



اثر: رونا رستگارفانی - نقاشی رنگروغن بر بوم (کامواس) - <https://royarastegansami.com>



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

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

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در پی اریا

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01888988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

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

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

- ✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ✦ مرگ بر اثر تصادفات
- ✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126

به مناسبت روز مادر مادر واژه‌های فراتر از واژه‌ها

افلیا پرویزاد

در میان واژه‌هایی که بشر در طول تاریخ بر زبان رانده، کمتر واژه‌ای به ژرفا، سادگی، و قدرت نام «مادر» می‌رسد. کلمه‌ای چهار حرفی که در دل خود جهانی از عشق، فداکاری، صبوری، اشک‌های خاموش و لبخندهای بی‌صدا را جا داده است. روز مادر، بهانه‌ای است برای ایستادن، مکث کردن، و خم شدن با احترام در برابر قامت خمیده‌ای که ستون عاطفی زندگی ما بوده است، چه آنها که هنوز در کنارمان هستند، چه آنان که جای‌شان در میان ما خالی است، اما در اعماق جان‌مان زندگی می‌کنند. مادر، فقط یک نقش زیستی نیست. مادر، فقط زنی نیست که فرزندش را به دنیا آورده باشد. مادر، مفهوم است، حضور است، گرمای است، صدایی است که بی‌نیاز از واژه، تسکین می‌دهد. نگاهی است که حتی در سکوت، همه چیز را می‌فهمد. دستانی است که آغوش جهان را کوچک می‌کند و در دل خود جا می‌دهد. مادر همان کسی است که گاهی در تنهایی‌های شب، بر بالش اشک می‌ریزد اما صبح، با لبخند سر سفره می‌نشیند. کسی است که گاهی رنجی بی‌پایان را بر دوش می‌کشد، تنها برای اینکه سایه‌اش، مایه آرامش فرزندانش باشد. او قهرمانی است که تاجی بر سر ندارد، اما هر لحظه پادشاهی می‌کند بر قلب‌هایی که با مهر او شکل گرفته‌اند. در جامعه‌ای که گاه مادران را در سایه می‌برد، و نقش‌های آنان را به عادت و وظیفه تقلیل می‌دهد، باید دوباره یاد بگیریم که نگاه‌مان به مادر، نگاهی باشکوه و با معرفت باشد. مادران، سازندگان نسل‌ها هستند. آنها آموزگاران خاموش و بی‌ادعای عشق، صبوری و گذشت‌اند.

مادر یعنی نفس زندگی...

یعنی لبخندی که در سخت‌ترین لحظات، امید را زنده نگه می‌دارد.
یعنی آغوشی که جهان را کوچک می‌کند و دل را آرام.

ما، در پژواک سر تعظیم فرود می‌آوریم در برابر همه مادران، چه آنان که هنوز گرمای حضورشان روشنی خانه‌هاست، و چه آنان که یادشان چراغ راه دل‌هاست. به افتخار تمام مادرانی که بی‌نام و نشان، اما پر از شکوه‌اند، می‌گوییم: روزت مبارک مادر!



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: ۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳ (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 یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی
صفحه ۴ اخبار
صفحه ۵ آگهی
صفحه ۶ طنز در نمایش نامه های فارسی (حسن جوادی)
صفحه ۷ نامه ای به آسمان (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸ آگهی
صفحه ۹ اخبار
صفحه ۱۰ اخبار
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ زنان شاعر و اندیشه جامعه ایرانی (هما گرامی فره وشی)
صفحه ۱۳ اخبار
صفحه ۱۴ اخبار
صفحه ۱۵ آگهی
صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷ آگهی
صفحه ۱۸ آگهی
صفحه ۱۹ مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰ آگهی
صفحه ۲۱ اخبار
صفحه ۲۲ اخبار
صفحه ۲۳ اخبار
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶ آگهی
صفحه ۲۷ نون بیار، کباب بیر (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸ آگهی
صفحه ۲۹ اخبار
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)
صفحه ۳۳ اخبار
صفحه ۳۴ جدول
صفحه ۳۵ فال - 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 - نامه های رسیده
صفحه ۵۰ اخبار
صفحه ۵۱ اخبار
صفحه ۵۲ اخبار
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



زندانی در ملایر و پنج نفر در همدان، سال ۱۳۹۱ چهار انگشت دست یک زندانی دیگر در ساری و یکی دیگر در شیراز و دو نفر دیگر در یزد، قطع شده است. سه سال بعد، سه نفر در مشهد و یک نفر در شیراز قربانی حکم قطع انگشتان دست

شده‌اند. در سال ۱۳۹۵ نیز قوه قضاییه انگشتان دست راست دو برادر را در ارومیه قطع کرد و در سال ۱۳۹۶ نیز همین مجازات علیه یک نفر در شیراز و یک نفر در مشهد اعمال شد. آخرین مورد مربوط به سال ۱۴۰۳ است که قوه قضاییه انگشتان دست راست دو برادر دیگر را در ارومیه قطع کرد. این یعنی، در کمتر از ۱۸ سال گذشته، مجازات قطع عضو در جمهوری اسلامی، ۲۱ قربانی گرفته است.

حالا سه نفر، به نام‌های «هادی رستمی»، «مهدی شاهپوند» و «مهدی شریفیان» در زندان ارومیه در معرض خطرند. سازمان عفو بین‌الملل در نامه‌ای که روز شنبه ۱۶ فروردین ۱۴۰۴، خطاب به غلامحسین محسنی اژه‌ای نوشته، در این باره هشدار داده است. بر اساس اطلاعاتی که به دست این سازمان رسیده به این زندانیان محکوم به قطع عضو گفته شده که به زودی حکم قطع انگشتان دستانشان اجرا خواهد شد. هادی رستمی، پیش از این در نامه‌ای گفته بود که تحت شکنجه مجبور به اعتراف اجباری شده است. او در نامه‌اش نوشته بود: «بارها اعلام کرده‌ام که از ۲۲ فقره سرقت مطرح‌شده در پرونده هیچ اطلاعی ندارم، اما در بازداشتگاه اداره آگاهی ارومیه، تحت شکنجه شدید، مجبور به امضای برگه‌های سفید شدم. با وجود این، بازهم تاکید کردم که بی‌اطلاعم، اما صدایم شنیده نشد.»

بازداشتگاه‌های آگاهی در ایران، یکی از بدنام‌ترین مکان‌های وابسته به نیروهای پلیس در ایران هستند. پیش از این بارها شرح شکنجه‌های اعمال شده در این بازداشتگاه‌ها خبرساز شده است. با این حال فعالان حقوق بشر می‌گویند که به جز روند ناعادلانه دادرسی به پرونده‌های شهروندانی که به قطع عضو محکوم می‌شوند، اصل این مجازات نیز غیرانسانی و مصداق شکنجه است.

حکومت ایران البته معتقد است که این مجازات در شرایط «قانونی» و تحت نظر پزشک انجام می‌شود، موضوعی که در سال‌های گذشته واکنش‌های بسیاری از سوی جامعه پزشکی به‌خصوص در خارج از ایران برانگیخته است. آخرین این واکنش‌ها مربوط به انجمن پزشکی جهانی است. در نامه‌ای که این نهاد بین‌المللی با میلیون‌ها عضو در سرتاسر جهان در تاریخ ۲۱ فروردین ۱۴۰۴ منتشر کرده، خطاب به حکومت ایران گفته شده که «قطع عضو، بی‌رحمانه، غیرانسانی و ناقض حقوق بین‌المللی است. ایران باید به تعهدات خود در قبال میثاق بین‌المللی حقوق مدنی و سیاسی که سال ۱۹۷۵ میلادی امضا کرده، عمل کند.» این نهاد بین‌المللی همچنین گفته که از پزشکانی که از همراهی با حکومت در اجرای این احکام سر باز می‌زنند، حمایت می‌کند.

در ایران نهاد مستقل اخلاق پزشکی نیست: دکتر «کیارش آرامش»، پزشک ایرانی تبار و صاحب‌نظر اخلاق پزشکی در آمریکا می‌گوید که عدم مشارکت در هرگونه شکنجه یا رفتار توأم با خشونت، حتی در مواردی مثل اعدام‌های قانونی، امروزه یکی از اصول حرفه‌ای اخلاق پزشکی در سطح جهان است. به باور او، این امر در کلیه کدهای اخلاق پزشکی جهانی به‌وضوح اعلام شده است و صرف‌نظر از این‌که آیا شرایط دادرسی عادلانه برای فرد متهم برقرار بوده یا نه جامعه پزشکی در برابر مجازاتی که خلاف کرامت انسانی، حقوق بشر و معاهدات بین‌المللی است، محدودیت‌های اخلاقی محکمی را بنا نهاده است. دکتر آرامش با اشاره به این‌که جمهوری اسلامی در بسیاری از معاهدات بین‌المللی، از جمله بیانیه جهانی حقوق بشر و میثاق حقوق مدنی و سیاسی، تعهداتی را پذیرفته، می‌گوید که جدا از مسئولیت حکومت در اجرای مجازاتی که مصداق شکنجه محسوب می‌شوند، «مشارکت پزشکان در چنین مجازاتی، اعم از این‌که به‌صورت طراحی و اجرا باشد یا بعد از اجرا، کمک به بند آوردن خون و مداوای زخم باشد» نیز برای آنها مسئولیت اخلاقی به همراه دارد. دکتر آرامش ادامه می‌دهد: «حضور پزشکان چنانچه به‌عنوان بخشی از تیم مجازات و تدارکات قانونی اجرای چنین مجازاتی باشند، نادرست و خلاف اخلاق پزشکی و بیانیه‌های اخلاقی جامعه پزشکی است که در جهان به رسمیت شناخته می‌شود.»

ما فوق می‌گوید انگشتان متهم را قطع کن، اخلاق پزشکی چه می‌گوید؟

رقیه رضایی

نگرانی‌ها از اجرای قریب‌الوقوع حکم قطع انگشتان دست راست سه زندانی محبوس در زندان ارومیه بالا گرفته است. ماه پیش سازمان عفو بین‌الملل در بیانیه‌ای از ابراز این مجازات علیه «هادی رستمی»، «مهدی شاهپوند» و «مهدی شریفیان»، محکوم به قطع عضو ابراز نگرانی کرد. حالا انجمن جهانی پزشکی، مشارکت پزشکان در اجرای حکم قطع عضو را «بی‌رحمانه، توصیف کرده و «ممنوع» دانسته است. فعالان حقوق بشر می‌گویند که قوه قضاییه و سازمان زندان‌ها به عنوان نهاد اجرای این احکام سبعانه، با مشارکت دادن و حضور یک پزشک، به آن جنبه اداری و مشروعیت قانونی می‌دهند و نهادهای مرتبط با اخلاق پزشکی مشارکت پزشکان را در این مجازات که در حقوق بین‌الملل، مصداق شکنجه محسوب می‌شود، غیراخلاقی می‌خوانند.

از مجازات قطع عضو در جمهوری اسلامی چه می‌دانیم؟: این اولین بار نیست که قوه قضاییه جمهوری اسلامی حکم به قطع عضو شهروندانی می‌دهد که می‌گویند دست به دزدی زده‌اند. بر اساس ماده ۲۰۱ قانون مجازات اسلامی، مجازات سرقت «حدی»، چهار مرتبه دارد: اول، قطع انگشتان دست راست به نحوی که انگشت شست و کف دست باقی بماند. مرتبه دوم، قطع پای چپ سارق از پایین برآمده به نحوی که نصف قدم و مقداری از محل مسح باقی بماند. مرتبه سوم، حبس ابد و نهایتاً اعدام. بر اساس گزارشی که پیش از این روزنامه «اعتماد» منتشر کرده از سال ۱۳۸۶، قوه قضاییه جمهوری اسلامی، احکام قطع عضو را بابت جرایمی که می‌گویند «سرقت حدی» است اجرا کرده است. در قانون مجازات اسلامی سرقت حدی شرایطی دارد که از آن جمله می‌توان به در «حرز بودن» یعنی در مکانی مورد محافظت بودن یا مخفیانه بودن سرقت اشاره کرد. اما آن‌گونه که در گزارش اعتماد آمده، در سال ۱۳۸۶، دست و پای یک شهروند در ماهشهر قطع شده و در سال ۱۳۸۹ چهار انگشت دست یک



♦ 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

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

به صحنه آوردن این آثار نمایشی تا مدت ها بعد ممکن نبود. پیش از انقلاب مشروطه نه دسته های نمایشی در ایران وجود داشت و نه تماشاخانه ای (تنها تماشاخانه آن دوره، دارالفنون بود که برچیده شده بود). نخستین تروپ نمایشی به سال (۱۳۲۷ ه.ق) (۱۹۰۹) در تبریز پدید آمد و نمایش نامه ای را به افتخار ستارخان در باغ ارگ اجرا کرد. از تروپ های نمایشی که پیش از سال (۱۳۴۰ ه.ق) (۱۹۲۱) تشکیل شدند، سه دسته از همه مهمتر بودند: خیریه (۱۳۳۱) (۱۹۱۲)، شیر قلی زاده رضا (۱۳۳۸ ه.ق) (۱۹۱۹) و بیوک خان نخجوانی (۱۹۱۹). این ها اغلب توسط ارامنه یا مهاجران قفقازی تشکیل شده بودند و نمایش نامه های خود را در تماشاخانه ای به نام سولیی (آفتاب) و یا مدرسه آرامیان تبریز اجرا می کردند. در (۱۳۴۵ ه.ق) (۱۹۲۶) تماشاخانه شیر و خورشید در همان باغ ارگ بنا شد که عمارت زیبایی بود و متأسفانه چندین سال پیش به دستور حجت الاسلام ملکوتی از میان برداشته شد. تئاتر شیر و خورشید به زودی مرکزی برای فعالیت های نمایشی و نقطه عطفی شد در آغاز فصلی نو در تاریخ تئاتر آذربایجان.^(۴)

شهر دیگری که شرکت های نمایشی آن اهمیت یافت، رشت بود و اولین تروپ آن در (۱۳۳۷ ه.ق) (۱۹۱۸) شروع به کار کرد. یکی از بااستعدادترین هنرپیشگان ایران آن روزگار یعنی آقادیی نمایشی سهم به سزایی در این میان داشت. اکثر نمایش نامه های اجراشده یا تقلیدهایی بودند از آثار مولیر و یا از آثار نویسندگان آذربایجانی و ارمنی. در تهران اولین تروپ نمایشی شرکت فرهنگ بود که اجرای نمایش نامه های مختلف را در پارک های تهران (۱۳۴۰ ه.ق) (۱۹۲۶) آغاز کرد. دومین تروپ تئاتر ملی بود که کار خود را در همان سال با چند اثر مولیر و نمایش نامه هایی از آذربایجان و کمدی های گویگول شروع کرد ولی فعالیت های آن دیری نپایید. «کمدی ایران» به کمک عده ای از بازیگران با استعداد در سال (۱۳۴۵ ه.ق) (۱۹۲۶) پدید آمد و مدت ده سال به فعالیت هایش ادامه داد. یکی از خصوصیات جالب این گروه، دادن نقش شخصیت های زن به زنان بود که تا آن وقت توسط مردان جوان اجرا می شد. ایران جوان (۱۳۵۱ ه.ق) (۱۹۳۲) دسته دیگری بود که نمایش نامه مشهور جعفر خان از فرنگ آمده را که به بحث درباره اش خواهد پرداخت، روی صحنه آورد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

طنز در نمایش نامه های فارسی

بخش چهارم
دکتر حسن جوادی



یکی از نخستین نمایشنامه های فارسی که تحت تأثیر آثار غربی نوشته شده است، اثری است از شاهزاده محمدطاهر میرزا (۱۳۱۷-۱۲۵۱ ه.ق) (۹۹-۱۸۳۵). که مدت پنج سال در دانشگاه الازهر صرف مطالعات اسلامی کرده بود و ضمناً به زبان های فرانسه و انگلیسی آشنایی کامل داشت. محمدطاهر میرزا پسر عموی ناصرالدین شاه بود که شاه سخت به او احترام می گذاشت. محمدطاهر میرزا در تمام عمر هرگز منصب دولتی نپذیرفت و وقت خود را صرف ترجمه و نوشتن کرد. او علاوه بر این چند اثر که نوشت، رمان های الکساندر دوما چون سه تفنگدار و کنت دومونت کریستو را به فارسی ترجمه کرد. این نمایش نامه تحت تأثیر ازدواج اجباری^(۱) مولیر نوشته شده است^(۲) و ازدواج میرزا نام دارد. این متن، پس از مرگ مؤلف به سال (۱۲۸۱ ش) (۱۹۰۵) انتشار یافت و داستانش ساده است، شاهزاده ای پیر نمی داند با دختری جوان و بیست ساله ازدواج کند یا نه، چون از درجه وفاداری دختر اطلاعی ندارد. با دو فیلسوف مشهور در این باره مشورت می کند، ولی آنها نمی توانند کمکی کنند. یکی چنان با مخاطبی خیالی سرگرم بحث و جدل است که توجهی به شاهزاده نمی کند و دیگری آن قدر جواب های دوپهلوی می دهد که حرف زدن با او فایده ای ندارد. محمدطاهر میرزا به طرز جالبی شیوه ارائه افکار معمول از طرف فیلسوفان را در لفافه حرف های مطمئن به باد انتقاد می گیرد. عاقبت میرزا کشف می کند که نامزدش دلباخته مردی جوان است و فقط می خواهد به خاطر پول میرزا با او ازدواج کند. حالا او باید بین یک عمر بی شرافتی و حیثیت خویش، یکی را انتخاب کند و سرانجام او بالاخره با دختر ازدواج می کند و این مسأله باز وسیله ای برای طنزنویسی نویسنده می شود.^(۳)



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



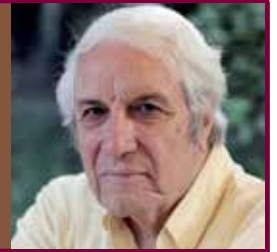
Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

نامه‌ای به آسمان

بخش اول

دکتر ایرج پارسی نژاد



نگاهی از پنجره، جز «همه‌مهمه واهمه‌ها»
صدایی نمی‌شنود خشمگین پنجره را
می‌بندد و می‌گرید. اما حقیقت این است
که شاعر دردمند ما، با همه درون روشن
و آفتابی، نمی‌تواند چشم خود را بر
ظلمت ظالم بیرون ببندد. وقتی چشم باز
می‌کند می‌بیند همه‌جا ظلم است و ظلمت
و تلخی و تاریکی و جهالت و خرافات:
در میهنی که رازی و خیام و بوعلی
با زور گاو آهن و با جاری قنات
ارابه جهان کهن را
با سرعتی شگرف به آینده برده‌اند،
امروز، آل جعز جتی
با برق و کامپیوتر و لیزر
ما را به چاه ویل سرازیر کرده‌اند
چنین است که همین نگاه به بیرون حال
او را خراب می‌کند.
حتی در تنهایی، حتی در خانه خود:
ای میهنی که سایه جمع حرامیان
پر هیب دیوگونه دزدان
در سرپناه تو
برده زمن شکیب
حال من است در شب نوروز سال نو
در خانه خودم
حال پناهجویی در کشوری غریب.
اما البته همیشه تلخی و تاریکی نیست.
امید و روشنی و زیبایی هم هست،
حتی دیدار رویدن گلی کنار زبانه‌ها:
هرگز گمان مدار که تنها میان باغ

گل روید از طراوت باران و ژاله‌ها
بنگر به بوته‌های شقایق که
رسته‌اند
از فرّ اعتدال ربیعی،
سحر گهان،
در شب خاکریز،
کنار زبانه‌ها.
اما به روی هم او خود را «فرزند روشنایی»
می‌داند و تأکید می‌کند. «هرگز سرود
مرگ نخواهم دگر سرود». و اما من در
کنجکاوای بسیار در نقد و شعر شفيعی
کدکنی، در تعریف او از «شعر» بسیار
خوانده‌ام:
– شعر حادثه‌ای است در زبان
– شعر چیزی نیست جز به موسیقی
رسیدن کلام
– شعر گره‌خوردگی عاطفه است،
شکل گرفته در زبان آهنگین
– شعر انحراف از هنجار زبان است و
دیگر هیچ
– شعر موسیقایی شدن عواطف است در
زبان تصویر
این‌ها همه درست، اما من که سال‌های
دراز با او همدم و همنشین بوده‌ام دیده‌ام
که گاه شعر مثل یک وحی بر او وارد
می‌شود. گاه بارش ناگهانی باران، باز شدن
چترها و دیدن ساده یک گل، یک درخت
و یک مرغ در قفس، ذهن و زبان او را به
شعر باز می‌کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

نامه‌ای به آسمان شامل شش دفتر شعر
محمد رضا شفيعی کدکنی (زیر این
برگ‌های پوشیده، پاشانه‌های باران،
بارانی از درون، واژه‌نامه زبان عاشقانه،
بازخوانی روزهای دور، سفر پیدایش
کلمات)، تهران: انتشارات سخن، ۱۴۰۲.
در نگاهی دیگر به «نامه‌ای به آسمان»،
باید پذیرفت که شفيعی کدکنی، با
همه گران‌مایگی از میراث زبان و شعر
و فرهنگ ایران، شاعر است. شاعری
به‌ذات که هر جا نگاه می‌کند «شعر از
راه می‌رسد». و به‌راستی این چه سعادت
است که او با همه غرقه شدن در متون
کهن ادب و تاریخ و فرهنگ ایران، جان
و جوهر خلاقانه شعرش، همچنان جوان
و پرتراوت و زنده و زلال و پربار مانده
است. در شش دفتر «نامه‌ای به آسمان»،
هر ورقش آینه‌ای است از درون و برون
شاعر. درون او حاصل تأملات وجودی و
فلسفی اوست، سرشار از هول و هراس
و بیرون پر از صبح و کبوتر و گنجشگ.

او خود در شعر «در من و بر من» از این
دوسویگی هستی خود پرده برمی‌دارد:
چشم بر هم می‌نهم، هستی دو سو دارد
نیمی از آن در من است و نیم از آن بر من
نیم در من، بهارانی پر از باغ است و
آفتابی پر از باران.
نیمه بر من زبان چاک چاک خاک و
چشمان کویر کور تبارن...
و در شعری دیگر با نگاهی به درون و
برون خود:
در انتهای خیابان کوتاه «اکنون»
دری گشوده شد و من
در آدمم
به درون
کسی به غیر خودم را
نیافتم آنجا
ز بیم وحشت تنهایی آدمم بیرون
برون همان و
درون هم همان،
همان و همان!
از این رو طبیعی است وقتی در برون، در

CalFresh و Medi-Cal می‌توانند به حفظ سلامت شما کمک کنند.



ممکن است شما برای هر دو
این موارد واجد شرایط باشید،
پس همین امروز اقدام کنید!

خانواده شما برایتان از هر چیزی مهم‌تر است و
سلامت آنها همیشه در اولویت شما قرار دارد.
با استفاده از CalFresh و Medi-Cal می‌توانید
خانواده‌تان را در مسیر داشتن یک زندگی بهتر
قرار دهید.

Medi-Cal خدمات سلامت با کیفیتی را به صورت
رایگان یا با هزینه‌ای بسیار کم ارائه می‌دهد، و
CalFresh کمک‌هزینه‌ای برای خرید مواد غذایی
ماهانه در اختیار شما قرار می‌دهد.



سازمان‌های اجتماعی محلی می‌توانند
به شما در ثبت درخواست کمک کنند.
پس همین امروز اقدام کنید!

[HealthyAC.org](https://www.healthyac.org)



کیک و شیرینی بی بی

مجله 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



گلدمن ساکس نیز احتمال رکود را از ۳۵ درصد به ۴۵ درصد افزایش داد. تحلیل‌گران این بانک سرمایه‌گذاری، دلایل این بازیابی را «سخت‌تر شدن ناگهانی شرایط مالی، تحریم مصرف‌کنندگان خارجی، و تداوم افزایش بی‌سابقه بی‌ثباتی در سیاست‌گذاری، دانستند، عواملی که

به گفته آنها سرمایه‌گذاری را بیش از آنچه پیش‌تر پیش‌بینی می‌کردند، کاهش می‌دهد. خبرنگاران از ترامپ درباره سقوط بازار و این‌که تا چه حد حاضر است درد اقتصادی ناشی از آن را تحمل کند، پرسیدند. ترامپ پاسخ داد: «سؤال شما خیلی احمقانه‌ست. یعنی چی؟ من که نمی‌خوام چیزی پایین بره، ولی بعضی وقتا باید دارو خورد تا چیزی درست شه.» او همچنین گفت که فکر نمی‌کند تورم در فصل خرید بازگشایی مدارس (اواخر تابستان و اوایل پاییز) برای مردم مشکل بزرگی ایجاد کند: «فکر نمی‌کنم تورم مسئله مهمی باشه.» با این حال، حتی بعضی از حامیان پرشور ترامپ در وال استریت هم شروع به زنگ خطر زدن کرده‌اند.

بیل اکمن، میلیاردر و مدیر یک صندوق سرمایه‌گذاری پرریسک، در یک رشته‌توئیت طولانی در پلتفرم، تعرفه‌های ترامپ را «جنگ هسته‌ای اقتصادی علیه همه کشورهای جهان» توصیف کرد. اکمن که پیش از انتخابات سال گذشته از ترامپ حمایت کرده بود، گفت این جنگ تجاری باعث می‌شود مصرف‌کنندگان دیگر خرج نکنند و سرمایه‌گذاری‌ها خشک شود، و به‌ویژه کسب‌وکارهای کوچک و متوسط آسیب ببینند. او گفت: «کسب‌وکار یعنی اعتماد. رئیس‌جمهور داره اعتماد رهبران اقتصادی جهان رو از دست می‌ده.»

اکمن پیشنهاد داد ترامپ به‌جای این مسیر، «یک توقف ۹۰ روزه اعلام کند، پای مذاکره بنشیند، قراردادهای تعرفه‌ای ناعادلانه و نامتقارن را حل‌وفصل کند و تریلیون‌ها دلار سرمایه‌گذاری جدید را جذب کشور کند.»

رهبران وال استریت نسبت به پیامدهای اقتصادی شدید ناشی از تعرفه‌های ترامپ هشدار می‌دهند

جوزف هراندز - وال استریت جورنال

در واکنش به تعرفه‌های گسترده‌ای که از ماه گذشته اجرایی شده اند، شاخص‌های بورس آمریکا با نوسانات شدید مواجه شدند. حالا برخی از رهبران وال استریت هشدار می‌دهند که درد اقتصادی بیشتری در راه است. جامعه تجاری آمریکا تا پیش از این معمولاً از انتقاد علنی ترامپ خودداری کرده و وعده‌های او درباره کاهش مالیات‌ها و مقررات‌زدایی را با آغوش باز پذیرفته بود. اما سقوط ادامه‌دار بازارها باعث شده که صدای بیشتری از بخش مالی بلند شود.

جیمی دایمن، مدیرعامل JPMorgan Chase، بزرگ‌ترین بانک آمریکا و یکی از بانفوذترین چهره‌های وال استریت، هشدار داد که تعرفه‌ها باعث افزایش قیمت‌ها، کند شدن رشد اقتصادی، و آسیب به جایگاه جهانی آمریکا خواهند شد. او در نامه سالانه‌اش به سهام‌داران نوشت: «هرچه این مسئله سریع‌تر حل شود، بهتر است، چون بعضی از آثار منفی آن به‌صورت تجمعی با گذر زمان افزایش می‌یابد و جبران آنها دشوار خواهد بود. در کوتاه‌مدت، من این وضعیت را مانند یک کاه بزرگ دیگر بر پشت شتر می‌بینم.»

اقتصاددان ارشد JPMorgan هشدار داده بود که این تعرفه‌ها ممکن است آمریکا را امسال وارد رکود اقتصادی کنند. دایمن به صراحت این را تأیید نکرد، ولی نوشت که این‌که آیا تعرفه‌ها منجر به رکود خواهند شد «هنوز جای سؤال دارد.» او افزود: «نگرانی اصلی من این است که این روند چگونه بر اتحادیه‌های اقتصادی بلندمدت آمریکا تأثیر خواهد گذاشت.» دایمن پیش از این هم نگرانی‌های ملایم‌تری نسبت به سیاست‌های تجاری ترامپ ابراز کرده بود. ماه گذشته در یک کنفرانس گفته بود: «بی‌ثباتی چیز خوبی نیست.»



Mansour Rezaee



منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

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

مشاقتان منتظر همکاری با شما هستیم!

- ✓ 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

در صورت لزوم به طور خشونت‌آمیز، برای منابع، مواد خام و حوزه‌های نفوذ با یکدیگر رقابت کنند.

در داخل کشور، او به ثروتمندترین مرد جهان، ایلان ماسک، رهبر پیشتاز جنبش تکنوفاشیستی سلیکون‌ولی، اجازه داده است تا به بهانه صرفه‌جویی، حذف فساد و مقررات‌زدایی، دولت آمریکا را از درون نابود کند. اخراج‌های گسترده و انحلال کامل نهادهای دولتی پیامدهایی ماندگار به همراه خواهد داشت که حتی تصورشان نیز دردناک است. تنها فروپاشی آژانس توسعه بین‌المللی آمریکا (USAID) ممکن است به مرگ صدها هزار نفر در آفریقا و سایر مناطق آسیب‌پذیر جهان منجر شود.

در مواجهه با چنین نابودی بی‌رحمانه و بی‌مهابایی، باید این پرسش اساسی را مطرح کرد: این اقدامات واقعا چه دستاوردی برای ایالات متحده دارد؟ آیا آمریکا را قدرتمندتر خواهد کرد؟ اگر تصمیم‌های دولت را صرفاً در چارچوب منافع خود آمریکا، یعنی حفظ قدرت و نفوذ جهانی‌اش، بررسی کنیم، تنها پاسخ ممکن این است: نه. به نظر می‌رسد سیاست‌های ترامپ، چه در عرصه داخلی و چه خارجی، روزبه‌روز بیشتر در جهت تضعیف آمریکا، یا حتی نابودی آن از درون، طراحی شده‌اند. در نهایت، دشمنی با اروپا هیچ سودی برای آمریکا ندارد. آمریکا با دور کردن متحدانش، یکی از ارکان اصلی جایگاه ابرقدرتی خود را از بین می‌برد. برای دهه‌ها، «غرب»، ساختاری ژئوپلیتیکی بی‌رقیب از اتحادهای نظامی و روابط تجاری، به‌مثابه عامل تقویت‌کننده‌ای برای قدرت و نفوذ ایالات متحده عمل می‌کرد. همین ساختار بود که باعث پیروزی آسان آمریکا در جنگ سرد شد و این کشور را از هر قدرت تاریخی دیگری نیرومندتر ساخت. از کنار گذاشتن همه این‌ها چه کسی سود می‌برد؟ تنها روسیه و چین، که آرام و بی‌صدا نظاره‌گر خودکشی آمریکا بوده‌اند و منتظر لحظه مناسب نشسته‌اند.

می‌توان همین حالا هم گفت که بازگشتی به نظم پیشین جهانی وجود نخواهد داشت. ترامپ اعتماد جهانی به آمریکا را دست‌کم برای یک نسل نابود کرده است. تعهدات ایالات متحده دیگر معتبر تلقی نمی‌شوند. نهادهای این کشور، از رسانه‌های بزرگ گرفته تا دانشگاه‌ها و دفاتر حقوقی، پیش چشم‌مان در حال فروپاشی‌اند. ایالات متحده همچنان از موقعیت جغرافیایی بی‌نظیر خود میان اقیانوس اطلس و آرام بهره‌مند خواهد بود، اما بقیه جهان می‌دانند که ترامپیسم به ویژگی‌ای پایدار و ماندگار در سیاست آمریکا تبدیل شده است.

خودکشی آمریکا

یوشکا فیشر - Project Syndicate - برگردان: پژواک

تنها چند ماه از بازگشت دونالد ترامپ به کاخ سفید گذشته، اما جهان در همین مدت کوتاه، به طرز بنیادینی تغییر کرده است. ترامپ با سرعتی فزاینده در حال تضعیف روابط تجاری آمریکا و نظام تجارت آزاد جهانی است، نظامی که ایالات متحده پس از سال ۱۹۴۵ در ایجاد آن نقش اساسی داشت. تلاش او برای «آزادسازی» اقتصاد آمریکا از طریق اعمال تعرفه‌های فزاینده، تغییری اساسی نسبت به سیاست‌های محتاطانه‌تر جنگ تجاری در دوره اول ریاست‌جمهوری‌اش به حساب می‌آید. بنا بر گزارش «آزمایشگاه بودجه دانشگاه ییل»، متوسط نرخ تعرفه در آمریکا اکنون به بالاترین سطح خود از سال ۱۹۰۹ رسیده است.

ترامپ همچنین اتحادهای دیرینه آمریکا، از جمله ناتو و تضمین‌های امنیتی آن را زیر سؤال برده است. در اواخر فوریه، او ولودیمیر زلنسکی را در دفتر بیضی کاخ سفید به صورت علنی تحقیر کرد و سپس او را از دفتر بیرون انداخت. از آن زمان، حمایت آمریکا از اوکراین عملاً پایان یافته و این امر دست ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه را قوی‌تر از هر زمان دیگری در سال‌های اخیر کرده است. ترامپ هیچ تلاشی برای پنهان کردن همدلی‌اش با روسیه، کشور متجاوز، نکرده و آشکارا جانب آن را گرفته است، نه جانب اوکراین، کشوری دموکراتیک که برای آزادی و حاکمیت خود می‌جنگد. ترامپ همچنین پیشنهاد کرده که آمریکا کنترل نوار غزه را به دست گیرد، جمعیت آن را به سایر کشورهای عربی تبعید کند، و این منطقه را به یک مرکز تفریحی تبدیل نماید. او همچنان از الحاق کانادا، گرینلند و کانال پاناما سخن می‌گوید. ظاهراً کنترل بیشتر نیم کره غربی برایش کافی نیست، ترامپ می‌خواهد مالک آن هم باشد.

در حالی که همه انتظار آشوب را داشتند، کمتر کسی پیش‌بینی امپریالیسم آشکار را می‌کرد. تحلیل‌گران و مفسران سال‌هاست که شعار «اول آمریکا» را احیای جنبش انزواطلبی پیش از جنگ جهانی دوم تلقی کرده‌اند، اما ترامپ گویا به چیز دیگری فکر می‌کند. او خواهان جهانی است که در آن، شمار اندکی از ابرقدرت‌های جهانی،



WWW.AMINIRANIANLAW.COM



شکوفه امین

وکیل سابق دادگستری

- ♦ تهیه و کالتنامه و ارسال آن به ایران
- ♦ تنظیم وصیتنامه ایرانی و صلحنامه
- ♦ اخذ شناسنامه و گذرنامه ایرانی
- ♦ ثبت ازدواج، طلاق، و فوت

(۷۲۸۲-۶۴۲) (۸۱۸)

(۰۰۳۰-۶۴۲) (۷۱۴)

با ذکر نام ماهنامه پژواک ۱۰٪ تخفیف بگیرید

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با 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، 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

مخفیا دختران خطه رشت چون غزالان مست می گردند
از پی مشتری به هر بازار بند تنبان به دست می گردند

از طاهره، شرح حال و اشعار بیشتری در تاریخ ادبیات نقل شده است. پدرش مجتهد بود و خود او در کودکی حافظ قرآن شد. پدرش او را به همسری یکی از مجتهدان درآورد. طاهره در جوانی با مراجع شیعه در نجف مکاتبه می کرد و کوشید از آنان اجازه اجتهاد بگیرد؛ کاری که برای یک زن، برخلاف عرف و سنت مذهبی آن دوران بود. سپس به مدت سیزده سال به نجف رفت تا علوم دینی بیاموزد. پس از بازگشت، از همسرش جدا شد. او ابتدا به مکتب شیخیه گرایش یافت (به رهبری سید کاظم رشتی) و به روایتی از جانب او، و به روایتی دیگر از سوی سید علی محمد باب، لقب «قره العین» (به معنای نور چشم) را گرفت. پیروان شیخیه به اصول توحید، نبوت، امامت و اعتقاد به امام زمان باور داشتند، اما اصول معاد و عدل را نمی پذیرفتند.

طاهره به شهرهای مختلف سفر می کرد و در باب دعوت سید علی محمد باب، سخنرانی های پرنفوذی ایراد می نمود. نقل است که در یکی از گردهمایی ها در «بدشت»، ناگهان در حین سخنرانی، حجاب از سر برگرفت و بی پروا و بی حجاب به سخنانش ادامه داد، اقدامی که در آن زمان بسیار عجیب و دور از ذهن می نمود. می گویند ناصرالدین شاه شیفته او شده بود و از وی خواست تا از بابتی گری دست بردارد و به عقد ازدواج او درآید، اما طاهره نپذیرفت. سرانجام، پایان زندگی اش این گونه رقم خورد که ابتدا در اصفهان، در خانه یکی از علما زندانی شد و سپس، نیمه شبی، او را به خانه ای دیگر بردند، در آنجا خفه اش کردند و پیکرش را در چاهی انداختند. از طاهره اشعاری بسیار بیش از دیگر زنان پیش از او باقی مانده است. معروف ترین شعرش با این مطلع آغاز می شود:

گر به تو افتدم نظر، چهره به چهره، رو به رو

شرح دهم غم تو را، نکته به نکته، مو به مو
از ژاله قائم مقامی، مادر پژمان بختیاری نیز، غزلیاتی محکم و زیبا به جا مانده است. و بعد می رسم به دوران شکوفایی شعر زنان در عصر معاصر.
پروین اعتصامی: ساده ترین کلمات، برای پروین ابزار بیان اندیشه های بزرگ فلسفی، اخلاقی، اجتماعی و سیاسی بودند. کثرت نمادها در شعر او از تسلطش بر کاربرد واژگان ساده سرچشمه می گیرد. کار پروین نوآوری ای در لفظ و معنا بود؛ نجات زبان فارسی از تکرارها و تقلیدها. او شاعری صاحب سبک بود. شعرش به دور از تعقیدات لفظی و واژگان مبهم، و با زبانی ساده و روان، برای همگان قابل فهم بود
دیوانه و زنجیر

گفت با زنجیر، در زندان شبی دیوانه ای:

عاقلان پیدااست کز دیوانگان ترسیده اند

من بدین زنجیر ارزیدم که بستندم به پای،

کاش می پرسید کس، کایشان به چند ارزیده اند؟

دوش سنگی چند پنهان کردم در آستین،

ای عجب! آن سنگها را هم زمن دزدیده اند

سنگ می دزدند از دیوانه، با این عقل و رای؟

مبحث فهمیدنی ها را چنین فهمیده اند؟

ما نمی پوشیم عیب خویش، اما دیگران

عیبها دارند و از ما جمله را پوشیده اند

ما سبکساریم، از لغزیدن ما چاره نیست،

عاقلان با این گرانسنگی چرا لغزیده اند؟

در دوره معاصر، زنان کوشیدند تا آن ذهن بند معروف را بگسلند، و گاهی نیز چوب آن را خوردند. وقتی فروغ فرخزاد شعر «گنه کردم، گناهی پر ز لذت» را سرود، مورد تکفیر قرار گرفت و مدتی با زشت ترین الفاظ از او یاد می کردند. آن زن پرده نشین دیروز، امروز بی پرده و بی واهمه از خواهش های درونی اش سخن می گفت.

او می نویسد: «شعر پنجره ای است که هر وقت به طرفش می روم، خودبه خود باز می شود. من آنجا می نشینم، نگاه می کنم، آواز می خوانم، داد می زنم، گریه می کنم، با عکس درختها قاطی می شوم، و می دانم که آن طرف پنجره، یک فضا هست و یک نفر می شنود؛ یک نفر که ممکن است دویست سال بعد از من باشد.»

در شب کوچک من دلهره ویرانی ست، گوش کن
وزش ظلمت را می شنوی؟
من غریبانه به این خوشبختی می نگرم،
من به تو میدی خود معتادم،
گوش کن
وزش ظلمت را می شنوی؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



زنان شاعر و اندیشه جامعه ایرانی

می اندیشیدم که چرا در طول ادوار تاریخ، شمار زنان شاعر و نویسنده، با وجود نازک اندیشی و لطافت طبعی که دارند، در مقایسه با مردان این چنین اندک است. برای یافتن پاسخ، به بررسی تعداد ایشان از آغاز تاریخ ادبیات تا روزگار کنونی پرداختم. دریافتم که از دیرباز، جایگاه زنان در عرصه ادب بسیار محدود بوده و تنها در دوره پهلوی ها، که می توان آن را دوران شکوفایی حیات اجتماعی زنان دانست، اندکی بر این تعداد افزوده شده است. اما حتی در همان زمان نیز، راه پیش روی زنان، پرفراز و نشیب و پر از سنگلاخ بوده است. نمی دانم آیا در گذشته های دور، زنان دانشی نداشتند یا گستاخی بیان و آشکار کردن اندیشه هایشان را در خود نمی یافتند؟ بعدها دریافتم که حتی در دوره نوجوانی من، زمانی که درهای دانشگاه ها به طور برابر به روی همه - زن و مرد - باز بود، و هر کسی می توانست افکار خود را آزادانه بیان کند، باز هم بسیاری از زنان، آگاهانه یا ناآگاهانه، خود را سانسور می کردند.

با خود می اندیشم که این هراس، زاییده تفکر مردسالارانه جامعه ایرانی است، جامعه ای که هر کجا هم باشد، هنوز با همان ذهنیت می زید. ذهنیتی که همیشه با این پرسش ها و نگاه های مسموم همراه است: «می دانی این خانم و آن آقا چه نسبتی با هم دارند یا داشته اند؟» رابطه ای که اگر ساخته شود، برای مردان عزت می آورد و برای زنان، خفت. گویی باید زنان را سرکوب کرد تا مردان بتوانند آزادانه تر قدم بردارند. این چماق تهمت و افترا، سن و سال نمی شناسد و بی تفاوت، بر سر هر کسی فرود می آید. و آنگاه دریافتم که چرا در طول تاریخ، این چنین اندک اندک زنانی که احساس خود را بر صفحه ای نقش کرده اند. چرا در دیوان پروین اعتصامی، حتی یک بیت شعر عاشقانه نمی بینید؟ چرا زنان، حتی افکار خود را نیز سانسور کرده اند؟ ما، خاله زنک ها، در هر کجای دنیا که باشیم، بیشتر از آن که به روابط انسانی بیندیشیم، درگیر حدس ها و ظن ها و قضاوت های سطحی هستیم. من، در این روزهای پیری، با خود می پرسم: زنان در کدام برهه از زندگی شان، از ضربه های این شمشیرها در امان هستند؟

از این مقوله بگذریم که سخن بسیار است و مجال اندک. از شاعران زن می گفتم... بازمی گردیم به گذشته های دور، جایی که تعدادشان اندک بود و گاه بی پروایی هایشان، سرودن شان را بر باد می داد.

رابعه بنت کعب قزداری: در تمام تاریخ ادبیات به این دو بیت از او برخوردیم.

عشق او باز اندر آوردم به بند کوشش بسیار نامد سودمند

تو سنی کردن، ندانستم همی کز کشیدن سخت تر گردد کمند

رابعه حق نداشت عاشق شود و حق نداشت شعر عاشقانه بگوید. عاشق غلام سیاهشان شد و این دیگر برای خانواده اش غیر قابل تحمل بود. توسط پدر و برادرش کشته شد. مخفی کردستانی، مهستی، طاهره قره العین، که از مخفی و مهستی، اشعاری انگشت شمار باقی مانده است. این دو بیت از مخفی است.

فرامرز رفیع زاده

کار گزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی

و گروهی - بیمه دندان پزشکی - بیمه مسافرتی

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



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

(408)-309-7006

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com CA License# OH15555

گوشت مصنوعی و حقوق حیوانات

دکتر داریوش صمدپور - متخصص تغذیه

در دهه‌های اخیر، رشد جمعیت جهانی و افزایش تقاضا برای گوشت باعث فشار قابل توجهی بر منابع طبیعی، محیط‌زیست و صنعت دامداری شده است. از سوی

دیگر، نگرانی‌های اخلاقی در مورد رفاه حیوانات و حقوق آنها باعث شده است که بسیاری از فعالان حقوق حیوانات و دانشمندان به دنبال راه‌حل‌های جایگزین باشند. یکی از این راه‌حل‌ها، گوشت مصنوعی (گوشت کشت‌شده در آزمایشگاه) است. گوشت مصنوعی یکی



از نوآوری‌های مهم قرن ۲۱ است که می‌تواند مشکلات اخلاقی، زیست‌محیطی و اقتصادی مرتبط با دامداری صنعتی را حل کند. اگرچه چالش‌هایی مانند هزینه بالا، مقاومت فرهنگی و مسائل نظارتی وجود دارد، اما مزایای آن به حدی است که بسیاری از دانشمندان و فعالان محیط‌زیست و حقوق حیوانات از آن حمایت می‌کنند. آیا گوشت مصنوعی آینده صنعت غذا خواهد بود؟ این سؤال هنوز پاسخی قطعی ندارد، اما به نظر می‌رسد که با پیشرفت فناوری، این گزینه به تدریج جایگاه خود را در رژیم غذایی مردم سراسر جهان پیدا خواهد کرد.

گوشت مصنوعی چیست؟ گوشت مصنوعی، که با نام‌هایی همچون گوشت کشت‌شده، گوشت آزمایشگاهی یا گوشت سلولی نیز شناخته می‌شود، از سلول‌های بنیادی حیوانات گرفته شده و در محیط آزمایشگاهی رشد داده می‌شود. در این روش، نیازی به کشتن حیوانات وجود ندارد، بلکه سلول‌های آنها تحت شرایط خاصی تکثیر شده و به گوشت تبدیل می‌شوند.

روش تولید گوشت مصنوعی

روند تولید گوشت مصنوعی شامل مراحل زیر است:
استخراج سلول‌های بنیادی: سلول‌های بنیادی از عضلات حیوان گرفته می‌شوند.
پرورش در محیط کشت: این سلول‌ها در محیطی غنی از مواد مغذی (مانند آمینواسیدها و ویتامین‌ها) قرار داده می‌شوند تا رشد کنند.
تکثیر و تمایز سلولی: سلول‌ها تقسیم شده و به سلول‌های عضلانی و بافتی تبدیل می‌شوند.
شکل‌گیری محصول نهایی: پس از رشد کافی، این سلول‌ها به شکلی شبیه به گوشت طبیعی در می‌آیند.

مزایای گوشت مصنوعی

کاهش کشتار و رنج حیوانات: یکی از بزرگ‌ترین مزایای گوشت مصنوعی این است که نیازی به کشتار گسترده حیوانات وجود ندارد. در روش‌های سنتی دامداری، میلیاردها حیوان سالانه برای تولید گوشت قربانی می‌شوند که اغلب در شرایط غیرانسانی و استرس‌زا نگهداری می‌شوند.
کاهش اثرات زیست‌محیطی: دامداری صنعتی یکی از بزرگ‌ترین منابع انتشار گازهای گلخانه‌ای، مصرف آب و آلودگی زمین است. تولید گوشت مصنوعی می‌تواند:

- ✓ انتشار متان و دی‌اکسیدکربن را کاهش دهد.
- ✓ میزان مصرف آب و زمین کشاورزی را کم کند.
- ✓ جنگل‌زدایی برای پرورش دام را متوقف کند.

کاهش بیماری‌های مرتبط با دامداری: پرورش دام صنعتی خطر گسترش بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان مانند آنفولانزای پرندگان و تب کریمه کنگو را افزایش می‌دهد. گوشت مصنوعی در محیط استریل تولید شده و احتمال انتقال بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

امکان تولید گوشت سالم‌تر: در صنعت دامداری، اغلب از آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌های رشد استفاده می‌شود که ممکن است تأثیرات منفی بر سلامت انسان داشته باشد. گوشت مصنوعی می‌تواند بدون این افزودنی‌ها تولید شود و سالم‌تر باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

Persian Rugs Clinic

با مدیریت **حسن رحیمی** با بیش از سی سال تجربه

Rug Wash - Repair - Restoration - buy & Sell

زیبایی و اصالت فرش‌های تان را با خدمات تخصصی ما حفظ کنید!



