



نَفسِ رنگ‌ها در قلم زنده‌یاد استاد محمود فرشچیان



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه‌های ایالتی و فدرال

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

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه‌گذاری در املاک

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

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRF 201088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



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



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

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



(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126

فرهنگ قضاوت‌گری و ضرورت تمرین همدلی

افلیا پرویزاد

در دنیای پرشتاب امروز، قضاوت کردن به عادت بی‌صدا اما فراگیر تبدیل شده است. ما بی‌آن که از تمام حقیقت آگاه باشیم، درباره دیگران نظر می‌دهیم، گاهی تنها بر اساس ظاهر، لهجه، رفتار، یا یک تصمیم.

این عادت، ریشه در فرهنگ‌هایی دارد که به جای پرسیدن، شنیدن و درک کردن، ما را به نتیجه‌گیری سریع و ساده‌سازی واقعیت‌ها تشویق کرده‌اند. در چنین فضایی، همدلی جای خود را به داوری داده است و روابط انسانی، سطحی و شکننده شده‌اند. اما چرا چنین می‌کنیم؟ شاید قضاوت کردن، احساس قدرت یا کنترل به ما بدهد. شاید با دیدن خطای دیگری، موقتاً از بار خطاهای خودمان کاسته می‌شود. یا شاید ما خود نیز سال‌ها زیر نگاه‌های داورانه دیگران بوده‌ایم و اکنون این زنجیره را ناخودآگاه ادامه می‌دهیم.

با این حال، باید پرسیم: قضاوت چه بر سر انسان می‌آورد؟ نخستین قربانی آن، اعتماد است. وقتی کسی احساس کند که بی‌رحمانه مورد داوری قرار می‌گیرد، دیگر خودش را نشان نمی‌دهد. صداقت محو می‌شود، سکوت و تظاهر جایش را می‌گیرد، و فاصله‌ها عمیق‌تر می‌شود.

قضاوت همچنین می‌تواند روابط خانوادگی و دوستانه را تخریب کند. گاهی یک جمله قضاوت‌گرانه، رابطه‌ای چندساله را در چند ثانیه نابود می‌کند. بسیاری از دلخوری‌ها، از همین نگاه‌های سرزنش‌آمیز یا برجسب‌هایی آغاز می‌شوند که حتی گوینده‌شان تصور نمی‌کند چقدر می‌توانند مخرب باشند.

از سوی دیگر، قضاوت ما را از شناخت واقعی دیگران محروم می‌کند. وقتی برجسبی روی کسی می‌زنیم، دیگر حاضر نیستیم خارج از آن قالب به او نگاه کنیم. او برای ما «فقط همان» می‌شود و پیچیدگی‌های انسانی‌اش نادیده گرفته می‌شود. در برابر این فرهنگ، راهی نجات‌بخش اما دشوار وجود دارد: تمرین همدلی.

همدلی یعنی تلاش برای درک احساسات، شرایط و روایت زندگی دیگران، حتی وقتی با آن موافق نیستیم. یعنی به جای گفتن «اگر من جای تو بودم»، پرسیم: «چه چیزی باعث شد چنین تصمیمی بگیری؟ چه چیزی حس کردی؟»

همدلی یک مهارت ذاتی نیست که فقط عده‌ای خوش‌شانس با آن متولد شوند، بلکه مهارتی آموختنی است. ما می‌توانیم با خواندن داستان زندگی افراد گوناگون، سفر به مکان‌های متفاوت، یا حتی گفت‌وگو با کسانی که شبیه ما نیستند، این توانایی را پرورش دهیم. این فرایند، فعال است و نیاز به تمرین روزانه دارد. باید یاد بگیریم که وسط صحبت کسی نپریم، سریع نسخه نپیچیم، یا با مثال‌های

خودمان مسیر گفت‌وگو را عوض نکنیم. شنیدن واقعی، به صبر و سکوت آگاهانه نیاز دارد. برای تغییر این عادت ریشه‌دار، باید از خودمان آغاز کنیم. هر بار که خواستیم کسی را قضاوت کنیم، لحظه‌ای مکث کنیم. آیا اطلاعات کافی داریم؟ آیا می‌توانیم بدون قضاوت، فقط گوش دهیم؟ آیا اگر خود ما در موقعیت او بودیم، دوست داشتیم، چگونه با ما رفتار شود؟ حتی می‌توانیم در دفترچه‌ای روزانه، لحظاتی را که قضاوت کرده‌ایم یادداشت کنیم و بعد، با خودمان گفت‌وگو کنیم که چه چیز باعث شد به آن نتیجه برسیم. این خودآگاهی، قدمی مهم برای تغییر است.

فرهنگ همدلی، فرهنگی انسانی‌تر است. فضایی می‌سازد که در آن انسان‌ها نه به‌خاطر اشتباه‌هایشان، بلکه با همه ضعف‌ها و دردهایشان، پذیرفته می‌شوند. در چنین فضایی، کودکان می‌آموزند که تفاوت‌ها را تهدید نبینند، جوانان یاد می‌گیرند که برای شنیدن عجله نکنند، و بزرگسالان فرصتی پیدا می‌کنند تا پیوندهای عمیق‌تری بسازند. و از همین پذیرش است که رشد، شفقت، و تحول آغاز می‌شود. دنیایی که در آن همدلی جای قضاوت را بگیرد، نه فقط مهربان‌تر، که هوشمندتر و پایدارتر خواهد بود.

درخواست 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

□ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها با صاحبان آگهی می‌باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. □ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می‌باشد. □ ماهنامه پژواک در انتخاب، حک و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. □ دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی‌باشد. □ مسئولیت نظریه‌ها به عهده نویسندگان است.

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	فرهنگ قضاوت‌گری... (افلیا پرویزاد) - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)
صفحه ۷	پیشگام زمانه (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	درباره استادان من (هماگرامی فره‌وشی)
صفحه ۱۳	تعرفه، تجارت و... (شان انصاری)
صفحه ۱۴	آگهی
صفحه ۱۵	آگهی
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	آگهی
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	چهارشنبه نحس (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	آگهی
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	اخبار
صفحه ۳۳	اخبار
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	فال - اطلاعات عمومی
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	خیلی قدیم‌های تهران (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	اخبار
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطلب
صفحه ۶۰	انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

We are one of the highest reviewed cemeteries in Bay Area, providing excellet 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



سر کارم مراقب بچه‌ها باشد، اما همیشه ممکن نیست. باورتان نمی‌شود از وقتی ویدیوی آن دو دختر بچه را که توی گرگان کشته شدند، دیدم، لحظه‌ای سر کار نیست که آرامش داشته باشم. مدام می‌ترسم و استرس دارم که

نکند زبانه لال سر بچه‌های بلایی بیاید. او درباره این که مشکل دیگر مربوط به سخت شدن شرایط زندگی نیست، می‌گوید: «دمای هوا حتی در تهران وحشتناک است ولی من به فکر پدر و مادرهایی هستم که در خوزستان یا هرمزگان و بلوچستان، ناچارند سر کار بروند و بچه‌هایشان را خانه بگذارند. واقعا در چنین شرایطی خطر مرگ در اثر گرمای هوا هست و نمی‌توانم بگویم چقدر اگر جای آنها بودم، نصفه جان می‌شدم.» «علی»، شهروند دیگری است که در یکی از شهرک‌های حاشیه تهران زندگی و کار می‌کند. او می‌گوید: «اوایل می‌گفتم کسب و کارمان لطمه می‌خورد. اما حالا مساله این است که با این فقر و بدبختی، با این که اینترنت نیست و بگیر و ببندشان تمام نمی‌شود، ناچاریم بی‌برقی را هم تحمل کنیم. غذایمان توی یخچال خانه خراب شود و پول نداریم که دوباره بخریم، با این دیگر نمی‌شود کاری کرد. راه دور نمی‌روم، واقعا بعضی وقت‌ها همین در و همسایه من، گرسنه‌اند و بچه‌هایشان گرسنه می‌خوابند.»

برق ایران کجا می‌رود؟ ایران به گواه گزارش‌های رسمی یکی از «بزرگ‌ترین تولیدکننده‌های برق در منطقه» و در برخی سال‌ها، «صدرنشین صادرات برق در خاورمیانه» بوده است. همین حالا که زندگی اغلب مردم در شهرهای مختلف ایران با بی‌برقی با مشکل روبه‌رو شده است، صادرات برق ایران بنا بر گزارش‌های رسمی همچنان ادامه دارد. بر اساس اطلاعاتی که نهادهای رسمی در ایران منتشر کرده‌اند، ایران به چند کشور همسایه خود برق می‌فروشد و از چند کشور دیگر برق می‌خرد. کشورهایی که ایران به آنها برق صادر می‌کند، شامل افغانستان، پاکستان و عراق تا قبل از اسفند ۱۴۰۳ هستند. ایران همچنین از همسایه‌های شمالی‌اش در منطقه قفقاز، همچون ارمنستان و جمهوری آذربایجان هم برق صادر کرده و هم از آنها وارد می‌کند. ترکمنستان تنها کشوری است که فقط به ایران برق می‌فروشد. صادرات برق ایران به ترکیه یا برعکس واردات از آن کشور نیز در سال‌های گذشته بارها دست‌خوش تغییر شده است. اما، کمتر از یک هفته پیش، «حسین محمدیان»، عضو هیات‌رییسه اتاق مشترک ایران و افغانستان، با اشاره به این که این سوی مرز، صنایع و خانواده‌های ایرانی برق ندارند، اما در افغانستان برق ایران بی‌وقفه ارایه می‌شود، گفت: «از بخش خصوصی افغانستان در شهرک صنعتی هرات سوال کردیم که قطعی برق دارند یا خیر، پاسخ منفی دادند و گفتند بخشی از برق ما از ایران و بخشی از ترکمنستان وارد می‌شود و آن بخشی که از ایران وارد می‌شود، قطع نمی‌شود.»

صادرات برق ایران علی‌رغم بی‌برقی و رنج شهروندان ایرانی در ایران، موضوع جدیدی نیست. ایران به‌رغم مشکلات در تامین انرژی مورد نیاز مردم، از میان ۸۳ کشور صادرکننده برق، مقام ۳۹ را داشت. این رتبه به میمنت سهم عراق تا همین چند ماه پیش از برق ایران، تضمین شده بود. در واقع، صادرات برق ایران به عراق، با وجود قطعی‌های مکرر در داخل ایران در تمام سال‌های اخیر تا اواخر اسفند ۱۴۰۳ که «دونالد ترامپ»، معافیت خرید برق از ایران برای عراق را لغو کرد، ادامه داشت. همان زمان یک مقام عراقی به «رویترز» گفته بود که «دولت فعلا نه در حال کار روی گزینه‌های جایگزین برای تامین برق و کاهش هرگونه اختلال احتمالی است.»

یک بام و دو هوا، تبادل یا صادرات؟ رسانه‌های ایران سال‌هاست که در مواجهه با شرایط مختلف درباره صادرات برق، آن را با تعبیر مختلفی پوشش می‌دهند. بررسی‌ها از چند رسانه رسمی، از جمله «ایسنا»، «مهر»، «تسنیم» و «فارس» نشان می‌دهد که دست‌کم این رسانه‌ها اغلب در زمستان‌ها که مشکل بی‌برقی در ایران جدی نیست و در شهرهای بزرگ از قطعی‌های برق خبر چندانی نیست، ایران را بزرگ‌ترین صادرکننده برق در خاورمیانه معرفی می‌کنند. اما در فصل گرم، اصطلاحی که به کار گرفته می‌شود «تبادل برق» است. مثلا، خبرگزاری «ایسنا»، در فروردین سال قبل، «تبادل برق» ایران با همسایگان خود را ۳۰۰۰ مگاوات عنوان کرده و ایران را «یکی از بزرگ‌ترین کشورهای تولیدکننده برق در منطقه» خوانده است. اما، چند هفته جلوتر از آن، ایران را صدرنشین صادرات برق معرفی کرده است. البته در همین گزارش که به‌نظر می‌رسد با هدف بیان آنچه در جمهوری اسلامی «پیشرفت» حکومت خوانده می‌شود صورت گرفته، یکی دوباری از اصطلاح «تبادل برق با کشورهای همسایه» نیز استفاده شده است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

برق ایران به کجا می‌رود؟

رقیه رضایی

در حالی که مقام‌های ارشد حکومت، از جمله رییس‌جمهور، مسوولیت عدم مدیریت منابع آب در دهه‌های اخیر را برعهده نگرفته و اغلب میزان مصرف مردم یا شرایط اقلیمی را مقصر می‌دانند، رسانه‌های داخل ایران به نقل از یک عضو هیات‌رییسه اتاق بازرگانی نوشته‌اند که صادرات برق از ایران به افغانستان بدون وقفه در حال انجام است. برق به کجا می‌رود و چرا در حالی که در ایران، بی‌برقی جان می‌گیرد، همچنان به کشورهای دیگر صادر می‌شود؟

گزارش‌ها از ایران حاکی از این است که مشکل بی‌برقی دیگر نه به معنای برهم خوردن آسایش شهروندان، بلکه به بلایی تبدیل شده که جان انسان‌ها را می‌گیرد. آخرین مورد، مربوط به جان باختن دو نوجوان ۱۶ و ۱۸ ساله در شهر «کوار» استان فارس است، «تارا یونسی» و «صادق خوشدل». این دو نوجوان بعد از قطع برق و برای فرار از گرما به داخل خودرو در پارکینگ خانه پناه برده بودند. پیکر هر دوی آن‌ها روز ۲۲ مرداد در جهرم به‌خاک سپرده شد. علت مرگ این دو نوجوان بر اساس گزارشی که خبرگزاری «رکنا» نوشته، «خفگی در اثر تنفس گاز مونوکسید کربن» عنوان شده است. این اولین بار نیست که از شروع تابستان شهروندان جان خود را در اثر نبود برق و گرمای هوا از دست می‌دهند. پانزدهم مردادماه ویدیویی در شبکه‌های اجتماعی بارها بازنشر شد که در آن زنی ترکمن از کشته شدن فرزندانش در اثر انفجار ناشی از قطعی و وصل برق خبر می‌داد. همان زمان، رکنا درباره این حادثه نوشته بود که در زمان قطع برق، نشستی گاز از سیستم گازرسانی داخلی این خانه به وجود آمده و دقایقی پس از وصل مجدد برق، جرقه‌ای موجب انفجار مهیب در این منزل روستایی شده است. بر اساس این گزارش، شدت انفجار به‌حدی بوده که خانه را تخریب کرده است.

«مینا»، یک زن شاغل و مادر مجرد در تهران که مسوولیت نگهداری از دو فرزند ۸ و ۱۱ ساله‌اش را برعهده دارد، می‌گوید: «من اغلب از مادرم می‌خواهم که وقتی



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ♦ درمان عفونت‌های قارچ ناخن و پوست پا ♦ ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا
درمان بیماری‌های پا در کودکان ♦ صافی کف پا و صدمات ورزشی

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

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

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش اول
دکتر حسن جوادی



شهر تروی بین سال های ۱۲۰۰ و ۱۱۰۰ قبل از میلاد نشانه ای از گسترش قلمرو یونانیان در آسیا و توجه آنان به شرق است. در ایلید و ادیسه اطلاعات قابل توجهی درباره آسیای صغیر موجود است، ولی گفتگویی از آشور و بابل و عربستان نیست. به نظر می رسد که حکومت هیتی ها برای مدتی مدید مانع نفوذ یونانیان به آسیای صغیر و سایر کشورهای آسیایی بوده است. پس از برافتادن هیتی ها یونانیان به دریانوردی پرداختند و بیش از پیش شروع به نفوذ در شرق کردند. تسلط یونانیان دوریک (Doric) در حدود ۱۱۰۰ ق.م. بر جزایر یونان باعث شد که یونانیان در سواحل جنوبی و شرقی دریای سیاه ایجاد مستعمره نمایند و اطلاعات زیادی نسبت به نواحی مجاور به دست آورند. یونانیان از ایسوس (Issus) (نزدیک خلیج اسکندرون) تا فاسیس (Phasis) را که رودخانه ای است در ارمنستان و امروزه فوآز (Foaz) خوانده می شود اکتشاف کردند و هنوز قرن دوازدهم قبل از میلاد به پایان نرسیده بود که آنها به صورت افواهی از طوایف دور دستی چون ایسه دونها (Issedones) که در شرق دریای خزر بین مرو و بلخ در طول دره جیحون سکنی داشتند، آگاه شدند. هرودوت از شاعری به نام آریس تاس (Aristeas) از اهالی مرمره سخن می گوید که در میان قبایل وحشی استپهای آسیا و خصوصاً شمال و شرق دریای خزر سفر کرده بود و شعری داشت به نام داستان مردمان یک چشم. واضح است که گفته های او در این باره بیشتر جنبه افسانه دارد. اندکی بعد، داستانهایی که دریانوردان و مسافرین فنیقی آورده بودند و همراه با گسترش قدرت آشور تا قبرس حتی یونان رسیده بود، یونانیان را به پادشاهان آشور علاقه مند ساخت. پادشاهانی چون ساردناپالوس (Sardanapalus) و آشوربانی پال با دربارهای پرشکوه و جلال خویش معرف سلاطین آشور شدند. هنگامی که آشور برافتاد و بخت النصر (۶۰۲-۵۶۲ ق.م.) بابل را پرآوازه ساخت عده معدودی از یونانیان در کاروان فنیقیان و اعراب به بابل رفتند و جزو سربازان مزدور بابلی درآمدند. این بود رابطه و اطلاعی که یونانیان در آغاز از نواحی شرقی داشتند. فتوحات کورش، امپراتوری وسیعی را بنا نهاد که از دریای اژه به فلات ایران و نواحی افغانستان و باکتریا (ترکستان و بدخشان) و سغدستان (بخارا) و سیحون (Iaxartes) و شهر نوینباد مرکند (سمرقند فعلی) محدود می شد.



دنباله مطلب در صفحه ۵۶

مقدمه: سفرنامه های مربوط به ایران را می توان از جنبه های مختلف بررسی کرد. اولاً از لحاظ اینکه هر یک از آنها قسمتی از تاریخ کشور ما را در بر می گیرد. ثانیاً اکثر سیاحان اروپایی به جزئیات وقایعی می پردازند که مورخان ایرانی توجه زیادی به آنها نکرده اند و شاید تاریخ نویسان رسمی و درباری در موقعیتی نبودند که بتوانند بعضی از مطالب را بنویسند. ثالثاً بسیاری از آداب و رسوم که اکنون از بین رفته است و برای تاریخ نویس ایرانی تازگی نداشته، برای یک خارجی تازه وارد جالب بوده است و اینگونه مسائل را در سفرنامه ها زیاد می یابیم. البته بعضی از نویسندگان سفرنامه ها بی طرف نبوده و وقایع را از دیدگاه خاص خود شرح داده اند، ولی این هم امکان مقایسه نظرات آنها را با تاریخ نویسان ایرانی می دهد. نکته دیگر اینکه گاهی در بین سیاحان اروپایی به کسانی بر می خوریم که مدتهای مدید در ایران زندگی کرده و از قدرت امعان نظر و دقت فوق العاده ای برخوردار بودند و نوشته های آنان در مورد تاریخ اجتماعی و سیاسی ایران منابع پرارزشی است. تعداد سفرنامه های مربوط به ایران، مخصوصاً از قرن نوزدهم به بعد، به حدی زیاد است که اگر فقط قسمتی از آنها را جمع کنیم، منبع فوق العاده ای درباره مطالعات ایرانشناسی خواهد بود.

ایران در قدیمی ترین نوشته های یونانیان

پیش از حمله اسکندر: سفرهای اولیه یونانیان به سوی شرق در هاله ای از افسانه و اسطوره پوشیده شده است. از داستان پشم زرین چنین می توان نتیجه گرفت که جزیره نشینان اژه ای موسوم به مینوئا (Minoans) تحت رهبری فرمانروایان آخایی، بحر سیاه را در نور دیدند و به کلشید در قفقاز رسیدند و ژاسون، قهرمان آرگونت ها دختر پادشاه آنجا، مده، را با خود به همراه آورد. از سوی دیگر سقوط



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



سیروس پرهام

نشان‌دهنده‌ی خاطر رنجور و حسرت‌بار اوست.

مقاله‌های «زیروبم‌های ترجمه و ویرایش» در بخش چهارم کتاب روایت مؤلف است از کار ویرایش کتاب که او خود بنیانگذار آن در ایران بوده است. در زمان بازگشتش از آمریکا به ایران، به درخواست همایون صنعتی‌زاده، در کار مقابله ترجمه‌ها با انگلیسی او نخستین کس بود. در پی او بود که منوچهر انور و فتح‌الله مجتبابی و نجف دریابندری به سیروس پرهام پیوستند و کار ویرایش کتاب، که آن زمان ادیتینگ (editing) می‌گفتند شکل گرفت. او افزون بر ویرایش ترجمه، متن‌های بسیاری را از تاریخ هنر ایران ویراسته و پیراسته است. یادداشت‌های آموزنده و استادانه او در این زمینه نه تنها برای ویراستاران حرفه‌ای که

برای همه جماعت اهل کتاب می‌تواند سودمند باشد.

و اما مطالعه مجموعه مقالات همگام با زمانه به نیت بررسی، هر چند وقت زیادی از مرا گرفت، اما بهره فراوانی از مباحثی که دلبسته‌اش بودم نصیبم کرد.

در این بررسی یادداشت‌های من بیشتر معطوف به بخش اول کتاب شده که خاص انتقاد کتاب است، اما به مباحث بخش‌های دوم و سوم و چهارم کتاب نیز بی‌اعتنا نبوده‌ام و هر آنچه را که درخور یاد دیده‌ام یادآور شده‌ام. اما، برای پرهیز از درازی گفتار از بررسی چند گفتار پراکنده درگذشتم.

در بررسی خود مقاله‌های انتقادی را در موضوعات مشابه مانند شعر و داستان و پژوهش و نقد هنری در پی هم آورده‌ام.

این یادداشت مقدمه بی‌ذکر جمیل از نثر شیوای سیروس پرهام کامل نیست؛ نثری دقیق و درست و تندرست که بی‌گمان از نمونه‌های نثر فصیح معاصر است؛ نثری که دقت در ادای معانی را فدای زیبایی و شاعرانگی الفاظ نکرده است. به گمان من این خصوصیت از نثر او مرهون تسلطش بر زبان انگلیسی است که نخست معانی را در ذهن خود می‌سجد و آن‌گاه به‌آهستگی بر کاغذ ثبت می‌کند. از این روست که او از درازنویسی و پراکنده‌گویی در امان مانده است.

شعر

اشک و بوسه

مجموعه شعر فریدون کار

از موهبت‌های مطالعه مجموعه مقالات پرهام بازیابی نام مشاهیری است که در دهه هزار و سیصد و سی، پس از کودتای بیست و هشت مرداد سی و دو، به ترک‌تازی در میدان شعر و هنر پرداخته بودند، بی‌آن که از حداقل قابلیت و اهلیت در کار برخوردار بوده باشند.

از جمله اینان فریدون کار بود که در حوزه‌های متفاوتی از شعر و ادبیات گرفته تا ترجمه فلسفه و رمان و مباحث ادبی قلم می‌زد و ظاهراً به علت زدبندی که با معاریف معتبر داشت کسی خرده‌ای بر او نمی‌گرفت و یا اصلاً او را جدی نمی‌گرفت.

در چنین اوضاع و احوالی است که سیروس پرهام بی‌هیچ ملاحظه‌ای، در بررسی دفتر اشک و بوسه به حساب او می‌رسد:

اگر قرار باشد آدم خوش‌باوری شرح حال گوینده اشک و بوسه را از روی شعرهای او فراهم آورد باید در سرلوحه بنویسد «دون ژوان شاعر» و بعد دو فصل باز کند و در فصل اول کامرانی‌ها و در فصل دوم ناکامی‌های عشقی شاعر را توصیف کند. در سرتاسر این مجموعه شعر گوینده هر جا که می‌رود «ماهرویی» و «پری پیکری» و «دلبری» به دنبال اوست... گوینده خود را تنها «مرد شهر» می‌داند و به «پری پیکر» می‌گوید:

بازوی گرم مرد اگر خواهی بی‌تأمل به سوی من بشتاب

و در قطعه «عشق شاعر» به اعلامیه گوینده می‌رسم که می‌گوید: «شاعر شهر» را هزار معشوقه باید تا بتواند:

بوسه که از لب پروین گیرد بوسه که از لب پروین گیرد
لحظه‌ای چند سر و زلف شهین گونه سرخ پری بوسد و باز

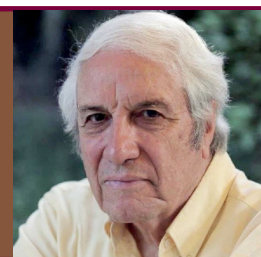
گوینده نه فقط احساس، بلکه زبان و بیان شاعرانه هم ندارد. مصراع‌ها همه سست، کلمات وارفته و بیان روزنامه‌ای و بازاری است:

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

پیشگام زمانه

بخش اول

دکتر ایرج پارسی نژاد



همگام با زمانه، مجموعه مقالات سیروس پرهام، (از ۱۳۳۴ تا ۱۳۹۷)،

شرکت انتشارات علمی و فرهنگی

کتاب حاوی بیش از صد مقاله از سیروس پرهام منتقد ادبی، هنرشناس، پژوهشگر اسناد تاریخی و ویراستار کتاب در ایران است. این مقالات در فاصله سال‌های ۱۳۳۴ تا ۱۳۹۷ در نشریات معتبر ایران به چاپ رسیده و هم‌اکنون در یک کتاب، به صورتی آراسته و پیراسته، در دسترس ما قرار گرفته است.

همگام با زمانه در چهار بخش: ۱. پژوهش و نقد ادبی ۲. پژوهش و نقد هنری ۳. پژوهش و نقد تاریخی ۴. زیر و بم ترجمه و ویرایش تنظیم شده است. نویسنده گرانمایه مقالات در یادداشت مقدمه کتاب آرزو کرده که بیشتر مقاله‌های کتاب که طی شصت‌وسه سال نوشته، با معیارها و موازینی که خود در نقد و پژوهش مطرح کرده هم‌تراز باشد. با این همه انکاری ندارد که شاید بعضی حدس‌ها و گمان‌ها و برداشت‌هایش شتابزده بوده و او به راه خطا رفته باشد.

و اما واقعیت این است که هر چند سیروس پرهام از مسیر فروتنی خود را «همگام با زمانه» خوانده، اما به گمان من او پیشگام زمانه خود بوده است: پیشگام در نقد ادبی تحلیلی، ویرایش کتاب و بنیانگذاری سازمان اسناد ملی ایران. افزون بر این همه، او در شناساندن آثار تاریخی هنر ایران، سرپرستی کار ویرایش ترجمه دوره سیزده جلدی سیری در هنر ایران و معرفی فرش‌بافی و قالی ایران به جهانیان سهمی موثر داشته است.

من در بررسی این مجموعه مقالات کوشیده‌ام که مطالب هر مقاله را هر جا که موافق نظر خود یافته‌ام از آن به تأیید یاد کنم و هر جا که مطلبی را خلاف رای خود دیده‌ام از نقد بی‌پرده آن درنگذریم. استاد پرهام خود به من آموخته که منتقد ادبی در کار خود باید به دور از ملاحظه و محافظه کاری و پرده پوشی عمل کند.

با نگاهی به مقالات بخش اول کتاب می‌توان به سهم و سابقه سیروس پرهام در نقد ادبی، که در قالب انتقاد کتاب صورت گرفته، پی برد. در این مقالات، گذشته از توجه به موازین نقد علمی و عقل نقاد، انصاف اعتدالی که در بررسی کتاب رعایت شده قابل ملاحظه است. منتقد عیب و هنر اثر را در کار نویسنده می‌بیند و کمبودها و کاستی‌ها را یادآور می‌شود. در بحث از موضوعات مختلف، خاصه رمان و داستان و شعر، خواننده می‌تواند به دانش و آگاهی منتقد پی‌برد. با این همه منتقد باکی ندارد از این که اعتراف کند «بارها دریافته‌ام که حدس و گمان و برداشت‌های شتابزده من ناروا و نابجا بوده و بی‌گدار به آب زده و بر خطا رفته‌ام».

و اما آنچه مسلم است این است که نویسنده در کار انتقاد، با همه وابستگی به سلیقه‌ها و تمایلات شخصی و مسلکی، از حب و بغض شخصی برکنار بوده و کتاب را جز به قصد ارزیابی و یاد کردن از ضعف‌ها و قوت‌های آن بررسی نکرده است. او چنان به این کار خود ایمان دارد که حتی در مورد خود نیز انتظار دارد که اثرش مورد نقد قرار گیرد تا بتواند خطاهایش را رفع کند و به کمال کار بکوشد. چنان که در یادداشتی بر ترجمه خود از اشعار وولت ویتمن یادآور می‌شود با آن که کتاب پس از چهل سال تجدید چاپ می‌شود، اما او گله‌مند است از این که پس از این مدت دراز، ترجمه او که متن انگلیسی شعرها را نیز دربر دارد، چرا مورد انتقاد صاحب نظران قرار نگرفته تا او بتواند چاپ تازه کتاب را با اعمال نظر منتقدان اصلاح کند. بخش دوم کتاب بیشتر به آثار هنرهای مردم ایران اختصاص یافته و دربردارنده نقد و نظرهای سنجیده‌ای است در ظرائف قالی ایرانی که همه برخاسته از آگاهی و دانش و دانایی بسیار منتقد است و مطالعه آن می‌تواند خواننده را با ظرائف این عنصر از هنر ایرانی آشنا کند.

بخش سوم کتاب در نقد آثار و اسناد تاریخی ایران است که مؤلف سال‌های دراز از عمر خود را عاشقانه بر سر این کار گذاشته و اطلاعات مهمی از چگونگی کار خود را در بنیانگذاری سازمان اسناد ملی ایران به دست داده است.

اما حمیت و غیرت ملی او تنها در حفظ اسناد مکتوب تاریخی ایران نیست. او در نگاهبانی و نگهداری آثار باستانی ایران، که در این سال‌ها در کاوش‌های غیرمجاز به غارت رفته، خاطری دردمند و پریشان دارد. یادداشت او در چگونگی تاراج گنجینه ملی و باستانی کلماکره لرستان، که ششمین گنجینه باستانی جهانی است،



کیک و شیرینی بی بی

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



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129

ادبیات تبعید: زبان اندوه، زبان مقاومت

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

که از محدودیت‌های سانسور و تهدید رسته‌اند، می‌توانند صدای درونی ملتی باشند که در سکوت زندگی می‌کند. آنها آنچه را در وطن نمی‌شد گفت، بلندتر، آشکارتر، و گاه بی‌رحمانه‌تر فریاد می‌زنند. اینجا، نوشتن نه تنها نوعی «درمان زخم» که شکلی از مبارزه است؛ مبارزه با فراموشی، تحریف، و خاموشی.

نکته‌ای مهم در ادبیات تبعید، مسئله زبان است. بسیاری از نویسندگان تبعیدی در یک دوراهی هویتی و زبانی گرفتارند: آیا همچنان به زبان مادری بنویسند، هر چند خواننده بلافاصله ندارند؟ یا به زبان کشور میزبان، هر چند از بار احساسی و فرهنگی آن زبان دورند؟ این مسئله، نه تنها دغدغه‌ای فنی، که پرسشی وجودی است. زبان، نه فقط ابزار بیان، که بخشی از شخصیت و حافظه نویسنده است. هنگامی که نویسنده‌ای تصمیم می‌گیرد به زبانی غیر از زبان مادری بنویسد، او در حال ترجمه وجود خود است، نه فقط واژه‌ها. در عین حال، این چالش زبانی، فرصت‌هایی نیز به همراه دارد، چرا که اغلب نویسندگان تبعیدی، توانسته‌اند با آفرینش ترکیب‌هایی میان فرهنگی، شکل‌های تازه‌ای از روایت خلق کنند که هم غنا دارد، هم تنوع، هم عمق.

نمونه‌های درخشان ادبیات تبعید در تاریخ معاصر، بسیاری دارند. از احمد شاملو و رضا براهنی تا فرخ‌زاده و منیر و روانی‌پورها، از صادق صداقت تا ناهید کشاورز، از نویسندگان یهودی دوران نازی گرفته تا تبعیدیان آمریکای لاتین در دوران دیکتاتوری، از نوال سعداوی تا مازنین بانو جیوانی، همه و همه در آثار خود، تبعید را نه به عنوان شکست، که به مثابه موقعیت جدیدی برای صدا شدن، برای روایت کردن، و برای ایستادن به تصویر کشیده‌اند. آنها آموختند که چگونه تبعید را به زبان بدل کنند، و چگونه زبان را به مقاومت.

ادبیات تبعید، شاید از دور، ادبیاتی حزن‌انگیز و تلخ به نظر برسد. اما در عمق خود، ادبیاتی سرشار از امید، پویایی و زندگی است. چرا که تبعید، هر قدر هم خشونت‌بار و بیرحمانه باشد، نمی‌تواند روحی را که نوشتن را برگزیده، از خلق محروم کند. ادبیات تبعید، اثبات انسان است در برابر ماشین سرکوب. ردپای تنهایی نیست، سندی است بر حضور. فریاد بی‌خانه‌گان نیست، دعوتی است به آگاهی و همدلی. در جهانی که مرزها هر روز بسته‌تر، و تبعید اجباری‌تر می‌شود، شنیدن صدای ادبیات تبعید، نه فقط شنیدن صدای قربانیان، بلکه شنیدن صدای حقیقت است. صدای آنهایی که تن به خاموشی نداده‌اند، صدای آنهایی که تبعید را به مقاومت بدل کردند، و صدای آنهایی که یادمان می‌اندازند: هر جا که ظلمی هست، ادبیاتی هست که آن را به یاد خواهد آورد.

تبعید، واژه‌ای است که بوی دوری، رنج، و جدایی می‌دهد. نه فقط جدایی از خاک و خانه، که جدایی از ریشه، زبان، خاطره، و حتی گاه از خویشتن. ادبیات تبعید، ادبیاتی است برخاسته از دل همین رنج، از سینه‌ای که بار ترک وطن را حمل می‌کند و کلماتی که گاه در گلو می‌شکنند پیش از آنکه بر کاغذ جاری شوند. این گونه ادبی، محصول تراکم دردها، یادها، پرسش‌ها و مقاومت‌هاست. ادبیاتی که از ستم می‌گوید، اما در عین حال، روایت ایستادگی است، زبان اندوه است، اما زبان مقاومت نیز هست. نویسنده تبعیدی، بر خلاف نویسنده مهاجر که ممکن است به خاطر شرایط شخصی یا انتخاب آزادانه وطن دیگری برگزیند، اغلب از سر اجبار، سانسور، تهدید، جنگ، سرکوب یا فشارهای ایدئولوژیک از خانه رانده شده است. او در میانه خلأ هویتی دست‌وپا می‌زند. از یک سو به زبانی می‌نویسد که دیگر در کوچه پس‌کوچه‌های شهرهای وطن طنین ندارد، و از سوی دیگر، در میان خوانندگانی زندگی می‌کند که نه تنها زبان او را نمی‌فهمند، بلکه زمینه فرهنگی تجربه‌هایش را نیز نمی‌شناسند. او در مرز میان بودن و نبودن، در لبه تبعید و تعلق، روایت می‌سازد. همین وضعیت تعلیق‌وار، ادبیات تبعید را به پدیده‌ای منحصر به فرد تبدیل می‌کند: ادبیاتی که از دل بی‌جایی، برای دوباره یافتن جای خویش می‌جنگد.

ادبیات تبعید، یک متن صرف ادبی نیست، بیانی‌ای سیاسی، اجتماعی و فرهنگی نیز هست. در آن، نوستالژی نقش پررنگی دارد، اما صرفاً حسرت گذشته نیست. نویسنده تبعیدی با بازسازی خاطره‌ها، نه تنها هویت خویش را زنده نگه می‌دارد، بلکه هویت یک ملت، یک فرهنگ و یک زبان را نیز حفظ می‌کند. برای بسیاری از نویسندگان تبعیدی، نوشتن، شکلی از بقاست، بقا در برابر فراموشی، در برابر حذف تاریخی، و در برابر مرگ معنوی. کلمات آنها، همچون پناهگاهی است که در آن هنوز صدای مادر به زبان مادری شنیده می‌شود، هنوز بوی نان تازه از کوچه‌های کودکی به مشام می‌رسد، و هنوز نام وطن، زنده و گرم است.

اما ادبیات تبعید فقط نوستالژیک نیست. بخش مهمی از آن، نقد ریشه‌دار و بنیادینی بر ساختارهای استبدادی و سرکوبگر در وطن است. نویسندگان تبعیدی، از آن‌جا



Mansour Rezaee



A Berkshire Hathaway Affiliate

DRE: 01208728

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.

مشتاقانه منتظر همکاری با شما هستم!

- ✓ 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



کشور خبر داد. با وجود اینکه پدر یکی از کودکان قربانی این پرونده، فرد متعرض را راننده سرویس مدرسه معرفی کرده، مدیر روابط عمومی آموزش و پرورش این شهرستان به «اعتماد» می‌گوید: «این خبر ربطی به اداره آموزش و پرورش

ندارد. این اتفاق در خارج از محدوده مدرسه رخ داده است. اخباری که در فضای مجازی شایع شده، این است که اعلام کردند، این آقا راننده سرویس مدرسه بوده و گریش نشده است. این آقا خودش جزو دانش‌آموزان استثنایی آموزشگاه [...] بود و مشکل روانی دارد. فرد راننده سرویس نبود و در فضایی خارج از فضای آموزشی و در خیابان اتفاق افتاده است.» در این پرونده هم آموزش و پرورش و هم خانواده کودکان قربانی، در حصول اطمینان نسبت به صلاحیت این راننده برای سپردن کودکان به او کوتاهی کرده‌اند. ثمانه قدرخان به خشونت گسترده علیه کودکان در مراکز نگهداری کودکان وابسته به سازمان بهزیستی و حتی مدارس و مراکز نگهداری کودکان دارای معلولیت و اوتیسم، اشاره کرده و می‌گوید: «حتی کارکنان نهادهایی که کار تخصصی‌شان نگهداری از کودکان است، آموزش‌های لازم را دریافت نمی‌کنند و صلاحیت آنها برای چنین مشاغلی دقیق بررسی نمی‌شود. حتی در برخی از این مراکز، افرادی به عنوان مددکار اجتماعی استخدام می‌شوند که تخصصی در این رشته ندارند و فارغ‌التحصیل رشته مددکاری نیستند. به همین دلیل احتمال خشونت و کودک‌آزاری در این مراکز همیشه بالاست. او می‌افزاید: «به سوابق مربیان تربیتی مدارس نگاه کنید، اکثر آنها فاقد تخصص در حوزه امور تربیتی کودکان هستند. در جریان جنبش «زن، زندگی، آزادی» که مدرسه‌ها مورد توجه قرار گرفت، این موضوع خیلی به چشم آمد که دانش‌آموزان آسیب‌دیده کسی را در مدرسه نداشتند که بتوانند به او مراجعه کنند. یک مددکار اجتماعی خبره در مدارس وجود نداشت که بتواند از آنها در برابر آسیب روانی محافظت کند بقیه کادر مدارس نیز که آموزشی برای مواجهه با چنین بحرانی را ندیده بودند.»

برنامه آموزشی دوره‌ای حفاظت از کودکان برای کلیه کارکنان: هر کس با کودکان کار می‌کند هم باید اطلاعات جامع و کامل از کودک‌آزاری، مصادیق و تبعات و نشانه‌های آن داشته باشد و هم بداند چگونه می‌تواند محیط را برای کودکان ایمن نگه دارد و از آنها در برابر سوءاستفاده، تعرض و آزار محافظت کند. این آموزش‌ها برای حفاظت از کارکنان در برابر سوطن ناروا هم لازم است. لذا باید با برگزاری آموزش‌های دوره‌ای هم این اطلاعات را با کارکنان مرور کرد و هم برای پدیده‌های جدید راهکار داشت. فقدان برنامه آموزشی مداوم برای کارکنان، می‌تواند ریسک تعرض به حقوق کودکان را افزایش دهد. «حامد حقی»، مدیرعامل و عضو هیات موسس موسسه خیریه و نیکوکاری «زنجیره مهر ماندگار»، در واکنش به انتشار گزارش‌هایی از کودک‌آزاری در موسسه تحت مدیریت خود می‌گوید: «این موارد درست نیست، اتفاقاً مرکز ما مرکز نمونه تهران است. از سال ۱۳۹۴ بچه‌ها در اختیار ما بودند و درواقع ما در خدمت بچه‌ها بودیم؛ یعنی این ۲۴ نفر الان ۸ سال است که در این موسسه هستند. ما جزو مراکز نمونه کشور هستیم.» او درعین حال تصریح می‌کند: «یک نفر یک خطایی کرده بود که ما آن یک نفر را اخراج کردیم و با بهزیستی مشکلمان را حل کردیم، ما یک نفر را اخراج کردیم به خاطر اینکه بچه‌ها را کتک زده بود و از او به دلیل کودک‌آزاری شکایت هم کردیم. ما اصلاً اجازه هیچ‌گونه برخوردی با بچه‌ها را نمی‌دهیم و اگر کسی تخلفی کند مثل همین مورد او را اخراج می‌کنیم.» پاسخی که نشان می‌دهد هیچ آموزش دوره‌ای به کارکنان ارایه نمی‌شود و تنها در بروز بحران، با اخراج می‌کوشند بر مساله سرپوش بگذارند. حال آنکه اگر آموزش دوره‌ای وجود داشته باشد و صلاحیت کارکنان پیوسته بررسی شود، ریسک کودک‌آزاری از سوی کارکنانی که با کودکان کار می‌کنند به شدت کاهش پیدا می‌کند. ثمانه قدرخان معتقد است، ضرورت آموزش چگونگی رفتار با کودکان و شناخت ابعاد کودک‌آزاری و تروما، یک پیشنهاد برای نظام آموزشی کشور نیست، بلکه یک الزام است که باید مورد توجه قرار گیرد ولی متأسفانه این آموزش‌ها به کادر مدارس هم ارائه نمی‌شود، چه رسد به واحدهای حرفه‌ای.

اجرای شیوه‌های کاری ایمن: نهادهای و سازمان‌هایی که با کودکان کار می‌کنند برای آموزش، رفت‌وآمد، تغذیه، بهداشت و... ممکن است لازم باشد در تماس مستقیم با کودک یا کودکان باشند.

آیا صلاحیت حرفه‌ای، اخلاقی افرادی که با کودکان کار می‌کنند بررسی می‌شود؟

پژمان تهوری

«تنبیه سربازی» عنوانی برای «تعرض جنسی» به کودکان، ساخته و پرداخته ذهن یک متجاوز بیمار تحت تعقیب نبود، کار یک معلم بود. معلمی که همین چند ماه پیش، در نمازخانه یک مدرسه پسرانه در شهرری تهران دستکم به ۹ دانش‌آموز سال پنجم ابتدایی تعرض کرد. اتفاقی که بارها در مدرسه‌ها، باشگاه‌های ورزشی، نهادهای آموزشی و... روی داده و کودکانی قربانی آن بوده‌اند.

کودکان در محیط زندگی، آموزش و کار، باید بتوانند به بزرگ‌ترها اعتماد کنند و از حضور در کنار آنها به حداکثر رشد و شکوفایی ممکن دست یابند. امنیت کودکان خارج از محیط خانه، مستلزم تعهد مدارس، نهادهای و سازمان‌ها به اصول و استانداردهای حفاظت از کودکان است. آیا مدارس، نهادهای آموزشی و محیط‌های کاری مرتبط با کودکان در ایران، سیاست مدون و شیوه‌نامه مکتوبی دارند که شامل اصول و استانداردهای کار با کودکان و حفاظت از آنها باشد؟

زیربنای موسسه ایمن برای کودکان: مدیریت مدرسه‌ها، نهادهای و سازمان‌هایی که با کودکان سروکار دارند، اگر درک درستی از چگونگی در معرض خطر قرار گرفتن کودکان داشته باشند، می‌توانند اقدامات پیشگیرانه موثری را طراحی و اجرا کنند که کودک در معرض خطر قرار نگیرد، اما به‌طور کلی هر موسسه یا سازمانی که با کودکان کار می‌کند باید ۴ اصل را رعایت کند و خانواده‌ها باید هنگام ثبت‌نام کودکان در این نهادها، در مورد این چهار اصل یا عنصر اصلی که متضمن امنیت کودکان در چنین فضاهایی است پرس‌وجو کنند:

راهنما/سیاست یا شیوه‌نامه مکتوب و به‌روز شده برای کار با کودکان: هر موسسه‌ای با کودکان سروکار دارد باید یک دستورالعمل مکتوب داشته باشد که مشخص کند کارکنان چگونه باید با کودکان در تماس باشند، حریم خصوصی کودکان را چگونه رعایت کنند، در هنگام بروز مشکل چگونه رفتار کنند، اگر سوءاستفاده‌ای صورت گرفت چگونه عمل کنند و... چنین دستورالعملی باید به صورت مکتوب در دسترس کارکنان و والدین کودکان باشد و مداوم به روز شود تا اطمینان حاصل شود که هیچ خطری کودکان را تهدید نمی‌کند. در واقع خط‌مشی سازمانی برای حفاظت از کودکان باید روشن و شفاف تعیین شده باشد.

گزارش‌های منتشر شده در رسانه‌ها در خصوص تعرض جنسی به کودکان در مدارس فوتبال طی دو دهه گذشته، نشان می‌دهد بسیاری از این مدارس نه تنها هیچ سیاست و دستورالعمل مکتوبی برای کار با کودکان ندارند بلکه بسیاری از آنها حتی مجوز فعالیت ندارند. «ثمانه قدرخان»، روزنامه‌نگار که به صورت تخصصی در حوزه کودکان فعالیت دارد، در این خصوص می‌گوید: «همین چند روز پیش روی پرونده دختر بچه‌ای ۱۱ ساله به نام حلما که توسط نامادری‌اش کشته شده بود کار می‌کردم، به وضوح در این پرونده می‌شد دید که نه کادر مدرسه، نه دوستان صمیمی‌اش، نه پزشک و روانشناسی که این کودک را پیش‌تر معاینه کرده بودند و نه حتی پلیس، خشونت علیه این کودک را جدی نمی‌گیرند و آن را پیگیری نمی‌کنند تا به طور وحشیانه‌ای توسط نامادری‌اش به قتل برسد. این‌ها نشان می‌دهد که جامعه، کادر آموزشی، درمانی و انتظامی و... چقدر با خشونت علیه کودکان، مصادیق و نشانه‌های کودک‌آزاری و روش‌ها و اصول حفاظت از کودکان ناآشنا هستند. کادر مدارس هنوز نمی‌دانند که خشونت تنها کتک زدن و شکنجه کردن نیست، بسیاری از کودکان تحت خشونت روانی قرار دارند و این خشونت حتی از دید کادر مدارس نیز نادیده گرفته می‌شود.»

دستورالعمل بررسی صلاحیت حرفه‌ای و اخلاقی کارکنان هنگام استخدام: سازمان‌ها باید دستورالعملی برای استخدام کارکنان ایمن، آموزش‌دیده و اخلاق‌مداری که با کودکان کار می‌کنند تدوین کنند. بررسی صلاحیت حرفه‌ای و اخلاقی کارکنانی که با کودکان کار می‌کنند پیش‌نیاز حفاظت از کودکان و ایجاد محیط ایمن برای آنان است. لذا قبل از استخدام باید اطمینان حاصل کرد که چنین فردی صلاحیت کار با کودکان دارد. هر کس به هر طریقی در رابطه با کودکان کار می‌کند باید از فیلتر گزینش رد شود. روزنامه اعتماد در زمستان ۱۴۰۱ از دستگیری یک راننده سرویس مدرسه، به اتهام تعرض سریالی به دانش‌آموزان یک دبستان در یکی از شهرهای جنوبی



Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید و فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

Wash
&
Repair

Buy, Sale
&
Trade-ins

Expert
Appraisals
for Insurance

(408) 876-9495

By Appointment Only

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



درباره استادان من (دانشکده ادبیات دانشگاه تهران)

از نگاه من، استاد جلال‌الدین همایی نیز از همان مراجع ارزشمند بود. با آن دانش گسترده، هزار افسوس که ما چنان جوان و کم‌تجربه بودیم که قدر او را ندانستیم و فرصت بهره‌برداری از آن منبع پر بار را نیافتیم. شکل و شمایل ایشان هنوز در خاطرم هست، مردی در سال‌های پس از بازنشستگی، با لبادهای خاکستری‌رنگ که تابستان و زمستان برایش تفاوتی نداشت. با ظاهری ساده و بی‌توجه به لباس، در کلاس‌های درس حاضر می‌شد. به یاد دارم روزی نخبان دانشگاه از ورودش جلوگیری کرده و گفته بود: «پیرمرد، کجا می‌روی؟» و او با ایهامی استادانه پاسخ داده بود: «من در این‌جا باغبانم، برای پرورش گل‌ها می‌آیم» و نخبان، شرم‌منده، راه را گشوده بود. اگر از او راهنمایی می‌خواستی، دریغ نمی‌کرد. و امروز با خود می‌اندیشم، اگر از آن منبع فیاض بهره‌ای نگرفتم، تنها تقصیر از من بود.

