



عکاس: ع. موشی



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

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

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

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

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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



دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

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

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

Fataneh Hooshdaran, D.C.

جهت تسکین و بهبود دردهای:

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

مطب مجهز به:

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

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



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

(408)244-7677

Serving: San Jose & Santa Clara

www.chiropracticusaca.com

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

عشق و انسان ناقص

افلیا پرویزاد

در روزگار ما، عشق بیش از هر زمان دیگری در محاصره خیال و تصویر است. از کودکی با داستان‌ها، فیلم‌ها و ترانه‌هایی بزرگ می‌شویم که در آنها، عشق نقطه پایان است، نقطه وصال، آرامش، بی‌عیبی و خوشبختی ابدی. قهرمان داستان‌ها همواره کسی را می‌یابد که درست همان است که باید باشد، زیبا، فهمیده، نجیب و هم‌ساز با تمام آرزوهایش. اما در زندگی واقعی، عشق نه پایان که آغاز است، و نه همیشه آسان و دل‌انگیز، بلکه سفری است دشوار در شناخت خود و دیگری.



آلن دوباتن، فیلسوفی که فلسفه را از کلاس درس به بطن زندگی روزمره آورده، می‌گوید: بزرگ‌ترین خطای ما در عشق، جست‌وجوی انسان کامل است. ما گمان می‌کنیم روزی کسی از راه می‌رسد که در او هیچ کاستی و تضادی نباشد، کسی که با بودنش تمام خلأهای درونی ما را پر کند و همه چیز را معنا دهد. اما چنین انسانی وجود ندارد، چون هیچکس کامل نیست، و کمال، دشمن عشق است. دوباتن باور دارد که عشق واقعی زمانی آغاز می‌شود که نقاب از چهره خیال برمی‌داریم و می‌پذیریم انسان، مجموعه‌ای است از زیبایی‌ها و زشتی‌ها، از عقل و ضعف، از روشنایی و سایه. عشق پخته، عاشق را وادار می‌کند که ببیند و همچنان بماند، ببیند و نگریزد. در نگاه او، ما نه برای یافتن "بهترین" انسان، بلکه برای یافتن کسی عاشق می‌شویم که بتوانیم با او یاد بگیریم چگونه دوست بداریم. عشق یعنی یادگیری مداوم صبر، درک، بخشش و فروتنی. کسی که واقعاً عاشق می‌شود، دیگر در پی تحسین بی‌پایان نیست، در پی بخشش بی‌قید است. او می‌داند که گاهی عشق، یعنی پذیرفتن بی‌نظمی دیگری، خستگی‌هایش، ترس‌هایش، و سکوت‌هایش.

در عشق بالغ، هدف این نیست که دیگری را دگرگون کنیم تا مطابق آرزوهایمان شود، بلکه این است که در کنار او، خود بهتری از خویش بیابیم. دوباتن می‌نویسد: «ما با ازدواج یا رابطه، دو انسان ناقص را در کنار هم می‌گذاریم و انتظار داریم معجزه‌ای بی‌وقفه رخ دهد، اما عشق واقعی، تمرینی است برای کنار آمدن با دشواری‌های طبیعی انسان بودن.»

او هشدار می‌دهد که اگر عشق را تنها در شور و هیجان خلاصه کنیم، هر بار که شعله فروکش کند، گمان می‌بریم عشق مُرده است. اما در حقیقت، عشق عمیق پس از فروکش شور متولد می‌شود، جایی که دو انسان می‌آموزند در میان سکوت‌ها، اختلاف‌ها و دلخوری‌ها نیز، همچنان در کنار هم بمانند. دوباتن عشق را مدرسه‌ای می‌داند که در

در خواست اشتراک نشریه پژواک



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

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

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

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

صفحه ۱ آگهی	آن یاد می‌گیریم چگونه مهربان تر،
صفحه ۲ عشق و انسان ناقص (افلیا پرویزاد) - فهرست مطالب	صبورتر و فروتن‌تر باشیم. در این
صفحه ۳ آگهی	مدرسه، هیچکس شاگرد ممتاز
صفحه ۴ اخبار	نیست، همه در حال تمرین‌اند.
صفحه ۵ اخبار	او می‌گوید: «هیچ رابطه‌ای بدون
صفحه ۶ ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)	رنج نیست. اما آنچه عشق را زیبا
صفحه ۷ پیشگام زمانه (ایرج پارسی نژاد)	می‌کند، توانایی ما برای رشد در
صفحه ۸ آگهی	دل همان رنج است.»
صفحه ۹ اخبار	در حقیقت، عشق یعنی دیدن
صفحه ۱۰ اخبار	دیگری در لحظاتی که زیبا
صفحه ۱۱ آگهی	نیست، و باز هم خواستن او. یعنی
صفحه ۱۲ سخنی درباره پیشینه... (هما گرامی فره وشی)	فهمیدن این‌که انسان‌ها، گاه اشتباه
صفحه ۱۳ آیا می‌توان قبل از... (شان انصاری)	می‌کنند، می‌ترسند، یا در خود فرو
صفحه ۱۴ اخبار	می‌روند و ما اگر دوستشان داریم،
صفحه ۱۵ اخبار	باید گاهی برایشان پناه باشیم، نه
صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم	قاضی. عشق، برخلاف تصویرهای
صفحه ۱۷ آگهی	پررنگ و برق‌امروزی، یک احساس
صفحه ۱۸ آگهی	نیست که بیاید و برود، بلکه یک
صفحه ۱۹ آگهی	مهارت است که باید آموخت و
صفحه ۲۰ آگهی	تمرین کرد. مهارتی در درک،
صفحه ۲۱ اخبار	بخشش و همدلی. هیچکس از آغاز
صفحه ۲۲ اخبار	عاشق خوبی نیست، همان‌طور که
صفحه ۲۳ اخبار	هیچکس از نخستین روز، سخنور
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)	یا نقاش بزرگی نیست. عشق نیز
صفحه ۲۵ تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)	هنری است که با تمرین، شکست
صفحه ۲۶ آگهی	و تجربه، آموخته می‌شود.
صفحه ۲۷ تست DNA (سپروس مرادی)	در پایان، شاید بتوان گفت عشق
صفحه ۲۸ آگهی	واقعی، در جست‌وجوی انسان
صفحه ۲۹ اخبار	کامل نیست، بلکه در یافتن انسانی
صفحه ۳۰ آگهی	است که با همه ناتمامی‌اش، به ما
صفحه ۳۱ آگهی	احساس آرامش و رشد بدهد.
صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)	عشقی که در آن، هر دو نفر
صفحه ۳۳ اخبار	می‌پذیرند که "کامل نیستند"، اما
صفحه ۳۴ جدول	با هم می‌کشند "کامل‌تر شوند".
صفحه ۳۵ فال	و این شاید زیباترین تعریف از
صفحه ۳۶ اخبار	عشق باشد «دو انسان ناقص، که در
صفحه ۳۷ خیلی قدیم‌های تهران (عباس پناهی)	کنار یکدیگر، کامل‌تر می‌شوند.»
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 اخبار	
صفحه ۵۲ اخبار	
صفحه ۵۳ اخبار - دنباله مطالب	
صفحه ۵۴ دنباله مطالب	
صفحه ۵۵ دنباله مطالب	
صفحه ۵۶ دنباله مطالب	
صفحه ۵۷ دنباله مطالب	
صفحه ۵۸ دنباله مطالب	
صفحه ۵۹ دنباله مطالب	
صفحه ۶۰ انگلیسی	



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

تهران و سایه سنگین بی آبی

نوشته اختصاصی: ایران سیروس

به سطحی می‌رسد که آب قابل تصفیه آن محدود می‌شود، کیفیت شبکه آبرسانی طبیعی است که تحت تأثیر قرار گیرد.

افزایش تقاضا، کمبود عرضه و گرانی: افزایش وابستگی مردم به آب معدنی فقط باعث کمبود نشده، بلکه قیمت این محصول را نیز جهش داده است. بسته‌هایی که تا چند ماه قبل قیمت نسبتاً ثابتی داشتند، اکنون تا چند ده درصد افزایش قیمت را تجربه کرده‌اند. از سوی دیگر، تولیدکنندگان نیز با مشکلاتی همچون کاهش دبی چشمه‌ها، افزایش هزینه حمل‌ونقل و قیمت مواد اولیه دست‌به‌گریبان‌اند. طبیعی است که همه این عوامل مستقیماً بر قیمت نهایی اثر بگذارد.

احتکار، پیچیدن بوی بحران در پشت‌صحنه بازار: برخی فروشگاه‌ها و واسطه‌ها نیز از شرایط سوءاستفاده کرده‌اند. گزارش‌های پراکنده از انبارکردن عمدی آب معدنی به امید افزایش بیشتر قیمت منتشر شده است، اقدامی که هم کمبود را تشدید می‌کند و هم فضای روانی جامعه را ملتهب‌تر می‌سازد. رفتارهای هیجانی خریداران نیز به این چرخه آسیب‌زا دامن زده است. وقتی مردم نگران می‌شوند که ممکن است آب معدنی نایاب شود، خریدهای چندبرابری آغاز می‌شود و عرضه محدودتر جلوه می‌کند.

بحران آب در تهران، مسئله‌ای فراتر از یک کالا: جیره‌بندی آب معدنی تنها ظاهر ماجراست. کارشناسان معتقدند این وضعیت نشان می‌دهد که تهران در مرحله‌ای قرار گرفته که باید آن را «وضعیت فوق بحرانی» نامید. وقتی خرید معمول‌ترین کالای مصرفی، آب، با محدودیت روبرو می‌شود، یعنی ریشه‌های بحران بسیار عمیق‌تر از تصور عمومی است. این مشکل تنها با افزایش بارش یا افتتاح یک سد جدید حل نمی‌شود، بلکه نیازمند مدیریت علمی منابع، اصلاح الگوی مصرف، کاهش تلفات شبکه و سرمایه‌گذاری بلندمدت است.

تهران امروز بیش از هر زمان دیگری به نشانه‌های هشدارآمیز بحران آب نزدیک شده است. محدودیت خرید آب معدنی تصویری کوچک از واقعیتی بزرگ است. آبی که زمانی فراوان، ارزان و سهل‌الوصول بود، اکنون به نقطه آسیب‌پذیری رسیده است. اگر سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی دقیقی انجام نشود، فاصله میان «کمبود» و «بحران» بسیار کوتاه خواهد بود. پایتختی که میلیون‌ها نفر در آن زندگی می‌کنند، نیازمند تصمیم‌هایی جدی، فوری و پایدار است؛ زیرا هر روز تأخیر، این بحران را به مرحله‌ای می‌برد که دیگر بازگشت از آن ممکن نیست. تهران تشنه است، و زمان برای تصمیم‌گیری درست اندک.

از کاهش منابع تا محدودیت در خرید آب‌های بسته‌بندی: تهران در سال‌های اخیر با بحرانی روبرو شده که آرام، پیوسته و بدون سروصدا پیش آمده، اما امروز نشانه‌هایش به قدری آشکار شده که دیگر نمی‌توان چشم بر آن بست. کاهش شدید بارندگی‌ها، افت بی‌سابقه سطح سدهای تأمین‌کننده آب پایتخت و نارضایتی گسترده شهروندان از کیفیت آب لوله‌کشی، ترکیبی را ساخته که نتیجه‌اش به سهمیه‌بندی آب معدنی در فروشگاه‌ها منجر شده است؛ اتفاقی که بسیاری آن را زنگ خطری جدی می‌دانند.

محدودیت خرید آب بسته‌بندی، نشانه‌ای که نمی‌توان نادیده گرفت: در روزهای اخیر، بسیاری از شهروندان با دیدن برچسب‌هایی روی قفسه‌های فروشگاه‌ها غافلگیر شده‌اند: «هر مشتری فقط یک بسته آب معدنی». این محدودیت برای برخی برندها به ویژه بطری‌های ۱.۵ لیتری اعمال شده و علت آن کاهش موجودی و افزایش ناگهانی تقاضاست. تهران که وارد ششمین سال خشکسالی متوالی شده، اکنون با شرایطی روبروست که ذخایر سدهای آن به کمترین سطح در چند دهه گذشته رسیده است.

دلایل بی‌اعتمادی مردم به آب لوله‌کشی: در بسیاری از مناطق تهران، شهروندان از طعم، بو و شوری آب گلایه دارند. کاهش کیفیت آب در اثر افت سطح سدها و افزایش برداشت از منابع زیرزمینی باعث شده بسیاری از خانواده‌ها ترجیح دهند آب مصرفی خود را از طریق بطری‌های آماده تأمین کنند. افزایش مصرف آب معدنی اما باعث فشار سنگینی بر بازار آب بسته‌بندی شده و شرکت‌های تولیدی نیز با کمبود جدی منابع و افزایش هزینه‌های تولید مواجه‌اند.

بحران در سدها، از لتیان تا طالقان: بررسی‌های غیررسمی و گزارش‌های میدانی نشان می‌دهد که میزان ذخیره برخی سدهای اصلی تهران به پایین‌ترین سطح در چند دهه اخیر رسیده است. کاهش ورودی آب در طول سال، بارش‌های پراکنده و مدیریت نامناسب منابع، وضعیتی ایجاد کرده که حتی پیامدهای آن از خانه‌های مردم به قفسه فروشگاه‌ها هم رسیده است. وقتی یکی از سدهای اصلی مانند لتیان

دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

کلینیک تخصصی درمان بیماری‌های پا

Foot-Related Conditions & Treatments

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

خدمات ما شامل:

- ♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از دیابت و روماتیسم
- ♦ درمان عفونت‌های قارچی ناخن و پوست پا
- ♦ تشخیص و درمان بیماری‌های پا در کودکان
- ♦ اصلاح صافی کف پا و ناهنجاری‌های حرکتی
- ♦ آرتروسکوپی مچ پا
- ♦ درمان صدمات و آسیب‌های ورزشی
- ♦ انگشت چکشی، ناخن فرو رفته
- ♦ ترمیم و بازتوانی پارگی ماهیچه، غضروف و انواع شکستگی‌های پا



Dr. Farnak Pourghasemi, DPM

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام‌های شماست

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

قصه‌های بیت، پسران رهبر و معماری شبکه قدرت

عطا محامد



از جمله حسین و مهدی طائب، «حسن محقق»، «محمد کوثری»، «علیرضا پناهیان»، «حسین نجات» و «ابراهیم جباری»، در دهه‌های بعد در رأس نهادهای کلیدی امنیتی و اطلاعاتی کشور قرار گرفتند، از سازمان اطلاعات سپاه و قرارگاه ثارالله تا سپاه حفاظت ولی امر و قرارگاه عمار.

دخالت سیاسی مجتبی خامنه‌ای از دهه ۱۳۷۰، در دوران ریاست جمهوری «اکبر هاشمی رفسنجانی»، آغاز شد و در دهه ۱۳۸۰ بر جسته‌تر شد. او در جریان رقابت‌های انتخاباتی به ویژه در انتخابات ۱۳۸۴ نقشی فعال پیدا کرد و طبق روایت «مهدی کروبی»، نامزد وقت انتخابات با او حمایت خود از کاندیداهای ریاست جمهوری، در این فرایند دخالت کرد. دخالت او در روزهای پایانی به نفع «محمود احمدی‌نژاد» بود که او را رئیس‌جمهور کرد. همین موضوع بود که بعدتر در جریان اعتراضات سال ۱۳۸۸ نیز نام مجتبی خامنه‌ای را بر سر زبان‌ها آورد و معترضان با شعار «مجتبی بمیری، رهبری را نبینی» مخالفت خود را با جانشینی احتمالی او آشکار کردند. همان روزها بخش دیگری از نفوذ مجتبی نیز عیان شد و آن دخالت در قوه قضاییه بود. پس از این انتخابات «مصطفی تاج‌زاده» عضو وقت جبهه اصلاحات می‌گوید پرونده قضایی او و همسرش «فخرالسادات محتشمی پور» مستقیماً زیر نظر مجتبی خامنه‌ای قرار دارد. وی تأکید کرده بود تمامی فشارهای وارد شده به او و خانواده‌اش خواست مستقیم مجتبی خامنه‌ای است. مجتبی در صداوسیما هم نقش داشته است. در خاطراتی که «محمد سرافراز»، رئیس سابق صداوسیما جمهوری اسلامی، درباره روزهای پایانی حضورش در این سازمان نقل می‌کند، نقش «حاج آقا مجتبی» بر جسته است. سرافراز می‌گوید پیش از استعفا، در دیداری با «حسین طائب»، رئیس وقت سازمان اطلاعات سپاه، از او خواسته تا از طرفش از «حسین محمدی»، معاون دفتر رهبری و مجتبی خامنه‌ای تشکر کند، چون زمینه کناره‌گیری‌اش را فراهم کرده بودند. این روایت نشان می‌دهد که مجتبی خامنه‌ای، در هماهنگی با دفتر رهبری و نهادهای امنیتی، در تعیین مدیران و جهت‌دهی سیاسی صداوسیما نقش مستقیم داشته و بخشی از شبکه تصمیم‌سازی پشت پرده است که سرافراز از آن با عنوان «حکومت پنهان» یاد می‌کند.

در پایان سال ۱۴۰۱، بخش دیگری از نقش‌آفرینی پنهان «مجتبی خامنه‌ای» در سیاست ایران آشکار شد. در جلسه‌ای محرمانه که بخشی از سخنان فرماندهان ارشد سپاه با «علی خامنه‌ای» فاش شده، مشخص شد او در برکناری حسین طائب نقش داشته است و پس از آن به دنبال حذف ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور وقت ایران بوده است. در این نشست، «یدالله بوعلی»، فرمانده سپاه فجر فارس، از دخالت‌های مستقیم او در تغییرات امنیتی و جابه‌جایی نیروهای کلیدی انتقاد کرد، در حالی که «حسین نجات»، جانشین قرارگاه ثارالله و «امیرعلی حاجی‌زاده»، فرمانده هوافضای سپاه، از قدرت‌گیری‌اش دفاع کردند و آن را ضرورتی برای حفظ انسجام امنیتی نظام دانستند. در همان جلسه، «مرتضی عمو مهدی»، جانشین سپاه صاحب‌الزمان اصفهان، با نقل قول از او، دولت رئیسی را «بی‌سواد و ناتوان» توصیف کرد. افشای این نشست نشان می‌داد که ولیعهد غیررسمی جمهوری اسلامی با اتکا به شبکه نفوذ خود در سپاه، در حال آماده‌سازی برای تسلط بر ساختار قدرت پس از پدر است.

از سکوت مصطفی تا نفوذ مسعود: در مورد مصطفی خامنه‌ای فرزند ارشد خامنه‌ای چیز زیادی نمی‌دانیم. گاهی رسانه‌ها تصاویری از او منتشر می‌کنند تا ساده زیستی وی را نشان دهند و گاه نیز تصاویر او در راهپیمایی، انتخابات یا حرم پخش می‌شود. همچنین درباره زندگی او گفته شده است که او در قم ساکن است و در حوزه علمیه تدریس می‌کند.

در هشتم آبان ۱۴۰۴، یک کانال تلگرامی به نام «شبکه یک» خبری منتشر کرد که به سرعت در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست شد. این کانال مدعی شد «میثم خامنه‌ای»، کوچک‌ترین پسر «آیت‌الله سیدعلی خامنه‌ای»، رهبر جمهوری اسلامی در شهریور ۱۴۰۳ با وامی کلان از بانک «آینده»، هتلی چهارستاره به نام «هامپتون» را در بوداپست مجارستان خریداری کرده و «محمدی گلپایگانی»، رئیس دفتر رهبر، این اقدام را برای «کمک به مردم غزه» توصیف کرده است. چند روز بعد، همان کانال با انتشار مطلبی دیگر پای «علی شمخانی» دبیر سابق شورای عالی امنیت ملی را نیز به ماجرا کشاند و به نقل از فردی با نام «عبدالکریم بهجت‌پور»، نوشت که نیروهای نزدیک به شمخانی خبر مربوط به میثم را منتشر کرده‌اند تا با بیت رهبری تصفیه حساب کنند. در مقابل، دفتر رهبر جمهوری اسلامی و برخی رسانه، این خبر را تکذیب کردند. «مهدی فضائی»، عضو دفتر حفظ و نشر آثار رهبری، در شبکه ایکس آن را به «رسانه‌های وابسته به سازمان مجاهدین خلق» نسبت داد و با لحنی طعنه‌آمیز نوشت: اخبار جعلی این رسانه انسان را یاد آن جمله معروف می‌اندازد که خَسَن و خُسَین هر سه دختران معاویه بودند که در مدینه آنان را گرگ درید! سایت‌های خبری دیگر نیز این موضوع را رد کرده و تأکید کردند گلپایگانی در روزهای اخیر هیچ اظهارنظر رسانه‌ای نداشته است. بسیاری در فضای مجازی این تکذیب‌ها را نمودی از تأیید خبر می‌دانند و همین باعث شده است که نام پسران خامنه‌ای بار دیگر در فضا پیچید. نام‌هایی که سال‌هاست با حاشیه‌های بسیاری همراه‌اند، از تلاش برای رهبری تا روایت‌های فساد و دخالت در نهادهای نظامی و قضایی.

میثم خامنه‌ای، روحانی خاموش در قلب شبکه قدرت: «میثم خامنه‌ای»، کوچک‌ترین پسر علی خامنه‌ای است که همچون سه برادرش لباس روحانیت بر تن دارد. او در حوزه علمیه تهران تدریس می‌کند و بیشتر وقتش را در «دفتر حفظ و نشر آثار رهبری» می‌گذراند، نهادی زیر نظر بیت رهبری که بودجه‌ای میلیاردی دریافت می‌کند و عملاً کارش باز نشر و طبقه‌بندی سخنان رهبر جمهوری اسلامی است. او حضور رسانه‌ای چندانی ندارد و به جز چند عکس، تصویر چندانی از او نداریم.

میثم با دختر «محمود لولاجیان»، از بازاریان مذهبی و نزدیک به روح‌الله خمینی، بنیان‌گذار جمهوری اسلامی، ازدواج کرده است. خانواده لولاجیان از موسسین مدارس اسلامی «نرگس» و از چهره‌های بانفوذ بازار سنتی تهران‌اند و پیوند سببی آنان با رهبر جمهوری اسلامی، استمرار رابطه تاریخی روحانیت و بازار را در ساخت قدرت نشان می‌دهد. برخلاف ادعاهای رسمی مبنی بر دوری فرزندان رهبر از قدرت و اقتصاد، حضور میثم در نهادهای وابسته به بیت و ارتباطش با شبکه بازاریان مذهبی، از موقعیتی ممتاز حکایت دارد. باوجود چهره‌ای به‌ظاهر آرام و دور از سیاست، نام میثم خامنه‌ای در چند پرونده اقتصادی پر حاشیه مطرح شده است. در موضوع فساد که در رابطه با شرکت بازرگانی پتروشیمی ایران مطرح شد، نام میثم نیز بر زبان آمد، زیرا خانواده خاموشی، دایی‌های همسر او بودند که با استفاده از روابط سیاسی و خویشاوندی، کنترل این شرکت را در دست گرفته بودند و سپس آن را با قیمتی بسیار پایین‌تر از ارزش واقعی خریدند و با شبکه‌ای از مدیران نزدیک به خود، میلیارد‌ها یورو از سرمایه عمومی را از مسیرهای غیر شفاف جابه‌جا کردند، بی آن‌که هرگز پاسخ‌گوی این فساد گسترده شوند.

در پرونده دیگری، موسوم به «عظام خودرو»، نیز ردپای او دیده می‌شود. ارتباط نزدیک «عباس ایروانی» مالک گروه صنعتی عظام و یکی از ابر بدهکاران بانکی کشور، با «محمود لولاجیان»، پدر همسر میثم خامنه‌ای، موجب شد این ابر بدهکار بانکی باوجود جلسات متعدد دادگاه، هیچ حکمی دریافت نکند.

مجتبی خامنه‌ای، ولیعهد در سایه و معمار «حکومت پنهان»: در میان همه فرزندان خامنه‌ای نام مجتبی بیش از همه شناخته‌شده‌تر است. «مجتبی خامنه‌ای»، دومین فرزند رهبر جمهوری اسلامی در سال ۱۳۶۵ به عنوان نوجوانی ۱۷ ساله وارد گردان «حبیب» شد، اما پس از رهبری پدرش در سال ۱۳۶۸، این گردان به بستر شکل‌گیری حلقه‌ای از نزدیک‌ترین یاران او بدل شد. اعضای سابق گردان،

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش چهارم
دکتر حسن جوادی



درست است که گزنفون و همراهانش وارد فلات ایران نمی‌شوند و از میان رودان بازمی‌گردند، اما بخش‌هایی از امپراتوری هخامنشی را درمی‌نوردند که تا آن زمان برای یونانیان ناشناخته بود. در آغاز، کورش صغیر ۱۳۰ هزار یونانی را از مناطق مختلف یونان اجیر می‌کند، بی‌آنکه هدف نهایی خود را آشکار کند. آنان از سارد حرکت می‌کنند و پس از گذشتن از لایکونیا (Lycaonia) و کاپادوکیه (Capadocia) به تاین (Casket) می‌رسند. سپس به سوی جنوب رهسپار می‌شوند و از کوه‌های توروس می‌گذرند. در اینجا، یونانیان که از درازای سفر به هراس افتاده بودند، از ادامه راه خودداری می‌کنند و هفته‌ها درنگ می‌کنند. سرانجام، چون کورش به آنان وعده می‌دهد که از رود فرات فراتر نروند، به راه خود ادامه می‌دهند.

اما پس از رسیدن به فرات، یونانیان درمی‌یابند که کورش قصد نبرد با پادشاه ایران را دارد و از همکاری با او سر باز می‌زنند. با این حال، وعده پادشاه فراوان آنان را به همراهی وامی‌دارد. پس از کشته‌شدن کورش، یونانیان در سرزمینی بیگانه و ناشناخته سرگردان می‌مانند. یکی از سرداران ایرانی وانمود به دوستی می‌کند و راهنمایی آنان را بر عهده می‌گیرد، اما پس از گذشتن از دجله و رسیدن به سرزمین ماد در ساحل رود زاب بزرگ، ده تن از فرماندهان یونانی را فریب‌داده به قتل می‌رساند. پس از این رویداد، یونانیان فرماندهان تازه‌ای برمی‌گزینند که گزنفون نیز در میان آنان است.

در مسیر بازگشت، آنان از کنار دجله به نینوا، سپس از کوهستان‌های کردستان و ارمنستان، و از نواحی‌ای که امروزه شهرهای موش، ارزروم و قارص در آن قرار دارند، گذشته تا به طرابوزان (Trabzon) می‌رسند. شرح درگیری با راهزنان کرد و دیگر قبایل، همراه با سختی‌های بی‌شمار راه، این بازگشت را به داستانی پرماجرا و جذاب بدل کرده است. در کوهستان‌های ارمنستان، سرمای شدید و طوفان‌های برفی چنان بود که بسیاری کور یا از سرما یخ‌زده بودند و ناچار رها می‌شدند. مرحله پایانی سفر از طرابوزان تا بیزانتیوم، بخشی از راه خشکی و بخشی از مسیر دریایی را دربر می‌گرفت. از آن ۱۳۰ هزار نفر، تنها ده هزار تن به مقصد رسیدند و این راه‌پیمایی تاریخی را پس از پیمودن حدود ۱۱۵۵ فرسخ در ۲۱۵ روز و پس از ۱۵ ماه دوری از وطن به پایان رساندند.

گزنفون: پس از هرودوت، دو نویسنده یونانی دیگر، یعنی گزنفون و کیتزیاس، شایان ذکرند. هر دو در جنگی که کورش دوم با اردشیر دوم برای به‌دست آوردن تخت سلطنت در گرفت، با ایران سروکار پیدا کردند. کیتزیاس در این جنگ که در سال ۴۱۶ پیش از میلاد روی داد، به اسارت اردشیر درآمد و چون طبیبی ماهر بود، توانست زخم‌های او را درمان کند. او سپس به مدت هفده سال در دربار ایران ماند. گزنفون، برخلاف کیتزیاس که تاریخ دقیق مرگش روشن نیست، میان سال‌های ۴۲۷ تا ۳۵۵ پیش از میلاد می‌زیست. او در جوانی شاگرد سقراط بود و در سال ۴۰۱ پیش از میلاد همراه دوستش پروکسنوس (Proxenus) به خدمت کورش صغیر، پسر داریوش دوم، درآمد. در نبردی که در محل کوناکرا در گرفت، گزنفون در کنار کورش با اردشیر دوم جنگید. کورش در این جنگ کشته شد و پس از آن گروهی از سرداران یونانی با نیرنگ کشته شدند. در نتیجه، گزنفون رهبری ده هزار یونانی بازمانده را به‌عهده گرفت و با درایت و کفایت توانست آنان را به میهن بازگرداند. از میان آثار گوناگون گزنفون، دو اثر به ایران مربوط می‌شود: یکی سیرت کورش کبیر و دیگری آناباسیس (Anabasis) یا شرح بازگشت ده‌هزار نفر از ایران. کتاب دوم در واقع خاطرات شخصی و یادداشت‌های روزانه گزنفون از این بازگشت تاریخی است. روایت لشکرکشی به ایران با تلاش کورش صغیر برای گرفتن سلطنت از برادرش اردشیر آغاز می‌شود، و بخش عمده آن به شرح بازگشت ده‌هزار یونانی به فرماندهی گزنفون پس از نبرد کوناکرا در کنار فرات و نزدیک بابل باستان تا رسیدن به دریای سیاه و شهر بیزانتیوم (استانبول کنونی) اختصاص دارد.



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا

مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun
Attorney at Law

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

♦ اخذ تابعیت
Citizenship & Naturalization

♦ اخذ گرین کارت
Permanent Residency

♦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده
Family Based Visa

♦ اخذ ویزا از طریق کار
Employment Based Visas

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

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

♦ اشتباهات پزشکی، تصادفات
Personal Insure, Medical Malpractice

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

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

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



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

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

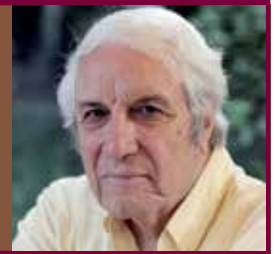


پرهام رئالیسم میرصادقی را آمیخته به سلامت و صداقت، درحد ساده دلی و خام اندیشی، می داند. برآشفگی و عصبانی در کار نیست. گرایش عمیق و فلسفی ندارد. شیوه کار او تجربی است، در مقابل

پیشگام زمانه

بخش چهارم

دکتر ایرج پارسی نژاد



در کشاکش کوچ های بی پایان

محمد بهمن بیگی: درباره بخارای من، ایل من اثر محمد بهمن بیگی، منتقد با ستایش از پیشینه نویسنده در نوشتن اثر پرارزش عرف و عادات در عشایر فارس، یادآور می شود که بخارای من، ایل من موجب آشنایی ماست با بخشی از ادبیات ایل قشقایی که بسیار شیوا و دلنشین روایت شده است. داستان هایی که گاه غزلی نغز و دلپذیر است (تُزلان)، گاه حماسه ای دردآلود (دشتی گله زن) یا سوگنامه ای تکان دهنده (مرگ مهتر خانه) یا غننامه ای پرشور (شیرویه جنگی). این همه، سرگذشت و سرنوشت آدمیانی است که دار و ندارشان بر پشت چارپایی بسته شده و عمرشان در حرکت های تابستانه و زمستانه سالانه میان چراگاه ها سپری می شود.

به گمان پرهام، بهمن بیگی با حافظه ای غریب و توانایی در تصویر و توصیف دقیق، همه ضرب آهنگ های ناشنیده قلب ایل را ثبت کرده و تصویرهایی به دست داده رنگین با پیرایه هایی از رمانتیسیم. اما روایت واقعیتی از زندگی ایلی چه حاجت دارد که با قلمی خیال انگیز خواننده را به آفاق موهوم بکشاند و از تصور باورپذیر دورشان کند؟

از نظر منتقد، قلم بهمن بیگی در تصویر نقش ها و نگارگری رویدادهای ایل چنان جهنده و طغیانگر است که کار اگر دور از واقعیت ننماید، نابجا و نابهنگام به نظر می رسد. صحنه آرایي ها هنرمندانه است. غیرواقعی است، اما زیباست. ضرری هم ندارد، چشم پوشیدنی است، اما آن گاه که روایت ماهیت مستند و تاریخی خود را از دست می دهد، دیگر چشم نمیتوان پوشید.

شاید شیفتگی رمانتیک نویسنده به خاطره ها است که موجب می شود گاه او به لحن و زبان راویان داستان ها بی اعتنا بماند تا آنجا که جز در دو سه داستان، همه جا به جای گویش گویندگان ایل این زبان زیبا و شیوای نویسنده است که در کار گفتار است. ناگفته نماند روایت ترانه های قشقایی، خاصه آن جا که از زندگی ناشناخته مردم ستم کشیده و فرودست ایل حکایت می کند، بر دلپذیری داستان ها می افزاید

جستجوگر ریشه های مصائب

داستان های کوتاه جمال میرصادقی: پیش از این نقد تحلیلی، منتقد یادداشت کوتاهی بر اثر دیگری از این نویسنده با نام «شاهزاده خانم سبزچشم» نوشته بود و این بار با تفصیلی بیشتر بر آثار او تمرکز کرده است. نویسنده ای که مایه و موضوع داستان هایش شرح مصائب و مشکلات اشخاصی است که از واقعیت های جامعه سرچشمه گرفته است. به این ترتیب ظاهراً نویسنده در مکتب «رئالیسم اجتماعی» قلم می زند که مورد علاقه و اعتقاد منتقد نیز هست و سال ها پیش از این در رساله «رئالیسم و ضد رئالیسم» در ادبیات از این مکتب دفاع کرده بود. و شاید در تأثیر همین علاقه و اعتقاد است که به آثار نویسندگان مکتب های دیگر نپرداخته است.

به گمان منتقد بیشتر آدم های میرصادقی با مرگ و میر روبه رو می شوند و یا خودکشی می کنند یا بار مرگ دیگران را بر دوش می کشند. به تعبیر طعنه آمیز او «کشتاری که میرصادقی در داستان های خود می کند در دنیای نویسندگان معاصر ایران همانند ندارد».

دنیای میرصادقی چنان از ظلم و مصیبت و محرومیت اشباع شده که آدم ها را گریز از فلاکت و تیره بختی نیست. همه چیز جبری و محتوم و اجتناب ناپذیر است. همه کس، زبون و دلیل و درمانده اند، از نشان دادن هرگونه واکنش و ایستادگی ناتوان اند. آدمها حرکتی می کنند، حرفی می زنند، مصیبتی می کشند، ناله ای برمی آورند و خیالی در سر می پروراند، اما قادر به فکر کردن و چاره جویی نیستند. بار مصائب چنان انبوه و گران است که کسی فرصت شانه خالی کردن پیدا نمی کند.

در دنیای میرصادقی به همه ظلم می شود. همه کس مصیبت می بیند و هیچکس مسئول مصیبتی که می کشد و پیدادی که بر او می رود نیست. هیچکس مقاومت نمی کند. هیچکس به جان نمی آید و اگر هم بیاید زندگی خود را تباه می کند و همه به نحوی فلاکت و زوال تدریجی خود را توجیه می کنند.

ادراکی و فلسفی. او موجودیت داستان های خود را به موجودیت عینی زندگی، که بیشتر همان زندگی دیده شده و تجربه شده است، وامی گذارد. وفاداری او به خوب و بد زندگی آنچنان که هست، مانع از تأمل و تفکر روشنگرانه درباره زندگی می شود. میتوان گفت که میرصادقی از جمله نویسندگانی است که تمامی قدرت و ضعفشان از تجربه های شخصی شان ناشی می شود.

به سبب همین محدودیت تجربه، آدم های او بیشتر از یک خانواده و از یک قشر طبقاتی مشخص هستند: گروه کاسبکاران و وابستگان آن ها. عدم تحرک و یکنواختی زندگی این طبقه محیط بسیاری از داستان هایش را دستخوش رکود و بی جنبی می کند. محدودیت فضا، که بیشتر به خانه های در بسته محدود است، برخورد میان فرد و اجتماع را در سطوح مختلف دشوار میسازد. محدودیت تجربی و ذهنی حاصل از سوءتفاهم درباره رئالیسم از آن سرنوشت های محتوم و محکومیت های اجتنابناپذیری است که بسیاری از قهرمانان میرصادقی را فلج کرده است.

و اما نکته مهمی که جا داشت منتقد در این تحلیل انتقادی خود یادآور می شد این است که غرض از رئالیسم تقلید از واقعیت نیست، تعبیر آن است که واقعیت را از منظر خود بازمی آفریند. وانگهی، رئالیسم مقبول و مطلوب قرن نوزدهم از نیمه قرن بیستم رونق خود را در جهان از دست داد. متفکران و منتقدان از نظرگاه های متفاوت، و گاه متعارض، درباره مفهوم «واقعیت» به بحث و کنجکاوی پرداخته و ضمیر ناخودآگاه را بخش مهمی از واقعیت ذهنی انسان دانسته اند. به این ترتیب نویسندگانی مانند جویس و پروست تجسم هنرمندانه ذهنیات خود را به صورت شاهکارهایی در ادبیات ارائه کردند. نکته دیگری که در اشارات انتقادی یادشده مغفول مانده، تکنیک نویسنده است در صورت و ساختار داستان ها. او اگر به جای عکس برداری مستقیم از واقعیت، با ارائه تصویر به جای توضیح، به بازآفرینی واقعیت می پرداخت، ارزش هنرمندانه تری به کار خود می داد.

سلوکی در راه سالک

نقد تحلیلی داستانهای نادر ابراهیمی: پرهام در نقد آگاهانه ای به درستی مشکل نادر ابراهیمی را چنین بیان می کند: هنر به یک تعبیر بیرون راندن اندیشه و احساس های متراکم است و ریختن آن در قالب های متناسب. هنرمندی که نیروی انباشته خود را از چندین روزنه بیرون میریزد از لحاظی شتابزده است و آسانگیر و راحت طلب. او به جای اینکه فشار اندیشه و احساس خود را با شکیبایی تحمل کند و در انتظار بماند تا نیرویی که لازمه شکل گرفتن متناسب ترین قالب هنری است در او گرد آید، در تلاش سبک کردن و رها ساختن خود، به سفرهایی گریز می زند که نزدیک تر و آسان تر باشد. آویختن دست ها به هر پاره سنگی که در کمرکش کوه است ممکن است مانع سقوط شود، ولی صعودی در میان نخواهد بود.

.... شاید بگویند این از شتاب زدگی و آسان طلبی نیست و نیاز به فریاد زدن است. اما مگر نه این است که هنرمندی که داستان نویسی را انتخاب کرده تمامی فریاد خود را در همین شیپور باید بزند؟ و اگر نتواند و بلندگوهای عاریتی را به کار گیرد مگر ناتوانی و ناشی گری نیست؟

منتقد پس از اشاره به نخستین مجموعه داستانهای نادر ابراهیمی خانه ای برای شب (۱۳۴۱)، آرش در قلمرو تردید (۱۳۴۲) و مصابا و رؤیای گاجرات (۱۳۴۳) می گوید: «در دوران شباب، تکنیک و بینش داستان نویسی نویسنده لرزان و نیم بند است. زبان او پخته و بالیده نیست و هنوز به آن حد جا نیفتاده که وجه تمایز باشد. جسارتش بیشتر از باد سر است نه از مهارت و اعتماد به نفس، و طنزش حالتی عاریتی دارد و گاه روزنامه ای. تلاشی که برای گنجاندن افکار فیلسوفانه در قالب حوادث و شخصیت ها می کند بیش از آن فیلسوف مآبانه و آشکار و پرهیاهوست که خامی تصنع احساس نشود.»



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

جوانان ایران، بی خیال یا محتاط؟

نوشته اختصاصی: هرمز افتخاری

و مهارت‌های خود را برای بهبود زندگی خود و جامعه به کار گیرند. شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های دیجیتال، ابزار مهمی برای بیان دیدگاه‌ها و انتقادهای آنان فراهم کرده است. برخی از جوانان، حتی با محدودیت‌ها و خطرات، تلاش می‌کنند صدای خود را در فضای عمومی و محافل بین‌المللی شنیده کنند.

سیاست در شکل‌های جدید: نمی‌توان گفت جوان امروز ایرانی «بی‌سیاست» است، بلکه می‌توان گفت سیاست را در شکل‌های تازه‌ای تجربه می‌کند. نسل دیجیتال، با شبکه‌های اجتماعی بزرگ شده است. اعتراض، انتقاد، و حتی طنز سیاسی، در فضای مجازی جلوه‌ای تازه یافته‌اند. جوانان بسیاری از طریق هنر، موسیقی، و محتوای اینترنتی، به بیان اعتراض و خواسته‌های خود می‌پردازند، بی‌آن‌که لزوماً در صحنه رسمی سیاست حضور داشته باشند. در واقع، جوان امروز کمتر شعار می‌دهد و بیشتر به روش‌های خلاقانه برای بیان اعتراض خود می‌اندیشد. اگر نسل‌های پیشین، با تظاهرات و بیانیه حرف می‌زدند، نسل جدید با میم، ویدیو، ترانه و هشتک سخن می‌گوید. هنر و موسیقی نیز به عنوان زبان بی‌واسطه‌ای برای انتقال پیام‌های اجتماعی و سیاسی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

رؤیاهای واقعی‌ها: در گفت‌وگو با بسیاری از جوانان ایرانی، می‌توان دریافت که آرزوهایشان تفاوتی با جوانان کشورهای آزاد ندارد: آزادی بیان، عدالت اجتماعی، فرصت برابر، و امکان ساختن آینده‌ای روشن. با این حال، واقعیت‌های اجتماعی و اقتصادی گاه آن‌قدر سخت و خسته‌کننده است که آرزوها رنگ می‌بازند. جوان ایرانی میان رؤیای تغییر و واقعیت محدودیت‌ها، در تعادلی شکننده قدم برمی‌دارد. فشارهای روزمره و واقعیت‌های اقتصادی باعث می‌شود جوانان گاهی محتاط و محافظه‌کار شوند، اما این بدان معنا نیست که امید و انگیزه خود را از دست داده‌اند. اگر به جوانان فرصت داده شود، آنها می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در توسعه پایدار، اصلاحات اجتماعی و تحول فرهنگی کشور ایفا کنند.

جوانان ایران نه کاملاً پیشرو و فعال‌اند و نه کاملاً بی‌خیال و بی‌تفاوت. آن‌ها نسلی هستند که میان امید و ناامیدی، میان خواستن و نتوانستن، گرفتارند، اما هنوز در عمق دلشان شعله‌ای از آرزو برای آینده‌ای بهتر می‌سوزد. اگر جامعه و حاکمیت، صدای این نسل را بشنوند و برای مشارکت واقعی آنان در تصمیم‌گیری‌ها فضا باز کنند، همین نسل می‌تواند بار دیگر به پیشروترین و آگاه‌ترین نیرو در مسیر پیشرفت کشور تبدیل شود.

در هر جامعه‌ای، جوانان نیروی محرکه تغییر و تحول‌اند. آنان آینده‌سازان و حاملان اندیشه‌های نو هستند. در ایران نیز نسل جوان، همواره نقشی اساسی در فراز و فرودهای تاریخی، فرهنگی و سیاسی کشور ایفا کرده است. اما پرسش مهم امروز این است که جوانان ایران در برابر سیاست چه موضعی دارند؟ آیا هنوز پیشرو، منتقد و مطالبه‌گرند، یا خسته و بی‌تفاوت شده‌اند؟

گذشته‌ای پر شور، حالی محتاط‌تر: اگر نگاهی به تاریخ معاصر ایران بیندازیم، خواهیم دید که در بسیاری از تحولات سرنوشت‌ساز، جوانان پیش‌قدم بوده‌اند، از جنبش‌های دانشجویی دهه‌های ۱۳۲۰ و ۱۳۳۰ گرفته تا انقلاب ۱۳۵۷ و جنبش‌های اجتماعی دهه‌های بعد. آن نسل‌ها با شور، آرمان‌خواهی و احساس مسئولیت اجتماعی پا به میدان گذاشتند. اما امروز شرایط متفاوت است. جوان ایرانی قرن بیست‌ویکم در دنیایی زندگی می‌کند که پر از بحران اقتصادی، ناامیدی اجتماعی، و محدودیت‌های بی‌پایان است. بسیاری از آنان احساس می‌کنند سیاست دیگر در زندگی روزمره‌شان تأثیری ندارد، یا اگر دارد، تأثیری منفی است. از همین رو، شماری از جوانان ترجیح می‌دهند از سیاست فاصله بگیرند و انرژی خود را صرف رشد شخصی، تحصیل، هنر، یا مهاجرت کنند. نسل جوان ایران همواره ترکیبی از شور و خلاقیت دارد که می‌تواند مسیر جامعه را تغییر دهد. بسیاری از آنان با وجود مشکلات اقتصادی و اجتماعی، در پروژه‌های داوطلبانه و فعالیت‌های خیریه مشارکت می‌کنند.

بی‌تفاوتی یا محافظه‌کاری؟ بسیاری از جامعه‌شناسان بر این باورند که بی‌تفاوتی سیاسی در میان نسل جدید، بیشتر از آن‌که ناشی از بی‌علاقگی باشد، نتیجه «بی‌اعتمادی» است. جوانان بارها دیده‌اند که وعده‌های اصلاح و تغییر، در عمل به بن‌بست رسیده و هزینه اعتراض، سنگین بوده است. به همین دلیل، برخی از آنان مسیرهای غیرسیاسی‌تری برای تأثیرگذاری بر جامعه برمی‌گزینند، مثلاً از راه فعالیت‌های فرهنگی، زیست‌محیطی، یا رسانه‌های اجتماعی، سعی می‌کنند صدای خود را به گوش دیگران برسانند. جوانان ایرانی علاقه‌مند به یادگیری و رشد فردی هستند و سعی می‌کنند دانش



Mansour Rezaee



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.

مشاقتان 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

نیکولا تسلا: نابغه‌ای با ذهنی فراتر از زمانه

نوشته اختصاصی: آرین صادقی

حساسیت حسی: قادر بود صدای ساعت دیواری از فاصله دور بشنود و به نور و صداهای محیط واکنش شدیدی نشان دهد.

وسواس‌های رفتاری: ترجیح می‌داد همه چیز مضربی از عدد ۳ باشد، از گردی اشیاء متنفر بود و به رنگ مرواریدی حساسیت داشت.

انزوای اجتماعی و روابط عاطفی محدود: هرگز ازدواج نکرد و معتقد بود ذهنی که برای اختراع ساخته شده، جایی برای عشق ندارد.

علاقه شدید به کبوترها: عشق عجیب او به یک کبوتر ماده و مراقبت طولانی مدت از پرندگان، نشان‌دهنده بخش لطیف و عاطفی شخصیت او بود.

کم‌خوابی مزمن و فشار کاری: معمولاً تنها دو ساعت در روز می‌خوابید و ساعات زیادی را بدون توقف کار می‌کرد؛ این سبک زندگی احتمالاً باعث رفتارهای وسواسی و تفکر غیرعادی شده بود.

با وجود این رفتارها، تسلا فردی باهوش، خلاق و نبوغ‌آمیز بود. بسیاری از همان ویژگی‌های عجیب، موتور خلاقیت او نیز محسوب می‌شدند.

جنون خلاق و تأثیر آن بر نبوغ تسلا: تسلا نمونه‌ای از آن است که چگونه ویژگی‌های غیرعادی و حتی وسواسی می‌تواند با نبوغ علمی ترکیب شود و دستاوردهایی بس بزرگ خلق کند. او با تمرکز بالا، دقت و وسواسی و انزوای خود توانست ایده‌هایی بسازد که حتی امروز نیز پایه فناوری‌های مدرن هستند. از این رو، برخی او را «نابغه‌ای با جنون خلاق» می‌نامند.

جنبه‌های اخلاقی و زندگی شخصی: تسلا انسانی صلح‌جو و اخلاق‌مدار بود. برخلاف بسیاری از هم‌عصرانش، به ثروت مادی علاقه چندانی نداشت و غالب اختراعاتش را برای پیشرفت بشر به کار گرفت. البته برخی تصمیمات حرفه‌ای او باعث شد فرصت‌های مالی فراوانی را از دست بدهد، مانند قراردادهای برق با ادیسون و مارکونی. او هیچ‌گاه به دنبال شهرت یا پول نبود و بیشتر به پیشرفت علمی و خدمت به انسانیت توجه داشت.

درگذشت و میراث علمی: نیکولا تسلا در ۷ ژانویه ۱۹۴۳ در نیویورک درگذشت. او فقیر و تنها بود، اما میراث علمی و فکری او بی‌نظیر باقی ماند. بسیاری از فناوری‌هایی که امروز به صورت روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنیم، مانند برق متناوب، موتورهای الکتریکی، رادیو، و حتی مفاهیم بی‌سیم و انتقال انرژی، بدون تلاش‌ها و ایده‌های تسلا ممکن نبود.

نیکولا تسلا (Nikola Tesla) در ۱۰ ژوئیه ۱۸۵۶ در روستای اسمیلجان، واقع در امپراتوری اتریش، در خانواده‌ای صرب-Orthodox متولد شد. او از کودکی علاقه و استعداد فراوانی در ریاضیات، فیزیک و مکانیک نشان داد. پدرش کشیش بود و مادرش، علی‌رغم بی‌سوادی، نوآوری‌های کوچکی در ابزارهای خانه و وسایل مکانیکی داشت، همین امر نقش مهمی در شکل‌گیری ذهن خلاق تسلا داشت.

تسلا مهندس برق شد و در طول عمر خود اختراعات و نوآوری‌های بی‌شماری ارائه داد. از مهم‌ترین دستاوردهای او می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

جریان متناوب (AC): تسلا سیستم جریان متناوب را توسعه داد که امکان انتقال برق به فواصل طولانی را فراهم کرد. این اختراع پایه برق‌رسانی مدرن امروز است.

موتورهای القایی و ترانسفورماتورها: تسلا دستگاه‌های الکتریکی را طراحی کرد که هنوز هم در صنایع مختلف کاربرد دارند.

امواج رادیویی و ارتباطات بی‌سیم: هر چند مارکونی به‌عنوان مخترع رادیو شناخته می‌شود، تسلا نیز پیش‌نویس‌ها و آزمایش‌های مهمی در زمینه انتقال امواج رادیویی انجام داد.

اختراعات جانبی: از جمله سیم‌پیچ تسلا، چراغ‌های بدون سیم، رادیوکنترل‌ها و دستگاه‌های الکترومغناطیسی مختلف.

در کنار این دستاوردها، تسلا ایده‌هایی داشت که فراتر از زمانه‌اش بودند، مانند پروژه انرژی بدون سیم برای کل جهان و ادعاهای «پرتوی مرگ» و ارتباط با موجودات فضایی. بسیاری از این ایده‌ها عملی نشدند، اما نشان‌دهنده ذهن خلاق و جسور او بودند.

شخصیت و رفتارهای غیرعادی: نیکولا تسلا شخصیتی پیچیده داشت که بسیاری او را «عجیب» یا حتی «دیوانه» می‌دانستند. برخی از ویژگی‌های او عبارت‌اند از:

وسواس شدید: نسبت به تمیزی و میکروب‌ها حساسیت داشت، دست‌هایش را ده‌ها بار در روز می‌شست و از تماس با مردم پرهیز می‌کرد.



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Iran Vakil & Notary

با مدیریت رامین کرم ویسی

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

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

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستیم!

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

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

امکان پیگیری روند پرونده‌های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com
iranvakils@gmail.com

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



Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید و فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

Wash
&
Repair

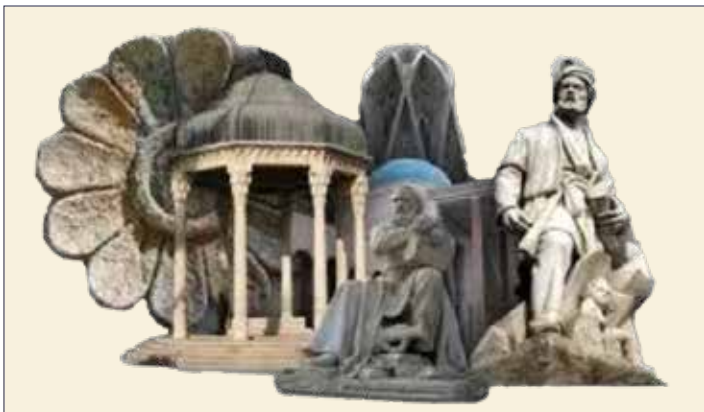
Buy, Sale
&
Trade-ins

Expert
Appraisals
for Insurance

(408) 876-9495

By Appointment Only

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



سخنی درباره پیشینه گنجینه فرهنگ ایران زمین

بخش آخر

اندوه گلابه های من از نفی دوستانم نسبت به گنجینه فرهنگ ایران، بیش از آن است که در گفتاری کوتاه بتوان به پایان رساند. از این رو سخن را پی می گیریم و در حد دانش اندک خود به بررسی گنجینه فرهنگ ایران پیش از ظهور اسلام می پردازیم. دوست گرامی و هم کلاس دیرینه ام، دکتر ایرج پارسی نژاد، در مقالاتی برگرفته از کتاب روشنگران ایرانی و نقد ادبی، به گفتاری از صادق هدایت با عنوان درباره ایران و زبان فارسی اشاره دارند. این گفتار یادداشت هایی است در پاسخ به خطابه سید حسن تقی زاده که در سال ۱۳۲۶ با عنوان لزوم حفظ فارسی فصیح ایراد شد و بعدها در مجله یادگار به چاپ رسید.