متخصص انواع قالی‌های دستباف ایرانی و اورینتال در رفوگری و تعمیرات رفع هر نوع آسیب دیدگی (بیدخوردگی، ساییدگی، سوختگی، لکه‌برداری و غیره)

ترمیم، لکه‌گیری و

شستشوی تضمینی،

کیفیتی که انتظارش را داشتید

شستشوی قالی‌های مدرن،

کلاسیک، آنتیک، جدید،

قدیمی و فرش‌های ماشینی

* شستشو و تحویل در اسرع وقت

* ارزیابی و آنالیزه کردن فرش‌های متفاوت

* تحویل گرفتن و تحویل دادن رایگان در سراسر بی‌اریا

www.PersianRugsClinic.com

(650) 422-9259

1162 University Drive, Menlo Park, CA

تکنولوژی و تنهایی مدرن: نزدیک‌تر از همیشه، اما دورتر از هم

دامون مسرتی

در دنیای امروز، ما بیش از هر زمان دیگری به هم متصل هستیم. اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و هوش مصنوعی، ارتباطات را سریع‌تر، آسان‌تر و بی‌مرز کرده‌اند. اما در عین حال، احساس تنهایی و انزوای اجتماعی در سراسر جهان رو به افزایش است. چطور ممکن است در عصر ارتباطات، انسان‌ها از هم دورتر شده باشند؟ آیا تکنولوژی، ما را به هم نزدیک‌تر کرده یا فاصله‌های عاطفی را بیشتر کرده است؟ در این مقاله، نقش تکنولوژی در ایجاد یا تشدید احساس تنهایی، تأثیرات آن بر زندگی فردی و اجتماعی، و راهکارهایی برای حفظ تعادل میان دنیای دیجیتال و ارتباطات انسانی واقعی را بررسی خواهیم کرد.

تکنولوژی در ذات خود خوب یا بد نیست، بلکه نحوه استفاده ما از آن، تعیین‌کننده پیامدهای مثبت یا منفی آن است. در یک نگاه کلی، تکنولوژی می‌تواند همزمان دو نقش متضاد ایفا کند:

نزدیک‌تر کردن انسان‌ها: پیام‌رسان‌ها، تماس‌های ویدیویی، شبکه‌های اجتماعی و حتی بازی‌های آنلاین، امکان ارتباط سریع و آسان با دوستان، خانواده و همکاران را فراهم کرده‌اند.

افزایش احساس تنهایی: جایگزین شدن تعاملات مجازی به جای روابط واقعی، کاهش ارتباطات چهره به چهره، و اتکای بیش از حد به دنیای دیجیتال، بسیاری از افراد را در انزوای اجتماعی فرو برده است. برای درک بهتر این مسئله، باید تأثیرات تکنولوژی بر جنبه‌های مختلف زندگی را بررسی کنیم.

چگونه تکنولوژی احساس تنهایی را افزایش می‌دهد؟

جایگزینی روابط واقعی با روابط مجازی: بسیاری از افراد به جای ارتباطات واقعی، به پیام‌ها و لایک‌های مجازی بسنده می‌کنند. در حالی که تعاملات آنلاین می‌توانند ارتباطات را تسهیل کنند، اما قادر به جایگزینی روابط عمیق انسانی نیستند. لمس، تماس چشمی، و انرژی حضور فیزیکی در ارتباطات دیجیتال از بین می‌رود، که منجر به کاهش کیفیت روابط می‌شود.

توهم ارتباط و تعامل: شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شوند احساس کنیم با دیگران در ارتباط هستیم، اما این ارتباطات سطحی و کوتاه معمولاً عمق و پایداری یک دوستی واقعی را ندارند. بسیاری از افراد ساعت‌ها در اینستاگرام یا توئیتر وقت می‌گذرانند، اما در زندگی واقعی کسی را ندارند که با او درد و دل کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

کاهش امنیت شغلی: با افزایش استفاده از سیستم‌های هوشمند، بسیاری از مشاغل موقتی و ناپایدار خواهند شد، و کارفرمایان ممکن است تمایلی به استخدام نیروی انسانی درازمدت نداشته باشند.

چالش‌های اخلاقی و اجتماعی: آیا تصمیم‌گیری‌های هوش مصنوعی همیشه منصفانه است؟ آیا استفاده گسترده از هوش مصنوعی منجر به کاهش تعاملات انسانی خواهد شد؟

راهکارهای مواجهه با تأثیرات هوش مصنوعی بر مشاغل

یادگیری مهارت‌های جدید: برای ماندن در بازار کار، افراد باید مهارت‌های جدیدی مانند برنامه‌نویسی، تحلیل داده‌ها، و مدیریت فناوری را بیاموزند.

توسعه قوانین و مقررات: دولت‌ها باید قوانینی را برای جلوگیری از سوءاستفاده از هوش مصنوعی و حفظ حقوق کارگران تدوین کنند.

سرمایه‌گذاری در مشاغل انسانی‌محور: مشاغلی که نیاز به خلاقیت، همدلی، و تصمیم‌گیری انسانی دارند (مانند روانشناسی، هنر، و مشاوره) باید مورد حمایت قرار گیرند.

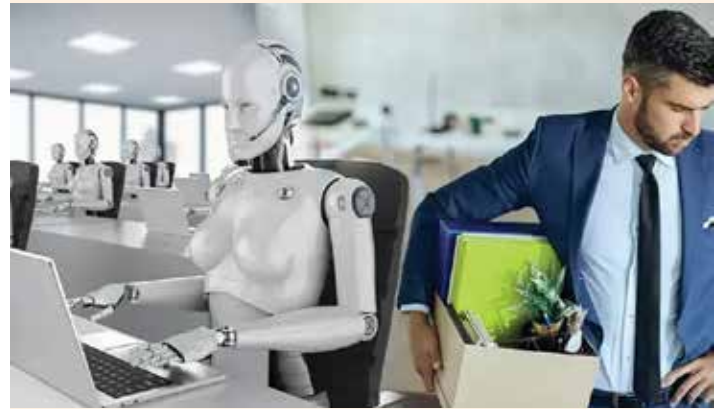
تنظیم مالیات بر ربات‌ها و اتوماسیون: برخی پیشنهاد می‌کنند که دولت‌ها مالیات‌هایی بر شرکت‌هایی که از هوش مصنوعی استفاده می‌کنند وضع کنند تا از این درآمد برای آموزش و حمایت از کارگران بیکار استفاده شود.

هوش مصنوعی بی‌شک آینده جهان کار را تغییر خواهد داد. اگرچه بسیاری از مشاغل سنتی از بین خواهند رفت، اما با برنامه‌ریزی صحیح و یادگیری مهارت‌های جدید، می‌توان این تغییر را به فرصتی برای پیشرفت تبدیل کرد. تصمیم‌گیری درباره میزان استفاده از هوش مصنوعی باید هوشمندانه و همراه با در نظر گرفتن پیامدهای اجتماعی، اقتصادی، و اخلاقی باشد.

هوش مصنوعی و جایگزینی مشاغل

دکتر کاوه مرادی - کارشناس ارشد علوم کامپیوتر

هوش مصنوعی (AI) یکی از بزرگ‌ترین پیشرفت‌های تکنولوژی در قرن ۲۱ است که تأثیر شگرفی بر بازار کار و ساختارهای اقتصادی دارد. بسیاری از مردم نگران‌اند



که پیشرفت هوش مصنوعی باعث از بین رفتن مشاغل انسانی شود، در حالی که برخی معتقدند این فناوری می‌تواند فرصت‌های جدیدی ایجاد کند. در این مقاله، به بررسی مزایا و معایب جایگزینی مشاغل توسط هوش مصنوعی، تأثیر آن بر اقتصاد جهانی، و راهکارهای مواجهه با این تغییرات خواهیم پرداخت.

هوش مصنوعی و تأثیر آن بر مشاغل: هوش مصنوعی با قابلیت یادگیری و پردازش اطلاعات در حجم بالا، به سرعت در حال جایگزینی برخی مشاغل است. این جایگزینی در سه سطح مختلف انجام می‌شود:

مشاغل تکراری و خودکار: مشاغلی که نیاز به تصمیم‌گیری پیچیده ندارند و به صورت روتین انجام می‌شوند، بیشترین احتمال را برای جایگزینی با هوش مصنوعی دارند. برخی از این مشاغل عبارت‌اند از:

- ✓ اپراتورهای مرکز تماس (Chatbots)
- ✓ کارگران خط تولید (ربات‌های صنعتی)
- ✓ رانندگان تاکسی و کامیون (ماشین‌های خودران)
- ✓ حسابداران اولیه و ورود داده‌ها

مشاغل نیمه تخصصی: برخی از مشاغل که نیاز به تحلیل و پردازش اطلاعات دارند اما هنوز کاملاً خودکار نشده‌اند، در معرض تغییرات جدی قرار دارند، از جمله:

- ✓ تحلیل‌گران مالی و اقتصادی
- ✓ مترجمان و ویراستاران (به دلیل توسعه هوش مصنوعی در ترجمه)
- ✓ مشاوران مشتریان در حوزه بانکداری و بیمه

مشاغل خلاقانه و تخصصی: برخی معتقدند که مشاغل خلاقانه و احساسی مانند هنر، طراحی، روانشناسی، و رهبری سازمانی کمتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند، اما حتی در این حوزه‌ها نیز هوش مصنوعی به سرعت در حال ورود است.

فرصت‌های شغلی جدید ایجاد شده توسط هوش مصنوعی: درحالی‌که برخی از مشاغل از بین می‌روند، هوش مصنوعی فرصت‌های شغلی جدیدی نیز به وجود می‌آورد، از جمله:

مهندسی و توسعه هوش مصنوعی: نیاز به متخصصانی برای طراحی، توسعه، و نگهداری سیستم‌های هوش مصنوعی افزایش یافته است.

تحلیل داده‌ها و یادگیری ماشین: شرکت‌ها به تحلیل‌گران داده برای تفسیر اطلاعات نیاز دارند.

مدیریت و نظارت بر سیستم‌های خودکار: با افزایش اتوماسیون، مشاغلی برای نظارت بر عملکرد ربات‌ها و سیستم‌های هوشمند ایجاد می‌شود.

آموزش و تربیت نیروی انسانی برای مشاغل آینده: نقش مربیان و معلمان در آموزش مهارت‌های جدید به افراد افزایش می‌یابد.

چالش‌ها و نگرانی‌ها

افزایش بیکاری و شکاف طبقاتی: یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌ها این است که جایگزینی نیروی انسانی با هوش مصنوعی منجر به بیکاری گسترده و افزایش نابرابری اقتصادی شود.



ETMINAN MARKET



Hot Food Special



چلو خورشت قورمه سبزی



باقالی پلو با ماهیچه



چلو خورشت قیمره



زرشک پلو با مرغ



چلو خورشت 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



1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

نقد و بررسی فیلم ۱۷ (Mickey)

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: بونگ جون-هو، زاده ۱۴ سپتامبر ۱۹۶۹، کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس اهل کره جنوبی است. او نویسنده و کارگردان فیلم‌های انگل و خاطرات قتل (بر اساس داستان واقعی قتل‌های زنجیره‌ای هواسئونگ)، میزبان و فیلم علمی تخیلی برف‌شکن است. او چهار جایزه اسکار برای فیلم انگل (۲۰۱۹) دریافت کرد. این فیلم در بخش اصلی جشنواره فیلم کن ۲۰۱۹ حضور داشت و برنده نخل طلای بهترین فیلم شد.

بازیگران: رابرت پتینسون - نائومی آکی - استیون یین - تونی کولت - مارک رافلو
خلاصه داستان: میکی بارنز که از نظر مالی فقیر است می‌خواهد از زمین خارج شود، و به عنوان یک کارگر یک‌بارمصرف (expendable) خود را ثبت‌نام می‌کند تا در مستعمره انسان‌ها «نیفل‌هایم» کار کند. به عنوان یک فرد یک‌بارمصرف، میکی



چندین مأموریت خطرناک را انجام می‌دهد که انتظار نمی‌رود در آن زنده بماند و هر بار که می‌میرد، بدن جدیدی بازسازی می‌شود. در طی یکی از این مأموریت‌ها، یکی از کلون‌های او به نام «میکی ۱۷» به اشتباه تصور می‌شود که مرده است و زودتر از موعد جایگزین می‌شود. میکی ۱۷ راه بازگشت به

مستعمره را پیدا می‌کند و با جایگزین خود یعنی «میکی ۱۸» ملاقات می‌کند. بر اساس قوانین مستعمره، تنها یک کلون از یک فرد یک بار مصرف اجازه است که در یک زمان وجود داشته باشد، و اگر میکی ۱۷ کشف شود، هم او و هم میکی ۱۸ نابود می‌شوند. هر دو نسخه قلبی و فعلی میکی بارنز باید با ماهیت یک بار مصرف بودن دست و پنجه نرم کنند و با رهبران سرکوبگر حاکم بر مستعمره مبارزه کنند. **نقد فیلم:** شش سال پس از فیلم اسکار گرفته‌اش «انگل» (Parasite)، نویسنده-کارگردان بونگ جون-هو با یک کمدی سیاه علمی-تخیلی بازگشته است که برخی از قوی‌ترین مضامین فیلم‌های پیشین او را بازتاب می‌دهد، هرچند این بار با بودجه و پهنه روایی بسیار بزرگ‌تر. رابرت پتینسون نقش یک مرد معمولی را بازی می‌کند که وظایف طاقت‌فرسا و بسیار خطرناکی را برای هم‌نوعان زمینی‌اش انجام می‌دهد، در حالی که همگی به سوی سیاره‌ای دور دست در سفر هستند، او هر بار به شکلی کشته می‌شود و نسخه المثنی (بدل) از او ساخته می‌شود تا همان مسئولیت‌ها را انجام دهد. «میکی ۱۷» که یادآور آشفتگی و بیرانگ «برف‌شکن» (Snowpiercer)، حس شوخ‌طبعی عجیب‌وغریب «اوکجا» (Okja) و مایخولیای «انگل» است، گاهی در ایجاد تعادل میان لحن‌های متفاوتش دچار تزلزل می‌شود. اما آنچه هشتمین فیلم بلند بونگ را منسجم نگه می‌دارد، خشم محسوس او از بی‌رحمی بشریت است که با همدردی‌اش با قهرمانی که نمی‌تواند بمیرد و در نتیجه، نمی‌تواند واقعا زندگی کند، آمیخته شده است.

بونگ با اقتباس از رمان سال ۲۰۲۲ ادوارد اشتون (Edward Ashton)، تمدنی در آینده‌ای نه چندان دور را به تصویر می‌کشد که در آن رهبری خودشیفته همچون یک مَنجی پذیرفته شده و عوام فرو دستی مانند میکی «مصرفی» (expendables) نامیده می‌شوند و تنها کارکردشان خدمت به عنوان نیروهای پیاده‌نظام یک‌بار مصرف و موش‌های آزمایشگاهی است. بونگ در فیلم‌های متعددی بر روی تقابل «داران‌ها و نداران» تمرکز کرده است که این موضوع در موفقیت انتقادی و تجاری «انگل»، به اوج خود رسید، اما «Mickey ۱۷» شاید تاریک‌ترین کاوش او در این زمینه باشد، جایی که با میکی تقریباً به شکلی فرو انسانی رفتار می‌شود. چه دوست خائنش تیمو (یون) باشد و چه همکار دلسوزش کای (آناماریا وارتولومی)، میکی همان سوال فضولانه و بی‌ملاحظه را از اطرافیانش می‌شنود: «مردن چه حسی دارد؟»

فیلم‌پردازی رنگ و رو رفته داریوش خنجی (که قبلاً در «اوکجا» با او همکاری کرده بود) و طراحی صحنه کهنه و چرکین فیونا کرومبی، این کلونی را با مهارت به شکل یک جهنم‌دره کثیف اما جذاب به تصویر می‌کشند. تنها دلخوشی میکی از این تاریکی و دل‌مردگی، رابطه عاشقانه‌اش با ناشا (نائومی آکی) است، یک افسر امنیتی مهربان در نیفل‌هایم که او را چیزی بیش از یک موش آزمایشگاهی انسانی می‌بیند، هرچند او نیز بی‌عیب نیست: وقتی میکی ۱۸ از راه می‌رسد، او مشتاقانه امکانات جنسی داشتن دو دوست پسر دقیقاً یکسان را پیش می‌کشد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

نقد و بررسی فیلم ساعت ۶ صبح

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: مهران مدیری که یکی از مشهورترین کارگردانان تلویزیون در دهه‌های اخیر است. مدیری سال‌ها با سریال‌های طنز در صداوسیما نزد مردم شناخته می‌شد و حالا تصمیم گرفته در سینما هم شانسش را آزمایش کند. پیش از این، فیلم «ساعت ۵ عصر»، را از مهران مدیری در سینما دیده بودیم.

بازیگران: مهران مدیری - سمیرا حسن پور - مهرداد صدیقیان - مونا فرجاد - تینو صالحی - سعید زارعی - منصور نصیری
خلاصه داستان «کانا‌په»: سارا که تا ساعاتی دیگر باید به پرواز برسد و از ایران مهاجرت کند، تصمیم می‌گیرد به مهمانی که دوستش ترتیب داده برود، اما در آن محل اتفاقاتی رخ می‌دهد که...

نقد فیلم «کانا‌په»: جدیدترین فیلم مهران مدیری حتی در مقایسه با اثر قبلی این کارگردان که فیلم بسیار ضعیفی بود، روند عجیب‌تری را پیش می‌گیرد. برای صحبت درباره «ساعت ۶ صبح» باید به قوانین ابتدایی ساخت یک اثر سینمایی توجه کرد. جایی که به افراد در هنگام نگارش فیلمنامه گفته می‌شود: «تمام آنچه که در تصویر می‌بینید، می‌بایست منطقی حضور در صحنه داشته باشد و بی جهت مقابل دوربین نروند.» «ساعت ۶ صبح» اما خود را از این قاعده مستثنی کرده است.



به عنوان مثال، در ابتدای فیلم شخصیت اصلی داستان با فردی در آن سوی تلفن صحبت می‌کند که ظاهراً در گذشته ارتباط عاطفی با یکدیگر داشته‌اند. در طول قصه، چندین بار به این فرد اشاره می‌شود و منطق ایجاد می‌کند که وی بخشی از داستان باشد اما در کمال تعجب، این شخصیت هیچ نقشی در داستان ندارد و اصلاً وجود خارجی ندارد!

مشکل دیگر فیلم، عدم فراز و نشیب در فیلمنامه و نقطه عطف است. «ساعت ۶ صبح» زمانی که به مرحله مهمانی می‌رسد، علناً بیش از ۴۰ دقیقه زمان مخاطب را هدر می‌دهد و بی جهت شخصیت‌های داستان را به این سو و آن سو می‌فرستد! در دکوپاژ شلوغ فیلم در سکانس مهمانی که تعداد مهمانان بی جهت بسیار زیاد است، فیلم به شکل عجیب و غیرمنتظره‌ای، سه اجرای موسیقی را به طور کامل اجرا می‌کند تا به این شکل، مدت زمان مفید موقعیت مهمانی تنها سه الی چهار دقیقه باشد!

اما غافلگیری‌های فیلم جدید مهران مدیری به همین‌جا ختم نمی‌شود. فیلم در یک‌سوم پایانی ناگهان شخصیت سیاوش که تنها در چند دقیقه ابتدایی فیلم او را دیده بودیم را وارد ماجرا می‌کند و از طریق او، یک گروه‌گانی‌گیری رقم می‌زند. اما مشخص نیست که چرا این شخصیت بدون پیشینه به یکباره می‌بایست گروه‌گانی‌گیری انجام دهد! وی نه در قصه بوده و نه از او چیزی دیده‌ایم که باعث طغیان‌ش شود! در واقع، این شخصیت نه تنها در قصه نبوده، بلکه هیچ اشاره‌ای هم به او نشده و به یکباره از پشت دوربین به مقابل دوربین می‌آید و یک‌سوم پایانی را هدایت می‌کند!

وضعیت فیلم «ساعت ۶ صبح» چنان آشفته است که به سختی می‌توان نام یک فیلم سینمایی را بر روی آن نهاد. فیلمی که حتی در میان هنرجویان رشته فیلمسازی، بعید است که کسی بتواند اثری به بدی آن بسازد و روانه سینما کند. مهران مدیری قبلاً با ساخت «ساعت ۵ عصر» نشان داده بود که خیلی در سینما نباید روی او حساب باز کرد و حالا نشان داده که آن انتقادهای بی دلیل نبوده، هرچند که فیلم قبلی کارگردان در مقابل «ساعت ۶ صبح» یک شاهکار هنری به حساب می‌آید!

ماهنامه پژواک

۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

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

میشه امسال دیگه این صحنه ها نباشه!

- ♦ به جا میری می بینی یکی اومده و کارش اینه که همه رو مسخره کنه که همه بخندن. میشه این جور آدم رو دعوت نکنی؟
- ♦ به جا میری هنوز دو دقیقه ننشستی بچه یکی از مهمونا می بینی زده بهترین گلدان اون خونه رو شکسته. مامانش هم بی خیال.
- ♦ به جا میری می بینی اینجا بزرگترین فستیوال غبته. بابا یخه مردم رو ول کنی.
- ♦ به جا میری دلت واشه، از اول مجلس تا آخرش حرف مریضیه.
- ♦ به جا میری از بس تو به جای کوچولو انواع و اقسام میز و صندلی جور واجور چیدن نمی تونی رد شی. مگه اینجا سمساریه!
- ♦ به جا میری میگن ما فقط غذای بی نمک، بی روغن و بی گوشت می خوریم. بخورید، نوش جانتان، ولی ما نمی خوریم. ما اومدیم مهمونی نه بیمارستان.
- ♦ یکی رو دعوت میکنی تا دقیقه نود نمی دونی میاد یا نمیاد. اگه آشنای من باشه، دیگه دعوتش نمی کنم.

می دادند. اگر جمعیت زیاد می شد، معرکه گیرها حلقه را بزرگ تر می کردند و مردم را به ردیف های اول و دوم می نشاندند تا همه بهتر ببینند و بشنوند. اما گاهی فردی پیدا می شد که رفتار نامناسبی از خود نشان می داد و نظم مجلس را به هم می زد، یا باعث پرت شدن حواس تماشاگران می شد. مردم که از چنین فردی ناراحت می شدند، کلاهش را از سر برمی داشتند و آن را به دوردست پرت می کردند. وقتی او برای پیدا کردن و برداشتن کلاهش از جمع دور می شد، جای او را می گرفتند و دیگر نمی توانست به صف اول برگردد تا مزاحمت ایجاد کند. این ضرب المثل از همین جا آمده است و معمولاً در جایی به کار می رود که کسی بخواهد اختلال ایجاد کند، بی نظمی به وجود بیاورد یا تمرکز جمع را بهم بزند، و دیگران با زیرکی او را از صحنه خارج می کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



تاجیکستان: این کشور در دوران هخامنشیان بخشی از امپراتوری عظیم ایران بود. پس از تسلط اسلام بر سرزمین پهناور ایران، نخستین حکومت ایرانی، یعنی سامانیان، در این سرزمین به قدرت رسید، واحد پول امروزی این کشور نیز به احترام همان دوره "سامانی" نام دارد، که تقریباً معادل دویست و سی تومان ایران است. این کشور، به سبب بارندگی فراوان، از طبیعتی غنی و سرسبز بهره مند است. رودکی، پدر شعر فارسی، و رابعه بنت کعب قزدار، نخستین زن شاعر پارسی زبان، هر دو از همین خطه برخاسته اند. اگرچه خط نوشتاری مردم این کشور با حروف سیریلیک است، اما زبان گفتارشان همان فارسی شیرین تاجیکی است. زبان روسی نیز در روابط رسمی و بازرگانی آنها رایج است. پایتخت این کشور، شهر دوشنبه است. در سال ۱۹۹۱ و با فروپاشی نظام کمونیستی شوروی، این کشور به استقلال دست یافت. یکی از کسانی که از آنجا دیدار داشته، نوشته است: "ما در آنجا به خانه یک روستایی رفتیم که به سه زبان فارسی، روسی و انگلیسی مسلط بود. هنگام صرف غذا، صاحب خانه در کنار سفره، دعایی به رسم خودشان خواند: «یزدان پاک نگهدار همه فارسی زبانان و آریاییان تاجیکستان، ایران و شمال افغانستان باشد». پس از خواندن دعا، آرام از اتاق بیرون رفت تا ما مهمانان هنگام صرف غذا معذب نباشیم." **کلاهش پس معرکه است:** داستان این ضرب المثل از این قرار است که در گذشته، درویشان و معرکه گیران در سر چهارراهها و میدانها جمع می شدند و برای مردم برنامه اجرا می کردند. سخنانی می گفتند، نمایش هایی می دادند یا داستان هایی نقل می کردند، و مردم هم به صورت دایره وار دور آنها جمع می شدند و با دقت گوش می دادند. در طول این برنامه، افراد حاضر مبلغی به عنوان کمک یا صدقه به آنها

Cupertino Florist For Every Occasion

با سابقه درخشان و با سبکی کاملاً متفاوت در طراحی گل ها

چه سبکی دوست دارید؟ زیبا و طبیعی، شیک و مدرن، یا روستایی و ساده؟
طراحی های ما برای متناسب بودن با سبک شما تنظیم شده اند.



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

فروش و کاشت درخت
و گیاه در منازل شما



زیبایی طبیعت را با
گل های ما به خانه بیاورید!



Tel: (408) 252-3560 * Fax (408) 252-5788

info@cupertinoflorist.com * www.cupertinoflorist.com

Same Day
Delivery

7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

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

قانون زمینی و قانون آسمانی، دو مسیر، یک دغدغه؟

علیرضا مدنی - جامعه شناس و پژوهشگر

از نخستین روزهای تاریخ تمدن، انسان برای تنظیم روابط اجتماعی خود به قوانین نیاز داشته است. گاه این قوانین از دل تجربه، اجتماع و عقل بشر زاده شده‌اند و گاه ادیان الهی یا نظام‌های اعتقادی آنها را از منبعی ماورایی آورده‌اند. در این میان، دو



مفهوم کلیدی، همواره ذهن بشر را به خود مشغول کرده‌اند: قانون زمینی و قانون آسمانی. اما این دو قانون چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ آیا یکی بر دیگری برتری دارد؟ آیا می‌توان میان آنها تعادل برقرار کرد؟ آیا باید آنها را جدا از هم دید یا می‌توان نقطه‌های اشتراک یافت؟

قانون زمینی، فرزند تجربه، عقل و نیازهای اجتماعی: قانون زمینی، همان قوانینی است که بشر بر اساس نیازهای خود، تجربه زیسته، مصلحت جمعی و در مواردی، حقوق طبیعی انسان‌ها تدوین کرده است. این قوانین معمولاً از سوی نهادهای قانون‌گذار یک کشور یا جامعه، مانند مجلس، پارلمان، شوراها یا حتی نهادهای مدنی، به تصویب می‌رسند.

ویژگی‌های قانون زمینی:

- ✓ متغیر و قابل اصلاح است
- ✓ بر اساس زمان، مکان، فرهنگ و شرایط اجتماعی تغییر می‌کند
- ✓ توسط انسان‌ها نوشته می‌شود
- ✓ قابل بازخواست، نظارت و شفاف‌سازی است
- ✓ قوانین مدنی، کیفری، مالیاتی، حقوق بشر، حقوق کودکان، حقوق کار و موارد مشابه، همگی در دایره قوانین زمینی قرار می‌گیرند.

قانون آسمانی، جلوه‌ای از اراده الهی یا تعبیر بشری؟: قانون آسمانی به مجموعه قواعد و دستورات دینی گفته می‌شود که از سوی پیامبران یا کتب مقدس به مردم ابلاغ شده‌اند. این قوانین معمولاً مقدس، تغییرناپذیر و مطلق تلقی می‌شوند، زیرا ادعا می‌شود که منشأ آنها خداوند یا موجودی فراانسانی است.

ویژگی‌های قانون آسمانی:

- ✓ ثابت و فراتاریخی تلقی می‌شود
- ✓ جنبه‌ی عبادی و اخلاقی دارد
- ✓ اغلب بر اساس وحی و روایت‌ها شکل گرفته
- ✓ به عقیده پیروان، دارای ضمانت اجرایی در جهان پس از مرگ نیز هست
- ✓ شریعت اسلامی، ده فرمان در یهودیت، احکام الهی در مسیحیت، قوانین دارما در هندوئیسم و بودیسم، همه مثال‌هایی از قانون آسمانی هستند.

تضاد یا تعامل؟ کدام راه درست است؟: در طول تاریخ، برخورد میان قانون زمینی و قانون آسمانی موجب شکل‌گیری منازعات و چالش‌های اجتماعی فراوانی شده است. در برخی جوامع، قانون دینی بالاتر از قانون اجتماعی قرار گرفته و حکومت‌هایی بر مبنای شریعت یا فقه شکل گرفته‌اند. در برخی دیگر، سکولاریسم پذیرفته شده و قوانین زمینی اولویت یافته‌اند.

چالش‌های اصلی این تقابل:

حقوق زنان: در بسیاری از قوانین آسمانی، جایگاه زن متفاوت از مرد است و این با اصول برابری در قوانین مدرن در تضاد قرار می‌گیرد.
آزادی مذهب یا ترک مذهب: در برخی قوانین آسمانی، ارتداد جرم محسوب می‌شود، در حالی‌که در قوانین زمینی مدرن، آزادی عقیده محترم شمرده می‌شود.
مجازات‌ها: حدود و مجازات‌های شرعی مثل سنگسار، قطع دست یا اعدام برای مسائل خاص، با موازین حقوق بشر امروزی تضاد دارند.

قانون خانواده: مسائلی مثل چندهمسری، حضانت فرزند، یا طلاق، در برخی احکام دینی با آنچه در حقوق مدرن آمده متفاوت است.

آیا قانون آسمانی قابل تفسیر است؟: پاسخ بسیاری از اندیشمندان این است: بله. در دنیای امروز، بسیاری از متفکران دینی، فق‌ها و نواندیشان دینی معتقدند که باید به روح احکام دینی توجه شود، نه فقط به ظاهر و متن آنها. اگرچه قانون آسمانی، تغییرناپذیر خوانده می‌شود، اما تفسیر آن در طول زمان، جامعه و زبان تغییر یافته است.

راه میانه چیست؟: در برخی کشورها مانند ترکیه، تونس یا لبنان، تلاش‌هایی برای جداسازی حوزه دین از سیاست و قانون‌گذاری انجام شده است. در اروپا، آمریکا و دیگر کشورها نیز قوانین کاملاً زمینی‌اند و دین در سطح فردی و معنوی باقی می‌ماند. این تفکیک، کمک کرده تا انسان‌ها بتوانند هم دین‌دار بمانند و هم در چارچوبی مدنی و آزاد زندگی کنند. برخی نیز تلاش کرده‌اند تا میان این دو، تعادل برقرار کنند، یعنی ارزش‌های اخلاقی دین را حفظ کرده و در عین حال، قوانین مدرن و انسانی را اجرا نمایند.

حق انتخاب و انسان‌محوری: در نهایت، پرسش اصلی این است: آیا قانون برای انسان است یا انسان برای قانون؟ قوانین، چه زمینی و چه آسمانی، باید به انسان کمک کنند تا در صلح، عدالت، آزادی و امنیت زندگی کند. قانونی که باعث خشونت، تبعیض یا تحقیر شود، باید مورد بازنگری قرار گیرد؛ حتی اگر منشأ آن را مقدس بدانیم. در دنیای امروز، ما بیش از هر زمان دیگر نیاز به قانونی داریم که نه فقط به جسم، بلکه به کرامت انسان نیز احترام بگذارد. در این مسیر، شاید بهترین راه، ترکیب عقل، وجدان، تجربه و معنویت باشد.



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



- ✓ دریافت حقوقی 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

پیشگیری از بیماری‌های غیرقابل‌درمان: با بررسی ژنوم جنین یا افراد بزرگسال، می‌توان ریسک ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر، پارکینسون، دیابت نوع ۲ و برخی بیماری‌های قلبی را شناسایی کرد. در موارد خاص، این ژن‌ها را می‌توان اصلاح یا خاموش کرد.

کمک به باروری و جلوگیری از تولد نوزادان با نقص‌های ژنتیکی: در فرآیند لقاح مصنوعی، والدین می‌توانند با استفاده از غربالگری ژنتیکی، جنینی را انتخاب کنند که فاقد بیماری‌های ژنتیکی ارثی باشد. در آینده حتی ممکن است ژن‌های آسیب‌دیده را پیش از تولد اصلاح کرد.

افزایش ایمنی بدن و مقابله با ویروس‌ها: یکی از پژوهش‌های موفق، اصلاح ژن CCR5 در جنین‌هایی بود که بعدها در برابر ویروس HIV مقاوم شدند. این اتفاق جنجالی، اگرچه بحث‌های اخلاقی زیادی به دنبال داشت، نشان داد که آینده مقابله با بیماری‌های واگیردار در دستان ژنتیک است.

تقویت ویژگی‌های زیستی (بحث‌برانگیز): در نظریه، امکان بهبود توانایی‌های شناختی (مانند حافظه، یادگیری) یا فیزیکی (قدرت عضلانی، سرعت واکنش) از طریق ژن‌درمانی وجود دارد. با این حال، این حوزه هنوز در مرحله تحقیقاتی است و ملاحظات اخلاقی سنگینی بر آن سایه افکنده است.

مزایا و منافع مهندسی ژنتیک

درمان ریشه‌ای به‌جای درمان موقت: بسیاری از درمان‌های پزشکی فعلی صرفاً علائم را تسکین می‌دهند، اما مهندسی ژنتیک به سراغ علت اصلی بیماری می‌رود.

کاهش بار اقتصادی بر نظام سلامت: اگر بتوان بیماری‌ها را در مرحله جنینی یا پیش‌بالینی متوقف کرد، هزینه‌های درمانی دولت‌ها و خانواده‌ها به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد. امکان افزایش عمر سالم: با کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های وابسته به سن، طول عمر باکیفیت انسان‌ها افزایش خواهد یافت.

پیشرفت علم ژنتیک و زیست‌پزشکی: مهندسی ژنتیک انگیزه‌ای قوی برای تحقیق، نوآوری و توسعه درمان‌های نوین فراهم کرده است.

امید برای خانواده‌های درگیر بیماری‌های نادر: خانواده‌هایی که سال‌ها با بیماری‌های نادر ژنتیکی دست‌وپنجه نرم کرده‌اند، اکنون امید واقعی به درمان دارند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

مهندسی ژنتیک در انسان: گامی جسورانه به سوی سلامت، بقا و آینده‌ای نو

دکتر مریم حسین پور - دکترای تخصصی ژنتیک پزشکی

در قرن بیست و یکم، بشر در آستانه تحولی بنیادین در عرصه زیست‌شناسی و پزشکی ایستاده است، تحولی به‌نام مهندسی ژنتیک. این دانش که زمانی تنها در رویاهای علمی تخیلی جا داشت، اکنون به ابزاری واقعی برای تغییر سرنوشت انسان‌ها بدل شده است. در دنیایی که بیماری‌های مزمن، مشکلات ژنتیکی و چالش‌های سلامت عمومی روزبه‌روز بیشتر می‌شوند، مهندسی ژنتیک نوید بخش جهانی است که در آن می‌توان بیماری‌ها را از ریشه درمان کرد، ویژگی‌های زیستی را بهبود داد، و کیفیت زندگی را به شکل چشمگیری ارتقاء بخشید. اما این تحول عظیم تنها بُعد علمی ندارد، بلکه هم‌زمان سؤالاتی عمیق و بنیادین در زمینه اخلاق، عدالت اجتماعی و آینده بشریت به‌وجود آورده است.

مهندسی ژنتیک چیست؟ مهندسی ژنتیک، یا زیست‌مهندسی مولکولی، به مجموعه‌ای از فناوری‌ها اطلاق می‌شود که به دانشمندان اجازه می‌دهد DNA موجودات زنده را به‌طور مستقیم دست‌کاری کنند. در انسان، این دست‌کاری ممکن است به شکل حذف، جایگزینی یا افزودن ژن‌هایی خاص صورت گیرد که وظیفه کنترل صفات زیستی مانند رنگ چشم، قد، مقاومت بدن، یا حساسیت به بیماری‌ها را بر عهده دارند. ابزارهایی نظیر CRISPR-Cas9 این امکان را فراهم کرده‌اند تا تغییرات ژنی با دقت میلی‌متری و کمترین آسیب جانبی انجام شوند، تحولی که تنها در دهه گذشته ممکن شده است.

کاربردهای فعلی و بالقوه مهندسی ژنتیک در انسان

درمان بیماری‌های ارثی و ژنتیکی: بیماری‌هایی نظیر هموفیلی، تالاسمی، کم‌خونی داسی‌شکل، دیستروفی عضلانی، و حتی برخی سرطان‌ها، ریشه در نقص‌های ژنتیکی دارند. امروزه با ویرایش ژن معیوب، می‌توان آن را با نسخه سالم جایگزین کرد و در برخی موارد، بیماری را به‌طور کامل از بین برد.

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت‌های دندانی

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco



Dr. Ali Esmaili DDS

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

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126



زنده و فعال نمی‌ماند. گاهی با گذشت زمان، یا بر اثر فشارهای بیرونی، صدای وجدان خاموش یا کم‌رنگ می‌شود. تکرار خطا بدون تأمل، خودفریبی، توجیه رفتارهای نادرست، یا زندگی در محیط‌های آلوده به فساد و خشونت، می‌تواند وجدان را خفه کند. و گاهی انسان، از ترس روبه‌رو شدن با خودش، تصمیم می‌گیرد

صدای وجدان را نشنود. با این حال، خوشبختانه وجدان، حتی اگر خاموش شود، کاملاً نمی‌میرد. گاهی در قالب یک خواب، یک لحظه اشک، یا لرزش دل در مواجهه با رنج دیگری، دوباره بیدار می‌شود. انسان می‌تواند از نو با وجدان خود آشتی کند. از طریق تأمل، خودکاوی، گفت‌وگو، مطالعه، یا حتی تجربه اندوه و اندیشیدن به رنج دیگران، وجدان دوباره زنده می‌شود. ما گاهی تنها باید سکوت کنیم تا صدای درونمان را بشنویم.

فراتر از وجدان فردی، در هر جامعه‌ای چیزی به نام وجدان جمعی نیز وجود دارد. وقتی انسان‌ها در برابر ظلم ساکت نمی‌مانند، وقتی جامعه‌ای به رنج یک بی‌پناه واکنش نشان می‌دهد، وقتی در برابر قانون ناعادلانه ایستادگی می‌شود، آن‌جا پای وجدان جمعی در میان است. بسیاری از جنبش‌های بزرگ بشری، از دل همین وجدان جمعی برخاسته‌اند، جنبش‌های آزادی‌خواهانه، عدالت‌طلبانه، دفاع از حقوق زنان، کودکان، اقلیت‌ها و محرومان.

وجدان گنجی درونی است که در غوغای هیاهوهای بیرونی به‌سادگی فراموش می‌شود. اما همان صدای آرام، همان نجوای خاموش، می‌تواند در لحظه‌ای، انسانی را از سقوط باز دارد، یا جامعه‌ای را به بیداری وادارد. ما بیش از هر زمان دیگری به بازگشت به وجدان نیاز داریم. نه وجدان نمایشی و شعارزده، بلکه وجدان راستین، سکوت‌دوست، مسئول و آگاه. اگر هنوز چیزی هست که ما را به عنوان انسان، از سقوط مطلق نجات می‌دهد، نامش "وجدان" است؛ صدای خاموش اما همیشه حاضر.

وجدان، صدای خاموش اما همیشه حاضر

آریتا دانشوری - روانشناس بالینی

وجدان یکی از شگفت‌انگیزترین و در عین حال نادیده‌گرفته‌شده‌ترین جنبه‌های درونی انسان است. آن صدای بی‌کلامی که در لحظه‌های تردید، نوری روشن می‌شود، در کشمکش میان خواستن و باید، سر بلند می‌کند، و در سکوت میان خطا و پشیمانی، آرام اما قاطع سخن می‌گوید. واژه‌ای که در ظاهر ساده است اما در معنا، دنیایی از اخلاق، آگاهی، و مسئولیت را در دل خود جای داده است. وجدان را می‌توان نوعی آگاهی درونی نسبت به خوب و بد دانست، ناظری که بی‌نیاز از حضور دیگران، ما را قضاوت می‌کند، هشدار می‌دهد و به بازاندیشی در رفتارمان وامی‌دارد. واژه "وجدان" از ریشه عربی "وجد" می‌آید، به معنای یافتن، گویی انسان چیزی را در عمق وجود خود می‌یابد، چیزی که نامش حق است، حقیقت است، یا در زبان دل، صداقت.

از دیرباز اندیشمندان درباره منشأ وجدان اختلاف نظر داشته‌اند. برخی آن را فطری و الهام‌شده از ذات انسان می‌دانند. در نگاه این گروه، انسان با گرایش طبیعی به نیکی زاده می‌شود، و وجدان همچون نوری درونی، فقط نیاز به پرورش دارد. بسیاری از آموزه‌های دینی نیز از وجدان به عنوان "تماس مستقیم روح با خدا" یاد کرده‌اند. اما در مقابل، نظریه‌پردازانی مانند فروید، وجدان را بخشی از ساختار روان می‌دانند که از طریق تربیت و جامعه شکل می‌گیرد، همان "فراخود" یا superego که حاصل درونی شدن فرمان‌ها، ارزش‌ها و انتظارات والدین و فرهنگ است. شاید بتوان گفت حقیقت، تلفیقی از هر دو دیدگاه است. ما با ظرفیت درونی وجدان به دنیا می‌آیم، اما اینکه این وجدان با چه محتوایی شکل بگیرد و به چه چیزی "خوب" یا "بد" بگوید، وابسته به تربیت، فرهنگ، دین و تجربه‌های زندگی ماست.

خانواده نخستین جایی است که وجدان در آن شکل می‌گیرد. از همان کودکی، نگاه تأییدآمیز مادر، لبخند پدر، تشویق یا سرزنش، در ما مفهومی از درست و نادرست می‌سازد. پس از آن، جامعه و قوانین آن، فرهنگ عمومی، مذهب، مدرسه، رسانه و دوستان، همه در شکل دادن به محتوای این وجدان نقش دارند. اما وجدان همیشه

پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO
Accident Attorney
800-261-1314

وکیل تصادفات Lyft & Uber

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

می زدیم و به کشفیات تازه ای نائل آمدیم: اول این که اگر آدم بخواد یک هفته دو هفته ای به سخنان این آقای دکتر هلاکویی گوش بدهد، حتما باید برود زنش را طلاق بدهد، حتی اگر پنجاه سال، شصت سال با زنش زیر یک سقف زندگی کرده باشد! آقا! ما امروز نیم ساعت به حرف های دکتر هلاکویی گوش دادیم، پا شدیم برویم محضر زن مان را طلاق بدهیم! لباس پوشیده نپوشیده یادمان آمد ای بابا! امروز شنبه است و محضرها تعطیل هستند.

دوم اینکه آدم هر روز هر دقیقه می تواند بهانه ای پیدا کند از یکی متنفر باشد. این رفیق مان اسدالله خان آمده است می گوید از هندی ها بدش می آید. می پرسم: «چرا؟ چوب توی آستین ات کرده اند؟ نکند زیر شمس العماره بغبغو کرده اند!» می گوید: «رفتم پمپ بنزین سر خیابان بنزین بزنم. صاحب پمپ بنزین یک آقای عمامه به سر هندی بود، از آنها که نیم رخ شان مثل باد فیثاغورث است! بنزین زد شد چهل دلار و یک سنت! دو تا بیست دلاری به آقا دادم گفتم: «بخشید پول خرد ندارم!» دیدم به قول داش مشدی ها انگار دنده اش جا نمی رود و طلبکارانه نگاه می کند. یک اسکناس بیست دلاری دیگر دادم دستش. اسکناس بیست دلاری را بخاطر یک سنت خرد کرد و مابقی اش را که نوزده دلار و نود و نه سنت بود داد دستم! به همین خاطر از هر چه هندی است بدم می آید، مخصوصا از عمامه به سر هایش!»

سرود اینتر ناسنال: از فرانسه بر می گشتیم سویس. من و رفیقم رسول. سوار قطاری بودیم که از پاریس به زوریخ می رفت. قطار سه چهار تا واگن بیشتر نداشت. چنان آهسته می رفت که انگار به عروسی آقای دانولد ترامپ می رویم! سال ۱۳۵۶ بود و ایران آهسته آهسته در آتش انقلابی شوم فرو می یاشید.

رسیدیم مرز سویس. قطار ایستاد. دوتا پلیس قلچماق آمدند سراغ مان. با اشاره حالی مان کردند باید پیاده بشویم! پیاده شدیم. رفیقم را بردند، بردند برای بازجویی. من همانجا نشستم تا نوبتم برسد. چند دقیقه ای گذشت. رسول از اتاق بیرون آمد، با صورتی بر افروخته و مویی پریشان و خشم آگین. گفتم: «چطور شد رسول؟» شروع کرد به ترکی فحش دادن: «کپه اوغلی ننه گهبه!»

پلیسی آمد دستم را گرفت برد توی اتاق. گفتم: «کت ات را در بیاور» در آوردم. گفتم: «پیرهن را در بیاور!» در آوردم. گفتم: «شلوار را در بیاور!» در آوردم. گفتم: «زیر شلواری ات را در بیاور!»

دنباله مطلب در صفحه ۵۳



آنکه فرق شتر نر و ماده را نمی داند: در زمان معاویه یکی از اهالی کوفه سوار شتر نر می شود و میرود دمشق. در دمشق، یکی از اهالی آن شهر که شتر ماده اش را گم کرده بود یقه مرد کوفی را می چسبد که: «اله و بالله این «ناقه» (یعنی شتر ماده) مال من است!» مرد کوفی فریاد بر می آورد که: «یا آخی! یا عبدالله ابن عبدالله! ای پدر آمرزیده! شتر من نر است - جمل است - شتر تو ماده بود - ناقه بود!» مرد دمشقی به ناله و فغان مرد کوفی وقتی نمی گذارد و پایش را توی یک کفش می کند که: «یا حبیبی! باید ناقه ام را به من برگردانی.»

شکایت به معاویه بردند. آن آقای دمشقی پنجاه شاهد عادل مسلمان نماز خوان با خودش آورده بود که آمدند در پیشگاه خلیفه شهادت دادند که بله! قسم به ذات پاک حضرت باری تعالی این «ناقه» متعلق به مرد دمشقی است! معاویه دستور داد شتر را به آن مدعی که پنجاه شاهد عادل داشت بپارند. مرد کوفی حیران و سرگردان رو به خلیفه مسلمین کرد و گفت: «یا امیر المومنین! این چه عدالتی است؟ شتر من نر است، جمل است. آن مرد دمشقی مدعی بود که شترش «ناقه» بوده است، ماده بوده است!» معاویه دستور می دهد به آن مرد کوفی پولی بدهند و خطاب به او می گوید: «وقتی به کوفه برگشتی برو به علی بن ابیطالب بگو: ای پسر ابوطالب! من با صد هزار مردمی که «شتر نر» را از «شتر ماده» باز نمی شناسند به جنگ تو می آیم! دیگر خود دانی!» من وقتی این داستان را خواندم نمی دانم چرا به یاد برخی از ما بهتران و بزرگان اهل تمیز افتادم که می خواهند با صد هزار کس که فرق جمل و ناقه را نمی دانند به جنگ آمریکا بیایند و کاخ سفید را حسینیه کنند! به قول حضرت سعدی: ای روبهک! چرا نشینی به جای خویش؟

کشفیات امروز: آقا! ما امروز زیر آفتاب بهاری نشسته بودیم، نرمک نرمک چرت

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

نشانه‌ها ممکن است تا ۲۴ ساعت پیش از شروع سردرد ظاهر شوند. علت میگرن: علت دقیق میگرن هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما به نظر می‌رسد نوعی اختلال در سیستم عصبی باشد که در آن مواد شیمیایی مغز، عروق خونی سر و اعصاب محیطی نقش دارند. برخی از افراد با قرار گرفتن در معرض نورهای چشمک‌زن مانند چراغ‌های فلورسنت در سینما یا تلویزیون دچار میگرن می‌شوند. استفاده از عینک‌های آفتابی مخصوص در فضای بیرونی و نور مناسب در فضاهای داخلی می‌تواند از شروع حمله جلوگیری کند یا آن را به تأخیر بیندازد.

عوامل تحریک‌کننده: استرس‌های احساسی نقش مهمی در بروز میگرن دارند. اگرچه حذف کامل استرس دشوار است، اما تکنیک‌هایی مانند یوگا، تنفس عمیق، گوش دادن به موسیقی آرام، یا تمرکز بر لحظات مثبت می‌توانند مفید باشند. توجه به نوع غذا و الگوی خواب در افراد مبتلا بسیار مهم است. افت قند خون، حذف وعده‌های غذایی، کم‌آبی بدن، و کم‌خوابی یا خواب بیش‌ازحد از عوامل تحریک‌کننده میگرن به شمار می‌آیند. در بسیاری از زنان، کاهش سطح استروژن در دوران قاعدگی عامل آغاز میگرن است. قرص‌های ضدبارداری گاه به کنترل این درد کمک می‌کنند، اما در برخی زنان تأثیری مشاهده نمی‌شود. برخی غذاها مانند پنیر کهنه، شکلات، شراب قرمز، سویا، و غذاهای فرآوری‌شده، توسط بیماران به‌عنوان محرک میگرن گزارش شده‌اند. با این حال، تحقیقات علمی هنوز ارتباط مستقیم بین یک غذای خاص و آغاز حمله میگرن را به طور قطعی تأیید نکرده‌اند. ماده تیرامین (Tyramin) که در برخی انواع پنیر وجود دارد، یکی از مواد شناخته‌شده‌ی تحریک‌کننده میگرن است.