این همه از قامت ناساز بی‌اندام ماست / ورنه تشریف تو بر بالای کس کوتاه نیست
روانش شاد و یادش به‌خیر باد.

استاد دیگر ما، دکتر خطیبی بود که ریاست سازمان شیر و خورشید را بر عهده داشت، سازمانی که امروزه با عنوان «هلال احمر» شناخته می‌شود. این نهاد زیر نظر شمس پهلوی، خواهر بزرگ محمدرضا شاه، اداره می‌شد. در مقاله یادشده، اشرف پهلوی به اشتباه به عنوان رئیس سازمان معرفی شده بود، حال آن‌که او هیچ ارتباطی با این نهاد نداشت و این نسبت نادرست است. دکتر خطیبی در کلاس‌های ما بسیار پرتلاش و متعهد بود. هرگز کلاس درسش را فدای هیچ برنامه‌ای نکرد. او نیز، همانند دکتر خانلری، حتی یک جلسه غیبت نداشت. با وجود مشغله‌های فراوان، همواره در کلاس حاضر بود. من هنوز جزوه‌های درس سبک‌شناسی نثر او را نگه داشته‌ام و گاه در کلاس‌هایی که خودم تدریس می‌کردم، از آن‌ها بهره می‌بردم. کلاسش فقط محل تدریس مطالب کتابی نبود، بلکه مجموعه‌ای از اشعار زیبا و نکات ظریف ادبی بود. یادش زنده باد و روانش شاد.

استاد دیگر من، دکتر صورتگر بود که کلاس‌هایش همچون دسترسی به یک دایرةالمعارف طنز بودند. کتابی داشت به نام سخن‌سنجی و درس او نیز به همین نام بود. در کلاس‌هایش هرگز احساس خستگی نمی‌کردی، اگر با گوش دل می‌شنیدی، همه چیز می‌آموختی. آموزه‌هایش را با طنزهایی شیرین و سرگرم‌کننده بیان می‌کرد. هر سخنش آموختنی بود، و چه حیف که ما جوان‌تر از آن بودیم که عمق آن‌ها را درک کنیم. روزی در کلاس از ملایبی سخن می‌گفت که بر سر سفره نشسته و دست از خوردن نمی‌کشید. کسی به او گفت: «ملا، این همه نخور! این آش جو نفخ می‌آورد!» ملا پاسخ داد: «می‌آورد، نمی‌برد که، هر چیزی که چیزی بیاورد خوب است!» زمان باید بگذرد و تجربه باید اندوخته شود تا معنای چنین طنزهای حکیمانه‌ای را دریابی. چه بسیار آن لحظه‌های مغتنم را نادیده انگاشتیم و چه بسیار از ما از این درختان پر بار، میوه‌ای برنگرفتیم.

بدیع‌الزمان فروزانفر، استاد دیگر ما، اعجوبه‌ای بود بی‌مانند، با حافظه‌ای شگفت‌انگیز و دانشی بی‌بدیل. گفته‌هایش گستره‌ای بی‌انتهای داشت. کتاب اول مثنوی را، که بعدها در سه جلد منتشر شد، به ما آموزش می‌داد. من از او بسیار آموختم، هر جمله‌اش برایم صفحه‌ای بود. حتی سخنان معمولی او نیز اغلب آمیخته با طنزی شیرین و دل‌نشین بود که بسیاری از آن‌ها را دکتر پارسی‌نژاد در مقاله «استادان من» نقل کرده‌اند. بازگویی آن‌ها تکرار مکررات است. اما آنچه در مقاله «انکار استادان» درباره فروزانفر خواندم، برایم گران بود: اینکه استاد، به‌خاطر مدح دکتر مصدق و از ترس عواقب، بعدها گفته باشد: «شکری خورده‌ام، به رویم نیاورید.» بیان چنین جمله‌ای از زبان آن بزرگ‌مرد، با شأن و شخصیت او سازگار نیست.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه‌های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه‌های آزاد انفرادی

و گروهی - بیمه دندانپزشکی - بیمه مسافرتی

Medicare - Covered California (Marketplace) -

Dental Insurance - Travel Insurance



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent



(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه‌های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555



تعارف‌ها، تجارت و بازار مسکن: ارتباط این سه مهم

وقتی مردم به عواملی که بازار مسکن را تحت تأثیر قرار می‌دهند فکر می‌کنند، معمولاً نرخ بهره، رشد یا نزول اشتغال به کار یا تغییرات موجودی خانه‌ها به ذهنشان می‌رسد. این عوامل بدون شک نقش‌های اصلی را بازی می‌کنند. اما هر از گاهی، یک نیروی کمتر آشکار وارد صحنه می‌شود و شروع به تأثیرگذاری بر قیمت خانه‌ها، زمان‌بندی پروژه‌های ساختمانی و حتی الگوهای رشد محلات می‌کند. در سال‌های اخیر، یکی از این عوامل تعارف‌ها بوده است، به ویژه آنهایی که از آوریل امسال توسط دولت دونالد ترامپ اعمال شدند.

در حالی که تیتز خبرها اغلب تعارف‌ها را صرفاً یک موضوع سیاسی یا سیاست تجاری معرفی می‌کنند، اثرات آنها بسیار فراتر از بنادر و کارخانه‌ها گسترش می‌یابد. این تأثیرات از طریق زنجیره‌های عرضه منتقل می‌شوند، هزینه‌ها را جابه‌جا می‌کنند و، شاید مهم‌تر از همه برای من و شما، بر آنچه در بازار املاک محلی ما می‌گذرد اثر می‌گذارند. **پیش‌زمینه تعارف‌ها:** تعارف‌های مورد بحث طیف وسیعی از واردات را هدف قرار دادند، به ویژه فولاد، چوب، آلومینیوم و برخی کالاهای تولیدی از کشورهایی مانند چین، کانادا و مکزیک. هدف اعلام شده: حفاظت از صنایع آمریکا، ترویج تولید داخلی و کاهش کسری تجاری. هرچند این اهداف ارزشمند هستند، اما مسیر دستیابی به آنها شامل افزایش هزینه مواد وارداتی بوده است، اقدامی که به‌طور اجتناب‌ناپذیر اقتصاد ساخت، بازسازی و نگهداری خانه‌ها و ساختمان‌های اداری و تجاری را تغییر می‌دهد. تعارف‌ها در خلأ عمل نمی‌کنند. آنها مضاف بر فشارهای اقتصادی موجود می‌شوند. مشکلات زنجیره تأمین جهانی، نوسان ارزش ارزها و تغییرات تقاضای مصرف‌کننده. با این حال، برای هر کسی که در حوزه مسکن فعال است، خریدار، فروشنده، سازنده یا سرمایه‌گذار، این سیاست‌های تجاری راهی برای اثرگذاری خود پیدا می‌کنند.

افزایش هزینه‌های ساخت: یکی از روشن‌ترین ارتباطها بین تعارف‌ها و املاک از طریق صنعت ساخت‌وساز برقرار می‌شود. ساخت یک خانه نیازمند مجموعه وسیعی از مواد است که بسیاری از آنها از خارج از کشور تأمین می‌شوند. فراتر از چوب (که بیشتر از آمریکای شمالی می‌آید)، باید به موارد زیر هم فکر کرد: فولاد: استفاده در اسکلت، میلگرد، سقف، لوازم خانگی و دیگر.

آلومینیوم: استفاده در پنجره‌ها، درها، ناودان‌ها، نمای ساختمان و اجزای سیستم تهویه کالاهای تولیدی: چراغ‌ها، لوازم آشپزخانه، شیرآلات حمام و کفپوش‌های خاص. تعارف ۱۰ درصدی روی آلومینیوم، فقط به معنای افزایش قیمت آلومینیوم خام نیست. این یعنی هر محصولی که حاوی آلومینیوم باشد، هزینه تولیدش بالاتر می‌رود. به‌طور مشابه، تعارف‌های فولاد می‌توانند هزینه اسکلت‌بندی، تیرآهن، ابزار ساخت‌وساز و حتی میخ‌ها را افزایش دهند.

وقتی سازندگان با هزینه‌های بالاتر مواجه می‌شوند، سه گزینه دارند: این هزینه‌ها را خودشان جذب کنند (و حاشیه سودشان را کاهش دهند)، آنها را به خریداران منتقل کنند یا ابعاد پروژه را کاهش دهند. معمولاً کمی از هر سه روش استفاده می‌شود که این امر هم بر بازار خانه‌های نوساز و هم بازار فروش مجدد تأثیر می‌گذارد.

معضل توسعه‌دهندگان: سودآوری برای توسعه‌دهندگان و سازندگان خانه به مدیریت هزینه‌ها و زمان‌بندی بستگی دارد. تعارف‌ها می‌توانند هر دو را به مشکل بیندازند. افزایش ناگهانی هزینه مواد ممکن است باعث شود یک سازنده شروع پروژه را به تعویق بیندازد، به ویژه در بازارهای حساس به قیمت. تأخیر ممکن است در اثر جستجوی تأمین‌کنندگان جایگزین، مذاکره برای قراردادهای جدید یا انتظار برای افزایش تولید داخلی ایجاد شود. در مناطقی با تقاضای بالا و هزینه زیاد مانند بخش زیادی از کالیفرنیا، مقدار سود به دلیل گرانی زمین و نیروی کار از قبل کم است. افزودن یک لایه هزینه دیگر، باعث می‌شود برخی پروژه‌های برنامه‌ریزی شده از نظر اقتصادی

مقرون‌به‌صرفه نباشند، مگر اینکه قیمت نهایی فروش برای مصرف‌کننده افزایش یابد. **اثرات بر خریداران و فروشندگان:** برای احساس اثرات تعارف‌ها لازم نیست خانه‌ای نوساز بخريد. وقتی قیمت خانه‌های نوساز به دلیل افزایش هزینه ساخت بالا می‌رود، خانه‌های موجود در همان منطقه ناگهان جذاب‌تر به نظر می‌رسند و اغلب قیمت بالاتری جذب می‌کنند. برعکس، اگر عدم اطمینان ناشی از مناقشات تجاری باعث نگرانی خریداران شود، تقاضا ممکن است کاهش یابد و فشار بر فروشندگان برای قیمت‌گذاری رقابتی بیشتر شود. بازسازی‌کنندگان و سرمایه‌گذاران خرید-فروش نیز با محاسبات سخت‌تری روبرو می‌شوند. افزایش قیمت لوازم، کابینت یا حتی دیوار گچی می‌تواند مقدار سود را کاهش داده یا زمان پروژه را طولانی کند، به‌ویژه وقتی مواد نه‌تنها گران‌تر، بلکه به‌سختی پیدا شوند.

تفاوت‌های منطقه‌ای

همه مناطق به یک اندازه تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند:

- ♦ ایالت‌های آفتابی جنوب مانند تگزاس، فلوریدا و آریزونا که ساخت‌وساز نوساز زیادی دارند، زودتر و مستقیم‌تر اثرات را می‌بینند.
- ♦ بازارهای قدیمی و تثبیت‌شده مثل بخش‌هایی از شمال‌شرق یا غرب میانه، تأثیر کم‌تر و ملایم‌تری را تجربه می‌کنند که بیشتر در هزینه‌های بازسازی دیده می‌شود.
- ♦ شهرهای ساحلی وابسته به واردات مثل سان‌فرانسیسکو، لس‌آنجلس، نیویورک و بوستون می‌توانند جهش‌های شدیدتری را تجربه کنند چون هم وابستگی بالایی به محصولات خارجی دارند و هم هزینه‌های پایه‌ای آنها از قبل بالاست.
- ♦ **نیروهای متعادل‌کننده:** باید به یاد داشت که تعارف‌ها فقط یکی از عوامل هستند. نرخ‌های بهره وام‌های مسکن و تجاری، رشد اشتغال، سطح موجودی خانه و تغییرات جمعیتی هم می‌توانند اثر آنها را تقویت یا خنثی کنند. برای مثال:
- ♦ اگر نرخ بهره وام مسکن کاهش یابد، افزایش قدرت خرید می‌تواند افزایش قیمت خانه ناشی از هزینه ساخت بالاتر را جبران کند.

- ♦ برعکس، اگر نرخ بهره بالا برود و هم‌زمان تعارف‌ها هزینه ساخت را افزایش دهند، خریداران با دو فشار مواجه می‌شوند: کاهش توان خرید و افزایش قیمت‌ها.

چشم‌انداز آینده

تأثیر تعارف‌ها به چند عامل متغیر بستگی خواهد داشت:

- ♦ اینکه تعارف‌ها باقی بمانند، تعدیل شوند یا حذف گردند.
- ♦ سرعت گسترش تولید داخلی برای پر کردن شکاف‌ها.
- ♦ شرایط کلی اقتصادی، شامل تورم و اعتماد مصرف‌کننده.

برخی تحلیل‌گران پیش‌بینی می‌کنند که تعارف‌های پایدار می‌توانند به مرور زمان هزینه‌های بالاتر را عادی کرده و توسعه‌دهندگان و تأمین‌کنندگان را به یافتن کارایی‌های بلندمدت سوق دهند. برخی دیگر هشدار می‌دهند که ادامه تنش‌های تجاری می‌تواند ساخت‌وساز جدید را کاهش داده و عرضه مسکن را کم کند، که باعث فشار صعودی بر قیمت‌ها در سال‌های آینده شود.

نکات عملی برای بازار امروز

برای خریداران: زودتر پیش‌تأیید وام بگیرید و وام‌دهنده خود را از تغییرات بازار و مالی آگاه نگه دارید. اگر به ساخت‌وساز جدید علاقه دارید، درک کنید که قیمت‌ها ممکن است نه‌تنها به دلیل موقعیت و تقاضا، بلکه به‌خاطر هزینه مواد بالاتر هم باشد. **برای فروشندگان:** به دقت مقایسه‌های محلی را دنبال کنید. اگر قیمت خانه‌های نوساز بالا می‌رود، ممکن است فضای بیشتری برای قیمت‌گذاری تهاجمی (aggressive pricing) داشته باشید. ارتقای کیفیتی را در تبلیغات خود برجسته کنید، به‌ویژه اگر از موادی ساخته شده‌اند که اکنون تهیه‌شان پرهزینه‌تر است.

برای سرمایه‌گذاران و بازسازی‌کنندگان: زمان و هزینه اضافی را در برنامه‌ریزی و بودجه خود لحاظ کنید. به روش‌های خلاقانه تأمین مواد فکر کنید، شامل استفاده از مواد بازیافتی یا مازاد برای کنترل هزینه‌ها. **نتیجه‌گیری:** تعارف‌ها ممکن است یک تصمیم سیاسی دور از خانه به نظر برسند، اما راهی برای رسیدن به درب خانه شما پیدا می‌کنند، گاهی به معنای واقعی کلمه. چه از طریق افزایش هزینه‌های ساخت، چه تغییر در تقاضای خریداران، یا کاهش سرعت توسعه، سیاست‌های تجاری بازار املاک را به روش‌هایی شکل می‌دهند که ارزش توجه دارند. خبر خوب این است که بازارها انعطاف‌پذیر هستند و تصمیمات آگاهانه می‌تواند چالش‌ها را به فرصت تبدیل کند. با درک نیروهای مؤثر، از جمله تعارف‌ها، می‌توانید با وضوح و اعتماد بیشتری در بازار املاک امروز حرکت کنید.

SHAWN ANSARI GROUP PRESENTS



The perfect harmony of technology, luxury and entertainment!

1141 Valley Quail Circle | Almaden Valley

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

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



Shawn Ansari

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

Top Producer, COMPASS

(408) 529-4574

shawn.ansari@compass.com

www.ShawnAnsari.com

REALTOR® | DRE#01088988

shawn
ansari



www.ShawnAnsari.com

COMPASS



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



ETMINAN MARKET



Hot Food Special



چلو خورش قورمه سبزی



باقالی پلو با ماهیچه



چلو خورش قیمه



زرشک پلو با مرغ



چلو خورش فنجان

روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه

BBQ KABOB

کباب کوبیده



Ground Kabob

جوجه کباب زعفرانی



Zaafarani Chicken Kabob

کباب برگ



Fillet Minion Kabob

(408) 622-6778

We deliver with
 DOORDASH

1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

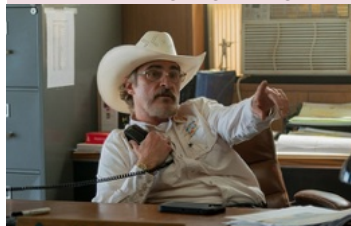
نقد و بررسی فیلم ادینگتون (Eddington)

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: آری استر

بازیگران: واکین فینیکس - پدرو پاسکال - اما استون - آستین باتلر - لوک گریمز - دیردری اوکانل - مایکل وارد - کلیفتن کالینز جونیور

خلاصه داستان: در بهار ۲۰۲۰ و هم زمان با اوج گیری کرونا، شهردار ادینگتون «تد گارسیا» با دستور ایالت، محدودیت‌های سختگیرانه و ماسک اجباری را اجرا می‌کند. این اقدام با مخالفت شدید کلانتر شهر، «جو کراس» مواجه می‌شود، مخالفتی که به درگیری سیاسی و شخصی میان آن دو می‌انجامد. جو با طرح اتهامی جنجالی علیه تد، رقابت انتخاباتی را شعله‌ورتر می‌کند، اما همسرش «لوییس» این ادعا را رد کرده و



شهر را ترک می‌کند. پس از آن، جو دست به خشونت می‌زند، ابتدا یک بی‌خانمان و سپس خود تد و پسرش را می‌کشد و با صحنه‌سازی، ماجرا را حمله نیروهای «آنتیفا» جلوه می‌دهد. در همین زمان، یک گروه افراط‌گرایی مسلح به شهر یورش می‌آورد و هرج و مرج گسترده‌ای ایجاد

می‌کند. گروگان‌گیری، انفجار و تیراندازی، چند کشته و زخمی بر جای می‌گذارد. در اوج درگیری، جو به شدت آسیب می‌بیند، اما جوانی به نام «برایان» جان او را نجات می‌دهد و ویدیوی این صحنه را منتشر می‌کند. یک سال بعد، برایان با این فیلم شهرت می‌یابد، جو با وجود فلج شدن شهردار شده و مادر همسرش «دان» نفوذ زیادی بر او دارد. لوییس اکنون باردار و همراه رهبر یک فرقه افراطی است و «مایکل» که از حمله جان سالم برده، به مقام معاونت کلانتری رسیده است.

نقد فیلم: «ادینگتون» جدیدترین فیلم آری استر است، فیلم‌سازی که علاقه‌اش به شخصیت‌های لب مرز فروپاشی و موقعیت‌های به شدت آشفتنه را قبلاً با «Midsommar» و «Hereditary» نشان داده بود. این بار او با ترکیب نئو-وسترن، کمدی سیاه، تریلر جنایی و هجویه‌ای بر وضعیت دوران همه‌گیری کرونا، جهانی عجیب و آزاردهنده ساخته که بیش از آنکه شبیه یک قصه تخیلی باشد، یادآور همان خبرهای عجیبی است که سه سال پیش روزانه در شبکه‌های اجتماعی می‌دیدیم.

داستان فیلم «ادینگتون» در شهر خیالی ادینگتون در ایالت نیومکزیکو می‌گذرد، جایی که همه‌گیری کووید-۱۹، فضای سیاسی و اجتماعی را به مرز انفجار رسانده و ماسک روی صورت یا واکسن زدن، بیش از آن که انتخاب شخصی باشد، به هویت سیاسی هر فرد گره خورده است. کلانتر جو کراس با بازی درخشان واکین فینیکس، شخصیتی است که جذابیت کاریزماتیکش باعث می‌شود مردم به او اعتماد کنند، اما در پس این ظاهر، پلیسی فاسد و قانون‌گریز قرار دارد که برای حفظ قدرت از هیچ اقدامی، حتی قتل و صحنه‌سازی، دریغ نمی‌کند. در برابر او، شهردار تد گارسیا با بازی پدرو پاسکال قرار دارد که اگرچه در ظاهر آرامش طلب و مسئول به نظر می‌رسد، اما خودش هم چندان بی‌گناه‌تر از جو نیست. رقابت این دو با قتل یک ولگرد، که جو آن را به دقت صحنه‌سازی می‌کند، وارد مسیر تازه‌ای می‌شود. همزمان، فضای پر از بی‌اعتمادی میان رسانه‌ها، شهروندان و سیاستمداران بازتابی است از همان شکاف‌های اجتماعی و خبری دوران کرونا. رسانه‌های محلی و شبکه‌های اجتماعی در شکل‌گیری فضای هیجانی نقش پررنگی دارند و قهرمانان لحظه‌ای می‌سازند که بیش از حقیقت، ارزش اقتصادی پیدا می‌کنند. وقتی گروهی افراط‌گرا به شهر حمله می‌کنند، گروگان‌گیری و آتش‌سوزی بزرگی رقم می‌خورد که حوادث آن نیمه دوم فیلم «ادینگتون» را به شکلی شلوغ و پرحادثه پیش می‌برد و در اوج آن، انفجاری رخ می‌دهد که همه‌چیز را تغییر می‌دهد.

کارگردانی آری استر مثل همیشه دقیق و حساب شده است. او با وسواسی که در ریتم و چینش نماها دارد، فضای ملتهب و در حال فروپاشی شهر را به خوبی به تصویر می‌کشد. فیلمبرداری داریوش خنجی با نماهای داخلی خف و پرنور که حس فشار را منتقل می‌کنند و نماهای باز بیرونی که یادآور وسترن‌های کلاسیک هستند اما با نشانه‌های معاصر آمیخته‌اند، جلوه بصری چشمگیری ساخته است. تدوین لوچیان جانستون نیز، مخصوصاً در دقایق پایانی و سکانس حمله، ضرباهنگی پرتنش ایجاد می‌کند که کاملاً با فضای داستان هماهنگ است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

نقد و بررسی فیلم «زن و بچه»

منتقد: میثم کریمی

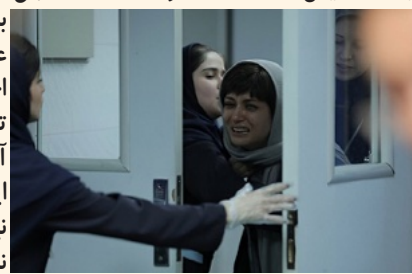
کارگردان: سعید روستایی یکی از موفق‌ترین کارگردانان جوان سینمای پس از انقلاب که با «ابد و یک روز» به شهرت رسید و بعدها با «متری شیش و نیم» توانست نامش را به عنوان کارگردانی مستعد در سینمای ایران مطرح کند. آخرین ساخته سعید روستایی تا پیش از «زن و بچه»، «برادران لیل» نام داشت که هرگز در ایران اکران نشد و در نهایت از طریق اینترنت منتشر شد.

بازیگران: پریناز ایزدیار - پیمان معادی - حسن پورشیرازی - فرشته صدرعرفایی - سها نیاستی - مازیار سیدی - آرشیدا درستکار - سحر گلدوست - جواد پورحیدری - منصور نصیری - کاوه ابراهیم

خلاصه داستان: یک زن (پریناز ایزدیار) قصد دارد پس از مرگ همسرش، مجدداً ازدواج کند. اما خواستگار که همکار اوست، علاقه‌ای ندارد که خانواده‌اش در خواستگاری فرزندان او را ببینند...

نقد فیلم: یکی از مشکلاتی که اخیراً سعید روستایی با آن مواجه شده سردرگمی فیلمنامه‌هایش است که مخصوصاً در ساخته قبلی‌اش یعنی «برادران لیل» نیز مشهود بود. به نظر می‌رسد که روستایی

علاقه فراوانی به معضلات اجتماعی دارد و سعی دارد که تعدادی زیادی از این موارد را در آثارش به تصویر بکشد. اما مشکل اینجاست که برای چنین اقدامی، نیاز است که فیلمنامه قابل قبولی نوشته شود!



بزرگ‌ترین مشکل فیلم «زن و بچه» مطابق انتظار، فیلمنامه است. فیلمنامه‌ای که قرار بوده شخصیت‌محور باشد، اما شخصیت‌هایش نه ساخته می‌شوند و نه ثبات اخلاقی دارند که بتوان آن‌ها را درک کرد! شخصیت اصلی داستان زنی است که دچار عذاب وجدان شده و به واسطه اتفاق تلخی که برایش رخ داده، سعی دارد به دیگران عذاب وجدان دهد و از آنها انتقام بگیرد. این نیمی از مسیر قصه فیلم جدید سعید روستایی است، اما مشکل اینجاست که قصه از نیمه به بعد، چندپاره می‌شود.

پس از گذشت تقریباً نیمی از قصه، فیلمساز انواع و اقسام معضلات اجتماعی از حضانت گرفته تا ناظم مدرسه و خواستگار سابق و ارتباط با خواهر و حتی قوانین مردسالارانه در دادگاه را وارد قصه می‌کند، اما از ایجاد پیوستگی در میان این عناصر ناموفق است. خرده‌روایت‌های فیلم با سرعتی عجیب، به قصه وارد می‌شوند و به بدترین شکل ممکن توسط کارگردان به سرانجام می‌رسند، خواه سکانس بی ربط انتقال پدر بزرگ به بیمارستان باشد یا نگاه به کودک و متحول شدن ناظم!

در این بین، منطق روایی نیز دیگر عنصر گم‌شده فیلم جدید سعید روستایی است. اتفاقاتی که در فیلم رخ می‌دهند به اندازه کافی شفاف هستند تا موجب اتخاذ تصمیمات منطقی از سوی شخصیت‌ها باشد اما در کمال تعجب، کارگردان ضریب هوشی شخصیت‌های قصه‌اش را در حد بحران کاهش داده تا از این طریق، موقعیت‌های احساس برانگیز بسازد.

یکی از این موارد، شخصیت خواهر است که از همان ابتدای فیلم، انواع و اقسام تصمیمات حماقت آمیز را اتخاذ می‌کند که دلیل آن هم مشخص نیست! موضوع زمانی عجیب تر می‌شود که می‌بینیم در انتهای فیلم این شخصیت در حال اعتراف به تصمیمات اشتباهش است و از تماشاگر می‌خواهد تا او را درک کند و به حالش غصه بخورد در حالی که تماشاگر از ابتدای قصه حداقل چند پله از لحاظ عقلی از او جلوتر بوده و اهمیتی به وی نمی‌دهد!

با درج آگهی در نشریه پژواک،

پیش و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمس کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

با نهایت تأسف و اندوه، خبر درگذشت یکی از عزیزترین همکاران و نویسندگان همیشگی پژواک، آقای حسینعلی مکوندی، را دریافت کردیم، نویسنده‌ای فرهیخته که به مدت بیست‌وشش سال با قلمی عاشقانه و دل‌سوز، ستون «مشقی تازه در روزهای غربت» را با جان‌ودل نوشت و بخشی جدا نشدنی از هویت نشریه ما بود. آقای مکوندی تنها یک نویسنده نبود، بلکه انسانی مهربان، خانواده دوست، فروتن، و شریف بود که همیشه با احترام و محبت، ما را مورد لطف خود قرار می‌داد. از دست دادن او برای من و خانواده پژواک، نه تنها فقدان یک همکار، بلکه اندوهی است به‌سان از دست دادن یکی از اعضای خانواده. با دلی شکسته این مصیبت بزرگ را به خانواده ایشان، به ویژه همسر گرامی‌شان، تسلیت می‌گویم و برایشان صبر و آرامش آرزو دارم. یاد و آثار ارزشمند ایشان تا همیشه در دل ما زنده خواهد ماند. افلیا پرویزاد - همکاران

در دیداری که سال‌ها پیش از این مدرسه داشتم، به من گفتند که کتاب‌های درسی مورد نیاز را معلمان همان مدرسه می‌نوشتند و این کتاب‌ها در هندوستان چاپ می‌شد و در سراسر نواحی خلیج فارس مورد استفاده قرار می‌گرفت. در آن مدرسه، چند دفتر مربوط به کلاس‌ها را دیدم که اسامی شاگردان در آن‌ها ثبت شده بود. بد نیست بدانید صادق چوبک، رسول پرویزی، عبدالحسین شریفیان (مترجم)، منوچهر آتشی و علی‌بابا چاهی از جمله شاگردان این آموزشگاه بودند. به من گفتند آقای سعادت، مدیر مدرسه، فردی لایق، مقتدر و فهیم بود و فارغ‌التحصیل دارالفنون. برادر ایشان نیز در همان مدرسه تدریس می‌کرد. در مورد اقتدار و صلابت آقای سعادت، این واقعه را برایت تعریف کردند: «روزی که احمدشاه به بوشهر آمده بود، در مراسم استقبال، گروهی از شاگردان مدرسه به سرپرستی آقای سعادت به صورت منظم صف کشیده بودند. گویا شاه از آن سمت عبور نکرده بود و این موضوع برای آقای سعادت ناراحت‌کننده بود. او احساس کرد که به شاگردانش بی‌توجهی شده و هنوز مراسم به پایان نرسیده بود که دستور داد شاگردانش مراسم را ترک کنند. این اتفاق برای همه حاضران قابل توجه بود. گزارش ماجرا به شاه رسید. برای دلجویی، شاه در روزی جمعه به مدرسه آمد و کدورت‌ها برطرف شد.»

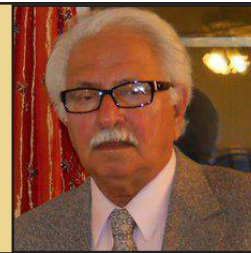
دنباله مطلب در صفحه ۵۸

مشقی تازه در روزهای غربت

زنده یاد حسینعلی مکوندی

فریمان - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



حکایت مدرسه پرآوازه سعادت بوشهر: زمانی که مردی لایق، خوش فکر و سرشناس به نام دریابگی حاکم بنادر خلیج فارس در جنوب کشور شد، این مرد ماندگار با یارانش بر آن شدند که در بوشهر آن روزها، که از امکانات فرهنگی محروم بود، مدرسه‌ای آبرومند، مجهز و نوین تأسیس کنند و روشنی دانش را به این منطقه بیاورند. برای تأمین بودجه و منابع مالی، قرار گذاشتند که هر تاجری که از بندر بوشهر کالا وارد یا صادر می‌کند، مبلغی متناسب با همت و جوانمردی خود در صندوقی که در همان بندر تعبیه شده بود، واریز نماید. این راه‌حل در عمل بسیار مؤثر افتاد و آینده‌ی طرح را روشن کرد. از سوی دیگر، دریابگی اهداف و مقاصد خود را به اطلاع مظفرالدین‌شاه قاجار نیز رساند و تقاضای کمک مالی نمود. شاه مبلغ سیصد تومان به حمایت از این طرح پرداخت، و بی‌تردید بزرگان و متمکنین محلی نیز در این مسیر گام برداشتند تا بودجه لازم فراهم گردد.

سپس با فراهم آمدن مقدمات، طرح بنای مدرسه با در نظر گرفتن شرایط آب‌وهوایی و معماری منطقه تهیه شد و عملیات ساخت آغاز گردید. این مدرسه مشهور، بعدها دارالفنون جنوب نام گرفت و بسیار زیبا و دل‌نشین ساخته شد. پنجره‌های آن با شیشه‌های رنگی تزیین شده و جلوی کلاس‌ها راهروهایی سرپوشیده برای خنک شدن فضا تعبیه شده بود. همه تدابیر لازم برای کاهش گرمای شدید جنوب در طراحی آن لحاظ شده بود. مدرسه دارای آزمایشگاهی بسیار مجهز بود، حتی در همان آزمایشگاه گچ و پارافین نیز تولید می‌شد. به شاگردان زبان انگلیسی و آموزش نظامی نیز تدریس می‌کردند. مدرسه تیم تنیس و گروه موسیقی هم داشت که عکس‌هایی از آن‌ها هنوز موجود است.

Cupertino Florist For Every Occasion

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

Brightening your world with flowers, plants, and timeless elegance



زیباترین لحظات زندگی‌تان را
با طراحی گل‌های ما جاودانه کنید



کاشت درختان و گیاهان برای ایجاد
فضایی سرشار از طراوت در منزلتان

Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Same Day
Delivery

انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

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

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



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



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

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

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

«حق ما نیست این جوری بمیریم» گزارش قتل یک محیطبان دیگر

سینا قنبرپور

«وحید خیرآبادی»، معاون فنی اداره کل حفاظت محیط‌زیست استان گلستان درباره شهرداری به روزنامه هم‌میهن گفته است: «او دو ماه پیش، یکی از متهمان پرونده تاج‌محمد باشقره را در همین پارک ملی دستگیر کرده بود، مردی که دوباره برای شکار غیرمجاز به منطقه آمده بود، آن هم درحالی‌که پرونده‌ای باز دارد». نیمه مرداد امسال شهرداری به همراه همکارانش بر اساس شواهد و رد به جا مانده از شکارچیان غیرمجاز مشغول تعقیب آنها شد. سرانجام وقتی دو شکارچی را غافلگیر کرده و به دام انداخت دستگیری این دو پیچیده‌تر از تعقیب و ردزنی آنها شد زیرا یکی از شکارچیان که هنوز پلیس هویت او را اعلام کرده در فاصله نزدیک اقدام به شلیک به سینه شهرداری کرد. بر اساس فیلمی که از اظهارات یکی از متهمان پرونده منتشر شده، تیراندازی در فاصله نزدیک صورت گرفته و سپس ضارب از محل متواری شده است. به گفته شاهدان، درگیری اولیه با شلیک شکارچیان به سوی محیطبانان حدود ۵ ساعت بعد از ظهر آغاز شده است. با این حال تنها ۳ ساعت پس از آن که شهرداری به ضرب گلوله کشته شد ضارب در شهر آشخانه واقع در استان خراسان شمالی دستگیر شده است. معاون فنی اداره کل حفاظت محیط‌زیست استان گلستان همچنین به این نکته اشاره کرده که هر دو شکارچی متخلفی که در پرونده قتل شهرداری دستگیر شده‌اند سال گذشته به دلیل شکار غیرقانونی دو راس قوچ دستگیر شده و به پرداخت جریمه محکوم شده بودند.

حق ما نیست این جوری بمیریم: «حق ما نیست این جوری بمیریم» جمله «ارسلان باغانی» یکی از محیطبانانی است که نیمه مرداد ۱۴۰۴ برای انتقال جسد محمود شهرداری از ارتفاعات سولگرد به مینودشت آمده بود. فیلمی که از انتقال جسد این محیطبان در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد جمله تاثیرگذار دیگری هم دارد. در آن فیلم ارسلان باغانی علاوه بر تاکید بر تلاش محیطبانان برای حفظ تنوع محیط‌زیستی می‌گوید: «بدانید که ما چطور کشته می‌شویم». جمله‌ای که شاید بیش از هر چیز یادآور جملاتی بود که پیش‌تر هدایت‌الله دیده‌بان از مشکلات محیطبانی بدون حمایت صریح قانون گفته بود. زمانی که دیده‌بان به ضرب گلوله کشته شد، ویدئویی از او بارها در شبکه‌های اجتماعی دست به دست شد که می‌گفت: «هنوز مانده‌ایم این اسلحه‌ای که دولت به دست ما داده تحت چه شرایطی باید متخلف را با آن بزنم».

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

«محمود شهرداری» سر محیطبان منطقه «سولگرد» پارک ملی گلستان نیمه مرداد ۱۴۰۴ در حالی به ضرب گلوله شکارچیان غیرمجاز کشته شد که نخستین تحقیقات پلیس نشان می‌دهد این افراد سابقه‌دار بوده و پرونده باز در دادگاه داشته‌اند. محیطبان ۴۷ ساله پارک ملی گلستان، ساعت ۵ بعد از ظهر روز ۱۵ مرداد ۱۴۰۴ پس از آن که با همکارانش رد شکارچیان غیرمجاز را زده و آنها را تعقیب می‌کرد در یک درگیری مستقیم، از فاصله نزدیک هدف شلیک گلوله قرار گرفت و جان باخت.

پارک ملی گلستان ۱۰۲ روز قبل از قربانی شدن محمود شهرداری نیز شاهد کشته شده، «کاظم (یاسر) مصدق»، یکی دیگر از محیطبانان این منطقه حفاظت شده به ضرب گلوله شکارچیان غیرمجاز بود. ۶۴ روز پیش از قربانی شدن



شهرداری، «هدایت‌الله دیده‌بان» محیطبان و سرپرست منطقه حفاظت شده خاییز نیز با شلیک شکارچیان به سرش کشته شد. پلیس اعلام کرده هر دو شکارچی متخلف که گفته می‌شود یکی از آنها ضارب اصلی محمود شهرداری بوده دستگیر شده‌اند. پیش‌تر دو ضارب محیطبان دیگر پارک ملی گلستان نیز شناسایی و دستگیر شده و تحت رسیدگی قضایی قرار گرفتند. با این حال با وجود گذشت بیش از دو ماه از زمان قربانی شدن هدایت‌الله دیده‌بان دو متهم در پرونده قتل او دستگیر ولی ضارب اصلی هنوز متواری است. به نظر می‌رسد برخورد قضایی با شکارچیان متخلف بازدارندگی لازم برای حفاظت از محیطبانان و همچنین طبیعت را ندارد.

محمود شهرداری و ۱۲ سال حفاظت از طبیعت: محمود شهرداری اهل روستای «الفجر» شهرستان مینودشت استان گلستان، متولد سال ۱۳۵۷ بود. پدرش را که از رزمندگان جنگ ۸ ساله ایران و عراق بود طی همان جنگ از دست داد. دوازده سال قبل به استخدام سازمان حفاظت محیط‌زیست درآمد و ابتدا در سر محیطبانی دشت مشغول خدمت شد. پارک ملی گلستان ۹ پاسگاه محیطبانی به نام‌های سولگرد، تنگه راه، تنگه گل، شارلق، دشت، میرزابابلو، آلمه، لهندور و زاو دارد. شهرداری پس از بازنشستگی جلیل حسن‌زاده سر محیطبان سابق سولگرد، کمتر از دو سال قبل به عنوان سر محیطبان سولگرد منصوب شده بود. صفحه اینستاگرامش از ۲۹ فروردین ۱۴۰۳ به روز نشده اما بیست و هفت تصویر در آن منتشر شده که نمایی از زندگی و تلاش‌هایش در حفاظت از پارک ملی گلستان به ما می‌دهد. در میان عکس‌هایی که او از کار وزندگی‌اش منتشر کرده تصاویری از «تاج‌محمد باشقره» دیگر محیطبان پارک ملی گلستان که ۲۵ تیر ۱۳۹۷ به ضرب گلوله شکارچیان غیرمجاز کشته شد نیز دیده می‌شود.

از آنچه در صفحه اینستاگرامش به اشتراک گذاشته می‌توان نمایی از زندگی فرزندان در دل طبیعت را از نظر گذراند، از جمله تصویری از نقاشی دخترش که از پاسگاه محیطبانی کشیده یا تصویری از پسرش مقابل ایستگاه محیطبانی سولگرد. پسرش «یعقوب» حدوداً ۱۵ ساله است و در یکی از فیلم‌هایی که در پارک ملی گلستان از رویت یک خرس گرفته شده همراه او بوده است. «نیما عسگری» مستندساز حیات وحش در توصیف او در یادداشتی در روزنامه اعتماد نوشته است: «در دیدار جوری رفتار می‌کرد که به دل نمی‌نشست، اما بعد از کمی رفت‌وآمد و هم‌سفرگی و چند بار کوه‌پیمایی دوستی‌مان جوری پایدار شد که نمی‌توانم و نمی‌خواهم رفتنش را باور کنم».

بر اساس روایتی که عسگری نوشته بعد از آن که «مهدی تیموری» مدیر سابق پارک ملی گلستان دوربینی برای ثبت گزارش به او داد عاشق آن شد و مرتب از گونه‌های مختلف از جمله پلنگ و خرس در این منطقه حفاظت شده تصویر می‌گرفت که از جمله همان فیلمی است که خرس در نزدیکی پسرش هم دیده می‌شود.

کار را به کاردان بسپارید!

دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچصفهانی»



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

Not a Law Office

(408) 269-7283

Lida.asemanservices@gmail.com

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



پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO

Accident Attorney

800-261-1314

Lyft & Uber تصادفات

Lyft & Uber Accident Attorney

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



(916) 442-9999

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

(408) 777-8867

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

(925) 777-0432

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



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

• دندانپزشکی عمومی • جراحی ایمپلنت های دندانی • جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

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

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

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128



ROYA
FOUNDATION

International Alliance To Assist Children

PERSIAN AUTUMN CELEBRATION MEHREGAN FESTIVAL



Sunday, September 28th, 2025

11 am To 6 pm

**San Ramon Central Park
Behind San Ramon Community Center
12501 Alcosta Blvd, San Ramon**



• **LIVE MUSIC, PERFORMANCE, AND ENTERTAINMENT** •

FOOD, ARTS, CRAFT VENDORS & MORE

KIDS ZONE ACTIVITIES

*Wear your
traditional costume!*

Vendor table available

from \$290 & up.

For table reservation or sponsorship opportunities,
contact us at (925) 502-7411

Royafoundation.org - info@Royafoundation.org



را خوب نمی شناختم فکر می کردم راست می گوید!

□□□□

شعبه ۴۲ دادستانی گویا شعبه ای بود که به کار اقلیت های مذهبی رسیدگی می کرد. من را به عنوان بهایی به آنجا فرستاده بودند. موقع ورود به ساختمان، زنی که من را بازرسی بدنی می کرد وقتی حالت پریشان من را دید گفت: «اگه میخوای اینجا کارت راه بیفته یا باید سسک! (سسک) داشته باشی یا پول». در شعبه ۴۲ به اتاق یک آخوند رفتم. تا نشستم، کشوی میز را بیرون کشید و سیگار وینستون بیرون آورد و به من تعارف کرد. تشکر کردم. یکی از سیگارها را برداشتم و شروع کردم به کشیدن. مدتی فقط به من نگاه می کرد. من هیچوقت به قیافه و خوشگلی خودم پای بند نبوده ام، اما بهر حال تپیی داشتم و در میان مردم از محبوبیت بر خوردار بودم، بلوند هم بودم و مردم خوش شان می آمد. آخوند پس از آنکه خوب مرا نگاه کرد پرسید: «هنوز موهاات رو داری؟ چرا زیر مقنعه قايم شون کردی؟» می خندید. پرسیدم: «حاج آقا! آیا پاسپورت من پیش شماست؟ چرا من را از اداره گذرنامه اینجا فرستاده اند؟» خنده زشتی کرد و گفت: «خانم! معلومه که پیش ماست! والله پیش ماست! خب ما دل مون می خواد تو رو ببینیم دیگه! چیکار کنیم؟»

□□□□

با کسی آشنا شده بودیم بنام مجید حسینی که دفتری در خردمند شمالی داشت. بهروز برای گذران زندگی از کارمند یکی از سفارتخانه ها دستگاه های ویدیو می خرید و به این فرد می فروخت و در مقابل پول یا لباس می گرفت. یک روز وقتی وارد دفترش شدم دیدم یک آخوند هم پشت میز نشسته. پرسیدم: «آقای حسینی، آن بلوزهایی که می گفتید کجاست؟» گفت: «خانم تاییدی، لطفا بیایید اینجا.» دیگر قضیه برایم آشنا بود. نیش آخونده از دیدن من باز شد و بلافاصله عمامه اش را برداشت و گذاشت روی میز. دوست مان من را معرفی کرد: «حاج آقا گلرو، خانم فرزانه تاییدی از هنرپیشه های بسیار هنری ماست که فیلم سفر سنگ را بازی کرده اند، حاج آقا نگاهی به من کرد و برگشت به سمت حسینی و گفت: «تو هر چه هم از این خانم تعریف کنی من قبول نمی کنم. من موقعی قبول میکنم این خانم هنرپیشه است که تو یک شب شام ایشان را دعوت کنی و ویدیوی فیلم شان را بباری و قبل از اینکه ما ویدیو را ببینیم خانم یک قری برای ما بدهند»

از کتاب: گریز ناگزیر - جلد اول - صفحه ۳۷۷ - در گفتگو با ناصر مهاجر



پشت هنر آن روز شکسته است: فرزانه تاییدی هنرمند تئاتر و سینمای ایران یکی از هنرمندانی است که در چنبر یاسای آخوندی گرفتار آمد و سرانجام با چه مرارتی توانست از مرز پاکستان بگریزد. او چند سال پیش در حالیکه عمر چندانی نداشت در لندن درگذشت. چند خاطره از این هنرمند را از کتاب «گریز ناگزیر» برای شما نقل می کنم تا بدانید پس از آن انقلاب شکوهمند! بر اهل هنر چه ها رفته است. به قول عطا ملک جوینی در کتاب تاریخ جهانگشا:

آزاده دلان گوش به مالش دادند وز حسرت و غم سینه به نالش دادند

پشت هنر آن روز شکسته است درست کاین بی هنران تکیه به بالش دادند

خانه ما نزدیک میدان فردوسی بود. یک روز رفته بودم حمام خیابان ویلا. آبگرمکن خانه همیشه خراب بود و صاحبخانه برای درست کردن آن بهانه می آورد و ما را آزار می داد. از حمام که بر می گشتم مردی جلو آمد و گفت: «سلام»، جوابش را دادم و گذشتم. به دنبالم آمد و گفت: «خانم کمکی بکنید!» دست در جیبم کردم، شصت تومان پول داشتم، برای آن وقت پول کمی نبود. دستم را به طرف او دراز کردم و گفتم همین را دارم. دیدم می خندد. گفت: «یه جایی به من بده!» گفتم: «من به تو جا بدم؟» گفت: «بله... جایی، اتاقی.» همانطور پشت سرم می آمد. یکدفعه دیدم دارد فریاد می کشد: «ایها الناس! به دادم پرسید، این زن من است، از آبادان فرار کرده! دوتا بچه داریم، بچه ها را ول کرده آمده اینجا هنرپیشه شده!»

فکر کردم دارم یک فیلم ترسناک می بینم. مردم جمع شدند. آنهایی که ما را می شناختند تلفن زدند کمیته محل. بهروز رفته بود شمال، تلفن زدم به یکی از دوستان مان که اسمش حسن بود. او خودش را به آنجا رساند و با آن مرد حرف زد. بعد پیش من آمد و گفت: «فرزانه! آنطوری که این آدم ادعا می کند، اگر من، تو و بهروز

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

فاکتورهای غیر قابل کنترل: ♦ نژاد ♦ سابقه خانوادگی بیماری قند ♦ سن بالاتر از ۴۵ سال (احتمال ابتلا را افزایش می دهد) ♦ در زنان: ابتلا به دیابت بارداری، زایمان نوزاد با وزن بیش از ۹ پوند، و ابتلا به کیست های تخمدان

انسولین چگونه عمل می کند؟ در فرد سالم، هورمون انسولین کمک می کند مواد غذایی به انرژی تبدیل شوند. معده، مواد غذایی را به قند تبدیل کرده و قند وارد خون می شود. در این زمان، غده پانکراس انسولین ترشح می کند تا قند موجود به انرژی قابل استفاده برای سلول ها تبدیل شود. اگر بدن نسبت به انسولین مقاوم شود، با وجود وجود هورمون در خون، کارایی آن از بین می رود و این وضعیت منجر به دیابت نوع دوم می شود.

تشخیص بیماری قند: پزشک معمولاً میزان هموگلوبین A1C را اندازه گیری می کند که میانگین قند خون را در دو تا سه ماه گذشته نشان می دهد. اگر این میزان بالاتر از ۷ درصد باشد، احتمال ابتلا به دیابت وجود دارد و لازم است قند خون به صورت دقیق تری بررسی شود.

درمان و کنترل بیماری: افراد می توانند با رعایت رژیم غذایی سالم، سطح قند خون را در محدوده نرمال نگه دارند (ناشتا: حدود 100mg/dL و پس از غذا: کمتر از 140mg/dL). این کار از افزایش وزن جلوگیری کرده و کالری مصرفی را کاهش می دهد. مشورت با متخصص تغذیه می تواند کمک کننده باشد. ورزش منظم، حتی پیاده روی ۳۰ دقیقه ای روزانه، نقش مهمی در کاهش قند خون دارد. فعالیت بدنی علاوه بر کاهش چربی خون، فشار خون را نیز پایین می آورد و از بیماری های قلبی جلوگیری می کند. همچنین کاهش استرس روزانه می تواند به کنترل هم زمان فشار خون و قند خون کمک کند.