تقی زاده در این خطابه، به شکلی ضد و نقیض درباره آنچه از ایران قدیم باقی مانده اظهار نظر می کند. به گفته نویسنده مقاله، شاید زمانی که در آلمان روزنامه کاوه را منتشر می کرد، به سبب حمایت مالی و سیاسی دولت آلمان چنین مواضعی داشته است. چرا که یکی از اهداف کاوه، برانگیختن احساسات میهنی و نژادی ایرانیان بر ضد انگلیس و روس، متحدان دشمن آلمان در جنگ جهانی اول، بوده است.

سی سال پس از آن دوران، و شش سال پس از تبعید رضاشاه، تقی زاده سخنانی دیگر می گوید و بی هیچ ملاحظه ای درباره زبان فارسی اظهار نظر می کند، سخنانی که مورد انتقاد شدید صادق هدایت است. هدایت که دلبستگی عمیقی به ایران پیش از اسلام داشت، آثاری چون پروین دختر ساسان و مازیار را نگاشت و در بررسی متون کهن ایران کوشید.

دکتر پارسی نژاد در روشنگران ایرانی می نویسد: از آن جا که تقی زاده تخصصی در زبان و ادبیات ایران پیش از اسلام ندارد، دیدگاه های او از سوی کارشناسان فرهنگ و تمدن ایران باستان تأیید نمی شود. چنان که در گفتار ماه پیش، از زبان استاد بزرگ ادب فارسی دکتر خائلی یاد کردیم: «مردمی که در سرزمین ایران زندگی می کردند و بیست و هفت قرن تاریخ سیاسی و اجتماعی و اداری از ایشان به جا مانده، ناچار تمدنی داشته اند و زبان و ادبیاتی که بخش اندکی از آن در کتیبه های هخامنشی، در اوستا، در سرودهای گات ها و یشته ها، در متون زرتشتی، سرودهای مانوی، خدای نامه ها و اندرزنامه ها ثبت شده است. تازه اگر به آثاری که از پهلوی به عربی و سپس به فارسی ترجمه شده اند، مانند کلیله و دمنه یا ویس و رامین بنگریم، نمی توانیم نظر تقی زاده را درباره ی ناچیز بودن ادبیات پیش از اسلام پذیرفت».

درباره نابودی کتاب های ایرانی که تقی زاده و پیروانش آن را «افسانه» می خوانند، پژوهشگران بر این باورند که تغییر دین، تغییر خط، حاکمیت زبان عربی و «محو آثار مجوس» به تعبیر متعصبان مذهبی، از عوامل اصلی از میان رفتن آثار پیش از اسلام بوده است. صادق هدایت برای رد نظر تقی زاده به نوشته های خود او در کاوه استناد می کند، جایی که تقی زاده می نویسد: «در زمان ساسانیان، به ویژه اواخر آن،

کتاب های متعددی به زبان پهلوی در زمینه تاریخ، داستان، روایات و قصص مذهبی وجود داشته است. ظن قوی آن است که بسیاری از قصه های رزمی و بزمی قرون نخستین اسلام، که شاعران عرب و عجم به نظم در آورده اند، منشأ پهلوی داشته اند، مانند وامق و عذرا، ویس و رامین، شادبهر و عین الحیوة، خسرو و شیرین و بسیاری دیگر... هدایت پس از نقل این گفته ها می نویسد: «پس خود نویسنده اعتراف دارد که نه تنها افسانه، بلکه تاریخ و کتاب های علمی در زمان ساسانیان وجود داشته و سپس به عربی ترجمه شده اند، بنابراین، چگونه اکنون تغییر عقیده داده و همه آن شواهد را انکار می کند؟»

قصد من از بازگویی این مطالب، ارائه مدارکی است برای رد باورهای تعصب آمیزی که برخی دوستان در نفی هویت تاریخی خود دارند. بیم آن دارم که جوانان ناآگاه به فرهنگ و آیین ایران کهن، فریب این گفتارها را بخورند و پیشینه پر بار خویش را از یاد ببرند. در گفتار پیشین به دینکرت اشاره کردم، کتابی که خلاصه ای از بخش های اوستاست و دربردارنده دانش های نجوم، پزشکی، فلسفه، تاریخ، جغرافیا، داروسازی، کشورداری و اخلاق است. اگر ما نابخردانه و از سر تعصب همه این ها را نادیده بگیریم، گناه از نادانی ماست، نه از نبود تاریخ. برای نمونه، به چند مأخذ اشاره می کنم. با اندکی جست و جو در منابع معتبر و آثار ایران شناسان ایرانی و غیر ایرانی می توان به این گنجینه شگفت دست یافت. اگر نگرانی ما این است که فیلسوفی چون ارسطو نداشته ایم، آنان نیز دانشمندی چون زکریای رازی، کاشف الکمل، نداشته اند. در یورش اسکندر، گنجینه دژ نبشت در استخر پارس به آتش کشیده شد و آنچه در «شیرکان» آذرگشسب بود، به یونان فرستاده و به یونانی ترجمه گردید. برخی از دانشمندان یونانی مانند دیوژن لائرتیوس نوشته اند که بسیاری از دانش های یونان از دانش های شرقی، به ویژه ایرانی، سرچشمه گرفته است. مورخان نخستین سده های هجری درباره آتش سوزی و نابودی کاخ آپادانا و کتابخانه تخت جمشید بسیار نوشته اند. در مجمل التواریخ و القصص آمده است: «در ایران هیچ دفتر علم قدیم نماند که اسکندر نسوخت، و آنچه خواست به روم فرستاد».

در تاریخ طبری نیز می خوانیم: «اسکندر کتب علوم و نجوم و حکمت از پارسیان گرفت و به سریانی و سپس به رومی برگردانید». ثعلبی می نویسد: «اردشیر نسخه های کتاب های دینی، طبی و نجوم را گردآوری کرد که اسکندر نیمی را سوزانید و نیمی را به یونان فرستاد و او مال بسیاری خرج کرد تا آنها را بازگرداند». حمزه بن حسن اصفهانی نیز روایت می کند: «اسکندر فرمان داد کتاب های دینی و علمی را بررسی کنند، و کتب نجوم، فلسفه و پزشکی را از فارسی به یونانی و قبطی ترجمه و به اسکندریه فرستاد و باقی را سوزاند».

آنچه بر سر میراث ایران در یورش بیگانگان آمد، به ویژه آتش زدن کتابخانه ها و غارت گنجینه های فرهنگی، داستانی طولانی و پرماجر است. امید است ما، اگر نخوانده ایم و نمی دانیم، با نادانی خود دیگران را به گمراهی نکشیم. می توانیم بی ادعا، پژوهش و جست و جو را به خود و دیگران واگذاریم تا حقیقت را دریابند.

منابع:

۱. مجمل التواریخ و القصص، تصحیح ملک الشعراء بهار، ص ۶۱
۲. تاریخ طبری، ترجمه ابوالقاسم پاینده، ج ۲، ص ۴۹۳
۳. غرر اخبار ملوک الفرس (ثعلبی)، ص ۴۸۵
۴. سنی ملوک الأرض و الأنبیاء، حمزه اصفهانی، ترجمه دکتر جعفر شعار
۵. ایرانویج، دکتر بهرام فره وشی، ص ۱۰۲
۶. ترجمه ی متن پهلوی کتاب چهارم دینکرت، در ایرانویج دکتر بهرام فره وشی، ص ۹۵
۷. روشنگران ایرانی و نقد ادبی، دکتر ایرج پارسی نژاد

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

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

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



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent



(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555

فروش خانه به عنوان پیش پرداخت استفاده کنید. این روش ریسک مالی و عدم اطمینان را کاهش می دهد و می تواند کم هزینه تر باشد.

چالش ها: در بازارهای رقابتی، فروشندگان اغلب پیشنهادات مشروط را جذاب نمی بینند. ممکن است به خریدارانی که کاملاً واجد شرایط و غیرمشروط هستند، بخته و فرصت را از دست بدهید. همنطور، زمان بندی می تواند دشوار باشد به ویژه اگر فروش خانه فعلی شما طولانی تر از حد انتظار شود. این روش بهترین عملکرد را زمانی دارد که بازار متعادل باشد یا به نفع خریداران باشد، یا اگر فروشنده خانه موردنظر شما انگیزه و انعطاف در زمان بندی داشته باشد. با ارتباط مناسب و هماهنگی مشاورین املاک، پیشنهادات مشروط می توانند همچنان منجر به تکمیل همزمان دو معامله به صورت روان شوند.

سناریو ۳: همکاری با خدمات کنسیرج یا برنامه «ابتدا خرید، سپس فروش»: تعداد روزافزونی از صاحبان خانه به کارگزاری های املاک مراجعه می کنند که برنامه هایی ارائه می دهند تا روند «ابتدا خرید، سپس فروش» را ساده تر کنند. بسیاری از کارگزاری ها (از جمله Compass) اکنون برنامه هایی ارائه می دهند که هزینه آماده سازی یا حتی خرید خانه جدید شما را قبل از تکمیل فروش خانه فعلی تأمین می کنند.

نحوه کار: کارگزاری یا وام دهنده شریک، تأمین مالی موقت ارائه می دهد تا بتوانید ابتدا خانه جدید خود را خریداری کنید. سپس خانه فعلی خود را لیست کرده و بفروشید، معمولاً با استفاده از خدماتی مانند Compass Concierge یا خدمات مشابه برای به حداکثر رساندن ارزش بازار آن. پس از بسته شدن فروش، کارگزاری یا برنامه از عواید فروش بازپرداخت می شود.

مزایا: می توانید بدون نگرانی از محل سکونت موقت یا جابه جایی دوباره، نقل مکان کنید. خانه فعلی شما می تواند بهترین حالت خود را برای عرضه و فروش داشته باشد، که منجر به قیمت فروش بالاتر می شود. برنامه هایی از این نوع اغلب با هزینه یا بهره اولیه برای مدت زمان مشخص ارائه می شوند.

چالش ها: هر ملک یا وام گیرنده ای شرایط لازم را ندارد، این برنامه ها اغلب نیازمند مالکیت بالای خانه و سابقه اعتباری قوی هستند. سهولت این برنامه ها ممکن است با هزینه های خدمات یا شرایط بازپرداخت همراه باشد. بنابراین بررسی جزئیات از قبل ضروری است. این سناریو برای فروشندگانی ایده آل است که حداکثر راحتی و حداقل استرس را می خواهند و با مشاور کار می کنند که تجربه هماهنگی معاملات دوگانه در چنین برنامه هایی را دارد.

گزینه اضافی: توافق نامه اجاره پس از فروش (Rent-Back Agreements): اگر ابتدا خانه فعلی خود را فروخته اید اما برای خرید خانه بعدی نیاز به زمان دارید، می توانید زمانی را برای اجاره پس از فروش معامله کنید. این امکان را به شما می دهد که پس از بسته شدن فروش، به طور موقت در خانه خود بمانید و به عنوان مستاجر کوتاه مدت، فرصت کافی برای پیدا کردن و نهایی کردن خرید بعدی خود داشته باشید. این راه حل ساده و انعطاف پذیر، فاصله زمانی بسیاری از صاحب خانه ها را پر می کند، به ویژه در بازاری سریع که هماهنگی دو قرارداد مالی (Escrow) کاملاً دقیق دشوار است.

نکات کلیدی: خرید و فروش همزمان آسان نیست، اما با برنامه ریزی و راهنمایی مناسب کاملاً ممکن است. روش مدیریت آن به شرح زیر است:

زود شروع کنید: قبل از آغاز جستجوی خانه، با مشاور املاک و وام دهنده خود مشورت کنید.

عددها را بشناسید: ارزش بازار خانه فعلی، موجودی وام و مالکیت در دسترس خود را بدانید.

انعطاف پذیر باشید: بازارها سریع تغییر می کنند، پس برای تنظیم زمان بندی یا گزینه های مالی جایگزین آماده باشید.

ارتباط مستمر: هماهنگی مداوم بین مشاور املاک، وام دهنده و تیم Compass تفاوت بزرگی ایجاد می کند.

جمع بندی نهایی: تصمیم گیری درباره خرید قبل از فروش، بسیار شخصی است. این تصمیم به سطح راحتی، انعطاف پذیری مالی و نوع بازاری که در آن هستید بستگی دارد. برای برخی، آرامش خاطر ناشی از تضمین خانه بعدی پیش از فروش فعلی ارزش پیچیدگی کوتاه مدت را دارد. برای دیگران، فروش ابتدا و سپس خرید با شروعی تازه، تصمیم درست است. در هر صورت، موفقیت ناشی از برنامه ریزی، کار تیمی و استراتژی است و در این مسیر، مشاور املاک مورد اعتماد نقش حیاتی دارد.

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



آیا می توان قبل از فروش خانه فعلی، خانه بعدی خود را خرید؟ چگونه همزمان با دو معامله پیش برویم؟

برای بسیاری از صاحبان خانه، یکی از سخت ترین پرسش ها در حوزه املاک درست قبل از یک جابجایی بزرگ مطرح می شود: «آیا می توان خانه بعدی خود را قبل از فروش خانه فعلی ام بخرم؟» این پرسش منطقی است و پاسخ آن بستگی به زمان بندی، وضعیت مالی و میزان راحتی شخص با ریسک دارد. در بازار پر تحرکی مانند سیلیکون ولی، جایی که خانه ها می توانند سریع فروخته شوند اما موجودی محدود است، این تصمیم نیازمند استراتژی و برنامه ای مدون است. بیایید بررسی کنیم که خرید قبل از فروش چه معنایی دارد، مزایا و چالش های این رویکرد چیست، و سه روش اثبات شده که صاحبان خانه می توانند هر دو معامله را به طور روان مدیریت کنند چگونه می باشند.

چالش اصلی: برخورد زمان بندی با تأمین مالی: در نگاه اول، خرید خانه بعدی قبل از فروش خانه کنونی ایده آل به نظر می رسد. یعنی شما مکان جدید خود را پیدا می کنید، با آرامش نقل مکان می کنید و سپس خانه قدیمی تان را می فروشید. اما واقعیت ممکن است پیچیده تر باشد. اکثر صاحبان خانه سرمایه قابل توجهی در خانه فعلی خود دارند و این سرمایه معمولاً برای پیش پرداخت خانه بعدی لازم است. هماهنگی زمان بندی دو معامله بزرگ، هر کدام با خریدار، فروشنده، وام دهنده و محضر جداگانه، می تواند شبیه رهبری یک ارکستر باشد. بنابراین پرسش اصلی این است: چگونه می توان لجستیک و تأمین مالی را بدون استرس غیر ضروری یا مواجهه مالی مدیریت کرد؟

سناریو ۱: استفاده از Bridge Loan یا خط اعتباری بر اساس ارزش خانه (HELOC): اگر سرمایه قابل توجهی در خانه فعلی خود دارید، یکی از گزینه ها این است که موقتاً از آن وام بگیرید تا خرید ملک بعدی خود را تأمین مالی کنید. این کار می تواند از طریق Bridge Loan یا در برخی موارد، خط اعتباری بر اساس ارزش خانه (HELOC) انجام شود.

نحوه کار: شما برای یک وام کوتاه مدت که با ارزش خانه فعلی شما تضمین می شود، اقدام می کنید. این وجوه به عنوان پیش پرداخت برای خانه بعدی شما استفاده می شود. پس از فروش خانه فعلی، وام با استفاده از عواید فروش پرداخت می شود. **مزایا:** زمانی که خانه مناسب پیدا شد، می توانید به سرعت برای خرید آن اقدام کنید بدون آن که نیازی به پیشنهادی مشروط به فروش منزل فعلی باشد. این امر موقعیت شما را در بازار رقابتی تقویت می کند. شما سپس می توانید پس از نقل مکان، خانه فعلی را آماده و بازاریابی کنید که اغلب منجر به فروش سریع تر و بهتر می شود.

چالش ها: Bridge Loan ممکن است نرخ بهره و هزینه های اولیه بالاتری داشته باشد. حتی اگر موقت باشد، باید برای دو وام مسکن به طور همزمان واجد شرایط شوید. زمان بندی دقیق فروش و بازپرداخت نیازمند برنامه ریزی و هماهنگی بین مشاور املاک، وام دهنده و مسئولین محضر است. این گزینه برای صاحبان خانه با وضعیت مالی قوی، سرمایه قابل توجه در خانه، و اطمینان از فروش سریع ملک فعلی، بهترین عملکرد را دارد.

سناریو ۲: ارائه پیشنهاد مشروط (ابتدا فروش، سپس خرید): برای بسیاری از صاحبان خانه، ترتیب معکوس (یعنی ابتدا فروش خانه) احساس امنیت بیشتری ایجاد می کند. اما اگر قبل از تکمیل فروش، خانه جدیدی پیدا کنید که دوست دارید چه می کنید؟ اینجاست که پیشنهاد خرید مشروط به کار می آید.

نحوه کار: شما پیشنهادی برای ملک جدید ارائه می دهید که مشروط به فروش موفق و تکمیل معامله خانه فعلی شماست. به عبارت دیگر، خرید شما وابسته به توانایی فروش خانه فعلی است.

مزایا: از داشتن دو وام مسکن همزمان جلوگیری می کنید. می توانید مستقیماً از عواید



به ساختار سنتی سیاست نیویورک وارد کرده، شهری که سال‌ها تحت سلطه سیاستمداران کهنه‌کار و گروه‌های ذی‌نفوذ بوده، آشنایی دقیق‌تر با پیشینه زهران مددانی، اهمیتی دوچندان دارد. **ریشه‌ها و پیشینه خانوادگی:** این مرد نسبتاً جوان، پیشینه‌ای شگفت‌انگیز دارد. پدرش، محمود مددانی، و مادرش، میرا نایر، هر دو اصالتاً هندی‌اند که مدتی در اوگاندا زندگی کرده‌اند. زهران در شهر کامپالا، پایتخت اوگاندا،

زاده شد. هنگامی که پنج‌ساله بود، خانواده به کیپ‌تاون در آفریقای جنوبی رفتند و دو سال بعد، به ایالات متحده مهاجرت کردند. پدرش از چهره‌های برجسته آکادمیک است و در دانشگاه کلمبیا تدریس کرده است. مادرش، اهل پنجاب هند، فیلم‌سازی نامدار و بین‌المللی است که آثار شاخصی چون سلام بمبئی، عروسی موسمی، سی‌سی‌پی ماسالا و نام‌آشنا از اوست. همسر زهران، رامنا، هنرمندی سوری ۲۷ ساله است که در حوزه نقاشی و پویانمایی فعالیت دارد. نکته‌ای جالب آن‌که نام میانی او، گوماه (قوام)، را پدرش به یادبود گوماه (قوام) نکرومه رهبر برجسته و اندیشمند پان‌آفریقایی غنایی برگزیده است.

باورها و کنش‌های دانشگاهی و مدنی: از ابتکارات شاخص مددانی، هم‌بنیان‌گذاری شاخه کالج بودوین از انجمن «دانشجویان حامی عدالت برای فلسطین» است. وجود چنین سازمانی، با چنین نام و هدفی، در قلب ایالات متحده، حتی در شهری لیبرال‌گرا همچون نیویورک، خود نشانه‌ای از عمق باورها و شجاعت اخلاقی مددانی است.

سیاست‌های پیشنهادی زهران مددانی: برای من، در جایگاه یک برنامه‌ریز شهری، پژوهشگر و کنشگر اجتماعی، بسیار دلگرم‌کننده و امیدبخش است که محور اصلی سیاست‌های زهران مددانی بر مسائل مسکن، حمل‌ونقل عمومی و نیازهای روزمره مردم استوار است، موضوعاتی که در مرکز کارزار انتخاباتی او قرار داشتند.

سیاست‌های پیشنهادی مددانی بر پنج اصل بنیادین بنا شده‌اند:

♦ تثبیت اجاره‌بها برای جلوگیری از افزایش بیشتر اجاره بیش از دو میلیون واحد مسکونی در نیویورک. ♦ ساخت ۲۰۰ هزار واحد مسکونی مقرون‌به‌صرفه با تمرکز بر ساکنان کم‌درآمد. ♦ رایگان‌سازی حمل‌ونقل عمومی، به‌ویژه از طریق تقویت شبکه اتوبوس‌رانی شهری. ♦ ایجاد فروشگاه‌های مواد غذایی دولتی برای تضمین دسترسی مردم به غذای ارزان و باکیفیت.

سرمایه‌گذاری عمومی در بخش مسکن، که یکی از ارکان اصلی سیاست اقتصادی او نیز هست، از طریق بسیج منابع مالی ایالتی و شهری برای توسعه پروژه‌های مسکونی. تأکید مددانی بر مسئله‌ی مسکن، به‌ویژه از منظر یک سیاستمدار سوسیالیست و مدافع طبقه کارگر و اقشار کم‌درآمد، در بستر بحران عمیق مسکن در نیویورک، معنایی دوچندان می‌یابد. نیویورک با کمبود شدید واحدهای مسکونی مقرون‌به‌صرفه و از بالاترین نرخ‌های اجاره در سراسر ایالات متحده روبه‌رو است. سیاست‌های پیشنهادی مددانی به‌طور مستقیم این بحران حیاتی و روبه‌رشد را هدف گرفته‌اند.

چشم‌انداز پیش‌رو: با توجه به گرایش اکثریت شهروندان نیویورک به حزب دموکرات، بسیار محتمل است که مددانی بتواند بخش قابل‌توجهی از وعده‌های انتخاباتی خود را عملی سازد، هرچند بی‌تردید با مخالفت‌هایی جدی از سوی سیاستمداران حزب مخالف و کسانی که تمایلی به واگذاری قدرت یا ثروت به محرومان ندارند، روبه‌رو خواهد شد. شایان توجه است که جمهوری‌خواهان و حامیان ثروتمند مالی کارزارها، و حتی برخی از اهداکنندگان کمک مالی قدیمی به حزب دموکرات، که با سیاست‌های مددانی، به‌ویژه موضع او در قبال اسرائیل، موافق نبودند، بودجه و حمایت خود را به رقیب اصلی‌اش، اندرو کوئومو، منتقل کردند. حتی دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور جمهوری‌خواه و ضددموکرات سرسخت، از کوئومو حمایت کرد؛ هرچند دیر و بی‌ثمر. با این حال، همه این رخدادها و کنش‌های آشکار نشان داد که دموکراسی در این کشور هنوز زنده است.

شهردار آینده نیویورک و نقطه‌های عطف تاریخی: زهران مددانی، شهردار منتخب نیویورک، هم‌اکنون در چندین سطح تاریخی رقم زده است. با آغاز دوره کاری خود، او نخستین شهردار مسلمان نیویورک، نخستین شهردار متولد نسل هزاره (Millennial)، نخستین شهردار با تبار جنوب آسیایی، و دارنده مجموعه‌ای از «نخستین‌های» بی‌سابقه در تاریخ این شهر خواهد بود.

دموکراسی در آمریکا هنوز برقرار است

دکتر علی کیافر - استاد دانشگاه و پژوهشگر حوزه گفت‌وگوهای شهری

روز، سه‌شنبه چهارم نوامبر ۲۰۲۵، آنچه کمتر از شش ماه پیش نه‌باورپذیر بود و نه حتی قابل‌پیش‌بینی، به واقعیتی شگفت‌انگیز بدل شد. انتخابات سراسری شهرداری نیویورک، شهری با جمعیتی حدود ۸.۵ میلیون نفر، پرجمعیت‌ترین شهر ایالات متحده، ثروتمندترین شهر کشور و بی‌تردید سنگین‌ترین مرکز سیاسی قاره، با اختلافی چشمگیر، به پیروزی مردی ۳۴ ساله انجامید، فرزند مهاجرانی که تنها چند سال پیش چنان ناشناخته بود که در آغاز کارزار انتخاباتی‌اش، بخش بزرگی از رأی‌دهندگان آمریکایی حتی نام او را نمی‌دانستند. حتی بسیاری از شهروندان نیویورک نیز از پیشینه شهردار آینده شهر خود آگاهی چندانی نداشتند، هر چند او از سال ۲۰۲۱ به عنوان عضو مجلس ایالتی نیویورک از حوزه سی‌وششم، نماینده منطقه کوئینز بوده است. اما در پی کارزاری منسجم و مبتنی بر باورها و مواضع سیاسی‌اش، زهران گوماه (قوام) مددانی، سیاستمدار آمریکایی، اکنون به عنوان شهردار منتخب نیویورک شناخته می‌شود.

زهران مددانی از اعضای حزب دموکرات و «سوسیالیست‌های دموکرات آمریکا» است. در ۲۴ ژوئن ۲۰۲۵، یعنی کمتر از شش ماه پیش، او در انتخابات مقدماتی حزب دموکرات، اندرو کوئومو (Andrew Cuomo)، فرماندار پیشین ایالت نیویورک و پسر یکی از شناخته‌شده‌ترین و با نفوذترین خاندان‌های سیاسی ایالت را شکست داد. خانواده‌ای که بیش از نیم قرن در سیاست نیویورک تأثیرگذار بوده‌اند. پدر او، ماریو کوئومو، که سال‌ها فرماندار نیویورک بود، نه تنها یکی از بانفوذترین سیاستمداران ایتالیایی‌تبار در تاریخ سیاسی ایالت محسوب می‌شد، بلکه از چهره‌های محترم و سنگین‌وزن درون حزب دموکرات نیز بود.

نتیجه این انتخابات چنان غیرمنتظره بود که نه فقط اکثریت تحلیلگران و ناظران سیاسی نیویورک، بلکه بسیاری از کارشناسان سیاسی سراسر ایالات متحده و حتی فراتر از مرزهای آن را شگفت‌زده کرد. این رویداد توجه گسترده افکار عمومی را نیز برانگیخت. و اکنون، مددانی یکی از دشوارترین مسیرهای سیاسی را با موفقیتی چشمگیر پشت سر گذاشته است، راهی که در پایانش به نماد امیدی واقعی برای نسل کنونی و شاید نسل‌های آینده در صحنه سیاست تبدیل شده است.

با توجه به پیامدهای گسترده این نتیجه انتخاباتی، علل، نتایج و شرایطی که به وقوع آن انجامید، این رخداد برای ایرانیان سیاسی‌نگر در سراسر جهان، به ویژه ایرانیان مقیم ایالات متحده، از اهمیتی ویژه برخوردار است. حتی در میانه آشوب و خشونت گسترده جهانی امروز، این تحول سیاسی معنایی ژرف دارد و سزاوار توجهی جدی است.

انتخاب زهران مددانی، صدای تازه‌ای در صحنه سیاست آمریکا: انتخاب زهران مددانی، سیاستمداری سوسیالیست، مسلمان شیعه و پیشرو، نه‌تنها تأثیری فوری بر چشم‌انداز سیاسی و دینامیک انتخاباتی شهر نیویورک خواهد داشت، بلکه بی‌تردید پژواک آن در آینده، در ابعادی بسیار گسترده‌تر شنیده خواهد شد. زهران مددانی بار دیگر اندرو کوئومو را شکست داد. کوئومو، چهره‌ای قدرتمند و دیرپای در سیاست نیویورک، که پیش‌تر از اعضای حزب دموکرات بود، این بار به عنوان یک نامزد مستقل وارد رقابت شد، به امید آن که با تکیه بر حمایت مالی ثروتمندان و پشتیبانی سیاستمداران بانفوذ، بتواند بر مددانی و کرتیس اسلیوا (Curtis Sliwa)، نامزد حزب جمهوری‌خواه، پیروز شود. پیروزی مددانی بی‌تردید تأثیری چشمگیر بر صحنه سیاسی نه تنها در نیویورک، بلکه در سراسر ایالت و حتی فراتر از آن خواهد داشت. در مقیاسی وسیع‌تر، در سراسر ایالات متحده، مددانی اکنون به چراغ امیدی برای بسیاری، به ویژه نسل جوان، بدل شده است، نسلی که به دنبال دگرگونی واقعی در ساختار سیاسی و پایان دادن به سلطه دیرینه سیاستمدارانی است که ده‌ها کرسی‌های قدرت و قانون‌گذاری را در اختیار خود داشته‌اند. در سال‌های اخیر، رویدادی سیاسی تا بدین اندازه شگفت‌انگیز در آمریکا، به ویژه در شهرهایی که سیاستمداران کارگشته معمولاً بر انتخابات تسلط کامل دارند، تقریباً بی‌سابقه بوده است.

دیدگاه‌ها و مواضع اجتماعی-سیاسی مددانی: از جمله مواضع شناخته‌شده زهران مددانی، حمایت صریح او از حقوق فلسطینیان و مخالفت آشکارش با آنچه او «نسل‌کشی و سیاست‌های ضدبشری اسرائیل علیه مردم فلسطین، به ویژه در غزه» می‌نامد، است. مددانی عضو سوسیالیست‌های دموکرات آمریکا است، جنبشی سیاسی که بر ارزش‌های عدالت اجتماعی، برابری، و اقتصاد مردمی تأکید دارد. او همچنین از حامیان برنی سندرز، سناتور مستقل و متمایل به چپ ایالت ورمونت است، هر چند دیدگاه‌های سیاسی مددانی حتی از سندرز نیز رادیکال‌تر و چپ‌تر دانسته می‌شود. با توجه به شوک سیاسی‌ای که او



تمرین می‌کرد. نبوغ او بر شانه‌های درد، سخت‌کوشی و تمرین شکل گرفت. توماس ادیسون: ادیسون مشهور است که گفت: «نبوغ یک درصد الهام و نود و نه درصد عرق ریختن است.» او بیش از هزار اختراع ثبت کرد، اما پشت هر اختراع ده‌ها شکست و شب‌های بی‌خوابی نهفته بود.

ورزشکاران بزرگ: قهرمانان المپیک معمولاً از ۵ یا ۶ سالگی روزی چند ساعت تمرین می‌کنند. نبوغ ورزشی آنها از آسمان نازل نشده است، از ریختن عرق، رنج، رژیم سخت، و نظم آهنین ساخته شده است.

نقش محیط، جایی که استعداد جرقه می‌زند: هیچ استعدادی بدون محیط مناسب شکوفا نمی‌شود. محیط حمایتی، آموزگار خوب، خانواده پیگیر، منابع آموزشی، و حتی آب‌وهوای ذهنی جامعه نقش بزرگی در پرورش نبوغ دارند. اگر یک کودک با استعداد ریاضی، معلم بی‌حوصله داشته باشد، استعدادش خاموش می‌شود. اگر نوجوانی عاشق هنر باشد ولی ابزار مناسب یا تشویق دریافت نکند، توانایی‌اش شکفته نمی‌شود. بنابراین، نبوغ یک گل است، اما گل بدون خاک مناسب، نور کافی و آبیاری، به درختی پربار تبدیل نمی‌شود.

نبوغ و توهم «برتری فطری»: دام ذهنی جامعه: جامعه ما گاهی برای توجیه نابرابری‌ها و شکست‌ها، به یک داستان ساده رو می‌آورد: «برخی از اول نابغه‌اند و بعضی نیستند.» این نگاه دو آسیب جدی دارد: افراد عادی را دلسرد می‌کند. فردی که باور دارد «استعداد ندارد»، حتی شروع نمی‌کند. افراد مستعد را تنبل می‌کند. کسی که از کودکی لقب «باهوش» گرفته، اگر تمرین نکند، استعدادش از بین می‌رود. در حقیقت، نبوغ همان تلاش مداوم است که لباس جادویی پوشیده است.

آیا نبوغ به ژنتیک وابسته است؟: ژنتیک قطعاً نقش دارد، اما نه آن‌قدر که تصور می‌کنیم. ژنتیک ممکن است به فرد حافظه قوی‌تر، توان بدنی بهتر و سرعت پردازش بالاتر بدهد، اما این‌ها بدون تلاش و آموزش، به موفقیت پایدار نمی‌رسند به بیان دقیق‌تر، ژنتیک «بذر» است اما باغداری با انسان است، نه با طبیعت. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

آیا «نابغه‌ها» تافته‌ای جدا بافته‌اند؟

نوشته اختصاصی: هنگامه وزیری

در فرهنگ عمومی و روایت‌های تاریخی، «نابغه» معمولاً تصویری رازآلود دارد، فردی که گویا از همان آغاز، توانایی‌هایی خارق‌العاده و متفاوت از دیگران دارد. بسیاری از ما عادت کرده‌ایم موفقیت‌های بزرگ را به «استعداد مادرزاد» نسبت دهیم و شکست‌ها را به «نبود استعداد» اما آیا واقعاً نابغه‌ها تافته‌ای جدا بافته‌اند؟ یا آنچه ما نبوغ می‌نامیم، بیشتر نتیجه پشتکار، تمرین طولانی‌مدت، شرایط مناسب و باور درونی است؟

نبوغ، افسانه یا واقعیت؟: نبوغ به معنای توانایی برجسته در یک زمینه است، اما درک عمومی از آن اغلب اغراق‌آمیز است. ما معمولاً به فردی که به موفقیتی چشمگیر رسیده می‌گوییم «نابغه»، بدون آنکه پشت‌صحنه سال‌ها تلاش او را ببینیم. کودکی که پیانو را به‌خوبی می‌نوازد، در نگاه ما نابغه است، اما نمی‌بینیم روزی سه ساعت تمرین کرده و والدینی داشته که محیط مناسب را برایش فراهم کرده‌اند. جوانی که در کلاس ریاضی می‌درخشد، سریع به عنوان یک «ذهن استثنایی» شناخته می‌شود، ولی کسی نمی‌پرسد چه اندازه در خلوت تمرین کرده یا چه معلم الهام‌بخشی داشته است. پژوهش‌های روان‌شناسان نشان می‌دهد که نبوغ ترکیبی از استعداد اولیه (که معمولاً کوچک است)، تمرین هدفمند، پشتکار و فرصت‌های مناسب است.

نقش تمرین و پشتکار، نبوغ در سایه تداوم می‌بالد: در دهه اخیر «قانون ده‌هزار ساعت» مطرح شد، این نظریه می‌گوید هر فردی که بتواند تقریباً ده‌هزار ساعت تمرین هدفمند انجام دهد، در زمینه خود به سطحی نزدیک به نبوغ می‌رسد. گرچه این عدد قطعی نیست، اما اصل نظریه نشان می‌دهد: استمرار، مهم‌ترین عامل نبوغ است.

مثال‌ها فراوان‌اند

بتھوون: همه او را نابغه موسیقی می‌دانند، اما کمتر کسی می‌داند که بتھوون در کودکی توسط پدرش مجبور به تمرین‌های سخت روزانه بود و در نوجوانی ساعت‌ها در خلوت

Bay Area Credit Repair

(669) 324-9094

الکس خلیج (Aleks Khalaj)

ترمیم اعتبار شخصی و تجاری
آینده مالی خود را با اطمینان بازسازی کنید!

We go beyond credit repair,
we're your partner in financial
rebuilding and growth.



ما فقط یک شرکت ترمیم اعتبار نیستیم، بلکه با دقت،
پیگیری مداوم و شناخت از قوانین و سیستم مالی،
همراه شما در مسیر بازسازی و رشد مالی هستیم.

Accuracy and Persistence - Local Expertise - Personalized Guidance

در Bay Area Credit Repair ما خدمات ترمیم اعتبار شخصی و بیزینسی را ارائه می‌دهیم تا امتیاز اعتباری شما بهبود یابد، پرونده مالی‌تان قوی‌تر شود و دسترسی شما به فرصت‌های وام و سرمایه‌گذاری افزایش پیدا کند.

At Bay Area Credit Repair, we provide Personal and Business Credit Repair services designed to restore your credit, enhance your financial profile, and open new doors to opportunity.

2959 Winchester Blvd #201, Campbell, CA 95008

نقد و بررسی فیلم «یک نبرد پس از نبرد دیگر» (One Battle After Another)

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: پل توماس اندرسن: فیلم ساز آمریکایی است. افتخارات او شامل یک جایزه فیلم بفتا و همچنین ۱۱ نامزدی در جوایز اسکار می شود. او همچنین جایزه بهترین کارگردان در جشنواره کن، شیر نقره ای در جشنواره فیلم ونیز و هم خرس نقره ای و هم خرس طلایی در جشنواره بین المللی فیلم برلین را دریافت کرده است. **بازیگران:** لئوناردو دی کاپریو - شان پن - بنیسیو دل تورو - رچینا هال - تیانا تیلور - جیس اینفینیتی

خلاصه داستان: «گتو» پت کالهن و «پرفیدیا بوری هیلز» اعضای گروه انقلابی چپ گرایی به نام فرنچ ۷۵ هستند. آنها هنگام نجات مهاجران از بازداشتگاهی در کالیفرنیا، کاپیتان استیون لاک جاو فرمانده بازداشتگاه را تحقیر می کنند. تحقیر شدن توسط پرفیدیا باعث می شود لاک جاو از نظر جنسی شیفته او شود.

نقد فیلم: فیلم «One Battle After Another» اثر تازه ی پل توماس اندرسن را

می توان یکی از بحث برانگیزترین و غیرمنتظره ترین آثار سینمای سال ۲۰۲۵ دانست. فیلمی با بودجه ای سنگین در حدود ۱۵۰ میلیون دلار که برخلاف روال معمول آثار اندرسن، که اغلب متکی بر روایت های صمیمی و کاراکتر محور در بسترهای محدود



و کم هزینه اند، به سمت ساختار یک اکشن سیاسی عظیم با پیام های اجتماعی و نژادی حرکت کرده است. همین انتخاب جاه طلبانه، در کنار انتظارات بالای مخاطبان و منتقدان از فیلم سازی در سطح اندرسن، موجب شده این اثر بیش از هر زمان دیگری زیر ذره بین قرار گیرد.

نخستین و شاید بنیادین ترین مشکل فیلم در همان نقطه ای آغاز می شود که می خواهد همزمان درباره ی همه چیز باشد. اندرسن در «One Battle After Another» می کوشد پرتلهای از جامعه ای از هم گسیخته ی آمریکا ترسیم کند؛ جامعه ای گرفتار در بحران های هویتی، نژادی، سیاسی و اخلاقی. با این حال فیلم ساز در برقراری تعادل میان این مضامین ناتوان می ماند و نتیجه، فیلمی است که پر از ایده اما خالی از انسجام است. فیلم نامه، که معمولاً در آثار اندرسن ستون فقرات روایت است، این بار شبیه پازلی از قطعات ناهمگون است که به زور در کنار هم قرار گرفته اند.

در نیمه ی نخست فیلم، نشانه هایی از همان قدرت روایی و تیزبینی همیشگی اندرسن دیده می شود. صحنه ی افتتاحیه، که در آن گروهی شورشی با شعارهای رادیکال و انگیزه هایی نامعلوم دست به حرکتی خشونت آمیز می زنند، نوید روایتی پرتنش و چندلایه را می دهد. اما به محض آن که داستان به مرحله ی میانی می رسد، هرچه اندرسن ساخته، فرو می پاشد. شخصیت ها نه رشد می کنند و نه هدف مشخصی دارند. قهرمان اصلی (با بازی لئوناردو دی کاپریو) از یک خرابکار ایدئالیست به مردی سرگردان تبدیل می شود که هیچ گاه نمی فهمیم چرا شورشی شده و چرا تصمیم می گیرد از آرمان هایش فاصله بگیرد. تصمیمات او بیشتر محصول تصادف اند تا شخصیت پردازی. این ضعف در طراحی شخصیت، تقریباً به تمام ابعاد فیلم سرایت کرده است. حتی ضدقهرمانان و نیروهای مرموزی که اندرسن با عنوان «گروه سایه» معرفی می کند، نهادهای مبهم و مذهبی که شباهتی استعاری با دولت پنهان آمریکا دارد، صرفاً تیپ هستند؛ تیپ هایی که با نگاه صفر و صدی به تصویر کشیده می شوند؛ تماماً شرور، تماماً منحرف و به شدت کلیشه ای. چنین رویکردی در سینمای امروز آمریکا به معضلی فراگیر بدل شده؛ کاهش پیچیدگی شخصیت ها به دو قطب خیر و شر، که از قضا دقیقاً خلاف فلسفه ی شخصیت پردازی در

فیلم های کلاسیک و همین طور آثار گذشته ی خود اندرسن است. در نتیجه، فیلم از لحاظ مضمون و روایت دچار همان آسیبی می شود که سال ها پیش اندرسن در مصاحبه ای درباره اش هشدار داده بود: «فیلمی سیاسی نباید مانیفست باشد». اما «One Battle After Another» دقیقاً همان چیزی است که نباید باشد، مانیفستی شعاری که گهگاه در قالب اکشن و دیالوگ های پرطمطراق بسته بندی شده است.

در بخش فنی اما ماجرا متفاوت است. از نظر میزانشن، طراحی صحنه و فیلم برداری، اثر بی تردید در زمره ی خوش ساخت ترین فیلم های سال قرار می گیرد. اندرسن یک بار دیگر ثابت می کند که در خلق قاب های سینمایی استاد است. نورپردازی های طبیعی، رنگ های اشباع شده ی سرد و ترکیب بندی های دقیقش، یادآور بهترین آثار دهه ی هفتاد هالیووداند. دوربین با دقتی مثال زدنی میان صحنه های شلوغ و خشن حرکت می کند و هر بار زاویه ای تازه از آشوب اجتماعی را به نمایش می گذارد. جلوه های ویژه در خدمت تصویر هستند، نه برعکس. به همین دلیل ضرباهنگ بصری فیلم هرگز خسته کننده نمی شود، حتی در لحظاتی که فیلم نامه به وضوح از تمرکز تهی است در میان بازیگران، شاون پن خیره کننده ترین حضور را دارد. او نقش سرهنگی دیوانه، مذهبی و نژادپرست را بازی می کند که ترکیبی از خشونت و کاریزما را به نمایش می گذارد. بازی او در بخش های میانی فیلم توازن و ریتم مناسبی ایجاد می کند و هرگاه روی پرده است، سطح تنش داستان به طور محسوسی بالا می رود. متأسفانه در یک سوم پایانی شخصیتش به سمت اغراق و «کار تونی» شدن می رود، چیزی که سبب از دست رفتن تأثیر جدی او می شود. با این حال، اجرای پن آن قدر قوی هست که انتظار می رود در فصل جوایز مورد توجه قرار گیرد.

دی کاپریو، با وجود تلاش فراوان، در قالب نقش نوشته شده برایش فرصت چندانی ندارد. کاراکتر او نه گذشته ای روشن دارد و نه مقصدی. این ابهام اگر تعمدی بود، می توانست به جذابیت منجر شود، اما در اینجا صرفاً بی منطقی به نظر می رسد. دی کاپریو گاه در یک سکانس شورشی آرمان خواه است و چند دقیقه بعد پدری نگران؛ بدون هیچ زمینه ی روانی یا روایی. بازی او میان سکانس های دراماتیک و اکشن هم پوشانی لازم را ندارد، که البته تقصیر بازیگر نیست، بلکه از فیلم نامه ای می آید که نمی داند از کاراکترش چه می خواهد.

اما آنچه در نهایت بیش از همه بر ذهن می ماند، نه ضعف بازیگران یا حتی شعارزدگی فیلم، بلکه فروپاشی منطقی روایت در بخش پایانی است. وقتی فیلم به نقطه ای اوج نزدیک می شود، اندرسن ناگهان به سراغ مجموعه ای از رخدادهای تصادفی می رود که هیچ کدام با مقدمات داستان هم خوانی ندارند. معرفی ناگهانی یک شخصیت جدید که فداکارانه قهرمان را نجات می دهد، دقیقاً همان خطایی است که در فیلم های سطحی شبکه های استریمی بارها دیده ایم. سکانس پایانی، با وجود تلاش برای ارائه ی پایان بندی حماسی، بیشتر به تقلیدی از فیلم های اکشن متوسط شباهت دارد تا روح دراماتیک آثار پیشین سازنده.

با این حال، اگر نگاه فنی و بصری «One Battle After Another» را جدا از فیلم نامه مورد بررسی قرار دهیم، «One Battle After Another» هنوز هم در سطح بالایی قرار دارد. طراحی سکانس های نبرد شهری و میزان دقت در فیلم برداری صحنه های پرجمعیت واقعاً چشمگیر است. موسیقی متن نیز با بهره گیری از تم های تنش آفرین و سازهای برنجی، تنش روانی لازم را القا می کند. در واقع از نظر اجرایی همه چیز در خدمت ساخت اثری بزرگ مقیاس و حرفه ای است؛ اما مسئله آنجاست که این عظمت تکنیکی بر بستری از ضعف های فکری بنا شده است.

«One Battle After Another» از لحاظ ایده، گویی می خواهد نسخه ای مدرن از «خون به پا می شود» باشد، اما در دام همان چیزی می افتد که زمانی آثار اندرسن را از بقیه متمایز می کرد: وسواس در جزئیات بدون تمرکز بر کلیت. سینمای او همواره درباره ی انسان های خاکستری و درک ناشدنی بود؛ اما این بار جهانش به سیاه و سفید تقلیل یافته است. در پایان، «One Battle After Another» را می توان فیلمی دانست که در حد یک تجربه ی پرهزینه و باکیفیت بصری باقی می ماند، نه اثری ماندگار در کارنامه ی کارگردان. اندرسن با شکوهی بصری در خدمت فیلم نامه ای ضعیف قرار گرفته و نتیجه، فیلمی است که شکاف میان تکنیک و محتوا در آن به عریانی موج می زند. اگر کارگردانی این اثر بر عهده ی فیلم سازی گمنام بود، شاید می شد نمره ی بالاتری در نظر گرفت؛ اما برای فیلم سازی در قامت پل توماس اندرسن، این اثر بیش از حد معمول ناامید کننده است.

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

Cupertino Florist *For Every Occasion*

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

Brightening your world with flowers, plants, and timeless elegance



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



Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion

Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

**Same Day
Delivery**

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های 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

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

آیا همه چیز از آفریقا آغاز شد؟

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

تاریخ پیدایش انسان، همواره یکی از راز آلودترین و جذابترین موضوعات در میان پژوهشگران بوده است. بر اساس شواهد علمی، فسیل‌شناسی و ژنتیکی، ریشه انسان امروزی به قاره‌ای بازمی‌گردد که امروز با نام «آفریقا» شناخته می‌شود. قاره‌ای که اگرچه در نگاه امروزی با فقر، تبعیض و استعمار شناخته می‌شود، اما در حقیقت زادگاه نخستین انسان‌ها و سرچشمه تمدن بشری است.

دانشمندان بر این باورند که حدود ۲۰۰ هزار سال پیش، نخستین انسان‌های مدرن (هوموساپینس‌ها) در شرق یا جنوب آفریقا ظهور کردند. یافته‌های فسیلی از مناطقی چون اتیوپی، کنیا و آفریقای جنوبی، نشان می‌دهد که شکل سرزمین‌ها شکل گرفت و سپس در یک روند هزاران ساله، به تدریج به دیگر قاره‌ها مهاجرت کرد. این



نظریه که به «خاستگاه آفریقایی انسان» یا Out of Africa Theory معروف است، امروز به عنوان یکی از پذیرفته‌شده‌ترین نظریات علمی درباره منشأ بشر شناخته می‌شود. در واقع، همه انسان‌های امروزی، صرف‌نظر از رنگ پوست، زبان یا محل زندگی‌شان، ریشه در همان گروه کوچک انسان‌های اولیه دارند که از آفریقا راهی نقاط دیگر زمین شدند. تفاوت‌های ظاهری ما نتیجه تطبیق نسل‌ها با شرایط گوناگون اقلیمی است، نه تفاوت در اصل و ریشه انسانی.

اما سرنوشت قاره‌ای که مادر بشریت بود، در گذر تاریخ مسیری تلخ را پیمود. با گسترش استعمار اروپایی از قرن پانزدهم میلادی به بعد، آفریقا به یکی از بزرگ‌ترین قربانیان آزمندی قدرت‌های غربی بدل شد. کشورهایی چون بریتانیا، فرانسه، بلژیک، پرتغال و اسپانیا، با لشکرکشی و تفرندهای اقتصادی، منابع طبیعی و انسانی این قاره را به غارت بردند.

طلا، نقره، الماس، عاج فیل، و بعدها نفت، اورانیوم و کانی‌های کمیاب، همگی از دل خاک آفریقا استخراج شدند تا چرخ صنعت و تجمل در اروپا و سپس آمریکا بچرخد. میلیون‌ها انسان آفریقایی از خانه و سرزمین خود ربوده شدند و در کشتی‌های وحشتناک برده‌فروشان به آن سوی اقیانوس اطلس فرستاده شدند تا در مزارع پنبه و قند و معادن آمریکا کار کنند. آنان ستون‌های نامرئی اقتصاد غرب شدند، کارگرانی بی‌نام و نشان که در آمارها و کتاب‌های تاریخ، اغلب فراموش شدند. در مقابل، سهم مردم آفریقا از این همه ثروت، چیزی جز فقر، جنگ، بیماری و مرزهای مصنوعی نبود که استعمارگران برای تسلط بیشتر بر منابع ایجاد کردند. هنوز هم پس از گذشت دهه‌ها از پایان استعمار رسمی، چنگال استعمار نوین در قالب شرکت‌های چندملیتی، بانک‌های جهانی و سیاست‌های اقتصادی پیچیده، بر گلولی آفریقا سنگینی می‌کند.

شگفت‌آور است که با وجود منابع عظیم معدنی، کشاورزی و انسانی، بسیاری از کشورهای آفریقایی هنوز در رده فقیرترین کشورهای جهان قرار دارند. در حالی که کشورهای توسعه‌یافته با استفاده از طلا، الماس و نفت این سرزمین‌ها به رفاه رسیده‌اند، مردمان آفریقا در شرایط سخت زندگی می‌کنند. حتی در کشورهایی مانند ایالات متحده، که ثروت و فناوری از دل کار و خون میلیون‌ها آفریقایی تبار ساخته شد، هنوز تبعیض نژادی در اشکال پنهان و آشکار وجود دارد. از دوران برده‌داری تا عصر جنبش‌های مدنی و حتی امروز، انسان‌های سیاه‌پوست هنوز درگیر مبارزاتی طولانی برای برابری و کرامت انسانی هستند.

آفریقا نه فقط زادگاه انسان، بلکه گهواره بسیاری از تمدن‌های باستانی نیز هست، تمدن‌هایی چون مصر، نوبیا، اتیوپی و مالی که در دوره‌هایی از تاریخ، مراکز علم، هنر و تجارت جهانی بودند. اما متأسفانه، قرن‌ها چپاول، جنگ‌های نیابتی و نگاه تحقیرآمیز رسانه‌های غربی، چهره واقعی این قاره را در ذهن جهانیان مخدوش کرده است. با این حال، در دهه‌های اخیر نسل تازه‌ای از اندیشمندان، نویسندگان و فعالان آفریقایی در تلاش‌اند تا روایت تاریخی خود را بازپس گیرند. آنان می‌خواهند جهانیان بدانند که آفریقا نه سرزمین فقر و بدبختی، بلکه سرزمین آغاز، زیبایی و مقاومت است.

درک این حقیقت که «همه ما از آفریقا آمده‌ایم»، نه فقط یک واقعیت علمی، بلکه یک پیام اخلاقی است. این واقعیت یادآور می‌شود که همه انسان‌ها، با هر رنگ، زبان یا مرزی، از یک ریشه و از یک مادر مشترک زاده شده‌اند. اگر بشریت بتواند این پیوند را درک کند، شاید بتواند جهانی بسازد که در آن دیگر هیچ انسانی، به خاطر رنگ پوست یا ملیتش، تحقیر نشود. آفریقا، قاره‌ای که از دل آن نخستین انسان برخاست، امروز همچنان چشم‌انتظار احترام، عدالت و سهم واقعی خود از جهان است. شاید روزی بشریت، فرزند ناخلف این مادر کهن، به آغوش او بازگردد، نه برای غارت، بلکه برای قدردانی. آفریقا، مادر خاموش زمین است، مادری که در رگ‌هایش طلا روان است اما در چشمانش اشک. او فرزندی دارد که از دامنش گریختند و نامش را فراموش کردند، اما هنوز در اعماق خاک و در ژن‌هایشان، صدای او طنین دارد. شاید روزی، وقتی انسان معنای «بازگشت» را بفهمد، نه به قاره‌ای کهن، بلکه به ریشه خویش بازگردد، به مهربانی، به برابری، و به یاد آن سرزمینی که نخستین تپش قلب انسان از آن برخاست: آفریقا.



کار را به کاردان بسپارید!

دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچصفهانی»



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

Not a Law Office

(408) 269-7283

Lida.asemanservices@gmail.com

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

ماهنما پژواک

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

(408) 221-8624



یادداشتی درباره اعتراضات اخیر به اعدام در ایران

آوش گودری



کشتن یک نفر، در صورت رعایت اصول دادرسی عادلانه، مشروع است! چنین تصویری حتی در مخالفت با کل حکومت و قوانین آن هم دیده می‌شد. برای مثال، در پرونده نوید افکاری، اعتراض اصلی متمرکز بر مخالفت با نفس وجود حکم اعدام نبود و اکثر معترضان صرفاً تأکید می‌کردند که این اتهام بی‌پایه و اساس است و محصول پرونده‌سازی امنیتی. این نگرش در مورد محکومان به اعدام در جریان اعتراضات سال‌های ۱۳۹۸ و ۱۴۰۱ هم دیده می‌شد.

البته نمی‌توان ادعا کرد که در ایران هرگز فعالیتی علیه اصل حکم اعدام شکل نگرفته است. «کمپین حق حیات» فقط یکی از نمونه‌های مخالفت با نفس حکم اعدام بود. با این حال، به نظر می‌رسد که در پوشش خبری و رسانه‌ای اکثر پرونده‌های اعدام صرفاً بر معیوب بودن جریان دادرسی تأکید می‌شود، به گونه‌ای که گویا نفس حکم اعدام پذیرفته می‌شود و اصرار بر حق حیات از دایره مطالبات خارج می‌شود. اما اکنون به نظر می‌رسد که وضعیت تغییر کرده و شاهد روندی هستیم که پیش‌تر در کشورهای اروپایی طی شده و سرانجام راه را برای ممنوعیت حکم اعدام هموار ساخته است.

