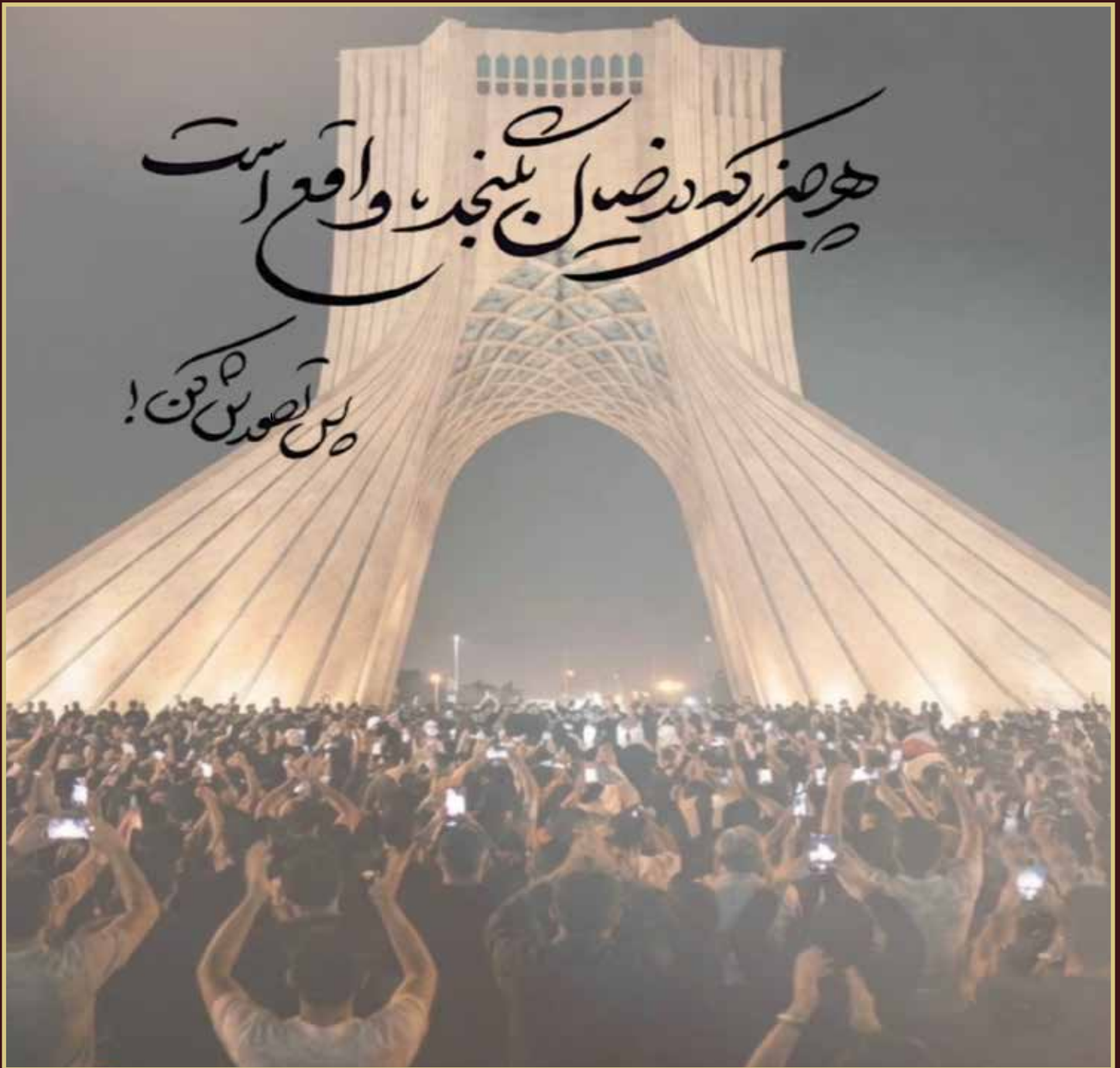




علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

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

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

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

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



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



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

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



دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

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

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

Fataneh Hooshdaran, D.C.

جهت تسکین و بهبود دردهای:

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

مطب مجهز به:

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

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



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

(408)244-7677

Serving: San Jose & Santa Clara

www.chiropracticusaca.com

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

یادداشت سردبیر



به عنوان ناشر ماهنامه پژواک، در روزهای اخیر برای گردآوری اخبار و گزارش‌هایی درباره وضعیت ایران، به سراغ منابع معتبر و موثق رفته‌ام تا آنچه شایسته انتشار است را برای خوانندگان فراهم کنم. اما تقریباً در هر منبعی که جستجو کردم، با گزارش‌هایی تلخ، تکان‌دهنده و نفس‌گیر از سرکوب، کشتار معترضان و بازداشت‌های گسترده روبرو شدم، اخباری که هر کدام به تنهایی آنقدر مهم، دردناک و سنگین بودند که نمی‌شد به سادگی از کنارشان گذشت. آنچه برای من باقی ماند، اندوهی عمیق‌تر و فشرده‌تر بود، اندوهی که گاه چنان سنگین می‌شود که نفس را در سینه حبس می‌کند.

رنج من، تنها رنج یک ناظر یا یک روزنامه‌نگار نیست. دیدن پی‌درپی صحنه‌های کشتار، بدن‌های بی‌جان، خون بر آسفالت، چهره‌های وحشت‌زده، فریاد مادران و سکوت خانواده‌هایی که عزیزی را از دست داده‌اند، ترکیبی از غم، درد، خشم و درماندگی را در وجودم انباشته کرده است. این تصاویر و روایت‌ها فقط خبر نیستند، زخم‌اند، زخم‌هایی که مدام تازه می‌شوند و مجال التیام نمی‌دهند.

اندوه من فقط برای جان‌های از دست رفته نیست، اندوه من فقط اسارت، فقر و گرفتاری مردم نیست، اندوهی عمیق‌تر برای ایران است. برای ایرانی که قربانی عطش سیری‌ناپذیر قدرت و ثروت حاکمانی شده که کارنامه‌شان چیزی جز خشونت، سرکوب، جنایت و بی‌رحمی نیست. و نیز برای جهانی

که برخی از قدرت‌هایش، بی‌هیچ وجدان بیدار و حس انسانی، کشورهایی چون ایران را صرفاً ابزار منافع اقتصادی و سیاسی خود می‌بینند و سرنوشت میلیون‌ها انسان را بی‌اهمیت می‌شمارند.

ایران کشوری با فرهنگی ریشه‌دار و تمدنی کهن است، سرزمینی که با همه فراز و نشیب‌های تاریخی‌اش، توانسته بود جایگاهی شایسته در جهان به دست آورد و مسیر پیشرفت را طی کند، اگر انقلاب ۱۳۵۷ مسیر تاریخ را به شکلی دیگر رقم نمی‌زد و این روند ناتمام نمی‌ماند.

این یادداشت در شرایطی نوشته می‌شود که هنوز نتیجه‌ای روشن از تجمعات و اعتراضات مردمی به دست نیامده است. با این همه، در میان این همه تاریکی، هنوز روزنه‌ای از امید در دل باقی مانده است، امید به اینکه این خیزش‌ها سرانجامی نیکو و به نفع مردم ایران داشته باشد. مردمی که شایسته زندگی در امنیت، آزادی، کرامت انسانی و آینده‌ای روشن‌اند، آینده‌ای که در آن نفس کشیدن، اندیشیدن و زیستن جرم نباشد. این امید، هرچند زخمی و خسته، اما خاموش نشده است، امیدی که از ایستادگی مردم، از صدای مادران داغدار، و از شجاعت جوانانی که با دست خالی در برابر خشونت ایستاده‌اند، جان می‌گیرد. امیدی که باور دارد حقیقت، هرچند سرکوب شود، سرانجام راه خود را به روشنایی باز خواهد کرد. شاید مسیر پیش رو دشوار و پرهزینه باشد، اما تاریخ بارها نشان داده است که هیچ ملتی برای همیشه در تاریکی نمانده است. امید دارم روزی فرا برسد که ایران نه صحنه اندوه و سرکوب، بلکه خانه آرامش، عدالت و حرمت انسان باشد، سرزمینی که در آن زندگی، حق بدیهی همه باشد، نه امتیازی دست‌نیافتنی. با احترام، افلیا پرویزاد

در خواست اشتراک نشریه پژواک



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

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

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

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

صفحه ۱ آگهی	صفحه ۲ یادداشت سردبیر (افلیا پرویزاد) - فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی	
صفحه ۴ اخبار	
صفحه ۵ اخبار	
صفحه ۶ ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)	
صفحه ۷ پیشگام زمانه (ایرج پارسى نژاد)	
صفحه ۸ آگهی	
صفحه ۹ اخبار	
صفحه ۱۰ اخبار	
صفحه ۱۱ آگهی	
صفحه ۱۲ چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره‌وشی)	
صفحه ۱۳ اخبار	
صفحه ۱۴ اخبار	
صفحه ۱۵ اخبار	
صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم	
صفحه ۱۷ آگهی	
صفحه ۱۸ آگهی	
صفحه ۱۹ آگهی	
صفحه ۲۰ آگهی	
صفحه ۲۱ هنرمند شریف (ایرج پارسى نژاد)	
صفحه ۲۲ آگهی	
صفحه ۲۳ اخبار	
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)	
صفحه ۲۵ تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)	
صفحه ۲۶ آگهی	
صفحه ۲۷ امیر ناصر افتتاح	
صفحه ۲۸ آگهی	
صفحه ۲۹ اخبار	
صفحه ۳۰ آگهی	
صفحه ۳۱ آگهی	
صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)	
صفحه ۳۳ اخبار	
صفحه ۳۴ جدول	
صفحه ۳۵ فال	
صفحه ۳۶ اخبار	
صفحه ۳۷ خیلی قدیم‌های تهران (عباس پناهی)	
صفحه ۳۸ داستان (ابوالقاسم حالت) - اخبار	
صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)	
صفحه ۴۰ شعر	
صفحه ۴۱ گل نم (شیدوش باستانی)	
صفحه ۴۲ اخبار	
صفحه ۴۳ ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)	
صفحه ۴۴ اخبار	
صفحه ۴۵ اخبار	
صفحه ۴۶ اخبار	
صفحه ۴۷ اخبار	
صفحه ۴۸ اخبار	
صفحه ۴۹ اخبار	
صفحه ۵۰ اخبار	
صفحه ۵۱ اخبار	
صفحه ۵۲ اخبار	
صفحه ۵۳ اخبار - دنباله مطلب	
صفحه ۵۴ دنباله مطلب	
صفحه ۵۵ دنباله مطلب	
صفحه ۵۶ دنباله مطلب	
صفحه ۵۷ دنباله مطلب	
صفحه ۵۸ دنباله مطلب	
صفحه ۵۹ دنباله مطلب	
صفحه ۶۰ انگلیسی	



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

جسدها در بیمارستان‌ها انباشته شده‌اند

کاترین نیکولز - بیلی استاکول - کیتلین دانهر (سی‌ان‌ان)

چند نفر از افرادی که در روزهای اخیر در ایران اعتراض کرده‌اند، به سی‌ان‌ان گفته‌اند که جمعیت عظیمی در خیابان‌های تهران حضور داشته و خشونت شدیدی رخ داده است، و یک زن گفته که در بیمارستان «جسدها روی هم انباشته شده بودند».

یک زن حدوداً ۶۵ ساله و یک مرد ۷۰ ساله توصیف کردند که مردم در همه سنین در خیابان‌های پایتخت ایران حضور داشتند. با این حال، نیروهای امنیتی مسلح به اسلحه نظامی «بسیاری از مردم» را کشتند، آنها خواستند به دلایل امنیتی نامشان فاش نشود. اعتراض‌ها که از ۲۸ دسامبر با تظاهرات در بازارهای تهران بر سر تورم شدید آغاز شد، از آن زمان به بیش از ۱۰۰ شهر گسترش یافته و بزرگ‌ترین چالش علیه رژیم ایران در سال‌های اخیر را ایجاد کرده است.

با ارائه دیدگاهی نادر درباره ماهیت اعتراض‌ها در میان قطع مداوم اینترنت، معترضان در محله‌ای دیگر از تهران به سی‌ان‌ان گفتند که به مردی حدوداً ۶۰ ساله کمک کردند که در سرکوب به شدت زخمی شده بود. آنها گفتند که حدود ۴۰ ساچمه در پاهای او فرو رفته و یک دستش شکسته بود. آنها تلاش کردند مرد را در چندین بیمارستان مختلف تحت درمان پزشکی قرار دهند، اما گفتند که وضعیت «کاملاً آشفته» بود. معترضان دیگر به سی‌ان‌ان گفتند که تعداد افرادی که در خیابان‌ها بودند، با هیچ چیزی که قبلاً تجربه کرده بودند قابل مقایسه نبود و صحنه‌ها را «باور نکردنی و امیدوارکننده» توصیف کردند. یک سخنرانی تلویزیونی توسط رهبر عالی کشور، آیت‌الله علی خامنه‌ای، این فضا را تغییر داد. کمی بعد، به گفته معترضان، سرکوب به شدت خشونت‌آمیز شد. «متأسفانه، شاید مجبور باشیم واقعیت را بپذیریم که این رژیم بدون نیروی خارجی شکست خورده عقب‌نشینی نخواهد کرد»، یکی از معترضان به سی‌ان‌ان گفت.

وزیر کشور، اسکندر مؤمنی، «برخی کاستی‌ها» را پذیرفت اما به تلویزیون دولتی گفت که یک «آینده اقتصادی بهتر» در انتظار ایرانیان است. یک مددکار اجتماعی ایرانی که در یک اعتراض در تهران حضور داشت، گفت که وضعیت وقتی مقامات

به معترضان حمله کردند به «کابوس» تبدیل شد. او گفت: «گلوه، گاز اشک‌آور، هر چیزی که بتوانید تصور کنید، شلیک می‌کردند. و این بسیار ترسناک بود.» او افزود که شاهد بوده دختری با دستگاه برقی به گردنش شوک داده شد «تا جایی که بیهوش شد، و پسر همکارش جزو چند نفری بوده که کشته شدند. در شهر جنوبی شیراز، کارکنان پزشکی به زنی که به سرش شلیک شده بود رسیدگی می‌کردند. یکی از کارکنان پزشکی در ویدیویی که به اشتراک گذاشته شده، گفته است: «من هرگز چنین صحنه‌هایی را در عمرم ندیده‌ام. این افراد بی‌شرم به سر و گردن او شلیک کردند. آیا می‌دانید تا حالا چند بیمار داریم؟» یک پزشک در شهر شرقی نیشابور گفت که نیروهای امنیتی از بالای ساختمان‌ها به سمت معترضان شلیک کردند. به گفته او، یک خانواده شش نفره که در حال عبور بودند هدف قرار گرفتند و همچنین پرستار یک زن سالمند در مسیر بازگشت به خانه مورد شلیک قرار گرفت. بر اساس گفته یک منبع پزشکی، پس از اینکه نیروهای امنیتی در نجف‌آباد به مردم شلیک کردند، مجروحان به بیمارستان منتظری منتقل شدند. «مردم به بیمارستان‌ها هجوم آوردند تا اجساد فرزندان‌شان را بردارند و آنها را همان‌طور که بودند دفن کردند»، یکی از کارکنان پزشکی گفت.

محمد لسان‌پزشکی، پزشکی اهل شیکاگو که در تهران تحصیل کرده است، به سی‌ان‌ان گفت که دوستانش که در بیمارستان‌های ایران کار می‌کنند، با افزایش تعداد مجروحان در جریان سرکوب، بسیار تحت فشار هستند. لسان‌پزشکی گفت: «یک نفر که جراح ارتوپدی است، گفت که چندین جسد در بخش اورژانس داشتند، حداقل ۳۰ نفر که به اندام‌هایشان شلیک شده بود.» دوستان او همچنین گفتند که بیمارستان چشم فارابی در تهران شاهد افزایش ویژه‌ای از بیماران با ساچمه‌های گیر کرده در چشم‌شان بوده است، تقریباً بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ بیمار.

خبرگزاری فعالان حقوق بشر مستقر در آمریکا (HRANA) برآورد کرد که دست‌کم ۷۸ معترض در ۱۴ روز گذشته در ارتباط با اعتراض‌ها کشته شده‌اند. این گروه مدافع حقوق بشر که تمرکز آن بر ایران است، در یک اطلاعیه خبری اعلام کرد که در مجموع دست‌کم ۱۱۶ نفر در جریان اعتراض‌ها جان باخته‌اند که شامل ۳۸ نفر از نیروهای امنیتی نیز می‌شود. HRANA اعلام کرد که دست‌کم هفت نفر از معترضان کشته شده کمتر از ۱۸ سال سن داشته‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

کلینیک تخصصی درمان بیماری‌های پا

Foot-Related Conditions & Treatments

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

خدمات ما شامل:

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



Dr. Farnak Pourghasemi, DPM

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام‌های شماست

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

چرا آمریکا به مردم ایران برای براندازی جمهوری اسلامی کمک نمی‌کند؟

نوشته اختصاصی: آرین صادقی

از ۱۳۳۲ تا امروز، تاریخ، منافع و واقعیت سیاست قدرت

این پرسش سال‌هاست در ذهن بسیاری از ایرانیان، به ویژه در بزنگاه‌های اعتراضی، تکرار می‌شود: چرا ایالات متحده آمریکا که در سال ۱۳۳۲ در سرنگونی دولت دکتر محمد مصدق نقش مستقیم داشت، امروز به طور علنی و عملی برای سرنگونی جمهوری اسلامی به مردم ایران کمک نمی‌کند؟ آیا منافع آمریکا ایجاب می‌کند که جمهوری اسلامی باقی بماند؟ و آیا این حکومت، همان گونه که برخی باور دارند، با چراغ سبز یا حمایت آمریکا در سال ۱۳۵۷ به قدرت رسید؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها باید از روایت‌های ساده‌انگارانه فاصله گرفت و به ترکیب تاریخ، منافع راهبردی، تجربه‌های شکست‌خورده و منطق سیاست قدرت نگاه کرد.

بازگشت به سال ۱۳۳۲ نشان می‌دهد که آمریکا زمانی به براندازی دولت مصدق دست زد که منافع حیاتی‌اش به طور مستقیم تهدید شده بود. ملی شدن صنعت نفت، در شرایط جنگ سرد، از نگاه واشینگتن نه تنها یک تصمیم اقتصادی، بلکه خطری برای نظم مورد نظر غرب و گشایش راه برای نفوذ اتحاد جماهیر شوروی تلقی می‌شد. در آن مقطع، ایران کشوری با موقعیت ژئوپلیتیک حساس، هم‌مرز با بلوک شرق، و دارای منابع انرژی حیاتی بود. آمریکا به این نتیجه رسید که حفظ ایران در مدار خود، حتی به بهای سرنگونی یک دولت دموکراتیک، ضروری است. نتیجه این مداخله، بازگرداندن شاه و تثبیت حکومتی وابسته بود، مداخله‌ای که زخمی عمیق در حافظه تاریخی ایرانیان برجای گذاشت و بی‌اعتمادی ریشه‌داری نسبت به آمریکا ایجاد کرد.

اما وضعیت سال‌های پایانی دهه ۱۳۵۰ کاملاً متفاوت بود. اسناد منتشرشده نشان می‌دهد که آمریکا نه طراح انقلاب اسلامی بود و نه برنامه‌ای مشخص برای روی کار آمدن روح‌الله خمینی داشت. آنچه رخ داد، بیش از آنکه محصول «طراحی» باشد، نتیجه «محاسبه اشتباه» بود. دولت آمریکا در ماه‌های پایانی حکومت شاه به این جمع‌بندی رسید که نظام سلطنتی دیگر توان حفظ ثبات را ندارد. اعتراضات گسترده، نارضایتی اجتماعی، بحران مشروعیت و تردید در وفاداری ارتش، همگی نشانه‌هایی بودند که واشینگتن را به عقب‌نشینی از حمایت بی‌قیدوشرط از شاه سوق داد. آمریکا امیدوار بود انتقال قدرتی کنترل‌شده و کم‌هزینه رخ دهد، اما پویایی‌های اجتماعی و سیاسی ایران، مسیری کاملاً متفاوت رقم زد. در آن مقطع، سیاست‌گذاران آمریکایی نه خمینی را به درستی می‌شناختند و نه عمق گفتمان ضدآمریکایی او را درک کرده بودند. آنان تصور می‌کردند روحانیت، پس از سقوط شاه، نقشی محدود و موقتی خواهد داشت. این خطای محاسباتی، به شکل‌گیری نظامی انجامید که نه تنها همسو با منافع آمریکا نبود، بلکه به یکی از سرسخت‌ترین مخالفان آن بدل شد. پس از استقرار جمهوری اسلامی، سیاست آمریکا وارد مرحله‌ای تازه شد. در دهه ۱۳۶۰، واشینگتن برای مهار جمهوری اسلامی، از عراق در جنگ حمایت کرد. هدف، تضعیف ایران و جلوگیری از صدور انقلاب بود، نه حفظ این حکومت. اما جنگ فرسایشی، بدون پیروزی قاطع هیچ یک از طرفین، نشان داد که حذف نظام ایران نه آسان است و نه کم‌هزینه.

با پایان جنگ سرد و فروپاشی شوروی، اولویت‌های آمریکا تغییر کرد. خاورمیانه دیگر تنها میدان رقابت ایدئولوژیک نبود، بلکه به صحنه‌ای از درگیری‌های پیچیده قومی، مذهبی و نیابتی بدل شد. تجربه‌های تلخ مداخلات مستقیم در افغانستان، عراق و لیبی به آمریکا آموخت که سرنگونی یک حکومت، به ویژه در کشوری بزرگ و دارای انسجام ملی مانند ایران، الزاماً به ثبات، دموکراسی یا حتی تأمین منافع واشینگتن منجر نمی‌شود. برعکس، اغلب به هرج‌ومرج، جنگ داخلی، ظهور نیروهای افراطی و هزینه‌های سنگین انسانی و اقتصادی انجامیده است.

در چنین بستری، سیاست آمریکا در قبال ایران به تدریج از «تغییر نظام» به «مهار و تغییر رفتار» تغییر یافت. تحریم‌ها، فشارهای دیپلماتیک، مذاکرات محدود و حمایت لفظی از حقوق بشر، ابزارهای اصلی این راهبرد شدند. آمریکا آگاه است که هرگونه حمایت علنی نظامی یا تسلیحاتی از اعتراضات داخلی ایران، نه تنها می‌تواند مشروعیت این اعتراضات را مخدوش کند، بلکه به حکومت بهانه‌ای طلایی برای سرکوب شدیدتر و بسیج احساسات ملی‌گرایانه علیه «دشمن خارجی» می‌دهد. از سوی دیگر، باید به واقعیت منافع امروز آمریکا نیز نگاه کرد. مسئله محوری

واشینگتن در جهان کنونی دیگر ایران یا حتی خاورمیانه نیست، بلکه رقابت با چین است. چین به سرعت در حال گسترش نفوذ اقتصادی و سیاسی خود است و دسترسی به منابع انرژی ارزان، یکی از پایه‌های این قدرت‌یابی محسوب می‌شود. ایران، به ویژه در شرایط تحریم، به یکی از تأمین‌کنندگان مهم نفت ارزان برای چین بدل شده است. از این منظر، فشار آمریکا بر ایران بیش از آنکه صرفاً معطوف به تغییر نظام باشد، بخشی از رقابت گسترده‌تر با چین برای کنترل بازارهای انرژی و زنجیره‌های تأمین جهانی است.

در این چارچوب، بی‌ثباتی کامل ایران می‌تواند پیامدهایی به مراتب خطرناک‌تر برای منافع آمریکا داشته باشد: از اختلال در بازار انرژی گرفته تا گسترش ناامنی منطقه‌ای و تقویت بازیگران رادیکال. به همین دلیل، واشینگتن در عمل میان «بد» و «بدتر» دست به انتخاب می‌زند و ترجیح می‌دهد با حکومتی قابل پیش‌بینی، هر چند خصمانه، سر و کار داشته باشد تا با خلأ قدرتی مهارناپذیر.

این واقعیت تلخ را نیز نباید نادیده گرفت که سیاست خارجی آمریکا، برخلاف تصور رایج، بر پایه اخلاق یا همدردی با ملت‌ها شکل نمی‌گیرد، بلکه تابع منافع ملی است. همان گونه که آمریکا زمانی شاه را حفظ کرد و زمانی از او عبور کرد، امروز نیز تصمیماتش نه بر اساس خواست مردم ایران، بلکه بر مبنای محاسبه سود و زیان راهبردی اتخاذ می‌شود.

در نهایت، این پرسش که آیا به نفع آمریکا است جمهوری اسلامی باقی بماند، پاسخ ساده‌ای ندارد. آمریکا لزوماً خواهان بقای این نظام نیست، اما به همان اندازه هم خواهان فروپاشی ناگهانی و کنترل نشده آن نیست. سیاست کنونی، ننگ داشتن ایران در وضعیتی مهارشده، پرهزینه و محدودشده است، وضعیتی که نه قدرت منطقه‌ای بلامنازع باشد و نه به بحرانی غیرقابل‌کنترل تبدیل شود.

آنچه بیش از همه قربانی این بازی قدرت می‌شود، مردم عادی‌اند، مردمی که میان سرکوب داخلی و محاسبات سرد بین‌المللی گرفتار شده‌اند. تاریخ نشان داده است که هیچ قدرت خارجی، آزادی را به ملتی هدیه نمی‌دهد. اگر تغییری پایدار در ایران رخ دهد، ناگزیر باید از درون جامعه، با سازمان‌یافتگی، رهبری روشن و هزینه‌پذیری جمعی شکل بگیرد، نه با انتظار از دولت‌هایی که منافع خود را بر هر چیز دیگری مقدم می‌دانند.

ترجمه مدارک رسمی و غیررسمی

Translation of Official and Non-Official Documents

ما به عنوان مترجمان غیررسمی با ۱۵ سال تجربه در ترجمه مدارک برای دادگاه‌ها، اداره مهاجرت، دفاتر وکلای، پزشکان و سایر نهادهای رسمی فعالیت می‌کنیم. ترجمه‌ها همواره پذیرفته شده و همراه با نامه تأییدیه ارائه می‌شوند. ترجمه‌ها به هر دو زبان فارسی به انگلیسی و انگلیسی به فارسی انجام می‌شوند.

ترجمه شناسنامه، کارت ملی، مدارک تحصیلی، برگه‌های دادگاه مهاجرت، گواهی ازدواج و طلاق، قراردادهای، نامه‌های رسمی و سایر مدارک

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد

برای ترجمه مدارک خود
با اطمینان کامل با ما تماس بگیرید

۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)



پسیسیدین (Pisidians) و ناحیه فریجیه (Phrygia) را نیز مطیع ساخت. فتح دیگر نواحی آناتولی چندان به درازا نکشید و نبرد سرنوشت‌ساز ایسوس و گریز داریوش سوم در نوامبر ۳۳۳ پیش از میلاد رخ داد. سپس با اعزام یکی از سرداران به دمشق، محاصره صور و غزه و در نهایت فتح مصر، این مرحله از فتوحات اسکندر در مدت زمانی کمتر از دو سال به پایان رسید.

در مرحله دوم، اسکندر از میان فلات ایران متوجه آسیای مرکزی گردید. وی در سال ۳۳۱ پیش از میلاد، ارتش خود را از پلی که به وسیله قایق‌ها بر روی رود فرات ساخته شده بود عبور داد. چون اطلاع یافته بود راهی که از فرات به سوی جنوب می‌رفت فوق‌العاده خشک و دارای شرایط نامساعد اقلیمی است، ابتدا به سمت شمال و سپس به سوی شرق حرکت کرد و پس از آن در ناحیه کم‌عمق بیزآبد به رود دجله گذشت. اندکی بعد، در محلی به نام گوگمل، نزدیک موصل و میان دجله و زاب بزرگ، ارتش داریوش سوم شکست خورد و به‌طور کامل منهدم شد.

این نبرد راه بابل و شهر افسانه‌ای و ثروتمند شوش را برای اسکندر گشود. او پس از آن‌که تا اربل به تعقیب داریوش پرداخت، هر دو شهر را بدون زحمت تصرف کرد و از این پس ارتش مقدونی راه‌پیمایی بی‌سابقه خود را به سوی شمال ایران، آسیای مرکزی و سپس هند آغاز نمود. برای سربازان اسکندر، مناظر ایران با دشت‌های پهناور، کوه‌های بلند و پوشیده از برف، و درختان و گیاهان ناآشنا، شگفت‌انگیز بود و دانشمندان همراه سپاه بعدها کوشیدند غرایب و عجایب این مسیر را توصیف کنند. پس از فتح شوش و پاسارگاد، خزاین بی‌شماری به دست اسکندر افتاد. لشکر کشی او به تخت جمشید شاید یکی از خطرناک‌ترین عملیات‌های نظامی دوران حیاتش به‌شمار آید، زیرا نخست آن‌که مسیر شوش به تخت جمشید ظاهراً از بهبهان و رودهای دز و کارون می‌گذشت و در شرق رامهرمز به سوی فلیان ادامه می‌یافت و سپس به ارتفاعات کوه‌های کهگیلویه می‌رسید. عبور از این راه، به ویژه در فصلی نامساعد، بسیار دشوار بود. دوم آن‌که ایرانیان آشنایی بیشتری با منطقه داشتند و خشمگین از شکست‌های پیشین، می‌کوشیدند به هر شکل ممکن راه را بر او ببندند. اسکندر، علی‌رغم سرمای شدید و تنگه‌های پوشیده از برف، موفق شد به «دروازه ایران» (Pilae Persicae) برسد. در این‌جا سپاه او ابتدا به عقب رانده شد، اما با یک مانور جسورانه و دور زدن دروازه ایران، توانست نیروهای مدافع را شکست دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش ششم
دکتر حسن جوادی



ایران در نوشته‌های یونانیان پس از زمان اسکندر

ظهور اسکندر و فتوحات او نقش مهمی در روشن‌تر شدن اذهان یونانیان درباره شناخت سرزمین‌های شرقی ایفا کرد، چراکه فتوحات اسکندر با لشکرکشی‌های پیشین تفاوت‌های اساسی داشت. نخست آن‌که او در مدتی نسبتاً کوتاه، امپراتوری‌ای بزرگ و بی‌سابقه بنیان نهاد که سرزمین‌های پهناوری از مناطق ناشناخته آن روزگار را در بر می‌گرفت. دوم آن‌که این لشکرکشی‌ها پیامدهای فرهنگی مهمی نیز داشت، زیرا گروهی از نویسندگان، جغرافی‌دانان و دانشمندان اسکندر را همراهی می‌کردند و مشاهدات و شنیده‌های خود را به تفصیل برای آیندگان ثبت نمودند. سوم آن‌که پس از شکست داریوش سوم و تحقق هدف اصلی اسکندر، یعنی درهم شکستن سپاه ایران و براندازی امپراتوری عظیم هخامنشی، می‌توان گفت لشکرکشی‌های بعدی او بیش از آن‌که جنبه نظامی داشته باشد، ماهیتی اکتشافی و جغرافیایی یافت، روندی که حتی پس از بازگشت ارتش مقدونی نیز ادامه داشت. در نتیجه، یونانیان در سایه جهان‌گشایی اسکندر، بدون آن‌که ملاحظات نظامی و تجاری را نادیده بگیرند، دامنه اکتشافات جغرافیایی خود را به گونه‌ای بی‌سابقه گسترش دادند.

فتوحات و اکتشافات اسکندر را می‌توان به پنج مرحله تقسیم کرد. در مرحله نخست، اسکندر سپاهی از مقدونیان و دیگر یونانیان گرد آورد و در اوایل سال ۳۳۴ پیش از میلاد از هلسپونت گذشت و نخستین پیروزی خود را در نبرد گرانیوکوس (Granicus)، خوجاسوی کنونی، به دست آورد. پس از تصرف سارد، سراسر نواحی یونانی‌نشین و لیدیه را فتح کرد و از سواحل جنوب‌غربی آناتولی تا شهر سیده و سپس تا دریاچه بولدور (Buldur) پیش رفت. وی در این منطقه قبایل جنگجوی



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا

مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun
Attorney at Law

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

♦ اخذ تابعیت
Citizenship & Naturalization

♦ اخذ گرین کارت
Permanent Residency

♦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده
Family Based Visa

♦ اخذ ویزا از طریق کار
Employment Based Visas

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

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

♦ اشتباهات پزشکی، تصادفات
Personal Insure, Medical Malpractice

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

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

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



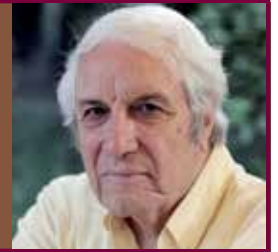
Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

پیشگام زمانه

بخش آخر

دکتر ایرج پارسی نژاد



پژوهش و نقد هنری

سازمان اسناد ملی ایران: بنا به شهادت ایرج افشار، در دستخط او، سیروس پرهام بنیانگذار سازمان اسناد ملی ایران است. اوست که توانست با اصول و ترتیبات علمی درست به گردآوری اسناد دولتی و خریداری اسناد از مجموعه های خصوصی بپردازد. خرید اسناد تاریخی مهم از خانواده های بزرگ و کهن کار آسانی نبود. دلسوزی و غیرت ملی طلب می کرد که در پرهام بود.

او در یادداشت خود سابقه تأسیس سازمان اسناد ملی را سال ۱۳۳۲ می داند که دولت برای حل مشکل تراکم روزافزون اوراق و پرونده های پراکنده در دستگاه های دولتی به فکر امحای اوراق زائد و بیفایده افتاد و با دعوت از یکی از کارشناسان آرشیو ملی امریکا به ایران و به ابتکار مؤسسه علوم اداری پیشنهادهایی در تهیه سه لایحه «تأسیس آرشیو ملی»، «امحاء اوراق زائد دولت» و «بایگانی دولتی» داده شد که هیچیک عملی نشد!

بنا به گزارش پرهام بر اثر سعی «سازمان امور اداری و استخدامی کشور»، که او در صدرش بود، مجوز قانونی برای تأسیس «سازمان اسناد ملی ایران» فراهم شد و قانون آن به تصویب مجلس شورای ملی رسید و برای اجرا به دولت ابلاغ شد. به این ترتیب در پی بیست سال تلاش، سازمان اسناد ملی ایران در ایران بنیان گذاشته شد. بی دلیل نیست که سیروس پرهام از میان همه خدمات ملی خود بنیانگذاری این سازمان را بزرگترین افتخار زندگی خود می داند، همچنان که ادغام آن را در کتابخانه ملی ایران بازگشتی بیهوده و نادرست به گذشته می داند. بازگشت به زمانی که تفاوت های ماهوی در موضوع کتاب و سند آرشیوی شناخته نبود.

اوج های درخشان هنر ایران

ریچارد اتینگهاوزن و احسان یارشاطر (ویراستاران)

ترجمه هرمز عبداللّهی و رویین پاکباز

سیروس پرهام در جستاری با عنوان «پستی ها و بلندی های پژوهش در هنر ایران»، با برخورداری کامل از اهلیت و صلاحیت در کار ویرایش سیری در هنر ایران، اثر آرتور پوپ، متن و ترجمه کتاب اوج های درخشان هنر ایران را مورد نقد و بررسی قرار میدهد.

به گمان پرهام ترجمه کتاب هایی درباره هنرهای ایران، که موضوعاتی از قبیل معماری و نقاشی و خوشنویسی و سفالگری و فلزکاری و فرش بافی و منبت کاری را دربر می گیرد، نیاز به پژوهش دقیق دارد که همه اصطلاحات این هنرها باید از متخصصان و استادان و کارشناسان این فنون پرسیده و ضبط و ثبت شود و در ترجمه در جای درست خود به کار رود.

در ترجمه چنین متن هایی نباید به گفته ها و نوشته های ناقص و نادرست نویسندگان اعتماد کرد و به مستندات ضد و نقیض آنها بی اعتنا بود، بلکه به هر گفته نویسنده بیگانه در مورد هنر ایرانی باید شک کرد و درستی آن را از متخصص و استاد و کارشناس ایرانی جویا شد. ضمناً باید توجه داشت که هر مقاله، در هر موضوع هنری، و در هر دوره تاریخی خاص، در حوزه دانش و اطلاعات متخصص آن دوره قرار دارد. بنابراین ترجمه هر مقاله در هر رشته هنری، در هر دوره، باید به متخصص صاحب نظر آن دوره واگذار شود.

پس از پایان کار ترجمه، برای ویرایش ادبی و فنی آن، ویراستار صاحب نظر برای دوره تاریخی پیش از اسلام و دوره اسلامی منظور شود. اما اگر همه مقتضیات برای رسیدن به مقصود مطلوب و معقول فراهم نشد، واگذاری بررسی و نقد ترجمه به کارشناسان برای رفع کمی ها و کاستی ها و ناهمواری ها و یافتن جایگزین درست در برابر مصطلحات کارساز است.

مطالعه دقیق گفتار صاحب نظر دانشمند در نقد و بررسی ترجمه در موضوع هنر ایران، نه تنها برای مترجمان و ویراستاران آثاری در زمینه هنر ایران آموزنده و سودمند است، که دانشجویان و کارآموزان فن ویراستاری را نیز به کار می آید.

به گمان من این بررسی انتقادی درس گفتاری است که باید گفته ها و نکته های

مندرج در آن با حوصله و شکیبایی خوانده شود و به یادداشت ها و یادآوری های آن، که حاصل تجربه و دانش شصت ساله پیری دانا و کار آزموده است، عمل شود.

در گیرودار شناخت هنرهای ایران

هنر دربارهای ایران، ابوالعلاء سودآور

ترجمه ناهید محمد شمیرانی - ویرایش عبدالرضا دهقانی

سیروس پرهام بار دیگر فرصت می یابد در بررسی انتقادی از ترجمه هنر دربارهای ایران اثر ابوالعلاء سودآور به توضیح نظریات خود بپردازد.

او به درستی یادآور می شود ترجمه و ویرایش کتاب هایی درباره هنر ایران با ترجمه رمان و داستان و نمایش نامه و سفرنامه و شعر فرق دارد. در این کار افزون بر تسلط به هر دو زبان مبدا و مقصد به دانش و دانایی کارشناسانه و حوصله کار علمی و پژوهشی نیاز هست. به عبارت دیگر ترجمه و ویرایش متن هایی در حوزه هنرهای ایران، در ادوار تاریخی متفاوت، نه کار یک مترجم است، هر چند زبان دان و توانا باشد، و نه کار یک ویراستار، هر چند از باریک بینی بسیار برخوردار باشد. حداقل شرط انجام کار این که یک مترجم و یک ویراستار برای دوره پیش از اسلام و یک مترجم و یک ویراستار برای دوره پس از اسلام منظور شود. باید در نظر داشت که تاریخ هنر ایران در مقایسه با هنرهای سرزمین های متمدن کهنسال پر دامنه و پرنشیب و فراز و سرشار از تنوعی بی بدیل است.

استاد پرهام در پی این مقدمه یادآور می شود کتاب هنرهای دربارهای ایران اثر ابوالعلاء سودآور که در سال ۱۹۹۲ به بهترین صورت، به زبان انگلیسی در امریکا منتشر شده، ترجمه آن به فارسی در ایران در حدی است که او را ناگزیر می کند همه مقاله خود را تنها در نقد ترجمه آن بنویسد و از مطالب کتاب درگذرد!

منتقد حاصل کار مترجم را آنچنان نادرست و سهل انگارانه می یابد که در کار مشارکت ویراستار شک می کند، مگر آن که فرض کرد ترجمه آنچنان نامفهوم و بی سروته بوده که ویراستار تنها به نادرستی های فاحش و عبارات پریشان پرداخته و از سر مقابله با متن اصلی در گذشته است!

منتقد در یک نگاه نشان می دهد که کار تا به کجا آسان گرفته شده است: در پیشگفتار آمده که مطالب کتاب گزیده های است از آثار هنری ارائه شده در مجموعه تاریخ و هنر. حال آنکه با نگاهی به متن انگلیسی معلوم میشود، «مجموعه تاریخ و هنر» کتاب نیست، بلکه بنیادی است در شهر هیوستن ایالت تگزاس که آثار هنری را گرد آورده است!

گذشته از ملاحظات منتقد در مورد سهل انگاری های مترجم و ویراستار دریافتن معادلات مصطلح فنی و تخصصی، آوانویسی نام کسان و جای ها تا به آنجا سرسری گرفته شده که حتی به ضبط آوا نوشت خود نیز پایبند نمانده اند و گاه یک نام خاص را به چند صورت آورده اند که تازه هیچ یک درست نیست!

خواننده با خواندن این یادداشت انتقادی می تواند به مراتب خشم و حسرت و افسوس منتقد آگاه پی ببرد. به راستی شخصی که سال ها بر سر کتابی از این دست صرف وقت کرده تا از هر خطایی پرهیزد، وقتی می بیند که بعضی کسان کار را تا چه حد آسان می گیرند و آبروی کتاب و مؤلف کتاب و هنر ایران را می برند، می تواند حال او را دریابد.

مسافران شتابان و مترجمان شتابزده: پرهام در این یادداشت نیز یادآور می شود که مترجمان سفرنامه ها در ضبط آوانوشت اعلام جغرافیایی ایران از الفبای لاتین به فارسی تا آنجا غفلت می ورزند که حاصل کارشان گاه خنده آور می شود. برای نمونه، مشهد مرغاب (در شمال استان فارس) را «مشهدی مرغاب» و «قمشه» (شهری در استان اصفهان) را «مکیشه» آورده اند!

واژه قالی: سیروس پرهام گذشته از همه فضائل و کمالات، که نمونه هایی از آن را در بخش نقد کتاب دیدیم، یکی از کارشناسان و صاحب نظران کم نظیر قالی ایرانی است. مقاله هایی که از او درباره قالی ایران در دائرةالمعارف ها و دانشنامه های معتبر جهان به انگلیسی آمده در معرفی ظرافت و زیبایی های این عنصر از هنر ایرانی مؤثر بوده و گفتارهای او درباره دستبافت های عشایری و روستایی ایران نیز به شناخت بیشتر این هنر ایرانی مدد رسانده است.

یادداشت «واژه قالی»، که بهتر بود به بخش دوم از مجموعه مقالات همگام با زمانه میرفت دربردارنده توضیحی سودمند و روشنگر درباره لفظ «قالی» است.

می گوید: «قالی» لفظی ترکی نیست. روایتی که این لفظ را به شهر «قالی قلا» در ارمنستان نسبت می دهد نیز درست نیست. شکل عربی از این لفظ به صورت «کالی» کلا، آمده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



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

وقتی حافظ اشتباه نقل می‌شود: از غزل تا سوء تفاهم

نوشته اختصاصی: هرمز افتخاری

و بخارا را، این بیت در فرهنگ عامه به عنوان نماد فریبندگی معشوق و عطوفت شاعر نقل می‌شود. اما برخی چاپ‌ها و نقل‌های نادرست، کلمه «دل ما» را به «دل مرا» تبدیل کرده‌اند. تفاوت ظریف اما مهم است: در نسخه اصلی، شاعر از دست دادن دل جمعی و تقدیم آن به معشوق سخن می‌گوید؛ در نسخه اشتباه، گویا شاعر فقط دل خود را فدا می‌کند. این تغییر کوچک، نگاه کلی به سخاوت و جهان‌بینی حافظ را دگرگون می‌کند. مثال دیگر، بیت: «هر کس از ظن خود شد یار من و من از ظن خویش» نسخه‌هایی از این بیت بدون کلمه «خویش» نقل شده‌اند. در این حالت، بیت به نظر می‌رسد که حافظ فقط دیگران را محکوم می‌کند، در حالی که بیت اصلی تاکید دارد که خطای انسان‌ها و برداشت‌های مختلف، هم در دیگران و هم در خود شاعر وجود دارد. حذف یک واژه ساده، توازن ظریف معنایی بیت را به هم زده است.

اشتباه‌های معنایی و فرهنگی: گاهی نقل اشتباه، صرفاً به دلیل شباهت کلمات نیست، بلکه به دلیل نداشتن زمینه فرهنگی یا تاریخی است. برای مثال، بسیاری از غزل‌ها به مناسبت‌هایی در شیراز یا میدانگاه‌های مذهبی سروده شده‌اند. خواننده‌ای که این زمینه‌ها را نداند، برداشت عاشقانه یا عرفانی صرف خواهد داشت و بسیاری از نکات اجتماعی و سیاسی شاعر را از دست می‌دهد. مثلاً حافظ در برخی غزل‌ها به نحوه حکومت، ظلم حاکمان، و فساد اداری اشاره می‌کند و در نسخه‌های متداول، این ابعاد حذف یا تلطیف شده‌اند. نتیجتاً، حافظ به عنوان شاعری صرفاً عاشقانه شناخته می‌شود، در حالی که او همزمان منتقد اجتماعی، فیلسوف و عارف است.

پیامدهای اشتباه نقل:

تحریف اندیشه‌ها: وقتی بیت به اشتباه نقل می‌شود، برداشت از جهان‌بینی حافظ تغییر می‌کند و ممکن است او را فقط شاعر عشق زمینی یا صرفاً عارف نشان دهد. **ایجاد سوء تفاهم بین نسل‌ها:** نسل جوان که صرفاً نسخه‌های چاپی یا اینترنتی را می‌خواند، ممکن است معنای اصلی را درک نکند و حافظ را محدود به سطحی از ظرافت‌های زبانی ببیند که خودش آن را هدف قرار نداده است. **افزایش کلیشه‌ها:** بسیاری از کلیشه‌های رایج درباره حافظ، مانند «همیشه عاشق معشوق است و همیشه مست و شاد»، ناشی از نقل اشتباه یا تفسیر سطحی شعرهای او است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

حافظ، آن شاعر نامدار قرن هشتم هجری، همواره در ادبیات فارسی به عنوان سمبل ذوق، حکمت و زبان شورانگیز عشق و عرفان شناخته شده است. غزلیات او نه تنها در ایران بلکه در جهان، هزاران بار خوانده، سروده و تحلیل شده‌اند. با این حال، حتی حافظ هم از گزند اشتباه‌های نقل و تفسیر نادرست در امان نمانده است. گاه این اشتباه‌ها معنای شعر را دگرگون کرده، و گاه باعث شده است که پیام اصلی شاعر، از ذهن و قلب خواننده دور بماند.

ریشه‌های اشتباه در نقل اشعار: چند عامل اصلی باعث شده است که حافظ به اشتباه نقل شود:

نسخه‌های خطی و چاپ‌های اولیه: در قرون پیشین، کتاب‌ها با دست رونویسی می‌شدند و اشتباهات تایپی یا خطی رایج بود. یک حرف جا افتاده، یک کلمه اشتباه یا نقطه‌گذاری نادرست می‌توانست کل معنای بیت را تغییر دهد.

تفسیرهای فردی: حافظ به دلیل پیچیدگی و چندلایه بودن اشعارش، همیشه نیاز به تفسیر دارد. اما برخی تفسیرها به جای روشن کردن معنا، آن را منحرف کردند. **استعاره‌های فرهنگی-تاریخی:** اشارات حافظ به مناسبت‌های تاریخی، شهرها، و رجال، اگر ناشناخته باشد، خواننده مدرن ممکن است برداشت کاملاً متفاوتی از بیت داشته باشد.

استعاره‌های عرفانی و عاشقانه: غزل‌های حافظ همزمان در سطح عشق زمینی و معنوی خوانده می‌شوند. گاه تفسیر صرف عرفانی یا صرف عاشقانه، پیام اصلی بیت را کمرنگ کرده است.

نمونه‌های مشهور از اشتباه نقل: یکی از نمونه‌های شناخته شده، بیت مشهور حافظ است: «اگر آن ترک شیرازی به دست آرد دل ما را»، به خال هندویش بخشم سمرقند



Mansour Rezaee



DRE: 01208728

منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

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

مشاقتان منتظر همکاری با شما هستم!

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



اعتماد شما، سرمایه ماست!

برای مشاوره رایگان تماس بگیرید!

(408) 248-6692

10080 N. Wolfe Rd., Cupertino, CA 95014

وقتی زبان، دشمن می‌شود

نوشته اختصاصی: ایران سیروس

ترجیح می‌دهند کمتر حرف بزنند. نه چون حرفی ندارند، بلکه چون از اشتباه کردن می‌ترسند، از خندیده شدن، تصحیح شدن، یا جدی گرفته نشدن. این سکوت تدریجی، آرام‌آرام به بخشی از شخصیت تبدیل می‌شود. آدم‌هایی که در زبان مادری‌شان پرحرف، شوخ‌طبع، منتقد یا حتی رهبر بوده‌اند، در زبان جدید به انسان‌هایی خاموش، محتاط و عقب‌نشسته بدل می‌شوند. این تغییر نه طبیعی است و نه به‌زبانه، ضربه‌ای است به عزت نفس، هویت و احساس تعلق.

زبان و قدرت، چه کسی حق دارد اشتباه کند؟ نکته دردناک اینجاست: اشتباه زبانی برای همه یکسان قضاوت نمی‌شود. کسی که به زبان میزبان لهجه خارجی دارد، با هر خطا «بی‌سواد» تلقی می‌شود، اما بومی‌ای که زبان دیگری را شکسته‌سته حرف می‌زند، اغلب تحسین می‌شود: «چه خوب تلاش می‌کنی!» این نابرابری، زبان را به ابزار قدرت تبدیل می‌کند. زبان میزبان، معیار انسان کامل می‌شود، و زبان مادری مهاجر، به حاشیه رانده می‌شود، حتی در خانه، حتی نزد فرزندان.

شکاف نسل‌ها، وقتی فرزندان، مترجم والدین می‌شود: در بسیاری از خانواده‌های مهاجر، کودکان زودتر زبان کشور میزبان را یاد می‌گیرند و ناخواسته نقش مترجم والدین را بر عهده می‌گیرند. این جابه‌جایی نقش، تعادل قدرت در خانواده را تغییر می‌دهد. پدر یا مادری که نمی‌تواند با معلم، پزشک یا مأمور دولتی حرف بزند، به کودک وابسته می‌شود، و کودک، زودتر از سنش بزرگ می‌شود. در این میان، زبان نه تنها دشمن والدین، بلکه عاملی برای گسست نسل می‌شود.

آیا راهی برای آشتی با زبان وجود دارد؟ بله، اما نه صرفاً با کلاس زبان. یادگیری زبان جدید، اگر با تحقیر، عجله و فشار همراه باشد، بیشتر شبیه میدان نبرد است تا پل ارتباط. جامعه میزبان، اگر واقعاً به همزیستی باور دارد، باید بداند که لهجه، نقص نیست، نشانه سفری است که یک انسان پشت سر گذاشته. و مهاجر نیز باید بداند که ندانستن زبان، شرم نیست. زبان دشمن می‌شود، وقتی شرم به آن اضافه می‌شود. زبان می‌تواند خانه باشد یا زندان. می‌تواند ابزار پیوند باشد یا سلاح حذف. وقتی زبان، دشمن می‌شود، انسان نه فقط کلمه، بلکه قدرت دفاع از خود، روایت زندگی و حق دیده شدن را از دست می‌دهد. بازگویی این حقیقت، شاید قدمی باشد برای آن که روزی زبان، دوباره به دوست بدل شود، به‌عنوان اعلام حضور، نه ابزار خاموشی.

هیچکس با ناتوانی در سخن گفتن متولد نمی‌شود، اما میلیون‌ها انسان، به محض عبور از مرز یک کشور، به سکوت محکوم می‌شوند. سکوتی نه از جنس انتخاب، بلکه نتیجه ندانستن زبانی که در آن سرزمین قدرت دارد. در چنین وضعیتی، زبان دیگر ابزار ارتباط نیست، دیوار است، مانع است، دشمن است.

برای مهاجر و پناهنده، زبان کشور میزبان فقط مجموعه‌ای از واژه‌ها و دستور زبان نیست، معیار قضاوت است، ابزار رتبه‌بندی انسان‌هاست، خط‌کشی نامرئی میان «ما» و «آنها»ست. کسی که زبان را روان حرف می‌زند، باهوش، قابل‌اعتماد و «خودی» تلقی می‌شود. و کسی که نمی‌داند یا با لهجه حرف می‌زند، نادان، مشکل‌دار یا حتی مشکوک **تحقیر پنهان در مکالمه‌های روزمره:** تحقیر همیشه فریاد نمی‌زند. گاهی در برخوردی مصنوعی پنهان است، در تکرار اغراق آمیز یک کلمه ساده، در آه کشیدن کارمند اداره وقتی جمله‌ای را نمی‌فهمد. **«Do you understand»**، **«Slowly, please»** جمله‌ها ساده‌اند، اما لحن‌شان سنگین است، انگار مخاطب کودک است، نه انسانی بالغ با گذشته‌ای پیچیده. بسیاری از مهاجران، به ویژه سالمندان، زنان خانه‌دار یا پناهجویان تازه‌وارد، بارها تجربه کرده‌اند که در فروشگاه، بیمارستان، مدرسه فرزند یا اداره مهاجرت، به جای خطاب قرار گرفتن، نادیده گرفته شده‌اند، گویی ناتوانی زبانی، انسان را نامرئی می‌کند.