کافئین و میگرن: کافئین، زمانی که در ترکیب با داروهای مسکن مصرف شود، می‌تواند به کاهش درد کمک کند. مصرف معمولی قهوه (یک تا دو فنجان در روز) مشکل‌ساز نیست، اما قطع ناگهانی آن ممکن است موجب بروز سردرد شود. بهتر است افراد مبتلا به میگرن الگوی منظمی در مصرف کافئین داشته باشند.

ثبت علائم و شناخت محرک‌ها: توصیه می‌شود که افراد مبتلا، علائم و محرک‌های احتمالی میگرن خود را ثبت کنند. یادداشت‌برداری از عواملی مانند غذاها، استرس، تغییرات خواب یا شرایط محیطی می‌تواند در شناسایی الگوهای محرک کمک‌کننده باشد و از بروز حملات آینده پیشگیری کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷



سردرد میگرن (Migraine)

میگرن نوعی سردرد ضربان‌دار و کوبنده است که معمولاً از یک طرف سر، به‌ویژه در نواحی پیشانی، گیجگاه یا اطراف چشم آغاز می‌شود. شدت این درد ممکن است آن‌چنان زیاد باشد که انجام فعالیت‌های روزمره را مختل کند و در صورت عدم درمان، بین ۴ ساعت تا ۳ روز ادامه یابد. در آمریکا، از هر ۱۰ مرد یک نفر و از هر ۶ زن یک نفر به سردردهای میگرنی مبتلا هستند. بسیاری از افراد به‌اشتباه گمان می‌کنند این دردها ناشی از سینوزیت یا سردردهای فشاری (Tension Headache) هستند. عوامل تحریک‌کننده میگرن می‌توانند شامل غذاها، استرس و تغییرات هورمونی باشند.

علائم میگرن: میگرن معمولاً با سردردی ضربان‌دار در یک طرف سر همراه است که ممکن است با حساسیت به نور، صدا، یا فعالیت‌های فیزیکی مانند بالا رفتن از پله‌ها همراه باشد. برخی افراد دچار تهوع، استفراغ و اختلال در بینایی می‌شوند. در موارد شدید، این سردردها فرد را از کار، فعالیت‌های روزانه و حتی روابط اجتماعی بازمی‌دارند.

حدود ۲۰ درصد از افراد مبتلا به میگرن، پیش از شروع حمله دچار نشانه‌های بینایی مانند خطوط موج‌دار، نورهای درخشان، یا نقاط سیاه می‌شوند که به آنها "میگرن کلاسیک" (Classic Migraine) گفته می‌شود. برخی دیگر نیز دچار تغییرات خلق‌و‌خو، تحریک‌پذیری، خستگی، و احساس طعم یا بوی غیرمعمول می‌شوند. این



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

پاسخگویی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستیم!

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

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

♦ وصول مطالبات و رفع ممنوع‌الخروجی در ایران

♦ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان

♦ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی

♦ انحصار وراثت و وصول سهم‌الارث

♦ خرید و فروش املاک در ایران

♦ تنظیم انواع وکالت‌نامه‌های قانونی و قراردادهای

♦ تنظیم مبیعه‌نامه، وصیت‌نامه و ثبت طلاق و ازدواج

♦ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه

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

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

امکان پیگیری روند پرونده‌های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com

iranvakils@gmail.com

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



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

محضری! پاسبان خنديد. با انگشت وسط، ريشش را خاراند و در حالی که به سمت ديگری نگاه می‌کرد، با صدای نازک و تمسخرآمیز گفت: «اون محضری هم که بهتون سند داده، جعلیه و ساختگیه. خودشون زدن.» بعد با غرور اضافه کرد: «باند "جوانشیر" فقط تو یه ماه، این مقبره رو به ۲۰ نفر فروخته. یعنی فقط از همین به قبر، ۲۴۰ میلیون تومن کاسب شده. اینا کلاً سی تا مقبره رو این‌جوری فروختن. حدود هفت میلیارد تومن تو یک ماه بالا کشیدن!» لحنش طوری بود که انگار داشت می‌گفت: «زرنگ بودن، حق تون بود کلاه سرتون بره!» حتی از «جوانشیر» با لحنی ستایش‌آمیز یاد کرد، مثل یک راهب بودایی که از دالایی لاما حرف می‌زند!

زنم باهوش‌تر از من بود؛ همه‌چیز را زودتر فهمید. اما من، داشتم از پا می‌افتادم. بعد از سی سال کار و تلاش، همه پس‌اندازمان بر باد رفته بود. روی زمین دراز کشیدم. درختان بید مجنون دور سرم می‌چرخیدند. کلاهی داشت به جوجه‌هایش پرواز یاد می‌داد. زنم سرم را بلند کرد، کیفش را مثل بالش زیر سرم گذاشت، خاک لباسم را تکاند. جنازه کفن‌پیچ هنوز همان‌جا روی زمین بود و از زیر پارچه، پنهانی نگاهم می‌کرد. روحانی افغان با عجله از کنارم رد شد تا برای مرده‌ای نماز بخواند، اما برای لحظه‌ای ایستاد، با دقت به صورت‌م خیره شد و رفت.

صورت زنم آرام‌آرام از جلوی چشم دور می‌شد. چهره‌اش شبیه تابلوی «فریاد» ادوارد مونک شده بود. ناگهان آرام شد. لیخن رضایت‌آمیزی بر لباسش نشست. حس شادی و سبکی تمام وجودم را گرفت. ناگهان ادرارم راه افتاد و شلووارم خیس شد. احساس کردم از جسمم جدا شده‌ام و دارم در هوای بهشت زهرا پرواز می‌کنم. از بالا دیدم مردی روبه‌روی در غربی بهشت زهرا هندوانه و خیار چنبر می‌فروشد. زنده‌ها با ولع می‌خریدند و مرده‌ها فقط نگاه می‌کردند و می‌خندیدند. بالاتر که رفتم، دیدم همه مرده‌ها دو به دو نشسته‌اند و «نون بیار، کباب ببر» بازی می‌کنند. احتمالاً «برنده به جا» بازی می‌کردند، چون بازنده‌ها با اخم و دلخوری می‌رفتند توی قبر، کفن‌هایشان را روی سرشان می‌کشیدند و تا دور بعدی بازی می‌خوابیدند. پلیس همچنان مشغول راهنمایی ماشین‌هایی بود که در هم گره خورده بودند تا از جلوی اداره پزشکی قانونی کهریزک، که کمی جلوتر از در شرقی بهشت زهرا بود، دور بزنند. راننده‌ها هم بی‌وقفه بوق می‌زدند و خواب مرده‌ها را آشفته می‌کردند.



نون بیار، کباب ببر

بخش آخر

سیروس مرادی

Cyrousm@yahoo.com

وقتی از ایستگاه شاه عبدالعظیم رد شدیم، زنم فهمید که داریم می‌رویم به سمت بهشت زهرا. اخم‌هایش در هم رفت و با لحنی جدی پرسید: «واسه چی داریم می‌ریم سر خاک؟» سرم را نزدیک گوشش بردم و آرام گفتم: «می‌ریم اون‌جا "نون بیار، کباب ببر" بازی کنیم.» خیال کردم با این شوخی، هم حواسش پرت می‌شود، هم یاد روزگار جوانی‌مان می‌افتد و دلش باز می‌شود. فکر کرد دارم سرب‌سرش می‌گذارم.



پشت چشمانش را نازک کرد و نگاهی به من انداخت که یعنی: «خیلی احمق و لوسی.» با حرکت سر به او اشاره کردم که کمی صبر کند. سعی داشتم با ژست یک کشف مهم، برایش توضیح بدهم که به‌زودی با مترو می‌شود تا کهریزک هم رفت! خیال می‌کردم بابت این ابتکارم تشویق می‌شوم، ولی برعکس، این‌بار مطمئن شد که دیوانه شده‌ام و دارم مزخرف می‌گویم.

در ایستگاه بهشت زهرا از قطار پیاده شدیم و با سرویس‌های داخلی رفتیم سمت غسل‌خانه. قیافه زنم لحظه‌به‌لحظه گرفته‌تر می‌شد. بعد، به سمت مقبره خانوادگی باشکوه‌مان رفتیم؛ همان که حالا نام خانوادگی من با کاشی‌های فیروزه‌ای بالای طاق آن نقش بسته بود. حدود ده قدم مانده به مقصد، دیدم نزدیک آرامگاه ازدحامی به‌پاست. یک ماشین پلیس و چند مرد و زن سیاه‌پوش بودند که مثل معمول ایرانی‌ها، همه با هم حرف می‌زدند و سر هم داد می‌کشیدند.

زنم با تعجب به اطراف نگاه می‌کرد. حیرتش از این‌همه ماجرا تمامی نداشت. درست جلوی در ورودی مقبره، جنازه‌ای کفن‌پیچ‌شده روی زمین افتاده بود، با بوی تند کافور. مردی داشت در را باز می‌کرد، ولی کلید نمی‌چرخید. مرد دیگری از پشت یقه‌اش را چسبیده بود و او را «قبرزد» صدا می‌کرد. پلیس هم سعی می‌کرد با حیرت دو نفر را از هم جدا کند، درست مثل مدیر دبیرستانی که دو هزار پسر شیطان داشته باشد. با عصبانیت وارد مقبره شدم، کلید را از جیب جلیقه‌ام درآوردم و رو به جمع گفتم: «صاحبش رسید! جمع کنین بساط رو. خلوت کنین. خانوم می‌خواد دعا بخونه.» با اعتماد به نفس کلید را داخل قفل گذاشتم. هر چقدر چرخاندم، قفل باز نشد. همه زدند زیر خنده، حتی صاحبان جنازه‌ها. در همین حین، جنازه‌ای که کفن‌پیچ‌شده روی زمین افتاده بود، به نظرم آمد دارد از زیر پارچه ما را نگاه می‌کند و به ریش‌مان می‌خندد.

چند مرد سیاه‌پوش اسنادی از جیب‌شان درآوردند که درست مثل سند من بود. مأمور پلیس مشغول خواندن پیامکی روی موبایلش بود و در حالی که آن را به همکارش نشان می‌داد، ریزریز می‌خندید. ناگهان قیافه‌اش جدی شد، رو به جمع کرد و گفت: «چند تا کلاهبردار سند جعلی ساختن و این آرامگاه رو به ده بیست نفر فروختن. الان هم متواری هستند.» فریاد زدم: «ولی من سند دارم! سند رسمی

مجموعه داستان‌های سیروس مرادی

چاپی و پی‌دی‌اف

Cyrousm@yahoo.com

Pouyan's music

*Teaches piano
& keyboard*

Children & adults

*Dj Pouyan
Live music*

For all occasions

(925) 963-7982

شرکت مالیاتی و حسابداری توس

Tous Inc.



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

۳۰۰ ساچمه در سر شهین عبدالقادری خالی کردند و شوهرش را ربودند

آیدا قجر



جا ماند. من عکسش را برای کمیته حقیقت یاب هم فرستادم. ساچمه‌ها به اردلان هم اصابت کرد. حدود ۲۰ ساچمه فقط به سرش وارد شد. ساچمه‌هایی که او دیگر قید پیگیری درمان آن را زد چون در آن زمان به انسان‌ها هیچ اهمیتی داده نمی‌شد. تبعات داشت. اگر در آن زمان به کادر درمان مراجعه می‌کردی، چه یک ساچمه و چه ۱۰۰ ساچمه، برایت پرونده قضایی تشکیل می‌شد. شهین با سردرد همیشگی و زیر آنتی‌بیوتیک شب‌ها نمی‌خوابد. با گذشت بیش از دو سال و نیم از آن شب وحشت، هنوز ۳۰۰ ساچمه در سر شهین است. بخشی از سمت راست صورتش لمس شده است، چشم راستش افتادگی پیدا کرده است و دو طرف صورتش دیگر قرینه نیست. همین شب قبل از گفت‌وگو از شدت سردرد تا شش صبح درد کشید و نتوانست بخوابد. هر وقت فصل تغییر می‌کند، با سرد و گرم شدن هوا صورت او ورم می‌کند و سردردهایش شدیدتر می‌شود. شهین باید هر روز آنتی‌بیوتیک‌های «آموکسی‌سیلین» و «سفالکسین» مصرف کند تا ساچمه‌ها در سرش عفونت نکنند.

اردلان می‌گوید شب اول که شهین تیر خورد، به بیمارستان بوکان مراجعه کردند اما «به‌خاطر فشاری که به کارد درمان آورده بودند، کاری نکردند. فقط یک عکس سی‌تی‌اسکن معمولی گرفتند. کسی مسوولیت درمان را قبول نکرد. در سقز یکی از پزشکان لطف کرد و مادر را بستری کرد. به این دلیل که اقدامات لازم را انجام ندادند، در تهران کمیسیون پزشکی گرفتیم. سی‌تی‌اسکن را بردیم. همه نشستند، چند نفر اشک ریختند و با اینکه متخصصان حرفه‌ای بودند، گفتند که در کتاب هم چنین چیزی ندیدند که کسی چنین گلوله بزند و این اندازه ساچمه در سر یکی باشد، ناپدیدسازی قهری، عثمان مامه، پدر خانواده را ربوند. مادر بزرگ که همان شب واقعه درگذشت. خانواده با تن زخمی و پر از ساچمه عزادار بود، اما جمهوری اسلامی و ماموران امنیتی شکنجه این خانواده را کافی نمی‌دید، پس به‌دنبال شوهر شهین آمد. شب ۲۷ آبان ۱۴۰۱ فضای بوکان امنیتی شده بود. دو هفته از چهل‌مادر عثمان گذشته بود، اعتراضات اوج گرفته بود و بوکان به یکی از مراکز اعتراضات و سرکوب خونین تبدیل شده بود. عثمان ۵۷ ساله، کارگر فصلی بود و از همین طریق معیشت خانواده را می‌گرداند. آن شب از منزل برادرش به سوی خانه راهی شده بود. در مسیر، عثمان با اردلان تماس گرفت: «ساعت ۱۲ - ۱ شب بود. آن شب، جو بوکان خیلی شدید بود. با من تماس داشتند که به من گفتند برمی‌گردم خانه، تو هم بیا. گوش‌اش از دسترس خارج شد. گرفتنش و ما تا الان نتوانستیم هیچ خبری از پدرم به دست بیاوریم.»

خانواده عثمان، عزادار و زخمی، به مراجع قضایی مراجعه کردند، اما با آنکه به آنها وعده پیگیری دادند هیچ خبری دریافت نشد. وقتی خانواده نشانی از عثمان پیدا نکرد، دست به دامن رسانه‌ها شد. برای صحبت با رسانه‌ها کسی جز اردلان نبود. بعد از اطلاع‌رسانی از ناپدیدسازی قهری، وزارت اطلاعات بوکان با اردلان تماس گرفت: «اوایل فقط تذکر می‌دادند. می‌گفتند که چه کسی اطلاع‌رسانی کرده؟ او را برای ما پیدا کن. بعد از آنکه دو-سه بار دیگر اطلاع‌رسانی کردم، مورد ضرب و جرح قرار گرفتم. به ما توهین می‌شد.» در آخرین احضار اردلان به وزارت اطلاعات بوکان، ماموران امنیتی به او گفتند که اگر به اطلاع‌رسانی ادامه دهد «برای ما که کاری ندارد، شما را هم مثل پدرتان غیب می‌کنیم.» تهدیدهای امنیتی، هیچ‌گاه پایان نیافت. در همسایگی منزل این خانواده، مامور سپاه اسکان داشت. هر وقت که اردلان به سر کار می‌رفت، آن سپاهی جلوی او سبز می‌شد و او را مورد سوال و جواب قرار می‌داد: «بازخواست‌ها هم ادامه داشت و برای ما تمامی نداشت. تمامی بازخواست‌ها از سوی وزارت اطلاعات صورت می‌گرفت. به این خاطر که بتوانم صدای پدر و مادرم باشم، مجبور شدم مخفیانه از ایران خارج شوم.»

تصور زندگی با ۳۰۰ ساچمه در سر برای دو سال و نیم، در کلمه نمی‌گنجد. فقط فکر کنید زنی هشتاد و پنج ساله و شبی که همراه با همسرش برای خداحافظی آخر با مادرش عازم خانه مادر بزرگ فرزندان هستی، سرکوبگران جمهوری اسلامی از فاصله کمتر از یک متر، پوکه سلاح ساچمه‌ای را در سر تو خالی می‌کنند. تو راهی بیمارستان می‌شوی، مادر بزرگ فرزندان همان شب جان می‌دهد و یک ماه و نیم بعد، نیروهای امنیتی شوهرت را می‌ربایند. آنچه می‌خوانید، روایت خانواده‌ای عادی است که در شهر بوکان داشت به آرامی زندگی‌اش را می‌کرد، شاد بود و فرزندان خانواده به دنبال سرنوشت خود بودند. به‌ناگهان، در یک شب، در یک لحظه، همه چیز تغییر کرد. دو سال و نیم است که «شهین عبدالقادری» با ۳۰۰ ساچمه در سرش به امید بازگشت همسر ناپدیدشده‌اش زندگی را طاق می‌آورد و «اردلان»، پسر خانواده، بار رنج به دوش می‌کشد تا بلکه صدای پدر و مادرش باشد.

دوربین را روشن می‌کنم. ابتدا شهین مقابل آن می‌نشیند. کمتر از دو دقیقه صحبت می‌کند، با بغض، با صورتی رنج‌دیده و نگاهی که به ناکجا خیره می‌شود. بعد از چند دقیقه وقتی این جملات را گفت: «گوشم پاره شده بود. کنده شده بود. صورتم داغان بود. وضعیتم خراب بود. الان هم وضعیتم خراب است.» مکثی کرد، گفت: «دیگر نمی‌توانم.» عذرخواهی کرد، از مقابل دوربین بلند شد و گفت: «پسر می‌آید و صحبت می‌کند.» پیش از گفت‌وگو با شهین و پسرش اردلان، عکس‌های او و تصاویر مدارک پزشکی‌اش را دیده بودم. انگار پشت صورت رنج‌دیده و صدای بغض‌آلود شهین ناگفته‌هایی به سر پر از ساچمه‌اش هجوم می‌آورد، اما برای بیان کردن شان کلمه کافی نبود.

شهین مختصر گفت: «می‌خواستیم با بچه‌هایم و شوهرم برویم دیدن مادر شوهرم که مریض بود. توی ماشین بودیم. بدون اینکه ایست بدهند، آگاهی بدهند، ما را زیر رگبار گرفتند. من که زخمی شدم. گلوله به ناحیه سرم خورد. گوشم پاره شد. رفتیم بیمارستان. بیمارستان بوکان. مامور آمد و گفت که چه شده؟ شوهرم گفت بدون ایست به ما تیراندازی کردند و خانم زخمی است. مامور پرسید لباس شخصی بودند؟ شوهرم گفت نه. نمی‌دانم چه کاره بودند، سروصورتشان را پوشانده بودند. مامور گفت خب اشتباه گرفته بودند. بعد هم دکتر به‌خاطر نداشتن امکانات کمکی نکردند. من مجبور شدم به سقز بروم. آنجا هم خانم دکتر امکانات نداشت. فقط زخم‌هایم را پیوند کرد. حالا هم ۳۰۰ ساچمه در سرم هست. خانم دکتر وقتی من را دید، با وحشت، شروع به گریه کرد.» حال شهین خوب نیست. وقتی گفت‌وگو را با اردلان ادامه دادیم، او به حیاط رفته بود، قدم می‌زد و می‌گریست.

شب واقعه، سرکوبگر از پشت ماشین سر شهین را هدف گرفت: انگار که بازی پلی‌استیشن باشد و بازیگر سلاح به دست، فقط باید سرها را هدف بگیرد. ۶مهر ۱۴۰۱، اعتراضات ادامه داشت. از همان شب‌هایی که با تاریکی هوا، خودروها در سطح شهر با بوق زدن، اعتراض می‌کردند. خبر رسیده بود که حال مادر بزرگ اردلان وخیم است و انگار که شب آخر عمرش را می‌گذرانند. خانواده به راه افتادند. همه می‌خواستند به خداحافظی آخر با مادر بزرگ برسند، اما نشد. ترافیک شده بود. بالاخره به خیابان «سالمندان» در تقاطع میدان «مادر» رسیدند. کوچه‌ها بسته شده بود. از یک‌سو ماموران امنیتی کوچه‌های فرعی را مسدود کرده بودند و از سوی دیگر، معترضان خیابان‌ها را بسته بودند. سرکوب اعتراضات و شلیک به سرنشین‌های خودروها در ترافیک آسان‌تر بود!

اردلان پشت فرمان نشسته بود، مادرش پشت سر او در صندلی عقب: «بدون ایست دادن و بدون آنکه ماشین‌ها را نگاه کنند، شروع به تیراندازی کردند. از چند ماشین قبل از ما شروع کردند. تیراندازی ادامه داشت که به ماشین‌های پشت سر ما هم رسید. پیاده بودند. ماموران سپاه بودند، لباس نظامی سپاه پوشیده و صورتشان را هم پوشانده بودند. داخل ماشین‌ها را هم نگاه نمی‌کردند.»

دو تیر اول از روبرو خودرو آنها شلیک شد که به شیشه جلو و ستون راننده خورد. در تیراندازی اول همه سالم ماندند، اما مامور دیگری از پشت تیراندازی کرد: «ترک ماشین و شیشه نابود شد. از فاصله یک متری به ما شلیک شد. یک گلوله به صورت کامل به سر مامان اصابت کرد به طوری که پوکه پلاستیکی ساچمه‌ها در روسری‌اش

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

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

زمانی که مرد نیاز به کمک ندارد: زمانی که زنی سعی می کند مشکل مردی را حل کند، دلداری اش دهد یا به او کمک کند، ممکن است مرد احساس خفگی یا کنترل شدن کند. او حس می کند که همسرش به توانایی اش برای حل مسئله اعتماد ندارد. وقتی زن با مرد مانند یک کودک رفتار کند یا مرد احساس کند که همسرش قصد دارد او را تغییر دهد، ممکن است احساس کند استقلالش زیر سؤال رفته است. این بدان معنا نیست که مرد به همدردی و عشق نیازی ندارد، بلکه نحوه دریافت آن برایش اهمیت دارد. زنان باید بدانند که گاهی با اظهار نکردن نظر درباره مشکلات مرد، در واقع به رشد و استقلال او کمک می کنند. مرد به همدردی نیاز دارد، اما نه به شکلی که زن ها معمولاً تصور می کنند. اگر زنی از تلاش برای «اصلاح» اخلاق یا رفتار مرد خودداری کند، در واقع به شیوه ای مؤثر با او همدردی کرده و به او اجازه رشد می دهد. اظهار نظر زمانی می تواند مفید باشد که مرد صراحتاً درخواست کمک کرده باشد. مرد معمولاً تنها زمانی دست کمک به سوی دیگران دراز می کند که خودش همه راه ها را رفته و به نتیجه ای نرسیده باشد. اگر زودتر از آمادگی او کمک پیشنهاد شود، ممکن است احساس ضعف یا بی کفایتی کند، یا حتی به تنبلی یا ناامنی کشیده شود. به طور غریزی، مرد ها تنها وقتی پذیرای همدردی و کمک هستند که خودشان به وضوح آن را درخواست کنند. آنها می دانند که باید بخشی از مسیر حل مشکل را به تنهایی طی کنند تا در صورت نیاز، بدون از دست دادن احترام و قدرت خود، کمک بخواهند. اگر در زمان نامناسب به مردی پیشنهاد کمک دهیم، ممکن است آن را نوعی بی احترامی تلقی کند.

برای مثال، اگر در مهمانی مردی مشغول تقسیم کردن مرغ باشد و همسرش مرتب به او بگوید کدام قسمت را چگونه ببرد، مرد احساس بی کفایتی می کند. ممکن است مقاومت کرده و بر روش خود پافشاری کند. در حالی که اگر خودش از همسرش درخواست همکاری کند، زن احساس دوست داشتن و ارزشمندی خواهد کرد. مرد ها نیاز دارند که به آنها اعتماد شود، و زن ها نیاز دارند از آنها مراقبت شود. وقتی مردی با نگاهی نگران از همسرش می پرسد: «چته عزیزم؟» زن احساس آرامش می کند. اما اگر زنی همین سؤال را در شرایط مشابه از مرد بپرسد، ممکن است به او بر بخورد، چون احساس می کند مورد ترحم قرار گرفته یا همسرش به او اطمینان ندارد که از پس کارها برمی آید. مرد ها به سختی می توانند تفاوت بین همفکری و دلسوزی را تشخیص دهند، و از ترحم بیزارند. اگر زنی بگوید: «معدرت می خوام اگر ناراحت کردم»، مرد معمولاً پاسخ می دهد: «نه، مسئله ای نیست»، دست رد به همدردی او می زند. در حالی که زنان از شنیدن چنین جمله ای لذت می برند و احساس می کنند برای همسرشان مهم اند. مرد ها می خواهند نشان دهند که برای همسرشان اهمیت قائل اند، زن ها می خواهند نشان دهند که به همسرشان اعتماد دارند. تکرار می کنم: برای مرد بسیار دشوار است که فرق بین همفکری و دلسوزی را تشخیص دهد، و از ترحم بیزار است.

داستانی از آرشو: اوایل ازدوایم با کترین، شب قبل از سفر کاری ام که قرار بود برای شرکت در سمیناری شهر را ترک کنم، از من می پرسید: «چه ساعتی باید بیدار شوی؟» و بعد می پرسید: «ساعت پروازت کی هست؟» چند دقیقه ای در ذهنش حساب و کتاب می کرد و به من هشدار می داد که زمان کافی برای رسیدن به فرودگاه ندارم. او فکر می کرد دارد از من حمایت می کند، ولی من چنین احساسی نداشتم، بلکه ناراحت می شدم. چهارده سال بود که به خاطر تدریس، دور دنیا سفر می کردم و هیچ وقت پروازم را از دست نداده بودم. صبح همان روز، قبل از ترک خانه، باز هم می پرسید: «بلیط رو برداشتی؟ کیف پولت همراهته؟ پول کافی داری؟ جوراب برداشتی؟ می دونی شب قراره کجا بمونی؟» او تصور می کرد دارد به من محبت می کند، اما من حس می کردم که او به من اعتماد ندارد، و این رفتارها اعصابم را خرد می کرد. به او گفتم: «از محبت ممنونم، ولی من واقعاً این رفتارهای مادرانه رو دوست ندارم.» و ادامه دادم: «دوست دارم دوستم داشته باشی و بهم اعتماد کنی. اگه از پرواز عقب موندم، نگو: «دیدنی گفتم!» مطمئن باش که خودم از درس می گیرم و در آینده برنامه هام رو بهتر تنظیم می کنم. اگه مسواک یا ریش تراشمو جا گذاشتم، بذار خودم باهات کنار بیام. حتی اگه تلفنی با هم حرف می زنیم، در موردش چیزی نگو.» وقتی کترین متوجه شد که بهتر است براساس خواسته های من رفتار کند، نه براساس چیزی که خودش فکر می کرد محبت آمیز است، خیلی راحت تر توانست رابطه مان را بهبود ببخشد.

داستان یک موفقیت: یک بار که برای شرکت در سمیناری عازم سوئد بودم، از نیویورک با کالیفر نیا تماس گرفتم تا به کترین بگویم پاسپورتم را در خانه گذاشته ام. واکنش

او بسیار دوست داشتنی بود، نه سرزنشی کرد و نه مرا درس مسئولیت پذیری داد. فقط خندید و گفت: «چه داستان پرماجرایی! حالا می خوام چیکار کنی؟» از او خواهش کردم پاسپورتم را به صورت یک شب به سفارت سوئد بفرستد، و موضوع به راحتی حل شد. او کاملاً با من همکاری کرد. نه تنها حتی یک بار هم مرا به خاطر بی دقتی ام سرزنش نکرد، بلکه به من احترام گذاشت که راه حل مناسبی پیدا کرده بودم.

تغییرات کوچک: ما می توانیم تغییرات کوچکی در خود ایجاد کنیم، بدون آن که ماهیت اصلی مان را قربانی کنیم. این رمز موفقیت ونوسی ها و مریخی ها بود. هر دو گروه مراقب بودند که هویت اصلی خود را حفظ کنند، اما هم زمان با اشتیاق، حاضر بودند برای بهبود روابطشان تغییرات کوچکی در رفتارشان بدهند. آنها یاد گرفته بودند که با ابداع یا جایگزینی چند جمله ساده، می توانند روابط بسیار بهتری بسازند. مهم ترین نکته این است که برای تقویت رابطه، تنها به تغییرات کوچک نیاز داریم. تغییرات بزرگ معمولاً نیازمند کنار گذاشتن بخشی از شخصیت واقعی مان است که راه درستی نیست. برای مثال، وقتی مردی به درون «غار» خود فرو می رود (یعنی زمانی که نیاز به سکوت و خلوت دارد)، اگر در همان حال، با دادن چند کلمه اطمینان بخش به همسرش، به او قوت قلب بدهد، تغییری کوچک اما مؤثر ایجاد کرده، بدون آن که ماهیت طبیعی اش را زیر پا گذاشته باشد. مرد باید درک کند که زنان به اطمینان خاطر نیاز دارند تا کمتر دچار نگرانی شوند. اگر مرد تفاوت های طبیعی زن و مرد را درک نکند، متوجه نمی شود که چرا سکوت ناگهانی اش باعث نگرانی همسرش می شود. اما اگر این تفاوت را بفهمد و واکنش مناسبی نشان دهد، می تواند موقعیت را اصلاح کند. از سوی دیگر، اگر مردی تفاوت های درونی خودش را نشان ندهد، ممکن است وقتی همسرش با «غارنشینی» او مخالفت می کند، از رفتن به غار صرف نظر کند تا دل همسرش را بدست آورد. این، اشتباهی بزرگ است. اگر مرد از خلوتش بگذرد و غریزه طبیعی اش را انکار کند، به تدریج تندمزاج، فوق العاده حساس، تدافعی، بی اراده و حتی بدخلق می شود و بدتر از همه، خودش هم نمی داند که چرا چنین رفتاری از او سر می زند.

در چنین حالتی، اگر زن ناراحت است که چرا مرد به غار خود می رود، به جای آن که مانع شود، بهتر است اجازه دهد او به خلوت خود برود و خود زن نیز تغییرات کوچکی در رفتار خود بدهد تا مسئله سبک تر شود. نیازی نیست مرد غریزه طبیعی اش را انکار کند یا مردانگی اش را کنار بگذارد.

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ♦ (408) 370-9696



ده‌ها سال پیش، در دوران سخت رکود بزرگ، برای مدت کوتاهی به نظر می‌رسید تکنوکراسی بر دموکراسی غلبه خواهد کند. ویلیام ای. آکین، نویسنده برجسته مطالعات تاریخی جنبش "تکنوکراسی و روایت آمریکایی"، می‌نویسد: "در دوره‌ای، افراد متفکر ممکن بود باور کنند که آمریکا آگاهانه یک تکنوکراسی را انتخاب خواهد کرد." در طول چهار ماه، از نوامبر ۱۹۳۲ تا مارس ۱۹۳۳، نیویورک تایمز بیش از ۱۰۰ مقاله درباره این جنبش منتشر کرد. و سپس ظاهراً این حباب ترکید.

انتشار مجله "تکنوکرات‌ها" و "مروری بر تکنوکراسی" از تابستان متوقف شد. فروپاشی تکنوکراسی بی‌دلیل نبود. اصول تکنوکراسی سست‌تر از آن بود که بتواند در برابر یک بررسی همه‌جانبه مقاومت کند. در ضمن تکنوکرات‌ها عموماً به احزاب، انتخابات یا سیاست به هیچ شکلی اعتقاد نداشتند. طبق گفته آقای اسکات: "تکنوکراسی هیچ تئوری و برنامه‌ای برای به دست گرفتن قدرت ندارد." آنها ابزار لازم برای رسیدن به اهدافشان‌شان را هم نداشتند. اما دلیل اصلی شکست تکنوکراسی، موفقیت عملی دموکراسی بود. آقای روزولت در ۴ مارس تحلیف شد و بلافاصله شروع به اجرای برنامه نوین کرد و با مجموعه‌ای از گفت‌وگوهای رادیویی، ملت را آرام کرد. ای.بی. وایت در ماه مه در روزنامه نیویورکر پایان تکنوکراسی را چنین توصیف کرد: "تکنوکراسی امسال دوران خوش خود را پشت سر گذاشت و تمام شد. این از ویژگی‌های آمریکایی‌هاست که چیزی را امتحان می‌کنند، مدتی با آن سرگرم می‌شوند و بعد رهاش می‌کنند، همان‌طور که با مینی گلف کردند."

با این حال، این پایان تکنوکراسی نبود. آنها به شکل نگران‌کننده‌ای خود را در معرض دید می‌گذاشتند: تکنوکرات‌ها کت و شلوارهای خاکستری یکسان می‌پوشیدند و با ماشین‌های خاکستری یکسان حرکت می‌کردند که برای ناظران نگران، چیزی جز فاشیست‌های ایتالیایی را تداعی نمی‌کرد. پدر بزرگ ماسک یک حامی سرسخت تکنوکراسی بود. در سال ۱۹۴۰، وقتی کانادا تشکیلات "تکنوکراسی اینکوپوریتد" را از بیم توطئه‌چینی اعضایش برای تضعیف دولت و احتمال جنگ افروزی ممنوع کرد، آقای هالدمن با نشر مطلبی، تکنوکراسی را "جنبش میهن‌پرستانه ملی" نامید. او چند هفته بعد برای ایراد چند سخنرانی قصد ورود به آمریکا را داشت که در مرز مانع ورود او شدند. طنز قضیه اینجاست که به احتمال زیاد قانونی که مانع ورود او شد یادآور همین سیاست‌های مرزی امروزی است. "یگانه‌ای که ورودش برخلاف امنیت عمومی باشد"، اجازه ورود ندارد. آقای هالدمن چندی بعد در ونکوور، بریتیش کلمبیا، دستگیر و محکوم به پرداخت جریمه و یا دو ماه زندان شد. او بعدتر به حزب یهودی‌ستیز اعتبار اجتماعی (intensive mass mind conditioning) پیوست و رئیس آن شد.

آقای هالدمن در سال ۱۹۴۹ از سیاست بازنشسته شد و به فکر مهاجرت به آفریقای جنوبی افتاد. در سال ۱۹۴۸ سیاست آپارتاید در آفریقای جنوبی اعلام شده بود. او در سال ۱۹۵۰ به پرتوریا نقل مکان کرد، و در آنجا اعلامیه‌هایی توطئه‌آمیز می‌نوشت و پخش می‌کرد. (بیشتر آنها از بین رفته‌اند، اما در سال ۲۰۲۳ چندتایی را در مجموعه‌های دانشگاهی و خصوصی پیدا کردم). مثلاً در ماه ۱۹۶۰، جزوهای به نام "توطئه بین‌المللی برای برقراری دیکتاتوری جهانی و تهدید آن برای آفریقای جنوبی" نوشت، که پاسخی بود به ناآرامی‌ها پس از کشتار شارپویل. همان اعتراضاتی که در جریان نلسون ماندلا به همراه ۱۱۰،۰۰۰ نفر دیگر دستگیر و زندانی شدند. آقای هالدمن بر این نظر بود که این درآمد مردمی نبود و صحنه‌سازی و مهندسی شده بود. او همچنین معتقد بود که غرب تحت "تجربه شستشویی مغزی جمعی" (intensive mass mind conditioning) قرار گرفته است. [دنباله مطلب در صفحه ۵۴](#)

ایده‌های شکست خورده‌ای که الهام‌بخش ایلان ماسک هستند

جیل لپور - استاد تاریخ و حقوق در دانشگاه هاروارد - برگردان: س. ساسان

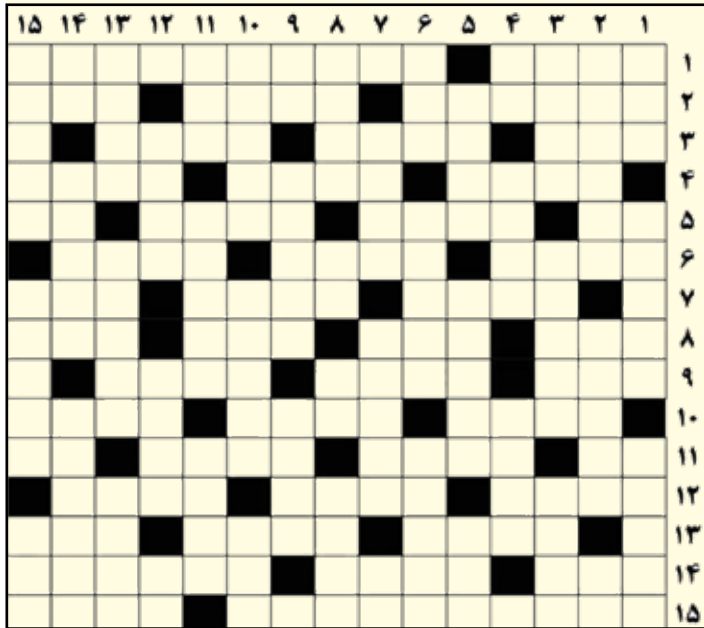
ماسک مدت‌هاست که خود را به عنوان آینده‌نگری تمام‌عیار به جهان معرفی کرده است. با این‌که ماسک انواع فناوری‌های پیشرفته مثل موشک و ربات را در اختیار دارد، و طرفدارانش لپ‌تاپ به دست تلاش می‌کنند هوش مصنوعی را جایگزین کارمندان دولت کنند، با این حال، کمتر آدم شناخته شده‌ای یافت می‌شود که این قدر به گذشته وابسته باشد. ماسک در روز تحلیف دونالد ترامپ، به جمعیتی پرشور و شادمان گفت که این انتخابات "دوره‌ای در مسیر تمدن انسانی" را نشان می‌دهد. او قول داد که "دوج DOGE را به مریخ ببرد" و قول تغییراتی را داد که آمریکایی‌ها "به آینده امیدوار باشند".

در سال ۱۹۳۲، زمانی که تمدن در دوره‌ای دیگری قرار داشت، ایالات متحده دموکراسی لیبرال را انتخاب کرد. و فرانکلین روزولت، با وعده "برنامه نوین برای مردم آمریکا" به قدرت رسید. آقای روزولت در صد روز اول، ۹۹ فرمان اجرایی امضا کرد و کنگره بیش از ۷۵ قانون تصویب کرد. او کار بازسازی کشور را با ایجاد مجموعه‌ای از نهادهای دولتی برای تنظیم اقتصاد، ایجاد شغل، کمک به فقرا و ایجاد زیرساخت‌های عمومی آغاز کرد. ماسک در تلاش است به آن دوره‌ای بازگردد ولی این بار مسیر متفاوتی جز دموکراسی لیبرال را انتخاب کند. بسیاری از چیزهایی که او قصد تخریب آن را دارد، از برنامه‌های ضد فقر گرفته تا پارک‌های ملی، ریشه در همان برنامه نوین دارند. نهاد کارآفرینی روزولت برای ۸.۵ میلیون آمریکایی شغل فراهم کرد. این در حالی است که میزان موفقیت ماسک با تعداد مشاغل که بین می‌رود، سنجیده می‌شود. چهار سال پیش، من سریالی برای بی‌بی‌سی ساختم و در آن نشان دادم بسیاری از ایده‌های ماسک ریشه در داستان‌های علمی‌تخیلی ۱۰۰ سال پیش دارد. امسال، در بازنگری این سریال، دوباره متوجه شدم که چه میزان کمی از پیشنهادات ماسک، جدید است، چقدر از ایده‌هایش درباره سیاست، حکومت و اقتصاد شبیه به ایده‌هایی است که پدر بزرگش، جاشوا هالدمن، از آن دفاع می‌کرد. جاشوا هالدمن یک گاوچران، کابروپرکتیک، نظریه‌پرداز توطئه و خلبانی آماتور بود. به او "هالدمن پرند" هم می‌گفتند. پدر بزرگ ماسک همچنین رهبر شناخته شده جنبش سیاسی معروف به تکنوکراسی بود. تکنوکرات‌های برجسته پیشنهاد می‌کردند که مقاماتی که به شکل دموکراتیک انتخاب شده بودند، و کارمندان دولتی و در واقع، کل دولت را باید با ارتشی از دانشمندان و مهندسان یا "تکنت" (technate)‌ها جایگزین کرد. برخی نیز خواستار الحاق کانادا و مکزیک بودند. در اوج جنبش تکنوکراسی، یکی از شاخه‌های این جنبش بیش از ۲۵۰ هزار نفر عضو داشت. در تکنت (technate)، انسان‌ها دیگر نام نداشتند، آنها شماره داشتند. یک تکنوکرات با شماره 1x1809x56 شناخته می‌شد. (ماسک پسری به نام X Æ A-12 دارد). آقای هالدمن، که مزرعه‌اش در ساسکاچوان را در دوران رکود اقتصادی از دست داده بود، رهبر این جنبش در کانادا شد. او تکنوکرات شماره ۱-۱۰۴۵۰ بود.

تکنوکراسی ابتدا در سال ۱۹۳۲ توجه جهانی را جلب کرد اما به زودی به چند گروه رقیب تقسیم شد. "تکنوکراسی اینکوپوریتد" (echnocracy Incorporat-ed) (سازمان متشکل تکنوکراسی) توسط یک نیویورکی سابق به نام هاوارد اسکات تأسیس و رهبری می‌شد. در سراسر قاره، گروه‌های مخالف تکنوکرات‌ها انبوهی از نشریات و جزوات منتشر می‌کردند و تفاوت‌های زندگی در تکنوکراسی و دموکراسی را توضیح می‌دادند. آنها باور داشتند که در تکنوکراسی: "رای گیری عمومی تا حد زیادی قابل حذف است." تکنوکرات‌ها استدلال می‌کردند که دموکراسی لیبرال شکست خورده است. در نوشته‌ای از "تکنوکراسی اینکوپوریتد" (سازمان متشکل تکنوکراسی) آمده است که این جنبش "به اصل اساسی آرمان دموکراتیک، یعنی اینکه همه انسان‌ها آزاد و برابر آفریده شده‌اند، پایبند نیست." در جهان مدرن، فقط دانشمندان و مهندسان، می‌توانند با هوش و تحصیلات خود تحولات صنعتی که قلب اقتصاد است را درک کنند. ارتش تکنوکرات‌های آقای اسکات خواهان از بین بردن بیشتر خدمات دولتی بود. حتی "پست، بزرگراه‌ها و گارد ساحلی ما می‌توانند بسیار کارآمدتر شوند". امکان بستن نهادهای همپوش فراهم می‌شود و "۹۰ درصد دادگاه‌ها را می‌توان حذف کرد".

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



عمودی

- ۱- درخت بادام تلخ-درخت انار-از پیامبران
- ۲- از شهرهای استان فارس-از رودهای مهم ایران-قلمدرشت
- ۳- سیب آذری-میوه قابل خوردن-کاغذمحکم
- ۴- پروردگار عالم-واحد پول بنگلادش-حکایتگر
- ۵- قوم ترکمن - دسی - راوی
- ۶- تابه نان پزی-آخرین ملکه مصر-تهمت
- ۷- اقیانوس خاموش-گیاه هندبا-گاز
- ۸- استاندار-حرف انتخاب-برکت برنج-تاخیر
- ۹- قلب-از آیین های تاریخی مردم ژاپن-سرور
- ۱۰- ارزان-فراش-مقابل حاشیه
- ۱۱- جوانمرد-از الفبای یونانی-رود مقدس آلمان
- ۱۲- مسافر-معروف-عدروستا
- ۱۳- بیدار مانده-سازمان اطلاعات اسرائیل-گلابی
- ۱۴- زینت رو-خاکروبه و آشغال-تنفر
- ۱۵- نازا-طعام عروس-پسونداک کنندگی

افقی

- ۱- روده گوسفند-اثر چارلز دیکنز
- ۲- همراه بامیه-سیب آذری است-ماه خارج
- ۳- قدم-فرصت-کیسه زر
- ۴- سازمان پیمان آتلانتیک شمالی-بیخ-امید
- ۵- بوی ماندگی-رب النوع یونانی-شاخه میان تهی-شهر ریشه
- ۶- رود مرزی - درستکار - اشاره
- ۷- اندازه لباس-خرماده-پراکنده
- ۸- ثر و تمند - حقه - دعا یز یر لب - آ سان
- ۹- معامله پولی-موطن-باهوش و عاقل
- ۱۰- رخ-چهره-چرم فروش
- ۱۱- دو یار هم قد-پایتخت اردن-نیمه گرم-عدد منفی
- ۱۲- از مرکبات-نام کاسترو رهبر کوبا-بادخنگ
- ۱۳- بها-سنگ انداز-حماسه خوانی
- ۱۴- رب النوع مصریان-کفگیر-توفان
- ۱۵- پیروان ابو مسلم خراسانی-فربادشادی

آزادی را نمی توان در قفسی از واژه ها گنجاند، زیرا خود، پرنده ای است رها در آسمان بی کران اندیشه. آزادی، نغمه ای است که از دل انسان های آگاه برمی خیزد، نه فریادی برای گریز، بلکه زمزمه ای برای زیستن. آن گاه که دل از ترس تهی شود و ذهن از قضاوت رها، آزادی در جان آدمی شکوفا می شود. آزادی تنها رهایی از بند نیست، بلکه شهامت ایستادن است، ایستادن برای حقیقت، برای انسان، برای عشق. در جهان بی صدا، آزادی همان نخستین ضریان قلبی است که جرئت آغاز دارد، و چه زیباست انسانی که آزاد زندگی می کند، بی آن که به آزادی دیگری آسیبی رساند، بی آن که بخواهد جهان را به بند بکشد. آزادی نه هدیه ای است که دیگران به ما ببخشند، بلکه آگاهی و مسئولیتی است که درونی و پرهیزنه به دست می آید. هر نسیمی که در آن بوی آزادی جاری است، حاصل رنج نسلی است که سکوت نکرد، و چه بسا گاهی، برای یافتن آزادی، نخست باید زنجیرهای درون خویش را شکست.

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکالی 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

حقایق جالب درباره اجزای بدن انسان

- ♦ بدن را طی کند.
- ♦ ریه‌ها دارای بیش از ۳۰۰ میلیون کیسه هوایی هستند که سطحی به اندازه یک زمین تینیس دارند.
- ♦ معده قادر است اسید هیدروکلریک تولید کند که آن قدر قوی است که می‌تواند فلز را حل کند.
- ♦ کبد تنها عضوی است که می‌تواند خود را بازسازی کند حتی اگر تا ۷۵ درصد آن برداشته شود.
- ♦ چشم‌ها از زمان تولد تا مرگ تقریباً هیچ تغییری در اندازه ندارند.
- ♦ حس لامسه بیشترین گیرنده‌ها را در نوک انگشتان، لب‌ها و زبان دارد.
- ♦ مغز بدون درد است، هیچ گیرنده درد در خود مغز وجود ندارد.
- ♦ هر فرد در هر دقیقه حدود ۲۰,۰۰۰ نفس می‌کشد که به معنای بیش از ۱۰ میلیون بار در سال است.
- ♦ بدن انسان در طول عمر حدود ۲۵,۰۰۰ لیتر بزاق تولید می‌کند، که برای پر کردن دو استخر شنا کافی است!
- ♦ در طول روز، به دلیل فشار جاذبه بر ستون فقرات، چند میلی‌متر قد انسان کاهش می‌یابد و هنگام خواب دوباره باز می‌گردد.
- ♦ فعالیت الکتریکی مغز آن قدر قدرتمند است که می‌تواند یک لامپ کوچک LED را روشن کند.
- ♦ بدن انسان در هر دقیقه حدود ۳۰۰ میلیون سلول را می‌سازد و جایگزین می‌کند. فرآیند نوسازی دائمی بدن یکی از شگفتی‌های زیستی است.