ادبیات، نخستین مدافع انسان: در تاریخ مدرن، دفاع از انسان از مسیر دیگری آغاز شد: از قلم نویسندگانی که شاید حتی پیش از فیلسوفان و سیاستمداران، به رنج انسانی توجه کردند. در قرن نوزدهم، ویکتور هوگو در آخرین روز یک محکوم به اعدام نه از بی‌گناهی سخن گفت و نه از عدالت. او صدای مردی را منعکس کرد که ساعت‌های پایانی عمرش را می‌شمرد، نه برای طلب بخشش، بلکه برای فهمیدن معنای مرگ. هوگو به همین سادگی، چوبه دار را از ابزاری برای اجرای عدالت به نماد خشونت عریان تبدیل کرد.

در همان دوران، داستایفسکی در روسیه همین مسیر را پیمود. او تجربه شگفت‌انگیزی را پشت سر گذاشته بود: محکومیت به اعدام، قرار گرفتن در برابر جوخه آتش و سپس بخشودگی در واپسین لحظات. همین تجربه تکان‌دهنده داستایفسکی را قادر ساخت تا مرزهای انتقاد از حکم اعدام را عقب‌تر براند و حتی مدعی شود که درد و زجر که مجازات اعدام به مجرم وارد می‌کند، بیشتر از زجر است که مقتول تحمل کرده و این از عدالت به دور است!

داستایفسکی به دردهای روحی انسان بها می‌داد و معتقد بود که مقتولان درد روحی ناشی از ناامیدی مواجهه با مرگ را تجربه نکرده‌اند. او در رمان ابله در مورد تجربه هولناک محکومین به اعدام می‌نویسد: «بزرگ‌ترین درد همین است که چون و چرایی ندارد! در این است که سرت را می‌گذاری درست زیر تیغ و صدای غرغر فرود آمدن آن را می‌شنوی و همین ربع ثانیه از همه وحشتناک‌تر است. من به این اعتقاد دارم: به قدری که رک و راست می‌گویم: مجازات اعدام به گناه آدم‌کشی، به مراتب وحشتناک‌تر از خود آدم‌کشی است».

آنچه داستایفسکی در مقایسه وحشت یک مقتول و یک محکوم به اعدام می‌نویسد، البته قابل اندازه‌گیری و اثبات نیست، اما تأثیر نوشته‌های چنین هنرمندانی بود که به تدریج نگاه‌ها را از دلسوزی برای قربانی، به سوی همدلی با مجرم معطوف کرد. این آثار به ما نشان داد که رنج آگاهانه مجرم، خود شکلی از مکافات است. بدین ترتیب، شاید بی‌راه نیست اگر ادعا کنیم که نگرش مدرن به مسئله مجازات، پیش از آن که در اعلامیه جهانی حقوق بشر مطرح شود، در سلول یک محکوم به اعدام پدید آمد. از همان جا جهان آموخت که عدالت، اگر عاری از همدلی باشد، چیزی جز خشونت نظام‌مند نیست.

تجربه ایرانی رویش جوانه‌ها از اعماق جامعه: در ایران، در کنار فعالیت‌های کنشگران حقوق بشر، آثار هنری هم تأثیر چشمگیری بر جامعه داشت. مجموعه تلویزیونی «زیر تیغ» در میانه دهه ۱۳۸۰، میلیون‌ها بیننده داشت و یکی از اثرگذارترین تولیدات هنری بود. این سریال با ایجاد همدلی گسترده با متهم پرونده‌ی قتل، مخاطبان را با این پرسش مواجه کرد که آیا قصاص همیشه عادلانه است؟ **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

در روزهای اخیر برخی از زندان‌های ایران شاهد صحنه‌هایی بوده که شاید پیش از این در حافظه جمعی ما سابقه نداشته است. گروهی از خانواده‌های زندانیان محکوم به اعدام، شاید همراه با دیگرانی که فقط به یاری آمده‌اند، با پلاکاردهایی در دست و فریادهای: «اعدام نکنید!» این‌ها تجمعاتی علیه دادرسی ناعادلانه یا احکام سیاسی و امنیتی نبود، که اگر بود به وفور شبیه و نظیر داشت. این بار تجمعات نه علیه نقض قوانین موجود است و نه در حمایت از محکوم سرشناسی که ذکر داستانش در رسانه‌های جمعی همدلی عمومی را برانگیخته، تجمعات کنونی برای دفاع از نفس «زندگی» برپا شده است!

به نظر می‌رسد که موج اعتراضات اخیر از درون زندان‌ها آغاز شد. گروهی از زندانیان پیش‌قدم شدند، گروهی از محکومین به اعدام با همراهی و حمایت هم‌بندی‌هایشان. آمارهای اخیر حکایت از افزایش ناگهانی اعدام‌ها در کشور دارد و شاید همین انگیزه آغاز اعتراضات بوده است. زندانیان معترض در فرصت‌های محدود هواخوری فریاد «اعدام نکنید» سر دادند و اخباری از اعتصاب و تجمع آنان در داخل زندان منتشر شد. این فریادها بلافاصله در بیرون از زندان هم شنیده شد و دایره تجمعات اعتراضی خانواده‌ها و مخالفان حکم اعدام، از مقابل ساختمان‌های زندان فراتر رفت و به اعتراض در برابر ساختمان مجلس کشیده شد.

آیا چیزی در حال تغییر است؟ پیش از این، مخالفان اعدام، بیشتر معترض به اعدام کسانی بودند که «بی‌گناه» یا «قربانی ستم و شرایط دشوار و نابرابر» به شمار می‌رفتند. این بار اما اعتراض به اعدام از جایگاه انسان‌بودن برمی‌خیزد. پیش‌تر، هر دفاعی از یک محکوم به اعدام می‌کوشید ثابت کند که او «بی‌تقصیر» است: روند دادرسی ناعادلانه بوده، یا اعتراف زیر شکنجه گرفته شده، یا متهم کمتر از سن قانونی بوده است. اما این بار جمعیتی کوچک و مصمم می‌گوید: حتی اگر گناهکار است، نکشیدش. در فرهنگ‌ی که قرن‌ها عدالت را با انتقام خلط کرده، این جمله ساده معنایی تکان‌دهنده دارد.

وقتی بی‌گناهی شرط انسان‌بودن شد: اعتراض به اعدام در ایران پیشینه‌ای طولانی دارد و در حال تحول بوده، اما در چارچوبی محدود مانده است. پیش از این، اعتراض به اعدام و پی‌گیری وضعیت زندانیان، به صورت معمول از جانب «فعالان حقوق بشر» انجام می‌شد. اما فعالیت این گروه دو تأثیر ناخواسته هم داشت: اول اینکه فعالیت‌های حقوق بشری عمدتاً متمرکز بر پی‌گیری وضعیت زندانیان سیاسی بوده است. برخی جرائم امنیتی، مثل عضویت در گروه‌های مسلح، هم سیاسی قلمداد می‌شد اما در مجموع، کنشگران حقوق بشر فقط در معدودی از موارد به سراغ زندانیان کاملاً عادی می‌رفتند. دوم اینکه هرگاه پرونده مجرم عموماً و قتل‌های معمولی به مدد فعالیت وکلای مدافع در رسانه‌ها مطرح شد، اغلب اعتراض‌ها معطوف به اجرا نشدن تام و تمام قوانین موجود بود. یکی از رایج‌ترین مصادیق اعتراض به نقض قوانین، استدلال وکلا یا کنشگران حقوق بشر درباره محرومیت متهم از دادرسی شفاف و عادلانه بوده است. در بسیاری از موارد وکلا حتی استدلال کرده‌اند که اعتراف متهم تحت فشار و شکنجه رخ داده است و اعتبار ندارد. در بسیاری از دیگر موارد، شواهد و ادله‌ی محکومیت زیر سؤال رفته است. پرونده‌های شهلا جاهد یا حتی دلارا دارابی از معروف‌ترین موارد بودند.

در دسته دیگری که متأسفانه در میان اعدامیان ایران کم‌شمار نبوده، منتقدان بر سن قانونی متهم تمرکز کرده‌اند. پرونده‌های بهنود شجاعی و دلارا دارابی از این دست بود و وکلا، خانواده متهمان و البته بخشی از مردم امیدوار بودند با تکیه بر قوانین بین‌المللی متهمان زیر سن قانونی از اجرای حکم اعدام معاف شوند. در موارد دیگری هم شائبه‌هایی وجود داشت مبنی بر این که متهم به قتل، در دفاع از خود مرتکب قتل شده است. برای مثال، وکلای مدافع ریحانه جباری استدلال کردند که مقتول قصد تجاوز به او را داشته است، اما این استدلال مانع از اجرای حکم اعدام نشد.

وجه مشترک تمامی این پرونده‌ها این است که مخالفان حکم اعدام نمی‌پذیرند که متهم طی فرایند دادرسی عادلانه محکوم شده و با رد «مجرم» بودن او از حق حیاتش دفاع کنند. این الگوی تکراری به تدریج به توافقی نانوشته می‌انجامد مبنی بر این که

تلفات سالانه مصرف الکل در ایران ۵ برابر کشته‌های جنگ ۱۲ روزه

پژمان تهوری



کل مرگ و میرهای ناشی از مسمومیت دانست.

آمار مرگ و میر ناشی از مسمومیت: براساس اعلام سازمان پزشکی قانونی کشور در سال ۱۴۰۳ حدود ۱۰۹۲۲ نفر و در پنج ماه اول سال ۱۴۰۴، ۴۲۳۲ نفر در ایران بر اثر بروز انواع مسمومیت‌ها جان باخته‌اند که اگر آمار پنج ماه اول سال ۱۴۰۴ را به کل سال تعمیم دهیم چیزی مشابه آمار سال ۱۴۰۳ خواهد بود. سازمان پزشکی قانونی گزارش داده که در سال ۱۴۰۳، ۶ درصد و در پنج ماه اول سال ۱۴۰۴، ۵ درصد از مرگ و میرها به دلیل مسمومیت با الکل‌ها اتفاق افتاده است. یعنی سالانه حداقل حدود ۶۰۰-۷۰۰ نفر بر اثر مصرف الکل تقلبی جان خود را و شمار زیادی از مسموم شدگان بینایی خود را از دست می‌دهند.

آمار تلفات تصادفات رانندگی ناشی از مستی: مرکز تحقیقات ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت‌ها اعلام کرده که مصرف الکل یکی از اصلی‌ترین دلایل تصادفات جاده‌ای است و رانندگان مست، جان خود و دیگران را به خطر می‌اندازند. برآوردهای این مرکز نشان می‌دهد که دست کم ۲۰ درصد مرگ و میرهای جاده‌ای ناشی از مصرف مشروبات الکلی است. آمار تلفات جاده‌ای در سال ۱۴۰۴ هنوز منتشر نشده است. در سال ۱۴۰۳ در مجموع ۱۹۴۳۵ نفر جان خود را در تصادفات رانندگی از دست دادند و ۳۸۱۴۸۴ نفر مصدوم شدند. اگر ۲۰ درصد این تصادفات ناشی از مصرف مشروبات الکلی باشد سالانه حدود ۴ هزار نفر نیز بر اثر رانندگی افرادی در حالت مستی یا رانندگی با هوشیاری پایین، جان خود را از دست می‌دهند.

خسارات جبران ناپذیر انکار مصرف مشروبات الکلی در ایران اسلامی: هم مشروبات الکلی دست ساز و تقلبی و هم مشروبات وارداتی استاندارد، هر دو در ایران سالانه قربانیان زیادی می‌گیرد چراکه جامعه فرهنگ استفاده از مشروبات الکلی را نیامخته است. نه تولید کننده، نه فروشنده و نه مصرف کننده نیامخته که چگونه از مشروب لذت ببرد بی آنکه به خود و دیگری آسیب وارد کند. یکی از نشانه‌های فقر فرهنگی در استفاده از مشروبات الکلی، رانندگی در حالت مستی یا با هوشیاری پایین است که سالانه جان حدود ۴ هزار نفر را در ایران می‌گیرد. براساس گزارش‌های رسمی سالانه دست کم ۷۰۰ نفر بر اثر مصرف مشروبات الکلی دست ساز و تقلبی و ۴ هزار نفر در تصادفات جاده‌ای ناشی از مصرف مشروبات الکلی جان خود را از دست می‌دهند. یعنی حدود پنج برابر کشته‌شدگان جنگ تمام عیار ۱۲ روزه اسرائیل و جمهوری اسلامی. در جنگ ۱۲ روزه طبق آمار رسمی ۱۰۶۴ نفر در ایران کشته شدند.

وحدت یگانه، کارگردان تئاتر که علاوه بر کار هنری در کمپانی آبجوسازی کمبریج در ایالت ماساچوست آمریکا کار می‌کند پیشتر به مجله تابلو گفته بود: «وقتی کار در این کمپانی را شروع کردم متوجه شدم که وقتی نوشیدن مشروبات الکلی قانونی است و وقتی سازمانی وجود دارد مثل بار و رستوران، هم تولیدکننده، هم فروشنده و هم مصرف کننده کنترل می‌شوند. کلاس و آموزش برای هر سه گروه وجود دارد و به طور مستقیم و غیرمستقیم فرهنگ نوشیدن مشروب، آموزش داده می‌شود، او می‌افزاید: «کسی که به عنوان بارتندر در یک بار یا یک رستوران کار می‌کند باید مراقب باشد که مشتری مست از بار بیرون نرود. اگر مشتری از بار بیرون برود و رانندگی و تصادف کند، اگر ثابت شود که این فرد بعد از خروج از بار، در حال مستی رانندگی کرده، مسوولیت این مساله علاوه بر راننده متخلف، متوجه صاحب بار و فردی است که به عنوان بارتندر مشروب سرو می‌کرده است.»

انکار مصرف مشروبات الکلی و تبدیل آن به خط قرمز در سیاست‌گذاری و اعلام ممنوعیت و جرم‌انگاری توزیع و مصرف مشروبات الکلی، به جای آموزش و اعمال حکمرانی در فرآیند تولید، توزیع و مصرف مشروبات الکلی، سبب شده تا خسارات جبران ناپذیری به جامعه وارد و سالانه هزاران نفر قربانی این چرخه معیوب شوند.

پنج درصد مرگ و میرها در ایران، در پنج ماه اول سال ۱۴۰۴ ناشی از مسمومیت با الکل بوده است. خبرگزاری «ایلنا» با اعلام این خبر به نقل از سازمان پزشکی قانونی ایران نوشته: «مسمومیت ناشی از مصرف مشروبات الکلی دست‌ساز و تقلبی در ایران شایع شده است.» در نگاه اول به نظر این گزارش آمار مرگ ناشی از مصرف مشروبات الکلی به نسبت کل مرگ و میرها را ارائه می‌کند ولی با مطالعه دقیق به نظر می‌رسد که این گزارش از درصد مرگ و میرهای ناشی از مصرف مشروبات الکلی تقلبی از مجموع تلفات ناشی از مسمومیت‌ها سخن می‌گوید.

چند نفر در ایران سالانه بر اثر مسمومیت جان خود را از دست می‌دهند و چه تعداد از آنها دچار مرگ زودرس ناشی از مصرف مشروبات الکلی تقلبی می‌شوند؟ آیا مرگ ناشی از مصرف مشروبات الکلی به مسمومیت و مشروبات تقلبی خلاصه می‌شود یا باید مرگ و میرهای ناشی از تصادفات رانندگی متأثر از مصرف الکل و مرگ و میرهای ناشی از سوءمصرف مشروبات الکلی را هم به آن اضافه کرد؟

مشروبات الکلی تقلبی کدام است؟ گفته می‌شود برخی با افزودن موادی به الکل صنعتی آن را به نام مشروبات الکلی عرضه می‌کنند. برخی متهمان دستگیر شده نیز گفته‌اند مشروبات الکلی را با اتانول خریداری شده از مراکز فروش تجهیزات پزشکی تولید کرده‌اند. دکتر پیمان عرفان‌طلب فلوشیپ سم شناسی در خصوص مشروبات الکلی تقلبی به فرارو گفته: «در فرایند ساخت مشروبات الکلی تقطیری قطعا متانول تولید می‌شود (برعکس محصولات تخمیری نظیر شراب یا آبجو)، اما برای اینکه میزان آن کم باشد نیاز است که به شکل صنعتی و در کارخانه‌ها تولید شود، اتفاقی که در کشورهای غربی می‌افتد، اما در کشور ما که ساخت آن ممنوع است و به شکل زیرزمینی تولید می‌شود امکان اندازه‌گیری میزان متانول و یا کنترل استاندارد آن وجود ندارد و روش‌هایی مثل آزمایش گرفتن شعله روی محصول و سوختن آبی آن باورهای غلط است. بر این اساس هیچ نوشیدنی الکلی قابل تایید در ایران وجود ندارد. بارها کسانی با مسمومیت بالا به اورژانس لقمان آمده‌اند که از بطری پلمپ شده با ظاهری شبیه محصولات خارجی، الکل مصرف کرده بودند. این یعنی به ظاهر بطری، طعم و بو، قیمت و پلمپ بودن آن به هیچ عنوان نمی‌توان اعتماد کرد.»

آمار مرگ و میر در ایران: هنوز آمار مرگ و میرهای بهار و تابستان ۱۴۰۴ اعلام نشده ولی براساس گزارش سال ۱۴۰۳ سازمان ثبت احوال ایران می‌دانیم که در بهار و تابستان سال ۱۴۰۳ معادل ۲۱۲ هزار و ۶۰۶ نفر جان خود را از دست داده‌اند. این عدد به طور قطع در دوره مشابه سال ۱۴۰۴ به دلیل حمله نظامی اسرائیل-آمریکا به ایران افزایش یافته باشد. طبق برآورد مرکز رصد جمعیت سازمان ثبت احوال، آمار مرگ و میر ۵۰ درصد آمار زاد و ولد است، در بهار امسال ۲۱۲ هزار کودک در ایران متولد شده پس در بهار و تابستان حدود همین عدد هم فوت شده است. اگر آمار اعلام شده از مرگ و میر ناشی از مسمومیت در اثر مصرف مشروبات الکلی به نسبت کل باشد یعنی در شش ماهه اول سال چیزی حدود ۱۰ هزار نفر جان خود را از دست داده‌اند که عدد خیلی بزرگی است پس احتمالا باید آن را به نسبت

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

شب خوابیدم صبح بیدار شدم دیدم میگن «باید عضو حزب رستاخیز بشوی!» گفتم: «رخت آویز؟ رخت آویز دیگه چیه؟ اگه عضو نشیم چیکارمون میکنین؟ پا مون رو میندین به درخت نعنای؟» فرداش منو بردن دوستاق خونه همایونی چوب توی آستینم چپاندن و گفتند: «دیگه از این غلط ها نکنی ها!»

انقلاب کرده بودیم. دیدم همه دارن می چایند و میخورند و می کشند. گفتم: «عجب؟ این اسلام ابوذری که میگفتین همینه؟» کشان کشان بردندم دانشگاه اوین. کم مانده بود سرمان را هم بباد بدهیم. تا اینکه یک روز یک آقای بوگندویی آمد یک برگ توبه نامه گذاشت جلوم گفتم: «امضاش کن! اما دیگه از این غلط ها نکنی ها!» به آقای جزایری پیشنماز محله مون گفتم: «آقا! مگه آدمکشی افتخاره؟» گفتم: «چطور مگه؟» گفتم: «شما میگین حضرت علی به روز هفتم صفر رو با اون ذوالفقارش سر بریده!» چپ چپ نگاهم کرد گفتم: «دیگه از این غلط ها نکنی ها!»

حالا ما مانده ایم حیران که خدایا خداوندا ما توی این دنیا چه غلطی باید بکنیم؟

♦ ♦ ♦

نجف دریا بندری مترجم مورد علاقه من بود. با نام نجف دریابندری از همان روزگار نوجوانی آشنا شده بودم، با خواندن کتاب وداع با اسلحه پس از کودتای بیست و هشت مرداد نجف دریابندری دستگیر و زندانی شد، به اتهام عضویت در جمعیت طرفداران صلح!

می گفتم: «از بازجوییم پرسیدم که چه مدرکی دارید که میگوید عضو جمعیت طرفداران صلح بوده ام؟» در جوابم گفتم: «ترجمه کتاب وداع با اسلحه» محمد قاضی این شعر را در باره نجف سروده است:

تو که شه بندر دریای عشقی چرا باید نجف نام تو باشد؟

محمد قاضی هم به سرطان حنجره مبتلا بود، بعد از عمل جراحی برای سخن گفتن از دستگاه ویژه ای استفاده میکرد که طنین عجیبی داشت. باطری این دستگاه در ایران پیدا نمی شد. منوچهر محجوبی آن را از لندن برای عمران صلاحی میفرستاد تا بدست قاضی برساند. یک روز که صلاحی برای دیدن قاضی به خانه اش رفته بود قاضی پرسید: «باطری را آورده ای؟» و عمران گفته بود: «هم باطری را آورده ام هم بطری را، یاد هر سه نفرشان بخیر».



بچه که بودم به روز به مادرم گفتم: «مامان! کفشام داره پاره میشه ها، با این کفش خجالتم میاد برم مدرسه، نمیشه به کفش تازه برام بخرین؟» گفتم: «کفشات سالمه!» گفتم: «ببین مامان! اگه برام کفش نخرین از فردا دیگه مدرسه نمیرم ها.» گوشام رو کشید و گفتم: «دیگه از این غلط ها نکنی ها.»

به بابام گفتم: «بابا، نمیشه ما دیگه روزه نگیریم شبا هم دیگه مسجد نیاییم؟» چپ چپ نگاهم کرد و گفتم: «دیگه از این غلط ها نکنی ها!»

توی مدرسه، به جوک دربارۀ اون بالا بالایی ها گفتم. آقای کنار سری، مدیر مدرسه مون، گوشام رو کشید و کوکید توی ملاجم و گفتم: «دیگه از این غلط ها نکنی ها!» عاشق زهره شده بودم. به نامه عاشقونه براش نوشتم و پرتش کردم تو خونه شون. فرداش باباش تو کوچه جلوی راهم سبز شد و به کشیده خوابوند بیخ گوشم و گفتم: «دیگه از این غلط ها نکنی ها!»

تو دانشگاه، به یکی از استادام گفتم: «آقا! شما چرا اینقدر بیسوادی؟ از کدوم دانشگاه مدرک گرفتی؟» منو از کلاس انداخت بیرون و گفتم: «دیگه از این غلط ها نکنی ها!» تو سربازخونه، سر پست کشیک، دیدم جناب سروان آمده تو آشپزخونه دو تا مرغ پر کنده گذاشته تو به پاکت و سوار جیب شده می خواد بره خونه ش. گفتم: «جناب سروان به تیمسار گزارش میدم ها!» به لگد زد تو ساق پام و گفتم: «دیگه از این غلط ها نکنی ها!»

تو اداره مون، به رئیس گفتم: «آقا! چطوریه که فلانی نه سر و کله اش تو اداره پیدا میشه، نه دست به سیاه و سفید میزنه، اما حقوقش سه برابر حقوق منه؟» گفتم: «این کثافت خوری ها به شما نیومده! دیگه هم از این غلط ها نکنی ها!»

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

دنبال کردن مکالمه، از نخستین نشانه‌های احتمال ابتلا به آلزایمر محسوب می‌شوند. **تست حافظه:** اگر فرد بخواهد بداند آیا این فراموشی‌ها ناشی از افزایش سن هستند یا نشانه‌ای از زوال عقل، پزشک می‌تواند با پرسش‌های دقیق و انجام آزمایش‌ها و تست‌های استاندارد حافظه، وضعیت را مشخص کند. فعالیت‌های ذهنی روزانه مانند خواندن و نوشتن، حل معماها، و کارهایی که ذهن را فعال نگه می‌دارند، می‌توانند احتمال بروز مشکلات حافظه را کاهش دهند. در کنار این‌ها، تغذیه سالم، فعالیت بدنی مناسب، و مدیریت استرس اهمیت بسیار زیادی دارند.

نکته مهم: Dementia یک بیماری واحد نیست، بلکه مجموعه‌ای از علائم است که می‌تواند بر اثر شرایط مختلف ایجاد شود. به عبارتی، «زوال عقل» چتری است که مجموعه‌ای از اختلالات را در بر می‌گیرد و عملکردهای شناختی فرد را در زندگی روزمره تحت تأثیر قرار می‌دهد. طبق آمارها، حدود نیمی از افراد بالای ۸۰ سال در جاتی از کاهش حافظه را تجربه می‌کنند. بیماری آلزایمر مهم‌ترین علت زوال عقل است و حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد ناشی از آلزایمر هستند، هرچند عوامل دیگری نیز می‌توانند باعث زوال عقل شوند.

علائم زوال عقل (Dementia) در بسیاری از موارد با درمان صحیح قابل کنترل یا بهبود نسبی هستند. البته برخی بیماری‌های زمینه‌ای که باعث بروز Dementia می‌شوند قابل درمان نیستند، اما می‌توان با مدیریت مناسب، روند پیشرفت آنها را کند کرد.

باید توجه داشت که بیماری Amnesia (فراموشی شدید) با Dementia متفاوت است. در آمیزیا، فرد بخش بزرگی از خاطرات گذشته، آموخته‌ها و اطلاعات مهم زندگی را از دست می‌دهد. این بیماری انواع مختلف دارد، از جمله نوع کوتاه مدت یا نوعی که بر اثر آسیب به مغز ایجاد می‌شود. در برخی انواع، فرد توانایی ذخیره خاطرات جدید را نیز از دست می‌دهد.

حدود ۴۰ درصد افرادی که در جاتی از کم‌حافظگی را تجربه می‌کنند، به دلیل تغییرات طبیعی مرتبط با افزایش سن، مانند کاهش تعداد نورون‌ها و سلول‌های مغزی، دچار این حالت می‌شوند. این افراد لزوماً مبتلا به آلزایمر یا Dementia نیستند، زیرا این تغییرات، اختلال جدی در فعالیت‌های روزانه آنان ایجاد نمی‌کند. اما در گروه دیگری، کاهش حافظه به تدریج تشدید می‌شود تا جایی که فرد دیگر قادر به انجام امور شخصی خود نیست.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴



آلزایمر یا کهولت سن (پیری)

بیشتر افراد در جریان زندگی پرمشغله، برخی چیزها را فراموش می‌کنند. چنین فراموشی‌هایی، به ویژه با افزایش سن، معمول و نسبتاً رایج هستند و اغلب نشانه‌ای از زوال عقل نیستند. تنها حدود یک درصد از افراد بالای ۶۵ سال که دچار فراموشی‌های موقت می‌شوند، در نهایت به زوال عقل (Dementia) مبتلا می‌گردند. با این حال، زمانی که فراموشی برای فرد ایجاد مشکل کند یا در انجام کارهای روزمره اختلال به وجود آورد، لازم است آن را جدی گرفت. باید توجه کرد که آیا فقط اطلاعات شنیده شده فراموش می‌شوند یا حتی یادداشت کردن و اقدامات پیشگیرانه نیز کمکی به به یاد آوردن نمی‌کند. در چنین شرایطی مشورت با پزشک ضروری است.

مواردی مانند اشتباه نوشتن مبلغ چک، پرداخت پول اضافی، یا خطاهای کوچک مشابه، رفتاری طبیعی و معمول در میان همه افراد است. اما اگر فرد مسیر رفت و آمد خود را اشتباه کند، یا اشتباهاتی رخ دهد که نشان‌دهنده سردرگمی مکانی باشد، این می‌تواند نخستین نشانه‌های نگران‌کننده در زمینه کاهش حافظه باشد. نمونه‌های مهم‌تر شامل مشکل در استفاده از کنترل تلویزیون، کار با مایکروفر، رانندگی خطرناک، گم کردن مسیر فروشگاه‌های آشنا، یا مشکل در مدیریت کارهای قبلی، می‌توانند نشانه‌های جدی‌تری از اختلال حافظه باشند.

فراموش کردن روزهای هفته، گیج شدن نسبت به تاریخ تقویم، یا احساس گم شدن در گذر زمان نیز از علائم قابل توجه به شمار می‌روند، هرچند هنوز به تنهایی نشان‌دهنده بیماری آلزایمر نیستند. اما مشکلات مداوم در صحبت کردن، نوشتن، یا ناتوانی در

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مربی «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

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

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

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

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

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

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



تست DNA

بخش آخر

سیروس مرادی

Cyrousm@yahoo.com

روزهای خوش آراین و طوطی آغاز شده بود. آراین دیگر نمی‌توانست در پادگان بند شود. برای بیست روز آینده مرخصی گرفت تا تنها زندگی کند و از بودن با طوطی لذت ببرد. گاهی که خوابش می‌برد، از لای پلک‌های نیمه‌بازش می‌دید که طوطی بیدار است و بی‌صدا خواب او را تماشا می‌کند. نفهمید این بیست روز چطور گذشت. یادش افتاد که باید به یلاق برود و زن و فرزندانش را ببورد، اما دنیا برایش عوض شده بود. زنش با وجود همه کندی‌اش خیلی زود تغییر رفتار او را فهمیده بود. آن چند روزی هم که با هم بودند اصلاً به آراین خوش نگذشت. ذهنش مدام پیش طوطی بود. فکر می‌کرد الان طوطی در خانه تنهاست و دلشان برای هم تنگ شده. در سکوتی سنگین به تهران برگشتند.

زن آراین بلافاصله دست به تحقیق زد. خیلی زود حدس زد که پای زنی در میان است، اما آن‌قدر زرننگ نبود که بفهمد آن زن، طوطی است. زندگی برای آراین رفته‌رفته به جهنم تبدیل می‌شد. طوطی جلوی چشمش بود، اما از هم جدا بودند.

یک روز صبح زود، وقتی آراین برای رفتن به پادگان حیاط را طی می‌کرد، دید طوطی از اتاق خدمتکارها بیرون آمد و در حالی که تهوع شدیدی داشت خودش را به سر باغچه رساند و خم شد. همان لحظه انگار دنیا روی سر آراین خراب شد. بیچاره حامله بود. زن آراین حالا دیگر به همه چیز مشکوک شده بود. دو سه روزی که تهوع‌های مکرر طوطی ادامه پیدا کرد، با سماجت او را به بهانه سرماخوردگی نزد دکتر برد و چیزی را شنید که هرگز انتظارش را نداشت: طوطی حامله بود. دنیا روی سر طوطی هم خراب شد. خانم خانه دیگر حاضر نبود دختر حامله‌ای در منزلش بماند و آراین هم جرئت نداشت بگوید پدر بچه کیست.

یک روز سرد آذرماه سال ۴۲، خانم خانه طوطی را بیرون انداخت. طوطی هیچ نگفت، فقط به صورت آراین نگاه کرد. آراین از خودش بیزار شد؛ خود را کمتر از یک آدم‌فروش می‌دانست. به مشروب و سیگار پناه برد. همان کابوس‌هایی که امروز هم دارد از همان روزها شروع شد. از دور مراقب طوطی و حال و روزش بود. در دهکده‌شان، برادران طوطی چند بار برای حفظ آبروی خانواده قصد کشتنش را کرده بودند، اما هر بار به طریقی جان به در برده بود. دوباره به تهران آمد. نزدیک زایمانش بود و سرانجام در امام‌زاده‌ای نزدیک مسجد گیاهی تجریش ساکن شد. بچه که به دنیا آمد پسری بود شبیه آراین، اما زیبایی‌اش را از مادرش داشت. طوطی برای گذران زندگی دوباره کلفتی در خانه‌های مردم را آغاز کرد. در دو سه سال به اندازه بیست سال پیر شد. آراین از دور آن‌ها را می‌دید، اما آن‌قدر مردانگی نداشت که حتی از نظر مالی کمکشان کند. اگر خانواده زنش می‌فهمیدند آبرویی برایش نمی‌گذاشتند. از طرفی راه ترقی پیش پایش بود و نمی‌خواست کسی بفهمد زن او، کلفت بوده است. فقط یادش می‌آمد یک روز آن‌ها را به دربند برد و نهاری خوردند و همان‌جا آن عکس بدنام را گرفتند. بعد از آن‌همه رنج، طوطی با ناباوری به صورت آراین نگاه می‌کرد، انگار فکر می‌کرد همه این‌ها شوخی است. در همان دیدار، طوطی از او خواست برای پسرشان شناسنامه بگیرد. آراین باز وعده داد و باز می‌دانست دروغ می‌گوید. عجیب بود که طوطی پس از تمام آن دردها، هنوز با ساده‌دلی حرف‌های او را باور می‌کرد.

آراین دیگر آن‌ها را ندید. او پله‌های ترقی را یکی‌یکی طی می‌کرد. پس از انقلاب، شغل نان‌آبداری در وزارت جنگ داشت، در بخش سفارشات، مرتب سفرهای خارجی می‌رفت و به اصطلاح نان‌ش در روغن بود. حق کمیسیون، که در آن سال‌ها چیزی عادی شده بود، بخش مهمی از درآمدش را تشکیل می‌داد. گاهی طوطی و پسرش را کاملاً فراموش می‌کرد. یک روز نامه‌ای از طوطی به دستش رسید، نامه‌ای که فرد دیگری به‌جای او نوشته بود، چون طوطی بی‌سواد بود. نوشته بود اسم پسرشان را گذاشته «علی» و شناسنامه برایش گرفته است. اما این حرف‌ها کمترین اهمیت را برای آراین نداشت. او در اوج بود و طوطی و علی برایش تمام شده بودند. انقلاب، مانند سیلاب‌های پاییزی و بهمن‌های کوهستان، قبل از آن‌که آراین بتواند حرکتی بکند، فرود آمد. خوش‌شانس بود که در کشتارها و پرونده‌های سنگین

نقشی نداشت، و گرنه خیلی راحت گرفتار و اعدام می‌شد. فضای کشور برایش ناامن شده بود. بیشتر دارایی‌هایش ملک بودند و زمان فروششان را نداشت. اما تصمیمش را گرفته بود: باید به هر شکل ممکن ایران را ترک کند.

از دوران جوانی، در دوره‌های نظامی مختلف در آمریکا، دوستانی پیدا کرده بود و مهاجرت برایش آسان‌تر از خیلی‌ها بود. حالا که فرصت بیشتری برای فرو رفتن در گذشته داشت، بیش از پیش به طوطی و علی فکر می‌کرد. می‌دانست که آن‌ها در حدود خانی‌آباد و دروازه‌غار زندگی می‌کنند، اما هرگز نمی‌دانست طوطی مرده است. یک سال پس از انقلاب، در روزهای پایانی حضورش در ایران، برای آخرین بار رفت تا از دور علی و طوطی را ببیند. می‌دانست که علی درس نخوانده، اما شنیده بود که جوان سالم و سرپایی شده، درست شبیه مادرش، مغازه تعویض‌روغنی داشت و مشتریان فراوان. وقتی به سهراب خانی‌آباد رسید، با اعلامیه ترحیم چهل طوطی روبه‌رو شد. برخلاف رسم معمول، هیچ‌جا ننوشته بودند «متعلقه» چه کسی است، اما درشت نوشته شده بود: «مرحوم طوطی خانولدی، والده مکرمه علی ایاقی» یک لحظه دلش فرو ریخت. هیچ‌گاه از خود تا این اندازه متفرد نشده بود.

زن و بچه‌هایش مدت‌ها بود ایران را ترک کرده بودند و او در آن خانه بزرگ، تنها مانده بود. روزها به سختی می‌گذشت. صبح‌ها در روزنامه‌ها خبر اعدام همقطاران سابقش را می‌خواند و تصاویر اجساد تیرخورده را نگاه می‌کرد؛ شب‌ها با کابوس طوطی و علی از خواب می‌پرید. خواب می‌دید طوطی، با همان سادگی و نجابت بیست و پنج سال پیش، پیش رویش ایستاده است؛ بی‌آنکه حتی ذره‌ای کینه به دل داشته باشد. همین بی‌کینه‌گی، شکنجه آراین را دوچندان می‌کرد. گاهی به محض این‌که چشم روی هم می‌گذاشت، طوطی را می‌دید که دور حوض یا کنار استخر قدم می‌زند. دلش می‌خواست یک‌بار دیگر طوطی برایش غذا پزند، مثل آن سال‌های تابستان تهران: قورمه‌سبزی، قیمه، دلمه، کوکو، با سبزی پاک‌کرده و ماست و دوغ خنک. نهارهای طولانی همراه با گفت‌وگوهای بی‌پایان. طوطی اغلب از روستایش و اهل فامیلش می‌گفت. حتی یک‌بار برایش آواز خوانده بود، اما بعدها خجالت کشید و دیگر این کار را نکرد. لابد فکر می‌کرد آوازهای روستایی‌اش برای یک جوان شهری خوشایند نیست.

روزهای آخر اقامت در ایران، دیگر کاملاً گیج و منگ شده بود. هرچه به زمان رفتنش نزدیک‌تر می‌شد، خانه بیشتر رنگ و بوی طوطی را می‌گرفت. روز پرواز، از ساعت چهار صبح بیدار شده بود و مثل آدمی از خودبخود در حیاط و اتاق‌ها راه می‌رفت. باز هم آن‌قدر شجاعت و مردانگی نداشت که نزد پسرش برود، او را در آغوش بگیرد و همه چیز را برایش بگوید. هیئات از یک جو غیرت و شهامت.

به آمریکا که آمد، وضع از بد هم بدتر شد. در میان جمع، احساس غربت و بی‌پناهی می‌کرد. او سمبل رژیم شکست‌خورده بود؛ همان‌هایی که تا دیروز قربان‌صدقه‌اش می‌رفتند، حالا مسخره‌اش می‌کردند. بعضی از نوه‌هایش ادای شاه و فرح را درمی‌آوردند یا شعرهای مستهجنی را که در تهران درباره‌شان می‌خواندند، تقلید می‌کردند. آراین به مردی دائم‌الخمر تبدیل شده بود که با هیچ‌کس کاری نداشت. گاهی ساعت‌ها پیاده راه می‌رفت، مثل روحی سرگردان، بدون اینکه به اطرافش توجه کند. حتی نامه‌هایی را که برایش می‌آمد باز نمی‌کرد.

یک روز صبح که هوا کمی خنک بود و از پیاده‌روی برمی‌گشت، چشمش به نامه‌ای افتاد که در ورودی ساختمان روی زمین افتاده بود. با اینکه آدرس او به لاتین نوشته شده بود، اما آدرس فرستنده پشت پاکت، به فارسی بود. همان لحظه کلمات نوشته‌شده با خطی کم‌سوادی‌گونه، دلش را لرزاند: فرستنده: علی ایاقی - تهران، خیابان خانی‌آباد - مغازه تعویض‌روغنی سمند. دلش هری فرو ریخت. همان‌جا روی زمین خم شد. حتی توان نشستن هم نداشت، دراز کشید. بیست دقیقه طول کشید تا توانست خودش را جمع‌وجور کند. پاکت را دوباره مثل آدمی ناباور لمس کرد. سینه‌خیز خودش را به اتاق رساند و نامه را گشود. بله، درست بود. نامه، علی بود، پسرش. خطش ساده و کودکانه، مثل بچه‌های کلاس اولی. حیرت‌انگیز بود که علی چطور آدرس او را در آمریکا پیدا کرده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی

Cyrousm@yahoo.com

شرکت مالیاتی و حسابداری توس



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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

نگاهی شوخ‌طبعانه به زندگی مارک توین

برگردان: علی محمد طباطبایی



آمریکایی‌ها به نمایش می‌گذاشت، توقیف شد. کمپین خاص الکات تأثیری قابل پیش‌بینی داشت: فروش کتاب ۳۰۰ درصد افزایش یافت. توین اکنون یک چهره ادبی سرشناس به تمام معنا بود. در طول دو دهه پایانی عمرش، توین شهرت خود را در سراسر جهان گسترش داد. او از طریق سخنرانی‌های پس از ضیافت شام ثروت زیادی به دست آورد، اما دارایی خود را با یک سری سرمایه‌گذاری‌های بد به باد داد. (مثلاً «گیره تخت‌خواب توین»، وسیله‌ای به شدت غیرعملی که برای جلوگیری از گیر کردن نوزادان در ملحفه‌های تخت طراحی شده بود، ممکن است یکی از بدترین اختراعاتی باشد که بر مردم تحمیل شده است.) او در سال ۱۸۹۵

ور شکستگی اعلام کرد، بهبود یافت، اما با مرگ همسر محبوبش، لیوی (Livy)، در سال ۱۹۰۴ ضربه سخت‌تری به او وارد شد. توین سال‌های پایانی عمرش را صرف نوشتن آخرین حملات تلخ خود به بشریت کرد، با کنایه‌های تند خاصی که متوجه دین سازمان‌یافته بود. هنگامی که در سال ۱۹۱۰ درگذشت، دستورالعمل‌هایی برای انتشار پس از مرگ برخی از نوشته‌های، بگذارید بگویم، «مختص بزرگسالان» خود به جا گذاشت. آیا این آخرین بوسه خداحافظی به سانسورچی‌های بالقوه بود؟ یا شاید فقط راه توین برای اثبات چیزی بود که خودش یک بار مشاهده کرده بود: «فکر می‌کنم ما هرگز تا زمانی که نمرده‌ایم، واقعا و حقیقتا خود صادقانه کامل مان نمی‌شویم. مردم باید مرده به دنیا بیایند، آنگاه خیلی زودتر صادق خواهند بود.»

علاقه‌مند به سیگار برگ: این که بگویم توین عاشق سیگار برگ بود، کم‌گویی است. از سن هشت سالگی، روزی بین بیست تا چهل عدد سیگار برگ می‌کشید تا روزی که از دنیا رفت. گاهی سعی می‌کرد ترک کند یا مصرفش را کاهش دهد، اما همیشه ناموفق بود. او یک بار خاطرنشان کرد: «سیگار نکشیدن آسان‌ترین کار است. من باید بدانم. هزار بار این کار را کرده‌ام،» او اغلب با یک سیگار برگ روشن لای دندان‌هایش به خواب می‌رفت. شاید انتظار داشته باشید مردی با ثروت و شهرت توین حداقل سراغ سیگارهای باکیفیت برود. اما اشتباه می‌کنید. توین ارزان‌ترین و بدبوترین سیگاربرگ‌هایی را که می‌توانست پیدا کند، می‌کشید. همقطاران سیگاری‌اش هنگام بازدید از خانه توین حتماً سیگارهای خودشان را می‌آوردند، مبادا که او یکی از سیگارهای خودش را به آنها تعارف کند.

سبک طنز خاص توین: مدتها پیش از لنی بروس (Lenny Bruce) و رد فاکس (Redd Foxx)، دو کم‌دین پیشگام و تأثیرگذار آمریکایی در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰، توین بر هنر «صحبت‌های جسورانه و غیرمتعارف» مسلط شده بود. او اغلب پس از شام برای مخاطبانی خصوصی سخنرانی می‌کرد و در آنها نظرات غیرمتعارف خود را درباره سکس، باد شکم و سایر موضوعات تابو بیان می‌داشت. در یکی از این سخنرانی‌ها با عنوان «برخی اظهارنظرها درباره علم استمناء»، او با طنز به موضوع خودارضایی پرداخت و توصیه کرد: «اگر قرار است زندگی خود را از نظر جنسی قمار کنید، زیاده از حد «دست تنها» بازی نکنید.» در مناسبت دیگری، او یک سخنرانی کامل را به ایده «باد شکم در مقابل ملکه ویکتوریا» اختصاص داد.

شاید مشهورترین نطق توین، سخنرانی او در سال ۱۹۰۲ با عنوان «خطاب به باشگاه گد (بیضه) غول‌آسای بوستون» (Mammoth Cod Club of Boston) باشد، که شاهکاری از طنز مستهجن است که به شکل دفاعی متفکرانه از اندام تناسلی مردانه کوچک ارائه شده است. این سخنرانی که با عنوان «نطق برای باشگاه ماموت گد بوستون» ایراد شد، از جنجالی‌ترین و جسورانه‌ترین اجراهای مارک توین محسوب می‌شود. توین به اعضای باشگاه گفت: «من هیچ مزیت خاصی در آلت تناسلی با اندازه بیش از معمول نمی‌بینم،» و سپس در شعری به تمسخر «بیضه‌های غول‌آسای، آنان پرداخت. او سپس اعتراف کرد که یک بار سعی کرده اندازه اندام خود را با تزریق نیترات نقره افزایش دهد، اما «به محض اینکه توانستم آن را از آویز (پانسمان) خارج کنم»، احساس شرمندگی کرد و از این تصمیم پشیمان شد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

چه بسا نامش ساختگی بوده باشد، اما معدود نویسندگانی هستند که به اندازه این فرد که قبلاً ساموئل لانگهورن کلمنز (Samuel Langhorne Clemens) نامیده می‌شد، سرسخانه صادق و اصیل بوده‌اند. «مارک توین» (Mark Twain) تنها یکی از نام‌های مستعار متعدد کلمنز بود. او با نام‌های مستعار توماس جفرسون اسنودگراس، رمبلر، جاش، سرژنت فتم، و دبلیو. اپایمنونداس آدرستوس بلب نیز می‌نوشت. معروف‌ترین لقب او یک اصطلاح دریانوردی به معنای «عمق دو کله» (two fathoms deep) است که سام جوان در دوران کار روی کشتی‌های بخار در رودخانه می‌سی‌سیپی آن را فرا گرفت. اگرچه مارک توین تازه‌نام‌گزیده هرگز به طور قانونی نام خود را تغییر نداد، اما این نام مستعار را به ثبت رساند و کسب‌وکار خود را تحت این نام تأسیس کرد. این تنها یکی از روش‌های بسیار زیادی بود که این طنزپرداز، هجونویس و راوی داستان‌های اغراق‌آمیز، سال‌ها از زمان خود جلوتر بود.

اکثر ما توین را با ایالت زادگاهش، میزوری (Missouri)، مرتبط می‌دانیم، اما در واقع او از آنجا متنفر بود. توین یک بار چنین اشاره کرده بود: «اگر در ایالت من به دنیا آمده باشید، آن را «میزورا» تلفظ می‌کنید. اگر در ایالت من به دنیا نیامده باشید، آن را «میزوری» تلفظ می‌کنید. اما اگر در ایالت من به دنیا آمده باشید و مجبور باشید تمام عمرتان را در ایالت من زندگی کنید، آن را «میزی» (misery) به معنای بدبختی و فلاکت، تلفظ می‌کنید. توین که از زندگی پراز بدبختی خود به ستوه آمده بود، در هجده سالگی خانه را ترک کرد و هرگز بازنگشت.

او در یک کشتی رودخانه‌ای مشغول به کار شد، با امید به اینکه به درجه ناخدایی برسد، که در آن زمان سومین شغل پردرآمد کشور بود. او برادر کوچک‌ترش، هنری، را متقاعد کرد که به او بپیوندد. در ماه مه ۱۸۵۸، توین خواب پریشانی دید که در آن هنری در حالی که مرده بود درون یک تابوت فلزی قرار داشت. یک ماه بعد، کابوس او به حقیقت پیوست، چرا که هنری در انفجار یک کشتی بخار کشته شد. این حادثه و آن خواب شوم، توین را تا پایان عمرش آزار می‌داد.

در طول جنگ داخلی، توین برای مدت کوتاهی در یک گروه شبه‌نظامی وابسته به کنفدراسیون (Confederate militia) خدمت کرد، اما به سختی می‌توان مردی را یافت که کمتر از او برای سربازی مناسب باشد. پس از چند هفته رژه رفتن در جا، به غرب آمریکا گریخت و در نهایت در سان فرانسیسکو ساکن شد، جایی که به عنوان روزنامه‌نگار مشغول به کار گردید. او اولین طعم موفقیت ادبی را در سال ۱۸۶۵ با انتشار داستان کوتاهش به نام «قورباغه جهنده مشهور شهرستان کالاوراس» چشید. دو کتاب از سفرنامه‌هایش به نام‌های «بی‌گناهان در خارج» (The Innocents Abroad) و «سخت‌گذرانی» (Roughing It)، موقعیت رو به رشد او را به عنوان یکی از تیزبین‌ترین ناظران شخصیت آمریکایی تثبیت کرد.

برای بهره‌برداری مالی از این موفقیت تازه به دست آمده، توین به گردونه سخنرانی‌ها پیوست. برخی حتی او را اولین کم‌دین استندآپ تاریخ می‌نامند. حکایات عامیانه و مشاهدات تیز او درباره زندگی در عصر طلایی، شاید فاصله زیادی با کم‌دین‌هایی مانند لری د کیبل گای (Larry the Cable Guy) داشته باشد، اما منصفانه است که بگویم توین نقش «طنزپرداز» را ابداع کرد، نقشی که امروزه از دیو بری (Dave Barry) تا بیل میهر (Bill Maher) ادعای آن را دارند. همین امر به تنهایی جایگاه این میزوری طعنه‌زن (sardonic Missourian) را در تاریخ فرهنگی آمریکا تضمین می‌کرد. اما سپس او زمانی نوشت که بسیاری از منتقدان آن را مهم‌ترین رمان در تاریخ ادبیات آمریکا می‌دانند.

ماجراهای هاکلبری فین (The Adventures of Huckleberry Finn) از همان لحظه انتشار در سال ۱۸۸۵ جنجال‌برانگیز بود. لوئیزا می الکات (Louisa May Alcott) بی میلی و انزجار آن را کنار گذاشت و به توین نوشت: «اگر نمی‌توانی کتاب بهتری از هاکلبری فین برای جوانان ما بنویسی، پیشنهاد می‌کنم اصلاً چیزی ننویسی.» سپس او اقدام کرد و کتاب را در ایالت زادگاهش، ماساچوست، ممنوع نمود. این اولین نمونه از موارد متعددی بود که داستان هاک فین (Huck Finn) یا به دلیل (انکارناپذیر) عوام پسند بودنش و یا به این علت که به‌طور قابل بحثی تصویر نژادپرستانه‌ای از آفریقای-

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

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



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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



دو ساعت مشاجره، دیگر با هم حرف نزدند. با درک وسیع تری از آنچه اتفاق افتاده بود، آنها توانستند اختلاف‌های خود را حل کنند و آشتی نمایند. جورج وقتی فهمید که با کناره‌گیری خود

تلنگری به کتی زده است که در حال خانه‌تکانی احساساتش بوده، دلگرم شد. کتی نیاز به صحبت داشت، نه اینکه عملش اشتباه جلوه داده شود. جورج وقتی متوجه شد که کتی برای شنیده شدن «جنگیده» بود، آرام گرفت، همان‌طور که خودش برای حق «آزادی» اش جنگیده بود. او یاد گرفت که از نیاز کتی برای درک شدن حمایت کند و کتی نیز می‌توانست از نیاز جورج برای آزادی حمایت کند. کتی فهمید که جورج قصد بی‌اهمیت جلوه دادن احساسات آزرده‌اش را نداشته است. علاوه بر این، او دریافت که با وجود کناره‌گیری جورج، او باز خواهد گشت و آنها می‌توانند دوباره طعم صمیمیت را بچشد. کتی متوجه شد که صمیمیت بیش از حد او، تلنگری به حس کناره‌گیری جورج زده بود و احساسات لطمه‌دیده‌اش به او حس کنترل داده بود، در حالی که جورج نیاز داشت مطمئن شود که کتی قصد امر و نهی کردن به او ندارد.

مرد چه می‌تواند بکند وقتی نمی‌تواند گوش کند؟ جورج می‌پرسید: «چطور می‌شود اگر نتوانم گوش کنم و نیاز به رفتن به غارم داشته باشم؟ بعضی اوقات که دارم گوش می‌کنم، یهو خیلی عصبانی می‌شوم، به او اطمینان داده شد که این حالت طبیعی است. وقتی موج زن سقوط می‌کند، او بیشتر از همیشه نیاز به درک شدن دارد. گاهی سقوط موج و نیاز زن به شنیده شدن، تلنگری به «کش» مرد می‌زند و مرد نیاز به کناره‌گیری پیدا می‌کند. در این حالت، مرد نمی‌تواند نیاز زن را برآورده کند. جورج دلسوزانه پذیرفت و گفت: «بله، دقیقاً درست است! درست وقتی که دارم کناره‌گیری می‌کنم، او شروع به حرف زدن می‌کند.»

زمانی که زن نیاز به صحبت دارد و مرد نیاز به کناره‌گیری، تنها گوش دادن مرد به زن وضعیت را بدتر می‌کند. بعد از مدتی کوتاه، مرد ممکن است شروع به قضاوت کند، از کوره در برود یا بیش از حد خسته و آشفته شود. زمانی که مرد نمی‌تواند با توجه، درک و احترام به زن گوش دهد، زن بیشتر ناراحت می‌شود.

انجام سه کار اساسی می‌تواند به مرد کمک کند تا در این شرایط بهتر عمل کند:

۱. درک اینکه گاهی نیاز زن و مرد با هم همزمان برآورده نمی‌شود.

۲. حفظ فاصله یا کناره‌گیری کوتاه برای بازسازی خود.

۳. گوش دادن و حمایت کردن زمانی که توانایی آن فراهم است.

سه قدم برای همدردی با زن زمانی که مرد نیاز به کناره‌گیری دارد:

حد و مرز خود را بپذیرید: اولین کاری که باید انجام دهید، این است که بپذیرید نیاز دارید کناره‌گیری کنید و در آن لحظه قادر به ابراز محبت نیستید. مهم نیست چقدر دلتان می‌خواهد مهربان باشید؛ وقتی نمی‌توانید با توجه گوش دهید، سعی نکنید.

