

# زنانستان

سال دوم، شماره ۷، اردیبهشت ۱۴۰۱

مدیرمسئول: مریم یوسفی

سرمدبیر: یگانه تحریرچی





نشریه‌ی دانشجویی

# انارستان

شماره‌ی مجوز: ۳۲۰/۶۰۳۵

فصلنامه ادبی

صاحب امتیاز: کانون فرهنگی ادبی انارستان

مدیر مسئول: مریم یوسفی

سردبیر: یگانه تحریرچی

طراح و صفحه‌آرا: محمد تباثینی

ویراستار: امیررضا آفتاب‌طلب، تهمینه رحیمی

هیئت تحریریه:

امیررضا عابدین‌زاده، مریم رضوی، متین معدنی، پرهام ابراهیمی،

سیده غزل مصطفوی، امیررضا آفتاب‌طلب، فاطمه رجبعلی‌زاده،

امین رضا اولادان، فاطمه عباسی، مونا نعمتی‌زاده، ماهورا رحیمی،

ساره حسینی، مریم گندمی‌ثانی، نسیم برومند، مریم خانی



## فروغ فرخزاد

بانویی نامدار که در تمامی آثارش با زبانی صریح و گویا و وبدون هیچگونه پرده‌پوشی به بیان دغدغه‌های درونی جامعه می‌پردازد. بدون اغراق می‌توان او را بانوی سنت‌شکن در دوره‌ی معاصر دانست فروغ می‌گفت: «هیچ نسلی بانسلی دیگر قابل قیاس نیست و همین مقایسه‌ها باعث سرخورده شدن افکار می‌شود» همین تفکرات بود که باعث شده از او در لوح تاریخ با نام بانوی سنت شکن یادکنند.

صفحه‌ی ۳۱

سخن مدیر مسئول

مریم یوسفی  
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

۵

۷

سخن سردبیر

یگانه تحریرچی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

۸

صلح

انتخاب شعر: نسیم برومند

فناوری اطلاعات سلامت، ورودی مهر ۱۴۰۰

## به شیرینی انار ۹

۱۰

پروانه کوچک امید

مریم رضوی  
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۹

۱۱

مروارید غرق شده

متین معدنی

علوم تغذیه، ورودی مهر ۱۴۰۰

۱۳

غرور در خاک

پرهام ابراهیمی  
علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۷

۱۴

آسمان صلح

ساره حسینی

فناوری اطلاعات سلامت، ورودی مهر ۱۴۰۰

۱۵

Inner Peace

مریم گندمی ثانی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی بهمن ۹۹

۱۶

کافه صلح

سیدهغزل مصطفوی

علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۹

## بخند مثل انار ۱۷

۱۸

روضه‌ی آخر

امیررضا آفتاب‌طلب  
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

۱۹

جنگ‌های خودمانی

مریم خانی

علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۹

## درحاشیه ۲۱

۲۲

نقد روز

فاطمه رجبعلی‌زاده  
علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۸

۲۳

مناسبت‌های باستانی

ماهورا رحیمی

علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

## کافه انار ۲۶

۲۷

### در غرب خبری نیست

امین رضا اولادان

علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۸

۲۹

### هفت راه احساس

امیررضا عابدینزاده

علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۹

۳۱

### فروغ، طلوع سنت شکن

فاطمه عباسی

فناوری اطلاعات سلامت، ورودی مهر ۹۹

۳۳

### مرگ من (فروغ فرخزاد)

انتخاب شعر: فاطمه عباسی

فناوری اطلاعات سلامت، ورودی مهر ۹۹

## میکروفون انارستان ۳۴

۳۵

### مصاحبه انارستان

متین معدنی

علوم تغذیه، ورودی مهر ۱۴۰۰

۳۹

### مسابقه

مونا نعمتی زاده

علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۸

جنگ که تمام شد، برمی‌گردم؛ از میان خاک و خاکستر و  
اسلحه  
به سمت باغچه‌ی کوچکی، که شب‌بوها را با هم در آن  
کاشته بودیم.

در راه، کبوتری را آزاد می‌کنم؛  
به دوستان قدیمی سلام می‌کنم؛  
برایت کتاب می‌خرم و اندکی قهوه‌ی تازه؛ به یاد قدیم  
آری، به سوی تو خواهیم آمد؛ این بار نه در خیال!  
به تو که رسیدم، نمی‌گذارم خم شوی و بند پوتین‌هایم را باز  
کنی؛ حتی به تو فرصت تکاندن خاک شانه‌هایم را نمی‌دهم.  
می‌خواهم این بار، یک دل سیر نگاهت کنم؛  
تویی را که پشت پنجره، چشم به راه دوخته‌ای...

\*\*\*

جنگ که تمام شد، برمی‌گردی  
و من خانه را جارو می‌کنم،  
گل‌هایی را که با هم در باغچه کاشته بودیم آب می‌دهم،  
پیراهنی را که قبل از جنگ خریدی و فرصت نشد بیوشم  
می‌پوشم،  
دوباره شعر می‌خوانم  
و منتظر تو، پشت همان پنجره، چشم به راه می‌دوزم  
تو خواهی آمد و این بار، فنجان قهوه‌ی خالی روبروی من،  
دوباره پُر خواهد شد  
و ما به یاد خواهیم آورد، نام کودکان زاده‌نشده‌مان را  
تو خواهی آمد و من خاک شانه‌هایت را می‌تکانم، بند  
پوتین‌هایت را باز می‌کنم، می‌خواهم این بار به‌درازای ابد،  
یک دل سیر نگاهت کنم  
تویی را که از راه می‌رسی، با قهوه و کتابی در دست...



\*\*\*

جنگ که تمام شد، من آمدم؛ از میان خاک و خاکستر و خون  
آدم تا پس از آن، دوباره گل‌ها را با هم آب دهیم  
آدم؛

به سوی خانه؛

به سوی تو؛

به سوی باغچه و پنجره‌ی باز  
وقتی که رسیدم، پنجره بسته بود...  
تو نبودی...

باغچه هم نبود...

خانه هم... نه...

\*\*\*

جنگ که تمام شد،

تو نیامدی!...

نیامدی...؟

نه...

این شماره از نشریه‌ی ادبی انارستان، تقدیم به آنها، که هرگز  
نیامدند

و آنهایی که، فنجان قهوه‌ی روبرویشان، همیشه خالی ماند...  
تقدیم به آنها که صلح را از درون خود آغاز کرده‌اند  
و همه‌ی آن یکی نه هزارانی که چراغ خود برافروختند...



۶



مریم یوسفی

مدیر مسئول نشریه‌ی فرهنگی ادبی **انارستان**

رشته‌ی علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

## سخن سردبیر

سال‌ها است که دیگر در این چهار دیواری متضاد صلح، جنگ نیست.

سال‌ها است که در این چهار دیواری متضاد صلح، کودکان خوابیده زیر خمپاره نیست.

سال‌ها است که در این چهار دیواری متضاد صلح،

نبود «آرامش» است.

سال‌ها است که آرامشمان از قدم زدن در خیابان‌ها را از دست دادیم.

سال‌ها است که ترس از قفل نکردن در ماشین امانمان را بریده است.

سال‌ها است که مردم این شهر خانه‌هایشان را جز با چراغ روشن «ما خانه هستیم» و کفش‌های جفت شده‌ی دم در، ترک

نکرده اند.

سال‌ها است که ترس، آرامش کمک کردن به کسی که دستش را به سمتمان دراز کرده است را گرفته است.

سال‌ها است که از هجوم قضاوت‌ها، زندگی نکرده ایم.

سال‌ها است که میدویم و نمیرسیم

زنده‌ایم و زندگی نمیکنیم

آرام راه میرویم و آرام نیستیم.

و سال‌ها است که میخواهیم بمانیم و بسازیم ولی ویران شدیم.

سال‌ها است که در توهم صلح هستیم و در صلح نیستیم.

مدت‌ها است که آرامشان را میان روزمرگی‌هایمان گم کرده‌ایم.



یگانه تحریرچی

سردبیر نشریه‌ی فرهنگی ادبی **انارستان**

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸



## صلح

### انتخاب شعر: نسیم برومند



صلح

بوی غذای عصرگاه‌هیست

صلح یعنی؛

هنگامی که اتومبیلی در کوچه می‌ایستد،

معنایش ترس نباشد

یعنی آن کس که در را می‌زند،

دوست باشد.

یعنی باز کردن پنجره،

معنی‌اش آسمان باشد

صلح یعنی سور چشم‌ها

با زنگوله‌های رنگ

آری، صلح اینست

صلح

لیوان شیر گرم است و کتاب،

به بالین کودکی که بیدار می‌شود از خواب

صلح یعنی هنگامی که خوشه‌ی گندم به خوشه‌ی دیگر

می‌رسد،

بگوید نور؛ بگوید روشنی

صلح یعنی؛

تاج افق، نور باشد

آری، صلح اینست

صلح یعنی؛

مرگ جز اتاقی کوچک از قلبت را نتواند تسخیر کند

یعنی دودکش خانه‌ها،

نشانی از سرور باشند

هنگامی که میخک غروب،

هم بوی شاعر دهد و هم کارگر

آری، صلح اینست

صلح

مشت‌های گره‌کرده‌ی مردمان است

صلح

نان داغ بر میز جهان است؛

لبخند مادر است؛

تنها همین؛

نه چیزی جز این

ای برادران من!

تمام عالم و امیالش

تنها در صلح نفسی عمیق می‌کشد

دستانتان را به ما دهید برادران

آری، صلح همینست

«یانیس ریتسوس»

ترجمه‌ی «بابک زمانی»

و صلح، دهانیست که بی‌مضایقه آواز می‌خواند و گوش‌ی

بریده، پرچم جنگ را در میدان، برابر خانه‌ام بالا می‌برد...

به امید آن روز که تفنگ سرپر ناامیدی، رنگ صلح و آرامش

گیرد...



نسیم برومند

رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت

ورودی مهر ۱۴۰۰





به شیرینی انار



نای دويدن ندارند...

پرسه‌های خیال

می‌گذارد وجودم را

آتش آرزوهای محال

و من...

گمشده‌ای در میان غبار و خاکستر غم

این جان آشفته، هوای تازه می‌خواهد

اتاق بی‌روزنه‌ی این قلب

خاموش و تاریک است و جب‌به‌جب

پیر از سیاهی و سکوت میهم

و ساز شکسته‌ی دل، نوای تازه می‌خواهد

بین که چگونه پیچک آرزو

تقلای رسیدن به نور را دارد

برای روشنای پرتوی زندگی

برای تابش نور بالندگی

کنار می‌رود پرده‌ی دل‌آزردگی

من این بار خوب می‌دانم

تپش‌های این قلب، دلیل می‌خواهد

و روزی که باز شود پیلای خستگی‌هایم

به‌هنگام پرواز پروانه‌ی کوچک امید

در این اقلیم باران عاشقی می‌بارد

و حال ذره‌ذره‌ی وجودم، دوباره و دوباره زندگی می‌خواهد...