داروهای ضد دیابت: اگر رژیم غذایی و ورزش کافی نباشند، پزشک ممکن است داروهای ضد دیابت تجویز کند. برخی داروها با افزایش ترشح انسولین از لوزالمعده، و برخی دیگر با افزایش دفع قند از طریق ادرار، قند خون را کاهش می دهند. داروهای تزریقی جدید نیز برای دیابت نوع دوم وجود دارند که آزاد سازی انسولین را تحریک می کنند. اندازه گیری منظم قند خون (ناشتا، قبل و بعد از غذا) نشان می دهد که آیا درمان مؤثر است یا خیر.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱



علائم اولیه بیماری قند (Diabetes)

در افرادی که دچار بیماری قند هستند، بدن نمی تواند مواد قندی را بسوزاند و به انرژی تبدیل کند. نتیجه این ناتوانی، افزایش میزان قند در خون است که در نهایت می تواند منجر به بیماری های قلبی، کوری، و آسیب به اعصاب و سایر اعضای بدن شود. این بیماری افراد بسیاری را درگیر می کند و علائم اولیه آن معمولاً شدید نیست. از هر سه نفر در آمریکا، تنها یک نفر می داند که به بیماری قند مبتلاست. علائم این بیماری در ابتدا خفیف هستند اما به تدریج شدت می یابند. خشکی دهان، افزایش اشتها، ادرار مکرر (حتی گاهی ساعتی یک بار)، و کاهش یا افزایش وزن، از علائم اولیه آن به شمار می روند. با بالاتر رفتن میزان قند خون، علائمی مانند سردرد، خستگی مفرط و تاری دید ظاهر می شوند. در مراحل پیشرفته تر، زخم ها دیرتر بهبود می یابند، عفونت های ادراری و خارش پوست (به ویژه در کشاله ران) بیشتر بروز می کند. این بیماری همچنین می تواند به اعصاب مربوط به اعضای جنسی آسیب برساند و تمایل جنسی را کاهش دهد. از هر سه زن مبتلا به دیابت، یک نفر در نزدیکی با همسر دچار مشکل می شود و در میان مردان، حدود ۳۵ تا ۷۰ درصد ممکن است با بی میلی جنسی مواجه شوند.

فاکتورهای قابل کنترل: ♦ اضافه وزن، به ویژه در ناحیه شکم ♦ کم تحرکی و سبک زندگی نشسته ♦ سیگار کشیدن ♦ مصرف زیاد گوشت قرمز ♦ استفاده از غذاهای آماده و فرآوری شده



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Vakil Legal Services

با مدیریت رامین کرم ویسی

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

حل سریع و مطمئن مشکلات حقوقی شما در ایران

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستم!

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

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

♦ وصول مطالبات و رفع ممنوع الخروجی در ایران

♦ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان

♦ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی

♦ انحصار وراثت و وصول سهم الارث

♦ خرید و فروش املاک در ایران

♦ تنظیم انواع وکالت نامه های قانونی و قراردادهای

♦ تنظیم مبایعه نامه، وصیت نامه و ثبت طلاق و ازدواج

♦ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه

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

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می شود

امکان پیگیری روند پرونده های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان پذیر است

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com
iranvakils@gmail.com

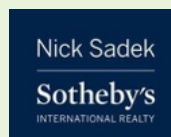
155 Campbell Ave., Suite #131, Campbell, CA 95008



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

چهارشنبه نحس

سیروس مرادی

Cyrusm@yahoo.com



زندگی‌ام بودند و اگر همراهی خانواده‌ام نبود، احتمالاً سگته می‌کردم. ظرف دو روز احساس کردم چقدر حقیر شده‌ام و حتی باید عینکم را با شماره بالاتری عوض کنم. تشریفات بازنشستگی زودرس من با سرعت انجام گرفت و قرار شد از اول ماه بعد، ۶۵ درصد حقوق و مزایای ثابتم را ماهانه دریافت کنم.

چهارشنبه گذشته بود که فهمیدم باید به فکر کار باشم، هر کاری که باشد، چون خرج خانه نمی‌رسید. برای پیدا کردن کار به هر کسی رو می‌انداختم، اما اغلب در جواب می‌گفتند کاری متناسب با تخصص من سراغ ندارند. آخر همان‌طور که گفتم، من «مدیر کل اداره حفر قنوات کم‌عمق» بودم!

یکی از آشنایان که در شهرداری مشغول است، به من اطلاع داد با توجه به اینکه به‌کارگیری بازنشستگان در ادارات و مؤسسات دولتی ممنوع است، شاید بتواند در بخشی از شهرداری برایم کاری پیدا کند. هرچه درباره جزئیات پرسیدم، چیزی نگفت و فقط تکرار می‌کرد که در محل برایم توضیح خواهد داد.

امروز صبح که باز هم چهارشنبه است با او در منزل قرار گذاشتم تا با هم به محل کار برویم. از لحظه‌ای که راه افتادیم، مثل افراد عزادار هیچ حرفی نزدیم، من هم دل و دماغ پرسش نداشتم. با ماشین به سوی جنوب تهران راه افتادیم.

نزدیک ترمینال خزانه، یک ماشین سیاه نعش کش دیدیم که علامت «بهشت زهرا» داشت. دوستم نگاه معنی‌داری به ماشین کرد و سپس رو به من گفت: «واقعاً خدمات این‌ها برای شهر لازم است.» من سکوت کردم و با سبز شدن چراغ، دوباره راه افتادیم. کم‌کم از شهر خارج شدیم و به حوالی بهشت زهرا رسیدیم.

وقتی وارد محوطه بهشت زهرا شدیم، انگار گوش‌هایم سنگین شده بود و هیچ صدایی نمی‌شنیدم. در مقابل ساختمان مرکزی پیاده شدیم. از سالنی گذشتیم که شبیه سالن فرودگاه‌ها بود و پر از مونی‌تور. سپس وارد یکی از اتاق‌ها شدیم که دکوری منظم و آراسته داشت؛ نظمی که هیچ هماهنگی با خشونت و غم فضای اطرافش نداشت.

جوان چاقی با صورتی گوشتالو و سفید و چشمانی سیاه، بی‌درنگ شروع کرد به صحبت درباره کامپیوتری کردن امور بهشت زهرا. تا جایی که یادم می‌آید، قصه بلندی درباره بهره‌وری از تکنولوژی‌های مدرن و توسعه گفت، و بقیه حرف‌هایش را اصلاً نشنیدم.

در پایان، رو به من کرد و گفت: «من بابت اطلاعات کامپیوتری شما بهتان تبریک می‌گویم. من هم مثل شما معتقدم که ویندوز ۹۸ خیلی بهتر از ویندوز ۲۰۰۰ و ویندوز است.» تازه یادم آمد مقاله‌ای در یکی از مجلات کامپیوتری چاپ کرده بودم، اما هرگز فکر نمی‌کردم همان نوشته باعث شود در بهشت زهرا استخدام شوم!

او بلافاصله رادیو را روشن کرد و توضیح داد که حقوقم به‌صورت ساعتی پرداخت خواهد شد و البته مزایای دیگری هم هست که بعداً خواهم فهمید. آخرین جمله‌اش مثل پتکی بر سرم فروز آمد: «از همین امروز چهارشنبه کارت برایتان صادر می‌شود و می‌توانید کارتان را شروع کنید.» همه فضای اتاق و محوطه بهشت زهرا، ناگهان پر شد از کلمه «چهارشنبه» از درختان، به‌جای برگ، کلمه «چهارشنبه» در اندازه‌های مختلف آویزان بود و روی سنگ‌قبرها نیز فقط همین کلمه نقش بسته بود و بس.

من از همان چهارشنبه نحس، در بخش کامپیوتری بهشت زهرا مشغول کار شدم. هر کاری داشته باشید، در خدمتم؛ مثلاً می‌توانم شماره قبر عموی متوفی شما را تنها با کمترین اطلاعات پیدا کنم. کافی است اسم و فامیل یا سال دفنش را بگویید تا بلافاصله بگویم در کدام قطعه و ردیف آرام گرفته است. خب، این هم خودش خدمتی محسوب می‌شود.

دیگر آن شور و حال سابق را ندارم. راستش خانواده‌ام فکر می‌کنند دیوانه شده‌ام و از این‌که به کسی آزاری نمی‌رسانم، خوشحالند. من آینده خوبی در این شغل می‌بینم. رئیس‌ام دیروز برایم توضیح داد که بعد از دو سال کار، در صورتی که فوت کنم، اداره بهشت زهرا یک قبر دوطبقه با تمام امکانات و به‌صورت رایگان در اختیارم خواهد گذاشت. البته مسلماً در طبقه پایین خودم را دفن خواهند کرد، اما این اجازه را دارم که طبقه بالا را به هر کس که بخواهم، واگذار کنم.

من در مؤسسه‌ای با آینده‌ای روشن و رو به توسعه کار می‌کنم. مشکل ناهار هم اصلاً ندارم، در محوطه بهشت زهرا همیشه غذای نذری به اندازه کافی پیدا می‌شود. همیشه با خودم فکر می‌کنم چرا از همان اول در اینجا استخدام نشدم. باید از بیل گیتس ممنون باشم که باعث شد با آفیس آشنا شوم و بتوانم کاری برای دوران بازنشستگی دست‌وپا کنم.

من معتقدم چهارشنبه‌ها روزهای نحسی هستند. شاید شما مرا آدم خرافاتی بدانید، اما با دلایلی که عرض می‌کنم امیدوارم متقاعد شوید که چهارشنبه‌ها، حداقل برای من، روز نحسی است. چهارشنبه آخرین روز کاری برای اغلب ادارات در ایران محسوب می‌شود، بنابراین کارمندان چندان دل‌ودماغ کار را ندارند و بیشتر به فکر برنامه‌ریزی برای آخر هفته هستند. اغلب وقایع تلخ هم در چهارشنبه‌ها روی می‌دهند. کودتای ۲۸ مرداد سال ۱۳۳۲ در روز چهارشنبه اجرا شد. روزهای پنجشنبه و جمعه فرصت خوبی برای تحکیم قدرت است و در نتیجه، روز شنبه مردم با وضعیتی روبه‌رو می‌شوند که دست‌کم ۴۸ ساعت از وقوع آن گذشته است.

در سال‌های دهه ۴۰ و ۵۰، عصر روزهای چهارشنبه مراسم قرعه‌کشی بلیت‌های بخت‌آزمایی مستقیماً از رادیو پخش می‌شد و آقای کمال‌الدین مستجاب‌الدعوه، مجری این برنامه، مانند اورسن ولز مرحوم که به همه نقاط قوت و ضعف این وسیله جدید یعنی «رادیو» واقف بود، برنامه‌ای ارائه می‌داد که اغلب مردم آن را حتی سرگرم‌کننده‌تر از برنامه‌های صبح جمعه می‌یافتند.

من یادم نمی‌آید که جایزه قابل ملاحظه‌ای برده باشم، بنابراین چهارشنبه‌شب‌ها با سردرد ناشی از باخت به رختخواب می‌رفتم، ولی در روزهای بعد به‌سرعت همه چیز را فراموش کرده و دوباره بلیت می‌خریدم تا به شوق برنده‌شدن، باز هم سردرد بگیرم! بعد از پایان تحصیلات دانشگاهی، در اداره حفر قنوات کم‌عمق وزارت فلاح و قناعت مشغول به کار شدم. راستش درآمد خوبی نداشتم، ولی در محیطی دوستانه کار می‌کردیم. هر روز صبحانه را در اداره و به‌صورت دسته‌جمعی می‌خوردیم و آخرین جوک‌ها را با هم مبادله می‌کردیم. با وجود این خوشی‌ها، تحمل همه سختی‌ها ساده به نظر می‌رسید.

از اوایل سال ۱۳۶۰ و با شروع انقلاب فرهنگی، «تسویه‌های به سبک استالین» آغاز شد. با وجود این‌که شرط بازنشستگی، داشتن ۳۰ سال سابقه کار یا ۶۰ سال تمام بود، اما مقررات جدید، اختیارات وسیعی به اداره بازنشستگی داده بود تا بدون توجه به این شرایط، حکم صادر کند. این‌گونه احکام معمولاً در آخرین ساعات روزهای چهارشنبه ابلاغ می‌شد تا، طبق توضیحاتی که قبلاً دادم، تا شنبه همه چیز عادی جلوه کند.

همکاران قدیمی من در بخش‌های مختلف، هر از چند گاهی از این‌گونه نامه‌ها دریافت می‌کردند و به قولی «در مثلث برمودا گم می‌شدند». تشریفات بازنشستگی که در شرایط عادی تا شش ماه طول می‌کشید، در این موارد به‌سرعت طی می‌شد و در کمتر از دو هفته کارت بازنشستگی برای قربانی بدبخت صادر می‌کردند تا جای هیچ‌گونه اعتراضی باقی نماند.

برخی یکدندگی می‌کردند و زبان به اعتراض می‌گشودند، اما با گذشت زمان حرارتشان فروکش می‌کرد و سرانجام به بازنشستگی رضایت می‌دادند. درست هشت چهارشنبه پیش (من به جای واژه «هفته» از «چهارشنبه» استفاده می‌کنم، این‌طور عادت کرده‌ام)، ساعت سه بعدازظهر، یعنی یک ساعت و نیم پیش از تعطیلی اداره، یکی از این نامه‌ها برای من رسید.

راستش ابتدا فکسی دریافت کردم که از روز شنبه آقای «تک‌چهره» جانشین من خواهد شد و باید پست خود را به او تحویل دهم. هنوز در شوک دریافت این فکس بودم که نامه‌رسان، نامه بازنشستگی مرا آورد. ساعت ۱۶ و ۲۰ دقیقه بود و من چاره‌ای جز ترک دفتر نداشتم. پنجشنبه و جمعه آن هفته تلخ‌ترین روزهای

۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی

Cyrusm@yahoo.com

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



تغذیه همبستگی را تجسم می‌بخشند، و سنت‌ها در قالب دستورهای غذایی منتقل می‌شوند. تغذیه تجسم ارزش‌ها و تمرین اخلاق در زندگی روزمره است. در این بستر، گرسنگی فقط فقدان غذا نیست، بلکه نشانه فروپاشی مراقبت است. گرسنه‌بودن یعنی طرد شدن از مدارهای توجه و مسئولیت، و در جنگ‌ها این طرد اغلب عامدانه است. گرسنگی همیشه پیامد جنگ نیست، گاه بخشی از راهبرد آن است. قحطی، به‌ویژه وقتی عامدانه ایجاد می‌شود، نه فقط بحرانی انسانی بلکه سلاحی سیاسی است که روابط انسانی را هدف می‌گیرد. این خشونت، شبکه‌های مراقبت را می‌گسلد، نقش‌های اجتماعی را واژگون، و مناسک بقا را نابود می‌سازد. با قطع غذا، بافت اخلاقی زندگی فرو می‌پاشد.

مادری را تصور کنید که دیگر نمی‌تواند برای فرزندانش غذا تهیه کند. او فقط قربانی کمبود نیست، بلکه هدف خشونت اخلاقی است. عاملیتش در مراقبت فرو می‌ریزد و جای آن را شرم، عجز و اندوه می‌گیرد. تیمارگران به تماشایان یا حتی بازیگرانی تبدیل می‌شوند که ناگزیرند دست به انتخاب‌هایی دردناک بزنند: چه کسی غذا بخورد و چه کسی گرسنه بماند؟ خشونت گرسنگی فقط جسم را نمی‌زند، بلکه قلمرو عشق و عطوفت را به میدان رنج تبدیل می‌کند. مراقبت که عرصه پرورش و حمایت است، به قلمروی امتناع اخلاقی بدل می‌شود، یعنی شرایط انجام وظیفه‌های اخلاقی از میان می‌رود و مردم با مسئولیت‌هایی رها می‌شوند که ابزار انجامشان از آنان گرفته شده است. از منظر اخلاق مراقبت، گرسنگی تحمیلی فقط محرومیت نیست، بلکه برچیدن عامدانه شبکه‌های مراقبت است و زین‌رو نه فقط بدن بلکه شخصیت انسان را تضعیف می‌کند. وقتی تغذیه و توان مراقبت ممکن نیست، انسان از کنش‌هایی که کرامت را زنده نگه می‌دارد محروم می‌شود. در این چشم‌انداز، گرسنگی به فناوری انسان‌زدایی بدل می‌شود: نه فقط ابزاری برای رنج، بلکه شیوه‌ای برای حذف شرایطی که انسان‌بودن را ممکن می‌کند. این خشونت، روابط را نابود می‌کند، شایستگی مراقبت‌کردن و مراقبت‌دیدن را از میان می‌برد، و انسان را تقلیل می‌دهد به چیزی کمتر از کسی که سزاوار عشق، تأمین و حمایت است.

تیگرای: وقتی گرسنگی شبکه‌های حمایت را می‌بلعد: از نوامبر ۲۰۲۰ تا اواخر ۲۰۲۲، دولت اتیوپی پس از گسست سیاسی با جبهه آزادی‌بخش خلق تیگرای (TPLF)، جنگی ویرانگر را در شمال این کشور آغاز کرد. آنچه در ابتدا نزاعی سیاسی بود، به سرعت به درگیری تمام‌عیار بدل شد. در کنار بمباران‌ها و گزارش‌هایی از کشتار و خشونت جنسی، دولت فدرال سیاست محاصره را در پیش گرفت و گرسنگی را به سلاح تبدیل کرد.

منطقه کاملاً در محاصره قرار گرفت. کمک‌های بشردوستانه مسدود شد، ارتباطات و خدمات بانکی قطع گردید، داروها نرسیدند، مزارع سوزانده و بازارها بمباران شدند. هدف صرفاً پیروزی نظامی نبود، بلکه انزوای کامل تیگرای، هم فیزیکی و هم روانی، موردنظر بود. برخی سازمان‌های بین‌المللی این وضعیت را نزدیک به نسل‌کشی از طریق گرسنگی خواندند. در اوج بحران، بیش از ۵ میلیون نفر به کمک غذایی فوری نیاز داشتند. اما آنچه این محاصره را بی‌رحمانه‌تر کرد تأثیرش بر شبکه‌های محلی مراقبت بود. در مناطق روستایی، خانواده‌های گسترده، کلیساها و انجمن‌های سنتی زنان اغلب نقش شبکه‌های غیررسمی حمایت را ایفا می‌کنند. در بحران‌های گذشته، مهاجران پول می‌فرستادند و همسایگان غلات را به اشتراک می‌گذاشتند. اما این زیرساخت‌های اجتماعی، که حیاتی و انعطاف‌پذیرند، در جنگ هدف قرار گرفتند. با تعطیلی بانک‌ها و قطع ارتباطات، حتی کمک‌کنندگان بیرونی ناتوان شدند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

جنگ، گرسنگی، و اخلاق مراقبت

روح‌الله رمضانی

جنگ معمولاً در چارچوب انگاره‌هایی همچون قدرت، حاکمیت و منافع راهبردی تحلیل می‌شود. در حقوق و روابط بین‌الملل، جنگ را عمدتاً در ارتباط با قلمرو، قدرت و بازیگران سیاسی می‌فهمند. حتی نظریه‌های اخلاقی که به نقد جنگ می‌پردازند، مانند «نظریه جنگ عادلانه» (just war theory) یا «مسئولیت حمایت» (responsibility to protect)، نیز اغلب در همین چارچوب جای می‌گیرند. در این نگاه بر اصول انتزاعی تأکید می‌شود و وابستگی متقابل انسان‌ها که واقعیتی انضمامی و روزمره است نادیده گرفته می‌شود. آنچه در این تصویر غایب است گفتاری اخلاقی است که به‌جای قواعد و حقوق، بر مراقبت و تیمارگری و پرورش تأکید کند.

می‌توان جنگ را نه صرفاً اختلالی در نظم و قانون بلکه اختلالی در شبکه‌های مراقبت دانست. اگر دریابیم که خشونت جنگ فقط در کشتن انسان‌ها نیست بلکه همچنین در نابودی روابط و مسئولیت‌هایی است که زندگی را زیست‌پذیر می‌کنند، آنگاه درک ما از جنگ دگرگون خواهد شد. از این منظر، جنگ تنها تخریب بدن‌ها و زیرساخت‌ها نیست، بلکه ازهم‌گسستن شبکه‌های مراقبتی، شبکه‌های خانوادگی، اجتماعی، نهادی، است که نه‌تنها به حیات انسانی امکان تداوم می‌دهند بلکه به آن شأن و کرامت اخلاقی می‌بخشند.

از هم‌گسستن شبکه‌های مراقبتی را به ویژه زمانی می‌توان به‌روشنی دید که جنگ گرسنگی را تحمیل می‌کند. در مناطقی مانند غزه، یمن و تیگرای، گرسنگی دادن فقط حمله به بدن‌ها نبوده بلکه هم‌هنگام حمله‌ای بوده است به کنش‌های عاطفی و اخلاقی که انسان‌ها را به یکدیگر پیوند می‌دهند. آن نوع خشونت که در گرسنگی تحمیلی هست فقط به بدن‌ها آسیب نمی‌رساند بلکه همچنین به شیوه‌های تغذیه، محافظت و حمایت که انسان بودن را تعریف می‌کنند صدمه می‌زند. از این رو، باید جنگ را از دریچه اخلاق مراقبت بازنگری کنیم. این نوشتار کوششی در این راستا است.

مراقبت: امری خصوصی یا سیاسی؟ در سنت‌های فکری لیبرال، سوژه اخلاقی فردی خودآیین، عقلانی، و خودبسنده به شمار می‌آید. در این دیدگاه، اخلاق عمدتاً بر حق، وظیفه یا پیامدهای عمل متمرکز است، و از همین رو بی‌طرفی بر تجربه زیسته، و عقل بر عاطفه اولویت می‌یابد. در چنین چارچوبی، مراقبت به حاشیه می‌رود: امری خصوصی، زنانه، عاطفی و بیش از حدذهنی (سابجکتیو) پنداشته می‌شود که به همین دلیل برای حضور در سپهر سیاست مناسب نیست.

می‌توان استدلال کرد که این حذف نه تصادفی بلکه بازتابی است از نوعی سوگیری مفهومی که، در جهانی بناشده حول بازار و ارتش و قدرت سیاسی، مراقبت، یعنی کنش‌هایی مثل تغذیه، تیمارگری، پرورش، تسلی‌بخشی و همانند این‌ها، را به پس‌زمینه می‌برد. با وجود این، مراقبت همان چیزی است که زندگی را زیستنی می‌گرداند و بنیاد زیستن است نه حاشیه آن.

از اواخر سده بیستم، فیلسوفان زنانه‌نگر نشان دادند که وابستگی‌های انسانی در نظریه‌های اخلاقی رایج نادیده گرفته می‌شود. آنان چارچوبی جایگزین با عنوان «اخلاق مراقبت» ارائه دادند که بر همدلی، توجه و مسئولیت تأکید می‌کند. برخلاف اخلاق سنتی که استقلال و قواعد کلی را برجسته می‌کند، اخلاق مراقبت بر این ایده ساده و روشن استوار است: انسان‌ها آسیب‌پذیرند. ما وابسته به دنیا می‌آییم و در سراسر زندگی به یکدیگر وابسته‌ایم. ما بیمار، نیازمند و سوگوار می‌شویم. از این نظرگاه، عاملیت اخلاقی نه در خودبستگی بلکه در چگونگی پاسخ دادن به نیاز دیگران شکل می‌گیرد.

با این‌همه، اخلاق مراقبت همچنان در سیاست و روابط بین‌الملل به حاشیه رانده می‌شود، گویی مانعی نامرئی اجازه نمی‌دهد که چونان امری سیاسی به رسمیت شناخته شود. این در حالی است که در بحران‌های سیاسی، جنگ‌ها و تنش‌های بین‌المللی، دقیقاً همان شبکه‌های مراقبتی آسیب می‌بینند که جوامع را سر پا نگه می‌دارند.

گرسنگی به مثابه طرد: معنای اخلاقی غذا: برای اینکه خشونت اخلاقی در جنگ را از منظر اخلاق مراقبت بررسی کنیم، خوب است که از یکی از بنیادی‌ترین اشکال مراقبت آغاز کنیم: تغذیه. تغذیه صرفاً انتقال کالری نیست بلکه کنشی اخلاقی و عاطفی است که در روابط مبتنی بر مسئولیت، عشق و هویت تنیده شده. در بسیاری از فرهنگ‌ها، غذا دادن به دیگری نشانه مراقبت است، نه فقط برای تغذیه بدن، بلکه برای تأمین حس تعلق. مادران با غذا دادن عشق را ابراز می‌کنند، جوامع از طریق

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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



Acc

POWERFUL LAWYERS

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

So

(888) 979-7979

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

احساس شرم جمعی

داریوش مجلسی

یک کشور کوچک، دورافتاده از وطن، قرار دارم صدای زنگ خطر دل تشویشان، را نشنیده‌ام. واقعیت اینجاست که سازمان ملل و زیرمجموعه‌های آن و همچنین صلیب سرخ بین‌المللی، اطلاعیه‌ها و اعلام خطرهای خود را بطور گزینشی، برای یک یا دو نشریه در کشور کوچک هلند ارسال نمی‌کنند، بلکه مانند همیشه از طریق کانال‌های شناخته شده‌شان ندهایشان را منتشر می‌کنند. حالا سوال اینجاست چرا این اطلاعیه‌های بین‌المللی در نشریات (به عنوان مثال) هلند انتشار پیدا می‌کنند ولی در ایران نه؟

دوستان عزیز، هرچه کوشش می‌کنم دلایل مورد نظر را بالا پایین کنم تا شاید یک دلیل، یا بهتر بگویم، یک بهانه منطقی برای برائت هموطنانم از یک خطای اخلاقی بیابم، دلیلی نمی‌یابم. به احتمال زیاد وقوع این فاجعه فقط در اسلام قلعه نیست. آیا وجدان خودمان، در عالم تنهایی را چگونه مورد خطاب قرار می‌دهیم وقتی هزاران طفل خردسال همراه مادرانشان، در گرمای بیش از چهل درجه و آفتاب سوزان، بدون کوچکترین سایه، و نبود آب و غذا، در حال (بدون اغراق) جان کندن تدریجی می‌باشند و این خبر در صحنه سیاسی و اجتماعی داخل و بیرون کشورمان کوچکترین انعکاسی نداشته. فقط تعدادی از اصلاح‌طلبان (به عنوان مثال زیدآبادی) اشاره ضعیفی به این فاجعه نمودند. اجتماع مونیخ و سایر اجتماعات متعلق به گرایش‌های مختلف، که تقریباً همزمان با وقوع این جنایت گرد هم آمدند، در این سکوت، شریک جرم، می‌باشند.

مسئول ایرانی صلیب سرخ آن منطقه، سامی فخوری، در یک مصاحبه، مطالب دلخراشی را ابراز داشته. افغان‌هایی که یک پاکت نسخه و مدارک پزشکی با خود داشتند از داروهایی که مبلغش را پرداخته بودند ولی چنان سریع اخراجشان نموده‌اند که قادر به دریافت داروهایشان نبودند. مسئول ایرانی حکایت از زنان بارداری داشت که در اثر گرما، سختی راه و سنگینی بار دچار سقط چنین شده‌اند. مقصر اصلی جمهوری اسلامی می‌باشد ولی سکوت (البته غیر عمدی) جامعه ایرانی، باید دلیلی برای "احساس شرم جمعی‌مان" گردد. تمام قربانیان این فاجعه مرتکب فقط یک جرم!! شده‌اند: دارا بودن ملیت افغانستانی.

نیمه‌های اگوست، در دو یا سه نشریه پر تیراژ یومیه صبح هلند، رشته گزارش‌هایی از سوی سازمان ملل و صلیب سرخ منتشر گردید که سرمقاله آن، اشاره به سرنوشت انسان‌هایی داشت که در یک بیابان بی‌آب و علف، در زیر آفتاب سوزان و گرمای چهل درجه و بدون سایه، از جمله تعداد زیادی زن و اطفال خردسال، بدون نان و آب رها شده‌اند. طبیعتاً با خواندن این سرمقاله فکر من متوجه غزه گردید و احتمال کمی هم می‌دادم که شاید سودان باشد، چون آنجا هم یک فاجعه انسانی وسیع در حال شکل‌گیری می‌باشد.

خواندن مقاله را که آغاز کردم که ناگهان چشمم افتاد به دو کلمه "اسلام قلعه" نقطه



مرزی بین ایران و افغانستان. صلیب سرخ بین‌المللی اعلام خطر نموده بود که هر روز هزارها افغانستانی با اتوبوس به آنجا آورده می‌شوند که از آنجا روانه افغانستان شوند. صلیب سرخ بین‌المللی و هلال احمر ایران و افغانستان علناً اعلام نمودند که از عهده رسیدگی، تغذیه و درمان این تعداد وسیع (بیش از یک میلیون از اول امسال) بر نمی‌آیند و تقاضای کمک و یاری از سازمان‌های بین‌المللی نموده‌اند که متأسفانه توجه زیادی به این کمک‌خواهی تا کنون نشده.

بر طبق آمار این دو سازمان بین‌المللی حدود چهار میلیون افغانستانی بدون اجازه اقامت قانونی ساکن ایران هستند. در میان افغان‌های اخراجی نیز تعداد زیادی خانواده به چشم می‌خورند که سال‌های اقامتشان در ایران طولانی‌تر از دوران اقامتشان در افغانستان می‌باشد و دارای کسب و کار و زندگی مرفه بودند و الان باید با دست خالی به کشورشان برگردند مضافاً به این که تعدادی از این نگون‌بختان زمان ورود به افغانستان مورد آزار و اذیت طالبان قرار گرفته‌اند.

حال علاوه بر نوک تیز انتقاد و سرزنش که باید به سوی رژیم اسلامی ایران نشانه گرفت، اولین سوالی که به ذهن من خطور کرد، چرا من باید خبر این فاجعه چشمگیر انسانی و این اعلام خطر دو سازمان بین‌المللی را، آن هم در نشریات هلندی بخوانم. طبیعی است از رژیمی که قتل و آدم‌کشی با خونسنج عجین شده نمی‌توان انتظار داشت که جنایت خودش را علناً اعلام دارد.

من به جز، یکی دو بار، در ایران امروز، گزارشی یا خبری از عمق فاجعه‌ای که در حال وقوع است، در نشریات فارسی زبان نخواندم حتی از رادیو تلویزیون‌های فارسی‌زبان هم از زنگ خطر این دو سازمان معتبر بین‌المللی خبری نشنیدم و ندیدم. حالا این امکان وجود دارد که چون من اخبار از رسانه‌های فارسی زبان را تعقیب نمی‌کنم، برعکس تصور رسانه‌ها و نشریاتی در داخل و خارج ایران بوده‌اند که به نوعی زنگ خطر، درباره یک فاجعه انسانی که در اسلام قلعه، و به‌طور یقین، نقاط دیگر در حال شکل‌گیری می‌باشد را به صدا در آورده باشند. شاید هم چون من در

استخدام

مدیر حرفه‌ای شبکه‌های اجتماعی

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

مهارت‌های الزامی:

♦ تسلط کامل بر Photoshop | Premiere | After Effects

♦ توانایی تولید، برنامه‌ریزی و انتشار پست و ویدئو

♦ آشنایی کامل با دیجیتال مارکتینگ و اصول سئو

♦ پاسخ‌گویی سریع، محترمانه و حرفه‌ای

♦ تعهد به زمان‌بندی و ارائه خروجی منظم

علاقه‌مندان مشخصات خود را به شماره زیر ارسال نمایند:

۴۸۰۵-۸۵۰ (۸۱۸)

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

تأثیر ژنتیک و اجتماع: تعامل ژن‌ها با محیط و جامعه

نوشته اختصاصی: دکتر مرجان سبحانی - متخصص ژنتیک پزشکی



بلکه عاملی فعال در شکل‌دهی سرنوشت است. بدفهمی دیگر این است که بحث ژنتیک می‌تواند توجیهی برای نابرابری باشد، در حالی که فهم درست این رابطه ابزار طراحی سیاست‌های عادلانه‌تر است.

پایام‌های اخلاقی این حوزه بسیار جدی است. داده‌های ژنتیکی نباید به ابزار تبعیض تبدیل شوند. حریم خصوصی و رضایت آگاهانه باید همیشه رعایت شود. کاربرد مسئولانه‌ی این دانش تنها زمانی معنا دارد که هدف آن کاهش نابرابری و شکوفاسازی ظرفیت‌ها باشد. برای عدالت بیشتر، مطالعات باید در میان گروه‌های مختلف قومی و جغرافیایی انجام شوند تا نتایج برای همگان معتبر باشد.

این دانش راه را برای توصیه‌های عملی نیز می‌گشاید. مدارس می‌توانند با ایجاد محیط‌های غنی آموزشی و عاطفی ظرفیت‌های گوناگون را شکوفا کنند. سیاست‌های سلامت عمومی می‌توانند با کاهش استرس و فراهم‌سازی منابع حمایتی، اثر ژن‌ها را به سمت مثبت سوق دهند. طراحی محیط شهری با دسترسی به فضاهای سبز و امنیت اجتماعی می‌تواند اثرات منفی ژنتیکی را کاهش دهد. خانواده‌ها نیز با حمایت عاطفی و درک تفاوت‌های فردی نقش بزرگی در هدایت این تعامل دارند.

آینده پژوهش در این حوزه به سمت ادغام داده‌های چندلایه‌ای پیش می‌رود: از ژنوم و اپی‌ژنوم تا میکروبیوم و شرایط اجتماعی. طراحی‌های علمی قوی‌تر و متنوع‌تر می‌توانند پیوندهای علی دقیق‌تری را آشکار کنند. در نهایت، درک ما از انسان زمانی کامل‌تر خواهد شد که طبیعت و تربیت را نه جدا از هم، بلکه به‌عنوان بخشی از یک حلقه پیوسته ببینیم.

تأثیر ژنتیکی - اجتماعی به ما می‌آموزد که هیچ ظرفیتی در خلأ شکوفا نمی‌شود. ژن‌ها زمینه می‌گذارند، جامعه آن را پرورش می‌دهد و این پرورش دوباره به زیست‌شناسی بازمی‌گردد. فهم این چرخه به ما امکان می‌دهد دنیایی طراحی کنیم که در آن هر فرد فرصت بیشتری برای شکوفایی داشته باشد و نابرابری‌ها نه با ژن توجیه شوند و نه با سیاست تشدید. در این نگاه، مسئولیت فردی و جمعی در کنار هم معنا پیدا می‌کند؛ زیرا تنها در پیوند آزادی انتخاب انسان با بستر اجتماعی عادلانه است که می‌توان آینده‌ای روشن‌تر و انسانی‌تر را رقم زد.

تأثیر ژنتیکی - اجتماعی یکی از مهم‌ترین مباحث علمی و انسانی روزگار ما است که نشان می‌دهد چگونه سرنوشت انسان نه تنها در تار و پود ژن‌ها، و نه صرفاً در بافت اجتماعی، بلکه در تعامل همیشگی این دو رقم می‌خورد. ژن‌ها ظرفیت‌هایی را در وجود ما می‌گذارند و محیط‌های اجتماعی آن ظرفیت‌ها را شکوفا یا خاموش می‌کنند. در حقیقت، ژن و اجتماع نه رقیب که همکارانی پیچیده‌اند. وقتی از وراثت‌پذیری سخن می‌گوییم، در واقع به سهم تفاوت‌های ژنتیکی در یک جمعیت خاص و در شرایط زمانی و مکانی مشخص اشاره داریم، اما این عدد ثابت و جهانی نیست و با تغییر محیط، معنا و شدت آن نیز دگرگون می‌شود. ژن‌ها بسته به محیط می‌توانند کارکردهای متفاوتی داشته باشند و محیط‌ها بسته به ژن‌های افراد می‌توانند اثرهایی کاملاً متمایز بر جای گذارند. حتی ژن‌های اطرافیان، والدین یا نزدیکان، می‌توانند از راه رفتارها و منابعی که فراهم می‌کنند، بر سرنوشت فرد اثر بگذارند، حتی اگر آن ژن‌ها مستقیماً به فرد منتقل نشده باشند.

سازوکارهای زیستی متعددی در این برهم‌کنش نقش دارند. بیان ژن‌ها بسته به شرایط اجتماعی روشن یا خاموش می‌شود، استرس، تغذیه، حمایت یا محرومیت می‌توانند مسیرهای هورمونی و عصبی را تغییر دهند. پدیده‌ی اپی‌ژنتیک نشان می‌دهد که تغییرات شیمیایی اطراف DNA بدون تغییر توالی ژن‌ها رخ می‌دهد و می‌تواند حتی به نسل بعدی منتقل شود. محورهای فیزیولوژیک مانند سیستم ایمنی، التهاب یا میکروبیوم روده به شدت تحت تأثیر محرک‌های اجتماعی هستند.

از سوی دیگر، نهادهای اجتماعی و فرهنگی بستر اصلی شکوفایی یا محدودیت این ظرفیت‌های زیستی‌اند. سرمایه اقتصادی و فرهنگی خانواده، کیفیت آموزش، تغذیه، امنیت محله و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند استعدادهای ژنتیکی را پرورش دهند یا خاموش کنند. ساختارهای نابرابری مانند فقر، تبعیض و استرس مزمن، نه تنها بر روان و سلامت اثر می‌گذارند، بلکه ردپای خود را در الگوهای اپی‌ژنتیک نیز برجای می‌گذارند. سیاست‌های عمومی، از آموزش و واکسیناسیون گرفته تا رفاه اجتماعی و طراحی شهری، بسترهای ژنتیکی را می‌سازند یا از بین می‌برند. فرهنگ و هنجارها نیز تعیین می‌کنند که چه استعدادهایی مجال بروز پیدا کنند و چه ظرفیت‌هایی مهار شوند. مطالعات علمی از روش‌های گوناگونی برای کشف این روابط بهره گرفته‌اند. پژوهش‌های دوقلو و فرزندخواندگی تلاش کرده‌اند اثر ژن و محیط را از هم جدا کنند. مطالعات ژنومی گسترده و نمره‌های چندژنی به دنبال شناسایی الگوهای وراثتی صفات پیچیده بوده‌اند، هرچند اثر هر ژن بسیار کوچک و وابسته به جمعیت مرجع است. روش‌های پیشرفته‌تر مانند تصادفی‌سازی مندلی و طراحی‌های درون‌خانواده کمک کرده‌اند تا ارباب‌های اجتماعی کمتر شوند.

کاربرد این دانش در زندگی روزمره آشکار است. در آموزش، استعداد ژنتیکی تنها در محیط‌های باکیفیت و برابر شکوفا می‌شود. در سلامت روان، آمادگی ژنتیکی برای افسردگی یا اضطراب تنها در صورت وجود استرس‌های اجتماعی مزمن فعال‌تر می‌شود و حمایت اجتماعی می‌تواند اثر آن را کاهش دهد. در بیماری‌های متابولیک، ژن‌ها در محیط‌های پرکالری و کم‌تحرك بیشترین اثر را دارند. در اعتیاد نیز ترکیب حساسیت ژنتیکی و دسترسی آسان به مواد، خطر را تشدید می‌کند.

با وجود این، برداشت‌های نادرستی درباره ژنتیک و اجتماع رواج دارد. ژن‌ها سرنوشت قطعی نیستند و وراثتی بودن به معنای تغییرناپذیری نیست. نمره‌های ژنتیکی نمی‌توانند آینده را دقیق پیش‌بینی کنند و محیط تنها زمینه خنثی نیست،

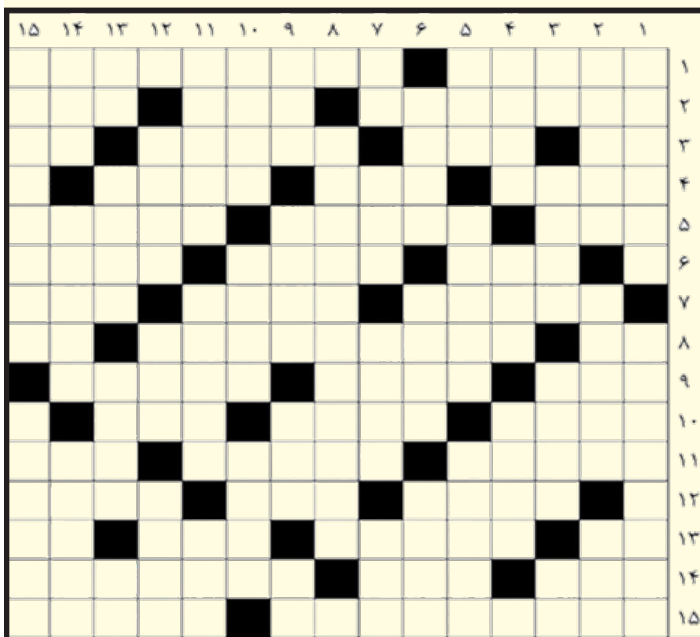
Pouyan's music
Teaches piano & keyboard
Children & adults

Dj Pouyan
Live music
For all occasions

(925) 963-7982

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



دلتنگی وطن زخمی است که هیچ دارویی بر آن کارگر نیست، زخمی که با هر غروب خورشید و هر طلوع دور از خانه، ژرف تر و سوزان تر می شود. هر کوچه و خیابان وطن در ذهن مسافری که دور افتاده، همچون تصویری از بهشت، روشن و دست نیافتنی جلوه می کند. صدای پرندگان، بوی نان تازه و حتی آوای همسایه ها در خاطره ها زنده می مانند و چون نسیمی آرام اما پیوسته، جان او را می لرزانند. غربت شاید خانه ای تازه بسازد، اما هیچ گاه نمی تواند جای ریشه های کهن دل در خاک وطن را پر کند.

عمودی

- ۱- از عوامل تشدید خستگی- از جاذبه های گردشگری شهر سمنان
- ۲- نوعی شرکت- وسیله دست پلیس- اسب چابار
- ۳- پیچش مو- دربندان- ورزش مفرح راکتی- ساز پر سوز!
- ۴- داستان بلند- نوعی بیماری عصبی- فراوان و زیاد
- ۵- قایق یا کشتی تفریحی- نام کوچک هیتلر- گوشت کبابی
- ۶- رفتار خوب- واحد وزن- نویسنده
- ۷- پسوند حاصل مصدر- حرف نوروزی- کنکاش- فرزند زاده
- ۸- از جمله چشم نوازترین مناظر طبیعی استان چهار محال و بختیاری که در ۱۹۰ کیلومتری شهرکرد و در ۴۰ کیلومتری شهر لردگان در دره ای روح افزا به طول ۲ کیلومتر قرار گرفته است
- ۹- درآمد- نشان و رونق- سنگینی- ظرف فروخته
- ۱۰- مرکز شهرستان طارم زنجان- تاراج- هر قطعه از شطرنج
- ۱۱- ناحیه ای در مغز که در تکلم نقش دارد- در محل نامناسب- خوراک بیمار
- ۱۲- ممکن- بازی تخته- نادان
- ۱۳- بوی غذای مانده- گیاه ایلفی- نقل کننده- اتمسفر
- ۱۴- دارای حرارت- نقاش معروف هلندی- واژگون
- ۱۵- در حافظه نگهداشتن و به خاطر سپردن- درختی ایرانی با سنبه های خوشبو

افقی

- ۱- امروزه این رنگ در دکوراسیون داخلی طرفداران بسیار زیادی پیدا کرده است- یکی از آثار تاریخی بر جای مانده از دوره ساسانیان در شهر خرم آباد
- ۲- از اهداف ورزش- اطلاع و آگاهی- اندیشه ها
- ۳- حرف مفعولی- آینده- جای عکس- سلیقه همگان
- ۴- زنهاری- تحصیل معاش- سخن زشت
- ۵- دستور سکوت- گیاهی از تیره نعنائیان- مهارت فوتبالی
- ۶- دیدن ستارگان- معروف و سرشناس- خودرویی ایرانی
- ۷- سبک عمومی نقاشی های رامبراند- ماده چرب از کره یا دنبه- بیین!
- ۸- ویتامین نور خورشید- بازیگر مرد فیلم سینمایی ویلایی ها به کارگردانی منیر قیدی- ضمیر جایگزین او
- ۹- طر حکت و اعمال شخص- نی لبک- ماده رنگی جامدی برای نقاشی
- ۱۰- این روستا در ۵۰ کیلومتری شرق گرگان و در ۱۶ کیلومتری جنوب شرقی علی آباد واقع شده است و دارای آب و هوای معتدل کوهستانی با مناظر سرسبز بوده و جزو اماکن یلاقی به شمار می آید- پایتخت لهستان- سوا
- ۱۱- چوپان- نوعی مرض پوستی- پرزور و نیرومند
- ۱۲- خونریز- پول خرد هندوستان- دژخیم و بسیاری رحم
- ۱۳- حرفی برای دهان کجی- وسیله اطلاع رسانی- خرقه و بالابوش- گریز آهو
- ۱۴- یک نوع آن، لواش است- خالکوبی- از ظروف لازم در کافی شاپ ها
- ۱۵- شته ها رایج ترین مشکل این گل هستند- خانه محقر و کوچک

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکلای 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

بیست واقعیت شگفت انگیز درباره مغز انسان

۱. مغز تنها ۲ درصد وزن بدن است اما حدود ۲۰ درصد انرژی کل بدن را مصرف می کند
 ۲. سلول های عصبی می توانند پیام ها را با سرعتی بیش از ۴۰۰ کیلومتر در ساعت منتقل کنند
 ۳. مغز در حالت بیداری حدود ۲۰ وات برق تولید می کند، تقریباً به اندازه یک لامپ کوچک
 ۴. در طول زندگی، مغز حدود یک کوادرلیون اتصال عصبی ایجاد می کند.
 ۵. هر شب هنگام خواب، مغز شما «خود را تمیز» و مواد سمی را دفع می کند.
 ۶. مغز در رحم مادر شروع به رشد می کند و تا دهه سوم زندگی همچنان تغییر می یابد.
 ۷. هیچ یک از افراد روی زمین، الگوی مغزی کاملاً مشابه ندارند.
 ۸. مغز هنگام خنده سیگنال هایی مشابه ورزش کردن دریافت می کند.
 ۹. با وجود اینکه مغز همیشه روشن است، خود مغز درد را احساس نمی کند.
 ۱۰. وقتی عاشق می شوید، فعالیت شیمیایی مغز شبیه مصرف کوکائین می شود.
 ۱۱. نیم کره راست مغز بیشتر با خلاقیت و هنر، نیم کره چپ بیشتر با منطق و زبان پیوند دارد
 ۱۲. مغز می تواند نورون های تازه بسازد، حتی در بزرگسالی (فرایند نوروجنسیس).
 ۱۳. مصرف زیاد اطلاعات دیجیتال می تواند مسیرهای عصبی مغز را بازآرایی کند.
 ۱۴. خاطرات، به طور کامل ذخیره نمی شوند، هر بار بازآوری، آنها را کمی تغییر می دهد
 ۱۵. مغز در هر ثانیه حدود ۱۱ میلیون بیت داده دریافت می کند اما فقط به ۴۰ بیت توجه دارد
 ۱۶. بیش از ۷۰ درصد مغز از آب تشکیل شده است.
 ۱۷. انسان ها در حالت خواب می توانند رؤیاهایی تا ۴ برابر واقعی تر از زندگی روزمره تجربه کنند.
۱۸. خلاقیت و شهود اغلب زمانی فعال می شود که مغز در حالت آرامش و خیال پردازی است
 ۱۹. مغز نوجوانان هنوز در حال شکل گیری است و بخش تصمیم گیری آن تا ۲۵ سالگی کامل نمی شود
 ۲۰. هیچ دو مغزی در جهان حتی در دوقلوهای همسان دقیقاً یکسان عمل نمی کنند.
 ۲۱. مغز انسان می تواند اطلاعاتی معادل با حدود ۲.۵ پتابایت ذخیره کند، چیزی در حد سه میلیون ساعت فیلم.
 ۲۲. در زمان خواب، مغز حتی از هنگام بیداری هم فعال تر است و اطلاعات روز را بازسازی و دسته بندی می کند.
 ۲۳. نیم کره راست و چپ مغز با وجود تفاوت در کارکرد، همیشه در هماهنگی کامل عمل می کنند
 ۲۴. وقتی عاشق می شوید، مغز مواد شیمیایی ای آزاد می کند که اثرشان شبیه به مصرف کوکائین است.
 ۲۵. مغز هیچ وقت کاملاً خاموش نمی شود، حتی در بیهوشی یا کما هم نوعی فعالیت در آن ادامه دارد.
 ۲۶. خلاقیت نه فقط از نیم کره راست، بلکه از تعامل پیچیده هر دو نیم کره مغز پدید می آید
 ۲۷. مغز انسان می تواند به طور همزمان چندین کار پیچیده را پردازش کند، اما تمرکز کامل روی یک کار فقط حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد.
 ۲۸. مغز زنان به طور میانگین ۱۰ درصد بیشتر اتصالات بین نیم کره ای دارد، که ممکن است بر توانایی چندوظیفه ای تأثیر بگذارد.
 ۲۹. بخش هیپوکامپ مغز مسئول حافظه بلندمدت و یادگیری فضایی است و اندازه آن با تجربه و فعالیت تغییر می کند.
 ۳۰. مغز انسان حدود ۷۰,۰۰۰ فکر در روز تولید می کند، که بیشتر آن خودکار و ناخودآگاه است.