درد زن را بفهمید: در این زمان، زن بیشتر از آنچه شما می‌توانید همدردی کنید، به شما نیاز دارد. درد او معتبر است و به خاطر توقع یا آزرده‌گی، نباید او را مقصر بدانید. زمانی که زن به عشق و محبت شما نیاز دارد، طرد شدن برای او بسیار دردناک است. شما هم به خاطر نیاز خود به تنهایی مقصر نیستید، ولی او هم گناهی ندارد که می‌خواهد با شما نزدیک و صمیمی باشد. ممکن است بترسید که او شما را نبخشد یا به شما اعتماد نکند، اما اگر علاقه و توجه خود نسبت به رنج او را نشان دهید، زن می‌تواند بخشنده‌تر و مطمئن‌تر باشد.

از بحث کردن اجتناب کنید و به زن اطمینان خاطر بدهید: وقتی مشکل زن را فهمیدید، او را به خاطر آزرده بودنش مقصر ندانید. حتی اگر نمی‌توانید آن‌طور که او می‌خواهد همدردی کنید، می‌توانید حداقل اوضاع را بدتر نکنید و به او اطمینان دهید که باز خواهید گشت. در این صورت قادر خواهید بود همدردی واقعی خود را نشان دهید.

مرد به جای بحث کردن چه می‌تواند بکند؟ هیچ ایرادی ندارد اگر جورج نیاز به تنهایی یا تماشای تلویزیون داشته باشد. احساسات آزرده کتی نیز کاملاً معتبر است. به جای اینکه به خاطر تماشای تلویزیون بحث کند، جورج می‌توانست این‌گونه صحبت کند: «می‌فهمم که ناراحتی، ولی همین حالا نیاز دارم کمی تلویزیون تماشا کنم و استراحت کنم. وقتی حالم بهتر شد، می‌توانیم صحبت کنیم.»

مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس»

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

منطق مریخی‌ها و ونوسی‌ها: برای یک مریخی بسیار سخت است که تجربه وانهادگی کتی را درک کند. منطق مریخی می‌گوید: «من دو هفته پیش خیلی خوب بودم. پس چرا حق نداشته باشم کمی فرصت برای خودم داشته باشم؟ من تمام وقتم را در اختیارت گذاشته‌ام، حالا وقت من است. اکنون تو بیشتر از همیشه باید احساس امنیت کنی و به عشق من مطمئن باشی.» منطق ونوسی اما تجربه را به شکل دیگری تفسیر می‌کند: «این دو هفته اخیر خیلی عالی بود. من بیشتر از همیشه به تو نزدیک شدم و دریچه قلبم به رویت گشوده بود. فقدان توجه مهر آمیزت برایم دردناک‌ترین چیز است. من واقعا به تو نزدیک شده بودم، اما تو ناگهان منزوی شدی.»

چگونه احساسات قدیمی تداعی می‌شوند؟ چون کتی اطمینان کاملی به جورج نداشت، سال‌ها تلاش کرده بود خود را از آسیب محافظت کند و در نتیجه صمیمیت نشان نمی‌داد. اما در دو هفته‌ای که با عشق و صمیمیت زندگی کردند، کتی به جورج نزدیک شد به شکلی که تاکنون تجربه نکرده بود. حمایت و همدردی جورج راه را برای او هموار کرد تا با احساسات گذشته‌اش مواجه شود. ناگهان کتی دوران کودکی خود را به یاد آورد، زمانی که پدرش همیشه گرفتار بود و توجهی به او نداشت. تمام مشکلات لاینحل، خشم و ضعف آن دوران بر موضوع «تماشای تلویزیون» جورج متمرکز شد. اگر این احساسات تداعی نشده بودند، کتی با متانت کامل پذیرفته بود که جورج تلویزیون تماشا کند. به دلیل تداعی احساسات گذشته، او از تماشای تلویزیون جورج رنجید. اگر فرصتی داشت تا احساساتش را بیان کند و آزرده‌گی خود را بررسی نماید، احساسات عمیقش ظاهر می‌شد. کتی به زمین می‌خورد و وقتی حالش بهتر می‌شد، دوباره بالا می‌آمد. با وجود اینکه می‌دانست انزوای موقت جورج چقدر دردناک است، حاضر بود یک بار دیگر در مورد صمیمیتشان خاطر جمع شود.

وقتی احساسات جریحه‌دار می‌شوند: جورج نمی‌توانست دلیل آزرده‌گی کتی را درک کند و به او گفت که نباید ناراحت باشد، و این باعث شروع دعوا شد. بدترین چیزی که یک مرد می‌تواند بگوید این است که به زنی که ناراحت است بگوید: «نباید ناراحت باشی.» این حرف می‌تواند به اندازه فرو کردن یک سوزن در زخم دردناک باشد. وقتی زنی آزرده می‌شود، ممکن است به نظر برسد که مرد مقصر است، اما اگر مرد او را درک کند و همدردی نشان دهد، سرزنش محو می‌شود. توضیح دادن یا گفتن اینکه «نباید آزرده باشی» اوضاع را بدتر می‌کند. گاهی زن آزرده ممکن است منطقی موافقت کند که نباید ناراحت باشد، اما از نظر احساس هنوز آزرده است و نمی‌خواهد بشنود که «آزرده نباشد»، چیزی که نیاز دارد این است که مرد گوش دهد و بفهمد چرا آزرده است. رنجش کتی کاملاً توسط جورج سوءتعبیر شد. جورج فکر می‌کرد منظور کتی این بود که او برای همیشه باید دست از تماشای تلویزیون بردارد، اما کتی فقط می‌خواست او بفهمد که این رفتار چقدر برایش دردناک است. زن‌ها ذاتاً می‌دانند که اگر فقط به درد دلشان گوش داده شود، اطمینان خاطر می‌یابند و هر تغییری که لازم باشد، با آرامش انجام می‌دهند. وقتی کتی دردش را مطرح کرد، فقط نیاز به شنونده داشت و اینکه مطمئن شود جورج دیگر همان جورج سابق معتاد به تلویزیون و بی‌همدردی نیست. تماشای تلویزیون حق جورج بود، ولی کتی هم حق داشت ناراحت شود. جورج برای تماشای تلویزیون مرتکب اشتباهی نشده و کتی نیز اشتباه نکرده بود که ناراحت شد. چون جورج حالت روحی کتی را درک نمی‌کرد، فکر می‌کرد رفتار او ناعادلانه است و باید احساسات او را بی‌اعتبار کند تا بتواند تلویزیون تماشا کند. وقتی کتی نیاز داشت که جورج به حرف‌هایش گوش دهد، بحث شروع شد و هر دو حق داشتند احساسات خود را بیان کنند.

چگونه می‌شود با درک یکدیگر اختلاف سلیقه را برطرف کرد؟ بسیار ساده‌لوحانه بود که جورج فکر کند عصبانیت، خشم و عجز کتی که در طول دوازده سال نادیده گرفته شده بود، ظرف دو هفته نزدیکی و صمیمیت بین آن‌ها از بین خواهد رفت. به همین ترتیب، برای کتی نیز ساده‌لوحانه بود که تصور کند جورج بدون فرصتی برای کناره‌گیری و تمرکز بر خودش، بتواند تمام هوش و حواسش را روی همسر و خانواده متمرکز کند. کناره‌گیری جورج تلنگری به موج کتی زد و زمینه سقوط موج احساسات او را فراهم آورد. احساسات ناکام او به طور کامل تداعی شد. کتی تنها به تماشای تلویزیون در آن شب واکنش نشان نداده بود، بلکه اعتراض او به تمام سال‌هایی بود که نادیده گرفته شده بود. این بحث منجر به داد و بیداد شد و پس از

لیلیت تریان، پیشگام آموزش مجسمه‌سازی مدرن در ایران

پرویز نیکنام



مرعوب خود کرده بود. در میانه کار و تمرین برای شبیه‌سازی مجسمه رودن، لیلیت آشفته و ناراحت بود و نمی‌توانست به کارش ادامه دهد با خودش می‌گفت: «من هیچ وقت رودن نمی‌شوم». استادش که متوجه ناامیدی لیلیت شده بود به او گفت: «احتیاجی نیست رودن باشی، خودت باش.»

می‌توانی طبیعت را سرمشق خودت قرار بدهی. لیلیت پس از سه سال تحصیل در بوزار پاریس و هنرآموزی نزد استادانی چون مارسل ژیمون و کلا مارینی به ایران بازگشت و به پیشنهاد دوست پدرش به وزارت معارف رفت. که بعدها تبدیل به وزارت فرهنگ و هنر شد. او کارهایش را به استاد جلیل ضیاءپور، بنیانگذار و رئیس هنرستان‌های هنرهای تجسمی دختران و پسران تهران، نشان داد. تریان می‌گوید: «آقای ضیاءپور انسان خوبی بود. به عکس سر تندیس‌ها اشاره کرد و به شوخی از من پرسید: دختر جان، چند تا آدم کشتی؟ و بعد گفت که می‌توانم از فلان تاریخ به هنرستان پسران واقع در پل چوبی بروم و تدریس کنم.»

او کارش را در هنرستان هنرهای تجسمی پسران شروع کرد که پرویز تناولی از پیکره‌سازان معاصر سال آخر هنرستان را در آن مدرسه می‌خواند. مدتی نگذشت که با مشکلاتی در هنرستان پسرانه مواجه شد و به هنرستان دخترانه منتقل شد. لیلیت وقتی شنید که هوشنگ کاظمی نقاش و دانش‌آموخته گرافیک بوزار فرانسه در نظر دارد تا دانشکده هنر را راه‌اندازی کند، از طرحش استقبال کرد و قول داد با او همکاری کند. در مهرماه سال ۱۳۳۹ سنگ بنای دانشکده هنرهای تزئینی در خیابان شریعتی (جاده شمیران)، کوچه گوهر گذاشته شد. مدتی بعد دانشکده به ساختمان جدید در چهار راه ولی عصر (چهار راه پهلوی) منتقل شد. وقتی دکتر حمید زرین افسر دانشجوی پیشین خانم تریان، رئیس دانشکده شد، برای نخستین بار مدارک مدرسان دانشکده به وزارت فرهنگ و هنر فرستاده شد تا ارزیابی شود. خانم تریان مدرک نداشت. در همین زمان دوستی از پاریس به او خبر داد که بوزار حالا به دانش‌آموختگانش مدرک می‌دهد و او برای گرفتن مدرک به پاریس رفت و مدتی در آنجا ماند و مدرکش را گرفت و به ایران بازگشت. در همان روزها او دوره‌ی فشرده چاپ سیلک را گذراند و استادانش با دیدن طراحی‌هایش، او را تشویق کردند تا کارهایش را چاپ کند. وقتی او به ایران بازگشت مدرک او معادل دکترای ارزشیابی شد و خانم تریان به عنوان دانشیار کارش را دوباره در دانشکده از سر گرفت. در آن زمان تریان، به تنهایی ریاست گروه و سرپرستی بخش مجسمه‌سازی دانشکده را بر عهده داشت.

او تمام وقت در دانشگاه سرگرم آموزش بود و سعی می‌کرد تا دانشجویان در دوره تحصیل با تمامی شیوه‌ها و مواد موجود در هنر مجسمه‌سازی آشنا شوند که در آن طراحی اساس کار بود. خودش می‌گوید: «طراحی پایه همه هنرهاست. من در هفته‌های نخست با بچه‌ها طراحی کار می‌کردم که البته این شیوه طراحی مختص کلاس‌های مجسمه‌سازی بود. مجسمه‌سازی روی میز کار بچه‌ها را مشکل می‌کرد به همین خاطر از مسئولین دانشکده خواسته بودم که چرخ‌های گردان تهیه کنند تا بچه‌ها بتوانند حجم‌هایشان را روی آن بچرخانند و بر روی اثر خود اشراف داشته باشند.»

به گفته محمد حسن حامدی مدیر مسئول و سردبیر مجله تندیس «سخت‌کوشی لیلیت تریان در آموزش، مسئولین دانشگاه و مسئولین فرهنگی کشور را چنان به وجد آورده بود که با درخواست‌های مکرر وی که همواره حول توسعه امکانات و فضای آموزشی می‌گذشت، موافقت می‌نمودند و شاید از همین رو بود که به دانشجویانش نیز سخت می‌گرفت و آنها را به سخت‌کوشی ترغیب می‌کرد.» او استادی سخت‌گیر بود و خودش با یادآوری علاقه‌اش در نوجوانی به پزشکی می‌گفت: «خوب شد طبیب نشدم، چون حتی طاقت ندارم شاگردانم نمره خوبی نگیرند. اگر اتفاقی برای بیماری می‌افتاد، من چه می‌کردم؟»

لیلیت خودش را وقف آموزش مجسمه‌سازی مدرن در ایران کرد و همیشه به گفته خودش وقت کم می‌آورد: «هر هفته در دانشگاه با شصت دانشجوی از گروه‌های مختلف (گرافیک، نقاشی و مجسمه‌سازی) سروکار داشتم. آن موقع در دانشکده هنرهای تزئینی سه سال اول هر رشته‌ای عمومی برگزار می‌شد و من تنها کسی بودم که مجسمه‌سازی هم عمومی و هم تخصصی آموزش می‌دادم.»

«من براساس اتفاقات شاید به ظاهر بی‌اهمیت و ناچیز تحت تأثیر قرار می‌گیرم و شروع به ساخت مجسمه می‌کنم. مثلاً من مجسمه مادر و بچه را که با گچ ساخته‌ام، تحت تأثیر به دنیا آمدن یک نوزاد در فامیل مان شروع کردم. مادر این نوزاد همواره او را در آغوش خود داشت و دیدن این لحظات حس ساختن این مجسمه را در من ایجاد کرد. البته از گل‌ها هم زیاد الهام می‌گیرم. با مجسمه‌سازی آدم فضاهایی را خلق می‌کند که از زوایای مختلف قابل دید است و از هر طرف هم جلوه خاص خودش را دارد. این همان جذابیتی بود که سبب شد من به طرف مجسمه و مجسمه‌سازی گرایش پیدا کنم.»

لیلیت تریان آموزگار و پیشگام آموزش مجسمه‌سازی مدرن دانشگاهی در ایران است و اگر نقش ابوالحسن صدیقی در احیای دوباره مجسمه‌سازی را به کناری بگذاریم، لیلیت از نخستین هنرمندانی است که پای مجسمه‌سازی مدرن را به ایران باز کرد و با تربیت شاگردان و نسل تازه هنرمندان مجسمه‌ساز در توسعه و گسترش این هنر کوشید.

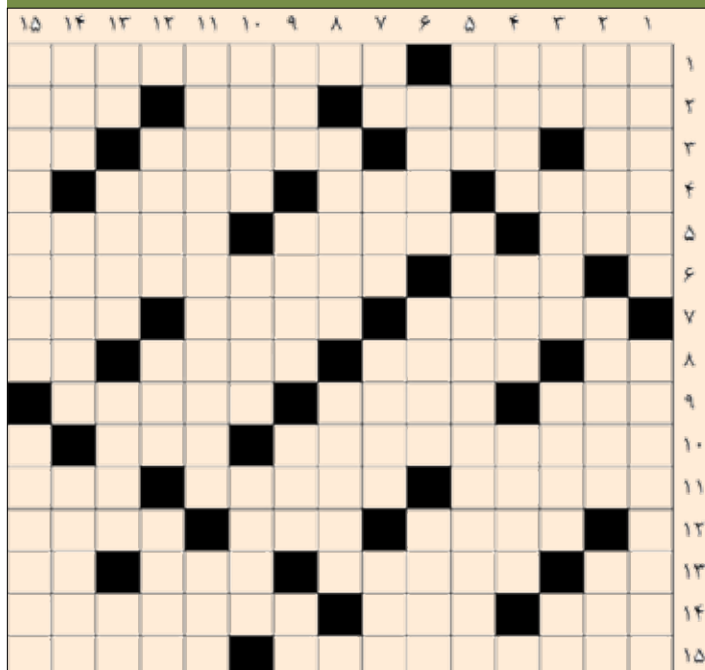
لیلیت تریان دهم دی سال ۱۳۰۹ شمسی در تهران در محله نادری تهران در خانواده‌ای هنردوست به دنیا آمد. خانواده‌اش از ارامنه‌ای بودند که شاه عباس آنها را به جلفا منتقل کرده بود. پدرش هایت تریان کارمند عالی‌رتبه بانک ملی ایران بود و به زیبایی بنا و معماری اهمیت می‌داد و مادرش پارانزم هوانسیان در تفلیس بزرگ شده بود و می‌خواست نقاش شود. حاصل این ازدواج لیلیت و نلی خواهرش بود که سه سال بعد از او به دنیا آمد. لیلیت از پند پدرش به او و خواهرش یاد می‌کند: «پدرم همیشه می‌گفت که بیاموزید و کار کنید تا مجبور نباشد بخواهید به این دلیل که فرزند من هستید در گوشه‌ای کاری به شما بدهند.» لیلیت می‌گوید که همین پند را آویزه گوش کرد و دوره ابتدایی را در دبستان مهر در خیابان قوام‌السلطنه و دوره متوسطه را در دبیرستان نوربخش گذراند در حالی که خودش دوست داشت به مدرسه خواهران کاتولیک ژاندارک واقع در خیابان منوچهری برود اما پدرش با این تصمیم مخالف بود. او دلش می‌خواست طبیب شود اما خانواده تشویقش کردند هنر را دنبال کند. خودش می‌گوید: «مادر در گرجستان نقاشی می‌کرد، پدرم هم نقاشی می‌کرد. برای من معلم خصوصی گرفتند، دیدم آن چیزی نیست که من دوست داشتم. خانواده تشویق کردند که بروم رشته نقاشی اما من می‌خواستم طب بخوانم.» برای همین هم وقتی دبیرستان را تمام کرد اولین تلاش او برای ورود به رشته نقاشی در دانشگاه تهران، با شکست مواجه شد. در آن یک سال به صورت مستمع آزاد کار کردم. اما یک سال بعد با قبولی در کنکور وارد دانشگاه تهران شد اما در دانشگاه تهران دوام نیاورد و خودش می‌گوید که یک آگهی در روزنامه آلیک (روزنامه ارمنی‌زبان چاپ تهران) سرنوششش را عوض کرد. خودش می‌گوید در روزنامه آلیک خواندم که در فرانسه جایی هست که بازماندگان کشتار ارامنه می‌توانند با پرداخت شهریه در آنجا بمانند و تحصیل کنند که «من برای تحصیل رفتم آنجا.»

آموزش مجسمه‌سازی در پاریس: لیلیت تصمیم خودش را گرفته بود و پدر و مادر لیلیت با این تصمیم موافق بودند. او همراه خواهرش نلی، در سال ۱۳۳۱ یعنی در ۲۲ سالگی به پاریس رفتند تا در رشته نقاشی در بوزار یا همان مدرسه عالی هنرهای زیبای پاریس درس بخواند. مدت کوتاهی نگذشته بود که او در کلاس حجم‌شناسی مجذوب «سه بعد» شد، چیزی که نقاشی روی بوم در خود نداشت و همین زندگی‌اش را با هنر پیکرسازی پیوند زد. وقتی لیلیت وارد مدرسه هنرهای عالی پاریس شد، متوجه شد که دانشجویان باید هم نقاشی و هم مجسمه‌سازی یاد بگیرند و لیلیت از اینکه می‌توانست با دستانش اثری سه بعدی بسازد که قابل لمس است هیجان‌زده می‌شد. به نظرش مجسمه خیلی زنده‌تر از نقاشی بود. او را روی سطح صاف محدود نمی‌کرد. می‌توانست دورش راه برود و از هر طرف نگاهش کند. همان‌جا بود که فهمید چه قدر به مجسمه‌سازی علاقه‌مند است و تصمیم گرفت مجسمه‌ساز شود.

لیلیت می‌گوید که «تصمیم به تغییر رشته گرفتم اما پدرم ابتدا مخالف بود اما مدتی بعد گفت هر رشته‌ای که دوست داری ادامه تحصیل بده، علاقه او به ساخت مجسمه‌های بزرگ از همان دوران دانشجویی‌اش آغاز شد: «آگوست رودن یک مجسمه دارد با نام «کسی که راه می‌رود»، فرانسه که بودم آن را به آتلیه آورده بودند که ما از روی آن کار و کپی کنیم. این مجسمه به قدری نسبت به آن محیط بزرگ بود که عظمت آن مرا

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



«سال نو پیش رو یادآوری آرامی است که هنوز فرصت‌های ناپیدا، راه‌های تازه و روزهای روشن در انتظار ما هستند. اگرچه جهان همیشه آسان نیست، اما هر آغاز نو نشانی از توان ما برای برخاستن، بهتر شدن و ساختن فردایی مهربان‌تر است. کافی‌ست امید را در دل نگه داریم و با قدم‌های آرام ولی پیوسته، سمت نور برویم.»

عمودی

- ۱ - فیلمی از داود موثقی با حضور دانیال عبادی و افسانه پاکرو- بنای تاریخی هفت تپه
- ۲ - مادر خودمانی - گنجینه اسناد - یار هوی!
- ۳ - بزرگترین رودخانه فارس - اقامت - دوران - خاکی در خدمت صنعت
- ۴ - اهداف و مقاصد - دلبر و معشوق زیبا - غلاف شمشیر ۱۵ - سریالی به کارگردانی سروش صحت - کنایه از لاغر و ضعیف
- ۵ - گلی سفید و خوشبو - اثر تاریخی ورامین
- ۶ - توزیع کننده - نام قدیم این شهر ایران، سلطان آباد بود - وحشت و ترس
- ۷ - سخن چینی کردن - طعم دهنده غذا - تخته نازک - جشن باستانی ایران
- ۸ - قدر و قیمت - مترسک
- ۹ - نظر - ساکت و یواش - توانگری و فراخ دستی - بیماری
- ۱۰ - اندیشمند - جوش چرکین - کوچکترین کشور شمال آفریقا
- ۱۱ - بچه ترسان خیالی - ذره بنیادین
- ۱۲ - روانشناس بنام اتریشی با نام آلفرد - خلوص و یکرنگی - صفت روباه
- ۱۳ - یادداشت - تن پوش - غرش ابر - مقابل جزر
- ۱۴ - مزه ترش و شیرین - زن همنشین - حالا
- ۱۵ - اثری از ژان دولافونتن فرانسوی - فیلمی به کارگردانی غلامرضا رضانی

افقی

- ۱ - وسیله‌ای به صورت پارچه چندلایه که هنگام پخت غذا بر روی قابلمه می‌گذارند - کاخی قدیمی در حیدرآباد هند
- ۲ - اصطلاحی در علم آمار - بازگشت صدا - تباه شدن
- ۳ - شامل شدن - خمیازه - سازی زهی و آرشه ای - چاشنی گوجه ای
- ۴ - دروغ نیست - ورزشی درون استخر - دل درد از پری معده
- ۵ - میدانی در تهران - هویدا - هوانورد
- ۶ - یاری کردن - اطاعت چشم بسته!
- ۷ - اشاره به مکان نزدیک - قالی های بافت این شهر استان کرمان شهرت جهانی دارند - سیاه شاعران!
- ۸ - نغمه و غنا - شناساننده - آزاد شده - پسوند ساینده
- ۹ - پوشش و پرده - قشر و پوسته - غذای قلقلی!
- ۱۰ - اثری از ابوالفضل دکنی - عضو مرغ
- ۱۱ - گوشه ها - گوشت کبابی - فیلمی از جلال مهربان
- ۱۲ - پایتخت مالدیو - از درختان همیشه سبز - آمیخته
- ۱۳ - میوه مربا! - محل درس خواندن - پسوند ساخت صفت - تاب و توان
- ۱۴ - همدم و دوست - خاطر و ذهن - جانور اهلی شده
- ۱۵ - سریالی به کارگردانی سروش صحت - کنایه از لاغر و ضعیف

دفاتر و کالت علی مقدمی

وکیل سابق شرکت های بیمه با بیش از ۳۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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



در این روزهای روشن که پیام مهر، امید و زایش دوباره در جهان طنین‌انداز می‌شود، از صمیم قلب برای شما و خانواده‌های گرمی‌تان سالی سرشار از سلامتی، موفقیت، آرامش، شادی و برکت آرزو می‌کنیم. امید داریم که سال پیش رو برایتان آغازی باشد بر روزهایی بهتر، فرصت‌هایی تازه‌تر و لحظه‌هایی که لبخند و امید در آن بیکران باشد.

از همراهی گرم و حمایت ارزشمند شما در تمام ماه‌ها و سال‌های گذشته صمیمانه سپاسگزاریم. پژواک بدون حضور، اعتماد و دلگرمی شما معنا نداشت و ندارد. امید داریم در سال جدید نیز همچون گذشته کنار ما باشید تا با هم صدای روشنایی و آگاهی را گسترده‌تر کنیم. کریسمس‌تان پربرکت، و سال جدیدتان سرشار از عشق و روشنایی باد.

با بهترین آرزوها،
نشریه پژواک و همکاران

فال سنارگان

دای این ماه با مسئولیت‌های جدید و تصمیمات مهم همراه است. شخصی به توانایی شما اعتماد می‌کند و از شما کمک می‌خواهد. رابطه‌ای قوی‌تر و صمیمی‌تر می‌شود. آرامش مالی بیشتری نسبت به ماه قبل احساس می‌کنید. در خانه تغییری کوچک اما خوشحال‌کننده ایجاد می‌شود. گفت‌وگویی جدی نتیجه مثبتی برایتان به همراه دارد.	مهر اتفاقی ریز اما خوشحال‌کننده باعث تغییر حال‌وهوایتان می‌شود. یکی از دوستان صمیمی خبری خوب برایتان دارد. رابطه‌ای گرم‌تر می‌شود و سوءتفاهمی برطرف می‌گردد. پیش‌بینی می‌شود که در نیمه دوم ماه فرصتی سفرگونه برایتان پیش بیاید. موضوعی خانوادگی بالاخره حل‌وفصل می‌شود.	تیر در کار، پیشنهاد تازه‌ای مطرح می‌شود که نیاز به بررسی دقیق دارد. یک خرید لازم و مفید انجام می‌دهید. روزی‌تان از جایی که انتظار ندارید گسترده‌تر می‌شود. در سلامتی، بهبود یا نتیجه خوبی از یک تلاش قبلی می‌گیرید. به یک راز یا حقیقت پنهان پی می‌برید که ذهن‌تان را سبک می‌کند.	شرواردین در آغاز این ماه تصمیمی تازه در ذهن شما شکل می‌گیرد که مسیر کاری‌تان را روشن‌تر می‌کند. رابطه‌ای قدیمی دوباره به شکلی بهتر به زندگی شما بازمی‌گردد. گفت‌وگویی خانوادگی می‌تواند سوءتفاهم کوچکی را برای همیشه برطرف کند. ایده‌های خلاقانه توجه کسی را جلب می‌کند و به یک فرصت تازه تبدیل می‌شود.
بهمن این ماه برایتان ماه اتفاق‌های غیرمنتظره اما خوش‌یمن است. یک دوست قدیمی سراغتان می‌آید. در عشق، لحظه‌ای عمیق و به یادماندنی تجربه می‌کنید. خبر خوبی در زمینه خانواده یا فرزندانان می‌رسد. موضوعی که نگرانش بودید بی‌اهمیت‌تر از تصور درمی‌آید. آخر ماه نشانه‌هایی از شروعی تازه دیده می‌شود.	آبان این ماه برایتان ماه نظم، برنامه‌ریزی و شروع‌های آرام است. شخصی که مدت‌ها از او خبری نداشتید، پیام یا نشانه‌ای می‌فرستد. پیش‌بینی می‌شود که در کار مسیر تازه‌ای برایتان روشن شود. در خانواده، گفت‌وگویی تاثیرگذار موجب نزدیک‌تر شدن دل‌ها می‌شود. در پایان ماه پاداش تلاش‌های چند ماه اخیرتان را می‌گیرید.	امرداد تغییر کوچکی در خانه یا محیط زندگی‌تان حال‌تان را بهتر می‌کند. یک موضوع مالی که نگرانی ایجاد کرده بود رو به حل می‌رود. در روابط احساسی، لمس صداقت و اعتماد بیشتر خواهید داشت. پیشنهاد همکاری تازه‌ای مطرح می‌شود که بهتر است عجلانه تصمیم نگیرید. خبری از دوردست‌ها به شما انگیزه نو می‌دهد.	اردیبهشت در این ماه پولی کوچک اما غیرمنتظره دریافت می‌کنید. اگر به سفری کوتاه فکر کرده‌اید، امکانش بیشتر از همیشه مهیاست. آرامش درونی‌تان بیشتر می‌شود و احساس سبکی خاصی در روزهای آخر ماه دارید. خوابی که می‌بینید نشانه‌ای از یک تغییر احساسی مثبت خواهد داشت.
اسفند پیش‌بینی می‌شود که در یک موضوع مالی گره‌ها باز شود. فردی از شما قدردانی می‌کند و احساس ارزشمندی‌تان را بیشتر می‌کند. سفر یا دیداری کوتاه حال‌تان را بسیار بهتر می‌کند. موضوعی مهم را با شجاعت حل می‌کنید. در پایان ماه نشانه‌هایی از یک فصل تازه و زیبا در زندگی‌تان پدیدار می‌شود.	آذر این ماه زمان درخشیدن شماست؛ چه در کار و چه در روابط. کسی به شما اعتراف یا حرف مهمی خواهد زد. سفر، جابه‌جایی یا تغییر محیط در این ماه برایتان پررنگ است. یک اتفاق کوچک اما زیبا موجب امیدی عمیق در دل شما می‌شود. ایده‌ای تازه می‌تواند به یک پروژه مهم تبدیل شود.	شهریور احتمال دارد یکی از آرزوهای قدیمی‌تان نشانه‌هایی از تحقق نشان دهد. برنامه‌ای که مدتی متوقف شده بود دوباره به جریان می‌افتد. در سلامتی، انرژی‌تان افزایش می‌یابد و خستگی کمتر می‌شود. در کار یا زندگی شخصی، توجه و احترام تازه‌ای دریافت می‌کنید.	خرداد عشق برایتان رنگ آرامش می‌گیرد و گفتگوها شیرین‌تر می‌شوند. ذهن‌تان سریع‌تر و خلاق‌تر از همیشه کار می‌کند و ایده‌ها پشت سر هم می‌آیند. خبری که مدت‌ها منتظرش بودید بالاخره می‌رسد. سفر یا جابه‌جایی در برنامه‌تان قرار می‌گیرد. در اواخر ماه حس می‌کنید اعتمادبه‌نفس‌تان رشد کرده است.

دو برادر، باد صبا و باد دیو

نوشته اختصاصی: بابک افشار



چهره‌ها می‌زدود و دل زمین را بیدار می‌کرد. اما باد دیو در سکوت می‌نگریست. او در دل خویش حسد می‌پرورد. با خود می‌گفت: «چرا همه از صبا سخن می‌گویند؟ چرا نام مرا با بیم می‌برند؟ آیا من فرزند همان مادر نیستم؟ مگر من هم از نفس آفرینش زاده نشده‌ام؟» و از همان روز، در دل باد دیو آتش ناآرامی شعله‌ور شد. هرگاه صبا بر دشت می‌وزید و بوی خوش گل‌ها را می‌پراکند، او نیز برمی‌خاست و خاک و خشم در هوا می‌افکند.

صبا می‌گفت: «برادرم، زمین از رنج و خشم تو می‌ترسد. چرا آرام نمی‌گیری؟» باد دیو پاسخ می‌داد: «تو می‌وزی و گل‌ها را می‌خندانی، من می‌وزم و درختان را می‌لرزانم. این نیز شکلی از بیداری است!» اما حقیقت این بود که باد دیو، بیداری را با ویرانی یکی گرفته بود. او می‌خواست جهان صدای او را بشنود، حتی اگر از بیم و هراس باشد.

روزی، ایزد باد دوباره آن دو را فراخواند. به صبا گفت: «فرزند من، بگو در وزیدن چه می‌جویی؟» صبا پاسخ داد: «من می‌وزم تا دل خاک بخندد، تا بذر از خواب برخیزد، تا بوی یار به جان‌ها برسد. وزیدن من برای پیوند است، نه جدایی.» سپس رو به باد دیو کرد و گفت: «و تو، چه می‌جویی از این وزش تند و ناآرام؟» باد دیو با غرور گفت: «من می‌وزم تا قدرت خود را نشان دهم، تا جهان بداند که هیچ چیز ماندنی نیست. من بیداری را در لرزش و شکستن می‌بینم.» ایزد اندوهگین شد و گفت: «آری، تو نیز بیدارکننده‌ای، اما فراموش کرده‌ای که بیداری بدون مهر، ویرانی است. وزیدن تو اگر با عشق همراه نباشد، خاک را نمی‌زاید، می‌سوزاند.»

از آن روز، تقدیر چنین شد که باد دیو در مرزهای دور، در دل کوه‌ها و بیابان‌ها سرگردان باشد، و صبا هر بامداد از سوی مشرق برآید تا یاد مهر را زنده نگاه دارد. اما هنوز هم گاه‌گاهی، وقتی زمین از عدالت دور می‌شود و دل‌های انسان‌ها از خشم پر می‌گردد، باد دیو از خواب برمی‌خیزد و چهره خود را در چرخش طوفان‌ها نشان می‌دهد.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۸

Pouyan's music
Teaches piano
& keyboard
Children & adults

Dj Pouyan
Live music
For all occasions

(925) 963-7982

استخدام

مدیر حرفه‌ای شبکه‌های اجتماعی

برای مدیریت اینستاگرام، یوتیوب، توییتر 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)



چند شهر بزرگ می‌فرستاد تا دست‌کم چراغ‌های گرسوز و زنبوری خانه‌ها را روشن نگه دارد. این نفت‌ها در بشکه‌هایی به بقالی‌ها می‌رسید و مردم از همان‌جا نفت، ماست، پنیر، تخم‌مرغ، نخود، لوبیا، روغن، سرکه‌شیره و حلواورده را با هم تهیه می‌کردند. هر خانه‌ای یک پیت نفت داشت که معمولاً گنجایش چهار لیتر نفت را داشت و لوله کوتاهی هم در بالایش تعبیه شده بود تا نفت را راحت‌تر در چراغ بریزند.

بسیار پیش می‌آمد که وقتی با پیت پر از نفت به خانه برمی‌گشتیم، پایمان در یکی از چاله‌های گل‌آلود می‌لغزید و با پیت سرنگون می‌شدیم و نفت روی سر و صورتمان می‌ریخت. تا دو روز از بوی تند نفت خلاصی نداشتیم و چون حمامی هم در دسترس نبود، نمی‌توانستیم خودمان را زود بشویم. تازه مجبور می‌شدیم دوباره به بقالی برگردیم و نفت تازه تهیه کنیم. از آنجا که بقال برای پیمانه کردن نفت، پیمانه‌ی یک‌لیتری را در بشکه فرو می‌برد، همیشه مقداری نفت به اطراف می‌پاشید و دست‌هایش بوی نفت می‌گرفت. بعد هم هرچه را لمس می‌کرد، بوی نفت به آن منتقل می‌شد. نتیجه این بود که پیرمان بوی نفت می‌داد، حلواورده و دیگر خوراکی‌هایی هم که از بقالی می‌خریدیم، همگی طعم نفت می‌گرفتند!

برای گرمایش خانه، مردم در تابستان از دغال‌فروشی‌هایی خرید می‌کردند که مکان‌هایی بسیار بزرگ و انباشته از دغال بودند. دغال را در سه اندازه درشت، متوسط و ریز می‌فروختند. بعضی‌ها هم بدون تفکیک می‌خریدند و آن را با الاغ به خانه می‌بردند تا خودشان در خانه، دغال‌ها را سَرند (غربال) کنند. دغال‌های درشت را برای آتش کردن اولیه کنار می‌گذاشتند و با الک‌های ریزتر، خاکه‌دغال را از دغال‌های نسبتاً درشت‌تر جدا می‌کردند.

خاکه‌دغال را در ظرف‌های فلزی بزرگ، مانند طشت، می‌ریختند و با کمی آب، خمیری درست می‌کردند. سپس از آن خمیر، گلوله‌هایی به اندازه یک کوفته یا انار درشت می‌ساختند و با نظم و دقت، در حیاط زیر آفتاب می‌چیدند تا خشک شوند. پس از خشک شدن، آن گلوله‌ها را که معمولاً به تعداد روزهای زمستان و نیمی از پاییز (حدود صد و پنجاه عدد) بودند، با احتیاط در جعبه‌هایی می‌گذاشتند و برای زمستان در انبار نگه می‌داشتند. دو نوع دیگر دغال‌ها نیز در گونی‌های جداگانه ریخته می‌شدند.

روش استفاده از این سه نوع دغال چنین بود: ابتدا در کف منقل، مقداری خاکستر از سال پیش می‌ریختند و میان آن گودالی برای دغال‌های کوچک درست می‌کردند. سپس یکی از آن گوله‌دغال‌ها را در میان خاکستر می‌گذاشتند و دور و برش را با دغال‌های ریز پر می‌کردند. بعد، دغال‌های درشت را در سبد کوچکی از سیم فلزی می‌ریختند. این سبد طنابی فلزی داشت که با آن می‌شد سبد را تاب داد. با کمی نفت یا خرده‌کاغذ و چوب، آتش کوچکی درست می‌کردند و سبد را روی آن می‌گذاشتند.

با فوتیدن و دمیدن، یکی از دغال‌ها سرخ می‌شد و به محض سرخ شدن، سبد را با همان طناب فلزی بالای سر می‌چرخاندند. با چرخاندن سبد، نسیم شدیدی بر آتش می‌وزید و شعله به سرعت به همه‌ی دغال‌ها سرایت می‌کرد. جرقه‌ها در هوا می‌پاشید و دایره‌ای از آتش در بالای سر می‌چرخید؛ منظره‌ای تماشایی و دوست‌داشتنی. وقتی دغال‌ها کاملاً سرخ می‌شدند، آن‌ها را روی دغال‌های کوچک‌تر داخل منقل می‌ریختند و اطرافش را با خاکستر می‌پوشاندند. تنها بخش بالایی دغال‌های شعله‌ور بیرون از خاکستر می‌ماند. سپس منقل را زیر کرسی می‌گذاشتند. در سرمای زمستان، گرمای دل‌انگیز آن آتش زیر کرسی، همه را سرخوش و سبک‌بال می‌کرد. آتش به آرامی به دغال‌های کوچک‌تر سرایت می‌کرد و تا صبح روشن می‌ماند، بی‌آنکه نیاز به افزودن سوخت باشد. کرسی همیشه گرم بود، در حالی که بیرون از آن، گاهی حتی کاسه‌ی آبی که بر روی کرسی می‌گذاشتند یخ می‌زد. برای شستن دست و صورت در صبح‌های سرد، از شب پیش آفتابه‌ی مسی تمیزی را پر از آب کرده، به یکی از پایه‌های کرسی می‌بستند تا گرم بماند. صبح، با همان آب گرم دست و صورتشان را می‌شستند. پیش از بیرون رفتن نیز کفش‌ها و گالش‌ها را زیر کرسی می‌گذاشتند تا گرم شوند و در آن هوای یخ‌زده، پاهایشان تا مدتی گرم بماند.

خیلی قدیم های تهران

بخش چهارم

عباس پناهی



خاله‌خانم زندگی‌اش را با همان مبالغه‌اندکی که از ما بچه‌ها دریافت می‌کرد، می‌گذراند. این پول خرج خورد و خوراک، پوشاک، وسایل گرمایی و اجاره اتاق کوچکی می‌شد که هم در آن زندگی می‌کرد و هم مکتب‌داری. زنان محله برای آنکه زندگی خاله‌خانم لنگ نشود، خود را موظف می‌دانستند بچه‌هایشان را به مکتب او بفرستند تا به این طریق، پولی حلال به دستش برسد. او با وجود فقر، زنی با عزت بود که هیچ‌گاه پولی به نام صدقه نمی‌پذیرفت. تنها هدایایی را قبول می‌کرد که برایشان بهانه درستی وجود داشت. این بهانه معمولاً زمانی فراهم می‌شد که در درس خواندن ما اتفاقی می‌افتاد. مثلاً هر بار که سی جزء قرآن را به ما می‌آموخت و ما سوره‌ها را تا هر اندازه که می‌توانستیم می‌خواندیم، مراسمی به عنوان «پایان دوره عمه‌جزء» برگزار می‌کردند. در این مراسم، مادران بچه‌ها به همین بهانه، برای خاله‌خانم یک کله‌قد، چند متر پارچه و یک جفت کفش، که خودش آن را «اروسی» می‌نامید، می‌خریدند. همه را در بقچه‌ای زربفت می‌گذاشتند و به عنوان قدردانی از استادی که راه ثواب و آخرت را به فرزندان‌شان نشان داده بود، به او تقدیم می‌کردند. خاله‌خانم نیز در این مواقع بسیار خوشحال و سرافراز می‌شد که کاری ثواب در حق بچه‌های محله کرده است و با دل خوش آن هدایا را می‌پذیرفت. سپس دوباره تعلیم عمه‌جزء از سر گرفته می‌شد، و در این میان ما بچه‌ها بودیم که عزا می‌گرفتیم، چون باید بار دیگر به ضرب ترکه‌های خاله‌خانم آن سوره‌ها را از بر می‌کردیم!

با همه این‌ها، خاله‌خانم با وجود بداخلاقی‌هایش در مکتب‌خانه، بیرون از آن زنی مردم‌دار، شریف و محترم بود. به دلیل سن‌وسال زیاد و عقل و درایتش، نزد همه اهالی محله احترام فراوان داشت و زنان محل در بسیاری از کارها با او مشورت می‌کردند. حتی «گلی‌خاله»، که قابله محله بود و بیشتر بچه‌های محل به دست او به دنیا آمده بودند، در هر زایمان، حضور دو رکن اصلی زنان محله یعنی گلی‌خاله و خاله‌خانم را ضروری می‌دانست.

در زمستان، باران و برف کوچه‌ها را پر از گل و چاله می‌کرد. هنگام عبور، مدام پایمان لیز می‌خورد و در چاله‌ها می‌افتادیم، لباس‌هایمان خیس و گلی می‌شد و کفش‌هایمان پر از آب می‌گشت. هنگام راه رفتن، از کفش‌هایمان صدای «لافلالاف» بلند می‌شد! چون آن آب‌ها از ذوب برف‌ها می‌آمدند، بسیار سرد و دردناک بودند. در آن زمان نوعی کفش زمستانی بود که از لاستیک ساخته می‌شد و به آن «گالش» می‌گفتند. بعضی گالش‌ها ساق‌بلند بودند که آن‌ها را «چکمه» می‌نامیدیم. حسن گالش‌ها این بود که ضدآب بودند و داخلشان خیس نمی‌شد، اما سرما را به شدت به پا منتقل می‌کردند. برای اینکه پاهایمان کمتر یخ بزنند، روزنامه‌های باطله را مچاله می‌کردیم و دور و زیر پا می‌گذاشتیم تا کمی گرم‌تر شویم. ولی اگر هوا گرم می‌شد، همان گالش‌ها گرما را به داخل منتقل می‌کردند، پاهایمان عرق می‌کرد و درون لاستیک بوی بدی می‌گرفت، روزنامه‌ها هم خیس و مزاحم می‌شدند.

بعضی از صاحب‌خانه‌ها که تا حدی وسع مالی‌شان می‌رسید، برای محکم کردن و هموار ساختن سطح کوچه‌ای که در حریم خانه‌شان بود، چند بار الاغ، خاک رس و آهک می‌خریدند و کارگر می‌آوردند تا زمین جلوی خانه را تا عمق حدود بیست سانتی‌متر با بیل و کلنگ شخم بزنند. سپس خاک زمین را با خاک رس و آهک مخلوط می‌کردند تا گلی بسازند. بعد از آن، با لگدکوب کردن درست و حسابی، سطح زمین را صاف و یکنواخت می‌کردند. یکی دو روز نیز موانعی در کوچه می‌گذاشتند تا کسی پایش را داخل آن گل و آهک، که به آن «شفته» می‌گفتند، نگذارد تا خوب سفت شود. مزیت این شفته آن بود که اگرچه استحکامش به پای سیمان نمی‌رسید، اما هرچه بیشتر در معرض آب قرار می‌گرفت، محکم‌تر می‌شد. تنها کوچه‌هایی که در زمستان چاله‌چوله نمی‌شدند و رهگذران در آن‌ها لیز نمی‌خوردند، همان‌هایی بودند که جلوی خانه‌هایشان با شفته پوشیده شده بود.

در آن سال‌ها توزیع نفت در ایران بسیار دشوار بود. انگلیسی‌ها، که مالک اصلی نفت ما بودند، رغبتی نداشتند سهمی از آن را به مردم ایران بدهند. دولت ایران هم که تازه از سال‌های جنگ بیرون آمده و در نهایت فقر و افلاس به سر می‌برد، با توان مالی اندک، تا جایی که می‌توانست نفت سفید را با کامیون از پالایشگاه‌ها می‌خرید و به تهران و



بعضی از مردم ما هفته‌ای هفت روز و بعضی دیگر هفته‌ای یک روز، و اگر هم کمتر، دست‌کم ماهی یک‌بار چلوکباب می‌خورند. بگذریم از آن عده اعیان که حتی بیماری‌هایشان هم اعیانی است و دکتر به آنها توصیه کرده گوشت را فقط به صورت کباب مصرف کنند!

برای بروز سرطان هزار و یک علت تراشیده‌اند، تا جایی که آدم گمان

می‌کند امروز اگر لب به هر خوراکی بزند یا دستی به هر چیزی بزند، فرداً حتماً سرطان خواهد گرفت! مردمی که تا دیروز بدنشان پر از کورک و تاول و دمل می‌شد و خم به ابرو نمی‌آوردند، حالا با دیدن کوچک‌ترین جوشی زیر بغل یا روی ران، سراسیمه به در مطب پزشک می‌دوند و پیش از رسیدن هم در دل یقین دارند که غده‌ی سرطانی درآورده‌اند. و هنوز غوغای سرطان فروکش نکرده، مدتی است که بحث «آلودگی هوا» نقل محافل شده است. حالا هر روز درباره‌ی این موضوع داد سخن می‌دهند. مردمی که عمری در اتاق‌های دربسته دود بخاری، سیگار، چپق، قلیان و حتی تریاک را به حلق کشیده‌اند، و در بیرون از خانه نیز دود کارخانه‌ها، تاکسی‌ها و اتوبوس‌ها را تنفس کرده‌اند بی‌آنکه خم به ابرو بیاورند، حالا نیم ساعت از خانه بیرون می‌روند و پس از بازگشت، یک ساعت درباره آلودگی هوا سخن می‌گویند، آن هم با آه و افسوس بسیار، که خود بهترین نشانه‌ی وحشت‌زدگی و نگرانی آنهاست. البته آلودگی هوا موضوعی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت، اما محض رضای خدا یا عملاً با آن مبارزه کنید و آن را از میان ببرید، یا دست‌کم این قدر از آن سخن نگویید و تن مردم را نلرزانید!

در سال ۱۳۴۰ میلادی، اروپا گرفتار بزرگ‌ترین طاعون تاریخ شد، بیماری‌ای که به «مرگ سیاه» معروف گردید، زیرا نشانه‌ی ابتلا به آن، لکه‌های سیاهی بود که بر پوست ظاهر می‌شد. این بیماری میلیون‌ها نفر را به کام مرگ کشاند. با این حال، همان‌طور که تاریخ گواهی می‌دهد، هم‌ی قربانیان در اثر خود بیماری جان نباختند، بسیاری از مردم چنان از ترس مرگ دچار وحشت شده بودند که به محض دیدن لکه‌ای سیاه بر بدن خود، خودکشی می‌کردند یا از ترس و اضطراب دق می‌کردند. صبح روز شنبه، آسمان صاف و هوا آفتابی بود. خورشید می‌درخشید و انگار با شیطنت به من چشمک می‌زد. بالاخره شال و کلاه کردم و ساعت یازده صبح از خانه بیرون رفتم تا کمی هوا بخورم، غافل از اینکه به جای هواخوری، گرد و خاک‌خوری در انتظارم است! وارد خیابان محمدرضاشاه (خیابان اصلی یوسف‌آباد) شدم و به سمت سربالایی راه افتادم. هنوز صد قدم نرفته بودم که گرد و غبار شدیدی برخاست و آسمان را تیره و تار کرد. ابتدا خیال کردم سقف عمارتی فرو ریخته یا دیوار خانه‌ای خراب شده، اما چیزی نگذشت که از میان آن غبار، دسته‌جارو و سپس خود جارو و در پی آن، قامت رفتگری مثل شاخ شمشاد پدیدار شد!

من هم مانند سایر رهگذران، دستمالی بیرون آوردم و جلوی بینی‌ام گرفتم و با شتاب از آن مهلکه گذشتم. اما چند قدم بعد دوباره به رفتگری دیگر برخوردم که با جدیت مشغول کار بود. تقریباً در تمام طول خیابان، به همین ترتیب مأموران شهرداری با کمال پشتکار مشغول مبارزه با آلودگی هوا بودند! البته زمین تا جارو نخورد تمیز نمی‌شود، و اگر هم بخواهند نیمه‌شب یا سحرگاه جارو بزنند، همه در خوابند و کسی نیست که شاهد زحمات این خدمتگزاران باشد و احسنتی بگوید. پس بنده قبول دارم که جارو باید در روز روشن کشیده شود! فقط خواستم عرض کنم اگر قرار است به این شیوه با آلودگی هوا مبارزه شود، بسیار هم خوب، ادامه دهید! اما خواهش این قدر، هر روز، سخن از آلودگی هوا به میان نیاورید و مردم را دچار اضطراب نکنید.

لابد شنیده‌اید که روزی کسی از درویشی ریش‌بلند پرسید: «شبه‌ها که می‌خوابی، ریشت را روی لحاف می‌گذاری یا زیر لحاف؟» درویش جواب داد: «نمی‌دانم، تا حالا به این موضوع فکر نکرده بودم.» بیچاره فردای آن روز، وقتی از کلبه بیرون آمد، خسته و بی‌حال بود. آن مرد علتش را پرسید. درویش گفت: «کسالت‌م از دست توست! من عمری با همین ریش روی پوستم خوابیده بودم، بی‌آنکه بفهمم ریشم کجاست. اما سؤال تو باعث شد که دیشب تا صبح خوابم نبرد، چون هر وقت ریشم روی لحاف بود ناراحت می‌شدم، زیر لحاف هم همین‌طور!»

ریش درویش

ابوالقاسم حالت

شهر تهران، که امروز این چنین گسترده و پرجمعیت شده و تقریباً نود درصد کوچه‌ها و خیابان‌هایش آسفالت است، تا حدود سی سال پیش به پنهان و وسعت امروز نبود و تنها بخش کوچکی از خیابان‌هایش آسفالت داشت. بیشتر کوچه‌ها خاکی بودند و در زمستان، هر شب اعضای خانه وقتی از مدرسه یا کار برمی‌گشتند، هر کدام با کفش و شلوار گلی، منی گل و لای با خود به خانه می‌آوردند. خانم خانه نیز هر صبح، خرواری خاک و گل خشک‌شده از کفش و لباس آنان می‌تراشید و بیرون می‌ریخت.

در روزهایی که زمین خشک بود، گرد و خاک در کوچه‌ها غوغا می‌کرد، گرد و غباری آمیخته با هزار آلودگی دیگر، از جمله پشگل حیوانات و بوی گاری‌ها، خرهای باری و اسب‌های سواری. در بسیاری از کوچه‌ها و خیابان‌ها، هوا همواره پر از غبار بود که با اثر باد و طوفان و یا عبور وسایل نقلیه از زمین برمی‌خاست و فضا را تیره و تار می‌کرد. هیچکس در این شهر نبود که از خانه بیرون برود و گرفتار این گرد و غبار نشود و بی‌آنکه بخواهد، مقداری از آن را استنشاق نکند. همه خاک می‌خوردند و حتی کسی زحمت نمی‌داد دستمالی جلوی بینی خود بگیرد، چون باور داشتند از خاک آفریده شده‌اند و گریزی از خاک خوردن نیست. چنان‌که فردوسی می‌فرماید

ز خاکیم و هم خاک را زاده‌ایم به بیچارگی تن بدو داده‌ایم

این وضع ادامه داشت تا آنکه حدود بیست و شش، هفت سال پیش یکی از پزشکان متخصص، گویا دکتر یزدی، کتابی منتشر کرد به نام «چه کنیم تا مسلول نشویم». این کتاب، که با استقبال عمومی روبه‌رو شد و در شمار پرفروش‌ترین‌های سال درآمد، به تفصیل توضیح می‌داد که میکروب سل از چه راه‌هایی وارد بدن انسان می‌شود و او را بیمار می‌سازد. مردمی که عمری گرد و خاک خورده و خم به ابرو نیاورده بودند، پس از خواندن این کتاب فهمیدند یکی از عوامل بزرگ بیماری سل همین گرد و غبار است. از آن پس، به محض آنکه هوایی آلوده به گرد و خاک استنشاق می‌کردند، از وحشت به لرزه می‌افتادند و می‌ترسیدند مبادا سل گرفته باشند، و این ترس هنگامی بیشتر می‌شد که تصادفاً یکی دو سرفه هم می‌کردند. آن وقت چنان دستپاچه می‌شدند که گویی انتظار داشتند با آن سرفه‌ها یکی دو لخته خون هم از دهانشان بیرون بیفتد. چند سال بعد از این ماجرا، سخن از «سرطان» به میان آمد و نقل مجالس شد. مردمی که درمان آن را نمی‌دانستند، درباره علت پیدایشش هر روز سخنی تازه، راست یا دروغ، بر زبان می‌آوردند. حتی گفته شد خاراندن بعضی از قسمت‌های بدن موجب سرطان موضعی می‌شود. آن بیچاره بی‌پولی که ماهی یک بار هم نمی‌توانست به حمام برود و تنها با خاراندن بدن چرکینش خود را تسکین می‌داد، از آن پس دو غصه داشت: یکی غم نداشتن پول حمام و دیگری ترس از سرطان موضعی! آخرین حرفی هم که درباره سرطان شنیدیم این بود که خوردن چای داغ، سرطان گلو می‌آورد.