- ♦ قلب انسان روزانه حدود ۱۰۰,۰۰۰ بار می‌تپد و در طول عمر متوسط، بیش از ۲,۵ میلیارد بار می‌زند.
- ♦ مغز انسان حدود ۸۶ میلیارد نورون دارد و توانایی ذخیره اطلاعاتی بیشتر از هر کامپیوتر را داراست.
- ♦ زبان انسان قوی‌ترین ماهیچه نسبی در بدن است، اگرچه کوچک است، اما نقش مهمی در صحبت، مزه کردن و بلع دارد.
- ♦ پوست بدن بزرگ‌ترین اندام انسان است و حدود ۱۵ درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد.
- ♦ چشم انسان می‌تواند تا حدود ۱۰ میلیون رنگ مختلف را تشخیص دهد.
- ♦ گوش انسان به‌ویژه گوش داخلی، قادر است صداهایی را بین فرکانس ۲۰ تا ۲۰,۰۰۰ هرتز تشخیص دهد.
- ♦ روده انسان اگر باز شود، طول آن به بیش از ۷ متر می‌رسد.
- ♦ موهای بدن پس از مرگ، به دلیل انقباض پوست، ممکن است بلندتر به نظر برسد، اما در واقع رشد نمی‌کند.
- ♦ دندان‌ها تنها بخشی از بدن هستند که نمی‌توانند خود را ترمیم کنند.
- ♦ استخوان ران محکم‌تر از بتن است و وزن زیادی را می‌تواند تحمل کند.
- ♦ اثر انگشت، اثر زبان، و حتی اثر گوش منحصر به فردند، مانند اثر انگشت، الگوی برجستگی‌های زبان و ساختار گوش هر فرد نیز یکتاست.
- ♦ خون در بدن انسان حدود ۵ تا ۶ لیتر است و در عرض یک دقیقه می‌تواند کل

فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شروچین
ایده‌های تازه‌ای به ذهن‌تان می‌رسد که زمینه‌ساز تحولات مثبت می‌شود. در ارتباط با دیگران، نیاز به آزادی بیان بیشتری احساس می‌کنید. دوستی جدید ممکن است نگاه‌تان را به دنیا تغییر دهد. نوآوری در کار و پروژه‌ها نتایج خوبی خواهد داشت. به فعالیت‌های گروهی یا اجتماعی پیوندید؛ خوش‌یمن خواهد بود.	ملاقات‌های اجتماعی به شکل پیش‌بینی‌نشده‌ای سودمند واقع می‌شوند. فرصتی برای مصالحه در اختلافی قدیمی ایجاد می‌شود. قلب‌تان را سبک کنید؛ گفت‌وگوی صمیمی با دوستی نزدیک مفید خواهد بود. احساساتتان شدیدتر از همیشه خواهند بود، کنترل آن‌ها ضروری است. به غرایزتان اعتماد کنید، اما با منطق همراهشان سازید.	ممکن است در کارها با تأخیرهایی مواجه شوید، صبوری کلید عبور از آن است. در مواجهه با گذشته، بهتر است با بخشش نگاه کنید. تغییرات محیطی در اطراف‌تان ممکن است شما را متأثر کند. قدر لحظات خلوت خود را بدانید، در آن‌ها پاسخ‌ها نهفته‌اند. احساسات‌تان عمیق‌تر از همیشه خواهند بود.	در این ماه فرصتی برای آغازهای تازه برایتان مهیاست. باور به توانمندی‌هایتان راهگشای مسیر پیش رو خواهد بود. در روابط عاطفی، صداقت و شفافیت بیش از همیشه اهمیت دارد. از ریسک‌های مالی بی‌پایه پرهیز کنید و با احتیاط پیش بروید. سلامتی جسمی نیازمند توجه بیشتری است، به ویژه خواب و تغذیه.
بهن	آبان	مرداد	اردیبهشت
ممکن است خوابی خاص یا نشانه‌ای برایتان پیامی در بر داشته باشد. در محبت کردن بی‌دریغ هستید، اما مراقب باشید که خسته نشوید. مالی یا احساسی، موضوعی پنهان ممکن است روشن شود. ماه خوبی برای پاک‌سازی ذهن و رهایی از بارهای اضافی است. گفتگوهای صمیمی، بسیاری از کدورت‌ها را از میان خواهد برد.	رفتار صادقانه شما باعث ایجاد اعتماد در دیگران می‌شود. یک تماس یا پیام غیرمنتظره می‌تواند مسیر روزتان را تغییر دهد. در انتخاب مسیرهای جدید، احتیاط را فراموش نکنید. سخاوت‌تان مورد توجه اطرافیان قرار خواهد گرفت. وظایف و مسئولیت‌ها سنگین‌تر از قبل خواهند بود.	شخصی جدید ممکن است وارد زندگی‌تان شود و تأثیری مثبت بگذارد. در برخورد با اختلاف‌نظرها خونسردی را حفظ کنید. از ولخرجی‌های بی‌مورد پرهیزید، حتی اگر وسوسه‌انگیز باشند. اعتمادبه‌نفس‌تان افزایش می‌یابد و فرصتی برای درخشش پیش رو دارید. باور به خود، ستون اصلی پیشرفت‌تان خواهد بود.	برخی گره‌ها در روابط خانوادگی به تدریج گشوده می‌شوند. فرصتی برای سرمایه‌گذاری بلندمدت فراهم می‌شود، اما مشورت را فراموش نکنید. یک دوست قدیمی ممکن است دوباره به زندگی‌تان بازگردد. هنر و زیبایی، روحیه‌تان را ارتقا خواهد داد، به آنها توجه کنید.
اسفند	آذر	شهریور	فرورد
فردی از گذشته ممکن است دوباره وارد زندگی‌تان شود و احساسی کهنه را بیدار کند. مالی یا معنوی، نعمتی پیش‌بینی‌نشده در راه است؛ پذیرای آن باشید. مراقب وسوسه‌های زودگذر باشید؛ تصمیمات عجولانه می‌تواند مسیرتان را دگرگون سازد. سفری کوتاه یا دیداری دور، بار عاطفی سنگینی خواهد داشت.	به تعهداتان پایبند باشید، نتایج دیر یا زود به ثمر می‌نشینند. تصمیمات مالی در این ماه می‌تواند سرنوشت‌ساز باشد. شخصی از گذشته ممکن است دوباره وارد زندگی‌تان شود. در سلامت جسمانی به مفاصل و استخوان‌های خود توجه ویژه داشته باشید. ثبات و جدیت‌تان الهام‌بخش دیگران خواهد بود.	در امور مالی دقت بیشتری نشان دهید، به‌ویژه در قراردادها. ممکن است لازم باشد تصمیمی دشوار اما ضروری اتخاذ کنید. مطالعه یا آموزش مهارتی جدید، دری به سوی آینده خواهد گشود. به سخنان دیگران با دقت گوش دهید، نکاتی کلیدی در آن‌ها نهفته است. توازن در روابط، مهم‌ترین موضوع این ماه خواهد بود.	ارتباطات کاری می‌تواند دریچه‌هایی تازه به‌رویتان بگشاید. گاهی لازم است بیشتر گوش دهید تا بگویید. مسافرت کوتاهی می‌تواند ذهن‌تان را تازه کند. در تصمیم‌گیری‌های مهم، تردید را با منطق جایگزین کنید. فرصت گفت‌وگو با فردی خردمند را از دست ندهید. شادی‌های کوچک را قدر بدانید.

باید متعادل باشد و افرادی که به گیاهان چتریان حساسیت دارند، باید احتیاط کنند. شقاقل را می‌توان به‌عنوان یک جایگزین عالی برای هویج و سیب‌زمینی در رژیم غذایی استفاده کرد و از فواید بی‌نظیر آن بهره‌مند شد.

خانواده چتریان (Apiaceae) چیست؟ خانواده چتریان (Apiaceae) که با نام جعفری‌سانان نیز شناخته می‌شود، یکی از مهم‌ترین خانواده‌های گیاهی در دنیای گیاهان گلدار است. این خانواده شامل حدود ۳۷۰۰ گونه در بیش از ۴۰۰ جنس گیاهی است و بسیاری از آنها کاربرد دارویی، خوراکی یا معطر دارند. نام "چتریان" به دلیل شکل خاص گل‌های این گیاهان انتخاب شده است، زیرا گل‌های آنها معمولاً در قالب چتر مرکب روی یک ساقه مرکزی قرار می‌گیرند.

ویژگی‌های گیاهان خانواده چتریان

شکل ظاهری: اغلب گیاهان این خانواده دارای ساقه‌های توخالی و منشعب هستند. برگ‌ها معمولاً پَر مانند (شانه‌ای) و بریدگی‌دار هستند. گل‌ها معمولاً کوچک، به رنگ سفید، زرد یا صورتی و در آرایش چتر مانند قرار دارند.

ریشه و میوه: برخی از اعضای این خانواده دارای ریشه‌های خوراکی و ذخیره‌ای مانند هویج و شقاقل هستند. میوه‌های آنها معمولاً خشک و دو قسمتی است.

عطر و ترکیبات شیمیایی: بسیاری از گیاهان این خانواده دارای روغن‌های معطر هستند که باعث ایجاد بوی خاص در آنها می‌شود (مانند جعفری و گشنیز). برخی از گونه‌های این خانواده دارای ترکیبات سمی هستند، مانند شوکران سمی.

گیاهان مهم خانواده چتریان

گیاهان خوراکی:

هویج (Daucus carota): یکی از معروف‌ترین اعضای این خانواده با ریشه خوراکی غنی از بتاکاروتن.

جعفری (Petroselinum crispum): یک سبزی معطر پرکاربرد در آشپزی.

گشنیز (Coriandrum sativum): گیاهی معطر که در آشپزی و طب سنتی کاربرد دارد.

کرفس (Apium graveolens): گیاهی خوراکی که ساقه و برگ آن مصرف می‌شود.

شقاقل (Pastinaca sativa): ریشه‌ای خوراکی و مغذی مشابه هویج. گیاهان دارویی و معطر:

رازیانه (Foeniculum vulgare): دارای خواص گوارشی و هورمونی.

زیره (Cuminum cyminum و Carum carvi): مفید برای دستگاه گوارش و کاهش نفخ.

انیسون (Pimpinella anisum): برای درمان مشکلات تنفسی و گوارشی مفید است. گیاهان سمی و خطرناک:

شوکران (Conium maculatum): گیاهی بسیار سمی که در گذشته به‌عنوان زهر مورد استفاده قرار می‌گرفت.

شقایق گاوی (Heracleum mantegazzianum): شیره آن می‌تواند باعث حساسیت شدید پوستی شود.

اهمیت خانواده چتریان

کاربرد در تغذیه: بسیاری از گیاهان این خانواده به‌عنوان سبزی، ادویه و منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی انسان استفاده می‌شوند.

اهمیت دارویی: بسیاری از گیاهان این خانواده دارای خواص درمانی برای مشکلات گوارشی، تنفسی و التهابی هستند.

اهمیت اکولوژیکی: گل‌های چتری این گیاهان منبع غذایی خوبی برای زنبورها و سایر گرده‌افشان‌ها هستند. برخی از گونه‌های این خانواده به‌عنوان گیاهان پوششی در کشاورزی برای بهبود کیفیت خاک استفاده می‌شوند.

خانواده چتریان یکی از مهم‌ترین گروه‌های گیاهی در طبیعت است که هم شامل گیاهان خوراکی و دارویی ارزشمند و هم گیاهان سمی خطرناک می‌شود. آشنایی با این گیاهان می‌تواند به استفاده‌ی بهتر از خواص مفید آن‌ها و جلوگیری از خطرات احتمالی کمک کند.

شقاقل:

گیاهی ارزشمند با خواص دارویی و تغذیه‌ای

مصطفی عابدی - دکترای تخصصی طب سنتی

شقاقل گیاهی است با نام علمی *Pastinaca sativa* که از خانواده چتریان (Apiaceae) محسوب می‌شود. این گیاه از نظر ظاهری شباهت زیادی به هویج دارد، اما رنگ آن کرمی یا زرد کم‌رنگ است و طعمی شیرین و معطر دارد. شقاقل بیشتر در مناطق معتدل رشد می‌کند و از گذشته‌های دور در طب سنتی و آشپزی مورد استفاده قرار گرفته است.



مشخصات گیاه‌شناسی شقاقل

نام علمی: *Pastinaca sativa* - خانواده: چتریان (Apiaceae) - شکل ظاهری: ریشه‌ای دوکی‌شکل با رنگ زرد کم‌رنگ یا کرمی - مزه: شیرین و کمی معطر - محل رشد: در مناطق معتدل و خاک‌های حاصلخیز رشد می‌کند - زمان برداشت: معمولاً در فصل پاییز و زمستان برداشت می‌شود

خواص دارویی و تغذیه‌ای شقاقل

شقاقل سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند:

ویتامین C: تقویت‌کننده سیستم ایمنی

ویتامین B6 و فولات: مؤثر در سلامت مغز و تولید گلبول‌های قرمز

پتاسیم: تنظیم فشار خون و بهبود عملکرد قلب

فیبر غذایی: کمک به هضم و جلوگیری از یبوست

تقویت سیستم ایمنی: به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C، شقاقل به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و از بروز بیماری‌های عفونی جلوگیری می‌کند.

بهبود عملکرد گوارش: مقدار زیاد فیبر موجود در شقاقل به بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش یبوست و تنظیم حرکات روده کمک می‌کند.

تقویت سلامت قلب و عروق: پتاسیم موجود در شقاقل باعث تنظیم فشار خون می‌شود. فیبر بالا به کاهش کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها از بروز التهابات و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند.

انرژی‌زا و مقوی بدن: شقاقل به دلیل داشتن کربوهیدرات‌های پیچیده، منبع خوبی از انرژی پایدار برای بدن است و به افزایش توان بدنی کمک می‌کند.

بهبود سلامت پوست و مو: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شقاقل از پیری زودرس پوست جلوگیری کرده و به حفظ شادابی و سلامت موها کمک می‌کند.

موارد استفاده از شقاقل

مصرف در آشپزی: شقاقل به‌صورت خام، پخته، بخارپز، سرخ‌شده و در تهیه سوپ و خورش استفاده می‌شود. در برخی کشورها از آن در تهیه پوره، سالاد و حتی دسر نیز استفاده می‌کنند.

کاربرد در طب سنتی: در طب سنتی ایرانی و طب سنتی چین، از شقاقل برای تقویت قوای جنسی، افزایش انرژی، بهبود هضم و درمان ضعف عمومی بدن استفاده می‌شده است. برخی منابع اشاره کرده‌اند که مصرف جوشانده یا دمنوش شقاقل به درمان مشکلات گوارشی کمک می‌کند.

استفاده در داروسازی: عصاره شقاقل به‌عنوان یک ماده طبیعی در برخی مکمل‌های دارویی و گیاهی برای تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد گوارش استفاده می‌شود. **عوارض و موارد احتیاط:** با وجود خواص فراوان، شقاقل در برخی افراد ممکن است ایجاد حساسیت کند. در برخی، تماس پوست با برگ‌های تازه شقاقل می‌تواند باعث حساسیت‌های پوستی شود. مصرف زیاد شقاقل ممکن است باعث نفخ یا مشکلات گوارشی در برخی افراد شود. افرادی که مشکلات کلیوی یا حساسیت به گیاهان خانواده چتریان دارند، بهتر است قبل از مصرف شقاقل با پزشک مشورت کنند.

شقاقل یک گیاه مقوی، پرخاصیت و خوش‌طعم است که هم در آشپزی و هم در طب سنتی کاربرد دارد. مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت گوارش، حفظ سلامت قلب و افزایش انرژی بدن کمک کند. با این حال، مصرف آن

ماهنامه پژواک
(408) 221-8624

طفلاک گلی

بخش دوم

عباس پناهی



بعد بهت می‌گم کی بیای، چه وقت شیر بدی، کی هم بچه رو ببری خونه‌ات، خانم بچه را به او داد. زلیخا پروازکنان بیرون رفت. بچه را مثل نعمتی آسمانی بوسید و قدر دانست. به دستور خان، قرار شد زلیخا هر دو ساعت یک‌بار به بچه شیر بدهد. اگر آمدوشد سخت بود، اجازه داشت فرزند خودش را هم بیاورد، برایش اتاقی آماده کردند با گرمای کافی و خوراک مرتب، تا مبادا شیرش کم شود. بچه بسیار زیبا بود. پوست سفید و لپ‌های گلگونش باعث شد نامش را «گلی» بگذارند. گلی از مرگ نجات یافته بود و حالا در خانه خان مثل فرزند خان رشد می‌کرد. همه مهر می‌ورزیدند. وقتی دوساله شد، قرار شد از دایه جدا شود، ولی خان دستور داد شش ماه دیگر هم زلیخا شیر بدهد. گلی برای زلیخا و خانواده‌اش مثل مرغ تخم‌طلا بود. اگر از او جدا می‌شد، آن سفره رنگین برچیده می‌شد و دوباره رعیت ساده‌ای می‌شدند.

به هر حال، شش ماه آخر نیز به پایان رسید و گلی را از شیر گرفتند. گلی آن‌چنان به زلیخا وابسته شده بود که او را همچون مادری واقعی می‌دانست و دوری‌اش را تاب نمی‌آورد. بی‌تابی و دل‌تنگی از خود نشان می‌داد. زلیخا نیز گلی را همچون فرزند خود دوست می‌داشت و دل‌کنند از او برایش آسان نبود. همین دل‌بستگی میان آن دو، خان را به اندیشیدن و یافتن راهی برای حل این وابستگی واداشت. خان برای آینده گلی رؤیاهای بزرگ در سر داشت. وابسته شدن او به زنی روستایی و بی‌سواد، در نگاه خان، آینده‌ای جز تبدیل شدن به یک رعیت برایش متصور نمی‌ساخت. او می‌خواست گلی را به مدرسه‌ای در شهر بفرستد، بعد به دبیرستان و دانشگاه، و از آن کودک رنج‌کشیده و رهاشده در کوهستان، زنی بسازد که مایه افتخار سراسر منطقه تحت سلطه خان شود. گلی در دهکده، چون شمعی بود که همه، بی‌استثنا، چون پروانه گرداگردش می‌چرخیدند. خان، با همه صلابت و هیبتی که داشت، هنگام بازی با گلی به کودکی هم‌سن او تبدیل می‌شد. این رفتار غیرمنتظره خان، مردم دهکده را به حیرت وامی‌داشت، به گونه‌ای که به چشمان خود شک می‌کردند. گلی در واقع، دو مادر مهربان و یک پدر بسیار قدرتمند داشت، و ده‌ها یا شاید صدها دل‌داده شیفته. دهکده، بهشتی بود که گویی ازل آن را برای پروراندن گلی آفریده بود. هر بار که خان به شهر می‌رفت، برای گلی پیراهن، کفش، جوراب‌های رنگارنگ و گل‌های مصنوعی برای موهایش می‌خرید. خانم هم، مدام پارچه‌ها را قیچی می‌کرد و لباس‌های شاد و زیبا برایش می‌دوخت. پس از دو بار پوشیده شدن این لباس‌ها توسط گلی، آنها به خواهر شیرین‌اش، دختر زلیخا، بخشیده می‌شد.

گلی پنج‌ساله شده بود. خان از یک‌سو نگران آینده‌اش بود و می‌خواست هرچه زودتر او را به محیطی مناسب بسپارد تا آرزوهایش تحقق یابد، و از سوی دیگر، دل‌کنند از دیدن روزانه گلی برایش درد آور بود. در یکی از روزهای برداشت محصول، ستاره‌خانم، از اقوام نزدیک خان که در آستارا زندگی می‌کرد، برای دیدن خان و خواهرش به خان‌نشین آمد. در همین دیدار بود که گلی را دید و زیبایی‌اش دل‌از او برد. از خان خواست تا گلی را به او بسپارد تا به آستارا ببرد و شخصا امور زندگی و تحصیلش را به‌عهده بگیرد. خان ابتدا نپذیرفت. تأکید داشت که گلی باید در رفاه کامل و در محیطی سرشار از تلاش و امکانات رشد یابد تا ظلمی را که طبیعت با تولدش در خانواده‌ای فقیر بر او روا داشته، جبران کند. اما ستاره‌خانم سوگند خورد که: «این بچه آن‌چنان در دلم جا گرفته که از همه فرزندانم برایش احساس مادری بیشتری دارم». روزها و هفته‌ها بحث و چانه‌زنی کردند، تا اینکه سرانجام، خان راضی شد گلی را به او بسپارد. اوایل پاییز، ستاره‌خانم دست گلی را که دیگر با او انس گرفته بود، گرفت و راهی آستارا شد. زیبایی گلی برای همه دلنشین بود. همچنان در ناز و نعمت می‌زیست تا به سن شش‌سالگی رسید. در همین زمان، دختر بزرگ ستاره‌خانم زایمان کرد. گلی، با وجود سن کم، در امور خانه‌داری آموخته‌های بسیاری داشت و تبدیل به دختری کاردان و کدبانو شده بود. همین موضوع، سرنوشت او را دگرگون کرد. اکرم، دختر ستاره‌خانم، از مادر خواست گلی را برای مدتی به او بسپارد تا در روزهای پس از زایمان، در پخت‌وپز و خانه‌داری کمکش کند و هم‌زمان نگهدار نوزاد نیز باشد. ستاره‌خانم، برخلاف قولی که به خان داده بود، دلش به حال دخترش سوخت و گلی را به خانه اکرم سپرد. گلی به خانه اکرم منتقل شد. روز به روز، لحن محبت‌آمیز «گلی‌جون» به دستورات و فرمایش‌های سرد بدل شد. گلی لحظه به لحظه، کوچک‌تر، ناچیزتر و بی‌مقدارتر می‌شد. او که روزی عزیزخان، خانم، و خاندان خان بود، حالا بدل به کلفتی بی‌پناه شده بود که دیگر کسی خبری از او نداشت. تنها خبری که گهگاه شنیده می‌شد، این بود که گلی برای تحصیل به تهران فرستاده شده و زیر نظر خواهرزاده خان، در بهترین مدرسه پایتخت مشغول تحصیل است.

خان دست در جیبش کرد، یک سکه پهلوی بیرون آورد، به قهوه‌چی داد و گفت: «این رو بده به زنت، بگو برای بچه یه شیر حسابی بده، یه شست‌وشوی گرم و یه قنداق تمیز بکنه که همه کیف کنیم». قهوه‌چی که از خوشحالی در پوست نمی‌گنجید، هر چند اصل ماجرا را نمی‌دانست، وجود آن بچه را مایه برکت و خیر خانواده‌اش می‌دید. ساعتی بعد، زن قهوه‌چی با بچه‌ای تمیز و قنداق‌شده برگشت. چشم‌هایش از شادی برق می‌زد. گفت: «این هم دختر زیبای خان‌زاده».

خان و همراهان تازه فهمیدند که بچه دختر است. خان سکه‌ای دیگر داد، پتوی اضافی گرفت و به «ممی» دستور داد بچه را به پشتش ببندد که گرم بماند و باد نخورد تا برسند به ده. ممی بچه را سوار بر اسب کرد و به راه افتادند. خان لحظه به لحظه مراقب بود که بچه از سرما و باد در امان باشد، تا این‌که به ده رسیدند. همه تعجب کردند که چرا این بار خان زودتر از شکار برگشته و دور «ممی» پتویی پیچیده که چیزی در آن پنهان است، خواهر خان، که پس از جدایی از همسرش به ده برگشته و با خان زندگی می‌کرد، به همراه خدمه زن خانه، به استقبال آمد و پرسید: «خبر باشد؟ چرا زود برگشتید؟» خان گفت: «بچه را از «ممی» بگیر و بیا داخل خانه تا برایت بگویم». خواهر خان متعجب به «ممی» نگاه کرد. «ممی» گفت: «نمی‌تونم پتو رو باز کنم. بچه می‌افته زمین. خانم از زیر بگیرند تا بازش کنم». خانم از پشت بچه را گرفت، «ممی» آرام پتو را رها کرد و بچه در دستان خانم قرار گرفت. همان لحظه، مهر بچه به دل خانم نشست. او بچه را زیر بالاپوش خود کرد، به سرعت به سمت ساختمان رفت، و جای مخصوصی کنار کرسی و تشک خودش برای بچه آماده کرد. خان لباس شکارش را عوض کرد، به اتاق آمد و در جای مخصوص کنار کرسی نشست. در حالی که چشم از بچه بر نمی‌داشت، از خواهرش پرسید: «در ده، زن کدام‌یک تازه زاییده؟» خانم گفت: «زلیخا، زن مشهدی رجب». خان گفت «بفرست بیارنش». خانم صفورا را صدا زد. صفورا وارد شد و گفت: «خانم، جانم فداتون، چه فرمایشی دارین؟» خانم گفت: «برو زلیخا، زن مش رجب رو بیا». صفورا گفت: «چشم» و از پله‌های خیس و برف‌روب‌شده پایین رفت و با شتاب خودش را به خانه زلیخا رساند.

وقتی گفت که «خانم تو را می‌خواد»، زلیخا بین بیم و امید ماند. با خود گفت: «نکنه کاری کردم که خواستن؟ یا شاید می‌خوان آرد و بنشن بدن برای بچه؟» با همین فکرها با صفورا راهی شد تا رسیدند به خانه خان. دم در ایستاد تا صدا بزنگندش. صفورا به اتاق رفت و گفت: «خانم، زلیخا اومده». خانم از خان پرسید: «چه فرمایشی دارید؟» خان گفت: «بگو بیاد». زلیخا وارد شد. خان با دقت نگاهش کرد، چند لحظه سکوت بود. بعد پرسید: «شیرت خوبه؟ کافی هست؟» زلیخا گفت: «تصدقت بشم خان، بله، خدا رو شکر». خان پرسید: «اون قدره که به دو نفرم شیر بدی؟» زلیخا با تعجب به خانم و صفورا نگاه کرد. دلش لرزید که نکنه خان فکر بدی داره. خانم نگاهش را خواند و گفت: «این که خان می‌فرمایند، به نفع تو و شوهرت هم هست». اما زلیخا هنوز ترس داشت. خانم ادامه داد: «خدا به خان یه بچه عطا کرده، می‌خواد تو دایه‌اش باشی. از برکت این بچه، خان به تو و خانواده‌ات محبت خواهد کرد». زلیخا که هنوز نمی‌دانست چطور در این چند ساعت خان بچه‌دار شده، خوشحال شد و نفس راحتی کشید. خان دوباره پرسید: «پس گفتم شیرت برای دو نفر کافی؟» زلیخا ذوق‌زده و دستپاچه گفت: «خان فدات بشم، برای سه نفرم بس!» خان خنده‌اش گرفت. رو به خواهرش گفت: «پس تو هم یه بچه دیگه درست کن که زلیخا به هر سه شیر بده!» بعد رو به زلیخا کرد و گفت: «بیا بچه رو بین، بین مهرش به دلت می‌شینه یا نه». زلیخا بدون دیدن گفت: «خان، فدای بچه‌تون. من اگه بچه خودم رو گرسنه بذارم، خان‌زاده رو روی چشمم نگه می‌دارم». خان به صفورا گفت: «ممی رو صدا کن». ممی آمد. خان گفت: «سه تا لنگه گونی آرد، دو لنگه نخود و لوبیا و عدس و ماش و لپه، ده تا مرغ و خروس، همین امروز بدن به زلیخا. هر روز هم یه سطل شیر براش بیارن. پنج قرونم حقوق روزانه برای مش رجب. تا وقتی که بچه شیر می‌خوره، این جیره پابرجاست. هیچ شکایتی هم نشنوم».

زلیخا باور نمی‌کرد که قدم بچه‌اش این‌قدر پر برکت باشه. از خوشحالی در پوست نمی‌گنجید ولی جرأت فریاد شادی نداشت. خان گفت: «فعلا بچه رو ببر، شیر بده،



بچه، همه در یک اتاق تنگ و تاریک زندگی می‌کنند، آن هم در خانه‌ای مثل خانه قمرخانم! شوهرش علیل و تنگ‌نفس است و کاری از او بر نمی‌آید جز اینکه از دست‌رنج زن بدبختش بخورد و بخوابد و هی بچه درست

کند! زنش تقریباً هر سال باردار می‌شود. خانم به او گفت: «تو که این‌همه در دسر داری، چرا این قدر تندتند آبستن می‌شی؟» جواب داد: «چیکار کنم؟ شوهرم وقتی پای کار کردن وسط میاد، تنگ‌نفسه، ولی وقتی به من می‌رسه، تازه نفس می‌شه!» خانم گفت: «خب شب‌ها پیشش نخواب! مگر مجبوری؟» زن جواب داد: «چند شب پیشش نرفتم، یهو دیدم سرم رو که دور از خونه دیده، بیهوشی رو که توی اتاق بغلی مون زندگی می‌کرد، صیغه کرده!»

در خانواده‌هایی که یک‌ریز بچه پس می‌افتد، در نود درصد موارد تقصیر اصلی به گردن شوهر است. مردی را می‌بینی که هر شب مست و لایعقل به خانه برمی‌گردد و کنار زنش ولو می‌شود. خودش هم یادش نمی‌ماند شب قبل چه کرده! فقط وقتی زن حامله شد، می‌گوید: «من اصلاً سر در نمی‌آورم این بچه چطوری درست شد! یعنی چه؟! بعد هم تقصیر را می‌اندازد گردن زن بیچاره، شاید حتی به او بدگمان شود. در پیاله‌فروشی، مردی به رفیق هم‌پیاله‌اش که زنش بچه‌دار نمی‌شد گفت: «خوش به حالت که زنت حکم زمین لم‌یزرع رو داره! برعکس زن من، لااگردار، هر شب که باد من بهش می‌خوره، شکمش مثل بادکنک بالا می‌آید! بعضی از مردها معتقدند که زن همیشه باید یک بچه در شکمش باشد و یک بچه در بغلش! وگرنه از بیکاری هوس به سرش می‌زند و دلش می‌شنگد! اغلب همین‌ها فقط حوصله «درست کردن» بچه را دارند، ولی حوصله «بزرگ کردنش» را نه!

عرق‌فروشی، به دو نفر که تا ساعت ده شب ایستاده بودند و هی پیاله می‌زدند و پرچانگی می‌کردند گفت: «چرا این مشروب رو تو خونه نمی‌خورین؟ مگه خونه و زندگی ندارین؟» یکی‌شان جواب داد: «ای بابا، عرق رو باید همین‌جا خورد که با رفقا حالی کنیم و گل بگیم و گل بشنویم! تو خونه که ریختن زن و بچه، نشنگی رو از سر آدم می‌پرونه! کی حوصله ونگ‌ونگ بچه داره؟! زمانی بود که عده‌ای عقیده داشتند آدم باید تا می‌تواند گوینده لاله‌اله‌اله‌اله پیوراند و جمعیت زیاد کند. اما امروز همه دنیا فهمیده‌اند که جمعیت زیاد، مصیبت زیاد با خودش می‌آورد. و در این دوره وانفسا، اگر کسی بتواند حتی همان یکی‌دو تا بچه خودش را درست تربیت کند، گوینده واقعی لاله‌اله‌اله بار بیاورد، باید به او ایمان آورد چون معجزه کرده است.

روزی روزگاری مردم عقیده داشتند که باید به افراد عیال‌وار کمک کرد. اما امروز هر کسی فقط به فکر این است که گلیم خودش را از آب بیرون بکشد و بس. من تا حالا کسی را ندیدم که غصه دیگری را بخورد. اگر تو دیدی، سلام من را هم به او برسان! زمانی بود که با درآمد ناچیز هم چاله‌چوله‌های زندگی یک طوری بالاخره پر می‌شد. ولی امروز وضع به‌جایی رسیده که حتی حقوق کلان هم کفاف نمی‌دهد. در گذشته، دختر را همین که ده‌دوازده‌ساله می‌شد، از سر باز می‌کردند و روانه خانه شوهر می‌ساختند. اما حالا همان دختر، تا مرز «ترشیدگی»، سربار پدر و مادر است. پسر هم قدیم‌ترها از همان ده‌دوازده‌سالگی می‌رفت دم دکان پدرش، دست‌به‌آچار می‌شد، کار یاد می‌گرفت، و عصای پیری پدرش می‌گشت. ولی حالا پسر تا بخواهد به جایی برسد، پدر خودش را به خدا رسانده! خلاصه اینکه در قدیم، تکلیف دختر و پسر زود معلوم می‌شد، خرج زیادی هم برای خانواده نداشتند. نه مثل حالا که هر بچه‌ای هزار جور توقع مشروع و نامشروع دارد، بی‌آن‌که نگاهی به وضع مالی خانواده بیندازد. فلان گدازاده هم می‌خواهد پدر و مادرش را بدوشد، درست همان‌طور که فلان اعیان‌زاده پاپا و مامانش را تیغ می‌زند. همه‌شان می‌خواهند تا آخرین مقطع دانشگاه بروند، لیسانس، فوق‌لیسانس، دکترا بگیرند، آن هم بدون اینکه واقعاً درس بخوانند! همه‌شان پول گردش و تفریح می‌خواهند، لباس‌های مارک خارجی، موتور، ماشین شخصی، پول سینما و کافه‌تیریا و دانسینگ و بولینگ و مینی‌گلف! با این حساب، حتی اگر کسی بتواند یک بچه را هم خوب نگه دارد و درست تربیت کند، معجزه کرده! آن‌وقت بعضی پدر و مادرها که خودشان با دو سه بچه زندگی کرده‌اند و خوب می‌دانند فرزند تربیت کردن چقدر خرج و زحمت دارد، باز پشت هم بچه می‌آورند!

ونگ ونگ بچه

ابوالقاسم حالت

در ته بازارچه مروی، جلوی دکانی رفتم تا آدرس منزلی را بپرسم. مردی با پیراهن پاره و یقه‌ای چرکین آمده بود و دو سیر پنبه‌نسیه می‌خواست. بقال با ناراحتی به او می‌گفت: «آخر تو که درآمد نداری، چرا این‌همه بچه درست می‌کنی؟» مردک ناگهان به خواندن شعر افتاد: «ای بابا، هر آن کس که دندان دهد، نان دهد. جمله را رزاق روزی می‌دهد، قسمت هر کس به پیشش می‌نهد، بقال از کوره در رفت و گفت: «خب، اگر هر کس که دندان دهد نان هم می‌دهد، چرا هی از من نسیه می‌بری؟ برو از همان کسی که دندان داده، نسیه بگیر!» و تکه پنبه‌ری را که می‌خواست برایش بکشد، دوباره سر جایش انداخت. مردک سگرمه‌هایش را در هم کشید و با حالتی قهرا آمیز رفت. بعد از رفتن او، بقال بچه‌های قد و نیم‌قدی را که در کوچه‌ای تنگ، توی خاک و خل می‌لوییدند، نشانم داد و گفت: «می‌بینی؟ هی از این‌ها درست می‌کنن و می‌ندازن گردن من. چون برای سیر کردن شکم‌شون هی از من نسیه می‌خوان. تصمیم می‌گیرم دیگه نسیه ندم، ولی وقتی می‌بینم زن و بچه‌شون واقعا گرسنه‌اند، دلم به رحم میاد و منصرف می‌شم. تا حالا نصف سرمایه‌مو نسیه بردن و بالا کشیدن. آخرش هم همینا منو ورشکست می‌کنن.»

بسیاری از مردم جلوگیری از بچه‌دار شدن را گناه می‌دانند، و جالب اینجاست که اغلب‌شون هم از قشر تنگدستانند. همان‌هایی که به اندازه یک دور تسبیح بچه دارند و نمی‌تونن شکم‌شون رو حتی با نون خالی سیر کنن. انگار از نگاه این‌ها، جلوگیری از فرزندآوری گناه است، اما تولید انبوه موجودات بدبخت، گرسنه، و بی‌سر و پا هیچ اشکالی ندارد!

زن و شوهری را می‌شناختم که هشت بچه داشتند. زن در خانه‌ها کلفتی می‌کرد و مرد باغبانی. زن هر جا که برای کار می‌رفت، چهار بچه را دنبال خودش می‌برد، و مرد هم هر جا می‌رفت، چهار تای دیگر را یدک می‌کشید. زن بیچاره که حتی در دوران بارداری هم مجبور به کار بود، پارسال تابستان، وسط راه بی‌حال شد و بچه‌اش را کنار کوچه انداخت. از صبح تا عصر کلفتی کرده بود، خسته و کوفته، و یک بچه بزرگ پر از نان خشک و کپک‌زده هم روی سر داشت، نانی که از خانه‌ها جمع می‌کرد تا در اشکنه یا آب‌دوغ خرد کنند و بخورند. شوهرش که هفته‌ای یک‌بار برای باغبانی به خانه‌مان می‌آمد، این ماجرا را برایم تعریف کرد و با افسوس گفت که یکی از بچه‌هایش پارسال جوان‌مرگ شده. اما هیچ‌وقت باور نداشت که دلیل مرگ، سوء‌تغذیه یا زندگی غیربهداشتی بوده. فقط گفت: «بچه‌ام خیلی شیرین بود، چشم خورد، ور پرید، از او پرسیدم: «چند تا بچه داری؟» گفت: «هشت تا»، پرسیدم: «بزرگ‌ترینشون چند سالشه؟» گفت: «چهارده‌ساله»، پرسیدم: «کلاس چندمه؟» گفت: «ای آقا، اینا نون ندارن بخورن، سواد می‌خوان چه کنن؟» گفتم: «خب، چرا جلوگیری نمی‌کنی؟» با تعجب نگاهم کرد و گفت: «این حرفا یعنی چی؟ گوینده لاله‌اله‌الله، هر چی بیشتر، بهتر!» گفتم: «البته این فکر قابل احترامه، به شرطی که بتونی بچه‌هارو درست تربیت کنی، آدم‌های صالح و خدانشناس بار بباری. اما فکر نمی‌کنی اگر بچه بی‌سواد و گرسنه و ولگرد بار بیاد، ممکنه چنان فاسد از آب دربیاد که نه به دین پایند باشه، نه به انسانیت؟» این را که گفتم، چنان چپ‌چپ نگاهم کرد که زود از کنارش دور شدم. می‌ترسیدم با دسته بیل باغبانی مغزم را متلاشی کند!

دکترها معتقدند که وضعیت روحی و جسمی زن، در جریان دوران بارداری تأثیر عمیقی دارد. زن فقیری را تصور کنید که پنج بچه زاییده و خودش به‌تنهایی باید از پس بچه‌داری، پخت‌وپز، رفت‌و‌رو و شست‌وشو بر بیاید. همین که می‌فهمد باز هم حامله است، از یک طرف دلهره، نگرانی و غصه دارد که حالا یک بچه دیگر هم روی دستش می‌آید و قوز بالا قوز می‌شود، و از طرف دیگر، چون فقیر است، در دوران بارداری تحت نظر پزشک هم نیست. با شکم آبستن، همه‌جور زحمتی می‌کشد، بار سبک و سنگین بلند می‌کند، و چون تغذیه درستی ندارد، طبیعتاً ضعیف و بی‌بنیه است. چنین زنی اغلب دچار زایمان غیرطبیعی می‌شود و گاهی بچه‌ای ناقص‌الخلقه به دنیا می‌آورد. آن‌وقت شوهرش به او پر خاش می‌کند: «این چه چور بچه‌ایه که درست کردی؟! و بعید نیست که حتی تهمت خیانت بزند و بگوید: «اصلاً این بچه از من نیست!» در این صورت، وای به حال آن زن بیچاره، مخصوصاً اگر گرفتار مادرشوهر و خواهرشوهرهایی هم باشد که همیشه منتظرند چیزی دست‌شان بیفتد تا برایش حرف در بیاورند. زنی هفته‌ای یک‌بار برای رخت‌شویی به خانه ما می‌آید. این زن با شوهرش و شش

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش بیست و هفتم)

نصرت الله محتشم نادر شاه مقتدر صحنه تئاتر



نصرت‌الله محتشم

برایت اهمیت دارد، باید تمام گفته‌های مرا مو به مو اجرا کنی.» زن ناچار می‌پذیرد. شیخ از او می‌خواهد هنگام روبه‌رو شدن با شوهرش، به دروغ اعتراف کند که شب را در حرم او گذرانده است. این صحنه، اوج بازیگری محتشم و ایران قادری بود. محتشم در نقش رژه دو موفنور، با فریاد از همسرش می‌خواست بگوید که حقیقت ندارد و آن مرد عرب به او دست نزده است. و قادری با چشمانی اشک‌بار تکرار می‌کرد: «من دیگر به تو تعلق ندارم، تمام شب را با او بودم.» نمایش در سایه حرم برای مدتی حدود چهار تا شش ماه اجرا می‌شد، اما در نهایت، به دلیل بیماری سخت

ایران قادری، که هر شب با تمام توان ایفای نقش می‌کرد، نمایش متوقف شد. در سال ۱۳۲۲، نمایشنامه کمدی امیر ارسلان در سالن تابستانی تماشاخانه تهران به روی صحنه رفت. این نمایشنامه را من نوشته بودم و کارگردانی آن را رفیع حالتی بر عهده داشت. نکته جالب اینکه بازیگران عمدتاً از میان برجسته‌ترین و توانمندترین چهره‌های آن روزگار انتخاب شده بودند: جمشید شیبانی، صادق بهرامی، اکبر دست‌ورز، و در نهایت نصرت‌الله محتشم که نقش پطرس شاه را ایفا می‌کرد. نمایش امیر ارسلان، برخلاف روایت کتاب اصلی که بر جنبه‌های قهرمانانه شخصیت تکیه داشت، در این نسخه روایتی فانتزی و طنزآمیز داشت. به گونه‌ای که قهرمان داستان، جوانی ترسو ولی خوش‌شانس به تصویر کشیده می‌شد. برای تهیه دکور و لباس‌های نمایش، ماه‌ها وقت صرف شده بود و برخلاف انتظار، اجرای آن بیش از سه ماه ادامه یافت و سالن هر شب مملو از تماشاگران مشتاق بود.

در واپسین شب‌های اجرا، جمشید شیبانی به بیماری دیفتری مبتلا شد. سید علی‌خان نصر، صاحب تماشاخانه تهران، از من خواست که به جای شیبانی روی صحنه بروم. هر چند پیش‌تر یکی دو بار تجربه بازی روی صحنه را داشتم، اما تصور این که قرار است در کنار بازیگرانی چون محتشم و بهرامی ایفای نقش کنم، باعث اضطرابم شد. چند بار تلاش کردم بهانه‌ای بیابم و از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنم، اما سید علی‌خان نصر گفت: «چون متن نمایشنامه، اشعار و آهنگ‌ها را خودت نوشته‌ای و همه را از بر داری، از هر کس دیگری بهتر می‌توانی از عهده این نقش برآیی.» ناگزیر پذیرفتم و به مدت پنج شب به جای جمشید شیبانی روی صحنه رفتم، تا حال او بهتر شد و به نقش خود بازگشت. در پایان، سید علی‌خان نصر به عنوان قدردانی، یک ساعت طلای گران‌قیمت به من هدیه داد.

نصرت‌الله محتشم نه تنها بر صحنه بازیگری توانمند، با اراده و مسلط بود، بلکه در زندگی شخصی و حرفه‌ای نیز همین ویژگی‌ها را با خود داشت. در دوران فرمانداری، مردی جدی، صریح‌اللهجه و سخت‌گیر بود، و زمانی که به ریاست اداره نمایشات وزارت کشور رسید، با صلابت در برابر ناملایمات ایستاد و برای حل مشکلات، با قدرت و پیگیری عمل کرد. برای مثال، در سال ۱۳۳۱، زمانی که من فیلم حاکم یک‌روزه را برای بررسی به وزارت کشور فرستادم، نمایندگان وزارت فرهنگ و اداره اماکن شهربانی با صدور پروانه نمایش آن مخالفت کردند. به اعتقاد آنان، فیلم که داستانش مربوط به یکی از حکام عهد قاجار بود، توهینی به مقام سلطنت محسوب می‌شد، در حالی که به هیچ‌وجه چنین برداشتی در آن نبود. محتشم با قاطعیت در برابر این نظر ایستادگی کرد. با اینکه دولت وقت، یعنی دولت دکتر محمد مصدق، از نظر سیاسی و فکری با من همراه بود و من می‌توانستم با مراجعه مستقیم به نخست‌وزیر مشکل را برطرف کنم، چنین نکردم. ترجیح دادم در چهارچوب قانونی و با گفت‌وگو با مسئولان سانسور موضوع را پیگیری کنم، حتی اگر این روند، نمایش فیلم را با تأخیر مواجه کند. در جلسات مختلف اما نتوانستم نظر موافق آن‌ها را جلب کنم و از سوی دیگر، صاحبان سینما که قرارداد نمایش فیلم را با من بسته بودند، تهدید کردند که اگر تا هفته آینده پروانه صادر نشود، از نمایش آن صرف‌نظر خواهند کرد. در نهایت، همراه با محتشم نزد وزیر کشور رفتم و موضوع را با او در میان گذاشتیم. وزیر پس از شنیدن گزارش، خطاب به محتشم گفت: «هر کاری که صلاح می‌دانید انجام دهید.» همان روز، محتشم شخصاً پروانه نمایش حاکم یک‌روزه را صادر کرد، در حالی که برخلاف عرف، فقط امضای نماینده وزارت کشور (خود محتشم) در پای سند دیده می‌شد، و امضای نمایندگان وزارت فرهنگ و شهربانی حذف شده بود.

در حدود سال‌های ۱۳۱۱ و ۱۳۱۲، مردی جوان که در خارج از کشور تحصیل کرده بود و آرزو داشت تئاتر ایران را، که در آن زمان از ساختار و بنیانی منسجم برخوردار نبود، به شیوه‌ای نوین و مدرن دگرگون کند، گروهی تئاتری با نام استودیو درام کرمانشاهی تأسیس کرد. نام این مرد میر سیف‌الدین کرمانشاهی بود. نخستین اثر مدرن او در تهران، نمایشنامه‌ای به نام سینما زنده بود که در سالن «گوهر خانم خاکپور» - که امروزه محل «سینما ایران» است - به روی صحنه رفت. یکی از ویژگی‌های برجسته این نمایش، تنوع در موضوع و تغییر پی‌درپی مکان‌ها بود. با بهره‌گیری از دکورهای متحرک و تکنیک‌های نورپردازی (خاموش و روشن شدن چراغ‌ها)، تماشاگر در زمانی کوتاه از فضایی به فضای دیگر منتقل می‌شد، ویژگی‌ای که در تئاتر کلاسیک، به دلیل اصل «وحدت مکان» و «وحدت زمان»، معمول نبود. در گذشته برای فائق آمدن بر این محدودیت، از پیش‌پرده یا «آوانسن» بهره می‌گرفتند، اما کرمانشاهی با نمایش سینما زنده به نوعی سنت‌شکنی کرد و توانست صحنه‌ای که اتاقی ساده بود، به راحتی به کوچه‌ای شلوغ یا حیاطی دل‌باز بدل سازد. با آنکه نمایش با استقبال و تحسین مواجه شد، اما نتوانست سلیقه طیف گسترده‌ای از تماشاگران را به عنوان یک سبک ماندگار جلب کند. آنچه بیش از هر چیز در این نمایش جلب توجه می‌کرد، حرکت‌های سریع بازیگران (میزانسن) و نیز بازی درخشان دو بازیگر جوان به نام‌های گرمسیری و نصرت‌الله محتشم بود.

نصرت‌الله محتشم، فارغ‌التحصیل رشته حقوق و علوم سیاسی، فعالیت تئاتری را از شهر رشت آغاز کرد و سپس در تهران به عضویت گروه کمدی اخوان به سرپرستی سید علی نصر درآمد. پس از مدتی در نمایش مردم، اثر معروف مارسل پانیول و به کارگردانی عبدالحسین نوشین، ایفای نقش کرد. صدای قوی، اندام متناسب، چالاک‌ی و انعطاف‌پذیری، محتشم را به بازیگری جذاب و چشمگیر تبدیل کرده بود. زمانی که به دستور رضاشاه، به مناسبت جشن‌های هزاره فردوسی، فیلمی با همین نام در بمبئی ساخته شد، محتشم که در آن زمان کارمند سفارت ایران بود، نقش سلطان محمود غزنوی را ایفا کرد. پس از بازگشت به تهران، فعالیت خود را در تماشاخانه تهران آغاز کرد و در نمایشنامه رستم و سهراب در کنار غلامحسین مفید، در نقش سهراب ظاهر شد.

من برای نخستین بار محتشم را در سال ۱۳۱۹ دیدم. آن روز با مجید محسنی جلوی تماشاخانه تهران قرار گذاشته بودیم که برای اصلاح مو به یک آرایشگاه تازه برویم، چرا که سلمانی همیشگی بدون اجازه، موهای بلند و مجعد محسنی را کوتاه کرده بود. محسنی تا سی‌سالگی موهایی انبوه و بلند داشت. در همین حین محتشم از راه رسید و وقتی ماجرا را شنید، آرایشگاه نیک را توصیه کرد، جایی که اغلب رجال، چهره‌های سرشناس، و به‌ویژه هنرمندان به آن رفت‌وآمد داشتند. محتشم هر روز صبح در این آرایشگاه ریش می‌تراشید و سپس به محل کارش در وزارت کشور می‌رفت. او از مقامات ارشد این وزارتخانه بود و مدتی فرماندار دامغان و سمنان شد و سپس ریاست اداره نمایشات وزارت کشور را بر عهده گرفت. اگرچه در نمایش رستم و سهراب خوش درخشید، اما با اجرای نقش اصلی در نمایش نادرشاه افشار به اوج شهرت رسید. بی‌اغراق، از آن زمان تا امروز، نادرشاهی با آن قدرت صدا و اجرای تأثیرگذار همچون محتشم، بر صحنه تئاتر دیده نشده است. محتشم نقش‌های ماندگار دیگری نیز ایفا کرد: آغا محمدخان قاجار، ابومسلم خراسانی، ناصرالدین‌شاه و از همه مهم‌تر، بازی در نمایش در سایه حرم.