فال ستارگان

دعا	مهر	تیر	شروالدین
خانواده به نصیحت های شما تکیه می کنند. سفری کوتاه اما پُر از خاطره شیرین خواهید داشت. از نظر مالی باید با دقت بیشتری خرج کنید. خواب کافی تأثیر چشمگیری بر سلامتی تان دارد. در معاشرت، شخصی به شما اعتماد کامل می کند. خبر خوشی از دور دریافت خواهید کرد.	سفری خانوادگی می تواند دل ها را به هم نزدیک تر کند. فرصتی برای سرمایه گذاری درست به دست می آورید. شخصی از گذشته به یاد شما می افتد. در ارتباطات اجتماعی تان بازخورد مثبتی دریافت می کنید. موفقیتی کوچک اما شیرین شما را سرشار از امید می کند.	هنر و موسیقی نقشی پررنگ در آرامش این ماه دارند. در گفت و گوها، صبر شما تحسین دیگران را برمی انگیزد. نشانه ای از یک آغاز تازه در زندگی تان پدیدار می شود. عشق شما پر از هیجان و گفت و گوهای طولانی خواهد شد. ملاقات با فردی تازه، نگاه تان را به آینده تغییر می دهد.	در عشق، فرصتی برای بیان احساسی که مدت ها پنهان کرده بودید، پیش خواهد آمد. در کار، پروژه ای تازه آغاز می کنید که به شما اعتماد به نفس می دهد. خانواده بیش از همیشه به حضور و راهنمایی شما نیاز خواهند داشت. سفری کوتاه و پرانرژی در پیش دارید که ذهن تان را بازتر می کند. پولی غیرمنتظره به دست تان می رسد.
بهرمن	آبان	امرداد	اردیبهشت
آرامشی عمیق در دل شما شکل خواهد گرفت. عشق شما در این ماه با یک هدیه یا غافلگیری شیرین همراه است. کارهای نیمه کاره را با موفقیت تکمیل می کنید. خانواده درگیر یک جشن یا شادی خواهند شد. احتمال سفر به شهری تاریخی وجود دارد. در کار، پروژه ای دشوار به نتیجه می رسد.	عشقی پرشور و پرهیجان در راه است. کارتان رونق می گیرد و مسئولیت های تازه ای به عهده می گیرید. در خانواده، گفت و گویی سازنده دلخوری ها را از بین می برد. احتمال سفر به مکان گرم و آفتابی وجود دارد. سودی مالی از کاری جانبی نصیب تان می شود. انرژی جسمی تان بالاست، از ورزش بهره ببرید.	در کار، تغییراتی رخ می دهد که شما را به چالش می کشد. خانواده درگیر تصمیمی مهم می شوند و نظر شما کلیدی است. سفر کاری یا آموزشی پیش رویتان است. هزینه ای بزرگ اما ضروری خواهید داشت. سلامتی تان در گرو فعالیت بدنی بیشتر است. ایده ای خلاقانه به ثمر می نشیند.	سلامتی تان رو به بهبود است، ولی خواب کافی فراموش نشود. دوستی قدیمی دوباره به زندگی تان بازمی گردد. در جمع، کلام شما اثرگذارتر از همیشه خواهد بود. به خواسته ای قدیمی نزدیک تر می شوید. کارهای نیمه تمام را با انرژی تازه به پایان می رسانید.
اسفند	آذر	شهریور	فرورداد
سرمایه گذاری کوچک سود خوبی به همراه می آورد. باید مراقب کمر و مفاصل خود باشید. دیداری مهم زندگی تان را تحت تأثیر قرار می دهد. هنرتان مورد توجه اطرافیان قرار می گیرد. در گفت و گوها با آرامش دل ها را آرام می کنید. در پایان ماه لبخندی شیرین بر لب خواهید داشت.	شخصی تحسین تان می کند و انگیزه مضاعف می دهد. با یک انتخاب جسورانه آینده تان را تغییر خواهید داد. احترام بیشتری از اطرافیان خواهید گرفت. به رویایی که مدت ها در ذهن داشتید، نزدیک می شوید. در عشق، صبوری کلید پیشرفت رابطه است. کارتان به دقت بیشتری نیاز دارد، ولی نتیجه درخشان خواهد بود.	پیامی از راه دور دلتان را روشن خواهد کرد. عشق شما رنگ آرامش و اعتماد بیشتری به خود می گیرد. در محیط کار، سخت کوشی تان بالاخره دیده می شود. خانواده از شما پشتیبانی بیشتری خواهند کرد. مراقبت از اعصاب و آرامش روان ضروری است. هنری که سال ها کنار گذاشته بودید، دوباره به شما انگیزه می دهد.	خانواده با خبر خوشی که در راه است شاد خواهند شد. احتمال سفر به شهری با طبیعت سرسبز دارید. وضع مالی پایدارتر می شود، اما خرج های ناگهانی هم پیش بینی شده است. رژیم غذایی تان نیاز به بازنگری دارد. با شخصی بانفوذ آشنا می شوید که مسیر تان را تغییر می دهد.



دارد. در کشورهای تحت حکومت‌های دیکتاتوری، همیشه شکافی میان کسانی که می‌روند و کسانی که به هر دلیلی می‌مانند، پدید می‌آید. توماس مان که با نازی‌ها دشمنی داشت و با زنی یهودی ازدواج کرده بود، به محض به قدرت رسیدن هیتلر در سال ۱۹۳۳، از آلمان گریخت، ابتدا به سوئیس و سپس به ایالات متحده. مان، پس از آگاهی از گستره هولناک جنایت‌های نازی‌ها، در رادیو بی‌بی‌سی گفت که هر چیز آلمانی، یعنی هر کس که آلمانی صحبت می‌کند، آلمانی می‌نویسد، یا حتی در آلمان زندگی کرده است، در این رسوایی بی‌شرمانه دخیل است. او تا آنجا پیش رفت که گفت، تمام کتاب‌های منتشرشده در رایش سوم، بوی «خون و خفت» می‌دهند و باید خمیر شوند. نویسندگانی غیرنازی که در آلمان مانده و از دید خودشان کوشیده بودند تا شریف باقی بمانند، از انتقاد توماس مان خوششان نیامد. رمان‌نویسی به نام فرانک تیس از انتقاد مان رنجید. او در پاسخ، عبارت «مهاجرت درونی» را ابداع کرد و گفت، زیستن در تیره‌ترین دوران وطن و حفاظت از خود در برابر دولت جنایتکار از طریق غوطه‌ور شدن در افکار خصوصی، بیشتر قهرمانانه است تا سخنرانی هموطنانش در آسودگی تبعید در کالیفرنیا. درگیری مشابهی نیز از مظالم حکومت ولادیمیر پوتین در روسیه برخاست. صدها هزار روس کشورشان را ترک کرده‌اند. برخی، مانند توماس مان، به این دلیل رفتند که در صورت ماندن، دستگیر می‌شدند. برخی به این دلیل که زندگی تحت حکومت خودکامه و جنگ‌افروزان پوتین را تحمل‌ناپذیر می‌دیدند. عده‌ای هم برای پرهیز از مصالحه با آن.

گری کاسپاروف، قهرمان شطرنج و فعال سیاسی، که در ۲۰۱۳ روسیه را ترک گفت، اعلام داشت که روس‌هایی که می‌خواهند «در سمت درست تاریخ بایستند، باید چمدان‌هایشان را ببندند و کشور را ترک گویند.» او گفت: «کسانی که نمی‌روند، بخشی از ماشین جنگی هستند.» با این حال، برخی که مانند او برگزیدند، بی‌شک افرادی شریف هستند. روزنامه‌نگاری به نام دیمیتری موراتوف در سال ۲۰۱۲ جایزه صلح نوبل را به دلیل تلاش برای حفظ آزادی بیان در روسیه دریافت کرد. او آشکارا جنگ‌افروزی پوتین را محکوم کرده است. روزنامه او، نوایا گازتا، اکنون به صورت آنلاین، از خارج از کشور، منتشر می‌شود. اما او از ترک مسکو خودداری می‌کند، «ما اینجا کار خواهیم کرد تا زمانی که لوله سرد تفنگ، پیشانی داغمان را لمس کند.» شخصیتی مانند موراتوف احتمالاً در آلمان نازی زنده نمی‌ماند، یا دست‌کم مجبور به سکوت می‌شد. با این حال، مهاجرت درونی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد. برخی از نویسندگان و هنرمندان، در همان حال که می‌کوشند تا آلت دست پروپاگاندا نباشند، به کارشان ادامه می‌دهند.

در دهه‌های ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ میلادی، که ژاپن تحت اداره خودکامگان نظامی بود و جنگ‌هایی را در سراسر آسیا به راه انداخته بود، شمار بسیار اندکی از ژاپنی‌ها کشور خود را ترک کردند. برای بیشتر ژاپنی‌ها، تبعید در خارج از کشور، دور از تصور بود. برخی از نویسندگان، مانند کافو ناگای، از انتشار آثارشان در طول جنگ خودداری کردند. برخی دیگر با تمرکز بر مضامین تاریخی یا ارائه سرگرمی‌های بی‌ضرر، از بدل‌شدن به مبلغان رژیم پرهیز کردند. در سال ۱۹۴۱، کنجی میزوگوچی، کارگردان بزرگ سینما، فیلم «۴۷ روین» را ساخت. فیلمی بلند درباره یک افسانه مشهور سامورایی، که بدون حمایت از رژیم ملی‌گرای افراطی، می‌توانست اثری میهن‌پرستانه تفسیر شود. همچنین، چند هنرمند شهیر که در آلمان نازی به کار خود ادامه دادند، مدعی بودند که فرهنگ والا و کلاسیک آلمان، آنها را به فراسوی سرشت تبهکارانه حکومت هیتلر، ارتقا داده است. ویلهلم فورت ونگلر که احتمالاً بزرگ‌ترین رهبر ارکستر زمانه‌اش بود، به راحتی می‌توانست پس از ۱۹۳۳ آلمان را ترک کند. او به همان دلیلی که توماس مان تبعید را برگزید، از رفتن خودداری ورزید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

حفظ شرافت در جامعه‌ای ناشریف

ایان بوروما - برگردان: فرشته قادری

سرزمینی که من در آن بار آدمم (هلند)، کمتر از یک دهه پیش از تولدم در اشغال نازی‌ها بود. بزرگ‌شدن در چنین کشوری، به این معنا بود که با قاطعیت بدانیم که در گذشته، چه کسی خوب بوده و چه کسی بد. مثلاً در محل زندگی‌ام، لاهه، ما از سیگارفروشی محله، آب‌نبات نمی‌خریدیم، چون زنی که پشت پیشخوان کار می‌کرد زمانی دوست‌پسری در ارتش اشغالگر آلمان داشت. خرید کردن از قصابی سر کوچه هم مجاز نبود، چون می‌گفتند که صاحبش، با نازی‌ها همکاری کرده است. البته بیشتر معلم‌های دبستان ما در سمت فرشته‌ها بودند، یا دست‌کم خودشان این‌طور می‌گفتند. معروف بود که یکی‌شان زمانی سربازان آلمانی را که در جستجوی مسیری بودند، گمراه کرده بود. به همین دلیل یک مبارز شجاع به حساب می‌آمد. آن یکی، لاستیک‌های یک خودروی ارتش آلمان را پنچر کرده بود. سوای از درستی یا نادرستی این حرف‌ها، متر و معیار اخلاقی که ما با آن بزرگ شدیم، تشخیص این نکته بود که طرف، مقاومت می‌کرده یا همکاری.

مدتی طول کشید تا بفهمیم که کسانی که مشتاقانه همکاری کرده بودند یا آنهایی که فعالانه مقاومت کرده بودند در اقلیت بودند، شاید کمتر از ده درصد در هر دو مورد. و عده کسانی که همکاری کرده بودند بسیار بیشتر از مقاومت‌کنندگان بود. بیشتر مردم سرشان را پایین می‌انداختند و سعی می‌کردند تا آنجا که می‌توانند، زنده بمانند. اگر اتفاق ناخوشایندی برای دیگران می‌افتاد، به ویژه برای یهودی‌ها، راحت‌تر بود که چشم خود را ببندند و نبینند. به این ترتیب می‌توانستند وانمود کنند که چیزی نمی‌دانند.

برای نسل ما، که پس از جنگ به دنیا آمده بودیم، کار آسانی بود که در مورد چنین رفتارهایی، به تند قضاوت کنیم. اما چون تجربه دوران اشغال را نداشتیم شاید بهتر بود در قضاوت محتاط‌تر باشیم. آنتونی ایدن، نخست‌وزیر سابق بریتانیا، زمانی در مورد همکاری فرانسوی‌ها با نیروهای اشغالگر آلمان نازی گفته بود که به خود اجازه نمی‌دهد در باره نحوه برخورد فرانسوی‌ها با نازی‌ها، قضاوت کند، زیرا خودش مصیبت زندگی تحت اشغال وحشیانه را تجربه نکرده است. اما حتی اگر یاد بگیریم که در قضاوت دیگران، کمتر عجله به خرج دهیم، نمی‌توانیم از برخی پرسش‌های اخلاقی چشم‌پوشیم. مثل اینکه، آیا می‌توانیم در جامعه‌ای ناشریف، شریف باقی بمانیم؟ آیا می‌توانیم زیر سلطه نظامی جنایتکار، به فساد آلوده نشویم؟

فیلسوف اسرائیلی، آویشای مارگالیت، در کتاب جامعه شرافتمند (The Decent Society) تعریف موجزی از جامعه ناشریف به‌دست می‌دهد. از نظر او، جامعه ناشریف، جامعه‌ای است که نهادهای رسمی‌اش عամدانه مردم، اغلب اقلیت‌ها، را تحقیر می‌کنند. در عین حال، جامعه شرافتمند با جامعه متمدن، تفاوت باریکی دارد. به گفته مارگالیت، «جامعه متمدن، جامعه‌ای است که اعضایش همدیگر را تحقیر نمی‌کنند، حال آنکه، جامعه شرافتمند، جامعه‌ای است که نهادهایش افراد را تحقیر نمی‌کنند.» البته جامعه‌ای که به دست تمامیت‌خواهان اداره می‌شود، چیزی ورای بی‌شرافتی محض است. مادامی که فرد بتواند، بدون کشته یا زندانی شدن، انتقادهایش را آزادانه بر زبان بیاورد، می‌تواند شرافتش را حفظ کند. اما محذورات اخلاقی واقعی، زمانی آغاز می‌شوند که معیشت فرد، یا حتی جان‌ش، در گرو همکاری با یک حکومت بی‌شرافت باشد. جایی که انتخابی وجود نداشته باشد، محذور کمتری وجود دارد.

یکی از انتخاب‌هایی که افراد در یک نظام دیکتاتوری متمرکز بر تحقیر، با آن روبرو هستند، ماندن یا ترک کردن کشور است. البته همه از این نعمت برخوردار نیستند. نقل مکان به کشوری دیگر همیشه دشوار است و برای بسیاری از مردم، ناممکن. بیشتر کشورها، وقتی پول، مدرک، آتیه شغلی، مهارت زبانی و غیره نداشته باشید، به شما اجازه ورود نمی‌دهند. افرادی که به هر زحمتی، مصمم به ترک کشورشان می‌شوند، اغلب به کام مرگ کشیده می‌شوند یا در اردوگاه‌هایی با شرایط وحشتناک به سر می‌برند. تازه تمام این‌ها بستگی به این دارد که اصلاً به شما اجازه خروج بدهند یا نه. در دهه ۱۹۳۰، مسئولین آلمان نازی تلاش کردند که تا حد ممکن خروج یهودیان را بسیار دشوار کنند. وقتی قوای آلمان، بیشتر اروپا را اشغال کرد، خروج از کشور، به کلی ناممکن شد. کمتر از یک دهه بعد، «پرده آهنین» که فقط یک استعاره نبود، برای جلوگیری از خروج مردم از کشورهای کمونیستی طراحی شد. این‌ها مسائل عملی هستند. اما با فرض اینکه، کسی به قدر کافی مشهور، ثروتمند یا دارای روابطی باشد که بتواند از کشورش خارج بشود، یک مسئله اخلاقی نیز وجود

می‌کردیم تا با حرارت آتش کباب شوند. پس از خاموش شدن آتش، چوب‌ها را کنار می‌زدیم و سیب‌زمینی‌هایی را که پوستشان سوخته و زغالی شده بود، برمی‌داشتیم و با همان خاکستر و ذغال و آت‌و‌آشغال‌ها، با ولع گاز می‌زدیم، گاهی هم دهان‌مان می‌سوخت، اما لذت آن طعم دودی و کودکانه، همه چیز را جبران می‌کرد.

در طول سال تحصیلی، خواهرم که از من بزرگ‌تر بود، به دلیل نبود مدرسه در حوالی محل زندگی‌مان، ناچار بود به تهران برود. او در منزل عمویم اقامت می‌کرد و در همان‌جا به مدرسه می‌رفت. آخر هفته‌ها به خانه بازمی‌گشت و با شوق، هزاران ماجرا از مدرسه، خانم معلم، هم‌کلاسی‌ها، عمو، زن‌عمو و دیگران برای‌مان تعریف می‌کرد. صحبت‌هایش آن‌قدر پرشور و رنگارنگ بود که گاهی احساس می‌کردیم چون به مدرسه نمی‌رویم، از دنیا و تمام این ماجراهای جذاب بی‌خبر مانده‌ایم. بی‌اختیار، حسرت در دل‌مان می‌نشست. با این حال، او با همان اشتیاق، از ما می‌خواست تا بیرون برویم، به میان مزرعه‌ها، و وقتی زمین از سبزی‌ها خالی می‌شد، به سوی سنگلاخ‌ها و تپه‌های نزدیک خانه برویم و بازی کنیم.

در تابستان‌ها، اغلب مهمان‌هایی از راه دور داشتیم، بیشتر از دوستان پدرم بودند که با خانواده از اهواز، اندیمشک و گاه از عراق می‌آمدند. چند روزی در خانه ما می‌ماندند، سپس برای زیارت مشهد راهی می‌شدند، و در بازگشت نیز دوباره مهمان ما بودند. بعضی‌شان بسیار خوش‌خلق بودند و ما بچه‌ها با شوق منتظر آمدنشان می‌ماندیم. اما برخی، خشک و عبوس بودند و برای‌مان قابل تحمل نبودند. وقتی آنها می‌آمدند، ما اغلب روزها را بیرون از خانه، در مزرعه‌ها و روی تپه‌ها می‌گذرانیدیم و فقط شب‌ها برای خواب به خانه برمی‌گشتیم.

یکی از دوستان پدرم، مردی بود با ریش بلند و سفید و هیبتی شبیه همان تصاویری که از زال، پدر رستم، در کتاب‌ها می‌کشند. هر بار که تصویر زال را می‌دیدم، یاد همان مرد می‌افتادم. فارسی را با لهجه عربی حرف می‌زد که برای من بسیار عجیب و غریب بود. اما شب‌ها، همه را در حیاط دور خود جمع می‌کرد. در حالی که پی‌درپی چای می‌نوشید، به مخده و متکا تکیه می‌داد، گاهی به پهلوی راست و گاهی به چپ می‌چرخید و داستان‌هایی ترسناک تعریف می‌کرد که مو به تن‌مان سیخ می‌شد. من از شنیدن داستان‌های ترسناک، هم وحشت می‌کردم و هم نوعی لذت عجیب و هیجان‌انگیز در خود حس می‌کردم. نمی‌توانستم داستان را نیمه‌کاره رها کنم، و انگار دیگران هم همین حال را داشتند. از آنجا که تنها مستراح خانه، در گوشه‌ای از حیاط و روبه‌روی اتاق‌ها بود، اگر یکی از بچه‌ها شب‌هنگام نیاز به رفتن داشت، خجالت می‌کشید از جمع جدا شود. به همین دلیل، مجبور بود به بیرون از خانه، پشت دیوار برود. اما تاریکی شب و این‌که تنها منبع نور چراغ گردسوزی بود که در وسط حیاط روشن بود، رفتن به بیرون را به کاری بس شجاعانه تبدیل می‌کرد، شجاعتی که هیچ‌کدام‌مان به تنهایی نداشتیم. بنابراین، برای هر بار دستشویی، دو سه نفر همراه فرد باید بیرون می‌رفتند! اغلب داستان‌های آن مرد، درباره چن‌ها بود یا زائرانی که در دل بیابان راه را گم می‌کردند و گرفتار اجنه می‌شدند. آنها زائر را آزار می‌دادند و می‌کوشیدند او را زجرکش کنند. اگر زائر، دیواری کوتاه می‌دید و می‌خواست با پریدن از آن بگریزد، به محض نزدیک شدن به دیوار، آن دیوار قد می‌کشید و آن‌قدر بلند می‌شد که حتی با نردبان هم نمی‌شد به نوک آن رسید. اما وقتی زائر از دیوار دور می‌شد، دیوار دوباره کوتاه می‌شد، چنان‌که اگر فقط کمی قدمش را بلندتر برمی‌داشت، می‌توانست از رویش عبور کند.

خیلی قدیم های تهران

بخش اول

عباس پناهی



وقتی ما بچه بودیم، شیوه زندگی و امکانات آن‌قدر با امروز متفاوت بود که اگر خودم در طول زمان با آن تغییرات بزرگ نشده بودم، همه آن تعریف‌ها از آن دوران بیشتر به افسانه می‌مانست تا واقعیت. خانه ما در محله‌ای قرار داشت که نامش را گذاشته بودند «کوچه اسدی»، اما از کوچه خبری نبود! از خانه ما تا جاده قدیم شمیران، که نزدیک میدان تجریش بود، فقط چند خانه به‌صورت پراکنده اینجا و آنجا ساخته شده بودند و میان آن‌ها، مزارع گندم، سیب‌زمینی، شبدر، خربزه و دیگر سبزیجات گسترده بود.

برای رسیدن به جاده‌ای که از تجریش به پیچ شمیران و سپس به تهران وصل می‌شد، باید مسافتی طولانی را از میان همین مزارع و زمین‌های شنی، که چیزی شبیه



کوچه بودند، پیاده طی می‌کردیم. اگر لازم بود برای خرید به بازار برویم، باید کنار همان جاده خاکی پر از چاله‌چوله منتظر می‌ماندیم، یا برای رفتن به میدان تجریش، جایی که تنها می‌توانستیم میوه، سبزی و مواد خوراکی تهیه کنیم، یا در طرف دیگر، منتظر اتوبوس‌های قراضه و زهواردررفته‌ای می‌شدیم که بدنه‌های چوبی داشتند. تا رسیدن به مقصد، دست‌کم سی بار به خاطر عبور از چاله‌ها، از جایمان کنده می‌شدیم، سرمان محکم به سقف می‌خورد و دوباره با همان شدت روی صندلی‌های چوبی سقوط می‌کردیم!

نرخ کرایه این اتوبوس‌ها از محله ما تا پیچ شمیران دو ریال بود. البته این «دو ریال» به معنی دو عدد یک‌ریالی نبود، بلکه ترکیبی از دو یک‌ریالی به اضافه یک نیم‌ریالی (یا همان ده شاهی) بود. مردم به سکه دو ریالی می‌گفتند «دوزاری». واحدهای پولی آن زمان چنین بودند: سکه پنج‌شاهی که شبیه ده‌شاهی بود و از جنس برنجی، برنزی زردرنگ ساخته شده بود. روی آن مبلغ «۲۵ دینار» درج شده بود. سکه ده‌شاهی با همان شکل ولی کمی بزرگ‌تر، و با عبارت «۵۰ دینار»، سکه نقره‌ای «نیکل» یک‌ریالی.

ترکیب سی‌شاهی: یک ریالی نقره‌ای به همراه یک ده‌شاهی برنجی.

دوزاری (۲ ریالی). پنج‌ریالی که بالاترین سکه رایج آن زمان بود. سکه ده‌ریالی هنوز ضرب نشده بود. برای مبلغ ده ریال، یک اسکناس با رنگ زمینه سرمه‌ای وجود داشت. اسکناس بیست‌ریالی به رنگ آجری بود، پنجاه‌ریالی (پنج‌تومانی) سبز، و تازه اسکناس صد ریالی (ده‌تومانی) هم چاپ شده بود که رنگی نزدیک به سرخابی داشت. من هنوز به مدرسه نمی‌رفتم و اغلب همراه برادر کوچک‌ترم، در میان کشتزارهای شبدر، سیب‌زمینی، یونجه و گندم بازی می‌کردیم. بهترین نوع بازی برای ما، قایم‌باشک در همین مزرعه‌ها بود. وقتی وارد آنها می‌شدیم، با توجه به جته‌های کوچک‌مان، در لابه‌لای بته‌هایی که گاه از قد ما هم بلندتر بودند، به راحتی پنهان می‌شدیم، طوری که پیدا کردن‌مان واقعاً سخت بود. گاهی همان‌جا که پنهان شده بودیم، یکی از بوته‌ها را از خاک بیرون می‌کشیدیم و چند سیب‌زمینی ریز و درشت از ریشه‌اش درمی‌آمد. در این لحظه، قایم‌شدن را کاملاً فراموش می‌کردیم، با هیجان به سمت خانه می‌دویدیم و در نزدیکی خانه، مشغول جمع‌کردن کاغذ، چوب و هر چه که سوختنی بود می‌شدیم. سپس، با کبریتی که یواشکی و دور از چشم مادرمان از آشپزخانه کش می‌رفتیم، آتشی برپا می‌کردیم. سیب‌زمینی‌ها را زیر همان بوته‌ها چال

ماهنما پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،

پیشه و خدمات خود را به

ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624

سرکه نقد به از حلوای نسیه

ابوالقاسم حالت

چند روز پیش به منزل یکی از دوستان رفتم. پس از سلام و علیک، همه یک‌صدا از من پرسیدند: «این شعر از کیست؟»

مهرتری گر بکام شیر در است یا بزرگی و فر و نعمت و جاه

همه از حرف من خندیدند. ابتدا تصور نمی‌کردند که «حنظله بادغیسی» اسم یک انسان باشد. خیال می‌کردند «حنظله» چیزی مثل «چغاله» است و «بادغیسی» هم یک جور «قیسی». مدتی طول کشید تا به آنها حالی کنم که حنظله بادغیسی یکی از شاعران قرن سوم هجری بوده است.

یک نفر خرکچی به نام احمد بن عبدالله خجستانی چنان تحت تأثیر این دو بیت قرار گرفت که غیرتش گل کرد و همتی به خرج داد: خرهای خود را فروخت، چند اسب خرید و به سپاهیان برادر یعقوب لیث پیوست و ترقی کرد. بعد هم طناب خود را از زیر بار صفاریان بیرون کشید و مدتی با استقلال در خراسان فرمانروایی کرد.

آن دو بیت و این حکایت نسبتاً مشهور است و من تصور می‌کردم در هر خانواده‌ای لااقل یک نفر از آن خبر داشته باشد. ولی در این خانواده هیچ‌کس از آن خبر نداشت؛ با اینکه یکی از پسرانشان در کلاس یازدهم و دیگری در کلاس اول دانشگاه بود.

بعد این موضوع را با دوستی در میان گذاشتم و گفتم: «راستی چقدر سطح معلومات جوانان ما پایین است!» گفت: «علتش این است که روزنامه و مجله و کتاب اصلاً نمی‌خوانند. به کتاب‌های درسی خود هم طوری نگاه می‌کنند که گویا محکوم به حکم اعدامند. به مندرجات آنها اعتقادی ندارند. هر وقت هم کسی از کتابی ایراد می‌گیرد، آن را دست‌آویز می‌کنند که بگویند مطالب این کتاب‌ها همه غلط یا قدیمی است و به هیچ دردی نمی‌خورد. خرننگ معطل چشم است.»

سر کلاس هم به همه چیز توجه دارند جز درس معلم. منتظرند که مثلاً الاغ یا فروشنده دوره‌گردی در کوچه عرعر کند و آن را وسیله تفریح خود قرار دهند. حتی اگر بچه‌ای ساعی و درس‌خوان پیدا شود، مسخره‌اش می‌کنند و او را «هالو» و «خرخوان» می‌نامند و پشت سرش سرکوفت می‌زنند.

در خارج از مدرسه هم به جای بحث درباره درس، چهارچشمی مواظبت که دختری

رد شود تا متلکی بگویند یا بشنوند. در خانه نیز یا اصلاً از درس حرف نمی‌زنند، یا فقط از شیطنت‌ها و مزه‌های کلاس می‌گویند. رسیدگی به خودشان را مقدم بر تکالیف می‌دانند؛ ساعت‌ها جلوی آینه می‌ایستند، موهای خود را مرتب می‌کنند، یا به سینما می‌روند و فیلم‌هایی می‌بینند که مناسب سنشان نیست. حتی وقتی در خانه هستند، غالباً سر تلفن می‌روند و قریب یک ساعت درباره موتورسیکلت، لباس یا دختری که دیده‌اند، گل و گپ می‌کنند و با رمز صحبت می‌کنند تا پدر و مادر متوجه نشوند. پدری می‌گفت: «دلم خوش بود که پسر من به تاریخ علاقه‌مند شده، اما بعد فهمیدم از نام شخصیت‌های تاریخی برای منظورهای دیگر استفاده می‌کند.»

پسر بزرگ خانواده لیسانس گرفته و برای فوق‌لیسانس به آمریکا رفته بود. برادر کوچکش اما به درس اعتنايي نداشت. وقتی نخستین نامه برادرش از آمریکا رسید و دید فقط درباره درس و دانشگاه خود نوشته، گفت: «احمق بیشعور، حالا که آنجا رفته، به جای عیاشی از درس حرف می‌زند.»

سابقاً بچه‌ها اگر درس نمی‌خواندند، کتک می‌خوردند، ولی امروز دیگر چوب و فلکی در کار نیست. تنها گاهی معلم مجبور به تنبیه می‌شود. گاهی پدران نصیحت می‌کنند: «اگر درس نخوانی، حمال بار می‌آیی؛ اگر درس بخوانی، ترقی می‌کنی.» اما نوجوان در سن و سالی است که نصیحت همه عالم به گوشش باد است. امروز بچه‌ها از پدر و مادر و معلم که هیچ، از دیو دو سر هم نمی‌ترسند. من ابدأ طرفدار چوب و فلک نیستم، اما دلم می‌خواست بدانم وقتی تنبیه از میان برداشته شد، چه عاملی جانشین آن شد تا بچه‌ها به اطاعت از پدر، مادر و معلم وادار شوند و زحمات معلمان و دبیران هدر نرود. واقعیت این است که امروز بسیاری از جوانان ما در برابر علم و دانش بی‌اعتنا هستند. کتاب را مثل یک سرگرمی نمی‌بینند، بلکه به آن به دیده تحقیر نگاه می‌کنند. وقتی کسی از آنها سؤالی درباره تاریخ یا ادبیات می‌کند، معمولاً از سر بی‌میلی پاسخ می‌دهند یا سر خود را برمی‌گردانند. حتی کسانی که علاقه‌ای به هنر و ادبیات دارند، با فشار جمع و ترس از مسخره شدن سکوت می‌کنند. و این وضعیت باعث می‌شود که فاصله میان نسل‌ها، از نظر فرهنگی و معرفتی روزبه‌روز بیشتر شود. والدین، معلمان و بزرگان نگرانند، اما اغلب نمی‌دانند چگونه با این بی‌توجهی مقابله کنند، بدون آنکه فشار یا خشونت به کار ببرند. همین‌طور می‌بینیم که جوانان وقت خود را به سرگرمی‌های سطحی و شبکه‌های اجتماعی، تلفن و گفت‌وگوهای بی‌معنی می‌گذرانند، در حالی که فرصت یادگیری و اندیشیدن به زندگی و تاریخ را از دست می‌دهند.

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مربی «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

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

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

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

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

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

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyyogagroup.com>



ناصر ملک مطیعی

مهندس بدیع گذاشته بود. فیلم آماده شد و سینماها اعلام کردند که به زودی تازه‌ترین محصول ایرانی به نام «شکار خانگی» با بازی تفکری، کمترین مشهور، و ناصر ملک‌مطیعی بر پرده خواهد رفت. متأسفانه این فیلم با شکست مواجه شد و نتوانست نظر تماشاگران را جلب کند. پس از آن، ملک‌مطیعی بازی در فیلم «افسونگر» را در پارس‌فیلم آغاز کرد و من نیز تفکری را به همراه حمید قنبری، عبدالله محمدی و ناهید سرفراز در فیلم کمدی «دستکش سفید» شرکت دادم. همان‌طور که پیش‌تر اشاره کرده‌ام، دستکش سفید یکی از پرفروش‌ترین فیلم‌های تاریخ سینمای ایران شد و فیلم افسونگر، که با بازی دلکش

تهیه شده بود، نیز توانست موقعیتی بسیار خوب به دست آورد. در سال ۱۳۳۱، استودیو بدیع برای جبران شکست پیشین خود، بار دیگر اقدام به تولید فیلمی کرد که «ولگرد» نام داشت. برخلاف انتظار اهل فن، ولگرد ماه‌ها بر پرده سینماهای پایتخت باقی ماند و رکورد فروش را شکست. در همان سال، فیلم دستکش سفید نیز به نمایش درآمد. بدین ترتیب، یک نام، یک چهره، و یک قهرمان تازه متولد شد. ناصر ملک‌مطیعی، جوانی که به تازگی وارد سینما شده بود، توجه عموم را به خود جلب کرد و به عنوان «جوان اول سینمای ایران» بی‌رقیب و تنها، در صحنه سینما پیش می‌تاخت. استودیوها تلاش داشتند به هر شکل ممکن فیلمی با بازی او تولید کنند تا از ورشکستگی خود جلوگیری کنند. اما برخلاف انتظار، فیلم‌های بعدی ملک‌مطیعی نتوانستند موفقیت مشابهی کسب کنند. تنها فیلم چهارراه حوادث به کارگردانی ساموئل خاکچیان بود که توانست با بهره‌گیری از نام ملک‌مطیعی و چهره تازه‌ای به نام ویدا قهرمانی، مخاطبان را جذب کند. تا آنکه در سال ۱۳۳۷، دو فیلم رنگی طلسم شکسته و عروس فراری به اعتبار هنری ملک‌مطیعی افزودند. در همان سال، من نیز فیلم دشمن زن را با بازی ناصر ملک‌مطیعی، ویدا قهرمانی، عبدالعلی همایون و عباس مصدق ساختم. با این حال، مأموران وزارت فرهنگ و هنر دو پرده از فیلم را سانسور کردند. بهانه سانسورچی‌ها این بود که چرا یک مرد (ملک‌مطیعی) معلم مدرسه دخترانه است. استدلال‌های من مبنی بر اینکه در مدرسه‌هایی همچون انوشیروان دادگر و دیگر مؤسسات آموزشی نیز معلم‌ان مرد تدریس می‌کنند، بی‌ثمر ماند. فیلم به‌صورت ناقص بر پرده رفت، اما فروش خوبی داشت. پس از آن، ملک‌مطیعی در فیلم کمدی دوقلوها ظاهر شد و فیلم اول هیکل او که با شرکت پوران ساخته شد، آغازی بود برای حضور عباس مصدق در سینما. در فیلم کلاه مخملی، فیلم‌سازان کوشیدند شخصیت ملک‌مطیعی را بیازمایند تا ببینند تأثیر چهره مردانه و بازوان قوی او بر مخاطب چگونه است. در ادامه، تعداد زیادی فیلم با درون‌مایه جوانمردی و لوطی‌گری در کارنامه هنری ملک‌مطیعی ثبت شد. اما قیصر چیز دیگری بود. فیلم قیصر که در سال ۱۳۴۸ ساخته شد، از ملک‌مطیعی چهره‌ای اسطوره‌ای ساخت؛ بُتی که معمولاً «جاهل‌ها» و «بزن‌بهدارها» شیفته‌اش بودند. مردی با کلاه مخملی، غیرتمند و ناموس‌پرست، که بر پرده سینما آتش می‌افکند. نام «قیصر» همه‌جا پیچید و از آن پس، بسیاری از فیلم‌سازان شروع به تقلید از این اثر کردند.

«رقاصه شهر» یکی دیگر از فیلم‌های مؤثر در کارنامه ناصر ملک‌مطیعی است که او را در نقش جاهلی میدان‌دار به تصویر می‌کشد؛ جاهلی که دل به رقصه‌ای در کافه می‌بندد و برای مدتی خانه و خانواده‌اش را رها می‌کند. فیلم‌های بعدی مانند پهلوان مفرد، غلام ژاندارم، مهدی مشکی و شلوارک داغ نیز موقعیت او را در قالب جاهلی محبوب و شناخته‌شده در سینمای ایران تثبیت می‌کنند.

در زمستان سال ۱۳۵۳، محمود کوشان و شریکیش تصمیم گرفتند در عرض شش هفته فیلمی با حضور ملک‌مطیعی تولید کرده و آن را برای ایام عید اکران کنند. اما مشکلی بر سر راهشان بود: نداشتن داستانی داغ و مردم‌پسند، که از سوی ملک‌مطیعی نیز پذیرفته شود. ملک‌مطیعی، پس از چند فیلم ناموفق در ژانر کلاه‌مخملی، تصمیم گرفته بود که دیگر هر داستانی را صرفاً به‌خاطر دستمزد نپذیرد و با دقت بیشتری انتخاب کند. زمان به سرعت می‌گذشت و چیزی به شب عید نمانده بود. شبی که تنها در خانه نشسته و تلویزیون تماشا می‌کردم، محمود کوشان و شریکیش وارد شدند. پس از کمی تعارف و صحبت، گفتند که آمده‌اند تا داستانی پرشور و جذاب از من بگیرند تا بتوانند از هفته آینده فیلم‌برداری را آغاز کنند. دنباله مطلب در صفحه ۵۹

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی ام)

ناصر ملک مطیعی جاهل با نام و نشان سینمای ایران

سال ۱۳۲۷، سال ساخت فیلم «طوفان زندگی» و «زندانی امیر» بود، آثاری که به همت دکتر اسماعیل کوشان و با امکاناتی کاملاً ابتدایی تهیه شدند. در سال ۱۳۲۸، دکتر کوشان کوشید تا برای ایام نوروز یک وارینه کمدی تهیه کند که شرح ماجرای تولید آن، خود داستانی شنیدنی است. تا پیش از آن، کوشان بر این باور بود که هنرپیشگان تئاتر نمی‌توانند در سینما توفیق یابند. اما پس از نمایش دو فیلم دراماتیک یادشده، تصمیم گرفت از هنرمندان تئاتر نیز بهره گیرد. در آن دوران، من سردبیر روزنامه فکاهی «علی‌بابا» بودم و مشغولیات سیاسی، مرا از فعالیت‌های هنری دور نگه داشته بود. با این حال، گاه‌گاه نمایشنامه‌های رادیویی می‌نوشتم یا تماشاخانه‌های لاله‌زار آثارم را روی صحنه می‌بردند. در همان روزها، دختر جوانی به سراغم آمد که خود را «شوکت» معرفی کرد. او از من شعری با آهنگ می‌خواست تا برای دوست بیماراش در بیمارستان مسلولین شاه‌آباد بفرستد. در خلال صحبت‌ها، یکی‌دو بار اشاره کرد که با «پارس‌فیلم» و دکتر کوشان همکاری دارد و از ایفای نقشی در نخستین محصول این استودیو، «طوفان زندگی»، احساس شرم می‌کرد.

اوایل بهمن ۱۳۲۷، روزی شوکت نزد من آمد و گفت که دکتر کوشان تمایل دارد با من ملاقات کند. این دیدار در آخرین طبقه عمارت بلند سینما متروپل، واقع در ابتدای لاله‌زار نو، صورت گرفت. کوشان در این دیدار ابراز علاقه کرد که با همکاری من و به یاری هنرپیشگان تئاتر، فیلمی بسازد. من برای نخستین بار «ظهوری»، «عبدالله محمدی»، «عزت‌الله انتظامی» و «نیکتاج صبری» را به او معرفی کردم. بلافاصله مقدمات کار فراهم شد و پس از انتخاب بخش‌هایی از نوشته‌های کمدی من، فیلم‌برداری را در خانه یکی از دوستان دکتر کوشان آغاز کردیم.

در یکی از قطعات که موضوع آن پیرامون هفت‌سین و حوادث نوروزی می‌چرخید، من، شوکت (که بعدها به نام هنری «ژاله محتشم» شناخته شد)، زینت مؤدب (همسر) و ابراهیم کوشان (برادر دکتر کوشان) ایفای نقش داشتیم. قطعه بعدی در مطب یک پزشک می‌گذشت که در آن، بیماران گوناگون ماجراهایی جالب خلق می‌کردند. برای اجرای این قسمت، من، ظهوری، محمدی و نیکتاج صبری انتخاب شدیم؛ اما برای ایفای نقش مستخدم دکتر کسی را در نظر نداشتیم. در همین گیرودار، جوانی خوش‌قد و قامت و خوش‌چهره وارد استودیوی پارس‌فیلم شد. او معلم ورزش دبیرستان‌ها بود و به گفته خودش، دلبسته کارهای هنری.

در ابتدا با بی‌اعتنایی از کنار آن جوان گذشتم و با خود اندیشیدم که حضور یک هنرپیشه تازه‌کار در کنار بازیگران باتجربه تئاتر ممکن است کیفیت فیلم را تضعیف کند. با این حال، دکتر کوشان اصرار داشت که نقشی هرچند کوچک به آن جوان واگذار شود، اما من زیر بار نمی‌رفتم. سرانجام، روزی که فیلم‌برداری آن بخش آغاز شد، با حضور او موافقت کردم. جوان، شاد و سرحال، روپوش سفیدی پوشید و در مطب دکتر، نقش مستخدمی را ایفا کرد که وظیفه‌اش دادن شماره به بیماران و دعوت آنان به نشستن بود.

کار فیلم‌برداری به پایان رسید و در ایام نوروز، فیلم «وارینه بهاری» که از نظر تکنیکی چندان چشمگیر نبود، بر پرده سینماها رفت. جمع زیادی از هنرمندان و فعالان تئاتر و سینما برای تماشای آن به سینما آمدند. در میان آنان، مهندس محسن بدیع، بنیان‌گذار استودیوی بدیع، که به دنبال یک چهره جوان برای نقش اول فیلمش می‌گشت، ناصر ملک‌مطیعی را پسندید و برای دعوت از او اقدام کرد. مدتی از ملک‌مطیعی خبری نداشتیم، تا آنکه روزی یکی از کارکنان پارس‌فیلم به دکتر کوشان اطلاع داد که او در استودیوی بدیع مشغول بازی در فیلمی است و ظاهراً نقش اول را نیز بر عهده گرفته است. برای ما، که هرگز تصور نمی‌کردیم یک جوان تازه‌وارد و ناپخته بتواند بار سنگین نقش اول را بر دوش بکشد، این خبر بیشتر شبیه یک شوخی بود، اما در واقع، شوخی‌ای در کار نبود. ملک‌مطیعی با شور و اشتیاق، شب و روز خود را در اختیار

صدم غم هست، اما همدمی نیست
و گر یک همدم باشد، غمی نیست
هزاران رازم اندر سینه پژمرد
دریغا و دریغا، محرمی نیست
خمار آلودم، اما ساغری نه
سراپا ریشم، اما مرهمی نیست.
گنه ناکرده باد افره کشیدن
خدا داند که این درد کمی نیست
سیه چالی نصیبم شد چو بیژن
چه گویم با که گویم، رستمی نیست
بمیر ای خشک لب در تشنه کامی
که این ابر سترون را نمی نیست
نصیحت ناپذیر و حرف نشنو
دلی دارم، که بی محنت دمی نیست
خوشا بیدردی و شوریده رنگی
که هرگز خوشتر از آن عالمی نیست
مهدی اخوان ثالث

ای نگاهت خنده مهتاب ها
بر پرند رنگ رنگ خواب ها
ای صفای جاودان هر چه هست:
باغ ها، گل ها، سحرها، آب ها
ای نگاهت جاودان افروخته
شمع ها، خورشیدها، مهتاب ها
ای طلوع بی زوال آرزو
در صفای روشنی محراب ها
ناز نوشینی تو و دیدار توست
خنده مهتاب در مرداب ها
در خرام نازنینت جلوه کرد
رقص ماهی ها و پیچ و تاب ها
شفیعی کدکنی

شمشیر خویش بر دیوار آویختن نمی خواهم
با خواب ناز جز در گور آمیختن نمی خواهم
شمشیر من همین شعر است، پرکارتر ز هر شمشیر
با این سلاح شیرین کار خون ریختن نمی خواهم
جز حق نمی توانم گفت، گر سر بریدنم باید
سر پیش می نهم وز مرگ پرهیختن نمی خواهم
ای مرد من زخم انسان، بر تارکم به کین توزی
گر تاج خار نگذاری گل ریختن نمی خواهم
با هفت رنگ ابریشم از عشق شال می بافم
این رشته های رنگین را بگسیختن نمی خواهم
هر لحظه آتشی در شهر افروختن نمی یارم
هر روز فتنه ای در دهر انگیختن نمی خواهم
این قافیت سبک تر گیر، جنگ و جنون و جهلت بس
این جمله گر تو می خواهی ای مرد من نمی خواهم
سیمین بهبهانی

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

شنیدم که چون قوی زیبا بمیرد
فریبنده زاد و فریبا بمیرد
شب مرگ تنها نشیند به موجی
رود گوشه ای دور و تنها بمیرد
در آن گوشه چندان غزل خواند آن شب
که خود در میان غزل ها بمیرد
گروهی بر آنند کاین مرغ شیدا
کجا عاشقی کرد، آنجا بمیرد
شب مرگ، از بیم، آنجا شتابد
که از مرگ غافل شود تا بمیرد
من این نکته گیرم که باور نکردم
ندیدم که قویی به صحرا بمیرد
چو روزی ز آغوش دریا برآمد
شبی هم در آغوش دریا بمیرد
تو دریای من بودی، آغوش وا کن
که می خواهد این قوی زیبا بمیرد
مهدی حمیدی

ترا افسون چشمانم ز ره برده ست و می دانم
چرا بیهوده می گویی دل چون آهنی دارم
نمی دانی نمی دانی که من جز چشم افسونگر
در این جام لبانم باده مرد افکنی دارم
چرا بیهوده می کوشی که بگریزی ز آغوشم
از این سوزنده تر هرگز نخواهی یافت آغوشی
نمی ترسی نمی ترسی نمی ترسی که بنویسند نامت را
به سنگ تیره گوری شب غمناک خاموشی
بیا دنیا نمی ارزد به این پرهیز و این دوری
فدای لحظه ای شادی کن این رویای هستی را
لبت را بر لبم بگذار کز این ساغر پر می
چنان مستت کنم تا خود بدانی قدر مستی را
ترا افسون چشمانم ز ره برده است و میدانم
که سر تا پا به سوز خواهشی بیمار می سوزی
دروغ است این اگر پس آن دو چشم راز گویت را
چرا هر لحظه بر چشم من دیوانه می دوزی
فروغ فرخزاد

ای گل تو ز جمعیت گلزار چه دیدی؟
جز سرزنش و بد سری خار چه دیدی؟
ای لعل دل افروز، تو با این همه پرتو
جز مشتری سفله، به بازار چه دیدی؟
رفتی به چمن لیک قفس گشت نصیبت
غیر از قفس، ای مرغ گرفتار، چه دیدی؟
پروین اعتصامی

نیمشب همدم من دیده گریان من است
ناله مرغ شب از حال پریشان من است
خنده ها بربل من بود و کس آگاه نشد
زین همه درد خموشانه که بر جان منست
قافل از حق شدم و قافله عمر گذشت
ناله ام زمزمه روح پریشان منست
در بر عشق بسی دم زدم از رتبت عقل
گفت خاموش که او طفل دبستان من است
مهدی سپهری

تو را من چشم در راهم شباهنگام
که می گیرند در شاخ «تلاجن» سایه ها رنگ سیاهی
وزان دلخستگان راست اندوهی فراهم،
تو را من چشم در راهم.
شباهنگام، در آن دم که بر جا دره ها چون مرده ماران خفتگان اند،
در آن نوبت که بندد دست نیلوفر به پای سرو کوهی دام
گرم یادآوری یا نه،
من از یادت نمی کاهم،
تو را من چشم در راهم.

