ماهنامه پژواک

سال سی و چهارم – شماره ۴۰۱

خرداد – تیر ۱۴۰۴ جون ۲۰۲۵

رایگان

Pezhvak of Persia Publication

JUNE 2025

401

Tel: (408) 221-8624

Fax: (408) 693-3717

www.pezhvak.com

info@pezhvak.com



@dahee50



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 مشاوری مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بِی اِریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوری مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بِی اِریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara





SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com **Shawn.Ansari@Compass.com**

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.

DRE: 01088988

COMPASS

THE LAW OFFICES OF CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasseri
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

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126

به مناسبت روز پدر

تجلیل از مردانی که زندگی را بر دوش کشیدند

افلیا پرویزاد

در جهانی که هیاهو و سرعت، مجال تأمل را ربوده‌اند، گاهی لازم است مکث کنیم، سر بلند کنیم، و نگاهی بیندازیم به آن قامت‌های همیشه ایستاده‌ای که بی‌چشم‌داشت و بی‌صدایی، ستون زندگی ما بوده‌اند: پدران.

پدر، تنها یک واژه نیست. پدر، مفهوم است. مفهومی از سکوت‌هایی که پشت آن دنیایی از نگرانی و مسئولیت نهفته است. او مردی است که شب‌هنگام دیر به خانه می‌آید، اما پیش از طلوع خورشید، باز هم راهی می‌شود، مردی که شاید هرگز "دوستت دارم" را به زبان نیاورد، اما آن را در عرقی که از پیشانی‌اش برای تأمین آسایش فرزندان می‌ریزد، معنا کرده است.

ما پدرانی را می‌شناسیم که با دستان پینه‌بسته، از ایران تا آمریکا، از تبعید تا امید، سنگ بنای خانه‌هایی را گذاشتند که در آن فرزندانشان بتوانند بی‌خوف و خطر رشد کنند. پدرانی که گرچه دل در گرو وطن داشتند، ولی به خاطر آینده فرزندانشان، دل از خاک کندند و ریشه در خاکی دیگر دواندند. پدرانی را دیده‌ایم که در مهاجرت، زبان بلد نبودند، اما زبان عشق، نجابت و وفاداری‌شان جهانی بود. پدرانی که شاید نام‌شان در رسانه‌ها نیامد، اما در دل خانواده، قهرمانانی بودند که هرگز شکست را نپذیرفتند. و پدرانی را می‌شناسیم که امروز پا به سن گذاشته‌اند، آرام‌تر راه می‌روند، بیشتر می‌نگرند و کمتر می‌گویند، اما هنوز قلب‌شان به همان تپش اول جوانی، برای فرزندانشان می‌تپد

روز پدر، فقط فرصتی برای خرید هدیه یا نوشتن پیام نیست. این روز، لحظه‌ای است برای بازشناسی مقام پدر در دنیایی که نقش او گاه نادیده گرفته می‌شود. به همه پدران زنده و درگذشته، به پدرانی که هنوز در تبعیدند یا در تنهایی خانه‌های سالمندان، به پدرانی که در کنار ما هستند یا در قاب عکس‌ها باقی مانده‌اند، به همه آنها که نام «پدر» را بر شانه کشیدند و خم نشدند، از ژرفای جان درود می‌فرستیم.

امروز، از طرف تمام همکاران مان در نشریه پژواک، این روز را به همه پدران بزرگ‌دل تبریک می‌گوییم. باشد که مهر و عظمت شما همواره در جان فرزندان‌تان بدرخشد، و یاد و خاطره‌تان همیشه گرامی باشد.

روز پدر، بر همه شما مبارک باد.



صفحه ۱ آگهی
صفحه ۲ یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی
صفحه ٤ تاریخچه خلیج فارس (افلیا پرویزاد)
صفحه ٥ آگهی
صفحه ٦ طنز در نمایش نامه های فارسی (حسن جوادی)
صفحه ۷ نامه ای به آسمان (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸ آگهی
صفحه ۹ اخبار
صفحه ۱۰ اخبار
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ خلیج فارس، خلیج همیشه فارس (هما گرامی فره وشی)
صفحه ۱۳ اخبار
صفحه ١٤ آگهی
صفحه ١٥ آگهی
صفحه ١٦ 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 ٢٤ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ٢٥ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ٢٦ آگهی
صفحه ۲۷ پسران یعقوب (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸ آگهی
صفحه ۲۹ اخبار
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس» (جان گری)
صفحه ۳۳ اخبار
صفحه ۳٤ جدول
صفحه ۳٥ فال - اطلاعات عمومی
صفحه ۳٦ اخبار
صفحه ۳۷ طفلک گلی (عباس پناهی)
صفحه ۳۸ داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ٤۰ شعر
صفحه ٤۱ اخبار
صفحه ٤۲ اخبار
صفحه ٤۳ ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ٤٤ اخبار
صفحه ٤٥ اخبار
صفحه ٤٦ اخبار
صفحه ٤۷ اخبار
صفحه ٤۸ اخبار
صفحه ٤۹ اخبار
صفحه ٥۰ اخبار
صفحه ٥۱ اخبار
صفحه ٥۲ اخبار
صفحه ٥۳ دنباله مطالب
صفحه ٥٤ دنباله مطالب
صفحه ٥٥ دنباله مطالب
صفحه ٥٦ دنباله مطالب
صفحه ٥۷ دنباله مطالب
صفحه ٥۸ دنباله مطالب
صفحه ٥۹ دنباله مطلب
صفحه ٦۰ انگلیسی



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

♦ 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 الزاما بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی باشد. مسئولیت نظریه ها به عهده نویسندگان است.

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)
شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)
آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:
PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157
www.pezhvak.com e-mail: info@pezhvak.com

Pezhvak of Persia has been 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.

LOS GATOS MEMORIAL PARK

LOS GATOS MEMORIAL PARK
&
DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

✦*Funeral Services* ✦*Immediate Need* ✦*Pre Planning* ✦*Burial Services* ✦*Cremation Services*



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

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

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

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

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

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

(۴۰۸) ۳۹۶-۶۷۶۸ فارسی

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

تاریخچه خلیج فارس

افلیا پرویزاد

خلیج فارس به عنوان یک فرورفتگی زمین‌ساختی کم‌عمق، در حاشیه جنوبی رشته‌کوه زاگرس شکل گرفته است. در حدود ۱۵۰۰۰ سال پیش، به‌دنبال پایان آخرین عصر یخبندان و بالا آمدن سطح آب دریاها، آب‌های دریای عمان از طریق تنگه هرمز وارد این فرورفتگی شدند و خلیج فارس به‌تدریج شکل کنونی خود را یافت.

خلیج فارس از دیرباز نقش مهمی در تاریخ و تمدن منطقه ایفا کرده است. در دوران باستان، تمدن‌هایی مانند سومری‌ها، اکدی‌ها، بابلی‌ها و ایرانی‌ها در اطراف این خلیج شکل گرفتند. در دوره هخامنشیان، سنگ‌نبشته‌های داریوش بزرگ به نام «دریای پارس» اشاره دارند که نشان‌دهنده اهمیت این منطقه در آن زمان است.

خلیج فارس به‌دلیل منابع غنی نفت و گاز، یکی از مناطق استراتژیک جهان محسوب می‌شود. این منطقه دارای ذخایر عظیم نفتی است که بخش قابل‌توجهی از نیاز جهانی را تأمین می‌کند. همچنین، موقعیت جغرافیایی آن به عنوان پل ارتباطی بین سه قاره آسیا، اروپا و آفریقا، اهمیت تجاری و نظامی ویژه‌ای به آن بخشیده است.

نام "خلیج فارس" یکی از کهن‌ترین نام‌های جغرافیایی ثبت‌شده در اسناد تاریخی جهان است. منابع معتبر بسیاری از جمله آثار نویسندگان یونان باستان، مورخان اسلامی، و جغرافی‌دانان غربی و شرقی همگی بر کاربرد این نام گواهی می‌دهند. نخستین بار این نام در آثار مورخان و جغرافی‌دانان یونان باستان مانند هرودوت (۵ قرن پیش از میلاد) به‌صورت Sinus Persicus (به معنی خلیج فارس) ذکر شده است. در طول قرون متمادی، جغرافی‌دانان مسلمان مانند ابن‌حوقل، مسعودی، اصطخری، مقدسی و بسیاری دیگر همواره از این آبراه با عنوان «بحر فارس» یا «الخلیج الفارسی» یاد کرده‌اند. حتی در نقشه‌های قرن‌های ۱۵ تا ۲۰ میلادی که توسط اروپایی‌ها ترسیم شده‌اند، از نام Persian Gulf یا معادل لاتین آن استفاده شده است.

همچنین در نقشه‌های بطلمیوس، جغرافی‌دان اسکندریه در قرن دوم میلادی، نام «Sinus Persicus» (خلیج فارس به لاتین) به‌روشنی ذکر شده است. در متون اسلامی



و فارسی، جغرافی‌دانان مسلمان چون ابن‌حوقل، مقدسی، اصطخری، یاقوت حموی، و حتی ابن‌بطوطه همگی این منطقه را «الخلیج الفارسی» یا «بحر فارس» نامیده‌اند.

در دوران امپراتوری هخامنشی، اشکانی و ساسانی، ایران سلطه نظامی، فرهنگی و اقتصادی گسترده‌ای بر سواحل شمالی و جنوبی خلیج فارس داشت. این نفوذ موجب شد نام فارس بر این آبراهه تثبیت شود. استان فارس (پارس) در ایران باستان، نقطه‌ای کانونی در شکل‌گیری هویت ایرانی و منبع اصلی حکومت‌های تاریخی بوده و به‌دلیل مجاورت مستقیم با این پهنه آبی، موجب شد که نام آن بر منطقه گذاشته شود. در منشور سازمان ملل متحد، اسناد رسمی سازمان‌های بین‌المللی مانند یونسکو، بانک جهانی، و نقشه‌های رسمی منتشر شده توسط نهادهای علمی و جغرافیایی معتبر جهانی همواره از نام Persian Gulf استفاده شده است. انجمن بین‌المللی جغرافیا (IGU) در سال ۲۰۰۴ رسماً تأکید کرد که تنها نام معتبر و تاریخی این آبراه، «Persian Gulf» است.

استفاده از اصطلاح «خلیج عربی» نخستین‌بار در دهه ۱۹۶۰ میلادی، پس از شکل‌گیری اتحادیه کشورهای عربی و اوج گرفتن موج ناسیونالیسم عربی به رهبری جمال عبدالناصر در مصر رایج شد. ناسیونالیسم عربی در پی برجسته‌سازی هویت عرب و کاستن از نفوذ فرهنگی و سیاسی ایران در منطقه بود. از آن زمان به بعد، برخی دولت‌های عربی مانند عراق (در دوره صدام)، عربستان سعودی، بحرین و امارات تلاش کردند در اسناد داخلی و رسانه‌های خود این نام جعلی را ترویج دهند. این تلاش‌ها با واکنش جدی ایران، تاریخ‌دانان، دانشگاهیان و نهادهای بین‌المللی روبرو شد. در سال ۲۰۱۰، سازمان ملل متحد در بیانیه‌ای رسمی تأکید کرد که هیچ تغییری در نام Persian Gulf در اسناد رسمی این سازمان ایجاد نخواهد شد.

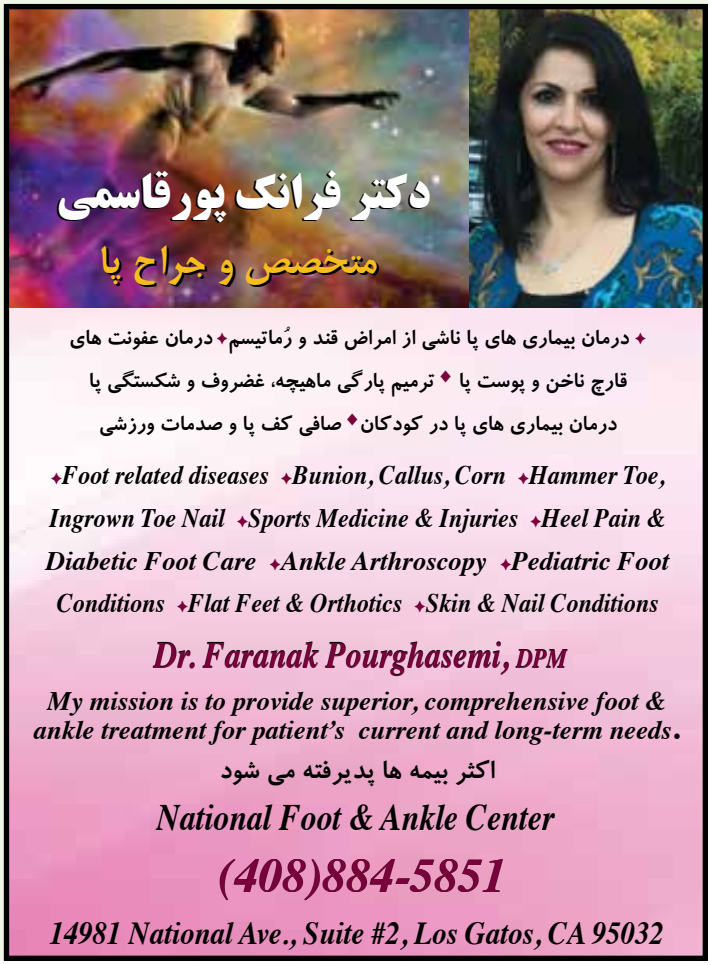
بیش از ۳۵۰۰ نقشه تاریخی در آرشیوهای کتابخانه‌های اروپا، آمریکا و آسیا وجود دارد که همگی از نام «Persian Gulf» استفاده کرده‌اند. از جمله نقشه‌های ترسیم‌شده توسط کلادیوس بطلمیوس در قرن دوم میلادی. نقشه‌های آژانس‌های استعماری بریتانیا و پرتغال در قرون ۱۷ تا ۱۹ میلادی. اطلس‌های بین‌المللی قرن بیستم. نقشه‌های منتشر شده در قرن‌های ۱۵ تا ۲۰ میلادی توسط اروپاییان از جمله نقشه‌های گاستالدی (۱۵۵۶)، مرکاتور (۱۵۶۹)، و نقشه‌های رسمی، فرانسه، هلند، ایتالیا و آلمان همگی بر نام Persian Gulf صحه می‌گذارند.

تلاش برخی کشورهای عربی برای تغییر نام تاریخی «خلیج فارس» به «خلیج عربی» ریشه در تحولات سیاسی قرن بیستم دارد و نه در اسناد تاریخی، جغرافیایی یا علمی. این موضوع بیشتر یک دعوای هویتی و ایدئولوژیک است تا یک بحث جغرافیایی واقعی. در ادامه، توضیح می‌دهم که چرا این تلاش‌ها آغاز شد، چه اهدافی پشت آن بود، و چرا حتی چهره‌هایی مثل دونالد ترامپ نیز از این اصطلاح استفاده کرده‌اند.

برخی کشورهای عربی در پی تضعیف جایگاه تاریخی، فرهنگی و تمدنی ایران در منطقه هستند و تغییر نام خلیج فارس را ابزاری نمادین برای این کار می‌دانند. در دوران جنگ سرد و پس از انقلاب اسلامی ۱۳۵۷، برخی قدرت‌های غربی با کشورهای عربی هم‌پیمان شدند. این هم‌پیمانی، برخی سیاستمداران غربی را به استفاده از اصطلاح «خلیج عربی» سوق داد تا رضایت هم‌پیمانان عرب خود را جلب کنند.

دونالد ترامپ در دوره اول ریاست‌جمهوری‌اش گاه و بی‌گاه از اصطلاح «Arabian Gulf» استفاده کرد. این استفاده نه از روی بی‌اطلاعی، بلکه برای خوشامد متحدان عرب آمریکا به ویژه عربستان سعودی بود. ترامپ روابط بسیار نزدیکی با محمد بن‌سلمان، ولیعهد عربستان دارد و بارها برای جلب حمایت مالی و سیاسی عربستان، مواضعی اتخاذ کرد که مغایر با واقعیت‌های تاریخی و حتی سیاست رسمی دولت‌های پیشین آمریکا بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹




پیام شایانی
وکیل تصادفات و صدمات بدنی
800 -261-1314
Payam Mark Shayani, ESQ
Accident Attorney
Auto, Motorcycle, Pedestrain
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



طنز در نمایش نامه های فارسی

بخش پنجم

دکتر حسن جوادی

نمایش نامه دیگر، استاد نوروز پینه دوز (۱۳۳۸ هـ ق) (۱۹۱۹) است که اثری ست طنز آمیز در انتقاد از تعدد زوجات و هوس رانی بعضی مردان ایران که هر چند وقت یک بار زنی جوان می گیرند. این اثر هم از لحاظ طرح و هم از لحاظ زبان از نمایش نامه اولی بهتر است. استاد نوروز که دو زن دارد، دل به بیوه جوانی می بندد و با ربح سنگین پولی قرض می کند تا با او ازدواج کند. دو زن اول که در اثر دعوا و مرافعه او از خانه فرار کرده اند و ممکن است به خاطر این ازدواج خانه و زندگی شان را از دست بدهند، نقشه ای می کشند که شب ازدواج برگردند و جلوی عروسی استاد نوروز را بگیرند. این نمایش نامه مخلوطی است از کمدی و طنز و خصوصیت جالب آن این است که نویسنده دیالوگ های آن را به زبان محاوره ای آورده است و این نوعی نوآوری بود در نمایش نامه نویسی فارسی، زیرا پیش از این تاریخ همیشه زبان رسمی و ادبی به کار می رفته است.(۱)

یکی دیگر از نمایش نامه نویسان برجسته این عصر حسن مقدم (۱۳۱۶-۱۳۴۴ هـ ق) (۱۸۹۸-۱۹۲۵) بود که در سوییس تحصیل کرده بود و آثار خودش را به فارسی و فرانسه می نوشت. مقدم مدت دو سال در مدرسه ایرانیان استانبول به تدریس فارسی پرداخت و سپس عضو وزارت امور خارجه شد. او در زمان اقامتش در استانبول با لاهوتی همکاری می کرد و قسمت فرانسه نشریه پارس را می نوشت. مقدم در اروپا و شمال آفریقا به مسافرت های طولانی رفت و با زبان های فرانسه و انگلیسی آشنایی خوبی داشت. وی دوستان زیادی داشت که در میان آنها آندره ژید، ایگور استراوینسکی و شارل راموز را می توان نام برد. مقدم یکی از نویسندگان بسیار بانبوغ ایران بود که در جوانی فوت کرد و هرگز نبوغش به شکوفایی کامل نرسید.(۲)

اندکی پس از جنگ جهانی اول مقدم انجمنی به نام «ایران جوان» از ایرانیان اروپارفته و تحصیل کرده تشکیل داد و اینها می خواستند ایرانیان را با پیشرفت های غرب آشنا سازند. در این رابطه بود که مقدم نمایش نامه جعفرخان از فرنگ آمده را نوشت که در (۱۳۴۱ هـ ق) (۱۹۲۲) در گراندهتل تهران به صحنه آمد که غرب زدگی و زبان پر از اصطلاحات فرانسه بعضی از جوانان فرنگ رفته را به باد انتقاد می گیرد. در عین حال مقدم از خرافات و اعتقادات عامیانه بعضی از ایرانیان نیز انتقاد می کند و ماهرانه، دو دسته را در مقابل هم قرار میدهد که همدیگر را نمی فهمند این کمدی موفقیت زیادی داشت و تیپ خاصی را وارد ادبیات فارسی کرد که جعفرخان نمونه جالب آن است به علاوه مثلی نیز همراه این اثر وارد زبان فارسی شد که می گویند «جعفرخان رفته اروپا و مستر جفری برگشته است!»

از جمله نمایش نامه نویسانی که تحت تأثیر آخوندزاده قرار داشتند، مرتضی قلی خان فکری (۱۲۸۵-۱۳۳۶ هـ ق) (۱۸۶۸-۱۹۱۷) بود که چهار نمایش نامه نوشت و در بعضی از آنها نیز بازی کرد. او سیاستمدار آزادی خواه، روزنامه نگار و عارفی از طریقه صفی علیشاهی بود و در اوایل حیات دولتی خود مدتی به عنوان حاکم مازندران، عراق عجم و گلپایگان خدمت کرده بود. فکری چون شدیداً مخالف محمد علی شاه و شیوه کشور داری او بود، از حکومت دست کشید و وقت خود را صرف روزنامه نگاری کرد. پس از بمباران مجلس، او از ایران فرار کرده مدت یک سال در ترکیه، سوریه و قفقاز سرگردان بود. به جز نمایش نامه تاریخی او به نام کوروش بزرگ، بقیه نمایش نامه های او شدیداً از مفاسد اجتماعی و شرایط حاکم انتقاد می کنند.

از جمله آثار قابل توجه فکری حکام جدید و حکام قدیم است که در (۱۳۳۴ه.ق) (۱۹۱۵) نوشته و اجرا شد و داستان مفصلی دارد که دوازده سال به طول می انجامد و در سه پرده طولانی نوشته شده است. مزخرف الملک حاکمی است بی رحم و جفاپیشه که بیش از چهل هزار تومان صرف به دست آوردن حکومت سولقان و سنقر کرده است و اکنون می خواهد دو و حتی سه برابر آن را از طریق رشوه و باج سبیل درآورد. مزخرف الملک به وضوح فاسد و رشوه خوار است و دولت در نهایت مجبور می شود منفصلش کند. پرده دوم ده سال بعد اتفاق می افتد که انقلاب مشروطه وقوع یافته و تمام سیستم حکومت عوض شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا

مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun
Attorney at Law

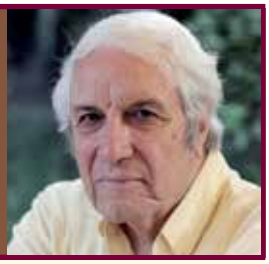
- آگاهی، انجام و مشاوره در امور OFAC
  OFAC Compliance & Consulting
- تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست
  Probate & Trust Administration
- اشتباهات پزشکی، تصادفات
  Personal Insure, Medical Malpractice
- مشاوره، تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها
  LLCs, Partnership, C & S Corporation
  Nonprofit Organization Formation
- 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



- 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

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

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008



نامه‌ای به آسمان

بخش آخر

دکتر ایرج پارسی نژاد

شفیعی کدکنی شاعری است دانا و دلبستهٔ تمدن و فرهنگ دیرین ایران. او به خوبی از همهٔ عناصر این تمدن و فرهنگ ارجمند آگاه است. از این روست که از دیدنِ هر کاسه کوزه و کاشیِ شکستهٔ قدیمی ایران به شوق می‌آیَد و با حسرت از ایران آباد و آبرومند ازدست‌رفته یاد می‌کند.

اگر زمانی در شعر ماندگار «هزارهٔ دوم آهوی کوهی»، در نگاهی به تصویرهای به جا مانده در کاشی ویرانه‌ها، گفته بود

تا کجا می‌بَرَد این نقش به دیوار مرا؟
–تا بدانجا که فرومی‌مَاند
چشم از دیدن و
لب نیز ز گفتار مرا...

این بار، پس ازسال‌ها، در سفال‌های کهنهٔ نیشابور، عشق را می‌جوید، عشق انسان ایرانی را:

بر اینَ سفالِ کهنه چه شعری نوشته است؟
غمناک،
یا که شاد و طربناک
زیر تاک
از زیر خاک آمده بیرون و پاره‌ای آن‌سوی‌تر فتاده و
نیمیش در مغاک

شعری که وزن و قافیه‌اش، پاک، رفته است
پیوندهای نحوی هر واژه واژگون
جز عشق، هرچه بوده، فروریخته ز هم
اما هنوز، عشق، نَفَس می‌زند، چه باک
نیمیش آشکار، و نیمیش زیرخاک
این خاک چاک چاک

شفیعی کدکنی قصیده‌پردازی است استاد. به راستی او از پس گویندگان بزرگ زبان فارسی در سرودن قصیده استادی تواناست. اما قصیده‌های او به قصد نمایش زبان‌آوری و چیرگی‌اش بر وزن و قافیه، با مضمونی کهنه و تکراری نیست. او دردی دارد و حرفی که در قالب قصیده می‌گنجد. از آن جمله است شکوه و شکایتش از سرنوشت زبان فارسی. هم ازاین‌روست که در قصیده‌ای از سر درد می‌گوید:

ای شعر پارسیَ که بدین روزت اوفکند
کاندر تو کس نظر نکند جز به ریشخند

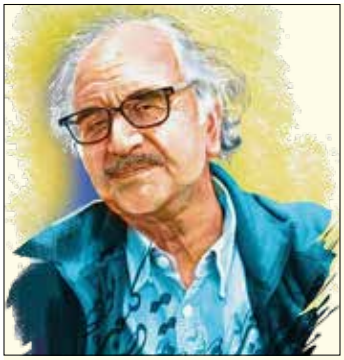
و در قصیده‌ای دیگر، یکبار دیگر، ضمن یاد از گذشته‌های شعر ایران و مرزهای آن «از در فرغانه تا اقصای روم و حدّ شام»، و «اَز حلب تا کاشغر» و از رودکیَ و فردوسی و ناصر خسرو خیام و سنایی و خاقانی و نظامی و عطار و مولوی و سعدی و حافظ و عبید و صائب تا نیما و بامداد و امید و فروغ چنین ختم می‌کند:

کوچه باغانِ نشابورت پُر از آواز باد
کز درونش نَقبی از اینسان به بالیدن زدی

اما محبوب‌ترین قصیدهٔ جاودان شفیعی کدکنی «غوک‌نامه» اوست. قصیده‌ای «تنیده ز دل بافته ز جان»، سرشار از خشم و نفرت و نفرین. قصیده‌ای گویا از زبان مردم زبان‌بستهٔ ما که به سرعت بر ذهن‌ها نشست و بر زبان‌ها جاری شد:

ای غوک‌ها که موج برآشفته خوابتان
وافکنده در تلاطم شطِ شتابتان
خوش یافتید اینَ خَزهٔ سبز را پناه
روزی دو، گر امان بدهد آفتابتان.
دم از زلالِ خضر زنید و مسلّم است
کز این لجن‌کَده‌ست همه نان و آبتان...

به یاد بیاوریم که سال‌ها پیش ملک‌الشعرای بهار «غوک‌نامه»‌ای با مطلعی چنین سروده بود:



بس کن از این مکابره ای غوک ژاژخا
خامش، گرت هزار عروسیست، ور عزا...
چون زاهدی عنود، به سجادهٔ کبود
برکرده از سجود، سر و روی با خدا

بهار در این قصیده از زاهدان ریایی زمانهٔ خود، با بلاغتی استادانه، یاد می‌کند، اما «غوک‌نامه» شاعر همزمان ما به‌راستی از بهار پیشی گرفتهَ است.

ناگفته نماند از شفیعی کدکنی قصیده‌های دیگری، جز آنچه یاد شد، همراه با غزل‌ها و رباعی‌های بسیار، با مضمون تازه و بدیع به یادگار مانده که در اینجا مجال پرداختن به آنها نیست. همین قدر باید گفت که او در بیان فکر و حس و خیال خود در جستجوی قالب و شکل و نوع نیست. مایه و مضمون شعر، همراه و همزمان با شکل و قالب او را می‌یابد و می‌رباید. دنباله مطلب در صفحه ۵۴



Bi Bi
BAKERY & CAFE

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

سه‌هزار سال انسان ایرانی: از دل اسطوره تا متن تاریخ

الهام عباس زاده - پژوهشگر

در گستره بلند تاریخ، سرزمین ایران نه فقط جایگاهی جغرافیایی که پدیده‌ای انسانی و فرهنگی است، تجلی‌گاه یکی از کهن‌ترین و پُررنگ‌ترین تجربه‌های زیست انسانی. سه‌هزار سال از ظهور انسان ایرانی به عنوان موجودی اندیشمند، شهرسَاز، قانون‌گذار، شاعر، سرباز، عاشق و عارف می‌گذرد، و این میراث همچنان زنده و جاری است.

آغاز تمدن: از ایلام تا مادها: پیش از آن‌که نامی از ایران باشد، مردمانی در فلات ایران در دره‌های رود کارون و دز، و در زاگرس، به ساختن و زیستن مشغول بودند. تمدن ایلامی در حدود ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد در خوزستان سر برآورد. ایلامیان خط داشتند، معابد ساختند، با سومری‌ها جنگیدند و آشتی کردند. آنها نخستین ایرانیانی بودند که تاریخ‌شان را بر لوح‌های گِلی ثبت کردند. پس از آنان، قوم ماد در سده هشتم پیش از میلاد، نخستین دولت متحد ایرانی را بنیان نهاد. مادها نه فقط آغازگر حاکمیت ایرانی، بلکه پایه‌گذار مفهوم پادشاهی منسجم در این جغرافیا شدند.

شکوه هخامنشی: معماری فرمانروایی جهان: با ظهور کوروش بزرگ در سده ششم پیش از میلاد، ایران وارد دوره‌ای شد که به راستی می‌توان آن را «تمدن امپراتوری» نام نهاد. امپراتوری هخامنشی نه بر پایه شمشیر، که بر ستون‌های احترام به فرهنگ‌های گوناگون و ساختار اداری منظم استوار بود. کوروش منشور حقوق بشر را صادر کرد، داریوش شاهراه‌ها و دیوان‌سالاری را بنا نهاد، و خشایارشا ارتش جهان‌گستر را رهبری کرد. تخت‌جمشید، با همه شکوه خاموش‌اش، تصویر فشرده‌ای از روح انسان ایرانی در دوران هخامنشی است: صلح‌طلب، خردمند، و دارای اعتمادبه‌نفس تمدنی.

از اشکانیان تا ساسانیان: دو هزار سال جنگ و حکمت: در پی حمله اسکندر، ایران برای مدتی کوتاه زیر سلطه سلوکیان درآمد، اما دیری نپایید که اشکانیان، مردمانی از شرق فلات ایران، استقلال کشور را بازگرداندند. ایرانیِ اشکانی، سوارکار، پیکارگر و آزادمنش بود. آنان نخستین بار مفهوم فدرالیسم را در ساختار سیاسی ایران گنجاندند. اما شکوه دوباره با ساسانیان بازگشت. این دوره، نقطه اوج فرهنگ، مذهب، معماری و حقوق در ایران پیش از اسلام بود. آیین زرتشت در مرکز حکومت جای گرفت، شهرهایی چون تیسفون و جندی‌شاپور درخشیدند، و انسان ایرانی دوباره جهان را با نگاه فلسفی خود تفسیر کرد. دیوان‌های حقوقی، اندیشه‌های مانوی، و هنر ساسانی از دستاوردهای این عصر است.



انسان ایرانی پس از اسلام: از خاموشی تا روشنایی: ورود اسلام به ایران در سده هفتم میلادی، ضربه‌ای سخت بر پیکره دولت‌داری ایرانی وارد کرد، اما هویت ایرانی نه تنها ناپدید نشد، بلکه در دل فرهنگ اسلامی شکوفا شد. ایرانیان زبان عربی آموختند، اما فارسی را حفظ کردند، دین جدید را پذیرفتند، اما آن را با رنگ‌وبوی عرفان، شعر و عقلانیت آراستند.

قرن چهارم هجری، عصر طلایی ادبیات و تفکر ایرانی بود: فردوسی با شاهنامه جان تاریخ را به شعر کشید، ابن‌سینا پزشکی و فلسفه را جهانی کرد، بیرونی راز آسمان را کاوید، و خیام میان اخترشناسی و شعر پل زد. انسان ایرانی در این دوران، میان ایمان و خرد، شمشیر و قلم، سجاده و کتاب، تعادلی ظریف ساخت که تمدن اسلامی را به اوج رساند.

از مغول تا صفوی: ویرانی و بازسازی هویت: حمله مغول در قرن هفتم هجری، بخشی از حافظه تاریخی ایرانیان را به خاک و خون کشید، اما همین واقعه سبب شد که انسان ایرانی، چهره‌ای دیگر از خود نشان دهد: مقاومت فرهنگی. مدارس، شعر، تصوف و حتی نقاشی به پناهگاه هویت ایرانی بدل شدند. با ظهور صفویان، تشیع به مذهب رسمی ایران تبدیل شد، و دوباره دولت-ملت ایرانی شکل گرفت. اصفهان در زمان شاه عباس تبدیل به نگین شرق شد، هنر معماری، مینیاتور، صنایع دستی و ادب فارسی اوج گرفت. ایرانی قرن ۱۶ و ۱۷، در پی تلفیق مذهب، ملیت و هنر بود. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه



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

مشتاقانه منتظر همکاری با شما هستم!



- خرید، فروش و سرمایه‌گذاری در املاک
- راهنمایی حرفه‌ای و صادقانه در هر مرحله
- تخصص در پیدا کردن بهترین فرصت‌های ملکی

Mansour Rezaee

INTERO REAL ESTATE SERVICES
A Berkshire Hathaway Affiliate

DRE: 01208728

اعتماد شما، سرمایه ماست!
برای مشاوره رایگان تماس بگیرید!

(408) 248-6692

10080 N. Wolfe Rd., Cupertino, CA 95014

از قمرالملوک وزیری تا پرستو احمدی، از این صدا خون می‌چکد قربان!

آریامن احمدی، نویسنده و روزنامه‌نگار

«پرستو احمدی» تصویری واقعی از انسانِ نیچه‌ای در «غروب بت‌ها» است، آدمی که خود را درگیر «فضیلتِ دروغین» نکرد، هم‌چون بندباز روی بند که یا می‌افتد یا سرپا می‌ماند و یا راه به بیرون می‌بَرد. با چشم‌های باز بیدار، آگاه و آزاده، روی صحنه‌ای بی‌مرز ایستاد، محکم و استوار و با پوشش اختیاریَ (بدون حجاب اجباری). او صدای زن ایرانی که ۴۵ سال در پستوی خانه مانده بود را بیرون آورد، بلند کرد و شجاعانه خواند: «از خونِ جوانانِ وطن لاله دمیده...»

۶۵ سال پیش، «قمرالملوک وزیری»، نخستین زنی که با پوشش اختیاری (بدون حجاب اجباری) روی صحنه رفت و با صدای خود که به «هزاردستان آواز ایران» معروف بود، تاریخ موسیقی ایران را متحول کرد و الگویی مثال‌زدنی برای هنرمندان زن بعد از خود شد، در آخرین نامه‌اش خطاب به مردم ایران که به درخواست خودش پس از مرگش در ۵۴ سالگی (۱۴ مرداد ۱۳۳۸) منتشر شد، بر خاموش نشدنِ صدای زن ایرانی تاکید کرد: «من یک زن به قولِ تو هنرمند، هنرمندی که متعلق به یک قرن بود، زیرِ خروارها خاک سیاه خفته است. دیگر از حنجره من صوتی برنمی‌خیزد، طنین آواز منَ دل‌ها را نمی‌لرزاند، دنیای من تاریک است، خاموشی است، اما هم‌چنان خوشحالم که روح من عظمتِ خود را از دست نداده و هنری که هرگز در زندگی‌ام آن را بنده دینار و درهم نکرده‌ام و به آن خیانت نورزیده‌ام، با من است. من مُرده‌ام اما خاطره من، خاطره حیاتِ هنریِ من نمرده است.»

در این گذارِ یک‌صد ساله (از روز ۱۴ مرداد ۱۳۰۳ که قمر بدون حجاب در «گراندهتل» روی صحنه رفت)، زنان بسیاری در ایران بر این صحنه آمدند و خواندند و نقشی ماندگار از خود به جای گذاشتند اما ۴۵ سال آن خالی از حضور زنان در ایران شد. با این حال بوده‌اند کسانی که در طول این سال‌های سیاه، به اَشکال مختلف صدای آواز زن ایرانی را زنده نگه داشته‌اند. شاید ۲۱ آذر ۱۴۰۳، روز دیگری بود برای زنان ایرانی، روزی که از خاکستر ققنوس قمر، از حنجره هزاردستان او، از خاطره حیاتِ هنریش، دختری ۲۷ ساله با گردنبَندی از نقشه ایران‌زمین برخاست تا بار دیگر صدای زنَ ایرانی را بلندتر از بلندگوهای خیابان «انقلاب اسلامی» طنین‌انداز کند: «ازخونِ جوانانِ وطن لاله دمیده»

این تصنیف که در آغاز انقلاب مشروطه ایران و به یاد نخستین قربانیان آزادی سروده شده بود، اکنون به یادِ کشته‌شدگان جنبش «زن، زندگی، آزادی»، با صدای پرستو احمدی و این‌بار روی صحنه‌ای بی‌مرز بازخوانی شد تا بار دیگر نشان دهد صدای انسان بالاتر از همه صداها است: «من، پرستو، دختری که می‌خواهم برای مردمی که دوست‌شان دارم بخوانم. این حقی است که نمی‌توانستم از آن چشم بپوشم؛ خواندن برای خاکی که عاشقانه دوستش دارم. این‌جا، در این نقطه از ایران عزیزمان، در این تکه‌ای که تاریخ و اسطوره‌های ما به هم پیوند می‌خورند، صدای من را در این کنسرتِ فرضی بشنوید و خیال کنید این وطنِ زیبا را.»

صدای پرستو از دلِ کاروان‌سرایی برآمد که روزگاری در کنار هزاران کاروان‌سرای دیگر در مسیرِ جاده ابریشم، شکوه و رونق بسیاری داشتند. امروزه تعداد ۷۰۰ کاروان‌سرا در ثبت ملی و ۵۴ کاروان‌سرا در میراث جهانی یونسکو ثبت شده‌اند. در این گذارِ هفت‌هزاران ساله تاریخ رفته بر این سرزمین است که صدای پرستو احمدی در شبِ سردِ کویر ۲۱ آذر ۱۴۰۳ با همراهیِ ساز «احسان بیرقدار»، «سهیل فقیه‌نصیری»، «امین طاهری» و «امیرعلی پیرنیا» بارِ دیگر صدای انسانِ ایرانی را بالاتر از همه صداهای خدایان و دیکتاتورها بُرد. فرقی نمی‌کند صدایِ خدایان و دیکتاتورها در هیاتِ درختی شعله‌ور بالای کوه مقدس باشد یا در فریادِ «آلمان بالاتر از همه» «پیشوا» بر بلندی‌های «باواریا»، در هیات «استالین» در میدان «سُرخ» باشد یا در هیاتِ گیوتین در انقلاب فرانسه، در هیاتِ چوبه دار در سحرگاه «اوین» باشد یا در هیبتِ ترسناک تانکی در میدانِ «تیان‌آن‌من». و یا در هیاتِ زنانِ کفش‌پوشِ سیاهِ «گشت ارشاد» که صدای ژیناها، آرمیتاها، نیکاها و صدها زن ایرانی را خفه کردند.

خدایان و دیکتاتورها، محتوم و محکوم به شکست و مرگ هستند، تنها انسان می‌ماند. آن‌چه از میراث ۷۰ هزارساله بشر در حافظه نسل‌ها مانده است، نه صدایِ سُرخ‌آیینِ «هیتلر» و استالین، «صدام حسین» و «بشار اسد»، که صدای آزادی‌بخشِ



مردمانی است که بدون مرز، در گوشه‌گوشه جهان شنیده شد و می‌شود و قفنوس‌وار از خاکسترِ یک‌دیگر برمی‌خیزند و طنین‌انداز می‌شوند، همان‌طور که «دیمیتری شوستاکوویچ»، آهنگ‌ساز فقید روس در اوج محاصره لنینگراد، سمفونی را نوشت که «کارل الیاسبرگ» آن را در ۹ آگوست ۱۹۴۲ در سالن «فیلارمونیک» لنینگراد با نوازندگانی که از ارکستر اصلی، ارکستر ذخیره و گروه‌های نظامی گرد آورده بود، اجرا کرد. این سمفونی به صورت مستقیم از رادیو و بلندگو در سراسر شهر پخش شد. هر دو سوی جبهه، روس‌ها و آلمان‌ها آن را می‌شنیدند. سمفونی لنینگراد از آن زمان تا امروز، هم‌چنان صدای مقاومت در برابر فاشیسم و توتالیتاریسم است، صدایی در صدای «ویکتور خارا»، آن‌هنگام که در استادیوم شیلی، جایی‌که صدها نفر از زندانیان سیاسی نگه‌داری می‌شدند، وقتی سربازهای «پینوشه» دست‌هایش را شکستند و از او خواستند گیتار بزند، ایستاد و سرود اعتراضی خواند: «ما پیروز خواهیم شد، سرانجام پیروز خواهیم شد».

قتل ویکتور خارا در ۴۰ سالگی با بیش از ۴۰ گلوله، صدای ماندگارش را به عنوان یکی از نمادهای موسیقی مردمی آمریکای لاتین خاموشن نکرد. جمع همه این صداها را می‌توان در کنسرتِ فرضیِ کاروان‌سرای پرستو احمدی شنیدَ و با او در مقابل استبدادِ مذهبی ایستاد و خواندَ: از خونِ جوانانِ وطن، لاله دمیده...

شاید داستانِ «آنتیگون»، یکی از نخستین، قدیمی‌ترین و نمادین‌ترین نمونه‌های ایستادگیِ زنان در برابر استبداد باشد. به خاک نسپردن، نوعی بی‌احترامی به مُردگان در یونان باستان بود. سه‌هزار سال پس از «کرئون»، پادشاه تبای، هنوز در گوشه‌گوشه دنیا این بی‌احترامی به مُردگان در فرهنگ‌های مختلف جلوه‌گر است، امری که شاید به شکل عجیبی در پیوند مستقیم با فرهنگ ما ایرانیان نیز هست. آنتیگون به تنهایی در برابر فرمانِ کرئون، پادشاه تبای ایستاد و با خاک‌سپاری برادرش، به اصولِ انسانیِ خود وفادار ماند: «آن‌چه را که درست می‌دانم، باید انجام دهم؛ حتی اگر تنها بمانم!»

ایستادگیِ آنتیگون در برابر استبداد، هم‌چنان که در اساطیر یونان نمادِ مقاومت است، در جنبش‌های آزادی‌خواهانه امروز نیز، به‌ویژه در جنبشِ «زن، زندگی، آزادی»، به‌وضوح نمایان است. این صدای مقاومت، صدای زن ایرانی است که امروز از دلِ تاریخ به گوش می‌رسد. همان‌طور که آنتیگون در برابر پادشاه تبای ایستاد، امروز زنان ایرانی در برابر استبداد مذهبی ایستاده‌اند تا نشان دهند که صدای انسان بالاتر از همه ایدئولوژی‌های آسمانی و زمینی است.

از این زاویه است که حرکتِ انقلابیِ پرستو احمدی به عنوان یک شهروند آزاد، فراتر رفتن از «زیستن در چنبره دروغ» است. کنسرتِ کاروان‌سرای او، خلاف‌آمد این نوع زیستن است که ۴۵ سال جمهوری اسلامی با روایت‌های برساخته‌اش آن را تحمیل کرده است تا توده‌ای بی‌شکل و تسلیم شده از مردم بسازد. کنسرتِ کاروان‌سرا با عبور از این «تسلیم شدگی» و حرکت به سمت «ایستادگی»، تسخیرمان می‌کند، میخ‌کوب‌مان می‌کند، حیرت‌زده‌مان می‌کند و به شور و وجدمان می‌آورد تا با وضوح درخشان و صدای بلندش، تصویرِ شجاعت را در اشکالِ گوناگون تکثیر کنیم؛ تصویرِ زیستن در دایره حقیقت را به تعبیر «واسلاو هاول»، چرا که مهم‌ترین تهدید برای حکومت‌های استبدادی و تمامیت‌خواه، زیستن در دایره حقیقت است.

لازمه زیستن در دایره حقیقت، بازگشت به هویت حقیقیِ خویش و زیستن بر مبنای آن، نه فقط در حیطه خصوصی، بلکه در عرصه‌های عمومی است. این به معنای پس‌گرفتن هویتِ خویشتن است. تهدیدی که در این عمل نهفته، ناشی از یک قدرتِ فیزیکی نیست، بلکه ناشی از این است که این عمل از یک شخص فراتر می‌رود و به دوروبرش روشنایی می‌بخشد، همان‌طور که «فرانتس فانون»، فیلسوف و روان‌شناس فرانسویِ قرن بیستم نیز بر این امر تاکید کرده است: «رهاییِ واقعی تنها زمانی محقق می‌شود که انسان به خود و هویت خود بازگردد، نه به هویت‌هایی که برایش ساخته‌اند.» کاری که پرستو احمدی در کنسرت کاروان‌سرایش کرد، بازگشت به هویت انسانی و کرامت خویش است. به تعبیر «مارتین لوتر کینگ»، رهبر جنبش حقوق مدنیِ آفریقایی‌تبارهای آمریکا در سخنرانی معروفش با عنوان «من یک رویا دارم»، «آن‌چه مهم است، این است که یک انسان هر روز دست‌کم یک‌بار در برابر ظلم بایستد».

دنباله مطلب در صفحه ۵۴



Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

خرید و فروش
و
معاوضه

رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

Expert Appraisals for Insurance

Buy, Sale & Trade-ins

Wash & Repair

(408) 876-9495

By Appointment Only

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



خلیج فارس، خلیج همیشه فارس

از اینجا با هواپیمای شرکت هواپیمایی امارات عازم ایران بودم. نگاهم با دقتی جست‌وجوگر به نقشه‌ای دوخته شده بود که مسیر حرکت هواپیما را نمایش می‌داد و سرزمین‌های مختلف را از نظر می‌گذراندم. وقتی چشمم به ناحیه جنوب ایران و خلیج فارس افتاد، رنگ آبی آب‌هایش مرا به سرزمین خاطراتم برد. در این میان، نگاه خیره‌ام بر نام «خلیج فارس» که تنها واژه «خلیج» جای آن را گرفته بود، میخکوب شد. اندیشیدم چه نیرویی پشت این جسارت و تحریف ایستاده که با وجود صدور قطعنامه‌های سازمان ملل درباره لزوم به‌کارگیری نام تاریخی «خلیج فارس» و وجود اسناد و نقشه‌های رسمی منتشر شده از سوی همین سازمان، با ذکر شماره و تاریخ، باز هم نام خلیج فارس را یا به «خلیج عربی» تغییر داده‌اند یا حتی فقط به «خلیج» بسنده کرده‌اند.

یاد کلاس‌های تاریخ تمدن در سال‌های دور افتادم، آن‌جا که استاد می‌گفت: در سنگ‌نوشته‌های پارسی باستان، داریوش بزرگ می‌گوید: «از پیراوْ نهر در مصر، کشتی‌ها به سوی دریای پارس روان شدند»، این مربوط به حدود سال ۵۱۸ پیش از میلاد است. در ترجمه متن فارسی باستان سنگ‌نوشته شالوف آمده: «من پارسی‌ام. از پارس مصر را گرفتم. من فرمان دادم این جوی را بکنند از پیراوْ رود که در مصر جاری است، تا دریایی که از پارس می‌آید. پس از آن این جوی کنده شد، چنان‌که من فرمان دادم و کشتی‌ها رفتند از مصر از میان این جوی، به دریای پارس.» واژه «Parsa city darya hacha» به معنای «آن دریایی که از پارس می‌رود» است و این، نخستین‌بار توسط داریوش به‌کار رفته است.

بعدها، در نوشته‌های یونانی و رومی از جمله هکاتائوس (۴۸۰ ق.م)، بطلمیوس (قرن دوم میلادی) و نیز در متون جغرافیایی اسلامی و ایرانی، چون ابن‌فقیه در «البلدان» (۲۷۹ق)، ابوالقاسم خُرّدادبه خراسانی در «مسالک‌الممالک» (وفات ۳۰۰ق)، ابوریحان بیرونی (وفات ۴۴۰ق) و دیگر دانشمندان، همگی از این دریا با نام‌هایی چون «دریای پارس»، «بحر فارس» و نام‌هایی مشابه یاد کرده‌اند. اما اصطلاح جعلی «خلیج عربی» نخستین‌بار توسط یکی از عُمّال سیاسی انگلیس ساکن در منطقه خلیج فارس در دوران قیمومت شیخ‌نشین‌های جنوبی خلیج مطرح شد. رودریک اوون در کتاب «حباب‌های طلایی در خلیج عربی» (۱۹۵۸) نوشت: «من در تمام کتاب‌ها و نقشه‌های جغرافیایی تنها نام خلیج فارس را دیده‌ام. اما در زمان مأموریتم در این ناحیه، با خود اندیشیدم که چون ساکنان اطراف خلیج عرب هستند، از نظر ادب بهتر است آن را خلیج عربی بنامیم.» پس از او، «سر چارلز بلگرو»، نماینده سیاسی دولت انگلیس در خلیج فارس، در سال ۱۹۶۶ کتابی منتشر کرد که نام «ساحل دزدان» را برای سواحل جنوبی خلیج فارس به کار برد. با تحریک او و دیگرانی چون او، عبارت «الخلیج العربی» به تدریج در مطبوعات عربی رایج شد و از آن زمان، در برخی مکاتبات رسمی به زبان انگلیسی نیز «Persian Gulf» به «Arabian Gulf» تغییر یافت، و دولت‌های عربی با اشتیاق از این تحریف تاریخی استقبال کردند. البته دولت ایران در مرداد ۱۳۳۷ به این تغییر نام اعتراض کرد و سرانجام این کشمکش‌ها به سازمان ملل کشیده شد. در پی اعتراضات پی‌درپی نمایندگان ایران در



سازمان ملل، قرار شد اصلاحات لازم در نام این خلیج در نقشه‌های جغرافیایی دنیا و اسنادی که منتشر می‌شوند، صورت گیرد. هم‌اکنون نیز در سند شماره ۴/۶۱ مورخ آوریل ۲۰۰۶ با عنوان رسمیت تاریخی، جغرافیایی و حقوقی نام خلیج فارس، و همچنین در نقشه رسمی شماره ۳۸۹۱ سازمان ملل (ژانویه ۲۰۰۴)، نام این پهنه آبی با عنوان اصلی خود، خلیج فارس، ذکر شده است. این نتیجه، حاصل فریاد خستگی‌ناپذیر مردم ایران است. از برگزاری سمینارها، همایش‌ها و سخنرانی‌ها گرفته تا نگارش دانشنامه‌ای هشت‌جلدی با عنوان خلیج فارس در مرکز دایرةالمعارف ایران، و نیز جمع‌آوری امضا از سوی جوانان و ایرانیان داخل و خارج کشور در گوگل، و انتشار مقالات گوناگون در این زمینه، همه و همه بیانگر اعتراض بلند ایرانیان است. با این حال، گاهی نوشته یا گزارشی از سوی یک کارگزار خارجی، بیش از تمام این صداها، به زبان ما تأثیر می‌گذارد، چرا که بیگانگان چشم از منابع زیرزمینی ایران برنمی‌دارند. موقعیت خاص خلیج فارس، منطقه‌ای که کانون ارتباط آفریقا، اروپا، جنوب‌غرب آسیا تا جنوب‌شرق آسیاست، و وجود ذخایر عظیم نفت و گاز، جایگاه این خلیج را بی‌بدیل کرده است. تا ۶۵ درصد از ذخایر نفت و گاز جهان در این منطقه قرار دارد، و خلیج فارس با ۲۳۸ هزار کیلومتر وسعت، یکی از غنی‌ترین منابع نفت خام و گاز دنیاست، به‌گونه‌ای که بیش از نیمی از ذخایر نفت خام جهان در همین منطقه قرار دارد. ایران با داشتن ۲۵۸۲ کیلومتر خط ساحلی با خلیج فارس، دارای بیشترین ساحل در میان کشورهای منطقه است، عربستان سعودی با ۱۱۸۷ کیلومتر در رتبه دوم و امارات متحده عربی با ۱۱۶۰ کیلومتر در رتبه سوم قرار دارند. منطقه خلیج فارس از نظر منابع دیگر نیز سرزمینی غنی و پربار به‌شمار می‌رود. در پایان، بد نیست به نوشته‌ای از استاد دکتر باستانی پاریزی اشاره کنیم، کسی که همیشه حقایق تلخ را با شیرین‌ترین زبان بیان کرده‌اند.