## مروارید غرق شده

از قبرستان که برمی‌گشتم با شکمی نیمه‌گرسنه و مملو از گردوهای بلعیده‌شده توسط خرماها، کنار درخت تازه‌شکوفه‌زده‌ی سرکوجه، با صحنه‌ای مواجه شدم: موجود دوپای کوچکی با یک شلوار ورزشی نیمه‌کثیف و یک جفت دمپایی آبی، حاوی برچسبی از یک کاراکتر کارتونی، به‌گمانم مرد عنکبوتی، تا کمر درون سطل زباله غرق شده بود. پس از ثانیه‌ای، به سطح آمد تا نفسی تازه کند، پس‌ری بهشتی با موهای بور لکه‌دارشده و صورتی به‌گردی ماه، که از سفیدی به مروارید می‌مانست، و دوباره در سطل شیرجه زد. با خود گفتم الان است که مادرش سر برسد و بگوید مثلا «کورش‌جان، بیا اینور، لباس‌هایت کثیف می‌شود»، ۱۰ دقیقه و حال ۱۱ دقیقه است که مردمک‌هایم خیره به اوست؛ کسی نیامد... بی‌خیال زباله‌ها هم نمی‌شود؛ مانند غواصی که به دنبال کیسه‌ای زر در اعماق اقیانوس‌هاست. ناگهان پاهایش شروع به جنب و جوش کردند اول گمان کردم سوسکی به جانش افتاده است. از لبه‌ی جدول برخاستم تا به کمکش بشتابم اما ناگهان با حسی «عجیب» و مملو

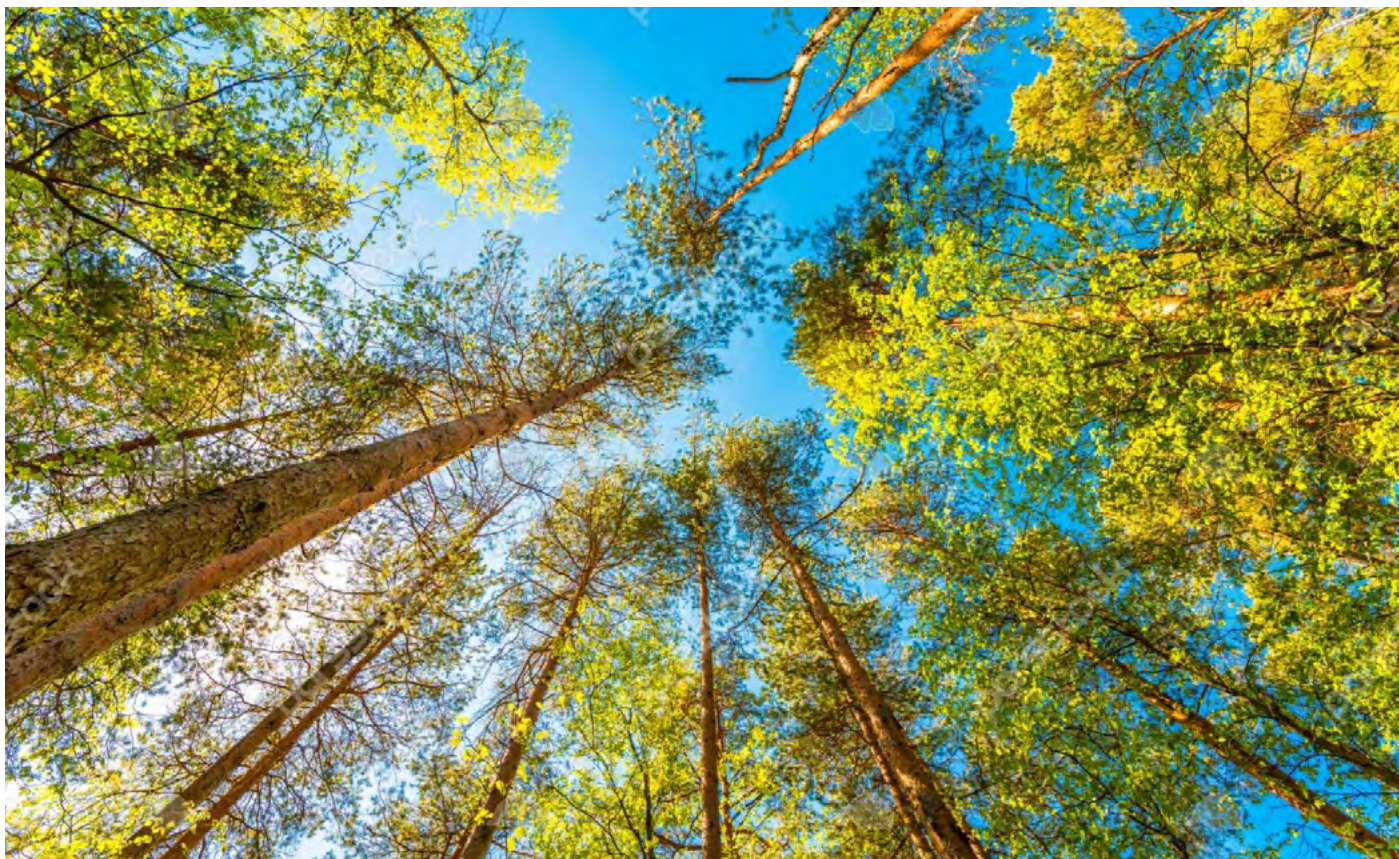
از خوشحالی بیرون آمد. مثال فردی شد که نوازش مادر را پس از ۱۹ سال حس کرده‌است. کنجکاو‌ی‌ام بیشتر شد و دقیق‌تر شدم. دیدم چیزی جز لوله‌ای تهی از آب در دستانش نیست... پلکم از تعجب بالا و پایین می‌پرید. حالا دریافتم! پسرک میان دور ریختنی‌ها دنبال کودکی‌اش بود. با آن گنج لوله‌وارش، شروع کرد به جنگ با سطل آشغال... می‌توانستم درکش کنم؛ امروز سالگرد فوت مادرم بود و تولد من! گویا برای حفظ ترازوی جمعیت، با آمدن من و رفتن مادرم، دنیا از همان اول جنگی را با من آغاز کرده بود. اکنون دوری مادر را بیشتر درک می‌کنم که می‌شود گفت دلیل فوت پدر در ۲ سالگی‌ام نیز بود. بعد از خداحافظی او پس از ماه‌ها دست‌به‌دست شدن در فامیل، در پایان، قرعه به نام عمه‌ام افتاد که ۱۷ سال بال‌هایش را به‌پای من گذاشت. سه‌شنبه‌ی همین هفته، آن فرشته نیز پریز شد. امروز سومش است... پسرک را درک می‌کنم. زیرا ۱۹ سال است که من هم دچار





جنگ با یک حریف مشابه او هستم؛ با این دنیا! من جنگ  
جوی زندگی ام و مانند پسرک، یکی از هزاران مروارید غرق  
شده... به صلح تن نمی‌دهم و آنقدر مبارزه می‌کنم که در آخر؛  
یا پیروزی از آن من شود، مخصوصا در خانه‌ی حریف، یا  
من هم یکی از هزاران کتاب خاموش این قفسه‌ی مردگان،  
با جلدی حاوی یک شعر و تاریخ ورود و خروج به این  
روزگار شوم  
و به آرامش برسم...





## غرور در خاک

در یک چمن سرو سهی، بود دانه‌ای قعر زمین  
گر من کنم رشد و نشاط، صورت زخم بیرون ز خاک  
هر دم که گل بر سیرتش، خواهد تواند نیتش  
چون من بخواهم هرچه را، آید همان از این سماء  
خوش باشم و مستان شوم، شادی کنان دستان شوم  
هی‌های، هی، هی‌هی‌کنان، بر خود چو بالید در جهان  
در دم بشد جسمی ذلیل، در عمق این باران نیل  
اندوه خود را راست کرد، ناراحتی بر داس کرد  
نیرو گرفت از دست خیش، گشتش تنومندش ز پیش  
گر راه را گم کرده‌ای، در یک غلط پی رفته‌ای  
گر تو کنی این پند گوش، جان‌ها دهند در دم نوش  
پرهاما تو بازگرد، از این جهان نابلد

هر دم ببالید بر خودش مستان و مغرور اینچنین  
چون جوشش و فریاد کنم، ریشه دوانم در مگاک  
چون افکنم سایه چنین، خشک می‌شود بر طیتتش  
چون بر نیاید خواسته‌ام، کوتاه کنم اسم خدا  
گر ناخوشی گیرد مرا، نالان چو مور افغان شوم  
فصل بهار سیلی بشد، نشکافت ریشه‌ای ز آن  
گفتا که توبه می‌کنم، عجزم پذیرا باش جلیل  
غلطان بشد در خاک بکر، رشد و نمو آغاز کرد  
راه جدید را یافت ز چاه، از توبه‌ی افکار خویش  
توبه کن و تو بازگرد! چون تیر که بارها رفته‌ای  
پروانه بیرون می‌گسلد، از پيله‌اش در دم جوش  
گر طی کنی حق‌الطریق، خواهی ز نو آغاز کرد



پرهام ابراهیمی  
رشته‌ی علوم تغذیه  
ورودی بهمن ۹۷



جنگی که اعتقادات و تفکرات آدمی را به چالش میکشد و از هر فرصتی برای تغییر آنها بهره میبرد. همچنین صلح را به بهای سیاست و قدرت عرضه میکند و قدرت و سیاست را برتر از صلح جلوه میدهد.

علاوه بر تمام این‌ها، در حیطه‌ی مفهوم صلح، صلح به معنای نبود کامل جنگ نیست؛ بلکه فضیلتی است که از نیروی جان مایه میگیرد. همان گونه که آزادی فقط به زندانی نبودن نیست. صلح به معنای مناقشه و قطع جنگ است. صلح به معنی نبود جنگ نیست؛ بلکه صلح از درون قلب ما نشأت میگیرد. یعنی انسان‌ها با هر جنسیت و هر نژادی، با دین‌های مختلف به هم محبت کنند و این محبت، به دلیل قدرت داشتن طرف مقابل نباشد.

صلح مقصد نیست؛ بلکه مسیری است در راه انسانیت که وظیفه‌ی ما، گرفتن دست دیگران و دعوت آن‌ها به قدم نهادن در این مسیر زیباست.

به امید آن روزی که واژه‌ی «جنگ» بر هر آدمی ناآشنا باشد...



## آسمان صلح

این روزها، آسمان صلح دیگر آبی نیست. ابرهای خاکستری‌رنگ جنگ، یکدستی آسمان را از بین برده و از زیبایی آن کاسته‌اند. این روزها، پرتوهای خورشید آرامش، دیگر بر زمین نمی‌تابند، دیگر از آن روزهای خوب قبل خبری نیست. زمین هم فهمیده‌است که باید خود را برای روزهای تاریک آماده کند، روزهای تاریکی که می‌توانند حق زندگی آرام را از هر آدمی بگیرند، روزهای تاریکی که شاید با نور اسلحه‌های جنگی، برای چند ثانیه روشن شود؛ همان اسلحه‌هایی که بر سر مردمان بی‌گناه آوار خواهد شد.

این آوارگی، نتیجه‌ی فکر و عملی اشتباه از سوی افرادی است که خود را برتر از دیگران می‌دانند و به خود اجازه‌ی انجام هر کاری را می‌دهند و بینشی به عواقب زیانبار آن ندارند. خود رایی خود را به آرامش هزاران نفر ترجیح میدهند. ناگفته نماند که تفکرات اشتباه نسل‌های پیشین هم بی‌تأثیر نیست. تفکرات و رسوم اشتباهی که نسل‌به‌نسل انتقال پیدا کرده و با منطق زمان حال مطابقت ندارند و بدین گونه جنگ آغاز می‌شود...

در جهان امروز، عصر ارتباطات و تکنولوژی، تعامل و صلح میان برخی کشورها برقرار است؛ ولیکن کشورهای قدرتمندتر، با ایجاد حوادثی هرچند اندک در فضای مجازی، مسبب بروز جنگ‌های نه چندان کوچک میشوند. ناگفته نماند جنگ حاکم بر جهان امروزی، جنگ نرم است که در تمام کشورها همچون حادثه‌ای عامیانه شاهد آن هستیم.

من در رویای خود دنیایی را می‌بینم که در آن، هیچ انسانی انسان دیگر را خوار نمی‌شمارد زمین، از عشق و دوستی سرشار است و صلح و آرامش، گذرگاه‌هایش را می‌آراید. من در رویای خود دنیایی را می‌بینم که در آن، همگان، راه گرامی آزادی را می‌شناسند. «حسد»، جان را نمی‌گذرد. و «طمع»، روزگار را بر ما سیاه نمیکند. من در رویای خود دنیایی را می‌بینم که در آن، سیاه یا سفید، از هر نژادی که هستند، از نعمت‌های گسترده‌ی زمین سهم می‌برند هر انسانی «آزاد» است. شوربختی از شرم، سر به زیر می‌افکند و شادی همچون مرواریدی گران‌قیمت نیازهای تمامی بشریت را بر می‌آورد. چنین است دنیای «رویای» من.

