



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 مطمح و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در پی اریا

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



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



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

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

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126

یادداشت سردبیر

سی و پنج سال پژواک، صدایی که از مردم برمی خیزد و برای مردم می ماند!

سی و پنج سال گذشت. سی و پنج سال از روزی که «پژواک» متولد شد تا امروز، که همچنان با افتخار در کنار شما ایستاده ایم. در این مسیر طولانی و پر فراز و نشیب، آنچه ما را استوار و زنده نگه داشت، اعتماد، حمایت، و همراهی بی دریغ شما خوانندگان عزیز، آگهی دهندگان محترم، و نویسندگان فرهیخته و متعهد بود.

پژواک تنها یک نشریه نیست، پژواک صدای انسان است. صدای مهاجر، زن، کودک، سالخورده، تبعیدی، خسته، امیدوار. پژواک تلاشی است برای زنده نگه داشتن فرهنگ و هویت، برای انعکاس دغدغه ها، برای ساختن پلی میان گذشته و آینده، میان غربت و وطن.

ما افتخار می کنیم که در تمام این سال ها، پژواک مستقل مانده است. نه سازمانی، نه نهاد سیاسی، نه فرد یا گروهی هرگز نتوانستند این استقلال را خدشه دار کنند. پژواک به هیچ قدرتی تکیه نکرد، جز قدرت مردم. صدای ما از دل مردم برخاسته و برای مردم باقی مانده است. این، برای ما بزرگ ترین افتخار است.

در کنار همه آنچه گفته شد، امروز قلب های ما آرام نیست. این شماره در حالی زیر چاپ می رود که تنها چند روز از حمله نظامی اسرائیل به ایران گذشته است. جان هایی از دست رفته، خانه هایی ویران، خانواده هایی آواره، کودکان هراسان و زخمیان خاموش، دل ما با مردم ایران است. از این همه درد و مصیبت عمیقاً اندوهگینیم. در چنین شرایطی، دیگر موافقت یا مخالفت با جنگ اهمیت چندانی ندارد، آنچه اکنون حیاتی است، تماشای سرانجام این تحولات است: آیا می تواند به پایان کابوسی ۴۷ ساله بینجامد؟ آیا مردم بالاخره طعم آزادی، آرامش، و رهایی را خواهند چشید؟ آیا درهای زندان ها به روی زندانیان سیاسی باز خواهد شد؟ ما امیدواریم. امیدوار به فردایی روشن تر، آزادتر، انسانی تر، و همچنان متعهد به ادامه راه.

سپاسگزاریم از شما خوانندگان عزیزی که سال ها با ما ماندید، پژواک را خواندید، تشویق کردید و نقد کردید. از آگهی دهندگان محترمی که به ما اعتماد کردند و باعث شدند بتوانیم به فعالیت مستقل مان ادامه دهیم، و از نویسندگان عزیزی که با قلم خود پژواک را جان بخشیدند. این نشریه، بدون شما عزیزان، تنها یک نام بود. به امید صلح، به امید روشنی. برای ایران، برای تمام صداهایی که باید شنیده شوند. با مهر و احترام، افلیا پرویزاد



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 آگهی ها با صاحبان آگهی می باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی پذیرد. ♦ استفاده از طراحی های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حک و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی باشد. مسئولیت نظریه ها به عهده نویسندگان است.

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

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

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	طنز در نمایش نامه های فارسی (حسن جوادی)
صفحه ۷	برون و درون آینه (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	موش و گربه بازی (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	آگهی
صفحه ۱۵	آگهی
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	برف شیرین (سپروس مرادی)
صفحه ۲۸	آگهی
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)
صفحه ۳۳	اخبار
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	فال - اطلاعات عمومی
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	طفلك گلی (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	اخبار
صفحه ۵۱	اخبار
صفحه ۵۲	اخبار
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

صدای مردم، مرهم زخم‌های جنگ

حسین رحمانی

آوارگی، نابسامانی روانی، و شکستن پیوندهای انسانی تجربه کردند. این انسان‌ها، از راننده کامیونی که روزها بین جبهه و شهر تردد می‌کرده، تا زنی که شبانه با چراغی کم‌نور لباس رزمندگان را می‌دوخته، همه حامل روایت‌هایی‌اند که اگر شنیده نشوند، تاریخ ناقص خواهد بود.

تجربه جهانی نشان می‌دهد که جوامع برای ترمیم زخم‌های جنگ، ناگزیرند به سوی روایت‌های مردمی بازگردند. در روان‌درمانی جمعی، در مستندنگاری اجتماعی، در پروژه‌های ادبیات شفاهی، در هنرهای مشارکتی، بارها و بارها دیده شده است که گفتن، شنیده‌شدن، و بازشناسی درد مشترک، به احیای اعتماد، همدلی و هویت جمعی منجر می‌شود. وقتی پیرمردی که پسرش را در جنگ از دست داده، در جمعی کوچک از خاطره آخرین باری می‌گوید که دست پسرش را فشرده بود، نه فقط رنج خود را می‌گوید، بلکه به دیگران مجال می‌دهد تا احساس کنند که تنها نیستند، که دردشان، جزیره‌ای دورافتاده نیست.

روایت‌های مردمی، برخلاف روایت‌های رسمی، از دل زندگی می‌جوشند. آنها الزاماً ساختار ادبی ندارند، گاه پر از تکرار و سکوت و گریه‌اند، گاه میان جمله‌ها بغض گم می‌شود. اما در همین بی‌نظمی و سادگی، حقیقتی پنهان است که هیچ آمار و سند رسمی‌ای نمی‌تواند بازتابش دهد. این روایت‌ها بازتاب دهنده حافظه عاطفی یک ملت هستند. حافظه‌ای که اگر دفن شود، نه تنها از دردهای گذشته نمی‌کاهد، بلکه نسل‌های بعد را نیز با زخم‌هایی ناگفته روبرو می‌سازد، زخم‌هایی که در سکوت به میراث می‌رسند.

در این سال‌ها، خوشبختانه شماری از نویسندگان، مستندسازان، و حتی گروه‌های مردمی، کوشیده‌اند این روایت‌ها را ثبت کنند. از خاطره‌نگاری‌های غیررسمی زنان خانه‌دار گرفته تا پروژه‌های جمع‌آوری صدای سربازان و بازماندگان، نشانه‌هایی از حرکت به سمت شنیدن صدای مردم دیده می‌شود. این صداها، بی‌آنکه دشمنی یا قهرمانی را تجلیل کنند، صرفاً روایت زندگی‌اند، زندگی‌هایی که در جنگ تغییر شکل یافته‌اند. برخی از این روایت‌ها، از فقر و نابرابری پس از جنگ می‌گویند، برخی از قطع عضو، برخی از مهاجرت، برخی از رنج نادیده‌ماندن پس از آن‌همه فداکاری. این‌ها همه حقیقت‌هایی هستند که بدون شنیدن‌شان، هیچ بازسازی اجتماعی‌ای کامل نخواهد بود.

بازگو کردن روایت‌های مردمی از جنگ، تنها ثبت خاطره نیست، بلکه اقدامی اجتماعی است برای احقاق عدالت نمادین. جامعه‌ای که صدای ضعیف‌ترین بازماندگان جنگ را بشنود، به سوی شفافیت، مسئولیت‌پذیری، و همبستگی گام برمی‌دارد. شنیدن روایت‌های مردمی، سیاست‌گذاران را به یاد می‌آورد که جنگ تنها سیاست نیست، بلکه خانواده، کودک، مدرسه، بازار، و امید هم هست. روایت‌های مردمی، رسانه‌ها را به تعهد اخلاقی‌شان متوجه می‌سازند که واقعیت را از دریچه انسان ببینند، نه فقط قدرت. و از همه مهم‌تر، نسل جوان را به گذشته‌ای پیوند می‌زند که نه صرفاً افتخار، بلکه رنج و عبرت نیز در دل آن است.

در جهانی که خشونت هنوز پایان نیافته، و جنگ همچنان در گوشه‌وکنار این کره خاکی شعله‌ور است، بازگویی روایت‌های مردمی از جنگ، راهی برای گسترش فرهنگ صلح است. وقتی انسان‌ها صدای یکدیگر را بشنوند، دردی را که تجربه کرده‌اند بشناسند، و بفهمند که جنگ چگونه زندگی‌ها را در هم شکسته، احتمال تکرار خشونت کاهش می‌یابد. ادبیات، رسانه، هنر و آموزش، می‌توانند در این فرایند نقش حیاتی ایفا کنند. تنها کافی است فضا و فرصت شنیدن فراهم شود، تنها کافی است بپذیریم که حقیقت، تنها در آمار رسمی نیست، بلکه در صدای لرزان پیرزنی است که هنوز کابوس صدای آژیر را با خود دارد.

در نهایت، جامعه‌ای که روایت‌های مردمانش را ارج می‌نهد، در مسیر ترمیم گام می‌گذارد. ترمیم نه به معنای فراموشی، بلکه به معنای بازشناسی، معنا دادن، و عبور آگاهانه از درد است. روایت‌های مردم از جنگ، هم سند رنج‌اند و هم چراغ راه آینده. پژواک این صداها، پژواک بیداری جمعی است؛ صدایی که اگر خوب شنیده شود، شاید ما را از بازتولید خشونت و تکرار تاریخ، نجات دهد.

در میان هیاهوی تاریخ‌نویسی رسمی، نطق‌های حماسی، و روایت‌های حکومتی، همواره صدایی خاموش‌تر اما ژرف‌تر وجود دارد: صدای مردم. آنان که در کوچه‌ها و خانه‌ها، در بیمارستان‌ها و پناهگاه‌ها، در پشت جبهه یا در خط مقدم، جنگ را نه در کتاب‌ها و آرشیوها بلکه در گوشت و پوست خود زیسته‌اند. روایت‌های مردم از جنگ، اگرچه گاه پراکنده و شفاهی و گاه از سر درد و اشک، اما بی‌تردید یکی از صادقانه‌ترین و انسانی‌ترین اسناد تاریخی و اجتماعی یک ملت هستند. در جامعه‌ای که جنگ را تجربه کرده، بازگویی این روایت‌ها نه تنها به معنای حفظ حافظه جمعی است، بلکه گامی در جهت التیام زخم‌هایی است که سال‌ها در سکوت و بی‌توجهی فروخورده‌اند.

جنگ، چه در میدان نبرد و چه در پس‌لرزه‌های پس از آن، تجربه‌ای است که روح فرد و هویت جمعی را متزلزل می‌کند. اما زبان، به ویژه زبان روایی، ابزاری نیرومند برای مواجهه با این تزلزل است. روایت کردن، به انسان امکان می‌دهد درد را به کلمه تبدیل کند و در کلمه، مهار کند، آن را از تجربه‌ای خاموش و ویرانگر، به خاطره‌ای فهم‌پذیر بدل سازد. هنگامی که یک مادر از شب‌هایی می‌گوید که با گوش دادن به صدای انفجارها، دعا می‌کرد پسرش هنوز زنده باشد، وقتی رزمندگی از تردیدهای شبانه‌اش پیش از حمله می‌گوید، زمانی که دختری که کودکی‌اش در پناهگاه گذشته، نقاشی‌های تاریک آن دوران را با کلمات توصیف می‌کند، ما شاهد فرایند روایت به مثابه درمان هستیم. این روایت‌ها، زخم‌ها را محو نمی‌کنند، اما از انزوا بیرون‌شان می‌آورند، به آنها معنا می‌بخشند، و جامعه را به پذیرش و درک متقابل نزدیک‌تر می‌کنند.

در ایران پس از جنگ، روایت‌های مردمی از جنگ عمدتاً یا در حاشیه مانده‌اند یا به نفع روایت‌های رسمی نادیده گرفته شده‌اند. سال‌ها، جنگ در ادبیات، سینما، و رسانه‌ها، تنها در قالب قهرمانی‌های مردان میدان و تجلیل از ایثار تکرار می‌شد. اما آن سوی این تصویر حماسی، میلیون‌ها انسان زیسته‌اند که جنگ را در اشک، فقر،



دکتر فرانک پورقاسمی
متخصص و جراح پا

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

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

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

ماهنامه پژواک

www.pezhvak.com

(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

800-261-1314

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

Auto, Motorcycle, Pedestrian
Slip & Fall, Work Injury

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

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



(916) 442-9999

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

(408) 777-8867

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

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

که یکی از پایه گذاران تأثیر ایران به شمار می رود. او علی رغم زندگی پرمشغله خود و این که سفیر ایران در چین و سازمان ملل بود و مشاغل دولتی زیاد داشت، هرگز از فعالیت هنری اش دست نکشید. نصر در اوایل فعالیت هایش، گروه تئاتر ملی را در تهران پدید آورد و یک سال بعد برای مطالعه بیشتر در زمینه تئاتر به فرانسه رفت. در بازگشت گروه کمدی ایران را پدید آورد و در سال ۱۳۱۸ هنرستان هنرپیشگی را بنا نهاد. نصر تا آخر عمر به فعالیت های خود در راه توسعه تئاتر در ایران ادامه داد و بیشتر هنرمندان نسل بعدی، شاگردان او بودند. او در حدود یکصد نمایش نامه نوشت یا از فرانسه و انگلیسی ترجمه و یا اقتباس کرد و بیشتر آنها را خودش بر صحنه آورد. از اینها سی و دو نمایشنامه اثر خود او بودند و به جز چند نمایش نامه چون کوروش که تاریخی بودند، بقیه جنبه کمدی و انتقاد اجتماعی داشتند. بعضی از اینها طنز آمیز و برخی اخلاقی بودند، از قبیل عواقب تعدد زوجات، عواقب بی سوادی زنان، یا وقتی که ما این طور هستیم، این طور خواهیم بود و همسر وفادار. یکی از نمایش نامه های نمونه او عروسی آحسین آقاست (۱۳۱۹) که در آن روی مسائل اجتماعی و باسوادی تأکید کرده و از جهل و بیسوادی انتقاد می کند.^(۱)

با آمدن قوای متفقین و استعفای رضاشاه در شهریور ۱۳۲۰، مرحله ای جدید از تاریخ نمایش در ایران آغاز شد که تا کودتای ۲۸ مرداد و برقراری دیکتاتوری شاه سابق ادامه یافت. در این دوره با به قدرت رسیدن دکتر مصدق که واقعا نخست وزیر ملی بود و آزادی بالنسبه ای به وجود آورد، بسیاری از احساسات منکوب گشته در ادبیات و روزنامه نویسی و نمایش مجال انعکاس یافت. محیط نسبتاً آزاد سیاسی توأم با حمایت مردم که واقعا می توان گفت انقلابی در تئاتر ایران بود پدید آورد. همان طور که جنتی عطایی می نویسد، تئاتر مدرن در ایران در ۱۳۲۰ به وجود آمد.^(۲) در این محیط بالنسبه آزاد سیاسی، احزاب مختلف سیاسی تشکیل شدند و در جلب نویسندگان، شاعران، نمایش نامه نویسان و هنرمندان با یکدیگر به رقابت پرداختند. حزب توده بسیاری از اشخاص باذوق و نبوغ را به خود جلب کرده بود و در میان آنها عبدالحسین نوشین (۱۲۸۵-۱۳۵۰) و حسین خیرخواه (۱۲۸۸-۱۳۴۱) را می توان نام برد که هر دو بازیگرانی فوق العاده با استعداد به شمار می رفتند و نمایش نامه هم می نوشتند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

طنز در نمایش نامه های فارسی

بخش ششم
دکتر حسن جوادی



مرحله دوم تاریخ نمایش در ایران را می توان گفت دوره سلطنت رضاشاه تشکیل می دهد. همان طور که می دانیم در این زمان اصلاحات زیادی انجام گرفت و پیشرفت هایی چشمگیر در ایران به وجود آمد ولی بزرگترین ضرری که در طی پنجاه و سه سال سلطنت سلسله پهلوی نصیب ایران شد این بود که نهال دموکراسی و آزادی که پس از مشروطه امکان بارور شدن داشت از میان رفت. در زیر دیکتاتوری بی اغماض رضاشاه نمایش نویسی در ایران به راه دیگری افتاد و آثاری با احساس ملی و افتخار به تاریخ گذشته بیشتر رایج شد که دو مثال خیلی واضح مازیار (۱۳۱۲) ه (ش) و پروین دختر ساسان (۱۳۰۹ ه ش) از صادق هدایت است. تعدادی نمایش نامه کمدی موزیکال نیز نوشته شده اند که از میان آنها از همه بهتر آثار رضا کمال شهرزاد (۱۲۷۷-۱۳۱۶ ه ش) هستند. او یکی از پیشروان نمایش نامه نویسی در ایران به شمار می رود و از میان تعداد زیادی آثار رمانتیک که نوشت، پریچهر و پریزاد (۱۲۹۹) شب هزار و یکم (۱۳۰۹) و عباسه خواهر امیر (۱۳۱۱) از همه مشهورتر هستند. نوع سومی که رواج زیادی یافت کمدی های اخلاقی و اجتماعی بودند که بیشتر از شیوه های زندگی مدرن دفاع می کردند. بعضی از این کمدی ها آثاری طنز آمیز بودند ولی طنز آنها به هیچ وجه جنبه سیاسی نداشت. در به صحنه آوردن اغلب این نمایش نامه ها، مسائل مالی و اجتماعی دست به دست هم داده تولید اشکال می کردند. تئاتر رفتن هنوز محبوبیت چندانی نداشت. علی رغم آزادی زنان، بیشتر زنان که در نمایشنامه ها بازی می کردند ارمنی بودند و زنان مسلمان هنوز جرأت نمی کردند به هنرپیشگی بپردازند.

در مورد کمدی های اجتماعی باید ذکری از سیدعلی نصر (۱۲۶۵-۱۳۴۰ ه ش) بشود



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا

مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun
Attorney at Law

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

♦ اخذ تابعیت
Citizenship & Naturalization

♦ اخذ گرین کارت
Permanent Residency

♦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده
Family Based Visa

♦ اخذ ویزا از طریق کار
Employment Based Visas

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

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

♦ اشتباهات پزشکی، تصادفات
Personal Insure, Medical Malpractice

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

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

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



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

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

برون و درون آینه

بخش اول

دکتر ایرج یارسی نژاد



را داشته باشند و از اغراض مادی و فرومایگی و منش پست برکنار باشند؟ در اینجا گذشته از توضیح و توجیه صورت و ساخت شعر شاملو، باید به عاملی دیگر در مضمون و محتوا و معنای شعر او اشاره کرد که در نخستین آثار موجب جذب جوانانی بود که از تعبیرات و تشبیهات مکرر و مبتذل «عقرب زلف» و «چشم بادام» و «نار پستان» بیزار شده بودند و در پی درد زمانه بودند. نظریه شفيعی کدکنی که «تحولات شعر مدرن را تابعی از ترجمه» می‌داند در این زمینه روشنگر است. به گمان او، شاملو در تأثیر آشنایی با ترجمه‌هایی از شعر مایاکوفسکی، الوار، آراگون و لورکا بلاغت (rhetoric)، زیبایی‌شناسی (aes-thetics) و معنای شعری / جهان شعری (poetic world) شعر معاصر ایران را متحول کرد. شاملو به برکت تأثیرپذیری از ترجمه شعر شاعران یادشده، از جمله ترجمه احسان طبری از شعر مایاکوفسکی، شعر «حرف آخر» خود را گفت.

ناگفته نماند که شاعران تجددخواه ایران در آن زمان، که بیشتر پیروان نیما یوشیج بودند، همچون پیشوای خود، در پی انقلاب اکتبر ۱۹۱۷ شوروی برای رهایی زحمتکشان جهان به «نیروهای مترقی» روی آوردند. نیما در سایه حمایت تبلیغات حزب توده و احسان طبری، نظریه‌پرداز آن حزب، شعرهایی گفت از نوع «ناقوس»، «مرغ آمین» و «آی آدم‌ها»، با نمادها و اشارات سیاسی که از نظر ارزش هنری آثاری متوسط بود.

فریدون رهنما (۱۳۰۹-۱۳۵۴) شاعر و فیلمساز، یکی از هنرمندان پیشرو زمانه بود، که در ۱۳۳۰، پس از سال‌ها از پاریس به تهران بازگشته بود با دفتر شعر «سرودهای کهنه» با مقدمه‌ای از پل الوار که در ۱۹۵۹ منتشر شده بود. به گفته شاملو با شناختن فریدون رهنما او با شعر مدرن جهان آشنا شد. باید به یاد داشت که شاملو پیش از درک محضر فریدون رهنما در مسیر تعلیمات نیما، پیرو «عروض آزاد» او بود که در آن وزن عروضی بر اساس کمیت اصوات گفتار حفظ می‌شود، اما مصراع‌ها به مقتضای معنی کوتاه و بلند می‌شود. اما شاملو پس از آشنایی با فریدون رهنما راه خود را تغییر داد. نیما پس از شنیدن نظریات جدید شاملو درباره شعر می‌نویسد: «شاملو گفت که ما کسانی هستیم از قدیم گسسته و به آینده پیوسته. مقصود شعرهای جدید خودش بود. [او گفت] من وزن نثر را گرفته‌ام. باید این شعر سفید آزاد باشد. من نصایحی کردم که مقصود من تجدید نظر در کلام منظوم بوده است».

که او به عنصر زبان و کشف ابعاد نو از ساخت‌های کلمه دارد. او دریافته است که هر کلمه در «نظام» سخن می‌تواند انواع حالات را در خواننده برانگیزد. از این رو هنجار طبیعی زبان را می‌شکند و این کار را با احضار کلماتی از نوع قدیم و مهجور یا پیش‌پاافتاده و عامیانه صورت می‌دهد.

به عبارت دیگر، شاملو در «شعر منثور» به جای موسیقی عروضی (عروض کلاسیک و عروض آزاد) از موسیقی درونی (قافیه‌های میانی، همخوانی مصوت‌ها و صامت‌ها، جناس‌ها) و موسیقی معنوی (هماهنگی معنایی) بهره می‌گیرد. او توانایی زیادی در استفاده از موسیقی کلمات دارد، تا آنجا که خواننده از یاد می‌برد که شعر او موزون به وزن عروضی نیست. به عبارت دیگر، «شعر منثور» او بی‌آنکه از نظام عروض کلاسیک تبعیت کند، موسیقی و نظام ایقاعی خاص خود را دارد.

تکیده

زبان در کام کشیده

از خود رسیدگانی در خود خزیده

به خود پییده

خسته

نفس پس نشسته

به کردار از راه ماندگان

با این همه شفيعی کدکنی تأکید می‌کند: «هرچند شاملو در کار خود یگانه است، اما شاملو شدن کار آسانی نیست. نباید گمان کرد که در شعر تنها با کنار گذاشتن وزن می‌توان شاملو شد. در عین حال، همو ضمن اینکه هنر شاعری شاملو را احراز می‌کند، یادآور می‌شود: «حق این است که شاملو را برای نسل جوان امروز باید «تجزیه و تحلیل» کرد تا ایشان بدانند شهرت او تا چه حد حاصل کارنامه شعری اوست و تا چه حد به تبلیغات و تلقیناتی برمی‌گردد که ربطی به شعر او ندارد.» این کاری است که دکتر بهرام گرامی کرده است. او در کتاب خود مراحل گوناگون زمینه‌های خانوادگی، تربیتی، آموزشی، کار و زن و زندگی شاملو را با استناد به نوشته‌ها و گفته‌های معتبر ثبت کرده است تا اهل نظر بتوانند حق او را بگذارند.

اما پرسش اینجاست: آیا در ارزیابی هنر هنرمند باید خصوصیات فردی و مسائل شخصی را در نظر گرفت؟ آیا کمال اخلاقی هنرمند با کمال هنری او رابطه دارد؟ به عبارت دیگر، آیا باید «آواز» را در نظر داشت یا «آواز خوان» را؟ آیا از هنرمندان، آدمیزادگانی با جهانی سرشار از خیال و احساس و شم و شنوایی حساس، می‌توان انتظار داشت که رفتار آدمیان معقول و متعارف

می‌کند، عبارات گسسته معروف به «قطعه ادبی» حاصل ترجمه‌هایی بد از شاعران رمانتیک از قبیل هوگو، لامارتین و موسه بود که معمولاً از زبان فرانسوی به فارسی درمی‌آمد. مضمون این قطعات عاشقانه، احساساتی و خیال‌پردازانه بود که برای نوجوان ایرانی زمانه تازگی داشت. بعدها، «قطعه ادبی» جای خود را به «شعر منثور» داد. ملک‌الشعراء بهار در مجله خود از این فرآورده تازه ادبی چنین یاد کرده است: «اشعار منثوره تازه معمول شده است و ما از فرنگی‌ها تقلید کرده‌ایم. به ندرت از صدی دوتا قابل درج در میان آنها یافت می‌شود، ولی متأسفانه در غالب جراید از این اشعار منثوره به چشم می‌خورد، خاصه آن قسمت‌هایی که عشق نویسنده حاضر و معروفی را به یک معشوق شرح می‌دهد خیلی زننده و زیاد سرخ و پررنگ و بالاخره خنک به نظر می‌رسد. نمی‌دانم این برای چیست؟»

از نمونه‌های معروف شعر منثور در نسل بعد از بهار جز «آهنگ‌های فراموش‌شده» و «آهن‌ها و احساس» شاملو از «راز نیمه‌شب» محمد مقدم و «شاهین» تندر کیا می‌توان یاد کرد. در اینجا شاید توضیح استاد خانلری در تفاوت مفهوم شعر و نثر سودمند باشد: «نثر برای امور معقول یا محسوس به کار می‌رود. غرض نویسنده از نوشتن آن است که امری را که ادراک یا احساس کرده، به وسیله نشانه‌هایی معهود میان خود و خواننده به ذهن خواننده منتقل کند. در حالی که شعر حالتی است انفعالی که در دل یا خیال گوینده پدید آمده است. شاعر می‌خواهد همین حالت یا نظیر آن را در شنونده یا مخاطب شعر خود ایجاد کند. به عبارت دیگر، غرض شاعر القاء حالت نفسانی است که صناعت خاص خود را دارد.»

استاد شفيعی کدکنی نیز در توضیح خود در بیان تفاوت «نظم» از «شعر» می‌گوید از مجموعه کلماتی که به عنوان «شعر» وزن و قافیه گرفته‌اند، رفع سوء تفاهم کند و حساب نظم و نظم کردن (versi-fication) را با شعر، که نظام خاص خود را دارد، جدا کند. بنا به تعریف او جوهر شعر و حقیقت آن بر شکستن هنجار منطق زبان استوار است: «توفیق شاملو در «شعر منثور» حاصل توجهی است

بهرام گرامی (به کوشش)، احمد شاملو در پس آینه، تهران: انتشارات علمی، ۱۴۰۱. مؤلف در همان نخستین عبارت کتاب ادعای «نقد ادبی» را از خود سلب می‌کند: «این دفتر یک نقد ادبی نیست... نقد و نظر درباره آثار احمد شاملو... نه مطلقاً در بضاعت و صلاحیت مؤلف این دفتر است.» از این روست که مؤلف از خود در روی جلد کتاب به عنوان «به کوشش بهرام گرامی» یاد می‌کند که منظورش کوشش او در گردآوری نظرها و اقوال دیگران درباره شاعر است. با این همه خواننده با خواندن یادداشت‌های روشنگر او در حاشیه بعضی صفحات می‌تواند دریابد که مؤلف، با همه فروتنی، بر دقایق احوال شعر معاصران ایران و اوضاع و احوال شخصی و اجتماعی شاعر مورد بحث آگاه است. اما مؤلف کتاب با آنکه قرار گذاشته بود از نقد و نظر درباره شعر شاملو پرهیزد، برخلاف قول و قرار خود، وارد بحث درباره ماهیت شعر شاملو می‌شود و یادآور می‌شود که «اگر آثار او را از نوع «شعر منثور» بدانیم در گذشته در هیچ مکتوبی از این نوع شعر نام برده نشده است.» در نتیجه، «قدر و منزلت او بیشتر و بهتر دانسته خواهد شد اگر بر نثر بدیع و شاعرانه او نام شعر نگذاریم و در عرصه «نثر نو» نه «شعر نو» او را مطالعه کنیم.»

شاید خوانندگان این بررسی گفتار مرا «درباره شعر منثور» خوانده باشند. در آن گفتار به تفصیل درباره این نوع از شعر توضیح داده شده، اینکه «شعر منثور» به فرانسه *poém en prosé* و به انگلیسی *prose poem* در پایان قرن نوزدهم، به عنوان یک نوع مستقل ادبی، در مغرب‌زمین عرضه شد. شعر منثور را نباید با نثر شاعرانه (*prose poetry*) اشتباه کرد.

نثر شاعرانه نثری است احساساتی، با مضمونی عاشقانه، بی‌آنکه از صورت و ساختار «شعر» برخوردار باشد. بدترین نمونه «نثر شاعرانه» همان نخستین اثر شاملو است که در اوج جهالت نوجوانی خود به نام «آهنگ‌های فراموش‌شده» منتشر کرد. و همواره از انتشار آن شرمندگی بود. «قطعات سست و رمانتیک و بی‌ارزش که بار شرمساری‌اش تا زنده‌ام بر دوش سنگینی خواهد کرد.» آنچه شاملو از آن با شرمندگی یاد



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

زنان و تغییر قانون: از حاشیه به متن تاریخ

رضا رحیمی - تحلیلگر سیاسی

تاریخ قانون‌گذاری، در بسیاری از جوامع، تاریخی مردانه بوده است. نهادهای قانون‌گذار، عرف‌ساز و عدالت‌گستر اغلب با غیبت معنادار نیمی از جمعیت بشری - زنان - ساخته شده‌اند و برای قرن‌ها، قوانین موجود نه تنها از حقوق زنان دفاع نکرده، بلکه در بسیاری موارد، ابزار تثبیت فروودستی و خاموشی آنان بوده‌اند. با این حال، در قرن‌های اخیر و به ویژه در چند دهه گذشته، زنان از حاشیه قانون، قدم به قدم به متن آن آمده‌اند، نه صرفاً به عنوان موضوع قانون، بلکه به مثابه کنشگرانی قانون‌گذار، اصلاح‌طلب و تحول‌آفرین.

تغییر قانون، در هر سطحی، چه در زمینه حقوق مدنی و خانوادگی، چه در عرصه‌های سیاسی، اجتماعی یا حتی کیفری، بدون حضور، مقاومت و مطالبه‌گری زنان، در بسیاری از کشورها امکان‌پذیر نبوده است. این تحول، هم نتیجه مبارزه‌های فردی و جمعی زنان در خیابان‌ها، رسانه‌ها، دادگاه‌ها و مجالس قانون‌گذاری است، و هم محصول مواجهه جهان مدرن با ضرورت‌های انسانی، عقلانی و اخلاقی برابری. در جهانی که دیگر نمی‌توان نیمی از جمعیت را نادیده گرفت، قانون نیز ناگزیر به اصلاح و بازتعریف خود شده است.

در بسیاری از جوامع، قوانین خانوادگی نخستین جبهه نزاع زنان با ساختارهای قانونی سنت‌محور بوده‌اند. از حق طلاق و حضانت کودک گرفته تا سن ازدواج، سهم ارث، یا حق اشتغال و سفر، قوانین سنتی اغلب زن را تحت قیمومت مرد تعریف می‌کرده‌اند. اما زنان، چه از طریق فعالیت‌های حقوقی و سیاسی، چه با مقاومت‌های روزمره و مدنی، این نظم حقوقی ناعادلانه را به چالش کشیده‌اند. در بسیاری از کشورها، تلاش بی‌وقفه فعالان زن‌مدار، به اصلاحاتی بنیادین در قانون انجامیده است. نمونه‌هایی مانند لغو قانون ازدواج کودکان، برابری در ارث، جرم‌انگاری خشونت خانگی، و به رسمیت شناختن حق سقط جنین، حاصل پیگیری مداوم زنانی است که از ستم قانون، بستر اعتراض و تغییر ساخته‌اند.

اما تغییر قانون، صرفاً یک فرآیند حقوقی نیست، بلکه عمیقاً سیاسی، فرهنگی و اجتماعی است. قوانین ناعادلانه از بستر ساختارهای قدرت مردسالار زاده می‌شوند، و مبارزه با آنها به معنای مقابله با سنت‌هایی است که گاه قرن‌ها تداوم داشته‌اند. زنانی که در این مسیر قدم گذاشته‌اند، نه تنها با مقاومت قانونی، بلکه با طرد اجتماعی، تهدید، انگ‌زنی و خشونت فیزیکی و روانی مواجه بوده‌اند. با این وجود، حرکت زنان در جهت تغییر قانون، توقف‌ناپذیر بوده است، زیرا مبتنی بر تجربه زیسته، آگاهی جمعی و عزم نسلی است که دیگر حاضر نیست به سکوت، تسلیم یا سازش تن دهد. در ایران نیز، این مسیر به روشنی قابل مشاهده است. از روزگاری که زنان نه حق رأی داشتند و نه حق خروج از کشور بدون اجازه شوهر، تا امروز که زنان در قامت وکلا، قضات، نمایندگان مجلس، روزنامه‌نگاران، استادان دانشگاه و فعالان مدنی، نقش آفرین اصلاحات حقوقی‌اند، مسیر پرفراز و نشیبی طی شده است. با وجود محدودیت‌های گسترده، زنان ایرانی بارها و بارها نشان داده‌اند که می‌توان حتی در نظام‌های بسته نیز از درون خلل ایجاد کرد. اصلاح تدریجی قانون خانواده، افزایش آگاهی عمومی درباره حقوق زنان، تلاش برای ورود مفاهیمی چون برابری جنسیتی و کرامت انسانی به گفتار رسمی، همه گام‌هایی بوده‌اند در راستای بازآفرینی قانون با این حال، چالش‌ها همچنان پابرجاست. بسیاری از قوانین همچنان نگاه فروودستانه، قیم‌آبانه یا تبعیض‌آمیز نسبت به زنان دارند. از حق پوشش و مشارکت سیاسی گرفته تا قوانین مربوط به قتل‌های ناموسی، سهمیه‌بندی جنسیتی در آموزش و اشتغال، یا عدم توازن حقوقی در طلاق و حضانت، زنان هنوز باید برای ابتدایی‌ترین حقوق خود بجنگند. قانون، در چنین بسترهایی، نه مدافع حق، بلکه ابزاری برای تداوم سلطه می‌شود. اما آنچه امید می‌آفریند، جنبش‌های تازه‌ای است که از دل نسل جدید زنان جوان برمی‌خیزد، نسلی که آگاه‌تر، مسلط‌تر و جسورتر از پیشینیان است، و قانون را نه یک امر مقدس، بلکه ساختاری انسانی و قابل تغییر می‌داند. تغییر قانون تنها زمانی ریشه‌دار و مؤثر خواهد بود که مبتنی بر مشارکت آگاهانه و آزادانه تمام اقشار جامعه باشد، و زنان، به‌ویژه زنان تجربه‌زیسته از تبعیض، بیش از هر کسی صلاحیت بازنگری و بازتعریف ساختارهای حقوقی را دارند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**



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

چهره‌های جنگ در آینه داستان ایرانی

امین کریمی - جامعه شناس

جنگ، با همه تباهی و دهشتی که با خود به همراه دارد، همواره یکی از عناصر بنیادین در شکل‌گیری روایت‌های انسانی بوده است، چرا که در دل خود، سرشار از کشمکش، رنج، فداکاری، مرگ، ایمان، فروپاشی و بازسازی است، همان عناصری که ادبیات داستانی از آن تغذیه می‌کند. در ادبیات داستانی ایران، به‌ویژه در چهار دهه اخیر، جنگ نه تنها به عنوان یک موضوع، بلکه به مثابه بستری برای روایت پیچیدگی‌های انسانی و اجتماعی جایگاهی ویژه یافته است. در میان همه جنگ‌هایی که ایران در تاریخ معاصر از سر گذرانده، جنگ ایران و عراق به سبب وسعت، شدت، و طولانی بودن، بیش از هر نبردی در ذهن و ضمیر جمعی مردم و به تبع آن در ادبیات داستانی بازتاب یافته است.

ادبیات دفاع مقدس که از سال‌های آغازین جنگ پا گرفت، نخستین جلوه رسمی حضور جنگ در روایت‌های داستانی ایران بود. این ادبیات که اغلب با نگاه تقدیسی به رزمندگان و وقایع جبهه پرداخته می‌شد، در آغاز بیشتر بر شجاعت، ایمان، ایثار، و شهادت تمرکز داشت. آثاری که در این دوره خلق شدند، عمدتاً از سوی نهادهای فرهنگی رسمی حمایت و ترویج می‌شدند و در پی ساختن تصویری آرمانی از جنگ بودند، تصویری که در آن قهرمانان بی‌تردید، دشمنان بی‌رحم، و واقعه‌ها فاقد پیچیدگی‌های انسانی بودند. این ادبیات هرچند در مقاطعی توانست با زبانی ساده و تأثیرگذار، مخاطب گسترده‌ای به ویژه در میان نسل نوجوان جذب کند، اما از بازنمایی واقعیت‌های چندلایه جنگ و پیامدهای عمیق آن بر روان فردی و اجتماعی غافل ماند. با گذشت زمان و پایان جنگ، فضای اجتماعی و ادبی ایران نیز دگرگون شد و نویسندگان جوان‌تر یا مستقل‌تر از ساختارهای رسمی، به روایت‌هایی پیچیده‌تر و انسانی‌تر از جنگ پرداختند. در این آثار، جنگ نه فقط میدان نبرد، که محل تقابل درونی انسان با خود، ترس‌ها، عشق‌ها، خشم‌ها، و گاه خیانت‌هاست. نویسندگانی چون احمد دهقان، محمدرضا بایرامی، مصطفی مستور، و بسیاری دیگر، تلاش کردند تصویری واقعی‌تر و گاه تلخ‌تر از جنگ ارائه دهند، تصویری که در آن رزمنده، نه

قهرمانی اسطوره‌ای، که انسانی است درگیر کشمکش‌های درونی و اجتماعی، گاه با ایمان و گاه با تردید، گاه با افتخار و گاه با زخم‌هایی پنهان. در آثار این نویسندگان، صدای بازماندگان جنگ، مادران چشم‌انتظار، جانبازان فراموش‌شده، و کودکانی که دوران کودکی‌شان در پناهگاه‌ها گذشت، به گوش می‌رسد.

یکی از نکات تأمل‌برانگیز در ادبیات داستانی جنگ، عبور تدریجی از روایت خطی و یک‌بعدی به سمت چندصدایی و بازنمایی تجربه‌های متنوع انسانی است. دیگر تنها صدای فرمانده و قهرمان شنیده نمی‌شود، بلکه راوی ممکن است زن جوانی باشد که همسرش را از دست داده، نوجوانی باشد که هنوز کابوس بیماران را با خود دارد، یا حتی سربازی عراقی که در سوی دیگر میدان، همان‌قدر مضطرب و درمانده بوده است. این گسترش دامنه روایت، نشان از بلوغ ادبیاتی دارد که می‌کوشد رنج انسان را ورای مرزهای جغرافیایی و ایدئولوژیک به تصویر بکشد.

در میان این آثار، برخی داستان‌ها و رمان‌ها توانسته‌اند مرزهای ژانری را پشت سر بگذارند و جنگ را نه فقط به عنوان پس‌زمینه وقایع، بلکه به‌مثابه استعاره‌ای از تنش‌های درونی، فروپاشی اجتماعی، یا پرسش‌های فلسفی به کار بگیرند. برای نمونه، در رمان «سفر به گرای ۲۷۰ درجه» اثر احمد دهقان، جنگ به گونه‌ای روایت می‌شود که گویی میدان آزمونی برای هویت فردی و اجتماعی است. در چنین آثاری، فضای جبهه همچون آینه‌ای عمل می‌کند که چهره پیچیده انسان را با تمام ضعف‌ها و قوت‌هایش منعکس می‌کند.

از سوی دیگر، تصویر جنگ در ادبیات داستانی ایران تنها به سال‌های رویارویی مستقیم نظامی محدود نمانده است. دهه‌های پس از جنگ، نیز بستری برای بازگشت خاطرات، بازخوانی زخم‌ها، و جستجوی معنا بوده‌اند. بسیاری از نویسندگان به آثار پسا جنگی روی آورده‌اند، آثاری که در آن شخصیت‌ها سال‌ها پس از پایان جنگ، هنوز درگیر آثار روانی، اجتماعی و خانوادگی آن هستند. جنگ در این آثار، همچون شبحی همیشه حاضر، بر روابط انسانی، نهادهای اجتماعی، و حتی سیاست و اقتصاد سایه انداخته است. زبان این روایت‌ها اغلب تلخ، گاه طعنه‌آمیز، و در مواردی سرشار از حسرت و اندوه است. شخصیت‌ها با گذشته ناتمام خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند، و تلاش می‌کنند معنایی تازه برای زندگی بیابند، زندگی‌ای که پیش از جنگ، ساده‌تر، شفاف‌تر، و شاید امیدوارانه‌تر بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

مراقبت‌های بهداشتی با کیفیت و غذای سالم در دسترس هستند.



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

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



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

HealthyAC.org



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

شویم؟ یا یک بیماری، مجاز است پایه‌های زندگی‌ای چندین ساله را فرو بریزد؟ دوستی دیگر می‌گفت یکی از اقوامشان صرع دارد، و اکنون که سن و سالی از او گذشته، از ترس آگاهی دیگران منزوی و تنها شده، می‌بادا در زمان بروز بیماری، دیگران از آن آگاه شوند. این هراس و انزوا، خوانده‌خواه در تشدید بیماری‌اش نقش بزرگی دارد.

ما حتی بر سر یک سرماخوردگی ساده هم ذهن دیگران را به بازی می‌گیریم، در مجلسی حضور می‌یابیم و می‌گوییم: «این گرده‌گل‌ها به من آلرژی داده‌اند!» و من به یاد می‌آورم روزی را که همین دروغ کوچک درباره آلرژی، دوستی را که به دلیل بیماری، سیستم ایمنی‌اش ضعیف بود، راهی بیمارستان کرد و او روزها با مرگ دست‌وپنجه نرم کرد، فقط به‌خاطر یک دروغ.

این نمونه‌ها یکی‌دو تا نیستند، بسیارند و چه‌بسا که مسیر زندگی‌ها را تغییر دهند و آنها را دگرگون سازند. نمی‌دانم چرا از انجام آنچه قدرتش در اختیار خود ماست، مانند رنجاندن دیگران برای هیچ و پوچ، دشمنی کردن، بدگویی و بداندیشی، شرمی نداریم، اما اگر تخیالی گوشه لبمان ظاهر شود، با شرمندگی و خجالت، هزار بهانه می‌آوریم و بابت آن عذرخواهی می‌کنیم!

زندگی پر از پیچ‌وخم و فراز و نشیب است، اما چه خوب بود اگر این مسیر پرفراز را با کوله‌باری سبک‌تر می‌پیمودیم. مخفی‌کاری درباره امور طبیعی زندگی، باریست که ذهن را سنگین می‌کند و عبور از راه را دشوارتر. بیماری و حوادث روزمره، طبیعی‌ترین واکنش‌هایی هستند که یک موجود زنده را در بر می‌گیرند، مسائلی که ممکن است امروز برای من پیش آیند و فردا برای دیگری. چرا از بیمار شدن شرم داریم؟ و چرا از این ناچارهای زندگی، غولی می‌سازیم که بیش از هرکس، غلوی خودمان را می‌فشارد و آزارمان می‌دهد؟

آنچه در این نوشته آورده‌ام، تجسس در زندگی دیگران نیست، تنها گوشه‌ایست از درد دل‌های دوستانی که به‌خاطر پنهان‌کاری‌های بی‌اساس، ناگزیرند دوران عادی زندگی را، از گذران یک بیماری گرفته تا هر مسئله ساده دیگری، با رنجی مضاعف پشت سر بگذارند.



موش و گربه بازی

من همیشه می‌اندیشم که چرا برخی از ما، از عادی‌ترین مسائلی که نه کمبودی در شخصیت ما می‌نمایند و نه نقصی، تابوهایی برای خود می‌سازیم که ترس ما از آگاهی دیگران، بیشتر از اصل ماجرا ذهنمان را در اضطراب نگه می‌دارد.

بی‌تردید در زندگی، مسائلی خصوصی وجود دارند که شاید نخواهیم دیگران از آنها مطلع شوند، و این حق طبیعی ماست. لزومی ندارد هر بخش از زندگی را با شیپور در نقاره‌خانه جار بزنیم، اما اگر آنچه پنهان می‌کنیم، بدل به غولی شود که هر لحظه گلوی خود ما را می‌فشارد، چه اشکالی دارد که راهی برای رهایی از آن بجویم و از بازی موش‌وگربه‌ای که روشنایی ذهنمان را به تاریکی می‌کشاند، دست برداریم؟ چه، زندگی با ذهنی آرام و فارغ از دغدغه‌های بی‌معنا، بسی شیرین‌تر از پیچیدگی‌های خودساخته‌ایست که ما را به بند می‌کنند. مگر آنکه اساسا ما انسان‌هایی پیچیده باشیم که این بازی با دیگران، برایمان سرگرمی و مایه تفنن باشد.

دوستی با من درد دل می‌کرد و از بیماری‌اش می‌گفت، و پنهان‌کاری‌های خانواده‌اش برای حفظ آبرو نزد دیگران. او مبتلا به بیماری ام‌اس بود، و خانواده‌اش معتقد بودند دیگران نباید از این موضوع آگاه شوند. او باید نشانه‌های بیماری را پنهان می‌کرد تا مبادا کسی بفهمد که بیمار است. فرض کنیم کسی آگاه شود و به دیگری بگوید، و آن دیگری به دیگران، و دیگرانی که گاه از هیچ، همه‌چیز می‌سازند. در محاکمه غیابی، او را قضاوت می‌کنند و شأن خانواده‌اش را زیر سوال می‌برند. در نهایت، بابت بیماری‌اش به خانواده‌اش ظلم می‌شود.

چه غم‌انگیز است که جامعه ما با چنان سهولتی دادگاه برپا می‌کند، محاکمه می‌کند، حکم صادر می‌کند، گاه حکم اعدام، گاه حکم تبرئه. نمی‌دانستم با چه زبانی آرامش کنم. می‌دیدم که خودش با بیماری‌اش کنار آمده، اما آنچه روح او را می‌فروشد، بازی تحمیلی خانواده‌اش با دیگران بود. مشکلی که او را از درون به قهقرا می‌برد. در حالی که نیرویی درونی می‌توانست او را سر پا نگه دارد و غول بیماری را از او دور سازد، این تفکر نازل و بی‌پایه، باری مضاعف بر دوشش گذاشته بود.

دوستی دیگر داشتم با مشکل کبد، که باور داشت اگر کسی از بیماری‌اش آگاه شود، آبرویش می‌رود. با آنکه نوشیدن مشروب برایش منع شده بود، در جمع دیگران با بالا بردن گیلانی به سلامتی‌شان، تلاش می‌کرد شأنی را حفظ کند که در واقع خود را از آن محروم کرده بود. من فکر می‌کردم: مگر بیمار شدن چه ربطی به بی‌آبرویی دارد؟ یاد دوستی افتادم که به بیماری لوپوس مبتلا بود. با شرمساری از آن حرف می‌زد و نگران قضاوت دیگران بود. بعد دوستی دیگر را به یاد آوردم که با همسرش عاشقانه زندگی می‌کردند، فرزندانی داشتند و زندگی‌شان شکوفا بود. اما زن به ام‌اس دچار شد، و هنوز یک سال نگذشته بود که شوهرش، همسر دیگری برگزید و او تنها ماند. نمی‌دانم چرا مسائل طبیعی روزمره، در جامعه ما به امری غیرعادی بدل می‌شوند و زندگی‌ها را متلاشی می‌کنند. مگر بیماری شرم‌آور است که باید در پنهانی بیمار



دفتر خدمات بین‌المللی



Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

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

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



۴۳۸۳-۸۷۷-۶۶۹

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

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه‌های درمانی

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

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



(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه‌های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent



Water Tower Kitchen

In the heart of Downtown Campbell

The patio at this fabulous hotspot in DownTown Campbell is large with plenty of seating and the delicious, one-of-a-kind food served from our kitchen.

Beautiful Outdoor Patio, Take-Out & Doordash pickup



با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

www.watertowerkitchen.com

(408) 502-9550

201 Orchard City Drive, Campbell

SHAWN ANSARI GROUP PRESENTS



The perfect harmony of technology, luxury and entertainment!

