

کاشمش

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ دوشنبه ۶ مهر ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۳۲۶۰ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰۰ تومان

۲



افتتاح ۳۴ پروژه در هفته گردشگری



۴



دکتر اویس محمدی، مترجم
شاعر؛ شاهد زمانه و حافظه عاطفی تاریخ است



مرکز مشاوره

انجام نقشه مغزی و نوروفیدبک
و انواع تست های تشخیصی

کوثر قندهاری

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

گرگان، خیابان ولیعصر (شالیکویی)، عدالت ۱۳، ساختمان
پزشکان قائم، طبقه چهارم، واحد ۱۵

شماره تماس: ۰۹۳۹۷۶۳۰۹۵۱

یادداشت اول

نفوذ

■ احسان مکتبی

نفوذ یکی از کلید واژه هایی است که بیش از دو دهه در ادبیات سیاسی جامعه ایران رایج شده است، نفوذ چیست و چگونه می توان از آن جلو گیری کرد، آیا قانون تازه مجلس می تواند در برابر نفوذ بایستد یا برای کشف ریشه ها و عوامل نفوذ نشانی نادرست داده است؟ پرسش دیگر آنکه آیا با پروژه های نفوذ و جاسوسی می توان تنها با قوانین مقابله کرد؟ اگر این چنین است باید کشورهایی که بیشترین قوانین را داشته و دارند بهترین نوع حکمرانی را داشته باشند، آیا چنین است؟ کشورهایی که توانسته اند در برابر نفوذ اجنبی بایستند چه راهی را برگزیده اند؟ آیا آنها نیز هر چند صباح قانون وضع کرده اند و به محدودیت بیشتر به شهروندان اضافه کرده اند یا راهی دیگر را رفته اند؟ پاسخ به این پرسش ها البته خارج از حوصله یک یادداشت است اما پرسش هایی است که پیش از هر اقدامی باید به آن اندیشید؛ برای سیستمی که دشمن تا اطاق خواب فرماندهان و مسولان آن نفوذ کرده است باید تعریفی دوباره از امنیت، نفوذ و بسیاری از واژه ها ارائه داد و الا چند سال بعد ضربه ای عمیقتر در انتظار ماست. برای پاسخ به این پرسش ها باید به خاطر داشت تا زمانی که گردش نخبگان به صورتی علمی و واقعی در ساختار حکمرانی صورت نپذیرد و تا هنگامی که پاسخگویی به صورت امری نهادینه ثبات پیدا نکند و تا هنگامی که حکمرانی شایستگان با انتخابات آزاد شهروندان محقق نشود نمی توان آمیدی به طرح ها و قوانین ضد نفوذ داشت. هر نخبه قدرت که در مراکز مختلف مسوولیت می پذیرد باید برای مدتی معلوم وظیفه خود را به انجام برساند و امور را به دیگری بسپارد در حالی که می بینیم در کشور ما سالهای متمادی این صاحبان قدرت از جایگاهی به جایگاهی دیگر نقل مکان می کنند و مدعی خدمت هستند، بنابراین اصل اول در برابر نفوذ دشمنان گردش نخبگان است و در کنار آن تلاش برای بر صدر نشاندن شایستگان از طریق انتخابات آزاد است که آن هم با حضور احزاب قدرتمند و رسانه های مستقل میسر است و تا هنگامی که این دو اصل بنیادین اعمال نشود هر قانون و طرحی در راستای مقابله با دشمن خیالی بیش نیست و نشانی غلط است. راههای بن بست را به نام آزاد راه نشان دادن، ائتلاف سرمایه ملی و خیانت به ایران است. باید حقیقت را پذیرفت و با خردمندی سیاستگزاری و اجرا کرد.

سهمیه آرد نانوائی های فاقد سوخت دوم
قطع می شود

« »

خانواده پناهگاه
سلامت ما

« »



رمانی که مورد علاقه ام نیست ولی مرا
تحت تأثیر قرار داد

« »

بحران شعر فارسی



اصلی این است که اگر واقعاً با چنین بحرانی مواجهیم، چرا شعر به این وضعیت رسیده است؟ البته این مسئله فقط به ایران محدود نمی شود و شاید بتوان گفت تا حدودی پدیده ای جهانی است. اولین برنده جایزه نوبل ادبیات یک شاعر بود. در حالی که امروز اکثر برندگان جایزه نوبل نویسندگان هستند. پس شاعرها کجاست؟ چرا ناشران ایران حاضر به چاپ شعر نیستند. چرا وقتی آثار یک نویسنده معمولی مثل زویا پیرزاد به چاپ صدم می رسد، خبری از شعر نیست؟ اگر از ما بخواهند چند نویسنده بزرگ معاصر در اندازه و جایگاه نویسندگان مهم ایرانی نام ببریم، احتمالاً چندین نام به ذهنمان می رسد؛ از محمود دولت آبادی گرفته تا زویا پیرزاد و دیگران. اما اگر بپرسند شاعران مطرح معاصر ایران که درباره جایگاهشان اجماع وجود داشته باشد چه کسانی هستند، پاسخ بسیار دشوارتر خواهد بود. به نظر می رسد پس از شاملو دیگر با چنین جایگاهی مواجه نیستیم. این پرسش که چرا چنین بحرانی به وجود آمده، پرسشی ساده نیست و نمی توان در چند دقیقه پاسخ جامعی برای آن ارائه کرد. من نیز قصد ندارم پاسخی قطعی برای این مسئله ارائه کنم با بگویم برای رفع این بحران دقیقاً چه باید کرد؛ اما اندیشیدن به دلایل شکل گیری آن اهمیت دارد. برخی از این دلایل عام و جهانی اند و برخی دیگر به جامعه ما، وضعیت شعر و رفتار شاعران و فعالان حوزه ادبیات مربوط می شوند.

حاکمیت نثر و جایگاه شعر در مدرنیته

امن خانی در ادامه، ذات منشور مدرنیته را به عنوان یکی از

مهران موذنی - استاد دانشور دکتر عیسی امن خانی به مناسبت روز ملی شعر در سالن نگاه تالار فخرالدین اسعد گرگانی درباره بحران شعر در جهان امروز سخن گفت، از ایشان که عضو هیات علمی گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه گلستان است علاوه بر مقالات متعدد، پنج عنوان کتاب، کتابهای نقد ادبی ایدئولوژیک، درباره تجدد ادبی، نگاهی به نظریه ادبی، دلهره آزادی و من لنین شعر هستم منتشر شده است. متن سخنرانی ایشان نیز نکات ارزنده ای را در خود دارد که با هم خواهیم خواند.