«لنگستون هیوز»



ساره حسینی

رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت

وردی مهر ۱۴۰۰





## Inner Peace

Peace will occur in the darkest and worst circumstances, when you have no hope and you are stuck in darkness besides you might think all the doors have been closed, there is always a light which is the brilliant Peace, in addition calm, hope, effort and smile come after the peace ostentation.

I was always looking for a way to feel peace around me further in every moment of my breathing. Actually I thought I can find peace in an imaginary place. However eventually I figured out that peace had been existed exactly in those breathes moreover it was not around me and out of my own feelings. It is inside of me right in my heart, and is imbued with my soul.

So do not spend much time on seeking peace in other places but your mind and heart. You are living with that in any steps of your life. The peace is inside of you. Undoubtedly at the best and the

most appropriate time it pops up and shows itself to you as the solution for your redemption.

Although there is no peace between some societies in the world at the moment, there is a fierce war going on around us, whereas they have misunderstood the meaning of peace. They think that peace comes from happiness after the end of the war. So they are fighting for victory. On the contrary, there is peace in their hearts. They just have not found it yet. The moment they, as well as each of us, make peace with ourselves is the victory.

All in all, as Dalai Lama said, «We can not never achieve peace in the outside world unless we make peace with ourselves».

ترجمہ: <https://drive.google.com/file/d/1bH6GrrV61ZyvOvEmuClMjKKQJZp4HTo5/view?usp=sharing>



# کافه صلح

به وقت خودم

این روزها همه دنبال صلح. میگن نایابه مثل طلا، شکننده‌ست مثل شیشه و مثل بوی خاک بارون خورده دلچسبه . اما جنگ چی؟ جنگ کثیفه، بی رحمه و عزیزانمون رو از ما میگیره، به‌نظر همیشه موقع صدور گواهی فوت، آمار غلط درمیاد. خیلی وقت‌ها با نبودن یکی، خیلی‌ها توی خودشون میمیرن...

\*\*\*

امروز توی تلویزیون، دختر بچه‌ی اوکراینی رو دیدم که پدر و برادرش رو توی بمباران از دست داده بود و مجبور بود با مادرش به کشور دیگه‌ای بره .

داشتم فکر می‌کردم من چقدر خوشبختم که پدرم رو دارم. درسته که اون دیروز مجبور شد به‌خاطر عمل مادرم قرنیه‌ی چشمش رو بفروشه؛ ولی خب همین که هست خوبه. امروزه همه از چیزی به نام «قدرت خرید» حرف میزنن و میگن خیلی کم شده؛ ولی من فکر می‌کنم در عوض «قدرت فروش» اینجا زیاده؛ ما میتونیم قرنیه‌ی چشم، کلیه یا حتی خونمون رو برای فروش بذاریم؛ ولی خب ما خوشبختیم چون امنیت داریم و با این حال، نمیدونم چرا توی جنس نگاه بعضی‌ها خبری از امنیت نیست... شاید اگر هممون میدونستیم نگاه‌هامون با هم حرف میزنه، بیشتر عشق رو چاشنی زندگی می‌کردیم .

گذشته از این حرفا، من مدت‌هاست دنبال صلح، بین صورت‌های سوخته از اسید، دزدی‌های خیابونی و قمه‌کشی‌ها، امیدوارانه دنبال ردیابی از رنگ و صلح می‌گردم. چراکه زیباترین نیلوفر آبی رو توی کثیف‌ترین لجنزارها پیدا میکنن «آلبر کامو» میگه: گوسفندی که وسعت دیدش در پشت گوسفند جلوی خودش خلاصه میشه، چجوری میتونه تشخیص بده که امروز اونو به چراگاه میبرن یا قتلگاه؟

پس من هنوز هم از بین همه‌ی این هیاهوها، دنبال صلحم... کسی میدونه توی کدوم کافه سروش میکنن؟! یا از کدوم مغازه میتونم یه کیلو ازش داشته باشم؟!

\*\*\*

کاش میتونستم روزی مغازه یا کافه‌ی صلح خودمو داشته باشم: چند قطره اشک شوق، از این خبرها که توی یه روز کسل‌کننده بقیه‌ی روزتو میسازه و هزار بسته صلح و آرامش، همشو مجانی توی منوی کافه میداشتم. کافه ای که ورود بهش یک شرط داره، «صلح درونی»؛ چیزی که این روزها هممون بهش نیاز داریم. کاش یاد بگیریم برای خودمون وقت بذاریم و یادمون بیاد که چی اولویت داره برامون. کاش خودمون رو برای خودمون کافی بدونیم و اون موقع است که اول از همه به «صلح با خود» میرسیم. به‌قولی، جنگ در جهان بیرون زمانی پیدا میشه که ما در درون خودمون در جنگ باشیم.

پس به امید پیروزی واقعی،

نه در جنگ،

که بر جنگ







۱۷

بخند مثل انار

# روضه‌ی آخر



تازگی‌ها اینچنین دریافتیم تا به الآن شَرّ و ور می‌بافتم آری آری حرف‌هایم رو هواست نام آن را «شعر» گفتن نارواست خوب در نشریه مَنگ و بی‌خیال پشت هم می‌بافتم طبق روال تا که ناگاه از دو کار روزگار یک کمی از قبل گشتم هوشیار اولی، موضوع این نشریه بود باطن زشت مرا بر من نمود امر شد از «صلح» شعری طنزگو هرچه افکندم نظر هر سمت و سو هیچ‌جا در جای‌جای این جهان دستگیر ما نشد از او نشان خواستم بر این جهان تف افکنم باز دیدم یک نفر از آن منم خود به این و آن توخّش می‌کنم هرکه «هُرّ» کرد من «هُش» می‌کنم زود درمی‌آورم تیغ از نیام تا ز بدخواهم بگیرم انتقام دل شکستن با زبان تیز هم نیست از آدم‌کشی و جنگ کم داعشی و صلح؟ جای خنده نیست؟ پس دگر حاجت به شعر بنده نیست دومی، سعدی و حافظ بوده‌اند یک کمی چشم مرا بگشوده‌اند با خودم می‌گفتم آخر چیست راز کین دو بس افسونگرند و دلنواز بوده این حسرت برابم آرزو تا بگیرد زین دو شعرم رنگ و بو تا کمی در شعرشان گردی عمیق وه که می‌بینی ظرافاتی دقیق واژه را گویی که گلچین کرده‌اند با قرینه جای خود آورده‌اند نیست شاعر هرکه در نظم آورد از سرش هرچه که یک آن بگذرد شعر، تنها نیست آهنگین سخن فرق دارد با همین ابیات من تازه حتی گفته باشم یک غزل خود به آن یک هم نمی‌کردم عمل بود وقتش تا دگر ساکت شوم جای حرّافی پی کاری روم چند ماهی هست گشتم آشنا با دو میل و چرخ و یک تخته شنا ضرب مُرشد وای غوغا می‌کند حافظ آنجا شور برپا می‌کند می‌توان کاندرا میان گود مست چرخ زد تا آسمان‌ها نیز رست الحق آنجا معدن صلح و صفاست هرکه می‌آید به آنجا بی‌ریاست می‌روم خود را کمی آدم کنم ادعا و خودنمایی کم کنم چفت و بستنی می‌زنم بر این دو لب تا بیاموزم کمی رسم ادب چشم‌ها را می‌کنم درویش و پاک تا به موقع دوزم آنها را به خاک صلح شاید در پی خودسازی است تازه اینها وهله‌ی آغازی است خُب ته این روضه هم باید که بست نوبت این شاعر قلابی است هر چرند از او شنیدید این دو سال بابت هر یک کنید او را حلال





## جنگ‌های خودمانی



چرا فکر می‌کنیم جنگ همیشه بین دو کشور و به دلیل اختلافات سیاسی یا فرهنگی رخ می‌دهد؟ مثلاً تا حالا به جنگ بین دستتون و جوش روی صورتتون دقت کردین؟ انقدر به اون جوش بیچاره دست می‌زنین که خون گریه می‌کنه؛ ولی از آخر یک زخمی بهتون می‌زنه که تا آخر عمر باقی می‌مونه. یا موقع درس خوندن، پوست صورتتون رو طوری میکشین که مثل خمیر نونوایی ور میاد و آکسون‌های عصبی از دندریت‌ها جدا میشه. اونجاست که تجمع دندریت‌ها زیر پوست، ضایعات ستاره‌ای‌شکلی رو ایجاد می‌کنه که به ستاره‌ی کِشدار معروفه.

جنگ بین شما و خواهرتون هم که معلومه! اول از چند تا فحش ساده شروع میشه ولی تا جایی پیش میره که تا نصف موهای اونو از ریشه درنیاارین، ولش نمیکنین. اصلاً یکی از نقاط ضعف دشمن رو میشه موهای اون تلقی کرد که هرچه بلندتر باشه، راحت‌تر شکست می‌خوره. به همین دلیل نمایندگان مجلس برای جلوگیری از کچلی، قانونی رو وضع کردن که میگه: «قطع کردن گیسوان، جریمه‌ی سنگینی رو به‌دنبال داره.»

از جنگ بین پدر و مادرها نگم براتون که تنها کسی که میتونه جلوشون رو بگیره، همسایه‌ی طبقه‌بالاییه، وقتی که داد می‌زنه: «بابا نصفه‌شبه! نمیخواین بی‌خیال شین؟» بعد پدر و مادر به هم نگاه می‌کنن و برای حفظ آبرو هم که شده، جنگ خاتمه پیدا می‌کنه.





اما به جنگ داریم که خیلی رمانتیکه. وقتی پرنده‌ها میخوان با هم دعوا کنن، نوکشون رو به هم میزنن و بال‌هاشون رو باز میکنن. این‌ها بهانه‌شون دعواست؛ اما اهداف والایی در سر دارن که از این راه بهشون میرسن. اسکار سوزناک‌ترین جنگ رو هم میشه به جنگ بین آهو و شیر داد. انقدر آهو قشنگ میدوه که حاضری خودت بری توی دهن شیر ولی آهو زنده بمونه.

با سیاست‌ترین جنگ، جنگ بین موج و ساحله. موج سیلی محکمی به ساحل میزنه ولی از اونجایی که آدم زرنگیه، خیلی آرام ساحل رو نوازش میکنه و ازش دور میشه. ساحل که دیگه دستش به موج نمیرسه، جای زخم‌هاش رو با صدف میپوشونه و با اومدن موج بعدی، صدف‌ها رو برای گرفتن انتقام به دریا میفرسته.

معهده از اون دسته عضوهاست که انگار برای جنگیدن خلق شده. وقتی که پُر باشه، با غذایی که توشه میجنگه. وقتی هم که خالی باشه، با خودش میجنگه. انقدر خودش رو به در و دیوار میزنه و جیغ و داد میکنه تا اینکه صاحبش سیرش کنه. یه جنگ داریم که خیلی خوشمزه است؛ جنگ بین ته‌دیگ نونی و دندون. مخصوصاً وقتی که صدای شکسته شدن استخوان‌های ته‌دیگ رو می‌شنوی و روغنش از توی جیگرش میریزه بیرون. اما خیلی خوش‌خیال نباشین! امروز ناهار کشک و بادمجونه! یکی از عظیم‌ترین جنگ‌ها توی حرم، نزدیک ضریح اتفاق میفته؛ مخصوصاً اگر شهادت یا ولادتی باشه. در این گونه مواقع، تنها کاری که باید انجام بدی اینه که روی پنجه‌ی پاهات وایستی و دستات رو جلوی صورتت طوری بگیری که راه تنفس رو برای خودت باز کنی؛ اما اگر یک لحظه غفلت کنی و نکات گفته‌شده رو به یاد نیاری، زیر پای آدم‌ها له میشی و به درجه‌ی شهادت نائل خواهی شد.

در آخر برسیم به قشر ضعیف دانشجو؛ تنها جنگی که برنده‌اش همیشه معلومه، جنگ بین دانشجو و استاده. حتی اگر خوینتم در راه لغو کردن امتحان بدی، بازم استاد کوتاه نمیاد و امتحان رو برگزار میکنه.