سو تفاهم؛ وقتی ناتوانی زبانی به جرم تبدیل می‌شود: ندانستن زبان فقط مانع ارتباط نیست، گاه خطرناک است. یک فرم اشتباه پر شده، یک جمله بد فهمیده شده، یا ناتوانی در توضیح دقیق، می‌تواند پیامدهای حقوقی، پزشکی یا مهاجرتی جدی داشته باشد. پناهنده‌ای که نمی‌تواند داستان شکنجه‌اش را با واژه‌های «درست» تعریف کند، ممکن است در دادگاه مهاجرت (غیرقابل‌باور) تشخیص داده شود. مادری که درد فرزندش را درست توضیح نمی‌دهد، ممکن است با تأخیر درمان مواجه شود. زبانی که بلد نیستی، گاهی بهانه‌ای می‌شود برای نشاندن حقیقت.

سکوت اجباری، خودسانسوری از سر ترس: پس از مدتی، بسیاری از مهاجران



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



Iran Vakil & Notary دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل

با مدیریت رامین کرم ویسی

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

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

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستم!

- ♦ قبول وکالت و پیگیری کلیه دعاوی حقوقی، خانوادگی، جزایی، ملکی و تجاری در دادگاه های ایران
 - ♦ انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و تنظیم انواع وکالتنامه و صلح نامه
 - ♦ وصول مطالبات و رفع ممنوع الخروجی در ایران
 - ♦ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان
 - ♦ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی
 - ♦ انحصار وراثت و وصول سهم الارث
 - ♦ خرید و فروش املاک در ایران
 - ♦ تنظیم انواع وکالتنامه های قانونی و قراردادها
 - ♦ تنظیم مبایعه نامه، وصیت نامه و ثبت طلاق و ازدواج
 - ♦ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه
 - ♦ رفع تصرف و تخلیه املاک، مشاوره و تنظیمات ملکی و ثبتی
 - ♦ تهیه و اخذ عکس پاسپورت
- نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می شود

امکان پیگیری روند پرونده های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد
- TARY**
UBLIC
\$15

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان پذیر است

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می شود

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

امکان پیگیری روند پرونده‌های دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

Iranvakils.com
iranvakils@gmail.com

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



Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید و فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

Wash
&
Repair

Buy, Sale
&
Trade-ins

Expert
Appraisals
for Insurance

(408) 876-9495

By Appointment Only

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



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش اول

اینک که داستان تلخ و تکراری افغانستان، قصه روز هر انجمنی است، این حکایت مرا بر آن داشت تا با بهره گیری از نوشته ها و تحقیقات مستند صاحب نظران، به گوشه ای از چگونگی مداخله بیگانگان در سرزمین های آن منطقه و تحولات دردناک آن بپردازم. در آنچه در این گفتار آمده، از مستندات گوناگون و به ویژه از کتاب «تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس در قرن نوزدهم» تألیف آقای محمود محمود بهره گرفته ام و حتی برخی از جملات، عیناً نقل قول از اثر ایشان است. افغانستان نیز همچون ایران و دیگر ممالک خاورمیانه، بر روی گنجینه های گوناگون ثروت و دارایی قرار گرفته است و همین ثروت بی کران زیرزمینی همواره موجب جلب نظر ممالک اروپایی بوده است. می دانیم که از دیرباز، هندوستان مطمع نظر دولت انگلیس بوده و انگلستان همواره بیم آن را داشته است که دولت روسیه از راه ایران به هرات در افغانستان دست یابد و از آنجا راهی به هند پیدا کند. به همین جهت، نقشه در دست گرفتن والی آنجا، «دوست محمدخان»، را در سر می پروراند. والی هرات گرچه گاه گاهی به تحریک بیگانگان، علم طغیان برمی افراشت، اما فوراً در برابر اقدامات دولت ایران سر تسلیم فرود می آورد، خراج های عقب افتاده را می پرداخت، خطبه به نام شاهنشاه ایران خوانده می شد و سکه به نام پادشاه ایران ضرب می گردید. با دسیسه های دولت انگلیس برای دستیابی به هرات، محمدشاه قاجار مصمم شد برای جلوگیری از ترفندهای این دولت، عازم هرات شود، حال آنکه دولت انگلیس با نهایت جدیت، مراقب اعمال دولت ایران بود و تمایلی نداشت شاه به این سفر اقدام کند.

در سال ۱۸۳۶ میلادی، قشون ایران به حرکت درآمد و باب مذاکرات با دوست محمدخان، والی هرات، گشوده شد، اما پاسخ او، با پشت گرمی به دولت انگلیس، به دولت ایران بسیار خشن و تند بود و حتی حاضر نشد خراجی را که پیش تر به ایران می پرداخت، ادا کند. از این رو، محمدشاه، پادشاه ایران، مصمم به تأدیب او و حمله به افغانستان شد.

در سال ۱۸۳۵ میلادی، لرد اوکلند از سوی دولت انگلیس به فرمانفرمایی هندوستان منصوب شد. در هنگام ورود او به هندوستان، دوست محمدخان پیام تبریک فرستاد و او نیز با گرمی پاسخ گفت. سپس «الکساندر بورنس» مأمور شد تا به عنوان نماینده تجاری انگلستان به کابل برود، اطلاعات کاملی از اوضاع آنجا گردآوری کند، استعداد قوای قزلباش، که باقی مانده نیروهای ایرانی مقیم افغانستان بودند، را با دقت بررسی نماید و نظر والی هرات را جلب کند و او را از اتکاء به ایران دور سازد. اندکی بعد، بورنس در نامه ای به وزیر مختار انگلیس نوشت که باید هرچه زودتر دوست محمدخان را وادار کرد برادران خود، که حاکم قندهار بودند، را از ارتباط با ایران بازدارد و اگر آنان نپذیرفتند، با تدابیر مقتضی، ایشان را به سرپیچی از

دوستی با ایران وادار سازند. متأسفانه در مدت کوتاهی، آنچه مورد نظر آنان بود تحقق یافت. با این همه، این وضعیت چندان دوام نیاورد و پس از مدتی، روابط دولت انگلیس با والی افغانستان رو به تیرگی نهاد.

از نخستین اقدامات خصمانه آنان علیه افغانستان این بود که ایالت پیشاور را، که به حق متعلق به افغان ها بود، به امیر سند واگذار کردند و به دوست محمدخان، حاکم هرات و کابل، رسماً اخطار دادند که اگر روابط خود را با ایران قطع نکند، دولت انگلستان روابطش را با او قطع خواهد کرد. پس از آن نیز امیر سند را علیه افغانستان تحریک کردند و دوست محمدخان ناچار شد به دولت ایران متوسل شود. در این زمان محمدشاه، پادشاه ایران، مصمم بود به افغانستان لشکر کشد و والی آنجا را که دست نشانده ایران بود، به اطاعت وادارد، در حالی که دولت انگلستان یک صاحب منصب توپخانه به نام «پانتجر» را برای دفاع از هرات در برابر ایران به آن شهر فرستاده بود. هنگامی که نیروهای ایرانی هرات را محاصره کردند، «پانتجر» نه برای حفظ سکنه هرات، بلکه برای صیانت از منافع انگلستان، مسئولیت دفاع از قلعه هرات را بر عهده گرفت، زیرا دولت انگلیس هرات را دروازه هند می دانست و بیم از دست دادن هندوستان داشت. از این رو، به محض نزدیک شدن قشون ایران به هرات، فرمان آتش زدن تمام محصولات آن نواحی را صادر کرد و همه چیز را به آتش کشیدند و ویران ساختند تا پیشروی قشون ایران متوقف شود.

اگرچه در اوایل سلطنت محمدشاه فتنه های خفته دوباره سر برآورد، اما جدیت فوق العاده «قائم مقام»، وزیر کاردان و با تدبیر محمدشاه، همه را خاموش و آرام کرد و به اوضاع پریشان مملکت سر و سامان بخشید. حکمران هرات نیز یکی از همان فتنه های تحریک شده بود که به محض ورود قشون ایران به هرات، آرام می گرفت و سر اطاعت فرود می آورد. دولت ایران در این موقع چاره ای جز اثبات حق حاکمیت خود بر هرات نداشت و نمی توانست تحمل کند که یکی از امرای دست نشانده اش از اطاعت سر باز زند و یاغی شود. در هر حال، عزیمت محمدشاه به هرات برخلاف میل دولت انگلستان و دولت دست نشانده آن، یعنی حکومت هند، بود، اما شاه ایران بدون توجه به خواست انگلیس به سوی هرات حرکت کرد. محاصره هرات توسط ایران ده ماه به طول انجامید و با وجود همه نیرنگ ها و مداخلات دولت انگلستان، ایران از این محاصره دست برنداشت.

در نوزدهم ژوئن ۱۸۳۸، کشتی های جنگی انگلیس وارد خلیج فارس شدند و جزیره خارک را تصرف کردند. این خبر به سرعت در سراسر ایران منتشر شد. پس از آن، «کلنل استودارت» وابسته نظامی انگلیس در تهران، از سوی دولت انگلستان به اردوگاه شاه اعزام شد تا تصمیم دولت متبوع خود را ابلاغ کند. شاه در آغاز پرسید: «آیا اگر از محاصره هرات دست برندارم، دولت انگلستان اعلان جنگ خواهد کرد؟» کلنل پاسخ داد: «بلی». شاه سکوت کرد و کلنل را مرخص نمود. دو روز بعد، شاه از محاصره هرات دست کشید، زیرا مایل نبود با دولت انگلستان وارد جنگ شود. در نهم سپتامبر ۱۸۳۸، پس از ده ماه محاصره، اردوی شاه به سوی مشهد حرکت کرد. اگرچه محمدشاه ناچار شد از محاصره هرات صرف نظر کند، اما چون به خوبی می دانست که در این ماجرا منافع ایران قربانی اغراض دولت انگلستان شده و اقدامات آنان ایران را از حق مشروع خود محروم ساخته است، و نیز پادشاهان اروپا هیچ گونه مساعدتی به دولت ایران نکرده اند، به شدت خاطرش مکدر و آزرده بود. منابع: تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلستان، تألیف محمود محمود - ناسخ التواریخ

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی

و گروهی - بیمه دندانپزشکی - بیمه مسافرتی

Medicare - Covered California (Marketplace) -

Dental Insurance - Travel Insurance



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent



(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555

آیا رژیم ایران در آستانه فروپاشی است؟

کریم سجادیپور و جک ای. گلدستون



بازاریان در انقلاب ۱۳۵۷ نقشی محوری ایفا کردند و سال‌ها به عنوان یکی از پایگاه‌های اصلی اجتماعی و اقتصادی جمهوری اسلامی عمل کردند. اما در دهه‌های اخیر، رژیم با تبدیل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به یک مجموعه نظامی-صنعتی، شبکه‌هایی از ثروت و قدرت ایجاد کرده است که از دل آن جریان می‌یابد. سیامک نمازی، بازرگان ایرانی-آمریکایی که به مدت هشت سال توسط رژیم به گروگان گرفته شده بود، دولت ایران را «مجموعه‌ای از مافیاهای رقیب، با سلطه سپاه پاسداران و وابستگان سابق آن، توصیف کرده است که بالاترین وفاداری‌شان نه به ملت، نه به دین و نه به ایدئولوژی، بلکه به ثروت‌اندوزی شخصی است». این ساختار نه تنها انسجام ایدئولوژیک رژیم را تضعیف کرده، بلکه طبقه سنتی بازرگان را نیز به حاشیه رانده و بازار را از ستون حمایتی به منبع نارضایتی بدل کرده است.

با این حال، یک گروه از نخبگان همچنان متحد باقی مانده‌اند: نیروهای امنیتی کشور. انسجام آنان تاکنون مانع فروپاشی جمهوری اسلامی شده است. تا این لحظه، هیچ یک از فرماندهان ارشد سپاه پاسداران نه از نظام جدا شده‌اند و نه حتی انتقادی ملایم و علنی از آیت‌الله خامنه‌ای ابراز کرده‌اند. آن هم با وجود سال‌ها اعتراض سراسری و ترور هدفمند نزدیک به دو دوجین از چهره‌های ارشد این نیروها توسط اسرائیل. برای بسیاری از این فرماندهان، از دست دادن قدرت به معنای از دست دادن ثروت و احتمالاً جانشان است. به همین دلیل، آنان احتمالاً آخرین گروهی خواهند بود که علیه رژیم موضع می‌گیرند. اما اگر چنین کنند، رژیم دوام نخواهد آورد.

ایران به روشنی شرط سوم را نیز داراست: اقتدارگرایی سیاسی، اقتصادی و اجتماعی جمهوری اسلامی، در واکنش به احساس بی‌عدالتی، یک ائتلاف متنوع مخالفان را شکل داده است. طی دهه گذشته، اعتراضات گسترده اما مقطعی، تقریباً همه طبقات اجتماعی را دربر گرفته است، از اقلیت‌های قومی در حاشیه کشور گرفته تا جنبش‌های کارگری، زنان و بازاریان. این گروه‌ها به ندرت تلاش‌های خود را هماهنگ کرده یا هم‌زمان به خیابان آمده‌اند، اما بسیاری از دلایل خشم آنان به‌طور گسترده مشترک است.

جمهوری اسلامی یک حکومت دینی است که مدعی حکمرانی از موضعی اخلاقی است. از همین رو، نمونه‌های فساد و ریاکاری آن تأثیری به‌ویژه بسیج‌کننده دارد. فرماندهان سپاه پاسداران ناظر اجرای خشن حجاب اجباری برای زنان‌اند، در حالی که دختران و معشوقه‌هایشان در خارج از کشور بدون حجاب دیده می‌شوند. کشور با بحران شدید کم‌آبی مواجه است، و بسیاری از ایرانیان معتقدند «مافیای آب» مرتبط با سپاه، منابع را به سوی پروژه‌های صنعتی خود منحرف می‌کند، در حالی که روستاهای کامل به تشنگی سپرده شده‌اند. فرزندان هزاران مقام ارشد، زندگی مرفه خود را در شهرهای غربی در اینستاگرام و لینکدین به نمایش می‌گذارند. معترضان در شهر یاسوج اخیراً شعار می‌دادند: «بچه‌هاشون کانادان! بچه‌های ما زندان!»

جنبش مخالفان نشان داده است که توان بسیج خشم گسترده را دارد، اما برای موفقیت، باید فراتر از بسیج صرف حرکت کرده و با نخبگان ناراضی پیوند برقرار کند. برخی از این تکنوکرات‌ها و افراد به حاشیه رانده شده، درون نظام احساس بیگانگی می‌کنند، اما به دلیل ترسی که از «فردای سقوط» دارند، جرئت اقدام ندارند. اپوزیسیون باید راه خروجی امن و باورپذیر برای این افراد ارائه دهد و آنان را متقاعد کند که جمهوری اسلامی دیگر سپر محافظشان نیست، بلکه کفن آنان است. انقلاب‌ها زمانی رخ می‌دهند که حاکمان ضعیف و منزوی می‌شوند، زمانی که مردم خود را بخشی از گروهی پر شمار، متحد و محق می‌بینند که می‌تواند برای ایجاد تغییر دست به عمل بزند، و زمانی که نخبگان سیاسی به مردم می‌پیوندند و به جای دفاع از حکومت، آن را رها می‌کنند. در ایران، تاکنون این عنصر آخر غایب بوده است.

پنج شرط تعیین می‌کنند که آیا انقلاب‌ها به موفقیت می‌رسند یا نه. برای نخستین بار از سال ۱۳۵۷، ایران تقریباً همه این شروط را داراست. چهل‌وهفت سال پیش، ایران شاهد انقلابی بود که یک پادشاهی هم‌پیمان ایالات متحده را با یک حکومت دینی ضدآمریکایی جایگزین کرد. امروز، جمهوری اسلامی ایران ممکن است در آستانه یک ضدانقلاب قرار داشته باشد. تاریخ نشان می‌دهد که رژیم‌ها نه بر اثر یک شکست منفرد، بلکه در نتیجه هم‌زمانی مرگبار مجموعه‌ای از فشارها فرو می‌پاشند. یکی از ما، جک، به تفصیل درباره پنج شرط مشخصی نوشته است که برای موفقیت یک انقلاب ضروری‌اند: بحران مالی، شکاف در میان نخبگان حاکم، ائتلاف متنوع مخالفان، روایت قانع‌کننده مقاومت، و محیط بین‌المللی مساعد. این زمستان، برای نخستین بار از سال ۱۳۵۷، ایران تقریباً همه این پنج شرط را داراست.

در چند هفته گذشته، اعتراضات شهرهای ایران را دربر گرفته و هر روز بر شتاب آن افزوده شده است. این اعتراضات در واکنش به یک بحران مالی آغاز شد: سقوط آزاد ارزش پول ملی و دولتی با خزانه تهی. در سیاست آمریکا، نرخ تورم بیش از ۳ درصد معمولاً به سقوط دولت‌ها می‌انجامد. اما نرخ تورم در ایران، بیش از ۵۰ درصد به‌طور کلی و ۷۰ درصد برای مواد غذایی، از بالاترین نرخ‌ها در جهان است. طی یک سال گذشته، ارزش پول ایران بیش از ۸۰ درصد در برابر دلار سقوط کرده است. در سال ۱۳۷۹، هر دلار آمریکا معادل ۷۰ ریال ایران بود، امروز، هر دلار ۱ میلیون و ۴۷۰ هزار ریال ارزش دارد. پول ایران دیگر کمتر وسیله‌ای برای مبادله است و بیشتر به شاخصی روزانه از نومیدی ملی شباهت دارد. و برخلاف بحران‌های اقتصادی پیشین، این فروپاشی تمام طبقات اجتماعی را دربر گرفته و بازاریان، ثروتمندان و فقرا را یکسان تحت تأثیر قرار داده است.

ایران با ۹۲ میلیون جمعیت، شاید بزرگ‌ترین کشوری در جهان باشد که دهه‌هاست از نظام مالی جهانی منزوی مانده است. افزون بر تورم، کشور از فساد ساختاری، سوءمدیریت و فرار مغزها رنج می‌برد. جوانان ایرانی با نرخ‌های بالای بیکاری و اشتغال ناقص مواجه‌اند، نسل‌های مسن‌تر نیز دریافته‌اند که صندوق‌های بازنشستگی‌شان تا حد زیادی ورشکسته است. بازگشت تحریم‌های جهانی و کاهش بهای نفت، که طی سال گذشته ۲۰ درصد افت کرده، تهران را ناچار کرده است نفت خود را با تخفیفی کم‌رشدن به چین بفروشد. قطع برق و سهمیه‌بندی آب به بخش ثابتی از زندگی روزمره بدل شده است.

دومین شرط فروپاشی دولت، بیگانگی نخبگان، نیز به روشنی در ایران قابل مشاهده است. آنچه در سال ۱۳۷۹ به عنوان یک ائتلاف ایدئولوژیک گسترده آغاز شد، تا سال ۲۰۲۶ به یک «حزب تک‌نفره» تقلیل یافته است: حزب علی خامنه‌ای. میرحسین موسوی، از بنیان‌گذاران جمهوری اسلامی و نخست‌وزیر پیشین، اکنون پانزدهمین سال حبس خانگی خود را می‌گذراند. همه رؤسای‌جمهور پیشین که هنوز در قید حیات‌اند یا ساکت شده‌اند یا به حاشیه رانده شده‌اند: محمد خاتمی با ممنوعیت کامل رسانه‌ای روبه‌روست، محمود احمدی‌نژاد به حاشیه رانده شده و تحت نظارت است، و حسن روحانی از نامزدی برای عضویت در مجلس ۸۸ نفره خبرگان رهبری (روحانیونی که رهبر آینده را انتخاب می‌کنند) منع شد.

این رژیم در نتیجه دهه‌ها «گزینش منفی»، پاداش دادن به متوسط بودن و ترجیح وفاداری ایدئولوژیک بر شایستگی، از درون تهی شده است. پیامد این روند، بیگانگی متخصصان و تکنوکرات‌هایی بوده که زمانی ستون فقرات اداری دولت را تشکیل می‌دادند. این طبقه که با چاپلوسان جایگزین شده و زیر فشار دخالت روحانیت در زندگی روزمره خفه شده است، مدت‌هاست ایمان خود را به نظام از دست داده است. آنان شاهد فرسایش ثروت خود در اثر تورم و ویرانی کشور بر اثر بی‌کفایتی‌اند، شکستی که اکنون در سوءمدیریت منابع آب تهران دیگر قابل انکار نیست.

جمهوری اسلامی، بسیار شبیه اتحاد جماهیر شوروی در دهه ۱۹۸۰، تا حد زیادی باورهای ایدئولوژیک خود را از دست داده است. تنها درصد اندکی از افراد درون نظام همچنان مؤمنان واقعی‌اند، اکثریت با انگیزه ثروت و امتیاز حرکت می‌کنند. یکی از استادان علوم سیاسی ساکن تهران که با او گفتگو کردیم، این موضوع را چنین خلاصه کرد: «در آغاز انقلاب، رژیم ۸۰ درصد ایدئولوگ و ۲۰ درصد شارلاتان بود. امروز، این نسبت کاملاً برعکس شده است.»

چرا ایران سال ۱۹۷۹ را تکرار نمی‌کند

سعید گلکار - استادیار گروه علوم سیاسی در دانشگاه تنسی و پژوهشگر ارشد حوزه سیاست ایران در شورای امور جهانی شیکاگو

ماهیت قدرت در تهران امروز بسیار متفاوت از آن چیزی است که در دهه ۱۹۷۰ وجود داشت.



نهادهای سرکوبگر جمهوری اسلامی تحت سلطه حامیان سرسخت رژیم قرار دارند. وفاداری آنها صرفاً معامله‌محور نیست، بلکه وفاداری‌ای ایدئولوژیک، نهادی و نسل‌به‌نسل است. پالایش ایدئولوژیک و نظام امتیازدهی و حمایت، باعث شده این وفاداری نه تنها تحمیل شود، بلکه به‌طور فعال پرورش یابد.

تحریک اجتماعی، امنیت اقتصادی و احساس هویت این افراد به بقای رژیم و رهبری آیت‌الله خامنه‌ای گره خورده است. برای آنان، فروپاشی نظام یک جابه‌جایی سیاسی ساده نیست، بلکه تهدیدی وجودی محسوب می‌شود. در لحظات بحران، این وفاداران به صورت پیش‌دستانه عمل می‌کنند تا از گسترش اعتراض‌ها جلوگیری کنند و ناآرامی‌ها را به عنوان فتنه‌ای با حمایت خارجی معرفی نمایند، امری که موانع درونی برای توسل به خشونت را کاهش می‌دهد. در نتیجه، حتی اعتراض‌هایی که از نظر گستره جغرافیایی و تعداد شرکت‌کنندگان بزرگ‌تر از اعتراض‌های سال ۱۹۷۹ باشند، الزاماً چالشی بنیادین برای رژیم ایجاد نمی‌کنند، بلکه بیشتر به تشدید سرکوب می‌انجامند. این نکته یک درس کلیدی را برجسته می‌کند: اعتراض‌ها به تنهایی موجب انقلاب نمی‌شوند.

انقلاب‌ها زمانی رخ می‌دهند که ناآرامی گسترده مردمی با فلج‌شدگی یا ریزش در میان نخبگان حاکم تلاقی پیدا کند. این وضعیت در سال ۱۹۷۹ اتفاق افتاد، اما در شرایط کنونی رخ نداده است.

آنچه می‌تواند این توازن را بر هم بزند، صرفاً اعتراض نیست، بلکه وارد شدن شوکی مستقیم به ساختار رهبری رژیم است. مداخله خارجی، به ویژه از سوی ایالات متحده، احتمالاً با هدف برهم زدن هماهنگی نخبگان و از طریق هدف قرار دادن چهره‌های ارشد سیاسی و امنیتی با حملات نظامی انجام می‌شود.

چنین رویکردی تنها در صورتی می‌تواند به یک بحران واقعی در نظام منجر شود که شخص آیت‌الله خامنه‌ای از صحنه قدرت حذف گردد. قدرت در جمهوری اسلامی به شدت در دفتر رهبر و حلقه نزدیک به او متمرکز شده است. غیبت ناگهانی او می‌تواند رویارویی نخبگان بر سر جانشینی را شعله‌ور کرده و انسجام در رأس هرم قدرت را تضعیف کند.

اما مداخله می‌تواند نتیجه‌ای معکوس هم داشته باشد و به انسجام بیشتر وفاداران رژیم بینجامد. اگر آیت‌الله خامنه‌ای از چنین مداخله‌ای جان سالم به در ببرد، هسته اصلی حامیان او در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، بسیج و نهادهای اطلاعاتی به احتمال بسیار زیاد صفوف خود را فشرده‌تر خواهند کرد، همان‌گونه که در رویارویی‌های خارجی پیشین نیز چنین کرده‌اند. در این شرایط، ریزش نخبگان حاکم همچنان بعید خواهد بود.

حتی در صورت فروپاشی نظام، ایران با خلأ نهادی‌ای که در برخی کشورهای پس از مداخله خارجی دیده شده، روبرو نخواهد شد. دیوان‌سالاری مدرن کشور که از اوایل قرن بیستم تاکنون تداوم داشته، احتمالاً دست‌کم در کوتاه مدت به کار خود ادامه خواهد داد. فروپاشی اداری به دلیل ظرفیت دولت، سازمان‌یافتگی اجتماعی و هویت ملی ایران محدود خواهد بود.

برخی هشدار می‌دهند که سقوط جمهوری اسلامی ناگزیر به یک شورش مسلحانه طولانی‌مدت منجر می‌شود. این خطر را نمی‌توان نادیده گرفت. با این حال، برخلاف نمونه‌هایی چون عراق یا افغانستان، در ایران بازیگران دولتی خارجی‌ای وجود نخواهند داشت که مایل و قادر به تأمین مالی، سازمان‌دهی و تداوم جنبش‌های مسلح افراطی باشند. جامعه ایران همچنین مقاومت عمیقی در برابر افراط‌گرایی مذهبی و رادیکالیسم سیاسی نشان داده است. بنابراین این امکان وجود دارد که بی‌ثباتی پس از فروپاشی نظام قابل مهار باشد.

در نتیجه، خطر واقعی این نیست که ایران در آستانه تکرار سال ۱۹۷۹ قرار دارد، بلکه این است که تکیه مداوم بر این قیاس، سیاست‌گذاران را از درک چگونگی کارکرد جمهوری اسلامی در شرایط امروز باز می‌دارد. برداشت نادرست از ماهیت قدرت در ایران، شانس تغییر مسالمت‌آمیز را افزایش نمی‌دهد، بلکه احتمال آن را بالا می‌برد که خود ایرانیان بهای سرکوب، تشدید تنش‌ها و نااطمینانی طولانی مدت را بپردازند.

ایران در حال گذر از یکی از خطرناک‌ترین مقاطع تاریخ پس از انقلاب خود است. اعتراضات سراسری دیگر مقطعی و پراکنده نیستند، بلکه به شکلی مداوم ادامه یافته‌اند. با گسترش موج تازه‌ای از ناآرامی‌ها در سراسر کشور، خشونت نیز شدت گرفته است. آمار واقعی کشته‌شدگان هنوز قابل تأیید نیست. این رویدادها بار دیگر پرسشی آشنا را زنده کرده‌اند: آیا ایران به سوی تکرار سال ۱۹۷۹ حرکت می‌کند؟ گرایش به استفاده از این قیاس قابل درک است. تصاویر بسیج گسترده مردمی و اعتراضات پیاپی، خاطرات ماه‌های پایانی حکومت شاه را تداعی می‌کند. با این حال، این مقایسه در نهایت گمراه‌کننده است. موفقیت انقلاب ۱۹۷۹ را نمی‌توان صرفاً با بسیج عمومی توضیح داد. آنچه پیروزی آن را تضمین کرد، هم‌زمانی شکل‌گیری اپوزیسیونی هماهنگ تحت رهبری آیت‌الله روح‌الله خمینی و، مهم‌تر از آن، ناتوانی نخبگان حاکم در سرکوب مؤثر مخالفت‌ها بود.

محمدرضا شاه به سرطان مبتلا بود، داروهای سنگین مصرف می‌کرد و به طور آشکار دچار تردید و دودلی بود. رهبری او در زمان بحران‌ها سست و متزلزل شد. او دو بار در بحبوحه ناآرامی‌های سیاسی کشور را ترک کرد: نخست در سال ۱۹۵۳ پس از به چالش کشیده شدن توسط نخست‌وزیر محمد مصدق، و بار دیگر در ژانویه ۱۹۷۹، زمانی که اعتراضات در سراسر کشور گسترش یافته بود. به همان اندازه مهم، دستگاه سرکوب شاه ساختاری پراکنده و از نظر اجتماعی ناهمگون داشت. به جز ساواک به عنوان سازمان مرکزی اطلاعات، حفظ نظم اجتماعی بر عهده پلیس و ژاندارمری بود، در حالی که ارتش ایران بیشتر بر دفاع سرزمینی تمرکز داشت تا سرکوب سیاسی.

این نهادها فاقد پالایش ایدئولوژیک منسجم بودند و نیروهایشان از پیشینه‌های اجتماعی و فکری گوناگون می‌آمدند. هنگامی که شاه کشور را ترک کرد، بخشی از نیروهای پلیس از روش‌های سرکوبگرانه دست کشیدند و برای حفظ نظم عمومی با معترضان همکاری کردند، در حالی که فرماندهان ارشد نظامی دچار تردید شدند، حفظ جان و موقعیت خود را در اولویت قرار دادند و در نهایت سلطنت را رها کردند. وضعیت امروز به طور بنیادین متفاوت است. برخلاف شاه، رهبری آیت‌الله علی خامنه‌ای در دوران بحران با تردید یا دودلی همراه نیست.

خامنه‌ای از زمان رسیدن به مقام رهبری در سال ۱۹۸۹، بر دگرگونی عمیق جمهوری اسلامی نظارت داشته است، دگرگونی‌ای که آن را می‌توان به عنوان یک «دولت امنیتی-الهیاتی» توصیف کرد که بیش از رضایت اجتماعی، بر سرکوب تکیه دارد. او به عنوان رهبر جمهوری اسلامی، بر دستگاهی سرکوبگر نظارت می‌کند که به شدت نهادینه، منسجم، متعهد از نظر ایدئولوژیک و عمیقاً در حفظ نظام سرمایه‌گذاری شده است. این واقعیت ساختاری، بیش از احساسات و خواست عمومی صرف، حدود و مرزهای تغییر انقلابی در ایران امروز را تعیین می‌کند.

قدرت سرکوب جمهوری اسلامی در یک نهاد واحد متمرکز نیست، بلکه میان سازمان‌هایی هم‌پوشان با زنجیره‌های فرماندهی موازی و تکراری توزیع شده است. این نیروها عمدتاً در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، بسیج، نیروی انتظامی، دستگاه‌های اطلاعاتی و شبکه‌های اجتماعی وابسته به آنها متمرکز هستند.

ماهنامه پژواک

www.pezhvak.com

۸۶۲۴-۲۲۱ (۴۰۸)



ژیلا مساعد

پری صابری

شیوا ارسطویی

عمید (زمین السلطنه)، شمس کسمایی و صدیقه دولت آبادی. اما با تعطیلی این نشریات و حذف آرشیوها، بخش بزرگی از حافظه نوشتاری زنان نیز نابود شد. تاریخ ادبیات رسمی، به جای بازسازی این حافظه، ترجیح داد آن را نادیده بگیرد. در دوره معاصر، حذف شکل پیچیده تری به خود گرفت. زنانی چون ایران درودی در نوشتار، فروغ فرخزاد در شعر و سیمین دانشور در داستان، هر چند شناخته شدند، اما همواره زیر ذره بین سانسور، قضاوت اخلاقی و تقلیل آثارشان به «مسائل زنانه» قرار گرفتند. در کنار این نامها، زنانی بودند که حتی به همین میزان هم دیده نشدند؛ مانند طاهره صفارزاده در وجه روشنفکرانه و نظری شعرش، یا گلی ترقی که سالها در حاشیه نقد جدی قرار داشت، یا منیرو روانی پور که روایت جنوب، اسطوره و زنانه اش اغلب با برچسب «غیرواقع گرا» کم اهمیت جلوه داده شد.

دهها شاعر زن دیگر، از جمله پری صابری در نمایشنامه نویسی، ژیللا مساعد در شعر، سپیده جدیری و شیوا ارسطویی، یا به طور مستقیم سانسور شدند یا به تدریج از جریان اصلی کنار زده شدند. بسیاری از این زنان یا مهاجرت کردند یا به سکوت رانده شدند، سکوتی که تاریخ آن را به اشتباه «نبودن» تعبیر کرده است.

سانسور فقط در حذف کتاب خلاصه نمی شود، در نادیده گرفتن، در تدریس نشدن، در نقد نشدن و در جوایز نادیده گرفته شدن ادامه می یابد. زنان نویسنده کمتر در برنامه های درسی دانشگاهی حضور دارند، کمتر موضوع پایان نامه ها هستند و کمتر به عنوان «مرجع» معرفی می شوند. این حذف نرم اما مداوم، همان قدر ویرانگر است که سانسور رسمی.

تاریخ ادبیات ایران، اگر بخواهد صادق باشد، باید بپذیرد که بدون بازگرداندن نام زنانی چون رابعه، مهستی، جهان ملک خاتون، بی بی خانم استرآبادی، شمس کسمایی، تاج السلطنه و دهها نویسنده و شاعر معاصر به حاشیه رانده شده، روایتی ناقص و تحریف شده ارائه می دهد. این زنان نه حاشیه، بلکه بخشی حذف شده از متن بوده اند. بازخوانی آثار این زنان، صرفاً ادای دین به گذشته نیست، افشای سازوکاری است که هنوز هم فعال است. تا زمانی که سانسور، تبعیض و نگاه مردمحور بر نشر، نقد و آموزش سایه انداخته، تاریخ همچنان در حال حذف زنانی است که می نویسند. پژواک این صداها، نه بازگشت به گذشته، بلکه شکستن چرخه حذف در حال و آینده است.

زنانی که تاریخ عمداً حذف شان کرد

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

حذف زنان از تاریخ ادبیات ایران نه یک خطای سهوی، بلکه نتیجه تصمیم های پی درپی، سکوت های هدفمند و سازوکارهای قدرت است. اگر امروز نام بسیاری از شاعران و نویسندگان زن را نمی شناسیم، نه به این دلیل است که ننوشتند، بلکه چون اجازه داده نشده دیده شوند. تاریخ ادبیات رسمی ایران، با دقتی وسواس گونه، صداهای زنانه ای را که با نظم مردسالار، اخلاق رسمی یا ایدئولوژی حاکم هم خوانی نداشته اند، کنار زده است.

در سده های نخستین شعر فارسی، زنانی چون رابعه بلخی و مهستی گنجوی نوشتند، اما روایت رسمی از آنان بیش از آنکه ادبی باشد، اخلاقی و افسانه ای شد. شعر رابعه، که جسور، عاشقانه و انسانی است، زیر سایه روایت قتل و عشق ممنوع دفن شد. مهستی، با رباعی هایی که بی پرده از لذت، انتخاب و میل سخن می گوید، قرن ها یا سانسور شد یا به حاشیه رفت، زیرا زنی بود که از بدن و خواست خود می نوشت، جرمی نابخشودنی در تاریخ رسمی.

در قرون بعد، زنانی مانند جهان ملک خاتون، با دیوانی پر حجم و زبانی پخته، عملاً از کتاب های درسی و تاریخ نگاری ادبی حذف شدند. کمتر کسی می پرسد چرا شاعری با آن حجم اثر، هنوز «کمتر شناخته شده» محسوب می شود. پاسخ روشن است: چون زن بوده و شعرش نه در خدمت مدح قدرت، بلکه بیان تجربه شخصی و انسانی بوده است. در دوره قاجار، زنان نویسنده ای ظهور کردند که نه تنها نوشتند، بلکه نقد کردند. بی بی خانم استرآبادی با «معایب الرجال»، یکی از نخستین نقدهای مکتوب و تند علیه نظام مردسالار را نوشت، اما سال ها اثر او نه به عنوان متن جدی فکری، بلکه به عنوان نوشته ای حاشیه ای و طنزآمیز تلقی شد. زنانی چون تاج السلطنه، با یادداشت ها و نوشته های صریحش درباره بدن، سیاست و قدرت، بیش از آنکه نویسنده تلقی شود، به عنوان «دختر شاه متفاوت» معرفی شد؛ گویی نوشتن او امری فرعی بوده است.

در دوران مشروطه، بسیاری از زنان در نشریات زنانه قلم زدند، زنانی مانند مریم



مریم حجتیان

راهنمای زندگی - Life Coach
Certified Professional Coach



Certificate No: 2022-4007

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF

انسان های موفق و خوشحال برای رسیدن به اهدافشان همراهی یک کوچ مورد تایید و متخصص را در مسیر زندگی خود انتخاب می کنند.



حضور و آنلاین

- کشف رسالت در زندگی
- مدیریت روابط شخصی و عاطفی
- رسیدن به اهداف خود در زندگی
- رسیدن به بخشش خود و دیگران
- راهی از سر درگمی در کار و حرفه
- مدیریت و کنترل افکار منفی و خشم
- راهکارهای اساسی برای کسب آرامش درونی

با تعیین وقت قبلی:

(415) 378 2077

Mhojatiyan@gmail.com

ماهنما پژواک

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

(408) 221-8624

نقد و بررسی فیلم آنچه از تو باقی مانده است

(All That's Left of You)

منتقد: رابرت دانیلز



کارگردان: شرین داییس

بازیگران: صالح باکری - شرین داییس - محمد باکری - آدام باکری - ماریا زیریک

- محمد عابد - صلاح الدین

خلاصه داستان: در کرانه‌ی باختری اشغالی دهه‌ی ۱۹۸۰، نوجوانی فلسطینی درگیر اعتراضی می‌شود که مسیر زندگی خانواده‌اش را برای همیشه دگرگون می‌کند. مادرش، حنان، که از پیامدهای آن رویداد سرنوشت‌ساز در بهت و اندوه فرو رفته، داستانی را بازگو می‌کند که آن‌ها را به آن لحظه‌ی تقدیری رساند. این درام حماسی که هفت دهه را در بر می‌گیرد، امیدها و دل‌شکستگی‌های یک خانواده‌ی ریشه‌کن شده را دنبال می‌کند و نه تنها زخم‌های آوارگی، بلکه روح تسلیم‌ناپذیر بقا را آشکار می‌سازد.

نقد فیلم: در تماشای لحظه‌ای که یک کارگردان به سطحی تازه از مهارت‌های فنی و روایت‌گری دست می‌یابد، هیجانی وصف‌ناپذیر نهفته است. شرین داییس، نویسنده و کارگردان، اکنون سومین فیلم بلند خود را ساخته است. نخستین اثر او، «امریکا» (Amreeka)، که در سال ۲۰۰۹ در جشنواره ساندنس به نمایش درآمد، درباره خانواده‌ای فلسطینی از کرانه باختری بود که پس از مهاجرت به شیکاگو با اسلام‌هراسی در محیط تازه خود روبرو می‌شوند. پنج سال بعد، او فیلم «می در تابستان» (May in the Summer) را کارگردانی کرد، کمدی-دراما درباره زنی که برای مراسم عروسی‌اش به اردن بازمی‌گردد، اما در این بازگشت، خواسته‌ها و آرزوهای خود را به پرسش می‌کشد. هر دو فیلم آثاری جمع‌وجور و صمیمی بودند، اما سرشار از احساساتی عمیق و پر قدرت.

اما تازه‌ترین اثر او، «آنچه از تو باقی مانده است» (All That's Left of You)، فیلمی حماسی و چندنسلی درباره فلسطینیان با تهیه‌کنندگی خاویر بارد و مارک رافلو، اثری است پخته و با پرداختی بی‌نقص که نشان می‌دهد کارگردانی بسیار آموخته و اکنون آماده است گام‌های بزرگ‌تری بردارد. این فیلم همچنین نماینده اردن برای رقابت اسکار بهترین فیلم بین‌المللی است و به فهرست کوتاه این بخش راه یافته است.

فیلم داییس، اثری شگفت‌انگیز با ساختاری غیرخطی، با لحنی وهم‌انگیز آغاز می‌شود: دو پسر نوجوان به نام‌های نور (محمد عبدالرحمن) و مالک (رضا سلیمان) بر بام‌های حلبی و در کوچه‌های تنگ می‌دوند و جغرافیای شکننده گوشه‌ای محصور از کرانه باختری اشغالی را ترسیم می‌کنند. نور با شتاب خود را به خانه می‌رساند و پیش از آن که راهی تظاهراتی ضداسرائیلی شود، تنها لحظه‌ای مادرش حنان (با بازی خود داییس) را می‌بیند. در جریان تظاهرات، صدای تیراندازی بلند می‌شود، نور خم می‌شود و پناه می‌گیرد، سپس داییس به نسخه‌ای سالخورده‌تر از شخصیت خود کات می‌زند. حنان با شکستن دیوار چهارم رو به مخاطب می‌گوید: «می‌دانم دارید از خودتان می‌پرسید چرا ما اینجا هستیم، اما برای این که بفهمید، باید آنچه بر پدر بزرگش گذشت را برایتان تعریف کنم.»

این دو صحنه جان‌سوز، که هر دو با صراحتی تکان‌دهنده تماشاگر را در دل روایت فرو می‌برند، نمونه‌ای روشن از مهارت داییس و تدوین‌گرش، تینا باز، در رفت‌وآمد روان میان دوره‌های زمانی مختلف است. فیلم در چهار دهه متفاوت می‌گذرد. نخستین آن به سال ۱۹۴۸ در یافا بازمی‌گردد. سلیم جوان (صلاح الدین مای) به پدرش شریف (آدم بکری) می‌نگرد مردی که صاحب باغ‌های پرتقال است و شعری عاشقانه به او می‌آموزد: «من دریا هستم / در ژرفایم همه گنج‌ها نهفته‌اند. / آیا غواصان از مرواریدهایم پرسیده‌اند؟»

این زندگی آرمانی با جنگ فلسطین درهم می‌شکند، جنگی که به نکبت (پاکسازی قومی برای تشکیل دولت اسرائیل) می‌انجامد. در پی آن، سلیم و خانواده‌اش به اردوگاه پناهندگان می‌گریزند، در حالی که شریف، که تصمیم می‌گیرد بماند و از خانه‌شان دفاع کند، به کار اجباری گمارده می‌شود. در سال ۱۹۷۸، سلیم بزرگسال (صالح بکری) و شریف سالخورده (محمد بکری فقید) با شادی شاهد ازدواج خواهر سلیم، لایلا (حیات ابوسمر) هستند، زنی که بعدها به تورتو مهاجرت می‌کند. سلیم

که معلم است، خانواده خودش را دارد، از جمله پسر خردسالش نور (سند القباریته) که زمانی ایمانش به پدر از هم می‌پاشد که سربازان اسرائیلی سلیم را وادار می‌کنند مادر نور را تحقیر کند. تا سال ۱۹۸۸، انتفاضه نخست آغاز شده و نور می‌خواهد بخشی از این خیزش باشد.

در هر بخش، داییس به گونه‌ای طبیعی و ارگانیک مضامین خود را می‌کارد. از جمله ناتوانی و در ماندگی‌ای که شخصیت‌های پدرانه احساس می‌کنند، احساسی که هم با انتخاب بازیگران، بکری سالخورده و پسرانش، تقویت می‌شود و هم با نمونه‌های گوناگون انسان‌زدایی‌ای که نیروهای ارتش اسرائیل بر این مردان فلسطینی روا می‌دارند. این مضمون همچنین از خلال خود زبان شکل می‌گیرد. با بازگشت به شعر پیش‌تر ذکر شده، «من دریا هستم»، اثر شاعر مصری محمد حافظ ابراهیم، داییس از شعر برای انتقال زیبایی زبان عربی بهره می‌برد. در مقابل، نیروی اشغالگر اسرائیلی هرگز خود را به زحمت یادگیری عربی نمی‌اندازد. در واقع، زیرنویس‌ها در هر دهه یادآور می‌شوند که نیروهای ارتش اسرائیل عربی شکسته و نادرست صحبت می‌کنند. داییس هوشمندانه این جلوه‌های تحقیر و فرسایش کرامت انسانی را با گونه‌های مختلف خشونت که در تمام سطوح دستگاه اشغالگر اسرائیل اعمال می‌شود در هم می‌تند: بخشی از آن فیزیکی است، مانند بازداشت، زندان و مرگ، بخشی روانی، و بخشی دیگر بوروکراتیک. این مانع اخیر، که پژواکی مشابه در فیلم «صدای هند ریجاب» نیز دارد، زمانی رخ می‌نماید که فاجعه‌ای ناگفتنی بر سر این خانواده زخم‌خورده فرو می‌آید.

فراتر از توانایی‌های روایی فیلم، کیفیت فنی تقریباً بی‌نقص آن قرار دارد. داییس اغلب با قاب‌های باز فیلم‌برداری می‌کند، اما برخلاف بسیاری از کارگردانان، این فرصت را هدر نمی‌دهد. هر قاب سرشار از معنا و زیبایی است، معنا از طریق تلویزیون‌هایی که در خانه‌ها روشن‌اند و جنگ داخلی لبنان، سرکوب‌های ارتش اسرائیل و خیزش‌های فلسطینیان را پخش می‌کنند، منتقل می‌شود. زیبایی بصری اما از قاب‌بندی کلاسیک داییس و مدیر فیلم‌برداری‌اش کریستوفر عون، عمق میدان دقیق، و توانایی آنها در ثبت تصاویری برمی‌خیزد که هم‌زمان شگفتی و اندوه را فریاد می‌زند: همچون سایه‌نماهای بنفش‌فام فلسطینیانی که کلنگ در دست دارند، نمای پهبادی‌ای که پیوند دریای مدیترانه و افق یافا را می‌نوشد، و گردهمایی‌های خانوادگی زنده و پررنگی که میان جشن و سوگ در نوسان‌اند.

در مواجهه با اندوه عمیقی که در فیلم به نمایش گذاشته می‌شود، داییس، که خود نیز بازیگر است، به خوبی به باور مشهور جان کاساوتیس واقف است: «بزرگ‌ترین لوکیشن جهان، چهره انسان است.» او گروهی از بازیگران استثنایی را گرد هم آورده است. بکری سالخورده دهه‌ها خشم و درد را بر سیمای فرسوده خود حمل می‌کند، صالح با چشمان جست‌وجوگر و آسیب‌پذیر و قامت خمیده‌اش اندوه را برمی‌انگیزد، و خود داییس در نقش حنان، گرما و نیکی وفاداری‌ای را به تصویر می‌کشد که در این جهان شاید انتزاعی به نظر برسد، اما اهمیتش کمتر از آن نیست.

مهم‌تر از همه، داییس از خلال این بازی‌ها به نوعی نمادپردازی دست می‌یابد، قلب به‌مثابه اندامی جسمانی و استعاری که زبان‌ها، تجربه‌ها و امیدها را به هم پیوند می‌دهد، نمادپردازی‌ای که اگر بخواهید آن را با صدای بلند توضیح دهید، ممکن است تصنعی جلوه کند. اما در این جا چنین نیست. این میل و کشش به حق به دست آمده است. حتی زمانی که تصویر گویی در آستانه فروپاشی احساسی قرار می‌گیرد، مانند غروب آفتاب احساساتی میان حنان و سلیم که در سال ۲۰۲۲ رخ می‌دهد، ما از خلوص نیت داییس فاصله نمی‌گیریم. ما اجزایی را که کلیت انسانی و انسان‌ساز «آنچه از تو باقی مانده است» را شکل می‌دهند، با تمام وجود ارج می‌نهیم.

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

Cupertino Florist *For Every Occasion*

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

Brightening your world with flowers, plants, and timeless elegance



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



Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion

Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

**Same Day
Delivery**

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

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

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128

انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

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

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



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



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

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

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

هنرمند شریف

ایرج پارسی نژاد

بهرام بیضایی با پنجاه فیلمنامه و سی و پنج نمایش نامه بی تردید پرکارترین هنرمند ایرانی در شصت سال گذشته، در کار نمایش و سینما در ایران بود.

بهرام بیضایی: ۵ دی ۱۳۱۷ - ۵ دی ۱۴۰۴

پدر: نعمت‌الله بیضایی، ادیب، شاعر

مادر: نیره موافق

همسر: مژده شمسایی (۳۰ خرداد ۱۳۴۷) بازیگر و چهره پرداز. فرزند منوچهر شمسایی نورپرداز و کارگردان تلویزیون و توران فکی.

فرزندان: نیلوفر (۱۴۴۵)، نگار (۱۳۵۱)، نیاسان (۱۳۷۳).



بیست و دو ساله بود که کتاب نمایش در ایران را منتشر کرد، پژوهشی معتبر و مستند، در جستجوی پیشینه نمایش در تاریخ ایران، که مرجعی شد برای محققان ایران و ایران شناسان. بیست و پنج ساله بود که با اجرای دو نمایش عروسکی غروب در دیاری غریب و قصه ماه پنهان، در ۱۹۶۳ در تئاتر ملل پاریس، به مخاطبان غربی معرفی شد. سال‌ها بعد، در پی آن، با ترجمه آثارش به زبان‌های انگلیسی و فرانسوی و آلمانی و پرتغالی به شهرت جهانی دست یافت.

از آثار سینمایی بیضایی، فیلم‌های رگبار، غریبه و مه، کلاغ، چریکه تارا، شاید وقتی دیگر، مسافران، سگ کشی، وقتی همه خوابیم، و چهار فیلم کوتاه عمو سیبیلو، گفتگو با باد، و قالی سخنگو ستایش صاحب‌نظران را برانگیخته و نسخه سینمایی مرگ یزدگرد به عنوان شاهکاری در بیان هنری و تاریخی و فرهنگی ایران شهرت جهانی یافته و فیلم باشو، غریبه کوچک در جشنواره سینمایی ونیز جایزه بهترین فیلم کلاسیک مرمت‌شده را دریافت کرده است.

در کارنامه پر بار بیضایی در تئاتر از این آثار می‌توان یاد کرد: پهلوان اکبر می‌میرد با بازی و کارگردانی عباس جوانمرد (۱۳۴۴)، مترسک‌ها در شهر و عروسک‌ها (۱۳۴۱)، اژدهاک (۱۳۴۵)، ضیافت و میراث (۱۳۴۵)، دنیای مطبوعاتی آقای اسراری (۱۳۴۶)، سلطان مار (۱۳۴۸)، چهار صندوق (۱۳۵۳)، توبه (۱۳۵۶)، مرگ یزدگرد (۱۳۵۸)، کارنامه بیدار بیدخش (۱۳۶۷)، شب هزارویکم (۱۳۸۲)، مجلس شبیه در ذکر مصایب استاد نوید ماکان و همسرش مهندس رخشید فرزین (۱۳۸۲)، افرا یا روز می‌گذرد (۱۳۸۶).

جز نمایش و فیلم از پژوهش‌های اصیل و بدیع بیضایی نباید غافل ماند. از جمله در کتاب‌های در جستجوی ریشه‌های درخت کهن و گمشده هزار افسان او نکته‌های تاریخی و اساطیری تازه‌ای می‌توان یافت که پژوهشگر گرانمایه آنها را در این آثار کشف و آشکار کرده است. بیضایی در سینما و نمایش، در آرایش صحنه‌ها و زیبایی‌شناسی آنها صاحب سبک بود، تا حدی که هر نما و نمونه از کارش را به آسانی می‌توان بازشناخت و از نگاه و نگرش زیبای او در کارش لذت برد. نشر فارسی او نیز در گفتارها و گفتگوهای آثارش یادآور بهترین نمونه‌های نشر کهن فارسی است. نثری درست و دلنشین و آهنگین، بی‌هیچ تصنع و تکلفی در کار.

آموزش: بیضایی در پی انتقال از اداره هنرهای دراماتیک به دانشگاه تهران در سال ۱۳۵۲، مدتی مدیر بخش هنرهای نمایش شد. موضوع درس او بیشتر «نمایش در مشرق‌زمین» بود. او در کار خود توانست صاحب‌نظرانی مانند داریوش آشوری، احمد اشرف، شاهرخ مسکوب و مهرداد بهار را به تدریس در آنجا فرا بخواند و دانشجویان را با مسائلی در موضوع تاریخ و فرهنگ ایران آشنا کند. بیضایی به سهم خود به آموزش ممتازترین هنرجویان پرداخت که هر یک در کار خود از نام آوران شدند: عزت‌الله انتظامی، جمشید لایق، سوسن تسلیمی، قطب‌الدین صادقی، بهروز غریب‌پور، هادی مرزبان، فاطمه معتمدآریا، رضا کیانیان، پرویز فنی‌زاده، پرویز پورحسینی، امین تارخ، رضا قاسمی، صدیق تعریف، آتیلا پسیانی، فریماه فرجامی، رضا بابک، حمید امجد، محمد رحمانیان، افشین هاشمی و مهدی هاشمی افتخار شاگردی استادی را داشتند که در محضر درس او گذشته از آشنایی با دانش نمایش، بسیاری نکته‌ها درباره تاریخ و فرهنگ و شاهنامه و اساطیر ایرانی را از او آموختند.

دریغا که در پی انقلاب اسلامی، او را پس از بیست سال کار، از دانشگاه اخراج کردند.