نیما یوشیج



گل نم

بخش اول

شیدوش باستانی



پرسیدم: «نوشیدنی چی میل دارید؟» گفت: «قهوه با یک نان شیرینی.» سریع داخل کافی‌شاپ رفتم، دو قهوه و کمی نان شیرینی گرفتم و برگشتم. سرش را برگرداند و پرسید: «همراهانتان چی شدند؟» گفتم: «برای خرید و بازدید به این‌جا آمده‌اند. از من خواستند یکی دو ساعتی وقت داشته باشند تا آزادانه گشت‌وگذار کنند. آنها مسافرنند و به زودی به ایران برمی‌گردند. این‌جا شهر قشنگی‌ست.» پرسید: «از اقوام یا آشنایان هستند؟» گفتم: «نه.» و مختصری از کارم را برایش توضیح دادم. با نگاهی پرمعنا به چشمانم زل زد و با نوعی خواهش گفت: «شنیده‌ام کالیفرنیا جاهای دیدنی زیادی دارد. اگر من بخوام، شما مرا می‌برید تور؟» پرسیدم: «شما تنها هستید؟» گفت: «بله، دلم می‌خواهد حسابی بگردم.» در فکر فرو رفتم: یک دختر جوان و تنها می‌خواهد حسابی بگردد؟ نمی‌دانم چه مدت در سکوت بودم که دوباره پرسید: «شما مرا تور می‌دهید؟» پاسخ دادم: «بله، البته. شما باید انتخاب کنید که کجاها را می‌خواهید ببینید.» کارت کارم را که نام و شماره تلفنم روی آن نوشته شده بود، به او دادم. نگاهی به کارت انداخت و گفت: «اسم شما سام است؟» گفتم: «نه.» و نام واقعی‌ام را گفتم. لبخند زد و گفت: «اسم جالبی‌ست، تا حالا نشنیده بودم. اسم من هم گل‌نم است.» سپس اضافه کرد: «گل‌نم یعنی شبنم!» گفتم: «اسمتون مثل خودتون زیباست. اهل کجا هستید؟» گفت: «من از عشایر سندج، یک کرد هستم.» تازه متوجه چشمان کشیده و روشن، پوست سبزه‌گون و زیبایی خاص او شدم. زیبایی‌ای که مخصوص دختران مناطق کوهستانی و عشایری کردستان است. به نظر می‌رسید دختری ورزیده و استوار باشد. پرسیدم: «اینجا چه کار می‌کنی؟» قهوه‌اش را برداشت و قطعه‌ای نان شیرینی. در حالی که نگاهش روی سطح آب‌های خلیج می‌دوید تا به کرانه‌های دور دست مقابل برسد، سری به علامت افسوس تکان داد و گفت: «دیگه!» بلند شد، به سوی نرده‌ها رفت و به آنها تکیه داد. فهمیدم نمی‌خواهد در این باره صحبتی داشته باشد، من هم اصرار نکردم.

در سکوت او فرصتی پیش آمد تا حسابی براندازش کنم. موهای صاف و مشکی کمی بلند، اندامی نسبتاً کشیده و مناسب. از ظاهرش نمی‌شد قضاوتی کرد. لحظه‌ای بعد برگشت و دوباره روی صندلی نشست. احساس کردم می‌خواهد چیزی بگوید، اما انگار مانعی سر راهش بود. مدتی دیگر هم گذشت. سؤالاتی درباره جاهای دیدنی آن شهر، زندان قدیمی آلکاتراز پرسید. نگاهی به ساعت انداختم و بلند شدم. باید می‌رفتم. از اینکه وقتی را با هم گذرانیدم تشکر کردم و پرسیدم: «شما چه کاری انجام می‌دهید؟» گفت: «معمولاً کاری ندارم، کمی در شهر می‌گردم. اینجا اتفاقی در هتل گرفته‌ام و به موقع برمی‌گردم.»

♦♦♦♦

با دخترم مشغول خوردن صبحانه بودیم که تلفن زنگ زد:

- سلام، گل‌نم هستم.
- سلام خانم، حالتون خوبه؟
- بله، مرسی. شنیده‌ام «مونتري» و «کارمل» از نقاط توریستی و دیدنی هستند. اگر ممکنه شما یک تور به من بدهید؟
- حتماً، بفرمایید چه روزی؟
- همین امروز!
- همین امروز؟ شما کجا هستید؟
- هتل!

ساعت را نگاه کردم، ۸ صبح بود.

- گل‌نم خانم، ببخشید. برای آمدن به هتل شما، رفتن به آن دو شهر، بازدید از آکواریوم، موزه، گشت‌وگذار در شهر، خرید احتمالی و بازگشت به هتل، حداقل دو روز وقت لازم است. الان هم ساعت ۸ صبح است، تمام روز را در راه خواهیم بود و وقتی برای دیدن باقی نمی‌ماند. ضمن اینکه برای این‌گونه برنامه‌ها، شما باید حداقل ۴۸ ساعت زودتر به من اطلاع بدهید تا در صورت آمادگی و نداشتن مسافر دیگر، بتوانم همراهتان باشم.

- باشه، دو روز! هرچه پولش بشه می‌پردازم. بیشتر هم میدم! خوشبختانه همسر من تازه برای دیدار خواهر و برادرش به ایران رفته بود و من تنها بودم و کاری نداشتم. رو به دخترم کردم و گفتم: «یه مسافر دارم که یکی دو روز باید باهاش باشم. برات اشکالی نداره؟» دخترم گفت: «نه، من میرم مدرسه و می‌گم دوستم بیاد پیشم.» پس به گل‌نم پاسخ مثبت دادم و گفتم که تا دو ساعت دیگر او را خواهم دید. گفت: «در لابی هتل منتظر منم.»

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

سنتا باربارا - کالیفرنیا - آگوست ۱۹۹۵: ساسالیتو، یکی از شهرهای خلیج سانفرانسیسکو در شهرستان مارین ایالت کالیفرنیاست. این شهر در ۱۳ کیلومتری جنوب سن رافائل و شمال پل گلدن گیت قرار دارد و ۴ متر از سطح آب خلیج ارتفاع دارد. جمعیت آن شامل ۷۰۶۱ خانوار است. در جنگ جهانی دوم، این شهر به عنوان یک مرکز صنعتی توسعه یافت و به قطب کشتی‌سازی و طراحی ایالت کالیفرنیا تبدیل شد. در سال‌های پس از جنگ نیز به یکی از مقاصد گردشگری و دیدنی بدل گردید.

۶ آگوست ۱۹۹۵: صدای ظریفی گفت: «ببخشید آقا!» برگشتم. دختری جوان که تا آن لحظه ندیده بودم، در چند قدمی‌ام ایستاده بود. نگاه منتظرم را به سوی او دوختم. کمی نزدیک‌تر آمد و گفت: «وقتی داشتید با همراهانتان صحبت می‌کردید، متوجه شدم ایرانی هستید. من به یک سکه ۲۵ سنتی نیاز دارم.» به سر و وضعش نگاه کردم، بلوز زیبایی به تن داشت، شلوار جین و کفش‌های ورزشی مخصوص پیاده‌روی. از لهجه‌اش فهمیدم که احتمالاً از شهرستان آمده است. چند سکه ۲۵ سنتی از جیبم بیرون آوردم و به طرفش گرفتم. گفت: «نه، همین یکی کافیه.» یک سکه کف دستش گذاشتم. چند ثانیه به آن نگاه کرد، سپس نگاهی به من انداخت. در عمق چشمانش برق خوشحالی دیده می‌شد. پرسیدم: «چند وقت که اومدی آمریکا؟» گفت: «حدود ده روزه. شما تو این شهر زندگی می‌کنید؟» پاسخ دادم: «نه، من ساکن سن‌حوزه هستم، که تقریباً یک ساعت و نیم با اینجا فاصله داره.» سری تکان داد و پس از تشکر، در حالی که هنوز نشانه‌های شادی در چهره‌اش دیده می‌شد، خداحافظی کرد. پس از مکثی کوتاه، رفت. نگاهم به دنبالش کشیده شد و او را تا زمانی که وارد مغازه‌ای شد، دنبال کردم. در فکر فرو رفتم، چطور یک سکه می‌تواند کسی را این‌قدر خوشحال کند؟ آیا این دختر سؤالی یا مشکلی داشت؟ شاید حجب و حیا مانع از بیان آن شد. خیلی دلم می‌خواست بیشتر با حال و روزش آشنا شوم!

چند وقتی است که شغل مناسبی برای خود دست و پا کرده‌ام، همراهی با مسافران ایرانی که برای دیدار یا گردش، مدتی به کالیفرنیا می‌آیند و مایل‌اند از جاهای دیدنی بازدید کنند. خوب، این کار به قول ما ایرانی‌ها هم فال است و هم تماشا! حالا هم یکی از همان موقعیت‌هاست که آقا و خانمی را برای بازدید به این شهر آورده‌ام. نگاهی به اطراف انداختم تا ببینم همراهانم در چه وضعی هستند، آنها را سرگرم تماشا و خرید در فروشگاه دیدم. وقتی به سویشان رفتم، از من خواستند که اجازه دهم مدت بیشتری را به خرید و گشت‌وگذار بگذرانند. با درخواستشان موافقت کردم، ساعت برگشت را تعیین نمودم و سریع برای پیدا کردن دختر جوان راه افتادم. یکی دو ساعتی وقت داشتم. هنوز چند قدمی برنداشته بودم که او را در حال تماشای ویتترین مغازه‌ای دیدم. جلو رفتم و کنار او ایستادم.

برگشت و نگاهی کرد، وقتی مرا دید، وانمود کرد که تعجب کرده است. گفت: «اوه! شمائید؟» پرسیدم: «مشکل برطرف شد؟» کمی مکث کرد و سپس با عجله گفت: «بله، بله، خیلی ممنون.» بی‌تعارف گفتم: «اگر مایل باشید، با هم قهوه‌ای بنوشیم و کمی صحبت کنیم؟» لبخندی زد و با تکان دادن سر، رضایت خود را اعلام کرد. به کافی‌شاپی رفتم که مشرف به دریا بود. بیرون کافی‌شاپ، یک میز و دو صندلی خالی بود. اشاره کردم که بنشینند.

دوستی و سیاست، چگونه از اختلاف نظر ها آسیب نخوریم؟

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

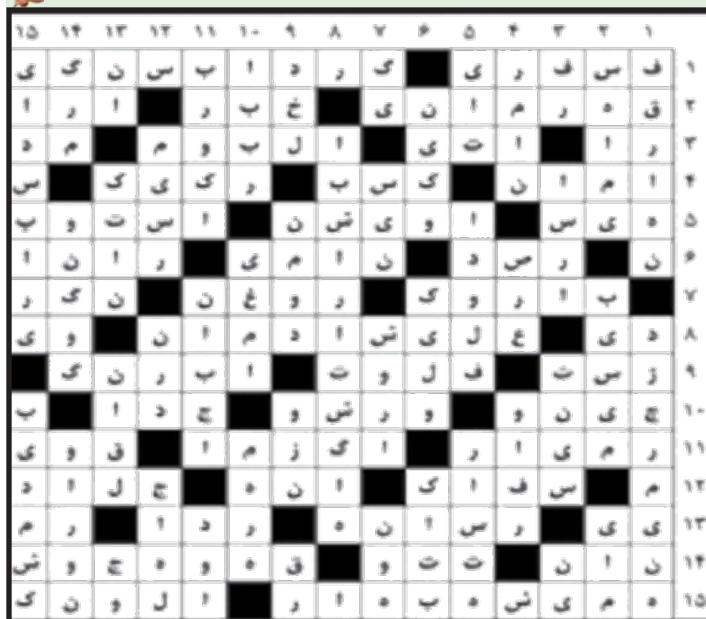
سیاست، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی اجتماعی انسان است. هر فرد، بسته به تجربه‌ها، محیط زندگی، ارزش‌ها و اطلاعاتی که دریافت کرده، دیدگاه خاصی نسبت به سیاست و مسائل سیاسی دارد. این تفاوت دیدگاه‌ها نه تنها طبیعی، بلکه نشانه تنوع فکری و آزادی اندیشه در جامعه است. با این حال، گاهی این اختلاف‌ها می‌توانند به نقطه‌ای برسند که روابط دوستانه را خدشه‌دار کنند. سوال اساسی این است: چگونه می‌توان در عین پابندی به باورهای سیاسی خود، روابط دوستانه را حفظ کرد؟

شناخت مرز میان «فرد» و «عقیده»: بزرگ‌ترین اشتباه در برخورد با اختلاف سیاسی، یکی دانستن شخصیت دوست با باور سیاسی اوست. فرد، چیزی فراتر از مجموعه عقاید سیاسی‌اش است. او خاطرات، مهربانی‌ها، حمایت‌ها و لحظات مشترکی دارد که ارزششان بسیار فراتر از یک نظر یا موضع‌گیری سیاسی است. اگر یاد بگیریم که عقیده را از شخصیت جدا کنیم، کمتر دچار قضاوت شتاب‌زده و دشمن‌انگاری می‌شویم. **مدیریت گفت‌وگوهای سیاسی:** گاهی بهترین راه برای حفظ دوستی، محدود کردن بحث‌های سیاسی است. این به معنای سانسور یا خودداری همیشگی از بیان نظر نیست، بلکه یعنی انتخاب زمان، مکان و شیوه مناسب برای گفت‌وگو. به جای بحث‌های هیجانی و احساسی، می‌توان از رویکرد گفت‌وگوی محترمانه و شنیدن فعال استفاده کرد. پرسیدن سوال و تلاش برای فهمیدن دلیل دیدگاه طرف مقابل، بسیار سازنده‌تر از حمله و تحقیر است.

پذیرش تفاوت‌ها به عنوان واقعیت: هیچ جامعه‌ای یک دست نیست. حتی اعضای یک خانواده می‌توانند دیدگاه‌های کاملاً متفاوتی نسبت به مسائل سیاسی داشته باشند. این تفاوت‌ها لزوماً تهدید نیستند، گاهی باعث رشد فکری و دید وسیع‌تر می‌شوند. دوستی سالم یعنی توانایی پذیرش اینکه طرف مقابل ممکن است در بسیاری از مسائل با ما هم‌عقیده نباشد و این به تنهایی ارزش رابطه را از بین نمی‌برد. **تمرکز بر ارزش‌های مشترک:** پیش از هر اختلاف نظر، دوستی بر پایه ارزش‌های مشترک شکل می‌گیرد مانند اعتماد، احترام، مهربانی، وفاداری و لحظات خوش زندگی. تمرکز بر این ارزش‌ها کمک می‌کند اختلافات سیاسی در حاشیه قرار بگیرد. به یاد آوردن تجربیات مشترک، سفرها، حمایت‌ها و روزهای سختی که با هم گذرانده‌اید، باعث می‌شود اختلاف سیاسی در مقابل پیوند انسانی کوچک‌تر به نظر برسد.

پرهیز از برچسب‌زنی و کلی‌گویی: یکی از مخرب‌ترین رفتارها در بحث‌های سیاسی، برچسب‌زدن به دیگران است: «تو فلان‌جانه‌ی هستی، پس...». این گونه جملات، فرد را در یک قالب محدود می‌کند و فضایی برای گفت‌وگو باقی نمی‌گذارد. به جای استفاده از برچسب، باید به استدلال‌ها و دلایل پشت نظر فرد توجه کرد و بحث را به سطح اندیشه‌ها برد، نه هویت‌ها.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳



آیا شغل‌تان بی‌اهمیت به نظر می‌رسد؟

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

گاهی اوقات، حتی وقتی مشغول به کاری هستیم که برای آن زمان و انرژی زیادی صرف می‌کنیم، ناگهان این حس در ذهنمان شکل می‌گیرد که «آیا کاری که انجام می‌دهم واقعاً مهم است؟» این احساس می‌تواند در هر شغل و هر سطحی ایجاد شود، از کارمندان بخش خدمات و فروش گرفته تا مدیران ارشد و حتی صاحبان کسب‌وکار. پرسش اصلی اینجاست که چرا چنین حسی به وجود می‌آید و چگونه باید با آن مواجه شد؟

ریشه‌های احساس بی‌اهمیتی در کار: احساس بی‌اهمیت بودن شغل معمولاً از ترکیب چند عامل ایجاد می‌شود:

کمیود بازخورد مثبت: وقتی کارفرما، همکاران یا مشتریان به ندرت ارزش تلاش شما را بیان می‌کنند، ممکن است حس کنید کاری که می‌کنید بی‌نتیجه است. **فاصله گرفتن از نتیجه نهایی:** در مشاغلی که بین عملکرد شما و نتیجه نهایی فاصله زیادی وجود دارد، ارتباط با اثر کارتان کم‌رنگ می‌شود. **کار تکراری و بدون چالش:** انجام مداوم وظایف مشابه بدون نوآوری یا تغییر، حس بی‌معنایی را تقویت می‌کند.

ارزش‌گذاری نابرابر در جامعه: برخی مشاغل به طور فرهنگی یا رسانه‌ای کمتر دیده می‌شوند، هرچند واقعیت این است که بدون آنها بخش‌های دیگر هم فلج می‌شود. **آیا واقعاً شغل‌تان بی‌اهمیت است یا فقط چنین به نظر می‌رسد؟** واقعیت این است که «بی‌اهمیت» بودن شغل یک برداشت ذهنی است، نه یک حقیقت مطلق. بسیاری از مشاغل که کمتر به چشم می‌آیند، در ساختار اجتماعی و اقتصادی نقش حیاتی دارند. برای مثال:

- ♦ نظافتچی یک بیمارستان شاید از نظر رسانه‌ای شغلی کوچک تلقی شود، اما بدون او محیط درمانی امنی برای بیماران و پزشکان وجود نخواهد داشت.
- ♦ اپراتور مرکز تماس ممکن است احساس کند فقط تلفن‌ها را جواب می‌دهد، اما او در واقع اولین نقطه تماس مشتری با یک برند است و برداشت اولیه مشتری را شکل می‌دهد.

پیامدهای روانی این احساس: بی‌توجهی به این احساس می‌تواند منجر به:

- ♦ کاهش انگیزه و کیفیت کار
- ♦ افزایش فرسودگی شغلی
- ♦ تمایل به تغییر مکرر شغل بدون برنامه
- ♦ کاهش عزت نفس و رضایت کلی از زندگی

چگونه اهمیت شغل‌مان را دوباره پیدا کنیم؟

شفاف‌سازی هدف کار: سعی کنید مشخص کنید کار شما چه تأثیری بر زنجیره بزرگ‌تر فعالیت‌ها دارد. حتی اگر نقش‌تان کوچک است، بخشی از یک سیستم بزرگ‌تر هستید.

درخواست بازخورد: از مدیر یا همکاران بخواهید درباره ارزش کار شما نظر بدهند. شنیدن این بازخورد می‌تواند به بازسازی حس اهمیت کمک کند.

یادگیری و ارتقای مهارت: وقتی مهارت‌های جدید یاد می‌گیرید و خودتان را به روز نگه می‌دارید، جایگاه‌تان ارزشمندتر می‌شود و دیدگاه‌تان تغییر می‌کند.

ایجاد معنا در کار: اگر شغل فعلی ذاتاً کم‌چالش است، سعی کنید ارزش شخصی به آن اضافه کنید، مثلاً ایجاد یک روند کار بهتر، یا بهبود تجربه مشتری.

نگاه فراتر از عنوان شغلی: گاهی ارزش کار ما در اثر انسانی آن نهفته است، نه فقط در شرح وظایف. لبخندی که به مشتری می‌زنید یا مشکلی که برای همکار حل می‌کنید، بخشی از اهمیت شغل شماست.

چه زمانی باید مسیر را عوض کرد؟ اگر پس از تلاش برای یافتن معنا و ارزش در شغل فعلی، همچنان حس بی‌اهمیتی ادامه دارد، شاید زمان آن رسیده که مسیر کاری خود را بازنگری کنید. تغییر شغل، ارتقاء به حوزه‌ای دیگر یا حتی کارآفرینی می‌تواند راهی برای بازیابی حس ارزشمندی باشد.

هیچ شغلی ذاتاً بی‌اهمیت نیست، اما گاهی طرز نگاه ما، شرایط محیطی یا کمیود ارتباط با نتیجه کار، باعث می‌شود چنین احساسی پیدا کنیم. با آگاهی، تغییر نگرش، دریافت بازخورد و ارتقای مهارت‌ها می‌توان دوباره اهمیت کار را درک کرد. و اگر همه راه‌ها را رفتید و حس بی‌معنایی باقی ماند، شاید وقت آن رسیده که با شجاعت مسیر تازه‌ای را آغاز کنید.



اهل ابتکار، خلاقیت و انرژی هستند و در کارهای هنری و رهبری موفق اند. علاقه به توجه و تحسین دیگران دارند، اما صمیمیت و مهربانی واقعی نیز در رفتارشان دیده می شود. آنها پرانرژی و مصمم هستند و اغلب به اهداف خود با قدرت و پشتکار می رسند. مردادی ها اهل شادی، نشاط و مثبت اندیشی هستند و دیگران را به حرکت و تلاش تشویق می کنند. گاهی نیاز دارند غرور و

خودخواهی را کنترل کنند تا روابطشان سالم و پایدار بماند. روحیه شجاع، سخاوت و اعتماد به نفس آنها، حضورشان را در جمع برجسته و الهام بخش می کند.

شهریور: شهریوری ها دقیق، منطقی و تحلیل گر هستند. آنها علاقه مند به نظم، سازماندهی و پاکیزگی اند و معمولاً در کارها بسیار منظم و مسئولیت پذیر عمل می کنند. دقت، صبر و توجه به جزئیات، آنها را در حرفه و زندگی شخصی موفق می سازد. شهریوری ها اهل مطالعه، یادگیری و تفکر منطقی اند و معمولاً به تحلیل و بررسی امور علاقه دارند. آنها صادق، متعهد و وفادار هستند، اما گاهی حساسیت و سخت گیری زیاد باعث استرس و نگرانی خود و دیگران می شود. آنها علاقه مند به کمک و خدمت به دیگران اند و اغلب نقش مشاور یا راهنمای دوستان و خانواده را دارند. شهریوری ها واقع بین و منطقی هستند و تصمیماتشان با تحلیل و دقت همراه است. گاهی خود انتقادی و وسواس می تواند مانع از اعتماد به خود و دیگران شود. آنها علاقه مند به سلامت، نظم و سبک زندگی متعادل هستند و روابط صمیمی و پایدار را ارزشمند می دانند. روحیه تحلیل گر، مسئولیت پذیر و منظم، آنها را در محیط های حرفه ای و شخصی موفق می کند.

مهر: مهری ها مهربان، خوش فکر و اجتماعی هستند. آنها به عدالت، صداقت و تعادل در زندگی اهمیت می دهند و اغلب در جمع ها آرامش و هماهنگی ایجاد می کنند. مهری ها روابط دوستانه و خانوادگی پایدار دارند و وفاداری و همدلی از ویژگی های برجسته آنهاست. آنها اهل گفتگو، تبادل نظر و همکاری اند و توانایی حل تعارضات را به خوبی دارند. مهری ها حساس و مراقب احساسات دیگران هستند و اغلب نقش میانجی یا مشاور را ایفا می کنند. علاقه مند به زیبایی، هنر و محیط های آرام و دلنشین اند. گاهی تردید و وسواس در تصمیم گیری دیده می شود، اما واقع بینی و تحلیل منطقی آنها غالب است. مهری ها اهل یادگیری، رشد شخصی و ایجاد ارتباطات ارزشمند هستند. آنها مهارت های کلامی و اجتماعی بالایی دارند و به تعامل و دوستی اهمیت می دهند. روحیه با ثبات و مسئولیت پذیرشان، دیگران را به اعتماد و همراهی ترغیب می کند. مهری ها معمولاً صبور، دلسوز و اهل توجه به جزئیات اند و به سلامت جسمی و روانی اهمیت می دهند. آنها در روابط عاشقانه وفادار و حمایت گر هستند و دوست دارند شریک زندگی شان نیز متعادل و همدل باشد. مهری ها اهل برنامه ریزی و نظم اند و اغلب اهداف خود را با تدبیر و پشتکار دنبال می کنند. حضورشان آرامش بخش و دلگرم کننده است و توانایی الهام بخشی به دیگران را دارند.

آبان: آبانی ها پرانرژی، جذاب و مستقل هستند. آنها دارای اراده قوی و اعتماد به نفس بالایی اند و معمولاً در مواجهه با مشکلات سرسخت و مقاوم عمل می کنند. آبانی ها کنجکاو و تحلیل گر هستند و به دنبال حقیقت و عمق مسائل می روند. وفاداری، صراحت و شجاعت از ویژگی های بارز آنهاست. آنها اهل رقابت و چالش اند و دوست دارند در مسیر اهداف خود پیشتاز باشند. آبانی ها اهل دوستی و صمیمیت اند، اما گاهی در اعتماد به دیگران محتاط و محتاط اند. آنها توانایی کنترل احساسات و مدیریت موقعیت های پیچیده را دارند و در بحران ها آرام و منطقی عمل می کنند. علاقه مند به یادگیری، رشد و کسب تجربه اند و معمولاً دیدگاه های عمیق و تأمل برانگیزی دارند. آبانی ها گاهی حسادت یا حساسیت بیش از حد نشان می دهند، اما در روابط عاطفی وفادار و حمایت گر هستند. روحیه مستقل، قدرت تصمیم گیری و تحلیل دقیق، آنها را در زندگی شخصی و حرفه ای موفق می کند. آبانی ها عاشق آزادی و خلاقیت اند و تمایل دارند مسیر خود را خودشان تعیین کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

خصوصیات اخلاقی و رفتاری هر متولد

فروردین: فروردینی ها پرانرژی، جسور و پیشتاز هستند. آنها همیشه به دنبال تجربه های تازه و چالش های جدید اند. روحیه شجاع و اعتماد به نفس بالا، آنها را در رهبری و تصمیم گیری موفق می کند. این افراد صادق و رک گو هستند و ارزش صداقت را بالاتر از هر چیز می دانند. گاهی عجول و بی صبر می شوند و در تصمیمات سریع دچار اشتباه می گردند. علاقه شدید به رقابت و پیشرفت، آنها را فعال و پویا نگه می دارد. فروردینی ها دوستانه و صمیمی اند و دیگران را به راحتی جذب می کنند. احساسات پر شور و هیجان انگیز دارند و گاهی زود خشمگین می شوند. آنها اهل ریسک اند و تغییر را با جسارت می پذیرند. استقلال و آزادی برایشان بسیار ارزشمند است. در روابط عاطفی، وفادار و حمایت گرند و به عشق و محبت اهمیت می دهند. روحیه مثبت و انرژی شان، دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد. آنها اهل ابتکار و خلاقیت اند و از یکنواختی گریزانند. گاهی خودخواهی و ناپایداری در رفتار دیده می شود، اما صمیمیت و شجاعتشان غالب است. فروردینی ها به راحتی الهام بخش دیگران می شوند و حضورشان پرانرژی و تأثیر گذار است.

اردیبهشت: اردیبهشتی ها پایدار، صبور و عمل گر هستند. آنها به دقت و تفکر در تصمیم گیری ها اهمیت می دهند. وفاداری و ثبات، بارزترین ویژگی آنهاست. این افراد عاشق زیبایی و هنر هستند و از طبیعت و لذت های ساده زندگی لذت می برند. مهربان و صمیمی اند و روابط خانوادگی و دوستانه برایشان اهمیت زیادی دارد. گاهی لجبازی و مقاومت در برابر تغییرات ناگهانی دارند. آنها اهل برنامه ریزی و تلاش مستمر هستند و مسئولیت پذیری، قدرت تحمل فشار و صبرشان چشمگیر است. اردیبهشتی ها امنیت و آرامش را دوست دارند و در روابط عاطفی پایدار و دلسوزند. آنها منطقی، واقع بین و مورد اعتماد دیگران هستند. هنر، طبیعت و لذت های ساده، روحیه آنها را تغذیه می کند. آنها اهل عشق آرام و متعهد هستند و وفاداری را از دیگران انتظار دارند. گاهی مقاومت در برابر تغییر، باعث می شود فرصت های جدید را از دست بدهند، اما صبر و تلاش مداوم، مسیر موفقیت را برایشان هموار می کند.

خرداد: خردادی ها کنجکاو، اجتماعی و متفکر هستند. ذهنی فعال و توانایی تحلیل بالایی دارند و علاقه مند به یادگیری و گفتگو هستند. آنها سازگار و انعطاف پذیرند، اما گاهی دودل و تردید دارند. روحیه شوخ طبعی و جذابیت اجتماعی، آنها را محبوب جمع می کند. خردادی ها اهل تغییر و تنوع اند و از یکنواختی خسته می شوند. دوستان زیادی دارند و مهارت کلامی و اجتماعی بالایی دارند. آنها باهوش و کنجکاو هستند، اما گاهی بی ثبات و ناپایدار در احساسات دیده می شوند. خردادی ها عاشق آزادی و استقلال فکری اند و در روابط نیاز به فضای شخصی دارند. اهل مطالعه، نوشتن و بیان افکار خود هستند و معمولاً در تبادل نظر فعال اند. گاهی به دلیل دودلی، تصمیم گیری سریع برایشان دشوار است. آنها خلاق و ایده پردازند و در محیط های یادگیری و کار گروهی موفق اند. خردادی ها علاقه مند به تنوع و ماجراجویی اند و روحیه ای پرانرژی دارند. با دیگران مهربان و همدل اند و همواره به دنبال ارتباط صمیمی هستند.

تیر: تیرماهی ها حساس، دلسوز و مهربان هستند. آنها در روابط عاطفی عمیق و وفادارند و به احساسات دیگران اهمیت می دهند. صبر و تحمل بالایی دارند و اغلب نقش مشاور و پشتیبان دوستان و خانواده را ایفا می کنند. آنها آرام، محتاط و متفکر هستند و قبل از اقدام، همه جوانب را می سنجند. تیرماهی ها خلاق، خیال پرداز و علاقه مند به هنر و موسیقی اند. گاهی حساسیت بیش از حد باعث اضطراب و دلواپسی می شود. آنها وفادار، صمیمی و حمایت گرند و به عشق و محبت اهمیت زیادی می دهند. روحیه مراقبت و پشتیبانی آنها باعث می شود دیگران به آنها اعتماد کنند. گاهی در برابر تغییر مقاومت نشان می دهند و نیاز به امنیت و آرامش دارند. احساسات عمیق و همدلی بالا، آنها را درک کننده و مهربان می سازد. تیرماهی ها عاشق زندگی خانوادگی و روابط نزدیک هستند و معمولاً قلب مهربانی دارند. آنها اهل مراقبت و توجه به جزئیات دیگران هستند و دیگران را تحت تأثیر مهربانی و وفاداری خود قرار می دهند.

مرداد: مردادی ها شجاع، خوش بین و پرانرژی هستند. آنها رهبر طبیعی و دارای اعتماد به نفس بالا هستند و اغلب در جمع ها برجسته اند. مردادی ها شجاعت، سخاوت و افتخار را ارزش می دانند. آنها پرحرارت، مهربان و وفادار به دوستان و خانواده اند. گاهی غرور و خودمحوری می تواند مانع از انعطاف آنها شود. مردادی ها

تأثیر دماهای افراطی بر زندگی انسان، حیوانات و گیاهان

نوشته اختصاصی: کاوه امیدوار: دارای تخصص در اقلیم شناسی و علوم جوی

دمای زمین در نقاط مختلف بسیار متفاوت است، از سردترین مناطق یخ‌زده قطب‌ها گرفته تا گرم‌ترین کویرها و بیابان‌های خشک. این دماهای افراطی نه تنها شرایط محیطی را شکل می‌دهند، بلکه تأثیر عمیقی بر زندگی انسان‌ها، حیوانات و گیاهان آن مناطق دارند.

تأثیر دماهای بسیار سرد بر زندگی

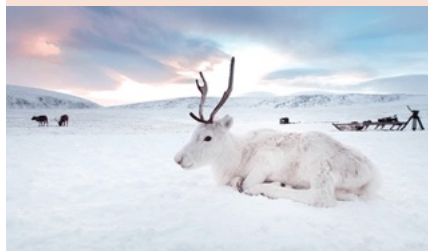
انسان: در سردترین مناطق جهان مانند قطب جنوب، دمای هوا می‌تواند به کمتر از ۱۹۴- درجه فارنهایت برسد. این دماهای بسیار پایین برای انسان‌ها چالش‌های جدی ایجاد می‌کند:

ریسک سرمازدگی و یخ‌زدگی: پوست و بافت‌های بدن در معرض سرمای شدید آسیب می‌بینند و بدون محافظت مناسب، سرمازدگی می‌تواند منجر به قطع عضو یا مرگ شود.

کاهش فعالیت فیزیکی: سرمای شدید باعث کاهش کارایی بدن و ضعف در حرکات می‌شود و حتی تنفس در هوای بسیار سرد می‌تواند دشوار شود.

مشکلات روانی و اجتماعی: شرایط سخت و انزوای طولانی‌مدت در مناطق سرد باعث بروز مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب می‌شود.

حیوانات: حیواناتی که در مناطق سرد زندگی می‌کنند، سازگاری‌های ویژه‌ای دارند:



پوشش ضخیم و خمدار: مانند خرس‌های قطبی و هیرکوت‌ها برای حفظ گرمای بدن.

رفتارهای تطبیقی: برخی حیوانات مانند خرس‌های قطبی برای زمستان خواب زمستانی می‌روند یا غذا ذخیره می‌کنند.

متابولیسم کند: حیوانات در سرما متابولیسم‌شان کاهش می‌یابد تا انرژی کمتری مصرف کنند.

گیاهان: در دماهای بسیار سرد گیاهان کمیاب هستند و معمولاً از نوع خزها، جلبک‌ها و گیاهان مقاوم به سرما هستند. ویژگی‌های آنها عبارتند از:

رشد آهسته: فصل رشد کوتاه است و گیاهان زمان کمی برای فتوسنتز دارند.

سازگاری ساختاری: برگ‌های کوچک و ضخیم برای کاهش تبخیر و آسیب سرما.

تأثیر دماهای بسیار گرم بر زندگی

انسان: در مناطق بسیار گرم مانند کویر لوت یا دره مرگ، دما ممکن است تا بالای ۵۰ درجه سانتی‌گراد برسد که موجب موارد زیر می‌شود:

خطر سرمازدگی و کم‌آبی: دمای بالا باعث تعریق شدید و از دست دادن آب بدن می‌شود که اگر جبران نشود می‌تواند به گرمازدگی منجر شود.

مشکلات تنفسی: هوای گرم و خشک تنفس را سخت می‌کند، به ویژه برای افراد دارای مشکلات تنفسی.

کاهش کارایی جسمی: گرمای زیاد باعث کاهش توان بدنی و خستگی زودرس می‌شود. **حیوانات:** حیوانات مناطق گرم نیز با چالش‌های متفاوتی روبرو هستند و دارای سازگاری‌های خاصی‌اند:

فعالیت در شب: بیشتر حیوانات در شب فعال هستند تا از گرمای روز دوری کنند، مانند جوندگان و برخی خزندگان.

ذخیره آب: حیواناتی مثل شترها توانایی ذخیره آب و تحمل تشنگی طولانی را دارند. **پوشش بدن:** رنگ روشن برای بازتاب نور خورشید و کاهش جذب گرما.

گیاهان: گیاهان مناطق گرم نیز ویژگی‌های خاص دارند تا بتوانند در شرایط خشک و داغ دوام بیاورند:

ریشه‌های عمیق: برای دسترسی به منابع آب زیرزمینی.

برگ‌های کوچک یا سوزنی: کاهش سطح تبخیر.

فتوسنتز با کارایی بالا: برخی گیاهان مانند کاکتوس‌ها قادر به انجام فتوسنتز در شرایط نور شدید و خشکی هستند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

سردترین و گرم‌ترین نقاط زمین کجاست؟

نوشته اختصاصی: کاوه امیدوار: دارای تخصص در اقلیم شناسی و علوم جوی

در گستره کره خاکی، جایی سردتر و ساکت‌تر از فلات شرق قطب جنوب یافت نمی‌شود، مکانی فراتر از تصور ما از سرمای زمستان. این منطقه که در دل قاره سفید جای دارد، عنوان «سردترین نقطه زمین» را به خود اختصاص داده است.

در ۱۰ آگوست سال ۲۰۱۰، ماهواره‌های ناسا دمایی باور نکردنی را در این فلات ثبت کردند: حدود ۱۳۶- درجه فارنهایت. این رکورد در نزدیکی نقطه‌ای به نام دام فوجی (Dome Fuji) به دست

آمد که یکی از مرتفع‌ترین نواحی قطب جنوب است. این دما چنان پایین بود که امکان ثبت آن توسط ایستگاه‌های زمینی وجود نداشت و تنها تجهیزات ماهواره‌ای توانستند



آن را شناسایی کنند. پیش از آن، رکورد سردترین دمای ثبت‌شده در سطح زمین متعلق به ایستگاه وستوک در همین قاره بود، جایی که در ۲۱ ژوئیه ۱۹۸۳، دمای حدود ۱۲۹- درجه فارنهایت گزارش شد.

اما چرا این منطقه این‌چنین سرد است؟ دلیل اصلی این سرمای طاقت‌فرسا، ترکیبی از چند عامل است:

ارتفاع زیاد: بسیاری از نقاط فلات شرق قطب جنوب بین ۳۵۰۰ تا ۴۰۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارند.

نبود تابش خورشید: در طول زمستان قطبی، این مناطق برای چندین ماه در تاریکی کامل فرو می‌روند.

هوای خشک و بدون ابر: نبود رطوبت و ابر باعث می‌شود گرمای سطح زمین به‌سرعت به فضا بازتاب شود.

محصور بودن در خشکی: برخلاف قطب شمال که در دل اقیانوس قرار دارد، قطب جنوب یک قاره تمام‌عیار است که کمتر تحت تأثیر جریان‌های گرمایی قرار می‌گیرد. در این سکوت یخی، زندگی تقریباً ناممکن است، اما پژوهشگران شجاع، ایستگاه‌هایی مانند وستوک یا دام فوجی را برپا کرده‌اند تا پرده از رازهای زمین و اقلیم آن بردارند. جالب آن که این مناطق شباهت‌هایی به سطح مریخ دارند، و شاید به همین دلیل، تمرینی برای سفرهای آینده بشر به سیاره‌های دیگر نیز محسوب شوند. در دنیای پرهیاهوی ما، دانستن اینکه جایی در این سیاره هست که زندگی در آن، جز در حد تجربه و آزمایش ممکن نیست، یادآور بزرگی طبیعت و توان اندک انسان در برابر آن است.

در آن سوی طیف سرما، جایی در دل بیابان سوزان لوت در ایران، خورشید چنان



بی‌امان می‌تابد که زمین را به داغ‌ترین نقطه کره خاکی تبدیل کرده است. بر اساس داده‌های ماهواره‌ای ناسا، گرم‌ترین دمای سطح زمین در دشت لوت در جنوب شرقی ایران، در سال‌های پیاپی، رکوردهای بی‌سابقه‌ای را

ثبت کرده است. در سال ۲۰۰۵، دمای سطح زمین در بخشی از این بیابان به معادل ۱۵۹ درجه فارنهایت رسید. این عدد بالاترین دمای سطح زمین است که تاکنون با استفاده از فناوری ماهواره‌ای ثبت شده. نکته مهم آن است که این دما مربوط به سطح زمین است، نه دمای هوا. دمای هوای رسمی معمولاً در سایه و در ارتفاع مشخصی از سطح اندازه‌گیری می‌شود، اما دمای سطح، میزان حرارت خاک یا سنگ در زیر نور مستقیم آفتاب را نشان می‌دهد که به مراتب بالاتر است.

اما چرا دشت لوت تا این حد گرم می‌شود؟ دشت لوت ویژگی‌هایی دارد که آن را به کوره‌ای طبیعی تبدیل می‌کند:

پستی و ارتفاع کم: بخش‌هایی از لوت پایین‌تر از سطح دریا قرار دارند و گرمای تابیده شده به این نواحی، با شدت بیشتری بازتاب می‌شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**



آنها معتقدند که تجربه این پدیده، گواهی بر تعامل دقیق میان حافظه، ادراک و توجه است. در این چارچوب، دژاوو نوعی «بازشناسی اشتباه» (false familiarity) تلقی می‌شود که نشان می‌دهد مغز ما همواره در حال مقایسه الگوهای

محیطی با خاطرات گذشته است. البته نظریه‌های فلسفی و متافیزیکی نیز درباره دژاوو وجود دارد. برخی بر این باورند که دژاوو ممکن‌ترین و گرم‌ترین نقاط زمین کجاست؟ است به تجربه‌های پیشین زندگی (تناسخ)، خواب‌های فراموش شده، یا دسترسی ناخودآگاه به سطوحی از آگاهی جمعی مرتبط باشد. هرچند علم هنوز شواهدی تجربی برای تأیید این نظریات ارائه نکرده، اما گستردگی آنها نشان از پیچیدگی تجربه دژاوو دارد.

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

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

چرا احساس می‌کنیم چیزی را قبلاً دیده‌ایم؟

نوشته اختصاصی: سولماز امیرمولوی

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

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

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

از طرفی برخی دانشمندان دژاوو را نشانه‌ای از کارکرد طبیعی و سالم حافظه می‌دانند.



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

با مدیریت ایرانی به همراه کادری مجرب و با داشتن پیشرفته‌ترین دستگاه‌های 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 Stitching
- ◀ 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

«خدای اسپینوزا»: فلسفه‌ای از حضور، نه پرستش

باروخ اسپینوزا

باروخ اسپینوزا (Baruch Spinoza)، فیلسوف هلندی یهودی تبار، در سده هفدهم (۱۶۳۲-۱۶۷۷ میلادی) می‌زیست. قرن‌ها که دوران شکوفایی خردگرایی و عقل‌باوری در اروپا به شمار می‌رود. او یکی از تأثیرگذارترین اندیشمندان تاریخ فلسفه است که



به همراه دکارت و لایبنیتس، بنیان‌گذاران فلسفه خردگرایانه مدرن محسوب می‌شوند. اما آنچه اسپینوزا را از دیگران متمایز می‌سازد، نگاه عمیق، یگانه و پانتئیستی او به خدا و هستی است. در نظر اسپینوزا، خداوند نه موجودی جدا از جهان، بلکه خود طبیعت، جوهر بی‌نهایت، و ذات هستی است. این بینش عمیق، موجب شد تا کلیسا او را مرتد اعلام کند و از جامعه یهودیان تبعید شود. با این حال، اندیشه‌های اسپینوزا قرن‌ها بعد، الهام‌بخش متفکران و دانشمندان بزرگی

چون آلبرت اینشتین شدند. زمانی که انیشتین در دانشگاه‌های آمریکا سخنرانی می‌کرد، دانشجویان بارها از او می‌پرسیدند: «آیا به خدا ایمان دارید؟» و او پاسخ می‌داد: «من به خدای اسپینوزا ایمان دارم.» این «خدای اسپینوزا» همان است که در ادامه، در قالب یک ندا، با بیانی شاعرانه و عمیق، باور فلسفی او را به تصویر می‌کشد. خدای اسپینوزا می‌گوید: «دست از دعا بردار! کاری که من می‌خواهم انجام دهی، این است که از زندگی لذت ببری. آواز بخوان، شادی کن، از همه چیزهایی که برایت آفریده‌ام بهره‌مند شو. دیگر به آن معابد تاریک و سردی که خود ساخته‌ای نرو و نگو آنجا خانه من است.»

خانه من کوه‌هاست، جنگل‌ها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و سواحل. من در طبیعت‌ام، در هستی‌ام، در وجود تو، و در همه آنچه با عشق آفریده‌ام. من را در طلوع آفتاب جست‌وجو کن، در نگاه دوستانه، در چشمان عزیزانت، و اگر نتوانی مرا در این‌ها بیابی، در هیچ کتابی هم نخواهی یافت.

از سرزنش خویش دست بردار! من هرگز نگفتم که تو گناه‌کاری یا ناقص. من تو را با اراده آزاد، احساس، عقل و نیاز آفریده‌ام. اگر به آنچه در وجودت نهاده‌ام پاسخ می‌دهی، چگونه تو را سرزنش کنم؟ من خدایی نیستم که برای بندگانم، جهنمی برای شکنجه بسازم. چه خدایی چنین می‌کند؟ فقط یک چیز از تو می‌خواهم: آنچه را برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران هم نخواه. به زندگی توجه کن، به لحظه اکنون. این زندگی نه آزمایش است، نه پیش‌درآمدی برای بهشت. تنها چیزی است که داری. نه پاداشی هست، نه مجازاتی. نه گناهی هست، نه فضیلتی که به آن پاداش دهم. هیچ پرونده‌ای ثبت نمی‌شود. تو آزاد آفریده شده‌ای. نپرس که آیا چیزی بعد از مرگ هست یا نه. اما این را بدان: طوری زندگی کن که گویی همین یک بار فرصت زیستن داری. اگر جهانی دیگر باشد، من تو را نه بازخواست خواهم کرد، نه تنبیه. فقط خواهم پرسید: لذت بردی؟ دوست داشتی؟ چه آموختی؟ به چه حدی از انسانیت رسیدی؟ **دنیاله مطلب در صفحه ۵۶**

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

تجربه‌های روانی انسان در آستانه مرگ

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

نگاهی علمی به ذهن و روان در واپسین ساعات زندگی: مرگ، اگرچه برای بسیاری مفهومی رازآلود، هراس‌انگیز یا ناشناخته است، اما از منظر علوم پزشکی،

روان‌شناسی و عصب‌شناسی، می‌توان آن را به عنوان مرحله‌ای قابل مشاهده و مطالعه در روند زیست انسان بررسی کرد. در دهه‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی در سراسر جهان تلاش کرده‌اند تا آنچه را که در ذهن، روان و احساسات انسان در ساعات یا روزهای پایانی زندگی



می‌گذرد، مستند، تحلیل و تبیین کنند. آنچه در این مقاله می‌خوانید، چکیده‌ای است از یافته‌های معتبر علمی درباره وضعیت روانی و روحی افراد محضر.

پذیرش و مراحل روان‌شناختی مرگ: یکی از نظریه‌های بنیادین در این زمینه، مدل پنج‌مرحله‌ای الیزابت کوبلر-راس (Elisabeth Kübler-Ross) است که در کتاب مشهور خود (On Death and Dying) (1969) معرفی شد. این پنج مرحله عبارتند از ۱. انکار ۲. خشم ۳. چانه‌زنی ۴. افسردگی ۵. پذیرش.

اگرچه این مراحل در همه افراد به یک صورت طی نمی‌شود، اما بسیاری از بیماران در روزهای آخر عمر، به‌ویژه در حضور خدمات مراقبت تسکینی (palliative care)، وارد مرحله پذیرش می‌شوند، جایی که احساس آرامش، رهایی، یا حتی آشتی با گذشته و سرنوشت دیده می‌شود.

مرور زندگی (Life Review): مطالعات میدانی در مراکز مراقبت از بیماران در حال مرگ نشان داده‌اند که بسیاری از افراد، به ویژه سالمندان، پیش از مرگ وارد حالتی از مرور خاطرات گذشته می‌شوند. این پدیده که گاه به صورت ذهنی و گاه با بیان کلامی انجام می‌شود، نوعی بازنگری در مسیر زندگی و روابط شخصی است. پژوهشی که در نشریه The Gerontologist منتشر شد (Shin et al., 2016)، نشان می‌دهد که مرور زندگی می‌تواند برای بیمار آرامش‌بخش باشد و اضطراب مرگ را کاهش دهد، به ویژه اگر در فضای امن و با همراهی حرفه‌ای‌ها انجام شود.

تمرکز ذهنی بر وابستگی‌ها: در پژوهش‌های بالینی منتشر شده در Journal of Palliative Medicine (Harvey Chochinov, 2007)، مشخص شد که در ساعات پایانی، توجه ذهن بسیاری از بیماران معطوف به عزیزان و اطرافیان‌شان است. افکاری مانند نگرانی برای فرزندان، دل‌تنگی برای همسر، یا تمایل به آشتی با یک فرد دور شده، در ذهن آنان برجسته می‌شود. این تجربه‌ها بخشی از نیاز به "تکمیل ناتمام‌ها" پیش از مرگ تلقی می‌شوند.