در سایه حرم یکی از شاهکارهای مسلم محتشم و ایران قادری بود. این نمایش که اقتباسی از اثری از یک نویسنده فرانسوی بود، با بازی سه بازیگر برجسته یعنی محتشم، ایران قادری و رفیع حالتی به روی صحنه رفت. در این نمایش، حالتی نقش رئیس قبیله‌ای عرب را داشت و محتشم، افسری فرانسوی که در زمان مأموریتش به همسر رئیس قبیله تجاوز کرده بود. حالا شیخ، برای انتقام، همسر افسر را که از پاریس آمده، شبانه می‌رباید. او با زن شرطی می‌گذارد و می‌گوید: «اگر جان شوهرت



هر که شد محرم دل در حرم یار بماند
وان که این کار ندانست در انکار بماند
اگر از پرده برون شد دل من عیب مکن
شکر ایزد که نه در پرده پندار بماند
صوفیان واسندند از گرو می همه رخت
دل ما بود که در خانه خمار بماند
محتسب شیخ شد و فسق خود از یاد ببرد
قصه ماست که در هر سر بازار بماند
هر می لعل کز آن دست بلورین ستدیم
آب حسرت شد و در چشم گهر بار بماند
جز دل من کز ازل تا به ابد عاشق رفت
جاودان کس نشنیدیم که در کار بماند
گشت بیمار که چون چشم تو گردد نرگس
شیوه تو نشدش حاصل و بیمار بماند
از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر
یادگاری که در این گنبد دوار بماند
داشتم دلقی و صد عیب مرا می پوشید
خرقه رهن می و مطرب شد و ز ناز بماند
بر جمال تو چنان صورت چین حیران شد
که حدیثش همه جا در در و دیوار بماند
به تماشاگاه زلفش دل حافظ روزی
شد که باز آید و جاوید گرفتار بماند
حافظ

چه خوش است حال مرغی که قفس ندیده باشد
چه نکوتر آنکه مرغی ز قفس پریده باشد
پر و بال ما بریدند و در قفس گشودند
چه رها چه بسته مرغی که پرش پریده باشد
من از آن یکی گزیدم که بجز یکی ندیدم
که میان جمله خوبان به صفت گزیده باشد
عجب از حبیبم آید که ملول می نماید
نکند که از رقیبان سخنی شنیده باشد
اگر از کسی رسیده است به ما بدی بماند
به کسی مباد از ما که بدی رسیده باشد.

صادق سرمد

بی رمق با پای لنگی تا بهار آمدیم
با دلی افسرده تا باغ زمستان آمدیم!
سال سختی را بسر بردیم و هر شکلی که بود
زنده از اعماق آن امواج و طوفان آمدیم
آرین کشوری



پیرم و گاهی دلم یاد جوانی می کند
بلبل شوقم هوای نغمه خوانی می کند
همتم تا می رود ساز غزل گیرد به دست
طاقتم اظهار عجز و ناتوانی می کند
بلبلی در سینه می نالد هنوزم کاین چمن
با خزان هم آشتی و گل فشانی می کند
ما به داغ عشقبازی ها نشستیم و هنوز
چشم پروین همچنان چشمک پرانی می کند
نای ما خاموش ولی این زهره شیطان هنوز
با همان شور و نوا دارد شبانی می کند
گر زمین دود هوا گردد همانا آسمان
با همین نخوت که دارد آسمانی می کند
سالها شد رفته دمسازم ز دست اما هنوز
در درونم زنده است و زندگانی می کند
با همه نسیان تو گویی کز پی آزار من
خاطرم با خاطرات خود تباری می کند
بی ثمر هر ساله در فکر بهارنم ولی
چون بهاران می رسد با من خزانی می کند
طفل بودم دزدکی پیر و علیم ساختند
آنچه گردون می کند با ما نهانی می کند
می رسد قرنی به پایان و سپهر بایگان
دفتر دوران ما هم بایگانی می کند
شهریارا گو دل از ما مهربانان مشکند
ور نه قاضی در قضا نامهربانی می کند
شهریار

ارغوان می بینی؟
به تماشاگاه ویرانی ما آمده اند
مانده ایم تا ببینیم نبودن را
آخر قصه شنودن را
پشت این پنجره ی بسته هنوز
عطر آواز بنان مانده است
شهریار اینجا
شعر نقاشش را خوانده است
آن شب افشاری
با کسایی و قوامی و ادیب
تا قرایی و فرود
وان در آمد از اوج
شجریان، لطفی
چه شبی بود، دریغ
زندگی روی از این غمگده گردانیده است
ارغوان
در و دیوار غریب افتاده چه تماشا دارد؟
ابتهاج

هله نومید نباشی که تو را یار براند
گرت امروز براند نه که فردات بخواند؟
در اگر بر تو ببندد مرو و صبر کن آن جا
ز پس صبر، تو را او به سر صدر نشانند
و اگر بر تو ببندد همه ره ها و گذرها
ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند
نه که قصاب به خنجر چو سر میش ببرد
نهلد کشته خود را، کشد آن گاه کشاند
چو دم میش نماند ز دم خود گندش پر
تو ببینی دم یزدان به کجاهات رساند
به مثل گفته ام این را و اگر نه کرم او
نکشد هیچکسی را و ز کشتن برهاند
همگی ملک سلیمان به یکی مور ببخشد
بدهد هر دو جهان را و دلی را نرماند
دل من گرد جهان گشت و نیابید مثالش
به که ماند؟ به که ماند؟ به که ماند؟ به که ماند؟
هله خاموش که بی گفت از این می همگان را
بچشانند بچشانند بچشانند بچشانند
مولانا

بسم از هوا گرفتن که پری نماند و بالی
به کجا روم ز دستت؟ که نمی دهی مجالی
نه زه گریز دارم نه طریق آشنایی
چه غم اوفتاده ای را که تواند احتیالی؟
همه عمر در فراق بگذشت و سهل باشد
اگر احتمال دارد به قیامت اتصالی
چه خوش است در فراقی همه عمر صبر کردن
به امید آن که روزی به کف اوفتد وصالی
به تو حاصلی ندارد غم روزگار گفتن
که شبی نخفته باشی به درازنای سالی
غم حال دردندان نه عجب گرت نباشد
که چنین نرفته باشد همه عمر بر تو حالی
سخنی بگوی با من که چنان اسیر عشقم
که به خویشتم ندارم ز وجودت اشتغالی
چه نشینی ای قیامت؟ بنمای سرو قامت
به خلاف سرو بستان که ندارد اعتدالی
که نه امشب آن سماع است که دف خلاص یابد
به طیانچه ای و بربط برهد به گوشمالی
دگر آفتاب رویت ممانی آسمان را
که قمر ز شرمساری بشکست چون هلالی
خط مشک بوی و خالت به مناسبت تو گویی
قلم غبار می رفت و فرو چکید خالی
تو هم این مگوی سعدی که نظر گناه باشد
گنه است بر گرفتن نظر از چنین جمالی
سعدی

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن
فردا که نیامده است فریاد مکن
بر نامده و گذشته بنیاد مکن
حالی خوش باش و عمر بر باد مکن
خیام

بازی‌های نوستالژیک دهه شصت و هفتاد: کودکی‌هایی که فراموش نمی‌شوند!

پریسا رستگاریا - مربی زندگی

پیش از ورود تلفن‌های هوشمند، بازی‌های ویدئویی و شبکه‌های اجتماعی، جهان کودکی در ایران با صداهای خنده در کوچه‌ها، خاک و گچ روی زمین، و گاهی با یک توپ پلاستیکی رنگی معنا پیدا می‌کرد. دهه شصت و هفتاد خورشیدی، با تمام سختی‌ها و محدودیت‌هایش، دوران طلایی نوعی از بازی‌های جمعی و بومی بود که نه تنها ابزار پیچیده‌ای نمی‌خواست، بلکه با حداقل امکانات و حداکثر خلاقیت و همراهی، دنیایی از شادی می‌ساخت.

بازی به مثابه ارتباط و تربیت بازی‌ها در آن دوران صرفاً وسیله سرگرمی نبودند، بلکه ابزار مهمی برای آموزش غیرمستقیم مهارت‌های اجتماعی، کار گروهی،



رقابت سالم، پذیرش شکست و احترام به نوبت بودند. کودکان در حین بازی می‌آموختند چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند، چگونه قوانین را رعایت کنند و چگونه در دل یک جمع، صدای خود را پیدا کنند.

فضای کوچه، خانه دوم ما: کوچه‌ها، زمین‌های خاکی، پشت‌بام‌ها و حیاط خانه‌ها، مکان‌هایی بودند که کودک در آنها کشف می‌کرد، می‌ساخت و زندگی می‌کرد. صدای زنگ در برای بیابان بازی، گداهای مخصوص برای شروع بازی، و چانه‌زنی بر سر قانون‌های هر دور، بخشی از خاطرات جمعی نسل‌های آن دوران است.

بازی‌های جمعی و محلی محبوب: در ادامه، برخی از محبوب‌ترین بازی‌های آن دوره را مرور می‌کنیم:

هفت سنگ (یا هفت کلا): یکی از بازی‌های پرهیجان گروهی که با چند سنگ کوچک صاف و یک توپ پلاستیکی انجام می‌شد. هدف، زدن هفت سنگ روی هم چیده‌شده و تلاش برای چیدن مجدد آنها قبل از این‌که بازیکنان حریف با توپ بزنند. پر از جیغ، دویدن، و همکاری.

قایم‌موشک: بازی جهانی اما با رنگ‌وبوی ایرانی. کسی که چشم می‌گذاشت، تا صد می‌شمرد و بقیه پنهان می‌شدند. هیجان پیدا کردن، اضطراب دیده شدن، و آن فریاد «سوختم!» وقتی دیر می‌رسیدی به محل امن، بخشی از حافظه بدنی ما شده است.

وسطی (یا توپ وسط): دو گروه با یک توپ، بازیکنان وسط باید جاخالی می‌دادند تا توپ به آنها نخورد. هم تمرین سرعت عمل بود و هم تمرین اتحاد. بازی مورد علاقه بیشتر بچه‌های پرانرژی.

لی‌لی: با چند خانه کشیده‌شده روی زمین و یک سنگ، مهارت حفظ تعادل و هدف‌گیری. اغلب محبوب دخترها بود، اما بسیاری از پسرها هم شیفته آن بودند. جذاب، ساده، بی‌نیاز از هیچ چیز جز گچ و زمین.

خاله‌بازی و دکتربازی: نقش‌آفرینی‌های کودکانه‌ای که آینده را در ذهن کودک تمرین می‌دادند. از چای ریختن در فنجان‌های پلاستیکی تا نسخه نوشتن با کاغذهای باطله، کودک با تخیل خود جهان را بازآفرینی می‌کرد.

گرگم به هوا: فرار و تعقیب، با لحظه‌ای لمس شدن. نه نیاز به وسیله داشت، نه قانون پیچیده. فقط باید می‌دویدی و جاخالی می‌دادی. بازی که نفس را به شماره می‌انداخت **ابزار ساده، شادی عمیق:** توپ پلاستیکی ارزان، گچ، تیله، سنگ‌ریزه، طناب یا حتی یک چوب، تبدیل به ابزارهای جادویی بازی می‌شدند. خلاقیت کودکان در آن دوران، هر چیزی را تبدیل به سرگرمی می‌کرد. کمتر کسی به دنبال اسباب‌بازی‌های مارک‌دار بود. شادی، محصول مشارکت و هم‌دلی بود، نه مصرف.

تفاوت نسلی و حسرت‌های امروز: امروز، با وجود امکانات بی‌نهایت، کودکان کمتر آن حس ملموس از رفاقت، تحرک بدنی و درگیر شدن با طبیعت را تجربه می‌کنند. حسرت بازی‌های دسته‌جمعی در کوچه، صدای زنگ دوچرخه، بوی خاک پس از باران، همه در دل نسلی‌ست که کودکی‌اش در فضای باز گذشت.

فشار برای موفقیت: کابوس "فرزند نمونه" در خانواده‌های مهاجر

دکتر سعید انصاری - روانپزشک و روان‌درمانگر

مهاجرت، سفری است که نه فقط جغرافیا، که ذهن و روان آدمی را دگرگون می‌کند. خانواده‌های مهاجر، در میانه تلاش برای بقا در سرزمینی تازه، ناخودآگاه بار رویاها، حسرت‌ها و آرزوهای به‌تعویق‌افتاده خود را بر دوش فرزندان‌شان می‌گذارند. در این میان، واژه‌ای به شدت آشنا در فضای فرهنگی ما نقش می‌بندد: "فرزند نمونه"، دانش‌آموز ممتاز، قهرمان رقابت‌ها، جوان سربراه، موفق، بی‌خطا، و مایه افتخار. اما پشت این تصویر ایده‌آل، گاه واقعیتی تلخ پنهان است: اضطراب، کمال‌گرایی افراطی، احساس گناه، بحران هویت، و فرسودگی روانی.

در بسیاری از خانواده‌های مهاجر، به‌ویژه ایرانی، موفقیت فرزندان نه فقط نشانه رشد شخصی آنها، بلکه نوعی جبران گذشته پدر و مادر تلقی می‌شود. بسیاری از والدین، پس از ترک خانه و کشور، احساس می‌کنند در جایی از مسیر، چیزی را از دست داده‌اند، فرصتی برای پیشرفت، آرامش یا امنیت. بنابراین، فرزند به حامل رؤیاهای محقق‌نشده آنان تبدیل می‌شود. این باور که "اگر ما سختی کشیدیم، پس تو نباید شکست بخوری"، تبدیل به سیاست نانوشته تربیتی می‌شود و ناخواسته فرزند را وارد میدانی می‌کند که خروج از آن، به معنای بی‌لیاقتی یا خیانت به فداکاری والدین است. فرزندان مهاجر اغلب میان دو جهان زندگی می‌کنند: خانه‌ای که ارزش‌های فرهنگی سرزمین مادری را بازتولید می‌کند، و جامعه‌ای که ارزش‌های متفاوتی را ترویج می‌دهد. در خانه، گاه نمره ۱۹ شکست محسوب می‌شود، در مدرسه، شاید همین نمره عالی باشد. در خانه، رشته‌های تحصیلی خاص «معتبر» تلقی می‌شوند، در جامعه، خلاقیت و رضایت شخصی اهمیت دارد. این تناقض دائمی، فرزندان را به سوی اضطراب، سردرگمی و بحران هویت سوق می‌دهد. آنها مجبورند ماسکی از موفقیت بزنند، در حالی که ممکن است در درون، از ترس افتادن از چشم خانواده در حال فرسایش باشند.

از اضطراب تا افسردگی پنهان برخی از نشانه‌های بارز فشار بیش‌ازحد بر فرزندان مهاجر عبارتند از:

کمال‌گرایی افراطی: ترس از اشتباه یا شکست، به‌گونه‌ای که هر موفقیت، تنها نردبانی برای انتظارات بیشتر می‌شود.

احساس گناه مزمن: وقتی نوجوان یا جوان حس می‌کند اگر ناراضی است، قدرشناس نیست، یا اگر راهی متفاوت می‌رود، محبت خانواده را زیر پا گذاشته.

دوگانگی رفتاری: برخی در خانه نقش «فرزند ایده‌آل» را بازی می‌کنند، در حالی که در فضای بیرون، به شدت در حال تجربه کردن یا سرکشی‌اند.

افسردگی پنهان: لبخندهای مصنوعی، بی‌خوابی، اختلالات تغذیه‌ای، و گاه خودآزاری‌های خاموش، نشانه‌هایی از این بحران‌اند.

رسانه‌ها و مقایسه‌های سمی: فضای شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های مهاجرنشین نیز گاه به این فشار دامن می‌زند. داستان «دکتر شدن» یک نوجوان ایرانی در ۱۷ سالگی، رتبه‌های برتر، مدال‌های علمی و ورزشی، همگی به شکل مستقیم یا غیرمستقیم، فشار مقایسه را افزایش می‌دهند. والدین خواسته یا ناخواسته، فرزندان خود را در برابر این ویرترین‌های اغراق‌شده قرار می‌دهند.

نادیده گرفتن انسان پشت عنوان‌ها: وقتی تنها ملاک ارزش‌گذاری بر یک نوجوان یا جوان، میزان موفقیت تحصیلی یا شغلی‌اش باشد، تمام وجوه انسانی او به حاشیه می‌رود: علاقه‌ها، ضعف‌ها، شک‌ها، انتخاب‌ها، ترس‌ها. فشار برای موفق بودن، اگر بدون توجه به رشد عاطفی و شخصی فرزند باشد، می‌تواند به نوعی «انکار فردیت» منجر شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

نوستالژی، حافظه جمعی ما: این بازی‌ها، فقط سرگرمی نبودند، بلکه بخشی از فرهنگ، تربیت و حافظه مشترک نسلی هستند که اکنون، با هر صدای توپ پلاستیکی یا بوی گچ روی زمین، به گذشته پرواز می‌کند. این خاطرات نه فراموش می‌شوند، نه کهنه، بلکه همچون شعری در جان ما مانده‌اند.

کودکی در دهه شصت و هفتاد، شاید ساده بود، اما سرشار از زندگی، حرکت و ارتباط انسانی بود. بازی‌ها بخش جدایی‌ناپذیر این خاطرات‌اند، آیین‌های از فرهنگی که در دل محدودیت‌ها، جهانی از خلاقیت ساخته بود. شاید امروز نتوان کوچه‌های دیروز را بازآفرینی کرد، اما می‌توان آن روحیه بازی، مشارکت و شادی بی‌قید و شرط را به کودکان امروز منتقل کرد، تا آنها هم کودکی داشته باشند که هیچ‌گاه فراموش نشود.

چالش‌های سالمندی در مهاجرت: وقتی پدر و مادرها به غربت می‌رسند

دکتر نسرين عطایی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

مهاجرت، اگرچه در نگاه نخست حرکتی است به سوی فرصت‌های بهتر، اما همواره با هزینه‌هایی سنگین همراه است. یکی از این هزینه‌ها که کمتر درباره‌اش سخن گفته می‌شود، تأثیر عمیق مهاجرت بر والدین سالخورده‌ای است که یا همراه با فرزندان‌شان به غربت کشانده می‌شوند، یا در پی سال‌ها جدایی، بالاخره به آنها ملحق می‌شوند، در حالی که نه زبان می‌دانند، نه شبکه اجتماعی دارند، نه دل‌خوشی از دنیای تازه. این مقاله، نگاهی دارد به چالش‌های عمیق و گاه پنهان سالمندی در بستر مهاجرت، جایی که پدر و مادرها با تنهایی، غربت، دلتنگی و از دست رفتن هویت فردی مواجه می‌شوند.

برخلاف جوانان که مهاجرت را اغلب به‌عنوان فرصت تجربه می‌کنند، والدین سالخورده اغلب به دلیل وابستگی عاطفی یا نیاز به حمایت، ناخواسته وارد مسیر مهاجرت می‌شوند. برای بسیاری از آنها، ترک خانه و خاک آشنا نه تصمیمی آگاهانه، که نوعی کوچ تحمیلی است. آنها به امید بودن در کنار فرزندان و نوه‌ها، همه‌چیز را رها می‌کنند، اما در سرزمینی نو، با فرهنگی بیگانه، احساس بی‌جایی می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین چالش‌های سالمندان مهاجر، ناتوانی در برقراری ارتباط با محیط اطراف است. بیشتر آن‌ها زبان کشور میزبان را بلد نیستند یا یادگیری آن برای‌شان دشوار است. این شکاف زبانی، نه تنها آنها را از دنیای بیرون جدا می‌کند، بلکه وابستگی‌شان به فرزندان را نیز دوچندان می‌سازد. والدینی که روزگاری ستون خانه بودند، ناگهان به افرادی خاموش و منزوی تبدیل می‌شوند.

شاید ظاهراً در خانه فرزندان باشند، با نوه‌ها زندگی کنند، اما تجربه بسیاری از سالمندان مهاجر از احساس تنهایی مزمن رنج می‌برد. آنها اغلب در خانه تنها می‌مانند، دوستان قدیمی‌شان در ایران هستند، و حتی امکان رفت‌وآمد به مراکز اجتماعی به دلیل زبان، سلامت یا نبودن وسیله‌ای مناسب، برای‌شان فراهم نیست. گاهی حتی نمی‌توانند نیازهای ساده خود را بیان کنند. این تنهایی، در سکوت، به افسردگی و احساس بی‌ارزشی می‌انجامد.

در فرهنگ ایرانی، سالمندان اغلب احترام دارند، صدایشان شنیده می‌شود، مرجع مشورت هستند. اما در جوامع مهاجر، این نقش اجتماعی کمرنگ یا گاه کاملاً محو می‌شود. مادرزگی که در ایران، گرداننده خانواده بود، در غربت به زنی خاموش تبدیل می‌شود که فرزندان، به ندرت فرصت گفتگو با او دارند. پدرهایی که روزگاری نان‌آور خانه بودند، حالا مجبورند تمام روز را روی مبل بنشینند و چشم به راه جمله‌ای از فرزند یا نوه‌شان باشند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
م	ب	ا	ر	س	ر	و	د	ک	ر	ی	س	م	س	م
ز	و	ل	ب	ی	ا	ا	ل	م	ا	ا	ا	و	ت	ت
گ	ا	م	م	ج	ا	ل	ب	د	ر	ه	ر	ر	ر	ر
ن	ا	ت	و	ر	ی	س	ه	ا	ر	ز	و	ز	و	ز
ا	ت	ر	ک	ی	ا	م	ی	ن	ا	ی	م	ا	ب	ن
ر	س	ا	ی	ز	ا	ت	ا	ن	ا	ن	و	ل	و	و
ب	ا	ی	ک	ک	ل	ک	و	ر	د	س	ه	ل	ل	ل
ن	ق	د	د	ی	ا	ر	ا	ر	د	ا	ن	ا	ی	ی
۱۰	ج	ه	ر	ه	س	ی	م	ا	د	ا	د	ا	م	م
۱۱	ا	ا	ا	م	ا	ن	ا	ن	و	ل	ر	م	ن	ه
۱۲	ل	ی	م	و	و	ف	ی	د	ل	ا	ی	ا	ز	ه
۱۳	ی	ق	ی	م	ت	ر	ا	م	ی	ر	ج	ز	ز	ز
۱۴	ا	ن	و	ا	ر	د	ن	ت	ن	د	ب	ا	د	د
۱۵	س	ی	ا	ه	ج	ا	م	ک	ا	ن	ه	و	ر	ا

نقش زنان ایرانی در مهاجرت: بین سنت و استقلال

دکتر غزل جمشیدی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

مهاجرت همواره تجربه‌ای چندلایه و پیچیده است، به ویژه زمانی که پای زنان در میان باشد. زنان ایرانی، در طول دهه‌های اخیر، یکی از گروه‌هایی بوده‌اند که نقش پررنگی در جوامع مهاجر ایفا کرده‌اند، اما این نقش اغلب در سایه سنت‌ها، محدودیت‌های فرهنگی و همچنین تلاش برای دستیابی به استقلال فردی و اجتماعی شکل گرفته است. در این مقاله، به بررسی چالش‌ها، تحولات، و فرصت‌هایی که زنان ایرانی در فرآیند مهاجرت تجربه می‌کنند، پرداخته می‌شود.

اگرچه مهاجرت ایرانیان پس از انقلاب ۱۳۵۷ به اوج رسید، اما حضور زنان در موج‌های مهاجرتی سابقه‌ای طولانی‌تر دارد. از مهاجرت‌های سیاسی در دوران پهلوی گرفته تا کوچ‌های علمی و اقتصادی در دهه‌های اخیر، زنان ایرانی همواره بخشی از این حرکت‌ها بوده‌اند. اما تفاوت مهم آنها با مردان مهاجر در نوع تجربه‌ای است که از مهاجرت دارند، تجربه‌ای که تحت تأثیر نقش‌های جنسیتی و انتظارات اجتماعی تعریف می‌شود. برای بسیاری از زنان ایرانی مهاجر، مهاجرت فرصتی است برای گریز از محدودیت‌های سنتی. آزادی پوشش، انتخاب مسیر شغلی، یا حتی حق تصمیم‌گیری در زندگی شخصی، از جمله دستاوردهایی است که برخی زنان در کشورهای میزبان تجربه می‌کنند. با این حال، این مسیر همواره آسان نیست. بسیاری از زنان در میانه دو جهان ایستاده‌اند: جهانی که از آن آمده‌اند، و جهانی که به آن مهاجرت کرده‌اند. آنها اغلب بین وفاداری به ارزش‌های فرهنگی و خانوادگی خود، و نیاز به استقلال و خودابرازگری، در حال کشمکش‌اند.

زنان ایرانی مهاجر، به ویژه آنان که در خانواده‌های سنتی رشد کرده‌اند، اغلب با فشارهایی مواجه‌اند که از سوی همسر، خانواده یا جامعه مهاجر ایرانی اعمال می‌شود. از آنها انتظار می‌رود که نقش زن فداکار، مادر مهربان، و همسر حمایت‌گر را حفظ کنند. در حالی که بسیاری از آنان در کشور میزبان نیز به دنبال تحصیل، کار و هویت مستقل هستند. این فشار دوگانه می‌تواند منجر به فرسایش روانی و تعارض‌های درونی شود.

زنان مهاجر ایرانی اغلب نقش کلیدی در تربیت فرزندان خود ایفا می‌کنند. آنها نه تنها مسئول انتقال زبان، فرهنگ و هویت ایرانی به نسل دوم هستند، بلکه در عین حال باید به فرزندان خود کمک کنند تا در جامعه جدید ادغام شوند. این نقش تربیتی، بار فرهنگی و احساسی عظیمی را بر دوش مادران مهاجر می‌گذارد؛ چرا که آنها همزمان باید تعادل میان وفاداری به ریشه‌ها و پذیرش تغییرات را حفظ کنند. در عین تمام چالش‌ها، مهاجرت برای بسیاری از زنان ایرانی فرصتی برای رشد فردی و شکوفایی بوده است. زنانی که در ایران اجازه تحصیل، کار یا مشارکت اجتماعی نداشتند، در کشورهای میزبان توانسته‌اند کسب‌وکار راه بیندازند، تحصیلات عالی بگذرانند، یا حتی به فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی بپردازند. داستان‌های موفقیت این زنان نشان می‌دهد که مهاجرت، در عین دشواری، می‌تواند دریچه‌ای به سوی بازآفرینی هویت و تحقق رویاهای سرکوب‌شده باشد.

یکی از پدیده‌های قابل توجه در دهه‌های اخیر، افزایش تعداد زنانی است که به تنهایی مهاجرت می‌کنند، خواه برای ادامه تحصیل، خواه برای فرار از خشونت یا جستجوی آزادی. این گروه از زنان، با چالش‌هایی مضاعف روبرو هستند؛ از بی‌پناهی حقوقی گرفته تا سوءظن فرهنگی و جنسیتی. با این حال، آنها اغلب پیشروانی در تغییر نقش‌های جنسیتی در جامعه مهاجر ایرانی محسوب می‌شوند.

زنان ایرانی مهاجر، در بستر زیست دو فرهنگی، ناگزیر به بازتعریف هویت زنانه خود هستند. آنها باید میان ارزش‌های سنتی ایرانی و مفاهیم مدرن غربی تعادل برقرار کنند. این فرآیند، گرچه می‌تواند موجب بحران هویت شود، اما در بسیاری موارد منجر به شکل‌گیری یک هویت ترکیبی و غنی‌تر نیز شده است. زن ایرانی مهاجر، دیگر نه صرفاً «زن ایرانی» است و نه «زن غربی»، بلکه موجودیتی نوین، چندلایه و پیچیده است. نقش زنان ایرانی در مهاجرت، بسیار فراتر از آن است که به چشم می‌آید. آنها نه تنها عامل حفظ فرهنگ و زبان در جوامع مهاجر هستند، بلکه موتورهای تحول اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی نیز به شمار می‌روند. تجربه آنان از مهاجرت، آمیزه‌ای از رنج و رشد، تضاد و تعالی است. زن ایرانی مهاجر، امروز بیش از هر زمان دیگری، در حال بازتعریف خویش است، میان سنتی که از آن می‌آید و استقلالی که برای آن تلاش می‌کند.

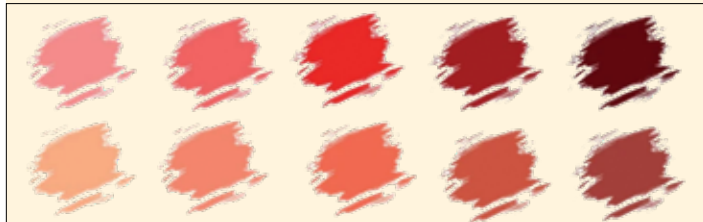
استفاده قرار می‌گیرد. این رنگ، حسی از ثبات، گرما و صمیمیت را القا می‌کند، در حالی که همچنان قدرت و شور را در خود حفظ کرده است.

قرمز گوجه‌ای، رنگی شاد و روشن با ته‌مایه نارنجی است که احساس شادی، انرژی و سرزندگی را در فرد و فضا ایجاد می‌کند. قرمز گوجه‌ای در فضاهای غیررسمی یا کودکانه

استفاده می‌شود و همچنین در طراحی داخلی مدرن نیز مورد توجه قرار دارد.

قرمز شرابی، این رنگ از ترکیب قرمز، مشکی و آبی با نسبت‌های مشخص به‌دست می‌آید و بسیار به رنگ زرشکی نزدیک است، اما کمی روشن‌تر از آن است. استفاده از این رنگ در میلمان و پرده‌ها می‌تواند حس مجلل و شیک بودن را به فضا بیفزاید. قرمز صورتی، این رنگ، ترکیبی از قرمز و صورتی است و حسی از لطافت، آرامش زنانه و عاشقانه ایجاد می‌کند. بیشترین کاربرد آن در اتاق خواب و فضاهایی است که می‌خواهیم حس رمانتیک بودن را القا

کنیم. همچنین در اتاق‌های کودکان و نوجوانان نیز قابل استفاده است. **شخصیت افرادی که رنگ قرمز را دوست دارند:** افرادی که به رنگ قرمز علاقه دارند معمولاً شخصیت‌هایی قوی، با اراده و پرانرژی دارند. آنها اعتماد به نفس دارند، هدفمند هستند و از جلب توجه نمی‌ترسند. این افراد عاشق محیط‌های پویا، از چالش استقبال می‌کنند و دوست دارند کنترل امور را در دست بگیرند. دوست‌داران قرمز در روابط و کار بسیار پر شورند. آنها به زندگی با هیجان نگاه می‌کنند. ممکن است گاهی کمی تند مزاج یا عجول به‌نظر برسند، اما انگیزه و پشتکارشان قابل تحسین است. جالب است بدانید، کسانی که به قرمزهای تیره‌تر مانند زرشکی علاقه



دارند معمولاً درون‌گرا و متفکرند، در حالی که علاقه‌مندان به قرمز روشن بیشتر برون‌گرا و خودجوش هستند. به‌طور کلی، قرمز رنگی است که حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. طیف‌های مختلف آن احساسات متنوعی را ایجاد می‌کنند. همچنین افرادی که به رنگ قرمز علاقه دارند، معمولاً پرشور، قوی و پرانرژی هستند و می‌خواهند در زندگی‌شان رادپایی از خود به‌جا بگذارند. در مقاله‌ی بعدی با من همراه باشید تا کاربردهای رنگ قرمز را در طراحی داخلی با هم بررسی کنیم.



ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com



کاربرد رنگ قرمز در طراحی داخلی

در این مطلب، قصد داریم به روانشناسی رنگ قرمز، طیف‌ها و ویژگی‌های آن بپردازیم. در واقع، قرمز یکی از سه رنگ اصلی و یا اولیه است. در طول تاریخ،

فرهنگ‌های مختلف از رنگ قرمز برای بیان ثروت، عشق، شجاعت و قدرت استفاده کرده‌اند. در طراحی داخلی، قرمز می‌تواند فضا را پرانرژی و پویا کند و احساسات شدیدی ایجاد می‌کند که معنای آن بسته به طیف‌های مختلفش تغییر می‌کند. در دنیای مد، قرمز باعث افزایش اعتماد به نفس و جذابیت می‌شود و هنرمندان و طراحان از این رنگ برای ایجاد حال‌وهوا و تأکید در آثارشان بهره می‌برند.

ویژگی‌های روانشناسی رنگ قرمز: از نظر روان‌شناسی، قرمز رنگی محرک و پرانرژی است که می‌تواند ضربان قلب را افزایش داده و حس فوریت یا هیجان در فرد ایجاد کند. این رنگ اغلب با اعتمادبه‌نفس،



عمل‌گرایی و اراده مرتبط است. مطالعات نشان داده‌اند که قرمز می‌تواند جذابیت فیزیکی را تقویت کرده و افراد را از نظر ظاهری خواستنی‌تر جلوه دهد. رنگ قرمز تنها به احساساتی مانند عشق و اشتیاق محدود نمی‌شود، بلکه به‌طور عمیق با مفاهیمی مانند قدرت و فوریت نیز در ارتباط است. طیف پررنگ قرمز به‌طور طبیعی توجه را جلب می‌کند و از همین رو، نمادی از اقتدار و تسلط به‌شمار می‌رود. در گذشته، قرمز رنگی سلطنتی محسوب می‌شد و در لباس پادشاهان و مقامات بلندپایه به‌کار می‌رفت تا جایگاه و فرمانروایی آنها را به نمایش بگذارد. علاوه بر این، پیوند قرمز با حس فوریت،



ریشه در تأثیرات فیزیولوژیکی آن دارد. در واقع، این رنگ می‌تواند ضربان قلب را بالا برده و سطح هوشیاری را افزایش دهد. به همین دلیل، از قرمز در علائم هشداردهنده و نشانه‌های اورژانسی استفاده می‌شود تا توجه فوری جلب شده و احساس نیاز به اقدام سریع ایجاد شود.

طیف‌های مختلف رنگ قرمز: رنگ قرمز دارای بیش از سی طیف مختلف است که هر کدام احساسات، فضاها و کاربردهای خاص خود را دارند. در اینجا به پرکاربردترین آنها اشاره می‌کنم.

قرمز کلاسیک، این رنگ، همان قرمز اصلی و خالص است که احساساتی مانند قدرت، هیجان و انرژی را برمی‌انگیزد. استفاده از رنگ اصلی در فضای داخلی می‌تواند برای تأکید، روی یکی از دیوارهای اتاق نشیمن به کار رود.

زرشکی، این رنگ از ترکیب پنج واحد قرمز و یک واحد مشکی به‌وجود می‌آید. زرشکی حسی از وقار و لوکس بودن را به فرد و فضا القا می‌کند. برای ایجاد فضایی رسمی و کلاسیک می‌توان از این رنگ استفاده کرد.

قرمز آجری، قرمزی گرم با ته‌مایه‌ای قهوه‌ای است، در واقع، این رنگ ترکیبی از پنج واحد قرمز، یک واحد مشکی و یک واحد نارنجی یا قهوه‌ای سی‌ی‌نا است. کاربرد آن بیشتر در آشپزخانه و فضاهای غذاخوری است و در سبک روستیک بسیار مورد

کلپتومانیا: بیماری کم شناخته اما واقعی

مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

دزدی، در نگاه عامه، عملی مجرمانه و غیراخلاقی تلقی می‌شود که نتیجه حرص، نیاز مالی یا بی‌اخلاقی فرد است. اما گاهی پشت این رفتار، نه نیت بد و نه نیاز اقتصادی، بلکه یک اختلال روانی نهفته است، اختلالی به نام کلپتومانیا (Kleptomania) یا بیماری دزدی. این اختلال رفتاری، یکی از مرموزترین و کم‌درک‌شده‌ترین بیماری‌های روانی است که مبتلایان آن، در سکوت و شرم زندگی می‌کنند و اغلب با برچسب «دزد» از جامعه طرد می‌شوند.



تعریف کلپتومانیا: کلپتومانیا نوعی اختلال کنترل تکانه است که در آن فرد دچار تمایل غیرقابل مقاومت به دزدیدن اشیاء می‌شود، اشیایی که معمولاً هیچ نیازی به آنها ندارد و حتی ممکن است توان مالی خریدشان را نیز داشته باشد. این میل اغلب ناگهانی و

با نوعی تنش یا اضطراب همراه است که پس از دزدی، به‌طور موقت کاهش می‌یابد. **تفاوت میان دزد و بیمار:** برخلاف یک دزد حرفه‌ای که با نیت سود مالی یا اهداف خاص اقدام به سرقت می‌کند، فرد مبتلا به کلپتومانیا معمولاً:

- ✓ برنامه‌ریزی قبلی ندارد
 - ✓ اشیای کم‌ارزش یا بی‌نیاز را می‌دزدد
 - ✓ پس از سرقت دچار احساس گناه، شرم یا پشیمانی می‌شود
 - ✓ ممکن است اشیاء را مخفی یا حتی بعداً بازگرداند
- در واقع، دزدی برای بیمار، نه وسیله‌ای برای سود، بلکه راهی ناخودآگاه برای کاهش اضطراب درونی است.

علائم و نشانه‌ها:

- ✓ تمایل ناگهانی و قوی برای دزدیدن اشیاء
 - ✓ افزایش اضطراب یا تنش پیش از سرقت
 - ✓ احساس رضایت، آرامش یا لذت کوتاه‌مدت هنگام دزدی
 - ✓ احساس گناه، پشیمانی یا شرم پس از انجام عمل
 - ✓ ناتوانی در مقاومت در برابر میل به دزدی، حتی با آگاهی از عواقب آن
- علتها و عوامل مؤثر:** علت دقیق کلپتومانیا هنوز به‌طور کامل شناخته نشده، اما عوامل زیر ممکن است نقش داشته باشند:
- ✓ عدم تعادل شیمیایی مغز
 - ✓ کاهش سطح سروتونین (که به تنظیم خلق‌وخوی فرد کمک می‌کند) می‌تواند در بروز این خنلال مؤثر باشد.
 - ✓ تجربه‌های استرس‌زا یا آسیب‌زا
 - ✓ فقدان، سوءاستفاده جنسی یا جسمی، جدایی یا شکست‌های بزرگ در زندگی ممکن است باعث ظهور این اختلال شود.

عوامل ژنتیکی و خانوادگی: کلپتومانیا گاه در میان اعضای یک خانواده دیده می‌شود که می‌تواند نشان‌دهنده زمینه ارثی باشد.

اختلالات هم‌زمان روانی: بسیاری از مبتلایان به کلپتومانیا دچار اختلالات دیگری مانند افسردگی، اضطراب، وسواس فکری (OCD) یا اختلال شخصیت مرزی هستند. **پیامدهای اجتماعی و شخصی:** افراد مبتلا اغلب از جامعه رانده می‌شوند، چون رفتار آنها به‌درستی درک نمی‌شود. آنها معمولاً از خانواده، دوستان و حتی سیستم قضایی، برچسب «دزد» دریافت می‌کنند، در حالی که نیاز به درمان و حمایت دارند، نه مجازات. ترس از افشا شدن، خجالت و احساس گناه می‌تواند باعث انزوای شدید، افسردگی، و حتی تمایل به خودکشی شود.

درمان کلپتومانیا: درمان این بیماری نیازمند ترکیبی از درمان دارویی و روان‌درمانی است: **درمان دارویی:** داروهایی مانند مهارکننده‌های باز جذب سروتونین (SSRI) می‌توانند به تنظیم خلق‌وخو و کاهش میل به دزدی کمک کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

نخستین گام در پیروزی در بحث و مناظره

سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی، روان‌درمانگر و مدرس دانشگاه

در هر بحث، مناظره، یا تعامل مؤثر، اولین گام حیاتی جلب توجه مخاطب است. پیش از آن که بتوانید کسی را قانع کنید، یا حتی گفتگو را آغاز نمایید، باید مطمئن شوید که ذهن و گوش مخاطب با شماست. بدون این مرحله، بهترین استدلال‌ها و قوی‌ترین شواهد هم بی‌اثر می‌مانند. اما این که توجه جلب شود، خود پایان کار نیست، بلکه آغاز مسیر اقتناع است. توجه، «وسیله» است نه «هدف».

چرا جلب توجه نخستین گام است؟ در دنیای امروزی که بمباران اطلاعاتی، حواس افراد را در هر لحظه به جهات مختلف می‌کشد، اگر نتوانید در همان دقیق اول مخاطب را جذب کنید، پیام‌تان در انبوهی از صداها و تصاویر گم خواهد شد. همان‌گونه که تبلیغات تلویزیونی تلاش می‌کنند در چند ثانیه نخست مخاطب را پای صفحه نگه دارند، در مناظره یا هر گفتگویی هم باید همین اصل رعایت شود. اگر مخاطب به شما گوش ندهد، دیگر نیازی به تحلیل‌های پیچیده یا دلیل‌های منطقی نیست. بحث شما به گوش کسی نمی‌رسد که بخواهد آن را درک یا رد کند.

توجه، پیش‌نیاز ارتباط مؤثر است: توجه مانند دری است که به ذهن و دل مخاطب باز می‌شود. تا زمانی که این دری باز نشده، پیام شما پشت در معطل خواهد ماند. جلب توجه به معنای درگیر کردن مخاطب، برانگیختن کنجکاوی او، ایجاد ارتباط حسی یا فکری، و نشان دادن این است که آنچه می‌خواهید بگویید، به او مربوط است. توجه می‌تواند به شکل‌های مختلفی جلب شود:

- ▶ با یک سؤال چالش‌برانگیز
- ▶ با یک مثال ملموس و واقعی
- ▶ با نقل قولی از یک شخصیت معتبر
- ▶ با شروعی متفاوت، طنز آلود یا احساسی
- ▶ با نشان دادن آگاهی از دغدغه‌ها و مشکلات مخاطب

اما توجه به‌تنهایی کافی نیست: این‌جا نکته مهمی نهفته است: جلب توجه، شرط لازم است، اما کافی نیست. شما باید از این توجه به‌دست‌آمده استفاده کنید و آن را به اقتناع تبدیل نمایید. اقتناع یعنی قانع کردن مخاطب با ارائه شواهد، منطق، احساس، و حتی روایت.

اقتناع یک هنر است، و نیاز به برنامه‌ریزی دارد

شهود و منطق را با هم تلفیق کنید: تنها تکیه بر منطق سرد، مانند کوییدن در بر دیوار سنگی است. احساسات انسانی هم نقش بزرگی در قضاوت و تصمیم‌گیری دارند. شما باید بدانید چگونه باید داده‌ها و احساس را در هم آمیزید.

شناخت مخاطب کلید موفقیت است: کسی که طرف بحث شماست، چه ارزش‌هایی دارد؟ چه چیزهایی برایش اهمیت دارد؟ چه چیزی او را برمی‌انگیزد؟ بدون شناخت مخاطب، استدلال شما ممکن است بر بستری ناهماهنگ فرود آید و نتیجه‌ای ندهد. **ساختار شفاف، زبان رسا، لحن متناسب:** وقتی توجه مخاطب را به‌دست آوردید، حالا زمان استفاده از زبان شفاف، مثال‌های مرتبط، داستان‌های تأثیرگذار، و لحنی است که نه تهدیدآمیز است و نه تحقیرکننده. قانع‌سازی نیازمند احترام و فهم است.

اشتباه رایج: توقف در مرحله توجه: بسیاری از افراد تصور می‌کنند همین که توجه مخاطب را جلب کردند، کار تمام است. در حالی که جلب توجه مانند روشن کردن مشعل است، روشن است، اما هنوز راهی طی نشده. گاهی افراد در این مرحله متوقف می‌شوند: مثلاً با شعارهای تند، جملات احساسی یا ادعاهای جنجالی توجه می‌گیرند، اما چون برنامه‌ای برای ادامه مسیر ندارند، یا نمی‌توانند با استدلال و عمق پیام، مخاطب را نگه دارند، شعله توجه به‌زودی خاموش می‌شود.

تبدیل توجه به اقتناع: مسیر پیروزی در بحث: موفق‌ترین سخن‌وران و مناظره‌کنندگان، کسانی هستند که می‌دانند چگونه بین «توجه» و «اقتناع» پلی برقرار کنند. آنها ابتدا در ذهن مخاطب «در» را باز می‌کنند، سپس با احترام، دلیل، همدلی و خرد، از آن در عبور می‌کنند.

- ▶ آنها از توجه برای نفوذ استفاده می‌کنند، نه برای هیاهو.
 - ▶ آنها از مرحله توجه به سوی مرحله اعتماد حرکت می‌کنند.
 - ▶ آنها از توجه مخاطب سوءاستفاده نمی‌کنند، بلکه به آن احترام می‌گذارند.
- در هر گفتگوی مؤثر، نخستین قدم، جلب توجه است. اما این توجه نه مقصد نهایی، بلکه آغازی برای مسیر اقتناع و گفتگوی سازنده است. در این مسیر، مخاطب نه دشمن که همراه بالقوه‌است. اگر توجهش را جلب کردیم، باید بکشیم اعتمادش را نیز به‌دست آوریم. اقتناع واقعی، در سایه احترام، شناخت، استدلال، و صداقت به دست می‌آید.



زندان‌های نروژ، الگوی جهانی در بازپروری و اصلاح زندانیان

کامران زمردی

زندان‌های نروژ به‌عنوان یکی از پیشرفته‌ترین و انسانی‌ترین سیستم‌های اصلاحی جهان شناخته می‌شوند. برخلاف بسیاری از کشورها که زندان را صرفاً ابزاری برای مجازات مجرمان می‌دانند، نروژ رویکردی متفاوت در پیش گرفته است. این سیستم بر پایه بازپروری، آموزش و اصلاح رفتار زندانیان طراحی شده تا پس از آزادی، آن‌ها را به شهروندانی مسئولیت‌پذیر و سازگار با جامعه تبدیل کند. محیط زندان‌های نروژ شباهت زیادی به زندگی عادی دارد، امکانات آموزشی و مهارتی متعددی برای زندانیان فراهم شده و تأکید زیادی بر حمایت روانی و اجتماعی از آنها وجود دارد. این رویکرد منحصر به فرد باعث شده است که نرخ بازگشت مجدد به جرم در نروژ به طرز قابل توجهی کاهش یابد و این کشور به الگویی موفق در مدیریت زندان‌ها تبدیل شود. در ادامه برخی از ویژگی‌های برجسته زندان‌های نروژ آورده شده است:

تمرکز بر بازپروری: هدف اصلی زندان‌های نروژ بازگرداندن زندانیان به جامعه به عنوان افرادی مسئول و سازنده است. برنامه‌های آموزشی، شغلی و درمانی به زندانیان کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای زندگی پس از آزادی را کسب کنند. **شرایط زندگی انسانی:** زندانیان در نروژ از شرایط زندگی نسبتاً خوبی برخوردار هستند. سلول‌ها اغلب مجهز به امکانات اولیه مانند تلویزیون، یخچال و حمام خصوصی هستند. برخی زندان‌ها حتی شبیه به آپارتمان‌های کوچک طراحی شده‌اند. **امنیت و احترام:** زندان‌های نروژ بر پایه احترام متقابل بین زندانیان و کارکنان زندان اداره می‌شوند. خشونت در زندان‌های نروژ بسیار کم است و زندانیان احساس امنیت می‌کنند. **برنامه‌های آموزشی و شغلی:** زندانیان در نروژ به برنامه‌های آموزشی و شغلی دسترسی دارند که به آنها کمک می‌کند تا پس از آزادی شغل پیدا کنند. این برنامه‌ها شامل آموزش‌های فنی، تحصیلات دانشگاهی و کار در کارگاه‌های زندان است. **نسبت پایین بازگشت به زندان:** نرخ بازگشت به زندان (Recidivism) در نروژ

بسیار پایین است (حدود ۲۰ درصد)، که نشان‌دهنده موفقیت سیستم بازپروری این کشور است. این نرخ در مقایسه با بسیاری از کشورهای دیگر که نرخ بازگشت به زندان بالای ۵۰ درصد دارند، بسیار پایین است.

زندان باز (Norway's open prison system): برخی از زندان‌های نروژ از نوع زندان‌های باز هستند که در آنها زندانیان آزادی بیشتری دارند و می‌توانند در محیطی شبیه به جامعه عادی زندگی کنند. این زندان‌ها معمولاً برای زندانیانی که خطر کمتری دارند استفاده می‌شوند.

مدت زمان کوتاه‌تر حبس: نروژ یکی از کم‌ترین میانگین‌های مدت زمان حبس را در جهان دارد. این کشور بیشتر بر بازپروری و اصلاح رفتار تمرکز دارد تا مجازات‌های طولانی مدت.

تأکید بر حقوق بشر: سیستم زندان‌های نروژ بر پایه اصول حقوق بشر و کرامت انسانی استوار است. زندانیان به عنوان افرادی که نیاز به کمک دارند دیده می‌شوند، نه به عنوان مجرمانی که باید تحقیر شوند.

