



پاسخ دادن رود قطره را و او را تسکین دادن در عشق خویش
سخن سردبیر
سخن از کوروش بزرگ
سفری به افکار :

یافتن ، شناختن و شفای کودک « به قلم : صغری جوانبخت »
برنامه ریزی موثر چگونه است ؟ « به قلم : عاطفه مختاری »
رویکرد هیجان مدار « به قلم : مرتضی وفادار »
سفری به ادبیات :

زندگینامه ژاله اصفهانی
چگونه بنویسیم و چگونه غلط ننویسیم ؟
قلم :

عارف ایمانی / فاطمه حقیقت ناصری / عاطفه مختاری
اشعار :

علیرضا درویش / مهرانز رسولی / لایلا طیبی « صحرا » / مجید میحمدی
مهدی اشرفی اطهر / رضا حدادیان / آلاء شریفیان « آناهید » / زینت موسوی
پریناز کریمی / فرشته افسر / عاطفه مختاری / محمد توکل کوشا
عارف ایمانی / مرضیه رشیدپور « کیمیا » / محمدرضا صفری / محمدحسین امیری
فرزانه سیف دین وند

اشعار بزرگان :

سعدی / ابن یمین

ترجمه اشعار :

ترجمه شعری از رامیار محمود

تحلیل و بررسی شعر :

تحلیلی بر زبان و سیالیت ذهن شعر « به قلم : مریم گمار »
معرفی کتاب :

معرفی کتاب روزهای مصرف شده « به قلم : آلاء شریفیان »

معرفی کتاب نفرین شده « به قلم : عاطفه مختاری »

سفری به تاریخ :

تنوع گردشگری در تهران « به قلم : پریسا بکتابش »

نبرد اوپیس « فتح بابل »

مرگ کوروش « نگاهی بر مرگ کوروش کبیر »

سفری به موسیقی :

انتشار آلبوم این روزها از احسان خواجه امیری و علیرضا افکاری

سفری به سینما :

بیوگرافی استیون اسپیلبرگ



به نام او

« لَقَدْ خَابَ مَنْشَرُ رَضِيَ دُونَا بَدَلًا »

« هر کس به غیر تو دل ببندد ، زیان کرده است »

حسین بن علی

به یاد شاعران و نویسندگان ایران، زمستان

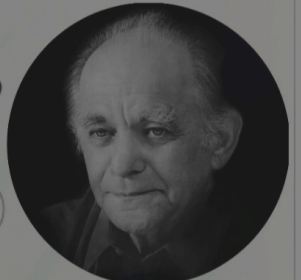
بهوشنگ لوتاج (ه.و.ل.سایه)، (شاعر و پژوهشگر)
(۱۳۰۶ - ۱۳۹۱)



فروع فرخزاد (شاعر)
(۱۳۱۳ - ۱۳۹۵)



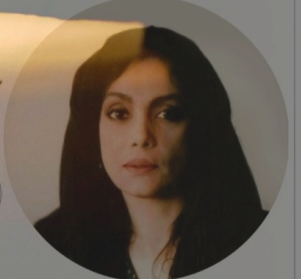
فریدون شیرسر (شاعر)
(۱۳۰۵ - ۱۳۷۹)



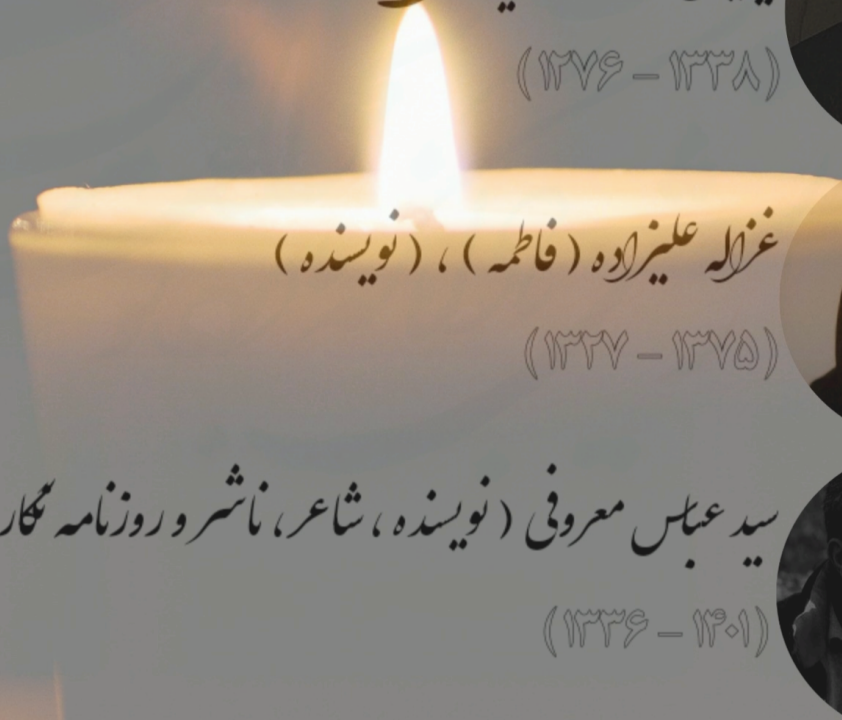
نیایشیج (علی لطفیادرس)، (شاعر)
(۱۳۲۸ - ۱۳۷۶)



غزله علینژاده (فاطمه)، (نویسنده)
(۱۳۲۷ - ۱۳۷۵)



سید عباس معروفی (نویسنده، شاعر، ناشر و روزنامه نگار)
(۱۳۳۶ - ۱۳۹۱)



پایخ دادن رود قطره را و او را تسکین دادن در عشق خویش

« مقدس علیشاه فانی مبارکه »

پاسخ دادن رود قطره را و او را تسکین

دادن در عشق خویش

اینگونه رقم ز شهد منقار
 از اعل خوشاب تنگ شکر
 ز درود چه بحر از غمش جوش
 در جوش فناد بحر زخار
 از مهر سرش زخاک برداشت
 وز شوق نمود آه و شیون
 از راه و طریق غمگساری
 بر قطره خسته نوشدارو
 و از آه و فغان خموشش آورد
 بگشود لب از برای پاسخ
 دل داده بخط و خال جانان
 از جام الم زلال خورده
 کام تو ز من نگشت حاصل
 گشته الف تو همزه من
 گویی - ر بوده ای ز میدان
 يك لحظه نبوده ای سلامت
 از یار وفا ندیده ای تو
 وز خون جگر ایاغ داری

زد طوطی منطق شکر خوار
 افشاند ز خامه معنبر
 گوید که چه قطره رفت از هوش
 چون قطره فناد دستش از کار
 وانگاه طریق ظلم بگذاشت
 بنهاد سرش بروی دامن
 سیلاب ز دیده کرد جازی
 پس داد ازان لبان نیکو
 از داروی لب بهوشش آورد
 پس آن گل گلستان خلخ
 کی تشنه لب وصال جانان
 ای زهر غم وصال خورده
 ای داده بآرزوی من دل
 ای کشته تیغ غمزه من
 تیر مژه ام تو راست پیکان
 جز آنکه کشیده ای ملامت
 دانم که جفا کشیده ای تو
 دانم دل پر ز داغ داری

دالم که چه وحشیان صحرا
 دالم که ز عشق می‌گذاری
 دالم که شهید تیره عشقی
 دالم که بدمام غم اسیری
 دالم شب و روز بیقراری
 اما چکنم که نیست چاره
 خواهم که دل از تو برنگیرم
 خواهم بتو نرد عشقبازم
 خواهم که بر آیم آرزویت
 اما ز رقیب در هراسم
 خواهم که بکام دل رسانم
 خوقم ز رقیب بدگمان است
 ترسم که شود ز حال مخبر
 امید که خیر او نبیند
 گر بخت مدد کند بکارم
 این خار ز پیش دور گردد
 آنگاه بلطف حی عادل

این گفت وفتاد در تلاطم

زد موج ز چشم قطره شد گم

سخن سردبیر



عارف ایمانی

(تصییه کننده ، نویسنده و کارگردان)

صحت بر سر این نیست که چه به دست خواهیم آورد . موضوع این است که چه کسی خواهیم شد ؟

کاری که ما انجام می‌دهیم به زندگی ما معنا می‌بخشد ، نه چیزی که بدست می‌آوریم . خوشحالم که در این شماره هم در خدمت شما عزیزان و دوستداران شعر و هنر می‌باشیم . در این مدت با خیلی از دوستان آشنا شدیم و با خواندن قلم زیبا و آثار بی‌نظیرشان روزها را سپری نمودیم و با چند نفری هم وداع . چرا که همانطور که بارها گفتم و همچنان هم به آن معتقدم راه هنر ، راهی پر فراز و نشیب است و گذشتن از این مسیر و رسیدن به آن پیشرفت و بالندگی ، صبر ایوب و پشتکار نوح می‌طلبد .

همچنان وام دار شما عزیزانم هستم . همچنان با عشق در این راه قدم بر برمیداریم . انیشتین می‌گوید : از دیروز بیاموز ، امروز را زندگی کن ، و برای فردا امیدوار باش . مهم‌ترین چیز این است که از جستجو کردن دست برداری و ما با وجود ارزشمند شما ادامه خواهیم داد .





« برادر کوروش کبیر، پادشاهی که جهان را فتح کرد »

For Cyrus the Great, the king who conquered the world

« سخنرانی کوروش بزرگ »

منم کوروش، شاه جهانگ، شاه بزرگ، شاه دلاور، شاه بابل، شاه سومر و لکد، شاه چهار گوشه جهانگ، هستی. پسر کمبوجیه، شاه بزرگ، شاه دانا، نوه کوروش، شاه بزرگ، شاه بزرگ، شاه دانا، از دودمانی که همیشه شاه بوده اند و فرمانرواییش را «بل» و «نو» گرامی می دانند و از طیب خاطر، و بادل خوش پادشاهی پادشاهی او را خواهند.

آنکه که بدو جنگ و پیکار داد بابل شدم، همه مردم مقدم مرا با شادمانی پذیرفتند. در بارگاه پادشاه، بابل بر تخت شهبان نشستم. مردوک خدا بزرگ دل ما مردم بابل را بر سر منسگر دینید، زیرا که زیر منسگر را در جند و گرامی دیشتم. او بر منسگر کوروش که ستایشگر او هستم و بر کمبوجیه پسر من، همچنین بر کسوکار و ایلوتبار، و همه پاهیا، منسگر برکت و مهربانی را از زنی داشت.