مریم خانی

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی

ورودی مهر ۹۹





در حاشیه



## بوی خون

“کشته و زخمی شدن ۳۰۱ کودک طی ۷ ماه در افغانستان”  
“کشته شدن ماهانه ۱۲۰ نفر بر اثر انفجار مین در افغانستان”  
“بمباران ایستگاه قطار در شرق اوکراین با ده‌ها کشته”  
“تبعات جنگ اوکراین بر امنیت غذای جهان”  
“اولین شهید قرن ستوان یکم منصور بزی ساکت”

طی این چندماه، از هرطرف اخبار را بخوانی، فقط بوی خون زیر دماغت می‌زند.

از هرشبکه اجتماعی که گذر کنی، صدای فریاد و شیون زنانی را می‌شنوی بر سر مزار زندگی و آینده‌شان خاک را چنگ می‌زنند. تا به حال این سیر جنگجو و خشونت طلب بشریت را از دیرباز تاکنون بررسی کرده‌اید؟ اینکه چطور می‌شود آدمی دم از تمدن و فرهنگ بزند و از آن طرف به دنبال بوی خون کشیده شود و حرص و طمع وجودش را به آتش کشد؟

اینکه چطور جامعه‌ای خود را این‌چنین برتر می‌بیند که در زندگی و زندگانی سایر جوامع تصمیم بگیرد؟

من هیچ‌وقت اخبار جنگ را دنبال نکردم. هیچ‌گاه برای پیروز میدان جنگ احترام قائل نشدم و برای بازنده دل نسوزاندم؛ چون از نظر من، جنگ نه تنها برنده‌ای ندارد بلکه دوسر باخت است که در آن هردو سوی میدان لحظه به لحظه ارزش زندگی خود را به باد می‌دهند.

چه فایده‌ای دارد که زنی بیوه و دخترکی محروم از احساسات پدر شود، آن هم برای خودخواهی و طمع مردانی که هیچ به فکر آن سرباز خط مقدم نیستند؟

چرا ما باید درگیر چیزی شویم که نه در شروعش نقشی داشته‌ایم و نه در پایانش به فکر ما هستند؟

ما درگیر بازی بزرگ مردان کوچکی شده‌ایم که با تصمیم‌گیری‌های خودخواهانه خودشان نه حاضرند زمین را به حال خود رها کنند تا زندگی شکل بگیرد و نه حاضرند آن را شریک شوند تا زندگی از بین نرود. و افسوس که ما همه می‌بینیم و می‌بینیم و می‌بینیم.

وقتی که این بخش از نشریه به من سپرده شد، بین دوراهی نوشتن حرف‌های غم‌انگیز و خشم‌آلود خودم و یا نوشتن حرف‌های روزنامه‌وار و زرد مانده بودم.

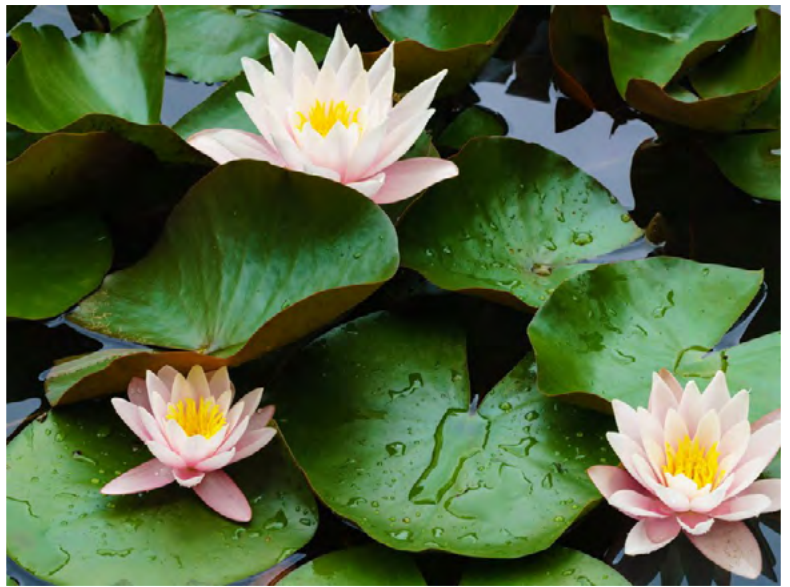
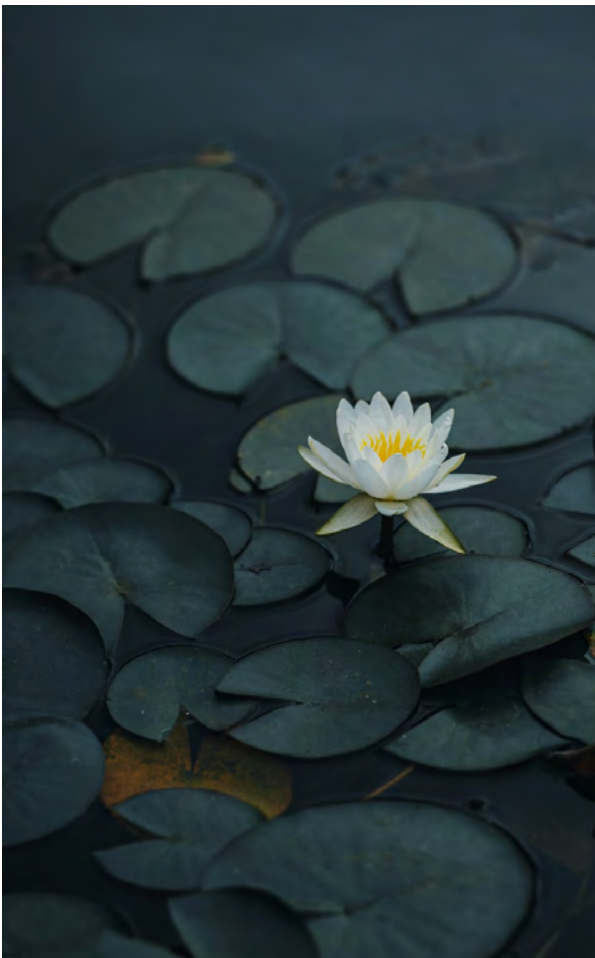
دست آخر تصمیم گرفتم راه سوم را انتخاب کنم و قضاوت را به خواننده واگذار کنم؛ که آیا بعد از خواندن این همه مطلب، خشم و غم را از لابه‌لای حصار کلمات بیرون می‌کشد تا چاره‌ای بی‌اندیشد و حتی شده گامی به اندازه پهنای یک سرسوزن بردارد تا این همه تمدن بی‌هنجار را بازسازی کنند،

یا که نه

بخواند و رد شود و تنها ثانیه‌ای مهمان احساساتشان باشیم و بس!

قضاوت با شماست...





## مناسبت‌های باستانی

مرا سیر شد دل ز جنگ و بدی / همی جست خواهم ره ایزدی

که خون ریختن، نیست آیین من / نه بد کردن اندر خور دین من «فردوسی»

و در اوستا، خشم و نفرت را نفی می‌کند و از مردم می‌خواهد که در مقابل ستم و خشونت گمراهان، به جای مقابله به‌مثل، با سلاح پاک‌دامنی و پارسایی ایستادگی کنند. علاوه بر زرتشت، کوروش یا ذوالقرنین که امپراتوری هخامنشی را بنیان نهاد و پادشاه بزرگ ایرانیان است، در تورات به‌عنوان ناجی شناخته می‌شود. طبق اسناد موجود، فتح بابل توسط کوروش کبیر بدون جنگ بوده‌است. او یهودیان را به سرزمین خود بازگرداند و در پیروی از دین خود آزاد گذاشت. ایرانیان در طول تاریخ مورد ستم و غارت بیگانگان قرار گرفتند؛ ولی هرگز مردمان دیگر کشورها را مورد غارت و ظلم قرار ندادند. از این رو می‌توان فهمید که از ابتدا، ایرانیان انسان‌های صلح‌طلب و مهربانی بودند که وجود خود را به زشتی جنگ، غارت و خونریزی آلوده نمی‌کردند. این موضوع را می‌توان از نقش‌های تخت‌جمشید نیز متوجه شد.

صلح از جمله نعمت‌هایی است که خداوند برای رشد جوامع انسانی، آن را به بشر ارزانی داشته‌است. از آنجایی که صلح برای بشریت یک اصل مهم و انسانی به‌شمار می‌رود، تمام انسان‌ها روزانه تلاش می‌کنند تا به‌دور از هیاهو در صلح و آرامش زندگی کنند.

صلح و نیاز به آن، مفهوم جدیدی نیست و از دیرباز میان ایرانیان جایگاه ویژه‌ای داشته‌است. ایرانیان باستان، به میانه‌روی و آشتی‌جویی شهرت داشتند. آرامش، آبادانی، خویشن‌داری، نیکوکاری، خردورزی و فرمان‌برداری، از آموزه‌های دین زرتشتی است. زرتشتیان در نیایش‌های روزانه‌ی خود ذکر می‌کنند: «برمی‌گزینم دین مزدیسنی را که ضد جنگ و کنارگذارنده‌ی سلاح و خویشی‌دهنده و پاک است. با نیکان و خوبان هفت کشور زمین، همپیوند و همیار شویم. با نیکوکاران همیار باشیم. از گناه و گناهکاران دوری کنیم.» خود زرتشت نیز صراحتاً علیه جنگ و خونریزی است

آمد. به این ترتیب نیلوفر سمبل جهان گردید و لایه‌های متعدد گلبرگ‌های آن، نمایانگر ادوار مختلف جهان، مقاطع و مراتب گوناگون هستی شد. در باور آنها، هشت گلبرگ نیلوفر نشانه‌ی هشت جهت وجود است که پس از خلقت، از قعر آب‌های اولیه ظهور کردند. ظهور نیلوفر از آب‌های اولیه که عاری از هرگونه آلودگی بوده، نشانه‌ی خلوص، پاکی و نیروی بالقوه است که از درون آن، نیروی مقدس حیات، دانش و معرفت ظهور می‌کند. نیلوفر آبی در ایران باستان، بیانگر نمادهای مختلف می‌باشد که مشترک با عقاید سایر ملل نیز هست. به‌عنوان مثال سمبل باروری، کامیابی، قدرت، حاصلخیزی زمین، حمایت از هر موجود زنده، صلح جهانی، زیبایی، تندرستی، عشق، ریاضت و عبادت می‌باشد.

در برخی از سنگ‌نگاره‌های تخت‌جمشید، تعدادی از مردان بلندپایه‌ی پارسی و ماد، به‌هنگام بازدید از شاه برای شادباش مهرگان یا نوروز، این گل را به‌دست گرفته‌اند؛ حتی در اسطوره‌های ایرانی، داریوش در یک دستش عصای شهریاری دارد و در دست دیگرش گل نیلوفر آبی را می‌بینیم. گل نیلوفر آبی در ایران باستان، که در تمام قسمت‌های تخت‌جمشید حجاری شده، می‌تواند نماد تمدن هخامنشی به‌شمار رود و همانگونه که گفته شد، نیلوفر آبی در ایران باستان که در بسیاری از تصویرها در دست شاهان و بزرگان دیده می‌شود، سمبلی از صلح و دوستی است. حال اینکه چرا غنچه‌ی گل تنها به‌دست شاهان بوده‌است و نیلوفر آبی در دست شاهان نماد چیست؟ در پاسخ می‌توان گفت به این دلیل بوده‌است که شاهان به‌عنوان مظهر قدرت می‌توانستند در جهت صلح یا جنگ حرکت کنند و آنها بودند که سرنوشت ملت خود را می‌ساختند. از آنجایی که فعالیت نظامی نقش تعیین‌کننده‌ای در تاریخ شاهنشاهی هخامنشی داشت و شاهان هخامنشی سعی در گسترش ناحیه‌ی فرمانروایی خود داشتند، گمان می‌رود که جنگ طلب بوده باشند؛ اما در حقیقت آنقدر باورهای صلح‌طلبانه داشتند که در جنگ‌های بزرگشان نیز، قراردادهای صلح را بر جنگ ترجیح می‌دادند.