1141 Valley Quail Circle | Almaden Valley

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

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



Shawn Ansari

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

Top Producer, COMPASS

(408) 529-4574

shawn.ansari@compass.com

www.ShawnAnsari.com

REALTOR® | DRE#01088988

shawn
ansari



www.ShawnAnsari.com

COMPASS



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



ETMINAN MARKET



Hot Food Special



چلو خورش قورمه سبزی



باقالی پلو بامایچه



چلو خورش قیمه



زرکاب پلو بامرغ



چلو خورش فسنجان

روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه

BBQ KABOB

کباب کوبیده



Ground Kabob

جوجه کباب زعفرانی



Zaafarani Chicken Kabob

کباب برگ



Fillet Minion Kabob

(408) 622-6778

We deliver with



1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

نقد و بررسی فیلم «میمون» (The Monkey)

منتقد: میثم کریمی



کارگردان: آر پرکینز

بازیگران: تئو جیمز - تاتيانا ماسلانی - کریستین کانوری - کالین اوبراین - روهان کمبل - سارا لوی - آدام اسکات - الایجا وود

خلاصه داستان «میمون»: برادران دوقلوی هال و بیل پس از برخورد به میمون اسباب‌بازی قدیمی پدرشان در اتاق زیر شیروانی، شاهد یک رشته مرگ‌های وحشتناک هستند که در اطرافشان رخ می‌دهد. در تلاش برای رها کردن این ماجرا، برادران تصمیم می‌گیرند میمون را دور بیندازند و در طول زمان مسیرهای جداگانه‌ای را دنبال کنند. با این حال، هنگامی که مرگ‌های غیرقابل توضیح دوباره ظاهر می‌شوند، برادران مجبور می‌شوند آشتی کنند و مأموریتی را برای از بین بردن دائمی اسباب‌بازی نفرین شده آغاز کنند.

نقد فیلم «میمون»: داستان میمون (The Monkey) نوشته کینگ، یکی از آثار کوتاه این نویسنده مشهور است که به خوبی ترس و اضطراب انسانی را به تصویر می‌کشد. این داستان به بررسی موضوعاتی چون مرگ، فقدان و عواقب تصمیمات نادرست می‌پردازد. داستان کتاب The Monkey حول محور یک عروسک میمون می‌چرخد که به عنوان یک اسباب‌بازی برای کودکی خریداری می‌شود. این عروسک، که دارای یک ساز درام است، به نوعی نماد شوم و ترسناک در زندگی شخصیت‌ها تبدیل می‌شود. هر بار که درام عروسک به صدا درمی‌آید، حوادث وحشتناکی رخ می‌دهد که به تدریج زندگی یک خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. داستان میمون با استفاده از عناصر ترسناک و روانشناختی، این امکان را می‌دهد که به عمق ترس‌های انسانی و عواقب تصمیمات نادرست فکر کنند. استیون کینگ با خلق این داستان، بار دیگر نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با استفاده از نمادها، استعاره‌ها و روایت‌های جذاب، به بررسی موضوعات عمیق انسانی پرداخت. اما در مورد خود فیلم، میمون مثل خیلی از آثار ترسناک سینما در همان لحظات اولیه سعی می‌کند فضایی ترسناک و پرتنش ایجاد کند و تماشاگر را درگیر داستان خود کند؛ The Monkey در لحظات اولیه فضایی ترسناک، وحشت‌آور و تیره و تار را به تصویر می‌کشد، به خوبی از عناصر ژانر خود بهره می‌برد و تماشاگران را برای تجربه‌ای پر از ترس و استرس را آماده می‌کند. اما در ادامه، این ترس و دلهره به مضحک و شاید خنده‌دار بودن تبدیل می‌شود که البته طنز و کمدی تلخ قوی‌ای نیست و تنها کمی خلاقانه‌تر، فضای ترسناک را به تصویر می‌کشد. در آغاز فیلم، تماشاگر با میمون عروسکی آشنا می‌شود و مشخص می‌شود هر بار که میمون عروسکی درام را می‌زند، اتفاقی خشنونت‌آمیز، وحشتناک و بدی در راه است و این اتفاق شوم با مرگ کاراکترهای اثر رقم می‌خورد. در ابتدا ممکن است تماشاگر باور نکند که چطور یک میمون عروسکی می‌تواند باعث ایجاد اتفاقاتی شوم و مرگ شود، فروشنده‌ی مغازه هم باور نمی‌کند، اما در همان دقایق آغازین که درام به صدا در می‌آید، اولین اتفاق شوم فیلم رخ می‌دهد و نیزه‌ای به درون بدن فروشنده فرو می‌رود. طراحی سکانس‌های پر خون مرگ کاراکترها از همان ابتدا، منحصر به فرد است، یعنی نظیرش را کمتر دیده‌ایم و خلاقانه نیز محسوب می‌شود. اما قطعاً به تنهایی طراحی مرگ‌ها به شکلی متفاوت و شاید خنده‌دار نمی‌تواند تماشاگر را راضی کند.

معرفی شخصیت‌های The Monkey از طریق صحبت‌های هال و بعدتر با دیالوگ‌هایی که بین کاراکترها رد و بدل می‌شود، صورت می‌گیرد؛ مثلاً از طریق دیالوگ‌ها، تماشاگر با پدر دو برادر دوقلو آشنا می‌شود. یکی از ضعف‌های اصلی فیلم در شخصیت‌پردازی رخ می‌دهد. شخصیت‌ها خیلی سطحی و مصنوعی هستند. بازی بازیگران کاراکترها نیز به مصنوعی بودن کاراکترهای فیلم دامن می‌زند. اما اولین تراژدی اصلی فیلم با مرگ یکی از کاراکترهای اثر، اتفاق می‌افتد؛ این مرگ خیلی ناگهانی رخ می‌دهد و به مخاطب شوک وارد می‌کند ولی از طرفی اغراق‌آمیز و غیر طبیعی نیز محسوب می‌شود؛ شاید هم قرار بوده جنبه طنز به فیلم بدهد، البته که این سکانس مانند دیگر سکانس‌های مرگ، به خوبی و خلاقانه طراحی شده است. یکی از مهم‌ترین ضعف‌ها میمون نمی‌تواند بین کمدی و ترسناک بودن تعادل ایجاد کند و شوخی‌های بی‌مزه، اضافه و ضعیفی که از زبان کاراکترها گفته می‌شود،

هیچ جلوه‌ی کمدی‌ای به اثر نمی‌دهد. در فیلم The Monkey نه تنها انتخاب‌های درستی در انتخاب بازیگر نداشته بلکه بازیگرها نیز کمک مثبتی به روند فیلم نمی‌کنند و واکنش‌های کاراکترها را به طرز مصنوعی و ضعیفی اجرا می‌کنند. در The Monkey موسیقی متن به ایجاد چنین فضایی کمک می‌کند؛ موسیقی در تمام لحظات و سکانس‌ها اثرگذار نیست اما در لحظات خیلی حساس و مخصوصاً مرگ کاراکترها موسیقی به خوبی به تماشاگر شوک و ترس منتقل می‌کند. بعضی سکانس‌های فیلم میمون از کلیشه‌ای بودن فراتر می‌روند و مضحک می‌شوند؛ مثلاً سکانسی که یکی از کاراکترهای فیلم به شکل مسخره‌ای می‌افتد که نظیرش را در چندین فیلم دیگر دیده‌ایم و کمتر به چنین صحنه‌هایی خندیده‌ایم. در دقایق پایانی اثر که یکی از کاراکترها به محلی متروکه و ترسناک می‌رود، فیلم‌برداری و نورپردازی به خوبی فضای ترسناکی ایجاد می‌کند اما مشکل باز هم این است که تماشاگری که مخاطب فیلم‌های ترسناک بوده چنین لوکیشن‌هایی را در فیلم‌های این ژانر زیاد دیده و برایش تکراری می‌باشد و به نوعی نخ‌نما قلمداد می‌شود. یکی از بزرگ‌ترین ضعف‌های میمون، مربوط به فیلمنامه آن می‌شود؛ فیلمنامه قوی نیست. شخصیت‌پردازی‌ها درست انجام نمی‌شود، اتفاقات شوم فیلم پشت سر هم و غیر طبیعی اتفاق می‌افتند و تنها فیلمنامه خلاصه شده به مرگ یکسری از آدم‌ها با دیالوگ‌ها و کاراکترهایی سطحی و ضعیف. شخصیت‌ها به درستی ساخته و پرداخته نشده‌اند و داستان هم آن چنان که باید، هیجان‌انگیز نیست که مخاطب اثر را با اشتیاق زیاد دنبال کند؛ روابط بین شخصیت‌ها مثلاً کاراکترهای داخل مدرسه هم خوب پرداخته نشده است. به طور کلی، The Monkey به کارگردانی آر پرکینز، با اقتباس از داستان کوتاه استیون کینگ، تلاش می‌کند تا با ترکیب عناصر کمدی و ترسناک، تجربه‌ای متفاوت برای تماشاگران فراهم آورد. اما در عمل، این فیلم در بسیاری از جوانب خود ناکام مانده و نتوانسته است انتظارات مخاطبان را برآورده کند؛ نمی‌تواند بین ترسناک بودن و کمدی بودن یا حتی مضحک بودن، تعادل برقرار کند. از همان ابتدا، The Monkey با استفاده از الگوهای تکراری و کلیشه‌ای در داستان‌گویی، فضایی ترسناک اما آشنا و گاهی خسته‌کننده را برای تماشاگران ایجاد می‌کند. شخصیت‌پردازی‌های سطحی و غیرقابل باور، به همراه اتفاقات غیرمنطقی و مصنوعی، باعث می‌شود که بیننده نتواند با شخصیت‌ها همذات‌پنداری کند. این ضعف‌ها در فیلمنامه، به وضوح مشهود است و اثر را به یک تجربه‌ی یکنواخت و بی‌روح تبدیل می‌کند. فیلم میمون به رغم پتانسیل‌های اولیه‌اش، در ارائه یک داستان جدید و جذاب ناتوان است. استفاده از عناصر ترسناک و کمدی به شکل تکراری و پیش‌بینی‌پذیر، نه تنها جذابیت فیلم را کاهش می‌دهد، بلکه تماشاگر را به یاد آثار مشابه می‌اندازد. این تکرارها، به جای ایجاد هیجان و ترس، تنها حس بی‌حوصلگی را در بینندگان تقویت می‌کند. بازیگران فیلم نیز نتوانسته‌اند در ایجاد فضایی باورپذیر و تأثیرگذار موفق باشند. موسیقی متن، که می‌تواند به شدت بر فضای فیلم تأثیر بگذارد، در میمون به درستی استفاده نشده و تنها در برخی لحظات حساس، نتوانسته احساسات تماشاگران را تحت تأثیر قرار دهد. در نهایت، میمون (The Monkey) به عنوان یک اثر سینمایی، به دلیل ضعف‌های ساختاری و اجرای ضعیف، نتوانسته است به موفقیت دست یابد. این فیلم بیشتر به یک تجربه‌ی فراموش‌شدنی تبدیل شده که در میان انبوهی از آثار مشابه گم می‌شود. اگر چه ممکن است برخی تماشاگران از ترس‌های آشنا لذت ببرند و سرگرم شوند، اما برای بسیاری دیگر، این تکرارها و کلیشه‌ها تنها به منزله‌ی یک تجربه خسته‌کننده و یکنواخت خواهد بود. به نظر می‌رسد که میمون در نهایت، نه تنها نتوانسته است به اهداف خود دست یابد، بلکه به یکی از آثار متوسط و فراموش‌شدنی در دنیای سینما تبدیل شده 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**

منطقه فضول آباد

نوکرتم، خیلی معطل کردی!

بعضی‌ها اهل سرعت نیستند. منظورم فقط توی رانندگی نیست، توی تصمیم‌گیری هم همین‌طورند. وقتی می‌خوان کاری رو انجام بدن، می‌خوان از هر نظر عالی و بی‌نقص باشه. می‌رن سراغ مطالعه، تحقیق می‌کنن، بالا و پایین موضوع رو بررسی می‌کنن، با این و اون مشورت می‌گیرن، حتی شاید فال هم بگیرن! البته خیلی از این کارها خوبه، ضرری هم نداره. ولی گاهی وقتا اون قدر توی بررسی و فکر و خیال گیر می‌کنیم که فرصت از دست می‌ره. شانس‌ی که در خونه‌مون رو زده، از قلمون می‌ره و دیگه خبری از اون موقعیت طلایی نمی‌شه. فرض کن یه پست اداری خوب یا یه موقعیت خاص برای ادامه تحصیل یا یه دوره عالی پیشنهاد شده. ما همچنان در حال سبک و سنگین کردنیم. اما یه نفر دیگه سریع‌تر تصمیم می‌گیره، اقدام می‌کنه و اون فرصت می‌ره به نام اون. بعدش چی؟ ما می‌مونیم با یه عمر حسرت و افسوس. از این جور مثال‌ها زیاده. همیشه کسانی هستن که به‌خاطر تردید و معطلی زیاد، فرصت‌های ناب رو از دست دادن. به قول معروف، ماهی درجه یک و خوش‌خوراک افتاده بود تو دستمون، ولی چون درست عمل نکردیم، از دستمون در رفت. البته اینم باید گفت که شتاب‌زدگی و تصمیم‌های نسنجیده هم دردسرهای خودش رو داره. اما حرفم اینه که خیلی وقت‌ها بهتره زیاد معطل نکنیم، زیاد نکشمش، کارو راه بندازیم. بین سعدی، بچه شیراز، چی می‌گه: «عاقل به کنار جوی، تا پل می‌جست / دیوانه پا برهنه از آب گذشت، بعضی وقت‌ها واقعا خودمون مقصریم. آنقدر درنگ می‌کنیم که فرصت از بین می‌ره. پس عاقلانه، اما به‌موقع و قاطع تصمیم بگیریم. همین.

اینجا کسی به سالمند نمی‌گه چرا لباس سنگین نمی‌پوشی، یا به هیچ خانم مسنی نمی‌گه موهات رو چی کار کن، چی بپوش، چه آرایشی داشته باش. هر کسی رو که ببینی، بیشتر با زبان مادری خودش حرف می‌زنه، مگه اینکه مجبور باشه انگلیسی حرف بزنه.

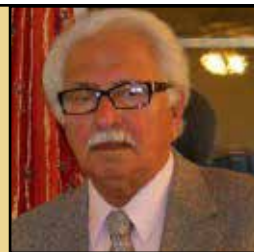
دنیاه مطلب در صفحه ۵۶

مشقی تازه
در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی

فریمانت - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



کژدم غربت آدرس ما را نمی‌داند: به کسی برنخوره، اما به ما گفته بودند: «آنجا که وطن نیست، سرد است»، خدایی‌اش، من که تا حالا توی فریمانت سردم نشده! می‌گفتند غربت کژدم دارد، شوخی هم ندارد، می‌آید و بی‌رحمانه به جگرت نیش می‌زند. ناصر خسرو هم از این کژدم یاد کرده. ولی خدایی‌اش تا الان یا این کژدم آدرس خونه ما رو پیدا نکرده، یا هنوز داره گیج می‌زنه و نیومده سراغمون. می‌گفتند توی غربت آدم دلسوز نیست، هیچکس بیشتر از ده روز نگهت نمی‌داره. اما این یکی واقعا برای ما تو زرد از آب دراومد. فقط یک قلم، یکی از عزیزان چهار ماه ما رو تو خونه‌اش نگه داشت، حتی اتاق پسر بزرگش رو داد به ما. یکی دیگه با همسرش ما رو برد لس‌آنجلس، قسم بخورم که ما نه ماشین داشتیم، نه زبان بلد بودیم. خلاصه خیلی‌ها کم نداشتند تا ما بتونیم مدارک و کارت‌هامون رو بگیریم و از اون روزهای سخت عبور کنیم. شنیدم خیلی‌های دیگه که اومدن، حال و روز ما رو نداشتند. انگار اون کژدمه سراغ‌شون رفته. خلاصه چند سالی هست که غربت‌نشینیم و می‌فهمیم که خیلی‌ها مثل ما، شب‌ها الکی پنجاه تا چراغ روشن نمی‌کنن، دیر نمی‌خوابن، زود شام می‌خورن، یقه بچه‌هاشون رو نمی‌گیرن و مجبورشون نمی‌کنن که حتما دکتر یا مهندس بشن. بچه‌ها خودشون راهشون رو پیدا می‌کنن، زن می‌گیرن، شوهر می‌کنن. هر کسی از هر جای دنیا که اومده، غذای خودش رو می‌خوره، کاری به غذای این یکی نداره، مگه اینکه ازش خوشش بیاد. تو هم اگه بخوای، می‌تونی بری غذای ایرانی بزنی تو رگ. موسیقی خودتو گوش کنی. اگه حال و حوصله داری، ترانه «بردی از یاد» بذار و مثل بارون‌های جنوب اشک بریز.

اینجا از سگ‌شون تعریف می‌کنن. خب بکن! یا زیاد سفر برن، خب برن! مگه بده؟

Cupertino Florist For Every Occasion

با سابقه درخشان و با سبکی کاملاً متفاوت در طراحی گل‌ها

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

Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion

Whether you love a look that's Elegant & Natural, Chic & Modern,
or Rustic & Organic, our Designs are tailored to fit your styleفروش و کاشت درخت
و گیاه در منازل شمازیبایی طبیعت را با
گل‌های ما به خانه بیاورید!

Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Same Day
Delivery

info@cupertinoflorist.com * www.cupertinoflorist.com

7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

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

جوانی، سیاست و تغییر: از هیجان تا تحول در جهان معاصر و خاورمیانه

کاظم فاضلی - جامعه شناس

نظر رسانه‌ای، نماد قدرت و تغییر است. خاورمیانه‌ای که در گذشته تنها از راه رادیو و تلویزیون دولتی تغذیه می‌شد، اکنون در فضای دیجیتال به شور و جوشش نسل جوان پاسخ می‌دهد، یا آن را سرکوب می‌کند. از سوی دیگر، باید به این نکته توجه داشت که جوانی همواره در معرض آسیب نیز هست. همین انرژی تحول‌خواه می‌تواند اگر بدون راهبرد، رهبری و همبستگی حرکت کند، به ناامیدی، رادیکالیسم کور، یا سرکوب خونین بینجامد. در برخی کشورها، شورش‌های جوانان بهانه‌ای برای قدرت‌گیری نظامیان یا اشغال خارجی شده‌اند. بنابراین، جوانی کردن در جهان معاصر، به ویژه در مناطق بحرانی مانند خاورمیانه، دیگر یک تجربه شخصی نیست، بلکه تصمیمی سیاسی، و در بسیاری موارد، اقدامی پرهزینه است. جوان بودن یعنی در معرض پرسش‌های بنیادین قرار گرفتن: آیا با وضعیت موجود کنار می‌ایم یا آن را به چالش بکشیم؟ آیا برای آینده‌ای که شاید هرگز نبینم بجنگیم؟ آیا ارزش آن را دارد که هزینه بدهیم، طرد شوم، زندانی شوم یا جان بیازم؟

در عین حال، نقش جوانان تنها در اعتراض خلاصه نمی‌شود. آنان در خلق هنر، تولید دانش، نوآوری‌های مدنی، و نهادسازی نیز فعال هستند. بسیاری از کمپین‌های اجتماعی، ابتکارات بشردوستانه، و پروژه‌های فرهنگی و محیط‌زیستی در خاورمیانه، توسط جوانانی شکل گرفته‌اند که نه در پی قدرت، بلکه در پی معنا و اثرگذاری‌اند. این نسل، اگرچه رنج‌دیده و گاه خسته است، اما همچنان در حال ساختن است، حتی اگر نه در چارچوب نظام سیاسی، که در زیرپوست جامعه و فرهنگ.

پاسخ به پرسش آغازین مقاله این است: آری، جوان بودن در جهان معاصر، به ویژه در خاورمیانه، تبعاتی عمیقاً سیاسی دارد. زیرا ساختارهای موجود، نه تنها امیدهای این نسل را برنمی‌تابند، بلکه با ابزارهای خشن، کوتاه‌نظرانه و عقب‌مانده، در پی مهار آن هستند. اما جوانی، برخلاف سیاست، نمی‌ایستد، کوتاه نمی‌آید، و خاموش نمی‌ماند. جوان بودن یعنی بر دوش کشیدن رؤیای تغییر، حتی اگر زمین زیر پا بلغزد. آینده، اگر قرار باشد امیدی داشته باشد، از دل فریاد، خلاقیت، و جسارت جوانان برمی‌خیزد، همان‌هایی که در کوچه‌های تنگ تهران، قاهره، بیروت و دمشق، هنوز ترانه آزادی را زمزمه می‌کنند.

جوان بودن تنها به معنای عددی در گذر زمان نیست، بلکه مرحله‌ای از زندگی است که با شور، جسارت، پرسش‌گری و تمایل به بازتعریف نظم موجود همراه است. بسیاری بر این باورند که جوانی، دوره‌ای گذرا و شخصی است، اما تاریخ به روشنی نشان داده که این بازه کوتاه زیستی، پیش‌بین

موج‌های بلند تحولات سیاسی و اجتماعی در سراسر جهان بوده است. در قرن بیست و یکم، و به ویژه در منطقه پرآشوب خاورمیانه، جوانان نه تنها بازیگران اصلی تغییر بوده‌اند، بلکه با حضور آگاهانه، فداکارانه

و گاه فاجعه‌بار خود، مسیر تاریخ را تغییر داده‌اند. این پرسش که آیا جوان بودن و جوانی کردن، تبعات سیاسی دارد، تنها یک فرض نظری نیست، بلکه بازتاب تجربه زنده نسل‌هایی است که میان آتش آرمان و آوار واقعیت، مسیر خود را ساخته‌اند.

نخست باید به این واقعیت پرداخت که جوانی، بر خلاف باور رایج، یک وضعیت خنثی نیست. این مرحله حیاتی، سرشار از تضاد درونی است: میل به استقلال و آزادی، در برابر ساختارهای تحمیل‌شده، اشتیاق به ساختن آینده، در مواجهه با گذشته‌ای که نسل‌های پیشین رقم زده‌اند، و پرسش از معنا، عدالت، هویت و تعلق. همین درگیری‌های درونی است که جوان را به کنشگر بالقوه در میدان سیاست بدل می‌کند. در جهانی که ساختارهای قدرت معمولاً تمایلی به تغییر ندارند، این انرژی خام و رادیکال جوانی است که می‌تواند نظم موجود را به چالش بکشد و تحولی گاه دردناک اما ضروری را آغاز کند.

در قرون گذشته، کمتر دیده می‌شد که جوانان به عنوان یک نیروی مستقل سیاسی به رسمیت شناخته شوند. اما با گسترش سواد، رسانه، فناوری، و تحصیلات دانشگاهی، نسل‌های جوان به آگاهی و ابزاری دست یافتند که آنان را از توده‌های خام تحت هدایت بزرگ‌ترها، به نیرووهایی مستقل، تحلیل‌گر و ریسک‌پذیر تبدیل کرد. نقش جوانان در انقلاب‌های مدرن از انقلاب فرانسه تا انقلاب اکتبر روسیه، و سپس جنبش‌های دانشجویی در اروپا، آمریکا و آمریکای لاتین، نمونه‌هایی برجسته از این روند هستند. اما شاید هیچ منطقه‌ای به اندازه خاورمیانه، در قرن حاضر، به صورت متراکم و انفجاری شاهد نقش جوانان در دگرگونی‌های سیاسی نبوده باشد. در ایران، مصر، تونس، لبنان، سوریه و حتی عربستان سعودی، جوانان در خط مقدم اعتراض‌ها، انقلاب‌ها، جنبش‌های مجازی و مقاومت‌های مدنی قرار داشته‌اند. دلیل آن تنها کثرت جمعیتی نیست، اگرچه در بسیاری از این کشورها، جوانان بخش بزرگی از هرم جمعیتی را تشکیل می‌دهند، بلکه آن چیزی که این نیروی جوان را به حرکت درآورده، احساس شدید نابرابری، فقدان افق روشن، سرکوب آزادی‌ها، فساد ساختاری، و تحقیر نظام‌مند نسلی است که می‌خواهد دیده شود، شنیده شود و جهان را تغییر دهد.

در ایران، نمونه‌های آشکاری از این نقش را در جنبش دانشجویی ۱۸ تیر ۱۳۷۸، اعتراضات گسترده سال ۱۳۸۸، اعتراضات دی ۹۶، آبان ۹۸، و سرانجام خیزش زن، زندگی، آزادی در ۱۴۰۱ دیده‌ایم. بسیاری از جان‌باختگان این جنبش‌ها جوانانی بودند که در دهه دوم یا سوم زندگی خود قرار داشتند. نسل‌هایی که دیگر نه دل‌خوش به اصلاحات بودند، نه مرعوب سنت، و نه امیدوار به وعده‌های توخالی ساختارهای قدرت. آنها با آگاهی کامل از مخاطرات ایستادگی، جان خود را در کف دست گرفتند تا پرسش از «زندگی بهتر» را به فریادی جمعی بدل کنند.

ویژگی مهم دیگر جوانان در سیاست معاصر، توانایی آنان در بهره‌گیری از ابزارهای نوین ارتباطی است. شبکه‌های اجتماعی، ویدیوهای اعتراضی، هشتگ‌ها، پادکست‌ها و حتی موسیقی اعتراضی، همه تبدیل به میدان‌هایی برای بازتعریف سیاست شده‌اند، نه در پارلمان‌ها یا احزاب رسمی، بلکه در کف خیابان‌ها و پشت صفحه‌های تلفن همراه. جوان امروزی، اگرچه ممکن است از نظر قانونی فاقد قدرت باشد، اما از



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



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

Not a Law Office

(408) 269-7283

Lida.asemanservices@gmail.com

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



پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO

Accident Attorney

800-261-1314

Lyft & Uber تصادفات

Lyft & Uber Accident Attorney

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



(916) 442-9999

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

(408) 777-8867

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

(925) 777-0432

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



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

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

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126



در این کشور که ابلهان بر آن حاکم هستند؟ کدام آدم هوشمند را در این حکومت اسلامی می بینید که درایت درازمدت داشته باشد؟ آیا این وضعیت را تنها با سلطه سرکوب و وحشت بر مردم می توان توضیح داد؟ پس مقاومت جانانه زنان ایران و دستاوردهای پی در پی آنان چگونه قابل توضیح است؟ حال هوشمندی اسرائیل

را ببینیم: به نظر می رسد که اسرائیل با یک برنامه دقیق و مرحله بندی شده پیش می رود. این به این مفهوم نیست که آنها آن گونه که ما دوست داریم عاقلانه عمل کنند. آنها سیاست خود را پی گرفته اند. آنها تاکنون به ارتش ایران حمله مستقیم نکرده اند. ارتش ایران نیز تاکنون منفعل مانده و دخالت در درگیری ها نکرده است که از دید من امری است هوشمندانه. البته ارتش را حکومت آخوندی چنان تضعیف و محدود کرده که ورود آنها به جنگ تنها به شکست بیشتر می انجامد. بی تفاوتی ارتش نسبت به حمله اسرائیل از دید من دارای مفهومی است که برای من آشکار نیست. این همان ارتشی است که وقتی صدام حسین در اوایل سال های ۱۳۵۰ در کاخ خود مشغول رجز خوانی بر علیه ایران بود، نیروی هوایی ارتش شاهنشاهی هم زمان با سخنرانی صدام بر فراز کاخ ریاست جمهوری عراق جولان داد و حقارت او را به رخ جهان کشید.

اسرائیل تاکنون مردم غیرنظامی را مورد حمله مستقیم قرار نداده است. همان هایی که در نوار غزه نسل کشی مستقیم انجام می دهند در ایران به جز تلفات همسایه های حملات هدفمند، مردم ایران را هدف قرار نداده است. در برابر حکومت اسلامی با حملات کور موشکی به اسرائیل مردم غیرنظامی را هدف قرار داده است. شب بعد از حمله نیز دیده شد که موشک هایی از مناطق مسکونی تهران شلیک می شوند که گویا دو مورد در نارمک سقوط کرده و خسارت به بار آورده است. بزدلان حکومتی خود را چون حماس در میان مردم بی دفاع مخفی می کنند.

پرسش: مشکل ما مردم ایران با اسرائیل چیست؟ از دید من هیچ! صفر! هیچ و باز هم هیچ! دعوی تاریخی اسرائیل و فلسطینیان کوچکترین ارتباطی به ما ندارد. منافع ملی ایران هیچ گونه انگیزه ای در برابر ایران نمی گذارد که بخواهد در این درگیری فرای مواضع دیگر کشورهای جهان موضعی بگیرد. نگاهی به رهبران عقب مانده و دزد حاکم بر حماس و حکومت فلسطین در ساحل غربی اردن ببینید و ببینید چه نابغه هایی روبرو هستید. آنچه حکومت دیوانه آخوندی به گفتمان عمومی کشور تبدیل کرده کوچکترین ربطی به منافع ملی ایران و واقعیت منطقه ندارد. جالب اینجاست که هیچ یک از همین سازمان های تروریستی و فاسد عربی و فلسطینی هیچ گاه از ایران حمایت نکرده و نمی کنند. این نیز بدیل دیگری است از بلاهت حاکم بر حکومت آخوندی. اپوزیسیون ایران باید سیاست خود را بدون توجه به درگیری اسرائیل و فلسطین تدوین کند. اسرائیل دشمن ما نیست و مشکلات آنها با فلسطین نیز به ما ربطی ندارد.

نیازی به شرح سابقه دوستی تاریخی ایران با یهودیان نیست. مخلوطی از تاریخ واقعی، ساختگی و اغراق آمیز در تاریخ ایران و داستان های تورات ساخته شده که از دوستی تاریخی مردم ایران و یهودیان حکایت دارد. هر چه هست، نشان گر این است که مردم ایران و اسرائیل هیچ مشکلی با یکدیگر ندارند. دوستی ایران و اسرائیل در دوران حکومت پهلوی نیز یک دوستی عمیق و همه جانبه بود. ایران با اسرائیل مرز مشترک ندارد که دعوی داشته باشد. ایران با افغانستان و عراق و یا در دریای مازندران بیشتر دعوی مرزی و آبی با همسایگان خود داشته و دارد که موارد جدی و واقعی هستند. وقتی این مشکلات واقعی درگیری با آنها پیش نمی آورد، درگیری با اسرائیل هیچ مفهومی برای ما ندارد و تنها با بلاهت و حماقت حکومت متوهم قابل توضیح است که خود و کشور را در تیررس درگیری دیگران با یکدیگر قرار داده است. هم حزب الله، هم حماس، هم حشدالشعبی و یا مقتدا صدر همه آنها هوشمندی بیشتری از خود نشان داده و نشان می دهند که خود را از این درگیری کنار کشیده اند.

جنگ ایران و اسرائیل

محمود تجلی مهر

وقتی حکومتی ۴۶ سال شعار رسمی نابودی یک کشور دیگر را می دهد، دهه ها سال برای دسترسی به سلاح هسته ای نزدیک به یک تریلیارد دلار هزینه می کند و هیچ گونه تردیدی چه در شعار، چه در گفتار رسمی دولتی و چه در عمل باقی نمی گذارد که هدفش برای نابودی اسرائیل جدی است، دیگر نباید تعجب کرد که آن کشور برای دفاع از خود کار کند و سرانجام در فرصتی مناسب به این شکل خفت بار چنان ضرب سستی به حکومت گنده گو و خالی بند نشان دهد که سرانش و رهبرش اکنون در سوراخ موش مخفی شده، مردم بی دفاع را تهدید و گرم مذاکره با روسیه برای ایجاد امکان احتمالی فرار از ایران هستند.

این که کشور ایران از دید اطلاعاتی و نظامی این چنین توخالی، پوشالی و بی دفاع باشد و یک کشور خارجی کوچک از ۲۰۰۰ کیلومتر آن سوتر در چند ساعت در آسمان ها و حتی خیابان های کشور جولان دهد، حتی مرا با دانش نظامی قدیمی و زنگ زده غافل گیر کرد. انتظار نداشتم این چنین بی دفاع باشیم. پدافند هوایی در چند ساعت کامل از کار افتاده، نیروی هوایی هم گویا وجود خارجی ندارد. نیروهای زمینی و دریایی هم در چنین جنگی این گونه به کار نمی آیند. این است نتیجه سال ها صرف بودجه های عجیب و غریب برای تشکیلات موازی سپاه پاسداران در برابر ارتش! اسرائیل از سال ها پیش پایگاه های گوناگون در کشور ایجاد کرده و دارای یک شبکه اطلاعاتی و ترابری کارآمد است که این روزها خود را نشان می دهد. آنها در همه لایه های اطلاعاتی، نظامی و سیاسی حکومت اسلامی حضور و به تصمیم های آنها اشراف کامل دارند. ارتش اسرائیل در تبلیغات خود می گوید: ما می دانیم خامنه ای در کجا مخفی شده است. بارها از کنار او نیز رد شده ایم و به حضرت آقا ابراز احترام هم کرده ایم. اغراق یا پروپاگاندا، اهمیت چندانی ندارد. این روزها آنها به جهان نشان داده اند که کارشان را بلد هستند. در این میان حکومت اسلامی است که مورد تمسخر همگان در داخل و خارج کشور قرار گرفته است.

اسرائیل از سال ها پیش در کار طراحی و ساخت بخشی از موشک های دوربرد در "کنار" حکومت آخوندی بوده و مشارکت داشته است. آنها قطعات الکترونیکی خاصی را برای ساخت موشک به سپاه دادند که در روز لازم از هزاران کیلومتر آن سوتر اختیار موشک ها را به اسرائیل بدهد و آنها را هر زمان که بخواهند منفجر کنند؛ چیزی که به گونه گسترده روی داده است. تجربه کوچک ترش را اسرائیل در جریان پیجهرهای حزب الله لبنان انجام داده بود. در آنجا نیز از یک سو اسرائیلی ها در میان حزب الله شایع و آنها را قانع کردند که شبکه تلفن همراه امن نیست و موساد بر آنها اشراف دارد و پیشنهاد کردند که بهتر است حزب الله یک شبکه جداگانه با پیچر بسازد. سپس اسرائیلی ها با تاسیس یک شرکت گویا بلغاری پیجهرهای ساخت خود را که در آنها مواد منفجره نصب کرده بودند، به حزب الله ابله فروختند و در موقعیت مناسب آن بلایی را بر سرشان آوردند که شاهد بودیم. روز حمله صدها موشک (و شاید بیشتر) را پیش از آن که بتوانند به سوی اسرائیل پرتاب شوند، اسرائیلی ها از راه دور منفجر کردند.

اسرائیل در ایران پایگاه پهپاد ایجاد و آنها را در جای جای تهران در نزدیکی هدف های مورد نظر مستقر ساخته بود. شب حمله پهپادها هر جا که خواستند رفتند و سران متوهم و هوچی سپاه پاسداران و دانشمندان خودفروخته و بی شرف هسته ای را در خانه هایشان و یا در جایی که اسرائیلی ها آنها را برای جلسه ای گرد هم آورده بودند، کشتند. این گونه آنها احساس امنیت می کردند و دروغ هایشان بیشتر باور خودشان شده بود. این یعنی بلاهت و حماقت! اوج فلاکت و درماندگی در این است که سپاه پاسداران اکنون از مردم خواسته که کامیون های مشکوک سرپوشیده را شناسایی کنند و به شماره ۱۱۳ خبر دهند. هنوز گمان می کنند که اسرائیل با کامیون های مشکوکی در تهران تردد دارد که مردم عادی قادر به تشخیص آنها هستند. در حالی که گویا کامیون ها و یا پایگاه هایی که اسرائیلی ها ایجاد کرده بودند، آرم سپاه پاسداران داشته اند و افراد آنها نیز لباس نظامی پاسداران بر تن! شاید هم پاسدارهای واقعی هستند که به آنها یاری می رسانند. درجه هوشمندی را ببینید!

نماد بلاهت حکومتی یکی شان سردار سلامی همان احمقی بود که ویروس یاب کرونا را به جهان معرفی کرد که به در قابلمه مشهور شد. این درجه هوش فرمانده سپاه پاسداران بود و در این سال ها حتی از درون حکومت نیز کسی در درایت او تردید نکرد و تا روز حمله او فرمانده ارشد نظامی بود. یک لحظه به این بیندیشید که آیا در کشوری دیگر آیا چنین کسانی می توانند در هرم قدرت دارای چنین رتبه و مسئولیتی باشند؟ چه خبر است

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

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

مغول ها می آیند: شهردار لندن یک مسلمان است. نامش آقای صدیق خان. شهردار بیرمنگهام یک مسلمان است. نامش ظفر اقبال. شهردار آکسفورد یک مسلمان است. نامش لوبنا ارشاد. شهردار شیفلد یک مسلمان است. نامش صفیه سعید. شهردار لوتون یک مسلمان است. نامش تهمنه سالم. شهردار بلاک برن یک مسلمان است. نامش پرویز اختر. شهردار برایتون یک مسلمان است. نامش محمد اسد الزمان. کم مانده است نخست وزیر انگلستان هم یک مسلمان باشد!

بریتانیای کبیر ۶۸ میلیون نفر جمعیت دارد که چهار میلیون نفر آن مسلمان هستند. ۷۸ درصد مسلمانان انگلستان بیکارند و از حقوق و مزایای دولتی استفاده می کنند. ۶۳ درصد از مسلمانان مقیم انگلستان از خانه های رایگان استفاده می کنند. شش درصد از کل جمعیت انگلستان مسلمان هستند. امروز در انگلستان بیش از دو هزار مسجد و یکصد عبادتگاه و زیارتگاه و حسینیه و خانقاه وجود دارد. مردم انگلستان می گویند: «ما شبانه روز کار می کنیم تا هزینه زندگی مسلمانان را تامین کنیم.» آنها همچنین میگویند: «اینها مهاجر نیستند! اینها مغولانی هستند که کشور ما را اشغال کرده اند!»



آنکه فرق شتر نر و ماده را نمی داند: در زمان معاویه یکی از اهالی کوفه سوار شتر نر می شود و می رود دمشق. در دمشق، یکی از اهالی آن شهر که شتر ماده اش را گم کرده بود یقه مرد کوفی را می چسبد که: «اله و بالله این «ناقه» (یعنی شتر ماده) مال من است!» مرد کوفی فریاد بر می آورد که: «یا آخی! یا عبدالله ابن عبدالله! ای پدر آمرزیده! شتر من نر است، جمل است. شتر تو ماده بود، ناقه بود!» مرد دمشقی به ناله و فغان مرد کوفی واقعی نمی گذارد و پایش را توی یک کفش می کند که: «یا حبیبی! باید ناقه ام را بمن برگردانی.» شکایت به معاویه بردند. آن آقای دمشقی پنجاه شاهد عادل مسلمان نماز خوان با خودش آورده بود که آمدند در پیشگاه خلیفه شهادت دادند که بله! قسم به ذات پاک حضرت باری تعالی این «ناقه» متعلق به مرد دمشقی است! معاویه دستور داد شتر را به آن مدعی که پنجاه شاهد عادل داشت بسپارند. مرد کوفی حیران و سرگردان رو به خلیفه مسلمین کرد و گفت: «یا امیر المومنین! این چه عدالتی است؟ شتر من نر است، جمل است، آن مرد دمشقی مدعی بود که شترش «ناقه» بوده است، ماده بوده است!» معاویه دستور می دهد به آن مرد کوفی پولی می دهند و خطاب به او می گویند: «وقتی به کوفه برگشتی برو به علی بن ابیطالب بگو: ای پسر ابوطالب! من با صد هزار مردمی که «شتر نر» را از «شتر ماده» باز نمی شناسند به جنگ تو می آیم! دیگر خود دانی!» من وقتی این داستان را خواندم نمی دانم چرا به یاد برخی از ما بهتران و بزرگان اهل تمیز افتادم که می خواهند با صد هزار کس که فرق جمل و ناقه را نمی دانند به جنگ آمریکا بیایند و کاخ سفید را حسینیه کنند! به قول حضرت سعدی: ای روبهک! چرا ننشینی بجای خویش؟

کشفیات امروز: آقا! ما امروز زیر آفتاب بهاری نشسته بودیم و نرمک نرمک چرت می زدیم و به کشفیات تازه ای نائل آمدیم:

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

مصرف کنند، مگر اینکه به دلایل پزشکی خاص تجویز شده باشد. خطر خونریزی معده، روده و مغز در این سنین بیشتر از منافع پیشگیرانه آسپرین است. چه کسانی می‌توانند از آسپرین سود ببرند؟ افرادی که در گذشته دچار سکته قلبی یا مغزی شده‌اند، یا بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت یا مشکلات عروقی دارند، ممکن است از مصرف آسپرین سود ببرند. با این حال، حتی در این موارد نیز باید تحت نظر پزشک باشند، به‌ویژه اگر دچار آلرژی به آسپرین، مشکلات انعقاد خون یا خونریزی گوارشی هستند.

توقف ناگهانی آسپرین می‌تواند خطرناک باشد: در سال‌های گذشته، برخی رسانه‌ها هشدار دادند که مصرف روزانه آسپرین در سالمندانی که سابقه سکته نداشته‌اند ممکن است خطرناک باشد. در نتیجه، برخی از افراد حتی در سنین بالا بدون مشورت با پزشک، مصرف روزانه آسپرین را متوقف کردند. متأسفانه، در میان آنها افرادی بودند که در فاصله چند ماه پس از توقف مصرف، دچار سکته مغزی شدید (Disabling Stroke) شدند.

بنابراین، شروع یا قطع مصرف روزانه آسپرین باید تنها با نظر پزشک صورت گیرد. مصرف آسپرین برای همه توصیه نمی‌شود و نباید به‌عنوان راه‌حل قطعی برای پیشگیری از سکته قلبی در نظر گرفته شود. در عوض، سبک زندگی سالم نقش اساسی دارد:

- ◀ رژیم غذایی متعادل شامل میوه و سبزی تازه
- ◀ پرهیز از مشروبات الکلی و دخانیات
- ◀ پرهیز از غذاهای آماده
- ◀ فعالیت بدنی منظم
- ◀ کاهش استرس و وزن
- ◀ کنترل منظم قند خون

این اقدامات می‌توانند به طور مؤثرتری سلامت قلب را حفظ کنند.

برخی از مطالعات علمی نشان داده‌اند که مصرف روزانه آسپرین با دوز پایین ممکن است در پیشگیری از برخی انواع سرطان‌ها مؤثر باشد، اما نقشی در درمان آن‌ها ندارد



آسپرین: خوب یا بد

تردیدی نیست که مصرف روزانه آسپرین با دوز پایین (۸۱ میلی گرم) می‌تواند خطر سکته‌های قلبی و مغزی را کاهش دهد. بسیاری از مجامع علمی و پزشکی این مسئله را تأیید کرده‌اند. با این حال، مصرف آسپرین بدون عوارض نیست و باید با دقت و مشورت پزشکی انجام شود.

آسپرین نوعی رقیق‌کننده خون است و باعث افزایش خطر خونریزی می‌شود. این خطر با بالا رفتن سن بیشتر هم می‌شود. به عنوان مثال، افراد مسن بیشتر دچار خون‌دماغ می‌شوند، زخم‌های کوچک مدت بیشتری خونریزی می‌کنند و احتمال بروز خونریزی داخلی در مغز یا معده نیز افزایش می‌یابد. این نوع خونریزی می‌تواند منجر به زخم معده یا سایر عوارض جدی شود. پیش از شروع مصرف آسپرین، با پزشک مشورت کنید.

پزشک شما ممکن است مصرف یک دوز آسپرین را توصیه کند:

۱. سابقه شخصی یا خانوادگی بیماری‌های قلبی
 ۲. سابقه حمله قلبی، گرفتگی عروق کرونر یا داشتن استنت (Stent)
- در صورتی که شما یا خانواده‌تان سابقه بیماری‌های قلبی نداشته باشید، ممکن است پزشک مصرف روزانه آسپرین را توصیه نکند.

هشدار برای افراد بالای ۶۰ سال: کالج پزشکی ایالات متحده اعلام کرده است که افراد بالای ۶۰ سال نباید به منظور پیشگیری، آسپرین با دوز پایین (۸۱ میلی گرم)



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Vakil Legal Services

با مدیریت رامین کرم ویسی

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

حل سریع و مطمئن مشکلات حقوقی شما در ایران

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستیم!

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

- ♦ انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و اخذ ویزای آمریکا
- ♦ وصول مطالبات و رفع ممنوع‌الخروجی در ایران
- ♦ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان
- ♦ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی
- ♦ انحصار وراثت و وصول سهم‌الارث
- ♦ خرید و فروش املاک در ایران
- ♦ تنظیم انواع وکالت‌نامه‌های قانونی و قراردادهای
- ♦ تنظیم میبایعه‌نامه، وصیت‌نامه و ثبت طلاق و ازدواج
- ♦ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه
- ♦ رفع تصرف و تخلیه املاک، مشاوره و تنظیمات ملکی و ثبتی

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

امکان پیگیری روند پرونده‌های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com

iranvakils@gmail.com

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



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



برف شیرین

بخش اول

سیروس مرادی

Cyrrousm@yahoo.com

کودکان با چشمانی کنجکاو، به آن زل زده بودند و لحظه شماری می کردند تا برش بخورد. همسر هم برای آن که فضای جشن شادتر به نظر برسد، مرا مجبور کرد کت و شلوار با رنگ های شاد و تند بپوشم، لباسی که مرا شبیه فروشنده های دوره گرد فیلم های جان فورد کرده بود، آن هایی که داروهای ضد یبوست و رفع کچلی می فروختند. پس از آن که حدود یک ساعت از آغاز مراسم تولدم گذشت، نشانه های ملال و بی حوصلگی در چهره میهمانان کاملاً مشهود شد. همسر تصمیم گرفت برنامه را جلو بیندازد و یک ساعت زودتر از زمان پیش بینی شده، کیک تولد را بیاورد، به این امید که خوردن شیرینی، شاید اندکی یخ مجلس را آب کند.

در این میان، دخترم با حرکاتی نمایشی و شلنگ تخته وار، کارد را برایم آورد تا هم زمان با پخش آهنگ «تولدت مبارک»، کیک را ببرم. وقتی کارد را بر سطح کیک گذاشتم و فشار دادم، در دل نفسی به راحتی کشیدم: «خدا را شکر!» به پایان این نمایش مسخره نزدیک می شوم.

دامادم، همان کسی که از دیدن قیافه اش همواره احساس انزجار داشتم، در تلاش برای پاچه خواری و کسب امتیاز، هدیه اش را تقدیم کرد: پیراهنی چهارخانه، به وضوح از مد افتاده، که احتمالاً از حراجی های Black Friday خریده بود. سپس، با شیرین زبانی ناشیانه ای بارش شدید برف را نشانه ای از طول عمر من دانست و اظهار امیدواری کرد که سال های سال این گونه جشن ها برگزار شود. بین بارش برف در کلرادو و طول عمر من، نه رابطه ای منطقی بود و نه طنزی ظریف. منتظر ماندم تا جو کمی آرام شود و آن گاه پاسخ دندان شکنی به این داماد پرروی مکزیک، که همواره خود را از تبار اصیل اسپانیایی می داند و از ویلاهای خیالی اش در بارسلونا دم می زند، بدهم. می خواستم او و دیگران را سر جای خود بنشانم تا بدانند «یک من ماست، چقدر کره دار!»

وقتی غبارها خوابید و همه روی صندلی هایشان جا گرفتند و هدایا، که اغلب تکراری و بی سلیقه بودند، به من داده شد، از جای برخاستم تا حسن ختامی برای این بالماسکه بی روح رقم بزنم. یکی از هدایا به طرز عجیبی بسته ای از پوشک مخصوص سالمندان بود، که گویا هدیه ای کاملاً جدی تلقی شده بود! همان طور که همسر از مراسم فیلم برداری می کرد و با نگاهی می خواست بفهماند که سخنرانی ام را مؤدبانه و فاخر برگزار کنم، شروع به صحبت کردم. به بهانه بارش برف، گفتم دلم برای برف های شیرین شمیران تنگ شده است. ناگهان پیچ ها آغاز شد. حضار، حتی فرزندانم، با تعجب نجوا می کردند:

“Sweet snow? Nieve dulce? La neige douce”

زمزمه ها به خنده های پنهانی تبدیل شد. تلاش کردم خونسرد باشم و توضیح دهم که در زمستان های سرد شمیران، برف تازه را با شیره انگور، ترجیحاً از نوع ملایری، مخلوط می کردیم و از آن نوعی دسر خوش طعم درست می ساختیم.

اما موضوع به خود شیره انگور کشیده شد. برخی آن را معادل grape syrup یا حتی molasses می دانستند. ناچار شدم درباره فرآیند تهیه دوشاب (شیره انگور) توضیحاتی بدهم، که البته هیچکس کوچک ترین توجهی نشان نداد.