تجربه‌های نزدیک به مرگ (NDE): گزارش‌های متعددی از افرادی که دچار ایست قلبی شده و سپس احیا شده‌اند، حاکی از تجربه‌هایی خاص در آستانه مرگ هستند. مهم‌ترین یافته‌ها در این زمینه در آثار پژوهشگرانی چون دکتر ریموند مودی (Life After Life, 1975) و دکتر سم پارنیا، متخصص احیای قلبی-ریوی در دانشگاه نیویورک، دیده می‌شود.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۹

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

چرا ما مدام با خودمان در حال جنگ هستیم؟

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



در میان هیاهوی زندگی روزمره، گاهی سکوتی پنهان، ذهن ما را دربر می‌گیرد، سکوتی که نه از آرامش، بلکه از جنگی درونی خبر می‌دهد. جنگی خاموش اما جان‌فرسا. این نبرد، نه با دشمنی بیرونی، بلکه با خود ماست، با وجدان مان، با خاطراتمان، با گذشته و آینده‌ای که هنوز نیامده است. اما چرا؟ چرا انسان با وجود میل به آرامش و رهایی، اغلب درون خود را به میدان نبردی تبدیل می‌کند بی‌پایان؟

تضاد میان آرمان‌ها و واقعیت‌ها: یکی از اصلی‌ترین دلایل این جنگ درونی، فاصله عمیق میان آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم است. در جهانی که دائماً ما را با دیگران مقایسه می‌کند، استانداردهایی در ذهنمان شکل می‌گیرد که اغلب با واقعیت زندگی‌مان همخوان نیستند. در نتیجه، نوعی نارضایتی دائمی از خود ایجاد می‌شود، حس ناکافی بودن، ترس از شکست، و میل بیمارگونه به کامل بودن، به تدریج ما را به قاضی بی‌رحم درونمان بدل می‌کند. هر اشتباه کوچک، به جرم بزرگی بدل می‌شود و هر ضعف، به گناهی نابخشودنی.

زخم‌های حل‌نشده گذشته: ما اغلب بار خاطرات تلخ، شکست‌ها، سرزنش‌ها و حسرت‌ها را با خود حمل می‌کنیم. خاطراتی که اگرچه گذشته‌اند، اما هنوز در اعماق ذهنمان زنده‌اند و بر تصمیم‌ها و احساسات‌مان تأثیر می‌گذارند. اگر این زخم‌ها را نشناسیم و برای درمانشان اقدامی نکنیم، به تدریج آنها تبدیل به صدایی مخرب در درونمان می‌شوند، صدایی که مدام ما را به خاطر گذشته‌ای که نمی‌توانیم تغییرش دهیم، مواخذه می‌کند.

ترس از قضاوت دیگران: یکی دیگر از ریشه‌های جنگ درونی، ترس مزمن از قضاوت دیگران است. ما در جامعه‌ای رشد کرده‌ایم که «ظاهر» و «نظر دیگران» نقشی پررنگ دارد. همین باعث می‌شود دائماً خود را زیر ذره‌بین نگاه‌های خیالی قرار دهیم. در این میان، برای اینکه «مقبول» بمانیم، گاه از خود واقعی‌مان فاصله می‌گیریم و ماسکی از «بایدها» و «نبایدها» به چهره می‌زنیم. نتیجه این دوگانگی، جنگی دائمی است میان آنچه هستیم و آنچه وانمود می‌کنیم که هستیم.

فقدان خودمهربانی: متأسفانه در فرهنگ ما کمتر به مفهوم خودمهربانی پرداخته شده است. ما از کودکی آموخته‌ایم که باید سخت‌کوش باشیم، اشتباه نکنیم، قوی بمانیم و به هیچ‌وجه ضعف نشان ندهیم. این آموزه‌ها اگرچه در ظاهر مثبت‌اند، اما اغلب ما را از این حقیقت دور می‌کنند که انسان بودن با ضعف، اشتباه و ناتوانی نیز همراه است. وقتی نتوانیم با خود به عنوان یک انسان خط‌پذیر و احساس‌مند همدلی کنیم، طبیعی است که هر لغزش کوچک، بهانه‌ای برای سرزنش و جنگ درونی خواهد شد.

نبود تعادل میان ذهن و احساس: بخش زیادی از جنگ درونی ما حاصل جدایی و گسست میان ذهن منطقی و احساسات قلبی‌مان است. ذهن، با تکیه بر منطق و تجربه، دستور به احتیاط و کنترل می‌دهد، در حالی که دل، خواستار رهایی، عشق و ماجراجویی است. وقتی این دو بخش از وجودمان نتوانند در کنار هم کار کنند، تصمیم‌هایمان پر از تردید و اضطراب خواهد بود. در نتیجه، هر قدمی که برمی‌داریم، می‌تواند آغاز یک کشمکش تازه در درونمان باشد.

چگونه این جنگ را به صلح تبدیل کنیم؟ در گام نخست، باید وجود این جنگ را بپذیریم. نادیده گرفتن یا سرکوب آن، تنها آن را عمیق‌تر و خطرناک‌تر می‌کند. سپس باید بیاموزیم که خود را بدون قضاوت، مشاهده کنیم، همان‌گونه که یک دوست مهربان به ما نگاه می‌کند، نه یک دشمن. تمرین‌هایی چون نوشتن احساسات، مدیتیشن، گفتگوی درونی آگاهانه، و مراجعه به مشاور یا درمانگر می‌تواند به آشتی با خود کمک کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

در نهایت، خودخوری راه‌حل نیست، بلکه مشکلی است که باید حل شود. انسان سزاوار آرامش، عشق، احترام و دیده شدن است. باید بیاموزیم که درد را پنهان نکنیم، بلکه آن را بفهمیم، به زبان بیاوریم و با آن روبه‌رو شویم. تنها از این راه است که می‌توان از زندان خاموش خودخوری رها شد و به سوی زندگی‌ای روشن‌تر، سالم‌تر و انسانی‌تر گام برداشت.

خودخوری، آتشی که از درون می‌سوزاند

نوشته اختصاصی: دکتر ناصر امینی - دکترای تخصصی - کار درمانی

خودخوری واژه‌ای است آشنا اما مبهم. پدیده‌ای خاموش، درونی و دردناک که اغلب در سکوت و بی‌صدا، روان و جسم انسان را می‌فرساید. انسان گرفتار در دام خودخوری، چیزی نمی‌گوید، فریاد نمی‌زند، خشمش را بیرون نمی‌ریزد، اما در درون خود آتش می‌افروزد، خاکستر می‌شود و فرومی‌ریزد. خودخوری را می‌توان نوعی خشم فروخورده، احساس گناه مزمن، یا درماندگی پنهان دانست که نه رو به بیرون، بلکه به سوی خود شخص معطوف می‌شود.

نخست باید درک کنیم که خودخوری چیست. خودخوری حالتی است که در آن فرد، به جای ابراز ناراحتی، خشم، یا اعتراض خود نسبت به



یک موقعیت، شخص، یا تجربه‌ای ناراحت‌کننده، آن احساسات را به درون می‌ریزد و علیه خود به کار می‌گیرد. این واکنش ممکن است در ابتدا برای حفظ آرامش یا جلوگیری از تنش اجتماعی شکل بگیرد، اما در بلند مدت، همچون زهری تدریجی عمل می‌کند. افرادی که خودخوری می‌کنند، اغلب درگیر افکاری مانند «نمی‌خواهم کسی را ناراحت کنم»، «سزاوار این اتفاقات هستم»، «اگر چیزی بگویم بدتر می‌شود» یا «حتماً اشکال از من است» می‌شوند. این افکار، ریشه در تربیت خانوادگی سخت‌گیرانه، تجربه‌های آسیب‌زای کودکی، فرهنگ‌های سرکوبگر، یا ترس از طرد شدن دارند. در بسیاری از جوامع، به ویژه جوامع شرقی، فرو خوردن خشم و سکوت در برابر ظلم یا بی‌عدالتی، به عنوان نشانه‌ای از نجابت، بلوغ یا فداکاری تلقی می‌شود، اما هزینه این «نجابت»، اغلب سلامت روان، احساس ارزشمندی، و آرامش درونی فرد است.

خودخوری می‌تواند به اشکال مختلف بروز پیدا کند: از افسردگی و اضطراب مزمن گرفته تا سردردهای عصبی، بیماری‌های گوارشی، بی‌خوابی، و حتی بیماری‌های خودایمنی. فردی که خودخوری می‌کند، ممکن است در ظاهر آرام و صبور باشد، اما در درون خود مشغول جنگی بی‌پایان است. او احساساتش را دفن می‌کند، اشکش را فرو می‌برد، صدایش را خفه می‌کند، و هر بار که حرفی برای گفتن دارد، سکوت را انتخاب می‌کند. اما این سکوت، آرامش نمی‌آورد، بلکه همچون آتشی زیر خاکستر، روزی شعله‌ور می‌شود، گاهی در قالب بیماری، گاهی در قالب فروپاشی روانی، و گاهی هم به شکل تصمیم‌هایی ناگهانی و دردناک.

از پیامدهای خطرناک خودخوری، می‌توان به آسیب به روابط بین‌فردی اشاره کرد. فردی که به جای بیان نیازها و ناراحتی‌هایش، فقط در درون خود آنها را مرور می‌کند، نمی‌تواند رابطه‌ای سالم و متعادل داشته باشد. او به تدریج از اطرافیانش فاصله می‌گیرد. احساس می‌کند کسی درکش نمی‌کند، و اعتماد به دیگران برای او دشوار می‌شود. در چنین شرایطی، احساس تنهایی، طردشدگی و بی‌اهمیتی شدت می‌گیرد و به چرخه‌ای معیوب منجر می‌شود که رهایی از آن دشوار است.

درمان خودخوری، با آگاهی آغاز می‌شود. نخستین گام، شناخت الگوهای رفتاری خود و پذیرش این واقعیت است که سکوت همیشگی، الزاماً نشانه قدرت یا اخلاق نیست. انسان حق دارد ناراحت شود، اعتراض کند، خشمگین شود، و احساسات خود را ابراز کند. ابراز احساسات، نه تنها نشانه ضعف نیست، بلکه راهی است برای حفظ سلامت روان، احترام به خود، و رشد روابط انسانی. گفت‌وگو با مشاور، نوشتن احساسات، تمرین جملات جرأت‌مندانه، و یادگیری مهارت‌های ارتباطی، می‌تواند به کاهش خودخوری و ارتقاء توانایی ابراز وجود کمک کند.

باید یاد بگیریم که احساسات ما نیز مانند جسممان نیاز به توجه دارند. همان‌طور که درد جسمی را نادیده نمی‌گیریم، نباید از دردهای روانی‌مان نیز چشم‌پوشی کنیم. اگر زخمی در دل داریم، باید آن را بشناسیم، درمانش کنیم، و نگذاریم که به عفونی مزمن تبدیل شود. سکوت در برابر بی‌عدالتی، تسلیم در برابر ترس، و نادیده گرفتن نیازهای درونی، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه زخم‌های عمیق‌تری بر روح ما باقی می‌گذارد.

تاریخچه بازار بزرگ تهران

گردآورنده: گلنار



عکس لوییجی مونتایون از بازار تهران در دوران قاجار

آسیایی، بازار را به کانون تبادلات بین‌المللی تبدیل کرد. تا پیش از گسترش مراکز خرید مدرن، بیشتر معاملات عمده و خرده‌فروشی پایتخت در همین بازار انجام می‌شد. **نقش اجتماعی و فرهنگی:** بازار بزرگ تهران همیشه فراتر از یک مرکز تجاری عمل کرده است. این مکان به دلیل حضور مداوم مردم،

تبدیل به بستری برای تبادل اخبار، ایده‌ها و فرهنگ شده است. مساجد و تکایای داخل بازار، محل برگزاری مراسم مذهبی، عزاداری‌ها و آیین‌های ملی بوده‌اند.

نقش سیاسی در تحولات معاصر: بازار بزرگ تهران در جنبش‌های سیاسی و اجتماعی ایران نقش کلیدی داشته است. از جنبش تنباکو در اواخر قرن نوزدهم گرفته تا انقلاب مشروطه و حتی انقلاب اسلامی ۱۳۵۷، بازاریان با حمایت مالی و سازماندهی اعتراضات، سهم مهمی در تحولات کشور ایفا کردند. بازار به عنوان یک شبکه اجتماعی قدرتمند، توانسته است جریان‌های اعتراضی را پشتیبانی و هدایت کند.

بازار امروز: با وجود گسترش مراکز خرید مدرن و فروشگاه‌های آنلاین، بازار بزرگ تهران همچنان فعال و پررونق است. بسیاری از خانواده‌ها و گردشگران داخلی و خارجی برای خرید اجناس سنتی، فرش، طلا و ادویه، به این مکان مراجعه می‌کنند. بازار امروز علاوه بر کارکرد اقتصادی، به یک جاذبه گردشگری فرهنگی نیز تبدیل شده است. بازار بزرگ تهران یک میراث زنده است، مکانی که در طول زمان همزمان با تغییرات اقتصادی، سیاسی و اجتماعی ایران تحول یافته، اما هویت تاریخی و فرهنگی خود را حفظ کرده است. این بازار نه تنها یادگاری از گذشته، بلکه بخشی فعال از زندگی امروز ایران است و نقش آن در آینده نیز همچنان پابرجا خواهد ماند.

برخی حصارهاست که آن را به سازه‌ای بیش از یک «پل» ساده بدل می‌کند. **پاورقی و مصالح:** مصالح اصلی شامل سنگ و آجر است و طاق‌ها و سازه‌های داخلی با تزئینات آجری و کاشیکاری در جایگاه‌ها و مناظر داخلی آراسته شده‌اند. وجود اتاقک یا صفه (پوشش میانه پل) که در گذشته محل نشستن شاه بوده، از ویژگی‌های خاص پل است.

کارکرد هیدرولیکی، پل به عنوان سد و تنظیم‌کننده آب: یکی از نکات ممتاز خواجه، کارکرد هیدرولیکی آن است: در زیر طاق‌ها دریچه‌ها و ساختارهایی پیش‌بینی شده تا جریان آب را تنظیم کنند، بدین ترتیب پل هم نقش «پل» و هم نقش «سد/بند» کنترل‌کننده را ایفا می‌کرد. این سازه امکان تنظیم سطح آب زاینده‌رود را برای آبیاری باغ‌ها و بخش‌های شهری فراهم می‌ساخت و در روزگار صفوی مدیریت آب شهری را تسهیل می‌کرد. امروزه نیز سیستم دریچه‌ها و ضرب آب‌های پل، نشان‌دهنده دانش هیدرولیک زمان صفوی است.

کارکردهای اجتماعی، فرهنگی و آیینی: پل خواجه در طول تاریخ فقط یک گذرگاه نبوده؛ بلکه به مثابه یک «پلتفرم اجتماعی» عمل می‌کرد:

محل گردهمایی و تفریح: مردم اصفهان عصرها و شب‌ها بر پل گرد می‌آمدند، سخن می‌گفتند، نقالی و موسیقی اجرا می‌شد و پل محل دید و بازدید و تماشای زاینده‌رود بود. وجود صفه میانی (محل نشستن شاه یا مقامات) و فضاهای نیمه‌باز موجب شد پل محلی برای نشستن، گفتگو و مشاهده منظر رودخانه گردد.

نماد شهری و ادبی: شاعران و نویسندگان (از جمله اشعار مربوط به سایب تبریزی و دیگران) از زیبایی پل سخن گفته و آن را در شعر و ادب زمان ستوده‌اند، پل در حافظه فرهنگی اصفهان جایگاهی نمادین یافته است.

مراسم و جلوه‌های نوری: در برخی مناسبت‌ها، پل با چراغانی و آویختن چراغ‌ها جلوه ویژه‌ای می‌یافت. این نوع استفاده‌های آیینی نشان‌دهنده کاربری فرهنگی-اجتماعی سازه است.

عناصر تزئینی و هنر صفوی در پل خواجه: صفحات کاشی‌کاری، نقاشی‌های درونی (در گذشته)، و آجرکاری هنری بخشی از زینت‌های پل بودند. ترکیب موزون طاق‌ها، ایجاد قاب‌های نما و استفاده از الگوهای هندسی و گیاهی در تزئینات، نمونه بارزی از زبان معماری صفوی است که هم زیبایی‌شناسی و هم کارکردهای اقلیمی (تهویه، سایه‌سازی) را تأمین می‌کرد. وجود اتاقک شاهی و نیمکت‌های سنگی نیز شکوه نما را تکمیل می‌کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

بازار بزرگ تهران نه تنها یک مرکز خرید و فروش سنتی، بلکه قلب تپنده اقتصادی و اجتماعی پایتخت در دو قرن اخیر بوده است. این بازار، با شبکه‌ای پیچیده از گذرها، تیمچه‌ها، سراها و کاروانسراها، داستانی طولانی از تجارت، فرهنگ، و حتی سیاست را روایت می‌کند.

شکل‌گیری و توسعه تاریخی: ریشه‌های بازار بزرگ تهران به دوره صفویه و اوایل شکل‌گیری شهر تهران به عنوان یک مرکز مهم در منطقه بازمی‌گردد. با انتقال پایتخت به تهران در دوران آقامحمدخان قاجار، این بازار اهمیت دو چندان پیدا کرد. در زمان ناصرالدین‌شاه قاجار، بخش‌های جدیدی همچون تیمچه‌ها و راسته‌های تخصصی ساخته شدند و با گسترش شهر، بازار به مرکز اصلی تبادلات تجاری تبدیل شد.

ساختار و معماری: بازار بزرگ تهران از چندین بخش مهم تشکیل شده است: راسته‌های تخصصی که هر یک به یک صنف خاص اختصاص دارد (مانند راسته زرگرها، کفاش‌ها، فرش‌فروش‌ها و پارچه‌فروش‌ها).

تیمچه‌ها که اغلب محل معاملات عمده‌فروشی با اجناس گران‌قیمت بوده‌اند. کاروانسراها و سراها که نقش انبار و محل اقامت بازرگانان را ایفا می‌کردند.

مساجد و مدارس که پیوند معنوی و فرهنگی بازار با جامعه را حفظ کرده‌اند. معماری بازار، ترکیبی از آجرکاری سنتی، طاق‌های ضربی و تزئینات گچ‌بری است که علاوه بر زیبایی، کارکردی اقلیمی برای تهویه و کنترل دما در فصول مختلف دارد.

نقش اقتصادی: در طول قرن نوزدهم و بیستم، بازار بزرگ تهران مهم‌ترین مرکز توزیع کالا در ایران بود. این بازار نه تنها محل خرید و فروش داخلی، بلکه پل ارتباطی میان بازرگانان ایرانی و خارجی محسوب می‌شد. ورود کالاهای اروپایی و

تاریخچه پل خواجه

گردآورنده: گلنار

پل خواجه یا «پُلِ خَجَو» یکی از شناخته‌شده‌ترین و جذاب‌ترین آثار تاریخی شهر

اصفهان است. این پل نه فقط به عنوان یک سازه عبوری روی زاینده‌رود، بلکه به عنوان یک بنای چندکاره، ترکیب کارکرد هیدرولیکی، معماری باشکوه و محلی برای گردهم‌آیی‌های اجتماعی، شناخته می‌شود. پل خواجه، نمونه برجسته‌ای از تلفیق زیبایی و کارایی در معماری



صفوی است و نقش مهمی در مناظر شهری و حافظه فرهنگی اصفهان ایفا کرده است. **تاریخچه ساخت و بستر تاریخی:** پل خواجه بر پایه سازه‌ای قدیمی‌تر ساخته شده و به دستور شاه عباس دوم، پادشاه دوره صفوی، حدود سال‌های ۱۶۵۰ تکمیل شد. هدف تاریخی از ساخت پل علاوه بر ایجاد مسیر ارتباطی میان محلات، تنظیم جریان آب زاینده‌رود و تأمین منظر شهری و محلی برای تفریح و گردهم‌آیی مردم ذکر شده است. منابع تاریخی همچنین نشان می‌دهند که پل در دوره‌های بعدی بازسازی‌ها و مرمت‌هایی را تجربه کرده و سنگ‌نبشته‌ها، بازسازی‌ها را در سال‌های بعدی یادآور می‌شوند.

مشخصات معماری و ساختار فنی: پل خواجه را غالباً از برجسته‌ترین نمونه‌های معماری پل‌سازی ایرانی می‌دانند. از مهم‌ترین ویژگی‌های معماری و فنی آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ابعاد و دهانه‌ها: طول پل را معمولاً در حدود ۱۳۳ تا ۱۳۷ متر و عرض آن حدود ۱۲ متر ذکر می‌کنند، تعداد دهانه‌ها (قوس‌ها) نیز در منابع مختلف بین ۲۱ تا ۲۳ گزارش شده است. این تفاوت‌های کوچک ناشی از منابع گوناگون و نحوه شمارش طاق‌هاست. **دو سطح یا دو تراز:** پل دارای دو ردیف مسیر (سطح فوقانی برای عبور و مسیرهای طاق‌دار جانبی برای عابران و ایجاد سایه و پناه) و همچنین فضای تیمچه‌مانند در

طاووس، شکوه و راز آفرینش

نوشته اختصاصی: بابک افشار



طاووس یکی از شگفت‌انگیزترین و زیباترین پرندگان جهان است که از دیرباز نمادی از شکوه، زیبایی، غرور و گاه خودبینی به شمار آمده است. این پرنده با دم بلند و پرهای رنگین‌کمانی خود، توجه انسان را در هر زمان و مکانی به خود جلب کرده است و به همین دلیل جایگاه ویژه‌ای در فرهنگ‌ها، اسطوره‌ها و هنرهای مختلف داشته است. در بسیاری

از تمدن‌های کهن، طاووس نماد جاودانگی، حیات دوباره و عظمت الهی دانسته می‌شد و حضورش در نقش‌ونگارهای تاریخی و ادبیات کهن نشان از همین معنا دارد. در ایران باستان، طاووس همواره پرنده‌ای مقدس و رمزآلود تلقی می‌شد و در آثار شاعران فارسی نیز نشانه‌ای از زیبایی و فریبندگی است.

این پرنده بیشتر در آسیا، به ویژه در هند، زیستگاه طبیعی دارد و در آن سرزمین، جایگاهی ویژه در اسطوره‌ها و باورهای مذهبی به خود اختصاص داده است. هندوها طاووس را با الهه «ساراسواتی» (Saraswati) و همچنین با خدای جنگ «کارتیکیا» مرتبط می‌دانند و آن را حامل صفات پاک، دانایی و شجاعت می‌شمارند. در چین نیز طاووس نمادی از عشق، نیک‌بختی و باروری بوده است. در فرهنگ اسلامی، گاهی طاووس نشانه غرور و خودنمایی است و گاهی به عنوان نمادی از زیبایی بهشتی و آفرینش الهی یاد می‌شود. این تضاد در برداشت‌ها، نشان‌دهنده پیچیدگی معنایابی است که در طول تاریخ به این پرنده نسبت داده شده است.

از نظر زیست‌شناسی، طاووس نر با پرهای بلند و درخشان دم خود شناخته می‌شود که هنگام باز کردن آنها، شکلی شبیه خورشید یا یک چتر رنگین به وجود می‌آورد. این نمایش بیشتر برای جلب توجه طاووس ماده در زمان جفت‌گیری است و یکی از برجسته‌ترین نمونه‌های انتخاب جنسی در جهان جانوران محسوب می‌شود. طاووس ماده بر اساس بزرگی، درخشندگی و سلامت پرهای نر، شریک خود را برمی‌گزیند و همین امر باعث شده است که دم طاووس به یکی از زیباترین و در عین حال پیچیده‌ترین دستاوردهای فرگشتی تبدیل شود.

رژیم غذایی طاووس متنوع است و شامل دانه‌ها، میوه‌ها، حشرات و حتی خزندگان کوچک می‌شود. این پرنده می‌تواند به راحتی در محیط‌های مختلف از جنگل‌های انبوه تا روستاهای زندگی کند و به همین دلیل در بسیاری از نقاط جهان پراکنده شده است. انسان‌ها نیز از دیرباز به پرورش و نگهداری طاووس علاقه‌مند بوده‌اند و از پرهای او در تزئینات، لباس‌ها و هنرهای سنتی استفاده می‌کردند.

در کنار زیبایی، طاووس همواره الهام‌بخش داستان‌ها و نمادپردازی‌های اخلاقی نیز بوده است. بسیاری از متون ادبی به این نکته پرداخته‌اند که طاووس با همه شکوه ظاهری خود، صدایی ناهنجار دارد و همین موضوع گویی هشدار است که زیبایی‌های چشمگیر همیشه با نقص‌ها و کاستی‌هایی همراهند. شاعران ایرانی بارها از این تضاد بهره برده‌اند تا نشان دهند که نباید تنها ظاهر را ملاک قرار داد.

در دنیای امروز، طاووس همچنان نماد زیبایی و هنر است. از طراحی‌های مد گرفته تا نقش‌های معماری و صنایع دستی، تصویر این پرنده همچنان الهام‌بخش هنرمندان و طراحان است. حضور او در باغ‌های سلطنتی، باغ‌وحش‌ها و پارک‌ها همچنان باعث شگفتی بازدیدکنندگان می‌شود و هیچ‌گاه از چشم نمی‌افتد. به‌طور کلی، طاووس بیش از آنکه یک پرنده باشد، نمادی است از هم‌نشینی زیبایی و غرور، الهام و هشدار، شکوه طبیعت و راز جاودانگی. او پلی است میان واقعیت و خیال، و به همین دلیل است که در ذهن بشر همواره جایگاهی ویژه داشته و خواهد داشت.

زیبا و چشم‌نواز نیستند، بلکه نمادهایی پرمعنا از عشق، وفاداری، وقار و شکوه طبیعت‌اند. زندگی خانوادگی هماهنگ، حرکات شاعرانه بر سطح آب، و جایگاهشان در فرهنگ‌ها و هنرهای مختلف، قوی سفید یا سیاه را به موجودی فراتر از یک پرنده بدل کرده است. اندیشیدن به قوها ما را به یاد پیوندهای عمیق میان انسان و طبیعت می‌اندازد؛ پیوندی که اگر قدرش دانسته شود، به ما می‌آموزد چگونه زیبایی، عشق و پایداری را در زندگی خود حفظ کنیم.

قو، نماد وفاداری و شکوه

نوشته اختصاصی: بابک افشار

قو، یکی از باشکوه‌ترین و نمادین‌ترین پرندگان جهان است که از دیرباز جایگاهی ویژه در فرهنگ‌ها، افسانه‌ها و حتی هنر و ادبیات داشته است. این پرنده زیبا با قامت



کشیده، پرهای سفید یا سیاه براق، گردن بلند و حرکات آرام و دلنشینش، همواره نمادی از زیبایی، وقار، عشق و وفاداری بوده است. قوها از خانواده «اردکیان» (Anatidae) و جنس Cygnus هستند و دریاچه‌ها، تالاب‌ها و رودخانه‌های آرام محل اصلی زیست آنهاست. زیست‌شناسی قوها از جنبه‌های گوناگون قابل توجه است. قد آنها گاه به بیش از یک متر و نیم و وزنشان به حدود پانزده کیلوگرم می‌رسد. بال‌های نیرومندان می‌تواند تا سه متر باز شود و همین ویژگی، آنها را در پرواز به پرندگانی چشمگیر تبدیل می‌کند. قوها به دلیل اندازه بزرگشان به سختی شکار می‌شوند، اما در برابر انسان‌ها و تخریب زیستگاه آسیب‌پذیر هستند. تغذیه آنها بیشتر گیاهی است، از علف‌های آبی، دانه‌ها و ریشه‌ها تا گاه موجودات کوچک آبی. این پرندگان در آب به زیبایی سر را خم می‌کنند و با منقارشان گیاهان را از بستر بیرون می‌کشند.

یکی از ویژگی‌های برجسته قو، شیوه جفت‌گزینی و زندگی خانوادگی آنهاست. قوها اغلب تک‌همسرند و رابطه جفتی‌شان سال‌ها و گاه تمام عمر باقی می‌ماند. این وفاداری سبب شده است که در فرهنگ‌ها نماد عشق جاودانه و پیوندی استوار باشد. در فصل جفت‌گیری، رقص‌های زیبای عاشقانه قوها بر سطح آب به چشم می‌آید، دو پرنده گردن‌هایشان را به هم می‌چسبانند و حرکاتی هماهنگ انجام می‌دهند، که یکی از شگفت‌انگیزترین صحنه‌های حیات وحش به شمار می‌رود. پس از تخم‌گذاری، هر دو والد به مراقبت از جوجه‌ها می‌پردازند و این همکاری، احتمال بقای نسل را افزایش می‌دهد. قوها گونه‌های گوناگونی دارند. قوهای سفید یا قوهای فریادکش در اروپا و آسیا فراوان‌اند و آواز بلند و خوش‌طینبی دارند. قوهای گنگ (Mute Swan) که در بسیاری از دریاچه‌های اروپا و آمریکای شمالی دیده می‌شوند، بیشتر به خاطر سکوت نسبی‌شان چنین نام گرفته‌اند. در استرالیا و برخی نواحی دیگر نیز قوهای سیاه زیست می‌کنند که تضادی حیرت‌انگیز با تصور سنتی «قوی سفید» پدید آورده‌اند. این تنوع، بر غنای نمادین آنها افزوده است.

در ادبیات و فرهنگ، قو همواره حضوری پررنگ داشته است. در اسطوره‌های یونان باستان، زئوس به شکل قو درآمد و با لدا، دختر اسپارتنی، پیوند یافت، ماجرای که الهام‌بخش آثار هنری و ادبی فراوانی شد. در فرهنگ اروپایی، «ترانه قوی» یا «آواز قو» نماد لحظه‌های پایانی زندگی است، چراکه باور داشتند قوها در واپسین دم، زیباترین آواز خود را سر می‌دهند. در ادبیات فارسی نیز قو اغلب با صفاتی چون پاک، وقار، زیبایی و دلدادگی همراه شده است.

زیبایی بی‌مانند قوها باعث شده است در هنرهای تجسمی، موسیقی و باله نیز الهام‌بخش باشند. باله مشهور «دریاچه قو» اثر چایکوفسکی، یکی از شاهکارهای تاریخ موسیقی کلاسیک است که عشق، وفاداری و تراژدی را با نماد قو روایت می‌کند. همچنین نقاشان و شاعران در سراسر جهان قو را به عنوان مظهر عشق پاک یا تنهایی باشکوه به تصویر کشیده‌اند. با این حال، قوها نیز همچون بسیاری از موجودات دیگر با تهدیدهایی روبرو هستند. نابودی تالاب‌ها، آلودگی آب‌ها، شکار غیرقانونی و تغییرات اقلیمی زیستگاهشان را محدود کرده است. در بسیاری از کشورها برای حفاظت از قوها قوانین ویژه‌ای وضع شده و برنامه‌های حفاظتی اجرا می‌شود. حضور قو در یک تالاب یا رودخانه نه تنها جلوه‌ای از زیبایی طبیعت است، بلکه نشانه‌ای از سلامت زیست‌بوم نیز به شمار می‌رود. به‌طور کلی، قوها تنها پرندگانی

عشق فروکش کرده: ادامه زندگی یا جدایی بعد از سال‌ها ازدواج

نوشته اختصاصی: مریم نصیری - گفتار درمانی

ازدواج یکی از عمیق‌ترین و پیچیده‌ترین روابط انسانی است که بر پایه عشق، احترام، اعتماد و تعهد شکل می‌گیرد. اما با گذر زمان، بسیاری از زوجها با چالش‌های



گوناگون روبه‌رو می‌شوند که ممکن است احساس عشق و شور اولیه را کاهش دهد یا حتی به طور کامل از بین ببرد. این وضعیت، که گاه با بی‌احساسی، سردی یا بی‌تفاوتی همراه است، پرسش مهمی را برای زوجها ایجاد می‌کند: آیا باید زندگی مشترک را ادامه دهند یا راه جداگانه‌ای در پیش گیرند؟ پاسخ به

این سؤال، ساده نیست و نیازمند بررسی ابعاد روانی، اجتماعی و اخلاقی است.

عشق در ازدواج، به مرور زمان تغییر می‌کند. شور و هیجان ابتدای رابطه، جای خود را به آرامش، عادت و مسئولیت‌های مشترک می‌دهد. طبیعی است که شدت احساسات کاهش یابد، اما مهم این است که احترام، توجه و مراقبت متقابل همچنان حفظ شود. گاهی کاهش احساسات به معنای پایان رابطه نیست، بلکه مرحله‌ای از بلوغ عاطفی و تغییر نوع محبت است. در چنین شرایطی، زوجها می‌توانند با گفتگو، مشاوره و بازسازی ارتباط، بار دیگر به درک و محبت متقابل برسند.

با این حال، اگر یکی یا هر دو طرف هیچ علاقه‌ای به هم نداشته باشند، احساسات سرد و بی‌تفاوتی کامل جای عشق را گرفته باشد و تلاش برای بازگرداندن ارتباط بی‌ثمر باشد، ادامه زندگی مشترک ممکن است به زیان هر دو باشد. در این شرایط، زندگی مشترک به روتین خشک و بی‌روح تبدیل می‌شود که نه شادی می‌آورد و نه رشد فردی و خانوادگی را ممکن می‌سازد. گاهی ادامه چنین رابطه‌ای، باعث افزایش کینه، تنش و حتی آسیب‌های روحی می‌شود. تصمیم‌گیری درباره ادامه یا پایان ازدواج طولانی‌مدت باید بر پایه بررسی دقیق احساسات، نیازها و ارزش‌های هر دو طرف باشد. مهم است که زوجها بدون تعصب و احساس گناه، به خود و یکدیگر نگاه کنند. سوالاتی مانند «آیا با وجود عشق کم، احترام و همدلی هنوز برقرار است؟»، «آیا تلاش برای بازسازی رابطه نتیجه‌ای دارد؟» و «آیا ادامه زندگی برای من و شریکم سالم و سازنده است؟» می‌تواند راهنمای تصمیم‌گیری باشد.

یکی از عوامل مهم در تصمیم‌گیری، عوامل اخلاقی و اجتماعی است. سال‌ها زندگی مشترک، فرزندان، خانواده‌ها و شبکه‌های اجتماعی، اغلب افراد را از جدایی باز می‌دارند. با این حال، هیچ رابطه‌ای نباید تنها به دلیل طول زمان یا فشارهای بیرونی حفظ شود. اگر زندگی مشترک به بستری برای ناراحتی، سرخوردگی و بی‌احترامی تبدیل شده باشد، حفظ آن نه تنها برای فرد بلکه برای فرزندان و خانواده نیز مضر است. برخی روان‌شناسان معتقدند که ادامه رابطه بدون عشق، با تعهد صرف، ممکن است آرامش ظاهری بیاورد اما رشد شخصی را محدود می‌کند. افراد در چنین شرایطی به مرور احساس تنهایی و ناکامی می‌کنند و گاه برای پر کردن این خلأ، به روابط فرعی یا وابستگی‌های ناسالم پناه می‌برند. در مقابل، پایان دادن به رابطه، اگر با احترام، صداقت و توجه به عواطف طرف مقابل انجام شود، می‌تواند راهی برای بازسازی زندگی و فرصت دوباره برای رشد فردی باشد.

البته تصمیم به جدایی، نیازمند زمان، تفکر و مشاوره است. در بسیاری از موارد، مراجعه به روان‌شناس یا مشاور خانواده، کمک می‌کند که زوجها احساسات واقعی خود را بشناسند و با تحلیل دقیق، بهترین تصمیم را بگیرند. حتی گاهی جدا شدن موقت یا ایجاد فاصله کنترل‌شده، قبل از تصمیم نهایی، به روشن‌تر شدن احساسات کمک می‌کند. در نهایت، پاسخ به این سؤال که «آیا باید ادامه داد یا جدا شد؟» به شرایط فردی و ویژگی‌های رابطه بستگی دارد. هیچ نسخه واحدی برای همه وجود ندارد. آنچه اهمیت دارد، احترام به خود و دیگری، درک واقعیت‌های درونی، و پذیرش اینکه ادامه زندگی تنها به دلیل سال‌ها گذشته، ارزشمند نیست.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

خودشناسی از مسیر دیگران، چگونه روابط ما بازتابی از درون ماست؟

نوشته اختصاصی: دکتر سعید انصاری - روانپزشک و روان درمانگر

انسان موجودی اجتماعی است و از همان آغاز زندگی در روابط با دیگران رشد می‌کند و جهان را می‌آموزد. هر نگاه، هر برخورد و هر واکنش دیگران، آینه‌ای

زنده است که بخشی از درون ما را بازتاب می‌دهد. خودشناسی، بیش از آنکه تنها به تأمل در خلوت و مراقبه محدود شود، در تعامل با دیگران نیز شکل می‌گیرد و روابط ما می‌توانند راهنمای دقیق و شفافی برای شناخت ابعاد مختلف وجودمان باشند. آنچه در رفتار و احساس ما نسبت به دیگران آشکار می‌شود، همواره نمایانگر ارزش‌ها، ترس‌ها، آرزوها و نیازهای عمیق ماست.



زمانی که با کسی مواجه می‌شویم، واکنش ما غالباً نه فقط به رفتار او، بلکه به گذشته، تجربیات و برداشت‌های خودمان وابسته است. اگر از سخنی محبت‌آمیز دلشاد می‌شویم، این نشان از گرایش‌ها و ظرفیت‌های محبت ماست. اگر از بی‌مهری یا خشونت دیگران رنجیده می‌شویم، این رنج، پرده‌ای از نقاط آسیب‌پذیر درون ماست که نیازمند توجه و فهم است. به همین دلیل هر تعامل اجتماعی فرصتی است برای شناخت بهتر خود و تحلیل انگیزه‌ها و احساسات.

روابط انسانی، چه خانوادگی، چه دوستانه و چه کاری، آینه‌ای از ناخودآگاه ما هستند. گاه رفتار ما نسبت به دیگران بازتابی از ترس‌ها، عقده‌ها و تردیدهای درونی است. حسادت، عصبانیت یا خوشحالی ما نسبت به موفقیت یا شکست دیگران، نمایانگر آرزوها، نیازها و ارزش‌های شخصی ماست. درک این بازتاب‌ها، مسیر خودشناسی را هموار می‌سازد و انسان را به تغییر و رشد هدایت می‌کند.

خودشناسی از مسیر دیگران نیازمند دقت، توجه و صداقت است. باید توانایی داشته باشیم بدون پیش‌داوری و سرزنش، بازخوردهای دیگران را بررسی کنیم و در این آینه، ردپای احساسات و واکنش‌های خود را ببینیم. اگر مدام از رفتار دوستان یا همکاران آزرده می‌شویم، شاید علت آن در ناکامی‌ها، حس‌های نادیده گرفته شده یا توقعات ناپایدار درون خود ما باشد. مشاهده دقیق این واکنش‌ها و تحلیل ریشه‌های آنها، انسان را به آگاهی بیشتر از خود و رفتارهایش می‌رساند.

ارتباط با دیگران نشان می‌دهد که چه صفاتی در وجود ما قوی و چه بخش‌هایی نیازمند تقویت است. کسانی که با ما صادقانه برخورد می‌کنند، گاه نقاط ضعف و قوت ما را روشن می‌سازند. نقد سازنده، انتقاد محبت‌آمیز و حتی اختلاف نظرها می‌توانند فرصتی طلایی برای بررسی و شناخت رفتارهای درونی ما باشند. تنها در مواجهه با دیگران است که متوجه احساسات واقعی، توانایی‌ها و محدودیت‌های خود می‌شویم و می‌توانیم تصویری واقعی از خود بسازیم.

روابط عاشقانه نمونه‌ای برجسته از این بازتاب است. شریک زندگی ما گاهی تصویری از جنبه‌هایی از وجود ماست که خودمان کمتر به آن توجه کرده‌ایم. ویژگی‌هایی مانند صبر، بخشندگی، حسادت، نگرانی یا خوش‌بینی، در تعامل با شریک زندگی روشن‌تر می‌شوند و ما را به خودشناسی و رشد احساسی هدایت می‌کنند. به همین ترتیب، روابط دوستانه و کاری نیز فرصتی برای شناخت انگیزه‌ها، ارزش‌ها و مهارت‌های اجتماعی ما فراهم می‌آورند.

گاهی در زندگی، تجربه تلخ و دشواری با دیگران بیش از هر کتاب یا نصیحتی، آموزگار ما می‌شود. کسی که ما را به چالش می‌کشد، شاید همان آینه‌ای باشد که باعث می‌شود ضعف‌ها و نقاط تاریک درون خود را ببینیم. کسی که محبت و مهربانی نشان می‌دهد، نشانگر ظرفیت‌های مثبت و نیروهای درونی ماست. هر بازتابی، چه تلخ و چه شیرین، پلی است به سوی شناخت عمیق‌تر خود و ارتقای کیفیت زندگی. با آگاهی از بازتاب‌های خود در دیگران، مسیر تحول و بهبود روشن‌تر می‌شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

ادامه مطلب تازه های دنیای... از صفحه ۲۵

دانش

عوارض عدم کنترل قند خون: کنترل نکردن قند خون می تواند منجر به عوارض کلیوی، مشکلات چشمی و حتی کوری، و آسیب به اعصاب محیطی (به ویژه در کف پا) شود. همچنین قند خون بالا می تواند به دندان ها و لثه ها آسیب برساند و منجر به عفونت دهان شود.

پیشگیری: بسیاری از این عوارض قابل پیشگیری هستند. مرحله پیش دیابت (Pre-diabetes) هشدار می دهد که باید با آگاهی و مدیریت عوامل خطر، از ابتلا به این بیماری متابولیک و خطرناک پیشگیری کرد.

ادامه مطلب خصوصیات اخلاقی... از صفحه ۴۳

آذر: آذری ها خوش برخورد، خوش بین و ماجراجو هستند. آنها انرژی و شور زندگی بالایی دارند و عاشق تجربه های تازه و هیجان انگیزند. آذری ها اهل آزادی و استقلال اند و تمایل دارند مسیر زندگی خود را خودشان انتخاب کنند. مهارت های اجتماعی و جذابیت ذاتی، آنها را در جمع ها محبوب می کند. آذری ها پرانرژی، خلاق و فعال هستند و علاقه مند به سفر، یادگیری و تجربه های متنوع اند. گاهی بی صبری و عجول بودن، باعث می شود در تصمیم گیری دچار خطا شوند. آذری ها شجاع و اهل ریسک اند، اما در روابط عاطفی وفادار و دلسوز هستند. روحیه مثبت، خوش بینی و توانایی انگیزه دهی به دیگران، آنها را الهام بخش می کند. آنها اهل برنامه ریزی و مدیریت اهداف هستند و اغلب موفقیت خود را با تلاش و پشتکار به دست می آورند. آذری ها علاقه مند به رشد شخصی، یادگیری و گسترش افق های ذهنی اند. صمیمیت، همدلی و مهارت در ارتباطات، آنها را در روابط اجتماعی و شخصی برجسته می سازد.

دی: دی ها صبور، مسئولیت پذیر و متعهد هستند. آنها به ثبات، نظم و برنامه ریزی اهمیت می دهند و اغلب زندگی شان منظم و دقیق است. دی ها اهل تحلیل، تفکر منطقی و ارزیابی همه جوانب مسائل هستند. وفاداری، صراحت و اعتماد به نفس از ویژگی های برجسته آنهاست. دی ها اهل کار سخت و تلاش مستمرند و در مسیر اهداف خود مصمم و پیگیر هستند. گاهی مقاومت در برابر تغییرات ناگهانی دارند، اما صبر و استقامت شان باعث می شود مشکلات را پشت سر بگذارند. دی ها علاقه مند به یادگیری، رشد و کسب مهارت های جدید هستند. آنها صمیمی و دلسوزند و به روابط خانوادگی و دوستانه اهمیت زیادی می دهند. روحیه مسئولیت پذیری و تعهدشان، دیگران را به اعتماد و همراهی ترغیب می کند. آنها اهل برنامه ریزی دقیق و زندگی متعادل اند و اغلب موفقیت های شان نتیجه نظم، دقت و پشتکار است. دی ها در روابط عاطفی وفادار، حمایت گر و متعهدند و ارزش ثبات و اعتماد را در زندگی شخصی می دانند.

بهمن: بهمنی ها خلاق، مستقل و نوآور هستند. آنها اهل تفکر متفاوت و دیدگاه های نو هستند و اغلب ایده های خلاقانه و نوآورانه دارند. بهمنی ها دارای ذهنی تحلیل گر و کنجکاو هستند و علاقه مند به مطالعه و یادگیری مداوم اند. استقلال و آزادی برایشان بسیار اهمیت دارد و در روابط و کار به دنبال انعطاف و استقلال عمل اند. آنها صادق، مهربان و با اعتماد به نفس هستند و اغلب توانایی رهبری و تأثیر گذاری بر دیگران را دارند. بهمنی ها دوست دارند با دیگران همکاری کنند، اما گاهی دچار جدایی طلبی و میل به خودمختاری می شوند. علاقه مند به خلاقیت، هنر، دانش و فناوری اند و ذهنشان همواره فعال است. آنها مهربان، همدل و وفادارند و به عدالت و صداقت اهمیت می دهند. روحیه مستقل، خلاق و باهوش، آنها را در محیط های کاری و اجتماعی موفق می کند و اغلب دیگران را تحت تأثیر قرار می دهند.

اسفند: اسفندی ها حساس، خیال پرداز و مهربان هستند. آنها روحیه ای شاعرانه و دل رحم دارند و به احساسات دیگران توجه زیادی می کنند. اسفندی ها خلاق، هنردوست و علاقه مند به زیبایی و هنر هستند. گاهی احساساتی و دلسوزی بیش از حد باعث می شود تحت تأثیر دیگران قرار بگیرند. آنها صبور، وفادار و حمایت گرند و روابط عاطفی و دوستانه برایشان بسیار ارزشمند است. اسفندی ها اهل مراقبت و توجه به دیگران اند و نقش حمایتی و مشاوره ای دارند. خلاقیت، مهربانی و حس همدلی، آنها را در جمع محبوب و دوست داشتنی می کند. آنها علاقه مند به یادگیری، رشد شخصی و تجربه های معنوی و روانی هستند. اسفندی ها معمولاً واقع بین و انعطاف پذیرند، اما گاهی در تصمیم گیری دچار دودلی می شوند. روحیه صمیمی و مهربان، آنها را در روابط شخصی و خانوادگی قابل اعتماد و دلگرم کننده می سازد.

آرامش با فرار از زندگی به دست نمی آید. خیلی وقت ها می شنویم که می گویند: «می روم خارج شهر... مدتی در طبیعت می مانم... همه چیز درست می شود.» اما حقیقت این است که ما جهنم و بهشت مان را با خودمان حمل می کنیم، هر جا که باشیم. روبرو شدن با ترس ها، نگرانی ها و دردها، بخشی جدا نشدنی از مسیر زندگی هر انسانی است، کاری که دیر یا زود باید انجام دهیم. برای پرواز، اول باید زندان خودت را بشناسی و بعد بفهمی که کلید رهایی اش در دستان خودت است. این همان طعم آزادی است. اما آزادی همیشه مساوی با آرامش مطلق نیست، آزادی یعنی پذیرش زندگی همان طور که هست، با هر چالش و مانعی که سر راهت قرار می گیرد. یعنی اعتماد داشتن به جریان زندگی و آگاه بودن به این که در طبیعت، «خوب» و «بد» مطلق وجود ندارد، بلکه توانایی زنده ماندن و سازگار شدن با دنیا، بزرگ ترین دارایی ماست.



در جهانی که پر از تفاوت ها و تنوع های گوناگون است، آنچه می تواند دل ها را به هم نزدیک کند، نه زبان مشترک است، نه ملیت و نه رنگ پوست، بلکه مهربانی و انسانیت است. ما انسان ها هر چند در قاره ها و فرهنگ های گوناگون به دنیا آمده ایم، اما ریشه هایمان در یک خاک است و جان هایمان از یک نور آفریده شده اند. وقتی خوبی را در کسی می بینیم، باید آن را با آغوش باز بپذیریم، بی آنکه از خود پیرسیم او اهل کجاست، چه زبانی سخن می گوید یا چه رنگی دارد. قلب نیکو، دل مهربان و رفتار انسانی، زبان جهانی اند که همه ما آن را می فهمیم. دنیا به اندازه کافی رنج و سختی دارد، بیایید سهم ما، روشنی و آرامش باشد. اگر کسی خوبی می کرد، بگذاریم محبت در دلش جوانه بزند. اگر دستی به یاری دراز می شود، بی تردید آن را بفشاریم، بی آنکه نام یا چهره صاحب آن را معیار ارزش بدانیم. بیایید خوب بودن را ارج بنهیم، بدون حاشیه، بدون پیش داوری. مهربانی را نه برای پاداش، بلکه برای جان های تشنه عشق و امید هدیه کنیم. هر دل روشنی، هر انسان نجیبی، سزاوار مهر است، هر جا که باشد، هر که باشد. مهربان باشیم. بی تبعیض و بی انتظار.