گلی که در دستان پادشاهان هخامنشی در تخت‌جمشید دیده می‌شود، نماد صلح و شادی (از آنجا که این گل با آب در ارتباط است، می‌توان آن را نماد «آناهیتا» یا خدای آب نیز دانست) بوده‌است. این گل دوازده پر دارد و به آن، «نیلوفر آبی» می‌گویند. هرچند نیلوفر آبی و همه‌ی سمبل‌هایش به‌دست فراموشی سپرده شده، اما سرباز هخامنشی تخت‌جمشید، با مشتمت گره‌کرده، همچنان حافظ این گل باستانی است. گل نیلوفر آبی، پیشینه‌ای طولانی دارد. در افسانه‌ها و باورهای مردمان کهن چنین آمده‌است که در ابتدای خلقت، زمانی که خالق تنها در میان آب‌های نخستین قرار داشت، همانطوری که متعجب بود که خلقت را از کجا شروع کند، برگ نیلوفری را مشاهده نمود که تنها موجود بود. مقداری از گلی که نیلوفر در آن رشد می‌کرد، در دست گرفت و بر روی برگ گل قرار داد و سطح زمین به‌وجود



خودشان را داشتند: جشن میانه‌ی تابستان، میانه‌ی پاییز، میانه‌ی بهار یا پایان پاییز. جشن نیلوفر هم گویا یکی از همین جشن‌ها بوده که در خردادروز ماه تیر (روز ۶ تیر) برگزار می‌شد که به احتمال زیاد، مقدمه و پیش‌جشنی برای جشن تیرگان بود. در این جشن، اصیل‌ترین نماد صلح و پاکی، یعنی گل نیلوفر که از دل زشتی مرداب، زیبایی را پدید می‌آورد (همچنان که پدید آمدن صلح میان جنگ یکی از زیباترین مفهومی‌های بشریت است) استفاده شده‌است. با اینکه جشن نیلوفر عموماً دیگر برگزار نمی‌شود، اما در بعضی از مناطق ایران مثل فراهان، محلات و خمین جشنی به اسم «جشن اول تابستانی» یا به زبان خودشان «اول تووستونی» وجود دارد. البته زمان این جشن روز ۱۳ تیرماه است و به جشن «آب پاشونک» هم معروف است. این جشن که به مناسبت آغاز تابستان است، با رفتن به صحرا و پاشیدن آب به همدیگر برگزار می‌شود.



(برای مثال می‌توان به «صلح کالیاس» که یک قرارداد صلح ادعایی است که در حدود سال ۴۴۹ قبل از میلاد بین یونانیان و ایرانیان برقرار شد و به جنگ‌های یونان و ایران پایان داد، اشاره کرد.) به همین جهت است که در دستان شاهان حجاری شده، گل‌های نیلوفر آبی قابل مشاهده هستند. جشن بزرگ ایرانیان به نام نوروز نیز، پیام‌آور صلح و دوستی است و حتی سازمان ملل متحد نیز روز اول فروردین را روز صلح و دوستی نامیده‌است. علاوه بر نوروز، جشن دیگری نیز به نام «جشن نیلوفر» در تاریخ باستان وجود داشته‌است. جشن نیلوفر، جشنی باستانی در ایران است که در روز ششم تیرماه برگزار می‌شود. برگزاری این جشن در این زمان، احتمالاً بر پایه‌ی شکوفا شدن گل‌های نیلوفر در آغاز تابستان بوده‌است.

اگر با فلسفه‌ی جشن‌های ایران باستان و «گاهشماری گاهنباری» آشنا باشید، می‌دانید که هر روز از سال در دوره‌ی ایران باستان به اسمی نام‌گذاری می‌شد؛ یعنی هر روز اسم مخصوص خودش را داشت. خلاف تقویم امروزی که هر سال براساس ۱۲ ماه خورشیدی ۳۰ و ۳۱ روزه تعریف می‌شود، در تقویم ایران باستان، هر سال شامل چهار فصل و نیم فصل بود که هرکدام، بازه‌ی زمانی و مهم‌تر از آن جشن مخصوص

منابع:

خبرگزاری‌های ایرنا، امرداد نیوز، همگردی و میراث فرهنگی  
تاپلین، کریستوفر، جنگ و صلح در ایدئولوژی شاهنشاهی  
هخامنشی، ژورنال آنلاین ELECTRUM، جلد ۲۴  
(۱۳۹۶)، صفحات ۳۱-۵۴.



۲۵





کافه انار





هنگامی که تصویر شفافی از یک رویداد در ذهن نداریم، چاره‌ای جز نگاه به تصویر ضد آن نیست. دو پدیده‌ی جنگ و صلح نیز در این تعریف جای می‌گیرند. در یک نگاه اجمالی به تاریخ بشر، منظره‌ای پایدار از صلح نمی‌یابیم و همین اجباری است تا برای فهم ارزش صلح به روی دیگر آن، جنگ، بنگریم. «اریش ماریا رمارک» نیز دست به همین کار زده و با تجربه‌ای شخصی که با حضور در جنگ جهانی اول گره خورده، یکی از شاخص‌ترین آثار ضد جنگ ادبیات که ارزش صلح را بیش از هر چیز نمایان می‌کند، خلق کرده است.

«در غرب خبری نیست» رمانی است آلمانی، داستان تعدادی سرباز جوان که غرق در خیال و آرزوی خود بودند و ناگه با نواخته شدن سمفونی جنگ بی‌اختیار به سوی جنگی جهانی رانده شدند. روایتی سراسر بدون تعارف از ارمغانی رنج‌آور که جنگ بر جسم و روح یک انسان به یادگار می‌گذارد. «اریش ماریا رمارک» با دوری از هرگونه اغراق و بی‌نیاز از افزودن هیچ‌گونه توجیه حماسی بی‌دلیل و با تکیه به گذشته خود که با

جنگ آمیخته شده است، چهره عبوس و پوچ جنگ و دنیای عاری از صلح را نشان می‌دهد. توصیف او از لحظات سخت مرگ و جان دادن انسان و دید منحصر به فرد او، در داستان خودنمایی می‌کند: «زمین است که سرباز خود را به چین‌ها، چاله‌ها و گودی‌هایش می‌اندازد. ای زمین، آن‌گاه که نسیم مرگ و نیستی گلبرگ‌های زندگی سرباز را به بازی می‌گیرد و استخوان‌هایش از وحشت صدا می‌کنند، این تویی که او را در پناه سپر خود می‌گیری و به او عمر دوباره می‌دهی. ای زمین، آن‌گاه که گرداب وحشت‌زای جنگ، ما را چون پر کاهی به کام خود می‌کشد؛ به دامان تو پناه می‌بریم. در آن دقایق وحشت‌زا به امید زنده ماندن با لب و دندان دلت را می‌خراشیم تا به آغوش تو راه یابیم.»

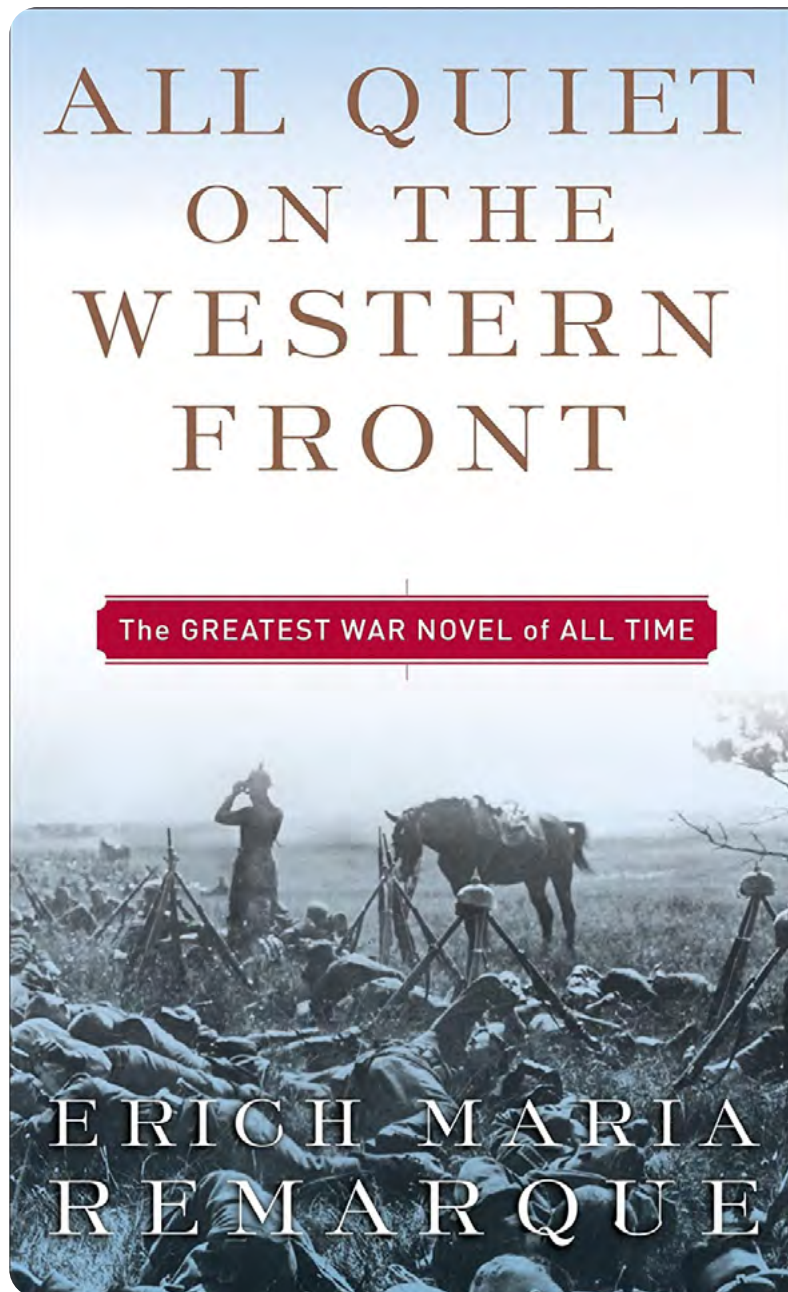
او با گویشی طعنه آمیز، شبه روشنفکران و مردمانی خارج از معرکه جنگ که صرفاً با یکسری نظریه و تحلیل بی‌مصرف از جنگ و صلح حرف می‌زنند، بی‌آن‌که لحظه‌ای تصویر و آینده فاجعه بار آن را از نزدیک لمس کرده باشند، بارها به نقد می‌گیرد. از مهم‌ترین خصوصیات در «غرب خبری نیست» القای حس وحشت، مرگ، ناامیدی و سردرگمی افرادی است که در هزارتوی تاریک جنگی گیر افتاده‌اند که خود هیچ اختیاری در آن نداشته‌اند.

رمارک با توصیف دقیق احوال و افکار شخصیت اصلی، چنین درست ارتباط با سایر سربازان و خانواده‌اش و منظره‌ی ملموس و رعب‌آوری که از لحظه به لحظه جنگ به خواننده می‌دهد، به هدف اصلی خود که به رذالت کشاندن چهره جنگ است، رسیده و گزینه دائم انسان به جنگ را سرچشمه اضمحلال بشر می‌بیند که همواره در جریان تاریخ زیست خود بر این کره خاکی، ادعای تمدن والا داشته است.

در پایان‌بندی واقع‌بینانه داستان، دگردیسی هویت سربازی را می‌بینیم که راوی اصلی داستان می‌باشد و به نوعی آینده‌ای است از سرنوشت محتوم تمامی انسان‌هایی که از جنگ، جان سالم به در برده‌اند، با روحی فرسوده و پوچ که تلخ‌ترین صحنه‌ها

را دیده‌اند و توان چندان برای بازگشت به دنیای بعد از صلح را ندارند و انگار باید تا جنگ و صلحی دیگر منتظر بمانند: «همه ما مثل همیم، نه تنها خود ما، بلکه تمام چیزهایی که قبلا برای ما وجود داشتند، ارزش وجودیشان را از دست داده‌اند؛ دیگر آن‌ها را نمی‌شناسیم... حال برای بازشناختن، هریک از ما باید خود فلز را محک بزنند. اول آنکه سربازیم و بعد گرچه عجیب است و من از گفتنش شرم دارم انسان هم هستیم.»