ما مردمی هستیم که از کودکی، هر گاه دل‌درد گرفته‌ایم یا سرما خورده‌ایم، فوراً سراغ یک استکان نبات داغ یا چای سوزان رفته‌ایم. همان‌طور که آبجو را خنک دوست داریم، چای را هم باید داغ بنوشیم تا لذت ببریم. اصلاً از نگاه ما، چای سردشده از دهان می‌افتد و هیچ مزه‌ای ندارد. حالا خودتان حدس بزنید وقتی بشنویم که «چای داغ سرطان گلو می‌آورد»، چه حالی پیدا می‌کنیم! از آن پس، به محض کوچک‌ترین سوزش یا ناراحتی در گلو، خیال می‌کنیم این همان یک پیاله چای داغ ظهر است که کار خودش را کرده و سرطان چنگال‌هایش را در گلو می‌افرو برد؛ و دیگر چیزی نمانده تا ریغ رحمت را سر بکشیم!

همین مطلب را حدود یک ماه پیش با مسعود فرزند در میان گذاشتم. او گفت: «چند سال پیش که در انگلستان بودم، پزشکی پیدا شد و ادعا کرد هر نوع گوشتی که به صورت کبابی پخته شود، سرطان‌زا است. من خندیدم و گفتم اگر این حرف درست باشد، سراسر ایران باید تا حالا تبدیل به بیمارستان سرطانی‌ها شده باشد! چون

جویای کار

خانمی قابل اعتماد و با سابقه در زمینه نظافت منزل و نگهداری از کودک در منطقه والنات کریک آماده همکاری با خانواده‌هاست. ایشان با دقت، مسئولیت‌پذیری و مهربانی وظایف خود را انجام می‌دهد و در محیطی امن و آرام می‌تواند بهترین مراقبت را از کودک شما به عمل آورد.

510-493-5374

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی و سوم)

اله، دخترک شیطان همسایه!

سال ۱۳۲۷، پس از مرگ مادرم تنها مانده بودم و چاره‌ای نداشتم جز آن که در خانه‌ی یکی از بستگانم اقامت کنم. خانه‌ی خواهر بزرگ‌ترم در باغ‌شاه، کوچه ده‌متری واقع شده بود، خانه‌ای نسبتاً کوچک که اتاق پایینی آن را به من اختصاص داده بودند تا دیر و زود آمدم مزاحم خواب و استراحت دیگران نشود. آن روزها چنان غرق کارهای خودم بودم که نمی‌دانستم در اطرافم چه می‌گذرد. انتشار هفته‌نامه «علی‌بابا»، نوشتن نمایشنامه برای رادیو، آغاز فعالیت در استودیو پارس فیلم، و تهیه مقدمات فیلم «واریته بهاری» تمام وقت مرا پر کرده بود. در خیابان باغ‌شاه اغلب آدم‌های سرشناس اقامت داشتند، ولی من فقط نامی از آنان می‌شنیدم و به‌ندرت چهره‌ای می‌دیدم. یکی از روزهای گرم تابستان، وقتی از رادیو برمی‌گشتم، اتومبیل را جلوی در خانه پارک کردم. چون ناهار را در رستوران خورده بودم، روی تخت دراز کشیدم. ساعت پنج بعدازظهر که می‌خواستم با ماشین بیرون بروم، با کمال تعجب دیدم لاستیک جلوی ماشین پنچر است. سربازی را که در خانه خواهرم خدمت می‌کرد صدا زدم و از او خواستم تایر ماشین را عوض کند. فردای آن روز، باز هم همین ماجرا تکرار شد. بعد از خواب بعدازظهر دیدم باز لاستیک پنچر است. برایم عجیب بود، اما به هیچ‌وجه سوءظنی نبردم. لاستیک را به دکان پنچرگیری فرستادم، گفتند سوراخی در آن دیده نمی‌شود، ظاهراً بادش را عمداً خالی کرده‌اند. پیش خودم فکر کردم: من نه با کسی دشمنی دارم، نه دوستی خاص، پس چرا باید کسی بی‌دلیل چنین کاری کند؟ دو روز گذشت و اتفاقی نیفتاد، اما روز سوم دوباره باد لاستیک را خالی کردند. حالا دیگر کلافه و عصبی شده بودم. دلم می‌خواست به هر قیمتی که هست عامل این کار را پیدا کنم. از هر کس می‌پرسیدم، اظهار بی‌اطلاعی می‌کرد. سرانجام تصمیم گرفتم سرباز شوهر خواهرم را به پاسداری وا دارم. دو روز تمام، او از پشت پنجره‌ی آشپزخانه کشیک کشید تا بالاخره به اصل ماجرا پی برد. دیده بود «بهار غلام‌حسینی»، دختر همسایه، همراه با دختری دیگر، در خلوتی کوچه باد لاستیک ماشینم را خالی می‌کند. تصمیم داشت او را در حین عمل بگیرد، اما موفق نشده بود؛ بهار تند و زرنگ‌تر از این حرف‌ها بود.

وقتی این خبر را شنیدم، به در خانه بهار رفتم و با عصبانیت علت را جویا شدم. بهار که دختری جوان و سر و زبان‌دار بود، گفت: «راستش مدتی است می‌خواهم توجه شما را به آوازم جلب کنم، اما موفق نمی‌شوم. هر وقت می‌دانم در خانه هستید، با انگشت روی در اتاق رنگ می‌گیرم و می‌خوانم، ولی شما همیشه بی‌تفاوت می‌گذرید»، گفتم: «گیرم که صدايت را شنيدم، منظورت چیست؟» گفت: «دلم می‌خواهد مرا به رادیو ببرید تا آن‌جا بخوانم». گفتم: «این کار ساده‌ای نیست. آواز خواندن در رادیو شرایطی دارد. باید اول نزد استادی تعلیم ببینی، بعد از آن آزمایش‌های فراوان بدهی، و اگر مسئولان رادیو صلاح بدانند، در برنامه‌ها شرکت می‌کنی. بنابراین از من کاری ساخته نیست». آن روز گذشت. سه یا چهار سال بعد، با یکی از دوستان به سمت شمیران می‌رفتم. رادیو را باز کردم و آوازی گرم با ته‌صدایی گرفته و جذاب شنیدم. برایم عجیب بود. از دوستم پرسیدم: «این کدام خواننده است؟» دوستم پاسخ داد: «یک خواننده جدید است به نام «اله» که در همین مدت کوتاه کارش بالا گرفته است»، اگر اشتباه نکنم، آن زمان الهه و داریوش رفیعی با مجید وفادار برنامه اجرا می‌کردند. به نظرم رسید که این صدا را روزگاری نه چندان دور بارها شنیده‌ام، اما زیاد درباره‌اش فکر نکردم. چند ماه بعد، در «موزیکال کمپانی» مشغول صحبت با «نصرالله عشقی»، مدیر کمپانی، بودم که زنی همراه شوهرش وارد شد و به محض دیدن من، سری تکان داد و سلام کرد. تعجب نکردم، چون آن روزها رفته‌رفته شهرت و معروفیتی به دست می‌آوردم و مردم اکثراً مرا می‌شناختند. نصرالله عشقی خانم را این‌طور معرفی کرد: «خانم الهه، خواننده رادیو که قرار است چند صفحه با ما پر کند».

اسم «اله» برایم آشنا بود، ولی خود خانم را نمی‌شناختم. گویا الهه متوجه شد که چرا گیج و بهت‌زده به او نگاه می‌کنم. بلافاصله جلو آمد و گفت: «من همان بهار



بهار (اله) غلامحسینی

که «داود پیرنیا، برنامه گل‌ها را پایه‌گذاری کرد و در طول یک دهه، آثار جاویدانی را به کمک هنرمندان بزرگ ایران به جا گذاشت. ترانه‌های الهه، به‌خصوص آنهایی که در برنامه گل‌ها خوانده، هر یک رنگ و بوی خاصی دارند و او هنوز هم گرم و پرشور می‌خواند. حالا که از «اله»، گفتم، بد نیست از همکار قدیمی او نیز یاد کنم. در میان نوازندگانی که با ارکستر الهه همکاری داشتند، «یوسف کاموسی» از همه سرشناس‌تر بود، قدی بلند، چهره‌ای لاغر با دماغی عقابی شکل، ساده، شیک‌پوش، بذال و دست و دلباز و رفیق‌دوست. خانه مادریش در خیابان سیروس، کوچه «آقا موسی» واقع شده بود. در جوانی تار می‌نواخت، اما پس از یک سفر چندماهه به عراق، لبنان و سوریه، به «عود» دل بست و تا پایان عمر، اوقاتش را صرف نواختن و ترویج این ساز ایرانی فراموش شده کرد. به قول «موسی معروفی»، پدر «جواد معروفی»: مردم خیال می‌کنند که عود یک ساز عربی است، ولی عود در حقیقت یکی از قدیمی‌ترین سازهای ایرانی محسوب می‌شود. چند سال پیش حافظ سروده است:

دانی که چنگ و عود چه تقریر می‌کنند؟ پنهان خورید باده که تکفیر می‌کنند.

به هر حال می‌توان به جرأت گفت که عود را پس از یک دوران طولانی، بار دیگر «کاموسی» زنده کرد و به مردم شناساند. متأسفانه از کاموسی عکسی در دست ندارم. در کتاب «مردان موسیقی سنتی ایران» که اخیراً در ایران به چاپ رسیده، مؤلف از روی غفلت نامی از کاموسی نبرده است. آن روزها که کاموسی عود می‌نواخت، هنوز کسی به این ساز دسترسی نداشت. به همت او، رفته‌رفته عود، این ساز دلنواز ایرانی، جای خود را در میان سازهای دیگر باز کرد. ارکستر مخصوص «اله» که با آن به مجالس عروسی و میهمانی‌های بزرگ و کوچک می‌رفت، با «عود» کاموسی رنگ و بوی دیگری گرفته بود و رادیو ایران نیز بخشی را تنها به بخش «عود» اختصاص داده بود.

سال ۱۳۲۹، پس از دوران طولانی که من و دوستانم با کاموسی گزارنده بودیم، او ناچار شد با «فروغ سهامی» عازم بغداد شود. فروغ با یک کاباره عراقی قرارداد چند ساله بسته بود و ما می‌دانستیم که کاموسی را به این زودی‌ها نخواهیم دید. شبی که فردای آن، کاموسی به بغداد رفت، در کافه جمشید جمع شدیم و جشن گرفتیم. کاموسی آهنگی در مایه‌ی اصفهان ساخته بود که شعر جالب «ناصر خدیویان» آن را دلنشین‌تر کرده بود و یکی از خوانندگان کافه آن را اکثر شب‌ها می‌خواند. ترانه این‌طور آغاز می‌شد: «اگر تو از در باز آیی، گره ز دل‌ها بگشایی - صحبت از عهد دیرین شد - دامن از اشکم خونین شد».

ماه‌ها از مسافرت کاموسی به بغداد می‌گذشت و ما خبری از او نداشتیم. برویچه‌های روزنامه «حاجی بابا»، از جمله «نواب صفا»، هر شب از او یاد می‌کردند. هر وقت به کافه جمشید می‌رفتم، جای «یوسف» بین اعضای ارکستر خالی بود. نه تنها ما، که نوازندگان و خوانندگان و حتی کارکنان کافه نیز دلشان برای موسی تنگ شده بود. یک شب زمستان که برف سنگینی باریده بود، من و دوستانم طبق معمول به هوای گرم کافه و رستوران جمشید پناه بردیم. کافه شلوغ و پریها بود و بچه‌ها از اعضای ارکستر خواستند آهنگ کاموسی را بنوازند. ارکستر شروع به نواختن کرد و خواننده‌های شعر مورد علاقه‌ی ما را خواند: «اگر تو از در باز آیی...» همه با هم می‌خواندیم و مجلس گرم شده بود. یک میز جلوتر از ما، «طیب حاج رضایی» با دوستان و نوچه‌هایش نشسته بود. ناگهان، در میان ناباوری ما، مردی که شباهت زیادی به کاموسی داشت از در وارد شد و یک راست به طرف میز ما آمد. اصلاً باورمان نمی‌شد، این خود او بود! کاموسی، بی‌خبر از راه رسیده بود و مستقیم به پاتوق همیشگی آمده بود تا دوستان را ببیند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

طرحی زدی که نقش جهانم تباه شد
بگذار راحت بکنم، افتضاح شد
طرحی زدی که هر چه گناه نکرده بود
مشمول کارنامه این بی گناه شد
معکوس شد جهان شگفتی که داشتم
مثل مناره ای که که فرو رفت و چاه شد
من این من کشیده به تصویر نیستم
این نقش، بی مرکب رنگی، سیاه شد
می ترسم از بهشت تو بیرون کشد مرا
روزی فرشته ای که «بخش اشتباه شد»
عبدالجبار کاکایی

تا زمانی که رسیدن به تو امکان دارد
زندگی درد قشنگیست که جریان دارد
زندگی درد قشنگیست به جز شبهایش
که بدون تو فقط خواب پریشان دارد
یک نفر نیست تو را قسمت من گرداند؟
کار خیر است اگر این شهر مسلمان دارد!
خواب بد دیده ام ای کاش خدا خیر کند
خواب دیدم که تو رفتی، بدنم جان دارد!

شیخ و من هر دو طلبکار بهشتیم، ولی
من به تو، او به نماز خودش ایمان دارد
اینکه یک روز مهندس برود در پی شعر
سر و سربست که با موی پریشان دارد
«من از آن روز که در بند توام» فهمیدم
زندگی درد قشنگیست که جریان دارد
علی صفری

می خواهم چنانکه شب خسته خواب را
می جویم چنانکه لب تشنه آب را
محو توام چنانکه ستاره به چشم صبح
یا شبنم سپیده دمان آفتاب را
بی تابم آنچنانکه درختان برای باد
یا کودکان خفته به گهواره تاب را
بایسته ای چنان که پدیدن برای دل
یا آنچنان که بال پریدن عقاب را
حتی اگر نباشی، می آفرینم
چونان که التهاب بیابان سراب را

ای خواهشی که خواستنی تر ز پاسخی
با چون تو پرسشی چه نیازی جواب را
قیمر امین پور

گفتی: شتاب رفتن من از برای تست
آهسته تر برو که دلم زیر پای تست
با قهر می گریزی و گویی که غافلی
آرام سایه ای، همه جا در قفای تست
سر در هوای مهر تو رفت و هنوز هم
در این سری که از کف ما شد هوای تست
چشمت نداد ره به گذرگاه عافیت
بیمارم و خوشم که دلم مبتلای تست
خوش می روی بناز و به ما رو نمی کنی
این دیده از قفا به امید وفای تست

ای دل، نگفتمت حذر از راه عاشقی
رفتی، بسوز، این همه آتش سزای تست
ما را مگو حکایت شادی که تا به حشر
مائیم و سینه ای که در آن ماجرای تست
بیگانه ام ز عالم و بیگانه ای ز ما
بیچاره آن کسی که دلش آشنای تست
بگذشت و گفت این به قفس اوفتاده کیست؟
این مرغ پر شکسته محزون های تست
هما گرمی

گفتی احساس به یغما برده داری، می خرم
باغبانی و گل پژمرده داری، می خرم
گفتی از ترس فلک، یک عالم احساس نجیب
گوشه پیراهنت افسرده داری، می خرم
گفتی از بی عاشقی در تیر باران غزل
یک بغل مصراع پیکان خورده داری، می خرم
گفتی انگار از نبرد خویش با دل می رسی
نوجوان کشته ای بر گرده داری، می خرم
گفتی از آن عمر سرتاسر زمستان، یادگار
بی نهایت شعر سرما خورده داری، می خرم
جای فریاد و سرور کودکان در دلت
گفته بودی عندلیب مرده داری، می خرم
عمر کوتاه من و تو در حد اندازه نیست
هر چه اندوه و غم نشمرده داری، می خرم
حمیدرضا آذرنگ

دردا که در این کوچه شلاق به دست
دردا که در این شهر سراپا بن بست
روی دو نفر اگر حسابی کردیم
یا آینه دزد بود یا سنگ پرست
احسان افشاری

سلام ای عشق دیروزی، منم آن رفته از یادی
که روزی چشمه ایم را، به دنیایی نمیدادی
سلام ای رفته از دستی، که میدانم نمی آیی
و میدانم برای من، امیدی رفته بر بادی
به خاطر داریم آیا؟ به خاطر دارم آری!
سلام ای باور پاکی، که از چشم نیفتادی
تو در من زنده ای هستی گمانم دوست دارم
که با هر واژه شعرم عجینی، مثل همزادی!
سکوتم را نکن باور، خودت هم خوب میدانی
که در اشعار من چیزی شبیه داد و فریادی
فلانی وصف این حسرت مگر در شعر می گنجد
تصور کن در حجله بمیرد تازه دامادی
اسیر عشق من بودی زمانی، لحظه ای، روزی
رهایت کردم و گفتم: پرستویم تو آزادی!
نوشتی: بی تو میمیرم، خرابت میشوم عمری
خلاف آن چه می گفتی، بین حالا چه آبادی!
نه پیغامی نه پشغامی، چه راحت بردی از یادم
نه حتی نامه ای، شعری، برای من فرستادی؟
حقیقت زهر تلخی بود که آگاهانه نوشیدم
از این هم تلخ تر باشی، همان شیرین فرهادی
محمدرضا نظری

دلی شکسته و چشمی به راه دارم من
مخواه بی تو بمانم، گناه دارم من...
به رغم خانه خرابی و دربه در شدنم
چه بیت ها که از آن یک نگاه دارم من
غمتم به زندگی ام رنگ تازه بخشیده است
سپید مویم و بختی سیاه دارم من
به لطف دائم ساقی دست و دل باز است
اگر که حال خوشی گاه دارم من
دریغ! یار فراموشکار من عمری است
که پشت پنجره چشمی به راه دارم من
محمد عزیزی





خودش صحبت کند، هرچند خودم نیز در وضعیت دشواری بودم. تمام فکر و ذکرم این بود که این چند روز را چگونه باید سپری کنم و هنوز نمی‌دانستم گل‌نم چه انتظاری از من خواهد داشت. گارسن لیست غذاها را جلوی ما گذاشت و پرسید: «نوشیدنی چی میل دارید؟» نگاهی به گل‌نم کردم. او شراب سفید خواست. گارسن از گل‌نم خواست کارت شناسایی نشان دهد و او پاسپورتش را ارائه داد. من هم بطری شراب سفید مورد علاقه‌ام را سفارش دادم. از فرصت استفاده کرده از گل‌نم

پرسیدم: «چند سالت؟» جواب داد: «۲۳ آگوست می‌روم، ۲۶ ساله می‌شوم، در سایه‌روشن رستوران، گل‌نم بسیار جذاب و خواستنی به نظر می‌رسید. دوربین را برداشتم و از یکی از کارکنان رستوران خواستم چند عکس از من و او بگیرد. گل‌نم پرسید: «این عکس‌ها را چه می‌کنی؟ نگه می‌داری؟» جواب دادم: «معمولاً وقتی مسافری دارم، همه عکس‌ها را روی سی‌دی می‌گذارم و به خودشان می‌دهم.» او پرسید: «شما ازدواج کردید؟» گفت: «بله.» پرسید: «چند تا بچه دارید؟» گفت: «یک دختر هجده ساله.» سپس سکوت کرد. هنوز سرش را بلند نکرده بود، اما می‌توانستم دگرگونی حالش را در چهره‌اش ببخوانم. دستم را به زیر چانه‌اش بردم، سرش را بالا گرفتم و در چشمانش نگاه کردم. قطره‌های اشک از گوشه چشمانش بر گونه‌هایش جاری بودند. پرسیدم: «می‌توانم بپرسم چرا ناراحتی؟» گیلان شراب را برداشت، نگاهش را به بیرون انداخت. لبی تر کرد و گفت: «خوبی دلم می‌خواست مجرد بودی. شما انگشت دستت ندارید؟» راستش، من هم حال بهتری نداشتم و گفتم: «ممکن است واضح‌تر صحبت کنی؟ برای تو چه فرقی می‌کند که انگشت دستم باشد یا نه؟ انگشت‌م را در آوردم و فکر نمی‌کردم مسئله‌ساز شود. تازه، می‌دانی چند ساله‌ام؟» گفت: «برایم اهمیتی ندارد.» این حرف چند بار در ذهنم تکرار شد: «من اهمیتی نمی‌دهم، من اهمیتی نمی‌دهم.»

گل‌نم پرسید: «همسرتون هم این عکس‌ها را می‌بیند؟» گفتم: «البته که می‌بیند. ما چیزی از هم پنهان نمی‌کنیم و هیچوقت مجبور نیستیم به یکدیگر دروغ بگوییم.» او با زیرکی پرسید: «مثلاً جزئیات این سفر را کاملاً به او می‌گویی؟» گفتم: «البته، اگر او سؤال کند و بخواهد بداند.» پرسید: «هیچوقت شده که پرسد؟» گفتم: «فقط اینکه چه کسانی بودند و کجا رفتیم، اما معمولاً کنجکاوی زیادی نمی‌کند.» گل‌نم قدری شراب خورد، گیلان را روی میز گذاشت و پرسید: «شما چی؟ هیچوقت وارد جزئیات کارهای همسرتون شده‌اید یا سؤال‌های کنجکاوانه داشته‌اید؟» با خودم فکر کردم منظورش چیست: فقط برای صحبت کردن یا نقشه‌ای در سر دارد؟ گفتم: «رابطه من با همسر بر پایه اعتماد، اطمینان و علاقه دوطرفه است. هیچ‌کدام از ما مانعی برای بودن یا نبودن دیگری ایجاد نمی‌کنیم. ازدواج صرفاً رعایت موازین مدنی و اجتماعی است و نمی‌تواند عشق و دوستی بین دو نفر بیافریند یا کسی را مجبور کند که به خاطر یک سند یا آیه‌ای که معلوم نیست از کجا آمده، پایبند شرایط شود. بزرگ‌ترین قانون و میثاق برای مرد و زن، نیروی جذب و اشتیاق برای یکی شدن و فرزندآوری است و اینکه این نیرو بعدها تا چه مدتی پایدار بماند، مشخص نیست.» گل‌نم که سراپا گوش می‌داد پرسید: «اگر یکی از طرفین به هر دلیلی نخواست به زندگی مشترک ادامه دهد، احساسات و دلبستگی‌های طرف دیگر چه می‌شود و تکلیف فرزندی که دارند چیست؟ کسی که تمام آرزوهایش را برای زندگی مشترک بنا کرده، حال با جدا شدن یکی، آن بنا فرو می‌ریزد.»

گفتم: «تو درست می‌گویی. متأسفانه چنین است. فقط در موارد انگشت‌شمار می‌توان زن و مردی را یافت که عمری با هم بوده و از زندگی خود راضی و خوشحال‌اند. حتی در آن موارد هم، این از خودگذشتگی ناشی از ناچاری یا ملاحظات فرهنگی، خانوادگی یا عقیدتی است. مثل من که هر روز باید صورتم را اصلاح کنم، لباس مرتب بپوشم، در جامعه احترام قائل شوم و قوانین مدنی و اجتماعی را مراعات کنم، یا همسر و فرزندم را همراهی کنم. شاید باطنا دوست نداشته باشم، ولی پایبندی به اصول اخلاقی و مسئولیت‌ها لازم است. وقتی زن و مرد تصمیم می‌گیرند زندگی مشترک شروع کنند، تا قبل از فرزندآوری هر کدام ۵۰ درصد حق انتخاب دارند؛ اما با تولد فرزند، استانداردها تغییر می‌کند و هر کدام باید نیمی از حق خود را به فرزند منتقل کنند: فرزند ۵۰ درصد، پدر و مادر هر کدام ۲۵ درصد، تا وقتی که فرزند به سن قانونی (۱۸ سال) برسد.»

گل‌نم

بخش چهارم

شیدوش باستانی



چهارشنبه، چهاردهم آگوست ۹۵: تلفن زنگ زد. «والا! دوباره همان صدای عشایری با لهجه دلنشینش: «سلام! گفتیم: «گل‌نم تویی؟ چند بار به هتل زنگ زدم، ولی جوابی نشنیدم.» پرسید: «زنگ زدی؟ چرا؟» جواب دادم: «برای لس آنجلس و لاس وگاس.» با خنده گفت: «پس موافقی؟» گفتم: «تو اول بگو کجا بودی تا جوابت را بدهم.» حرف مرا نشنید و گفت: «حالا بگو کی آمدی؟» گفتم: «هر وقت تو بخوای.» پرسید: «روز جمعه چطور؟» گفتم: «عالیه.» هیچکس نمی‌توانست حدس بزند چه پیش خواهد آمد. نوعی شادی که در انتهای نوعی نگرانی وصل می‌شد، در درونم جمع شده بود. پنج روز و چهار شب چگونه خواهد گذشت؟ از یک روز قبل تا زمانی که او را دیدم، چنان آشوبی در دلم پدید آمده بود که خودم هم حال و روزم را نمی‌دانستم.

جمعه، شانزدهم آگوست ۹۵: چمدان کوچکی برداشتم که حوله، لباس زیر، دو پیراهن، یک ژاکت، یک شلوار جین، لوازم اصلاح و دوربین عکاسی‌ام را داشت، دوربینی که همیشه در سفر همراه دارم، و راه افتادم. نمی‌دانم چرا بین راه شاهد جدال درونی خودم و هتل بودم: یک ماجرای غیرمنتظره؟ یک اتفاق قشنگ؟ دگرگونی‌ای بعد از سال‌ها زندگی و بیست سال زندگی زناشویی؟ چطور باید باور می‌کردم؟ بالاخره ساعت هشت صبح در لابی هتل گل‌نم را دیدم، از همیشه زیباتر و شاداب‌تر، با آرایشی بسیار ساده و لباسی شامل بلوزی از سیلیک لیمویی یقه‌باز بدون دکمه که دو جیب داشت، شلوار جین و همان کفش‌های اسپرت. ضربان قلبم شروع به بالا رفتن کرد، آن قدر که صدای قلبم را می‌شنیدم و با خود گفتم: «خدا به خیر بگذراند.»

به محض اینکه مرا دید به طرفم آمد، چرخ می‌زد و پرسید: «چطور؟» گفتم: «عالیه، البته لباس دیگری هم برداشتی؟» سری تکان داد و گفت: «بله، چند تایی توی چمدان دارم.» پرسیدم: «کارت شناسایی مثل پاسپورت همراه داری؟» گفت: «فقط پاسپورت.» وقتی سوار ماشین شدم پرسید: «چند ساعت راه داریم؟» گفتم: «پنج تا شش ساعت، تو که عجله نداری؟» گفت: «نه، بهتره؛ بین راه چندتا عکس هم می‌گیریم.»

این اولین بار بود که با یک مسافر، آن هم دختری جوان، همسفر می‌شدم، بنابراین می‌خواستم چند نکته به او بگویم تا بعد دچار ناراحتی نشویم، اما دیدم شاید درست نباشد هنوز راه نیتاده باشیم. چند ساعتی رانندگی کردیم و یک‌دو جا هم برای عکس گرفتن ایستادیم. او با دوربین چند عکس از مناظر و از من گرفت؛ مثل بچه‌ای شاد از این سو به آن سو می‌رفت. من هم با دوربین خودم چند عکس از او گرفتم و دوباره به راه ادامه دادم.

گفتم: «می‌بینم خوشحالی.» صورتش را نزدیک آورد و برق آسا بوسه‌ای بر گونه‌ام نشان داد و گفت: «متشکرم.» از این حرکتش جا خوردم و یک‌بار دیگر تمام افکاری که درباره‌اش کرده بودم به ذهنم آمد. با خود گفتم: خوب، حالا چه فکر می‌کنی؟ باز هم خوش خیالی؟ باز هم رویای پنجاه سالگی؟ یا چیز دیگری؟ او دختر جوانی است، حالا به هر علتی مسافر این دیار شده، می‌خواهد گردش کند و خوش بگذراند، تو هم مردی جاافتاده و خانواده‌دار که توانسته به تو اطمینان کند. چرا مردها اینقدر کم‌ظرفیت‌اند که اگر دختری یا زنی جوان به آنها لبخند بزند یا دستی بر سرشان بکشد، فکر می‌کنند طرف یک‌دلِ صددل عاشق‌شان شده است؟ بله، باز هم خوش خیالی، باز هم خواب و رؤیا؟

نزدیکی‌های لس آنجلس در سانتا باربارا توقف کردیم تا از داخل شهر دیدن کنیم. من خاطره خوبی از این شهر داشتم، بنابراین به گل‌نم پیشنهاد کردم اگر موافق است ساعتی در شهر و کنار اقیانوس گردش کنیم و حتی در یکی از رستوران‌های ساحلی آنجا غذا بخوریم. او پذیرفت. ساعتی به تماشا و گردش پرداختیم و سپس برای غذا خوردن به یک رستوران رفتیم. مهماندار با صمیمیت ما را به داخل برد. از او خواستم ما را جایی بنشانند که بتوانیم اقیانوس و کرانه‌ها را خوب ببینیم.

گل‌نم که از گردش در شهر و آمدن به رستوران شاد بود، روی صندلی نشست و در حالی که دوربینش را آماده می‌کرد زیر لب گفت: «یک روز فراموش نشدنی دیگر.» او را به این رستوران آوردم تا عمداً بتوانیم راحت‌تر با هم صحبت کنیم. فکر کردم موقع مناسبی است تا جواب همه آن سؤال‌های «چرا» را درباره او بدانم، اما با شنیدن حرف گل‌نم دلم نیامد روزش را خراب کنم، چون می‌دانستم دوست ندارد از گذشته یا از

دل نوشته

با آهنگ زندگی،
پاهایت به رقص درآیند،
به آسمان سفر کن

تو فقط گیسوانت را رها کن،
خواهی دید
تو تنها یک دانه‌ای از خوشه‌های انگور
نیستی،
بلکه تمام تاکِ زندگی‌ای.

گیسوانت را نباف، رهایش کن.

مژگان مسافر



گیسوانت را رها کن
تو نیازی به سرمه در چشم نداری،
تو نیازی به هیچ رنگی نداری.

گیسوانت را فقط رها کن،
بگذار با انبوه موهای خرمایی‌ات
دل‌ها را ببری.

بگذار عاشقت باشند،
نترس، رها کن،
تو شایسته دوست‌داشتنی.

اجازه بده آن اسب سرکشِ درونت
رام‌نشده بتازد،
به دستانت حرکت بده،
بگذار بال پروازت شوند.

چرا بعضی صداها آرام‌بخش و بعضی آزاردهنده‌اند؟

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

صدا یکی از قدیمی‌ترین همراهان انسان است، همراهی که از نخستین لحظه‌های

زندگی در کنار ما حضور دارد و پیوندی
میان دنیای بیرون و دنیای درونمان برقرار
می‌کند. با این حال، تجربه شنیدن برای
همه یکسان نیست. برخی صداها آرامش
را همچون نسیمی نرم بر ذهن می‌نشانند
و برخی دیگر، تنها در کسری از ثانیه
می‌توانند نظم روحی ما را به هم بریزند.
اینکه چرا مغز انسان میان این صداها
تفاوت می‌گذارد، پرسشی است که پاسخ



آن در ترکیبی از ساختار مغز، تاریخ تکامل، خاطرات فردی و حتی ویژگی‌های
انرژی‌های پیرامون نهفته است.

مغز انسان برای بقا ساخته شده است و صدا یکی از مهم‌ترین ابزارهای هشدار او بوده
است. میلیون‌ها سال پیش، انسان‌ها پیش از آنکه بتوانند خوب ببینند، می‌شنیدند.
صدای شکستن شاخه‌ای در تاریکی یا غرش حیوانی در دور دست می‌توانست مرگ
و زندگی را تعیین کند. به همین دلیل، مغز به صداها تیز، ناگهانی و نامنظم همچنان
با حالت «آماده‌باش» واکنش نشان می‌دهد. این صداها شدید حس امنیت را مختل
می‌کنند و بدن را ناگهان به حالت دفاعی می‌برند. اما در مقابل، صداها ملایم،
کشیده و یکنواخت، مثل صدای باران، موج دریا یا باد در میان برگ‌ها، در طول
تاریخ نشانه «بی‌خطر بودن محیط» بوده‌اند. همین احساس امن باعث می‌شود بدن
هورمون‌های استرس را کمتر آزاد کند و ریتم طبیعی تنفس و ضربان قلب پایدار
بماند. به همین دلیل است که بسیاری از افراد هنگام شنیدن صداها طبیعی، حتی
بدون آگاهی ذهنی، در اعماق وجود خود احساس آرامش می‌کنند.

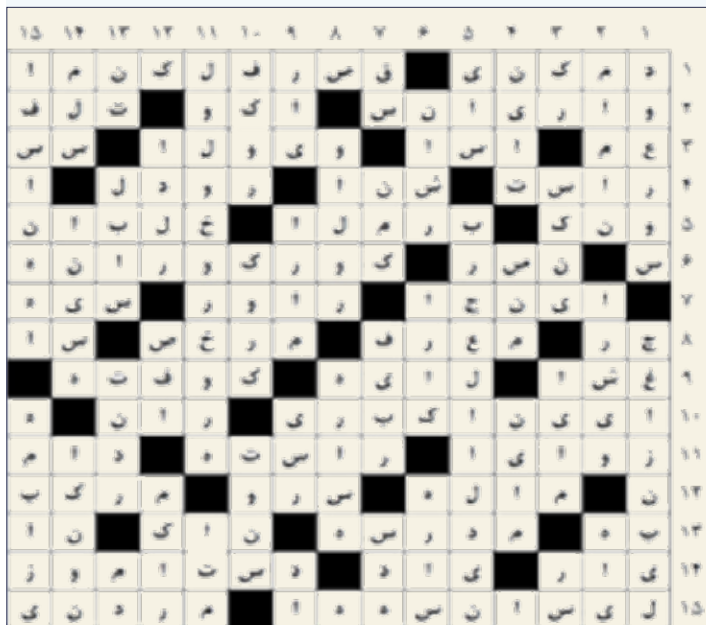
یکی دیگر از عوامل مهم، ریتم و فرکانس صداست. بدن انسان با فرکانس‌ها رابطه‌ای
پنهان و حساس دارد. برخی فرکانس‌ها نزدیک به ریتم ضربان قلب، موج‌های مغزی
یا جریان عصبی هستند، به همین دلیل شنیدنشان حس هماهنگی ایجاد می‌کند و
ذهن را از آشفتگی دور می‌سازد. صدای ملایم سازهایی مانند فلوت، هارپ یا سنتور
اغلب در همین محدوده قرار می‌گیرد و ناخودآگاه با بدن هماهنگ می‌شود. در
مقابل، فرکانس‌های بسیار بالا یا بسیار پایین، که گوش به سختی آن‌ها را تشخیص
می‌دهد، می‌توانند ناخوشایند، ناآرام یا حتی تهدیدآمیز احساس شوند، چون مغز
آنها را نشانه‌ای از اختلال یا خطر تعبیر می‌کند.

در کنار عوامل زیستی و تکاملی، تجربه‌های شخصی نیز نقش پررنگی در خوشایند
یا ناخوشایند بودن صداها دارند. خاطره‌ها، نیازهای عاطفی و شرایط روحی می‌توانند
معنای صدا را تغییر دهند. صدای بوق ماشین برای کودکی که در شهری شلوغ بزرگ
شده، شاید عادی باشد، اما برای فردی که پس از سال‌ها در محیطی آرام زندگی کرده،
ممکن است آزاردهنده و نگران‌کننده شود. همچنین صدای خاصی مانند تیک‌تاک
ساعت می‌تواند برای یک نفر نشانه آرامش و برای دیگری نشانه اضطراب باشد. مغز،
صدا را با گذشته پیوند می‌زند، هر صدایی ردی از خاطرات را در خود دارد. به همین
دلیل، دو انسان هرگز یک صدا را دقیقاً شبیه هم تجربه نمی‌کنند. از سوی دیگر، بدن
انسان به تکرار و نظم علاقه دارد. صداهایی که الگوی منظم دارند، مانند موسیقی ملایم،
باران، یا صدای قدم‌های آرام، مغز را به سوی ثبات ذهنی هدایت می‌کنند. اما صداها
نامنظم مانند جیغ، کشیده شدن فلز روی فلز، یا صدای ناگهانی دستگاه‌ها، الگوی
طبیعی امواج مغزی را مختل می‌کنند و باعث تنش و جمع شدن عضلات می‌شوند.
شاید به همین دلیل است که صدای ناخن روی تخته، یکی از آزاردهنده‌ترین صداها
جهان شناخته می‌شود، این صدا فرکانسی دارد که با حساس‌ترین بخش شنوایی انسان
تداخل می‌کند و مغز آن را «هشدار فوری» تفسیر می‌کند.

صدا نقش مهمی در انرژی و احساسات جمعی نیز دارد. محیط‌هایی مانند معابد،
کلیساها، خانقاه‌ها یا فضاهای آرامش درمانی معمولاً صداها را کشیده، طنین‌دار و
کم‌تنش دارند. این صداها، به‌ویژه اگر تکرار شوند، انرژی ذهن را به آرامی

پایین می‌آورند و حالتی شبیه مراقبه ایجاد می‌کنند. در مقابل، محیط‌های پر سروصدا با
دیالوگ‌های تیز، موسیقی بلند یا هیاهوی چند منبع صوتی، انرژی ذهن را بالا می‌کشند
و حالت تشویش ایجاد می‌کنند. حتی اگر فرد آگاهانه احساس ناراحتی نکند، بدن
در سطح نامرئی دچار تنش می‌شود. نکته مهم دیگر، تفاوت حساسیت افراد است.
برخی انسان‌ها به دلیل نوع ساختار عصبی، تجربه‌های کودکی، وضعیت روحی یا سبک
زندگی، نسبت به صدا بسیار حساس‌ترند. آنان ممکن است با کوچک‌ترین افزایش
شدت صوت، دچار ناراحتی شوند، حال آنکه افراد دیگر تنها با صداها بسیار شدید
واکنش نشان می‌دهند. این تفاوت امری طبیعی است و نشان می‌دهد که حس شنوایی،
بیش از آنکه یک تجربه «جسمی» باشد، یک تجربه روحی و ذهنی است.

در نهایت، آرام‌بخش یا آزاردهنده بودن یک صدا، حاصل ترکیب چندین عامل
است: ضرورت تکاملی و محافظتی، هماهنگی یا ناهماهنگی با امواج مغزی، پیوند
با خاطرات و احساسات، انرژی محیط، ریتم و نظم، و حس‌پذیری فردی. صدا نه
تنها گوش ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه قلب، ذهن و حتی هاله انرژی ما را
نیز دگرگون می‌کند. شاید به همین دلیل است که آدمی از دیرباز برای آرامش، به
موسیقی، طبیعت، ذکر، زمزمه‌ها و نغمه‌ها پناه آورده است، چراکه در جهان شلوغ و
پرتنش امروز، گاهی یک صدای ساده می‌تواند پلی میان آشفتگی و آرامش، و میان
بیرون و درون انسان باشد.



کندر چیست و چه خواصی دارد؟

نوشته اختصاصی: دکتر حسین حسینی - متخصص طب سنتی

کندر یکی از قدیمی‌ترین مواد گیاهی معطر و درمانی در فرهنگ‌های خاورمیانه، هند و ایران است، ماده‌ای صمغی که از تنه درختی به نام Boswellia به دست می‌آید. این درخت در مناطق گرم و خشک، به ویژه در عمان، یمن، سومالی، هند

و جنوب ایران رشد می‌کند و زمانی که پوست تنه‌اش خراش می‌خورد، قطره‌هایی از صمغ غلیظ بیرون می‌ریزد. پس از خشک شدن، این قطره‌ها به شکل دانه‌های زرد، سفید یا کهربایی سفت می‌شوند و همان چیزی است که ما به نام کندر می‌شناسیم. کندر هزاران سال است که جایگاهی ویژه در پزشکی سنتی، آیین‌های مذهبی، خوشبوکننده‌های طبیعی و درمان‌های خانگی داشته و



امروزه نیز نقش آن در سلامت جسم و روان دوباره مورد توجه قرار گرفته است. کندر از گذشته تا امروز در فرهنگ ایرانی به عنوان داروی حافظه و تقویت ذهن شناخته می‌شده است. مادران باردار قدیم، با توصیه بزرگان، مقدار اندکی از آن را مصرف می‌کردند تا حافظه فرزندشان قوی‌تر شود، اعتقادی که اگرچه به شکل افراطی صحیح نیست، اما ریشه در حقیقتی علمی دارد. ترکیبات فعال موجود در کندر به ویژه «اسید بوسولیک» و «پروتئین‌های ضدالتهاب» می‌توانند التهاب‌های خفیف مغزی را کاهش دهند، جریان خون را در بخش‌هایی از مغز بهبود بخشند و عملکرد سلول‌های عصبی را تقویت کنند. به همین دلیل مصرف معتدل کندر ممکن است در بهبود تمرکز، کاهش فراموشی، افزایش آرامش ذهنی و تقویت عملکرد شناختی نقش داشته باشد. یکی از مهم‌ترین خواص کندر، خاصیت ضدالتهابی آن است. مطالعات جدید نشان می‌دهد که عصاره کندر می‌تواند به اندازه برخی داروهای ضدالتهابی مدرن اثر گذار باشد، با این تفاوت که عوارض جانبی کمتری دارد. التهاب یکی از عوامل کلیدی در بیماری‌هایی مانند آرتریت، دردهای مفصلی، التهاب روده، ورم معده، ام اس و برخی مشکلات پوستی است. ترکیبات کندر با کاهش فعالیت آنزیم‌هایی که موجب التهاب می‌شوند، می‌تواند درد، ورم و حساسیت مفاصل را کاهش دهد. بسیاری از افرادی که از دردهای کمر و زانو رنج می‌برند، با مصرف منظم کندر بهبود قابل توجهی گزارش کرده‌اند.

خاصیت مهم دیگر کندر، اثر مثبت آن بر دستگاه گوارش است. کندر از گذشته برای بهبود هضم، کاهش نفخ، درمان اسهال و آرام کردن دردهای معده استفاده می‌شده است. این ماده می‌تواند تولید اسید معده را تنظیم کند، عملکرد روده را متعادل نگه دارد و حتی در کنترل بیماری‌هایی مانند کولیت یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS) نقش حمایتی داشته باشد. اثر ملایم و تدریجی کندر آن را به گزینه‌ای مناسب برای افرادی تبدیل کرده که بدنشان نسبت به داروهای شیمیایی حساس است.

کندر به دلیل داشتن ترکیبات ضدباکتری، ضدقارچ و ضدویروس، در تقویت سیستم ایمنی نیز مؤثر است. سوزاندن کندر در فضا، علاوه بر خوشبو کردن خانه، می‌تواند به کاهش برخی آلودگی‌های میکروبی هوا کمک کند. کاری که هزاران سال پیش در معابد و خانه‌های قدیمی انجام می‌شد و امروزه علم آن را به عنوان نوعی پاکسازی طبیعی هوا تأیید می‌کند. استنشاق دود ملایم کندر، اگر به صورت محدود انجام شود، ممکن است در کاهش استرس، افزایش آرامش و بهبود کیفیت خواب مؤثر باشد، زیرا بوی کندر اثرات آرام‌بخش خفیفی بر سیستم عصبی دارد. یکی دیگر از حوزه‌هایی که کندر در آن نقش دارد، سلامت پوست است. روغن یا عصاره کندر می‌تواند به کاهش چین‌وچروک، بهبود زخم‌ها، روشن‌تر شدن لکه‌های پوستی و کاهش التهاب‌های سطحی کمک کند. این ماده سلول‌سازی پوست را تحریک می‌کند، خاصیت الاستیسیته را افزایش می‌دهد و روند پیری پوست را کند می‌کند. بسیاری از محصولات آرایشی مدرن نیز از عصاره کندر در ترکیبات خود استفاده می‌کنند، زیرا تأثیر آن در بهبود کیفیت پوست در تحقیقات مختلف ثابت شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

ناخن:

ساختاری شگفت‌انگیز و دلایل رشد آن

دکتر فرزین صدیق - متخصص درماتولوژی

ناخن یکی از ویژگی‌های ظریف و در عین حال مهم بدن انسان است که نقش‌های متعددی در محافظت، حس لامسه و زیبایی ایفا می‌کند. اگرچه ناخن‌ها ممکن است به ظاهر ساده به نظر برسند، اما ساختار و عملکرد آنها پیچیده و شگفت‌آور است.

تعریف ناخن: ناخن‌ها بافت‌های سخت و کراتینه‌ای هستند که در نوک انگشتان دست و پا قرار دارند. آنها از کراتین ساخته شده‌اند، پروتئینی مقاوم که استحکام و دوام بالایی دارد. ناخن‌ها به‌طور کلی از چند بخش تشکیل شده‌اند:



صفحه ناخن (Nail Plate): بخش سخت و قابل مشاهده ناخن که از کراتین فشرده تشکیل شده است. **ریشه ناخن (Nail Root):** بخشی که زیر پوست و در کنار کوتیکول قرار دارد و مسئول تولید سلول‌های جدید ناخن است.

کوتیکول (Cuticle): لایه‌ای نازک که در پایه ناخن قرار گرفته و از ورود باکتری‌ها و آسیب به ریشه جلوگیری می‌کند.

بستر ناخن (Nail Bed): پوست زیر ناخن که به حفظ تغذیه و استحکام ناخن کمک می‌کند. **هلال ناخن (Lunula):** نیم‌دایره روشن در پایه ناخن که قسمت فعال رشد را نشان می‌دهد. **چرا ناخن رشد می‌کند؟** رشد ناخن یک فرآیند طبیعی و مداوم است که به دلیل تقسیم سلولی در ماتریکس ناخن (ناحیه‌ای در ریشه ناخن) رخ می‌دهد. سلول‌های جدید به تدریج قدیمی‌ها را به سمت نوک انگشت هل می‌دهند و در نتیجه ناخن رشد می‌کند.

عوامل مؤثر بر رشد ناخن عبارتند از:

ژنتیک: سرعت رشد و ضخامت ناخن‌ها تا حد زیادی به عوامل ژنتیکی بستگی دارد. **سن و جنسیت:** ناخن‌ها در جوانی سریع‌تر رشد می‌کنند و معمولاً ناخن‌های دست سریع‌تر از ناخن‌های پا رشد می‌کنند.

تغذیه و سلامت بدن: پروتئین‌ها، ویتامین‌ها (به‌ویژه ویتامین‌های گروه B و بیوتین) و مواد معدنی مانند روی و آهن، رشد ناخن‌ها را تقویت می‌کنند.

سلامت عمومی و بیماری‌ها: بیماری‌ها یا کمبود مواد مغذی می‌تواند سرعت رشد ناخن را کاهش دهد یا ظاهر آن را تغییر دهد.

فصل و دما: معمولاً ناخن‌ها در تابستان سریع‌تر رشد می‌کنند.

عملکرد ناخن‌ها: ناخن‌ها تنها جنبه زیبایی ندارند و نقش‌های مهم زیر را ایفا می‌کنند **حفاظت از انگشتان:** ناخن‌ها از نوک انگشتان در برابر ضربه و آسیب‌های مکانیکی محافظت می‌کنند.

تقویت حس لامسه: ناخن‌ها کمک می‌کنند که فشار و لمس‌های ظریف را بهتر حس کنیم **کمک به انجام کارهای دقیق:** ناخن‌ها در گرفتن اشیاء کوچک و انجام کارهای ظریف مانند نوشتن یا نخ کردن سوزن نقش دارند.

جلوه زیبایی: ناخن‌ها در ظاهر و آرایش دست و پا نقش مهمی دارند و نشان‌دهنده سلامت عمومی بدن هستند.

مراقبت از ناخن‌ها: برای حفظ سلامت ناخن‌ها، رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

رژیم غذایی مناسب: مصرف مواد پروتئینی، ویتامین‌ها و مواد معدنی.

مرطوب نگه داشتن ناخن و کوتیکول: استفاده از کرم‌ها و روغن‌های مخصوص.

اجتناب از ضربه و فشار شدید: محافظت از ناخن‌ها در هنگام فعالیت‌های فیزیکی.

تمیزی و کوتاه نگه داشتن مناسب: جلوگیری از عفونت‌ها و رشد باکتری‌ها.

پرهیز از تماس طولانی با مواد شیمیایی: استفاده از دستکش هنگام کار با مواد شوینده یا رنگ‌ها.

ناخن‌ها بخشی کوچک اما حیاتی از بدن هستند که نه تنها زیبایی دست و پا را افزایش می‌دهند، بلکه نقش حفاظتی و حسی مهمی ایفا می‌کنند. رشد ناخن‌ها نتیجه فعالیت مداوم سلول‌های ماتریکس است و تحت تأثیر عوامل ژنتیکی، تغذیه و سلامت عمومی قرار دارد. مراقبت صحیح از ناخن‌ها می‌تواند سلامت کلی انگشتان و زیبایی دست و پا را تضمین کند.

بی خوابی در کودکان

نوشته اختصاصی: دکتر سمانه زمانی - متخصص کودکان و نوزادان

خواب، همان قدر که برای بدن ضروری است، برای رشد مغز، یادگیری و تعادل عاطفی



کودکان نیز حیاتی است. اما در دنیای پر از هیاهو و اضطراب امروز، یکی از چالش‌های رایج خانواده‌ها بی خوابی یا اختلال خواب در کودکان است. کودکی که شب‌ها به سختی می‌خوابد یا بارها از خواب بیدار می‌شود، نه تنها خود رنج می‌برد بلکه آرامش کل خانواده را نیز مختل می‌کند. در این مقاله، به علل بی خوابی، اثرات آن، و مهم‌تر از همه، راه‌های مؤثر برای کمک به خواب آرام و سالم کودک می‌پردازیم.

علل اصلی بی خوابی در کودکان: بی خوابی همیشه فقط یک عادت نیست، گاهی نشانه‌ای از نیازهای برآورده نشده جسمی یا روانی کودک است. برخی از دلایل رایج عبارت‌اند از:

اضطراب و نگرانی‌های کودک: کودکان نیز مانند بزرگسالان دچار استرس می‌شوند. ترس از تاریکی، جدایی از والدین، یا حتی دیدن صحنه‌های ترسناک در تلویزیون می‌تواند مانع خوابشان شود.

تحریک بیش از حد قبل از خواب: تماشای تلویزیون، بازی با تبلت یا موبایل، یا انجام فعالیت‌های هیجانی تا دقایقی پیش از خواب، باعث افزایش فعالیت مغزی می‌شود و خوابیدن را دشوار می‌کند.

برنامه خواب نامنظم: وقتی ساعت خواب و بیداری کودک در روزهای مختلف تغییر می‌کند، ریتم طبیعی بدن او به هم می‌ریزد. بدن نمی‌داند چه زمانی باید بخوابد و چه زمانی بیدار شود.

عادات غذایی نادرست: خوردن غذاهای سنگین، شیرینی، یا نوشیدنی‌های حاوی کافئین (مثل نوشابه یا شکلات داغ) پیش از خواب، یکی از دلایل مهم بی خوابی است. **مشکلات جسمی یا پزشکی:** آلرژی، رفلاکس معده، تنگی نفس، یا گوش درد از عللی هستند که گاهی والدین از آن بی‌خبرند اما مانع خواب کودک می‌شوند.

وابستگی به حضور والدین: بعضی کودکان فقط در کنار پدر یا مادر به خواب می‌روند و با کوچک‌ترین فاصله‌ای بیدار می‌شوند. این وابستگی خواب مستقل را دشوار می‌سازد. **پیامدهای بی خوابی در رشد کودک:** خواب ناکافی بر جسم و روان کودک تأثیری عمیق دارد. تحقیقات روان‌شناسی رشد نشان داده‌اند که کودکانی که کم‌می‌خوابند، بیشتر دچار بی‌قراری، زودرنجی و پرخاشگری می‌شوند. تمرکز و حافظه آنان در مدرسه کاهش می‌یابد و ممکن است عملکرد تحصیلی‌شان پایین بیاید. کم خوابی مداوم باعث کاهش ترشح هورمون رشد می‌شود و در رشد جسمی تأثیر منفی دارد.

سیستم ایمنی بدن در زمان خواب فعال‌تر می‌شود، در نتیجه بی خوابی می‌تواند باعث افزایش بیماری‌های ویروسی و عفونی در کودکان شود. خواب ناکافی، تعادل هورمونی مرتبط با گرسنگی و سیری را بر هم می‌زند و احتمال چاقی در کودکان را بالا می‌برد.

راهکارهای مؤثر برای کمک به خواب آرام کودک

ایجاد برنامه منظم خواب: کودک باید هر شب در ساعت مشخصی بخوابد و صبح در ساعت مشخصی بیدار شود، حتی در آخر هفته‌ها. این نظم، ساعت زیستی بدن را تنظیم می‌کند و مغز را برای خواب آماده می‌سازد.

آیین آرامش پیش از خواب: چند فعالیت آرام‌بخش تکرارشونده مثل حمام آب گرم، مسواک، پوشیدن لباس خواب، و خواندن کتاب یا قصه شبانه، به کودک احساس امنیت و آمادگی خواب می‌دهد. مثلاً مادری هر شب به فرزندش می‌گوید: «حالا نوبت قصه امشب است»، و همین تکرار، پیام خواب را در ذهن کودک تثبیت می‌کند.

دور کردن وسایل الکترونیکی: حداقل یک ساعت پیش از خواب باید تلویزیون، تبلت، تلفن همراه و بازی‌های دیجیتال خاموش شوند. نور آبی صفحه‌نمایش‌ها ترشح ملاتونین (هورمون خواب) را کاهش می‌دهد.

