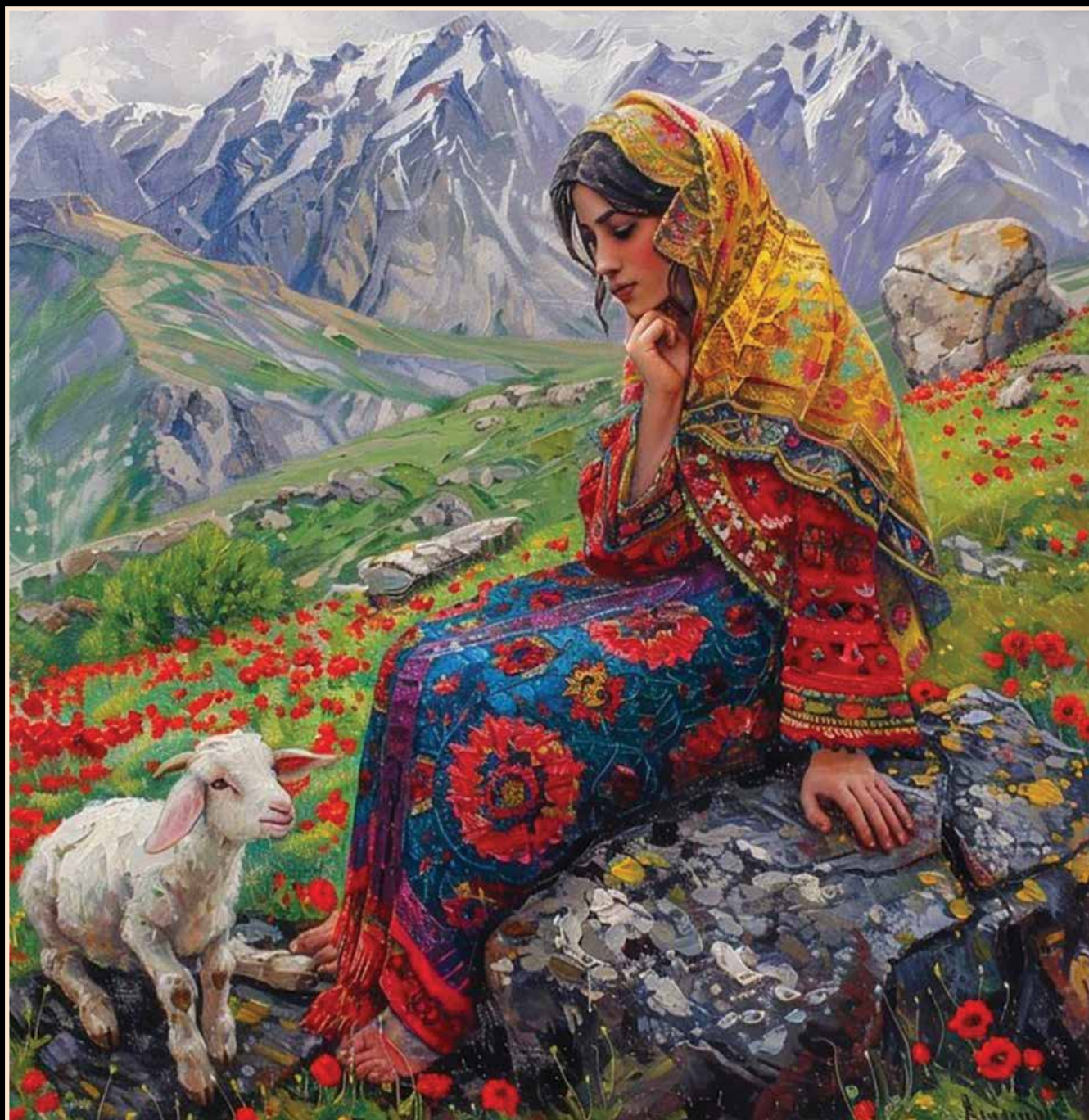




علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه‌های ایالتی و فدرال

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

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه‌گذاری در املاک

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

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



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



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

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

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126

عشق از نگاه سیمون دوبووار

افلیا پرویزاد

«عشق، اگر مبتنی بر سلطه یا وابستگی باشد، دیگر عشق نیست»

عشق، یکی از پیچیده‌ترین و عمیق‌ترین احساسات انسانی است، احساسی که در ادبیات، فلسفه، دین و روانشناسی قرن‌ها موضوع تأمل و تعبیر بوده است. اما در دنیایی که روابط عاشقانه اغلب با مالکیت، تسلط، یا وابستگی تعریف می‌شوند، فیلسوف فرانسوی سیمون دوبووار نگاهی رادیکال، انسانی و فمینیستی به مفهوم عشق ارائه می‌دهد. او در کتاب‌ها و مصاحبه‌هایش با صراحت می‌گوید: «عشق، اگر مبتنی بر سلطه یا وابستگی باشد، دیگر عشق نیست». این جمله نه فقط یک شعار، بلکه تبلور فلسفه‌ای است که بر پایه آزادی، برابری، و آگاهی شکل گرفته است.

دوبووار، همانند همفکر اگزیستانسیالیست‌اش ژان پل سارتر، باور داشت که انسان ذات مشخصی ندارد و خود مسئول خلق معنا و هویت خویش است. بر اساس این دیدگاه، هر انسانی باید آزاد باشد تا خود را بسازد،



سیمون دوبووار

انتخاب کند، و مسئول انتخاب‌هایش باشد. از این منظر، عشق نیز نباید به عنوان نوعی اسارت یا وابستگی تعریف شود. دوبووار معتقد بود: «وقتی یکی از طرفین عشق، قدرت و اختیار طرف دیگر را زیر سؤال برد و او را به شیء یا ملک خود تقلیل دهد، رابطه از شکل اصیل و انسانی‌اش خارج می‌شود».

دوبووار به روشنی اعلام می‌کند که زن‌ها قرن‌هاست به نام عشق، از خود گذشته‌اند، قربانی داده‌اند، و هویت فردی‌شان را به پای مردان ریخته‌اند. از نظر او، بسیاری از زن‌ها در فرهنگ سنتی یاد می‌گیرند که «در عشق گم شوند»، و این را نشانه وفاداری و تعهد بدانند. او در «جنس دوم» می‌نویسد: «زن آموخته است که عشق را جانشین زندگی کند. او آن را معنا، هدف و نجات خود می‌بیند، اما مرد هرگز عشق را این چنین در مرکز هویت خود قرار نمی‌دهد». از نظر دوبووار، عشق واقعی تنها زمانی ممکن است که هر دو طرف، فردیت مستقل و آزادی درونی خود را حفظ کنند. تنها در چنین شرایطی است که دو انسان می‌توانند بدون سلطه و بدون وابستگی افراطی، یکدیگر را آزادانه انتخاب کنند و در کنار هم رشد کنند.

وابستگی، به ویژه در چارچوب روابط سنتی زن و مرد، یکی از مفاهیمی است که دوبووار آن را خطرناک و ویران‌گر می‌داند. او وابستگی عاطفی افراطی را گونه‌ای از خودبیگانگی می‌نامد، حالتی که زن در آن خود را تنها از طریق معشوق تعریف می‌کند و بدون او احساس بی‌هویتی می‌کند. «وقتی زنی خود را تنها در

در خواست اشتراک نشریه پژواک

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

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157



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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

Pezhvak of Persia has been compiled as carefully as possible and cannot guarantee the correctness of all information that has been gathered and contained herein and does not accept any responsibility for any errors and omissions.

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	عشق از نگاه سیمون ... (افلیا پرویزاد) - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	طنز در نمایش نامه های فارسی (حسن جوادی)
صفحه ۷	برون و درون آینه (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	کیمیا خاتون (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳	تراست (شان انصاری)
صفحه ۱۴	آگهی
صفحه ۱۵	آگهی
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	برف شیرین (سپروس 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 - اطلاعات عمومی
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	طفلك گلی (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	اخبار
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

طلمس، جن، موساد: روایات ماورایی از جنگ ایران و اسرائیل

عطا محامد

پس از جنگ ۱۲ روزه ایران با اسرائیل، مجموعه‌ای از ادعاهای عجیب درباره طلمس‌های عبری، اذان‌های نامعمول و استفاده دشمن از اجنه در فضای ایران گسترش یافت. این روایت‌ها فقط محصول رسانه‌های حاشیه‌ای نبودند، برخی چهره‌های سیاسی، امنیتی و مذهبی نیز آنها را بازتاب دادند و به نوعی رسمیت بخشیدند. ماوراءالطبیعه همیشه در حاشیه سیاست ایران حضور داشته، اما در لحظات بحرانی، این مفاهیم از سایه به متن می‌آیند. از ردیابی شهدا با طلمس گرفته تا نسبت دادن عملیات موساد به جن، همه نشان می‌دهند که مضامین دینی و امنیتی چگونه به هم پیوند می‌خورند تا واقعیت را تحت تأثیر قرار دهند.

ادعاهایی درباره طلمس‌های یهودی در تهران: نخستین موج این فضا با توییت «عبدالله گنجی»، مشاور شهردار تهران، آغاز شد. او مدعی شد که «پس از جنگ اخیر، چند برگ کاغذ حاوی طلمس با نمادهای یهودی» در کف خیابان‌های تهران پیدا شده است. این اظهار نظر بدون ارائه تصویر یا سند، با واکنش‌های گسترده و متنوع در فضای مجازی همراه شد، برخی آن را نشانه‌ای از نفوذ دشمن دانستند و برخی دیگر به عنوان گسترش خرافه گرایی به آن نگاه کردند. پیش‌تر، در جریان جنگ، تصویری هوایی از یک زمین خاکی در حوالی شهر خمین منتشر شده بود که نقش ستاره داوود بر آن دیده می‌شد. این تصویر نیز با گمانه‌زنی‌هایی همراه شد، برخی آن را نشانه‌ای از شناسایی موقعیت موشکی توسط اسرائیل، برخی آن را نوعی طلمس و برخی دیگر، اثر احتمالی عملیات میدانی نیروهای اسرائیلی دانستند. با این حال، روزنامه «همشهری آنلاین» در گزارشی اعلام کرد که تصویر مربوط به یکی از رزمایش‌های پیشین سپاه پاسداران بوده و ارتباطی با عملیات نفوذی ندارد.

برخی چهره‌ها نیز روایات شخصی‌تری مطرح کردند. «شیخ مجتبی»، یکی از کاربران شبکه ایکس نوشت که در دیداری با خانواده یکی از شهدای جنگ ۱۲



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

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

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

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

روزه، «طلمسی با نماد یهودی» در لباس‌های آن شهید پیدا شده است. به گفته او، «شهید رضوان پور» از طریق همین طلمس‌ها ردیابی شده و به شهادت رسیده است. یا کاربر دیگری نوشته است: «نمونه‌هایی از علائم طلمس صهیونیستی در منزل اقوام دیده شده که شامل مثلث داوود، دماغ خوک و چشم‌دار بوده است.»

اذان‌های نامعمول و طلمس‌های مشکوک: در زمانی که گزارش‌هایی از وجود طلمس‌هایی در شهر منتشر می‌شد، برخی از شهروندان تهران از پخش اذان در ساعت‌هایی نامعمول خبر دادند. آنها گفتند این اذان‌ها از «سازهای مناره‌ای» پخش می‌شود که از حدود یک سال پیش در نقاط مختلف شهر نصب شده‌اند. پخش این صداها در ساعاتی غیرمرسوم، در کنار فضای روانی ناشی از جنگ و روایت‌های ماورایی اخیر، باعث شکل‌گیری واکنش‌هایی ترکیبی از شوخی، سردرگمی و انتقاد شده است. در همین فضا، «علی بزرگیان»، نویسنده، در تویییت کنایه‌آمیز نوشت: «اوضاع غریبی است. بیدار می‌شوی و می‌فهمی جن‌های کرج از جن‌های تل‌آویو شکست خوردند.» برخی کاربران دیگر اما رویکردی صریح‌تر اتخاذ کرده‌اند و با زبان انتقادی، روایت‌های رسمی و امنیتی را زیر سوال برده‌اند. یکی از کاربران نوشت: «نفهمیدیم بالاخره اگر لشکر جن به اسرائیل کمک کرده، چرا افغان‌ها را به اتهام جاسوسی اخراج می‌کنید؟ چرا کولبر را اعدام می‌کنید؟ کدام جنی وسط روز با ماشین شخصی در تهران تردد می‌کند؟»

در همین حال، رسانه اینستاگرامی «دژ» نیز گزارشی منتشر کرده و مدعی شده که از هفته دوم جنگ، برخی برگه‌ها و طلمس‌هایی با نمادهای ناشناخته در مناطق مختلف تهران و حومه کشف شده‌اند. طبق ادعای این رسانه، در پی کشف این موارد، چند دعانویس باسابقه توسط نهادهای امنیتی احضار و بازجویی شده‌اند. به گفته «دژ»، این افراد ابتدا درباره نقش احتمالی‌شان در نگارش این طلمس‌ها مورد بازجویی قرار گرفتند و سپس از آنها خواسته شد برای شناسایی و باطل کردن اوراد همکاری کنند. با افزایش این گونه ادعاها، برخی چهره‌های مذهبی نیز نسبت به فضای ایجاد شده هشدار داده‌اند. «محمدتقی فاضل میبیدی»، استاد حوزه علمیه، در واکنش به صحبت‌هایی درباره وجود طلمس با نمادهای یهودی در تهران، آنها را «خرافات» خوانده و گفته است: «عده‌ای برای آنکه جامعه را از واقعیت‌های علمی دور سازند و نوعی بی‌عقلی را در جامعه رواج دهند، چنین مباحث و گفتارهایی را مطرح می‌کنند، خامنه‌ای و منطق دشمن جَنی: یکی از دلایلی که اندیشه مبتنی بر جن و طلمس در ایران بسیار گسترش یافته، تمایلی است که دستگاه سیاسی و به ویژه شخص اول جمهوری اسلامی به وجود اجنه دارد. «آیت‌الله سید علی خامنه‌ای» در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۰ بعد از تأکید بر اینکه نباید مرعوب آمریکا شد و دشمن را دقیق شناخت می‌گوید: «شجاعت را باید باتدبیر و حزم در هم آمیخت. در مقابل شیطان جن و انس، باید همه ذخایر الهی در وجود خود را به کار گرفت.» یک سال بعد در سخنرانی دیگری وی دشمنان جمهوری اسلامی را جن و انس می‌داند و می‌گوید برای مبارزه و مقاومت در برابر آنها نباید گناه کرد. وی تصریح می‌کند «جامعه، ما باید جامعه گناه نباشد. گناه باید در جامعه روزبه‌روز کم شود. گناه موجب می‌شود که ما نتوانیم در مقابل دشمن بزرگ خودمان - که شیطان انس و جن، دشمن ماست - مقاومت کنیم.» او در سال ۱۳۹۳ حتی یک گام از این مسئله فراتر گذاشته و تشریح کرد «شیطان که فقط شیطان جَنی نیست، ابلیس که فقط نیست... شیاطین انس و جن به هم کمک هم می‌کنند. من همین‌جا تأکید کنم: یکی از خطاهای محاسباتی این است که انسان در چهارچوب عوامل محسوس و صرفاً مادی محدود بماند... آن چیزهایی را که با چشم دیده نمی‌شود، ندیده بگیرد.»

این رویکرد وی در فروردین ۱۳۹۹ با موضوعات اطلاعاتی و امنیتی گره خورد. او گفت: «ما دشمن زیاد داریم، تعجب نباید کرد... هم دشمنان جَنی، هم دشمنان انسی وجود دارند و این‌ها به هم کمک هم می‌کنند، سیستم‌های اطلاعاتی خیلی از کشورها علیه ما با همدیگر همکاری می‌کنند، این اولین بار نبود که وی به این موضوع اشاره می‌کرد اما در آن سال این سخنان با واکنش‌های بسیاری همراه شد.

«احمد عابدی»، استاد حوزه علمیه، در تبیین دیدگاه خامنه‌ای می‌گوید که اصل وجود جن و تأثیر آن بر زندگی انسان پذیرفته شده است، اما این تأثیر بسیار محدود و اندک است. او می‌گوید منظور خامنه‌ای الهام‌پذیری انسان از جن بوده است. به گفته عابدی، افرادی که به آخرت باور ندارند و ایمان شان به خدا ضعیف است، بیش از دیگران در معرض الهامات شیاطین و اجنه قرار می‌گیرند. او همچنین مدعی است «یهودی‌ها و مخصوصاً صهیونیست‌ها خیلی دنبال مسائل ماورائی هستند، و سازمان‌های جاسوسی‌شان مثل موساد از این کارها می‌کنند و هیچ شکی در آن نیست.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

800-261-1314

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

Auto, Motorcycle, Pedestrian
Slip & Fall, Work Injury

- تصادفات رانندگی
- صدمات ناشی از کار
- زمین خوردگی
- صدمات منجر به مرگ
- حمله حیوانات

تجربه رسیدگی به بیش از ۱۰ هزار پرونده تصادفات
دریافت صدها میلیون دلار خسارت
با ۹۹٪ موفقیت



(916) 442-9999

980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

425 Market St., Suite 200
San Francisco, CA 94105

گرفته و دو فرد مستقل با افکاری متفاوت، به دو آدم ماشین وار تبدیل شده اند. از لحاظ سبک و فرم، «ماه غسل» خیلی شبیه آثار «تئاتر پوچی» است. بیشتر منطق و استدلال پیرزن سرخ پوش مفهومی ندارد و هدف کند کردن و از بین بردن حس تعقل زوج جوان است. این توام می شود با استفاده از زورگویی و «ادب» کردن و دادن یک حس ناتوانی به آنها تا عاقبت وادار به اطاعت گردند. هنگامی که پیرزن شوهر را وادار به از بر کردن قطعات طولانی درباره وطن پرستی می کند، تمام قطعات از حرف های بی معنی و کلیشه وار و یادآور شعارهای دستگاه تبلیغاتی دوران شاه درست شده اند. شنونده فکر می کند حرفی حسابی می شنود ولی وقتی که دقت می کند در می یابد که مفهوم زیادی ندارند. زوج جوان در نمایش نامه بدون اراده و بدون انگیزه روانی عمل می کنند و هدف این است که هر نوع نشانه فردگرایی و استقلال فکری از میان برود. حتی در کارهای خصوصی نیز به آنها اجازه نمی دهند تنها باشند. پیرزن از آنها می خواهد که با هم عشق بازی کنند در حالی که خودش در آشپزخانه مشغول کار است و آواز می خواند. کم کم زن جوان نیز تبدیل به یک آدمک ماشینی می شود و مثل پیرزن سرخ پوش می شود.

از یک لحاظ در این جا ساعدی با نویسندگان تئاتر پوچی تفاوت دارد. تئاتر پوچی که محصول سرخوردگی سال های بعد از جنگ جهانی دوم بود، در واقع عکس العملی بود نسبت به ارزش ها و خود رضایتمندی طبقه متوسط الحال اروپا، که در این نمایش نامه ها مورد سخریه و طنز واقع می شوند. مثلاً در «در انتظار گودو» ی بکت، تماشاچیان با دنیایی سترون و بدون امید مواجه اند که بشر کنترلی بر آن ندارد یا آن را از دست داده است. ولی انتقاد ساعدی علیه طبیعت بشری نیست بلکه علیه نظام اجتماعی و سیستم های حکومتی است که بشریت انسان ها را از آنها می گیرند. یکی از نمایش نامه نویسانی که ذکرش در اینجا لازم است بیژن مفید است که به سال ۱۳۶۳ در سن ۴۹ سالگی در لس آنجلس در گذشت. شهر قصه بیژن مفید برای بار نخست به سال ۱۳۴۷ در جشن هنر شیراز به روی صحنه آمد و او داستان نمایش نامه را روی قصه مشهور خاله سوسکه بنا می نهد و در آن خاله سوسکه و آقاموشه به صورت بچه های ده دوازده ساله ظاهر می شوند و بقیه شخصیت ها با ماسک حیوانات هستند و هریک تپیی را در اجتماع ایران نشان می دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

طنز در نمایش نامه های فارسی

بخش آخر
دکتر حسن جوادی



چنان که دیدیم، در چارچوب تاریخ سیاسی ایران استفاده از تمثیل و سمبل برای اجتناب از سانسور بسیار معمول بود، مثلاً جلال آل احمد در «نون و القلم» و فریدون تنکابنی در «پیاده شطرنج» واقعه کودتای ۲۸ مرداد را بازگو می کنند. بعضی از این نوع داستان ها یا نمایش نامه های تمثیلی به یک واقعه سیاسی و زمان به خصوص باز می گردند ولی بعضی چون «ماهی سیاه کوچولو» ی صمد بهرنگی محتوایی جهانی دارند و از مرزهای ایران و موقعیت تاریخی خاص فراتر می روند. بعضی از داستان ها و نمایش نامه های ساعدی مثل «پرواربندان» یا «ماه غسل» از نوع دوم هستند. «ماه غسل» که تا اندکی پیش از انقلاب اجازه ی انتشار نیافت و از قرار معلوم یکی از دلایل بازداشت ساعدی بود، (۱) نمایش نامه ای است در سنت آثاری چون «کارخانه آدمک سازی» کارل چاپک یا «عصر ماشین» (تصویر صفحه) چارلی چاپلین که در آنها انسان فردیت خود را از دست داده و تبدیل به روبات می شود. در «ماه غسل» اسمی از ساواک برده نمی شود ولی نشان داده می شود که چگونه این سازمان با ارباب، آدم ها را مجبور به اطاعت می کند. طی ماه غسل یک زن و شوهر جوان، مأموری تلفن کرده می گوید که آنها باید «میهمانی» را در آپارتمان خود جای دهند. به زودی «میهمان» که پیرزنی است سر تا پا قرمزپوش و یادآور مأمور سرخ پوشی در زندان زنان تهران آن زمان است، سر می رسد و هر وقت زن و شوهر اطاعت نمی کنند، پیرزن تلفن می کند، دو نفر می آیند و آنها را «ادب» می کنند. کم کم وجود «میهمان» به حدی غیر قابل تحمل می شود که بالاخره زن و شوهر همکاری می کنند و به تدریج درست شبیه پیرزن می شوند و در آخر نمایشنامه از «صدایی» دستور می گیرند که به عنوان «میهمان» به خانه یک زوج تازه ازدواج کرده بروند. استحاله انجام



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 شرکت ها
LLCs, Partnership, C & S Corporation
Nonprofit Organization Formation

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

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



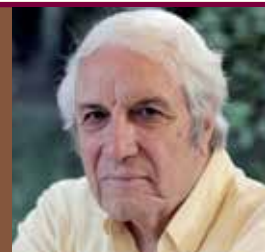
Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

برون و درون آینه

بخش آخر

دکتر ایرج پارسی نژاد



آگاهاند، اما وقتی حرف خود را در شعر شاملو می‌خوانند یا می‌شنوند به دلشان می‌نشیند:

دهانت را می‌بویند
مبادا که گفته باشی دوستت دارم
دلت را می‌بویند
روزگار غریبی است نازنین
و عشق را
کنار تیرک راهبند
تازیانه می‌زنند
عشق را در پستوی خانه نهان باید کرد
در این بن بست کج و پیچ سرما
آتش را

به سوختبار سرود و شعر
فروزان می‌دارند
به اندیشیدن خطر مکن
روزگار غریبی است نازنین
آن که بر در می‌گوید
به کشتن چراغ آمده است
نور را در پستوی خانه نهان باید کرد
آنک قصابانند
بر گذرگاه‌ها مستقر
با کنده و ساطوری خونالود
روزگار غریبی است نازنین
و تبسم را بر لب‌ها جراحی می‌کنند
و ترانه را بر دهان
شوق را در پستوی خانه نهان باید کرد
کیاب قناری

بر آتش سوسن و یاس
روزگار غریبی است نازنین
ابلیس پیروز مست
سور عزای ما را بر سفره نشسته است
خدا را در پستوی خانه نهان باید کرد
این شعر و شعرهایی از این دست
همان ضلعی است از شاملو که ربطی
به اضلاع دیگر او ندارد. اضلاع دیگر،
به گفته درست شفیعی کدکنی، حاصل
تبلیغات و تلقینات و حضور شاعر در
روزنامه‌هاست که همه شاعران هم‌نسل
شاملو نیز کم‌وبیش از آن بی‌نصیب
نبودند، اما بعضی از آن آثار به‌راستی از
جوهر شعر بی‌بهره نبود و بی‌هیچ زیب و
زیبوری از وزن و قافیه به دل می‌نشست.

شماری از آن‌ها به یاد من مانده:
از هوای تازه: مه؛ از زخم قلب آمان
جان؛ مرگ نازلی
از باغ آینه: ماهی
از ققنوس در باران: مرگ ناصری

از اشاره نادرست نیما به منشأ تاریخی
شعر فولکلوریک که بگذریم، بخشی از
شعرهای شاملو در وزن ترانه‌های عامیانه
از جمله کارهای دلپذیر دوستداران
شعر امروز است که با آهنگ و موسیقی
نیز خوانده شده است. به گفته استاد
خانلری: «نوع دیگری از وزن که در شعر
فارسی می‌توان به کار برد وزنی است که
در ترانه‌های عامیانه معمول است. اما
برای استفاده از این گونه وزن‌ها شرط
است که کلمات نیز به همان صورت که
در محاوره عادی تلفظ می‌شود به کار
بیایند و گرنه وزنی که در عبارت هست
برهم می‌خورد. غالب فارسی‌زبانان وزن
دلپذیری را که در این ترانه عامیانه
وجود دارد درمی‌یابند و از آن لذت
می‌برند: دیشب که بارون اومد/ یارم
لب بون اومد. در سال‌های اخیر است
که بعضی از گویندگان باز به استفاده از
این گونه وزن‌ها در اشعار تغزلی و روایی
پرداخته‌اند. نمونه خوبی که از این شیوه
دیده‌ام قطعه «پریا» از ا. بامداد است،»

شعرهایی که از شاملو (ا. بامداد) در وزن
و زبان عامیانه در یادها مانده:
از دفتر هوای تازه: «شبان» یه شب
مهتاب ماه میاد تو خواب
«بارون» بارون میاد جرجر / گم شده راه بندر
«پریا»: «راز»

از دفتر باغ آینه: «قصه دخترای ننه دریا»؛
«شبان» (کوچه‌ها باریکن / دُکونا بسته‌س)
از دفتر آیدا در آینه: «من و تو، درخت و
بارون، من باهام تو زمین / من زمین تو درخت
هرچند مؤلف «شاملو در پس آینه»،
در جواب کسانی که می‌گویند «زندگی
فردی و اجتماعی هنرمند ربطی به هنرش
ندارد و از هنرمند فقط باید هنرش را در
نظر داشت» می‌گوید: «اما در مورد احمد
شاملو این امر از آن جهت اهمیت دارد
که بسیاری از جوانان تحت تأثیر شهرت
او از او الگویی مناسب برای تقلید
می‌شناسند. به عبارت دیگر، مؤلف کتاب
می‌گوید اگر جوانان دوستدار شاعر
شخصیت واقعی فردی او را بشناسند از
تقلید شعر او دست بر خواهند داشت.

به گمان من این نظر درست نیست.
جوانان باهوش ما درباره شاملو،
همچنان‌که درباره شاعران دیگر،
کم‌وبیش شنیده‌اند و از خلیات آنها

از ابراهیم در آتش: شبانه (اگر که
بیهوده زیباست شب)
شبان (مرا تو بی سببی نیستی)
سرود ابراهیم در آتش
میلاد آن‌که عاشقانه بر خاک مُرد
از دشنه در دیس: هنوز در فکر آن
کلاغم؛ خطابه تدفین

از ترانه‌های کوچک غربت: عاشقانه
در این بن بست (دهانت را می‌بویند)
شاید این چند شعر یادشده، در قیاس با
چهارده دفتر شعر شاملو به نظر اندک
نماید، اما باید گفت گاه شاعری مانند
خانلری حتی با یک شعر «عقاب» در
حافظه جمعی دوستداران شعر ماندگار
می‌شود درحالی‌که متشاعران بسیار از
هم‌نسلان شاملو بوده‌اند که از یادها
رفته‌اند و به قول صاحب المعجم «پیش
از خداوند خود مُرده‌اند». وانگهی مگر از
شاعرانی دیگر مانند نیما، اخوان ثالث،
فروغ، و سپهری، با آن‌همه دفتر و
دیوان، چند شعر در یادها مانده است؟
و اما شفیعی کدکنی در توجیه دوگانگی
و تناقضی که در آثار شاعرانی چون
شاملو می‌بینیم می‌گوید: در هر پدیده
هنری حالتی متناقض (پارادوکسی)
وجود دارد: عبور از محال، رفتن به
سوی نایافتنی‌ها، پذیرفتن درعین حال
نپذیرفتن. در یک کلمه: آزادی مطلق در
کمال تقید. این «دستیابی به آزادی مطلق
در کمال تقید» می‌تواند از لوازم ساخت
و صورت آن پدیده هنری و در نوع پیام
پنهان در آن اثر نهفته باشد. این اندیشه
متناقض را در شعر شاعری چون حافظ
می‌توان دید: حافظم در مجلسی دُرُدی
کشم در محفل / بنگر این شوخی که
چون با خلق صنعت می‌کنم

یعنی آفرینش زیبایی کار من است. این
کار است که گاه مرا به موعظه اخلاقی
می‌کشاند و در همان حال به ستایش
دُرُدکشی، امری خلاف سخن واعظان.
این بنیاد فلسفی در مبانی زیبایی‌شناسی
موجب شده که فرمالیست‌های روس
هر نوع مسئولیت اخلاقی و سیاسی و
هرگونه عامل «فرامتن» را هیچ انگارند
و وظیفه هنرمند را خلق زیبایی بدانند.
شفیعی کدکنی این دو صدایی و تناقض
را در آثار و رفتار شاعران معاصر ما (در
نیما، و به‌اشاره، در شاملو) می‌بیند: «نیما
یوشیچ پیشاهنگ تحول شعر فارسی و
یکی از مفاخر فرهنگ ایران در عصر
ما در شعرش از جهانی آرمانی و فضائل
انسانی اخلاقی سخن می‌گوید، اما همین
مرد در «یادداشت‌های روزانه» اش
رفتاری و گفتاری دارد که هیچ تناسبی با
دنیای شعری او نمی‌تواند داشته باشد. ما

از بسیاری هنرمندان برجسته و شاعران
بزرگ عصرمان رفتاری بسیار نازل
دیده‌ایم که هرگز با فضای شعر ایشان
هماهنگ نیست،»

از این رو فرمالیست‌های روس
هنرمندان را به‌عنوان آفرینندگان
زیبایی به دلیل رفتار و گفتارشان درخور
ملامت‌آمیز نمی‌دانند. یاکوبسون در
توضیح تناقض بین شخصیت هنرمند
و هنر او واکنش ملامت‌آمیز مخاطبان
هنر را به جماعتی مثل می‌زند که در
قرون وسطا، در پایان مراسم تعزیه
حضرت عیسی مسیح به کسی حمله
می‌بردند که در آن نمایش مذهبی در
نقش یهودای اسخریوطی ظاهر شده بود
که به حضرت مسیح خیانت کرده، و در
مثلی آشناتر، در ایران از کسانی می‌توان
یاد کرد که در پایان تعزیه حضرت امام
حسین به گناه به شهادت رساندن
حضرت به شمر حمله می‌بردند!

مؤلف «رستاخیز کلمات» با بهره گرفتن
از اصطلاحات فرمالیست‌های روس،
قهرمان لیریک (heroes lyrics) یا
من شاعرانه (poetic personality)
را که روی به مخاطب دارد، چهره‌ای
متفاوت از شخصیت شاعر می‌داند و
تأکید می‌کند صدق و کذب‌های هنری
را با معیارهای زیبایی‌شناسانه خاص آن
باید سنجید و آن را از صدق و کذب‌های
منطقی جدا دانست.

اصالت زیبایی در ادبیات و هنر مانند
«اصالت وجود» و «اصالت ماهیت» در
فلسفه معیارها و ضوابط خاص خود را
دارد. از این رو، کسانی که در سنجش
شعری از حافظ، یا هر اثر ادبی دیگر،
معیار زیبایی را از یاد می‌برند و
می‌خواهند با معیار عقل خود، زبان
شاعرانه او را تفسیر و تأویل کنند،
بنابراین صدق و کذب هنری را به
جای استفاده از تجربه‌های عقلانی و
مادی باید بر محور خلاقیت هنرمند و
تأثیرپذیری مخاطب هنر ارزیابی کرد.

شفیعی کدکنی در پایان بحث جدلی
خود یادآور می‌شود:
همواره در تاریخ کسانی که مانند افلاطون
و کروچه اصالت زیبایی را پذیرفته‌اند،
در مقابل جماعتی دیگر از متفکران و
منتقدانی امثال بلینسکی و چرنیشفسکی
و دوبرلیابوف و لونچارسکی به جای
تأکید بر اصالت زیبایی، معیارهای فلسفی
و اجتماعی خاص خود را داشته‌اند. چنین
است که در حوزه ذاتیات و ذوقیات
همواره این دوگانگی بوده است و خواهد
بود.



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



فکر، حاشیه امنی از گلابه و ناتوانی برای فرد می‌سازد، جایی که او می‌تواند از بی‌عدالتی‌ها بگوید بی‌آنکه مجبور به عمل باشد. حتی اگر فردی از جغرافیای جهان سوم جدا شود و به کشورهای توسعه‌یافته مهاجرت کند، اما همچنان ذهنش در بند همان الگوها و ترس‌ها باشد، عملاً در همان جهان باقی مانده است. او ممکن است در خیابان‌های تمیز و منظم شهرهای غربی قدم بزند، اما ذهنش هنوز در کوچه‌های خاک‌گرفته ناامیدی، مقصرجویی و انتظار اسیر است. در ذهن او، موفقیت دیگران نه حاصل تلاش، بلکه نتیجه رانت،

شانس یا خیانت است. و شکست‌های خودش؟ ناشی از ظلم، تبعیض، یا بدشانسی. این طرز فکر اغلب از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. والدینی که خود قربانی‌اند، فرزندان خود را نیز با ترس، محدودیت و بدبینی تغذیه می‌کنند. به آنها می‌گویند زیاد بلندپروازی نکن، به دیگران اعتماد نکن، تغییر خطرناک است. به جای آموزش «حل مسئله»، «احتیاط» می‌آموزند. نتیجه آن است که فرد، پیش از آنکه حتی اولین گام را بردارد، در درون خود شکست می‌خورد.

ذهن جهان سومی در حوزه‌های مختلف زندگی ریشه می‌دواند. در سیاست، به جای مشارکت، تنها نق می‌زند. در فرهنگ، بیشتر مصرف‌کننده است تا تولیدکننده. در آموزش، بیشتر حفظ‌کننده است تا فهم‌کننده. و در روابط انسانی، اغلب یا منفعل است یا کنترل‌گر. این ذهن، به جای حل مسئله، مسئله را انکار یا تحقیر می‌کند. به جای ساختن، تخریب می‌کند. و در نهایت، دنیایی از بی‌اعتمادی، رکود و عقب‌ماندگی بازتولید می‌شود.

اما آیا راهی برای عبور از این جهان هست؟ پاسخ، آری است. عبور از جهان سوم ذهنی، سفری درونی است، مهاجرتی نه با ویزا و گذرنامه، بلکه با اراده، آگاهی و تصمیم.

جهان سوم ذهنی، مرزهایی که درون ما کشیده می‌شود

دامون مسرتی

در گذشته، اصطلاح «جهان سوم» بیشتر بار جغرافیایی و سیاسی داشت. این عبارت پس از جنگ جهانی دوم برای اشاره به کشورهای به کار می‌رفت که نه به بلوک غرب (جهان اول) و نه به بلوک شرق (جهان دوم) تعلق داشتند. با گذشت زمان، این واژه به تدریج در زبان رسانه‌ها، دانشگاه‌ها و افکار عمومی به معنای کشورهای توسعه نیافته یا در حال توسعه گسترش یافت، کشورهایی که از نظر زیرساخت، آموزش، فناوری، اقتصاد و حکمرانی فاصله زیادی با کشورهای صنعتی داشتند. اما در لایه‌ای عمیق‌تر، این واژه دیگر صرفاً به موقعیت جغرافیایی اشاره نمی‌کند، بلکه به نوعی از زیستن، نوعی نگرش، و نوعی سبک ذهنی و روانی تبدیل شده است. «جهان سوم» حالا مفهومی درونی است، حالتی از آگاهی یا ناآگاهی که می‌تواند در هر نقطه‌ای از دنیا وجود داشته باشد، حتی در دل ثروتمندترین جوامع.

ذهن جهان سومی، ذهنی است گرفتار در زنجیرهای ناپیدا. در این ذهن، مسئولیت به جای آنکه بر دوش فرد نهاده شود، دائماً به بیرون حواله داده می‌شود. هر ناکامی توجیه دارد، هر شکست تقصیر دیگری است. فرد جهان سومی همواره در حال نالیدن از «آن‌ها» است، از حکومت، از جامعه، از خانواده، از دشمن فرضی، یا حتی از سرنوشت. در این طرز فکر، انسان نه کنشگر که قربانی است. قربانی شرایطی که هیچ نقشی در آن ندارد، و در نتیجه، مسئولیتی هم برای تغییر آن احساس نمی‌کند. ذهن جهان سومی، ذهنی توجیه‌گر است، نه تحلیل‌گر، منفعل است، نه فعال، دنباله‌رو است، نه پیشرو.

در چنین ذهنیتی، تلاش بی‌فایده و رویا غیرواقع‌بینانه است. ارزش‌ها بیشتر بر مبنای بقا تعریف می‌شوند تا رشد. ترس، جای اشتیاق را می‌گیرد و احتیاط افراطی، خلاقیت را خفه می‌کند. ذهنیت جهان سومی، گرایش دارد به سکون، به حفظ وضع موجود، به «همین که هست»، چرا که هر نوع تغییر مساوی با خطر است. این طرز

منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

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

مشاقتانه منتظر همکاری با شما هستیم!



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



می‌آورد و زن جیغ می‌زند که همه خانواده‌ام آنجا هستند و می‌خواهد خودش را به ساختمان که در آتش می‌سوزد برساند. از زبانه‌های آتش ساختمان، آتش‌نشانی، آمبولانس که حالا چراغ‌گردانش روشن شده است و صدای جیغ زن و همه‌هم جمعیت دچار حمله عصبی می‌شوم و نمی‌توانم

درست نفس بکشم. مرگ را برای لحظاتی از نزدیک احساس می‌کنم. هوا دارد روشن می‌شود و باورم می‌شود که جنگ شروع شده است.

دو روز اول گیج و گنگ هستم، فقط خبرها را دنبال می‌کنم. جنگ همچون طوفانی که انتظارش نمی‌رفت اتفاق افتاد. ایران همچنان در تعطیلات رسمی غدیر به سر می‌برد و به رغم بمباران به دعوت حکومت راهپیمایی ذوالفقار در تهران برگزار شده است. شب راهپیمایی که از میدان انقلاب می‌گذشتم ماکت بزرگی از قدس آنجا ساخته بودند و داشتند غرفه‌های کنار خیابان را جمع می‌کردند. به یاد شعارهایی افتادم که سال‌ها تکرار شده بود. راه قدس از کربلا می‌گذرد و تل آویو و حیفا از صحنه روزگار حذف خواهند شد. رادیو را که روشن می‌کنم، سرودهای حماسی پخش می‌کند و از موشک‌هایی می‌گوید که به قلب تل آویو شلیک شده. موج‌های مختلف رادیو را که می‌گیرم، اخبار جنگ طوری بازگو می‌شود که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده و زندگی جریان عادی دارد. شاید وخامت اوضاع را می‌دانند اما به روی خودشان نمی‌آورند. آمارهایی که در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود از کشته شدن بیش از هشتاد نفر از مردم عادی در حملات هوایی خبر می‌دهد. هنوز دو روز نیست که جنگ شروع شده.

نزدیک ظهر است که مامان می‌گوید نان تمام شده. برای خرید نان به بیرون می‌روم. در غرب و جنوب تهران دودهای غلیظ آتش را می‌بینم که به هوا بلند شده. در یادگار امام شمال و جنوب دو پمپ بنزین هست که صف‌های کیلومتری برای آنها تشکیل شده است. به چند نانوايي سر می‌زنم. تعطیل هستند. بالاخره یک نانوايي را در خیابان بخشایش پیدا می‌کنم که باز است و صف طولانی جلوی آن تشکیل شده است. چاره‌ای ندارم در صف می‌ایستم. دو نفر با یک افغانستانی بحث شان می‌شود که چرا نان زیاد می‌خرد. بقیه هم وارد می‌شوند و به نانوا شکایت می‌کنند که چرا در این شرایط باید این تعداد نان به یک افغان بدهد. مرد افغانستانی که سن و سالی هم دارد آرام می‌گوید مهمان دارد و دو نفر با طعنه به او حرف‌های تندی می‌زنند. نانوا پول او را برمی‌گرداند و تعداد نان‌هایش را کم می‌کند. شاگرد نانوا می‌گوید آرد دارد تمام می‌شود. زنی که جلوی من ایستاده می‌پرسد: «فردا هم هستید؟» نانوا جواب می‌دهد: «یک هفته تعطیل خواهیم بود.» زن زیر لب او را نفرین می‌کند. نانوا از همه می‌پرسد که چقدر نان می‌خواهند و به نفر پشت سر من می‌گوید که اگر کسی دیگر آمد بگوید نان تمام است. مرد میانسالی در صف می‌گوید: «ما بیشتر از اسرائیل از بی‌اعتمادی به هم آسیب می‌خوریم.»

همه خبر گرزاری‌های خارجی و شبکه‌های اجتماعی از تخلیه تهران خبر می‌دهند. ترامپ هم پای کار آمده و گفته است تهران را ترک کنید. هر چند دیگر تهران خلوت شده است. در پارکینگ ساختمان ما از دوازده ماشینی که پارک بودند تنها یک ماشین دیگر به جز ماشین من مانده است. خواهرم مدام زنگ می‌زند و نگران است اما مامان نمی‌خواهد که خانه‌اش را ترک کند. مقاومت مامان من را به دوران کودکی می‌برد. یاد می‌آید شبی را که صدای آژیر جنگ کشیده شد و همه جا خاموشی زدند. خانه ما در شیراز و نزدیک پادگان هواپرد بود. بابا در آن تاریکی لباس‌های مرا تنم می‌کرد تا از خانه به سمت جایی که نمی‌دانم کجا بود برود. مامان خواهرم را که دو سالی کوچک‌تر از من بود در بغل داشت و اصرار می‌کرد که در خانه می‌ماند. می‌گفت هر چی سر همه، سر ما. بابا دم در خانه با من منتظر بود و مامان در خانه نشسته بود. لچ کرده بوده که هیچ جا نمی‌رود. صدای انفجاری که خیلی از ما دور نبود جدال مامان و بابا را پایان داد.

به آن دوران که فکر می‌کنم می‌بینم تصاویر مردانی که به جبهه‌ها رفته بودند در تلویزیون بیشتر از کارتون‌های دوران کودکی به یادم مانده است. مردانی که در تمام کودکیم نقش آنها را بازی می‌کردم و به جنگ با دشمنان فرضی می‌رفتم تا با تیری خیالی به زمین بیفتم و به شهادت برسم. اما بابا تصاویر را که می‌دید صدای تلویزیون را کم می‌کرد تا با رادیوی کوچکی که همیشه و همه جا به همراه داشت موج بی‌بی‌سی را بگیرد.

جنگ همچون طوفانی که انتظارش نمی‌رفت اتفاق افتاد

علیرضا بهبهانی

این یادداشت پیش از آتش‌بس و در جریان جنگ ایران و اسرائیل نوشته شده است.

تا کمر از پنجره خم شدم تا سمت راست را بهتر ببینم. مامان هم هراسان کنار پنجره است. می‌پرسد چی شده، کجا منفجر شده؟ می‌گویم آن سوی اتوبان یادگار امام شاید پانصد متر آن طرف‌تر. دود است که به آسمان می‌رود. از صداهای مهیبی از خواب پریده بودم. هنوز گیج‌م اما مطمئنم که بیدارم.

ساعت ۳:۳۵ دقیقه جمعه است. از پنجره اهالی محل را می‌بینم که با لباس‌های خانه بیرون آمده‌اند. تنها در مواقع زلزله چنین صحنه‌هایی را دیده بودم. طاقت نیاوردم رفتم پایین. مامان همان‌جا کنار پنجره ماند. اهالی محل همه ترسیده و نگران بودند. سلام کردم و پرس‌وجو، کسی نمی‌دانست که چه اتفاقی افتاده است. همه از همان جایی که ایستاده بودند دود و شعله‌هایی را که در تاریکی محسوس بود نگاه می‌کردند. دو پسر نوجوان و یک مرد میانسال نگاهشان در گوشی بود. دختر بچه‌ای که خواب زده شده بود از مادرش می‌پرسید: «چی شده؟» مادرش که حواسش به دهان بقیه بود تا خبری بگیرد بی‌ربط به او می‌گفت: «هیچی نیست الان می‌ریم می‌خواهیم، از دور صدای آژیر آتش‌نشانی در فضا پیچید که نزدیک و نزدیک‌تر می‌شد. وقتی دیدم چیزی دستگیر نمی‌شود به خانه برگشتم تا لباس‌هایم را عوض کنم و با ماشین بروم ببینم چه اتفاقی افتاده. کنار در ورودی آپارتمان رسیده بودم که زنی از طبقه بالای چند آپارتمان آن سوتر با صدای بلند گفت: «حمید بیا بالا، اسرائیل زده.»

به مجتمع اساتید سعادت آباد رسیده‌ام. شعله‌های آتش از طبقات میانی آن زبانه می‌کشد. خیابان را با نوارهای محافظتی بسته‌اند و آتش‌نشانی مشغول مهار آتش است. گروهی از مردم آنجا جمع شده‌اند. همه جور تیپ و سنی می‌توان در این جمعیت دید. برخی با گوشی‌هایشان دارند فیلم می‌گیرند و برخی مسخ شده به ساختمان زل زده‌اند. یک خانواده سه‌نفره کنارم ایستاده‌اند. پدر که با یک دستش دست پسرش را گرفته است و با دست دیگرش گوشی را چک می‌کند به همسرش می‌گوید تمام فرمانده‌های سپاه را زده‌اند، سلامی و حاجی‌زاده را هم زدند. زنش دست دیگر پسرش را می‌گیرد. بعد نگاهش به من می‌افتد که دارم به حرف‌هایشان گوش می‌دهم. به من می‌گوید: «این مثل دفعه‌های پیش نیست. نکند قرار است لبنان شویم؟ من با این بچه چه کار کنم؟» به پسر نگاه می‌کنم، به نظر هنوز به سن مدرسه نرسیده. خیره به من نگاه می‌کند، به زور به او لیخن می‌زنم، از پدرش که سرش در گوشی است می‌پرسم: «اینجا خانه چه کسی بوده است؟» از سمت دیگر کسی با هیجان جوابم را می‌دهد: «محمد مهدی تهرانچی استاد هسته‌ای بوده، برمی‌گردد. سه جوان بیست‌وچند ساله را می‌بینم. پسر وسطی که با دمپایی ایستاده، می‌گوید: «خانه ما آن روبروست.» ساختمان جلوی مجتمع اساتید را نشان می‌دهد و می‌گوید: «می‌دیدم او را با محافظ می‌بردند و می‌آوردند.» می‌پرسم: «کس دیگه‌ای هم آسیب دیده؟» می‌گوید: «چند طبقه داره می‌سوزه.» برمی‌گردد و به ساختمان نگاه می‌کنم. شعله‌های آتش همچنان زبانه می‌کشد و حالا لباس‌های شخصی‌ها و بی‌سیم‌به‌دست‌ها زیاد شده‌اند. یکی از آنها با عصبانیت به زنی گیر می‌دهد که چرا فیلم می‌گیرد. زن می‌ترسد و موبایلش را در کیفش می‌گذارد اما او ول نمی‌کند و گوشی زن را می‌خواهد. بقیه که گوشی به دست دارند گوشی‌هایشان را پنهان می‌کنند و دو نفر دیگر بی‌سیم‌به‌دست وارد می‌شوند و ققییه را فیصله می‌دهند. زن دور می‌شود. جوان لباس شخصی با عصبانیت رو به بقیه جمعیت می‌کند و به همه می‌گوید که عقب بروند. هیچکس اعتراضی نمی‌کند. از طرف دیگر خیابان آمبولانسی بی‌سر و صدا از راه می‌رسد. فکر می‌کنم حتما جنازه‌هایی با این آمبولانس خواهند برد. خودم را تصور می‌کنم که اگر یکی از همسایه‌های آقای تهرانچی بودم الان جای یکی از این جنازه‌های سوخته بودم. صدای جیغ زنی از دور باعث می‌شود که همه به پشت سر نگاه کنند. زنی محجبه را می‌بینم که با جوانی که موهایش طلایی‌رنگ است به سمت ساختمان می‌آیند. پسر در راه چندین بار بالا می‌آورد و زن محجبه جیغ می‌کشد و می‌گوید تمام خانواده‌ام آنجا هستند. نیروهای بی‌سیم‌به‌دست مانع رفتن آنها به نزدیک ساختمان می‌شوند. هیچ زنی در گروه مأموران نیست که بتواند این زن را آرام کند. جمعیت زیادی دور این زن و پسر و مأموران حلقه زده‌اند. همه کنجکاو که ببینند این زن کیست. نیروهای امنیتی با بداخلاقی و داد و فریاد جمعیت را پراکنده می‌کنند. پسر همراه زن باز بالا



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



«کیمیا خاتون» در داستان مولانا جلال الدین محمد بلخی رومی

چندی پیش، دوست عزیزی کتابی به نام کیمیا خاتون، نوشته خانم سعیده قدس، برای مطالعه به من داد. خواندن این کتاب، تحولی غم‌انگیز در نگرش من نسبت به گرانیهای عارف بزرگ ایران، مولانا جلال‌الدین، پدید آورد. با آنکه در دل می‌گویم: «من که هستم که درباره چنین شخصیت بزرگی سخن بگویم؟»، اما خار دردی در دلم هست که آرامش نمی‌گذارد. کیمیا، دختری معصوم و پاک، از دنیا رفت... اما چرا؟ مگر اینکه بپذیریم اصلاً کیمیایی وجود نداشته و همه این‌ها افسانه و خیال است. اما با توجه به اینکه در برخی منابع معتبر تاریخ ادبیات از او یاد شده، نمی‌توان به سادگی از کنار این روایت گذشت. من خود به روشنی به یاد دارم که در کلاس استاد دانشمند، دکتر ذبیح‌الله صفا، در دانشکده ادبیات، ایشان از کیمیا چنین سخن گفتند: «شمس تبریزی، که کیمیا را به همسری خویش درآورده بود، از رفتن او به باغ و بازی با دخترکان دیگر برآشفته شد، و آن‌چنان او را تنبیه کرد که گردن کیمیا شکست. پس از چند روز که تب شدیدی بدن او را فرا گرفت، درمانی برایش ممکن نشد و درگذشت. در آن زمان، کیمیا تنها چهارده سال داشت و شمس، حدود شصت ساله بود.» وقتی استادی چون دکتر صفا، با آن دانش گسترده و نگاه پژوهشگرانه، این روایت را نقل می‌کند، نمی‌توان آن را صرفاً افسانه یا داستانی خیالی دانست. بی‌شک، تلخی حقیقتی در پشت این روایت نهفته است.

مولانا جلال‌الدین، فرزند بهاء‌الدین محمد، از بزرگان و مشایخ نامدار صوفیه بود که نسب‌اش به شیخ احمد غزالی می‌رسید. بهاء‌الدین، پس از تحصیل علوم گوناگون، به مقامی بلند در عرفان دست یافت، تا جایی که محبوب دل‌های مردم بلخ، زادگاهش، شد. حتی گفته‌اند که سلطان محمد خوارزمشاه از جمله مریدان و علاقه‌مندان او بود، و بزرگان عرفان، شاگردان حلقه درس او بودند.

نقل است که امام فخر رازی، آموزگار سلطان، نیز گاه در مجلس درس او حضور می‌یافت. اما چون بهاء‌الدین محمد از گرایش امام فخر رازی به فلسفه یونان ناخشنود بود و آن را مغایر با دین و ایمان می‌دانست، این مسأله باعث خشم امام شد. وی نزد سلطان بدگویی بهاء‌الدین را کرد. همین امر، و همچنین روایت‌هایی از تهدیدهای مغولان، باعث شد بهاء‌الدین تصمیم به ترک بلخ بگیرد و راهی قونیه شود.