«در غرب خبری نیست» با ترجمه «سیروس تاجبخش» و توسط نشر «علمی فرهنگی» به چاپ رسیده‌است.



۲۸

در غرب خبری نیست  
امین‌رضا اولادان



امین‌رضا اولادان  
رشته‌ی علوم تغذیه  
ورودی بهمن ۹۸

## هفت راه احساس

پیش از معرفی هر نوع آثار هنری و موسیقایی، در ابتدا می‌بایست با مفهوم آن هنر آشنا شویم تا آن انقلابی که می‌خواهیم در روح و روان ما ایجاد شود، مسیرش هموارتر باشد. پس در این شماره، برخلاف شماره‌های پیشین، نه به سراغ یک قطعه و اثر خاص که به سراغ ریشه‌ی موسیقی رفتیم؛ موسیقی اصیل ایرانی

موسیقی یا همان خنیا (در زبان پارسی باستان) در تعاریف کلاسیک، به نوعی از هنر گفته می‌شود که از دو عنصر «صدا» و «سکوت» به وجود می‌آید و باعث ایجاد حالاتی در روح و روان ما می‌شود که گاهی آن را شادی می‌پنداریم و یا گاهی اوقات، که جوشش خون در چشم‌هایمان هویدا شد، با غمی که در آهنگ است همدردی می‌کنیم...

موسیقی، بهتر از هر کتاب و دفتر تاریخی‌ای سرگذشت کشورها و قومیت‌ها و انسان‌ها را نشان می‌دهد. کتاب‌ها، گفتارهایی که به نوشته تبدیل شده‌اند، قابل تحریف‌اند و می‌توان آنها را به نفع سلیق شخصی خود تغییر داد؛ اما شما هرگز قادر به تحریف موسیقی یک مرز و بوم نیستید. چراکه نُت به نُت آن، به دل و جان تک‌تک آدم‌های آن سرزمین گره خورده است. موسیقی ایرانی نیز از این قاعده مستثنا نیست. تقریباً اکثر دستگاه‌ها، آوازها و گوشه‌های ایرانی، از غم آکنده هستند و دست روحان را می‌گیرند و با همدیگر به سمت کهکشان احساس پرواز می‌کنید؛ همانند تاریخ ایران زمین که سراسر جنگ و درگیری و غم و اندوه است.

موسیقی ایرانی، شامل هفت دستگاه و آوازهای زیادی است که در ادامه به طور مختصر، به شرح هریک و حال‌وهوای آن می‌پردازیم:

\*قبل از آن، این رابطه را به یاد داشته باشید:

دستگاه آواز گوشه

\*ماه‌ور: در اکثر آموزش‌های موسیقایی، ماه‌ور اولین دستگاهی است که آموخته می‌شود. زیرا حسی شاد و میهن‌پرستانه دارد و باعث ایجاد شوق و انگیزه در هنرجو می‌شود. همچنین به علت اینکه تمامی نت‌ها در جای خود قرار دارند و پرده‌گردانی انجام نمی‌شود، از باقی دستگاه‌ها ساده‌تر به نظر می‌رسد.

تصانیف زیادی در ماه‌ور خوانده شده است. «ایران ای سرای امید»، «مرغ سحر»، «ز من نگارم» و... نمونه‌هایی از این تصانیف هستند.

\*شور: منشأ چندین آواز ایرانی است و به همین علت، پایه‌ی موسیقی ایرانی را تشکیل می‌دهد. این آوازه‌ها عبارتند از: ابوعطا، دشتی، افشاری، بیات ترک

\*بیات ترک: آوازی است همراه با غم که برای تعزیه‌خوانی استفاده می‌شود. بیشتر، آواز بازاری است و خیلی میان موسیقی‌دانان محبوب نیست.

\*افشاری: آوازی است که حین نواختن یا گوش کردن، حس مالیخولیا به آدمی دست می‌دهد و او را به فکر وادار می‌دارد. \*دشتی: دشتی نیز جگرسوز تعریف شده‌است؛ اما برخی موسیقی‌دانان از این آواز برای خلق آهنگ‌های حماسی نیز بهره بردند. مانند استاد «روح‌الله خالقی» که «ای ایران، ای مرز پرگهر» را در این آواز خلق نمود. \*ابوعطا: دارای حال‌وهوای عربی است و اذان و قرائت قرآن، معمولاً در این آواز خوانده می‌شود.

\*همایون: همانطور که از اسمش پیداست، دستگاهی است که حالتی اشرافی دارد و در زمان‌های قدیم، مطربان از این دستگاه برای نواختن در دربار شاهنشاهان استفاده می‌کردند. همایون حالتی دلنشین دارد و آن را به معجونی از عواطف تشبیه می‌کنند که می‌تواند همزمان حس شادی و غم را برانگیزد. همایون نیز دارای یک آواز به نام آواز «اصفهان» است که آواز اصفهان، به‌روزترین آواز موسیقی ایرانی است و تصانیف زیادی در این آواز خلق شده‌است: امشب شب مهتابه، بهار دلنشین، به اصفهان رو، بت چین و...

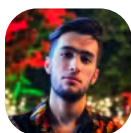
\*سه‌گاه: دستگاهی است که یادآور نهایت حزن و اندوه می‌باشد و آن را یادگار مصیبت‌ها و دردهای نیاکان می‌نامند. از تصنیف‌های معروف، می‌توان به «شمع و پروانه منم» اشاره نمود.

\*چهارگاه: حالتی حماسی و باصلابت دارد و بیشتر در سرودهای میهن‌پرستانه از آن استفاده می‌شود. مانند: «نام جاوید وطن» یا «سلام صبحگاهی».

\*نوا و راست پنجگاه: دو دستگاهی هستند که خیلی نزد مردم شناخته‌شده نیستند و آوازهای کمتری در آن خوانده شده. نوا، دارای حس شجاعت و قدرت است و راست پنجگاه نیز، دارای حس غم تعریف می‌شود.

این، خلاصه‌ای از دستگاه‌ها و آوازهای ایران زمین بود. قصد من در نوشتن این متن، این بود که آشنایی کلی و خلاصه‌ای از آنچه که بر موسیقی ایران می‌گذرد، داشته باشیم تا بتوانیم درک بیشتر و فهم بالاتری از موسیقی‌ای که گوش می‌دهیم داشته باشیم.

تا درودی دیگر، بدرود





## فروغ، طلوع سنت شکن

کسی مرا به آفتاب معرفی نخواهد کرد  
کسی مرا به مهمانی گنجشک‌ها نخواهد برد  
پرواز را به خاطر بسپار، پرنده مردنی است...

قلم به دست می‌گیرم تا سرگذشت زندگانی بانویی آزاده را به تحریر درآورم، اوایی که در طول عمر کوتاه خود آثاری منحصر به فرد خلق کرده‌است. آثاری که همچنان هم نظر منتقدان برجسته را به خود معطوف کرده و ادبیات معاصر سرزمین‌مان را وام‌دار وجود خود نموده‌است. بانویی نامدار که در تمامی آثارش با زبانی صریح و گویا و وبدون هیچگونه پرده‌پوشی به بیان دغدغه‌های درونی جامعه می‌پردازد. بدون اغراق می‌توان او را بانوی سنت‌شکن در دوره‌ی معاصر دانست که معتقد بود امروزه در دنیا همه چیز دچار تغییرات شده و اصلا قابل قیاس با عصرهای پیشین نیست. او بر این اصل باور داشت که دنیای ما به روزگار حافظ و سعدی که بماند، حتی به دنیای پدران‌مان هم مرتبط نیست و اینجاست که مفهوم

فاصله برای‌مان تداعی می‌شود. فروغ می‌گفت: «هیچ نسلی بانسلی دیگر قابل قیاس نیست و همین مقایسه‌ها باعث سرخورده شدن افکار می‌شود» همین تفکرات بود که باعث شده از او در لوح تاریخ با نام بانوی سنت شکن یادکنند. فروغ الزمان فرخ زاد دره‌شتمین روز از دی ماه سال ۱۳۱۳ در خانواده‌ای فرهنگی دیده به جهان گشود. فروغ از همان سال‌های نوجوانی به قول خودش غزل می‌سرود و در رویاهای سروده شده‌ی خود می‌زیست. عاقبت در شور و شمع نوجوانی دل به معشوقی بست و با مردی ۱۵ سال بزرگ‌تر از خودش راهی خانه بخت شد، عشقی که چه قبل وصال و چه بعد از جدایی لحظه‌ای از عطشش کم نشد و نامه‌های عاشقانه‌ی فروغ هنوز هم زبانزد خاص و عام است و بعد از یک‌سال ثمره‌ی این عشق، جهان گیر، فرزند فروغ، پا به عرصه وجود گذاشت.

فروغ در سال ۱۳۳۱ اولین کتاب شعرش (اسیر) را منتشر کرد، به دنبال آن آثارش یکی پس از دیگری نشر یافت و جهانیان را به تحیر وامی‌داشت؛ آثاری همچون عصیان، دیوار و تولدی دیگر.





مدرسه‌ای درس خوانده، یک مشت اتفاقات خیلی معمولی و قراردادی توی زندگیش اتفاق افتاده که بالاخره برای همه می‌افتد. فکر تلقی یک آدم امروزی، من فکر می‌کنم نسبت به آدمی که در بیست سال پیش زندگی می‌کرده کاملاً عوض شده، آن تلقی که از مفاهیم مختلف دارد؛ مثلاً مذهب، اخلاق، عشق، شرافت، شجاعت، قهرمانی، واقعا چون محیط زندگی ما عوض شده، و به نظر من تمام این مفاهیم زاییده شرایط محیط هستند، این مفاهیم نیز عوض شده.» نکته قابل توجه این گفتگو باور فروغ به تغییر، متناسب با هر زمانه‌ایی زیستن و همراهی جامعه در راستای بهبود کیفیت زندگی است که در بطن هر موجودی نهفته است ولیکن همه‌ی ما جرئت ابراز این موضوع را نداریم.

سرانجام در ۲۴ بهمن ماه، بانوی زمستانی ادبیات فارسی، در اثر تصادفی مشکوک جان خود را به جان آفرین تسلیم کرد و جامعه‌ی ادبی کشور را به سوگ خود نشانده. فروغی که شاید جسمش در میان ما نباشد؛ اما همیشه یاد و خاطرش در دل‌هایمان جاویدان است.

**به لب‌هایم زدن قفل خموشی  
که در دل قصه‌ای ناگفته دارم  
ز پایم بازکن بند گران را  
کزین سودا دلی آشفته دارم...**

فروغ بعد از جدایی دست به خودکشی زد، شاید حس کرده‌بود که این عالم بدون عشق سرابی بیش نیست؛ اما خب، خود را به دنیا نبخت و قصد داشت دنیا را در برابر اراده خود به زانو دریاورد. بعد از آن بود که فروغ به کشورهای مختلف اروپایی سفر کرد و به زبان‌های ایتالیایی، فرانسوی و انگلیسی مسلط شد کسی چه می‌داند شاید می‌خواست جملات روان شده از ذهنش را به گویش‌های مختلف به جهانیان مخابره کند. فروغ سال‌های پایان عمرش را صرف سینما و ساختن فیلم کرد و مانند همیشه خوش درخشید.