کم کم حس کردم بیشتر حاضران، به ویژه آنهایی که با فرهنگ ایرانی آشنایی ندارند، گمان می کنند «برف شیرین» نوعی آیین کهن است که با ارسال آن از سوی «خدای برف»، بقای قبایل کویری ایران تا سال آینده تضمین می شود! فقط یادم هست که آخرین جمله ام این بود:

«اگر شما هم مثل من برف و شیره خورده بودید، موقع راه رفتن روی برف احساس می کردید داخل یک رولت بزرگ قدم می گذارید.» توضیحاتی که باید سوء تفاهم را برطرف می کرد، همه چیز را بدتر کرد. بعضی از حاضران گمان بردند ما ایرانی ها نیز چون قبایل آند، مظاهر طبیعت را می پرستیم. یادم هست عروسم، با همان سطح هوشی متوسط، فوراً نظریه ای یافت و با اشاره به خشکی ایران، چنین استدلال کرد که ایرانی ها برف را با شیره انگور آمیخته می کنند تا به آن تقدس ببخشند و در واقع، از خداوند برف بابت این محموله ای حیاتی تشکر می کنند؛ محموله ای که زندگی را برای یک سال دیگر تضمین می کند!

تلاش من برای روشن سازی فرهنگ اصیل ایرانی، بیشتر به ریختن بنزین بر آتش شبیه شد. نه تنها سوء تفاهم ها کاهش نیافت، بلکه بدتر هم شد. در پایان، تنها کاری که از من برمی آمد این بود که آرام به همسرم گفتم: «حالم خوب نیست. می خواهم بروم لابی، یک قهوه بخورم» و با صدایی بلندتر اضافه کردم: «البته، به تنهایی!»

دقیقاً ساعت یک بامداد روز ۲۲ دسامبر ۲۰۲۰ است. من در این هتل فرسوده، نزدیک پیست های اسکی وینتر پارک، حوالی دنور در ایالت کلرادو، تنها نشسته ام. پس از مصرف چند قرص آرام بخش، سعی دارم با نوشیدن قهوه ای تلخ، کمی بر اعصاب مسلط شوم.

همسر، فرزندان، عروس، داماد و نوه هایم دیشب یا بهتر است بگویم چند ساعت پیش، جشن تولد هفتاد و پنج سالگی مرا برگزار کردند. البته طراح اصلی این مراسم همسر بود. من متولد ۳۰ آذر ۱۳۲۴، برابر با ۲۱ دسامبر ۱۹۴۵، در شمیران هستم. به گفته همسر، هدف از برگزاری این جشن، تقویت پیوند خانوادگی و فرصتی برای معرفی بخشی از فرهنگ ایرانی، به ویژه شب یلدا، به عروس و دامادهای غیر ایرانی و نوه هایمان بود؛ تا به قول او بدانند که فرهنگ ایرانی چقدر ریشه دار و غنی است.

اما من از ابتدا با این گونه گردهمایی های مصنوعی و بی روح، میانه ای نداشتم و هنوز هم ندارم. به زعم من، فرزندان که حتی سالی یک بار حال پدر و مادرشان را نمی پرسند و بودن یا نبودن آن ها برایشان تفاوتی ندارد، بهتر است در خانه خود یا هر گورستانی که دوست دارند بمانند و از برگزاری چنین جشن های مضحک و بی محتوایی پرهیز کنند. پیشنهاد من به همسر، سفری به مکزیک در روزهای آغازین سال نو بود، جایی آفتابی در این فصل سرد، یا حتی اندکی جنوبی تر، به شیلی (که خودم علاقه مند) یا آرژانتین (که همسر ترجیح می دهد)؛ سفری کم هزینه و دلپذیر برای ما. اما متأسفانه پیشنهاد من جدی گرفته نشد.

احتمالاً می پرسید چرا پس از برگزاری جشن تولدم، چنین دلگیر، خسته و بی حوصله ام؟ پاسخ ساده است: همه چیز در این مراسم سرد و بی روح بود. همسر با پخش چند آهنگ شاد ایرانی تلاش می کرد تا با زبان جهانی موسیقی، اندکی همدلی و شور در جمع ایجاد کند، اما هرکس سرش در گوشی خود بود. فضای مراسم بیشتر شبیه سالن انتظاری در فرودگاه با پروازی تأخیر خورده بود تا جشنی برای یک عمر زندگی.

همسر تمام تلاش خود را برای گرم کردن مجلس می کرد، اما انگار در میان کوه های یخ قطبی حرکت می کردیم. هرکس در دنیای خود غرق بود. گویی مراسم ختمی بی روح در جریان است. تنها صحنه قابل توجه، کیک تولدی بزرگ با شمع های عدد ۷ و ۵ بود و چشمان درخشان و مشتاق نوه هایم که در انتظار لحظه بریدن آن برق می زد. همسر پیش از تهیه کیک از من پرسید که دوست دارم چه تصویری روی آن باشد. من، با یاد خاطرات گذشته، پیشنهاد دادم تصویری از چنار کهنسال امام زاده صالح تجریش باشد. او بعد از جستجوی فراوان، تصویری قدیمی از این درخت را که در سفرنامه های سیاحان اروپایی آمده بود، یافت و به قناد ایرلندی سفارش داد. قناد، از روی آن تصویر، تصور کرده بود ما از تبار سرخ پوستان وایومینگ هستیم که درختان و جانوران را پرستش می کنند! همسر از این تعبیر خشنود نشد و سرانجام، تصویر قله پوشیده از برف دماوند را انتخاب کردیم، هر چند قناد باشی آن را بیشتر شبیه قله فوجی ژاپن درآورده بود.

راستش را بخواهید، دیگر اهمیتی ندارد که بر روی کیک تولدم چه طرحی باشد.

۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی

Cyrrousm@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

چندی از غیرنظامیان کشته شده در حمله اسرائیل

رقیه رضایی



نیلوفر قلعهوند

امیرعلی امینی

احسان و باران اشراقی

پرنیا عباسی

که در حملات اسرائیل کشته شده است. «مهدی بیک»، خبرنگار روزنامه «اعتماد» در حساب کاربری خود در شبکه اجتماعی «ایکس»، درباره سرباز وظیفه‌ای با نام کوچک «پارسا» نوشته که برای مرخصی به خانه آمده بوده، ولی در حمله اسرائیل به منزل «احمدرضا ذوالفقاری»، از مقامات هسته‌ای جمهوری اسلامی، برادر انفجار جان‌باخته است. آقای بیک نوشته است: «در محله پاتریس لومومبا خیابان آبشوری هستم. به‌زحمت فیلمی از ساختمان محل ترور احمدرضا ذوالفقاری، عضو هیات علمی دانشکده مهندسی هسته‌ای را گرفتم. آتش‌نشانان خابگرداری می‌کنند تا پیکر پارسا، سرباز ۲۵ ساله‌ای که برای مرخصی به خانه آمده را بیابد. باخاله پارسا صحبت کردم، خون‌گریه می‌کرد. به کدامین گناه؟»

«نیلوفر قلعهوند»، مربی «پیلاتس» نیز، یکی دیگر از کشته‌شدگان حملات سحرگاه ۲۳ خرداد اسرائیل است. رسانه‌های داخل ایران نوشته‌اند که او به‌همراه پدر و مادرش و در منزل مسکونی آنها کشته شده است. خانم قلعهوند مربی باشگاه ورزشی «جوان پلاس» در نیاوران بود. کاربران نزدیک به حکومت که در ادبیات رایج، «ارزشی» خوانده می‌شوند، علی‌رغم اینکه حکومت در سال‌های اخیر فعالیت ورزشکاران زن در شبکه‌های اجتماعی را به شدت محدود کرده، ویدیویی تبلیغاتی از باشگاهی که او در آن مربی بوده و در حال ورزش کردن است را، بازنشر کرده‌اند. خانم قلعهوند در این ویدیوها حجاب اجباری بر سر ندارد و تنها کلاه بر سر گذاشته است. کاربران نزدیک به حکومت او را «شهید» خطاب کرده‌اند.

همچنین یک استوری از یک کاربر نزدیک به حکومت در شبکه‌های اجتماعی بارها بازنشر شده که در آن، او گفته است: «وقتی نیلوفرها پری می‌شوند، دیگر فقط داغ نیست که بر دل می‌ماند، سنگینی ماموریتی است که از حاجی‌زاده‌ها [اشاره به امیرعلی حاجی‌زاده، فرمانده هوافضای سپاه در که در حملات ارتش اسرائیل کشته شد] بر دوش مانده است.»

گزارش‌هایی از کشته شدن یک جوان دیگر به نام «محمد ذوالفقاری» نیز منتشر شده است. اگرچه صفحه توئیتر او پر است از بازنشر محتوایی از کاربران منتقد نظام جمهوری اسلامی، اما گمانه‌زنی‌هایی درباره اینکه او فرزند احمد ذوالفقاری است نیز، مطرح است. گزارشگر به‌طور مستقل، ارتباط او با احمد ذوالفقاری را رد یا تایید کند. «احسان اشراقی» و تنها فرزندش «باران اشراقی»، دخترچه ۹ ساله نیز، گفته می‌شود که از دیگر غیرنظامیان کشته شده در جریان حملات اسرائیل در سحرگاه جمعه ۲۳ خرداد ۱۴۰۴ هستند. رسانه «بامدادنو»، ضمن انتشار تصویری از او و دختر خردسالش نوشته که او ۴۸ سال داشته و کارمند بانک بوده و همسرش که کارمند دانشگاه بوده، پس از مجروح شدن، به تازگی از بیمارستان مرخص شده است.

غیرنظامیان جان‌باخته، انکار از یک سو، قربانی پروپاگاندا از سوی دیگر: یک فعال مدنی و زندانی سیاسی سابق در ایران با تأکید بر اینکه قربانیان غیرنظامی و کسانی که حتی نسبتی با مقامات جمهوری اسلامی نداشته از هر دو سوی ماجرا و به شکلی مضاعف قربانی شده‌اند، می‌گوید: «از طرفی، موجی در ایران وجود دارد که اسرائیل با مردم کاری ندارد. شاید هدف او زدن مردم عادی نباشد، اما خانه‌هایی که هدف بوده‌اند و تخریب شده‌اند، همسایه دارند و متأسفانه جان افرادی را که بعضاً حتی با حکومت ممکن است مشکل داشته باشند را هم، گرفته است.» اشاره این زندانی سیاسی سابق، به محتوای شبکه‌های اجتماعی است که در آن، اغلب شهروندان عادی کشته‌شده در حملات اسرائیل به حکومت منتسب دانسته شده‌اند. این رویکرد زمانی مطرح شد که مقامات اسرائیلی، از جمله «بنیامین نتانیاهو»، حتی پیش از حمله، بارها مردم ایران را خطاب قرار داده و علناً اعلام کرده‌اند که حساب مردم را از حکومت جدا می‌دانند. نتانیاهو در یکی از آخرین سخنرانی‌هایش بعد از حمله به ایران، خطاب به مردم ایران گفته است که «روز آزادی نزدیک است».

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

در حملات اسرائیل در سحرگاه جمعه ۲۳ خرداد ۱۴۰۴ به ایران، به‌جز فرماندهان ارشد سپاه و مقامات نظامی و هسته‌ای جمهوری اسلامی، جان غیرنظامیان هم گرفته شده است. این گزارش، داستان زندگی بعضی از آنهاست، آن‌هایی که شب را در خانه‌شان خوابیدند، اما صبح فردا را هرگز ندیدند. داستان آن‌هایی که حکومت «شهید شدن‌شان» را تبریک می‌گوید و در طرف دیگر، به هیچ شمرده می‌شوند.

پرنیا عباسی، شاعر جوانی که از عشق می‌سرو: پرنیا عباسی آرمی، احتمالاً شناخته شدن‌ترین چهره از میان غیرنظامیان کشته‌شده در حملات سحرگاه جمعه اسرائیل است. روزنامه هم‌میهن با یکی از دوستانش که قرار بود صبح آن روز او را ببیند، مصاحبه کرده است. نوشته که او شاعر، معلم زبان انگلیسی و کارمند بانک ملی بوده است. به گفته یک شخص مطلع که مدتی را به پرنیا آموزش شعر سرودن داده، او سه سال پیش وقتی ۲۱ ساله بوده، دست‌به‌کار آموختن شعر می‌شود. نام پدرش «پرویز» و نام مادرش «معصومه» بوده است. منابع موثق تأکید کرده‌اند که گمانه‌زنی‌های مطرح‌شده در شبکه‌های اجتماعی مبنی بر اینکه او دختر «فریدون عباسی»، مهندس و مقام هسته‌ای جمهوری اسلامی است، نادرست است. خانواده پرنیا ارتباطی با نظام نداشته‌اند و فقط مجاورت خانه آن‌ها با یکی از خانه‌های محل سکونت مقامات جمهوری اسلامی در محدوده خیابان ستارخان، ناقوس مرگ را برای او و خانواده چهارنفره‌شان به صدا درآورده است: «کل خانواده از بین رفتند، خودش و برادر کوچکترش پرهام و پدر و مادرش از دنیا رفتند»، معلم شعر پرنیا درباره او می‌گوید: «جزو جوان‌ترین دانشجویها بود. از بچه‌های دهه ۸۰ و نسلی که دخترهایش به تنر سی و شجاعت و امید و آرزو و شور زندگی، مشهورند.» او با تأکید بر این که نشریه «وزن شعر»، برخی از شعرهای پرنیا را منتشر می‌کرده، می‌گوید: «یک بار «وزن شعر»، درباره شعرای دهه ۸۰ با من گفت‌وگویی می‌خواست داشته باشد و قرار شده بود چند شاعر جوان هم بیایند. کار پرنیا آن قدر خوب بود که در آن گفت‌وگو، من از پرنیا دعوت کرده بودم.» او درباره سبک شعری این دختر جوان هم می‌گوید: «پرنیا شعرهای اجتماعی می‌گفت، ولی اعتراضی نه. خیلی دنیای بچه‌گانه‌ای داشت. عاشقانه می‌نوشت. تازه شروع کرده بود جهان خودش را بزرگتر کردن. به همین خاطر مثل بقیه هم‌نسلی‌هایش قالب شعرش انتقادی نبود. به هر حال وقتی از آن نسل هستید و ایران زندگی کنید، نمی‌شود بی‌تفاوت باشی به اتفاقات وحشتناکی که می‌افتد، ولی وجه قالب شعرش یا لایه رویی شعرش حداقل انتقادی نبود.» او خاطره‌ای از پرنیا نیز تعریف کرده و می‌گوید: «جلسه اول به من گفت، مادر من هم‌سن شماست. مادرش کارمند بانک بود ظاهراً. زبان انگلیسی او خیلی خوب بود و خودش شعرهایش را ترجمه می‌کرد.» به گفته این شاعر و مدرس شعرسرای، پرنیا چند هفته پیش شعرهای جدیدش را برای او فرستاده بوده: «خیلی درگیر درس و دانشگاه بود و خیلی دنیای آنا‌رشیستی نداشت. شاعر خوبی بود. قدرت تصویرپردازی و تخیل خیلی قوی داشت. بچه‌ای بود که در کارگاه خیلی همه دوستش داشتند.»

امیرعلی، نیلوفر، پارسا منصور، پارسا، احسان و دختر ۹ ساله‌اش: پرنیا عباسی و خانواده او، تنها کشته‌شدگان غیرنظامی حملات اسرائیل نیستند، اما در نبود رسانه مستقل و بی‌اعتمادی عمومی به رسانه‌های وابسته به حکومت، شمار دقیق غیرنظامیان کشته شده در حملات اسرائیل برای هیچکس روشن نیست. با این حال، رسانه‌های ایران جسته‌گریخته اسامی برخی را منتشر کرده‌اند. از قضا همگی هم به یک فدراسیون ربط داده شده‌اند. کانال تلگرام هیات تکواندو استان فارس، اسم و تصویر یک نوجوان به نام «امیرعلی امینی» را منتشر کرده است. رسانه‌ها هم «شهید شدن» او را «تبریک» گفته‌اند، اما نه سن و سال او را منتشر کرده‌اند، نه نحوه کشته شدنش را. حتی معلوم نیست در کدام شهر ایران هدف حمله قرار گرفته و جانش را از دست داده است.

«پارسا منصور» نیز، ورزشکار پدل کار ایرانی بود که گفته می‌شود در حملات اسرائیل جان‌باخته است. فدراسیون تنیس ایران او را بازیکن حرفه‌ای در رشته «پدل» دانسته و مدعی شده که او پس از تمرین راهی منزل شده بود که بر اثر حملات اسرائیل به ایران، جان خود را از دست داده است. اما ظاهراً آقای منصور، تنها پارسایی نبوده

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 E

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

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



جف نمی‌توانسته مانند فنر، به‌طور طبیعی به سوی او بازگردد. مگی با دنبال کردن جف، ناخواسته مانع از آن می‌شد که او احساس دلتنگی کند یا نیاز به حضور او را تجربه کند. او فهمید که این الگو را در تمام روابطشان تکرار کرده است و با تلاش برای برقراری صمیمیت، در عمل مانع آن می‌شده است.

چگونه مرد ناگهان تغییر شکل می‌دهد؟ اگر مردی فرصت عقب‌نشینی پیدا نکند، هرگز فرصتی برای تجربه عمیق میل بازگشت و نزدیکی دوباره نخواهد یافت. درک این نکته برای زنان بسیار ضروری است: هنگامی که شریک زندگی‌شان در حال عقب‌نشینی است، اگر آنها برای حفظ صمیمیت دائمی اصرار کرده و مدام به دنبال او باشند، مرد تقریباً همیشه در موضع گریز قرار می‌گیرد و از آن‌ها فاصله می‌گیرد. در چنین حالتی، هیچ‌گاه مجالی نمی‌یابد تا اشتیاق و عشق درونی خود را به شکلی پرشور احساس کند.

در سمینارهایم، برای توضیح این مفهوم، از یک کش پلاستیکی بزرگ استفاده می‌کنم. تصور کنید کشی در دست دارید. حال آن را به سمت راست بکشید. کش تا حدود ۱۲ اینچ کش می‌آید، اما پس از آن، جایی برای امتداد بیشتر ندارد، مگر آنکه بازگردد. و در لحظه بازگشت، با قدرت و جهش بیشتری به موقعیت اولیه‌اش بازمی‌گردد. همین قانون در مورد مردان نیز صدق می‌کند: وقتی مردی از طریق عقب‌نشینی، فاصله مورد نیازش را به‌طور کامل تجربه می‌کند، با نیرویی تازه و اشتیاقی قوی‌تر بازمی‌گردد.

وقتی تا مرز مورد نیازش دور می‌شود، دگرگونی آغاز می‌گردد و رفتارش به‌طرز محسوسی تغییر می‌کند. همان مردی که پیش‌تر بی‌تفاوت و دور از احساس به‌نظر می‌رسید، اکنون ناگهان حس می‌کند نمی‌تواند بدون همسرش زندگی کند. دوباره احساس می‌کند به صمیمیت و محبت نیاز دارد. قدرت او بازگشته، چرا که میل عمیق به دوست داشتن و دوست داشته شدن در وجودش زنده شده است. معمولاً این تغییر برای زنان گیج‌کننده است، زیرا از دیدگاه آنها، زمانی که یک زن عقب‌نشینی می‌کند، برای برقراری صمیمیت مجدد نیاز به زمانی برای شناخت و بازسازی رابطه دارد. اگر زنی درک نکند که مردان از این نظر با زنان متفاوت‌اند، ممکن است در برابر اشتیاق ناگهانی همسرش برای نزدیکی مجدد، دچار تردید و حتی واکنش منفی شود و او را پس بزند. لازم است که مردان نیز به این تفاوت آگاه باشند. وقتی مردی مانند فنری به‌سوی شریک زندگی‌اش بازمی‌گردد، زن پیش از آنکه بتواند با آغوش باز او را بپذیرد، به زمان نیاز دارد تا احساساتش را ترسیم کرده، مجدداً گفت‌وگو را آغاز کرده و رابطه را از نو بسازد. اگر مرد درک کند که در دوران عقب‌نشینی‌اش، زن ممکن است آسیب دیده باشد و نیاز به زمان برای بازگشت به صمیمیت گذشته داشته باشد، این فرآیند می‌تواند به‌صورت ظریف و تدریجی انجام شود. بدون این درک متقابل، مرد ممکن است رفتاری شتاب‌زده و نابه‌جا از خود نشان دهد، زیرا ناگهان می‌خواهد رابطه صمیمانه‌ای که پیش از عقب‌نشینی وجود داشت، فوراً از سر گرفته شود؛ در حالی که همسرش هنوز آمادگی لازم را ندارد.

چرا مردها عقب‌نشینی می‌کنند؟ مردان پس از آن‌که نیازشان به صمیمیت و محبت برآورده می‌شود، احساس می‌کنند که به استقلال و خودمختاری نیاز دارند. زمانی که مرد شروع به عقب‌نشینی می‌کند، اغلب زنان به‌طور ناخودآگاه دچار وحشت می‌شوند. آنچه زنان معمولاً درک نمی‌کنند این است که مرد، پس از تجربه صمیمیت کامل، به‌طور طبیعی نیاز به فاصله گرفتن پیدا می‌کند تا زمانی که میل به نزدیکی و محبت در وجودش دوباره زنده شود. مردان به‌طور ذاتی میان دو نیاز متضاد، صمیمیت و استقلال، دائماً در حال نوسان‌اند. برای مثال، در اوایل رابطه، جف مردی قوی، مشتاق و پرانرژی بود. «کش» تمثیلی که برای درک این روند استفاده می‌شود، کاملاً کشیده شده بود. او می‌خواست خودش را به نامزدش نشان دهد، او را تحت تأثیر قرار دهد، خوشحال کند و به او نزدیک شود. وقتی در این کار موفق شد و نامزدش نیز قلبش را به روی او گشود، نزدیکی بیشتری بین آن‌ها شکل گرفت. با رسیدن به سطحی از صمیمیت، احساس فوق‌العاده‌ای برای جف ایجاد شد. اما پس از مدتی کوتاه، تغییری در او رخ داد.

هنر گوش دادن در روابط زن و مرد: گوش دادن، یکی از ارزشمندترین مهارت‌هایی است که در روابط انسانی به‌ویژه میان زن و مرد نقش بنیادین ایفا می‌کند. زمانی که مرد بیاموزد چگونه به‌درستی به سخنان زن گوش دهد و احساسات او را تعبیر و تفسیر کند، بسیاری از تنش‌ها کاهش می‌یابد و پیوند عاطفی، عمیق‌تر و پایدارتر می‌شود. همانند هر هنر دیگری، گوش دادن نیز نیازمند تمرین است. وقتی سوءتفاهمی پیش می‌آید، باید به خاطر سپرد که زن و مرد گاه به «زبان‌های متفاوتی» سخن می‌گویند؛ بنابراین نیاز است زمان و انرژی صرف شود تا منظور یکدیگر را درست بفهمند. این کار گرچه مستلزم تلاش است، اما بی‌شک ارزشی بی‌بدیل دارد.

مرد و چرخه طبیعی عقب‌نشینی: مردها مانند «کش» هستند، زمانی که عقب‌نشینی می‌کنند، به مانند کشی که کشیده می‌شود، پس از مدتی با قدرت به وضعیت اولیه بازمی‌گردند. این استعاره ساده، چرخه نزدیکی و فاصله‌گیری درونی مردان را به‌خوبی نشان می‌دهد. آنها برای بازسازی حس استقلال، گاهی ناخواسته عقب می‌نشینند تا بتوانند دوباره با تمام وجود بازگردند. این چرخه طبیعی شامل سه مرحله است: نزدیک شدن، فاصله گرفتن و بازگشت به صمیمیت. حتی زمانی که مرد عاشق زن است، ممکن است به دلایل درونی نیاز به عقب‌نشینی داشته باشد. این میل، یک انتخاب آگاهانه نیست، بلکه غریزی و طبیعی است. نه تقصیر مرد است و نه خطای زن. فقط باید آن را شناخت و درک کرد.

تفاوت تعبیر زن و مرد از عقب‌نشینی: زنان اغلب عقب‌نشینی مرد را نشانه بی‌توجهی یا بی‌علاقگی تعبیر می‌کنند، زیرا خود زمانی عقب می‌نشینند که یا احساس می‌کنند درک نمی‌شوند، یا آسیب دیده‌اند، یا از تکرار اشتباهی می‌ترسند. درحالی‌که مرد، حتی در اوج علاقه و اعتماد، ممکن است بدون هیچ دلیل ظاهری از رابطه فاصله بگیرد. زن ممکن است تصور کند که مرد سرد شده یا او را رها خواهد کرد، در حالی که مرد فقط در حال طی کردن مرحله‌ای طبیعی در چرخه درونی خود است. وقتی این مرحله به پایان می‌رسد، او با همان اشتیاق و صمیمیت بازمی‌گردد و نیازی به «دوباره آشنا شدن» حس نمی‌کند. برای مرد، پیوستگی رابطه همچنان ادامه دارد. درک این تفاوت‌ها و احترام گذاشتن به فضای مورد نیاز یکدیگر، یکی از کلیدهای موفقیت در روابط است. زن اگر بداند که عقب‌نشینی مرد به معنای سرد شدن یا ترک رابطه نیست، آرامش بیشتری خواهد داشت. مرد نیز اگر بیاموزد که احساسات زن را با دقت و احترام بشنود، پایه‌ای محکم برای رابطه عاطفی و انسانی میان‌شان بنا خواهد کرد. هنر گوش دادن، پلی است میان دل‌ها، نه فقط میان کلمات.

آنچه زنان باید درباره مردان بدانند: اگر چرخه صمیمیت در مردان به درستی درک شود، روابط زناشویی یا عاطفی می‌توانند مستحکم‌تر و پربارتر شوند. اما چون این واقعیت اغلب نادیده گرفته می‌شود، مشکلاتی غیر ضروری در روابط به وجود می‌آید. برای روشن‌تر شدن موضوع، مثالی می‌زنیم: مگی بسیار ناراحت، نگران و گیج بود. او و نامزدش، جف، حدود شش ماه بود که نامزد کرده بودند. همه‌چیز بین آنها بسیار شاعرانه و دل‌نشین پیش می‌رفت، اما ناگهان و بدون دلیل مشخصی، جف از او فاصله گرفت. مگی نمی‌توانست درک کند که چرا ناگهان جف عقب‌نشینی کرده است. او به من گفت: «اوایل خیلی به من توجه داشت، اما بعد دیگر حتی نمی‌خواست با من حرف بزند. هر کاری می‌کردم تا دوباره او را به طرف خودم بکشم، اما انگار اوضاع را بدتر می‌کردم. خیلی از من فاصله گرفته بود. نمی‌دانم چه اشتباهی کرده‌ام آیا من آدم بدی هستم؟» وقتی جف عقب‌نشینی کرد، مگی به‌طور طبیعی آن را به خود نسبت داد. او فکر می‌کرد که اشتباهی از او سر زده است و خودش را سرزنش می‌کرد. تلاش داشت همه‌چیز را دوباره «درست» کند، اما هرچه بیشتر سعی می‌کرد به جف نزدیک شود، او بیشتر خود را کنار می‌کشید. پس از شرکت در سمینار من، مگی بسیار آرام‌تر شد. اضطراب و نگرانی‌اش به‌سرعت برطرف شد و مهم‌تر از همه، دیگر خود را مقصر نمی‌دانست. او فهمید که وقتی جف عقب‌نشینی می‌کند، تقصیر او نیست. همچنین آموخت که چرا جف این کار را می‌کند و چگونه باید با ظرافت با چنین موقعیتی روبه‌رو شود. چند ماه بعد، در سمینار دیگری، جف نزد من آمد و بابت آموزش‌هایی که مگی از من دریافت کرده بود، از من تشکر کرد. او گفت که به‌زودی ازدواج خواهند کرد. مگی رازی را کشف کرده بود که کمتر زنی از آن آگاه است. او دریافته بود زمانی که جف در حال عقب‌نشینی است و او (مگی) تلاش می‌کند به او نزدیک شود، در واقع مانع عقب‌نشینی کامل جف می‌شود. در نتیجه،

نامهای از میهنمان ایران

معصومه قربانی

و ایدئولوژی انتزاعی برای مخالفت با جمهوری اسلامی بیشتر کفایت می‌کرد. این پاهای خیس من در اثر سوراخ کفش‌هایم نه تنها برای من کافی بود، حتی به تنهایی برای رد مشروعیست جمهوری اسلامی هم کافی بود. من فرزند پدری بودم که از صبح تا شب کار می‌کرد اما گوشه کفش‌هایم سوراخ بود.

نسل من در حالی که جهان در حال انقلاب هوش مصنوعی است، قربانی فساد سیستماتیک، بی‌لیاقتی، ارتجاع دینی و بی‌عدالتی یک مشت روانی پشت‌کوهی هستند که با مظاهر تمدنی و مدنیت دشمنی دارند. ما امروز قربانی حکومتی هستیم که نه تنها میهنمان ایران را به گروگان گرفته است، بلکه تلاش می‌کند وطنمان ایران را از معنی تهی بکند. من از کودکی یاد گرفتم که میهنی که من به آن تعلق دارم با وطن جمهوری اسلامی یکی نیست. ایران و میهن و شهروندان ایران برای جمهوری اسلامی هیچ ارزشی ندارد و حاضر است آن را به پای جنون غرب‌ستیزی و یهودی‌ستیزی خود قربانی بکند. من شیفته وطنی هستم که آمال حاکمان آن نابودی اسرائیل و غرب و روان ساختن اجباری شهروندانش به بهشت نباشد. در وطنی که من شیفته‌اش هستم آمال حاکمان آن باید خوشبختی شهروندان آن و منافع ملی وطن من باشد. اما جمهوری اسلامی وطنی را دوست دارد برای ما ترسیم بکند که تا با تحریک احساسات ناسیونالیسم پفکی ما سیاست ایران-ویران-کن خویش را به پیش ببرد.

وطن جمهوری اسلامی وطنی آخرالزمانی است که در آن اقلیتی که خوانشی افراطی از اسلام سیاسی جمهوری اسلامی را قبول دارند خودی هستند، و اکثریت باقی ایرانیان ناخودی و شهروند درجه دو هستند. در وطنی که جمهوری اسلامی مبلغ‌اش هست بی‌عدالتی، فقر، تبعیض و پس‌رفت تمدنی بیداد می‌کند. اما در میهنی که ما از پیشینیان به ارث برده‌ایم و در خانواده و جامعه به ما باد داده‌اند، ما آموخته‌ایم که ایرانیان همه به یک نام و نشان برابر و شهروند میهنمان هستند و هیچکس بر دیگری ارجحیت ندارد و ما عاشق هم‌میهنمان هستیم. وطن ما ایران با شهروندان‌اش است که معنی پیدا کرده و زیبا جلوه می‌کند، اما وطن جمهوری اسلامی و شهروندان ایران ابزاری برای آمال و آرزوهای جنون‌آمیز آخرالزمانی رهبران جمهوری اسلامی است.

جمهوری اسلامی ایران در تلاش است وطنی در راستای ایدئولوژی جنون‌آمیز خود بسازد، او می‌خواهد کشوری نو بسازد، کشور جدید را بر اساس افسانه و روایت جنون‌آمیز خود بنا بکند. مصالح و ملات این کشورسازی جدید شهیدان و جانبازان جنگ ایران و عراق و دشمنی با غرب، اسرائیل و مظاهر تمدن غربی است. در این روایت شهیدان و جانبازان نه بخاطر ایران و دفاع از کشور که به لیبک خمینی و بخاطر اسلام کشته شدند. فقر و بدبختی تحمیلی که تنها باعث و بانی‌اش خود جمهوری اسلامی است سبب شده است که خانواده شهدا و جانبازان بخاطر برخورداری از رانت و هراس از فقر به چرخ‌دنده‌های این کشورسازی جعلی تبدیل بشوند.

اما وطن ما ایران هزاران سال است که وجود دارد، احتیاج به افسانه‌آفرینی ندارد، ما در صورت لزوم با مهاجمان می‌جنگیم، اما به صورت تاریخی دشمن هیچکس از هیچ قوم و زبان و مذهبی نیستیم. وطنی که من شیفته‌اش هستم هیچ پدرکشتگی با غرب، تمدن غربی، اسرائیل و قوم یهود ندارد، و به تاریخچه‌اش می‌بالد که یکی از پادشاهان تاریخی‌اش (کوروش کبیر) منجی یهودیان بود.

میهن عزیز من «ایران» ممکن است در مساله فلسطین و اسرائیل موافق سیاست‌های اسرائیل نباشد اما ما فلسطینی‌تر از فلسطینی‌ها نخواهیم شد و منافع ملی خود را نه قربانی فلسطین و نه قربانی هیچ کشور دیگری نخواهیم کرد. میهنی که من شیفته‌اش هستم، باید این سخن سیسرو، دولتمرد رومی، را سرلوحه نظام و سیاست خود قرار دهد: «رفاه و منافع مردم، باید عالی‌ترین قانون کشور باشد». جمهوری اسلامی با تحریک ناسیونالیسم پفکی شهروندان ایران می‌خواهد ایران را به خودکشی جمعی وادار بکند در حالی که دشمن هر چه ایرانی و ایرانیت هست. جمهوری اسلامی ایران حتی برای ایران پیشوند خلق کرده است که برای خود هویت جدیدی خلق بکند، اما میهن ما بدون هیچ پیشوند و پسوندی هزاران سال است که «ایران» نام دارد.

باشد که فریب پروپاگاندای جمهوری اسلامی ایران را نخوریم، و در هر موضع‌گیری و تحلیل و تصمیم آینده میهنمان ایران و شهروندان ایران بدون هیچ پیشوند و پسوند را در نظر داشته باشیم و به چرخ‌دنده جمهوری اسلامی ایران تبدیل نشویم که دشمن میهنمان ایران، ایرانیت و شهروندان ایران هست. فراموش نکنیم که ایران و شهروندان‌اش برای ما ابزار نیست، بلکه هدف و قبله‌گاه است: این جمهوری سیاهی و تاریکی عصرما قبل تاریخ است که می‌خواهد ایران را و شهروندان‌اش را به عنوان ابزاری برای ایدئولوژی جنون‌آمیز خود قربانی بکند.

من فردی غریب در وطن، از دل تاریکی و سیاهی با شما سخن می‌گویم. اولین بار در پانزده سالگی وقتی دست پسرک همسایه‌مان را گرفتم و در خیابان باهاش قدم می‌زدم با خشونت توسط مامور ارشاد بازداشت شدم، و در پاترول نیروی انتظامی وقتی پیرمرد ریش‌پوش ارشاد نصیحت می‌کرد هم‌زمان خودش را بهم می‌مالید در مفهوم وطن شک کردم. اما بعدها یاد گرفتم که آن چیزی که من در آن شک کرده بودم وطن جمهوری اسلامی ایران بود، و میهن من ایران جدا از جمهوری اسلامی ایران است. بعد از آن قضیه هرگز عاشق نشدم و هرگز دست کسی را نگرفتم. هنوز هم بعد از سال‌ها وقتی سیاهی و مامور می‌بینم استرس‌ام بیشتر می‌شود و احساس خفگی می‌کنم.

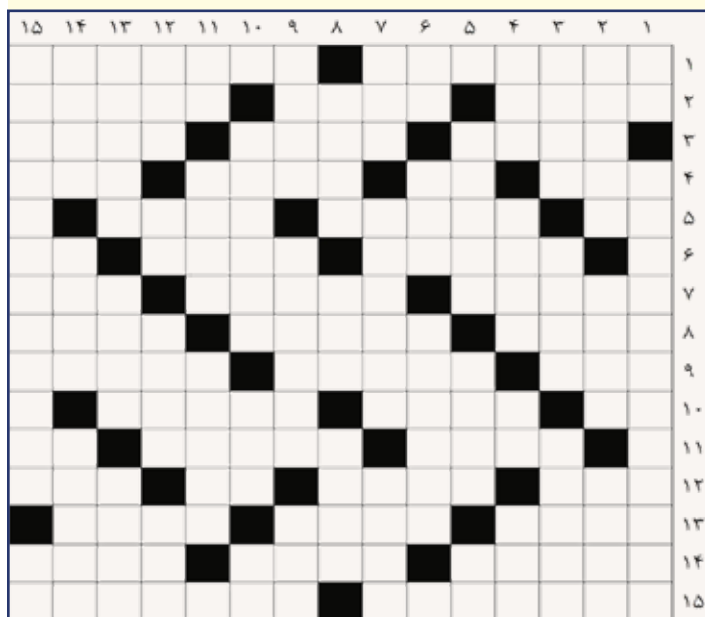
حالا که این نامه را می‌نویسم از قرن بیست و یک از عصر انقلاب هوش مصنوعی در حالی که خودم را پرت شده به قرن هفتم احساس می‌کنم با شما سخن می‌گویم. من بغض فروخورده نسلی تباه شده هستم که جوانی و زندگی‌مان توسط جمهوری اسلامی ایران تباه شد. من از کف جامعه با شما سخن می‌گویم. دغدغه‌های من برای شما و حتی آیندگان شاید خنده‌دار و یا حتی قابل تمسخر باشد. من در جایی بزرگ شدم که خودم و خانواده‌ام و اطرافیانم صورت‌مان را با سیلی سرخ نگه می‌داشتیم. در خانه قدیمی‌مان موش بود و در جواب سوال اینکه کی خانه‌تان را تعمیر می‌کنید جواب می‌دادیم سال آینده، و این سال آینده ده سال طول کشید. یکبار که مدیر مدرسه به کفش‌های دانش‌آموزان نگاه می‌کرد تا کفش‌هایی را که خیری اهدا کرده بود به دانش‌آموزان هدیه بدهد، در کلاس پاهایم را روی هم می‌گذاشتم تا سوراخ کفش‌هایم معلوم نشود، آخر یاد گرفته بودیم صورتمان را با سیلی سرخ نگهداریم. من برای اینکه بر علیه جمهوری اسلامی عصیان بکنم احتیاج به مطالعه و ایدئولوژی نداشتم، زندگی و تجربه من ایجاب می‌کرد که من دشمن این رژیم ارتجاعی باشم. پاهای خیس‌ام در باران بر اثر سوراخ کفش‌های سوراخ من به تنهایی از هر کتاب



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

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



جنگ، پیش از آن که خاک را زخمی کند، دل‌ها را می‌شکافد. خانه‌هایی که دیگر سقف ندارند، مادرانی که چشم‌انتظارند، کودکانی که دیگر هر صدای بلندی را با وحشت نگاه می‌کنند. جنگ نه تنها جان‌ها را می‌گیرد، که ایمان به آینده را هم می‌رباید. زخمی است که سال‌ها پس از پایانش، هنوز می‌سوزد.

عمودی

- ۱- ناپدید- از آثار دیدنی و باستانی استان مازندران که با شکوهی وصف ناپذیر خودنمایی می‌کند
- ۲- از عناصر بی رنگ گازی- کج و میل- اسم دخترانه به معنی نفس و پناه
- ۳- جهان و گیتی- بسنده- بازی نهایی
- ۴- سرازیری- نوعی پنیر سفت- واحد سطح- خمیازه
- ۵- بدکاران و تهکاران- چاره اندیشی- معاون هیتلر
- ۶- صاف و پوست کنده- حق مخالفت- رنجش
- ۷- نوعی اسب- نام کیروش سرمربی سابق تیم ملی فوتبال ایران- موسس و بنیانگذار
- ۸- داغ ترین قسمت داخلی زمین- جایزه اسکار تلویزیونی- بچه کوچولو
- ۹- کشور نیشکر- فیلمنامه- عضو شنوایی
- ۱۰- عفو کردن- غضب و عصبانیت- مفت
- ۱۱- نفس خسته- دیگ سر گشاد- گناه کننده
- ۱۲- مخفف نیکو- کلمه شگفتی- وسیله گوش کردن موزیک- درجه حرارت
- ۱۳- خراب- رهایی- چکش در خانه!
- ۱۴- نقاش و صورتگر- ماه گرفتگی- این گل برای پرورش در گلدان و به صورت گل آپارتمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد
- ۱۵- دانش نامه یا مجموعه ای از دانستی‌ها به ترتیب حروف الفبا- ابر رقیق

افقی

- ۱- به طور کلی به مسافرت تفریحی گفته می‌شود- ورزشکار فاتح قله‌ها
- ۲- خالق کتاب ارزنگ- این سبزی و گیاه خواص درمانی و مصارف غذایی بسیاری دارد
- رامشی و چنگ نواز عهد ساسانی
- ۳- پارچه ابریشمی رنگین- باعث- عقب و پس
- ۴- نیروها و زورها- همسر زن- حمله و هجوم- دستور و فرمان
- ۵- حرف نفی ابد- ماشین حساب قدیم- ناله و زاری
- ۶- معالجه کردن- مشکي- کتف و دوش
- ۷- هم حرفه- طرد کردن- دودمان و نژاد
- ۸- راننده اتومبیل- کشور صنعتی به پایتختی برلین- یورش و حمله
- ۹- بلی- دورویی و حيله- پستی در فوتبال
- ۱۰- خمره بزرگ- نشانی- مورن
- ۱۱- امروزه یکی از نام‌هایی است که ایرانیان برای فرزند پسر خود می‌گذارند- نگارش- راز
- ۱۲- منع کردن- ورزشی خشن- زوبین- از وسایل دانش آموز
- ۱۳- آن که می‌داند و می‌پرسد- جوان انگلیسی- نشانه فقدان
- ۱۴- بخش متغیر فعل- اینهم اخبار انگلیسی- مسلم و قاطع
- ۱۵- بیماری خطرناک خونی- کتاب بلقیس سلیمانی بانوی داستان نویس، منتقد ادبی و پژوهشگر معاصر ایرانی

غلبه بر استرس مسموم‌کننده آنها را آماده می‌سازد تا در آینده موفق شوند.

استرس مسموم‌کننده می‌تواند منجر به بروز تغییرات دائمی در مغز شود که تأثیر آن بر سلامت فرزندان تا پایان عمر ادامه خواهد یافت. اما حمایت شما می‌تواند به حفظ ایمنی آنها کمک نماید. برای کسب اطلاعات بیشتر به First5California.com مراجعه کنید

۳۰ مورد ساده برای بهتر زندگی کردن

♦ غرور را کنار بگذار و دوباره پل بساز.
♦ کتاب بخوان - ذهن‌ت را بیدار کن
هر صفحه، دریچه‌ای تازه به زندگی است.
♦ گوش بده - واقعاً گوش بده
شنیدن با دل، هنری نجات‌بخش است.
♦ دست رد بزن - نه گفتن را یاد بگیر
مراقب انرژی‌ات باش، حق توست.
♦ چیزی یاد بگیر - مغزت را به چالش بکش
یادگیری تو را جوان نگه می‌دارد.
♦ رویاپردازی کن - حتی اگر خنده‌دار باشد
جهان با خیال شروع شد.
♦ بی‌نقص نباش - کافی بودن را انتخاب کن
فشار را بردار و زندگی کن.
♦ به آسمان نگاه کن - افق دیدت را باز کن
بلندی آسمان را فراموش نکن.
♦ با خودت مهربان باش - گفت‌وگوهای
درونی را بشنو
درونت هم محتاج آغوش است.

♦ کارها را ساده کن - رهایی در سادگی است
کمتر، بهتر است.
♦ گذشته را بخش - راه را برای حال باز کن
تو قرار نیست در زنجیر باشی.
♦ موسیقی گوش کن - برقص با لحظه‌ها
هر آهنگ، یادآوری تپش زندگی‌ست.
♦ محیطت را مرتب کن - ذهن را سبک کن
بی‌نظمی بیرونی، بازتاب آشفتگی درون است.
♦ کار امروز را امروز انجام بده - آرامش
فردا را بخر
تعویق، درد آرامش است.
♦ جمله‌هایم بخش پیدا کن - برای هر روز
کلمات، قدرت تغییر مسیر دارند.
♦ خاطره بنویس - زندگی را ثبت کن
یادداشت‌های کوچک، گنج‌های آینده‌اند
♦ توقع را کم کن - لذت را زیاد کن
چشم‌داشت زیاد، دلخوری زود.
♦ هر روز را زندگی کن - نه فقط تحمل کن
تو سزاوار زندگی‌کردنی شاد و پرمعنا هستی

♦ صبح زود بیدار شو - طلوع را از دست نده
شروع روز با آرامش و زمان بیشتر برای
خود، کیفیت زندگی را تغییر می‌دهد.
♦ آب کافی بنوش - بدنت تشنه زندگی است
نوشیدن آب کافی انرژی، تمرکز و
شادابی را بالا می‌برد.
♦ پیاده‌روی کن - زمین را احساس کن
حرکت ساده‌ای که هم جسمت را تقویت
می‌کند، هم ذهنت را آرام.
♦ کمتر قضاوت کن - بیشتر درک کن
جهان در نگاه مهربان تو، زیباتر دیده می‌شود.
♦ گوشی را کنار بگذار - نفس بکش
دقایقی بدون تکنولوژی، فرصتی برای
وصل شدن به خود.
♦ لبخند بزن - حتی بی‌دلیل

لبخند، مسکن طبیعی دل و جان است.
♦ با گیاهان وقت بگذران - سبز شو
لمس طبیعت به تو تعادل می‌دهد.
♦ سیاست‌گذاری کن - داشته‌هایت را ببین
نوشتن سه چیز خوب هر شب، معجزه می‌کند
♦ غذای سالم بخور - بدنت را دوست بدار
خوراک ساده و طبیعی یعنی احترام به زیست.
♦ با صدای بلند بخند - رها شو
خنده‌ای از ته دل، آرامشی عمیق به‌جا می‌گذارد
♦ به دیگران کمک کن - بخشیدن، دو
برابر ساختن است
کار خیر، خودت را هم التیام می‌دهد.
♦ با دوستان وقت بگذران - پیوند زنده نگه دار
ارتباط واقعی، قلبت را زنده نگه می‌دارد
♦ عذرخواهی کن - سبک شو

فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شرواردین
در محیط کار، مورد اعتماد قرار خواهید گرفت؛ از آن پاسداری کنید. آینده‌تان به تصمیمی که این ماه می‌گیرید گره خورده؛ عجله نکنید. گفت‌وگویی با فردی باتجربه، مسیرتان را روشن‌تر می‌کند. در دلتان تمایلی به بخشش شکل می‌گیرد؛ خودتان را از کینه آزاد کنید. شبی خاص در انتهای ماه، خاطره‌ای فراموش‌نشده‌ی خواهد ساخت.	تعادل میان کار و زندگی‌تان به هم خورده است، اولویت‌ها را بازتعریف کنید. رابطه‌ای عاطفی که در آستانه فراموشی بود، دوباره زنده می‌شود. در محل کار، ممکن است سوءتفاهمی رخ دهد؛ شفاف‌سازی مهم است. شخصی که فکر می‌کردید از شما دور شده، ناگهان دوباره ظاهر می‌شود.	آرامش در خانه‌تان لانه می‌کند، به شرط آنکه به سکوت دیگران احترام بگذارید. در رابطه‌ای عاطفی، تصمیمی مهم باید با خرد جمعی گرفته شود. سرمایه‌گذاری یا شروع پروژه‌ای جدید می‌تواند ثمربخش باشد. خبر خوشی از راه دور دریافت می‌کنید. آینده‌تان از درون روشن می‌شود، فقط کافی‌ست مسیرتان را باور کنید.	یک گفت‌وگوی صمیمی می‌تواند مسیر رابطه‌ای قدیمی را روشن‌تر کند. سفری کوتاه، اما الهام‌بخش در پیش دارید که ذهن‌تان را نو می‌کند. یکی از دوستان‌تان راهی جدید در زندگی‌اش پیش گرفته که روی شما هم اثر می‌گذارد. از موسیقی، شعر و لحظات خلوت‌تان انرژی تازه‌ای خواهید گرفت.
بهمن	آبان	امرداد	اردیبهشت
ذهن شما در این ماه خلاق‌تر از همیشه است؛ ایده‌ای ناگهانی می‌تواند مسیر تازه‌ای در زندگی‌تان باز کند. همکاری غیرمنتظره‌ای در محیط کار یا پروژه‌های شخصی به ثمر می‌نشیند. فردی از گذشته ممکن است دوباره وارد زندگیتان شود، با احتیاط پیش بروید. خانواده‌تان به حضور معنوی شما نیاز دارد، حتی اگر حرفی نزنند	این ماه را با آرامش درونی و احتیاط آغاز کنید، انرژی‌ها هنوز شفاف نیستند. در عشق، حسی قوی‌تر از پیش شما را به تصمیمی جدی نزدیک می‌کند. سلامت روان‌تان نیاز به مراقبت بیشتری دارد؛ تنهایی را با خودمراقبتی پر کنید. تغییر کوچکی در سبک زندگی، تحول بزرگی در انرژی شما ایجاد خواهد کرد.	اعتماد به نفس‌تان در اوج است، از این انرژی برای حل یک مسئله قدیمی استفاده کنید. کسی در خانواده از شما الگوبرداری می‌کند، رفتارتان را آگاهانه‌تر انتخاب کنید. لبخند شما برای کسی حکم نجات دارد، ساده از کنارش نگذرید. یادگرفتن مهارتی تازه، اعتماد شما به آینده را بیشتر خواهد کرد. یک خرید یا تصمیم مالی مهم، به دقت بیشتری نیاز دارد.	ثباتی که دنبالش بودید، آهسته و پیوسته در حال شکل‌گیری است. ایده‌ای که در ذهن دارید، ارزش بررسی و اقدام عملی دارد. سفری خانوادگی می‌تواند روابط را نزدیک‌تر و دل‌ها را نرم‌تر کند. یکی از عزیزان‌تان حرفی ناگفته دارد، به زبان نگاهش گوش بسپارید. در محیط کار، فردی که قبلاً نادیده گرفته‌اید، به حمایت‌تان خواهد آمد.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
ماهی پر از رؤیا، خیال‌پردازی و شهود است؛ به ندای درونی‌تان گوش کنید. در روابط عاطفی، دل‌سپردگی یا دل‌کندن بزرگی در راه است. پیشنهاد تازه‌ای برای تغییر شغل یا نقل‌مکان ممکن است وسوسه‌انگیز باشد؛ عاقلانه بررسی کنید. یک گفت‌وگوی صادقانه می‌تواند زخم قدیمی را التیام ببخشد.	فرصتی طلایی در مسیر حرفه‌ای شما قرار می‌گیرد، جرئت تصمیم‌گیری داشته باشید. به مالیاتی یا تعهدی اداری توجه ویژه داشته باشید، بی‌توجهی‌اش هزینه‌ساز می‌شود. دوستی که دور شده بود، با پیامی کوتاه دلتان را نرم می‌کند. در یکی از شب‌های سرد، دلتان برای کسی تنگ خواهد شد، تماس بگیرید.	این ماه وقت بازنگری است، هم در روابط و هم در هدف‌های زندگی. بیماری یا خستگی روانی یکی از عزیزان نیاز به توجه شما دارد. مراقبت از بدن‌تان را به تعویق نیندازید، انرژی‌تان در گرو سلامت‌تان است. برنامه‌ریزی برای آینده، حال‌تان را منظم‌تر می‌کند. گفت‌وگویی با یکی از اعضای خانواده، سال‌ها سکوت را خواهد شکست.	در عشقی تازه یا قدیمی، جرقه‌ای از شور دوباره روشن خواهد شد. توجه بیشتر به امور مالی، شما را از یک تصمیم نادرست نجات خواهد داد. شخصی از گذشته ممکن است دوباره به زندگی‌تان بازگردد، آماده باشید. در محیط کار، ارتباطات نقش کلیدی بازی می‌کنند، مهارت‌های کلامی‌تان را تقویت کنید.