زندگی بر او سخت شد، اما او از پا ننشست. به دشمنی با او برخاستند، اما او با تمام توان خود از سر جان در کار تهیه فیلم و نمایش کوشید. نمایش‌های او را از صحنه پایین کشیدند. فیلم‌هایش پروانه نمایش نگرفت و کتاب‌هایش در انتظار صدور جواز نشر ماند. تا اینکه سرانجام در سال ۱۳۸۹ دعوت دانشگاه استنفورد را به عنوان استاد مهمان پذیرفت و همراه با مژده شمسایی همسر هنرمند کم‌مانند، یار و یاور او در کار و زندگی، با آن استعداد شگفت‌انگیز در برخوانی گفتار و گفتگوهای دشوار در نمایش و فیلم، راهی سرزمینی شدند که دوستدار بسیار داشتند و پذیرای دانش و هنرش بودند. او در سال‌های دوری از ایران، گذشته از درس دانشگاهی و سخنرانی درباره تاریخ و فرهنگ و شاهنامه و اساطیر ایران، و تربیت بازیگران بسیار در نمایش، آثار ماندگاری مانند: سایه‌بازی جانا و بلا دور (۱۳۹۱)؛ نمایش‌نامه خوانی آرش (۱۳۹۲)؛ نمایش‌نامه خوانی ارداویراف (۱۳۹۳)؛ نمایش طرب‌نامه در دو بخش بهار و پاییز (۱۳۹۵)؛ نمایش چارراه (۱۳۹۷)؛ نمایش داش آکل به گفته مرجان در دو بخش (۱۴۰۳ و ۱۴۰۴) را نوشته و کارگردانی کرده است که هریک در نوع خود شاهکاری است که امکان اجرای آن در ایران نبود.

اخلاق: بهرام بیضایی، برکنار از هنرش، در رفتار و گفتار، نمونه و نماد راستی و درستی و آزادی و نظم و انضباط بود. در همه عمر، بی‌هیچ وابستگی دینی و سیاسی، تنها به هنر خود و به کار خود در پاسداری از زبان و فرهنگ ایران می‌انداخته و در این راه چه‌بسا از خورد و خواب خود در گذشته و زندگی را در خواندن و نوشتن و آموختن و آموزاندن سپری کرده است.

«بزنید مرا. سنگ‌پاره‌ها و تازیانه‌های شما بر من هیچ نیست. من شما را نستودم. و پدران شما را از گمنامی به در نیاوردم. من نژاد شما را که بر خاک افتاده بود دست نگرفتم و تا سپهر نرساندم. شما را گنگ می‌خواندند. من شما را از هوش و هنر سر برنیزدودم و پارسی پدران‌تان را که خوارترین می‌انگاشتند زبان اندیشه نساختم. من چهره شما که میان تازی و تور گم شده بود آشکار نکردم. سرزمین ازدست‌رفته شما را به جادوی واژه‌ها بازپس نگرفتم و به پای شما نیفکندم. بزنید که تیغ دشمنم گوارتر پیش دشنام مردمی که برای‌شان پشتم خمید، مویم به سپیدی زد، دندانم ریخت، چشم ندید و گوشم نشنید.» بهرام بیضایی، دیباچه نوین شاهنامه



دفتر خدمات بین المللی



Office of International Services

بیش از ۱۵ سال تجربه در زمینه
ترجمه مدارک رسمی و غیر رسمی و تکمیل فرم‌ها و امور اداری

Translation of Official and Non-Official Documents

ما به عنوان مترجمان غیر رسمی، با بیش از ۱۵ سال تجربه در ترجمه مدارک برای دادگاه‌ها، اداره مهاجرت، دفاتر وکلا، پزشکان و سایر نهادهای رسمی فعالیت می‌کنیم. ترجمه‌ها تاکنون همواره مورد پذیرش قرار گرفته و همراه با نامه تأییدیه ارائه می‌شوند. خدمات ترجمه در هر دو جهت، از فارسی به انگلیسی و از انگلیسی به فارسی، انجام می‌گیرد.

ترجمه شناسنامه، کارت ملی، مدارک تحصیلی،
برگه‌های دادگاه مهاجرت، گواهی ازدواج و طلاق، قراردادهای نامه‌های رسمی و سایر مدارک
♦ تکمیل تمامی فرم‌های اداره مهاجرت آمریکا از جمله درخواست پناهندگی، درخواست اجازه کار،
درخواست اقامت دائم (گرین کارت) و سایر فرم‌های مرتبط ♦ انجام امور مربوط به Will & Trust
♦ تکمیل فرم‌های Medicare, Medi-Cal, Disability, Covered California

ثبت و امور اداری کسب و کارها:

- ♦ Limited Liability Company (LLC) ♦ Corporation (S Corp / C Corp)
- ♦ Nonprofit (501(c)(3)) ♦ Doing Business As (DBA)

برای ترجمه و تکمیل مدارک خود با اطمینان کامل با ما تماس بگیرید



(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد

توجه: خدمات ارائه شده جنبه حقوقی یا وکالتی ندارد.

شغل‌هایی که شأن را می‌بلعند

نوشته اختصاصی: سیامک مولوی

در هیچ فرم مهاجرتی، پرسشی درباره «شأن» وجود ندارد. هیچ افسر مرزی نمی‌پرسد: «آیا حاضرید برای زنده ماندن، آن کسی را که بوده‌اید، پشت سر بگذارید؟ آیا می‌دانید شغلی که می‌پذیرید، فقط زمان شما را نمی‌خرد، بلکه بخشی از هویت‌تان را هم می‌بلعد؟» این روایت، درباره شغل‌هایی است که نان می‌دهند، اما نام نمی‌دهند؛ بقا می‌آورند، اما احترام را آرام‌آرام می‌خورند. روایت تحصیل کردگانی که روزی با عنوان، تخصص و اعتبار شناخته می‌شدند و امروز برای دوام آوردن، آن هویت را در سکوت دفن کرده‌اند.

برای بسیاری از مهاجران تحصیل‌کرده، لحظه‌ای وجود دارد که تصمیم گرفته می‌شود «فعلاً هر کاری هست». این «فعلاً»، اغلب سال‌ها طول می‌کشد. مهندس می‌شود راننده، استاد دانشگاه می‌شود مراقب سالمند، روزنامه‌نگار می‌شود کارگر انبار، پزشک می‌شود دستیار بدون حق تصمیم. جامعه میزبان این را «انعطاف‌پذیری» می‌نامد، اما در درون فرد، چیزی فرو می‌ریزد: فاصله‌ای دردناک میان آن‌چه بوده و آن‌چه شده است. این سقوط، ناگهانی نیست فرسایشی است. هر روز کمی از غرور، کمی از زبان تخصصی، کمی از اعتماد به نفس کهنه می‌شود، تا جایی که فرد دیگر خودش را با عنوان شغلی قبلی معرفی نمی‌کند. نه از سر فروتنی، از ترس سؤال بعدی: «پس چرا این‌جایی؟»

بسیاری از این مشاغل در ظاهر محترمند، اما در عمل با تحقیر ساختاری همراه‌اند. نه تحقیر آشکار، بلکه نگاه‌هایی که می‌گویند: «تو قابل جایگزینی هستی»، «تو صدایت مهم نیست»، «اشتباهت هزینه دارد، اما تلاشت دیده نمی‌شود». تحصیل‌کرده‌ای که روزی تصمیم‌گیر بوده، حالا فقط مجری است، بدون حق اعتراض، بدون حق خستگی، بدون حق غرور. در این مشاغل، زبان بلد نبودن، لهجه داشتن، یا ندانستن قواعد نانوشته، فرد را به پایین‌ترین پله قدرت می‌راند. حتی وقتی کار را عالی انجام می‌دهد، باز هم «بیش از حد» نیست، چون سیستم، سقفی برای رشد او تعریف نکرده است. بدترین بخش ماجرا، نه کار سخت است و نه درآمد کم، بلکه دفن تدریجی هویتی است که سال‌ها برایش زحمت کشیده شده. کتاب‌ها در کارتن می‌مانند، مقاله‌ها خاک می‌خورند، مدرک‌ها قاب می‌شوند اما به دیوار دل نمی‌چسبند. فرد یاد می‌گیرد کمتر درباره گذشته‌اش حرف بزند، چون گذشته دیگر کارکردی ندارد. او یاد می‌گیرد «همین که زنده‌ایم، کافی است»، جمله‌ای که بیشتر شبیه تسکین است تا رضایت.

بسیاری از این افراد، شرمی پنهان با خود حمل می‌کنند، شرم از این‌که خانواده‌شان در وطن فکر می‌کنند «موفق شده‌اند»، در حالی که آنها شب‌ها با بدنی خسته و دلی تهی به خانه برمی‌گردند. این شرم، اغلب به سکوت می‌انجامد. سکوتی که افسردگی را تغذیه می‌کند و اعتمادبه‌نفس را می‌فرساید.

نظام‌های مهاجرتی به بقا اهمیت می‌دهند، نه به معنا. تا وقتی کار می‌کنی، مالیات می‌دهی و در درسر درست نمی‌کنی، سیستم راضی است. اما انسان، فقط با زنده ماندن زنده نیست. کار، برای تحصیل‌کردگان، فقط منبع درآمد نیست، بخشی از تعریف خود است. وقتی این تعریف از فرد گرفته می‌شود، او باید از نو خودش را بسازد، آن هم در زمینی نابرابر. این همیشه پایان نیست. برخی، راه بازگشت را پیدا می‌کنند: با تحصیل دوباره، با تغییر مسیر، با بازتعریف موفقیت. اما این مسیر، طولانی، پرهزینه و فرساینده است و همه توانش را ندارند. آنچه ضروری است، دیدن این واقعیت است: این افراد شکست‌خورده نیستند، آنها هزینه‌ای انسانی برای سیاست‌هایی می‌پردازند که ارزش تجربه، دانش و شأن را به رسمیت نمی‌شناسد. نوشتن از شغل‌هایی که شأن را می‌بلعند، شکایت نیست شهادت است. شهادت به این‌که پشت آمار اشتغال مهاجران، انسان‌هایی ایستاده‌اند که برای بقا، بخشی از خودشان را قربانی کرده‌اند. شاید گفتن این روایت‌ها، قدمی باشد برای آن‌که روزی بقا و کرامت، مجبور نباشند دشمن هم باشند، و کار، دوباره بتواند نه فقط نان، که معنا هم بدهد.

مردان خاموش، زنان بارکش

نوشته اختصاصی: هاله یزدی

در بسیاری از روایت‌های رسمی مهاجرت، مردان قهرمانان اصلی‌اند: آنها که «برای آینده بهتر» کوچ کردند، خطر کردند، مرز گذشتند و خانواده را نجات دادند. اما زیر این روایت پرطمطراق، واقعیتی خاموش و اغلب نانوشته جریان دارد، واقعیتی که در آن، بسیاری از مردان مهاجر خاموش می‌شوند و بار زندگی، بی‌صدا، بی‌نام و بی‌تشکر، بر دوش زنان می‌افتد.

مردانی که فرو می‌ریزند، نه از ضعف، بلکه از فشار: مهاجرت برای مردانی که هویت‌شان سال‌ها بر پایه «نان آور بودن»، «تصمیم‌گیرنده بودن» و «قدرت اجتماعی» بنا شده، اغلب یک فروپاشی آرام است. در کشور میزبان، مدرک‌شان بی‌اعتبار می‌شود، زبان بلد نیستند، شبکه اجتماعی ندارند و جایگاه‌شان از «مرد خانواده» به «فردی وابسته» سقوط می‌کند. این سقوط، همیشه با فریاد و خشونت همراه نیست، گاهی به شکل افسردگی عمیق، سکوت‌های طولانی، بی‌انگیزگی، اعتیاد، یا کناره‌گیری کامل از زندگی بروز می‌کند. بسیاری از این مردان بیمار نیستند، تنبل نیستند، و بی‌مسئولیت هم نیستند، آنها قربانیان نظامی‌اند که مهاجر را نه به عنوان انسان، بلکه به عنوان «نیروی کار قابل استفاده» می‌بیند. وقتی این استفاده ممکن نشود، فرد به حاشیه رانده می‌شود، و این حاشیه‌نشینی برای مردانی که به «مرکز بودن» خو گرفته‌اند، ویرانگر است.

زنانی که فرو نمی‌ریزند، چون حق فرو ریختن ندارند: در همین نقطه است که نقش زنان آغاز می‌شود، نه با شعار، نه با قهرمانی، بلکه با اجبار. زنانی که شاید خودشان هم زبان بلد نیستند، خودشان هم دچار ترس و غربت‌اند، اما اجازه ندارند از پا بیفتند. چرا که اگر آنها فرو بریزند، خانواده فرو می‌پاشد.

این زنان، اغلب بی‌سروصدا تبدیل می‌شوند به نان‌آور اصلی خانواده، مترجم، واسطه، و سخنگوی همسر در اداره‌ها، پرستار مردی که افسرده، بیمار یا از کارافتاده شده، ستون عاطفی کودکانی که پدر سابق‌شان را دیگر نمی‌شناسند، مدیر بحران در خانه‌ای که هر روز با اضطراب بیدار می‌شود. آنها کار می‌کنند، اغلب کارهای سنگین، کم‌درآمد، تحقیرآمیز، و بعد به خانه می‌آیند و نقش همسر فهیمه، مادر قوی و زنِ صبور را بازی می‌کنند. بازی‌ای که هیچکس برایش کف نمی‌زند.

سکوت مردان، بار مضاعف زنان: مرد افسرده یا از کارافتاده، فقط غایب نیست، حضور سنگینی دارد. سکوت او، خشم فروخورده‌اش، احساس بی‌ارزشی‌اش، همه در خانه پخش می‌شود. زن، ناخواسته مسئول تنظیم این فضا می‌شود: «حرفی زن که ناراحت شود»، «خواسته‌ای نداشته باش»، «خودت قوی باش». به تدریج، زن نه تنها بار اقتصادی خانواده، بلکه بار روانی مرد را هم به دوش می‌کشد. او باید همدل باشد، اما اعتراض نکند، فداکار باشد، اما توقع نداشته باشد، قوی باشد، اما دیده نشود.

جامعه‌ای که این زنان را نمی‌بیند: جامعه میزبان، این زنان را اغلب به عنوان «مهاجران کم‌مهارت» می‌بیند. جامعه مهاجر هم آنها را قهرمان نمی‌داند، بلکه از آنها انتظار دارد «تحمل کنند»، «بسازند» و «آبرو نگه دارند». حتی در روایت‌های رسانه‌ای، کمتر کسی از زنانی می‌نویسد که خانواده را نگه داشتند وقتی مرد از پا افتاد. در بسیاری از فرهنگ‌ها، اگر مرد از کار بیفتد، تراژدی است، اما اگر زن فرسوده شود، «طبیعی» تلقی می‌شود.

هزینه‌ای که به نام عشق پرداخت می‌شود: بسیاری از این زنان، سال‌ها بعد با بدنی خسته، روانی فرسوده و رؤیاهایی دفن‌شده باقی می‌مانند. آنها کمتر طلاق می‌گیرند، کمتر شکایت می‌کنند، کمتر دیده می‌شوند. چون یاد گرفته‌اند که «خانواده» را حتی به قیمت حذف خودشان حفظ کنند.

اما پرسش اساسی این‌جاست: چرا حفظ خانواده باید به معنای نابودی تدریجی زن باشد؟ چرا مردان اجازه دارند فرو بریزند، اما زنان نه؟ و چرا نظام‌های مهاجرتی، حمایتی برای این فروپاشی خاموش در نظر نمی‌گیرند؟

بازتعریف قدرت و حمایت: نوشتن از مردان خاموش و زنان بارکش، حمله به مردان نیست، بلکه افشای ساختاری است که هم مردان را می‌شکند و هم زنان را می‌سوزاند. اگر قرار است خانواده مهاجر دوام بیاورد، باید:

- ♦ افسردگی و از کارافتادگی مردان به رسمیت شناخته شود، نه انکار
 - ♦ زنان به عنوان ستون‌های واقعی بقا دیده و حمایت شوند
 - ♦ بار «تحمل همه‌چیز» از دوش زنان برداشته شود
 - ♦ و مفهوم قدرت، از «تحمل خاموش» به «حمایت مشترک» تغییر کند
- شاید بازگویی این واقعیت تلخ، قدمی باشد برای آن‌که روزی خانواده مهاجر نه بر شانه‌های فرسوده زنان، بلکه بر پایه مسئولیت، درمان، همدلی و عدالت واقعی بایستد.

ما هنا مه 408-221-8624

www.pezhvak.com

پژواک

در چنگال گرازان و گرگان گرسنه را تماشا کنم. پای درختی نشستم. درخت گلابی، درختی که در پایان هر تابستان بر و بار میدهد. یک پروانه زیبای هزار رنگ دور و بر درخت می چرخید و بالا پایین می رفت. دیدم عنکبوتی آمده است یک تار سه چهار ذرعی بالای درخت گسترده است. خود عنکبوت هم گوشه ای کز کرده است و با هزار چشم تورش را می پاید. لحظاتی چند گذشت، ناگهان چشمم به همان پروانه زیبای هزار رنگ افتاد که در تار عنکبوت گیر افتاده و توان حرکت ندارد. مرا توان رهایی پروانه نبود، به آن شاخه های بالا بلند درخت گلابی دسترسی نداشتم. ناگهان عنکبوت تکانی خورد و خود را به آن پروانه زیبای گرفتار رساند. دیدم نرمک نرمک خونس را می مکد. احساس کردم سرم گیج می رود، نمی دانم چرا بی اختیار به یاد خمینی و خامنه ای و لاجوردی افتادم. به یاد موسوی و خلخالی و اردبیلی و اژه ای و موسوی های رنگ و وارنگ دیگر افتادم. چند وقت پیش جایی خوانده بودم یک پروانه تا به چنین شکل و شمایل زیبایی برسد پانزده میلیون سال طول کشیده است، آه از این عنکبوت های خونخوار!

♦ ♦ ♦ ♦

داشتم گفتگوی اوپاما با یک شومن تلویزیونی را تماشا می کردم. شومن می پرسد: «شنیده ام شما از دختر بزرگ می ترسی! آیا حقیقت دارد؟» اوپاما می گوید: «آره! بخاطر اینکه دخترم بسیار به مادرش میشل شباهت دارد و من از میشل می ترسم!» یک بار هم از او پرسیده بودند: «چه آرزویی داری؟» گفته بود: «آرزو دارم یک نخ سیگار بکشم اما از میشل می ترسم.»

قدرت خانم ها را می بینید؟ لاکردارها قدرت شان از هیتلر و موسولینی و پینوشه و ژنرال فرانکو و استالین و همین آقای موطلائی بیشتر است. من بیچاره از شکلات و قهوه و نیویورک استیک خوشم می آید اما از ترس زخم سال به سال جرات خوردن هیچکدام شان را ندارم و ناچارم آنها را دزدکی بخورم. چطور است ما مردان بیایم دست به دست هم بدهیم، انجمنی یا دم و دستگاهی به نام «انجمن حمایت از مردان» تشکیل بدهیم تا بتواند از حقوق ما دفاع بکند تا خانم ها نتوانند اینقدر به ما زور بگویند؟ حیوانات انجمن حمایت از حیوانات دارند، آنوقت ما مردها با آن همه ادعا آهن و تلب مان یک انجمن کوفتی حمایت از مردان نداریم. بیچاره ما مردان مظلوم



لافوتن نویسنده فرانسوی داستانی دارد بنام ارابه و مگس! داستان از اینقرار است که شش اسب نیرومند، ارابه ای را از گردنه ای صعب و دشوار بالا می کشند. ناگهان خر مگسی کوچک از راه میرسد. گاه بر یال اسبان می نشیند و گاه بر بینی ارابه ران. گاه نیشی می زند و وز وزی می کند و گاه چنین می نمایند که اوست که راه را گشوده است! اسب ها عرق ریزان و خسته، گردنه دشوار را پشت سر می گذارند. در این هنگام جناب آقای خرمگس به لاف زنی و حماسه سرایی می پردازد و می گوید: «دیدید اگر من نبودم کار به سرانجام نمی رسید؟» این بار خرمگس ما رنگ طلایی دارد.

♦ ♦ ♦ ♦

اگر ایران آزاد شود پیشنهاد خواهیم کرد در هر گوشه ای، خیابانی، گذرگاهی، شهری، روستایی، مدرسه بسازند. مدرسه بسازند تا در مرداب های بویناک بجا مانده از نکبت حکومت ملایان، دیگر کرم هایی چون خمینی و خامنه ای و رفسنجانی و خالیباف و فرخ نگهدار و لاجوردی و سروش دباغ و خلخالی و پرویز ثابتی تولید نشود. مدرسه بسازیم هزاران هزار، تا نسل ها و نسل ها، بیاری ایزدان و امشاسپندان این جهانی، به خجستگی و فرخندگی و پویایی و پابندگی و مهر و دانش و داد و دهش و شادکامی زندگانی کنند و در نیک منشی و کردار نیک از یکدیگر پیشی گیرند و ایرانی بسازند که شایسته چنین نام و چنین مردمانی است.

♦ ♦ ♦ ♦

رفته بودم قدم بزنم، اینجا دور و بر خانه ام. همه جا سبز شده است، گویی بهار از راه رسیده است. چند آهوی زیبا پای کوهسار می چریدند، لحظاتی چند به تماشای شان پرداختم. چه زیبایی شکوهمندی دارند. هرگز نمی توانم گرفتار شدن آهوان

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

Oil Change Special
Get \$5 OFF on
Regular Oil Change

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at
www.sstireandautorepair.com

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

مرکزی شده و انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه، تماشای تلویزیون و رانندگی را دشوار می‌کند. علت آن آسیب تدریجی شبکه و مرگ سلول‌های حساس به نور است که معمولاً با افزایش سن تشدید می‌شود.

آسیب دائمی شبکه چشم (رتینوپاتی): این عارضه که اغلب در افراد مبتلا به دیابت دیده می‌شود، می‌تواند منجر به نابینایی شود. کنترل دقیق قند خون و پیگیری منظم توسط چشم‌پزشک ضروری است.

مشکلات دیگری مانند نزدیک‌بینی، دوربینی و آستیگماتیسم نیز می‌توانند بینایی را محدود کنند. استفاده طولانی‌مدت از کامپیوتر و وسایل دیجیتال موجب خستگی چشم شده و در صورت تداوم، التهاب و درد چشمی ایجاد می‌کند.

خشکی چشم: در این حالت تولید اشک کاهش می‌یابد و فرد دچار سوزش و قرمزی چشم می‌شود. استفاده از اشک مصنوعی معمولاً علائم را کاهش می‌دهد.

تغذیه سالم و سلامت چشم: مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC) مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، ویتامین‌های A، C و E و مواد معدنی مانند روی (Zinc) و مس (Copper) را توصیه می‌کند که می‌توانند تا حدود ۲۵ درصد از پیشرفت بیماری‌های وابسته به سن جلوگیری کنند.

سبزیجات سبزرنگ مانند کیل و اسفناج سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و از آسیب به چشم‌ها در سنین بالا پیشگیری می‌کنند. اسیدهای چرب امگا-۳ برای سلامت چشم ضروری‌اند. میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی حاوی دو ترکیب مهم به نام‌های لوتئین و زاکسانتین هستند که نقش حیاتی در سلامت شبکه دارند و میزان آن‌ها با افزایش سن کاهش می‌یابد. مصرف هویج و ویتامین A به بهبود بینایی کمک می‌کند. گیاه بیلبری (Bilberry) که مشابه بلوبری است و در برخی بازارهای محلی یافت می‌شود، می‌تواند دید شبانه را تقویت کند. همچنین ویتامین B2 از سخت شدن قرینه جلوگیری می‌کند. لازم به یادآوری است که اگر بینایی به‌طور کامل از دست رفته باشد، مصرف این مواد اثر درمانی قابل توجهی نخواهد داشت.

معاینه سالانه چشم ضروری است، زیرا برخی بیماری‌های عمومی بدن می‌توانند بر سلامت چشم تأثیر بگذارند و باید به‌موقع تشخیص داده شوند. از چشمان خود که از مهم‌ترین اندام‌های حسی بدن هستند، به‌خوبی مراقبت کنید و سلامت آن‌ها را در اولویت قرار دهید.



سلامت چشم و تغذیه

امروزه مشخص شده است که رابطه‌ای مستقیم میان سلامت چشم و تغذیه وجود دارد. گزارش‌های فراوان نشان می‌دهند که برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص می‌توانند بروز بسیاری از بیماری‌های چشمی را به تأخیر بیندازند. با افزایش سن، اهمیت تغذیه صحیح بیش از پیش آشکار می‌شود، زیرا چشم یکی از مهم‌ترین اندام‌های حسی بدن است. تغذیه سالم می‌تواند روند ابتلا به برخی بیماری‌های وابسته به افزایش سن، از جمله پیرچشمی، را کندتر کند. مشکلات و بیماری‌های مختلف چشمی می‌توانند سلامت فیزیکی چشم را مختل کرده و در صورت عدم درمان، به تدریج منجر به کاهش شدید بینایی یا حتی نابینایی شوند. در ایالات متحده، کاهش بینایی در افراد بالای ۶۵ سال روندی رو به افزایش دارد. در حال حاضر در آمریکا حدود ۲۲ میلیون نفر به آب‌مروارید (کاتاراکت) و حدود ۱.۲ میلیون نفر به گلوکوم مبتلا هستند. همچنین تخریب بافت شبکه چشم بر اثر دیابت (رتینوپاتی دیابتی) حدود ۲۵ میلیون نفر را درگیر کرده است. انستیتو ملی چشم آمریکا، از دست دادن بینایی را حتی زودتر از کاهش حافظه از مهم‌ترین نگرانی‌های دوران سالمندی می‌داند. خوشبختانه بسیاری از عوامل منجر به نابینایی قابل پیشگیری هستند. معاینه سالانه چشم، تشخیص زودهنگام، درمان به‌موقع و تغذیه سالم از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری محسوب می‌شوند.

مشکلات شایع چشمی:

آب‌مروارید (کاتاراکت): این بیماری به دلیل کدر شدن عدسی چشم ایجاد می‌شود و بیشتر در افراد مسن دیده می‌شود. در سنین ۵۰ تا ۶۵ سالگی حدود ۴۰ درصد افراد درجانی از کاتاراکت را تجربه می‌کنند. علائم آن شامل کاهش دید، دشواری در تشخیص رنگ‌ها، دوبینی و نیاز مکرر به تغییر نمره عینک است. اگرچه تغذیه سالم و مصرف ویتامین‌ها می‌تواند روند بیماری را کند کند، جراحی مؤثرترین درمان است که طی آن عدسی کدر با عدسی مصنوعی جایگزین می‌شود.

گلوکوم (آب‌سیاه): گلوکوم به عصب بینایی آسیب می‌زند و معمولاً ناشی از افزایش فشار داخل چشم است. این بیماری اغلب تا مراحل پیشرفته علائم واضحی ندارد، به همین دلیل معاینه سالانه چشم اهمیت حیاتی دارد. گلوکوم یکی از علل اصلی نابینایی است و در افراد آفریقایی‌تبار آمریکایی حدود سه برابر بیشتر از سفیدپوستان دیده می‌شود.

پیرچشمی (Degenerative Macular Disease): این بیماری باعث کاهش دید

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals



در این کتاب مطالب مهمی مورد بحث قرار گرفته است که نتیجه تحقیقات سال‌های اخیر در مورد ارتباط مواد غذایی و سلامتی انسان می‌باشد. این کتاب برای پزشکان، پرستاران، دارو سازان، دندانپزشکان، متخصصین تغذیه و کلیه دانشجویان وابسته، مطالبی نو و آموزنده ارائه می‌دهد. کتاب در حال حاضر از طریق شرکت آموزون قابل تهیه می‌باشد.

ناشر: شرکت AuthorHouse

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده‌اند می‌توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس‌ها به زبان فارسی نیز عرضه می‌گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

(408) 394-5249 ♦ (408) 370-9696



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



امیر ناصر افتتاح

سیروس مرادی

درست دو سال پیش بود که کدخدای روستای «زرافه خالدار» بودجه لازم برای ساخت مدرسه را از اداره آموزش و پرورش شهرستان «ابره‌ای سترون» دریافت کرد. مدتی این بودجه در حسابش باقی ماند. رئیس بانک قریه خیلی واضح و روشن به او حالی کرد که اگر دو سال تمام ساخت مدرسه را به تأخیر بیندازد، می‌تواند وامی چاق و چله با حداقل سود دریافت کند.

نامش در شناسنامه «ابوالقاسم سنابادی» بود، اما داشتن پول درشت در حساب پس‌انداز، چنان اعتماد به نفسش را بالا برد که از همه دوستان، نزدیکان و حتی خانواده خواست او را «شهرام» صدا بزنند. بعد هم به دنبال نام فامیل مناسبی گشت تا جایگزین «سنابادی» کند.

اوایل امسال، درست پیش از جنگ دوازده‌روزه، صبر همه روستاییان به لب رسید و خواهان ساخت و افتتاح مدرسه‌ای شدند که کدخدا مدت‌ها پیش بودجه‌اش را دریافت کرده بود. شهرام احساس می‌کرد اگر پول را صرف ساخت مدرسه کند و از حساب پس‌اندازش خارج سازد، اعتماد به نفسش را از دست خواهد داد. این بودجه عملاً تبدیل به پس‌انداز شخصی‌اش شده بود و بدون داشتن آن احساس حقارت می‌کرد.

از اداره آموزش و پرورش شهرستان نیز مرتب نامه‌هایی دریافت می‌کرد که خواستار ارسال گزارش مراحل ساخت و افتتاح مدرسه بودند. خواندن واژه «افتتاح» زنگی بود که مغز شهرام را به لرزه می‌انداخت. اگر می‌شد مراسم افتتاح مدرسه را بدون ساخت آن برگزار کرد، فیلمی هم تهیه کرد و همراه گزارش فرستاد، نور علی نور می‌شد.

سرانجام مشکل را با «فریدون بهارمست»، دوست بسیار نزدیک دوران مدرسه‌اش، در میان گذاشت؛ کسی که ظاهراً خواربار فروش بود، اما عملاً متخصص تقلب و اختلاس. فریدون بدون کوچک‌ترین تعجبی شماره هم‌کلاسی دیگرشان، «اروجعلی کهنه‌شهری» را داد؛ همان که سال‌ها پیش از روستا مهاجرت کرده بود و پدرشان در نانوائی «اصغر سوسک‌کش» نان درمی‌آورد.

اروجعلی نتوانسته بود دیپلم بگیرد، اما اسمش را عوض کرده و گذاشته بود «همایون بهارمست». تخصصش اندکی عجیب و غریب بود و همه او را با نام «امیرناصر افتتاح» می‌شناختند. او توانایی برگزاری مراسم افتتاح پروژه‌هایی را داشت که اساساً هیچ‌گاه ساخته نشده بودند. برای مثال، کسی بودجه‌ای از وزارت صنایع برای تولید و فروش تسمه‌نقاله‌های شن‌شویی می‌گرفت، بی‌آن‌که حتی آجری روی آجر بگذارد. امیرناصر، درست مثل فیلم‌های سینمایی، همه دکورهای لازم برای مراسم افتتاح چنین کارخانه‌ای را فراهم می‌کرد و با حضور شخصیت‌های معروف اجتماعی، که سیل‌شان چرب شده بود، افتتاح انجام می‌شد و همه‌چیز به خیر و خوشی تمام می‌شد.

امیرناصر خیلی راحت رفت سر اصل مطلب و گفت ۳۵ درصد کل بودجه را می‌گیرد. در برابر اعتراض‌های شهرام، خونسرد گفت: «برو از همه‌جا نرخ افتتاح بگیر. اگر کمتر از این گرفتند، من ده درصد دیگر هم تخفیف می‌دهم. می‌دانی چند هنرپیشه مطرح سینمایی و حتی تئاتری و شهردار منطقه را می‌کشانشم به مراسم افتتاح مدرسه‌ای که اصلاً نساختی؟ از همه مهم‌تر این‌که اگر مورد بازخواست قرار گرفتی، می‌توانم ماسه مالی‌اش کنم. من هرگونه سؤال مقامات بالا درباره عدم ساخت مدرسه را قانوناً پاسخ می‌دهم. نگران نباش.»

کسی هرگز مراسم افتتاح مدرسه را ندید. «امیرناصر افتتاح» متعهد شده بود فلش حافظه‌ای حاوی چهل‌وپنج دقیقه فیلم مراسم افتتاح مدرسه روستا را، که با استفاده

از تصاویر آرشیوی و هوش مصنوعی ساخته شده بود، برای شهرام بفرستد. مولای درزش نمی‌رفت، همه‌چیز در حد ایده‌آل بود، یا به قول دبیران ادبیات، آرمانی.

شهرام فیلم را برای اداره آموزش و پرورش استان ارسال کرد. مدیر بخش نوسازی اداره نیز، بی‌آن‌که روحش خبر داشته باشد، در فیلم «شرکت داده شده بود».

شهرام هرچند از این‌که بودجه ساخت مدرسه را بالا کشیده بود خوشحال بود، اما از نامه‌های گاه‌وبی‌گاهی که خواستار روشن شدن تاریخ دقیق بهره‌برداری از مدرسه می‌شدند، بر خود می‌لرزید. او برنامه‌های دور و درازی برای فعالیت و عضویت در مجلس داشت و سرانجام روز موعود فرا رسید.

این بار امیرناصر افتتاح بود که تماس گرفت و بیست درصد باقی‌مانده دستمزدش را مطالبه کرد و اضافه کرد که همه پروژه‌هایی شبیه همین مدرسه کذایی را به بمباران‌های اسرائیل در جریان جنگ دوازده‌روزه ربط داده است. با تهیه فیلم‌هایی «مستند» ثابت کرده بودند که مدرسه کاملاً ساخته شده، اما در بمباران‌ها از بین رفته و اکنون تنها تلی از خاک و خاشاک از آن باقی مانده است.

کلیپ ویدئویی احساسی دو دقیقه‌ای درباره تأثرات و تألمات شهرام در خرابه‌های ساختگی مدرسه‌ای که مثلاً توسط اسرائیل بمباران شده بود، در جلسه‌ای با حضور مدیرکل آموزش و پرورش شهرستان به نمایش درآمد. همه حاضران با شهرام ابراز همدردی کردند و احساسات میهن‌دوستانه او را ستودند.

شهرام پس از این موفقیت، با دلگرمی و پشتوانه امیرناصر، شرکتی تأسیس کرد و به دنبال پروژه‌های بزرگ‌تر رفت. اکنون، در دفتر کار مجلس در خیابان اندرزگو، تابلوهای قدردانی و تشکر از مقامات گوناگون کشوری و لشکری بابت «اتمام و تحویل» پروژه‌های مختلف عمرانی، دیوارها را پوشانده‌اند.

شهرام این روزها بیشتر وقتش را با مدیران مؤسسات مهاجرتی سر ناهار می‌گذراند و گزینه‌های مختلف را سبک‌سنگین می‌کند. سال‌ها کانادا به‌عنوان مأمن و مقصد مهاجرت آدم زرنگی مثل خاوری مطرح بود، اما حالا با مشکلات اقتصادی موجود، دیگر برای شخصی مانند شهرام گزینه مناسبی نیست.

او به دنبال مهاجرت به جزیره «آیل آو من» (Isle of Man) است؛ جزیره‌ای میان انگلیس و ایرلند که زیر نظر مستقیم پادشاه انگلستان اداره می‌شود. به نظرش این انتخاب «کلاس» دارد و قرار است خار چشم رقبایش باشد.

شهرام این روزها در فکر تقویت زبان انگلیسی و ادامه تحصیل در رشته حقوق، از طریق آموزش از راه دور (distance learning)، در یکی از دانشگاه‌های معتبر انگلیسی است. آینده به شهرام لبخند می‌زند. او همیشه زیر لب زمزمه می‌کند: «جیب‌برها به بهشت نمی‌روند؟ کاملاً غلط است.»

بعد، با لهجه غلیظی که بیشتر یادآور شخصیت‌های شرور آثار چارلز دیکنز است، اضافه می‌کند: Pickpockets do go to heaven. پاهایش را به سبک مدیران آمریکایی روی میز می‌اندازد، ساعت‌ها به افق خیره می‌شود، چوب‌کبیرتی را که مثل کلینت ایستوود لای دندان‌هایش گذاشته می‌جود، فغان قهوه‌اش را نوازش می‌کند و به آهنگ Cheek to Cheek – I'm in Heaven با صدای فرد آستر گوش می‌دهد. ناگهان یادش می‌افتد که باید زنگی هم به محمودرضا خاوری بزند؛ هرچه باشد، او در این مسیر پیشاهنگ بود، یا به قول فرنگی‌ها، یک pioneer.

۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی

Cyrousm@yahoo.com

شرکت مالیاتی و حسابداری توس



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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

کارتل‌های مواد مخدر مکزیک، تاریخچه، ساختار، نقش و خطرات

نوشته اختصاصی: بابک افشار



دوره‌ای از تاریخ مکزیک فعال و خطرناک بودند، گروه‌هایی که با قاچاق مواد، آدم‌ربایی، اخاذی و جنگ‌های خونین منطقه‌ای شناخته شدند. هرچند بعضی از این کارتل‌ها از قدرت افتاده یا از میان رفته‌اند، شبکه‌های جدید و کوچک‌تر همچنان در حال شکل‌گیری و اتحاد با دیگر گروه‌ها هستند تا راه خود را در بازار غیرقانونی باز نگه دارند.

انواع فعالیت‌های کارتل‌ها: کارتل‌ها به جز قاچاق مواد مخدر، در بسیاری از فعالیت‌های جنایی دیگر نیز دخالت دارند:

قاچاق مواد مخدر: این کارتل‌ها میلیاردها دلار از طریق تولید، واردات و توزیع مواد مخدر سود می‌برند، به ویژه در مسیر ایالات متحده که یکی از بزرگ‌ترین بازارهای مصرف مواد غیرقانونی است.

پول‌شویی و فساد مالی: بخش بزرگی از درآمد کارتل‌ها از طریق مخفی کردن پول در شرکت‌های پوششی، تجارت غیرقانونی پول و همکاری با شبکه‌های مالی ناقص قانونی پنهان می‌شود.

خشونت سازمان‌یافته و ترور: کارهای خشونت‌آمیز شامل قتل‌های هدفمند، آدم‌ربایی، شکنجه، تهاجمات سلاح سنگین به نیروهای امنیتی و حتی استفاده از پهپادها در درگیری‌ها است.

قاچاق اسلحه و انسان: علاوه بر مواد مخدر، این گروه‌ها به قاچاق اسلحه و انسان، چه برای کار اجباری و چه برای عبور غیرقانونی از مرزها، مشغول هستند، که خود باعث بحران‌های اجتماعی و انسانی بیشتری می‌شود.

خطرناک‌ترین کارتل‌ها: اگرچه بسیاری از کارتل‌ها خطرناک‌اند، اما برخی از آنها شهرت خاصی دارند:

CJNG (نسل جدید خالیسکو): از لحاظ وسعت، خشونت و قدرت مسلحانه، CJNG یکی از تهدیدهای اصلی برای امنیت ملی مکزیک و ایالات متحده محسوب می‌شود. دولت آمریکا این گروه را حتی به عنوان یکی از سازمان‌های تروریستی فرا مرزی معرفی کرده است.

لاس زتاس: این گروه با سابقه نظامی و تاکتیک‌های فوق‌العاده بی‌رحمانه، در بسیاری از منابع به عنوان یکی از خشونت‌آمیزترین کارتل‌ها شناخته می‌شود که تاکتیک‌هایی مثل شکنجه و قتل‌های جمعی انجام داده است.

سینالوا: اگرچه هدف اصلی این گروه تجارت مواد مخدر است، اما به دلیل اندازه، نفوذ جهانی و حرفه‌ای بودن شبکه‌های قاچاق آن، به طور گسترده‌ای یکی از قدرتمندترین و تأثیرگذارترین کارتل‌ها در سراسر جهان شناخته می‌شود.

تأثیر بر جامعه و امنیت عمومی: کارتل‌ها نه تنها به خشونت و قتل گسترده دامن زده‌اند، بلکه برای بسیاری از جوامع مرزی چنان تأثیرات منفی اجتماعی گذاشته‌اند که مرز بین زندگی عادی و ضدانسانی بودن محو شده است. این گروه‌ها با تهدید، رشوه و کنترل مناطقی از نفوذ، عملاً بخش‌های بزرگی از کشور را خارج از حاکمیت دولت قرار داده‌اند.

واکنش‌ها و تلاش‌های مقابله: ایالات متحده و مکزیک در سال‌های اخیر تلاش کرده‌اند تا با کارتل‌ها مقابله کنند، از جمله تحریم‌ها، دستگیری قاچاقچیان و همکاری‌های امنیتی. دولت مکزیک به درخواست آمریکا بسیاری از اعضای کارتل‌ها را تحویل داده است تا در محاکم ایالات متحده محاکمه شوند و فشار بر شبکه‌های قاچاق را بیشتر کند.

کارتل‌های مواد مخدر مکزیک پدیده‌ای پیچیده و مخرب‌اند که از ترکیب تقاضای جهانی برای مواد مخدر، ضعف حکمرانی، فساد و نابرابری اقتصادی پدید آمده‌اند و اکنون نه فقط چالشی برای مکزیک، بلکه تهدیدی جهانی برای امنیت، سلامت عمومی و حاکمیت قانون هستند. آنها به‌مرور شبکه‌های تجاری غیرقانونی را توسعه داده‌اند، با خشونت بی‌سابقه عمل می‌کنند و استفاده از تکنولوژی و فساد برای پیشبرد اهداف خود را در دستور کار دارند.

کارتل‌های مواد مخدر مکزیک گروه‌های سازمان‌یافته و گسترده جنایت‌پیشه هستند که در طول چند دهه به یکی از بزرگ‌ترین، پول‌سازترین و خشن‌ترین شبکه‌های قاچاق مواد مخدر، اسلحه، انسان و سایر فعالیت‌های غیرقانونی در جهان تبدیل شده‌اند. این گروه‌ها نه تنها بر بازار سیاه مواد مخدر در آمریکای شمالی و جنوبی تسلط دارند، بلکه با دسترسی به امکانات مدرن، توان مالی بالا و شبکه‌های ارتباطی پیچیده، توانسته‌اند در سطح جهانی نیز نفوذ کنند.

تعریف و منشأ کارتل‌ها: واژه «کارتل» در این زمینه به سازمان‌های تبهکاری ساختارمند و سلسله‌مراتبی اشاره دارد که با استفاده از خشونت، فساد، تهدید و شبکه‌های مخفی به قاچاق مواد مخدر و دیگر فعالیت‌های جنایی می‌پردازند. این کارتل‌ها اساساً توانسته‌اند از خلأهای قانونی، فساد سیاسی و ضعف حاکمیتی بهره‌برداری کنند تا کنترل بخش‌های عظیمی از اقتصاد غیرقانونی را در مکزیک در دست بگیرند، به گونه‌ای که توان تأثیرگذاری مستقیم بر زندگی روزمره مردم و امنیت عمومی پیدا کرده‌اند.

زمینه تاریخی رشد کارتل‌ها: آغاز شکل‌گیری کارتل‌های مدرن در مکزیک را می‌توان دهه‌های پایانی قرن بیستم دانست، زمانی که مسیرهای قاچاق مواد مخدر میان آمریکای جنوبی (به‌ویژه کلمبیا) و بازار بزرگ ایالات متحده از طریق مرز مکزیک توسعه یافت. با افزایش تقاضا برای مواد مخدر در آمریکا، گروه‌های محلی مکزیکی به‌مرور به واسطه‌های اصلی قاچاق تبدیل شدند و قدرت خود را گسترش دادند. در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ میلادی کارتل‌هایی مانند کارتل تیخوانا (**Tijuana Cartel**) شکل گرفتند که از خانواده‌ای خاص (**Tijuana Cartel**) رهبری می‌شدند. این کارتل در مسیرهای مرزی نزدیک به ایالات متحده قاچاق می‌کرد و یکی از اولین سازمان‌های بزرگ مواد مخدر مکزیکی محسوب می‌شود. با افزایش فشارهای دولتی و فروپاشی کارتل‌های اولیه، ساختارهای جدیدی شکل گرفتند که در دهه ۲۰۰۰ به قدرت رسیدند و با استفاده از خشونت و تسلط بر مناطق مرزی و داخلی، شبکه‌های پیچیده‌تر و جهانی‌تر ایجاد کردند.

اصلی‌ترین کارتل‌های مکزیک و حوزه‌های نفوذ آنان

کارتل سینالوا (Sinaloa Cartel): یکی از قدیمی‌ترین و قدرتمندترین کارتل‌ها در مکزیک است که از ایالت سینالوا آغاز شد. این گروه توسط افراد بانفوذ مثل خولیو سزار چاوخو گوزمان (ال چاپو) رهبری شد و برای دهه‌ها بخش اعظم قاچاق مواد مخدر به ایالات متحده و دیگر مناطق جهان را در اختیار داشت. این کارتل دارای شبکه‌های گسترده قاچاق کوکائین، مت‌آمفتامین، هروئین، ماری‌جوانا و فنتانیل است و میلیاردها دلار درآمد دارد. کارتل سینالوا توانسته در بیش از ۴۰ کشور فعالیت داشته باشد و با استفاده از شبکه‌های توزیع قوی و فساد درون دولت و اجرای قانون، همچنان یکی از اصلی‌ترین بازیگران قاچاق جهانی باشد.

کارتل نسل جدید خالیسکو (CJNG – Jalisco New Generation Cartel): این کارتل که در سال ۲۰۱۰ شکل گرفت، به سرعت به یکی از خطرناک‌ترین و پرخشونت‌ترین کارتل‌های مکزیک تبدیل شد. CJNG به ویژه در تولید، قاچاق و توزیع فنتانیل (نوعی ماده مخدر مصنوعی بسیار قوی)، کوکائین و مت‌آمفتامین نقش دارد. این گروه نه تنها در مکزیک، بلکه در بیش از ۴۰ کشور حضور دارد و به عنوان تهدیدی جدی برای امنیت ایالات متحده و مکزیک شناخته می‌شود. خشونت این کارتل بسیار بالا است و گسترش آن در مناطق شهری و روستایی باعث بحران‌های امنیتی شده است.

لاس زتاس (Los Zetas): از دیگر سازمان‌های حرفه‌ای و خشن، گروه لاس زتاس است که از اعضای سابق نیروهای ویژه ارتش مکزیک تشکیل شد. این گروه با تاکتیک‌های شبه‌نظامی و خشونت‌های بی‌حد و مرز، حتی از بسیاری از کارتل‌های دیگر نیز بی‌رحمانه‌تر شناخته می‌شود، از شکنجه‌های وحشیانه تا قتل‌های دسته‌جمعی. اگرچه قدرت آنان در سال‌های اخیر کاهش یافته، اما هنوز در مناطقی حضور دارند و نوع خشونت و تاکتیک‌های نظامی آنها برای حکومت و مردم تهدیدی جدی است.

سایر گروه‌ها و روند تغییرات: علاوه بر کارتل‌های بالا، کارتل‌هایی مانند تیخوانا (**Tijuana Cartel**) و شوالیه‌های تمپلار (**Knights Templar Cartel**) نیز در

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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



Acc

POWERFUL LAWYER

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



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



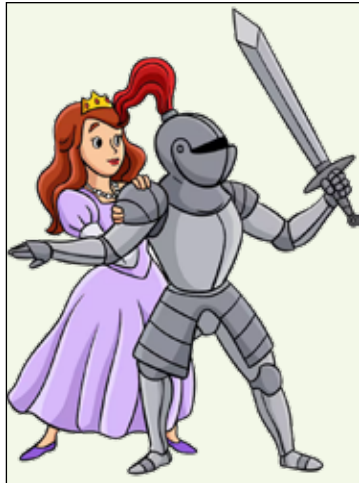
Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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



به خاطر بسپارید. هرچند ممکن است مردی از توجه و همکاری شما قدردانی کند، اما زیاده‌روی در این توجه، اعتمادبه‌نفس او را کاهش می‌دهد و در نهایت او را از شما دور می‌کند.

چگونه ممکن است ناآگاهانه همسران را از خود برانید؟ زن و مرد، بدون آگاهی از آنچه برای جنس مخالف اهمیت دارد، اغلب متوجه نیستند تا چه اندازه ممکن است ناخواسته یکدیگر را برنجانند. می‌توان مشاهده کرد که هم زنان و هم مردان گاهی چنان ارتباط برقرار می‌کنند که نه تنها تلاش‌های یکدیگر را خنثی می‌سازند، بلکه باعث دور شدن طرف مقابل می‌شوند. زمانی که احساسات زن و مرد به‌سادگی جریحه‌دار می‌شود، نیازهای اصلی عاطفی آنان برآورده نمی‌گردد. بسیاری از زنان متوجه نیستند که شیوهی ارتباطشان نه تنها مرد را حمایت نمی‌کند، بلکه برای روح و روان او دردناک است. زن ممکن است بکوشد نسبت به احساسات مرد حساس باشد، اما از آنجا که نیازهای اصلی عاطفی زن و مرد با یکدیگر تفاوت دارد، ذاتاً نمی‌تواند این نیازها را به‌درستی پیش‌بینی کند. با درک نیازهای اصلی عاطفی مرد، زن می‌تواند آگاه‌تر و حساس‌تر شود و ریشه‌ی ناراحتی‌های مرد را بهتر بشناسد. در ادامه، فهرستی از اشتباهاتی که زنان معمولاً در ارتباط با نیازهای اصلی عاطفی مردان مرتکب می‌شوند، ارائه می‌شود.

چرا مرد احساس نمی‌کند که دوستش دارند؟

۱. مرد احساس می‌کند زن دوستش ندارد، زیرا دیگر به او اعتماد ندارد.
۲. مرد احساس می‌کند زن دوستش ندارد، زیرا آن‌گونه که هست پذیرفته نشده است.
۳. مرد احساس می‌کند زن دوستش ندارد، زیرا از کارهایی که برای او انجام می‌دهد قدردانی نمی‌شود؛ چون زن این کارها را بدیهی می‌داند.
۴. مرد احساس می‌کند زن دوستش ندارد، زیرا او را تحسین نمی‌کند.
۵. مرد احساس می‌کند زن دوستش ندارد، چون زن از او رضایت ندارد و او را تأیید نمی‌کند؛ در نتیجه، مرد احساس نمی‌کند که «مرد ایده‌آلی» است.
۶. مرد احساس می‌کند زن دوستش ندارد، چون زن به او دلگرمی نمی‌دهد تا بتواند کاری را به‌تنهایی انجام دهد.

اشتباهاتی که زنان معمولاً مرتکب می‌شوند

۱. زن سعی می‌کند رفتار مرد را بهتر کند یا با پیشنهادها ناخواسته به او کمک کند
 ۲. زن با در میان گذاشتن ناراحتی‌ها و احساسات منفی خود، تلاش می‌کند رفتار مرد را کنترل یا تغییر دهد.
 - (در میان گذاشتن احساسات اشکالی ندارد، اما نه با هدف اداره یا تنبیه کردن مرد.)
 ۳. زن کارهایی را که مرد برای او انجام می‌دهد نادیده می‌گیرد و در عوض از کارهایی که انجام نشده شکایت می‌کند.
 ۴. زن رفتار مرد را اصلاح می‌کند و به او می‌گوید چه کاری انجام دهد، گویی با یک کودک روبه‌روست.
 ۵. زن ناراحتی خود را به‌طور غیرمستقیم و با پرسش‌های طعنه‌آمیز یا بلاغی، مانند «چطور توانستی این کار را بکنی؟» بیان می‌کند.
 ۶. وقتی مرد تصمیم می‌گیرد یا پیش‌قدم می‌شود، زن از او انتقاد می‌کند و می‌کوشد تصمیمش را اصلاح کند.
- همان‌گونه که زنان به‌راحتی در درک نیازهای اصلی مردان دچار اشتباه می‌شوند، مردان نیز در این زمینه بی‌خطا نیستند. مردان اغلب متوجه نیستند که چگونه در روابط خود ممکن است به زنان بی‌احترامی کنند یا با آنان همدلی نداشته باشند. مرد ممکن است بداند که همسرش از او ناراحت است، اما تا زمانی که نداند «برای چه» و «چرا»، نمی‌تواند شیوه برخورد خود را تغییر دهد. با درک نیازهای اصلی عاطفی زن، مرد می‌تواند حساس‌تر، محترمانه‌تر و همراه‌تر رفتار کند. در ادامه، فهرستی از اشتباهات رایجی که مردان در ارتباط با نیازهای اصلی عاطفی زنان مرتکب می‌شوند، آمده است.

مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس»

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

شوالیه زره‌پوش: در باطن هر مردی، قهرمانی یا شوالیه‌ای زره‌پوش وجود دارد که بیش از هر چیز می‌خواهد در خدمت‌گزاری و حمایت از زنی که دوستش دارد، موفق باشد. هنگامی که مرد احساس اعتماد می‌کند، می‌تواند از اصالت و نجابت درونی خود بهره بگیرد و این احساس را با توجه و ابراز علاقه بیشتر به همسرش نشان دهد. اما وقتی احساس کند به او اعتماد نمی‌شود، اندک‌اندک روحیه‌اش را می‌بازد، انرژی‌اش تحلیل می‌رود و پس از مدتی به بی‌تفاوتی می‌رسد.