ما یکی شادمانه و در صلح و آشتی مقام بلندش را ستودیم. به فرما، «مردوک»، همه شاهانگ، بر اورنگ پادشاهی نشسته اند. همه پادشاهانگ، از دیار مالد تا دیار پارس «میدترانه تا خلیج فارس» همه مردم سرزمین ما را در دست، از چهار گوشه جهانگ، همه پادشاهانگ، «آمورس» و همه چادر نشینانگ، مر و خراج گذارند و در بابل رو پاییم لقماند «پاییم رو بسیند». از، تا آشور و شوشمنش شهر ما «اکاده»، لاشونا،

زمباک، متورنو، دیر، سرزینس کوشیاک، و همچنین شهرهای آنوس و جله که ویران شده بود از نو ساختم.
 فرماک، دلاوم تمام نیدلشگاههایی را که بسته شده بود، بکشایند. همه خدیایک، این نیدلشگاه ها را به جاها سر خود
 بازگرداندم. همه مردمانی را که پرکنده و آورده شده بودند، به جایگاههای خود برگرداندم و خانه های
 ویران شده را آباد کردم. همچنین سپهر خدیایک، سومر و لک را که «بنوید»، بدو که هر هس از خدای
 بزرگ، به بابل آورده بود، به حضور مردوک «خدای بزرگ» و به شادس و خرمی به نیدلشگاه های خودشان
 بازگرداندم. باشد که دل ها شاد گردد، بشود که خدیایکی که منم، را به جایگاههای نخستینشان
 بازگرداندم، «قبلد بل» و «نو» هر روز در پیشگاه خدای بزرگ بریم خوستار زندگی بلند باشند، چه بسا
 سخا، پربرکت و یکنخواهانه بریم بیابند، و به خدای منم «مردوک» بگویند: کوروش شاه، پادشاهی
 است که تو را گرامی می دلد و پسرش کمبوجیه «نیر» اینک که به یار «مزد» تاج سلطنت را بر تو
 بابل و کشورها پرچار گوشه جماک را به سرگذشته ام و اعلام می کنم که تا روزی که زنده هستم و مزد تو فوق
 سلطنت را به من می دهد هرگز سلطنت خود را بر هیچ ملتی محمیل نخواهم کرد و هر ملتی از دست
 که مراد سلطنت خود قبول کند یا نکند و هرگاه نخواهد مرد پادشاه خود بداند منم بر سلطنتش، ملت
 مبادت به جنگ نخواهم کرد.

منستاروزر که پادشاه یرک، هتم نخویم گذشت کسی به دیگر سر ظلم کند و لکه شخصی مظلوم واقع شد منسحق و سر روز ظالم خویم گرفت و به او خویم دل و سنگم را مجازت خویم کرد. منستاروزر پادشاه هتم نخویم گذشت مال غیر منقول یا منقول دیگر سر را به زور یا به طریق دیگر بدو که پرداخت بهار سر و جلب رضایت صاحب مال، تصرف نماید و منستاروزر که زنده هتم نخویم گذشت که شخصی دیگر سر را به بکار بگیرد و بدو که پرداخت مزد و سر را به کار و دلداد.

منسهر روز اعلام می کنم که هر کسی از دل دوست که هر دینی را که میل دل و پیرستد و در هر نقطه که میل دل و پیرستد و در هر نقطه که میل دل و سکونت کند مشروط بر اینکه در آنجا حق کسی را غصب نماید و هر شغلی را که میل دل و پیش بگیرد و مال خود را به هر نحو که بایل است به مصرف برساند مشروط بر اینکه لطمه به حقوق دیگران نزند. هیچ کس را نباید به مناسبت تقصیر سر که یکی از خویشاوندانش کرده مجازت کرد، منسهرده دل و سر را ندهم، به بدبختی هارنما، پاپا، بخشیدم.

منستاروزر که به یار سر مزد زنده هتم و سلطنت می کنم نخویم گذشت که مرد را، وزنا، را به عنوان غلام و کنیز بفروشد و حکام و وزیر دنا، منسکلف هستند که در حوزه حکومت و ماموریت خود مانع از فروش و خرید مرد را، وزنا، بعنوان غلام و کنیز بشوند و رسم بردگی باید به کلی از جهان برافتد.

از مزد و خولانم که مراد راه لاجوردی تعهدتی که نسبت به ملت هاسیرید، و بابل و ملل چهار جانب
جما، بر عمده گرفته ام موفق گرداند.



فصلنامه زمستان



سفر سه و افکار



نویسنده: صغری جوانبخت

(روانشناسی)

« یافتن ، شناختن و شفای کودک درون »

تصور کنید وارد جنگل سرسبزی می‌شوید. یک جاده‌ی باریکِ خاکی می‌بینید. به درون جاده قدم بگذارید همین‌طور که ادامه می‌دهید و به میانه جنگل می‌رسید ، در سمت راست شما ، کلبه‌ای چوبی و قدیمی قرار دارد. به کلبه نزدیک شوید و سعی کنید در آنرا باز کنید. در کلبه قفل است . با تلاش‌های فراوانتان ، در باز می‌شود و کودکی را می‌بینید که درون این کلبه قدیمی و فرسوده محبوس شده است .

این کودک ، دختر است یا پسر ؟ چند سال دارد ؟ در چه حالتی قرار دارد ؟ چه لباسی و با چه رنگی پوشیده است ؟ این کودک در چه شرایط و وضعیت روحی و عاطفی است ؟ شرمگین ؟ خشمگین ؟ ترسیده ؟ غمگین ؟ متنفر ؟ متعجب ؟ متحیر ؟ شادمان ؟ پریشان ؟ سرخورده ؟ ... در صورتی که مسیر بالا را طی کردید ، به خواندن این مطلب ادامه دهید .

این کودک کیست ؟ چرا حبس شده است ؟ چگونه می‌توان این کودک را آزاد کرد ؟ این کودک چه سخنی دارد ؟

تجربه‌ای که از تکنیک بالا بدست آوردید ، نشان‌دهنده کودک درون شماست. این کودک درون چیست ؟ «کودک درون ، اصطلاحی است در روانشناسی ، برای شناسایی بخش هیجانی شخصیت که در نخستین سال‌های کودکی ما فعال بوده و خاطرات شاد و آزاردهنده بسیاری را تجربه کرده است .» این کودک ، بیان‌کننده عواطف ، احساس‌ها ، نیازها و خواسته‌های فرد است .

اریک برن ، در نظریه تحلیل رفتار متقابل خود ، جهان درونی هر فرد را تشکیل شده از سه بخش می‌داند: کودک ، بالغ ، والد .

ما برای همراهی و هماهنگی با شتاب زندگی، و ورود سریع‌تر به بخش بالغ ، کودک درون‌مان را قطع نخاع کردیم . برای هم راستایی با جهان بالغ و کسب موفقیت و دستاوردهای بیشتر ، به ناچار سرور و سرزندگی او را پنهان کردیم . همچنین برای بقا و دوام آوردن در این دنیای شتابزده نایمن ، نقابی بر هیجان‌ها و عواطف خود قرار دادیم و کودک درون‌مان را نفی کردیم .

این جهان افراد بالغ و والدگونه برای کودک (بخش هیجانی شخصیت) مکان مناسب و امنی نیست و از آنجایی که در چنین مکانی کودک آسیب‌پذیر درون‌مان ، احساس برهنگی و رهاشدگی ،

بی‌اعتمادی، عدم امنیت و تعادل و ناهنجاری می‌کند، بنابراین پنهان و محبوس می‌شود. این کودک، راه دگرگونی شخصیت را هموار می‌کند و کلید زندگی رضایت بخش در دستان اوست. بخش کودک شخصیت برای اینکه نیاز ما به توجه و محبت، امنیت، اعتماد و احترام، و شادمانی و نشاط تأمین شود، تلاش می‌کند توجه ما را جلب کند، بنابراین به وسیله بیماری مزمن، ناامیدی، جدایی، سوگ، شکست، مشکلات مالی و کاری و ... به نقاب سخت و سنگینی که بر شخصیت مان نهاده‌ایم، ضرر می‌زند تا این نقاب شکسته شود و ما او را ببینیم، پیدا کنیم و آزادی را به او هدیه دهیم.

جهان کودک شخصیت مان، نیاز به توجه، تعهد، اعتماد و حمایت دارد و مسئولیت آن و مراقبت از آن با خود ماست. همه به شفای کودک درون نیازمندیم. در تنهایی و انزوا، نمی‌توان کودک درون را شفا داد زیرا به اندازه کافی تنها و رها مانده است. در شماره بعد، در رابطه با یافتن، شناختن و شفای کودک درون بیشتر آشنا می‌شویم.





نویسنده: عاطفه مختاری

(شاعر، نویسنده و دانشجوی رشته روانشناسی)

« برنامه ریزی موثر چگونه است ؟ »

احساسات در تصمیم گیری و برنامه ریزی های زندگی نقش زیادی دارند . ما مخلوقات عاطفی هستیم و احساسات ما تأثیر زیادی بر روی رفتار و انتخاب های ما دارند . احساساتی مانند بی علاقی ، خشم ، ناراحتی ، هیجان ، الهام ، اشتیاق ، عشق ، ناامیدی ، شادی و افسردگی می توانند مسیر زندگی ما را تعیین کنند .

برای برنامه ریزی موثر در زندگی ، باید ابتدا به این سؤال پاسخ دهیم که چه می خواهیم ، نه اینکه چه کارهایی باید انجام دهیم . اگر تنها به فعالیت ها و دستاوردها تمرکز کنیم ، ممکن است به احساس رضایت و شادکامی نرسیم . برنامه ریزی باید شامل جنبه های مختلف زندگی باشد ، از جمله برنامه ریزی برای کار ، خانواده و اهداف بزرگتر .

سیستم فکری "آر پی ام" (Rapid Planning Method) به افراد کمک می کند تا بر روی آنچه می خواهند تمرکز کنند و نتایج خود را به حداکثر برسانند ، به جای اینکه فقط به کارهایی که باید انجام دهند فکر کنند . مخفف RPM « روش برنامه ریزی سریع » یا « نتیجه ، هدف و برنامه اقدام گسترده » است . این تکنیک توسط سخنران انگیزشی تونی رابینز به عنوان راهی برای آموزش تمرکز ، برای انجام کارهاست . در واقع در این تکنیک شما باید از خود سه سوال بپرسید :

1. چه می خواهم باید هدف خود را مشخص کنید ، آنچه می خواهید انجام دهید را دقیق مشخص نمایید .
2. هدف چیست ؟ چرا این هدف را انتخاب کردم ، چه نیازی به آن دارم و به طور عمیق نیاز خود را مشخص می کنید ، مثلاً درآمد بیشتر شود ، معروف شوم و
3. چه کاری باید انجام دهم حالا که خواسته قلبی و هدفم مشخص شده است ، باید به این نتیجه برسم برای دستیابی اهدف چه کارهایی باید انجام بدهم ، ایده ها و اقدامات را با هم ترکیب و بهترین عملکرد را انتخاب می کنم .

برای برنامه ریزی و رسیدن به هدف تکنیک های بسیاری وجود دارد . اما مسئله حائز اهمیت این است که بدانیم تنها زمانی برنامه ها سیر صعودی پیدا خواهند کرد و موجب موفقیت ، شادی و رضایتمندی ما می شوند که به فعالیتی دوست داشتنی و خواستنی تبدیل شوند . بدون علاقه و ایجاد انگیزه برای داشتن یک برنامه ریزی ، هیچ برنامه ای حتی اگر دقیق و ریزبینانه طراحی شده

باشد به پایان نخواهد انجامید .

پس سعی کنید برنامه‌ای را برای انجام کارهای روزانه ، ماهانه ، سالانه ، درسی ، کاری و ... طراحی کنید که حس علاقمندی را در شما برانگیزد نه اینکه فقط به این دلیل نوشته شده باشد که بی‌برنامه و هدف نباشید .