روز شعر و ادب فارسی؛ نشانه ای از بحران

امن خانی، درباره ارتباط نامگذاری روزی در تقویم رسمی ایران برای شعر و ادب فارسی با بحران فعلی این عرصه، عنوان کرد: اگر بخواهیم درباره اینکه آیا واقعاً شعر معاصر با بحران مواجه است یا نه صحبت کنیم، شاید یکی از ساده ترین راه ها این باشد که به تقویم نگاهی بیندازیم. از نظر من، تقویم چیز شومی است. هر زمان مسئله ای برای یک موضوع به وجود می آید، یکی واقعاً شعر معاصر با بحران مواجه است که به تقویم از نخستین اقدام ها این است که روزی در تقویم به نام آن موضوع اختصاص دهند. اگر ۵۰ سال پیش می گفتند قرار است روزی را در تقویم به نام «روز هوای پاک» ثبت کنیم، شاید بسیاری می گفتند چنین کاری چه ضرورتی دارد. درباره انتخاب یک روز در تقویم برای شعر - و نه به طور مثال، برای داستان - نیز تقریباً همین وضعیت وجود دارد. گویی باید پذیرفته باشیم که بحرانی برای شعر معاصر ایجاد شده و به همین دلیل ناگزیر شده ایم روزی را به آن اختصاص دهیم تا درباره وضعیتش فکر کنیم. در عمل نیز نشانه هایی از این بحران دیده می شود. کافی است به آمار انتشار کتاب توجه کنیم. به ندرت ناشری پیدا می شود که مجموعه شعر منتشر کند، در حالی که انتشار رمان و داستان با سهولت بیشتری انجام می شود. برای مثال، اگر نشر چشمه را در نظر بگیریم، می بینیم که آثار داستانی متعددی منتشر می کند، اما تعداد مجموعه های شعرش، بسیار کمتر است. بنابراین، پرسش

ادامه در صفحه ۲

ادامه تیر اول

می‌توان دید که برخی از عناصر ذاتی شعر به‌تدریج کنار گذاشته می‌شوند و در نهایت، آنچه باقی می‌ماند به نثر نزدیک‌تر می‌شود. بسیاری از شعرهایی که امروز با عنوان شعر مثنوی یا شعر سپید خوانده می‌شوند، فاصله بسیار زیادی با نثر ندارند. البته تفاوت‌های ظریفی میان آنها وجود دارد و من نمی‌خواهم این تفاوت‌ها را نادیده بگیرم، اما مسئله این است که نزدیک شدن شعر به نثر، بخشی از یک فرایند جهانی است که می‌توان آن را با تحولات مدرنیته مرتبط دانست.

افول مرجعیت اجتماعی شاعران

امن‌خانی درباره افول مرجعیت اجتماعی شاعران در عصر کنونی افزود: مسئله دیگری که به وضعیت جامعه ما مربوط می‌شود، این است که چرا جایگاه اجتماعی شاعران تضعیف شده است. اینجا دیگر لزوماً با بحثی فلسفی درباره ذات مدرنیته مواجه نیستیم؛ بلکه باید به تحولات اجتماعی توجه کنیم. در دوران مدرن، پدیده‌ای به نام «حوزه عمومی» شکل می‌گیرد. در دوره‌های مختلف، به‌ویژه در زمان انتخابات یا جنگ، شاهد شکل‌گیری و فعال شدن شدید این حوزه هستیم؛ گفت‌وگوها افزایش پیدا می‌کند و جامعه درباره مسائل مختلف، از جمله تصمیم‌گیری‌ها و آینده خود، وارد بحث می‌شود. پرسش این است که در این حوزه عمومی، مرجعیت با چه کسانی است؟ اگر دهه‌های ۱۳۳۰ و ۱۳۴۰ را بررسی کنیم، می‌بینیم که شاعران و نویسندگان چه نقش مهمی در تحولات اجتماعی و حوزه عمومی داشتند. نمی‌توان نقش و مرجعیت چهره‌هایی مانند نیا، شاملو و اخوان ثالث را در آن دوره انکار کرد. اما امروز این مرجعیت تا چه اندازه وجود دارد؟ یک نمونه ملموس، شبکه‌های اجتماعی است. همه ما تلگرام و اینستاگرام داریم. کافی است صفحه‌های خود را باز کنیم و ببینیم چه کسانی در صفحه اصلی و در معرض توجه ما قرار دارند. آیا شاعران و نویسندگان در آنجا حضور دارند یا افراد دیگری جای آنها را گرفته‌اند؟ اقتصاددانان، جامعه‌شناسان، متخصصان علوم سیاسی و دیگر متخصصان، بخش مهمی از این حوزه را در اختیار گرفته‌اند. در واقع، شاعران تا حد زیادی از حوزه عمومی کنار رفته‌اند. زمانی اهمیت اجتماعی شاعران تا حد زیادی به حضور پررنگ و نقش مرجعیتی آنها در حوزه عمومی وابسته بود، اما امروز این

نقش بسیار کم‌رنگ شده است. به‌سختی می‌توان شاعر یا نویسنده‌ای را پیدا کرد که مانند برخی چهره‌های ادبی در دهه‌های گذشته بتواند بر جهت‌گیری حوزه عمومی اثر بگذارد. حتی در دهه ۱۳۷۰ نیز شاملو تا حدی چنین نقشی داشت، اما امروز این وضعیت بسیار متفاوت شده است. می‌توان این مسئله را یکی از پیامدهای مدرنیته دانست؛ یعنی جایگزین شدن خرد تخصصی و دانش تخصصی به جای عاطفه و مرجعیت ادبی. هرچه جلوتر می‌رویم، این مسئله جدی‌تر می‌شود.

گسست میان ادبیات اروپا و تجربه اجتماعی ایران

امن‌خانی در ادامه با انتقاد از پیروی بی‌پشتوانه از زبان و سبک‌های ادبی اروپایی در ادبیات فارسی گفت: در کنار عوامل جهانی، دلایلی نیز وجود دارد که به رفتار خود ما در حوزه ادبیات و شعر مربوط می‌شود. یکی از این موارد، مواجهه غیرانتقادی و کاریکاتوری با ادبیات جهان و تقلید از آن در ایران است؛ مسئله‌ای که به نظر می‌رسد باعث شده ذهنیت جامعه تا حد زیادی از شعر فاصله بگیرد. در سال‌های اخیر با جریان‌های مختلفی مانند شعر گفتار، شعر حجم، شعر سوررئال و دیگر شکل‌های شعری مواجه بوده‌ایم. مسئله این نیست که این جریان‌ها اساساً نادرست‌اند، بلکه مشکل در نحوه مواجهه ما با آنهاست. برای مثال، در اروپا نویسندگان و هنرمندانی مانند سالوادور دالی با رویکردهای سوررئالیستی ظهور کردند. ما گاهی تصور می‌کنیم که می‌توان همان زبان و شیوه بیان را مستقیماً به ادبیات خود منتقل کرد و این کار به‌خودی‌خود درست است. اما یک نکته اساسی را فراموش کرده‌ایم: اگر آن زبان در آن جوامع شکل گرفته، پشت آن نوعی فهم و نگرش خاص نسبت به جهان وجود داشته است. برای توضیح این مسئله می‌توان مثالی ساده مطرح کرد. تا حدود دهه ۱۹۶۰، در جهان و به خصوص اروپا، جهان همچنان به‌عنوان امری منظم و دارای ساختاری عقلانی تصور می‌شد و شناخت این ساختار نیز از طریق عقل، فلسفه و زبان ریاضی امکان‌پذیر تلقی می‌شد. افلاطون نیز بر اهمیت ریاضیات تأکید داشت و ورود به آکادمی را با دانش ریاضی پیوند داده بود. اما در دهه ۱۹۶۰، به‌ویژه در جریان‌های اگزیستانسیالیستی، این تلقی از جهان دستخوش تغییر شد. در آثار سارتر، برای مثال در رمان «تهوع»، روکانتن احساس می‌کند جهان پوچ، بی‌معنی و بدون نظم است. اگر جهان اینچنین باشد، نمی‌توان این تجربه را صرفاً با زبان ریاضی، فلسفه و ساختارهای منسجم بازنمایی کرد. در چنین شرایطی، زبان هنر نیز تغییر می‌کند. روکانتن، که خود محققی است، از فلسفه فاصله می‌گیرد و به نوشتن داستان روی می‌آورد؛ سارتر