بازار خاک سرخ و نمک سپید: در نوروز ۱۳۳۱، شصت سال پیش، شبی را با چند معلم کرمانی در جزیره هرمز، مهمان مهندس اکبر یزدی، رئیس صادرات خاک سرخ جزیره هرمز بودیم. آن شب تا صبح باران شدیدی می‌بارید. صبح فردا، وقتی یکی پرسید: «چه خبر بود دیشب که این‌همه سر و صدا می‌کردید؟» من گفتم: «هیچ، تو خواب بودی که دیشب دریا را آب برد!» و البته همه به این حرف خندیدند. مهندس اکبری آن روز گفت: «ژاپنی‌ها خریدار نمک جزیره هستند. کل هرمز یا کوه نمک است یا خاک سرخ. عنقریب است که دیگر چیزی از ما باقی نماند. علاوه بر آن، کشتی‌های ماهی‌گیری ژاپنی در خلیج فارس ماهی صید می‌کنند، صید که چه عرض کنم، دریا را جاروب می‌کنند!» خاقانی فرموده است: چو به دریا نه صدف ماند و نه در، رحمتی / ساحل عمان چه کنم؟

امروز خبر داریم که انبارهای جنوب خلیج فارس مملو از ذخایر تویوتا، بسته‌های کامپیوتر و موبایل است که از همین سواحل به اقصی‌نقاط جهان صادر می‌شود. در واقع، بیابان‌های دور و دراز ساحل خلیج فارس تبدیل شده‌اند به انبار صنایع ژاپن، ژاپنی که خود در حسرت یافتن حتی یک وجب از ریگ‌های آن بیابان‌ها در سرزمین خودش است. اوگاندایی‌ها می‌گویند: «کشیش‌ها آمدند اینجا، انجیل به دست ما دادند و گفتند: چشمانتان را ببندید و با حضور قلب، آیات انجیل را که ما می‌خوانیم، زمزمه کنید. ما چشم‌ها را بستیم و سال‌ها خواندیم. وقتی چشم گشودیم، دیدیم همه زمین‌ها را اروپایی‌ها به نام خود ثبت کرده‌اند.»

امروز هم کویت، قطر و سایر نقاط حاشیه خلیج، شده‌اند انبار کامپیوترهای ژاپنی، همان‌ها که در خانه‌های ما ایرانی‌ها خوابیده‌اند. تنها در یک شهر، قم، هزارها از آنها وجود دارد که طلبه‌های جوان با آنها مشغول دریافت پیام‌های اینترنتی، پاسخ به مومنان و طبقه‌بندی احادیث بحارالانوار هستند.

بگذریم، سخن از خلیج فارس بود و همیشه پارس‌بودنش. در کارنامه اردشیر بابکان می‌بینیم که بخش قابل توجهی از تلاش‌های او برای برپایی سلسله ساسانی، در سواحل خلیج فارس صورت گرفت. سرانجام، «اردشیر خُوره» را که بخش بزرگی از سواحل شمالی خلیج فارس را دربر می‌گرفت، بنیان نهاد، واحدی بزرگ با ساختاری اقتصادی، اداری و تجاری دریایی که از طریق بندر سیراف امکان‌پذیر شده بود.

بعدها زرتشتیان،که بنا بر برخی روایت‌ها از طریق کرمان و هرمز به هندوستان مهاجرت کردند، تا قرن دهم هجری ساکن نواحی شمالی خلیج پارس بودند. گرچه نام بسیاری از نواحی پارسی اطراف خلیج تغییر کرد و عربی شد، اما حضور پرقدرت دریانوردان زرتشتی و سکنه بومی آن نواحی، در حفظ نام دریای پارس نقشی بسیار بزرگ ایفا کرده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

فرامرز رفیع زاده
کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی
بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی
و گروهی - بیمه دنداپزشکی - بیمه مسافرتی
Medicare - Covered California (Marketplace) -
Dental Insurance - Travel Insurance
(408)-309-7006
Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com
Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent
مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا
CA License# OH15555

گفتند جانمان درخطر است، مراجع قانونی جدی نگرفتند، به قتل رسیدند

مریم دهکردی

قتل زنان در روزگار ما به «اتفاقی روزمره» و عملی بی‌عاقبت تبدیل‌شده است. آنچه این قتل‌ها را به موردی تکراری و تقریبا بی‌اهمیت بدل کرده علاوه بر ساختار مردسالار، سکوت نهادهای متولی و بی‌توجهی به امنیت و حقوق زنان است. زنان هرروز با تهدید به مرگ زندگی می‌کنند اما رسانه‌های ایران در هنگام انتشار خبر، آنچه را رخداده به «اختلافات خانوادگی» یا «حادثه» تقلیل می‌دهند و هیچکس مسوولیتی برای پایان دادن به این چرخه خشونت احساس نمی‌کند. این گزارش درباره زنانی است که اگر پلیس و قوه قضاییه شکایت‌ها علیه خشونت همسران یا مردان نزدیک به آنها را جدی می‌گرفتند، امروز هنوز در میان ما بودند.

دلارا جهاندیده، قاضی گفت برو با شوهرت بساز: «دلارا جهاندیده» زن جوان ۳۸ ساله اهل جهرم شامگاه ۷اسفند۱۴۰۳ به‌وسیله سلاح سرد توسط همسرش موردحمله و ضرب و شتم قرار گرفت. ضرب و شتمی که منجر به شکستگی جمجمه، کما و نهایتا مرگ او شد. دلار جهاندیده به گفته نزدیکانش زنی جسور و جنگنده بود. او مدت‌ها در رابطه‌ای پرخشونت بود و تنها به دلیل آن‌که به لحاظ اقتصادی مستقل نبود ناچار شده بود، زندگی زناشویی خود را ادامه دهد. دلارا، سرانجام شغلی در یک رستوران پیدا کرد و سه ماه قبل از قتل، فرزندانش را از خانه‌ای که جز فریاد و کتک و زخم و خون در آن خبری نبود به خانه مادری برده بود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که پیش از اینکه او همراه با فرزندانش به خانه مادرش بازگردد، یک روز در اتاقی در حال استراحت نیمروزی بود که همسرش به او حمله کرد و گلویش را به‌قصد کشتن فشار داد. منابع نزدیک به دلارا تایید کرده‌اند که دلارا بعد از این اقدام همسرش چندساعتی بی‌هوش بود و وقتی بهوش آمده، متوجه شده همسرش پتو را روی صورت او انداخته چون گمان می‌کرده، او مرده است. یک منبع نزدیک به دلار جهاندیده می‌گوید: «دلارا بعد از به هوش آمدن، به پزشکی قانونی مراجعه کرد. متاسفانه پزشک در محل خدمت نبود. رسیدگی به وضعیتش موکول شد به یک روز بعد. روز بعد کبودی و تورم از روز اول کمی بهتر شده بود اما در پزشکی قانونی ثبت شد. رفت کلانتری و همراه با شهود شکایت خود را ثبت کرد اما کلانتری برای سازش، پرونده را به شورای حل اختلاف ارجاع داد.»

بررسی پرونده دلارا جهاندیده نشان می‌دهد درحالی‌که او در شکایت خود تاکید کرده بود که همسرش دایما او را به مرگ و اسیدپاشی تهدید می‌کند و شاهدان هم این اظهارات را تایید کرده بودند اما «شورای حل اختلاف» بدون توجه به خطرات جانی که این زن جوان را تهدید می‌کرد، زمان دیدار را برای بیست روز بعد تعیین کرده است. به گفته منابع آگاه، دلارا جهاندیده بر سر تصمیم خود برای جدایی ماند: «وقتی جلسه شورای حل اختلاف رسید دلارا چیزهایی که در شکایت ثبت کرده بود، دوباره تکرار کرد اما قاضی فقط تلاش کرد حرف‌های او را نشنیده بگیرد و از همسرش حمایت می‌کرد. مدام او را به تلاش برای سازش و رفتن زیر سقف مشترک و ادامه زندگی تشویق کردند.» وقتی دلارا نپذیرفت که به خانه همسرش بازگردد، شورای حل اختلاف تاریخ دومی را برای رسیدگی به پرونده تعیین کرد: «در جلسه دوم هم دلارا تایید کرد که امنیت جانی ندارد. او چندین بار گفت شوهرش حتی در محل کار و فضای عمومی مزاحم اوست و هرلحظه ممکن است او را بکشد یا به صورتش اسید بپاشد اما شورا بدون توجه به این اظهارات تنها پرونده را به دادگاه ارجاع داد تا روند طلاق آغاز شود، بدون اینکه حفظ امنیت دلارا حایز اهمیت باشد.»

ماده ۴۸ لایحه منع خشونت علیه زنان یکی از مواردی است که به باور منتقدان اثربخشی این لایحه را پایین‌تر ازآنچه هست خواهد کرد. این ماده بر «صلح و سازش» در خانواده تاکید دارد و در صورت شکایت زن، اگر متهم از اعضای خانواده باشد، پرونده به شورای حل اختلاف ارسال شود. این لایحه همچنین نگاه حفظ محور به خانواده دارد و در اهداف آن عبارت «تحکیم مبانی خانواده و حفاظت از کیان آن» می‌تواند حفظ ساختار خانواده را حتی به قیمت تداوم خشونت در اولویت قرار دهد. دلارا قربانی این ماده‌قانونی است. او سرانجام شامگاه سه‌شنبه ۷اسفند۱۴۰۳ وقتی خسته از محل کار به خانه مادرش بازمی‌گشت با ضربه‌های سخت چماق همسرش از ناحیه جمجمه و هر دو دست دچار شکستگی‌های متعدد شد. در کما به بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان منتقل شد و دو روز بعد فرزندانش را تنها گذاشت.

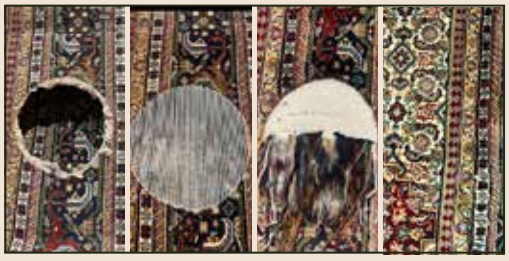
دنباله مطلب در صفحه ۵۳

Persian Rugs Clinic

با مدیریت حسن رحیمی با بیش از سی سال تجربه

Rug Wash - Repair - Restoration - buy & Sell

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



متخصص انواع قالی‌های دستباف ایرانی و اورینتال در رفوگری و تعمیرات

رفع هر نوع آسیب‌دیدگی (بیدخوردگی، ساییدگی، سوختگی، لکه‌برداری و غیره)

شستشوی قالی های مدرن، کلاسیک، آنتیک، جدید، قدیمی و فرش های ماشینی

ترمیم، لکه‌گیری و شستشوی تضمینی، کیفیتی که انتظارش را داشتید

✶ شستشو و تحویل در اسرع وقت

✶ ارزیابی و آنالیزه کردن فرش های متقاوت

✶ تحویل گرفتن و تحویل دادن رایگان در سراسر بی اریا

www.PersianRugsClinic.com

(650) 422-9259

1162 University Drive, Menlo Park, CA

Harmony's Floral & Gifts

Welcome to our Blooming Paradise,
where we celebrate new beginnings with elegance & style

به گالری گل و هدایای هارمونی خوش آمدید،
محیطی که هر شکوفه‌ای داستانی که با روح و جان شما ارتباط دارد را روایت می‌کند.






با نزدیک به نیم قرن تجربه در امور طراحی و گل آرایی، کارکنان مجرب ما آماده هستند تا در هر مناسبتی به تمام نیازهای شما پاسخگو باشند!

عروسی، سفره عقد، مهمانی و جشن ها، برمیتصوا، بت میتصوا، مراسم سوگواری و کلیه مناسبت های دیگر

Specialist Arrangements for Any Occasion

Floral Arrangements for Weddings, Funerals, Corporate Parties & Events

با ذکر نام ماهنامه پژواک
Free Delivery
(تا شعاع ۱۰ مایلی)

سفارشات مطابق با سلیقه و بودجه شما

Online Order
www.harmonysfloristandgifts.com

با ورود به کلاب هارمونی، تا ۶۰ درصد از تخفیف های ویژه ما برخوردار گردید

info@harmonysflorist.com ✿ www.harmonysflorist.com

(408) 229-3113

405 Saratoga Ave., #50, San Jose, CA 95129

ETMINAN MARKET

Hot Food Special


چلو خورشت قورمه سبزی




باقالی پلو با ماهیچه


چلو خورشت قیمه


زرشک پلو با مرغ


چلو خورشت فسنجان

روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه

BBQ KABOB

کباب برگ


Fillet Minion Kabob

جوجه کباب زعفرانی


Zaafarani Chicken Kabob

کباب کوبیده


Ground Kobob

(408) 622-6778

We deliver with DOORDASH

1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

نقد و بررسی فیلم «صبحانه با زرافه‌ها»

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: سروش صحت که سال‌ها به‌عنوان بازیگر و مجری و کارگردان تلویزیونی به فعالیت پرداخته و چهره‌ای شناخته شده برای اهالی فرهنگ به شمار می‌رود. صحت در سینما نیز پیش‌ازاین تجربه ساخت فیلم «جهان با من برقص» را در کارنامه ثبت کرده بود که مورد توجه علاقه‌مندان به سینما نیز قرار گرفته بود.

بازیگران: بهرام رادان - پژمان جمشیدی - هوتن شکیبا - هادی حجازی‌فر - بیژن بنفشه‌خواه

خلاصه داستان «صبحانه با زرافه ها»: چند دوست برای شرکت در مراسم ازدواج دوستشان به تالار عروسی می‌روند. اما زمانی که داماد را مجاب می‌کنند که در مراسم ازدواج از مواد توهم‌زا استفاده کند، اتفاقات مختلفی رخ می‌دهد.

نقد فیلم «صبحانه با زرافه ها»: «صبحانه با زرافه‌ها» باحال و هوایی شبیه به آثار "ابزورد" ساخته شده است. آثاری که در سینمای ایران، عبدالرضا کاهانی یکی از شاخص‌ترین



سازندگان آن بود و اغلب علاقه‌مندان به سینمای ایران، سینمای "ابزورد" را با نام او به‌خاطر می‌آورند. در سینمای جهان نیز دهه‌هاست که برادران کوئن، امپراتور بی‌چون و چرای آثار ابزورد در سینما بوده‌اند که از «لبافسکی بزرگ» تا «درون لوین دیویس»، آثار مطرح و شاخصی را روانه سینما کرده‌اند.

در «صبحانه با زرافه‌ها» نیز خط داستانی از اهمیت چندانی برخوردار نیست و این شوخی‌های سرخوشانه فیلم است که می‌تواند جذابیت ایجاد کند. در این جا، به واسطه استفاده از مواد مخدر توهم‌زا توسط شخصیت‌ها، ما با انبوهی از شوخی‌های مختلف مواجه هستیم که برخلاف دیگر آثار کمدی سینمای ایران، روی پرده جواب داده‌اند و می‌توانند از مخاطب خنده بگیرند.

بخش زیادی از موفقیت اثر به جهت بازی قابل‌توجه بازیگران اصلی فیلم است که توانسته‌اند جنس شوخی‌های خاص به سبک ابزورد را به تصویر بکشند. فیلم مخصوصاً زمانی که شخصیت دکتر را به قصه اضافه می‌کند، وضعیت به‌مراتب بهتری پیدا کرده و شوخی‌های بامزه‌تری را مطرح می‌کند که به گسترش فضای وهم‌آلود و شخصیت‌های بی‌خیال فیلم، کمک شایانی کرده است.

البته فیلم ایراداتی هم دارد که بیشتر شامل یک‌سوم پایانی قصه است. جایی که به نظر می‌رسد قصه بیش از حد کِش آمده و شوخی‌ها نیز رنگ می‌بازند. شاید اگر یک‌سوم پایانی فیلم به همراه پایان‌بندی شبه‌فلسفی‌اش (که به نظر، یک وصله ناجور به فیلم است) را نادیده بگیریم، بتوانیم با اثر منسجم‌تری مواجه باشیم.

«صبحانه با زرافه‌ها» برای سروش صحت، تجربه موفقی از سینمای ابزورد به شمار می‌رود. البته که صحت سعی کرده مابین فضای سرخوشانه قصه‌اش، ارجاعاتی هم به کتاب و بینش‌های زندگی دهد که خوشبختانه آن‌چنان گُل درشت و پُر رنگ نیستند که کلیت قصه را تحت شعاع قرار دهد. در نهایت باید گفت که در میان انبوه کمدی‌های سینمای ایران که یکی از یکی نازل‌تر هستند، «صبحانه با زرافه‌ها» می‌تواند یک اثر متفاوت برای مخاطب ایرانی باشد، مخاطبی که سال‌هاست عادت کرده از کمدی، فقط نوع چرندش را بر پرده سینما ببیند!

ماهنامه پژواک
www.pezhvak.com
(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

نقد و بررسی فیلم
مبارزه کن یا فرار کن (Fight or Flight)

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: جیمز مدیگان

بازیگران: جان هارتنت - چریتنا چندران - مارکو زارور - کیتی سکهوف

نقد فیلم «مبارزه کن یا فرار کن»: سکانس‌های اکشن جذاب و تا حدی احمقانه، به فیلم Fight or Flight شباهت‌هایی شایسته با John Wick و Bullet Train بخشیده‌اند، در حالی که جاش هارتنت ثابت می‌کند که یک قهرمان اکشن شایسته است، حتی در طول این مسیر پر از دست‌انداز.

جیمز مدیگان که پیش از این به عنوان دستیار کارگردان در فیلم‌هایی مانند «تبدیل‌شوندگان: ظهور جانوران» (Transformers: Rise of the Beasts) و «مگ» (The Meg) فعالیت داشته، مهارت اکشن خود را به این فیلم درباره یک مزدور که که طغیان کرده می‌آورد. جاش هارتنت در نقش لوکاس ریس، نقش یک مامور ویژه سابق



که چند سال گذشته را در تایلند پنهان شده بود، ایفا می‌کند. وقتی یک جنایتکار مرموز به نام «شبح» (The Meg) فعالیتش را آغاز می کند، رئیس سابقش کاترین برانت (با بازی کیتی سکهاف از سریال «مندلورین») او را دوباره به سر کار باز می گرداند.

لوکاس مأمور می‌شود که سوار یک پرواز به مقصد سان‌فرانسیسکو شود و شبح را پیدا و دستگیر کند. اما مدت زیادی نمی‌گذرد که او متوجه می‌شود به‌تنهایی در این مأموریت نیست؛ در حقیقت، این پرواز پر از قاتلانی است که همه امیدوارند این وظیفه را به سرانجام برسانند. آنچه در ادامه اتفاق می‌افتد یک فیلم اکشن است که مانند یک جت مافوق صوت از میان سکانس‌های فوق‌العاده خشن عبور می‌کند؛ و این یک سفر هیجان‌انگیز است که باید تجربه‌اش کرد.

هارتنت، که برای اولین بار پس از ۲۰ سال بدل‌کاری‌های خودش را انجام می‌دهد، ثابت می‌کند مردی پیشرو و توانمند است. در طی چند سال اخیر، او با بازی در فیلم برنده اسکار Oppenheimer و تریلر کنسرتی Trap از ام. نایت شیامالان، شاهد تجدید حیات حرفه‌ای خود بوده است. Fight or Flight نیز جایگاه او را به‌عنوان یکی از جالب‌ترین و متنوع‌ترین نقش‌آفرین‌های هالیوود بیشتر محکم می‌کند.

کاراکتر لوکاس با موهای بلوند و لباس خواب خطوط هوایی، از همان لحظه اول روی پرده جذاب است؛ شوخ‌طبعی او و سکانس‌های رزمی بسیار چشمگیرش از جمله یک صحنه خاص و بسیار عجیب با همان اره برقی ذکرشده از نکات برجسته فیلم هستند. دیگر نکات بارز فیلم شامل یک سکانس برداشت بلند با استفاده از یک ترولی نوشیدنی‌ها و یک مبارزه عجیب در سرویس بهداشتی بخش فرست‌کلاس است که لحن خشونت‌آمیز فیلم را به نمایش می‌گذارد.

با این حال، تلاش فیلم برای اضافه کردن عمق و معنا به کشتار کمی نابجا به نظر می رسد. به همین ترتیب، خرده روایت های خارج از هواپیما نیز رضایت‌بخش نیست همچنین، داستان فرعی خارج از هواپیما چندان رضایت‌بخش نیست. در حالی که سکف در نقش کاترین تلاش می‌کند نوعی فضای مأموریت‌های جدی را به داستان بخشیده و مرکز اصلی کنترل باشد، صحنه‌هایی که در اتاق ناوبری رخ می‌دهند، چیزی جز حالت تقلیدی نیستند. توسعه کاراکترها در این بخش کافی نیست، از جمله «آرون هانتر» با بازی جولیان کوستوف که تنها به یک مأمور خشمگین و پر سروصدا تبدیل می‌شود. پیچش‌ها و تغییرات این بخش نیز بیشتر نامتناسب به نظر می‌رسند تا اینکه بخواهند سیر داستان را جذاب‌تر کنند. با اینکه این موارد تأثیر کلی فیلم را به‌شدت خراب نمی‌کنند، اما باعث ایجاد چند وقفه غیرضروری در ریتم آن می‌شوند.

در نهایت باید گفت که با اینکه شباهت‌های این فیلم با اکشن خوش‌ساخت دیوید لیچ غیرقابل انکار است، جیمز مدیگان توانسته با Fight or Flight حس تازگی ایجاد کند. این بیشتر به لطف سکانس‌های رزمی خیره‌کننده‌ای است که از کار تیم عوامل در فیلم‌هایی همچون John Wick و The Raid الهام گرفته‌اند و فیلم را از یک تقلید ساده به اثری جذاب و خشن تبدیل کرده‌اند.

FAMOUS KABOB

رستوران فیمس کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است









کیترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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

Yeganeh Bakery & Kafe Unik

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

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمانت-کالیفرنیا
e-mail:ha@makvandi.com



پسری که بر حصار میخ می‌کوبید: پسربچه‌ای تندخو در روستایی زندگی می‌کرد. روزی پدرش جعبه‌ای پر از میخ به او داد و گفت: «هر بار که عصبانی شدی و نتوانستی خودت را کنترل کنی، باید یک میخ در حصار چوبی باغ بکوبی.» روز نخست، پسر ۳۷ میخ در حصار کوبید. اما با گذشت زمان، کم‌کم توانست عصبانیتش را بیشتر کنترل کند و تعداد میخ‌هایی که روزانه می‌کوبید، کاهش یافت. تا اینکه روزی رسید که اصلاً عصبانی نشد. پدرش به او گفت: «از امروز، هر روزی که توانستی خشم خودت را کنترل کنی، یکی از میخ‌هایی که قبلاً در حصار کوبیده‌ای، بیرون بکش.» روزهای زیادی گذشت و پسر با صبوری و تمرین، توانست همه میخ‌ها را از حصار بیرون بیاورد. آن‌گاه پدر دست او را گرفت، به‌سوی حصار برد و گفت: «کارت را عالی انجام دادی، اما حالا به حصار نگاه کن، سوراخ‌های به جا مانده از میخ‌ها را می‌بینی؟ حصار دیگر هیچ‌وقت مثل روز اولش نمی‌شود. وقتی در هنگام عصبانیت چیزی می‌گویی یا رفتار تندی نشان می‌دهی، اثر آن مثل همین شکاف‌ها روی دل دیگران باقی می‌ماند. مهم نیست چند بار عذرخواهی کنی، زخم‌ها شاید ببخشند اما جای‌شان می‌ماند.» و بعد آرام اضافه کرد: «مراقب حرف‌ها و رفتارهایت باش. آنها می‌توانند آسیب‌های عمیقی به دل‌ها بزنند که سال‌ها باقی بمانند.»

سیرچ: آمدیم به سیرچ. اسلام‌پناه هزار و پانصد تومان داد و هفت کیلو انجیر خرید. انجیر سیرچ در سراسر کرمان مشهور است، واقعاً هم خوش‌مزه است. سیرچ با داشتن نوعی انجیر خاص شهرت دارد. در سیرچ، سروی که کنار رودخانه‌ای روییده، باید بیش از هزار سال عمر داشته باشد. به‌نظر من، پس از سرو ابرقو، کهن‌ترین سرو کاشتنی ایران همین سرو است. (نقل از کتاب گلگشت در وطن نوشته ایرج میرزا)

منطقه فضول آباد

امان از پرحرفی!

همین اول بگویم: آدم پرحرف، زود از چشم می‌افتد. تقصیر کیست؟ خودش. پرحرفی مثل چکه‌کردن شیر آب در دل شب است، اعصاب‌خراش، فرساینده، و خسته‌کننده. فرقی نمی‌کند چه کسی باشد: استاد دانشگاه، سخنران، نویسنده، بقال سر کوچه، پدر، مادر، خواهر، برادر! پرحرف که باشی، زود برچسب «یاوه‌گو» می‌خوری. گرچه شاید این تعبیر برای برخی سنگین باشد، اما مردم چاره‌ای ندارند. راستش من هم از نویسنده‌های پرگو خوشم نمی‌آید. زیاد پیش آمده که در اطراف دریاچه الیزابت فریمانت مشغول پیاده‌روی باشیم و ببینیم یکی گوشی دستش گرفته و بی‌وقفه مشغول وراجی است، آن‌هم با صدایی که مثل اره، اعصاب آدم را می‌تراشد. ای کاش می‌دیدید مردم چطور نگاهش می‌کنند! هیچکس دلِ خوشی از این مدل افراد ندارد. جلال آل‌احمد هم از پرحرفی بیزار بود. یادم هست درباره نویسنده‌ای گفته بود: «او یک قطره جوهر را در یک سطل آب حرام می‌کند.» من کاملاً با این حرفش موافقم. گاهی برخی نویسندگان یا سخنران‌ها چنان در حاشیه رفتن و جمله‌سازی‌های بیهوده غرق می‌شوند که اصل حرف گم می‌شود و وقت مخاطب را تلف می‌کنند. یادمان نرود که پرحرفی در هر سن، جایگاه و مقام، نفرت‌آور است. اصفهانی‌ها یک ضرب‌المثل طلایی دارند: «غذا باید یه لقمه باشه ولی مالیده باشه.» من هم می‌گویم: حرف هم باید همین‌طور باشد، مفید و مختصر. در این دنیا کسی گوش مفت ندارد، کسی از «روده‌درازی» خوشش نمی‌آید. ما قدردان همه آنهایی هستیم که برای وقت مردم ارزش قائل‌اند، مختصر و مفید صحبت می‌کنند و با کمترین واژه، بیشترین معنا را منتقل می‌کنند، چه در گفتار، چه در نوشتار.

مینوی اهل سیاست نبود: مجتبی مینوی، پژوهشگر نامدار، علاقه‌ای به مباحث سیاسی نداشت. جز آن‌که از قلدری و زورگویی بیزار بود و نسبت به رژیم آلمان هیتلری و روسیه استالینی تنفری عمیق داشت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

Cupertino Florist For Every Occasion

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

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

فروش و کاشت درخت و گیاه در منازل شما

زیبایی طبیعت را با گل‌های ما به خانه بیاورید!



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

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

info@cupertinoflorist.com ✷ www.cupertinoflorist.com

7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Same Day Delivery

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

صد روز حکم‌رانی کینگ دونالد!

م. روغنی

بی‌تردید ایدئولوژی‌زدگی، یک‌دندگی و خوی سرکوبگرانه خامنه‌ای، عظمت‌طلبی و گرایش‌های تزاریستی پوتین و سرانجام خودشیفتگی و خودبینی ترامپ در گونه راهبردهای حکومتی این رهبران شایان اهمیت است. بررسی این راهبردها از جمله مدرنیته‌ستیزی خامنه‌ای و تکیه‌اش بر سرنیزه نیروهای امنیتی در اداره کشور و کشتار مردم اوکراین و اشغال بخش مهمی از آن سرزمین توسط تزار روسیه و همکاری راهبردی و نزدیک این دو رهبر از دایره این نوشته خارج است.



مری ترامپ (Mary Trump) برادر زاده دونالد ترامپ که دکترای روانشناسی دارد، در کتاب خود در باره ترامپ و زندگی خانوادگی پسرعمویش و تاثیرات تربیتی پدر بر فرزند و پدر بزرگ بر نوه‌اش را با عنوان "چگونه خانواده من خطرناکترین مرد جهان را پرورش داده‌اند" بیان کرده است. مری ترامپ پدر بزرگش را فردی "اجتماع‌ستیز" (sociopath) سنجیده، و چگونگی خشونت‌ورزی (قلدری) و مهربانی‌ستیزی را که قطره قطره در نوه‌اش تزریق کرد، بیان می‌کند! وی باور دارد که پسر عمویش به بیماری‌های روانی و پیش از هر چیز "خودشیفتگی" (narcissism) مزمن دچار است. علائم این بیماری را می‌توان از جمله در مواردی از خود بزرگ‌بینی، حق به جانبی، کمبود همدلی و خود را منزه از هر خطا دانستن مشاهده کرد. مری ترامپ همچنین می‌افزاید که هدف پسر عمویش نگهبانی از غرور شکننده و اینکه دیگران او را مردی قوی و باهوش بسنجند، تشکیل می‌دهد.

با توجه به منش بیان شده، ترامپ در دور اول ریاست جمهوری اش، مطالبی را بیان کرد که از اندیشه‌های نژادپرستانه ناشی می‌شد. او در سال ۲۰۱۸، در جریان نشستی در باره مهاجرت، از جمله السالوادور، هاییتی و کشورهای آفریقایی را "سوراخ مدفوع" (shithole) نامید. افزون براین در سال ۲۰۱۹، زنان ناراضی رنگین‌پوست دمکرات در کنگره را مورد خطاب قرار داده گفت: "به کشورهای ورشکسته‌تان برگردید و آنجا را بازسازی کنید". این در حالی بود که جملگی به جز یک نفر در آمریکا به دنیا آمده‌اند. وی در سال ۲۰۲۰ و در جریان همه‌گیری ویروس کرونا که سبب مرگ صدها هزار آمریکایی شد، تزریق مواد عفونت‌زدا را برای معالجه این بیماری تجویز کرد! ترامپ برپایه باورش که موضوع تغییرات آب و هوایی دست ساخته چینی‌هاست، از توافق پاریس علیه گرم شدن کره زمین خارج شد. در سال ۲۰۲۱ در پی ناکامی در انتخابات، از یورش اراذل و اوباش هوادارش به کنگره با هدف جلوگیری از تائید بایدن به عنوان پیروز انتخابات پشتیبانی کرد و از آنان خواست "بجنگند و غوغا به پا کنند". در این یورش چندین نفر کشته شدند.

افزون براین، ترامپ ناکامی در انتخابات را هرگز نپذیرفت و آن را دزدیده نامید. ترامپ در سال ۲۰۲۴، به‌رغم پرونده‌های گوناگونش در دادگاه‌های فدرال، با رأی حداقل ۵۰ درصد آمریکایی‌ها دوباره به کاخ سفید راه یافت. وی شعار "اول آمریکا" را در تارک برنامه‌های انتخاباتی‌اش قرار داده بود اما تصمیمات وی در صد روز اول ریاست جمهوری‌اش نشان داد که در واقع "اول ترامپ" در راهبردهای اداره کشور جایگاه ویژه‌ای به خود اختصاص می‌دهند.

پیش از هر چیز خود را "کینگ ترامپ" خواند و برپایه گفتمانی نو استعماری، کانادا را ایالت پنجاه یکم نامید و از اشغال کانال پاناما و گرین‌لند سخن به میان آورد. سپس با ایده تخلیه باریکه غزه و مالکیت آمریکا برآن دنیا را در بهت فرو برد. وی با بستن تعرفه‌های سنگین علیه کانادا و مکزیک دو شریک مهم تجاری‌اش و سپس برتمام کشورهای جهان بجز روسیه تزاری و ۱۴۵ درصد علیه چین به جهان اعلان جنگ تجاری داد.! این رهبر خود شیفته به رغم مخالفت بسیاری از جمهوری‌خواهان با اشغال نظامی اوکراین، با پشتیبانی همه‌جانبه از روسیه، از تمام خواسته‌های تزار پوتین از جمله جدایی همیشگی مناطق اشغال شده اوکراین پشتیبانی و با متجاوز خواندن روسیه در شورای امنیت مخالفت کرد. ترامپ که در کارزار انتخاباتی‌اش قول داده بود به جنگ اوکراین در بیست و چهار ساعت خاتمه دهد، به‌رغم به حاشیه راندن اروپایی‌ها و کشور اوکراین در مذاکرات با روسیه و تحقیر پرزیدنت زلنسکی در کاخ سفید، هنوز نتوانسته به ادعای خود تحقق بخشد و نا امیدانه تهدید کرده است که از میانجیگری دست شوید. تلاش‌هایش برای پایان دادن جنگ در غزه نیز با ناکامیَ روبرو شده و می‌رود امیدش نسبت به دریافت جایزه صلح نوبل به ناامیدی بیانجامد. با موج میهن‌پرستی در میان کانادایی‌ها علیه راهبردهای ترامپ، مخالفت آشکار با اشغال و یا تصاحب کانال پاناما و کشور گرین‌لند، رشد منفی سهام و تهدید کشورهای گوناگون مبنی بر مقابله به مثل در برابر تعرفه‌های آمریکا، و در پی آن عقب‌نشینی ترامپ در زمینه برخی از تعرفه‌ها، همگی بیانگر ناکامی این رهبر خودشیفته و خودنما در زمینه راهبردهای اصلی سیاست خارجی دولت آمریکا بوده است. راهبردهای بالا واکنش داخلی را نیز به‌همراه داشته است. برپایه پژوهش دانشگاه میشیگان در ماه آوریل و در پی جنگ تجاری ترامپ، شاخص اعتماد مصرف کنندگان نسبت به شرایط اقتصادی در مقایسه با ماه ژانویه ۳۲ درصد کاهش یافته است که از رکود اقتصادی سال ۱۹۹۰، بی‌پیشینه بوده است.

افزون براین بر پایه نظرخواهی‌ها، آمریکایی‌ها شامل برخی از جمهوری‌خواهان، وفاداری‌شان را نسبت به کارکرد این ریاست جمهور در زمینه مسایل کلیدی کشور از دست می‌دهند. اکثریت شایان توجهی شرایط را "ترسناک" سنجیده و با مخالفت با رویکرد مهاجرتی و اقتصادی‌اش، تنها ۲۴ درصد باور دارند رییس جمهور الویت‌های درستی را در دستور کار قرار داده است. تنها نیمی از رای دهندگان کارکرد کلی وی را مثبت و اکثریت با راهبرد تعرفه‌ها و کاهش شمار کارمندان دولت فدرال مخالفند ترامپ پس از ناکامی‌های پیاپی در تحقق راهبردهای گوناگون، با امید به دست‌یابی به یک پیروزی فوری، تهدیدها علیه برنامه هسته‌ای نظامی خامنه‌ای را آغاز و با فرستادن سلاح‌های پیشرفته نظامی به پایگاه گارسیلورگا و ضربات سهمگین نظامی بر حوثی‌های یمن سرانجام خامنه‌ای را وادار به مذاکره کرد.دنباله مطلب در صفحه ۵۸

کار را به کاردان بسپارید!



دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچصفهانی»

Aseman Services
خدمات آسمان

- دریافت حقوی 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 فرم های اداره مهاجرت
- تمدید گرین کارت
- اخذ ویزای نامزدی
- اخذ پاسپورت سفید
- ترجمه اسناد و مدارک
- امور مربوط به دفتر حفاظت منافع (وکالتنامه، تجدید گذرنامه و غیره)

Not a Law Office
(408) 269-7283
Lida.asemanservices@gmail.com
1777 Hamilton Ave., Suite 2350, San Jose, CA 95125



پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

800-261-1314

وکیل تصادفات Lyft & Uber

Lyft & Uber Accident Attorney

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



(916) 442-9999
980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867
2880 Zanker Rd., Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432
425 Market St., Suite 200
San Francisco, CA 94105



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

NoblePro Dental

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

گفت‌وگویی با یک زندانی ایرانی محکوم به حبس ابد

افلیا پرویزاد - پژواک

قتل مادر، جرمی که حتی شنیدنش دل را می‌لرزاند، وقتی در دل جامعه‌ای غریبه و در قالب یک مهاجر ایرانی رخ می‌دهد، لایه‌هایی از پیچیدگی‌های فرهنگی، روانی و اجتماعی را آشکار می‌سازد. گفتگوی پیش‌رو، با مردی که اکنون پشت میله‌های سرد زندان، با وجدانش تنها مانده است، مردی که روایتش از خشونت، تنهایی، خشم فروخورده و فقدان گفتگو، به ما یادآوری می‌کند که گاهی جنایت نه از ذات شر بلکه از زخم‌هایی التیام‌نیافته و دردهایی ناگفته زاده می‌شود. این مصاحبه نه برای توجیه است، نه برای تطهیر، بلکه تلاشی است برای فهم، برای اندیشیدن، و برای بازنگری در نقش‌هایی که جامعه، خانواده و فرهنگ بر دوش انسان‌ها می‌گذارند.

لطفاً خودتان را معرفی کنید.

اسمم رضاست. ۳۷ سالمه. متولد تهرانم، ولی بیشتر عمرم رو این‌ور، تو آمریکا، گذروندم. پانزده ساله بودم که با عموم به آمریکا مهاجرت کردم. دو ساله بودم که پدرم ما رو ترک کرد و همه بار زندگی افتاد رو دوش مادرم، زنی سختگیر، سنتی و خسته. حالا من اینجام، با حکم حبس ابد، چون دیگه نتونستم اون فشار رو تحمل کنم

رابطه شما با مادرتان چطور بود؟

راستش اوایل همه‌چیز خوب بود. مادرم از ایران آمده بود تا با من زندگی کند. فکر می‌کردم حضورش کمکم می‌کند احساس تنهایی نکنم، اما کم‌کم بین ما تنش ایجاد شد. اختلاف فرهنگی، سبک زندگی، دیدگاه‌های مختلف. مادرم هنوز انگار در خانه‌ای در تهران زندگی می‌کرد، نه در آپارتمانی کوچک در کالیفرنیا. از بیرون شاید می‌گفتن پسری هستم که با مادرش زندگی می‌کنه و حواسش بهش هست. ولی از درون، خفه‌کننده بود. کنترلم می‌کرد. اجازه نمی‌داد مستقل باشم. فکر می‌کرد هنوز همون بچه‌ای هستم که باید به حرف‌هاش گوش کنه. با زن‌هایی که دوست می‌شدم مخالفت می‌کرد. هیچ‌وقت نفهمیدم دوستم داره یا ازم استفاده می‌کنه برای پر کردن تنهایی خودش.

آیا از قبل سابقه خشونت یا مشکلات روانی داشتید؟

نه به آن معنا. من آدم آرامی بودم، اما خشم فروخورده‌ای در درونم بود که هیچ‌وقت نتوانستم با کسی در میان بگذارم. به‌خصوص بعد از مهاجرت، احساس ناکامی، غربت، فشار اقتصادی، همه‌چیز را بدتر کرده بود. گاهی حتی نمی‌دانستم چرا این‌قدر عصبی‌ام.

آیا قبل از حادثه، نشانه‌ای از خشونت یا درگیری بین شما و مادرتان وجود داشت؟

بله. دعوا زیاد داشتیم. لفظی، بعضی وقتا هم فیزیکی. ولی هیچ‌وقت تا اون شب به ذهنم نمی‌رسید که ممکنه به چنین جایی برسم. همسایه‌هامون صدای فریادها رو می‌شنیدن. بعضی شب‌ها می‌رفتم تو ماشین می‌خوابیدم تا فقط از خونه دور باشم.

شب قتل چه اتفاقی افتاد؟

(مکث) نمی‌تونم جزئیات رو کامل بازگو کنم، هنوز هم وقتی بهش فکر می‌کنم، تنم می‌لرزه. یه دعوای شدید بین‌مون شد. سر یه موضوع کوچیک شروع شد، ولی انفجار یه عمر خشم و تنش بود. یه لحظه سیاهی همه‌جا رو گرفت، بعدش دیگه خیلی دیر شده بود

بعد از ارتکاب قتل، چه احساسی داشتید؟

اولش شوک بود، بعد ترس، و بعد، یک خلأ. مثل وقتی از خواب بیدار می‌شوی و نمی‌دانی کجایی. نمی‌خواستم فرار کنم. نشستم کنارش تا پلیس آمد. بغض داشتم ولی نمی‌توانستم گریه کنم.

آیا پشیمان هستید؟

اگر واژه‌ای بالاتر از پشیمانی وجود داشت، من اونم. هیچ‌چیز بدتر از کشتن کسی نیست که هم تو رو به دنیا آورده، هم بزرگت کرده، حتی اگه اشتباه کرده باشه. تو سلول‌هام، با خاطراتش زندگی می‌کنم. با صداش، با بوی چای صبح‌هاش، عذاب وجدان مثل خوره افتاده به جونم.

فکر می‌کنید چرا به این نقطه رسیدید؟ فشار روانی. نبودن کسی که بتونم باهاش حرف بزنم. خفه شدن در نقش یک «پسر خوب» در فرهنگی که درباره سلامت روان سکوت می‌کنه. من بیمار بودم، افسرده، خسته، ولی کسی نمی‌دید. شاید اگه کسی به موقع کمکم می‌کرد، کار به اینجا نمی‌کشید.

در دادگاه، وکیل‌تان چه دفاعی برایتان ارائه کرد؟

او تلاش کرد ثابت کند که من در لحظه ارتکاب جرم در وضعیت روانی متزلزلی بودم و قتل عمد نبوده. وکیلم از سابقه بیماری روانی من گفت. از گزارش پلیس، از گزارش مددکار اجتماعی، ولی شواهد قوی بود و هیئت منصفه متقاعد نشدند. خودم هم نمی‌خواستم نقش قربانی بازی کنم. در نهایت، هیئت منصفه رأی خودش رو داد. مادرم مرده بود. هیچ دفاعی نمی‌تونست این واقعیت رو پاک کنه.

چه واکنشی از سوی بستگان یا دوستان‌تان دریافت کردید؟



خیلی‌ها شوکه شدند. بعضی‌ها پشت‌ام را خالی کردند.

آیا خانواده‌ای دارید که هنوز با شما در ارتباط باشند؟

بعضی‌ها نوشتند و گفتند متأسف هستند، ولی نمی‌توانند با من در ارتباط باشند. خاله ام گهگاه نامه می‌نویسه. پسرخاله ام یک بار اومد ملاقات. ولی بیشترشون دیگه باهام قطع رابطه کردن. حق دارن. من لکه ننگ شدم برای فامیل. یکی از دوستان نزدیکم گاهی برایم نامه می‌فرستد.

در زندان، برخورد دیگران با شما چطور است؟

زندان جای عجیبی است. اینجا همه قصه‌ای برای گفتن دارند. بعضی‌ها می‌دانند چرا اینجام و با فاصله برخورد می‌کنند. بعضی‌ها اصلاً اهمیت نمی‌دهند. من بیشتر با خودم هستم. کتاب می‌خوانم، دعا می‌کنم.

روزهای زندان چطور می‌گذره؟

کند. خیلی کند. با مطالعه، نوشتن، نوشتن خاطرات، نوشتن به مادرم، با دعا، با گریه، با صداهای شبانه بقیه زندانیا. هر شب یه کابوس. هر صبح یه شروع تکراری.

آیا از زندگی هنوز امیدی دارید؟

نمی‌دونم. بعضی روزها نه، بعضی روزها یک ذره. امید به اینکه شاید بتونم یک‌روزی به کسی کمک کنم که اشتباه من رو نکنه.

به جوان‌هایی که در شرایط مشابه شما هستن، چه می‌خواهید بگویید؟

حرف بزنید. از درون منفجر نشید. برید دنبال کمک. گریه کردن نشونه ضعف نیست. نشونه انسان بودنه. به خدا، آدم می‌تونه با یه جمله نجات پیدا کنه.

آیا خودتان را بخشیده‌اید؟

نه هنوز. شاید هیچ‌وقت نتوانم. ولی تلاش می‌کنم دست‌کم حقیقت را بپذیرم و هر روز زندگی‌ام را با صداقت بگذرانم. هرچند دیر است، ولی اعتراف به گناه، بخشی از توبه است.

آیا به خدا ایمان دارید؟

الان بیشتر از قبل. زندان آدم رو یا نابود می‌کنه یا به زانو درمیاره. من به زانو درآمدم.

آیا مادر شما هیچ‌وقت متوجه خشم درونی‌تان شده بود؟

شاید. ولی هیچ‌وقت باور نمی‌کرد. همیشه می‌گفت: «مرد باید قوی باشه، نه غر بزنه.» همین جمله‌ها بود که منو شکست.

اگر مادرتان اکنون روبروی شما می‌نشست، چه می‌گفتید؟

می‌گفتم: «مامان، من هیچ‌وقت نخواستم تو را از خودم بگیرم. فقط بلد نبودم با دردم کنار بیام. ببخش که خاموش موندم تا خشمم فریاد کشید.» بعدش سکوت می‌کردم، چون هیچ واژه‌ای کافی نیست.

آیا در زندان مشاوره دریافت می‌کنید؟

از چند سال پیش. در جلسات تراپی خیلی چیزها را فهمیدم. مثلاً چقدر از کودکی‌ام تا مهاجرتم زخم‌هایی با خودم آورده بودم که هیچ‌وقت به آنها رسیدگی نکردم.

آینده را چطور می‌بینید؟

پشت میله‌ها، ولی شاید مفید. شاید بتونم با نوشتن، با صحبت کردن، با صداقت، به درد نخوردنم معنا بدم.

آرزویی دارید؟

آره. کاش زمان به عقب برمی‌گشت. کاش اون شب خونه نمی‌بودم. کاش فقط در رو می‌بستم و می‌رفتم.

آیا فکر می‌کنید روزی آزاد خواهید شد؟

نه، ولی مهم نیست. آزادی واقعی توی ذهن آدمه. من تازه دارم معنی‌اش رو می‌فهمم.

و آخرین حرف؟

هیچ خشمی بی‌دلیل نیست. ولی هیچ خشمی هم نباید به قتل ختم بشه. من دیر فهمیدم. بقیه دیر نکنن.



گرگ ها می آیند: فرق بین بیل گیتس و ایلان ماسک چیست؟ بیل گیتس میلیارد ها دلار از دارایی خود را برای نجات جان بینوایان آفریقا از بیماری هایی همچون مالاریا ، ایدز ، سرخک و فلج اطفال اختصاص داد اما ایلان ماسک با قطع کمک های آمریکا هزاران تن از کودکان آفریقایی را به کشتن داد.

بیل گیتس می گوید: «تصویر ثروتمند ترین مرد جهان که فقیر ترین کودکان جهان را به کشتن میدهد تصویر هولناکی است. ایلان ماسک بودجه بیمارستانی در موزامبیک را که از انتقال بیماری ایدز از مادران به کودکان جلوگیری می کرد قطع کرده. لاجرم صد ها نوزاد بیگناه به بیماری ایدز مبتلا شده اند.» چنین بنظر می آید گرگ ها بر جهان حکم می رانند.

آقای نامبرده و ملا نصر الدین: آقای نامبرده رفته بود ایران. رفته بود مابقی مال و منالش را تبدیل به دلار بکند برگردد آمریکا. حالا که به میمنت ومبارکی به آمریکا برگشته چشم ندارد هیچ ایرانی را ببیند. آقای نامبرده می گوید: «ایرانی ها لیاقت آزادی و دموکراسی را ندارند! همین حکومتی که بالای سرشان است و مدام توی ملاج شان می کوبد از سرشان هم زیادی است! ایرانی ها باید حتما یک حکومت دیکتاتوری داشته باشند تا یواش یواش آدم بشوند!»

آقا! اصلا ایرانی ها آدم نیستند. راستش نمی دانم توی ایران چه چوبی توی آستین آقای نامبرده کرده اند که حالا اینطوری برای دیکتاتوری سینه می زند. لابد نتوانسته مال و منالش را به قیمت مناسبی آب کند. اما نمی دانم چرا یاد بزهای مرحوم ملا نصرالدین افتادم. ملا نصر الدین خدا بیامرز دو تا بز داشت. روزی از روزهای خدا یکی از بزهای ملا نصر الدین ریسمانش را پاره کرد و زد به چاک. ملای بیچاره هر چه دنبالش دوید نتوانست بز فراری را بگیرد. بر گشت خانه یک چماق کت و کلفت بر داشت افتاد به جان آن یکی بز بیچاره که داشت برای خودش توی طویله نرمک نرمک نشخوار می کرد. گفتند: «آملا! آن یکی بز فرار کرده، شما چرا داری این بز بیچاره را میزنی؟» ملا گفت: «شما این حرامزاده را نمی شناسید، اگر ریسمانش پاره شده بود از آن یکی زودتر فرار می کرد!» حالا حکایت ماست.

فرماندار کل می شویم: آقای ترامپ ولی فقیه کره زمین با توپ و توپخانه آمده است میدان و می خواهد خلیج فارس را خلیج عربی اعلام کند. اگر چه با حلوا حلوا گفتن دهن کسی شیرین نمی شود، اما گیله مردی که ما باشیم به نمایندگی از طرف قاطبه محترم گیله مردان و گیله زنان و گیله زاکان انقلابی، از آقای ترامپ می خواهیم به جای چک و چانه زدن بر سر تصاحب گرین لند و پاناما و کانادا و غزه و ساحل عاج، بالاغیرتا دارالمرز گیلان، از کرانه های آستارا تا نارنجستان های رامسر و تنکابن، را هم به عنوان ایالت پنجاه و یکم آمریکا اعلام کرده، ما را از شر تاواریش های روسی نجات بدهد. اسم این ایالت را هم می توانند بگذارند لاهیجان! ما هم می شویم فرماندار کل لاهیجان و توابع! (بعد ها ممکن است تحت اوامر ملوکانه آقای ترامپ حوزه فرمانروایی خودمان را به طبرستان و رویان و ترکمن صحرا و کومش و آمل هم گسترش دادیم! خدا را چه دیدی؟). به حضرت عباس! بودن زیر یوغ امپریالیست های ینگه دنیایی صد هزار بار از بودن در سایه سالدات های گرسنه روسی بهتر است.