انتقادات: با وجود تمام مزایا، برخی منتقدان معتقدند که سیستم زندان‌های نروژ ممکن است برای همه کشورها قابل اجرا نباشد، به ویژه کشورهایی که با مشکلات مالی یا نرخ جرم بالاتر مواجه هستند. همچنین، برخی ممکن است این سیستم را بیش از حد ملایم بدانند و معتقد باشند که مجازات‌های سخت‌گیرانه‌تر می‌توانند بازدارنده‌تر باشند.

در کل، سیستم زندان‌های نروژ به عنوان یک مدل موفق در زمینه بازپروری زندانیان و کاهش نرخ بازگشت به زندان شناخته می‌شود و بسیاری از کشورها از آن الهام گرفته‌اند.



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

خشم، آتشی درون که می‌تواند بسوزاند یا روشن کند

دکتر آیدا حجازی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

خشم، یکی از اساسی‌ترین احساسات انسانی است که در همه فرهنگ‌ها، سنین و جنسیت‌ها به صورت طبیعی بروز پیدا می‌کند. این احساس که اغلب به عنوان واکنشی نسبت به بی‌عدالتی، آسیب، تهدید یا سرخوردگی تجربه می‌شود، نقشی کلیدی در بقا و محافظت از مرزهای روانی و فیزیکی انسان ایفا می‌کند. با این حال، اگر خشم به درستی شناخته، مدیریت یا ابراز نشود، می‌تواند به یکی از مخرب‌ترین نیروهای روانی در زندگی فردی و اجتماعی تبدیل گردد.

خشم را نمی‌توان احساس بدی دانست. در واقع، خشم به صورت بالقوه می‌تواند



انرژی محرکی برای تغییر، بیان اعتراض، یا حتی حفاظت از خود و دیگران باشد. تاریخ پر است از جنبش‌هایی که در پاسخ به خشم ناشی از ظلم و تبعیض شکل گرفته‌اند و مسیر جوامع سازنده و خشم مخرب در نحوه بروز و مدیریت آن نهفته است. خشم سرکوب‌شده، انباشته‌شده یا ابراز نشده، به مرور می‌تواند به افسردگی، اضطراب، سردردهای مزمن، بیماری‌های قلبی

یا حتی مشکلات گوارشی منجر شود. در سطح رفتاری نیز، این خشم ممکن است به پرخاشگری، خشونت کلامی یا فیزیکی، یا تخریب روابط بین فردی بینجامد.

از منظر روان‌شناسی، خشم اغلب هیجانی ثانویه است. یعنی در پشت آن، احساسی دیگر پنهان شده است، شاید ترس، شرم، تحقیر، ناامیدی یا احساس نادیده گرفته شدن. بسیاری از افرادی که خشم خود را به شیوه‌های افراطی ابراز می‌کنند، در واقع نمی‌دانند که در عمق روان خود، احساس بی‌ارزشی یا ناکامی دارند و خشم صرفاً لایه بیرونی آن درد عمیق‌تر است. در بسیاری از موارد، یاد گرفتن مهارت‌هایی برای شناخت و بیان احساسات اولیه می‌تواند از فوران‌های خشم شدید جلوگیری کند.

فرهنگ و جامعه نیز نقش بزرگی در شکل‌گیری و ابراز خشم ایفا می‌کنند. در برخی فرهنگ‌ها، ابراز خشم از سوی مردان نشانه قدرت، و از سوی زنان نشانه بی‌ادبی یا ضعف تلقی می‌شود. برخی جوامع خشم را سرکوب می‌کنند و آن را تابو می‌دانند، در حالی که برخی دیگر ابراز آن را آزاد می‌گذارند. در نتیجه، بسیاری از مردم به ویژه در فرهنگ‌هایی با فشارهای اجتماعی بالا، یا خشم خود را پنهان می‌کنند، یا آن را به شکل‌های ناسالم چون اعتیاد، پرخوری، یا رفتارهای پرخطر بیرون می‌ریزند.

خشم همچنین با خاطرات دوران کودکی گره خورده است. کودکانی که در محیط‌های پرتنش، بی‌ثبات یا سوءاستفاده‌آمیز رشد می‌کنند، معمولاً درک شفافی از احساسات خود ندارند و اغلب نمی‌دانند چگونه به شیوه‌ای سالم آن را ابراز کنند. این الگوها در بزرگسالی تکرار می‌شوند و به چرخه‌ای از خشم، شرم و احساس گناه می‌انجامد.

برای مدیریت سالم خشم، پیش از هر چیز نیاز به خودآگاهی است. اینکه فرد بتواند در لحظه‌ای که خشمگین می‌شود، در خود مکتب ایجاد کند و ریشه این احساس را بشناسد، گامی بزرگ در جهت جلوگیری از انفجار هیجانی است. تمرین‌هایی مانند تنفس عمیق، ترک موقعیت، نوشتن احساسات، ورزش، یا گفتگو با فردی معتمد می‌تواند به تخلیه سالم خشم کمک کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

مواجهه تدریجی: با قدم‌های کوچک می‌توان ترس را رام کرد.

یادگیری مهارت‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، و یوگا

گفت‌وگو با روان‌درمانگر یا مشاور در صورت ماندگاری ترس

تبدیل ترس به انگیزه برای عمل، چون گاهی پشت ترس، مسیر واقعی رشد پنهان است ترس، گرچه گاه فلج‌کننده و ناتوان‌کننده به نظر می‌رسد، بخشی جدایی‌ناپذیر از تجربه انسانی است. آنچه ما را از هم متمایز می‌کند، نه نداشتن ترس، بلکه نحوه مواجهه با آن است. می‌توان ترس را به دروازه‌ای برای خودشناسی، رشد درونی و قدرت‌مندی تبدیل کرد. در جهانی پر از ناپایداری و نگرانی، شاید بیش از همیشه باید بیاموزیم که در آینه ترس، خود واقعی‌مان را ببینیم و نه عقب‌نشینی کنیم، بلکه با احترام، آگاهی و شجاعت از آن عبور کنیم.

ترس، سایه‌ای همیشگی در روان انسان

مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

از نخستین لحظاتی که انسان پا به جهان می‌گذارد، با ترس آشنا است. گریه نوزاد هنگام تولد، واکنشی به مواجهه با دنیایی ناشناخته و ناآشناست. ترس یکی از عمیق‌ترین و بنیادی‌ترین احساساتی است که در بطن وجود انسان نهادینه شده و با او رشد می‌کند،



تغییر شکل می‌دهد، و در تمام مراحل زندگی همراه اوست. اما واقعاً ترس چیست؟ چرا می‌ترسیم؟ ترس چه نقش‌هایی در زندگی ما ایفا می‌کند؟ و آیا می‌توان با آن کنار آمد، یا حتی از آن عبور کرد؟

ترس چیست؟ ترس احساسی طبیعی و ضروری برای بقا است. به گفته روان‌شناسان، ترس پاسخی

ذهنی و جسمی به یک تهدید واقعی یا خیالی است. بدن در حالت ترس، به حالت آماده‌باش کامل در می‌آید: ضربان قلب بالا می‌رود، تنفس تند می‌شود، ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند، و مغز به دنبال راهی برای فرار یا مقابله می‌گردد. در نگاه زیستی، ترس ابزاری است که از گذشته‌های دور، جان انسان را از خطر نجات داده است، از حمله حیوانات وحشی تا بلایای طبیعی. اما در دنیای مدرن، اغلب تهدیدها دیگر فیزیکی نیستند، بلکه ترس‌های ما بیشتر روانی، اجتماعی و احساسی شده‌اند.

ترس‌ها را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد: ترس‌های واقعی و حفاظتی مانند ترس از آتش، ارتفاع زیاد، مار، یا رانندگی بی‌احتیاط. این ترس‌ها برای حفظ جان ما لازم‌اند و نوعی سیستم هشدار طبیعی‌اند. ترس‌های ذهنی و شرطی‌شده مثل ترس از شکست، ترس از طرد شدن، ترس از قضاوت دیگران، ترس از تغییر، ترس از آینده. این نوع ترس‌ها اغلب ریشه در تجربیات، تربیت، فرهنگ و باورهای فرد دارند و گاهی آن قدر قوی می‌شوند که جلوی رشد و شکوفایی انسان را می‌گیرند.

ترس می‌تواند از منابع گوناگونی تغذیه شود:

تجربه‌های گذشته: یک خاطره بد، شکست در رابطه، یا تنبیه در کودکی می‌تواند ترسی عمیق ایجاد کند.

یادگیری اجتماعی: ما از اطرافیان، رسانه‌ها، و فرهنگ ترسیدن را یاد می‌گیریم.

ناشناخته‌ها: انسان ذاتاً از آنچه نمی‌شناسد می‌ترسد، از تاریکی، مرگ، آینده، یا حتی خودش.

احساس ضعف یا ناتوانی: ترس زمانی بیشتر می‌شود که فرد خود را بی‌پناه، تنها یا ناتوان در برابر موقعیتی خاص احساس کند.

ترس در فرهنگ و ادبیات: ترس در ادبیات، سینما، افسانه‌ها و فرهنگ عامه نقش پررنگی دارد. از غول‌ها و اجنه در قصه‌های کودکان تا داستان‌های ترسناک مدرن، همگی بازتابی از اضطراب‌ها و نگرانی‌های جمعی ما هستند. در فرهنگ‌های مختلف، ترس‌ها چهره‌های گوناگونی به خود می‌گیرند. در جوامعی، ترس از "آبرو" و "قضاوت دیگران" عمیق‌تر است، و در برخی دیگر ترس از شکست یا نرسیدن به موفقیت. ادبیات نیز با زبانی استعاری، بارها و بارها ترس را دستمایه پرداخت‌های درونی و روانی کرده است، از "قلعه حیوانات" جرج اورول تا شعرهای فروغ فرخزاد، که ترس را با زبانی زنانه، فلسفی و فردی به تصویر کشیده‌اند.

کارکردهای مثبت و منفی ترس:

کارکردهای مثبت:

✓ محافظت از جان در موقعیت‌های خطرناک ✓ انگیزه برای رشد و آمادگی در برابر تهدیدها ✓ نشانه‌ای برای بازنگری در مسیر زندگی

کارکردهای منفی:

✓ محدود کردن فرد از تجربه‌های جدید ✓ تثبیت وضعیت رکود در زندگی شخصی و حرفه‌ای ✓ ایجاد اضطراب مزمن و اختلالات روانی مانند فوبیا، وسواس و افسردگی
چگونه با ترس روبه‌رو شویم؟ رویارویی با ترس به معنای نادیده گرفتن آن نیست، بلکه شجاعت در نگاه کردن به آن است. راهکارهای زیر می‌توانند کمک‌کننده باشند: شناخت ریشه ترس: نام‌گذاری و درک دلیل اصلی ترس، اولین قدم است. نوشتن و بازتاب دادن ترس‌ها: نوشتن در مورد ترس، قدرت آن را کاهش می‌دهد

تأثیر تجربه‌های کودکی بر رفتارهای بزرگسالی

دکتر علی نظری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

کودکی تنها یک دوره گذرا از زندگی نیست، بلکه زیرساختی است که بر پایه آن، شخصیت، نگرش‌ها، باورها و رفتارهای ما در بزرگسالی شکل می‌گیرد. انسان در سال‌های ابتدایی زندگی‌اش مانند صفحه‌ای سفید است که تجربه‌ها، تعاملات، نوع تربیت و محیط پیرامون، ردهایی عمیق و ماندگار بر آن باقی می‌گذارند. این ردها، حتی اگر بعدها فراموش شوند یا بی‌اهمیت به نظر برسند، در لایه‌های پنهان ذهن باقی می‌مانند و در تصمیم‌ها، روابط، ترس‌ها، اعتماد به نفس، خشم‌ها، انتخاب‌های عاطفی و حتی شغل فرد در بزرگسالی خود را نشان می‌دهند.

سال‌های نخست زندگی، زمانی است که مغز با سرعت خیره‌کننده‌ای رشد می‌کند. این رشد تنها زیستی نیست، بلکه هیجانی، اجتماعی و شناختی نیز هست. در همین سال‌هاست که کودک می‌آموزد جهان چگونه جایی است و آیا می‌تواند به آن اعتماد کند یا نه. اگر محیطی که کودک در آن رشد می‌کند، محیطی امن، پر از محبت، همراه با ثبات و احترام باشد، احتمال زیادی وجود دارد که آن کودک در بزرگسالی فردی با ثبات، با اعتماد به نفس، مهربان و توانمند در روابط اجتماعی شود. برعکس، کودکی که در محیطی پر تنش، بی‌ثبات، خشونت‌آمیز یا بی‌توجه بزرگ می‌شوند، ممکن است در بزرگسالی دچار مشکلاتی چون اضطراب، افسردگی، خشم کنترل‌نشده، وابستگی شدید، یا حتی بی‌احساسی و بی‌اعتمادی به دیگران شوند.

تجربه‌های کودکی، حتی زمانی که به صورت مستقیم یادآوری نمی‌شوند، در ناخودآگاه انسان زنده‌اند. برای مثال، کودکی که دائماً از سوی والدینش تحقیر شده یا به خاطر ابراز احساسات مورد انتقاد قرار گرفته، ممکن است در بزرگسالی نتواند به راحتی احساساتش را بیان کند یا از ابراز نظر و حضور در جمع دچار ترس و اضطراب شود. یا فردی که در کودکی بارها ترک شده یا شاهد دعوای شدید والدینش بوده، ممکن است در روابط عاطفی دچار اضطراب جدایی، حس عدم امنیت یا وابستگی شدید شود، بی‌آنکه دقیقاً بداند ریشه این احساسات کجاست.

از سوی دیگر، رفتار والدین و الگوهایی که کودک با آنها روبه‌رو می‌شود، نقشه‌ای ذهنی برای آینده‌اش ترسیم می‌کنند. کودکی که والدینی مهربان، مسئولیت‌پذیر و محترم دارند، معمولاً در بزرگسالی هم همین الگو را دنبال می‌کند یا به دنبال افرادی با ویژگی‌های مشابه می‌گردند. برعکس، کودکی که شاهد خشونت، بی‌احترامی یا بی‌ثباتی بوده‌اند، گاه ناخواسته همان الگوها را تکرار می‌کنند، حتی اگر خودشان در ظاهر از آنها بیزار باشند.

نکته مهم اینجاست که تأثیر تجربه‌های کودکی بر رفتارهای بزرگسالی، قطعی و غیرقابل تغییر نیست. مغز انسان قابلیت انعطاف‌پذیری دارد و روان انسان نیز می‌تواند با کمک آگاهی، درمان و بازسازی، مسیر تازه‌ای بسازد. بسیاری از افراد در بزرگسالی با شناخت گذشته و تجربه‌های آسیب‌زای خود، قادر به درک بهتر رفتارهایشان، تغییر الگوهای غلط و ساختن شخصیت سالم‌تر هستند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

پاکسازی دیجیتال (Digital Detox): زمان‌هایی مشخص را بدون تلفن همراه، تلویزیون، یا اینترنت سپری کنید. سکوت، طبیعت، کتاب، گفتگوهای رو در رو، همه برای بازسازی ذهن مؤثرند.

مصرف آگاهانه اطلاعات: دنبال‌کنندگان مجازی خود را پلایش کنید. منبع خبری موثق انتخاب کنید و از پلتفرم‌هایی که باعث اضطراب، خشم یا مقایسه منفی می‌شوند، فاصله بگیرید.

تمرین تمرکز: مدیتیشن، نوشتن، یا حتی پیاده‌روی‌های بدون گوشی، به ذهن فرصت تنفس و بازیابی می‌دهند.

تغذیه فکری سالم: مطالعه کتاب‌های خوب، دیدن فیلم‌های تفکربرانگیز، یا شنیدن پادکست‌های باکیفیت، غذای سالم ذهن شماست.

در جهانی که سرعت و اطلاعات بی‌مرز بر آن حکم می‌رانند، شاید بزرگ‌ترین شجاعت انسان معاصر، ایستادن باشد نه دویدن. شاید بزرگ‌ترین بلوغ ذهنی، نه دانستن همه چیز، بلکه انتخاب آگاهانه آن چیزی است که باید بدانیم و آنچه را که باید رها کنیم. آلودگی ذهنی پدیده‌ای واقعی و خطرناک است، اما با نگاهی هوشیار، عادت‌هایی نو و محافظت از ذهن، می‌توان در میان این همه صدا، دوباره به صدای خود رسید.

آلودگی ذهنی، وقتی اطلاعات بیش از اندازه ما را فلج می‌کند

دکتر ساجد صالحی

متخصص و کارشناس گفتاردرمانی و کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

در دنیای زندگی می‌کنیم که هر لحظه با سیلی از اطلاعات بمباران می‌شویم، پیامک، ایمیل، خبر، هشدار، ویدئو، پادکست، شبکه‌های اجتماعی، تبلیغات، و توصیه‌های بی‌پایان. آن‌چه در ظاهر به عنوان دانش یا آگاهی به ما عرضه می‌شود، گاه نه تنها کمکی به رشد فردی نمی‌کند، بلکه نوعی خفگی فکری و عاطفی ایجاد می‌کند که روان‌شناسان از آن با اصطلاحاتی چون بار شناختی (Cognitive Load) یا فرسودگی اطلاعاتی (Information Overload) یاد می‌کنند. در این مقاله به پدیده‌ای می‌پردازیم که می‌توان آن



را «آلودگی ذهنی» نامید، حالتی که در آن ذهن، همانند یک شهر آلوده، دیگر توان نفس کشیدن ندارد.

اطلاعات، شمشیری دو لبه: هیچکس منکر ارزش اطلاعات نیست. دسترسی به منابع دانشی، از مهم‌ترین مزایای دنیای مدرن است. اما مشکل آن‌جاست که این اطلاعات بی‌وقفه و بدون فیلتر به ما می‌رسند، و یا اغلب متضاد، هیجانی یا بی‌کیفیت‌اند، و ما برای آنها نه زمان، نه ابزار تحلیل، و نه ظرفیت ذهنی کافی داریم. همین‌جا است که ذهن انسان، به‌جای رشد، دچار فرسایش، آشفتگی و ایست روانی می‌شود.

نشانه‌های آلودگی ذهنی چیست؟:

- ✓ احساس خستگی ذهنی بی‌دلیل
- ✓ ناتوانی در تمرکز یا تصمیم‌گیری
- ✓ تمایل مفرط به اسکرول کردن بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی
- ✓ احساس بی‌قراری و اضطراب هنگام مواجهه با اخبار
- ✓ ناتوانی در به‌خاطر سپاری اطلاعات جدید
- ✓ بی‌حسی عاطفی نسبت به درد یا رنج دیگران
- ✓ اجتناب از مطالعه یا یادگیری عمیق به دلیل خستگی مزمن ذهن

منابع آلوده‌کننده ذهن:

شبکه‌های اجتماعی: اطلاعات تکه‌تکه، اخبار سطحی، تصاویر هیجانی و نظرات بدون پشتوانه، باعث می‌شوند که ذهن ما دائماً در حالت واکنش سریع قرار گیرد، بدون فرصتی برای تأمل.

خبرهای فوری و هشداردهنده: بمباران خبری، به‌ویژه درباره بحران‌ها (جنگ، بیماری، فقر، سیاست) ما را وارد حالت «خطر دائمی» می‌کند. مغز ما برای این حجم از هشدار طراحی نشده است.

تب مقایسه و رقابت: رسانه‌ها تصویری غیرواقعی از زندگی دیگران ارائه می‌دهند که ما را وارد چرخه‌ای از مقایسه، حسادت، اضطراب و کم‌ارزشی می‌کند.

چندوظیفگی (Multitasking): پریدن از یک وظیفه به وظیفه دیگر بدون تمرکز، توان شناختی را تحلیل می‌برد. ذهن ما برخلاف تصور عمومی، برای چندوظیفگی مؤثر ساخته نشده است.

اثرات روانی و اجتماعی آلودگی ذهنی:

سطحی شدن فکر: افراد کمتر کتاب می‌خوانند، کمتر تعمق می‌کنند و بیشتر به تیترها بسند می‌کنند.

افزایش اضطراب اجتماعی: انسان مدرن با این همه داده، احساس می‌کند همیشه «پشت مانده» یا «نادان» است.

کاهش همدلی: مواجهه دائمی با تصاویر خشونت و رنج، موجب بی‌تفاوتی عاطفی می‌شود **فلج تصمیم‌گیری:** با افزایش گزینه‌ها و اطلاعات متضاد، انسان دچار نوعی فلج شناختی می‌شود؛ تصمیم‌گیری ساده هم به معضلی پیچیده بدل می‌شود.

آیا این وضعیت قابل درمان است؟: پاسخ امیدوارکننده است: بله، اما نیازمند آگاهی، تصمیم‌گیری و انضباط فردی است.

فرهنگ غذایی ملتها و تأثیر آن بر سلامت انسان

دکتر وحید ملکی - متخصص تغذیه و رژیم درمانی

غذا فقط سوخت بدن نیست، بخشی از هویت ماست، خاطره، فرهنگ، تاریخ و حتی



فلسفه زندگی. در هر گوشه‌ای از جهان، غذاها نه تنها بیانگر سبک زندگی مردمان آن منطقه‌اند، بلکه مستقیماً بر سلامت جسمی، روانی و طول عمر انسان تأثیر می‌گذارند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای:
تعادل، طراوت و عمر طولانی
کشورهایی مانند یونان، ایتالیا،

اسپانیا و بخش‌هایی از خاورمیانه از پیروان رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند. این رژیم شامل: ♦ روغن زیتون به عنوان چربی اصلی ♦ سبزیجات تازه، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات ♦ مصرف متعادل ماهی و لبنیات ♦ مصرف بسیار کم گوشت قرمز و شکر تأثیر بر سلامت: مطالعات متعدد نشان داده‌اند که این رژیم غذایی خطر بیماری‌های قلبی، فشار خون، دیابت نوع ۲ و برخی از انواع سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین با طول عمر بیشتر و سلامت شناختی در پیری مرتبط است.

آشپزی آسیای شرقی: سادگی و سلامت: در کشورهایی چون ژاپن، کره جنوبی و چین، غذای سنتی بر پایه برنج، سبزیجات بخارپز، ماهی، توفو و مقدار کمی گوشت و تخم‌مرغ بنا شده است. مصرف غذا در این مناطق معمولاً با چای سبز همراه است. **ویژگی‌ها:** ♦ استفاده از روش‌های پخت سالم مانند بخارپز کردن و تفت کم ♦ مصرف کم چربی‌های اشباع‌شده ♦ حجم کم غذا و تمرکز بر طعم طبیعی

تأثیر بر سلامت: ژاپن یکی از بالاترین نرخ‌های طول عمر در جهان را دارد. رژیم غذایی این منطقه باعث کاهش بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها و چاقی می‌شود.

غذای اسکانندیناوی: پیوند با طبیعت سردسیر: در کشورهای نروژ، سوئد و دانمارک، رژیم غذایی بر پایه ماهی‌های چرب (مانند سالمون)، غلات کامل (جو دوسر، چاودار)، لبنیات کم‌چرب و سبزیجات فصلی است.

تأثیر بر سلامت: رژیم اسکانندیناوی با بهبود سلامت قلب، کنترل کلسترول و کمک به کاهش وزن مرتبط است. این رژیم شباهت‌هایی با رژیم مدیترانه‌ای دارد اما با تأکید بیشتر بر محصولات محلی و منابع حیوانی سردسیر.

فرهنگ غذایی خاورمیانه: مزه‌های گرم، ادویه‌های درمانگر: غذاهای سنتی در ایران، لبنان، ترکیه و دیگر کشورهای خاورمیانه بر پایه برنج، گوشت گوسفند و مرغ، حبوبات، سبزیجات معطر، ماست و ادویه‌جاتی چون زردچوبه، دارچین و زیره‌اند.

نقاط قوت: استفاده وسیع از ادویه‌ها با خواص دارویی. وجود غذاهای گیاهی مانند خوراک عدس، نخود (هوموس)، تبوله، دلمه

نقاط ضعف: در بعضی مناطق، استفاده زیاد از روغن، نمک و سرخ‌کردنی‌ها می‌تواند مضر باشد. مصرف بالای گوشت قرمز و قندهای ساده در برخی خانواده‌ها با افزایش

بیماری‌های متابولیک مرتبط شده است **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

پل میان علم و باور: نگاهی به سحر، جادو و روان‌درمانی در فرهنگ‌های مختلف

دکتر مالک امینی - دکترای تخصصی - کار درمانی

سحر و جادو، واژگانی هستند که در فرهنگ‌ها و ادیان مختلف، قرن‌ها به عنوان ابزارهایی برای درمان، تسکین و حتی درک رنج‌های انسانی به کار گرفته شده‌اند. در دوران مدرن، روان‌درمانی به‌عنوان روشی علمی و مبتنی بر دانش روان‌شناسی، جایگزین بسیاری از شیوه‌های سنتی شده است، اما ردهای روش‌های درمانی فرهنگی و معنوی همچنان در جوامع مختلف دیده می‌شود. در واقع، آنچه امروزه به‌عنوان "درمان روانی" می‌شناسیم، در گذشته به‌گونه‌ای دیگر وجود داشته است، در قالب دعا، طلسم، شفاگری، موسیقی درمانی، آیین‌های مذهبی، و حتی سحر و جادو. در بسیاری از فرهنگ‌های باستانی، بیماری روانی نه به عنوان یک مشکل زیستی یا روان‌شناختی، بلکه به عنوان نشانه‌ای از ورود ارواح، جن‌زدگی، یا خشم نیروهای ماورایی تلقی می‌شده است. در چنین نگاهی، درمان نیز تنها با بازگرداندن تعادل روحی و رضایت خدایان یا ارواح امکان‌پذیر بود. به همین دلیل، شمن‌ها، جادوگران، روحانیان یا بزرگان قبیله نقش روان‌درمانگران جامعه را ایفا می‌کردند. آنها با استفاده از ابزارهایی چون دعا، بخور، موسیقی، رقص‌های آیینی، و نمادهای خاص، سعی در بازگرداندن توازن میان روح و جسم فرد داشتند. در فرهنگ‌هایی چون سرخ‌پوستان آمریکا، آفریقای مرکزی، بومیان استرالیا و اقوام آسیایی، هنوز هم این شیوه‌های درمانی رایج‌اند و در کنار پزشکی مدرن، مورد احترام مردم قرار دارند.

در ایران نیز، باور به سحر و جادو در کنار طب سنتی، بخشی جدایی‌ناپذیر از درمان‌های روانی به شمار می‌رفته است. برخی بیماری‌ها به "بخت‌بستگی"، "چشم‌زخم"، یا "طلسم" نسبت داده می‌شد و افراد برای درمان به دعانویس، عالم دینی، یا افراد با قدرت‌های فراطبیعی مراجعه می‌کردند. برخی از این شیوه‌ها مانند استفاده از دعا، ذکر، یا نسخه‌های مذهبی، بیش از آنکه خرافی تلقی شوند، ریشه در فرهنگ دینی داشته و تأثیر آنها بر آرامش روانی قابل انکار نیست. اما در مقایسه با این روش‌ها، روان‌درمانی مدرن بر پایه شواهد، مطالعات علمی و تعامل بین فرد و درمانگر بنا شده است. در این رویکرد، ریشه‌های روانی بیماری‌ها بررسی می‌شود و تمرکز بر گفتگو، شناخت الگوهای رفتاری و فکری، و بازسازی آنها در بستری امن است. روش‌هایی مانند درمان شناختی-رفتاری، تحلیل روان‌کاوانه، درمان متمرکز بر هیجان، و درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، در تلاش‌اند تا به‌جای نیروهای بیرونی، نیروی درونی فرد را برای درمان فعال کنند. اما حتی در این روش‌ها نیز، تأثیر باور، تلقین و معنویت نادیده گرفته نشده است.

نکته قابل توجه آن است که در بسیاری از جوامع، به‌ویژه جوامعی که هنوز ارتباط نزدیکی با سنت‌های خود دارند، پیوند میان سحر، جادو و روان‌درمانی بیشتر از یک تقابل، به‌صورت مکمل دیده می‌شود. افراد ممکن است هم‌زمان به روان‌درمانگر مراجعه کنند و شب‌ها برای آرامش دعا بخوانند یا به زیارت بروند. این هم‌زیستی میان علم و باور، به شرط آن‌که منجر به آسیب یا انکار درمان‌های علمی نشود، می‌تواند تسکین‌بخش و مفید باشد. همچنین، برخی روان‌شناسان معاصر نیز به این باور رسیده‌اند که نادیده گرفتن فرهنگ و معنویت در روند درمان، نه تنها باعث شکست درمان می‌شود، بلکه ممکن است نوعی بی‌احترامی به هویت درمان‌جو تلقی شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

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 برنامه‌های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

تا نظر شما چه باشد!

نامه ها و شعرهای رسیده به دفتر ماهنامه «پژواک»



با سلام و احترام خدمت تیم پرتلاش و حرفه‌ای مجله وزین پژواک، در آغاز لازم می‌دانم از زحمات ارزشمند شما در انتشار مطالب دقیق، متعهدانه و روشنگرانه تشکر کنم. پژواک بی‌تردید یکی از بهترین رسانه‌های فارسی‌زبان در خارج از کشور است که توانسته با نگاهی انسانی، روشن‌گر و فرهنگی، پلی باشد میان دل‌های ایرانیان مهاجر و سرزمین مادری. مطالب ژرف و قلم توانای نویسندگان تان تحسین‌برانگیز است و برای بسیاری از ما الهام‌بخش بوده و هست.

در کنار این قدردانی، مایلم دغدغه‌ای را هم در میان بگذارم. مدتی است در فضای مجازی یا حتی در گفتگوهای روزمره، شاهد بدگویی‌های تند و ناعادلانه از سوی برخی هم‌وطنانمان نسبت به جامعه ایرانی هستیم. متأسفانه برخی از این عزیزان با شدت و حرارت، از ایران و ایرانی بد می‌گویند و کل یک ملت را به کلیشه‌هایی مثل «کلاهدار»، «دروغ‌گو»، یا «سودجو» فرو می‌کاهند. بی‌انصافی است. مگر در دیگر کشورها و ملت‌ها فقط انسان‌های کامل و بی‌نقص زندگی می‌کنند؟ بد و خوب، صادق و فریب‌کار، در همه ملت‌ها هست. اما چرا فقط وقتی پای ایران و ایرانی وسط می‌آید، این چنین با تندی و بی‌مهری قضاوت می‌کنیم؟

پیشنهاد من این است که همچنان که پژواک تا امروز بستری برای ترویج آگاهی و گفتگوهای سازنده بوده، به این موضوع هم توجه کند، تا شاید بتواند با روایت‌های مثبت، واقع‌بینانه و متعادل، از خودزنی فرهنگی دور شویم و هویت‌مان را با عزت پاس بداریم. با آرزوی موفقیت روزافزون برای شما و سپاس دوباره از تلاش‌های ارزشمندتان. با احترام و مهر، بهزاد بقایی، یکی از خوانندگان وفادار پژواک

در تلاش‌اند تا دیده شوند، شنیده شوند و برنده باشند، شاید یکی از انقلابی‌ترین کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم، این باشد که بگوییم: «متأسفم، اشتباه کردم، و امیدوارم بتوانم جبران کنم.» شاید همین جمله به‌ظاهر ساده، بتواند پلی بسازد بین دل‌هایی که در شلوغی زندگی، از هم دور شده‌اند.

کیت‌رینگ بانو

دلان برای طعم غذاهای اصیل ایرانی تنگ

شده و یا حوصله و وقت آشپزی ندارید؟

بسپارید به **کیت‌رینگ بانو**

با بهترین عطر و طعم در خدمت شما عزیزان هستیم!



۱۸.۵۰ دلار	باقالی پلو با گوشت
۱۷.۵۰ دلار	باقالی پلو با ماهیچه
۱۴.۵۰ دلار	باقالی پلو با مرغ
۱۲.۵۰ دلار	لوییا پلو با گوشت
۱۶.۵۰ دلار	زرشک پلو با مرغ
۱۴.۵۰ دلار	چلو خورشت قرمه سبزی
۱۳.۵۰ دلار	چلو خورشت قیمه سیب زمینی
۱۴.۵۰ دلار	چلو خورشت قیمه بادمجان



طعم واقعی انواع غذاها را با **کیت‌رینگ بانو** تجربه کنید!

Serving San Jose & Surrounding Cities

(408) 680-4032

عذرخواهی، هنر فراموش‌شده در روابط انسانی

دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

در طول تاریخ، انسان‌ها برای برقراری ارتباط، حفظ اعتماد و تداوم روابط انسانی، به ابزارهای مختلفی تکیه کرده‌اند، کلمات، نگاه، لمس، سکوت و گاهی حتی اشک. اما در میان همه این ابزارها، «عذرخواهی» جایگاه ویژه‌ای دارد. این عمل ساده زبانی که گاه تنها در یک جمله کوتاه خلاصه می‌شود، ظرفیتی عظیم برای ترمیم، آشتی و بازسازی پیوندهای انسانی دارد. با این حال، به نظر می‌رسد که در دنیای امروز، عذرخواهی به یکی از مهجورترین و فراموش‌شده‌ترین مهارت‌های انسانی بدل شده است.

عذرخواهی صرفاً گفتن یک «ببخشید» سطحی نیست. این واژه زمانی معنا پیدا می‌کند که حامل صداقت، پذیرش مسئولیت، و تمایل واقعی برای جبران باشد. با این حال، بسیاری از ما یا به سختی عذرخواهی می‌کنیم، یا آن را به تعویق می‌اندازیم، یا آن قدر از آن واهمه داریم که به کلی نادیده‌اش می‌گیریم. چرا چنین شده است؟ چرا عذرخواهی در روابط انسانی امروز، آن‌طور که باید و شاید، جاری نیست؟

نخست باید بدانیم که عذرخواهی کردن، برخلاف تصور رایج، نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه بلوغ عاطفی، شهامت اخلاقی و قدرت درونی است. انسانی که می‌تواند خطای خود را بپذیرد و بابت آن پوزش بخواند، نه تنها عزت نفس دارد، بلکه نشان می‌دهد که رابطه برایش مهم است و حاضر است برای حفظ آن، از غرور کاذب خود عبور کند.

یکی از دلایلی که مردم از عذرخواهی پرهیز می‌کنند، ترس از تضعیف جایگاهشان است. در بسیاری از فرهنگ‌ها، به‌ویژه فرهنگ‌هایی که تأکید زیادی بر آبرو، غرور و حفظ ظاهر دارند، عذرخواهی ممکن است نشانه‌ای از شکست یا پذیرش ضعف تلقی شود. در حالی که در فرهنگ‌های سالم‌تر، فردی که عذرخواهی می‌کند، محترم‌تر و قابل اعتمادتر تلقی می‌شود.

از دیگر دلایل شایع اجتناب از عذرخواهی، ناتوانی در تشخیص مسئولیت واقعی است. گاهی افراد نمی‌توانند یا نمی‌خواهند بپذیرند که رفتارشان موجب رنج یا ناراحتی دیگری شده، و بنابراین از زیر بار عذرخواهی شانه خالی می‌کنند. این در حالی است که پذیرش سهم خود در یک اختلاف، اولین قدم در مسیر ترمیم رابطه است. یکی از آسیب‌زننده‌ترین شکل‌های عذرخواهی، عذرخواهی‌های غیرصادقانه یا مشروط است. عباراتی نظیر «اگه ناراحت شدی، ببخش» یا «منظوری نداشتم ولی خب، ببخشید» در واقع نوعی دفاع از خود و انداختن بار اشتباه بر دوش طرف مقابل‌اند. عذرخواهی مؤثر زمانی رخ می‌دهد که فرد مستقیماً مسئولیت خود را بپذیرد، بدون توجیه، بدون بهانه، و با نیت روشن برای جبران.

عذرخواهی نه تنها روابط را ترمیم می‌کند، بلکه اثرات روانی مثبتی نیز دارد. کسی که عذرخواهی می‌کند، از بار پشیمانی و احساس گناه رها می‌شود و کسی که عذرخواهی را می‌پذیرد، حس شنیده‌شدن و ارزشمندی را تجربه می‌کند. این تبادل ساده، بستری می‌سازد برای اعتمادسازی مجدد، کاهش کینه‌ها، و جلوگیری از انباشت خشم و ناراحتی در روابط.

در تربیت فرزندان، آموزش مهارت عذرخواهی اهمیت بسیاری دارد. کودکانی که یاد می‌گیرند به جای انکار یا فرافکنی، مسئولیت رفتار خود را بپذیرند، در آینده تبدیل به انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر، انعطاف‌پذیر و دارای روابط سالم‌تر خواهند شد. والدینی که خود از عذرخواهی نمی‌هراسند و در صورت خطا از فرزندان‌شان پوزش می‌خواهند، الگوی واقعی این رفتار را ارائه می‌دهند.

در زندگی زناشویی، دوستی‌ها، روابط کاری و حتی تعاملات اجتماعی روزمره، «بدل بودن عذرخواهی» می‌تواند تفاوت بین رابطه‌ای زنده و سالم، با رابطه‌ای شکسته و پر از سوء تفاهم را رقم بزند. زمانی که ما اشتباه می‌کنیم، و همه ما گاه و بی‌گاه اشتباه می‌کنیم، تنها با یک عذرخواهی صادقانه است که می‌توانیم آسیب را متوقف کنیم، پیش از آن‌که به زخمی عمیق بدل شود.

اما این مهارت چگونه به دست می‌آید؟ تمرین، صداقت با خود، رشد آگاهی، و گاه حتی کمک گرفتن از مشاور یا درمان‌گر می‌تواند ما را در مسیر آموختن این هنر نجات‌بخش یاری دهد. باید بپذیریم که انسان بودن، یعنی ناقص بودن، و پذیرفتن این نقص‌ها یعنی باز کردن در به سوی رشد، آشتی و مهربانی. در جهانی که همه

از اسپوتنیک تا مریخ: داستان پرماجرای سفر بشر به فضا و طلوع گردشگری فضایی

ابراهیم راغبی - پژوهشگر فضایی

سفر به فضا، رؤیایی که قرن‌ها در تخیل بشر ریشه داشت، امروز به واقعیتی علمی و حتی تجاری تبدیل شده است. از نخستین جرقه‌های علمی در قرن نوزدهم تا پرتاب

انسان به ماه و امروز که حرف از اقامت در ایستگاه‌های فضایی یا حتی سفر به مریخ به میان می‌آید، تاریخچه فضایی داستان‌های پر از شگفتی، رقابت، فداکاری و پیشرفت‌های حیرت‌انگیز است. بشر از دیرباز به آسمان خیره می‌شد و در اندیشه رسیدن به ستارگان بود. اما این رؤیا تا پیش



از قرن بیستم صرفاً در افسانه‌ها و داستان‌های علمی-تخیلی جریان داشت.

نخستین گام‌های واقعی در مسیر سفر به فضا با پیشرفت دانش موشکی در اوایل قرن بیستم برداشته شد. در دوران جنگ جهانی دوم، ساخت و آزمایش موشک‌های بالستیک، بستر فناوری‌های لازم برای پرتاب اجسام به فضا را فراهم آورد. با آغاز جنگ سرد، رقابت شدید میان دو ابرقدرت زمان، ایالات متحده و اتحاد جماهیر شوروی، باعث شد که بودجه‌های کلانی به برنامه‌های فضایی اختصاص یابد. در سال ۱۹۵۷، اتحاد جماهیر شوروی با پرتاب ماهواره اسپوتنیک ۱، رسماً عصر فضا را آغاز کرد و شگفتی جهانیان را برانگیخت. تنها چهار سال بعد، در سال ۱۹۶۱، یوری گاگارین، فضانورد شوروی، نخستین انسانی شد که مدار زمین را طی کرد و به عنوان قهرمانی جهانی شناخته شد.

در پی این دستاورد بزرگ، آمریکا با سرعت وارد رقابت شد. برنامه آپولو در دهه ۱۹۶۰ به‌عنوان نمادی از اراده سیاسی و علمی ایالات متحده شکل گرفت. در سال ۱۹۶۹، نیل آرمسترانگ و باز آلدین به عنوان نخستین انسان‌ها بر سطح ماه قدم گذاشتند و جمله تاریخی آرمسترانگ: «این گامی کوچک برای انسان و جهشی بزرگ برای بشریت» به یادها ماند. این نقطه عطف نه تنها پیروزی سیاسی آمریکا در رقابت فضایی بود، بلکه اعتماد به نفس بشر برای ماجراجویی‌های بزرگ‌تر را نیز افزایش داد. با گذر از دوران جنگ سرد، پروژه‌های فضایی شکل بین‌المللی به خود گرفتند. ایستگاه فضایی بین‌المللی (ISS)، حاصل همکاری کشورهای چون آمریکا، روسیه، اتحادیه اروپا، ژاپن و کانادا، به نمادی از همکاری علمی جهانی تبدیل شد. در این ایستگاه، دانشمندان از سراسر جهان پژوهش‌هایی در زمینه‌های زیست‌شناسی، پزشکی، فیزیک و اقلیم‌شناسی انجام دادند که تأثیرات آنها به زمین نیز بازگشته است. این همکاری‌های فضایی نشان داد که فضا می‌تواند بستری برای صلح و هم‌افزایی علمی باشد.

در دو دهه اخیر، ورود بخش خصوصی به عرصه فضایی انقلابی تازه در این حوزه ایجاد کرده است. شرکت‌هایی مانند بلو اوربیت و ویرجین گلکتیک، که توسط اشخاصی چون جف بزوس و ریچارد برنسن راه‌اندازی شده‌اند، نه تنها فناوری‌های نوینی در پرتاب و بازیابی موشک ارائه کرده‌اند، بلکه مفهومی به نام گردشگری فضایی را از خیال به مرحله عمل رسانده‌اند. دیگر سفر به فضا تنها در انحصار فضانوردان حرفه‌ای نیست. امروز افرادی با تمکن مالی بالا می‌توانند بلیط پروازی به ارتفاعات مداری بخردند و چند دقیقه‌ای بی‌وزنی را تجربه کنند. این روند نویدبخش دوران تازه‌ای است که در آن انسان‌های عادی نیز می‌توانند سوار بر فضاپیما شده و زمین را از بیرون نظاره کنند.

آینده سفرهای فضایی افق‌های گسترده‌تری را پیش‌رو دارد. طرح‌هایی چون احداث پایگاه‌های دائمی بر سطح ماه، اعزام انسان به مریخ، و حتی پروژه‌هایی برای سکونت بلندمدت در فضا، دیگر صرفاً در حد تخیل نیستند. ناسا، آژانس فضایی اروپا، و همچنین شرکت‌های خصوصی، برنامه‌هایی دقیق برای تحقق این اهداف دارند. تلاش برای یافتن منابع جدید، مطالعه شرایط زیستی در سیارات دیگر و حتی گسترش تمدن

انسانی به بیرون از زمین، اهدافی هستند که طی دهه‌های آینده دنبال خواهند شد. با این حال، سفر به فضا تنها به تکنولوژی و ماجراجویی محدود نمی‌شود. پرسش‌های فلسفی، اخلاقی و زیست‌محیطی نیز در این مسیر مطرح می‌شوند. آیا انسان حق دارد در سیارات دیگر سکونت کند؟ تأثیرات روانی و فیزیکی اقامت طولانی در فضا بر انسان چیست؟ هزینه‌های گزاف سفرهای فضایی تا چه حد قابل توجیه هستند؟ و از همه مهم‌تر، آیا گسترش به فضا می‌تواند راهی برای نجات بشر از بحران‌های زمینی باشد یا صرفاً ادامه‌ای بر مصرف‌گرایی و رقابت‌های ناسیونالیستی خواهد بود؟

سفر به فضا، آینده‌ای از توانایی، امید، ترس و جاه‌طلبی انسان است. از نخستین پرتاب‌های لرزان تا شکوه فرود بر ماه و پرواز توریست‌های میلیاردر در مدار، این سفر همچنان ادامه دارد. اکنون، بیش از هر زمان دیگری، باید آگاهانه، مسئولانه و با چشمی باز به آینده فضایی بنگریم. آینده‌ای که شاید فرزندان ما در آن نه به عنوان تماشاگر، بلکه به عنوان ساکن و مسافر کهکشان‌ها زیست کنند.

در هفته‌های اخیر، دنیای نجوم و فضا شاهد رویدادهای شگفت‌انگیزی بوده است که افق‌های جدیدی را در درک ما از کیهان گشوده‌اند.

کشف ترکیبات آلی پیچیده در مریخ: مریخ‌نورد «کنجکاوی» ناسا موفق به شناسایی بزرگ‌ترین ترکیبات آلی کشف‌شده در سطح مریخ شده است. این کشف، احتمال وجود حیات در گذشته‌های دور این سیاره را تقویت می‌کند و سؤالات جدیدی درباره تاریخچه زیستی مریخ مطرح می‌سازد.

شناسایی دی‌اکسید کربن در جو سیارات فراخورشیدی: تلسکوپ فضایی جیمز وب برای نخستین بار موفق به مشاهده مستقیم دی‌اکسید کربن در جو سیارات فراخورشیدی شده است. این دستاورد، گامی مهم در جهت شناسایی سیارات قابل سکونت در خارج از منظومه شمسی محسوب می‌شود.

پرتاب کاوشگر «کلیپر» به سوی قمر اروپا: ناسا کاوشگر «کلیپر» را با موشک فالکون هوی به فضا پرتاب کرد تا به قمر اروپا، یکی از قمرهای سیاره مشتری، سفر کند. هدف این مأموریت، بررسی احتمال وجود حیات در اقیانوس‌های زیرسطحی این قمر است.

خاموشی تدریجی ابزارهای فضایی وویجر: مهندسان ناسا تصمیم گرفته‌اند دو ابزار فضایی وویجر ۱ و ۲ را خاموش کنند تا انرژی لازم برای ادامه مأموریت‌های این فضایی‌ها در فراسوی منظومه شمسی حفظ شود. این اقدام، بخشی از تلاش‌ها برای افزایش عمر مفید این فضایی‌ها تاریخی است.

پرتاب ناموفق موشک فضایی اروپایی: اولین موشک مداری اروپایی که از نروژ پرتاب شد، لحظاتی پس از بلند شدن سقوط کرد. این حادثه، چالشی جدی برای برنامه‌های فضایی اروپا محسوب می‌شود و نیاز به بررسی‌های فنی دقیق دارد.

پرتاب موفقیت‌آمیز کاوشگر «کلیپر» به سوی قمر اروپا: ناسا کاوشگر «کلیپر» را با موفقیت به فضا پرتاب کرد تا به قمر اروپا، یکی از قمرهای سیاره مشتری، سفر کند. هدف این مأموریت، بررسی احتمال وجود حیات در اقیانوس‌های زیرسطحی این قمر است.

این رویدادها نشان‌دهنده پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه فضایی هستند و نویدبخش کشفیات هیجان‌انگیز بیشتری در آینده نزدیک می‌باشند.

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهنامه پژواک

زمان، توهم یا حقیقت؟

مهدی کریمی - پژوهشگر

از نخستین لحظه‌ای که انسان به خویشتن آگاه شد، یکی از پر رمز و رازترین مفاهیمی که ذهن او را به خود مشغول کرد، «زمان» بود. چیزی که آن را حس می‌کنیم، اندازه می‌گیریم، پشت سر می‌گذاریم و به استقبالش می‌رویم، اما هرگز نمی‌توانیم آن را لمس کنیم یا نگاهش داریم. زمان همیشه در حال فرار است. گذشته‌ای که رفته و



دیگر هرگز بازمی‌گردد، آینده‌ای که هنوز نیامده و اکنون لغزانی که چون شن از میان انگشتانمان می‌گریزد. آیا زمان واقعی بیرونی و مستقل است، یا صرفاً ساخته ذهن انسان است؟ آیا گذشته و آینده وجود دارند، یا تنها آنچه هست، لحظه‌ای است که در آن نفس می‌کشیم؟

در طول قرن‌ها، فیلسوفان، عارفان و دانشمندان هر کدام از زاویه‌ای خاص به زمان نگرسته‌اند. در نگاه فیزیکی

و علمی، زمان یکی از ابعاد چهارگانه جهان است، چیزی که همراه با فضا، ساختار واقعیت را شکل می‌دهد. با کشفیات انیشتین و نسبیت خاص، معلوم شد که زمان امری مطلق نیست و می‌تواند در شرایط مختلف، سرعت متفاوتی داشته باشد. در نزدیکی سیاه‌چاله‌ها یا در حرکت با سرعت نور، زمان برای ناظر کند می‌شود. این یافته‌ها به ما نشان داد که آنچه ما «زمان» می‌نامیم، بیش از آنکه ثابت و یگانه باشد، نسبی و وابسته به موقعیت ناظر است. اما این نگاه علمی تنها بخش کوچکی از ماجرا را بازگو می‌کند. در سنت‌های معنوی و فلسفی، زمان مفهومی بسیار ژرف‌تر و گاه توهم‌آمیز دارد. در آیین هندو و بودایی، زمان چیزی است که در ذهن ما ساخته می‌شود. گذشته دیگر وجود ندارد و آینده هنوز نیامده، آنچه هست، فقط «اکنون» است. اکنون جاودانی که ذهن ما از آن فرار می‌کند. رنج ما از ندامت گذشته یا ترس از آینده، در واقع محصول ذهنی است که نمی‌تواند در لحظه زندگی کند. عارفان شرقی می‌گویند: «رهایی، در زیستن در لحظه است». به باور آنان، زمان خطی که ما تصور می‌کنیم، ساخته‌ای ذهنی است و واقعیت، بیشتر شبیه دایره‌ای است که در آن همه چیز هم‌زمان حضور دارد. در عرفان اسلامی نیز، مفهوم «دم» یا «لحظه» جایگاهی بلند دارد. مولوی بارها در اشعارش از «دم را غنیمت شمار» سخن می‌گوید و حافظ نیز با نگاهی عارفانه توصیه می‌کند که: «فرصت شمار صحبت یاران گذر مگر است». در این نگرش، زمان نه تسلسلی بیرونی، بلکه حالتی از آگاهی است. هر دم که در آن حضور آگاهانه داشته باشیم، فرصتی است برای شناخت، سلوک و پیوند با حقیقت. گذشته و آینده بیش از آنکه واقعیت بیرونی باشند، خاطر و خیال‌اند، گذشته با حافظه‌مان معنا می‌گیرد و آینده با تخیل‌مان.