نقل است که مولانا بهاء‌الدین، روزی در میان مجلس گفت: «فردا عزم سفر دارم. هر که را ارادت درویشان در دل است، آماده باشد.» روز بعد، سیصد سوار از مریدان و معتقدان، در خدمتش روانه شدند. در آن هنگام، مولانا جلال‌الدین شش‌ساله بود. چون مولانا بهاء‌الدین به دارالسلام بغداد رسید، بزرگان و اکابر آن دیار با احترام فراوان از او استقبال کردند. او نیز به مدت یک ماه، به وعظ و خطابه برای مردم پرداخت. در همان زمان، جمعی از جانب سلطان علاء‌الدین کیقباد سلجوقی، که بر قونیه حکم می‌راند، از کشور روم به دارالخلافه بغداد آمده بودند. آنان چون

تقریرات او را شنیدند، خبر آن را به سلطان رساندند. سلطان علاء‌الدین با اشتیاق، از بهاء‌الدین درخواست کرد که دعوت او را پذیرفته و به قونیه رود. چون بهاء‌الدین به قونیه رسید، سلطان با جمعی از بزرگان و اکابر به استقبال او آمد. حتی چند گام در رکاب مولانا پیاده پیمود. هرچند بهاء‌الدین اصرار داشت که سلطان بر اسب سوار شود، سلطان نپذیرفت و گفت: «بندگی آن بزرگوار، برای من دولت و سعادت است.» مدتی بعد، آنان در قونیه ساکن شدند. مولانا بهاء‌الدین، عالم و مجتهد و پیش‌نماز آن شهر شد و مردم از افاضاتش بهره‌مند می‌شدند. پس از چندی، در سال ۶۳۱ هجری قمری، مولانا بهاء‌الدین درگذشت. در آن زمان، مولانا جلال‌الدین بیست و چهار ساله بود. با وجود سن کم، عالمی بزرگ و مجتهدی تمام عیار به شمار می‌رفت و از طرف پدر، حکم اجتهاد داشت. پس از درگذشت پدر، بر مسند او نشست. با گذشت زمان، مریدان فراوانی گرد مولانا جلال‌الدین جمع شدند و او به تدریس علوم و دروس دینی پرداخت. روزی، در بازار، مولانا بر استری سوار و با کوبه‌ای باشکوه عبور می‌کرد که در این میان، مردی درویش‌وار، ناگاه بر سر راه او ظاهر شد و در رکابش روان گردید. آن درویش پرسید: «غرض از مجاهده و آموختن علوم چیست؟» مولانا پاسخ داد: «غرض، آگاهی از آداب شریعت است.» شمس‌الدین (که همان درویش بود) گفت: «علم، آن است که تو را به معلوم رساند و به شاهراه حقیقت کشاند.» و این بیت از سنایی را برایش خواند:

علم کز تو را نه بستاند / جهل از آن علم به بود بسیار

و به روایتی دیگر می‌گویند چون شمس‌الدین به قونیه رسید، مولانا را در حالتی ملاقات کرد که کنار حوض نشسته بود و چند کتاب پیش رویش قرار داشت. شمس از او پرسید: «این چه مصاحفی است؟» مولانا پاسخ داد: «این را قیل و قال می‌گویند، تو را با آن چه کار؟» شمس‌الدین بی‌درنگ کتاب‌ها را در آب انداخت و مولانا را متحیر ساخت. مولانا با افسوس گفت: «ای درویش، برخی از این کتاب‌ها فوایدی عالی داشت که دیگر یافت نمی‌شود. دیوانگی کردی و آنها را ضایع ساختی.» شمس‌الدین دست دراز کرد و همه کتاب‌ها را از آب بیرون آورد، و شگفت آن‌که آب هیچ اثری در آنها نکرده بود. مولانا پرسید: «این چه سَرّی بود که به ظهور پیوست؟» شمس‌الدین پاسخ داد: «این ذوق و حال است، و تو را از آن خبری نیست.» و این پیش درآمدی بر آشنایی آن دو نفر بود.

پس از آن، آن دو بسیار با یکدیگر سخن گفتند و از آن پس، مولانا روش سماع را آموخت، دستاری چون شمس تبریزی برای خود فراهم آورد و به شمس دل بست. او از زن و فرزند برید و مدت شش ماه در خلوت با شمس می‌نشست، از او می‌آموخت و طریقتش را به کار می‌برد. این وضعیت بر مریدان مولانا گران آمد. شور و غوغا برپا شد و زبان به طعن و شکایت گشودند که پابره‌نای از راه رسیده و پیشوای مسلمانان را از راه به در برده است. چون این ملامت‌ها ادامه یافت، شمس‌الدین تاب نیاورد و راه تبریز را در پیش گرفت و مولانا را ترک گفت. پس از رفتن او، مولانا بارها قاصدانی به اطراف فرستاد تا او را بیابند، اما چون نتیجه‌ای نگرفت، خود عازم تبریز شد تا شمس را بازگرداند. سرانجام، پس از تحمل سختی بسیار، او را یافت و به قونیه بازگرداند.

آن دو زمانی در خلوتی خالی از اغیار، در کنار یکدیگر روزگار گذراندند، اما دیری نپایید که بدگویان دوباره زبان به طعنه و کنایه گشودند. آنان شکوه کردند که مقام معنوی و روحانی مولانا بازیچه دست شمس شده است. مولانا سجاده برچیده و سماع و رقص صوفیانه پیش گرفته بود، و این برای پیروان و رهروان طریقت او بسی سخت و گران می‌نمود. آنان مولانا را در لباس زهد و پیشوایی نماز و عبادت می‌خواستند و با مجالس رقص و آواز صوفیانه‌اش سخت مخالفت می‌کردند، و شمس را عامل همه این فتنه و فساد می‌دانستند. این‌بار، شمس راه گریز به سوی شام را در پیش گرفت و از محضر مولانا گریخت. چون مولانا از این واقعه آگاه شد، فغان و زاری آغاز کرد و اشعار سوزناک در فراق یار سرود. سرانجام، بهاء‌الدین ولد، فرزند مولانا، که تاب ناله‌های پدر را نداشت، به قصد یافتن شمس رهسپار شام شد. مولانا مبلغ هزار دینار زر به او داد و سفارش کرد که شمس را به قونیه بازگرداند، و گفت: «چون به او رسیدی، این شعر را برایش بخوان»:

بروید ای حریفان، بکشید یار ما را / به من آورید حالی صنم گریزپا را
اگر او به وعده گوید که دم دگر بیاید / همه وعده مکر باشد، بفریبد او شما را
بهاء‌الدین به فرمان پدر، راهی شام شد و شمس را یافت. آنچه را پدرش به او سپرده بود، به انجام رساند و شمس را به قونیه بازگرداند. مولانا بار دیگر به شرف نزدیکی با یار نائل شد و خلوت راز و گفت‌وگوی آن دو از سر گرفته شد. دنباله مطلب در صفحه ۵۸

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

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

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



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent



(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555

به روزرسانی بیمه ملک: با شرکت بیمه ملک خود تماس بگیرید تا نام تراست را نیز در بیمه نامه وارد کنند. این موضوع شامل بیمه های مسئولیت عمومی، زلزله یا آتش سوزی نیز می شود.

بررسی بیمه عنوان (Title Insurance): بیمه عنوان ممکن است به طور خودکار تراست را پوشش ندهد. برای اطمینان از پوشش بیمه ای بدون نیاز به هزینه اضافی با نماینده بیمه عنوان مشورت کنید.

تکمیل فرم PCOR (گزارش تغییر مالکیت): در ایالت هایی مانند کالیفرنیا، هنگام ثبت سند جدید، این فرم ممکن است مورد نیاز باشد. این فرم مشخص می کند که آیا انتقال موجب ارزیابی مجدد مالیات ملک می شود یا خیر. بیشتر انتقال ها به تراست قابل فسخ از این ارزیابی معاف هستند، اما بررسی قوانین محلی یا مشورت با وکیل ملکی توصیه می شود.

ملاحظات دیگر:

متولی جایگزین (Successor Trustee): اطمینان حاصل کنید که متولی جایگزین از دارایی های موجود در تراست آگاه بوده و در زمان ناتوانی یا فوت مالک، اختیارات خود را می داند.

بازپرداخت یا وام مجدد (Refinancing): برخی وام دهندگان ممکن است هنگام بازپرداخت وام، ملک را موقتاً از تراست خارج کرده و پس از آن مجدداً به تراست بازگردانند. وکیل یا افسر عنوان (Title Officer) می تواند در این فرآیند کمک کند. **همه گیری با برنامه کلی املاک:** ملک تنها یکی از اجزای برنامه ریزی املاک شماست. مطمئن شوید سایر دارایی ها مانند حساب های بانکی، سرمایه گذاری ها، اتومبیل ها یا سهام شرکت نیز به نام تراست باشند یا از طریق وصیت نامه یا ذینفع به تراست مرتبط شده باشند.

سخن پایانی: چه سال ها مالک خانه تان باشید یا به تازگی آن را خریده باشید، انتقال ملک به تراست ابزاری قدرتمند در برنامه ریزی املاک است که باید با دقت و هماهنگی با دیگر بخش های دارایی تان انجام شود. همچنین، متولی جایگزین باید آمادگی کامل داشته باشد و تمامی مؤسسات مالی مربوطه در جریان این موضوع قرار گیرند تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری شود.



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

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

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

(۶۶۹) ۸۷۷-۴۳۸۳

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



شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



انتقال مالکیت به یک تراست: آنچه باید بدانید

برای بسیاری از صاحبان خانه، قرار دادن اموال غیرمنقول در یک «تراست زنده» (Living Trust) گامی کلیدی برای محافظت از دارایی ها و تضمین انتقال روان آن ها به وارثان است. اگرچه این فرآیند ممکن است ساده به نظر برسد، اما ملاحظات قانونی، مالی و اجرایی مهمی وجود دارد که باید به آن ها توجه داشت.

چرا باید ملک را به یک تراست منتقل کرد؟

دلیل اصلی انتقال ملک به تراست زنده، پرهیز از روند قانونی انحصار وراثت (probate) است، روندی که اغلب زمان بر و پرهزینه بوده و پس از درگذشت مالک آغاز می شود. یک تراست به درستی تأمین شده به متولی جایگزین (Successor Trustee) این امکان را می دهد که بی نیاز از دخالت دادگاه، ملک را مدیریت یا منتقل کند و از هزینه های غیرضروری جلوگیری شود.

مزایای دیگر تراست زنده عبارتند از:

تداوم مدیریت: در صورت ناتوانی یا بیماری مالک **حفظ حریم خصوصی:** برخلاف روند انحصار وراثت که عمومی است **مزایای احتمالی مالیاتی:** به ویژه در مورد تراست های غیرقابل فسخ (Irrevocable) **کنترل متمرکز:** برای مدیریت چندین ملک یا دارایی

تراست قابل فسخ در برابر تراست غیرقابل فسخ

دو نوع اصلی تراست وجود دارد:

تراست زنده قابل فسخ (Revocable): به شما اجازه می دهد دارایی ها را کنترل کرده، و هر زمان خواستید آن را اصلاح یا لغو کنید.

تراست غیرقابل فسخ (Irrevocable): پس از ایجاد، معمولاً بدون مجوز دادگاه یا رضایت تمامی ذی نفعان قابل تغییر نیست. این نوع برای محافظت از دارایی، برنامه ریزی برای مدیکید (Medicaid)، یا کاهش مالیات استفاده می شود.

به دلیل پیامدهای بلندمدت تراست های غیرقابل فسخ، مشاوره با یک وکیل متخصص برنامه ریزی املاک بسیار ضروری است.

مراحل انتقال ملک به تراست

تهیه سند مالکیت جدید: سندی جدید باید تنظیم شود تا مالکیت از شما (و سایر مالکان مشترک) به نام تراست منتقل شود. این کار معمولاً با استفاده از «سند واگذاری» (grant deed) یا «سند انصراف» (quitclaim deed) انجام می شود که بسته به قوانین ایالتی و شرکت بیمه عنوان فرق دارد.

امضای سند در حضور سردفتر رسمی (Notary): همه مالکان باید سند را در حضور سردفتر امضا کنند. سردفتر سند را مهر می زند تا اصال آن تأیید شود.

ثبت سند در دفتر ثبت املاک شهرستان: پس از تأیید رسمی، سند باید در اداره ثبت املاک شهرستان (County) محل ملک ثبت شود. عدم ثبت ممکن است باعث بی اعتباری قانونی انتقال شود.

اطلاع رسانی به وام دهنده: اگر ملک دارای وام است، باید بانک یا مؤسسه وام دهنده را مطلع کنید. بر اساس «قانون گارن-سنت جرمین» مصوب ۱۹۸۲، بانک ها معمولاً اجازه ندارند بند تسویه فوری وام را در صورت انتقال ملک به تراست قابل فسخ فعال کنند، اما اطلاع دادن همچنان توصیه می شود.

ماهنامه پژواک

(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

SHAWN ANSARI GROUP PRESENTS



The perfect harmony of technology, luxury and entertainment!

1141 Valley Quail Circle | Almaden Valley

5 bedrooms | 3 baths | 3,207± SF | 9,500± SF Lot | Offered At \$3,498,888

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



Shawn Ansari

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

Top Producer, COMPASS

(408) 529-4574

shawn.ansari@compass.com

www.ShawnAnsari.com

REALTOR® | DRE#01088988

shawn
ansari



www.ShawnAnsari.com

COMPASS

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



ETMINAN MARKET



Hot Food Special



چلو خورش قورمه سبزی



باقالی پلو با ماهیچه



چلو خورش قیمه



زرشک پلو با مرغ



چلو خورش فسنجان

روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه

BBQ KABOB

کباب کوبیده



Ground Kobob

جوجه کباب زعفرانی



Zaafarani Chicken Kabob

کباب برگ



Fillet Minion Kabob

(408) 622-6778

We deliver with



1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

نقد و بررسی فیلم «پیرپسر»

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: اکتای براهنی، پسر رضا براهنی، شخصیت برجسته تاریخ فرهنگ ایران که یک دهه است در سینمای ایران به فعالیت می‌پردازد. از اکتای براهنی تا به امروز تنها یک فیلم با عنوان «پل خواب» به نویسندگی و کارگردانی خودش ساخته شده و «پیرپسر» دومین فیلم از این حیث به شمار می‌رود. براهنی همچنین فیلمنامه‌های «لتیان» و «عنکبوت» را به رشته نگارش درآورده است.

بازیگران: لیلا حاتمی - حامد بهداد - حسن پورشیرازی - محمد ولی‌زادگان - محمدرضا داوودنژاد - بابک حمیدیان

خلاصه داستان: غلام و پسرانش در یک خانه بزرگ زندگی می‌کنند. پسران غلام از زندگی با او راضی نیستند و قصد فروش خانه و مستقل شدن را دارند، اما غلام مخالفت می‌کند تا این که پای یک زن به خانه باز می‌شود و...

نقد فیلم: «پیرپسر» بر طبق اعلان کارگردانش، اشاراتی به شاهنامه فردوسی و رمان «برادران کارامازوف» دارد که رمان مشهور داستایوفسکی حتی در ابتدای فیلم نیز نقش پررنگ‌تری دارد و در سکانس کتابخانه، شخصیت علی آن را به مشتری معرفی می‌کند. اما سؤال این جاست که آیا این ترکیب می‌تواند از «پیرپسر» فیلم بهتری بسازد؟ «پیرپسر»

شخصیت‌های زیادی ندارد. در مجموع، سه شخصیت محوری در قصه حضور دارند و فیلم در مدت زمان غیرمعمول بیش از سه ساعته‌اش، می‌بایست به این سه شخصیت بپردازد. اما مشکل این جاست که این سه



شخصیت (شخصیت غلام نسبت به دو شخصیت دیگر وضعیت به مراتب بهتری دارد)، علی رغم زمان مناسبی که فیلم در اختیار داشته، نتوانسته‌اند از یک تیپ ساده و تکراری فراتر روند و تبدیل به شخصیت‌هایی چند لایه شوند.

شخصیت علی، قرار بوده شخصیتی ساده و عاشق باشد، اما آنچه که فیلم از این شخصیت ترسیم می‌کند، انسانی سردرگم و بی‌هدف است که صرفاً در موقعیت‌های مختلف، واکنش‌های غیرعادی از خود به نمایش می‌گذارد. فیلم حتی دلیل مناسبی برای عاشق شدن او ارائه نمی‌دهد و در نهایت، عشق او به رعنا هم قابل‌درک نیست و به سختی می‌توان آن را باور کرد. شاید عمده دلیل این ضعف این است که فیلم تهید مناسبی برای موقعیت‌سازی به منظور تحلیل و پرورش روحیات این شخصیت به کار نمی‌گیرد و صرفاً او را یک تیپ معرفی می‌کند. این وضعیت در مورد شخصیت رعنا نیز صدق می‌کند. شخصیت زن اغواگر که البته، به دلیل محدودیت‌های حضور او بر روی پرده نقره‌ای در سینمای ایران، پرداخت او نیز با ایرادات فراوانی مواجه است. اغلب در توصیف زنان اغواگر در سینما، تأکید بر قدرت و مصمم بودن آنان می‌گردد، مانند شخصیت‌های کلاسیک تاریخ سینما در ژانر نوآر که زنان اغواگر در آن حداقل تا نیمه فیلم، تکلیف خود را می‌دانستند! اما در فیلم «پیرپسر»، شخصیت رعنا، علی‌رغم این که در فیلم تأکید می‌شود که او مردان را بازی می‌دهد و عاشق جلب‌توجه است، اما متوجه قصد و نیت غلام نمی‌گردد که باعث شده فیلمنامه روند منطقی خود را طی نکند و سلسله اتفاقات بعدی نیز در راستای همین ضعف شخصیت‌پردازی‌ها، چندان قابل‌باور نباشند.

با این حال، می‌توان از بازی حسن پورشیرازی به عنوان یکی از نقاط قوت اصلی فیلم یاد کرد که تا حد زیادی حفره‌های فیلمنامه را پوشش داده و اجازه نداده که ضعف شخصیت‌پردازی بر فیلم احاطه پیدا کند. پورشیرازی قطعاً بهترین بازی دوران بازیگری خود را در «پیرپسر» ارائه داده و یکی از حسرت‌های تاریخ سینمای ایران این خواهد بود که چرا در دهه‌های گذشته کمتر از ظرفیت این بازیگر در عرصه سینما استفاده شده است.

در مجموع، «پیرپسر» با حفره‌های متعدد فیلمنامه، متأسفانه نمی‌تواند تبدیل به اثری تکان‌دهنده (برخلاف آنچه که سازندگان فکر می‌کردند) شود. فیلم جدید اکتای براهنی، در مدت‌زمان بیش از سه ساعت، نمی‌تواند شخصیت‌پردازی درستی انجام

نقد و بررسی فیلم بالرین (Ballerina)

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: لن وایزمن
بازیگران: آنا د آرماس - آنجلیکا هیوستون - گابریل بیرن - لنس ردیک - نورمن ریدس - ایان مک‌شین - کیانو ریوز

خلاصه داستان: داستان بین وقایع جان ویک: ۳ و ۴ اتفاق می‌افتد، ایو مکارو، یک بالرین-آدمکش، شروع به آموزش در سنت‌های آدمکشی روسکا روما می‌کند و برای انتقام مرگ پدرش عازم می‌شود.

نقد فیلم: اگر احساس می‌کنید قبلاً فیلم «بالرینا» (Ballerina) - اسپین‌آف جدید جان ویک با بازی آنا د آرماس در نقش یک قاتل بالرین - را دیده‌اید، احتمالاً یاد فیلم «گنجشک سرخ» (Ballerina) محصول ۲۰۱۸ افتاده‌اید که جنیفر لارنس نقش یک



بالرین روس تبدیل شده به جاسوس را بازی می‌کرد. یا شاید هم یاد فلش‌بک‌های فیلم «بلک ویدو» مارول افتاده‌اید، جایی که دوران کودکی این ابرقهرمان در «اتاق قرمز» روسی، با تمرینات رقص باله و آموزش‌های مرگبار ترکیب شده بود.

ای کاش هالیوود بالاخره دست از این استعاره تکراری برای نمایش قدرت مرگبار زنانه برمی‌داشت. اما فعلاً همینجاییم، جایی که شخصیت «ایو ماکارو» با بازی آرماس، توسط همان قبیله روسکا روما (دوباره روسی!) بزرگ شده که جان ویک (کیانو ریوز) را به قاتل ترسناکی به اسم بابا یاگا تبدیل کرد، او هم در قتل و هم در حرکات باله‌ای حسابی تعلیم دیده است. حالا او به دنبال انتقام از مردی است (با بازی گابریل برن در نقش صدراعظم) که مسئول مرگ پدرش (دیوید کاستیادا) بوده و همزمان سعی می‌کند از کلیشه‌های تکراری «قاتل زن» هم فرار کند.

مربی او، نوگی (شارون دانکن - بروستر)، در لحظه‌ای به چشمانش نگاه می‌کند و می‌گوید: «مثل یه دختر بجنگ» - شعاری که در تیتراژ پایانی فیلم هم تکرار می‌شود، آن هم روی ترانه‌ای از گروه Evanescence و K. Flay. انگار که نایکی با یک ون پُر از لگ‌های ورزشی ضدعرق به صحنه آمده تا چیزی بفروشد! وقتی ایو با شخصیت نورمن ریداس و دختر کوچکش مواجه می‌شود، روایت فیلم دو دل است که آیا این مواجهه حس مادری او را بیدار کرده یا صرفاً از اینکه همه چنین فرضی از او دارند شگفت‌زده شده.

نکته آزاردهنده اینجاست که فیلم «Ballerina» گاهی در دام همان کلیشه‌های قدیمی و همیشگی این ژانر می‌افتد، اما خوشبختانه در عوض، مبارزات خشن و خلاقانه شخصیت ایو را داریم که واقعاً فیلم را نجات می‌دهد. او به خوبی جان ویک، مشت و لگد می‌خورد و چند برابرش پس می‌دهد؛ با یک جعبه نارنجک و یک شعله‌افکن غوغا به پا می‌کند و تماشاگر را حسابی هیجان زده می‌کند.

در یک صحنه جالب، هر بار که ایو یک نفر را می‌زند، کانال تلویزیون عوض می‌شود! برای لحظه‌ای روی سکانس معروف «استیم‌بوتم بیل جونینور» می‌مانیم که نمای جلوی خانه روی باستر کیتون می‌افتد - ادای دینی به این حقیقت که دنیای جان ویک در اصل ترکیبی از خشونت و زیبایی و نوعی بزنبکوب کمیک است (و در «بالرینا» هم پر از این لحظات هست گرچه به شاعرانگی سقوط جان ویک از پله‌های پاریس در قسمت چهارم نمی‌رسد).

ایو واقعاً «مثل یه دختر مبارزه نمی‌کند»؛ بلکه مثل یک بازیگر که می‌خواهد فراتر از نقش باند گرل قبلی خود برود و توانایی‌اش را به عنوان یک ستاره اکشن اثبات کند، می‌جنگد. آرماس دقیقاً می‌داند که هنوز نقش مرلین مونرو در ذهن بیننده‌ها مانده؛ ترفندش این است که به جای تغییر آن تصویر، عصبانیت را روی همان تصویر قبلی سوار می‌کند - و این رویکرد عالی جواب داده است.

دهد و سکانس‌های زائد نظیر رفتن علی و رعنا به آن محفل عجیب و غریب نیز کار را خراب‌تر کرده است. در این بین، تماشای بازی حسن پورشیرازی، قطعاً جذاب‌ترین بخش فیلم خواهد بود. بازی که تا سال‌های سال ماندگار و از آن یاد خواهد شد.

دنیاه مطلب در صفحه ۵۲

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

*** Breakfast & Brunch**

*** Omelettes**

*** Sandwiches**

*** Salads**

*** Coffee & Tea**

*** Fresh Juices**

*** Dessert**

*** Milkshakes**



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with

DOORDASH

منطقه فضول آباد

فایده «تعریف کردن از کسی» را تعریف کنید!

قسمتی از انشاء بچه های آن کلاس از این قرار بود:

آقا، ما کلی هنر داریم، معلما هم خوب می‌دونن. ولی زن بابام، یه دونه شو هم به بابام نمی‌گه! فقط جلوی بابام، از بچه‌های بی‌ادب خودش تعریف می‌کنه. آقا، این قدر سر و ته حرفاش دروغ و خالی‌بنده که بابام یواشکی بهش می‌خنده، جوری که فقط من می‌فهمم. آقا، یه بار ما جلوی یه مربی معروف، سه تا گل زدیم. کلی برامون دست زد! بچه‌ها خبرشو به بابام رسوندن. حالا بابام دیگه گیر نمی‌ده، می‌ذاره من راحت برم فوتیال بازی کنم.

آقا، تو خونه ما مامانم حتی از بچه‌های غریبه هم تعریف می‌کنه، ولی بابام اصلاً تو این فازا نیست. محاله یه بار از ما تعریف کنه. داداشم می‌گه: «خب بابامونه دیگه!» منم می‌گم: «چرا توهین می‌کنی؟ خفه!»

آقا، یه معلم داشتیم اهل همدان بود، خدا بیامرزش، چقدر از خط من تعریف می‌کرد. با تعریف‌های اون، خطم قشنگ‌تر هم شد.

آقا ببخشید، راسته که می‌گن حسود از هیشکی تعریف نمی‌کنه؟

آقا، ما این قدر نمره‌هامون خوبه که دلم می‌خواد بابام خوشحال بشه و منو ببره سینما. می‌گه فیلمای فارسی آب‌دوغ‌خیاری‌ان! آقا، بی‌خود نمی‌گه؟

آقا ببخشید، شما تا حالا به شاگردتون جایزه دادین؟ اگر دادین، چی دادین؟

آقا، چرا وقتی می‌خوان از آدم تعریف کنن، فقط می‌گن «آفرین»؟ چرا جایزه نمی‌خرن؟

آقا، چرا تو مدرسه ما این قدر تنبیه زیاده ولی خبری از تعریف و تشویق نیست؟

آقا ببخشید، شما زمان مدرسه‌تون تشویق شدین؟! اگر شدین، واسه چی بود؟

آقا ببخشید، شما هیچ وقت تو مدرسه تنبیه هم شدین؟

آقا، بابام می‌گه به بزرگترا جایزه نمی‌دن، هرچی بدن اسمش پاداشه. درسته می‌گه؟

آقا، من عاشق تشویقم، ولی کو تشویق؟ خطم خوبه، نقاشی ام خوبه، بیشتر کارای

خونه رو هم می‌کن: «تو برو دنبالش!» فقط یه بار بابام گفت: «ماشاءالله به این پسر!»

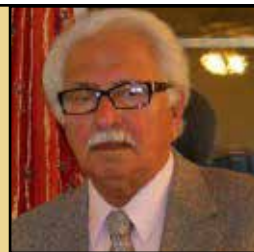
ولی آقا، یه بار خیلی کمه!

مشقی تازه
در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی

فریمان - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



پشت هر بی‌حوصلگی، حکایتی‌ست: بعضی آدم‌ها گاهی یه جایی نمیان، یه جایی نمیرن، یا یه دعوتی رو سریع رد می‌کنن. وقتی می‌پرسی چرا؟ می‌گن: «حوصله ندارم»، یا «حوصله اون‌جا رفتن رو ندارم». بذارین اول یه چیز ی بگم: اصلاً حوصله یعنی چی؟ حوصله یعنی صبر، شکیبایی، تحمل. البته توی عربی، معنی دیگه‌ای هم داره: چینه‌دان مرغ! ولی خب، ما کار به اون نداریم. اگر از همین آدمایی که می‌گن «حوصله ندارم» بپرسی چرا؟ یا نمی‌گن، یا خیلی راحت و رُک برات توضیح میدن. بالاخره بی‌تکلیف نمی‌ذارن آدمو. خدا پدر و مادرشون رو بیامرز، از حرفاشون می‌شه کلی چیز یاد گرفت.

مثلاً به یکی می‌گن: «بین عزیزم، یه ماهی می‌شه بابات فوت کرده، جاش خالیه. امروز هم جمعه‌ست. بیا با هم بریم سر مزارش، فاتحه‌ای بخونیم، آبی بپاشیم، گلای بریزیم. همه هم از رفتن خوشحال می‌شن.» جواب می‌ده: «درست میگي، ولی این بابای خدا بیامرز تا زنده بود، چه گلی به سر ما زد؟ مامانم هر روز از دستش داد می‌زد. سال‌ها جلوی مامان می‌گفت: «باید یه زن حسابی بگیرم، مثل فیلیپینی‌ها؛ زحمت‌کش، مطیع، بی‌ادعا و اهل کار.» هر وقت مامانم این حرف رو می‌شنید، می‌زد زیر گریه. خیلی وقتا ما هم که اون موقع بچه بودیم، باهاش می‌زدیم زیر گریه.»

می‌گه: «ببخشید، مامانم هم تو این دعاها بی‌تقصیر نبود. همیشه می‌گفت: «پدر من سرلشکر بود، تو چی بودی؟ یه آدم لش بی‌عارا! فقط یه قیافه داشتی. من پدرم رو مجبور کردم منو به تو بده، بدبخت!» می‌گه: «بله، حرف شما هم درسته، ولی من مامانم رو بیشتر دوست دارم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

Cupertino Florist For Every Occasion

با سابقه درخشان و با سبکی کاملاً متفاوت در طراحی گل‌ها

چه سبکی دوست دارید؟ زیبا و طبیعی، شیک و مدرن، یا روستایی و ساده؟
طراحی‌های ما برای متناسب بودن با سبک شما تنظیم شده‌اند.



Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion

Whether you love a look that's Elegant & Natural, Chic & Modern,
or Rustic & Organic, our Designs are tailored to fit your style

Tel: (408) 252-3560



Fax (408) 252-5788

Same Day
Delivery

info@cupertinoflorist.com * www.cupertinoflorist.com

7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week



فروش و کاشت درخت
و گیاه در منازل شما



زیبایی طبیعت را با
گل‌های ما به خانه بیاورید!

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

وضعیت سفید: انفعال جمعی در جنگ ۱۲ روزه

سپیده رشنو

بی‌اعتمادی به رسانه‌ها: از یک طرف، بی‌اعتمادی به رسانه‌ها، که نطفه‌اش پیش از این در جنبش «زن، زندگی، آزادی» بسته شده بود، این بار به اوج خود رسید. برای مثال، شوخی‌هایی نظیر این که «وضعیت جنگ به کجا رسیده؟ بستگی داره کدوم شبکه رو نگاه کنی»، از طرف دیگر، به شخصیت‌هایی که در نقش‌های سیاسی متفاوتی در هر دو جبهه حضور داشتند، اعتمادی وجود نداشت. در طول ۱۲ روز جامعه دید که هر بار وضعیت می‌تواند پیش‌بینی‌ناپذیر باشد. جامعه‌ای که در میانه خشونت به هیچ صدایی اعتماد ندارد، فقط می‌خواهد در جایی پناه بگیرد تا بازی موضع‌ها، موشک‌ها و حتی دروغ‌ها تمام شود.

فروپاشی انرژی کنش‌گر: خشونت که در جنبش «زن، زندگی، آزادی» تجربه شد، ترکیبی از خشونت فیزیکی، روانی و نمادین بود. بازداشت، سرکوب، کشتار در خیابان، تحقیر، سانسور، اعدام و جنگ‌های روانی. این جنبش دستاوردهای زیادی داشت اما با خشونت بی‌سابقه روبه‌رو بود. نمی‌توان به راحتی گفت جامعه‌ای که سه سال قبل جنبش «زن، زندگی، آزادی» را رقم زد، حالا در «وضعیت سفید» گرفتار شده است. شاید بتوان گفت که انفعال کنونی ریشه در خستگی، ترس یا زخم‌های برجامانده از جنبش «زن، زندگی، آزادی» دارد. آخرین قربانی آن جنبش مجاهد کورکور بود که حدود یک ماه قبل اعدام شد. این جامعه هنوز خاطره آن خشونت را به یاد دارد و در حال هضم آن است. شاید این جامعه در سکوت به دنبال این است که نه راه بلکه معنای تازه‌ای برای «کنش مؤثر» پیدا کند.

ما به فهم تجربه‌های پس از خشونت نیاز داریم: خشونت با پایان لحظه‌ای که در آن آغاز شده، تمام نمی‌شود. خشونت در حافظه جا باز می‌کند. و نه فقط در حافظه قربانیان مستقیم آن، بلکه در حافظه تماشاگران، ناظران و حتی کسانی که فقط داستانش را شنیده‌اند. این انفعال بی‌صداست اما بی‌معنا نیست. درک تجربه‌های پس از خشونت فرصتی است برای دیدن آنچه پشت سکوت‌ها، انفعال‌ها و حتی بی‌تفاوتی‌ها پنهان شده است. تجربه‌هایی که اگر فهمیده نشوند، نه تنها راهی به کنش باز نمی‌کنند بلکه می‌توانند خشونت خاموش و درونی را بازتولید کنند. از طرف دیگر، این فهم ما را از داوری‌های شتاب‌زده درباره خود و دیگران دور می‌کند. چه بسا که ناتوانی از معنا بخشیدن به تجربه شکل دیگری از آسیب ناشی از خشونت باشد، آن هم در جامعه‌ای که همچنان خاطره پررنگی از خشونت دارد.

ما در ایران بارها با رخدادهای خشونت‌بار زیسته‌ایم. گاهی ناتوان از بروز احساس و افکارمان بوده‌ایم و گاهی در هر سطح ممکن و با به جان خریدن هر گونه بهایی، خشم خود را نشان داده‌ایم. اما در جنگ ۱۲ روزه‌ای که بهار را به روزهای ابتدایی تابستان رساند، شاهد تجربه‌ای عجیب بودیم. سکوت، سردرگمی و بی‌کنشی جمعی در میان مردمی که پیش‌تر کنش‌گر بودند یا دست‌کم خود را نسبت به مسائل انسانی حساس می‌دانستند، همان مردمی که جنبش «زن، زندگی، آزادی» را رقم زده بودند.

بیانیه‌ها، امضاها و محکوم کردن جنگ در هر دو سوی آن، احتمالاً آن کنش مورد نظر ما نیست. ما در اعماق روحمان دنبال راه بهتری بودیم اما انگار راه بهتری وجود نداشت. جامعه ناگهان خود را ناتوان از موضع‌گیری، عمل یا حتی اندوه دسته‌جمعی می‌یافت. ما سوگوار همه آن‌هایی که در جنگ کشته شده بودند، نبودیم اما می‌دانستیم یا می‌دیدیم که جان‌های بی‌گناه چگونه در کشاکش میان دو شر از بین می‌روند. رویارویی این دو جبهه چیزی جدید بود. در کنش‌گری ما یاد گرفته بودیم که شر در یک جبهه است، همان جبهه‌ای که نباید در سمتش بایستیم. اما این بار سمت درست تاریخ: خط محوی بود میان رد موشک‌های اسرائیل و موشک‌های جمهوری اسلامی.

بی‌واکنشی می‌توانست همدستی تعبیر شود. این جا بی‌واکنشی صرفاً به معنای انفعال نبود. بلکه به میدان نبردی برای بردن معنا به هر سویی تبدیل شده بود. زور تفسیر جمعی این‌جا زیاد بود. اما این بی‌واکنشی واقعاً چه معنایی داشت؟ آیا ما با تحلیل رفتن نیروی کنش‌گری در میان خود مواجه شده بودیم یا وضعیتی پیش آمده بود که محتاج شکل جدیدی از مواجهه و فهم بود؟

چگونه انفعال حامل معناست؟ کنش‌گری فاصله زیادی تا انفعال دارد. پس باید دشوارترین وضعیت برای یک کنش‌گر این باشد که درگیر انفعال است. فرسایش از همین نقطه آغاز می‌شود. کنش‌گر به این می‌اندیشد که در مقابل این خشونت چه پاسخی می‌توان ارائه کرد؟ و دشواری کنش‌گری در این بود که اگر نسبت به هر یک از طرفین جنگ واکنش نشان می‌داد، باز هم طرف شر بود. خشونت که نه می‌شد با آن هم‌دل بود و نه می‌شد علیه آن موضع گرفت.

وقتی سکوت نه توسط یک فرد، بلکه به صورت جمعی تکرار شود، دیگر نه با ناتوانی فردی، بلکه با «وضعیتی» خاص مواجه‌ایم، نوعی فاجعه انسانی. خستگی، فرسودگی و بی‌نشانگی از هر افقی. آن هم در جهانی که پر از موضع‌گیری‌های لحظه‌ای و آنی است. این سکوت از هر فریادی گوش‌خراش‌تر است. انفعال این بار نشانه بی‌اخلاقی نبود. جامعه خشونت‌دیده، با زخم‌های زیادی که بر تن فرسوده خود دارد، با گیجی تمام در لحظات بحرانی، درون خود را با انفعال نشان می‌دهد. با درماندگی. جامعه‌ای که مسئله‌اش این نیست که چه می‌خواهد بگوید بلکه این است که نمی‌داند دیگر چه باید بگوید.



کار را به کاردان بسپارید!
دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچصفهانی»



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

Not a Law Office

(408) 269-7283

Lida.asemanservices@gmail.com

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

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

www.pezhvak.com

(408) 221-8624





پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO

Accident Attorney

800-261-1314

Lyft & Uber تصادفات وکیل

Lyft & Uber Accident Attorney

تجربه رسیدگی به بیش از ۱۰ هزار پرونده تصادفات
و دریافت صدها میلیون دلار خسارت با ۹۹٪ موفقیت



(916) 442-9999

980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867

2880 Zanker Rd., Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

425 Market St., Suite 200
San Francisco, CA 94105



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

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 دندانی • جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: **(408) 320-2849**

Text: **(408) 549-4840**

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126



تا در این فاصله تکلیف پدر و برادرها و من و خواهرانش معلوم شود، اما من قبول نکردم. خیلی از دختر بچه‌ها و دخترهای نوجوان همین‌طوری به دست همسایه و دوست و آشنا سپرده می‌شوند تا از مرز رد شوند و به افغانستان برسند. من اما نتوانستم خودم را به این کار راضی کنم!، هاجر نمی‌داند که حالا دست‌تنها با دو

دختر مریض چطور به افغانستان برگردد، بعد از این همه سال کجا برود. دوقلوها باید ماهی دوبار بسته‌های خونی دریافت کنند و هاجر مطمئن نیست که در این مدت بتواند خودش را به بیمارستانی در افغانستان برساند که این امکانات را داشته باشد. دیگر نگرانی او این است که هنوز نمی‌داند همسر و پسرانش کجا هستند. از طرف دیگر، او نگران ثریا است که مثل هر دختر دیگری از اولین حقوق انسانی‌اش در افغانستان محروم خواهد شد. هاجر می‌گوید: «یک تیم از پزشکان ایرانی در بیمارستان به من گفتند که اگر بخواهم از ایران به ترکیه بروم به من کمک می‌کنند. گفتند که می‌توانند پرونده پزشکی دوقلوها را برایم تکمیل کنند و هزینه رفتن خودم و سه دخترم را هم بپردازند تا به ترکیه برسم. هنوز قبول نکرده‌ام، راستش را بخواهید خیلی می‌ترسم، در یک مملکت غریب چطور باید زندگی کنم! نه زبان آنها را بلدم و نه کسی را می‌شناسم. شوهر و پسرهایم چه می‌شوند؟ چطور زندگی این بچه‌ها را بچرخانم؟ وقتی به ایران آمدم به هیچ‌کدام از این‌ها فکر نکرده بودم. زبان ما فارسی بود و خیلی زود با هر بدبختی‌ای که بود خودمان را در جامعه جا کردیم. کار بود، اگر چه سخت بود. حالا ما نه پشت سر و نه روبه‌رویم هیچ راهی ندارم، انگار در برزخ هستم، نه شب خواب دارم و نه روز. از یک طرف دوتا بچه مریض دارم و از طرف دیگر ثریا. پسرهایم هم که اصلاً معلوم نیست چه بلایی سرشان آمده. حالا می‌گویم آنها مرد هستند و در حکومت طالب‌ها هم برایشان زندگی ممکن است، اما برای من و این دخترها دیگر هیچ امیدی نیست!».

آمنه: ۳۸ سال دارد، دانش‌آموخته بهیاری در دانشگاه کابل است و پس از فارغ‌التحصیلی، چند سال در بیمارستانی در کابل کار کرده. بعد از سقوط کابل و روی کار آمدن حکومت طالبان و آغاز ممنوعیت‌ها برای زنان در جامعه با تنها برادرش به ایران آمده‌اند. گذرنامه و مدارک قانونی اقامت دارند اما برادر ۲۲ ساله‌اش، که شاگرد یک مغازه در کرج بوده، چند هفته قبل دستگیر و بعد از مدتی اقامت در کمپ، از ایران رد مرز شده است. آمنه که یک هفته به تنهایی در کرج مانده بود می‌گوید: «یک هفته از ترس از خانه بیرون نیامدم. از وقتی گرفتن مردها و پسرهای جوان تمام شد، زن‌ها و دخترها را هم می‌گرفتند و به اجبار رد مرز می‌کردند. نمی‌خواستیم این خاطره ترسناک هم به دردهای زندگی‌ام اضافه شود. من با زور و به اجبار به ایران آمدم، یعنی در اصل فرار کردم، حالا نمی‌خواستم با زور هم از ایران اخراج شوم. دیگر چه بخواهم و چه نخواهم، دیر یا زود باید به افغانستان برگردم. گذشتن از مرزی که روزی از آن فرار کردم برایم مثل کابوس است، چون می‌دانم که در آنجا هیچ چیزی مثل قبل نیست. قبلاً در بیمارستان کار می‌کردم، یک زن مستقل و تحصیل کرده بودم. در کابل قبل از طالب‌ها زندگی خوبی داشتم اما حالا باید بروم و در خانه حبس شوم. نه اجازه کار دارم و نه زندگی معمولی، حتی نمی‌توانم تنها از خانه بیرون بروم. اگر مخالفت کنم احتمالاً امنیت جانی هم نداشته باشم!».

آمنه می‌گوید زمانی که به ایران آمد، مدارک تحصیلی‌اش را برای دریافت اجازه کاری مرتبط با تحصیلاتش به اداره اتباع خارجه در ایران برده و درخواست کرده بود که به او اجازه کار در درمانگاه یا بیمارستان بدهند. او می‌گوید: «خیلی امیدوار نبودم که اجازه رسمی بگیرم اما ناامید هم نبودم. به هر حال، داشتم تلاش می‌کردم که بتوانم هر چیزی را که از دست دادم تا حدودی دوباره به دست آورم. در این رفت‌وآمدها چندبار همسایه‌ها با تعجب از من پرسیده بودند که چطور امکان دارد که یک زن افغان پرستار باشد؟ به چشم آنها ما فقط می‌توانستیم کارگر یا سرایدار و نظافتچی باشیم. نه اینکه این کارها بد باشد، اما خب انگار برای مردم سخت بود که باور کنند در افغانستان زنان تحصیل‌کرده‌ای هم وجود دارند. اما یواش یواش برایشان باورپذیر شد، مخصوصاً از زمانی که در خانه‌ام شروع به ارائه خدمات ابتدایی پرستاری به دیگر افغانستانی‌ها کردم.

روایت زنان افغان از رد مرز

سوما نگه‌داری‌نیا

آنچه می‌خوانید روایت چهار زن افغان تبار است که سال‌ها در ایران زندگی کرده، فرزند به دنیا آورده، کار کرده و روابط انسانی و پیوندهای عاطفی داشته‌اند اما در چند ماه گذشته زندگی‌شان بر اثر موج اخراج اتباع افغانستان زیر و زبر شده است. قرار بود که این گزارش روایت پنجمی را هم در بر داشته باشد اما متأسفانه هم‌زمان با جنگ ایران و اسرائیل و قطع شدن اینترنت، ارتباط من با آن زن قطع شد و حتی پس از آتش‌بس و برقراری دوباره اینترنت هم نتوانستم او را پیدا کنم. شاید حالا دیگر رد مرز شده و به افغانستان برگشته باشد.

هاجر: در سال ۱۳۶۳ زمانی که ۱۶ ساله بوده از افغانستان به ایران می‌آید. همسرش چند سال قبل از انقلاب به ایران آمده و کارگر مزرعه کشاورزی در خراسان بود. پنج فرزند دارند که همگی در ایران به دنیا آمده‌اند و هرگز افغانستان را ندیده‌اند. خاطرات هاجر و همسرش از جنگ ایران و عراق، اعتراضات جنبش سبز، کشتار آبان ۱۳۹۸ و جنبش ژینا خیلی پررنگ‌تر از حکومت اول طالبان، جنگ در ایالات افغانستان، روی کار آمدن حکومت جمهوری و حتی سقوط کابل و قدرت گرفتن دوباره طالبان است. هر چند آنها اهل افغانستان‌اند اما تاریخ چهل سال اخیر وطن‌شان را تنها از رادیو و اخبار و بعدها فضای مجازی دیده و شنیده‌اند. با این حال، هاجر می‌گوید: «بعد از این همه سال زندگی تازه امسال فهمیدم که ما اصلاً نه افغانستانی هستیم و نه ایرانی!».

دو دختر دوقلوی هاجر به بیماری تالاسمی مایوز مبتلا هستند. در قوانینی که دولت ایران برای اخراج اتباع افغانستانی در نظر گرفته بود، کسانی که بیماری‌های خاص دارند، با تأیید پزشک، می‌توانند اجازه اقامت بگیرند. اما همسر ۶۷ ساله‌ی هاجر و دو پسرش که کارگر ساختمانی بودند به‌رغم داشتن کارت‌های موسوم به آمایش، دو ماه قبل در محل کارشان دستگیر شدند و بدون اطلاع به خانواده رد مرز شدند. هاجر می‌گوید: «دو هفته تمام در به‌در کمپ‌ها بودم اما نتوانستم خبری از شوهر و پسرهایم به دست بیاورم. در تمام این مدت حواسم باید به دخترها می‌بود که برای دریافت بسته‌های خون به بیمارستان می‌رفتند. در این مدت ثریا دختر کوچک‌ترم خواهرهایش را برای رفتن به بیمارستان همراهی می‌کرد اما کارهای بیمارستان خیلی سخت است و از عهده یک دختر بچه چهارده ساله بر نمی‌آید. به همین علت مجبور شدم که به ورامین برگردم. هنوز از اعضای خانواده‌ام هیچ اطلاعی ندارم، با خواهر همسر در کابل هم تماس گرفتم ولی او هم خبری نداشت!».

دو پسر هاجر تا زمانی که اتباع افغانستان در ایران اجازه تحصیل داشتند درس خواندند و دیپلم گرفتند اما تحصیل دخترها، که متولد دهه هشتادند، داستان دیگری است. دخترهای دوقلو به علت بیماری نتوانسته‌اند به مدرسه بروند و فقط ثریای چهارده ساله باسواد است. او در یک مدرسه خودگردان که به افغان‌ها اجازه حضور می‌داده درس خوانده اما دو سال است که دیگر به مدرسه نرفته است زیرا نه تنها استطاعت مالی نداشتند بلکه تحصیل کودکان افغان هم ممنوع شد. ثریا می‌گوید: «در این دو سال در خانه برای خودم کلاس درس ساختم» و با انگشت به قفسه کوچکی در گوشه راهروی خانه‌شان اشاره می‌کند. او می‌افزاید که در این دو سال کتاب‌های درسی سال‌های گذشته را مرور کرده و گاهی از دوستانش کتاب‌های داستان به امانت گرفته است. ثریا به فقدان اینترنت ثابت در خانه اشاره می‌کند و می‌گوید: «در خانه ما فقط برادرهایم تلفن و اینترنت داشتند، بعضی از شب‌ها اجازه می‌دادند که من از تلفن‌شان استفاده کنم و این‌جوری از گوگل داستان و شعر می‌خواندم، به‌رغم علاقه زیاد به تحصیل، ثریا باید به زودی به افغانستان برگردد چون در آخرین مراجعه مادرش به اداره اتباع خارجه اجازه اقامت آنها تمدید نشده است. هاجر می‌گوید: «هیچ‌کدام از سه دخترم کارت اقامت رسمی ندارند، چون هر دو بار زایمان در خانه بود و گواهی تولد برای آنها صادر نشده است. با این حال، برگه‌های سرشماری دارند اما ما موران می‌گوییم برگه سرشماری در قانون جدید دیگر سندیت ندارد و برای تمدید اقامت با موافقت تیم پزشکی، نیاز به مدارک بیشتری مثل تست دی‌ان‌ای دارند، و من در این فرصت کوتاه نمی‌توانم هزینه این کار را تأمین کنم. پس باید تا پانزده تیرماه از ایران خارج شویم وگرنه به ازای هر روز ماندن باید جریمه بپردازم. چند روز قبل یکی از خانواده‌های افغان که به کابل برمی‌گشتند به من پیشنهاد دادند تا ثریا را با خودشان ببرند و در کابل به عمه‌اش تحویل بدهند

خواهد آمد که شاید مخل و مانع مقصود گردد. لذا اعضای انجمن رأی دادند که حضرات را دیده، آنها را منصرف کنیم از انتخاب وکیل از نوع خودشان. پس از زحمات بسیار، طایفه ارامنه با نهایت نجابت و معقولیت، حق خود را در انتخاب اول منتقل نمودند به جناب آقای طباطبایی که یا حضرت آقا حق آنان را در این انتخاب ساقط نماید و یا خودشان از طرف آنان وکیل باشند و اما طایفه یهود هم حق خودشان را واگذار به جناب آقای بهبهانی نمودند. در مجلس اول عزیز الله سیمانی به نمایندگی از طرف جامعه یهود به آن جا رفت ولی بعد از چند روز احساس کرد که این آزادی برای او نیست، زیرا به غیر از یک عده محدود که به یهودیان حسن نظر داشتند، اکثریت با نظر تنفر و انزجار به یهودیان می نگریستند، لذا به فوریت استعفا داد و ملت به مرحوم جنت مکان آقای سید عبدالله بهبهانی برای دفاع از حقوق یهودیان وکالت دادند.

شیخ فضل الله نوری (یا بقول مشروطه خواهان شیخ فضل الله) در اکثر لوايح خود که علیه مشروطیت منتشر ساخت به طرح مسأله تساوی مسلمانان با پیروان ادیان الهی تاخت و در یکی از این لوايح نوشت: الحال ادراک و شعور شما تغییر کرده و رغبت به معاشرت فرنگیان و فرنگی مآبان و طبیعیان و لامذهبان پیدا کرده اید و جلیس یهود و نصاری و مجوس و فرقه ضاله بایه شده اید.

قارقارک! سی چهل سال پیش که هنوز نه اینترنتی بود نه فیس بوکی بود و هنوز اینستا گرام و تلگرام و تیک تاک هم زاده نشده بودند، یکی ما را دعوت کرده بود خانه اش. چند ساعت رانندگی کردیم از سانفرانسیسکو رفتیم خانه اش. خانه اش در یکی از روستاهای جنوب کالیفرنیا بود. رفتیم شامی خوردیم و گپی زدیم و وقت خواب فرا رسید. من بیچاره که معمولا به این راحتی ها خواب به چشمانم نمی آید و نیم ساعتی، یکساعتی باید از چپ به راست و از راست به چپ درغلتم به صاحبخانه گفتم: «آقای فلانی! شما اینجا کتابی، مجله ای، روزنامه ای، دفتری، دستکی، چیزی نداری؟ ما به این سادگی ها خواب مان نمی برد.» در جواب مان گفت: «نوچ!» گفتم: «توی خانه تان دفتر تلفن ندارید؟» گفت: «چرا دارم.» گفتم: «اگر زحمتی نیست این دفتر تلفن تان را بدهید به من.» جای تان خالی تا نصفه نیمه های شب نشستم خودم را با خواندن دفتر تلفن سرگرم کردم تا خوابم ببرد. غرض اینکه: قدر همین قارقارک تان را بدانید که اگر به کوه قاف هم سفر کرده باشید از همانجا میتوانید پنجره ای به روی جهان بکشایید.