نویسنده: مرتضی وفادار

(کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت)

به نام خالق زیبایی ها

در این شماره مجله قصد دارم کمی پیرامون رویکرد هیجان مدار با شما دوستان صحبت کنم . در حوزه روانشناسی یکی از رویکردهای درمانی موثر ، رویکرد هیجان مدار یا EFT می باشد هیجان برای ما مفهوم جدید و غریبی نیست . در زندگی فردی و اجتماعی ما بارها پیش آمده که در موقعیت‌های مختلف احساس هیجان کنیم و یا بگوییم که هیجان زده شده‌ایم ، اما به راستی می دانیم هیجان به چه معناست ؟ و چطور می توان از هیجان انسان‌ها برای درمان اختلال در روابط فردی و بین فردی آن‌ها استفاده کرد ؟

توجه داشته باشید که اساسی‌ترین احساساتی که آدمی تجربه می‌کند هم شامل انگیزه‌هایی مانند تشنگی و گرسنگی و میل جنسی است و هم شامل هیجان‌هایی مانند شادی و خشم و غم و اندوه ، هیجان که با واژه Emotion شناخته می‌شود ، وضعیت پیچیده‌ای است در پاسخ به تجربه‌هایی که دارای بار احساسی هستند . تجربه شخصی عواطف و احساسات ، واکنش جسمانی ، هجوم مجموعه افکار و باورهای ذهنی ، جلوه‌های چهره‌ای ، واکنش کلی متناسب با منفی یا مثبت بودن هیجان و تمایل برای اقداماتی همسو با هیجان ایجاد شده از جمله مولفه‌های اصلی یک تجربه هیجانی هستند ، بنابراین وقتی در یک شرایطی قرار گرفتید و زمانی که می‌گویید “هیجان زده شدم” یا “هیجان زیادی داشتم” و یا در شرایطی که اقرار می‌کنید که “هیجان زده عمل کردم” این مولفه‌ها را به طور همزمان تجربه کرده اید .

حال که به طور نسبی با معنی و مفهوم هیجان و تفاوت آن با احساس آشنا شدیم اکنون می‌خواهیم بدانیم رویکرد درمان هیجان مدار چیست ؟ و چه نقشی در درمان اختلالات روانی دارد و چگونه می‌توان از هیجان ایجاد شده همراه با شش مولفه مذکور برای حل اختلالات روان رنجوری مانند افسردگی و اضطراب و یا درمان روابط بین فردی مانند زوج درمانی بهره برد .

مدل درمان هیجان مدار یا EFT احساسات و عواطف و هیجان را به عنوان عوامل کلیدی مهم و اساسی سازنده تجربیات فردی و تعاملات بین فردی در نظر می‌گیرد. در رویکرد متمرکز عاطفی ، درمانگر و مراجع به الگوهای رفتاری و تجربیات هیجانی موجود در رابطه فرد با خودش و دیگران نگاه می‌کنند و برای ایجاد پیوند صمیمانه‌تر و تقویت دلبستگی ایمن تلاش می‌نمایند . مراجع که در مسیر درمان قرار می‌گیرد متوجه خواهد شد که عدم کنترل و مدیریت هیجان چطور می‌تواند موجب خدشه دار شدن رابطه فرد با افراد دیگر در محیط خانواده یا محل کار یا جامعه شود ، موضوع

کنترل و مدیریت هیجان در بحث روانشناسی در حوزه زوج درمانی بی نهایت مهم و مفید و کارساز است به عقیده بنده لازم است هر زوج قبل از ازدواج حتما چند جلسه در کلاس های کنترل و مدیریت هیجان شرکت کنند تا سطح دانش و آگاهی آنها در این بخش افزایش یابد .

زوج ها و خانواده هایی که در ارتباط با یکدیگر دچار تعارضات به ظاهر حل نشدنی هستند می توانند از رویکرد درمان هیجان مدار EFT بهره برده و از این طریق برای بهبود روابط خود توانمند شوند. اکثر کسانی که با هدف دریافت کمک به یک درمانگر این رویکرد مراجعه می کنند از تجربه هیجان خشم، دروغ گویی همسر، ترس و اندوه، عدم اعتماد یا از دست دادن اعتماد به نفس و احساس خیانت رنج می برند .

درمان هیجان مدار EFT یک رویکرد مداخله ساختاری کوتاه مدت (8-20 جلسه ای) است که بر مبنای تئوری دلبستگی پیدایش یافت . بنابراین شاید بتوان EFT را موثرترین و زود پاسخ ده ترین رویکرد برای حل مشکلات و تعارضات ارتباطی میان انسان ها دانست .

بررسی نتایج حاکی از آن است که استفاده از تکنیک های زوج درمانی EFT نتایج پایدار و مثبتی در حل اختلافات زوجین به دنبال داشته و با موفقیت همراه بوده است، به ویژه برای حل تعارضات در روابطی که یکی از زوجین یا هر دو طرف با مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، ضربه ناشی از خیانت، عدم توانایی بخشش و یا درگیری با یک بیماری شدید دست و پنجه نرم می کنند به کارگیری رویکرد EFT به طور چشمگیری کمک کننده خواهد بود .

در بحث زوج درمانی اهداف اصلی یک درمانگر در رویکرد هیجان مدار EFT عبارتند از :

- مدیریت و سازماندهی خود در شرایط تحریک پذیر
- بازبینی و بهبود موثر پایه های عاطفی و هیجانی در شرایط چالش برانگیز
- تلاش برای ایجاد تغییر مثبت در طر حواره هیجانی فرد و الگوی هیجانی روابط
- تلاش برای ایجاد و ترمیم روابط میان زوجین بر اساس دلبستگی امن

درمانگر رویکرد EFT چکار می کند؟

در رویکرد درمان EFT بر خلاف درمان شناختی رفتاری (CBT) یا پذیرش-تعهد (ACT)، تنها بر روی عملکرد ذهن و خطاهای شناختی آن تاکید نشده بلکه ترکیبی از دو عنصر شناختی و جسمی به عنوان عوامل موثر بر تحلیل و ریشه یابی مشکل استفاده می شود .

متخصصان و روانشناسان این رویکرد بر این باور هستند که از یک سو هیجان به شدت با بدن و عملکرد عملکرد و فعل و انفعالات فیزیولوژیکی در ارتباط بوده و از سویی دیگر نمی‌توان شناخت و هیجان را از یکدیگر جدا کرد چرا که شناخت و ارزیابی از یک موقعیت باعث بروز هیجان‌های مختلف می‌شود. بر همین اساس درمانگران رویکرد هیجان مدار تاکید دارند که با تغییر ارزیابی از یک اتفاق می‌توان تجربه هیجانی ناشی از آن را نیز اصلاح کرد. در این رویکرد درمان، درمانگر EFT و فرد تحت درمان در یک فرایند فعال دوجانبه حضور دارند و این گونه نیست که مانند برخی از رویکردهای درمانی درمانگر مدت زمان بیشتری از جلسه درمان را در سکوت به سر برده و صرفاً شنونده باشد. در رویکرد EFT هر دو طرف مشارکت کننده هستند و بار تفسیر تجربه عاطفی رخ داده در درجه اول بر دوش درمانجو می‌باشد. بنابراین یکی از ویژگی‌های اصلی درمانگر رویکرد درمان EFT توانایی ورود و حضور فعالانه در بحث و کمک به درمانجو برای تجربه هیجانی اتفاقات رخ داده، می‌باشد. درمانگر این رویکرد، عمده اقدامات خود را با تاکید بر اینکه احساس و هیجان باید با هدف هدایت زندگی به سمت سلامت روانی و آرامش پرورش داده شوند، برنامه‌ریزی می‌کند. هنگامی که برای حل اختلال روحی و یا مشکل ارتباطی خود به یک درمانگر رویکرد درمان هیجان مدار مراجعه می‌کنید احتمالاً وی با طرح پرسش‌های زیر و تحلیل چگونگی آن‌ها سعی در ورود به دنیای هیجانی شما خواهد داشت:

احساسات چگونه تولید شده است؟

احساس چطور منجر به یک هیجان شده است؟

اهمیت احساس و هیجان ایجاد شده در عملکرد شما چه بوده است؟

ارتباط میان احساس و فکر چگونه است؟

کدام خطاهای شناختی موجب بروز هیجان منفی در شما شده است؟

راه اصلاح شناخت صورت گرفته و هیجان ناشی از آن کدام است؟

منتظر مباحث دیگر در حوزه روانشناسی در شماره های آینده فصلنامه باشید.

سفر به لاسیت

ژاله اصفهانی « ۱۳۸۶ - ۱۳۰۰ »

ژاله اصفهانی با نام اصلی اِطِل سلطانی (زاده ۱۳۰۰ خورشیدی - درگذشته ۷ آذر ۱۳۸۶) ، شاعر ایرانی که به « شاعر امید » معروف بود .

اطل سلطانی در سال ۱۳۰۰ خورشیدی در تیران زاده شد. وی اولین شعرش را در هفت سالگی سرود و در سیزده سالگی نام خویش را به «ژاله» تغییر داد. وی در سال ۱۳۲۳ در دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران به تحصیل پرداخت. او نخستین مجموعه شعرش با عنوان «گل‌های خود رو» را در دوران دانشجویی در ۲۲ سالگی منتشر کرد .

در ۲۵ سالگی همراه همسرش ، « شمس‌الدین بدیع تبریزی » که عضو حزب توده بود به اتحاد شوروی مهاجرت کرد. سپس مدرک لیسانس در رشته ادبیات فارسی را از دانشگاه دولتی آذربایجان اتخاذ نمود؛ و در سال ۱۳۴۰ در مسکو از دانشگاه لامانوسوف مدرک دکترا گرفت ؛ و به مدت بیست سال در « آکادمی بین‌المللی ادبیات ماکسیم گورکی » به تحقیق پرداخت .

در سال ۱۳۵۹ بعد از انقلاب ، در ۶۰ سالگی به ایران بازگشت و مدتی را در زندان اوین گذراند اما مجبور شد به لندن مهاجرت کند .

ژاله اصفهانی که به دلیل روح اشعارش به « شاعر امید » معروف بود ، روز ۷ آذر ۱۳۸۶ برابر ۲۸ نوامبر ۲۰۰۷ در ۸۶ سالگی ، در بیمارستانی در شهر لندن درگذشت .

آثار :

گل‌های خود رو، تهران ، ۱۳۲۴

زنده‌رود ، مسکو ، ۱۳۴۴

زنده‌رود ، چاپ دوم ، تهران ، ۱۳۵۸

کشتی کبود ، تاجیکستان ، ۱۳۵۷

نقش جهان ، مسکو ، ۱۳۵۹

اگر هزار قلم داشتم ، تهران ، ۱۳۶۰

البرز بی‌شکست ، لندن ، ۱۳۶۲

البرز بی‌شکست ، چاپ دوم ، واشینگتن ، ۱۳۶۵

ای باد شرطه ، لندن ، ۱۳۶۵

خروش خاموشی ، سوئد ، ۱۳۷۱

سرود جنگل ، لندن ، ۱۳۷۲

ترنم پرواز ، لندن ، ۱۳۷۵



ژاله اصفهانی بعد از پروین اعتصامی اولین زنی بود که کتاب شعرش را که شعرهای آن را در دوران دبیرستان سروده بود، به چاپ رساند. شصت سال پیش در «نخستین کنگره نویسندگان ایران» به ریاست ملک الشعرای بهار و با شرکت فروزانفر و صادق هدایت و بسیاری دیگر، ژاله اصفهانی به عنوان یک زن شاعر یکی از شرکت‌کنندگان در این کنگره بود.