تصور کنید شوالیه‌ای زره‌پوش در اطراف شهری در سفر است. ناگهان فریاد دل‌خراش زنی به گوشش می‌رسد. در همان لحظه جان می‌گیرد، به اسبش تازیانه می‌زند و با شتاب به سوی قصر می‌تازد. زن اسیر اژدهایی است که او را در بند کشیده است. شوالیه شمشیرش را بیرون می‌کشد، اژدها را می‌کشد و شاهزاده‌خانم آزاد می‌شود. او با آغوش باز از شوالیه استقبال می‌کند. دروازه‌های شهر به رویش گشوده می‌شود، مردم شهر و خویشاوندان شاهزاده‌خانم به او خوشامد می‌گویند، جشنی بزرگ برپا می‌شود و شوالیه را قهرمان می‌نامند. او و شاهزاده‌خانم عاشق یکدیگر می‌شوند. یک ماه بعد، شوالیه نجیب راهی سفری دیگر می‌شود. در بازگشت، بار دیگر صدای کمک‌خواهی شاهزاده‌خانم را می‌شنود، اژدهایی دیگر به قصر حمله کرده است. شوالیه از راه می‌رسد و شمشیرش را بیرون می‌کشد تا اژدها را از پای درآورد. اما پیش از آن‌که ضربه‌ای بزند، صدای فریاد شاهزاده‌خانم از قصر بلند می‌شود: «از شمشیرت استفاده نکن، بیا از این کمند استفاده کن؛ بیشتر به دردت می‌خورد.» او کمند را به سوی شوالیه پرتاب می‌کند و شیوه استفاده از آن را به او می‌آموزد. شوالیه با تردید، دستورها را اجرا می‌کند، کمند را دور گردن اژدها می‌اندازد و می‌کشد تا اژدها جان می‌دهد. همه شادمان می‌شوند و جشن می‌گیرند، اما آن شب، سر سفره‌ی جشن، شوالیه در دل احساس می‌کند کاری نکرده است؛ زیرا این بار نه با شمشیر، بلکه با کمند پیروز شده بود. در نظرش، شایسته آن همه تحسین و اعتماد نبود. پس از مهمانی نیز افسرده است و حتی یادش می‌رود شمشیرش را برق بیندازد. ماه بعد، شوالیه بار دیگر مجبور می‌شود به سفر برود. هنگام رفتن با شمشیرش، شاهزاده‌خانم به او یادآوری می‌کند که کمند را هم با خود ببرد. در بازگشت، شوالیه با اژدهای دیگری روبه‌رو می‌شود که به قصر حمله کرده است. این بار با شتاب و با شمشیر به سوی اژدها می‌تازد، اما دچار تردید می‌شود، با خود می‌اندیشد شاید باید از کمند استفاده کند. در همان لحظه‌ی تردید، اژدها نفس آتشینش را بیرون می‌دهد و بازوی راست شوالیه را می‌سوزاند. در آن گیرودار، شوالیه نگاهی به بالا می‌اندازد و شاهزاده‌خانم را می‌بیند که برایش دست تکان می‌دهد. او فریاد می‌زند: «از سم استفاده کن، کمند به کار نمی‌آید!» شاهزاده‌خانم سم را به سویش پرتاب می‌کند. شوالیه سم را در دهان اژدها می‌ریزد و اژدها می‌میرد. باز هم همه خوشحال می‌شوند و جشن می‌گیرند، اما شوالیه این بار بیش از پیش شرمگین است. یک ماه بعد، شوالیه دوباره راهی سفر می‌شود. همین که با شمشیرش به راه می‌افتد، شاهزاده‌خانم بار دیگر به او یادآوری می‌کند که کمند و سم را همراه خود ببرد. شوالیه از این پیشنهاد می‌رنجد، اما با وجود این، آنها را با خود می‌برد. این بار، صدای فریاد زن دیگری را می‌شنود. همان‌طور که به سوی صدا می‌رود، احساس می‌کند دیگر افسرده نیست، دوباره به خود اعتماد یافته و جانی تازه گرفته است. اما هنگامی که شمشیرش را بیرون می‌کشد تا اژدها را از پای درآورد، باز هم دچار تردید می‌شود. با خود می‌اندیشد: از شمشیر استفاده کند یا کمند، یا شاید هم سم؟ اگر شاهزاده‌خانم اینجا بود، چه پیشنهادی می‌داد؟ برای لحظه‌ای گیج می‌شود، اما ناگهان به یاد می‌آورد که در روزگاران گذشته، زمانی که تنها یک شمشیر داشت و هنوز با شاهزاده‌خانم آشنا نشده بود، چگونه عمل می‌کرد. با اعتمادبه‌نفسی تازه، کمند و سم را کنار می‌اندازد و با شمشیر مورد اعتمادش به اژدها حمله می‌کند. اژدها کشته می‌شود و مردم شهر به جشن و شادمانی می‌پردازند. شوالیه زره‌پوش هرگز نزد شاهزاده‌خانم باز نمی‌گردد. او در این دهکده تازه ماندگار می‌شود و از آن پس به خوشی زندگی می‌کند. سرانجام روزی ازدواج می‌کند، البته پس از آن‌که اطمینان حاصل می‌کند همسرش هیچ چیز درباره سم و کمند نمی‌داند. این تمثیل یادآوری می‌کند که هر مردی در باطن خود شوالیه‌ای زره‌پوش دارد. آگاهی از این نکته، به‌طور جدی به شما کمک می‌کند تا نیازهای اصلی یک مرد را



سرکوب حکومتی منجر می‌شود، سرکوبی که گفته می‌شود تاکنون تلفات انسانی سنگینی داشته است؟ این نگرانی در دولت‌های پیشین آمریکا نیز وجود داشته و ایران هشدار داده در صورت حمله آمریکا، به پایگاه‌های این کشور و اسرائیل پاسخ خواهد داد. ابهام درباره آینده ایران نیز می‌تواند دولت را مردد کند. گذار دموکراتیک

آیا ترامپ، آمریکا و جهان را به نقطه فروپاشی خواهد کشاند؟

استیفن کالینسون - خبرنگار ارشد شبکه سی‌ان‌ان در بخش سیاست است که به پوشش اخبار کاخ سفید و سیاست‌های ایالات متحده و سراسر جهان می‌پردازد.

رئیس‌جمهور دونالد ترامپ با شدت بیشتری مسیر انتقام‌جویی، سلطه‌جویی جهانی و تمرکز بی‌امان قدرت در داخل کشور را دنبال می‌کند.

نخستین هفته کامل سال ۲۰۲۶ می‌توانست هفته‌ای تعیین‌کننده برای دومین دوره ریاست‌جمهوری ترامپ باشد، آن هم پس از آن که سال گذشته با پیش‌بینی‌هایی به پایان رسید که از کاهش اقتدار او، به دلیل محدودیت دوره‌های ریاست‌جمهوری، سخن می‌گفتند. اما ترامپ هرگز کسی نبود که بنشیند و تماشا کند تصویر مرد قدرتمندش رنگ ببازد.

ترامپ دیکتاتور ونزوئلا، نیکلاس مادورو، را کنار زد و اعلام کرده قصد دارد شخصاً مدیریت ذخایر نفتی این کشور را بر عهده بگیرد، اقدامی در راستای تلاش او برای سلطه بر نیمکره غربی. او همچنین خواستار مالکیت گرینلند شده است، حرکتی که می‌تواند به عنوان نوعی تصاحب امپریالیستی جدید تعبیر شود. از سوی دیگر، دولت او تأکید کرد که با وجود کشته شدن زنی به نام «رنی گود» در مینیاپولیس به دست یکی از مأموران اداره مهاجرت و گمرک، هیچ عقب‌نشینی‌ای از سیاست پاکسازی مهاجران فاقد مدارک نخواهد داشت.

هفته دوم سال نیز با یک شوک سیاسی دیگر آغاز شد، زمانی که جروم پاول، رئیس‌فدرال رزرو، فاش کرد دادستان‌های فدرال تحقیقاتی را درباره بازسازی ساختمان مرکزی فدرال رزرو آغاز کرده‌اند. پاول دولت را متهم کرد که به دلیل مقاومت او در برابر فشار ترامپ برای کاهش شدید نرخ بهره، او را هدف قرار داده است. مقام‌ها از ارائه جزئیات پرونده خودداری کردند، اما ادعای جروم پاول مبنی بر این که قربانی «ابزارسازی وزارت دادگستری» شده، در ادامه استفاده دونالد ترامپ از قدرت فدرال برای تعقیب و طرح اتهام علیه دشمنان فرضی‌اش مطرح می‌شود، از جمله جیمز کومی، رئیس پیشین اف‌بی‌آی، در پرونده‌هایی که همواره هم در دادگاه‌ها تاب نیاورده‌اند. تحقیق درباره پاول پیامی کاملاً روشن برای جانشین او خواهد داشت، کسی که انتظار می‌رود ترامپ امسال معرفی‌اش کند: خواسته‌های رئیس‌جمهور را نادیده نگیرید، حتی اگر این کار استقلال بانک مرکزی را، که یکی از ستون‌های اقتصاد قدرتمند آمریکا بوده، در هم بشکند.

ترامپ هم‌زمان با ماجرای بالقوه و بسیار غیرعادی در خارج از کشور نیز دست‌وپنجه نرم می‌کند. مشاوران، گزینه‌هایی را برای اجرای «خط قرمز» او از طریق اقدام نظامی علیه ایران ارائه کرده‌اند، پس از آن که ترامپ هشدار داد اگر حکومت با سرکوب اعتراض‌های رو به گسترش برخورد کند، آمریکا «شروع به تیراندازی» خواهد کرد. با وجود این تهدیدها، صدها معترض کشته شده‌اند.

رئیس‌جمهور همچنین هفته دوم سال جدید را صرف تهدید کوبا در شبکه‌های اجتماعی کرد. دولت او امیدوار است با در دست گرفتن کنترل ونزوئلا، رژیم کمونیستی‌ای را که ۶۵ سال در برابر آمریکا ایستاده، یا به توافق با واشینگتن وادار کند یا به فروپاشی سیاسی بکشد.

تا اینجای سال، ترامپ نشان می‌دهد که بازگشت او به کاخ سفید در سال دوم، روند سال نخست را شتاب خواهد داد: هرچا محدودیت قانونی، حقوق بین‌الملل یا وضع موجودی ببیند، گزینه‌اش شکستن آن است. نتیجه این وضعیت آن است که اکنون زندگی میلیون‌ها انسان در سراسر جهان به‌طور پیچیده‌ای به امیال و تصمیم‌های غیرقابل پیش‌بینی‌ترین و مهارنشده‌ترین رئیس‌جمهور چند دهه اخیر گره خورده است.

تصمیم بزرگ بعدی ترامپ، ایران است: ترامپ در حال سبک‌سنگین کردن این است که آیا خود را وارد بحرانی حتی بزرگ‌تر کند یا نه؛ پس از آن که حکومت روحانی ایران به رهبری آیت‌الله علی خامنه‌ای، علی‌رغم هشدارهای ترامپ، به سوی معترضان شلیک کرد. این سناریوها ممکن است برای کاخ سفید و سوسه‌برانگیز به نظر برسند: آیا اقدام آمریکا می‌تواند به فروپاشی انقلاب اسلامی ایران که بیش از ۴۵ سال آزادی‌ها را سرکوب کرده، تروریسم را گسترش داده و مانع شکل‌گیری خاورمیانه‌ای نو و شکوفا شده است، سرعت ببخشد؟ یا آیا ترامپ و تیمش به این نتیجه خواهند رسید که حمایت مستقیم آمریکا از معترضان، در نهایت به تشدید

تنها یکی از سناریوهای ممکن در صورت سقوط حکومت است. برخی کارشناسان از ظهور یک دیکتاتور سکولار به سبک خاورمیانه یا آغاز جنگ داخلی‌ای نگران‌اند که می‌تواند آشوب منطقه‌ای و موج‌های تازه پناجویان را به همراه داشته باشد.

پرسش دیگری هم مطرح است: ارتش آمریکا تا چه اندازه توان تحمل فشارهای بیشتر را دارد؟ نیروی دریایی هم اکنون به دلیل حفظ ناوگانی عظیم در سواحل ونزوئلا، که ترامپ قصد دارد از آن برای اعمال حاکمیت از راه دور بر کاراکاس استفاده کند، تحت فشار است. حملات بمباران دوربرد، مانند آنچه سال گذشته برنامه هسته‌ای ایران را هدف گرفت، ممکن است خسارت قابل توجهی وارد کند، اما آیا آمریکا واقعاً می‌تواند در نبردهای خیابانی و درگیری‌های محلی که در سراسر شهرهای ایران در حال شکل‌گیری است، تفاوت معناداری ایجاد کند؟

سپس مسئله جایگاه سیاسی ترامپ مطرح می‌شود، آن هم در حالی که رئیس‌جمهوری که ظاهراً «اول آمریکا» را شعار می‌دهد، به رأی‌دهندگان میان‌دوره‌ای دلیلی می‌دهد تا بپرسند آیا دغدغه‌های اقتصادی‌شان را فراموش کرده است یا نه. کاخ سفید ماه گذشته به‌خاطر اعمال اختیارات جنگی در ونزوئلا و پایان یافتن یارانه‌های تقویت‌شده اوباما، با چندین توبیخ از سوی کنگره روبه‌رو شد. انسجام حزب جمهوری‌خواه در مجلس نمایندگان در حال از هم گسیختن است، زیرا اعضای نگران با رقابت‌های سخت انتخاباتی مواجه‌اند. با این حال، همان‌طور که سی‌ان‌ان گزارش داد، قدرت ترامپ در به میدان آوردن رقبای درون‌حزبی، فعلاً مانع گسترش جدایی‌های گسترده‌تر در میان جمهوری‌خواهان شده است.

کار ناتمام: رویدادهای پرتنش اوایل ژانویه با هدف ترامپ برای ایجاد بیشترین میزان بی‌ثباتی هم‌خوانی دارد، هدفی که پس از ترک قدرت در سال ۲۰۲۱ و با این باور که نیروهای حاکم و نهادهای تثبیت‌شده مانع تحقق غریزه‌ها و تمایلات به‌زعم خود درست او شده بودند، آن را دنبال می‌کند. رئیس‌جمهور در پی آن است که دستاوردهای چند دهه پیشرفت گرایانه را معکوس کند، برای نمونه در دانشگاه‌ها، شرکت‌های حقوقی و بنگاه‌های اقتصادی، از طریق برچیدن برنامه‌های تنوع، برابری و شمول. او همچنین می‌کوشد رابطه آمریکا با مهاجران را از نو تعریف کند، نه فقط با تلاش برای اخراج مهاجران فاقد مدارک قانونی، بلکه با مجموعه‌ای از اقدامات برای محدود کردن مهاجرت قانونی و حتی سفر شهروندان کشورهای غیرسفیدپوست به ایالات متحده. در این مسیر، هیچ عقب‌نشینی‌ای در کار نیست.

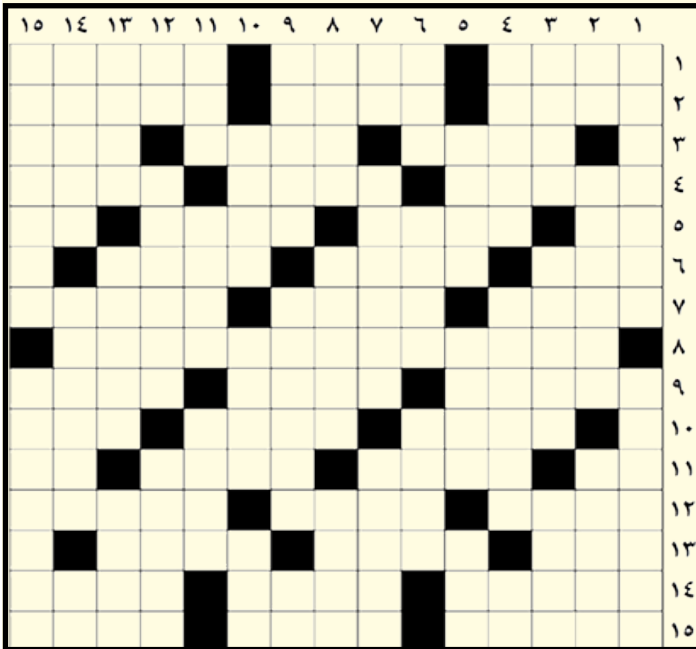
وزیر امنیت داخلی، کریستی نوئم، اعلام کرد که فاجعه مینیاپولیس هیچ تأثیری در متوقف کردن پاک‌سازی سخت‌گیرانه دولت علیه مهاجران نخواهد داشت. او بار دیگر بر روایت خود پافشاری کرد که «رنی گود» (۱) اقدام به «تروریسم داخلی» کرده است و با استفاده از خودرو به مأمور حمله کرده است، با وجود چندین ویدئو از محل حادثه که این روایت را زیر سؤال می‌برد. نوئم در گفتگو با شبکه سی‌ان‌ان گفت: «واقعیت این است که خودرو به شکل سلاح استفاده شد و به مأمور قانون حمله کرد. او از خودش و افراد اطرافش دفاع کرد.» اما شهردار مینیاپولیس، جیکوب فری، در همان برنامه گفت که مأموری که به گوود شلیک کرد «یک مأمور فدرال بود که بی‌پروا از قدرت استفاده کرد و منجر به مرگ یک نفر شد.» فری همچنین گفت: «آیا من جانب‌دارم؟ بله، واضح است. چون دو چشم دارم. هر کسی می‌تواند این ویدئوها را ببیند و بفهمد که این قربانی تروریست داخلی نبوده است.» این حادثه باعث اعتراض‌های گسترده در مینیاپولیس و سراسر کشور شده و اختلاف میان مقامات فدرال و محلی بر سر نحوه بررسی و توضیح آن تشدید شده است.

ترامپ، آشوب‌طلب، در خارج از کشور نیز در تلاش است تنش‌های مشابهی ایجاد کند. راهبرد جدید امنیت ملی رئیس‌جمهور نشان می‌دهد چگونه او قصد دارد نیم‌کره غربی را مطابق تصویر خود از «اول آمریکا» بازسازی کند و آمریکا را بر آن مسلط سازد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



در کشوری با حکومت دیکتاتور و جنایتکار، آزادی از جایی آغاز می‌شود که مردم ترس را کنار بگذارند و آگاهی جمعی را حفظ کنند. همبستگی اجتماعی و مقاومت مداوم، هرچند آرام و تدریجی، پایه‌های سرکوب را فرسوده می‌کند. آزادی تنها در خیابان متولد نمی‌شود، بلکه از اندیشه، حقیقت‌گویی و نه گفتن به ظلم شکل می‌گیرد. هیچ قدرتی با زور برای همیشه باقی نمی‌ماند و آزادی‌ای که ریشه در آگاهی دارد، سرانجام راه خود را پیدا می‌کند.

عمودی

- ۱ - شهر، تپه باستانی قلعه کش، که از شهرهای استان مازندران است - یکی از جوایز جشنواره فیلم فجر
- ۲ - تکبر و غرور - محل نگهداری اجناس اضافه در خانه - صنعت شعری
- ۳ - زاپاس خودرو - موجود مهیب خیالی - اثر امیل زولا
- ۴ - محدوده‌ای شامل چند شهر - برابری - لقب سلاطین پیشدادی
- ۵ - آهنگ - نداشتن همسر - چربی حیوان
- ۶ - مشکل - کرگدن - بیماری سگی
- ۷ - خاندان - قلعه ضحاک و روستای دیزج - حسن بیگ از آثار زیبای این شهر می‌باشد - نقاشی سبک درباری
- ۸ - نویسنده - زمان‌ها - سرما آفرین تابستانی
- ۹ - فرق و اختلاف - دسر ایرانی - همان کافی است
- ۱۰ - شاهزاده - نام پسرانه-مزار شمس تبریزی و برج شمس تبریز از آثار دیدنی و تاریخی این شهر است
- ۱۱ - نوبت بازی - وسیله ذوب لحیم - کشتی گیر آماده
- ۱۲ - پول رایج در ژاپن - طراوت - راه قابل عبور برای چارپایان
- ۱۳ - عضو ناطق - از اتاق‌های خانه - کشکینه
- ۱۴ - رفقا و دوستان - بی نظمی و آشوب - باریک تر از آن نیست!
- ۱۵ - از آثار دیدنی و باستانی استان فارس در کازرون - دستگاهی برقی در آشپزخانه

افقی

- ۱ - عروس هزار داماد - آرام - مهم ترین پیست اسکی ایران و منطقه خاورمیانه
- ۲ - جاویدان - مخالف و ناسازگار - مورد نیاز مختصر
- ۳ - نوار ضبط صوت - این تنگه دارای زیبایی های منحصر به فردی است که می تواند چشم هر بیننده و علاقمند به طبیعت و میراث فرهنگی را بنوازد - ارغنون
- ۴ - کارگردان فیلم «چگونه می توان یک میلیون دلار دزدید؟» - گذشتن و رد شدن - آشنا
- ۵ - خم بزرگ - پسر فریدون در شاهنامه - منفرد - مخفف «نه از»
- ۶ - همانندی - پارچه ابریشمی رنگین - کوبیدن و نرم کردن
- ۷ - زمان و وقت - نامرتب - نام کمال ادیب ترکیه
- ۸ - منطقه ای در شهرستان تالش دارای مناطق دیدنی و جذاب
- ۹ - پیر و مرشد قماربازان - دیرنشین - کبوتر صحرایی
- ۱۰ - مواد زائد خون - عنوان امپراطوران روسیه - قیمت
- ۱۱ - حرف هشتم فارسی - روش های پسندیده - آیین‌ها - کسی که دستش معیوب و از کار افتاده باشد
- ۱۲ - آرایش و زیور - بی جنبش - گلخانه
- ۱۳ - آزاد - تابع - تهی و پوچ
- ۱۴ - آمریکایی - شرکت صنایع سنگین سوئدی - بوی خوش
- ۱۵ - فهرست راهنما - گرمابخش زمستان - هافبک سابق تیم ملی فوتبال آرژانتین

دفاتر و کالت علی مقدمی

وکیل سابق شرکت های بیمه با بیش از ۳۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

315 Arden Ave., #10
Glendale, CA 91203

Free Consultation
Tel: (818) 640-3131

84 W. Santa Clara St. #700
San Jose, CA 95113



سرطان وطن

تو مَپندار که در فکر تنم
نگران سرطان وطنم

او که بیمار شود ما همه نیز
من که بیمار شوم، یک بدنم

وطنم از تن من خسته تر است
درک کن درد مرا از سُخنم

به تو سوگند که از غُصه خویش
لحظه‌ای پیش تو من دم نزنم

من از آن یوسف گم‌گشته خویش
مالک بوی خوش پیرهنم

کی برون آید از این چاه وطن؟
کاش روزی که در او زنده منم!

مجتبی کاشانی

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	فروردین
احساسات عاشقانه عمیق‌تر می‌شوند، حتی اگر به زبان نیابند. دیداری غیرمنتظره خاطره‌ای قدیمی را زنده می‌کند. برای سرمایه‌گذاری یا خرید، زمان مناسبی است. بدن شما نیاز به توجه و استراحت بیشتر دارد. گفتن «نه» در این ماه از شما محافظت می‌کند. سفر به طبیعت برایتان شفا بخش است. تعادل میان عقل و دل را حفظ کنید.	سفر آبی یا کنار دریا برایتان مفید است. از مقایسه خود با دیگران پرهیزید. دل شما حقیقت را می‌داند. آرام حرکت کنید، اما متوقف نشوید. در کار، نتیجه تلاش‌های گذشته نمایان می‌شود. از غرور فاصله بگیرید. سفر یا مهمانی انرژی بخش خواهد بود. پولی به دستتان می‌رسد یا بدهی‌ای تسویه می‌شود.	تمرکز بر امنیت و آینده بیشتر می‌شود. مسئولیتی خانوادگی به دوش شما می‌افتد. ایده‌های نو ذهن شما را مشغول می‌کند. در کار، مسیر متفاوتی به چشم می‌آید. از چارچوب‌های قدیمی فاصله می‌گیرید. مراقب فاصله عاطفی باشید. آنچه دیگر به شما خدمت نمی‌کند، کنار می‌رود.	آنچه امروز سخت به نظر می‌رسد، فردا تبدیل به نقطه قوت شما خواهد شد. اعتماد به خود، کلیدی است که قفل بسیاری از درهای بسته را باز می‌کند. در این ماه، فرصت‌های تازه‌ای برای پیشرفت کاری پیش روی شما قرار می‌گیرد، اما با دقت و صبر عمل کنید. در روابط عاطفی، صمیمیت و صداقت کلید باز کردن قلب‌هاست.
بهمن	آبان	امرداد	اردیبهشت
وضعیت مالی رو به بهبود می‌رود، اما خرج‌های ناگهانی محتمل است. از شتاب‌زدگی پرهیز کنید، زیرا همه چیز هنوز به زمان نیاز دارد. خواب‌ها و نشانه‌ها در این ماه پررنگ‌تر می‌شوند. آرامش نسبی جایگزین تنش‌های ماه قبل می‌شود. در محیط کار، جایگاه شما تثبیت‌تر از قبل خواهد شد.	سفر یا جابه‌جایی کوتاه محتمل است. فردی از گذشته دوباره ظاهر می‌شود. ذهن شما فعال اما کمی خسته است. همه پاسخ‌ها فوری نمی‌آیند. در کار، مسئولیتی تازه به شما سپرده می‌شود. عشق نیازمند صبوری و شنیدن است. یک تصمیم خانوادگی شما را درگیر می‌کند. مراقب فرسودگی روحی باشید. موضوعی پنهان آشکار می‌شود.	سلامت گوارش یا خواب را جدی بگیرید. از قضاوت زود هنگام پرهیز کنید. انتخاب با شماست، نه دیگران. در کار، تغییری عمیق اما مفید رخ می‌دهد. مراقب حسادت یا سوءظن باشید. قطع یک وابستگی به نفع شماست. رها کردن، گاهی شجاعت است. یکی از آرزوهای قدیمی دوباره در ذهنتان جان می‌گیرد.	مراقب فرسودگی روحی باشید، استراحت نشانه ضعف نیست. تصمیمی که مدتی به تعویق انداخته‌اید، به‌زودی ناگزیر خواهد شد و نتیجه‌اش آرامش می‌آورد. فردی با نیت خیر دوباره وارد زندگی‌تان می‌شود یا نقش پررنگ‌تری می‌گیرد. رها کردن یک وابستگی قدیمی، جا را برای شروعی سالم‌تر باز می‌کند.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
در کار، پیشنهادی پیش روی شما قرار می‌گیرد که نیازمند بررسی دقیق است. در عشق، گفت‌وگویی صادقانه می‌تواند سوءتفاهمی قدیمی را برطرف کند. سفر کوتاهی در این ماه روح شما را سبک‌تر می‌کند. از شتاب‌زدگی پرهیز کنید، زیرا همه چیز هنوز به زمان نیاز دارد. آغاز خوب، صبر می‌طلبد عجله نکنید.	میل به آزادی و تجربه‌های تازه در شما اوج می‌گیرد. در کار، افق‌های جدیدی باز می‌شود. آموزش یا یادگیری جدیدی آغاز می‌شود. ارتباط با افراد دور دست پررنگ می‌شود. هر راهی ارزش رفتن ندارد. عشق آرام اما عمیق است. مسئولیتی خانوادگی به دوش شما می‌افتد.	توجه به قلب و فشارهای عصبی مهم است. زمان نظم‌دادن به زندگی فرا رسیده است. برنامه‌ریزی مالی نتیجه می‌دهد. کمال‌گرایی را کمی رها کنید. در روابط، انصاف و گفتگو کلید حل مسائل است. پیشنهاد همکاری جدیدی مطرح می‌شود. یکی از روابط قدیمی به آزمون می‌رسد.	عشق رنگی معنوی‌تر به خود می‌گیرد. دل‌تنگی با امید همراه است. آماده ورود به چرخه‌ای نو می‌شوید. سال نو، شما را پخته‌تر خواهد یافت. دوره‌ای از بلاتکلیفی رو به پایان است و نشانه‌های روشن‌تری در مسیرتان پدیدار می‌شود. سفری هرچند کوتاه، نگاهتان به زندگی را تازه می‌کند.

آدم‌های همیشه خسته

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

در جهان امروز، تصویری رایج از انسان مدرن ساخته شده است: فردی فعال، همیشه در حال حرکت، موفق و پرنرژ. اما در کنار این تصویر، واقعیتی کمتر دیده شده وجود دارد: آدم‌های همیشه خسته، افرادی که صبح‌ها با سختی از خواب بیدار می‌شوند، حتی بعد از چند ساعت استراحت شبانه احساس فرسودگی دارند و گاه فعالیت‌های ساده روزمره برایشان سنگین و دشوار است. این خستگی، تنها مسئله تنبلی یا بی‌انگیزگی نیست، بلکه اغلب نشانه‌ای از پیچیدگی‌های جسمی، روانی و اجتماعی انسان مدرن است.



تعریف و ماهیت خستگی مزمن: خستگی مزمن یا Chronic Fatigue، حالتی است که بیش از شش ماه ادامه دارد و با خواب کافی، استراحت یا تعطیلات کوتاه بهبود نمی‌یابد. این خستگی می‌تواند جسمی باشد، مانند احساس ضعف و کمبود انرژی برای انجام فعالیت‌های معمول. روانی باشد، مثل کاهش انگیزه، تمرکز پایین و کندی در تصمیم‌گیری. عاطفی باشد، شامل حس بی‌حالی، ناامیدی و گاه افسردگی. خستگی مزمن نه تنها کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات بزرگ‌تر سلامت جسم و روان باشد.

ریشه‌های جسمی خستگی: انسان مدرن با فشارهای جسمی و محیطی زیادی مواجه است: کمبود خواب با کیفیت: بسیاری از افراد ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابند، اما کیفیت خواب پایین است، یا چرخه خواب مختل شده و بدن نتوانسته است انرژی کافی بازسازی کند. **استرس مزمن و هورمونی:** فعالیت بیش از حد سیستم عصبی سمپاتیک باعث آزاد شدن مداوم کورتیزول و آدرنالین می‌شود که بدن را در حالت آماده‌باش دائمی نگه می‌دارد و انرژی ذخیره‌شده را تحلیل می‌برد.

تغذیه نامناسب و کم‌آبی: مصرف غذاهای فرآوری‌شده، کمبود مواد مغذی و آب کافی می‌تواند سطح انرژی بدن را کاهش دهد.

بیماری‌ها و اختلالات پزشکی: کم‌خونی، مشکلات تیروئید، دیابت، بیماری‌های قلبی و مشکلات مزمن التهاب بدن می‌توانند خستگی مزمن ایجاد کنند. به عبارت دیگر، خستگی مزمن اغلب یک پیام از بدن است که می‌گوید: «به من بیشتر توجه کن، من دچار کمبود هستم».

ریشه‌های روانی و اجتماعی: خستگی فقط جسمی نیست. در دنیای امروز، عوامل روانی و اجتماعی نقش مهمی در خلق آدم‌های همیشه خسته دارند:

فشار شغلی و اجتماعی: ساعات طولانی کار، فشار برای موفقیت، رقابت دائمی و ارتباطات پیچیده باعث می‌شوند ذهن خسته شود.

تک‌افتادگی و انزوای اجتماعی: افراد در جوامع مدرن اغلب تنها هستند و فقدان حمایت عاطفی می‌تواند انرژی روانی آن‌ها را تحلیل ببرد.

چندوظیفه‌ای مزمن (Multitasking): انجام چند کار همزمان باعث افزایش فشار ذهنی و کاهش تمرکز می‌شود و انرژی ذهن را کاهش می‌دهد.

افزایش مصرف اطلاعات و رسانه‌ها: مواجهه مداوم با اخبار، شبکه‌های اجتماعی و اطلاعات بی‌پایان باعث استرس ذهنی و خستگی روانی می‌شود.

در نتیجه، آدم‌های همیشه خسته اغلب نه تنها از لحاظ جسمی، بلکه از لحاظ روانی و اجتماعی نیز تحت فشار هستند.

خستگی و فرهنگ مدرن: در فرهنگ مدرن، خستگی گاهی نادیده گرفته می‌شود یا با تنبلی و ضعف شخصیت اشتباه گرفته می‌شود. جملاتی مانند: «فقط باید انگیزه‌ات را بالا ببری، یا کمی ورزش کن، همه چیز درست می‌شود» نشان‌دهنده ساده‌انگاری مشکل است. واقعیت این است که خستگی مزمن یک سیگنال پیچیده بدن و ذهن است و

نیازمند تحلیل علمی و توجه جدی است. در برخی جوامع، خستگی افراد حرفه‌ای به عنوان یک نشان از موفقیت تعبیر می‌شود («خسته‌ام، یعنی سخت کار کرده‌ام»)، اما این برداشت می‌تواند منجر به نادیده گرفتن نیاز واقعی بدن و روان شود.

راهکارها و بازسازی انرژی: برای مقابله با خستگی مزمن، لازم است به طور همزمان به جسم، ذهن و زندگی اجتماعی توجه شود:

بهبود کیفیت خواب: تنظیم چرخه خواب، کاهش مصرف کافئین و نور آبی قبل از خواب، و تمرین آرام‌سازی ذهنی.

تغذیه و آب کافی: مصرف میوه و سبزیجات، پروتئین مناسب، اجتناب از غذاهای فرآوری‌شده و نوشیدن آب کافی.

فعالیت بدنی متعادل: ورزش سبک و منظم می‌تواند انرژی را افزایش دهد، بدون آنکه بدن را فرسوده کند.

مدیریت استرس و ذهن‌آگاهی: تمرین‌های مدیتیشن، یوگا، و زمان‌هایی برای آرامش و تفکر.

تعاملات اجتماعی مثبت: ارتباط با دوستان و خانواده، حمایت اجتماعی و گفتگو درباره مشکلات روانی.

کنترل حجم اطلاعات و رسانه‌ها: محدود کردن شبکه‌های اجتماعی و خبرخوانی، و ایجاد زمان بدون فناوری.

خستگی به عنوان نشانه: خستگی مزمن پیام بدن و ذهن است، نه نشانه ضعف. آدم‌های همیشه خسته، اگر به نیازهای خود گوش دهند و تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنند، می‌توانند دوباره انرژی، خلاقیت و انگیزه خود را بازیابند.

به عبارت دیگر، خستگی مزمن یک آینه است: آینه‌ای که نشان می‌دهد بدن و ذهن چه مقدار تحت فشار هستند و چه تغییراتی لازم است تا زندگی سالم‌تر و پویاتری داشته باشیم. آدم‌های همیشه خسته، قربانی جامعه مدرن، فشارهای روانی و جسمی، و گاه سوءتفاهم فرهنگی هستند. خستگی مزمن تنبلی نیست؛ بلکه نشانه‌ای است که اگر جدی گرفته شود، می‌تواند مسیر زندگی را اصلاح کند. با شناخت علل و بازسازی عادات زندگی، از خواب و تغذیه تا ورزش و روابط اجتماعی، می‌توان انرژی را بازگرداند و دوباره زندگی را با تمرکز، شادی و خلاقیت تجربه کرد.

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

ماهنما پژواک
(408) 221-8624

خیلی قدیم های تهران

بخش ششم

عباس پناهی



قرار داشت جمع می‌شد و هنگام باز شدن و بازگشت به حالت اولیه، به وسیله همان چرخ‌دنده‌ها صفحه را به حرکت درمی‌آورد.

در آن سال‌ها تنها یک ایستگاه رادیویی وجود داشت که در زمان رضاشاه بنیان‌گذاری شده بود و آن «رادیو تهران» بود که به صورت پاره‌وقت برنامه پخش می‌کرد. برنامه بامداد از ساعت چهار صبح آغاز می‌شد و بعد از ظهر، حدود ساعت دو، بخش اول آن به پایان می‌رسید. سپس از ساعت پنج بعد از ظهر، بخش دوم آغاز می‌شد و تا ساعتی از شب ادامه می‌یافت. رادیو بامداد را با صدای مرشد زورخانه‌ای به نام عباس شیر خدا شروع می‌کرد که می‌گفت: «ورزشکاران عزیز، صبح شما بخیر و درود بر شما...» سپس با ضربی که می‌گرفت، شعرهای حماسی شاهنامه را با لحنی ویژه زورخانه‌ای می‌خواند. ورزشکاران سنتی ایران که با ابزارهایی مانند میل، کباده و سنگ ورزش می‌کردند، با ریتم آواز و ضرب او به تمرین می‌پرداختند و حرکات موزون خود را ادامه می‌دادند.

صبح‌ها ساعت هفت، برنامه کودک پخش می‌شد که مجری اصلی آن خانم خوش‌صدایی به نام خانم مولود عاطفی بود؛ صدایی که موجی از مهربانی را به دل بچه‌ها القا می‌کرد. در کنار او، برای نخستین بار یک مجری خردسال هم به برنامه آوردند که او را «آقای بیژن» صدا می‌زدند. کم‌کم با افزایش تعداد دستگاه‌های گیرنده رادیو، برنامه‌ها متنوع‌تر می‌شد و مجریان تازه‌ای نیز به آنها اضافه می‌گردیدند. به تدریج، ساعت پخش بخش‌های مختلف برنامه‌ها نیز افزایش پیدا می‌کرد.

پنجشنبه‌شب‌ها واعظی بود به نام آقای راشد که لهجهای مشهدی داشت و بیشتر مردم، از هر طیف و طبقه‌ای، به سخنانش گوش می‌دادند. اصولاً پایه و اساس سخنرانی‌های او بر معضلات و مشکلات اجتماعی استوار بود و کمتر به نصیحت‌های صرفاً مذهبی می‌پرداخت. حدود ساعت نه یا نه و نیم شب، پس از سخنرانی آقای راشد، برنامه‌ای پخش می‌شد که اگر اشتباه نکنم نامش «برگ سبز» بود. در این برنامه، سید جواد ذبیحی برخلاف عادت همیشگی‌اش، که بیشتر قرآن، اذان یا اشعار مذهبی می‌خواند و صدایش معمولاً در ماه‌های رمضان و محرم از رادیو پخش می‌شد، آوازهای تغزلی، همچون دیگر خوانندگان، اجرا می‌کرد.

در آن روزگار، نشستن زیر نور چراغ‌های پایه‌دار فته‌ای و گوش سپردن به رادیو، حال‌وهوایی داشت که تکرار آن دیگر ناممکن است. رادیوها با باتری کار می‌کردند و باتری‌های مخصوصی بودند که مردم اغلب خودشان می‌ساختند. برای این کار، در یک لیوان پر از آب، مقداری گرد نوشادر می‌ریختند و خوب به هم می‌زدند. سپس دو میله‌ای را که با سیم به رادیو وصل بود، داخل آن لیوان قرار می‌دادند. با فعل‌و‌انفعالی که نوشادر در آب ایجاد می‌کرد و در واقع مایع را یونیزه می‌ساخت، میان آن دو میله، که در اصل الکترودهای باتری بودند، رفت‌وآمد الکتریکی برقرار می‌شد و در نتیجه، جریان برق تولید می‌گردید، جریانی که رادیو را به کار می‌انداخت و برای چند ساعت نیروی لازم را تأمین می‌کرد.

در همان سال‌ها، رادیوهای نفتی نیز به بازار آمد که اغلب روسی بودند. پره‌های فلزی‌ای را گرداگرد یک لوله فلزی جوش داده بودند که در واقع از نخستین نمونه‌های ترموکوپل به شمار می‌رفت. آن لوله پره‌دار را روی شیشه، لامپای چراغ فته‌ای می‌گذاشتند و وقتی داغ می‌شد، الکتریسیته تولید می‌کرد و رادیو به کار می‌افتاد. برخی از خانواده‌ها که جزو مرفهان شهر بودند، یخچال‌های نفتی داشتند. اگر اتفاقاً به خانه‌شان می‌رفتیم و در یخچال را باز می‌کردیم و یک هندوانه، نصف‌شده و بسیار سرد می‌دیدیم، آن قدر شگفت‌زده می‌شدیم که ساعت‌ها ذهنمان درگیر آن صحنه می‌ماند.

در دوران کودکی ما، برای رفت‌وآمد میان دوستان و اقوام هیچ تشریفاتی وجود نداشت. همیشه ممکن بود کوبه در به صدا درآید و یکی از خانواده‌های آشنا، دسته‌جمعی برای شب‌نشینی وارد شوند. شب‌چره همواره مهیا بود، شامل نخودچی، کشمش، توت خشک، انجیر خشک، برگه هلو، برگه زردآلو، فندق، گردو، بادام، تخمه هندوانه، تخمه خربزه، تخمه کدو و گاهی هم پسته.

آن زمان نیز پسته از اقلام تشریفاتی به‌شمار می‌رفت و در همه خانه‌ها پیدا نمی‌شد. اگر هم بود، اغلب همه بسته بودند و شکستنشان دشوار بود؛ به‌طوری که اگر کسی با دندان آنها را می‌شکست، احتمال شکستن دندان هم وجود داشت. سال‌های زیادی گذشت تا روش درست کردن پسته خندان را پیدا کردند. در خانه ما همیشه دانه بوداده بزرک فراوان بود، چون برایمان از آذربایجان می‌فرستادند، اما در فروشگاه‌ها پیدا نمی‌شد. بچه‌های محل بزرک را خیلی دوست داشتند و مدام ما را وسوسه می‌کردند که به کیسه‌های بزرک بزرک در پستوی خانه دستبرد بزنیم.

غروب که می‌شد، مردم شیشه‌های چراغ‌های فته‌ای را برمی‌داشتند و با تکه‌ای پارچه یا گوشه‌ی چادرشان، و به کمک بخار دهان، دوده‌هایی را که از شب پیش بر شیشه لامپا نشسته بود پاک می‌کردند. سپس مخزن چراغ را از نفت سفید پر می‌نمودند، با یک چوب کبریت شعله‌اش را روشن می‌کردند و شیشه را دوباره بر سر چراغ می‌گذاشتند. آنگاه، بر اساس سنتی چند هزار ساله که ایرانیان برای آتش و روشنایی حرمت بسیار قائل بودند، صلواتی می‌فرستادند؛ صلواتی که هیچ مسلمان غیرایرانی از معنای پنهان آن سر در نمی‌آورد. کاسب‌ها به نخستین معامله‌ای که پس از روشن شدن چراغ انجام می‌شد اهمیت ویژه‌ای می‌دادند و آن را «دشت سر چراغ» می‌نامیدند. اولین سکه‌ای را که از مشتری می‌گرفتند می‌بوسیدند و در جایی جداگانه می‌گذاشتند. اغلب سوگندهای شبانه نیز به روشنایی بود، می‌گفتند: «به این سوی چراغ» یا «به این شاه‌چراغ قسم» که فلان چیز همان است که می‌گویم.

یکی از دل‌انگیزترین صداهایی که پس از روشن شدن چراغ شنیده می‌شد، صدای برخورد قاشق به بشقاب‌ها بود که از خانه همسایه‌ها به گوش می‌رسید. کنار کرسی، هر یک از اعضای خانواده به کار مخصوص خود مشغول می‌شد. بچه‌هایی که مدرسه می‌رفتند، کتاب و دفتر مشق و گاه شیشه جوهر و دوات مرکب را در انتهای تشکی که زیرشان بود پهن می‌کردند و شروع به نوشتن می‌نمودند. گاهی با یک جست ناگهانی یکی از بچه‌ها، شیشه‌ی جوهر واژگون می‌شد و جوهر روی تشک و فرش و لحاف می‌ریخت و ساعت‌ها وقت صرف می‌شد تا شاید بتوانند رنگ آن را از زمین بزدایند، کاری که اغلب ناممکن بود.

با دوات مرکب راحت‌تر بودند، چرا که درون آن ماده‌ای از کتان به نام «لیقه» می‌گذاشتند که مرکب را به خود جذب می‌کرد و در صورت واژگون شدن، چیزی بیرون نمی‌ریخت. مرکب را برای تمرین خط درشت به کار می‌بردند، درسی که شاگردان را با خوشنویسی آشنا می‌کرد. قلم نیز از نی‌های طبیعی ساخته می‌شد که با تراشیدن مورب سر نی، آن را برای نوشتن آماده می‌کردند. مادرها معمولاً بافتنی به دست داشتند و مشغول یکی از زیر، یکی از روزن میل‌ها بودند. نخ بافتنی را «کاموا» می‌گفتند و آن را یا از کاموا فروش‌های میدان حسن آباد می‌خریدند یا از کوچه برلن، که موازی خیابان شاه‌آباد و میان لاله‌زار و سعدی قرار داشت، پدرم معمولاً شب‌ها دیر به خانه می‌آمد. خانه‌ها برق نداشتند و در نتیجه زنگ در هم وجود نداشت. سال‌ها بعد که برق به بعضی خانه‌ها کشیده شد و زنگ در آمد، در دسر تازه‌ای هم پیدا شد؛ چون زنگ زدن برای بعضی‌ها جذاب و بازی‌گونه بود، بی‌دلیل زنگ خانه‌ها را می‌زدند و پا به فرار می‌گذاشتند. اهل خانه در را باز می‌کردند و کسی پشت در نبود، و این ماجرا گاه هر شب تکرار می‌شد.

درب خانه ما نیز مانند بسیاری از خانه‌های دیگر، کوبه یا چکش در داشت که به آن «دق‌الباب» می‌گفتند. ضربه‌های در زدن پدر را خوب می‌شناختیم و به محض شنیدن آن صدا، همه‌ی بچه‌ها به سوی در می‌دویدیم و به گردن و گلویش می‌آویختیم.

در محله‌ها آن قدر سگ ولگرد زیاد بود که بچه‌ها جرأت نداشتند شب‌ها تنها از خانه بیرون بروند یا از کوچه‌ها عبور کنند. به دنبال هر رهگذری، بیست‌سی سگ ولگرد راه می‌افتاد تا شاید تکه نانی از او گیر بیاورند. صدای عوعوی سگ‌ها همیشه بخشی از موسیقی شب بود و بخش دیگر آن، در ساعت‌های دیرتر و نیمه‌شب‌ها، توسط رهگذران مست اجرا می‌شد. می‌زده‌هایی که از میکده‌ها به خانه بازمی‌گشتند، با آوازهای خود، که اغلب نوایی خوش داشت، اهالی خانه‌های مسیر را مهمان کنسرت یک‌نفره‌شان می‌کردند. به آن نوع آوازها «کوچه‌باغی» یا «غزل» می‌گفتند. جالب آن که هرگز کسی به این آوازها اعتراضی نداشت و شنیدنشان برای مردم خوشایند بود.

در آن زمان، در کمتر خانه‌ای رادیو یا گرامافون وجود داشت. گرامافون‌های آن دوران کوکی بودند و برای چرخش صفحه، باید وسیله‌ای که سوزنش در شیارهای صفحه قرار می‌گرفت، و اصوات ضبط‌شده در آن شیارها را از طریق دیافراگم به بلندگو منتقل می‌کرد و «پیکاپ» نام داشت، کوک می‌شد. این کار با چرخاندن دستی دسته‌ای شبیه هندل انجام می‌گرفت، با این کار، فنی که میان چرخ‌دنده‌ها

آنچه در یک جمله ماندگار شد، ضرب‌المثل‌ها و ریشه‌هایشان

نوشته اختصاصی: سولماز مولوی

آب که از سر گذشت، چه یک وجب چه صد وجب: وقتی کار از کار گذشت، اندازه مشکل، تفاوتی ندارد. **تاریخچه:** این ضرب‌المثل از زندگی مردم کنار رودخانه‌ها و سیلاب‌ها آمده، زمانی که آب از سر می‌گذرد، دیگر عمق آن اهمیتی ندارد و خطر قطعی است.

از این ستون به آن ستون فرج است: تأخیر گاهی باعث نجات می‌شود. **تاریخچه:** گفته می‌شود در گذشته محکومی را قرار بود کنار ستونی اعدام کنند، اما با جابه‌جایی به ستون دیگر، خبر عفو رسید و جان نجات یافت.

دیوار موش دارد، موش هم گوش دارد: باید مراقب حرف زدن بود. **تاریخچه:** ریشه در فرهنگ کهن بی‌اعتمادی در دربارها و دوران استبداد دارد که جاسوسان همه‌جا حضور داشتند.

یک سوزن به خودت بزن، یک جوالدوز به مردم: پیش از انتقاد از دیگران، خود را نقد کن. **تاریخچه:** جوالدوز سوزن بزرگ خیاطی است، مقایسه درد کوچک و بزرگ، هشدار اخلاقی می‌دهد.

نان به نرخ روز خوردن: فرصت‌طلب بودن و تغییر موضع به نفع خود. **تاریخچه:** در زمان‌های قحطی یا گرانی، نانوایان قیمت نان را مدام تغییر می‌دادند، این رفتار نماد بی‌ثباتی اخلاقی شد.

مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد: تجربه بد، ترس دائمی می‌آورد. **تاریخچه:** از مشاهدات واقعی زندگی روستایی گرفته شده که مارگزیدگی ترسی ماندگار ایجاد می‌کرد.

با یک گل بهار نمی‌شود: یک نشانه برای قضاوت کلی کافی نیست. **تاریخچه:** ریشه در طبیعت و کشاورزی دارد، آمدن یک گل به معنای پایان زمستان نیست.

تا نباشد چیزی، مردم نگویند چیزها: شایعه معمولاً بی‌دلیل نیست. **تاریخچه:** برگرفته از نگاه اجتماعی قدیم به اعتبار سخن جمع، هر چند امروز محل نقد است.

کاسه داغ‌تر از آتش: کسی که بیش از صاحب موضوع واکنش نشان می‌دهد. **تاریخچه:** در گذشته آتش داغ را در کاسه می‌ریختند، اگر کاسه زودتر داغ می‌شد، نشانه اغراق بود.

هر که بامش بیش، برفش بیشتر: مسئولیت با دارایی می‌آید. **تاریخچه:** از معماری سنتی مناطق برف‌گیر ایران گرفته شده است.

سنگ بزرگ علامت نزدن است: وعده‌های بزرگ معمولاً عملی نمی‌شوند. **تاریخچه:** از شکار و پرتاب سنگ آمده، سنگ بزرگ قابل پرتاب نیست.

شتر دیدی؟ ندیدی!: وانمود کن چیزی ندیده‌ای. **تاریخچه:** به دوران قاچاق و ترس از قدرت حاکم برمی‌گردد، توصیه‌ای برای حفظ جان.

دست بالای دست بسیار است: همیشه کسی قوی‌تر وجود دارد. **تاریخچه:** ریشه در کشتی، زورخانه و فرهنگ پهلوانی دارد.

هر چه بگندد نمکش می‌زند، وای به روزی که بگندد نمک: فساد در جایگاه اصلاح، فاجعه است. **تاریخچه:** نمک در گذشته مهم‌ترین نگهدارنده غذا بود، اگر خودش فاسد می‌شد، امیدی نبود.

چیزی از آدمیزاد بیشتر است. صدها ضرب‌المثل داریم درباره‌ی خلف وعده: وعده سر خرمن، یا اینکه می‌گویند فلانی هزار چاقو می‌سازد، یکی‌اش دسته ندارد. این‌ها مال امروز و دیروز نیست، از قدیم بدقولی برای ما عادی بوده. حالا تو در این زمانه انتظار داری همه خوش‌قول و وقت‌شناس باشند؟ مگر همه اداره هواشناسی‌اند که حرفشان دقیق و بی‌خطا باشد؟

دیدم از یک طرف حرف حساب می‌زند و حرف حساب هم جواب ندارد، و از طرف دیگر انتظار دارد من نصف‌شب تعارف کنم و اهل خانه را از خواب بیدار کنم تا از او پذیرایی کنند و خودم هم تا دو ساعت بعد از نیمه‌شب افتخار خدمت‌گزاری داشته باشم! این دیگر از من ساخته نبود. برای همین گفتم: «درست می‌گویی. حق با توست. خلف وعده و بدقولی و وقت‌شناسی عمومیت دارد. من هم که امروز ساعت دوازده دعوت کرده بودم، ساعت دوازده فردا منتظرت می‌مانم؛ چون ناهاری که قرار بود امروز آماده شود، فردا دم می‌کشد. شب بخیر».

عجله کار شیطان است

ابوالقاسم حالت

یکی از دوستان، ظهر برای ناهار به منزل ما دعوت داشت. چون تا ساعت یک‌ونیم بعدازظهر معطل شدیم و او نیامد و گرسنگی هم فشار می‌آورد، بالاخره از آمدنش ناامید شدیم و ناهار را خوردیم. شب تازه به رختخواب رفته بودیم که ناگهان زنگ



در به صدا درآمد و چرت مرا پاره کرد. با تعجب به دم در رفتم و دیدم همان آقای که قرار بود ساعت دوازده ظهر ما را سرافراز کند، ساعت دوازده شب تشریف‌فرما شده است. از این بدقولی حتی ککش هم نمی‌گزید. نه خودش ناراحت بود و نه احساس می‌کرد که مرا بی‌خواب و کلافه کرده است. گفتم: «مرد حسابی، تو قرار بود

ساعت دوازده ظهر بیایی، نه دوازده شب!» گفت: «حالا مگر چه شده؟ آسمان به زمین آمده یا زمین به آسمان رفته؟ مگر خلف وعده فقط مخصوص من است؟ کدام وعده‌ای درست سر وقت عملی می‌شود که وعده من باشد؟» بعد هم شروع کرد به مثال آوردن: «شرکت‌های خانه‌سازی راه می‌اندازند، از مردم پول می‌گیرند و وعده می‌دهند که مثلاً دو سال دیگر همه را صاحب‌خانه می‌کنند، اما می‌بینی دو سال گذشته و هنوز زمینش را هم نخریده‌اند. وعده می‌دهند که تا سه ماه دیگر حقوق فلان دسته از کارمندان ترمیم می‌شود، ولی سه سال می‌گذرد و هنوز خبری نیست. در برنامه تلویزیون می‌نویسند ساعت دهنیم فلان فیلم پخش می‌شود، اما اگر جلوی تلویزیون خوابت نبرده باشی، بالاخره آن را نزدیک ساعت دوازده می‌بینی. تاجرها هم اغلب همین‌طورند. خیلی وقت‌ها تاجری چک می‌کشد و چکش برمی‌گردد، اما چون طرف مقابلش دوست و همکار است، چک را به اجرا نمی‌گذارد و آخرش هم پول را می‌گیرد، منتها یک ماه دیرتر.»