نیز در کنار فعالیت فلسفی، رمان «تهوع» را می‌نویسد. همچنین تجربه‌های جنگ جهانی اول و تحولات فکری و اجتماعی آن دوره به شکل‌گیری جریان‌هایی مانند دادائیسم و سوررئالیسم کمک کرد. بنابراین، اگر هنرمند می‌خواهد جهانی نامنسجم و غیرعقلانی را بازنمایی کند، طبیعی است که زبان هنری او نیز تا حدی این وضعیت را منعکس کند. اما در ایران چه اتفاقی افتاد؟ ما گاهی زبان این جریان‌ها را بدون آنکه تحولات فکری و اجتماعی پشت آنها را به‌طور کامل تجربه یا درک کرده باشیم، به جامعه خود منتقل کردیم. در واقع، زبان جهان دیگری را گرفتیم و به ادبیات خود آوردیم، بدون آنکه الزاماً نگرش نخبگان و جامعه ما نسبت به جهان دستخوش همان تحول شده باشد. نتیجه این وضعیت آن است که مخاطب ایرانی نمی‌تواند با شعر حجم یا نقاشی‌های سوررئال ارتباط برقرار کند. حتی درباره «بوف کور» نیز می‌توان چنین مسئله‌ای را مطرح کرد. بسیاری می‌گویند «بوف کور» را دوست دارند، اما معمولاً آن را نمی‌خوانند. چرا که یا زبان سوررئال آن را نمی‌فهمند و یا با آن ارتباط برقرار نمی‌کنند. چرا که آن زبان ناخودآگاه ما را آیینگی نمی‌کند. بنابراین، وقتی به سراغ ادبیات اروپا یا غرب به‌عنوان الگو می‌رویم، باید توجه داشته باشیم که فرم، شیوه بیان و سبک‌های هنری، بنیان‌های فکری و فلسفی خاصی دارند. اگر این بنیان‌ها را نادیده بگیریم و صرفاً شکل ظاهری آنها را اقتباس کنیم، نتیجه می‌تواند نوعی مواجهه کاریکاتوری با ادبیات جهان باشد. در چنین شرایطی، شعر زبان، شعر گفتار، شعر حجم و دیگر جریان‌های مشابه ممکن است وارد ادبیات ما شوند، اما الزاماً انعکاس اجتماعی گسترده‌ای پیدا نکنند. حتی ممکن است چنین وضعیتی ذهن جامعه را نسبت به شعر برهم بزند. در اروپا چنین اتفاقی نیفتاد و به‌طور مثال، سوررئالیسم توانست در جامعه و فرهنگ عمومی جایگاه مهمی پیدا کند. آندره برتون و دیگر سوررئالیست‌ها در تاریخ ادبیات جایگاه والایی دارند. سالوادور دالی نیز در نقاشی از چهره‌های بسیار شناخته‌شده است. پیکاسو نیز در تاریخ هنر جایگاهی استثنایی پیدا کرده است. بخشی از این تفاوت را باید در تجربه تاریخی و فکری‌ای جست‌وجو کرد که پشت این آثار قرار داشته است. پیکاسو وقتی از برای مثال، تجربه‌ای که پیکاسو در عبور از سبک رئال و حرکت به سوی سوررئالیسم پشت سر گذاشت، محصول یک زمینه تاریخی و فکری مشخص بود. ما ممکن است شکل ظاهری این آثار را تقلید کنیم، اما اگر تجربه‌ای را که پشت آن قرار داشته، تجربه و درک نکرده باشیم، مخاطب را از دست می‌دهیم.

ضرورت بازگشت شعر به حوزه عمومی

امن‌خانی بازگشت به حوزه عمومی و انطباق با جهان

مدرن را ضرورتی برای شعر فارسی قلمداد کرد و در این باره گفت: برای شعر نکته دیگری که باید پذیرفت این است که دیگر نمی‌توان صرفاً شعر گفت و انتظار داشت شعر به‌طور خودکار جایگاه اجتماعی گذشته خود را پیدا کند. اگر قرار است شعر دوباره به حوزه عمومی بازگردد، شاعر باید با این حوزه و سازوکارهای آن آشنا باشد. دیگر نمی‌توان بدون آگاهی سیاسی شعر گفت. اگر بخواهیم فضای عمومی را دوباره به دست آوریم، نمی‌توانیم صرفاً با اتکا به یک فردگرایی رمانتیک به این هدف برسیم. منظور من نفی رمانتیسیسم نیست؛ رمانتیسیسم خود داستان بسیار پیچیده‌ای دارد و به نظر من در ایران نیز هنوز به‌درستی فهمیده نشده است. مسئله این است که هرچقدر هم از نظر ادبی ماهر باشیم، اگر خودمان را از واقعیت‌های دنیای مدرن و از حوزه عمومی کنار بکشیم، طبیعی است که شعر نیز از این حوزه کنار گذاشته شود. حوزه عمومی جایی است که ما در آن زندگی و تنفس می‌کنیم و نمی‌توانیم از آن عبور کنیم. اگر گاهی می‌بینیم یک ترانه یا شعر ناگهان پر سر زبان‌ها می‌افتد، باید توجه داشته باشیم که معمولاً اثری است که توانسته با حوزه عمومی ارتباط برقرار کند. حوزه عمومی نیز در چنین مواردی آن اثر را با سرعت بسیار زیادی بازتولید می‌کند؛ حتی اگر از نظر ادبی اثر قدرتمندی نباشد.

دوباره شعر را نفس بکشیم

امن‌خانی در نهایت افزود: اگر بخواهیم بحث را خلاصه کنیم، نباید صرفاً از اینکه روزی به نام «روز شعر» در تقویم ثبت شده است، خوشحال باشیم. از نظر من، ثبت یک روز در تقویم لزوماً اتفاق خوشایندی برای شعر نیست؛ بلکه می‌تواند نشانه‌ای باشد از اینکه شعر به مرحله‌ای رسیده که باید برای آن روزی اختصاص دهیم و درباره وضعیتش بیندیشیم. امیدوارم روزی برسد که دیگر نیازی به چنین روزی نباشد و از تقویم پاک شود و ما نیز مانند گذشتگان ما با شعر زندگی کنیم و آن را نفس بکشیم. مادر من با اینکه بیش از ۸۰ سال دارد و بی‌سواد است، اما گلستان سعدی را به خوبی بلد است و با آن زندگی می‌کند. انشاله روزی برسد که این مناسبت از تقویم پاک شود. به قول یکی از دوستان شاعر، امیدوارم هیچ‌گاه چراغ شعر خاموش نشود و حتی مانند امروز نیز سوسو نزنند. این سخنرانی که در نشست انجمن ادبی گرگان برگزار شد با شعر خوانی شاعران ادامه یافت.