نمونه اشعار :

شاد بودن هنر است

شاد کردن هنری والاتر

لیک هرگز نپسندیم به خویش

که چو یک شکلک بی‌جان

شب و روز

بی‌خبر از همه

خندان باشیم

بی‌غمی درد بزرگی است

که دور از ما باد.



ژاله اصفهانی

(۱۳۸۶ - ۱۳۰۰)



چگونه بنویسیم و چگونه غلط ننویسیم

« سفته »

به معنای : « برات و حواله تجاری » .
از معدود کلماتی است که خواص آنها را غلط و عوام صحیح تلفظ می‌کنند ! این واژه فارسی است و تلفظ صحیح آن به ضمّ اول است و نه به فتح .
این واژه از فارسی به عربی رفته و سَفْتَجَه ، به ضمّ اول شده است ؛ اما در عربی جمع مکسّر سَفَاتِح و مصدر سَفْتَح را نیز از آن ساخته‌اند که هر دو به فتح اول است .
محتمل است که در فارسی امروز تلفظ غلط سَفْتَه به فتح اول از همین جا ناشی شده باشد .

« پرتقال / پرتغال »

نام یکی از مرگبات و نیز نام کشوری در اروپای غربی . معمولاً نام میوه را پرتقال ، با حرف « ق » ، و نام کشور را پرتغال ، با حرف « غ » ، می‌نویسند .

« تاس / طاس »

این واژه فارسی است و طبعاً املای آن بایستی تاس باشد ، اما در متون قدیم غالباً به صورت معرّب آن طاس آمده است . البته هر دو صورت صحیح است ، ولی امروزه بهتر است که به صورت تاس نوشته شود .

« بها یا بهاء ؟ »

بها واژه فارسی و به معنای « قیمت » است و در پایان همزه ندارد :
بگفتمی که بها چیست خاک پایش را
اگر حیات گرانمایه جاودان بودی .
« حافظ »

نهم



عارف ایمانی

(تصییه کننده، نویسنده و کارگردان)

« ۱۹۴۵ »

شبی در تنهایی خود نظاره گر ماه بودم ، سکوت همه جا را فرا گرفته بود ، هیچ صدایی به گوش نمی رسید ، حتی قدم زدن یک انسان .

گویی همه آسوده بودند ، آسوده از هر اتفاقی . تنها سکوت در در جریان بود . به اطراف نگاهی انداختم و در دور دست ها آتش انفجارها دیده می شد . نگاهم را به سمت ماه چرخاندم و ناگهان شیء سیاه در آسمان در حال عبور از بالاسرمان بود ، به خود آمدم و تنها یک جمله در ذهنم جاری بود و باید آن را به زبان می آوردم : پناه بگیرید ، پناه بگیرید .

در زیر آتش هایی که از آسمان به سرمان می بارید به سمت سربازانم می دویدم و فریاد میزدیم : پناه بگیرید ، پناه بگیرید .

در آن لحظه هیچ چیز دیگری به ذهنم نمی رسید و همانطور که به سمت سربازان می دویدم از اطراف آتش خمپاره ها و توپ ها تمام سربازانم را جلوی چشمانم پر پر می کرد ، صدای جیر جیر آمدن تانک ها از اطراف ، فریاد نیروهای مسلح دشمن ، صدای پرواز هواپیماهای دشمن .

سربازی کم سن و سال در معرض گلوله بود ، به سمت او دویدم ، او را به روی زمین انداختم تا مبادا از آن آتش های مرگبار آسیبی ببیند و با خود فکر میکردم میتوانم همین یک نفر را نجات دهم . انفجاری رخ داد ، چشمانم رفت ، هیچ چیز احساس نمی کردم ، هیچ چیز . سکوتی در سرم جاری شد ، چشمانم را باز کردم ، همه چیز تار بود ، دود ناشی از انفجارها پدیدار شد ، سربازان کشته شده در خون غلتیدند . دست ها ، پاها و انگشت های قطع شده ، له شدن جسد ها در زیر تانک ها .

توانستم خود را کِشان کِشان به دروازه شهر برسانم ، پرچم های دشمن جایگزین پرچم های وطنم شده بود ، برلین سقوط کرد برای همیشه . من در جهنم برلین 1945 جان دادن سربازانم را دیدم ، جان دادن تمام مادران و فرزندان سرزمینم را دیدم ، تجاوز به زنان سرزمینم را دیدم .

حال که شرح حالم را می نویسم ، تنها یک چیز از ذهنم خور کرده است : یک گلوله باقی ست و پایان .

برلین ۱۹۴۵



فاطمه حقیقت ناصرے

(نویسنده و گوینده)

« فرصتی به اسم جوانی »

یه روز برای خرید وسیله ای از منزل رفته بیرون خیابون ها مثل همیشه شلوغ بود . پیرزنی در حال عبور از خیابون بود و به سختی و آروم آروم قدم بر می داشت و نگاهش به حرکت ماشینها بود . نزدیک شدم و بهش گفتم : مادر جان کمک می خواین ؟ پیرزن به آرومی گفت : خیر از جوونیت ببینی پسرم . منم گوشه ی چادرشو گرفتم و با هم از خیابون رد شدیم . بعد از خداحافظی با پیرزن و دعای عاقبت بخیری که بدرقه ی راهم شد ، وارد مغازه ای شدم . پیرمردی پشت دحل ایستاده بود و داشت یه مشتری رو راه مینداخت . منتظر شدم تا پیرمرد سرش خلوت بشه . همون لحظه

توجهم جلب شد به رادیوی قدیمی که روی پیشخون مغازه بود و صدایی آروم ازش شنیده می شد . با دقت که گوش کردم صدای قوامی بود و آهنگ جوانی رفته نزدیک رادیو و مشغول شنیدن آهنگ شدم . همچنان در حال گوش دادن به رادیو بودم که پیرمرد گفت : کجایی جوون ! حواست کجاست بعد که دید در حال گوش دادن به رادیو هستم بلافاصله گفت : واقعا جوانی نیروییه که وقتی گذشت دیگه بر نمی گرده . باید قدرشو بدونی . یه دفعه یاد پیرزنی افتادم که چند دقیقه ی پیش برای برای عبور از خیابون کمکش کرده بودم . لبخندی به پیرمرد زدم و خریدمو انجام دادم و از مغازه اومدم بیرون . با خودم فکر کردم ، گاهی وقتایه آهنگ چنان تأثیری روی آدم می ذاره که روح و روانمونو درگیر می کنه . چه خوب می شه اگر همه ی ما بتونیم از فرصتهای زندگیمون به خوبی استفاده کنیم تا بعدها حسرتشو نخوریم ، فرصتی به اسم جوانی .



نویسنده: عاطفه مختاری

تلفن اش به صدا در آمد

. بله چی فرمودید؟ مطمئنید؟ چند ساعت طول میکشه خودم رو برسونم میشه یکم آمبولانس رو معطل کنید تا خودم رو برسونم؟ ممنونم .

گوشی را قطع کرد . اشک گونه هایش را نوازش کرد آه سردی گلویش را خراشید و با سوزشی وصفناپذیر از دهانش خارج شد . چند وقتی بود که احساساتش را زیر پا گذاشته بود و بر دلش قل و زنجیر زده بود تا مبادا دوباره به آن آدم زود رنج و مهربان مبدل شود .

خودش را سریع جمع و جور کرد . موهایش را شانه زد و بافت ، لباس هایش را پوشید ، وقتی به دنبال شالش می گشت ، چشمش به روسری با گل های بابونه ریز که آویزان بر گیره جالباسی بود ، برخورد کرد ، یکباره تمام تنش سرد شد دستانش به لرزش افتاد ، قلبش جوری تند تند می زد که حس کرد دارد از سینه اش به بیرون پرت می شود ، زمین زیر پاهایش فروریخت .

. بین عروسکم چی برات خریدم یه چیزی که تنها به تو میاد ، وقتی که دیدمش نمیدونم چی شد فقط گفتم این به دختر من میاد و بس ، بگیر بیوش ببینمت ! وای خدای من چقد ماه شدی ، تو حصار اون گل های بابونه چشات مثل ستاره ها می درخشن ؛ گونه هات جوری خودنمایی میکنن انگار که یه دختر پنج شیش ساله اینو سر کرده انگار نه انگار الان ۱۸ سال داری !

چشم هایش را که باز کرد خودش را نقش بر زمین یافت . بله به ده سال قبل سر خورده بود نه اون شب دیگر صبح شد و نه آن روز دیگر شب .

. چی شد ؟

همه چیز به یک آن ویران شد .

. ماما ؟ بابا من

به راه افتاد ، ماشین سر همان کوچه ایستاد .

. بفرمایید آقا

. خانوم منتظر تون نمونم ؟

. نه ، ممنون ، شما می‌تونید تشریف ببرید .

صدای رفتن ماشین در گوش‌های اش پیچید با سرعتی که در کودکی از این کوچه‌ها می‌گذشت و قدم‌های اش را می‌شمرد قدم برمی‌داشت .

. آهای دختر یواش‌تر ؛ یواش‌تر بزار بابا هم بهت برسه قربون صدای قدم‌ها ت خدا رو شکر که راه رفتن و دویدنتم دیدم ، اصلا فکرشو نمی‌کردم اون یه ذره بچه ، اینقدر بزرگ بشه و الان از منم تندتر راه بره و بزنه جلو پدر سوخته صبر کن به فکر منم باش یعنی میشه یه روزم عروس شدنت رو ببینم !
. نه لعنتی

آمبولانس را از دور دید ، پاهایش از حرکت ایستادند ، چشم‌هایش به جمعیتی که دور خانه جمع شده بودند دوخته شد .

زیر لب زمزمه می‌کرد :

. نه دیگه نمیتونم جلوتر برم ، چه جوری برم چه جوری بعد از ده سال به این خونه برگردم ، با چه رویی ؟ نه نمیتونم .

وقتی که از ایران رفته بود هیچ رد و نشانی از خود به جای نگذاشته بود چون فکر می‌کرد اینجوری بهتر می‌تواند از همه چیز دل بکند و برای همیشه برود ، چند ماهی بود که برگشته بود و متوجه مرگ مادر و ناتوانی پدرش شده بود اما ترجیح داده بود که همچنان دور باشد تا اینکه خودش را با حجم زیادی از چراهای بی‌پاسخ مواجهه کند ، اما دیگر هیچ انتخابی نداشت ، این بار باید این راه را برود تا شاید بتواند حداقل خود را ببخشد .

خود را در خانه ، در اتاق پدر یافت پدر آرام خوابیده بود با چشم‌هایی بسته ، گویی لبخندی گوشه لب‌هایش نقش بسته بود . رعنا در دلش گفت :

. حتما متوجه حضور من شده و خوشحاله که بلاخره برگشتم هر چند دیر اما ... !

خودش را غرق تن بی‌جان پدر کرد و ساعت‌ها اشک ریخت ، جوری که غم دوری این سال‌ها و این همه بی‌مهری و بی‌وفایش شسته بشود و برود .