بعد ادامه داد: «کاسب‌ها هم همین‌اند. خیاط پارچه را اول دی می‌گیرد و تعهد می‌کند اول اسفند لباس آماده است، اما وقتی تحویل می‌دهد که به قول معروف برای گل منار خوب است! نجار هم همین‌طور. لابد داستان آن مرد را شنیده‌ای که وقتی پسرش زن گرفت و عروسیش حمله شد، به پسر گفت: «بیست سال پیش، وقتی تو به دنیا آمدی، یک گهواره به نجار سر گذر سفارش دادم. آن‌قدر امروز و فردا کرد که تو بزرگ شدی و دیگر به گهواره احتیاج نداشتی. حالا که ان‌شاءالله قرار است خدا به تو فرزندی بدهد، برو گهواره‌ای را که لابد تا حالا ساخته، از او بگیر.» پسر به دکان نجار رفت و پیغام پدر را رساند. نجار تحویل گهواره را به هفته بعد موکول کرد و بعد هم مرتب امروز و فردا کرد. یک روز پسر گفت: «آقا جان، بچه من هم به دنیا آمد و گهواره هنوز ساخته نشده. این چه طرز کار کردن است؟» نجار عصبانی شد و گفت: «اصلاً بهتر است به نجاری دیگری مراجعه کنی. من کاری که با عجله همراه باشد قبول نمی‌کنم. عجله کار شیطان است!»

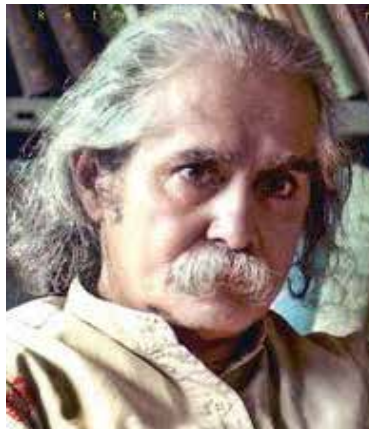
دوستم گفت: «حالا برادر، وقت‌شناسی که گناه نیست، جرم نیست، کاری است که از همه سر می‌زند. خانم‌ها اگر قرار باشد ساعت هشت به مهمانی بروند، ساعت ده حاضر می‌شوند، آقایان هم همین‌طور. تازه این بدقولی را نه تنها عیب نمی‌دانند، بلکه نشانه تشخیص هم می‌دانند! شهرداری وعده می‌دهد فلان کوچه و خیابان را تا یک ماه دیگر آسفالت می‌کند، اما یک ماه و دو ماه می‌گذرد و کم‌کم ماه تبدیل به سال می‌شود و وعده عملی نمی‌شود. به هر اداره‌ای که سر بزنی می‌گویند سه‌روزه کارت را راه می‌اندازیم، ولی می‌بینی سی روز گذشته و هنوز همان آقا می‌گوید سه روز دیگر بیا، چون حرف مرد یکی است!» بعد اضافه کرد: «امروز خبر می‌دهند یک بیمارستان پنجاه‌تخت خوابی افتتاح شده و ما خیال می‌کنیم از فردا روزی پنجاه بیمار بستری و درمان می‌شوند، اما هفت ماه بعد می‌شویم به علت نبود دکتر و دارو هنوز شروع به کار نکرده است. هیچ معشوقی هم به وعده‌هایی که به عاشق سینه‌چاکش داده، درست و حسابی وفا نکرده. اگر دلبران گل‌رخسار به وعده‌هایشان وفا می‌کردند، دلدادگان این‌همه از بی‌وفایی یار نمی‌نالیدند و شاعر نمی‌گفت: «هزار وعده‌ی خوبان، یکی وفا نکند». آدمیزاد از قدیم وفا سرش نمی‌شده، وگرنه نمی‌گفتند وفای هر

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی و پنجم)

مرگ دکتر خانلری،

ضربه هولناکی که بر اخوان ثالث وارد آمد



اخوان ثالث

خودش را دست کم می گیرد، در حالی که در برخی موارد می توان او را حتی از احمد کسروی هم بالاتر دانست چند روز بعد، اتفاقاً با اخوان و احمد سروش به محلی در خیابان فرح آباد رفتم. در آنجا مردی ارمنی زندگی می کرد که عرق ناب و شراب خانگی داشت. اخوان با این مرد انس و الفتی پیدا کرده بود، گاه وییگاه که بی پول و از همه جا ناامید می شد، به در خانه او می رفت. اخوان ثالث درباره این مرد ارمنی و خانه محقرش، که محل کسب او نیز بود، شعر جالبی سروده است.

حالا که از احمد سروش سخن به میان آمد، بد نیست از او نیز بنویسم. سروش یکی از باذوق ترین و پرشورترین نویسندگان بود که هرگز تا آن حد و درجه ای که استحقاقش را داشت، شناخته نشد. او مردی ساده دل، حساس، قانع و درویش صفت بود و از پرکارترین نویسندگان رادیو ایران به شمار می آمد. معروف بود که وقتی حقوقش را می گرفت، در مدتی کوتاه تمام آن قدر مطیع و حرف شنو بود که پیشنهاد دوستان برای رفتن به هر نقطه ای، در هر ساعتی، را می پذیرفت. شاید به همین دلیل بود که شبی، نیمه شب، با «مشکین» به شمال آمد تا در یکی از ویلاهای دریاکنار مرا ببیند و دو روز آخر هفته را با هم بگذرانیم.

یکی از جالب ترین کارهای سروش این بود که اواخر شب، در حال مستی، تمام موجودی خود را به افراد مستحق می بخشید. می گویند شبی با اخوان ثالث از فرح آباد ژاله سوار تاکسی می شوند و نشانی می دهند. در بین راه، راننده تاکسی شروع به درد دل می کند و از گرانی سرسام آور و کم بودن درآمدش می گوید، آن قدر حرف می زند تا سروش را به گریه می اندازد. هنگام پیاده شدن، سروش دسته چکش را در می آورد و چکی صد هزار تومانی برای راننده می کشد. راننده که باورش نمی شد، بارها و بارها از سروش تشکر می کند و خیلی آهسته از اخوان می پرسد: «این آقای محترم کیست؟» اخوان ثالث می گوید: «او پسر کارزونی، تاجر معروف است.» راننده تاکسی اصرار می کند که کرایه را حساب نکنند و سروش و اخوان مهمان او باشند، اما سروش قبول نمی کند و کرایه را می پردازد.

دو روز بعد، مأمور حفاظت جلوی در رادیو به سروش زنگ می زند و می گوید که یک راننده تاکسی اینجا منتظر شماست. سروش که اصولاً چیزی از آن شب به یادش نمانده بود، می گوید: «من تاکسی خبر نکرده ام.» مأمور می گوید: «راننده می خواهد با شما صحبت کند.» سروش به جلوی در می رود، راننده را می بیند و سلام می کند. راننده با لحنی تمسخرآمیز می گوید: «خب، پسر کارزونی، این چه دسته گلی بود به آب دادی؟ رفتم بانک چکت را نقد کنم، گفتند حسابت بسته شده!» سروش می خندد؛ او همیشه در برابر حوادث غیرمترقبه می خندید. راننده عصبانی می شود، اما سروش می گوید: «پدرجان، دیدم از زمین و آسمان گله داری و از بدبختی و بیچارگی می نالی، خواستم یک شب تا صبح خوشحال باشی که حتماً هم بودی. آیا کار بدی کردم؟» متأسفانه سروش به علت بیماری قلبی، یک روز هنگام انجام وظیفه در راهروهای اداره رادیو دچار سکته قلبی شد و بلافاصله درگذشت. نیم ساعت پیش از مرگش، با من از بدهی هایی که داشت صحبت می کرد و می گفت: «اگر تا فردا کرایه خانم را ندهم، صاحب خانه قبضه هایم را به اجرا می گذارد.»

و اما اخوان ثالث، همان طور که خود در یکی از اشعارش اشاره کرده است، مدتی، حدود هفت ماه، به زندان رفت. ماجرا از این قرار بود که در همسایگی خانه اخوان، مردی قصاب با همسر جوانش زندگی می کرد. این زن جوان، به سبب علاقه ای که به شعر و شاعری داشت، گاه گاهی با اخوان ثالث گپ می زد و اخوان نیز اشعار تازه اش را برای او می خواند. کم کم همسایه ها، و شاید هم بدخواهان اخوان، این موضوع را بزرگ کردند و شایعه ای در همه جا پیچید که اخوان عاشق زن همسایه شده است. شوهر زن، همان مرد قصاب، که گمان می کرد اخوان از مال دنیا بهره ی کافی دارد، تصمیم گرفت از این ماجرا داستانی بسازد و اخوان را تحت فشار بگذارد. خود اخوان روزی به من گفت: «مردک تقاضای بیست هزار تومان کرده است، من دو هزار تومان هم ندارم که به او بدهم.»

اوایل سال ۱۳۴۲، زمانی که نصرت الله معینیان به وزارت راه منصوب شد، جهانگیر تفضلی به عنوان سرپرست به وزارت اطلاعات آمد. این نخستین بار بود که «اداره کل انتشارات و رادیو» را «وزارت اطلاعات» می نامیدند. با آمدن تفضلی، که از یاران نزدیک علم، نخست وزیر، بود، تغییراتی در سازمان رادیو داده شد و چند نفر از کسانی که تا آن روز با رادیو همکاری نداشتند، به دعوت او عضو شورای نویسندگان شدند. این افراد عبارت بودند از: نادر نادرپور، ابوالحسن ورزی و مهدی اخوان ثالث. نخستین روزی که تفضلی به محوطه رادیو در میدان ارگ آمد، من کنار باغچه ای ایستاده بودم و طرح یک نمایشنامه جدید را می ریختم. ماشین وزیر وارد باغ شد و تفضلی که از کاخ مخصوص بازمی گشت، با لباس رسمی، ژاکت و کلاه سیلندر، به طرف من آمد. من از سال ها پیش با جهانگیر تفضلی آشنایی داشتم. او در کلاس ششم ابتدایی، معلم زبان فارسی من و مجید محسنی بود و افزون بر آن، پس از شهریور ۱۳۲۰ که روزنامه «نبرد» منتشر می شد، تفضلی را که از اعضای مؤثر آن روزنامه بود، گاه وییگاه می دیدم.

آن روز، کنار باغچه، تفضلی با کمال صراحت گفت که برای یک «فورم» به رادیو آمده و بیش از دو سه ماه در این سازمان نخواهد ماند. آنچه از گفته های او در خاطرم مانده، تأکیدش بر تأثیر حضور نادرپور، ورزی و اخوان ثالث در رادیو بود. تفضلی که همشهری اخوان بود (هر دو خراسانی بودند)، هنگام بردن نام او احساس غرور می کرد. به او گفتم که متأسفانه تا آن زمان نه شعری از اخوان ثالث خوانده ام و نه خود او را می شناسم. گفت: «اگر به آثارش علاقه مند نباشی، به خود او سخت پایبند خواهی شد، به شرط آن که سعی کنی او را بشناسی.»

دو هفته بعد، در راهروهای اداره رادیو، اکبر مشکین را دیدم که کنار مردی آرام و نسبتاً کوتاه قد نشسته بود. گفت: «بیا برویم گیلانی بزنیم، اخوان هم با ما می آید.» پرسیدم: «کدام اخوان؟» گفت: «همان مهدی اخوان ثالث که شعر می گوید.» بعد ما را به هم معرفی کرد. به نظرم آمد آن شاعر معروف، خجالتی و کم حرف است. وقتی خواستیم از اداره بیرون برویم، مشکین گفت: «ما دو نفر پول نداریم، تو چطور؟» گفتم: «من هم به اندازه کافی ندارم، شاید بیست یا سی تومان.» اخوان گفت: «از سرمان هم زیاد است. ما که به کافه رستوران های درجه یک نمی رویم، همین یحیی خان چهارراه گلوبندک بهترین جای دنیاست.» یحیی خان، عرق فروش سر چهارراه گلوبندک، در آن دکه کوچک و خودمانی اش، روزانه از صبح ده ها، بلکه صدها مشتری پذیرایی می کرد. جالب این که در آن مکان، انواع و اقسام آدم ها رفت و آمد داشتند؛ از کارمند و تاجر بازار گرفته تا گردو فروش و لبوئی، درویش، هنرپیشه، نوازنده و خواننده. من یکی دو بار با مشکین به آن دکه رفته بودم و از شما چه پنهان، محیطش را با همه شلوغی و بی بندوباری دوست داشتم، چرا که معاشرت و گاه گفت و گو با تیپ های مختلفی که آنجا گرد هم می آمدند، این فرصت را به من می داد تا مطالب تازه ای برای برنامه های جمعه تدارک ببینم.

آن شب، با مشکین و اخوان ثالث ساعت ها نشستیم و گپ زدیم. اخوان با همان لهجه شیرین مشهدی، شعرهایش را خواند و مرا عمیقاً تحت تأثیر قرار داد. هرگز فکر نمی کردم آن مرد آرام و کم حرف تا این اندازه پرمایه و با ذوق باشد. تسلط او بر زبان مادری، از واژه هایی که به کار می برد، کاملاً آشکار بود. وقتی از ملک الشعری بهار سخن می گفت، گویی از پیر و مرادش یاد می کند. فردوسی طوسی را می خواند و تفسیر می کرد و هنگامی که به شعرهای خودش می رسید، با نوعی شرمساری می گفت: ما چه می گوئیم و آنها چه گفته اند. تکیه کلامش «چه وچه ها» و «عزیز جان» بود. بی ریا، صریح اللهجه و بی قیدوبند بود. مانند بسیاری از شاعران، از دردهای زندگی می نالید و از گفتن این که وضع مالی اش تعریفی ندارد، ابایی نداشت. آن شب فهمیدم که با احمد سروش و بیژن مفید نیز رفاقت دارد. می گفت: «این سروش



دعوت من بر تو آن شد کایزدت عاشق کناد
بر یکی سنگین دل نامهربان چون خویشتن
تا بدانی درد عشق و داغ هجر و غم کشی
چون بهجر اندر پیچی پس بدانی قدر من
رابعه بلخی

از باغ می برند چراغانی ات کنند
تا کاج جشن های زمستانی ات کنند
پر کرده اند صبح تو را " ابرهای تار"
تنها به این بهانه که بارانی ات کنند
یوسف به این رها شدن از چاه دل میند
این بار می برند که زندانی ات کنند
ای گل گمان مکن به شب جشن می روی
شاید به خاک مرده ای ارزانی ات کنند
یک نقطه بیش فرق رحیم و رحیم نیست
از نقطه ای بترس که شیطانی ات کنند
آب طلب نکرده همیشه مراد نیست
گاهی بهانه ایست که قربانی ات کنند
فاضل نظری

آسمانش را گرفته تنگ در آغوش
ابر؛ با آن پوستینِ سردِ نمناکش.
باغ بی برگی،
روز و شب تنهاست،
با سکوت پاک غمناکش.
ساز او باران، سرودش باد.
جامه اش شولای عربانی ست.
ور جز اینش جامه ای باید،
بافته بس شعله زر تارِ پودش باد.
گو بروید، یا نروید، هرچه در هر جا که خواهد،
یا نمی خواهد.
باغبان و رهگذاری نیست.
باغ نومیدان،
چشم در راه بهاری نیست.
گر ز چشمش پرتو گرمی نمی تابد،
ور به رویش برگ لیخندی نمی روید؛
باغ بی برگی که می گوید که زیبا نیست؟
داستان از میوه های سر به گردون ساي اینک
خفته در تابوتِ پستِ خاک می گوید.
باغ بی برگی
خنده اش خونی ست اشک آمیز.
جاودان بر اسب پال افشان زردش می چمد در آن
پادشاه فصل ها، پاییز.
مهدی اخوان ثالث

گفتم ای دل، نروی؟
خار شوی، زار شوی
بر سر آن دار شوی
بی بر و بی بار شوی
نکند دام نهد؟
خام شوی، رام شوی؟
نپری جلد شوی،
بی پر و بی بال شوی؟
نکند جام دهد؟
کام دهد، ازلب خود وام دهد؟
در برت ساز زند، رقص کند،
کافر و بی عار شوی؟
نکند مست شوی؟
فارغ از این هست شوی؟
کور شوی،
کر شوی، شاعر و بیمار شوی؟
نکند دل نکنی،
دل بکند،
بهر تو دلِ دل نکند؟
برود در بر یار دگری،
صبح که بیدار شوی؟
مولانا

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



روزی گذشت پادشهی از گذر گهی
فریاد شوق بر سر هر کوی و بام خاست
پرسید زان میانه یکی کودک یتیم
کاین تابناک چیست که بر تاج پادشاست
آن یک جواب داد چه دانیم ما که چیست
پیداست آنقدر که متاعی گرانبهاست
نزدیک رفت پیرزنی گوژپشت و گفت
این اشک دیده من و خون دل شماست
ما را به رخت و چوب شبانی فریفته است
این گرگ سالهاست که با گله آشناست
آن پارسا که ده خرد و ملک، رهنز است
آن پادشا که مال رعیت خورد گداست
بر قطره سرشک یتیمان نظاره کن
تا بنگری که روشنی گوهر از کجاست
پروین، به کجروان سخن از راستی چه سود
کو آنچنان کسی که نرنجد ز حرف راست
پروین اعتصامی

آه ای بهار سوخته
خاکستر جوانی
تصویر پر کشیده آینه تهی
با یاد گیسوان بلندت
آینه در غبار سحر آه می کشد
مرغان باغ بیهوده خواندند
هنگام گل نبود
ابتهاج

به دندان رخنه در پولاد کردن
به ناخن راه در خارا بریدن
فرو رفتن به آتشدان نگونسار
به پلک دیده آتش پاره چیدن
به فرق سر نهادن صد شتر بار
ز مشرق جانب مغرب دویدن
بسی بر جامی آسان تر نماید
ز بار منت دوان کشیدن
جامی

چون جهان بر شاخ گاو استاد راست
گاو بر ماهی و ماهی در هواست
پس جهان بر چیست بر هیچ است و بس
هیچ هیچست این جهان هیچست و بس
فکر کن در صنعت آن پادشاه
کین همه بر هیچ می دارد نگاه
چون همه بر هیچ باشد از یکی
این جهان پس هیچ باشد بی شکی
عطار

آن طفل یتیم که ز بس بی کسم، از باد
دریوزه کنم جنبش گهواره خود را
طالب آملی



معجونی بسیار خوشمزه و گیرا. گفت تا چند لحظه دیگر غذای اصلی را هم خواهد آورد. گلنم که گویا بسیار گرسنه شده بود، در یک چشم‌به‌هم‌زدن چندتایی میگو را همراه با شراب خورد و در پایان لیوان بلاذری را هم سرکشید. وقتی شام را آوردند، گلنم هاوایی استیک، نوعی فیله ماهی کباب‌شده، را انتخاب کرد و با اشتیاهی بی‌نظیر شروع به خوردن کرد. شگفت آن‌که باقی بطری شراب را هم در گیلانش خالی کرد و با هر لقمه غذا، جرعه‌ای شراب می‌نوشید، رفتاری که کم‌کم مرا نگران می‌کرد. نکنند، خدا نکرده، حالش بد شود! هرچند ظاهراً می‌خندید، حرف می‌زد و خوشحال به نظر می‌رسید. پاسی از نیمه‌شب گذشته بود و او که در

نوشیدن مشروب کمی زیاده‌روی کرده بود، دیگر روی پا بند نبود. به همین دلیل، تا وقتی که سوار ماشین شدیم، دست در بازویم انداخته و به من تکیه داده بود. در طول راه حتی یک کلمه هم حرف نزد. فقط زمانی که او را به اتاقش راهنمایی می‌کردم، هنگام خداحافظی صورتم را بوسید و گفت: «راستی، شب فراموش‌نشدنی‌ای بود، متشکرم». در اتاقش را باز کردم و او را به داخل فرستادم. شب‌به‌خیر گفتم و خیلی سریع از اتاقش بیرون آمدم و به اتاق خودم رفتم. لباس‌هایم را عوض کردم، لباس راحتی پوشیدم و جلوی آینه ایستادم. مدتی به خودم نگاه کردم؛ مغزم یخ زده بود و اصلاً نمی‌توانستم فکر کنم، حتی درباره گلنم. بله، شب بسیار خوب و قشنگی بود. از شدت خواب، چشم‌هایم سنگین شده بود. صورتم را شستم، مسواک زدم و به رختخواب رفتم. خیلی طول نکشید که خوابم برد. نمی‌دانم ساعت چند بود که با صدای تلفن از خواب پریدم. ابتدا فکر کردم خواب می‌بینم، اما بعد متوجه شدم تلفن اتاقم زنگ می‌زند. گوشی را برداشتم. صدای هق‌هق گریه می‌آمد. پرسیدم: «گلنم، تویی؟ چرا گریه می‌کنی؟ چی شده؟» به ساعت نگاه کردم، سه صبح بود. هنوز صدای گریه‌اش می‌آمد و حرفی نمی‌زد. گفتم: «گلنم، هنوز نخوابیدی؟ بگو جریان چیه، منو نگران می‌کنی». بالاخره گفت: «می‌خواهم با تو حرف بزنم». گفتم: «سعی کن آرام بشی، گریه نکن. بخواب، فردا صبح برایم بگو چه شده». هق‌هق کنان جواب داد: «خواهش می‌کنم، حالم اصلاً خوب نیست». فهمیدم که از مشروب حالش بد شده است. نمی‌دانستم چه بگویم. درست هم نبود که این وقت شب به اتاق او بروم. گفتم: «گلنم جان، می‌خواهی بیایی پایین، توی لابی هتل بنشینیم و صحبت کنیم؟ ضمن این‌که یک قهوه هم می‌خوریم تا حالت جا بیاید». گفت: «نه، بیا اینجا». ای بر شیطان لعنت! این دختره چی شده؟ خب، من که از چوب ساخته نشده‌ام! درست است که از او خوشم می‌آید و درست است که آرزوی هر مردی است هم‌صحبتی با چنین دختر جوان و زیبایی، اما این وقت شب، آن هم در شهر غریب؟ تازه زن و بچه هم دارم و تا حدی هم پایبند اصول اخلاقی هستم. حالا چه کار باید می‌کردم؟ با خودم گفتم: جهنم، هرچه بادا باد. گفتم: «باشه، می‌آیم آنجا». می‌خواهی یک قهوه برایت بیاورم؟ گفت: «نه، متشکرم. فقط بیا». دوباره آبی به سر و صورتم زدم، لباس پوشیدم و به سمت اتاقش رفتم. دو ضربه آرام به در زدم. در را باز کرد و خودش را در آغوشم انداخت. گرمای بدنش خونم را به جوش آورد؛ چیزی که هرگز حتی تصورش را هم نمی‌کردم. گریه‌اش شدیدتر شد. سرش را روی شانه‌ام گذاشتم و کمی نوازشش کردم و گفتم: «آرام باش، بیا بنشین. چی شده؟» اما فایده‌ای نداشت. هر لحظه گریه‌اش شدیدتر می‌شد. درست حدس زده بودم؛ اثر مشروب بود. خود من هم یکی‌دو بار در جوانی دقیقاً چنین حالی را تجربه کرده بودم. علتش هم عشقی بود که هرگز نتوانسته بودم آن را بیان کنم. در سفری که با دوستان دور ایران داشتیم، شبی مشروب زیادی خوردم و هنگام بازگشت، با شنیدن آهنگی از رادیوی ماشین، گریه‌ام گرفت، ساعت‌ها گریستم و هرچه دوستان علتش را می‌پرسیدند، حرفی برای گفتن نداشتم. و حالا می‌فهمیدم که گلنم هم باید داستان عاشقانه‌ای در زندگی‌اش داشته باشد؛ و امشب، با آن حال‌وهوای رستوران، غروب آفتاب، چارلز، موسیقی و مشروب، آتش عشقی را که زیر خاکستر پنهان مانده بود، شعله‌ور کرده بود.

گلنم

بخش ششم

شیدوش باستانی



گلنم در همین اثنا آمد و گفت: «معذرت می‌خواهم که تنهاتان گذاشتم، و بعد خنده کوتاهی کرد و افزود: «این پسره! چارلز می‌خواست با من قرار بگذارد و چقدر هم اصرار کرد». ناراحتی‌ام را پنهان کردم و پرسیدم: «خب، قرار گذاشتید؟» گلنم آن‌چنان نگاهی به من کرد که از سؤال خودم پشیمان شدم. گفت: «شما چه فکر می‌کنید؟ به نظر تان باید قرار می‌گذاشتم؟» گفتم: «نمی‌دانم، این به خودت بستگی دارد. اینجا آمریکا است و افراد بالای بیست‌ویک سال، چه دختر و چه پسر، در انتخاب کاملاً آزادند و محدودیتی برای این کار وجود ندارد. هیچ‌کس نمی‌تواند به تو بگوید چرا کسی را دوست داری یا دوست نداری. این احساسی است که در اختیار اراده انسان نیست، مگر آن‌که این دوست داشتن یا نداشتن به رفتاری منجر شود که باعث آزار جسمی دیگری گردد، که آن‌وقت مسئله‌ساز می‌شود». گلنم گیلان شرابش را برداشت، به گیلان من زد، جرعه‌ای نوشید و گفت: «پسر خوبی به نظر می‌رسید، اما خیلی بچه بود». پرسیدم: «زبان انگلیسی را کجا یاد گرفتی؟» گفت: «در ایران، وقتی تهران بودم، یک سال تمام وقت کلاس رفتم. ضمن این‌که در ترکیه هم خیلی زبان کار کردم و حالا کمی می‌توانم صحبت کنم».

گارسن دوباره به سراغ ما آمد. از گلنم پرسیدم چه میل دارد. نگاهی به من کرد و گفت: «هرچه خودت می‌خوری، برای من هم سفارش بده». گفتم: «کباب شمشیرماهی دوست داری یا استیک هاوایی؟» گفت: «نمی‌دانم. یکی را برای خودت سفارش بده و یکی دیگر را برای من؛ بعد با هم تقسیم می‌کنیم». فکر کردم پیشنهاد خوبی است. از گارسن خواستم یک پیش‌غذا همراه با یک کباب شمشیرماهی برایمان بیاورد. ساعت هشت‌ونیم بود و خورشید می‌رفت تا در افق طلایی‌رنگ خود غروب کند. تبلور نور آن که بر پهنه نیلگون اقیانوس می‌نشست، در گیلان بلورین و چشم‌های گلنم چنان زیبا جلوه می‌کرد که هوش از سر هر بیننده‌ای می‌برد. دلم می‌خواست دوربین همراهم بود تا این همه زیبایی را جاودانه کنم. گلنم رو به من کرد و گفت: «خیلی قشنگه، نه؟ و ادامه داد: «تا حالا چند بار غروب آفتاب روی دریا را دیده‌ام، اما نه به این زیبایی چقدر شاعرانه است». احساس کردم اشک در چشم‌هایم جمع شده است. با خود گفتم: عجب، این دختر چقدر حساس است. چون هیچ‌چیز از او نمی‌دانستم، دل‌نگران شدم و بالاخره طاقت نیاوردم و پرسیدم: «تصمیم نداری کمی از خودت برابم بگویی؟ البته به من مربوط نیست، اما خیلی دوست دارم از زندگی گذشته‌ات یا خانواده‌ات بشنوم. چطور شد که آمدی آمریکا؟ همان‌طور که غروب آفتاب را تماشا می‌کرد و دستش روی دستم بود، با شنیدن سؤال من رو برگرداند و گفت: «خواهش می‌کنم بگذار یک وقت دیگر همه‌چیز را برایت تعریف کنم». به بطری شراب اشاره کردم تا برایش بریزم. سرش را به علامت رضایت تکان داد. کمی شراب در گیلانش ریختم، برای خودم هم ریختم و گفتم: «به شرطی که دیگر چشم‌هایت را پر از اشک نکنیم». دستم را به نشانه تشکر فشرد و آن‌وقت گیلان‌ها را به سلامتی یکدیگر بالا بردیم.

هوا کم‌کم تاریک می‌شد و دما رو به خنکی می‌رفت. یکی از کارکنان رستوران شمع‌های روی میز و بخاری‌های گازی کنار آن را روشن کرد. چراغ‌های بیرون رستوران هم یکی‌یکی جان گرفتند. هرچه هوا تاریک‌تر می‌شد، فضا شاعرانه‌تر جلوه می‌کرد و موسیقی آرام، همراه با صدای موج‌هایی که نرم و پیوسته به دیواره زیرین رستوران می‌خورد، در تار و پود وجود آدمی نفوذ می‌کرد. گارسن پیش‌غذا را، که تعدادی میگو در وداک و سس گوجه‌فرنگی تند تهیه شده بود، روی میز گذاشت،

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

www.pezhvak.com

آدم‌های «نه» گو

نوشته اختصاصی: منصوره یوسفی - مربی زندگی

نه گفتن، ساده به نظر می‌رسد اما برای بسیاری از ما دشوارترین مهارت زندگی است. ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و از کودکی آموزش دیده‌ایم که با



دیگران سازگار باشیم، دل آنها را نشکنیم و همیشه «بله» بگوییم. اما این فشار اجتماعی و فرهنگی باعث می‌شود که واژه کوتاه و قدرتمند «نه» برای بسیاری از افراد بار سنگین عذاب وجدان و ترس از رد شدن داشته باشد. مشکل اینجاست که ما گاهی فراموش می‌کنیم نه گفتن، نه نشانه بی‌ادبی

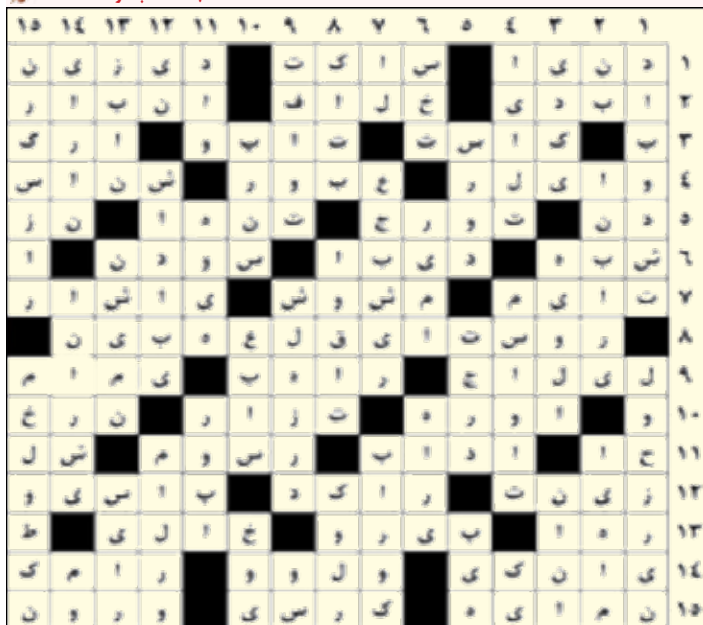
است و نه خودخواهی مطلق، بلکه یک ابزار ضروری برای حفظ مرزهای شخصی، سلامت روان و کیفیت زندگی است.

چرا نه گفتن این قدر سخت است؟ نخست، ما با این ترس زندگی می‌کنیم که با «نه» گفتن، دیگران را دلخور کنیم، روابط مهم را به خطر بیندازیم یا تصویر مثبتی که از خود ساخته‌ایم را خدشه‌دار کنیم. دوم، ما غالباً نمی‌دانیم چگونه درخواست‌ها و خواسته‌ها را به گونه‌ای رد کنیم که هم محترمانه باشد و هم مؤثر. سوم، بسیاری از ما در دوران کودکی تجربه نکرده‌ایم که «نه» گفتن می‌تواند سالم و طبیعی باشد و به جای ایجاد تعارض، روابط را صادقانه‌تر کند. در نتیجه، عادت کرده‌ایم به جای مرزگذاری، خود را در موقعیت‌هایی گرفتار کنیم که رضایت و انرژی ما را تحلیل می‌برد.

با این حال، نه گفتن به شکل سالم، راهی است برای احترام به خود و دیگران. وقتی می‌گوییم «نه»، در واقع داریم مرزهای خود را تعریف می‌کنیم و نشان می‌دهیم که زمان، انرژی و منابع ما محدود است و نمی‌توانیم همه چیز را بپذیریم. نه گفتن، فرصتی می‌دهد تا تمرکز خود را روی چیزهایی بگذاریم که واقعاً ارزش دارند و از پراکندگی انرژی جلوگیری می‌کند. این مهارت به ما اجازه می‌دهد تا «بله»‌های واقعی و ارزشمندتری بدهیم، بدون اینکه از روی اجبار یا ترس باشد.

چگونه می‌توان بدون عذاب وجدان «نه» گفت؟ نخست، باید باور کنیم که نه گفتن حق طبیعی ماست و نشان‌دهنده احترام به خود است. دوم، می‌توانیم نه گفتن را با شفافیت و احترام همراه کنیم، نه به معنی خشونت یا بی‌تفاوتی، بلکه با توضیح کوتاه و صادقانه که چرا قادر به انجام آن کار نیستیم. مثلاً گفتن جمله‌ای ساده مانند «متأسفم، اما الان نمی‌توانم این کار را انجام دهم» یا «از پیشنهادت ممنونم، اما ترجیح می‌دهم این بار شرکت نکنم» به دیگران نشان می‌دهد که تصمیم ما آگاهانه و محترمانه است. سوم، تمرین مکرر نه گفتن در موقعیت‌های کم‌فشار می‌تواند مهارت ما را تقویت کند، حتی یک نه کوتاه و ساده در زندگی روزمره، اعتماد به نفس و آرامش ما را افزایش می‌دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶



دروغ‌های کوچکی که زندگی را می‌چرخاند

نوشته اختصاصی: دکتر غزل جمشیدی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

دروغ، مفهومی است که از آغاز تاریخ بشر همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. در فرهنگ‌های مختلف، دین‌ها، و فلسفه‌ها، دروغ همواره به عنوان عملی

غیراخلاقی و گناهی خطرناک شناخته شده است. با این حال، زندگی روزمره ما پر است از نمونه‌هایی که نشان می‌دهد همه دروغ‌ها سیاه و نفرت‌انگیز نیستند و گاهی حتی می‌توانند جامعه و روابط انسانی را حفظ کنند یا به جریان زندگی کمک کنند.

تعریف دروغ و انواع آن: به طور ساده، دروغ عبارت است از بیان حقیقت به شکلی نادرست یا کتمان واقعیت. اما در عمل، دروغ انواع مختلفی دارد:



دروغ صریح و فریبکارانه: هدف آن مخدوش کردن حقیقت یا بهره‌برداری شخصی است، مانند جعل اسناد یا کلاهبرداری.

دروغ سفید یا کوچک: هدف آن اغلب حفظ آرامش دیگران یا جلوگیری از آسیب روحی است، مانند گفتن «عالی شد» درباره غذایی که واقعاً خوشمزه نبوده است.

دروغ اجتماعی و ضروری: آن دسته از دروغ‌ها که برای حفظ هنجارها، امنیت یا انسجام جامعه به کار می‌روند، مانند حفظ اطلاعات حساس یا محافظت از کودک در برابر واقعیت‌های خطرناک.

نکته مهم این است که همه دروغ‌ها اخلاقاً یکسان نیستند. برخی نه تنها ضرری ندارند بلکه گاهی لازم و مفید هستند.

نقش دروغ‌های کوچک در زندگی روزمره: زندگی اجتماعی انسان‌ها پر از لحظاتی است که راست گویی مطلق، ممکن است آسیب‌زننده باشد. مثال‌ها شامل موارد زیر است **اجتماعی و خانوادگی:** مادر به فرزند خود می‌گوید «دیر نخواهی شد، بازی تمام نمی‌شود»، تا انگیزه و امید کودک حفظ شود.

محیط کار: کارمند می‌گوید «گزارش شما کامل است»، حتی اگر کمی نقص داشته باشد، تا همکار دچار اضطراب نشود و پروژه به تعویق نیفتد.

روابط دوستانه: دوست می‌گوید «تیپ خوبی داری» تا اعتماد به نفس مخاطب حفظ شود و احساس ناراحتی نکند.

در همه این موارد، دروغ‌های کوچک بخشی از مهارت‌های اجتماعی و روانی انسان هستند و بدون آن‌ها زندگی روزمره دشوار و پرتنش می‌شود.

دروغ و توازن اخلاقی: با وجود فواید احتمالی، دروغ‌های کوچک همواره نیازمند تامل اخلاقی هستند. چند سوال مهم که باید پاسخ داده شوند:

- ✓ آیا دروغ باعث آسیب دیگران می‌شود یا خیر؟
 - ✓ آیا دروغ برای محافظت از شخص یا جامعه است یا صرفاً برای منافع فردی؟
 - ✓ آیا با گفتن حقیقت، می‌توان نتایج بهتری گرفت یا زندگی سخت‌تر می‌شود؟
- اگر پاسخ به این پرسش‌ها روشن شود، انسان می‌تواند تصمیم بگیرد که کدام دروغ‌ها اجتماعی و قابل پذیرش و کدام غیرقابل توجیه و فریبکارانه هستند.
- نمونه‌های تاریخی و اجتماعی:** در دوران جنگ، دروغ‌های اطلاعاتی و پوشش اخبار برای محافظت از غیرنظامیان ضروری بود. خبرنگاران و فرماندهان مجبور بودند حقیقت کامل را افشا نکنند تا امنیت عمومی حفظ شود. در روابط دیپلماتیک، کشورها گاهی اطلاعات را ناقص یا تحریف‌شده ارائه می‌کنند تا از جنگ، بحران یا تنش بین‌المللی جلوگیری کنند. در زندگی روزمره، شخصی که به بیمار مرگ قریب‌الوقوع یکی از عزیزانش را نمی‌گوید، در واقع از دروغ برای کاهش درد و اضطراب استفاده می‌کند. این نمونه‌ها نشان می‌دهد که درک زمینه و انگیزه دروغ، تعیین‌کننده اخلاقی بودن آن است.

روانشناسی دروغ‌های کوچک: مطالعات روانشناسی نشان می‌دهند که انسان‌ها به طور طبیعی دروغ‌های کوچک را برای حفظ روابط اجتماعی و کاهش تنش استفاده می‌کنند. مغز ما قادر است تشخیص دهد که راست گویی مطلق همیشه بهترین گزینه نیست: کاهش تعارض: گفتن دروغ سفید در مواجهه با واقعیت تلخ، از تنش‌های بی‌مورد جلوگیری می‌کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

در نقاط کانونی و عمومی خانه مانند نشیمن، پذیرایی یا آشپزخانه، رنگ‌های خنثی معمولاً نقش پس‌زمینه را دارند. این فضاها کانون تعامل، حرکت و گفتگو هستند، بنابراین بهتر است رنگ‌های خنثی در آن‌ها آرام، متعادل و انعطاف‌پذیر باشند. طیف‌هایی نظیر بژهای ملایم و یا کرم‌های استخوانی بستری ایده‌آل می‌سازند تا مبلمان، آثار هنری و نورپردازی بتوانند با تمام پتانسیل خود خودنمایی کنند و به فضا جان ببخشند.

در مقابل، فضاهای خصوصی مثل اتاق خواب یا اتاق کار، به رنگ‌هایی نیاز دارند که تمرکز یا آرامش را تقویت کنند. در این بخش‌ها، می‌توان از خنثی‌های تیره تر و یکدست‌تر استفاده کرد تا حس امنیت و سکون و آرامش ذهنی تقویت شود. در واقع، جسارت در انتخاب تناژهای تیره‌تر یا غنی‌تر در این فضاها، راهکاری هوشمندانه برای دعوت ذهن



به آرامش و سکوت است. این تفاوت در انتخاب رنگ، نشان می‌دهد که طراحی درست تنها بازی با رنگ‌ها نیست، بلکه درک دقیق روحی است که باید در هر گوشه از خانه جریان داشته باشد.

لایه‌بندی رنگ‌ها؛ چطور مانع بی‌روح شدن فضا شویم؟
بزرگ‌ترین چالش در کار با پالت‌های خنثی، این است که فضا بیش از حد یکنواخت و

کسل‌کننده به نظر برسد. این اتفاق معمولاً زمانی می‌افتد که تنها از یک طیف رنگی، آن هم به صورت یک دست، (مثلاً فقط کرم) برای همه چیز استفاده کنیم. اشتباهی که محیط را سرد و بی‌روح نشان می‌دهد، کلید گریز از این بن‌بست، «لایه‌بندی» است. لایه‌بندی یعنی به جای استفاده از یک رنگ خنثی ثابت، از چند طیف هم‌خانواده استفاده کنیم. مثلاً می‌توانید یک دیوار خاکستری روشن را با کفی به رنگ خاکستری تیره‌تر و مبلمان کرم یا بژ ست کنید. با این کار، بدون اینکه خانه شلوغ شود، فضا عمق پیدا می‌کند و از آن حالت تخت و بی‌روح خارج می‌شود. این روش باعث می‌شود خانه در عین سادگی و آرامشی که دارد، زنده و پویا به نظر برسد. در واقع لایه‌بندی درست، امضای یک طراح هوشمند است؛ راهی برای ساختن خانه‌ای که در عین سادگی، هرگز تکراری و خسته‌کننده نمی‌شود.

نقش متریال و بافت در جان‌بخشی به فضاهای خنثی: رنگ‌های خنثی بدون بافت و متریال مناسب، می‌توانند بیش از حد بی‌روح به نظر برسند. اینجاست که انتخاب متریال اهمیت پیدا می‌کند. در فضاهای خنثی، متریال‌ها نقش اصلی را در انتقال حس فضا بازی می‌کنند و به محیط شخصیت می‌دهد.

برای مثال، چوب با رگه‌های طبیعی‌اش، بلافاصله گرما و زندگی را به خانه می‌آورد. در مقابل، استفاده از سنگ، بتن یا فلز، فضا را به سمت استایلی مدرن و مینیمال می‌برد. همچنین پارچه‌هایی مثل کتان، پشم یا مخمل، باعث می‌شوند فضا صمیمی‌تر و دعوت‌کننده‌تر به نظر برسد.

در واقع، در طراحی با رنگ‌های خنثی، وقتی از رنگ‌های تند خبری نیست، این بافت‌ها هستند که جای رنگ‌های پرانرژی را می‌گیرند. ترکیب درست متریال‌ها می‌تواند حتی ساده‌ترین پالت رنگی را به فضایی جذاب و دوست‌داشتنی تبدیل کند.

موفقیت در به کارگیری رنگ‌های خنثی، بیش از آنکه به انتخاب یک کد رنگی خاص وابسته باشد، حاصل مجموعه‌ای از تصمیمات استراتژیک در مراحل اولیه طراحی است. در واقع، انتخاب طیف مناسب، توجه به نوع فضا، لایه‌بندی هوشمندانه و استفاده‌ی درست از متریال‌ها، همگی عواملی هستند که پایه‌های یک طراحی موفق را شکل می‌دهند.

رنگ‌های خنثی اگر آگاهانه انتخاب شوند، بستری برای خلق فضاهای متعادل و ماندگار فراهم می‌کنند. در بخش بعدی، به سراغ نقش کلیدی نورپردازی، هنر ایجاد کنتراست و اشتباهات رایج در استفاده از رنگ‌های خنثی خواهم پرداخت، مرحله‌ای که در آن، طراحی از زیرساخت‌های اولیه عبور کرده و به مرز پختگی و اجرا می‌رسد.

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون



هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com

فراتر از سادگی: هنر طراحی داخلی با پالت‌های خنثی

در مقاله پیش، با دنیای رنگ‌های خنثی و روان‌شناسی آنها و نقش‌شان در شکل‌گیری حس فضا آشنا شدیم. اما در طراحی داخلی، شناختن رنگ‌ها فقط نیمی از راه است.

تفاوت یک فضای بی‌روح و کسل‌کننده با محیطی که آرامش و توازن در آن وجود دارد، در انتخاب‌های هوشمندانه رنگ‌ها نهفته است، همان سنگ بنایی که ساختار اصلی فضای داخلی خانه شما را می‌سازد.

رنگ‌های خنثی زمانی هنر خود را به نمایش می‌گذارند



که نه از روی عادت، بلکه با نگاهی دقیق به نور، ابعاد فضا و بافت متریال‌ها انتخاب شوند. در این مقاله، قرار است به سراغ همان تصمیمات کلیدی برویم که مسیر طراحی را برای شما روشن می‌کنند.

هنر انتخاب رنگ خنثی مناسب برای هر فضا: اولین و کلیدی‌ترین قدم در کار با پالت‌های خنثی، عبور از یک باور اشتباه است: این تصور که «رنگ‌های خنثی همیشه و همه‌جا جواب می‌دهند». واقعیت این است که انتخاب نادرست در این مرحله، می‌تواند به راحتی فضای شما را به محیطی سرد، بی‌هویت و خسته‌کننده تبدیل کند. در دنیای طراحی داخلی، انتخاب پالت رنگی ارتباط مستقیمی با ابعاد فضا دارد.



برای مثال، در فضاهای کوچک، هدف ما بزرگ‌تر دیده شدن فضا است، اینجا دقیقاً همان‌جایی است که سفیدهای گرم، کرم‌های استخوانی یا خاکستری‌های ملایم وارد عمل می‌شوند تا دیوارها را عقب‌تر برده و حسی دل‌باز ایجاد کنند.

اما در فضاهای بزرگ‌تر، داستان متفاوت است، طیف‌های تیره تر مثل خاکستری ذغالی یا بژهای تیره، به فضا وزن می‌دهند و از القای حس خالی بودن و سردی جلوگیری می‌کنند.

فراتر از ابعاد و مترژ، این رقص نور است که به محیط خانه و محل کار ما جان می‌دهد. یک اتاق که نور طبیعی کمی دارد، با با رنگ‌های خنثی سرد ممکن است بی‌روح به نظر برسد، در حالی که همان فضا با انتخاب یک رنگ خنثی گرم، حس صمیمیت و تعادل بیشتری ایجاد می‌شود. به یاد داشته باشید که انتخاب رنگ خنثی، بیش از آنکه صرفاً یک ترجیح سلیقه‌ای باشد، یک تصمیم تحلیلی و هوشمندانه است.

رنگ‌های خنثی در فضای عمومی و خصوصی: یکی از نکاتی که گاهی نادیده گرفته می‌شود، تفاوت ماهیت فضاهای عمومی و خصوصی در طراحی داخلی است. واقعیت این است که یک پالت خنثی، بسته به اینکه در کجای خانه به کار رود، وظیفه‌ای کاملاً متفاوت بر عهده دارد.

زیبایی‌شناسی غم

نوشته اختصاصی: سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی، روان درمانگر

زیبایی‌شناسی غم یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال جذاب‌ترین تجربه‌های انسانی است. ما انسان‌ها به شکلی ذاتی به احساسات غمگین و تلخ کشیده می‌شویم، به موسیقی‌ای که نواهای سنگین و آهسته دارد، به فیلم‌هایی که قصه‌های دردناک را



روایت می‌کنند و به داستان‌هایی که پر از شکست، از دست دادن و بی‌پایانی‌اند. این علاقه، به‌ظاهر متناقض است: چرا ما چیزی را دوست داریم که باعث ناراحتی و اندوه ما می‌شود؟ پاسخ این پرسش، ریشه در روانشناسی، فرهنگ و حتی زیست‌شناسی انسان دارد. یکی

از دلایل اصلی، تجربه همدلی و ارتباط عاطفی است. وقتی موسیقی غمگین می‌شنویم، یا فیلمی را می‌بینیم که شخصیت‌هایش دچار رنج شده‌اند، به نوعی با آنها هم‌دردی می‌کنیم. این همدلی، تجربه‌ای امن و کنترل‌شده از درد و غم به ما می‌دهد، ما می‌توانیم در فضای امن خانه یا سینما، با احساسات عمیق انسانی مواجه شویم، بدون اینکه خودمان مستقیماً آسیب ببینیم. این تجربه، نوعی آگاهی و تعالی احساسی ایجاد می‌کند، به ما اجازه می‌دهد با خود و دیگران صادق‌تر باشیم و جنبه‌هایی از وجودمان را که معمولاً پنهان می‌کنیم، لمس کنیم.

علاوه بر این، غمگینی در هنر یک نوع زیبایی ویژه دارد. نغمه‌های موسیقی غمگین، با ریتم و ملودی‌های آرام و هماهنگ، نوعی هماهنگی ذهنی ایجاد می‌کنند. نگاه کردن به فیلم‌های تلخ یا خواندن داستان‌های دردناک، مانند عبور از یک مسیر تاریک و طوفانی است که در نهایت با احساس رهایی یا فهم عمیق‌تری از زندگی پایان می‌یابد. این تجربه، به نوعی تجلی زیبایی در دل تراژدی است، همان چیزی که فلسفه یونانی باستان آن را کاتارسیس می‌نامید، پاکسازی و آزادسازی روح از طریق مواجهه با درد و رنج دیگران.

عوامل روانشناسی نیز نقش مهمی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که مواجهه با غم، سطح دوپامین و اندورفین را در مغز تغییر می‌دهد و نوعی حس آرامش و رضایت عاطفی ایجاد می‌کند. برخلاف تصور رایج که غم صرفاً منفی است، غم در شرایطی کنترل‌شده، نوعی انرژی عاطفی مثبت ایجاد می‌کند. این ممکن است توضیح دهد که چرا مردم گاهی با گوش دادن به آهنگ‌های غمگین یا خواندن داستان‌های حزن‌آلود، احساس خوشایندی تجربه می‌کنند، نوعی لذت از تجربه و درک عمیق انسانی که شادی ساده قادر به ایجاد آن نیست.

فراتر از روانشناسی فردی، غم در هنر پیوستگی فرهنگی و اجتماعی دارد. داستان‌ها و موسیقی غمگین اغلب روایتگر تجربه‌های جمعی هستند، جنگ، مهاجرت، فقر و مرگ، موضوعاتی که جامعه‌ها را شکل داده‌اند و نسل‌ها را به هم پیوند می‌زنند. وقتی ما با آنها مواجه می‌شویم، نه تنها با خودمان بلکه با تاریخ و فرهنگ انسانی ارتباط برقرار می‌کنیم. این ارتباط، غم را به زبان مشترک انسانی تبدیل می‌کند، جایی که هر فردی می‌تواند خودش را در دل تراژدی ببیند و درک کند.

اما زیبایی‌شناسی غم تنها محدود به تجربه فردی یا فرهنگی نیست، بلکه به تأمل و شناخت عمیق زندگی کمک می‌کند. وقتی داستان‌ها، فیلم‌ها یا موسیقی غمگین را دنبال می‌کنیم، به نوعی با خود مرگ، شکست، تنهایی و آسیب‌پذیری روبرو می‌شویم. این مواجهه، به ما فرصت می‌دهد با محدودیت‌ها و شکنندگی زندگی کنار بیاییم و ارزش شادی و لحظات آرامش را بهتر درک کنیم. غم، در این معنا، یک ابزار شناخت و رشد شخصی است، نه صرفاً یک تجربه ناخوشایند.

در نهایت، علاقه ما به غم نشان‌دهنده یک حقیقت عمیق انسانی است: زندگی کامل نیست، و زیبایی اغلب در دل تلخی و درد نهفته است. موسیقی غمگین، فیلم‌های تلخ و داستان‌های دردناک، ما را یادآوری می‌کنند که انسان بودن یعنی تجربه تمام رنگ‌های احساس، از شادی تا غم، از عشق تا اندوه، و درک این طیف کامل، خود یک نوع آگاهی و لذت عمیق است. زیبایی‌شناسی غم، در واقع یک دعوت به زندگی با صداقت و عمق است، فرصتی برای لمس کردن بخش‌هایی از وجود که در روزمرگی و خوشی‌های سطحی پنهان مانده‌اند، و شاید به همین دلیل است که ما همیشه به آن بازمی‌گردیم، حتی وقتی که قلبمان می‌لرزد و چشم‌هایمان پر از اشک است.