فروغ در یکی از مصاحبه‌هایش حال و هوای خود و شعرهایش را اینگونه بیان می‌کند: «والله حرف زدن در این مورد به نظر من یک کار خیلی خسته‌کننده و بی‌فایده است. خوب، این یک واقعیت است که هر آدمی که به دنیا می‌آید، بالاخره یک تاریخ تولدی دارد. اهل شهر یا دهی است، توی



فاطمه عباسی  
رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت  
ورودی مهر ۹۹



آه شاید عاشقانم نیمه شب،  
 گل به روی گور غمناکم نهند،  
 بعد من ناگه به یکسو می‌روند،  
 پرده‌های تیره دنیای من،  
 چشم‌های ناشناسی می‌خزند،  
 روی کاغذها و دفترهای من،  
 در اتاق کوچکم پا می‌نهد،  
 بعد من، با یاد من بیگانه‌ای،  
 در بر آیینه می‌ماند به جای،  
 تار مویی، نقش دستی، شانهای،  
 می‌رهم از خویش و می‌مانم ز خویش،  
 هر چه بر جا مانده ویران می‌شود،  
 روح من چون بادبان قایقی،  
 در افق‌ها دور و پنهان می‌شود،  
 می‌شتابند از پی هم بی‌شکیب،  
 روزها و هفته‌ها و ماه‌ها،  
 چشم تو در انتظار نامه‌ای،  
 خیره می‌ماند به چشم راه‌ها،  
 لیک دیگر پیکر سرد مرا،  
 می‌فشارد خاک دامنگیر خاک،  
 بی تو دور از ضربه‌های قلب تو،  
 قلب من می‌پوسد آن‌جا زیر خاک،  
 بعدها نام مرا باران و باد،  
 نرم می‌شویند از رخسار سنگ،  
 گور من گمنام می‌ماند به راه،  
 فارغ از افسانه‌های نام و ننگ

## فروغ فرخزاد



## مرگ من

انتخاب شعر: فاطمه عباسی

مرگ من روزی فرا خواهد رسید،  
 در بهاری روشن از امواج نور،  
 در زمستانی غبارآلود و دور،  
 یا خزان‌ی خالی از فریاد و شور،  
 مرگ من روزی فرا خواهد رسید،  
 روزی از این تلخ و شیرین روزها،  
 روز پوچی همچو روزان دگر،  
 سایه‌ای ز امروزها، دیروزها،  
 دیدگانم همچو دالان‌های تار،  
 گونه‌هایم همچو مرمهرهای سرد،  
 ناگهان خوابی مرا خواهد ربود،  
 من تهی خواهم شد از فریاد درد،  
 می‌خزند آرام روی دفترم،  
 دست‌هایم فارغ از افسون شعر،  
 یاد می‌آرم که در دستان من،  
 روزگاری شعله می‌زد خون شعر،  
 خاک می‌خواند مرا هر دم به خویش،  
 می‌رسند از ره که در خاکم نهند،



۳۳

انتخاب شعر: فاطمه عباسی  
مرگ من



فاطمه عباسی

رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت

ورودی مهر ۹۹



میکروفون انارستان



## مصاحبه انارستان

انتخاب

سلام به همه‌ی شما انارستانی‌های عزیزدل

ما امروز با یک مصاحبه‌ی خیلی ناب در کنار سرکار خانم فرزادیان خدمت شما هستیم، از ایشان هم کمال تشکر رو داریم که وقتشون رو به ما اختصاص دادن تا از کلامشون بهره‌مند بشیم و فیض ببریم

**-خانم فرزادیان از اونجایی که شاید بعضی از مخاطبینمون با شما آشنا نباشند لطف می‌کنید به طور خلاصه خودتون رو معرفی کنید؟**

+با عرض سلام به همه دوستان، من فرزانه فرزادیان هستم کارشناس ارشد روانشناسی بالینی؛ چند سالی در دانشگاه علوم پزشکی وارستگان استاد دروس روانشناسی و روش‌های مطالعه بودم و به عنوان مشاور روانشناس هم فعالیت داشتم؛ در حال حاضر هم فقط به عنوان روانشناس بالینی در دانشگاه حضور دارم.

**-بسیار عالی؛ از اونجایی که موضوع این بار نشریه ما «صلح» هستش، قبل از شروع مصاحبه می‌خوایم یکم از**

**صلح برامون بگید؛ صلح از دید شما یعنی چی؟! چی میشه که صلح تبدیل به جنگ میشه??**

+قبل از مصاحبه که من از موضوع اطلاع پیدا کردم اول واسم جالب شد که مفهوم صلح رو واضح‌تر بدونم چون معتقدم واژگانی که ما استفاده می‌کنیم خیلی محدوده؛ بنابراین وقتی گشتم معنای‌ای براش پیدا کردم که خودش یک دنیا معنی داشت مثلاً اومده بود سازش، آرامش یا آشتی و برای متضادش هم برای مثال جنگ و قهر آورده شده بود که خود این کلمات باز جای بحث داشت؛ بنابراین خود این موضوع برای من جالب شد که شاید یکی از دلایل کاهش صلح بین آدم‌ها همین برداشت‌های متفاوتمون از یک موضوعه و بدتر از اون خیلی از اوقات به جای اینکه به زاویه دید و نظر طرف مقابلمون دقت کنیم تماممونو خرج می‌کنیم تا بگیم نظر خودمون درسته و تو اشتباه می‌کنی مثلاً خیلی اوقات به جای اینکه خوب به حرف طرف مقابلمون گوش کنیم مدام سعی در صحبت کردن و اثبات درستی حرف خودمون حتی به غلط داریم؛ حتی دیده‌شده بعضا به یک کتاب یا فردی مراجعه می‌کنیم (برای کمک) و اون مارو بیش‌تر به اشتباه می‌ندازه.

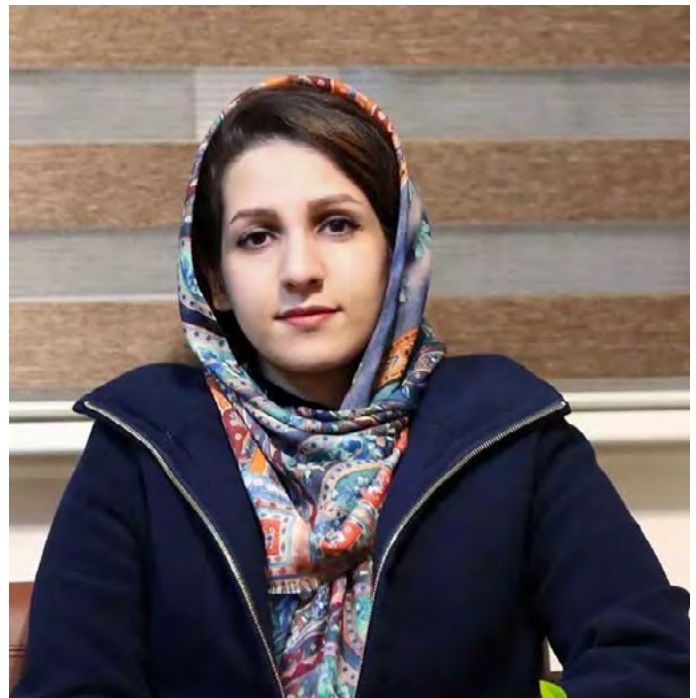
یا از هر روشی قدرتم رو اثبات کنم که ممکنه پرخاشگری یا خشم باشه. بنابراین ما می‌تونیم صلح با بیرون، ارتباطمون با اطرافیان، و صلح درون رو سازش و پذیرش خودمون و ذهن آگاهی معنی کنیم که اگر صلح درونی نباشه قطعاً صلح بیرونی دچار مشکل میشه.

**-موضوع دیگه‌ای که شاید بگیم یجورایی توی دل سوال قبلیه ولی از اونجایی که خیلی مهمه باید به صورت جداگانه هم بهش پرداخت، خانواده ست. به نظرتون دلیل عدم صلح خلیامون با خانواده چی میتونه باشه؟**

+قطعاً ساختنی بودن صلح در مورد خانواده هم صدق می‌کنه؛ چیزی که ما به عنوان خانواده معنی می‌کنیم پایه اش از ازدواج میاد، یعنی دو فرد از دو خانواده، دیدگاه و حتی فرهنگ متفاوت وارد یک رابطه و صلح می‌شوند. از اونجایی که خانواده هم یک شکلی از ارتباطه پس دوطرف نیازمند همون صلح درونی هستند تا بتوانند در رفتارشون باهم موفق‌تر و در نهایت خوشبخت‌تر باشند، و همین باعث میشه به بچه‌هاشونم انتقال بدهند. از اون طرف الگوهای ویژه‌ی پایداری که به عنوان ویژگی‌های شخصیتی در هر یک از ما هستش ناشی از سه مرحله ست: یکی ذات یا همون ژنتیک، دیگری تربیت والدین در کودکی و اخری هم روابط اجتماعی، بیش‌تر در سن بلوغ با هم سنان و اطرافیان. بنابراین سازش والدین، اول با خود و سپس با یک‌دیگر باعث تربیت هرچه درست‌تر فرزندان که مجموعش با ذات شخص، دلیل ارتباط بین فردی موفق‌تر با همسالان در دوران بلوغ میشه و خود فرد هم به سازش درونی صحیح‌تر و پذیرش و در آخر صلح درونی بهتر خواهد رسید.

**-کمی هم به بحث زمان بپردازیم، از دید شما راه حل درست برای افرادی که با گذشته‌ی خودشون وارد جنگ شدند یا با آینده دست و پنجه نرم می‌کنند چیه؟!**

+من مراجعه کننده‌های زیادی تحت این عنوان دارم که مثلاً ما بی‌انگیزه شدیم، خسته‌ایم، حال و حوصله نداریم و بعد از اینکه سرچ می‌کنند و مطالبی رو می‌خوندن به خودشون



**-خب حالا اگر بخوایم یکم ریزتر بشیم، من فک می‌کنم بزرگ‌ترین سرمایه‌ی هر فرد وجود خودشه؛ بنابراین چی میشه که انسان از صلح با خودش دوری می‌کنه؟!**

+اول ببینیم صلح با خود آدمی از همون ابتدا وجود داره یا نه! من فک می‌کنم از ابتدا صلح وجود نداره یعنی صلح ساختنی و ایجاد شدنیه و شاید همون معنی خودشکوفایی در هرم مزلو رو بده و از نیازهای فیزیولوژیک در بچگی شروع میشه و کم کم ما این رو به پیش می‌بریم تا به نقطه‌ی صلح برسیم؛ بنابراین از نظر من صلح با درون، نیازمند زمان و گذر از شکست‌ها و دردها هستش. از نظر رویکردهای نوین هم میشه صلح درون رو اینگونه معنی کرد که پذیرش مسئولیت و عواقب ناشی از انتخاب هاست. در کل اگر یکم از نیازها و احساسات درونی خودمون اطلاع پیدا کنیم باعث صلح درونی و در نهایت صلح با بیرون و دیگر افراد میشه.

**-به صلح با بیرون اشاره کردین، به نظرتون دلیل و منشا جنگ با دیگران چیه؟!**

+همونطور که گفتم اگر خیلی وقت‌ها ما با درونمون صلح نداشته باشیم باعث میشه با بیرون هم وارد جنگ بشیم؛ به عنوان مثال اگر من ترس از شکست و آسیب دارم قطعاً در ارتباطاتم همش دنبال اینم که آسیب نبینم و شکست نخورم و خب این یا باعث میشه من از ارتباط گرفتن گریزان باشم



استرسی که امروزه خلیامون بهش دچاریم که ناشی از گیر کردن در گذشته یا کنترل کردن آینده‌ایه که خیلی هم دست ما نیست.