صدای آژیر آمبولانس و سر و صدای همسایه‌ها در کوچه به یکباره خاموش شد . صدای هوهوی باد و بالا و پایین پریدن برگ‌ها به گوش می‌رسید رعنا قدم قدم از خانه دور شد ، در بارانی که شروع به باریدن

گرفته بود ، آخرین بار را به خاطر آورد که خانه را ترک کرده بود ، جوانی ۱۸ ساله که گریه های مادر ، فریادهای پدر را نادیده گرفت و بر تصمیم خود پافشاری کرد و رفت ، رفت تا موفق تر از دیروز بازگردد اما طوری شکست خورد که در تمام این سال ها روی بازگشت و دلجویی نداشت . حتی بیماری مادر و التماس های پدر نتوانست دل سنگ شده اش را نرم کند ، تا به خود فرصتی دوباره برای زندگی کنار آنها را بدهد . طوری از زندگی ؛ از عشق ضربه خورده بود که همه چیز را بوسیده و کنار گذاشته بود و به تنهایی پناه برده بود .

شاید تصور می کرد همیشه کسانی هستند که منتظر بازگشتش می ماندند و برای بودنش لحظه اما حالا شماری می کنند . اما حالا نه مادری و نه پدری مانده تا از او بخواهند که بیاید ، بماند حتی برای لحظه ای اندک

و چه زود همه چیز دیر می شود و چه دیر می فهمیم گاهی فقط کافی ست یک قدم به عقب برداشت و فقط به نظاره نشست تا شاید جلوی یک اشتباه پیش از رخ دادن گرفته شود .



شعار

علیرضا درویش

(شاعر)



در ازدحام ناخودی ها

پاییزها تکرار دارد

هر سال پاییزی دوباره

هر سال عاشق میشوم من

در قصه های عاشقانه .



پاییز را می فهمم امروز

پاییزهای رفته از یاد

آن عاشقی های نهانی

آن عشق های رفته بر باد

پاییز آغاز خوشی بود

آغاز عشقی جاودانه

آغاز مهر و آذر و نور

آغاز کوچ شاعرانه

پاییز فصل عشقمان بود

فصل قشنگ مهربانی

عشقی درون سینه هامان

خونی که شد در قلب جاری

پاییز در من روشنی کاشت

پاییز در من قصه می گفت

از عشق ها در کوچه ی سرد

همچون پرستویی که می خفت

پاییز سرتاسر خوشی بود

ردی میان ناخوشی ها

مرزی میان عشق و نفرت



مهرناز رسولی

(شاعر)

۱

از یاد رفته ام
چند صباحی ست
آینه لبخندم را نمیشناسد
در میان عطر تلخی ، دور
که خاطرات جا خوش کرده اند
از یاد رفته ام
دور از تو
در نفس های خسته ی عصر یک زمستان
از نگاه سرمه ای آسمان
ستاره ای چیدم
پای بساط قهوه ام نشستم
طعم خاطرات را هم زدم
فال چشمانم را گرفتم
در انتهای حادثه دلخراش عشق
او را نوشیدم
آذر خشی میان رگ هایم نمایان
خامش اما هول انگیز
اما
عشق همیشه روی یک پاشنه نمیچرخد
آری این بار
عشق ، کنار حوصله ام نشست
اما دیگر من رفته بود .

۲

قلاوت چشمانش کار هر کس نبود
نشانی نگاهش را از شعر گرفتم
خورشیدی در پاکت گذاشتم
نوستم به شرط هزار لبخند
کلمات ، در گوش دلم
با چشم هایش گفت و گو میکرد
لبخندی دائمی کنج دهانش نشانده بود
چهره نگاری بود کسی نمی فهمید
نبض اشک ، میان دو پلکش
بر گونه اش ساز می زد
یک نفر توی چشمش
داشت کلاف عشق می بافت قهقهه میزد
وادار بود
تا حواس خاطره را پرت کند به خیالش
کسی باید دوست می داشت او را
اما عشق
او را قال گذاشته بود .





لیلا طبری « صحرا »

(شاعر)

۱

ذهنم

یوزیلنگی تیز پاست

آه!

بیهوده بود ، دویدن هایم ...

آی

غزال وحشی

کدام گنم آرمیده ای؟!

۲

در محاصره ی تنهائی ام!

فال فنجان قهوه ام را بخوان!

۳

در اندرونم

هزار پرنده ی آزاد

لانه دارد!

دریغ!

با بال و پر زخمی چه کنم؟

۴

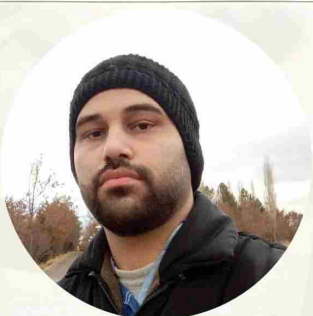
تو هم برو

اگر بمانی؛

دیگر آرزویی برایم نمی ماند!

محمد محمدی

(شاعر)



هر کسی دارد به سینه درد پنهان ای خدا
درد قلب ما که شد دلدادگی نزد شما

درد بی درمان که درمانی ندارد غیر عشق
درد ما درمان ما تنها تویی ای عشق ما

عاشقانه کن صدایم عشق من ای نازنین
می تپد قلبم برای آن صدا کردن چرا؟

می شود این دل فدایت تا بگویی این سخن
عاشقت هستم همیشه می پرستم من تو را

آن نگاه دلربایت می کند دل را شکار
بوده ای صیاد قلب خسته ام بی ادعا.



مهدی اشرفی اطهر

(شاعر)



۱

زیبایی چشمان تو دیدن دارد
 نامم ز دهان تو شنیدن دارد
 ای ماه تر از ماه پلنگ دل من
 رو سوی تو میل پر کشیدن دارد
 انگار سراب و وسوسه انگیز است
 صحرای تو تا ابد دویدن دارد
 اشکم به هوای دیدنت سودای
 روی لب خشکیده چکیدن دارد
 من بی تو تمامم و به عشقت عشقم
 در سینه دلم شوق تپیدن دارد .

۲

یاد آن گلخنده های ناز و پنهانی بخیر
 یاد آن شب تا سحر با ماه مهمانی بخیر
 ای بهارم خنده هایت رو به رویم می شکفت
 بر لب خشکیده ی من آن گل افشانی بخیر
 از فسون چشم شهلای تو مجنون می شدم
 یاد آن دیوانگی هائی که می دانی بخیر
 لحظه هایی را که با عشق تو سر می شد گذشت
 سر به بالین در شب تاریک و ظلمانی بخیر
 بی تو در تنهائی ام آتش گرفتم سوختم
 یاد آن شبنااله های درد و غم خوانی بخیر .

۳

من برگ خزان چشیده ی پاییزم
 من عاشقی از باغ گل تبریزم
 دنیا سینه حیرانندی منیم جیرانیم
 با یاد تو می خوابم و بر می خیزم .



رضا حدادیان

(شاعر)



آبر آه من شبیه پرده روی پنجره
نقش بسته تا نریزد آبروی پنجره

غنچه ، غنچه پشت شیشه مانده گلدانِ دلم
خنده های او گرفته رنگ و بوی پنجره

در نگاهم چشمه خورشید دارم ، سالهاست
پر شده از آفتاب من ، سیوی پنجره

تا گره و امی شود از گیسوی بانوی باد
می شود آغاز ، شرح مو به موی پنجره

نیمه شب ، برده به سمت آسمان دست قنوت
تا اجابت گردد آخر آرزوی پنجره

بس که می نوشیده از چشمانِ مست آینه
تکیه بر دیوار دارد ، ماهروی پنجره

می شود پُسکوچه پاییز از آواز پُر
می زند پُر تا نسیمی از گلوی پنجره

یافت پایان شعر من هر چند ، اما تا ابد
با دلم پایان ندارد گفتگوی پنجره .

آلاء شریفیان (آناهیدا)

(شاعر و نویسنده)



تفسیر کن جهان را به ارتعاش کبوتر

و زیتون را به لهجه سپید

تا بهار فریم شود در ترجمان چهار فصل

بدر خشد چشم و حشی

در آردی بهشت شقایق

و اضلاع خند کودتر شود

در شیار لب

تفسیر کن جهان را

به حجمی از نان و گرافیک عشق

که مردان امید اند در موازی ی چشمان

و مادران معجزه به هندسه آغوش

در فانتزی کودک به تاویل رویا .





زینت موسوی (ز. چشمه)

(شاعر)

ساعت ۱

چشمانم را می بندم

ناخود آگاه باز می شوند

چراغ خواب می گوید

مقاومت نکن با من بیدار بمان

من همیشه تا صبح بیدارم

اما ...

من اگر نخوابم

دیو افکارِ غم مرا می بلعد

از پنجره به آسمان می نگرم

و به سایه ابرها به روی زمین

به ستاره های چشمک زن

و به گردِ پاشیده روی شهر

طراوت شهر زیر خروارها خاک نومیدی

به یغما رفته

نه ، اثری از آرامش نیست

دوباره به ساعت نگاه می کنم ... ۱:۰۵ دقیقه

نمی گذرد این زمان

خانه در سکوت و شب ...

شب آواز می خواند از همه جا

بانگ خروس بی محل

آوازِ شب را سرکوب می کند

آهای شب

آواز بخوان برای من برای ما

کمی هم بیانویزن

شاید دل این خروس بی محل آرام بگیرد و بگذارد

بخوابم .





پریناز کریمی

(شاعر)

شعری به زبان بختیاری در وصف لباس و منش اصیل دختران بختیاری.

بردی نیدکِ وا وِرِ پا وِ کناری بونیس .



لچکی ز تاجِ آفتو و سَرُم
 جوه آستاره نشونی و وَرُم
 همدورنگِ باوینه باهاری یوم
 دهدر ایلوم و بختیاری یوم
 تالِ نَرَنِمِ پَرِ زِ بو چوبلِ تَر
 نَشَمین وُ بالا بَلندِ چی شاخِ زَر
 ایدرَنگوم وَا باهار مین گوه و دشت
 ایزنوم بال مینه مال چی کوکِ رش
 پَرِ چالمِ چو بلیت ، انگشتِ سحر
 ایسوسه وَا یادِ مَوِ هی دلِ گر
 ایخونه شَرین شَرین وَا یادِ مَوِ
 داینی وُ بلالِ بلالِ و مینِ گوه
 مَوِ همو کوکِ رشِ گوهِ دلام
 کِ صیادِ تیر خَرده کِرده بلام
 مَوِ همو گل باهاروم همو لاله سر و زیر
 زیر برف سر ایدر اروم تا کِ نَرُومِ زِ ویر
 مَوِ همو زالِ کِلوسوم زیر برف سر ایزنوم
 هر باهار وَا مالکنون مین وارانو بار ایونوم
 دلِ مَوِ چی بَلگِ گل، کار دیم تَر نَنجیس



فرشته افسر

(شاعر)

از میان

دردهای به استخوان رسیده
سپیدی پیش از موعد موها
و سرگیجه‌های پیر پر طاق خوابی آمد
تا باور کنند درخت‌ها که
گاهی هم مهربان می‌شوند تیرها
و می‌آیند که به خاک بسپارند
شاخه‌های خشک مرده را
تا فرصتی شوند برای جوانه‌ها
می‌آیی، می‌آیی که کودک تنها در کوچه‌های ظهر
تابستان نترسد از لبخندهای خلوت رهگذر
و قلبی که عمری خزیده بود در گنج تن
جشنی جهانی جاری کند با ضربه‌هایش
ای نوید آمدنت اولین سرابی که می‌پیوندد به حقیقت
به یقین تو خواهی آمد
و جوان خواهند شد تمام لغت‌های پیر محبت.