افتتاح ۳۴ پروژه در هفته گردشگری



معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان با تبریک آغاز هفته گردشگری (چهار تا ۱۰ مهرماه)، گفت: در این هفته ۳۴ پروژه با ۲ هزار و ۳۸۷ میلیارد ریال سرمایه‌گذاری در شهرهای استان افتتاح می‌شود. به گزارش روابط عمومی، یاسر قندهاری اظهار کرد: این پروژه‌ها شامل اقامتگاه بومگردی، خانه‌های مسافر، سفره خانه سنتی و مزرعه گردشگری می‌شود که زمینه اشتغال ۹۵ نفر از جوانان استان گلستان را فراهم کرده است. وی با اشاره به پیش‌بینی بیش از ۱۰۰ برنامه جانبی ویژه هفته گردشگری در ۱۴ شهرستان گلستان، افزود: تورهای گردشگری استان‌گردی، کارگاه‌های آموزشی، پاکسازی تعدادی از تفرجگاه‌ها و سواحل با همکاری بخش خصوصی و اعمال تخفیف از سوی واحدهای اقامتی و نشست با فعالان این حوزه و بازدید از واحدهای گردشگری نمونه از شاخص‌ترین این برنامه‌ها محسوب می‌شود. قندهاری



گفت‌وگو: نسترن گل محمدی

اشاره

دکتر اویس محمدی، متولد مشهد و بزرگ شده شهرستان تایباد (خراسان رضوی) در دانشگاه در رشته ادبیات عربی درس خوانده؛ کارشناسی را در دانشگاه فردوسی مشهد و ارشد و دکتری را در دانشگاه تهران و ده سال است که در استان گلستان حضور دارد و به عنوان هیئت علمی در دانشگاه گنبد کاووس مشغول به کار است. پژوهشهایی که در حوزه ادبیات انجام داده در دو مسیر انجام گرفته؛ یکی نگارش مقالات؛ مقالاتی در حوزه‌های نقد شعر و رمان عربی، ادبیات تطبیقی بین رمان و شعر عربی و فارسی و همچنین مطالعات ترجمه (خاصه ترجمه شعر) بوده است. در حوزه نشر کتاب هم یک عنوان کتاب تألیف و چند کتاب ترجمه نیز تا کنون منتشر کرده است. «زخمی به او بزین عمیق‌تر از انزو» پژوهشی است درباره اثرپذیری شاملو از شاعران معاصر فرانسه. این کتاب در سال ۱۴۰۰ توسط انتشارات فصل پنجم به چاپ رسید. ترجمه گزیده ای از شاعران معاصر عرب با عنوان «دو گانه ای برای چشمانش» (نشر پالیز سخن)؛ دفتر شعری با عنوان «آکاذیب سمکه» از احلام مستغانمی که با عنوان «دروغ های یک ماهی» (نشر دالاهو) چاپ شده. همچنین دو دفتر شعر با عنوان های «واژگانی زشت» و «برنامه جایگزین» که به تازگی توسط نشر مولا به چاپ رسیده است. این گفت‌وگو به بهانه ۳۰ سپتامبر (۸ مهر) روز جهانی ترجمه و انتشار این دو ترجمه اخیر است.

چه شد که وارد دنیای شعر و ادبیات شدید؟ و چه چیزی باعث شد این مسیر را به صورت جدی دنبال کنید؟

از دوره نوجوانی به شعر و ادبیات علاقه مند شدم. الان که نگاه می کنم هرچه از دوران کودکی دورتر و به بزرگسالی نزدیک تر شدم، علاقه ام به شعر و ادبیات و مطالعه آثار ادبی بیشتر شده. شاید شعر و ادبیات، برای من از یک سو جایگزین کودکی از دست رفته بوده و از سویی دیگر، راهکاری برای رویارویی با جدیت بزرگسالی و واقعیت. در ابتدا، این راه برای من یک تفنن بود ولی در ادامه با مطالعه بیشتر، کسب آگاهی بیشتر و همنشینی با دوستان ادیب و شاعر تلاش کردم جدی تر ادبیات را پی بگیرم.

شما دو کتاب در حوزه ترجمه شعر عرب منتشر کرده‌اید. چه شد که شعر عرب را برای ترجمه انتخاب کردید؟

با توجه به اینکه در رشته ادبیات عربی درس خواندم، با آثار نوشته شده در این زبان بهتر ارتباط می گیرم. از سویی دیگر، آثار نوشته شده در دنیای عرب برای مخاطب ایرانی قابل درک است. سوای از پیشینه فرهنگی و تاریخی مشترک میان ایران و کشورهای عربی، در عصر جدید نیز انسان ایرانی و عربی تجربه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی همسانی را در دنیای معاصر پشت سر گذاشته و تا حدی دغدغه ها، مشکلات، آرمان ها و مسائل همسانی را داشته اند. این نزدیکی، سبب می شود که مخاطب ایرانی، اثر ترجمه شده از عربی را به خوبی درک کند.

در میان شاعران عرب، چه چهره‌هایی برای شما برجسته تر و تأثیر گذار تر هستند؟

به شخصه محمود درویش، نزار قبانی و ادونیس را بیشتر می پسندم. درون مایه هایی که در شعر درویش بیان شده اند، از یک تجربه عاطفی و فکری ناب و ژرف برخاسته اند. شعر او سراسر عشق و انسانیت، آزادی، دوستی، آشتی و ... است که با زبانی رسا و روشن و البته مستحکم و استوار بیان شده است. نزار قبانی را به خاطر زبان ساده و بی پیرایه و زلال اش می پسندم. او در شعرهایش دنیایی آرمانی از عشق و زنانگی به تصویر می کشد. شعرهای ادونیس نیز بیانگر تجربه ای فلسفی و ژرف است. او نقاب عادت را از ذهن برمی دارد و به ورا و پس پشت پدیده ها می رود. البته زبان شعر او کمی دیرفهم است و به سختی می توان با آن پیوند گرفت.

در این دو کتاب، آثار دو شاعر را ترجمه کرده‌اید. چه شد که دقیقاً این دو شاعر را انتخاب کردید؟

به بهانه ۳۰ سپتامبر (۸ مهر) روز جهانی ترجمه

دکتر اویس محمدی، مترجم

شاعر؛ شاهد زمانه و حافظه عاطفی تاریخ است



اگر ممکن است بخشی کوتاه و جذاب از یکی از شعرهای ترجمه شده در کتاب را برای مخاطبان بخوانید و کمی درباره انتخاب آن توضیح بدهید.

شعر «واژگانی زشت» از دفتری به همین نام برای من بسیار زیبا و معنادار بود:

اهل روستایی دوردستم...