از سوی دیگر، روانشناسی مدرن نیز نقش ذهن در شکل‌گیری تجربه زمان را تایید می‌کند. زمانی که غرق در کاری هستیم، زمان به سرعت می‌گذرد. اما وقتی در اضطراب یا انتظار به سر می‌بریم، زمان کش می‌آید. این تفاوت تجربه، نشان‌دهنده آن است که زمان چیزی فراتر از حرکت عقربه‌هاست، زمان تجربه‌ای ذهنی است که با توجه، هیجان، و معنا گره خورده. هر چه زندگی معنادارتر و پر شورتر باشد، تجربه زمان نیز عمیق‌تر و زنده‌تر می‌شود. با این همه، اگر زمان صرفاً در ذهن ما ساخته می‌شود، پس چرا چنین اثر واقعی بر زندگی‌مان دارد؟ پاسخ شاید در این باشد که ذهن، واقعیتی درونی و در عین حال بسیار قدرتمند است. همان‌طور که رؤیایها می‌توانند ما را بخنداند یا بترسانند، ذهن می‌تواند چیزی مانند زمان را آن‌چنان واقعی جلوه دهد که تمام رفتارها، برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌های ما را تحت تأثیر قرار دهد. ذهن انسان نمی‌تواند در بی‌زمانی زیست کند. ما برای ادامه زندگی، ناچاریم که زمان را به گذشته، حال و آینده تقسیم کنیم، حتی اگر در سطح عمیق‌تر، این تقسیم‌بندی توهمی بیش نباشد.

دیناله مطلب در صفحه ۵۳

دیگران آن را تلف کنیم. بیایید به‌جای آن، با خودمان صادق باشیم، با دیگران مهربان، و با زندگی عمیق‌تر و آگاهانه‌تر رفتار کنیم. دنیا به آدم‌هایی نیاز دارد که بلد هستند گوش بدهند، درک کنند، و سکوتی آکنده از احترام را جایگزین صدای بلند داوری کنند. و در این مسیر، اولین گام شاید فقط همین یک جمله باشد: به ما چه؟

به ما چه؟

افلیا پرویزاد

در جهانی که هر روز در حال دگرگونی است و آدم‌ها با سرعتی بی‌سابقه از کنار هم عبور می‌کنند، یکی از عاداتی که همچنان در بسیاری از فرهنگ‌ها و جوامع ریشه دارد، قضاوت کردن دیگران است. قضاوت درباره ظاهر، پوشش، سبک زندگی، تصمیمات شخصی، عمل‌های زیبایی، شغل، روابط خانوادگی یا حتی باورهای درونی دیگران، به امری رایج و گاه پذیرفته شده بدل شده است. اما این عادت، که شاید در ابتدا بی‌اهمیت یا حتی طبیعی به نظر برسد، چه تأثیری بر روان جمعی، سلامت فردی، و

رشد انسانی دارد؟ و مهم‌تر از آن، چرا باید به شکل جدی از آن پرهیز کنیم؟ قضاوت، در ظاهر شاید تنها اظهار نظری ساده باشد. یک نظر درباره لباس کسی، یک طعنه درباره تصمیمی که گرفته، یا حتی یک نگاه معنادار و سکوتی همراه با تسخر. اما در عمق، قضاوت نوعی سلطه‌جویی پنهان است، تلاشی برای تحمیل استانداردها، ترس‌ها، و باورهای شخصی بر دیگری. در حالی که هر انسان، مجموعه‌ای از تجربیات یکتا، زخم‌های عمیق، انتخاب‌های دشوار و شرایط خاص خود را دارد که بیرونی‌ترین ناظران هم نمی‌توانند به تمام آنها اشراف داشته باشند. وقتی کسی تصمیم می‌گیرد ظاهرش را تغییر دهد، نوع پوشش خاصی را انتخاب کند، عمل زیبایی انجام دهد، یا سبکی متفاوت از عرف جامعه را در پیش گیرد، چه بسا که این تصمیم‌ها حاصل سال‌ها مبارزه درونی با اضطراب، کمبود اعتماد به نفس، فشارهای اجتماعی یا حتی تجربه‌های تلخ گذشته باشد. هیچکس در جایگاهی نیست که بدون دانستن جزئیات زندگی یک فرد، تنها از روی ظاهر یا شنیده‌ها، درباره‌اش قضاوت کند. به ویژه در جوامع مهاجر، که افراد با بار سنگین ترک وطن، از دست دادن هویت، سازگاری با فرهنگ جدید و ترمیم زخم‌های گذشته دست و پنجه نرم می‌کنند، قضاوت می‌تواند همچون خنجر در زخم باز باشد.

علاوه بر آسیب‌هایی که قضاوت به دیگران وارد می‌کند، نباید از آسیبی که به خود ما می‌زند غافل شویم. هر بار که وقت و انرژی خود را صرف تحلیل زندگی دیگران می‌کنیم، فرصتی از خود می‌گیریم برای شناخت بیشتر، اصلاح رفتار، مراقبت از سلامت روان، و پیشرفت شخصی. ذهنی که مشغول قضاوت است، مجال برای درک ندارد. دلی که آکنده از داوری است، ظرفیت همدلی را از دست می‌دهد. و انسانی که همیشه در حال سنجیدن دیگران است، از تماشای مسیر رشد خودش باز می‌ماند. قضاوت، همچنین اغلب از احساساتی ریشه می‌گیرد که خود ما حاضر نیستیم با آنها روبه‌رو شویم. احساس حسادت، ناامنی، ترس از طرد شدن، یا نیاز به احساس برتری. در بسیاری از موارد، وقتی نمی‌توانیم خودمان را آن‌گونه که هستیم بپذیریم، تلاش می‌کنیم با تحقیر دیگران یا تحلیل منفی آنها، به خود احساس کنترل یا اعتبار بدهیم. اما این تنها یک توهم است، توهمی که نه تنها ما را بهتر نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود در جهل نسبت به خودمان بیشتر فرو برویم.

در دنیای امروز، که بیش از هر زمان دیگری نیازمند صلح، تفاهم، و همدلی هستیم، تمرین پرهیز از قضاوت یک مسئولیت انسانی است. اینکه بیاموزیم «به ما چه» نه یک بی‌تفاوتی، بلکه نشانه‌ای از بلوغ فکری و اخلاقی است. اینکه بدانیم هر کس مختار است در چارچوب آزادی و مسئولیت، مسیر خود را برگزیند. اینکه به جای تمرکز بر اشتباه یا تفاوت دیگران، بر چالش‌ها و ضعف‌های خود تمرکز کنیم و به جای پرسیدن «چرا او این‌گونه است؟»، پرسیم «چرا من این‌قدر درگیر زندگی دیگران شده‌ام؟» همچنین نباید فراموش کرد که در دنیای رسانه‌های اجتماعی، قضاوت آسان‌تر، سریع‌تر و بی‌رحمانه‌تر از همیشه شده است. چند خط نظر در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند زندگی یک نفر را برای همیشه تغییر دهد. کافی است گروهی از مردم با دیدگاه‌های محدود و ناآگاه، دست به قضاوت جمعی بزنند و موجی از نفرت و فشار روانی را بر کسی تحمیل کنند که شاید تنها گناهش متفاوت بودن باشد. در این فضا، مسئولیت فردی ما در پرهیز از داوری‌های سطحی و حمایت از حق آزادی و کرامت انسانی دو چندان می‌شود.

اگر واقعاً به دنبال جامعه‌ای سالم، مهربان و انسانی هستیم، باید از خودمان آغاز کنیم. تمرین نکنیم که همیشه نظر بدهیم، بلکه بیاموزیم که شنونده و مشاهده‌گر باشیم. به جای داوری، درک کنیم. به جای سرزنش، حمایت کنیم. و به جای این‌که دیگران را به شکل دلخواه خود درآوریم، خود را از درون ترمیم کنیم. زندگی آن‌قدر کوتاه و ارزشمند است که شایسته نیست با فضولی، مقایسه، و قضاوت

مرگ، پایان یا آغاز؟

دکتر لیلیا صدری - روانشناس

مرگ، واژه‌ای کوتاه اما سهمگین است، واژه‌ای که همواره در ذهن بشر به عنوان رمزناک‌ترین و پرابهام‌ترین واقعیت زندگی باقی مانده است. هیچ انسانی از مواجهه با مرگ گریزی ندارد، اما در عین حال، کمتر کسی می‌خواهد به درستی با آن روبرو شود یا حتی در سکوت به آن بیندیشد. بسیاری مرگ را پایان همه چیز می‌دانند و گروهی دیگر آن را آغازی تازه، گذار از جهانی فانی به قلمرو جاودانگی. هر چه هست، مرگ حقیقتی است که با درک و پذیرش آن، زندگی ما دگرگون می‌شود، نگاهی عمیق‌تر، انتخاب‌های دقیق‌تر، و بودن در لحظه‌ای ناب‌تر را به ما هدیه می‌دهد. در مکاتب معنوی شرق و غرب، مرگ نه پایان مطلق، بلکه گذرگاهی به سوی مرحله‌ای نو از هستی تلقی می‌شود. در آیین بودیسم، مرگ همچون پلی به مرحله‌ای دیگر از چرخه باززایی تلقی می‌شود، فرصتی برای رهایی از رنج و دستیابی به نیروانا. در هندویسم، روح از کالبد جدا می‌شود و در چرخه‌ای از تولد و مرگ ادامه حیات می‌دهد، تا زمانی که به آگاهی مطلق برسد. در آیین زرتشت، مرگ دروازه‌ای برای سنجش کردار است و روان انسان با عبور از پل صراط، به سرنوشت نهایی‌اش راه می‌یابد. در مسیحیت، مرگ مقدمه‌ای است بر رستاخیز و حیات جاوید. در اسلام نیز، مرگ انتقالی است از عالم دنیا به عالم برزخ، جایی برای پاسخگویی به اعمال و آمادگی برای زندگی اخروی. حتی در باورهای شمنی و اقوام بومی، مرگ چیزی جز بازگشت به چرخه طبیعت نیست، یکی شدن با عناصر هستی.

این دیدگاه‌های گوناگون، هر یک به شیوه‌ای تلاش کرده‌اند تا از هراس مرگ بکاهند و به انسان امیدی متعالی ببخشند. اما فراتر از باورها، آنچه مرگ را معنا می‌بخشد، تأثیری است که آگاهی از آن بر کیفیت زندگی ما می‌گذارد. انسانی که مرگ را درک می‌کند، به ارزش لحظه‌ها واقف می‌شود. دیگر زندگی را با غرور، خشم، حرص یا حسرت تلف نمی‌کند. وقتی بدانیم که بودنمان موقت است، مهربان‌تر، صبورتر و بخشنده‌تر می‌شویم. بسیاری از اندیشه‌ورزان بزرگ جهان، مرگ را استاد زندگی دانسته‌اند، زیرا تنها چیزی است که به ما یادآوری می‌کند چه چیزهایی بی‌ارزش‌اند و چه چیزهایی را باید پاس داشت.

مرگ، ما را به فروتنی می‌خواند. به ما می‌آموزد که هیچ موفقیت یا دارایی تا ابد باقی نمی‌ماند. اما همزمان، الهام‌بخش نیز هست، چون به ما جرأت می‌دهد تا زندگی را همان‌گونه که هست بپذیریم و با تمام وجود تجربه‌اش کنیم. وقتی با مرگ آشتی کنیم، دیگر در دام ترس از آینده یا افسوس گذشته نمی‌مانیم. نگاهمان به جهان نرم‌تر می‌شود. ما به انسان‌ها نه به عنوان رقیب، بلکه به عنوان همراهانی در این سفر موقتی نگاه می‌کنیم. حتی در روابط روزمره‌مان نیز، دانستن اینکه مرگ همواره حضور دارد، به ما انگیزه می‌دهد که بیشتر دوست بداریم، زودتر ببخشیم و کم‌تر داور می‌کنیم.

جالب است که در دوران مدرن، با وجود پیشرفت‌های علمی و پزشکی، انسان بیشتر از گذشته از مرگ گریزان شده است. گویی تکنولوژی و رفاه، مرگ را به حاشیه رانده‌اند، اما او همچنان بی‌دعوت و ناگهانی از راه می‌رسد. شاید راز آرامش در این باشد که به جای انکار مرگ، آن را در آغوش بگیریم، نه به معنای تسلیم، بلکه به معنای پذیرفتن محدودیت‌های انسانی و ارزش قائل شدن برای هر نفس. فلسفه مرگ، ما را از توهم جاودانگی در این جهان بیرون می‌آورد و ما را به زندگی اصیل‌تری دعوت می‌کند، زندگی بدون تعویق، بدون ترس و پر از معنا.

در نهایت، پاسخ به این پرسش که آیا مرگ پایان است یا آغاز، وابسته به نگرش ما به زندگی است. اگر زندگی را صرفاً مجموعه‌ای از اتفاقات بیرونی بدانیم، مرگ پایان آن است. اما اگر زندگی را فرصتی برای رشد، آگاهی، عشق و تحول درونی بدانیم، مرگ آغاز رهایی است. مرگ شاید پایان بدن باشد، اما می‌تواند آغاز درکی نوین از معنا، پیوستگی و نور باشد؛ چه در این جهان، چه در جهانی دیگر. آنچه مهم است، آن است که تا زنده‌ایم، با آگاهی از مرگ، زندگی کنیم؛ عمیق، راستین، و بی‌پشیمانی.

و آگاهی مورد توجه قرار گیرد، می‌تواند ابزاری بی‌نظیر برای درک خویشتن، درمان زخم‌های روح، و رسیدن به بلوغ روانی و آرامش درونی باشد. رؤیا پنجره‌ای است که شب‌هنگام گشوده می‌شود تا ما را با نور حقیقت‌های پنهان آشنا کند، اگر جرأت نگرستن داشته باشیم.

رؤیا، آینه درون و پلی به سوی رشد روانی و روحی

دکتر فرامرز مهباری - روانکاو، روانشناس، مشاور

رؤیا پدیده‌ای رازآلود و دیرآشنا برای انسان است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول کرده است. از پیامبران گرفته تا فلاسفه، از شاعران تا روانشناسان، همه به نوعی به رؤیا توجه داشته‌اند و تلاش کرده‌اند آن را درک و تفسیر کنند. بسیاری آن را دروازه‌ای به سوی جهان ناشناخته‌ها می‌دانند، دنیایی که در آن زمان و منطق زمینی از معنا تهی می‌شود و انسان با خود ناپیدایش روبرو می‌گردد. رؤیا، در ظاهر، تجربه‌ای گذرا در خواب شبانه است، اما در عمق، آینه‌ای از وضعیت روحی و روانی انسان، و گاه، راهنمایی برای عبور از تاریکی‌ها به سوی روشنی درونی است.

در علوم روانشناسی، رؤیا جایگاه ویژه‌ای دارد. روانکاوانی چون فروید و یونگ، هر یک به گونه‌ای رؤیا را نشانه‌ای از گفت‌وگوی ناخودآگاه با خودآگاه دانسته‌اند. فروید رؤیا را راهی برای برون‌ریزی خواسته‌ها و ترس‌های سرکوب‌شده می‌دانست و یونگ آن را عرصه‌ای برای ظهور ناخودآگاه جمعی، سمبل‌ها و کهن‌الگوها. این رویکردها نشان می‌دهند که رؤیا نه تنها بازتابی از زندگی روزمره نیست، بلکه تجلی عمیق‌ترین لایه‌های وجودی انسان است. گاه رؤیایی می‌تواند کلید درک رنجی باشد که انسان در بیداری از تحلیل آن ناتوان است. خواب دیدن مانند زبانی است که باید آموخت و تفسیرش کرد تا از آن پیام دریافت شود، پیامی که می‌تواند مسیر فرد را روشن‌تر کند. افزون بر نگاه روانشناختی، در سنت‌های عرفانی و معنوی نیز رؤیا جایگاهی والا است. در قرآن، رؤیای حضرت یوسف نه تنها حقیقت آینده را آشکار می‌کند بلکه اساس تحولی در سرنوشت او و اطرافیان می‌شود. در عرفان اسلامی نیز رؤیا نه صرفاً خوابی ساده، بلکه تمثیلی از راه سلوک و سفر روحانی به شمار می‌آید. بسیاری از عارفان، رؤیا را تجربه‌ای میان خواب و بیداری دانسته‌اند که می‌تواند پرده از اسرار روح بردارد. حتی در مکاتب شرقی همچون آیین بودا، یا در شمنیزم، رؤیا را ابزاری برای شفا، آگاهی و پیوند با جهان روح می‌دانند. انسان در رؤیا با حقیقت‌هایی روبرو می‌شود که در بیداری با انکارشان می‌کند یا توان مواجهه با آنها را ندارد.

اما شاید مهم‌ترین تأثیر رؤیا، توان آن در کمک به رشد روانی و روحی انسان باشد. وقتی رؤیا را نه صرفاً امری اتفاقی، بلکه پیامی از درون بدانیم، درمی‌یابیم که هر تصویر، هر چهره، هر مکان و هر احساس در رؤیا حامل معنایی است که با زندگی و وضعیت کنونی ما در ارتباط است. حتی رؤیاهای ترسناک و کابوس‌ها نیز حامل پیام‌هایی هستند که اگر به درستی فهمیده شوند، می‌توانند ما را از وضعیت‌های تکراری و مخرب روانی بیرون بکشند. رؤیا به ما یادآور می‌شود که هنوز بخش‌هایی از وجودمان نیاز به توجه، ترمیم و پذیرش دارند.

همچنین رؤیا می‌تواند الهام‌بخش خلاقیت باشد. هنرمندان، نویسندگان و دانشمندان بسیاری ایده‌های خود را از خواب‌ها و رؤیاهایشان گرفته‌اند. از موسیقی‌دانانی که ملودی‌هایی در خواب شنیده‌اند، تا نویسندگانی که داستان‌هایی برآمده از خواب‌هایشان نوشته‌اند. این ویژگی رؤیا نشان می‌دهد که ذهن انسان در حالت رؤیا از مرزهای منطقی عبور می‌کند و به قلمرویی وارد می‌شود که در آن همه چیز ممکن است. این آزادی از منطق خشک روزمره می‌تواند زایشگاه نوآوری، شهود و بینش باشد، چیزی که برای رشد روحی نیز حیاتی است، زیرا روح نیز در قید و بند محدودیت‌های فکری نمی‌گنجد.

جالب‌تر آنکه پژوهش‌های علمی مدرن نیز اهمیت رؤیا را تأیید کرده‌اند. خواب دیدن در مرحله خاصی از خواب به نام REM نه تنها به تنظیم احساسات، پردازش خاطرات و حل تعارض‌های درونی کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در سلامت روان دارد. افرادی که خواب REM کافی ندارند، بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب، یا اختلال در تصمیم‌گیری هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که رؤیا بخش جدایی‌ناپذیر از سلامت روان و تعادل احساسی است و توجه به آن می‌تواند بخش مهمی از خودآگاهی و مراقبت از خویشتن باشد. به همین دلیل است که نوشتن رؤیاهای پس از بیداری، تأمل درباره آنها و حتی گفت‌وگو با مشاور یا درمانگری آگاه می‌تواند به فرد در شناخت بهتر خود کمک کند. این عمل، نه به معنای تعبیر سطحی خواب، بلکه به عنوان کاوشی در معنای نمادین و احساسی آن، می‌تواند منجر به رشد فردی شود. رؤیاهای ما از آنچه انکار کرده‌ایم، یا از آنچه نادیده گرفته‌ایم، آگاه می‌کنند. گاه رؤیایی به ظاهر ساده، می‌تواند کلیدی برای عبور از گرهی عمیق در زندگی باشد.

در پایان، رؤیا را باید جدی گرفت، نه از آن جهت که اسرار آینده را فاش می‌کند، بلکه چون اسرار حال را بازگو می‌کند. این پدیده شگفت‌انگیز، اگر با دقت، صداقت

ادامه مطلب خشم، آتشی... از صفحه ۴۶

همچنین، درمان روان‌شناختی به ویژه رفتاردرمانی شناختی (CBT) یا روش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness)، در کمک به افراد برای شناسایی و تغییر الگوهای مخرب فکری و رفتاری بسیار مؤثر است. در سطح اجتماعی نیز، آموزش مهارت‌های ارتباطی، تاب‌آوری، و گفتگو می‌تواند نقش مهمی در کاهش بروز خشم‌های آسیب‌زا داشته باشد. جامعه‌ای که در آن شنیده شدن، احترام متقابل و عدالت نهادینه شده باشد، بستری مناسب برای کاهش خشونت و پرخاشگری خواهد بود.

در پایان باید گفت خشم اگر چه احساسی طبیعی و گاه ضروری است، اما در دنیایی که پر از فشارهای روحی، بی‌عدالتی و ناکامی است، می‌تواند به راحتی از مرزهای سالم عبور کند. آنچه اهمیت دارد، نه خاموش کردن خشم، بلکه شناخت، پذیرش و هدایت درست آن است. خشم مانند آتش است؛ اگر در بخاری باشد، خانه را گرم می‌کند، ولی اگر از کنترل خارج شود، همه چیز را خواهد سوزاند.

ادامه مطلب تاثیر تجربه‌های... از صفحه ۴۷

درمان‌گران روانشناسی، اغلب در جلسات مشاوره به بررسی تجربه‌های کودکی می‌پردازند تا بتوانند ریشه مشکلات کنونی فرد را پیدا کنند. اینکه چرا فرد از صمیمیت می‌ترسد، چرا دچار وسواس است، چرا نمی‌تواند خشم خود را کنترل کند، یا چرا دچار احساس بی‌ارزشی است، معمولاً در خاطرات کودکی و تعاملات اولیه با مراقبین اولیه (والدین یا کسانی که نقش والد را داشته‌اند) ریشه دارد.

در پایان، باید یادآور شد که همه ما تا حدی محصول گذشته خود هستیم، اما قربانی آن نیستیم. شناخت تجربه‌های کودکی، درک تأثیر آنها و تلاش برای درمان زخم‌های قدیمی، راهی است به سوی رهایی از تکرار الگوهای نادرست و ساختن نسخه‌ای سالم‌تر و آگاه‌تر از خودمان. کودک درون ما هنوز زنده است، و توجه به او، شاید یکی از مهم‌ترین کارهایی باشد که می‌توانیم برای شفای خود انجام دهیم.

ادامه مطلب پل میان علم و باور... از صفحه ۴۸

به همین دلیل، درمانگران فرهنگی محور سعی دارند دیدگاه‌های بیمار نسبت به بیماری، درمان، معنویت و باورهای ماورایی را نیز در درمان لحاظ کنند. برای مثال، اگر فردی باور دارد که دچار "چشم‌زخم" شده، درمان‌گر به جای رد آن، سعی می‌کند آن را به عنوان بخشی از تجربه ذهنی فرد بپذیرد و به کمک آن، راهی برای رسیدن به تعادل روانی بیابد.

در نتیجه، نمی‌توان سحر و جادو را صرفاً به عنوان خرافه‌هایی منسوخ در برابر روان‌درمانی علمی قرار داد. بسیاری از روش‌های سنتی درمان روانی، اگرچه از نظر علمی قابل‌اندازه‌گیری نیستند، اما بر بستر فرهنگی، اعتقادی و روانی مردم تأثیرات واقعی دارند. انسان موجودی پیچیده است که نه فقط از جسم و روان، بلکه از باور، احساس، فرهنگ و معنویت ساخته شده است. نادیده گرفتن هر کدام از این ابعاد، روند درمان را ناقص می‌کند.

اگر روزی درک کنیم که درمان صرفاً از مسیر دارو یا گفتگو نمی‌گذرد، بلکه گاهی یک دعا، یک تجربه عرفانی، یا حتی یک باور قدیمی می‌تواند آغازگر مسیر بهبودی باشد، شاید بتوانیم پلی میان دانش و سنت، و میان روان‌درمانی علمی و سحرآمیز بسازیم. پلی که در آن انسان، در تمامیت خود، دیده و درمان شود.

ادامه مطلب زمان، توهم... از صفحه ۵۱

از دیدگاه معنوی، دعوت اصلی آن است که زمان را وسیله‌ای بدانیم، نه اربابی که ما را در بند می‌کشد. اگر آگاهانه در لحظه زندگی کنیم، گذشته دیگر باری بر دوش‌مان نخواهد بود و آینده، به جای اضطراب، می‌تواند انگیزه‌ای برای رشد باشد. زندگی واقعی در همین دم جاری است، در این نفس، در این نگاه، در این حضور. و شاید بزرگ‌ترین توهم بشر آن است که همیشه گمان می‌کند هنوز وقت دارد.

در جهانی که همه چیز در سرعت و شتاب است، زیستن در اکنون، آرامشی است که بسیاری از ما گم کرده‌ایم. رهایی از زنجیر زمان، نه به معنای بی‌برنامگی، بلکه به معنای حضور کامل در هر کاری است که می‌کنیم؛ نوشیدن یک فنجان چای، گفت‌وگو با دوستی، یا حتی سکوتی کوتاه زیر نور خورشید. اگر بپذیریم که اکنون تنها دارایی ماست، شاید بتوانیم بهتر، عمیق‌تر، و مهربان‌تر زندگی کنیم.

ادامه مطلب گيله مرد... از صفحه ۲۴

روان‌درمانی: رفتاردرمانی شناختی (CBT) یکی از مؤثرترین روش‌هاست که به فرد کمک می‌کند تا الگوهای فکری مخرب خود را شناسایی و اصلاح کند. آموزش مهارت‌های کنترل تکانه و مدیریت استرس نیز از ارکان درمان محسوب می‌شود. حمایت خانواده و جامعه: درک، همدلی و پذیرش خانواده و اطرافیان در روند بهبود بیمار نقش حیاتی دارد. طرد، سرزنش یا تحقیر، وضعیت فرد را بدتر می‌کند.

توصیه به اطرافیان و جامعه: اگر فردی را می‌شناسید که به‌طور مکرر و بدون دلیل مشخص دزدی می‌کند، او را صرفاً به‌عنوان یک مجرم نگاه نکنید. ممکن است با یک بیماری جدی دست‌وپنجه نرم کند. از قضاوت سریع پرهیز کنید و او را به مراجعه به روان‌درمانگر یا مشاور تشویق نمایید. جامعه‌ای سالم، نه با مجازات صرف، بلکه با درک، آگاهی و درمان‌محوری ساخته می‌شود.

کلیتومانیایک اختلال روانی واقعی است، نه یک انتخاب اخلاقی. این بیماری، اگرچه نادر است، اما تأثیرات عمیقی بر زندگی فرد و اطرافیانش می‌گذارد. درک علمی‌تر و انسانی‌تر این موضوع می‌تواند مسیر تازه‌ای برای درمان، همدلی و بازگشت فرد به زندگی سالم فراهم کند. شاید وقت آن رسیده باشد که به جای مجازات، به ریشه‌ها بنگریم و به جای طرد، به دست‌هایی که کمک می‌خواهند پاسخ دهیم.

ادامه مطلب کلیتومانیای... از صفحه ۴۴

با تردید پرسیدم: «زیر شلواری؟» گفت: «در بیار!» در آوردم. تمامی سوراخ سنبه‌های کفش و لباس و جوراب و کلاه را با دقتی وصف‌ناشدنی جستجو کردند. نمیدانم دنبال هرویین و کوکائین می‌گشتند یا کلاشینکف و خمپاره انداز! آمدم بیرون، دیدیم قطار همچنان منتظر ما ایستاده است، سوار شدیم. مسافران طوری نگاه مان می‌کردند انگار دو تن از تروریست‌های بادر ماینهوف را گرفته‌اند. شاید خیال می‌کردند ما همان ایلچ رامیرز سانچز یا همان کارلوس معروف هستیم.

رفتیم توی رستوران چند تا آبجوی کله قوچی خوردیم مست و پاتیل شدیم. من پا شدم به زبان شیرین فارسی خطاب به مسافران گفتم: کثافت توی آن مملکت تان! پدر سوخته‌های بی‌همه چیز! ما دانشجو هستیم، چه خیال کردید بی‌شرف‌ها؟! بیچاره‌ها از فحش‌هایم سر در نیاوردند. خیال می‌کردند دارم سرود اینترن‌ناشنال می‌خوانم! همه این بلاها سرمان آمد چون که سیبیل‌های مان شبیه سیبیل‌های آقای دایی استالین بود

ادامه مطلب فرهنگ غذایی... از صفحه ۴۸

رژیم غذایی غربی: فراوانی با عوارض جانبی: در بسیاری از کشورهای غربی، به‌ویژه ایالات متحده، رژیم غذایی امروزی سرشار از: غذاهای فرآوری‌شده، چربی‌های ترانس و اشباع، قندهای افزوده، نوشابه‌ها و تنقلات صنعتی تأثیر بر سلامت: این رژیم باعث افزایش نرخ چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و افسردگی شده است. افزایش سرعت زندگی، تبلیغات، و دسترسی آسان به فست‌فودها نقش مهمی در گسترش این سبک تغذیه ناسالم داشته‌اند.

تغذیه سنتی ایرانی: گنجینه‌ای از طعم و توازن: غذای ایرانی، در ذات خود، ترکیبی از گوشت، غلات، حبوبات، سبزیجات، لبنیات و ادویه‌های طبیعی است. خوراک‌هایی مانند آبگوشت، عدسی، خوراک سبزیجات، آش‌ها و خورش‌ها نشان‌دهنده‌ی غنای غذایی ایران هستند.

توصیه برای سلامت بیشتر: کاهش مصرف نمک و چربی، جایگزین کردن نان‌های سنتی با نان‌های سبوس‌دار، پرهیز از سرخ‌کردنی‌های زیاد و مصرف بیشتر غذاهای آب‌پز یا بخارپز

آیا فرهنگ غذایی قابل تغییر است؟ بله، اما با چالش. فرهنگ غذایی بخشی از هویت ماست و تغییر آن نیاز به آگاهی، آموزش، دسترسی به مواد سالم دارد. ادغام سنت‌های غذایی با دانش تغذیه نوین می‌تواند راه‌حلی باشد برای حفظ طعم و خاطره، در کنار ارتقاء سلامت.

از تنوع لذت ببریم، با آگاهی انتخاب کنیم: تنوع غذایی در جهان، سرمایه‌ای بی‌نظیر است. هر فرهنگ، هر بشقاب، داستانی برای گفتن دارد. اما در دنیای امروز، انتخاب سالم، آگاهانه و مسئولانه غذا نه تنها بر جسم ما تأثیر می‌گذارد، بلکه بر محیط زیست، سلامت روان، و حتی نسل‌های آینده نیز تأثیرگذار است. پس بیایید هوشمندانه غذا بخوریم، با عشق بپزیم، و با آگاهی انتخاب کنیم.

ادامه مطلب نامه ای به آسمان... از صفحه ۷

بسیاری می‌توان یافت که شاعر، با زبان شعر، از ناکامی خود و دیگران، از روزگار رفته حکایت می‌کند: ما نمی‌دانستیم که در آغاز هم آن ظلمت بود که نقابی از نور بر رخ خویشتن آویخته بود. ما نمی‌دانستیم این همان اهرمن است که از آن زندان زو لانه نادانی بگریخته بود وقتی آگاه شدیم که بسی خون جوان روی چمن ریخته بود. از حاصل همین ناآگاهی در شعرهای دیگر، روایت‌های دیگر می‌خوانیم: خدا! زین شگفتی‌ها دلم خون شد، دلم خون شد: سیاووشی در آتش رفت و

زان سو خوک بیرون شد. همین شاعر در زمانی پیش از این، در آغاز اسفند ۱۳۵۸، گفته بود: زان پس که صد هزار شقایق به کوه و دشت پرپر شده است در ره آن سرخ انتظار از گرم‌جای گوشه مطبخ، پیاز پیر، با ریش و ریشه‌ای که فروهشته در سبد، افراشته است رأیت سبزی که این منم پیغام آن بهار به یاد بیاوریم شاعر، سال‌ها پس از آن، در توجیه علت ظهور آن «بهار» گفته بود: گنجشک، در تمام زمستان، ز اشتیاق از بس که بهار باغ و بهار انتظار دید گل‌های نقش کاشی مسجد را در نیمه‌های دی صبح بهار دید. و حالا، پس از گذشت سال‌ها، در شعری بلند به این گفته پیشین خود اشاره می‌کند چه فتنه بود که گنجشک دی نمی‌دانست بهار کاشی مسجد، طلسم روی و ریاست

Techno-Optimist Manifesto) را نوشت و ظهور «ابرمردان فناوری» را پیش‌بینی کرد. اندرسن سرمایه‌داری ریسک‌پذیر در سیلیکون ولی است، که نقش پررنگی در استخدام نیرو برای DOGE داشته است. این مانیفست شامل موارد زیر است:

- ما می‌توانیم به شیوه‌ای بسیار برتر از زندگی و هستی پیدا کنیم.
- ما ابزارها، سیستم‌ها و ایده‌های لازم را داریم.
- ما اراده لازم را داریم. ...
- به همین دلیل، ما باور داریم که نوادگان ما در ستارگان زندگی خواهند کرد....
- ما به عظمت ایمان داریم. ...
- ما به بلندپروازی، پویایی، پایداری، سرسختی و قدرت باور داریم.
- آقای اندرسن از ایده‌های فیلیپو توماسو مارینتی (Filippo Tommaso Marinetti) الهام گرفته است. مارینتی در سال ۱۹۰۹ «مانیفست آینده‌گرا» را نوشت. او در آن مانیفست، مردانگی و خشونت را ستایش می‌کرد و با لیبرالیسم و دموکراسی مخالفت می‌کرد. مانیفست او شامل نکات زیر است:
- ما عاشق خطر کردن و پرانرژی بودن هستیم.
- ما می‌خواهیم از حمله کردن، هیجان بی‌خوابی، دویدن سریع، پریدن به دل خطر، و حتی مشت زدن حرف بزنیم.
- ما می‌خواهیم درباره کسی آواز سر دهیم که این ماشین را به پیش می‌برد و رهبری می‌کند.
- ما می‌خواهیم موزه‌ها و کتابخانه‌ها را خراب کنیم، با اخلاق‌های سنتی و فمینیسم بجنگیم.
- ایستاده بر نوک قله جهان، بار دیگر ستارگان را به چالش بکشیم.
- ده سال پس از نوشتن «مانیفست آینده‌گرا»، مارینتی با کمک دیگران «مانیفست فاشیستی» را نوشت. همان جنبش تحت رهبری موسولینی!
- ماسکیسم (Muskism) آغاز آینده نیست. این پایان داستانی است که بیش از یک قرن پیش، در تضاد بین کار و سرمایه، و بین خودکامگی و دموکراسی آغاز شد. عصر ظاهراً طلایی بارون‌های غارتگر و اعتصابات کاری، به انقلاب بلشویکی، کمونیسم، اولین خطر سرخ، جنگ جهانی اول و فاشیسم منجر شد. نبرد ایده‌ها، هم جنبش تکنوکراسی را به وجود آورد، و هم برنامه نوین و لیبرالیسم مدرن آمریکایی را تولید کرد. البته لیبرالیسم مدرن بسیار ماندگارتر بود. تکنوکراسی شکست خورد چرا که تکنوکراسی با آزادی سازگار نیست.
- این موضوع هنوز هم به اعتبار خود باقی است. آقای ماسک برخلاف نیاکانش، برای به‌دست‌گیری قدرت صاحب تئوری و برنامه است. او می‌خواهد که قدرت را با دست مرده و روبات‌وار گذشته تصاحب کند. اکنون وظیفه زندگان است که خود را از چنگ آن رهایی بخشند.

همچنان که دیده‌ام لحظه‌هایی را که سحرگاهان، در پی شبگردی بی‌اختیار در شهری ناشناخته، ملتهم و برافروخته، از خلق این «گدازه روح» خود، که او را بی‌تاب کرده بوده، یاد کرده است. و هم از این‌روست که می‌توانم با اطمینان از اصالت و صداقت او در شاعری شهادت دهم. در بررسی دفتر شعر «نامه‌ای به آسمان» می‌بینیم که او حرف‌های دردمندانۀ دوست شاعرش را به یاد می‌آورد که زمانی، پس از کودتای ۱۳۳۲، در شعری در مرثیه مصدق گفته بود: دیدی دلا که یار نیامد گرد آمد و سوار نیامد. حالا یار و دوستدار او در شعری در بدرقه او می‌گوید: دیدیم و دیدیم کافتاب نیامد آتش و خون آمد انقلاب نیامد و سرانجام این که:

حاصل از آن صبر و انتظار که دیدیم درد و دریغا جز اضطراب نیامد. همین اخوان ثالث (م. امید) بود که زمانی در پایان شعر خود نومیدانه گفته بود: هر که آمد بار خود را بست و رفت ما همان بدبخت و خوار و بی‌نصیب زان چه حاصل جز دروغ و جز دروغ زین چه حاصل جز فریب و جز فریب باز می‌گویند: فردای دگر صبر کن تا دیگری پیدا شود نادری پیدا خواهد شد «امید» کاشکی اسکندری پیدا شود. اما امروز شاعر ما، با امیدی بیشتر، می‌گوید: از پس تابوت پُرشکوه سکندر عصر ملوک‌الطوایف است، در آن دور، ز آنچه گذشته‌ست و رفته بی‌خبرم من. عصر ملوک‌العمائم است، همین جا چشم به راه سکندری دگرگرم من. در دفتر «نامه‌ای به آسمان» شعرهای

ادامه مطلب ایده‌های شکست خورده ای... از صفحه ۳۳

او بر این باور بود که ایده‌هایی، مانند برابری نژادها و غیراخلاقی بودن آپاراتی، همگی مسخره و بی‌ارزش هستند. از نظر او، این تفکرات، توسط روزنامه‌ها، مجلات، رادیو، تلویزیون و به‌ویژه اساتید دانشگاه‌ها پخش، و به خورد مردم داده می‌شوند. او چون معتقد بود در دولت پر از اسراف و بی‌نظمی است، پیشنهاد تشکیل یک کمیته مالی را برای مقابله با ناکارآمدی مطرح کرد و با حروف بزرگ نوشت: یک نهاد ناظر مالی مورد نیاز است، (اینها همه چه سخنان آشنایی هستند).

اینکه ماسک مثل پدر بزرگش به بسیاری از همان باورها درباره مهندسی اجتماعی و برنامه‌ریزی اقتصادی رسیده، گواهی است بر کمبود عمق تفکر سیاسی در او. و همچنین باور به پایداری تکنوکراسی و خودبزرگی سیلیکون ولی (Silicon Valley).

ماسک در سال ۱۹۸۹ آفریقای جنوبی را به مقصد کانادا ترک کرد و با خانواده‌اش در ساسکاچوان اقامت گزید. جایی که خاطرات به جا مانده از پدر بزرگش بسیار پررنگ بود. پس از مدت کوتاهی، عمویش اسکات هالدمن، که پرتوریا را برای تحصیلات تکمیلی به مقصد بریتیش کلمبیا ترک کرده بود، مقاله‌ای نوشت که در آن جاشوا هالدمن را به عنوان «اقتصاددان سیاسی در سطح ملی و بین‌المللی» معرفی می‌کرد.

ماسک که دانش آموخته دانشگاه پنسیلوانیا بود، برنامه دکتری خود را در سال ۱۹۹۵، در دانشگاه استنفورد رها کرد تا کارآفرین در زمینه فناوری شود. او شرکتی به نام X.com را در سال ۱۹۹۹ با تمرکز بر بانکداری نوین راه‌اندازی کرد. او می‌گفت: «ما قرار است صنعت بانکداری سنتی را متحول کنیم.» (تکنوکرات‌ها نیز قصد داشتند بانک‌ها را حذف کنند. جاشوا هالدمن زمانی نوشت: «ما به بانک‌ها، راهزنان یا حرامزاده‌ها نیازی نداریم.»). ماسک با فروش پی‌پل (PayPal) به، ثروت هنگفتی بدست آورد. در آن زمان PayPal با X.com ادغام شده بود.

او در سال ۲۰۱۷ وب‌آدرس X.com را بازخرید کرد و وقتی توییتر را خرید، آن را به X تغییر نام داد. با این امید که به قول خودش: «ویروس ذهن بیدار» «woke mind virus» را بکشد. این عبارت یادآور ایده پدربزرگش در مورد «کنترل همگانی و یا شستشوی مغزها» بود.

بسیاری از کارهایی که ماسک در DOGE در فکر اجرا کردن آنهاست، همان‌هایی است که در دستور کار تکنوکراسی اوایل دهه ۱۹۳۰ بود. خروج احتمالی ماسک از واشنگتن تأثیر ماسکیسم (Muskism) را در ایالات متحده کاهش نخواهد داد. آینده‌نگری منسوخ‌شده او، همان ایدئولوژی حاکم بر سیلیکون ولی (Silicon Valley) است. مارک اندرسن در ۲۰۲۳ «مانیفست تکنو-خوش‌بین» (The

ادامه مطلب نقد و بررسی... از صفحه ۱۷

در حالی که میکی ۱۷ نوعی خوش مشربی کند ذهنانه (یا ساده لوحانه) را منتقل می‌کند، میکی ۱۸ رفتاری خصمانه دارد و از سلف بی‌عرضه‌اش بیزار است. میکی ۱۸ که از لو رفتن توسط مقامات می‌ترسد، فکر می‌کند میکی ۱۷ باید بمیرد. بالاخره، آنها یکی هستند، اما میکی ۱۷ استدلال می‌کند که آنها به اندازه کافی متفاوت هستند و آنچه او را منحصر به فرد می‌کند برای همیشه از بین خواهد رفت. ناگهان، دلزدگی اگزیستانسیال (وجودی) میکی از مردن‌های پی‌درپی، جای خود را به چیزی حتی ناامیدکننده‌تر می‌دهد، چشم‌انداز هرگز بازنگشتن به زندگی.

سرانجام این سیاره برفی رازی را فاش می‌کند، وجود موجودات بومی، که کنت با نامیدن آنها «خزندگان» (creepers) و دستور به نابودی‌شان، آنها را به حاشیه می‌راند. طرفداران قدیمی بونگ متوجه شباهت‌هایی در موضع طرفدار محیط زیست و طرفدار حیوانات «۱۷ Mickey» با آثار قبلی‌اش مانند «اوکجا» خواهند شد. اما این نویسنده-کارگردان در ارائه تفسیر سیاسی خود زیاده‌روی می‌کند، برای مثال کنت تشنه قدرت و همسر نفرت‌انگیزش یلفا (کولت) را به کاریکاتورهای آزار دهنده تبدیل می‌کند. (و چیزی که اوضاع را بهتر نمی‌کند این است که رافلو فک خود را به گونه‌ای جلو می‌دهد که اجرای تک‌بعدی او آشکارا به قصد کوبیدن دونالد ترامپ است.)

اما درست زمانی که به نظر می‌رسد دیدگاه جنون‌آمیز «۱۷ Mickey» در خطر خارج شدن از مسیر اصلی‌اش قرار می‌گیرد، مثلاً وقتی کم‌دی بیش از حد لوده می‌شود، این فیلم پر محتوا اما گیرا، به دو راهی شخصیت اصلی‌اش بازمی‌گردد، یعنی معضل مردی معمولی که در شغلی وحشتناک برای منفعت ثروتمندان و قدرتمندان زحمت می‌کشد. پتینسون از بازی در نقش میکی‌ها، یکی ترسو، یکی متخاصم، لذت می‌برد، اما این اجرای او در نقش میکی ۱۷ است که به این تصویر علمی-تخیلی عمق و طنین می‌بخشد. قهرمان ما که بارها و بارها می‌میرد، فقط می‌خواهد مطمئن شود که روحش زنده می‌ماند، پتینسون این روح را از همان قاب اول به تصویر می‌کشد.

می‌گوید: بنابراین انجام ندادنش به این سادگی نیست. پزشکیان بهای این امتناع از کار غیراخلاقی را با جان‌شان داده‌اند، مثل دکتر پوراندراجانی و دکتر سودبخش، دکتر رامین پوراندراجانی، پزشک جوانی بود که در جریان اعتراضات به نتایج انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۳۸۸، موسوم به «جنبش سبز»، پزشک بازداشتگاه «کهریزک» بود. پیکر بی‌جان او که در جریان تحقیقات نمایندگان در خصوص کشتار و شکنجه در بازداشتگاه کهریزک با حضور در کمیته ویژه مجلس شورای اسلامی، درباره مشاهدات خود شهادت داده بود، مدتی بعد در بهداری فاتب در تهران پیدا شد. دکتر «عبدالرضا سودبخش» نیز دیگر پزشک این مجموعه تحت نظر قوه قضاییه بود که در شهریورماه ۱۳۸۹ با سلاح گرم کشته شد. او یک روز پیش از سفر به قصد دیدار فرزندش در آمریکا در ایران به دست دو موتورسوار که صورتشان را هم پوشانده بودند، به قتل رسید. بعدها فرزندش، «دامون سودبخش»، به روزنامه «گاردین» گفت: «آنها پدرم را کشتند چون او نخواست دروغ بگوید و دروغ نگفت».

نیروهای امنیتی جمهوری اسلامی، صدها نفر از معترضان بازداشت‌شده در تجمع‌های روز ۱۸ تیر ۱۳۸۸ در تهران را به بازداشتگاه کهریزک منتقل و شکنجه کردند. دست‌کم ۳ نفر از بازداشت‌شدگانی که در این بازداشتگاه نگهداری شده بودند، چند روز بعد بر اثر جراحات وارد شده جان باختند. نام آن‌ها، «امیر جوادی‌فر»، «محمد کامرانی»، «محسن روح‌الامینی»، عنوان شد.

حقوق شما: «موسی برزین»، حقوقدان می‌گوید که مجازات قطع عضو، مجازاتی منسوخ است که در بازدارندگی نه در تنبیه مجرم، بی‌تاثیر است. او توضیح می‌دهد که به همین دلیل، این مجازات در کنوانسیون «منع شکنجه و مجازات تزدیلی و تحقیرآمیز» ممنوع اعلام شده است. مجلس شورای اسلامی در اوایل دهه ۱۳۸۰ این کنوانسیون را به تصویب رساند، اما شورای نگهبان آن را نپذیرفت. برزین دلیل مردود کردن مصوبه مجلس از سوی شورای نگهبان را وجود پرشمار مجازات بدنی در قانون مجازات اسلامی می‌داند و می‌گوید، اگر به این کنوانسیون می‌پیوستند، مجازاتی مانند شلاق هم باید متوقف می‌شد، و گر نه «همیشه در کمیته‌های کنوانسیون از حکومت بابت این‌ها بازخواست می‌شد». به گفته این وکیل حقوق بشری، نقض حقوق افرادی که با مجازات قطع عضو روبه‌رو شده‌اند، فقط منحصر به خود آنها نیست و حتی خانواده‌هایش نیز تحت فشار هستند و بعضاً مجبور شده‌اند کل خانواده از شهر محل اقامت خود کوچ کنند، چون این شکل از مجازات تا پایان عمر آنها را درگیر می‌کند و برجسب مجرمیت را تا آخر بر پیشانیان فرد زده‌اند.