عاطفه مختاری

(شاعر و نویسنده)

با من بیا، آنجا که رگ لحظه‌ها
از شقیقه شب می‌گذرد
آنجا که بلوغ باغ، با حوصله بوسه
در هم می‌آمیزد
تا در بطن بابونه شکوفه‌ای رخ دهد
و با درخشش آینه، که نگاه را فریاد می‌زند
به هم برسیم
با من بیا
من با گل وعده کرده‌ام
که از تمام مهمه‌ها عبور خواهیم کرد
همینا با لحن ماه از غبار آب و ریشه رود
خواهم گذشت تا در تقاطع ابرها
همانند قطره‌ای
بر کساله کوچه فرو آیم
و تنها تو را بخوانم
تا دوباره متولد شوم.



محمد توکلی کوشا

(شاعر)



مرا به ضیافت گنجشک های تنت ببر
 ای کاج ۱۰۰ هزار ساله
 که از هر کدام از گوشه‌های
 هزار زن کولی آویزانند
 با صدای سنجی در چشم
 که آرواره های بلبلی را دریل می‌گرد
 بااره ای برقی
 که زوزه می‌کشید در جنگل میرزا
 خان کوچکی تپانچه را پر می‌کند
 در دهان زنی که ماه را
 در ۱۴ شب کامل کرده بود
 و رد قرمزی در تاریکی رنگ زرد پنهان می‌شود
 گوزن سبز از حاشیه ی درخت قرمز می‌گذرد
 و بارانی بنفش راز چکمه های لبت را برملا می‌کند
 تو در کدام سکانس اولین بار خندیدی
 اشک چشم کدام تمساح
 کشتی نوح را غرقاند
 چشم زخم ابروت
 قوم لوط را بر گرداند
 در ضیافت گنجشک های تنت
 زوزه می‌کشد ماهی
 که در دهان گوزنی سبز
 رازش را برملا کرد.

عارف یمانی

(نویسنده و کارگردان)



۱
 امشب کسی مهمان من است
 که همچون گلستان من است
 و خود زیباترین گل این بستان
 و عطر آگین ترین آنهاست.

۲
 به همه دنیا خندیدم
 چون تو را می‌پرستیدم
 و اینک شور اشکهای ام از تلخی رفتن ات
 شیرینی خنده های ام را
 در شوره زار تنهایی پنهان ساخت.





مرضیه رشیدپور «کیما»

(شاعر)

۱

تو را داشتن
دمیدن صور است
از لطافتِ رویش
به سخن در آ
در بای نورسته
بیار
بسان صبحِ تُردی بر رازبانه ها .

۲

پس از سرچشمه‌های اسب و
گریز هر بار سوی تو
ساق‌های آفتاب
هنوز بر جای مانده
اکنون صدای ترانه‌ای در سکوتِ شب‌نم‌هاست
و بال بال زدنِ پروانه‌ها
در ژرفای کلمات روئیده
در بای بی‌افساری‌ست ، شعر !
می‌دیدم که
از سینه‌ی بنفشه‌ای در گندمزار
گلِ سرخی
پر کشید .

۳

اگر گوشه‌ای پیدا کنم
با رویاها ساکت می‌مانم

گویی در این دور
نفسِ گیاهانم
و راهی از نو
به آفتاب است .



محمد رضا صفری

(شاعر)



۱

دوست دارم آنقدر
آسیمه سر بدوم تا بادهای
اطرافم رنگی شوند
و ذراتم بر سر انگستان
بادی سرگردانِ بیشه‌ها
که مدتی قبل چهره
عاشقی را از زیر پارچه‌ای
به پیشواز برده است.

۲

از چینشِ درختان
در درهٔ ارغوان
از اشکال اول و اشکال دوم!
سخن‌چینان به برداشتهای خود
اعتماد کردند
کافران بر میزهای قمار
پیوندهای شش‌ماهه را از هم می‌گسلند
روستاهای سنگی
پذیرای دخترانی می‌شوند
که دستانشان ادامه صدها شاخه
هرس نشده است
خون بکارت آنها از آن سرشاخه‌ها
فقط روزهای اول را

در باورِ پاکیزگی خزه‌ها
دوام می‌آورد
بعد از آن تکه‌ای سُرخ
مویزگ‌های خاک را تداعی می‌کند
مهربانی آهن
در خط میخی نمایان شده است.





محمد حسین امیری

(شاعر)

۱

من از هیچ قانونی اطاعت نمی کنم
تنها چشم های توست
که وادارم می کند
چمدانم را نبندم
به جاده های مه آلود جهان فکر نکنم
و مردنم را
هزار سال به تعویق بیندازم
بهار پر شکوفه ی منی
وقتی که می خندی .

۲

بگذار دوست داشته باشم
برای من کلمه باش
شوق سرودن باش
و رویایی ک هر شب
پیش از خواب
مؤمنانه ب آن فکر کنم .

۳

دنیا
گاهی زیبا می شود
وقتی تو می خندی
و خنده هات
صمیمانه
در آفتاب بعد از ظهر می درخشد .

۴

زمین گرد است
تو تازه سفرت را آغاز کرده ای
امیدوارم
آمدن ات
هزار سال نوری طول نکشد .





فرزانه سیف دین وند

(شاعر)

پنجره را باز می کنم
 روبه آزادی
 چشم هایم را می بندم
 و هر شب ببری زخمی
 خواب هایم را چنگ می اندازد.



زخمی ام کرد
 ببری که قلبش را نشانه گرفته بودم
 اندوه میراث ما بود
 غرور
 جنگ
 و عشق هم
 تلویزیون را روشن می کنم
 اخبار ناشیانه دروغ می گوید
 نه جنگ تمام می شود
 نه نسل تو
 بلند می شوم
 صدای گوینده را خفه می کنم
 جنگ را می شویم
 آویزان می کنم روی بند
 دهان تفنگ را می بندم
 می نویسم: آزادی
 حالا رو برویم نشسته
 معشوقه ای با چشم های پلنگی
 بغلش می کنم
 صورتم را چنگ می اندازد
 به قلبش شلیک می کنم
 گلویش را می خراشد
 و گم می شود توی آزادی
 شیشه پنجره را مه گرفته
 اخبار با زبان بسته دروغ می گوید

شعار بزرگان



سعدی

«ابومحمد مشرف الدین مصلح بن عبدالله بن مشرف»

روی تو خوش می‌نماید آینه ما
 کآینه پاکیزه است و روی تو زیبا
 چون می‌روشن در آبگینه صافی
 خویِ جمیل از جمالِ روی تو پیدا
 هر که دمی با تو بود یا قدمی رفت
 از تو نباشد به هیچ روی شکِبا
 صیدِ بیابان سر از کمند بپیچ
 ما همه پیچیده در کمند تو عمدا
 طایر مسکین که مهر بست به جایی
 گر بکشندش ، نمی‌رود به دگر جا
 غیرتم آید شکایت از تو به هر کس
 دردِ اَحَبًا نمی‌برم به اطبًا
 برخیِ جانت شوم که شمع افق را
 پیش بمیرد چراغدانِ ثریا

گر تو شکرخنده آستین نفشانی
هر مگسی طوطیی شوند شکرخا
لعبت شیرین اگر تُرُش نَنشیند
مدعیانش طمع کنند به حلوا
مردِ تماشای باغِ حسن تو سعدیست
دستُ فرومایگان برند به یغما



فصلنامه زمستان



ابن یسین

«فخرالدین محمود بن یسین الدین طغرای مستوفی بیهقی فریومدی»

ای سروریکه از تو عدو و ولی تو
 این تاج دار آمد و آن گشت تاجدار
 گر چشم بد بدست درافشان تو رسید
 از بنده نیک قصه اینرا تو گوش دار
 چون ذوالفقار سرور نام آوران علی
 بشکست و پاره پاره شد از دور روزگار
 ز آن پاره بدست عدوت اوفتاده بود
 چون دیده دستبرد تو در روز کار زار
 گفتا مگر علی توئی از دست او بجست
 و آمد بفرق و دست تو بوسید ذوالفقار



ترجمه اشعار



ترجمه اشعار

رامیار محمود « امیار مه محمود »

استاد "رامیار محمود"، (به کردی: امیار مه محمود) شاعر و نویسنده کرد و سردبیر دیجیتال میدیای کورد وام، در اقلیم کردستان است. از او تاکنون چند کتاب از جمله "من شبی پر از دلتنگی دارم" چاپ و منتشر شده است.

نمونه اشعار ترجمه شده:

۱

مقابلم غباری سیاه می بینم

رو بروی آئینه ایستاده ام

و گردبادی

که یواش یواش در جانم ساکن می شود.

۲

آن پرنده های سیاه را نمی بینید

بی آنکه بال بزنند

پرواز می کنند

تهوع می گیرند

و ستاره های مرده از منقارشان می ریزد.

۳

می خواهی خودت را بکشی
شاید که زندگی روی خوشش را به تو نشان بدهد!
اما گذشته سخت است
وقتی میان این تن کوچک ، تو نیستی .

۴

سخت نیست ، به جلو رفتن!
زیرا شما هنوز پی نبردهاید
که من برای زندگی ام ، پر و بال می سازم
نه تاریخ!
من برای تغییر کردن زبان و فرهنگم
فریاد بر می آورم
نه برای تغییر کردن جهان!

گردآورنده و ترجمه اشعار: زانا کوردستانه



تخلیل و بررسی شعر



نویسنده: مریم گمار

تحلیلی بر زبان و سیالیت ذهن شعر «سهراب سپهری»

خانه دوست کجاست؟

در فلق بود که پرسید سوار

آسمان مکثی کرد

رهگذر شاخه نوری که به لب داشت به تاریکی شن

ها بخشید

و به انگشت نشان داد سپیداری و گفت:

نرسیده به درخت

کوچه باغی است که از خواب خدا سبزتر است

و در آن عشق به اندازه پره‌های صداقت آبی است...

می روی تا ته آن کوچه که از پشت بلوغ

سر بدر می آرد

پس به سمت گل تنهایی می پیچی،

دو قدم مانده به گل

پای فواره جاوید اساطیر زمین می مانی

و ترا ترسی شفاف فرا می گیرد...

در صمیمیت سیال فضا ، خش خشی می شنوی :
 کودکی می بینی
 رفته از کاج بلندی بالا ، جوجه بردارد از لانه نور
 و از او می پرسی
 خانه دوست کجاست ؟...