در اینجا، هرگاه کسی می میرد، واژه ای از زبان مان محو می شود در ابتدا، واژگان خوب محو می شدند

یک بار، کودکی از خشکسالی جان سپرد؛ واژه «رود» نیست شد

چون مادرش از اندوه دق کرد؛ واژه «باران» از میان رفت

غریبه ای در سرما جان داد؛ واژه «آتش» محو شد

کودکی از گرسنگی مرد؛ واژه «خوراک» ناپدید گشت

پیری کهن سال در تنهایی جان داد؛ واژه «خانواده» از بین رفت «خدا» آخرین واژه نیک مان بود

و چون کودکی در خیابان به زمین افتاد، این واژه نیز محو شد پیکری از پس دیگری؛ همه واژگان خوب یکی یکی از میان رفتند چنان شد که اکنون به سختی سخن می گویم

فریاد یکی از آنان را شنیدم: ای کودکی که در انفجار مرده است، منظورش «ای خدا» بود

و در مغازه ها دیدم شان؛ وقتی سراغ کودکی را می گیرند که از گرسنگی مرده است ... فروشنده گان می دانند که «غذا» می خواهند

در شب های زمستان «آتش» را بر زبان نمی آوریم و می گویم: غریبه ای که از سرما جان داد

اینچنین...

اکنون در روستای مان تنها واژگانی زشت به جای مانده اند و

مردمی که هنوز نمرده اند...

من هنوز آنجا زنده ام

و هر روز در پی راهی ام

جمله ای که دیری است، جایگزین واژه خوبی شده است .

آیا در میان شعرهای این دو کتاب، شعری هست که شخصاً ارتباط بیشتری با آن برقرار کرده باشید یا برایتان اهمیت ویژه ای داشته باشد؟

بیشتر شعرهای این دو دفتر برایم جالب بودند که به دو نمونه آن در اینجا اشاره می کنم:

یک: دو چرخه ای را دیدم آمیخته به خون.../ یک باره، چون اسبی نژاده، از جا برخاست/ و در میان جنازه ها و دود/ کودکی را می جست که بر زیش می نشست.

دو: تکه های اثاث چوبی با جنگل نامه نگاری می کند/ چون فرزندان که از مادران شان دور مانده اند/ تنها یک درخت هیچ نامه ای دریافت نمی کند/ همانی که از فرزندش تابوت ساختند

به نظر شما ترجمه این آثار چه تصویری از شعر و ادبیات معاصر عرب به مخاطب فارسی زبان می دهد؟ فکر می کنید مخاطب ایرانی با خواندن این دو مجموعه، چه چیزی از جهان شعری و فرهنگی این دو شاعر کشف می کند؟

این دو دفتر شعر، باز نمای جنبه انسانی شعر روز در کشورهای عربی است که مطمئناً برای مخاطب ایرانی جذاب و خواندنی خواهد بود.

و حاشیه ای، شعر می سازد و واقعیت زندگی را از منظر این صحنه های کمتر دیده شده به تصویر می کشد. سوره های شعر او موضوعات و مسائلی است که کمتر بدان توجه می شود و افرادی هستند که به حاشیه رانده شده و کمتر به آنها پرداخته می شود. مثلاً در شعری درد و رنج کودکان تک فرزند را بازگو می کند.

سکینه حبیب الله نیز در بیشتر سروده هایش از درد و رنج انسان می گوید. البته شعر او تیره و همراه با ناامیدی نیست. او در شکست، پیروزی و در مرگ، زندگی می بیند. حبیب الله در بسیاری از سروده ها در پی نقب زدن به پس پشت چیزها و پدیده ها است و این امر، لحظه های ناب و شاعرانه ای را در شعر او خلق می کنند. در شعر سکینه حبیب الله سه عنوان یک شاعر زن-مسأله زنان نیز مطرح می شود، البته نه به شکلی متزوی و جدا از مردان، کودکان و ..

در هنگام ترجمه شعر، چقدر تلاش می کنید ساختار و کلمات متن اصلی را حفظ کنید و چقدر به انتقال حس و فضای شعر اهمیت می دهید؟

به نظر بنده، در ترجمه شعر -مخصوصاً شعر منثور- نخست باید فضای شعر و جنبه های شاعرانه متن را دریافت. یعنی نخست درک کرد که چه چیز از این متن شعر ساخته است. مطمئناً ساختار و واژگان نیز بخشی از شعرورگی یک متن اند ولی خوب همه آن نیستند. سپس، بعد از درک این جنبه ها باید دست به ترجمه شعر زد.

دشواری های ترجمه شعر عربی به فارسی برای شما چه بوده است؟ آیا گاهی پیش آمده که احساس کنید یک واژه یا تصویر شعری را نمی توان دقیقاً به فارسی منتقل کرد؟

در ترجمه شعر، مخصوصاً ترجمه شعر منثور، مترجم با چالشهای بسیاری مواجه است. ظرافت ها و ریزه-کاری های شعر منثور بسیار بیشتر از دیگر شعرها است. این شعر بلاغت و شعرورگی خاص خود را دارد و چه بسا در هر شعری یا در سروده های هر شاعری ابزارها و شگردهای متفاوتی به کار رود. سختی کار ترجمه این شعرها آنجاست که مترجم باید شعر را به گونه ای ترجمه کند که نه دچار عادی گویی شود، نه زبان اش فخیم و آرکائیک گردد و در عین حال، بیانگر فضای شعر نیز باشد.

در روند ترجمه، کدام یک از این دو شاعر برای شما چالش برانگیز تر بود و چرا؟

شاید دفتر «خطه بدیله» (برنامه جایگزین) کمی چالش بیشتری داشت. به این خاطر برخی سروده ها شخصی-تر بود و روایتی دراز داشت. این امر کمی درک فضای شعر را سخت تر می کرد و ترجمه را با چالش بیشتری مواجه می ساخت.



این دو شاعر در کشور خودشان و در شعر عرب چه جایگاهی دارند و چه ویژگی ای باعث برجستگی آن ها شده است؟

آن چیزی که باعث برجستگی آثار این دو شاعر شده است، توجه آن ها به انسان و هراس ها و رنج های او است. مراد از انسان در شعرهای این دو نه تنها نوع کلی انسان نیست بلکه انواع مختلف آن از کودک، زن، هنرمند، کودکان تک فرزند، کودکان مدرسه ای و ... دو شاعر با رفتن در دنیای این انسان ها و بازنمایی رنج ها و ناپیداهای درون شان، مخاطبش را با دنیاهایی جدید آشنا می کند و اینچنین به او شعور و آگاهی می بخشد. همین امر سبب شده است که شعر این دو، در دنیای عرب با استقبال گسترده ای مواجه شود. شایسته ذکر است که دفتر «کلمات ردیته» در سال ۲۰۲۵، در مسابقه موسوم به «المعلقة» که توسط «هیئه الأدب والنشر والترجمة» در سطح دنیای عرب برگزار می شود، جایگاه نخست را در رده شعر منثور کسب کرد و در همین سال کتاب «خطه بدیله» عنوان دوم را به خود اختصاص داد.