نوستالژی، دلتنگی واقعی یا حافظه دستکاری شده؟

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

نوستالژی، آن حس شیرین و تلخ هم‌زمان از گذشته، یکی از پیچیده‌ترین تجربه‌های

روانی انسان است. وقتی آدمی به دوران کودکی، نوجوانی یا حتی سال‌های جوانی خود بازمی‌گردد، گاه همه چیز روشن، زیبا و بی‌نقص به نظر می‌رسد. خیابان‌های قدیمی، طعم غذاها، بازی‌های کودکی، صدای دوستان و حتی بوی خانه مادر بزرگ، همه انگار روشن‌تر، گرم‌تر و دلچسب‌تر از



واقعیت گذشته هستند. اما چرا اینطور است؟ آیا ما واقعاً گذشته‌ای به این زیبایی تجربه کرده‌ایم یا ذهن ما، آن را دستکاری کرده و شیرین کرده است؟

تعریف نوستالژی: نوستالژی از نظر لغوی به معنای «دلتنگی برای خانه» است، اما در روانشناسی، به حس اشتیاق و دلتنگی برای گذشته‌ای که دیگر وجود ندارد تعبیر می‌شود. این حس می‌تواند خاطرات شخصی را در بر بگیرد، مانند لحظه‌ای شیرین با خانواده یا دوستان و یا خاطرات جمعی را شامل شود، مانند دوران تحصیل، موسیقی، فیلم‌ها یا رویدادهای فرهنگی که با آن رشد کرده‌ایم. نوستالژی، هم‌زمان حس دلتنگی و رضایت ایجاد می‌کند. این حس می‌تواند تسکین‌دهنده و امیدبخش باشد، اما ممکن است ذهن را فریب دهد و گذشته را زیباتر از آنچه بوده نمایش دهد.

حافظه دستکاری شده و انتخابی: یکی از دلایل اصلی که گذشته همیشه زیباتر به نظر می‌رسد، ویژگی حافظه انسان است. مغز ما خاطرات را به صورت کلی و غیر دقیق ذخیره می‌کند و هر بار که یادآوری می‌کنیم، ممکن است جزئیات تغییر کنند. این پدیده شامل موارد زیر است:

انتخاب خاطرات مثبت: ذهن ناخودآگاه ما معمولاً تمایل دارد لحظات خوشایند را حفظ کند و جزئیات تلخ یا ناراحت‌کننده را کم‌رنگ کند.

بازسازی خاطرات: هر بار که خاطره‌ای را مرور می‌کنیم، ممکن است جزئیات آن با تجربیات جدید ما ترکیب شود و تصویر گذشته تغییر کند.

روایت‌سازی گذشته: مغز تمایل دارد تجربه‌های ساده و معمولی را به صورت داستانی دلنشین بازنویسی کند، مثل آنکه فیلمی از زندگی ما ساخته شود و صحنه‌ها را با موسیقی و نور بهتر نشان دهد.

نتیجه این است که وقتی درباره گذشته فکر می‌کنیم، نسخه‌ای شیرین و اغراق‌آمیز از واقعیت را می‌بینیم، نه گذشته واقعی را.

نقش احساسات در نوستالژی: نوستالژی همیشه یک تجربه ذهنی نیست، احساسات هم نقش پررنگی دارند:

امنیت و آرامش: بازگشت به گذشته، به ویژه دوران کودکی، اغلب احساس امنیت و آرامش ایجاد می‌کند.

تسکین استرس و اضطراب: در موقعیت‌های دشوار زندگی، مرور خاطرات خوشایند گذشته، راهی برای فرار موقت از فشارهای زندگی حال است.

ارتباط با هویت شخصی: نوستالژی به انسان کمک می‌کند ریشه‌ها و هویت خود را بازشناسی کند و احساس پیوستگی با زندگی خود داشته باشد.

به این ترتیب، حتی اگر خاطرات دستکاری شده باشند، تأثیر واقعی و مثبت بر روان انسان دارند.

نمونه‌های ملموس نوستالژی:

نوستالژی کودکی: وقتی کسی از بوی نان تازه یا بازی‌های قدیمی در کوچه یاد می‌کند، اغلب آن لحظات را به صورت زیباتر از واقعیت به خاطر می‌آورد، زیرا جزئیات ناخوشایند را فیلتر کرده است.

نوستالژی فرهنگی: موسیقی، فیلم یا مد دوران گذشته، حتی اگر ساده یا ابتدایی بوده باشد، با نگاه امروز شگفت‌انگیز و دلنشین به نظر می‌رسد.

نوستالژی جمعی: مردم یک نسل ممکن است با یادآوری دوران مدرسه یا دانشگاه، احساس کنند همه چیز ساده و شاد بوده، در حالی که واقعیت شامل مشکلات، تعارضات و استرس‌های فراوان نیز بوده است.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۸

چرا بعضی کتاب‌ها ما را عوض می‌کنند؟

نوشته اختصاصی: محمدرضا رستگاریا - مربی زندگی

تحقیقات نشان داده‌اند که خواندن داستان‌های ادبیاتی، حتی برای مدت کوتاه، شبکه‌های عصبی مربوط به همدلی و درک اجتماعی را تقویت می‌کند. مغز هنگام مطالعه داستان، نه تنها کلمات را پردازش می‌کند، بلکه درگیر «تصویرسازی ذهنی» نیز می‌شود، تصویری که تعامل با محیط و شخصیت‌ها را شبیه‌سازی می‌کند. به همین دلیل، خواننده‌ای که با یک قهرمان رمان همراه می‌شود، عملاً تجربه‌های آن شخصیت را در ذهن خود زندگی می‌کند و این تجربه‌های ذهنی، بخش‌هایی از مغز را آموزش می‌دهند که در زندگی واقعی کمتر فعال می‌شوند.

تأثیر خواندن تنها محدود به همدلی و شناخت دیگران نیست، مطالعه منظم می‌تواند توانایی تمرکز، حافظه و تفکر انتقادی را نیز تقویت کند. برخلاف مصرف سریع اطلاعات در شبکه‌های اجتماعی یا مرور کوتاه مقالات، کتاب‌خوانی به صبر، دقت و تعمق نیاز دارد. این تمرین ذهنی باعث می‌شود افراد در مواجهه با مسائل پیچیده و تصمیمات دشوار، آرامش و تحلیل بهتری داشته باشند. علاوه بر این، مطالعه باعث افزایش دایره واژگان و بهبود ارتباط کلامی می‌شود، توانایی که به شکل مستقیم در ارتباطات حرفه‌ای و شخصی تأثیر گذار است.

گاهی یک کتاب می‌تواند زندگی ما را به طور عمیق تغییر دهد، نه به دلیل ارائه اطلاعات جدید، بلکه به دلیل تحریک مغز به بازاندیشی، تجربه عاطفی و دیدن جهان از منظر متفاوت. تجربه مطالعه «درون‌نگرانه» و مواجهه با داستان‌های پیچیده، ذهن را باز می‌کند، ارزش‌ها را به چالش می‌کشد و حساسیت ما نسبت به خود و دیگران را افزایش می‌دهد. کتاب‌هایی که با ما ماندگار می‌شوند، اغلب آن‌هایی هستند که نه تنها ذهن ما را فعال کرده‌اند، بلکه ما را وادار به سؤال کردن، پرسشگری و بازنگری در باورهای خود کرده‌اند؛ کتاب‌هایی که فراتر از سرگرمی، نقش معلم و همراه روانی را ایفا می‌کنند.

در نهایت، خواندن کتاب فراتر از یک سرگرمی یا تمرین ذهنی است، این یک تعامل پویا با دنیا، با خود و با دیگران است. کتاب‌ها ما را تغییر می‌دهند زیرا آنها جهان‌های تازه‌ای پیش روی ما می‌گشایند، ما را در مسیرهای تفکر و تجربه‌ای می‌برند که در زندگی روزمره ممکن است هرگز به آنها دسترسی نداشته باشیم و این تغییرات، آرام، عمیق و پایدار هستند.

خواندن کتاب، فعالیتی ساده و روزمره به نظر می‌رسد، اما تأثیر آن بر مغز و روان انسان عمیق و شگرف است. وقتی صفحه‌ای را باز می‌کنیم و وارد دنیای یک داستان، خاطره یا تحلیل می‌شویم، مغز ما تنها اطلاعات را دریافت نمی‌کند، بلکه در فرآیندی پیچیده، نورون‌ها و شبکه‌های عصبی فعال می‌شوند، احساسات ما تحریک می‌گردد و بخش‌هایی از مغز که مسئول همدلی، تفکر انتقادی و حافظه هستند به کار گرفته می‌شوند. مطالعه عمیق، به ویژه کتاب‌هایی که ما را به چالش می‌کشند یا دیدگاه تازه‌ای ارائه می‌دهند، می‌تواند تغییرات پایدار در شخصیت و شیوه تفکر ما ایجاد کند. کتاب‌ها ما را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که در زندگی واقعی کمتر با آنها مواجه می‌شویم، ما با تجربه ذهنی شخصیت‌ها، دیدگاه‌ها و فرهنگ‌های دیگر زندگی می‌کنیم. این تجربه‌های ذهنی باعث می‌شود مغز ما «تمرین همدلی» انجام دهد و توانایی درک دیگران و پیچیدگی‌های انسانی را تقویت کند. مطالعه رمان‌های عمیق، مانند داستان‌های مارسل پروست یا آثار صادق هدایت، مغز را وادار می‌کند تا روابط انسانی و انگیزه‌های پیچیده افراد را تحلیل کند، تصمیمات اخلاقی را وزن کند و واکنش‌های عاطفی خود را بازنگری نماید. این فرآیند به تدریج طرز نگاه ما به دنیا را شکل می‌دهد و می‌تواند رفتارها و انتخاب‌های ما را تغییر دهد.

از نظر روان‌شناسی، وقتی با داستانی درگیر می‌شویم، مغز هورمون‌هایی مانند دوپامین و اکسی‌توسین ترشح می‌کند که باعث احساس خوشایندی، انگیزه و نزدیکی به شخصیت‌ها می‌شوند. این تغییرات شیمیایی، در کنار فعال شدن حافظه و تفکر انتقادی، می‌تواند ما را از نظر اخلاقی و احساسی رشد دهد. کتاب‌های تأمل‌برانگیز، ما را به پرسش کشیدن باورهای قدیمی، بازنگری در ارزش‌ها و دیدن دنیا از منظر تازه ترغیب می‌کنند. به همین دلیل، خواندن آثار فلسفی یا جامعه‌شناسی می‌تواند حتی در تصمیمات بزرگ زندگی تأثیر گذار باشد؛ انتخاب شغل، روابط بین فردی، یا نوع نگاه ما به عدالت و انصاف ممکن است متأثر از تجربه ذهنی مطالعه یک کتاب باشد.



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

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



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

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

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

چرا حافظه انسان قابل اعتماد نیست و چطور خاطرات باز نویسی می شوند

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



حافظه انسان برخلاف تصور رایج، یک بایگانی دقیق و تغییرناپذیر از گذشته نیست، بلکه فرایندی زنده، پویا و تا حد زیادی بازسازی شونده است. آنچه ما «خاطره» می نامیم، نسخه ای ثابت از یک رویداد نیست که در ذهن ذخیره شده باشد و هر زمان همان گونه که رخ داده بازایی شود، بلکه روایتی است که مغز هر بار آن را از نو می سازد. به همین دلیل است که دو نفر می توانند یک اتفاق واحد را تجربه کرده باشند اما سال ها بعد، روایت هایی کاملاً متفاوت از آن ارائه دهند، هر دو هم با اطمینان کامل از درستی گفته هایشان.

یکی از دلایل اصلی غیرقابل اعتماد بودن حافظه این است که مغز انسان هنگام تجربه یک رویداد، همه جزئیات را ثبت نمی کند. مغز بیشتر به معنا، احساس و پیام کلی توجه دارد تا به جزئیات دقیق. در لحظه وقوع یک اتفاق، توجه ما محدود است و عوامل بسیاری مانند هیجان، ترس، شادی، خستگی یا پیش داوری های ذهنی تعیین می کنند که چه چیزی پررنگ شود و چه چیزی نادیده گرفته شود. بنابراین آنچه ذخیره می شود، نسخه ای گزینشی و ناقص از واقعیت است، نه خود واقعیت.

فرایند بازخوانی خاطره نیز به همان اندازه مهم و آسیب پذیر است. هر بار که خاطره ای را به یاد می آوریم، در حقیقت آن را از نو فعال می کنیم و سپس دوباره در حافظه جای می دهیم. در این فاصله کوتاه، خاطره می تواند تغییر کند، جزئیاتی به آن افزوده شود یا بخش هایی از آن حذف گردد. احساسات فعلی، باورهای تازه، اطلاعاتی که بعدها شنیده ایم و حتی نظر دیگران می توانند در این باز نویسی نقش داشته باشند. به همین دلیل است که خاطرات قدیمی با گذر زمان اغلب رنگ و بویی تازه می گیرند و با نسخه اولیه خود فاصله می گیرند. نقش احساسات در این باز نویسی بسیار پررنگ است. خاطراتی که با هیجان شدید همراه بوده اند، معمولاً ماندگارترند، اما نه لزوماً دقیق تر. گاه مغز برای محافظت از روان، بخش هایی از یک تجربه دردناک را کمرنگ می کند یا به شکل قابل تحمل تری بازسازی می نماید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

نقش ناخود آگاه، حس ششم و سیگنال های بدنی در تصمیم گیری

نوشته اختصاصی: دکتر ساجد صالحی

متخصص و کارشناس گفتاردرمانی و کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی



انسان اغلب تصور می کند تصمیمات مهم زندگی تنها با تحلیل منطقی و محاسبه آگاهانه گرفته می شوند، اما حقیقت این است که بخش بزرگی از تصمیم گیری ما در سطح ناخود آگاه رخ می دهد. ناخود آگاه، انباری از تجربیات گذشته، خاطرات، احساسات و الگوهای رفتاری است که بدون دخالت مستقیم ذهن آگاه، واکنش ها و انتخاب های ما را شکل می دهد. این بخش از ذهن به گونه ای عمل می کند که گویی مغز ما پیش بینی هایی از آینده انجام می دهد، احتمال موفقیت یا شکست را ارزیابی می کند و ما را به سمت بهترین گزینه هدایت می کند، حتی پیش از آن که خودمان علت این انتخاب را بدانیم.

یکی از ابعاد مهم این فرآیند، حس ششم است، احساسی که به ما می گوید چیزی درست یا غلط است، بدون این که بتوانیم آن را با کلمات توصیف کنیم. این حس اغلب محصول ترکیبی از پردازش های ناخود آگاه ذهن و اطلاعاتی است که از محیط دریافت کرده ایم اما به شکل آگاهانه درک نکرده ایم. برای مثال، وقتی وارد اتاقی می شویم و بدون آن که دلیل مشخصی داشته باشیم، احساس راحتی یا ناراحتی می کنیم، در واقع مغز ما در کسری از ثانیه جزئیات محیط، حالت چهره دیگران، لحن صدا و حرکات بدن را پردازش کرده و به ما سیگنالی برای اقدام می دهد. این همان زبان بدن و سیگنال های بدنی است که نقش حیاتی در تصمیم گیری ایفا می کند.

سیگنال های بدنی، مانند ضربان قلب، فشار خون، تنفس و حتی تغییرات جزئی در دمای پوست، نه تنها واکنش های جسمی به محیط هستند، بلکه به مغز بازخورد می دهند و در تصمیمات آگاهانه تأثیر می گذارند. زمانی که اضطراب یا نگرانی در بدن احساس می شود، ناخود آگاه آن را به عنوان نشانه ای از خطر تفسیر می کند و ذهن آگاه را وادار به بازنگری می نماید. برعکس، احساس آرامش و راحتی در بدن اغلب به عنوان تأیید ناخود آگاه برای ادامه مسیر انتخابی تلقی می شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

توهم دانایی در عصر اینترنت

دکتر علی کیا فر - استاد دانشگاه و پژوهشگر

در عصر اینترنت، ما به سادگی دسترسی به اطلاعات بی نهایت داریم، تنها با چند کلیک می توانیم پاسخ سؤال هایمان را پیدا کنیم، مقاله ها و کتاب ها را مرور کنیم و حتی ویدئوهای آموزشی و سخنرانی ها را تماشا کنیم. این دسترسی آسان، یک حس قدرت و اطمینان به ما می دهد، احساسی که بسیاری از ما آن را با دانایی واقعی اشتباه می گیریم. وقتی می توانیم یک موضوع را به سرعت جستجو کنیم و چند نتیجه از منابع مختلف بیابیم، ناخود آگاه فکر می کنیم که همه چیز درباره آن می دانیم. این همان توهم دانایی است: اعتماد بیش از حد به اطلاعاتی که به سرعت در دسترس داریم، بدون آنکه واقعاً درک عمیق یا تجربه شخصی نسبت به آن داشته باشیم.

مشکل اینجاست که جستجوگر بودن با دانا بودن تفاوت دارد. دانایی واقعی یعنی فهمیدن، تحلیل کردن، ترکیب کردن اطلاعات و ایجاد ارتباط میان مفاهیم مختلف. اما جستجوگر بودن تنها توانایی پیدا کردن سریع داده ها و پاسخ های سطحی است. کسی که صرفاً می تواند مقاله ای درباره یک بیماری خاص پیدا کند، هنوز درک علمی و تجربه عملی درباره آن ندارد. کسی که پاسخ های کوتاه و آماده برای مسائل فلسفی می خواند، ممکن است فکر کند فیلسوف شده است، در حالی که تنها نگاهی گذرا به تفکرات بزرگ اندیشمندان داشته است. اینترنت، سرعت و دسترسی را به ما داده، اما درک عمیق و تجربه را نه.

توهم دانایی در فضای مجازی خود را در بحث های اینترنتی و شبکه های اجتماعی بیش از هر جای دیگری نشان می دهد. ما با یک کلیک می توانیم نظرات مختلف

را جمع کنیم، اما اغلب بدون آنکه منابع را ارزیابی کنیم یا دیدگاه های متضاد را بسنجیم، نظر خود را شکل می دهیم. این باعث می شود که برخی افراد با اعتماد به نفس بی مورد درباره موضوعات پیچیده صحبت کنند، بحث کنند و حتی دیگران را نصیحت کنند، در حالی که دانایی واقعی، اغلب با فروتنی همراه است و می داند که همیشه چیزهای بیشتری برای یادگیری وجود دارد.

یکی از اثرات خطرناک توهم دانایی، تصمیم گیری های نادرست است. وقتی فکر می کنیم همه چیز را می دانیم، ممکن است بدون مشورت با متخصص یا بررسی دقیق، تصمیماتی بگیریم که پیامدهای جدی داشته باشد. نمونه های واقعی در حوزه سلامت، سرمایه گذاری، سیاست و حتی آموزش، نشان می دهد که جستجو و اطلاعات سطحی گاهی ما را به مسیرهای خطرناک هدایت می کند. و با این حال، ما همچنان احساس قدرت و برتری می کنیم، چون توانسته ایم پاسخ های سطحی را به سرعت پیدا کنیم. راه مقابله با این توهم، خود آگاهی و تفکر انتقادی است. باید بپذیریم که دسترسی سریع به اطلاعات، جایگزین تجربه، دانش عمیق و تحلیل دقیق نمی شود. سؤال های درست پرسیم، منابع را ارزیابی کنیم، نظریه ها و داده ها را با یکدیگر مقایسه کنیم و از ساده انگاری دوری کنیم. دانایی واقعی صبر، تمرکز و تأمل می طلبد، مهارتی که در جهان پر از اطلاعات سریع و سرگردان، آسان از دست می رود.

عصر اینترنت ما را به پناهگاه اطلاعات فوری عادت داده است، اما تنها کسانی می توانند از این پناهگاه بهره ببرند که بین جمع آوری داده و فهمیدن تمایز قائل شوند. در غیر این صورت، ممکن است همه چیزدان باشیم، اما درک عمیق و خرد واقعی همچنان دور از دسترس ما بماند. اینترنت توانایی دسترسی به دانایی را به ما داده، اما این ما هستیم که باید راه درست استفاده از آن را یاد بگیریم، وگرنه جست و جویگر بودن، جایگزین دانایی نمی شود و توهم دانایی همچنان ذهن ما را به اسارت خواهد گرفت.

آداب فراموش شده

نوشته اختصاصی: آریتا دانشوری - روانشناس بالینی



آداب، فقط مجموعه‌ای از رفتارهای رسمی یا تشریفاتی نیستند، آنها زبان نانوشته یک جامعه‌اند که احترام، همدلی، مرزها و ارزش‌ها را بدون نیاز به قانون و اجبار منتقل می‌کنند. آدابی که امروز بسیاری از آنها را «قدیمی» یا «دست‌وپاگیر» می‌نامیم، زمانی ستون‌های نامرئی روابط انسانی بودند و نبودشان به معنای بی‌نظمی یا بی‌احترامی تلقی می‌شد. فراموش شدن این آداب، صرفاً تغییر سلیقه یا سرعت زندگی نیست، بلکه نشانه دگرگونی عمیق‌تری در شیوه دیدن انسان و رابطه با دیگری است. بخش بزرگی از آداب فراموش شده به هنر توجه مربوط می‌شود، توجه به حال دیگری، به زمان او، به حریم شخصی‌اش. زمانی پرسیدن حال کسی تنها یک عبارت

کلیشه‌ای نبود، بلکه دعوتی واقعی برای شنیدن بود. نشستن روبروی هم، نگاه کردن به چشم‌ها، مکث کردن هنگام صحبت و اجازه دادن به دیگری برای تمام کردن جمله‌اش، بخشی از فرهنگی بود که شنیدن را به اندازه گفتن مهم می‌دانست. امروز شتاب زندگی و غلبه ابزارهای ارتباطی، این مکث‌ها را کم‌رنگ کرده و گفتگو را به تبادل سریع واژه‌ها تقلیل داده است.

آداب مربوط به حضور نیز به تدریج رنگ باخته‌اند. زمانی حضور در جمع، مسئولیت می‌آورد، مسئولیت توجه، سکوت به موقع، احترام به فضای مشترک. دیر رسیدن بی‌دلیل، قطع کردن صحبت دیگران، یا سرگرم شدن با امور شخصی در حضور جمع، بی‌ادبی آشکار به‌شمار می‌رفت. این رفتارها نه از سر سخت‌گیری، بلکه برای حفظ حرمت جمع و ارزش زمان دیگران شکل گرفته بودند. فراموشی آنها، نشانه عادی شدن بی‌توجهی است، نه آزادی بیشتر.

در روابط خانوادگی نیز آداب نانوشته‌ای وجود داشت که به پیوندها عمق می‌داد. احترام به بزرگ‌ترها تنها اطاعت نبود، بلکه به رسمیت شناختن تجربه و مسیر زندگی آنها بود. در مقابل، بزرگ‌ترها نیز موظف به حمایت، شنیدن و انتقال آرام تجربه بودند، نه تحمیل آن. این تعادل ظریف، امروز یا به اطاعت کور تبدیل شده یا به گسست کامل، و هر دو شکل، حاصل گم شدن آداب گفت‌وگو میان نسل‌هاست. آداب همسایگی نیز نمونه‌ای روشن از این فراموشی‌اند. سلام و احوال‌پرسی، خبر گرفتن در بیماری، رعایت صدا، یا کمک بی‌منت، زمانی بخش طبیعی زندگی روزمره بود. این رفتارها امنیت روانی می‌آفرید و حس تعلق ایجاد می‌کرد. امروز، بی‌نام شدن همسایه‌ها و بی‌خبری از حال یکدیگر، نتیجه از دست رفتن همان آداب ساده اما انسانی است که زندگی جمعی را قابل تحمل‌تر می‌کرد.

حتی آداب اختلاف و مخالفت نیز دچار فراموشی شده‌اند. زمانی مخالفت، آدابی داشت، انتخاب واژه‌ها، پرهیز از تحقیر، و جدا کردن نظر از شخصیت فرد. امروز، مرز میان نقد و حمله شخصی باریک شده و گاه کاملاً از میان رفته است. نبود این آداب، نه نشانه شجاعت در بیان نظر، بلکه نشانه ناتوانی در گفتگوی محترمانه است. فراموش شدن آداب الزاماً به معنای پیشرفت نیست. بسیاری از این آداب برای محدود کردن انسان‌ها ساخته نشده بودند، بلکه برای حفاظت از روابط شکل گرفته بودند. آنها راهی بودند برای زندگی در کنار هم، بدون آن‌که مدام به قانون، تنبیه یا قهر متوسل شویم. حذف آنها، روابط را ساده‌تر نکرده، بلکه شکننده‌تر و پرتنش‌تر ساخته است.

بازگشت به آداب فراموش شده به معنای بازگشت به گذشته نیست، بلکه بازخوانی خرد جمعی است. می‌توان در دنیای امروز زندگی کرد و همچنان به آداب توجه داشت، به شنیدن، به احترام، به مرزها، به مسئولیت حضور. این آداب اگرچه کوچک به نظر می‌رسند، اما همان نخ‌های ظریفی‌اند که اگر پاره شوند، پارچه زندگی اجتماعی از هم می‌گسلد. احیای آنها نه یک حرکت نوستالژیک، بلکه تلاشی آگاهانه برای انسانی‌تر زیستن است.

درباره قهرهای طولانی، دفاع یا فرار؟

نوشته اختصاصی: دکتر علی نظری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

قهر کردن، رفتاری آشنا در روابط انسانی است که اغلب با احساس خشم، ناامیدی یا آزرده‌گی همراه است، اما روان‌شناسی پشت آن پیچیده‌تر از یک واکنش لحظه‌ای به تنش است. قهر طولانی‌مدت در روابط خانوادگی یا عاطفی می‌تواند هم دفاع باشد و هم فرار، بسته به زمینه و ویژگی‌های شخصیتی فرد.



وقتی کسی قهر می‌کند، ممکن است در واقع بخواهد مرزهای خود را حفظ کند؛ به این معنا که با سکوت یا دوری موقت به طرف مقابل پیام می‌دهد که رفتار یا گفتاری او تحمل‌پذیر نیست. این نوع قهر، نوعی مکانیسم دفاعی است که به فرد فرصت می‌دهد تا احساسات خود را پردازش کند، آرام شود و از برخورد مستقیم یا واکنش آنی

که ممکن است باعث آسیب شود، پرهیز کند. با این حال، قهر طولانی‌مدت اغلب جنبه فرار دارد. بعضی افراد زمانی که نمی‌توانند با مشکلات و اختلافات روبرو شوند، به جای گفت‌وگو و حل مسئله، سکوت و فاصله‌گیری را انتخاب می‌کنند. در این حالت، قهر به یک سپر تبدیل می‌شود، سپری که فرد را از مواجهه با احساسات ناخوشایند، مسئولیت‌ها یا تعارضات محافظت می‌کند، اما همزمان مانع ارتباط صادقانه و صمیمانه می‌شود. نکته مهم این است که طولانی شدن قهر می‌تواند عواقب روانی بر هر دو طرف داشته باشد: فرد قهرکننده دچار احساس گناه یا انزوا می‌شود و فرد مقابل احساس رهاشدگی، سردرگمی و بی‌ارزش بودن پیدا می‌کند.

تحقیقات روان‌شناسی نشان داده‌اند که قهر، وقتی به صورت مداوم و بدون بازگشت انجام شود، ممکن است باعث تقویت الگوهای منفی در رابطه شود. یکی از این الگوها، چرخه «قهر و مصالحه موقتی» است که در آن طرفین پس از مدتی کوتاه دوباره به رابطه بازمی‌گردند، اما مشکل اصلی حل نشده باقی می‌ماند. در نتیجه، احساسات سرکوب‌شده به تدریج انباشته می‌شوند و احتمال بروز انفجارهای عاطفی بزرگ‌تر در آینده افزایش می‌یابد.

روان‌شناسان تأکید می‌کنند که دلیل اصلی قهر طولانی اغلب نه تنش لحظه‌ای بلکه نیاز به کنترل محیط یا خودمحافظتی است. فردی که می‌خواهد از آسیب عاطفی پیشگیری کند، ممکن است به جای بیان مستقیم ناراحتی و ترس، سکوت اختیار کند. این رفتار می‌تواند از دیدگاه او منطقی باشد، اما برای شریک عاطفی یا اعضای خانواده پیامدهایی مخرب دارد. سکوت طولانی باعث سردی ارتباط، کاهش همدلی و کاهش کیفیت رابطه می‌شود و حتی می‌تواند اعتماد را زیر سوال ببرد.

جالب این است که قهر کردن گاهی نشانه نیاز به توجه است. برخی افراد با قهر کردن می‌خواهند واکنشی از طرف مقابل دریافت کنند، واکنشی که نشان دهد که اهمیت دارند و مورد توجه هستند. این نوع قهر، اگرچه موقتی و کوتاه‌مدت باشد، می‌تواند ابزار ارتباطی باشد، اما وقتی طولانی شود، به جای رساندن پیام، فاصله ایجاد می‌کند و درک واقعی نیازها را دشوار می‌سازد.

در مواجهه با قهر طولانی، روان‌شناسان توصیه می‌کنند که هر دو طرف ابتدا به درک انگیزه‌های خود و دیگری بپردازند. پرسیدن سؤال‌هایی مانند «چرا من قهر کردم؟» یا «چه چیزی باعث شد که طرف مقابل سکوت کند؟» می‌تواند به شناخت احساسات و نیازهای واقعی کمک کند. سپس با استفاده از گفت‌وگوهای صریح و بدون اتهام، راهی برای باز کردن کانال ارتباطی و رفع سوءتفاهم‌ها پیدا شود.

در نهایت، قهر طولانی هم دفاع است و هم فرار، دفاع از خود و فرار از مواجهه با احساسات و مشکلات. شناخت روان‌شناختی آن، آگاهی از نقش ناخودآگاه و الگوهای رفتاری در رابطه، و استفاده از گفت‌وگو و ابزار احساسات، می‌تواند این رفتار را از یک تهدید برای رابطه به فرصتی برای رشد و درک عمیق‌تر تبدیل کند. افرادی که یاد می‌گیرند با قهر خودآگاه برخورد کنند، توانایی ایجاد روابط صمیمانه، سالم و پایدار را افزایش می‌دهند و از چرخه‌های مضر فرار و سکوت‌رهایی می‌یابند.

شگفت‌انگیزترین و عجیب‌ترین جانوران جهان

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه شناس

در جهان طبیعت، موجوداتی زندگی می‌کنند که آنقدر عجیب و متفاوت‌اند که گاهی باور وجودشان دشوار است. این جانوران نه تنها ظاهر غیرمنتظره‌ای دارند، بلکه شیوه زندگی، دفاع، تغذیه و حتی تولیدمثل آنها نیز قوانین ذهنی ما از «حیوان بودن» را به چالش می‌کشد. آشنایی با این موجودات، نشان می‌دهد که طبیعت تا چه اندازه خلاق، بی‌رحم، شگفت‌انگیز و هوشمند است.

اختاپوس دامبو یکی از عجیب‌ترین ساکنان اعماق اقیانوس‌هاست که در ژرفای



پلاتیپوس

چند هزار متری زندگی می‌کند. گوش‌های باله‌مانندش که شبیه گوش‌های فیل کارتونی «دامبو» هستند، به او ظاهری فانتزی داده‌اند. این اختاپوس در تاریکی مطلق زندگی می‌کند و بدون جویدن غذا، شکار خود را می‌بلعد. فشار شدید آب و سرمای اعماق اقیانوس برای او کاملاً عادی

است، در حالی که چنین شرایطی برای اغلب موجودات زنده کشنده است. ماهی قطره‌ای که در آب‌های بسیار عمیق اطراف استرالیا و نیوزیلند زندگی می‌کند، به دلیل ظاهر ژله‌ای و صورت غمگینش شهرت جهانی دارد. بدن این ماهی تقریباً هیچ عضله‌ای ندارد و چگالی آن کمی کمتر از آب است، به همین دلیل بدون مصرف انرژی در آب شناور می‌ماند. ظاهر عجیب او در خارج از آب نتیجه تغییر فشار است، اما در زیستگاه طبیعی‌اش کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد.

آکسولوتل، دوزیستی شگفت‌انگیز از دریاچه‌های اطراف مکزیکوسیتی، یکی از نادرترین توانایی‌های زیستی را دارد: بازسازی کامل اندام‌ها. این جانور می‌تواند پا، دم، بخش‌هایی از قلب و حتی مغز خود را دوباره بسازد. آکسولوتل برخلاف سایر دوزیستان هرگز به بلوغ کامل نمی‌رسد و ویژگی‌های نوزادی‌اش را تا پایان عمر حفظ می‌کند، پدیده‌ای که دانشمندان آن را «نوزادماندگی» می‌نامند.

پلاتیپوس، پستانداری بومی استرالیاست که ترکیبی از چند حیوان مختلف به نظر می‌رسد. نوک شبیه اردک، دم شبیه سگ آبی و بدن پوشیده از خز دارد. این جانور تخم می‌گذارد اما به نوزادانش شیر می‌دهد. نرهای پلاتیپوس دارای خار سمی در پاهای عقبی هستند که می‌تواند درد شدیدی در انسان ایجاد کند. پلاتیپوس همچنین با استفاده از گیرنده‌های الکتریکی، حرکت طعمه را در آب تشخیص می‌دهد.

مورچه پاندا که در واقع نوعی زنبور بی‌بال است، در آمریکای جنوبی زندگی می‌کند. بدن پشمالو و سیاه‌وسفیدش شبیه پانداست، اما نیش آن یکی از دردناک‌ترین نیش‌ها در دنیای حشرات محسوب می‌شود. این جانور کوچک نمونه‌ای از تضاد ظاهر و واقعیت در طبیعت است، زیرا، اما بسیار خطرناک.

نهنگ کوسه بزرگ‌ترین ماهی زنده جهان است و در آب‌های گرم اقیانوس‌ها زندگی می‌کند. با وجود اندازه غول‌آسایش، کاملاً بی‌آزار است و از پلانکتون‌ها تغذیه می‌کند. دهان بزرگ و الگوی خال‌دار بدنش او را به یکی از عجیب‌ترین و در عین حال محبوب‌ترین موجودات دریایی تبدیل کرده است. دنباله مطلب در صفحه ۵۷

آشنایی با مرگبارترین جانوران زمین و راز بقای آنها

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه شناس

سم، یکی از شگفت‌انگیزترین و در عین حال ترسناک‌ترین ابزارهای دفاع و شکار در طبیعت است. برخلاف تصور عمومی، سمی‌ترین جانوران لزوماً بزرگ، خشن یا ترسناک به نظر نمی‌رسند، گاهی کوچک، زیبا و حتی ظریف‌اند، اما ترکیبات شیمیایی بدنشان می‌تواند در چند دقیقه جان انسان یا حیوانات بزرگ‌تر را بگیرد. سم در طبیعت نه برای شرارت، بلکه برای بقا ساخته شده است، ابزاری دقیق، هدفمند و تکامل‌یافته که میلیون‌ها سال پالایش شده.

در میان سمی‌ترین جانوران جهان، عروس دریایی جعبه‌ای جایگاه ویژه‌ای دارد. این جانور شفاف و ظاهراً آرام در آب‌های گرم اقیانوس آرام و هند، به ویژه اطراف استرالیا و جنوب شرق آسیا زندگی می‌کند. شاخک‌هایش پوشیده از میلیون‌ها سلول نیش‌دار میکروسکوپی است که سمی بسیار قوی تزریق می‌کنند. تماس با این عروس دریایی می‌تواند باعث ایست قلبی، فلج تنفسی و مرگ در عرض چند دقیقه شود. درد ناشی از نیش آن چنان شدید است که گزارش‌هایی از غرق شدن قربانیان پیش از رسیدن به ساحل وجود دارد.



عروس دریایی

قورباغه‌های زهر آگین آمریکای مرکزی و جنوبی از زیباترین و در عین حال مرگبارترین موجودات خشکی‌زی هستند. رنگ‌های درخشان آنها هشدار طبیعت است. این قورباغه‌ها خودشان سم را تولید نمی‌کنند، بلکه از طریق تغذیه از حشرات خاص، ترکیبات سمی را در پوست‌شان ذخیره می‌کنند. یکی از گونه‌ها به قدری سمی است که زهر پوست یک فرد آن می‌تواند ده‌ها انسان بالغ را بکشد. بومیان از این سم برای آغشته کردن سر تیرهای شکار استفاده می‌کردند.

مار تایپان داخلی که در استرالیا زندگی می‌کند، سمی‌ترین مار خشکی‌زی جهان به‌شمار می‌رود. زهر آن ترکیبی از سم‌های عصبی، خونی و عضلانی است. یک نیش این مار به تنهایی می‌تواند صد انسان بالغ را بکشد. با این حال، تایپان جانوری گوشه‌گیر است و به‌ندرت با انسان درگیر می‌شود. این نکته یادآور این واقعیت است که خطرناک بودن لزوماً به معنای تهاجمی بودن نیست.

اختاپوس حلقه‌آبی، یکی از کوچک‌ترین اما مرگبارترین جانوران دریایی، در آب‌های کم‌عمق اقیانوس آرام و هند زندگی می‌کند. این موجود زیبا با حلقه‌های آبی درخشان روی بدنش، حامل سمی عصبی به نام تترو دوتوکسین است، سمی که پادزهر شناخته‌شده‌ای ندارد. گزش آن اغلب بدون درد است، اما ظرف چند دقیقه باعث فلج کامل عضلات و ناتوانی در تنفس می‌شود، در حالی که قربانی هوشیار باقی می‌ماند.

حلزون مخروطی، جانوری آرام و کند در صخره‌های مرجانی، یکی دیگر از قاتلان خاموش طبیعت است. این حلزون با دندان‌هایی شبیه نیزه، سمی پیچیده و بسیار قوی تزریق می‌کند. برخی گونه‌های آن توانایی کشتن انسان را دارند. سم حلزون مخروطی آن قدر پیچیده است که دانشمندان از ترکیبات آن برای ساخت داروهای مسکن قوی استفاده کرده‌اند.

حلزون مخروطی، جانوری آرام و کند در صخره‌های مرجانی، یکی دیگر از قاتلان خاموش طبیعت است. این حلزون با دندان‌هایی شبیه نیزه، سمی پیچیده و بسیار قوی تزریق می‌کند. برخی گونه‌های آن توانایی کشتن انسان را دارند. سم حلزون مخروطی آن قدر پیچیده است که دانشمندان از ترکیبات آن برای ساخت داروهای مسکن قوی استفاده کرده‌اند.

مسکن قوی استفاده کرده‌اند. دنباله مطلب در صفحه ۵۶

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

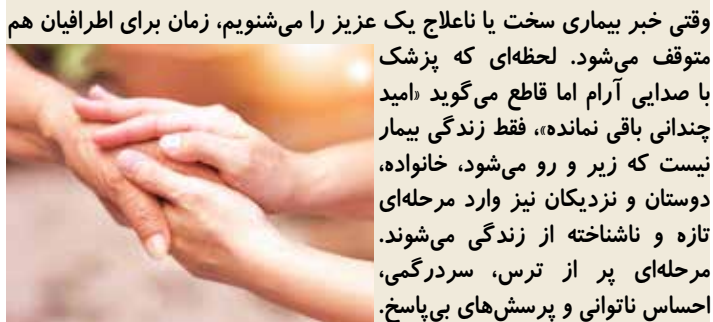
اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

نقش اطرافیان در همراهی با بیمار در آستانه وداع

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



وقتی خبر بیماری سخت یا ناعلاج یک عزیز را می‌شنویم، زمان برای اطرافیان هم متوقف می‌شود. لحظه‌ای که پزشک با صدایی آرام اما قاطع می‌گوید «امید چندانی باقی نمانده»، فقط زندگی بیمار نیست که زیر و رو می‌شود، خانواده، دوستان و نزدیکان نیز وارد مرحله‌ای تازه و ناشناخته از زندگی می‌شوند. مرحله‌ای پر از ترس، سردرگمی، احساس ناتوانی و پرسش‌های بی‌پاسخ. در چنین شرایطی، نقش اطرافیان بسیار عمیق‌تر و تعیین‌کننده‌تر از آن چیزی است که در نگاه اول به نظر می‌رسد. نخستین واکنش اطرافیان معمولاً انکار است. بسیاری نمی‌خواهند بپذیرند که بیماری تا این حد پیش رفته یا مرگ به این اندازه نزدیک شده است. این واکنش طبیعی است و حتی می‌تواند در کوتاه‌مدت نقش حفاظتی برای روان انسان داشته باشد، اما اگر طولانی شود، مانع از حضور واقعی و مؤثر در کنار بیمار خواهد شد. اطرافیان باید به تدریج واقعیت را بپذیرند، نه برای تسلیم شدن، بلکه برای اینکه بتوانند آگاهانه‌تر، صادقانه‌تر و انسانی‌تر کنار بیمار بمانند. یکی از مهم‌ترین نقش‌های اطرافیان، «حضور» است؛ حضوری که الزاماً به معنای حرف زدن، نصیحت کردن یا امید دادن‌های اغراق‌آمیز نیست. بسیاری از بیماران در این مرحله بیش از هر چیز به آرامش نیاز دارند. گاهی فقط نشستن کنار تخت، گرفتن دست بیمار، نگاه کردن بدون ترحم و شنیدن بدون قضاوت، ارزشی بسیار بیشتر از هزار جمله امیدوارکننده دارد. بیمارانی که با بیماری‌های سخت روبرو هستند، اغلب به‌خوبی حس می‌کنند چه کسی از روی ترس نزدیک می‌شود و چه کسی از روی عشق. اطرافیان باید بدانند که بیمار ممکن است دچار نوسانات شدید روحی شود، گاهی امیدوار، گاهی خشمگین، گاهی غمگین و گاهی کاملاً خاموش. این تغییرات نه نشانه ضعف است و نه ناسپاسی، بلکه بخشی از فرآیند طبیعی مواجهه با مرگ یا احتمال آن است. مهم است که اطرافیان این احساسات را شخصی نکنند و تلاش نکنند بیمار را «اصلاح» کنند. گفتن جملاتی مانند «مثبت فکر کن»، «قوی باش» یا «همه چیز درست می‌شود»، اگرچه نیت خوبی دارد، اما می‌تواند احساس تنهایی و سوءتفاهم را در بیمار تشدید کند. گاهی پذیرش اندوه بیمار، بزرگ‌ترین نشانه عشق است.

یکی دیگر از وظایف مهم اطرافیان، احترام گذاشتن به کرامت انسانی بیمار است. حتی اگر بیمار توان جسمی یا ذهنی‌اش کاهش یافته باشد، همچنان حق تصمیم‌گیری، نظر دادن و انتخاب دارد. صحبت کردن درباره او بدون حضورش، پنهان‌کاری افراطی یا تصمیم‌گیری به‌جای او، می‌تواند احساس بی‌ارزشی و حذف شدن را در بیمار تقویت کند. صداقت، البته به شکلی انسانی و متناسب با ظرفیت روانی بیمار، نقش مهمی در حفظ اعتماد و آرامش دارد.

در بسیاری از موارد، اطرافیان ناخواسته نقش «مراقب» را بر عهده می‌گیرند و خودشان فرسوده می‌شوند. مراقبت از بیمار ناعلاج، فشار روانی سنگینی به همراه دارد و اگر اطرافیان از خودشان مراقبت نکنند، به تدریج دچار فرسودگی، خشم پنهان یا احساس گناه می‌شوند. پذیرش کمک دیگران، صحبت کردن درباره ترس‌ها و حتی گریه کردن، نه نشانه ضعف بلکه بخشی از سلامت روان اطرافیان است. بیمار بیش از هر چیز نیاز دارد اطرافیانش «زنده» و «حاضر» باشند، نه فرسوده و خاموش.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

خواهیم بود؟ گاهی تصور آینده‌ای که در آن هیچ چیز تغییر نکرده، از خود دگرگونی هراس‌انگیزتر است. دگرگونی قهرمان‌بودن نمی‌خواهد، صداقت می‌خواهد. صداقت با این واقعیت ساده که برخی چیزها دیگر کار نمی‌کنند. شاید شجاعت واقعی همین باشد که بپذیریم می‌تسیم، اما اجازه ندهیم ترس تنها دلیل ماندن مان باشد. دگرگونی همیشه آسان نیست، اما ماندن نیز همیشه بی‌هزینه نیست. گاهی بزرگ‌ترین خطر زندگی، همین است که هیچ چیز را دگرگون نکنیم.

چرا از تغییر می‌ترسیم حتی وقتی به نفع مان است؟

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

ترس از دگرگونی یکی از تناقض‌های بنیادین روان انسان است. ما از وضعیتی گلیه می‌کنیم، از آن رنج می‌بریم و حتی می‌دانیم که ادامه‌اش به سود ما نیست، اما باز هم دل‌کندن از آن را به فردا می‌سپاریم. دگرگونی، حتی وقتی نوید رهایی می‌دهد، برای ذهن انسان شبیه ورود به فضایی ناآشناست؛ فضایی که شاید روشن‌تر از اکنون باشد، اما چون هنوز آن را تجربه نکرده‌ایم، خیال ما تاریک‌ترین تصویرها را از آن می‌سازد. ذهن انسان بیش از هر چیز برای



زنده‌ماندن ساخته شده، نه برای خوش‌زیستی. آنچه آشناست، حتی اگر فرساینده و دردناک باشد، برای ذهن امن‌تر از چیزی است که هنوز شناخته نشده است. به همین دلیل، بسیاری از انسان‌ها در کارهایی می‌مانند که جانشان را تحلیل می‌برد، در رابطه‌هایی دوام می‌آورند که روحشان را زخمی کرده، یا سال‌ها آرزوهایشان را به تعویق می‌اندازند، فقط چون ماندن را کم‌خطرتر از رفتن تصور می‌کنند. ترس از دگرگونی اغلب نقاب خردمندی به چهره می‌زند. خود را به نام‌هایی چون صبر، واقع‌بینی، مسئولیت‌پذیری یا احتیاط معرفی می‌کند. می‌گوییم هنوز زمانش نرسیده، شرایط مهیا نیست، باید بیشتر فکر کرد. اما در لایه‌های زیرین این توجیه‌ها، ترسی خاموش نهفته است، ترس از شکست، ترس از پیشمانی، ترس از قضاوت دیگران و گاهی حتی ترس از کامیابی. کامیابی نیز می‌تواند هراس‌انگیز باشد، زیرا ما را وادار می‌کند به انسانی بدل شویم که هنوز راه زیستن با او را نیاموخته‌ایم. دگرگونی تنها تغییر شرایط بیرونی نیست، تغییر هویت است. انسان‌ها به داستان‌هایی که درباره خود ساخته‌اند وابسته‌اند. کسی که سال‌ها خود را انسانی صبور و سازگار دانسته، با دگرگونی ناچار است این تصویر را بازبینی کند. کسی که به نقش قربانی خو گرفته، با تغییر باید مسئولیت انتخاب‌هایش را بپذیرد و این مسئولیت گاهی از خود رنج سنگین‌تر است. ماندن در وضعیتی نادرست، برای برخی آسان‌تر از بازنویسی روایت زندگی است.

از سوی دیگر، هر دگرگونی با نوعی از دست دادن همراه است. حتی وقتی چیزی به سود ماست، باز هم چیزهایی را پشت سر می‌گذاریم، عادت‌ها، رابطه‌ها، نقش‌ها و حتی نسخه‌ای قدیمی از خودمان. ذهن انسان معمولاً بیش از آنچه به دست خواهد آورد، به آنچه از دست می‌دهد می‌اندیشد. به همین سبب است که دگرگونی‌های به‌ظاهر خوشایند نیز با دلتنگی، اضطراب و اندوه همراه‌اند.

فرهنگ و جامعه نیز در پرورش این ترس نقش دارند. در بسیاری از فضاها، دگرگونی با بی‌ثباتی، ناسپاسی یا بی‌وفایی یکی گرفته می‌شود. به ما آموخته‌اند که بسازیم، تحمل کنیم و از مسیرهای آشنا خارج نشویم. کسی که تصمیم به تغییر می‌گیرد، گاه با سرزنش و بدگمانی روبرو می‌شود. در چنین شرایطی، دگرگونی تنها یک انتخاب شخصی نیست، بلکه شکلی از ایستادگی در برابر عادت‌های جمعی است.

با این همه، ترس از دگرگونی همیشه نشانه ضعف نیست. گاهی هشدار می‌دهد که باید مکث کرد، سنجید و آگاهانه‌تر گام برداشت. مسئله از آنجا آغاز می‌شود که ترس، فرمان زندگی را به دست می‌گیرد و انسان را در حالت تعلیق نگه می‌دارد. تفاوت بزرگی هست میان احتیاط و از کارافتادگی؛ یکی هوشیار می‌کند و دیگری متوقف.

راه عبور از ترس دگرگونی، اغلب با گام‌های کوچک آغاز می‌شود. تجربه‌های کوچک اما موفق، به ذهن می‌آموزند که ناآشنا لزماً خطرناک نیست. همچنین نام‌بردن از ترس‌ها و روشن کردن آن‌ها، هراس‌های مبهم را به مسئله‌هایی قابل اندیشیدن تبدیل می‌کند. ترسی که شناخته شود، دیگر هیولا نیست.

در پایان، شاید پرسش اصلی این نباشد که آیا دگرگونی ترسناک است یا نه، زیرا پاسخ تقریباً همیشه مثبت است. پرسش مهم‌تر این است که بهای نپذیرفتن دگرگونی چیست. اگر همه چیز همین‌گونه بماند، چند سال دیگر در کجای زندگی

آدم‌هایی که همیشه حق دارند

نوشته اختصاصی: دکتر لیلا صدری - روانشناس

آدم‌هایی که همیشه حق دارند، در نگاه اول قاطع، مطمئن و حتی تحسین‌برانگیز به نظر می‌رسند. آنها با اطمینان حرف می‌زنند، نظر می‌دهند، تصمیم می‌گیرند و کمتر نشانی از تردید در رفتارشان دیده می‌شود. اما وقتی مدتی با این افراد زندگی یا کار می‌کنیم، کم‌کم متوجه می‌شویم که این «همیشه حق داشتن» بیش از آن که نشانه خرد و آگاهی باشد، به الگویی فرساینده تبدیل می‌شود که اطرافیان را خسته، خاموش یا خشمگین می‌کند. مسئله فقط اختلاف نظر نیست، مسئله این است که در جهان ذهنی این افراد، جایی برای خطا، گفتگو یا دیدن زاویه‌های دیگر وجود ندارد. کریشه این خودحق‌پنداری اغلب در ترسی پنهان نهفته است، ترس از اشتباه، ترس از بی‌اعتبار شدن و ترس از فرو ریختن تصویری که فرد از خودش ساخته است. برای بعضی‌ها، پذیرفتن خطا مساوی است با از دست دادن ارزش شخصی. آنها ناخودآگاه باور دارند که اگر اشتباه کنند، دوست‌داشتنی، محترم یا قابل اتکا نخواهند بود. به همین دلیل، ذهنشان به شکلی دفاعی عمل می‌کند و هر نشانه‌ای از نقد یا مخالفت را تهدید تلقی می‌کند. در نتیجه، به جای شنیدن، وارد حالت دفاع یا حمله می‌شوند.

این افراد معمولاً مهارت بالایی در توجیه دارند. اگر نتیجه کاری بد باشد، مقصر شرایط است، دیگران‌اند یا سوءتفاهم‌ها. اگر تصمیمی شکست بخورد، باز هم آن تصمیم در اصل درست بوده و فقط «در زمان یا اجرا» مشکل پیش آمده است. به ندرت می‌شنوید که صادقانه بگویند «اشتباه کردم». حتی اگر چنین جمله‌ای بر زبان بیاورند، اغلب بلافاصله با توضیحی آن را خنثی می‌کنند تا مسئولیت واقعی بر دوشان نیفتد. این الگو باعث می‌شود حقیقت، انعطاف‌پذیر و تابع نیاز روانی فرد شود، نه واقعیت عینی.

زندگی در کنار آدم‌های همیشه حق به جانب، به مرور اعتماد به نفس اطرافیان را تحلیل می‌برد. همسر، فرزند، همکار یا دوست، کم‌کم یاد می‌گیرد که حرف زدن بی‌فایده است، چون در نهایت یا حرفش نادیده گرفته می‌شود یا به شکلی تحریف‌شده علیه خودش به کار می‌رود. بسیاری از اطرافیان این افراد دچار خودسانسوری می‌شوند، احساساتشان را قورت می‌دهند و برای حفظ آرامش ظاهری، سکوت را انتخاب می‌کنند. این سکوت اما بی‌هزینه نیست، به شکل خشم پنهان، افسردگی، فرسودگی روانی یا انفجارهای ناگهانی بروز می‌کند.

در روابط عاطفی، خودحق‌پنداری می‌تواند به یکی از مخرب‌ترین عوامل تبدیل شود. رابطه‌ای که در آن یک نفر همیشه درست می‌گوید، عملاً رابطه‌ای برابر نیست. احساسات طرف مقابل به رسمیت شناخته نمی‌شود، دردهایش کوچک شمرده می‌شود و نیازهایش یا نادیده گرفته می‌شود یا غیرمنطقی جلوه داده می‌شود. چنین رابطه‌ای به تدریج از صمیمیت خالی می‌شود، چون صمیمیت نیازمند امنیت است و امنیت زمانی شکل می‌گیرد که بتوانی بدون ترس از قضاوت یا تحقیر، خود باشی. نکته مهم این است که بسیاری از این افراد آگاهانه قصد آزار ندارند. آنها اغلب خودشان نیز در رنج‌اند، اما رنجشان را پشت دیوار قطعیت پنهان کرده‌اند. برایشان سخت است که بپذیرند انسان بودن یعنی خطاپذیر بودن. در ذهن آنها، دنیا میدان رقابتی است که باید در آن برنده بود، نه فضایی برای یادگیری مشترک. به همین دلیل، گفتگو برایشان به نبرد تبدیل می‌شود و اختلاف نظر به شکست یا پیروزی.