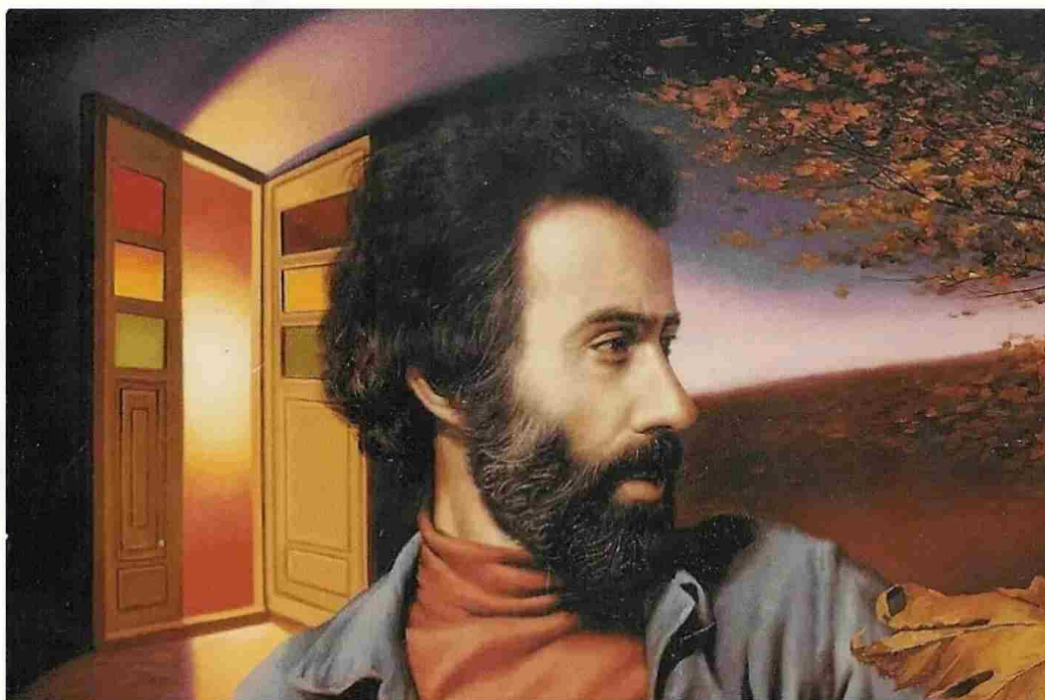
میدانیم ارجاع درون متنی یکی از نکاتی است که میتوان با استفاده از آن به استحکام دایره درونی شعر کمک کرد و یکی از تکنیک هایی که میشود که میشود برای ارجاع درون متنی از آن بهره برد تکرار است .
 شاعر در اول و آخر شعر این تکنیک را بکار میبرد و سطر اول شعر و در آخر شعر نیز تکرار میشود و ارجاع درون متنی در آن شکل میگیرد .

خانه دوست کجاست ؟

شاعر با دیالوگ شروع میکند و این نشان از تاویل پذیری و دو صدایی در شعر دارد دوست در ذهن شاعر میتواند معبود و حتی میتواند در ذهن هر فردی ، شخص خاصی باشد .

از طرف یکی از نکات کلیدی در شعر ، برای رسیدن به چند لایه گی و معناگریز بودن استفاده درست از نماد و نشانه ها عنوان کرد و اینجا با استفاده از نماد و نشانه ها چون فلق، نور، کاج ، اساطیر، بلوغ، سپیدار ، و... توانسته با چند معنایی نشانه ها مخاطب را وادار به تفکر بیشتر کند یعنی در خلق آثارش موفق بوده « فلق » در فرهنگ فارسی نمادی است از "سپیده دم" در واقع اینجا "نمادی است از ذهنیت روشن شاعر" چرا که او روشنایی را بر تاریکی مقدم میداند . در سطر دوم میگوید :

آسمان مکتی کرد



او به راحتی به آسمان تشخیص داده و حالا این آسمان یک لحظه توقف میکند و با سوار هم کلام ، اگر دقت کنی سپهری به راحت با کلمات میرقصد و سرمست میشود ، آنچنان که آسمان را وادار به مکث می‌کند .

رهگذر شاخه نوری که به لب داشت

به تاریکی شن ها بخشید

و به انگشت نشان داد سپیداری و گفت :

در این قسمت ؛ شاعر از سورئال استفاده میکند با ترکیب های شاخه نور و تاریکی شن .

او در ترکیب شاخه نور که تصویری ذهنی است به راحتی نور را به درخت تشبیه می‌کند و حالا شاخه ای از این نور بر لب رهگذر خود نمایی میکند و تاریکی شن باز هم سورئال است چرا که روشنایی و تاریکی صفت هایی است از ذهنیت شاعر و آنچه را که دوست دارد به شن می بخشد یک تصویر سازی عالی در واقع این دو ترکیب با هم در تضاد هستند ترکیب ها " شاخه نور و تاریکی شن " که شاعر در این سطر نمایان کرده (نور و تاریکی) تضاد دیده میشود ،

اما آنچه بیشتر به چشم می‌آید این است که شاخه زنده است و جاندار و شن بی جان، سپهری براحتی نور را، روشنایی را، به هر کس که نیاز داشته باشد می‌بخشد و کار شاعر همین است خلق تصاویر بکر، در واقع تاویلی است از دست‌های بخشنده و روشن شاعر که در آن از ایهام و تاویل پذیری زیبایی استفاده شده او همچنان که روشنایی را هدیه میدهد به راهش ادامه میدهد و شروع به دیالوگ می‌کند.

و به انگشت نشان داد سپیداری و گفت :

نرسیده به درخت

کوچه باغی است که از خواب خدا سبزتر است .

سپیدار نماد جاودانگی است که نشان از حس شاعر دارد و بعد دیالوگی و گفتگویی که با ذهن ناخودآگاه خود می‌باشد «مونولوگ و روایتی» ادامه دار و ترکیبی سورئال خواب خدا در آن دیده میشود و به خدا تشخیص میدهد و در حین این شخصیت بخشی احترامی تمام قد به خداوند موج می‌زند، چرا که وقتی نام خدا را بر سطرهایش کشیده می‌شود "خواب خدا" را برنگ سبز میداند و رنگ سبز نماد بیست از پویایی و حرکت، نشانه زندگی است، راوی درونی روشن و پر جنب و جوش دارد .

و در آن عشق به اندازه پره‌های صداقت آبی است...

می‌روی تا ته آن کوچه که از پشت بلوغ

سر بدر می‌آرد

پس به سمت گل تنهایی می‌پیچی ،

دو قدم مانده به گل

پای فواره جاوید اساطیر زمین می‌مانی

و ترا ترسی شفاف فرا می‌گیرد .

در قسمت شعر، پره‌های آبی صداقت " نشانه ذهن آرام شاعر است .

می روی تا ته آن کوچه که از پشت بلوغ سر بدر می آرد .

ترکیب پشت بلوغ ترکیبی است کاملا ذهنی و سورئال ، اما جالب تر از آن اینکه شاعر به کوچه تشخیص داده و میگوید ؛ از پشت بلوغ سر بلند میکند و سر بلند کردن و به در آوردن از خصوصیات جانداران می باشد و او را چون انسانی فرض می کند .

در این قسمت ترکیب های سورئال به راحتی به چشم میخورد که خلاقیت و نبوغ یک شاعر را می رساند چرا که کشف صورت گرفته مانند : پره های صداقت ، پشت بلوغ ، گل تنهایی فواره جاوید اساطیر زمین ، ترس شفاف .

هر چند شاعر تمام این ترکیب ها را به مخاطب نسبت داده و گفتگو و دیالوگ در حال انجام است اما در عین حال آن ضمیر روشن خود را می رساند . شاعر حتی در ترکیباتش آرامش موج میزند ، گل تنهایی که باز تصویری سورئال است نشانه تنهایی اوست ، اما باز در سطر بعدی از این تنهایی بیزار می شود و می گوید :

دو قدم مانده به گل

پای فواره جاوید اساطیر زمین می مانی .

و این نشانه برگشت او به زندگیست : " فواره جاوید اساطیر زمین " .

ترکیبی سورئال اما زنده و پراز پویایی است فواره نماد شادی های زندگیست که شاعر آن را جاوید می خواهد و در ترکیب " اساطیر زمین " در واقع اساطیر اسطوره می آید و اسطور ها فرهنگ ها و سنت های مختلف مردم زمین است که شاعر برایش جذاب است .

او جاودانگی و شادی را می خواهد و به راحتی از ایهام و تاویل پذیری در اشعارش یاری جسته ، چرا که با ساخت ترکیب ها کشف انجام داده و این جز از شاعری توانمند و قوی بر نمی آید .

ترس شفاف نماد درون زلال اوست و اینکه از هیچ چیز ترسی ندارد ، حتی

ترس هایش روشن است ، تماماً تاویل پذیری خود را به رخ می کشد و باز ترکیبی سورئال .

" در صمیمیت سیال فضا ، خش خش می شنوی :

کودکی می بینی

رفته از کاج بلندی بالا ، جوجه بردارد از لانه نور

و از او می پرسی

خانه دوست کجاست ؟ ... "

در این قسمت دو ترکیب سورئال خودنمایی میکند صمیمیت سیال فضا ، لانه نور و

سپهری باز از کلید واژه های عینی استفاده کرده ولی در آخر از آن کارکردی سورئال میکشد او در صمیمیت سیال فضا تنها چیزی که می بیند کودک است و این نشان از ذهنیت پاک او دارد .

کودکی می بینی

رفته از کاج بلندی بالا ، جوجه بردارد از لانه نور

و از او می پرسی

خانه دوست کجاست ؟

کودک نماد پاکی است " و " کاج نماد سرسبزی است " او در شادی کودکانه و طبیعت غرق است و این غرق شدن در طبیعت نشان از خاطرات خود اوست او هنوز به دنبال کودکی خود می دود که برایش زیباست و در این دویدن جز نور و روشنایی نمی بیند لانه نور در ذهن هر کس " لانه نور " معنای خاصی دارد و در تاویلی میتواند خانه ای پر از آرامش باشد و یا مقصدی روشن، یا حتی رسیدن به شادی .

اما راوی باز بدنبال دوست می گردد :

از او می پرسی

خانه دوست کجاست ؟

باز هم دیالوگ و چند صدایی برقرار است " دوست ممکن است دوست عادی او باشد و حتی در تاویلی دیگر که بنظرم بیشتر مد نظر شاعر است خداوند می باشد .

آری

او کوچه به کوچه ، آسمان به آسمان
دنبال نور خداوند می گردد .

اگر بخواهم از منظر یک منتقد به آن بنگرم باید بگویم : اشعار سپهری رابطه مستقیم با معناشناسی یا پدیدار شناسی دارد که فیلسوف آلمانی " ادموند هوسرل " آن را در ابتدای قرن بیستم پایه گذاری کرد ، به این معنا که کلید واژه ها و ترکیبات این شعر را هر کس به نوعی که در ذهن خود پرورانده ، میتواند تاویل و تفسیر کند . سپهری ضمیر و درون روشنی داشت که در تمام اشعارش بخصوص همین شعر به خوبی نمایان و مشخص می باشد .

« جایگاه سیالیت ذهن و چند صدایی در شعر سهراب سپهری »

" در فلق بود که پرسید سوار "

شاعر در اینجا با روایت شروع میکند روایتی که از شخص سوم صحبت میکند در همین لحظه راوی از شخص سوم ، به شخصیتی دیگر حرف به میان می آورد و می گوید :

" آسمان مکثی کرد "

او به آسمان تشخیص میدهد که حالا مکث کرده در واقع شاعر ذهنیتی سیال دارد که میتواند چندین شخصیت را وارد شعر خود کند .

در سطر دیگر سهراب میگوید :

رهگذر شاخه نوری که به لب داشت

به تاریکی شن ها بخشید .

و باز شخصیتی دیگر وارد صحنه شعر میشود و سیالیت ذهن شاعر روشن و مبرهن است .

در سطرهای :

"می روی تاته آن کوچه که پشت بلوغ سر بدر می آرد"

شاعر با فعل می روی که مخاطب "تو" در آن مستتر است از شخصیت سوم وارد شخصیت دوم و مخاطب تو میشود و باز سیالیتی دیگر .