مهم ترین موضوعات و دغدغه هایی که در شعرهای این دو شاعر دیده می شود چیست؟

درباره میثم راضی و دفتر «کلمات ردیته» می توان گفت که جنگ، کودکی و تناقض ها و ناسازگاری های زندگی مهم ترین موضوعات سروده های او هستند. او از مسائل روزمره

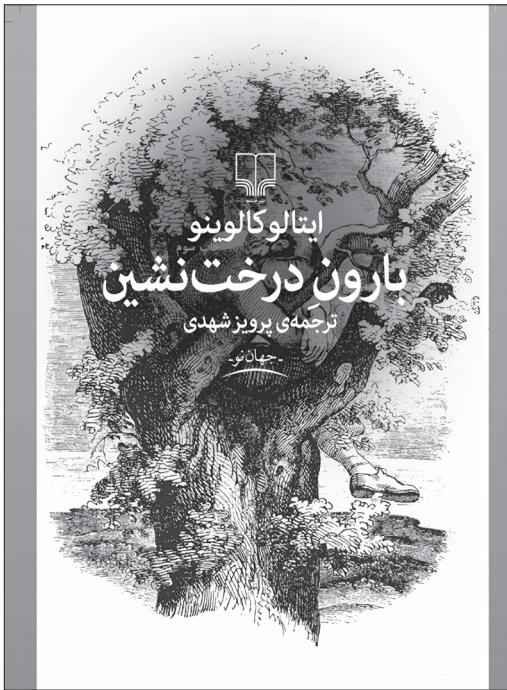
یادداشت



دکتر علی چراغی، قم

بارون درخت نشین؛

رمانی که مورد علاقه‌ام نیست ولی مرا تحت تأثیر قرار داد



وقتی آدم عاشق می‌شود، باز هم نمی‌تواند به سادگی از تصمیمی که برای خودش ساخته جدا شود. انگار درخت‌ها بخشی از شخصیتش شده‌اند و حتی عشق هم نمی‌تواند به راحتی او را از آنها پایین بیاورد.

از طرف دیگر، رابطه کوزیمو با خانواده برایم شاید از خود ماجرای درخت‌نشین جالب‌تر بود. این‌طور نیست که با رفتن او همه‌چیز تمام شود. پدرش همچنان درگیر اوست، مادرش به شکلی دیگر، برادرش راوی داستان، و خود کوزیمو هم با اینکه از خانه فاصله گرفته، همچنان از خانواده جدا نشده است. یک جور تناقض آشنا در این رابطه هست: آدم گاهی برای اینکه خودش باشد، مجبور می‌شود از خانواده فاصله بگیرد، اما همین فاصله هم باعث نمی‌شود خانواده دیگر بخشی از او نباشد.

کوزیمو حتی بعدتر، وقتی بزرگ‌تر شده، در اتفاقات اجتماعی و سیاسی زمان خودش درگیر می‌شود. با دزدان و آدم‌های حاشیه‌ای ارتباط پیدا می‌کند، با مردم معاشرت دارد و در دوره تحولات سیاسی اروپا و جنگ‌ها و کشمکش‌های فکری زمانه‌اش بی‌اعتنا نمی‌ماند. این قسمت‌ها برایم جالب بود، چون نشان می‌داد آن تصمیم عجیب در نوجوانی الزاما به یک زندگی منزوی ختم نشده است.

کوزیمو آن بالا نشسته، ولی اتفاقاً خیلی بیشتر از آدم‌هایی که روی زمین راه می‌روند درگیر زمین است. شاید همین‌جا بشود یکی از جذاب‌ترین بازی‌های رمان را دید. او می‌خواهد آزاد باشد، اما آزادی‌اش به معنای بی‌تفاوتی نیست. حتی وقتی با اندیشه‌های سیاسی و اجتماعی زمان خودش روبه‌رو می‌شود، باز هم از موضع خودش به آنها نگاه می‌کند. کالوینو با این شخصیت انگار آدمی را ساخته که حاضر نیست قواعد معمول را بپذیرد، اما نمی‌خواهد مسئولیت زندگی اجتماعی را هم کنار بگذارد.

من با همه اینها، شیفته رمان نشدم. بعضی جاها احساس می‌کردم ایده از داستان جلو زده. انگار کالوینو یک فکر جذاب پیدا کرده و بعد هر بار شکل دیگری از آن را امتحان کرده است. بعضی شخصیت‌ها هم برای من بیشتر شبیه حامل یک ایده بودند تا آدم‌هایی که بتوانم واقعاً به آنها نزدیک شوم. به همین دلیل، با وجود اینکه از خلاقیت رمان لذت بردم، همیشه آن کشش عاطفی را که از

دو سال پیش «بارون درخت‌نشین» ایتالو کالوینو را خواندم. اگر بخوام صادق باشم، رمان مورد علاقه‌ام نیست و حتماً اگر قرار باشد چند کتاب از کالوینو را دوباره بخوانم، انتخاب اولم «اگر شبی از شبهای زمستان مسافری» خواهد بود. اما بعضی کتاب‌ها را نمی‌شود فقط با دوست داشتن یا دوست نداشتن اندازه گرفت. «بارون درخت‌نشین» از آن کتاب‌هاست که با وجود فاصله‌ای که با آن دارم، بعضی تصویرها و فکرهايش هنوز گوشه‌ای از ذهنم مانده‌اند.

همه‌چیز از همان شام خانوادگی شروع می‌شود که کوزیمو در اعتراض به غذایی که دوست ندارد، از سر میز بلند می‌شود و می‌رود بالای درخت. تصمیمی که در ابتدا بیشتر شبیه لج‌بازی یک نوجوان به نظر می‌رسد، کم‌کم تبدیل می‌شود به تصمیمی برای تمام زندگی. می‌گوید دیگر پایین نمی‌آید و واقعاً هم پایین نمی‌آید.

این ایده برای من از همان ابتدا جذاب بود. آدمی را تصور کنید که تصمیم گرفته روی زمین زندگی نکند، اما در عین حال نمی‌خواهد از زندگی دست بکشد. کوزیمو روی درخت‌ها راه می‌رود، شکار می‌کند، کتاب می‌خواند، عاشق می‌شود، با آدم‌ها حرف می‌زند و حتی وقتی لازم باشد به آنها کمک می‌کند. یعنی از جامعه بیرون می‌رود، اما از انسان‌ها نه.

شاید یکی از دلایلی که هنوز بعضی صحنه‌هایش یادمان مانده همین باشد. مثلاً رابطه کوزیمو با ویولا. آن عشق عجیب و پر از نزدیک شدن و دور شدن، با وضعیت زندگی کوزیمو جور درمی‌آید. حتی

شستن نور



آسا قربانی، گرگان



در جاری قوس پهلوهات
که از نوک پا
به زمین متمایل است
تکیه کرده‌ای
از چپ شانه‌ات،
به شانه‌ی پلنگی بالغ
و لبت را نیمه باز
به هلال ماه داده‌ای
تا
هوایی که اتاق را تازه می‌کند
حضور تو باشد
که به وقت رسیدن،
حریر سپید آستینت،
برکه‌ای می‌شود
برای شستن نور...