آقای لنین در پنگه دنیا: رفته بودیم سیاتل. گفتند: «مجسمه آقای لنین اینجاست» گفتیم: «لنین؟ آنهم در قلب دنیای سرمایه داری؟» پا شدیم رفتیم به تماشایش، دیدیم مجسمه لنین را سر چهار راهی نصب کرده اند، چه مجسمه ای هم! خوب نگاه کردیم دیدیم بله مجسمه رفیق قدیمی خودمان آقای ولادیمیر ایلیچ اولیانوف «لنین» است. فقط نمی دانیم کدام شیر پاک خورده ای آمده بود انگشتان آقای لنین را به رنگ خون آغشته بود!

این مجسمه برنزی بنا به فرموده بزرگان اهل تمیز هشت تن وزن و حدود پنج متر ارتفاع دارد که «امیل ونکوف» آن را ساخته است. امیل ونکوف اهل بلغارستان بود و به سفارش حزب کمونیست چکسلواکی سابق این مجسمه را خلق کرده بود اما از آنجا که روزگار بازی ها دارد این مجسمه برنزی پس از سرنگونی حزب کمونیست بی سروصدا پایین کشیده شد. در سال ۱۹۹۳ یک آقا معلم آمریکایی که گذارش به آنطرف ها افتاده بود این مجسمه را در آشغالدانی پیدا کرد و آن را خرید و با کشتی به آمریکا آورد و در سیاتل نصب کرد. این آقا معلم آمریکایی که با آن همه زور و زحمت، مجسمه رفیق مان آقای ولادیمیر ایلیچ اولیانوف لنین را به آمریکا کشانده بود. چند روزی پس از نصب آن در سیاتل به رحمت خدا رفت و به مرحوم لنین پیوست!

شیخ فضل الله و حقوق اقلیت های دینی: در مجلس اول زرتشتیان توانستند یک کرسی نمایندگی به دست بیاورند و ارباب جمشید را به عنوان نماینده خود به داخل مجلس بفرستند. اما چنین امری برای پیروان ادیان دیگر اجرا نشد.

ناظم الاسلام کرمانی در کتاب «تاریخ بیداری ایرانیان» می نویسد: مسموع افتاد که طایفه یهود و ارامنه و زردشتی ها اصرار دارند که وکیلی از خود انتخاب کنند و این مطلب باعث ایراد علمای نجف و اصفهان خواهد شد و یک دفعه اختلافی بزرگ پدید

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

۱۵ تا ۲۰ دقیقه در معرض مستقیم نور خورشید قرار گیرد. برخی افراد به جای این روش از دستگاه‌های برنزه‌کننده (tanning) استفاده می‌کنند، اما این روش‌ها هنوز از نظر علمی تأیید نشده‌اند.

میزان مجاز مصرف روزانه‌ی ویتامین D حدود ۲,۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) است. از آن‌جا که این ویتامین محلول در چربی است، مقادیر زیاد آن در بدن ذخیره می‌شود و ممکن است در صورت مصرف بیش‌ازحد، به بدن آسیب برساند.

منابع غنی ویتامین D شامل ماهی‌هایی مانند سالمون و ساردین، زرده تخم‌مرغ، گوشت قرمز و جگر است. بسیاری از مواد غذایی نیز با این ویتامین غنی‌سازی می‌شوند. ویتامین D در تولید انرژی بدن نقش دارد و کمبود آن می‌تواند باعث خستگی مزمن، ضعف عضلانی و اختلال در خلق‌وخو شود.

برای بررسی سطح ویتامین D در بدن، بهترین روش اندازه‌گیری ۲۵-هیدروکسی ویتامین (25-hydroxyvitamin D) در خون است. میزان طبیعی آن بین ۲۵ تا ۵۰ نانوگرم در میلی‌لیتر است. سطح کمتر از ۲۰ نشانه‌ی کمبود شدید و بالاتر از ۵۰ می‌تواند نشانه سمی شدن ویتامین باشد که نیازمند بررسی و درمان پزشکی است.

علل کمبود ویتامین D در افراد می‌تواند شامل کمبود نور خورشید، رژیم غذایی نامناسب، یا مشکلات جذب در بدن باشد. همچنین برخی داروها و بیماری‌ها ممکن است بر متابولیسم ویتامین D3 اثر بگذارند.

در رابطه با جلوگیری از پیری زودرس، پنج راهکار اصلی بر پایه تحقیقات اخیر پیشنهاد می‌شود:

- ♦ مصرف فراوان مواد غذایی گیاهی
- ♦ فعالیت بدنی منظم
- ♦ دریافت کافی فولات از سبزیجاتی مانند اسفناج، مارچوبه و بروکلی
- ♦ کنترل استرس روزانه و داشتن خواب کافی
- ♦ مصرف ویتامین D3 تحت نظر پزشک

در سال‌های اخیر ترکیب ویتامین D3 با ویتامین K2 باعث افزایش اثربخشی در تقویت استخوان‌ها و بافت‌ها شده و فرآورده‌های ترکیبی این دو ویتامین مورد توجه قرار گرفته‌اند.



فواید ویتامین D

ویتامین D نقشی کلیدی در جذب کلسیم و استحکام استخوان‌ها ایفا می‌کند و از پوکی استخوان جلوگیری می‌نماید. با این حال، پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که این ویتامین در پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، ناراحتی‌های قلبی، برخی انواع سرطان و اختلالات سیستم ایمنی نیز مؤثر است.

این ویتامین در دو نوع اصلی وجود دارد: ویتامین D2 و D3. امروزه مشخص شده است که نوع D3 اثربخشی بیشتری نسبت به نوع D2 دارد. ویتامین D2 توسط گیاهان و قارچ‌ها تولید می‌شود و به نوشیدنی‌ها یا خوراکی‌های گیاهی افزوده می‌شود، در حالی که ویتامین D3 از طریق تابش اشعه فرابنفش خورشید به پوست تولید می‌شود و همچنین در فرآورده‌های حیوانی یافت می‌گردد.

نوعی فعال از این ویتامین به نام روکالترو (Rocaltrol) در زمانی که سطح کلسیم خون کاهش می‌یابد، برای بازگرداندن آن به سطح طبیعی استفاده می‌شود. این وضعیت معمولاً در نتیجه‌ی نارسایی کلیوی یا اختلال در عملکرد غدد پاراتیروئید بروز می‌کند. یکی از یافته‌های تازه و مهم درباره ویتامین D3، نقش آن در جلوگیری از پیری زودرس و حفظ شادابی پوست است. تحقیقات نشان می‌دهد که این ویتامین با جلوگیری از کوتاه شدن تلومرهای کروموزوم‌ها (ساختارهای حامل ژن‌ها در سلول) و محافظت از DNA، روند پیری را کند می‌کند و مقاومت بدن را در برابر آسیب‌های سلولی افزایش می‌دهد. برای تولید میزان کافی ویتامین D در بدن، کافی است فرد چند بار در هفته، به مدت



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Vakil Legal Services

با مدیریت رامین کرم ویسی

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

حل سریع و مطمئن مشکلات حقوقی شما در ایران

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیست!

قبول وکالت و پیگیری کلیه دعاوی حقوقی، خانوادگی، جزایی، ملکی و تجاری در دادگاه‌های ایران

♦ انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و اخذ ویزای آمریکا

♦ وصول مطالبات و رفع ممنوع‌الخروجی در ایران

♦ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان

♦ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی

♦ انحصار وراثت و وصول سهم‌الارث

♦ خرید و فروش املاک در ایران

♦ تنظیم انواع وکالت‌نامه‌های قانونی و قراردادهای

♦ تنظیم میبایعه‌نامه، وصیت‌نامه و ثبت طلاق و ازدواج

♦ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه

♦ رفع تصرف و تخلیه املاک، مشاوره و تنظیمات ملکی و ثبتی

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

امکان پیگیری روند پرونده‌های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com

iranvakils@gmail.com

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



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



برف شیرین

بخش آخر

سیروس مرادی

Cyrousm@yahoo.com

الان چند ساعتی از آن مراسم ابلهانه می‌گذرد و من، در حالی که به ریزش مداوم برف از پشت شیشه نگاه می‌کنم، جرعه‌جرعه قهوه می‌نوشم و به این فکر می‌افتم: من که‌ام؟ اینجا کجاست؟

در این ساعت شب، لابی هتل کاملاً خلوت است. یک زوج سیاه‌پوست دارند لای می‌ترکانند و چشم در چشم، به آهنگ ملایمی که پخش می‌شود گوش می‌دهند. مشتری دیگری پیدا نیست. دانه‌های برف مثل اشباح، دل تاریکی را می‌شکافند و آرام پایین می‌آیند، انگار عجله‌ای برای فرود ندارند. درست مثل فیلم‌های هندی، ذهنم فلاش‌بک می‌زند به گذشته.

انقلاب که شد، تازه سی‌وسه سال داشتم و یکم خروس می‌خواند. کودتای ۲۸ مرداد که اتفاق افتاد، نوجوان بودم. خانواده ما، از پدر، مداح بودند. اصالتاً اهل فشافویه‌ایم (تلفظش اندکی گلو را می‌خراشد)، جایی در جاده‌ی تهران-قم. اسم شناسنامه‌ای‌ام محمدحسین مداحیان فشافویه است. در سی سال گذشته، خیلی از اعضای فامیل فشار آوردند که مرا با اسمی دیگر صدا کنند، اما من اصرار دارم همان هویتی را حفظ کنم که سال‌ها با آن شناخته شده‌ام. زیر بار اسم‌های شاهنامه‌ای که میان ایرانیان مقیم کالیفرنیا مُد شده، مثل رامین، پرویز، اردلان، گرشاسب، اشکیبوس، جهانگیر، جهان‌شاه و جاوید... نمی‌روم. ما همه مداح سلاطین بودیم. پدر بزرگم از مداحان محمدعلی‌شاه بود که بعداً خیلی راحت تغییر جهت داد و شد مداح رضاشاه. از او نقل می‌کنند که همیشه می‌گفت: «یا بیا با یزید بیعت کن، یا برو کنگر و زراعت کن!» یعنی یا با صاحبان قدرت بساز و در رفاه باش، یا برو دنبال درد و رنج و سختی. خاندان ما راه اول را برگزید. رسم‌مان این بود که در پایان روضه‌ها فریاد بزنیم: «خدایا، شاهنشاه اسلام‌پناه را از گزند روزگار حفظ کن! خدایا، خداوند، دشمنان شاهنشاه اسلام‌پناه را ذلیل و نابود فرما!»

گمانم ژانویه ۱۹۵۹ بود. زمان ریاست‌جمهوری آیزنهاور که با یکی از دوستان خانوادگی که در هیوستون فرش‌فروشی بزرگی داشت، به آمریکا آمدم. آن زمان ایرانی‌های کمی در آمریکا بودند. دورترین جایی که پیدا کرده بودند، تگزاس بود. دوست‌مان گفت: «بروید کالیفرنیا. جنوبش، لوس‌آنجلس، هوایش شبیه تهران است و آینده روشنی دارد.» ما هم آمديم. اواسط ۱۹۵۹ بود که برای اولین بار پا به کالیفرنیا گذاشتم. ما از ۱۹۵۹ به فکر ۱۹۷۹ بودیم!

هنوز چند ماهی از استقرار من و خانواده‌ام در آمریکا نگذشته بود که یک روز تعطیل، در یکی از رستوران‌های منطقه ایرانی‌نشین لس‌آنجلس، زنی مرا شناخت. گویا پای منبرها و روضه‌خوانی‌های من در تهران بوده و خوب یادش مانده بود. خیلی تلاش کردم جلوی زخم و انمود کنم که اشتباه گرفته، ولی با آن‌همه نشانه و خاطره‌ای که گفت، دیگر نتوانستم انکار کنم. قرار شد بعدتر، در جایی مناسب‌تر همدیگر را ببینیم. باور نمی‌کنید، وقتی از زبانش شنیدم که عاشق روضه‌های من است و با گریه در آن مجالس احساس آرامش می‌کند، از تعجب شاخ درآوردم. چطور می‌شود کسی که مدعی است لائیک است، عاشق روضه حضرت علی‌اکبر و حضرت قاسم باشد؟ بالاخره قرار شد روضه‌ای خصوصی در منزل ایشان برگزار شود، با حضور تعدادی محدود از آقایان و خانم‌های دست‌چین‌شده. روز موعود، همه با عینک دودی وارد شدند، طوری که انگار جلسه سالانه اعضای مافیاست! وقتی فضا

۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی

Cyrousm@yahoo.com

خودمانی شد، من هم که مدت‌ها نخوانده بودم، صدایم را در دستگاه شور رها کردم: مشک برداشت که سیراب کند دریا را....رفت تا تشنگیش آب کند دریا را....آب روشن شد و عکس قمر افتاد در آب....ماه می‌خواست که مهتاب کند دریا را.... تشنه می‌خواست ببیند لب او را دریا....پس ننوشتید که سیراب کند دریا را....کوفه شد علقمه، شق القمری دیگر دید....ماه افتاد که محراب کند دریا را....روی دست تو ندیده است کسی دریادل....چون خدا خواست که نایاب کند دریا را

مرد و زن، حدود ۴۵ دقیقه گریه کردند. به قول خودشان «سبک شدند». بعد هم پذیرایی مفصلی با قیمة بادمجان و دوغ صورت گرفت. همه خوردند، آروغی عمیق زدند و سبک‌بال و راضی به خانه‌هایشان برگشتند تا دوباره در وبسایت‌هایشان درباره جدایی دین از سیاست قلم‌فرسایی کنند!

شاید باورتان نشود، ولی دیگر نمی‌توانم پاسخ تمام درخواست‌هایی که از سراسر آمریکا برایم می‌رسد را بدهم. هزینه سفر، اقامت و دستمزد خوب هم می‌دهند. با خودم می‌گویم: ایرانی، همیشه ایرانی است. انقلاب‌ها ذات هیچ ملتی را عوض نمی‌کنند. الان که با شما درد دل می‌کنم، چند مشکل جدی دارم. اولین مشکل، بالا رفتن سنم است که دیگر نمی‌گذارد مثل گذشته بخوانم و پاسخگوی این تقاضای روزافزون باشم. دوم، تعداد شاگردان بااستعداد برای یادگیری اصول مداحی است. البته برای آموزش آنها برنامه‌هایی دارم، اما اول باید رضایت زخم را جلب کنم، چون لازمه‌اش سفر به ایران است و او به شدت مخالف است. زخم می‌ترسد اگر به ایران بازگردم، به جرم عضویت در ساواک دستگیر و اعدام شوم. بارها به او اطمینان داده‌ام که بسیاری از همکارانم از اروپا و کانادا برگشته‌اند و فقط بابت ترک خدمت بدون مجوز، با جریمه‌ای مختصر مواجه شده‌اند. همین و بس. از طرفی، شکل مداحی هم در ایران تغییر کرده. نسل نو، با سبک سنتی ما دیگر ارتباطی ندارد. حاج منصور ارضی و کوثری دیگر اعتباری نزد جوان‌ها ندارند. امروز، جواد مقدم، علیرضا هلالی و امثال آنها با اجرای شبیه به پاپ‌خوان‌های غربی، دل نسل جدید را برده‌اند. تنها راه این است که برای دیدن اجرای زنده این مداحان جوان به ایران بروم. با وجود اینکه اغلب آنها سایت شخصی دارند و مداحی‌هایشان قابل دانلود است، اما برای انتقال «فوت کوزه‌گری» به شاگردانم در آمریکا، باید چند جلسه به‌صورت حضوری در آن مجالس شرکت کنم. بزرگ‌ترین مشکل من، زخم است. اگر بفهمد قصد سفر به ایران را دارم، دمار از روزگارم درمی‌آورد. دنبال راهی برای جلب رضایتش هستم. خدا را چه دیدید، شاید هم دو نفری رفیقیم ایران. باید ببینیم چه می‌شود. گاهی وقتی اجرای مداحان جوان را می‌بینم، یاد مارتین، هری بلافونته، و جیمز براون می‌افتم. احساس می‌کنم مداحان امروزی ایرانی نوعی آمیزش فرهنگی کرده‌اند، موسیقی غربی را با مراسم مذهبی تلفیق کرده‌اند. هر چه هست، نوآوری جالبی است.

فکر می‌کنم فلاش‌بک طولانی من همین‌جا تمام شود. حالا می‌خواهم پیش از خواب، نیم‌ساعتی زیر برف قدم بزنم. دلم برای حلوایی که با شیر انگور درست می‌کردند تنگ شده. حلوای بردسکن که با شیر انگور و کنجد تهیه می‌شود، مخصوص چنین هوایی است. سال‌هاست آرزو دارم شیر انگور را در آمریکا به سبک ایرانی تولید کرده و فرمولش را به اسم خودم ثبت کنم. وقتی برف می‌بارد، سکوت سنگینی همه‌جا را فرا می‌گیرد. سطح برف از نظر آکوستیکی بهترین جاذب صداست. دنبال رد پای گربه و موش روی برفم.

باید بخوابم. کار زیادی برای جلب رضایت زخم در مورد سفر به تهران در پیش دارم. در سکوت شب، آهنگ گنجشک‌ک اشی‌مشی فرهاد را زیر لب زمزمه می‌کنم، مخصوصاً آنجا که می‌گوید: «برف میاد، گوله می‌شی / می‌افتی تو حوض نقاشی» احساس گنجشک‌گرسنه و یخ‌زده‌ای را دارم که افتاده ته آب یخ حوض. دیگر خاطره تلخ آن جشن تولد را فراموش کرده‌ام. کمی حالم بهتر شده. یاد آهنگ I will always love you از ویتنی هوستون می‌افتم که در فیلم بادباز خواند. خدا می‌داند چند بار از یوتیوب گوشش کرده‌ام.

دلم برای عزاداری‌های وسط بازار تجریش تنگ شده. دوستانی که تازه از ایران آمده‌اند می‌گویند هنوز همان داربست‌های چوبی برپاست. در روزهای عادی، میوه‌فروش‌ها و سبزی‌فروش‌ها بساط شان را پهن می‌کنند، اما به وقت عزاداری، همه چیز به سرعت جمع می‌شود و میدان تبدیل می‌شود به صحرای کربلا. نمایشی تمام‌عیار از نبرد شمر و ابن زیاد با سپاهی کوچک، ولی جان‌برکف، که با پرچم‌ها و لباس‌های سبز شناخته می‌شوند. شب پرماجرایی بود. باید بروم بخوابم. کارهای زیادی در پیش دارم.

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

صحبت با چند جنگ زده بی‌پناه و مستأصل در نوشهر

یادداشت یک شهروند تهرانی در نوشهر

این گزارش پیش از آتش‌بس و در آغاز هفته دوم جنگ نوشته شده است.

پلاژ ساحلی نوشهر در کنار دریای خزر حتی در تابستان گرم هم این همه جمعیت را به خود ندیده است. پلاژ ساحلی «سیترا» جای سوزن انداختن ندارد. بعد از یک روز بارانی، همه به ساحل هجوم آورده‌اند. بعضی بساط چای پهن کرده‌اند و بعضی دارند نان و پنیر می‌خورند. گروهی هم با قایق کنار ساحل چرخ می‌زنند. نوعی اضطراب و استیصال را در چهره آدم‌ها می‌شود دید. کمتر با هم حرف می‌زنند. صدای چندانی از این جمعیت عظیم کنار ساحل به گوش نمی‌رسد. بچه‌ها تنها کسانی هستند که با صدای بلند همدیگر را صدا می‌زنند و با شور و شوق مشغول کردن شن‌های ساحل هستند. بزرگ‌ترها زیراندازی پهن کرده‌اند و در سکوت و حین گفتگوها کودکان را زیر نظر دارند. چندصد متر بالاتر از پلاژ ساحلی در جاده کناره به سمت چالوس ترافیک سنگین است و پلیس سعی دارد گره ترافیک را باز کند. پلاک ماشین‌ها نشان می‌دهد که اکثر آنها از تهران آمده‌اند.

آینده ناروشن: هاشم که با همسر و دو دخترش کنار ساحل هستند، می‌گوید: «پنج روز است که از تهران آمده‌ایم و خانه یکی از فامیل‌ها هستیم، دو خانواده دیگر هم با ما هستند، ما توی یک خانه ۱۷ نفریم. خانه بزرگ است اما بچه‌ها خسته شده‌اند و بدخلقی می‌کنند، همسر هم خسته شده، می‌گوید دو سه روز دیگر هر چی شد باید برگردیم خونه‌مون». این خانواده دو روز بعد از شروع بمباران‌های اسرائیل از تهران به نوشهر آمده‌اند. هاشم و همسرش زیراندازی کنار ساحل پهن کرده‌اند تا بچه‌ها کمی بازی کنند و خودشان هم نفسی بکشند بلکه کمی آرام شوند. میترا، مادر بچه‌ها می‌گوید: «این چه زندگی است که برای ما درست کرده‌اند. این بچه‌ها چه گناهی کرده‌اند. اگر به خاطر بچه‌ها نبود من حاضر نبودم خونه‌مون رو ترک کنم، بچه‌ها ترسیده بودند و پشت هم می‌پرسیدند که چی شده؟ ما قراره بمیریم؟ من و پدرشان خیلی جا خوردیم و کار و زندگی رو رها کردیم و اومدیم اینجا، حالا اصلاً معلوم نیست این جنگ کی تموم میشه، لعنت به کسانی که زندگی ما رو جهنم کردند، خیر نبینند». میترا در حالی که اشک در چشمانش جمع شده می‌گوید: «ما چه کاری با اسرائیل داشتیم؟ این حکومت همه این سال‌ها پول ملت را صرف حزب‌الله و گروه‌های دیگر کرد تا مثلاً در خط مقدم با اسرائیل بجنگند. اسرائیل همه آنها را نابود کرد، حالا آمده سراغ ما».

حامد ویلایی در نزدیکی پارک سی‌سنگان دارد و با خانواده و فامیل سه روزی است که در اوج بمباران تهران خانه‌هایشان رها کرده‌اند. شش بچه، چهارده بزرگسال، که چهار نفرشان کهنسال هستند، در یک ویلای ۱۳۰ متری جمع شده‌اند. حامد می‌گوید: «زندگی بیست نفر در یک ویلا راحت نیست. بچه‌ها می‌خواهند بازی کنند، مسن‌ترها حوصله شلوغی ندارند و میانسالان می‌خواهند خبرهای تلویزیون‌های ماهواره‌ای را دنبال کنند. من وسط این جمعیت سعی می‌کنم مانع بحث و جدل شوم ولی تأمین خواسته‌های این جمعیت نامتجانس دشوار است. اینترنت به کلی قطع شده که به عقیده حامد، اگر اینترنت بود این جمع می‌توانست از طریق پیام‌رسان و شبکه‌های اجتماعی و گفتگو با دیگر دوستان و آشنایان در جاهای دیگر خودشان را سرگرم کنند و کمی از استرس و اضطرابشان کم شود».

وسایل خانه ویلایی حامد برای هفت هشت نفر تدارک دیده شده بود و حالا بیست نفر از آن استفاده می‌کنند، به غیر از معضل آماده کردن خورد و خوراک و شست‌وشوی لباس، خوابیدن این همه آدم سخت است. حامد با خنده می‌گوید: «ما جنگ‌زده هستیم و ساردینی کنار هم می‌خوایم».

اما مشکل وقتی بیشتر می‌شود که یک عضو خانواده بیمار باشد. ایمان که دچار بیماری ام‌اس است، به دلیل استرس ناشی از بمباران، اوضاع جسمی‌اش بدتر شده و به سختی می‌تواند تعادلش را در راه رفتن حفظ کند. برای همین، از تهران به خانه دوستانش آمده که زن و شوهری ۸۰ ساله هستند. او می‌گوید: «میزبانانم به سختی حتی برای خودشان غذایی آماده می‌کنند. حالا من دچار عذاب وجدان شده‌ام و دارم



فکر می‌کنم دو سه روز دیگر به تهران برگردم، هر اتفاقی هم بیفتد، مهم نیست». جمعیت مازندران ۵/۳ میلیون نفر است ولی نیروی انتظامی می‌گوید از ۲۴ تا ۳۰ خرداد ۶ میلیون نفر وارد مازندران شده‌اند که تقریباً دو برابر جمعیت استان است. ورود این جمعیت که همه با یک ساک و چمدان کوچک آمده‌اند، وضعیت بغرنجی ایجاد کرده است. چشم‌اندازی برای پایان جنگ وجود ندارد و معلوم نیست چه وقت این خانواده‌های جنگ‌زده می‌توانند به خانه‌هایشان برگردند. حامد می‌گوید: «باید خودمان را برای یک زندگی بدتر و طولانی‌تر آماده کنیم». او می‌گوید: «دیروز فقط برای یک وعده غذا پنج کیلو مرغ خریدم آن هم با کلی خواهش و منت. چون آقای مرغ‌فروش می‌گفت به هر نفر دو کیلو بیشتر نمی‌رسد و من و همراهم توانستیم پنج کیلو مرغ بخریم».

خرید نان در نوشهر و چالوس بسیار دشوار شده و صف‌های جلوی نانواها طولانی است. البته نان‌های آماده حجمی به اندازه کافی وجود دارد و فعلاً همه می‌توانند نان تهیه کنند یا با صرف وقت در صف یا با نان‌های حجمی و پول بیشتر. هنوز همه چیز کم‌وبیش در بازار پیدا می‌شود. رحمت صاحب فروشگاه بزرگی در چالوس می‌گوید: «فروش روزانه‌ام چهار تا پنج برابر عید نوروز است که بیشترین فروش تمام سال است، فعلاً همه چیز داریم ولی نمی‌دانم تا کی می‌شود این حجم از فروش را ادامه داد؟» رحمت نگران است و می‌گوید دیروز سفارش ماکارونی دادم امروز یک کارتن فرستادند، زنگ زدم به عمده‌فروش گفتم فقط یک نفر آمد و یک جعبه خرید، عمده‌فروش گفت فعلاً کم است اگر بار برسد بیشتر برایت می‌فرستم».

بخشی از نگرانی مردم این است که طولانی شدن جنگ باعث کمبود شود، برای همین سعی می‌کنند از هر چیز به قدر توانایی مالی بخرند و ذخیره کنند. رحمت می‌گوید: «پیش از شروع جنگ روغن خوراکی کم بود و حالا این کمبود تشدید شده، اکثر مشتریان چیزهایی را می‌خرند که ماندگاری چندماهه دارد و کالاهایی که تاریخ مصرف کمتری دارند، متقاضیان کمتری دارد».

مشکل جابه‌جایی کهنسالان و بیماران: سواي مشکلات تأمین مواد غذایی، برخی خانواده‌هایی که پدر و مادر مسن و بیمار دارند، با چالش بزرگ‌تری مواجه شده‌اند. مسعود پدر پیرش را با مادرزن بیمارش روز جمعه یک هفته بعد از شروع جنگ از تهران به عباس‌آباد منتقل کرده است. مادر زن مسعود ۸۳ ساله است و قادر به حرکت نیست و مسعود می‌گوید: «نمی‌خواستیم از تهران خارج شویم اما اعضای خانواده که هر کدام یک جای دنیا هستند این قدر نگران بودند که ما ناچار شدیم به سختی این پیرزن و پیرمرد را با خودمان بیاوریم شمال» مسعود می‌گوید: «داروهای مورد نیاز روزانه این دو نفر را برای یک ماه تهیه کردیم و امیدوارم مشکل حادی پیش نیاید و کار این دو نفر به بیمارستان نکشد».

شش روز بعد از شروع جنگ، حامد برای انجام کاری ناچار بود که به تهران برود و برگردد. همسرش با اصرار با او همراه شد. آنها از جاده هراز به سمت تهران حرکت کردند و نزدیک ساعت هشت به تهران رسیدند. خودش می‌گوید: «وقتی از اتوبان بابایی در شمال شرق تهران وارد شهر شدیم، شهر بسیار خلوت بود و از نقاط مختلف شهر دود به آسمان بلند بود. همسرم خواب بود و من نتوانستم خودم را کنترل کنم، زدم زیر گریه، باورم نمی‌شد این شهری که در آن متولد شدم و عاشقش هستم، این چنین بی‌پناه رها شده است».

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



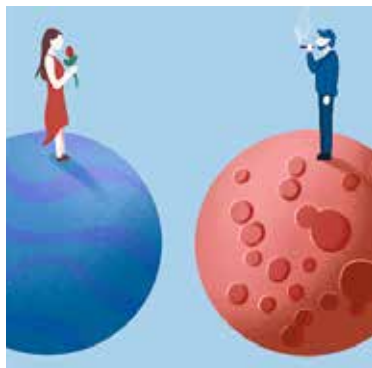
Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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



عقب‌نشینی را طی کند. معمولاً پس از مدتی، خودش بازمی‌گردد، با مهربانی، همدلی و رفتاری گرم، گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است. در این لحظه است که زمان صحبت کردن فرا رسیده. اما در همین موقعیت طلایی که مرد آماده صمیمیت و گفتگو است، زنان اغلب برای شروع صحبت پیش‌قدم نمی‌شوند. این مسئله معمولاً به سه دلیل اتفاق می‌افتد:

ترس از تکرار تجربه‌های گذشته: زن نگران است که اگر صحبت را آغاز کند، مرد مانند دفعه قبل عقب‌نشینی کند. به اشتباه تصور می‌کند که مرد علاقه‌ای به شنیدن حرف‌هایش ندارد یا اهمیت به احساسات او نمی‌دهد.

تردید از ناراحتی مرد: زن گمان می‌کند که اگر مرد عقب‌نشینی کرده، حتماً ناراحت است. بنابراین منتظر می‌ماند تا خود مرد پیش‌قدم شود و درباره‌ی ناراحتی‌اش صحبت کند. در حالی که مردان، بر خلاف زنان، لزوماً پس از کناره‌گیری نیازی به توضیح درباره دلیل آن نمی‌بینند، چون واقعاً ناراحت نیستند؛ فقط نیاز به تنهایی داشته‌اند.

اشتباه در شروع مکالمه: زن چیزهای زیادی برای گفتن دارد اما نمی‌خواهد بی‌ادب یا پر حرف به نظر برسد. به جای این که مستقیماً درباره احساسات خودش صحبت کند، سعی می‌کند از مرد سؤال بپرسد تا گفت‌وگو را آغاز کند. اما چون مرد چیزی برای گفتن ندارد، زن به این نتیجه اشتباه می‌رسد که مرد تمایلی به صحبت ندارد. با وجود این سوء تفاهم‌ها، تعجبی ندارد که بسیاری از زنان از رفتار مردان دلسرد و سردرگم می‌شوند.

راه حل چیست؟ شناخت این تفاوت‌ها و درک چرخه طبیعی عقب‌نشینی و بازگشت مرد می‌تواند به زن کمک کند تا زمان مناسب برای گفت‌وگو را تشخیص دهد و با آرامش و اعتماد بیشتری وارد مکالمه شود.

چگونه باید مردی را به صحبت واداشت؟ زمانی که زنی احساس نیاز به صحبت و صمیمیت دارد، بهتر است خودش گفتگو را آغاز کند و انتظار نداشته باشد که مرد پیش‌قدم شود. برای شروع یک گفت‌وگوی مؤثر، زن باید اولین کسی باشد که سخن می‌گوید حتی اگر همسرش حرفی برای گفتن نداشته باشد. وقتی مرد می‌بیند که شنیدن حرف‌های همسرش از او قدر دانی به همراه دارد، به تدریج تمایل بیشتری برای صحبت کردن پیدا می‌کند. مردها نیز می‌توانند آزادانه با همسران خود گفتگو کنند، اما معمولاً در ابتدا حرفی برای گفتن ندارند. آنچه بسیاری از زنان نمی‌دانند این است که مردها برای صحبت کردن نیاز به دلیل دارند. آنها صرفاً برای همدردی یا تخلیه عاطفی حرف نمی‌زنند، اما هنگامی که زن شروع به صحبت می‌کند، مرد به تدریج احساس راحتی کرده و در گفت‌وگو شریک می‌شود.

برای مثال، اگر زنی در مورد مشکلات روزمره‌اش صحبت کند، مرد نیز به احتمال زیاد مشکلات خودش را مطرح خواهد کرد. به این ترتیب، هر دو طرف احساس می‌کنند که درک شده‌اند. اگر زن درباره احساساتش نسبت به بچه‌ها صحبت کند، مرد نیز در همین زمینه ابراز نظر خواهد کرد. هرچه زن آزادانه‌تر احساساتش را مطرح کند، بدون آنکه لحنش سرزنش‌آمیز باشد، مرد هم بدون احساس فشار یا گناه به مرور شروع به درد دل خواهد کرد.

زن‌ها چگونه مرد را وادار به حرف زدن می‌کنند؟ طبیعتاً وقتی زنی افکار و احساساتش را با همسرش در میان می‌گذارد، این کار می‌تواند زمینه‌ساز گفتگو شود. اما اگر مرد احساس کند که به طور آمرانه از او خواسته شده تا حرف بزند، ذهنش قفل می‌شود حتی اگر چیزی برای گفتن داشته باشد. زیرا در چنین لحظه‌ای احساس می‌کند که او دستور داده شده است. مردها معمولاً زمانی که تحت فشار قرار می‌گیرند، به جای صحبت، عقب‌نشینی می‌کنند.

یکی از اشتباه‌های رایج زنان این است که مرد را با پرسش‌های مکرر و اصرار به حرف زدن، ناخواسته از خود می‌رانند، به ویژه زمانی که مرد تمایلی به صحبت کردن ندارد. زن ممکن است به اشتباه تصور کند که چون مرد ساکت است، او را دوست ندارد یا مشکلی در رابطه وجود دارد. در حالی که مرد فقط نیاز دارد آنگونه که هست پذیرفته شود تا بتواند با خیال آسوده و بدون ترس از قضاوت، احساساتش را بیان کند.

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

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

زن‌ها چگونه مردها را سوءتعبیر می‌کنند؟ بدون درک این نکته که مردها مانند «کش» هستند، برای زن‌ها بسیار آسان است که رفتار آنها را به اشتباه تفسیر کنند. وقتی زنی می‌گوید: «بیا با هم حرف بزنیم» و مرد بلافاصله با سردی فاصله می‌گیرد، اغلب نوعی سردرگمی به وجود می‌آید. درست همان زمانی که زن احساس نزدیکی کرده و می‌خواهد سفره دلش را باز کند، مرد عقب‌نشینی می‌کند. بارها شنیده‌ام که زنان می‌گویند: «هر بار که می‌خواهم با او صحبت کنم، خودش را کنار می‌کشد. احساس می‌کنم برایش اهمیتی ندارم.» در چنین شرایطی، زن به اشتباه نتیجه می‌گیرد که مرد اصلاً تمایلی به گفتگو ندارد. اما مفهوم «کش» توضیح می‌دهد که چطور ممکن است مردی که همسرش را دوست دارد و برایش اهمیت قائل است، ناگهان عقب‌نشینی کند. این کناره‌گیری به این معنا نیست که نمی‌خواهد صحبت کند، بلکه به این دلیل است که به زمانی برای تنهایی نیاز دارد، تا با خود خلوت کند، مسئول کسی نباشد، و فرصتی برای مراقبت از خودش داشته باشد. وقتی این فرصت را پیدا کرد، با انرژی و آمادگی بیشتر بازمی‌گردد و برای گفتگو آماده است.

زمانی که یک مرد وارد رابطه صمیمی می‌شود، تا حدی «خود»ش را از دست می‌دهد. احساس نیازها، هیجانات، و دغدغه‌های زن ممکن است او را از ارتباط با احساسات خودش دور کند. عقب‌نشینی به او کمک می‌کند که مرزهای تازه‌ای برای نیازها و احساساتش تعریف کند و دوباره استقلالش را بازیابد. البته بعضی مردان برای این رفتار خود توجیهات مختلفی می‌آورند؛ مثلاً می‌گویند: «به فضا نیاز دارم» یا «می‌خواهم تنها باشم.» اما دلیلش هرچه باشد، این عقب‌نشینی ناشی از یک نیاز واقعی است، نیاز به مراقبت از خود. درست مانند این که ما تصمیم نمی‌گیریم گرسنه شویم، مردان هم تصمیم نمی‌گیرند که عقب‌نشینی کنند. این یک واکنش طبیعی و غریزی است. آنها تا حدی می‌توانند به زن نزدیک شوند، اما پس از آن برای حفظ تعادل درونی، ناگزیرند فاصله بگیرند. اگر زن‌ها این رفتار طبیعی مردان را درک کنند، دیگر عقب‌نشینی آن‌ها را به اشتباه به معنای بی‌علاقگی یا بی‌توجهی تعبیر نخواهند کرد.

چرا مردها زمانی که زن‌ها نزدیک می‌شوند، عقب‌نشینی می‌کنند؟ به نظر بسیاری از زن‌ها، مردان درست در همان لحظه‌ای که آنها می‌خواهند صمیمی شوند و صحبت کنند، عقب‌نشینی می‌کنند. این مسئله دلایل روان‌شناختی مشخصی دارد که اغلب نادیده گرفته می‌شود. زن به‌طور ناخودآگاه احساس می‌کند که مرد در حال فاصله گرفتن است. در واکنش به این احساس، سعی می‌کند با گفتن «بیا حرف بزنیم» صمیمیت ایجاد کند. اما چون مرد دقیقاً در حال عقب‌نشینی است، این پیشنهاد از سوی زن اشتباه تفسیر می‌شود، و نتیجه‌گیری اشتباه این است که مرد علاقه‌ای به صحبت ندارد و او بی‌توجه است. در واقع، زمانی که زن با تمام احساس خود، سفره دلش را باز می‌کند و صادقانه‌ترین حرف‌ها و مشکلاتش را بیان می‌نماید، همین اقدام می‌تواند به‌طور ناخودآگاه، جرقه‌ای باشد برای عقب‌نشینی مرد. مردان فقط تا حدی می‌توانند شدت صمیمیت را تحمل کنند. وقتی این شدت از آستانه تحمل آنها عبور می‌کند، نوعی «زنگ خطر» درونی به صدا درمی‌آید که به او هشدار می‌دهد باید فاصله بگیرد تا تعادل احساسی خود را حفظ کند. در لحظات بسیار صمیمانه، ممکن است ناگهان تغییری در احساس مرد ایجاد شود. او به یکباره احساس نیاز به استقلال می‌کند و عقب‌نشینی می‌کند. برای زن، این رفتار بسیار گیج‌کننده است، چون احساس می‌کند چیزی گفته که مرد را فراری داده است. در حالی که معمولاً زمانی که زن با احساسات کامل درباره مسائلش صحبت می‌کند، صمیمیت زیادی ایجاد می‌شود، و همین صمیمیت، مرد را وادار به عقب‌نشینی می‌کند. مهم است بدانیم که این عقب‌نشینی به این معنا نیست که مرد نمی‌خواهد به احساسات زن گوش کند یا به او اهمیت نمی‌دهد. بلکه این فقط یک واکنش طبیعی مردانه است برای بازسازی تعادل درونی. در چرخه طبیعی روابط، زمانی دوباره فرا می‌رسد که مرد احساس نزدیکی و نیاز به صمیمیت پیدا می‌کند. جالب این‌جاست که همان احساساتی که باعث عقب‌نشینی او شده بودند، او را دوباره به سمت زن بازمی‌گردانند. در نهایت، نکته کلیدی این است: دلیل اصلی عقب‌نشینی مرد، معمولاً «محتوای حرف‌های زن» نیست، بلکه «زمانی» است که این حرف‌ها مطرح می‌شود.

چه زمانی باید با مرد صحبت کرد؟ وقتی مرد خود را کنار می‌کشد، آن لحظه زمان مناسبی برای صحبت یا ایجاد صمیمیت نیست. بهتر است اجازه دهیم که او این

تاریخچه ناشنیده صدا

بهزاد بقایی - پژوهشگر

پیش از آن که واژه‌ای بر زبان انسان جاری شود، پیش از آن که نی بنالد یا طبلی کوبیده شود، صدا در پهنه هستی طنین انداخته بود. صدای باران، صدای باد در برگ‌ها، صدای فوران کوه آتشفشان، صدای تپش قلب جنینی در دل مادر، همگی آغازی بر داستانی عمیق‌اند که از طبیعت می‌آید و تا ژرفای فناوری مدرن و شناخت کیهانی ادامه می‌یابد. اما صدا چیست؟ آیا تنها لرزشی در هواست، یا مفهومی پیچیده‌تر، پرمز و رازتر، و پر از معنا و احساس؟

صدا، در ساده‌ترین تعریف علمی‌اش، ارتعاشی است که از منبعی پدید می‌آید و در محیطی، معمولاً هوا، اما گاه در آب یا جامدات، حرکت می‌کند و به گوش ما می‌رسد. این ارتعاش‌ها به صورت موج‌هایی مکانیکی گسترش می‌یابند و پس از برخورد با پرده گوش، درون گوش میانی و سپس مغز، به مفهوم، هیجان یا هشدار بدل می‌شوند. صدا برای ما فقط حرکت هوا نیست، پلی است میان جهان بیرون و درون. یک بوق می‌تواند جان را بلرزاند و یک لالایی، دل را آرام کند. اما این پدیده آشنا، در دل خود تاریخی دارد که کمتر شنیده‌ایم.

می‌توان تاریخ صدا را از درون رحم مادر آغاز کرد. جنین، پیش از آن که چشم بگشاید، می‌شنود. ضربان قلب مادر، زمزمه درونی بدن، صداهای خفه بیرون رحم، همه نخستین تجربه‌های شنیداری انسان‌اند. از این‌روست که کودک، پس از زاده شدن، با صدای مادر آرام می‌گیرد. شنوایی، از حواس اولیه و نیرومند بشر است، پیش از آن که واژه‌ای را بفهمد، نغمه‌ای را حس می‌کند. نوزاد با صدا پیوند می‌سازد، مادر را می‌شناسد، و به امنیت بازمی‌گردد. این آغاز رابطه رازآلود ما با صداست، رابطه‌ای که تا پایان عمر ادامه می‌یابد.

طبیعت، از دیرباز سرشار از صداهایی است که ما انسان‌ها تنها بخشی اندک‌ش را می‌شنویم. خفاش‌ها با فرکانس‌هایی بسیار بالا، امواج فراصوت، شکار خود را ردیابی می‌کنند. نهنگ‌ها و دلفین‌ها در اعماق اقیانوس، با موج‌هایی بس پایین‌تر از آستانه

شنوایی انسان، با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند. برخی درختان هنگام زخم‌دیدن، امواجی منتشر می‌کنند که شاید گونه‌های دیگر گیاهی آنها را حس کنند. زمین‌لرزه‌ها نیز صدا دارند، هرچند ما آنها را بیشتر می‌لرзим تا بشنویم. در دل کیهان نیز صدا هست، نه به آن معنای زمینی‌اش، چرا که خلا صدا را منتقل نمی‌کند، اما امواج گرانشی، پالس‌های رادیویی ستاره‌های نوترونی و پژواک انفجارهای ستاره‌ای، روایتگر «صداهایی» هستند که با ابزارهای علمی، ترجمه می‌شوند، صداهایی که آوای زایش یا مرگ اجرام آسمانی‌اند. با پیدایش انسان و زبان، صدا به ظرفی برای انتقال معنا بدل شد. نخستین واژه‌ها، ناله‌ها، آواها، نه از روی منطق که از دل نیاز پدید آمدند. موسیقی نیز همزاد صداست، شاید پیش از واژه، انسان با ضرب آهنگ و زمزمه به بیان احساس پرداخت. سازهای اولیه، نی‌های نیایش، طبل‌های هشدار، صدف‌های دریایی که چون شیپور نواخته می‌شدند، نشان می‌دهند که بشر از آغاز می‌کوشیده تا صدا را مهار کند، بیاراید، و از آن پلی بسازد میان دل و دل، یا انسان و خدا.

در دوران باستان، فلاسفه یونان چون فیثاغورس، نسبت میان صدا و عدد را کشف کردند و از آن نظریه هارمونی را ساختند، اندیشه‌ای که می‌گفت جهان، خود نوایی است ریاضی‌وار. در مشرق‌زمین نیز، از چین تا ایران و هند، صدا و موسیقی نقشی معنوی و عرفانی داشتند. در اسطوره‌های کهن، آفرینش گاه با «کلمه» یا «آوا» آغاز می‌شود. در فرهنگ ایرانی، همین واژه «پژواک»، بازگشت صدا، خود نمادی از پاسخ هستی به صداست، نوعی حضور متقابل و زنده میان گوینده و گیتی.

با گذر زمان، دانش بشر از صدا گسترده‌تر شد. در سده‌های اخیر، علم فیزیک با نظریه‌هایی مانند امواج طولی، بسامد، دامنه و طیف صوتی، به بررسی دقیق صدا پرداخت. در سده نوزدهم، با اختراع دستگاه‌هایی چون گرامافون و فونوگراف، انسان توانست برای نخستین بار صدا را «ضبط» کند. این آغاز انقلابی بود که نه فقط هنر، که فرهنگ و حافظه جمعی بشر را دگرگون ساخت. دیگر صداها فرار و گذرا نبودند. صدای یک آواز، سخنرانی، یا حتی گریه کودکی، می‌توانست برای سال‌ها، دهه‌ها و شاید قرن‌ها باقی بماند.

در سده بیستم، صدا به حوزه‌ای مستقل در فناوری و هنر بدل شد. سینما صامت با ظهور صدا دگرگون شد. رادیو آمد و با خود جهانی بی‌چهره، اما پر صدا آورد که ملت‌ها را به هم پیوند زد. بعدها ضبط استودیویی، موسیقی الکترونیک، سینت‌سایزرها، دستگاه‌های صداسازی رایانه‌ای، همه و همه چهره صدا را دیگرگونه کردند. امروزه، با فناوری‌های نوینی چون صداپردازی سه بعدی، الگوریتم‌های بازسازی صدا، و حتی بازسازی صدای مردگان با هوش ماشینی، صدا وارد مرحله‌ای تازه شده است، مرحله‌ای که در آن، مرز میان «طبیعی» و «مصنوعی» محو می‌شود. در همین حال، سکوت نیز معنای دیگری یافته است. در جهانی که لحظه‌ای بی‌صدا نیست، صدای موتور، زنگ تلفن، همه‌همه شهر، زمزمه فناوری، سکوت خود به ندرت تجربه می‌شود و گاه حتی ترسناک است. اما جالب است بدانیم که حتی در سکوت کامل، گوش انسان باز هم صداهایی می‌شنود، صدای جریان خون، صدای فرکانس پایین مغز، یا حتی زمزمه‌هایی که هنوز دانش امروز نمی‌تواند به روشنی تفسیرشان کند.

صدای انسان نیز یکی از شگفت‌انگیزترین ابزارهای طبیعت است. نه فقط برای حرف زدن، بلکه برای آواز، خنده، گریه، فریاد، آه، دعا، و لالایی. صدا حامل احساس است، آن را نمی‌توان ساختگی کرد، مگر در ظاهر. از همین روست که هرکس، حتی در تاریکی مطلق، می‌تواند صادق بودن یا نبودن یک صدا را دریابد. در عصر دیجیتال، صدا نه تنها ابزار است، که بخشی از هویت انسان است. بسیاری از ما صدای کسی را بیشتر از چهره‌اش می‌شناسیم.

با نگاه به آینده، دانشمندان در پی آن هستند که صدا را دقیق‌تر رمزگشایی کنند. برخی پژوهشگران معتقدند که می‌توان با تحلیل الگوی صوتی افراد، بیماری‌های جسمی و روانی‌شان را پیش‌بینی کرد. دیگران در پی آن هستند که با استفاده از ارتعاشات صدا، ماده را شکل دهند یا حتی بیماری را درمان کنند. آیا می‌توان با صدا، جسمی را جابه‌جا کرد؟ آیا می‌توان با ارتعاشی خاص، سلولی بیمار را شفا داد؟ شاید روزی صدای انسان، نه فقط واژه و موسیقی، که نیرویی شفابخش یا سازنده شود.

آن‌چه صدا را چنین ژرف و ماندگار می‌سازد، حضور هم‌زمان آن در علم و احساس است. صدا نه تنها نمود قانون‌های طبیعت است، که نماد جان انسانی است. از تپش نخستین سلول تا پژواک انفجار ستاره‌ای، صدا جاری است، خاموش نمی‌شود، فراموش نمی‌شود. آنچه شنیده می‌شود، شاید بگذرد، اما آنچه حس می‌شود، درون ما جا خوش می‌کند. صدای زندگی، صدای طبیعت، صدای اندیشه، همه در ما و با ماست. زیرا ما، در نهایت، موجوداتی هستیم شنوا. و جهان، جهانی است لبریز از نغمه‌های بی‌انتها.



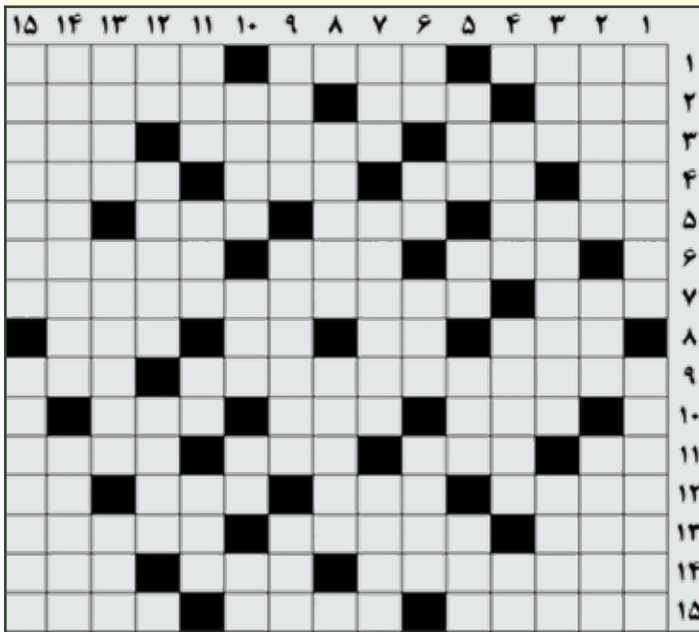
Pouyan's music
Teaches piano
& keyboard
Children & adults

Dj Pouyan
Live music
For all occasions

(925) 963-7982

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



باور، نه چیزی است که دیده شود، نه آنچه لمس گردد، بلکه نیرویی درونی است که مسیر زندگی را روشن می‌کند، حتی زمانی که راهی دیده نمی‌شود. باور، بذر کوچکی است که در دل کاشته می‌شود و اگر با امید، پایداری و عشق آبیاری‌اش کنیم، روزی به درختی تناور بدل خواهد شد که زیر سایه‌اش می‌توان از تندبادهای زندگی جان سالم به‌در برد. باور، پلی است میان اکنون و آنچه هنوز نیامده، میان آنچه هستیم و آنچه می‌توانیم باشیم.

عمودی

- ۱- اثر پارالگر کویت - عمارت
- ۲- زمین بلند - ابزار نجاری - دورو
- ۳- فارسی قدیم - موج دریا - دوربین
- ۴- متاع - فگار - کلمه شگفتی
- ۵- هم اکنون - بله التین - ییسواد - زمان معین
- ۶- شمشاد - لنگه بار - توده بخار
- ۷- قوچ - درشکه روسی - پیمان
- ۸- محوطه دادگاه - روزانه
- ۹- پیشه ور - مخترع ماشین حساب - روش
- ۱۰- اثر امیل زوال - صالح زنبور - آب
- ۱۱- بیحال - ترش و شیرین - پایتخت
- ۱۲- پول ژاپن - نگهبان خرمن - شب
- ۱۳- کار مجری - از شهرهای خراسان
- ۱۴- مشاور - کشور هفتاد و دو ملت - سر انگستان
- ۱۵- فرشته آبا - بو کشیدن

افقی

- ۱- کاهو - انباز - غم و اندوه
- ۲- جریب - حرام دم بریده! - از
- ۳- پسر مازندرانی - پوششی ژالتینی
- ۴- ضمیر غائب - وسیله - رنگ دریا
- ۵- ذرت - پیشنهاد بی - خطر - قلم
- ۶- ثروتمند - دور دهان - دو بین
- ۷- کیف سفری - اثر ژان پل سارتر
- ۸- جایز - صنم - عدد ماه - قوت الیموت
- ۹- از اثرهای معروف فروغ شهاب -
- ۱۰- حجم هندسی - آواز - ظاهر
- ۱۱- ظرف رنگریزی - خروس - ترش و
- ۱۲- شلوار کوتاه - زود و فوری -
- ۱۳- مادر وطن - جمع مرهم - بیماری
- ۱۴- اثر پیر لوتیس - دام - ظاهر
- ۱۵- دوره پس از بیماری - حرف

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکلا سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



- ♦ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ♦ کلیه دعاوی تجاری
- ♦ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ♦ کلیه امور جنایی در 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

نگاهی به تعدادی از با ارزش ترین جواهرات جهان و جایگاه کنونی آنها

خواهر گمشده کوه نور با رنگ صورتی کمرنگ و شهرت سلطنتی. از گوهرهای افسانه‌ای ایران به شمار می‌رود.