برخورد با آدم‌هایی که همیشه حق دارند، نیازمند آگاهی و مرزبندی است. تلاش برای قانع کردن دائمی آنها معمولاً نتیجه‌ای جز فرسودگی ندارد. آنچه می‌تواند کمک‌کننده باشد، تمرکز بر احساسات خود، بیان روشن نیازها بدون ورود به جدال اثبات حق، و پذیرفتن این واقعیت است که تغییر همه انسان‌ها در اختیار ما نیست. گاهی لازم است بپذیریم که نمی‌توانیم دیگری را متقاعد کنیم، اما می‌توانیم انتخاب کنیم چقدر درگیر بازی حق به جانبی او شویم.

رشد واقعی از جایی آغاز می‌شود که انسان بتواند بگوید «نمی‌دانم»، «اشتباه کردم» یا «نظر تو هم می‌تواند درست باشد». کسانی که همیشه حق دارند، اغلب فرصت رشد را از خود و دیگران می‌گیرند. جهان اما با قطعیت مطلق پیش نمی‌رود، زندگی مجموعه‌ای از تجربه‌ها، خطاها و بازنگری‌هاست. شاید بزرگ‌ترین نشانه بلوغ روانی، نه همیشه حق داشتن، بلکه توانایی دیدن، شنیدن و تغییر کردن باشد.

اگر در قالب انرژی فکر کنیم، دروازه‌های کائنات چگونه گشوده می‌شوند؟

نوشته اختصاصی: دکتر اسفندیار توتونچی - دکترای تخصصی - کار درمانی

این گزاره که «اگر در قالب انرژی فکر کنید، دروازه کائنات به روی شما باز می‌شود» تنها یک جمله شاعرانه یا انگیزشی نیست، بلکه خلاصه‌ای فشرده از یک نگاه عمیق به هستی، آگاهی و جایگاه انسان در جهان است. نگاهی که ریشه‌های آن را می‌توان در عرفان کهن، فلسفه، فیزیک نوین و تجربه‌های درونی انسان جست‌وجو کرد.

هستی به مثابه ارتعاش: در ژرف‌ترین لایه‌های فهم هستی، «سکون» وجود ندارد. هر آنچه هست، در حال جنبش، نوسان و لرزش است. آنچه ما ماده می‌نامیم، در بنیاد خود شبکه‌ای از امواج و ارتعاش‌هاست. انسان نیز از این قاعده مستثنا نیست، ما موجوداتی موج‌گونه هستیم.



که از دل ارتعاش آغازین هستی پدید آمده‌ایم. می‌توان گفت ما نه «درون» جهان، بلکه امتداد آگاهانه آن هستیم، تداوم همان ارتعاش نخستین که در اشکال مختلف خود را نشان می‌دهد.

انسان، تلاقی فرکانس درون و بیرون: درون ما یک میدان ارتعاشی فعال وجود دارد، مجموعه‌ای از افکار، احساسات، خاطره‌ها و باورها. بیرون از ما نیز جهانی در حال ارتعاش است، انسان‌ها، رخدادهای، صداها، فضاها و حتی سکوت.

زندگی در حقیقت حاصل برهم‌کنش این دو میدان فرکانسی است: آنچه در درون ما می‌لرزد و آنچه در بیرون ما جریان دارد.

وقتی فرکانس درونی ما با بخشی از فرکانس بیرونی هماهنگ می‌شود، آن بخش از جهان «قابل تجربه» می‌گردد. این همان چیزی است که به صورت استعاره از آن با عنوان باز شدن دروازه‌های کائنات یاد می‌شود.

احساسات، زبان فرکانس‌ها: احساسات فقط حالت‌های روانی نیستند، هر احساس فرکانس مشخصی دارد: ترس، فرکانسی منقبض و سنگین - خشم، فرکانسی تند و ناپایدار - عشق، فرکانسی گسترده و هم‌پیوند - آرامش، فرکانسی منظم و نرم. وقتی یک احساس بارها تکرار می‌شود، تنها ذهن را شکل نمی‌دهد، بلکه بدن، رفتار و حتی چهره را نیز می‌سازد. خطوط صورت، حالت چشم‌ها، سفتی یا نرمی عضلات، همه بازتاب سال‌ها زیستن در یک میدان احساسی خاص‌اند. به همین دلیل است که می‌توان گفت: چهره هر انسان، نقشه ارتعاشات تکرار شده اوست.

فکر کردن در قالب انرژی یعنی چه؟ فکر کردن در قالب انرژی یعنی: به جای تمرکز صرف بر نتیجه، به کیفیت ارتعاش توجه کنیم. به جای پرسیدن «چه می‌خواهم؟»، پرسیم «در چه حالتی هستم؟». درک کنیم که تغییر پایدار از درون فرکانس آغاز می‌شود، نه از بیرون شرایط. در این نوع اندیشیدن، انسان مسئول ارتعاش خویش است. نه قربانی اتفاقات، بلکه تنظیم‌کننده میدان درونی خود.

جریان میان ما، میدان مشترک: فرکانس تنها فردی نیست، میان انسان‌ها نیز جاری است. روابط، خانواده، جامعه و حتی تاریخ، میدان‌های فرکانسی مشترک دارند. ما پیوسته در حال ارسال و دریافت ارتعاش هستیم؛ گاه آگاهانه و گاه ناآگاهانه.

به همین دلیل است که بعضی حضورها آرامش می‌آورند. بعضی فضاها سنگین‌اند. بعضی کلمات شفا می‌دهند. همه‌ی این‌ها نتیجه هم‌فرکانسی یا ناهم‌فرکانسی است. **گشوده شدن دروازه‌ها، یک فرایند درونی:** دروازه‌های کائنات با فشار، خواهش یا اجبار باز نمی‌شوند. آنها زمانی گشوده می‌شوند که فرکانس درونی انسان به سطحی برسد که توان دریافت را داشته باشد. این گشودگی معمولاً با نشانه‌هایی همراه است: هم‌زمانی‌ها، الهام‌های ناگهانی، آدم‌های درست در زمان درست، احساس جریان داشتن زندگی، این‌ها معجزه نیستند، هماهنگی‌اند.

ما از دل ارتعاش آمده‌ایم، در ارتعاش زندگی می‌کنیم و با ارتعاش جهان را تجربه می‌کنیم. آنچه می‌اندیشیم، آنچه احساس می‌کنیم و آنچه تکرار می‌کنیم، فرکانس ما را می‌سازد. وقتی در قالب انرژی فکر می‌کنیم، از سطح رویدادها عبور می‌کنیم و به ریشه‌ها می‌رسیم. در آن‌جا، دروازه‌های کائنات نه به عنوان پاداش، بلکه به عنوان پاسخ طبیعی هماهنگی گشوده می‌شوند.

اسطوخودوس، گیاه آرامش، درمان و تعادل در طب سنتی

نوشته اختصاصی: دکتر مرورید جعفری - متخصص طب سنتی

اسطوخودوس یکی از شناخته شده ترین و پرکاربردترین گیاهان دارویی در طب سنتی و درمان های طبیعی است که از دیرباز در فرهنگ های مختلف، به ویژه در ایران، مدیترانه و اروپا جایگاه ویژه ای داشته است. این گیاه خوشبو با گل های بنفش رنگ خود نه تنها آرامش بخش روح و روان است، بلکه خواص درمانی گسترده ای برای بدن نیز دارد و به همین دلیل در طب سنتی، داروسازی گیاهی و حتی آیین های آرام سازی مورد استفاده قرار گرفته است.

اسطوخودوس طبیعتی گرم و خشک دارد و به همین دلیل برای افرادی که دچار سردی مزاج، بلغم یا غلبه سودا هستند بسیار مفید دانسته می شود. یکی از مهم ترین خواص اسطوخودوس، تأثیر آن بر اعصاب و روان است. این گیاه به عنوان آرام کننده طبیعی شناخته می شود و در کاهش اضطراب، استرس، بی قراری، غمگینی و حتی افسردگی خفیف نقش مؤثری دارد. در طب سنتی از اسطوخودوس برای تقویت مغز، پاک سازی افکار سنگین و ایجاد تعادل روانی استفاده می کردند و آن را گیاهی می دانستند که «روح را سبک می کند».

اسطوخودوس در بهبود کیفیت خواب نیز بسیار مؤثر است. دم کرده این گیاه یا بویدن عطر آن پیش از خواب می تواند به کاهش بی خوابی، کابوس های شبانه و خواب های آشفته کمک کند. بسیاری از افراد از کیسه های کوچک اسطوخودوس در کنار بالش یا چند قطره روغن آن برای داشتن خوابی آرام تر استفاده می کنند. این خاصیت خواب آور اسطوخودوس بدون ایجاد وابستگی یا سنگینی صبحگاهی است و به همین دلیل از دیدگاه درمان های طبیعی ارزش بالایی دارد.

از نظر گوارشی، اسطوخودوس گیاهی بادشکن و ضدنفخ به شمار می رود. مصرف آن می تواند به کاهش دل دردهای عصبی، سوءهاضمه، اسپاسم معده و احساس سنگینی بعد از غذا کمک کند. در طب سنتی، اسطوخودوس را برای پاک سازی معده و روده از اخلاط ناسالم توصیه می کردند و معتقد بودند که این گیاه به تنظیم عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند. اسطوخودوس همچنین خواص ضدالتهابی و ضد عفونی کننده دارد. روغن اسطوخودوس به صورت موضعی برای التیام زخم ها، سوختگی های سطحی، نیش حشرات و التهاب های پوستی استفاده می شود. این روغن می تواند خارش، قرمزی و درد را کاهش دهد و روند ترمیم پوست را تسریع کند. به همین دلیل در بسیاری از پمادها، کرم ها و محصولات مراقبت از پوست از عصاره یا روغن اسطوخودوس استفاده می شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق

بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهانامه پژواک

عسل، طلای مایع طبیعت و دارویی برای همه حال ها

نوشته اختصاصی: دکتر حسین حسینی - متخصص طب سنتی

عسل، شیرینی طبیعی که زنبورهای عسل از شهد گل ها می سازند، نه تنها غذایی خوشمزه و انرژی بخش است، بلکه یکی از مهم ترین داروهای طبیعی شناخته شده در تاریخ بشر به شمار می رود. این ماده ارزشمند در طول قرن ها در طب سنتی ایران و بسیاری از فرهنگ ها به عنوان دارویی مؤثر برای درمان بیماری ها و حفظ سلامت عمومی انسان مورد استفاده قرار گرفته است. از یونان و مصر باستان گرفته تا چین و ایران، عسل همواره به عنوان نمادی از شفا، انرژی و طول عمر شناخته می شده است.



در طب سنتی ایرانی، عسل دارای طبیعتی گرم و خشک توصیف شده است و مصرف آن می تواند تعادل مزاج بدن را برقرار کرده و افراد سردمزاج را تقویت کند. استفاده از عسل در ترکیب با داروهای گیاهی مختلف، از دیرباز برای درمان بسیاری از بیماری ها

توصیه می شده است. به عنوان مثال، ترکیب عسل با دارچین یا زنجبیل برای تقویت قلب و معده و افزایش انرژی بدن مرسوم بوده است.

یکی از شناخته شده ترین فواید عسل، تقویت سیستم ایمنی بدن است. عسل سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آنزیم ها و آنتی اکسیدان های طبیعی است که به بدن کمک می کند تا در برابر بیماری ها و عفونت ها مقاومت بیشتری داشته باشد. پژوهش های علمی مدرن نشان داده اند که عسل می تواند فعالیت سلول های ایمنی را افزایش دهد و التهاب را کاهش دهد، بنابراین مصرف روزانه عسل می تواند به پیشگیری از بسیاری از بیماری ها کمک کند. عسل در بهبود گوارش و سلامت دستگاه هاضمه نقش مؤثری دارد. ترکیب عسل با آب ولرم، یا با گیاهانی مانند نعناع، زنجبیل و لیمو، باعث تسهیل هضم غذا و کاهش مشکلاتی مانند سوءهاضمه، نفخ، زخم معده و یبوست می شود. در طب سنتی ایران، عسل با انواع داروهای گیاهی به صورت شربت یا معجون برای درمان مشکلات گوارشی توصیه می شده است.

از دیگر خواص شگفت انگیز عسل، توانایی آن در ترمیم و بهبود زخم ها و سوختگی ها است. عسل دارای خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی طبیعی است و با جلوگیری از رشد میکروب ها و تحریک فرآیند ترمیم، باعث بهبود سریع تر زخم ها و سوختگی های سطحی می شود. حتی امروزه در برخی مراکز درمانی، عسل طبیعی به عنوان درمان مکمل برای زخم های مزمن، زخم دیابتی و سوختگی ها استفاده می شود. نمونه هایی از این استفاده را در بیمارستان های کشورهای مختلف مانند هند و مصر می توان دید، جایی که پانسمان با عسل هنوز مرسوم است.

عسل همچنین به تقویت حافظه و افزایش عملکرد ذهنی کمک می کند. قند طبیعی موجود در عسل، انرژی لازم برای سلول های مغزی را تأمین می کند و مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم عسل باعث بهبود حافظه، تمرکز و توانایی یادگیری می شود. در طب سنتی ایران، ترکیب عسل با مغز بادام یا گردو برای تقویت ذهن و حافظه کودکان و بزرگسالان مرسوم بوده است.

یکی از ویژگی های منحصر به فرد عسل، تأثیر آن بر آرامش اعصاب و بهبود کیفیت خواب است. مصرف یک قاشق عسل قبل از خواب می تواند باعث کاهش استرس و اضطراب و افزایش کیفیت خواب شود. در منابع طب سنتی ایرانی، عسل به همراه گیاهانی مانند بابونه، سنبل الطیب یا گل گاوزبان برای درمان بی خوابی و اضطراب توصیه شده است.

عسل همچنین یک خوراکی انرژی بخش و مکمل غذایی طبیعی است. مصرف منظم آن در وعده صبحانه، همراه با میوه یا آجیل، می تواند انرژی لازم برای انجام فعالیت های روزانه را فراهم کرده و سوخت و ساز بدن را بهبود بخشد. بسیاری از ورزشکاران و طبیعت گردان قدیم و جدید از عسل به عنوان منبع طبیعی انرژی قبل از فعالیت های جسمی استفاده کرده اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

رنج پناهندگان در بازداشتگاه‌های ICE، وقتی بازداشت به کسب و کار بدل می‌شود

نوشته اختصاصی: گیتا افشار



در شرایط نامشخص و بی‌اطلاعی از سرنوشت به بازداشتگاه‌ها منتقل شده‌اند.

♦ تهیه غذا، دسترسی به پزشکی، و دریافت اطلاعات از وضعیت پرونده، از جمله چالش‌هایی است که بسیاری از بازداشت‌شدگان و خانواده‌هایشان گزارش داده‌اند.

مدیریت خصوصی و انگیزه‌های مالی: در بسیاری از موارد، بازداشتگاه‌های مهاجرتی توسط شرکت‌های خصوصی امنیتی یا شرکت‌های مدیریت بازداشت اداره می‌شوند. این مراکز اغلب از دولت برای هر فرد نگه‌داشته شده پول دریافت می‌کنند و این باعث ایجاد رابطه‌ای بازارگونه بین دولت و این شرکت‌ها شده است.

مراکز بازداشت مهاجرتی که عمدتاً توسط شرکت‌های خصوصی مانند GEO Group و CoreCivic اداره می‌شوند، سالانه میلیاردها دلار از طریق قراردادهای اداره مهاجرت و گمرک ایالات متحده (ICE) درآمد کسب می‌کنند. درآمد سال ۲۰۲۲ شرکت GEO Group از این محل بیش از ۱ میلیارد دلار و درآمد ICE بیش از ۵۵۰ میلیون دلار بوده است.

تأمین بودجه اداره مهاجرت و گمرک ایالات متحده (ICE) عمدتاً از طریق کنگره آمریکا و در قالب لوایح سالانه تخصیص بودجه انجام می‌شود و این منابع از سوی وزارت امنیت داخلی (DHS) تخصیص می‌یابد. در سال‌های اخیر، این بودجه با تصویب قوانینی مانند «قانون یک لایحه بزرگ و زیبا» (One Big Beautiful Bill Act – OBBBA) افزایش چشمگیری یافته است، قوانینی که هزینه‌های مربوط به بازداشت، اخراج و اجرای قوانین مهاجرتی را تأمین می‌کنند و بخش بزرگی از این منابع به پیمانکاران خصوصی اختصاص می‌یابد.

این بودجه شامل اعتبارات پایه و منابع تکمیلی است و مبالغ قابل‌توجهی از آن صرف افزایش ظرفیت تخت‌های بازداشت می‌شود، به گونه‌ای که مجموع هزینه‌ها می‌تواند سالانه به ده‌ها میلیارد دلار برسد. این سطح از بودجه نه تنها به مراتب از سال‌های گذشته فراتر رفته، بلکه حتی از بودجه برخی نهادهای فدرال دیگر مانند اداره فدرال زندان‌ها نیز پیشی گرفته است. بخش عمده بودجه اداره مهاجرت و گمرک آمریکا (ICE) از محل مالیات پرداختی شهروندان آمریکا و استقراض فدرال تأمین می‌شود. ICE برای نگهداری هر فرد، به طور متوسط ۱۵۲ تا ۱۶۵ دلار در روز برای هر تخت پرداخت می‌کند.

بزرگ‌ترین سودبرندگان شرکتی (۲۰۲۲-۲۰۲۵):

♦ شرکت GEO Group در سال ۲۰۲۲ حدود ۱۰۵ میلیارد دلار از ICE درآمد داشت و درآمد آن تا سال ۲۰۲۵ نیز به افزایش خود ادامه داده است؛ از جمله یک قرارداد ۱۵ ساله به ارزش ۱ میلیارد دلار برای یک مرکز واحد.

♦ شرکت CoreCivic در سال ۲۰۲۲ ۵۵۲.۲ میلیون دلار از ICE گزارش کرده است **هزینه به ازای هر تخت:**

♦ هزینه روزانه نگهداری هر فرد در بازداشت به‌طور میانگین حدود ۱۵۲ دلار است

♦ کل هزینه‌ها در سال مالی ۲۰۲۳ برای ۳۴ هزار تخت روزانه به ۲.۹ میلیارد دلار رسید

رشد درآمد:

♦ در سال ۲۰۲۵، شرکت‌های خصوصی زندان‌داری افزایش سود را گزارش کردند و یکی از آن‌ها انتظار دارد به دلیل قراردادهای جدید با ظرفیت بالاتر، درآمدش از ۲ میلیارد دلار فراتر رود.

عوامل سودآوری:

♦ بسیاری از قراردادهای شامل حداقل تضمین شده هستند.

♦ شرکت‌ها با پرداخت روزانه حدود ۱ دلار به بازداشت‌شدگان برای کارهای نگهداری تأسیسات، هزینه‌های خود را کاهش می‌دهند.

♦ با افزایش ظرفیت بازداشت (که ممکن است تا اوایل سال ۲۰۲۶ به حدود ۱۰۷ هزار نفر برسد)، این صنعت رشد چشمگیری را تجربه می‌کند، رشدی که با تخصیص‌های کلان فدرال برای بازداشت و اخراج مهاجران پشتیبانی می‌شود.

منتقدان معتقدند این نظام باعث می‌شود:

♦ بازداشتگاه‌ها انگیزه داشته باشند بازداشت‌ها را طولانی‌تر از نیاز قانونی نگه دارند.

♦ تمرکز بر کاهش هزینه‌های عملیاتی به جای بهبود وضعیت انسانی بازداشت‌شدگان باشد

♦ فشار بر افراد مهاجر برای پذیرش شرایط بدون بررسی دقیق پرونده‌ها افزایش یابد.

این نوع مدیریت انتقادهایی از سوی گروه‌های حقوق بشر و مدافعان مهاجران دریافت کرده که می‌گویند منافع اقتصادی به‌جای عدالت انسانی قرار گرفته است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

ICE کیست و چه وظایفی دارد؟: اداره مهاجرت و گمرک ایالات متحده که به اختصار (Immigration and Customs Enforcement) ICE نامیده می‌شود، بخشی از وزارت امنیت داخلی (DHS) است که بعد از حملات ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ برای اجرای سیاست‌های مهاجرتی، کنترل مرزها و امنیت داخلی ایجاد شد. وظایف اصلی این آژانس عبارت‌اند از:

♦ شناسایی، دستگیری و بازداشت افراد بدون مدرک مهاجرتی یا کسانی که قوانین را نقض کرده‌اند.

♦ اجرای دستورهای اخراج (Deportation) و انتقال افراد به کشور مبدأ.

♦ برخورد با جرایم فراملی مانند قاچاق مواد مخدر، قاچاق انسان و جرایم سایبری (از طریق بخش HSI).

♦ نظارت بر کارفرمایان برای اطمینان از رعایت قوانین کار و مهاجرت.

بخش دیگری از ICE، ERO (Operations and Removal)، بخش HSI (Homeland Security Investigations) و بخش HSI (Homeland Security Investigations) مسئول بازداشت و اخراج است، و بخش HSI (Homeland Security Investigations) مسئول پرونده‌های بزرگ‌تر جنایی است. در نگاه رسمی، هدف (ICE) حفظ امنیت عمومی، اجرای قانون و جلوگیری از ورود غیرقانونی است. اما نحوه اجرای این وظایف باعث انتقادات جدی بین‌المللی و حقوق بشری شده است.

ICE چگونه با مردم برخورد می‌کند؟: یکی از نکات بحث‌برانگیز درباره ICE این است که این آژانس می‌تواند افراد را بدون داشتن حکم قضایی دستگیر، بازداشت یا حتی اخراج کند. قانون مهاجرت آمریکا به ICE اجازه می‌دهد تا:

♦ افراد را در هر نقطه‌ای از آمریکا دستگیر کند، حتی اگر در موقعیتی رسمی یا در دادگاه حضور داشته باشند.

♦ بدون اعلام قبلی وارد خانه، محل کار یا مکان‌های عمومی شود و افراد را بازداشت کند

♦ حتی افرادی را بازداشت کند که در مراحل قانونی پناهندگی یا اقامت هستند و هنوز پرونده‌شان رسیدگی نشده است.

در سال‌های اخیر گزارش‌های متعددی منتشر شده که نشان می‌دهد افراد بدون سابقه کیفری، پناهندگان در انتظار رسیدگی، و حتی افرادی که مدارک قانونی داشته‌اند، توسط ICE دستگیر می‌شوند، گاهی در فضاهایی که تصور می‌کنند امن‌اند، مانند بیرون از مدرسه یا محل کار.

بازداشت مهاجرتی (Detention) چیست؟: وقتی فردی توسط ICE دستگیر شود، معمولاً به یکی از مراکز بازداشت مهاجرتی منتقل می‌شود، مراکزی شبیه به زندان.

این مراکز برای نگهداشتن افرادی است که پرونده مهاجرتی باز دارند و منتظر جلسه دادگاه هستند. برای روند اخراج یا بررسی وضعیت قانونی خود در حال بازجویی و محاکمه‌اند. حتی ممکن است مدت‌ها قبل از اینکه قاضی پرونده‌شان را بررسی کند در بازداشت باشند. شرایط مراکز بازداشت مهاجرتی بسیار متفاوت است، چرا که برخی توسط خود دولت اداره می‌شوند، اما بسیاری از آنها توسط شرکت‌های خصوصی با قرارداد با دولت مدیریت می‌شوند. این شرکت‌ها بابت هر فردی که در بازداشت نگه می‌دارند از دولت پول دریافت می‌کنند، که باعث ایجاد انگیزه مالی برای طولانی کردن بازداشت‌ها یا افزایش ظرفیت این مراکز شده است.

منتقدان می‌گویند این موضوع به نوعی تبدیل به یک صنعت درآمدزا شده است، نه فقط یک مکان حقوقی برای نگه‌داشتن افراد.

وضعیت و شرایط مراکز بازداشت مهاجرتی: مراکز ICE بیشتر شباهت به زندان دارند تا یک مرکز حقوقی و موقتی. گزارشات و تجربیات متعدد نشان می‌دهد:

♦ ازدحام بیش از حد در بسیاری از بازداشتگاه‌ها به خصوص از سال‌های اخیر گزارش شده است.

♦ افرادی که سابقه کیفری ندارند یا در مراحل قانونی پناهندگی‌اند نیز بازداشت می‌شوند و گاهی ماه‌ها بدون دلیل روشن در بازداشت نگه داشته می‌شوند.

♦ بسیاری از بازداشت‌شدگان از نداشتن دسترسی کافی به خدمات بهداشتی، تغذیه مناسب، یا پاسخ به سؤالات و نگرانی‌هایشان شکایت دارند.

♦ گزارش‌های شخصی نشان داده‌اند که حتی شهروندان یا دارندگان کارت سبز

دریان گپ، گذرگاه مرگبار پناهندگان به آمریکای شمالی

نوشته اختصاصی: افسانه یزدی

دریان گپ (Darien Gap) یک منطقه جنگلی و باتلاقی بسیار خطرناک است که مرز طبیعی بین کلمبیا و پاناما را تشکیل می‌دهد. این جنگل به عنوان آخرین مانع بزرگ مهاجرانی شناخته می‌شود که قصد دارند از آمریکای جنوبی به آمریکای شمالی، به ویژه ایالات متحده، برسند. دریان گپ در حدود ۱۰۴ کیلومتر طول دارد و هیچ جاده رسمی یا مسیر استاندارد برای عبور ندارد، بنابراین عبور از آن یک چالش بزرگ و خطرناک برای انسان‌ها محسوب می‌شود.

این منطقه از جنگل‌های انبوه، باتلاق‌های عمیق، کوه‌های شیب‌دار و رودخانه‌های پرخطر تشکیل شده است. مسیرهای آن پیچیده و گیج‌کننده هستند و گاهی اوقات افراد بدون راهنما در همان آغاز مسیر گم می‌شوند. بارش‌های شدید، رطوبت بالا و رودخانه‌های پرخروش شرایط را برای مهاجران دشوارتر می‌کنند.



شرح مسیر و شرایط عبور: پناهندگان معمولاً مسیر خود را از شهرهای مرزی

کلمبیا شروع می‌کنند و به سمت مرز پاناما حرکت می‌کنند. مسیر دریان گپ به دلیل نبود جاده‌های رسمی، با پای پیاده، در باتلاق‌ها و جنگل‌های متراکم طی می‌شود. بعضی از مهاجران به مدت یک هفته یا بیشتر در این مسیر حرکت می‌کنند و مجبورند شب‌ها در دل جنگل یا کنار رودخانه‌ها بخوابند.

در طول مسیر، مهاجران با خطرات متعددی مواجه هستند:

خطر طبیعی: رودخانه‌های خروشان، باتلاق‌های عمیق و زمین‌های لغزنده. عبور از رودخانه‌ها بدون تجهیزات ایمنی می‌تواند کشنده باشد.

شرایط جوی: بارش‌های سنگین و رطوبت بالا باعث بیماری‌های پوستی، عفونت‌ها و ضعف شدید می‌شود.

کمبود منابع: آب سالم و غذای کافی همیشه در دسترس نیست و افراد مجبور می‌شوند با آب رودخانه‌ها و منابع طبیعی محدود تغذیه کنند که خطر بیماری‌های گوارشی را افزایش می‌دهد.

خطر حیوانات وحشی: مارها، عقرب‌ها، سوسک‌ها، حشرات ناقل بیماری، و حتی بعضی از پستانداران کوچک تهدید جدی برای مهاجران هستند.

خطر انسانی: یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها، دزدان، قاچاقچیان انسان، و گروه‌های مسلح محلی هستند که مهاجران را تهدید، سرقت یا حتی مورد خشونت قرار می‌دهند.

تجربیات واقعی مهاجران: مهاجرانی که از دریان گپ عبور کرده‌اند، روایت‌های تکان‌دهنده‌ای از ترس، گرسنگی و مرگ دوستان خود بیان کرده‌اند. بسیاری از مهاجران از گم شدن در مسیر و جدا شدن از گروه و حتی فقدان همسفران می‌گویند. بعضی مجبور شده‌اند شب‌ها در دل جنگل بخوابند و از برق‌گیرهای طبیعی و برگ‌های جنگلی برای حفاظت از خود استفاده کنند. برخی مهاجران حتی دچار حمله مار یا عقرب شده و بدون کمک فوری جان خود را از دست داده‌اند. همچنین گزارش‌هایی از تجاوز و خشونت‌های انسانی علیه زنان و دختران در مسیر منتشر شده است.

نکات ایمنی برای عبور از دریان گپ: با وجود خطرات، مهاجران بعضاً مجبورند این مسیر را طی کنند. برخی از نکات ایمنی که توسط پناهندگان و سازمان‌های حمایتی توصیه می‌شود عبارت‌اند از:

رفتن به گروه: هرگز به تنهایی حرکت نکنید، گروه‌های بزرگ ایمنی بیشتری دارند. **هدایتگر یا راهنما:** استفاده از کسانی که مسیر را می‌شناسند، از گم شدن جلوگیری می‌کند. **آب و غذا:** همیشه آب آشامیدنی و غذاهای سبک و پرانرژی همراه داشته باشید. **لباس و کفش مناسب:** پوشش کامل برای جلوگیری از نیش حشرات و کفش مقاوم برای زمین‌های لغزنده.

تجهیزات اضطراری: چراغ قوه، داروهای ضروری و کیت کمک‌های اولیه همراه داشته باشید.

احترام به قانون و مقررات، ستون اصلی نظم، امنیت و همزیستی

گلنار

احترام به قانون و مقررات، پایه اصلی نظم در هر جامعه‌ای است. بدون قانون، روابط انسانی به هرج و مرج کشیده می‌شود. قوانین برای محدود کردن آزادی نیستند، بلکه برای حفظ حقوق همه وضع شده‌اند. وقتی به مقررات احترام می‌گذاریم، امنیت جمعی را تضمین می‌کنیم. رعایت قانون نشان‌دهنده بلوغ فکری و اجتماعی افراد است. هر سازمان برای درست کار کردن نیازمند چارچوب و نظم است. بی‌توجهی به مقررات، زحمات دیگران را نادیده می‌گیرد. قانون، مرز بین حق و تجاوز به حق دیگران را مشخص می‌کند. احترام به قوانین باعث اعتماد متقابل میان افراد می‌شود. وقتی قانون رعایت نشود، بی‌عدالتی گسترش پیدا می‌کند.

مقررات به ما یاد می‌دهند مسئولیت رفتار خود را بپذیریم. رعایت قانون یعنی احترام به زمان، جان و دارایی دیگران. هیچ جامعه‌ای بدون قانون پایدار نمانده است. حتی در خانه دیگران نیز احترام به قواعد نشانه شخصیت سالم است. قانون به زندگی جمعی معنا و جهت می‌دهد. بی‌قانونی احساس ناامنی ایجاد می‌کند. مقررات از ضعیف‌ترها در برابر زور محافظت می‌کنند. احترام به قانون یعنی پذیرش زندگی مشترک. قانون، حاصل تجربه‌ها و اشتباهات گذشته است. زیر پا گذاشتن مقررات، راه را برای سوءاستفاده باز می‌کند. نظم اجتماعی بدون قانون ممکن نیست. رعایت قانون باعث کاهش تنش و درگیری می‌شود. قوانین به ما کمک می‌کنند اختلاف‌ها را مسالمت‌آمیز حل کنیم.

احترام به مقررات نشانه احترام به انسان است. هیچ حقی بدون مسئولیت معنا ندارد. قانون به همه فرصت برابر می‌دهد و بی‌توجهی به مقررات، هزینه‌های سنگین اجتماعی دارد. قانون چارچوب آزادی سالم است و رعایت آن فرهنگ مسئولیت‌پذیری را تقویت می‌کند. قانون، حافظ منافع عمومی است. احترام به آن یعنی ترجیح جمع بر خودخواهی. مقررات، مسیر درست را مشخص می‌کنند. قانون از تکرار خطاها جلوگیری می‌کند و رعایت قانون نشانه اعتماد به ساختار اجتماعی است. بی‌قانونی امید را از جامعه می‌گیرد، در عوض احترام به قانون، احترام به آینده است. قانون به زندگی پیش‌بینی‌پذیری می‌بخشد و بدون آن، آرامش از بین می‌رود. رعایت مقررات، شرط همزیستی انسانی است.

ادامه مطلب رنج پناهندگان... از صفحه ۵۲

تجربیات واقعی پناهندگان و بازداشت‌شدگان: تجارب مستقیم پناهندگان و بازداشت‌شدگان نشان می‌دهد:

- ♦ بسیاری از افراد در حالی بازداشت شده‌اند که در مراحل قانونی پناهندگی بودند یا هنوز قرار بود پرونده‌شان بررسی شود.
- ♦ برخی گزارش داده‌اند که بدون اطلاع خانواده یا وکیل منتقل شده‌اند و ارتباط با بیرون تا مدت‌ها ممکن نبوده یا دشوار بوده است.
- ♦ همچنین گزارش‌هایی درباره نقص در مراقبت‌های پزشکی یا کمبود امکانات اساسی منتشر شده است.

بازداشت‌های گسترده نه فقط پناهندگان بدون سابقه جرم، بلکه حتی افرادی که اخیراً در جلسات رسمی مهاجرت حاضر شده‌اند نیز را شامل می‌شود.

واقعیت، انتقاد و نیاز به اصلاح: ICE به عنوان نهادی امنیتی بخشی از سیاست مهاجرتی آمریکا است، اما نوع برخورد با پناهندگان، شرایط بازداشتگاه‌ها و مدیریت خصوصی باعث شده است به موضوعی بسیار بحث‌برانگیز تبدیل شود. از یک سو دولت می‌گوید اجرای قانون مهاجرت برای امنیت ضروری است، و از سوی دیگر منتقدان می‌گویند بسیاری از این بازداشت‌ها بی‌دلیل، بدون شفافیت، و با شرایط نامناسب انجام می‌شود. چنین وضعیتی نه فقط از منظر حقوق بشر قابل نقد است، بلکه برای افرادی که در مسیر پناهندگی یا مهاجرت قانونی هستند، ترس و عدم اطمینان ایجاد می‌کند و گاهی باعث می‌شود افراد از حق قانونی خود در دادگاه‌ها عقب‌نشینی کنند یا نتوانند به درستی دفاع کنند، چون در بازداشتگاه‌ها دسترسی به وکیل یا اطلاعات پرونده به‌موقع وجود ندارد.

ادامه مطلب آیا رژیم ایران... از صفحه ۱۳

ادامه مطلب جسدها در بیمارستان... از صفحه ۴

این گروه همچنین گزارش داد که دست کم ۲۶۳۸ نفر بازداشت شده‌اند. این گروه گفت: «بر اساس داده‌های جمع‌آوری‌شده تا پایان چهاردهمین روز، ۵۷۴ محل اعتراض در ۱۸۵ شهر در تمام ۳۱ استان کشور شناسایی شده است.» این تعداد مکان‌ها تجمعی است و از زمانی که اعتراض‌ها در ۲۸ دسامبر آغاز شد، محاسبه شده است. یک مقام محلی به خبرگزاری نیمه‌رسمی تسنیم گفت که ۱۰۰ نفر در شهرستان بهارستان نزدیک تهران به دلیل «برهم زدن نظم عمومی» و رهبری «اغتشاشات» بازداشت شدند. سی‌ان‌ان نتوانست به طور مستقل تعداد کشته‌شدگان یا بازداشت‌شدگان را تأیید کند.

یک شهروند تهرانی به سی‌ان‌ان گفت که قطع اینترنت باعث شد تا افراد بیشتری برای پیوستن به اعتراض‌های ضد رژیم که سراسر کشور را فرا گرفته، تشویق شوند. «به نظر می‌رسد قطع اینترنت نتیجه معکوس داده است، زیرا خستگی و ناامیدی باعث شد افراد بیشتری به خیابان‌ها بریزند»، مردی ۴۷ ساله از تهران گفت: «افرادی از همه سنین، مردان، زنان و کودکان، در تظاهرات شرکت می‌کنند، از پنجره‌ها شعار می‌دهند و در جمعیت‌های بزرگ گرد می‌آیند.» این شهروند توضیح داد که مردم منتظر تاریکی شب هستند تا در شهرهای بزرگ ایران به خیابان‌ها بروند. او حس «شتاب غیرقابل توقف» را توصیف کرد، زیرا اعتراض‌ها شدت یافته است. در حالی که اعتراض‌ها در ابتدا به دلیل نگرانی‌ها از تورم آغاز شده بود، این شهروند گفت که قیمت کالاهای روزمره در پی ناآرامی‌های سیاسی همچنان در حال افزایش است و اقلام اساسی مانند تخم‌مرغ و شیر «به‌طور قابل توجهی گران‌تر» شده‌اند. او خواست به دلایل امنیتی نامش فاش نشود.

رئیس ارتش ایران، امیر حاتمی، در بیانیه‌ای که با رسانه‌های دولتی به اشتراک گذاشته شد، از مردم ایران خواست «هوشیار بمانند» و بر وحدت و انسجام ملی تأکید کرد تا «از رسیدن دشمن به اهداف شومش جلوگیری شود.» خامنه‌ای نیز با وجود قطع اینترنت به انتشار مطالب در شبکه‌های اجتماعی ادامه داده و در پلتفرم ایکس معترضان را «عده‌ای افراد متمایل به ویرانی» خوانده و روز جمعه از ترامپ انتقاد کرده است. داگ مادوری، کارشناس اختلالات اینترنت، به سی‌ان‌ان گفت که حتی با اینکه مقامات ارتباطات را قطع کرده‌اند، ایران «از نظر فنی به اینترنت متصل است.» مادوری گفت: «پس اگر بخواهند چیزی را دوباره روشن کنند، می‌توانند این کار را برای هر شخص یا هر اتصال اینترنت خاص انجام دهند.» او افزود: «می‌توانیم جریان کمی از ترافیک را مشاهده کنیم. پس هنوز مقداری هست. خیلی کم است، اما صفر نیست. احتمالاً برخی افراد هستند که اتصال خود را حفظ کرده‌اند.»

بر تأسیسات هسته‌ای ایران فرو ریخت و پروژه‌ای را تا حد زیادی نابود کرد که با احتساب هزینه‌های انجام‌شده، تحریم‌ها و درآمدهای نفتی از دست‌رفته، بیش از نیم تریلیون دلار برای کشور هزینه داشته است.

ناظران اعتراضات کنونی می‌پرسند: چه چیزی این بار متفاوت است؟ پاسخ این است که وسعت فروپاشی اقتصادی و شکست فاجعه‌بار در جنگ ۱۲ روزه، به همه ایرانیان نشان داده که رژیم دیگر قادر به تأمین ابتدایی‌ترین امنیت اقتصادی و نظامی نیست. چرا باید رژیمی را تحمل کرد که خود را غنی می‌کند، اما از انجام بنیادی‌ترین کارکردهای یک دولت ناتوان است؟

وقتی این پنج شرط هم‌زمان شوند، فشار اقتصادی، بیگانگی و مخالفت نخبگان، خشم گسترده عمومی نسبت به بی‌عدالتی، روایت مشترک و قانع‌کننده مقاومت، و محیط بین‌المللی مساعد، سازوکارهای عادی اجتماعی که معمولاً در بحران‌ها نظم را باز می‌گردانند، دیگر کارایی نخواهند داشت. تعادل جامعه به‌طور عمیق برهم می‌خورد و می‌تواند به راحتی به سوی اعتراضات فزاینده مردمی و مقاومت آشکار نخبگان متمایل شود و در نهایت به انقلاب بینجامد.

جمهوری اسلامی امروز یک «رژیم زامبی» است. مشروعیت، ایدئولوژی، اقتصاد و رهبران اصلی آن مرده یا در حال مرگ‌اند. آنچه هنوز آن را سر پا نگه داشته، زور مرگبار است. مهم‌ترین عنصری که همچنان برای یک فروپاشی انقلابی کامل غایب است، تصمیم نیروهای سرکوبگر است، این که آنان نیز به این نتیجه برسند که دیگر از این رژیم سودی نمی‌برند و بنابراین حاضر نیستند برای آن بکشند. خشونت می‌تواند مراسم تدفین رژیم را به تأخیر بیندازد، اما بعید است دوباره نبض آن را بازگرداند.

شرط چهارم برای فروپاشی حکومت، وجود یک روایت مشترک و قانع‌کننده است که شکاف‌های اجتماعی، جغرافیایی و ایدئولوژیک یک ملت را به هم پیوند دهد. در ایران امروز، اصل بنیان‌گذار رژیم، یعنی ایدئولوژی انقلابی پان‌اسلامیستی، جای خود را به نوعی ملی‌گرایی اصلاح‌گر و تند داده است. شعارهای فرسوده حکومتی چون «مرگ بر آمریکا» و «مرگ بر اسرائیل» در میان فریاد مطالبه منافع ملی گم می‌شوند: «زنده باد ایران». این صرفاً تغییر لحن نیست، بلکه رد کامل ماجراجویی‌های منطقه‌ای رژیم است؛ ردی که با شعار اعتراضی فراگیر کنونی، «نه غزه، نه لبنان، جانم فدای ایران»، تکمیل می‌شود.

فراتر از موج فزاینده ملی‌گرایی، ایرانیان نسبت به شعارهای توخالی ایدئولوژیک و دینداری نمایشی یک دولت خودخوانده «اخلاقی» مصونیت یافته‌اند. جمعیتی که عمدتاً پس از انقلاب ۱۹۷۹ به دنیا آمده است، بیش از هر چیز در پی «زندگی عادی» است، زندگی‌ای رها از رژیمی که پوشش، روابط صمیمی و انتخاب‌های خصوصی مردم را زیر ذره‌بین می‌برد. اپوزیسیون با نامشروع جلوه دادن جمهوری اسلامی به عنوان نیروی اشفالگر، که ثروت ملی را برای حمایت از نیروهای نیابتی منطقه‌ای غارت می‌کند، عملاً توانسته است روایت ملی‌گرایانه رژیم را از درون تهی کند.

هر انقلاب موفق به هر دو نوع رهبری نیاز دارد: الهام‌بخش و سازمان‌دهنده. بسیاری از معترضان در خیزش ۲۰۲۶ ایران، پشت سر ولیعهد پیشین، «رضا پهلوی»، گرد آمده‌اند، شخصیتی که از سال ۱۹۷۹ در تبعید به سر می‌برد. رهبری یک اپوزیسیون از تبعید و بازگرداندن یک سلطنت برکنار شده، هر دو کاری بس دشوارند، اما هیچ کدام بی‌سابقه نیستند. ولادیمیر لنین در روسیه، هوشی‌مین در ویتنام، و آیت‌الله روح‌الله خمینی در ایران، همگی بیش از ۱۵ سال را در تبعید گذراندند و سپس بازگشتند تا انقلاب‌هایی را رهبری کنند که رژیم‌های تبعیدکننده‌شان را سرنگون ساخت. همچنین چندین کشور که زمانی سلطنت را لغو کرده بودند، از جمله اسپانیا، کامبوج و بریتانیا (در دوران الیور کرامول)، بعدها آن را در قالب سلطنت مشروطه احیا کردند.

همان‌گونه که ایرانیان از تجربه ۱۹۷۹ به خوبی می‌دانند، انقلاب‌ها معمولاً با رقابت‌هایی بی‌رحمانه تعریف می‌شوند. رضا پهلوی که نزدیک به نیم قرن را در خارج از کشور گذرانده، هنوز نتوانسته است نیروی میدانی لازم برای پیروزی در چنین رقابتی را سازمان دهد. او همچنین با پرسشی بنیادی‌تر روبه‌روست: سلطنت‌طلبان ایران در پی برپایی چه نوع نظمی هستند؟ پهلوی بارها گفته است هدفش کمک به گذار ایران به دموکراسی است، و شاید ایفای نقش به عنوان پادشاه مشروطه، اگر مردم چنین بخواهند. با این حال، بسیاری از پرشورترین حامیان او آشکارا خواهان بازگرداندن یک خودکامگی مطلق هستند. این تنش، توانایی او را برای جذب نخبگان ناراضی و چرخاندن آنان علیه رژیم محدود کرده است.

با این همه، از قضا، در میان بخش گسترده‌تری از جامعه، همین ابهام می‌تواند به سود او تمام شود. ایدئولوژی‌های انقلابی لزوماً نیازی به ارائه نقشه‌ای دقیق از آینده ندارند تا پیروان خود را متحد و بسیج کنند. برعکس، آنچه اغلب مؤثرتر است، وعده‌های مبهم یا آرمان‌شهری رهایی، در کنار ترسیمی عاطفی و نیرومند از بی‌عدالتی غیرقابل تحمل و شرارت‌های اجتناب‌ناپذیر رژیم فعلی است.

آخرین و تعیین‌کننده‌ترین کاتالیزور انقلاب، یک محیط بین‌المللی است که به غرق شدن رژیم کمک کند، نه به تقویت آن. پس از کره شمالی، ایران شاید منزوی‌ترین کشور راهبردی جهان باشد. طی دو سال گذشته، از زمان حمله ۷ اکتبر ۲۰۲۳ حماس به اسرائیل، حمله‌ای که آیت‌الله خامنه‌ای در میان رهبران بزرگ جهان تنها کسی بود که آشکارا از آن حمایت کرد، نیروهای نیابتی منطقه‌ای و متحدان جهانی ایران یا به شدت تضعیف شده‌اند یا از قدرت کنار رفته‌اند.

برای دهه‌ها، تهران قدرت خود را از طریق آنچه «محور مقاومت» می‌نامید، یعنی شبکه‌ای از نیروهای نیابتی منطقه‌ای و متحدان خودکامه، به نمایش می‌گذاشت. اما پس از جنگ ویرانگر ۱۲ روزه در ماه ژوئن، این بازدارندگی به‌شدت فرسوده شده است. با آشفتنی رهبری حزب‌الله و حماس، و حضور تحقیرآمیز و تقریباً بی‌رقیب جنگنده‌های اسرائیلی بر فراز آسمان ایران، رژیم در برابر مردم خود از نظر راهبردی برهنه شده است، با خزانه‌ای خالی و آسمانی بی‌دفاع.

بشار اسد در سوریه و نیکلاس مادورو در ونزوئلا دیگر در قدرت نیستند. ولادیمیر پوتین درگیر جنگ اوکراین است. چین، مقصد ۹۰ درصد صادرات نفت ایران، شریکی سودجو و استثمارگر از آب درآمده است. دونالد ترامپ ۱۶ بمب سنگر شکن

ادامه مطلب آیا ترامپ... از صفحه ۳۳

تلاش ترامپ برای کنترل شخصی صادرات نفت ونزوئلا نمونه‌ای چشمگیر از بازگشت به امپریالیسم است، حتی اگر او اصرار کند سود آن را به نفع مردم این کشور استفاده خواهد کرد. شکست او در پذیرفتن و حمایت از اپوزیسیون دموکراتیک پس از کنار گذاشتن مادورو این احتمال را ایجاد می‌کند که قصد دارد سال‌ها بر یک پترو دیکتاتوری نظارت کند، پیش از اینکه ونزوئلا وارد گذار سیاسی شود. در همین حال، تلاش ترامپ برای تصاحب گرینلند می‌تواند ناتو را بشکند اگر اروپایی‌ها تسلیم جاه‌طلبی‌های استعماری او نشوند، چرا که هیچکس تا به حال تصور حمله یک عضو به عضو دیگر، به‌ویژه از سوی مهم‌ترین کشور عضو، را در چارچوب این اتحاد نکرده بود. مقام‌های دانمارک، گرینلند و دیگر رهبران اروپایی تصریح کرده‌اند که گرینلند زیر حاکمیت دانمارک و ناتو باقی خواهد ماند و هیچ‌گونه الحاق به آمریکا را نمی‌پذیرند، و هشدار داده‌اند که تلاش برای تغییر این وضعیت می‌تواند اتحاد ناتو را تضعیف کند.

در این میان، استفن میلر، معاون رئیس دفتر کاخ سفید، در مصاحبه‌ای گفته است که اصل جدید سیاست خارجی آمریکا بر پایه قدرت، زور و اقتدار است، دیدگاهی که نشان‌دهنده تمایل به اعمال قدرت بدون توجه به اصول بین‌المللی است. این مواضع و تلاش‌ها با واکنش‌های شدید اروپایی‌ها همراه بوده، به‌طوری که مقام‌های دانمارک و دیگر کشورهای اروپایی تهدید کرده‌اند الحاق بالقوه گرینلند می‌تواند اتحاد نظامی ناتو را به خطر بیندازد.

نمره‌های محبوبیت رئیس‌جمهور ممکن است زیر ۴۰ درصد باشد و بسیاری از آمریکایی‌ها از ناکامی او تاکنون در مقابل دسترس‌تر کردن غذا، مسکن و مراقبت‌های پزشکی ناامید شده‌اند. همچنین تلاش‌های فزاینده ترامپ برای قدرت جهانی که برخی از هوادارانش آن را «جدایی از اصول آمریکا اول» می‌بینند باعث نگرانی‌های جدی درباره نظام جهانی شده است. اقدام‌های او، از جمله عملیات نظامی در ونزوئلا، تهدیدها علیه ایران، تلاش برای کنترل منابع نفتی و حتی بحث درباره گرینلند، واکنش‌ها و انتقادهای زیادی را برانگیخته و نگرانی‌ها را درباره بحران‌های بالقوه بین‌المللی افزایش داده است. این رویکرد، که با ابزار قدرت سخت و نظامی دنبال می‌شود، به‌وضوح نظم پس از جنگ جهانی دوم را به چالش کشیده و باعث تردید متحدان و نگرانی سایر قدرت‌ها درباره تبعات احتمالی آن شده است. همچنین نظرسنجی‌ها نشان می‌دهند که بخش زیادی از مردم آمریکا معتقدند ترامپ در استفاده از قدرت نظامی خارج از کشور خود را فراتر از حد لازم برده است و این اقدامات باعث بی‌ثباتی در سیاست خارجی آمریکا شده است. این پرسش مطرح است که آیا این رویکرد کشور و نظام بین‌الملل را به نقطه بحران و فروپاشی نزدیک می‌کند یا نه، زیرا تصمیمات تهاجمی و عدم پایبندی به نظم جهانی مبتنی بر قواعد معمول می‌تواند تبعات گسترده‌ای برای آمریکا و دیگر کشورها به همراه داشته باشد.

واکنش دولت به اعمال سخت‌گیرانه اداره مهاجرت و گمرک آمریکا (ICE) و افزایش حضور نیروها در مینی‌سوپولیس پس از کشته شدن رنی گود باعث شده تنش‌های سیاسی بیشتر شود و احتمال وقوع کشته‌ها یا زخمی‌های بیشتر که می‌تواند آمریکایی‌ها را علیه هم قرار دهد، افزایش پیدا کند. غرور ترامپ می‌تواند تبدیل به یک موضوع جدی شود، به ویژه اگر تحمل رو به رشد او برای ریسک در عملیات نظامی منجر به فاجعه‌ای برای نیروهای آمریکایی شود. سیاست او در سلطه‌جویی بر مناطق و منابع طبیعی در قرن بیست‌ویکم این خطر را دارد که جهانی بسازد که قدرت‌مندان و امپراطوری‌ها را پادشاه دهد و در عین حال استقلال کشورهای کوچک را نابود کند، امری که در تاریخ بارها باعث شروع جنگ‌های وحشتناک شده است، جنگ‌هایی که پس از سال ۱۹۴۵ با نظم بین‌المللی هدایت‌شده توسط آمریکا از وقوعشان جلوگیری شد. شروع پر قدرت ترامپ در سال ۲۰۲۶ ممکن است تأثیرات کاهش قدرت او را برای مدتی از بین برده باشد. اما این مسیر خطرات عظیمی به همراه دارد، و ممکن است آمریکا و دنیا زمانی که کار او پشت میز رئیس‌جمهوری به پایان برسد، خیلی متفاوت از امروز به نظر برسند.

۱- رنی نیکول گود، یک زن ۳۷ ساله و شهروند آمریکایی، توسط یک مأمور ICE در مینی‌سوپولیس کشته شد.

ادامه مطلب پیشگام زمانه... از صفحه ۷

پژوهش‌ها در متون زبان پهلوی آن را از واژه «کالین» از ریشه کار (Kar) که به معنی کاشتن است نشان می‌دهد. در واژه کالین «ک» به «ق» بدل شده و «کالین» به صورت «قالین» درآمده است.

در اثبات این نکته شواهدی از کاربرد «غالی» آمده است:

نَپَرْد لبلل اندر باغ جز بر بُسند و مینا نپوید آهو اندر دشت جز بر غالی و پَرنون رودکی

بساط غالی رومی فکندهام دو سه جای در آن زمان که به سویی فکندهام محفور فرخی

مرد ره را بوریا قالین بود.