زندگی شوتی‌ها با کالاهای قاچاق، نان در برابر جان

همایون معمار



گناوه، عسلویه، دیر، کنگان، دلوار و دیلم وارد می‌شود. در شهرهای جنوبی فروشگاه‌های بسیاری برای کالاهای تهنجی تأسیس شده است. در شهرهایی نظیر گناوه و دلوار نیز بازارهای بزرگی ایجاد شده است که فقط کالاهای «تهنجی» می‌فروشند. فروش بسیاری از کالاهای وارداتی ممنوع مثل لوازم

خانگی و محصولات بهداشتی و آرایشی، تنها در همان استان مجاز است و ارسال این کالاها به دیگر شهرها ممنوع است و این شوتی‌ها هستند که چنین کالاهایی را به سراسر کشور منتقل می‌کنند.

شوتی‌ها وثیقه‌ای نزد صاحب بار می‌گذارند تا اگر بار به هر علتی، از جمله مصادره توسط پلیس، به دست مشتری نرسید، صاحب بار از آن وثیقه استفاده کند. اکبر می‌گوید: «من آشنایی داشتم که در مقابل باری که به من تحویل می‌داد، وثیقه نمی‌گرفت. من هم چند نفر از دوستانم را جمع کرده بودم و با هم بار را داخل ماشین‌هایمان می‌گذاشتیم و بار را به صورت گروهی حمل می‌کردیم و در مقصد به مشتری تحویل می‌دادیم. البته یک ماشین هم داشتیم که جلوتر حرکت می‌کرد و درباره کمین پلیس یا راهزنان به ما گزارش می‌داد. پول این ماشین اسکورت، که به آن «جاده پاک‌کن» می‌گویم، را هم می‌دادم تا احتمال گیر افتادن گروه کم شود. درآمد هر شوتی از هر بار بیشتر از پنج تا هفت میلیون تومان نبود».

اگر شوتی در دام پلیس بیفتد، خودرو توقیف و کالا مصادره می‌شود. به همین علت، شوتی‌ها از پلیس گریزان‌اند و قوانین رانندگی را نادیده می‌گیرند. پلیس می‌گوید امکان تعقیب و گریز در جاده‌های پرتردد وجود ندارد چون جان دیگر رانندگان به خطر می‌افتد. آمار پلیس نشان می‌دهد که پرونده شوتی‌ها بسیار بزرگ است. حسن رحیمی، رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا، می‌گوید: «در سال گذشته ۳۶ هزار خودروی شوتی که در جابه‌جایی غیرقانونی کالا نقش داشتند، توقیف شدند». به نظر پلیس، شوتی‌ها «ارکان خودرو» را از حالت استاندارد خارج می‌کنند، موتور و کمک‌های آن را تقویت می‌کنند و صندلی‌ها را برمی‌دارند تا کالا و گاهی انسان قاچاق کنند. پلیس می‌گوید بر اساس تبصره ۷ ماده ۲۰ قانون مجازات قاچاق کالا و ارز، برای بار اول خودروی شوتی به مدت ده تا پانزده روز توقیف می‌شود و پلیس به مالک آن تذکر می‌دهد. اما اگر در بار اول کالای قاچاق با ارزش بیش از ده میلیون تومان حمل کند، دو برابر ارزش کالای قاچاق جریمه می‌شود. در بار دوم جریمه نقدی سه برابر ارزش کالا خواهد بود. بر اساس همین قانون، اگر قاچاق با خودرویی سه بار تکرار شود وسیله نقلیه «ضبط» و مصادره می‌شود. بر اساس این قانون، فروشندگان کالاهای قاچاق در مرحله اول دو برابر ارزش کالا و در مرحله دوم، چهار برابر ارزش کالا جریمه می‌شوند. در مرحله سوم علاوه بر جریمه‌ای معادل شش برابر ارزش کالا، مجبور خواهند شد که واحد صنفی خود را شش ماه تعطیل کنند.

اکبر می‌گوید: «شوتی نباید گیر بیفتد چون روزگارش تباه می‌شود». شوتی‌ها در جاده‌های خاکی و کم‌تردد حرکت می‌کنند و وقتی به جاده‌های بین‌شهری می‌رسند، با سرعتی بیش از ۲۰۰ کیلومتر می‌رانند. این سرعت هم برای شوتی‌ها و هم برای دیگر رانندگان خطرناک است. به گفته سردار حسن رحیمی، «در سال ۱۴۰۳ تعداد ۴۸۵ نفر در تصادفات با خودروهای شوتی جان خود را از دست داده‌اند. این رقم در سال ۱۴۰۲ بنا بر آمار ۶۰۷ نفر بود که به دلیل برخورد قاطع پلیس با این خودروها، آمار کشته‌ها ۲۰ درصد کاهش پیدا کرده است». اکبر می‌گوید مشکل فقط پلیس نیست بلکه راهزنان هم مترصد سرقت بار شوتی‌ها هستند. «یک بار هوا داشت تاریک می‌شد، نزدیک تهران جایی منتظر بودم تا شب شود و بار را تحویل بدهم. ناگهان یک نفر اسلحه‌ای را روی شقیقه‌ام گذاشت و گفت پیاده شو. در یک لحظه پایم را گذاشتم روی گاز و دور شدم. شانس آوردم که ماشین روشن بود و آن آدم متوجه روشن بودن ماشین نشده بود وگرنه ممکن بود که گیر بیفتم یا کشته شوم».

در چند سال اخیر قاچاق انسان هم به شوتی‌ها سپرده می‌شود. افغانستانی‌هایی که از کشورشان فرار می‌کنند، مسافر برخی از این شوتی‌ها هستند. بعضی از آنها از سیستان و بلوچستان یا خراسان جنوبی به دیگر استان‌ها منتقل می‌شوند. برخی برای رسیدن به مرزهای غربی ایران با ترکیه و عراق، پول خوبی به شوتی‌ها می‌دهند.

«چند ماه پیش داشتیم از بندرلنگه می‌رفتیم تهران، نزدیک اراک پلیس به ما شک کرد و دنبال ما راه افتاد. ما هفت تا ماشین بودیم، یکی از بچه‌ها که خیلی جوان بود، با یک تانکر تصادف کرد و ماشینش آتش گرفت و سوخت. این پسر هم‌سن پسر من بود. بعد از آن من کار شوتی را کنار گذاشتم. عذاب وجدان گرفتم. خیلی وقت‌ها یاد آن لحظات می‌افتم و شب‌ها کابوس می‌بینم».

اکبر حدود ۵۰ سال دارد و بیشتر وقتش را در جاده می‌گذراند، اما حالا با پژوی ۴۰۵ مسافرکشی می‌کند. او می‌گوید معمولاً دربست مسافر می‌گیرم و به شهرهای مختلف، از جمله تهران، قم و اصفهان، می‌روم. اکبر کم حرف می‌زند اما وقتی به نزدیکی اراک می‌رسیم، با حسرت، آه می‌کشد و می‌گوید: «اگر این پسر تصادف نکرده بود، الان هنوز راننده شوتی بودم».

اکبر بخش عمده مسیر خرم آباد به تهران را با سرعت بالای ۱۴۰ کیلومتر در جاده می‌راند. موتور ماشینش زوزه کشنداری دارد: «برای این که مشکلی پیدا نکنم موتور ماشین را دستکاری کردم تا هم سریع‌تر به کارم برسم و هم اگر پلیس دنبالم کرد بتوانم از دستشان در بروم. موتور این ماشین را تقویت کرده‌ام و به راحتی تا سرعت ۲۰۰ کیلومتر می‌رود. من سال‌ها شوتی بودم، رانندگی‌ام هم خوب است، می‌دانم که کجا دوربین دارد و کجا پلیس کمین کرده است. تا حالا تصادف نکرده‌ام». او دوباره سکوت می‌کند و پایش را روی گاز می‌گذارد. موتور ماشینش نعره‌ای می‌کشد و از جا می‌پرد و با سرعت خیره‌کننده‌ای از دیگر ماشین‌ها سبقت می‌گیرد. انگار راننده مسابقه اتومبیل‌رانی است. من دستگیره بالای سقف را محکم گرفته‌ام. سرش را برمی‌گرداند و وقتی نگاه مضطربم را می‌بیند، می‌گوید: «نگران نباشید! من در این جاده بزرگ شده‌ام و الان دارم به خاطر شما آرام می‌رانم».

شوتی خودرویی است دستکاری‌شده با سرعت بالا که رانندگانش معمولاً به صورت گروهی در نیمه‌های شب بدون هیچ‌گونه استراحت و توقیفی گاه ۲۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رانند تا بارشان را به مقصد برسانند. هیچکس به درستی نمی‌داند که شوتی‌ها چه زمانی پدید آمدند. اما یک چیز روشن است: از اوایل دهه ۱۳۹۰ وقتی که واردات تعداد زیادی از کالاهای ممنوع شد، گروهی کوشیدند این کالاها را به هر طریق ممکن وارد کنند و از طریق شوتی‌ها، دور از چشم پلیس، به دست مشتریان برسانند. از مجموع هشت هزار کالای وارداتی، دولت ایران با ادعای حمایت از تولیدات داخلی ورود حدود دو هزار کالا را به علت کمبود ارز ممنوع کرده است. از میان این کالاها می‌توان به محصولات بهداشتی و آرایشی، لوازم خانگی، کیف و کفش و پارچه اشاره کرد. اگر در غرب ایران کولبرها کالاهای ممنوعه را به دوش می‌گیرند و با گذر از کوه و دره کالاها را به مشتریان می‌رسانند، شوتی‌ها هم انتقال کالاهای وارداتی ممنوع از بندر جنوب ایران را بر عهده دارند. خودروهای محبوب شوتی‌ها پژو ۴۰۵، پژو پارس، سمند و زانتیا است. اکبر می‌گوید: «بهترین ماشین برای این کار پژو ۴۰۵ است. نمی‌دانم چطور برخی از همکاران از سمند استفاده می‌کنند، سمند تهنلش است و سنگین، به درد این کار نمی‌خورد».

شوتی‌ها غیر از دستکاری موتور، گاهی مواد دودزا زیر ماشین تعبیه می‌کنند تا اگر پلیس آنها را تعقیب کرد، با تولید دود مانع از نزدیک شدن پلیس شوند و فرار کنند. شوتی‌ها کالاهایی را حمل می‌کنند که دولت وارداتشان را ممنوع کرده است. لنج‌هایی که به کشورهای حاشیه جنوبی خلیج فارس رفت‌وآمد می‌کنند، این کالاها را به بندر جنوبی وارد می‌کنند. «تهنجی» عنوانی است که به این کالاها داده شده است. قانون مبادلات مرزی که در سال ۱۳۸۴ تصویب شده بود «مرزنشینان، بازارچه‌های مرزی، ملوانان و پيله‌وران» را در بر می‌گرفت. بر اساس این قانون، واردات کالا از طریق پيله‌وری مجاز بود و مرزنشینان می‌توانستند کالاهایی را برای عرضه در بازارچه‌های مرزی وارد کنند. اما ملوان‌ها فقط مجاز به وارد کردن مایحتاج شخصی خود بودند، البته خرید و فروش این کالاها به صورت خرده‌فروشی در بازارچه‌های مرزی مجاز بود. اما به‌تدریج کالاهای «تهنجی» زیاد شد. در فهرست کالاهای وارداتی تهنجی مواد خوراکی و پوشاکی، لوازم بهداشتی و آرایشی، لوازم خانگی، لوازم الکترونیکی، قطعات خودرو و ماشین‌آلات وجود دارد. این کالاها بیشتر از بندرهای بوشهر، لنگه،

طفلاک گلی

بخش چهارم

عباس پناهی



زحمت تلمبه زدن را می کشیم و به قول خودش "مردانگی" به خرج می دهیم، از ته دل تشکر می کرد. همچنین وقتی خواهرانم در پاک کردن سبزی ها یا حبوبات به او کمک می کردند، رضایتی عمیق در چهره اش نمایان می شد که حقیقتاً ارزشمند و گران بها بود. اما سروش بی شرم و حرام لقمه، هنوز هم دست از سر گلی برنداشته بود. دائماً در پی یافتن او بود تا اینکه بالاخره از زبان یکی از آشنایان، محل اقامت گلی را کشف کرد. اگرچه از ملوک خانم و شوهرش واهمه داشت و جرأت نمی کرد مستقیم وارد عمل شود، اما آن قدر اطراف محل خانه ملوک خانم پرسه زد تا یک روز، زمانی که گلی برای خرید بیرون رفته بود، او را گیر انداخت. دوباره با تهدید و تطمیع، گلی را به همان راهی کشاند که در ذهن داشت. این بار، واسطه فروش گلی، قصاب محل بود که سروش با او معامله کرده بود. یکی از کسبه محل که از ماجرا باخبر شده بود، موضوع را به اطلاع ملوک خانم رساند. به محض اینکه سروش فهمید راز ماجرا فاش شده، ناپدید شد.

گلی، که همیشه بازنده نهایی ماجراها بود، این بار نیز تنبیه سختی شد. ملوک خانم به طرز بی رحمانه ای او را کتک زد. سپس، برای آن که او را از کمترین نشانه های جذابیت زنانه محروم کند، قیچی برداشت و تکه تکه موهایش را کوتاه کرد. ظرف واکس را نیز کنار دستش گذاشت و گفت هر وقت بیرون می رود، باید مقداری از آن را به صورتش بمالد. علاوه بر این، پارچه ای بدرنگ، که معمولاً برای بچه ها کردن رختخواب ها استفاده می شد، برداشت و با نخ و سوزن لباسی زشت برای او دوخت. این لباس آن چنان بی قواره بود که گویی بدن گلی را درون برزنتی انداخته اند و تنها سوراخی در آن ایجاد کرده اند تا سرش بیرون بزند.

به طور اتفاقی، آن روز به خانه ملوک خانم رفتم. وقتی گلی بیچاره را در آن حال دیدم، ماجرا را موبه موبه برای مادرم تعریف کردم. مادرم، با عصیانیت تمام، به خانه ملوک خانم رفت، دست گلی را گرفت و او را با خود به خانه آورد. گلی بی نهایت خوشحال بود که در خانه ما و در کنار هم سن و سال هایش زندگی می کرد. برای نخستین بار، احساس می کرد که می تواند مانند دیگر کودکان، کودکانه زندگی کند، بدود، بازی کند، قایم باشک، «نون بیار، کباب ببر» و دیگر بازی هایی را که هرگز تجربه نکرده بود، تجربه کند. متأسفانه، در همان روزها وضعیت مالی خانواده ما هم رو به وخامت گذاشته بود. پدرم ورشکست شده بود و خانه مان را طلبکاران به حراج گذاشتند. تنها سهم ما از آن خانه، یک اسکناس پانصد تومانی شد. خوراک مان بسیار ساده و اندک شده بود و زندگی برای مان سخت می گذشت. اما برای گلی، همان خانه محقر و گاه گرسنگی، بهشتی بود که برای نخستین بار پا به آن گذاشته بود. زیر سرپرستی مادرم، زنی ایستاده همچون سد، که در برابر هر گونه بی عدالتی و ظلم مقاومت می کرد. گلی به چشم خود می دید که مادرم میان او و من و خواهر و برادرم هیچ فرقی نمی گذارد و ما همگی به یک اندازه صاحب حق و حقوق هستیم. اگر قرار بود هر کدام مان نصف نان داشته باشیم، گلی نه کمتر، نه بیشتر از دیگران سهم می برد.

پدرم دوستی داشت به نام آقای کرمانشاهی که صاحب مغازه تعمیرات رادیو بود. او علاقه داشت همه او را «مهندس» خطاب کنند. هر وقت یکی از ما ناخواسته او را «آقای کرمانشاهی» می نامید، بلافاصله با اخمی تصحیح می کرد: «آقای مهندس کرمانشاهی!» او مردی خوش صحبت و گرم زبان بود، اما به اصطلاح امروزی ها «خالی بند» تمام عیاری به شمار می رفت. هر بار که به خانه ما می آمد، ما بچه ها دورش جمع می شدیم و او هم شروع می کرد به تعریف کردن داستان هایی از قهرمانی ها و ماجراجویی هایش، آن قدر غلو آمیز که حتی ما بچه ها هم به راحتی می فهمیدیم همه آنها دروغی بیش نیست.

سروش در فریبکاری و بی شرمی کم نظیر بود، به راحتی می توانست حتی باهوش ترین افراد را فریب دهد. به محض دیدن گلی، به سراغش رفت و نه تنها او را از نظر جنسی تصاحب کرد، بلکه با وسوسه هایی شیطانی او را به رویای زندگی بهتر از راه تن فروشی انداخت. به گلی فهماند که اگر با او همکاری کند، دیگر نیازی نیست خدمتکار این و آن باشد تا لقمه نانی به دست آورد. گلی بیچاره که رنج و مرارت فراوانی را تحمل کرده بود، در دل رؤیای خانه ای مستقل، خودرویی شخصی و زندگی آزاد را می پروراند. وسوسه های سروش سرانجام کار خود را کرد، دختر بی پناه پذیرفت طبق خواسته او رفتار کند. سروش با نقشه ای از پیش طراحی شده، از تن گلی بی زحمت پول درمی آورد و صرف خوش گذرانی خود می کرد. او با یکی از کسبه محل هماهنگ کرده بود که هر بار گلی برای خرید از خانه خارج می شود، از پستوی مغازه اش برای تعویض لباس و آرایش استفاده کند. آن مغازه دار در ازای این همکاری، گاهی از گلی کام دل می گرفت و همچنین اقلام مورد نیاز خانه را تهیه می کرد تا غیبت گلی زیاد طول نکشد و خانم خانه به شک نیفتد.

سروش، گلی را نزد آشنایانش می برد و آنان پس از هم خوابگی با او، پول توافق شده را به سروش می دادند. او با این بهانه که اگر پول دست گلی بماند، خانم شک می کند، تمام درآمدها را برای خودش نگه می داشت و وعده می داد که پس از جمع شدن مبلغی قابل توجه، خانه ای برای گلی بخرد. اما در واقع حتی یک ریال نیز به او نمی داد.

روزی که سروش چند مشتری را هم زمان برای گلی ترتیب داده بود، زمان زیادی سپری شد و گلی با عجله به خانه بازگشت. رد لوازم آرایشی و بوی ادکلن روی صورت او، شک خانم را برانگیخت. او گلی را ننگه داشت و تحت بازخواست شدید قرار داد تا اینکه گلی لب به اعتراف گشود و همه چیز را برای مهین خانم، خواهر سروش، بازگو کرد. مهین خانم که از مدت ها پیش از برادرش به تنگ آمده بود، این بار دیگر تاب نیاورد. با فحش و کتک، سروش را از خانه بیرون انداخت و تهدید کرد که اگر بار دیگر اطراف خانه پیدا شود، او را به کلانتری تحویل خواهد داد. سوگند خورد به روح مادرشان که اگر لازم باشد، به جرم دزدی، سروش را ماه ها در زندان نگه خواهد داشت. سپس گلی را برداشت و به خانه ملوک خانم برد و از او خواست تا گلی را به طور پنهانی نگه دارد، تا آب ها از آسیاب بیفتد. تأکید کرد که حضور گلی نباید به اطلاع سروش بی شرم برسد، چراکه ممکن است او را بدزدد و به محله های بدنام مثل شهرنو یا فاحشه خانه های آبادان و اهواز بفروشد.

بار دیگر، خانه ای دیگر و آدم هایی دیگر. این بار، محل اصلی زندگی گلی در آشپزخانه بود. حتی رختخوابش را نیز در انتهای آشپزخانه پهن کرده بودند. تنها زمانی اجازه داشت وارد اتاق ها شود که برای نظافت، جابه جایی ظروف و غذا، یا اجرای دستورات بود. در حیاط، کهنه های بچه را با آب سرد کنار حوض می شست، با زنبیل به خرید می رفت، سبزی پاک می کرد، حبوبات تمیز می کرد، غذا می پخت و پس از آنکه همه غذا می خوردند و ظرف ها را می شست، خودش اجازه داشت لقمه ای بخورد. وقتی مطمئن می شد همه خوابیده اند و چراغ ها خاموش شده، رادیو و تلویزیون خاموش اند، رختخوابش را در آشپزخانه پهن می کرد و جسم خسته اش را در آن می انداخت. ملوک خانم بسیار تنبل بود و حتی برای کوچک ترین کارها نیز گلی را صدا می زد. مثلاً برای دادن یک مجله که دستش با کمی حرکت به آن می رسید، باید گلی از آشپزخانه می آمد و آن را به او می داد. گلی که دستش همیشه درگیر کهنه و ظرف و آب و صابون بود، باید دست هایش را می شست و مجله را در دست خانم می گذاشت. هر گاه من یا یکی از خواهر و برادرهایم به خانه ملوک خانم می رفتم، گلی لیخنه می زد و از بودن در کنار هم سالانش خوشحال می شد. وقتی به او کمک می کردیم که کارش زودتر تمام شود، برق شادی را در چشمانش می دیدیم، زیرا می دانست امروز فرصتی برای استراحت بیشتر خواهد داشت.

در آن زمان، برای تهیه آب، باید با تلمبه های دستی، آب را از آب انبار بالا می کشیدیم تا برای شست و شو یا پر کردن حوض استفاده شود. گلی، وقتی می دید من یا برادرم

ماهنما پژواک

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

www.pezhvak.com

زیپ بجای بخیه

ابوالقاسم حالت

هفته گذشته، نمی‌دانم برای چندمین بار، مژده دادند که نرخ خدمات درمانی قرار است تعیین شود. صبح پنجشنبه خانمی با من تماس گرفت و ضمن شکایت از گرانی ویزیت یکی از پزشکان متخصص پوست گفت: «این آقا فقط به این دلیل که متخصص پوست است، پوست آدم را می‌کند! مخصوصاً حالا که در حال ساختن یک عمارت چند طبقه است و به پول احتیاج دارد، به همان نسبت که طبقات ساختمانش بالاتر می‌رود، نرخ ویزیتش را هم بالا می‌برد!»

گفتم: «خانم، من این دکتر را نمی‌شناسم، اما این قدر می‌دانم که بعضی پزشکان در رشته تخصصی خود بی‌نظیر یا کم‌نظیرند و ممکن است نرخ ویزیتشان گران باشد، ولی در عوض بیمار فقط با یک‌بار مراجعه و یک نسخه، درمان می‌شود.» پاسخ داد: «این‌طور هم نیست! پزشکانی هستند که ویزیت ارزان‌تری می‌گیرند و کیفیت طبابت‌شان از این‌ها کمتر نیست؛ گاهی حتی بهتر هم هست!» چون حوصله جر و بحث نداشتم، صحبت را کوتاه کردم و تماس را قطع کردم. اما اتفاقاً دو ساعت بعد، شاهد از غیب رسید!

آقایی تماس گرفت و گفت: «من هفته قبل از حمام بیرون آمدم و برای انجام کاری به یکی از مؤسسات رفتم. برای برگشت، هرچه منتظر شدم، تاکسی پیدا نشد، ناچار پشت یک سه‌چرخه باری نشستم. روز سردی بود و من تازه از حمام درآمده بودم، از هر طرف باد خوردم. وقتی به خانه رسیدم، تمام استخوان‌هایم درد می‌کرد. کم‌کم دچار پهلوی درد شدم. به دکتر مراجعه کردم که سی تومان ویزیت گرفت و فقط یک نوع پماد نوشت.»

عصر همان روز دو نفر از اقوام آمدند و گفتند: «پهلوی درد را نباید دست‌کم گرفت. بهتر است پیش دکتر متخصص بروی.» دکتر می‌گفت که پنج دقیقه معاینه کرد، صد تومان ویزیت گرفت، نسخه‌ای نوشت و تأکید کرد که دارو را فقط از فلان داروخانه بگیریم. با اینکه داروخانه‌های نزدیک‌تری هم بود، همسر را فرستادم تا از

همان‌جا تهیه کند. دو ساعت بعد، همان پمادی را آورد که دکتر اولی نوشته بود! دیروز هم یک دختر دانشجوی سال سوم دانشگاه تماس گرفت و از دکتر متخصص گوش و حلق و بینی شکایت داشت: «ویزیتش سی تومان بود، اما همین که صحبت از پایین آوردن نرخ‌ها شد، ویزیتش را پنجاه تومان کرد!» من گلودرد ساده‌ای داشتم، اما مرا بدون معاینه دقیق، برای عکس‌برداری فرستاد. نود و پنج تومان هم بابت عکس دادم. بعد از بردن عکس، دوباره پنجاه تومان ویزیت گرفت و نسخه‌ای نوشت که ۱۲۲ تومان هزینه داروها شد. نه تنها فایده‌ای نداشت، بلکه اعصابم را هم به هم ریخت. بی‌خوابی گرفتم و چند روز از درس افتادم. بالاخره به یک متخصص اعصاب مراجعه کردم. نسخه را نشان دادم، گفت: «گلودرد ساده نیازی به عکس نداشته. دو داروی این نسخه اشتباه است. بی‌خوابی و عصبی شدن‌تان هم از همین‌هاست!» خلاصه، دکتر می‌گفت که روی تابلوی نئون خود را متخصص حلق و گوش و بینی معرفی می‌کند، ۴۰۰ تومان از جیم زد و بدتر مریضم کرد. به نظر من فقط متخصص گوش است، آن‌هم گوش‌بری! بسیاری از پزشکان ما انسان‌های شریف و وظیفه‌شناسی هستند که به سوگند پزشکی پایبندند، اما پزشکانی که فقط سود شخصی برایشان اهمیت دارد، هم کم نیستند. حالا که صحبت از تعیین نرخ خدمات درمانی است، باید دید یک پزشک واقعاً در روز چند ساعت توانایی طبابت دارد؟

پزشکی که از صبح تا عصر در بیمارستان کار می‌کند و بعد هم تا نیمه‌شب در مطب مشغول است، چطور می‌تواند خسته نباشد؟ خود پزشکان می‌گویند خستگی نوعی بیماری است. پس پزشکی که خود خسته و بیمار است، چگونه می‌خواهد بیماران را شفا دهد؟ از این دست اشتباهات زیاد است، از بیمار جراحی معده که چاقوی جراحی در شکمش جا مانده بود تا بیماری که قیچی را هم فراموش کرده بودند بیرون بیاورند! بیمار، ناچار به پزشک گفت: «این بار لطفاً به جای بخیه، زیپ بگذارید که باز و بسته کردنش راحت‌تر باشد!»

ما قبلاً فکر می‌کردیم این‌ها شوخی است، اما حالا خبرهایی می‌شنویم که واقعی‌اند و از این هم وحشتناک‌تر. مثلاً هفته قبل گفتند پای چپ بیمار شکسته بود، اما در پای راستش میله کار گذاشتند! بعد هم برای اصلاح اشتباه کاری کردند که بیمار گفت: «اول از یک پا می‌نالیدم، حالا از هر دو پا!»

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مری «یوگا و مدیتیشن»

بدن‌تان را حرکت دهید و افکار‌تان را گسترش!

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

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

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

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

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

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش بیست و نهم)

لرتا، توران مهرزاد، ایرن، مهین اسکوئی و ایران قادری پر قدرت ترین زنان روی صحنه



لرتا



ایرن



توران مهرزاد



مهین اسکویی



ایران قادری

لرتا پس از بازگشت به ایران، با همکاری عبدالکریم عمویی، سرمایه‌داری که از حامیان حزب توده بود، تئاتر سعدی را پایه‌گذاری کرد و شاگردان و همکاران سابق نوشین را گرد هم آورد. شاهکارهایی چون چراغ گاز و بادبزین خانم ویندرمیر در همین تئاتر روی صحنه رفتند. نمایش بادبزین خانم ویندرمیر بنا بر پیشنهاد من، برای نخستین بار به‌طور زنده از رادیو پخش شد. در آن زمان، من مسئول برنامه‌های نمایشی رادیو بودم. بشیر فرهمند، سرپرست وقت

انتشارات و رادیو، به من اطلاع داد که آقای نخست‌وزیر، دکتر محمد مصدق، دستور داده‌اند که شخصاً در پشت صحنه تئاتر حضور داشته باشیم و مراقب اوضاع باشیم تا مبدا هنرمندان یا عوامل پشت صحنه از موقعیت استفاده ناصحیح کنند. گزارشی به نخست‌وزیر رسیده بود مبنی بر اینکه ممکن است برخی بازیگران، ناگهان از پشت میکروفن رادیو، شعارهای سیاسی سر دهند. آن روز من از ابتدای اجرا در پشت صحنه حضور داشتم و به مسئول

فنی پخش که کنارم ایستاده بود، سفارش کرده بودم که در صورت اشاره من، بلافاصله ارتباط صوتی سالن تئاتر با شنودگان رادیو تهران قطع شود. خوشبختانه، نمایش زیبای بادبزین خانم ویندرمیر بدون هیچ‌گونه حادثه یا پیشامد غیرمنتظره‌ای اجرا شد و هزاران نفر از مردم که توان خرید بلیت و حضور در سالن را نداشتند، توانستند این اثر هنری کم‌ظفر را از طریق امواج رادیو بشنوند.

یکی دیگر از زنان پر قدرت صحنه، توران مهرزاد بود که با نمایش دختر شکلات فروش درخشید. مهرزاد پیش از آن، در تئاترهای کانون بانوان شرکت می‌کرد و به‌طور تصادفی با خیرخواه آشنا شد و از آن‌جا به عرصه تئاتر حرفه‌ای راه یافت. پس از دختر شکلات فروش، باید از نمایشنامه میرزا کمال‌الدین نام برد که یکی از شاهکارهای توران مهرزاد به‌شمار می‌رود. این نمایش، ترجمه‌ای بود از تاروتوف اثر مولیر. در این اثر، خیرخواه نقش «میرزا کمال‌الدین»، مردی متظاهر به دینداری را ایفا می‌کرد و مهرزاد در نقش «کلفت خانه»، در موقعیت‌های حساس، نقاب از چهره او برمی‌داشت و به‌اصطلاح، پته‌اش را روی آب می‌ریخت. مهرزاد پس از جدایی از خیرخواه، با خاشع ازدواج کرد.

ایرن نیز از زنان برجسته تئاتر بود. او در ابتدا همسر محمد عاصمی، شاعر، نویسنده و ناشر مجله کاوه در آلمان بود. همان روزهای نخست فعالیتش در صحنه با یکی دو نمایش نشان داد که در اجرای نقش‌های گوناگون، از استعداد خارق‌العاده‌ای برخوردار است. ایرن در تئاتر درخشش ویژه‌ای داشت، اما متأسفانه در سینما چندان موفق نبود. دلیل این امر آن بود که داستان فیلم‌های ایرانی معمولاً توسط سرمایه‌گذاران تعیین و تأیید می‌شد و برخلاف آثار نمایشی روی صحنه، از جنبه‌های هنری و محتوایی غنی برخوردار نبودند.

مهین اسکوئی و همسرش مصطفی اسکوئی، که سال‌ها در مسکو اقامت داشتند و فارغ‌التحصیل رشته تئاتر به سبک «استانیسلاوسکی» بودند، پس از خروج از شوروی مدتی در مونیخ زندگی کردند و سرانجام با کسب اجازه از مقامات ایرانی، به وطن بازگشتند. اسکوئی‌ها پایه‌گذار «سینما-تئاتر آناهیتا» بودند که در انتهای خیابان یوسف‌آباد واقع شده بود. در این تئاتر، ابتدا نمایش اتللو به روی صحنه رفت و پس از آن، نمایش خانه عروسک اثر ایبسن اجرا شد که مهین اسکوئی کارگردانی و نقش اصلی آن را بر عهده داشت. مهین اسکوئی در خانه عروسک یکی از بهترین بازی‌های دوران حرفه‌ای خود را ارائه داد، به‌طوری‌که این نمایش تنها به دلیل بازی تأثیرگذار و گیرای او، ماه‌ها بر صحنه باقی ماند.

در میان زنان بازیگر، صحنه تئاتر ایران هرگز نظیر لرتا، مهرزاد، ایران قادری و مهین اسکوئی را به خود ندیده است. لرتا از هفده سالگی پا به صحنه گذاشت و نخستین بار در سال ۱۳۱۴ با نمایشنامه «اتللو» به تماشاگران ایرانی معرفی شد. او بعدها در نمایش‌هایی چون «توپاز»، «مردم»، «ولین»، «مستنطق»، «پرنده آبی»، «چراغ گاز»، «بادبزین خانم ویندرمیر» و «اوژنی گراند» مهارت و استعداد کم‌ظفر خود را به اثبات رساند. لرتا هر بار که وارد صحنه می‌شد، به‌واسطه صدای پرطنین و حرکات نرم و موزونش، سایر بازیگران را تحت‌الشعاع قرار می‌داد.

جالب‌ترین خاطره‌ای که از لرتا دارم این است که روزی، پس از تعطیلی مدرسه، همراه خواهرزاده‌ام «مسعود نکویی» به سالن تئاتر نکویی رفتیم، سالنی که بعدها به سینما هما تبدیل شد. آن روز، «نکویی بزرگ»، صاحب ملک، هنرپیشگان را در سالن انتظار گرد آورده بود و خطاب به نوشین، خیرخواه و «ارباب افلاطون شاهرخ» گفت: «من صدها هزار تومان خرج بنای این سالن کرده‌ام، در حالی که درآمد آن از اجرای تئاترهای شما، یک‌هزارم مخارج مرا هم تأمین نمی‌کند. من به شما دو ماه مهلت می‌دهم، و اگر در این مدت تغییری حاصل نشود، در سالن را می‌بندم و آن را تبدیل به آبریزگاه عمومی می‌کنم.» خوب به خاطر دارم که لرتا پس از شنیدن این سخنان، به گریه افتاد. من که در برابر این صحنه، به قول معروف «هاج و واج» مانده بودم، سخت تحت تأثیر قرار گرفتم و چیزی نمانده بود که اشک بریزم. اما ناگهان، وقتی لرتا متوجه نگاه من شد، بر اعصابش مسلط گشت و لبخند شیرینی زد، لبخندی که هرگز آن را، همراه با اشک‌هایی که از گونه‌هایش می‌چکید، فراموش نمی‌کنم. لرتا، که فارغ‌التحصیل رشته تئاتر از دانشگاه مسکو بود، در سال ۱۳۳۲ برای پیوستن به همسرش، عبدالحسین نوشین، که در مسکو اقامت داشت، ایران را ترک کرد و پس از ده سال، دوباره به کشور بازگشت.

اگر به خاطر داشته باشید، در سال ۱۳۲۹ یازده تن از محکومان حزب توده، از جمله عبدالحسین نوشین، از کشور گریختند و به مسکو و دیگر شهرهای اتحاد جماهیر شوروی پناه بردند. صبح روزی که این خبر منتشر شد، شمار زیادی از زنان و فرزندان این فراریان، از جمله لرتا، مهرزاد و ایرن، به مجلس شورای ملی رفتند و مدعی شدند که دولت وقت، این افراد را از زندان قصر به مکان نامعلومی منتقل کرده و سپس اعدام کرده است. این در حالی بود که خود آنان به‌خوبی می‌دانستند بستگان و یاران‌شان از مرز ایران و شوروی گذشته و به محل امنی رسیده‌اند. در همان زمان، یعنی خرداد ماه ۱۳۲۹، احمد دهقان، مدیر مجله تهران مصور و از طرفداران سرسخت سلطنت و مخالفان حزب توده، ترور شد. هیچکس به‌روشنی نمی‌دانست که این اتفاقات با روی کار آمدن دولت جدید به ریاست سپهبد حاجی‌علی رزم‌آرا بی‌ارتباط نیست. رزم‌آرا، برای جلب نظر مثبت اتحاد شوروی، ناگزیر بود که گام‌هایی در جهت منافع آن کشور بردارد که یکی از آن گام‌ها، زمینه‌سازی برای خروج سران حزب توده از کشور بود. اما در مورد قتل احمد دهقان به دست حسن جعفری، هرچند این حادثه مایه خشنودی شوروی‌ها شد، ولی خواست و طرح مستقیم آنان نبود. گفته می‌شود رزم‌آرا شخصاً دستور حذف دهقان را صادر کرد، زیرا دهقان، با توجه به مواضع ضدروس‌پس‌اش، مانعی جدی برای سیاست نزدیکی با شوروی بود. اگر رزم‌آرا می‌خواست برخلاف میل دهقان، به سفیر شوروی، سادچیکف، دست دوستی دراز کند، دهقان، که از بسیاری از اسرار پشت پرده مطلع بود، می‌توانست با انتشار چند مقاله، موقعیت سیاسی رزم‌آرا را متزلزل سازد.

در مورد بازگشت لرتا به ایران در سال ۱۳۴۲ نیز گفته می‌شود که او و همسرش، نوشین، به صورت مشترک از دولت ایران درخواست بازگشت کرده بودند. اما ظاهراً مقامات عالی‌رتبه با ورود مجدد نوشین به کشور مخالفت کردند، در حالی که با بازگشت لرتا موافقت شد. در ابتدا، لرتا قصد داشت تا پایان عمر در کنار همسرش بماند، اما نوشین او را تشویق کرد تا به وطن بازگردد و گروهی از هنرمندان پراکنده را که هر یک به کاری مشغول بودند، دوباره گرد هم آورد و به فعالیت‌های تئاتری سامان دهد.

تو از این دشت خشک تشنه روزی کوچ خواهی کرد و
اشک من ترا بدرود خواهد گفت
نگاهت تلخ و افسرده است
دلت را خار خار ناامیدی سخت آزرده است
غم این نابسامانی همه توش و توانت را ز تن برده است
تو با خون و عرق، این جنگل پژمرده را رنگ و رمق دادی
تو با دست تهی با آن همه توفان بنیاد کن در افتادی
تو را کوچیدن از این خاک، دل بر کندن از جان است!
تو را با برگ برگ این چمن پیوند پنهان است
تو را این ابر ظلمت گستر بی رحم بی باران
تو را این خشک سالی های پی در پی
تو را از نیمه ره برگشتن یاران
تو را تزویر غمخواران
ز پا افکند
تو را هنگامه شوم شغالان
بانگ بی تعطیل زاغان
در ستوه آورد
تو با پیشانی پاک نجیب خویش
که از آن سوی گندم زار
طلوع با شکوهش خوشتر از صد تاج خورشید است
تو با آن گونه های سوخته از آفتاب دشت
تو با آن چهره افروخته از آتش غیرت
که در چشمان من والاتر از صد جام جمشید است
تو با چشمان غمباری
که روزی چشمه جوشان شادی بود و
اینک حسرت و افسوس، بر آن
سایه افکنده ست خواهی رفت
و اشک من تو را بدرود خواهد گفت

من اینجا ریشه در خاکم
من اینجا عاشق این خاک، اگر آلوده یا پاکم
من اینجا تا نفس باقی است می مانم
من از اینجا چه می خواهم، نمی دانم
امید روشنائی گر چه در این تیرگی ها نیست
من اینجا باز در این دشت خشک تشنه می رانم
من اینجا روزی آخر از دل این خاک، با دست تهی
گل بر می افشانم
من اینجا روزی آخر از ستیغ کوه، چون خورشید
سرود فتح می خوانم
و میدانم
تو روزی باز خواهی گشت

فریدون مشیری



تلخ است مذاق زندگانی بی تو
باد است حدیث شادمانی بی تو
نتوان به زبان شرح فراق دادن
حالی است مرا چنان که دانی بی تو
همام تبریزی

آن عقربی که بر وطن افتاد حاضر است
آن خائن ستمگر جلاد حاضر است
آن مهر و دفتر و اسناد حاضر است
کردند بر تو ناخلفان ظلمها وطن
بیکس وطن، غریب وطن، بینوا وطن
اشرف الدین حسینی گیلانی

بیا تا قدر یکدیگر بدانیم
که تا ناگه ز یکدیگر نمائیم
چو مؤمن آینه مؤمن یقین شد
چرا با آینه ما رو گرانیم؟
کریمان جان فدای دوست کردند
سگی بگذار، ما هم مردمانیم
فسون قل اعوذ و قل هو الله
چرا در عشق همدیگر نخوانیم؟
غرضها تیره دارد دوستی را
غرضها را چرا از دل نرانیم؟
گاهی خوشدل شوی از من که میرم
چرا مرده پرست و خصم جانیم؟
چو بعد مرگ خواهی آشتی کرد
همه عمر از غمت در امتحانیم
کنون پندار مردم، آشتی کن
که در تسلیم، ما چون مردگانیم
چو بر گورم بخواهی بوسه دادن
رُخمر را بوسه ده، کاکنون همانیم
خمش کن مردهوار ای دل، ازیرا
به هستی متهم ما زین زبانیم
مولانا

ما را دل از کشاکش دنیا شکسته است
این کشتی از تلاطم دریا شکسته است
تنها نالام از غم ایام و جور یار...
باشد مرا دلی که ز صد جا شکسته است
ای گل! برون نیاوردش سوزن مسیح
خاری که عشق تو به دل ما شکسته است
از آنچه پیش دوست بُود درخور نثار
تنها مرا دلی بُود، اما شکسته است
این حسرتم گُشد که ز مرغان این چمن
بالِ من فلک زده، تنها شکسته است
یک دل به سینه دارم و یک شهر دلستان
بازار من ز گرمی سودا شکسته است
ما دل شکسته از می مهر و محبتیم
مینای ما ز نشئه، صهبا شکسته است
هر چیز بشکند ز بها اوفتد، ولیک...
دل را بها و قدر بُود تا شکسته است
(رنجی)! کجا روم ز سر کوی او که من
پای جهان دویدهام این جا شکسته است
هادی رنجی



دهانت را می بویند
مبادا که گفته باشی دوستت می دارم.
دلت را می بویند
روزگار غریبی ست، نازنین
و عشق را
کنار تیرک راهبند
تازیانه می زنند.
عشق را در پستوی خانه نهان باید کرد
در این بن بست کج و پیچ سرما
آتش را
به سوختار سرود و شعر
فروزان می دارند.
به اندیشیدن خطر مکن.
روزگار غریبی ست، نازنین
آن که بر در می کوبد شباهنگام
به کشتن چراغ آمده است.
نور را در پستوی خانه نهان باید کرد
آنک، قصابانند
بر گذرگاه ها مستقر
با کنده و ساطوری خون آلود
روزگار غریبی ست، نازنین
و تبسم را بر لب ها جراحی می کنند
و ترانه را بر دهان.
شوق را در پستوی خانه نهان باید کرد
کباب قناری
بر آتش سوسن و یاس
روزگار غریبی ست، نازنین
ابلیس پیروزمست
سور عزای ما را بر سفره نشسته است.
خدا را در پستوی خانه نهان باید کرد

احمد شاملو



در عشق تو پای کس ندارد جز من
در شوره کسی تخم نکارد جز من
با دشمن و با دوست بدت می گویم
تا هیچ کس دوست ندارد جز من
عنصری



فرهنگ قضاوت در جامعه ایرانی: چرا همه چیز را تفسیر می‌کنیم؟

پریسا رستگاریا - مربی زندگی

قضاوت کردن، در ظاهر، بخشی طبیعی از فرایند درک و تحلیل دنیای پیرامون ماست. اما در فرهنگ ایرانی، این فراتر از یک واکنش شناختی ساده است و به یک عادت ریشه‌دار اجتماعی تبدیل شده است. عادت که در آن، رفتار دیگران به سرعت با نگاهی پرسشگرانه یا حتی مشکوک تحلیل می‌شود، و کمتر به نیت واقعی یا شرایط فرد مقابل توجه می‌گردد. گویی در جامعه ما، هر سخن، حرکت یا حتی سکوت، باید تفسیری داشته باشد، تفسیری که اغلب نیز با سوءظن، برچسب‌زنی و مقایسه همراه است. اما چرا؟ این نیاز به تحلیل و تفسیر دائمی از کجا ریشه می‌گیرد؟ چرا ما، به عنوان یک جامعه، این چنین مشتاق شنیدن، قضاوت کردن و تفسیر کردن هستیم؟

ریشه‌های تاریخی و فرهنگی قضاوت‌گری: در فرهنگ شفاهی و جمع‌محور ایرانی، ارزش‌ها و هنجارها اغلب نه از طریق قانون مکتوب بلکه از راه رفتار جمعی و قضاوت‌های عمومی نهادینه شده‌اند. در چنین بافتی، فرد مدام زیر ذره‌بین نگاه دیگران قرار دارد. حفظ آبرو، ترس از «حرف مردم» و وسواس اجتماعی نسبت به ظاهر و رفتار، سال‌هاست که از عناصر اصلی نظام ارزشی ما محسوب می‌شوند. این ساختار باعث می‌شود بسیاری از مردم نه فقط به دنبال درک خود و زندگی‌شان، بلکه ناظران و داواری دائمی برای دیگران باشند.

در تاریخ ایران، ما با ساختارهای اقتدارگرایی آشنا بوده‌ایم، از نظام‌های سیاسی متمرکز گرفته تا نهادهای خانوادگی پدرسالار. در چنین ساختارهایی، داوری درباره «درست» یا «نادرست» بودن، اغلب توسط گروه یا قدرت برتر انجام می‌شود. این ذهنیت، به تدریج به بخشی از روان اجتماعی ما بدل شده است. به جای گفت‌وگو و درک متقابل، جامعه عادت کرده به صدور حکم: «فلانی چرا طلاق گرفت؟»، «چرا بچه‌دار نمی‌شوند؟»، «شوهرش کجاست؟»، «حتماً مشکلی دارد که تنها زندگی می‌کند!»

نقش رسانه‌ها و فضای مجازی: در سال‌های اخیر، با گسترش فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، فرهنگ قضاوت در جامعه ایرانی نه تنها کاهش نیافته، بلکه جهش یافته است. اکنون دیگر فقط در مهمانی‌ها و صف‌های نانوائی قضاوت نمی‌کنیم، بلکه با هر پست و استوری، فرصت جدیدی برای تفسیر و تحلیل زندگی دیگران پیدا می‌کنیم. آیا کسی عکس سفر خود را گذاشته؟ احتمالاً بی‌درد است. آیا زنی بدون روسری دیده شده؟ لابد دنبال جلب توجه است. آیا مردی در خانه بچه‌داری می‌کند؟ حتماً «زن‌ذلیل» است! این قضاوت‌ها گاه در لاف‌ها طنز بیان می‌شوند و گاه مستقیم و خشن، ولی در هر حال، ذهنیت ناظر و تفسیرگر همواره فعال است.