ایجاد محیط مناسب برای خواب: اتاق خواب باید ساکت، تاریک و خنک باشد. وجود اسباب‌بازی زیاد، نور زیاد یا صدای تلویزیون در اتاق خواب تمرکز ذهن کودک را از خواب منحرف می‌کند.

از خواب منحرف می‌کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

داد زدن بر سر کودکان،

زخمی پنهان بر روان نسل آینده

نوشته اختصاصی: مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

در هر خانه‌ای، گاهی صدای بلند والدین به گوش می‌رسد. خستگی، استرس، فشار اقتصادی یا بی‌حوصلگی روزمره، گاهی والدین را به نقطه‌ای می‌کشاند که به جای آرامش و گفتگو، فریاد بر سر کودک خود می‌زنند. این رفتار در ظاهر ساده و گذرا به نظر می‌رسد، اما در عمق روان کودک، اثری می‌گذارد که ممکن است سال‌ها باقی بماند. داد زدن، برخلاف تصور بسیاری، نوعی خشونت عاطفی است، نه تربیت. صدای بلند شاید در لحظه کودک را ساکت کند، اما در دراز مدت روح او را زخمی می‌کند و رابطه‌ای که باید بر پایه اعتماد و عشق بنا شود، به ترس و فاصله تبدیل می‌گردد.



چرا والدین داد می‌زنند؟ هیچ پدر و مادری از ابتدا نمی‌خواهد فریاد بزند. اما داد زدن معمولاً از ترکیب چند عامل به‌وجود می‌آید:

فشار روانی و خستگی مزمن: وقتی ذهن و بدن در حالت خستگی و اضطراب‌اند، آستانه تحمل پایین می‌آید و کوچک‌ترین رفتار کودک می‌تواند جرقه‌ای برای انفجار هیجانی باشد.

الگوی تربیتی نادرست: بسیاری از والدین خود در کودکی در معرض فریاد و تحقیر بوده‌اند. آنان ناخودآگاه همان الگو را بازتولید می‌کنند، چون یاد نگرفته‌اند که تربیت می‌تواند بدون خشونت باشد.

احساس بی‌قدرتی در کنترل کودک: وقتی والد احساس می‌کند روش‌های آرام و منطقی کارساز نیست، برای بازگرداندن کنترل، از داد زدن استفاده می‌کند. در واقع فریاد، فریاد درماندگی است.

فقدان مهارت ارتباطی: والدینی که بلد نیستند با کودک حرف بزنند، حرفش را بشنوند یا احساس خود را بیان کنند، گاه تنها ابزار خود را «صدای بلند کردن» می‌دانند.

تأثیر داد زدن بر روان کودک: هر صدای بلند بر روان کودک اثری متفاوت دارد، بسته به سن، شخصیت و محیط خانوادگی، اما نتیجه معمولاً یکسان است: ترس، ناامنی، و احساس بی‌ارزشی.

ایجاد ترس پایدار: کودک وقتی از والد خود می‌ترسد، به جای یادگیری، تنها به دنبال فرار از تنبیه است. ترس، یادگیری را مختل می‌کند و ذهن او را در وضعیت دفاعی نگه می‌دارد.

تضعیف اعتماد به نفس: کودکی که مکرراً با فریاد مواجه می‌شود، باور می‌کند که «من بد هستم»، نه اینکه «رفتارم بد است». این تفکیک برای رشد عزت نفس حیاتی است.

تقلید رفتار خشونت‌آمیز: کودک از والد خود یاد می‌گیرد که برای ابراز ناراحتی یا خواسته‌هایش باید داد بزند. بدین ترتیب، فریاد به زبان ارتباطی آینده او تبدیل می‌شود.

تخریب ارتباط عاطفی با والدین: فریاد مداوم، پلی را که میان قلب کودک و والد ساخته شده است، فرو می‌ریزد. به جای عشق، فاصله‌ای سرد و نادیدنی شکل می‌گیرد.

آسیب به مغز در حال رشد کودک: پژوهش‌های علوم اعصاب نشان داده‌اند که کودکانی که در محیط پرتنش و پر از داد زندگی می‌کنند، سطح بالاتری از هورمون کورتیزول (هورمون استرس) در خون دارند. این امر در درازمدت می‌تواند رشد بخش‌هایی از مغز را که مربوط به حافظه، تمرکز و احساس امنیت هستند، مختل کند.

تفاوت میان اقتدار و خشونت: بسیاری از والدین گمان می‌کنند که اگر صدایشان را بالا نبرند، کودکشان حرف‌شنوی نخواهد داشت. اما اقتدار واقعی با فریاد به‌دست نمی‌آید، بلکه از ثبات، احترام و حضور آگاهانه سرچشمه می‌گیرد. اقتدار یعنی والد بتواند بدون توهین، حد و مرز تعیین کند. کودک به والد مقتدر اعتماد می‌کند، اما از والد خشمگین فقط می‌ترسد.

راهکارهایی برای کنترل خشم و پرهیز از فریاد

نفس عمیق بکشید: قبل از هر واکنش، سه نفس عمیق بکشید. این چند ثانیه فاصله، مسیر مغز از واکنش غریزی به تصمیم آگاهانه را فعال می‌کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

مس، فلز سرخ زندگی

نوشته اختصاصی: مهندس بهزاد انصاری - گوهرشناس



آنتی اکسیدان برای مقابله با رادیکال‌های آزاد.

♦ سلامت مغز و اعصاب، پوست و مو.

کمبود مس می‌تواند منجر به کم‌خونی، ضعف سیستم ایمنی، و خستگی مزمن شود، در حالی که مصرف بیش از حد آن نیز باعث مسمومیت و آسیب کبدی می‌گردد. منابع طبیعی مس در تغذیه شامل مغزها، دانه‌ها، شکلات تلخ، جگر، صدف دریایی و غلات سبوس‌دار است.

کاربردهای صنعتی و روزمره: مس در صنایع مختلف نقش حیاتی دارد:

صنعت برق و الکترونیک: در سیم‌کشی‌ها، کابل‌ها، موتورها، ژنراتورها و مدارهای چاپی

ساخت‌وسازی: در لوله‌های آب، سقف‌ها، شیرآلات و سیستم‌های تهویه.

پزشکی: به دلیل خاصیت ضدباکتریایی‌اش در ساخت تجهیزات بیمارستانی و سطوح لمسی

سکه‌سازی و زیورآلات: به دلیل رنگ زیبا و مقاومت بالا.

صنعت خودروسازی و انرژی‌های نو: در باتری‌ها، پنل‌های خورشیدی و خودروهای برقی

خواص درمانی و باورهای سنتی: در بسیاری از فرهنگ‌ها، از جمله در ایران، هند

و چین، مس نه تنها به عنوان یک فلز صنعتی بلکه به عنوان فلزی درمانگر شناخته

شده است. در طب آیورودا، نوشیدن آب ذخیره‌شده در ظرف مسی را برای تصفیه

خون و تقویت سیستم ایمنی مفید می‌دانند. در ایران باستان، دست‌بندهای مسی

برای کاهش درد مفاصل و تعادل انرژی بدن استفاده می‌شدند. تحقیقات نوین نیز

نشان داده‌اند که مس دارای ویژگی‌های ضدالتهابی و ضدباکتریایی واقعی است.

مس و محیط زیست: یکی از ویژگی‌های برجسته مس، قابلیت بازیافت کامل آن

است. بیش از ۸۰ درصد مس استخراج‌شده از دوران باستان تاکنون همچنان در

چرخه استفاده قرار دارد. به همین دلیل، مس یکی از پایدارترین فلزات صنعتی

محسوب می‌شود و نقش مهمی در توسعه فناوری‌های سبز و حفظ محیط زیست دارد.

مس، این فلز سرخ و درخشان، نه تنها میراثی از گذشته درخشان تمدن‌های کهن

است، بلکه پلی میان تاریخ و آینده بشر به شمار می‌آید. از شمشیرهای برنزی و

ظروف باستانی تا مدارهای الکترونیکی و باتری‌های پیشرفته، حضور مس همواره

نشانه‌ای از زندگی، پیشرفت و پایداری بوده است. در حقیقت، مس را می‌توان فلزی

دانست که هم زمین را زنده نگه می‌دارد و هم بدن انسان را.

مس یکی از کهن‌ترین و پرکاربردترین فلزاتی است که بشر از نخستین روزهای تمدن تا امروز با آن سر و کار داشته است. رنگ گرم و درخشان، رسانایی بالایش و قابلیت شکل‌پذیری و ترکیب‌پذیری بی‌نظیرش، باعث شده که از دوران باستان تا عصر فناوری، جایگاهی ویژه در زندگی انسان داشته باشد.

تاریخچه مس: نشانه‌های نخستین استفاده از مس به بیش از ۱۰ هزار سال پیش بازمی‌گردد. در کاوش‌های باستان‌شناسی در خاورمیانه، ایران، مصر و بین‌النهرین ابزارهایی یافت شده‌اند که از مس خالص ساخته شده بودند. ایرانیان باستان از جمله نخستین اقوامی بودند که توانستند با ذوب سنگ‌های معدنی، فلز مس را جدا کنند و از آن ابزار، زیورآلات و ظروف بسازند. بعدها، با کشف آلیاژ برنز (ترکیب مس و قلع)، عصر برنز آغاز شد؛ دوره‌ای که تحولی عظیم در فناوری، جنگ‌افزارسازی و هنر پدید آورد. در مصر باستان، مس نماد زندگی و شفا بود و از آن برای ساخت آینه‌ها و ابزارهای پزشکی استفاده می‌کردند. در چین باستان نیز ظروف و اشیای آیینی از برنز و مس ساخته می‌شدند.

ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی مس: مس فلزی است با رنگ سرخ مایل به نارنجی، براق و رسانای بسیار عالی گرما و برق. شماره اتمی آن ۲۹ و نماد شیمیایی‌اش Cu (برگرفته از نام لاتین Cuprum) است.

چند ویژگی مهم آن عبارت‌اند از: ♦ رسانایی الکتریکی بالا (فقط نقره رساناتر است) ♦ مقاومت در برابر خوردگی و زنگ‌زدگی ♦ شکل‌پذیری و چکش‌خواری بالا ♦ خاصیت آنتی‌باکتریال طبیعی ♦ قابلیت بازیافت صددرصد بدون افت کیفیت

خواص بیولوژیکی و نقش مس در بدن انسان: مس یکی از عناصر ضروری بدن است و در مقادیر کم برای حفظ سلامت بدن حیاتی است. بدن انسان حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی‌گرم مس دارد که بیشتر در کبد، مغز، قلب و استخوان‌ها ذخیره می‌شود. نقش‌های مهم مس در بدن عبارت‌اند از: ♦ تولید گلبول قرمز از طریق کمک به جذب و مصرف آهن. ♦ افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها. ♦ تولید آنزیم‌های



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

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

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



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

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

لوب فرونتال، فرمانده آگاه ذهن انسان

دکتر علی نظری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

مغز انسان، این شگفتی پیچیده هستی، از بخش‌های گوناگونی تشکیل شده که هر یک نقشی ویژه در حیات ذهنی و جسمی ما دارند. در میان آنها، لوب فرونتال یا لوب



پیشانی، جایگاهی ممتاز دارد، بخشی که چون فرماندهای هوشیار، رفتار، احساس، تصمیم و حرکت ما را هدایت می‌کند. این لوب در قسمت جلویی مغز و پشت استخوان پیشانی قرار گرفته و در حقیقت آخرین بخشی از مغز است که در جریان تکامل انسان، رشد و پیچیدگی یافته است. **ساختار و جایگاه:** لوب فرونتال از دید آناتومیک در جلوی مغز قرار دارد و مرز

آن با لوب‌های جداری (پاریتال) و گیجگاهی (تمپورال) مشخص است. در بخش پشتی لوب فرونتال، قشر حرکتی اولیه (Primary Motor Cortex) واقع شده که مسئول حرکات ارادی بدن است. درست در کنار آن، قشر پیش حرکتی (Premotor Cortex) وظیفه هماهنگی حرکات را بر عهده دارد. اما بخش بزرگ‌تر و پیچیده‌تر لوب فرونتال، قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex) است که با توانایی‌های شناختی عالی انسان، از قضاوت و تصمیم‌گیری گرفته تا خودآگاهی، ارتباط مستقیم دارد.

نقش‌ها و کارکردهای لوب فرونتال: لوب پیشانی را می‌توان مرکز فرماندهی آگاه ذهن دانست. این بخش، مسئول بسیاری از فرآیندهای عالی و انسانی مغز است: **برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری:** توانایی پیش‌بینی، هدف‌گذاری، و انتخاب مسیر درست زندگی، از فعالیت‌های این بخش ناشی می‌شود.

کنترل رفتار و احساسات: لوب فرونتال چون نگهبانی عاقل، مانع بروز رفتارهای ناگهانی و هیجانی می‌شود و انسان را به رفتار اجتماعی مناسب هدایت می‌کند. **تکلم و زبان:** در نیم‌کره چپ این لوب، ناحیه بروکا قرار دارد که مسئول تولید گفتار و بیان کلامی است.

حرکت‌های ارادی: از حرکت دست و پا گرفته تا حالات چهره، همگی با دستور این لوب انجام می‌شود.

شخصیت و هویت روانی: ویژگی‌هایی مانند مسئولیت‌پذیری، همدلی، یا حتی شوخ‌طبعی، ارتباطی مستقیم با عملکرد این بخش از مغز دارند.

زمانی که فرمانده آسیب می‌بیند: آسیب به لوب فرونتال، چه در اثر ضربه مغزی، سکته، تومور، عفونت یا بیماری‌های تحلیل‌برنده عصبی مانند آلزایمر رخ دهد، می‌تواند عمیق‌ترین تغییرات را در رفتار و شخصیت فرد ایجاد کند. این آسیب‌ها ممکن است در ظاهر پنهان باشند، اما در ژرفای ذهن، توازن روانی را بر هم می‌زنند. برخی از مهم‌ترین نشانه‌های آسیب به لوب فرونتال عبارت‌اند از:

تغییرات شخصیتی: فرد ممکن است از انسانی آرام و متین به شخصی بی‌پروا، عصبی یا بی‌احساس تبدیل شود. گاهی رفتارهای اجتماعی ناپسند یا بی‌ملاحظه بروز می‌یابد، بی‌آن‌که خود فرد از آن آگاه باشد.

اختلال در تصمیم‌گیری و قضاوت: توانایی سنجش درست و اشتباه کاهش می‌یابد. تصمیم‌ها ممکن است ناگهانی، احساسی یا خطرناک باشند.

ناتوانی در کنترل هیجانات: فرد ممکن است دچار انفجارهای خشم، گریه‌های بی‌دلیل، یا خنده‌های نامتناسب شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

راست استفاده کنند، که بر مهارت‌ها و ترجیحاتشان تأثیر گذاشته است. **ساختار مغز:** نیمکره‌های مغزی و ارتباطات بین آنها نقش مهمی در تعیین دست غالب دارند.

راست‌دست‌ها، چپ‌دست‌ها و دو دست‌کارها هر یک ویژگی‌ها و مزایای خاص خود را دارند. شناخت این تفاوت‌ها نه تنها ما را در فهم بهتر رفتار و توانایی‌های انسانی یاری می‌دهد، بلکه در طراحی ابزار، آموزش، ورزش و هنر نیز اهمیت فراوان دارد. جهان ما، با تنوع دست غالب، نشان می‌دهد که هیچ دست یا روش استفاده‌ای مطلقاً بهتر از دیگری نیست، هر کدام مسیر خاص خود را دارند و مکمل یکدیگرند.

راست‌دست، چپ‌دست و دو دست‌کار: شناخت، تفاوت‌ها و ویژگی‌های انسانی

نوشته اختصاصی: بابک افشار

یکی از ویژگی‌های بنیادین انسان که از زمان تولد با او همراه است، دست غالب یا

دست مسلط است، همان دستی که برای نوشتن، گرفتن اشیاء، کارهای دقیق و حتی برخی حرکات روزمره بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. شناخت تفاوت‌های میان راست‌دست‌ها، چپ‌دست‌ها و کسانی که هر دو



دست را به کار می‌گیرند، نه تنها در روان‌شناسی و علوم اعصاب اهمیت دارد، بلکه در زندگی روزمره، فرهنگ و حتی تاریخ تمدن بشر بازتاب یافته است.

راست‌دست‌ها: اکثریت جهانی: اکثر انسان‌ها در جهان راست‌دست هستند، تخمین‌ها نشان می‌دهد حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد جمعیت جهان راست‌دست‌اند. ویژگی‌های راست‌دست‌ها معمولاً شامل این است که:

✓ برای نوشتن، استفاده از ابزارهای دقیق، و حتی خوردن و ورزش کردن، دست راست را ترجیح می‌دهند.

✓ نیمکره چپ مغز، که مسئول زبان، منطق و تحلیل است، در راست‌دست‌ها غالب‌تر است و هماهنگی حرکتی بیشتری ایجاد می‌کند.

✓ بسیاری از فرهنگ‌ها و زبان‌ها نشانه‌های برتری و مثبت‌اندیشی را با راست‌دستی مرتبط می‌دانند؛ مثلاً واژه‌هایی مانند «راست» و «راست‌کاری» در زبان فارسی با درستی و صحت پیوند خورده‌اند.

چپ‌دست‌ها: متفاوت و خلاق: چپ‌دست‌ها حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و ویژگی‌هایشان گاهی با راست‌دست‌ها متفاوت است:

✓ برای انجام کارهای روزمره مانند نوشتن، غذا خوردن یا بازی‌های ورزشی، دست چپ را ترجیح می‌دهند.

✓ در چپ‌دست‌ها، نیمکره راست مغز که با خلاقیت، هنر و تصور فضایی ارتباط دارد، غالب‌تر است.

✓ برخی تحقیقات نشان می‌دهد چپ‌دست‌ها ممکن است در حل مسائل غیرخطی، تفکر خلاق و برخی ورزش‌ها عملکرد بهتری داشته باشند.

✓ اما چپ‌دست‌ها در جهان طراحی شده برای راست‌دست‌ها با چالش‌هایی روبه‌رو هستند، از قیچی و ابزارهای نوشتاری گرفته تا ماشین‌آلات و میزهای مدرسه.

دو دست‌کارها یا آمبی‌دکسترها: کسانی که هر دو دست خود را به طور تقریباً مساوی به کار می‌برند. آمبی‌دکستر یا دو دست‌کار نامیده می‌شوند. این افراد کمتر از ۵ درصد جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و ویژگی‌های خاصی دارند:

✓ توانایی انجام کارهای پیچیده با هر دو دست، مانند نوشتن با یک دست و کشیدن یا کار هنری با دست دیگر.

✓ در برخی ورزش‌ها، مانند بسکتبال، تنیس و نواختن آلات موسیقی، مزیت‌های چشمگیری دارند.

✓ مغز دو دست‌کارها ممکن است ارتباطات بیشتری بین دو نیمکره داشته باشد و انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری از خود نشان دهد.

تفاوت‌ها و نکات جالب:

✓ راست‌دست‌ها و چپ‌دست‌ها از نظر سلامت روان و جسم تفاوت‌های محسوسی ندارند، اما برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد چپ‌دست‌ها ممکن است در شرایط خاص، حساس‌تر یا مستعد استرس باشند.

✓ در تاریخ، بسیاری از چپ‌دست‌ها با محدودیت‌های فرهنگی روبرو شده‌اند، در برخی جوامع قدیمی، چپ‌دستی به عنوان نشانه‌ای منفی تلقی می‌شد.

✓ دو دست‌کارها معمولاً از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردارند و در یادگیری مهارت‌های حرکتی و هنری موفق‌تر عمل می‌کنند.

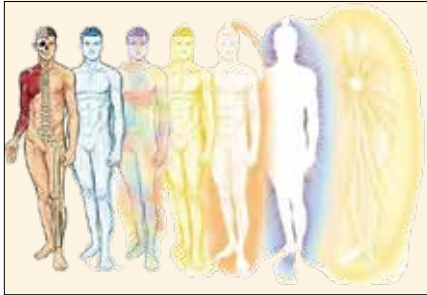
عوامل تأثیرگذار بر دست غالب:

ژنتیک: دست غالب اغلب از طریق عوامل ژنتیکی منتقل می‌شود، اما نه به صورت قطعی **محیط و تربیت:** در بعضی جوامع، کودکان چپ‌دست تشویق می‌شدند تا از دست

هفت کالبد، پل‌های ناپیدای روح و جسم

دکتر آیدا حجازی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

در برخی مکاتب عرفانی، فلسفه‌های شرقی و شاخه‌هایی از حکمت ایرانی، انسان تنها دارای دو کالبد، فیزیکی و روحی، نیست، بلکه مجموعه‌ای از هفت کالبد یا هفت



لایه وجودی دارد. این هفت لایه، مانند هفت حلقه، درهم تنیده، از لطیف به کثیف و از ژرفای ناپیدا تا سطح آشکار گسترده شده‌اند. این دیدگاه بر آن است که جسم تنها پوسته‌ای بیرونی است و روح، از طریق چندین لایه انرژی و آگاهی، تجربه زیستن را ممکن می‌سازد.

این لایه‌ها به صورت کلی چنین توصیف می‌شوند:

کالبد فیزیکی (جسمانی): همان بدن مادی، خانه زمینی روح. این کالبد با چشم قابل مشاهده است و از عناصر طبیعت ساخته شده. تغذیه، خواب، حرکت و تعادل زیستی، سلامت این کالبد را تضمین می‌کنند.

کالبد انگیزی یا حیاتی (جان-نیرو): در سنت‌های شرقی به آن «پرانا» یا نیروی حیات می‌گویند. این لایه جریان انرژی، شادابی، نیروی حرکت و توان زیستن را شکل می‌دهد. هرگاه بی‌انرژی، خسته یا بی‌روح می‌شویم، معمولاً این کالبد دچار اختلال شده است.

کالبد احساسی (عاطفی): این لایه میدان احساسات ماست: شادی، ترس، عشق، خشم، مهر و اندوه. تجربه احساسی انسان در این کالبد شکل می‌گیرد و به بدن اثر می‌گذارد. هنگامی که غمگین می‌شویم و سینه‌مان سنگین می‌شود، پیوند همین لایه با بدن را حس می‌کنیم.

کالبد ذهنی (اندیشه): جایگاه تفکر، تحلیل، باورها و برداشت ما از جهان. افکار مثبت و منفی، نگرش ما به زندگی و قدرت تمرکز، همگی از این کالبد سرچشمه می‌گیرند و بر کالبد‌های دیگر تأثیر مستقیم دارند.

کالبد شهودی یا درونی (الهام-بینش): این لایه متعلق به لحظه‌هایی است که حس می‌کنیم چیزی درست است بدون آنکه دلیل منطقی داشته باشیم. الهام‌های ناگهانی، رؤیاهای روشن، یا حس راهنمایی درونی از این کالبد برمی‌خیزند.

کالبد روحی یا آگاهی خالص: همان لایه‌ای که شما در متن خود توضیح داده‌اید، سرچشمه عشق، معنا، آگاهی و بیداری. این کالبد، هویت حقیقی انسان است، جایی که «من» واقعی ما حضور دارد و فراتر از زمان و مکان عمل می‌کند.

کالبد وحدانی یا الهی (برزخ نور): در بلندترین سطح، لایه‌ای قرار دارد که آن را پیوند مستقیم انسان با هستی، سرچشمه وحدت و میدان آگاهی جهانی می‌دانند. در لحظه‌هایی نادر - عبادت، مراقبه، عمیق، تجربه، عشق خالص یا لحظه اتصال با جهان، این لایه فعال می‌شود و انسان حس می‌کند ذره‌ای از بی‌کرانگی است.

پیوند هفت کالبد با متن اصلی: در نگاه هفت‌لایه‌ای، کالبد فیزیکی و کالبد روحی تنها دو سوی یک طیف گسترده‌اند، دو نقطه از مسیر هفت‌گانه‌ای که در آن انرژی، احساس، فکر، و آگاهی در رفت‌وآمدند. سلامت انسان زمانی کامل است که این هفت لایه در توازن باشند، یعنی همان هماهنگی ظریفی که در متن شما میان جسم و روح توضیح داده شده است.

اگر کالبد احساسی آشفته باشد، کالبد فیزیکی واکنش نشان می‌دهد. اگر کالبد ذهنی گرفتار نگرانی شود، نیروی حیات کاهش می‌یابد. اگر کالبد شهودی خاموش گردد، روح حس بی‌معنایی می‌کند. و اگر کالبد فیزیکی ضعیف شود، روح فرصت تجربه و بروز را از دست می‌دهد.

به این ترتیب، نگاه هفت‌کالبدی کمک می‌کند بفهمیم چرا هر حرکت کوچک در ذهن و احساس، پژواکش را در بدن و روح می‌بینیم و چرا تعادل واقعی انسان، تنها با مراقبت همزمان از جسم، احساس، ذهن و روح به‌دست می‌آید.

هم‌زمانی، پلی میان معنا و تصادف

نوشته اختصاصی: دکتر ساجد صالحی

متخصص و کارشناس گفتاردرمانی و کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

در زندگی لحظاتی پیش می‌آید که اتفاق‌های ظاهراً بی‌ربط، با دقتی شگفت‌انگیز در کنار هم قرار می‌گیرند، گویی دستی نامرئی رشته‌ای میان آنها کشیده است.



لحظاتی که باعث می‌شود با خود بگوئیم: «چطور ممکن است این فقط یک تصادف باشد؟» روان‌شناس بزرگ سوئیسی، کارل گوستاو یونگ، این پدیده را «هم‌زمانی» (Synchronicity) نامید و آن را به عنوان یکی از شگفت‌انگیزترین جلوه‌های ارتباط میان ذهن و جهان بیرون معرفی کرد.

تعریف هم‌زمانی: به زبان ساده، هم‌زمانی یعنی رخ دادن دو یا چند واقعه به ظاهر بی‌ارتباط که از نظر معنایی با هم پیوند دارند.

برای مثال، فردی به دوستی فکر می‌کند که سال‌ها از او بی‌خبر بوده، و درست در همان لحظه تلفن زنگ می‌خورد و همان دوست پشت خط است. از نگاه علمی، هیچ رابطه علی میان این دو رخداد وجود ندارد، اما ذهن انسانی معنایی عمیق در آن می‌یابد.

دیدگاه یونگ: یونگ معتقد بود که جهان تنها از ماده تشکیل نشده، بلکه «ذهن» و «معنا» نیز در ساختار آن نقش دارند. او هم‌زمانی را نوعی «اصل معنادار غیرعلی» دانست، یعنی رخدادهایی که علت فیزیکی مشترکی ندارند، اما به واسطه معنا با هم پیوند خورده‌اند. به باور او، ناخودآگاه جمعی انسان‌ها، که انباشته از نمادها و کهن‌الگوهاست، می‌تواند با جهان بیرون در ارتباطی پنهان قرار گیرد. در نتیجه، رویدادهایی که از نظر بیرونی تصادفی‌اند، در واقع پژواکی از نظم درونی و معنوی جهان‌اند.

پیوند هم‌زمانی با باورهای شرقی: یونگ از فلسفه‌های شرقی، به ویژه اندیشه‌های بودایی و تائویی، تأثیر فراوان گرفت. در تائوئیسم، جهان به صورت یک کل درهم‌تنیده دیده می‌شود که در آن هر چیز با دیگری در پیوند است. بنابراین، هیچ رخدادی کاملاً تصادفی نیست، همه چیز در شبکه‌ای از معنا و انرژی در جریان است. یونگ این بینش را با روان‌شناسی غربی ترکیب کرد و گفت که ذهن انسان، بخشی از همان نظم جهانی است. از این رو، هنگامی که درون ما با چیزی در جهان بیرون هماهنگ شود، «هم‌زمانی» رخ می‌دهد.

تجربه‌های روزمره: هم‌زمانی برای بیشتر انسان‌ها مفهومی آشناست، هرچند نام علمی آن را ندانند. دیدن عدد خاصی بارها در روز، شنیدن نام کسی که مدت‌ها از او بی‌خبر بوده‌ایم، یا مواجهه با جمله‌ای در کتاب که پاسخ پرسشی درونی ماست، این‌ها نمونه‌هایی از هم‌زمانی‌اند. چنین لحظاتی حس عمیقی از ارتباط با جهان درون ما برمی‌انگیزد، گویی کائنات با زبانی رمزآلود در حال گفت‌وگو با ماست.

دیدگاه علمی و شکاکانه: البته از دیدگاه علم تجربی، هم‌زمانی صرفاً حاصل تصادف و انتخاب ذهنی انسان است. ذهن ما تمایل دارد میان پدیده‌ها الگو پیدا کند، حتی اگر الگویی واقعی وجود نداشته باشد. این تمایل که «الگوپنداری» یا apophenia نامیده می‌شود، ممکن است باعث شود در رویدادهای معمولی معنای فراطبیعی ببینیم. اما حتی در این نگاه، ارزش روانی و فلسفی مفهوم هم‌زمانی قابل انکار نیست، زیرا نشان می‌دهد انسان چقدر در جستجوی معناست و چطور حتی در بی‌نظمی‌ها، نظمی درونی می‌جوید.

هم‌زمانی و رشد فردی: یونگ باور داشت که هم‌زمانی‌ها نشانه‌هایی‌اند که ما را به مسیر درونی‌مان بازمی‌گردانند. وقتی ذهن و دل انسان هماهنگ باشد، جهان نیز در پاسخ، رویدادهایی هماهنگ به او نشان می‌دهد. از این رو، توجه به هم‌زمانی‌ها می‌تواند نوعی بیداری معنوی به همراه داشته باشد، فرصتی برای شنیدن «صدای جهان» در لحظه‌هایی به ظاهر ساده.

هم‌زمانی پلی است میان ذهن و ماده، میان درون و بیرون، میان انسان و هستی. چه آن را تصادفی بدانیم و چه نشانه‌ای از نظمی پنهان، واقعیت این است که تجربه آن حس وحدت و معنا را در انسان زنده می‌کند. شاید همین رازآمیز بودن، دلیل ماندگاری مفهوم هم‌زمانی در روان و اندیشه بشر است، یادآوری این حقیقت که جهان همیشه با ما سخن می‌گوید، اگر گوش شنوا داشته باشیم.

دلفین، هوشمندترین موجود دریا

نوشته اختصاصی: گلنار

دلفین‌ها، این پستانداران دوست‌داشتنی و شگفت‌انگیز، از دیرباز الهام‌بخش انسان در اسطوره‌ها، هنر و پژوهش‌های علمی بوده‌اند. چهره همیشه خندان، حرکات هماهنگ، و رفتارهای اجتماعی آنها باعث شده است که انسان، دلفین را نمادی از هوش، بازیگوشی و دوستی در دنیای حیوانات بدانند. اما آنچه دلفین را به راستی متمایز می‌سازد، هوش خارق‌العاده و ارتباط پیچیده او با هم‌نوعان و حتی انسان است.



پستانداری در دل دریا: دلفین‌ها برخلاف تصور عمومی، ماهی نیستند، بلکه پستاندارانی‌اند که از راه شش نفس می‌کشند، بچه می‌زایند و آنها را با شیر خود تغذیه می‌کنند. بدن نرم و دوکی‌شکل آنها برای شنا در آب‌های آزاد طراحی شده و به کمک باله پشتی و دم قدرتمند خود با سرعتی گاه تا ۵۰ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کنند. پوست صاف و برافشان باعث کاهش اصطکاک آب شده و آنها را به شناگرانی چابک و ظریف تبدیل کرده است.

هوش و ارتباط پیچیده: تحقیقات علمی نشان می‌دهد که مغز دلفین از نظر ساختار و میزان پیچیدگی، یکی از پیشرفته‌ترین مغزها در میان حیوانات است. دلفین‌ها توانایی یادگیری الگوهای صوتی، تقلید حرکات، و درک نشانه‌های انسانی را دارند. دانشمندان با آزمایش‌های متعددی ثابت کرده‌اند که دلفین می‌تواند خود را در آینه بشناسد، چیزی که تنها معدودی از حیوانات از جمله انسان، شامپانزه و فیل قادر به انجام آن هستند. دلفین‌ها برای برقراری ارتباط از صداها، کلیک‌ها، سوت‌ها و حتی زبان بدن استفاده می‌کنند. هر دلفین صدایی منحصر به فرد دارد که مانند نام، برای شناسایی او میان گروه به کار می‌رود. پژوهشگران این ویژگی را نشانه‌ای از وجود نوعی زبان در میان دلفین‌ها می‌دانند.

زندگی اجتماعی و رفتار گروهی: دلفین‌ها موجوداتی اجتماعی‌اند و در گروه‌هایی به نام «دسته» یا «گله» زندگی می‌کنند که گاه تا صدها عضو دارند. درون این گروه‌ها، همکاری، حمایت و تقسیم وظایف دیده می‌شود. برای نمونه، هنگام شکار ماهی، دلفین‌ها به صورت هماهنگ عمل می‌کنند و گاه با حرکات سریع خود، ماهی‌ها را به تله‌ای فرضی در میان آب می‌کشانند. رفتارهای احساسی دلفین‌ها نیز حیرت‌انگیز است. آنها از همنوع زخمی خود مراقبت می‌کنند، با دلفین‌های دیگر بازی می‌کنند، و حتی گاهی به انسان‌های گرفتار در دریا یاری می‌رسانند. این رفتارها نشان از وجود نوعی همدلی و درک اجتماعی عمیق در میان آنان دارد.

رابطه دلفین و انسان: از دوران باستان، انسان شیفته دلفین بوده است. در اسطوره‌های یونان، دلفین‌ها پیام‌آور شادی و نجات بودند. امروزه نیز دلفین‌ها در بسیاری از مراکز درمانی، به ویژه برای کودکان مبتلا به اوتیسم یا افسردگی، نقش درمان‌گر ایفا می‌کنند. تماس و بازی با دلفین می‌تواند موجب آرامش روانی و افزایش تمرکز شود. با این حال، رابطه انسان و دلفین همیشه دوستانه نبوده است. صید بی‌رویه، آلودگی دریاهای، و استفاده از دلفین‌ها در نمایش‌های تجاری، زیست طبیعی آنها را تهدید می‌کند. بسیاری از گونه‌های دلفین در خطر انقراض قرار دارند، و حفظ آنها نیازمند توجه جهانی و اقدام‌های فوری محیط‌زیستی است. **دنیاه مطلب در صفحه ۵۷**

بلبل، پیام‌آور نغمه و شور طبیعت

نوشته اختصاصی: سولماز مولوی

بلبل، پرنده‌ای کوچک و آوازخوان است که از دیرباز در فرهنگ‌ها و ادبیات جهان، نماد عشق، آزادی و نغمه‌های آسمانی بوده است. صدای خوش و نغمه‌های دلنشینش قرن‌هاست الهام‌بخش شاعران و هنرمندان بوده، به‌ویژه در شعر فارسی که «بلبل و گل» به یکی از ماندگارترین نمادهای عاشقانه بدل شده است.

ویژگی‌های عمومی بلبل‌ها: بلبل‌ها پرنده‌گانی از راسته گنجشک‌سانان (Passeri-formes) و خانواده‌های گوناگون هستند. در میان آن‌ها، شناخته‌شده‌ترین گونه، بلبل هزارستان (Common Nightingale) است که در ایران، اروپا، و بخش‌هایی از آسیا زیست می‌کند. بدن این پرنده‌گان معمولاً کوچک، باریک و چابک است و پره‌ای قهوه‌ای مایل به خاکستری دارند که



با محیط طبیعی‌شان هماهنگی دارد. طول بدن بیشتر بلبل‌ها بین ۱۳ تا ۱۸ سانتی‌متر است و وزنشان حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم است. چشم‌های درشت، منقار باریک و صدای چندلحنی از ویژگی‌های برجسته آنهاست. آواز بلبل نه تنها برای جفت‌یابی بلکه برای تعیین قلمرو و ارتباط اجتماعی نیز به کار می‌رود.

زیستگاه و پراکندگی: بلبل‌ها در مناطق گرم و معتدل جهان زندگی می‌کنند. جنگل‌های انبوه، باغ‌ها، بوستان‌ها و حاشیه رودخانه‌ها مکان‌های محبوب آنان است. در ایران، بلبل‌ها به ویژه در استان‌های شمالی، غربی و مرکزی مانند مازندران، گیلان، کرمانشاه، لرستان، فارس و تهران فراوان‌اند. بلبل‌ها پرنده‌گان مهاجر هستند و معمولاً در بهار به مناطق معتدل‌تر می‌آیند و در پاییز به سرزمین‌های گرم‌تر کوچ می‌کنند.

در جهان بیش از ۱۵۰ گونه بلبل شناسایی شده است که در چند خانواده عمده جای می‌گیرند. در اینجا به چند نوع شناخته‌شده‌تر و شاخص‌تر آن‌ها اشاره می‌شود:

بلبل هزارستان (Common Nightingale – Luscinia megarhynchos): این گونه محبوب‌ترین و پراوازه‌ترین نوع بلبل است. صدای پرشور و چندبندی آن در شعر فارسی جایگاه ویژه‌ای دارد. بلبل هزارستان معمولاً در بوته‌زارها و جنگل‌های کم‌درخت زندگی می‌کند و نغمه‌خوانی‌اش بیشتر در شب شنیده می‌شود.

بلبل خرما (White-spectacled Bulbul – Pycnonotus xanthopygos): این نوع از بلبل در جنوب ایران، به ویژه در بوشهر، هرمزگان و کرمان بسیار دیده می‌شود. پر و بالی خاکستری دارد و دور چشم‌هایش حلقه‌ای سفید است که نام انگلیسی‌اش نیز از همین ویژگی گرفته شده است. صدای آن نسبت به بلبل هزارستان کمتر آهنگین ولی بسیار دل‌نشین است.

بلبل گوش‌سفید (Pycnonotus leucotis): در نواحی شرقی ایران مانند سیستان و بلوچستان یافت می‌شود. نوار سفید روشنی در پشت گوش دارد و آوازش ترکیبی از سوت‌های کوتاه و نغمه‌های پی‌پی است.

بلبل زرد (Pycnonotus luteolus): این گونه بیشتر در جنوب و جنوب‌غربی ایران، شبه‌قاره هند و بخش‌هایی از خلیج فارس زیست می‌کند. بدنش زرد مایل به سبز است و رفتارشان بسیار اجتماعی و پرتحرک است. **دنیاه 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

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰
در ZOOM با برنامه های متنوع
اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM
Code: 448 947 9662 Password: 426754
(408) 221-8624

اصل بقای انرژی

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

در جهان پنهان ما، هیچ چیز بی دلیل پدید نمی آید و هیچ چیز نیز بی اثر ناپدید نمی شود. این قانون بنیادین هستی، از روز نخست شکل گیری عالم تا لحظه اکنون، بی وقفه در کار است و فیزیک دانان آن را



با نام «اصل بقای انرژی» می شناسند. بر پایه این اصل، انرژی نه خلق می شود و نه از میان می رود، بلکه تنها از شکلی به شکلی دیگر درمی آید. اگر در دل شب، چراغی را روشن کنیم، در واقع انرژی الکتریکی را به نور و گرما بدل کرده ایم. اگر سنگی از فراز کوه رها شود، انرژی نهفته آن هنگام سقوط به انرژی جنبشی تبدیل می شود. همین قاعده

در قلب ستارگان، در چرخش سیارات، در سوختن چوب در اجاق، و حتی در تپش قلب انسان جاری است. جهان ما، همچون دستگاهی عظیم و هماهنگ، پیوسته در حال تبادل و دگرگونی انرژی هاست، بی آنکه ذره ای از کل آن کاسته یا به آن افزوده شود. ریشه این اصل به اندیشه های دانشمندان قرن نوزدهم بازمی گردد. در آن زمان، فیزیک دانان کوشیدند تا رابطه میان کار، گرما و حرکت را دریابند. از دل آن پژوهش ها، قانونی زاده شد که امروز در تمام شاخه های علم، از فیزیک و شیمی گرفته تا زیست شناسی و گیاه شناسی، کاربرد دارد. بر پایه این قانون، هر پدیده طبیعی، حاصل تبدیل نوعی انرژی به نوعی دیگر است: انرژی خورشید به گرما و نور، انرژی درون مواد به نیرو و حرکت، و انرژی سوخت در موتور به جنبش و صدا. حتی در بدن انسان نیز، همین اصل پابرجاست. غذایی که می خوریم، در سلول ها به نیروی قابل مصرف تبدیل می شود، نیرویی که به ما توان اندیشیدن، حرکت، احساس و زیستن می دهد. زمانی که خسته می شویم و نیاز به استراحت داریم، بدن در واقع در حال بازسازی و ذخیره دوباره همان نیروست. اما اصل بقای انرژی تنها یک قانون فیزیکی نیست، در معنای عمیق تر، می توان آن را استعاره ای از تداوم و پیوستگی هستی دانست. هیچ اندیشه، احساس، یا عملی در جهان بی اثر نمی ماند. آن ها نیز، همچون انرژی، دگرگون می شوند، شکل عوض می کنند و در مسیر زندگی، جلوه ای تازه می یابند. عشق، نیکی، امید و دانایی نیز نیروهایی اند از جنسی لطیف تر، و هر بار که در دل انسانی شعله می گیرند، از جایی دیگر در جهان، روشنائی می افشاند. اگر انسان امروز بتواند مفهوم ژرف این قانون را دریابد، شاید نگاهش به جهان نیز دگرگون شود. بداند که هر مصرف بی رویه نیرو، هر تخریب طبیعت، و هر اسراف در منابع، در واقع برهم زدن نظمی است که میلیاردها سال با دقت حفظ شده است. نیروی زمین، همانند خون در رگ های ما، باید در گردش باشد، اما به اندازه، هوشمندانه و با احترام به سرچشمه های آن.

در روزگار ما، که بحران انرژی و گرمایش زمین به دغدغه ای جهانی بدل شده است، درک و به کارگیری اصل بقای انرژی از همیشه ضروری تر است. ما می توانیم با استفاده از منابع پاک همچون باد، خورشید و آب، و با صرفه جویی در مصرف سوخت های فسیلی، به حفظ این تعادل یاری رسانیم. بقای زمین، در گرو پاسداری از همین قانون است؛ قانونی که نه تنها بنیاد فیزیک، بلکه رمز پایداری حیات است. اصل بقای انرژی به ما یادآوری می کند که هیچ چیز در جهان بی اثر نیست. هر ذره، هر حرکت، هر اندیشه، سهمی در چرخه جاودانه هستی دارد. جهان، با همه پیچیدگی اش، همچون ارکستری عظیم است که نت های آن از نیروهای گوناگون تشکیل شده اند، و ما، هر یک، سازی کوچک در این سمفونی بی پایانیم.

مردم، خوشبختی را با رفاه مادی یا حضور در شبکه های اجتماعی اشتباه می گیرند. اما حقیقت آن است که هرچه بیشتر مقایسه کنیم، کمتر احساس رضایت خواهیم داشت. خوشبختی نه در نمایش، بلکه در تجربه درونی و واقعی زندگی است. خوشبختی نه در گذشته پنهان است، نه در آینده، بلکه در همین لحظه، در میان نفس ها و نگاه های ساده امروز جریان دارد. وجود دارد، اما نه به شکل مطلق و همیشگی، چون انسان، موجودی در حال رشد و تغییر است. می توان گفت: خوشبختی، هنر دیدن زیبایی هاست در میان ناملایمات. هرکس که بتواند در دل سختی، هنوز لبخند بزند، در همان لحظه خوشبخت است.

خوشبختی چیست و آیا واقعاً وجود دارد؟

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

از آغاز تاریخ، انسان در جست و جوی چیزی بوده که آن را «خوشبختی» می نامد. از فیلسوفان یونان باستان تا روان شناسان مدرن، از شاعران شرقی تا اندیشمندان



غربی، همگی به دنبال پاسخی برای این پرسش بنیادین بوده اند: خوشبختی چیست، و آیا واقعاً وجود دارد؟

معنای خوشبختی در نگاه فلسفی
در فلسفه یونان باستان، ارسطو خوشبختی را غایت نهایی زندگی می دانست. او باور داشت که انسان برای «رسیدن به سعادت»

زندگی می کند، نه صرفاً برای لذت، قدرت یا ثروت. از نگاه او، خوشبختی یعنی «تحقق کامل توانایی های انسانی» و هماهنگی میان عقل، احساس و اخلاق. در شرق، به ویژه در فلسفه بودایی و عرفان ایرانی، خوشبختی حالتی درونی است نه بیرونی. بودا می گوید: «هیچ راهی به سوی خوشبختی وجود ندارد، خود خوشبختی، راه است.»

در اندیشه عرفانی نیز، مولوی خوشبختی را در بازگشت به خویشتن می بیند: خوشبخت آن کسی است که از خویش نگریزد.

خوشبختی از دیدگاه علمی و روان شناختی: روان شناسی نوین خوشبختی را حالتی از رضایت درونی و تعادل هیجانی می داند. خوشبختی به معنای نبود غم یا مشکل نیست، بلکه توانایی کنار آمدن با رنج ها و دیدن جنبه روشن زندگی در میان تاریکی هاست. مطالعات دانشگاه هاروارد نشان داده اند که عوامل مؤثر بر خوشبختی سه دسته اند: ♦ روابط انسانی سالم و صمیمی (دوستی، عشق، خانواده) ♦ احساس معنا و هدف در زندگی ♦ قدردانی و ذهن آگاهی در لحظه حال

جالب است بدانیم که ثروت، زیبایی یا موفقیت اجتماعی تنها تا حدی محدود در احساس خوشبختی نقش دارند و پس از آن، اثرشان کاهش می یابد.

خوشبختی در فرهنگ ایرانی: در فرهنگ و ادبیات فارسی، خوشبختی همواره مفهومی شاعرانه و اخلاقی بوده است. شاعران ما خوشبختی را در «قناعت»، «عشق»، «رضا» و «آرامش درونی» جست و جو کرده اند، نه در دارایی یا جاه. **آن کس که قناعت کند از پادشاه خوشبخت تر است.** (سعدی) در نگاه حافظ نیز، خوشبختی لحظه ای است از وصل و حضور، نه تملک و جاه طلبی: **دلا بسوز که سوز تو کارها بکند، دعای نیم شب و درس سحرگهی خوش است.** در این نگرش، خوشبختی در حس زنده بودن است، نه در رسیدن به نقطه ای ثابت.

آیا خوشبختی وجود دارد؟ پرسشی که گاه ذهن همه ما را در خلوت یا بحران درگیر می کند همین است: آیا خوشبختی واقعاً وجود دارد، یا تنها رؤیایی است که انسان برای فرار از درد ساخته؟ پاسخ ساده نیست، اما می توان گفت خوشبختی یک حالت دائمی نیست، بلکه لحظه هایی گذرا از هماهنگی، آرامش یا عشق است. همان طور که شادی بدون غم معنا ندارد، خوشبختی نیز بدون رنج تعریف نمی شود. شاید خوشبختی، نه مقصد، که مسیر باشد، نه نتیجه رسیدن، بلکه حاصل «درک لحظه». انسان خوشبخت کسی نیست که هیچ رنجی ندارد، بلکه کسی است که در دل رنج، هنوز توان دیدن زیبایی را از دست نداده است.

عوامل مؤثر بر احساس خوشبختی: پژوهش های روان شناختی و تجربه های انسانی نشان می دهد که چند عامل اصلی در شکل گیری خوشبختی نقش دارند:

قدردانی: تمرکز بر داشته ها به جای نداشته ها.

رابطه های انسانی سالم: عشق، دوستی، مهربانی و احساس تعلق.

هدف و معنا: داشتن دلیلی برای برخاستن هر صبح.

سلامت جسم و ذهن: خواب، تغذیه، ورزش و مراقبه.

بخشایش: رها کردن گذشته و کینه ها.

زندگی در لحظه: حضور در اکنون، نه اسارت در دیروز یا فردا.

خوشبختی در دنیای امروز: در جهان امروز که پر از رقابت، سرعت و اضطراب است، مفهوم خوشبختی بیش از هر زمان دیگری دستخوش تغییر شده است. بسیاری از

جاده بخشش

نوشته اختصاصی: آریتا دانشوری - روانشناس بالینی

سفری از رنج تا رهایی: بخشش یکی از پیچیده‌ترین مهارت‌های انسانی و یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای روحی است. بسیاری از ما در طول زندگی با زخم‌هایی روبه‌رو می‌شویم که گاه سال‌ها با ما می‌ماند، زخم‌هایی از جنس خیانت، بی‌توجهی، بی‌عدالتی، یا حتی سوءبرداشت و سوءتفاهم. اما چیزی که ما را از تداوم این دردها



رها می‌کند، نه فراموشی تحمیلی است و نه انتقام، بلکه «بخشش» است، جاده‌ای طولانی، پرفراز و نشیب و در عین حال نجات‌بخش. در این مقاله تلاش می‌کنم بخشش را نه به عنوان یک توصیه اخلاقی، بلکه به عنوان یک مسیر تحول درونی مورد بررسی قرار دهم، مسیری که از شناخت درد آغاز می‌شود و به آگاهی، صلح و قدرت شخصی می‌رسد.

بخشش چیست؟ بخشش در ساده‌ترین تعریف یعنی رها کردن کینه و بار احساسی ناشی از یک رنج. این رهایی الزاماً به معنای تأیید رفتار فرد خاطی نیست و حتی به معنای ادامه رابطه با او هم نیست. بخشش یعنی شما انتخاب می‌کنید که اسیر گذشته نباشید. اجازه نمی‌دهید درد، مسیر آینده‌تان را تعیین کند. به جای تمرکز بر «چه کسی به من آسیب زد؟»، به «من چگونه از این آسیب عبور کنم؟» می‌اندیشید. **چرا بخشش دشوار است؟** بخشش یک تصمیم ساده نیست، زیرا ذهن انسان به‌طور طبیعی تمایل دارد از خود محافظت کند. بنابراین وقتی رنجی رخ می‌دهد، ذهن تلاش می‌کند دلیل پیدا کند، مقصر را مشخص کند، و برای تکرار نشدن آن، زخم را زنده نگه دارد. به علاوه، دردهای عمیق معمولاً با حس بی‌عدالتی همراه‌اند، و تا زمانی که این حس آرام نشود، بخشش سخت جلوه می‌کند. اما واقعیت این است که بیشتر رنج‌های طولانی‌مدت ما نه از خود حادثه، بلکه از تکرار ذهنی آن ناشی می‌شود.

تفاوت بخشش با فراموشی: گاهی تصور می‌شود بخشش یعنی «فراموش کردن». اما فراموشی یک عملکرد طبیعی مغز است، در حالی که بخشش یک عملکرد آگاهانه روحی. فراموشی بدون اختیار اتفاق می‌افتد، اما بخشش یک انتخاب است. ممکن است یک اتفاق را هیچ‌گاه فراموش نکنیم، اما قدرتش را بر احساس و تصمیم‌های خود از بین ببریم. این یعنی بخشش.

جاده بخشش: مراحل عبور از رنج

شناخت رنج: در این مرحله مهم است که فرد به خود اجازه احساس بدهد، غم، خشم، سردرگمی، و حتی نفرت. بخشش هرگز با سرکوب آغاز نمی‌شود. اعتراف به درد، اولین سنگ‌بنای رهایی است.

فاصله گرفتن از حادثه: زمانی که از شدت احساسات کاسته می‌شود، ذهن می‌تواند بدون قضاوت، اتفاق را مرور کند. در این مرحله فرد از خود می‌پرسد: چه چیزی در این میان واقعاً مرا آزار داد؟ آیا بخشی از رنج من ناشی از برداشت شخصی‌ام بوده؟ این اتفاق چه تأثیری بر من گذاشت؟ این مرحله آگاهی‌بخش است و فرد را از واکنش‌گرایی به سمت فهم می‌برد.

درک انسانیت خطاکار: بخشش زمانی اتفاق می‌افتد که بفهمیم انسان‌ها با محدودیت‌های خود رفتار می‌کنند. اغلب افراد از سر جهل، ترس، ضعف، فشار جامعه یا شرایط، یا حتی زخم‌های درمان‌نشده خود مرتکب خطا می‌شوند. این درک به معنای تأیید رفتار نیست، بلکه به معنای «شناخت ریشه» است. و شناخت، مسیر نفرت را آرام می‌کند.

انتخاب رهایی: در اینجا فرد می‌پرسد: آیا ادامه این کینه مرا نجات می‌دهد یا نابود؟ آیا این احساس مرا قوی‌تر کرده یا خسته‌تر؟ من می‌خواهم چه کسی باشم؟ بخشش یک انتخاب آگاهانه است، انتخابی برای آرامش و سلامت روان.

رها کردن: رها کردن یعنی دیگر به دنبال انتقام نیستم. دیگر ارزش خود را از نگاه فرد خاطی نمی‌گیرم. دیگر اجازه نمی‌دهم آن حادثه آینده‌ام را بسازد. این مرحله ورود به آرامشی عمیق است.

آیا باید با فرد خاطی رابطه را ادامه داد؟ نه لزوماً. بخشش به معنای ادامه رابطه نیست. گاهی بخشش با «حذف گذاشتن» همراه است. گاهی با «ترک رابطه»، و گاهی با «بازسازی پیوند». مهم این است که سلامت روانی و احساسی شما حفظ شود. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

تفاوت «سن شناسنامه‌ای» و «سن بیولوژیک»

نوشته اختصاصی: دکتر شهره پایدار - روانشناس

وقتی از «سن» حرف می‌زنیم، اغلب منظورمان عددی است که در شناسنامه نوشته شده است: سال، ماه و روز

تولد، یعنی سن شناسنامه‌ای یا «تقویمی». اما در علم پزشکی و علوم زیستی، سن را گاهی به شیوه متفاوتی می‌سنجند: بر اساس وضعیت فیزیولوژیک و عملکرد اعضا و بافت‌های بدن. این همان چیزی است که به آن سن بیولوژیک می‌گویند. این



دو عدد همیشه یکی نیستند و تفاوت بین آنها پیامدهای فراوانی در حوزه سلامت، قانون، اجتماع و تصمیم‌گیری‌های فردی دارد.