عشق نغمه ای است که در سکوت جان طنین می اندازد، بی آنکه سازی در کار باشد. عشق نوری است که در تاریک ترین لحظات، راه را روشن می کند. عشق حضوری است که حتی در غیاب، نفس می کشد و زنده است. و عشق، تنها چیزی است که مرز میان روح ها را از میان برمی دارد.

ادامه مطلب خودشناسی از مسیر... از صفحه ۵۰

این خودشناسی پویا، به انسان کمک می کند روابطش را سالم تر و مؤثرتر کند و با آگاهی بیشتری به زندگی، تصمیمات و رفتارهای خود شکل دهد. هر چه توانایی ما در مشاهده و تحلیل این بازتاب ها بیشتر باشد، همدلی، رشد شخصی و ایجاد روابط معنادار نیز افزایش می یابد.

در نهایت، روابط انسانی نه تنها محیطی برای تعامل و همکاری هستند، بلکه آینه ای زنده از درون ما محسوب می شوند. با دقت در این آینه، می توانیم خود را بهتر بشناسیم، نقاط قوت و ضعف خود را ببینیم و با آگاهی، انتخاب ها و رفتارهای خود را به گونه ای شکل دهیم که به تعادل، آرامش و رشد شخصی منجر شود. خودشناسی از مسیر دیگران، راهی است به سوی نسخه کامل تر و واقعی تر از خود، مسیری که هر انسان می تواند در طول زندگی خود تجربه و تمرین کند و با هر گام، به درک و آگاهی عمیق تری برسد.

ادامه مطلب عشق فروکش... از صفحه ۵۰

زندگی مشترک باید بر پایه عشق، احترام، همدلی و رشد متقابل باشد و اگر این عناصر موجود نباشد، جدایی آگاهانه و محترمانه می تواند مسیر سالم تری برای هر دو طرف باشد. زندگی طولانی با عشق فروکش کرده، می تواند فرصتی برای بازنگری، درک عمیق تر از خود و انتخاب راهی نو برای سعادت فردی باشد. تصمیم آگاهانه، هر چه که باشد، باید بر پایه حقیقت، صداقت و احترام شکل گیرد تا هم فرد و هم شریک سابق، امکان بازسازی زندگی و یافتن شادی را داشته باشند.

او را متهم کرد که به هنر و موسیقی خیانت کرده است. دوستانش از او بریدند و ستاینندگان سابقش، خیلی سریع اتهامات دیگری به او زدند. یک سال بعد، او تحت بازجویی و فشار قرار گرفت تا دوست صمیمی‌اش را محکوم کند. اما بازداشت ناگهانی بازجوییش، آهنگساز را نجات داد. در سال ۱۹۴۸، شوستاکوویچ یکی از قربانیان فرمان صادرشده علیه «انحطاط بورژوازی» بود. به موسیقی او، به دلیل پیروی از «فرمالیسم»، تاختند. او مجبور شد اعتراف کند که مرتکب خطاهای هنری و سیاسی شده، و توبه کند. از تدریس محروم شد و به فکر خودکشی افتاد. برای جبران و تأمین معاش خانواده‌اش، قول داد که از این پس فقط برای «خلق» آهنگ بسازد، و به تدوین آهنگ‌هایی برای فیلم‌های تبلیغاتی پرداخت و قصیده‌هایی در مدح استالین سرود. با این همه، شوستاکوویچ، به‌رغم تهدیدهایی که جان و معیشتش را هدف گرفته بودند، به آهنگسازی ادامه داد و مردی شریف باقی ماند. نمونه‌های بسیاری از شجاعت و مهربانی او ثبت شده است. مثلاً از آهنگساز جوانی به نام ایزاک شوارتز، که والدینش به عنوان «دشمنان خلق» دستگیر شده بودند، حمایت کرد. او حتی پنهانی، هزینه تحصیل هنرجوی جوان را از جیب خود پرداخت. یا وقتی استالین در اواخر دهه ۱۹۴۰ شروع به آزار یهودیان کرد، شوستاکوویچ از موسیقی‌دانان یهودی حمایت کرد و چرخه‌ای از آهنگ‌های یهودی را با نام «از شعر فولکلور یهودی» تصنیف کرد که تنها پس از مرگ استالین به‌طور عمومی به اجرا درآمد. شوستاکوویچ احتمالاً می‌توانست در مقطعی اتحاد جماهیر شوروی را ترک کند، اما تصمیم گرفت که بماند. او می‌دانست که برای بقا و ادامه آهنگسازی، ناگزیر است در مواردی سازش کند. به همین دلیل بود که برای آرام کردن استالین با انجام برخی کارهای پیش‌پاافتاده موافقت کرد. از نظر هنرمندان روسی که توانسته بودند در خارج از کشور زندگی کنند، مانند ایگور استراوینسکی، این سازش‌های جزئی، کارنامه او را لکه‌دار کرده بود. شوروی زمان استالین و چین زمان مائو شاید از شدیدترین نمونه‌های سرکوب باشند. در دوره‌هایی دیگر در هر دو کشور، و برخی کشورهای کمونیستی دیگر، هنرمندان و روشنفکران می‌توانستند کارهای مهمی تولید کنند بی‌آنکه به تبلیغات و دروغ‌های حکومتی تن بدهند. اما در کارهایشان، اغلب، به ناگزیر، حرف خود را با ابهام بیان می‌کردند و لابه‌لای استعاره‌ها و اشاره‌های مبهم می‌پیچیدند.

در بهار پراگ نویسندگان و فیلم‌سازان چک، حتی نیازی نمی‌دیدند که از استعاره و ابهام استفاده کنند، و هرچه می‌خواستند می‌گفتند و می‌نوشتند. اما تانک‌های شوروی و آلمان شرقی خیلی زود از راه رسیدند و این آزادی‌های نسبی را سرکوب کردند. و دوباره این سؤال بزرگ در برابر روشنفکران چک قرار گرفت که بمانند و تسلیم حکومت شوند یا چکسلواکی را ترک کنند و بروند. و البته باز امکان رفتن تنها برای معدودی فراهم بود، و حتی بسیاری از آنها که رفتند زندگی در غربت برایشان دشواری‌های زیادی داشت. میلان کوندرا که به پاریس رفته بود بسیار موفق شد، اما دیگرانی که ماندند از او دل خوشی نداشتند. از فیلم‌سازان برجسته چک، ییری منتسل، تصمیم گرفت بماند و هزینه سنگین ماندن را که محدودیت کار کردن بود بپذیرد. او دیگر هرگز نتوانست فیلمی به خوبی کار معروفش «قطارهای زیر نظر» بسازد.

میلوش فورمن که سر از آمریکا درآورد توانست وارد حلقه هالیوود شود و فیلم‌های درخشانی بسازد. او از معدود چهره‌های موفق در دو سوی پرده آهین بود. ایوان پاسر، کارگردان دیگر چک، که او هم به آمریکا رفت اما اصلاً به موفقیت میلوش فورمن نرسید، زمانی گفته بود فیلم‌هایی که من در سال‌های ۶۰ در چکسلواکی ساختم، از هیچ کارگردان دیگری ساخته نبود، اما فیلم‌هایی را که در آمریکا ساختم هر فیلمساز توانای دیگری می‌توانست بسازد. میلوش فورمن در پاسخ به این پرسش که زندگی در نظام‌های دیکتاتور کمونیستی سخت‌تر است یا دست راستی، استدلال می‌کرد که حکومت‌های کمونیستی همه شهروندان خود را به زور به تسلیم وامی‌دارند و تحقیر می‌کنند، هم زندگیشان، هم ذهنشان را. واتسلاو هاول در رساله‌ی معروفش، زیستن در دایره حقیقت، توضیح می‌دهد که چگونه مردم مجبور بودند دروغ‌های حکومت را تکرار کنند، با اینکه به خوبی می‌دانستند که دروغ است. او می‌نویسد: «ما به بیماری اخلاقی مبتلا شدیم، چون عادت کردیم حرف‌هایی بزنیم که مغایر با فکرمان بود.» شاید تنها امتیاز نسبی زندگی کردن در نظام‌های دیکتاتوری دست‌راستی یا استبدادهای نظامی این است که آدم امکان بیشتری دارد که ساکت بماند و حرفی نزند.

تا اینجا، بیشتر مثال‌ها به جوامعی مربوط می‌شد که آزادی بیان در آنها به شدت محدود شده بود یا اصلاً وجود نداشت. اما تکلیف نظام حکومتی ناشریفی که آزادی‌هایی چون انتخابات آزاد، مطبوعات آزاد، و درجه‌ای از استقلال قضایی را کم‌کم حفظ می‌کند، چیست؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

مان مدعی بود که فرهنگ والای آلمان، هر جا او برود، می‌رود، و تبعید، یگانه شیوه اصولی برای زنده‌نگه داشتن آن فرهنگ است. فورت‌ونگلر نیز خود را نگاهبان فرهنگ والای آلمان می‌دید، اما احساس می‌کرد که هنرش در خارج از کشور مادریش پڑمرده می‌شود. او در پاسخ به انتقاد آرتورو توسکانینی، که گفته بود، «هر که در رایش سوم رهبری ارکستر می‌کند، نازی است» گفت، «شخصاً معتقدم که در چشم موسیقی‌دان، هیچ کشور در اسارت یا آزادی وجود ندارد. آنجا که واکنش و بتهوون می‌نوازند، انسان‌ها آزادند، و اگر آزاد نباشند، با گوش‌سپردن به این قطعه‌ها آزاد می‌شوند. موسیقی، آنها را به مناطقی می‌برد که گشتاپو نمی‌تواند گزندگی به آنها برساند.»

این دیدگاه البته ساده‌لوحانه و تا حدی خودخواهانه بود. اما آیا این دیدگاه، ناشرافتمندانه بود؟ آیا فورت‌ونگلر سازش کرد؟ از آنجا که هدف یوزف گوبلز ترویج فرهنگ عالی آلمان و سرگرمی‌های مردمی بود تا ماهیت متمدن رایش سوم را به نمایش بگذارد، می‌توان گفت هر کس که به او یاری داد، ناخواسته در این هدف شریک بود. فورت‌ونگلر از عضویت در حزب تن زد و از برخی موسیقی‌دانان یهودی محافظت کرد. او مردی شریف باقی ماند، اما مجبور شد برای زاد روز هیتلر اجرا داشته باشد، و کار او در مقام رهبر ارکستر، مطمئناً به حفظ این ظاهر کمک کرد که فرهنگ در دوران نازی‌ها همچنان شکوفا است. اگر این موضوع در مورد هنرمندان آلمانی که مردان شریفی بودند و حتی با نازی‌ها دشمنی داشتند، صدق کند، پس در مورد هنرمندان فرانسوی که به کار خود در دوران اشغال آلمان ادامه دادند، چه باید گفت؟ سارتر چند کتاب منتشر کرد و نمایش‌هایی به روی صحنه برد. دیور لباس طراحی کرد، میستانتکت ترانه خواند، آنری-ژرژ کلوزو چند فیلم معرکه ساخت، و غیره. عذر اصلی آنها برای این کارها، شباهت زیادی به عذر و بهانه فورت‌ونگلر داشت: آنها می‌خواستند نشان دهند که، به رغم تحقیر ناشی از اشغال نازی‌ها، فرهنگ فرانسه هنوز زنده است. عملاً این مایه مباحثاتشان بود. حتی برخی آن را نشانه‌ای ضمنی از مقاومت می‌دیدند.

اما همه این‌طور فکر نمی‌کردند. ژان گنتو، آموزگار و منتقد ادبی بسیار مورد احترام بود. او به جای تسلیم شدن در برابر سانسور نازی‌ها، به این نتیجه رسید که سکوت، تنها پاسخ شرافتمندانه برای یک نویسنده فرانسوی است. گنتو، با لحنی گزنده، در مورد برخی همکارانش، از جمله پل والری و آنری دومونترلان نوشت، این جور شخصیت ادبی، «که نمی‌تواند برای مدتی طولانی پنهان شود، روح خود را می‌فروشد تا نامش در عالم نشر باقی بماند.» والری مطمئناً شعرهای تبلیغاتی نسرو، اما با استفاده از مضامین اساطیری، خوانندگانش را سرگرم کرد، و بدین ترتیب، خود را در امان نگه داشت. با این حال، گنتو نوشت، «اگر تنها کاری که می‌توانید بکنید، سرگرم کردن ماست، پس ساکت شوید.» برای افرادی که برای امرار معاش، به قلم یا هنرشان وابسته بودند، حفظ این موضع اصولی، دشوارتر بود. گنتو، دست‌کم می‌توانست در یک دبیرستان درس بدهد. تدریس کردن در کشوری تحت اشغال یک کشور بیگانه بی‌شرافت، کماکان معقول به نظر می‌رسید. اما در یک نظام توتالیتر، مردم، از گزینه سکوت هم برخوردار نیستند.

هنگامی که مائو بر چین حکومت می‌کرد، حکومت تلاش زیادی کرد تا تمام مردم در جنایات دولت شریک شوند. مردم مجبور بودند در کارزارهای مرگبار علیه «راست‌گرایان»، «منحرفان»، «تجدیدنظرطلبان بورژوا» و دیگر «دشمنان طبقاتی» شرکت کنند. در طول «انقلاب فرهنگی»، بسیاری از چینی‌ها هم عامل خشونت دهشتناک بودند و هم قربانی آن، بستگی به این داشت که باد به کدام سمت بوزد. برای هنرمندان، روشنفکران و نویسندگان، سکوت‌کردن واقعاً گزینه‌ای نبود: آنها مجبور بودند خرد بی‌کران مائو را بستایند و از خط حزبی تمجید کنند. نویسندگانی که کماکان امید داشتند شریف باقی بمانند، و سخت می‌کوشیدند که به خطر نیفتند، اغلب به قتل رسیدند. استالین، کسی که مائو او را بسیار تحسین می‌کرد، می‌توانست به همان اندازه مرگبار باشد. او با تحقیر عامدانه برخی از گروه‌های مردم، از جمله در دوره‌های خاصی یهودیان، شوروی را به یک حکومت کاملاً ناشریف، بدل ساخته بود.

با این حال، نمونه‌هایی از شخصیت‌های مشهور بودند که با وجود این شرایط، شرافتمند باقی ماندند، هرچند که اگر قدری سازش نشان نمی‌دادند، بعید بود که زنده بمانند. دیمیتری شوستاکوویچ آهنگساز را، در زمان‌های مختلفی از زندگی‌اش، به راحتی ممکن بود، به گولاگ بفرستند و سربسته‌یست شود. در ۱۹۳۶، استالین یک شب سالن اجرای اپرای «لیدی مکبت از متسنسک» را که او ساخته بود، وسط اجرا ترک کرد. پس از آن شوستاکوویچ در فهرست چهره‌های معضوب قرار گرفت. روزنامه پرودا

حفظ مرزهای عاطفی: اگر بحث سیاسی بیش از حد احساسی و آسیب‌زننده شد، مهارت «خروج محترمانه» ضروری است. می‌توان گفت: «فکر می‌کنم الان بهتره این موضوع رو ادامه ندیم چون نمی‌خوام بحثمون به رابطه‌مون آسیب بزنه». این جمله، هم احترام به طرف مقابل است و هم حفظ سلامت رابطه.

درک نقش رسانه‌ها و اطلاعات: باید پذیریم که بسیاری از مواضع سیاسی تحت‌تأثیر رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و اطلاعات ناقص یا سوگیرانه شکل می‌گیرند. با این آگاهی، تحمل بیشتری نسبت به تفاوت دیدگاه‌ها پیدا می‌کنیم. گاهی با به اشتراک گذاشتن منابع معتبر و متنوع، می‌توان فضای گفت‌وگو را به سمت آگاهی بیشتر برد.

اولویت‌بندی روابط انسانی بر مواضع سیاسی: هیچ موضع سیاسی آن‌قدر ارزش ندارد که دوستی ارزشمند و سالم را از بین ببرد، مگر اینکه عقیده فرد بر نفرت‌پرانی، خشونت یا تبعیض آشکار علیه انسان‌ها استوار باشد. در غیر این صورت، حفظ پیوند انسانی باید در اولویت باشد.

سیاست بخشی از زندگی است، اما همه زندگی نیست. اختلاف نظر سیاسی نباید باعث شود دیوارهای بلندی بین ما و عزیزانمان کشیده شود. با جداسازی هویت فرد از عقایدش، مدیریت محترمانه گفت‌وگو، پذیرش تفاوت‌ها، تمرکز بر ارزش‌های مشترک و اولویت‌دادن به پیوند انسانی، می‌توانیم هم آزادانه فکر کنیم و هم روابط دوستانه‌مان را از آسیب‌های اختلاف عقیده دور نگه داریم.

ادامه مطلب نقد و بررسی...از صفحه ۱۶

از نقاط قوت فیلم، ترکیب هوشمندانه ژانرهاست. «آدینگتون» به راحتی از فضای یک وسترن مدرن به کمدی سیاه و حتی تریلر جنایی تغییر لحن می‌دهد، بدون آن‌که تماشاگر را کاملاً بیرون بیندازد. بازی واکین فینیکس یک باری دیگر نشان می‌دهد که او استاد خلق شخصیت‌هایی است که دوست دارید و از آنها می‌ترسید. اما استون نیز در نقش همسر سابق جو، لایه‌ای انسانی و آسیب‌پذیر به فضای فیلم می‌افزاید و پدر و پسر، با بازی زیرپوستی‌اش در نقش شهردار، تضاد جالبی با خشونت خام کلانتر ایجاد می‌کند. استفاده از مؤلفه‌های «اسکرین لایف» و ادغام تماس‌های ویدیویی و استریم‌های زنده در پیشبرد داستان هم نه تنها طبیعی و به جا به کار رفته، بلکه به تعلیق فیلم کمک کرده است با وجود این، فیلم «آدینگتون» خالی از اشکال نیست. استر تلاش کرده در یک عنوان به سراغ مضامینی چون واکسن‌گریزی، تئوری توطئه، نابرابری نژادی، فساد ساختاری، نقش رسانه‌ها در دامن زدن به بحران، و ماهیت قهرمان‌سازی برود. نتیجه این جاه‌طلبی گاهی بار بیش از حدی بر دوش روایت می‌گذارد و باعث می‌شود بعضی خطوط داستانی به اندازه کافی پرداخته نشوند. علاوه بر این، ریتم کلی اثر یکدست نیست؛ نیمه اول گاهی بیش از اندازه آرام و گفت‌وگومحور است و نیمه دوم، به‌طور ناگهانی، وارد فضای اکشن و آشوب می‌شود که این تغییر شدید ممکن است بخشی از مخاطبان را پس بزند.

پایان فیلم «آدینگتون»، هم تلخ است و هم استعاری. جو که یک سال قبل با خونریزی و خشونت شهر را به لبه نابودی برده، حالا شهردار فلج است و عملاً نشان می‌دهد که حتی تغییر چهره‌ها هم سیستم فاسد را اصلاح نمی‌کند. برایان، اینفلوئنسر نجات‌یافته از ماجرا، از شهرت ناگهانی‌اش کسب‌وکار ساخته و مایکل، قربانی زخمی فاجعه، حالا معاون کلانتر شده تا دوباره وارد همان چرخه خشونت شود. لوییز، باردار و حاضر در تظاهرات، نماد انتقال بحران به نسل بعدی است؛ چرخه‌ای که انگار هیچ پایانی ندارد.

«آدینگتون» فیلمی نیست که بخواهد همه را راضی کند. برای تماشاگری که به دنبال قهقهه‌ای سراسرست و قهرمان و ضدقهرمان‌های کلاسیک است، شاید تجربه‌ای گیج‌کننده و حتی آزاردهنده باشد. اما برای کسانی که از سینمای جدی و چالش‌برانگیز لذت می‌برند، این اثر مانند آینه‌ای روبه‌روی جامعه امروز است؛ جایی که خشونت، فساد، رسانه و سیاست در هم تنیده‌اند و حتی بعد از هر فاجعه، تنها اسم‌ها و چهره‌ها عوض می‌شوند.

این فیلم بی‌نقص نیست، اما شجاعتش در پرداخت یک موضوع پرحاشیه، بازی‌های قدرتمند، فیلمبرداری چشمگیر و کنترل دقیق لحظات اوج، آن را به یکی از بحث‌برانگیزترین آثار سال تبدیل کرده است. «آدینگتون» چه دوستش داشته باشید و چه نه، پس از تماشایش به‌سختی فراموش می‌شود.

دو کشور را در زمانه خودمان در نظر بگیرید. ممکن است آنها تنها موارد نباشند، اما در حال حاضر نمونه‌های بارزی هستند: اسرائیل و ایالات متحده. در دوران صدارت بنیامین نتانیاهو، اسرائیل، گرچه کماکان دولتی دموکراتیک است، اما ذیل تعریف آویشای مارگالیت از جامعه ناشریف، جای می‌گیرد، زیرا در این کشور، نهادهای رسمی، سیاست‌هایی دارند که مردم و اقلیت‌ها را تحقیر می‌کنند. کابینه شامل مردانی است که در مورد فلسطینیان، دیدگاهی به شدت خصمانه دارند. وزیر امنیت ملی، بارها به دلیل برانگیختن نفرت نژادی محکوم شده است. کشتار ده‌ها هزار نفر در غزه، به دنبال حمله هولناک حماس در ۷ اکتبر ۲۰۲۳، بیشتر یک حرکت انتقام‌جویانه است تا پیامد ناگزیر یک جنگ. بسیاری از اسرائیلی‌ها در نتیجه این وضعیت کشورشان را ترک کرده‌اند. با این حال، اشتباه است اگر بگوییم کسانی که می‌مانند شریک جنایت‌های دولت هستند، زیرا کماکان می‌توان یک اسرائیلی شرافتمند بود. یکی از این افراد شریف، رمان‌نویسی به نام دیوید گروسمن است. داستان‌ها و نوشته‌های سیاسی او آثار بشردوستانه برجسته‌ای هستند. او به شدت به سیاست‌های بی‌رحمانه و تحقیرآمیز دولت خود علیه مردم فلسطین اعتراض کرده است. با این حال، همچنان در کشورش زندگی می‌کند، جایی که احساس می‌کند به آن تعلق دارد. او معتقد است که کشورش، با تمام معایبی که دارد، به دست بازماندگان کلان‌کشی و آزار و اذیت، تأسیس شده است، و حق وجود و دفاع از خود را دارد. موضع او، موضعی ناشرافتمندانه نیست. با این حال، او از سوی برخی «ضد صهیونیست‌ها» خارج از اسرائیل به توجیه نسل‌کشی متهم شده است. هنگامی که شهروندان، کماکان می‌توانند آزادانه صحبت کنند، ولو آنکه مجبور باشند خشم دولت و برخی از هموطنانشان را تحمل کنند، باید به خاطر بالا بردن صدای انتقادشان تقدیر شوند، نه اینکه شریک جرم شناخته شوند.

دولت آمریکا در دوران ریاست‌جمهوری دونالد ترامپ، آنچه در توان دارد می‌کند تا یک دولت ناشریف باشد. شخص رئیس‌جمهور به مهاجران اهانت می‌کند، و مهاجران زیادی با تهدید به دستگیری و اخراج روبرو هستند. برخی افرادی که اجازه اقامت دائم دارند، به دلیل ابراز نظراتی که دولت آن را نمی‌پسندد، بازداشت شده‌اند. رئیس‌جمهور از مردم می‌خواهد که دروغ‌های او را تکرار کنند؛ مثلاً اینکه در انتخابات ۲۰۲۰ «تقلب» شده بود و شورشیانی که به ساختمان کنگره هجوم بردند، «وطن‌پرست» بودند. مرام «زیستن در در دایره حقیقت‌هاول، به طور سیستماتیک تضعیف می‌شود. استقلال قوه قضاییه را مخدوش می‌کنند، و روزنامه‌نگاران، «دشمن مردم» نامیده می‌شوند. اما دولت ناشرافتمند در ایالات متحده هنوز یک نظام دیکتاتوری نیست. مطبوعات هنوز آزادند که گزارش بدهند و نظرات انتقادی منتشر کنند. هنوز قضاوت مستقل وجود دارند. انتخابات برگزار می‌شود، مگر آنکه ترامپ بخواهد بحرانی در قانون اساسی برانگیزد. یک حزب اپوزیسیون عمده وجود دارد. البته تمام این‌ها، می‌تواند به‌مرور زمان فرو پیاشد. اگر طوری رفتار کنیم که گویی ایالات متحده همین حالا کشوری استبدادی است، خطر این فروپاشی بیشتر می‌شود. تسلیم‌شدن در برابر خواسته‌های غیرمنطقی و گاه غیرقانونی، بی‌آنکه مجبور به انجامش باشیم، تنها انگیزه‌های ناشرافتمندانه رهبران سیاسی و اقتدارگرایی آنها را تقویت کند. این عمل را «فرمانبرداری پیشاپیش» می‌گویند. برخی شرکت‌های رسانه‌ای به جای مقاومت در برابر حملات بی‌منطق به حرفه روزنامه‌نگاری، حاضرند مبالغ زیادی بپردازند تا از شکایت قضایی دولت جلوگیری کنند. مؤسسه‌های حقوقی نیز همین کار را کرده‌اند. روزنامه‌دارها هم به سردبیران دستور می‌دهند که از انتقاد تند علیه رئیس‌جمهور خودداری کنند.

دانشگاه‌ها اگر زیر بار نظرات دولت در مورد محتوای آموزشی و کادر تدریس نروند، از میلیاردها دلار بودجه فدرال محروم می‌شوند. اینکه هاروارد تصمیم گرفت که از دولت ترامپ شکایت کند، نشانه خوبی است. امیدواریم که دیگران نیز از آن پیروی کنند. البته واکنش روان‌شناختی ناگزیر دیگری نیز به دولت‌های ناشرافتمند وجود دارد: مهاجرت درونی. یعنی، این وسوسه که تنها به کار خودتان برسید، کاری به کار دولت نداشته باشید، از هیاهوی سیاست دور بمانید، و از توجه به اخبار بپرهیزید. اما، در حالی که مهاجرت درونی در یک نظام دیکتاتوری، توجیه‌پذیر است، در جایی که هنوز آزادی بیان وجود دارد، نمی‌توان آن را موجه دانست. فرمانبرداری پیشاپیش، راهی برای حفظ شرافت نیست. شهروندان باید به هر شیوه که می‌توانند در برابر هر حرکتی برای از بین بردن نهادهای محافظ دموکراسی لیبرال اعتراض کنند. به ویژه وقتی خود رهبران این نهادها، از جمله رئیس‌جمهور، از آن‌ها برای تحقیر مردم استفاده می‌کنند. اگر شهروندان کماکان می‌توانند اعتراض کنند، بی‌آنکه خطر زندانی شدن یا اخراج تهدیدشان کند، و اعتراض نکنند، نسل‌های آینده درباره آنها داوری بسیار سختی خواهند کرد.

ادامه مطلب آیا صلاحیت... از صفحه ۱۰

است خود خانواده‌ها به فکر باشند و بچه‌هایشان را به هر جایی نفرستند. **کودکان در دنیا چگونه حفاظت می‌شوند؟** کمیته حقوق کودک سازمان ملل متحد علاوه بر نظارت بر رعایت مفاد کنوانسیون حقوق کودک، کوشیده تا با تصویب پروتکل‌ها و نظریه‌های عمومی مرتبط با کودکان، چگونگی حفاظت از کودکان و رعایت حقوق آن‌ها را به استانداردهایی لازم‌الاجرا و بین‌المللی تبدیل کند.

در یک بررسی تطبیقی می‌توان گفت: در ایران تنها به صورت محدود در هنگام استخدام معلمان سوابق آن‌ها بررسی می‌شود. در حالی که در دنیا (کشورهای مقید به حفاظت از کودکان) سوابق کامل افراد شامل سوابق کیفری، سوءاستفاده جنسی و خشونت پیش از استخدام در تمام مشاغل مرتبط با کودکان بررسی می‌شود. این موضوع توسط یونیسف و سازمان بین‌المللی کار توضیح داده شده است. در ایران آموزش حقوق کودک الزامی نیست و جز در موارد خاص یا فعالیت‌های جامعه مدنی، آموزشی ارائه نمی‌شود. این مسئله باعث می‌شود خطر رفتارهای ناآگاهانه و آسیب‌زا از سوی کسانی که با کودکان کار می‌کنند همیشه وجود داشته باشد. در مقابل، در کشورهای دیگر اصول پایه‌ای حقوق کودک، ارتباط امن، شناسایی نشانه‌های کودک‌آزاری و نحوه گزارش‌دهی موارد مشکوک، به تمام کارکنانی که با کودکان سروکار دارند آموزش داده می‌شود.

در قوانین داخلی ایران، کارکنانی که با کودکان کار می‌کنند به صورت ناقص محدود به معلمان و کارکنان بهزیستی می‌شود و بررسی صلاحیت بسیاری از افرادی که با کودکان کار می‌کنند پیش‌بینی نشده است. در حالی که در دنیا شمولیت این بررسی‌ها گسترده‌تر بوده و شامل معلم، ناظم مدرسه، راننده، مربیان و مستخدمین نهادهای مرتبط با کودکان می‌شود. در ایران خط ۱۲۳ بهزیستی برای گزارش‌دهی موارد کودک‌آزاری وجود دارد، اما روند رسیدگی و مداخله شفاف و روشن نیست. میزان اثربخشی این مداخلات مشخص نبوده و بسیاری از موارد به دلیل ملاحظات فرهنگی گزارش نمی‌شوند. در مقابل، در کشورهای دیگر بررسی صلاحیت حرفه‌ای و اخلاقی کارکنان مرتبط با کودکان به صورت سالانه و دوره‌ای انجام می‌شود و دریافت آموزش‌های تکمیلی برای آن‌ها الزامی است. همچنین در ایران قانون و رویه‌ای برای بررسی دوره‌ای و منظم صلاحیت افراد وجود ندارد، در حالی که در نظام‌های پیشرفته حفاظت از کودکان، این فرآیند به صورت ساختاریافته و مستمر پیگیری می‌شود. در واقع می‌توان گفت ایران به رغم تصویب قوانینی در راستای حمایت از کودکان اما مکانیزمی عملی و یکپارچه برای بررسی صلاحیت حرفه‌ای و اخلاقی افرادی که با کودکان کار می‌کنند ندارد. این همان شکاف اصلی است که سبب ورود افرادی بدون صلاحیت و حتی خطرناک به محیط‌های کاری کودکان می‌شود.

در حوزه کودکان مطالبه گر باشیم: فرید پسری ۱۴ ساله اهل قروه در استان کردستان در آخرین روزهای تابستان ۱۴۰۳ دست به خودکشی زد. او که در بازار میوه و تره‌بار تهران کار می‌کرد، پس از آنکه مورد تعرض جنسی قرار گرفت تصمیم گرفت به زندگی خود پایان دهند. فرید تنها قربانی کودک‌آزاری نیست، کودک‌آزاری هر روز در یک نقطه از کشور روی می‌دهد برخی از مصادیق کودک‌آزاری گزارش می‌شود و بسیاری از موارد از دید رسانه پنهان می‌ماند. دلیل اصلی این اتفاق هم رعایت نشدن اصول حفاظت از کودکان در خانواده، آموزشگاه‌ها و محیط‌های حرفه‌ای است.

تمام مدارس، نهادهای، آموزشگاه‌ها و نهادهای حرفه‌ای که با کودکان سروکار دارند باید:

✓ صلاحیت حرفه‌ای و اخلاقی کارکنان را پیش از استخدام بررسی و در طول خدمت آن را بازبینی کنند.

✓ دستورالعمل جامع و کامل برای کار با کودکان داشته باشند که متضمن امنیت، رشد و شکوفایی آن‌ها باشد.

✓ شیوه‌نامه اجرایی برای کار با کودکان داشته باشند تا افراد از برخوردهای خودسرانه و سلیقه‌ای منع شوند.

✓ منفعت کودکان همیشه سرلوحه فعالیت‌ها و تصمیمات آن‌ها باشد.

آیا می‌دانید مربی/داوطلبی که با کودک شما در مدرسه، آموزشگاه، باشگاه و یا فرهنگسرا کار می‌کند، صلاحیتش بررسی شده؟ اگر مطمئن نیستید همین امروز پیگیری کنید. ما در ایران تا حدودی قوانینی برای حفاظت از کودکان داریم ولی به دلیل اجرا نشدن درست قانون و به دلیل بررسی نشدن دقیق صلاحیت افراد، امنیت کودکان همیشه در خطر است. به همین خاطر مسئولیت خانواده‌ها در تضمین امنیت کودکان سنگین‌تر است.

هر اقدامی برای هر کودکی انجام می‌شود باید با رعایت شیوه‌نامه اجرایی باشد تا امنیت کودک تضمین شود. کسی نباید خودسرانه برای کار با کودکان تصمیم بگیرد و سلیقه‌ای عمل کند. اتریش در سال ۲۰۲۲ آیین‌نامه رفتاری و خط مشی حفاظت از کودکان را تصویب کرد. بر اساس این آیین‌نامه که همه کارکنان پیش از استخدام باید امضا کنند به صورت جزئی به مواردی که کارکنان در محیط کار و در اوقات فراغت و خارج از محیط کار باید در خصوص حفاظت از کودکان رعایت کنند قید شده، برای نمونه در این آیین‌نامه مواردی که ممکن است کودک در معرض خطر قرار بگیرد توضیح داده شده تا کارکنان، کودکی را در چنین موقعیتی قرار ندهند یا اگر با چنین موقعیتی مواجه شدند آن را گزارش کنند. موارد ممنوعه این گونه تبیین شده:

✓ خواباندن کودک به منظور تنبیه

✓ رعایت نکردن فاصله کافی با کودکان

✓ سوءاستفاده از قدرت خود بر کودکان/ وادار کردن کودکان به انجام کاری برخلاف خواست آن‌ها

✓ وادار کردن کودکان به خوردن یا نوشیدن چیزی به عنوان تنبیه

✓ سهل‌انگاری و مراقبت نکردن از کودکان

✓ عکاسی از کودک برهنه

✓ فشار به کودک برای انجام کاری خاص

✓ بد صحبت کردن با کودکان، حبس و ترساندن آنان

✓ زدن کودکان

✓ پرخشگری با کودکان، هل دادن، تکان دادن، محکم نگه داشتن

✓ بوسیدن کودکان نوازش یا لمس آنان

✓ اخاذی از کودکان

بر اساس این آیین‌نامه، کارکنان متعهد می‌شوند که هیچ‌کدام از این کارها را انجام ندهند و اگر موردی را مشاهده کردند فوراً گزارش کنند.

آیا قانون، حفاظت از کودکان را تضمین کرده؟ تصویب قانون «حمایت از کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست» در سال ۱۳۹۲ و مهم‌تر از آن، تصویب قانون «حمایت از اطفال و نوجوانان» مصوب سال ۱۳۹۹ و تصویب قانون کنوانسیون حقوق کودک، قدم‌های مهم و اثرگذاری بود که در بعد قانون‌گذاری، برای حفاظت از کودکان برداشته شده ولی کماکان این قوانین نتوانسته امنیت کودکان را تضمین کند، چراکه هم کاستی‌هایی در قانون وجود دارد و هم قانون به درستی اجرا نمی‌شود.

تعیین سن ۱۸ سال به عنوان سن کودکی و جرم‌انگاری رفتارهایی مانند آزار جنسی و روانی، سوءاستفاده جنسی، غفلت و بهره‌کشی اقتصادی و مکلف کردن نهادهای مسئول چون سازمان بهزیستی، دادستانی، نیروی انتظامی، وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت و درمان و سازمان صداوسیما به اقدام فوری، از نکات خوب و مثبت قانون حمایت از اطفال و نوجوانان است که می‌تواند متضمن حفاظت از کودکان باشد. تعیین حداقل سن ۱۵ سال برای کار کودکان و ممنوع کردن سپردن کارهای سخت و زیان‌آور به کودکان زیر ۱۸ سال در قانون کار ایران، یا تدوین آیین‌نامه مدارس و الزام معلمان و مربیان به رعایت موازین اخلاقی و تربیتی در مدارس و ممنوعیت تنبیه بدنی کودکان، نکات مثبتی است که در قوانین ایران وجود دارد، اما در قوانین جمهوری اسلامی، در حوزه کودکان نظام یکپارچه‌ای برای بررسی صلاحیت حرفه‌ای و اخلاقی کسانی که با کودکان کار می‌کنند پیش‌بینی نشده است. هیچ سامانه‌ای وجود ندارد که پیشینه کیفری و اخلاقی همه افرادی که در هر سطحی با کودکان کار می‌کنند را نشان دهد. قانون نهادهای و سازمان‌های آموزشی و حرفه‌ای که با کودکان کار می‌کنند را ملزم به تدوین دستورالعمل‌ها و شیوه‌نامه‌های اجرایی برای کار با کودکان نکرده است.

آموزش دوره‌ای و ارزیابی مداوم صلاحیت افرادی که با کودکان کار می‌کنند در قوانین قید نشده، لذا با تکرار کودک‌آزاری در نهادهای مختلف آموزشی و حرفه‌ای مواجه هستیم. ضمن اینکه با وجود جرم‌انگاری آزار و غفلت، روند گزارش‌دهی و پیگیری قضایی موارد کودک‌آزاری شفاف و ساده نیست. ایران به کنوانسیون حقوق کودک پیوسته ولی به بسیاری از مواد این قانون بی‌اعتناست و بسیاری از استانداردهای بین‌المللی را رعایت نمی‌کند. به طوری که مسعود شجاعی کاپیتان اسبق تیم ملی فوتبال ایران، سال ۱۳۹۲ در یک برنامه تلویزیونی با اشاره به تعرض به کودکان در مدارس فوتبال، گفته بود: «کسی اینجا به فکر بچه‌های ما نیست. بهتر

لخت و عریان شو یا در بسترم
 هر زن زیبا و گرم و مهرجوی
 اشتهای من ز تو افزونتر است
 پیش چشمانم چنان تو دلبر است

منتقد همچنان با جدیت در نقد دفتر اشک و بوسه می نویسد:

گوینده گاه گاهی یا صرفاً برای «رفع خستگی» و «تمدّد اعصاب» و یا به خاطر «تنوع» سر از سیئه معشوقه برمی دارد و نگاهی به کوچه و خیابان می اندازد و چند کلمه ای درباره «ملت» و «نابسامانی ها» و تلخی های هم میهنان خود (در مقدمه کتاب) بر زبان می آورد. همین است که شعرهای به اصطلاح «میهنی» گوینده فاقد درک و یا حتی احساس واقعیتهای زندگی روزمره است. پیداست که گوینده اصلاً «اهل این حرفها» نیست. این شعرهای «میهنی» به قصه نقالان قهوه خانه ها شبیه است. می دانیم که نقال نه مرد رزم است و نه اهل بزم. نه در موقع بیان قصه اندیشه و تفکر خود را به کار می اندازد و نه از محیط و نوع داستانی که بیان می کند تصور زنده و روشنی دارد. با این همه با آب و تاب و حرارت تمام قصه هایی را که سالها است از بر دارد بازگو می کند. اما به راستی اشک و بوسه سزاوار ملاحظات انتقادی جدی نبوده است. شاید اگر کتاب به چنگ ایرج پزشک‌زاد می افتاد و از نوازش های طنز او برخوردار می شد مناسب تر می بود.

نیز مراقبت همواره حاشیه‌ای، کم‌اهمیت و به‌منزله کاری زنانه تلقی شده است. از دهه ۱۹۸۰، اما اندیشمندان زنانه‌نگر مانند کارول گیلیگان (برای مثال، در کتاب با صدایی متفاوت) و نل نادینگز (در کتاب مراقبت) ضمن نقد این الگو، اخلاق مراقبت را چونان چارچوبی نظری مطرح کردند که بر آسیب‌پذیری، پیوندهای انسانی، کار عاطفی و مسئولیت تجسم‌یافته تمرکز دارد. پساتر، تووه پترسن (در کتاب مراقبت فراگیر) مفهوم «مراقبت بالغانه» را پیش نهاد و بر عاملیت اخلاقی مراقبت‌گران، به‌ویژه زنان، تأکید کرد. در همین راستا، جوآن ترونو نیز در کتاب دموکراسی مراقبتی خواهان شناسایی مراقبت به‌مثابه مسئولیتی عمومی و سیاسی شد، نه صرفاً امری خصوصی یا عاطفی. این طرز فکر به ما ابزارهایی مفهومی می‌دهد تا سوبه‌های جنسیتی در قحطی و گرسنگی تحمیلی را بازشناسیم. با این رویکرد، می‌توان دید که چگونه در شرایط جنگی یا بحران، وقتی سامانه‌های مراقبتی فرو می‌پاشد، بار مراقبت به‌طور نابرابر بر دوش زنان سنگینی می‌کند و آنان به‌طور ویژه آسیب می‌بینند. در این چشم‌انداز، گرسنگی صرفاً کمبود غذا نیست، بلکه سلاحی سیاسی است که زندگی اخلاقی را هدف می‌گیرد. از نقش مراقبتی زنان بهره‌کشی می‌کند، مسئولیت را برای آنان به باری طاقت‌فرسا بدل می‌سازد، امکان مراقبت‌گری را از آنان می‌ستاند و از این راه خشونت خاموش و ویرانگر را بر آنان تحمیل می‌کند. اخلاق مراقبت به ما امکان می‌دهد این خشونت را ببینیم، آن را نام‌گذاری و رد کنیم. **برآیند: بازاندیشی مراقبت در جنگ‌ها:** اخلاق مراقبت درک ما از خشونت، مسئولیت، و عدالت در جنگ را به چالش می‌کشد. با برجسته کردن آسیب‌پذیری، رابطه‌مندی و وابستگی متقابل، نگاه ما را از دکترین‌های نظامی و حقوقی به سوی اخلاق روزمره معطوف می‌کند و چشم‌اندازی نو پیش‌اروی ما می‌گشاید.

نخست، در پرتو این رویکرد، گرسنگی تحمیلی صرفاً وضعیتی اضطراری یا نقض حقوق بین‌الملل نیست، بلکه سلاحی سیاسی است که بنیان زندگی اخلاقی، یعنی توانایی مراقبت کردن، را هدف می‌گیرد و پیوندها را از هم می‌گسلد.

دوم، این رویکرد به ما امکان می‌دهد نقش معمولاً نادیده‌گرفته‌شده مراقبت‌گران، به‌ویژه زنان، را به رسمیت بشناسیم، زانی که نه فقط قربانی یا پس‌زمینه بلکه سوژه‌های اخلاقی فعال هستند. رنجی که آنها به‌طور ویژه در جنگ‌ها متحمل می‌شوند و در بحث‌های رایج درباره جنایات جنگی و عدالت اغلب نادیده گرفته می‌شود در واقع حاصل ساختارهایی است که از طریق محاصره و فروپاشی نظام‌های سلامت و تغذیه، امکان مراقبت را از میان می‌برند. سوم، اخلاق مراقبت کفایت چارچوب‌های رایج در سیاست‌گذاری پسانجنگ را به پرسش می‌گیرد. بازسازی تنها ترمیم زیرساخت یا توزیع غذا نیست؛ بلکه ترمیم ویرانی‌های اخلاقی را نیز شامل می‌شود: از حس درماندگی در تغذیه‌ی کودک تا شرم و اندوه ازدست‌دادن نقش مراقبتی و فروپاشی روابط جمعی. این فقدان‌ها صرفاً عاطفی نیستند، بلکه اجتماعی، سیاسی و اخلاقی‌اند و بازسازی‌شان ممکن است سال‌ها زمان ببرد. سرانجام، اخلاق مراقبت امکان نوعی واکنش متفاوت به بحران‌ها را فراهم می‌آورد. سیاستی مراقبت‌محور که از کمک‌های بشردوستانه یا اجرای قانون فراتر می‌رود. این یعنی بازاندیشی در اخلاق بین‌الملل و درک آن نه به‌مثابه حقوقی انتزاعی یا مداخلاتی از دور بلکه به‌مثابه تعهدی ملموس برای پاسداری از زندگی اخلاقی در دل بحران.

محاصره فقط کالری را محدود نکرد، بلکه شبکه‌های اجتماعی و اخلاقی را نیز فلج کرد. جنگ پیوندها را از هم گسست، مراقبت‌گران را منزوی ساخت، و سازوکارهایی را که به رنج معنا می‌بخشیدند از میان بُرد. گزارش‌های میدانی از والدینی خبر می‌دهند که ناچار بودند برای غذا دادن، میان فرزندان خود دست به انتخاب بزنند؛ از سالمندانی که به حال خود رها شدند؛ و از گروه‌های زنانه‌ای که یا منحل شدند یا سرکوب. حتی پس از آتش‌بس نیز کمبودها آن‌قدر شدید بود که مادران کودکانشان را وادار به خواب طولانی‌تر می‌کردند تا درد گرسنگی را احساس نکنند. یا برای رفع گرسنگی گیاهانی مخصوص حیوانات را به آنها می‌خوراندند. گرسنگی در تیگرای فقط بحران تغذیه‌ای نبود، بلکه نوعی فروپاشی اخلاقی عمده بود: برچیدن سیستم‌هایی که مردم از طریق آنها از یکدیگر مراقبت می‌کردند. با ازبین‌رفتن زیرساخت‌های ارتباطی، محاصره نه تنها غذا، بلکه کرامت، معنا و عاملیت اخلاقی را از مردم گرفت.

یمن: مادر بودن در محاصره: از سال ۲۰۱۵، یمن با یکی از طولانی‌ترین و ویرانگرترین بحران‌های انسانی جهان روبه‌رو بوده است. محاصره بنادر توسط ائتلاف تحت رهبری عربستان، تخریب زیرساخت‌ها و بمباران انبارهای غذا، توان کشور را برای تأمین نیازهای غذایی فلج کرده است. آتش‌بس سال ۲۰۲۲ نیز نتوانست زمینه‌های ساختاری قحطی را رفع کند.

در یمن نیز گرسنگی تنها به معنای فقدان غذا نیست، بلکه نشانه‌ای از فروپاشی شبکه‌های مراقبت است. جنگ پیوندهای اخلاقی و اجتماعی را از هم گسسته و مراقبت را به‌طور مستقیم هدف قرار داده و نابود کرده است. گزارش‌ها از صحنه‌هایی دلخراش حکایت دارند: مادران اغلب آخرین کسانی هستند که غذا می‌خورند و بسیاری از آنها روزها گرسنه می‌مانند تا کودکانشان زنده بمانند. در اردوگاه‌های آوارگان، وعده‌های غذایی معمولاً به جای و نان محدود می‌شود، آن‌هم اگر در دسترس باشد. درمانگاه‌ها با موج فزاینده‌ی سوءتغذیه مواجه‌اند، اما از منابع و امکانات کافی بی‌بهره‌اند. در بستری که گرسنگی هم ابزار جنگ است و هم پیامد آن، عشق مادرانه به اهرم فشار تبدیل می‌شود. پرورش، تغذیه، مراقبت و هر آنچه زمانی منبع نیرو و همبستگی بود اکنون بدل به میدان جنگ شده است. در یمن، گرسنگی نه فقط بحران غذا بلکه حمله‌ای اخلاقی است به رشته‌هایی که انسان‌بودن را ممکن می‌سازند.

غزه: تغذیه با مجوز نظامی: شاید روشن‌ترین نمونه حمله به مراقبت، محاصره همه‌جانبه غزه توسط اسرائیل باشد. از سال ۲۰۰۷، اسرائیل نه تنها ورود کالاها را محدود کرده، بلکه حتی میزان کالری وارد شده به منطقه را نیز محاسبه می‌کند. اسناد دادگاهی در سال ۲۰۱۲ نشان داد که ارتش اسرائیل برای کالری روزانه هر فرد در غزه «خط قرمز» تعریف کرده بود: مقداری که فقط برای زنده ماندن کافی باشد، اما نه بیشتر. در آغاز سال ۲۰۲۵، پس از قطع کامل کمک‌های بین‌المللی، وضعیت انسانی به شدت وخیم شد. واردات غذا و سوخت متوقف گردید. ذخایر غذایی به پایان رسید، نانوباهی‌ها تعطیل شدند و قیمت مواد غذایی سر به فلک کشید. تا آوریل، کل جمعیت با ناامنی شدید غذایی مواجه بودند و نزدیک به نیم میلیون نفر در آستانه قحطی قرار گرفتند. با تعطیلی آشپزخانه‌ها و کمبود سوخت، مراقبت خانگی به کلی فرو پاشیده است. سالمندان از وعده‌های غذایی خود می‌گذرند و کودکان کمتر از میزان لازم غذا دریافت می‌کنند. گاه مراقبت‌گران ناگزیرند میان کودکان خود انتخاب کنند و یکی را بر دیگری در اولویت قرار دهند. شیوه‌های جمعی پخت‌وپز که زمانی مایه‌ی بقا و همبستگی بودند نابود شده‌اند. در غزه، غذا به معادله‌ای نظامی تبدیل شده است. چند کالری برای زنده‌ماندن کافی است؟ کدام گذرگاه باز است؟ چگونه می‌توان زیر بمباران غذا توزیع کرد؟ محاصره در واقع آشپزخانه‌ها را به اتاق فرمان نظامی تبدیل کرده و مادران را به نقطه‌هایی در یک جدول بهینه‌سازی. در اینجا، گرسنگی نه تصادفی بلکه برنامه‌ریزی‌شده و نظام‌مند است. مراقبت، بدل به میدان جنگ شده است.