تلاقی قضاوت و خودسانسوری: در فرهنگی که قضاوت فراگیر است، افراد نیز ناگزیر به خودسانسوری روی می‌آورند. این پدیده، خود یکی از دلایل تعمیق انزوا، اضطراب اجتماعی و حتی دورویی در روابط انسانی است. افراد می‌دانند که هر انتخاب، سبک زندگی، یا حتی عقیده متفاوت، ممکن است با برچسب‌ها و نگاه‌های سنگین روبرو شود. در نتیجه، بسیاری از مردم به جای آن‌که خود واقعی‌شان را زندگی کنند، نسخه‌ای اجتماعی از خود می‌سازند، نسخه‌ای که کمتر مورد سؤال و قضاوت قرار گیرد.

آیا همیشه قضاوت کردن بد است؟: قضاوت، در ذات خود، گاهی لازم و طبیعی است. مثلاً برای انتخاب دوست، شریک زندگی یا مسیر حرفه‌ای، ما نیازمند ارزیابی هستیم. مشکل آن‌جاست که قضاوت‌های ما اغلب مبتنی بر حدس و گمان، کلیشه و اطلاعات ناقص‌اند. در بسیاری موارد، ما نه با واقعیت، بلکه با تصور ذهنی خود درباره دیگران مواجهیم. این‌گونه است که پیش‌داوری جای تحلیل، و تمسخر جای همدلی را می‌گیرد.

راه‌هایی چیست؟: رهایی از این چرخه مخرب، آسان نیست، اما ممکن است. با تمرین آگاهانه برای نگرستن بدون داوری، با توسعه سواد رسانه‌ای، و با آموختن شنیدن بدون پیش‌فرض می‌توان قدم‌هایی مهم برداشت. گام نخست، شاید آن باشد که از خود پرسیم: «آیا من تمام واقعیت را درباره این فرد می‌دانم؟»، «آیا قضاوتم بیشتر از روی دلسوزی‌ست یا غرور؟» و مهم‌تر از همه: «اگر جای او بودم، دوست داشتم درباره‌ام چنین فکر کنند؟»

نقش رنگ‌ها در روحیه و زندگی روزمره ما

مریم نصیری - گفتار درمانی

زندگی انسان، چه بخواهیم و چه نخواهیم، در دل رنگ‌ها تنفس می‌کند. رنگ‌ها همه‌جا هستند: در لباس‌هایمان، در طراحی خانه، در غذاهایی که می‌خوریم، در طبیعت، در هنر و حتی در رویاها. آنها فقط زیبایی‌آفرین نیستند، بلکه در اعماق ناخودآگاه



ما تأثیر می‌گذارند، خلق‌وخویمان را تغییر می‌دهند، تصمیمات مان را شکل می‌دهند و حتی سلامتی‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. انسان در برابر رنگ بی‌تفاوت نیست. مغز ما نسبت به رنگ‌ها واکنش روانی، فیزیولوژیکی و حتی فرهنگی دارد. اما این واکنش‌ها چگونه‌اند؟ آیا رنگ‌ها فقط بر احساسات ما اثر می‌گذارند یا در

تصمیم‌گیری‌های روزمره هم نقش دارند؟ چطور ممکن است تنها یک رنگ، انگیزه ما را افزایش دهد یا موجب بی‌قراری شود؟ در این مقاله به بررسی عمیق‌تر تأثیر رنگ‌ها بر روان، روحیه و زندگی روزمره‌ی انسان می‌پردازیم.

رنگ و روان: تأثیرات عاطفی رنگ‌ها: هر رنگ دارای «دما» و «وزن روانی» خاصی است. برای مثال، رنگ‌های گرم مانند قرمز، نارنجی و زرد تحریک‌کننده، محرک انرژی و هیجان هستند، در حالی که رنگ‌های سرد مانند آبی، سبز و بنفش اثر آرام‌کننده و تسکینی دارند.

قرمز: رنگی پرانرژی، قوی، جسورانه و گاه هشداردهنده. قرمز ضربان قلب را بالا می‌برد، حس اضطراب و شهامت ایجاد می‌کند و گاهی حتی میل جنسی را تحریک می‌کند. به همین دلیل در رستوران‌ها یا برندهای تجاری برای جلب توجه مشتری به کار می‌رود. اما استفاده زیاد از آن ممکن است منجر به بی‌قراری یا حتی خشم شود.

آبی: رنگ اعتماد، آرامش، صداقت و درون‌گرایی. رنگی محبوب در محیط‌های اداری و اتاق‌های خواب، چون به کاهش استرس کمک می‌کند. آبی، تمرکز را افزایش می‌دهد، اما اگر به تنهایی و به‌طور افراطی به کار رود، ممکن است احساس سردی و فاصله عاطفی ایجاد کند.

زرد: رنگی مثبت، شاد و الهام‌بخش. زرد به افزایش انرژی ذهنی، خلاقیت و حس خوش‌بینی کمک می‌کند. با این حال، زرد پررنگ یا تند می‌تواند منجر به اضطراب یا تنش شود، به‌ویژه اگر در فضاهای محدود و بدون تعادل استفاده شود.

سبز: رنگ طبیعت، توازن، امید و سلامتی. حضور سبز در محیط زندگی، حس تعادل، تازگی و امنیت را القا می‌کند. به همین دلیل در بیمارستان‌ها، کلاس‌های درس و فضاهای عمومی پرکاربرد است.

بنفش: ترکیبی از انرژی قرمز و آرامش آبی. رنگی مرموز، خلاق و معنوی. در گذشته متعلق به پادشاهان و طبقه ممتاز بود و هنوز هم حسی از شکوه، خرد و تأمل را در ذهن تداعی می‌کند.

سیاه: رنگی قدرتمند، سنگین، اما دوپهلو. هم نشانه اقتدار و وقار است و هم ممکن است نشانه ماتم، غم و فاصله باشد. بسته به فرهنگ و زمینه، سیاه می‌تواند نشانه‌ای از جدیت، عزاداری یا قدرت باشد.

سفید: نماد پاکی، صداقت، شروع تازه. استفاده از سفید در محیط می‌تواند فضا را بزرگ‌تر و تمیزتر نشان دهد. اما اگر بیش از اندازه به کار رود، ممکن است حس بی‌روح بودن یا حتی خلأ را به همراه داشته باشد.

رنگ در فرهنگ: برداشت‌های متفاوت: رنگ‌ها در فرهنگ‌های مختلف، معانی متفاوتی دارند. مثلاً رنگ سفید در بسیاری از کشورها، نماد شادی و عروسی است، اما در فرهنگ‌های شرق آسیا رنگ مرگ و عزاداری است. رنگ قرمز در چین نشانه خوشبختی است، در حالی که در برخی جوامع غربی می‌تواند نشان از خطر یا خشم باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

فرهنگ قضاوت‌گری، زخمی خاموش اما گسترده در جامعه ماست. اگر بخواهیم نسلی متفکر، سالم و آزاد تربیت کنیم، باید فضای امنی بسازیم که در آن، تفاوت‌ها نه دلیلی برای تمسخر، که فرصتی برای شناخت عمیق‌تر باشند. قضاوت نکردن، هنر سکوت نیست، تمرینی برای آگاهی و بلوغ است.

چشم‌ها، قربانی خاموش عصر دیجیتال

دکتر امیر مهرپویا - جراح و متخصص چشم

سکوت در برابر ظلم: پختگی یا ترس؟

دکتر غزل جمشیدی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

در طول تاریخ، انسان در موقعیت‌های گوناگونی با ظلم و بی‌عدالتی مواجه شده است: در محیط خانه، در روابط اجتماعی، در محل کار، و مهم‌تر از همه، در مواجهه با حکومت‌ها و ساختارهای قدرت.



اما در برابر ظلم، همگان واکنش یکسانی نشان نمی‌دهند. برخی به پا می‌خیزند و اعتراض می‌کنند، برخی سازش می‌کنند، و برخی دیگر سکوت پیشه می‌کنند.

این سکوت، گاه از بیرون به عنوان نشانه‌ای از «درایت» یا «پختگی»

تفسیر می‌شود و گاه به عنوان «ترس» یا «ضعف». اما حقیقت چیست؟ آیا سکوت در برابر ظلم، همیشه از سر ترس است؟ یا گاهی نتیجه سنجیدگی، استراتژی و حتی فداکاری است؟

سکوت به مثابه ترس: یکی از روشن‌ترین انگیزه‌های سکوت، ترس است. ترس از مجازات، از طرد شدن، از تنهایی، از بی‌پناهی، از برچسب خوردن، یا از دست دادن امنیت و موقعیت.

در خانواده: کودکی که در برابر خشونت والدین سکوت می‌کند، اغلب از تنبیه یا بی‌مهری بیشتر می‌ترسد.

در جامعه: فردی که شاهد تبعیض یا نابرابری است، ممکن است از واکنش اطرافیان یا افکار عمومی واهمه داشته باشد. شهروندان از بازداشت، شکنجه یا اعدام می‌هراسند و از این‌رو سکوت را انتخاب می‌کنند. در این موارد، سکوت نشانه ترس است، نه پختگی. این سکوت، اگرچه گاه ناگزیر است، اما ظلم را تداوم می‌بخشد و به آن مشروعیت می‌دهد.

سکوت به مثابه پختگی و آگاهی: اما همیشه هم سکوت از ترس نیست. گاهی سکوت حاصل درک عمیق از شرایط، شناخت درست از زمان، و سنجش توانایی‌ها و امکانات است. پدری که در برابر توهین فرزند نوجوان سکوت می‌کند، شاید می‌داند اکنون زمان گفت‌وگو نیست. زنی که در محیطی مردسالار، تصمیم می‌گیرد فعلاً واکنشی نشان ندهد، ممکن است منتظر فرصت مناسب برای اصلاح شرایط باشد. فعال سیاسی‌ای که در برابر دوربین‌ها سکوت کرده، شاید قصد دارد جان خود را برای ادامه‌ی مبارزه حفظ کند. در این موارد، سکوت نه از سر ترس، که از سر حکمت، برنامه‌ریزی و امید به آینده است. این سکوت، سکوت آگاهانه است و با تسلیم تفاوت دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

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

در دنیای امروز که فناوری‌های دیجیتال در همه ابعاد زندگی ما نفوذ کرده‌اند، چشم‌ها به عنوان یکی از حساس‌ترین اعضای بدن، بی‌وقفه در معرض آسیب هستند. استفاده روزافزون از مانیتورهای کامپیوتر، تبلت‌ها، تلفن‌های هوشمند و سایر ابزارهای نمایشگر، سبب شده که مشکلات بینایی از جمله خشکی چشم، تاری دید و خستگی چشمی، در میان تمامی گروه‌های سنی به‌ویژه کارمندان، دانشجویان و حتی کودکان شایع شود. اما منشأ این آسیب‌ها چیست؟ چگونه می‌توان از چشمان خود در برابر این تهدید نوظهور محافظت کرد؟ و آیا راهکاری ساده مانند استفاده از عینک‌های مخصوص، واقعاً مؤثر است؟ در ادامه، با نگاهی علمی به این مسئله می‌پردازیم.

نور آبی، آشنای خطرناک: صفحه مانیتورهای دیجیتال، به ویژه صفحات LED و LCD، مقدار قابل توجهی نور آبی (Blue Light) منتشر می‌کنند. نور آبی بخشی از طیف مرئی نور است که طول موج کوتاه‌تری دارد و انرژی بیشتری نسبت به دیگر رنگ‌ها دارد. همین انرژی بالا باعث می‌شود که ورود مداوم نور آبی به چشم، به مرور زمان باعث آسیب به شبکیه، تخریب سلول‌های حساس به نور، و در درازمدت، افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های چشمی نظیر تباهی لکه زرد (Macular Degen-eration) و آب مروارید (Cataract) شود.

علائم خستگی دیجیتال چشم (Digital Eye Strain): پدیده‌ای که با نام سندروم بینایی کامپیوتری (Computer Vision Syndrome) نیز شناخته می‌شود، مجموعه‌ای از علائم است که در اثر کار طولانی‌مدت با مانیتور به وجود می‌آید. این علائم شامل موارد زیر است:

- خشکی و سوزش چشم‌ها
 - تاری یا دوبینی موقت
 - سردرد و درد گردن یا شانه
 - کاهش تمرکز و خستگی ذهنی
 - اشک‌ریزش بی‌دلیل یا کاهش اشک طبیعی
- این علائم ممکن است خفیف باشند، اما در بلندمدت کیفیت زندگی و بهره‌وری کاری را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

راهکارهای پیشگیری: از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ تا اصلاح نور محیط: برای کاهش اثرات نور آبی و خستگی دیجیتال، رعایت نکاتی ساده اما کاربردی می‌تواند مؤثر باشد:

قانون ۲۰-۲۰-۲۰: هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله‌ی ۲۰ فوتی (حدود ۶ متر) نگاه کنید. این تمرین باعث استراحت عضلات متمرکزکننده چشم می‌شود.

تنظیم نور محیط: کار با مانیتور در نور کم یا خیلی زیاد، فشار بیشتری به چشم وارد می‌کند. نور محیط باید ملایم و هماهنگ با نور صفحه نمایش باشد.

تنظیم روشنایی و کنتراست صفحه: کاهش نور صفحه و استفاده از حالت شب (Night Mode) در دستگاه‌ها کمک زیادی به کاهش تابش نور آبی دارد.

پلک زدن آگاهانه: هنگام تمرکز، میزان پلک زدن ناخودآگاه کاهش می‌یابد. با آگاهی، سعی کنید بیشتر پلک بزنید تا سطح چشم مرطوب باقی بماند.

عینک‌های فیلترکننده نور آبی: محافظ نامرئی چشم‌ها

یکی از مؤثرترین ابزارهای پیشگیرانه، عینک‌هایی با پوشش فیلتر نور آبی هستند. این عینک‌ها با استفاده از لایه‌ای خاص، بخشی از نور آبی منتشرشده از صفحه نمایش را فیلتر می‌کنند و از رسیدن آن به شبکیه چشم جلوگیری می‌نمایند.

مزایای استفاده از این عینک‌ها عبارتند از:

- کاهش خستگی و خشکی چشم
- بهبود کیفیت خواب، به‌ویژه در کاربرانی که شب‌ها با دستگاه‌های دیجیتال کار می‌کنند
- جلوگیری از سردردهای ناشی از نور صفحه
- کاهش خطر آسیب‌های بلندمدت شبکیه

این عینک‌ها بدون نمره نیز تولید می‌شوند و همه افراد، چه دارای عینک طبی و چه بدون عینک، می‌توانند از آن استفاده کنند. برخی برندها نیز امکان ترکیب فیلتر نور آبی با عدسی‌های طبی را فراهم کرده‌اند.

چشم‌ها سرمایه‌ای بی‌جاگزین هستند و مراقبت از آن‌ها در عصر دیجیتال، به یک ضرورت انکارناپذیر تبدیل شده است. شاید نتوانیم ساعات استفاده از تکنولوژی را به‌سادگی کاهش دهیم، اما می‌توانیم با رعایت توصیه‌های پزشکی و استفاده از ابزارهایی مانند عینک‌های فیلتر نور آبی، از آسیب‌های احتمالی پیشگیری کنیم. فراموش نکنیم که گاهی تنها با یک انتخاب آگاهانه، می‌توانیم آینده‌ای روشن‌تر و شفاف‌تر برای چشم‌هایمان رقم بزنیم.

چرا رنگ زرد اینقدر بحث‌برانگیز است؟ رنگ زرد احساسات متفاوتی در افراد مختلف ایجاد می‌کند. همین ویژگی دوگانه باعث ایجاد واکنش‌های مثبت و هم منفی می‌شود. از یک طرف، رنگی روشن و پرانرژی است که شادی و گرما را منتقل می‌کند و باعث افزایش خلاقیت و ارتباط ذهنی می‌شود. به همین دلیل در محیط‌های آموزشی و خلاقانه محبوبیت زیادی دارد. همچنین به خاطر قدرت بالای جلب توجه، در تبلیغات، تابلوهای هشدار و علائم ایمنی به‌وفور استفاده می‌شود. اما از طرف دیگر، شدت زیاد رنگ زرد می‌تواند خسته‌کننده و آزاردهنده باشد و باعث احساس اضطراب و بیش‌تحریکی شود.

همچنین در بسیاری از فرهنگ‌ها رنگ زرد نماد هشدار و احتیاط است و گاهی با ترس و ضعف هم همراه می‌شود.

طیف‌های مختلف رنگ زرد و کاربرد آنها: رنگ زرد طیف‌های مختلفی دارد، از زرد‌های روشن و پاستلی گرفته تا طیف‌های تیره‌تر، که هر کدام تاثیر خاصی روی فضا



و احساس مخاطب می‌گذارند. زرد پاستلی حالتی لطیف، کودکانه و آرام دارد و اغلب در اتاق خواب یا فضاهای مرتبط با نوزادان و کودکان استفاده می‌شود. در مقابل، زرد لیمویی که درخشان‌تر و شاداب‌تر است، انتخابی مناسب برای آشپزخانه یا اتاق‌های کار به شمار می‌رود، چرا که انرژی‌بخش است و به فضا جان تازه‌ای می‌بخشد.

همچنین، زرد طلایی یا کهربایی نوعی حس گرما، ثبات و اصالت به فضا می‌بخشد و معمولاً در طراحی‌های کلاسیک و رسمی استفاده می‌شود. در نهایت، زرد خردلی با تمایه‌ای از قهوه‌ای، برای دکوراسیون‌های سبک بوهو یا فضاهای مدرن و خاص گزینه‌ای جذاب است.

انتخاب درست طیف زرد بسته به کاربری فضا، میزان نور طبیعی و هدف روان‌شناختی آن، نقش مهمی در تاثیرگذاری نهایی دارد.

تفاوت‌های فرهنگی در برداشت از رنگ زرد: در فرهنگ‌های مختلف، برداشت‌ها از رنگ زرد بسیار متفاوت است. مثلاً در فرهنگ‌های غربی، زرد معمولاً با شادی، امید و گرما مرتبط است، مثل نور خورشید و فصل بهار. با این حال، گاهی بار معنایی منفی



هم دارد، مثلاً در زبان انگلیسی اصطلاح «yellow» می‌تواند به معنای ترس یا بزدلی باشد. در فرهنگ‌های شرقی، رنگ زرد نماد قدرت و سلطنت بوده است. مخصوصاً در چین باستان، تنها امپراتور اجازه استفاده از آن را داشت. در هندوئیسم، زرد با دانش، خرد و معنویت مرتبط است و در بسیاری از مراسم مذهبی نقش مهمی دارد. از سوی دیگر، در بعضی مناطق دیگر ممکن است نشانه‌ای از حيله‌گری یا حسادت باشد. در اروپا، به ویژه در دوران قرون وسطی، گاهی رنگ زرد برای نشانه‌گذاری خیانت‌کاران و طرد شدگان به کار می‌رفت. این تنوع معانی در فرهنگ‌های مختلف نشان می‌دهد که زرد رنگی با مفهوم پیچیده است و باید با دقت و با توجه به زمینه فرهنگی، در طراحی داخلی و برندینگ به کار رود.



ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون



هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com

رنگ زرد و روانشناسی آن (بخش اول)

رنگ زرد یکی از روشن‌ترین و درخشان‌ترین رنگ‌هاست که معمولاً با خورشید، نور، شادی و انرژی در ذهن تداعی می‌شود. واکنش افراد به این رنگ متفاوت است، بعضی آن را شاد و نشاط‌آور می‌دانند، در حالی که برخی دیگر آن را بیش از حد تند و خسته‌کننده تصور می‌کنند و ترجیح می‌دهند از آن دوری کنند.

زرد رنگی بسیار قدرتمند و حساس است. می‌تواند حال و هوای فرد را بهتر کند، اما اگر زیاد استفاده شود یا در جای نامناسبی به کار رود، ممکن است باعث اضطراب، بی‌قراری یا تحریک‌پذیری شود. تأثیر روانی زرد به نوع طیف آن و نحوه استفاده‌اش نیز بستگی دارد. چیزی که در مورد این رنگ مسلم است، این است که این رنگ همیشه واکنش را برمی‌انگیزد.

در این مقاله، علاوه بر معرفی طیف‌های مختلف رنگ زرد به بررسی معانی مختلف رنگ زرد و تاثیرات آن بر روی رفتار خواهیم پرداخت.

روانشناسی رنگ زرد: روانشناسی رنگ مطالعه‌ای است درباره تاثیر رنگ‌ها روی رفتار، احساسات و برداشت‌های ما. بنابراین هر رنگ می‌تواند احساسات و واکنش‌های متفاوتی در ما ایجاد کند. بیایید با هم به روانشناسی رنگ زرد



بانویی با لباس زرد - ۱۸۹۹

اثر: ماکس کورس‌ویل

نگاهی بیندازیم! در روانشناسی رنگ، زرد یکی از رنگ‌های اصلی در چرخه

رنگ است که باعث تحریک سیستم عصبی می‌شود و به افراد کمک می‌کند احساس شادی، انرژی و ذهنی بازتری را تجربه کنند. زمانی که این رنگ در موقعیت درست و به میزان مناسب استفاده شود، می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس و نگرش مثبت شود. اما اگر زرد بیش از حد یا در جای نامناسب به کار رود، به‌ویژه در فضاهایی که زمان زیادی در آن سپری می‌کنیم، می‌تواند باعث بی‌قراری، عصبانیت یا خستگی ذهنی شود. به همین دلیل، بهتر است در طراحی داخلی رنگ زرد به صورت متعادل و همراه با رنگ‌های خنثی یا آرامش‌بخش مانند سفید، خاکستری یا آبی استفاده شود تا تعادل روانی حفظ شود.

از دیگر ویژگی‌های رنگ زرد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

خوش‌بینی و نگرش مثبت: زرد می‌تواند حس مثبت و شادی را وارد فضا کند. این رنگ نماد نور خورشید است و احساس گرما و سرزندگی را القا می‌کند. در دکوراسیون داخلی، زرد می‌تواند فضاها را روشن‌تر و دل‌بازتر نشان دهد، به خصوص در مکان‌هایی که نور طبیعی کم است. این رنگ همچنین انتخاب بسیار خوبی برای رنگ در ورودی یا راهرو است، چون احساس خوش‌آمدگویی گرم و دوستانه را منتقل می‌کند.

تحریک خلاقیت: زرد باعث تحریک ذهن و افزایش خلاقیت می‌شود. به همین دلیل برای فضاهایی که نیاز به نوآوری و ایده‌پردازی دارند، مانند دفتر کار، استودیوها و کلاس‌های درس، بسیار مناسب است. البته باید در استفاده از آن تعادل رعایت شود چون زیاده‌روی در آن ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد.

مرز باریک میان آزادی فردی و خودخواهی در زندگی زناشویی

مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

زندگی زناشویی عرصه‌ای پیچیده و در عین حال زیبا از پیوند دو انسان است؛ پیوندی که نیازمند درک، تفاهم و رعایت مرزهای شخصی و جمعی است. در این میان، یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی که بسیاری از زوجها با آن مواجه می‌شوند، تشخیص و حفظ تعادل میان آزادی فردی و خودخواهی است. هر انسانی نیازمند فضایی برای رشد، تصمیم‌گیری و ابراز خود است؛ اما گاه این فضا اگر بدون درک متقابل باشد، می‌تواند از مسیر احترام خارج شده و به خودمحوری بینجامد.

در این مقاله، می‌کوشیم مرز ناپیدای میان آزادی و خودخواهی را در زندگی زناشویی بررسی کرده و به این سؤال مهم پاسخ دهیم: تا کجا می‌توان آزاد بود، بی‌آنکه به احساسات و خواسته‌های شریک زندگی بی‌اعتنایی کرد؟

آزادی فردی چیست؟ آزادی فردی به معنای توانایی انتخاب، بیان عقیده، داشتن علایق شخصی و زمان برای خود است؛ حتی در زندگی مشترک. فرد باید بتواند گاهی تنها باشد، دوستان خود را ملاقات کند، مسیر شغلی‌اش را پی بگیرد و رؤیاهایش را دنبال کند. این آزادی سالم و ضروری است و کمک می‌کند تا فرد هویت مستقل خود را حفظ کند و از فرسایش روحی در زندگی مشترک دور بماند.

خودخواهی چیست؟ زمانی که فرد، خواسته‌ها و ترجیحات خود را بر نیازهای رابطه و شریک زندگی اولویت دهد، بدون گفت‌وگو و بدون درک متقابل، پای خودخواهی به میان می‌آید. خودخواهی در روابط معمولاً با بی‌توجهی، لجبازی، بی‌احترامی و بی‌مسئولیتی همراه است. این رفتارها در طول زمان، پایه‌های اعتماد و صمیمیت را متزلزل می‌کند.

نشانه‌های عبور از مرز آزادی به خودخواهی:

- ◀ تصمیم‌گیری‌های فردی بدون در نظر گرفتن تأثیر آن بر شریک زندگی
- ◀ پنهان‌کاری و توجیه رفتار با عنوان «این حق من است»
- ◀ عدم پذیرش مسئولیت‌های مشترک به بهانه «نیاز به استقلال»
- ◀ بی‌توجهی به زمان، احساسات یا نیازهای عاطفی طرف مقابل

چگونه تعادل برقرار کنیم؟

- ◀ گفت‌وگوی شفاف و همدلانه: باید درباره نیازهای شخصی با هم حرف زد، بدون قضاوت، با احترام و از سر عشق.
- ◀ مرزهای توافقی تعیین کنید: مثلاً زمانی برای خلوت شخصی یا تصمیم‌گیری در موضوعات خاص مشخص شود.
- ◀ تعادل بده و بستان: زندگی زناشویی تنها در صورتی رشد می‌کند که هر دو طرف در مواقعی از خواسته‌های شخصی خود بگذرند تا دیگری را درک و حمایت کنند.
- ◀ پذیرش تفاوت‌ها: شما دو انسان متفاوت هستید و تفاوت در علایق و نیازها طبیعی‌ست. مهم، مدیریت این تفاوت‌هاست نه حذف آن‌ها.

در زندگی زناشویی، آزادی فردی نه تنها لازم است بلکه شرط سلامت روان و پویایی رابطه است. اما زمانی که این آزادی، بدون توجه به احساسات و مرزهای طرف مقابل اعمال شود، به خودخواهی تبدیل می‌شود. شناخت این مرز ظریف، مهارتی است که باید آموخت و تمرین کرد. زندگی مشترک با گفت‌وگو، احترام متقابل و همدلی، می‌تواند فضای امنی برای رشد هر دو نفر ایجاد کند؛ جایی که آزادی و عشق در کنار هم معنا پیدا می‌کنند.

زخم‌هاست. گاه این بخشش درون دل فرد صورت می‌گیرد، حتی اگر تصمیم به جدایی بگیرد.

خیانت، بی‌تردید یکی از مخرب‌ترین تجربیات در روابط انسانی است. اما پاسخ به این پرسش که آیا خیانت همیشه نابخشودنی‌ست، وابسته به شرایط، افراد و زمینه‌ی رابطه است. برخی خیانت‌ها را می‌توان با درک، صداقت، درمان، گفت‌وگو و بازسازی اعتماد ترمیم کرد. برخی دیگر را باید رها کرد، برای حفظ کرامت خود. شاید مهم‌ترین نکته این باشد: حق بخشیدن یا نبخشیدن، تصمیمی کاملاً شخصی است. هیچ‌کس نمی‌تواند جای دیگری این تصمیم را بگیرد.

آیا خیانت همیشه غیر قابل بخشش است؟

سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی. روان‌درمانگر و مدرس دانشگاه

بخشیدن به چه معناست؟ بخشیدن به معنای فراموش کردن یا تأیید خیانت نیست. بلکه به معنای رها کردن بار خشم و نفرت و اجازه دادن به خود برای ترمیم

خیانت چیست؟ خیانت، شکستن عهد عاطفی یا جنسی میان دو فرد است. این عهد می‌تواند در قالب ازدواج، نامزدی یا حتی رابطه‌ای متعهدانه و طولانی‌مدت شکل گرفته باشد. خیانت ممکن است به صورت ارتباط پنهانی با فردی دیگر، رابطه جنسی خارج از رابطه، ارتباط عاطفی با شخص سوم یا حتی دروغ‌گویی مکرر و پنهان‌کاری تعریف شود.

چرا خیانت اتفاق می‌افتد؟ هیچ پاسخ ساده‌ای برای این پرسش وجود ندارد. خیانت می‌تواند از عوامل مختلفی ناشی شود:

- ◀ احساس بی‌توجهی یا طرد شدن در رابطه اصلی
- ◀ نیاز به تأیید یا توجه از سوی دیگران
- ◀ نبود صمیمیت عاطفی یا جنسی
- ◀ اختلالات شخصیتی، اعتیاد یا افسردگی
- ◀ عدم آموزش برای حل مسئله در رابطه
- ◀ انگیزه انتقامی در برابر خیانت یا رفتار نادرست طرف مقابل

در برخی موارد، خیانت نتیجه مستقیم یک تصمیم خودخواهانه و آگاهانه است. اما در برخی دیگر، می‌تواند واکنشی به آسیب، زخم‌های روانی یا خلأهای حل‌نشده در رابطه باشد.

آیا خیانت همیشه نابخشودنی است؟ پاسخ این سؤال وابسته به عوامل متعددی است، از جمله:

نوع خیانت: خیانت عاطفی و خیانت جنسی تأثیرات متفاوتی دارند. در برخی فرهنگ‌ها، خیانت جنسی نابخشودنی‌تر تلقی می‌شود، در حالی که در جوامع دیگر، خیانت عاطفی خطرناک‌تر و عمیق‌تر قلمداد می‌شود.

فرکانس و تکرار: آیا این یک اتفاق ناگهانی و پشیمانانه بوده یا یک الگوی رفتاری تکرارشونده؟ در مورد دوم، شانس بازسازی رابطه بسیار کمتر است.

صداقت پس از افشا: آیا فرد خیانت‌کار واقعاً پشیمان است؟ آیا صادقانه اعتراف کرده یا پس از کشف، انکار و سرپوش‌گذاری کرده است؟

وضعیت رابطه پیش از خیانت: آیا رابطه از پیش آسیب‌دیده، سرد، بدون گفت‌وگو و بدون صمیمیت بوده است؟ یا خیانت ناگهانی در یک رابطه سالم رخ داده؟

ارزش‌های فردی و فرهنگی: برای برخی افراد، خیانت خط قرمز قطعی و پایان رابطه است، اما برای برخی دیگر، با گذشت زمان و تلاش، بخشش و بازسازی اعتماد ممکن است.

چه زمانی می‌توان خیانت را درک کرد؟ درک کردن به معنای توجیه یا تأیید نیست. اما گاهی ممکن است بتوان به دلایل روانی و زمینه‌های رفتاری فرد خیانت‌کار نگاه کرد و آن را تحلیل کرد:

- ◀ وقتی خیانت نتیجه زخم‌های عاطفی یا فقدان محبت بوده باشد
- ◀ وقتی طرف مقابل، پس از اشتباه، مسیر درمان و اصلاح را با جدیت آغاز کرده باشد
- ◀ وقتی خود رابطه از پیش در بحران بوده و هر دو طرف در فاصله عاطفی زیسته‌اند
- ◀ وقتی پای فرزندان، زندگی مشترک طولانی‌مدت و سرمایه‌های عاطفی عمیق در میان باشد

در این موارد، برخی افراد تصمیم می‌گیرند که بمانند، بجنگند و ترمیم کنند؛ نه از سر ضعف، بلکه از سر انتخاب آگاهانه برای ساختن دوباره.

چه زمانی باید رابطه را ترک کرد؟

- ◀ زمانی که خیانت مکرر و بدون پشیمانی رخ داده
- ◀ زمانی که فرد خیانت‌کار مسئولیت‌پذیر نیست
- ◀ زمانی که اعتماد به‌طور کامل از بین رفته و ترمیم‌ناپذیر است
- ◀ زمانی که بازسازی رابطه، سلامت روان و عزت نفس فرد را تهدید می‌کند

جادوی اولین بارها: تجربه‌های نخست و تأثیر آن بر هویت انسان

سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی، روان درمانگر و مدرس دانشگاه

زندگی انسان، چیزی نیست جز زنجیره‌ای از تجربه‌ها که هر کدام بافتی از هویت را می‌سازند. در میان این تجربه‌ها، نخستین‌ها جایگاهی ویژه دارند. اولین نگاه، اولین قدم، اولین واژه، اولین شکست، اولین عشق، اولین مرگ نزدیک، اولین سفر، اولین خیانت، و اولین بار که انسان می‌فهمد تنهاست، همگی لحظاتی هستند که ردپایشان تا آخر عمر در ذهن و روان باقی می‌ماند. جادوی اولین بارها در همین است: تأثیری شگرف، ناپایدار در ظاهر اما عمیق و پایدار در ناخودآگاه. تجربه‌هایی که گویی جهان را از نو تعریف می‌کنند، از نو رنگ می‌زنند، از نو قاب می‌گیرند. نخستین تجربه‌ها غالباً با حس ناشناختگی، ترس، هیجان، کنجکاوی و گاه شور و شغف همراه‌اند. وقتی برای نخستین بار کسی را می‌بوسیم، جهان متوقف می‌شود. زمان کش می‌آید و فضا شکل تازه‌ای می‌گیرد. این نخستین تجربه، نه فقط یک رویداد عاشقانه، بلکه یک کشف وجودی است: کشف مرزهای بدن، روح، احساس، و پیوند. اولین تجربه‌ها، اغلب با نوعی حالت عاطفی خالص عجیب‌اند، چرا که ذهن ما هنوز سازوکار دفاعی برای مواجهه با آنها نیافته است. از همین رو است که اثر گذاری آنها بیشتر و عمیق‌تر است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

اگر هر انسان بتواند با گذشته‌اش به صلح برسد، به درکی ژرف‌تر از خود می‌رسد و دیگر اسیر صدای سرزنش‌گر درون نخواهد بود. چنین انسانی می‌تواند با پذیرش گذشته، در زمان حال زندگی کند و آینده‌ای آگاهانه‌تر بسازد. پس بیایم برای یک‌بار هم که شده، بنشینیم و با گذشته خود، بدون قضاوت و با مهربانی، گفتگو کنیم. زخم‌های کهنه را ببینیم، بپذیریم، بیاموزیم و بعد، آنها را رها کنیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم سبک‌بال، آزاد و با آرامش در مسیر زندگی پیش برویم.

آشتی با گذشته، گامی به سوی آرامش، رشد و رهایی

دکتر مهدی حیدری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

زندگی هر انسان همچون رودخانه‌ای است که از لحظه‌های روشن و تاریک، از خاطرات تلخ و شیرین، از پیروزی‌ها و شکست‌ها شکل گرفته است. هیچکس را نمی‌توان یافت که گذشته‌ای بی‌خطا و بی‌زخم داشته باشد. ما در گذر از سال‌ها، تصمیم‌هایی گرفته‌ایم که شاید امروز دیگر آنها را درست ندانیم، حرف‌هایی زده‌ایم که ای کاش نمی‌زدیم، یا فرصت‌هایی را از دست داده‌ایم که حال حسرت‌شان را می‌خوریم. اما درنگ در گذشته، اگر با نگاهی سخت‌گیرانه همراه باشد، تبدیل به زندانی می‌شود که انسان را از زندگی در لحظه حال باز می‌دارد. در چنین وضعی، گذشته نه تنها تجربه و درس نمی‌شود، بلکه تبدیل به باری بر دوش انسان می‌گردد. آشتی با گذشته به این معناست که با آنچه رخ داده، با خود پیشین ما، با کسانی که در آن زمان بخشی از زندگی‌مان بوده‌اند، از در صلح و درک وارد شویم. این آشتی نوعی رهایی‌ست، رهایی از احساس گناه، رهایی از خشم، رهایی از نفرت، رهایی از حسرت و افسوس.

برای آشتی با گذشته، باید بپذیریم که انسان جایز الخطاست. باید بدانیم آنچه امروز به عنوان اشتباه می‌بینیم، شاید در زمان خود، از سر ناآگاهی یا ناچاری بوده است. باید خودمان را ببخشیم، همان‌گونه که آرزو داریم دیگران ما را ببخشند. بخشش، چه نسبت به خود و چه نسبت به دیگران، بخش مهمی از این مسیر است. کسی که نمی‌بخشد، زخم‌ها را همچون آتش درون دل خود نگه می‌دارد، و این آتش آرام آرام جان را می‌سوزاند. بخشیدن به معنای فراموش کردن یا توجیه رفتار نادرست نیست، بلکه به معنای انتخاب آرامش و رهایی از زنجیرهای گذشته است.

آشتی با گذشته به ما این امکان را می‌دهد که خود را از نو تعریف کنیم. به جای آنکه خود را با خطاهای دیروز بشناسیم، می‌توانیم بر مسیر تازه‌ای گام بگذاریم و با قلبی سبک‌تر، افقی روشن‌تر برای فردای خود بسازیم.



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

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

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



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

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

بازی کلمات یا تفاوت فرهنگی؟

دامون مسرتی

«یک»، نخستین واژه از جهان عددها

گلنار

در میان خیل واژگان زبان فارسی، برخی واژه‌ها به‌رغم سادگی ظاهری، بار معنایی و تاریخی عمیقی دارند. واژه «یک»، نیز از آن دست واژگان است. واژه‌ای کوچک اما ریشه‌دار، بنیادی و پرکاربرد که از شمارش گرفته تا شعر، از فلسفه گرفته تا عرفان، همواره نقش کلیدی ایفا کرده است.

واژه «یک» که معادل عددی ۱ در زبان فارسی است، از کهن‌ترین واژه‌هایی است که در زبان‌های هندواروپایی سابقه دارد. در اوستایی و سانسکریت، واژه‌هایی چون aeua یا eka به معنای «یکی» وجود داشته‌اند که به مرور زمان در زبان‌های میانه ایرانی همچون پهلوی و سپس فارسی نو به شکل «یک» درآمده‌اند.

«یک» تنها یک عدد نیست، در ساختار زبانی ما، نماد «آغاز» و «یگانگی» است. در نظم و نثر فارسی، وقتی سخن از «یک دل»، «یک زبان»، «یک رنگ» یا «یکپارچگی» می‌شود، معنایی ورای عددی بودن آن در ذهن تداعی می‌گردد. «یک» در اینجا نماینده وحدت، اصالت، و بی‌همتایی است.

در ادب فارسی نیز «یک» حضوری پررنگ دارد. شاعران بزرگی چون حافظ، مولوی و سعدی بارها از «یک» بهره گرفته‌اند تا مفاهیمی چون خلوص، یگانگی با معشوق یا وحدت وجود را بیان کنند.

در عرفان ایرانی، «یک» نه تنها به معنای عددی واحد بلکه به عنوان نماد وجود یگانه‌ی حق، خداوند متعال، به کار رفته است. در جهان‌بینی عرفا، «یک» اشاره به حقیقت مطلق و اصل بی‌ظنیر هستی دارد که همه چیز از او آغاز می‌شود و به او بازمی‌گردد. در این نگاه، «یک» نه آغاز عددها، بلکه آغاز هستی است.

در زندگی روزمره نیز کاربرد واژه «یک» فراتر از عدد است. ما از «یک نگاه»، «یک لبخند»، «یک فرصت» و «یک تصمیم» سخن می‌گوییم که گاه می‌توانند مسیر زندگی انسان را دگرگون کنند. «یک» در اینجا همچون جرقه‌ای است که می‌تواند آغازی برای یک داستان تازه باشد.

در زبان محاوره نیز، «یک» در ترکیب‌هایی مانند «یه لحظه»، «یه دنیا»، «یه وقت» و «یه چیزی بگم» جایگاهی ویژه دارد و گاهی بار عاطفی و لحنی خاص می‌گیرد.

در فلسفه و منطق نیز، «یک» نقش بنیادی دارد. در ریاضیات، «یک» نه تنها نخستین عدد طبیعی است، بلکه سنگ بنای شمارش و تحلیل منطقی به‌شمار می‌رود. بدون «یک»، هیچ مفهومی از چند یا بسیار وجود ندارد. «یک» اصل و مادر عددهاست.

از دیدگاه جامعه‌شناسی، «یک» گاهی نشانه فردیت است. هر انسان، «یک» است. یگانه است. دارای هویت، شخصیت و نقش مستقل در جامعه. در جهانی که «ما»ها تعریف می‌شوند، هر «من» از دل «یک» بیرون آمده است.

در جهان شلوغ، پر آشوب و چندپاره‌ی امروز، شاید بیشتر از همیشه نیاز به بازگشت به «یک» داریم؛ به وحدت، به سادگی، به اصالت، و به حقیقتی که از درونمان می‌جوشد. گاه باید به یاد بیاوریم که در آغاز، تنها «یک» بود.

و استفاده آگاهانه از زبان برای زدودن تبعیض از واژگان و تغییر نگرش اجتماعی از طریق گفتگوهای بین‌نسلی و آگاه‌سازی.

«زن» واژه‌ای است ساده، کوتاه، اما ریشه‌دار. واژه‌ای که بار هستی را بر دوش کشیده، زندگی را معنا بخشیده، اما در طول تاریخ گاه با تحقیر و تمسخر همراه شده است. چرا؟ چون جامعه‌ای که زن را در سایه نگه داشت، واژه‌اش را نیز به حاشیه راند. واژه‌ای که می‌توانست بلندترین سرود هستی باشد، گاهی چنان با طعنه تلفظ شد که خود زنان از شنیدن آن در مکالمه روزمره خجالت کشیدند. در فرهنگ امروز، بسیاری از ما برای حفظ احترام، از واژه «خانم» استفاده می‌کنیم؛ واژه‌ای لطیف و پر از ادب. اما آیا نباید تلاش کنیم واژه «زن» را هم از غبار تحقیر تاریخی پاک کنیم؟ مگر نه آن‌که مادر، معشوق، آموزگار، پزشک، هنرمند، نویسنده، و قهرمان همگی زنانی بوده‌اند که با افتخار «زن» نامیده می‌شوند؟

بیاییم زن را دوباره محترم بدانیم. بیاییم واژه زن را با غرور بر زبان آوریم. زن یعنی نیروی حیات، یعنی لطافت در اوج قدرت، یعنی عقل در کنار عشق. زن یعنی طلوع، یعنی تداوم، یعنی آینده‌ای که می‌تواند تصویر روشن‌تری از انسانیت را نشان دهد. بازگرداندن شأن واژه «زن»، بازگرداندن عزت به نیمی از پیکره جامعه است. واژه «زن» را آن‌گونه که سزاوار است، ادا کنیم؛ با احترام، با غرور، و با صدای بلند.

کلمه‌های «زن» و «خانم» در زبان فارسی هر دو به جنس مؤنث انسانی اشاره دارند، اما تفاوت‌هایی در کاربرد، بار معنایی، جایگاه اجتماعی و تاریخچه آنها وجود دارد. در ادامه، این تفاوت‌ها به تفصیل توضیح داده می‌شود:

کلمه «زن»: کلمه‌ای است که در فارسی معیار برای اشاره به جنس مؤنث انسان به کار می‌رود. معادل «woman» در زبان انگلیسی. کاربرد علمی، زیست‌شناختی یا بی‌طرفانه دارد. در اسناد رسمی، کتاب‌های تاریخی، پزشکی و اجتماعی استفاده می‌شود. مانند نقش «زن» در تاریخ ایران» و یا «سلامت جسمی زنان در سنین باروری»، در گذشته نه‌چندان دور، گاهی بار منفی یا تحقیرآمیز داشته، مخصوصاً در گفتار عامیانه. مثلاً وقتی می‌گویند: «زن‌ها احساساتی‌اند»، بار کلیشه‌ای و تبعیض‌آمیز دارد. از ریشه «زن» به معنی زایش آمده است و با مفهوم مادر بودن پیوند تاریخی دارد. در زبان‌های کهن ایرانی، مانند اوستایی، «ژن» یا «جنه» به معنی زن بوده است که در واژگان امروزی هم تأثیر گذاشته (مانند «زنانگی»، «زایش»).

کلمه «خانم»: عنوانی مؤدبانه و محترمانه برای اشاره به زن، معادل «lady» در انگلیسی. در مکالمه روزمره برای خطاب مؤدبانه استفاده می‌شود. در نوشتارهای رسمی یا گفتگوهای محترمانه به جای «زن» به کار می‌رود. «خانم دکتر پارسا» یا «همسر یک خانم بسیار نجیب است». کلمه خانم بسیار مثبت و محترمانه است. نشان‌دهنده ادب، شأن اجتماعی، یا احترام به شخصیت زن است. به ویژه در فرهنگ ایرانی، به کار بردن واژه «خانم» نوعی رعایت ادب و فاصله‌گذاری اجتماعی مؤدبانه است. واژه‌ای است ترکی-مغولی که وارد فارسی شده. «خان» به معنی رئیس و فرمانروا و «خانم» عنوانی برای همسر یا دختر افراد صاحب‌منصب بود. بعدها در فارسی معیار تثبیت شد و جنبه‌ای احترام‌آمیز پیدا کرد.

در زبان فارسی، «زن» واژه‌ای پایه‌ای، عمومی و بی‌طرفانه است که برای اشاره به جنس مؤنث استفاده می‌شود. در مقابل، «خانم» واژه‌ای است برای خطاب مؤدبانه و محترمانه که جایگزین «زن» در مکالمات رسمی یا محترمانه می‌شود. انتخاب میان این دو واژه بستگی به موقعیت اجتماعی، رسمی یا صمیمی بودن گفتگو و نیاز به رعایت احترام دارد. در بسیاری از مکالمات روزمره و ضرب‌المثل‌ها، واژه «زن» با بار منفی به کار رفته، مانند: «زن جماعت عقل نداره»، «زن باید تو آشپزخونه باشه»، «زن رو چه به سیاست؟» این گونه جملات، کلمه زن را به‌طور مستقیم با ضعف، ناتوانی، احساسات‌گرایی و تابعیت پیوند داده‌اند و سبب شده که حتی واژه خودش بار منفی بگیرد.

در جوامعی که مردسالاری حاکم بوده (و هنوز هم هست)، زن در جایگاه پایین‌تری از مرد قرار گرفته است. در چنین فضایی، حتی واژه‌ای که به این گروه اشاره می‌کند، ممکن است بی‌ارزش یا توهین‌آمیز تلقی شود، چون خود آن هویت، مورد بی‌ارزش دانستن قرار گرفته است.

«خانم» به‌عنوان واژه‌ای محترمانه، جا افتاده است. بنابراین، وقتی در مکالمه‌ای از واژه «زن» استفاده می‌شود، به‌جای اینکه یک اشاره بی‌طرفانه تلقی شود، نوعی بی‌ادبی یا بی‌احترامی برداشت می‌شود. در حالی که در اصل «زن» واژه‌ای کاملاً خنثی و طبیعی است، ولی عرف فرهنگی باعث این تفاوت نگاه شده است. مثلاً: «اون زن اومد» (برداشت: بی‌احترامی) «اون خانم تشریف آوردن» (برداشت: احترام).

در برخی آثار ادبی، طنز، فیلم‌ها یا حتی سریال‌های تلویزیونی، واژه «زن» به شکل کاریکاتورگونه یا همراه با صفاتی تحقیرآمیز استفاده شده، مثلاً: «زن ذلیل»، «زنباره»، «زن رُنده». این کاربردها تدریجاً واژه را از معنای اصلی انسانی‌اش دور کرده‌اند. در سیستم آموزشی ما کمتر به زبان جنسیت‌محور پرداخته شده و هنوز نگاه و زبان کلیشه‌ای بر مکالمات رسمی و غیررسمی غلبه دارد. عدم حساسیت به بار معنایی کلمات و نداشتن آموزش در این زمینه، باعث شده خیلی‌ها ندانند که استفاده از واژه‌ای خاص، چه تأثیری در ذهن مخاطب می‌گذارد.

مسئله بد دانستن کلمه «زن» به خود واژه مربوط نیست، بلکه به نوع کاربرد اجتماعی، فرهنگی و تاریخی آن برمی‌گردد. «زن» در ذات خود واژه‌ای طبیعی، انسانی و زیباست، اما جامعه آن را با کلیشه‌ها و نگاه تحقیرآمیز آلوده کرده است. بازگرداندن احترام به واژه زن از طریق نوشتار و گفتار سالم، رسانه، ادبیات، آموزش

آیا بیشتر زندگی می‌کنید یا فقط زنده هستید؟

محمدرضا رستگاریا - مربی زندگی

مرز باریک میان بودن و زیستن: در دنیایی که سرعت، وظیفه و روزهای تکراری جایگزین اندیشیدن، احساس کردن و لذت بردن شده‌اند، پرسشی بنیادین در ذهن بسیاری از ما شکل می‌گیرد: «آیا من واقعاً زندگی می‌کنم؟ یا فقط زنده‌ام؟» این پرسش ساده به نظر می‌رسد اما پاسخش نیاز به تأملی عمیق در سبک زندگی، کیفیت احساسات، انتخاب‌ها و حتی رابطه ما با خودمان دارد. فرق میان زندگی کردن و صرفاً زنده بودن، تفاوت میان انسان آزاد و انسانی در بند است، تفاوت میان کسی که می‌زید، و کسی که صرفاً دوام می‌آورد.