کنار دلم قد کشیدی
من هم در خاورمیانه
استخوان کشیدم
آسمان
این سفره‌ی لاعلاج بی‌انتها
تازه مردن را
به تمایل لباس درآورد و
من به غریزه، خیر ندیدم
من به غریزه، شعر نشدم
به همان طفیلی غریزه
آسمان از لباس سقوط کرد
افتاد روی قلبم

اینجا جنازه‌ای دو زانو نشسته
یک شهید تعریف نشده
که دست‌های زنانه‌ای برای اینکه گم نماند
گل را برایش به میخ بافته است
گوش‌هایم را حساس کردم به پرده‌ی آسمان
چسباندم باد را با دویدن تعریف کردم
همین باد برای ژن‌های امیدوار
لخت و بی دلیل
سال‌ها در من، دور جنون
به «زننده بمان»، اصرار می‌کند



در ته غبغب پلیکانم
**
به درخت بلند خاطره‌ات
دست انداخته دل خونم
کاش از جنب و جوش می افتاد
دست‌های بلند میمونم
**

بسته‌ی قرص‌های خواب آور
خوشان زرد رنگ و بیمارند
توی فصل جدایی‌ام از تو
خرس‌هایم همیشه بیدارند
**

لعتی! من چقدر بد بودم
که نداری هراسی از آهم؟
به خدا از غم نبودن تو
واقعاً گریه کرده تمساحم

باد را با دویدن تعریف کردم



مارال افشاری، گرگان



باغ وحش



محدثه عوض پور، گرگان

باغ وحش شکسته دیوارش
بی تو در انزوای یک کافه
قورت دادم، به‌زور، بغضم را
در گلولی دراز زرافه
**

وسط جنگلی ترین حال
بوی هند تو در سرم پیچید
تلخی قهوه توی خرطوم
بی تو خیلی به طول انجامید
**

ناگهان کافه را لگد زدم و
اشکم افتاد توی فنجانم
شور شد جرحه‌های قهوه‌ی من

خانواده پناهگاه سلامت ما

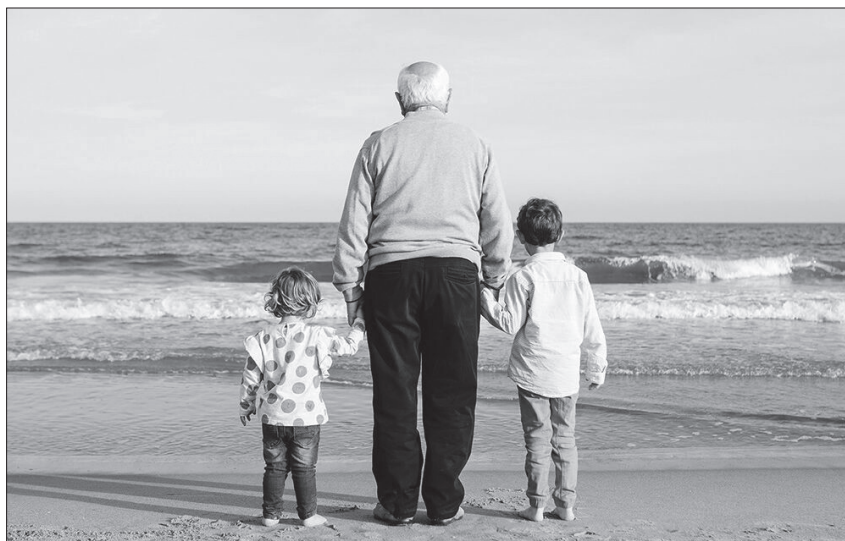
بسیاری از نشانه‌هایی را که در گفت‌وگوی حضوری دیده می‌شود مانند: حالت چهره، نگاه و زبان بدن را نداشته باشند. با این حال، ونجلیستی تأکید می‌کند که مهم‌تر از نوع ابزار، شیوه استفاده از آن است و یک ارتباط کوتاه و محترمانه، بهتر از بی‌خبری کامل است.

ارتباط را به اجبار تبدیل نکنید

گاهی یکی از اعضای خانواده، مانند فرزندی که برای تحصیل به شهر دیگری رفته یا والدینی که از خانواده دور هستند، فرصت یا آمادگی تماس منظم ندارد. در چنین شرایطی، اصرار و سرزنش ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد. بودین درباره والدینی که فرزندشان در دانشگاه تحصیل می‌کند، می‌گوید نباید او را به تماس هر شب یا هر هفته مجبور کرد و در صورت تماس نگرفتن، احساس گناه به او داد. به گفته این روان‌شناس، خانواده باید بپذیرد که فرد دور از خانه، زندگی و برنامه‌های خودش را دارد و نباید تلاش کرد تا همه رفتارهای او را از راه دور کنترل کرد. به جای دستور دادن، می‌توان با لحنی آرام درخواست تماس کرد، یک پیام کوتاه فرستاد یا بدون توقع پاسخ فوری، احوال فرد را پرسید. این شیوه به طرف مقابل نشان می‌دهد که مورد توجه است، اما برای پاسخ دادن تحت فشار قرار ندارد.

گفت‌وگوهای ساده اما ارزشمند

هر گفت‌وگویی لازم نیست عمیق، جدی یا سرنوشت‌ساز باشد. صحبت درباره وضعیت هوا، حیوان خانگی، همسایه‌ها، سلامتی یا اتفاقی بامزه که در طول روز رخ داده است، می‌تواند به حفظ ارتباط کمک کند. ونجلیستی می‌گوید: بسیاری از افراد تصور می‌کنند گفت‌وگوی خانوادگی باید همیشه عمیق و معنادار باشد در حالی که بخش زیادی از رابطه‌ها از همین صحبت‌های عادی و روزمره ساخته می‌شود. وقتی اعضای خانواده درباره اتفاق‌های ساده زندگی با یکدیگر حرف می‌زنند، در واقع اجازه می‌دهند زندگی روزانه‌شان همچنان بخشی از زندگی یکدیگر باقی بماند. بنابراین، برای حفظ رابطه لازم نیست منتظر یک موضوع مهم یا مشکل بزرگ بمانیم. یک احوالپرسی کوتاه، فرستادن عکس، تعریف کردن از یک اتفاق معمولی یا پرسیدن نظر طرف مقابل درباره یک موضوع ساده، می‌تواند رشته ارتباط را زنده نگه دارد.



در آن پذیرفته شده و به آن تعلق دارد. خانواده همچنین می‌تواند اطلاعات و تجربه‌های لازم را در اختیار اعضای خود بگذارد. حمایت مالی یا فرستادن وسایل و بسته‌های مورد نیاز نیز بخش دیگری از حمایت ملموس خانوادگی به شمار می‌رود.