از قدیم هم گفته اند: «شیرم بدرد به که سگم ناز کند» محض احتیاط به کسانی که الحمدالله فوت و فن کاسه گری را بلدند و احتمالا به این حاتم بخشی گیله مردانه ما اعتراض دارند، عرض می کنیم چطور است آقای حافظ شیرازی این حق را دارد سمرقند و بخارا را به یک دلدار شوخ چشم ترک شیرازی ببخشد، اما ما حق نداریم ولایت خودمان را به یکی از ببوهای ینگه دنیایی واگذار کنیم که هم میلیاردر است هم موهای طلایی دارد؟ فردا هم اگر بمیرد تخمش باد می کند، بلکه یک وجب بیشتر کرباس ببرد؟ اگر توانستید یقه آقای حافظ را بگیرید بیایید گریبان ما را هم چاک بدهید! زورتان فقط به گیله مرد بینوای ینگه دنیایی می رسد؟

S & S Tire And Auto Repair
Complete Automotive Repair Service
Continental TIRE
Firestone
MICHELIN
UNIROYAL
FOR EVERYTHING YOU VALUE
BRIDGESTONE
GOODYEAR
KUMHO TIRES
DUNLOP TIRES
BFGoodrich
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

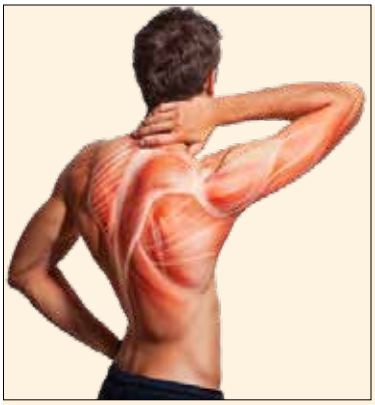


درد مفاصل

اغلب افراد در طول زندگی خود دچار دردهای گوناگونی می‌شوند که معمولاً به مرور زمان از بین می‌روند. اما اگر این دردها ادامه پیدا کنند و مزمن شوند، ممکن است ناشی از مشکلاتی باشند که نیاز به درمان جدی دارند. اصولاً درد، حسی هشداردهنده است که نشان می‌دهد در بخشی از بدن مشکلی وجود دارد و فرد را آگاه می‌سازد تا به فکر درمان بیفتد. بنابراین، درد می‌تواند وسیله‌ای مفید برای شناسایی مشکل باشد

درد زانو (knee pain): درد زانو یکی از شایع‌ترین دردهای مفصلی است که ممکن است بارها در طول زندگی بروز کند. این درد معمولاً در اثر ضربه، مشکلات مکانیکی یا بیماری‌های التهابی مانند روماتیسم ایجاد می‌شود. علائم آن شامل تورم زانو، ضعف مفصل، و دشواری در حمل وسایل سنگین یا تا شدن زانوست. درمان شامل استراحت، فیزیوتراپی و مصرف داروهاست، اما در موارد پیشرفته، ممکن است به جراحی یا تعویض مفصل زانو نیاز باشد. حفظ وزن متعادل و فعالیت بدنی منظم می‌تواند به پیشگیری و درمان کمک کند.

درد کمر و لگن (Hip Pain): درد کمر می‌تواند دامنه حرکت فرد را کاهش داده و شیوه زندگی او را تغییر دهد. این درد ممکن است ناشی از روماتیسم یا التهاب اطراف استخوان‌های کمر باشد. علائم آن شامل درد در ناحیه بالای زانو، خارج از محوطه لگن، سفت شدن عضلات و محدود شدن حرکات است. درمان زود هنگام از بروز عوارض جدی جلوگیری می‌کند. شیوه‌های درمان شبیه به درمان درد زانو هستند، اما این نوع درد اغلب پیچیده‌تر است.



درد ستون فقرات (Spine Pain): درد در ناحیه ستون فقرات شامل پشت و گردن، یکی از مشکلات شایع در جهان است. این درد می‌تواند ناشی از وضعیت نادرست نشستن، ایستادن طولانی، آسیب یا کاهش استحکام استخوان‌ها باشد. فشار بر اعصاب اطراف ستون فقرات نیز عامل دیگری است. علائم شامل درد موضعی، انتشار درد به سایر قسمت‌های بدن، بی‌حسی و ضعف دیسک‌های مهره‌ای است. درمان شامل فیزیوتراپی، مدیریت درد (Pain Management) و در موارد حاد، جراحی می‌باشد.

التهاب تاندون‌ها (Enthesitis): در این حالت، تاندون‌ها و لیگامان‌هایی که عضلات را به استخوان‌ها متصل می‌کنند دچار التهاب و درد شدید می‌شوند. این وضعیت معمولاً در بیماری‌هایی مانند آرتریت پسوریاتیک (Psoriatic Arthritis) دیده می‌شود. درد اغلب در محل اتصال عضله و استخوان ظاهر می‌شود. درمان با دارو و شناسایی علت التهاب امکان‌پذیر است.

نقرس (Gout): نقرس نوعی روماتیسم التهابی است که اغلب در انگشت بزرگ پا دیده می‌شود و زمانی ایجاد می‌شود که کریستال‌های اسید اوریک در مفاصل تجمع می‌یابند. این حالت باعث قرمزی، التهاب و حساسیت شدید در مفصل می‌شود. حملات نقرس معمولاً ناگهانی و بسیار دردناک‌اند. کنترل آن با رژیم غذایی مناسب، دارو و کاهش وزن امکان‌پذیر است. درمان سریع با داروها می‌تواند از حملات بعدی جلوگیری کند.

تورم انگشتان دست و پا (Dactylitis): این حالت که اغلب در بیماری‌های روماتیسمی دیده می‌شود، با تورم و درد شدید انگشتان همراه است. درمان آن مشابه موارد دیگر است و باید علت اصلی آن شناسایی شود. در مواردی، تزریق داروهای استروئیدی (Cortisone Shot) به کاهش درد کمک می‌کند.

دنباله مطلب در صفحه ٥٤



دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Vakil Legal Services

با مدیریت رامین کرم ویسی

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

حل سریع و مطمئن مشکلات حقوقی شما در ایران

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستم!

Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran

IRAN VAKIL
LEGAL SERVICES
Since 2014

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

- انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و اخذ ویزای آمریکا
- وصول مطالبات و رفع 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 قراردادها
- تنظیم مبایعه‌نامه، وصیت‌نامه و ثبت طلاق و ازدواج
- دعاوی مربو 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

Nick Sadek
Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

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



پسران یعقوب

سیروس مرادی
Cyrousm@yahoo.com

یازده برادر یوسف، پیش از سفر به مصر، بارها طرح توطئه‌شان را مرور کردند. نقشه مسیر کنعان به اسکندریه را بررسی کرده و چاه «ابوالدب» را برای اجرای نقشه در نظر گرفتند. طرح کاملاً ساده و عملی بود: یوسف، که سوگلی پدرشان بود و جوانی خوش‌چهره، را در چاه می‌انداختند و هنگام بازگشت به پدر، می‌گفتند که گرگ‌ها او را دریده‌اند. شاهدشان هم پیراهن خون‌آلود یوسف بود که آن را تحویل می‌دادند. نقشه بی‌عیب و قابل‌باور به نظر می‌رسید و شک کسی را برنمی‌انگیخت. «فزوتیل»، پسر بزرگ یعقوب، که از دخترخاله‌اش (الیا) بود، ریاست و رهبری کاروان را به عهده داشت. هرچند فزوتیل و برادرانش بدترکیب و زشت بودند، یوسف و بنیامین، که مادرشان راحیل بود، خوش‌چهره، خوش‌اندام و زیبا بودند.

کارشناسان پزشکی، ازدواج فامیلی را عامل اصلی زشتی ده پسر اول یعقوب می‌دانستند. البته یعقوب همواره حکومت کنعان را سرزنش می‌کرد که چرا آزمایش ژنتیکی پیش از ازدواج را ممنوع کرده بودند. فزوتیل و برادران خونی‌اش همه شیرین می‌زدند و در اوج جوانی دچار آلزایمر، پارکینسون و اختلالات حواس بودند! آنها سفرشان را در هوای مطبوع پاییزی آغاز کردند و حدود ده روز بعد به چاه معهود رسیدند. انداختن یوسف در چاه وقت زیادی نگرفت. نکته عجیب، همکاری داوطلبانه خود یوسف بود. انگار آمده بودند شهربازی! بیچاره یوسف فکر می‌کرد همین که به ته چاه برسد، برادرانش او را بالا خواهند کشید و خواهند گفت: «بسه دیگه، بازی تموم شد! حالا بریم به سوی اسکندریه و قاهره، خدمت فرعون برسیم، نامه درخواست گندم پدر را تحویل دبیرخانه کاخ سلطنتی بدیم، و خیلی زود با کیسه‌های گندم برگردیم کنعان.» همه امیدوار بودند پدرشان، یعقوب، اندکی گریه کند، اما خیلی زود با همکاری راحیل، مادر زیبای یوسف، فرایند یافتن یا ساختن یک یوسف دیگر را آغاز کند!

کاروان برادران یوسف حدود ۱۰ منزل، یا به‌عبارتی ۷۰ کیلومتر از چاه ابوالدب دور شده و به چاه‌های «ابن‌الدب» رسیدند و برای استراحت اطراق کردند. شَمعون، برادر فزوتیل، همان ابتدای اطراق از او پرسید: «راستی، پیراهن خون‌آلود یوسف چی شد؟ قرار بود در برگشت به پدر تحویل بدیم.» فزوتیل دو دستی بر سرش کوبید و گفت: «واقعاً پدرمون یعقوب حق داره ما رو یک مشت ابله و احمق درجه‌یک بدونه! یادمون رفت پیراهن یوسف رو از تنش دربیاریم! حالا چه خاکی باید بر سرمون بریزیم؟»

یازده برادر یوسف در اینجا به سه دسته تقسیم شدند. گروهی گفتند: «بهتره بریم مصر، کارامون رو انجام بدیم و در مسیر برگشت، یوسف رو، که تا اون موقع ته چاه از گرسنگی مرده، دربیاریم، پیراهنش رو، اگر تا اون موقع نپوسیده باشه، از تنش دربیاریم، روش خون بریزیم و تحویل بابا بدیم و بگیم: بفرما، اینم پیراهن خون‌آلود برادر شهیدمون!» گروه دوم که از گروه اول هم احمق‌تر بودند، پیشنهاد دادند: «نه بابا! بهتره همین حالا بریم یوسف رو، مرده یا زنده، از چاه دربیاریم، پیراهنش رو از تنش بکنیم، بعد دوباره بندازیمش ته چاه!» اما گروه سوم، که به نسبت بقیه عاقل‌تر به نظر می‌رسیدند، گفتند: «بهتره اول بریم قاهره، کارامون رو انجام بدیم، بعد از بازار یک پیراهن مردونه سفید، سایز اسمال (یا همون سایز ۱۴) بخریم. در مسیر بازگشت، نزدیک کنعان، نهار زرشک‌پلو با مرغ بپزیم و خون همون مرغ رو بزنیم به این پیراهن و تحویل بابا بدیم. خب، اون که قراره بشینه و گریه کنه، براش چه فرقی می‌کنه؟» برادران این پیشنهاد را پذیرفتند و فقط یک ایراد گرفتند: «پیراهن باید بوی یوسف را بده! با این چکار کنیم؟» در اینجا مغز فزوتیل به کار افتاد. گفت: «ساک لباس‌های یوسف پیش منه. پیراهنو که خریدیم، از بسته‌بندی درمیارم و می‌ذارم تو ساک یوسف. تا برسیم کنعان، حتماً بوی یوسف رو می‌گیره!»

سفر برادران یوسف به مصر، هم‌زمان شد با آغاز به کار دونالد ترامپ در آمریکا. ترامپ بیست‌ودوم ژانویه اعلام کرد: «ساکنان غزه باید برن مصر و اردن. همه زمین‌های غزه رو می‌خرم، تبدیلشون می‌کنم به هتل، کازینو و مراکز فسق و فجور. هر متر رو ۳۴۰۰ دلار قیمت می‌ذارم، البته به شرطی که همه ساکنان غزه با فروشش موافق باشن!» در برابر اعتراض مردم غزه، ترامپ گفت: «ما کل آلاسکا رو فقط با ۱۵ میلیون دلار خریدیم! آلاسکا نفت داره، گوزن، خرس، عقاب داره. ولی غزه چی داره؟ هیچی!» نتانیاهو که اینو شنید، در یک تماس تلفنی محرمانه به ترامپ گفت: «قیمت پایه رو خیلی بالا گفتی. منو سنگ نکن!» ترامپ هم با همون تعارفات همیشگیش جواب داد: «خفه شو!»

برادران یوسف موفق نشدند با فرعون دیدار کنند. اما در روز دوم حضورشان در مصر، وقتی وارد رستورانی در کنار نیل شدند، زنی به میزشان نزدیک شد و از آنها خواست برای موضوع مهمی با آنان گفت‌وگو کند. برادران حشری یوسف که آب از لب و لوچه‌شان می‌ریخت، با کمال میل دعوت بانوی زیبا را پذیرفتند. آن زن، به‌محض آنکه روی صندلی جاگیر شد، با اشاره‌ای مختصر به سرگارسون فهماند که این مردان ریشو و احمق، مهمان او هستند و هر چه بخورند و بیاشامند، پای حساب او نوشته شود. بانوی برازنده که ردیفی از دندان‌های صدفی و درخشان با نیش‌هایی به تیزی دندان پلنگ داشت، خودش را «زلیخا» معرفی کرد و مستقیم سر اصل مطلب رفت: «یوسف کجاست؟» برق از آن جای برادران پرید. فزوتیل با لکنت پرسید: «شما از کجا می‌دونستید یوسف همراهمونه؟» زلیخا با نگاهی از بالا به پایین، نگاهی که اندر اندر سفاهت مردان ریشوی کنعانی را ورانداز می‌کرد، جمله‌ای با لحنی لاتین‌مآب گفت که معنایش چیزی شبیه این بود: «اگر داستان یوسف و زلیخا رو تا آخر می‌خوندید، می‌فهمیدید که قراره من عاشقش بشم. یعنی از من اصرار، از اون انکار! تو داستان نوشته بود که شما یوسف رو انداختید ته چاه. فکر نمی‌کردم این‌قدر بی‌رحم باشید. اما وقتی گزارش رسید که تو بازار قاهره دنبال پیراهن مردونه سفید، سایز اسمال بودید، مطمئن شدم همون‌قدر احمقید که در سناریو گفته شده. اگه فقط یه ایمیل می‌زدید، خودم می‌اومدم و یوسف رو ازتون می‌خریدم. واقعاً سطح حماقت شما تحسین‌برانگیزه!»

دنباله مطلب در صفحه ۵۴



۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی
Cyrousm@yahoo.com

شرکت مالیاتی و حسابداری تـــوس

Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

- Full Accounting and Tax services
- Accounting structure modifying
- Business formation and consulting

- کلیه امور حسابداری و مالیاتی
- اصلاح و ایجاد ساختارهای حسابداری
- مشاوره و ثبت انواع شرکت

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

21060 W Homestead Rd #208, Cupertino, California 95014

قاتلان آزاد، آنها زنان و فرزندان خود را کشته‌اند

مریم دهکردی



پدر «دنیا حسینی»، زن جوانی که ۲۹بهمن۱۴۰۳ با ضربات متعدد چاقو و تنها به دلیل درخواست طلاق، دخترش را کاردآجین کرده بود، بعد از حدود سه ماه حبس از زندان آزادشده است. علاوه بر پدر دنیا حسینی، مادر او هم در این اقدام با همسرش هم‌دست بوده و روز حادثه به پدر دنیا گفته «دنیا در خانه تنهاست من هم بیرون می‌روم تا تو کار را تمام کنی.» این گزارش درباره عاقبت عامل قتل در چند پرونده تکان‌دهنده ناموسی است که قربانیانش زنان جوان، دختران زیر ۱۸ سال و کوییرها هستند.

غزل (مونا) حیدری، قاتل با رضایت پدر مونا آزاد شد:

«حیدر حیدری»، پسرعمو، برادرشوهر و همدست قاتل «غزل (مونا) حیدری» به زندگی خود پایان داده است. در ابتدا گفته شد که این نوجوان ۱۵ ساله «به خاطر عذاب وجدان و از یاد نبردن چهره مونا در هنگام مرگ» خود را حلق‌آویز کرده و جان‌باخته است اما خواهر حیدر حیدری تاکید کرده است که علت این اقدام، «بحث‌وجدل برادرش با پدرش» بوده است. پدر سجاد و حیدر یعنی عموی مونا یکی دیگر از عوامل بازگرداندن او به قتلگاه بود.

غزل حیدری، زن جوان اهل اهواز در بهمن۱۴۰۰ به دست پسرعمو و همسرش «سجاد حیدری» سربریده شد. حیدر حیدری برادرشوهر ۱۵ ساله مونا که نامش به‌عنوان متهم ردیف دوم در پرونده مطرح شد در زمان مشارکت در قتل تنها ۱۳ سال داشت و با رضایت اولیای دم، از جنبه عمومی جرم به ۴۵ ماه حبس تعزیری از باب معاونت در قتل عمدی محکوم شد. سجاد حیدری متهم ردیف اول هم به اتهام مباشرت در قتل عمد به تحمل ۷ سال و نیم حبس تعزیری و از حیث جنبه عمومی ایراد ضرب‌وجرح عمدی به ۸ ماه حبس محکوم شد. خرداد ۱۴۰۱ سخنگوی قوه قضاییه اعلام کرد که اساسا خانواده مونا حیدری در این پرونده «مطالبه قصاص» نداشتند. این در حالی است که جواد حیدری، پدر غزل، پیش از این گفته بود که «رضایت نمی‌دهد» و از سجاد، برادرزاده خود و همسر غزل «شکایت» کرده است. یک منبع نزدیک به خانواده مونا حیدری گفته است که سجاد حیدری، مدت کوتاهی پس از اجرای حکم با رضایت اولیای دم یعنی پدر مونا از زندان آزاد شده و مدتی بعد هم با دختر جوان دیگری در فامیل ازدواج‌کرده است.

فاطمه بریهی (برحی)، خانواده‌ای که از هم پاشید: نیمه‌شب ۲۵خرداد۱۳۹۹، «حبیب بریهی (برحی)»، جوان ۲۳ ساله ساکن منطقه ولیعصر آبادان به کلانتری شماره ۱۱ این شهر مراجعه کرد. او اعتراف کرد که دخترعموی ۱۹ ساله‌اش را که یک سال قبل به عقد او درآمده و دو روز پس از عقد فرار کرده بود، کشته است. آلت قتاله چاقوی خون‌آلودی بود که همان شب به کلانتری تحویل داده شد. ماموران پیکر «فاطمه برحی» را در حالی یافتند که گلویش به شکل بی‌رحمانه‌ای بریده شده بود. در تحقیقات اولیه و با توجه به جراحت‌های پیکر فاطمه اعلام شد که حبیب به احتمال بسیار زیاد همدستانی داشته اما شاهدی بر این ادعا وجود نداشت. حبیب برحی قاتل فاطمه، مردادماه ۱۳۹۹ و تنها سه ماه پس از ارتکاب به آن قتل فجیع با قرار وثیقه آزاد شد و بلافاصله با دختر دیگری در طایفه ازدواج کرد. خواهر بزرگ‌تر فاطمه که همسر پسرعموی دیگرش یعنی برادر حبیب است از ابتدا تحت خشونت خانگی وحشتناک بود و علت امتناع فاطمه از رفتن به خانه حبیب هم همین بود. او به همین دلیل با کمک مادرش فرار کرد و به مشهد رفت تا کار کند و بتواند خودش را نجات دهد. یک منبع مطلع می‌گوید: «خواهر فاطمه همچنان در خانه قاتل زندگی می‌کند. هنوز هم با تن کبود و هزار سرزنش به خاطر فرزندانش صدایش درنمی‌آید. تنها همدمش که فاطمه بود، هم از دست داد.»

بر اساس گزارش‌های رسیده برادر فاطمه سال‌ها پیش در یک دعوای جمعی با مشارکت همین پسرعموها به اتهام قتل به زندان افتاد و زیر حکم اعدام بود: «خانواده حبیب بعد از فرار فاطمه به پدرش گفته بودند اگر دریافتن فاطمه کمکشان کند، رضایت خانواده مقتول را می‌گیرند تا پسرشان اعدام نشود، اما بعد فاطمه را کشتند رضایت هم نگرفتند و برادر فاطمه هم اعدام شد.» پدر فاطمه که با ترفندهای بسیار او را به خانه برگردانده و درنهایت با مماشات و سکوت او را قربانی کرده بود چند ماه بعد از اعدام پسرش در زندان درحالی‌که به مزار فاطمه رفته بود براثر سکته قلبی درگذشت. قتل ناموسی در این خانواده پیش از این نیز رخ‌داده است. عمه فاطمه که سال‌ها پیش به علت زندانی شدن همسرش در ارتباط با جرایم مواد مخدر درخواست طلاق داده بود با تبانی برادران و خانواده همسرش به قتل رسیده بود صرفا به این دلیل که درخواست طلاق «آبروی» خانواده را به خطر انداخته بود.

آزادی بعد از قتل فرزند، او فقط یک ماه در زندان ماند: یک جوان ۲۳ ساله «کوییر» به نام «آرمین قلمچی» اهل و ساکن شهر زنجان با ضربات متعدد چاقوی پدرش به قتل رسیده تنها به دلیل اینکه پدر سبک زندگی او را «خلافشان خانواده» می‌دانسته است. یکی از نزدیکان این جوان می‌گوید: «آرمین خوش‌رو و مهربان و بسیار مؤدب بود. توی بازار در مغازه پدرش کار می‌کرد. یک شب ناغافل زنگ زدند که آرمین را توی ماشینش با شش ضربه چاقو کشته‌اند. مراسم ختم برگزار شد و گذشت اما مدتی بعد پدرش را به اتهام قتل گرفتند و او هم اعتراف کرد.» این منبع آگاه تایید کرده است که «خانواده آرمین بارها از پدرش شنیده بودند که این پسر آبروی من را با کارهایش برده. پدرش جلوی اعضای خانواده بارها آرزو کرده بود آرمین بمیرد یا خودش را بکشد فقط به خاطر اینکه کوییر بود. خانواده بسیار سرشناس و ثروتمندی هم دارد. پدرش کلا یک ماه هم در زندان نماند. هرچند خانواده با پدرش قطع رابطه کردند اما او دارد زندگی می‌کند بدون اینکه حتی پشیمان باشد.»

رومینا اشرفی، سلب حضانت و نه سال زندان برای پدرش: روزنامه شرق در گزارشی که سه‌شنبه ۱۹بهمن ۱۴۰۰ به نقل از وکیل پرونده رومینا اشرفی خبر داد که سرانجام توانسته از پدر برای پسر کوچک خانواده، سلب حضانت کند. «امیرمحمد اشرفی» برادر رومینا در زمان به قتل رسیدن خواهرش تنها شش سال داشت و منابع نزدیک به خانواده گفته بودند هنگام وقوع قتل فجیع خواهرش توسط پدر، در کنار او به خواب‌رفته بود. پدر رومینا اشرفی به‌رغم اینکه اعتراف کرد پیش از اقدام به قتل با یک وکیل درباره مجازات خود مشورت کرده است تنها به نه سال حبس محکوم شد، مجازاتی که شاید سنگین‌ترین مجازات صادرشده برای یک قتل ناموسی باشد. در موارد متعددی از این قتل‌ها، مرتکبان عموما بعد از مدت کوتاهی زندان با وثیقه یا با رضایت از زندان آزاد می‌شوند. رومینا اشرفی ۱خرداد۱۳۹۸ در تالش به خاطر فرار با پسری جوان، توسط پدرش با داس و در خواب کشته شد. قتل او بازتاب‌های فراوانی در شبکه‌های اجتماعی به همراه داشت و به شدت افکار عمومی را متاثر کرد.

چرا حکومت مجازات قتل‌های ناموسی را بازنگری نمی‌کند؟ بازدارنده نبودن مجازات و ناکارآمدی قوانین ایران در مواجهه با قتل‌های ناموسی باعث شده قتل‌های ناموسی و همین‌طور فرزند کشی در ایران به شکل فزاینده‌ای افزایش پیدا کند. چرا جامعه ایران به چنین خشونت تام و تمامی روی آورده است؟ «مرضیه محبی» وکیل دادگستری در پاسخ به این پرسش می‌گوید: «قتل ناموسی، مقوله‌ای در چارچوب مناسبات سلطه، فرودست انگاری زنان، قدرتمندی مردان و گفتمان مردسالاری حکومت جمهوری اسلامی است، بنابراین وقتی نظام سلطه، کشتن زنان به این شکل را رقم می‌زند همین نظام حاکم مقدمات فرار عاملان و قاتلان را هم ممکن می‌کند.» به گفته مرضیه محبی «اولیای دم زنان کشته‌شده در قتل‌های ناموسی اگر خود قاتل نباشند، توانایی مقاومت در برابر قاتل و نظامی که درواقع حامی قاتل است را ندارند.» او به ماده ۳۰۱ قانون مجازات اسلامی اشاره می‌کند. بر اساس این ماده‌قانونی «پدر یا جد پدری که فرزند خود را بکشد، قصاص نمی‌شود و تنها به پرداخت دیه قتل به ورثه مقتول و تعزیر محکوم خواهد شد.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

dents©

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW

LITIGATOR AWARDS™ 2015

RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts

Serious Injuries

Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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

LAW OFFICES OF BURG & BROCK, INC., A.P.L.C.
EST. 1996

ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات وصدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over $200,000,000 Collected in S

Vehicle Accidents | Motorcycle Accident | Slip & Fall | Dog Bites

(888) 979-7979

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

مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس»

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

زمانی که مرد نیاز به کمک ندارد: زمانی که مردی درگیر مشکلی است و زنی تلاش می‌کند او را دلداری دهد یا راه‌حلی ارائه کند، ممکن است مرد احساس خفگی و ناراحتی کند. او ممکن است چنین برداشت کند که همسرش به توانایی او در حل مشکل اعتماد ندارد. هنگامی که زنی با مرد مانند کودکی رفتار می‌کند، یا زمانی که مرد حس کند همسرش می‌خواهد او را تغییر دهد، احساس می‌کند که در حال کنترل شدن است. این بدان معنا نیست که مرد نیازی به همدلی و عشق ندارد. بلکه زنان باید بدانند که گاهی سکوت در برابر مشکل مرد، خود نوعی حمایت و پرورش اوست. مرد به همدلی نیاز دارد، اما نه به شیوه‌ای که زنان معمولاً آن را درک می‌کنند. اگر زنی از اصلاح اخلاق یا رفتار مرد پرهیز کند و در پی تغییر او نباشد، از همین راه با او همدردی کرده و فرصت رشد را به او می‌دهد.

اظهار نظر و پیشنهاد راه‌حل، تنها زمانی مؤثر واقع می‌شود که مرد مستقیماً درخواست کمک کند. مردان معمولاً تنها زمانی کمک می‌طلبند که خودشان همه راه‌ها را آزموده و به نتیجه‌ای نرسیده باشند. اگر کمک زودتر از آن‌چه مرد آمادگی‌اش را دارد پیشنهاد شود، ممکن است او احساس ضعف یا بی‌کفایتی کند. در چنین شرایطی، یا دلسرد می‌شود یا احساس ناامنی کرده، انگیزه‌اش را از دست می‌دهد.

به‌طور غریزی، مردان تنها زمانی همدردی و یاری می‌رسانند که به‌صراحت از آنان درخواست شود، و همین را نیز در مورد خود انتظار دارند. آنها می‌دانند که برای مواجهه با چالش‌ها، باید بخشی از مسیر را به‌تنهایی طی کنند و در صورت نیاز، بدون از دست دادن شأن و قدرتشان، درخواست کمک کنند.

اگر در موقعیتی نامناسب به مردی پیشنهاد کمک داده شود، به‌سادگی آن را نوعی توهین یا بی‌اعتمادی تلقی خواهد کرد. برای مثال، اگر مردی در مهمانی در حال تقسیم مرغ باشد و همسرش مدام راهنمایی‌اش کند که کدام قسمت را ببرد و چگونه عمل کند، احساس می‌کند که مورد بی‌اعتمادی قرار گرفته است. در نتیجه، مقاومت کرده و بر شیوه‌ی خود پافشاری خواهد کرد. حال‌آن‌که اگر خود از همسرش درخواست همکاری کند، زن احساس می‌کند که مورد توجه و علاقه‌ی مرد قرار گرفته و برایش اهمیت دارد.

مردان می‌خواهند که به توانایی‌شان اعتماد شود، درحالی‌که زنان نیاز دارند که مورد مراقبت قرار گیرند. هنگامی‌که مردی با نگاهی نگران به همسرش می‌گوید: «چته عزیزم؟»، زن احساس آرامش و حمایت می‌کند. اما اگر زنی همین جمله را در شرایط مشابه به مرد بگوید، او ممکن است ناراحت شود و آن را نوعی ترحم تلقی کند. حس می‌کند که انگار همسرش به توانایی‌اش در مدیریت مسائل شک دارد. برای مرد، تمایز قائل شدن میان هم‌فکری و دلسوزی کار دشواری است. او از ترحم بیزار است. زنی ممکن است با مهربانی بگوید: «معذرت می‌خوام اگر ناراحتت کردم»، اما مرد پاسخ خواهد داد: «اصلاً مسئله‌ای نیست»، و تلاش می‌کند همدردی او را نپذیرد. در حالی‌که زن از شنیدن چنین جمله‌ای خوشحال می‌شود و احساس ارزشمندی می‌کند. در نهایت، مردان نیاز دارند به‌گونه‌ای محبت و علاقه‌شان را نشان دهند، در حالی‌که زنان نیاز دارند که احساس اعتماد به آنها نشان داده شود.

چگونه ابراز همدردی خود را به ونوسی ها ابلاغ نماییم؟: همان‌گونه که پیش‌تر نیز گفته شد، زمانی که مردی در خود فرو می‌رود یا سکوت اختیار می‌کند، در واقع می‌خواهد بگوید: «به زمانی نیاز دارم تا درباره این موضوع فکر کنم. لطفاً با من صحبت نکنید. به‌زودی بازخواهم گشت.» با این حال، او غالباً متوجه نمی‌شود که زن ممکن است چنین پیامی را این‌گونه برداشت کند: «دوستت ندارم، نمی‌توانم کمکت کنم، به حرف‌هایت گوش نمی‌دهم، در حال ترک تو هستم و هرگز باز نخواهم گشت.» برای خنثی کردن این برداشت نادرست و رساندن پیامی روشن و مطمئن، مرد می‌تواند گفتن این چهار کلمه ساده اما معجزه‌آسا را بیاموزد: «من باز خواهم گشت.» وقتی مردی عقب‌نشینی می‌کند، اگر این جمله را با صدای بلند بگوید، همسرش قدردان او خواهد بود. عباراتی مانند: «کمی زمان می‌خواهم تا در مورد این مسئله فکر کنم. به‌زودی بازمی‌گردم.» یا «می‌خواهم کمی تنها باشم. من باز خواهم گشت.» می‌توانند به طرز شگفت‌انگیزی فضای میان آن دو را آرام کرده و حس اطمینان را در زن تقویت کنند. زنان عمیقاً از اطمینان خاطر استقبال و قدردانی می‌کنند. مردان نیز وقتی بدانند این اطمینان‌بخشی چقدر برای همسرشان مهم است، می‌توانند به خود یادآوری کنند که این کار کوچک، تأثیر بزرگی دارد.اگر زنی در دوران کودکی احساس طردشدگی کرده باشد، یا اگر مادر او از سوی همسرش سرخورده شده باشد، به‌طور طبیعی نسبت به تجربه طرد شدن در روابط بزرگسالی حساس‌تر خواهد بود. از این‌رو، هرگز نباید زنی را به خاطر نیاز به اطمینان محکوم یا تحقیر کرد. به همان ترتیب، نباید مردی را نیز به خاطر نیازش به تنهایی و «غار رفتن» سرزنش نمود. اگر زنی در گذشته خود آسیب کمتری دیده باشد و درک بیشتری از نیاز مرد به خلوت و سکوت داشته باشد، نیازش به اطمینان خاطر نیز کاهش خواهد یافت.

به یاد دارم در یکی از سمینارهایی که در این زمینه برگزار کرده بودم، زنی از من پرسید: «نمی‌دانم چرا این‌قدر به سکوت شوهرم حساس هستم. در کودکی‌ام هیچ‌گاه احساس طرد شدن نکرده‌ام. حتی مادرم هم از طرف پدرم سرخورده نبود. آنها زمانی که از هم جدا شدند، کاملاً دوستانه این تصمیم را گرفتند.» سپس خندید. لحظاتی بعد متوجه شد که خودش را فریب داده و احساسات واقعی‌اش را انکار کرده است. اشک در چشمانش حلقه زد. حقیقت این بود که مادرش نیز بی‌شک احساس سرخوردگی کرده بود و خود او نیز همین‌طور. طلاق پدر و مادرش حقیقتی دردناک بود که او از آن گریخته بود.

در دنیای امروز، که طلاق امری رایج شده است، بسیار ضروری است که مردان به اهمیت اطمینان‌بخشی به همسرانشان توجه ویژه داشته باشند. همان‌طور که مردان با انجام تغییرات کوچکی می‌توانند همسران خود را حمایت کنند، زنان نیز باید چنین توجهی را در برابر نیازهای مردان ابراز نمایند.

چگونه میتوان بدون سرزنش، رابطه برقرار کرد؟: مردان معمولاً احساس می‌کنند زمانی که همسرشان ناراحت است و درباره مشکلاتش صحبت می‌کند، مورد حمله یا سرزنش قرار گرفته‌اند. از آنجا که مردان اغلب با تفاوت‌های طبیعی میان زن و مرد آشنا نیستند، به‌درستی متوجه نمی‌شوند که زن صرفاً نیاز دارد احساسات و عواطف خود را ابراز کند. مرد به‌اشتباه تصور می‌کند که همسرش فقط زمانی درباره مشکلاتش با او صحبت می‌کند که او را مقصر می‌داند. به همین دلیل، زمانی که زن شکایت می‌کند یا ناراحتی‌اش را بیان می‌نماید، مرد احساس می‌کند مورد انتقاد قرار گرفته است. بیشتر مردان نمی‌دانند که «ونوسی‌ها» (زنان) عادت دارند نگرانی‌ها و مشکلات خود را با کسانی که دوستشان دارند در میان بگذارند، این کار برایشان نشانه‌ای از صمیمیت و نزدیکی است، نه سرزنش یا اتهام.

با تمرین و آگاهی از این تفاوت‌ها، زنان می‌توانند یاد بگیرند که احساسات خود را به شیوه‌ای بیان کنند که حالت سرزنش‌آمیز نداشته باشد. برای اطمینان دادن به همسر که او را مسئول نمی‌دانند، بهتر است هنگام صحبت درباره مشکلات، هر از چند گاهی مکث کنند و جمله‌ای دلگرم‌کننده بگویند، مانند:

«چقدر خوشحالم که می‌توانم با تو در موردش صحبت کنم.»

«احساس خوبی دارم که می‌توانم این حرف‌ها را با تو در میان بگذارم.»

«حرف زدن در این باره باعث می‌شود احساس سبکی کنم.»

«خیلی خوب است که می‌توانم گله کنم و خیالم راحت شود.»

همین تغییرات ساده می‌تواند تأثیر بزرگی در روابط داشته باشد. زن می‌تواند در حین بیان مشکلات، با یادآوری جنبه‌های مثبت زندگی مشترک و قدردانی از تلاش‌های همسرش، حس تفاهم و همدلی را تقویت کند. برای نمونه، اگر در مورد شغلش گلایه دارد، می‌تواند بگوید: «زمانی که از سر کار برمی‌گردی، چقدر از بودن با تو لذت می‌برم.» اگر از کارهای خانه خسته شده، می‌تواند به‌طور غیرمستقیم اشاره کند: «واقعاً ممنونم که نرده‌ها را تعمیر کردی.» اگر درباره مشکلات مالی صحبت می‌کند، می‌تواند اضافه کند: «از اینکه این‌قدر سخت کار می‌کنی تا ما راحت باشیم، واقعاً سپاسگزارم.» و اگر از خستگی‌های مادری گلایه دارد، خوب است به این نکته نیز اشاره کند که: «از کمک‌هایت واقعاً قدردانم.»

تقسیم مسئولیت ها: یک رابطه سالم و پایدار نیازمند همکاری و مشارکت هر دو طرف است. مرد باید به یاد داشته باشد که گلایه‌ها و درد دل‌های همسرش درباره مشکلات، الزاماً به معنای سرزنش یا مقصر دانستن او نیست. زمانی که زن از چیزی شکایت می‌کند، در واقع در حال تخلیه روانی و عاطفی خود است. زن می‌تواند با مهربانی و صراحت به همسرش بفهماند که حتی هنگام بیان نارضایتی‌ها، قدردان حضور و حمایت او نیز هست. بسیاری از زنان به‌طور طبیعی انتظار دارند که مردان خود متوجه این قدردانی بشوند، بدون آنکه آن را به زبان بیاورند. در حالی که مردان معمولاً نیاز دارند این قدردانی را صریحاً بشنوند تا اطمینان یابند که همچنان دوست داشته می‌شوند و تلاش‌هایشان دیده می‌شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

خودزنی، تعرض جنسی و گرسنگی در بند زنان زندان سپیدار

رقیه رضایی

سازمان حقوق‌بشری «کارون» اخیرا در گزارشی درباره بند نسوان زندان «سپیدار» اهواز، آن را به «گورستان خاموش زنان» تشبیه کرده است، زندانی که در آن نه تفکیک جرایم صورت می‌گیرد و نه زندانیان زن که اغلب عرب هستند به حداقل‌های زندگی در دیگر زندان‌های ایران دسترسی دارند. در گفت‌وگو با دو زندانی سابق که در بند نسوان زندان سپیدار که در بلوار انصار اهواز واقع شده، به واقعیت‌های تکان‌دهنده‌ای از زندگی هر روزه حدود ۴۰۰ زن در این زندان پی می بریم، از جمله شکنجه زنان زندانی با گرسنگی، دادن داروهای اعصاب و روان و تعرض جنسی کلامی و فیزیکی زندانیان زن عرب به‌ویژه در دوران بازجویی در بازداشتگاه آگاهی اهواز. بر اساس اطلاعات رسیده، شرایط این بند که خود شامل ده بند با ازدحام جمعیت است، به قدری غیرقابل تحمل است که روزانه، یکی دو زن زندانی اقدام به پایان دادن به زندگی خود می‌کنند. آب فاضلاب در بندهای زندان جاری است و در حالی‌که اغلب زندانیان به شدت فقیرند و بوفه زندان نیز با وجود گرانی اجناس، چیزی برای فروش ندارد، از گرسنگی و سوءتغذیه رنج می‌برند. یکی از زنانی که به مدت ۶ ماه را در سن ۱۴ سالگی در زندان سپیدار بوده، می‌گوید که زیر فشار بازجویی‌های اطلاعات خونریزی شدید و لامنقطعی داشته ولی با این‌حال فقط به او ماهی یک بسته کوچک نواربهداشتی می‌دادند و زندان‌بانان زن از او می‌خواستند که به جای نواربهداشتی، پارچه بگذارد. فرد دیگری از هم‌بندی‌اش می‌گوید که «شاد و شنگول» وارد زندان شده ولی مسئولان زندان با دادن قرص‌های آرامبخش کاری کرده بودند که فقط به حد غذا خوردن می‌توانسته بیدار بماند و باقی روز و شب را در خواب بوده است. حجاب در این بند حتی در داخل بندها هم اجباری است و زنان باید لباس‌های گشاد و بلند بپوشند، در مراسم صبحگاه شرکت کنند و به پرچم جمهوری اسلامی ادای احترام کنند تا به آنها صبحانه بدهند.

سپیدار، سربازخانه‌ای که حجاب اجباری در آن حکمفرمایی می‌کند: بر اساس اطلاعات رسیده، بند نسوان زندان سپیدار اهواز یا آن‌گونه که مقامات زندان می‌گویند «اندرزگاه نسوان»، از ده بند کوچک که برای حدود ۲۰ الی ۲۲ نفر ساخته شده، تشکیل می‌شود. اما این بندها، بعضا تا بیش از دو برابر ظرفیت خود، یعنی حدود ۴۰ نفر را در خود جای می‌دهند. به ویژه در زمان اعتراضات سال‌های گذشته در خوزستان، زنان و دختران جوان و نوجوان بسیاری به این زندان آورده شده و به‌دلیل نبودن تخت در بندهای کوچک این زندان، ناچار بودند برای ماه‌ها «کف‌خوابی» کنند. در این بندها، حتی در داخل بند که فقط زنان زندانی و زندانبانان زن اجازه تردد دارند حجاب اجباری حکم‌فرماست، زنان زندانی ناچارند هر روز صبح قبل از این‌که جیره صبحانه‌شان به آنها داده شود، صف بایستند و در مراسمی شبیه مراسم صبحگاه سربازخانه‌ها سرود جمهوری اسلامی را بخوانند، به پرچم ادای احترام کنند و بعد اجازه دارند صبحانه بخورند: «زنان مجبورند لباس گشاد و بلند بپوشند. موهایشان را حق ندارند باز بگذارند، حتی داخل بند هم که همه زن هستند، حق ندارند موهایشان باز باشد. تصور کنید زندانی که در چنین شرایط وحشتناکی نگه‌داری می‌شود، ساعت ۸ صبح مجبور می‌کنند سرود ملی بخواند و مراسم احترام به پرچم اجرا کند. درست مثل سربازخانه. این کار هر روزمان بود. بعد از این مراسم صبحانه می‌دادند به ما. ساعت ۹ شب هم خاموشی بود و مجبور بودی بخوابی.»

یکی از منابع مطلع همچنین از مقررات سفت و سخت حاکم بر ارتباط زندانیان با هم نیز خبر داده و می‌گوید: «به خصوص برای زندانی‌های سیاسی، وقتی اعتراضی رخ می‌دهد و عده‌ای را بازداشت می‌کنند، خیلی مراقبند که این‌ها با زندانیان سیاسی قدیمی نتوانند حرف بزنند. شرایط برای دخترهای بهایی هم همین‌طور بود. آن هم در زندانی که از تفکیک جرایم خبری نیست و گاهی دختربچه‌های ۱۴-۱۵ ساله را با متهم به قتل در کنار هم می‌اندازند و آن بچه روایت قتل می‌شنود.»

پیش‌تر «سپیده قلیان»، فعال مدنی و زندانی سیاسی نیز که مدتی را در سپیدار اهواز محبوس بوده در کتابش «تیلاپیا خون هورالعظیم را هورت می‌کشد»، درباره تلاش مسئولان زندان برای جلوگیری از دوستی زندانیان با هم نوشته بود: «در آغوش کشیدن در سپیدار ممنوع بود. اما قلب‌هایمان برای هم و آغوش هم می‌تپید. فردای آن روز



داشتم با باران چای شیرین و نان می‌خوردم که گفتند: قلیان اعزام!»

«فاطمه میرزایی»، رییس بند نسوان و زن دیگری با نام «فاطمه نیسی»، مسئول پرورشی بند زنان سپیدار شخصا در ایجاد چنین شرایطی برای زنان زندانی نقش دارند. مقررات سخت و تحقیر زنان زندانی، زیر نظر آنها صورت گرفته و این دو در پوشاندن چهره واقعی زندگی صدها زندانی زن در سپیدار در بازدیدهای قوه قضاییه مستقیما وارد عمل می‌شوند. درباره فاطمه نیسی، پیش‌تر نیز وب‌سایت «کانون حقوق‌بشر ایران»، نزدیک به سازمان مجاهدین خلق اطلاع‌رسانی کرده است. نام و تصویر او به عنوان یکی از «شکنجه‌گران زندان سپیدار» منتشر شده است.

گرسنگی، قرص‌های اعصاب فاضلاب توی بند و خون روی کف‌پوش کریدورها: سهمیه غذایی که هر روز به زندانیان زن در زندان سپیدار داده می‌شود، ناچیز است و زندانیان همیشه «گرسنه» هستند: «کل هفته غذا یک بار یتیمچه بود، یک بار لوبیا چیتی، ماکارونی و دو بار در ماه هم مرغ می‌دادند که اگر شانس می‌آوردی یه تکه مرغ توی بشقابت می‌آمد. سهمیه روزانه نان، دو نان لواش بود که هم باید آن را صبحانه می‌خوردی، هم ناهار و هم شام. میوه و این‌ها اصلا نیست. در زندان‌های دیگر سهمیه میوه دارند و حالا دو روز در هفته یک سیبی پرتقالی چیزی می‌دهند. در اهواز اصلا از میوه خبری نیست. تصور کنید زندانی نمی‌تواند کار کند، اغلب‌شان سرپرست خانواده هم هستند و خیلی از آنها نمی توانستند خرج خودشان را پرداخت کنند و با این شرایط در زندان گرسنه می‌ماندند.»

به گفته یک زندانی سیاسی سابق که مدتی را در بند نسوان سپیدار محبوس بوده: «بیماری‌های اعصاب در زندان سپیدار غوغا می‌کند. تا می‌گفتی نمی‌توانم تحمل کنم یک مشت قرص برایت می‌نوشتند و هر روز خودشان بهت می‌دادند. هم‌بندی خودم، مادر بود و از بچه‌اش جدا بود. اسمش سمیه بود. نمی‌دانم به این زن چه قرصی می‌دادند که صبح می‌خورد تا ساعت ۸ شب می‌خوابید و شب بلند می‌شد. یک چیزی می‌خورد و دوباره می‌خوابید تا صبح. یعنی این زن اصلا بیدار نبود و بعضی وقت‌ها دو روز پشت هم می‌خوابید. کسانی که موقع ورودش به زندان او را دیده بودند، می‌گفتند خیلی شاد و شنگول بوده و مدام بگو بخند می‌کرده، نابودش کرده بودند. بیدار می‌شد نمی‌دانست چند شنبه است. فقط هم او نبود. ۹۰ درصد زندانی‌ها قرص آرامبخش مصرف می‌کردند.»

وضعیت غیرقابل زیست در بند زنان سپیدار به همین‌جا ختم نمی‌شود، دیگر منبع که به‌دلایل امنیتی نام او نزد ما محفوظ است، می گوید که روزی نیست که کریدورهای بند زنان با خون زنانی که خودزنی کرده‌اند و می‌خواستند جان خود را بگیرند، سرخ نشود: «رسما هر روز، یک یا دو خانم خودکشی و خودزنی می‌کردند. کریدور زندان سپیدار روزانه باید از خون این خانم‌ها پاک می‌شد. می‌بردندشان به بهداری یا بیرون از زندان که دست‌هایشان را بخیه بزنند. فشار روانی که به زنان در زندان سپیدار وارد می‌کنند، خیلی زیاد است.»

این زندانی سیاسی سابق، می‌گوید که به جز همه این شرایط، زنان زندانی در سپیدار باید در فاضلاب‌های بالازده و زندگی ناچیزشان که آب فاضلاب در آن سرازیر می‌شود هم دست و پنجه نرم کنند: «فاضلاب توالت‌های زندان هر روز گیر می‌کردند و آب فاضلاب سرازیر می‌شد در بندها. این زن‌ها، به‌رغم حبس و بدبختی و گرسنگی ود وری از خانواده، مجبور بودند در جایی زندگی کنند که آب فاضلاب هم بالا می‌زد. هر چقدر درباره بند نسوان سپیدار صحبت کنیم، کم است.»

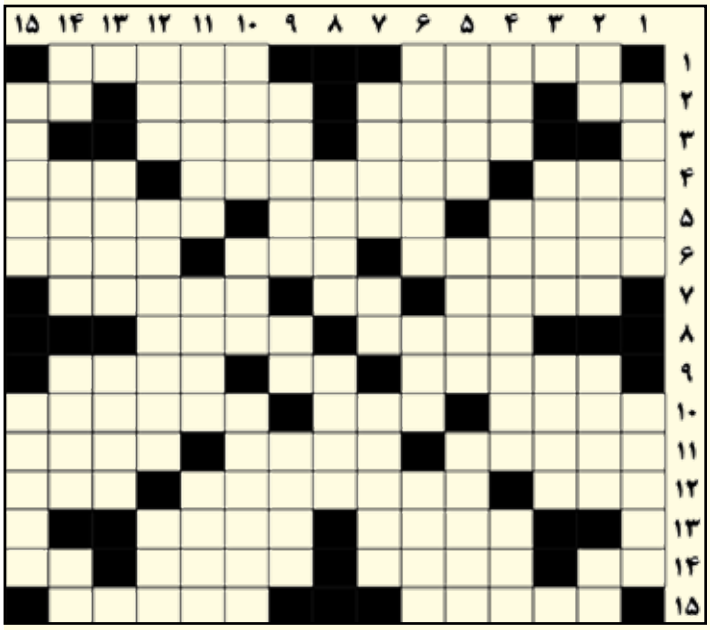
آسیب ناشی از تعرض جنسی و بیماری‌های واگیر، سوغات سپیدار برای زنان زندانی

در زندان سپیدار، به ویژه در بند زنان، اصل تفکیک جرایم از اساس رعایت نمی‌شود. مقامات زندان به بهانه کم بودن تعداد زندانیان، جرایم خطرناک و جرایم مالی خرد را با هم نگه می‌دارند: «مثلا زنانی هستند که وام گرفته‌اند، نتوانسته‌اند پرداخت کنند. این اصلا که مجرم نیست، از فقر است ولی زن و بچه خردسالش را آورده‌اند انداخته‌اند کنار زندانی‌های جرایم سنگین، مثل قتل.» او همچنین به گروهی از زندانیان که به دلیل روابط جنسی بیرون از ازدواج بازداشت شده و مقامات زندان آنها را «خانه فسادی» می خوانند، اشاره کرده و می‌گوید: «زندان‌بان‌ها مدام تحقیرشان می‌کنند و به آنها خاله‌خانم، خانم رییس و این لقب‌ها را می‌دهند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

جدول

حل جدول در صفحه ۴۲



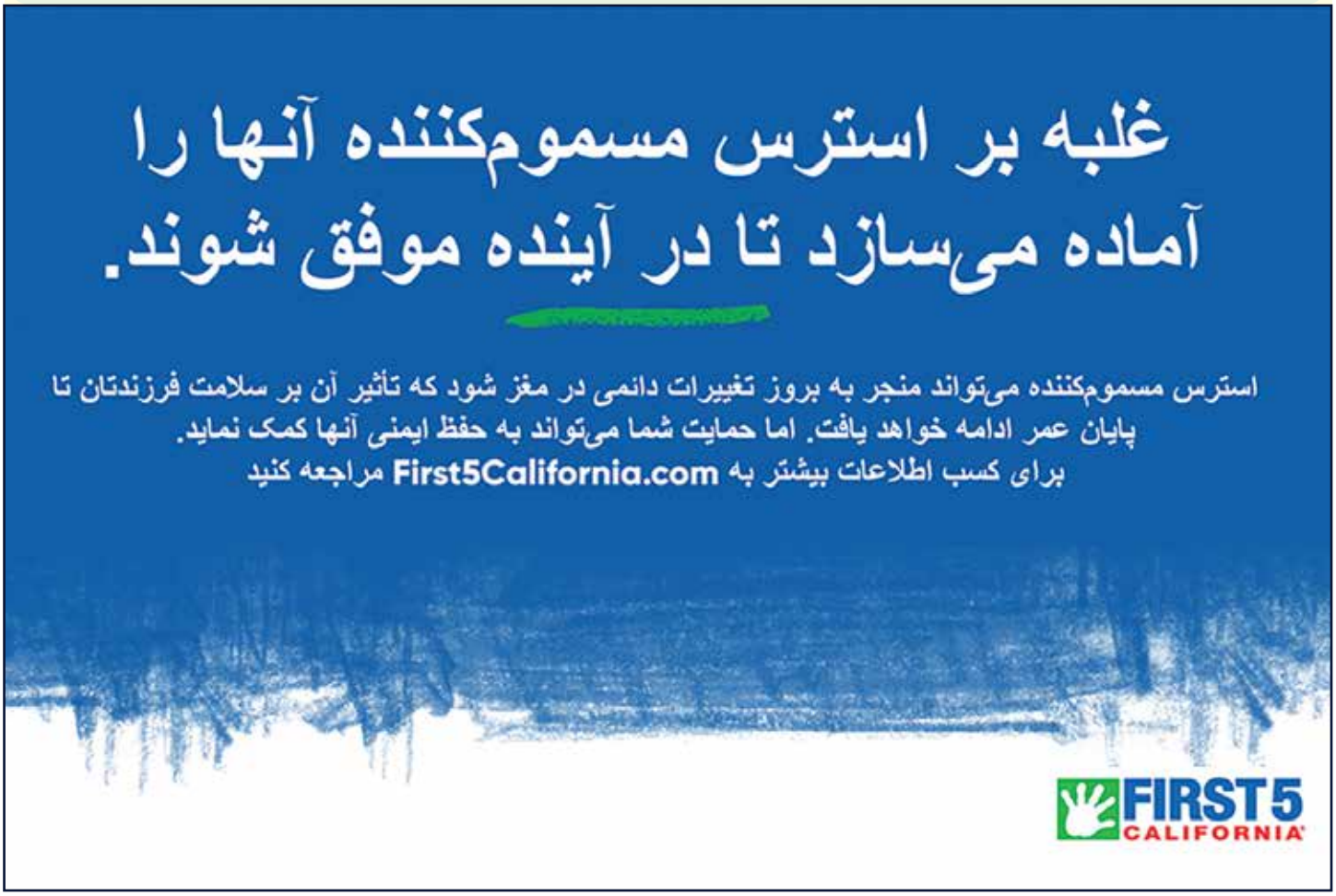
افقی

۱- اثر شاتوبریان - از شهرهای آذربایجان شرقی
۲- طایفه غیور ایرانی - ادویه هندی - باربر شهری - عضو صورت
۳- دلهره - پایتخت لتونی
۴- باطل کردن - بالابر برقی - ترس و گریز
۵- گرانبها - مسیحی - خاکروبه و آشغال
۶- مدعی کروی بودن زمین - نا امید - نامی پسرانه
۷- سود و فایده - از رودهای مهم ایران - کوپه قطار
۸- اثری از نیما یوشیج - ساعی
۹- اثر ساموئل بکت - اضافه انگلیسی - لشکر و سپاه
۱۰- نشانه ها - اندیشه - کنایه از کسی که در مقابل کاهش دمای هوا تاب ندارد
۱۱- دوانیدن اسب - چاه فاضلاب - دهانه اسب
۱۲- خبر گزاری اتریش - ادبا - حرارت
۱۳- از مرکبات - معلم زن
۱۴- مرطوب - نوعی طلاق - مادر بزرگ - عدد عنقا
۱۵- کارش همراهی با نرد کهن در خرمن کوفتن است - بادگانه

عمودی

۱- نان پاره گدایی - برآوردن حاجت
۲- واحد سطح - آمرزنده - نزدیک بین - جوی خون
۳- خانه ییلاقی - بلند مرتبه
۴- دایه ترکی - اثر هرمان هسه - چغندر پخته
۵- اثر لرد جرج بایرون - سوخته دل - فراموشی
۶- مرتب و منظم - از جزایر خلیج فارس - مخلوط آب و آرد
۷- طرف چپ - کباب بی اب! - مرکز عدسی
۸- خانه پشت به آفتاب - گلابی
۹- کاخی در پاریس فرانسه - رمزینه - می
۱۰- لباس شنا - صندلی سنگی - عرق النسا
۱۱- صباغ - اسب بهرام گور - میوه نورس
۱۲- پدر ترکی - لوطی - خوب وخوش
۱۳- سنگ انداز - دارنده
۱۴- دانه خوشبو - روانگر - غلاف شمشیر - عدد خیطی
۱۵- مرکز استان بوشهر - برد معروف

زندگی آمیخته‌ای از نور، رنگ و احساس است. زیبایی آن در لحظات ساده‌ای است که گاهی نادیده می‌گیریم. لبخند یک دوست، صدای باران، یا عطری آشنا می‌تواند دل را روشن کند. زندگی یعنی امیدی که حتی در دل تاریکی شعله‌ور می‌ماند. هر صبح، فرصتی تازه برای آغاز دوباره است. حتی سختی‌ها نیز بخشی از زیبایی زندگی هستند، چون ما را قوی‌تر و آگاه‌تر می‌کنند. در دل رنج‌ها، گاهی معناهایی نهفته است که شادی‌ها از آن ناتوان‌اند. دوستی، عشق و مهربانی، رنگ‌های اصلی این بوم نقاشی‌اند. باید لحظه‌ها را زندگی کرد، نه اینکه فقط از کنارشان گذشت. زندگی یعنی نفس کشیدن با آگاهی و نگاه کردن با عشق. هر نگاه قدردان، زندگی را زیباتر می‌کند. زیبایی زندگی در بودن با تمام وجود است، نه در داشتن بی‌پایان. باید آموخت که شادی در دل ساده‌ترین چیزها پنهان است. زندگی هدیه‌ای است که با شکرگزاری درخشان‌تر می‌شود. و در نهایت، آن‌که با دل می‌بیند، همیشه زیبایی زندگی را خواهد یافت.