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

نامه‌ای که مسیر چخوف را تغییر داد: هنگامی که چخوف چشمش به امضای «گریگوریچ» در پای نامه افتاد، باور نمی‌کرد که درست می‌بیند. در اندیشه فرو رفت که چه کرده است که سزاوار چنین پاداش و توجهی شده! تاریخ نامه، مارس ۱۸۸۶ بود. گریگوریچ نوشته بود که ابتدا یکی از آثار چخوف را با نام «آنتوشا چخوتنه» (نام مستعار چخوف) خوانده و از آن پس، هر اثری را که با این امضا دیده، بی‌درنگ و با اشتیاق خوانده است. او در ادامه نامه‌اش خطاب به چخوف نوشته بود: «اگر اجازه داشته باشم درباره کار تو داوری کنم، باید بگویم بی‌تردید از استعداد نویسندگی برخوردار، و استعداد همان گوهر نایابی است که نویسنده را از جمع قلم به دستان جدا می‌سازد. ویژگی آثار تو تخیل درونی، توصیف‌های استادانه و شیوه‌ای است که در آن با آوردن تنها چند واژه، تصویری کامل از یک بعدازظهر ابدی در غروب آفتاب ارائه می‌دهی. تو از آن توانایی نادری برخوردار می‌توانی که می‌توانی آثاری هنری و متعالی خلق کنی.» سپس به اندرز او پرداخت و چنین نوشت: «چیزی که بیش از هر چیز نیاز داری، احترام به استعدادی است که در وجودت هست و بسیار کمیاب است. از نوشتن شتاب‌زده و عجولانه پرهیز. نمی‌دانم که گذران زندگی‌ات از چه راهی است، اما اگر منابع مالیات محدود است، گرسنگی بکش، همان‌گونه که ما در دوران خودمان گرسنگی کشیدیم. کار باید پخته و صیقل خورده باشد، نه آن‌که در یک نشست نوشته شود».

چخوف نیز در پاسخ، نامه‌ای نوشت که چند خط از آن چنین است: «نامه شما، ای خیرخواه مهربان و عزیز، همچون صاعقه بر من فرود آمد. بی‌اغراق اشک ریختم و به شدت تحت تأثیر قرار گرفتم. اکنون احساس می‌کنم که اثری عمیق و ماندگار بر روحم به‌جا گذاشته‌اید».

ادامه مطلب مافوق می‌گوید... از صفحه ۴

البته اگر کسی با چنین جراحی به نزد پزشکی به‌طور مستقل برده شود، آن پزشک وظیفه دارد او را درمان کند. این فرق می‌کند با پزشکی که به عنوان عضوی از تیم مجازات عمل می‌کند، او همچنین به یکی از رویکردهای غالب در میان پزشکان نزدیک به حکومت اشاره کرده و می‌گوید: «مشابه همان رویکرد که می‌گویند ما حقوق بشر بین‌المللی نداریم و حقوق بشر اسلامی داریم، برخی بر این باورند که اخلاق پزشکی جهانی نداریم و اخلاق پزشکی اسلامی را قبول داریم. اعتقاد دارند که اگر حکمی، حد شرعی است و فقها تعیین کرده‌اند، وظیفه اخلاقی پزشک هم اجرا یا مشارکت در اجرای همان حکم است».

اشاره این پزشک ایرانی-آمریکایی به برخی رویکردها در میان پزشکان حکومتی است. در سال‌های گذشته، شماری از پزشکان و اساتید وابسته به حکومت به نظریه‌پردازی در زمینه اخلاق پزشکی پرداخته‌اند. برخی از رویکردها پایبندی به اصول شرعی را در مقابل «اخلاق حرفه‌ای پزشکی» قرار داده و آن را جانشین «اسلامی و ایرانی» اصول جهانی اخلاق پزشکی دانسته‌اند. البته، دکتر آرامش تاکید دارد که همه اساتید و اندیشمندان اخلاق پزشکی داخل کشور، حتی آنهایی که باورمند به دین هستند، چنین نگاهی ندارند، ولی «نگاهی که حکومت می‌خواهد پزشکان داشته باشند و ایدیولوژی رسمی حکومت متضمن آن است، همین است.» او با تاکید بر این که هیچ نهاد مستقلی برای اخلاق پزشکی در ایران عملاً وجود ندارد، می‌گوید: «رییس نظام پزشکی که قرار بوده ضامن اخلاق پزشکی باشد، توسط رییس‌جمهور انتخاب می‌شود و بنابراین یک نهاد دولتی است. تشکل‌های مردم‌نهاد اخلاق پزشکی هم که عملاً وجود ندارند».

به گفته او، فشار انجمن‌های پزشکی بین‌المللی می‌تواند در افشاگری و فشار آوردن بر دولت و جامعه پزشکی پیرو ایدیولوژی حکومت تاثیرگذار باشد: «بسیاری از پزشکانی که در اجرای این احکام حضور دارند، به شکل‌های مختلف ارتباط شغلی و سازمانی با قوه قضاییه دارند. اغلب آنها یا متخصص و پزشک پزشکی قانونی هستند، سازمان پزشکی زیر نظر قوه قضاییه است. چنین فردی نه تنها در این موضوع خاص، بلکه هر روز با گره‌های مختلف اخلاقی و حقوق بشری که قوه قضاییه ایجاد می‌کند، سروکار دارد. یا این که پزشک طرحی و وظیفه است که وابستگی شغلی و حیاتی به حکومت دارند و بنابراین اگر رییس یا یک فرمانده دستور دهد که این کار را بکنند و انجام ندهند، برایشان عواقب جدی در پی خواهد داشت.» او در ادامه به مرگ مشکوک «رامین پوراندراجانی»، پزشک وظیفه‌ای بازداشتگاه کهریزک اشاره کرده و

ادامه مطلب **ونگ و نگ...از صفحه ۳۸**

خانمی که پرستار بخش زایمان یکی از بیمارستان‌های دولتی است می‌گفت: «من ده ساله که اینجام. بعضی زن‌ها هر سال، مثل ساعت، با شکم باد کرده می‌رسند و بعد چند روز، با یکی یا حتی دو بچه برمی‌گردند؛ به یکی می‌گویی: «جلوگیری کن!» می‌گوید: «گناه داره.» به یکی دیگه می‌گویی: «قرص بخور!» می‌گوید: «قلبم ضعیفه. هر وقت می‌خورم انگار آتیش می‌گیرم!» می‌گویی: «خب آی‌یودی بذار!» می‌گوید: «من از دستگاه می‌ترسم!» منظورش از «دستگاه» همون آی‌یودی، ولی طوری می‌گه «دستگاه»، انگار قراره موتور دیزل تو بدنش نصب کنن! آخر سر، وقتی با هزار مصیبت یکی‌شون رو راضی به قرص خوردن می‌کنی، چند ماه بعد می‌بینی باز شکمش بالا اومده! می‌پرسی: «چی شد؟!» می‌گه: «فقط یه شب یادم رفت قرص بخورم. عباس آقا مست از در اومد و دیگه مهلت قرص خوردن بهم نداد! خلاصه غافلگیر شدم. مثل دروازه‌بان فوتبال که یه لحظه حواسش پرت می‌شه و گل می‌خوره. حالا خدا کنه من عوض یه گل، دو تا گل نخورده باشم!»

ادامه مطلب **فشار برای موفقیت...از صفحه ۴۱**

نقش گفتگو و پذیرش: کلید کاهش این فشارها، گفتگو و بازسازی رابطه‌ای انسانی میان والدین و فرزندان است. والدین باید یاد بگیرند که موفقیت، فقط با مدرک و درآمد تعریف نمی‌شود، گاهی شاد بودن، سلامت روانی، و رضایت درونی، مهم‌ترین موفقیت‌ها هستند. فرزندان نیز باید بیاموزند که بیان احساسات‌شان، مخالفت یا انتخاب راهی متفاوت، به معنای بی‌مهری نیست. این تعامل دوطرفه، نیازمند شکیبایی، آموزش و عبور از تابوهای فرهنگی‌ست.

توصیه‌هایی برای خانواده‌های مهاجر: فضای امنی برای فرزند فراهم کنید تا بدون ترس از سرزنش، حرف بزند. تشویق به تلاش و یادگیری، مهم‌تر از نتیجه است. فرزندان را از «ترس شکست» رها کنیم. مقایسه کردن ممنوع چون هر کودک دنیای منحصر به فرد خود را دارد. اگر والدین با سلامت روان و رضایت زندگی کنند، الگوی بهتری برای فرزندان خواهند بود.

مهاجرت فرصتی است برای ساختن زندگی بهتر، اما تنها در صورتی که فرزندان مان را قربانی رویاهای تحقق‌نیافته خود نکنیم. «فرزند نمونه» واقعی، کسی است که در آرامش، با شناخت خود، و در فضایی حمایت‌گر رشد کند، نه در سایه ترس از شکست و وسواس موفق بودن. فرزندان ما قرار نیست نسخه اصلاح‌شده ما باشند، آنها حق دارند خودشان باشند، حتی اگر شبیه رویاهای ما نباشند.

ادامه مطلب **مهندسی ژنتیک...از صفحه ۲۲**

چالش‌ها و ملاحظات اخلاقی: هرچند مزایای مهندسی ژنتیک چشمگیر است، نمی‌توان از خطرات و پیامدهای آن چشم‌پوشی کرد:

دخالتهای طبیعی و طراحی انسان: کجا مرز درمان پایان می‌گیرد و طراحی انسان آغاز می‌شود؟ این پرسشی است که هنوز پاسخ روشنی ندارد.

نابرابری در دسترسی: اگر تنها ثروتمندان بتوانند از این فناوری استفاده کنند، ممکن است شکاف ژنتیکی بین طبقات اجتماعی ایجاد شود.

پیامدهای پیش‌بینی‌نشده: تغییر ژن‌ها می‌تواند اثرات جانبی غیرمنتظره‌ای در نسل‌های بعدی داشته باشد که هنوز کاملاً شناخته نشده‌اند.

مسائل حقوقی و قانونی: هنوز قوانین روشنی در بسیاری از کشورها درباره مهندسی ژنتیک در انسان تدوین نشده است.

مهندسی ژنتیک در انسان، یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دستاوردهای علمی عصر ماست. با قدرتی که در اختیار ما گذاشته شده، می‌توان نه تنها بیماری‌ها را درمان کرد، بلکه آینده‌ای سالم‌تر، هوشمندتر و طولانی‌تر برای نسل‌های آینده ترسیم کرد. اما در کنار این امید، لازم است با درایت، نظارت و اخلاق‌محوری، از لغزش در مسیرهای خطرناک جلوگیری کنیم. به‌درستی می‌توان گفت که مهندسی ژنتیک، هم تیغ نجات است و هم تیغ دو لبه، و اینکه چگونه از آن استفاده کنیم، آزمونی بزرگ برای عقلانیت و مسئولیت‌پذیری بشریت خواهد بود.

ادامه مطلب **تکنولوژی و تنهایی...از صفحه ۱۴**

اعتیاد به فضای مجازی و کاهش تعاملات اجتماعی: مطالعات نشان داده است که استفاده زیاد از گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث افزایش اضطراب اجتماعی و کاهش مهارت‌های ارتباطی شود. افرادی که مدام درگیر گوشی خود هستند، کمتر فرصت برقراری ارتباط‌های عمیق و معنادار با دیگران را پیدا می‌کنند.

مقایسه اجتماعی و احساس نارضایتی: در شبکه‌های اجتماعی، مردم معمولاً فقط بهترین لحظات زندگی خود را نمایش می‌دهند. دیدن تصاویر زندگی «بی‌نقص» دیگران، باعث می‌شود افراد احساس کنند که زندگی‌شان خسته‌کننده یا ناکافی است. این مقایسه مداوم می‌تواند منجر به افسردگی، کاهش عزت نفس و احساس انزوا شود.

افزایش کار و کاهش روابط شخصی: تکنولوژی باعث شده کار کردن راحت‌تر شود، اما این به معنای افزایش فشار کاری نیز بوده است. بسیاری از افراد حتی در خانه و در اوقات فراغت نیز درگیر ایمیل‌ها و پیام‌های کاری هستند. این موضوع، زمان کمتری برای ارتباطات خانوادگی و دوستانه باقی می‌گذارد.

تأثیرات تنهایی مدرن بر زندگی فردی و اجتماعی

احساس تنهایی که به واسطه تکنولوژی تشدید شده، می‌تواند اثرات مخربی بر سلامت روانی و جسمی داشته باشد:

افزایش افسردگی و اضطراب: تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی با افزایش نرخ افسردگی، اضطراب و استرس همراه است.

کاهش کیفیت خواب: چک کردن گوشی قبل از خواب و وابستگی بیش از حد به فضای مجازی، می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد و منجر به خستگی مزمن شود

افزایش مشکلات جسمی: تحقیقات نشان داده‌اند که تنهایی طولانی‌مدت می‌تواند خطر بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی و ضعف سیستم ایمنی را افزایش دهد.

کاهش مهارت‌های اجتماعی: تعاملات مجازی ممکن است باعث شود افراد در موقعیت‌های واقعی کمتر مهارت‌های ارتباطی خود را به کار بگیرند، که به تدریج توانایی برقراری ارتباطات عمیق را کاهش می‌دهد.

راهکارهایی برای تعادل میان تکنولوژی و ارتباطات واقعی

با وجود تمام چالش‌هایی که تکنولوژی ایجاد کرده، می‌توان با مدیریت درست، از مزایای آن بهره برد و از آسیب‌های آن جلوگیری کرد.

تعیین زمان مشخص برای استفاده از تکنولوژی: ساعت‌های خاصی را برای دوری از گوشی و اینترنت اختصاص دهید، مثلاً هنگام غذا خوردن یا قبل از خواب. قوانین خانوادگی برای استفاده از تلفن همراه وضع کنید، مثل «ممنوعیت گوشی در میز شام»

افزایش ارتباطات حضوری: به جای چت کردن، دوستان تان را حضوری ببینید. در فعالیت‌های گروهی شرکت کنید، مانند ورزش، کلاس‌های هنری یا کارهای داوطلبانه.

استفاده آگاهانه از شبکه‌های اجتماعی: محدود کردن زمان حضور در شبکه‌های اجتماعی به جای گذراندن ساعت‌ها در اینستاگرام و فیس بوک. دنبال کردن محتواهای مفید و الهام‌بخش، نه صفحاتی که باعث مقایسه و احساس نارضایتی شوند.

تقویت مهارت‌های ارتباطی در دنیای واقعی: تمرین مکالمه و زبان بدن برای بهبود تعاملات اجتماعی. در مکالمات حضوری، به جای چک کردن گوشی، توجه کامل به طرف مقابل داشته باشید.

جایگزینی تکنولوژی با فعالیت‌های سالم‌تر: خواندن کتاب به جای اسکرول کردن در شبکه‌های اجتماعی. قدم زدن در طبیعت به جای نشستن طولانی‌مدت پشت صفحه نمایش.

بازگشت به تعادل میان تکنولوژی و زندگی واقعی

تکنولوژی یک ابزار قدرتمند است که می‌تواند به ما کمک کند یا ما را منزوی‌تر کند. انتخاب با ماست که چگونه از آن استفاده کنیم. مهم‌ترین نکته، ایجاد تعادل بین دنیای دیجیتال و ارتباطات انسانی واقعی است. ما باید یاد بگیریم که در کنار استفاده از تکنولوژی، روابط واقعی و عمیق انسانی را نیز حفظ کنیم. شاید لازم باشد گاهی گوشی‌هایمان را کنار بگذاریم، به چشمان هم نگاه کنیم، صحبت کنیم و لحظات واقعی زندگی را لمس کنیم. در نهایت، آنچه به ما احساس خوشبختی و تعلق می‌دهد، لایک‌ها و پیام‌های مجازی نیست، بلکه روابط واقعی، عشق و دوستی‌های حقیقی است.

ادامه مطلب خودکشی... از صفحه ۱۰

نابودی (غرب) و فروپاشی رهبری (و دموکراسی) آمریکایی، سیاست جهانی را در قرن بیست و یکم به طرز بنیادین دگرگون خواهد کرد. نظم جای خود را به آشوب خواهد داد و خطر بروز جنگ افزایش می‌یابد، چرا که ابرقدرت‌های رقیب برای کسب جایگاه و نفوذ، با یکدیگر درگیر خواهند شد. خود جامعه آمریکا نیز همچنان دوقطبی، اسیر بی‌منطقی و مستعد نظریه‌های توطئه باقی خواهد ماند.

سینکدر لوئیس در رمانش با عنوان «اینجا اتفاق نمی‌افتد» که در سال ۱۹۳۵ نوشته شد، ظهور یک دیکتاتور در آمریکا را به تصویر می‌کشد، بازتابی از رژیم‌های فاشیستی و نازی در اروپا. اکنون، نود سال بعد، آن پادشاهان شهر در حال تحقق یافتن است. مانند گوته پس از نبرد والمی در سال ۱۷۹۲، زمانی که ارتش پروس از برابر نیروهای انقلابی فرانسه عقب‌نشینی کرد، ما نیز شاهد آغاز دوره‌ای تازه در تاریخ جهان هستیم. از اینجا به بعد، درد، رنج و بی‌عدالتی تنها بیشتر خواهد شد.

ادامه مطلب ۳۰۰ ساچمه... از صفحه ۲۹

آرزویم فقط یک بار دیدن پدرم، شاد بودن مادرم است: تصور رنجی که اردلان ۲۹ ساله به دوش می‌کشید، خود حکایتی پر از رنج است. از او پرسیدم: «خودت حالت چطور است؟» پاسخ داد: «چون مرد هستیم، مجبوریم دوام بیاوریم و نمی‌توانیم چیزی را بروز دهیم. حالت روحی و روانی خوبی نداریم. نمی‌دانم چطور این را وصف کنم. بیشترین چیزی که برایم اهمیت دارد، این است که مادرم را درمان کنم و بتوانم صدای پدرم باشم. از تمامی نهادها درخواست می‌کنم که پیگیر او و صدایش باشم. تا شاید حداقل یکی از قربانیان ناپدیدسازی قهری پیدا شود.»

اردلان، فرزند جوان این خانواده که با مدرک فوق‌لیسانس رشته مکانیک کار می‌کرد و در خانواده‌ای شاد می‌زیست، حالا تنها آرزویش این است که یک بار دیگر بتواند پدرش را ببیند و بتواند یک بار دیگر مادرش را بدون درد و آزار، در شادی ببیند. مثل وقتی که آخر هفته‌ها سوار بر ماشین چند ده‌ساله کارکرده‌اش می‌شدند، به کوه و دشت می‌زدند و با صدای بلند می‌خندیدند.



دفتر خدمات بین‌المللی



Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

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

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

۴۳۸۳-۸۷۷-۶۶۹



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

ادامه مطلب چالش‌های سالمندی... از صفحه ۴۲

سالمندان مهاجر اغلب دچار نوعی بحران هویت می‌شوند. آنها نه دیگر آن پدر و مادر فعال و مؤثر گذشته‌اند، نه توان و انگیزه‌ای برای ساختن دنیای تازه دارند. غربت، مرزها را در ذهن‌شان پررنگ‌تر می‌کند. آنها در دل خود، تعلق به «اینجا» ندارند، و در عین حال «آنجا» نیز برای‌شان از دست رفته است.

سیاست‌ها و خدمات اجتماعی در کشورهای مهاجرپذیر، بیشتر بر توانمندسازی مهاجران جوان و میانسال متمرکز است. کمتر نهادی به فکر سالمندان مهاجر است که نه تنها از نظر جسمی آسیب‌پذیرترند، بلکه از نظر روانی هم نیازمند حمایت ویژه‌اند. نبود کلاس‌های زبان مناسب برای سالمندان، کمبود فعالیت‌های فرهنگی متناسب با نیاز آنها، و دشواری در دسترسی به خدمات درمانی با زبان مادری، از جمله مشکلات جدی آنهاست.

فرزندان مهاجر که والدین‌شان را به نزد خود آورده‌اند، درگیر چالش‌های خاصی هستند. از یک سو، احساس تعهد به حمایت و نگهداری، و از سوی دیگر، فشار زندگی پرشتاب غربی. بسیاری از آنها بین وظایف شغلی، تربیت فرزند، و رسیدگی به والدین‌شان دچار فرسودگی می‌شوند. گاهی نیز ناهماهنگی فرهنگی میان نسل‌ها، منجر به تنش‌های خانوادگی و سوءتفاهم‌های عمیق می‌شود.

اگرچه چالش‌ها فراوان هستند، اما می‌توان با راهکارهایی شرایط را برای سالمندان مهاجر قابل‌تحمل‌تر ساخت مانند فراهم کردن کلاس‌های زبان و سوادآموزی ویژه سالمندان. ایجاد انجمن‌های فرهنگی برای دیدار، گفتگو و فعالیت‌های گروهی. کمک به حفظ ارتباط آنان با ایران از طریق رسانه‌های فارسی‌زبان، تماس تصویری با دوستان و خانواده. آموزش فرزندانشان برای درک بهتر نیازهای روانی و عاطفی والدین. طراحی فضاهای اجتماعی بین‌نسلی که سالمندان را در دل جامعه نگه دارد.

سالمندان مهاجر، حاملان خاطرات، فرهنگ و تاریخ‌اند. آنها نباید در گوشه‌خانه فراموش شوند یا به حاشیه رانده شوند. غربت برای آنها سنگین‌تر از بقیه است، چون سال‌های کمتری برای سازگاری دارند و دل‌بستگی‌شان به گذشته، عمیق‌تر است. مهاجرت، تنها مسأله جوان‌ها نیست؛ وقتی پدر و مادرها به غربت می‌رسند، وظیفه ماست که خانه‌ای در دل این بیگانگی برایشان بسازیم، خانه‌ای از زبان، ارتباط، احترام و حضور.

ادامه مطلب تازه‌های دنیای پزشکی... از صفحه ۲۵

شیوع و جمعیت‌های درگیر: میگرن در زنان سه برابر بیشتر از مردان دیده می‌شود. عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی و برخی بیماری‌ها مانند صرع، افسردگی، اضطراب، آسم و سابقه سکنه می‌توانند احتمال ابتلا را افزایش دهند. حدود ۵ درصد از کودکان مبتلا به سردرد، دچار نوع میگرنی آن هستند. در برخی کودکان، علائم به شکل دل‌درد و ناراحتی‌های گوارشی ظاهر می‌شود و در این موارد مشاوره با پزشک ضروری است.

درمان: داروهای ترکیبی ضد درد و ضد التهاب مانند آسپرین، استامینوفن و ایبوپروفن می‌توانند در کاهش درد مؤثر باشند، اما مصرف بیش از حد آنها می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و حتی تشدید سردرد شود. داروهای خانواده تریپتان‌ها (Triptans) مانند Sumatriptan در صورت مصرف در مراحل اولیه حمله، مؤثر واقع می‌شوند. این داروها برای افراد مبتلا به فشار خون بالا یا بیماری‌های قلبی توصیه نمی‌شوند و باید با نسخه پزشک مصرف شوند. از عوارض جانبی آنها می‌توان به تهوع، سرگیجه، خارش، بی‌حسی و درد قفسه سینه اشاره کرد. اگر تریپتان‌ها مؤثر نباشند، پزشک ممکن است داروهایی مانند DHE یا ارگوتامین تجویز کند که معمولاً به صورت اسپری بینی استفاده می‌شوند. داروی دیگری که کاربرد فراوانی دارد، سلبرکس (Celebrex) است که با مهار برخی هورمون‌ها از بروز سردرد جلوگیری می‌کند.

درمان‌های غیردارویی: روش‌هایی نظیر بیوفیدبک (Biofeedback)، یوگا، مدیتیشن و طب سوزنی در بسیاری از بیماران به‌عنوان روش‌های مکمل موفقیت‌آمیز بوده‌اند. طب سوزنی با تحریک آزادسازی مواد شیمیایی طبیعی بدن می‌تواند به کاهش درد کمک کند. در سالمندان، میگرن معمولاً با شدت کمتر و عوارض جانبی کمتری همراه است و با مدیریت صحیح، امکان کاهش حملات میگرنی وجود دارد.

ادامه مطلب طنز در نمایش نامه های... از صفحه ۶

آخرین توپ تهران در این دوره کم‌دی موزیکال (۱۳۴۹) ه. ق. (۱۹۳۰) بود که به مدیریت موسیقی دان و نمایش نامه نویس مشهور رضا کمال شهرزاد پدید آمد و تحت تأثیر کم‌دی موزیکال های قفقازی بود. از جمله آثار موفقیت آمیزی که این گروه به صحنه آورد، اپرت آرشین مال آلان و مشهدی عباد بودند. بیشتر آثاری که توسط این تروپ ها اجرا شدند، خواه ترجمه نمایش نامه های خارجی و با تألیف نویسندگان ایرانی، کم‌دی های طنز آمیز بودند. هرچند که آثار مینینی، اخلاقی و تاریخی هم در میان آنها بودند، ولی اصلاح جامعه از طریق طنز و انتقاد بیشتر از همه مد نظر بود. در اینجا از میان تعداد نسبتاً زیادی نمایش نامه که در این دوره از سوی نویسندگان ایرانی نوشته شد و بر صحنه آمد، از چند نمونه که جنبه طنز آمیز دارند بحث خواهیم کرد.

یکی از نمایش نویسان این دوره میرزا احمد محمودی (۱۲۹۲-۱۳۵۰ ه. ق.) (۱۸۷۵-۱۹۳۱) یا کمال الوزاره بود که دارالفنون را تمام کرده و اول در وزارت امور خارجه و سپس وزرات مالیه کار می کرد. او در تمام مدت خدمتش سخت با فساد اداری مخالف بود و حتی مدتی نیز به خاطر پافشاری بر عقیده خود به زندان افتاد. محمودی جمعا هفت نمایش نامه نوشت که اغلب شان کم‌دی هایی طنز آمیز بودند. از میان این ها دو اثر درخور توجه هستند، حاجی ریایی خان یا تارتوف شرقی در (۱۳۳۷ ه. ق.) (۱۹۱۷) هنگامی که در ایران قحطی بود نوشته شد و تقلیدی است نه زیاد ماهرانه از شاهکار معروف مولیر تارتوف و در واقع انتقادی است از اشخاصی که خیلی حرف می زنند ولی به گفته خویش عمل نمی کنند. برخلاف تارتوف که ریاکاری است مقدس نما، حاجی ریایی خسیسی است که خواهد همه جا به عنوان آدمی دست و دل باز و انسان دوست معروف شود. در حالی که خانواده خودش در فقر و احتیاج به سر می برد، حاجی ریایی به روزنامه نگاران مجیز خوان پول می دهد تا درباره سخاوت او قلم فرسای کنند ولی دوستان و اطرافیان، گول کارهای او را نمی خورند و عاقبت هم بهای ریاکاری اش را با مرگ پسرش می پردازد که در اثر عدم توجه و بیماری می میرد. برخلاف تارتوف که یکی از شاهکارهای مولیر است، حاجی ریایی طرحی ابتدایی و عجولانه دارد و چند صحنه طنز آمیز و خنده آور آن با لحن پندآمیز نمایش نامه هماهنگی ندارند. بعضی ها گفته اند که حاجی ریایی، کاریکاتور یکی از سیاستمداران هم عصر نویسنده است که در تهران با احتکار غله، ثروتی کلان به هم زده بود. هنگامی که حاجی ریایی در گراند هتل تهران به صحنه آمد، هنرپیشه نقش اول آن به صورتی لباس پوشیده بود که شبیه همان سیاستمدار شده بود و تماشاچیان او را شناختند. (۵)

۱. Le Mariage Force.

۲. نگاه کنید به ادبیات نمایشی در ایران، نخستین کوشش ها، جمشید ملک پور، ج اول، تهران، توس، ۱۳۶۳، ص ۳۸۰-۳۷۵.

۳. برای متن نمایش نامه نگاه کنید به جنتی عطایی، بنیاد نمایش در ایران، ص ۵۷-۷۹

۴. برای گروه های نمایشی رجوع کنید به ادبیات نمایشی، جمشید ملک پور، ج ۲، بخش های اول و دوم، همچنین برای گروه های نمایشی نگاه کنید به از صبا تا نیما، ج ۲، ص ۲۹۱-۲۸۸، و صمد بهرنگی، مجموعه مقالات (چاپ کنفدراسیون دانشجویان ایرانی، برکلی-کالیفرنیا، ۱۹۷۸) «مقاله اولین گروه های نمایشی در آذربایجان»، در سال ۱۹۲۰ نمایش نامه «مرده ها»، نوشته جلیل مدقلیزاده با حضور خود او در تبریز اجرا می شود. نگاه کنید به خاطرات همسر او حمیده خانم جوانشیر که ذکر آن قبلاً گذشت:

Hamideh Khanum Javanshir, Awake: A Moslem Women's Memoirs..., p.111

۵. برای متن نمایشنامه نگاه کنید به بنیاد نمایش در ایران، ص ۱۱۵-۸۴ و برای بحث درباره آن رجوع کنید به از صبا تا نیما، ج اول ص ۹۵-۲۹۴

چشمان خون آلود خان را در ذهنش مجسم می کرد، قلبش از شدت تپش بند می آمد. نمی دانست چه کند. می دانست که اگر این موضوع را با صدیقه خانم در میان بگذارد، صدیقه حتماً به خان خواهد گفت. و خان، بی درنگ، خودش را به آستارا خواهد رساند و شاید آن قدر با شلاق بر تنش بکوبد که زیر آن جان بسپارد. از سوی دیگر، اکرم هر روز ساعتی را در تلفنخانه می نشست، با او تماس می گرفت و بی تابانه خواستار راه چاره بود. اکرم از خان نمی ترسید، چون خان خانه او را نمی شناخت و می دانست که به دلیل آنکه زن شوهر دار است، خان با او آن رفتاری نخواهد کرد که ممکن است با مادرش بکند.

ادامه مطلب طفلک گلی... از صفحه ۳۷

خانه اکرم در تهران بود. زنی منزوی که با کسی رفت و آمد نداشت و حتی بسیاری از اقوام، نشانی اش را نیز نمی دانستند.

گلی به هفت سالگی رسید. زمان رفتنش به مدرسه بود. اما «کلفت را چه به مدرسه رفتن؟» کودک یتیم و سرراهی که روزی، به برکت پیوندش با خاندان خان، در ناز و نعمت زیسته بود، حالا دیگر حقی نداشت. ستاره خانم در نامه ای از اکرم از احوال گلی پرس و جو کرد و پرسید آیا او را به مدرسه گذاشته است یا نه. اکرم پاسخ داده بود که هنوز خیلی گرفتار است و نتوانسته گلی را به مدرسه بفرستد، و در ضمن، تلویحاً اشاره کرده بود که یک سال دیرتر به مدرسه رفتن، ضرری ندارد. همچنین با لحنی انتقادآمیز از مادرش پرسیده بود: «اصلاً چرا این قدر به بچه ای که نه پدرش معلوم است نه مادرش، اهمیت می دهید؟»

لباس های گلی کهنه، چرک و کثیف شده بودند، اما اجازه نداشت حتی کمی به سر و وضع خود برسد. تنها کاری که نباید می کرد، همین بود، همین که بخواهد خود را تمیز و آراسته کند. از صبح زود، با آنکه شب را از مراقبت کودک بی خواب مانده بود، از رختخواب پاره و بی قواره و آلوده اش برمی خاست و تا آخر شب، فقط به کارهای خانه، خرید، و شستن کهنه های بچه در آب سرد مشغول بود. از آن دستان لطیف و زیبا، فقط پوستی خشک، ترک خورده و خون آلود باقی مانده بود، آن چنان که حتی اجازه نداشت ذره ای وازلین بر دست هایش بمالد تا کمی از سوزش آنها کم شود. گاهی که خان از خواهرش صدیقه خانم، که با او در خان نشین زندگی می کرد، درباره گلی می پرسید، صدیقه به نقل از ستاره خانم، که با او مکاتبه داشت، می گفت: «گلی در یکی از بهترین مدارس تهران درس می خواند و اکرم همه زندگی اش را صرف تربیت این بچه کرده. نمراتش هم عالی ست»، خان هم، برای قدردانی از ستاره خانم و اکرم، دستور می داد برای هر کدام شان بیست حلب عسل سیلان و بیست حلب کره گوسفندی بفرستند، و تأکید می کرد که هر هزینه ای برای گلی می کنند، صورت حساب کنند و بفرستند تا او همه را پرداخت کند.

سال بعد، و سال های بعد از آن هم گذشتند و اکرم از برده ای که به دست آورده بود دل نمی کرد. حاضر نبود کوچک ترین حقی به گلی بدهد. بچه اکرم شش ساله شد و هنوز از مادرش گله می کرد: «کارها خیلی زیادن. اگه گلی نباشه، نمی دونم چه خاکی به سرم بریزم!» و مادر هم، لهیب احساسات مادری اش زبانه می کشید و ترجیح می داد که به جای رنج کشیدن دخترش، کس دیگری فدا شود. و آن فدای بی صدا هم، کسی جز گلی نبود. گلی حتی اجازه نداشت از آن همه کره و عسلی که به نام خودش به خانه اکرم می آمد، به اندازه سر انگشت بچشد. با آن که در وضعی اسفبار زندگی می کرد، دستانش مانند دست های کارگران ساختمانی زمخت و خشن شده بودند، بوی ته دیگ می دادند، و موهایش چنان چرک و گره خورده بود که به نمد شباهت داشت، اما صورت و اندامش روز به روز زیباتر و دلرباتر می شد. و باز هم همین زیبایی، بدبختی تازه ای برایش به بار آورد.

شوهر اکرم با نگاه های حریص، حرکات گلی را تعقیب می کرد. اندامش را با شهوت دنبال می نمود، تا این که روزی که اکرم در خانه نبود، گلی را گرفت و پس از ور رفتن با او، تهدیدش کرد: «اگه از این به بعد با من هم خواب نشی، بیرون می کنم تا لات ها و آدم کش ها بیان سراغت. هزار بلا سرت میارن و آخرش می کشنت»، گلی، بیچاره و ناآگاه، در سن دوازده سیزده سالگی، نمی دانست حق و حقوقش چیست. از ترس، دیگر مقاومتی نکرد و شوهر اکرم از او کام گرفت. این ماجرا ادامه یافت، تا آن که گلی حامله شد و شروع به آغزیدن کرد. نخست، شوهر اکرم تلاش کرد گلی را از چشم اکرم پنهان کند، او را جایی ببرد تا پنهانی وضع حمل کند و بعد به عقد صدیقه اش درآورد. اما در یکی از آغزیدن های گلی، اکرم متوجه حال او شد. فاجعه را فهمید. بدون آن که به شوهرش چیزی بگوید، گلی را برداشت و نزد قابله ای برد. بچه را سقط کردند. سپس، بی آن که به خانه بازگردد، گلی را به خانه یکی از دوستانش برد و از او خواست چند روزی نگاهش دارد تا او بازگردد و تصمیم نهایی را بگیرد. اکرم، ماجرا را با ستاره خانم در میان گذاشت. با شنیدن داستان، لرزه به اندام ستاره افتاد. با خود گفت: «حالا جواب خان را چه بدهم؟ گلی، که قرار بود شاهزاده خانمی پرافتخار شود، حالا شده یک کلفت بی سواد و بدبخت، که مورد تجاوز واقع شده و بچه اش را تکه تکه کرده اند»، روزها گریه می کرد. هر بار که

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

روزی که سینماها عکس‌ها و پلاکارت‌های فیلم حاکم یک‌روزه را در ویتترین‌های خود نصب می‌کردند، آقای رادسر، رئیس اداره اماکن شهربانی، از موضوع باخبر شد و به رئیس کلاتری، سرهنگ فضل‌الله مقدم، دستور داد که مانع از نمایش فیلم شود. سرهنگ مقدم با محتشم تماس گرفت و محتشم گفت: «از نظر اداری، شهربانی زیر نظر وزارت کشور است. بنابراین، دستوری که من داده‌ام به قوت خود باقی است.» سرهنگ مقدم، ماجرا را با رادسر در میان گذاشت و رادسر نیز از قول رئیس شهربانی، دستور شفاهی صادر کرد که کلاتری باید جلوی نمایش فیلم را بگیرد. اما سرهنگ مقدم ایستادگی کرد و گفت: «تنها در صورتی اقدام خواهیم کرد که دستور کتبی صادر شود.» در همین حین، سینماها نمایش فیلم را آغاز کردند. نماینده شهربانی، آقای پورپاک، به رئیس خود، رادسر، گفت: «بهتر است برای حفظ آبروی خودمان، پروانه نمایش را امضا کنیم.» به این ترتیب، در شب سوم نمایش، نماینده شهربانی زیر ورقه را امضا کرد، ولی نماینده وزارت فرهنگ همچنان از همکاری خودداری نمود.

در سال ۱۳۲۶، محتشم در تئاتر فردوسی با دختری آشنا شد که عشق به هنر او را از مسیر سینما به صحنه تئاتر کشانده بود. این دختر جوان، ژاله نام داشت که پیش‌تر در نخستین فیلم ناطق فارسی استودیوی پارس فیلم با عنوان طوفان زندگی، نقشی کوچک ایفا کرده بود. او سپس به تئاتر فردوسی آمد و در نمایشنامه ماری مادلن شرکت کرد. همان‌جا بود که با محتشم، که قصد داشت نمایش در سایه حرم را دوباره روی صحنه ببرد، آشنا شد. همکاری محتشم و ژاله پس از نمایش در سایه حرم ادامه یافت و سرانجام روزی خبر رسید که محتشم ژاله را به همسری برگزیده است. البته محتشم پیش‌تر ازدواج کرده و از همسر نخستش فرزندان نیز داشت. اما به گفته خودش، ازدواج با ژاله بیشتر یک پیوند هنری بود تا یک عشق تمام‌عیار. ژاله روزی به من گفت: «برای نجات از دست مردان دله و هرزه‌ای که دور و برم بودند، همسر محتشم شدم. این آشنایی و ازدواج از نظر کاری برایم بسیار ارزشمند است، چون محتشم بیشتر وقت‌ها با من تمرین می‌کند و من حقیقتاً به راهنمایی‌های او نیاز دارم.» محتشم پس از بازنشستگی، دوره‌ای نسبتاً طولانی را در اداره رادیو گذراند و به سرپرستی برنامه‌های داستان شب منصوب شد. در همین حال، گاه‌وبی‌گاه در برخی فیلم‌ها نیز ایفای نقش می‌کرد، اما به تدریج توان جسمی‌اش کاهش یافت، زیرا از بیماری قلبی رنج می‌برد. بد نیست بدانید که محتشم در جوانی ورزشکار زورخانه‌ای بود و تا اواخر عمر، با وجودی که نزدیک به هفتاد سال سن داشت، از اندامی متناسب و زیبا برخوردار بود. در کتاب فرهنگ سینمای ایران، تاریخ درگذشت او سال ۱۳۵۹ ذکر شده است. آخرین فعالیت هنری او، بازی در سریال تلویزیونی خسرو میرزای دوم به کارگردانی نصرت کریمی بود.

سخت و غیراخلاقی زندگی می‌کنند. استفاده از گوشت مصنوعی می‌تواند به تدریج این سیستم را منسوخ کند و جایگزین مناسبی برای آن باشد.

ایجاد تغییر در فرهنگ غذایی: اگر گوشت مصنوعی به گزینه‌ای مقرون‌به‌صرفه و قابل‌دسترس تبدیل شود، می‌تواند بسیاری از مردم را به سمت کاهش مصرف گوشت سنتی سوق دهد، که این امر به نفع حیوانات خواهد بود.

حمایت از رژیم‌های غذایی پایدارتر: اگرچه گیاه‌خواری یکی از راه‌های حمایت از حقوق حیوانات است، اما برخی افراد همچنان به مصرف گوشت علاقه دارند. گوشت مصنوعی می‌تواند جایگزینی برای گوشت حیوانی باشد بدون اینکه به محیط‌زیست و حیوانات آسیب برساند.

آینده گوشت مصنوعی: فناوری گوشت مصنوعی به سرعت در حال پیشرفت است و انتظار می‌رود که در سال‌های آینده، تولید انبوه آن مقرون‌به‌صرفه‌تر و گسترده‌تر شود. برخی از کشورها مانند سنگاپور و ایالات متحده اولین مجوزها را برای فروش گوشت کشت‌شده صادر کرده‌اند و شرکت‌های بزرگی در حال سرمایه‌گذاری در این حوزه هستند.

نوآوری و کاهش هزینه‌ها: با تحقیق و توسعه بیشتر، هزینه تولید گوشت مصنوعی کاهش خواهد یافت و امکان ورود آن به بازارهای عمومی فراهم می‌شود.

پذیرش اجتماعی و فرهنگی: اگر اطلاعات کافی در مورد فواید گوشت مصنوعی ارائه شود و طعم و کیفیت آن بهبود یابد، احتمال پذیرش آن در جامعه افزایش خواهد یافت.

تدوین قوانین و مقررات جدید: دولت‌ها باید قوانین جدیدی برای نظارت بر تولید و مصرف گوشت مصنوعی تدوین کنند تا استانداردهای بهداشتی و ایمنی رعایت شوند.

ادامه مطلب زنان شاعر... از صفحه ۱۲

سیمین خلیلی (بهبهانی): پدرش عباس خلیلی، مردی فاضل، نویسنده، مترجم و روزنامه‌نگاری سرشناس بود و مادرش فخرعظمی ارغون، بانویی اهل فرهنگ، قلم و شاعری توانا. بزرگ‌ترین اتفاق زندگی سیمین بهبهانی، دیدار او با پروین اعتصامی بود. پروین روزی به خانه مادر سیمین آمده بود. مادر، شعری از سیمین را که خودش اندکی دست‌کاری کرده بود، برای پروین خواند. زن جوان، سیمین را بوسید و زمانی که رفت، مادر آهسته گفت: «او پروین اعتصامی بود.»

شعر سیمین ویژگی‌های منحصر به فردی دارد، او سبک غزل را دگرگون ساخت و از قالب مرسوم، فرمی نو و متفاوت پدید آورد. سخن او، در گونه‌های گوناگون شعری، منسجم، پرشکوه و قدرتمند است. در عاشقانه‌هایش، عاشقی بی‌پروا و پرشور است، و در اشعار اجتماعی، طنز بی‌بدیل و گزنده. می‌گوید:

یک متر و هفتاد صدم افراشت قامت سخنم

یک متر و هفتاد صدم از شعر این خانه منم

و در پایان همان شعر می‌افزاید:

هفتاد سال این گله جا ماندم، ز دستم نرود

یک متر و هفتاد صدم گورم به خاک وطنم

اندیشه و بیانش نو و بدیع است، اما همین زن جسور و مقاوم در برابر ظلم و نابرابری، وقتی به موضوع عشق می‌رسد، نگاهی محتاط به بازار تهمت و افترا دارد. همان که در آغاز این نوشتار نیز به آن اشاره کردم. وقتی می‌گوید:

هشتاد سالگی و عشق؟ تصدیق کن که عجیب است

حوای پیر، دگر بار گرم تعارف سبب است

در حالی که نیک می‌دانست دل، هشتاد ساله نمی‌شود، اما باز با احتیاط سخن گفت. وقتی از صوفیا لورن در هفتاد و هفت. هشت سالگی‌اش پرسیدند: «آیا تو هنوز هم عاشق می‌شوی؟» پاسخ داد: «من با دلم عاشق می‌شوم، نه با سن و سالم.» صوفیا از جامعه‌ای دیگر است، با فرهنگی دیگر، جامعه‌ای که اگر نصرت رحمانی بگوید:

خدایا، تو بوسیده‌ای هیچ‌گاه

ز سوسا، لرزیده دندان تو به پستان کالش زدی دست را؟

در اجتماع پنجاه سال پیش، آب از آب تکان نمی‌خورد. اما اگر فروغ فرخزاد بگوید: «گنه کردم، گناهی پر ز لذت، فریاد و مذهب! وا دینا! وا ناموسا! گوش فلک را کر می‌کردم. و هنوز هم، ما فرزندان همان سرزمین، همان گونه می‌اندیشیم، و تنها ادای تجدید را درمی‌آوریم.»

ادامه مطلب گوشت مصنوعی... از صفحه ۱۳

افزایش امنیت غذایی جهانی: با افزایش جمعیت جهان، تأمین غذای کافی یکی از چالش‌های اساسی است. گوشت مصنوعی می‌تواند روشی پایدارتر برای تأمین پروتئین موردنیاز انسان باشد.

چالش‌ها و معایب گوشت مصنوعی

هزینه بالا: در حال حاضر، هزینه تولید گوشت مصنوعی بسیار بالا است، اما با پیشرفت فناوری، انتظار می‌رود که این هزینه‌ها کاهش یابد.

مقاومت فرهنگی و روانی: بسیاری از مردم هنوز تمایل دارند که غذای خود را از منابع سنتی تأمین کنند و نسبت به گوشت آزمایشگاهی احساس ناراضی یا بی‌اعتمادی دارند.

تأثیر بر اقتصاد و مشاغل مرتبط با دامداری: دامداری یکی از بزرگ‌ترین صنایع جهان است و میلیون‌ها نفر در این حوزه مشغول به کار هستند. جایگزینی گوشت مصنوعی ممکن است باعث بیکاری در این بخش شود.

نگرانی‌های ایمنی و نظارتی: گوشت مصنوعی هنوز به طور کامل مورد آزمایش‌های بلندمدت قرار نگرفته است و برخی دانشمندان نگران اثرات احتمالی آن بر سلامت انسان هستند.

گوشت مصنوعی و حقوق حیوانات: حامیان حقوق حیوانات مدت‌هاست که به دنبال راهکارهایی برای پایان دادن به بهره‌کشی از حیوانات در صنعت غذایی هستند. گوشت مصنوعی می‌تواند یک راه‌حل میانه باشد که نیاز انسان به مصرف گوشت را برآورده کرده و در عین حال، از رنج و کشتار حیوانات جلوگیری کند.

پایان دادن به دامداری صنعتی: در دامداری‌های صنعتی، حیوانات تحت شرایطی



The 68th San Francisco Film Festival

April 17 – 27

Jamileh Davoudi

The 68th San Francisco Film Festival is back to 11 days of programs from 50 countries including 11 world Premieres, 10 International Premieres, 10 North American Premieres, and six US Premieres. The screenings will be in theaters across SF Presidio and Marina neighborhoods, the Mission and BAMPFA in Berkeley. The Festival opens with Max Walker-Silverman's timely drama **Rebuilding**, a poignant exploration of communal love and resilience in the wake of devastating wildfires. Closing Night is **Outerlands**, Elena Oxman's tale of discovery and acceptance filmed in San Francisco.

Here are some highlights from the festival's lineup, including an amazing documentary feature film and a short film from Iran **Cutting Through Rocks** follows Sara Shahverdi, whose independence and determination makes her a force of nature in



Cutting Through Rocks



All That's Left of You



Ink Wash



Beloved Tropic



Origins



The Dating Game

her remote village in Azerbaijan. Filmed over seven years, we see how, in her everyday life, she refuses to follow patriarchal norms, rides motorcycles and becomes the first elected councilwoman. She keeps all her promises building parks and increasing access to fuel and electricity for all. This truly empowering film is not to be missed. Directors Sara Khaki and Mohammadreza Eyni are expected to attend for a post-screening Q&A.

The Brave Ones by Mahdiyeh Abbaszadeh, will be shown as part of **Shorts 7: Youth Works**. This stop-motion animation captures a caring forester who puts his life in danger when he saves a Persian leopard.

All That's Left of You by Palestinian American writer/director Cherien Dabis is an epic drama spanning three generations and over 70 years in the life of a Palestinian family. Beginning in 1988 in the occupied West Bank where Salim (played by the amazing Saleh Bakri), lives with his wife and son who is increasingly rebellious against what he sees as his dad's inaction. He takes to the streets to protest the occupation, where something happens

that will change the course of the family's life.

Ink Wash by Romanian director, Sarra Tsorakidis, is a contemplative journey of self-discovery, transformation and renewal. After a painful breakup, Lena, a mural artist, navigates personal and creative uncertainty by taking a commission to adorn the walls of a remote luxury hotel deep in a Romanian forest. Initially unsettled by isolation and self-doubt, she gradually embraces her solitude. For those of you who are familiar with the work of acclaimed choreographer Alonzo King and his renowned LINES Ballet Company, you are up for a treat with **Origins**, a film that interweaves powerful personal stories and performances. The film follows King and his troupe as they employ their graceful and breathtaking artistry in service to a dance that poetically celebrates humanity.

Beloved Tropic by Columbian director Ana Endara is a beautiful and powerful movie about understanding and connection between a pregnant woman who finds a job as a caregiver to an aging matriarch with dementia. Her kindness and patience creates a strong bond that goes beyond the instructions on how to deal with people with dementia. They really enjoy each other's company and friendship.

Sukkwan Island directed by Vladimir de Fontenay captures a father-son bonding during an extended period of time spent hunting, fishing and exploring in a cabin on a remote island in Alaska. But things get complicated when the father starts behaving erratically and nature takes a dark turn.

There are number of fascinating documentaries including **The Dating Game** directed by Violet Du Feng, born and raised in Shanghai who now lives in New York. Some important topics are covered in this film, mainly the unhappy result of China's one-child policy in a society that prefers sons and where many baby girls were left behind. Years after abolishing the policy, there are 30 million more men than women who, especially those from the lower social class, find it impossible to find a wife. The result is a dating market that is hypercompetitive for men.

For complete line-up, more information about SFFILM and membership, and how to purchase tickets, please visit:

<https://sffilm.org/>

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

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

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

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



خدمات حقوقی:

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

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



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

(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: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126