زنده بودن: نفس می‌کشیم، اما زندگی نمی‌کنیم: زنده بودن، یعنی موجودیتی فیزیولوژیک. یعنی نفس کشیدن، غذا خوردن، کار کردن، خوابیدن، پرداخت قبض‌ها، رفتن از نقطه الف به ب و بازگشت به خانه برای تکرار همان چرخه. در این وضعیت، ما مانند رباتی برنامه‌ریزی شده عمل می‌کنیم. نه از خود می‌پرسیم «چرا»، نه شور و اشتیاقی داریم برای «چگونه». بسیاری از ما سال‌ها زنده مانده‌ایم بی‌آنکه لحظه‌ای از ته دل زندگی کرده باشیم.

نشانه‌های زنده‌بودن بدون زندگی:

- تکرار روزهای یکسان بدون معنا • کار کردن فقط برای بقا • بی‌تفاوتی نسبت به احساسات خود و دیگران • نداشتن رؤیا، شور و هدف • ترس از تغییر، تجربه و ریسک

زندگی کردن: تجربه، آگاهی، معنا: در نقطه مقابل، زندگی کردن یعنی حضور داشتن. یعنی انتخاب آگاهانه، لمس لحظه، پذیرش مسئولیت حال و آینده، و تلاش برای رشد درونی و بیرونی. کسی که زندگی می‌کند، فقط به بقا نمی‌اندیشد، بلکه می‌خواهد معنا بیافریند.

او طعم لذت، رنج، زیبایی و حتی درد را می‌چشد و از آنها می‌آموزد.

نشانه‌های زندگی کردن:

- داشتن هدفی شخصی و ارزشمند
- تجربه کردن و یاد گرفتن از شکست‌ها
- توانایی درک و ابراز احساسات
- جرأت در تصمیم‌گیری برای تغییر مسیر
- لذت بردن از لحظه‌ها و ساده‌ترین اتفاقات

زندگی من: روایت میان بودن و زیستن: برای بسیاری از ما، دوران‌هایی از زندگی صرفاً زنده بودن بوده‌اند. ممکن است سال‌ها در یک شغل ثابت کار کرده باشیم بی‌آنکه از آن لذت ببریم. ممکن است در رابطه‌ای مانده باشیم که عشق در آن مدت‌هاست مرده. یا شاید آرزوها و استعدادهایی داشته‌ایم که زیر خاک تکرار و ترس مدفون شده‌اند.

مشاجره شدید باشند که در هر دو حالت، تأثیری عمیق و ماندگار بر فرد دارند. این تأثیرات، به‌ویژه زمانی که فرد در حال عبور از مراحل مختلف زندگی است، می‌تواند باعث زنده ماندن آن روابط در ذهن شود.

در نهایت، دلیل دیگری که باعث می‌شود برخی روابط در ذهن فرد زنده بمانند، ذات انسان و نیاز به ارتباط است. انسان‌ها موجودات اجتماعی هستند و روابط انسانی بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی آنها به‌شمار می‌روند. روابطی که برای فرد اهمیت دارند، به‌طور ناخودآگاه به‌عنوان بخشی از هویت فرد در نظر گرفته می‌شوند. حتی پس از پایان رابطه، انسان ممکن است به‌طور ناخودآگاه نیاز به حفظ این ارتباط داشته باشد تا احساس کامل بودن و هویت خود را حفظ کند. بنابراین، حتی پس از پایان روابط، اثرات آنها در ذهن فرد باقی می‌ماند و فرد ممکن است به‌طور مداوم در حال مرور آنها باشد.

در نهایت، زنده ماندن برخی روابط در ذهن انسان به‌دلیل ترکیب پیچیده‌ای از احساسات، خاطرات، نیازهای عاطفی، آسیب‌ها و تجربیات انسانی است. این روابط، با گذشت زمان ممکن است تغییر کنند یا کمرنگ شوند، اما هیچ‌گاه به‌طور کامل از ذهن و روح فرد محو نمی‌شوند. چرا که روابط انسانی بخشی از هویت فردی هستند که در طول زمان شکل می‌گیرند و تأثیرات آنها حتی در زمانی که به‌ظاهر تمام شده‌اند، همچنان در ذهن و احساسات فرد باقی می‌مانند.

چرا بعضی رابطه‌ها هنوز در ذهن‌مان زنده‌اند؟

دکتر علی نظری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

رابطه‌های انسانی به ویژه در دوران‌هایی از زندگی‌مان می‌توانند تأثیرات عمیق و ماندگاری بر ذهن و روح ما بگذارند. برخی از این روابط آن‌قدر در ذهن ما زنده و حاضر باقی می‌مانند که گویی هیچ‌گاه از آنها فاصله نگرفته‌ایم. این پدیده نه تنها طبیعی است بلکه نشان‌دهنده اهمیت عاطفی و روانی آن روابط در زندگی فرد است. بسیاری از افراد ممکن است با گذشت زمان وارد روابط جدیدی شوند یا از برخی روابط قدیمی جدا شوند، اما همچنان یاد و اثر برخی از آنها در ذهن باقی می‌ماند. دلایل زیادی وجود دارد که چرا برخی روابط همچنان در ذهن ما زنده می‌مانند و ما در درک این پدیده می‌توانیم به لایه‌های پیچیده‌تری از ذهن و روان خود پی ببریم.

اولین دلیل در ذهن زنده ماندن برخی روابط، وابستگی عاطفی است. انسان‌ها به‌طور طبیعی به افرادی که با آنها رابطه عاطفی دارند، وابسته می‌شوند. این وابستگی می‌تواند به‌ویژه در روابط عاشقانه، دوستی‌های نزدیک یا روابط خانوادگی عمیق‌تر باشد. در این نوع روابط، فرد با طرف مقابل خود احساس امنیت، محبت، عشق و احترام متقابل دارد و به این ترتیب، این احساسات در ذهن فرد به شکل یک پیوند عاطفی عمیق و نیرومند ثبت می‌شود. این پیوند عاطفی به‌قدری قوی است که حتی زمانی که رابطه به پایان می‌رسد، اثرات آن در ذهن فرد باقی می‌ماند و احساسات مرتبط با آن همچنان احساس می‌شود. این احساسات ممکن است در شکل‌های مختلفی مانند دلتنگی، ناراحتی، خوشحالی یا حتی ترس از فقدان خود را نشان دهند.

دلیل دیگر زنده ماندن برخی روابط در ذهن، یادآوری‌های ناخودآگاه و خاطرات است. ذهن انسان به‌طور غیرارادی و ناخودآگاه خاطراتی را که برای او اهمیت عاطفی دارند، در خود ذخیره می‌کند. این خاطرات، در قالب تصاویر، لحظات خاص یا کلمات و جملات معنایی، همچنان در ذهن فرد باقی می‌مانند و گاهی با بروز عوامل بیرونی، دوباره به سطح می‌آیند. به‌عنوان مثال، ممکن است یک بو، یک آهنگ، یک مکان یا حتی یک رفتار خاص باعث شود که فرد به یاد روابطی بیفتد که در گذشته برای او مهم بوده‌اند. این خاطرات می‌توانند حسی از نوستالژی، عشق یا حتی غم و اندوه را در فرد بیدار کنند و سبب شوند که رابطه مورد نظر برای مدت‌های طولانی در ذهن او زنده بماند.

یکی دیگر از دلایل زنده ماندن برخی روابط در ذهن، عدم قطعیت و پایان نیاافته آنها است. گاهی اوقات روابط به‌طور کامل قطع نمی‌شوند یا پایان‌شان به‌گونه‌ای مبهم و نامشخص است. این وضعیت می‌تواند به ذهن فرد احساس ناتمام بودن بدهد. در این شرایط، فرد ممکن است نتواند به‌طور کامل با قطعیت از رابطه‌ای جدا شود و این عدم قطعیت باعث می‌شود که رابطه همچنان در ذهن فرد باقی بماند. این وضعیت به‌ویژه در روابطی که شامل عشق‌های یک‌طرفه، بی‌قراری‌های عاطفی یا اتفاقاتی که بدون توضیح کافی رخ داده‌اند، بیشتر دیده می‌شود. ذهن انسان به‌طور طبیعی تمایل دارد که روابط ناتمام را حل کند و در صورتی که نتواند این روابط را به‌طور کامل بسته و تمام کند، به یادآوری‌های مکرر و تفکر در مورد آنها ادامه می‌دهد.

از دیگر دلایل زنده ماندن روابط در ذهن، تأثیرات روانی و آسیب‌های عاطفی ناشی از آن روابط است. برخی از روابط می‌توانند اثرات عمیق و منفی بر روان انسان بگذارند. این اثرات به‌ویژه زمانی بیشتر خود را نشان می‌دهند که فرد در رابطه‌ای تجربه‌ی آسیب‌دیدگی عاطفی، خیانت یا سوءاستفاده‌های احساسی داشته باشد. این آسیب‌ها و تجربیات منفی در ذهن فرد ماندگار می‌شوند و می‌توانند در طی زمان به‌طور ناخودآگاه باعث به یاد آوردن آن رابطه شوند. در این شرایط، فرد ممکن است در تلاش باشد تا علت و دلایل آن آسیب‌ها را درک کند و ذهنش به‌طور مداوم به آن رابطه رجوع کند تا راهی برای بهبود و ترمیم خود پیدا کند. این فرآیند گاهی می‌تواند به یک چرخه تکراری تبدیل شود که فرد بدون این که بخواهد، خود را دوباره و دوباره به یادآوری آن رابطه می‌اندازد.

علاوه بر این، رابطه‌هایی که در آن‌ها لحظات خاص و برجسته‌ای شکل گرفته‌اند، مانند لحظات بحرانی، لحظات شیرین یا لحظات دردناک، در ذهن انسان باقی می‌مانند. چنین لحظاتی، به‌ویژه اگر به‌طور عاطفی برای فرد مهم باشند، در حافظه‌ی بلندمدت ثبت می‌شوند و ممکن است فرد را برای سال‌ها تحت تأثیر قرار دهند. این لحظات خاص می‌توانند یک سخن مهم، یک جشن، یک خداحافظی یا حتی یک

آیا واقعاً خودتان را دوست دارید؟

دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

دوست داشتن خود، جمله‌ای ساده اما مفهومی عمیق و چندلایه است. در ظاهر ممکن است پاسخ به این پرسش برای بسیاری از ما مثبت باشد، اما اگر کمی دقیق‌تر در رفتارها، افکار، قضاوت‌ها و تصمیم‌های روزمره مان بنگریم، شاید پاسخ آن‌قدرها هم ساده و روشن نباشد. خوددوستی نه یک شعار است و نه صرفاً به معنای خودخواهی یا نادیده گرفتن دیگران، بلکه نوعی آگاهی، احترام، پذیرش، مراقبت و مهرورزی به خود است که درون ما ریشه می‌دواند و به زندگی مان معنا می‌بخشد.

دوست داشتن خود یعنی این‌که بدون نیاز به تأیید دیگران، ارزش وجودی خود را بشناسیم و بپذیریم. یعنی بدانیم که با وجود همه نقص‌ها، اشتباهات، کمبودها یا شکست‌هایی که داشته‌ایم، همچنان شایسته احترام، عشق، فرصت و رشد هستیم. خوددوستی یعنی وقتی اشتباهی می‌کنیم، خودمان را سرزنش نکنیم بلکه بفهمیم، بیاموزیم و راه بهتری برای ادامه دادن پیدا کنیم. یعنی در لحظاتی که خسته‌ایم، از خود نگذریم، بلکه به خود استراحت دهیم، خود را در آغوش بگیریم و به خود اجازه دهیم آسیب‌پذیر باشیم.

بسیاری از ما عادت داریم که برای همه کاری بکنیم، همیشه در دسترس باشیم، خواسته‌های دیگران را در اولویت بگذاریم، و اگر زمانی چیزی برای خود بخواهیم یا از دیگران فاصله بگیریم، احساس گناه یا خودخواهی کنیم. این نگاه، ریشه در باورهای فرهنگی، خانوادگی و شخصی دارد که سال‌ها در ذهن مان جا خوش کرده‌اند و مدام به ما تلقین می‌کنند که اگر دیگران را ناراضی کنیم، انسان خوبی نیستیم. اما واقعیت این است که تا زمانی که خودمان را دوست نداشته باشیم، نمی‌توانیم عشقی واقعی و سالم را به دیگران هدیه دهیم. کسی که خود را نمی‌شناسد و نمی‌پذیرد، در رابطه با دیگران یا به خود فروشی تن می‌دهد یا دیگران را قضاوت و کنترل می‌کند. خوددوستی، پایه تمامی رابطه‌های سالم انسانی است. دوست داشتن خود، یک احساس آنی یا موقت نیست، بلکه سفری است طولانی، گاهی دشوار و پر پیچ‌وخم که با شناخت خویشتن آغاز می‌شود. در این مسیر، باید با ترس‌هایمان روبه‌رو شویم، باورهای مخرب مان را شناسایی کنیم، با کودک درون مان آشتی کنیم، به نیازهای احساسی و روانی مان گوش دهیم و برای آنها مرزهای سالمی بگذاریم. خوددوستی یعنی آگاه بودن به اینکه چه چیزی ما را خوشحال، آرام یا نگران می‌کند، و داشتن شهامت برای گفتن «نه» به چیزهایی که با ارزش‌ها و سلامت روان مان سازگار نیستند.

خیلی از ما از خودمان انتظاراتی غیر واقعی داریم. می‌خواهیم همیشه موفق، قوی، بی‌اشتباه و مورد تأیید دیگران باشیم. و وقتی این تصویر کامل‌گرا فرو می‌ریزد، خود را بی‌ارزش، شکست‌خورده یا ناکافی می‌بینیم. اما دوست داشتن خود یعنی این‌که به خودمان اجازه دهیم ناقص، انسانی و در حال یادگیری باشیم. یعنی خود را همان‌گونه که هستیم ببینیم، نه آن‌طور که فکر می‌کنیم «باید» باشیم.

خوددوستی همچنین با مراقبت جسمی، روانی و روحی همراه است. وقتی به اندازه کافی می‌خوابیم، تغذیه مناسب داریم، ورزش می‌کنیم، از محیط‌های مسموم فاصله می‌گیریم، برای خود وقت می‌گذاریم، از خودمان قدردانی می‌کنیم و افکار خودویرانگر را به چالش می‌کشیم، در واقع داریم به خود نشان می‌دهیم که ارزشمندیم. مهم نیست دیگران چه فکری می‌کنند، مهم این است که آیا من به خودم احترام می‌گذارم؟ آیا صدای درونی‌ام را می‌شنوم؟ آیا با خودم با مهربانی حرف می‌زنم یا مدام خود را تحقیر و مقایسه می‌کنم؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

آیا نوستالژی می‌تواند خطرناک باشد؟

دکتر شهره پایدار - روانشناس

نوستالژی، آن احساس گنگ و درعین حال شیرینی است که گاه ناگهان در دل آدمی شعله می‌کشد. بوی نان تازه در کوچه‌ای قدیمی، صدای ترانه‌ای که در کودکی می‌شنیدیم، عکسی خاک‌خورده از روزگاری دور، همه می‌توانند این حس پنهان را برانگیزند. نوستالژی در اصل، به معنای «دل‌تنگی برای خانه» است، ریشه‌ای یونانی دارد و در آغاز به عنوان یک بیماری روحی شناخته می‌شد. سربازان دور از وطن، دچار آن می‌شدند، دل‌تنگی‌ای که با افسردگی، بی‌خوابی و اشک‌های بی‌دلیل همراه بود. اما امروزه نوستالژی بیشتر به عنوان پدیده‌ای احساسی، شخصی و گاه لطیف شناخته می‌شود که در آن انسان به گذشته‌ای بازمی‌گردد که گویی بهتر، امن‌تر، گرم‌تر و انسانی‌تر بوده است. اما آیا این بازگشت ذهنی همیشه بی‌ضرر است؟ آیا نوستالژی فقط وسیله‌ای برای تسلی روح خسته انسان معاصر است؟ یا می‌تواند تبعاتی پنهان، و حتی خطرناک داشته باشد؟ برای پاسخ به این پرسش، باید لایه‌های مختلف نوستالژی را بررسی کرد، از جنبه روان‌شناختی و فردی، تا ابعاد اجتماعی و حتی سیاسی آن.

در سطح فردی، نوستالژی گاه نجات‌بخش است. آدمی با رجوع به خاطرات شیرین، می‌تواند خود را از واقعیت تلخ امروز جدا کند، انرژی بگیرد و برای ادامه زندگی انگیزه بیابد. بازگشت به لحظاتی که در آن احساس امنیت، محبت و معنا وجود داشته، مانند پناه بردن به پتو در شب‌های زمستان است. این پناهگاه ذهنی، می‌تواند تعادل روان را حفظ کند و امید را بازآفریند. بسیاری از هنرمندان و نویسندگان نیز با بهره‌گیری از نوستالژی، آثار ارزشمندی خلق کرده‌اند، آثاری که پیوند میان نسل‌ها، خاطرات جمعی و ریشه‌های فرهنگی را زنده نگه می‌دارند. اما مشکل از جایی آغاز می‌شود که نوستالژی از یک ابزار احساسی، به لنزی تبدیل شود که انسان از پس آن فقط گذشته را ببیند، و حال و آینده را تحریف‌شده یا بی‌ارزش تلقی کند. این شکل از نوستالژی، که می‌توان آن را نوستالژی بیمارگونه یا ایدئولوژیک نامید، به شکلی از انجماد ذهنی منجر می‌شود. انسان در گذشته‌ای اغلب خیالی و اغراق‌آمیز گیر می‌افتد، از تغییر می‌هراسد، و واقعیت‌های امروز را نمی‌پذیرد. در چنین وضعی، نوستالژی نه تنها کمکی به رشد و التیام نمی‌کند، بلکه به مانعی برای تحول و تطبیق با واقعیت تبدیل می‌شود. از همین‌جا، نوستالژی به عرصه سیاست نیز راه می‌یابد. بسیاری از جنبش‌های سیاسی پوپولیستی، در سال‌های اخیر از نوستالژی بهره‌برداری کرده‌اند. شعارهایی مانند «بازگرداندن شکوه گذشته»، «بازگشت به ارزش‌های اصیل»، یا «کشوری که می‌شناختیم»، نمونه‌هایی از تحریک احساس نوستالژیک در جامعه است. رهبران کاریزماتیکی که وعده بازگرداندن دوران طلایی را می‌دهند، در واقع از حافظه گزینشی مردم بهره می‌گیرند. آنها گذشته را آرمانی می‌کنند، حال را فاسد و تاریک جلوه می‌دهند، و آینده را فقط در سایه بازگشت به گذشته ممکن می‌دانند. این شیوه از سوءاستفاده از نوستالژی، می‌تواند خطرناک باشد، زیرا خرد جمعی را از تحلیل واقعیت بازمی‌دارد و به جای تغییر ساختارهای معیوب، حسرت دوران از دست‌رفته را جایگزین اقدام آگاهانه می‌کند.

از منظر جامعه‌شناسی، نوستالژی زمانی قدرت می‌گیرد که احساس بی‌هویتی، بی‌ثباتی یا از خود بیگانگی در جامعه بالا باشد. جوامعی که دستخوش دگرگونی‌های سریع، مهاجرت، بحران‌های اقتصادی یا فرهنگی می‌شوند، مستعد نوستالژی جمعی‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

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

خاطرات پنهان اشیا: روایت‌هایی از زندگی با اشیای روزمره

دکتر مالک امینی - دکترای تخصصی - کار درمانی



ما آدم‌ها، در میان اشیا زندگی می‌کنیم. هر روز با آنها بیدار می‌شویم، لمس‌شان می‌کنیم، آنها را جابه‌جا می‌کنیم، از آنها استفاده می‌کنیم و گاهی بی‌هیچ دلیل خاصی نگاه‌شان می‌داریم. اما در پس این حضور بی‌ادعا و گاه خاموش، چیزی پنهان است، حافظه‌ای از ما، تکه‌ای از یک لحظه خاص، یک نگاه، یک صدا، یک دلتنگی. اشیا، حافظان خاموش خاطرات ما هستند. آنها چیزی را به یاد می‌سپارند که خودمان شاید فراموش کرده باشیم یا ترجیح داده باشیم به یاد نیاوریم. زندگی در سایه اشیا، یعنی زندگی

در امتداد ردپاهایی که بر آنها جا گذاشته‌ایم، بی‌آن‌که هر روز به آن فکر کنیم. گاهی یک فنجان ترک‌خورده، فقط یک ظرف نیست. یادآور صبح‌هایی است که در ایوان خانه مادر بزرگ می‌نشستیم، چای می‌نوشیدیم و به صدای گنجشک‌ها گوش می‌دادیم. آن فنجان، حتی با آن ترک ریز، انگار با ما حرف می‌زند. گویی بخشی از حافظه‌مان را در خود نگه داشته و هر بار که چشم‌مان به آن می‌افتد، بی‌صدا ما را به عقب می‌برد. اشیا قدرتی جادویی دارند، آنها زمان را در خود حبس می‌کنند.

در خانه بسیاری از ما، اشیایی یافت می‌شوند که دیگر کاربردی ندارند اما نتوانسته‌ایم دل از آنها بکنیم. یک صندوق قدیمی با پارچه نخ‌نما، یک پیراهن کودکانه که به پسرمان دیگر نمی‌آید، ساعتی که دیگر نمی‌چرخد، یا نامه‌ای که گوشه کتو خاک می‌خورد. ما این‌ها را نگه می‌داریم نه از سر خست یا فراموشی، بلکه چون نمی‌خواهیم گذشته را به کلی رها کنیم. گاهی یک شیء، تنها رابط ما با کسی است که دیگر نیست، با لحظه‌ای که دیگر تکرار نمی‌شود، با خود سابق‌مان که دیگر آن نیستیم.

از نگاه پدیدارشناسی، اشیا تنها اشیای نیستند، آنها حامل تجربه‌اند. پدیدارشناس‌ها معتقدند که هر تجربه انسانی، در پیوند با جهان چیزها رخ می‌دهد. یک میز صرفاً چهارپایه چوبی نیست، میز شام شب عید، جایی است که خانواده گرد هم می‌آیند، صداها در هم می‌پیچد، بوی غذا و خنده در فضا پخش می‌شود. بنابراین، خود میز، بخشی از تجربه زیسته است. ما با اشیا زندگی نمی‌کنیم، بلکه در رابطه‌ای پنهان با آنها خاطره می‌سازیم.

روان‌شناسان نیز به تأثیر عمیق اشیای روزمره در شکل‌گیری و تثبیت خاطرات توجه کرده‌اند. حافظه انسان، بر خلاف تصور رایج، ایستا و خطی نیست. ما حافظه‌مان را در تکه‌تکه‌هایی پراکنده در اطراف خود پراکنده‌ایم. یک عطر می‌تواند خاطره عاشقانه‌ای را برانگیزد، یک اسباب‌بازی، بغض دوران کودکی را آزاد کند، یک دست‌نوشته، رابطه‌ای خاموش‌شده را از زیر خاکستر بیرون بکشد. اشیایی که در ظاهر بی‌جان‌اند، درون ما را به حرکت درمی‌آورند.

در میان مهاجران، اشیا جایگاه خاص‌تری دارند. مهاجرت، بریدن از مکان و حافظه است. اما در چمدانی که با خود به هزاران کیلومتر آن‌سوتر می‌بریم، اغلب چند چیز هست که هیچ کاربرد عملی ندارند، اما گویی جان دارند. مثلاً جام‌ماز مادر، انگشتر پدر، کتاب مدرسه، قاشق چای‌خوری قدیمی، یا یک تکه پارچه از لباس عروسی. این‌ها همان چیزی هستند که خانه را با ما همراه می‌کنند. برای مهاجر، اشیا نه فقط حامل خاطرات هستند، بلکه پُل‌اند. پُل میان آنچه از آن آمده، و آنچه به سوی آن می‌رود. مهاجر از خاک خود دور است، اما خاک خاطره‌اش را در اشیا نگه می‌دارد.

از منظر فلسفی، شاید بتوان گفت اشیا نوعی «تداوم» هستند، آنها چیزی را از گذشته با خود حمل می‌کنند و به امروز می‌رسانند. ما روزی آنها را خریدیم یا هدیه گرفته‌ایم، از آنها استفاده کرده‌ایم، به آنها نگاه کرده‌ایم، و اکنون که به ظاهر در سکوت هستند، هنوز زنده‌اند. اشیا حافظه قابل لمس‌اند. در جهانی که همه چیز گذراست، اشیا یادآوری می‌کنند که چیزی هنوز باقی است. و شاید این برای انسان، آرامشی پنهان داشته باشد.

تولد یک دیکتاتور: روان‌شناسی قدرت و بسترهای شکل‌گیری استبداد

دکتر فرامرز مهیاری - روانکاو، روانشناس، مشاور

دیکتاتور، واژه‌ای است که با ترس، ظلم، سانسور، شکنجه و سرکوب در ذهن ما گره خورده است. شخصیتی که بر تخت قدرت تکیه زده، صدای مخالف را خاموش کرده، رسانه را مهار کرده، و اراده خود را چون قانون بر جان و مال مردم حاکم کرده است. اما پرسش بنیادین اینجاست: چگونه یک انسان، که ممکن است در ابتدا حتی محبوب، مردمی یا اصلاح‌طلب باشد، به چنان نقطه‌ای از خودکامگی و بی‌رحمی می‌رسد؟ آیا دیکتاتورها با ویژگی‌هایی ذاتی و منحصر به فرد به دنیا می‌آیند، یا اینکه شرایط، ساختارهای قدرت، ضعف نهادهای مدنی، و ترس جامعه آنان را به چنین جایگاهی می‌کشاند؟ آیا دیکتاتوری یک بیماری فردی است یا محصول یک بیماری اجتماعی مزمن؟ در طول تاریخ، دیکتاتورهای زیادی آمده‌اند و رفته‌اند: نرون، چنگیز، استالین، هیتلر، موسولینی، پینوشه، صدام، قذافی، و در دوران معاصر، کسانی چون بشار اسد، کیم جونگ اون یا حتی رهبران منتخب دموکراتیکی که آرام‌آرام در مسیر اقتدارگرایی گام گذاشته‌اند. آنچه میان این چهره‌ها مشترک است، نه زبان و فرهنگ‌شان، بلکه الگوی مشابه قدرت‌طلبی، نفی قانون، سرکوب آزادی‌ها، و تقدیس شخصی آنان در قالب کیش شخصیت است. اما مسیر رسیدن به این نقطه، همیشه پیچیده و تدریجی است.

دیکتاتورها معمولاً در بستری از بحران‌ها متولد می‌شوند، بحران‌های سیاسی، اقتصادی، امنیتی یا هویتی. جوامعی که درگیر آشوب، فقر، جنگ یا بی‌ثباتی هستند، آمادگی بیشتری برای پذیرش یک «منجی مقتدر» دارند. مردم در چنین شرایطی، گاه از ترس فروپاشی کامل، به استقبال رهبرانی می‌روند که وعده نظم، شکوه، امنیت یا عدالت می‌دهند. این رهبران، با استفاده از ابزارهای پوپولیستی، دشمن‌سازی، و تحریک احساسات ملی‌گرایانه یا مذهبی، قدرت را در دست می‌گیرند و کم‌کم شروع به حذف نهادهای نظارتی، سانسور رسانه‌ها و تضعیف قانون می‌کنند. در این مرحله، دیکتاتوری دیگر تنها یک فرد نیست، بلکه به ساختاری پیچیده از قدرت و ترس تبدیل می‌شود. از منظر روان‌شناختی، بسیاری از دیکتاتورها ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی خاص دارند: خودشیفتگی، پارانویای شدید (ترس بیمارگونه از توطئه)، نیاز افراطی به کنترل، ناتوانی در پذیرش انتقاد، و در برخی موارد، فقدان همدلی. آنان خود را برتر از دیگران می‌دانند، مخالفان را نه به‌عنوان شهروند، که به‌عنوان دشمن می‌بینند، و نقد را خیانت تلقی می‌کنند. اما این ویژگی‌ها، لزوماً در خلأ به استبداد منجر نمی‌شوند. بسیاری از انسان‌ها ممکن است در جاتی از این صفات را داشته باشند، اما تنها در شرایط خاص، این ویژگی‌ها به ابزاری برای دیکتاتوری تبدیل می‌شوند.

نقش مردم در این فرآیند بسیار مهم است. هیچ دیکتاتوری بدون نوعی از رضایت، بی‌تفاوتی، یا ترس عمومی پابرجا نمی‌ماند. برخی مردم، از روی مصلحت یا منفعت، به همکاری با حکومت‌های استبدادی می‌پردازند، برخی دیگر، از ترس جان، سکوت می‌کنند، و عده‌ای، به امید اصلاح از درون، تن به تکرار بازی‌های سیاسی حاکمان می‌دهند. دیکتاتورها، با استفاده از تبلیغات سنگین، تصویر «پدر ملت»، «رهبر فرزانه»، «نجات‌بخش تاریخ»، یا «برگزیده الهی» را از خود می‌سازند و کم‌کم وجدان جمعی را مه‌آلود می‌کنند. یکی از نکات مهم در تحلیل دیکتاتوری، فرآیند تدریجی آن است. به ندرت پیش می‌آید که کسی یک‌شبه دیکتاتور شود. در بسیاری از موارد، دیکتاتورها در ابتدا با شعارهای آزادی‌خواهانه، عدالت‌طلبانه یا ملی‌گرایانه قدرت می‌گیرند. اما با گذشت زمان، در برابر وسوسه‌های قدرت تاب نمی‌آورند. آزادی‌های کوچک را محدود می‌کنند، مطبوعات را به خط می‌کنند، اپوزیسیون را تخریب می‌کنند، و قانون را به ابزار شخصی تبدیل می‌کنند. به تعبیر جورج اورول، «در آغاز قدرت را می‌خواهند برای تحقق آرمان‌ها، اما اندک‌اندک، قدرت خود به آرمان تبدیل می‌شود».

از منظر جامعه‌شناسی سیاسی، نبود نهادهای مدنی قوی، ضعف قوه قضائیه مستقل، نبود آزادی بیان، و نبود انتخابات آزاد، بسترهای شکل‌گیری دیکتاتوری را فراهم می‌کنند. در جامعه‌ای که رسانه‌ها آزاد نیستند، آموزش عمومی مسخ شده، و احزاب واقعی وجود ندارند، زمینه برای تمرکز قدرت در دست یک نفر فراهم می‌شود. فساد اقتصادی و وابستگی طبقه متوسط به دولت نیز از دیگر عوامل تداوم این چرخه‌اند.

شجاعت معمولی:

قهرمانان ناشناس زندگی روزمره

افلیا پرویزاد

وقتی از «قهرمان» سخن می‌گوییم، ذهن‌مان به سرعت به سمت چهره‌هایی خاص می‌رود، فرمانده‌ای در میدان نبرد، پزشکی در بحران، آتش‌نشانی در میان شعله‌ها، یا چهره‌ای تاریخی که بر صفحه حوادث و سرنوشت تأثیر گذاشته است. اما در لایه‌ای پنهان‌تر، دورتر از هیاهوی رسانه و شکوه مجسم، شکلی از شجاعت در جریان است که نه پرچم دارد، نه جایزه، نه تیترو روزنامه. این شجاعت، شجاعت روزمره است. آنچه در دل مردم عادی می‌گذرد، وقتی در سکوت و تنهایی، تصمیمی گرفته می‌شود که دنیا را شاید تغییر ندهد، اما زندگی یک نفر را نجات می‌دهد، یا انسانی را از سقوط بازمی‌دارد.

شجاعت همیشه فریاد نیست. گاهی سکوت است. گاهی تحمل. گاهی ایستادن به رغم فروریختن درون. گاهی مادری است که با حقوق ناچیز چند کار هم‌زمان می‌کند تا فرزندش حس کمبود نداشته باشد. گاهی پدری است که با کمر خمیده، هنوز پشت دخیل می‌ایستد و لبخند می‌زند. گاهی معلمی است که در دل سیستم فرسوده آموزشی، هنوز با شوق به تخته نزدیک می‌شود. گاهی نوجوانی است که در برابر زورگویی هم‌سالانش از یک هم‌کلاسی معلول دفاع می‌کند. گاهی پرستاری است که شب را بیدار می‌ماند تا مراقب بیماری ناشناس باشد، بی‌هیچ نامی در گزارش‌ها. گاهی مهاجری است که از صفر شروع می‌کند، بی‌آنکه غر بزند یا از گذشته بنالد. این‌ها شجاعانی هستند که کسی برای‌شان کف نمی‌زند. شجاعانی که هیچ مدال و گواهی‌نامه‌ای دریافت نمی‌کنند. اما اگر نبودند، جهان جای بسیار تاریک‌تری بود. اینان ستون‌های نامرئی جامعه‌اند. آدم‌هایی که سهم‌شان از جهان شاید کم باشد، اما سهم‌شان در سرپا نگه داشتن زندگی، بسیار.

شجاعت روزمره اغلب در تصمیماتی کوچک، اما دشوار، خود را نشان می‌دهد. در گفتن یک «نه» به ظلم، در شنیدن درد دیگری با گوش جان، در نگفتن رازی که حفظش سخت است، در بخشیدن کسی که سزاوارش نیست، در پذیرفتن اشتباه، در دوست داشتن در زمانه‌ای که بی‌اعتنائی مد شده است. در جهانی که شتاب دارد، شجاعت گاهی در آهستگی است. در ایستادن کنار پیرمردی که در صف گم شده، در نگه داشتن در آسانسور برای کسی که می‌دود، در گذاشتن یادداشتی ساده در کیف کودکی که مادرش همیشه دیر می‌رسد.

در ادبیات، قهرمانان سنتی همواره یا پادشاهانی قدرتمند بودند، یا جنگاورانی شکست‌ناپذیر. اما در ادبیات مدرن، قهرمانان واقعی اغلب انسان‌هایی هستند که با شرایط معمولی، تصمیماتی شجاعانه می‌گیرند. در داستان‌های چخوف، ساراماگو، آلیس مونرو، یا احمد محمود، این شجاعت به شکل ظریف و درونی ظاهر می‌شود. راوی‌ای که با ترس زندگی می‌کند اما لبخند از چهره‌اش نمی‌افتد. زنی که در دل ساختار مردسالار، بی‌صدا اما پیوسته مقاومت می‌کند. مردی که با خاطرات جنگ، همچنان پدر خوبی می‌ماند. این شجاعت، نه در میدان نبرد، که در میدان زندگی رخ می‌دهد.

ما جامعه‌ای هستیم که سال‌ها با روایت قهرمانانه حماسی تغذیه شده‌ایم. اما در دل همان جامعه، قهرمانانی هست که هیچ‌گاه به صحنه نیامده‌اند. آنها میان ما زندگی می‌کنند، در صف نانوائی، پشت فرمان تاکسی، در راهروهای بیمارستان، در کلاس‌های درسی که بخاری ندارند. زنانی که هم مادرند، هم نان‌آور، هم پرستار، هم مشاور. مردانی که بار ناگفته‌ها را بر شانه می‌کنند، اما خم نمی‌شوند.

یکی از ظریف‌ترین جلوه‌های شجاعت روزمره، پایداری در برابر بی‌معنایی است. زیستن در دنیایی که پر از ناامیدی، بی‌عدالتی، و خستگی است، خود عملی شجاعانه است. آن که هر صبح بیدار می‌شود، لباس می‌پوشد، لبخند می‌زند و روز را آغاز می‌کند، بی‌آن‌که وعده‌ای برای بهتر شدن اوضاع داشته باشد، انسانی شجاع است. چرا که ادامه دادن، در روزهایی که هیچ انگیزه‌ای نیست، هنر بزرگی است.

در جهانی که توجه‌ها به سمت نمایش، قدرت، ثروت و افتخار کشیده شده، شاید وقت آن است که چشم‌ها را به سوی آنهایی برگردانیم که در سکوت می‌درخشند. کسانی که گرچه رسانه‌ای نیستند، اما قلب جهان را گرم نگه می‌دارند. آنهایی که بدون اینکه بخواهند الگو باشند، الگو می‌شوند. بی‌آنکه بخواهند نجات دهند، نجات می‌دهند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

فرهنگ شرم در جوامع شرقی:

مرز میان ادب و سرکوب

منصوره یوسفی - مربی زندگی

شرم در نگاه نخست، احساسی طبیعی و انسانی است که در پاسخ به آگاهی از خطا، تخطی از هنجارها، یا در معرض نگاه انتقادی دیگران قرار گرفتن، پدید می‌آید. اما در بسیاری از جوامع شرقی، این احساس تنها یک واکنش درونی فردی نیست، بلکه به سازوکاری پیچیده برای شکل‌دهی به رفتار انسان‌ها، مدیریت نظم اجتماعی، و تثبیت ساختارهای قدرت بدل شده است. فرهنگ شرم، در بطن زندگی جمعی ما جا دارد؛ در کلمات روزمره، در روش تربیت فرزندان، در روابط زن و مرد، در سکوت‌ها، پنهان‌کاری‌ها، و حتی در سکوت سنگین خیابان‌هایی که کسی در آن از دردش نمی‌گوید.

در بسیاری از کشورهای آسیایی و خاورمیانه‌ای، از جمله ایران، شرم بخشی از بنیادهای تربیتی و اخلاقی است. از دوران کودکی، ما با جملاتی چون «زشته»، «خجالت بکش»، «مردم چی می‌گن؟»، «سرت رو بنداز پایین»، و «روی پدرو زمین ننداز» پرورش می‌یابیم. این عبارات نه فقط راهنمایی‌های گذرا، بلکه نقشه‌راهی هستند که از خانه تا مدرسه، از محیط‌های کاری تا مناسبات اجتماعی، بر ما سایه می‌افکنند. در دل این نظام تربیتی، فرد کمتر یاد می‌گیرد که چرا کاری اخلاقی یا غیراخلاقی است، بلکه بیشتر می‌آموزد که باید مراقب باشد دیده نشود، رسوا نشود، مایه شرمساری نشود، حتی اگر آنچه انجام می‌دهد از نظر درونی و وجدانی، بی‌گناه یا حتی درست باشد.

نکته حائز اهمیت اینجاست که شرم در این بافت فرهنگی، بیشتر بر نگاه و قضاوت جمعی استوار است تا وجدان فردی. ارزش و ضدارزش نه درونی، بلکه بیرونی تعریف می‌شوند. این موضوع، تفاوتی بنیادین با فرهنگ‌های مبتنی بر احساس گناه دارد، در فرهنگ گناه، فرد به واسطه تخطی از اصول درونی یا باورهای شخصی دچار عذاب وجدان می‌شود، اما در فرهنگ شرم، آنچه فرد را می‌آزارد، نگاه دیگران و داوری جمعی است. به تعبیر دیگر، در فرهنگ شرم، فرد خوب بودن را معادل خوب دیده شدن می‌پندارد، نه لزوماً درست بودن یا اخلاقی زیستن را.

چنین ساز و کاری می‌تواند در مواردی سازنده باشد. ادب، احترام به جمع، فروتنی، حفظ مرزهای اجتماعی، و جلوگیری از بی‌قیدی مطلق، از جمله نتایج مثبت این نظام ارزشی‌اند. شرم، در شکل متعادل خود، به فرد یادآوری می‌کند که بخشی از یک کل است، که مسئولیت اجتماعی دارد، و که آزادی فردی او باید با ملاحظه نیازهای جمع همراه باشد. اما آنچه این فرهنگ را در مرز باریک میان ادب و سرکوب قرار می‌دهد، همان جاست که شرم، از ابزاری برای حفظ احترام متقابل به وسیله‌ای برای کنترل، خفه کردن صداها، و سرکوب فردیت بدل می‌شود.

در حوزه جنسیت، این فشار به‌مراتب سنگین‌تر و نابرابرتر است. زنان در جوامع شرقی، نه تنها به واسطه کردارشان بلکه به‌خاطر بدن، صدا، احساسات و حتی تمایلات‌شان مورد شرم قرار می‌گیرند. «دختر که نمی‌خنده بلند»، «زن که نباید صدایش بیرون بره»، «چرا این‌قدر خودت رو راحت گرفتی؟» همه نشانه‌هایی از فرهنگی هستند که شرم را ابزاری برای محدود کردن زن می‌سازد. در نتیجه، بسیاری از زنان زندگی خود را در چنبره‌ای از مراقبت، پنهان‌کاری، خودسانسوری و تظاهر می‌گذرانند، زیرا می‌ترسند «برچسب خورده» یا «بدنام» شوند.

اما فشار شرم تنها بر زنان وارد نمی‌شود. مردان نیز در این فرهنگ، تحت لوای حفظ شأن و آبرو، از ابراز احساسات، نشان دادن ضعف، یا درخواست کمک شرم دارند. جمله‌هایی مانند «مرد که گریه نمی‌کنه»، «زشته بخوای احساساتی باشی»، یا «غرورت رو نگه دار» نمونه‌هایی از شرم تحمیلی هستند که مردان را نیز از تجربه صادقانه انسان‌بودن محروم می‌سازند. در نتیجه، هر دو جنس درون قفس‌هایی از باید و نبایدهای فرهنگی حبس می‌شوند، بی‌آنکه فرصت زیستن اصیل و آزاد را بیابند.

فرهنگ شرم، علاوه بر اثرات روانی و اجتماعی، بُعد سیاسی نیز دارد. سکوت گسترده، ترس از افشاگری، ناتوانی در طرح پرسش یا اعتراض، همه از پی‌آمدهای فرهنگ شرم هستند. مردمی که شرم را با ترس و ملاحظه‌کاری دائمی درآمیخته‌اند، اغلب از نقد قدرت، مخالفت با ظلم، یا حتی بیان ساده خواسته‌هایشان طفره می‌روند. زبان عمومی چنین جوامعی آکنده از ایهام، احتیاط، کنایه، و سکوت‌های معنادار است، زیرا هرگونه صدای بلند، یا حرکت خارج از عرف، به‌سرعت شرم‌آور و بی‌آبرو تلقی می‌شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

خیابان‌های بی‌نام: شهر و حافظه مهاجران

گلنار

برای بسیاری از مهاجران، شهر دیگر فقط ترکیبی از خیابان‌ها و ساختمان‌ها نیست. شهر، بدل می‌شود به یک میدان مبارزه خاموش میان گذشته و حال، میان جایی که ترک کرده‌اند و جایی که آمده‌اند. در نگاه اول، خیابان‌های یک شهر جدید فقط مکان‌هایی برای عبور و مرور به نظر می‌رسند، اما برای مهاجر، این خیابان‌ها چیزی فراتر از مسیر فیزیکی هستند. آنها بافتی از تنهایی، خاطره، امید، سردرگمی و گاه بی‌هویتی را در خود نهفته دارند. در خیابان‌هایی که نام‌هایشان به زبانی دیگر نوشته شده‌اند، مهاجران گاه خود را چون رهگذری گم‌گشته در سرزمینی ناآشنا می‌یابند، سرزمینی که نه تاریخش را می‌شناسند، نه داستان پشت نام‌هایش را، نه



لحن مردمانی را که از کنارشان می‌گذرند. حافظه مهاجر، حافظه‌ای تکه‌تکه است. خانه‌ای که دیگر وجود ندارد، کوچه‌ای که دیگر در آن کودکی نمی‌دود، درختی که زیر آن اولین عشق جوانی شکوفا شد، اکنون فقط تصویری محو در ذهن است. وقتی مهاجر پا به شهر جدید می‌گذارد، با خود نام‌هایی می‌آورد: خیابان انقلاب، میدان ولی عصر، کوچه باغ، بلوار کشاورز. اما در شهر جدید، با خیابان‌هایی مواجه می‌شود که نام‌هایی بی‌معنا برای او دارند: واشنگتن، المپیک، سانتا مونیکا، یا مین استریت. هرچه بیشتر در این شهر حرکت کند، بیشتر حس می‌کند که در میان نام‌هایی که تاریخ شخصی‌اش را نمی‌شناسند، در حال محو شدن است.

اما شهر فقط مکان نیست. شهر، بوم نقاشی ذهن ما است. شهری که در آن زندگی می‌کنیم، بخشی از هویت ما را می‌سازد. هر خیابان، هر پل، هر درخت، هر ساختمان، می‌تواند حامل خاطره‌ای شود. برای مهاجر، شهر جدید هنوز خاطره ندارد. هر چند زمان، کم‌کم زخم‌ها را می‌پوشاند و حافظه تازه‌ای می‌سازد، اما تا آن زمان، خیابان‌ها بی‌نام باقی می‌مانند. مهاجر نمی‌داند کجا باید قدم بگذارد تا صدای خود را در این شهر بشنود. نمی‌داند کدام خیابان می‌تواند کوچه کودکی‌اش شود، یا کدام میدان، میدان آزادی.

فراتر از این، حافظه جمعی مهاجران نیز شکل نمی‌گیرد مگر زمانی که خیابان‌ها آنها را به یاد چیزی بیاورند. جامعه مهاجر، وقتی در خیابانی راه می‌رود که با نامی آشنا نام‌گذاری شده است. مثلاً خیابان حافظ، بلوار فردوسی، یا پارک آزادی، احساس تعلق بیشتری می‌کند. این نام‌ها پیوندهایی‌اند که حافظه را زنده می‌کنند. به همین دلیل است که مهاجران، در شهرهای میزبان، گاه اصرار دارند محله‌هایی با رنگ و بوی زادگاه خود شکل دهند: «ایروانیان» در گلدل، «افغان‌مارکت» در هامبورگ، یا «کوچه ایرانی‌ها» در ونکوور. این‌ها فقط اسم نیستند، سازوکار حافظه‌اند.

با این حال، بسیاری از مهاجران هرگز خیابان‌های شهر جدید را به طور کامل درونی نمی‌کنند. آنها به‌جای این که شهری تازه را وطن بنامند، همچنان در ذهن خود، میان خیابان‌هایی قدم می‌زنند که دیگر وجود ندارند. در اتوبوس که می‌نشینند، پنجره را باز می‌کنند و نسیم را حس می‌کنند، اما ذهنشان به خیابان پاسداران برمی‌گردد. در ترافیک لس‌آنجلس گیر می‌افتند، اما در دل، پشت چراغ قرمز میدان ونک مانده‌اند. آنها دو شهر را هم‌زمان زندگی می‌کنند: یکی بیرون از آنها، و یکی درونشان.

خیابان‌هایی که مهاجران در آن راه می‌روند، اغلب خیابان‌های بی‌نام هستند. نه این که نامی نداشته باشند، بلکه نامی که با آنها سخن بگوید، با آنها خاطره بسازد، و در دلشان حک شود، ندارند. این خیابان‌ها سکوتی غریب دارند، سکوتی که با زبان غریبه و با حافظه‌ای بیگانه، انسان را از خود می‌پراکند. مهاجران برای برقراری پیوند با این خیابان‌ها، باید فرایند پیچیده‌ای را طی کنند: باید زبانشان را یاد بگیرند، فرهنگشان را بفهمند، و مهم‌تر از همه، به خود اجازه دهند که در این خیابان‌ها، خاطره تازه بسازند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

کلمات ممنوعه: واژه‌هایی که سانسور بیرونی نیستند، درون ما هستند

دکتر مریم حجازی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

سانسور، برای بسیاری از ما تصویری بیرونی دارد: نهادهای حکومتی که کتابی را از انتشار بازمی‌دارد، جمله‌ای را حذف می‌کند، صدایی را خاموش می‌سازد. اما این فقط بخشی از واقعیت است. شکل پنهان‌تر، عمیق‌تر و شاید خطرناک‌تری از سانسور وجود دارد که در دل خود ما لانه کرده است. این سانسور درونی، حاصل سال‌ها تکرار، تذکر، تحقیر، ترس و تنبیه است. حاصل فرهنگ، نظام تربیتی، عرف‌های جامعه و گاه زخم‌های کودکی. ما در درون خود، فهرستی نامرئی از «کلمات ممنوعه» ساخته‌ایم. واژه‌هایی که نه حکومتی بر آن خط قرمز



کشیده، نه قانونی از آنها نهی کرده، اما در روان ما آن‌چنان بار سنگین و هراس‌آوری دارند که حتی به زبان آوردنش، نوعی گناه یا خطر تلقی می‌شود.