۳۰ توصیه ساده برای زندگی بهتر

- اگر شب‌ها دچار بی‌خوابی می‌شوید، یک دفترچه کنار تخت بگذارید و افکار مزاحم‌تان را پیش از خواب روی کاغذ بیاورید.
- هر روز، حتی برای چند دقیقه، در سکوت بنشینید و فقط نفس بکشید.
- به جای اینکه هر وقت گرسنه شدید چیزی بخورید، برای وعده‌های غذایی خود زمان مشخصی تعیین کنید.
- آب کافی بنوشید، کم‌آبی ذهن را خسته و خلق را تیره می‌کند.
- با کسی که دوستش دارید تماس بگیرید، حتی یک گفتگوی کوتاه می‌تواند حال دل را عوض کند.
- هر روز چند دقیقه را در طبیعت بگذرانید، حتی اگر فقط کنار پنجره بایستید و گرمای آفتاب را روی پوست‌تان حس کنید.
- هر شب پیش از خواب، سه چیز را که بابت‌شان سپاسگزارید، در ذهن مرور کنید
- به خودتان اجازه دهید گاهی کار نکنید، بی‌آن‌که عذاب وجدان داشته باشید.
- هر هفته زمانی برای انجام کاری که دوست دارید (مثل کتاب‌خواندن یا پیاده‌روی) در نظر بگیرید.
- از مقایسه خود با دیگران دست بکشید، شما مسیر خاص خودتان را دارید.
- هر روز چند نفس عمیق و آگاهانه بکشید. تنفس آرام، ذهن را آرام می‌کند.
- در وعده‌های غذایی‌تان از رنگ‌های متنوع میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید.
- صبح‌ها بعد از بیدار شدن، چند دقیقه در تخت بمانید و به افکار دل‌گرم‌کننده فکر کنید.
- اگر فکری ناراحت‌کننده در ذهن‌تان تکرار می‌شود، آن را یادداشت کنید تا از ذهنتان بیرون بیاید.
- از فضای مجازی کمی فاصله بگیرید، سکوت ذهنی را دوباره کشف کنید.
- یک موسیقی ملایم پخش کنید و چند دقیقه فقط گوش دهید و آرام باشید.
- برای کارهای کوچکِ انجام‌شده به خودتان آفرین بگویید.
- هنگام خوردن غذا، حواس‌تان فقط به غذا باشد و با لذت بجوید.
- گاهی در دل‌تان به کسی که دلخورید، ببخشایید، این کار اول از همه برای آرامش خودتان است.
- بخندید، حتی لبخند ساده می‌تواند روزتان را روشن‌تر کند.
- هر روز چند دقیقه از زمان خود را به سکوت و دوری از تلفن همراه اختصاص دهید.
- با مهربانی با خودتان حرف بزنید، همان‌طور که با یک دوست مهربان رفتار می‌کنید.
- گاهی فقط به آسمان نگاه کنید و به عظمت هستی بیندیشید.
- یک گیاه در خانه نگه دارید و با مراقبت از آن، آرامش بگیرید.
- برای آینده نقشه بکشید، اما در حال زندگی کنید.
- صبح‌ها بعد از بیدار شدن، بدن‌تان را بکشید و چند حرکت کششی انجام دهید.
- از خودتان بپرسید: امروز چه چیزی می‌تواند خوشحالم کند؟ و برایش قدمی بردارید.
- در روزهای پرتنش، یک فنجان دمنوش گرم بنوشید و نفس عمیق بکشید.
- اگر اشتباهی کردید، خودتان را ببخشید و از آن درس بگیرید.
- به دیگران محبت کنید، حتی با یک لبخند یا کلام آرام، مهربانی، به زندگی رنگ می‌دهد.

فال ستارگان

فروردین

در زمینه عشق، احساسات شما عمیق‌تر از گذشته می‌شود و ممکن است فردی قلبتان را به تپش بیندازد که پیش‌تر از او غافل بوده‌اید. روابط خانوادگی‌تان گرما و صمیمیتی تازه پیدا می‌کند. در محیط کار، مسئله‌ای قدیمی بالاخره به نتیجه می‌رسد و آرامشی نسبی در فضای حرفه‌ای‌تان پدید می‌آید.

تیر

بهتر است در تصمیم‌گیری‌ها کمی صبر و دقت بیشتری به خرج دهید تا نتیجه بهتری بگیرید. در این ماه، مراقب ارتباطات مالی باشید و از هزینه‌های غیرضروری خودداری کنید. خلاقیت شما در این دوره افزایش می‌یابد و فرصت‌هایی برای بروز استعدادها خواهید داشت.

مهر

در کار، خلاقیت‌تان افزایش می‌یابد و می‌توانید ایده‌های جدیدی را عملی کنید. مراقب سلامتی‌تان باشید و به علائم کوچک بدن‌تان توجه نشان دهید. در محیط کار، همکاری با دیگران موفقیت‌های بزرگی به همراه دارد. ورزش منظم و تغذیه سالم کلید سلامتی پایدار شماست. عشق را در جزئیات کوچک زندگی بیابید و از آنها لذت ببرید.

دی

عشق در دی ماه پایدار و مطمئن است، به عمق احساسات خود پی ببرید. سلامت جسم و روان را در اولویت قرار دهید و از افراط و تفریط بپرهیزید. در کار، موفقیت‌های بزرگ به دنبال تلاش مداوم شماست. خانواده پشتوانه قدرت شماست، وقت بیشتری برای آنها بگذارید. سفرهای کوتاه در دل طبیعت، آرامش و انرژی می‌آورد.

اردیبهشت

در عرصه عشق، رابطه‌ای پایدار و عمیق‌تر برای شما شکل می‌گیرد. در زمینه‌ی کاری، ثبات و نظم بیشتری احساس خواهید کرد و ممکن است برای انجام مسئولیتی مهم انتخاب شوید. از نظر سلامتی، تغذیه سالم و پیاده‌روی روزانه، تأثیر مثبتی بر سطح انرژی شما خواهند داشت.

امرداد

عشق و محبت در روابط خانوادگی شما جریان پیدا می‌کند و فرصت گفتگوهای صمیمانه فراهم می‌شود. توجه ویژه به سلامت جسمی داشته باشید، ورزش منظم و خواب کافی را در برنامه خود قرار دهید. روابط عاطفی خود را با گفت‌وگو و شنیدن طرف مقابل تقویت کنید. این ماه فرصتی است برای رشد شخصی و یادگیری چیزهای تازه در زندگی

آبان

عشق شما در آبان ماه سرشار از شور و هیجان است؛ احساسات‌تان را به خوبی بیان کنید. خانواده به همراهی و حمایت شما نیاز دارد، گوش شنوا باشید. سفرهای کوتاه‌مدت، افق دید شما را گسترش می‌دهد و نشاط می‌آورد. همکاری با همکاران قدیمی موفقیت‌های تازه‌ای به همراه دارد.

بهمن

در کار، نوآوری و خلاقیت کلید موفقیت شما خواهد بود. سفرهای فرهنگی و هنری دید شما را باز می‌کند. در عشق، صمیمیت و صداقت را اولویت دهید. خانواده در تصمیم‌گیری‌ها نقش مهمی دارند، آنها را در نظر بگیرید. به تغذیه و استراحت خود اهمیت دهید تا انرژی کافی داشته باشید. مسافرت کوتاهی در پیش خواهید داشت.

خرداد

در حوزه عشق، احساسات شما عمیق‌تر و صادقانه‌تر خواهند شد. در کار و حرفه، ممکن است چالش‌هایی را تجربه کنید اما با صبر و پشتکار بر آن‌ها غلبه خواهید کرد. در این ماه، مراقب حرف‌ها و رفتارهای خود باشید؛ زیرا تأثیر آنها بر اطرافیان شما قابل توجه است. از نظر مالی، برنامه‌ریزی دقیق و صرفه‌جویی به سود شما خواهد بود.

شهریور

خانواده جایگاه امن شماست، در این ماه بهتر است وقت بیشتری را با عزیزانتان بگذرانید. اگر در کارتان دچار تردید هستید، با مشورت گرفتن از افراد باتجربه، مسیر درست را پیدا خواهید کرد. سفری کوتاه یا تغییر محیط، باعث تازه شدن ذهن و روح شما خواهد شد. تغذیه مناسب و استراحت کافی را جدی بگیرید.

آذر

در کار، صبر و پشتکار موفقیت‌های بزرگ را رقم می‌زند. به سلامتی خود اهمیت دهید و استرس را کاهش دهید. به خانواده فرصت دهید تا در برنامه‌های شما شریک باشند. ایده‌های جدید را به اشتراک بگذارید و از همکاری بهره‌مند شوید. عشق شما نیاز به مراقبت و توجه دارد، از ابراز علاقه دریغ نکنید.

اسفند

عشق را با درک متقابل و احترام پیش ببرید. مراقبت از سلامت جسم و روح در اولویت باشد. خانواده را در برنامه‌های زندگی خود دخیل کنید. عشق با آرامش و پایداری همراه است؛ روابط خود را تقویت کنید. این ماه زمان مناسبی برای شروع پروژه‌های جدید و جسورانه است. دوست قدیمی را بعد از سال ها می بینید.

خانه‌ها خراب می‌شوند، بچه‌ها گریه می‌کنند، در بندر کلاهی چه خبر است؟

رقیه رضایی

موتورهای یگان ویژه در کوچه‌های خاکی، می‌تازند. زنان و کودکان گریه می‌کنند، دود سیاه از بالای بعضی خانه‌ها سر به آسمان می‌کشد و لباس‌های رنگ‌وارنگ و بالش و دفتر و کتاب بچه‌ها از روی طاقچه‌های گچی روی زمین پخش یا از پنجره به بیرون انداخته می‌شوند. این‌جا بندر کلاهی است. شاهدان عینی می‌گویند به‌خاطر یک مخزن سوخت، خانه‌ها را تخریب کرده‌اند.

روز یکشنبه ۲۱اردیبهشت۱۴۰۴، گزارش‌هایی از حمله نیروهای امنیتی و نظامی جمهوری اسلامی به بندر کلاهی در شهرستان میناب در شرق استان هرمزگان منتشر شد. حمله‌ای که گفته می‌شود با هدف «مبارزه با قاچاق سوخت» صورت گرفته و با گذشت بیش از سه روز، نه‌تنها پایان نیافته، بلکه بر اساس آخرین گزارش‌ها، تشدید هم شده است. معین ارجمند، فعال حقوق‌بشر و سردبیر کمپین فعالین بلوچ می‌گوید: «اینترنت دچار اختلال شده و ارتباط تلفنی هم به سختی قابل انجام است. جو منطقه به شدت امنیتی است. نیروهای نظامی در کوچه‌ها و خیابان‌ها حضور دارند و مردم از ترس بیرون نمی‌روند.»

کلاهی و کَرگان، دو شهر بندری کوچک در شرق استان هرمزگانند که جمعیت بلوچ بزرگی در آنها زندگی می‌کنند و فعالان بلوچ می‌گویند با صید بی‌رویه کشتی‌های چینی که حکومت به آنها مجوز داده، دیگر از صیادی خبری نیست و سوخت‌بری تنها راه امرار معاش مردم است.

از حمله نیروهای امنیتی و نظامی به بندر کلاهی میناب چه می‌دانیم؟

۲۱فروردین۱۴۰۴، «علی‌اکبر جاویدان»، فرمانده انتظامی هرمزگان، به همراه رییس‌کل دادگستری، فرمانده مرزبانی و دادستان مرکز این استان به بندرکلاهی میناب رفتند. همان‌زمان، خبرگزاری «فارس»، وابسته به سپاه پاسداران این سفر را پوشش داد و گفت که با هدف «اقناع‌سازی مردم در مناطق آلوده به قاچاق سوخت» صورت گرفته است. علی‌اکبر جاویدان در بندرکلاهی به «قاچاقچیان سوخت و متخلفان»، هشدار داد که «تا پیش از ورود قاطعانه سازمان انتظامی، خود برای تمکین به قانون پیشقدم شوند.» در پی این سفر، روز ۱۷اردیبهشت۱۴۰۴، اطلاعیه‌ای از سوی فرماندهی انتظامی شهرستان میناب منتشر شد که در آن خطاب به «قاچاقچیان سوخت» می‌گفت ۳ روز مهلت دارند تا «زیرساخت‌ها و تجهیزات غیرقانونی خود مانند تانکرها، لوله‌کشی‌ها و پمپ‌های انتقال سوخت» را به‌صورت داوطلبانه جمع‌آوری و به محوطه ورودی روستا منتقل کنند. در این اطلاعیه که به امضای «محمد رستمی»، فرمانده انتظامی میناب رسیده، گفته شده که در پی برگزاری جلسه‌ای برای حل مشکل «ناترازی انرژی و آسیب‌های فرهنگی و اجتماعیِ سوخت‌بری، تصمیم گرفته شده که با این موضوع برخورد شود. سه روز بعد، یعنی شامگاه شنبه ۲۰اردیبهشت۱۴۰۴، رسانه‌های حقوق‌بشری بلوچستان به نقل از منابع خود و انتشار ویدیوهایی از ورود خودروهای آتش‌نشانی و آمبولانس، نسبت به خطر حمله ماموران نظامی به شهر، خبر دادند. «کمپین فعالین بلوچ»، با انتشار ویدیویی از صف ون‌های آتش‌نشانی در حال ورود به بندرکلاهی، نسبت به «احتمال سرکوب سوختبران و اهالی منطقه» هشدار داد. چند ساعت بعد، ویدیوها و تصاویر نشان از شروع عملیات نیروهای نظامی جمهوری اسلامی دارد. دود از چند ساختمان مسکونی بلند شده و در کوچه‌ها، ماموران یگان‌ویژه با موتورهایشان مانور می‌دهند و جلوی برخی خانه‌ها پر از مامور است. ویدیوها و تصاویر مربوط به روز دوم، یعنی دوشنبه، ۲۲اردیبهشت۱۴۰۴، نشان از سرکوب بیشتر دارد. «رسانک»، ویدیویی را از حمله ماموران به زنان و دخترانی که چادر به سر دارند منتشر کرده است. کمپین فعالین بلوچ نیز ویدیوی دیگری را از گریه کردن و بی‌تابی یک دختربچه منتشر کرده و نوشته که پس از حمله ماموران به منزل‌شان و تخریب خانه‌شان، این دختر از «ترس و اضطراب» در حال گریه است.

روز سه‌شنبه ۲۳اردیبهشت۱۴۰۴، گزارش‌ها و گفته‌های شاهدان عینی خبر از تشدید سرکوب و فشارها بر شهروندان ساکن بندرکلاهی، حتی نسبت به روز قبل خود دارد. رسانه حقوق‌بشری «حال‌وش»، تصاویر چهار شهروند بلوچ که به آنها



گلوله‌های ساچمه‌ای برخورد کرده، منتشر کرده و نوشته است که این چهار شهروند در جریان «تجمعات اعتراضی و مقاومت مردم بندر کلاهی نسبت به تخریب اموال و یورش بی‌ضابطه به خانه‌ها»، هدف گلوله‌های ساچمه‌ای قرار گرفته‌اند. حال‌وش همچنین نوشته که یکی از این شهروندان با باتوم هم مورد ضرب و شتم قرار گرفته است. در این تصاویر، آثار متعدد زخم ناشی از اصابت گلوله‌های ساچمه‌ای بر بدن، از جمله بر بازو، کمر و پشت این شهروندان دیده می شود.

حال‌وش همچنین نام یکی از آنها را که کودک و ۱۵ ساله است، «روح‌الله ملاهی» عنوان کرده است. در یکی از تصاویری که این رسانه حقوق‌بشری منتشر کرده، چندین گلوله ساچمه‌ای به ناحیه پشت در سمت چپ بدن فرد اصابت کرده که خطر آن را با توجه به نزدیک بودن به قلب، بیشتر می‌کند. در حالی‌که رسانه‌های حقوق‌بشری بلوچستان از افزایش خشونت سرکوب مردم در روز سه‌شنبه، ۲۳ اردیبهشت در بندر کلاهی خبر می‌دهند، رسانه‌های داخلی ایران، از آن، تحت عنوان «بزرگ‌ترین عملیات مبارزه با سوخت کشور در بندرکلاهی میناب» یاد کرده‌اند.

خبرگزاری «مهر» ویدیویی را منتشر کرده که در آن مقامات محلی درباره شروع و پیشرفت عملیات خود توضیح می دهند. در این ویدیو، «مجتبی قهرمانی»، رییس کل دادگستری هرمزگان، در حال سخنرانی برای شماری از نیروهای نظامی و انتظامی و در معیت علی‌اکبر جاویدان، می‌گوید: «ان‌شاءالله با توکل به خدا و توکل به ائمه اطهار در جهت پیگیری و مقابله با قاچاق سوخت و جمع آوری زیرساخت‌های یکی از نقاط مهم و شاهراه‌های اساسی قاچاق سوخت کشور، موفق باشید.»

در ادامه این ویدیو، نیروهای لباس شخصی که معمولا متعلق به نیروهای بسیج و اطلاعات سپاه پاسداران هستند نیز دیده می‌شوند که در حال اعزام خودروهای نظامی و انتظامی به سمت مکان‌هایی هستند که حکومت می‌گوید «زیرساخت قاچاق سوخت» است و رسانه‌های حقوق‌بشری بلوچستان می‌گویند، خانه‌های مردم و سوخت‌بران هستند. همزمان، رسانه‌های حقوق‌بشری بلوچستان از تجمع اعتراضی شهروندانی که خانه و منبع درآمد خود را از دست داده‌اند خبر داده‌اند. کمپین فعالین بلوچ از زخمی‌شدن ده‌ها نفر و بازداشت شماری از شهروندان خبر داده است. در حالی‌که در شرق استان هرمزگان، حکومت در حال آتش‌زدن و تخریب و مقابله با «قاچاق سوخت» هستند، در خبرها آمده که جو امنیتی در سایر مناطق بلوچ‌نشین، از جمله در زاهدان، مرکز استان سیستان و بلوچستان و در اطراف مسجد مکی که یکی از مکان‌های اصلی اعتراض شهروندان بلوچ در جریان اعتراضات «زن زندگی آزادی» بود، افزایش یافته است. حال‌وش نوشته که کوادکوپتر در بالای سر این مسجد دیده شده و جو شهر را نیز «امنیتی» توصیف کرده است.

ده‌ها نفر زخمی، از شمار بازداشتی‌ها اطلاعی در دست نیست: «معین ارجمند»، فعال حقوق‌بشر و سردبیر کمپین فعالین بلوچ می‌گوید که این نخستین بار نیست: «در اردیبهشت۱۴۰۳، فروردین۱۴۰۱ و تیر۱۴۰۲ نیز این اتفاق افتاده بود. چند سال است به صورت مدام این اتفاقات در بندر کلاهی و بندر کَرگان اتفاق می‌افتد و نیروهای نظامی به بهانه مبارزه با قاچاق سوخت به این منطقه یورش می‌برند و مردم را سرکوب می‌کنند و اموال و مخازن سوختی که مردم دارند را به آتش می‌کشند.» او درباره معیشت مردم منطقه نیز توضیح می‌دهد: «شغل اکثر مردم کلاهی و بندر کَرگان، از قدیم صیادی و سوخت‌بری بوده است. از آن‌جایی که کشتی‌های چینی دریا را جارو کرده‌اند، مردم از نظر صیادی دچار مشکل شده‌اند و درآمد خاصی ندارند. بیشتر مردم به همین دلیل به سوخت‌بری روی آورده‌اند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۴



طفلک گلی

بخش سوم

عباس پناهی

نگرانی و تشویش اَکرم از شوهرش بود و حسادتی که می‌ترسید مبادا شوهرش آن‌قدر از گُلی خوشش آمده باشد که او را به زنی بگیرد. اگر گلی دوباره حامله می‌شد و بچه‌ای به دنیا می‌آورد، دیگر بیرون‌کردن او از زندگی‌اش آسان نبود. چه‌بسا به خاطر سن کم و زیبایی‌اش، گلی تبدیل به سوگُلی شوهر شود و اَکرم، بازنده میدان گردد و آن خانمی و عزتی که داشت، بر باد رود.

گُلی آن‌قدر در خانه دوست اَکرم ماند و کلفتی کرد و گرسنگی کشید تا بیمار شد. خانم خانه فقط از او کار می‌کشید و هیچ مسئولیتی در قبال خورد و خوراک، پوشاک یا محل زندگی‌اش نمی‌پذیرفت. در زیرزمین خانه، پستویی تاریک و نمور بود که گلی را آن‌جا جا داده بودند. تکه‌پارچه‌های کهنه و زیلوهای پاره‌ای را به سمتش پرتاب کرده بودند تا با آنها خودش را گرم نگه دارد، بی‌آنکه آرامشی برایش باقی بگذارند. هر دم فریاد می‌زدند: «گُلی!» و اگر دیر جواب می‌داد، آن‌قدر فحش‌های رکیک نثارش می‌کردند و بر سرش می‌کوبیدند که گاه خون از بینی‌اش سرازیر می‌شد. سپس مجبورش می‌کردند در سرمای زمستان، کنار حوض یخ‌زده، خون و بینیش را بشوید. وقتی خون در اثر سرمای آب بند می‌آمد، دوباره با قساوت تمام از او کار می‌کشیدند، کاری فراتر از توان یک کودک، در شرایطی که نه تغذیه مناسب داشت و نه جایی برای آسایش.

گُلی کم‌کم سرفه کرد، و سرفه‌ها به خلط‌های خونی تبدیل شدند. معلوم شد که به سل مبتلا شده است. خانم خانه با دیدن خون در خلط گلی، بی‌درنگ او را از خانه بیرون کرد، به در خانه اَکرم رساند و با سردیِ گفت که چون بچه‌های کوچک دارد، نمی‌خواهد فرزندانش مسلول شوند، بنابراین گلی را به خانه‌اش برنمی‌گرداند. اَکرم دستپاچه و نگران از اینکه شوهرش از وجود گلی باخبر شود، بی‌درنگ او را با یک تاکسی به خانه دخترخاله‌اش برد. دخترخاله‌اش که با حرفه پزشکی سر و کار داشت، گلی را به آسایشگاه مسلولین شاه‌آباد در شمال تهران، بر فراز کوهی بلند، رساند و بستری کرد. در پاسخ به پرسش شوهرش که از گلی سراغ گرفته بود، اَکرم گفت: «گلی با یکی از کاسب‌های دوره‌گرد فرار کرده و دیگر خبری از او ندارم.» و اکنون می‌ترسید شوهرش به دروغش پی ببرد و به او بی‌اعتماد شود.

بنا بر سابقه نیکوکاری مادرم، که همواره خانه‌مان مأمن بیماران بی‌پناه بود، خبر به سرعت به گوش او رسید و مادرم را درگیر این داستان کردند. یک غروب، زمانی‌که هوا رو به تاریکی می‌رفت، من و مادرم از جاده‌ای کوهستانی بالا می‌رفتیم. از دور، ساختمانی را در سینه‌کش کوهی دیدیم که چراغ‌های پنجره‌هایش روشن بودند و چراغی سرخ‌رنگ بر فراز آن خودنمایی می‌کرد. آن ساختمان در دل کوه، آن‌چنان غریب و بی‌کس می‌نمود که دلم به‌شدت فشرده شد. بی‌آن‌که گلی را دیده باشم، اندوهی در سینه‌ام نشست و از همان لحظه، هم برای گُلی و هم برای آن بنای دور افتاده و ناشناخته، که به غریبی گُلی می‌مانست، در دل تاریکی‌ای که آن را در خود بلعیده بود، می‌سوختم و رنج می‌کشیدم.

داستان‌های غم‌انگیز گُلی را خواهرم برایم تعریف کرده بود، حرف‌هایی که جسته‌گریخته از زبان زنان شنیده بود و روح کودکانه‌ام را با آن سوز آشنا کرده بود. مادرم به راننده تاکسی گفت منتظر بماند. با هم به بخش پذیرش بیمارستان رفتیم. در دستش دسته‌گلی بود و جعبه‌ای بزرگ از شیرینی. گل‌ها را ممنوع کردند و مرا نیز در همان بخش پذیرش نگاه داشتند. مادرم به ملاقات گُلی رفت. به‌نظر می‌رسید که او تنها ملاقات‌کننده گُلی بیچاره است. گُلی، همین‌که شنید مادرم خواهر خان است، به یاد روزهای طلایی‌ای افتاد که اکنون تنها تصویری محو از آنها در ذهنش باقی مانده بود. بغضش ترکید و در آغوش مادرم، زارزار از بی‌کسی و بی‌پناهی‌اش نالید. کودک بیچاره آن‌قدر گریسته بود که سینه‌اش ملتهب شده بود و سرفه‌های بی‌امانش بازگشته بودند. وقتی مادرم از پله‌ها پایین می‌آمد، چشمانش چون دو کاسه خون شده بود و همچنان می‌گریست. تصمیم گرفت ماجرا را به خان خبر دهد، اما التماس‌های ستاره‌خانم، که به تهران آمده بود، و لابه‌های اکرم، که زندگی‌اش را در خطر می‌دید و نگران آینده فرزندانش بود، مادرم را به سکوت واداشت.

مادرم خواست گُلی را پیش خودمان بیاورد، اما آنها می‌دانستند که با آمدن گُلی به خانه ما، خان از اوضاع و احوال او باخبر خواهد شد و واویلا و آشوبی به‌پا خواهد شد که دیگر انتهایش پیدا نخواهد بود. از این رو مانع آمدن گُلی به خانه ما شدند و قول دادند که از این پس، در نگهداری و مراقبت از گُلی، شرافت به‌کار گیرند.

ستاره‌خانم و اکرم به تکاپو افتادند تا جایی برای گلی پیدا کنند، جایی که هم بتواند در آن اسکان یابد، هم خان به آنجا دسترسی نداشته باشد، و هم شوهر اکرم از آن بی‌اطلاع بماند. سرانجام، زنی را یافتند که دخترخوانده خاله اکرم بود، اما اصالتاً از خاندان قاجار و دو برابر سن خاله اکرم را داشت. زیرا شوهر خاله‌اش، پیرمردی از شازده‌های قجری بود که پس از چندین ازدواج و داشتن چندین فرزند پسر و دختر بزرگ‌سال، خاله اکرم را نیز به همسری گرفته و از او هم سه پسر و دو دختر داشت شازده‌خانمِ قجری زن بدی نبود و نسبت به بیشتر نیاکان قجری‌اش، انسانی‌تر به‌نظر می‌رسید. گلی را، زمانی که کمی رو به بهبود می‌رفت، به خانه‌اش برد. گرچه او نیز از گُلی به عنوان خدمتکار استفاده می‌کرد، اما رفتارش به‌مراتب مهربان‌تر و انسانی‌تر از اکرم و آن زن دوم بود که هیچ‌کدام نشانی از انسانیت نداشتند. برای اولین بار گُلی را در خانه همان شازده‌خانم قجری دیدم. چهره‌ای آن‌چنان مهربان داشت که همان دیدار نخست، احساسی گرم و صمیمی در دلم نسبت به او پدید آورد. اما دیگر فرصت نیافتم تا همدردی‌ام را ابراز کنم و بگویم چقدر برایش دل می‌سوزانم.

بیچاره گلی هرگز طعم آسایش را نچشید. چند هفته بیشتر از بودنش در خانه شازده‌خانم نگذشته بود که پسر جُعَلَقَش با زن و فرزند به آن خانه آمدند. آنها از گُلی خوششان آمد و با اصرار بسیار، او را از شازده‌خانم گرفتند و با خود بردند. در همان روزهای نخست، غلامعلی، پسر شازده‌خانم، شب‌ها به رختخواب گلی می‌رفت و تهدیدها دوباره آغاز شد. مدتی اوضاع به همین منوال گذشت تا یک شب، زن غلامعلی که برای رفتن به دستشویی بیدار شده بود، متوجه غیبت شوهرش شد. وقتی به دنبالش رفت، او را در رختخواب گلی یافت. فریادهای نیمه‌شب زن، تمام همسایه‌ها را بیدار کرد و با کتک و کندن موی گُلی، نیمه‌شب او را از خانه بیرون انداخت. گُلی بیچاره، لخت و بی‌پوشش، از سرما منجمد، پشت در خانه از ترس سگ‌های ولگرد چمباتمه زده بود و نمی‌توانست قدم از قدم بردارد. فردای آن روز، زن غلامعلی، گُلی را کشان‌کشان به خانه شازده‌خانم بازگرداند و جلوی در پرت کرد و رفت. عصمت‌السلطنه‌خانم، گُلی را به خانه راه داد، اما به‌جای سرزنش کردن پسرش، زبان به ملامت گُلی گشود و نصیحتش می‌کرد که «دختر نباید این‌قدر شُل باشد که هر مردی خواست کاری بکند، او هم اجازه بدهد.» این نصیحت‌ها را از جایگاه زنی می‌کرد که پشتش به کوه اُحد وصل بود و نمی‌توانست از زاویه دید گُلی، دختری بی‌پناه و بی‌کس، به ماجرا نگاه کند. گُلی چند روزی در خانه شازده‌خانم ماند، اما با فشار عروس خانواده، همان زن غلامعلی، از آن خانه رانده شد و به مهین، خواهر ناتنی شازده‌خانم، سپرده شد.

مهین زن خوبی بود و شوهرش نیز مردی سلیم‌النفس بود و مشکلی پیش نمی‌آمد. گُلی نیز دیگر آرزوی بازگشت به روزهای طلایی را به خاک سپرده بود. پذیرفته بود که دختری بی‌پناه و بی‌صاحب است و هر کس حق دارد از او کار بکشد و بهره‌برداری کند، بی‌آن‌که او انتظاری از زندگی داشته باشد، تنها آرزویش این بود که غذایش به موقع داده شود و با گرسنه نگاه داشتن تنبیهش نکنند. کم‌کم احساس می‌کرد این خانه قابل اعتماد است، می‌تواند خدمتکار خوبی باشد و آزار کمی ببیند، که ناگهان سر و کله برادر مهین پیدا شد، کسی که تجسم خود شیطان بود.

ماهنامه پژواک
نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا
(408) 221-8624
www.pezhvak.com

زنگوله پای تابوت

ابوالقاسم حالت

مقاله ای که تحت عنوان «ونگ ونگ بچه» نوشته بودم داغ دل بعضی از اشخاص را که به چنین دردسری گرفتارند تازه کرد. یکی از دوستان دیرین من تلفن زد و گفت: «فلانی، مدینه گفتی و کردی کبابم. لابد حکایتی را که سعدی در باب هفتم گلستان آورده به یاد داری که درویشی در همه عمر فرزند نداشت لذا نذر کرد و گفت که اگر خدای عزوجل مرا پسری دهد جز این خرقه پوشیده دارم هر چه ملک منست ایثار دوستان کنم. اتفاقا پسر آورد و سفره درویشان پسر به موجب شرط بنهاد. پسرش چند سال بعد بزرگ شد و شراب خورد و عربده کشید و خون کسی را ریخت و از میدان گریخت. ماموران هم چون دستشان به پسر نرسید پدررا گرفتند و سلسله درنای و بندگران برپای انداختند. وسعدی که خبر گرفتاری او را شنید گفت: «این بلائی است که خود به حاجت از خدای عزوجل خواسته است.

من هم پسری دارم نظیر همان دردسری که خودم از خدا خواستم. جان ما را به لب رساند تا دیپلم خود را گرفت و بعد از یکسال معطلی هم بالاخره کنکور را گذراند و وارد دانشگاه شد. تازه داشتیم نفس راحتی می کشیدیم که یک شب مادرش گفت:

از واقعه ای ترا خبر خواهم کرد و آنرا به دو حرف مختصر خواهم کرد

گفتم: «چه شده؟» گفت: «پسرت عاشق شده.» گفتم: «حالا چه وقت عاشق شدن است. او باید درس بخواند و لیسانس بگیرد. نظام وظیفه برود و مدتی دنبال کار بدود تا کار پیدا کند. بعد از اینکه از همه این «خوان ها» گذشت، آن وقت دنبال خانم ها برود.»

بعد پسرم را صدا زدم و سعی کردم که با زبان خوش راه و چاه را نشانش دهم و کاری کنم تا سکندری در چاهی که به نام عشق یا هوس پیش پایش باز شده، معلق نشود. ولی هرچه به گوشش خواندم مثل این بود که یاسین به گوش خر می خوانم.

یک شب خبردار شدیم که مبادرت به خودکشی کرده و حالش بهم خورده و اگر شب او را به بیمارستان نبریم روز باید به گورستان ببریم. تا صبح در بیمارستان مادرش اشک ها ریخت و منهم به درگاه خدا ناله ها کردم و پسرم را هم زجرها دادند تا آخر از مرگ نجات یافت، که ایکاش نمی یافت. چون اگر میمرد، ما مطابق معمول فقط چند روز عزاداری می کردیم اما حالا که زنده مانده همیشه از دستش عزا گرفته ایم برای اینکه مبادا دوباره خود را چیز خور کند و کار بدست ما بدهد، دستپاچه شدیم و زود از دختر خواستگاری کردیم و آنقدر از پدر و مادر عروس ناز کشیدیم تا بالاخره دخترشان را به خانه آوردیم. پسرم با دختری که از اول آنطور عاشق سینه چاکش بود فقط سه ماه بخوبی و خوشی زندگی کرد . بعد از آن شب و روز مثل سگ و گربه بهم می پریدند و خانه مارا جهنم کرده بودند.

این وضع مدت یکسال ونیم ادامه داشت تا آخر دختر تقاضای طلاق کرد و پدرگردن کلفت توانست تا شاهی آخر مهریه اش را از ما بگیرد. او رفت و بچه شیرخواره خود را به گردن ما انداخت. زن من مسن است و پا درد داشت و نمی توانست زیاد تقلا کند. بدین جهت بنده که تازه بازنشسته شده بودم و آرزو می کردم که فراغتی بدست آورم و وقت خود را به استراحت و مطالعه بگذرانم، سر پیری کارم این شد که بچه داری کنم و ونگ ونگش را بشنوم و شیر دهنش بگذارم و سرپاش بگیرم و کهنه اش را عوض کنم. تازه داشتم به این للگی یا کلفتی عادت می کردم که شنیدم پسرم دسته گل دیگری به آب داده است. شنیدم دختری را فریب داده و پدر و مادرش به دادگاه شکایت کرده اند. پسرم قسم می خورد که: «من چنین کاری نکرده ام. او خود را جای دیگری لو داده اما و حالا می خواهد خودش را به ریش من ببندد.»

پس از مشورت با این و آن بالاخره یک وکیل گرفتیم. ضمنا شنیدم که یکی از دوستان قدیمی من دائی این دختر است. شبی به یک رستوران دعوتش کردم که موضوع بیگناهی پسرم را با او در میان بگذارم و خواهش کنم که میانجی شود و مسئله را آبرومندانه حل کند. در رستوران سبیلش را چرب کردم و موضوع را هم خیلی خوب شرح دادم بطوری که داشت قول می داد پدر و مادر دختر را وادارد تا شکایت خود را پس بگیرند. تصادفا در همان حال وکیل من هم سر رسید و مرا دید و نشست و بی این که بداند چه کسی مهمان من است ، بی مقدمه گفت: «از بابت این دختر پتیاره کاملا خیالت راحت باشد. من روز محاکمه ثابت خواهم کرد که این جور دخترها از هر زن هرزه ای، هرزه ترند. صبر کن و ببین.» و به دنبال این مقدمه آنقدر پشت سر دختر و فامیل دختر بد و بیراه گفت که دائی او طاقت نیاورد و بلند شد و با لحنی خشم آلود گفت: «بهم میرسیم.» و بی خداحافظی رفت.

هرچه من در ظرف دو ساعت رشته کردم، آقا در ظرف دو دقیقه همه را پنبه کرد. نتیجه این شد که دائی دختر بدتر آتش فتنه را دامن زد و روز محاکمه هم وکیل مدافع ما که خیال می کرد دعوا را می برد، کور خوانده بود و دعوا را باخت. حالا پسرم ناچار است که دختر را بگیرد. اگر نخواهد زیر بار این ازدواج برود پسرم باید به زندان برود و اگر مجبورش کنند که او را بگیرد چطور با او زندگی خواهد کرد. با دختری که بقول خودش روی عشق ازدواج کرده بود آنطور رفتار کرد، وای به دختری که به زور گردنش انداخته باشند. الان که



به تو تلفن می کنم بدترین وضع را دارم، نمیدانی در چه آتشی می سوزم. گمان نمی کنم جهنم از این بدتر باشد. خلاصه من اگر جای تو بودم می نوشتم که بچه حتی یکیش هم بلای جان و عذاب روح است وای به بیشترش!»

این درد دل کسی بود که وضع مادی وی نسبتا بد نیست حالا به نامه رقت انگیز ذیل توجه فرمائید که از طرف مرد بی بضاعتی رسیده است.

«من در شانزده سالگی پدر و مادرم را از در دست دادم و ناچار شدم که خودم آستین بالا بزنم و به هر کاری که پیش می آید تن در دهم و لقمه نانی بخورم. آبیاری، نگهبانی، خدمتگزاری، شاگردی، پادوئی، کنترل دم درسینما، رانندگی شخصی و تاکسی، آشپزی، دلاکی حمام، نامه رسانی و صدها زحمت دیگر را تحمل کردم تا هم نان خود را در آوردم و هم در حین انجام کار توانستم گواهینامه شش ساله ابتدائی را بگیرم. ضمنا به مطالعه کتابها و مطبوعات پرداختم و از سال ۱۳۲۰ آثار نویسندگانی از صادق هدایت گرفته تا عبدالرحمن فرامرزی را خواندم. با دسترنج خود عیال اختیار کردم و دارای چهار فرزند شدم. دو نفرشان که پسرند به دانشگاه رفته اند و یکی که دختر است دوره راهنمائی چهارساله را می خواند. باور بفرمائید هنوز در کافه یک آبجو خنک نخورده و یک تفریح حسابی نکرده ام. مانند گربه ای که بچه های خود را به دندان می گیرد و مواظب آنهاست، از اولاد خود نگهداری می کنم. اما آنها برای حرف من تره هم خرد نمی کنند. به هرکدامشان که حرفی می زنم جواب سربالا تحویل می گیرم. می گویم اقلا لحاف خودت راجمع کن، در حیاط را ببند، گلدان را آب بده، با پول من برای خودت نان و پنیر بخر. ابدا گوش نمی دهند. ولی توقع دارند که هرچه می گویند من به حرفشان گوش بدهم. من با حقوق ماهی صد و چهل تومان زندگی را شروع کردم. شب ها فقط با پنج سیر ماست سرکردم تا یک آلونک خریدم که اینها بی خانمان نباشند. هنوز در پنجاه و چهار سالگی در دو جا کار می کنم و با جوراب وصله دار از خانه بیرون می روم. آنوقت بچه های من از من شلوار جین و کابوی و پول دانسینگ و کافه تریا می خواهند. هرچه می گویم در این محیط پول در آوردن برای امثال من که نه دیپلم دارم و نه لیسانس مشکل است، به خرج شان نمی رود. در روی من می ایستند و می گویند پس نیندازی. خوب راست هم می گویند. هرچه می کشم حقم است. سزای من است که اولاد زیادی پس انداختم. در عین حال، با هر خون جگری که شده تا آنجا که بتوانم آنها را خوب راه می برم و نمی گذارم به آنها بد بگذرد. معذلک هر وقت در کوچه و خیابان با همسن و سال های خود راه می روند، همین که چشمشان به من می افتد روی خود را برمی گردانند چون عاردارند از اینکه کسی بفهمد من پدرشان هستم.هر وقت هم که در خیابان با من روبرو می شوند چنان چپ چپ نگاهم می کنند که گوئی آنها بازپرسند و من قاتل یا کلاهبردار. این است نتیجه پرورش اولاد که درقدیم گفتند عصای پیری است.»

در همین زمینه نامه ای هم آقای دیگری نوشته که خلاصه اش چنین است: «من باغبانی داشتم که دارای سه پسر و چهار دختر بود. عیالش هم هر وقت حامله می شد دوقلو می زائید. یکروز خبردار شدم که زنش بعد از هفت بچه مجددا حامله شده. به او گفتم: «مرد حسابی تو که به سختی امورت می گذرد و آه نداری با ناله سودا کنی، چرا باز بچه درست کردی؟ مگر نشنیده ای که بچه سر پیری زنگوله پای تابوت است؟» گفت: «آقا فرموده جلوگیری کردن در حکم قتل نفس است. من هیچوقت قتل نمی کنم.» چون آن «آقا» را می شناختم یکروز که تصادفا به او برخوردم.

گفتم: «آقا شما را به خدا این مردم را آگاه کنید که بچه زیادی درست نکنند.» جواب داد: «کسی حق ندارد در کار خدا مداخله کند.» گفتم: «آقا من سالهاست که شما را می شناسم و تا آنجا که می دانم، سه فرزند دارید که کوچکترینش شانزده ساله است. خودتان و عیالتان هم هنوز پیر نشده اید و صحیح و سالمید. ممکن است بفرمائید چه کردید که در این شانزده سال، دیگر بچه دار نشدید؟» چپ چپ نگاهی کرد و جوابی نداد. گفتم: «چرا خود آقاحق دارند در کار خدا مداخله کنند ولی دیگران حق ندارند؟!»

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش بیست و هشتم)

مردانی که با لباس زنانه روی صحنه تئاتر ظاهر می شدند

در سال های پس از کودتای ۱۲۹۹ رضا شاه سعی کرده بود در بعضی موارد از آزادی های فردی حمایت کند ولی به علت قدرت فراوانی که پیشوایان مذهبی داشتند این امر به آسانی صورت تحقق پیدا نمی کرد، خصوصاً که جامعه ایرانی در آن روزگار در حقیقت یک جامعه عقب افتاده محسوب می شد و از نظر فرهنگی در سطح پائین قرار داشت. موسیقی اگر چه در پشت درهای بسته و در میهمانی های اعیان و اشراف و حتی افراد متوسط به کار گرفته می شد، اما هنوز مردم برای موسیقیدان، اعم از خواننده یا نوازنده ارزشی قائل نبودند. بسیاری از نوازندگان قدیمی، آن روزها تار و یا ضرب خود را در بقچه می پیچیدند تا از سرزنش اهل محل در امان باشند. در چنین شرایطی یک گروه از عاشقان نمایش که از ممالک فرنگ دیدن کرده بودند و می خواستند تئاتر مدرن را در ایران رواج بدهند قدم در میدان گذاشتند. پیش از تئاترهای سنتی یا روحوضی که از تعزیه ریشه گرفته بود و درباریان و مخصوصاً شخص ناصرالدین شاه مشوق آن بودند، مهم ترین و بهترین سرگرمی به شمار می آمد. افرادی چون «حاجی لره» و «کریم شیره ای» در کاخ پادشاه و در اندرون، تئاترهای کمدی - انتقادی اجرا می کردند که البته زنی در آن نمایش ها شرکت نداشت و مردم اگر چه این دلقک های درباری را می پسندیدند اما برای آنها شخصیتی قائل نبودند.

آغاز کار گروه فرنگ دیده در دورانی که ذکر آن رفت با مشکلات زیادی همراه بود. یکی از این مشکلات عدم دسترسی به زنان بازیگر بود. با توجه به این که هر داستانی روی صحنه می آید بایستی رنگ و جلای عاشقانه ای هم داشته باشد تا تماشاچی را مجذوب کند، تئاترهای اولیه آنچنان مورد استقبال قرار نگرفت. به ناچار دست اندرکاران به زنان ارمنی متوسل شدند که در آن روزها آزادی بیشتری داشتند. معمولاً خانم های ارمنی بر خلاف امروز حق داشتند بدون حجاب و با کلاه های جوراجور در خیابان ها ظاهر شوند و به همین جهت حضور آنها در نمایشنامه های مختلف سر و صدائی به وجود نمی آورد. یکی از اولین زنان ارمنی که در ایران به روی صحنه تئاتر رفت «مادام پری آقابابایف» بود که صدای گرمی هم داشت.پس از او خانم «لیلی لازاریان» معلم رقص و بالاخره «لرتا» همسر عبدالحسین نوشین در نمایشنامه ها شرکت کردند. جالب این که پیش از شرکت بانوان ارمنی در تئاتر نقش بانوان را مردان جوانی که خوش سیما هم بودند به عهده می گرفتند. دو تن از این بازیگران «فضل الله بایگان و «سرهنگ عبدالرحیم اعتماد مقدم» هستند که اولی یعنی بایگان تا سال ۱۳۳۰ فعالیت هنری مداوم داشت و نفر دوم سرهنگ اعتماد مقدم سالیان دراز با جامعه باربد و اسماعیل مهرتاش همکاری می کرد. علاوه بر این دو تن هنرمندی به نام «کنگرلو» معمولاً نقش کلفت خانه را بازی می کرد که با شلیته و تنبان روی صحنه ظاهر می شد.

پس از سال ۱۳۰۴ که جامعه باربد و کمدی اخوان بر فعالیت های خود افزودند رفته رفته خانم های مسلمان به سوی این گروه ها جلب شدند. این خانم ها عبارت بودند از: رقیه چهره آزاد، ایران دفتری، ملوک حسینی، پروین عزت روح بخش «خواننده معروف»، پرخیده، شکوفه و یکی دو تن دیگر.

داستان «چهره آزاد» داستان جالبی است که من از زبان خود او شنیده ام. می گفت: «تازه با همسرم مهندس نعمت ناصر ازدواج کرده بودم، شوهرم از عشق و علاقه من نسبت به بازیگری آگاه و در ضمن خوب می دانست که در آن زمان هنرپیشگی خصوصاً برای بانوان جرم بزرگی محسوب می شود. یک شب حرف دلم را با او در میان گذاشتم و با کمال تعجب و حیرت دیدم که با این مسئله نه تنها مخالفتی ندارد بلکه صد در صد موافق است. فوراً دست به کار شدم و اولین پیشنهادی را که از جانب گروه «خیرخواه و ملک آرا» شده بود پذیرفتم. پس از یک دوران طولانی تمرین، شب نمایش با یک دنیا عشق و آرزو و در ضمن ترس و وحشت روی صحنه رفتم. بازی من با موفقیت همراه بود اما آخر شب که نمایش تمام شد خبر آوردند که عده ای بیرون سالن جمع شده اند و قصد دارند مرا کتک بزنند. مدتی به بحث و گفتگو گذشت و بالاخره همسرم دستم را گرفت و مرا سوار درشکه کرد و به منزل برد. از آن گروه که قصد هجوم داشتند کوچکترین صدائی در نیامد و نمایش ما چند شب دیگر هم ادامه پیدا کرد. پس از خاتمه تئاتر یکی از متعصبین محل به شوهرم پیغام داد که اگر جلوی همسرت را نگیری و او باز هم به این کار ادامه بدهد حکم می کنم و روز روشن و در حضور مردم سنگسارش کنند. مهندس به آن آقا جواب داد که: به موجب احکام شرع و قوانین موجود زن باید مطیع و فرمانبردار من باشد که هست و هر کاری که صورت داده به خواست و دستور من بوده است. بنابراین دلیلی نمی بینم که جناب عالی چنینی حکمی صادر بفرمائید. در واقع شجاعت و استقامت شوهرم بود که به من اجازه داد کار هنری ام را دنبال کنم، وگرنه چه بسا زنانی که در آرزوی بازیگری در کنج خانه ها پوسیدند. به هر حال از همان زمان من نام مستعار «چهره آزاد» را برای خودم انتخاب کردم.