خواجه عبدالله انصاری

زیر و بم‌های ترجمه

بهترین اشعار امریکایی

ترجمه و نگارش شجاع‌الدین شفا

یادداشت انتقادی سیروس پرهام در ترجمه شجاع‌الدین شفا از بهترین اشعار امریکایی درست و سنجیده است. می‌گوید:

معنی «ترجمه و نگارش» این است که مترجم به گفته صاحب اثر پایبند نباشد. چیزی بر آن بیفزاید یا از آن بکاهد و یا آنچه را نویسنده با کلمات و عبارات خود بیان کرده با کلمات و عباراتی دیگر به فارسی درآورد. اگر این کار در ترجمه کتاب‌های علمی و اجتماعی و فلسفی و حتی بعضی نثرهای اداری مجاز باشد، در ترجمه شعر نه جایز است و نه سودمند. از این رو در ترجمه شعر اگر قرار باشد تنها در بند انتقال معانی و مفاهیم باشیم و به خصوصیات سبک و آهنگ کلام و لحن شاعر بی‌اعتنا بمانیم پس تفاوت شعر و نثر چیست؟ مگر نه اینکه بسیاری از نویسندگان بعضی معانی شاعران را به نثر بازگفته‌اند، اما کسی ایشان را شاعر ندانسته است؟

دیگر اینکه در هنر شعر به مخاطب فرصت داده می‌شود که او به مدد نیروی خیال و حدس و گمان خود اندیشه شاعر را، که گاه مبهم یا موجز یا استعاری و تمثیلی است، دریابد. حال اگر مترجم بخواهد اندیشه و احساس و خیال شاعر را تعبیر و تفسیر کند و استنباط خود را از زبان شاعر بازگوید، گذشته از اینکه امکان دارد که او در فهم خود از شعر به خطا رفته باشد، حق مخاطب شعر را، که همان لذت حدس و گمان او در دریافت شعر است، از او سلب کرده است.

پرهام در یادداشت خود شواهدی از تصرفات و خبط و خطاهای شجاع‌الدین شفا را در ترجمه شعرهایی که از لانگ فلو، والت و یتمن و امیلی دیکنسون می‌آورد که خواندنی است.

نکته دیگر منتقد اشاره اوست به آثار شاعران که مترجم بر شعرشان افزوده یا از آن کاسته است و این کار چیزی جز قلب ماهیت گوهر شعر شاعران نبوده است.

مهمتر از این همه این که آثار بیست شاعر امریکایی در روایت شفا همه به یک زبان و به یک سبک درآمده است: شعر کارل سندبرگ با زبان ساده و عامیانه با شعر امیلی دیکنسون تفاوتی ندارد!

نکته آخر این که معیار مترجم از انتخاب آثار شاعران دانسته نیست، اینکه مترجم در گزینش شعرهایی از هر شاعر به چه جنبه‌هایی از هنر شاعری ایشان نظر داشته است. نقد پرهام در ترجمه شعر از آگاهی عمیق او به فوت و فن کار خبر می‌دهد.

جز آنچه یاد شد چندین مقاله درخور توجه دیگر مانند رمان دن کیشوت از سروانتس به ترجمه محمد قاضی، ژان کریستف از رومن رولان به ترجمه م. ا. به آدین، همچنین در بخش نقد ادبی درباره پستی و بلندی‌های نقد ادبی زرینکوب از ایرج پارسی نژاد، سیری در قلمرو داستان از ناصر ایرانی، پژوهش تحلیلی درباره سیمای قهرمان در داستان‌های عامیانه و مباحثی درباره پیدایش و زوال رمان، کار منتقد و گفتارهایی آموزنده درباره فن ترجمه و ویرایش و گردآوری مدارک و اسناد ملی و ظرائف و زیبایی‌های قالی‌های عشایری ایران و موضوعات مفید و خواندنی دیگر در مجموعه مقالات همگام با زمانه آمده که مطالعه آنها برای متخصصان و متفنان سودمند است.

خوشا به سعادت سیروس پرهام که از حاصل اوقات عمر خود بیشترین بهره را گرفته و بخشیده است.

ادامه مطلب دروغ های کوچکی... از صفحه ۴۲

حفظ احترام و عزت نفس دیگران: مردم اغلب احساس می کنند که با کمی تعدیل حقیقت، ارزش و شخصیت آنها حفظ می شود.

پشتیبانی از هنجارهای اجتماعی: بسیاری از ناهنجاری ها یا درگیری ها زمانی کاهش می یابند که اطلاعات به شکل کنترل شده و «مهربانانه» منتقل شوند.

به همین دلیل است که روانشناسان گاهی دروغ های کوچک را ابزاری طبیعی و لازم در زندگی اجتماعی می دانند، نه فقط خطای اخلاقی.

خطرات دروغ های کوچک: با این حال، دروغ های کوچک می توانند مخرب شوند اگر به طور مداوم و گسترده مورد استفاده قرار گیرند، تا اعتماد بنیادی بین افراد را از بین ببرند. به دروغ بزرگتر یا اعمال فریبکارانه منجر شوند. باعث شوند فرد از مواجهه با واقعیت یا حل مشکلات اجتناب کند. یک دروغ کوچک گاه ممکن است زمینه ساز زنجیره ای از تحریف ها شود که در نهایت نه تنها اخلاق را خدشه دار می کند، بلکه روابط انسانی را هم آسیب پذیر می کند.

دروغ های کوچک و اجتماعی، بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره انسان ها هستند. این دروغ ها می توانند روابط انسانی را حفظ کنند، تعارض ها را کاهش دهند، عزت نفس و اعتماد به نفس دیگران را تقویت کنند، و حتی امنیت روانی و اجتماعی را حفظ کنند. اما این ابزار، نیازمند تامل اخلاقی و خودآگاهی است. انسان باید همیشه بین ضرورت و فریب، بین محافظت و خیانت، تمایز قائل شود. در نهایت، زندگی بدون کمی انعطاف و دروغ های کوچک ممکن است سرد، خشک و پر از تنش باشد، اما استفاده بی رویه یا فریبکارانه، اعتماد و سلامت اجتماعی را به خطر می اندازد. در حقیقت، بعضی دروغ ها، وقتی با نیت درست گفته می شوند، زندگی را می چرخانند، و بعضی دیگر، وقتی سوءاستفاده شوند، همه چیز را متوقف می کنند.

ادامه مطلب آدم های «نه» گو... از صفحه ۴۳

گاهی نه گفتن، نه تنها به ما کمک می کند بلکه برای دیگران نیز مفید است. وقتی صادقانه مرزهایمان را نشان می دهیم، دیگران یاد می گیرند که به خواسته ها و محدودیت های ما احترام بگذارند و این احترام متقابل، پایه روابط سالم و پایدار است. همچنین، نه گفتن می تواند به ما کمک کند از فرسودگی روانی، فشار بیش از حد و نارضایتی های پنهان جلوگیری کنیم، مسائلی که اگر نادیده گرفته شوند، دیر یا زود به تنش و خشم درونی تبدیل می شوند.

در نهایت، یادگیری نه گفتن یک مسیر تدریجی است و نیاز به خودآگاهی و تمرین دارد. ممکن است در ابتدا احساس گناه، اضطراب یا نگرانی کنیم، اما با مرور زمان و مشاهده نتایج مثبت آن، اعتماد به نفس ما در مواجهه با خواسته ها و درخواست های دیگران افزایش می یابد. نه گفتن، نه یک ضعف و نه نشانه خودخواهی، بلکه ابزاری برای زندگی با صداقت، احترام و تعادل است؛ زندگی ای که در آن ما می توانیم به جای اینکه تحت فشار دیگران باشیم، انتخاب های آگاهانه و شایسته ای داشته باشیم و با آرامش بگوییم: «نه، این بار نمی توانم، اما از تو سپاسگزارم».

ادامه مطلب نقش ناخودآگاه... از صفحه ۴۶

روانشناسی مدرن و علوم شناختی نشان داده اند که تصمیمات مهم، به ویژه در شرایط عدم قطعیت، اغلب بر اساس ترکیب تجربه گذشته، احساسات و سیگنال های بدنی گرفته می شوند تا تحلیل منطقی کامل. در واقع، مغز با استفاده از داده های نیمه آگاه و تجربه های پیشین، سناریوهای مختلف را شبیه سازی می کند و به فرد یک احساس «درست بودن» می دهد، حتی اگر او نتواند دلیل آن را به وضوح بیان کند. این همان فرآیند است که اغلب آن را به عنوان شهود یا پیش آگاهی می شناسیم.

با توجه به این واقعیت، یادگیری اعتماد به حس ششم و توجه به سیگنال های بدنی می تواند کیفیت تصمیم گیری را به شکل قابل توجهی افزایش دهد. افرادی که تنها بر تحلیل منطقی تکیه می کنند ممکن است جزئیات ظریف محیط و واکنش های بدن خود را نادیده بگیرند و فرصت های بهینه را از دست بدهند. برعکس، کسانی که قادر به همزمان درک پیام های ناخودآگاه و تجزیه و تحلیل آگاهانه هستند، تصمیمات منعطف تر، سریع تر و بهینه تری می گیرند.

به همین دلیل، تمرین هایی مانند مراقبه، خودآگاهی بدنی و تمرین توجه به احساسات

ادامه مطلب چرا حافظه انسان... از صفحه ۴۶

در مواردی دیگر، ذهن ممکن است خاطره ای را بزرگ نمایی کند تا با تصویر ما از خود یا جهان سازگارتر شود. این سازگاری روانی به ما کمک می کند تعادل درونی مان حفظ شود، حتی اگر به بهای فاصله گرفتن از حقیقت باشد.

حافظه همچنین به شدت تحت تأثیر روایت است. وقتی ما خاطره ای را بارها برای خود یا دیگران تعریف می کنیم، کم کم همان روایت جایگزین تجربه اصلی می شود. واژه ها، ترتیب تعریف، واکنش شنونده و حتی انتظار تأیید یا همدلی می توانند شکل خاطره را تغییر دهند. پس از مدتی، ما دیگر آنچه را واقعاً رخ داده به یاد نمی آوریم، بلکه داستانی را به خاطر داریم که بارها بازگو کرده ایم.

یکی دیگر از عوامل مهم، نفوذ اطلاعات بیرونی است. شنیدن روایت دیگران، دیدن تصویر یا خواندن توضیحی درباره یک رویداد می تواند به راحتی وارد خاطره شخصی ما شود. مغز همیشه مرز روشنی میان آنچه خود تجربه کرده ایم و آنچه بعداً شنیده ایم قائل نمی شود. به همین دلیل، گاهی با اطمینان از جزئیاتی سخن می گوئیم که هرگز شاهد آن نبوده ایم، اما در طول زمان به بخشی از خاطره ما تبدیل شده اند. این ویژگی بازنویسی پذیر حافظه، هم نقطه ضعف است و هم نقطه قوت. از یک سو، نشان می دهد که حافظه شاهدی مطلق و قابل استناد نیست و نمی توان تنها بر آن تکیه کرد، به ویژه در قضاوت ها، اختلاف ها و بازسازی گذشته. از سوی دیگر، همین انعطاف پذیری به انسان امکان می دهد زخم ها را ترمیم کند، معنای تازه بیافریند و با گذشته خود آشتی نماید. اگر حافظه کاملاً ثابت و غیرقابل تغییر بود، بسیاری از انسان ها زیر بار خاطرات دردناک از پا درمی آمدند.

در نهایت، درک این نکته که حافظه انسان بازتابی دقیق از واقعیت نیست، می تواند نگاه ما را به خود و دیگران انسانی تر کند. وقتی بدانیم هر کس گذشته را از دریچه ذهن و احساس خود بازسازی می کند، قضاوت ها نرم تر می شوند و گفت و گو جای تقابل را می گیرد. حافظه نه آینه حقیقت، بلکه داستانی است که ذهن برای بقا، معنا و ادامه زندگی پیوسته آن را بازنویسی می کند.

ادامه مطلب آشنایی با مرگبارترین... از صفحه ۴۸

ماهی سنگی که در آب های گرم اقیانوس هند و آرام زندگی می کند، سمی ترین ماهی جهان است. این ماهی با استتار کامل شبیه سنگ های کف دریا می شود و قربانیان اغلب ناخواسته روی آن پا می گذارند. خارهای پشت آن سم بسیار دردناکی تزریق می کند که می تواند باعث فلج، نکروز بافتی و در موارد شدید مرگ شود. درد نیش آن یکی از شدیدترین دردهای گزارش شده در طبیعت است.

در خشکی، عقرب زرد دم کلفت که در خاورمیانه و شمال آفریقا یافت می شود، از خطرناک ترین گونه هاست. زهر این عقرب سیستم عصبی را هدف قرار می دهد و برای کودکان، سالمندان و افراد با ضعف بدنی بسیار مرگبار است. برخلاف اندازه کوچک، قدرت سم آن چشمگیر و سریع الاثر است.

نکته قابل توجه این است که سم همیشه برای حمله به انسان تکامل نیافته است. اغلب این جانوران از سم برای شکار طعمه یا دفاع استفاده می کنند و برخورد مرگبار با انسان معمولاً تصادفی است. انسان با ورود به زیستگاه های طبیعی، این تعادل را بر هم زده و خود را در معرض خطر قرار داده است.

سمی ترین جانوران جهان، هم زمان که تهدیدکننده اند، آموزگار نیز هستند. بسیاری از داروهای مدرن، از مسکن های قوی گرفته تا داروهای قلبی، از مطالعه همین سم ها به دست آمده اند. آنچه در طبیعت مرگبار است، در علم می تواند نجات بخش باشد. شناخت این جانوران نه برای ترس، بلکه برای درک پیچیدگی و هوشمندی طبیعت ضروری است، طبیعتی که حتی مرگبارترین ابزارهایش را با دقت، تعادل و هدف ساخته است.

لحظه ای، ابزارهایی کلیدی برای بهبود توانایی تصمیم گیری محسوب می شوند. وقتی فرد یاد می گیرد به تغییرات کوچک در بدن و احساسات خود گوش دهد، قادر است به هشدارها و فرصت هایی که ذهن آگاه قادر به تشخیص آنها نیست، پاسخ دهد. این تعامل میان ذهن آگاه، ناخودآگاه و بدن، شالوده تصمیم گیری انسانی را تشکیل می دهد و نشان می دهد که انتخاب های ما همیشه تنها محصول تحلیل منطقی نیستند، بلکه حاصل یک شبکه پیچیده از تجربیات، احساسات و سیگنال های بی کلام است که گاهی ما را به شگفت انگیزترین راه ها هدایت می کند.

ادامه مطلب اسطوخودوس... از صفحه ۵۱

از دیگر فواید مهم اسطوخودوس، تأثیر آن بر سردرد و میگرن است. بوییدن عطر این گیاه یا استفاده از روغن آن روی شقیقه‌ها می‌تواند به کاهش سردردهای عصبی و تنش کمک کند. در طب سنتی، اسطوخودوس را گیاهی می‌دانستند که «انسدادهای مغزی» را باز می‌کند و به جریان بهتر انرژی و آرامش در سر کمک می‌نماید. اسطوخودوس در تقویت سیستم ایمنی بدن نیز نقش دارد. ترکیبات موجود در این گیاه می‌توانند به بدن در مقابله با عفونت‌ها کمک کنند و به ویژه در دوران ضعف جسمی یا پس از بیماری مورد استفاده قرار گیرند. همچنین گفته می‌شود که مصرف متعادل آن می‌تواند به کاهش تپش قلب ناشی از اضطراب و تنش‌های عصبی کمک کند. با وجود همه این خواص، مصرف اسطوخودوس باید با اعتدال همراه باشد. زیاده روی در مصرف آن، به ویژه در افراد با مزاج گرم، ممکن است باعث سردرد، خشکی دهان یا بی‌قراری شود. زنان باردار، شیرده و افرادی که داروهای آرام‌بخش یا ضداسهال مصرف می‌کنند، بهتر است پیش از مصرف اسطوخودوس با پزشک یا متخصص طب سنتی مشورت کنند. در مجموع، اسطوخودوس گیاهی چند بعدی است که هم بر جسم و هم بر روان اثر می‌گذارد. از آرام‌سازی ذهن و بهبود خواب گرفته تا کمک به هضم، کاهش درد و ترمیم پوست، این گیاه خوش‌عطر نمونه‌ای از پیوند طبیعت با سلامت انسان است و اگر به‌درستی و آگاهانه استفاده شود، می‌تواند همراهی ارزشمند برای حفظ تعادل بدن و آرامش درونی باشد.

ادامه مطلب آنچه که در یک جمله... از صفحه ۳۸

از کوزه همان برون تراود که در اوست: رفتار انسان بازتاب درون اوست. تاریخچه ریشه‌های فلسفی و ادبی دارد و به سده‌ی نسبت داده می‌شود. کار امروز را به فردا می‌فکند: تعلل نکن. تاریخچه: توصیه‌ای اخلاقی از فرهنگ کار و زندگی کشاورزی. حرف مرد یکی است: مرد باید به قولش پایبند باشد. تاریخچه: مربوط به ساختار مردسالار جوامع قدیم، امروز بیشتر به معنای وفای به عهد استفاده می‌شود. کسی را که خواب است می‌شود بیدار کرد، اما کسی را که خودش را به خواب زده نه ناآگاهی با لجاجت فرق دارد. تاریخچه: ریشه در حکمت عامه و تعلیم اخلاقی دارد. سیلی نقد به از حلوای نسیه: چیز کم اما قطعی بهتر از وعده بزرگ است. تاریخچه: از بازار و معاملات سنتی آمده است. هر سخن جایی و هر نکته مکانی: زمان و مکان در گفتار مهم است. تاریخچه برگرفته از ادب فارسی و تعلیم اجتماعی کهن.

ادامه مطلب دریان گپ... از صفحه ۵۳

اطلاع به سازمان‌های حمایتی: اگر ممکن است، خانواده یا گروه‌های مهاجران را از مسیر خود مطلع کنید. چرا مهاجران این مسیر را انتخاب می‌کنند؟ با وجود خطرات مرگبار، مهاجران از دریان گپ عبور می‌کنند زیرا راه‌های قانونی یا هوایی برای رسیدن به ایالات متحده بسته یا بسیار محدود شده‌اند. این مسیر، هرچند خطرناک، یکی از معدود راه‌های رسیدن به مقصد نهایی است. دریان گپ نه تنها یک جنگل و باتلاق خطرناک است، بلکه نمادی از مسیرهای پرخطر و دشوار پناهندگان در مسیر رسیدن به امنیت و زندگی بهتر است. خطرات طبیعی، انسانی و بیماری‌ها مهاجران را تهدید می‌کند و هر ساله ده‌ها نفر جان خود را در این مسیر از دست می‌دهند. با وجود این، برای بسیاری از پناهندگان که راهی جز این مسیر ندارند، عبور از دریان گپ یک انتخاب اجباری و سرنوشت‌ساز است، و نشان می‌دهد که مهاجرت و جستجوی امنیت همیشه با خطر و فداکاری همراه است.

شکست، بخشی از مسیر زندگی است، اما نباید اجازه دهیم ما را متوقف کند. با تلاش و پافشاری می‌توان بر سختی‌ها غلبه کرد و دوباره مسیر موفقیت را یافت.

کند. عسل، طلای مایع طبیعت است که هم خوشمزه است، هم انرژی‌بخش و هم دارویی با هزاران سال سابقه در طب سنتی و مدرن، و می‌تواند بخشی از زندگی روزمره ما باشد تا سلامت، انرژی و شادابی را به ما هدیه دهد.

ادامه مطلب شگفت انگیز ترین... از صفحه ۴۸

خرچنگ یتی، ساکن اعماق اقیانوس آرام، به دلیل داشتن موهای سفید و بلند روی چنگال‌هایش به این نام شناخته می‌شود. این موها در واقع محل رشد باکتری‌هایی هستند که به خرچنگ در تجزیه مواد سمی اطرافش کمک می‌کنند. او در نزدیکی دهانه‌های آتشفشانی زیر دریا زندگی می‌کند، جایی که دما و ترکیبات شیمیایی برای بیشتر جانوران کشنده است. مارمولک شاخ‌دار بیابانی که در آمریکای شمالی یافت می‌شود، یکی از عجیب‌ترین روش‌های دفاعی را دارد. این جانور می‌تواند هنگام تهدید، خون را از چشمانش به بیرون پرتاب کند. این خون طعم ناخوشایندی برای شکارچیان دارد و آنها را فراری می‌دهد. موش کور برهنه، پستانداری است که در زیر زمین‌های آفریقا زندگی می‌کند و تقریباً بدون پوست. این جانور نسبت به درد حساسیت کمی دارد، در برابر سرطان مقاوم است و می‌تواند در محیط‌های کم‌اکسیژن زنده بماند. ساختار اجتماعی آنها شبیه زنبورهاست و یک ملکه فرمانروایی کل کلونی را بر عهده دارد. ماهی گیر دریایی یا انگلر فیش از ترسناک‌ترین موجودات اعماق اقیانوس است. این ماهی با چراغ زیستی کوچکی که جلوی سرش دارد، طعمه را به سمت دهان پر از دندان خود می‌کشانند. در برخی گونه‌ها، نر آنقدر کوچک است که پس از جفت‌گیری به بدن ماده می‌چسبد و به بخشی از بدن او تبدیل می‌شود. این جانوران عجیب تنها نمونه کوچکی از شگفتی‌های بی‌پایان طبیعت‌اند. آنها به ما یادآوری می‌کنند که معیارهای زیبایی، منطق و حتی ترس، ساخته ذهن انسان است و طبیعت هیچ تعهدی به این معیارها ندارد. هر گوشه از زمین و هر لایه از اقیانوس، دنیایی پنهان از موجوداتی دارد که هنوز هم می‌توانند ما را شگفت‌زده کنند.

ادامه مطلب نقش اطرافیان... از صفحه ۴۹

نقش اطرافیان در روزها و هفته‌های پایانی زندگی بیمار، معنایی عمیق‌تر پیدا می‌کند. در این مرحله، بسیاری از بیماران به جمع‌بندی زندگی، بیان ناگفته‌ها، خداحافظی‌های ناتمام و یافتن معنا می‌اندیشند. گوش دادن به خاطرات، اجازه دادن به بیان حسرت‌ها، بخشش‌ها یا حتی خشم‌های دیرینه، می‌تواند به بیمار کمک کند با آرامش بیشتری این مسیر را طی کند. عجله برای تغییر حال بیمار یا فرار از گفتگوهای سخت، گاهی فقط ترس اطرافیان را نشان می‌دهد، نه نیاز واقعی بیمار را. پس از مرگ یا از دست رفتن عزیز، اطرافیان نیز وارد مرحله سوگ می‌شوند. اگر در دوران بیماری حضور آگاهانه، صادقانه و مهربانانه داشته باشند، سوگ آنها گرچه دردناک، اما سالم‌تر خواهد بود. احساس اینکه «هر کاری از دستانم برمی‌آمد انجام دادیم» می‌تواند مرهمی باشد بر زخمی که هرگز کاملاً التیام نمی‌یابد. در نهایت، بیماری سخت یا ناعلاج فقط آزمونی برای بدن بیمار نیست، آزمونی است برای انسانیت اطرافیان. اینکه چگونه می‌توان در اوج ناتوانی، عشق ورزید، چگونه می‌توان بدون وعده‌های دروغین، امید را زنده نگه داشت و چگونه می‌توان در برابر مرگ، کرامت زندگی را حفظ کرد. شاید نتوان بیماری را شکست داد، اما می‌توان رنج را انسانی‌تر کرد و این، بزرگ‌ترین نقشی است که اطرافیان می‌توانند ایفا کنند.

ادامه مطلب عسل، طلای مایع... از صفحه ۵۱

در طب سنتی جهانی نیز عسل جایگاه ویژه‌ای دارد. در طب چینی باستان، عسل برای درمان سرفه، تقویت سیستم تنفسی و افزایش طول عمر مورد استفاده قرار می‌گرفته است. در یونان باستان، بقراط، پدر پزشکی، عسل را به عنوان دارویی ضدعفونی‌کننده و تسکین‌دهنده زخم‌ها توصیه می‌کرد. در فرهنگ‌های بومی آفریقا و آمریکای جنوبی، عسل نیز به عنوان یک ماده شفابخش برای درمان انواع بیماری‌ها و حفظ سلامت عمومی مصرف می‌شده است.

با توجه به تمام این خواص، عسل را می‌توان یک داروی طبیعی و کامل دانست که با کمترین عارضه می‌تواند نقش بزرگی در تقویت بدن، بهبود روحیه، آرامش ذهن و پیشگیری از بیماری‌ها ایفا کند. امروزه که سبک زندگی شهری و استرس‌های روزمره انسان‌ها را تهدید می‌کند، عسل نه تنها یک خوراکی خوشمزه بلکه یک منبع طبیعی انرژی و شفا است که مصرف منظم آن توصیه می‌شود.

استفاده از عسل به همراه سایر مواد طبیعی، مانند دارچین، زنجبیل، لیمو، گل‌گاوزبان یا مغزها، می‌تواند اثرات آن را دوچندان کرده و بدن را در برابر بیماری‌ها تقویت

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

چرا زنان احساس می‌کنند دوستان ندارند؟

۱. زن احساس می‌کند مرد دوستش ندارد، زیرا بی‌توجه است و علاقه‌ای نشان نمی‌دهد.
 ۲. زن احساس می‌کند مرد دوستش ندارد، زیرا او را درک نمی‌کند.
 ۳. زن احساس می‌کند مرد دوستش ندارد، چون به احساسات او احترام نمی‌گذارد.
 ۴. زن احساس می‌کند مرد دوستش ندارد، زیرا مرد صمیمی نیست و احترام ویژه‌ای برای او قائل نمی‌شود.
 ۵. زن احساس می‌کند مرد دوستش ندارد، چون به احساسات او بها نمی‌دهد و به‌جای همدردی، او را مقصر می‌داند.
 ۶. زن احساس ناامنی می‌کند، زیرا به اطمینان خاطر و دلگرمی مورد نیاز خود دست نمی‌یابد.

اشتباهاتی که مردان معمولاً مرتکب می‌شوند

۱. مرد خوب گوش نمی‌دهد؛ خیلی زود حواسش پرت می‌شود و پرسش‌هایی که نشان‌دهنده‌ی علاقه یا نگرانی باشد مطرح نمی‌کند.
 ۲. مرد احساسات زن را کلمه‌به‌کلمه تحلیل و تصحیح می‌کند و تصور می‌کند زن از او راه‌حل می‌خواهد؛ بنابراین شروع به نصیحت می‌کند.
 ۳. مرد پس از گوش دادن عصبانی می‌شود و زن را سرزنش می‌کند، گویی زن باعث ناراحتی یا تحقیر او شده است.
 ۴. مرد نیازها و احساسات زن را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد و به کار یا فرزندان بیش از رابطه‌ی عاطفی اهمیت می‌دهد.
 ۵. وقتی زن ناراحت است، مرد توضیح می‌دهد که حق با اوست و زن نباید ناراحت باشد.
 ۶. مرد پس از گوش دادن، چیزی نمی‌گوید یا بلند می‌شود و می‌رود.

زمانی که عشق شکست می‌خورد: عشق اغلب فروکش می‌کند، زیرا افراد به‌طور غریزی همان چیزی را ارائه می‌دهند که خودشان به آن نیاز دارند. از آن‌جا که نیازهای اصلی عشقی زن شامل مراقبت شدن، درک شدن و مورد توجه قرار گرفتن است، زن به‌طور طبیعی همین مراقبت و همدلی را به همسرش عرضه می‌کند. اما همین همدردی و توجه، گاه باعث می‌شود مرد احساس کند به او اعتماد نمی‌شود. در حالی که نیاز اصلی مرد «اعتماد» است، نه «مراقبت». زمانی که مرد نگاه مثبتی به این نوع مراقبت ندارد، زن نمی‌تواند درک کند چرا از همدلی و محبتش قدردانی نمی‌شود. از سوی دیگر، مرد نیز محبت خود را به شکلی ابراز می‌کند که اغلب با نیاز واقعی زن هم‌خوانی ندارد. در نتیجه، هر دو در چرخه‌ای گرفتار می‌شوند که در آن، در برآوردن نیازهای عاطفی یکدیگر ناکام می‌مانند.

جولی گله می‌کرد و می‌گفت: «من که نمی‌توانم همیشه محبت کنم و در عوض محبتی نبینم. آرتور اصلاً از من قدردانی نمی‌کند. من دوستش دارم، اما او مرا دوست ندارد.» آرتور نیز شکایت داشت و می‌گفت: «هر کاری می‌کنم انگار کافی نیست. دیگر نمی‌دانم چه باید بکنم. هر کاری از دستم برآمده انجام داده‌ام، اما باز هم احساس می‌کنم دوستم ندارد. من دوستش دارم، ولی انگار دیگر فایده‌ای ندارد.»

جولی و آرتور هشت سال است که ازدواج کرده‌اند. هر دوی آنها به این نتیجه رسیده بودند که باید «وا بدهند»، چون دیگر احساس محبت نمی‌کردند. جالب آن‌که هر دو معتقد بودند بیش از آن‌چه محبت دریافت کنند، محبت می‌بخشند. جولی فکر می‌کرد عشق بیشتری نثار آرتور می‌کند و آرتور نیز بر این باور بود که او بیش از همسرش محبت نشان می‌دهد. در حقیقت، هر دوی آن‌ها یکدیگر را دوست داشتند، اما هیچ‌کدام به آن‌چه واقعاً می‌خواستند و نیاز داشتند دست نمی‌یافتند. آن‌ها عشق می‌ورزیدند، اما چون نیازهای اصلی عاطفی یکدیگر را نمی‌شناختند، محبتشان برای طرف مقابل قابل درک و پذیرش نبود. جولی همان چیزی را می‌داد که خودش نیاز داشت و آرتور نیز همان محبتی را ارائه می‌کرد که خودش می‌خواست دریافت کند. به‌تدریج هر دو فرسوده و تحلیل می‌رفتند.

بسیاری از افراد زمانی که روابطشان دشوار می‌شود، تسلیم می‌شوند و «وا می‌دهند». اما وقتی نیازهای اصلی همسرمان را درک کنیم، رابطه بسیار آسان‌تر می‌شود. اگر بیاموزیم آن‌چه واقعاً لازم است را ببخشیم، هرگز مجبور نخواهیم بود بیش از توانمان ایثار کنیم و در نتیجه دچار دل‌سوختگی و فرسودگی عاطفی نمی‌شویم. در نهایت، درک این دوازده نوع عشق به ما نشان می‌دهد که چرا تلاش‌های صمیمانه ما در ابراز محبت، گاه ناپایدار گرفته یا رد می‌شود. برای رضایت عاطفی همسر، لازم است بیاموزیم چگونه محبتی را ارائه دهیم که دقیقاً پاسخ‌گوی نیاز اصلی زن یا مرد باشد.

ادامه مطلب وقتی حافظ اشتباه... از صفحه ۹

حافظ و زبان چندوجهی: زبان حافظ، ترکیبی است از بازی با واژه‌ها، چندلایه بودن معنایی، استعاره‌های عرفانی و اجتماعی، و مهارت‌های صوتی و ریتمیک. وقتی یک بیت به اشتباه نقل می‌شود:

♦ بازی واژگانی از بین می‌رود.
 ♦ قافیه و ردیف معنایی دچار کج‌فهمی می‌شود.
 ♦ استعاره‌ها و نمادها به سادگی از دست می‌روند.

به همین دلیل، حتی تغییر یک حرف یا یک کلمه، می‌تواند تفاوت بین شاعر عاشق، عارف، و منتقد اجتماعی را مخدوش کند.

راهکارها برای جلوگیری از اشتباه‌های نقل:

مراجعه به نسخه‌های معتبر خطی و چاپ اول؛ مقایسه چند نسخه برای اطمینان از صحت کلمات.

آشنایی با زمینه فرهنگی و تاریخی شعر؛ دانستن مناسبت‌ها، شخصیت‌ها و مکان‌ها. تفسیر انتقادی و چندوجهی؛ پرهیز از ساده‌سازی یا برداشت صرف عاشقانه یا عرفانی استفاده از دانش مدرن زبان‌شناسی و دیجیتال؛ برخی نرم‌افزارها و منابع آنلاین می‌توانند اختلاف نسخه‌ها و تغییرات تاریخی را نشان دهند.

حافظ، شاعر «بی‌زمان» فارسی، تنها وقتی به درستی فهمیده می‌شود که هم متن اصلی و هم زمینه فرهنگی و معنایی آن رعایت شود. اشتباه‌های نقل، حتی اگر ناخواسته باشند، می‌توانند تصویر حافظ را محدود کنند و معنای غزل‌های او را تحریف نمایند. وقتی حافظ اشتباه نقل می‌شود، نه تنها شعر از بین نمی‌رود، بلکه سوءتفاهم و تحریف، خود به بخش جدیدی از تاریخ ادبیات بدل می‌شود؛ تاریخ نسخه‌های تحریف شده که نشان می‌دهد چه آسان می‌توان یک میراث فرهنگی را ناقص و سطحی کرد. این موضوع، یادآوری می‌کند که زبان، حتی در دسترس‌ترین شاعر فارسی، می‌تواند دشمن شود، اگر آن را نادرست بخوانیم یا منتقل کنیم.

قدرت واقعی از آن مردم است، وقتی متحد شوند و خواست آزادی و عدالت را فریاد کنند. حتی در برابر دیکتاتورها، اراده جمعی می‌تواند تغییر ایجاد کند و حکومت را به عقب براند.

ادامه مطلب نوستالژی... از صفحه ۴۴

فواید و خطرات نوستالژی: نوستالژی مزایا و معایبی دارد:

فواید:

- ♦ افزایش احساس تعلق و هویت
 - ♦ تقویت روابط اجتماعی، وقتی خاطرات مشترک مرور می‌شوند
 - ♦ کاهش اضطراب و ایجاد حس رضایت
- خطرات:

تحریف واقعیت: اگر گذشته به طور مداوم ایده‌آل‌سازی شود، انسان ممکن است از حال و زندگی کنونی خود راضی نباشد.

فرار از مسئولیت‌ها: افراد ممکن است بیش از حد در گذشته غرق شوند و تصمیم‌گیری‌های امروز را به تعویق بیندازند.

ایجاد دلتنگی بی‌پایان: گاهی نوستالژی باعث می‌شود که فرد همیشه حس کند زندگی امروز ناقص است.

علم پشت نوستالژی: مطالعات روانشناسی نشان می‌دهند که نوستالژی یک مکانیزم روانی طبیعی و سالم است. مغز ما خاطرات را بازسازی می‌کند و آن‌ها را در قالب داستان‌هایی خوشایند و سازگار با نیازهای روانی ما بازآفرینی می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مرور خاطرات مثبت حتی سیستم ایمنی و خلق و خو را بهبود می‌بخشد. با این حال، نوستالژی نباید مانع زندگی امروز شود. تشخیص بین گذشته واقعی و تصویر ایده‌آل‌سازی شده، کلید بهره‌برداری مثبت از آن است. نوستالژی هم دلتنگی واقعی است و هم حافظه‌ای دستکاری‌شده. ذهن ما گذشته را زیباتر از واقعیت بازسازی می‌کند، اما این بازسازی اغلب ابزاری برای تحمل فشارهای زندگی، ایجاد آرامش و حفظ هویت است. به عبارت دیگر، نوستالژی یک تجربه دوگانه است. از یک سو، خاطرات گذشته ممکن است تحریف شده باشند و انسان را از واقعیت امروز دور کنند. از سوی دیگر، همین خاطرات بازسازی‌شده می‌توانند روحیه، خلاقیت و حس تعلق ما را تقویت کنند. بنابراین گذشته همیشه آن‌طور که تصور می‌کنیم نبوده، اما قدرت احساسی و روانی نوستالژی، واقعی و تأثیرگذار است.

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

پس از ماه‌ها مزاحمت، سرانجام پرونده به دادگاه کشیده شد. گویا آن زن، به تحریک شوهرش، در بازپرسی اظهار کرده بود که «اخوان به من نظر داشت، اما من در برابر او ایستادگی می‌کردم». دادگاه حکم به محکومیت اخوان ثالث داد. به قول سروش و مشکین، بدخواهان به وجد و سرور آمدند، اما دوستان کوشیدند تا شاید حکم صادره را به نحوی معلق نگاه دارند. با وجود همه تلاش‌ها و کوشش‌ها، اواخر تابستان اخوان را به زندان بردند و تا اوایل بهار در بند ماند. در زندان، طبع بلند شاعر شکوفا شد و ثمره‌ی آن مجموعه‌ی «پاییز در زندان» بود که در یکی از شعرهایش گفته است: «من این زندان به جرم مرد بودن می‌کشم، آری...»

اخوان ثالث در آخرین روزهای زندگی، سفری به آلمان کرد و در آنجا، در میان صدها تن از طرفداران و مشتاقان خود، سخن گفت و شعر خواند. در بازگشت، با درگذشت دکتر «پرویز ناتل خانلری»، ضربه‌ای هولناک بر او وارد شد و درست یک هفته پس از خانلری، بر اثر سکته‌ی قلبی درگذشت. تشییع جنازه اخوان، آن‌گونه که شاهدان عینی می‌گویند، کم‌نظیر و باشکوه بود. اصولاً این روزها مردم ایران بیش از گذشته به قدر و ارزش هنرمندان پی برده‌اند و هرگاه شاعری، خواننده‌ای یا موسیقی‌دانی از دنیا می‌رود، برای مشایعت پیکرش از یکدیگر سبقت می‌گیرند.

از تصرف فرغانه و مراغند (احتمالاً سمرقند امروزی) به پیشروی خود ادامه داد، اما شورش در سُغد او را وادار ساخت که با شتاب ساخت «دورترین اسکندریه» را در خجند به پایان برساند و بازگردد. این شهر، در آن سوی رود پاکسارتس یا سیحون، دورترین نقطه‌ای بود که اسکندر در آسیای مرکزی بدان دست یافت.

در سال ۳۲۷ ق.م. سپاهیان یونانی برای بار دوم از رود جیحون گذشتند و این بار، ضمن انجام اکتشافات تازه، به چاهی از نفت برخوردند که نفت به‌طور طبیعی از آن فوران می‌کرد، اما با وجود این کشف شگفت‌انگیز، نتوانستند بهره‌ای از آن ببرند.

در اکثر این مناطق، سپاهیان مقدونی و یونانی با مقاومت جدی روبه‌رو نمی‌شدند. آوازه اسکندر و ترس از او چنان در دل‌ها جای گرفته بود که اغلب مردم بدون زدوخورد قابل توجه تسلیم می‌شدند. برای نمونه، به گفته آریان، در سُغد نجیب‌زاده‌ای با گروهی از افراد خود بر فراز کوهی مستقر شده بود که جز راهی باریک، مسیر دسترسی دیگری نداشت. به دستور اسکندر، سیصد نفر از زبده‌ترین سربازان سپاه به یکی از قله‌های مجاور آن کوه صعود کردند، آتشی افروختند و چنان سروصدایی به راه انداختند که مدافعان سغدی گمان بردند تمام سپاه مقدونی در آنجاست؛ از این‌رو تسلیم شدند. این کوه، بنا بر گزارش‌ها، در نزدیکی رودخانه وخش (جیحون) قرار داشت. اسکندر در آن ناحیه شهر مَرَو را بنا نهاد.

از نظر کسب اطلاعات، لشکرکشی به آسیای مرکزی فواید فراوانی داشت. از جمله روشن شد که رودهای سیحون و جیحون تا چه اندازه قابلیت کشتیرانی دارند و نیز اطلاعاتی درباره تجارت میان هند و دریای خزر به دست آمد. اسکندر وصفی از دریاچه وخش (اورال) شنیده بود و می‌پنداشت که جزئی از دریای خزر است. افزون بر این، در نظر داشت علیه سکاها که «میان بلندی‌های آسیا و دریای خزر، می‌زیستند وارد جنگ شود. در این میان، امپری به نام فاراسمنس (Pharasmens) که در ناحیه خیره کنونی حکومت می‌کرد، پیشنهاد داد اسکندر را از راهی در شمال به دریای خزر برساند و نشان دهد که از آنجا نیز می‌توان تا دریای سیاه دریانوردی کرد. اسکندر علاقه‌مند بود ثابت کند که دریای خزر راهی به دریای یا قیانوس شمالی ندارد و قصد داشت هیأتی را نیز برای اکتشافات بیشتر اعزام کند، اما لشکرکشی به هند و رسیدن به نواحی‌ای که روزگاری امپراتوری ایران تا آنجا گسترده بود، بیش از همه توجه او را جلب کرد. افزون بر این، سپاهیان از آب‌وهوای نامساعد آسیای مرکزی ناخشنود بودند و تمایل داشتند به دریا برسند. لشکرکشی به هند، مرحله چهارم فتوحات اسکندر بود. او نیز همچون دیگر یونانیان روزگار خود تصویر دقیقی از جغرافیای هند نداشت و آن را سرزمین رود سند می‌پنداشت که احتمالاً به رود نیل و سرزمین مصر متصل می‌شود. گفته می‌شد دریای هند در دامنه‌های کوه‌های هندوکش (که کوه‌های قفقاز نیز خوانده می‌شدند) راهی به بحر خزر می‌یابد. اسکندر در این سفر گروهی از کشتی‌سازان و دریانوردان فنیقی را با خود همراه کرد، زیرا از یک سو می‌خواست راهی دریایی از هند به مصر بیابد و از سوی دیگر از شرق به سوی دریای خزر بحرپیمایی کند. اردوگاه او آکنده از دانشمندان، صنعتگران و جنگجویان سرزمین‌های فتح‌شده بود که به‌خوبی وسعت و تنوع فتوحاتش را نشان می‌داد. اسکندر در پی آن بود که به مرزهایی دست یابد که روزگاری سرحدات امپراتوری ایران به شمار می‌رفت و تجارت هند با نواحی مجاور را دوباره رونق بخشد.

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۶

فاتح جوان مقدونی زمستان را در پایتخت‌های هخامنشی گذراند و هم‌زمان برای سرکوب راهزنان به کوهستان‌های اطراف لشکر کشید. به‌نظر می‌رسد دامنه این عملیات تا کرمان نیز گسترش یافته باشد. وی در اواخر آوریل رهسپار اکباتان (همدان) شد و از آنجا مسیر فرار داریوش به سوی شهر ری (Rhagae) و «دروازه کاسپین» را در پیش گرفت. این تعقیب و گریز، صحنه‌ای شگفت‌انگیز بود: شاهی در پی شاهی دیگر در سرزمین‌هایی ناشناخته می‌تاخت. بی‌گمان این تجربه برای اسکندر هیجان‌انگیز بود و روح ماجراجوی بی‌پایان او را ارضا می‌کرد، اما هنگامی به داریوش رسید که کار از کار گذشته بود. پادشاه هخامنشی به دست بسوس (Bes-sus)، سردار خیانتکار خود، در نزدیکی دامغان (Uicus Thare) کشته شده بود. داریوش پیش از مرگ توانسته بود به‌وسیله یک سرباز مقدونی، از رفتار بزرگوارانه اسکندر با خانواده اسیرش قدردانی کند و از او بخواهد قاتلش را مجازات نماید.

اسکندر در هکاتومپیلوس (Hecatompylus) یا «شهر صد دروازه»، که احتمالاً در جنوب دامغان قرار داشت و تمام جاده‌ها به آن منتهی می‌شد، توقف کرد. سپس سپاه خود را برای تصرف تنگه‌هایی که در ارتباط با دریای خزر اهمیت فراوان داشتند، به سه بخش تقسیم کرد و سادرکارتا (Sadracarta) یا استرآباد را به‌عنوان نقطه تلاقی تعیین نمود. در این مسیر، اسکندر قوم تاپوری‌ها (Tapuri) را در جنگل‌های کوه البرز و همچنین قوم مردی‌ها (Mardi) را در همان نواحی وادار به تسلیم کرد. پس از آن، باروبنه سپاه را از راه شاهرود فرستاد و خود به بندرگز امروزی رفت. در این زمان، یکی از سردارانش را به نواحی جنوب‌غربی دریای خزر گسیل داشت و خود رهسپار زادراکرته، مرکز هیرکانی آن روزگار، شد. نواحی ساحلی دریای خزر با جنگل‌های انبوه و مراتع سرسبز، جهانی کاملاً متفاوت از صحرای خشک مرکز ایران داشت و این تضاد برای یونانیان بسیار شگفت‌انگیز بود. با وجود احتمال کمین دشمن در جنگل‌های انبوه، یونانیان تقریباً تمام نواحی گیلان و مازندران را درنوردیدند.

در این هنگام، اسکندر با شنیدن این خبر که بسوس در باکتريا خود را شاهنشاه ایران خوانده است، به سوی آن ناحیه حرکت کرد. در مسیر، دریافت که به ساخت شهرهای متعددی نیاز دارد. ظاهراً قصد داشت از طریق رود گرگان، بجنورد، دره کشف‌رود و مشهد کنونی به رودخانه مرغاب برسد؛ شاهراهی کهن که از نواحی سرسبز و گندم‌خیز ایران می‌گذشت. اما خبر شورش ساتراپ‌ها در ایالت آریا، او را واداشت به سمت جنوب و آرتاکوانا (Artacoana) حرکت کند. پس از فرونشاندن این شورش، شهر اسکندریه آریاها (هرات کنونی) را در همان حوالی بنیان نهاد. پس از آن، نوبت به سیستان، بلوچستان و کرمان رسید. مسیر دقیق لشکرکشی اسکندر به این نواحی به‌طور قطعی مشخص نیست، زیرا هیچ‌یک از سه نقطه‌ای که او در آن‌ها توقف کرد، یعنی سوزیا، آرتاکوانا و پروفتازیا (Prophtasia)، به‌دقت قابل تعیین نیستند. گابریل بر این باور است که تا رسیدن به قائن، سپاه اسکندر بی‌تردید از «شاخین»، «درخش» و «طیس» عبور کرده و سپس از طریق «دشت ناامید» به سوی «زابلستان» (سیستان) رهسپار شده است. احتمال دارد او در آنجا به پایتخت سرزمین «رامرود»، یعنی آریاسپا (Ariaspa)، نیز سر زده و سپس برخلاف جریان رود هیرمند به سمت شرق حرکت کرده باشد. بیشتر پژوهشگران بر این باورند که اسکندر ابتدا به سرزمین هرات رفته و سپس از آنجا به سمت جنوب، به سوی فراه (Farah)، حرکت کرده است. در هر صورت، نتیجه این لشکرکشی فتح سرزمین‌های درانگیانا (Drangiana)، تقریباً سیستان امروزی، گدروسیا (Gedrosia) - مکران و بلوچستان - و کارمانیا (کرمان) بود.

در بهار ۳۲۹ ق.م. اسکندر مسیر دو رود هلمند و ارغنداب را دنبال کرد و به رُخج یا «آراخوزیا» (Arachosia) رسید و شهری دیگر به نام «اسکندریه آراخوزیان» بنیان نهاد که همان قندهار امروزی است. سپس از رود دیگری به نام ترنک گذشت و اسکندریه‌ای دیگر بنا کرد که به‌احتمال زیاد غزنین کنونی است. در اوایل سال ۳۲۸ ق.م. اسکندر، با وجود سرمای شدید و برف سنگین، نخست از دره کابل و سپس از کوه‌های هندوکش، معروف به «پاراپامیزاد» (Parapamisades)، عبور کرد و بلخ یا باکترا (Bactra) و سرزمین‌های صعب‌العبور و دورافتاده اطراف آن را تسخیر نمود، کاری که با توجه به شرایط نامساعد اقلیمی، واقعاً شگفت‌انگیز بود.

مرحله سوم فتوحات اسکندر در آسیای مرکزی رقم خورد. او در تعقیب بسوس، از بلخ به کنار رود جیحون رسید. سربازان اسکندر با قرار دادن خود بر روی مشک‌های بادشده و پارو زدن با دست، از این رود عبور کردند و به ایالت سُغد وارد شدند. هرچند اندکی بعد بسوس به دست بطلیموس، یکی از سرداران اسکندر، دستگیر شد و پس از شکنجه به قتل رسید، اما فتوحات اسکندر همچنان ادامه یافت. اسکندر پس



A Tribute to Filmmaker & Scholar, Bahram Beyzaie (1938 – 2025)

Jamileh Davoudi

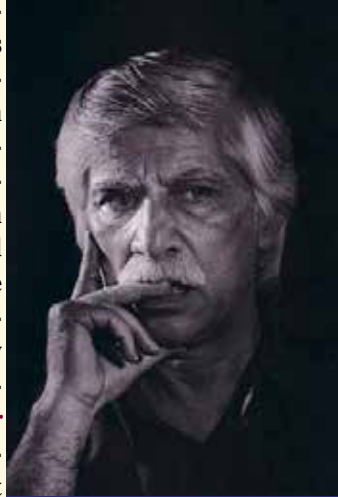
Bahram Beyzaie, one of the leaders of Iranian New Wave Cinema and an independent filmmaker, playwright, educator and scholar died on his 87th birthday, December 26, 2025. He was born in Tehran to a Bahai family whose father, Ne'matallah Beyzaie was a poet and his mother, Nayerreh Movafegh a housewife. He attended Dar'ol-Fonoun high school where he started writing plays. At the age of 21, he did substantial research on traditional Persian plays, particularly Ta'zieh. In 1960, Beyzaie published *A Study on Iranian Theater* (نمایش در ایران) which is still considered the most important text of the history of Iranian theater. In 1969, he was invited to teach at the Theater Department of the College of Fine Arts at the University of Tehran. Before beginning his film career, he wrote many plays including his masterpiece *Death of Yazdgard* that has been translated into numerous languages and performed worldwide and in 1981 was made into a film of the same name.

Beyzaie's first feature film in 1971, *Downpour* (رگبار), with poetic storytelling and a stunning performance by Parviz Fannizadeh, was pivotal in shaping Iranian New Wave Cinema. In an interview about *Downpour* with Geneva Anderson at ARThound in April 2013, Beyzaie stated: "I wanted to create something that went against Iranian commercial cinema and its affected/pseudo-intellectual films. For the first time in Iranian cinema, the



Downpour

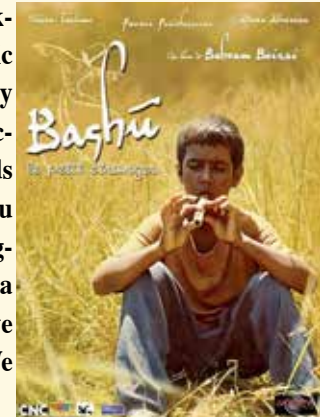
protagonist is an educated person who is not ridiculed or humiliated by the filmmaker. In those days, Iranian traditional thinkers were in the position of humiliating the intellectuals. This film, as well as my third film (*The Raven*), addresses the very common educated figure without exaggerating their intellectualism." Regarding the most interesting character in the film, he said: "As for the female character, 'Atefeh', this was the first time a female central character was not a prostitute, singer, dancer or a villager who was seduced by rich figures. Instead, she is a young woman who has a job and tries to find her position to help her family. In *Downpour*, Atefeh is presented in a traditional appearance but in her hidden self, she wishes for change and independence."



Bahram Beyzaie

A newly restored version of *Downpour* had two sold-out screenings at the 56th San Francisco International Film Festival in 2013.

His other feature films are: *The Stranger and the Fog* (1974, غریبه), *The Raven* (1977, کلاغ), *Ballad of Tara* (1979, چریکه تارا), *Travelers* (1992, مسافران), *Killing Mad Dogs* (2001, سگ کشی), and *When We Are All Asleep* (2009, وقتی همه خوابیم). *Bashu, the Little Stranger* (1989, باشو, غریبه کوچک) is considered his masterpiece. An anti-war, anti-racism, and feminist film about a young Afro-Iranian boy, Bashu who flees the devastation of war after losing his family. He finds himself in an unfamiliar part of Iran where the people have light-colored skin. He encounters Naii (an amazing performance by Susan Taslimi), a fiercely independent woman raising two children while her husband searches for work elsewhere. There are two unforgettable, powerful scenes; one where in the paddy field, Naii suddenly stands up and the whole scene is covered by her striking face. This is during the Islamic Republic when women were hardly even present in any movies. The second scene is where the village kids are complaining to Naii about Bashu being so different and not belonging to their land, and Bashu finds a schoolbook and starts reading "we are all from the same country. We are all children of Iran."



Bashu

The restored version was featured at the 82nd Venice Film Festival in September 2025, winning the Venice Classics award for Best Restored Film, marking a significant return for the acclaimed masterpiece.

The women characters in Beyzaie's films are always central and strong. Mozhdeh Shamsaie, Beyzaie's wife is the main characters in most of his films and plays after 1992. In the powerful opening scene in *Travelers*, Mozhdeh looks directly at the camera and says "we are all going to a wedding, but we will never arrive." Or in *Killing Mad Dogs* Mozhdeh plays a very strong character, a wife attempting to help her husband out of jail by settling his debts on her own.

Soon after the 1979 revolution, the Iranian Cultural Revolution expelled Beyzaie from the university among many others. As an independent filmmaker Beyzaie was struggling to make movies in Iran. He left Iran in 2010 at the invitation of Stanford University and was the visiting professor of Iranian Studies teaching courses in Persian theater, cinema and mythology. He also staged several plays, including his nine-hour *Tarabnameh*. His last play *Dash Akol According to Marjan* based on the short story by Sadeh Hedayat was staged in two parts in September of 2024 and August of 2025.

Those of us living in Northern California were lucky to have an opportunity to attend Bahram Beyzaie's workshops, lectures and plays in the last fifteen years. We truly lost a legend in Iranian arts, literature and mythology.

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

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

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

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



خدمات حقوقی:

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

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

Accidents®

CAMERON YADIDI
ATTORNEY AT LAW

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



We Fight, You Win!

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



RATED BY
Super Lawyers

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

»»» (888) 979-7979 «««

www.Yadidi.com