♦ ستاره آفریقا (Cullinan I) - الماس - ۵۳۰٫۲ قیراط - برج لندن، انگلستان. بزرگ‌ترین الماس تراش خورده جهان که در عصای سلطنتی بریتانیا نصب شده. از آفریقای جنوبی کشف شد.

♦ یاقوت سیاه شاه - یاقوت - ۱۱۶ قیراط - موزه تاریخ طبیعی نیویورک، آمریکا. افسانه‌ای درباره نفرین در اطراف آن وجود دارد. با رنگ مخملی‌اش، بازدیدکنندگان را مجذوب می‌کند.

♦ ستاره هند - یاقوت کبود - ۵۶۳٫۳۵ قیراط - موزه تاریخ طبیعی نیویورک، آمریکا. بزرگ‌ترین یاقوت کبود ستاره‌ای دنیا که از سریلانکا آمده است. در سال ۱۹۶۴ دزدیده شد و سپس بازگردانده شد.

♦ کوه سبز - زمرد - ۲۱۷٫۸ قیراط - موزه اسمیتسونیان، آمریکا. یکی از زمردهای بزرگ دنیا با شفافیتی خیره‌کننده است. از معادن کلمبیا به دست آمده.

♦ زمرد چاکر - زمرد - ۳۸٫۴ قیراط - موسسه کارتی، سوئیس. گوهری با تراش بیضی و تاریخچه ایرانی-مغولی. سابقاً متعلق به دربار مغول هند بود.

♦ یاقوت سرخ نپال - یاقوت - ۲۵ قیراط - کلکسیون خصوصی، سوئیس. رنگ قرمز خالص و نایابی مثال‌زدنی دارد. در میان مجموعه‌داران بسیار ارزشمند تلقی می‌شود.

♦ الماس گراف صورتی - الماس - ۲۴٫۷۸ قیراط - کلکسیون گراف، انگلستان. در سال ۲۰۱۰ به قیمت رکوردشکن فروخته شد. نمادی از زیبایی زنانه و هنر تراش است.

♦ کوه نور - الماس - ۱۰۵٫۶ قیراط - برج لندن، انگلستان. یکی از معروف‌ترین و جنجالی‌ترین الماس‌های جهان که زمانی در اختیار حاکمان ایرانی و هندی بوده. اکنون بخشی از جواهرات سلطنتی بریتانیا است.

♦ هوپ - الماس - ۴۵٫۵۲ قیراط - موزه اسمیتسونیان، آمریکا. به رنگ آبی تیره با تاریخچه‌ای از نفرین و بدیاری شهرت دارد. پس از عبور از دستان ثروتمندان، اکنون در موزه عمومی نگهداری می‌شود.

♦ ریجنت - الماس - ۱۴۰٫۶۴ قیراط - موزه لوور، فرانسه. این گوهر باشکوه بخشی از تاج ناپلئون بوده و سابقه‌ای امپراتوری دارد. امروز در میان آثار هنری فرانسه می‌درخشد.

♦ سنسی - الماس - ۵۵٫۲۳ قیراط - موزه لوور، فرانسه. با شکل قطره‌ای و قدمت چند صد ساله، یکی از گنجینه‌های سلطنتی فرانسوی است. زمانی در تاج ملکه‌ها می‌درخشید.

♦ اورلوف - الماس - ۱۸۹٫۶۲ قیراط - خزانه کرملین، روسیه. گوهر نایابی با رنگ سبز آبی که به کاترین کبیر هدیه داده شد. هنوز هم نمادی از شکوه روسیه تزاری است.

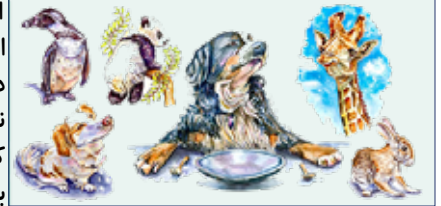
♦ دریای نور - الماس - حدود ۱۸۲ قیراط - خزانه جواهرات ملی ایران، تهران.

فال ستارگان

شور و چین	تیر	مهر	دای
عشق در آغاز راهی تازه است، مراقب نشانه‌های کوچک باش، آنها شما را به مقصد خواهند رساند. در خانواده، گفت‌وگوهای صمیمانه، دل‌ها را از کدورت می‌زداید، زمان بگذارد برای شنیدن. در کار، فرصتی تازه در کمین شماست، آن را با جسارت بپذیرید. رابطه‌ای قدیمی ممکن است دوباره شعله‌ور شود.	تغییر کوچکی در روال کاری شما، دستانوردی بزرگ به دنبال خواهد داشت. به نشانه‌های بدن‌تان توجه بیشتری داشته باشید؛ سلامت جسم، سلامت روح را پشتیبانی می‌کند. در سفری کوتاه، با کسی آشنا خواهید شد که نگاه‌تان به زندگی را دگرگون می‌سازد. مهربانی بی‌انتظار شما، فراموش نخواهد شد.	توجه شما به جزئیات باعث تحسین اعضای خانواده می‌شود. تغییری در مسیر شغلی‌تان ممکن است ابتدا سخت به نظر برسد، اما آینده‌ساز خواهد بود. گاه لازم است فقط «بودن» را تمرین کنید، نه «انجام دادن» را. اگر دلتان پر است، آن را با فردی قابل اعتماد در میان بگذارید.	حمایت غیرمنتظره‌ای از سوی یکی از اعضای خانواده دل‌تان را گرم خواهد کرد. موفقیتی کوچک در محل کار، دریچه‌ای به فرصت‌های بزرگ‌تر می‌گشاید. مراقبت از ستون فقرات و اندام‌های حرکتی‌تان در این ماه ضروری‌ست. گاهی یک «نه» به موقع، هزار «بله» را ارزشمندتر می‌کند.
اردیبهشت	امرداد	آبان	بهمن
خانواده در این ماه تکیه‌گاه شما خواهد بود؛ سپاسگزاری را فراموش نکنید. سفری درونی در پیش دارید، مراقبه و سکوت، همراهان وفادار شما خواهند بود. مالی موفق خواهید شد اگر خرج را با منطق تنظیم کنید، نه با هیجان. یک تماس یا پیام، خاطره‌ای شیرین را زنده خواهد کرد. یکی از نزدیکانتان به راهنمایی شما نیاز دارد.	در سفری کوتاه، با کسی آشنا خواهید شد که نگاه‌تان به زندگی را دگرگون می‌سازد. استراحت کافی در این ماه برای تجدید انرژی‌تان حیاتی است. اجازه دهید باورهای کهنه‌ای که دیگر کارایی ندارند، از ذهن‌تان بیرون روند. به سفر به مکانی که مدت‌ها آرزویش را داشتید، نزدیک خواهید شد.	عشق در سکوت‌تان جوانه خواهد زد؛ نیازی به شتاب نیست. دلجویی از یک فرد ناراحت در خانواده، موج مثبتی در روابط‌تان ایجاد می‌کند. دعوتی غیرمنتظره برای سفر ممکن است دیدگاه‌تان را تغییر دهد. با کسی گفتگو خواهید کرد که نوری تازه به افکار‌تان می‌اندازد.	آشنایی تازه‌ای قلب شما را به آرامی لس خواهد کرد. رابطه‌تان با یکی از نزدیکان با صداقت و مهربانی، جان تازه‌ای می‌گیرد. پیشرفتی در زمینه مالی یا شغلی باعث دلگرمی‌تان خواهد شد. تصمیمی مهم نیاز به دوراندیشی دارد؛ عجله نکنید. گذشته را با احترام مرور کنید، اما در آن سکون نکنید.
خرداد	شهریور	آذر	اسفند
عشق در قالب گفت‌وگویی صادقانه شکوفا می‌شود. حرف دلتان را بنزد. چالش کاری را با ذهنی باز بپذیرید، گاهی پشت سختی‌ها، فرصت‌ها پنهان‌اند. در دل بی‌قراری‌ها، آرامشی تازه خواهید یافت اگر به ندای درون‌تان گوش دهید. در خانواده، گرهی با لبخند باز خواهد شد. کسی از گذشته برمی‌گردد، اما این بار شما فرق کرده‌اید.	صداقت در بیان احساسات‌تان، شما را به کسی نزدیک‌تر از همیشه خواهد کرد. پروژه‌ای که مدت‌ها در دست داشته‌اید، بالاخره به نتیجه می‌رسد. این ماه، نوشتن یا خلق چیزی هنری برای‌تان آرامش‌بخش خواهد بود. ارتباط با دوستی قدیمی، گرمای خاطره‌ها را باز خواهد آورد.	رابطه‌ای گرم و مهربان با فردی دل‌نشین، امیدی تازه در دل‌تان خواهد کاشت. پروژه‌ای خلاقانه در مسیر کاری‌تان، رضایت درونی عمیقی به همراه می‌آورد. تقذیه‌تان را متعادل کنید؛ بدن شما برای شکوفایی نیاز به سوخت پاک دارد. سعی کنید هر هفته زمانی برای بازتاب درونی اختصاص دهید.	فضای خانه پر از مهر و گفت‌وگوهای پرمعنا خواهد شد. نتیجه تلاش‌های چند ماهه‌تان در کار، در این ماه به بار خواهد نشست. برنامه‌ریزی برای سال آینده در سفری آرامش‌بخش بهتر شکل خواهد گرفت. اگر دلتان چیزی می‌خواهد، جرأت خواستش را داشته باشید.

اگر حیوانات زبان داشتند، چه می گفتند؟

نسرین نظری - زیست شناس



از نخستین روزهایی که انسان چشم گشود و خود را جدا از دیگر جانداران دید، پرسشی تلخ و کنجکاوانه در ذهنش شکل گرفت: آیا آنها چیزی برای گفتن دارند؟ اگر می توانستیم زبان حیوانات را بفهمیم، چه چیزهایی از دنیای درون شان بر ما آشکار می شد؟ آیا شیرها درباره قدرت و گرسنگی سخن می گفتند؟ پرندگان از

آزادی آواز می خواندند؟ سگها از وفاداری می گفتند و گاوها از درد اسارت؟ این پرسش، قرن ها نه فقط دغدغه داستان نویسان و کودکان، بلکه مسئله ای بنیادین برای دانشمندان، زبان شناسان،

جانورشناسان و فلاسفه بوده است. اینکه آیا زبان فقط مخصوص بشر است، یا طبیعت نیز زبانی دارد که ما هنوز رمزگشایی اش نکرده ایم؟

زبان، به معنای دقیق علمی، ابزاری است برای انتقال معنا، بیان نیاز، بروز احساس، و هماهنگی اجتماعی. انسان برای این کار از واژه ها، قواعد دستوری، آواها و مفاهیم انتزاعی استفاده می کند. اما آیا حیوانات، آنهایی که ما گاهی ساده یا غریزی می خوانیم، توانایی بیان یا فهم چنین چیزهایی را ندارند؟ پاسخ، در پژوهش های چند دهه اخیر، به شکل شگفت آوری در حال تغییر است.

در دنیای حیوانات، اشکال پیچیده ای از ارتباط وجود دارد. زنبورها با رقص های خاص، مکان منابع غذایی را به هم اطلاع می دهند. نهنگ های گوژپشت در اقیانوس ها آوازیایی پیچیده می خوانند که گاهی چند دقیقه و حتی چند ساعت ادامه می یابد و حاوی الگوهای تکرار شونده و ساختار یافته است. میمون های ورت در آفریقا، بسته به نوع خطر، صدای خاصی برای هشدار تولید می کنند، یک نوع برای عقاب، یک نوع برای مار، و دیگری برای پلنگ. آنها نه فقط صدا تولید می کنند، بلکه دیگران هم به درستی معنی این صداها را درک می کنند و واکنش مناسب نشان می دهند. این یعنی، دست کم در سطح ابتدایی، «زبان» در کار است، زبانی بدون واژه های نوشتاری، اما با پیام های روشن.

تحقیقات بر روی طوطی خاکستری معروف به «الکس» که تحت آموزش زبان شناس برجسته، دکتر آیرین پیر برگ قرار گرفت، نشان داد که پرندگان می توانند مفاهیم انتزاعی چون «رنگ»، «اندازه»، «شمارش» و حتی «عدم وجود» را درک کنند. الکس می تواند بین مربع آبی و دایره قرمز تمایز بگذارد و در پاسخ به پرسش هایی مانند «کدام بزرگ تر است؟»، یا «چندتا سبز وجود دارد؟» پاسخ دقیق بدهد. این فقط تکرار طوطی وار نبود، بلکه نشانه ای از درک و شناخت مفهومی بود.

دلفین ها، به عنوان یکی از هوشمندترین پستانداران، دارای زبان پیچیده ای از سوت ها و کلیک ها هستند. دانشمندان در تلاش اند تا بفهمند آیا دلفین ها نام اختصاصی برای یکدیگر دارند یا خیر، و شواهد اولیه نشان می دهد که هر دلفین، صدای منحصر به فردی دارد که دیگران او را با آن می شناسند، چیزی شبیه به اسم در انسان ها. برخی پژوهشگران حتی ادعا کرده اند که در صورت ادامه تلاش ها، شاید بتوان واژه نامه ای برای درک این زبان تدوین کرد.

سگ ها و گربه ها نیز، گرچه در ظاهر زبان ندارند، اما طی هزاران سال همزیستی با انسان، روش هایی برای بیان خواسته ها و احساسات خود یافته اند. سگ با تن صدا، وضعیت گوش ها، حرکات دم، و حتی تماس چشمی، پیام های مختلفی منتقل می کند. دانشمندان ثابت کرده اند که سگ ها می توانند معنای ده ها کلمه انسانی را بیاموزند و برخی نژادها مانند بوردرکولی ها تا ۳۰۰ واژه را درک می کنند. حتی گربه ها، موجوداتی که معمولاً مستقل و خاموش تصور می شوند، صداهای خاصی برای تعامل با انسان ها تولید می کنند که در ارتباط با هموعانشان اصلاً استفاده نمی کنند.

با پیشرفت هوش مصنوعی و فناوری های پردازش صوت، تلاش هایی برای رمزگشایی زبان حیوانات آغاز شده است. پروژه هایی مانند «Earth Species Project» یا دستگاه هایی مانند «CleverPet» و «FluentPet» برای کشف الگوهای ارتباطی در سگ ها، پرندگان، و نهنگ ها راه اندازی شده اند. هدف نهایی این پژوهش ها نه فقط ترجمه صداها، بلکه درک نیت و مفهوم آن هاست. اگر روزی بتوانیم این رمزگان را کشف کنیم، شاید به راستی بتوانیم گفت و گویی دو طرفه با موجودات غیر انسانی داشته باشیم.

زمین اگر زنده بود، چه می گفت؟

علی زمردی - پژوهشگر و زمین شناس

اگر زمین می توانست سخن بگوید، بی تردید نخستین کلامش سکوتی عمیق بود، سکوتی با طنین هزاران سال زایش، جوشش، سوختن، رویدادن، و زیستن. زمینی که اقیانوس هایش نفس می کشند، کوه هایش حافظه دارند، و جنگل هایش چون پوست تنش حس می کنند. در تصور ما، زمین تنها یک جرم آسمانی است که در میان بی کرانگی فضا می چرخد. اما آیا می توان زمین را نه به عنوان یک گوی سنگی بی جان، بلکه همچون یک موجود زنده، اندیشمند و واکنش گر تصور کرد؟ نظریه گایا، که در دهه ۱۹۷۰ میلادی توسط جیمز لاولاک و لین مارگولیس مطرح شد، دقیقاً بر همین اساس شکل گرفت: زمین نه مجموعه ای از اجزای جداگانه، بلکه سامانه ای زنده، خودتنظیم گر، و پویاست، سیاره ای که همچون یک ارگان زنده، تلاش می کند توازن خود را حفظ کند، و در برابر تهدیدها، عکس العمل نشان دهد.

اگر زمین می توانست حرف بزند، شاید این گونه آغاز می کرد: «من مادر همه شما هستم. پیش از آنکه نخستین انسان دو پا بایستد، من میلیاردها سال در تاریکی فضا تاب خوردم. در دل من آتش بود، یخ بود، موج بود، و صبر. من بودم که خاک آفریدم تا روی آن بایستید، هوا ساختم تا در آن نفس بکشید، و آب فراهم کردم تا با آن جان بگیرید. از دل من درخت روئید، پرنده برخاست، جانور دوید، و نغمه زندگی نواخته شد. و بعد، شما آمدید. گونه ای شگفت انگیز، با چشم هایی که آسمان را کاوید، با ذهنی که رویا می ساخت. اما فراموش کردید که من نه گهواره ای فراموش شده ام، نه سکویی برای آزمون بلندپروازی هاتان. من زنده ام. من احساس می کنم.»

در نگاه فلسفی، تصور زمین به عنوان یک موجود زنده، نه یک خیال پردازی کودکان، بلکه تلاشی است برای بازتعریف رابطه انسان با طبیعت. هزاران سال، بشر خود را در مرکز هستی دانست. با تبر درخت برید، با چاه زمین را سوراخ کرد، با دود آسمان را سیاه کرد، و با زباله، رودخانه را دفن کرد. این اعمال، تنها تجاوز به محیط نبود، بلکه حمله ای به خود زمین، به تن او، به روان او بود. در نظریه گایا، هر عنصر طبیعی همچون سلولی در بدن یک موجود بزرگ تر عمل می کند: دریاها ریه های زمین اند، قارچ ها سامانه گوارشی اند، جنگل ها دستگاه ایمنی اند، و اقلیم همان تنظیم کننده حرارت تن این پیکر بزرگ است.

دنیاه مطلب در صفحه ۵۶

اما اگر این گفت و گو ممکن شود، حیوانات چه خواهند گفت؟ آیا ما را به خاطر قرن ها بهره کشی، زندانی کردن، و شکار سرزنش خواهند کرد؟ یا از ما خواهند پرسید که چرا زمین را آلوده کردیم، درخت ها را بریدیم و صخره ها را خاموش کردیم؟ شاید هم از چیزهایی بگویند که ما هرگز درک نکردیم، از زیبایی باد در پره های شان، از لذت بازی در آب، از حس خطر در پوست، یا از دردی که در نگاه هیچ انسانی بازتاب نیافت. شاید پیرسند چرا ما، با این همه زبان و ابزار، این همه تنها هستیم.

از نگاه فلسفی، مسئله زبان حیوانات، پرسشی درباره مرزهای ذهن و هوش است. آیا ما چون حرف می زنیم، آگاه تریم؟ یا شاید چون خود را مرکز جهان می دانیم، زبان دیگران را نمی فهمیم؟ شاید حیوانات در سکوت خود، به ما لبخند می زنند و ما چون صدای آنان را نمی فهمیم، لبخندشان را هم نمی بینیم. شاید صدا فقط یکی از ابزارهای ارتباط باشد و آنها راه های دیگری دارند که ما از درک شان ناتوانیم، از حس بویایی گرفته تا میدان های الکترومغناطیسی و ارتعاشات پوست.

زبان، در نهایت، ابزار فهم متقابل است. اگر روزی بتوانیم زبان حیوانات را بفهمیم، آن روز باید آمادگی شنیدن حقیقت هایی را داشته باشیم که شاید خوشایند نباشد. صدای یک گاو در آستانه ذبح، صدای افسردگی فیل در باغ وحش، یا حتی صدای عشق یک پرندۀ تنها. اما در کنار این، شاید صدای پر از شادی یک اسب در چمنزار یا آواز تشکر یک نهنگ آزاد شده را نیز بشنویم. این صداها، اگرچه سالهاست وجود دارند، اما ما تنها تازه کارانی در آموختن این زبانیم.

بنابراین، پرسش «اگر حیوانات می توانستند صحبت کنند، چه می گفتند؟» نه فقط یک خیال شاعرانه، بلکه یکی از چالش برانگیزترین مباحث علوم نوین است، پرسشی که ما را به آینه ای دعوت می کند که در آن، نه فقط چهره حیوان، بلکه تصویر خودمان را نیز می بینیم: گونه ای که بسیار گفته، اما کم شنیده است. شاید وقت آن رسیده است که سکوت را بشنویم. و در این سکوت، صدایی تازه، صدای زندگی در شکل های دیگرش را دریابیم.

طفلاک گلی

بخش آخر

عباس پناهی



کلامش پیدا نمی‌شد، ادای واژه‌ها درست مانند زمانی بود که اصلاً مشروب نخورده بود. هرچه بیشتر می‌نوشتید، قهرمانی‌هایش هم بزرگ‌تر و افسانه‌ای‌تر می‌شد. اگر اول شب با یک گروه صدنفره از اوباش درگیر شده و همه را با یک پیچ گوشتی از پا درآورده بود، آخر شب دیگر با لشکرهای زرهی و توپخانه وارد نبرد می‌شد و همه را بدون استثنا با پیچ گوشتی‌هایی که در جیب بغلش داشت، از پای درمی‌آورد! وقتی کافه تعطیل می‌شد، چون تازه نقل عملیات محیرالعقولش گرم شده بود، در حالی که همچنان داستان تعریف می‌کرد، مسیر را به سوی لاله‌زار نو سوق می‌داد. از گیشه سینما «کریستال» سه بلیت برای سالن تابستانی می‌گرفت، به پشت‌بام سینما می‌رفتیم و بقیه داستان‌ها را روی صندلی‌های سینما، تا نزدیک سحر که نمایش فیلم متوقف می‌شد، ادامه می‌داد. سپس هر کدام به سوی خانه‌هایمان بازمی‌گشتیم.

من هیچ‌گاه جرأت نکردم از پدرم پرسش کنم چرا این‌قدر با کرمانشاهی رفیق است، در حالی که اجازه نمی‌دهد او حتی یک کلمه حرف بزند. اما وقتی ماجراهای آن شب‌ها را برای مادرم، خواهر و برادرم تعریف می‌کردم، مادرم می‌پرسید: «چرا با او رفت و آمد دارد؟» و پدرم جواب می‌داد: «من به حرف‌هایش گوش نمی‌کنم، اما از لحن گرم و صدای شیرینی که دارد، مثل موسیقی‌ای که معنایش را نمی‌دانم، خوشم می‌آید. اگر فقط یک ساعت جلوی حرف زدن کرمانشاهی را بگیرند، حتماً دق می‌کند.»

در همان روزهایی که مادرم گلی را از چنگال ملوک‌خانم نجات داده و به جمع ما بچه‌ها آورده بود، روزهایی که گلی تازه‌تازه طعم خوشبختی کودکانه را می‌چشید و از شادی‌هایش پیداست که چه لذتی را در دل احساس می‌کرد، لذتی که شاید حتی هرگز آرزویش را هم نکرده بود، کرمانشاهی به خانه ما آمد.

او همه ما را می‌شناخت، اما تنها گلی برایش چهره‌ای ناآشنا بود. از پدرم درباره‌اش پرسید و پدرم توضیح مختصری داد. همین توضیح کوتاه، کنجکاوی کرمانشاهی را برانگیخت. پی‌درپی شروع به پرسش کرد، و پس از هر پاسخ، سؤال دیگری مطرح می‌کرد تا جایی که بالاخره اطلاعات زیادی از گذشته گلی به دست آورد. بعد پرسید: «حالا نمی‌خواهید شوهرش بدهید؟» مادرم آهی کشید و گفت: «متأسفانه روزگار را چنان بر این بچه تلخ کرده‌اند که فکر نمی‌کنم کسی اگر گذشته‌اش را بداند، قدم پیش بگذارد. ما هم نمی‌توانیم با دروغ او را بزک کنیم و شوهر بدهیم که اگر خدای ناکرده رازهایش فاش شود، از این‌هم که هست، سیاه‌تر می‌شود.» کرمانشاهی مکثی کرد و پرسید: «اگر مردی پیدا شود که سن‌وسالش خیلی بیشتر از این بچه باشد، اما تمام گذشته‌اش را بداند و بپذیرد، آن‌وقت چی؟ به او شوهرش می‌دهید؟ پدر و مادرم فوراً منظور کرمانشاهی را دریافتند، اما نگران بودند. با آن شخصیت پرحرف، اهل میخانه، و دروغ‌پردارش، نکند این ازدواج به جای خیری، شری دیگر برای گلی بیچاره باشد. مادرم گفت: «آقای کرمانشاهی، باید فکر کنیم. چون همانطور که می‌بینید، گلی حالا یکی از فرزندان ماست و ما روی سرنوشت بچه‌مان قمار نمی‌کنیم.»

روزها پدر و مادرم، هم با هم و هم جداگانه، با ریش‌سفیدان و گیس‌سفیدان مشورت می‌کردند. از یک طرف، کرمانشاهی تنها مردی بود که با اطلاع کامل از گذشته تلخ گلی، حاضر به پذیرش و ازدواج بود، و از طرف دیگر، نگران بودند که مبادا نیت او از این کار چیزی جز سواستفاده نباشد. چند بار مادرم او را محک زد. یک بار پرسید: «آیا برای خاطر گلی حاضری مشروب را ترک کنی؟» کرمانشاهی جواب داد: «سعی‌ام را می‌کنم.» و از آن روز مشروب را کنار گذاشت. پدرم هم هر بار که کرمانشاهی به خانه می‌آمد، به بهانه‌های مختلف، بی‌آن‌که او متوجه شود، دهانش را با می‌کشید. بالاخره مادرم موضوع را با گلی در میان گذاشت. برای گلی، این فرصتی رؤیایی بود، آرزویی دور از دسترس که حالا ناگهان واقعی شده بود. او هیچ‌گاه تصور نمی‌کرد روزی برسد که خانم یک خانه شود. آن‌قدر سختی و تحقیر کشیده بود که سن و سال شوهر برایش بی‌اهمیت بود. هرچند چیزی نمی‌گفت، اما از برق چشمانش پیداست که از خوشی در آسمان‌ها سیر می‌کند. احساس زنده بودن داشت؛ گویی بلیت برنده‌اش بالاخره از آب درآمده بود.

سرانجام تصمیم گرفته شد ازدواج انجام شود، با این شرط که تا فراهم شدن خانه‌ای مستقل، کرمانشاهی و گلی در یکی از اتاق‌های خانه‌ای که با هم با هم‌بازی رفتار نمی‌کرد، احترامش چند برابر شده بود. روح گلی هنوز همان روح کودکانه پیشین بود. وقتی ما بچه‌ها در حیاط، راهرو و پله‌ها به سر و کول هم می‌پریدیم و به سر و کله یکدیگر می‌زدیم، در اتاق گلی باز می‌شد و او با شور و شوق کودکانه، به میان ما می‌پرید و خودش را وارد زد و خوردها و جفتک‌اندازی‌ها می‌کرد.

پدرم دوستی داشت به نام آقای کرمانشاهی، صاحب مغازه‌ای برای تعمیر رادیو. او علاقه‌مند بود همه او را «مهندس» خطاب کنند. هر وقت یکی از ما ناخواسته او را «آقای کرمانشاهی» صدا می‌زد، بلافاصله با اخمی تصحیح می‌کرد: «آقای مهندس کرمانشاهی!» مردی خوش‌صحت و گرم‌زبان بود، اما به اصطلاح امروزی‌ها «خالی‌بند»، تمام‌عیاری به شمار می‌رفت. هر بار که به خانه ما می‌آمد، ما بچه‌ها دورش جمع می‌شدیم و او هم شروع می‌کرد به تعریف ماجراهایی از قهرمانی‌ها و دل‌آوری‌هایش، آن‌قدر اغراق‌آمیز که حتی ما بچه‌ها هم به راحتی می‌فهمیدیم که داستان‌هایش چیزی جز خیال‌پردازی نیست. چون تعمیرکار رادیو و گرامافون بود، همیشه دو سه پیچ گوشتی در جیب بغلش داشت و سعی می‌کرد آن‌ها را در نظر ما به عنوان «اسلحه» جلوه دهد. در داستان‌هایش، مانند فیلم‌های هندی، یک‌تنه با بیست‌سی نفر از ارازل و اوباش درگیر می‌شد، اول با یک مشت همه را نقش زمین می‌کرد و بعد با یک پیچ گوشتی که در قلب دشمنان فرو می‌کرد، آن‌ها را روانه دیار باقی می‌نمود. جنازه‌ها را رها می‌کرد و به سرعت سراغ اوباش بعدی می‌رفت. آن‌قدر جنازه‌هایی با پیچ گوشتی در قلب شان وسط خیابان، پیاده‌رو و جوی آب انباشته می‌شد که آب جوی‌ها بند می‌آمد، محله را آب می‌گرفت و شهرداری ناچار می‌شد جنازه‌ها را جمع کند تا سیلاب فروکش نکند! در داستان‌هایش مانند کارتون‌ها، هیچ‌وقت کمبود پیچ گوشتی نداشت. اگر قرار بود با صد نفر درگیر شود و در قلب هر کدام یک پیچ گوشتی فرو کند، مطمئن بودیم که همان تعداد پیچ گوشتی در جیب‌هایش موجود است.

هر داستانی را که شنیده بود به خودش نسبت می‌داد و می‌گفت: «من بودم که آن کار را کردم.» می‌گفت: «یک روز یک آمریکایی آمده بود و از یک میوه‌فروش آب می‌خواست و می‌گفت: پی‌لیز واتر. میوه‌فروش هم عصبانی شده بود و جواب داده بود: «قاطر پدرت، قاطر مادرته، قاطر هفت‌جد و آبادته!» من که دیدم او انگلیسی بلد نیست، سرش داد زدم که فحش نده! تو که زبان بلد نیستی، لااقل از من پیرس! این بنده خدا فقط آب می‌خواهد. و آب به زبان انگلیسی می‌شود واتر.» بعد ادامه می‌داد که میوه‌فروش به من گفت: «آخه آقای مهندس کرمانشاهی! ما که مثل شما عقل و کمالات نداریم که بفهمیم این زبان‌نهم‌ها چی می‌گن. شاید شما بتونید به داد ملت برسید.» آمریکایی هم آمد و دست دراز کرد و گفت: «شما جان مرا نجات دادید! لطفاً بیاوید در اداره ما رئیس شوید.» من هم به او گفتم: «من صدتا مثل شرکت شما را تو جیم می‌گذارم!»

کرمانشاهی مجرد بود، همسرش سال‌ها پیش فوت کرده بود و پس از آن هرگز ازدواج نکرده بود. شب‌هایش را در میکده‌ها می‌گذراند. درآمدش بد نبود، اما هیچ‌گاه پس‌اندازی نداشت، و اگر هم داشت، کسی از آن خبر نداشت، چرا که از ظاهر زندگی‌اش چنین تصویری نمی‌رفت. مردی بسیار حراف بود و وقتی مشروب می‌خورد، با هیچ وسیله‌ای نمی‌شد ساکتش کرد. تابستان‌ها، گاهی شب‌ها که پدرم مرا با خود بیرون می‌برد، پس از پایان روز و در تاریکی شب، با کرمانشاهی قرار ملاقات داشت. معمولاً قرارشان در کافه «مصطفی‌پایان»، خواننده مشهور آذری، در خیابان استانبول بود. کافه‌چی‌ها هم پدرم و هم کرمانشاهی را خوب می‌شناختند و چون از مشتریان همیشگی بودند، با احترام با آن‌ها برخورد می‌کردند.

وقتی شب می‌شد، خیابان استانبول چنان پر از چراغ می‌شد که به راستی شهر فرنگ می‌شد. بوی ماهی سرخ‌شده با لیمو فضای خیابان را اشباع می‌کرد و رادیوها با صدای بلند موسیقی محبوب روز را که از ایستگاه رادیویی پخش می‌شد، پخش می‌کردند. آن روزها خواننده‌های خوش‌صدا به نام «یاسمین» ترانه‌ای شاد با نام نازنین کیجا، محبوب کیجا خوانده بود که صدای او در فضای استانبول غالب بود. در داخل کافه، بوی کالباس، زیتون، لوبیای پخته، الکل و دود سیگار در هم تنیده بود. به محض ورود، پیاله‌ای زیتون درشت سیاه، بشقابی پنیر، پیازچه و چند برش نان تافتون روی میز گذاشته می‌شد. سپس یک بطری پنچ‌سیری باز می‌کردند که همراه دو استکان وسط میز قرار می‌گرفت. استکان اول که به گلی کرمانشاهی خالی می‌شد، فکش را آزاد می‌کرد و دیگر تا صبح بدون وقفه حرف می‌زد. هرچه بیشتر می‌نوشتید، سرعت لب‌ها و آرواره‌هایش بیشتر می‌شد، اما عجیب آن‌که کوچک‌ترین لغزشی در

رئیس‌ی که ریاست بلد نیست

ابوالقاسم حالت



یه مسابقه بیست‌سوالی راه بندازیم. گفت: «خوراکیه؟» گفتم: «بله.» گفت: «قطابه؟» گفتم: «نه.» گفت: «باقلاوا؟» گفتم: «نه.» گفت: «حلوای شکر؟» پشمک؟ گفتم: «نه و نه!» خلاصه هر چی به ذهنش می‌رسید گفت، اما آخر سر گفتم: «خانوم جون! لوبیا چیتی برات آوردم، اونم نه یه کیلو، نه دو کیلو، بلکه ده کیلو! که بتونی برای خان‌دایی و خان‌عمو هم بفرستی! تحفه از این بهتر؟!»

در اتاقی دیگر، مرد متأهلی که سال‌ها با نذر و نیاز از خدا پسری می‌خواست و بالاخره به آرزویش رسیده بود، با یک جعبه شیرینی و پاکتی بستنی، بین میزها می‌چرخید و به رفقا تعارف می‌کرد. در اتاقی دیگر، خانمی فنجان قهوه‌اش را سر کشیده و نعلبکی را برعکس روی آن گذاشته بود تا بعداً فال بگیرد. کنار دستش آقایی نشسته بود که روی جلد مجله «زن روز»، برای عکس گوگوش با مداد سیل کشیده بود و حالا هم داشت یک کلاه بوقی روی سرش می‌کشید!

آقای مدیرعامل سپس وارد اتاق رئیس بخش شد و دید که او دور تا دور میز خود دیواری از پرونده‌های قطور و نازک چیده و خود را در میان این حصار محصور کرده و مشغول عرق ریختن و نوشتن است. همین که سر بلند کرد و چشمش به مدیرعامل افتاد، گفت: «اوه، ببخشید! از بس گرفتار بودم، متوجه ورود جنابعالی نشدم. ملاحظه می‌فرمایید چقدر کار هست، بنده ناچارم اغلب روزی شانزده ساعت کار کنم، گاهی هم بیشتر!» او انتظار داشت مدیرعامل در برابر این حرف‌ها، تحسین و تمجیدش کند، اما مدیرعامل بی‌پرده پاسخ داد: «این، نشانه کار زیاد نیست، نشانه بی‌عرضگی زیاد است. اگر کارمند ساده‌ای بودی و این‌همه مشغله داشتی، شاید کارمند خوبی محسوب می‌شدی. اما وقتی پشت میز ریاست نشسته‌ای، این وضع فقط نشان می‌دهد که رئیس خوبی نیستی. نه تنها دستگاهت به هم ریخته و ناکارآمد است، بلکه خودت هم همیشه از فرط کار زیاد، خسته و عصبانی هستی، چون با وظایف یک مدیر آشنا نیستی. تو به عنوان یک مدیر باید با فکر کار کنی. نه با دست. باید برنامه‌ریزی کنی، طرح‌های مؤثر بریزی، نقشه‌های سودمند برای بهبود تولید و بازاریابی بکشی. باید آینده را پیش‌بینی کنی، حتی بدانی ده سال بعد بازار به چه سمتی می‌رود و چطور باید تولیدات را عرضه کنی تا پاسخگوی آن بازار باشد. تقسیم کار صحیح وظیفه توست. باید کاری کنی که با کمترین نیرو، بیشترین بازده حاصل شود. نه اینکه کارها را شخصاً انجام بدهی و کارمندان را بی‌کار رها کنی. چون کارمندی که بی‌کار باشد، بیکاره هم بار می‌آید. وقتی دست کارمند به کار بند نباشد، زبان‌ش فعال می‌شود. مدام حرف می‌زند، غر می‌زند، ناراضیاتی پخش می‌کند و انگیزه دیگران را هم می‌گیرد. این ناراضیاتی مثل بیماری مسری به دیگران هم سرایت می‌کند. کارمندانی که واقعا اهل کارند، وقتی ببینند برخی افراد لم داده‌اند و کاری نمی‌کنند، می‌گویند: «اینجا دوغ و دوشاب یکی است. فرقی بین کسی که زحمت می‌کشد و کسی که فقط مگس می‌پراند وجود ندارد.» یکی دیگر شاید بگوید: «کار کردن مال خر است و خوردن مال یابو! ما جان می‌کنیم و آن آقا نشسته و کتاب عشاق نامدار می‌خواند!» در همین لحظه، مدیرعامل نگاهی به ساعتش انداخت و بی‌خداحافظی از اتاق بیرون رفت. رئیس صدایش زد: «قربان، هنوز عرایض من تمام نشده، کجا تشریف می‌برید؟» مدیرعامل پاسخ داد: «می‌روم که قبل از هر کار، تو را عوض کنم.»

اگر به خاطر داشته باشید، این روزها موضوع جلوگیری از اتلاف نیروی انسانی بسیار مورد بحث قرار گرفته است. صحبت از حذف تشکیلات زائد به میان آمده، که هم سبب هدررفت نیروهای انسانی می‌شود و هم نوعی اسراف در هزینه‌ها به شمار می‌آید. اتلاف نیروی انسانی، اگر بخواهم رک و پوست‌کنده بگویم، یعنی بیهوده گذاشتن کارکنان؛ کاری نکردنشان، بی‌هدف نگاه داشتنشان، و بهره‌نگرفتن از توانایی‌هایشان، که این خود مصداق حیف‌ومیل و سوءمدیریت است. در هر سازمانی که چنین عیوبی وجود داشته باشد، مسئولیت آن مستقیماً به گردن مدیر یا گرداننده دستگاه است، یا دلسوز نیست، یا اساساً جای دعا را اشتباه گرفته و چیزی از مدیریت نمی‌داند. تا چندی پیش اغلب می‌شنیدیم، چه از سر شوخی و چه جدی، که می‌گفتند: «رئیس کسی است که فقط زیر نامه‌ها را امضا کند!» این جمله که به مرحوم داور نسبت داده می‌شود، من برای نخستین بار حدود بیست‌وپنج سال پیش شنیدم.

داور زمانی که وزیر دارایی بود، مردی را برای استخدام به رئیس کارگزینی معرفی کرد و دستور داد که کاری به او بسپارند. چند روز بعد، آن مرد دوباره به حضور داور بازگشت و از اینکه رئیس کارگزینی هیچ مسئولیتی به او نداده و دستش را بند کاری نکرده، شکایت کرد. داور از کوره در رفت و با عصبانیت رئیس کارگزینی را مورد پرسش قرار داد که چرا دستور او اجرا نشده است. رئیس کارگزینی در پاسخ گفت: «قربان، این آقا نه لیسانس دارد، نه دیپلم، نه حتی گواهی‌نامه ششم ابتدایی. خط خوانایی هم ندارد و حتی نمی‌تواند یک نامه چهارسطری بدون غلط بنویسد!» داور پرسید: «حتی امضا هم نمی‌تواند بکند؟» رئیس کارگزینی گفت: «چرا قربان، اتفاقاً امضای بسیار زیبایی دارد.» داور لحظه‌ای مکث کرد و گفت: «خوب، او را هم رئیس کنید!»

کسانی که در گذشته چنین لطیفه‌هایی می‌ساختند، شاید واقعا گمان می‌کردند که ریاست فقط به معنای امضا کردن زیر نامه‌هاست. اما در واقع، ریاست یعنی رهبری، یعنی مدیریت. به ویژه مدیریت در دستگاه‌های صنعتی که نیازمند برنامه‌ریزی دقیق برای کاهش هزینه‌ها، افزایش درآمد، بازاریابی هوشمند، و بهبود کیفیت تولید است، کاری که نیاز به دید وسیع، دانش تخصصی و تجربه دارد و حقیقتاً فنی است که از عهده هرکسی ساخته نیست. چنان که در مثل گفته‌اند: «گاو نر می‌خواهد و مرد کهن.»

چند سال پیش، در یک دوره یک‌ماهه مدیریت در گچسر شرکت داشتیم. یکی از استادان دوره که هفته‌ای چهار ساعت برای ما تدریس می‌کرد، روزی حکایت مشهوری را نقل کرد، داستان آن سرباز دل‌آوری که در رکاب نادرشاه با شجاعت می‌جنگید و شمشیر می‌زد. نادر از او پرسید: «اهل کجایی؟» سرباز پاسخ داد: «اهل اصفهانم.» نادر دوباره پرسید: «پس هنگام حمله محمود افغان، مگر در اصفهان نبودی؟» سرباز جواب داد: «چرا قربان، من آن‌جا بودم، ولی نادر نبود!» استاد، این حکایت را با لبخندی دوپهلو چنین به پایان رساند: «مدیر خوب، نادر است!»

همین آقایی که دو کتاب درباره مدیریت و استفاده صحیح از نیروی انسانی نوشته بود، به تازگی به مدیریت عامل یک واحد نسبتاً بزرگ تولیدی منصوب شد. در همان هفته نخست، تصمیم گرفت وضعیت کاری کارکنان را از نزدیک بررسی کند و ببیند نبض سازمان چگونه می‌زند. شنیدم که یک روز، بدون اطلاع قبلی، سرزده به بخش‌های مختلف سرکشی کرد. چون تازه به آن مقام رسیده بود، بیشتر کارمندان او را نمی‌شناختند و گمان می‌بردند یکی از ارباب‌رجوع‌هاست، از همین‌رو کسی به او اعتنایی نمی‌کرد. در یکی از اتاق‌ها، دو مرد و یک زن را دید که هر سه از پنجره خم شده بودند و چیزی را در آسمان به یکدیگر نشان می‌دادند. لابد بشقاب‌پرنده‌ای بود یا بادبادکی. در اتاق دیگر، چهار نفر پشت چهار میز نشسته بودند و مشغول بحث داغی درباره ارزاق بودند. یکی از آنها می‌گفت: «بخشی از شلوغی ترافیک مربوط به اینه که جنس خوب کم شده. قبلاً یکی از اهالی برای خرید، حتی زحمت لباس پوشیدن هم به خودش نمی‌داد. اگر زن بود، با چادر نماز، و اگر مرد بود، با پیژامه، دو قدم از خانه بیرون می‌زد، از بقال سرکوچه ماست و پنیری می‌گرفت و برمی‌گشت. اما حالا طرف سوار ماشین میشه، از ته پاقاپی تا چهارراه سیدعلی می‌ره، بلکه یه کاسه ماست درست و حسابی پیدا کنه!» یکی دیگر از کارمندان تعریف می‌کرد: «این بار که از یزد برگشتم، به زرم گفتم: «اقدس! حدس بزن چه سوغاتی برات آوردم.

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی ام)

پوران، بانوی ناشناس عباس شاپوری

در محل ایستگاه اتوبوس‌ها، جنب اداره برق تجریش، یک دکه کوچک عرق‌فروشی بود که در فصل بهار و تابستان، گروهی از کارمندان دولت، به خصوص کارکنان راه‌آهن و شهرداری، در آن جمع می‌شدند. تا غروب آفتاب، زمانی که پل تجریش صفا و رونقی پیدا می‌کرد و مردم دسته‌دسته برای هواخوری می‌آمدند، این جمع گرم و صمیمی ادامه داشت. در میان مشتریان دائمی دکه، چند نفر بیش از دیگران احترام و آبرو داشتند. یکی از آن‌ها مردی بود خوش‌سیما و خوش‌برخورد با موهایی جوگندمی که همه او را «آقا نبی» صدا می‌کردند. آقا نبی رفیق‌باز و دست‌ودلباز بود. رفقاییش خوب می‌دانستند وقتی می‌گوید: «حساب همه با من است»، کاملاً جدی است و نباید بالای حرفش حرف زد.

من آقا نبی را از طریق مشکین، که با او آشنایی قبلی داشت، شناختم. یک روز گرم تابستان، که در جست‌وجوی آبجوی خنک بودیم، پا به دکه عرق‌فروشی گذاشتیم و آقا نبی را دیدیم که با دوستانش گرم گفت‌وگو بود. وقتی ما را دید، چنان خوشحال شد که انگار سال‌هاست یکدیگر را می‌شناسیم. ساده و خودمانی بود و در هر کلامش، «جانم» و «عزیزم» تکرار می‌شد. از مشکین پرسیدم: «این آقا کیست؟ تو او را از کجا می‌شناسی؟» گفت: «آقا نبی ناپدری مهین است.» منظورش مهین اسکوئی بود. ادامه داد: «او به‌تمام‌معنا مرد است و زندگی‌اش بدون رفیق و می‌نمی‌گذرد.» همان روز، از آن دکه کوچک به خانه آقا نبی رفیق که در سهراب نیاوران بود. حیاط خانه پر از گل و درخت بود و بچه‌ها مشغول بازی بودند. مشکین دختری ده، یازده‌ساله را نشانم داد و گفت: «او خواهر کوچک مهین است. نمی‌دانی چه صدای گرم و دلنشینی دارد. مادرش ملوک خانم، خواهر خانم روح‌بخش است. اصولاً صدا در این خانواده هنرمند، ارثی است، همان‌طور که می‌دانی، مهین، همسر مصطفی، هم خوب می‌خواند.»

اوایل شب قرار شد برای گردش به سر پل برویم. من یک ماشین فورد سواری داشتم که در زمان خودش ارزشمند بود، اما هرگز نمی‌توانست آن‌همه بچه و بزرگ را تا سر پل حمل کند. گفتند بچه‌ها بمانند خانه و فقط بزرگ‌ترها برویم، اما دل رئوف آقا نبی راضی نشد. در نتیجه، بیش از ده دوازده نفر، کوچک و بزرگ، سوار ماشین شدند و خواهر کوچک به‌همراه یکی دو نفر دیگر، در صندوق عقب نشستند. در مسیر، بچه‌ها از دختر کوچک خواستند آواز بخواند و او آهنگی را زمزمه کرد که متعلق به خاله‌اش، خانم روح‌بخش، بود. در بازگشت به خانه، اسمش را پرسیدم. گفت: «اسم پوران است و علاقه زیادی به خواندن دارم.»

چند سال بعد، چند صفحه ۷۸ دور به بازار آمد که گفته می‌شد خواننده آن بانویی ناشناس است. گویا به ترغیب و تشویق آقا نبی، پوران به کلاس عباس شاپوری رفت و با علاقه وافر خود، مراحل ابتدایی موسیقی را در مدت زمانی کوتاه پشت سر گذاشت و با اجرای چند آهنگ تازه، به اوج شهرت رسید. به‌هرحال، موفقیت صفحات گرامافون و عشق و علاقه‌ای که میان استاد و شاگرد شکل گرفت، کارشان را به ازدواج کشاند. کمی بعد، پوران به جرگه خوانندگان رادیو پیوست. اعضای شورای عالی موسیقی، پس از یک ماه آزمایش کوتاه، به این نتیجه رسیدند که اگرچه صدای این تازه‌وارد از نظر وسعت، به پای دلکش یا روح‌بخش نمی‌رسد، اما از جذاییتی خاص برخوردار است. در ضمن، او از هوش و استعداد فراوان در حفظ و تداوم ضرب بهره‌مند بود. به این ترتیب، در طول دهه سی، پوران زیباترین ترانه‌ها را، چه از ساخته‌های شاپوری و چه از دیگران، اجرا کرد و به‌زودی به چهره‌ای محبوب و شناخته‌شده بدل شد. در سال ۱۳۳۶، حضور یک نوازنده بسیار مستعد اما جوان، و آشنایی او با پوران، تحول تازه‌ای در فرم ترانه‌هایی که تا آن روز متداول بود، به وجود آورد. این هنرمند کسی نبود جز انوشیروان روحانی.

روحانی، که پدرش معلم موسیقی بود، در کلاس استاد جواد معروفی، هنرمند سرشناس پیانو، مشق می‌کرد و با سبک و سیاق استاد، آشنایی کامل داشت. پنجه



پوران شاپوری

شیرین و ذوق و قریحه‌اش در نواختن سازی که تنها تعداد انگشت‌شماری از هنرمندان عمر و زندگی خود را وقف یادگیری آن کرده بودند، موجب شد تا در مدتی کوتاه، میان دوستان، آشنایان و گروهی از هنرمندان، به شهرتی دست یابد. اما آشنایی پوران و انوشیروان از کجا و چگونه آغاز شد، دقیق نمی‌دانم. ظاهراً پوران یکی از آهنگ‌های او را انتخاب کرده بود و می‌خواست آن را در یکی از فیلم‌های ایرانی اجرا کند.

در پاییز سال ۱۳۳۶، مصطفی و مهین اسکوئی در حوالی شهر مونیخ، خانه‌ای بزرگ اجاره کرده بودند و تصمیم

داشتند فیلم‌های آلمانی را به زبان فارسی دوبله کنند. در آن زمان، دوبله فیلم‌های ایتالیایی در رم رونق یافته بود. مصطفی اسکوئی، از طریق برادرش مرتضی، که در سفر شوروی با من همراه بود، از من خواست به آلمان بروم تا پس از تماشای چند فیلم، برخی از آنها را انتخاب و خریداری کرده و همان‌جا دوبله کنیم. ظاهراً برادر بزرگ‌تر خانواده اسکوئی، اکبر روشنفکر، پذیرفته بود که سرمایه‌گذاری این پروژه را بر عهده بگیرد. به پیشنهاد مصطفی، قرار بر آن شد که تعدادی گوینده زن و مرد را پس از یک دوره آزمایشی، استخدام کرده و همگی را به مونیخ اعزام کنیم. پس از انتشار آگهی، حدود بیست نفر برای شرکت در آزمون مراجعه کردند. از میان ده یا دوازده مرد، تنها دو نفر پذیرفته شدند: عباس جوانمرد و علی نصیریان، که امروزه هر دو از نام‌آوران و بزرگان تئاتر ایران به شمار می‌آیند. برای مسافرت به آلمان، مجبور بودم به ساواک مراجعه کنم. با آن که سپهبد بختیار را از دوران جوانی می‌شناختم، صدور گذرنامه‌ام بیش از یک ماه به طول انجامید. سرانجام، وقتی مطمئن شدند که این سفر جنبه سیاسی ندارد، عازم مونیخ شدم. در فرودگاه، مصطفی اسکوئی و عباس شاپوری با چند شاخه گل منتظرم بودند. انوشیروان روحانی هم حضور داشت و من برای نخستین‌بار با او روبه‌رو شدم. جوانی بسیار خون‌گرم اما کمی خجالتی بود که البته در سال‌های بعد، این خصوصیت را کاملاً پشت سر گذاشت. وقتی وارد باغ بزرگ و باصفایی شدم که اسکوئی‌ها اجاره کرده بودند، احساس کردم که جز من، مهمانان دیگری هم در آن‌جا زندگی می‌کنند. این مهمانان عبارت بودند از: عباس و پوران شاپوری، مادر پوران، همسر تازه‌اش، آقای «ج»، و سلطنت، خدمتکاری که از تهران آورده بودند، و همچنین داوود، خواهرزاده اسکوئی. با آن‌که آن خانه اتاق‌های متعددی داشت، ترجیح دادم در هتلی که به آن باغ نزدیک بود اقامت کنم. اما مشکل بزرگ این بود که آن هتل مخصوص فصل تابستان بود و در فصل پاییز نمی‌توانست سرویس کامل ارائه دهد، مثلاً لوله‌های آب گرم، سرد بودند و جز یک خدمتکار، فرد دیگری در هتل حضور نداشت تا به داد مهمانان برسد.