تئاتر سعدی

ایران دفتری یکی دیگر از زنان بازیگر به تشویق همسرش «ضیاء دفتری» بدون حجاب روی صحنه رفته بود، شاگرد اولین دوره هنرستان هنرپیشگی بود. او نیز مثل چهره آزاد با عزمی راسخ و قلبی پر از امید مقاومت کرد تا دوران شکوفائی تئاتر آغاز شد و تماشاخانه تهران و تئاتر فرهنگ و تئاتر فردوسی و تئاتر سعدی و غیره صحنه هنرنمائی زنان هنرمند شدند. ملوک حسینی که در سال های آخر عمر دیگر به روی صحنه تئاتر نمی رفت ولی هر شب در تماشاخانه ها و بین همکارانش دیده می شد تعریف می کرد که: من از یک خانواده مذهبی بودم و در یکی از محلات پر جمعیت جنوب شهر اقامت داشتم. در تمام مدتی که من بر روی صحنه بودم و در نمایشنامه ها شرکت می کردم نه اعضای خانواده ام و نه اهل محل خبر نداشتند. من با چادر تا جلوی در تماشاخانه می رفتم و با استفاده از فرصت خودم را با زنانی که برای خرید بلیت نمایش آمده بودند قاطی می کردم و به پشت صحنه می رفتم. در موقع بازگشت هم پیش از آن که سالن خالی شود ناچار بودم از در پشت صحنه خارج شوم و خودم را در میان سیل جمعیت بیاندازم و به طور ناشناس به خانه ام بروم. یک شب حادثه جالبی اتفاق افتاد، شاگرد مسگری که همیشه در محل چشمش به دنبال من بود، مرا در خیابان لاله زار، «محل نمایش در در گراند هتل بود» تعقیب کرد. به نظر می رسید که نسبت به من و کار هر شبم سوءظن پیدا کرده و می خواهد بداند که من به کجا می روم و چه می کنم؟ وقتی احساس کردم که او در تعقیب من است به جای آن که به گراند هتل بروم به مطب دندانسازی که در یکی از کوچه های لاله زار بود رفتم و در اطاق انتظار نشستم. بیمارانی که انتظار می کشیدند، یکی یکی به داخل اطاق رفتند و نوبت به من رسید. خواستم دروغی سرهم کنم و چیزی بگویم ولی نتوانستم و هنگامی که به خودم آمدم که روی صندلی دندانساز نشسته بودم و او داشت دندانهایم را معاینه می کرد. تصادفاً یکی دو دندان کرم خورده داشتم. دکتر چسبید که بهتر است اینها را پر کنیم. گفتم فرصت ندارم گفت ده دقیقه هم نمی کشد. امروز خالی می کنم، پس فردا که بیایی پر شده تحویلت می دهم. این را گفت و چرخ و سوزن را به کار انداخت و دندان مرا سوراخ کرد. آن قدر دردم آمده بود که بی اختیار اشک از چشمانم سرازیر شد. وقتی از چنگ دکتر نجات پیدا کردم و با استفاده از شلوغی خودم را به سالن نمایش رساندم چیزی به شروع برنامه نمانده بود. همه دست پاچه شده بودند که چه بلائی به سر من آمده است! وقتی من وارد شدم و دیدند که اشک می ریزم با سماجت تمام علت را جویا شدند. گفتم یکی از نزدیکانم فوت شده، خاله ام ... و این دروغ برایم گران تر تمام شد چون مجبور بودم تا چهل روز در عزای خاله ام که هرگز نداشتم لباس سیاه بپوشم.

پرخیده یکی از بازیگران برجسته تئاتر و سینما بود کار هنری اش را با «آکروبات» شروع کرد. آن روزها که ما محصل جوانی بودیم و عصرها به باغ ملی می رفتیم و با صرف یک فالوده یا بستنی به ارکستر گوش می دادیم و عملیات آکروباسی می دیدیم. پرخیده دختر جوان و زیبائی بود که با یک گروه معروف سه نفره همکاری داشت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

خیال نقش تو در کارگاه دیده کشیدم
به صورت تو نگاری ندیدم و نشنیدم
اگرچه در طلبت هم عنان باد شمالم
به گرد سرو خرامان قامتت نرسیدم
امید در شب زلفت به روز عمر نبستم
طمع به دور دهانت ز کام دل ببُریدم
به شوق چشمه نوشت چه قطره‌ها که فشاندم
ز لعل باده‌فروشت چه عشوه‌ها که خریدم
ز غمزه بر دل ریشم چه تیرها که گشادی
ز غصه بر سر کویت چه بارها که کشیدم
ز کوی یار بیار ای نسیم صبح غباری
که بوی خون دل ریش از آن تراب شنیدم
گناه چشم سیاه تو بود و گردن دلخواه
که من چو آهوی وحشی ز آدمی برَمیدم
چو غنچه بر سرم از کوی او گذشت نسیمی
که پرده بر دل خونین به بوی او بدَریدَم
به خاک پای تو سوگند و نور دیده حافظ
که بی رخ تو فروغ از چراغ دیده ندیدم

حافظ

اضطراب دلم از شوق تو دیدن دارد
مرغ بسمل چه هنر غیر تپیدن دارد
از ره دیر و حرم پای مکش همچو غبار
قدمی چند به هر کوچه دویدن دارد
ندهد تیغ سزای سر افسرطلبان
چون سر شمع، به مقراض بریدن دارد
پرده چون افکند از چهره گل، رویش را
دوستان خوب ببینید که دیدن دارد
ندهد دل که کسی بگذرد از کوچه ما
سیل اینجا هوس خانه خریدن دارد
نیست مکتوب، که این غنچه خون آلودی ست
راست این است که این نامه دریدن دارد
هر متاعی که بود، قابل سنجیدن نیست
بجز از باده گلگون که کشیدن دارد!
چون برد دست تهی از سر کوی تو سلیم؟
غنچه ای از چمن وصل تو چیدن دارد

سلیم تهرانی

همه عمر برندارم سر از این خمار مستی
که هنوز من نبودم که تو در دلم نشستی
تو نه مثل آفتابی که حضور و غیبت افتد
دگران روند و آیند و تو همچنان که هستی
چه حکایت از فراقت که نداشتم ولیکن
تو چو روی باز کردی دَر ماجرا ببستی
نظری به دوستان کن که هزار بار از آن به
که تحیّتی نویسی و هدیتی فرستی
دل دردمند ما را که اسیر توست یارا
به وصال مرهمی نه چو به انتظار خستی
نه عجب که قلب دشمن شکنی به روز هیجا
تو که قلب دوستان را به مفارقت شکستی
برو ای فقیه دانا به خدای بخش ما را
تو و زهد و پارسایی من و عاشقی و مستی
دل هوشمند باید که به دلبری سپاری
که چو قبله‌ایت باشد به از آن که خود پرستی
چو زمام بخت و دولت نه به دست جهد باشد
چه کنند اگر زبونی نکنند و زیردستی
گله از فراق یاران و جفای روزگاران
نه طریق توست سعدی کم خویش گیر و رستی

سعدی

عشق او باز اندر آوردم به بند
کوشش بسیار نامد سودمند
عشق دریایی، کرانه ناپدید
کی توان کردن شنا ای هوش‌مند
عاشقی را خواهی که تا پایان بری
بس بباید ساخت با هر ناپسند
زشت باید دید و انگارید خوب
زهر باید خورد و انگارید قند
توسنی کردم ندانستم همی
کز کشیدن تنگ‌تر گردد کمند

رابعه بلخی

یک جوهر روشن است جان من و تو
آگه نشود کس ز نهان من و تو
ای دوست میان من و تو فرقی نیست
حیفیم من و تو در میان من و تو

همام تبریزی

در دیده به جای خواب، آب است مرا
زیرا که به دیدنت شتاب است مرا
گویند بخواب تا به خوابش بینی
ای بی‌خبران! چه جای خواب است مرا؟

ابوسعید ابوالخیر

از همان روزی که دست حضرت «قابیل»
گشت آلوده به خون حضرت «هابیل»
از همان روزی که فرزندان «آدم»
صدر پیغام‌آورانِ حضرتِ باریتعالی
زهر تلخ دشمنی در خون‌شان جوشید
آدمیت مرده بود
گرچه آدم زنده بود
از همان روزی که «یوسف» را برادرها به چاه انداختند
از همان روزی که با شلاق و خون «دیوار چین» را ساختند
آدمیت مرده بود
بعد دنیا هی پُر از آدم شد و این آسیاب
گشت و گشت
قرن ها از مرگ آدم هم گذشت
ای دریغ!
آدمیت برنگشت
قرن ما
روزگار مرگ انسانیت است
سینه ی دنیا ز خوبی‌ها تهی است
صحبت از آزادگی، پاکی، مروت ... ابلهی است
صحبت از «موسی»و «عیسی»و «محمد» نابجاست
قرن «موسی چمبه»* هاست
من که از پژمردن یک شاخه گل
از نگاه ساکت یک کودک بیمار
از فغان یک قناری در قفس
از غم یک مرد در زنجیر
حتی قاتلی بر دار
اشک در چشمان و بغضم در گلوست
وندرین ایام، زهرم در پیاله زهر مارم در سبوست
مرگ او را از کجا باور کنم؟
صحبت از پژمردن یک برگ نیست
وای، جنگل را بیابان می‌کنند
دست خون‌آلود را در پیش چشم خلق پنهان می‌کنند
هیچ حیوانی به حیوانی نمی‌دارد روا
آنچه این نامردمان با جان انسان می‌کنند
صحبت از پژمردن یک برگ نیست
فرض کن مرگ قناری در قفس هم مرگ نیست
فرض کن یک شاخه گل هم در جهان هرگز نرست
فرض کن جنگل بیابان بود از روز نُخست
در کویری سوت و کور
در میان مردمی با این مصیبت‌ها صبور
صحبت از مرگ محبت، مرگ عشق
گفت وگو از مرگ انسانیت است

فریدون مشیری

دلی دیرم خریدار محبت
کز او گرم است بازار محبت

لباسی دوختم بر قامت دل
ز پود محنت و تار محبت

باباطاهر عریان



خانه‌ای که همیشه همراه ماست

پریسا رستگارنیا - مربی زندگی

خانه، این واژه ساده و آشنا، مفهومی است که در طول تاریخ و در فرهنگ‌های مختلف به آن توجه ویژه‌ای شده است. خانه تنها یک مکان فیزیکی برای سکونت و پناه گرفتن نیست، بلکه مفهوم عمیق‌تری دارد. خانه، جایی است که آرامش می‌یابیم، جایی که خاطراتی که در آن شکل می‌گیرد، ما را به گذشته‌ها می‌برد و جایی است که با آن ارتباطی عاطفی و روحی داریم. اما جالب‌تر این است که خانه تنها به مکانی خاص محدود نمی‌شود. در حقیقت، خانه همیشه همراه ماست و در درون ما زندگی می‌کند. این خانه که همیشه همراه ماست، خانه‌ای است که در ذهن، قلب و روح ما جا دارد و می‌تواند در هر لحظه از زندگی‌مان حضور داشته باشد.

از دیدگاه روانشناسی، خانه نمادی از امنیت، آرامش و پناه است. زمانی که به خانه فکر می‌کنیم، تصویری از محیطی راحت و آرام در ذهن ما نقش می‌بندد. این مکان به عنوان پناهگاهی از استرس‌ها و فشارهای زندگی عمل می‌کند و مکانی است که در آن می‌توانیم از دنیا فاصله بگیریم و به خود بازگردیم. اما این خانه، تنها یک مکان فیزیکی نیست، بلکه مفهومی است که در ذهن ما شکل می‌گیرد. خاطرات خوشایند، احساس امنیت و محبت، همه و همه در قالب خانه‌ای روحانی و عاطفی به ما منتقل می‌شود. این خانه می‌تواند در ذهن ما باشد و به‌طور مستمر با ما همراه باشد.

خانه‌ای که همیشه همراه ماست، خانه‌ای است که در آن احساس تعلق داریم. احساس تعلق به جایی که در آن زندگی کرده‌ایم، جایی که در آن با عزیزان خود بوده‌ایم و جایی که در آن لحظات خاص زندگی‌مان را تجربه کرده‌ایم. زمانی که از خانه دور می‌شویم، این احساس تعلق همچنان با ماست و به ما کمک می‌کند تا در محیط‌های جدید هم احساس راحتی و امنیت کنیم. این خانه در ذهن و قلب ما همیشه جا دارد و در هر شرایطی که باشیم، احساس تعلق به آن خانه درون‌مان باقی می‌ماند.

در این زمینه، خانه‌ای که همیشه همراه ماست، می‌تواند به معنای به یاد آوردن ریشه‌ها و تاریخچه‌مان نیز باشد. خانه‌ای که در گذشته زندگی کرده‌ایم، فرهنگی که در آن بزرگ شده‌ایم و ارزش‌هایی که در خانواده یا جامعه خود آموخته‌ایم، همه به نوعی به خانه‌ای درونی تبدیل می‌شوند که همیشه در ذهن ما حضور دارند. در این خانه درونی، میراث فرهنگی، آموخته‌ها و تجربیات زندگی ما ذخیره می‌شوند و به‌عنوان راهنمایی برای زندگی روزمره‌مان عمل می‌کنند. این خانه، خانه‌ای است که هرگز از آن جدا نمی‌شویم، حتی زمانی که فیزیکا از آن دور باشیم.

خانه‌ای که همیشه همراه ماست، می‌تواند به معنای همان احساس گرمایی باشد که در میان خانواده تجربه می‌کنیم. این گرما و محبت، به نوعی از خانه به بیرون ساطع می‌شود و در هر محیطی که قرار بگیریم، می‌تواند ما را آرامش دهد و به‌نوعی با ما ارتباط برقرار کند. این خانه معنوی و عاطفی به ما کمک می‌کند تا در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی مقاوم‌تر باشیم و در مواقع سختی به آن بازگردیم. این خانه همیشه در درون ماست و هر زمان که به آن نیاز داشته باشیم، به راحتی می‌توانیم آن را پیدا کنیم.

اما خانه‌ای که همیشه همراه ماست، خانه‌ای است که می‌تواند تغییر کند و با گذر زمان تکامل یابد. ممکن است خانه‌های فیزیکی‌مان در طول زمان تغییر کنند و جابه‌جا شویم، اما خانه درونی‌مان، که ساخته‌شده از خاطرات، احساسات و تجربیات زندگی است، همواره با ما خواهد بود. این خانه می‌تواند به‌طور مداوم با تغییرات در زندگی‌مان تطابق یابد و ما را در هر مرحله از زندگی همراهی کند. ممکن است زمانی این خانه از احساسات شیرین کودکی، در خانه‌ای که در آن بزرگ شده‌ایم، تشکیل شده باشد و زمانی دیگر، از لحظات خاص زندگی‌مان در یک خانه جدید.

خانه‌ای که همیشه همراه ماست، خانه‌ای است که می‌تواند در داخل روح و روان ما تغییراتی ایجاد کند. این خانه می‌تواند به‌عنوان یک فضای درونی برای یافتن صلح و آرامش عمل کند و به ما این امکان را بدهد که در لحظات سخت زندگی، خود را پیدا کنیم. در واقع، این خانه نه تنها یک پناهگاه است، بلکه یک منبع قدرت است که به ما کمک می‌کند تا با چالش‌ها روبه‌رو شویم و به زندگی ادامه دهیم. این خانه درون ما، با تمام زیبایی‌ها و دردهایش، همچنان جایگاهی امن برای ما خواهد بود.

در نهایت، خانه‌ای که همیشه همراه ماست، یادآور این است که خانه تنها یک مکان فیزیکی نیست، بلکه مفهومی است که در درون ما وجود دارد. این خانه می‌تواند یادآور ریشه‌ها، خاطرات و احساسات ما باشد و در هر مرحله از زندگی به ما کمک کند تا راه خود را پیدا کنیم. خانه‌ای که در ذهن و روح ما حضور دارد، همیشه با ما خواهد بود و هیچ‌گاه از ما جدا نمی‌شود. این خانه، خانه‌ای است که در هر شرایطی به ما آرامش می‌دهد و ما را در برابر دنیای پر از چالش‌ها، به یک مکان امن و پناهگاه تبدیل می‌کند

اتاق تاریک ذهن، اقامتگاه خاموش دردهای ناپیدا

دکتر سعید انصاری - روانپزشک و روان درمانگر

گاهی در زندگی، آدم‌ها بی‌دلیل فرو می‌ریزند. نه زلزله‌ای آمده، نه طوفانی وزیده، اما انگار در درونشان چیزی شکسته، چیزی خاموش شده. شاید دیده باشید که بعضی‌ها ناگهان کم‌حرف می‌شوند، نگاهشان بی‌نور می‌شود، از جمع فاصله می‌گیرند یا حتی پشت لبخندی مصنوعی پنهان می‌شوند. این‌ها نشانه‌هایی است از اقامت ناخواسته در جایی نامرئی اما واقعی، جایی که می‌توان نامش را «اتاق تاریک ذهن» گذاشت. جایی‌که آدمی خودش را گم می‌کند. در این نوشتار، می‌خواهیم پرده از این فضا برداریم، جایی درون مغز که در انسان‌های منفی‌نگر و افسرده، پررنگ‌تر و فعال‌تر است.



اتاق تاریک در مغز انسان‌های منفی‌نگر و افسرده: درون مغز هر انسانی، فضاهایی وجود دارد که می‌توان آنها را با استعاره‌هایی تصویری توصیف کرد، یکی از این استعاره‌های پرمعنا، "اتاق تاریک" است. اتاقی نمادین و مجازی که در ذهن افراد منفی‌نگر و افسرده، بیش از دیگران فعال و زنده است، فضایی که به‌مرور، نه تنها محل اقامت افکار تیره و غم‌انگیز می‌شود، بلکه آرام‌آرام، به اقامتگاه دائمی روح و روان تبدیل می‌گردد.

اتاقی با دیوارهای تکرار: اتاق تاریک، همان جایی است که ذهن افسرده در آن گرفتار می‌شود، جایی که نورِ امید راهی به درون ندارد و دیوارهایش از جنس تجربه‌های تلخ، باورهای محدودکننده، خاطرات حل‌نشده و زخم‌هایی است که هرگز مجال التیام نیافته‌اند. افکار منفی در این اتاق تکرار می‌شوند، پژواک پیدا می‌کنند، و چون بومرنگی دائماً به ذهن بازمی‌گردند. انسان افسرده گویی در این فضا به خود می‌پیچد، خود را متهم می‌کند و دنیا را تیره‌تر از آنچه هست می‌بیند.

ارتباط مغزی: نورون‌ها، حافظه و احساس: از دیدگاه علمی، مطالعات تصویربرداری مغزی (مانند fMRI) نشان داده‌اند که در مغز افراد افسرده، فعالیت نواحی چون آمیگدال (مرکز پردازش احساسات منفی)، قشر پیش‌پیشانی میانی (که با خودآگاهی و تفکر انتقادی مرتبط است) و هیپوکامپ (مرکز حافظه) دچار اختلال یا فعالیت غیرعادی می‌شود. این نواحی در ترکیب با هم، به شکل‌گیری نوعی حلقه بازخورد منفی کمک می‌کنند، حلقه‌ای که باعث تثبیت حالت‌های روانی تیره می‌شود. ذهن درگیر این الگوها، توان خروج از آنها را از دست می‌دهد و به‌نوعی «در» اتاق تاریک را از درون قفل می‌کند.

قدرت واژگان درونی: گفت‌وگوی درونی در اشخاص افسرده، اغلب به شدت منفی، سرزنش‌گر و بی‌رحم است. آنها در ذهن خود عباراتی چون «من بی‌ارزشم»، «هیچ چیز درست نمی‌شود»، یا «همه چیز تقصیر من است» را تکرار می‌کنند. این جملات، مانند خطوط دیوارهای اتاق تاریک، فضای ذهن را احاطه می‌کنند و حتی در لحظات آرامش ظاهری نیز، صدایی در پس‌زمینه باقی می‌مانند.

در پنهان اتاق تاریک: با این همه، در هر اتاق تاریکی، در کوچکی به‌سمت روشنایی وجود دارد. روان‌درمانی، مراقبه، نوشتن، ورزش، و حتی گفت‌وگوی ساده با دوستی صمیمی می‌توانند در آن را نیمه‌باز کنند. اما گشودن این در، به تمرین، صبر، و خواستن نیاز دارد. نخستین گام، «آگاهی» از وجود این اتاق در ذهن خود است. پذیرش اینکه چنین فضایی وجود دارد، می‌تواند مقدمه‌ای باشد برای مقابله با آن و تلاش برای خروج.

فراتر از فرد: تأثیر اطرافیان: نکته‌ای مهم آن است که دیگران نیز می‌توانند ناخواسته در روشن یا تیره‌تر شدن این اتاق نقش داشته باشند. سرزنش، بی‌توجهی، یا گفتار منفی دیگران، می‌تواند دیوارهای اتاق را قطورتر و تاریک‌تر کند. از سوی دیگر، مهربانی، همدلی و شنیده شدن می‌تواند مانند روزنی باشد که اندکی نور به درون بتاباند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

هاله بدن انسان، نوری ناپیدا از جنس انرژی

دکتر غزل جمشیدی – متخصص اعصاب و روان – روانپزشک

بدن انسان، فراتر از آن‌چه در آینه می‌بینیم، لایه‌هایی نادیدنی در خود دارد، لایه‌هایی از جنس انرژی، ارتعاش، و تاثیراتی که در فضای اطراف‌مان جاری‌اند. در باورهای باستانی و همچنین برخی نظریه‌های جدید در حوزه انرژی‌درمانی و روان‌شناسی معنوی، هاله بدن انسان به عنوان یک میدان انرژی یا نیروی تابشی اطراف جسم فیزیکی در نظر گرفته می‌شود که بازتابی از وضعیت روحی، روانی، ذهنی و حتی جسمی فرد است



هاله، به‌زبان ساده، پوششی است ظریف اما بسیار تأثیرگذار که چون نوری نامرئی پیرامون ما را احاطه کرده است. گاه آن را با رنگ‌های مختلف توصیف می‌کنند، رنگ‌هایی که بسته به احساس، تفکر، یا حتی وضعیت سلامتی انسان تغییر می‌کنند. گفته می‌شود فردی که در آرامش، هماهنگی درونی و تعادل فکری و عاطفی باشد، هاله‌ای شفاف، روشن و منظم دارد. در مقابل، استرس، ترس، خشم، یا حتی بیماری‌های جسمی می‌توانند سبب تیره و پراکنده شدن انرژی این میدان نامرئی شوند.

در بسیاری از مکاتب شرقی از جمله هند باستان، چین و ایران کهن، بر وجود و اهمیت هاله تأکید شده است. در طب سنتی چین، مفهوم «چی» یا نیروی حیات در سراسر بدن و اطراف آن جریان دارد. در آیورودا، این انرژی از طریق چاکراها تنظیم می‌شود و در اطراف بدن گسترش می‌یابد. حتی در آیین‌های زرتشتی و حکمت اشراق سهروردی نیز می‌توان نشانه‌هایی از درک انسان به‌عنوان موجودی نورانی یافت.

برخی متخصصان انرژی‌درمانی یا کسانی که حواس ادراکی حساس‌تری دارند، ادعا می‌کنند که قادرند هاله افراد را ببینند یا از طریق آن، وضعیت درونی انسان را درک کنند. تکنولوژی‌هایی نظیر تصویربرداری کرلیان نیز سعی داشته‌اند تصویری از این انرژی ثبت کنند، گرچه دانش رسمی هنوز نسبت به صحت و تفسیر علمی این تصاویر محتاطانه برخورد می‌کند. با این حال، روان‌درمانی‌های نوین مانند رویکردهای پویشی، نیز گاه از مفهوم میدان انرژی فردی برای تحلیل تعاملات انسانی بهره می‌گیرند.

هاله فقط یک پدیده منفعل نیست، می‌تواند در تعامل با دیگران و محیط پیرامون واکنش نشان دهد. شاید برای همه ما پیش آمده که وارد اتاقی شویم و حس کنیم فضا «سنگین» یا «سبک» است، یا در کنار بعضی افراد بدون هیچ دلیلی احساس خستگی یا آرامش کنیم. این دریافت‌ها، هرچند غیرقابل‌اندازه‌گیری، ممکن است بازتابی از تأثیر متقابل هاله‌ها باشد.

بر اساس دیدگاه‌هایی که بدن انسان را دارای هفت لایه انرژی می‌دانند، هاله تنها یکی از این لایه‌هاست، لایه‌ای که به شکلی پویا با دیگر ابعاد وجودی ما مرتبط است. مراقبه، تنفس آگاهانه، تغذیه سالم، ذهن‌آگاهی، و دوری از افکار منفی، از جمله روش‌هایی هستند که می‌توانند به پاک‌سازی و تقویت هاله کمک کنند.

هاله بدن انسان، چه به عنوان استعاره‌ای شاعرانه برای زیبایی و انرژی درونی باشد، و چه به عنوان میدانی واقعی از ارتعاشات زیستی، مفهومی است که ارزش اندیشیدن و تجربه کردن دارد. در جهانی که پر از هیاهو و تداخل انرژی‌های گوناگون است، توجه به این لایه پنهان، می‌تواند پلی باشد میان جسم و روح، و راهی برای مراقبت از آن چیزی که دیده نمی‌شود، اما به‌وضوح احساس می‌گردد.

وقتی هاله‌ها عاشق می‌شوند: عشق همیشه از نگاه آغاز نمی‌شود. گاهی پیش از آن که لبخندی رد و بدل شود، پیش از آن‌که صدایی شنیده شود، پیش از آن‌که اسمی در ذهن بماند، چیزی در دل می‌لرزد. حسی بی‌نام، آرام و نافذ، که گویی از جایی بیرون از منطق و حافظه می‌آید. بسیاری این حس را به دل نسبت می‌دهند، اما شاید جایی فراتر از دل، در میدان نادیدنی هاله انسان، جرقه عشق نخستین شعله می‌کشد. هاله بدن، در باورهای کهن و دانش‌های نوظهور انرژی‌محور، میدان ظریف و پرقدرتی است که گرداگرد جسم ما را فرا گرفته است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

جفت‌های روحی، پیوندی ورای جسم و زمان

دکتر نسرین عطایی – متخصص اعصاب و روان – روانپزشک

در جهان پرهیاهوی امروز، که ارتباط‌ها به سرعت شکل می‌گیرند و به همان سرعت محو می‌شوند، هنوز هم قلب‌هایی هستند که در اعماق وجود خود، در جست‌وجوی چیزی ورای دیدار و گفتگو می‌تپند، در پی یافتن کسی که گویی پیش‌تر، جایی در دوردست‌های هستی، او را شناخته‌اند. این حس آشنا، این تپش بی‌نام، در ادبیات کهن، در باورهای عرفانی و در فرهنگ‌های گوناگون، با نام‌هایی چون "جفت روحی"، "یار ازلی"، یا "نیمه گمشده روح" شناخته شده است. مفهومی که ریشه در اندیشه‌های کهن دارد و در ژرفای آن، به پیوندی اشاره می‌کند که از جنس جسم نیست، بلکه از جنس نور، انرژی و جان است.

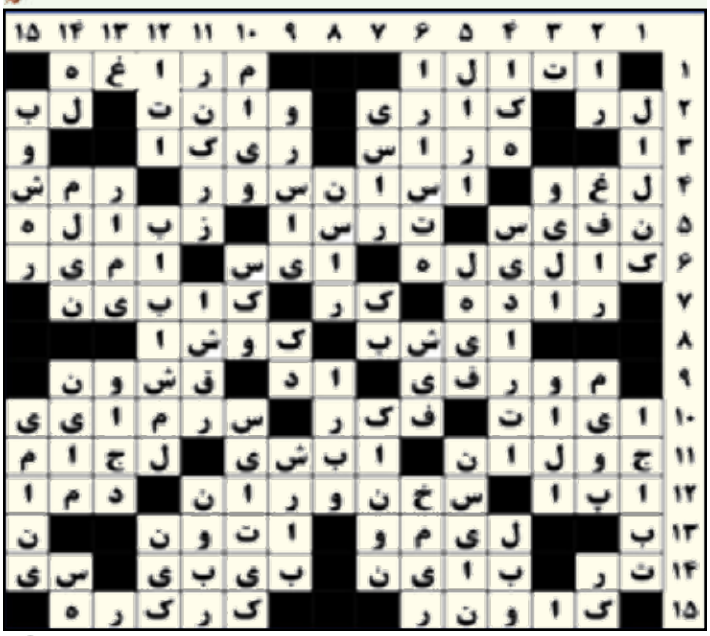
باور به جفت‌های روحی، بر این اصل استوار است که پیش از تولد ما در این کالبد خاکی، روح‌هایی وجود داشته‌اند که به نوعی عمیق و بنیادین با یکدیگر پیوند داشته‌اند. گاه گفته می‌شود که این روح‌ها در یک منشأ واحد آفریده شده‌اند و آنگاه که در پیکره‌های جداگانه متولد می‌شوند، در تمام طول زندگی، در تمنای بازگشت به آن یگانگی نخستین‌اند. این بازگشت، نه صرفاً به‌معنای عشق رمانتیک، که نوعی وحدت روحانی است، پیوندی که با نخستین نگاه، نخستین کلام، یا حتی بی‌هیچ دیداری، قلب انسان را درگیر می‌کند.

جفت‌های روحی همواره یکدیگر را می‌جویند. گاه از قاره‌ای به قاره دیگر، از زبانی به زبان دیگر، از دردهایی مشابه و خاطراتی مشترک عبور می‌کنند، بی‌آن‌که دلیل روشنی برای آشنایی عمیق شان وجود داشته باشد. وقتی همدیگر را می‌یابند، گویی جهان در سکوتی معنادار فرو می‌رود، نه فقط چشم‌ها، که روح‌ها یکدیگر را می‌شناسند. احساس امنیت، آرامش و آشنایی ازلی در دل چنین دیداری موج می‌زند. بسیاری آن را «عشق در نگاه اول» می‌نامند، اما در واقع، این نگاه نخستین نیست، بلکه تکرار نگاهی است که پیش‌تر، در جهانی دیگر، رخ داده است.

اما برخلاف آن‌چه ممکن است تصور شود، رابطه میان جفت‌های روحی همواره آسان، آرام و بی‌چالش نیست. این پیوند گاه آن‌چنان عمیق و آینه‌وار است که هر کدام از طرفین، در دیگری سایه‌ها، ضعف‌ها و گره‌های ناگشوده خود را می‌بینند. جفت روحی آمده است که تو را به درک عمیق‌تری از خودت برساند، تو را به یاد مأموریت روحی‌ات بیندازد، و تو را از طریق عشق، رنج، جدایی یا حتی فراق، رشد دهد. از این‌رو، رابطه‌های میان جفت‌های روحی گاه پرآشوب، دردناک و حتی ناتمام‌اند، اما همواره در عمق جان، اثراتی ماندگار و غیرقابل انکار به‌جا می‌گذارند.

در فرهنگ ایرانی، می‌توان رد پای این مفهوم را در ادبیات کلاسیک یافت، آنجا که حافظ از باده وصل سخن می‌گوید و وصال معشوق را نه‌تنها در قالب جسم، بلکه در تجلی روحانی‌اش می‌بیند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸





ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی
https://www.hastidesign.co
hastidesign99@gmail.com

طراحی داخلی با رنگ قرمز

رنگ‌ها در طراحی داخلی فقط جنبه زیبایی ندارند، بلکه هر کدام معنا، احساس و حتی کاربرد خاصی دارند. در این میان، رنگ قرمز جایگاه ویژه‌ای دارد، رنگی پرانرژی، زنده و تأثیرگذار که اگر هوشمندانه به کار برود، می‌تواند حال‌وهوای یک فضا را کاملاً دگرگون کند. همان‌طور که در مقاله قبل گفتیم، قرمز طیف‌های مختلفی دارد و انتخاب طیف مناسب آن، بسته به نوع فضا اهمیت زیادی دارد. نکته مهم درباره رنگ قرمز این است که استفاده زیاد از آن ممکن است در بلندمدت باعث بی‌قراری یا اضطراب شود؛ به همین دلیل، رعایت تعادل در استفاده از این رنگ ضروری است. در ادامه، به بررسی کاربردها و تاثیرات رنگ قرمز در طراحی داخلی، انتخاب درست آن برای فضاهای مختلف، نحوه ترکیب با رنگ‌های دیگر و سبک‌هایی که قرمز در آن‌ها بیشتر دیده می‌شود می‌پردازیم.



کاربرد رنگ قرمز در طراحی داخلی: قرمز رنگی گرم و هیجانی است که توجه را به خود جلب می‌کند. استفاده از آن در یک فضا می‌تواند انرژی ایجاد کند و به فضا نوعی تحرک بصری ببخشد. با این حال، شدت و تأثیر این رنگ به طیف انتخابی و میزان استفاده آن در فضا بستگی دارد. استفاده از قرمز در طراحی داخلی، به‌ویژه زمانی که هدف تحریک احساسات، افزایش انرژی یا جلب توجه باشد، می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

یک خوش‌آمدگویی گرم خلق کنید: با اولین نگاه تأثیر بگذارید و نمای خانه‌تان را با یک درِ ورودی قرمز، جذاب‌تر و چشمگیرتر کنید. این رَنگ پر انرژی از همان ابتدا توجه را جلب می‌کند و نشان می‌دهد که صاحب‌خانه فردی با اعتمادبه‌نفس، جسور، خوش‌سلیقه و به روز است. در فلسفه فنگ‌شویی، درِ قرمز نماد خوش‌شانسی و ثروت به شمار می‌آید. در اسکاتلند هم داشتن درِ ورودیَ قرمز به این معناست که وام خانه به طور کامل پرداخت شده است. اگر بَه دنبال جذب انرژی مثبت و خوش‌اقبالی هستید، انتخاب این رنگ برای درِ ورودی می‌تواند بسیار هوشمندانه باشد.

راهرو یا ورودی قرمز و گرم، حس خوش‌آمدگویی قوی به مهمانان منتقل می‌کند، حتی برای خودتان، وقتی بعد از یک روز طولانی به خانه برمی‌گردید. با این حال، اگر کل فضا به رنگ قرمز باشد، ممکن است فضا کمی سنگین یا تیره به نظر برسد. برای ایجاد تعادل، می‌توانید از قرمز تیره در نیمه پایینی دیوار استفاده کنید و نیمه بالایی را با رنگی روشن و خنثی ترکیب کنید. همچنین می‌توانید با استفاده از تابلوهایی نقاشی که در آنها قرمز به کار رفته یا فرشی با زمینه قرمز، بدون زیاده‌روی، این رنگ را به فضا بیاورید.

تاثیر رنگ قرمز بر احساس و فضا: در فضاهایی مانند اتاق ناهارخوری یا نشیمن، که حضور، گفتگو و تعامل در آنها پررنگ است، رنگ قرمز می‌تواند به خوبی عمل کند. در چنین فضاهایی، قرمز به افزایش اشتها، تحریک حواس و تشویق به ارتباط کمک می‌کند. همین ویژگی باعث شده که رستوران‌ها به ویژه فست فودها و کافه‌ها نیز از این رنگ برای خلق فضایی گرم استفاده کنند. در مقابل، استفاده بیش‌ازحد یا نادرست از این رنگ در اتاق‌خواب یا فضاهای استراحت ممکن است حس اضطراب یا تنش ایجاد کند، مگر آن‌که از طیف‌های ملایم‌تر یا ترکیب‌های آرام‌بخش استفاده شود.

انرژی و سرزندگی را وارد فضا کنید: مناسب‌ترین فضاها برای استفاده از رنگ قرمز فضاهایی است که به انرژی، تعامل و گرما نیاز دارند. اتاق نشیمن، اتاق غذاخوری، ورودی خانه یا حتی فضاهای کاری با حال‌وهوای خلاقانه، همگی می‌توانند از حضور این رنگ سرزنده بهره‌مند شوند. قرمزهای اصلی حتی در اتاق خواب و یا فضای بازی کودکان عملکرد بسیار خوبی دارند، چون حس شادی، نشاط و پویایی را به فضا اضافه می‌کنند. البته لازم نیست همه‌چیز را قرمز کنید! گاهی فقط چند رگه از این رنگ کافی است تا فضا جان بگیرد. یک دیوار تاکیدی، یک قفسه کتاب، یا تکه‌ای از مبلمان قرمز می‌توانند همان تأثیر دلخواه را ایجاد کنند. مثلاً در اتاق کودک، استفاده از رنگ قرمز در چارچوب تخت یا قفسه‌ها می‌تواند حس بازیگوشی و نشاط را تقویت کند. اگر در خانه باشگاه ورزشی دارید، قرمز می‌تواند به افزایش انرژی و انگیزه در آن فضا کمک کند، چون یکی از جاهایی است که واقعاً به تحرک نیاز دارد. اما برای فضاهای آرامش‌بخش‌تری مثل اتاق خواب یا حمام، بهتر است با احتیاط از این رنگ استفاده شود یا آن را با رنگ‌های ملایم‌تر و خنثی ترکیب کنید تا تعادل حفظ شود.

به فضا گرما و ادویه ببخشید: افزودن رنگ قرمز به طراحی داخلی آشپزخانه، مثل اضافه کردن ادویه به غذاست، فضا را گرم‌تر، پرانرژی‌تر و جذاب‌تر می‌کند. اگر به دنبال ظاهری شیک و لوکس هستید، قرمز تیره را با جزئیات فلزی مانند یراق‌آلات یا اکسسوری‌های طلایی ترکیب کنید. این ترکیب ظاهری مجلل و در عین حال گرم و دلنشین به آشپزخانه می‌دهد و به خوبی با رنگ‌های خنثی مثل خاکستری و طوسی هماهنگ می‌شود. در مقابل، اگر طرف‌دار فضای روشن‌تر و مدرن‌تر هستید، قرمزهای روشن را با سفید ترکیب کنید. یک دیوار تاکیدی قرمز، کاشی‌های طرح‌دار یا حتی یک صندلی قرمز می‌توانند نقطه کانونی زیبایی در آشپزخانه ایجاد کنند. ترکیب قرمز با رنگ‌های خنثی فضا را گرم‌تر و متعادل می‌کند.



شادی را به فضا بیاورید: آیا رنگ قرمز لبخند به لب‌تان می‌آورد؟ آیا وقتی می‌خواهید حال و هوای بهتری داشته باشید، سراغ لباس قرمز می‌روید؟ اگر این رنگ را دوست دارید، نترسید آن را وارد فضای زندگی‌تان هم بکنید. خانه شما باید جایی باشد که حال‌تان را خوب کند و باعث شادی‌تان شود. رنگ‌های پرانرژی مثل قرمز می‌توانند بازتابی از شخصیت قوی و جسور شما باشند. دیوارهای قرمز، هم چشم‌گیر و تأثیرگذارند، هم حس گرما و صمیمیت را به فضا اضافه می‌کنند. اگر می‌خواهید توجه را به نقطه‌ای خاص در فضای داخلی تان جلب کنید، کافی است آن را قرمز کنید! مثلاً رنگ قرمز گرم با ته‌مایه نارنجی برای اطراف شومینه، حس دنج و دعوت‌کننده‌ای ایجاد می‌کند. یا اگر می‌خواهید مبلمان خاصی را برجسته‌تر نشان دهید، با کوسن‌ها، پتوها یا روکش‌های مکمل قرمز، جلوه بیشتری به آن بدهید. این کار باعث می‌شود فضای مورد علاقه‌تان حتی صمیمی‌تر و دلنشین‌تر به نظر برسد.

ترکیب رنگ قرمز با سایر رنگ‌ها: رنگ قرمز به‌تنهایی می‌تواند فضای داخلی را تحت تاثیر قرار دهد، اما زمانی که با رنگ‌های دیگر ترکیب می‌شود، عمق، انعطاف‌پذیری و جذابیت بیشتری به طراحی می‌بخشد. ترکیب قرمز با سفید، فضایی روشن، تمیز و پرانرژی به وجود می‌آورد. کنار رنگ خاکستری، توازنی دلپذیر میان هیجان و آرامش برقرار می‌شود. همراهی قرمز با طلایی، جلوه‌ای لوکس و اشرافی ایجاد می‌کند، در حالی که کنار سبز زیتونی یا قهوه‌ای، گرما و صمیمیت فضا را تقویت می‌کند. اگر به دنبال فضایی شیک، رسمی و باوقار هستید، استفاده از طیف‌های تیره‌تر قرمز مانند زرشکی انتخاب هوشمندانه‌ای است. این رنگ‌ها ظاهری کلاسیک‌تر دارند و به‌خوبی با رنگ‌هایی مثل سفید، طوسی یا طلایی هماهنگ می‌شوند و فضایی شیک و متعادل ایجاد می‌کنند.

سبک‌هایی که در آن‌ها رنگ قرمز بیشتر دیده می‌شود: رنگ قرمز در سبک‌های مختلف طراحی داخلی نقش‌های گوناگونی ایفا می‌کند و بسته به رویکرد طراحی، حال‌وهوای متفاوتی به فضا می‌بخشد. در سبک کلاسیک، قرمزهای تیره مانند زرشکی یا شرابی در پرده‌ها، مبلمان و فرش‌ها دیده می‌شوند. در سبک مدرن، قرمزهای روشن برای تاکیدهای بصری استفاده می‌شوند.

در طراحی شرقی، به‌ویژه در سبک‌های چینی و ژاپنی، رنگ قرمز جایگاهی فرهنگی و نمادین دارد. این رنگ نشانه‌ی خوش‌شانسی، قدرت و زندگی است و در جزئیاتی مثل درهای ورودی، لوازم تزئینی یا الگوهای سنتی به چشم می‌خورد. سبک روستیک نیز با استفاده از طیف‌های طبیعی‌تر قرمز، مانند رنگ آجری، حس گرما، صمیمیت و ارتباط با طبیعت را القا می‌کند.

در نهایت، استفاده از رنگ قرمز در طراحی داخلی نیازمند درک عمیقی از روان‌شناسی رنگ و ترکیب‌های رنگی است. این رنگ، اگر درست استفاده شود، می‌تواند ابزاری قدرتمند برای ایجاد فضاهایی پر انرژی، خاص و تاثیرگذار باشد. به طور کلی، در دنیای طراحی داخلی، قرمز صدایی‌ست که شنیده می‌شود ، پرحرارت، قوی و فراموش‌نشدنی.

در ستایش تنهایی

مونا نعمتی – دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

تنهایی، مفهومی است که در نگاه اول ممکن است با انزوا، افسردگی و بی‌هدفی همراه باشد. اما در بسیاری از مواقع، تنهایی می‌تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای خودشناسی، رشد فردی و دستیابی به آرامش درونی در نظر گرفته شود. در واقع، بسیاری از افراد در جست‌وجوی تنهایی به عنوان یک نیاز درونی به آن نگریسته‌اند، چرا که تنهایی می‌تواند فرصت‌های بی‌نظیری برای تفکر، بازنگری در زندگی و تجدید انرژی فراهم آورد. در ستایش تنهایی می‌توان به ابعاد مختلف این حالت پرداخته و آن را از زوایای گوناگون مورد بررسی قرار داد.



در ابتدا باید گفت که تنهایی می‌تواند به انسان این فرصت را بدهد که به درون خود برود و با تفکر و تأمل درونی، به شناخت بهتری از خود برسد. در دنیای پرسرعت امروزی که انسان‌ها به‌طور مداوم تحت فشارهای اجتماعی، اقتصادی و شغلی قرار دارند، کمتر زمانی برای خودشناسی باقی می‌ماند. این در حالی است که تنهایی می‌تواند فرصتی طلایی برای پرداختن به افکار، احساسات و ایده‌ها باشد که در شلوغی زندگی روزمره ممکن است نادیده گرفته شوند.

در چنین لحظاتی، انسان می‌تواند به نگرانی‌ها، آرزوها و احساسات خود پرداخته و با تفکر عمیق‌تر و بدون مزاحمت‌های بیرونی، به راه‌حل‌هایی برای مسائل خود دست یابد از طرف دیگر، تنهایی به انسان این امکان را می‌دهد که از وابستگی‌های اجتماعی و فشارهای اجتماعی رهایی یابد. زندگی در دنیای مدرن اغلب با انتظارات اجتماعی، فشار برای داشتن روابط اجتماعی گسترده و مشارکت در فعالیت‌های گروهی همراه است. این امر می‌تواند فرد را از خواسته‌های درونی خود دور کرده و به نوعی احساس بی‌هویتی و فشارهای ذهنی ایجاد کند. تنهایی، اما می‌تواند فرد را از این فشارها آزاد کرده و او را به سمت زندگی با اصالت بیشتر سوق دهد. در این حالت، فرد می‌تواند خود را بدون نیاز به تایید یا توجه دیگران، به‌طور کامل بپذیرد و در نتیجه حس آزادی و استقلال را تجربه کند.

تنهایی همچنین می‌تواند فرصتی برای پرورش خلاقیت و تفکر مستقل باشد. بسیاری از هنرمندان، نویسندگان و فیلسوفان بزرگ تاریخ، زمانی که در دوران تنهایی خود به سر می‌بردند، آثار شگرفی خلق کرده‌اند که تأثیرات عمیقی بر جوامع بشری گذاشته‌اند. در چنین مواقعی، ذهن انسان از هر گونه حواس‌پرتی و موانع بیرونی رها می‌شود و می‌تواند آزادانه به فکر و تفکر بپردازد. این فرصت برای فردی که در جست‌وجوی خلاقیت و نوآوری است، به‌ویژه در شغل‌های هنری یا علمی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در تنهایی، ذهن فرد می‌تواند به‌راحتی به سمت راه‌حل‌های جدید و ابتکاری حرکت کند و از هر گونه محدودیت ذهنی رهایی یابد.

تنهایی همچنین فرصتی است برای بازسازی انرژی‌های روانی و جسمی. انسان‌ها پس از قرار گرفتن در فضاهای اجتماعی پرهیاهو و برخورد با فشارهای زندگی، نیاز به زمانی برای استراحت و بازسازی دارند. در این دوران، می‌توانند از فضای شخصی خود استفاده کرده و از انرژی‌های جدیدی بهره‌مند شوند. این به آن معناست که تنهایی نه‌تنها به فرد امکان می‌دهد که به تفکر و تعمق بپردازد، بلکه به او کمک می‌کند تا از نظر جسمی و روحی تجدید قوا کند. در حقیقت، در تنهایی است که فرد می‌تواند به خود فرصت دهد تا به‌طور کامل استراحت کرده و انرژی‌های خود را برای مواجهه با چالش‌های آینده تجدید کند. به‌علاوه، تنهایی می‌تواند به فرد این فرصت را بدهد که ارتباط عمیق‌تری با طبیعت برقرار کند. بسیاری از افراد به‌ویژه در جوامع شهری، از ارتباط نزدیک با طبیعت دور می‌شوند و به دنبال آن، ارتباطشان با خود نیز ضعیف‌تر می‌شود. زمانی که فرد در تنهایی قرار می‌گیرد، می‌تواند به طبیعت برود، سکوت را در آغوش گیرد و در این شرایط به درک عمیق‌تری از هستی و خود دست یابد. این نوع ارتباط با طبیعت نه تنها آرامش روانی به فرد می‌بخشد، بلکه به او یادآوری می‌کند که انسان نیز بخشی از یک نظم بزرگ‌تر است که باید با احترام و هماهنگی با آن زندگی کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

انرژی کلمات، تأثیر واژه‌ها بر جسم و روان

سمیرا کرملو – دکترای روانشناسی. روان درمانگر و مدرس دانشگاه

انرژی کلمات مفهومی است که در طول تاریخ در فرهنگ‌های مختلف مطرح شده است و به تاثیر شگرفی که واژه‌ها بر جسم و روان انسان دارند، اشاره دارد. از دیرباز انسان‌ها به قدرت کلمات اعتقاد داشته‌اند، چه در قالب دعاهای مذهبی، چه در اشعار و چه در بیان احساسات و افکار. کلمات می‌توانند حس‌های مختلفی را در انسان برانگیزند، از شادی و محبت گرفته تا غم و اضطراب، و این تاثیرات بر جسم و روان انسان قابل مشاهده است. زمانی که کلمات با دقت و آگاهی انتخاب شوند، می‌توانند به درمان روحی و جسمی کمک کنند، اما زمانی که به طور ناخودآگاه و بی‌دقت بیان شوند، می‌توانند آثار منفی داشته باشند.



یکی از اولین جنبه‌های تاثیر کلمات بر روان انسان، توانایی آنها در ایجاد تغییرات در احساسات فردی است. هنگامی که یک فرد با کلمات محبت‌آمیز و دلگرم‌کننده روبه‌رو می‌شود، به راحتی احساس آرامش و رضایت می‌کند. این تاثیرات روانی بر اساس واکنش‌های شیمیایی در مغز ایجاد می‌شود. هنگامی که فرد کلماتی همچون "دوستت دارم"، "شجاعی" یا "توانایی انجام این کار را داری" می‌شنود، مغز او هورمون‌های مثبتی مانند اکسی‌توسین، که به هورمون محبت معروف است، ترشح می‌کند. این هورمون‌ها نه تنها بر روان فرد تاثیر می‌گذارند، بلکه بر جسم او نیز تاثیرات مثبت دارند، از جمله کاهش استرس و افزایش احساس اعتماد به نفس. به عبارت دیگر، کلمات می‌توانند به عنوان دارویی روانی عمل کنند که به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی بهتر مقابله کنند.

اما برعکس، کلمات منفی و تحقیرآمیز می‌توانند اثرات مخربی بر روان و جسم انسان بگذارند. تحقیقی که در دهه‌های اخیر انجام شده نشان می‌دهد که کلماتی همچون "تو نمی‌توانی"، "بی‌ارزشی" و "هیچ‌وقت موفق نخواهی شد" می‌توانند به شدت اعتماد به نفس فرد را کاهش دهند و احساس بی‌پناهی، استرس و افسردگی را در او تقویت کنند. این نوع کلمات با تحریک بخش‌هایی از مغز که مسئول پردازش احساسات منفی هستند، موجب تولید هورمون‌های استرس همچون کورتیزول می‌شوند. کورتیزول هورمونی است که در واکنش به استرس ترشح می‌شود و می‌تواند به مرور زمان موجب آسیب به سیستم ایمنی، افزایش فشار خون و حتی بروز اختلالات قلبی شود. بنابراین، کلمات نه تنها بر روان فرد تاثیر می‌گذارند، بلکه در بلندمدت بر جسم او نیز تاثیر منفی خواهند گذاشت.

در سطحی عمیق‌تر، مفهوم انرژی کلمات به توانایی آنها در ایجاد تغییرات فیزیکی در بدن انسان مربوط می‌شود. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که برخی از کلمات قادرند بر فرکانس‌های انرژی بدن تاثیر بگذارند. به عنوان مثال، در بسیاری از فرهنگ‌ها و روش‌های درمانی سنتی همچون طب چینی و یوگا، تاکید زیادی بر استفاده از کلمات مثبت و دعاهای درمانی وجود دارد. این کلمات با ارتعاشات خاص خود، می‌توانند در هماهنگی با انرژی بدن قرار بگیرند و موجب تعادل روانی و جسمی شوند. در واقع، کلمات انرژی خاصی دارند که می‌تواند به تحریک و تقویت سیستم‌های مختلف بدن کمک کند.