این واژه‌های ممنوعه، بسته به بستر فرهنگی، جنسیت، طبقه اجتماعی، و تجربه‌های فردی، شکل‌های گوناگون به خود می‌گیرند. در جامعه‌ای سنت‌گرا، ممکن است واژه‌هایی چون «عشق»، «تن»، «حق»، «نه»، «انتخاب»، یا حتی «آزادی» جزو کلمات ممنوعه باشند. نه به این دلیل که این واژه‌ها ذاتاً زشت یا غیرانسانی‌اند، بلکه چون بار معنایی آنها با انتظارات اجتماعی، توقعات جنسیتی، و قواعد نانوشته در تعارض قرار دارد. زنی که بگوید «می‌خواهم»، کودکی که بگوید «نمی‌خواهم»، یا مردی که بگوید «می‌ترسم»، گاه در معرض قضاوت، تمسخر، طرد یا تحقیر قرار می‌گیرد. این واکنش‌ها، واژه‌ها را سرکوب نمی‌کنند، ذهن‌ها را آموزش می‌دهند تا خودشان دست به سانسور بزنند. یکی از نخستین مکان‌هایی که در آن واژه‌ها ممنوع می‌شوند، خانه است. خانه‌ای که در آن حرف زدن از احساسات، بدن، مرگ، بیماری، یا حتی رؤیای «زشت»، «بی‌تربیتی»، یا «غیرلازم» تلقی می‌شود، به مرور کودک را به انسانی تبدیل می‌کند که نه تنها آن واژه‌ها، بلکه خود احساس را سرکوب می‌کند. چنین فردی در بزرگسالی با واژه‌هایی چون «دوست دارم»، «ناراحت‌م»، «کمک می‌خواهم»، «نه»، یا «بیخوش» بیگانه می‌شود. نه چون نمی‌داند چه معنایی دارند، بلکه چون در ناخودآگاهش، این واژه‌ها با ضعف، شرم، شکست یا ترس پیوند خورده‌اند.

سانسور درونی، از خانواده به مدرسه منتقل می‌شود، جایی که تقلید، اطاعت، و حفظ کردن بیش از خلاقیت، نقد، یا پرسش‌گری ارزش دارد. کودکی که در مدرسه بابت پرسیدن یک سؤال به سخره گرفته می‌شود، یاد می‌گیرد که «چرا؟» گفتن، کلمه‌ای ممنوعه است. نوجوانی که در کلاس ادبیات، از نوشتن یک شعر عاشقانه یا بیان یک احساس عمیق بازداشته می‌شود، واژه‌های قلبش را در طاقچه ذهن می‌گذارد و خاموش می‌ماند. و به همین ترتیب، واژه‌هایی که می‌توانستند پلی باشند میان انسان و خود، میان فرد و جامعه، به دیوارهایی نامرئی بدل می‌شوند.

شاید دردناک‌ترین بخش این ماجرا آن باشد که سانسور درونی، خود را همچون عقلانیت، ادب یا بلوغ جا می‌زند. کسی که نمی‌گوید «دوست دارم»، ممکن است خود را واقع‌بین یا خجالتی بداند. کسی که جرئت نمی‌کند بگوید «حق من این نیست»، شاید فکر کند اهل گذشت است. آن که نمی‌گوید «نه»، شاید خودش را فداکار یا مطیع می‌بیند. اما بسیاری از این سکوت‌ها، حاصل ترس از داوری دیگران، ترس از دیده‌شدن، و ترس از بودن خود است.

واژه‌ها، تنها ابزارهای بیان نیستند، آنها نقشه‌های درک واقعیت‌اند. ما با کلماتی که داریم، جهان را می‌فهمیم و با آن گفت‌وگو می‌کنیم. اگر کلمه‌ای را نیاموخته باشیم، یا از به زبان آوردنش شرم داشته باشیم، نه فقط از بیانش، بلکه از تجربه‌اش هم محروم می‌شویم. کسی که نتواند بگوید «غمگینم»، ممکن است درک نکند که افسرده است. کسی که نداند چطور بگوید «نه»، ممکن است خود را بارها در موقعیت‌های آزاردهنده بیابد. و کسی که واژه‌ای برای «حق» نداشته باشد، شاید هرگز نتواند علیه بی‌عدالتی بر خیزد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

محبت، زبان خاموش انسانیت

دکتر لیلا صدیقی - روانشناس

در جهانی که سرعت، رقابت، و تکنولوژی بیش از هر زمان دیگری زندگی انسان را در بر گرفته، واژه‌ای به ظاهر ساده اما ژرف، همچنان ما را به درنگ، تأمل و بازگشت به خویش دعوت می‌کند مانند «محبت». مفهومی که در پس تمام عناوین، نقش‌ها و ظواهر اجتماعی، جوهره راستین انسان را آشکار می‌سازد. محبت، نه نیازی است برای رفع کمبود، و نه ابزاری برای جلب تأیید. محبت، یک توانایی درونی است. انتخابی آگاهانه برای بودن با دیگری، نه در سایه تملک یا برتری، بلکه در روشنائی همدلی، در سکوتی که لبریز از معناست.

محبت چیست؟ و چرا امروز بیشتر از همیشه به آن نیاز داریم؟ محبت را نمی‌توان در یک تعریف محدود کرد. گاهی در نگاه مادر به فرزند خلاصه می‌شود، گاهی در صبر یک دوست، گاهی در شنیدن بی‌قضاوت، گاهی در بخشش بی‌انتظار. محبت نه با صدای بلند ظاهر می‌شود، نه با نمایش‌های پررنگ. آرام است، بی‌هیا، و درست به همین دلیل عمیق است. انسان‌ها، فارغ از زبان، ملیت، فرهنگ یا عقیده، همگی در جایی از درون خود، این ظرفیت را دارند که ببخشند، بفهمند، و نرم شوند. محبت، نقطه اتصال ما به این ظرفیت فراموش‌شده است. در روزگاری که خشم و عجله، بسیاری از روابط را به سطحی‌ترین شکل ممکن رسانده‌اند، محبت همچون مکتبی است در میانه شتاب، لحظه‌ای برای ایستادن، دیدن، درک کردن، و بودن. در جهانی پر از نیازهای اقتصادی، اضطراب‌های مزمن، روابط شکننده و ترس‌های پنهان، محبت همان اکسیژنی است که نفس تازه می‌دهد، حتی اگر دیده نشود. و همین نادیدگی‌ست که ارزش آن را چند برابر می‌کند.

محبت، برخلاف تصور رایج، نشانه ضعف یا وابستگی نیست. در حقیقت، تنها انسان‌هایی که در درون به آرامشی نسبی دست یافته‌اند، می‌توانند با صداقت و بدون انتظار، محبت بورزند. محبت، شکلی از بلوغ است، بلوغی که به ما می‌آموزد حضور ما، تنها وقتی معنا دارد که در زندگی دیگران، گرما و امیدی ایجاد کرده باشیم. از آن مهم‌تر، محبت تنها چیزی است که با بخشیدن، افزون می‌شود. در اقتصاد محبت، نه کمبودی هست و نه ضرری. بخشیدن آن، ما را تهی نمی‌کند، بلکه از درون غنی‌ترمان می‌سازد. در دنیایی که بسیاری چیزها ارزش مبادله دارند، محبت تنها چیزی‌ست که با دادن، ارزش می‌یابد.

محبت می‌تواند در کوچک‌ترین رفتارها نمایان شود، در شنیدن بدون عجله، در دل‌سوزی بی‌منت، در آغوشی بی‌کلام، در پیامی ساده از یک دوست قدیمی. اما همین سادگی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. فراموش می‌کنیم که گاهی یک جمله صمیمی، می‌تواند روزی تلخ را به نرمی بدل کند. که لبخندی بی‌قید، گاهی می‌تواند دیواری بلند را فرو بریزد. و که گاهی، تنها شنیده‌شدن، خود نوعی نجات است.

محبت تنها در دایره روابط نزدیک خلاصه نمی‌شود. در جامعه‌ای که با خشونت گفتار، فاصله‌های طبقاتی، و زخم‌های تاریخی روبه‌روست، محبت می‌تواند نقش ترمیم‌گر داشته باشد. نه به عنوان راه‌حلی کلیشه‌ای، بلکه به عنوان نگرشی عمیق، پایدار و انسانی نسبت به جهان. ما نیازمند بازنگری در شیوه نگاه کردن به یکدیگریم. محبت، دعوتی است به همین بازنگری. نه از موضع بالا، نه از دل سادگی صرف، بلکه به عنوان راهی برای تغییر واقع‌بینانه‌ی روابط انسانی. محبت می‌تواند آغازگر گفت‌وگویی تازه باشد، راهی برای نزدیکی، برای صلح، برای عبور از شکاف‌هایی که هر روز عمیق‌تر می‌شوند.

محبت تمرینی است روزانه. نه امری اتفاقی، نه امری صرفاً احساسی. تمرینی است آگاهانه برای انسان‌بودن. برای آنکه چیزی از ما باقی بماند که فراتر از نام، حرفه، و موفقیت‌های فردی است. محبت، رد نرمی است که بر دل دیگران می‌ماند، حتی وقتی دیگر در کنارشان نیستیم. و شاید، همین رد، زیباترین میراثی باشد که می‌توان برای دنیا به جا گذاشت.

ما به معجزه نیاز داریم، چون انسانیم. چون ناقص، نگران، عاشق و امیدواریم. اما آنچه مهم است، شناختن مرز میان معجزه و توهم است. معجزه، در بهترین شکلش، به ما نیروی برخاستن می‌دهد. اما وقتی به جای آگاهی بنشیند، زنجیر می‌شود. اینجاست که رسالت ادبیات، اندیشه، و گفت‌وگوی جمعی آغاز می‌شود: بازاندیشی معجزه، نه برای انکار آن، بلکه برای یافتن شکلی از آن که در خدمت رشد، آگاهی و همبستگی انسان‌ها باشد.

چرا مردم هنوز به معجزه نیاز دارند؟

دکتر ناصر امینی - دکترای تخصصی - کار درمانی

در دنیایی که علم و فناوری با شتابی سرسام‌آور پیش می‌روند، تصورات جادویی و باور به معجزه نه تنها از میان نرفته، بلکه در بسیاری از جوامع ریشه‌دارتر و پرنفوذتر از پیش باقی مانده‌اند. شاید در نگاه اول این گونه به نظر برسد که انسان مدرن، آگاه و منطقی، دیگر نیازی به پدیده‌هایی فراطبیعی ندارد، اما واقعیت روانی، اجتماعی، و فرهنگی جوامع انسانی چیز دیگری را روایت می‌کند، ما هنوز به معجزه نیاز داریم. اما چرا؟

نخستین پاسخ در دل ماهیت انسان نهفته است. انسان، موجودی متناهی است که با واقعیت‌های بی‌رحم، محدودیت‌های جسمانی، زمان، بیماری، مرگ و نادانی روبه‌رو است. در چنین وضعیتی، ذهن او همواره در پی روزنه‌ای فراتر از واقعیت‌های ملموس است. معجزه، از دیرباز، آن دریچه امید بوده، پلی بین انسان ناتوان و قدرتی بزرگ‌تر، که می‌تواند نجات‌بخش باشد، ناعدالانه‌ها را به عدل بدل کند، و در شرایطی که همه‌چیز از کنترل خارج است، باز هم نوید دگرگونی دهد.

در برهه‌های بحرانی و دوران‌های سخت، نیاز به معجزه شدت بیشتری می‌گیرد. جنگ، فقر، بیماری، مهاجرت، از دست دادن عزیزان، بی‌عدالتی‌های گسترده و فروپاشی نظام‌های اخلاقی یا اجتماعی، همگی انسان را به نقطه‌ای می‌کشند که دیگر منطق و علم برای پاسخ‌گویی کافی نیستند. در این موقعیت‌ها، مردم به نیایش، دعا، جادو، توسل به قدیسان، عرفا و حتی اشیای مقدس روی می‌آورند. معجزه در اینجا دیگر فقط یک پدیده خارق‌العاده نیست، بلکه به نقطه تکیه‌گاهی بدل می‌شود که انسان درمانده در آن، نوری از معنا و امید می‌بیند.

نکته مهم‌تر اما آن است که باور به معجزه فقط در حوزه دین یا سنت‌های باستانی معنا نمی‌شود. حتی در جوامع مدرن، شکل‌های تازه‌ای از این گرایش قابل مشاهده‌اند. وعده‌های نجات‌بخش در قالب سیاست‌مداران کاریزماتیک، باور به انرژی‌های درمانگر، اعتماد مطلق به فناوری‌هایی که جهان را «نجات» خواهند داد، و حتی پناه‌بردن به روان‌درمانی‌های افراطی، همگی شکل‌هایی از «معجزه‌باوری مدرن» هستند. انسان، به‌طور غریزی، همچنان منتظر یک ناجی است، خواه در لباس قدیس و پیامبر، خواه در هیئت دانشمند یا رهبر.

افزون بر این، مسئله معجزه به نیاز درونی انسان برای معنا نیز مربوط می‌شود. جهان امروز، با تمام پیشرفت‌هایش، به‌طور فزاینده‌ای با بحران معنایی مواجه است. سرعت تغییرات، فرسایش روابط انسانی، مصرف‌گرایی افراطی، گسترش تنهایی، و فروپاشی باورهای سنتی، انسان را با خلأی درونی مواجه کرده که عقل صرف نمی‌تواند آن را پر کند. در چنین فضایی، معجزه تبدیل به رمزگشایی از یک معنای فراتر می‌شود. معجزه، همان امکان تغییر در زمانی است که هیچ تغییری ممکن نیست. همان نقطه اتصال ما با چیزی رازآلود، غیرقابل پیش‌بینی، اما دلگرم‌کننده.

از سوی دیگر، رسانه‌ها و فرهنگ عامه نیز به دوام این باور دامن زده‌اند. فیلم‌ها، داستان‌ها، موسیقی‌ها و حتی پیام‌های انگیزشی شبکه‌های اجتماعی، سرشار از تصویرسازی‌هایی از لحظه «تغییر جادویی» هستند. قهرمانی که در آخرین لحظه نجات می‌یابد، بیماری که معجزه‌آسا شفا پیدا می‌کند، انسان معمولی که بر جهان تأثیر می‌گذارد، این تصاویر، گرچه تخیلی هستند، اما واقعیتی روانی را بازتاب می‌دهند، ما می‌خواهیم معجزه رخ دهد، چون به آن نیاز داریم.

در عین حال، باید تأکید کرد که گرچه باور به معجزه می‌تواند موجب امید، انگیزه، و تسکین شود، اما اگر این باور جایگزین تلاش، تفکر انتقادی و مسئولیت‌پذیری شود، می‌تواند خطرناک و فلج‌کننده باشد. انتظار منفعلانه برای نجات، می‌تواند انسان را از اقدام بازدارد. در طول تاریخ، جوامعی که همه‌چیز را به معجزه سپردند، در نهایت گرفتار استبداد، فقر، یا واپس‌ماندگی شدند. از همین رو، یکی از وظایف روشنفکران، مربیان و نویسندگان، پالایش این نیاز انسانی است: معجزه را نه در شکل افیونی و خرافه آمیزش، بلکه در شکل امیدبخشش پاس داریم.

شاید معجزه، اگر بخواهیم بازتعریفی مدرن از آن داشته باشیم، خود انسان باشد. انسانی که در تاریکی هم روشنائی می‌جوید، که حتی در دل رنج، می‌نویسد، می‌سازد، و باور دارد که آینده می‌تواند بهتر از اکنون باشد. معجزه شاید آن لحظه‌ای باشد که مادری با دستان خالی، فرزندش را به سلامت از دریا عبور می‌دهد، یا پدری که با دو شیفت کار، رؤیای تحصیل فرزندش را ممکن می‌کند. شاید معجزه همان اشک خاموشی است که در برابر بی‌عدالتی می‌ریزد و بذر پرشی می‌کارد در ذهن کودکی که روزی خواهد ایستاد.

ادامه مطلب کلمات ممنوعه... از صفحه ۵۱

سانسور درونی، شاید از بیرون آغاز شود، اما آن گاه که به درون خزید، دیگر نیازی به پلیس، قانون، یا ممیز ندارد. خود ما مراقبیم که نگوییم، ننویسیم، نپرسیم، نخواهیم. این سانسور، با گذر زمان چنان ریشه می‌دواند که حتی وقتی دیگر شرایط اجتماعی یا سیاسی سخت‌گیرانه نیست، هنوز هم دهان‌ها بسته می‌مانند، صداها خفه‌اند، و واژه‌ها در گلو می‌خشکند. اما راهی‌ای از این سانسور ممکن است. نخستین گام، آگاهی است. باید از خود پرسیم: چه واژه‌هایی را از زبان خود حذف کرده‌ام؟ چه احساساتی را نتوانسته‌ام نام ببرم؟ کدام جمله‌ها را فقط در دل تکرار کرده‌ام اما هرگز بر زبان نیاورده‌ام؟ این پرسش‌ها ساده‌اند، اما می‌توانند لایه‌هایی از ترس، شرم و خفان را کنار بزنند.

گام بعدی، تمرین است. باید واژه‌ها را دوباره به زبان آورد. از ساده‌ترین‌ها آغاز کرد: «دوستت دارم»، «ناراحت‌م»، «می‌خواهم»، «نه»، «بخش»، «کمکم کن». این‌ها وردهای جادویی نیستند، اما در جهانی که ما را به سکوت عادت داده، هر واژه‌ای که با شهامت و صداقت بر زبان آید، فعلی است انقلابی.

شاید وقت آن رسیده باشد که فهرست کلمات ممنوعه خود را بنویسیم. آنها را از سایه بیرون بیاوریم. ببینیمشان. با آنها حرف بزنیم. و مهم‌تر از همه، آنها را دوباره زنده کنیم. زیرا واژه‌ها تنها زمانی می‌میرند که فراموش شوند. و انسانی که واژه‌هایش را از دست بدهد، در حقیقت بخشی از خود را از دست داده است. پس بیایید صدای خود را پس بگیریم. با کلماتی که از ما دزدیده شده‌اند، آشتی کنیم. و از دل تاریکی سانسور درونی، نوری بتابانیم که راه را نه فقط برای خود، که برای دیگرانی نیز که هنوز در سکوت مانده‌اند، روشن سازد.

است. آثار بسیاری هستند که در محور اولین بوسه، اولین جدایی، اولین مرگ یا نخستین بلوغ عاطفی نوشته شده‌اند. دلیلش ساده است، این لحظات بیش از هر زمان دیگری انسان را به خویش شدن نزدیک می‌کنند. آنها لحظاتی‌اند که پرده از واقعیت برمی‌دارند، لحظاتی که انسان برای اولین بار چهره خودش را بی‌پرده در آینه هستی می‌بیند. آن‌چه یک اثر را ماندگار می‌کند، اغلب نه پیچیدگی‌های روایی، بلکه برخورد صادقانه با همین لحظات آغازین است، همان لحظاتی که هر انسانی در نقطه‌ای از زندگی با آن روبه‌رو می‌شود.

با همه این‌ها، نخستین‌ها همیشه شیرین نیستند. گاه اولین‌ها، آغاز زخم‌هایی‌اند که تا آخر عمر التیام نمی‌یابند. اولین باری که کودکی، خشونت را تجربه می‌کند، اولین باری که نوجوانی تحقیر می‌شود، یا اولین باری که فردی احساس می‌کند بی‌ارزش است، همگی لحظاتی هستند که می‌توانند اساس هویت را بر پایه ترس، اضطراب، یا نفرت بنا کنند. برای همین، آگاهی از قدرت این لحظات برای والدین، معلمان، جامعه و حتی خود فرد، اهمیتی بنیادین دارد. ما باید بیاموزیم چگونه نخستین تجربه‌ها را به جای ترس، با امنیت گره بزنیم، به جای تحقیر، با اعتماد، و به جای سرکوب، با آزادی.

در نهایت، می‌توان گفت که جادوی اولین‌بارها، در قدرت دگرگون‌کننده‌شان نهفته است. این لحظات، نقاطی در مسیر زندگی هستند که ما را از مرحله‌ای به مرحله دیگر می‌برند. اگر به آنها آگاه باشیم، می‌توانیم از تجربه‌هایمان بیاموزیم، هویت خود را آگاهانه‌تر بسازیم، و گذشته‌مان را بهتر بفهمیم. اما اگر از کنارشان بی‌توجه بگذریم، ممکن است ناخواسته بار آنها را تا پایان عمر بر دوش بکشیم، بی‌آن‌که بدانیم چرا از چیزی می‌ترسیم، یا چرا هنوز در جست‌وجوی احساسی هستیم که روزی، برای نخستین بار، لمس کرده‌ایم.

ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،

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

(408) 221-8624

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

ادامه مطلب خیابان‌های بی‌نام... از صفحه ۵۱

در عین حال، خیابان‌های بی‌نام تنها نشانه گم‌گشتگی مهاجر نیستند، آنها فرصتی برای بازتعریف هویت نیز هستند. همان‌گونه که مهاجر نامی تازه برای خود پیدا می‌کند، نامی که تلفظش برای مردمان سرزمین جدید آسان‌تر باشد یا در فرم رسمی‌تری جا بگیرد، می‌تواند برای خیابان‌هایش نیز معنایی نو بسازد. خیابانی که ابتدا بیگانه و تهی بود، با تکرار قدم‌ها، آشناتر می‌شود. با نخستین بوسه، نخستین گریه، نخستین کار، نخستین دوستی، یا نخستین جدایی در این خیابان، خاطره آغاز می‌شود. و از آن پس، آن خیابان، دیگر بی‌نام نیست.

خاطره، حافظه، و شهر، در نهایت سه ضلع یک مثلث‌اند. آن‌چه مهاجر را از یک تماشاگر خاموش به شهروندی فعال تبدیل می‌کند، همین فرایند شکل‌گیری حافظه شهری است. شهری که تنها روی نقشه نیست، بلکه در قلب و ذهن ما نیز گسترده شده است. مهاجران، زمانی از غریبه به بخشی از شهر تبدیل می‌شوند که شهر را با خود معنا کنند. و این معنا، از لحظه‌ای آغاز می‌شود که یکی از آن خیابان‌های بی‌نام، بالاخره نامی در دل مهاجر پیدا کند، حتی اگر آن نام، فقط در ذهن خودش ثبت شده باشد.

در نهایت، شاید همه ما مهاجر باشیم، مهاجر از دیروز به امروز، از آن‌چه بودیم به آن‌چه هستیم. و شاید هر خیابان در زندگی ما، تا زمانی که در آن نایستیم، نگاه نکنیم، بگیریم یا بخندیم، بی‌نام بماند. نام‌ها، خاطره می‌خواهند، خاطره، حضور، و حضور، شهامت زیستن در لحظه‌ای تازه.

ادامه مطلب جادوی اولین بارها... از صفحه ۴۵

تجربه‌های نخست، چه خوب و چه تلخ، اثرپذیری ما از جهان را شکل می‌دهند. مثلاً نخستین تجربه شکست در کودکی، می‌تواند سال‌ها بعد در بزرگسالی به صورت ترس از ریسک، اضطراب اجتماعی یا حتی کمال‌گرایی افراطی بازتاب یابد. نخستین تجربه طرد شدن، ممکن است هویت عاطفی و اعتماد به نفس فرد را زیر سؤال ببرد. به همین ترتیب، اولین تشویق، اولین لحظه‌ای که کسی با تحسین به ما نگاه می‌کند، می‌تواند سنگ بنای احساس ارزشمندی ما شود. روان‌شناسان معتقدند که مغز انسان به شدت تحت تأثیر «اولین‌ها» قرار دارد، زیرا ذهن در لحظات آغازین، اطلاعات را با دقت و احساس بیشتری ثبت می‌کند. انگار مغز می‌داند که این لحظه، نقطه عطفی است.

در بافت فرهنگی نیز، تجربه‌های نخست به عنوان «آیین گذار» تعریف می‌شوند، یعنی لحظاتی که فرد از مرحله‌ای به مرحله‌ای دیگر منتقل می‌شود. بسیاری از سنت‌ها، از نخستین روز مدرسه گرفته تا نخستین روز سربازی یا اولین جشن تولد خاص، همین نقش را دارند، آنها گذر از کودکی به نوجوانی، از وابستگی به استقلال، و از ناآگاهی به خودآگاهی را رسمی و نمادین می‌کنند. این اولین‌ها، هویت اجتماعی و فردی را هم‌زمان شکل می‌دهند. گاهی حتی افراد بدون آن‌که بدانند، نسبت به فقدان یا تحریف این تجربه‌های نخست دچار احساس خلأ می‌شوند. مثلاً کسی که هیچ‌گاه «اولین سفر تنها» را تجربه نکرده، ممکن است سال‌ها بعد با حس عقب‌ماندگی یا وابستگی درونی روبه‌رو شود.

از سوی دیگر، نخستین‌ها همیشه در ذهن به گونه‌ای اغراق‌شده ثبت می‌شوند. حافظه ما به شکلی گزینشی کار می‌کند، نه دقیق، بلکه احساسی. نخستین روز مدرسه ممکن است امروز در ذهن‌مان خیلی بزرگ‌تر از واقعیتش به نظر برسد، چون احساساتی مانند ترس، جدایی از مادر، مواجهه با غریبه‌ها و اضطراب ناشناخته در آن لحظه به اوج رسیده‌اند. درست به همین دلیل است که اولین خاطرات، فارغ از واقعیات بیرونی، بیشتر بازتاب جهان درونی ما هستند. آنها نه صرفاً اتفاق، بلکه آینه‌ای از آن‌چه در درون‌مان رخ داده، هستند.

نکته جالب آن است که اولین‌بارها الزاماً تنها یک‌بار اتفاق نمی‌افتند. مهاجران، بازماندگان جنگ یا افرادی که از زندگی گذشته خود بریده‌اند، در واقع بار دیگر در معرض «اولین‌ها»ی تازه قرار می‌گیرند. اولین بار که در کشوری جدید نام خود را به زبان بیگانه تلفظ می‌کنند، اولین بار که به زبانی دیگر فکر می‌کنند، یا اولین بار که فرهنگ تازه‌ای را درک می‌کنند، همگی نخستین‌هایی نو در امتداد زندگی‌اند. این تجربه‌های جدید، نه تنها لایه‌هایی تازه بر هویت می‌افزایند، بلکه گاه باعث بازسازی کامل تصویر فرد از خود و جهان می‌شوند.

در ادبیات، هنر و سینما نیز جادوی اولین‌ها بارها به عنوان تم اصلی مطرح شده

ادامه مطلب **خاطرات پنهان... از صفحه ۴۹**

در ادبیات نیز اشیا همیشه نقش مهمی داشته‌اند. داستان‌ها و رمان‌ها پر از اشیا هستند که معنای نمادین دارند. از «گفش‌های کهنه» در شعر فروغ، تا «کمیتۀ اثاثیه» در داستان‌های چخوف، یا «ساعت پدر بزرگ» در آثار فاکتر، همه و همه نشان می‌دهند که نویسندگان، اشیا را نه فقط برای تزئین صحنه، که برای ساختن معنا به کار می‌برند. حتی گاهی یک داستان می‌تواند از دل یک شیء شکل بگیرد. کافی است یک نویسنده، به یک شیء نگاه کند و پیرسد: این شیء، چه چیزی را به یاد دارد؟

در دنیایی که به سمت دیجیتالی شدن می‌رود و بسیاری از خاطرات در عکس‌ها، فایل‌ها و فضای ابری ذخیره می‌شوند، هنوز اشیا فیزیکی قدرتی بی‌بدیل دارند. لمس کردن یک نامه، با دیدن اسکن دیجیتال آن فرق دارد. در دست گرفتن یک تسبیح، لمس کاغذ زرد یک کتاب، یا صدای باز شدن جعبه چوبی قدیمی، تجربه‌ای حسی و زنده است که هیچ تکنولوژی نمی‌تواند جای آن را بگیرد. شاید به همین دلیل است که مردم هنوز هم، علیرغم پیشرفت فناوری، اشیا قدیمی‌شان را دور نمی‌ریزند. در نهایت، اشیا در کنار ما پیر می‌شوند، و گاهی ما را از خودمان بیشتر می‌شناسند. آنها شاهد خاموش لحظاتی بوده‌اند که دیگر تکرار نمی‌شوند. ما گاه به اشیا وابسته می‌شویم، چون در میان بی‌ثباتی جهان، آنها را ثابت می‌یابیم. در برابر فراموشی، اشیا نوعی مقاومت‌اند. آنان ما را به یاد خودمان می‌اندازند.

شاید وقت آن است که دوباره به اطرافمان نگاه کنیم. به فنجانی که هر روز در آن چای می‌نوشیم، به لباسی که دیگر نمی‌پوشیم، به چراغی که هنوز از خانه قدیمی‌مان روشن مانده، و پیرسیم: تو چه چیزی را به خاطر داری؟ پاسخ اشیا، شاید از هزار دفتر خاطرات صادقانه‌تر باشد.

ادامه مطلب **شجاعت معمولی... از صفحه ۵۰**

هر کس که تا به حال دلش شکسته، اما هنوز دل می‌دهد، شجاع است. هر کسی که تنها مانده، اما به تنهایی دیگران توجه کرده، قهرمان است. هر انسانی که خود آسیب دیده، اما هنوز دستش را برای کمک به دیگری دراز می‌کند، بزرگ‌ترین نماد انسانیت است. شاید بزرگ‌ترین شجاعت این باشد که در جهانی که زخم می‌زند، زخم نزیم. در جهانی که خشمگین است، مهربان بمانیم. و در زمانه‌ای که دل‌ها سنگ شده، هنوز از رنج دیگری دل‌نگران باشیم.

قهرمانان ناشناس، میان ما هستند. شاید همین حالا در خانه روبه‌رو، در ایستگاه اتوبوس، یا حتی در آینه، یکی از آنها را ببینیم. تنها باید نگاه‌مان را از نمایش بیرونی قدرت برداریم و به درون زندگی عادی، اما شریف، چشم بدوزیم. آن‌گاه خواهیم دید که جهان، با شجاعت همین انسان‌های بی‌ادعا، هنوز ایستاده است. و امید، به لطف آنان، هنوز زنده است.

ادامه مطلب **فرهنگ شرم... از صفحه ۵۰**

در زمینه ادبیات، هنر و رسانه نیز این فرهنگ اثرگذار بوده است. بسیاری از نویسندگان، فیلم‌سازان، و هنرمندان شرقی کوشیده‌اند در لافافه، با استعاره، و با زبان نمادین از رنج‌های انسانی سخن بگویند، چون بیان مستقیم، مساوی بوده با شرم‌افکنی، بی‌آبرویی یا مواجهه با سانسور. این موضوع از یک سو سبب شکل‌گیری زبان پیچیده و ظریفی در هنر شرقی شده، و از سوی دیگر مانعی برای صراحت، شفافیت و طرح بدون ترس مسائل اساسی بوده است. با این همه، نمی‌توان و نباید نقش فرهنگی شرم را به کلی نفی کرد. شرم، اگر در جای خود و با اعتدال به کار گرفته شود، می‌تواند فضایی انسانی و مهربان برای زیستن فراهم آورد. شرمی که از آزار دیگران، از خیانت، از دروغ، از بی‌اخلاقی یا بی‌مسئولیتی زاده می‌شود، نیرویی ست‌سازنده. اما شرمی که تنها ابزار کنترل جمعی، ابزار سرکوب جنسیتی، یا حربه‌ای برای تحقیر و حذف فردیت باشد، باید بازشناسی و بازتعریف شود.

در نهایت، فرهنگ شرم در جوامع شرقی نیازمند بازنگری عمیق است. باید میان شرم اخلاقی و شرم سرکوب‌گر تفاوت قائل شد. باید به کودکان آموخت که چرا رفتاری درست یا نادرست است، نه آن‌که از چشمان دیگران بترسند. باید زنان را از زندان «زشت بودن»، «زیاد بودن» و «بی‌شرم بودن» رها کرد. باید مردان را از اسارت نقش‌های سنگی و غیرانسانی بیرون آورد. و باید یاد گرفت که ادب می‌تواند با آزادی هم‌زیستی داشته باشد، بدون آنکه به سرکوب بدل شود. جامعه‌ای که شرمش آگاهانه باشد، نه تحمیلی، اخلاقی باشد، نه نمایشی، و انسانی باشد، نه تحقیرآمیز،

ادامه مطلب **چندی از... از صفحه ۲۹**

فعال مدنی که با گزارشگر گفت‌وگو کرده، توضیح می‌دهد: «این یک وجه ماجراست که اصولاً قربانیان غیرنظامی و مردم عادی جان‌باخته را منکر می‌شود، اما وجه دیگر حکومت است که دنبال شهیدسازی است.» به گفته این فعال مدنی، قاطبه مردم ایران مخالف سیاست‌های جمهوری اسلامی، برنامه اتمی آن و ضدیت با غرب و اسرائیل هستند و احتمالاً بین این افراد جان‌باخته که ربطی هم به حکومت نداشته‌اند، بوده‌اند کسانی که مخالف نظام و سیاست‌هایش باشند: «بعید می‌دانم آن مربی پیلاتسی که تا زنده بود نمی‌گذاشتند ویدیوهایش را منتشر کند و زندگی حرفه‌ای خود را داشته باشد، خواسته باشد شهید شود. جمهوری اسلامی می‌خواهد از این شهروندان بی‌گناهی که قربانی سیاست‌های قلدرمآبانه او در منطقه شده‌اند هم سواستفاده کند. از آب گل‌آلود دارد ماهی می‌گیرد.» اشاره او به نیلوفر قلعه‌وند است که پیش‌تر درباره انتشار ویدیویی از او در حال ورزش کردن توسط کاربرهای ارزشی، توضیح داده شد.

البته سواستفاده حکومت از جان‌باختگان غیرنظامی و غیروابسته به حکومت در حملات اسرائیل، به همین‌جا ختم نمی‌شود. یک منبع آگاه اطلاع داد که «کمیتۀ المپیک جمهوری اسلامی» در نامه‌هایی محرمانه خطاب به فدراسیون‌ها و انجمن‌های ورزشی، از تمامی آن‌ها خواسته که نام تمامی کشته‌شدگان در حملات اسرائیل به شهرهای ایران را در فهرست ورزشکاران رشته‌های ورزشی خود مطابقت دهند. برای مثال، دو فدراسیون دوچرخه‌سواری و کوهنوردی، نام «نجمه شمس» را به عنوان ورزشکار حرفه‌ای رشته‌های خود معرفی کرده و درگذشت او را تسلیت گفته‌اند.

منبع آگاه گفته که با توجه به هزینه‌های بین‌المللی و همین‌طور بُرد تبلیغاتی کشته شدن ورزشکاران حرفه‌ای در منازعات نظامی، «محمود خسروی‌وفا»، رئیس کمیته المپیک جمهوری اسلامی، به تمامی فدراسیون‌ها و انجمن‌های ورزشی دستور داده که چک‌لیستی از افرادی که حتی به صورت تفریحی در هیات‌ها، انجمن‌ها و باشگاه‌های ورزشی نام‌نویسی کرده‌اند را در اختیار این کمیته و همین‌طور «حراست وزارت ورزش و جوانان» قرار دهند.

ادامه مطلب **آیا نوستالژی... از صفحه ۴۸**

مردم وقتی احساس می‌کنند ارزش‌ها، زبان، سبک زندگی یا خاطرات‌شان در حال زوال است، به گذشته‌ای پناه می‌برند که در ذهن‌شان ناب و دست‌نخورده باقی مانده. این گونه است که نوستالژی، به شکل ناخودآگاه، به ابزاری برای مقابله با اضطراب تغییر تبدیل می‌شود. اما این فرار، در صورت تداوم، می‌تواند سبب انکار واقعیت و ناتوانی در شکل دادن به آینده‌ای واقعی و متناسب با زمانه شود.

در فرهنگ ما، نوستالژی جایگاه برجسته‌ای دارد. خاطره‌پرستی، بازگشت مکرر به موسیقی، فیلم، خوراک و آداب و رسوم گذشته، نمادهای دهه‌های پیشین، و گفتارهای مکرر درباره «وقتی ما بچه بودیم» یا «دوران طلایی» نشان از تمایل شدید به بازسازی تصویری آرمانی از گذشته دارند. گاه این تصاویر چنان اغراق‌آمیزند که گذشته به بهشتی دست‌نیافتنی تبدیل می‌شود و اکنون به جهنمی عبوس. در چنین شرایطی، نوستالژی می‌تواند منجر به افسردگی جمعی، بی‌اعتمادی به نسل جدید، و دل‌زدگی از پیشرفت شود. ما ممکن است در گذشته‌ای ساختگی زندگی کنیم و از مسئولیت‌پذیری در حال فرار کنیم.

با این همه، باید به ظرافت مرز میان نوستالژی سالم و ناسالم توجه کرد. نوستالژی سالم، پیوند با ریشه‌هاست، یادآوری ارزش‌هایی که فراموش شده‌اند، لحظاتی که می‌توانند الهام‌بخش باشند. اما نوستالژی ناسالم، هنگامی آغاز می‌شود که حافظه به توهم تبدیل می‌شود. وقتی که گذشته، بهانه‌ای برای تحقیر حال، یا توجیه انفعال، یا ابزار سرکوب آینده شود، دیگر آن احساس لطیف به احساسی سمی تبدیل شده است. در نهایت، می‌توان گفت نوستالژی همچون آتشی است که اگر درست افروخته شود، خانه را گرم می‌کند، اما اگر رها شود، ممکن است همه‌چیز را بسوزاند. وظیفه ما این نیست که نوستالژی را طرد کنیم، بلکه باید آن را بفهمیم، درک کنیم و در جایگاه مناسبش بنشانیم. باید بیاموزیم که گذشته را به یاد آوریم، اما در آن نمانیم. آنچه بوده، زیباست، اما آنچه هست و آنچه خواهد آمد، ارزشمندترند.

جامعه‌ای است که در آن انسان می‌تواند با سربلندی، صداقت و احترام زندگی کند، نه در سایه دائم «مردم چه می‌گویند؟»

ادامه مطلب زندگی شوتی ها... از صفحه ۳۶

ملوانان است. البته سهم ملوانان را بیش از دو برابر سهم کولبران تعیین کرده‌اند. بخشی از کالاهای وارد شده از این طریق از پرداخت عوارض و هزینه‌های گمرکی معاف است. بر اساس قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز، هرگونه ورود کالا به صورت تجاری و «عدم اظهار کالا در گمرک» و «بدون رعایت تشریفات قانونی»، قاچاق به شمار می‌رود. این در حالی است که بازارچه‌های مرزی و فروشگاه‌های نزدیک بندرها پر از کالاهای وارداتی ممنوع است. استدلال قانونی این است که این کالاها با استفاده از معافیت‌های قانونی وارد شده و توزیع و فروش آنها قاچاق است و در نتیجه کارت ملوانی و کارت مبادلات مرزی افرادی که این کالاها را وارد می‌کنند، تعلیق یا باطل خواهد شد. بر اساس این قانون، محل کار کسی که این کالاها را حمل کند یا بفروشد تعطیل خواهد شد، اعضای شرکت عرضه‌کننده تا پنج سال از تأسیس شرکت محروم و پنج سال نیز ممنوع‌الخروج خواهند شد. البته خرید و فروش کالاهای وارداتی در استان‌های مرزی به صورت خرده‌فروشی مجاز است اما ورود این کالاها به دیگر مناطق کشور مستلزم صدور مجوز توسط «شورای سامان‌دهی مبادلات مرزی استان» است.

حقوق ورودی کالا براساس قانون تعیین می‌شود و هر کالایی حقوق گمرکی و تعرفه‌ی خاص خود را دارد اما بر اساس قانون جدید سامان‌دهی و نظارت بر تجارت مرزی (کولبری و ملوانی)، کالاهای وارداتی تهنجی و کولبری سالانه بین ده تا سی درصد از تعرفه‌ی بازرگانی معاف خواهند بود. به‌رغم تصویب این قانون جدید و آیین‌نامه‌ی اجرایی‌اش، هنوز دقیقاً معلوم نیست که چه کالاهایی در فهرست کالاهای تهنجی و کولبری قرار دارد. در این قانون به شوتی‌ها اشاره نشده اما در ماده ششم آن تأکید شده است که خروج کالاهای «ملوانی و کولبری در محدوده‌ی استان بدون نیاز به اخذ مجوز جدید و بدون نیاز به پرداخت مازاد بر وجوه تعیین‌شده در قانون در سال اول بلامانع بوده و در سال‌های بعد با سازوکار تعیین‌شده توسط کارگروه مجاز خواهد بود». بنابراین، در صورت اجرای این قانون در سال جدید، انتقال کالاهای وارداتی در سطح کشور از طریق تهنجی و کولبری مشمول کالاهای قاچاق نخواهد بود و به این ترتیب باید مشکل شوتی‌ها حل شود. اما با گذشت دو ماه از سال جدید هنوز نشانه‌ای در دست نیست که دیگر نیازی به شوتی‌ها نباشد. بر اساس قانون جدید، جابه‌جایی کالاهای ملوانی و کولبری در داخل کشور محتاج مجوز نیست اما ظاهراً مشخص نبودن نوع کالاهای وارداتی کولبران و ملوانان سبب شده که مشکل انتقال این کالاها همچنان پابرجا باشد، به‌ویژه چون بخش عمده‌ای از این کالاها همان کالاهایی است که دولت وارداتشان را ممنوع کرده و در نتیجه تقاضا برای آنها بسیار زیاد است.

نباید از یاد برد که کالاهای وارد شده از طریق کولبران در کردستان و آذربایجان غربی عمدتاً در بازارهایی مثل بانه و مریوان عرضه می‌شود و سپس از طریق شبکه‌های اجتماعی و وبسایت‌ها در سطح کشور به فروش می‌رسد. در نتیجه، فروشندگان این کالاها چندان نیازی به شوتی‌ها ندارند و کالاها را از طریق پست یا دیگر وسایل حمل‌ونقل به دست مشتریان می‌رسانند. اما فروشندگان کالاهای «تهنجی» بخش عمده‌ای از کالاهایشان را توسط شوتی‌ها از استان‌های جنوبی به دیگر نقاط کشور می‌رسانند. اکبر مرا جلوی ترمینال جنوب تهران پیاده می‌کند و هنگام خداحافظی می‌گوید: «تا زمانی که بیکاری هست و کالای ممنوع وجود دارد، حتماً کسانی پیدا می‌شوند که آن را جابه‌جا کنند. شوتی هم برای گذران زندگی ناچار است که خطر کند و برای لقمه‌نانی این کالای ممنوع را به دست مشتری برساند. وضع قانون بدون در نظر گرفتن شرایط اقتصادی مردم کشک است. پلیس هم می‌داند که مسئله بر سر مبلغ ناچیزی پول است اما نمی‌تواند کاری بکند.»

اکبر می‌گوید: «من فقط افغان‌ها را از تهران تا خرم‌آباد و شهرهای اطراف می‌برم و از هر کدام دو میلیون تومان می‌گیرم. من این منطقه و راه‌های دور زدن پایگاه‌های پلیس را می‌شناسم و به‌راحتی آنها را جابه‌جا می‌کنم. کار خلافی هم نمی‌کنم. آنها می‌خواهند بروند و من بدون این که گیر پلیس بیفتند آنها را به مقصد می‌رسانم.» اکبر می‌گوید چند بار افغانستانی‌ها را به جاهای مختلف برده است: «اغلب قاچاقچی‌ها می‌خواهند که مشتری را در مشهد یا بیرجند سوار و در مناطق مرکزی یا غربی کشور پیاده کنم. من این کار را انجام نمی‌دهم چون امکان گیر افتادن زیاد است. من همه مناطق را نمی‌شناسم، و به همین علت قبول نمی‌کنم.»

افزون بر این، شوتی‌ها در استان‌های سیستان و بلوچستان، کرمان و خراسان جنوبی سوخت قاچاق می‌کنند، به این گروه «سوخت‌بر» هم می‌گویند. آنها سوخت ارزان داخلی را به مرز پاکستان می‌رسانند و در ازای انتقال سوخت مبلغی دریافت می‌کنند. این کار خطرناک است چون هم پلیس اغلب در جاده‌های خلوت شرق کشور در کمین است و هم سوخت قاچاق ممکن است بر اثر کوچک‌ترین اتفاقی آتش بگیرد.

محمد، یکی از شوتی‌هایی که اطراف چابهار سوخت جابه‌جا می‌کند، می‌گوید: «از وقتی که بارگیری می‌کنم تا وقتی که به مقصد می‌رسم ترمز نمی‌کنم. اگر جایی بایستم کارم تمام است و گیر می‌افتم و همه‌چیزم را از دست می‌دهم. باید اینجا زندگی کنی تا بفهمی که گرسنگی و بیکاری یعنی چه. بچه که نمی‌فهمد پول نداری، تنها راهش این است که ادامه بدهی تا وقتی که کارت تمام شود. به ما می‌گویند قاچاقچی، اما من فقط برای سیر کردن شکم گرسنه‌ی خودم و خانواده‌ام کار می‌کنم. من قاچاقچی نیستم.» شوتی‌ها عمدتاً اهل استان‌های لرستان، کهگیلویه و بویراحمد، خوزستان، سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی هستند. بر اساس داده‌های رسمی مرکز آمار ایران، این استان‌ها از جمله فقیرترین استان‌های ایران به شمار می‌روند و میزان بیکاری در آنها زیاد است. کولبران هم بیشتر در کردستان و آذربایجان غربی فعال‌اند، یعنی در مناطقی که بیکاری زیاد است. جدیدترین گزارش «شاخص‌های کلان اقتصادی و اجتماعی کشور»، که در پانزدهم اردیبهشت توسط مرکز آمار ایران منتشر شد، نشان می‌دهد که در زمستان سال گذشته استان‌های کرمانشاه با ۲/۱۵ درصد، کردستان با ۷/۱۳ درصد، خوزستان با ۳/۱۲ درصد، لرستان با ۱۱ درصد، سیستان و بلوچستان با ۹/۹ درصد، چهارمحال و بختیاری با ۷/۹ درصد و آذربایجان غربی با ۱/۹ درصد بیشترین نرخ بیکاری را در کشور دارند. این در حالی است که میانگین نرخ بیکاری در کشور ۸/۷ درصد است. یکی از استان‌های فعال در زمینه سوخت‌بری، خراسان جنوبی است که نرخ بیکاری در آن بنا بر آمار بانک مرکزی تنها ۴/۴ درصد یعنی نصف میانگین بیکاری در کشور است. شاخص مهم‌تر بیکاری جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله است که در سال گذشته میانگین آن در کشور بیش از ۲۱ درصد بوده است. در این زمینه سهم استان‌هایی که شوتی‌ها در آن فعال‌اند بسیار چشمگیر است و گاه به بیش از ۳۰ درصد می‌رسد.

اطلس پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر ایران، (۱۴۰۰)، که در بازه‌های زمانی پنج‌ساله توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی منتشر می‌شود، نشان می‌دهد که در مناطقی مثل آذربایجان غربی بیش از ۴۱ درصد از جمعیت زیر پوشش «بیمه سلامت ایران» قرار دارند که حاکی از شیوع فقر در آن منطقه است — اگر افراد کار داشته باشند از نظر قانونی حتماً باید بیمه شوند اما اگر بیکار باشند دولت آنها را زیر پوشش «بیمه سلامت ایران» قرار می‌دهد. بر اساس داده‌های این پژوهش، سهم چهارمحال و بختیاری بیش از ۳۶ درصد، خراسان جنوبی ۴۸ درصد، سیستان و بلوچستان بیش از ۶۱ درصد، کردستان بیش از ۴۳ درصد، کرمانشاه بیش از ۳۶ درصد، کهگیلویه و بویراحمد بیش از ۴۲ درصد و لرستان بیش از ۴۱ درصد است، در حالی که این رقم در تهران ۱۱ درصد و در یزد ۲۱ درصد است.

بر اساس قانون جدید سامان‌دهی و نظارت بر تجارت مرزی (کولبری و ملوانی) و آیین‌نامه‌اش که سال گذشته توسط دولت تصویب شد، کولبران باید حداقل سه سال به طور مستمر ساکن استان‌های آذربایجان غربی، سیستان و بلوچستان، کردستان، کرمانشاه و خراسان جنوبی باشند تا بتوانند مجوز فعالیت بگیرند. در استان‌های بوشهر، خوزستان و هرمزگان نیز لنج‌های باری با ظرفیت کمتر از ۵۰۰ تن و ملوانان آنها می‌توانند سالانه حداکثر ۱۲۰۰ یورو کالا وارد کنند.

حجم واردات سال گذشته ایران بیش از ۷۲ میلیارد دلار بوده که بر اساس قانون جدید، ده درصد از آن یعنی هفت میلیارد و دویست میلیون دلار، سهم کولبران و

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624



ادامه مطلب آیا بیشتر زندگی می کنید... از صفحه ۴۷

اما روزهایی هم بوده که زیسته ایم: آن روزهایی که با شور به دل سفر زده ایم، دل داده ایم، دل شکسته ایم و باز برخاسته ایم. روزهایی که برای آرمانی جنگیده ایم یا حتی فقط یک لحظه با تمام وجود به زندگی خندیده ایم.