نقش حیاتی ارتباطات خانوادگی در پیشگیری از بیماری‌های روانی و جسمی

پیامک و تماس تلفنی همیشه کافی نیست

امروزه تلفن همراه و ابزارهای ارتباطی، تماس با اعضای خانواده را آسان‌تر کرده‌اند اما این ابزارها همیشه به برقراری ارتباط عاطفی خوب منجر نمی‌شوند. آرتور بودین، روان‌شناس و رئیس پیشین انجمن روان‌شناسی آمریکا در این باره می‌گوید: ایمیل‌ها به دلیل سرعت در نوشتن و نبود لحن، به راحتی می‌توانند باعث سوء تفاهم شوند. در یک پیام نوشتاری، مخاطب معمولاً نمی‌تواند بفهمد جمله‌ای با شوخی، ناراحتی، نگرانی یا عصبانیت نوشته شده است. همین موضوع گاهی رابطه عاطفی میان اعضای خانواده را ضعیف می‌کند. پیامک، تماس تلفنی و پیام‌های کوتاه در شبکه‌های اجتماعی نیز ممکن است

معرض افسردگی قرار می‌گیرند و اگر با افسردگی روبه‌رو شوند، شرایط مناسب‌تری برای عبور از آن دارند. نورثمن تأکید می‌کند که ارتباط خانوادگی در مجموع، احساس حمایت و پیوند روانی را افزایش می‌دهد. خانواده برای بسیاری از افراد نخستین جایی است که هنگام مشکل به آن پناه می‌برند. اگر اعضای خانواده با یکدیگر گفت‌وگو نکنند، این شبکه حمایتی به تدریج ضعیف شده و ممکن است فرد در زمان نیاز، احساس کند کسی را برای تکیه کردن ندارد.

حمایت خانواده فقط کمک مالی نیست

آنیثا ونجلیستی، استاد دانشگاه تگزاس و ویراستار کتاب راهنمای ارتباط خانوادگی در ادامه این مطلب ارتباط را عامل شکل‌گیری خانواده می‌داند. به باور او، اعضای خانواده هنگام گفت‌وگو علاوه بر رد و بدل پیام رابطه خود را حفظ و تقویت می‌کنند. حمایت خانوادگی شکل‌های گوناگونی دارد، گاهی این حمایت با یک جمله محبت‌آمیز و گوش دادن به حرف‌های فرد نشان داده می‌شود. گاهی خانواده با تشویق و تأیید تلاش‌های فرد، عزت‌نفس او را بالا می‌برد. احساس تعلق نیز نوع دیگری از حمایت است یعنی فرد بداند جایی دارد که

خانه فقط چهاردیواری نیست؛ سنگر امنی است که وقتی روزگار به ما سخت می‌گیرد، به آن پناه می‌بریم. با این حال، دوری راه، تحصیل یا ازدواج بچه‌ها گاهی این زنجیره را کم‌رنگ می‌کند. گزارش‌های علمی جدید نشان می‌دهد ارتباط ساده با خانواده، فراتر از یک احوالپرسی معمولی، سپری محکم در برابر استرس، افسردگی و بیماری است. به گزارش ایرنا زندگی، این روزها که مشغله‌های زندگی همه ما را به سمت و سویی کشانده، گاهی خانه در ظاهر همان خانه همیشگی است، اما سکوتی متفاوت در آن جاری‌ست. فرزندی که برای تحصیل از شهر دور شده، والدینی که به دلیل کار یا شرایط زندگی فاصله گرفته‌اند، یا عضوی که تازه زندگی مستقل تشکیل داده؛ همگی تجربه‌ای مشترک دارند؛ فاصله‌ای که اگر با گفت‌وگو و توجه همراه نشود، آرام‌آرام به دیواری نامرئی تبدیل می‌شود. «دلتنگی» در این شرایط تنها یک حس زودگذر نیست؛ اگر به حال خودش رها شود، تنهایی آرام‌آرام به جسم و روانمان نفوذ می‌کند. شاید در نگاه اول فکر کنیم این دوری بخشی اجتناب‌ناپذیر از بزرگ شدن یا مسیر زندگی است، اما گزارش پایگاه سلامت «WebMD» نگاه متفاوتی دارد. این گزارش تأکید می‌کند که ارتباط میان اعضای خانواده فقط راهی برای باخبر شدن از حال یکدیگر نیست، بلکه ستون اصلی حمایت عاطفی و روانی ماست. یافته‌های این گزارش نشان می‌دهد خانواده‌ها در مسیر رشد و تغییر، مدام با چالش‌های دوری و مشغله روبه‌رو می‌شوند؛ اما همین تماس‌های کوتاه تلفنی، پیام‌های ساده یا حتی صحبت درباره اتفاق‌های معمولی روزمره، جادویی است که احساس تعلق و امنیت را زنده نگه می‌دارد و کمک می‌کند تا در برابر فشارهای روحی و جسمی زندگی، تنها نمانیم.

ارتباط خانوادگی چگونه به سلامت کمک می‌کند؟

جان نورثمن، روان‌شناس، احساس ارتباط با دیگران را برای انسان تقویت‌کننده دانسته و عنوان می‌کند این احساس می‌تواند به شادی، سلامت روان و سلامت جسمی کمک کند. به گفته او افرادی که احساس می‌کنند ارتباط بهتری با خانواده و اطرافیان خود دارند، معمولاً از نظر جسمی حال بهتری دارند. چنین افرادی کمتر در

سهامیه آردنانوایی‌های فاقد سوخت دوم قطع می‌شود

استاندار گلستان ادامه داد: تامین نان به عنوان نیاز ضروری مردم نباید در شرایط بحرانی دچار مشکل شود بنابراین همه واحدهای خبازی استان موظف به همکاری در این خصوص و مجهز شدن به سوخت جایگزین و تجهیزات آن هستند. کیان‌مهر گفت: یک کار آموزشی خوب هم در گنبدکاووس درحال انجام است و به نانویان نحوه استفاده صحیح از سوخت جایگزین و تعویض سوزن مشعل‌ها برای جلوگیری از ایجاد دود داده می‌شود. وی افزود: به دستور استاندار گلستان به‌صورت مستمر بر دوگانه سوز شدن واحدهای نانوائی این استان نظارت می‌شود و اگر تا دو هفته قبل از رسیدن فصل سرما، این کار انجام نشده باشد، بدون تعارف سهمیه آرد نانویان متخلف قطع و به دیگر نانویان داده خواهد شد. هم‌اکنون در استان ۲ میلیون نفری گلستان بیش از ۲۳۰۰ واحد نانوائی مشغول فعالیت هستند.



با کمبود گاز سراسری در فصل زمستان امسال اتخاذ شده است. معاون هماهنگی امور اقتصادی

به سوخت جایگزین و تجهیزات آن خبر داد و اضافه کرد: این تصمیم به جهت مواجهه احتمالی

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان با تاکید بر ضرورت مجهز شدن تمامی نانوائی‌های دولتی استان به سوخت دوم و سوم (نفت سفید، گازوئیل و گاز مایع) تا قبل از رسیدن فصل سرما، هشدار داد: سهمیه آرد نانویانی که مجهز به سوخت جایگزین نشوند، قطع خواهد شد. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیان‌مهر در حاشیه بازدید از «مانور نانویان گنبدی» استفاده از سوخت جایگزین گفت: بیشتر واحدهای نانوائی استان بویژه در نواحی غربی به سوخت دوم (نفت سفید و نفت‌گاز) و بعضاً سوم (کپسول گاز مایع) مجهز شدند. وی بیان کرد: پخت نان با سوخت‌های جایگزین هیچ تأثیری بر کیفیت نان و همانند پخت آن با گاز طبیعی فعلی ندارد و در برخی موارد بهتر هم است. کیان‌مهر به برگزاری جلسات توجیهی و آموزشی با جامعه خبازان، اتحادیه صنفی آنها و فرمانداران جهت شتاب بخشی به چرخه مجهز شدن واحدهای نانوائی