یکی از پدیده‌های جالب در این زمینه، پدیده‌ای است که در آن انرژی کلمات در ارتباط با آب مورد مطالعه قرار گرفته است. یک پژوهش‌گر ژاپنی به نام ماسارو اموتو با استفاده از آزمایشات مختلف نشان داد که کلمات می‌توانند تغییراتی در ساختار مولکولی آب ایجاد کنند. وی در یکی از آزمایش‌هایش به آب‌هایی که در معرض کلمات منفی قرار داشتند، مثل "نفرت" و "بی‌ارزشی"، نگاه کرد و متوجه شد که مولکول‌های آب به صورت آشفته و بی‌نظم هستند. اما وقتی که کلمات مثبت مانند "محبت" و "قدردانی" به آب گفته شد، ساختار مولکول‌های آب به طور شگفت‌انگیزی منظم و زیبا شد. این نتایج نشان می‌دهد که کلمات نه تنها بر روان انسان تاثیر می‌گذارند، بلکه بر روی محیط زیست اطراف او و حتی مواد بی‌جان نیز اثر گذارند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

راز فصل پختگی موفق

مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

فصل پختگی، مفهومی است که فراتر از افزایش سال‌های زندگی به کیفیت و معنا یافتن این سال‌ها نظر دارد. بسیاری از مردم تصور می‌کنند فرجام زندگی به ناچار با ناتوانی، انزوا و کاهش لذت از زندگی همراه است، اما واقعیت این است که رسیدن به این ایام می‌تواند همچون بلوغ درختی باشد که در سایه‌اش نسلی تازه قد می‌کشد. راز موفقیت در این فصل نه در معجزه‌ای ژنتیکی، بلکه در مجموعه‌ای از عادت‌ها، نگرش‌ها، و ارتباطات درونی و بیرونی نهفته است که از سال‌های میانی زندگی کاشته می‌شوند و در سال‌های آرامش به بار می‌نشینند.



نخستین عنصر در زیستن پخته و معنادار، داشتن هدف است. انسان‌هایی که با وجود بازنشستگی، تغییر نقش‌های اجتماعی یا کاهش انرژی جسمی، همچنان خود را عضوی مفید از جامعه می‌دانند، کمتر دچار افسردگی، یأس یا احساس بی‌ارزشی می‌شوند. هدف داشتن می‌تواند به سادگی مراقبت از یک نوه، داوطلب شدن در یک کتابخانه محلی، یا نوشتن خاطرات باشد. ذهنی که بداند هنوز برای بودنش دلیلی هست، آرام‌تر وارد این مرحله از زندگی می‌شود.

عنصر دوم، پذیرش طبیعی زمان و رهایی از وسواس جوانی است. کسانی که در این دوران همچنان اسیر مقایسه با گذشته یا حسرت فرصت‌های ازدست رفته‌اند، اغلب دچار نارضایتی پنهان‌اند. در حالی که این دوره اگر با درک عمق، تجربه و شعور همراه باشد، نوعی بلوغ درون است که حتی جوانی از درک آن عاجز است. پذیرش خطوط چهره، کندی قدم‌ها و تغییر بدن، به جای جنگیدن با آنها، خود آرامشی عمیق می‌آورد که نوعی سلامتی روان است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

عشق بی‌مرز

سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی. روان درمانگر و مدرس دانشگاه

عشق یک پدیده پیچیده و چند وجهی است که به طور طبیعی از مرزهای زمان، سن و فرهنگ عبور می‌کند. به خصوص زمانی که یک زن در سن بالا عاشق مردی جوان‌تر از خود می‌شود، این مسئله ممکن است به شکل‌های مختلفی از نظر روان‌شناختی و اجتماعی تفسیر شود. این نوع روابط، به‌ویژه در جوامعی که معیارهای خاصی برای روابط عاشقانه دارند، می‌تواند با چالش‌ها و قضاوت‌های متفاوتی روبه‌رو شود.

از نظر روان‌شناسی، علاقه به یک فرد جوان‌تر ممکن است ناشی از نیازهای روانی و احساسی فرد باشد. برای برخی زنان، این نوع روابط می‌تواند به معنای بازگشت به جوانی یا احساس زنده بودن و پرانرژی بودن باشد. این زنان ممکن است در پی تجربه‌ای جدید و پرشور در زندگی خود باشند که در آن احساسات رمانتیک و جنسی به شکلی تازه و پرحرارت ظهور می‌کند. این نوع روابط می‌تواند احساسات اطمینان، قدرت و نشاط را در فرد زنده کند، به‌ویژه اگر احساس کنند که قادر به جذب یک فرد جوان‌تر هستند. این احساس ممکن است به‌ویژه در زنانی که به دلیل سن بالا و تغییرات فیزیکی و روانی با چالش‌هایی روبه‌رو هستند، انگیزه‌ای برای جستجوی یک رابطه با مردی جوان‌تر باشد. همچنین، از دیدگاه روان‌شناسی، این نوع رابطه می‌تواند نشان‌دهنده تمایل به آزادی و استقلال باشد. در بسیاری از فرهنگ‌ها، زنان در دوران کهن سالی به‌طور سنتی در نقش‌های مراقبتی و مادری قرار دارند، اما این روابط می‌تواند شکلی از استقلال و آزادی از این نقش‌ها را نشان دهد. در این راستا، برخی زنان ممکن است از رابطه با یک مرد جوان‌تر احساس رهایی و زندگی جدیدی کنند که در آن مجبور به ایفای نقش‌های معمول اجتماعی نیستند. در سوی دیگر، از دیدگاه فرهنگی، این نوع روابط می‌تواند به شدت با انتقادات اجتماعی روبرو شود. در بسیاری از فرهنگ‌ها، زنانی که در سن بالا عاشق مردی جوان‌تر از خود می‌شوند، ممکن است با قضاوت‌های منفی مواجه شوند. جامعه ممکن است این نوع روابط را غیرمتعارف یا حتی شرم‌آور بداند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



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 Stiching
- 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

آدم و حوا، اسطوره‌ای زنده در ذهن

دامون مسرتی

در طول تاریخ، داستان آفرینش انسان و روایت آدم و حوا، از جمله پررمز و رازترین و تاثیرگذارترین قصه‌هایی بوده است که در بطن ادیان، فلسفه‌ها، افسانه‌ها و حتی روان‌شناسی انسان نقش بسته است. این داستان، چه از آن به عنوان یک حقیقت تاریخی یاد شود و چه به چشم نمادی از آگاهی انسان، نقطه شروع تأمل درباره «ما که هستیم» و «از کجا آمده‌ایم» بوده است. در باورهای ادیان ابراهیمی، یهودیت، مسیحیت و اسلام، آدم و حوا نخستین زوج انسانی هستند که خداوند آنان را از خاک یا گل آفرید، در بهشت جای داد و با وسوسه شیطان، به آزمون دانایی و نافرمانی کشاند. در این نگاه،



آدم و حوا نه‌تنها نماد نخستین انسان‌ها هستند، بلکه حامل مفهوم مسئولیت، آگاهی، آزادی اراده و سرآغاز رابطه انسان با گناه، رنج، و زمین‌اند. این داستان، در متون دینی فقط یک روایت تاریخی نیست، بلکه زیربنای بسیاری از تعاریف درباره انسان، خانواده، جنسیت، نیکی و بدی، و حتی فلسفه رستگاری است.

اما فلسفه، این روایت را از چشم‌اندازی دیگر می‌نگرد. برای فیلسوفان، آدم و حوا می‌توانند نماینده نخستین آگاهی انسانی نسبت به خود، دیگری، طبیعت و خدا باشند. در دیدگاه‌های اگزیستانسیالیستی، داستان آنها سمبل تولد فردیت انسان و تجربه نخستین انتخاب اخلاقی است. سقوط آنها از بهشت، به‌زعم برخی، نه سقوط که آغاز آگاهی است، لحظه‌ای که انسان از حالت طبیعی و ناآگاه به وضعیت خودآگاه و مسئول وارد می‌شود. بهشت ممکن است استعاره‌ای از سادگی و بی‌خبری باشد، و رانده شدن به زمین، ورود به جهان پیچیده انتخاب، کار، عشق، رنج، و آزادی.

از نگاه عرفانی، خصوصاً در ادبیات ایرانی و اسلامی، ماجرای آدم و حوا بیش از آن‌که صرفاً تراژدی سقوط باشد، تمثیلی از عشق الهی و بازگشت روح به اصل خویش است. در این دیدگاه، انسان، پس از رانده شدن از بهشت، باید با رنج و سلوک، راه بازگشت به اصل خود را طی کند. آدم و حوا نه نماد گناه، بلکه آغازگر سفر معنوی بشرند. حلاج، مولوی، عطار و سایر عارفان، داستان آدم را با چنان نگاهی تفسیر کرده‌اند که جایگاه انسان را نه پایین‌تر از فرشتگان، بلکه مستحق مقام خلیفه‌اللهی می‌دانند. حتی خطای آدم، در این نگاه، جلوه‌ای از حکمت پنهان الهی است، زیرا بدون آن، امکان شکوفایی عشق و بازگشت وجود نداشت.

در عصر نوین، با پیشرفت علم و نظریه تکامل داروین، بسیاری از باورهای سنتی مورد بازبینی قرار گرفت. علم ژنتیک می‌گوید که انسان امروزی حاصل میلیون‌ها سال فرایند طبیعی تکامل زیستی است و شواهدی مبنی بر وجود تنها یک زوج انسانی مشخص در آغاز وجود ندارد. با این حال، حتی علم هم رد نمی‌کند که همه انسان‌ها دارای اجداد مشترک هستند. اصطلاحاتی چون «حوای میتوکندریایی» یا «آدم کروموزوم» نیز از همین نکته نشأت گرفته‌اند، یعنی هرچند آنها هرگز در یک زمان و مکان زندگی نکرده‌اند، اما بازتابی از وجود ریشه‌های مشترک زیستی و ژنتیکی انسان‌ها هستند.

از منظر روان‌شناسی، داستان آدم و حوا می‌تواند نمایانگر سفر ناخودآگاه انسان به سوی بلوغ و تفرد باشد. یانگ، روان‌شناس بزرگ، این قصه را تمثیلی از «جدایی انسان از ناخودآگاه جمعی» می‌دانست، لحظه‌ای که انسان متوجه فردیت خود می‌شود و پا به عرصه مسئولیت، گناه، تصمیم و پیامد می‌گذارد. میوه ممنوعه، در این نگاه، دانایی و خودآگاهی است، و بهشت، دوران بی‌خبری و وابستگی به ناخودآگاه مادرانه. در کنار همه این دیدگاه‌ها، فرهنگ‌ها نیز برداشت‌های متنوعی از این روایت داشته‌اند. در برخی فرهنگ‌ها، آدم و حوا نماد آغاز خانواده، عشق و باروری هستند، در حالی که در برخی دیگر، زمینه‌ای برای تبعیض و نابرابری جنسیتی فراهم آورده‌اند، به ویژه زمانی که حوا به عنوان عامل اغوا و سقوط معرفی شده است. این نگاه، بعدها دستمایه بسیاری از کنش‌های فمینیستی برای بازخوانی متون مقدس و تصحیح روایت‌های تاریخی درباره زن شد.

در نهایت، چه آدم و حوا را به عنوان شخصیت‌هایی واقعی در نظر بگیریم، چه نمادهایی از آگاهی و انسانیت، روایت آنها همچنان با ماست. آنان آینه پرسش‌های همیشگی بشرند: ما کیستیم؟ از کجا آمده‌ایم؟ چرا رنج می‌کشیم؟ و چه امیدی در بازگشت به اصل وجودمان هست؟ این داستان، همچنان با ما زندگی می‌کند، چون در هر آگاهی، در هر انتخاب، و در هر عشقی، آدم و حوا دوباره متولد می‌شوند.

سرزنش، زخم پنهان روابط انسانی

دکتر ساجد صالحی
متخصص و کارشناس گفتاردرمانی و کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

سرزنش کردن یکی از واکنش‌های رایج و در عین حال مخرب در روابط انسانی است. رفتاری که در ظاهر ممکن است با هدف اصلاح یا هشدار انجام شود، اما در باطن اغلب چیزی جز تخلیه خشم، ترس، یا احساس بی‌قدرتی نیست. سرزنش می‌تواند رنگ و شکل‌های گوناگونی داشته باشد. از یک جمله کوتاه با لحن تند گرفته تا بازخواست‌های مداوم، تحقیرهای پنهان، یا مقایسه‌های آزاردهنده. اما در همه آن‌ها یک ویژگی مشترک است، انتقال احساس تقصیر و گناه به طرف مقابل. گویی مسئول همه اتفاقات ناگوار، همه خطاها و ناکامی‌ها، فقط و فقط آن فرد است که باید مؤاخذه شود، بی‌آنکه شرایط، نیت، یا انسان‌بودنش در نظر گرفته شود.

ریشه سرزنش معمولاً در درون خود ماست، نه در خطای دیگری. اغلب اوقات، ما وقتی کسی را سرزنش می‌کنیم، در حال بازتاب دادن ناراحتی، خشم یا ترس خودمان هستیم. در واقع، به جای اینکه احساسات واقعی‌مان را شناسایی و بیان کنیم، آنها را پشتِ دیوار قضاوت پنهان می‌کنیم و با سرزنش، نوعی تخلیه عاطفی موقتی انجام می‌دهیم. شاید برای لحظه‌ای احساس کنیم که کنترل اوضاع را به دست گرفته‌ایم، اما این کنترل، توهمی بیش نیست. در بلندمدت، سرزنش نه‌تنها هیچ مسأله‌ای را حل نمی‌کند، بلکه اعتماد، عزت نفس و صمیمیت را از بین می‌برد.

افرادی که به طور مداوم دیگران را سرزنش می‌کنند، اغلب خودشان از درون احساس ناتوانی یا عدم امنیت دارند. با انداختن بار مسئولیت بر دوش دیگران، می‌کوشند از روبرو شدن با بخش‌هایی از خود که نمی‌خواهند بپذیرند، فرار کنند. از سوی دیگر، افرادی که مکرراً مورد سرزنش قرار می‌گیرند، به‌تدریج خود را نالایق، مقصر و کم‌ارزش احساس می‌کنند. آنها ممکن است در چرخه‌ای از احساس گناه، ترس از اشتباه، و وابستگی عاطفی گرفتار شوند که رهایی از آن بسیار دشوار است.

سرزنش می‌تواند در شکل‌های مختلفی از جمله روابط خانوادگی، زناشویی، دوستی و حتی محیط‌های کاری بروز پیدا کند. والدینی که مدام فرزندان خود را بابت اشتباهاتشان سرزنش می‌کنند، ناخواسته نسلی از بزرگ‌سالانی مضطرب، خجول یا پرخاشگر تربیت می‌کنند. در روابط عاشقانه، سرزنش مداوم باعث شکاف‌های عمیق عاطفی و کاهش میل به گفتگو و صمیمیت می‌شود. در محیط کار، سرزنش‌های دائمی به جای مسئولیت‌پذیری، باعث ترس، پنهان‌کاری و بی‌اعتمادی میان همکاران خواهد شد. در همه این نمونه‌ها، به‌جای اصلاح، آسیب پنهانی در حال گسترش است.

برخلاف تصور بسیاری، سرزنش کردن نه‌تنها نشانه آگاهی یا حقانیت نیست، بلکه نشان‌دهنده ناتوانی ما در برقراری گفتگوی سالم و مسئولانه با دیگری و با خودمان است. این‌که بتوانیم به جای سرزنش، از احساسات خود سخن بگوییم، درباره نیازها و مرزهایمان صادقانه صحبت کنیم، و رفتار طرف مقابل را بدون حمله شخصیتی نقد کنیم، نشانه بلوغ عاطفی است. تغییر رفتار با تحقیر اتفاق نمی‌افتد، بلکه با فهم، همدلی و راه‌حل‌های مشخص و روشن ممکن می‌شود.

برای رهایی از چرخه سرزنش، ابتدا باید نسبت به درون خود صادق باشیم. چه چیزی در ما فعال شده که می‌خواهیم دیگری را مقصر بدانیم؟ آیا از چیزی ترسیده‌ایم؟ آیا حس ناکامی یا خشم کنترل‌نشده‌ای در ما جریان دارد؟ آیا می‌خواهیم خودمان را تبرئه کنیم؟ یا به دنبال اثبات قدرت یا حقانیت خود هستیم؟ شفاف شدن با خود، اولین گام برای پایان دادن به رفتار سرزنش‌گرانه است. از سوی دیگر، اگر در جایگاه کسی هستیم که مورد سرزنش قرار گرفته، لازم است به جای پذیرفتن کورکورانه گناه و ماندن در احساس بی‌ارزشی، به تحلیل رفتار طرف مقابل بپردازیم. آیا او واقعاً نگران است یا در حال تخلیه عصبانیت درونی خود؟ آیا حق با اوست یا از احساسات خودش فرار می‌کند؟ دانستن این تفاوت‌ها، می‌تواند ما را از تله مزمن گناه و خودسرزنشی نجات دهد.

در نهایت، سرزنش کردن راه آسانی است، اما بسیار پرهزینه. راه سخت‌تر اما مؤثرتر، گفت‌وگوی صادقانه، پذیرش مسئولیت شخصی، و تلاش برای درک متقابل است. تنها در چنین فضایی است که می‌توان به جای بازتولید درد، بذر رشد و آگاهی را کاشت. جهان به اندازه کافی خشم، قضاوت و سرزنش دارد. شاید ما بتوانیم جزو آنهایی باشیم که مسیر را به سمت فهم، صلح و همراهی تغییر می‌دهند.

زندانی ناپیدای ذهن

دکتر علی نظری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

ذهن انسان، مانند جسم، به عادت‌ها خو می‌گیرد. همان‌طور که بدن ما به مسیرهای تکراری، خوراک همیشگی یا رفتارهای ثابت عادت می‌کند، ذهن نیز به نوعی از اندیشیدن خو می‌گیرد که به آن «عادت فکری» می‌گویند. این عادت‌ها مجموعه‌ای از الگوهای ذهنی، باورها، پیش‌فرض‌ها و تکرارهای ناخودآگاه‌اند که اغلب بی‌آنکه متوجه شویم، تصمیم‌های ما را شکل می‌دهند، احساسات‌مان را تحریک می‌کنند و زاویه دید ما به جهان را تعیین می‌کنند. عادت‌های فکری اگر آگاهانه و سازنده باشند، ابزار رشد و آرامش هستند، اما اگر ناخودآگاه، منفی یا محدودکننده باشند، به زندانی پنهان بدل می‌شوند که ذهن ما را در چرخشی تکراری و خسته‌کننده نگه می‌دارند.

اغلب انسان‌ها تصور می‌کنند افکارشان حاصل انتخاب آزاد است، در حالی که بسیاری از این افکار، نتیجه سال‌ها شرطی شدن، تجربه‌های دوران کودکی، آموزه‌های فرهنگی یا ترس‌های ناخودآگاه هستند. کسی که همیشه در موقعیت‌های چالش‌برانگیز خود را ناتوان می‌بیند، ممکن است به‌طور ناخودآگاه به این باور خو گرفته باشد که «من کافی نیستم». کسی که مدام دیگران را قضاوت می‌کند، ممکن است در چرخه عادت فکری «جهان ناعادل است و من باید از خودم دفاع کنم» گرفتار باشد. این عادت‌ها به‌قدری در لایه‌های پنهان ذهن جا خوش کرده‌اند که اغلب به عنوان حقیقت شناخته می‌شوند، نه انتخاب‌های فکری.

یکی از مشخصه‌های عادت‌های فکری، تکرار بی‌اختیار آنها است. ذهن، برای صرفه‌جویی در انرژی، تمایل دارد به مسیرهای آشنا بازگردد. بنابراین وقتی با موقعیت تازه‌ای مواجه می‌شویم، به‌جای تحلیل خلاق و نو، ذهن سریعاً به الگوهای قدیمی بازمی‌گردد. برای مثال، کسی که به عادت فکری «هیچکس مرا درک نمی‌کند» خو گرفته، حتی در برابر محبت و توجه دیگران نیز دچار شک و سوءتفاهم می‌شود. این بازگشت مکرر به افکار تثبیت‌شده، فرد را از تجربه‌های جدید، نگاه‌های تازه و تغییر مثبت محروم می‌کند.

برای درک عادت‌های فکری، نخست باید به گفتگوی درونی خودمان گوش بدهیم. چه جملاتی را در ذهن تکرار می‌کنیم؟ در مواجهه با موقعیت‌ها چه پیش‌فرض‌هایی داریم؟ چه باورهایی درباره خود، دیگران و دنیا داریم که بی‌آنکه تأمل کنیم آنها را پذیرفته‌ایم؟ این خودآگاهی آغاز راه است. وقتی بتوانیم الگوهای فکری‌مان را شناسایی کنیم، می‌توانیم انتخاب کنیم که آیا آنها را ادامه دهیم یا تغییر دهیم.

تغییر عادت فکری زمان‌بر اما ممکن است. همان‌طور که یک عادت بد جسمی با تکرار و تمرین جایگزین می‌شود، ذهن نیز نیازمند تمرین، آگاهی و تداوم برای شکل‌دادن به الگوهای تازه است. می‌توان با یادداشت افکار روزانه، چالش‌کردن باورهای محدودکننده، مشاوره با افراد آگاه، یا تمرین‌هایی چون مراقبه و نوشتن تأملی، آرام‌آرام ذهن را از مسیرهای کهنه بیرون کشید و در مسیرهای تازه‌ای از درک، شجاعت و خلاقیت قرار داد. باید بدانیم که افکار ما حقیقت نیستند، بلکه تنها تفسیرهایی از واقعیت‌اند. این آگاهی، آغاز رهایی است. وقتی بتوانیم میان خودِ واقعی‌مان و افکاری که به آن خو گرفته‌ایم فاصله بگذاریم، آن‌گاه درمی‌یابیم که ما قربانی ذهن‌مان نیستیم، بلکه خالق مسیر ذهنی خود هستیم. عادت‌های فکری مانند رودهایی هستند که در طول زمان مسیر ذهن را شکل داده‌اند، اما همیشه این امکان وجود دارد که مسیر رود را عوض کنیم، خاک تازه‌ای بیافرینیم و اندیشه‌های نو را جاری کنیم.

آزاد شدن از عادت‌های فکری، دعوتی است برای زندگی آگاهانه‌تر، شادتر و اصیل‌تر. مسیری است که در آن به‌جای واکنش‌های شرطی، انتخاب‌های اندیشیده جایگزین می‌شوند. وقتی ذهن را از اسارت عادت‌های محدودکننده آزاد کنیم، زندگی را نه از پشت شیشه ترس و پیش‌داوری، که با چشم‌های باز و قلبی گشوده خواهیم دید. و آن‌گاه، ذهن ما دیگر زندان نیست، خانه‌ای است برای امکان، رشد و شکوفایی.

رهایی از گذشته

دکتر آیدا حجازی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

زندگی بسیاری از ما در سایه گذشته‌ای می‌گذرد که گاه سال‌هاست پایان یافته، اما همچنان در ذهن و قلب ما زنده است. خاطراتی کهنه، اشتباهات گذشته، حرف‌هایی که گفته شد یا نشد، فرصت‌هایی که از دست رفت، آدم‌هایی که رنجاندند یا ما آنها را رنجاندیم، همه این‌ها می‌توانند مانند باری سنگین بر دوش روان ما باقی بمانند و اجازه ندهند لحظه حال را زندگی کنیم. از گذشته آزاد شدن، به معنای فراموش کردن آن نیست، بلکه رها کردن بندهای احساسی است که ما را به رویدادها، زخم‌ها یا حسرت‌ها زنجیر کرده است.

رهایی از گذشته یک فرآیند تدریجی و عمیق است، نه تصمیمی آنی. نخستین گام در این مسیر، آگاهی و پذیرش است. تا زمانی که نپذیرفته‌ایم چه چیزی در گذشته ما را آزرده، خشمگین یا ناتوان کرده، نمی‌توانیم از تأثیر آن رها شویم. بسیاری از افراد سعی می‌کنند با بی‌تفاوتی یا انکار، زخم‌های گذشته را نادیده بگیرند، اما این زخم‌ها از میان نمی‌روند، تنها به شکلی پنهان‌تر و گاه ویران‌گرتر در زندگی روزمره ما خود را نشان می‌دهند، در روابطی که ناتمام می‌مانند، تصمیم‌هایی که از ترس گرفته می‌شوند، و واکنش‌هایی که بیش از حد تند یا سردند.

آزاد شدن از گذشته، نیازمند مهربانی با خود است. باید بپذیریم که در لحظه وقوع آن اشتباه یا انتخاب، ما درک، دانش یا ظرفیت امروز را نداشتیم. انسان بودن یعنی خطا کردن، و رشد کردن یعنی آموختن از آن خطاها بی‌آنکه تا ابد به خود زخم بزنیم. سرزنش مداوم خود یا دیگران، انرژی ذهنی و احساسی ما را می‌سوزاند، حال آنکه می‌توانیم از آن انرژی برای ساختن اکنون و آینده استفاده کنیم.

بخشش، هم خود و هم دیگران، یکی از ستون‌های اصلی رهایی از گذشته است. بخشیدن به این معنا نیست که اتفاق بد را توجیه کنیم یا آن را بی‌اهمیت بدانیم، بلکه یعنی دیگر نمی‌گذاریم آن اتفاق زندگی ما را کنترل کند. بخشش، تصمیمی است برای رهایی، برای این‌که زخم کهنه دیگر نبض نداشته باشد. گاهی سال‌ها طول می‌کشد تا آماده بخشیدن شویم، اما تنها با برداشتن این قدم است که سبک می‌شویم و می‌توانیم به زندگی نگاهی تازه بیندازیم.

ابزارهایی مانند نوشتن، گفت‌وگو با افراد آگاه، مدیتیشن، روان‌درمانی یا حتی خلوت‌کردن با خود، می‌توانند در این مسیر بسیار کمک‌کننده باشند. هر بار که احساسات قدیمی ما را درگیر می‌کنند، به جای مقاومت، می‌توانیم آنها را مشاهده کنیم، بشناسیم، و به آرامی اجازه‌ی عبور بدهیم. ما حافظه داریم، اما حافظ گذشته نیستیم. حافظه می‌تواند آموزگار باشد، نه زندان‌بان.

آزاد شدن از گذشته، در نهایت یک انتخاب است. انتخابی برای باز کردن پنجره‌ای به نور، برای تنفس دوباره در لحظه حال، و برای ساختن آینده‌ای که دیگر در گرو زنجیرهای پیشین نیست. گاه تنها مانع بین ما و آرامش، این باور نادرست است که تاوانی ناتمام بر گردن داریم. اما ما همه انسان هستیم، و انسان بودن یعنی فرصت پیوسته برای تازه شدن، برای آشتی با خود، و برای رهایی. گذشته بخشی از ماست، اما تمام ما نیست. وقتی این را باور کنیم، رهایی آغاز می‌شود.



ملاقات با سایه:
سفری به اعماق نادیده‌های درون

دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

در گستره روان آدمی، ناحیه‌ای تاریک و کمتر شناخته‌شده وجود دارد که نه حاصل شرارت است و نه نشانه ضعف، بلکه پناهگاه ویژگی‌ها، خواسته‌ها، هیجانات و دردهایی است که طی سال‌ها سرکوب، فراموش یا طرد شده‌اند. این بخش را «سایه» می‌نامند، مفهومی که کارل گوستاو یونگ، روان‌پزشک و متفکر برجسته سوئیسی، آن را وارد ادبیات روان‌شناسی تحلیلی کرد و به عنوان یکی از کلیدی‌ترین جنبه‌های ناخودآگاه انسانی معرفی نمود. سایه، مجموعه‌ای است از آن‌چه ما درباره خودمان نمی‌پذیریم، صفاتی که در کودکی به ما گفته شد ناپسندند، غرایزی که جامعه آنها را شرم‌آور دانست، یا احساساتی که برای تطبیق با دیگران آنها را در خود خفه کردیم. اما نکته شگفت‌انگیز اینجاست که این بخش سرکوب‌شده نه‌تنها ناپدید نمی‌شود، بلکه در تاریکی رشد می‌کند و از ناخودآگاه بر رفتار ما سایه می‌افکند، در تصمیم‌ها، قضاوت‌ها، روابط عاطفی، و حتی واکنش‌های ناگهانی و به‌ظاهر بی‌دلیل ما.

ریشه‌های سرکوب و شکل‌گیری سایه: از همان دوران کودکی، فرد به‌طور ناخودآگاه یاد می‌گیرد که برای بقا و پذیرش اجتماعی، برخی از ابعاد وجودی خود را پنهان سازد. کودک پرجنب‌وجوشی که به خاطر شور و شوقش سرزنش می‌شود، ممکن است آن انرژی طبیعی را واپس براند و در بزرگسالی، فردی ساکت، منفعل و گاه افسرده گردد. یا کودکی که احساس حسادت، خشم یا رنج را سرکوب می‌کند، در بزرگسالی ممکن است نتواند مرزهای عاطفی خود را تشخیص دهد یا با انفجارهای ناگهانی، خود و دیگران را درگیر کند. همه این بخش‌های طرد شده، در ساختار روان، زیر چتر سایه قرار می‌گیرند، اما سایه صرفاً شامل صفات منفی یا تاریک نیست. در بسیاری موارد، توانمندی‌ها و استعدادهایی که به دلایل گوناگون سرکوب شده‌اند نیز بخشی از این بخش نادیده مانده‌اند، به همین دلیل، مواجهه با سایه، نه‌فقط ترسناک، بلکه بسیار تحول‌آفرین و توان‌افزا نیز هست.

ملاقات با سایه، چرا و چگونه؟: ملاقات با سایه، سفری است درونی، پرچالش و در عین حال نجات‌بخش. این فرآیند، نوعی بازگشت آگاهانه به زوایای خاموش روان است تا با صداقت، شجاعت و پذیرش، آن‌چه را که سرکوب کرده‌ایم، به آگاهی بیاوریم. این مواجهه می‌تواند از طریق رویاها، نوشتار خلاق، گفتگوهای روان‌درمانی، یا حتی واکنش‌های شدید ما نسبت به دیگران رخ دهد. چرا که گاه آن‌چه در دیگری نمی‌پسندیم، بازتاب بخشی از خود ماست که آن را انکار کرده‌ایم. برای مثال، اگر کسی بیش از حد از افراد پرخاشگر بیزار است، ممکن است در اعماق وجودش بخش‌هایی از خود را سرکوب کرده باشد که نیاز به ابراز خشم و تعیین مرز داشته‌اند. در اینجا، ملاقات با سایه، به‌معنای بازشناسی خشم به عنوان هیجانی سالم و ضروری برای محافظت از خود خواهد بود.

پذیرش، نه تسلیم: نکته مهم در مواجهه با سایه این است که هدف، تسلیم شدن در برابر بخش‌های تاریک نیست، بلکه آشتی با آنهاست. شناخت و پذیرش سایه به فرد این امکان را می‌دهد که از اسارت ناآگاهانه‌اش رهایی یابد، کنترل بیشتری بر واکنش‌ها و انتخاب‌هایش داشته باشد، و به بلوغ روانی دست یابد. این فرآیند، مانند نور انداختن بر اتاقی تاریک است، اتاقی که تا پیش از آن، بی‌دلیل از آن می‌هراسیدیم، اما حالا می‌بینیم چه چیزهایی در آن پنهان بوده‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

نوشخوار فکری

دکتر مالک امینی - دکترای تخصصی - کار درمانی

نوشخوار فکری، یا به زبان روان‌شناسی "rumination"، یکی از پدیده‌های ذهنی رایج در انسان است که به ویژه در میان افرادی که با اضطراب، افسردگی یا احساس گناه و ناامیدی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، به‌وفور دیده می‌شود. این فرایند ذهنی به حالتی اطلاق می‌شود که در آن فرد مدام یک فکر، موضوع یا اتفاق را در ذهن خود تکرار می‌کند، بدون آنکه به نتیجه یا راه‌حلی برسد. این افکار معمولاً بار منفی دارند، مثل اتفاقی ناخوشایند در گذشته، اشتباهی که رخ داده یا نگرانی برای آینده. در واقع ذهن مانند دستگاهی می‌شود که دکمه «پلی» آن برای یک آهنگ خاص گیر کرده باشد و بدون توقف همان ملودی تکرار شود، حتی اگر گوش دادن به آن ملودی موجب خستگی، اندوه یا فرسودگی شود.

نوشخوار فکری، برخلاف تأمل یا تفکر سازنده، نوعی درجا زدن روانی است. فرد گمان می‌کند در حال حل مسأله است یا در پی یافتن پاسخ است، اما عملاً در یک دایره بسته گرفتار شده و هیچ پیشرفتی حاصل نمی‌شود. این روند می‌تواند ساعت‌ها یا حتی روزها ادامه پیدا کند و ذهن و بدن را فرسوده سازد. اثرات فیزیولوژیکی نوشخوار فکری نیز کم نیست: افزایش ضربان قلب، اختلال در خواب، خستگی مزمن، و کاهش توان تمرکز. به‌مرور زمان، این روند می‌تواند به زمین‌گیر شدن روانی فرد منجر شود.

نوشخوار فکری به اشکال گوناگون بروز می‌یابد. گاهی با مرور مکرر یک گفتگو یا یک اشتباه کوچک آغاز می‌شود، گاهی در قالب پرسش‌های بی‌پاسخ همچون «چرا این کار را کردم؟» یا «اگر آن حرف را نمی‌زدم چه می‌شد؟» خود را نشان می‌دهد، و گاه با خیال‌پردازی‌های منفی نسبت به آینده ادامه می‌یابد. در همه این حالات، یک نکته مشترک است: ذهن از زمان حال جدا شده و درگیر بازتولید بی‌پایان افکار بی‌ثمر می‌شود. این وضعیت فرد را از لذت بردن از لحظه اکنون محروم می‌کند و کیفیت زندگی را به‌شدت کاهش می‌دهد.

یکی از دلایل اصلی گرایش ذهن به نوشخوار فکری، ناتوانی در پذیرش آن چیزی است که اتفاق افتاده یا آن چیزی که کنترل آن ممکن نیست. ذهن به‌جای رها کردن، به چسبیدن پناه می‌برد، به این امید که با مرور مکرر بتواند تغییری در واقعیت ایجاد کند یا از تکرار آن در آینده جلوگیری کند. اما حقیقت این است که هیچ‌کدام از این اتفاقات در ذهن نمی‌افتد. نوشخوار فکری نه‌تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه با باز نگه داشتن زخم‌های ذهنی، روند بهبود را به تعویق می‌اندازد.

در بسیاری موارد، ریشه نوشخوار فکری به باورهای عمیق درونی بازمی‌گردد: مانند کمال‌گرایی، ترس از قضاوت دیگران، یا احساس گناه درونی. این باورها باعث می‌شوند فرد خودش را بابت کوچک‌ترین خطاها و ناکامی‌ها سرزنش کند و از ذهن خود یک دادگاه دائمی بسازد. سکوت ذهنی برای این افراد ناآشناست و حتی ترسناک. آنها به‌جای آشتی با خود، در جدالی دائمی با گذشته و آینده به سر می‌برند.

درمان نوشخوار فکری، نخست با آگاهی از آن آغاز می‌شود. فرد باید متوجه شود که چه زمان‌هایی در حال بازتولید افکار منفی است و بتواند میان فکر کردن منطقی و نشخوار ذهنی تمایز قائل شود. تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی (mindfulness)، تمرین توجه به لحظه حال، تنفس آگاهانه، نوشتن افکار، و گاه حتی گفتگو با یک فرد آگاه می‌تواند در شکستن چرخه نشخوار فکری مؤثر باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

درZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

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

شاعرانه‌ترین مشاغل جهان

گلنار

شاعرانه‌ترین مشاغل دنیا الزاماً آنهایی نیستند که با کلمات و احساسات سر و کار دارند، بلکه آن دسته از پیشه‌ها هستند که روح را به پرواز درمی‌آورند، تخیل را بیدار می‌کنند، ردپایی از زیبایی و معنویت در جهان باقی می‌گذارند و به زندگی رنگی از معنا و لطافت می‌بخشند. این مشاغل فراتر از سودآوری اقتصادی یا الزامات اجتماعی، در بستری از عشق، تأمل، طبیعت، و یا هنر جاری‌اند و کار را به تجربه‌ای از زندگی شاعرانه بدل می‌کنند. آن‌چه یک شغل را شاعرانه می‌سازد، اغلب در نحوه مواجهه انسان با آن است: شوق، دقت، حضور، و آفرینندگی. وقتی کار از دل بجوشد، حتی ساده‌ترین حرفه‌ها نیز می‌توانند شاعرانه جلوه کنند. با این حال، در میان همه مشاغل جهان، برخی بیش از دیگران واجد خصیصه‌هایی‌اند که آنها را شاعرانه می‌سازد.

یکی از شاعرانه‌ترین مشاغل دنیا، باغبانی است. تماس مستقیم با خاک، رشد دادن گیاهان، بیدار کردن بذرها از خواب زمستانی، و دیدن شکوفایی گل‌ها، چیزی از آفرینش یک شعر ندارد. باغبان همچون شاعری است که با خاک و نور و آب سروده می‌سازد، با صبر و مهر، با هر فصل می‌زید، با برگ‌ریزان دلتنگ می‌شود، و با شکوفه‌ها دل‌گرم. آن‌چه او می‌پرورد، تنها گل نیست، بلکه خاطره‌ای زنده از زیبایی و استمرار زندگی است.

شغل کتاب‌فروشی نیز جایگاهی شاعرانه دارد. کتاب‌فروش نه فقط فروشنده کلمات، بلکه نگهبان رؤیاهاست. کتاب‌فروشی، مکانی است برای کشف جهان‌های پنهان، صدای نویسندگان خاموش، و آوای گذشته‌ها و آینده‌ها. فردی که روزش را میان قفسه‌های بی‌پایان واژه‌ها سپری می‌کند، گویی در باغی از اندیشه قدم می‌زند. کتاب‌فروش‌ها اغلب درون‌گرا، تأمل‌گر، و شیفته معنا هستند، و همین حضور ذهن و آرامش، حال و هوایی شاعرانه به حرفه‌شان می‌دهد.

دیگر شغل شاعرانه، شغل فانوس‌بان در یک فانوس دریایی است. امروزه شاید چنین مشاغلی نادر یا نمادین شده باشند، اما همواره با نمادی از تنهایی، بیداری، محافظت و مراقبت از راه دور در دل تاریکی همراه بوده‌اند. فانوس‌بان کسی است که در شب‌های طوفانی، چشم امید کشتی‌هاست. او در سکوت و سکون، در اوج باد و در دل مه، نوری را می‌افروزد تا دیگری راه خود را گم نکند. این شغل آمیزه‌ای است از مسئولیت، عرفان، انزوا و شعر.

شغل راهب یا مرتاض نیز از مشاغلی است که جنبه‌ای کاملاً شاعرانه دارد، چرا که سراسر مبتنی بر حضور ذهن، مراقبه، نیایش و تجربه‌های عمیق روحی است. کسی که در دل کوه یا جنگل، با خلوت و خاموشی انس می‌گیرد، می‌تواند به درک‌های لطیف و شاعرانه‌تری از هستی دست یابد. سکوت راهبانه و آرامش عارفانه، خود شعری زنده است که نه با کلمات، بلکه با کیفیت حضور سروده می‌شود.

ماهیگیری در سکوت دریا یا کنار رودخانه‌ای دور افتاده، یکی دیگر از مشاغل شاعرانه است. ماهیگیر نه تنها در انتظار، بلکه در پیوندی درونی با آب، زمان و طبیعت است. لحظه‌هایی که او در سکوت به افق چشم می‌دوزد، تامل می‌کند، و با ریتم طبیعت هماهنگ می‌شود، چیزی از روح شعر در خود دارد. هر بار بالا کشیدن تور، می‌تواند همانند ورق زدن شعری از دریای ناشناخته‌ها باشد.

نوازندگی خیابانی هم حرفه‌ای شاعرانه است، حتی اگر در ظاهر ساده به نظر برسد. هنرمندی که در پیاده‌رو یا کنار مترو می‌نوازد، در واقع در حال بخشیدن موسیقی به جهان است، بدون توقع، بی‌هیاهو، تنها با امید به اینکه لحظه‌ای حال کسی را بهتر کند. این بخشش بی‌قید و شرط صدا، لطافتی دارد که آن را به شعری شنیدنی در فضای بی‌روح شهری بدل می‌سازد.

سفالگری و دیگر هنرهای دستی سنتی نیز مشاغلی هستند که در آنها کار با عنصر، لمس بافت‌ها، و تبدیل ماده بی‌شکل به فرم دلخواه، جنبه‌ای کاملاً شاعرانه دارد. سفالگر همانند شاعری که از واژه‌ها تصویری ذهنی می‌سازد، از خاک خام، ظرفی می‌سازد که با آن می‌توان چای نوشید، یا در آن گل کاشت، یا خاطره‌ای را در خانه نگه داشت. پیوند میان دست و روح در این نوع حرفه‌ها، رابطه‌ای بسیار شاعرانه است

شغل چوپانی نیز، با تمام سختی‌ها و انزواهایش، همواره در ادبیات کهن ما با نوعی لطافت و مراقبه درونی همراه بوده است. چوپان‌ها با طبیعت می‌زیند، صبورند، با سکوت هم‌سخن‌اند، با آسمان دم‌خور و در دل چراگاه‌ها، با نغمه‌ای در نی و تفکری در دل، روزگار می‌گذرانند. حرفه‌ای که هم کار است و هم مراقبه‌ای زنده.

در نهایت، می‌توان گفت که شاعرانه بودن یک شغل بیشتر از آن‌که به خود حرفه بستگی داشته باشد، به کیفیت حضوری که در آن صرف می‌شود مربوط است. کسی که با عشق، توجه، نرمی و عمق به کار خود نگاه می‌کند، حتی اگر مشاغلی فنی یا روزمره داشته باشد، می‌تواند آن را شاعرانه سازد. شاعرانه‌ترین مشاغل دنیا، آن‌هایی هستند که در آن‌ها انسان با جهان رابطه‌ای لطیف و خلاقانه برقرار می‌کند. مشاغلی که نه تنها جسم، بلکه روح انسان را نیز درگیر می‌کنند، و در دل آنها، جایی برای شگفتی، تأمل، دگرگونی و زیبایی باقی مانده است. این شغل‌ها، حتی اگر سودی نداشته باشند، به دل‌ها سود می‌رسانند، و چه چیزی زیباتر از کاری که شعر زندگی را در آن بتوان شنید!

احساس عشق

گلنار

چه احساس شگفت‌انگیزی‌ست... وقتی عشق، آرام و بی‌صدا، در دل آدمی جوانه می‌زند

انگار قلب، زبان تازه‌ای پیدا می‌کند که فقط با نگاه، با سکوت، با تپش‌های ناگهانی حرف می‌زند.
جهان، همان جهان است، اما درخشان‌تر.
هوا، همان هواست، اما دل‌چسب‌تر.
صبح‌ها روشن‌تر طلوع می‌کنند و شب‌ها مهربان‌تر فرو می‌نشینند.

وقتی عاشق می‌شوی، حتی ساده‌ترین چیزها معنا پیدا می‌کنند.
صدای پیامکی کوتاه، می‌تواند روزت را زیر و رو کند.
قدم‌های بی‌هدف، مسیرهایی می‌شوند که تو را به خیال او می‌برند.
و سکوت، دیگر خالی نیست،
پر است از حرف‌هایی که هنوز نگفته‌ای و چشم‌هایی که هنوز ندیده‌ای.

عشق، مثل نوری‌ست که از درون می‌تابد.
نه فقط به کسی که دوستش داری، بلکه به خودت هم.
زیباتر می‌شوی، صبورتر، دل‌نوازتر.
انگار تکه‌ای از جهان را در دل گرفته‌ای،
و حالا مسئول نگهداری از لطافت آن هستی.

عشق، معجزه‌ای‌ست که بی‌خبر از راه می‌رسد، و ناگهان حس می‌کنی زنده‌ای
نه فقط زنده، بلکه بودنت معنا پیدا کرده است.

کیترینگ بانو

دلتان برای طعم غذاهای اصیل ایرانی تنگ شده و یا حوصله و وقت آشپزی ندارید؟
بسپارید به کیترینگ بانو
با بهترین عطر و طعم در خدمت شما عزیزان هستیم!



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



طعم واقعی انواع غذاها را با کیترینگ بانو تجربه کنید!

Serving San Jose & Surrounding Cities

(408) 680-4032

مگه از سیاهی رنگ بالاتری هست؟

گلنار

سال‌ها پیش، در یکی از روستاهای دور افتاده، پیرمردی به نام «حسین» زندگی می‌کرد که همیشه جملات پرمعنا و عجیب می‌گفت. او به‌خاطر حکمت‌های عجیب و غریبش معروف بود. یک روز، جوانی به نام «رحمت» که تازه از شهر برگشته بود، با غرور و اعتمادبه‌نفس به میان جمع آمد و گفت: «من توی شهر هر چیزی رو که فکرش رو بکنید دیدم! دیگه هیچ‌چیز نمی‌تونه منو شگفت‌زده کنه!»

حسین نگاهی به او انداخت و با لبخندی مرموز گفت: «پسرم، تو خیلی چیزها رو ندیدی! مگه از سیاهی رنگ بالاتری هست؟» رحمت که نمی‌خواست کم بیاورد، خندید و گفت: «خب معلومه که نه! سیاهی نهایت تیرگیه!» پیرمرد سری تکان داد و گفت: «پس بشین تا برات تعریف کنم!»

راز رنگی که از سیاهی تیره‌تر بود: «سال‌ها پیش، در همین روستا، یک مرد رنگرز به نام «مش قربان» زندگی می‌کرد. او استاد رنگ‌سازی بود و ادعا می‌کرد که می‌تواند هر رنگی را بسازد. روزی، پادشاه دستور داد که لباس مخصوصی برای خودش ببافند، ولی رنگ آن باید سیاه‌تر از هر سیاهی باشد که تاکنون دیده شده! مش قربان چالش را پذیرفت. او هفته‌ها در کارگاهش مواد مختلف را ترکیب کرد، اما هیچ‌چیز از سیاهی شب تیره‌تر نمی‌شد. تا این که پیرزنی ناشناس شبانه به او نزدیک شد و گفت: «اگر می‌خواهی رنگی بسازی که از سیاهی هم سیاه‌تر باشد، باید آن را با ناامیدی آدم‌ها رنگ کنی!»

مش قربان ابتدا خندید، اما بعد کنجکاو شد. شروع کرد به جمع کردن اشک‌های کسانی که شکست خورده بودند، حسرت‌های آنهایی که رویاهایشان را از دست داده بودند، و غصه‌های بیوه‌زنانی که شوهرانشان را در جنگ از دست داده بودند. او این اشک‌ها را جوشاند و با رنگ‌هایش ترکیب کرد. وقتی پارچه‌ای را در این رنگ فرو برد، رنگی به دست آمد که وقتی به آن نگاه می‌کردی، انگار روحت در آن گم می‌شد! سیاه نبود، بلکه سیاه‌تر از سیاه بود! وقتی پارچه را نزد پادشاه بردند، او فقط چند لحظه به آن نگاه کرد و بعد چنان وحشتی به جانش افتاد که دستور داد پارچه را بسوزانند! از آن روز، کسی جرات نکرد دوباره چنین رنگی بسازد.»

رحمت که تا آن لحظه با دهن باز به داستان گوش داده بود، با تعجب گفت: «پس اون رنگ چی شد؟!» حسین پکی به چپقش زد، دودش را بیرون داد و آرام گفت: «همون شب، وقتی پارچه رو می‌سوزوندن، یه تیکه‌اش توی تاریکی گم شد، و از اون روز به بعد، هرکس که زیادی ادعا می‌کرد همه‌چیز رو دیده، یه شب خواب عجیبی می‌دید!» رحمت که حس می‌کرد پیرمرد دارد بازی‌اش می‌دهد، پوزخند زد و گفت: «چه خوابی؟!» حسین نگاهی به او انداخت و با لحنی پررمز و راز گفت: «خوابی که تو امشب می‌بینی!»

رحمت جا خورد، اما سعی کرد خودش را نبازد. بلند شد و با خنده‌ای عصبی گفت: «من از این حرف‌ها نمی‌ترسم!» و راهش را گرفت و رفت. اما همان شب، در تاریکی اتاقش، وقتی پلک‌هایش سنگین شد و خواب به سراغش آمد در سیاهی مطلق، پارچه‌ای را دید که انگار روحش را به درون خود می‌کشید. و صدایی در گوشش زمزمه کرد: «مگه از سیاهی رنگ بالاتری هست؟!»

نقد داستان: این داستان چند لایه معنایی دارد و بسته به دیدگاه خواننده، می‌توان برداشت‌های مختلفی از آن داشت. اما در کل، چند مفهوم اصلی در آن نهفته است:

غرور و نادانی: رحمت، جوانی است که گمان می‌کند همه‌چیز را دیده و هیچ چیز دیگر نمی‌تواند او را شگفت‌زده کند. اما حسین با داستانش نشان می‌دهد که همیشه چیزهایی فراتر از درک و تجربه ما وجود دارد. این داستان به ما یادآوری می‌کند که غرور و ادعای دانایی مطلق، می‌تواند ما را به دام جهل بیندازد.

عمق تاریکی و مفهوم سیاهی واقعی: رنگی که از سیاهی هم سیاه‌تر است، استعاره‌ای از تاریک‌ترین احساسات و تجربیات انسانی است، ناامیدی، غم، ترس و حسرت. این رنگ، چیزی نیست که صرفاً با چشم دیده شود، بلکه در عمق وجود انسان‌ها احساس می‌شود. پادشاه، که به دنبال سیاه‌ترین رنگ بود، وقتی با آن مواجه شد، وحشت کرد، زیرا متوجه شد که این رنگ چیزی نیست که بتواند آن را تحمل کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

فروتنی، فضیلتی فراموش‌شده

سولماز مولوی

در عصری که نمایش، رقابت و خودنمایی در رأس ارزش‌های اجتماعی قرار گرفته، واژه‌ای چون «فروتنی» گاه به گوش می‌آید چون پژواکی از گذشته‌ای دور، کلمه‌ای که معنای عمیقش در میان زرق و برق زندگی مدرن کم‌فروغ شده است. با این حال، فروتنی نه تنها یکی از اصیل‌ترین صفات انسانی است، بلکه کلید ارتباط‌های سالم، رهایی از خودفریبی و رسیدن به آرامش درونی نیز به‌شمار می‌رود.

تعریف فروتنی، فراتر از تواضع سطحی: فروتنی تنها به معنای پایین آوردن سر یا کم‌ادعا بودن نیست. این فضیلت در سطح عمیق‌تری، بیانگر درک روشن انسان از جایگاه واقعی خویش در جهان است. آگاهی از این‌که هیچکس کامل نیست، هیچ دانشی مطلق نیست و هیچ موفقیتی بدون نقش دیگران شکل نگرفته است. فرد فروتن، خود را بالاتر از دیگران نمی‌بیند، اما این به معنای کوچک‌انگاری یا بی‌اعتمادی به خود نیست. بلکه او با خودآگاهی، عزت‌نفس و پذیرش نقاط ضعف و قوت، تعادلی میان خویشتن‌باوری و احترام به دیگران برقرار می‌کند.

فروتنی و خودآگاهی: یکی از بنیادی‌ترین جلوه‌های فروتنی، خودآگاهی است. کسی که فروتن است، به خوبی از توانایی‌ها و کاستی‌هایش آگاه است. این آگاهی باعث می‌شود که خود را بی‌نیاز از یادگیری نداند، نقدپذیر باشد، و هر موفقیتی را نه تنها نتیجه تلاش خود، بلکه حاصل کمک دیگران و شرایط نیز بداند. فرد فروتن هیچ‌گاه نیاز ندارد خود را به رخ بکشد، چون از درون به ارزش خویش ایمان دارد و نیازی به تأیید دائمی ندارد.