گرسنگی تحمیلی: سوبه‌های جنسیتی: در تمام درگیری‌هایی که بررسی کردیم الگویی نگران‌کننده به چشم می‌خورد: مسئولیت مراقبت به‌طور نابرابر بر دوش زنان است و خشونت اخلاقی ناشی از گرسنگی نیز بیش از همه آنان را نشانه می‌رود. وقتی نظام‌های غذایی در جنگ فرو می‌پاشند، مادران، مادر بزرگ‌ها و دختران ناگزیرند تصمیم‌های ناممکن بگیرند. کدام کودک غذا بخورد؟ چه کسی گرسنه بماند؟ آنان زوال تدریجی عزیزانشان را می‌بینند و با احساس عذاب وجدان زندگی می‌کنند. گرسنگی، از این نظرگاه، نه فقط جنایتی جنگی، بلکه شکلی از خشونت اخلاقی و جنسیتی است. کار مراقبت به‌طور تاریخی به زنان واگذار شده و ساختارهای ریشه‌دار اجتماعی این نوع تقسیم کار را بازتولید می‌کنند. در نظریه‌های اخلاقی و سیاسی رایج

ادامه مطلب خدای اسپینوزا... از صفحه ۴۶

ادامه مطلب ایران از دیده... از صفحه ۶

دست از ایمان به من بردار! نمی‌خواهم به من ایمان داشته باشی، می‌خواهم به خودت ایمان داشته باشی. هرگاه کسی را با عشق می‌بوسی، هرگاه فرزندی را در آغوش می‌گیری، هرگاه سگی را نوازش می‌کنی یا در دریا شنا می‌کنی، مرا در خود حس کن. از تمجید و ستایش من دست بردار. فکر می‌کنی من چه خدای خودپسندی‌ام که ستایش بخواهد؟ از من تشکر نکن! اگر قدر دان هستی، از خودت مراقبت کن، از سلامتی‌ات، از روابطت، از جهان. شاد باش، این راه پرستش من است. دیگر در پیچیدگی‌ها گم مشو. معجزه می‌خواهی؟ همین که زنده‌ای، کافی نیست؟ جهانی از شگفتی‌ها در برابر توست. پس، انسان باش و زندگی کن!

ادامه مطلب تاریخچه پل خواجو... از صفحه ۴۸

مرمت‌ها، تغییرات معاصر و مسائل حفاظتی: پل خواجو در طول زمان بارها مرمت شده است؛ برخی مرمت‌ها سازمان‌یافته و مؤثر بوده و برخی اقدامات مرمتی اخیر مورد انتقاد کارشناسان قرار گرفته است. نگرانی‌های معماران و مرمت‌گران درباره برخی «اصلاحات» مدرن عبارت‌اند از: تغییر در بستر رودخانه، تخریب پله‌بندی‌های سنتی، جابه‌جایی یا از بین رفتن سنگ‌نبشته‌ها و برخی واردآوری‌های نادرست در بدنه پل که ممکن است اصالت سازه و سازوکار هیدرولیکی آن را تحت تأثیر قرار دهد. کارشناسان بارها هشدار داده‌اند که مرمت‌های غیرعلمی می‌تواند به از بین رفتن بخش‌هایی از ارزش تاریخی و معماری پل بیانجامد.

جایگاه پل خواجو در گردشگری و هویت شهری امروز: امروز پل خواجو از مقاصد اصلی گردشگری شهر اصفهان است. بازدیدکنندگان داخلی و خارجی از منظر تاریخی، معماری و چشم‌انداز زاینده‌رود به این پل می‌آیند. همچنین خواجو همچنان به‌عنوان یک نماد شهری، هم در معرفی اصفهان و هم در روایت تاریخ معماری ایران، مطرح است و نقش مهمی در اقتصاد خرد محلی (فروش سنتی، گردشگری) دارد.

چرا پل خواجو «شاهکار» محسوب می‌شود؟

- ♦ تلفیق هم‌زمان زیبایی‌شناسی معماری صفوی و کارکرد فنی هیدرولیکی.
 - ♦ نقش چندوجهی پل به‌عنوان مسیر عبور، سد کوچک، میدان اجتماعات و صحنه فرهنگی.
 - ♦ تأثیرگذاری پل بر ادبیات و یادمان شهری و حفظ هویت تاریخی اصفهان.
- به همین دلایل، خواجو نه تنها یک سازه مهندسی است، بلکه یک میراث فرهنگی زنده محسوب می‌شود که نیازمند حفاظت علمی و مدیریت پایدار است.

نسبت به راه‌های آبی نیز چنین توجهی داشت. به دستور او کانالی که بین رود نیل و بحر احمر که به فرمان فرعون مصر نکوس (Necos) شروع شده ولی ناتمام مانده بود با صرف یک صدو بیست هزار تالان به انجام رسید. داریوش با ایجاد راه‌ها از سویی تجارت را رواج بخشید و از سوی دیگر تسلطش را بر امپراتوری گسترده خود محکمتر کرد. بی جهت نیست که هرودوت ضمن شرح، اکتشاف رود سند و بحریمایی در اقیانوس هند و بحر احمر و اینکه داریوش بدین وسیله به اقیانوس جنوبی دست یافت و هندیان را به زیر فرمان آورد، می‌گوید: «قسمت اعظم آسیا را داریوش کشف کرد.»

به نظر میرسد که یونانیان قبل از سلطنت کورش اطلاع چندانی از ایران نداشتند فتوحات کورش و جانشین او باعث شد که ایالات متحده ایونی در آسیای صغیر با شاهنشاهی ایران درگیری پیدا کنند. نوع حکومت، گسترش شکفت آور امپراتوری ایران و قدرت آن یونانیان را سخت تحت تأثیر قرار داد و در ذهن آنان تصویری از شاهنشاهی هخامنشی آفرید که پرشکوه و جلال و در عین حال متفاوت از دنیای یونانی بود. عصبان یونانیان ایونی علیه ایران که منجر به سقوط میلیتوس در ۴۹۴ ق.م. شد قدرت نظامی شاهنشاهی ایران را در انتظار یونانیان شکست ناپذیر و با عظمت جلوه داد. شهرهایی چون شوش، اکباتانا پرسپولیس در سرزمینهای رویایی و دوردست قرار داشتند و فتح آنها امکان ناپذیر می‌نمود. هنگامی که اریستاکراس فرمانده اهل میلیتوس متوسل به کلئومنس پادشاه اسپارت شد تا او را در عصبان ایونیا یاری کند و با هم به شوش حمله برند، به او گفت: «در آن شهر چنان ثروتی نهفته است که اگر آن را به دست آوری، آن ثروت می‌تواند با گنجهای ژئوس رقابت کند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

یکباره یونانیان خود را در برابر یک قدرت بزرگ یافتند و تماس و برخورد با امپراتوری ایران باعث گسترش معلومات یونانیان و به طور کلی غربیان نسبت به مناطق شرقی گردید. پس از کورش، کمبوجیه به فتوحات پدر ادامه داد و به کمک دریانوردان فنیقی و ساموسی (Samas) مصر را فتح کرد و از آنجا تا نواحی واحه سیوا در لیبی به سوی غرب و حبشه در جنوب پیش رفت. او می‌خواست کارتاژ را نیز فتح نماید ولی چون فنیقیانی که در نیروی دریایی او بودند نمی‌خواستند علیه هموطنان خود بجنگند از این کار منصرف شدند. جانشین او داریوش بزرگ از طرفی تا دریای اورال و از طرف دیگر تا دره سند پیشروی کرد. او در اروپا از سویی به سرزمین سکاها (Scythia) حمله کرد که نتیجه‌ای نیز حاصل نشد و از سوی دیگر تراکیه یعنی سرزمین‌های بین اژه و رود دانوب را تسخیر کرد. پس از داریوش، خشایارشا به لشکری انبوه قصد جنگ با یونانیان را کرد ولی در سالامیس شکست سختی خورد و پس از او امپراتوری هخامنشی رو به زوال نهاد.

گسترش امپراتوری ایران باعث شد که دامنه معلومات و اکتشافات جغرافیایی به نحو بی سابقه‌ای وسعت یابد هرودوت می‌گوید: «فتوحات داریوش سبب شد که قسمت اعظم آسیا مکشوف گردد. داریوش دره رود سند و سرزمینهای کافرستان، کشمیر و داردستان (Dard)، که به گفته هرودوت طلا را از آنجا استخراج می‌کردند، ضمیمه قلمرو خود ساخت. او با اقوام سکایی (Sacae) فلات پامیر جنگید، و چنانکه خواهیم دید یکی از سرداران یونانی خود به نام اسکیلاکس (Soylax) را مأمور اکتشاف رودخانه‌های کابل و سند نمود تا پس از رسیدن به دریا به سوی مصر و کانال سوئز امروزی بروند. البته به علت شرایط نامساعد اقلیمی شبه جزیره عربستان تقریباً دست نخورده ماند، ولی بعضی از نقاط بین سوئز و فرات مورد توجه قرار گرفت.

بیشتر بین بهبود وضع راه‌ها یکی از وجوه مشخصه حکومت داریوش بود و باعث ایجاد ارتباط نقاط مختلف گردید. داریوش راه‌های زیادی ساخت که از آن میان جاده شاهی از همه مهمتر بود. این جاده از سارد شروع می‌شد و به شوش خاتمه می‌یافت و از ناحیه لیدی، فریجیه و کاپادوکیه می‌گذشت و به ناحیه مشهور به دروازه‌های سیلیسین می‌رسید و در شهر زگوما از رود فرات عبور می‌کرد و به حاشیه دجله می‌افتاد و به نینوا می‌رسید. سپس این راه در اربل به طرف جنوب بر می‌گشت و از زاب بزرگ و کوچک عبور می‌کرد و اول به کردستان و سپس به شوش می‌رسید راه دیگری نیز بود که از افسوس و از میر فعلی (Symrna) شروع می‌شد و پس از دور زدن صحرای نمک آناتولی و گذشتن از آنکارای فعلی از روی رود قزل اریماق عبور می‌کرد و باز به دروازه‌های سیلیسین می‌رسید. آنگاه این جاده از کوه‌های توروس می‌گذشت و در مسیری مشابه با جاده شاهی به شوش منتهی می‌شد. در سمت مقابل راهی بود که به اکباتان، هرات و هندوستان میرفت و احتمالاً همین راه از طریق هرات، باختر (باکتریا) و یارکند تا چین نیز ادامه می‌یافت. هرودوت در مورد جاده شاهی شرح مفصلی دارد که نشان می‌دهد تا چه حد داریوش در ایجاد ارتباط در قلمرو پهناور خویش می‌کوشید: «در فواصل راه منزلگاه‌های معینی هست که مهمانخانه‌های عالی دارد. خود راه بی‌خطر است چون هرگز نواحی مسکونی را ترک نمی‌کند. در لیدی و فریجیه، در فاصله ۹۴/۵ فرسخ (۳۳۰ مایل)، بیست منزل وجود دارد. در منتهالیه فریجیه به رودخانه هالیس می‌رسد و در اینجا دروازه‌هایی وجود دارد که شدیداً از آنها محافظت می‌شود و باید از آنها گذشت. سپس به کاپادوکیه میرسد که در ۱۰۴ فرسخ ۲۸ منزل وجود دارد و آنگاه به مرز سیلیسین می‌رسد و در اینجا راه از دو دروازه می‌گذرد و هر دو نگهبانانی دارند.» (کتاب ۵، ص ۳۳۰).

بدین ترتیب هرودوت وصف دقیقی از مسافت سه ماهه از ساحل دریای اژه تا قصر پادشاهی در شوش می‌دهد که شامل ۱۱۱ منزل بین سارد و شوش می‌شد و علاوه بر گذشتن از چند دروازه، در چند نقطه دیگر می‌بایست با قایق از رودخانه‌ها عبور کرد. این مسافت را که بازرگانان در نود روز طی می‌کردند، پیکهای مخصوص شاهی با تعویض اسب‌هایی که همیشه حاضر و آماده بودند در یک هفته می‌پیموند. می‌گویند این جاده به حدی خوب سنگفرش شده بود که بعضی از قسمت‌های آن هنوز پابرجاست. طراحی، مساحی، ساختن، نگهداری، حفاظت از این راه و تهیه وسایل لازم در منازل نشان دهنده سازمانی مفصل و منظم و پرخرج بود. داریوش

ادامه مطلب ایران از دیده... از صفحه ۵۶

ادامه مطلب برق ایران... از صفحه ۴

لشکرکشی ایرانیان و خاصه دولشکرکشی بزرگ خشایارشا در ۴۸۰ و ۴۹۰ ق.م. باعث شد که یونانیان از احوال قبایل نواحی دور دست و کشف نشده آسیا که در ارتش عظیم ایران جمع شده بودند، آگاه شوند. هکاتوس اهل میلیتوس (Hecataeus of Miletus) (متولد ۵۴۹ ق.م.) که اکثر نواحی مدیترانه و دریای سیاه را در نور دیده بود از سپاهیان ایرانی درباره وسعت پادشاهی هخامنشی و اقوامی که در آن بودند اطلاعات زیادی به دست آورد و در کتاب جغرافیایی که نوشت، برای بار اول از رود سند در هندوستان یاد کرد. به روایتی دیگر هکاتوس اسیر ایرانیان شد و او را به شوش بردند و قسمتی از مطالعات جغرافیایی و تاریخی او حاصل این سالهای اسارت است. یونانیان به انحاء مختلف به ایران می آمدند: به عنوان اسیر یا گروگان، به عنوان فرستاده، و یا این سفر دور و دراز را به خاطر به دست آوردن مقام و منزلتی بر خود هموار می ساختند. مثلاً دموسیدس (متولد ۵۴۰ ق.م.) به عنوان اسیر به ایران آورده شد و چون طبیب حاذقی بود توانست بیماران زیادی را معالجه کند و ثروت بسیاری در دربار داریوش به دست آورد. از جمله کارهایی که او انجام داد معالجه سرطان سینه آتوسا ملکه داریوش و زن سابق کمبوجیه بود که منزلت فوق العاده ای نصیب او ساخت. به گفته هروودت، داریوش، دموسیدس را به عنوان جاسوس به یونان فرستاد ولی او دیگر حاضر نشد به ایران برگردد و اولین رساله طب یونانی را به رشته تحریر درآورد. از جمله افراد متعدد هنرمند و صنعت کاری که داریوش برای زیبا ساختن کاخ بزرگ خویش در شوش از نقاط مختلف جمع کرد عده ای نیز یونانی بودند. کسانی که به وطن خود باز می گشتند بی شک شرح مسوطی از دیده ها و شنیده های خود در ایران نقل می کردند که مورد استفاده نویسندگان یونانی قرار می گرفت. ولی متأسفانه اغلب این گونه نوشته ها از بین رفته است و فقط عناوین آنها در بعضی از آثار باقی مانده است. البته یک استثنای مهم در این مورد، تاریخ هروودت است و چنانکه خواهیم دید او مجموعه به نسبت کاملی از داستانها و گفته های پیش از خود را در این اثر مهم جمع آورده است.

ادامه مطلب حق ما نیست... از صفحه ۲۱

آنچه پشت محیطبانان در حفاظت از طبیعت و تنوع زیستی را خالی کرده صرفاً بلااستفاده بودن سلاحشان به دلیل پیچیدگی و عدم صراحت قانون نیست. به جز آن که طبق استاندارد باید به ازای هر هکتار مساحت مناطق حفاظت شده باید یک نفر محیطبان داشته باشیم و الان فقط سه هزار محیطبان داریم مشکل نداشتن تجهیزات و ابزارهای لازم برای کارشان هم مطرح است. از جمله این که چه بسا ابزارهای مدرن از رویارویی چهره به چهره محیطبان با شکارچی می کاست. ابزارهایی چون پهپاد و دوربین های رصد مدرن، اما محیطبانان حتی جیره غذایی کافی برای ۱۵ روزی که به طور شبانه روزی در منطقه حفاظت شده مشغول کار هستند هم ندارند.

اخیراً «امیرحسین نظری»، سخنگوی فراکسیون محیط زیست مجلس گفته «نبود تجهیزات پیشرفته جان محیطبانان را تهدید می کند» و وعده داده که مجلس به دنبال رفع خلایق قانونی در مسیر استفاده محیطبانان از سلاح است. کم رنگ بودن توجه به حفاظت از طبیعت را حتی در جای دیگری هم می توان لمس کرد. روز شنبه ۱۸ مرداد ۱۴۰۴ وقتی انعکاس قربانی شدن محمود شهرداری در میان مطبوعات را بررسی کنید می بینید در میان ۱۴۰ روزنامه، فقط روزنامه «اعتماد» عکس یک و روزنامه «پیام ما» تیتیر یک خود را به قتل سومین محیطبان در سال ۱۴۰۴ اختصاص داده اند و روزنامه هم میهن نیز در یکی از تیتیر گوشواره صفحه به این موضوع پرداخته است. از سوی دیگر به نظر نمی رسد «شینا انصاری» معاون رییس جمهور و رییس سازمان حفاظت محیط زیست به جز اظهارنظر برنامه عملی در حمایت از محیطبانان در دست داشته باشد کما این که او صرفاً در مراسم تشییع آنان شرکت می کند و مشابه آنچه قبلاً گفته بود تأکید کرده «ریخته شدن خون محافظان طبیعت برای حفظ تنوع زیستی کشور پذیرفتنی نیست».

مشکل فقط قانون به کارگیری سلاح و ضعف این قانون نیست: با قربانی شدن شهرداری تعداد محیطبانانی که طی ۵ دهه اخیر جانشان را در این راه از دست داده اند به ۱۵۴ نفر رسیده است. درعین حال رضا رستگار ۱۳ مرداد امسال آمار «شهادت محیطبان» را ۱۲۴ نفر اعلام کرده که سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران شهادت ۴۹ نفر از آن را احراز کرده است. به جز تلفات جانی یعنی قربانی شدن محیطبانان و گاه شکارچیان متخلفی که به ضرب گلوله محیطبانان کشته شده اند آسیب های

خود استفاده می کند، آن را محتمل تر می سازد.» اشاره این پژوهشگر حوزه انرژی به اخباری است که پیش تر درباره «کشف» چندین مزرعه «غیرمجاز بیت کوین» توسط سپاه در نقاط مختلف ایران منتشر شده است. گفته می شود که این مزارع اغلب مصادره و در اختیار مراجع حکومتی، از جمله «ستاد فرمان اجرایی امام» قرار می گیرند. گفته می شود که استخراج هر بیت کوین حدوداً ۱۵۵ هزار کیلووات ساعت، یعنی مدام مصرف برق چندین خانه در طول یک سال، برق لازم دارد. به گفته پژوهشگر البته «کهنه بودن زیرساخت ها و تمرکز بر تولید برق آبی یا با سوخت های فسیلی» نیز از دیگر دلایلی است که برق در ایران امروز به طور جدی کمتر از میزان مورد نیاز جامعه است.

دیگری هم به محیطبانان وارد شده است. برای مثال سال گذشته «اسماعیل عرب» با حمله فرد متخلف با تبر در پارک ملی پابند در استان مازندران آسیب دید. در اصفهان یکی از محیطبانان از ناحیه چشم هدف شلیک قرار گرفت و دستکم و محیطبان در منطقه حفاظت شده دنا مورد ضرب و شتم قرار گرفتند. روزنامه اعتماد در گزارشی نوشته دستکم ۴۰۰ محیطبان در حین حفاظت از طبیعت به ضرب متخلفان جراحت دیده اند.

«کیومرث قره طوقه» از فعالان محیط زیست خراسان شمالی به تحلیل تلفات بالای نیروی انسانی در حفاظت از طبیعت به دلیل حل نکردن تعارض منافع توسط سازمان حفاظت محیط زیست پرداخته و می گوید: «مشکل اصلی به نبود سیاست مشخص سازمان حفاظت محیط زیست به ویژه در روش های حفاظتی جدید برمی گردد. از جمله این که به صورت آزمایشی طرح حفاظت مشارکتی در پارک ملی گلستان به اجرا درمی آید اما از دل آن یک سیاست واحد و رویه عملی استخراج نمی شود».

بر اساس اطلاعات به دست رسیده، جمعیت حیات وحش در پارک ملی گلستان به دلیل به کارگیری شیوه حفاظت مشارکتی از ۲ هزار راس به ۱۲ هزار راس رسیده و همین جذابیت منطقه را برای شکار بیشتر کرده اما به تناسب به وجود آمدن چنین جذابیتی هیچ برنامه دیگری برای مدیریت این وضع از جمله چگونگی مواجهه با شکارچیان غیرمجاز به کار بسته نشده است.

قره طوقه به مشکل دیگری در اداره پارک ملی گلستان وجود دارد اشاره کرده و می افزاید: «در محدوده پارک ملی گلستان قومیت های مختلفی وجود دارد و همین تنوع سبب ایجاد جریان هایی شده که ضرورت دارد از دل تجربه حفاظت مشارکتی که از سال ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۲ به اجرا درآمد یک سازوکار مشخص و شفاف بیرون آید و همه ذی نفعانی که در این محدوده زندگی می کنند در آن نقش داشته و حتی منتفع شود».

به یاد دارم روزی که در سفری به بوشهر از این مدرسه دیدن می‌کردم، گفتم: «دلم می‌خواهد یکی از کتاب‌هایی را که معلمان این مدرسه تألیف کرده‌اند، ببینم.» پاسخ دادند: «ما نداریم، ولی اگر به دانشسرای بوشهر بروید، در کتابخانه‌اش از این نوع کتاب‌ها موجود است.» متأسفانه در آن سفر فرصت این دیدار برایم فراهم نشد. همچنین یکی از معلمان بازنشسته مدرسه را در همان سفر دیدم. از او پرسیدم: «چقدر حقوق می‌گرفتی؟» گفت: «چهار تومان در ماه.» ضمناً گفت: «در این مدرسه، در پایان سال به شاگردان کارنامه نمی‌دادند. هیأتی تشکیل می‌شد که از هر شاگرد، به صورت فردی، سؤال‌های درسی می‌پرسیدند. اگر پاسخ‌ها درست بود، می‌گفتند که او می‌تواند سال آینده به کلاس بالاتر برود.»

شهریار به روایت سیمین بهبهانی: بانوی گرامی و شاعر ارجمند ما، خانم سیمین بهبهانی، در کتاب یاد بعضی نفرات، درباره محمدحسین شهریار چنین می‌گوید: «از دوازده سالگی، شهریار را می‌شناختم. غالباً به خانه ما می‌آمد. همیشه دوستش می‌داشتم؛ حالا هم برای من زنده و دوست‌داشتنی است. از خاطرم نرفته است آن سیمای نجیب و پریده‌رنگ، آن چشم‌های درشت و سیاه، آن موهای صاف و مشکی که هر چه من بزرگ‌تر می‌شدم، تارهای سفیدشان بیشتر می‌شد. شعرهایش را از بر می‌کردم و در مدرسه برای دوستانم می‌خواندم. وقتی به خانه همسرم رفتم، به خانه او نزدیک‌تر شدم. خانه‌ی ما در خیابان فخرآباد بود و خانه او در خیابان زرین‌نعل. حالا نمی‌دانم نام این دو خیابان چیست. از آن پس بیشتر به خانه‌اش می‌رفتم، کنار بساط سماورش می‌نشستم و او شعرهایش را برایم می‌خواند. گاهی هم وادارم می‌کرد که شعری برایش بخوانم. می‌خواندم و تشویق می‌کرد. بعدها که به دانشکده حقوق رفتم و به تحصیل و تدریس مشغول شدم، کمتر فرصت دیدارش را به دست می‌آوردم؛ اما از شعرش همیشه باخبر بودم. نیمه‌های دهه‌ی چهل بود که شهریار به تبریز رفت و برای همیشه تهران را ترک کرد. همسر اختیار کرد و بچه‌دار شد. اما عشقی را که همیشه در شعرش از آن یاد می‌کرد، هرگز به فراموشی نسپرد. در دیدار دیگری از تهران، در تالاری بزرگ و پرجمعیت، با صراحت از این عشق سخن گفت و فاش کرد که به دوشیزه‌ای از خانواده‌ی بزرگ دل‌باخته بود و امکان ازدواج با آن دختر برایش میسر نشد. با این همه، همیشه عاشق آن عشق ناکام باقی ماند و آن را محترم می‌داشت. در آن مجلس، عبدالعلی‌خان وزیر می‌حضور داشت و ترانه معروف شهریار، حالا چرا؟ را اجرا کرد:

آمدی جانم به قربانت ولی حالا چرا؟ بی‌وفا حالا که من افتاده‌ام از پا، چرا؟

در شناخت چهره واقعی استاد، سوءتفاهم‌هایی ایجاد کند. نقل یک واقعه، که تاکنون ده‌ها روایت مختلف از آن توسط پژوهشگران ارائه شده است، نیازمند تأملی ژرف است و هرگز به‌تنهایی نمی‌تواند کمکی به درک جایگاه والای استاد کند. اگر برخی ملاحظات، دست و بال بعضی را نبسته بود، همان ستایش دکتر مصدق از سوی استاد، ممکن بود برای فرصت‌طلبان دستاویزی شود تا، به گفته خود او، او را تا پای دار نیز ببرند. با وجود فراز و نشیب‌های فراوان، خشم ناشی از آن ستایش تا سال ۱۳۴۶ همراه او بود، تا اینکه پس از تصمیم نابخردانه دانشگاه مبنی بر بازنشستگی‌اش، وی به ریاست کتابخانه سلطنتی پیشین منصوب شد. با این حال، برخی افراد هنوز از ملاقات با او اجتناب می‌کردند. به هر حال، پس از گذشت سال‌ها از آن واقعه، استاد به توصیه‌ی برخی، در مراسم رسمی دانشگاه و با حضور جمعی از استادان و رؤسای دانشکده‌ها شرکت کرد. شاه، آهسته و زیر لب گفت: «شعر برای دیگران می‌گویند و در سلام ما شرکت می‌کنند؛ فروزانفر، که پس از آن سال‌ها انتظار چنین سخنی را نداشت، برای جلوگیری از سوءاستفاده یکی از هم‌رتبه‌های خود، که با او بر سر برخی دروس دانشکده اختلاف نظر داشت و ممکن بود این ماجرا را دستاویز دشمنی خود قرار دهد، با چرخاندن سر به چپ و راست گفت: «ظاهر اعلیحضرت با بعضی‌ها میانه خوبی ندارد!» بدین سان، با هوشیاری، از موقعیتی خطرناک عبور کرد. شاید در مواردی دیگر نیز چنین رفتارهایی از او دیده شده باشد که با درایت و زیرکی از مهلکه‌ها بیرون آمده است. اما این نمونه‌ها، هرگز تمام چهره و مقام بزرگ استاد فروزانفر را نشان نمی‌دهند. او انسانی هوشیار، دانشمندی بزرگ، و دارای رفتارهای ویژه خود بود که با صداقتی کم‌نظیر در بیان حالات درونی، آنها را بروز می‌داد، در حالی که بسیاری دیگر، با داشتن همان خصوصیات، جرأت ابراز نداشتند و در پس نقاب‌ها پنهان می‌کردند. حال باید دید، کدام‌یک صادق‌ترند؟

از همین‌رو، با دکتر عنایت‌الله مجیدی، معاون وقت استاد در دانشکده الهیات که بیش از چهل سال از نزدیک‌ترین افراد به ایشان بود، تماس گرفتم و ایشان چنین سخنی را قویاً انکار کردند. همچنین از همسرم، دکتر فره‌وشی، که برخی خاطرات استاد فروزانفر را نیز از او شنیده بود، هرگز چنین چیزی نشنیده بودم. (در پایان این مقاله، توضیحی از دکتر عنایت‌الله مجیدی درباره استاد فروزانفر آمده است.)^(۱) استاد دیگر ما، دکتر معین بود. پادش به‌خیر باد:

«صبر بسیار باید پدر پیر فلک را تا دگر بار، چو تو فرزند، بزاید در جهان»
آن‌قدر بسیار می‌دانست و آن‌قدر بسیار به من آموخت که هر بار به آن دنیای گسترده و پرمایه‌اش می‌اندیشم، و به این فکر می‌افتم که چه بهره‌ای بردم و چه زود، در پنجاه و چند سالگی، با حادثه‌ای ناپهنگام از دستش دادیم، دلم می‌خواهد به پنهانی صورتم اشک بریزم و فریاد بزنم: «خدایا، چرا؟» وقتی دوران کلاس‌های دانشکده را پشت سر گذاشته بودم، در جست‌وجوها و تبعات خود، هرگاه با مشکلی مواجه می‌شدم، برای یافتن راهی به سوی گشودن آن، از خانه‌ام با اتوبوس راهی سازمان لغت‌نامه دهخدا می‌شدم، جایی که دکتر معین سرپرستی‌اش را بر عهده داشت. غیرممکن بود به آن‌جا بروی و ایشان آن‌جا نباشند. با وجود همه مشغله‌ها، چنان با روی باز و مهربانی مرا می‌پذیرفت که هرگز شرم‌منده نشدم از اینکه گاه و بی‌گاه، برای نوشتن رساله‌ای، فراگیری چند واژه، یا دریافت راهنمایی درباره مطلبی خاص، مزاحم اوقات گران‌بهایش می‌شوم. دریفا، دریفا از آن گنجینه پربها که با حادثه تلخ سکنه مغزی و در سنی نه چندان دور از جوانی از میان ما رفت. و دریغم می‌آید که از استاد و همسرم، دکتر بهرام فره‌وشی، نیز یادی نکنم. در آن زمان‌ها که من شاگرد کلاس‌های «اوستا» و «فارسی باستان» ایشان بودم، او از استادان جوانی بود که به اصطلاح آن روزگار، «تازه از فرنگ بازگشته بود». به عنوان دانشیار، همراه با استاد پورداوود گاهی در کلاس‌های ما حاضر می‌شد. از او در پیشگفتار کتاب گائاها نقل شده است: «من با نوشته‌های پورداوود از کودکی آشنا بودم. دو جلد ترجمه یشت‌های استاد را در میان کتاب‌های پدرم دیده و خوانده بودم. با خواندن آن کتاب‌ها، شوق دست‌یافتن به کلاس‌های استاد در من پدید آمد و سرانجام، در کلاس‌های انجمن ایران‌شناسی و سپس در دوره دکترای ادبیات فارسی، به شوق دسترسی به آن دانش عظیم، نام‌نویسی کردم و در نهایت، در دوره دکترا، به گنجینه بزرگ ایران باستان دست یافتم.»

دکتر فره‌وشی می‌گفت که استاد پورداوود، برای چاپ کتاب‌هایی که حروف اوستا و فارسی باستان در آن‌ها به کار رفته بود، با مشکل مواجه شده بود، چرا که در صنعت چاپ آن زمان، چنین حروفی وجود نداشت. این شاگرد جوان، برای یاری به استاد، چاپخانه آتشکده را تأسیس کرد و خود، حروف سربی برای آن زبان‌ها ساخت و با صبر و حوصله، به چاپ کتاب‌های استاد پرداخت. کتاب‌هایی از جمله دو جلد یشت‌ها، دو جلد یسنا، ویسپرد، گائاها، جلد اول فرهنگ ایران باستان و دیگر کتاب‌هایی به خط اوستا و فارسی باستان.

سپس، با تشویق استاد پورداوود، برای فراگیری بیشتر، عازم پاریس شد و پس از شش سال، به دریافت دکترای تمدن، زبان‌ها و ادیان ایرانی نائل آمد و با دستی پر، به سرزمین خود بازگشت و جانشین استاد پورداوود شد. آن روزها، من شاگرد هر دو استاد بودم.

سخن درباره «استادان من» بسیار است، و نقل‌قول‌های ما شاگردان، همچون گنجاندن دریا در کوزه‌ای است. دوران طلایی تحصیل ما در دانشکده ادبیات، با آن استادان یگانه، هرگز تکرار نخواهد شد. دیگر، مادر گیتی دکتر صفا را نخواهد زاد. دیگر، استاد مدرس رضوی باز نخواهد گشت. و دیگرانی، که همگی یک‌جا گرد آمده بودند. مجال سخن، فرصت بیان همه آن نام‌های گرانمایه را نمی‌دهد. پراکندگی استادان برجسته سخن در گوشه و کنار جهان، و نبودن شرایطی برای گرد آمدن دوباره آن بزرگان، هیچ‌گاه آن موقعیت طلایی را باز نخواهد آورد.

و چه خوشبخت بودیم ما، که در زمانی دانشجو بودیم، که این‌همه منابع زنده دانش و تحقیق در کنارمان حضور داشتند.

۱. گفتار استاد مجیدی درباره استاد فروزانفر: قضاوت درباره استاد فروزانفر، به‌ویژه در برخی از نقل‌قول‌ها و شنیده‌هایی که از سوی کسانی بیان می‌شود که بدون در نظر گرفتن فطرت هوشیار و بینش بی‌مرز او سخن می‌گویند، ممکن است برای خواننده

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

ادامه مطلب سردترین و گرم ترین... از صفحه ۴۴

خاک تیره و آتشفشانی: این نوع خاک گرما را بیشتر جذب و کمتر بازتاب می‌کند. نبود پوشش گیاهی و رطوبت: نبود درخت، گیاه و رطوبت باعث می‌شود که هیچ چیزی نتواند حرارت را جذب یا تعدیل کند.

آرامش هوا و نبود باد: جریانات هوا در لوت محدود است و این باعث می‌شود گرما در منطقه محبوس شود.

با وجود این شرایط دشوار، دشت لوت یکی از زیباترین و شگفت‌انگیزترین مناطق ایران نیز به شمار می‌رود. کلوته‌ها، یا همان تپه‌ها و دره‌های فرسایشی ساخته‌شده توسط باد، منظره‌هایی فرازمینی پدید آورده‌اند که آن را به مقصدی محبوب برای کویرنوردان، عکاسان و ماجراجویان تبدیل کرده است. گرچه انسان نمی‌تواند در چنین دماهایی زندگی کند، اما حضور دشت لوت در قلب ایران، یادآور آن است که در کنار تمدن‌های کهن و شهرهای تاریخی، سرزمین ما میزبان پدیده‌های منحصر به فرد طبیعی نیز هست، پدیده‌هایی که ایران را نه تنها بر نقشه فرهنگ و تاریخ، بلکه بر نقشه اقلیم‌شناسی جهان نیز برجسته کرده‌اند.

ادامه مطلب تاثیر دماهای... از صفحه ۴۴

تأثیر دماهای افراطی بر اکوسیستم‌ها و تعادل زیستی

دمای افراطی می‌تواند باعث تغییرات قابل توجه در اکوسیستم‌ها شود:

کاهش تنوع زیستی: بسیاری از گونه‌ها قادر به تحمل دماهای بسیار بالا یا پایین نیستند و این باعث کاهش تعداد گونه‌ها می‌شود.

جابجایی زیستگاه‌ها: برخی گونه‌ها برای بقا مجبور به مهاجرت به مناطق با دمای معتدل‌تر می‌شوند.

تغییرات زنجیره غذایی: با تغییر در تعداد و نوع گونه‌ها، زنجیره غذایی نیز دچار اختلال می‌شود.

راهکارهای مقابله با تأثیرات دماهای افراطی

انسان‌ها و دیگر موجودات زنده به روش‌های مختلفی با این شرایط سازگار شده‌اند. پوشاک و پناهگاه‌ها: استفاده از لباس‌های مناسب و ساخت پناهگاه‌های مقاوم به سرما یا گرما.

تغییر رفتار: تغییر زمان فعالیت‌ها، مانند شب‌گردی در مناطق گرم.

توسعه فناوری: ساخت دستگاه‌های تهویه مطبوع، سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی، و ابزارهای پیش‌بینی و هشدار هواشناسی.

دمای افراطی سرد و گرم چالش‌های بزرگی برای زندگی انسان، حیوانات و گیاهان ایجاد می‌کند. سازگاری‌های زیستی و فناوری‌های انسانی به بقا و ادامه حیات در این شرایط کمک می‌کند، اما تغییرات اقلیمی و گرمایش زمین می‌تواند شدت این چالش‌ها را افزایش دهد. درک بهتر این تأثیرات می‌تواند ما را به حفظ و مراقبت بهتر از محیط زیست و تنوع زیستی ترغیب کند.

آزادی پروازی است بی‌مرز، جایی که روح انسان در بند هیچ زنجیری نمی‌ماند.

آزادی نفس روشن حقیقت است که به تاریکی پنهان‌کاری‌ها نمی‌بازد.

و آزادی، حق طبیعی هر دل‌تپنده‌ایست برای بودن، گفتن و زیستن.

احساس رهایی یا تنهایی؟: تجربه روانی در لحظات پایانی بسیار متغیر است. برخی افراد احساس آرامش و رهایی را گزارش می‌کنند، در حالی که گروهی دیگر دچار ترس از نیستی، تنهایی مطلق یا اضطراب مرگ می‌شوند. در مطالعه‌ای با عنوان Existential Suffering at the End of Life (Boston et al., 2011)، مشخص شد که حمایت روانی، معنوی و حضور انسان‌های آشنا، نقش مهمی در کاهش این اضطراب دارد.

دانش امروز ما درباره لحظات پایانی عمر، هنوز در حال توسعه است، اما آنچه به روشنی قابل مشاهده است، وجود طیف گسترده‌ای از تجربه‌های روانی، ذهنی و احساسی در این مرحله حساس زندگی است. نقش خانواده، مراقبان سلامت، و فضای فرهنگی و معنوی هر فرد، در کیفیت این تجربه‌ها تعیین‌کننده است.

مرگ پایان نیست، بلکه به تعبیر بسیاری، لحظه‌گذار از یک شکل هستی به شکلی دیگر است. شناخت علمی این لحظه، می‌تواند نه تنها به بیماران، بلکه به بازماندگان کمک کند تا این گذار را با آرامش و درک عمیق‌تری تجربه کنند.

ابتدا قضیه را شوخی گرفتم، اما وقتی دیدم جدی‌اند، گفتم: «پنجاه هزار تومان می‌گیرم و در پنج روز داستان را تحویل می‌دهم.» در آن زمان، دستمزد نگارش فیلمنامه نهایتاً ده هزار تومان بود. کوشان و شریکش شروع به چانه‌زنی کردند و قسم خوردند که اگر فیلم فقط یک میلیون تومان فروش کند، علاوه بر پانزده هزار تومانی که همان لحظه پرداخت می‌کنند، ده هزار تومان دیگر هم خواهند داد. سرانجام توافق کردیم و معامله با بیست هزار تومان بسته شد. آنها چکی به مبلغ ده هزار تومان به‌عنوان بیعانه دادند و رفتند. من همان شب سوژه اصلی داستان را ساختم و ظرف سه روز فیلمنامه را نوشتم، اما آن را تحویل نادم تا روز پنجم. آن روز به دفتر پارس فیلم در میدان ۲۴ اسفند رفتم، سناریو را تحویل دادم و چک دوم را گرفتم.

فردای آن روز، فیلم‌برداری آغاز شد. با تلاش شبانه‌روزی عوامل و بازیگران، فیلم برای اکران نوروزی آماده شد. فیلم با عنوان «اوستا کریم نوکر تیم» اکران شد و رکورد فروش را شکست. برخلاف برآورد اولیه یک میلیون تومان، فروش فیلم به دو میلیون و سیصد هزار تومان رسید. من برای دریافت ده هزار تومان باقیمانده به پارس فیلم رفتم، اما تنها با یک لخبند دوستانه، یک فنجان چای، و جمله‌ای روبه‌رو شدم: «خرج فیلم بالا بوده، انشاالله دفعات بعد جبران خواهد شد.»

در سال ۱۳۵۶ به آمریکا آمدم و تا به امروز، ملک‌مطیعی را ندیده‌ام. مدتی پیش، وحدت از تهران عکسی دسته‌جمعی از هنرمندان فرستاده بود که ملک‌مطیعی نیز در آن حضور داشت. با موهایی سفید و چهره‌ای که همچنان جذاب، اما حکایت‌گر گذر زمان بود. انگار همین دیروز بود که او در صحنه فیلم، در مطب دکتر، در را باز می‌کرد و می‌گفت: «بفرمایید شماره بگیرید و منتظر آقای دکتر باشید.»

شنیده‌ام ملک‌مطیعی از جمله هنرمندانی است که از بازی در فیلم‌ها منع شده‌اند. هرچند مدتی طولانی روی صحنه تئاتر فعال بود، اما هرگز نتوانست همان قدرت و صلابتی را که در فیلم‌ها می‌آفرید، در صحنه تئاتر نیز بازآفرینی کند یا تماشاگر را تحت تأثیر قرار دهد. آخرین فیلم او، «تپه ۳۰۳» بود که هرگز به نمایش درنیامد.

ادامه مطلب چرا ما مدام... از صفحه ۴۷

همچنین، لازم است یاد بگیریم که کامل نبودن، بخشی از ماهیت انسان بودن است. اشتباه کردن نه تنها مایه شرم نیست، بلکه فرصتی است برای رشد. هر بار که خود را به‌خاطر یک ضعف یا شکست بخشیدیم، قدمی به سمت صلح درونی برداشته‌ایم. جنگ با خود، تلخ‌ترین نوع نبرد است، چرا که دشمن، در آینه‌ای پنهان شده که هر روز به آن نگاه می‌کنیم. اما همین جنگ می‌تواند آغازی برای بیداری و دگرگونی باشد. اگر شجاعت دیدن، پذیرش و آشتی با خود را داشته باشیم، از دل این جنگ، صلحی عمیق و ماندگار زاده خواهد شد، صلحی که ریشه‌اش در آغوش گرفتن تمام ابعاد وجودی‌مان است، با همه ضعف‌ها، دردها، و زیبایی‌های پنهان درونمان.

ادامه مطلب تجربه‌های روانی... از صفحه ۴۶

برخی از رایج‌ترین تجربه‌های گزارش‌شده شامل:

♦ احساس خروج از بدن (Out-of-body experience)

♦ مشاهده تونل نور

♦ احساس آرامش شدید و قطع ارتباط با درد

♦ دیدار با نزدیکان فوت‌شده یا موجودات نورانی

تحقیقات دکتر پم ون لومل (Pim van Lommel) در نشریه پزشکی Lan-cet (۲۰۰۱) این مشاهدات را تایید و بررسی کرده است. اگرچه ماهیت علمی و فیزیولوژیک این پدیده‌ها هنوز محل مناقشه است، نظریاتی چون کاهش اکسیژن مغزی یا آزادسازی ماده DMT در مغز مطرح شده‌اند.

پدیده شفافیت پیش از مرگ (Terminal Lucidity): در برخی از بیماران مبتلا به زوال عقل یا شرایط روانی پیشرفته، ساعاتی پیش از مرگ حالتی نادر از بازگشت هوشیاری و گفت‌وگوی شفاف مشاهده می‌شود. این پدیده که در پژوهش‌های منتشر شده در Journal of Nervous and Mental Disease (Nahm et al., 2012) مورد بررسی قرار گرفته، هنوز از لحاظ نورولوژیک توضیح قطعی ندارد و در حال مطالعه است.



Interview with Mojgan Ilanlou, director of “One Thousand Women”

Jamileh Davoudi

One Thousand Women is a powerful documentary about a group of female wrestlers from different cities tackling overwhelming obstacles to find their space in the exclusively masculine sport in Iran. I am very pleased that the director, Mojgan Ilanlou, one of the brightest and bravest voices of Iranian documentary film, has accepted my invitation for an interview for “Pezhvak of Persia” from Iran.

Your documentaries center around women’s issues but particularly you portray strong women.

I am a woman living in a society steeped in centuries of structural discrimination. I feel this oppression in the core of my own being, and the only tools I have to confront it are the ones I know best: the language of art, cinema, and storytelling. Through these, I can portray this injustice, give it voice, draw attention to it, and perhaps help change its course. In Iran, discrimination against women is woven into culture, history, geography, religion, and daily life. So, we don’t face a “glass ceiling” for women, we have a “sticky floor.” I make films about women and focus on strong women because they inspire girls and women who dream of freeing themselves from the “sticky floor”. A just and equal society should be free from such suffering, and by telling these women’s stories, I hope to help build that world.

Why did you decide to make a documentary about Women’s wrestling?

One of the most entrenched, male-dominated strongholds in our society is sports and at its very peak sits wrestling, a discipline that has historically and traditionally belonged to men. Yet in the past century, women have begun to enter this arena. Ancient mythology, as shown in the film, reminds us that women once challenged men on the wrestling mat. But over time, control passed entirely into male hands. When I saw a group of Iranian girls daring to step into this bastion of male power, I was immediately drawn to their courage. Wrestling demands strength, focus, and the direct confrontation of an opponent making it a perfect metaphor for women’s struggle against injustice and inequality in our society. I found women with powerful, inspiring stories that deserved to be told. But as I began filming, the ban on competing against Israeli wrestlers, a political decision rooted in men’s domain, stripped these women of official support. Women’s wrestling was suspended. Still, in my film, I show that the sport lives on: in the mountains, forests, rivers, deserts, under the sun and sky, young girls and women continue to wrestle. They will not turn back. Even if the official “showcases” remain in men’s hands, the real stage now belongs to women.

How long did it take to make “One Thousand Women” and what were some of the challenges?

It took five years to make the documentary. One of the first major challenges came when the head of the Martial Arts Federation was replaced, and the new leadership blocked me from continuing. Financially, the struggle was just as severe as no one wanted to invest in a project with such an openly feminist focus. So I became my own sponsor. Midway through production, Rasool Khadem, the strongest supporter of women’s martial arts, resigned. Soon after, the ban on competing against Israeli fighters forced the suspension of women’s martial arts in Iran. Filming was further restricted by



hijab regulations, which meant I had to recreate certain scenes using models. By the time the film was complete and ready for release, the Mahsa Amini protests began. I became actively involved in the movement and was imprisoned and unable to present the film internationally. Yet, thanks to the support of friends and international film groups, **One Thousand Women** was seen and premiered despite all obstacles.

Your new documentary “Second Wind” (نفس دوم) which premiered this year in Frankfurt Film Festival on March 8, International Women’s Day, seems to be autobiographical. You also have published a book of your prison memoirs by the same name. Is your film based on your book?

Second Wind is drawn from my own life. The opening sequence shows me at 19, a young woman with a distinctive style, ranked 48th in an international competition at the University of Tehran, yet forced to stand behind men. It is the portrait of my early defiance. The final sequence brings us to the Mahsa Amini movement, where I appear at 50, in the streets, head uncovered, protesting. The film spans decades of systemic discrimination and violence against women. It confronts the impunity of those in power, the brutality women face; beheading, shooting, torture, rape and the state’s propaganda that masks these crimes behind an image of “proper” womanhood. I begin by filming a story about rape, but end by dropping the camera and joining the protest. The companion book, **Second Wind**, is my prison memoir, one of the few firsthand accounts of the Mahsa Amini movement. Arrested for my activism, I spent forty days in solitary, a month in Qarchak, and three months in Evin prisons, receiving a 10-year sentence and lashes before being released. The book records my encounters in prison, the stories of women in Qarchak and Evin, the political groups, the acts of resistance, and the lived reality of the women’s freedom movement in Iran. It stands as a witness to those voices.

Just curious why you used the name “Second Wind”?

The phrase “second wind” carries powerful meaning in two dimensions. Literally, it refers to that unexpected burst of energy you feel just as your breath is fading, when you’re on the verge of collapse, yet by trusting the breath itself, you suddenly find strength again. Figuratively, it embodies heroic resilience: that final surge that transforms someone into a champion. In Iran, the Women’s Movement for Freedom and Justice embodied this “second wind” for the broader women’s movement.

Are you currently working on a new project?

I’m currently developing a podcast series based on my book. Season 1 has ten episodes available focused on individuals imprisoned. Season 2 is in progress, set in Qarchak, on girls’ prison narratives and Season 3 will explore narratives of women’s movement leaders in Evin prison. Looking ahead, I’m working on a comprehensive scholarly documentary that delves into the **7,000-year-old culture of Iran** examining its **geographical, religious, traditional, and ritualistic** roots of ingrained misogyny that has shaped our cultural and literary narratives often overlooked until now. The recent Women, Life, Freedom movement awakened this buried consciousness.

Your work is indeed inspiring. Thank you so much for your time.

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

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

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

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



خدمات حقوقی:

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

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



Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

(408)298-1500

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126