شب اول، شام را در خانه بزرگ و مجلل اسکوئی‌ها صرف کردیم. به جز مهمانان نام‌برده، صاحب‌خانه نیز، که مردی آلمانی و متعصب بود، حضور داشت تا غذای معروف ایرانی‌ها یعنی چلوکباب را بپزد. ماجرای چلوکباب و مقدمات تهیه‌اش آن‌قدر جالب است که بد نیست برای‌تان تعریف کنم. اول اینکه، در میان ما هنوز کسی تجربه تهیه چلوکباب را نداشت، حتی سلطنت، که به قول اسکوئی‌ها تمام فکر و ذکرش پسرهای «سفید و بلوری آلمانی» بود، هم بلد نبود. مشکل دوم، نداشتن سیخ مخصوص کباب بود. مشکل سوم، نبودن یک منقل مناسب، و از همه بدتر، نا‌آشنایی ما با گوشت‌های متنوع شهر مونیخ بود. مهین اسکوئی گوشت زیادی خریده بود، اما هیچکس بلد نبود آنها را به درستی برش بزنند. با وجود تمام این مشکلات ریز و درشت، هر کسی دست به کار شد تا در برابر صاحب‌خانه آبرومند ظاهر شویم. سرانجام، سر ساعت مقرر، صاحب‌خانه آمد. ما گوشت‌های تکه‌تکه‌شده را که در آب پیاز خوابانده بودیم، روی اجاق چدنی گذاشتیم. به‌محض اینکه رنگ گوشت‌ها عوض شد، آنها را برداشتیم و لای برنج گذاشتیم. همه مطمئن بودیم که آن مرد آلمانی لب به این غذا نخواهد زد، اما برخلاف انتظار، با کمال تعجب دیدیم که تمام محتویات بشقابش را خورد و کلی هم تعریف و تمجید کرد.

امشب تمام خویش را از غصه پرپر میکنم
 گلدان زرد یاد را با تو معطر میکنم
 تو رفته ای و رفتنت یک اتفاق ساده نیست
 ناچار این پرواز را این بار باور میکنم
 یک عهد بستم با خودم وقتی بیایی پیش من
 به احترام رجعتت من ناز کمتر می کنم
 یک شب اگر گفتی برو دیگر ز دستت خسته ام
 آن شب برای خلوتت یک فکر دیگر میکنم
 صحن نگاهت را به روی اشتیاقم باز کن
 من هم ضریح عشق را غرق کبوتر میکنم
 شعر یست باغ چشم تو غرق سکوت و آرزو
 یک روز من این شعر را تا آخر از بر میکنم
 گر چه شکستی عهد را مثل غرور ترد من
 اما چنان دیوانه ام که با غمت سر میکنم
 زیبا خدا پشت و پناه چشمهای عاشقت
 با اشک و تکرار و دعا راه تو را تر میکنم
مریم حیدرزاده

ای کاش می شد عشق را در سینه انباشت
 جایی برای کینه در آیین نگذاشت
 با اشک گردن بندی از الماس تر ساخت
 زیب درفشی بر سر داری بر افراشت
 دفتر چه های خاطرات عاشقان را
 میخانه ی شمع و گل و پروانه پنداشت
 فکر بدی هم نیست هنگام تماشا
 گنجشک را در باغ صاحبخانه انگاشت
 در زادروز حضرت عیسی مصلوب
 از قطع پای کاج کوچک دست برداشت
 تا اندکی باران ببارد بر کویری
 ای کاش می شد ابر را در آسمان کاشت
 از سرفرازان سر بزیری دلپذیر است
 ای کاش هر آزاده ای افتادگی داشت
 هر دخت ایرانی یکی گردافرید است
 گیرم نخیزد گر ابر مردی ز آلاشت
 درسی) سپند (آموخت از آتش پرستی
 دیوانه را در خدمت دیوانه نگماشت

مسعود سپند

بر زمینه سر بی صبح سوار
 خاموش ایستاده است
 و یال بلند اسبش در باد
 پریشان می شود
 خدایا خدایا
 سواران نباید ایستاده باشند
 هنگامی که
 حادثه اخطار می شود
 ❖ ❖ ❖ ❖
 کنار پرچین سوخته
 دختر خاموش ایستاده است
 و دامن نازکش در باد
 تکان می خورد
 خدایا خدایا!
 دختران نباید خاموش بمانند
 هنگامی که مردان
 پیر می شوند نومید و خسته -
احمد شاملو

تا در این دهر دیده کردم باز
 گل غم در دلم شکفت به ناز
 بر لبم تا که خنده پیدا شد
 گل او هم به خنده های وا شد
 هرچه بر من زمانه میازود
 گل غم را از آن نصیبی بود
 همچو جان در میان سینه نشست
 رشته عمر ما به هم پیوست
 چون بهار جوانیم پژمرد
 گفتم این گل ز غصه خواهد مرد
 یا دلم را چو روزگار شکست
 می کنم چون درون سینه نگاه
 آه از این بخت بد چه بینم آه
 گل غم مست جلوه خویش است
 هر نفس تازه روتر از پیش است
 زندگی تنگنای ماتم بود
 گل گلزار او همین غم بود
 او گلی را به سینه من کاشت
 که بهارش خزان نخواهد داشت
فریدون مشیری

بر کوزهگری پرپر کردم گذری
 از خاک همی نمود هر دم هنری
 من دیدم اگر ندید هر بیبصری
 خاک پدرم در کف هر کوزهگری
خیام

گفته ام بارها و میگویم
 بیجودش حیات مکروه است
 همه عمر تکیه گاهم بود
 پدرم نام کوچکش کوه است
امید صبا



گر به دست عشق بسپارم عنان خویشتن
 از کف خود می دهم این بار جان خویشتن
 بس که در سر واله گیها، در دلم دیوانگیست
 سوختم بنیاد جان تا استخوان خویشتن
 قصه تکرارها و قصه تکرارها
 قصه سوزاندن صبر و توان خویشتن
 سیل آتش رو بگردان از دل من، ورنه من
 فاتحه خوان می نشینم پای جان خویشتن
 می توان هر روز عاشق تر شد از روز دگر
 آتشی شد ریشه سوز خانمان خویشتن
 می توان فرهاد شد با تیشه زد بر فرق دل
 سوخت هستی را پی نا مهربان خویشتن
 می توان، اما نمی بینم توانی در تنم
 تا به دست عشق بسپارم عنان خویشتن
 در سرم سودای هستی سوز دل در خاک شد
 ورنه می دادم ز کف این بار جان خویشتن
هما گرامی

تا در این دهر دیده کردم باز
 گل غم در دلم شکفت به ناز
 بر لبم تا که خنده پیدا شد
 گل او هم به خنده های وا شد
 هرچه بر من زمانه میازود
 گل غم را از آن نصیبی بود
 همچو جان در میان سینه نشست
 رشته عمر ما به هم پیوست
 چون بهار جوانیم پژمرد
 گفتم این گل ز غصه خواهد مرد
 یا دلم را چو روزگار شکست
 می کنم چون درون سینه نگاه
 آه از این بخت بد چه بینم آه
 گل غم مست جلوه خویش است
 هر نفس تازه روتر از پیش است
 زندگی تنگنای ماتم بود
 گل گلزار او همین غم بود
 او گلی را به سینه من کاشت
 که بهارش خزان نخواهد داشت
فریدون مشیری

حرف ها دارم
 با تو ای مرغی که می خوانی نهان از چشم
 و زمان را با صدایت می گشایی!
 چه ترا دردی است
 کز نهان خلوت خود می زنی آوا
 و نشاط زندگی را از کف من می ربایی؟
 در کجا هستی نهان ای مرغ!
 زیر تور سبزه های تر
 یا درون شاخه های شوق؟
 می پری از روی چشم سبز یک مرداب
 یا که می شویی کنار چشمه ادراک بال و پر؟
 هر کجا هستی، بگو با من.
 روی جاده نقش پایی نیست از دشمن.
 آفتابی شو!
 رعد دیگر با نمی کوبد به بام ابر.
 مار برق از لاله اش بیرون نمی آید.
 و نمی غلتد دگر زنجیر طوفان بر تن صحرا.
 روز خاموش است، آرام است.
 از چه دیگر می کنی پروا؟
سهراب سپهری



تله های ذهنی: شناخت خطاهای فکری رایج

مریم نصیری - گفتار درمانی

ذهن انسان، با همه پیچیدگی‌ها و توانمندی‌هایش، گاهی در دام الگوهای فکری نادرست و خطاهایی گرفتار می‌شود که به آنها «تله‌های ذهنی» گفته می‌شود. این تله‌ها باعث می‌شوند که ما دنیا را به گونه‌ای تحریف‌شده ببینیم، تصمیم‌های ناپخته بگیریم و در نتیجه رنج و استرس بیشتری را تجربه کنیم. شناخت این خطاهای فکری رایج، گامی مهم در جهت بهبود سلامت روان، افزایش خودآگاهی و ارتقای کیفیت زندگی است. در این مقاله به بررسی مهم‌ترین تله‌های ذهنی پرداخته، ریشه‌های آنها را می‌شناسیم و راهکارهایی برای مقابله با آنها ارائه می‌کنیم. تله‌های ذهنی در واقع الگوهای خودکار و ناخودآگاهی از تفکر هستند که مغز ما برای ساده‌سازی پردازش اطلاعات به کار می‌برد، اما گاهی این ساده‌سازی به خطاهای شناختی و برداشت‌های نادرست منجر می‌شود. یکی از معروف‌ترین این تله‌ها، «تفکر همه یا هیچ» است، حالتی که فرد مسائل را به دو قطب متضاد و مطلق تقسیم می‌کند، بدون هیچ طیف و میانه‌ای. مثلاً اگر کاری را به خوبی کامل انجام ندهد، آن را شکست مطلق می‌بیند و احساس ناامیدی می‌کند. این نوع تفکر، انعطاف‌پذیری ذهن را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که شکست‌های کوچک به فاجعه‌ای بزرگ تبدیل شوند.

یکی دیگر از تله‌های رایج، «فاجعه‌سازی» یا بزرگ نمایی مشکلات است. در این حالت، فرد ذهن خود را درگیر بدترین سناریوهای ممکن می‌کند و هر مشکلی را به اوج فاجعه می‌رساند. این نوع تفکر باعث افزایش اضطراب، استرس و ترس‌های بی‌مورد می‌شود و مانع تمرکز و حل مسئله منطقی می‌گردد. برای نمونه، ممکن است کسی که منتظر نتیجه آزمایش پزشکی است، پیش خود فرض کند که حتماً بیماری سخت و غیرقابل درمانی دارد، بدون اینکه شواهدی قطعی داشته باشد.

تله «انتساب تقصیر» نیز از جمله خطاهای فکری است که فرد در آن مسئولیت شکست‌ها یا ناکامی‌ها را صرفاً به عوامل بیرونی یا دیگران نسبت می‌دهد، در حالی که ممکن است بخشی از مشکل از رفتار یا تصمیمات خود او ناشی شده باشد. این دیدگاه باعث می‌شود که فرد از پذیرش مسئولیت شخصی و تغییر خودداری کند و در نتیجه درجا بزند. برعکس، برخی افراد دچار «خودسرزنشی» می‌شوند، به گونه‌ای که تمام شکست‌ها و مشکلات را به خود نسبت می‌دهند و دچار افسردگی و اضطراب می‌گردند. «تفکر انتخابی» یا تمرکز فقط بر جنبه‌های منفی یک رویداد نیز یکی دیگر از تله‌های ذهنی است که در آن فرد تنها بر نکات ناخوشایند و شکست‌ها تمرکز می‌کند و موفقیت‌ها و جنبه‌های مثبت را نادیده می‌گیرد. این نوع تفکر باعث می‌شود که تصویر کلی فرد از زندگی تاریک و ناامیدکننده شود و توانایی مقابله با مشکلات کاهش یابد. تله «سازماندهی ذهنی نادرست» که به آن «تفکر قطبی» هم گفته می‌شود، وضعیتی است که فرد مسائل را به دو دسته خوب و بد، سیاه و سفید تقسیم می‌کند و هیچ طیف خاکستری یا میانه‌ای را نمی‌پذیرد. این تفکر باعث می‌شود که روابط فردی، کارکرد شغلی و حتی تصویر فرد از خود تحت تأثیر قرار گیرد و فشار روانی شدیدی ایجاد شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

و تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن نیز به بازبانی انرژی روانی کمک می‌کنند. همچنین کاهش تعداد انتخاب‌ها یا محدود کردن گزینه‌ها می‌تواند به کاهش بار تصمیم‌گیری و جلوگیری از تحلیل‌رفتگی کمک کند.

در دنیای امروز که حجم اطلاعات و گزینه‌ها به شکل بی‌سابقه‌ای افزایش یافته است، تحلیل‌رفتگی تصمیم‌گیری یکی از چالش‌های مهم بشر به شمار می‌رود. رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی، بازارهای پرتنوع و شتاب زندگی مدرن همه به گونه‌ای فشار بیشتری بر توانایی تصمیم‌گیری ما وارد می‌کنند. این موضوع ضرورت آگاهی بیشتر درباره مدیریت انرژی روانی و بهبود مهارت‌های تصمیم‌گیری را آشکار می‌سازد.

در نهایت باید گفت که تحلیل‌رفتگی تصمیم‌گیری نه یک ضعف یا نقص شخصیتی، بلکه یک پدیده طبیعی و قابل درک است که همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. شناخت این وضعیت و یادگیری راهکارهای مقابله با آن می‌تواند به ما کمک کند تا در شرایط سخت و پرتنش زندگی، تصمیم‌های بهتری بگیریم و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشیم. بنابراین، آگاهی از محدودیت‌های ذهن و احترام به نیازهای روانی خود، نخستین گام برای داشتن ذهنی هوشیار، آرام و تصمیم‌گیرنده‌ای موثر است.

مغز خسته: تحلیل رفتگی تصمیم‌گیری

دکتر سعید انصاری - روانپزشک و روان درمانگر

در طول روز، ما بی‌شمار تصمیم می‌گیریم، از ساده‌ترین انتخاب‌ها مانند چه لباسی بپوشیم یا چه غذایی بخوریم، تا تصمیمات پیچیده‌تر مربوط به کار، روابط و مسائل مالی. اما آیا تا به حال توجه کرده‌اید که در پایان روز، کیفیت تصمیم‌های تان کاهش می‌یابد؟ چرا گاهی پس از ساعت‌ها فکر کردن و تصمیم‌گیری، تصمیم‌های ضعیف‌تر یا نامناسب‌تری می‌گیریم؟ پاسخ این پرسش را می‌توان در پدیده‌ای به نام «تحلیل‌رفتگی تصمیم‌گیری» یا «خستگی تصمیم» (Decision Fatigue) یافت. این مفهوم روانشناسی به حالتی اشاره دارد که در آن توانایی فرد برای اتخاذ تصمیم‌های هوشمندانه به دلیل مصرف انرژی روانی کاهش می‌یابد.

تصمیم‌گیری فرآیندی پیچیده و پرمصرف انرژی است. مغز ما برای انتخاب بهترین گزینه، باید اطلاعات را پردازش کند، پیامدهای احتمالی را بسنجید، احساسات و منافع را توازن دهد و با احتمالات آینده روبرو شود. هر کدام از این مراحل نیازمند انرژی روانی قابل توجهی است که به منابع محدود ذهنی بستگی دارد. این انرژی، مانند یک باتری محدود است که با گذشت زمان و با انجام مکرر تصمیم‌گیری‌ها تحلیل می‌رود. وقتی این منابع تمام می‌شوند، فرد دچار خستگی تصمیم می‌شود و این موضوع به کیفیت انتخاب‌ها آسیب می‌زند.

مطالعات روانشناسی نشان می‌دهد که تحلیل‌رفتگی تصمیم‌گیری می‌تواند باعث سه رفتار اصلی شود: اول، تصمیم‌گیری ضعیف‌تر که به انتخاب‌هایی منجر می‌شود که ممکن است ناسازگار، غیرمنطقی یا حتی زیان‌بار باشند، دوم، اجتناب از تصمیم‌گیری که فرد ترجیح می‌دهد تصمیمی نگیرد و به تعویق بیندازد یا اجازه دهد دیگران تصمیم بگیرند، و سوم، تصمیم‌گیری آسان‌گیرانه که به معنای انتخاب گزینه‌های ساده‌تر یا پیش‌فرض بدون در نظر گرفتن جوانب مختلف است.

یکی از مهم‌ترین نمونه‌های این پدیده در زندگی روزمره، هنگام خرید کردن است. پس از ساعت‌ها انتخاب و مقایسه محصولات، خریدار ممکن است به سرعت گزینه‌ای را انتخاب کند که لزوماً بهترین نیست یا از تصمیم‌گیری صرف نظر کند و بدون خرید فروشگاه را ترک کند. همچنین در محیط‌های کاری، مدیرانی که مجبورند به تعداد زیادی از مسائل و مشکلات پاسخ دهند، در پایان روز ممکن است تصمیمات نادرست یا شتابزده بگیرند که تأثیرات منفی بر سازمان و کارکنان دارد. مغز ما برای مقابله با تحلیل‌رفتگی تصمیم‌گیری، مکانیزم‌هایی دارد که گاهی اوقات می‌تواند به عنوان راه حل یا عامل تشدید کننده عمل کند. مثلاً افراد ممکن است تصمیم‌های خود را به عادت‌ها، قوانین کلی یا تجربیات گذشته متکی کنند تا مصرف انرژی را کاهش دهند. این کار به نوعی صرفه‌جویی در مصرف انرژی ذهنی است اما گاهی باعث می‌شود فرد به جای فکر عمیق، به راه‌حل‌های کلیشه‌ای و ناپخته بسنده کند. به علاوه، عوامل محیطی مانند استرس، خستگی جسمی، کمبود خواب و گرسنگی می‌توانند شدت تحلیل‌رفتگی را افزایش دهند و توانایی تصمیم‌گیری را بیش از پیش تضعیف کنند.

از نظر علمی، تحلیل‌رفتگی تصمیم‌گیری به منابع شناختی محدود و پردازش اجرایی مغز مرتبط است. بخش‌هایی مانند قشر پیش‌پیشانی که مسئول تمرکز، برنامه‌ریزی و تنظیم رفتار هستند، در هنگام تصمیم‌گیری فعال می‌شوند و مصرف بالای انرژی این مناطق به تحلیل‌رفتگی ذهنی منجر می‌شود. به علاوه، هورمون‌ها و مواد شیمیایی مغز مانند کورتیزول (هورمون استرس) و دوپامین نقش مهمی در تنظیم انرژی و انگیزه برای تصمیم‌گیری ایفا می‌کنند. افزایش سطح استرس و کاهش انگیزه می‌تواند به کاهش توانایی تفکر منطقی و انتخاب‌های درست بینجامد.

برای مقابله با تحلیل‌رفتگی تصمیم‌گیری، راهکارهای مختلفی پیشنهاد شده است. یکی از مهم‌ترین آنها، مدیریت بهتر زمان و تقسیم تصمیم‌گیری‌ها به بخش‌های کوچکتر و قابل کنترل است تا انرژی روانی در طول روز بهینه مصرف شود. برنامه‌ریزی پیش از موعد و تعیین اولویت‌ها می‌تواند از بار تصمیم‌گیری کاسته و استرس را کاهش دهد. علاوه بر این، انجام کارهای مهم و دشوار در ساعات اولیه روز که مغز تازه‌تر و پرانرژی‌تر است، می‌تواند کیفیت تصمیم‌ها را حفظ کند.

عوامل دیگری که به حفظ انرژی ذهنی کمک می‌کنند شامل خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش منظم و مراقبت از سلامت روان است. استراحت‌های کوتاه در طول روز

ذهن‌های بی‌مرز: آیا تله‌پاتی ممکن است؟

پرویز شهابی - پژوهشگر فلسفه



تله‌پاتی، یا انتقال فکر از ذهنی به ذهن دیگر بدون استفاده از ابزارهای فیزیکی یا نشانه‌های حسی معمول، یکی از کهن‌ترین و بحث‌برانگیزترین مفاهیمی است که ذهن بشر را به خود مشغول داشته. در زبان ساده، تله‌پاتی یعنی اینکه کسی بدون حرف زدن، نوشتن، یا استفاده از ایماء و اشاره، بتواند اندیشه یا احساس خود را مستقیماً به ذهن دیگری منتقل کند. این ایده، با وجود جذابیت گسترده‌ای که در میان فرهنگ‌ها، داستان‌های علمی‌تخیلی، و آموزه‌های عرفانی دارد، هنوز در مرز میان علم و تخیل، بین باور و تردید، سرگردان مانده است. ریشه واژه «تله‌پاتی» به اواخر

سده نوزدهم میلادی بازمی‌گردد. فردریک دبلیو. اچ. مایرز، یکی از بنیان‌گذاران انجمن تحقیقات روانی بریتانیا، این واژه را ساخت تا به پدیده‌ای اشاره کند که در آن اطلاعاتی به صورت مستقیم از ذهنی به ذهن دیگر منتقل می‌شود، بی‌آنکه میانجی فیزیکی در کار باشد. از آن زمان تاکنون، تله‌پاتی موضوع هزاران پژوهش، آزمایش، و بحث بوده، بی‌آنکه بتوان آن را به روشنی اثبات یا کاملاً رد کرد.

اگر به تاریخ نگاه کنیم، ایده ارتباط ذهن‌ها از راه‌هایی نامرئی، پیش از آنکه موضوعی علمی شود، ریشه‌های عمیق در فرهنگ‌ها و باورهای مردمان داشته است. در هند باستان، مفهوم «ساهاجا ویدیا» به نوعی دانایی هم‌زمان اشاره دارد که میان دل‌ها جریان می‌یابد. در آیین بودا، روشن‌ضمیری یا توانایی درک افکار دیگران یکی از مراحل پیشرفته سلوک ذهنی شمرده می‌شد. در ایران باستان نیز، جادوگران و موبدان از راه نیایش و اتصال به نیروهای مینوی، ادعا می‌کردند که افکار دیگران را درمی‌یابند یا حتی پیام‌هایی را به دوردست‌ها می‌فرستند.

در دوران جدید، پژوهش‌هایی برای آزمودن تله‌پاتی در فضای آزمایشگاهی انجام شده‌اند. یکی از مشهورترین آنها «آزمایش‌های کارت زنر» در دهه‌های ۱۹۳۰ تا ۱۹۵۰ بود. در این آزمایش‌ها، فردی با یک دسته کارت دارای پنج علامت ساده (ستاره، دایره، موج...) روبه‌رو می‌شد و دیگری، که در اتاق جداگانه‌ای قرار داشت، باید بدون دیدن کارت‌ها، حدس می‌زد کدام علامت روی کارت بعدی است. نتایج این آزمایش‌ها گاه فراتر از احتمال تصادف به‌نظر می‌رسیدند، اما منتقدان از نبود کنترل‌های دقیق علمی، یا دخالت ناخودآگاه آزمایشگر، سخن می‌گفتند.

در دهه‌های بعد، پژوهشگرانی مانند جوزف بنکس راین و همسرش لویزا در دانشگاه دوک آمریکا به‌صورت جدی به بررسی ادراک فراحسی (ESP) پرداختند که تله‌پاتی یکی از زیرشاخه‌های آن است. با اینکه نتایج آنها در مقاطعی مورد توجه قرار گرفت، اغلب جامعه علمی، آنها را قابل تکرار یا قابل اثبات ندانست. به ویژه در سال‌های اخیر که روش‌شناسی علمی به شدت دقیق‌تر شده، بسیاری از این آزمایش‌ها از دید علمی کنار گذاشته شده‌اند.

با این حال، پرسش اساسی همچنان باقی است: آیا ممکن است ذهن انسان توانایی‌هایی داشته باشد که هنوز به‌درستی درک یا کشف نشده‌اند؟ مغز انسان، پیچیده‌ترین ساختار شناخته‌شده در کیهان، صد میلیارد سلول عصبی دارد که در هر لحظه، با شبکه‌ای عظیم از سیگنال‌ها درگیرند. آیا ممکن است در این شبکه پررمزوراز، راهی برای ارسال امواج یا فرکانس‌هایی میان ذهن‌ها وجود داشته باشد؟ در حوزه فیزیک کوانتوم، مفاهیمی مانند درهم‌تنیدگی (entanglement) مطرح‌اند که در آن دو ذره دور از هم، می‌توانند به‌گونه‌ای عجیب بر هم اثر بگذارند. برخی علاقه‌مندان به تله‌پاتی، از این نظریه به‌عنوان پشتوانه‌ای علمی برای امکان‌پذیری انتقال ذهنی یاد می‌کنند، اگرچه دانشمندان تأکید می‌کنند که فعلاً چنین پیوندی میان پدیده‌های کوانتومی و ذهن انسان اثبات نشده و بیشتر جنبه فرضی دارد.

در عرصه علوم اعصاب، تاکنون هیچ مدرک قاطعی دال بر وجود تله‌پاتی طبیعی در انسان به‌دست نیامده. اما پژوهشگران در دهه‌ی اخیر توانسته‌اند با استفاده از دستگاه‌های تصویربرداری مغزی، مانند fMRI و EEG، گام‌هایی در جهت «خواندن فکر» بردارند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

اثر پدیده «آینه‌ای» در روابط انسانی

دکتر غزل جمشیدی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

روابط انسانی یکی از پیچیده‌ترین و پررمز و رازترین پدیده‌های زندگی ماست، جایی که نه تنها کلمات، بلکه احساسات، رفتارها و حتی ناخودآگاه ما نقش مهمی ایفا می‌کنند. یکی از مفاهیم بنیادین و جالب در روانشناسی و ارتباطات، پدیده «آینه‌ای» است، یعنی اینکه ما چگونه احساسات، ویژگی‌ها و جنبه‌های درونی خود را در دیگران می‌بینیم و آنها را بازتاب می‌دهیم. این مفهوم نه تنها به فهم بهتر رفتارهای انسانی کمک می‌کند، بلکه در بهبود کیفیت روابط میان فردی نقش حیاتی دارد.

پدیده آینه‌ای بر این اصل استوار است که انسان‌ها در تعامل با دیگران، بخشی از خود را در آنان می‌بینند؛ چه آن بخشی که دوست دارند، چه آن بخشی که از آن می‌ترسند یا آن را نمی‌پسندند. به عبارتی دیگر، ما در رفتار و واکنش‌های دیگران نسبت به خود، بازتابی از افکار، احساسات و باورهای خود را مشاهده می‌کنیم. این بازتاب روانی گاهی آگاهانه و گاهی ناخودآگاه است و می‌تواند در شکل‌گیری تصویر ما از خودمان و نیز برداشت‌مان از دیگران تأثیر گذار باشد.

یکی از مشهورترین نظریه‌ها در این زمینه، «آینه خود» یا «خودآینه‌ای» است که توسط جامعه‌شناس چارلز هورتون کولی مطرح شد. او معتقد بود تصویر خود ما تا حد زیادی محصول دیدگاه و بازخوردهایی است که از سوی دیگران دریافت می‌کنیم؛ یعنی ما خودمان را چنان می‌بینیم که دیگران ما را می‌بینند. به همین دلیل، احساس رضایت یا نارضایتی از خود، به شدت تحت تأثیر بازتاب‌هایی است که از جامعه، خانواده، دوستان و حتی غریبه‌ها دریافت می‌کنیم.

این پدیده در روابط نزدیک‌تر، مانند روابط خانوادگی، دوستانه و عاشقانه، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. برای مثال، زمانی که یک فرد مورد احترام و تأیید عزیزانش قرار می‌گیرد، حس اعتماد به نفس و امنیت روانی‌اش تقویت می‌شود. برعکس، وقتی در محیطی مورد بی‌توجهی یا تحقیر قرار می‌گیرد، تصویر منفی از خود شکل می‌گیرد که ممکن است به افسردگی، اضطراب یا انزوا منجر شود. به همین دلیل، کیفیت بازخوردهای آینه‌ای در روابط نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان دارد.

پدیده آینه‌ای همچنین توضیح می‌دهد که چرا برخی ویژگی‌های ما در دیگران برجسته‌تر دیده می‌شود. به عنوان مثال، ممکن است فردی که خود را بسیار سخت‌گیر و منتقد می‌بیند، این خصیصه را در رفتارهای اطرافیان خود هم برجسته ببیند و حتی نسبت به آن حساس شود. یا فردی که خود را مهربان و دلسوز می‌داند، این ویژگی‌ها را در دوستان و خانواده‌اش جستجو و مشاهده می‌کند. در واقع، این نوع بازتاب، نشان‌دهنده این است که ادراک ما از دیگران تا حد زیادی توسط ادراک ما از خود شکل می‌گیرد. از سوی دیگر، پدیده آینه‌ای می‌تواند باعث ایجاد سوءتفاهم‌ها و تعارض‌های میان فردی نیز شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

ذهنشان همیشه در حال حرکت است. علاقه‌مندان به رنگ زرد معمولاً در ارتباط با دیگران موفق‌اند و می‌توانند با انرژی و اشتیاق خود، محیط پیرامون را تحت تاثیر قرار دهند.

رنگ زرد برای چه فضاهایی مناسب و برای چه فضاهایی مناسب نیست؟ استفاده

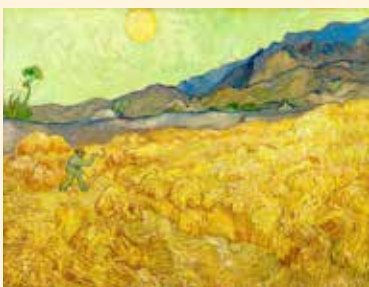


از این رنگ در طراحی داخلی فضای خانه یا محل کار باعث ایجاد محیطی پر از شادی، گرما و انرژی مثبت می‌شود. استفاده از طیف‌های زرد روشن به‌خصوص در فضاهای مسکونی و تجاری باعث ایجاد حالتی آرامش‌بخش‌تر و دلپذیر می‌شود. این رنگ به‌خوبی برای مکان‌هایی مانند سالن پذیرایی، آشپزخانه، راهروها و سرویس‌های بهداشتی کوچک مناسب است و حتی اگر به صورت لکه‌های رنگی کوچک مثل کوسن، گل و یا تابلوی نقاشی به کار رود، می‌تواند حس سرزندگی و نشاط را به فضا اضافه کند بدون آنکه ایجاد خستگی کند.

با این حال، رنگ زرد برای همه فضاها مناسب نیست. به ویژه در اتاق خواب که فضایی برای استراحت و آرامش است، استفاده از زرد روشن و تند می‌تواند باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی شود و مشکلات خواب ایجاد کند. همچنین در فضاهایی که نیاز به سکون و آرامش دارند، استفاده زیاد از رنگ زرد ممکن است باعث احساس اضطراب و خستگی شود. بنابراین بهتر است در چنین محیط‌هایی کمتر به سراغ این رنگ رفت. در نهایت، انتخاب صحیح طیف و میزان رنگ زرد، کلید ایجاد تعادل بین انرژی مثبت و آرامش در هر فضایی است.

ترکیب زرد و مشکی؛ یک حوزه ممنوعه در طراحی داخلی: ترکیب رنگ زرد و مشکی در طراحی داخلی کمتر دیده می‌شود و دلیل خوبی هم دارد. این دو رنگ معمولاً به‌عنوان نشانه هشدار و خطر شناخته می‌شوند، مثل رنگ‌بندی زنبورها یا تابلوهای هشدار، و همین موضوع باعث می‌شود واکنش‌های ناخودآگاه و شدیدی در ما ایجاد شود. به همین دلیل، این ترکیب برای فضاهایی که آرامش و راحتی می‌طلبند مناسب نیست و ممکن است حس اضطراب یا ناراحتی به وجود آورد. البته این ترکیب برای افراد جسور و فضاهایی با حال‌وهوای پرانرژی و دراماتیک جذاب است، اما برای بیشتر فضاهای خانگی بهتر است با احتیاط و هدف مشخص استفاده شود تا اثرات روانی آن کنترل شود و به جای حس خطر، حس قدرت و انرژی منتقل کند.

رنگ زرد با تمام تنوع طیف‌ها و تاثیرات روانی که بر افراد دارد، یکی از رنگ‌های مهم و تاثیرگذار در طراحی، روانشناسی و هنر به شمار می‌رود. استفاده درست و هوشمندانه از این رنگ می‌تواند انگیزه، شادی و خلاقیت را در محیط‌های مختلف افزایش دهد، اما شناخت دقیق ویژگی‌های روانشناختی زرد و انتخاب مناسب میزان، محل و نحوه استفاده از آن بسیار اهمیت دارد. مانند نور خورشید، زرد اگر با تعادل و دقت به کار رود، می‌تواند فضای زندگی را روشن‌تر و پویاتر کند.



ماهنامه پژواک

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

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

www.pezhvak.com

(408) 221-8624

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون



هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com

رنگ زرد در طراحی داخلی

از نقاشی‌های غارهای انسان‌های اولیه گرفته تا آثار هنری ون‌گوگ و دکوراسیون‌های مدرن، رنگ زرد همواره یکی از قدیمی‌ترین و پرانرژی‌ترین رنگ‌هایی بوده که نگاه ما را به خود جلب کرده است. همان‌طور که در مقاله قبلی اشاره کردیم، این رنگ زنده و گرم، هم محبوب است و هم گاهی بحث‌برانگیز.

در این مقاله، قصد داریم بررسی کنیم چگونه می‌توان رنگ زرد را به‌طور هوشمندانه و متناسب با فضای داخلی به کار برد؛ چه به شکل انتخابی جسورانه و چشمگیر، و چه فقط به‌عنوان یک لمس کوچک که حال و هوای محیط را به کلی تغییر می‌دهد.

آیا رنگ زرد شادترین رنگ است؟ شاید بتوان چنین گفت، زرد، رنگی پرانرژی، زنده و درخشان است. به همین دلیل، اغلب با احساس شادی، خوشبینی و سرزندگی همراه است. در طراحی داخلی، زرد می‌تواند فضا را گرم‌تر، روشن‌تر و سرزنده‌تر جلوه دهد و حال‌وهوای محیط را به‌طرز چشمگیری تغییر دهد.



این رنگ انتخابی مناسب برای طراحی‌هایی با سبک رترو (Retro) یا الهام گرفته از مکتب باهوس است. همچنین در دکوراسیون‌های بوهمی (Boho) نیز به‌خوبی جای می‌گیرد و جلوه‌ای متفاوت به فضا می‌بخشد.

رنگ زرد، با تمام انرژی و شادابی‌اش، مانند هر رنگ دیگری می‌تواند جنبه‌هایی منفی نیز داشته باشد. زرد به‌شدت جلب توجه می‌کند و اگر بیش از حد یا بی‌وقفه به کار رود، می‌تواند خسته‌کننده و حتی آزاردهنده شود. چیزی که در نگاه اول نشاط‌بخش به نظر می‌رسد، ممکن است به سرعت به حس فشار یا خستگی تبدیل شود. زیاده‌روی در استفاده از زرد یا انتخاب نادرست آن، ممکن است فضا را بیش از اندازه تحریک‌آمیز جلوه دهد.

بسیاری از افراد می‌گویند نمی‌توانند لباس زرد بپوشند یا در فضایی زندگی کنند که این رنگ غالب باشد. اما واقعیت این است که هر کسی نسخه‌ای خاص خودش از رنگ زرد را دارد؛ زردی که با سلیقه و شخصیت او هماهنگ است، از طیف‌های ملایم مانند کرم روشن و زرد لیمویی گرفته تا رنگ‌های پررنگ‌تری چون زرد گل‌نرگس یا آفتابگردان، می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

تأثیر رنگ زرد کاملاً به نوع طیف، نحوه استفاده و میزان آن بستگی دارد. همین تفاوت است که میان زردی دلنشین و زردی آزاردهنده تمایز ایجاد می‌کند. اگر زرد مناسب خود را پیدا کنید، می‌تواند با استفاده از آن انرژی‌ای گرم، مثبت و خاص به فضای خود وارد کنید.

ویژگی‌های افرادی که به رنگ زرد علاقه‌مندند: افرادی که به رنگ زرد علاقه‌مند هستند معمولاً شخصیت‌هایی اجتماعی، برون‌گرا، کنجکاو و خلاق دارند. آن‌ها اغلب باهوش، تحلیل‌گر و خوش‌بین هستند و نگاه مثبتی به زندگی دارند. این افراد عاشق یادگیری، کشف موضوعات جدید و تجربه کردن هستند و معمولاً ذهنی فعال و پر از ایده دارند. با این حال، گاهی ممکن است دچار عدم تمرکز، عجله یا بی‌قراری شوند زیرا



گسست از واقعیت، جهان نا آشنا، خود بیگانه

مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

پدیده گسست از واقعیت که در زبان علمی با عنوان‌های «دیرتالیزاسیون» (Dere-alization) و «دپرسونالیزاسیون» (Depersonalization) شناخته می‌شود، یکی از تجربه‌های روانی پیچیده و اغلب گیج‌کننده است که فرد در آن احساس می‌کند جهان اطراف یا حتی خود خویش دیگر واقعی نیست. این حالت‌ها ممکن است گذرا یا پایدار باشند و می‌توانند باعث اضطراب و ناراحتی شدید شوند. در این مقاله به بررسی جامع این پدیده‌ها، علل و نشانه‌های آنها و راه‌های درمان و مقابله با این وضعیت‌ها خواهیم پرداخت.

دیرتالیزاسیون به معنای گسست یا بیگانگی از دنیای خارجی است، به این معنی که فرد احساس می‌کند محیط اطرافش غیر واقعی، دور یا حتی مثل یک رویا به نظر می‌رسد. در این حالت، افراد ممکن است بگویند که دنیا برایشان رنگ پریده، مات یا غیرعادی به نظر می‌رسد و گویی بین آنها و محیط فاصله افتاده است. برعکس، دپرسونالیزاسیون به گسست از خود و احساس جدا شدن از بدن یا ذهن اشاره دارد. فرد ممکن است احساس کند که خودش را از بیرون می‌بیند یا حس کند بدنش متعلق به خودش نیست و یا به طور کلی از خویشش جدا شده است. این دو حالت اغلب با هم رخ می‌دهند، اما می‌توانند جداگانه نیز ظاهر شوند.

علت دقیق این پدیده‌ها هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که عوامل متعددی در بروز آنها نقش دارند. یکی از مهم‌ترین عوامل، استرس و فشار روانی شدید است. تجربیات تروماتیک یا آسیب‌زا مانند تصادف، سوءاستفاده، مرگ عزیزان، یا حوادث اضطرابی می‌توانند محرک آغاز این حالت‌ها باشند. همچنین اضطراب شدید و حملات پانیک به ویژه در افرادی که زمینه‌های اضطرابی دارند، می‌تواند این تجربه‌ها را تشدید کند. علاوه بر این، برخی اختلالات روانی مانند اختلال استرس پس از سانحه، اختلال اضطراب فراگیر، افسردگی شدید، و حتی برخی اختلالات شخصیت نیز با گسست از واقعیت همراهند.

از نظر زیست‌شناسی و فیزیولوژی، تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات در عملکرد و ساختار بخش‌هایی از مغز که مسئول پردازش احساسات، ادراک و خودآگاهی هستند، در بروز دیرتالیزاسیون و دپرسونالیزاسیون نقش دارند. به عنوان مثال، نواحی مانند قشر پیش‌پیشانی، آمیگدالا و هیپوکامپ که در تنظیم احساسات و حافظه دخیل هستند، ممکن است در این حالت‌ها دچار اختلال شوند. برخی داروها مانند مواد مخدر، محرک‌ها یا حتی برخی داروهای روانپزشکی می‌توانند این حالت‌ها را موقتاً ایجاد کنند یا شدت دهند.

نشانه‌های این پدیده‌ها متنوعند اما معمولاً فرد احساس می‌کند که محیط پیرامونش غیر واقعی است، گویی دنیا مثل یک پرده یا فیلم است و نمی‌تواند با آن ارتباط واقعی برقرار کند. در حالت دپرسونالیزاسیون، فرد ممکن است حس کند که از بدنش جدا شده، خودش را از بیرون می‌بیند، یا حتی احساس بی‌جان بودن داشته باشد. این حالت‌ها ممکن است با اضطراب، سردرگمی، ترس از دیوانگی یا از دست دادن کنترل همراه باشند. گاهی فرد نمی‌تواند شرح دقیقی از این تجربه‌ها ارائه دهد، اما به وضوح احساس می‌کند که چیزی در درون یا پیرامونش تغییر کرده است.

تجربه گسست از واقعیت می‌تواند موقتی و گذرا باشد، مثلاً در شرایط فشار روانی شدید یا هنگام خواب‌آلودگی، اما اگر این حالت‌ها به صورت مکرر یا طولانی مدت ادامه یابد، می‌تواند زندگی فرد را به شدت مختل کند. بسیاری از کسانی که این تجربه‌ها را دارند، احساس می‌کنند که دیگر نمی‌توانند به محیط یا خودشان اعتماد کنند، که این موضوع می‌تواند منجر به انزوا و افسردگی شود.

برای تشخیص صحیح، مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک ضروری است. تشخیص معمولاً بر اساس شرح حال بیمار، نوع و مدت زمان علائم، و بررسی زمینه‌های روانی و پزشکی انجام می‌شود. ممکن است برای رد بیماری‌های جسمی مانند مشکلات مغزی یا صرع نیز بررسی‌هایی صورت گیرد. درمان دیرتالیزاسیون و دپرسونالیزاسیون ترکیبی از روش‌های روان‌درمانی و دارودرمانی است. یکی از مؤثرترین روش‌ها، روان‌درمانی شناختی رفتاری است که به فرد کمک می‌کند تا افکار و الگوهای منفی را شناسایی کرده و تغییر دهد.

زهر در خدمت زندگی

دکتر ساناز معصومی - متخصص مغز و اعصاب

زهر، واژه‌ای که برای بسیاری یادآور خطر، مرگ، ترس و نابودی است، در جهان امروز چهره‌های دیگر یافته است: چهره نجات، درمان، و حتی زندگی. آنچه روزگاری ابزار دفاع یا شکار جانوران بود و مایعی مرگبار در بدن قربانیان می‌ریخت، اکنون در آزمایشگاه‌ها و مراکز پژوهشی، به



ماده‌ای گران‌بها و نجات‌بخش بدل شده است. از سم مارها گرفته تا نیش عقرب، از زهر حلزون‌های دریایی تا سم عنکبوت‌ها، دانشمندان دریافته‌اند که در دل این مایعات سمی، رازهایی نهفته است که می‌تواند به درمان بیماری‌هایی چون سرطان، دیابت،

ام‌اس، فشار خون بالا و دردهای مزمن کمک کند. این مقاله، سفری است در دل این جهان دوگانه: جهان زهری که می‌کشد، اما در دست دانش، شفا می‌دهد.

از هزاران سال پیش، بشر در کنار ترس از زهر، به نوعی مجذوب قدرت آن نیز بوده است. در طب سنتی چین، هند، ایران و مصر، استفاده‌هایی محدود و گاه مخفی از سم جانوران برای درمان دردها یا بیماری‌های خاص ثبت شده است. اما تا سده بیستم، نگاه علمی و نظام‌مند به زهر وجود نداشت. پیشرفت‌های میکروسکوپی، شیمیایی، و زیست‌مولکولی به دانشمندان اجازه داد تا ساختار پیچیده زهر را تحلیل کنند. برخلاف تصور عمومی، زهر صرفاً یک مایع کشنده نیست، بلکه مجموعه‌ای از پروتئین‌ها، آنزیم‌ها، پپتیدها و مواد فعال زیستی است که هر یک عملکرد خاصی در بدن هدف دارد. برخی از این مولکول‌ها باعث فلج عضلانی می‌شوند، برخی فشار خون را پایین می‌آورند، برخی عملکرد اعصاب را مختل می‌کنند و برخی دیگر درد را به شدت افزایش می‌دهند یا کاهش می‌دهند. این ویژگی‌ها، گرچه در طبیعت برای کشتن طراحی شده‌اند، در پزشکی می‌توانند معکوس شوند و به ابزار درمان بدل گردند.

نخستین داروی رسمی ساخته شده از زهر مار، کاپتوپریل بود، دارویی برای کنترل فشار خون بالا. این دارو از بررسی زهر نوعی مار برزیلی به نام «مار آفقی جاراراکا» استخراج شد. پژوهشگران دریافته‌اند که یکی از پپتیدهای این زهر می‌تواند آنزیمی را در بدن مهار کند که مسئول افزایش فشار خون است. نتیجه، دارویی مؤثر و ایمن بود که جان میلیون‌ها نفر را نجات داده و همچنان نیز استفاده می‌شود.

پس از این کشف، نگاه علمی به زهر تغییر کرد. دیگر زهر یک ماده مرموز نبود، بلکه منبعی از مولکول‌های پیچیده و کارآمد شد. شرکت‌های داروسازی و مراکز تحقیقاتی در پی استخراج و بررسی سموم گوناگون جانوران برآمدند. مارها، عقرب‌ها، عنکبوت‌ها، حلزون‌های دریایی، قورباغه‌های سمی و حتی زنبورها، وارد آزمایشگاه شدند. دانشمندان با استفاده از فناوری‌هایی چون کروماتوگرافی، تصویربرداری ساختاری، ژن‌خوانی و بیوانفورماتیک، توانستند صدها ترکیب فعال در سموم این جانوران را شناسایی کنند.

یکی از شگفت‌انگیزترین نمونه‌ها، زهر حلزون مخروطی است، جانوری زیبا ولی کشنده که در آب‌های گرمسیری زندگی می‌کند. این حلزون، برای شکار ماهی‌ها، زهری بسیار قدرتمند تولید می‌کند که دستگاه عصبی طعمه را در چند ثانیه از کار می‌اندازد. از این زهر، دارویی به نام Ziconotide ساخته شده است که به عنوان یکی از قوی‌ترین داروهای ضددرد شناخته می‌شود، قوی‌تر از مورفین ولی بدون آثار اعتیادآور آن. این دارو به ویژه در بیماران سرطانی یا دارای دردهای شدید عصبی کاربرد دارد.

زهر عقرب نیز گنجینه‌ای پرارزش برای علم است. برخی از ترکیبات موجود در زهر عقرب توانایی تشخیص سلول‌های سرطانی از سلول‌های سالم را دارند. پژوهش‌هایی در حال انجام است تا از این مولکول‌ها برای انتقال هدفمند دارو به تومورها استفاده شود، بدون اینکه به بافت‌های سالم آسیب برسد. همچنین، یکی از پپتیدهای زهر عقرب در حال تبدیل شدن به دارویی برای درمان ام‌اس است، زیرا می‌تواند التهاب سلول‌های عصبی را کاهش دهد.

زهر زنبور نیز قرن‌هاست در طب سنتی استفاده شده، اما امروز پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که ترکیبات خاصی از آن مانند «ملیتین» توانایی نابودسازی سلول‌های سرطانی را دارند. این ترکیبات همچنین دارای خواص ضدالتهابی هستند و در درمان بیماری‌های خودایمنی مورد توجه‌اند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۳

تأثیر کودکی بر شخصیت بزرگسالی

دکتر مهدی حیدری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

افرادی که دوران کودکی سختی را گذرانده‌اند، ممکن است در برقراری روابط عاطفی سالم و اعتماد به دیگران دچار مشکل شوند و این چالش‌ها به نوبه خود انتخاب‌ها و سبک زندگی آنها را تحت تأثیر قرار دهد.

از سوی دیگر، کودکی مثبت و پر از حمایت می‌تواند به رشد اعتماد به نفس، مهارت‌های اجتماعی، و توانایی مقابله با مشکلات در بزرگسالی منجر شود. کودکانی که در محیطی پر از عشق، توجه و فرصت‌های یادگیری بزرگ شده‌اند، معمولاً توانایی بهتری در حل مسائل، برقراری ارتباط موثر، و مدیریت هیجانات دارند. این توانمندی‌ها در بزرگسالی به شکل رفتارهای سازگار، انتخاب‌های آگاهانه و روابط رضایت‌بخش ظاهر می‌شوند.

ارتباط میان تجربه‌های کودکی و الگوهای رفتاری بزرگسالی به شدت در حوزه روان‌شناسی رشد و روان‌درمانی مورد بررسی قرار گرفته است. مدل‌هایی مانند نظریه دلبستگی، نظریه یادگیری اجتماعی، و روانکاوی به توضیح چگونگی انتقال این تأثیرات پرداخته‌اند. برای مثال، نظریه یادگیری اجتماعی بر این باور است که کودکان از طریق مشاهده و تقلید رفتارهای والدین و اطرافیان خود، الگوهای رفتاری را می‌آموزند که بعدها در زندگی خود به کار می‌گیرند. اگر والدین نمونه‌های ناسالمی مانند پرخاشگری، بی‌توجهی، یا وابستگی ناسالم ارائه دهند، احتمال دارد این الگوها به کودکان منتقل شود و رفتارهای مشابهی در بزرگسالی شکل بگیرد.

همچنین، تأثیر کودکی در انتخاب‌های شخصی، مانند انتخاب همسر، شغل، و سبک زندگی، بسیار قابل توجه است. افراد معمولاً به سمت افرادی جذب می‌شوند که یادآور الگوهای اولیه زندگی‌شان هستند، حتی اگر این الگوها ناسالم باشند، چون ناخودآگاه به دنبال تکرار تجربه‌های آشنا هستند. این موضوع می‌تواند چرخه‌ای از مشکلات رابطه‌ای ایجاد کند که تنها با آگاهی و تلاش برای تغییر قابل شکستن است. در عین حال، کودکی بر نحوه مدیریت استرس و مقابله با چالش‌های زندگی نیز تأثیرگذار است. کودکانی که در کودکی فرصت آموختن مهارت‌های مقابله با بحران را نداشته‌اند، در بزرگسالی ممکن است به راحتی در برابر فشارهای روانی تسلیم شوند یا واکنش‌های ناسازگار نشان دهند. این مسئله می‌تواند منجر به مشکلات روانی، اعتیاد، یا مشکلات جسمانی شود.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۲

تجربه‌های دوران کودکی نقش بی‌بدیلی در شکل‌گیری شخصیت و رفتارهای ما در بزرگسالی ایفا می‌کنند. کودکی، دوره‌ای است که پایه‌های روانی، عاطفی و اجتماعی انسان بنا می‌شود و کیفیت این پایه‌ها تعیین‌کننده نوع و کیفیت زندگی در سال‌های بعدی است. هر آنچه که در این دوران می‌آموزیم، احساس می‌کنیم و تجربه می‌کنیم، به نحوی در ضمیر ناخودآگاه ما ثبت می‌شود و به صورت الگوهای رفتاری، باورها، نگرش‌ها و سبک‌های ارتباطی در بزرگسالی ظاهر می‌گردد. در این مقاله قصد داریم به طور جامع به بررسی تأثیرات کودکی بر شخصیت بزرگسالی بپردازیم و نشان دهیم چگونه خاطرات، روابط و شرایط اولیه زندگی ما، مسیر انتخاب‌ها و واکنش‌های ما را در سال‌های بعد رقم می‌زنند.

در ابتدا باید دانست که کودکی، فرصتی است برای یادگیری بنیادی‌ترین مهارت‌های زندگی، از جمله احساس امنیت، اعتماد، کنترل هیجانات و نحوه ارتباط با دیگران. این یادگیری عمدتاً از طریق تعامل با والدین یا مراقبان اصلی شکل می‌گیرد. سبک دلبستگی، که به نوع رابطه عاطفی بین کودک و والدین اشاره دارد، یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در رشد روانی کودک است. دلبستگی ایمن می‌شود کودک احساس کند که در صورت نیاز، همیشه به حمایت و امنیت دسترسی دارد و این اعتماد را در بزرگسالی نیز حفظ می‌کند. اما اگر این رابطه دلبستگی ناایمن باشد، مانند سبک اجتنابی، آشفته یا ناامیدانه، کودک درک درستی از امنیت و اعتماد نخواهد داشت و این مسئله در بزرگسالی به شکل مشکلات روانی و ارتباطی بروز می‌کند.