تفاوت فروتنی با خودکم‌بینی: یکی از اشتباهات رایج این است که فروتنی را با خودکم‌بینی یا ضعف شخصیتی اشتباه می‌گیرند. در حالی که فروتنی از قدرت درونی سرچشمه می‌گیرد، خودکم‌بینی از ترس و کمبود اعتماد به نفس ناشی می‌شود. فرد فروتن می‌داند چه توانایی‌هایی دارد، اما آنها را بزرگ‌نمایی نمی‌کند، در حالی که فرد خودکم‌بین حتی دستاوردهای واقعی خود را انکار می‌کند یا نمی‌بیند.

نقش فروتنی در روابط انسانی: فروتنی در روابط انسانی نقش کلیدی دارد. افراد فروتن شنونده‌های خوبی هستند. آنها به جای این‌که دائماً خود را مرکز گفتگو قرار دهند، به دیگران فضا می‌دهند که شنیده شوند. این باعث شکل‌گیری روابط عمیق‌تر، همدلانه‌تر و محترمانه‌تر می‌شود. فروتنی همچنین توانایی عذرخواهی را آسان‌تر می‌کند، چراکه انسان فروتن پذیرای اشتباهات خود است و در پی حقیقت، نه پیروزی در بحث. در روابط عاشقانه نیز فروتنی نشانه بلوغ است. افراد فروتن توقع ندارند همیشه حق با آنها باشد. آنها در برابر شریک زندگی خود قدرت درک، همدلی و انعطاف نشان می‌دهند. و این دقیقاً عاملی است که پایه‌های عشق را محکم می‌کند.

فروتنی و رهبری: در دنیای مدیریت و رهبری نیز فروتنی به عنوان یکی از خصوصیات رهبران موفق شناخته شده است. برخلاف تصور عام، رهبران قدرتمند کسانی نیستند که خود را برتر و مطلق نشان می‌دهند، بلکه کسانی هستند که به همکاران‌شان فضا برای رشد می‌دهند، از آنها می‌آموزند، اشتباهات خود را می‌پذیرند و در موفقیت‌ها، دیگران را شریک می‌کنند. رهبر فروتن ترسناک نیست، اما محترم است. او اقتدار خود را از اعتماد دیگران می‌گیرد، نه از سلطه.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳



وقتی زبان مادری‌ات را فراموش می‌کنی

دکتر شهره پایدار - روانشناس



وقتی زبان مادری‌ات را فراموش می‌کنی، تنها چند واژه یا ساختار دستوری را از دست نمی‌دهی، بخشی از هویتت، بخش بزرگی از حافظه‌ات و ارتباطی عمیق با ریشه‌هایت را جا می‌گذاری. زبان مادری، چیزی فراتر از ابزاری برای بیان منظور است. این زبان، اولین موسیقی است که گوش جانت شنیده، اولین واژه‌هایی که لبانت شکل داده، زبانی که با آن گریه کرده‌ای، خندیده‌ای، ترسیده‌ای و خواب دیده‌ای. با زبان مادری است که کودک با جهان پیرامونش آشنا می‌شود، رابطه‌اش با والدین شکل می‌گیرد، مفاهیم اولیه را می‌آموزد و درکِ هستی را آغاز می‌کند. زبان مادری یعنی خانه، یعنی مادر، یعنی نخستین آغوش‌های گرم در سرمای بی‌پناهی زندگی.

اما مهاجرت، تبعید یا زندگی در محیطی با زبان غالب دیگر، گاهی آرام و بی‌صدا، همین زبان را از ما می‌گیرد. در ابتدا فکر می‌کنی فقط کمی از واژه‌ها را فراموش کرده‌ای، جمله‌ات چند خطای دستوری دارد، یا دیگر نمی‌توانی شعر بگویی. اما بعد متوجه می‌شوی که آهسته آهسته، افکار در ذهنت به زبانی دیگر شکل می‌گیرند، خواب‌هایت به زبان دیگری روایت می‌شوند، و حتی در تنهایی خود، با خودت به زبان غیر مادری حرف می‌زنی. از خودت می‌پرسی: «من کی این‌قدر دور شدم؟» زبان مادری‌ات در ذهن و جانت هنوز هست، اما دیگر با تو نفس نمی‌کشد.

فراموش کردن زبان مادری، نوعی غربت درونی است، غربتی که نه در فاصله کیلومتری با وطن، بلکه در فاصله ذهنی با خویشتن پنهان است. گاه می‌خواهی با پدربزرگت که سال‌هاست در وطن مانده تماس بگیری، اما واژه‌هایی ساده را پیدا نمی‌کنی. دلت می‌خواهد برای کودکت لالایی بخوانی، اما زبانت می‌لرزد. می‌خواهی شعری از حافظ یا فروغ بخوانی، اما معنایش را از دست داده‌ای، چون موسیقی زبان دیگر در گوشت نشسته است. این اتفاق، تدریجی اما بسیار عمیق است. درست مثل ترک خوردن دیوار خانه‌ای قدیمی، که در نگاه اول فقط خطی باریک است، اما می‌دانی اگر ادامه یابد، همه‌چیز فرو می‌ریزد.

در جوامع مهاجر، این پدیده بیشتر در نسل دوم و سوم رخ می‌دهد. فرزندانی که در کشوری دیگر به دنیا می‌آیند، در مدرسه به زبان غالب درس می‌خوانند، با دوستان شان به زبان رسمی آن کشور حرف می‌زنند، و رسانه‌هایی را دنبال می‌کنند که هیچ ردّی از زبان مادری والدینشان ندارد. والدین، اگر فرصت یا آگاهی نداشته باشند، زبان مادری را در خانه نیز کم‌کم کنار می‌گذارند تا با کودکان شان ارتباط برقرار کنند. این‌گونه، زبان مادری در نسل‌های بعدی، ابتدا به «زبان پدری و مادری» تقلیل می‌یابد، و سپس به خاطره‌ای محو.

فراموشی زبان مادری اما فقط یک فراموشی زبانی نیست. این فراموشی، حلقه‌های پیوند را پاره می‌کند. نوجوان مهاجر، نمی‌تواند با مادربزرگی که در سرزمین مادری مانده، درد دل کند. نمی‌تواند حکایت‌ها، متل‌ها، قصه‌های محلی و ضرب‌المثل‌های ریشه‌دار فرهنگ خود را درک کند. نمی‌تواند شعر بخواند و بغض کند. به تدریج، حتی وقتی به کشور مادری سفر می‌کند، احساس بیگانگی می‌کند. نه فقط با مردم، بلکه با گذشته‌اش، با درخت‌هایی که نامشان را فراموش کرده، با غذاهایی که طعم‌شان را نمی‌تواند توصیف کند. این، نوعی تبعید از درون است.

اما هنوز می‌توان نجات یافت. زبان مادری را می‌توان از نو آموخت، اما نه فقط با کلاس و کتاب. باید با آن زندگی کرد. باید آن را در خانه جاری ساخت، در شعر، در موسیقی، در بازی با کودک، در خاطره‌گویی، در قصه‌های شبانه. باید آن را با عشق تغذیه کرد، نه با اجبار. باید پذیرفت که این زبان، نه تنها بخشی از فرهنگ و تاریخ ما، بلکه آینه درون ماست. اگر می‌خواهیم هویت‌مان را حفظ کنیم، اگر می‌خواهیم فرزندانمان بدانند از کجا آمده‌اند، اگر می‌خواهیم پُل‌هایی برای ارتباط میان نسل‌ها بسازیم، زبان مادری را باید زنده نگه داشت.

زبان مادری، پناهگاهِ روحِ آواره انسان مهاجر است. اگر آن را فراموش کنی، نه‌تنها صدایت در جهان کم‌رنگ می‌شود، بلکه پژواک درونت هم خاموش‌تر خواهد بود. حفظ زبان مادری، حفظ خود است. و بازگشت به آن، بازگشت به خانه‌ای است که حتی اگر سال‌ها در آن نزیسته باشی، باز هم در آغوشت می‌گیرد.

سکوت‌های یک مهاجر

دکتر فرامرز مهیاری - روانکاو ، روانشناس ، مشاور

سکوت‌های یک مهاجر، تنها نبودِ صدا نیستند، آنها روایت‌هایی نگفته، بغض‌هایی فروخورده، و هویت‌هایی هستند که در لایه‌های نامرئیِ زبان، فرهنگ و خاطره دفن شده‌اند. مهاجرت، هرچند ممکن است از بیرون با تصویر پیشرفت، آزادی یا آسایش دیده شود، در درونِ روح انسان مهاجر، فرآیندی پیچیده و چندلایه است که با از دست دادن، بازسازی، و گاه از نو زاده شدن همراه است. این سکوت‌ها از لحظه‌ای آغاز می‌شوند که انسان، چمدان خاطراتش را می‌بندد و از سرزمینی که بخشی از وجود اوست، دل می‌کَند تا به سرزمینی تازه پا بگذارد، سرزمینی که گرچه ممکن است در آن امنیت یا فرصت باشد، اما در آغاز هیچ بویی از آشنایی ندارد.

مهاجر وقتی وارد کشور جدید می‌شود، اولین چیزی که به‌طور ناخودآگاه در وجودش رخ می‌دهد، سکوت است. نه فقط به دلیل ناتوانی در زبان یا تفاوت فرهنگی، بلکه به دلیل فروپاشی موقتی حس تعلق. گویی کسی که تا دیروز صدای رسا، شوخ‌طبع یا اجتماعی بود، ناگهان به آدمی گوشه‌گیر، محتاط و گاه خجالتی بدل می‌شود. او شنونده می‌شود، نه از روی انتخاب بلکه از روی ناچاری. صدایش در زبان مادری‌اش نافذ بود، اما حالا در زبان جدید، جملات را با تردید می‌سازد، لهجه‌اش شنیده می‌شود، و واژه‌ها دیرتر از ذهنش به زبانش می‌آیند. او حرف‌هایی در دل دارد، اما نمی‌داند چگونه بیان کند که شنیده شود و نه ترحم برانگیزد، نه سوءتفاهم ایجاد کند.

این سکوت در خانه نیز ادامه می‌یابد. مهاجر با فرزندانش به زبانی حرف می‌زند و آنها با جامعه به زبان دیگری بزرگ می‌شوند. فاصله‌ای پنهان میان نسل‌ها شکل می‌گیرد. فرزندان او در مدرسه، فرهنگ تازه را جذب می‌کنند و به‌تدریج از دایره واژگان مادری فاصله می‌گیرند. مهاجر، که حالا نقش پدر یا مادر را در جامعه‌ای دیگر ایفا می‌کند، احساس می‌کند نمی‌تواند تمام خود را منتقل کند. بخش‌هایی از ذهن و قلبش بی‌مخاطب می‌مانند. خاطرات کودکی، ضرب‌المثل‌ها، حسرت‌ها و طنزهای وطن، در میان خانواده هم گاه بی‌پاسخ می‌ماند. این‌ها نیز سکوت می‌آورند، سکوتی پر از معنا.

در روابط اجتماعی، مهاجر اغلب ترجیح می‌دهد شنونده بماند. نه فقط به‌خاطر زبان، بلکه به‌خاطر آن‌که هر جمله‌ای ممکن است نیازمند توضیحی طولانی باشد. مهاجر به‌تدریج یاد می‌گیرد داستان‌هایی را که دیگران از دوران مدرسه، خانواده یا محله می‌گویند، فقط گوش کند، چون قصه‌های خودش، اگرچه پربارتر و خاص‌تر است، اما با این زبان، در این بستر، شاید هرگز نفوذ نکند. پس به مرور، سکوت انتخابی می‌شود. در دل مهاجر حرف بسیار است، اما می‌داند که برای گفتن آنها مخاطب باید شنیدن بلد باشد، نه فقط با گوش بلکه با دل.

سکوت مهاجر اما همیشه غمگین نیست. گاهی این سکوت، نشانه بلوغ است. مهاجر می‌فهمد که نیازی نیست برای هر حسرتی، هر تفاوتی، یا هر نادیده‌گرفته‌شدنی حرف بزند. او می‌آموزد که در دل خود، آرام آرام وطن تازه‌ای بسازد، وطنی درونی که در آن، زبان مادری، فرهنگ پیشین و خاطرات محو نمی‌شوند، بلکه به صورت گنجینه‌ای پنهان باقی می‌مانند. سکوت او گاه حاصل تأمل است، حاصل ایستادن میان دو فرهنگ، و تلاش برای یافتن تعادلی میان ریشه و پرواز.

با این‌حال، در عمق سکوت مهاجر، یک خواسته همیشگی پنهان است: خواسته دیده شدن، فهمیده شدن و شنیده شدن. مهاجر می‌خواهد بتواند بخندد بی‌آن‌که توضیح دهد چرا، گریه کند بی آن که احساس ضعف کند، و خاطره‌ای تعریف کند بی آن که مجبور باشد پس‌زمینه‌اش را شرح دهد. او می‌خواهد بخشی از جامعه جدید باشد، اما نه به قیمت پاک شدنِ گذشته‌اش. او می‌خواهد تعلق را دوباره کشف کند، اما با تمام آن‌چه با خود آورده است.

در نهایت، سکوت‌های یک مهاجر، دفترچه‌ای‌ست پر از یادداشت‌های نانوشته. درون آن، قصه‌های نیاکان، صدای کوچه‌های کودکی، عطر نان مادر، و زخم‌های کوچ و غربت، کنار هم آرام گرفته‌اند. شاید این سکوت‌ها روزی به کلمه بدل شوند، در شعر، داستان، یا نجوای نیمه‌شب. اما حتی اگر نگفته باقی بمانند، باید دانست که هر مهاجر، جهانی پنهان است. جهانی که اگر به آن گوش بسپاریم، نه‌تنها او را، بلکه بخشی از خود را در آن خواهیم یافت.

تنبلی چشم، اختلالی پنهان اما قابل درمان

دکتر بهمن علیزاده - جراح و متخصص چشم



تنبلی چشم یا در اصطلاح پزشکی «آمبلیوپی» (Amblyopia)، یکی از شایع‌ترین اختلالات بینایی در کودکان است که در صورت تشخیص و درمان به موقع، کاملاً قابل درمان است. این عارضه به‌ویژه در سال‌های ابتدایی زندگی شکل می‌گیرد و اگر نادیده گرفته شود، ممکن است تا پایان عمر بینایی یک چشم را کاهش دهد. در واقع، تنبلی چشم زمانی رخ می‌دهد که مغز نتواند تصویر دریافتی از یکی از چشم‌ها را به‌درستی پردازش کند و در نتیجه، عملکرد آن چشم کاهش می‌یابد.

چگونه تنبلی چشم ایجاد می‌شود؟ در اغلب موارد، تنبلی چشم ناشی از اختلال در هماهنگی بین چشم و مغز است. مغز به دلایل مختلف، تصویری را که از یکی از چشم‌ها دریافت می‌کند، نادیده می‌گیرد یا سرکوب می‌کند. این بی‌توجهی مغز باعث می‌شود که چشم ضعیف‌تر، به‌مرور قدرت بینایی خود را از دست بدهد.

از مهم‌ترین دلایل بروز تنبلی چشم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تفاوت قابل توجه در نمره چشم‌ها (آستیگماتیسم یا نزدیک‌بینی یا دوربینی در یک چشم)
- لوچی یا انحراف چشم (استرابیسم)
- انسداد مسیر دید در یک چشم (مانند افتادگی پلک، آب مروارید مادرزادی یا وجود لکه در قرنیه)
- کم‌تحرکی یا بی‌استفاده‌ماندن یک چشم به دلایل مختلف

نشانه‌ها و علائم: تنبلی چشم معمولاً علائم آشکاری ندارد و به همین دلیل ممکن است تا مدت‌ها از چشم والدین یا حتی خود فرد پنهان بماند. کودکی که از یک چشم خود به‌درستی نمی‌بیند، ممکن است شکایتی نکند چون چشم سالم، دید را تا حد زیادی جبران می‌کند. برخی از نشانه‌هایی که می‌توانند زنگ خطر باشند عبارت‌اند از:

- انحراف یک چشم به داخل یا خارج
- چرخاندن سر هنگام تمرکز بر اشیاء
- بستن یک چشم هنگام نگاه‌کردن به تلویزیون یا هنگام خواندن
- دشواری در تشخیص فاصله‌ها یا عمق
- شکایت از سردرد یا خستگی چشمی

تشخیص تنبلی چشم: تشخیص تنبلی چشم تنها از طریق معاینه منظم بینایی در کودکی ممکن است. بهترین سن برای غربالگری بینایی کودکان، قبل از ۵ سالگی است. چشم‌پزشکان با ابزارهای مخصوص می‌توانند اختلاف بینایی دو چشم را اندازه‌گیری کنند و در صورت وجود آمبلیوپی، روند درمان را آغاز کنند.

درمان تنبلی چشم: درمان تنبلی چشم هر چه زودتر آغاز شود، موفق‌تر خواهد بود. بهترین بازه زمانی برای درمان مؤثر، قبل از ۷ تا ۹ سالگی است. با این حال، برخی از درمان‌ها در سنین بالاتر هم می‌توانند مفید باشند.

رایج‌ترین روش‌های درمان شامل:

- اصلاح عیوب انکساری با عینک یا لنز
- استفاده از پچ (چسب) چشم: چشم سالم با چسب پوشانده می‌شود تا چشم ضعیف وادار به کار و تقویت شود.
- قطره‌ی آتروپین: با تارکردن موقت دید در چشم سالم، چشم ضعیف تحریک به فعالیت می‌شود.
- تمرین‌های بینایی یا توانبخشی چشم

در موارد خاصی مانند وجود آب مروارید یا افتادگی شدید پلک، ممکن است جراحی نیز ضرورت یابد.

نقش والدین و آموزش: موفقیت درمان تنبلی چشم، به میزان همکاری کودک و حمایت والدین بستگی دارد. استفاده منظم از پچ چشم یا قطره ممکن است برای کودک ناخوشایند باشد، اما با تشویق، بازی و همراهی، این فرآیند آسان‌تر می‌شود.

همچنین آگاه‌سازی والدین از اهمیت معاینه زودهنگام چشم‌ها، یکی از پایه‌های پیشگیری از آسیب‌های جدی بینایی در آینده است.

تنبلی چشم یک اختلال خاموش است که می‌تواند آینده بینایی کودک را تحت‌تأثیر قرار دهد. اما خوشبختانه این مشکل، در صورت تشخیص زودهنگام، درمان‌پذیر و قابل بازگشت است. غربالگری بینایی در سنین پایین، افزایش آگاهی والدین، و پیگیری درمان با حوصله و پشتکار، می‌تواند بینایی طبیعی را به چشم ضعیف بازگرداند و از پشیمانی‌های آینده جلوگیری کند.

تنبلی چشم در بزرگسالان: تنبلی چشم در بزرگسالان تا حدودی قابل درمان است، اما درمان آن بسیار دشوارتر و محدودتر از کودکان است. دلیل این امر آن است که انعطاف‌پذیری مغز در دوران کودکی بسیار بالاتر است و مغز کودکان راحت‌تر می‌تواند دوباره یاد بگیرد که از چشم ضعیف استفاده کند. با افزایش سن، این انعطاف‌پذیری کاهش می‌یابد.

نکات مهم درباره درمان تنبلی چشم در بزرگسالان:

چه زمانی درمان ممکن است؟

- در بزرگسالانی که تنبلی چشم خفیف تا متوسط دارند، بهبود نسبی بینایی با روش‌های جدید و تمرین‌های خاص ممکن است.
- اگر فرد تا حدودی از چشم ضعیف خود استفاده کرده باشد، شانس موفقیت بیشتر است.
- اگر مشکل به‌تازگی تشخیص داده شده باشد و مغز هنوز کاملاً مسیر بینایی را مسدود نکرده باشد، امید بیشتری به درمان هست.

روش‌های رایج درمان در بزرگسالان:

- تمرین‌های بینایی درمانی (Vision Therapy):
- تمریناتی که با هدایت متخصص بینایی‌سنج (اپتومتریست) انجام می‌شود و مغز را وادار به استفاده از چشم ضعیف می‌کند.

واقعیت مجازی و بازی‌های دیجیتالی درمانی:

- تکنولوژی‌هایی مانند عینک‌های VR و بازی‌های کامپیوتری مخصوص طراحی شده‌اند تا چشم ضعیف را فعال کنند.

استفاده از پچ چشم یا قطره آتروپین:

- همچنان ممکن است تا حدی در بزرگسالان مفید باشد، اما اثرگذاری آن نسبت به کودکان بسیار کمتر است.

روش‌های نوین نوروفیدبک یا تحریک مغزی:

- هنوز در حال تحقیق و بررسی هستند اما در مواردی نتایج امیدوارکننده داشته‌اند.

نکته مهم: اگرچه درمان کامل در بزرگسالی نادر است، در بسیاری از موارد می‌توان عملکرد بینایی را بهبود داد یا از بدتر شدن آن جلوگیری کرد. به همین دلیل، ناامید بودن از درمان درست نیست، اما باید با واقع‌بینی و صبوری اقدام کرد.

طبیعت، آغوش سبز زندگی

طبیعت، مادر جاودانه هستی است که آغوشش همیشه به روی ما گشوده است. در دل هر برگ سبز، رازی از زندگی نهفته است. پرندگان با آواز صبحگاهی خود، نوید آغاز روزی تازه را می‌دهند. نسیم، آرام از لابه‌لای شاخسار درختان می‌گذرد و ترانه‌ای از مهر و حیات را زمزمه می‌کند. دریا با صدای امواجش، افکار آشفته را آرام می‌سازد. کوه‌ها، با صلابت و سکوتشان، ستون‌های استواری این جهان‌اند. رودخانه‌ها، خون جاری زمین‌اند که زندگی را به هر سو می‌برند. در دل جنگل، آوای طبیعت طنین‌انداز است و روح را به آشتی با جهان فرا می‌خواند. رنگارنگی گل‌ها، جلوه‌ای از هنر بی‌مانند آفرینش است. زمین، سخاوتمندانه می‌روید، می‌پروراند و می‌بخشد. هر فصل از سال، فصلی از کتاب شگفت‌انگیز طبیعت است. بهار با شکوفه‌هایش، نوید آغاز دوباره را می‌دهد. تابستان، با گرمای آفتاب و سرسبزی دشت، لبخند طبیعت است. پاییز، با برگ‌ریزان طلایی، حکایتگر گذر عمر است. زمستان، با سکوت و سپیدی‌اش، لحظه‌ای برای اندیشیدن و آرامش فراهم می‌کند. صدای باران، نوایی است که دل‌ها را می‌نوازد. مهتاب شب‌های کویر، شعری نانوشته در دل تاریکی است. هر قطره شبنم بر برگ گلی، آینه‌ای از پاکی جهان است. طبیعت، بی‌هیچ تظاهر، حقیقت را به نمایش می‌گذارد. حیوانات، شریکان ما در این بزم بی‌پایان زندگی‌اند. کوهپایه‌ها مأوای امید و الهام‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

ادامه مطلب گفتند جان مان ...از صفحه ۱۳

فاطمه برخورداری، آموزش‌وپرورش در کنار قاتل ایستاد: فاطمه برخورداری، معلم آموزش‌وپرورش شهرستان سبزوار، روز چهارشنبه ۱۲ اردیبهشت۱۴۰۴ در یکی از خیابان‌های این شهر با ضربات متعدد قمه توسط همسرش کشته شد. منابع مطلع تایید کرده‌اند که همسر این معلم خود از کارکنان آموزش‌وپرورش و شاغل در حوزه فرهنگی بوده است. منابع نزدیک به فاطمه برخورداری تایید می‌کنند که او بارها در نامه‌هایی رسمی به اداره آموزش‌وپرورش، نسبت به خشونت خانگی و تهدیدهای مکرر همسرش هشدار داده و از آنها خواسته بود دستکم با تذکر به او تا حدی به تامین امنیت او کمک کنند اما هیچ‌گونه اقدام موثری از سوی مسوولان برای حمایت از او صورت نگرفته بود. این معلم و مادر سه فرزند سرانجام تصمیم گرفت منزل مستقلی تهیه کند و درخواست طلاق بدهد اما مدت کوتاهی پس از این تصمیم همسرش او را به قتل رساند، بی‌اینکه سازمان آموزش‌وپرورش تلاشی در مراقبت و محافظت از فاطمه کرده باشد.

شیوا عاملی راد از کنشگران صنفی معلمان با اشاره به «پرونده‌سازی‌های آموزش‌وپرورش علیه دانش‌آموزان و معلمان منتقد» نوشته است که این نهاد، در حمایت از کارکنان خود در برابر خشونت، «ناتوان و بی مسوولیت» است و «به جاده‌صاف‌کن جنایت علیه معلمان» بدل شده است. او در یادداشتی به همین بهانه نوشته است: «قتل فاطمه یک تراژدی شخصی یا «اختلاف خانوادگی» نیست، بلکه یک جلوه از پروژه سیاسی مرد/دولت سالاری است که از طریق قوانین و فرهنگ رسمی مردسالارانه، زنان را در موقعیتی دائمی از بی‌قدرتی و حذف‌پذیری قرار می‌دهد و پیامد مستقیم از خشونت دولتی و سکوت ساختاری در برابر حق زنان برای زیستن آزاد، ایمن و انسانی است.»

گوران قادری آزاد و پرونده شلر مختومه است: دو سال قبل «شلر رسولی»، زن ۳۶ ساله و مادر دو فرزند در معرض تجاوز فردی به نام «گوران قادری» قرار گرفت و خود را مقابل چشم فرزندانش از ساختمان به پایین پرت کرد، می‌گذرد. شلر زن خیرخواه و جوانی ساکن مریوان، از شهرهای استان کردستان، در نزدیکی مرز باشماق و در چند کیلومتری عراق بود. گوران قادری یکی از همسایگان او و خانواده‌اش، او را به بهانه کمک به همسر بیمارش به خانه‌اش کشاند و در جریان کشمکش میان این دو، شلر برای اینکه مورد تجاوز قرار نگیرد، از بالکن خانه او به پایین پرت و کشته شد. گوران قادری فردی دارای سو سابقه در مریوان است. به گفته منابع محلی، او پیش از این اتفاقی که برای شلر رسولی افتاد، برای چند فقره پرونده تجاوز، پرونده‌های بازداشت شده و مظنون به قتل هم بوده است. علاوه بر این، سابقه دزدی و اخاذی و قمه‌کشی هم داشته، اما چرا در زندان نیست؟ چرا آزادانه در شهر می‌گردد و پرونده شکایت خانواده شلر علیه او مختومه اعلام‌شده است؟ بااینکه ادله کافی برای گناهکار بودن گوران در ماجرای مرگ شلر وجود دارد اما او موفق شده با مخدوش کردن روایت و کاستی‌هایی که در قانون مجازات اسلامی وجود دارد از اتهام قتل و قصد تجاوز به او تبرئه شود.

برادر شلر رسولی می‌گوید: «وکیل تعیین‌شده برای این پرونده از سوی قوه قضاییه برای حمل اسلحه جدا، برای حبس غیرقانونی شلر و قتل هم جدا تقاضای دادرسی کرد اما درنهایت دادگاه موضوع را قتل شبه عمد در نظر گرفت و گوران قادری را فقط به سه سال حبس محکوم کرد که همان هم اجرانشده و او با وثیقه آزاد است.»

برخورد پلیس با تماس‌هایی که خشونت خانگی را گزارش می‌کنند: ابراهیم دوران سربازی خود را در پلیس ۱۱۰ گذرانده است. او می‌گوید: «چیزی که می‌گویم تجربه من از حضور در مرکز پلیس ۱۱۰ است و اصلاً معنایش این نیست که همه‌جا همین است. من در شهر بزرگی خدمت می‌کردم و خیلی وقت‌ها تماس‌ها درباره گزارش ضرب و شتم خانگی و خشونت علیه زنان بود. همیشه این گزارش‌ها اولویت پایین‌تری از گزارش‌هایی مثل سرقت یا زدوخوردهای خیابانی داشتند.» او می‌گوید خیلی وقت‌ها بعد از برقراری و قطع تماس من به وضوح می‌دیدم که برای اعزام نیرو تعلل می‌شود: «فرمانده‌ها با خنده می‌گفتند زن و شوهر دعوا کنند، ابلهان باور کنند. می‌گفتند ده دقیقه که گذشت دوباره تماس می‌گیرند اگر تماس نگیرند خودشان حل‌وفصل کرده‌اند زندگی از این دعواها دارد.» این در حالی است که نهادهایی مانند پلیس ۱۱۰ یا اورژانس اجتماعی باید بیشترین سطح حساسیت را به گزارش‌های خشونت اعم از خانگی یا خیابانی داشته باشند چراکه ممکن است موضوع مرگ و زندگی آدم‌ها در میان باشد.

ابراهیم بازخوردهای تماس‌گیرندگان را هم از دلایل کم اهمیت جلوه دادن چنین گزارش‌هایی می‌داند: «از حق نگذریم. بعضی وقت‌ها هم نیرو می‌فرستادیم وقتی می‌رسیدند خانم‌ها حالا یا از ترس بود و تهدید یا واقعاً کنار آمده بودند، می‌گفتند مشکلی نیست و اشتباه شده. در این موارد پلیس نمی‌تواند کاری از پیش ببرد و باید برگردد.» آمار زن کشی در ایران، هرگز به‌صورت رسمی و دقیق منتشر نمی‌شود، اما گزارش‌های پراکنده و اخبار روزانه نشان از بحرانی عمیق دارد. بر اساس برخی برآوردها، سالانه صدها زن در ایران قربانی قتل‌های ناموسی یا خشونت خانگی می‌شوند. در سال ۱۴۰۳، فعالان حقوق زنان از افزایش نگران‌کننده این آمار خبر دادند. آماری که تنها نوک کوه یخ را نشان می‌دهد، چراکه بسیاری از این جنایات در سکوت و پشت دیوارهای خانه‌ها مدفون می‌مانند و جای خالی قوانین حمایتی کارآمد برای زنان خشونت دیده در آن‌ها به‌وضوح دیده می‌شود.

ادامه مطلب مگه از سیاهی...از صفحه ۵۰

قدرت داستان و تأثیر آن بر ذهن: حسین، با مهارت و زیرکی، از یک داستان برای انتقال یک حقیقت عمیق استفاده می‌کند. او رحمت را وارد یک بازی ذهنی می‌کند و کاری می‌کند که حتی اگر او به داستان شک داشته باشد، در ناخودآگاهش اثری بگذارد. پایان داستان نشان می‌دهد که قدرت کلمات و باورها می‌توانند حتی خواب‌های ما را هم شکل دهند.

ناپدید شدن حقیقت در تاریکی: تکه‌ای از پارچه که در تاریکی گم می‌شود، استعاره‌ای از رازهایی است که در تاریخ گم شده‌اند، ترس‌هایی که در ذهن ما پنهان هستند، و حقیقت‌هایی که ممکن است هرگز به طور کامل فاش نشوند. گاهی چیزی که نمی‌بینیم، خطرناک‌تر از چیزی است که در مقابل چشمانمان قرار دارد.

تأثیر ترس و ناخودآگاه بر انسان: رحمت که در ابتدا ادعا می‌کرد نمی‌ترسد، در نهایت تحت تأثیر داستان قرار می‌گیرد. ذهن او ناخواسته داستان را باور می‌کند و آن را در خواب تجربه می‌کند. این نشان می‌دهد که ترس واقعی، از درون انسان سرچشمه می‌گیرد و چیزی نیست که بتوان با منطق و ادعا از آن فرار کرد.

نتیجه گیری: این داستان به ما یادآوری می‌کند که نباید بیش از حد به دانش و تجربه خود مغرور باشیم، زیرا همیشه چیزهایی فراتر از درک ما وجود دارند. همچنین، نشان می‌دهد که سیاهی واقعی نه در رنگ، بلکه در احساسات و تجربیات عمیق انسانی نهفته است. و در نهایت، شاید مهم‌ترین درس این باشد که بعضی از داستان‌ها، حتی اگر باورشان نداشته باشی، یک جایی در گوشه ذهن تو باقی می‌مانند

ادامه مطلب فروتنی، فضیلتی...از صفحه ۵۰

فروتنی در فرهنگ‌های مختلف: در بسیاری از سنت‌ها و فرهنگ‌ها، فروتنی یک ارزش والا به شمار می‌آید. در ادبیات عرفانی ایران، بزرگانی چون مولانا، سعدی و حافظ بارها از فروتنی به عنوان گامی ضروری در سلوک معنوی یاد کرده‌اند. آن‌جا که انسان خود را هیچ می‌بیند، راه برای دریافت حقیقت باز می‌شود. در آیین‌های شرقی نیز فروتنی از ارکان مهم تربیت درونی است، جایی که «من» باید فرو بنشیند تا «ما» و «جهان» معنا پیدا کنند.

فروتنی در برابر ریاکاری اجتماعی: یکی از خطراتی که گاه فروتنی را تهدید می‌کند، تبدیل شدن آن به یک نمایش اجتماعی است. گاه دیده می‌شود افرادی به قصد جلب توجه یا تحسین، خود را به شکل ساختگی فروتن نشان می‌دهند. این نوع فروتنی ظاهری، نه تنها فضیلت نیست، بلکه نوعی فریب است که با ذات فروتنی واقعی تضاد دارد. فروتنی اگر از درون نیاید، ارزش ندارد.

چگونه فروتنی را در خود تقویت کنیم؟:

گوش دادن فعال: یاد بگیریم بیشتر گوش کنیم تا این‌که حرف بزنیم. گوش دادن یکی از نشانه‌های احترام به دیگران و تمرینی برای فروتنی است.

پذیرش اشتباه: هر بار که اشتباهی را پذیرفتیم، یک گام به فروتنی نزدیک‌تر شده‌ایم

تشکر از دیگران: قدردانی واقعی از دیگران برای زحمات‌شان، قدرت فروتنی را نشان می‌دهد

یادگیری مستمر: انسان فروتن هیچ‌گاه یادگیری را تمام‌شده نمی‌داند.

اجتناب از خودستایی: بگذاریم موفقیت‌مان خودش حرف بزند، نه زبان ما.

درک جایگاه خود در جهان: وقتی بزرگی جهان و کوچکی خودمان را بفهمیم، فروتنی به‌طور طبیعی در ما ریشه می‌دواند.

فروتنی، اگرچه شاید در جهان امروز کم‌رنگ شده باشد، اما هنوز یکی از شریف‌ترین ویژگی‌هایی است که می‌تواند انسان را از دام خودپرستی، خودفریبی و تنهایی نجات دهد. این صفت، نه نشانه‌ی ضعف، بلکه حاصل قدرتی درونی، تعادلی ذهنی و شعوری انسانی است. در نهایت، انسان فروتن نه تنها آرام‌تر زندگی می‌کند، بلکه با حضورش، اطرافیانش را نیز به آرامش، احترام و مهر دعوت می‌کند. و شاید همین، بزرگ‌ترین قدرت فروتنی باشد.

ادامه مطلب پسر یعقوب...از صفحه ۲۷

فزوتیل که از زیبایی زلیخا مات مانده بود و زور می‌زد جمله‌ای تعریف‌آمیز در شأن او بگوید، بالاخره پرسید: «ببخشید، شما منشی رییس شرکت گوگل در شعبه قاهره‌اید؟ یا شاید سرپرست بیمارستان بزرگ اسکندریه؟» زلیخا در حالی که با وقاری کم‌نظیر جرعه‌ای از نوشیدنی‌اش را مزه‌مزه می‌کرد، لب‌هایش را غنچه کرد و گفت: «من ملکه مصر هستم. اگر سناریو رو درست می‌خوندید، نقش من رو بهتر درک می‌کردید.» در این لحظه، شمعون که ناگهان مثل موتور کاواساکی جوش آورده بود، پرید وسط حرف و گفت: «یادمون اومد! مجلس پذیرایی شما از زنان درباری، بریدن دست‌هاشون، و اینکه قراره دنبال یوسف بدوید و اون احمق هم جواب رد بده، آره آره! یادمون اومد!» زلیخا که آماده رفتن شده بود، رو به جمع ابلهان کرد و گفت: «اگر ترامپ بتونه کانادا رو ضمیمه آمریکا کنه، و به هر فلسطینی صد جریب زمین تو بریتیش کلمبیا بده، شاید مشکل خاورمیانه برای همیشه حل بشه!» این را گفت و با لبخندی ملیح، جمع برادران یوسف را در رستوران کلئوپاترا ترک کرد. برادران یوسف هم تا نیمه‌های شب، به خرج زلیخا، خوراک تمساح نیل می‌خوردند و عرق نیشکر می‌نوشیدند!

نتانیاهو، نخست‌وزیر اسرائیل، در بازگشت از سفرش به واشنگتن و دیدار با ترامپ اعلام کرد کاروانی که یوسف را از چاه بیرون آورده و آگهی فروش او را در سایت slave.com منتشر کرده، بهتر است آگهی را حذف کند، چون او حاضر است همان قیمت پیشنهادی را بپردازد. نتانیاهو افزود که چون خانواده و ایل و تبار یعقوب یهودی محسوب می‌شوند، همگی پاسپورت اسرائیلی دریافت خواهند کرد و دیگر نیازی نیست یعقوب آن‌قدر در فراق یوسف گریه کند که نابینا شود. بخش‌هایی از سناریوی حضرت یوسف که قرار بود در مصر اتفاق بیفتد نیز به کلی حذف شده، و تمامی زندانیان زندان مرکزی قاهره آزاد خواهند شد.

برادران یوسف آن‌قدر ثروتمند شده بودند که به‌جای شتر، با پرواز اختصاصی شرکت "کنعان ایر تورز" نزد پدرشان بازگشتند. پیراهن یوسف هم همراهشان بود. آنها اکنون منتظرند تا کانادا و مکزیک به تصرف ارتش آمریکا درآید تا بتوانند به مونترال نقل مکان کنند. با تعاریفی که پسران یعقوب از زلیخا کردند، حضرت یعقوب ایمیل زلیخا را پیدا کرد و از او تقاضای ازدواج مشروط به زایمان و پسرزایی نمود. روزنامه Jerusalem Post در ستون "گازیپ"، شوخی‌های متعددی از طرف خوانندگانش درباره وقایع احتمالی پس از ازدواج یعقوب و زلیخا منتشر کرده است. حضرت یوسف هم اکنون در تبلیغات کرم‌های نرم‌کننده صورت فعالیت دارد و درآمد خوبی کسب می‌کند. او فعلاً قصد ازدواج ندارد، هرچند شایعات فراوانی درباره رابطه‌اش با جنیفر لوپز دهان‌به‌دهان می‌چرخد. حقیقت را فقط خدا می‌داند. شبکه نت‌فلیکس نیز ساخت سریال "حضرت یوسف" را با بازی یعقوب و پسرانش آغاز کرده و مراحل فیلم‌برداری در حال برنامه‌ریزی است. در این میان، برند تجاری "پیراهن یوسف" که متعلق به شرکتی چینی مستقر در شانگهای است، ناخواسته در فضای مجازی وایرال شده و فروشش به‌طور چشمگیری بالا رفته. این شرکت از فرصت بادآورده استفاده کرده و پیراهن خون‌آلود یوسف را روانه بازار کرده است. پلیس واشنگتن اما، پوشیدن پیراهن یوسف را نشانه‌ای از حمایت از حماس و فلسطینی‌ها تلقی کرده و پوشندگان آن را بازداشت می‌کند. در همین حال، شرکت‌های برده‌داری و برده‌فروشان، یعقوب را تشویق به تولید انبوه "یوسف" کرده‌اند! یعقوب هم در حال بررسی پیشنهادهاست و شرکت YousefWear..com را به‌طور رسمی در کشور لیبریا به ثبت رسانده است. برادران یوسف، با همه حماقتی که از خود نشان دادند، اکنون یک شرکت توریستی در مسیر کنعان-قاهره تأسیس کرده‌اند و در محل چاه ابوالدب، هتلی بزرگ بنا نهاده‌اند. آنها اکنون انداختن یوسف در چاه را به توریست‌های چاق و شلوارک‌پوش آمریکایی به صورت یک جاذبه‌ی گردشگری نمایش می‌دهند!

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

حرف آخر تکرار همان حرف اول ما در این گفتار است:
شفیعی کدکنی گذشته از علم و آگاهی در زبان و ادبیات فارسی شاعری است به‌ذات. او همان‌گونه که از صدای غمگین یک کمانچه و صدای خستهٔ قمر از صفحهٔ قدیمی گرامافون تلخ و تاریک می‌شود، از صدای جیک جیک گنجشک‌ها و بقبقوی کبوترها به نشاط می‌آید، اما نمی‌توان گفت که او تنها به فکر گل‌ها و گیاه‌ها و پرنده‌ها و باغ و بهار و باد و باران است. او به‌راستی نگران سرنوشت ما و مردم و میهن ماست:

هراس من ز دو چیز است:
نخستَ آن که وطن نقشه‌ای شود سیّال
و دیگر آن که رَوَد حافظش ز حافظه‌ها
چنین مباد و دیر زیاد آن بزرگوار شاعر استاد.
در شبی سرد و ازین‌گونه به‌نفرین وَ سیاه
از دَمَت روشن و گرمیم، دَمَت روشن باد
سطر بر سطر تو، چون آینه پیش خورشید
روشنی دادی ما را، قلمت روشن باد!

ادامه مطلب خانه ها خراب می شوند...از صفحه ۳۶

او در ادامه به وضعیت بازداشتی‌ها و زخمی‌ها اشاره کرده و می‌گوید: «جو منطقه به شدت امنیتی است. اینترنت دچار اختلال شده و ارتباط خیلی سخت است.» به گفته او، یکشنبه شب نیروهای امنیتی در ورودی و خروجی بندر کرگان مستقر شده و اجازه ورود و خروج به مردم را نداده‌اند: «بندر کلاهی محاصره امنیتی شده. صبح دوشنبه ساعت ۷ دوباره به کلاهی یورش بردند. علاوه بر این‌که به منازل مردم رفتند. به سمت مردم هم تیراندازی کردند. آمار دقیق زخمی‌ها را نداریم. اما حدود ۳۰ نفر، از جمله کودکان زیر ۱۸ سال مجروح شده‌اند و بسیاری هم بازداشت هستند. یکی از منابع ما گفته که بسیاری از بازداشت‌شدگان کودکان زیر ۱۸سال هستند و معلوم نیست کجا نگهداری می‌شوند.» آقای ارجمند ادامه می‌دهد: «بعد از حمله به منازل، زنان و کودکان به خیابان‌ها آمدند و با برخورد نیروهای امنیتی و ضرب و شتم و شلیک هوایی مواجه شدند. بر اساس ویدیوهایی که به دست ما رسیده، چادر یکی از زنان را از سرش کشیدند و تهدید به بازداشت و پرونده =سازی برای او کردند.» این فعال حقوق‌بشر تاکید دارد که سرکوب در روز سوم، یعنی سه‌شنبه شدیدتر شده است: «اینترنت دچار اختلال شده و ارتباط تلفنی هم به سختی قابل انجام است. جو منطقه به شدت امنیتی است. نیروهای نظامی در کوچه‌ها و خیابان‌ها حضور دارند و مردم از ترس بیرون نمی‌روند.»

ادامه مطلب تازه های دنیای پزشکی...از صفحه ۲۵

بورسیت (Bursitis): بورسیت به التهاب کیسه‌های حاوی مایع اطراف مفاصل گفته می‌شود که به حرکت نرم‌تر مفاصل کمک می‌کنند. این درد اغلب در ناحیه شانه، آرنج و لگن بروز می‌کند. درمان شامل استراحت، استفاده از کمپرس سرد، داروهای ضدالتهاب و گاهی تزریق استروئیدهاست.

التهاب تاندون‌ها (Tendinitis): این نوع التهاب ناشی از استفاده مکرر و بیش از حد از یک ناحیه از بدن است (Repetitive Motion). بیشتر در ناحیه آرنج، مچ دست و زانو رخ می‌دهد. یکی از نشانه‌های آن، درد هنگام حرکت دادن عضو است. بهترین راه کنترل آن، فیزیوتراپی است و سایر درمان‌ها نیز مشابه دیگر دردهای مفصلی هستند اغلب این دردها با روش‌های درمانی ذکرشده بهبود می‌یابند. اما اگر درد شدید باشد یا بیش از ۴ تا ۵ روز ادامه پیدا کند و زندگی روزمره را مختل سازد، باید حتماً به پزشک مراجعه شود. کاهش وزن نقش مهمی در کاهش درد دارد. در عین حال، تب یا کاهش وزن غیرعادی همراه با درد، می‌تواند نشانه بیماری‌های دیگری باشد که نیاز به بررسی دقیق توسط پزشک دارد.

فراموش نکنید: درمان زودهنگام می‌تواند از بروز مشکلات مزمن جلوگیری کند. ورزش‌هایی مانند شنا یا دوچرخه‌سواری که فشار زیادی به مفاصل وارد نمی‌کنند، می‌توانند به حفظ تحرک مفاصل و تسریع روند بهبودی کمک کنند.

ادامه مطلب از قمرالملوک...از صفحه ۱۰

پرستو هم در نیم‌ساعت کنسرتِ کاروان‌سرایش، نه تنها شجاعانه در برابر استبداد می‌ایستد که همه ما را در سرزمینِ سوگوار ایران‌زمین به تماشای خویش می‌ایستاند، آهنگ به آهنگ را («سر کوی دوستَ»، «عزیز جون»، «کمرباریک»، «مرا ببوس»، «لحظه دیدار»، «چه سازم») از شمال تا جنوب، از شرق تا غرب، پیش می‌آورد و در نهایت با «خون جوانان وطن لاله دمیده»، آنتیگون‌وار و قفنوس‌وار، هم‌چون هزاردستان آواز ایران، از دل تاریخ پُرشکوه جاده ابریشم برمی‌خیزد و به روشنایی گام می‌گذارد تا زیستن در دایره حَقیقت را در کنار مردم و سرزمینی که دوستش دارد، ادامه بدهد، دایره‌ای که حالا با نور امیدبخش او بَزرگ‌تر شده است و با تکثیر آن، بزرگ‌تر خواهد شد، تا آن‌جا که صدای آزادی‌خواهی انسان ایرانی بالاتر از ایدئولوژی جمهوری اسلامی قرار بگیرد. این‌جا است که انسان به مثابه شهروند آزاد، فارغ از رنگ، نژاد، جنسیت و مذهب، در یک دموکراسی سکولار معنای واقعی خود را بازمی‌یابد.

ادامه مطلب سه هزار سال...از صفحه ۹

قرن نوزدهم تا مشروطه: آگاهی، بیداری، انقلاب: با آغاز مدرنیته، انسان ایرانی در برابر استعمار غرب و استبداد داخلی ایستاد. جنبش تنباکو، نهضت مشروطه، و روزنامه‌نگاری مدرن، تجلی تلاش مردم برای آزادی، عدالت و قانون بود. روشنفکران ایرانی در پی مفاهیمی نوین چون دموکراسی، علم، و هویت ملی بودند. زنان نیز وارد صحنه‌ی بیداری شدند.

ایران معاصر: انسان در کشاکش سنت و تجدد: در قرن بیستم، انسان ایرانی با تجربه‌ی سلطنت پهلوی، انقلاب اسلامی، جنگ، مهاجرت، جهانی‌شدن، اینترنت، جنبش‌های اجتماعی و بحران‌های هویتی روبه‌رو شد. ایرانی معاصر، هم شاعر است، هم کنش‌گر سیاسی؛ هم در پی ریشه‌ها، هم جویای افق‌های جهانی. از فروغ تا شاملو، از چمران تا ناصر حجازی، از گوگوش تا محسن نامجو، همه بازتاب‌هایی از هویت پیچیده‌ی ایرانی امروزند.

انسان ایرانی، تداوم معنا: سه‌هزار سال، زمان کوتاهی نیست. انسان ایرانی از دل اسطوره‌ها برخاست، با زبان و شعر زندگی کرد، با فلسفه و عرفان اندیشید، با شمشیر و قلم جنگید، و با ایمان و امید زنده ماند. اکنون نیز، در دل بحران‌ها، او هنوز «انسانی جست‌وجوگر» است: در پی معنا، در جست‌وجوی عدالت، و تشنه‌ی زیبایی. سرزمین‌ها ممکن است تکه‌تکه شوند، زبان‌ها فراموش شوند، دولت‌ها بیایند و بروند، اما آن‌چه باقی می‌ماند، روح انسان ایرانی است: همواره زنده، همواره در حال شدن.

ادامه مطلب ملاقات با سایه...از صفحه ۴۸

از سایه تا تمامیت: یونگ باور داشت که انسان تنها زمانی به رشد روانی واقعی و «تمامیت» می‌رسد که با تمام ابعاد وجود خود، از جمله سایه، روبرو شود. این تمامیت، به‌معنای بی‌نقص بودن نیست، بلکه نوعی هماهنگی و پذیرش درونی است که فرد را به آرامشی ژرف می‌رساند. در این حالت، دیگر نیازی به پنهان‌کاری، نقاب یا انکار نیست، زیرا فرد خود را در تمامیت خویش، شایسته‌ی دوست داشتن و زیستن می‌بیند ملاقات با سایه، همچون سفر به اعماق دریاست، تاریک، ناشناخته، اما سرشار از گنج‌هایی پنهان. گنج‌هایی که تنها در پرتو صداقت، شهامت و مهربانی با خود، نمایان می‌شوند. شاید دردناک باشد که با بخش‌های فراموش‌شده یا طردشده وجودمان روبرو شویم، اما در همین درد است که بذر آزادی، رشد و شفقت کاشته می‌شود. زیرا تنها از دل تاریکی، می‌توان به روشنایی اصیل رسید، نوری که نه حاصل انکار، بلکه زاده پذیرش است.

ادامه مطلب نوشخوار فکری...از صفحه ۴۸

ذهنی که مدام در گذشته سیر می‌کند، توان ساختن آینده را از دست می‌دهد. از این رو باید آموخت که هر فکری را تا دروازه ذهن راه نداد، و با تمرین، ذهن را تربیت کرد که بین مرور و رها کردن، راهی متعادل بیابد.

نوشخوار فکری، اگرچه به ظاهر بی‌خطر و حتی منطقی می‌نماید، در واقع یکی از بزرگ‌ترین عوامل تضعیف روان و کاهش شادی در زندگی است. آن‌چه گذشته، گذشته است. آن‌چه هنوز نیامده، محل خیال است. و آن‌چه در دست ماست، لحظه اکنون است. ذهن اگر یاد بگیرد در این لحظه زندگی کند، دیگر نه غرق در پشیمانی خواهد شد و نه در اضطراب آینده، بلکه در سکوتی سازنده، خود را بازمی‌سازد و پیش می‌رود.

ادامه مطلب طبیعت، آغوش...از صفحه ۵۲

در دل غروب، هنگامی که خورشید در افق فرو می‌رود، طبیعت با رنگ‌هایی جادویی، چشمان ما را می‌نوازد. آسمان پرستاره، ما را به یاد بزرگی هستی می‌اندازد. طبیعت، بی‌نیاز از واژه، با ما سخن می‌گوید. سکوت در دل طبیعت، پر از فریاد زیبایی است. نگاه به چشمه‌سار، آرامش را به جان می‌نشاند. آغوش درختان، مهربان‌ترین پناهگاه برای خستگی‌هاست. در طبیعت، هیچ چیزی بی‌دلیل نیست؛ هر برگ، هر سنگ، هر نسیم، نقشی دارد. این جهان سبز، گنجینه‌ای است که باید با مهر از آن نگه‌داری کنیم. اگر دل‌مان را به طبیعت بسپاریم، راهی به سوی درک عمیق‌تر زندگی خواهیم یافت. طبیعت، جادوی بی‌پایان زندگی است که باید با چشمانی باز و دلی سپاس‌گزار به تماشایش نشست.