تعریف‌ها و مفاهیم پایه

سن شناسنامه‌ای: عدد مشخصی است که از تاریخ تولد تا تاریخ فعلی محاسبه می‌شود. این سن برای تعیین حقوق و تکالیف قانونی (مثل سن ازدواج، سن رأی دادن، سن بازنشستگی، اجازه کار و غیره) به کار می‌رود.

سن بیولوژیک: بازتاب‌دهنده وضعیت واقعی بدن از نظر سلامت، عملکرد سیستم‌های مختلف، بار سلولی و مولکولی است. فردی ممکن است از لحاظ شناسنامه‌ای ۵۰ ساله باشد، اما بدن او مانند سن ۴۰ سالگی یا ۶۰ سالگی عمل کند، یعنی سن بیولوژیک کمتر یا بیشتر از سن شناسنامه‌ای است.

سن عملکردی: گاه‌گاهی از عبارت «سن عملکردی» هم استفاده می‌شود که بیشتر به توانایی‌های روزمره، قوای فیزیکی و شناختی مربوط است و با سن بیولوژیک ارتباط نزدیکی دارد.

چرا این تفاوت اهمیت دارد؟

پیش‌بینی سلامتی و طول عمر: سن بیولوژیک می‌تواند پیش‌بینی‌کننده بهتری برای احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن، ناتوانی و مرگ‌ومیر نسبت به سن شناسنامه‌ای باشد. **تصمیمات پزشکی:** برای تصمیم‌گیری درباره درمان‌های تهاجمی، مراقبت‌های پیشگیرانه یا بررسی ریسک عمل جراحی، وضعیت بیولوژیک واقعی بیمار مهم‌تر است. **سیاست‌گذاری و قانونگذاری:** قانون بر پایه سن شناسنامه‌ای وضع می‌شود، اما اگر جمعیتی از لحاظ بیولوژیک پیرتر یا جوان‌تر باشد، ممکن است نیاز به تنظیم سیاست‌ها (مثلاً سن بازنشستگی) باشد.

روانشناسی و کیفیت زندگی: دانستن اینکه «بدنم سالم‌تر/پیرتر از آنچه فکر می‌کنم است» بر نگرش و انگیزه فرد برای تغییر سبک زندگی تأثیر می‌گذارد.

چه عواملی سن بیولوژیک را تعیین یا تغییر می‌دهند؟

ژنتیک: برخی ژن‌ها با طول عمر و مقاومت به بیماری ارتباط دارند، اما ژنتیک تنها بخش کوچکی از معادله است.

شیوه زندگی: تغذیه، فعالیت بدنی، خواب، سیگار، الکل، و مواجهه با استرس‌های مزمن تأثیر بزرگی دارند.

محیط: آلودگی هوا، شرایط کاری زیان‌آور، دسترسی به خدمات بهداشتی و اجتماعی بر بیولوژی بدن اثر می‌گذارد.

وضعیت روانی: استرس طولانی‌مدت، اضطراب و افسردگی می‌توانند روند پیری بیولوژیک را تسریع کنند.

بیماری‌های مزمن: دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و التهابی می‌توانند سن بیولوژیک را بالا ببرند.

چگونه می‌توان سن بیولوژیک را اندازه گرفت؟

هیچ شاخص واحدی «سن بیولوژیک» را کامل تعریف نمی‌کند، اما مجموعه‌ای از نشانگرها و شاخص‌ها وجود دارند:

طول تلومرها (Telomere length): تلومرها در انتهای کروموزوم‌ها کوتاه می‌شوند و کوتاهی آنها با پیری و بیماری‌ها مرتبط است. اندازه‌گیری طول تلومر یکی از روش‌هاست، اما تغییرپذیری بالایی دارد و به تنهایی کافی نیست. دنباله مطلب در صفحه ۵۶

چرا انسان‌ها از تاریکی می‌ترسند؟

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

ترس انسان از تاریکی، از عمیق‌ترین احساساتی است که در نهاد بشر ریشه دارد، احساسی که نه تنها در دوران کودکی، بلکه در بزرگسالی نیز به شکل‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. انسان مدرن با وجود داشتن فناوری، نور مصنوعی و امنیت



نسبی، همچنان هنگام قرار گرفتن در تاریکی، ضربان قلبش کمی تندتر می‌شود و ذهنش تصویرهای ناآشنا و گاه هولناک می‌سازد. این ترس ریشه در تاریخ تکامل انسان دارد و نه نتیجه ضعف، بلکه بازتاب یکی از قوی‌ترین سازوکارهای بقاست. در دوران اولیه زندگی بشر، تاریکی مساوی با خطر بود. انسان‌های نخستین شب‌ها توانایی

دید کمی داشتند و در محیط‌هایی زندگی می‌کردند که پر بود از حیوانات شکارچی، سقوط از ارتفاعات، غارهای ناپیدا و تهدیدهای ناشناخته. نبود نور یعنی کاهش قدرت تشخیص، و کاهش قدرت تشخیص یعنی افزایش احتمال صدمه. بنابراین مغز انسان آموخت که در تاریکی سطح هوشیاری و ترس خود را افزایش دهد، این ترس در واقع سپری برای محافظت از زندگی بود. هر انسانی که محتاط‌تر می‌بود و در تاریکی کمتر بی‌گدار به دل خطر می‌زد، شانس بیشتری برای بقا داشت. به همین دلیل ترس از تاریکی در ژن‌های بشر ثبت شد و نسل به نسل منتقل گردید.

از نظر روان‌شناسی، انسان از چیزهایی می‌ترسد که نمی‌تواند ببیند و پیش‌بینی کند. تاریکی، حواس را محدود و ذهن را فعال‌تر می‌کند. وقتی چشم‌ها قادر به تشخیص محیط نیستند، مغز با سرعت بالا شروع می‌کند به ساختن سناریوهای مختلف برای جبران این ناآگاهی. این سناریوها اغلب به سمت خطر، تهدید یا حادثه می‌روند، زیرا ذهن انسان ذاتاً برای محافظت، بدبین‌تر عمل می‌کند. در تاریکی، کوچک‌ترین صدا بزرگ‌تر از واقعیت شنیده می‌شود، کوچک‌ترین سایه معنایی نمادین پیدا می‌کند و نبود دید بصری، خیال را به سمت احتمالات منفی می‌کشاند. همین سازوکار باعث می‌شود حتی افراد منطقی، هنگام تنها ماندن در تاریکی، کمی احساس ناامنی کنند. تاریکی علاوه بر محدود کردن دید، مرز میان واقعیت و خیال را کم‌رنگ می‌کند. در روشنائی، انسان با تکیه بر دیدن مستقیم محیط، خیال خود را کنترل می‌کند، اما در تاریکی، ذهن فرصت بیشتری برای آزاد شدن دارد. این آزادی خیال همیشه دوست‌داشتنی نیست، زیرا ذهن انسان میل شدیدی به معنا دادن به ناشناخته‌ها دارد. وقتی چیزی دیده نمی‌شود، مغز تلاش می‌کند برایش تصویری بسازد و این تصویر معمولاً به سمت خطر و آسیب تمایل دارد. همین مسئله باعث شکل‌گیری بسیاری از افسانه‌ها، داستان‌های ترسناک و باورهای قدیمی درباره تاریکی شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهانامه پژواک

چرا انسان از اولین‌ها هرگز جدا نمی‌شود؟

نوشته اختصاصی: دکتر نسرین عطایی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

انسان موجودی است که خاطره در تار و پود وجودش تنیده شده است و آنچه را نخستین بار تجربه می‌کند، عمیق‌تر و ماندگارتر از هر تجربه دیگری در جان خود نگه می‌دارد. «اولین‌ها» تنها اتفاقاتی ساده یا لحظه‌هایی گذرا نیستند، بلکه نقطه‌هایی‌اند که آغاز یک مسیر، یک حس یا یک آگاهی را در زندگی انسان رقم می‌زنند. به همین دلیل، ذهن و قلب انسان از این اولین‌ها هرگز جدا نمی‌شود، حتی اگر سال‌ها بگذرد و زندگی مسیرهای تازه‌ای پیش روی او بگذارد.

در نگاه روان‌شناختی، اولین‌ها تأثیرگذارترین بخش حافظه هستند زیرا مغز هنگام تجربه چیزهای تازه، در بالاترین سطح توجه و حساسیت قرار دارد. در نخستین تجربه، ذهن هیچ الگوی قبلی ندارد، بنابراین همه چیز با رنگی روشن‌تر و شدتی بیشتر ثبت می‌شود. اولین عشق، اولین پیروزی، اولین شکست، اولین معلم، اولین سفر، اولین خانه، یا حتی اولین زخم روحی،



برای مغز اتفاقاتی معمولی نیستند، مغز آن‌ها را به عنوان «مرجع اصلی» نگه می‌دارد، مرجعی که تمام تجربه‌های بعدی با آن مقایسه می‌شوند. به همین دلیل، اولین‌ها تنها خاطره نیستند، بلکه تبدیل به خط‌کش اندازه‌گیری باقی زندگی می‌شوند.

انسان وقتی برای نخستین بار طعم موفقیت را می‌چشد، ذهنش آن طعم را به عنوان «استاندارد لذت» به یاد می‌سپارد و تمام پیروزی‌های بعدی ناخواسته با آن سنجیده می‌شود. همین اتفاق درباره نخستین درد، نخستین حسرت یا نخستین دل‌بستگی هم صدق می‌کند. اولین‌ها در ناخودآگاه ما حک می‌شوند و هرچه عمیق‌تر حک شده باشند، دور شدن از آنها دشوارتر است. از سوی دیگر، اولین‌ها حامل بار مهمی از احساسات هستند. انسان در اولین تجربه‌ها با قلبی بازتر و بی‌دفاع‌تر وارد می‌شود، چون هنوز نمی‌داند چه چیز در انتظارش است. در آن لحظه‌ها، انسان آسیب‌پذیر است و همین آسیب‌پذیری، شدت احساس را چند برابر می‌کند. اولین عشق عمیق‌تر است چون انسان هنوز زخمی از گذشته ندارد و باورش به پاکی و امکان‌ها کامل است. اولین دوستی گرم‌تر است چون هنوز معیارهای سخت‌گیرانه شکل نگرفته‌اند. اولین اشتباه دردناک‌تر است چون ذهن تحمل و تجربه عبور از خطا را نیاموخته است. این شدت احساس، اولین‌ها را چنان در جان انسان حک می‌کند که حتی گذر سال‌ها نمی‌تواند رنگ آنها را کم‌رنگ کند.

عامل مهم دیگر، نقش اولین‌ها در شکل‌گیری هویت فردی است. انسان با هر تجربه تازه، بخشی از خود را می‌شناسد و اولین‌ها اغلب آغازگر این خودشناسی هستند. اولین سفر، به انسان حس استقلال می‌دهد، اولین مسئولیت جدی، مفهوم اعتماد به خود را می‌آموزد، اولین دل‌شکستگی، معنای تاب‌آوری را روشن می‌کند. بنابراین اولین‌ها تنها رویداد نیستند، آنها آجرهای سازنده شخصیت‌اند. اگر انسان از اولین‌ها جدا شود، بخش مهمی از هویت خود را گم می‌کند. به همین خاطر است که یاد اولین‌ها در ذهن تازگی دارد، حتی اگر سال‌ها گذشته باشد. در عمق روح انسان، اولین‌ها نقطه‌های نورانی‌اند، جاهایی که بخشی از «من امروز» در آن شکل گرفته است. در کنار عوامل ذهنی و عاطفی، اولین‌ها حامل نوعی انرژی هستند. هر تجربه تازه، انرژی حرکت و آغاز را با خود دارد. این انرژی به دلیل تازگی مسیر، با اشتیاق، ترس، امید و کشف همراه می‌شود. این چهار حس قدرتمند، حالت احساسی بسیار نیرومندی ایجاد می‌کنند که بعدها دیگر کمتر تکرار می‌شود. دومین و سومین تجربه شاید زیباتر و موفق‌تر باشند، اما «قدرت کشف» متعلق به اولین‌هاست، نه به تجربه‌های بعدی. به همین دلیل انسان همیشه به اولین‌ها بازمی‌گردد، نه از روی وابستگی، بلکه چون آن لحظه‌ها او را برای نخستین بار با بخشی از خویشتن آشنا کرده‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

چرا بعضی‌ها اعداد جفت را سریع‌تر و بیشتر می‌بینند؟

نوشته اختصاصی: محمدرضا جعفری - پژوهشگر

داده کسانی که به ریاضیات علاقه دارند، ذهن تصویری قوی دارند، یا در کارهای روزمره با اعداد سروکار دارند، تمایل بیشتری به مشاهده و تشخیص سریع اعداد تکراری دارند. از سوی دیگر، افراد احساسی‌تر یا کسانی که در مسیرهای معنوی و درونی قدم گذاشته‌اند نیز عمدتاً نسبت به اعداد، نشانه‌ها و زمان‌ها حساس‌تر هستند و این حساسیت باعث دیده‌شدن بیشتر اعداد جفت در زندگی روزمره آنها می‌شود. نکته جالب این است که از نظر علمی هیچ مدرکی وجود ندارد که دیدن اعداد جفت نوعی پیام فراطبیعی باشد، اما در عین حال، روان‌شناسان تأکید می‌کنند که «معنا دادن به نشانه‌ها، بخشی طبیعی، سالم و حتی لازم از روان انسان است. مغز انسان برای نظم‌دادن به جهان، برای ساختن معنا و برای احساس امنیت، از این روش‌ها استفاده می‌کند. بنابراین، حتی اگر از دید علمی این رویداد کاملاً طبیعی و عادی باشد، از نظر انسانی می‌تواند تأثیر مثبت، آرام‌بخش یا جهت‌دهنده داشته باشد.

از سوی دیگر، بعضی نظریه‌ها به نقش «ساعت بیولوژیکی» اشاره می‌کنند. برخی افراد بیشتر از دیگران تمایل دارند در زمان‌های مشخصی به ساعت نگاه کنند، و چون ساعت دیجیتال در طول روز بارها ترکیب‌های عددی تکراری نشان می‌دهد، احتمال دیدن اعداد جفت در این افراد بالا می‌رود. این موضوع مشابه کسانی است که همیشه چند دقیقه قبل از زنگ ساعت بیدار می‌شوند؛ یعنی مغز در طول زمان به یک الگوی پنهان عادت می‌کند.

در نهایت، مجموعه این عوامل، یعنی حساسیت ذاتی مغز به الگوها، تمرکز ناخودآگاه، معناسازی ذهنی، نقش احساسات، تفاوت‌های فردی و عادت‌های بیولوژیکی، دست به دست هم می‌دهند تا پدیده «دیدن مکرر اعداد جفت» شکل بگیرد. این رویداد نه نشانه بیماری است، نه مسئله‌ای عجیب، برعکس، بخشی طبیعی از کارکرد مغز انسان است که در برخی افراد بیشتر و در برخی کمتر دیده می‌شود.

بنابراین وقتی کسی می‌گوید هر روز ساعت ۱۱:۱۱ را می‌بیند یا روی رسید خریدش اعداد تکراری دیده، باید دانست که ذهن او وارد یک حالت توجهی ویژه شده که هم علمی است، هم روانی، و هم انسانی. این توجه ممکن است در شخص حس خوبی ایجاد کند، او را امیدوارتر کند و حتی در برخی مسیرهای زندگی به او انگیزه بدهد. و جالب آن‌که همین احساس مثبت، احتمال دیدن دوباره اعداد جفت را افزایش می‌دهد؛ چرخه‌ای که کاملاً طبیعی است و بخشی از ارتباط ذهن انسان با نشانه‌های جهان اطرافش محسوب می‌شود.

ادامه مطلب **کندر چیست؟...** از صفحه ۴۳

کندر همچنین بر سیستم تنفسی تأثیر مثبت دارد. در گذشته از دود و بخور کندر برای باز کردن گرفتگی بینی، تسکین سرفه، آرام کردن گلو و کاهش التهاب مجاری تنفسی استفاده می‌شد. خاصیت ضدالتهابی کندر می‌تواند در مواردی مانند سینوزیت یا آسم خفیف نقش حمایتی داشته باشد و به راحت‌تر شدن تنفس کمک کند. در کنار همه این خواص، کندر ماده‌ای است که باید با احتیاط مصرف شود. مصرف بیش از حد آن، مخصوصاً به شکل خوراکی، ممکن است موجب مشکلات معده، تهوع، یا تحریک کليه‌ها شود. همچنین زنان باردار باید تنها با مشورت پزشک از آن استفاده کنند. نکته مهم دیگر این است که کندر جایگزین دارو نیست، بلکه مکملی طبیعی است که می‌تواند در کنار درمان‌های اصلی، روند بهبود را تقویت کند. کلاً توجه داشته باشید که پیش از مصرف هرگونه مکمل یا ویتامین، حتماً با پزشک مشورت کنید، به‌ویژه اگر بیماری زمینه‌ای دارید یا داروی خاصی مصرف می‌کنید. برخی مکمل‌ها می‌توانند با داروها تداخل داشته باشند یا در صورت مصرف خودسرانه باعث عوارض شوند.

در مجموع، کندر ماده‌ای باستانی و ارزشمند است که امروزه بار دیگر جایگاه خود را در طب سنتی و مدرن یافته است. این صمغ معطر با خواص گسترده‌ای چون ضدالتهاب بودن، تقویت حافظه، بهبود هضم، افزایش آرامش، تقویت ایمنی، کمک به تنفس و بهبود کیفیت پوست، یکی از شگفتی‌های طبیعت به‌شمار می‌آید. کندر نه‌فقط بخشی از میراث پزشکی و فرهنگی ایران و منطقه است، بلکه پلی میان تجربه‌های هزارساله و یافته‌های علمی امروز محسوب می‌شود. استفاده درست و آگاهانه از این ماده می‌تواند سلامت جسم و روح را به شکلی طبیعی و بی‌خطر بهبود بخشد و یادآور این حقیقت باشد که بسیاری از داروهای ارزشمند، در دل طبیعت و در ساده‌ترین شکل‌ها یافت می‌شوند.

انسان موجودی الگویاب است. از آغاز تاریخ، مغز انسان برای تشخیص نظم، تکرار و الگویابی برنامه‌ریزی شده تا بتواند خطر را زودتر بشناسد، مسیر را پیدا کند و جهان اطراف را معنا بدهد. در میان نشانه‌هایی که توجه انسان را جلب می‌کنند، «اعداد جفت» یا «اعداد تکرارشونده» جایگاه ویژه‌ای دارند، مثل ۱۱:۱۱، ۲۲:۲۲، ۳۳:۳۳، یا حتی شماره پلاک‌ها و رسیدهایی که به‌طور اتفاقی با عده‌های تکراری ظاهر می‌شوند. اما چرا بعضی افراد این نوع اعداد را بسیار سریع‌تر و بیشتر از دیگران می‌بینند؟ آیا این یک توانایی خاص ذهنی است، یا یک بازی ناخودآگاه، یا پیامی از جهان بیرون؟ و آیا همه این موارد، در کنار یکدیگر قابل توضیح هستند؟



برای فهم این موضوع باید به چند لایه مهم از فعالیت ذهن و مغز نگاه کنیم، از سازوکارهای شناختی مغز گرفته تا نقش احساسات و خاطرات، و همچنین تأثیر فرهنگ و باورهای فردی. نخستین نکته این است که مغز انسان به‌طور طبیعی به تقارن، نظم و تکرار واکنش سریع‌تری نشان می‌دهد. این واکنش بخشی از میراث تکاملی ماست. انسان اولیه برای بقا مجبور بود از روی کوچک‌ترین نشانه‌ها خطر را پیش‌بینی کند: ردپاهای حیوانات، مسیر بازگشت، تغییر شکل صداها یا برگ‌ها. همین عادت باعث شده مغز ما امروز نیز نسبت به هر شکل از «نظم» در جهان اطراف حساس باشد و آن را برجسته کند. اعداد جفت دقیقاً چنین نظمی دارند، دو عدد یکسان کنار هم، که از دید مغز نوعی تقارن زیباشناختی ایجاد می‌کنند و همین تقارن باعث می‌شود ذهن بلافاصله آنها را «علامت‌گذاری» کند.

موضوع بعدی به مسئله‌ای به نام «سوگیری توجهی» یا Attention Bias برمی‌گردد. وقتی فرد نسبت به موضوعی علاقه، کنجکاوی یا حساسیت داشته باشد، مغز فیلتر خاصی می‌سازد که همه چیز را از همان دید نگاه می‌کند. اگر برای کسی عدد ۲۲، ۱۱:۱۱ یا ۴۴ معنا داشته باشد، مثلاً یادآور یک خاطره، یک رابطه، یک تاریخ تولد یا یک باور معنوی، ذهن او بدون آن‌که بخواهد، همیشه در حال جستجوی آن عدد است. این فرآیند کاملاً ناخودآگاه رخ می‌دهد. همان پدیده‌ای که وقتی یک ماشین مدل خاص می‌خرید، ناگهان احساس می‌کنید همه خیابان‌ها پر از همان مدل شده است. این اتفاق «افزایش واقعی تعداد مشاهده نیست» بلکه افزایش توان توجه شماست. عامل دیگری که نقش مهمی دارد «معناسازی» است. انسان از هر نشانه تکرارشونده‌ای تلاش می‌کند معنایی بیرون بکشد. این ویژگی ذهن، همیشه عملی کاملاً عقلانی نیست، اما بخشی از تلاش مغز برای یافتن ارتباط میان رویدادهاست. بسیاری از افراد به‌صورت طبیعی تمایل دارند اتفاق‌های همزمان یا تکرارشونده را با مفهوم «پیام»، «نشانه»، «اتفاق خوب»، یا «هماهنگی جهان» تفسیر کنند. اگر فردی باور داشته باشد که دیدن اعداد جفت پیام مثبتی دارد، مغز او در همان جهت عمل می‌کند، یعنی نه تنها آن‌ها را سریع‌تر می‌بیند، بلکه هنگام وقوع نیز تأثیر عاطفی بیشتری دریافت می‌کند.

در کنار این عوامل، ساختار حافظه نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. اتفاق‌هایی که با احساسات قوی همراه باشند بیشتر در حافظه حک می‌شوند. اگر در لحظه‌ای مهم، تاریخی یا خاص، فرد عدد تکراری دیده باشد، ذهن او آن تجربه را با «اهمیت» رمزگذاری می‌کند. از آن پس، مغز به‌طور ناخودآگاه هر بار که با عددی مشابه روبه‌رو می‌شود، احساس می‌کند این عدد همان اهمیت سابق را دارد، بنابراین آن را برجسته می‌سازد. در واقع ما اعدادی را به‌خاطر می‌سپاریم که برایمان «معنا» داشته باشند، نه اعداد خنثی و بی‌اهمیت.

اما چرا همه افراد این پدیده را تجربه نمی‌کنند؟ پاسخ در تفاوت‌های فردی نهفته است. برخی انسان‌ها ذهنی تحلیلی‌تر، دقیق‌تر و حساس‌تر به جزئیات دارند. این افراد معمولاً الگوهای عددی را بسیار سریع‌تر تشخیص می‌دهند. پژوهش‌ها نشان

ادامه مطلب لیلیت تریان... از صفحه ۳۳

او با اعتقاد به اینکه توسعه هنر مجسمه‌سازی ایران به چیزی بیش از تلاش‌های فردی هنرمندان نیاز دارد و برای همین هم به نوشته جهان صنعت «نسبت به آموزش این هنر کمر همت بست و با وجود توانمندی‌های غیرقابل انکار در خلق آثار ماندگار، تمام توش و توان خود را صرف آموزش و توسعه هنر مجسمه‌سازی کرد به گونه‌ای که هم‌اکنون با جرئت تمام می‌توان گفت بخش عمده‌ای از هنر مجسمه‌سازی کشور ما را شاگردان این استاد فرزانه شکل داده‌اند.» او تعداد زیادی دانشجو داشت که به گفته او بسیاری از آنها اکنون به شهرت رسیده‌اند کسانی مانند حمید شانس، عباس مشهدی‌زاده، شعله ابراهیمی، یونس فیاض، ناهید سالیانی و ...

سوغات سفر مطالعاتی: در سال ۱۳۵۴ لیلیت برای یک سفر مطالعاتی نه ماهه به آمریکا رفت او در شهرهای سانفرانسیسکو و شیکاگو به بررسی و تجربه هنر مدرن پرداخت و سعی کرد در بازدید از دانشگاه‌ها، موزه‌ها و نگارخانه‌ها تحولات هنر را پیگیری کند. در همین زمان مدتی به فعالیت در هنر جواهرسازی مشغول شد و جوشکاری را در شیکاگو یاد گرفت. در دیدارهایش متوجه شد که در کنار هر آتلیه یک کارگاه ریخته‌گری وجود دارد که پیکره‌سازی بدون آن بی‌معناست. برای همین وقتی از سفر مطالعاتی به ایران بازگشت پیشنهاد کرد تا یک کارگاه ریخته‌گری برای فعالیت دانشجویان ساخته شود. عذرا دژم در کتاب اولین زنان از قولش نوشته: «همانجا (آمریکا) جوشکاری آموختم و در بازگشت در دانشکده‌ی هنرهای تزئینی کارگاه ریخته‌گری راه انداختم. البته با مخالفت‌های شدید همکاران روبه‌رو شدم ولی چون رئیس دانشکده از همکلاس‌های قدیم بود کمک کرد و راه افتاد و چند کار را هم ریخته‌گری ولی بعد از انقلاب متأسفانه اثری از آن دیده نشد.» او از سال ۱۳۳۹ تا ۱۳۵۹ مشغول تدریس در دانشکده هنرهای تزئینی بود تا وقتی که به گفته خودش «بعد از انقلاب همه ما را گذاشتند کنار و خانه‌نشین شدم.» پنجاه سال بیشتر نداشت که بازنشسته‌اش کردند و خانه‌نشینی برای او در آن زمان بسیار سخت بود: «همان دوره‌ای که عذر ما را از دانشکده تزئینی خواستند، کار کردن تا مدت‌ها برایم سخت بود. چون من از همان ابتدای تأسیس دانشکده حضور داشتم و با کلی سختی و در جاهای تنگ و کوچک با دانشجویان کار کرده بودیم و پذیرش این که دیگر آن جا نباشم، برایم مشکل بود.»

لیلیت تریان همانند حرفه‌اش مجسمه‌سازی بعد از انقلاب مورد بی‌مهری قرار گرفت. او به ناچار کارش را در منزل مسکونی‌اش در انزوا پی گرفت. او دلخوری و دلتنگی‌اش را لای لبخندی طعنه‌آمیز پنهان می‌کرد و می‌گفت: «در خانه طراحی می‌کردم، چون همیشه آن را دوست داشتم. پس از آن هم که سال‌های جنگ بود. مادرم در سال ۶۱ از دنیا رفت. خوشبختانه این باغچه و این گل‌ها بودند. بچه‌ها هم گاهی سر می‌زدند.» خودش تعریف می‌کند که بعد از انقلاب «بچه‌ها دوره گذاشتند ماهی خانه یکی جمع می‌شدند یک خانمی بود که شده بود سرپرست بخش نقاشی در دانشگاه آزاد، وقتی مجسمه‌سازی آزاد شد به اسم حجم‌شناسی، این خانم آمد و گفتند بیا باید دانشگاه آزاد برای تدریس حجم‌شناسی. سال ۱۳۷۲ رفتم برای حجم‌شناسی هفته‌ای یک روز. بعد برای طراحی هم رفتم، تا سال ۱۳۸۰ دانشگاه آزاد می‌رفتم و دیدم نظم دقیقی نداره، هشت سال آنجا بودم، فقط می‌خواستند اسمم آنجا باشد. لیلیت تریان بعد از هشت سال تدریس در دانشگاه آزاد دو باره به خانه‌اش پناه برد: «بعد از سال ۸۰ خانه‌نشین شدم، البته داوطلب و شاگرد می‌آمدند به خانه‌ام.» او در خانه‌ی قدیمی‌اش در مرکز شهر تهران تنها بود و بعد از مرگ پدر و مادرش طبقه‌ی پایین خانه را به آتلیه تبدیل کرده بود. او به باغچه‌ی خانه‌اش وابسته بود و می‌گفت: «من واقعاً بدون این گل‌ها و باغچه نمی‌توانم زندگی کنم.»

عاشق باتیک: او عاشق باتیک بود و در سال‌های آخر عمر بیشتر وقتش را صرف این کار می‌کرد. خودش می‌گوید: «باتیک را خودم آموختم و حالا بیشتر روی باتیک کار می‌کنم.» قرار بود که آرموند آیوایان گرافیسیت فقید ارمنی کارهایش را در آلبومی چاپ کند اما او زود درگذشت و این کار ناتمام ماند. داستان علاقه‌اش به باتیک به زمان تحصیلش در فرانسه برمی‌گردد: «پاریس که بودم روسرهایی با طرح باتیک می‌دیدم که خوشم می‌آمد، ولی قیمتشان بالا بود و من دانشجو بودم و نمی‌توانستم بخرم. وقتی برگشتم تصمیم گرفتم خودم این کار را انجام بدهم، پارچه‌های زیادی را خراب کردم تا باتیک را یاد بگیرم. من بیشتر از گل‌ها الهام می‌گیرم و اسب را خیلی دوست دارم. بعضی می‌گویند اسب‌های خانم تریان پرواز می‌کنند.»

خانه لیلیت هم خانه بود هم آتلیه و حیاط خانه دو طبقه‌اش پر از گل و گیاه که کسی جز خودش حق نداشت به ترکیب آنها دست بزند. آتلیه کوچکش پر بود از تندیس‌هایی که ساخته بود و قد برخی از آنها تا سقف می‌رسید. خودش در گفتگو با آرته می‌گوید که آتلیه‌اش جا ندارد برای همین بیشتر باتیک کار می‌کند. شیوه کارش این طور بود که اول طراحی می‌کرد و بعد اسکلت را با مفتول فلزی می‌ساخت و با گل رس و گچ و کف تندیس را شکل می‌داد، البته گاهی هم به گفته خودش در مجله پیمان، برخی از فیگورها را هم بدون طراحی قبلی می‌آفرید چون در خیالش آنها را پیش از این ساخته بود. مجسمه‌هایش بیشتر با چین و چروک و حرکت همراه است و مجسمه صاف و صیقل خورده در شلوغی خانه لیلیت کمتر به چشم می‌خورد. خودش می‌گفت که «در دوره دانشجویی، استادش با وسواس چنان سنگ را صیقل می‌داد تا سطحی کاملاً صاف حاصل شود اما حالا او حجم را و زنده بودن تن آدمی را این چنین ابراز می‌کند.» برخی آثارش را شبیه به مجسمه‌های جاکومتی مجسمه‌ساز و نقاش سوئیسی می‌دانستند. شاگردانش تعریف می‌کنند «لیلیت ابتدا مفتولی از پیکره را می‌ساخت و بعد گچ و متریال را به طرف آن پرتاب می‌کرد و متریال با برخورد با مفتول و اسکلت‌بندی کار شکل و فرم خاصی به خود می‌گرفت.» خودش با شوخ‌طبعی خاصی می‌گفت: «این سبک لیلیتیزم است، بله لیلیت ایسم.»

آثار استاد مجسمه‌سازی: با آنکه تعداد زیادی اثر در آتلیه داشت اما خودش می‌گفت: «من هیچ وقت خودم نخواستم از کارهایم نمایشگاه بگذارم. هر کسی کارهای مرا دیده، خودش پیگیر بوده. در سال ۶۸ محمدرضا اصلانی که از دانشجویان خودم بود، به همراه همسرش از من خواستند نمایشگاهی از کارهایم در نشر نقره برگزار کنند.» او در بعد از انقلاب، اولین نمایشگاه خود را در نگارخانه نشر نقره برگزار کرد و پس از آن ضمن تدریس در دانشگاه آزاد اسلامی عضو هیئت داوران نخستین دوسالانه مجسمه‌سازی تهران بود و در چند نمایشگاه انفرادی و گروهی در دانشگاه آزاد، خانه هنرمندان، نگارخانه هفت ثمر، نگارخانه بهزاد و موزه امام علی شرکت داشت. مجسمه نیم‌تنه پیرمردی که لیلیت آن را در سال ۱۳۴۷ ساخت از آثار برجسته‌ی اوست که در محوطه کلیسای مریم مقدس تهران قرار دارد. تندیس یادبود مسروپ ماشتوتس مبدع الفبای ارمنی را نیز در سال ۱۳۷۰ ساخت که در صحن کلیسای سورپ تارگمانچاتس تهران نصب شده است. او از آنچه در مجسمه‌سازی ایران رخ می‌داد، ناراضی بود و می‌گفت: «به عقیده من اساساً مجسمه‌هایی که امروز ساخته می‌شود، هیچ ویژگی خاصی ندارد. همه‌اش تقلید از مجسمه‌های غربی است و روح ایرانی در آن وجود ندارد و ابداً جلوه‌های هنر اصیل را نشان نمی‌دهد. در واقع مجسمه‌های امروز ایران بسیار سطحی، نازل و دم‌دستی است و هیچ فکری پشت آن وجود ندارد. چراکه فکر می‌کنند هرکاری که می‌سازند باید ببرند و در نمایشگاه‌ها به نمایش بگذارند. اصطلاحاً نمایشگاه‌پسند می‌سازند درحالی‌که همان‌طور که گفتم هیچ فکری پشت آن وجود ندارد.»

تنهایی در روزگار پیری: لیلیت بیشتر با گچ کار می‌کرد و خودش می‌گوید: «در پاریس با سنگ هم تجربه کرده بودم. وقتی تازه از اروپا برگشته بودم با چوب هم کار می‌کردم ولی جنس چوبی که کار می‌کردم خیلی خوب نبود و ترک‌های زیادی داشت، بعد این کار با چوب سر و صدای زیادی برای همسایه‌ها ایجاد می‌کند به همین خاطر کار با گچ را انتخاب کردم.» لیلیت با الهام از طبیعت و با استفاده از موادی چون سیم، تکه‌های کف، گل، گچ، سنگ و خمیر کاغذ آثار بسیاری مثل پرتره پیکره‌های انسانی، مادر و فرزند، سوارکار و جنگجو را خلق کرد. او در سالهای پایانی عمر در اثر یک حادثه در خانه‌اش به سخت مصدوم شد و تحت عمل جراحی قرار گرفت. اما جسم او طاقت درمان و پیامدهای بعد از عمل جراحی را نداشت و در شانزدهم اسفند ۱۳۹۷ در گذشت و در آرامستان ارامنه تهران واقع در جاده خاوران به خاک سپرده شد.

در مراسم یادبود لیلیت تریان در خانه هنرمندان محمدرضا اصلانی کارگردان سینما و از شاگردان این هنرمند گفت: «تریان برای من تنها یک استاد نبود بلکه یک پشتوانه بود. او به من یاد داد که حجم چیست و چگونه می‌توانم مجسمه بسازم. او دست ما را به تفکر وادار کرد. قرار بود پیکر او از دانشگاه هنر تشییع شود ولی گفتند که او از دانشگاه هنر دل آزرده است چون او را از دانشگاه هنر بیرون کردند و این بیرون کردن هنوز ادامه دارد. چرا آنهایی که او را به ناحق بیرون کردند، عذرخواهی نمی‌کنند و ساکت هستند؟ این کارها یک پولشویی فرهنگی است. تریان یک ستون برای دانشگاه هنر بود. هوشنگ کاظمی بنیان‌گذار دانشگاه هنر بود و از تریان دعوت به همکاری کرد ولی خود او را هم بیرون کردند.»

ادامه مطلب تست... از صفحه ۲۵

در این مرحله، ارتباط بین سلول‌های مغزی مختل می‌شود و توانایی فکر کردن، تحلیل کردن و حتی احساس کردن کاهش می‌یابد. این حالت، شکل کامل و پیشرفته زوال عقل ناشی از آلزایمر است.

در برخی افراد، اختلال حافظه به‌طور ناگهانی و با سرعت زیاد پیشرفت می‌کند که به آن Dementia پیش‌رونده (Progressive) گفته می‌شود. این نوع می‌تواند ناشی از بیماری‌های سیستم ایمنی، عفونت‌ها، کاهش خون‌رسانی به مغز، قرار گرفتن در معرض مواد سمی، کمبود برخی ویتامین‌ها یا حتی بیماری صرع باشد. همان‌طور که اشاره شد، مهم‌ترین علت زوال عقل بیماری آلزایمر است. در آلزایمر، نوعی پروتئین به نام بتا-آمیلوئید (Beta-Amyloid) بین سلول‌های مغز تجمع پیدا می‌کند و پلاک‌هایی را ایجاد می‌کند که به مرور زمان مراکز مرتبط با حافظه و تفکر را تخریب می‌کنند. در مراحل پیشرفته، فرد نیازمند مراقبت دائمی و کمک اطرافیان برای انجام امور روزمره می‌شود.

درمان: درمان Dementia عمدتاً بر کنترل علائم رفتاری و احساسی متمرکز است. پزشکان در کنار مداخلات غیردارویی، از گروهی از داروها به نام Cholinesterase Inhibitors استفاده می‌کنند. این داروها مانع تجزیه ماده شیمیایی استیل کولین (AChE) (tylcholine) در مغز می‌شوند، ماده‌ای که نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد. حفظ مقدار بیشتر این ماده می‌تواند به بیمار کمک کند اطلاعات را بهتر به یاد آورد. مهم‌ترین داروی این گروه که معمولاً به‌صورت روزانه تجویز می‌شود، Aricept است.

ادامه مطلب لیلیت تریان... از صفحه ۵۳

این کارگردان در جمع علاقمندان لیلیت تریان گفت: «چرا برای کارهایی که با هنرمندان می‌کنند، عذرخواهی و استغفار نمی‌کنند؟ اعتراف در این مملکت به کلی کنار گذاشته شده است. گناهکاران باید اعتراف کنند تا بخشیده شوند. من هیچ‌کدام از کسانی که استادان ما را اخراج کردند و جای آنها دکتران قلابی گذاشته‌اند، نمی‌بخشم. این فاجعه باید در ایران تمام شود.»

سما بابایی روزنامه نگار در وصف لیلیت تریان نوشت: «اگر آدم بخت‌یاری بوده و «لیلیت» را یک‌بار در زندگی‌تان دیده باشید، زنی را می‌دیدید صریح، سخت و در عین حال مهربان، زنی که در زندگی‌اش کم کار نکرد و توأمان کم رنج نکشید، زنی که با آن همه شاگرد و آن همه کاری که کرد، در سال‌های آخر زندگی‌اش تنها ماند و چشم‌انتظار دوستی، آشنایی، کسی که بیاید گاهی سری به او بزند و برود. سال‌ها خانه‌نشینی‌اش کردند و خودش مانده بود و آن خانه وسط شهر و تنها عنوانی که یدک می‌کشید: «لیلیت تریان: مادر مجسمه‌سازی ایران».

ادامه مطلب چرا انسان از... از صفحه ۵۱

خاطرات نخستین‌ها همچنین شبکه‌های عصبی بسیار پایدار می‌سازند. وقتی مغز در وضعیت هیجانی قوی قرار می‌گیرد، پیام‌های عصبی محکم‌تر تثبیت می‌شوند. بنابراین اولین‌ها یک ویژگی مهم دارند: به سادگی پاک‌شدنی نیستند. حتی اگر فرد خود بخواهد آنها را فراموش کند، مغز در برابر پاک‌کردن چنین خاطراتی مقاومت می‌کند، زیرا این خاطرات با بخش‌های اصلی احساس، هویت و امنیت گره خورده‌اند. از منظر انسانی، نخستین‌ها به نوعی «خانه» ذهن هستند، جایی که انسان هرگاه دلتنگ شود، به آن پناه می‌برد. اولین‌ها حافظه را منجمد نمی‌کنند، بلکه به آن عمق می‌بخشند. وقتی انسان به نخستین خنده‌ها، نخستین اشک‌ها یا نخستین قدرانی‌ها فکر می‌کند، در واقع به خود نخستینش بازمی‌گردد، به نسخه‌ای از خویش که هنوز ساده‌تر، صادق‌تر و بی‌آلایش‌تر بود. به همین دلیل، حتی زمانی که فرد مسیرهای تازه‌ای در زندگی می‌سازد، نخستین‌ها همچنان همچون جواهری قدیمی، ارزش خود را حفظ می‌کنند.

در نهایت، انسان از اولین‌ها جدا نمی‌شود، نه به این دلیل که گذشته را بیش از اندازه دوست دارد، و نه به این دلیل که آینده را نمی‌پذیرد، بلکه به این خاطر که اولین‌ها بخشی از وجود او شده‌اند. آنها ریشه‌هایی‌اند که ذهن را به خاطراتی سرشار از کشف، هیجان، بی‌گناهی و صداقت پیوند می‌دهند. انسان هر قدر رشد کند و هر قدر جلو برود، از ریشه‌هایش جدا نمی‌شود. اولین‌ها همان ریشه‌های پنهان قلب‌اند، ریشه‌هایی که در سکوت، در عمق، و در ماندگاری، زندگی انسان را معنا می‌کنند.

ادامه مطلب تست... از صفحه ۲۷

آرین زیر لب صدا کشید. داخل پاکت، دو برگه دیگر هم بود. علی، بدون کوچک‌ترین کینه‌ای، او را «پدر» خطاب کرده بود. نوشته بود که نتیجه آزمایش DNA خود را نیز پیوست کرده و توصیه کرده بود که آرین به بیمارستان مراجعه کند و با انجام آزمایش، کاملاً مطمئن شود که پدر و پسرند.

خواندن این نامه تن نحیف و درمانده آرین را آتش زد. او مطمئن بود که علی پسرش است و نیازی به آزمایش نبود. اما از اینکه علی با همان خونسردی و متانت ذاتی‌اش، بی آنکه خشمگین باشد، او را در تنگنا گذاشته بود، مثل مار به خودش می‌پیچید اما دم نمی‌زد. از آن پس، همه چیز برایش به شکل حروف DNA درآمده بود. درخت‌ها، ساختمان‌ها، حتی آدم‌ها به صورت حروف «A-N-D» دیده می‌شدند. کم‌کم به روحی سرگردان بدل شد. هر روز از خانه بیرون می‌رفت و کنار بزرگراه‌ها می‌ایستاد و به ماشین‌هایی که با سرعت می‌گذشتند خیره می‌شد. خودروها مثل حروف ریز و درشت AND از مقابل چشمش رژه می‌رفتند. در هفته‌های آخر، به سرش زده بود که وسط اتوبان بپرد و این حروف را «بگیرد».

روز شوم بیست‌وپنجم دسامبر، روز کریسمس بود. اتوبان از همیشه شلوغ‌تر. آرین بیش از هر زمان دیگری به وسوسه شکار آن سه حرف نزدیک شده بود. ناگهان تصمیمش را گرفت و از نقطه‌ای مناسب خودش را به داخل اتوبان پرتاب کرد. ماشین‌هایی که با سرعت می‌گذشتند نتوانستند ترمز کنند. نخستین ضربه او را به زمین انداخت و کارش همان‌جا تمام شد. کامیون‌ها و ماشین‌های سواری از روی بدنش گذشتند. چند دقیقه بعد، جز تکه‌هایی چسبیده به آسفالت چیزی از او نمانده بود.

پلیس دیر رسید. باقی‌مانده جسد را جمع کرد و به سردخانه فرستاد. سه روز بعد خانواده آرین که از غیبتش نگران شده بودند، به پلیس مراجعه کردند. با دیدن جسد، نتوانستند او را بشناسند و فقط انجام آزمایش DNA را خواستند. نتیجه آزمایش ثابت کرد که جسد متعلق به آرین است؛ اما او دیگر زنده نبود که نتیجه را ببیند یا به گفته علی ایمان بیاورد. علی چندین بار دیگر به همان آدرس برای پدرش نامه نوشت، اما همه نامه‌ها برگشت خورد؛ گیرنده نامعلوم است.

ادامه مطلب پیشگام زمانه... از صفحه ۷

در نقد داستان «بار دیگر شهری که دوست داشتم» آمده: کاملترین نمونه داستان پردازی شاعرانه و آمیزش ناهماهنگ تعقل و تصور در آثار نادر ابراهیمی است. او برای آفریدن این داستان بلند سخت تلاش کرده، اما نه‌چندان موفق. همان ذهن بارور خیال آفرین، همان ژرفنگری و بینش فلسفی شاعرانه، همان قدرت توصیف و همان زبان منزه پرتوان در این داستان هست، اما فرم و شکل بیان چنان از هم گسیخته است و زمان و مکان چنان درهم کوبیده شده که بیشتر نیروی نویسنده و اشتیاق خواننده در این پراکندگی به تحلیل می‌رود. بیشتر ماجرا بازگویی خاطرات است در گفت‌وگویی با خود، عصیان درونی بر ضد تسلیم به سرنوشت و به زانو درآمدن در برابر نیازها و الزامات زندگی، اما همه چیز به سنگینی یک کابوس و آشفتگی یک هذیان پایان ناپذیر. گویی که رؤیایی است بی انتها از دوران سری پردرد با همه اندیشه‌ها و خاطره‌هایش.

شاید اگر به جای بازگشت به مفاهیم ذهنی و اندیشه‌های متراکم، نویسنده بیشتر به خاطرات قابل تجسم و لمس شدن قهرمان خود رجعت می‌کرد حرکتی و جاذبه نیرومندتری به این خاطرات نیم جان داده می‌شد. اما چنان‌که هست، این خاطرات ذهنی چنان پژمرده و مغشوش است که خواننده مشکل بتواند سرگذشت را درک کند، چه رسد به آن که در آن درگیر شود.

و سرانجام منتقد هوشمند به حرف اول خود بازمی‌گردد: پراکندگی نیروی خلاقانه‌ای که صورت و ساختار اثر را آشفته و پریشان کرده است: گریزگاه‌های گاه و بی‌گاه نویسنده به مفر رمانتیسم و عوالم توهم و مالیخولیا، دل‌بستگی او به مجردات فلسفی و سهل انگاری او در بیرون ریختن افکار خود به‌صورت مواد خام ناپورده از شدت و فشار نیرویی می‌کاهد که اگر متراکم می‌گشت پرزورتر می‌شد.

نکته‌های هوشمندانه و باریک بینانه‌ای که در این نقد به آن اشاره شده ضعف کار یکی از سالکان ادبیات داستانی ما را به‌خوبی آشکار کرده است.

ادامه مطلب جاده بخشش... از صفحه ۵۰

بخشش از نگاه علم: مطالعات روان‌شناختی نشان داده‌اند افرادی که می‌بخشند نرخ افسردگی و اضطراب پایین‌تری دارند. سیستم ایمنی قوی‌تری پیدا می‌کنند. ضربان قلب و فشار خون‌شان کاهش می‌یابد. احساس رضایت و امید بیشتری تجربه می‌کنند. در مقابل، کینه‌ورزی طولانی‌مدت می‌تواند موجب بی‌خوابی، سردردهای مداوم، خستگی عصبی و حتی مشکلات گوارشی شود.

نمونه‌هایی از تجربه بیماران: مادری پس از سال‌ها غصه و نفرت از قاتل فرزندش، در نهایت فهمید که این کینه تنها خودش را می‌سوزاند. او تصمیم گرفت قاتل را نبخشد، اما رنج خود را رها کند. نتیجه آن شد که پس از سال‌ها برای نخستین بار قادر شد شب را بدون گریه بخوابد. او بخشید نه برای دیگران، بلکه برای خودش. زنی پس از خیانت همسرش تصمیم گرفت جدا شود، اما با کمک روان‌درمانگر توانست بخشش را در خود پرورش دهد. او همسرش را مقصر دانست، اما به جای آنکه بقیه عمر را با نفرت بگذراند، رنج را رها کرد و اجازه داد زندگی تازه‌ای بسازد. پدری که سال‌ها فرزندش را ترک کرده بود، فرزند پس از سی سال پدر را بخشید، نه به این دلیل که خطای او را کم‌اهمیت می‌دانست، بلکه چون فهمیده بود گذشته نمی‌تواند آینده‌اش را تعریف کند، مگر اینکه خودش اجازه دهد.

بخشش خود: دشوارترین مرحله سفر: گاهی بخشیدن دیگران آسان‌تر از بخشیدن خود است. بسیاری از افراد خود را مسئول اتفاقات گذشته می‌دانند، یا از اشتباهات خود احساس شرم دارند، یا با خود بسیار بی‌رحمانه رفتار می‌کنند. اما هیچ سفری به آرامش کامل نمی‌رسد مگر اینکه فرد بتواند خودش را نیز ببخشد.

جاده‌ای که هموار می‌شود: جاده بخشش یک مسیر ناگهانی نیست، سفری است که گاه ماه‌ها و سال‌ها طول می‌کشد. هر قدم در این مسیر، تکه‌ای از بار سنگین گذشته را از دوش روح برمی‌دارد. بخشش، یک ضعف نیست، یک قدرت است. قدرتی که انسان را از زنجیرهای رنج آزاد می‌کند و به او امکان می‌دهد دوباره زندگی را در آغوش بگیرد.

ادامه مطلب چرا انسان‌ها... از صفحه ۵۱

انسان از دیرباز تاریکی را محل حضور نیروهای ناشناخته، ارواح، خطرهای پنهان و موجوداتی می‌دانست که در جهان نور دیده نمی‌شوند. بخش بزرگی از این باورها، در حقیقت انعکاس همان ناتوانی مغز در کنترل ناشناخته‌هاست.

عامل مهم دیگر، نقش حافظه و تجربه شخصی است. بسیاری از انسان‌ها نخستین برخورد جدی با ترس را در تاریکی تجربه کرده‌اند: گم شدن در اتاق تاریک، شنیدن صدایی نامعمول در شب، قصه‌های ترسناک دوران کودکی، یا حتی احساس تنها ماندن هنگام خواب. این خاطرات در سنین پایین که ذهن هنوز توانایی تحلیل منطقی قوی ندارد، عمیقاً در حافظه ذخیره می‌شود و به شکل الگویی ثابت درمی‌آید. به همین دلیل، بزرگسالان نیز گاه بدون دلیل منطقی، حس ناخوشایندی نسبت به تاریکی دارند، زیرا حافظه عاطفی بر واکنش آنها سایه انداخته است.

ترس از تاریکی همچنین با ترس از تنهایی گره خورده است. تاریکی محیطی است که انسان را از نشانه‌های آشنای اطراف جدا می‌کند و حس کنترل را می‌گیرد. نبود نور، به نوعی نبود همراهی است، حتی اگر فرد در کنار دیگران باشد، تاریکی حس انزوا ایجاد می‌کند. این حس انزوا باعث می‌شود انسان بیشتر به آسیب‌ها فکر کند و در نتیجه احساس خطر در او افزایش یابد. انسان در تاریکی با خود تنها می‌شود و این تنهایی در سطح روانی می‌تواند باعث بروز لایه‌های عمیق‌تر از اضطراب گردد، مثل ترس‌های قدیمی، خاطرات دردناک یا نگرانی‌هایی که در روشنائی روز کمتر فرصت بروز دارند. از منظر پیشرفته‌تر، تاریکی نماد «ناشناخته» است و انسان از ناشناخته می‌ترسد. تاریکی فقط نبود نور نیست، کنار رفتن مرزها و نشانه‌هایی است که ما را به جهان واقعی وصل می‌کنند. انسان تا چیزی را نبیند، نمی‌تواند درباره آن قضاوت قطعی داشته باشد، و نبود قطعیت از بنیادی‌ترین ریشه‌های ترس است. همین مفهوم باعث شده تاریکی در هنر، ادبیات و اسطوره‌ها نماد مرگ، تنهایی، بی‌پناهی و خطر باشد. در سطح ناخودآگاه، هر بار که انسان در تاریکی قرار می‌گیرد، این معانی نیز همراه با او فعال می‌شوند.

با وجود این همه ریشه تاریخی، ذهنی و احساسی، ترس از تاریکی الزاماً نشانه ضعف نیست؛ بلکه نشانه سالم‌بودن سیستم بقا در انسان است. مغز با هشدار دادن، تلاش می‌کند انسان را محتاط‌تر کند و همین احتیاط است که جان بشر را در طول هزاران سال حفظ کرده است. حتی در دنیای مدرن، تاریکی همچنان با خطرهایی واقعی همراه است، از احتمال سقوط گرفته تا حضور افراد ناشناس یا حیوانات. بنابراین بخش مهمی

ادامه مطلب نیکولا تسلا... از صفحه ۱۰

نیکولا تسلا نمادی است از نبوغ، وسواس، خلاقیت و پیچیدگی ذهن انسان. زندگی او نشان می‌دهد که حتی افرادی با رفتارهای غیرعادی و ویژگی‌های وسواسی می‌توانند بزرگ‌ترین اختراعات و نوآوری‌ها را خلق کنند. در عین حال، تجربه تسلا یادآور اهمیت حمایت اجتماعی، روانی و توجه به سلامت ذهن برای افراد خلاق است. تسلا نه فقط یک مخترع، بلکه نمونه‌ای از تلاقی دیوانگی، وسواس و نبوغ است که دنیای ما را تغییر داد.