تجربه‌های آسیب‌زا در کودکی، از جمله سوءاستفاده جسمی، روانی، بی‌توجهی، یا از دست دادن والدین، می‌توانند تأثیرات عمیق و پایداری بر شخصیت بزرگسالی داشته باشند. این گونه تجربه‌ها اغلب منجر به ایجاد اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه، و مشکلات دلبستگی می‌شوند. همچنین،



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

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

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



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

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

رازهای ناشناخته دریاها

افسانه نگهبان - نویسنده علمی-تخیلی

زمان چیست؟ آیا می‌توان آن را متوقف کرد؟

اسماعیل احمدی - فیلسوف

زمان چیست؟ آیا واقعیتی بیرونی و مستقل دارد یا تنها ساخته‌ای ذهنی است برای سامان دادن به تجربه‌هایمان؟ آیا زمان همچون رودخانه‌ای جاری است که ما در آن شناوریم، یا چون تصویری ذهنی است که بر دیوار اندیشه‌مان افتاده؟ از نخستین لحظه‌هایی که انسان به خود آمد و حرکت سایه‌ها را بر دیوار غار دید، تا زمانی که ستارگان را رصد کرد و ساعت اتمی ساخت، پرسش از «زمان» همواره در دل اندیشه‌ی بشری جوشیده است.

بسیاری از فیلسوفان کهن زمان را پدیده‌ای مستقل از جهان مادی نمی‌دانستند. افلاطون زمان را تصویر متحرک ابدیت می‌دانست. ارسطو معتقد بود زمان بدون حرکت وجود ندارد، چرا که ما زمان را با تغییر و دگرگونی در جهان اندازه‌گیری می‌کنیم. او زمان را به شمارش حرکت نسبت داد. در نگاه او، اگر حرکتی نباشد، دیگر سنجش زمان نیز معنایی ندارد. اما آیا زمان فقط در ذهن ما وجود دارد؟ اگر انسان نمی‌بود، آیا زمان همچنان جاری بود؟

با فرا رسیدن دوران نو و شکل‌گیری دانش‌های طبیعی، نگاه انسان به زمان دگرگون شد. آیزاک نیوتن، فیزیک‌دان سده هفدهم، برای نخستین بار تصویری دقیق و ریاضی‌گونه از زمان ارائه داد. در نظریه مکانیک کلاسیک او، زمان مطلق، یک نواخت و مستقل از مکان در نظر گرفته شد. در نگاه نیوتن، زمان چون خطی بی‌پایان و هموار، در پس‌زمینه جهان جاری است. بی‌آن‌که با آنچه در جهان رخ می‌دهد، پیوندی داشته باشد. او می‌گفت: «زمان مطلق و حقیقی، بدون توجه به هر چیز خارجی، به صورت یک‌نواخت در جریان است.» اما آیا چنین چیزی وجود دارد؟ با انقلاب نظریه نسبیت انیشتین، فهم ما از زمان کاملاً دگرگون شد. در نظریه نسبیت خاص، انیشتین نشان داد که زمان نه مستقل، که وابسته به ناظر است. یعنی آنچه یک ناظر در حال حرکت تجربه می‌کند، می‌تواند با تجربه ناظر ایستاده متفاوت باشد. به بیان دیگر، اگر دو نفر در سرعت‌های متفاوتی حرکت کنند، ممکن است گذر زمان را نیز متفاوت احساس کنند. پدیده‌ای که بعدها به «اتساع زمان» مشهور شد. بر پایه این نظریه، اگر انسانی با سرعتی نزدیک به نور سفر کند، زمان برای او آهسته‌تر می‌گذرد و هنگامی که بازمی‌گردد، درمی‌یابد که برای او تنها چند سال گذشته، اما برای دیگران دهه‌ها یا حتی قرن‌ها سپری شده است. این پدیده نه یک خیال، بلکه واقعیتی تأییدشده در آزمایش‌های فیزیکی‌ست؛ برای نمونه، ذراتی که در شتاب‌دهنده‌ها با سرعت‌های بسیار بالا حرکت می‌کنند، دیرتر فروپاشی می‌کنند، گویی زمان برایشان کند شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

از سوی دیگر، دریاها در دل خود منابعی را نهفته دارند که ممکن است آینده بشر را دگرگون کند. داروهایی که از جانوران دریایی استخراج می‌شود، پلاستیک‌هایی که با الهام از ساختار پوست ماهی طراحی شده‌اند، و حتی میکروارگانیسم‌هایی که می‌توانند در درمان سرطان یا بیماری‌های عصبی مؤثر باشند. به‌طور خاص، اسفنج‌های دریایی، مرجان‌ها، و برخی حلزون‌های سمی، منبع ترکیبات شیمیایی هستند که در صنایع داروسازی به کار گرفته می‌شوند.

با وجود این همه شگفتی، دریاها در معرض تهدیدات جدی هستند: آلودگی‌های نفتی، ریزپلاستیک‌ها، صید بی‌رویه، تغییرات اقلیمی، و گرم‌شدن اقیانوس‌ها. تغییر دمای آب دریاها بر الگوهای مهاجرت ماهی‌ها، مرگ مرجان‌ها، و حتی افزایش بلایای طبیعی چون طوفان‌های دریایی اثر مستقیم دارد. اگر دریاها را تنها منبع غذا و دارو ندانیم و به چشم زیستگاه‌های زنده، حساس، و نیازمند حفاظت نگاه کنیم، می‌توانیم امید داشته باشیم که این رازهای ناشناخته، به جای آن‌که در سکوت و نابودی دفن شوند، روزی به روشنایی برسند.

رازهای دریا نه تنها علمی، که احساسی هستند. تماشای موجی که به ساحل می‌رسد، شنیدن غرش امواج شبانه، حس شن‌زار زیر پا و بوی نمک در هوا، همگی نشانه‌ای از پیوند عمیق ما با دریاست. دریا حافظ خاطره زمین است، آرام‌آرام پرغوغا، خاموش اما پر از ندا. اگر گوش فرا دهیم، شاید در میان موج‌ها، صدایی بشنویم؛ ندایی از اعماق که ما را به شناخت بیشتر، احترام بیشتر، و مراقبت بیشتر فرا می‌خواند. این رازها نه فقط برای کشف، که برای حفظ شدن پدید آمده‌اند. دریا با تمام شگفتی‌اش، هم همچنان ناشناخته است، و هم بی‌تاب دیده‌شدن، فقط باید راه دیدن را بیاموزیم.

دریاها، پهناورترین گستره‌های آبی روی زمین، همچنان یکی از رازآلودترین و کمتر شناخته‌شده‌ترین زیست‌بوم‌های سیاره ما هستند. درحالی‌که انسان طی چند دهه اخیر پا بر سطح ماه گذاشته، ربات‌هایی به سیاره‌ی مریخ فرستاده، و با تلسکوپ‌های فضایی به عمق کیهان چشم دوخته، هنوز بیش از ۸۰ درصد اقیانوس‌های زمین ناشناخته باقی مانده‌اند. این یعنی ما از عمق دریاها کمتر از آنچه از سطح ماه می‌دانیم، آگاهیم. پس چه چیزهایی در دل تاریک اقیانوس‌ها پنهان مانده‌اند؟ چه موجوداتی در فشار کشنده، تاریکی مطلق، و سرمای مرگبار اعماق زیست می‌کنند؟ و آیا رازهایی در کف اقیانوس‌ها نهفته‌اند که بتوانند نگاه ما به زندگی، طبیعت، و حتی تمدن را دگرگون سازند؟



اقیانوس‌ها، برخلاف ظاهر آرام و بی‌کرانشان، پر از تنوع زیستی‌اند. از ماهی‌های شفاف که اندام‌های درونی‌شان از پوستشان دیده می‌شود، تا اختاپوس‌های رنگ‌پریده‌ای که برای بقا به هنر استتار کامل مجهز شده‌اند. در اعماق بیش از چهار هزار متری، جایی که هیچ نور خورشیدی نمی‌تابد و فشار آب می‌تواند فلزات را خم کند، زندگی هنوز جاری است. جانورانی که در این لایه‌های تاریک زندگی می‌کنند، اغلب ویژگی‌هایی دارند که برای بشر هم‌زمان شگفت‌آور و ترسناک است: بدن‌هایی ژله‌ای، اندام‌های نوری (بیولومینسانس)، آرواره‌هایی غول‌آسا، و حتی سیستم‌های تغذیه کاملاً متفاوت با آنچه در سطح زمین دیده‌ایم.

دانشمندان در هر مأموریت کاوش در بستر دریاها، با گونه‌های ناشناخته جدیدی روبه‌رو می‌شوند. به عنوان مثال، در سال‌های اخیر، ربات‌های زیردریایی توانسته‌اند جانورانی را ثبت کنند که حتی نام علمی برای‌شان تعیین نشده بود؛ مانند «ژدهای سیاه» که نوری قرمز در بدنش تولید می‌کند تا شکارش را در دل تاریکی پیدا کند، یا «ماهی قلاب‌دار» که در ماده آن، قلابی طبیعی برای فریب شکار قرار دارد، و نرهای ریزجثه به صورت انگلی به بدن ماده می‌چسبند و تا پایان عمر تغذیه خود را از بدن او می‌گیرند.

علاوه بر جانوران، دریاها رازهای زمین‌شناختی زیادی نیز در خود دارند. گسل‌های فعال، کوه‌های زیرآبی، دهانه‌های حرارتی که آب داغ از دل زمین فوران می‌کند، و حتی آتشفشان‌هایی که در زیر سطح دریا فعال هستند و با فعالیت‌شان جزایر جدید می‌سازند. این دهانه‌های حرارتی، محیط‌هایی را ایجاد کرده‌اند که دانشمندان گمان می‌کنند ممکن است شباهت زیادی به محیط آغاز حیات بر روی زمین داشته باشند. برخی حتی با رافتر گذاشته‌اند و معتقدند چنین ساختارهایی در دیگر قمرهای منظومه شمسی، مانند اروپا (قمر مشتری)، نیز وجود دارد و ممکن است میزبان زندگی باشند.

باور عمومی بر این است که بیشتر دانش بشر از دریاها به سطح و نزدیک به سطح محدود است. اما امروز با فناوری‌هایی مانند زیردریایی‌های خودران، حسگرهای چندمنظوره، تصویربرداری سونار، و ماهواره‌های کنترل زمین، قدم‌های بزرگی در گشودن این رازها برداشته شده است. با این حال، چالش‌های بزرگی همچنان وجود دارد. فشار بالا، دمای پایین، وسعت بی‌پایان، و نبود نور، موانعی طبیعی هستند که کار را برای کاوشگران دشوار می‌کنند. علاوه بر آن، تأمین مالی چنین پروژه‌هایی هم نیازمند همکاری گسترده‌ی کشورها، مؤسسات علمی، و سرمایه‌گذاران است.

اما در کنار همه شگفتی‌های طبیعی، پرسش‌هایی نیز ذهن انسان را به خود مشغول کرده: آیا ممکن است دریاها ردپای تمدن‌های باستانی فراموش‌شده را در دل خود حفظ کرده باشند؟ آیا افسانه‌هایی مانند آتلانتیس یا شهرهای غرق شده، تنها تخیل هستند یا بازتاب واقعیتی دور در تاریخ زمین؟ جست‌وجو برای یافتن ساختارهای انسانی در بستر دریاها همچنان ادامه دارد. در مناطقی مانند دریای مدیترانه، خلیج فارس، و سواحل هند، نشانه‌هایی از سکونتگاه‌های غرق‌شده هزاران ساله یافت شده است. پیش‌بینی می‌شود که با بالا رفتن سطح دریاها در هزاران سال پیش، بسیاری از شهرهای ساحلی باستانی اکنون زیر آب مدفون شده باشند.

عشق، زبانی برای فهم هستی

محمدرضا رستگاریا - مربی زندگی

عشق، واژه‌ای است فراتر از احساس، فراتر از تمایل، و حتی فراتر از پیوند میان دو انسان. عشق، نیرویی است که در ژرفای هستی جریان دارد، جریانی خاموش اما نافذ، که گاه در چشم‌ها برق می‌زند، گاه در آغوشی آرام می‌گیرد، گاه در فراق شعله‌ور می‌شود، و گاه در سکوتی جاودانه پنهان می‌ماند. از افلاطون تا ابن عربی، از حافظ تا کبیر کگور، از شکسپیر تا تولستوی، عشق همواره عرصه‌ای برای پرسش‌های بزرگ بوده است، پرسش‌هایی از سنخ هستی، معنا، و رهایی.

در فلسفه افلاطونی، عشق نه امری صرفاً زمینی بلکه راهی به سوی شناخت حقیقت است. عشق به زیبایی جسم، آغازی است برای سیر صعودی به سوی زیبایی مطلق، به سوی حقیقت، به سوی «فرم زیبایی». در این نگاه، عاشق کسی است که از محدودیت‌های حسی عبور می‌کند تا به نور بینشی والاتر دست یابد. عشق، محرکی است برای خروج از خود، برای پشت‌سر گذاشتن غرایز و رسیدن به ساحت والا.

اما در نگاه صوفیانه، عشق نه فقط راهی به سوی خدا، که خود ذات خداوند است. در کلام مولوی، عشق است که هستی را معنا می‌بخشد: «عشق آمد و شد چو خونم اندر رگ و پوست / تا کرد مرا تهی و پر کرد ز دوست». در این معنا، عشق نه یک تجربه انسانی، بلکه ماهیتی کیهانی است، نیرویی که جهان را به جنبش درمی‌آورد، نفس را تعالی می‌دهد، و خدا را در آینه دل نمایان می‌سازد. در عشق، «من» فرو می‌ریزد و «او» سر برمی‌آورد. فاصله‌ها رنگ می‌بازند و وحدت جایگزین کثرت می‌شود.

اما عشق زمینی نیز، اگر چه گذرا و ناپایدار می‌نماید، حامل رازهایی عمیق از بودن انسان است. در نگاه اگزیستانسیالیست‌هایی چون ژان پل سارتر یا سیمون دوبوار، عشق عرصه‌ای است برای کشاکش آزادی‌ها. عاشق می‌خواهد دیگری را به تمامه در اختیار بگیرد، اما در عین حال، تنها زمانی می‌تواند دیگری را دوست بدارد که او را آزاد و مختار ببیند. این پارادوکس عشق است: تمنای وصال و الزام آزادی. در همین تنش میان تملک و رهایی است که عشق به میدان پیکار میان من و دیگری تبدیل می‌شود.

و باز، در نگاه روان‌تحلیل‌گران، عشق جبران زخم جدایی است. انسان، از همان لحظه‌ای که از بدن مادر جدا می‌شود، گم‌گشته آغوشی است که او را دوباره با هستی یکی کند. عشق، نوستالژی یکی شدن است؛ تلاشی برای بازگشت به کلیتی ازلی. اما این تلاش، گاه شکست می‌خورد، گاه به سوءتفاهم بدل می‌شود، و گاه به وابستگی بیمارگونه. عشق حقیقی اما، درک نقصان خویش و پذیرش دیگری در تمامیت اوست، نه تصویری که از او در ذهن داریم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

و نیازهای خود را قربانی کنند یا به شکل ناعادلانه‌ای کنترل و محدود شوند. اما آیا می‌توان از دام وابستگی عاطفی ناسالم رهایی یافت؟ پاسخ مثبت است. مهم‌ترین قدم در این مسیر خودآگاهی است، شناخت اینکه مشکل وابستگی وجود دارد و پذیرش آن بدون خودسرزنشگری. پس از آن، کسب مهارت‌های افزایش اعتماد به نفس، ارتقای استقلال روانی، و یادگیری راه‌های مدیریت هیجانات و ارتباط سالم اهمیت دارد. در بسیاری موارد، کمک گرفتن از مشاوران و روان‌شناسان می‌تواند فرآیند بهبودی و رشد را تسریع کند.

یکی از رویکردهای موثر در درمان وابستگی عاطفی، تقویت دلبستگی امن است، به این معنا که فرد بتواند رابطه‌ای مبتنی بر احترام، حمایت و اعتماد بسازد که در آن هر دو طرف بتوانند مستقل باشند و در عین حال به یکدیگر متکی. این نوع دلبستگی باعث می‌شود که عشق نه یک زنجیر بلکه پرواز باشد، پروازی که در آن هر فرد آزاد است اما با دیگری همراه.

در نهایت، باید به یاد داشته باشیم که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و نیاز به ارتباط دارند، اما عشق واقعی یعنی همزیستی آزادانه و سالم. عشق یعنی انتخاب کردن، نه اجبار؛ اعتماد داشتن، نه کنترل؛ رشد کردن در کنار هم، نه فرو رفتن در وابستگی. شناخت و مدیریت وابستگی عاطفی ناسالم راهی است به سوی زندگی روانی سالم‌تر و روابط عاطفی عمیق‌تر و رضایت‌بخش‌تر. با شناخت و تلاش می‌توانیم از تله‌های روانی رهایی یابیم و به سمت دلبستگی‌هایی حرکت کنیم که به ما آزادی، شادی و آرامش واقعی می‌بخشند.

چه زمانی عشق به اعتیاد تبدیل می‌شود؟

دکتر علی نظری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

وابستگی عاطفی ناسالم، یکی از موضوعات پیچیده و حساس در روان‌شناسی روابط انسانی است که مرز باریک میان عشق و اعتیاد را نشان می‌دهد. هر انسانی به طور طبیعی نیازمند ارتباط و دلبستگی است، این نیاز بنیادین زیربنای بسیاری از روابط عاشقانه، خانوادگی و دوستی‌ها است. با این حال، زمانی که دلبستگی از حد تعادل خارج شود و به شکل وابستگی روانی یا عاطفی ناسالم درآید، می‌تواند به منبع رنج، اضطراب و حتی آسیب‌های روانی جدی تبدیل شود. در ابتدا باید بدانیم دلبستگی سالم یعنی چه. دلبستگی سالم رابطه‌ای است که در آن افراد در کنار هم احساس امنیت،



اعتماد، و حمایت می‌کنند. هر طرف آزادی فردی خود را حفظ می‌کند و در عین حال به نیازهای عاطفی یکدیگر پاسخ می‌دهد. در این نوع رابطه، افراد به رشد و پیشرفت یکدیگر کمک می‌کنند، با احترام به تفاوت‌ها و استقلال فردی، پیوندی عمیق و مثبت می‌سازند. دلبستگی سالم منجر به رضایت عاطفی، آرامش و ثبات روانی می‌شود. اما وابستگی عاطفی ناسالم زمانی رخ می‌دهد که یک یا هر دو طرف رابطه به گونه‌ای به دیگری چسبیده باشند که بدون او قادر به زندگی یا احساس شادی نباشند. این حالت گاهی به وابستگی اعتیادگونه تشبیه می‌شود، چون فرد به شکل افراطی به دیگری نیاز دارد و این نیاز به اندازه‌ای است که زندگی روزمره، تصمیم‌گیری‌ها و حتی احساس ارزشمندی او کاملاً به وجود یا رفتار طرف مقابل گره خورده است. در این وضعیت، عشق تبدیل به یک نوع زنجیر می‌شود، زنجیری که آزادی را محدود کرده و آرامش را از بین می‌برد.

یکی از شاخصه‌های مهم وابستگی عاطفی ناسالم، ترس شدید از تنها ماندن یا رها شدن است. این ترس می‌تواند به رفتارهای کنترل‌گرانه، حسادت‌های بیش از حد، و تلاش‌های مکرر برای نگهداشتن طرف مقابل حتی در شرایطی که رابطه ناسالم یا آسیب‌زا است منجر شود. همچنین، فرد وابسته ممکن است احساس کند بدون حضور آن شخص قادر به تصمیم‌گیری، تفکر منطقی یا احساس امنیت نیست، که این خود منجر به کاهش اعتماد به نفس و کاهش استقلال روانی می‌شود.

علل شکل‌گیری وابستگی عاطفی ناسالم متعدد است و اغلب ریشه در تجربه‌های دوران کودکی و نوع الگوهای دلبستگی شکل گرفته در آن زمان دارد. افرادی که در کودکی در محیط‌هایی با عدم امنیت عاطفی، ترک، بی‌توجهی یا سوءاستفاده رشد کرده‌اند، ممکن است در بزرگسالی به شدت به تأیید و حضور دیگران نیازمند شوند. همچنین، برخی ویژگی‌های شخصیتی مانند اضطراب، ناامنی، و ضعف در مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله می‌تواند این وابستگی را تشدید کند.

علاوه بر عوامل فردی، شرایط محیطی و فرهنگی نیز می‌توانند در رشد وابستگی عاطفی ناسالم تأثیرگذار باشند. در جوامعی که استقلال فردی کمتر مورد تأکید است و انتظارات اجتماعی فرد را به وابستگی و اطاعت سوق می‌دهد، احتمال بروز چنین وابستگی‌هایی بیشتر است. همچنین، رسانه‌ها و فیلم‌ها اغلب تصویر آرمانی و اغراق‌آمیزی از عشق ارائه می‌دهند که در آن نیاز شدید و وابستگی بی‌پایان به عنوان عشق واقعی شناخته می‌شود، در حالی که این تصاویر می‌توانند الگوی نادرستی برای مخاطبان فراهم کنند.

پیامدهای وابستگی عاطفی ناسالم در سطح فردی و رابطه‌ای بسیار گسترده و عمیق است. این نوع وابستگی می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود، چرا که فرد مدام درگیر ترس از دست دادن، نگرانی از تأیید نشدن، و ناتوانی در مدیریت احساسات است. در سطح رابطه، وابستگی شدید اغلب به نارضایتی، کشمکش، و حتی خشونت عاطفی می‌انجامد. افراد در چنین روابطی ممکن است از ترس از دست دادن، خواسته‌ها

راز زندگی پس از مرگ؛ پایان یا آغاز؟

دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

زندگی پس از مرگ یکی از عمیق‌ترین، بحث‌برانگیزترین و در عین حال رازآلودترین مفاهیم در تاریخ بشر است. از آغاز تمدن‌ها تا به امروز، انسان همواره در اندیشه آن بوده که آیا مرگ پایان است یا آغازی دوباره؟ آیا پس از خاموش شدن جسم، آگاهی ما همچنان ادامه می‌یابد؟ این پرسش‌ها نه تنها در ادیان و فلسفه، بلکه در علم، روان‌شناسی و حتی هنر نیز جایگاه ویژه‌ای دارند.

در ادیان مختلف، زندگی پس از مرگ به عنوان یک اصل بنیادی تلقی می‌شود. اسلام، مسیحیت، یهودیت، زرتشتی‌گری، بودیسم و هندوئیسم، هر کدام برداشت خاص خود را از این پدیده دارند. در اسلام، روح انسان پس از مرگ به جهانی دیگر منتقل می‌شود و بر اساس اعمالش در این دنیا، پاداش یا مجازات دریافت می‌کند. در بودیسم، مفهوم تناسخ و چرخه تولد و مرگ بر این باور استوار است که روح بارها در قالب‌های مختلف به این دنیا بازمی‌گردد تا به روشنی و رهایی نهایی برسد. در هندوئیسم نیز، روح جاودانه تلقی می‌شود و از بدنی به بدن دیگر منتقل می‌شود، تا زمانی که به وحدت با حقیقت مطلق (برهمن) دست یابد.

از منظر فلسفی، اندیشمندانی چون افلاطون، ارسطو، دکارت، شوپنهاور و کی‌یرکگور هر یک تفسیر خاصی از مرگ و امکان بقای روح ارائه داده‌اند. افلاطون بر جاودانگی روح تأکید داشت و مرگ را رهایی روح از زندان جسم می‌دانست. دکارت نیز روح را مستقل از بدن می‌دانست و آن را جوهری اندیشنده می‌نامید. برخی فلاسفه، زندگی پس از مرگ را بیشتر به مثابه نمادی از استمرار معنا یا ارزش‌های انسانی تلقی می‌کردند، تا واقعیتی متافیزیکی.

در قرون اخیر، علم نیز به شیوه‌ای متفاوت به این مسئله نگرسته است. پژوهش‌هایی در زمینه تجربه‌های نزدیک به مرگ (NDE)، فعالیت‌های مغزی هنگام مرگ و آگاهی در شرایط بحرانی، تلاش کرده‌اند تا پاسخ‌هایی علمی برای پرسش‌های قدیمی بیابند. بسیاری از افرادی که تجربه‌های نزدیک به مرگ را پشت سر گذاشته‌اند، از احساس خروج از بدن، دیدن نورهای درخشان، احساس آرامش یا دیدار با عزیزان درگذشته صحبت کرده‌اند. اگرچه دانشمندان این تجربه‌ها را با واکنش‌های شیمیایی مغز یا کمبود اکسیژن توضیح می‌دهند، اما هنوز شواهد کافی برای رد یا اثبات قطعی چنین ادعاهایی وجود ندارد.

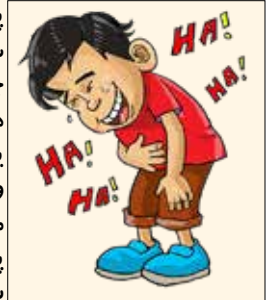
از نظر روان‌شناختی، باور به زندگی پس از مرگ می‌تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب انسان در برابر مرگ و ناشناخته‌ها ایفا کند. این باور به زندگی معنا می‌بخشد، امید را تقویت می‌کند و ترس از فنا را کاهش می‌دهد. روان‌شناسان وجود این نیاز را نوعی مکانیزم دفاعی می‌دانند که به انسان کمک می‌کند با واقعیت ناپایداری جهان روبه‌رو شود.

با این حال، هیچ اجماع علمی یا فلسفی درباره زندگی پس از مرگ وجود ندارد. آنچه مسلم است، این است که مرگ همچنان یکی از بزرگ‌ترین رازهای هستی باقی مانده و پرسش از حیات پس از آن، بخش جدایی‌ناپذیر از طبیعت جستجوگر انسان است. شاید پاسخ قطعی برای این پرسش تنها در آن سوی مرز مرگ نهفته باشد؛ جایی که واژه‌ها، علم و منطق دیگر توان توصیفش را ندارند. اما تا آن زمان، این پرسش همچنان در دل ادیان، فلسفه‌ها و قلب انسان‌ها زنده خواهد ماند.

مغز ما چگونه شوخی را درک می‌کند؟

دکتر فرامرز مهباری - روانکاو، روانشناس، مشاور

شوخی کردن یکی از قدیمی‌ترین و انسانی‌ترین روش‌های ارتباطی است. از لطیفه‌های ساده روزمره گرفته تا طنزهای پیچیده سیاسی و اجتماعی، شوخی می‌تواند باعث خنده شود، مرزها را بشکند، تنش‌ها را کاهش دهد و حتی حقیقتی پنهان را آشکار کند. اما پشت این واکنش به ظاهر ساده و خودانگیخته، فرایندی بسیار پیچیده در مغز جریان دارد که ترکیبی از زبان‌شناسی، منطق، حافظه، هیجان، و حتی اخلاق را درگیر می‌کند. درک شوخی، یکی از پیشرفته‌ترین توانایی‌های ذهن انسان است، و هنوز هم دانشمندان کاملاً نمی‌دانند که چگونه مغز ما آن را انجام می‌دهد. با این حال، در سال‌های اخیر، پژوهش‌های عصب‌شناسی و روان‌شناسی شناختی، بخش‌هایی از این راز را برای ما روشن کرده‌اند.



شوخی چیست و چرا می‌خندیم؟ برای درک اینکه مغز ما چگونه شوخی را پردازش می‌کند، باید ابتدا بفهمیم که شوخی چیست. در ساده‌ترین حالت، شوخی نوعی ارتباط غیرمنتظره است. ما از شنیده‌ها یا دیده‌های خود انتظار خاصی داریم، اما شوخی با شکستن این انتظار، ما را غافلگیر و متعجب می‌کند. همین عنصر «غافلگیری» یا «عدم تطابق ذهنی» موجب بروز خنده می‌شود. خنده، یک واکنش اجتماعی و عصبی است که اغلب به معنای رضایت، درک یا همدلی است. در واقع، وقتی می‌خندیم، داریم به اطرافیان‌مان نشان می‌دهیم که ما نیز همان پیام غیرمنتظره را دریافت کرده‌ایم و با آن ارتباط برقرار کرده‌ایم.

پردازش شوخی در مغز چگونه صورت می‌گیرد؟ درک شوخی مستلزم فعالیت بخش‌های مختلفی از مغز است. برخلاف آنچه ممکن است تصور شود، شوخی فقط یک واکنش احساسی نیست، بلکه فرایندی شناختی نیز هست. مغز برای درک شوخی، مراحل زیر را طی می‌کند:

رمزگشایی زبانی: ابتدا شوخی از طریق گوش یا چشم دریافت می‌شود و توسط ناحیه بروکا و ورنیکه (مراکز پردازش زبانی) تحلیل می‌شود.

انتظار منطقی و ساختار روایت: مغز الگوهای زبانی و منطقی جمله را پردازش می‌کند و یک پیش‌بینی درباره نتیجه می‌سازد.

نقض انتظار: ناگهان بخش دوم شوخی یا ضربه‌ی نهایی (punchline) می‌آید که با انتظار مغز نمی‌خواند. این تناقض توسط قشر پیش‌پیشانی (prefrontal cortex) و لوب گیجگاهی (temporal lobe) درک می‌شود.

ارزیابی هیجانی: آمیگدالا (بادامه مغز) و نواحی مرتبط با لذت، مانند هسته اکومبنس، واکنش هیجانی به غافلگیری را تنظیم می‌کنند.

پاداش و خنده: سیستم دوپامین در مغز فعال می‌شود، نوعی پاداش دریافت می‌شود و خنده آغاز می‌گردد. این بخش‌ها شبیه به همان بخش‌هایی هستند که در خوردن، عشق، یا شنیدن موسیقی درگیر می‌شوند.

چرا بعضی شوخی‌ها برای ما خنده‌دارند و بعضی نه؟ واکنش افراد به شوخی متفاوت است. بخشی از آن به تجربیات، زبان مادری، فرهنگ، سن، و حتی ساختار مغز بستگی دارد. طنزهای زبانی برای کسانی که زبان را خوب می‌فهمند خنده‌دارتر است. 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

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

احساس تکرار تجربه‌ها

دکتر مالک امینی - دکترای تخصصی - کار درمانی

پدیده «دژاو» (Déjà vu) که در زبان فرانسوی به معنای «پیش‌تر دیده‌شده» است، یکی از رازآلودترین و در عین حال آشناترین تجربه‌های ذهنی انسان به‌شمار می‌رود. بیشتر ما حداقل یک‌بار در زندگی، این احساس عجیب را داشته‌ایم که موقعیتی که در آن قرار گرفته‌ایم، انگار قبلاً رخ داده است. با این حال، هیچ خاطره مشخصی از آن در ذهن نداریم. گویی لحظه‌ای تکرار شده یا واقعیتی موازی به‌صورت گذرا از ذهنمان عبور کرده است. این تجربه می‌تواند تنها چند ثانیه طول بکشد اما تأثیر آن، گاه برای مدتی در ذهن باقی می‌ماند.

دانشمندان، روان‌شناسان و متخصصان علوم اعصاب سال‌هاست که در تلاش برای درک مکانیزم این پدیده‌اند. یکی از نظریات رایج در این زمینه، مربوط به اختلال موقتی در حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت است. طبق این دیدگاه، دژاو زمانی رخ می‌دهد که مغز، اطلاعات مربوط به یک موقعیت تازه را به‌اشتباه در حافظه بلندمدت ثبت می‌کند، به‌جای آن‌که در حافظه کوتاه‌مدت پردازش کند. به همین دلیل، وقتی فرد با آن موقعیت مواجه می‌شود، حس می‌کند که قبلاً آن را تجربه کرده است، درحالی‌که این فقط یک خطای پردازشی در حافظه بوده است.

نظریه دیگری نیز بر پایه فعالیت‌های الکتریکی مغز استوار است. در این دیدگاه، احتمال دارد که دژاو نتیجه هماهنگ نبودن موقتی سیگنال‌های عصبی بین دو نیم‌کره مغز باشد. اگر اطلاعاتی که از طریق چشم‌ها دریافت می‌شود، با تأخیر جزئی در نیم‌کره‌ها پردازش گردد، مغز ممکن است احساس آشنایی کاذب را تجربه کند. به عبارت دیگر، یک تصویر ممکن است ابتدا در یکی از نیم‌کره‌ها ثبت شود و سپس با اندکی تأخیر در نیم‌کره دیگر نیز پردازش گردد، که این تفاوت زمانی، موجب شکل‌گیری احساس دژاو می‌شود.

از طرفی برخی دانشمندان دژاو را نشانه‌ای از کارکرد طبیعی و سالم حافظه می‌دانند. آنها معتقدند که تجربه این پدیده، گواهی بر تعامل دقیق میان حافظه، ادراک و توجه است. در این چارچوب، دژاو نوعی «بازشناسی اشتباه» (false familiarity) تلقی می‌شود که نشان می‌دهد مغز ما همواره در حال مقایسه الگوهای محیطی با خاطرات گذشته است.

البته نظریه‌های فلسفی و متافیزیکی نیز درباره دژاو وجود دارد. برخی بر این باورند که دژاو ممکن است به تجربه‌های پیشین زندگی (تناسخ)، خواب‌های فراموش‌شده، یا دسترسی ناخودآگاه به سطوحی از آگاهی جمعی مرتبط باشد. هرچند علم هنوز شواهدی تجربی برای تأیید این نظریات ارائه نکرده، اما گستردگی آن‌ها نشان از پیچیدگی تجربه دژاو دارد.

تحقیقات نشان داده‌اند که این پدیده بیشتر در جوانان و افراد بین ۱۵ تا ۳۰ سال دیده می‌شود و با افزایش سن، دفعات آن کاهش می‌یابد. همچنین افرادی که خواب‌های شفاف (lucid dreams) می‌بینند، خلاق هستند، یا بیشتر درون‌گرا هستند، احتمال بیشتری برای تجربه دژاو دارند. از سوی دیگر، در برخی موارد، دژاو می‌تواند نشانه‌ای از اختلالات عصبی مانند صرع لوب تمپورال باشد، هرچند در اکثر افراد سالم، دژاو تجربه‌ای گذرا و بی‌ضرر است.

در نهایت، راز دژاو هنوز به‌طور کامل گشوده نشده است، اما همین ناتمامی، بخشی از جذابیت آن است. این پدیده، ما را به درون مکانی ناشناخته در ذهن می‌برد؛ جایی که مرز میان واقعیت و خیال، حافظه و ادراک، گذشته و حال در هم می‌آمیزد. شاید روزی علم بتواند به‌دقت توضیح دهد که چرا و چگونه دژاو رخ می‌دهد، اما تا آن روز، این پدیده همچنان یکی از رازهای جذاب ذهن انسان باقی خواهد ماند.

را به بازنگری در تعاریف سنتی هوش و ارتباط وامی‌دارد.

در نهایت، شاید مهم‌ترین نتیجه‌ای که می‌توان از پژوهش‌های نوین در این حوزه گرفت، این باشد که جهان طبیعی بسیار زنده‌تر، هوشمندانه‌تر و هماهنگ‌تر از آن چیزی است که روزی تصور می‌کردیم. گیاهان، این ساکنان بی‌صدا و فروتن زمین، نه تنها با نور و آب و خاک گفت‌وگو می‌کنند، بلکه در تاریکی خاک، در لطافت هوا، و در ارتعاشات نامرئی، پیام‌های خود را به گوش یکدیگر می‌رسانند. پس بله، شاید گیاهان صحبت می‌کنند، فقط نه با کلمه.

آیا گیاهان با یکدیگر صحبت می‌کنند؟

پردیس زمانی - زیست‌شناس

پرسشی است که تا همین اواخر بیشتر به قلمرو افسانه‌ها یا داستان‌های علمی تخیلی تعلق داشت تا آزمایشگاه‌های علمی. اما در دهه‌های اخیر، پژوهش‌های گسترده‌ای در حوزه گیاه‌شناسی، زیست‌محیطی، و زیست‌فناوری به این ایده جان تازه‌ای بخشیده‌اند. دانشمندان اکنون باور دارند که گیاهان نه تنها به شیوه‌هایی شگفت‌انگیز با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، بلکه این ارتباط‌ها می‌توانند بسیار پیچیده‌تر از تصور پیشین ما باشند. درک این موضوع مستلزم آن است که تعریف ما از «گفت‌وگو» یا «ارتباط» را گسترش دهیم و از نگاه سنتی انسان‌محور، به سوی نگاهی فراگیرتر از هوش زیستی حرکت کنیم.

در دنیای گیاهان، خبری از زبان و واژگان نیست، اما شیوه‌های ارتباطی دیگری وجود دارد که مبتنی بر سیگنال‌های شیمیایی، ارتعاشی، الکتریکی و حتی نوری هستند. گیاهان، برخلاف سکون و خاموشی ظاهری‌شان، به دقت محیط اطراف را حس می‌کنند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. آنها نه تنها قادرند نور، آب، دما و مواد مغذی را تشخیص دهند، بلکه می‌توانند در واکنش به آسیب یا تهدید، هشدارهایی را به دیگر گیاهان مخابره کنند.

یکی از شناخته‌شده‌ترین شیوه‌های ارتباطی گیاهان، از طریق ترکیبات شیمیایی فرار است. برای مثال، وقتی یک گیاه توسط حشره‌ای جویده می‌شود، اغلب شروع به ترشح موادی خاص در هوا می‌کند که نه تنها به گیاهان مجاور هشدار می‌دهد، بلکه حتی باعث فعال شدن ساز و کارهای دفاعی در آنها می‌شود. این واکنش زنجیره‌ای، نوعی گفت‌وگو شیمیایی محسوب می‌شود که بی‌صدا اما مؤثر است. در جنگل‌های انبوه آفریقا، درختان آفاقاً وقتی مورد هجوم زرافه‌ها قرار می‌گیرند، ترکیبات تلخی را در برگ‌های خود آزاد می‌کنند و همزمان گازی فرار در هوا پخش می‌کنند که درختان مجاور را از خطر مطلع می‌سازد. در نتیجه، درختان دیگر نیز تلخی برگ‌های خود را افزایش می‌دهند. این فرآیند، گرچه به زبان گفتاری نیست، اما عملکردی همانند هشدارهای اجتماعی در میان جانوران دارد.

نوع دیگری از ارتباط گیاهی، از طریق ریشه‌ها و شبکه‌های زیرزمینی قارچی رخ می‌دهد. شبکه‌ای به نام «مایکوریزا»، که گاه به آن «شبکه چوب‌پهن» یا «وب جهانی گیاهان» می‌گویند، ریشه‌های گیاهان را به هم متصل می‌کند. از طریق این شبکه پیچیده، گیاهان قادرند مواد مغذی، اطلاعات و حتی کمک را به یکدیگر منتقل کنند. در برخی موارد، درختان بزرگ‌تر و قدیمی‌تر که به آنها درختان «مادر» می‌گویند، می‌توانند از طریق این شبکه به نهال‌های جوان‌تر کمک کنند و به آنها کربن یا فسفر منتقل کنند. این همکاری بی‌کلام، یادآور پیوندی احساسی در دنیای انسانی است، گرچه از نظر زیستی، هدف آن حفظ بقا و همزیستی گونه‌هاست.

پژوهش‌هایی نیز نشان داده‌اند که برخی گیاهان توانایی شناسایی اعضای خانواده خود را دارند. برای نمونه، گیاهان خردلی هنگام رشد در کنار خوشاوندان خود، از رقابت بیش‌ازحد بر سر منابع خاک خودداری می‌کنند، اما وقتی در کنار گیاهانی با ژن‌های متفاوت قرار بگیرند، رفتار تهاجمی‌تری از خود نشان می‌دهند و ریشه‌های خود را گسترش می‌دهند. این خودآگاهی ژنتیکی در سکوت گیاهان، توجه بسیاری از دانشمندان را برانگیخته است.

در سال‌های اخیر، مطالعاتی درباره توانایی گیاهان در درک صداها و ارتعاشات نیز انجام شده است. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گیاهان می‌توانند ارتعاشات ناشی از جویدن حشرات را تشخیص دهند و حتی نسبت به صدای آب واکنش نشان دهند. گیاهی مانند «مورنینگ گلوری» وقتی صدای جریان آب را می‌شنود، ریشه‌های خود را به سمت منبع صدا می‌فرستد، حتی اگر مسیر فیزیکی مستقیماً به آن منبع منتهی نشود. چنین رفتاری نشان‌دهنده درک پیچیده‌تری از محیط پیرامونی است که پیش‌تر تصور نمی‌شد.

اما آیا این رفتارها به معنای آگاهی یا زبان هستند؟ پاسخ به این پرسش، به تعریف ما از «زبان» و «آگاهی» بستگی دارد. اگر زبان را وسیله‌ای برای انتقال معنا بدانیم، آنگاه می‌توان رفتار گیاهان را نوعی زبان دانست، زبانی بدون کلمات، اما پُر از نشانه. اما اگر آگاهی را به معنای خودآگاهی انسانی در نظر بگیریم، هنوز نمی‌توان به قطعیت گفت که گیاهان «می‌فهمند» که با دیگران ارتباط دارند. با این حال، رفتارهای همیارانه، عکس‌العمل‌های پیچیده، و توانایی در یادگیری و سازگاری، ما

رژیم غذایی مغز؟

دکتر وحید ملکی - متخصص تغذیه و رژیم درمانی

مواد غذایی قلبی: از ماست بدون شیر تا عسل بدون زنبور!

دکتر الهام نارمکی - متخصص تغذیه و رژیم درمانی

در دنیای پرشتاب و صنعتی امروز، آنچه بر سر سفره‌های ما می‌نشیند، بیش از آنکه از دل طبیعت بیاید، ساخته و پرداخته کارخانه‌ها و فرمول‌های شیمیایی است. گاه چیزی که می‌خوریم، با چیزی که فکر می‌کنیم می‌خوریم، فاصله‌ای عجیب و خطرناک دارد. پدیده «مواد غذایی تقلبی» یا «غذای جعلی» (Fake Food) به سرعت در حال گسترش است و نه تنها سلامت فردی، بلکه اعتماد عمومی به صنعت غذا را نیز زیر سوال برده است.

تقلب غذایی، به‌طور کلی به هرگونه دستکاری در محتوا، ترکیب یا برچسب‌گذاری محصولات غذایی گفته می‌شود که هدف از آن، افزایش سود اقتصادی به بهای کاهش کیفیت یا ایمنی محصول است. این دستکاری‌ها می‌توانند شامل افزودن مواد ارزان‌قیمت به جای مواد اصلی، استفاده از رنگ‌ها یا طعم‌دهنده‌های مصنوعی برای شبیه‌سازی کیفیت، یا حتی جعل کامل یک ماده غذایی باشند.

یکی از نمونه‌های مشهور، ماست بدون شیر است، محصولی که به‌جای تخمیر شیر واقعی، از ترکیبی از آب، نشاسته، روغن گیاهی و طعم‌دهنده‌های مصنوعی تهیه می‌شود. این نوع ماست شاید از نظر ظاهری تفاوت چندانی با ماست واقعی نداشته باشد، اما نه تنها فاقد ارزش غذایی لبنیات است، بلکه گاه برای سلامت دستگاه گوارش مضر نیز هست.

نمونه دیگری از این تقلب‌ها عسل‌های بدون زنبور هستند، محصولاتی که نه از شهد گل‌ها، بلکه از گلوکز صنعتی، شربت ذرت یا مواد قندی ارزان تولید می‌شوند. این عسل‌ها معمولاً از نظر طعم و رنگ با عسل طبیعی شباهت دارند، اما بدن انسان را با قندهای ساده و مضر بمباران می‌کنند، بدون اینکه خواص دارویی و ضدباکتریایی عسل طبیعی را داشته باشند.

برنج پلاستیکی، یکی از خبرسازترین تقلب‌ها در چند سال اخیر بوده است. این برنج‌ها از ترکیب نشاسته، پلاستیک و دیگر افزودنی‌های مصنوعی ساخته شده‌اند و گاه در کشورهای پرجمعیتی مانند هند و چین کشف شده‌اند. خوردن چنین محصولاتی نه تنها بی‌فایده، بلکه به شدت مضر و حتی خطرناک برای کبد و کلیه‌هاست.

در میان نوشیدنی‌ها نیز کم نیستند موادی که عنوان «آب میوه طبیعی» را یدک می‌کنند، در حالی که تنها از رنگ، اسانس و شکر ساخته شده‌اند و هیچ اثری از میوه در آن‌ها یافت نمی‌شود. بسیاری از مردم گمان می‌کنند با نوشیدن چنین مایعاتی در حال تأمین ویتامین‌های ضروری هستند، در حالی که فقط کالری خالص و مواد نگهدارنده مصرف می‌کنند.

در حوزه گوشت و فرآورده‌های گوشتی، تقلب‌های متعددی گزارش شده است. از سوسیس‌هایی که هیچ گوشتی در آن نیست، تا گوشت‌های چرخ‌کرده‌ای که ترکیبی از چربی، استخوان خردشده، یا حتی گوشت حیوانات غیرمجاز هستند. این فرآورده‌ها در ظاهر مشابه نمونه‌های واقعی‌اند، اما اثرات آنها بر سلامت بلندمدت مصرف‌کنندگان هنوز به‌طور کامل شناخته نشده است.

یکی از دلایل گسترش این پدیده، فشار بازار و رقابت اقتصادی شدید است. تولیدکنندگان برای کاهش هزینه‌ها، به روش‌هایی متوسل می‌شوند که نه تنها غیراخلاقی، بلکه غیرقانونی هستند. قوانین نظارتی در برخی کشورها یا ناکافی‌اند، یا به‌درستی اجرا نمی‌شوند. در بسیاری از موارد، تا زمانی که فاجعه‌ای رخ ندهد، کسی متوجه این تقلب‌ها نمی‌شود.

از سوی دیگر، آگاهی مصرف‌کنندگان نقش مهمی در مقابله با این تقلب‌ها دارد. شناخت نشانه‌های ظاهری، توجه به ترکیبات درج‌شده روی بسته‌بندی، و پرهیز از خرید اجناس بسیار ارزان یا ناشناس، می‌تواند به ما کمک کند تا از سلامت سفره خود محافظت کنیم. همچنین پشتیبانی از برندهای معتبر و تولیدکنندگان بومی که فرآیند تولیدشان شفاف و مسئولانه است، راهی برای کاهش تقلب غذایی در بازار است.

در نهایت، غذا تنها چیزی نیست که بدن ما را تغذیه می‌کند، بلکه به نوعی حامل اعتماد، فرهنگ و رابطه ما با طبیعت است. اگر این اعتماد از بین برود، آسیب آن فراتر از معده و روده ما خواهد بود. حفظ صداقت در تولید غذا، تنها یک وظیفه اقتصادی یا بهداشتی نیست، بلکه مسئله‌ای انسانی و اخلاقی است که به ما یادآوری می‌کند حتی در صنعتی‌ترین بخش‌های زندگی، همچنان باید با طبیعت و حقیقت، صادق بمانیم.

مغز انسان یکی از پیچیده‌ترین و حیاتی‌ترین اندام‌های بدن است که برای عملکرد بهینه، نیازمند تغذیه‌ای هوشمندانه و هدفمند است. بسیاری از ما برای سلامت قلب، کبد یا گوارش، رژیم‌های غذایی خاصی را رعایت می‌کنیم، اما کمتر پیش می‌آید که به رژیم غذایی مخصوص مغز فکر کنیم. در حالی که همین اندام شگفت‌انگیز، مرکز فرماندهی تصمیم‌گیری، حافظه، احساسات و خلاقیت ماست. آنچه می‌خوریم، نه تنها بدن ما را می‌سازد، بلکه کیفیت افکار و سطح تمرکز ما را نیز تعیین می‌کند.

مغز بیش از ۲۰ درصد انرژی روزانه بدن را مصرف می‌کند، اما برخلاف بسیاری از اندام‌ها، توانایی ذخیره انرژی ندارد. به همین دلیل، باید به‌صورت مداوم با مواد مغذی ضروری تغذیه شود تا بتواند به‌درستی عمل کند. رژیم غذایی مناسب می‌تواند به بهبود تمرکز، تقویت حافظه، افزایش آرامش ذهنی، و حتی کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر کمک کند.

یکی از مهم‌ترین عناصر در رژیم غذایی مغز، اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این اسیدهای چرب که به‌ویژه در ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و ماهی تن یافت می‌شوند، نقش اساسی در ساختار غشای سلول‌های مغزی دارند. امگا-۳ به تقویت سیگنال‌های عصبی کمک می‌کند و از التهاب‌های مغزی جلوگیری می‌کند. افرادی که به‌طور منظم از این منابع بهره می‌برند، معمولاً حافظه بهتری دارند و دیرتر دچار افت شناختی می‌شوند.

آنتی‌اکسیدان‌ها، دشمن رادیکال‌های آزاد هستند و از تخریب سلول‌های مغزی جلوگیری می‌کنند. این ترکیبات در میوه‌هایی مانند بلوبری، توت‌فرنگی، انار و سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم بروکلی به وفور یافت می‌شوند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف منظم آنتی‌اکسیدان‌ها با کاهش روند پیری مغز و بهبود توانایی یادگیری در ارتباط است.

ویتامین‌های گروه B، به‌ویژه B6، B12 و فولات، برای عملکرد عصبی مناسب بسیار مهم هستند. این ویتامین‌ها در تولید نوروترنسمیترها (مواد شیمیایی انتقال‌دهنده پیام در مغز) نقش دارند. کمبود این ویتامین‌ها ممکن است منجر به افسردگی، خستگی ذهنی و ضعف تمرکز شود. منابع غنی از این ویتامین‌ها شامل تخم‌مرغ، سبزیجات برگ‌سبز، غلات کامل و گوشت کم‌چرب هستند.

کربوهیدرات‌های پیچیده مانند جو، عدس، نان سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای، سوخت پایداری برای مغز فراهم می‌کنند. برخلاف قندهای ساده که باعث بالا رفتن سریع و ناگهانی قند خون می‌شوند و پس از آن افت شدید انرژی، کربوهیدرات‌های پیچیده انرژی را به تدریج آزاد می‌کنند و تمرکز و ثبات ذهنی را در طول روز حفظ می‌کنند. آب نیز نقشی کلیدی در عملکرد مغز دارد. حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند باعث کاهش تمرکز، خستگی و کندی فرآیندهای شناختی شود. مغز از ۷۵ درصد آب تشکیل شده است و برای فعالیت مؤثر نیاز به هیدراته‌ماندن دائمی دارد.

کافئین، در مقادیر مناسب، می‌تواند تمرکز و هوشیاری را افزایش دهد. نوشیدنی‌هایی مانند چای سبز و قهوه، در کنار داشتن کافئین، دارای آنتی‌اکسیدان نیز هستند که به سلامت مغز کمک می‌کنند. اما زیاده‌روی در مصرف آن‌ها ممکن است اثرات معکوس مانند اضطراب، بی‌خوابی یا تحریک‌پذیری ایجاد کند.

همچنین شکلات تلخ با درصد بالای کاکائو، یکی از خوراکی‌هایی است که هم خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، هم حاوی مقدار کمی کافئین است و هم ماده‌ای به نام فینیل‌اتیل‌آمین که باعث افزایش خلق‌وخو و تمرکز می‌شود.

رژیم غذایی مغز فقط در انتخاب مواد غذایی خلاصه نمی‌شود. نحوه‌ی خوردن، زمان‌بندی وعده‌ها، پرهیز از غذاهای فراوری‌شده، قندهای افزوده و چربی‌های ترانس نیز اهمیت دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای، که سرشار از ماهی، روغن زیتون، سبزیجات، حبوبات و مغزهاست، یکی از مؤثرترین الگوهای تغذیه‌ای برای سلامت مغز به شمار می‌رود.

در نهایت، باید بدانیم که مغز همان‌گونه که با تمرین و مطالعه رشد می‌کند، با تغذیه‌ی صحیح نیز شکوفا می‌شود. غذای خوب تنها شکم را سیر نمی‌کند، بلکه ذهن را بیدار، روح را آرام و افق‌های اندیشه را روشن می‌سازد. آگاهانه خوردن، در کنار آگاهانه زیستن، می‌تواند مسیر فکر کردن را به سوی شفافیت، عمق و درخشش سوق دهد.

ادامه مطلب مغز ما چگونه... از صفحه ۴۸

شوخی‌های موقعیتی ممکن است برای یک گروه فرهنگی جذاب باشد ولی برای گروهی دیگر بی‌معنا. همچنین، شوخی‌هایی که به نابرابری، نژاد، جنسیت یا مذهب مربوط می‌شوند، می‌توانند در مغز باعث درگیری میان مرکز منطق و مرکز اخلاق شوند. اگر تعادل برقرار نشود، شوخی نه تنها خنده‌دار نیست، بلکه توهین تلقی می‌شود. **شوخی برای مغز مفید است؟** بله. خندیدن ناشی از شوخی می‌تواند تأثیرات مثبت روانی و فیزیکی داشته باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خنده سطح هورمون استرس (کورتیزول) را کاهش می‌دهد، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، فشار خون را پایین می‌آورد و ارتباطات اجتماعی را بهتر می‌سازد. همچنین شوخی می‌تواند باعث شود که مغز تمرین کند، روابط علت و معلولی پیچیده را بسنجد، و قدرت انعطاف‌پذیری شناختی (cognitive flexibility) را افزایش دهد.