ادامه مطلب راز فصل...از صفحه ۴۵

تغذیه سالم و تحرک بدنی نیز در فصل طلایی زندگی نقش پررنگی دارند، اما نه به‌معنای افراط در رژیم یا ورزش‌های سنگین، بلکه به معنای مراقبتی آگاهانه از جسم به‌عنوان خانه روح. افرادی که در سال‌های آرام خود روزشان با پیاده‌روی، باغبانی یا حتی نرمش‌های ساده آغاز می‌شود، هم از نظر جسمی فعال‌تر می‌مانند و هم ذهنشان کارآمدتر عمل می‌کند.

ارتباط با دیگران، یکی دیگر از کلیدهای طلایی در این دوران است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که افراد سالخورده‌ای که روابط اجتماعی فعالی دارند، طول عمر بیشتری دارند و کمتر دچار اختلالات روانی می‌شوند. تماس‌های خانوادگی، دوستی‌های پایدار، حتی عضویت در یک گروه کوچک مطالعه یا موسیقی، می‌تواند زندگی را از رکود نجات دهد. انسان موجودی اجتماعی است و با وجود عبور از جوانی، همچنان به لمس، گفتگو، و احساس تعلق نیاز دارد.

عنصر مهم دیگر، یادگیری مستمر است. ذهنی که همچنان کنجکاو است، یاد می‌گیرد، سؤال می‌پرسد و چیز تازه‌ای می‌آموزد یا تجربه می‌کند، دیرتر فرسوده می‌شود. یادگیری زبان، نواختن ساز، یا حتی آموختن کار با یک وسیله دیجیتال تازه، مغز را در وضعیت رشد نگه می‌دارد. این نوع از تحریک ذهنی نه تنها با زوال عقل مبارزه می‌کند بلکه حس جوانی درونی را نیز زنده نگه می‌دارد.

در نهایت، راز موفقیت در فرجام زندگی، مهربانی با خود است. این مرحله زمانی موفق است که شخص بتواند با خودش آشتی کند، گذشته‌اش را با نگاهی آمیخته به بخشش بنگرد و از زمان حال لذت ببرد. کسی که یاد گرفته است خود را ببخشد، کاستی‌ها را بپذیرد و از تجربه‌های زندگی‌اش چون گنجینه‌ای ارزشمند استفاده کند، حتی در سکوت و تنهایی این روزها، نوری درون خود دارد که به دیگران نیز روشنی می‌بخشد. این فصل، فصلی است که در آن جسم، روح، و ذهن در تعادلی دلپذیر باقی می‌مانند. نه بی‌عیب و نقص، نه فاقد درد، بلکه پخته، آرام، عمیق و زیبا. در این مسیر، آنچه تعیین‌کننده است نه سال‌های عمر، بلکه عمق سال‌هاست.

ادامه مطلب عشق بی مرز...از صفحه ۴۵

برای برخی افراد، چنین رابطه‌ای می‌تواند به عنوان نشانه‌ای از ضعف یا ناتوانی زن در یافتن یک شریک زندگی همسن و سال خود تعبیر شود. در برخی فرهنگ‌ها، زنان به عنوان نماد پایداری و ثبات در نظر گرفته می‌شوند، و این نوع رابطه ممکن است با این تصویر متناقض باشد.

از دیدگاه اجتماعی، در جوامعی که سن و سال به شدت در روابط عاشقانه تاثیرگذار است، یک زن مسن که عاشق مردی جوان‌تر می‌شود، ممکن است با موانع اجتماعی روبرو شود. این نوع روابط ممکن است در برخی از خانواده‌ها یا گروه‌های اجتماعی پذیرفته نشود و باعث ایجاد حس انزوا یا طرد اجتماعی در فرد شود. همچنین، در این نوع روابط، مردان جوان‌تر ممکن است با فشارهای اجتماعی روبرو شوند، چرا که ممکن است مورد قضاوت و حتی تمسخر قرار گیرند که چرا با یک زن مسن‌تر از خود وارد رابطه شده‌اند.

نکته دیگری که باید در نظر گرفت، این است که سن در روابط عاشقانه تنها یک عامل است و تاثیرگذاری احساسات، تجربیات زندگی و علایق فردی نیز باید در نظر گرفته شوند. در بسیاری از موارد، روابطی که در آن زن و مرد از نظر سنی تفاوت دارند، می‌توانند بر پایه‌ای از تفاهم، احترام و ارتباط عاطفی عمیق شکل بگیرند. عشق در چنین روابطی ممکن است به شکلی منحصر به فرد و با درک متقابل از چالش‌ها و فرصت‌های زندگی هر فرد توسعه یابد.

در نهایت، هرچند که جامعه ممکن است نظرات مختلفی در مورد روابط بین یک زن مسن‌تر و مرد جوان‌تر داشته باشد، اما واقعیت این است که عشق نمی‌تواند در قالب‌های بسته‌ای قرار بگیرد. برای بسیاری از افراد، مهم‌ترین چیز در رابطه عاشقانه، احساس راحتی، صداقت، و احترام متقابل است. زندگی باید به‌گونه‌ای باشد که افراد بتوانند در آن به دنبال شادی و رضایت درونی خود بروند، بدون اینکه از ترس قضاوت‌های اجتماعی یا انتقادات بی‌مورد عقب‌نشینی کنند. بنابراین، برخلاف برخی نگرش‌های سنتی، این نوع روابط می‌تواند به شکلی مثبت و تکمیل‌کننده در زندگی افراد وارد شود و نشان‌دهنده این باشد که عشق، به‌ویژه در سنین بالاتر، همچنان یک تجربه انسان‌ساز و زیبا است.

ادامه مطلب مردهای مریخی...از صفحه ۳۲

مردان اغلب زمانی دچار سردرگمی و فشار روانی می‌شوند که درباره مشکلی بشنوند اما نتوانند فوراً برای حل آن کاری انجام دهند. در چنین شرایطی، ابراز قدردانی زن می‌تواند به مرد این اطمینان را بدهد که صرفاً با شنیدن صحبت‌های همسرش، تأثیر مثبتی بر او گذاشته است. زن برای حمایت از مرد، لازم نیست احساساتش را سرکوب یا تغییر دهد. بلکه کافی است این احساسات را به گونه‌ای بیان کند که برای مرد حالت تهاجمی، اتهام‌آمیز یا سرزنش‌گر نداشته باشد. با ایجاد تغییراتی کوچک در نحوه بیان، می‌توان تفاوت‌های بزرگی در کیفیت رابطه ایجاد کرد.

سه واژه سحرآمیز برای پشتیبانی: سه واژه سحرآمیزی که می‌تواند از مرد پشتیبانی کند، این‌هاست: «تقصیر تو نیست.» زمانی که زنی در حال بیان مشکلات خود است، برای همدلی با همسرش و تشویق او به ادامه همراهی، می‌تواند گاهی مکث کرده و بگوید: «واقعاً ممنونم که به حرف‌هایم گوش می‌دهی. اگر به نظرت می‌آید که تو را مقصر می‌دانم، منظورم این نیست. اصلاً تقصیر تو نیست.» وقتی زن متوجه می‌شود که مرد از شنیدن حجم زیادی از مشکلات احساس ناتوانی یا شکست می‌کند، لازم است توجه بیشتری به وضعیت روحی شنونده‌اش داشته باشد و گفت‌وگو را با درک و حمایت بیشتری همراه سازد.

وقتی احساس می‌کنید مورد سرزنش قرار گرفته‌اید، چه باید کرد؟: برای آن‌که بتوان به مردی اطمینان خاطر واقعی داد، لازم است او را مقصر جلوه ندهید، سرزنش نکنید و قصد اصلاح یا انتقاد آشکار از او نداشته باشید. اگر زنی احساس خشم یا ناراحتی شدیدی دارد، بهتر است پیش از صحبت با همسرش، این احساسات را با فرد دیگری در میان بگذارد، کسی که در موقعیت بی‌طرفی قرار دارد و می‌تواند او را در درک نیازهایش پشتیبانی کند. پس از آن‌که زن آرام‌تر شد و احساس محبت و بخشش در وجودش پدید آمد، می‌تواند با همسر خود گفت‌وگویی موفق و مؤثر داشته باشد و احساساتش را با آرامش و صداقت بیان کند.

بدون احساس سرزنش چگونه می‌توان شنونده بود؟: بسیاری از اوقات، مردها در پاسخ به بیان احساسات و مشکلات زن، او را متهم به سرزنش می‌کنند، در حالی‌که زن، با نیتی کاملاً ساده و صادقانه، صرفاً در حال درددل کردن است. این سوءتفاهم می‌تواند به تدریج رابطه را تخریب کند، چراکه همچون دیواری در برابر ارتباط مؤثر قرار می‌گیرد. برای مثال، اگر زنی بگوید: «همش کار می‌کنیم، کار، کار، کار! هیچ‌وقت تفریح نمی‌ریم. تو خیلی جدی هستی!» مرد به‌سادگی ممکن است احساس کند مورد سرزنش قرار گرفته و تصور کند که زن او را مسئول تمام این کمبودها می‌داند. در چنین شرایطی، اگر مرد احساس می‌کند که مورد سرزنش قرار گرفته، بهتر است این احساس را بدون متهم کردن زن و با لحنی پرسش‌گرانه بیان کند. مثلاً بگوید: «چقدر برام سخته وقتی می‌شنوم که می‌گی من آدم خیلی جدی هستم. منظورت اینه که تقصیر من که تفریح نداریم؟» یا: «وقتی می‌گی فقط کار می‌کنیم و هیچ‌وقت تفریح نمی‌ریم، احساس می‌کنم که منو مقصر می‌دونی. درست برداشت کردم؟» یا: «به نظر می‌رسه می‌گی تقصیر منه که این‌قدر کار می‌کنم! منظورت اینه؟» این جملات محترمانه، فرصتی به زن می‌دهند تا نیت واقعی خود را توضیح دهد و سوءتفاهم ایجادشده را برطرف سازد. اگر زن در پاسخ بگوید: «نه، منظورم این نبود که همه‌اش تقصیر توست.» در این صورت، مرد نیز احساس آرامش و اطمینان بیشتری پیدا می‌کند. نکته مهم دیگر این است که به یاد داشته باشیم زن حق دارد ناراحت باشد، و صرف بیان احساسات، به او کمک می‌کند تا سبک‌تر شود و حال بهتری پیدا کند. اگر مرد این حقیقت ساده را درک کند، می‌تواند بدون احساس تهدید یا مقصر بودن، شنونده‌ای همدل و همراه باشد.

ادامه مطلب خودزنی، تعرض...از صفحه ۳۳

او توضیح می‌دهد: «دخترهایی بودند با این اتهام و یا اتهام مواد که دست و پایشان را در آگاهی اهواز زیر شکنجه موقع بازجویی شکانده بودند. یکی‌شان که بیست و پنج ساله بود، اتهامش مواد بود. می‌گفت که توی بازجویی آگاهی اهواز موقع بازجویی اول من را خیلی زدند و بعد بازجو آمد سینه‌هایم را فشار داد. می‌گفت به قاضی گفتم، قاضی گفت تو دروغ می‌گویی.» او با اشاره به تحقیرها و آزارهای جنسی کلامی موقع بازجویی نیز می‌گوید: «این به غیر از پرونده به قول خودشان خانه فسادی‌هاست که کل روند تحقیق خودش نوعی تعرض جنسی است. سوالاتی را از آنها می‌پرسیدند و جواب می‌خواستند که واقعا آزاردهنده است. رفتار با زنان بازداشتی در چارچوب دادگاه انقلاب اهواز، خیلی ظالمانه است. هر کدام از این زن‌ها یک کتاب از شکنجه و تعرض جنسی لفظی و فیزیکی دارند. تازه خیلی‌ها هم حاضر نبودند چیزی بگویند.» منبع از یکی بودن محل نگهداری زندانیان مبتلا به بیماری‌های واگیردار، مانند بیماری‌های پوستی، سل و هپاتیت با بقیه زندانیان نیز خبر داده و می‌گوید: «سالم می‌روی زندان، با هزار مشکل بیرون می‌آیی. تازه خیلی از زنان با بچه هایشان آنجا هستند. بعضی‌ها مشکل روانی داشتند، آنها را می فرستادند بیمارستان روانپزشکی و بعد دوباره می‌گرداندند زندان.»

۲ تلفن برای ۴۰۰ زندانی: در ویدیویی که رسانه‌های ایران از آخرین بازدید مقامات جمهوری اسلامی از بند زنان زندان سپیدار منتشر کردند، «انسیه خزعلی»، معاون امور زنان و خانواده «ابراهیم رئیسی»، گفته بود که «جای خرسندی است که تعداد زندانیان زن کم است.» او در مصاحبه دیگری نیز به صداوسیما گفته بود: «وضعیت زندان‌ها از خوابگاه‌های دانشجویی هم بهتر است.» این در حالی است که گزارش‌های رسیده نشان می‌دهد که بند زنان زندان سپیدار با حدود ۴۰۰ زندانی، تنها دو تلفن دارد که آن هم در اتاقی است که معمولا ساعت ۳ بعدازظهر درب آن قفل می‌شود. بر اساس این گزارش‌ها، زندانی‌ها هر روز ناچارند در صف‌های طولانی بایستند تا شاید بتوانند چند دقیقه با عزیزان‌شان، از جمله فرزندان خود که به‌همراه ندارند، صحبت کنند. در اتاق تلفن، یک مخبر همیشه حضور دارد که محتوای مکالمات زندانیان را به گوش مقامات زندان و رییس بند و مسوول پرورشی آن می‌رساند.

بر این اساس بقیه حداقل‌های زندگی نیز از زندانیان زن این زندان، که خود اغلب در فقر غوطه‌ورند سلب شده است: «زندانی‌ها دسترسی به یخچال ندارند. خرید خاصی هم ندارند چون بوفه چیزی ندارد. دو بار در ماه در بوفه باز می‌شد و همه چیز را هم ده برابر قیمت می فروخت که کسی نمی‌توانست بخرد. تصور کنید، نوار بهداشتی آن موقع بیرون دو هزار تومان بود، داخل زندان ۲۰ تومان. من ۱۴ ساله بودم، در اداره اطلاعات از بس فشار روانی زیادی به من آوردند، خونریزی شدید گرفتم و شش ماه خونریزی داشتم. بعد از این همه سال هنوز هم کم‌خونی دارم. در آن مدت به من فقط یک بسته نوار بهداشتی می‌دادند. بچه هم بودم ولی به من می گفتند اگر کم می‌آید پارچه بگذار.»

ادامه مطلب قاتلان آزاد ...از صفحه ۲۹

مرضیه محبی با تاکید بر اینکه قصاص هم مجازاتی خلاف کرامت انسانی است به‌عنوان مصداق به قتلی شبیه به آنچه در مورد دنیا حسینی رخ داد اشاره می‌کند: «فرض کنید زنی به دست پدرش کشته می‌شود. ولی دم کیست؟ مادرش. مادر کجاست؟ در خانه قاتل و سر سفره قاتل نشسته است. عمو و پدربزرگ و دایی روی این زن فشار می‌آورند چطور می‌تواند برابر آنها بایستند و بگوید مثلا همسر من را قصاص کنید؟ تازه این در شرایطی است که ولی دم خودش هم‌دست قاتل نباشد.» این وکیل دادگستری می‌گوید در مورد قتل زنان به دست همسران هم موضوع اتهامات انتسابی به زنان ازجمله خیانت و رابطه خارج از ازدواج موجب می‌شود اولیای دم در سکوت از ماجرا بگذرند: «وقتی مناسبات سلطه بدن زن را منبع و بستر تولید گناه می‌داند و القا می‌کند زنی که مثلا خیانت کرده مستحق مرگ است اصلا اجازه نمی‌دهد پدر یا برادرزن کشته‌شده خواهان مجازات قایل شود.» مرضیه محبی بر این باور است که حاکمیت جمهوری اسلامی با سهل‌انگاری در رسیدگی به این نوع قتل‌ها به‌ویژه در سال‌های اخیر که آمارشان این‌چنین افزایش‌یافته «نقش معاونت در این نوع قتل‌ها» را برعهده‌گرفته است: «چرا من چنین چیزی می‌گویم؟ چون نه‌تنها در برابر به‌روزرسانی قوانین مجازات مقاومت می‌کند که حتی درباره آن‌ها در همین رسانه‌های خود یک کلمه حرف نمی‌زنند. دو نفر نمی‌آیند در صداوسیما بگویند آقایان زنان خودتان را نکشید، این کار بدی است، یعنی حتی در حد یک هشدار هم واکنش ندارند.»

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

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

پسر او جاهدالملک اکنون حاکم شهرستانک شده است ولی دوروبر وی را تظاهر پیشگانی از زمان پدرش گرفته اند و او نیز عیناً مثل پدرش رفتار می کند. مردم به قدری از او شکایت می کنند که بالاخره پسر نیز منفصل می شود. در پرده سوم مزخرف الملک به تهران آمده است که هم کار قدیم خود را به دست آورد و هم علیه شاکیان در دادگستری بجنگد. هرچند که به ظاهر حقوق مردم به وسیله قوانین دموکراتیک حفظ شده است، ولی پول نقش همیشگی خود را بازی می کند. هر چند دلایل ارائه شده بسیار ابلهانه و دور از عقل می نمایند، سرانجام دادگاه به نفع حاکم سابق و علیه مدعیانش رأی می دهد.(۳) با این که نمایش نامه به صورت طنزآمیز نوشته شد، هم از لحاظ مزاح و شوخ طبعی و هم از لحاظ طرح و توطئه موفقیتی ندارد در مورد سیستم حکومتی دوره قاجار نمایش نامه ای طنزآمیز و جالب به قلم ذبیح بهروز (۱۳۰۷-۱۳۹۱ هـ ق) (۱۸۸۹-۱۹۷۱) هست که عنوانش جیجک علیشاه یا اوضاع دربار قاجار است (۱۹۲۳). داستان در سه محل اتفاق می افتد، دربار ناصرالدین شاه، خانه بیگلربیگی تهران و منزل امیر دواب. بهروز می خواهد نشان دهد همان محیط غیر منطقی و زورگویانه که مردم را متظاهر و متملق می سازد، در هر سه محل و به طور کلی در همه جای ایران وجود دارد. به عبارت دیگر، وقتی که پادشاهی فاعل مایشاء بر کشور حکومت می کند، مأموران زیردست او نیز هر یک برای خود دیکتاتوری می شوند. صحنه اول نمایش نامه در خانه بیگلربیگی آغاز می شود و او مضحک ترین قضاوت ها را در حق متظلمان می کند و اعوان و انصارش به خاطر قضاوت ها و هوش و درایتش از او تمجید و تعریف می کنند. صحنه دوم در دربار سلطان صاحبقران در تهران اتفاق می افتد که ملک الشعرا شعری عجیب و غریب در حق شاه می سراید و مورخ الممالک گزارش روزانه را با انشایی مطنطن می خواند. در گزارش آمده است که ملخ محصول بلوچستان و سیستان را از میان برده است. اعلیحضرت می فرماید که مردم «چیز دیگری بخورند» و به جان پادشاه دعا کنند. در ایالتی دیگر عده ای از سربازان که حقوقشان را مدت هاست نگرفته اند طغیان کرده اند، دستور داده می شود که تمام آنها را حلق آویز سازند زیرا اولین وظیفه یک سرباز فدا کردن جانش در راه قبله عالم است و هرچند که تمام اهالی مملکت از گرسنگی بمیرند، با وجود این وظیفه جانبازی او از میان نمی رود. در این میان وزیر دواب که سواد درست و حسابی هم ندارد و دائم کریم شیره ای، دلقک مشهور دربار ناصرالدین شاه، سر به سرش می گذارد، بیش از پیش آشفته حال است. امیر دواب چون خودش اصلاً قریحه شعری ندارد به زور کتک منشی خود را وادار به سرودن شعری در مدح شاه می سازد. این مدیحه جالب که اگر بد خوانده شود تبدیل به هجو می شود، وقتی که وزیر دواب با لهجه ترکی خود آن را به صورت غلط می خواند، چیز مضحکی از آب درمی آید و او را بیش از پیش مضحکه خاص و عام می سازد امیر دواب به خانه برمی گردد و از غیظش کتک مفصلی به منشی بدبخت می زند. داستان نمایش نامه مهم نیست اما شعرهای زیرکانه بهروز و تقلید و نحوه صحبت هر شخصیت و تصویری که از اوضاع نابسامان دربار تهران به دست می دهد، آن را جالب می سازند.

تکنیک طنز ذبیح چه در جیجک علیشاه و چه در آثار دیگرش چون گندباد آورد شیوه ای است شبیه کاریکاتورسازی که در آن نکات کوچک و قابل انتقاد را می گیرد و بزرگشان می سازد و حتی گاهی آنها را به طرز غیر طبیعی نمایش می دهد. بهروز به طرزی زیرکانه شیوه مدیحه نویسی شعرای درباری و تملق و چاپلوسی درباریان را به باد انتقاد می گیرد. سفیر ایران به دربار «بلجیک» فارسی را با لحن فرانسه عجیب و غریبی حرف می زند و وقتی که به دستور شاه میرغضب می خواهد سرش را ببرد، شروع به حرف زدن به فارسی درست و حسابی می کند. اقیانوس العلوم انباری هم یکی از شخصیت های قابل توجه است. او که مدعی دانستن اغلب رشته های علوم است و فارسی را با لهجه غلیظ عربی حرف می زند، گاهی بیش از حد در مورد مسائلی که اطلاعی از آنها ندارد اظهار فضل می کند. در این میان، کریم شیره ای نیز مثل دلقک های نمایش های شکسپیر با صراحت لهجه و بی باکی، پرده تزویر و ریای درباریان را به کنار می زند. بهروز که در مدارس آمریکایی تهران و قاهره درس خوانده بود، به دانشگاه کمبریج رفت و پنج سال دستیار ادوارد براون بود. او بعداً به تهران برگشت و قسمت اعظم عمر خود را به تدریس و تحقیق گذرانید. چنان که قبلاً گفته شد بهروز گذشته از آثاری که درباره ایران باستان نوشته است و گذشته از این نمایشنامه دو اثر طنزآمیز دارد: یکی معراج نامه است که بار اول در حاشیه پیغمبر دزدان باستانی پاریزی چاپ شد و چندی پیش توسط مرحوم دکتر محجوب به همراه دومین اثر طنز آمیزش یعنی گندباد آورد در بلژیک تجدید چاپ شد.(۴) گندباد آورد که به تقلید گلستان نوشته است، مستشرقین اروپایی را به باد انتقاد می گیرد.(۵)

۱. از صبا تا نیما، ج ۲،ص ۹۵-۲۹۴. در مورد زبان و تحلیلی جالب از این نمایشنامه رجوع کنید به بهروز محمودی بختیاری،«نمایش نامه اوستاد نوروز پینه دوز: منبعی مهم برای مطالعه فارسی گفتاری دوره قاجار»،مجله پژوهش علوم انسانی،سال دهم،شماره ۲۵، بهار و تابستان ۱۳۸۸،صص ۱۱۱-۸۷.

۲. جعفر خان از فرنگ آمده،همراه با ترجمه فرانسه آن از مولف با مقدمه حسن جوادی، اوکلند،کالیفرنیا،۱۹۸۴.

۳. متن نمایش نامه در بنیاد نمایش،ص ۱۷۷-۱۱۹ داده شده است.

۴. برای زندگی بهروز نگاه کنید به مقاله ایرج اقشار در راهنمای کتاب سال ۱۴،ص ۵۶-۲۳۱، و سعید عنایت «هنر نویسندگی بهروز» در همان جا،ص ۲۷-۷۲۵.

۵. نگاه کنید به گندباد آورد و معراج نامه تالیف جلال المه والدین حکیم علی بن الدیلاق بولاقی القیزی علیه الرحمه والغفران به سعی و اهتمام پروفسور تنبانین شلکن هاین،مدیر کتابخانه بریششگوزیم. عنوان کتاب نظر بهروز را نسبت به مستشرقان نشان می دهد. در دو قطعه زیر که جهت معرفی کتاب گنبد آورد نقل می شود، بهروز دانش مستشرقان را به باد انتقاد می گیرد. این بحث درباره پروفسور تنبانین شلکن هاین است. «حوادث زندگانی و فضایل بی شمار مرحوم پروفسور در اکثر کتب فرنگی به شهر و تفصیل وافی مرقوم و مسطور است. در اینجا همین قدر می‌توان گفت که از چندین قرن به این طرف مستشرقی متبحر و ماهر مانند آن فقید در تمام بلاد فرهنگستان یافت نشده و نیز سالیان درازی بر این بگذرد که شبیه و نظیری مر او را به عرصه وجود اندر نیاید چه از قراری که از آن مرحوم مکرر شنیده شد هفتاد زبان مستشرقی را با خود تنها حرف می زد و خطوط کلنگی و تیشه ای را چون آب روان و ببر بیان تحریر و تقریر می فرمود. اکتشافاتش در سد یاجوج و ماجوج و تشخیص خطی که اسکندر مقدونی در آنجا به دست خود با خیار چنبر حبشی نوشته، اولین عامل و باعث شهرت او در اقاصی و ادانی بلات فرنگ شد و هم او اول کسی است که به کوری چشم ایرانیان در خط کلنگی حرف عین را شناخت و به ملاحظاتی سیاسی مملکتی چون ایلام را از کتم عدم به عرصه وجود کشانید» بعدا شرح مزاحی را می دهد که با پروفسور مذکور کرده است و می‌گوید یک غزل حافظ را تحریف کرده به دست او داده است. پروفسور هم آن را به همان صورت مغلوط چاپ کرده مورد تمسخر همه قرار گرفته است. در مورد ذبیح بهروز و رابطه او با ادوارد براون نگاه کنید به کتاب نگارنده به نام «ادوارد براون و ایران»، فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۶، صص ۶۳۷ - ۶۴۱

دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

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

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

(۶۶۹)۸۷۷-۴۳۸۳



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

ادامه مطلب صد روز...از صفحه ۲۱

پیش از هر چیز رهبری تیم مذاکره کننده را استیو ویتکاف دوست بسیار نزدیکش سپرد که برخلاف مارکو روبیو، وزیر امور خارجه امریکا از مواضع میانه‌روتری نسبت به برنامه هسته‌ای نظامی خامنه‌ای برخوردار است. دوم بنا بر گزارش نیویورک تایمز، در دور اول مذاکرات توقف غنی‌سازی اورانیوم، برچیده شدن کامل برنامه هسته ایران، مذاکره در مورد نیروهای نیابتی و پروژه‌های موشکی از خواسته‌های آمریکا حذف گردید و تمرکز اصلی مذاکرات "بر این بود که ایران مواد موجود را به سمت تولید سلاح اتمی نبرد".

ظاهرا در سومین دوره نشست درباره جزئیات فنی چگونگی مهار هسته‌ای جمهوری جهل و جنایت، گفتگوها با دست‌انداز روبرو شده به‌طوری که عراقچی از امید به شدت محتاطانه نسبت به نتیجه مذاکرات سخن به میان آورده است. با این حال، ترامپ که در سال ۲۰۱۸ با بی‌مسئولیتی کامل و از جمله برای مقابله با سیاست‌های اوباما، از برجام خارج شده بود، اکنون با ناشکیبایی تلاش می‌کند تا برجام تازه‌ای را در مدت زمانی کوتاه سرهم‌بندی کند. باید منتظر ماند و دید که او تا چه حد آمادگی دارد در برابر مخالفت‌های نتانیاهو، از خواسته‌های حداکثری‌اش برای محدود کردن تنها ابزار بازدارنده خامنه‌ای کوتاه بیاید. شور بختانه در حالی که خامنه‌ای در ضعیف‌ترین دوران ولایی‌اش به‌سر می‌برد، مخالفان جمهوری اسلامی از همگرایی و تشکیل جبهه‌ای امیدساز در میان جامعه مدنی کشور ناتوانند. موضوعی که به این نظام مرتجع و زن‌ستیز امکان می‌دهد برای سال‌ها به زندگی ایران برباد دهش ادامه دهد!

ادامه مطلب اتاق تاریک...از صفحه ۴۱

اتاق تاریک، بخشی از تجربه ذهنی بشر است. برخی تنها گاه‌به‌گاه در آن پا می‌گذارند و برخی دیگر، سال‌ها در آن ساکن می‌مانند. اما شاید دانستن این نکته آرام‌بخش باشد که مغز انسان انعطاف‌پذیر است و مسیرهای عصبی را می‌توان دوباره ساخت. حتی تاریک‌ترین اتاق‌ها نیز با یک روزنه نور، قابل روشن شدن‌اند، کافی است چراغی هرچند کوچک، روشن کنیم، چراغی از جنس آگاهی، امید و دگرگونی.

بگذاریم حقیقتی ساده، اما مهم، در دل این سخن بماند: هیچکس سزاوار زندگی در اتاق تاریک نیست، حتی اگر خودش آن را ساخته باشد. مغز ما همان‌قدر که می‌تواند دیوار بکشد، توان ساختن پنجره را هم دارد. اگر چراغی درون کسی خاموش شده، شاید فقط منتظر دستی است برای روشن کردنش. گاه فقط کافی است دیده شویم، شنیده شویم، و بی‌قضاوت پذیرفته شویم تا راهی از آن تاریکی به سمت نور باز شود. شاید نتوانیم همه اتاق‌ها را روشن کنیم، اما می‌توانیم با محبت، همدلی و دانش، درهایی بگشاییم و به یاد بیاوریم: حتی طولانی‌ترین شب‌ها نیز، روزی سپیده می‌زنند.

ادامه مطلب هاله بدن انسان...از صفحه ۴۲

این هاله نه تنها بازتابی از وضعیت روانی، عاطفی و ذهنی ماست، بلکه در هر ارتباط انسانی، حضوری زنده و تأثیرگذار دارد. وقتی دو انسان به هم نزدیک می‌شوند، هاله‌هایشان نیز وارد میدان تعامل می‌شوند. حتی بدون تماس فیزیکی یا کلامی، این میدان‌های انرژی به یکدیگر واکنش نشان می‌دهند، گاه با کششی لطیف، گاه با مقاومتی خاموش، و گاه با درآمیختنی چنان آرام که خود فرد نیز متعجب می‌ماند از این پیوند بی‌مقدمه.

در لحظه‌ای که هاله‌ها به‌هم جذب می‌شوند، چیزی شبیه موسیقی خاموش میان آن دو شکل می‌گیرد. این پیوند، با ذهن قابل توضیح نیست، اما در عمق احساس تجربه می‌شود: حس آشنایی با کسی که هرگز ندیده‌ای، حس آرامشی عمیق در حضور یک غریبه، یا لرزشی درونی که از بی‌دلیل بودنش شگفت‌زده می‌شوی. گفته می‌شود اگر دو هاله در فرکانسی مشابه ارتعاش کنند، می‌توانند نه‌تنها به یکدیگر جذب شوند، بلکه بخشی از نور و انرژی خود را نیز با هم مبادله کنند، و این همان لحظه‌ای است که عشق، بی‌آن‌که هنوز به زبان بیاید، آغاز شده است. این پیوند می‌تواند عمیق، مقدس و پر دوام باشد، اما چون هر میدان زنده‌ای، در معرض آسیب و تلاطم نیز هست. تنش‌های روزمره، ذهن‌های آشفته، یا فاصله درونی انسان‌ها می‌تواند این هماهنگی را بر هم زند. حفظ ارتباط میان دو هاله، به مراقبت، صداقت درونی، و

ادامه مطلب جفت های روحی...از صفحه ۴۲

در اشعار مولانا نیز، شور دیدار معشوق، بی‌آن‌که نیازی به حضور فیزیکی باشد، گواهی است بر وجود چنین پیوندهایی. عشق مجنون به لیلی، که از کودکی آغاز می‌شود و در تمام عمر به سان آتشی خاموش‌ناشدنی در وجود او می‌سوزد، تصویری شاعرانه از همان جست‌وجوی ابدی روح برای یار ازلی است.

از دیدگاه برخی مکاتب معنوی و انرژی‌درمانی، جفت‌های روحی دارای فرکانس انرژی مشترک هستند. آنها به طور طبیعی یکدیگر را جذب می‌کنند، حتی اگر سال‌ها از هم دور باشند یا یکدیگر را نشناسند. گفته می‌شود که این پیوند چنان نیرومند است که می‌تواند از میان رویاها، نشانه‌ها، هم‌زمانی‌ها و حتی تله‌پاتی خود را نمایان سازد. برخی افراد می‌گویند پیش از آشنایی با جفت روحی‌شان، بارها او را در خواب دیده‌اند یا نشانه‌هایی دریافت کرده‌اند که ذهنشان را به سوی آن فرد خاص معطوف کرده است

با این همه، باور به جفت روحی به این معنا نیست که تنها یک نفر برای ما در جهان وجود دارد یا بدون او زندگی معنایی ندارد. انسان می‌تواند عشق‌های زیادی را تجربه کند، از هر کدام بیاموزد و رشد کند. اما اگر خوش اقبال باشیم و روزی، در هیاهوی زندگی، چشم در چشم آن روح آشنا بدوزیم، خواهیم دانست که عشق، آن‌گاه که از جنس روح باشد، نه آغاز دارد، نه پایان. تنها ادامه‌ای است از پیوندی کهن، که اکنون در لبخند یک چهره، در لرزش صدایی آشنا، یا در نگاهی ساکت اما عمیق، خود را به یاد ما می‌آورد. در پایان این مقاله، شعری از مولانا تقدیم می‌شود که به زیبایی تمام، جوهره پیوند روحی و آشنایی ازلی را به تصویر می‌کشد:

از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود؟
به کجا می‌روم آخر ننمایی وطنم؟
مانده‌ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا
یا چه بود است مراد وی از این ساختنم؟

ادامه مطلب انرژی کلمات...از صفحه ۴۴

در زندگی روزمره، کلمات تاثیرات عمیقی بر روابط انسانی دارند. هنگامی که دو نفر با کلمات محبت‌آمیز و احترام‌آمیز با یکدیگر صحبت می‌کنند، این کلمات می‌توانند موجب تقویت روابط و ایجاد پیوندهای عاطفی عمیق‌تر شوند. برعکس، کلمات تهاجمی و خشونت‌آمیز می‌توانند منجر به قطع روابط، نزاع‌ها و احساسات منفی شوند. به ویژه در روابط خانوادگی، استفاده از کلمات محبت‌آمیز و درک متقابل می‌تواند به ساختارهای روانی قوی‌تر و حمایت‌های عاطفی موثرتر منجر شود.

اما علاوه بر روابط میان افراد، کلمات تاثیر زیادی بر ذهن و رفتار خود فرد نیز دارند. استفاده از جملات مثبت و انگیزشی به فرد این توانایی را می‌دهد که بر افکار منفی غلبه کند و مسیر زندگی خود را تغییر دهد. این نوع کلمات می‌توانند به فرد کمک کنند تا در مواقع سختی و چالش‌های زندگی، با اعتماد به نفس بیشتری پیش برود. به همین دلیل، بسیاری از روانشناسان توصیه می‌کنند که افراد در مواجهه با خود، از کلمات مثبت و انگیزشی استفاده کنند، چرا که این کلمات می‌توانند به فرد کمک کنند تا بر مشکلات غلبه کند و زندگی بهتری داشته باشد.

در نهایت، انرژی کلمات یک واقعیت علمی و روانشناختی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. کلمات می‌توانند قدرت درمانی داشته باشند و همچنین قادرند به آسانی روان و جسم انسان را تحت تاثیر قرار دهند. این امر نشان می‌دهد که نحوه انتخاب کلمات در زندگی روزمره، چه در ارتباطات فردی و چه در خودباوری و افکار فرد، می‌تواند تاثیرات عمیقی داشته باشد. بنابراین، باید توجه داشته باشیم که چگونه و چه کلماتی را به کار می‌بریم، زیرا کلمات نه تنها می‌توانند دنیای بیرون ما را شکل دهند، بلکه دنیای درونی ما را نیز می‌سازند.

هم‌ترازی مداوم نیاز دارد. عشق از جنس هاله‌ها، اگرچه پنهان است، اما از هر رابطه‌ای آشکارتر و واقعی‌تر است، زیرا از لایه‌هایی فراتر از کلام و ظاهر می‌آید. شاید راز آنکه چرا گاهی بی‌دلیل کسی را دوست داریم، یا بی‌علت از کسی دوری می‌کنیم، همین باشد. هاله‌های ما پیش‌تر از ما تصمیم گرفته‌اند. گاه عشق از لمس نگاه آغاز نمی‌شود، بلکه از لرزش نوری است که کسی نادیدنی اما واقعی با خود دارد، نوری که به نرمی در تار و پود هاله ما می‌تابد و خاطره‌ای بی‌زمان در دل‌مان بر جای می‌گذارد. آری، شاید انسان‌ها عاشق نمی‌شوند، این هاله‌ها هستند که نخست عاشق می‌شوند.

ادامه مطلب در ستایش تنهایی...از صفحه ۴۴

در نهایت، باید به این نکته اشاره کرد که تنهایی در حقیقت یک انتخاب است. این‌که فرد چگونه از تنهایی استفاده می‌کند، بستگی به نگرش و دیدگاه او نسبت به این حالت دارد. بسیاری از افراد ممکن است از تنهایی به عنوان یک وضعیت منفی یا دردناک یاد کنند، در حالی که برخی دیگر آن را به عنوان یک فرصت برای رشد و خودسازی می‌بینند. این انتخاب فرد است که چگونه از تنهایی بهره‌برداری کند و چه معنایی از آن استخراج نماید. در حقیقت، تنهایی زمانی می‌تواند به یک تجربه مثبت تبدیل شود که فرد از آن برای رشد درونی، خلاقیت و بازسازی خود استفاده کند.
تنهایی در نهایت نشان‌دهنده قدرت درونی انسان برای مواجهه با خود و دنیای پیرامون است. کسانی که قادرند در تنهایی به آرامش و رضایت دست یابند، توانسته‌اند خود را از وابستگی‌های بیرونی رها کنند و به فردیتی قوی و مستقل دست یابند. در این مسیر، تنهایی نه تنها به عنوان یک وضعیت منفی یا اجبار، بلکه به عنوان یک ابزار برای خودشناسی، آرامش درونی و تجدید قوا شناخته می‌شود. آن‌گاه که انسان می‌آموزد چگونه با تنهایی خود ارتباط برقرار کند و آن را بپذیرد، می‌تواند در این مسیر از آن به‌عنوان یک کاتالیزور برای رشد و پیشرفت فردی بهره ببرد.

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان...از صفحه ۳۹

در یک تابستان که حمید وفادار «برادر مجید وفادار» با او برخورد می کند و از همکارانش می شنود که پرخیده صدای خوبی هم دارد، تصمیم می گیرد که به آن دختر جوان تعلیم آواز بدهد. این آشنائی سرانجام استاد و شاگرد را به کلاس عشق می کشاند و پس از مدتی با هم ازدواج می کنند. پرخیده از آکروبات به تئاتر می رود و در نمایش «امیر ارسلان نامدار» که طولانی ترین نمایش آن زمان بود، «چهار سری و هر سری پنج پرده» با حسین خیرخواه هنرمند معروف همبازی می شود. خیرخواه جوان که امیر ارسلان نامدار و یکه تاز صحنه است دل به عشق پرخیده می بندد و پرخیده که گویا با حمید اختلافاتی داشته از او دل می کند و به عقد و ازدواج خیرخواه در می آید. من پرخیده را از نمایش امیر ارسلان شناختم. نمایشی که هر شب تماشاگر صحنه های آن بودم و بازیگران آن را ستایش می کردم. معزالدیوان فکری در نقش قمر وزیر و «قدرت منصور» در نقش شمس وزیر ظاهر می شدند و نقش «زمرد» غلام وفادار امیر ارسلان را «محمود ظهیرالدینی» به عهده داشت. بازیگری که به شکل الماس خان داروغه در آمده بود «ارباب پارسی» صاحب مغازه پارسی در خیابان لاله زار بود که هیکلی چاق و شکمی بزرگ داشت.
حالا که صحبت از غلام سیاه امیر ارسلان نامدار شد بگذارید از اولین زن سیاهی که در صحنه تئاتر ظاهر شد بنویسم. «شکوفه» و مادرش هر دو عاشق تئاتر بودند. مادر که هرگز نتوانسته بود به آرزویش برسد همان روزهای اول که زنان به صحنه تئاتر راه پیدا کردند شکوفه را به دست «کنگرلو و شاهزاده ملک آرا» سپرد. شکوفه هر وقت به دیدار هنرمندان قدیم و جدید می آمد گل از گلش می شکفت. او در نمایش های «نادرشاه و امیر ارسلان و لیلی و مجنون و خسرو و شیرین» شرکت کرده بود و هر وقت به تماشای نمایشی می نشست به یاد روزگاری می افتاد که خودش روی صحنه هنرنمایی می کرده. شکوفه مثل یک منتقد کارکشته از بازی ها و از کارگردانی ها و حتی از استادان ایراد می گرفت. عزت روحبخش خواننده معروف نیز در اوان جوانی یکی دو بار روی صحنه تئاتر رفت و در نمایش های موزیکال شرکت کرد. به جز روح بخش «لرتا» هم صدای جذابی داشت و آواز معروفش «دوستان شرح پریشانی من گوش کنید» با آهنگ محمد شب پره هنوز که هنوز است در گوشم زنگ می زند.
یکی دیگر از زنانی که در آغاز کار بدون حجاب روی صحنه رفت و مدتی مدید قهرمان نمایشنامه های کمدی اجتماعی بود «پروین» نام داشت که اکثراً با «گرمسیری و ملک آرا» کار میکرد. پروین در ایفای نقش های مختلف مهارت کامل داشت ولی در سالهای آخر عمر با فقر وفاقه دست به گریبان شده بود.
از میان بانوان هنرمندی که نام بردم دو تن از آنها «پرخیده و چهره آزاد» سال های متمادی با من همکاری داشتند. چهره آزاد به همراه «عصمت صفوی و نیکتاج صبری» در برنامه های رادیوئی من از سالهای ۲۲ تا ۲۷ شرکت داشت و علاوه بر نمایشنامه های ارائه شده در تئاتر فرهنگ در فیلم دستکش سفید محصول ۱۳۳۰ نیز نقش جالبی را به عهده گرفته بود. «پرخیده» در نمایشنامه اولتیماتوم با تفکری و تهرانچی شرکت داشت که من این نمایشنامه را بعداً به صورت فیلم درآوردم و نامش را «زنده باد خاله» گذاشتم سال ۱۳۳۱. پرخیده در سال ۱۳۴۴ پس از یک عمل جراحی قلب در تهران در گذشت. از او فیلم های زیادی به یادگار مانده است.

ادامه مطلب تاریخچه جامع...از صفحه ۴

گفتنی است که وزارت دفاع و وزارت خارجه آمریکا در اسناد رسمی خود همچنان از نام Persian Gulf استفاده می‌کنند. دلیل این‌که دونالد ترامپ در حال حاضر نیز خواهان استفاده از نام جعلی «خلیج عربی» است، مانند گذشته، ریشه در منافع سیاسی، اقتصادی و تبلیغاتی او دارد، نه در هیچ‌گونه سند معتبر تاریخی یا جغرافیایی. ترامپ روابط نزدیکی با کشورهایی مثل عربستان سعودی، امارات متحده عربی و بحرین دارد. این کشورها از سرمایه‌گذاران اصلی در پروژه‌های اقتصادی ترامپ هستند (هتل‌ها، گلف، شرکت‌های مشترک). در سیاست خارجی آمریکا نفوذ قابل‌توجهی دارند و ترامپ می‌خواهد رضایت آنها را جلب کند. استفاده از نام «خلیج عربی» یک ژست نمادین برای خوش‌آمدگویی به این کشورهاست، حتی اگر برخلاف واقعیت باشد. ترامپ نه از روی بی‌اطلاعی، بلکه از سر محاسبه‌های سیاسی و اقتصادی از این نام جعلی استفاده می‌کند. این موضوع بخشی از راهبرد او برای جلب حمایت مالی کشورهای عربی، و ایجاد هیاهوی تبلیغاتی است. با این حال، استفاده او از چنین اصطلاحی نه‌تنها با اعتراض گسترده کارشناسان، ایرانیان و نهادهای بین‌المللی مواجه شده، بلکه به اعتبار علمی و دیپلماتیک خودش نیز آسیب زده است.
در ایران، روز ۱۰ اردیبهشت به عنوان «روز ملی خلیج فارس» نام‌گذاری شده است؛ سالروز اخراج پرتغالی‌ها از جزیره هرمز در سال ۱۶۲۲ میلادی توسط نیروهای صفوی، به فرماندهی امامقلی‌خان. این روز نمادی از ایستادگی در برابر سلطه‌طلبی خارجی و دفاع از هویت تاریخی و جغرافیایی کشور است.
تلاش برای تغییر نام خلیج فارس، پروژه‌ای سیاسی و قوم‌گرایانه است که نه تنها با اسناد تاریخی و جغرافیایی همخوانی ندارد، بلکه مغایر با اصول علمی و حقوق بین‌الملل است. این اقدام نه‌تنها در جهت تحریف واقعیت‌هاست، بلکه شکلی از استعمار فرهنگی مدرن است که با حمایت برخی قدرت‌های غربی دنبال می‌شود. مقاومت در برابر این تحریف، وظیفه همه ایرانیان و دوستداران حقیقت تاریخی در سراسر جهان است.

ادامه مطلب خلیج فارس...از صفحه ۱۲

سخن در این‌باره بسیار است، و قرائن و شواهد بی‌شمار گواه آن هستند که این نام، خلیج فارس، از ۲۵۰۰ سال پیش تا امروز همواره همین نام بوده است. سیاست‌گذاران با نیرنگ‌های گوناگون خود هرگز نمی‌توانند ریشه را قطع کنند، همان‌گونه که ولایات جداشده از ایران در دوره قاجار، هرگز آداب و رسوم ایرانی خود را وانهادند. امروز، پس از سال‌ها که تاجیکستان، ازبکستان، قرقیزستان، جمهوری آذربایجان و دیگر پاره‌های تن ایران از روسیه جدا شده‌اند، به روشنی می‌بینیم که حضور پررنگ آداب و رسوم ایرانی در شئون مختلف زندگی ایشان همچنان آشکار است، آن‌چنان پررنگ و گاه تعصب‌آمیز که گویی ایرانی‌تر از ایران امروز، آیین‌های گذشته‌ی خویش را گرامی می‌دارند. حال، اگر ما بخواهیم نام دریای پارس را با شیطنت‌های ابلهانه تغییر دهیم، به کجا خواهیم رسید؟ آن‌جا که:

سلام ناخدا با ناخدا توپ است در دریا که صحرایی نمی‌داند زبان اهل دریا را

آمار، مستندات، قطع‌نامه‌ها، تاریخ‌ها و شماره اسناد مربوط به این نوشته را از اثر ارزشمند دوست ارجمندم، جناب آقای دکتر کیانوش کیانی، با عنوان دانشنامه خلیج فارس برگرفته‌ام.

ادامه مطلب مشقی تازه...از صفحه ۱۹

او نظام انگلستان را می‌پسندید، چرا که معتقد بود آزادی فردی در آن‌جا به حد اعلی رسیده، راه قلدری بسته شده و جان و مال مردم از تعرض در امان است. مینوی ایران را دوست داشت و به زبان و فرهنگ ایرانی عشق می‌ورزید، عشقی که با گوشت و پوست و جان او درآمیخته بود. از سخنان اوست: «عشق من و قلب من و جان من همواره مصروف ایران، متوجه ایرانیان، و اسیر زبان و ادب فارسی است. دلم می‌خواهد به هم‌وطنانم، ادبیات و زبان خودشان را بشناسانم و ادبیات و حکمت جهان را معرفی کنم و آنان را به راه معرفت و حکمت رهنمون شوم.» (نقل از کتاب نیما تا روزگار ما، جلد سوم)



Interview with Sarra Tsorakidis, director of "Ink Wash" at SFFILM Festival

Jamileh Davoudi

The 68th San Francisco Film Festival wrapped up its eleven action-packed days on April 27 with over 150 films from 50 countries. One of the movies, Ink Wash from Romania received lots of attention, and won the Golden Gate Award for New Director. I am very pleased that the winner of the award, Sarra Tsorakidis, has accepted my invitation for an interview for "Pezhvak of Persia".



Sarra Tsorakidis

This beautiful movie is a contemplative journey of self-discovery, transformation and renewal of a 40 year old heartbroken artist, Lena. Set in a Romanian forest at a remote luxury hotel under construction where Lena has taken the commission to paint murals, the beauty of untouched nature and the isolation creates an intimate ambiance. The movie though focusing in Lena's inner journey, also opens a window to the local lives and foreign business people and their endeavors. With amazing cinematography, depth of character study and questions around intimacy and solitude, the film definitely stays with you.

How did you get interested in making films?

I decided I wanted to be a filmmaker very early on, right before I started high school. Every evening, I used to watch movies with my dad, all the classics from Godfather to Alien, and they would always trigger something powerful in me. I knew that it was all staged, but somehow it all felt so real. That made me think a lot about the people behind the camera and I understood quite quickly that I wanted to be one of them.

You have made four short films; Cosmopolitan (2013), Smoke (2013), Ivy (2018), and Kaimos (2020), before Ink Wash, all of which have a female protagonist. Why is the female perspective important to you?

Well, before being a filmmaker, I am a human being that happens to be a woman, so this is always going to be my perspective on life. My films are very personal and I take a lot of inspiration from my own experiences. I am also lucky to be surrounded by a lot of incredible, strong women that I am constantly inspired by. That is not to say that I don't find the male existence interesting, but I feel that there are already so many films about that, in so many complex and interesting forms, that there needs to be balance. So maybe this is why it's so important to me to make films about women, because I want to see more and more films where they are aloud to be free, not just the few basic typologies that we are accustomed to. I want to portray multilayered female characters that are allowed to feel rage and to show themselves in all their complexities.



Ink Wash

Actress Ilinca Harnut starred on your short film Ivy and also in Ink Wash and also co-wrote it with you. How did this collaboration start?

Shooting "Ivy" was an incredible experience and there was such an obvious compatibility that we became really good friends and decided to make a feature fairly quickly. I think we started writing that same year. We worked so well together, that I really couldn't tell you anymore who wrote what. There were weeks where we would go to my country house and focus only on the structure of the story so that when we would part, we both knew what needed to be done. We used an online writing software that allowed us both to have access to the script so we were able to make changes, rewrites, without having to be in the same room all the time. It was actually a dream collaboration that I hope will continue for a long time and on many projects.

What inspired Ink Wash?

Ilinca and I really wanted to write something about what it means to be a female artist in Romania. We were brainstorming one day and realized that we both had a painter in our lives that had worked on murals in hotels around the country and it just clicked that it would make a great main character. So everything started with Lena and we found the story together, guided by her.

Cinematography in your films really stands out; the camera angles, the lighting. Could you talk about your collaboration with your cinematographer Radu Voinea?

I've worked with Radu on "Ivy" and "Kaimos", and we knew that we will be making films together for a long time. There is this ease with which we create images together that is very rare to come by. We start the conversation about cinematography long before I finish the final draft of the script. There is a lot of back and forth, mostly paintings and photographs, or we have an idea for how a scene should look. Then we go on location and see what works, I write a shot list and he brings the magic through light and everything that he does with the camera. Honestly, we've developed an almost telepathic way of communicating on set and we just have a lot of fun together.

Well, I just love the cinematography in your films. Any new project you like to talk about?

I am working on my second feature screenplay with writer Antonis Liakopoulos. I can't share too much about it right now, but I will say that the action takes place on a small island in Greece, during winter.

That sounds exciting and I look forward to seeing it. Thank you so much for your time.

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک‌آئین



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

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(800)525-6060

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasseri
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

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

1501 The Alameda, San Jose, 95126