ارتباط ایلان ماسک با نیکولا تسلا: تاریخی، علمی یا صرفاً تجاری؟: ارتباط ایلان ماسک با نیکولا تسلا بیشتر نامی و تجاری است تا تاریخی یا علمی. در واقع، ماسک هیچ ارتباط مستقیمی با خود نیکولا تسلا نداشته است، چرا که تسلا در سال ۱۹۴۳ درگذشت و ماسک در ۱۹۷۱ متولد شد. داستان این ارتباط به شکل زیر است:

نام شرکت و خودروهای تسلا: در سال ۲۰۰۳، ایلان ماسک و گروهی از سرمایه‌گذاران شرکت Tesla, Inc. را تأسیس کردند تا خودروهای برقی تولید کنند. نام این شرکت مستقیماً از نیکولا تسلا گرفته شده است، به دلیل اختراع جریان متناوب (AC) که پایه سیستم‌های الکتریکی و موتورهای الکتریکی است. هدف نامگذاری، القای حس نوآوری، پیشرفت علمی و الکتریکی، و همزمان احترام به یکی از بزرگ‌ترین مخترعان تاریخ برق.

مالکیت امتیازات تجاری: ایلان ماسک خودش یکی از بنیان‌گذاران اصلی شرکت نبود، اما به سرمایه‌گذار اصلی و مدیرعامل آن تبدیل شد. به مرور، ماسک کنترل شرکت را به دست گرفت و اکنون تمام امتیازات تجاری برند تسلا و خودروهای آن، فناوری باتری و نرم‌افزارهای مرتبط با خودروهای برقی تحت مدیریت او هستند. یعنی امتیاز «تسلا» در حوزه خودرو و فناوری متعلق به AC. است و ماسک به عنوان مدیرعامل، تصمیمات اصلی را می‌گیرد.

نکته کلیدی درباره اختراعات: هیچ حق مالکیت علمی یا اختراعی از نیکولا تسلا به ایلان ماسک منتقل نشده است. تمام اختراعات نیکولا تسلا، شامل موتورهای AC، سیم‌پیچ تسلا و... در مالکیت عمومی (Public Domain) قرار دارند، زیرا بیش از ۷۰ سال از فوت او گذشته است. ارتباط ماسک با تسلا تجاری و نامی است و بیشتر به استفاده از نام و الهام‌گیری از ایده‌های نیکولا تسلا مربوط می‌شود، نه مالکیت حقیقی اختراعات او.

هزینه استفاده از نام «تسلا»: ایلان ماسک هیچ هزینه‌ای برای استفاده از نام تسلا به خانواده یا وراثت نیکولا تسلا پرداخت نکرده است. دلیل آن کاملاً قانونی است: اختراعات و نام تسلا متعلق به مالکیت عمومی است. نیکولا تسلا در سال ۱۹۴۳ درگذشت و تمام اختراعات و حقوق معنوی او پس از گذشت مدت زمان مشخص (حدود ۷۰ سال) به مالکیت عمومی منتقل شد. خانواده تسلا یا وراثت او هیچ حق قانونی برای دریافت پول از این اختراعات و نام ندارند.

چطور شرکت با نام تسلا ثبت شد: وقتی ماسک و دیگر سرمایه‌گذاران در سال ۲۰۰۳ شرکت را تأسیس کردند، نام Tesla, Inc. را انتخاب کردند. چون نام تسلا عمومی و آزاد بود، هیچ مانع قانونی برای ثبت آن وجود نداشت. این یک اقدام بازاریابی هوشمندانه هم بود، استفاده از نام مخترع مشهور و نماد نوآوری، باعث شد برند سریع‌تر شناخته شود و اعتبار علمی و تاریخی پیدا کند.

مالکیت اختراعات پس از مرگ تسلا: قوانین ایالات متحده می‌گویند حقوق اختراع ۲۰ سال از زمان ثبت پابرجاست و پس از آن، اختراع به مالکیت عمومی منتقل می‌شود. با توجه به فوت تسلا در ۱۹۴۳، تمامی اختراعات او تا اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ به مالکیت عمومی درآمد. هیچ فرد یا سازمانی حق انحصاری برای دریافت پول یا اجازه استفاده از اختراعات و نام او نداشت.

از ترس انسان از تاریکی نه قدیمی و نابجا، بلکه یک هشدار طبیعی و منطقی است. انسان‌ها از تاریکی می‌ترسند چون نور به آنها امکان دیدن، شناختن، پیش‌بینی کردن و تسلط بر محیط می‌دهد. تاریکی همه این ابزارها را از انسان می‌گیرد و او را به جهانی می‌برد که مرزهایش معلوم نیست. این ابهام، ذهن را فعال و احساس را حساس می‌کند. ترس از تاریکی، در حقیقت ترس از ندانستن و ناتوانی است، ترسی که در عمق خود انسان را وادار به حفظ امنیت می‌کند. برای همین، اگرچه تمدن‌ها پیشرفته شده‌اند و زندگی مدرن چهره جهان را تغییر داده است، اما ریشه‌های عمیق این ترس همچنان در قلب بشر زنده مانده‌اند.

ادامه مطلب بلبل پیام آور... از صفحه ۴۸

بلبل آفریقایی (Pycnonotus barbatus): در بخش‌هایی از آفریقا و جنوب عربستان زندگی می‌کند و به واسطه سازگاری بالا در زیستگاه‌های مختلف شناخته شده است. گاهی به دلیل شباهت ظاهری، با بلبل خرما اشتباه گرفته می‌شود.

بلبل صحرایی (Cercotrichas galactotes): در مناطق بیابانی و نیمه‌خشک ایران، به ویژه خراسان و یزد دیده می‌شود. پره‌های پشتش قهوه‌ای روشن و دمش نارنجی است. صدایش آرام‌تر ولی بسیار ملایم و شاعرانه است.

تغذیه و رفتار: غذای بلبل‌ها بیشتر شامل حشرات، کرم‌ها، دانه‌ها و میوه‌های نرم است. بلبل خرما و زرد، علاقه ویژه‌ای به میوه‌های رسیده دارند و در باغ‌های میوه نقش مهمی در کنترل آفات ایفا می‌کنند. رفتار بلبل‌ها اجتماعی است و به ویژه در بهار و تابستان به صورت جفت یا گروه‌های کوچک دیده می‌شوند. در فصل جفت‌گیری، نر با آوازخوانی پی‌درپی و حرکات نمایشی توجه ماده را جلب می‌کند.

بلبل در فرهنگ و ادبیات ایران: بلبل در ادبیات فارسی نماد عشق، شور، وفاداری و فریاد عاشقانه است. شاعران بزرگی چون حافظ، سعدی، مولوی و خیام، بارها بلبل را در کنار گل تصویر کرده‌اند، گلی که معشوق است و بلبلی که عاشق، و میان آن دو رابطه‌ای از سوز و فریاد برقرار است. حافظ می‌سراید:

بلبل، ز شاخ سرو، به گلبانگ پهلوی می‌خواند دوش، درس مقامات معنوی
در این تصویر، بلبل نه تنها عاشقی زمینی بلکه جوینده‌ای روحانی است که در جستجوی معنا و وصال است.

نقش زیست‌محیطی: بلبل‌ها در چرخه طبیعت نقشی مهم دارند. با خوردن حشرات، به کنترل جمعیت آنها کمک می‌کنند و با پراکندن دانه‌ها، به تجدید پوشش گیاهی کمک می‌رسانند. حضور بلبل در یک زیستگاه نشانه سلامت اکوسیستم است.

تهدیدها و حفاظت: متأسفانه نابودی زیستگاه‌ها، آلودگی صوتی و شکار بی‌رویه از تهدیدهای اصلی برای بلبل‌هاست. در برخی مناطق، انسان‌ها بلبل را برای آوازش در قفس نگه می‌دارند، که این کار باعث کاهش جمعیت طبیعی آنها می‌شود. خوشبختانه در سال‌های اخیر تلاش‌هایی برای حفاظت از گونه‌های بومی، به ویژه بلبل هزارستان، در ایران آغاز شده است.

بلبل، تنها پرندای کوچک با صدایی دلنشین نیست، او پیام‌آور شور زندگی و هماهنگی با طبیعت است. در جهانی که هیاهو و شتاب بر آن سایه افکنده، صدای بلبل یادآور آرامش، عشق و پیوند انسان با زیبایی‌های طبیعی است. شاید به همین سبب است که از دیرباز تا امروز، صدای بلبل در گوش انسان‌ها نه تنها نغمه‌ای طبیعی، بلکه نوای جاودان عشق بوده است.

ادامه مطلب تفاوت «سن شناسنامه‌ای»... از صفحه ۵۰

ساعت‌های اپی ژنتیک (Epigenetic clocks): محاسبه الگوهای متیلاسیون DNA (مثل «ساعت هوراث» یا Horvath clock) که با سن تقویمی همبستگی قوی دارند و می‌توانند سن بیولوژیک را پیش‌بینی کنند. این روش‌ها در سال‌های اخیر محبوبیت یافته‌اند.

شاخص‌های زیست‌شناختی خون: فاکتورهایی مثل CRP (نشانگر التهاب)، سطح گلوکز، لیپیدها، عملکرد کلیه و کبد، نشانگرهای هورمونی و غیره می‌توانند در یک مدل چندمتغیره سن بیولوژیک را برآورد کنند.

آزمایش‌های فیزیکی و عملکردی: تست‌های توانایی فیزیکی (قدرت گرفتن با دست، سرعت راه رفتن، تعادل)، آزمون شناختی و معیارهای شکستگی یا آسیب‌پذیری (frailty index) مقیاس‌هایی از سن عملکردی هستند.

تصویربرداری و بیومارکرهای مولکولی دیگر: تصاویر CT/MRI برای بررسی تغییرات ساختاری اندام‌ها، یا نشانگرهای التهابی و متابولیک خاص.

نکته: ترکیب این شاخص‌ها (بیومارکرهای مولکولی + عملکرد فیزیکی + شاخص‌های

ادامه مطلب آیا «نابغه‌ها»... از صفحه ۱۵

مثال‌های معاصر، انسان‌هایی که با تلاش ساختند نه با معجزه جی.کی. رولینگ: نویسنده مجموعه هری‌پاتر در دوران فقر مطلق، در کافه‌ها می‌نوشت. ده ناشر کتابش را رد کردند. نبوغ او نه در «استعداد ذاتی»، بلکه در پافشاری بر نوشتن، با وجود همه سختی‌ها بود.

استیو جابز: پشت خلاقیتهای او سال‌ها شکست، اخراج، فروپاشی شرکت، و شروع دوباره بود. او می‌گفت: «چیزی که موفقان را از ناموفقان جدا می‌کند، پشتکار خستگی‌ناپذیر است».

نبوغ در زندگی روزمره: نبوغ فقط برای بزرگان نیست: هر انسانی می‌تواند در زندگی خود «نابغه» باشد، در مادر بودن، پدر بودن، نویسندگی، رانندگی، آشپزی، مدیریت خانواده، کار فنی، یا حتی معاشرت و ارتباط انسانی. نبوغ یعنی کاری را با عشق، تمرکز و تداوم انجام دادن، نه لزوماً تغییر دنیا.

نبوغ فقط یک افسانه نیست، اما افسانه‌سازی از آن اشتباه است. نابغه‌ها فرشته‌های آسمانی نیستند. از میان ما برنخاسته‌اند تا جدابافته باشند. آن‌ها بیشتر از دیگران مانده‌اند، سخت‌تر کار کرده‌اند و باورش‌ان را رها نکرده‌اند. نبوغ در یک جمله چنین است: ترکیبی از استعداد کوچک + تمرین بسیار + پشتکار آهنین + محیط مناسب. اگر هر کدام از این عوامل فراهم شود، هر انسانی می‌تواند در زمینه‌ای که به آن عشق دارد بدرخشد.

بالبینی بهترین برآورد را فراهم می‌کند.

مثال‌ها: وقتی سن بیولوژیک کمتر یا بیشتر از سن شناسنامه‌ای است

سن بیولوژیک کمتر (Younger biological age): فردی ۶۰ ساله شناسنامه‌ای اما با تغذیه سالم، ورزش منظم، وزن مناسب و بیومارکرهای خوب، بدن او ممکن است مثل سن ۴۵-۵۰ باشد.

سن بیولوژیک بیشتر (Older biological age): فرد ۴۰ ساله شناسنامه‌ای اما مصرف سیگار طولانی، مدیریت ضعیف استرس و دیابت کنترل‌نشده، ممکن است بیولوژیکاً مانند یک فرد ۵۵-۶۰ ساله عمل کند.

پيامدها و کاربردهای عملی

برای افراد: اطلاع از سن بیولوژیک می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای تغییر سبک زندگی (تغذیه، ورزش، خواب، ترک سیگار) باشد.

در پزشکی شخصی (Precision medicine): انتخاب درمان‌ها و پیشگیری‌ها بر اساس وضعیت واقعی زیستی.

برای سیاست‌گذاران: تنظیم سن بازنشستگی، برنامه‌های سلامت عمومی و تخصیص منابع با در نظر گرفتن سلامت واقعی جمعیت.

در مهاجرت و مسائل قانونی: گاهی اختلاف بین سن شناسنامه‌ای و تظاهر شده منجر به چالش قانونی می‌شود (مثلاً ادعای سن کمتر در کودک‌پناهنده‌ها)، اما این حوزه پیچیده و حقوقی است و نیاز به کارشناسی دارد.

آیا می‌شود «سن بیولوژیک» را کاهش داد؟

تحقیقات نشان داده‌اند که برخی مداخلات می‌توانند پیری بیولوژیک را کند یا در مواردی معکوس کنند:

تغذیه سالم و کاهش کالری کنترل‌شده (با مشورت پزشک): برخی مطالعات روی حیوانات و انسان‌ها اثرات مثبت نشان داده‌اند.

ورزش منظم و تمرین مقاومتی: بهبود عملکرد متابولیک، افزایش توده عضلانی و کاهش التهاب.

بهبود خواب و مدیریت استرس: کاهش عوامل التهابی و حفاظت از سلامت عصبی.

ترک سیگار و کاهش مصرف الکل: کاهش آسیب اکسیداتیو و التهابی.

مداخلات پزشکی نوظهور: داروها یا روش‌هایی که هدف‌شان مسیرهای پیری مولکولی است (نمونه‌هایی مثل متفورمین یا داروهای تحقیقاتی) که هنوز در حال بررسی و بحث‌اند و لازم است با پزشک مشورت شوند.

محدودیت‌ها و نکات احتیاطی: سن بیولوژیک ابزاری مفید اما نه کامل است، مدل‌ها و ساعت‌ها خطا دارند و تفسیرشان نیازمند دانش تخصصی است. بسیاری از آزمایش‌های پیچیده (مثل ساعت‌های اپی ژنتیک) هنوز به عنوان ابزار بالینی گسترده پذیرفته نشده‌اند و بیشتر در پژوهش کاربرد دارند. نتایج این آزمایش‌ها باید در چارچوب کلی سلامت و سابقه بالینی تفسیر شوند، نه به صورت قطع و تنها.

پژواک

نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

408) 221-8624

ادامه مطلب نگاهی شوخ طبعانه... از صفحه ۲۹

ثبت اختراع عمومی: توین عاشق ابزارها بود، ساختن آنها، خریدن آنها و سرمایه‌گذاری روی آنها. او با نیکولا تسلا (Nikola Tesla)، مهندس و مخترع صرب‌تبار آمریکایی که در زمان خودش به عنوان «دانشمند دیوانه» مورد تمسخر قرار می‌گرفت، دوست صمیمی بود. این دو وقت زیادی را در آزمایشگاه تسلا با هم می‌گذراندند، گپ می‌زدند و با نوآوری‌های علمی مختلف کلنجار می‌رفتند. توین سه اختراع را به ثبت رساند: یک بند کتانی قابل تنظیم خودکار، یک کتاب یادبود (اسکرپ‌بوک) خودچسب و یک بازی آموزشی برای تقویت حافظه تاریخی که به گفته یک منتقد، «شبهه ترکیبی از فرم مالیات بر درآمد و جدول لگاریتم بود». از بین این سه، فقط همان کتاب یادبود درآمدزا از آب درآمد. توین نمی‌توانست کسی جز خودش را به خاطر عدم موفقیتش سرزنش کند. او فرصت‌های بالقوه سودآوری را از دست داد. اگرچه او یکی از اولین کسانی بود که در خانه‌اش تلفن نصب کرد، اما از سرمایه‌گذاری روی اختراع الکساندر گراهام بل سرباز زد، زیرا معتقد بود نویز روی خط، شانس پذیرش گسترده آن را از بین خواهد برد.

توین همچنین از پذیرندگان اولیه ماشین تحریر بود. پس از خرید یکی از اولین «ماشین‌های تایپ» در سال ۱۸۷۴، او به عنوان اولین کسی که یک دست‌نوشته تایپ‌شده (برای کتاب «زندگی در می‌سی‌سی‌پی» در سال ۱۸۸۳) تحویل داد، تاریخ ساز شد. این بار، او واقعا پولش را همانجا گذاشت که حرفش بود، در واقع، تقریباً همه پولش را. اما او روی اسب اشتباه شرط بسته بود. دستگاه حروفچینی (type-setting device) که تمام سرمایه‌اش را در آن غرق کرد، یک شکست عظیم بود. حتی می‌توان گفت این طرح سرمایه‌گذاری شیره او را کاملاً کشیده و خشک کرده بود. یکی از سرمایه‌گذاران همقطارش، برام استوکر (Bram Stoker)، نویسنده کتاب دراکولا بود. کمی بعد توین ورشکست شد. او در نهایت ماشین تحریر قدیمی رمینگتون خود را معامله کرد چون به پول نقد نیاز داشت. شرکت ماشین‌تحریر رمینگتون، برای افزودن توهین به خسارت، ارتباط خود با این نویسنده مشهور را در تبلیغاتش بزرگنمایی کرد، البته بدون اینکه به او پولی بپردازد.

وقتی نویسندگان بزرگ با هم برخورد می‌کنند: وقتی توین در سال ۱۸۷۴ به هارتفورد در کنتیکت (Connecticut) نقل مکان کرد، دریافت که یک غول ادبی همسایه اوست: هریت بیچر استو (Harriet Beecher Stowe)، نویسنده کتاب «کلبه عمو تام»، همان زنی که آبراهام لینکلن او را جرقه‌زننده جنگ داخلی آمریکا دانست. توین هنوز در اوج شهرت نبود، در حالی که استو یکی از مشهورترین زنان آمریکا محسوب می‌شد. با این وجود، خانه توین به مراتب مجهزتر و چشمگیرتر بود. عمارت گوتیک عظیم او دارای نوزده اتاق و هفت دستشویی بود، که هر کدام مجهز به آن شگفتی عصر شگفتی‌ها، یعنی توالت فلاش‌دار بودند. توین تا سال ۱۸۹۱ در آنجا زندگی کرد، تا این که وضعیت مالی تقلیل یافته او را مجبور به نقل مکان به اروپا کرد.

علاقه‌مند به گربه‌ها: توین عاشق گربه‌ها بود. در واقع، در سال‌های بعدی عمرش، برای همراهی در طول اقامت تابستانی‌اش در نیوهمپشایر، از همسایگانش بچه‌گربه اجاره می‌کرد. توین یک بار خاطرنشان کرد: «اگر انسان را با گربه تلافی دهند، انسان را بهبود می‌بخشد، اما گربه را تنزل می‌دهد».

اوه، بچه: با وجود علاقه زیاد به بچه‌گربه‌ها، توین از نوزادان انسان متنفر بود، یا حداقل چنین ادعا می‌کرد. یک بار خانمی که یکی از دوستان او بود کودک تازه‌وارد به خانواده خود را به توین نشان داد و پرسید: «شما هم عاشق بچه‌ها نیستید، آقای کلمنز؟» او پاسخ داد: «نه، از آنان متنفرم» و سپس برایش داستانی تعریف کرد درباره زمانی که پسر خواهرش وقتی او [مارک توین] در حال بهبودی از یک بیماری بود، روی تختش رفت و توین را بوسید. توین گفت: «تصمیم گرفتم، اگر زنده ماندم، بنایی برای هیرو (پادشاهی که دستور قتل عام کودکان را داد) بسازم کنم».

رژیم غذایی مارک توین: توین اعتقاد زیادی به قدرت شفابخش روزه داشت. وقتی سرما خورده بود یا تب داشت، اغلب دو روز یا بیشتر چیزی نمی‌خورد و ادعا می‌کرد نتایج بهبودی قابل توجهی داشته است. او خاطرنشان کرد: «کمی گرسنگی کشیدن واقعا می‌تواند برای یک فرد بیمار معمولی، بیشتر از بهترین داروها و بهترین پزشکان کار مثبت انجام دهد».

ستاره دنباله‌دار: توین در شرط‌بندی‌های مالی چندان قهار نبود، اما وقتی نوبت به پیش‌بینی مرگ خودش رسید، یک نوستراداموس تمام عیار بود. او که در نوامبر ۱۸۳۵، زمانی که ستاره دنباله‌دار هالی قابل رؤیت بود به دنیا آمده بود، به درستی پیش‌بینی کرد که با بازگشت آن خواهد مرد. او در سال ۱۹۰۹ اعلام کرد: «من با ستاره دنباله‌دار هالی وارد شدم. سال آینده دوباره می‌آید و من انتظار دارم با آن از

ادامه مطلب لوب فرونتال... از صفحه ۴۶

اختلال در زبان: آسیب به ناحیه بروکا باعث «آفازی بیانی» می‌شود، یعنی فرد مفهوم را درک می‌کند، اما نمی‌تواند کلمات را به‌درستی بیان کند. **کاهش انگیزه و اراده:** برخی افراد پس از آسیب به لوب فرونتال، بی‌علاقه و بی‌انرژی می‌شوند و تمایلی به انجام کارها ندارند.

اختلال در حافظه کاری: توانایی نگهداری موقت اطلاعات برای تصمیم‌گیری مختل می‌شود **ضعف در حرکت‌های ارادی:** بسته به محل آسیب، ممکن است فلج جزئی یا ناتوانی در هماهنگی حرکات ایجاد شود.

یک داستان واقعی از تأثیر شگرف آسیب فرونتال: در تاریخ عصب‌شناسی، مورد معروفی از مردی به نام فینیس گیج (Phineas Gage) ثبت شده است، کارگری که در قرن نوزدهم طی حادثه‌ای، میله‌ی فلزی از جمجمه‌اش عبور کرد و بخش بزرگی از لوب فرونتال او را از بین برد. شگفت‌انگیز آن‌که گیج زنده ماند، اما شخصیتش به کلی تغییر کرد، از کارگری آرام و قابل‌اعتماد به مردی بی‌پروا، پرخاشگر و بی‌ثبات. این واقعه نخستین شاهد علمی بر نقش لوب فرونتال در کنترل شخصیت و رفتار انسان بود.

درمان و توانبخشی: درمان آسیب‌های لوب فرونتال بستگی به علت آن دارد. در موارد سکتی یا ضربه مغزی، فیزیوتراپی و کاردرمانی برای بازگرداندن توان حرکتی و شناختی به کار می‌رود. در آسیب‌های رفتاری یا روانی، روان‌درمانی و دارودرمانی می‌تواند به کنترل هیجانات و بازآموزی رفتار کمک کند. نکته مهم، درک و صبر اطرافیان است، چرا که رفتارهای غیرعادی بیمار اغلب ناشی از ناتوانی مغزی است نه انتخاب آگاهانه.

لوب فرونتال، قلب آگاه ذهن انسان است، جایی که عقل، احساس، و اراده به هم می‌رسند. سلامت این بخش، تعادل شخصیت، مسئولیت‌پذیری، و کنترل رفتار را تضمین می‌کند. شاید به همین دلیل است که گفته می‌شود «انسان بودن»، یعنی داشتن لوب فرونتالی سالم و فعال، همان بخشی از مغز که ما را از غریزه به شعور می‌رساند.

ادامه مطلب دلفین... از صفحه ۴۸

دلفین و آینده پژوهش: دانشمندان هنوز در حال کشف زوایای تازه‌ای از ذهن و رفتار دلفین‌ها هستند. پژوهش‌های نوین در زمینه زبان دلفین‌ها، هوش هیجانی و توانایی حل مسئله، ممکن است در آینده راهی برای درک بهتر ارتباطات غیرانسانی بگشاید. برخی دانشمندان حتی باور دارند که دلفین‌ها، در صورت نبود محدودیت‌های محیطی، می‌توانستند تمدنی دریایی برای خود بسازند.

دلفین‌ها نمادی از هماهنگی میان خرد و مهربانی‌اند، موجوداتی که یادمان می‌دهند هوش واقعی تنها در تسلط نیست، بلکه در همدلی، همکاری و زندگی هماهنگ با دیگران است. اگرچه دلفین در اعماق دریا زندگی می‌کند، اما پیامش برای انسان‌ها بر روی خشکی روشن است: جهان، زمانی زیبا و پایدار می‌ماند که موجوداتش در صلح و احترام متقابل کنار هم زندگی کنند.

دنیا بروم. اگر با ستاره دنباله‌دار هالی از دنیا نروم، بزرگترین ناامیدی زندگی من خواهد بود. بدون شک خداوند متعال گفته است: «این دو پدیده غیرقابل توضیح هستند. با هم آمدند، باید با هم بروند». مطمئناً، ستاره دنباله‌دار در آوریل سال بعد بازگشت و توین روز بعد از آن درگذشت.

یک موفقیت از جنس کتاب یادبود: نه همه اختراعات توین فاجعه‌بار بودند. در واقع، یکی از ایده‌های موفق‌تر او، الهام‌بخش خانه‌داران و مجموعه‌داران یادگاری در همه جا شد. در سال ۱۸۷۳، توین اولین کتاب یادبود (scrapbook) خود-چسب جهان را به ثبت رساند. تهیه کتاب یادبود به توین کمک کرد تا سفرهایش به دور جهان را جاودانه کند. همچنین درآمد نسبتاً خوبی برایش به ارمغان آورد. کتاب یادبود توین، که در صحنه‌های پارچه‌ای با نوارهای چرمی متنوعی عرضه می‌شد، بیش از ۲۵۰۰۰ نسخه فروش داشت.

دهکده مارگاریتا در می‌سی‌سی‌پی: جیمی بافت (Jimmy Buffett)، خواننده و ترانه‌سرا، دوست دارد با کتاب‌های ساموئل کلمنز (مارک توین) وقت بگذراند. این موزیسین اهل می‌سی‌سی‌پی اغلب نقل‌قول‌ها و بازنویسی‌هایی از توین را در متن ترانه‌هایش می‌گنجاند. او سه ترانه تحت تأثیر سفرنامه «در پی خط استوا» (۱۸۹۷) این نویسنده خلق کرده است. بافت حتی در رمان «سال ۲۰۰۴» خود، اسبی را به نام «آقای توین» نامگذاری کرده است.

ادامه مطلب قصه های بیت... از صفحه ۵

«مصطفی خامنه‌ای»، یکی از علاقه‌مندان به «محمدتقی مصباح» است. در یک سخنرانی مصطفی وی را «قله‌ای در دانش اسلامی» و فیلسوفی جامع‌النظام توصیف کرد. او گفت مصباح یزدی باوجود ناملایمات، همواره با صبر و فروتنی رفتار می‌کرد و هدفش از تبلیغ، نه بیان صرف مفاهیم دینی، بلکه ایجاد ایمان و گرایش به حقیقت در دل مردم بود. پدر همسر مصطفی، «آیت‌الله عزیزالله خوشوقت»، از روحانیون بانفوذ تهران بود که علی‌خامنه‌ای درباره‌اش گفته بود در طوفان‌ها خود را به آیت‌الله خوشوقت وصل کنید. در پرونده قتل‌های زنجیره‌ای، یکی از متهمان مدعی شد که برخی اقدامات از طریق روحانی‌ای با نسبت فامیلی با رهبر، به اطلاع بیت رسیده بود، اما در این روایت نقش مصطفی معلوم نیست. می‌توان گفت مصطفی خامنه‌ای همچنان مبهم‌ترین فرزند رهبر است؛ چهره‌ای کم حاشیه و به‌دوراز رسانه‌ها.

فرزند کم حاشیه دیگر پدر، «مسعود خامنه‌ای»، سومین پسر رهبر جمهوری اسلامی، متولد ۱۳۵۳ است. وی به عنوان مدیر دفتر حفظ و نشر آثار آیت‌الله خامنه‌ای شناخته می‌شود، نهادی با بودجه‌های کلان و شبکه‌ای گسترده از مؤسسات فرهنگی و رسانه‌ای. او که داماد «محسن خرازی» و از خویشاوندان نزدیک خاندان‌های بانفوذ مذهبی سیاسی است، به‌رغم چهره‌ای آرام و غیرسیاسی، در مرکز یکی از مهم‌ترین بازوهای تبلیغاتی و ایدئولوژیک نظام قرار دارد. دفتر تحت مدیریت او، ساختاری شبیه مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی دارد و با مجموعه‌ای از نهادها مانند انتشارات انقلاب اسلامی، هفته‌نامه «خط حزب‌الله»، خبرگزاری فارس و چندین مؤسسه پژوهشی و رسانه‌ای مرتبط است که در جهت‌دهی به افکار عمومی و بازنمایی تصویر رسمی از رهبر فعالیت می‌کنند. گزارش‌هایی منتشرشده در سال‌های اخیر نشان می‌دهد که مسعود خامنه‌ای با نهادهای قضایی و اقتصادی نیز رابطه دارد. نفوذ او در قوه قضاییه باعث شد تا «هاشم یکه زارع» مدیرعامل پیشین ایران‌خودرو، که به اتهام تخلف در قیمت‌گذاری و سوءاستفاده مالی بازداشت‌شده بود، از مجازات سنگین در امان بمانند. برخلاف پسران علی‌خامنه‌ای که از مواهب قدرت پدر بهره‌مند شده و نقشی محوری در ساختار حکمرانی جمهوری اسلامی دارند، بخش قابل‌توجهی از بستگان او از منتقدان یا مخالفان سرسخت رهبری‌اش به شمار می‌روند. از میان آنان، «بدری خامنه‌ای»، تنها خواهر زنده رهبر، در نامه‌ای علنی حکومت برادرش را «خلافت مستبدانه» خوانده و دو فرزندش، «محمود» و فریده مراد خانی، نیز با مواضع تند علیه نظام شناخته می‌شوند. «هادی خامنه‌ای»، برادر دیگر او، از چهره‌های اصلاح‌طلب و منتقد است که روزنامه‌هایش توقیف و خود بارها هدف حملات نیروهای امنیتی قرار گرفته است. در سوی دیگر، «حسین» و «علی میردامادی»، دایی‌های رهبر، نیز باسیاست‌های او زاویه دارند، حسین در نامه‌های سرگشاده به‌نقد مشی حکومت پرداخته و علی پس از اعتراضات ۱۳۸۸ به بریتانیا پناهنده شده است.

ادامه مطلب یادداشتی... از صفحه ۲۲

پیش‌تر، اصغر فرهادی در فیلم «شهر زیبا» مرز میان قاتل و قربانی را کم‌رنگ کرده و مخاطب را در موقعیت اخلاقی دشواری قرار داده بود. فیلم‌های دیگری همچون «دهلیز»، «من مادر هستم»، «هیس! دخترها فریاد نمی‌زنند»، «انتهای خیابان هشتم» و «سوت پایان» نیز هر یک از زاویه‌های متفاوت به این مسئله پیچیده پرداختند: انسان، حتی هنگام ارتکاب خطا، همچنان انسان است. شاید هیچ یک از این تولیدات هنری در ایران خلاقیت و تأثیری در سطح کار داستانی‌سکی نداشتند، اما توانستند به مرور بذر پرسشی را در ذهن توده مخاطبان بکارند که به تدریج رشد کرده و حالا به نظر می‌رسد که به بار نشسته است. اعتراضات اخیر تداوم همان پرسش است، اما این بار با صدایی بلندتر. اکنون شاید زمزمه‌های درونی مخاطبان، به فریادهای یکدست معترضان بدل شده است: زنانه که فرزندان‌شان پشت دیوارهای زندان‌اند، مردانی که سال‌ها در برابر مرگ‌های تدریجی بر اثر فقر و بیکاری ایستاده‌اند، کودکانی که در آستانه یتیم‌شدن قرار دارند و خانواده‌هایی که نمی‌خواهند داغ‌دار جوانان‌شان شوند. در این خیزش بی‌نام و بی‌رهبر، هیچ شعار سیاسی‌ای شنیده نمی‌شود. نه «مرگ بر» و نه «زنده باد»؛ فقط یک جمله: اعدام نکن. این اعتراضات هنوز کوچک و پراکنده است اما شاید نشانه‌ی تغییری بنیادی است. جامعه‌ای که انسان را به‌رغم کاستی‌ها، ضعف‌ها و حتی رذالت‌هایش، به رسمیت بشناسد، گونه‌های متفاوت از نگرش به زندگی را کشف کرده است که با تجربیات پیشین تفاوت دارد. اگر این جامعه بتواند در برابر مرگ رسمی بایستد، دیر یا زود در برابر هر شکل دیگری از حذف و تحقیر نیز خواهد ایستاد.

ادامه مطلب بی خوابی در... از صفحه ۴۴

کاهش مصرف قند و نوشیدنی‌های محرک: اجازه ندهید کودک در ساعات پایانی روز شیرینی یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار مصرف کند. یک لیوان شیر گرم یا دمنوش ملایم مثل بابونه می‌تواند آرام‌کننده باشد.

آرامش روانی و گفت‌وگو پیش از خواب: گاهی بی‌خوابی نتیجه نگرانی‌های کوچک اما مهم ذهن کودک است. چند دقیقه گفت‌وگو پیش از خواب، مثل پرسیدن «امروز چه چیزی خوشحالت کرد؟» یا «چیزی هست که ذهنت رو مشغول کرده؟»، باعث تخلیه احساسات و آرامش ذهنی می‌شود.

تشویق به خواب مستقل: اگر کودک فقط در کنار والد می‌خوابد، با صبر و تدریج او را به خواب مستقل عادت دهید. مثلاً ابتدا صندلی خود را کنار تخت او بگذارید و هر شب کمی فاصله را بیشتر کنید تا بتواند بدون حضور شما بخوابد.

استفاده از موسیقی ملایم یا صدای سفید (White noise): موسیقی‌های آرام یا صدای یکنواخت باران، دریا یا باد می‌تواند ذهن کودک را از افکار مزاحم دور کرده و او را به خواب عمیق ببرد.

یاد دادن تمرینات تنفسی ساده: برای کودکان بزرگ‌تر می‌توان تمرین تنفس آرام آموزش داد: «دم، تا عدد ۳، بازدم، تا عدد ۴». این روش کمک می‌کند ضربان قلب پایین بیاید و بدن آرام شود.

الگوی آرامش باشید: اگر والد در زمان خواب استرس دارد یا با صدای بلند با کودک حرف می‌زند، انتظار خواب آرام بی‌فایده است. آرامش والد به‌صورت ناخودآگاه به کودک منتقل می‌شود.

مثالی از یک برنامه شبانه برای کودک ۶ تا ۹ ساله

- ◆ ساعت ۸:۳۰ - خاموش کردن تلویزیون و جمع کردن اسباب‌بازی‌ها
- ◆ ساعت ۸:۴۰ - حمام سبک و پوشیدن لباس خواب
- ◆ ساعت ۸:۵۰ - خوردن یک لیوان شیر یا آب
- ◆ ساعت ۹:۰۰ - مسواک زدن
- ◆ ساعت ۹:۱۰ - خواندن قصه در نور ملایم
- ◆ ساعت ۹:۳۰ - در آغوش والد، گفتن شب‌به‌خیر و خوابیدن

این تکرار شبانه باعث می‌شود بدن و ذهن کودک به خواب منظم و سالم عادت کند. چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟ اگر بی‌خوابی کودک بیش از چند هفته ادامه دارد، یا با علائمی چون خر و پف شدید، کابوس‌های مکرر، تعریق زیاد در خواب یا ترس از خواب همراه است، باید با پزشک یا روان‌شناس کودک مشورت کرد. برخی از اختلالات خواب مانند insomnia, restless legs syndrome, and sleep apnea نیاز به بررسی تخصصی دارند.

بی‌خوابی کودکان، مسئله‌ای موقتی نیست که خودبه‌خود برطرف شود. پشت آن معمولاً نیاز به توجه، نظم، و آرامش خانوادگی نهفته است. کودک برای خوابیدن به محیطی امن و قابل‌پیش‌بینی نیاز دارد؛ جایی که بداند شب، زمان خاموشی دنیا و آرامش دل است. والدینی که با عشق و صبر، برنامه منظم خواب را در خانه نهادینه می‌کنند، نه تنها به خواب فرزندشان کمک کرده‌اند، بلکه پایه سلامت روان، رشد مغزی و تعادل عاطفی آینده او را نیز بنا نهاده‌اند.

ادامه مطلب دو برادر... از صفحه ۳۶

می‌گویند هنوز آن دو برادر یکدیگر را می‌بینند: وقتی سپیده می‌دمد و نسیم صبا بر دشت می‌وزد، باد دیو در دل کوه، در خشم خاموش خود می‌پیچد. و گاه، در نیمه‌های شب، فریادش از دور دست شنیده می‌شود، چونان روحی که از جدایی ابدی خود می‌نالد. صبا اما هرگز از مهر بازمی‌ایستد. او می‌داند که بدون برادر، جهان مفهوم آرامش را نمی‌شناسد. زیرا اگر طوفان نباشد، مردم قدر نسیم را نمی‌دانند. اگر باد دیو در گوشه‌ای از جهان نخروشد، وزش صبا بهشتی نخواهد بود.

افسانه دو برادر، داستان انسان است، داستان دو نیروی جاودانه درون ما، نرمی و تندی، عشق و خشم، مهر و قهر. در هر دل، هر دو برادر زاده می‌شوند. گاهی صبا بر ما می‌وزد و دل‌مان آرام می‌شود، و گاهی باد دیو در جان‌مان می‌پیچد و آرامش را می‌رباید. اما آن‌که داناست، می‌آموزد چگونه صباي درونش را بیدار نگه دارد و از نیروی باد دیو تنها برای تغییر، نه ویرانی، بهره گیرد. زیرا جهان، همچون آفرینش، بر تعادل این دو برادر استوار است. اگر یکی نباشد، دیگری معنا نخواهد داشت.

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

نمیدانم چگونه این صحنه را توصیف کنم. بوسه‌ها، اشک‌ها و خنده‌ها در هم آمیخت. برای چند لحظه، رستوران در سکوت فرو رفت و تمام مشتریان متوجه میز ما شدند. کاموسی نشست و گفت: «دلم از تنهایی گرفت. به صاحب کاباره گفتم که یا با مرخصی یک ماهه من موافقت کند یا به کلی استعفا دهم و به ایران بازگردم. حالا یک ماهه آمده‌ام، ممکن است برگردم، ولی فکر نمی‌کنم بتوانم دل از شماها بکنم.» کاموسی سال‌ها بعد ازدواج کرد و از همسرش صاحب دو پسر شد. یکی از فرزندانش متأسفانه از همان دوران کودکی به اختلال حواس دچار بود. کاموسی تمام مدت از خانواده و پسر بیمارش مراقبت می‌کرد و بارها او را به آسایشگاه برده و بستری کرده بودند، آخرین بار، تابستان سه سال پیش بود. پسر جوان بهبودی نسبی پیدا کرده و به خانه برگشته بود. پدر در اتاق همان خانه قدیمی کوچکی «آقا موسی» دراز کشیده بود تا بنا بر عادت، چرتی بزند. پسر وارد اتاق شد، کاموسی خواب بود و نفس‌های عمیق می‌کشید. پسر جوان از روی طاقچه قندشکن را برداشت و با شدت هر چه تمام‌تر بر سر پدرش کوبید. فاجعه بزرگی رخ داد، پسر مات و مبهوت به اطرافیان نگاه می‌کرد، شاید می‌خواست بگوید تقصیری ندارد و واقعا هم بی‌گناه بود. قلب مادر و برادرش می‌تپید و اشک در چشم‌هایشان خشک شده بود. نمی‌دانستند چه بگویند و چه بکنند. انگار هنوز هم آهنگ معروف کاموسی در فضای خانه پخش می‌شد، کسی با وضوح می‌خواند: «اگر تو از در باز آیی - گره از دل‌ها بگشایی، اما این بار، بازگشتی در کار نبود.

ادامه مطلب داد زدن بر سر... از صفحه ۴۴

از موقعیت فاصله بگیرد: اگر احساس می‌کنید در حال انفجارید، اتاق را ترک کنید. هیچ گفت‌وگویی در لحظه خشم نتیجه مثبتی ندارد. با کودک بعد از آرام شدن صحبت کنید: توضیح دهید که چرا ناراحت شده‌اید و چگونه می‌تواند رفتار خود را اصلاح کند. گفت‌وگو، تأثیر گذارتر از فریاد است. الگوی خود باشید: اگر کودک ببیند والدش در برابر استرس آرام می‌ماند، همان رفتار را یاد می‌گیرد. از خودتان مراقبت کنید: بسیاری از انفجارهای عاطفی از خستگی، کم‌خوابی، یا فشار مالی سرچشمه می‌گیرند. والد سالم، والد مهربان‌تری است. نمونه‌ای از دو واکنش متفاوت: فرض کنید کودک لیوانی آب را روی فرش می‌ریزد. در حالت اول، والد با فریاد می‌گوید: «چقدر حواس‌پرتی! همیشه همه‌جا رو کثیف می‌کنی!» کودک گریه می‌کند و احساس بی‌ارزشی می‌کند. در حالت دوم، والد نفس عمیق می‌کشد و می‌گوید: «اشکالی ندارد، زمین خیس شد، بیا با هم تمیزش کنیم. ولی یادت باشه دفعه‌ی بعد لیوان رو محکم‌تر بگیر.» در این حالت، کودک مسئولیت را یاد می‌گیرد، بدون آنکه احساس شرم یا ترس کند. تأثیر پوزش خواستن والد: اگر ناخواسته بر سر کودک داد زدید، پوزش بخواهید. برخلاف تصور برخی والدین، عذرخواهی اقتدار شما را کم نمی‌کند، بلکه به کودک می‌آموزد که انسان حتی در جایگاه قدرت هم می‌تواند اشتباه کند و آن را بپذیرد. جمله‌ای ساده مثل «ببخش که داد زدم، نباید اون‌طور واکنش نشون می‌دادم» معجزه می‌کند. داد زدن شاید در لحظه تخلیه‌ای عاطفی برای والد باشد، اما در روح کودک زخمی عمیق می‌گذارد. تربیت مؤثر، نه با ترس، بلکه با احترام، درک و مهربانی شکل می‌گیرد. کودکان آینه والدین‌اند، اگر در چشمانشان ترس ببینیم، یعنی در صدای خود زیاده‌روی کرده‌ایم. به یاد داشته باشیم که هر بار فریاد می‌زنیم، فاصله‌ای میان ما و فرزندمان ایجاد می‌شود، و هر بار که با آرامش حرف می‌زنیم، پلی میان دو قلب ساخته‌ایم.

چه زمانی مرد می‌تواند گوش کند، از دوستان خود همدردی بیشتری بگیرد. اگر زن نیاز به حرف زدن دارد و مرد نمی‌تواند گوش کند، زن باید منابع دیگری برای همدردی و حمایت داشته باشد. زمانی که مرد تحت فشار است و احساس کند تنها منبع عشق و حمایت زن است، تحت فشار شدید قرار می‌گیرد. وقتی موج زن سقوط می‌کند و مرد در غارش است، ضروری است زن منابع دیگری برای حمایت داشته باشد، وگرنه تنها گزینه، احساس ضعف و خشم نسبت به همسر خواهد بود.

ادامه مطلب ایران از دیده... از صفحه ۶

گذشته از ارزش تاریخی، این کتاب از نظر شناخت شخصیت گزنفون نیز بسیار خواندنی است. همان‌گونه که گفته شد، او شاگرد سقراط بود و آموزه‌های او را در زندگی و فرماندهی خود به کار می‌بست. پیش از پیوستن به کوروش صغیر، با مشورت سقراط نزد غیب‌گوی معبد دلفی رفت تا از درستی تصمیمش آگاه شود. روزگار جوانی گزنفون مصادف بود با زوال دموکراسی آتن و اوج اقتدار اسپارت با نظام سخت و ایدئال‌های اشرافی‌اش. گزنفون بیشتر به اسپارتیان گرایش داشت، گرچه فرمانروایان اسپارت را نیز چندان الگو نمی‌دانست. او که تحسین‌گر منش انسانی سقراط و شیفته پهلوانی و نام‌آوری بزرگان بود و از «سیاست‌بازی‌های» یونانیان بیزار، پس از آشنایی با کوروش صغیر مجذوب شخصیت نیرومند و تحسین‌برانگیز او شد و در نوشته‌های خود، او را فرمانروایی نمونه تصویر کرد. در سیرت کوروش کبیر نیز با شوری آشکار از کوروش سخن می‌گوید؛ چنان‌که به نظر برخی از اندیشمندان مانند افلاطون و سیسرون، این اثر بیش از آنکه تصویری واقعی از کوروش ارائه دهد، بازتابی از آرمان‌های یک فرمانروای خردمند و پارساست اگر گزنفون آتنی نبود، شاید می‌شد گفت نسبت به ایرانیان احساساتی و جانب‌دار بوده است. با این حال، با وجود آگاهی از درگیری‌ها، برادرکشی‌ها و دیسیه‌های درباری در دوران هخامنشی، باز هم روح وفاداری و شرافت ایرانی را می‌ستاید و آن را در وجود کوروش به کمال می‌بیند.

در مجموع، آنا‌بائیس به سبب آن‌که بر پایه مشاهدات مستقیم و خاطرات شخصی گزنفون نوشته شده، اثری دقیق‌تر و معتبرتر از سیرت کوروش کبیر است. در دومی، گزنفون چهره‌ای آرمانی از کوروش ترسیم می‌کند و گاه واقعیت‌های تاریخی را دگرگون می‌سازد؛ چنان‌که در روایت او کوروش در بستر و در آرامش می‌میرد، حال آنکه بیشتر مورخان کهن و پژوهشگران جدید بر این باورند که او در نبرد با قوم وحشی ماساژت در شرق ایران کشته شد. به روایت هرودوت، ملکه ماساژت‌ها، که پسرش را در جنگ از دست داده بود، سر کوروش را از تن جدا کرد و در تشت خون انداخت و گفت: «بخور از آن خونی که تشنه‌اش بودی!» افزون بر این، گزنفون گاه گفتارهای حکیمانه سقراط را در دهان کوروش می‌گذارد و از او چهره‌ای فلسفی و آرمانی می‌سازد که چندان با واقعیت تاریخی سازگار نیست. همچنین هرچند در آثارش به بسیاری از آداب و رسوم ایرانیان اشاره می‌کند، گاه نیز عادات و باورهای یونانی را به آنان نسبت می‌دهد؛ چنان‌که در جایی می‌گوید ایرانیان برای همان خدایان یونانی قربانی می‌کنند!

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

این روش به او فرصت می‌دهد آرامش خود را بازیابد، تلویزیون ببیند و خود را برای گوش دادن به احساسات آزرده همسر آماده کند، بدون اینکه او را گناهکار بداند. ممکن است زن از این پاسخ خوش نیاید، اما به تصمیم او احترام می‌گذارد. اگر مرد نیاز به کناره‌گیری دارد، این نیاز معتبر است و چیزی که ندارد نمی‌تواند بدهد، اما می‌تواند اوضاع را بدتر نکند. راه حل این است که به نیازهای یکدیگر احترام بگذاریم، جورج باید ابتدا به نیاز خود رسیدگی کند و پس از بازگشت، به نیاز همسرش پاسخ دهد. زمانی که مرد نمی‌تواند به درد دل همسر گوش دهد، می‌تواند بگوید: «می‌خواهم در موردش فکر کنم. بیا کمی فرصت به هم بدهیم، این روش بهتر است تا اینکه سعی کند احساسات زن را توجیه کند.

زن به جای بحث کردن چه می‌تواند بکند؟ کتی گفت: «اگر او در غارش است، پس من چه کنم؟ من به او «فضا» می‌دهم، ولی چی گیر خودم می‌آید؟ چیزی که کتی دریافت می‌کند، بهترین چیزی است که همسرش در آن زمان می‌تواند ارائه دهد. اگر زن بخواهد صحبت کند، اما همسرش را مجبور به گوش کردن نکند، از بزرگ کردن مسئله جلوگیری می‌شود.

وقتی مرد بازمی‌گردد، آماده همدردی با زن است و زن همدردی او را درک می‌کند. مرد زمانی که از انزوا بازمی‌گردد، محبت بیشتری نشان می‌دهد و می‌تواند پیشقدم گفتگو شود. پذیرش نیاز مرد به غار رفتن به معنای انصراف زن از نیاز به صحبت کردن نیست، بلکه به این معناست که او نباید مرد را مجبور به گوش دادن کند. کتی آموخت که گاهی مرد نمی‌تواند گوش دهد یا صحبت کند، اما زمان‌بندی و انتخاب لحظه اهمیت دارد. او می‌تواند وقتی مرد آماده است، پیشقدم شود و با علم به اینکه



Interview with
Sepideh Farsi, director of
"Put Your Soul on Your Hand and Walk"
Jamileh Davoudi

Put Your Soul on Your Hand and Walk is a powerful, creative and timely documentary capturing an intimate, first-hand perspective on life under siege in Gaza through video calls between director Sepideh Farsi and 24-year-old Palestinian photo-journalist and poet Fatma Hassona. Every time the phone connects via internet, you have no idea what to expect on Fatma's side. Fatma and her family were tragically killed by a targeted Israeli airstrike on April 16, one day after the film was announced as a selection of the 2025 Cannes Film Festival. The film will open in San Francisco's Roxie Theater on Nov 21st. I am very pleased that Sepideh Farsi, has accepted my invitation for an interview for "Pezhvak of Persia".



Sepideh Farsi

What was your goal in making this documentary?

My motivation and my necessity was to find an answer to a question that deeply obsessed me: why is the Palestinian voice absent from the dominant media narrative? This absence is not new, nor is the history of the colonial occupation of Palestine, that started more than a century ago. Yet since the attacks of October 7th, it has become even more striking. Palestinians were not being heard while others were speaking about them. This silence troubled me profoundly. That is why I went to Cairo, intending to cross Rafah in order to enter Gaza. My aim was to see and understand the situation for myself. But the roads to Gaza were blocked, and I found myself stuck in Cairo. There, I began filming Palestinian refugees who had fled Gaza shortly before that time. That is how the project began with a desire both to seek an answer to my questions and to restore the voice and humanity of Palestinians.

What drew you to Fatma? Did you already know about her photography work?

I didn't know her before our first video conversation. It was an extraordinary encounter, something clicked instantly between us. I knew only a few things: that she was 24, a photographer living in North Gaza, and that a mutual friend who connected us had described her as an amazing person. Before we spoke, I had briefly seen some of her photos on Instagram. That was all I knew of her. But what truly drew me to her was her light, her energy, her determination in documenting the genocide, and her resilience. And, of course, her talent. She was an exceptionally gifted photographer, a beautiful poet, and an extraordinary young woman.

Was it the images she provided that you were interested in rather than her views? I ask this because in your conversations, it was clear that you had different views on topics such as hijab and believing in God and religion.

I was drawn to her as a person because she was so vibrant, so full of light. The difference between our points of view didn't matter or rather, they mattered in a positive way. I was genuinely

curious to understand how she felt about these topics where I knew our opinions might diverge, and I also wanted to share my own perspective with her. I deeply appreciated the honesty and openness with which we exchanged ideas. There was a real mutual curiosity and respect between us. My interest in her was both in her remarkable photography and her testimony. From the beginning, I wanted to understand what life was like under siege and Israeli bombings and occupation. Both aspects were essential, but I would say that her testimony was even more valuable to me, because it was a first hand testimony of the Palestinian suffering in such a personal way, to which we have never access from outside Gaza. And yet, her photography was profoundly enriching, both for me personally and for the film.



Fatma seemed to have difficulty expressing herself in English and even mentioned that she wished she could speak in Arabic. What were the challenges due to the language barrier?

Her English wasn't fluent, but it was beautiful because she created images with her words. Through her language, she invented her own poetical expression, and that was something truly remarkable. We tried at times to speak in Arabic, but the result was less fluid, less emotional. My Arabic is almost nonexistent, and I didn't want to rely on an interpreter. It wouldn't have been practical as I was always on alert, ready to film her whenever she was available and connected. Having another person present would have broken that intimacy. So yes, we did have some conversations in Arabic and, of course, her poem in the film is also in Arabic. I could understand, but not respond naturally, therefore, we would lose the flow. It simply didn't work. In the end, we both agreed that English was the best compromise. I know it wasn't easy for her, but the result was incredibly moving and beautiful.

Besides documentaries, you have also made fictions such as Red Rose (2014) and animation such as Siren (2021). What is behind this exploring of different forms?

For me, changing forms and exploring new formats and mediums is both an artistic and an intellectual challenge. I'm planning to return to animation and fiction films again, soon. I love crossing boundaries. Both physically and metaphorically. Nothing stops me. As you perhaps know, I'm entirely self-taught. I never studied cinema or photography; my background is actually in mathematics. But I began with photography, then moved into filmmaking, exploring different genres and mediums along the way. And there are still many I want to explore. I truly enjoy the challenge.

Any new projects you like to talk about?

My next project or rather, one of my next projects, but the one I'm currently working on, is an animated film based on my own life. An auto-fiction in a sense. The project is titled "Memoirs of an Undutiful Daughter". The title was inspired by Simone de Beauvoir's autobiography, which was the last book I read in Iran before leaving my country, after which I landed in Paris. This new work will be a feature-length animated film, and simultaneously, a graphic novel.

That sounds exciting and I look forward to both reading your book and watching your animation. 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

Accidents®

CAMERON YADIDI
ATTORNEY AT LAW

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



We Fight, You Win!

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



RATED BY
Super Lawyers

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

»»» (888) 979-7979 <<<

www.Yadidi.com