اگر مغز دچار آسیب شود، شوخی هم از بین می‌رود؟ در برخی بیماری‌های مغزی مانند آلزایمر، پارکینسون، یا اسکیزوفرنی، توانایی درک شوخی کاهش می‌یابد یا کلاً ناپدید می‌شود. این نشان می‌دهد که شوخی‌فهمی، نه تنها یک توانایی شناختی سطح بالا، بلکه نشانه‌ای از سلامت عصبی نیز هست.

آیا ماشین‌ها هم می‌توانند شوخی بفهمند؟ با پیشرفت هوش مصنوعی، کامپیوترها می‌توانند بازی‌های زبانی را تشخیص دهند، اما هنوز تا درک شوخی انسانی فاصله زیادی دارند. شوخی نیاز به زمینه، لحن، تجربه زیسته و حساسیت اجتماعی دارد که هنوز به‌سختی می‌توان آنها را به‌طور کامل در یک ماشین برنامه‌ریزی کرد.

درک شوخی یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال لذت‌بخش‌ترین کارهایی است که مغز انسان انجام می‌دهد. شوخی فراتر از خنده است؛ پنجره‌ای است به قدرت شناخت، حافظه، هیجان، و فرهنگ. این پدیده، نه فقط یک ابزار سرگرمی، بلکه شکلی از بیان هوشمندانه، انتقاد اجتماعی، و حتی همدلی است. وقتی می‌خندیم، یعنی مغز ما به زیبایی چیزی را فهمیده، پردازش کرده، و با دیگران به اشتراک گذاشته است. پس خندیدن را دست کم نگیریم؛ زیرا نشانه‌ای از زندگی هوشمند درون ماست.

ادامه مطلب برون و درون... از صفحه ۷

اما با قبول تئوری فرمالیست‌های روسی نه تنها شطحیات بایزید و حلاج و خرقانی در آثار صوفیه توجیه‌پذیر می‌شوند، که تناقض‌هایی که در رفتار و گفتار شاعری بزرگ از شاعران عصر ما، که در شعرش ستایشگر آزادی و انسانیت و فضائل بشری است، اما در زندگی فردی و اجتماعی به این اصول عمل نمی‌کند، قابل فهم می‌شود. حرف آخر در مورد شخص موسوم به احمد شاملو می‌توان گفت که زندگی شخصی او سرشار از ناهنجاری‌هایی بوده که نه تنها از نظر اصول اخلاقی، که از منظر ارزش‌های انسانی نیز قابل قبول نیست. رفتار او هم با همسر و فرزند و خویش و بیگانه نیاز چندانی به تحقیق و تفحص ندارد. خود در شعری گفته: «من بد بودم، اما بدی نبودم/ از بدی گریختم/ و دنیا مرا نفرین کرد» اما مگر، گذشته از شاعران خودمان، می‌توان از جزئیات زندگی شخصی شاعران جهان، کسانی مانند آنا کرئون، بایرن، شلی، بودلر، ورلن، رمبو و اسکار وایلد و دیگر و دیگران حکایت‌ها گفت و از ارزش‌های هنرشان درگذشت؟

با این همه فروغ خودمان هم حرفی دارد:

یک چیز دیگر هم معتقدم و آن «شاعر بودن» در تمام لحظه‌های زندگی است. شاعر بودن یعنی انسان بودن. بعضی‌ها را می‌شناسم که رفتار روزانه‌شان هیچ ربطی به شعرشان ندارد. یعنی وقتی شعر می‌گویند شاعر هستند، بعد تمام می‌شود. دومرتبه می‌شوند یک آدم حریص شکموئی ظالم تنگ‌فکر بدبخت حسود فقیر. خوب، من حرف این آدم‌ها را قبول ندارم. من به زندگی بیشتر اهمیت می‌دهم. وقتی این آقایان مشته‌هاشان را گره می‌کنند و داد و فریاد راه می‌اندازند، یعنی در شعرهاشان و «مقاله‌هاشان» من نفرت می‌گیرم و باورم نمی‌شود که راست می‌گویند.

شاید حق با فروغ باشد، اما مگر اعمال و رفتار خود او نیز در زندگی شخصی‌اش با هنجارهای عرفی و اخلاقی جامعه منطبق بوده؟ به گفته پروین اعتصامی:

حدیث نیک و بد ما نوشته خواهد شد زمانه را سند و دفتر و دیوانی است

از پروین گفتم. گمان نمی‌کنید که او در پرهیزگاری و کف نفس و حسن اخلاق در قیاس با فروغ، در مرحله‌ای فراتر، اما در هنر شاعری در مرتبتی فروتر از فروغ باشد؟ یک نکته درخور توجه دیگر اینکه کار هنرمند و شاعر، یا شاعر هنرمند عمومی کردن زندگی خصوصی است. شعرهای درخشانی مانند «وصل» فروغ یا «سبز» اخوان روایتی است از لحظه‌های زندگی خلوت و خصوصی ایشان که با بیان و صورت و ساختاری هنرمندانه به شعرهایی ناب و ماندگار بدل شده است.

ادامه مطلب عشق زبانی... از صفحه ۴۷

از همین‌جاست که عشق، به مسئله‌ای اخلاقی بدل می‌شود. آیا می‌توان دیگری را دوست داشت، بدون آن‌که بخواهیم او را تغییر دهیم؟ آیا می‌توان پذیرفت که عشق، تملک نیست، بلکه نظاره‌ای همراه با احترام است؟ عشق بالغ، نه هوس است، نه تعصب، بلکه ایستادن با دیگری در برابر جهان، و شریک شدن در رنج زیستن است. و در سطحی دیگر، عشق راز بقاست. انسان برای ادامه زندگی، نیازمند پیوند است، نه فقط برای بقا، که برای معنا. عشق، معنابخش لحظه‌هاست. آن‌چه خاطره می‌شود، آن‌چه در غروب‌ها بازمی‌گردد، و آن‌چه در شعرها تکرار می‌شود، لحظه‌هایی است که عشق در آنها حضور داشته، یا غیابش زخم گذاشته. حتی درد عشق، نشانه زندگی است، زنده بودن دل، پویا بودن حس، و جاری بودن انسان در مسیر هستی.

در نهایت، عشق را نمی‌توان در واژه‌ها زندانی کرد. فلسفه می‌کوشد تحلیلش کند، هنر می‌کوشد بیانش کند، دین می‌کوشد تعالی‌اش دهد، و روانشناسی تلاش می‌کند درمانش کند. اما عشق، همچنان رمزی باقی می‌ماند. رمزی میان دو نگاه، میان دو دست، میان دو قلب که بی‌هیچ قاعده‌ای یکدیگر را یافته‌اند.

شاید عشق، تنها زبان قابل فهم هستی است، زبانی که در آن رنج معنا دارد، فراق لازم است، و وصال همیشه ممکن نیست. اما امید، در ذات آن جاری است. عشقی که از خود می‌گذرد تا دیگری را ببیند، عشقی که در سکوتی ژرف ریشه دارد، عشقی که نه مالک است و نه منفعل، بلکه همان رود جاری است که از دل سنگ نیز راه می‌گشاید. و شاید همین کافی است، که انسان، در کشاکش بودن و نابود شدن، عشق را برگزیند. چون عاشق، حتی اگر تنها بماند، تنها نیست. او در حضور ناپیدای دیگری، خود را می‌یابد، خود را می‌سازد، و به راز هستی نزدیک‌تر می‌شود.

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

Driving

Training

Traffic School

Drivers Education

Seniors, Teens & Adults

Free Home & School Pickup

Hiring & Training Instructors

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

(408) 394-5249 ☎ (408) 370-9696

اگر لحظه‌ای درنگ کنیم...

گلنار

ما آدم‌ها بیشتر از آن‌که زندگی کنیم، به آن فکر می‌کنیم. گاهی میان بودن و شدن، در برزخ تردید جا می‌مانیم. هیچ‌چیز به اندازه خاطرات نیمه‌کاره، آزاردهنده نیست. در دل هر سکوتی، فریادی هست که شنیده نمی‌شود. جهان، آینه‌ای است که بازتابش بسته به نگاه ما تغییر می‌کند. گاهی باید دور شد تا خویش را واضح‌تر دید انسان تنها موجودی است که می‌تواند همزمان عاشق باشد و بگریزد.

هر کس در درون خویش کتابی نانوشته دارد. تنهایی همیشه بد نیست، گاهی خانه عمیق‌ترین شناخت‌هاست. در تاریکی هم می‌توان راه یافت، اگر چراغی درون داشته باشی. سؤال‌هایی که جوابی ندارند، راه را به سوی درک می‌گشایند. زندگی ترکیبیست از رفتن و نرسیدن، اما هر گام معنایی دارد. ما بیشتر در سکوت دیگران شکست می‌خوریم تا در فریادشان. دل‌هایی که زود می‌شکنند، اغلب زودتر می‌بخشند. بعضی چیزها را نمی‌توان فراموش کرد، فقط باید آموخت با آنها زیست زمان، معلمی است که همه‌چیز را توضیح نمی‌دهد، اما همه‌چیز را حل می‌کند. حقیقت همیشه ساده است، اما ما از پیچیدگی استقبال می‌کنیم. و شاید راز آرامش، در پذیرفتن ناشناخته‌ها باشد، نه جنگیدن با آنها.

ادامه مطلب ذهن‌های بی‌مرز... از صفحه ۴۲

برای نمونه، گروهی از دانشمندان توانسته‌اند با تحلیل الگوهای مغزی، تصویرهایی را که یک فرد در ذهن دارد، تا حدی بازسازی کنند. همچنین، در پروژه‌هایی آزمایشی، دو مغز را با رایانه به هم وصل کرده‌اند تا پیام‌هایی ساده میان آنها منتقل شود. این فناوری هنوز در آغاز راه است، اما ممکن است در آینده نزدیک، تله‌پاتی مصنوعی (از طریق واسطه‌های فناورانه) به واقعیتی کاربردی تبدیل شود. افزون بر دانش، فرهنگ هم تله‌پاتی را به گونه‌ای غنی بازتاب داده. در ادبیات، سینما و هنر، صدها نمونه از شخصیت‌هایی را می‌بینیم که با ذهن خود با دیگران ارتباط می‌گیرند: از شخصیت‌های داستان‌های علمی‌تخیلی مانند «پروفسور ایکس» در مردان ایکس، تا فیلم‌هایی مانند «ارتباط ذهنی» و «استاکر». در این داستان‌ها، تله‌پاتی نه فقط ابزار ارتباط، بلکه نشانه‌ای از تعالی ذهنی و پیوندی فراتر از مرزهای زبان و جسم تلقی می‌شود.

در نهایت، پرسش از تله‌پاتی، فقط یک پرسش علمی نیست، این پرسش ریشه در آرزویی عمیق دارد: فهمیده شدن بی‌نیاز از گفتار، درک شدن بی‌واسطه، و لمس روح دیگری بی‌مرز. شاید این آرزوست که انسان را و می‌دارد بار دیگر، بار دیگر، و باز هم، به امکان تله‌پاتی بیندیشد؛ نه صرفاً به عنوان ابزار، بلکه به مثابه آرمان. ممکن است روزی برسد که بتوانیم اندیشه‌هایمان را بی‌پرده به ذهن دیگری بفرستیم، یا شاید تله‌پاتی همیشه در قلمرو راز و خیال باقی بماند. اما آنچه مسلم است، ذهن انسان همچنان بی‌مرز است و جست‌وجو برای شناخت ژرفای آن، پایانی ندارد.

می‌سازند. حافظه‌ی ما، امیدهایمان، تصمیم‌گیری‌هایمان، همگی در بستری از زمان شکل می‌گیرند. اگر زمان را از انسان بگیریم، هویت او فرو می‌پاشد. در همین‌جا می‌توان از پرسشی عمیق‌تر نیز سخن گفت: آیا زمان خطی است یا چرخه‌ای؟ در فرهنگ‌های خاوری، مانند هند باستان یا آیین‌های بودایی، زمان به گونه‌ای دایره‌وار دیده می‌شود، چرخه‌ای از زایش و مرگ، از بازگشت و رهایی. در برابر، در نگرش‌های غربی، زمان اغلب چون خطی مستقیم در نظر گرفته می‌شود که از گذشته به آینده می‌رود. اما یافته‌های نوین در کیهان‌شناسی، همچون نظریه «جهان‌های چرخه‌ای» یا مدل «بازگشت بزرگ»، بار دیگر این اندیشه‌ی چرخه‌وار را زنده کرده‌اند. در پایان باید گفت: زمان، آن‌گونه که ما می‌شناسیم، شاید یکی از پرده‌های نهایی طبیعت باشد؛ پرده‌ای که نه تنها در دانش فیزیک، بلکه در روان آدمی، در اندیشه فلسفی، و در احساس زیبایی‌شناختی نیز رخنه کرده است. ما به گونه‌ای ناگزیر با زمان می‌زییم، در هر نگاه به گذشته، در هر رؤیای آینده، و در هر تپش دل اکنون. شاید نتوانیم زمان را متوقف کنیم، اما می‌توانیم آن را دریابیم، با آن آشتی کنیم، و هر لحظه‌اش را آگاهانه زندگی کنیم. زیرا اگرچه زمان می‌گذرد، اما آن‌که از آن بهره می‌برد، بر آن فرمان‌روایی می‌یابد.

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

در واقع، فیلم «Ballerina» نتیجه فراز و نشیب‌های زیاد در مسیر تولید است؛ فیلم‌نامه اولیه از شی هتن بود و بعداً آن‌را وارد دنیای جان ویک کردند، با همکاری نامرئی امبرالد فنل (نویسنده Saltburn). هرچند کارگردان رسمی فیلم لن وایزمن است، اما فیلمبرداری مجدد زیادی با هدایت کارگردان اصلی جان ویک (چاد استاهلسکی) انجام شد.

فیلم Ballerina از نظر ذات، کاملاً حس و حال دنیای جان ویک را دارد، حتی اگر حضور کوتاه کینو ریوز پرت و غیرضروری باشد. گرچه چیزی به عمق این دنیا اضافه نمی‌کند، اما دست‌کم بسیار به شوخی جالب این دنیای عجیب‌وغریب که همه ساکنانش حرفه‌ای ترورند، وفادار می‌ماند. اگر واقعاً قرار باشد ادامه بدهند، کاش خلاقیت بیشتری در مشاغل فرعی زنان قاتل ببینیم؛ مثلاً قاتل، راهبر سگ؟!

ادامه مطلب تأثیر کودکی... از صفحه ۴۵

فراتر از فرد، تأثیر کودکی بر شخصیت بزرگسالی می‌تواند پیامدهایی اجتماعی و فرهنگی نیز داشته باشد. جامعه‌ای که در آن کودکان فرصت رشد سالم و حمایت کافی ندارند، با بزرگسالانی مواجه خواهد بود که از نظر روانی و اجتماعی دچار مشکل‌اند. این موضوع به طور مستقیم بر کیفیت زندگی، کارایی اجتماعی، و حتی امنیت جامعه اثر می‌گذارد. خوشبختانه، انسان قابلیت تغییر و رشد دارد و تجربیات کودکی اگرچه تأثیرگذارند، تعیین‌کننده قطعی سرنوشت نیستند. بسیاری از افراد با کمک روان‌درمانی، آموزش مهارت‌های زندگی، و محیط‌های حمایتی توانسته‌اند از تأثیرات منفی کودکی رهایی یابند و شخصیت سالم‌تر و پویاتری بسازند. این فرآیند ممکن است زمان‌بر و دشوار باشد، اما نشان‌دهنده قدرت انعطاف‌پذیری روان انسان است. باید تأکید کرد که شناخت تأثیرات کودکی بر شخصیت بزرگسالی نه تنها برای روان‌شناسان و درمانگران، بلکه برای هر فردی که می‌خواهد زندگی آگاهانه‌تر و روابط بهتر داشته باشد ضروری است. درک این پیوند عمیق، به ما کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسیم، ریشه مشکلات را بیابیم و گام‌هایی در جهت بهبود کیفیت زندگی و رشد فردی برداریم. کودکی ما داستانی است که تا آخر عمر همراه ماست، اما این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم این داستان را چگونه بخوانیم و بازنویسی کنیم.

ادامه مطلب زمان چیست؟... از صفحه ۴۶

در نظریه نسبیت عام، که انیشتین آن را برای توصیف گرانش ارائه کرد، زمان نه تنها به حرکت، که به جرم نیز وابسته شد. جرمی با جرم زیاد، مانند سیاه‌چاله، می‌تواند گذر زمان را در پیرامون خود کند کند. این بدان معناست که در نزدیکی یک میدان گرانشی بسیار قوی، مانند افق رویداد سیاه‌چاله، زمان برای ناظر بیرونی می‌ایستد. اگر شخصی وارد افق رویداد شود، از دید ما گویی در همان لحظه گیر کرده است و هرگز به درون نمی‌افتد. در اینجا، زمان به چیزی کشسان و انعطاف‌پذیر بدل می‌شود، نه خطی سفت و سخت.

اما آیا می‌توان زمان را «متوقف» کرد؟ پاسخ بستگی به معنای ما از «توقف زمان» دارد. از دیدگاه فیزیک، زمان در یک معنا هرگز نمی‌ایستد، بلکه فقط برای ناظرهایی خاص می‌تواند بسیار کند یا بسیار تند شود. در برخی شرایط نظری، چون سفر با سرعت نور یا ورود به مرکز سیاه‌چاله، می‌توان گفت که گذر زمان متوقف می‌شود. اما از آنجا که هیچ جرم‌داری نمی‌تواند به سرعت نور برسد، و هیچ انسانی نمی‌تواند زنده وارد سیاه‌چاله شود، این توقف زمان در عمل برای ما دست‌نیافتنی است. در برابر، فیزیک‌دانان کوانتومی و نظریه‌پردازان گیتی‌زایی، گاهی سخن از «زمان پیش از زمان» می‌گویند. در مدل‌های کیهانی، لحظه آغازین جهان (انفجار بزرگ) نقطه‌ای است که در آن، فضا، زمان و ماده هم‌زمان پدید آمدند. در این نگرش، پیش از انفجار بزرگ، زمان نیز نبود. گویی خود زمان زاده‌ای از جهان است، نه بستری ازلی که همه‌چیز بر آن جاری است.

در نگاه فلسفی نیز زمان یکی از بنیادی‌ترین رازهاست. آگوستین قدیس گفته بود: «اگر نرسید که زمان چیست، می‌دانم، اما اگر پرسید، نمی‌دانم.» هایدگر، فیلسوف سده بیستم، زمان را نه تنها بستری برای هستی، بلکه خود بن‌مایه هستی انسان می‌دانست. از دیدگاه او، انسان موجودیست در زمان، گذشته، اکنون و آینده، نه لحظه‌هایی جدا از هم، که رشته‌هایی در هم تنیده‌اند که بافت زندگی انسان را

ادامه مطلب تله های ذهنی... از صفحه ۴۱

علاوه بر اینها، «پیش بینی منفی» یکی دیگر از تله های ذهنی است که فرد معتقد است آینده حتما بد خواهد بود و حتی در صورت نبود شواهد کافی، این نگرانی را به عنوان واقعیت پذیرفته و در نتیجه دچار اضطراب مفرط می شود. این نوع تفکر جلوی ریسک پذیری و فعالیت های مثبت را می گیرد و فرد را در وضعیت سردرگمی و ترس نگه می دارد.

ریشه های تله های ذهنی در عملکرد طبیعی مغز و شیوه یادگیری و تجربه های زندگی فرد نهفته است. مغز برای جلوگیری از بار اطلاعاتی زیاد و محافظت از خود در برابر اضطراب ها، الگوهای فکری خاصی را به سرعت شکل می دهد که ممکن است به باورها و دیدگاه هایی تبدیل شوند که گاهی با واقعیت همخوانی ندارند. این باورها در کودکی شکل گرفته و در طول زندگی تقویت می شوند. محیط خانواده، مدرسه، جامعه و تجربیات تلخ یا شیرین، همه در شکل گیری این الگوها نقش دارند. برای مقابله با تله های ذهنی، نخستین گام آگاهی و شناخت آنهاست. وقتی فرد متوجه شود که تفکرش مشکوک به خطا است، می تواند آن را به چالش بکشد. یکی از روش های مؤثر در این زمینه، «بازسازی شناختی» است که در روان درمانی های شناختی-رفتاری به کار می رود. در این روش فرد یاد می گیرد که چگونه افکار نادرست خود را شناسایی، بررسی و به افکار منطقی تر و واقع بینانه تر تبدیل کند.

تمرین های روزانه مانند ثبت افکار منفی و بررسی شواهد اثبات یا رد آنها، تمرین ذهن آگاهی و مراقبه، استفاده از زبان مثبت و حمایت کننده با خود، و پرهیز از کلی گویی و تعمیم های نامناسب، همه به کاهش دامنه این تله ها کمک می کنند. همچنین گفتگو با دوستان یا متخصصان روانشناسی می تواند چشم انداز تازه ای به فرد بدهد و به او کمک کند تا از دیدگاه های محدود خارج شود.

تغییر این الگوهای ذهنی نه آسان است و نه فوری، بلکه نیازمند صبر، پشتکار و حمایت های محیطی است. اما هر قدمی که در این مسیر برداشته شود، به فرد کمک می کند تا کیفیت زندگی بهتری داشته باشد، اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه کند و روابط خود را بهبود بخشد.

در نهایت باید پذیرفت که تله های ذهنی بخشی از تجربه انسانی هستند، همه ما در مقاطعی دچار آنها می شویم و این بخشی از فرایند رشد و یادگیری است. اما مهم این است که آنها را بشناسیم و نگذاریم که به قاضی های ناعادل و آزاردهنده در ذهن مان تبدیل شوند. با آگاهی و تمرین می توانیم ذهن خود را به سوی تفکر سالم تر و واقع بینانه تر هدایت کنیم و در نتیجه رنج های روانی را کاهش دهیم و به آرامش و شادی نزدیک تر شویم. شناخت تله های ذهنی، گشودن دریچه ای نو به سوی خودشناسی و زندگی بهتر است که هر کسی می تواند آن را تجربه کند و بهره مند شود.

ادامه مطلب اثر پدیده... از صفحه ۴۲

وقتی ما به طور نادرست ویژگی های خود را به دیگران نسبت می دهیم یا توقع داریم آنها دقیقا مانند ما رفتار کنند، ممکن است دچار ناامیدی و تنش شویم. برای مثال، اگر فردی خود را فردی حساس و نیازمند توجه ببیند، ممکن است به طور ناخودآگاه انتظار داشته باشد که دیگران نیز به همان اندازه حساس و دلسوز باشند و در صورت عدم تحقق این انتظار، احساس خشم یا دلخوری کند.

در فرآیند درمان روانشناسی و مشاوره، آگاهی از پدیده آینه ای یکی از ابزارهای مهم برای کمک به فرد در شناخت خود و روابطش است. درمانگران سعی می کنند به مراجعان کمک کنند تا بازتاب های آینه ای خود را شناسایی کنند و ببینند چگونه برداشت های آنها از خود و دیگران ممکن است تحریف شده باشد. این فرایند، به فرد امکان می دهد تا دیدگاه های محدود کننده را کنار بگذارد، با تفاوت ها کنار بیاید و روابط سالم تر و رضایت بخش تری بسازد.

پژوهش های علمی نیز نشان داده اند که پدیده آینه ای نه تنها در سطح فردی بلکه در سطح گروه ها و جوامع نیز وجود دارد. گروه ها و فرهنگ ها نیز تصویری از خود را از طریق بازتاب های متقابل با دیگر گروه ها شکل می دهند. این مسئله می تواند باعث تعصب، قضاوت نادرست و حتی درگیری های اجتماعی شود، چرا که هر گروه ممکن است بر اساس پیش فرض ها و برداشت های خود، دیگری را به شیوه ای نادرست بازتابی کند. به همین دلیل، توسعه آگاهی فرهنگی و همدلی اجتماعی، نوعی مقابله با اثرات منفی پدیده آینه ای در سطح کلان است. آموزش مهارت های ارتباطی، تقویت فهم تفاوت ها و پرهیز از تعمیم های نادرست، راهکارهایی هستند که می توانند در کاهش سوء تفاهم ها و بهبود روابط بین فردی و اجتماعی مؤثر باشند. در نهایت، باید گفت که پدیده آینه ای، همچون آینه ای شفاف و در عین حال پیچیده،

ادامه مطلب زهر در خدمت... از صفحه ۴۴

در کنار این داروهای موجود، تحقیقات جدیدتر بر زهر عنکبوت ها نیز متمرکز شده است. برخی از این زهرها می توانند ارتباط بین سلول های عصبی را تغییر دهند و در نتیجه در درمان صرع، پارکینسون، و حتی آلزایمر مؤثر باشند. برخی نیز به عنوان حشره کش های طبیعی و زیست سازگار توسعه یافته اند تا از آسیب های سموم شیمیایی به محیط زیست بکاهند.

اما چرا زهر این قدر مؤثر است؟ پاسخ، در دقت بالای عملکرد آن است. زهر برای هدف گیری دقیق ساخته شده است، هر مولکول آن، همچون کلیدی است برای قفلی خاص در بدن قربانی. این دقت بالا باعث می شود که ترکیبات زهر، در پزشکی نیز بتوانند بدون اثرگذاری گسترده بر کل بدن، دقیقا بر محل یا مکانیسم مورد نظر اثر بگذارند. چنین ویژگی ای برای داروهایی با هدف قرار دادن سلول های خاص، یا پیام رسان های عصبی خاص، بسیار ارزشمند است.

در جهان امروز، برخی از گران ترین مایعات روی زمین، نه طلا یا نفت، بلکه زهر برخی جانوران خاص است. برای نمونه، یک گرم زهر حلزون مخروطی یا عقرب های خاص، ممکن است چند ده هزار دلار ارزش داشته باشد. این نه به دلیل نایابی آنها، بلکه به سبب اهمیت پژوهشی و دارویی این ترکیبات است. استخراج زهر از این جانوران نیز کاری تخصصی، زمان بر و نیازمند رعایت اصول اخلاقی و زیست محیطی است.

زهرها، البته تنها دارو نیستند، بلکه ابزارهایی برای شناخت سازوکار بدن انسان نیز هستند. با بررسی اینکه چگونه یک پپتید زهری باعث فلج شدن عضله می شود، دانشمندان توانسته اند مسیرهای عصبی و عضلانی بدن را بهتر بشناسند. چنین شناختی به درمان بیماری ها، ساخت داروهای تازه و حتی طراحی اندام های مصنوعی عصبی کمک کرده است.

باید گفت که رابطه انسان و زهر، از ستیز و ترس، به همکاری و درمان رسیده است. این تغییر نگاه، حاصل قرن ها جست و جو، آزمایش، شکست، و در نهایت شناخت دقیق طبیعت است. جهان هستی، همان قدر که می تواند تهدیدآمیز باشد، منبع بی پایانی از امید نیز هست. امروز، مارها، عقرب ها و دیگر جانوران سمی، در کنار انسان ایستاده اند، نه در مقام دشمن، بلکه در مقام هم پیمان. سمی که می کشت، حالا زندگی می بخشد. و این، معجزه دانش است.

ادامه مطلب گسست از واقعیت... از صفحه ۴۴

این نوع درمان همچنین به آموزش مهارت های مقابله ای و مدیریت استرس می پردازد تا بیمار بتواند با فشارهای روانی بهتر کنار بیاید. همچنین تکنیک های آرام سازی و تمرینات ذهن آگاهی (مدیتیشن) در کاهش علائم بسیار مؤثر هستند. از نظر دارویی، در موارد شدید ممکن است از ضداضطراب ها، ضدافسردگی ها یا داروهای تثبیت کننده خلق استفاده شود، اما این داروها باید تحت نظر پزشک متخصص مصرف شوند.

علاوه بر درمان های تخصصی، تغییر در سبک زندگی و حمایت اجتماعی نیز نقش مهمی در بهبود بیماران دارد. ایجاد محیطی امن و پرمحبت، کاهش استرس های روزمره، خواب کافی، تغذیه سالم و فعالیت های بدنی منظم می تواند به تعادل روانی کمک کند. آگاهی بخشی درباره این پدیده ها نیز می تواند باعث کاهش ترس و اضطراب فرد شود و به او یادآوری کند که این حالت ها نشانه ای از بیماری یا دیوانگی نیستند، بلکه پاسخ روانی به فشارهای زندگی اند.

در نهایت، پدیده گسست از واقعیت یکی از چالش های مهم روانی است که می تواند کیفیت زندگی را به شدت تحت تاثیر قرار دهد اما با تشخیص و درمان مناسب قابل مدیریت و بهبود است. این تجربه ها ما را به یاد می آورند که ذهن انسان پیچیده و حساس است و گاهی در تلاش برای مقابله با فشارهای درونی و بیرونی، خود را به شکل هایی غیرمعمول نشان می دهد. شناخت، پذیرش و درمان به موقع می تواند به فرد کمک کند تا دوباره به دنیای واقعی بازگردد و زندگی معنادار و با کیفیتی داشته باشد.

ما را به بازنگری در خود و درک عمیق تر دیگران دعوت می کند. این بازتاب های روانی، فرصتی برای رشد، اصلاح و بهبود ارتباطات انسانی فراهم می آورد. وقتی یاد بگیریم که چگونه از این آینه ها به نفع خود و دیگران استفاده کنیم، می توانیم پله هایی از درک و محبت بسازیم که زندگی مان را غنی تر و معنادارتر می کند. شناخت اثر آینه ای، گامی بنیادین در مسیر خودشناسی و بهبود کیفیت روابط انسانی است که می تواند به صلح درونی و اجتماعی بیانجامد.

ادامه مطلب: روایت زنان افغان... از صفحه ۲۳

همسر بیتا متولد افغانستان است اما بیش از سی سال در ایران زندگی کرده و بعد از مهاجرت به ایران هرگز به افغانستان بازنگشته است. با این حال، تصمیم گرفته است که داوطلبانه و همراه خانواده‌اش به افغانستان بازگردد. به نظر او، اگر خودشان همگی با هم به افغانستان بروند بهتر از این است که در خیابان یا محل کارش دستگیر و به کمپ فرستاده شود و از خانواده‌اش جدا بيفتد. در آن صورت، معلوم نیست که چه بلایی ممکن است بر سر آنها بیاید. بیتا با گریه ادامه می‌دهد: «کمی پس‌انداز داشتیم، هفته گذشته با شوهرم رفتیم و دوتا کوله‌پشتی بزرگ خریدیم تا وسایل ضروری مسیر را برای خودمان و بچه‌ها آماده کنیم. برای بچه‌ها کمی خوراکی خریدیم، چند بسته آب‌معدنی و مقداری قرص و داروهای مسکن خریدیم، به اضافه قرص‌های ضد اسهال و البته دو شیشه شربت خواب‌آور. مادرهایی که چند هفته قبل این مسیر را رفته‌اند و تجربه دارند به من توصیه کرده‌اند که چون مسیر طولانی و سخت و هوا به شدت گرم است حتماً برای بچه‌ها قرص ضد اسهال بگیرم و به بچه‌های کوچک هم شربت خواب‌آور بدهم تا در طول راه در خواب باشند و نه خودشان اذیت شوند و نه برای پدر و مادرها زحمت ایجاد کنند. هرچند می‌دانم که خیلی وقت ندارم اما هنوز دست و دلم به جمع کردن وسایل و لباس‌های بچه‌ها هم نرفته است. باید همه چیز را رها کنم. با وجود اینکه سال‌ها در ایران ما را پناهجوی افغانی می‌خواندند اما این اولین تجربه مهاجرت من است، این اولین بار است که فکر می‌کنم باید خانه‌ام را رها کنم!». یکی از نگرانی‌های بیتا این است که نمی‌داند چطور به دخترهایش بگوید که باید خانه را ترک کنند. همسرش فکر می‌کند که دخترها به مرور زندگی در ایران را فراموش می‌کنند اما بیتا معتقد است که هرچند نام آنها هیچ‌جایی در ایران ثبت نشده اما اهل ایران هستند و یک دولت نمی‌تواند زندگی و خاطراتشان را از آنها بگیرد. او می‌گوید: «من پنهان از چشم شوهرم با پول پس‌انداز خودم چند کتاب آموزش الفبای فارسی و انگلیسی برای دخترها خریدم. چند کتاب اول و دوم دبستان را هم از همسایه‌هایی که بچه‌هایشان بزرگ‌تر بودند، گرفتم و کف کوله‌پشتی‌ها گذاشتم. چندتایی از عکس‌های خودمان در کرج را هم لای کتاب‌ها گذاشتم. من هیچ تصویری از آینده ندارم، اصلاً نمی‌دانم که قرار است چه اتفاقی برایمان بيفتد. نمی‌دانم که موقعیت چطور پیش می‌رود و سرنوشت زن‌ها و دخترها در آن مملکت چه خواهد شد؟! مادرها مدرسه‌های آنلاینی را که دخترها می‌توانند آنجا درس بخوانند به یکدیگر معرفی می‌کنند، من هم اسم و رسم چندتا را برای دخترهایم برداشتم اما خب نمی‌دانم که شرایط زندگی‌مان چطور می‌شود. حتی اگر اوضاع خیلی بد و وحشتناک باشد، من تصمیم گرفته‌ام که دست‌کم با همین کتاب‌ها شروع کنم و خودم به دخترهایم خواندن و نوشتن یاد بدهم. حق آنهاست که بتوانند بخوانند و بنویسند، حتی اگر حالا حالاها شانس رفتن به مدرسه به شکل رسمی را هم نداشته باشند. من واقعا هیچ چیزی برای خودم نمی‌خواهم. در افغانستان هم باید راهی برای کار کردن پیدا کنم، حتی حاضریم که تا آخر عمر با برقع زندگی کنم اما اجازه نمی‌دهم که دخترهایم بی‌سواد باشند. فکر می‌کنم که مبارزه ما زن‌های افغانستان با طالبان هم از راه درس خواندن دخترهایمان به نتیجه می‌رسد. زمانی زن‌های افغان فقط در پی شوهرانشان از افغانستان به ایران می‌آمدند، نه به خاطر اینکه دخترهایشان درس بخوانند یا خودشان حق کار کردن و استقلال مالی داشته باشند، اما الان دغدغه من و هزاران مادر دیگر درس خواندن دخترهایمان و حتی حق بیرون رفتن و کار کردن خودمان است. دنیا تغییر کرده و حتی اگر مردهای افغانستان نخواهند تغییر کنند، واقعیت این است که نمی‌توانند جلوی دنیا و زندگی بایستند. به نظر من کاری که مادرهایمان برای ما نکردند، ما باید برای دخترهایمان بکنیم». بیتا درباره عکس‌ها می‌گوید: «... و عکس‌هایمان از ایران را هم نگه می‌دارم تا دخترها فراموش نکنند که کجا به دنیا آمدند».

خدیجه: خدیجه ۳۸ سال دارد و در افغانستان به دنیا آمده است. از ۸ سالگی در ایران زندگی کرده، در ایران ازدواج کرده و مادر پنج فرزند و سرپرست خانوار است. خدیجه در فضای اینستاگرام فعالیت می‌کند و یک کسب‌وکار اینترنیتی خانگی را اداره می‌کند. او به عنوان یک بلاگر افغان در فضای اینستاگرام فارسی از سختی‌ها و همین‌طور همدلی با دوستانش می‌گوید: «زمانی که کارم را در اینستاگرام شروع کردم، دوستان بسیار زیادی پیدا کردم، دوستانی از بین زن‌های ایرانی و افغان که با حمایت آنها توانستم به کارم ادامه بدهم. خیلی وقت‌ها شده بود که از کار و فروش ناامید می‌شدم و تصمیم می‌گرفتم که کسب‌وکارم را تعطیل کنم اما پیام همین زن‌ها و کمک‌هایشان با خرید از محصولاتم، من را به ادامه مسیر کار و پیشرفت امیدوار می‌کرد. متأسفانه در چند ماه اخیر با شدت گرفتن موج افغان‌ستیزی و مهاجرهراسی مجبور شدم که فعالیت‌م در اینستاگرام را تعطیل کنم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

البته این کار قانونی نبود و مجوزی هم نداشتم ولی خیلی‌ها که سراغ من می‌آمدند یا خودشان غیرقانونی در ایران بودند یا از عهده تأمین مخارج درمان در کلینیک و بیمارستان بر نمی‌آمدند. من کارهایی مثل پانسمان زخم یا تزریقات آمپول و سرم را برایشان انجام می‌دادم، به زن‌های باردار هم کمک می‌کردم، و حتی یک‌بار در به دنیا آوردن یک بچه هم به یک زن افغان در خانه کمک کردم. همین‌ها باعث شده بود که زن‌های ایرانی در همسایگی‌ام، نظرشان عوض شود. گرچه هیچ‌وقت به من مثل یک پرستار ایرانی اعتماد نداشتند و هرگز پیش نیامد که برای درمان به من مراجعه کنند، اما احترام خاصی برایم قائل بودند. این را از برخورد و حرف‌هایشان متوجه می‌شدم. اما حالا همین چیزهای کوچک هم دوباره خراب شده است. زندگی کاری و حرفه‌ای من بین همین آوارگی‌ها کاملاً تلف شد و حالا باید خودم را برای ویرانی به مراتب بزرگ‌تری آماده کنم».

آمنه در این مدت با دو خانواده دیگر افغانستانی که می‌خواهند از ایران خارج شوند آشنا شده است. یکی از زن‌های خانواده شش‌ماهه باردار است و همسر زن دیگر دیابت نوع دوم دارد. آنها از طریق همسایه‌ها با آمنه آشنا شدند و حالا قرار است که با هم به افغانستان بازگردند و در این مسیر آمنه از آنها مراقبت کند. آمنه می‌گوید در دو هفته گذشته اصلاً رغبت نکرده که از خانه بیرون برود. با این حال، وجود این خانواده‌ها مایه دلگرمی بوده و امیدوار است که بتواند در مسیر بازگشت به افغانستان به وظیفه حرفه‌ای خود عمل کند. او می‌گوید: «روزی که این خانواده به دیدار من آمدند، دیدن زن بارداری که باید از مرزی بگذرد که ساعت‌ها پیاده‌روی در گرما و هزار و یک اتفاق ناخوش دیگر را در خود دارد کمی به من انگیزه داد. با خودم گفتم حتماً در مسیر زنان دیگری هم به کمک احتیاج دارند. به همین علت، چند روز قبل از خانه بیرون رفتم و وسایل ضروری برای کمک‌های اولیه را آماده کردم و دو روز دیگر هم به سوی مرز به راه می‌افتم. هرچند از زندگی پیش رویم خیلی می‌ترسم ولی چاره‌ای هم ندارم!».

بیتا: بیتا ۲۳ ساله است، در تهران به دنیا آمده، تا پنجم ابتدایی به مدرسه رفته است و سواد خواندن و نوشتن دارد. بعد از آن به خواست خانواده‌اش از رفتن به مدرسه باز مانده است. بیتا در پانزده سالگی به اجبار خانواده با پسری اهل هرات و ساکن ایران ازدواج کرده و در خانه‌ای که همسرش سرایدار آن بوده است زندگی می‌کردند. بیتا علاوه بر کمک به همسرش در نظافت آپارتمان، در خانه خیاطی می‌کند. او می‌گوید: «پدرم قبل از اینکه به ایران مهاجرت کند در بازار هرات خیاطی داشت و با عموهایم آن را می‌گرداندند اما وقتی به ایران آمد کارگر فصلی ساختمان بود، یعنی بعضی وقت‌ها کار بود و بعضی وقت‌ها نه، تا اینکه پدرم کمی پول روی هم گذاشت و چرخ خیاطی خرید. این‌بار مادرم لباس، پرده، دم‌کنی قابلمه و دستگیره آشپزخانه می‌دوخت و پدر و برادرهایم در فصل‌های بیکاری آنها را می‌فروختند. من هم کم‌کم با نشستن کنار مادرم خیاطی یاد گرفتم و تا الان این کار را برای خودم ادامه دادم، هرچند در ایران به زن‌های افغان اجازه رسمی برای کار داده نمی‌شود. اگر اجازه رسمی داشتیم شاید می‌توانستیم شغل‌های بهتری داشته باشیم». بیتا هرگز به افغانستان نرفته و هیچ تصویری از کابل، هرات و قندهار و ... ندارد و تمام شناختش از این جغرافیا به‌واسطه خاطرات پدر و مادر و داستان‌های همسرش است. پدر بیتا بعد از به قدرت رسیدن کمونیست‌ها در دهه شصت به ایران پناهنده شده است. مادرش، که همسر دوم پدرش است، افغان‌تباری است که در ایران به دنیا آمده و در ایران با پدرش ازدواج کرده است. بیتا شش برادر ناتنی دارد و تنها دختر خانواده است و به گفته خودش تمام تصمیم‌هایی که برای زندگی‌اش گرفته شده محصول مشترک فکر پدر و برادرهایش بوده و او و مادرش هرگز در این تصمیمات دخالتی نداشتند. اما حالا بیتا دو دختر سه ساله و شش ساله دارد و می‌گوید: «خودم را آماده کرده بودم که سال دیگر دختر بزرگ‌ترم را به مدرسه بفرستم. خیلی برایشان ذوق داشتم و می‌خواستم هر جوری که شده درس بخوانند. همه آرزویم این بود که مثل من نباشند. همیشه بخشی از درآمد از خیاطی را برای خرج درس خواندن دخترها کنار می‌گذاشتم و نمی‌خواستم دخترهایم به علت مشکل مالی بی‌سواد باشند. یک‌بار با شوهرم تصمیم گرفتیم که از راه قاچاق به اروپا برویم اما بعد ترسیدیم و پشیمان شدیم. کاش همان وقت رفته بودیم، کاش نمی‌ترسیدیم. بدترین حالت این بود که در دریا غرق می‌شدیم و می‌مردیم. حالا اما قرار است که چه شود؟ آیا این زندگی‌ای که قرار است به دخترهایم بدهند از مردن بهتر است؟!»

ادامه مطلب طلسم، جن، موساد... از صفحه ۴

ماوراء در سیاست جمهوری اسلامی: سال ۱۳۹۹ در شهر تهران، عده‌ای تلاش کردند تا مراسمی با عنوان «سالگرد ارتحال رئیس‌عشره اجنه جناب زعفر جنی» برگزار کنند. این مراسم که قرار بود در هیئت «بنی الزهرا» تهران برگزار شود، درباره زعفر (جعفر) جنی فرمانده گروه جنیان مسلمان بود که در روز عاشورا به امام حسین پیشنهاد کمک داد، اما امام سوم شیعیان نپذیرفت. این جن زندگی طولانی داشته و گفته می‌شود اواخر دهه ۱۳۰۰ مرده است و «آیت‌الله بروجردی» مرجع وقت شیعیان، برای وی مجلس ختم برگزار کرده است، اما در تهران سال ۱۳۹۹ برگزاری مراسم با مخالفت امام جماعت و هیأت امنای مسجد مواجه شده و لغو شد، اما این موضوع یکی از رویکردهای جدی بخشی از بدنه جمهوری اسلامی را نشان می‌دهد.

در دوره «محمود احمدی‌نژاد» و نزدیکانش مفاهیم مربوط به امور ماورائی را به‌طور بی‌سابقه‌ای وارد عرصه سیاست رسمی ایران شد، اما این ماجرا در دولت دوم او به اوج خود رسید. پس از انتخابات ۱۳۸۸، «آیت‌الله محمدتقی مصباح»، از حامیان پیشین احمدی‌نژاد، صراحتاً اعلام کرد که رئیس‌جمهور تحت تأثیر سحر و جادوی «اسفندیار رحیم‌مشایی»، معاون اول منصوبش قرار گرفته است. این ادعا فضای سیاسی را ملتهب کرد و در پی آن، قوه قضاییه وارد عمل شد و افرادی از جمله «عباس غفاری» را با اتهام «رمالی» و «جن‌گیری» بازداشت شد.

«حسین فدایی» دبیر کل وقت جمعیت ایثارگران انقلاب اسلامی، بدون اشاره مستقیم به احمدی‌نژاد گفته بود آنها «اجنه» را به خدمت خود درآوردند تا به این انقلاب مظلوم ضربه وارد کنند، اما از سال ۱۴۰۰ به این سو، موضوع اجنه و طلسم در فضای سیاسی ایران بیش از آنکه معطوف به داخل باشد متوجه اسرائیل شده است. برخی از مقامات معتقدند که اسرائیل در مواجهه با جمهوری اسلامی از اجنه استفاده می‌کند.

«محمد باقری»، نویسنده نزدیک به سپاه، در این باره می‌گوید اسرائیل در نبرد با ایران از اجنه بهره می‌برد. وی مدعی است رژیم صهیونیستی و موساد به‌صورت سازمان‌یافته از سحر، طلسم، شیاطین جنی و آموزه‌های کابالا برای تقویت سلطه خود استفاده می‌کنند، رویه‌ای که به‌زعم او ریشه در سنت تاریخی یهود و آیه ۱۰۲ سوره بقره دارد. او معتقد است اسرائیل با ترکیب ابزارهای اطلاعاتی و نیروهای ماورایی، جنگی چندلایه را علیه جهان اسلام پیش می‌برد. او در راستای باور خود رمانی به نام «از پمبا تا ماریانا» نوشته است.

«مجتبی عزیزی»، امام‌جمعه ورامین، در سال ۱۴۰۳ می‌گوید که سازمان اطلاعاتی آمریکا (سی آی ای) و اسرائیل از اجنه استفاده می‌کنند. وی به صورت تلویحی می‌گوید که جمهوری اسلامی نیز از این بهره می‌برد: «همین‌طور که شما از جن کافر حرف می‌زنید، جن مومن هم هست، یعنی می‌تواند طرفینی هم باشد و مومنان هم از اجنه مومن استفاده کنند».

پس از کشته شدن «سید حسن نصرالله» رهبر پیشین حزب‌الله لبنان، برخی مانند «مصطفی کرمی»، استاد حوزه، تأکید کردند که اسرائیل از اجنه در این جنگ علیه محور مقاومت استفاده می‌کند. او می‌گوید اسرائیل سابقه‌ای جدی در تسخیر اجنه دارد و خاخام‌های تراز اول آنها به‌ویژه به خاطر داشتن علم این کار در این امر دست دارند. او می‌گوید این اجنه و شیاطین یقیناً از سوی «یهود» استفاده می‌شوند.

«سعید شمس» پژوهشگر قرآنی نیز معتقد است که «یهودی‌ها در کار طلسم، جادو و تسخیر کردن بیش از بقیه انسان‌ها معتقد و مقید هستند». او می‌گوید اجنه فاقد قدرت لازم برای مواجهه با مسلمانان هستند و تأکید می‌کند: «قدرت اجنه بر دعای مومنان نمی‌چربد. گاهی یک صلوات تمام قدرت آن‌ها را نابود می‌کند. قدرت مسلمانان در اعتقاد و ایمان الهی بر جاسوسی اجنه در عملیات اسرائیل غالب است»، «علی‌اکبر رائفی‌پور» مدیر موسسه مضاف و یکی از کسانی که مبلغ تئوری توطئه در سال‌های گذشته بوده، معتقد است که اسرائیلی‌ها از اجنه استفاده می‌کنند وی توضیح می‌دهد در جنگ ۳۳ روزه هم از اجنه استفاده کردند. ممکن است نام این واحد در موساد «اداره کل اجنه» باشد یا نام دیگری داشته باشد. او حتی تأکید دارد که موساد برای خواندن فکر طرف مقابل در جنگ از اجنه بهره می‌برد.

صلح، آوازیست بی‌صدا که تنها دل‌هایی آرام توان شنیدنش را دارند.

ادامه مطلب روایت زنان افغان... از صفحه ۵۴

پیام‌های نژادپرستانه، تهدید و توهین در این فضا علیه افغان‌ها خیلی زیاد شده و محیط را برای زنانی مثل من که با نام و ملیت مشخص در این فضا فعالیت می‌کردند خطرناک کرده است». خدیجه برند شخصی محصولات خانگی خودش را طراحی کرده بود و این محصولات را علاوه بر فضای مجازی در کرج و تهران هم از طریق پوسترهای تبلیغاتی معرفی می‌کرد. اکنون به علت فشارهای حکومت ایران این امکان از بین رفته و حتی به باور خدیجه مردم هم ممکن است که مثل قبل پذیرای محصولات تولیدی یک زن افغان نباشند. او می‌گوید که این وضع به شدت بر زندگی‌اش تأثیر گذاشته و حالا برای چرخاندن زندگی و تأمین هزینه درمان بیماری همسر و دختر کوچکش مجبور شده است که دو شیفت در یک کارگاه کار کند. هر پنج فرزند خدیجه در ایران به دنیا آمده‌اند و مدارک قانونی اقامت دارند. با این حال، او در دو سال گذشته برای ثبت‌نام کودکانش در مدرسه با مشکلات فراوانی مواجه بوده و این فشارها باعث شده است که پسر نوجوانش ترک تحصیل کند. این مسئله مایه دل‌شکستگی شدید خدیجه شده اما هنوز هم معتقد است که زندگی در ایران برای او و فرزندانش بهتر از زندگی در افغانستان است. او می‌گوید: «به ۵۴۵ د عنوان یک زن مستقل که سال‌هاست خانه و خانواده‌ام را مدیریت می‌کنم، می‌دانم که در افغانستان هرگز نمی‌توانم خارج از خانه به تنهایی کار کنم یا کسب‌وکار اینترنتی به راه بیندازم».

در ماه‌های اخیر بسیاری از دوستان و نزدیکان خانواده خدیجه دستگیر و رد مرز شده‌اند یا داوطلبانه به افغانستان بازگشته‌اند. او می‌گوید: «من قبل از این هم خیلی احساس تنهایی می‌کردم. هرچند دوستان و همسایه‌های ایرانی خوبی دارم اما خیلی ناراحت‌کننده است که اطرافم از تمام آدم‌هایی که سال‌ها می‌شناختم خالی شده است. من همیشه در مواقع دشوار به آنها پناه می‌بردم اما حالا آنها خیلی از من دور هستند». خدیجه از دستگیری فرزندانش در کوچه و خیابان و رد مرز کردن آنها به شدت می‌ترسد. او می‌گوید: «این روزها تا بچه‌ام را برای خرید نان سر کوچه می‌فرستم، دلم هزار راه می‌رود که نکند مأموورها دستگیرش کنند. این الان بزرگ‌ترین ترس من و همه مادرهای افغان است و واقعاً زندگی را بر ما حرام کرده». خدیجه خودش را متعلق به افغانستان می‌داند اما می‌گوید ایران همیشه خانه دوم او بوده و از زندگی بین مردم ایران خاطرات خوب فراوانی دارد. او می‌گوید حساب حکومت ایران از مردم جداست و قبل از این موج افغان‌ستیزی اتفاقات زیادی نبوده که دل‌شکسته‌اش کند. اما حالا از زنان ایرانی و فعالان حقوق زنان انتظار دارد که صدای او و همه زنان افغان باشند. او می‌گوید: «ما زنان معلوم نیست که چه آینده‌ای در افغانستان داریم، شما نباید نسبت به زندگی ما بی‌تفاوت باشید، درباره ما حرف بزنید، نگذارید که حکومت خیلی راحت ما را از جامعه حذف کند!».

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

یکی دیگه می‌گه: «اصغر آقا، ما داریم میریم شیراز. تو هم که خانواده زنت شیرازی هستن، بیا با ما». می‌گه: «حوصله ندارم. اگه باهاتون بیام، مادرزنم نمی‌ذاره نفس بکشیم. تا برسیم، هنوز عرقمون خشک نشده، می‌پرسه: «خونه خریدین؟ کارت بهتر نشده؟ پُست یا مقامی نگرفتی؟ چرا بچه‌دار نمی‌شین؟ وقتی جواب‌هام به دلش نمی‌شین، می‌زنه زیر گریه و می‌گه: «دیدي دخترم بدبخت شد!» با این حساب، من چرا بیام شیراز؟»

یکی دیگه می‌گن: «تو خونه پدرخانم این هفته جشن تولده، تو هم بیا». می‌گه: «حوصله ندارم. چون تا برسیم، خالی‌بندی‌های پدرخانم شروع می‌شه و می‌گه: «ما وقتی تو تهران بودیم، خونه‌مون هم‌خونه شاه بود!» در حالی که من خوب می‌دونم خونه‌شون تو نارمک بود! تو نارمک، کاخ شاه کجا بود؟! چند بار غیرمستقیم گفتیم این حرفا درست نیست، ولی بهش برخورد. چند سالی با ما قهر کرد. نمیرم، چون حوصله این حرفا رو ندارم.»