چگونه می توان بیشتر زندگی کرد؟

خودشناسی: بدانیم چه می خواهیم، از چه می ترسیم و چرا چنین زندگی می کنیم. باز تعریف هدف ها: زندگی باید معنا داشته باشد، حتی در ساده ترین شکلش. جسارت در تصمیم گیری: از تغییر ترسیم. هیچ تحولی بدون ترس آغاز نمی شود. ارتباط با طبیعت، هنر، انسان ها: جهان بیرون، آیینی زیبایی های زندگی است. مراقبه و آگاهی از لحظه: زیستن یعنی در این جا و اکنون بودن، نه در حسرت گذشته یا ترس از آینده.

رهایی از توقعات اجتماعی: زندگی دیگران، نقشه ی راه ما نیست. شکرگزاری و توجه به زیبایی های کوچک: زندگی در جزئیات ساده جریان دارد. فرق میان زنده بودن و زندگی کردن، فرق میان نفس کشیدن و «نفس کشیدن با معنا» ست. ممکن است یک نفر صد سال زنده بماند، اما هیچ گاه زندگی نکرده باشد. و ممکن است کسی تنها چند سال عمر کند، اما هر لحظه را با شغف، عشق و حضور بگذراند. زندگی هدیه ای نیست که همیشه باقی بماند، اما شیوه ی استفاده از آن در دستان ماست.

سؤال اینجا ست: آیا اکنون که این جمله را می خوانید، در حال زندگی هستید؟ یا فقط زنده اید؟

ادامه مطلب آیا واقعا خودتان... از صفحه ۴۸

دوست داشتن خود یعنی کنار آمدن با همه زخم ها و تجربه های گذشته و دانستن اینکه ما فراتر از آن چیزی هستیم که بر ما گذشته است. یعنی اینکه در آینه بنگریم و به جای دیدن نقایص، نگاهی عاشقانه به کسی داشته باشیم که با وجود همه فراز و نشیب ها، هنوز ایستاده، هنوز امیدوار است و هنوز تلاش می کند. پس پیش از آن که از دیگران انتظار عشق، احترام، امنیت یا مراقبت داشته باشیم، باییم این ها را اول خودمان به خودمان بدهیم. با خود مهربان باشیم، با خود حرف بزیم، خود را تشویق کنیم، آغوشی برای خود باشیم. اگر بتوانیم از دل همین خوددوستی، به دنیا بنگریم، همه چیز شکل تازه ای پیدا خواهد کرد.

و حالا از خود پرسید: آیا من واقعا خودم را دوست دارم؟ آیا این دوست داشتن در رفتار، افکار و انتخاب های روزمره ام آشکار است؟ اگر نه، از کجا می توانم شروع کنم؟ این پرسش، شاید نقطه آغاز یکی از مهم ترین تحولات در زندگی شما باشد.

ادامه مطلب زنان و تغییر قانون... از صفحه ۹

ورود زنان به مجالس قانون گذاری، نهادهای قضایی، و سازمان های مدنی، نه فقط برای تزیین و پرکردن صندلی ها، بلکه برای تغییر محتوای قانون و زبان عدالت ضروری است. زیرا تجربه نشان داده است که قوانین نوشته شده بدون حضور زنان، به ندرت حافظ منافع آنان بوده اند.

در جهان معاصر، قانون بیش از پیش به میدان نبردی اخلاقی تبدیل شده است. پرسش از عدالت، برابری، کرامت، و اختیار، دیگر تنها دغدغه فلاسفه یا حقوق دانان نیست، بلکه خواستی عمومی و جهانی است. در چنین جهانی، زنان نه تنها قربانیان قوانین تبعیض آمیز، بلکه قهرمانان اصلاح آن شده اند. آنان آموخته اند که سکوت، چیزی جز تثبیت بی عدالتی نیست، و تغییر، اگرچه کند، اما ممکن است، به شرط آن که پیگیری، همستگی، و آگاهی، جایگزین ترس، انزوا و بی تفاوتی شود. بدین سان، روایت تغییر قانون، بدون ذکر نقش زنان، روایتی ناقص است. زیرا آنان، با تمام زخم هایی که از قانون خورده اند، جسورانه ترین بازیگران صحنه ی بازنویسی آن بوده اند. آینده عادلانه تر، تنها زمانی ممکن است که قانون نه مردانه، نه زنانه، بلکه انسانی شود، و این مسیر، بی حضور زنان، آغاز نخواهد شد.

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

پیش تر نیز او در نمایشنامه پرند آبی اثر موریس مترلینگ در تئاتر فردوسی خوش درخشیده بود، اما خانه عروسک را به حق می توان شاهکار هنری او دانست. اسکوئی ها در ادامه مسیر زندگی از یکدیگر جدا شدند و یکی از دختران آن ها، کارمن اسکوئی، راهی سینما شد و در این عرصه فعالیت خود را آغاز کرد.

ایران قادری فارغ التحصیل دوره اول هنرستان هنرپیشگی بود و فعالیت هنری خود را از سال ۱۳۲۲ با نمایش «شهر باید این طور باشه» زیر نظر دکتر مهدی نامدار آغاز کرد. دکتر نامدار، که پس از ریاست بنگاه دارویی به شهرداری تهران رسید، یکی از استادان برجسته هنرستان هنرپیشگی بود و همواره می گفت: «این من بودم که استعداد عجیب و خارق العاده ایران قادری را کشف کردم.»

ایران قادری در نمایشنامه های بسیاری نقش آفرینی کرد که از مهم ترین آن ها می توان به در سایه حرم، شاهزاده پوراندخت، دختر شاه پریان، اربنب و معاویه، فاجعه رمضان، تاجر ونیزی، مادام ایکس و میشل استروگف اشاره کرد. جالب آن که ایران قادری تنها در ایفای نقش های دراماتیک تبحر نداشت، بلکه در نمایشنامه های کمدی نظیر اصفهانی چلمن بدگمان و شوهرم را باختم نیز توانایی هنری و درک نمایشی خود را به خوبی نشان داد. جالب ترین خاطره ای که از ایران قادری دارم مربوط به دورانی است که تلاش می کردم نمایشنامه هایی را که نوشته بودم، روی صحنه تئاتر تهران اجرا کنم. آن زمان اصلا به بازیگری فکر نمی کردم، چراکه علاوه بر علاقه فراوان به نمایشنامه نویسی، با مشکلات خانوادگی نیز دست و پنجه نرم می کردم. اتفاقا معزالدیوان فکری در نمایش هردم بیل، نقش یک جوان هوس باز را به من سپرد، و دکتر نامدار که این نمایش را دیده بود، مرا برای ایفای نقش مقابل ایران قادری در شوهر باید این طور باشه پیشنهاد داد.

شش ماه، هر روز از ساعت ۲ تا ۵ بعدازظهر برای تمرین به سالن تماشخانه تهران می رفتم. بارها از دکتر نامدار می خواستم بازیگر دیگری را برای آن نقش انتخاب کند، چراکه هم بازی شدن با بازیگر پر قدرتی چون ایران قادری برایم ترسناک بود. اما دکتر نامدار مصر بود که من باید این نقش را ایفا کنم و هر روز به من دلگرمی می داد که اجرایم از روز پیش بهتر شده است. سرانجام، حدود دو هفته پیش از اجرای نمایش، به دلیل اختلافی جزئی میان دکتر نامدار و احمد دهقان، صاحب تئاتر، نمایش «شوهر باید این طور باشه» که قرار بود برای بار دوم اجرا شود، کنار گذاشته شد. با این حال، چند سال بعد در نمایش شوهرم را باختم که نوشته خودم بود، با ایران قادری هم بازی شدم. باید اعتراف کنم که هر بار که پا به صحنه می گذاشتم، نگران بودم و از آن می ترسیدم که مبدا ایران قادری با بازی قدرتمند و تجربه فراوانش، مرا در رقابت از میدان خارج کند. متأسفانه ایران قادری در سال های پایانی عمر خود به علت بیماری، از حرکت ناتوان شده بود. در آخرین سال زندگی اش، به همت مجله جوانان چاپ تهران، گروهی از جوانان به دیدارش رفتند و از او که در سینمای ایران معمولا در نقش مادر ظاهر می شد، تجلیل کردند.

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

بعضی ایرانی ها فارسی و انگلیسی قاطی می کنن. ایرادی هم نداره، ولی جواری حرف می زنن که انگار می خوان پدر زبان فارسی رو دربارن. بعضی ها تذکر می دن، ولی خب کی گوش می کنه؟ اینجا فضول خیلی کمه. کسی نمی پرسه دختر همسایه تون شوهر کرد؟ خونه مال خودتونه یا اجاره ای؟ چقدر حقوق می گیرین؟ دخترت بچه دار شد؟ فقط می گن: «روز خوبی داشته باشین.» همین! اگه تخلف کنی، پلیس جریمه ات می کنه. نمی تونی بگی: «سرکار، یه کاریش بکن!» بیشتر قهوه می خورن و جای خور حرفه ای نیستن. خب نباشن، مگه اشکالی داره؟ ممکنه یه روز بری سر کار، صبح بهت بگن: «فردا دیگه نیا!» خب چه می دونم، شاید به نظر ما بی رحمیه، ولی رسم اینجا ست. اینجا خیلی کم پیش میاد برق یا آب قطع بشه، اگه هم بشه، فوری درستش می کنن. اینجا سنت ها شون رو دوست دارن و برایش هزینه می کنن. مرتب خیلی چیزها رو ارزون تر می فروشن. زرنگ باش، برو ارزون بخر. خلاصه اینجا یه جای دیگه ست. همه چیزش با ما فرق داره. سخت نگیر.

عادت کن. ببخشید اگه زیاد حرف زدم، خیلی ها تون خودتون بهتر از من می دونین. این حرف ها بیشتر برای اوناییه که هنوز نیومدن یا تازه اومدن. وگرنه اونایی که اینجا موندگار شدن، از سیر تا پیاز همه چیزو می دونن. آدم هر چی بیشتر بدونه، راحت تره.

ادامه مطلب جنگ ایران و... از صفحه ۲۳

ادامه مطلب نقش رنگ ها در روحیه... از صفحه ۴۱

آیا تاکنون به این اندیشیده‌اید که شاید ما ابله‌ترین حکومت را در جهان داریم؟ چگونه است که کشورهایی عقب مانده، بدون ساختارهای شهروندی متمدن که حتی برده‌داری نیز هنوز در آنها رسماً ممنوع نیست (و ایران از آنها بسیار جلوتر است) چون عربستان سعودی، امارات متحده عربی، قطر و شاید حتی کره شمالی در تعامل جهانی به هر دلیلی که می‌خواهد باشد، بسیار موفق‌تر عمل می‌کنند تا ایران؟ آیا سیاست آنها بسیار هوشمندانه‌تر از ایران نیست که خود را نخود هر آشی می‌بیند و همیشه هم بدون استثنایی شکست می‌خورد و درس نمی‌گیرد؟

از حکومت آخوندی گذر کنیم و به طرحی نو بیاوریم. این که کسی می‌آید و هنوز از آقای خامنه‌ای می‌خواهد که در این شرایط حساس درایت نشان دهد، ادامه توهمی است که حکومت آخوندی در ذهن برخی‌ها انداخته است. خامنه‌ای انسانی است به شدت متوهم، حقیر، کینه‌توز و خودپسند. گروهی نیز اعتقاد دارند که او مدت‌هاست عقل سلیمی ندارد. فرای همه اینها، آیا جامعه ایران این گونه درمانده است که کماکان امیدش را به این آدم مجنون، ضعیف‌النفس و خطرناک بسته باشد؟ آیا این کشور با شمار بالای ایرانیان توانمند در داخل و خارج از کشور نمی‌تواند راه حلی معقول برای خود تدوین کند؟

حکومت در این روزها با حمله‌های هدفمند اسرائیل به شدت تضعیف شده است. این که آنها چرا ضعیف شده‌اند اهمیتی ندارد. وقتی که ما خود به هر دلیلی توانایی سرنگونی حکومت جنایتکار اسلامی را نداشته‌ایم و اکنون این که یک دولت خارجی شرایط مناسب را فراهم آورده، باید مورد توجه ما باشد. اگر توانایی و اعتماد به نفس لازم را داریم که خود سرنوشت کشور را رقم زنیم، نباید برایمان اهمیتی داشته باشد که کشوری خارجی با نیروی نظامی شرایط مناسب را فراهم آورده است. آنهایی که اکنون یادشان افتاده که کشور مورد تجاوز نیروی خارجی قرار گرفته و باید در کنار حکومت آخوندی ایستاد و از کشور دفاع کرد، یا از عوامل رژیم آخوندی هستند، یا ۴۶ سال است در خواب بوده‌اند و هیچ از عرق ملی نمی‌دانند و یا در گیر دگم‌های کهنه و فرسوده ناسیونالیستی هستند. حکومت آخوندی نیز این را می‌داند و روی اینها حساب می‌کند. این یک تله احساسی است. اهمیتی ندارد که اسرائیل اکنون شرایط تغییر را فراهم آورده است، امری که خود به هر دلیل تواناییش را نداشته‌ایم. نه اسرائیل و نه آمریکا و نه هیچ کشور دیگری به دنبال ایجاد حکومت دست‌نشانده در ایران است و نه تواناییش را کسی دارد و نه این کار در اساس عملی است. تنها گروهی متوهم و بازیچه حکومت اسلامی در ایران از این حرف‌ها می‌زنند. از این شرایط برای آزادی کشور و گرفتن اختیار سرنوشت خود به دست خود استفاده کنیم. ایستادن در کنار رژیم آخوندی به بهانه دفاع از کشور ادامه جنایت و خیانت به منافع ملی است.

ادامه مطلب تولد یک دیکتاتور... از صفحه ۴۹

اما آیا دیکتاتورها همیشه تا پایان در قدرت می‌مانند؟ تاریخ نشان می‌دهد که دیر یا زود، نظام‌های استبدادی با فروپاشی، انقلاب، یا شورش‌های مردمی مواجه می‌شوند. اما هزینه این تغییرات، گاه بسیار سنگین است. جنگ، خون‌ریزی، فقر، بی‌ثباتی و زخم‌های روانی، بخشی از هزینه زیستن زیر سایه دیکتاتورهاست. از همین‌رو، پیشگیری از تولد دیکتاتورها مهم‌تر از سرنگونی آنان است.

راه حل چیست؟ تقویت نهادهای مدنی، آموزش عمومی برای تفکر نقاد، ترویج فرهنگ دموکراسی، حمایت از آزادی بیان، و شفافیت در قدرت، از جمله مهم‌ترین عوامل مقابله با گرایش‌های دیکتاتورمآبانه‌اند. جامعه‌ای که همواره از اقتدارطلبی هراس داشته باشد، آسان‌تر می‌تواند در برابر وسوسه قدرت مطلق مقاومت کند. در پایان، باید گفت که دیکتاتور، نه یک هیولای افسانه‌ای، که بخشی از واقعیت تاریخی و روانی انسان است. انسان، موجودی است که هم توان عشق دارد و هم ظرفیت ظلم. آنچه مسیر او را تعیین می‌کند، نه ذات، بلکه انتخاب، زمینه، و آگاهی است. هر جامعه‌ای که از آزادی و عدالت غفلت کند، خطر پرورش دیکتاتور را در دل خود دارد. پس شاید پرسش اصلی این نباشد که «چرا دیکتاتورها به وجود می‌آیند؟»، بلکه این باشد که «چگونه می‌توان جلوی تکرار آنها را گرفت؟»

در فرهنگ ایرانی، رنگ‌ها اغلب با استعاره‌های شاعرانه پیوند خورده‌اند. ما «دل سیاه» داریم یا «رو سفید» می‌شویم. یا می‌گوییم «از شدت خشم قرمز شده بود» یا «زرد رویش از درد بود». حتی در ضرب‌المثل‌ها و ادبیات عامه، رنگ‌ها نقش اساسی در انتقال پیام دارند.

رنگ در زندگی روزمره: کاربرد و انتخاب‌های آگاهانه: امروزه دانش روانشناسی رنگ‌ها به طراحان داخلی، برندهای تجاری، مد و حتی سیاستمداران کمک می‌کند تا پیام و حس مورد نظر خود را به دیگران منتقل کنند. در خانه، نوع رنگ دیوارها می‌تواند تأثیر مستقیمی بر خلق‌وخو و کیفیت خواب داشته باشد.

اتاق خواب: استفاده از رنگ‌های ملایم و سرد مانند آبی، سبز روشن یا خاکستری روشن موجب کاهش استرس و بهبود خواب می‌شود.

آشپزخانه و غذاخوری: رنگ‌هایی مانند زرد، نارنجی یا قرمز، اشتها را افزایش می‌دهند. به همین دلیل در بسیاری از رستوران‌ها و فست‌فودها استفاده می‌شوند.

محیط کار یا مطالعه: آبی ملایم، سبز، و سفیدهای مات تمرکز و بازدهی را افزایش می‌دهند. لباس‌هایی که می‌پوشیم، نه تنها نشان از سلیقه ما، بلکه بیانگر درون‌مان هستند. کسی که اغلب لباس‌های تیره می‌پوشد، شاید در حال گذر از مرحله‌ای از زندگی است که نیاز به امنیت درونی و فاصله دارد. در مقابل، کسی که از رنگ‌های شاد استفاده می‌کند، ممکن است انرژی، شور زندگی و اشتیاقش را بی‌پرده نشان دهد.

رنگ‌درمانی (Self-care): باور یا واقعیت؟ رنگ‌درمانی یا «کروموتراپی» یکی از شاخه‌های طب مکمل است که معتقد است هر رنگ دارای فرکانسی خاص است و می‌تواند با تأثیر بر چاکراهای بدن، توازن انرژی را بازگرداند. گرچه برخی دانشمندان این روش را غیرعلمی می‌دانند، مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که رنگ‌ها می‌توانند اثر واقعی بر فشار خون، تنفس، و واکنش‌های استرسی داشته باشند. برای مثال، استفاده از نور آبی در فضاهای پر تنش مانند ایستگاه‌های مترو در ژاپن، باعث کاهش قابل توجه خودکشی‌ها شده است. همچنین، درمان اضطراب با نورهای رنگی آرام‌بخش در برخی کلینیک‌ها استفاده می‌شود.

دنیایی پر از رنگ، زندگی‌ای پر از معنا: رنگ‌ها فقط برای زیبایی یا دکور نیستند. آن‌ها بخشی از زبان بی‌کلام جهان‌اند؛ نشانه‌هایی از روان، حافظه، فرهنگ و تجربه انسانی. اگر کمی دقیق‌تر به پیرامون خود نگاه کنیم، می‌توانیم با انتخاب رنگ مناسب، نه تنها فضا را زیباتر، بلکه خودمان را شادتر، آرام‌تر و متمرکزتر کنیم. شاید وقت آن رسیده باشد که با آگاهی بیشتر از رنگ‌ها استفاده کنیم. به خانه‌مان رنگ زندگی ببخشیم، به لباس‌مان پیام بدهیم، به هنرمان عمق ببخشیم و به روزمره‌مان جانی تازه بدهیم. رنگ انتخابی ساده نیست، بلکه بیانی برای آن چیزیست که درون ماست.

ادامه مطلب چهره های جنگ... از صفحه ۱۰

نقش زنان در ادبیات داستانی جنگ نیز درخور توجه است. در حالی که ادبیات رسمی کمتر به صدای زنان مجال بروز داده، نویسندگان زن ایرانی و نیز نویسندگان مرد با دیدی نو، تلاش کرده‌اند رنج‌ها، ایستادگی‌ها، و روایت‌های زنانه از جنگ را بازتاب دهند. از همسران و مادران شهدا گرفته تا زنانی که خود به نوعی درگیر فضای جنگ بودند یا پس از آن بار زندگی را بر دوش کشیدند. این روایت‌ها، نه تنها تجربه‌ای متفاوت را پیش می‌کشند، بلکه ابعادی انسانی و اجتماعی به ادبیات جنگ می‌افزایند که پیش‌تر مغفول مانده بودند.

با نگاهی کلان، می‌توان گفت ادبیات داستانی ایران درباره جنگ، مسیر پرفراز و نشیبی را پیموده است. از روایت‌های آرمانی و تقدیسی، تا مواجهه‌های تلخ و انسانی، از شعار تا تأمل، از حماسه تا تراژدی. این تحولات، نه تنها بازتابی از دگرگونی‌های ادبی، بلکه نشانه‌ای از تغییر نگاه جامعه نسبت به مفهوم جنگ، تجربه خشونت، و بهای انسانی آن است. امروز، نسل جدید نویسندگان ایرانی می‌کوشند با زبانی نو، ساختارهایی خلاق، و رویکردی انتقادی، روایت‌هایی از جنگ خلق کنند که هم به حافظه جمعی احترام بگذارد و هم آن را نقد و تحلیل کند، چرا که تنها از خلال روایت است که یک ملت می‌تواند با گذشته پر زخم خود روبه‌رو شود. آن را بفهمد، و راهی برای آشتی با خود بیابد. جنگ در ادبیات داستانی ایران، دیگر صرفاً رویدادی تاریخی نیست، روایتی است که هر بار با خواندنش، پرده‌ای تازه از چهره انسان کنار می‌رود، و ما را وامی‌دارد تا به یاد آوریم که جنگ، پیش از هر چیز، قصه رنج انسان است. و ادبیات، با قدرت بی‌مانندش، می‌تواند این رنج را به آگاهی بدل کند.

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

دیدند که زیاد مسائل روز مردم ایران را درک نمی کردند و بعضی از این آثار هم با مسائل ایران مربوط نبودند. یکی از نمایش نامه هایی که با الهام از «تئاتر پوچی» نوشته شده بود و در جشن شیراز موفقیت زیادی کسب کرد، پژوهشی ژرف و سترگ و نو در سنگواره های قرن بیست و پنجم زمین شناسی از عباس نعلبندیان بود که در ۱۳۴۷ در جشن شیراز اجرا شد و بعداً هم چندبار از تلویزیون پخش شد. البته این نمایش نامه از لحاظ این که یکی از نمونه های اولیه «تئاتر پوچی» در فارسی است شاید مهم باشد و استاد یارشاطر با ستایش زیادی از آن گفت و گو می کند. (۶)

با این که در دهه های ۴۰ و ۵۰ در نتیجه اوضاع دگرگون شده و به خصوص سانسور و اختناق حکومتی، بسیاری از نویسندگان بیشتر و بیشتر درون گرا شدند و به گفته عبدالعلی دستغیب «به رویاهای افیونی تاریک» خود روی آوردند، ولی در نمایش نامه نویسی سه تن یعنی غلامحسین ساعدی، بهرام بیضایی و اکبر رادی تحول تازه ای پدید آوردند و اهمیت و وزن خاصی به موقعیت تئاتر ایران بخشیدند. اکبر رادی (۱۳۶۸-۱۳۱۸) بیش از بیست و پنج نمایش نامه نوشت که بعضی از آنها مانند هاملت با سالاد فصل و یا لبخند باشکوه آقای گیل شهرت زیادی یافتند ولی شاید تنها در نمایش نامه باغ شب نمای ما که اتفاقاً ماجرایش در دوره ناصری می گذرد، بتوان ردی از طنز در آثارش دید. بهرام بیضایی (متولد ۱۳۱۷) که اینک در دانشگاه استنفورد تدریس می کند و هم در نمایش و هم فیلم موفقیت های درخشانی داشته است و فیلم هایی چون «باشو غریبه کوچک» و «رگبار» او جوایز بزرگی دریافت کرده اند. ساعدی هم از لحاظ قصه نویسی و هم از لحاظ نمایش نامه و تک نگاری و غیره، آثارش تنوع فوق العاده ای دارد. ساعدی که به راستی او را می توان یکی از نمایش نویسان بزرگ ایران شمرد، از ۱۳۴۰ تا ۱۳۶۴ یعنی سال مرگش در پاریس با نام گوهر مراد، بیش از بیست نمایش نامه و فیلم نامه نوشت. نبوغ ساعدی را بیش از قصه ها و داستان های کوچکش می توان در نمایش نامه هایش به وضوح دید و همه آنها در رابطه با وضع اجتماعی و گاهی سیاسی ایران هستند. چنان که بیش از بیست سال مبارزه سیاسی و چند بار حبس و شکنجه که آخرین شان یازده ماه طول کشید، نشان می دهد که ساعدی وطن و آثارش را از هم جدا نکرده است. ساعدی در آثار نمایشی اش، طیف وسیعی از اجتماع ایران را معرفی می کند. زندگی روستایی و شهری در اجتماع جهان سومی که در آن فقر، زورگویی سیاسی، و سوء استفاده حاکم است و ارزش های غربی هنوز جا نیفتاده اند، به صورت یکسان در آثار ساعدی مورد توجه قرار می گیرند. تغییرات در زندگی شهرنشینان طبقه متوسط و بسیاری از گرفتاری های اجتماعی و روحی مردم در اجتماعی دگرگون شده مورد تحلیل و امعان نظر ساعدی هستند. شخصیت های او اغلب افراد تنهایی هستند که در سرزمین سترون اجتماع مدرن گم شده اند. بدی آنها بدی ذاتی نیست بلکه فرآورده اجتماعی است که در آن زندگی می کنند.

طنز نقشی عمده در نوشته های ساعدی ندارد و در ضمن آثار ساعدی خالی از طنز هم آثار نیست. تحلیل فکر انسان، نشان دادن نحوه کار آن و انتقاد اجتماعی، از وجوه مشخصه ساعدی است. در بعضی از آثار او انتقاد به صورت تمثیل بیان شده است. مثلاً در «دیکته و زاویه» (۱۳۴۷)، موافقت بی چون و چرا با وضع موجود، یگانه شرط موفقیت و زندگی خوب به شمار می رود و یا در «ما نمی شنویم» (۱۳۴۹) بی اعتنائی و خصومت دولت نسبت به مخالفان نشان داده می شود. در این نمایش نامه ها، یک به یک وقایع طنز آمیز نیستند بلکه اثر کلی آنها طنزآمیز است. از سوی دیگر، بعضی از نمایش نامه های ساعدی طنز آمیز هستند.

کلمه طنز را زیاد نمی شود به بعضی از کارهای ساعدی اطلاق کرد. بلکه شاید بهتر باشد بگوییم که نوعی «طنز سیاه» در آنها وجود دارد. در این رابطه بحث از پرواربندان (۱۳۴۹) بی مناسبت نیست. نویسنده جوانی شدیداً از دولت انتقاد می کند. عده ای از «دوستان» او را در یک پرواربندی «مخفی» کرده اند، چون می گویند چند نفر، نویسنده را دیده اند که یکی از مخالفان را کشته است. هر چند که آنها کمال محبت را نسبت به نویسنده «عزیزشان» می کنند، ولی این «مخفی» کردن در واقع زندانی شدن است. در این میان پدر، عمو و استاد سابق نویسنده نیز وارد می شوند و همه او را به خاطر «نمک به حرامی» و عدم وفاداری نسبت به دوستانش ملامت می کنند. در صحنه سوم نویسنده به وسیله میهن دوستان محاکمه می شود، ولی چون نمی خواهد حرفی بزند، یک نفر به جای او حرف می زند. عاقبت قاضی که «دوست» هم هست به حدی عصبانی می شود که نویسنده انقلابی را کتک می زند، با این حال می گوید این کار را از روی «محبت» می کند. سپس در حالی که همه در یک میهمانی هستند، نویسنده از پنجره فرار می کند و یکی از «دوستان» پلنچه خود را در می آورد و او را می زند. همه به طرف میز برمی گردند و با اشتیاق زیاد مشغول خوردن می شوند.

بیشتر به خاطر تلاش های این دو و همچنین چند هنرمند دیگر بود که دو تماشاخانه نوبنیاد فرهنگ و فردوسی با به صحنه آوردن شمار زیادی نمایش نامه فارسی و یا خارجی بر تماشاخانه های دیگر برتری یافتند. برخلاف نمایش نامه های دوره گذشته، اغلب آثار این سال ها طنز سیاسی بود که نه تنها نهادهای حکومتی بلکه بسیاری از اساسی ترین مسائل اجتماع را به باد انتقاد می گرفت. ولی روزگار توسعه نمایش نامه نویسی فارسی دیری نپایید و با کودتای ۲۸ مرداد و سقوط حکومت دکتر مصدق به سال ۱۳۳۲ محیط سیاسی به کلی دگرگون شد. حکومت محمدرضا شاه شروع به از بین بردن تمام مخالفان خود کرد. هنرمندانی چون نوشین (۳) و خیرخواه (۴) که از لحاظ سیاسی فعال بودند به زندان افتادند و نویسندگان و شاعرانی چون بزرگ علوی و محمدعلی افراشته جلای وطن کردند. در مرحله بعدی تطور نمایش نامه در ایران که می توان گفت از ۱۳۳۴ به بعد آغاز شد، عواملی جدید وارد میدان شدند. در دهه ۳۰ اول رادیو تهران و سپس رادیوی بعضی از شهرها، شروع به کار کردند و نمایش نامه رادیویی به تدریج یکی از قسمت های عمده برنامه ها شد. اغلب نمایش نامه های رادیویی اخلاقی و گاهی رمانتیک و یا طنزآمیز و فکاهی بودند، ولی به طور کلی جنبه ادبی نداشتند. زنده یاد دکتر احسان یارشاطر در مقاله ای که در این باره نوشته، نویسنده این گونه آثار را چنین مشخص می کند: «عده ای از این نمایش نامه نویسان در سنت کلی مسخرگی و فکاهی نویسی به کار خود ادامه دادند، شخصیت های نمایش نامه های آنها از طریق نحوه صحبت، لهجه مضحک و شیوه های مبالغه آمیز ایجاد شوخی و خنده می کردند. در حالی که نمایش نامه های عقیدتی کم بود از نوع شوخی و مزاح فراوان اجرا می گشت. با این همه، رادیو فرصت گران بهایی بود برای بسیاری از هنرپیشگان و نویسندگان که نبوغ و استعدادهای خود را عرضه کنند. در سال های اخیر، نمایش نامه نویسان رادیویی توانسته اند وسعت میدان هنر و تنوع موضوع خود را زیاده تر کنند و تکنیک خود را بهتر سازند.» (۵)

یک مرحله دیگر تطور با گسترش صنعت فیلم و رایج شدن تلویزیون آغاز شد و به این طریق، بسیاری از نویسندگان و نمایش نامه نویسان می توانستند به تماشاگران بیشتر دست یابند. برای نمونه از داستان های نویسندگان دهه های چهل و پنجاه که فیلم از آنها ساختند تنگسیر چوپک، بوف کور هدایت، شازده احتجاب هوشنگ گلشیری، آشفالدونی و آرامش در حضور دیگران غلامحسین ساعدی و دائی جان نابلئون ایرج پزشکزداد را می توان نام برد. تعدادی از نمایش نامه ها هم به صورت فیلم در آمدند. به عنوان نمونه هالوی نصیریان که ۱۳۴۳ در تلویزیون اجرا شد و در ۱۳۴۸ به صورت فیلم درآمد. گاو ساعدی که از عزاداران بیل گرفته شده بود، توسط داریوش مهرجویی به صورت فیلمی درآمد. بسیاری از نمایش نامه ها و سریال های تلویزیونی بر اساس نمایش نامه های فارسی پدید آمدند. در این رابطه از هنرپیشه و کارگردان بسیار با استعداد اصفهانی رضا ارحام صدر هم باید یاد کرد که بسیاری از آثار دراماتیک اروپایی را گرفته در محیط ایرانی قرار داد و با مهارت زیادی آنها را در تماشاخانه خود در اصفهان و گاهی در تلویزیون اجرا کرد. با به کار بردن شیوه تئاتر روحوضی، که به او امکان افزودن نکات مناسب روز و طنزهای فی البداهه را می داد و آنها را با در نظر گرفتن حضار خود به دیالوگ متن اضافه می کرد، ارحام صدر به خاطر گوشه هایی که می زد معروف شد.

شکوفایی بی سابقه اقتصاد ایران در دهه ۱۳۵۰ انگیزه دیگری شد برای رشد نمایش نامه نویسی در ایران و در اثر کوشش وزارت فرهنگ و هنر، چند هنرستان و دانشکده نمایش بنیاد شد و نوشتن نمایش های تلویزیونی رایج شد. شمار زیادی از نمایش های غربی به فارسی ترجمه شد و تعدادی از آنها اجرا شدند. جشن هنر شیراز که مورد علاقه خاص فرح پهلوی بود و در تابستان های ۱۹۶۷ تا ۱۹۷۷ برگزار می شد، تأثیر قابل ملاحظه ای در رواج نمایش نامه نویسی داشت. چند مجلس تعزیه نیز در جشن های شیراز روی صحنه آورده می شدند ولی چون واقعاً خارج از محیط طبیعی خود به اجرا در می آمدند، اثر مطلوب را نداشتند. یکی از خصوصیات بارز این جشن ها اجرای بسیاری از نمایش نامه های شرق و غرب بود. توجه خاصی هم به اجرای نمایش هایی چون در انتظار گودو از بکت و آثار آوانگاردی چون شاهزاده همیشگی اثر گروتوفسکی بود. مسلماً اجرای همه این آثار دراماتیک اثری در پیشرفت نمایش در ایران داشت، ولی نباید ناگفته بماند که بیشتر از یک رشد درونی و بنیانی به نظر می رسد که این نهضت نمایشی موجی گذرا بود. اکثر این نمایش نامه ها را نه اکثریت مردم بلکه عده ای از خواص و روشنفکران می

ادامه مطلب طنز در نمایش نامه های... از صفحه ۵۸

پرواربندان نمونه خوبی است از نمایش نامه ها و داستان های ساعدی که در آخرین دهه های سلطنت شاه نوشته شده اند. مشکل نویسنده آن زمان ایران این بود که میبایست پیام خود را طوری بدهد که اولیای امور را زیاد عصبانی نسازد. برای رسیدن به این منظور او داستان نمایش نامه را با کنایه و طنز توأم می سازد. در پرواربندان همه به نویسنده جوان توصیه می کنند هرچه «دیگته» می کنند، بنویسد و سؤالی نکند تا مثل «شاگرد اول» کلاس جایزه بگیرد و زندگی مرفهی داشته باشد. هر چند که پرواربندان در واقع یک تراژدی است، ولی لحن طنزآمیز بارزی دارد. لحن مسالمت آمیز و راه جویانه اطرافیان نویسنده در این نمایش نامه مخصوصاً مورد تمسخر قرار گرفته است. نمایشنامه های ساعدی معمای رژیم های دیکتاتوری، یعنی عصبان در برابر اطاعت و کنترل در مقابل آزادی را، به نحوی بررسی می کند که انطباق جهانی پیدا می کنند. او شیوه های تحلیلی تنسی و یلیماز را به کار می گیرد و آن را با جنبه هایی اجتماعی که در نمایشنامه های چخوف و برشت می بینیم، توأم می سازد. مانند برشت او با متعجب کردن تماشاگران، آنها را وادار به یافتن مفهوم های سیاسی در نمایش نامه های خود می کند. یک نمونه از این نوع نمایش نامه ها «ماه غسل» است. (۸)

۱- متن این نمایش نامه توسط جنتی عطایی در بنیاد نمایش در ایران چاپ شده است، ص ۲۵۶-۲۳۱. برای شرحی از زندگی نصر رجوع کنید به مقاله علی نصیریان در کاوه (چاپ آلمان)، شماره ۳، ج اول، (جولای ۱۹۶۳)، ص ۹-۱۸۸.

۲- بنیاد نمایش، ص ۹-۱۸۸.

۳- عبدالحسین نوشین (۱۳۶۶-۱۳۵۰) تعدادی نمایش نامه نوشت که از میان آنها خان و دیگران (۱۳۳۹) و خروس سحر (۱۳۳۶) طنزآمیز بودند. بعد از حادثه سوء قصد به شاه در ۱۳۲۷ نوشین به همراه چند نفر از اعضای حزب مرکزی توده به سه سال حبس محکوم شد و در زندان کتابی درباره نمایش نامه نویسی در ایران به نام «هنر تئاتر» نوشت که در ۱۳۴۳ چاپ شد. نگاه کنید به:

Bozorg, Alavi, Geschichte und Entwicklung der modernen persischen Literatur. -Berlin, Akademie-Verlag 1964, p. 216.

۴- در مورد خیرخواه نگاه کنید به کاوه شماره ۴، سال چهارم (ژانویه ۱۹۶۷)، ص ۶۰-۲۵۵.

۵- مقاله فوق الذکر، دکتر یارشاطر، ص ۳۲.

۶- همان مقاله، دکتر یارشاطر، ص ۳۷.

۷- عبدالحی دستغیب، نقد آثار غلامحسین ساعدی، تهران: فرهنگ، ۱۳۵۴، ص ۵۱.

۸- من یادم می آید که ساعدی می گفت «ماه غسل» را شانزده بار پاک نویسی کرده بود و هنگامی که در سال ۱۳۵۴ مأمورین ساواک به خانه اش ریخته و او را دستگیر کرده بودند، در میان خیلی از کتاب ها و یادداشت هایش این اثر را هم برده بودند. بعد نمایش نامه را از روی نسخه ای که پیش ناشرش داشت چاپ کرده است. نسخه ای که من دارم چاپ اول توسط شرکت سهامی کتاب های جیبی با همکاری امیرکبیر به تاریخ ۲۵۳۷ است. چاپ دیگری هم در فهرست کتابخانه ملی هست که چاپ معین به سال ۱۳۷۹ است.

ادامه مطلب برون و درون... از صفحه ۷

اشارهٔ نیما به ادعای شاملوست که شعر آیندهٔ ایران را شعر بی وزن می داند. به گمان شاملو، نیما در انتهای زمان خود ایستاده و به اصطلاح دوره اش گذشته است. در حالی که نیما معتقد است «شعر بی وزن شعر ابتدایی است که در آغاز سرود و سرایش بوده. به مرور کمال یافته و ساختار کنونی را پیدا کرده است. وزن است که به شعر شکل می دهد. شعر بی وزن شباهت به انسان برهنه و عریان دارد. ما می دانیم که لباس و آرایش می تواند به زیبایی انسان بیفزاید. در این صورت، من وزن را، چه بر طبق قواعد کلاسیک و چه بر طبق قواعدی که شعر آزاد را به وجود آورده، لازم و حتمی می دانم. اما فریدون رهنما (چوبین) با نوشتن مقدمه بر قطعه نامه، دفتر شعر شاملو، او را به رها کردن وزن آزاد نیمایی و رو آوردن به شعر بی وزن تشویق کرد و موجب رجش نیما شد. شاملو در توجیه راه تازهٔ خود، در کنار گذاشتن وزن عروضی، چه به شکل اوزان سنتی قدیم و چه نیمایی، نوشت:

خط کشیدن بر عروض قدیم و جدید عملاً حاصل درس بزرگی بود که من از کارهای نیما گرفتم، ولی او حاضر به تجدیدنظر نبود که هیچ، آن را مستقیماً دهن کجی به خود تلقی می کرد. با انتشار «قطعه نامه» هم به کلی از من کنار کشید و هربار که به خدمتش می رفتم با سردی بیشتری مرا می پذیرفت و هرگز حاضر نشد توضیحات مرا بشنود. شاید هم حق داشت. فریدون رهنما در مقدمهٔ آن دفتر دل او را به درد آورد.

قهر نیما از شاملو تا به آنجا بود که از «بچه های شعر نو» تبری می جست: «شعر

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

تصور کنید که چه بر سر یک کش می آید زمانی که بیش از حد کشیده شود و سپس رها گردد: شل می شود، نیروی کشش خود را از دست می دهد و دیگر حرکتی ندارد. این دقیقاً همان اتفاقی است که پس از رسیدن مرد به اوج صمیمیت رخ می دهد. حتی اگر این صمیمیت برای او بسیار رضایت بخش باشد، به طور ناخودآگاه دچار تحول درونی می شود و احساس می کند که باید عقب نشینی کند. زمانی که عطش او برای نزدیکی بیشتر فرومی نشیند، به طور طبیعی میل به استقلال و «با خود بودن» در او شکل می گیرد. او ممکن است احساس کند که بیش از حد وابسته شده، یا حتی نداند چرا چنین احساسی دارد، تنها می داند که نیاز به فاصله گرفتن دارد.

چرا زنان وحشت می کنند؟ زمانی که مرد بدون هیچ توضیحی عقب نشینی می کند، نه برای خود و نه برای شریکش، زن اغلب با ترس واکنش نشان می دهد. او تصور می کند که خطایی از او سر زده و مرد را از خود رانده است. در ذهن زن، او باید کاری کند تا رابطه صمیمانه را دوباره به حالت قبل بازگرداند. ترس از دست دادن مرد باعث می شود که او برای حفظ رابطه دستپاچه و مضطرب شود. با بدتر شدن شرایط، زن احساس ناتوانی در بازگرداندن مرد می کند، زیرا اصلاً نمی داند چه اتفاقی افتاده یا چرا او را از خود رانده است. زن نمی داند که این عقب نشینی مرد، بخشی طبیعی از چرخه صمیمیت در مردان است. هنگامی که زن از مرد می پرسد چه شده است، مرد معمولاً پاسخ روشنی ندارد. بنابراین از پاسخ دادن طفره می رود و در نتیجه، فاصله بیشتری میان آنها ایجاد می شود. مرد به جای نزدیک تر شدن، به عقب نشینی خود ادامه می دهد.

ادامه مطلب سکوت در برابر... از صفحه ۴۲

مرز میان ترس و پختگی کجاست؟ تفکیک این دو نوع سکوت آسان نیست، اما می توان گفت:

◀ سکوتی که همراه با رنج، شرم، خشم درونی و حس خفگی باشد، بیشتر نشانه ی ترس و سرکوب است.

◀ سکوتی که همراه با آگاهی، هدف، برنامه ریزی و آرامش درونی باشد، بیشتر نشانه ی پختگی است.

همچنین، سکوتی که به تغییر ختم شود (ولو در آینده)، سکوتی مفید است. اما سکوتی که به انفعال و گسترش ظلم بیانجامد، سکوتی خطرناک و مخرب است.

سکوت در برابر ظلم حکومتی: در حکومت های سرکوب گر، سکوت شهروندان گاه از سر اجبار است. آن ها امکان اعتراض ندارند، رسانه ها آزاد نیستند و امنیت روانی و جانی تهدید می شود. اما سکوت همیشگی، مسیر را برای دیکتاتوری بازتر می کند.

تاریخ نشان داده است که سکوت توده ها، قوی ترین سلاح ظالمان است. اما در همان تاریخ، افراد و گروه هایی هم بوده اند که از درون سکوت، با شیوه هایی نو و گاه بسیار زیرکانه، مقاومت کرده اند: هنر، ادبیات، کنایه، شعر، لبخند معنادار و حتی اشک خاموش **سکوت در خانواده و روابط شخصی:** در روابط خانوادگی، گاه سکوت می تواند مانع از گسترش تنش شود. اما اگر این سکوت به تداوم خشونت، توهین، تحقیر یا خیانت منجر شود، دیگر پختگی نیست، بلکه فروپاشی تدریجی عزت نفس است. در این جا سکوت باید جای خود را به گفت و گوی آگاهانه، طلب کمک یا حتی تصمیم به جدایی بدهد.

سکوت، در ذات خود نه خوب است نه بد. آنچه به سکوت معنا می دهد، نیت، آگاهی و نتیجه ی آن است. اگر سکوت از سر آگاهی، برنامه ریزی، صلح جویی و امید به اصلاح باشد، می تواند نشانه ی بلوغ، صبوری و مسئولیت پذیری باشد. اما اگر سکوت از سر ترس، بی قدرتی، بی تفاوتی یا بی اعتمادی به خود باشد، نه تنها نشانه ی پختگی نیست، بلکه خطرناک است؛ برای فرد، خانواده و جامعه. در جهانی که هنوز پر از ظلم، تبعیض، ستم جنسیتی، دیکتاتوری و خشونت است، سکوت اگر با آگاهی همراه نباشد، تبدیل به شریک جرم خواهد شد. آیا شما نیز سکوت کرده اید؟ از سر ترس یا از سر آگاهی؟ پاسخ این پرسش را فقط خودتان می دانید.

نوجوان های بی سواد عصبان بر شعر قدیم است از یک جهت، و از جهت دیگر شعر عوام الناس است. و هیچ کدام به من مربوط نیست.» و در یادداشتی دیگر به تلخی می گوید: «بسیار جوان ها در پی من آمدند، بسیار جوان ها نام مرا خراب کردند. من بسیاری از این جوان ها را دیدم که به من گرویدند، بعد به من تَف انداختند.»

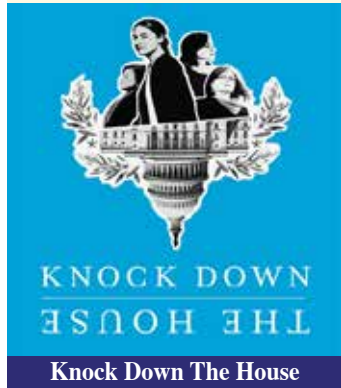
نیما با چنین زمینه ذهنی است که مخالفت خود را با شعر بی وزن شاملو، حتی ترانه های عامیانه در بیان مضامین جدید، نشان می دهد: «شاملو باز شعر فولکلوریک ساخته است. این کارها را چندین هزار سال پیش انجام دادند و بعد هنر، به واسطهٔ ذوق، متصل مرمت یافته و به این درجهٔ عالی رسید و از هنر عوام سوا شد.»



Growing Trend of Observational Documentaries

Jamileh Davoudi

Most documentaries that I have seen were on a specific topic or an event in the past described by narration and expert interviews. I remember the first time I watched a documentary which was capturing events as they were happening live. It was **Knock Down The House** which was following four female candidates challenging big-money politicians in the 2018 race for congress including Alexandria Ocasio-Cortez (AOC) of New York, Cori Bush of Missouri, Paula Jean Swearingen of West Virginia and Amy Vilela of Nevada. The film, directed by Rachel Lears, captures the moment when AOC finds out she has won and her reaction. If you have not seen this documentary, I highly recommend it.



Knock Down The House



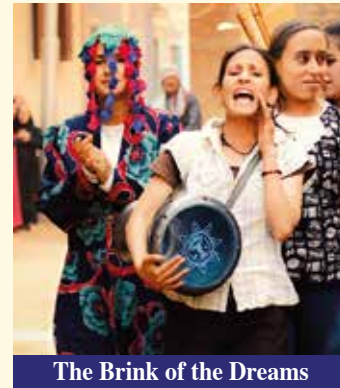
Cutting Through Rocks

Observational documentaries focus on capturing life as it unfolds without any direct intervention or commentary from the filmmaker. In the 68th SFFILM Festival, I saw three powerful documentaries that marked the best movies of the festival for me. The first one is from Iran, **Cutting Through Rocks**, directed by Sara Khaki and Mohammadreza Eyni. Filmed over seven years, it follows Sara Shahverdi, whose independence and determination makes her a force of nature in her remote village in Azerbaijan. In her everyday life, we see how she refuses to follow patriarchal norms, rides motorcycles and becomes the first elected councilwoman. She keeps all her promises, building parks and increasing access to fuel and electricity for all. Winner of the Grand Jury Prize in the World Cinema Documentary Competition at Sundance 2025, this truly empowering film is not to be missed.

The Brink of the Dreams from Egypt directed by Nada Riyadh and Ayman El Amir follows six young women in a remote village forming a street theater troupe that

uses performance as both a creative outlet and a bold act of defiance. Filmed over four years, it captures the women's journey from adolescence to adulthood revealing the complexities of growing up in a conservative society. Through their plays, they challenge patriarchal norms, confront sexual violence and oppression. Their rehearsals become their therapy where they share their dreams of becoming actors, dancers and singers all of which collide with reality in the face of resistance from family and friends. Winner of the best documentary at Cannes 2024, **The Brink of Dreams** is a moving portrait of female solidarity, artistic rebellion, and the unyielding pursuit of self-expression against all odds.

Come See me in the Good Light by director Ryan White follows the spoken word artist Andrea Gibson and their wife, poet Megan Falley from the time Gibson is diagnosed with ovarian cancer. You might think this is going to be a downer but it is a deeply intimate, surprisingly



The Brink of the Dreams



Come See me in the Good Light

joyful meditation on love and what it means to truly live. The film invites us into their home, capturing the mundane and the monumental in equal measure. From hospital visits to impromptu dance breaks, from late-night existential musings to the everyday tenderness of a long-held gaze, White creates a space that feels less like a documentary and more like an open door. Winner of the Sundance 2025 Festival Favorite Award, and SFFILM Festival Audience Award, the film finds its heartbeat in Gibson's poetry—raw, revelatory, and laced with humor even in the face of mortality. As they prepare for one last spoken word performance, every moment carries the weight of both goodbye and celebration. "I'm sure many of you know that documentaries typically take much longer than a year," says Gibson at the world premier in Sundance. "It took a year to make this film, and I never expected to live to see it and so it is my feeling that they completed this at a rapid pace so that I would be able to see it, and it's just so wonderful."

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

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

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

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



خدمات حقوقی:

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

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



Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

(408)298-1500

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126