**-خانم فرزادیان چی میشه که ما وارد جبهه‌ی مقابل احساسات می‌شیم؟! می‌خوایم از عقل و منطقمون پیروی کنیم؟ چون خیلی وقت‌ها دیده‌شده که با منطقمون می‌جنگیم!**

+من فک می‌کنم برمیگرده به اون تابویی که همیشه منطق رو بهتر از احساس میدونه! مثلا میگن خانم‌ها چون احساسی‌ان ضعیف‌ترن یا مرد که گریه نمی‌کنه... گروهی از روانشناس‌ها معتقدند که احساسات اکثرا منشا ذاتی و ژنتیکی داره مثلا کودکان امروزی از همون بچگی خیلی راحت‌تر با موبایل و تکنولوژی کار می‌کنند اما گروهی هم به اینکه بچه مثل لوح سفید می‌مونه و تربیت باعث القای احساسات و شخصیت به اون میشه اعتقاد دارند. من خودم به اهمیت بیش‌تر تربیت و زیست فرد باور دارم و به نظرم فرهنگ، آموزش، سنت، دین و ایدئولوژی‌مون تاثیر شگرفی بر خفه کردن احساسات ما داره، مثلا اینقدر از بچگی به ما گفتن گریه کردن بده که باعث شده ما الان این احساس رو سرکوبش کنیم و بروز ندیم و این در یک جایی منجر به انفجار و اتفاقات بزرگ و شاید بد میشه؛ پس جدا از اون چیزی که به نادرست به ما القا میشه، باید احساسات رو بروز داد و خود همین کار

برچسب افسردگی هم می‌زنند؛ اما اگر از دیدگاه وجودگرایی و یا رفتارشناختی نوین بخوایم به قضیه نگاه کنیم، نتیجه گیری از این نشانه‌ها به افسردگی ختم نمیشه و وقتی پای کلام این افراد می‌شینیم می‌بینیم تمام صحبتشون از گذشته ست؛ تصمیمات اشتباه، اتفاقاتی که کنترلی درشون نداشتن و ... بنابراین میشه گفت یجورایی زندگی‌شون قفل شده و هیچ انتخاب و تصمیمی صورت نمی‌گیره. به نظر من زندگی مثل بازی شطرنج می‌مونه، وقتی که ما نوبتمونه باید حرکت کنیم چه بخوایم چه نخوایم و تا وقتی هم که حرکت ما صورت نگیره هستی متوقف میشه و هیچ اتفاقی نمیفته. بنابراین از اونجایی که اتفاقاتی که رخ میده بخشیش تحت کنترل ما نیست، من فک میکنم اگر ما اتفاقات صورت گرفته‌ی خارج از کنترلمون و انتخاب‌هایی که خودمون داشتیم در گذشته رو بپذیریم خیلی راحت‌تر به زندگی می‌پردازیم و دیگه از عواقب تصمیم‌هایی که می‌خوایم بگیریم نمی‌ترسیم و حرکت رو به جلویی داریم.

من همیشه برای مراجعه کننده‌هام یک مثالی می‌زنم، میگم که زندگی مثل پله‌های مترو می‌مونه، اگر دقت کرده باشین مثلا هر ده تا پله یک پاگرد داره، من میگم این پاگردها جدا از بحث رفع خستگی برای اینه که ما هم بالا رو نگاه کنیم هم پایین رو. اگر شما فقط جلوی پاتونو نگاه کنید بعد از چنتا پله زمین می‌خورید و یا دیر و زود می‌رسید و زمانبندی از دستتون در میره، اگر موقع راه رفتن فقط عقب یا فقط جلو رو نگاه کنید باز هم می‌خورید زمین بنابراین پاگردها برای اینه که وقتی رسیدید بهش هم بالا و هم پایینو نگاه کنید؛ چنتا پله اومدم، چقد زمان برد، چنتا پله دیگه و چقد زمان دارم و... و همچنان پاگرد بعدی... بنابراین در لحظه زندگی کردن با نگاهی به گذشته و آینده خیلی به حال خوبمون کمک می‌کنه. متاسفانه ما یاد نگرفتیم از درد رد بشیم و خود زندگی هم مساوی هستش با درد، هر چه سن ما بالاتر میره با دردها و از دست دادن‌های بیش‌تری مواجه می‌شیم و اگر قرار باشه من توی مسائل قبلی گیر کنم و از دردها رد نشم باعث همون جنگ با گذشته میشه و این مورد چیزی جز اختلال‌های روانی و بیماری‌های جسمی در بر نداره مثل

باعث کنترل و بروز درستش میشه. سازمان بهداشت جهانی هم به این مورد اشاره میکنه که فرد باسواد تنها نباید خوندنو نوشتن یاد داشته باشه بلکه باید چیزهای دیگه‌ای مثل مهارت‌های زندگی، تفکر نقادانه و خلاقانه هم یاد داشته باشه که به همین دلیل در کشورهای اروپایی تدریس میشه که احساسات چیز بدی نیست فقط باید یاد بگیریم چگونه کنترلش کنیم و بروزش بدیم مثل مدیریت خشم و استرس. در پایان باید بپذیریم که احساسات اعم از خشمگین شدن، مضطرب شدن، نگران شدن، ناراحت شدن و ... یک چیز غریزه که باید به طور صحیح پذیرش، مدیریت و بروز اون رو یاد بگیریم. برای شناختن بهتر احساسات هم می‌تونیم به ابتدای کتاب ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی اثر مارشال روزنبرگ مراجعه کنیم.



-بسیارخب، به عنوان حرف آخر شما چه راهکارهایی برای صلح بهتر و پیش‌تر با هرکدوم از اجزای زندگی اعم از خودمون، دیگران، ارتباطاتمون و ... پیشنهاد می‌کنید؟  
 +دانشجویانی که منو می‌شناسند می‌دونند که یک واژه خیلی برای من ارزشمنده و خیلی ازش استفاده می‌کنم و اون هم «انتخاب» هستش. به نظر من انتخاب کردن و پذیرش انتخاب‌هامون خیلی کمک می‌کنه به سازش، صلح درونی و احساس بهتر. اکثر ماها دنبال آزادی هستیم و اون رو فارغ بودن از مسئولیت می‌دونیم در صورتی که به قول بزرگان، آزادی یعنی پذیرش هرچه درست‌تر مسئولیت‌ها و عواقب ناشی از انتخابمون. ما در هرمرحله از زندگیمون درحال انتخابیم. زندگی شاید خیلی وقت‌ها قشنگ نباشه

ولی ما نباید فرار کنیم و باید دست از انکار برداریم، وقتی که ما این موضوع رو بپذیریم خیلی راحت زندگی می‌کنیم و حواسمون هم پیش‌تر به انتخاب‌هامونه چون می‌دونیم ممکنه چیزی رو از دست بدیم و همینطور ناراحتی‌های ناشی از درد هم کم‌تر میشه و همچنین قدم‌هامون هم خیلی آگاهانه‌تر برداشته می‌شود.

رفتارهای ما حاصل سه مرحله ست: افکار، احساسات و در نهایت رفتار. وقتی ما خودآگاهی و ذهن‌آگاهی داریم حواسمون به تفکر و احساساتمون هست؛ بنابراین باعث بروز هرچه بهتر رفتار میشه.

بعضی آدم‌هایی که ما توی زندگیمون می‌بینیم که مهربون‌اند و خیلی راحت می‌بخشند، آدم‌های بدون دردی نیستند؛ اون‌ها فقط حواسشون به خودشون هست، مثلاً می‌دونن زندگی از دست دادن داره، درد و هزینه داره و هر لحظه حواسشون به احساس و نیازشون پیش‌تره تا اینکه بجنگند، فرار و انکار کنند.

در پایان هم یک‌سری کتاب پیشنهاد می‌کنم که به این درک کمک می‌کنه: «تکه‌هایی از کل منسجم» اثر پونه مقیمی، «تئوری انتخاب» اثر ویلیام گلسر و ترجمه علی صاحبی و کتابی هم که گفته شد «ارتباط بدون خشونت»

ولی یادمون نره که همه‌ی این‌ها نیاز به تلاش داره...  
 یک شعر هم یادم اومد به عنوان حسن ختام که مولانا می‌فرماید:

تو مگو همه بجنگند و ز صلح من چه آید

تو یکی نه‌ای هزاری، تو چراغ خود بی‌فروز

ما توی روابطمون هم همش دنبال همینیم که منتظریم طرف مقابلمون تغییر کنه تا ما هم تغییر کنیم؛ اما مولانا خیلی قشنگ میگه که منتظر نباش تا بقیه کاری رو انجام بدن تو از خودت شروع کن تا بقیه هم تغییر کنند.

-خیلی ممنونیم از شما خانم فرزادپان که وقتتون رو به ما اختصاص دادید و با حرف‌های زیباتون به آگاهی ما افزودید.





## مسابقه

که نویسنده به آن فکر می‌کند. یکی از مهم‌ترین نکاتی که در جستارنویسی وجود دارد که آن را از سایر انواع مقالات و نوشته‌ها متمایز می‌کند، این است که دستورالعمل‌های مشخص و اصول و قواعد سخت بر آن حاکم نیست؛ در واقع جستارنویس آزادی عمل بیشتری نسبت به دیگر نویسندگان دارد و می‌تواند کلمات و موضوعات را با اتکا به دانش شخصی و از دریچه ذهن خود خلق کند. به دلایل بیان‌شده در بالا، هرکسی می‌تواند در قالب جستار، تجربیات و طرز فکر خود را در مورد موضوعات مختلف بنویسد و به هیچ منبع خارجی و تحقیقات خاصی هم نیاز نخواهد داشت. در این شماره از نشریه‌ی ادبی انارستان از شما دعوت می‌کنم در یک رقابت هیجان‌انگیز شرکت کنید و یک جستار پیرامون موضوع «صلح با خود» بنویسید. از بین آثاری که به آیدی [Nematizadehh@](mailto:Nematizadehh@) ارسال می‌شود، بهترین جستارها انتخاب می‌شود و علاوه بر این‌که جوایز نفیسی به نویسندگان انارستانی عزیز تقدیم می‌شود، جستار و نام آن‌ها در شماره‌ی بعدی نشریه چاپ می‌شود.

«البته به حالا نگاه نکنید که این‌چنین استادانه خود را دوست دارم! تا همین دو سال قبل من هم مثل شما بودم، شخصی که به خود ظلم می‌کرد و این ظلم را عاشق بودن می‌دانست. عشق یعنی حال دو طرف خوب باشد، نه فقط حال یکی از آن‌ها. من خوددرمانی کردم و دست از دوست نداشتن من برداشتم. حالا در مدت دو سال، هم در کار موفق شدم و هم در زندگی شخصی. نمی‌گویم من را الگوی خود قرار دهید، من فقط می‌گویم اگر خودتان نخواهید و خوددرمانی را آغاز نکنید، هیچ مشاور و روانشناس و روانپزشکی نمی‌تواند حال شما را خوب کند. قرص؟! دارو؟! آرام بخش؟! نه! بهترین درمان برای مردم این است: تقویت عضلات عزت نفس...»

سلامممم به نویسندگان انارستانی، قراره بعد از یه تعطیلات دلنشین با یک مفهوم جدید در نویسندگی آشنا بشیم.

تا حالا شده اسم جستارنویسی به گوشتون بخوره؟ یا اسم کتاب معروف آلن دوباتن به نام «جستارهایی در باب عشق» توجه‌تون رو جلب کنه؟

متن بالا نمونه‌ای از جستارهای آقای «سپیل شهابی» هست که خیلی صمیمانه صلح با خود را از نظر خودشون شرح دادند. جستار یا Essay، نوشته‌ای کوتاه و غیرداستانی است



مونا نعمتی‌زاده  
رشته‌ی علوم تغذیه  
ورودی بهمن ۹۸



سال دوم، شماره ۷، اردیبهشت ۱۴۰۱

# افارستان

**مدیر مسئول:**

☞ مریم یوسفی

**سر دبیر:**

☞ یگانه تحریرچی

**طراح و صفحه آرا:**

☞ محمد تباثینی

**ویراستاران:**

☞ امیررضا آفتاب طلب

☞ تهمینه رحیمی

**هیئت تحریریه:**

☞ نسیم برومند

☞ مریم رضوی

☞ متین معدنی

☞ پرهام ابراهیمی

☞ ساره حسینی

☞ مریم گندمی ثانی

☞ سیده غزل مصطفوی

☞ امیررضا آفتاب طلب

☞ مریم خانی

☞ فاطمه رجبعلی زاده

☞ ماهورا رحیمی

☞ امین رضا اولادان

☞ امیررضا عابدین زاده

☞ فاطمه عباسی

☞ مونا نعمتی زاده