دانش عوام: دانش عوام یا توده‌شناسی، شاخه‌ای از علم مردم‌شناسی است و به بررسی آداب و رسوم، بازی‌ها و سرگرمی‌ها، قصه‌ها، افسانه‌ها، داستان‌ها، ضرب‌المثل‌ها، چیستان‌ها، ترانه‌ها، سرودها، و تصنیف‌های شادی و غزا در میان یک قوم یا ملت می‌پردازد؛ دانشی که عناصر آن سینه‌به‌سینه و نسل‌به‌نسل، از زبان مردم به یکدیگر منتقل می‌شود.

ادامه مطلب زمین اگر زنده... از صفحه ۳۶

اگر زمین زنده بود، شاید از انسان می پرسید: «چرا فراموشم کردی؟» و اگر انسان جرأت پاسخ دادن داشت، شاید می گفت: «ما تو را شیء دیدیم، نه شریک. تو را منبع دیدیم، نه مادر. فکر کردیم خاموشی، رضایت است. زلزله را طبیعی دانستیم، نه فریاد. خشکسالی را شانس بد، نه هشدار. حالا اما، صدايت بلند شده. در آتش هایی که نفس ما را بریدند، در سیلاب هایی که خانه هاما را شستند، در ویروس هایی که از دل طبیعت برخاستند و ما را در اتاق هایمان حبس کردند.»

این مقاله دعوتی است برای نگاهی نو. بیایید زمین را نه همچون جایی برای زیستن، بلکه همان زیستن ببینیم. اگر زمین زنده است، پس هر رفتاری با او، پاسخی در پی خواهد داشت. اگر او می فهمد، پس باید با او گفت و گو کرد. و اگر او می رنجد، پس باید دلجویی کرد. زبان زمین خاموش نیست، فقط ما آن را نمی فهمیم. باران، زمزمه اوست. طوفان، خشم اوست. رویش گیاه، لیخند اوست. و مرگ مرجان ها، اشک های او. زمین اگر لب به سخن بگشاید، شاید نگوید که از ما متفر است، بلکه بگوید دل نگران ماست. شاید بگوید: «من تحمل دارم، اما فرزندانم نه. درختی که بریدی، دیگر بر نمی گردد. رودخانه ای که خشک کردی، دهان عطشناکش دیگر به خنده باز نمی شود. حیوانی که منقرض کردی، دیگر نخواهد دوید. اما تو، هنوز می توانی بازگردی. هنوز می توانی بفهمی، که من هم هستم.»

تصور زمین به عنوان یک موجود زنده، ما را از غرور و بی اعتنایی دور می کند. این نگاه، ما را به فروتنی، دقت، سپاسگزاری و مشارکت فرا می خواند. ما باید شنیدن را بیاموزیم، نه فقط از صداهای بلند، بلکه از نجوای آرام خاک و سنگ و برگ. زمین، اگر هوشمند باشد، تنها یک خواسته از ما دارد: همزیستی. نه تسلط، نه بهره کشی، نه غفلت. فقط همزیستی.

و چه زیباست اگر روزی برسد که ما انسان ها، با دانش و آگاهی، دست در دست زمین، نه علیه آن، بلکه با آن، آینده ای مشترک بسازیم. آینده ای که در آن، زمین نفس راحتی بکشد، و ما نیز، بار دیگر طعم واقعی خانه را بچشیم. خانه ای که زنده است، گرم است، سخن می گوید، و مهربان است، اگر هنوز دیر نشده باشد.

نهایت هم جز مراجعه به مراجع قانونی، راهی باقی نمی ماند. با این حال، حتی در آن صورت نیز کسی نمی تواند آقای هوشنگ «ق» را پیدا کند!

دو سه روز بعد، من با آقای هوشنگ «ق» تماس گرفتم و با چند جمله ساده، آب پاکی را روی دستش ریختم. گفتم که شاپوری و پوران فقط برای استراحت به آلمان آمده اند و به زودی نیز عازم ایران خواهند شد.

یک ماه پس از بازگشت از آلمان، در یکی از جمعه ها که با دوستانم در سر پل تجریش قدم می زدم، متوجه شدم راننده یک ماشین کروکی آخرین مدل، که عینک به چشم داشت، برایم بوق می زند. جلوتر که رفتم، راننده را شناختم. او سپهد تیمور بختیار، رئیس ساواک بود. من بختیار را از مدت ها پیش می شناختم. سال ها با سید احمد طباطبایی، کشوری (وکیل عدلیه) و چند نفر دیگر، هر روز در کافه قنادی لاله زار یکدیگر را می دیدیم. من پشت میز خودم می نشستم، در حالی که مطالب مربوط به رادیو یا روزنامه را می نوشتم، با آنها گپ می زدم. خلاصه آشنایی ما در همین حد بود، نه بیشتر. بختیار با لحنی جدی گفت: «قرار بود شما برای خرید فیلم به آلمان بروید، در حالی که در مونیخ با اعضای کنفدراسیون جهانی دانشجویان ملاقات کردید.» پاسخ دادم: «بله، من با عده زیادی از آنها دوست هستم. علاوه بر این گروه، به صورت کاملاً تصادفی، در خیابان مصطفی لنکرانی را هم دیدم. لنکرانی همان طور که می دانید به اعدام محکوم شده و در آلمان شرقی به سر می برد.» بختیار اضافه کرد: «چند گزارش از مونیخ علیه تو رسیده بود، که انداختم دور.» گفتم: «گزارش دهنده را می شناسم. اسمش هوشنگ «ق» است.» با شنیدن اسم هوشنگ، بختیار جا خورد و با عصبانیتی آشکار گفت: «این احق، مأمور ما در مونیخ است و نباید کسی او را بشناسد! تو چطور توانستی او را بشناسی؟» پاسخ دادم: «من فقط حدس زدم.» سه روز پیش از ترک مونیخ، همراه پوران، خانواده ای اسکوتی و انوشیروان روحانی، به استودیوی معروف «باواریا فیلم» رفتم. بزرگ ترین استودیوی فیلم سازی آلمان. آن روزها «کرک داگلاس» در آنجا مشغول فیلم برداری فیلم وایکینگ ها بود. ما با چند تن از هنرپیشه ها عکس هایی گرفتیم. عظمت استودیو و تجهیزاتش همه را حیرت زده کرده بود. ارتفاع یکی از پروژکتورها ده برابر قد هر کدام از ما بود!

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

از آن شب به بعد، هر وقت او را می دیدیم، از چلوکباب می گفت و حتی درخواست کرد که دستور پختش را هم به او بدهیم! راستش، با گذشت بیش از سی سال، هنوز نمی دانم آیا آن مرد آلمانی واقعاً از دست پخت ما خوشش آمده بود یا صرفاً می خواست ادب به خرج دهد!

شبه شب، اسکوتی ها ما را به کافه رستورانی در شهر ساحلی «دیسن» بردند. این رستوران را خانمی آلمانی و نسبتاً جوان اداره می کرد و مشتری ها ظاهراً همه آشنا و خودمانی بودند. من، اسکوتی و همسرش، همراه با پوران، عباس شاپوری، مادر پوران و همسرش، آقای «چ»، دور یک میز نشستیم. در کنار من، مردی میان سال نشسته بود که از شدت مستی، سر از پا نمی شناخت. آن قدر آبجو خورده بود که صاحب بار دیگر حاضر نبود به او مشروب بدهد. مرد مست، مدام به مادر پوران خیره می شد و با لیخند نگاهش می کرد. صاحب بار که متوجه این نگاه های نامناسب شده بود، چند بار به او هشدار داد، اما مرد دست بردار نبود. آقای «چ»، همسر ملوک خانم، نیز که به وضوح عصبانی بود، زیر لب غرولند می کرد و خودش را کنترل می نمود. سرانجام، آن مرد آلمانی از جایش بلند شد و با تلوتلو خوردن به سوی میز ما آمد. در حالی که دستش را به سوی موهای بلند ملوک خانم دراز کرده بود و آنها را نوازش می کرد، به زبان آلمانی جملاتی گفت که معنایش این بود: «بلند شو، برویم بالا بخوایم عزیزم.» آقای «چ»، همسر ملوک خانم، از حرکت مرد آلمانی ناگهان از جا پرید، یقه اش را گرفت و شروع کرد به بد و بیراه گفتن. پیش از آن که ما بتوانیم اقدامی بکنیم، بطری آبجو را از روی بار برداشت تا به فرق سر او بکوبد. شاپوری و اسکوتی، به زحمت بطری را از دستش گرفتند و صاحب بار هم مرد آلمانی را بیرون کرد. همه سعی داشتند به آقای «چ» حالی کنند که حرف زدن با خانم ها در آلمان کاری کاملاً عادی و قانونی است و جرم محسوب نمی شود، اما آقای «چ» آرام نمی گرفت و همچنان برای آن مرد، و حتی صاحب رستوران، خط و نشان می کشید. از آن شب به بعد، بچه ها هر جا می خواستند بروند، به آقای «چ» اطلاع نمی دادند. او هم به رفتن به سینما و قدم زدن در خیابان ها قانع شده بود.

یک شب، در سالن هتل محل اقامت من، مجلس رقصی برپا شده بود. مدیر هتل از من خواست که همراه دیگر دوستان در آن مجلس شرکت کنم. نزدیک شب، همه به تماشای فیلمی در سینما رفتند و فقط مصطفی اسکوتی و انوشیروان روحانی به هتل آمدند. ما سه نفر به مجلس رقص رفتیم. تا نیمه شب، آهنگ های محلی آلمانی نواخته شد و عده ای رقصیدند و ما تماشا کردیم. اواخر شب، مدیر هتل پشت بلندگو رفت و اعلام کرد: «یک نوازنده جوان ایرانی اینجا است که قصد دارد آهنگی ایرانی برای شما اجرا کند.» آن وقت، انوش جوان پشت پیانو نشست. ابتدا قطعه ای کوتاه از یک آهنگ ایرانی نواخت و سپس آهنگ های مدرن خارجی و حتی آلمانی را با مهارتی شگفت انگیز اجرا کرد، چنان که همه حاضران حیرت زده شدند. کسی باور نمی کرد یک پسر جوان ایرانی تا این حد در نواختن آهنگ های خارجی مهارت داشته باشد. صاحب هتل همان شب سعی کرد از طریق من و اسکوتی، انوشیروان را برای همکاری استخدام کند. چون به گفته خودش، این جوان یک اعجوبه بود و می توانست رونقی تازه به کسب و کار او ببخشد.

جالب ترین اتفاقی که در این سفر افتاد، آشنایی ما با یک جوان شیک پوش، خوش چهره و خوش زبان ایرانی بود. این جوان که نامش هوشنگ «ق» بود و همسر آلمانی داشت، به گفته خودش از هواداران پروپاقرص پوران و از عشاق سینه چاک عباس شاپوری و ساز او به شمار می رفت. در همان لحظه اول، این آقای خوش ظاهر و موقر تلاش کرد تا تعدادی موتور یخچال را به همراه مقداری لوازم جانبی دیگر به ما بفروشد. اما وقتی دید به قول معروف «پختن ما کار حضرت فیل است»، از در دیگری وارد شد و گفت می خواهد خدمتی به ایرانیان مقیم مونیخ بکند و دو یا سه کنسرت برگزار نماید. البته، طبق گفته او، این کنسرت ها بدون حضور پوران لطفی نخواهند داشت. شب هنگام با عباس شاپوری و مصطفی اسکوتی مشورت کردم و درباره این مرد که با ظاهر آراسته ناگهان سر راه ما سبز شده بود، فکر کردم. به این نتیجه رسیدیم که او قصدی جز سوءاستفاده و کلاهبرداری ندارد. اتفاقاً چند نفر از دانشجویان ایرانی که از قبل مرا می شناختند نیز این موضوع را تأیید کردند. آنها گفتند این شخص کاری جز فریب دادن افراد تازه وارد به آلمان ندارد، و داستان فروش موتور یخچال هم به این صورت است که اول بیعانه ای از شما می گیرد و قرار می گذارد که موتورها را به ایران ارسال کند، اما این کار هیچ گاه انجام نمی شود. در

ادامه مطلب جنگ همچون... از صفحه ۱۰

ادامه مطلب جهان سوم... از صفحه ۹

این سفر، با پرسش آغاز می‌شود: «چه سهمی در شرایط کنونی خود دارم؟» و با پاسخ ادامه می‌یابد: «چه کاری می‌توانم انجام دهم، همین امروز، همین‌جا؟» این سفر، سفری است از واگذاری مسئولیت به دیگران، به پذیرش مالکیت کامل زندگی، سفری از «چرا نمی‌شود؟» به «چگونه می‌شود؟»

این تغییر، تدریجی اما ممکن است. فرد به جای نشستن در سایه انتظار، می‌آموزد برخیزد. به جای درجا زدن در باتلاق مقایسه و حسرت، می‌آموزد مسیر خود را بسازد، حتی اگر آهسته و پرسنگلاخ باشد. به جای اعتماد کور به نجات‌دهنده‌ای بیرونی، می‌آموزد که نجات واقعی از درون می‌آید. با هر گام، هر انتخاب، هر اقدام، فرد از ذهنیت جهان سومی فاصله می‌گیرد.

در پایان، باید بپذیریم که جهان سوم، بیش از آن که منطقه‌ای روی نقشه باشد، ساختاری در درون ماست. نجات از آن، با مهاجرت به کشوری پیشرفته اتفاق نمی‌افتد، بلکه با مهاجرت به درکی پیشرفته از خود ممکن می‌شود. این تغییر، مسئولیت ماست. و تا زمانی که نخواهیم آن را بپذیریم، هیچ نجات‌دهنده‌ای از راه نخواهد رسید. جهان سوم ذهنی را نه می‌توان بمباران کرد، نه تحریم، تنها می‌توان آن را بازآموزی کرد، بازاندیشی کرد، و با اندیشه‌های تازه جایگزین ساخت. آزادی از جهان سوم، با یک جمله آغاز می‌شود: «من مسئولم»، همین جمله، می‌تواند مرزها را از درون پاک کند.

می‌خواهم در این روزها آنجا باشم. اگر قرار است بسوزد سوختنش را ببینم. من که سال‌ها از این شهر دور بودم و در کشورهای دیگر زندگی می‌کردم خوب می‌فهمم که مفهوم شهری که خانه‌ام در آن است یعنی چه. خیابان‌ها بیش از حد تاریک‌اند، در خیابان تنها چند ماشین و ایست‌های بازرسی پی‌درپی است. سکوت شهر مرا به وحشت می‌اندازد. به خانه می‌روم. اینترنت به کل قطع شده و بر روی شبکه‌های خبری پارازیت است. ساعت نزدیک به دو و نیم شب است. هر شب در همین ساعت‌هاست که بمباران شروع می‌شود. پشت پنجره می‌روم. یکی از انفجارها خیلی نزدیک است. می‌ترسم. تا به حال در تمام شب‌های قبل تنها نبوده‌ام. ماشین را روشن می‌کنم به پارک پرواز می‌روم. آنجا مردم زیادی هستند. بعضی‌ها نشسته‌اند و از آن بالا به شهر نگاه می‌کنند و حدس می‌زنند که کجاها را اسرائیل هدف قرار داده است. و بعضی‌ها با خانواده و بساط خانه آمده‌اند تا شب را در پارک بگذرانند و خیلی‌ها هم پتو بر روی خودشان کشیده‌اند و خوابیده‌اند. با مردی هم صحبت می‌شوم که بچه‌هایش دارند با بچه‌های دیگر بازی می‌کنند. می‌پرسم چرا از تهران نرفته. می‌گوید راننده اسنپ است و قبل از جنگ هم نمی‌توانسته خرج خانه را در بیاورد، حالا کجا می‌تواند برود. می‌گوید اگر جنگ ادامه پیدا کند و نتواند کار کند نمی‌داند چطور اجاره‌خانه‌اش را بدهد و از این بچه‌ها نگهداری کند. می‌گوید این جنگ مال ما بدبختاست اونایی که پول دارند الان دارند توی ویلاهاشون آب‌تنی می‌کنند. به چشمانش نگاه می‌کنم، شاید تازه ۴۰ سال را رد کرده و هنوز جوان است. صدای بقیه دوباره توجه‌ام را به آسمان تهران جلب می‌کند. آتش‌بازی ادامه دارد.

شب‌ها تا صبح نمی‌توانم بخوابم. از شب می‌ترسم. دلم می‌خواهد اگر قرار است یکی از این بمب‌ها به سمت من بیاید در لحظه آخر آگاه باشم. دوست ندارم از خواب به خوابی ابدی بروم، اما نور روز امنیت بیشتری دارد، برای همین روزها می‌توانم بخوابم. ظهر برای خرید سیگار رفته بیرون، یک سوپر مارکت بیشتر باز نبود. با صاحب سوپر مارکت از بمباران دیشب صحبت کردم و گفتم نزدیک بود. گفت ساختمان نیروی انتظامی را در ونگ زده‌اند. سیگار را که به من می‌داد گویی متوجه نگرانی و تنهایی‌ام شده بود. با خنده گفت این چهارشنبه سوری است نگران نباش به زودی جشن آزادی می‌گیریم. انرژی و خنده‌اش را که دیدم به او لبخند زدم. این‌طور حتماً توانسته است هر روز به کارش ادامه دهد. بهتر است در آینده‌ای که دوست دارد زندگی کند تا در زمان حالی که آخرالزمانی است.

رادیو را روشن می‌کنم و با ماشین می‌گردم. رادیو از اصابت موشک‌های ایرانی به تل آویو و خسارت‌هایی که نیروهای مسلح به اسرائیل وارد کرده است می‌گوید و سرودهای حماسی پخش می‌کند. تهران خلوت است و همچنان دود است که در جای جای آن می‌توان دید که به هوا می‌رود. نمی‌دانم کی تهران دوباره به صلح برخواهد گشت. تصویر تمام کودکانی را که دیده‌ام به یاد می‌آورم. مخصوصاً چشم‌های گریان آوا دختر خواهرم از ذهنم محو نمی‌شود. برای کودکی خودم که در جنگ گذشته است و برای کودکی آوا که دوباره دارد جنگ را تجربه می‌کند بغض می‌کنم.

همیشه ساکش آماده جلوی در بود تا اگر خبری شد ما را از شهر دور کند. برعکس مامان که به تصاویر خیره می‌شد و جوری که انگار با خودش حرف بزند می‌گفت: «خون ما که رنگین تر نیست»، بعدتر وقتی به مدرسه رفته دیگر جنگ تمام شده بود اما خبر قهرمانی مردانی که به جنگ رفته بودند تمام نشده بود. من از اینکه بابا به جنگ نرفته بود خجالت می‌کشیدم و می‌خواستم روزی قهرمان جنگی بشوم. حالا دوباره در چهل سالگی من در میدان جنگ هستم، اما جنگ با آن تصاویر قهرمانانه که در کودکی برایم ساخته شده بود فرق دارد. هیچ عاملیت و اختیاری برای من و تمام ساکنان این شهر وجود ندارد. تنها می‌شود کنار پنجره رفت و جرقه‌هایی همچون شهاب سنگ را دید که آسمان را روشن می‌کند و بعد پدافندهایی که گلوله‌هایی را رگباری به سمت آنها شلیک می‌کنند و بعد صداهای انفجاری که از دور و نزدیک به گوش می‌رسند و گاهی خانه را می‌لرزاند و معلوم نمی‌شود که چند زندگی دیگر دود می‌شود و به هوا می‌رود. جنگ شلیک به زندگی است و تنها بمب‌ها هستند که نقش بازی می‌کنند و مردم زیر این بمب‌ها تنها قربانی هستند و نه قهرمان.

خواهرم به من رنگ می‌زند و التماس می‌کند که بیایید لااقل کنار هم باشیم. می‌گویم آخر کرج هم امن نیست دوباره می‌گوید لااقل کنار هم هستیم. می‌گوید: «مامان را راضی کن که بیایید». گویی را به دختر کوچکش می‌دهد. آوا می‌گوید: «دایی ما منتظریم بیایید، اینجا من می‌ترسم»، نمی‌توانم مقاومت کنم قول می‌دهم که می‌روم. بالاخره بعد از یک روز مامان راضی می‌شود که خانه را ترک کند. ساکش را می‌پیچد و تمام وسایل قیمتی و مدارک را هم در آن می‌گذارد. دیگر باورش شده است که جنگ شده است. به عکس‌های بابا و وسایل خانه با یک حال عجیبی نگاه می‌کند. هی با خودش می‌گوید که هیچ اتفاقی نمی‌افتد. خانه برای مامان تنها یک چهاردیواری نیست تمام زندگی و گذشته‌اش است. می‌گوید: «اگر من اینجا نباشم و این خانه را بزنند دیگر زنده بمانم برای چی؟» از رفتن پشیمان می‌شود و می‌نشیند. به او اطمینان می‌دهم که گفتند فقط جاهای نظامی را می‌زنند و مطمئن باشد که اتفاقی نمی‌افتد. به او می‌گویم که آوا مادر بزرگش را می‌خواهد، گناه دارد این بچه، حالا یک مدت خانه آنها باش چه می‌شود آخر، بالاخره مامان خانه را ترک می‌کند.

خیابان‌های تهران را گویی خاک مرگ پاشیده‌اند. اتوبان‌ها خلوت است و حتی دیگر پمپ‌بنزین‌ها هم خلوت شده است. در مسیر چند سوپر مارکت و یک بستنی‌فروشی باز هستند. همچنان دود را می‌توان در جاهایی از آسمان دید. در تمام خروجی‌های تهران ایست بازرسی گذاشته‌اند. وقتی به این نیروهای نظامی نگاه می‌کنم که برای امنیت شهر حالا خیابان‌ها را بند آورده‌اند به یاد اعتراضات ۱۴۰۱ می‌افتم. چطور می‌توانم در این شرایط به آنها اعتماد کنم. دیگر نه زمین و نه آسمان برایم امن نیست. احساس بی‌پناهی می‌کنم. هر چند مأموران ایست بازرسی با روی خوش برخورد می‌کنند و حتی یک بسیجی که روی پیراهنش هیئت محبان زهرا نوشته است به ماشین‌ها شربت تعارف می‌کند.

در کرج شدت بمباران کمتر است و مثل تهران هر شب نیست. تلویزیون در خانه روشن است و خبرهای انفجار رگباری در حال پخش شدن است. شوهر خواهرم می‌گوید که مجبور است فردا به سر کار برود و هیچ مرخصی در این شرایط به او نداده‌اند. از صحبت‌هایش متوجه می‌شوم که بانک‌ها بیشتر از مقداری مشخص پول نقد نمی‌دهند و بچه‌های بانکی هم معمولاً پول ندارند. نگران است که اگر کارت حساب بانکی‌اش مثل کارت‌های بانک سپه از کار بیفتد چه کند. خواهرم می‌گوید که اگر تنها بود یک کول‌پشتی به دوشش می‌انداخت و می‌رفت اما با بچه کوچک چه می‌تواند بکند. دختر خواهرم وسایل بازی‌اش را آورده و دورش جمع کرده و من را هم به بازی گرفته است. اما حواسش به اخبار تلویزیون پرت می‌شود که دارد بیمارستانی در کرمانشاه را نشان می‌دهد و آوارهایی که در آن عروسک بچه‌ای جا مانده است. با وجود اینکه تا همین لحظه پیش داشت می‌خندید و شیطنت می‌کرد به ناگهان بلند می‌شود و می‌رود در بغل خواهرم و گریه می‌کند. می‌گوید اونا بچه‌ها رو هم می‌کشند. خواهرم می‌گوید نه با بچه‌ها کاری ندارند. می‌گوید پس این عروسک مال کی بود. خواهرم نازش می‌کند. با چشم‌های اشک‌آلود بر می‌گردد و به من نگاه می‌کند، یک لحظه نگاهمان در هم قفل می‌شود. گویی از من انتظار دارد که حرف مادرش را تأیید کنم. نمی‌دانم وقتی به چشمان این کودک معصوم نگاه می‌کنم چه بگویم. به او لبخند می‌زنم و در دلم می‌گویم دایی جان بمب‌ها کودک و بزرگ نمی‌شناسند.

یک روز بیشتر نمی‌توانم در خانه خواهرم تاب بیاورم. به تهران بر می‌گردم.

ادامه مطلب **کیمیا خاتون... از صفحه ۱۲**

در روزگاری که شمس‌الدین، به سبب نزدیکی‌اش با مولانا، در خانه‌ای نزدیک حرم او سکونت داشت، روزی چشمش به دختری افتاد که در حرم مولانا زندگی می‌کرد. دختر، نوجوانی تازه‌سال و بسیار زیبا و دل‌ربا بود که شمس را دچار احوالی دگرگونه کرد. با تکرار این دیدارها، مهر آن دختر در دل شمس جای گرفت. آن دختر، کیمیا خاتون بود، نادختری مولانا از همسر دومش. پس از درگذشت همسر نخست مولانا، وی با زنی ازدواج کرده بود که از شوهر پیشین خود دو فرزند داشت: دختری به نام کیمیا و پسری کوچک‌تر. پدر کیمیا از بزرگان و اعیان ایران بود که در کودکی او درگذشته بود. پس از ازدواج مادرش با مولانا، کیمیا و برادرش به خانه او پیوسته بودند. در آن زمان، کیمیا خاتون چهارده سال داشت و از نظر زیبایی، وجهت و وقار، سرآمد دختران زمانه بود. شمس، از نخستین دیدار، دچار احوالی خاص شد و مهر کیمیا در دلش نشست. چندی بعد، از مولانا درخواست کرد که با این دختر زیباروی و کم‌سن ازدواج کند. اهل خانه، مادر کیمیا و دیگران نمی‌دانستند چه رخ داده است که سخن این پیوند ناگهان در خانه پیچید و مولانا، بی‌هیچ مشورتی با دیگران، با این ازدواج موافقت کرد.

از سوی دیگر، علاءالدین محمد، پسر مولانا، دلبسته کیمیا بود و کیمیا نیز به او احساسی متقابل داشت. با شنیدن خبر این پیوند، حال علاءالدین دگرگون شد. نه می‌توانست از خواسته دلش سخنی بگوید و نه می‌توانست شاهد وصلت کیمیای دلبندهش با شمس‌الدین باشد. دختر چهارده‌ساله و مردی حدوداً شصت‌ساله. کیمیای جوان نیز که کم‌وبیش دلبستگی‌ای به علاءالدین داشت، روزگار را سیاه و تلخ می‌دید. دایه پیر کیمیا پنهانی اشک می‌ریخت و لب فرو بسته داشت. به هر حال، دیری نپایید که کیمیا را به عقد ازدواج شمس درآوردند، دخترکی تازه‌سال با هزار خواسته و شور پنهان. چاره‌ای نبود، و او به آنچه «رضا» بود، تن داد و زندگی را آغاز کرد. شمس، هزاران قصه شور و شیفگی در گوش او می‌خواند و کیمیا کم‌کم می‌اندیشید که باید با این شوهر عاشق‌پیشه و زندگی تازه کنار بیاید. اما او هنوز نوجوانی بیش نبود، و میل گشت‌وگذار در باغ منزل مولانا، که تفریح همیشگی‌اش بود، در دلش می‌چرخید. شمس رفتن او را به باغ ممنوع کرده بود، و کیمیا از همه لذت‌های کوچکی که پیشتر در آن حرم داشت، محروم شده بود. همسر حسودش، از این‌که این گل نوشکفته در معرض دید نامحرم قرار گیرد، دندان خشم بر هم می‌فشرد، و با کوچک‌ترین نافرمانی، نوعروس جوان را به باد کتک می‌گرفت.

علاءالدین محمد، پسر مولانا و دل‌داده کیمیاخاتون، دورادور ناظر تباهی زندگی کیمیا و سوختن شمع وجودش بود، اما کاری از دستش ساخته نبود. روزها می‌گذشت، و کیمیا روز به روز رنجورتر و پژمرده‌تر می‌شد. ناگزیر، از سر اجبار، به اطاعت محض تن داده بود، تا آن‌که روزی، درمانده و دل‌تنگ، سر از فرمان شمس پیچید و برای تفرج، همراه دیگر دخترکان حرم، به باغ رفت. چون پس از مدتی به خانه بازگشت و شمس از ماجرا آگاه شد، با خشمی سبانه او را چنان به باد کتک گرفت که آن بدن نازک و لطیف به تب شدیدی افتاد، و پس از دو سه روز تحمل درد و رنج، درگذشت. روایت است که بر اثر شدت ضرب و جراحت، استخوان گردن کیمیا شکست و همین آسیب موجب مرگ این دختر نازنین شد. نقل است که پس از آن، شبی شمس شرف‌الدین با مولانا از طریقت و برتری آن بر زهد و عبادت سخن می‌گفتند که ناگاه کسی از پشت در به شمس اشاره کرد. مولانا پرسید: «کیست؟» و شمس پاسخ داد: «مرا به قتل می‌خوانند.» سپس برخاست و از اتاق بیرون رفت. لحظاتی بعد، فریادی شنیده شد. مولانا با شتاب به بیرون دوید، قطره‌ای خون بر زمین دید، و پس از آن، دیگر هرگز شمس را ندید.

روایت است که مولانا، شبی شمس را در خواب دید که به او گفت: «مرا کشته‌اند و در چاهی افکنده‌اند.» مولانا به کنار آن چاه رفت، بیکر او را یافت و بیرون کشیدند و به خاک سپردند. گفته‌اند که علاءالدین محمد، فرزند مولانا، عامل اصلی قتل شمس بوده است. البته روایت‌های دیگری نیز درباره ناپدید شدن شمس تبریزی نقل شده است، اما آنچه گفته شد، به حقیقت نزدیک‌تر می‌نماید، چرا که گویند مزار شمس در همان‌جاست، هرچند برخی باور دارند که او غیب شده است. این حادثه در سال ۶۶۱ هجری رخ داده است. پس از ناپدید شدن شمس، مولانا همواره غمگین و افسرده بود، و تمام غزلیاتی که بعدها به «دیوان شمس» معروف شد، در فراق و اندوه دوری از شمس سروده شده‌اند.

ادامه مطلب **مردهای مریخی... از صفحه ۳۲**

اگر زن، مرد را تنها به خاطر حرف‌نزدن طرد کند یا از او دلخور شود، مرد احساس می‌کند که به اندازه‌ی کافی مورد پذیرش نیست. در واقع، مردی که مرتب عقب‌نشینی می‌کند، پیش از آن‌که بتواند احساساتش را با همسرش در میان بگذارد، باید ابتدا یاد بگیرد چگونه شنونده‌ی خوبی باشد. این کار نیز نیازمند قدردانی است. وقتی مرد می‌بیند شنیدن حرف‌های همسرش برای او ارزشمند است، به تدریج تمایل بیشتری به گفت‌وگو پیدا می‌کند.

زن باید به جای اصرار به حرف زدن مرد، پرسد: «چطور می‌توانم صمیمیت، گفتگو و رابطه‌ی بهتری با شریکم داشته باشم؟»

اگر زنی احساس می‌کند که رابطه‌شان به گفت‌وگوی بیشتری نیاز دارد (که معمولاً همین‌طور هم هست)، بهتر است با درکی بالغانه خودش پیش‌قدم شود. او باید این واقعیت را بپذیرد که مرد گاهی برای شنیدن آماده است و گاهی نیاز دارد که عقب‌نشینی کند. زمانی که مرد آمادگی دارد، به جای آنکه زن او را با پرسش‌های متعدد به حرف وادار کند، بهتر است از شنیدن بی‌قید و شرط مرد قدردانی کند حتی اگر تنها شنونده باشد.

برای مثال، مگی می‌تواند به همسرش جف بگوید: «جف، می‌تونی یه خورده به من گوش بدی؟ روز سختی داشتم و فقط می‌خوام برات تعریف کنم. اگه برات بگم، حالم بهتر می‌شه.» بعد از چند دقیقه صحبت، مگی می‌تواند بگوید: «خیلی ممنونم که به حرف‌هام گوش کردی. این کارت برام خیلی ارزش داره.»

این قدردانی باعث می‌شود که مرد با انگیزه و رغبت بیشتری گوش دهد و حتی در آینده پیش‌قدم به صحبت شود. در غیر این صورت، مرد به تدریج احساس می‌کند که شنیدن حرف‌های همسرش بی‌نتیجه و بی‌ارزش است. در حالی که اکثر زن‌ها به‌طور غریزی می‌دانند شنیدن چقدر مهم است، انتظار از مرد برای فهم این موضوع بدون تجربه و تشویق مثل این است که از او بخواهیم مانند یک زن رفتار کند. خوشبختانه، وقتی زن از مرد به خاطر گوش‌دادن قدردانی می‌کند، مرد به تدریج یاد می‌گیرد که صحبت کردن و شنیدن چقدر در رابطه مهم است و ارزش آن را درک می‌کند.

وقتی که مردی نمی‌خواهد حرف بزند: وقتی مردی نمی‌خواهد حرف بزند، بسیاری از زنان دچار سوءتفاهم می‌شوند و این سکوت را به‌عنوان نشانه‌ای از بی‌علاقگی، طرد یا حتی پایان رابطه تعبیر می‌کنند. اما واقعیت این است که مردان از نظر روان‌شناختی و فرهنگی اغلب با زنان تفاوت‌هایی بنیادین در شیوه پردازش احساسات، مواجهه با مشکلات و برقراری ارتباط دارند.

برای بسیاری از مردان، گفتگو راهی برای تخلیه عاطفی نیست، بلکه ابزاری است برای حل مسئله. وقتی دلیلی مشخص برای صحبت وجود نداشته باشد یا احساس کنند که در معرض فشار هیجانی یا عاطفی قرار گرفته‌اند، به جای صحبت، سکوت می‌کنند. این سکوت به آن‌ها کمک می‌کند تا دوباره بر خویشتن مسلط شوند، افکارشان را نظم دهند و از فشار روانی دور بمانند. به بیان دیگر، مردان در زمان‌هایی که تحت فشار احساسی هستند، به جای مشارکت فعال در گفتگو، به خلوت‌گزینی و سکوت پناه می‌برند.

این روند اغلب بخشی از «چرخه عقب‌نشینی» مردانه است، یعنی پس از نزدیکی و صمیمیت، احساس نیاز به فاصله پیدا می‌کنند تا هویت فردی‌شان را بازسازی کنند. این رفتار کاملاً غریزی و ناخودآگاه است، نه تصمیمی آگاهانه برای دور شدن یا نادیده گرفتن شریک زندگی.

زنی که این الگو را نمی‌شناسد ممکن است سعی کند مرد را به حرف زدن وادار کند یا از سکوت او برنجد. اما این کار تنها باعث مقاومت بیشتر مرد می‌شود، چرا که احساس می‌کند آزادی روانی‌اش تهدید شده است. در حالی که اگر زن با آگاهی از این فرآیند، به مرد فضا بدهد و بدون قضاوت و فشار کنارش بماند، مرد پس از مدتی با اشتیاق و علاقه بازمی‌گردد و آماده گفت‌وگو و نزدیکی دوباره خواهد بود. در نتیجه، زمانی که مردی نمی‌خواهد حرف بزند، بهترین واکنش نه فشار برای صحبت، بلکه صبوری، پذیرش و درک نیاز طبیعی او به خلوت است. این سکوت همیشه نشانه سردی یا فاصله نیست، بلکه می‌تواند پیش‌زمینه‌ای برای گفت‌وگویی عمیق‌تر و پیوندی محکم‌تر در آینده باشد.

امید، آن زمزمه خاموشی‌ست که در دل ویرانی، هنوز باور دارد بذرها راه آسمان را بلدند.

ادامه مطلب **طفلک گلی... از صفحه ۳۷**

خانه‌شان که آماده شد، رفتند. مدتی بعد، آقای مهندس کرمانشاهی که مشروب را کنار گذاشته بود، همراه با گلی‌خانم و نوزادی در آغوش که به یاد پدر آقای کرمانشاهی، «حبیب» نام نهاده بودند، به دیدن ما آمدند. از دیدن خوشبختی گلی چنان شاد بودیم که گویی خودمان به گنجی دست یافته‌ایم. از آن پس دیگر خبری از گلی نداشتیم، تا شبی که همراه خواهرم در راه بازگشت به خانه بودیم. در مقابل یک جگرکی، گلی را دیدیم. کودکی در بغل داشت و دو بچه دیگر در کنارش بودند. ایستاده بود و منتظر پخته شدن جگرها تا آنها را بگیرد و برود. هر سه از دیدن هم خوشحال شدیم. ایستادیم به احوال‌پرسی و گپ زدن. اما ناگهان، بی‌هیچ مقدمه، گلی بدون آن‌که جگرها را از فروشنده بگیرد و بی‌آن‌که خداحافظی کند، بچه‌ها را با عجله به راه انداخت و خودش با وحشتی در نگاه، پا به فرار گذاشت. ما با دهانی باز از حیرت، بی‌حرکت مانده بودیم، که ناگهان سروش حرامزاده را دیدیم که از آن سوی خیابان سر رسید. گویا رد گلی را گرفته بود و حالا آمده بود تا مثل گذشته به پر و پایش بیچد و باج‌خواهی کند. خواهرم از او پرسید: «تو اینجا چه می‌کنی؟» اما سروش به جای پاسخ، پرسید: «آن زنی که پیش شما بود، گلی نبود؟» از آن شب تا امروز دیگر از گلی خبری ندارم. او، برای حفظ خوشبختی‌اش، از سایه سروش گریخت تا مبادا زندگی‌اش دوباره به نکبت کشیده شود.

ادامه مطلب **عشق از نگاه... از صفحه ۲**

سیمون دوبووار عشق را نه یک احساس خام و غریزی، بلکه پدیده‌ای اخلاقی، فلسفی و اجتماعی می‌داند. عشق، اگر بنا شود بر سلطه، وابستگی، حذف فردیت یا انکار آزادی، از معنا تهی می‌شود. عشق واقعی، در نگاه او، فضای مشترکی است که در آن دو انسان آزاد، با تمام تفاوت‌ها، کنار هم بودن را انتخاب می‌کنند، بی‌آنکه بخواهند مالک یا برده یکدیگر باشند. در دورانی که هنوز هم بسیاری عشق را با تملک، فداکاری یک‌طرفه یا قدرت تعریف می‌کنند، صدای دوبووار یادآور آن است که: «عشق، اگر مبتنی بر سلطه یا وابستگی باشد، دیگر عشق نیست».

تا کشورش را میان خویش تقسیم کنند و او که دلی پاک دارد می‌خواهد کشورش را نجات دهد. از این رو، روزی جلد خویش را می‌سوزاند تا از نو و در هیأتی دیگر به دنیا آید. در اجرای این نمایش نامه، سنت نمایش‌های تقلید ایرانی بسیار کارآمد بود و توجه تماشاگران آن دوره را برانگیخت. از دیگر آثار او که در فضایی طنزگونه نوشته شده می‌توان به دنیای مطبوعاتی آقای اسراری (۱۳۴۵)، چهار صندوق (۱۳۴۶) پرده خانه (۱۳۶۴) جنگ نامه غلامان (۱۳۶۷) طرب نامه (۱۳۷۳) و... اشاره کرد.

در اواخر دهه ۱۳۵۰ نمایش نامه نویسی در ایران روندهای تئاتر غربی را دنبال می‌کرد. برشت تنسی ویلیامز، بکت، ژان ژنه، یونسکو و دیگر بزرگان تئاتر جدید غرب اثر خود را روی تئاتر ایران گذاشتند و تأثیر این نویسندگان همراه با تجربه‌های جدید و مخصوصاً به کار گرفتن تم‌های تئاتر عامیانه و مذهبی و استفاده از فولکلور و شبیه خوانی، تنوع خاصی به نمایش نامه نویسی فارسی بخشید. پس از انقلاب اسلامی فعالیت‌های نمایشی فوق‌العاده زیاد شد و در اغلب شهرهای بزرگ ایران، گروه‌های مختلف نمایشی آغاز به کار کردند. پس از آن در اثر وضع نابسامان و گرفتاری‌های دیگری که در این زمینه پیش آمد، وقفه‌ای کلی در روند تئاتر ایران پیدا شد ولی در چند سال گذشته نقش فعالانه دولت در ترویج نمایش و همچنین پیدا شدن مجلات و نشریات مخصوص نمایش، روند تازه‌ای به این هنر بخشیده است و امید زیادی به آینده آن می‌رود. از دیگر طنزپردازان نمایش ایران می‌توان به این نویسنده‌ها اشاره کرد: بهمن فرسی، علی رضا نادری، جلال تهرانی، محمد رحمانیان و حمید امجد.

۱. ساعدی در زمان اقامتش در پاریس چند نمایش نامه نوشت که از میان آنها «اتللو در سرزمین عجایب» (۱۹۸۴) فوق‌العاده جالب و طنزآمیز است. در ضمن «زن سرخپوش» در ماه عسل که در زندان زنان تهران مشهور بود یکی از بیماران روانی سابق خود او در بیمارستان روزبه بوده است.
۲. مفید، بیژن، شهر قصه، تهران فرهنگ و هنر، ۱۳۵۰، مقدمه.
۳. مفید، بیژن، جان نثار، کارگاه نمایش، تهران، ۱۳۵۲.

ادامه مطلب **طنز در نمایش نامه‌های... از صفحه ۶**

البته قصه گوی نمایش به صورت معمولی و بدون ماسک ظاهر می‌شود. توأم با این داستان، کودکان داستان دیگری هم گفته می‌شود و آن درباره فیلی است که به «شهر خوب قصه» آمده و یکی از عاج‌هایش را در حادثه‌ای از دست داده است، منتها چون در شهر خوب قصه دندان ساز وجود ندارد، عاج دیگرش را هم در می‌آورند. بعداً عاج‌های او را روی سرش می‌گذارند و خرطومش را کوتاه می‌کنند تا شبیه گاو شود. داستان غم‌انگیز فیل، تمثیلی از سرنوشت کسانی است که می‌خواهند خود را با ارزش‌های تصنعی وفق دهند اما در نتیجه، هویت خود را نیز از دست می‌دهند. لابه‌لای این دو قصه قطعات طنز آمیز زیادی درباره جنبه‌های مختلف زندگی ایران در دوره شاه از بی‌مفهومی بعضی از اشعار نو گرفته تا تمایل عمومی به غرب زدگی آورده شده‌اند. مفید می‌نویسد: «شهر قصه حکایت دردناک آدمی است که نادانی‌ها، خرافات و سنت‌ها و نظام‌های تحمیل شده‌ای زندگی‌اش را محدود کرده‌اند» (۲). برخلاف بعضی از نمایشنامه‌های ساعدی، شهر قصه طنز سیاسی نیست بلکه نویسنده بیشتر به انتقاد اجتماعی می‌پردازد. قطعه کوتاهی از صحنه دوم، که در آنجا از گوینده داستان برای استخدام به عنوان یک خدمتکار مصاحبه به عمل می‌آورد، نمونه خوبی است هم از لحاظ تکنیک و هم از لحاظ موضوع در همین صحنه، حیوانات دیوانه وار می‌خواهند انگلیسی یاد بگیرند چون در آن روزگار، شرکت‌های خارجی نقش مهمی در تجارت ایران داشتند و بدون دانستن انگلیسی امید هیچ‌گونه موفقیتی نبود.

از دیگر آثار مفید که در فضای طنز نوشته شدند می‌توان به نمایش نامه جان نثار اشاره کرد که ماجرایش در دربار صفوی می‌گذرد و اجرایی بسیار تأثیرگذار در دوره خویش داشت. (۳) ایرج پزشک‌زاد نمایش نامه نویس نیست ولی ماشالله خان در دربار هارون الرشید (۱۳۵۰) او نمایش نامه‌ای جالب و طنزآمیز است که در سنت رساله الغفران ابوالعلا و «صحرای محشر» جمالزاده نوشته شده است، منتها در اینجا به عوض برده شدن به دنیای دیگر، شخصیت اصلی به گذشته تاریخی برده می‌شود. ماشالله خان دربار یک بانک است که تحت تأثیر رمانهای تاریخی، دلش می‌خواهد در زمان هارون الرشید زندگی می‌کرد. آخر سر هم به کمک یک مرتاض هندی به دوران هارون الرشید می‌رود. فی الواقع روح او به قرن دوم هجری برده می‌شود. ماشالله خان وقتی به هوش می‌آید خود را کنار دجله در بغداد پُردسیسه و باجلال هارون می‌یابد. پزشک‌زاد فرصت می‌یابد که در طی نمایش نامه ساختار سیاسی و حکومتی زمان و خصوصیات اجتماعی آن زمان را مورد نقد و طنز قرار دهد و گاهی هم اشارات او به زمان حاضر را می‌توان درک کرد. شخصیتی چون مسرور جلال هارون تجسم خشونت و جباری آن عهد است و در ضمن ماشالله خان سعی می‌کند از فجایعی چون کشته شدن جعفر برمکی جلوگیری کند ولی موفق نمی‌شود. یکی از نمایش‌نامه نویسان پرکار معاصر ایران بهرام بیضایی است که نقشی عمده در پیشرفت نمایش نامه نویسی و فیلمسازی در سالهای اخیر داشته است. طنز در بسیاری از نمایش‌نامه‌های بیضایی نقش خاصی ندارد ولی در بعضی از آنها انتقاد اجتماعی به صورت طنز آمیز دیده می‌شود. به عنوان نمونه به صورت خلاصه از مجلس دیوان بلخ (۱۳۴۸) بحث می‌کنم که از نمایشنامه‌های اولیه اوست. مجلس دیوان بلخ نمایش نامه‌ای است بسیار طولانی که طی آن سرگذشت و شرح مصائب یک تاجر اهل بلخ نمایش داده می‌شود که گرفتار دستگاه فاسد حکومتی شده است. به نظر می‌رسد موضوع و تم اصلی نمایش نامه از شعر مشهوری الهام می‌گیرد که از نابسامانی و بی‌حسابی دستگاه حکومتی حکایت می‌کند و بین مردم مثل شده است:

گنه کرد در بلخ آهنگری به شوستر زرد گردن مسگری

قاضی اصلی و درستکار بلخ مجبور به استعفا شده، دل شکسته و ناامید زندگی را بدرود می‌گوید قاضی تازه که به جای او نشسته است از روش غیر عادلانه ویژه‌ای استفاده می‌کند. او صندوقی برای «فقر» دارد که هر کس پول بیشتری در آن بریزد ترازوی عدل بیشتر به طرفش مایل می‌شود. آهنگر بلخی که پسر پیرزنی را کشته است موفق به جلب نظر قاضی شده و در نتیجه یک مسگر به جای او اعدام می‌شود هر چند که نمایش نامه طنز آمیز است، ولی خواننده یا تماشاگر به درستی نمی‌تواند دریابد بیضایی چه کسی را مورد انتقاد قرار می‌دهد.

سلطان مار (۱۳۴۴) نمایش نامه‌ای دیگر از همین نویسنده است که طنزی چندلایه و جذاب دارد. این نمایشنامه که بر اساس افسانه‌های عامیانه نوشته شده به بازگویی تمثیلی می‌پردازد که حکومت به دست ماری می‌افتد و سفیران دو کشور بر آن اند



Interview with director and star of “Me, Maryam, the Children and 26 others”

Jamileh Davoudi

Since “Woman Life Freedom” movement in 2022, we have witnessed the emergence of underground cinema and films made without Islamic Guidance—films in which women have acted without the hijab. One of these films, *Me, Maryam, the Children and 26 Others*, won the Ingmar Bergman International Debut Award at the Goteborg Film Festival 2024. From the opening shot and the creative way the credits appear, you are drawn into this beautifully filmed, deep, and entertaining movie. *It will have a screening on August 17 at 3PM in The New Parkway Theater, Oakland California.* I am very pleased that the director Farshad Hashemi and the star Mahboubeh Gholami have accepted my invitation for an interview for “Pezhvak of Persia”.

Farshad Hashemi, What inspired you to make this film?

What you see in the film actually happened in real life. We rented Mahbubeh’s house for a week as a location to shoot a short film. In that project, I was involved as a production manager and scheduler, just like the character Farshad you see in the film. What fascinated me—and ultimately inspired the idea for this film—was witnessing Mahbubeh’s transformation throughout this experience. To sum it up, the word “change” and the idea of “how people can influence one another” were deeply inspiring for me and became the core motivation behind making this film.

Your film is one of the first films after woman, life, freedom movement to not obey the hijab rule in Iranian cinema. Yet, you are cleverly showing the awkwardness of using hijab rule in your film. Talk about your approach about hijab in your film.

As you mentioned, the making of our film coincided with the nationwide protests and the “Woman, Life, Freedom” movement in 2022. At that time, the issue of the hijab was especially prominent, and I tried hard not to fall into a slogan-driven approach. What mattered most to me was portraying the reality of everyday life in Iran—at least the life of the characters in the film. This is a kind of portrayal that, under the heavy and ominous shadow of censorship, has been absent from Iranian cinema for years. I wanted to use a cinematic approach to highlight the contrast between censored and uncensored cinema, and in doing so, critique both censorship and compulsory hijab in film. So we deliberately structured the short film being shot within our main film to follow all the official rules of Iranian cinema. When placed next to our uncensored film, in which women wore what they chose, this contrast became stark and powerful.

It is interesting how the loneliness of the main character is juxtaposed with the story of the couple in the film-within-the-film. Addressing the issue of loneliness was very important to me, because I believe it is one of humanity’s greatest problems. At first glance, the contrast between Mahbubeh’s loneliness and the seemingly happy couple in the opening shot is striking—and it serves our narrative well. Similarly, the presence of many people in Mahbubeh’s home stands in contrast to her deep sense of isolation. But gradually, the short film’s story becomes a pretext for us to intertwine Mahbubeh’s imagination

with the magic of cinema, pulling her into her past and a relationship she once had. Later on, when we realize that the couple has separated, we see each of them in separate, solitary frames until the end—once again emphasizing the theme of loneliness.



Mahboubeh Gholami, How did you get involved in this film?

After the pandemic, I felt lonely and isolated. I wanted to reconnect with people, and I also needed the money. So I decided to rent out my house as a location for the shooting of a short film. That’s when I met Farshad Hashemi, who was the production manager for that project. A few days after the shoot, Farshad came to me and said he wanted to make a film inspired by the events of that week—and that he wanted me to play myself. Just as I am: without a hijab and without the typical alterations imposed by Iranian cinema. This coincided with the rise of the “Woman, Life, Freedom” movement in Iran. It was a difficult decision for me, as I had no acting experience and accepting this role was extremely challenging. But at the same time, I wanted to be part of this popular movement. The opportunity to portray a woman like myself—someone who has always been condemned to erasure and invisibility by society—felt extraordinary. So despite the risks, I accepted and we started writing the script.

This film takes place in your actual house. Talk about your experiences in making of this film.

I had always lived in isolation so I could be the way I wanted to be—just like many other women who live as I do. Living alone, choosing what you wear, how you spend your free time—many things that, in one way or another, are not accepted by the government. At that time, I had to bring all of this in front of the camera, and that meant, in a way, losing the life I had lived until then. The home and lifestyle I deeply loved. What we were doing was extremely risky in terms of security. As the owner of the filming location, I carried a heavy responsibility, and there was always the danger of being exposed. Those were very stressful days. At the same time, the presence of the crew and filming equipment had completely transformed my home into a film set. In a way, it was no longer a home. I think about that house almost every day. I see it in my dreams. A place I no longer live in.

Is this your first acting role? Talk about your background.

Yes, this was my first acting experience—a valuable one that introduced me to the world of cinema. I became very interested in acting and see it as a creative, subtle, and deeply direct form of expression. My academic background is in visual arts, and most of my work has been in that field. As you see in the film, I’m also involved in teaching art to children.

This truly is a remarkable film and I definitely will follow both of your work. Thank you so much for your time.

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

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

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

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



خدمات حقوقی:

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

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



Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

(408)298-1500

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126