او هر چند شعری نیمایی نوشته اما خوب میدانیم ایجاد فضاهای غریب، تو در تویی و بی مرزی روایت و شکست زمان و مکان از ویژگی های رئالیسم جادویی و سیلان ذهن است البته شعر سپهری با وجود سیالیت دارای ساختاری منسجم می باشد ، بنابراین شعری مدرن به حساب می آید .

او سیالیت را با سورئال همراه کرده و شعری زیبا و تاویل مند ارائه می کند .

شعر سپهری روایتی بی مرز است واقعیت را میشکند و همراه با تصویرهای عینی به رویا و خیال می رسد ، خیالی زیبا که از ذهنی سرشار عبور کرده و در نگاه اول شاید عامه مردم فکر کنند شعری احساسی است اما از دید یک منتقد باید بگوییم ؛ پُر است از تکنیک های روایی و شعری ، آمیخته است به احساسی زلال که از خلاقیت و شاعرانگی او سرچشمه میگیرد .

در تمام سطرهای شعر دیالوگ و مکالمه برقرار است چه اول شعر که با ذهن ناخودآگاه خود به مکالمه و مونولوگ می پردازد ، چه در نیمه شعر که با مخاطب «تو» به گفتگو می پردازد و این نشان از چندصدایی شعر او و تاویل پذیری اشعارش همان منطق مکالمه باختین .

معرفی کتاب



خوانش بر

کتاب روزهاے مصرف شده

اشعار میه امینے راد

به قلم: آلاء شریفیان «آناهیدا»

« استعاره چیزی است که با آن از حقیقت فرار می کنیم . »

« والس استوس »

با بررسی دفتر شعر " روزهای مصرف شده " از "سمیه امینی راد" باید گفت نمادگرایی و جامعه گرایی دو ویژگی برجسته و اساسی سروده های این دفتر است که شعرش را تاویل پذیر نموده است. شاعر با زبان سمبولیک (Symbolic) سعی دارد مسائل اجتماعی و جامعه را در سروده های خود منعکس کرده و به گونه ای دغدغه مندی اش (concern) به جامعه و تعهد خویش نسبت به اجتماع را نشان دهد .

از ویژگی های مهم دیگر سروده های این دفتر جریان فکری و اندیشه ی فلسفی شاعر می باشد ، که در پیوند با تخیل قوی و برجسته توانسته است به آفرینش اثری در خور نایل آید . گرچه مواردی که سروده ها در دام اطناب و تکرار زخم بر میدارد ، از نگاه مخاطب پوشیده نمانده ، قابل اغماض نیز نمی باشد .

برخی از سروده ها در شاعرانگی و زیبایی آن و نیز در توانایی و اشراف شاعر تاکید دارد .

زبان ابهام آمیز ، بهره گیری از سمبل های اجتماعی ، آرایه های ادبی ، استعاره ، ترکیبات زیبا و پارادوکسیکال بودن برخی سروده ها همچنین تخیل قوی شاعر، از دیگر خصیصه های این دفتر

می باشد که باید بر شمرد و علاوه بر آن همراه ساختن مخاطب با سروده ها نیز از آن جمله اند.
با نمونه سروده های این دفتر همراه می شویم :

یک فلز توی کله تکان می خورد

یک میله توی خاطره فرو می رود

می رود فرو توی خاطره

خاطره توی خاطره چاک بر می دارد

چکه چکه می ریزد

همه آن فلزها و میله ها و قاشق ها چق چق، چچرق

اتویی که لب از اعتراض پرت می کنی منی که لب از پرتگاه

ایا بشقاب ها به جای قاشق

با قاشق ها به جای بشقاب

تق ! اتوق ! نتق ، تق

اینز در هم خوانی با لب ها لب در هم خوانی با میز تیزترین

جیغ بنفش ، صورتی می شود

ایا صدایی در من بریده می شود ؟

ایا حنجره ام می چرخد در حلقوم یک انتزاع ؟

ایا من آن زخم با سکوت بلعیده ی هجا توی گلو ؟

(شعر دفتر " روز های مصرف شده ") صدای اعتراض زنانه ای به گوش می رسد ، گاهی صدا تیزترین

جیغ می شود ، که از بنفش به صورتی می گراید و گاهی در نهایت شک در حنجره شاعر می چرخد و در

حلقوم انتزاع یک تاریخ و سپس ناخودآگاه تاریخی جا خوش می کند . دگر بار به گونه خاطره ایی

از " لب اعتراض " پرت می شود .

خالق این هنر ، شاعری است که با واژه ، اندیشه ، مهارت و احاطه داشتن بر تکنیک های هنری و با

برخورداری از تخیل است که در " امینی راد " به جرئت باید اعتراف نمود که از قدرت بالای

تخیل نیز برخوردار است .

هنر زاده می شود و آفرینش شعر نمایشی از ارائه و عرضه چنین هنری ست .

در شعرهای " امینی راد " توجه به طبیعت بسیار دیده می شود. و همزاد پنداری و پیوند زیستی و تاریخی و رشد و تعالی مرگ اندیشی که در بیشتر شعرهای این دفتر خود را در واژه ها سفید و سیاه سرخ می نمایاند ذهن بیدار شاعر را در " چین های معلق سقید / با زخم های خونین قرمز / در ساتن شب / پلک می زند و دوست داشتن آویزان اش را به نخ می کشد . "

در برخی سروده ها، شاعر در قاب تصاویر محسوس و عینی ایده ی ذهنی و احساسی را به بیان می نشیند در واقع برقراری رابطه میان امر ذهنی و عینی رقم می خورد. گرچه شاعر غیر صریح به آن پردازد. در پاره ای از سطرها با پنهان داشتن از نام به صفت رویکرد نشان می دهد و یا با بکار بردن معنای اسم های معمول به شاعرانگی سروده هایش می افزاید .

به شعر پنجم از این دفتر بر می گردیم که پیراهن اش را برای عروسی پست می کند :

پیراهنم عروسی ام را برایت پست می کنم

پست می کنم این پیراهن عروسی را با تکه های قرمز

در هم خوانی عجیب با زخم ها

چون چینی سرخ در چین های معلق سفید

با احتساب روزهای مصرف شده و نشده

نگاه کن

چقدر همه چیز به ظاهر سفید است

چه ساکت

چه رام است در برف

صدا به صدا نمی رسد

فقط شب است که در ساتن پلک می زند

آرام در باد نشست ام و دوست داشتن

و دوست داشتن آویزان در تور را به نخ کشیده ام

به زودی پیراهنی از سنگسار تن ها

برایت پست می کنم

با مردهایی مشکی

در برابر آن همه سفید .

از صنایع دیگر ادبی که شاعر در سروده ها به آن رویکرد نشان می دهد آشنایی زدایی با متفاوت سازی و غریبه سازی و از گان و مواردی در نحو و دستور زبان است تا با افزودن دشواری، زمان درک را برای خواننده افزوده و به تعویق اندازد و مواردی در فهم مخاطب با چالش مواجه خواهد بود . در حوزه آشنایی زدایی واژگان با برپایی رستاخیز کلمات در محور زبانشناسی شاعر به شعریت بخشیدن کلام خود ، زمینه خوانش با لذت را برای مخاطب فراهم نموده و نیز کلمات ، جان تازه ای در شعر می یابند .

در شعرهای پایانی این دفتر بارگه هایی از آکمه ایسم « نوعی سمبولیسم » مواجه ایم که رویکرد شاعر به موجود انسانی و واقعیت های درونی همچون سروده های « آخمتوا » با گیاهان ، گل ها و نیروهای طبیعت که برخوردار از احساس دوستی هاست .

در خوانش این دفتر می توان گفت شعرها از عمق منافیزیکی برخوردار است و توجه شاعر به فضای میان هستی ، زمان و هستی در زمان تجلی می یابد .

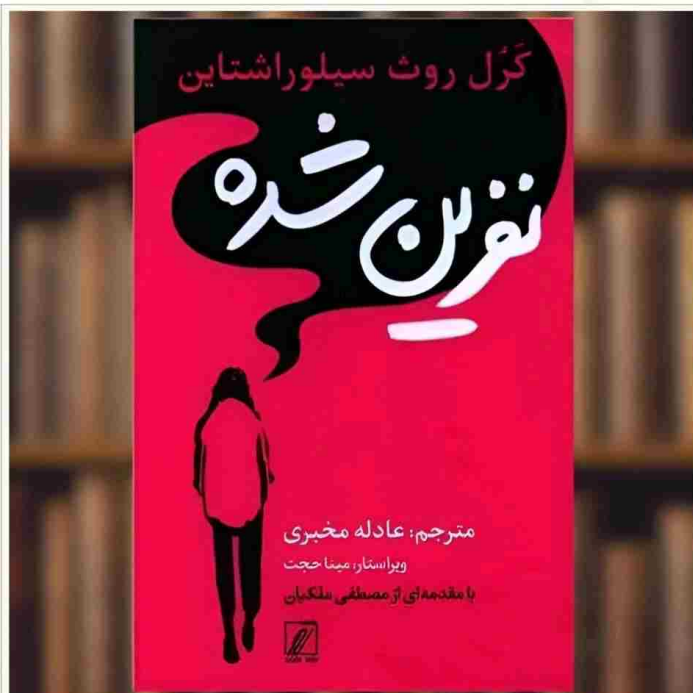
در برخی شعر های پایانی شاعر در جستجوی کشف خویشتن در دیگران است در زنان دیگر « فروغ آنا آخمتوا ، سیمین ، سیلویا و در مادر » تصاویری از اساطیر تاریخ « خدای بادها ، ایزد بانوی گلها ، ونوس و سیمونتاوسپوچی » و خاطرات « شخصی و تاریخی » در سه دوره از تاریخ ، « ویل دورانت ، ماکسیم گورکی » ممزوج شده در کاوش واقعیت و زمانی میان خواب و بیداری رابطه برقرار می کند . عناصر هستی در چرخه ی زندگی و مرگ و زندگی متجلی می شود .

از توانایی های شاعر اینکه با تک تک عناصر در شعرهایش برخوردار و آنها را شخصیت های انسانی بشمار می آورد « علف ، جوانه ، برگ ، کبوتر » و ترکیباتی که بدان توسل یافته تا به شاعرانگی ها بیافزاید تازه و بدیع و معناگرا و آفرینش تصاویر شعر ، بر خاسته از روزمرگی های زندگی ملموس لطیف و شفاف اند با اینکه شاعر به ساده نویسی رویکرد خوش نشان می دهد اما جهان شعری اش سطحی نیست و با دست بردن در جهان دامنه ی معنای وسیع در سروده هایش ایجاد می کند .

در ارجاعات بیرونی نیز با اشراف به حافظه تاریخی به گونه ای در برقراری پیوند و خارج نمودن فضای تک بعدی از خود توانایی نشان می دهد . با اشارات غیر مستقیم و کاربرد بینامتنیت ها ظرفیت تاویل پذیری بسیار سروده ها ، برانگیختگی در مخاطب ایجاد می کند .

در پایان باید گفت این شاعر را باید و باید خواند .

معرفی کتاب « نفرین شده »



نویسنده: کرل روث سیلور اشتاین

مترجم: عادلہ مخبری

ویراستار: مینا حجت

نوبت چاپ: چاپ اول 1402

نفرین شده

سلام و عرض ادب به خوانندگان عزیز فصلنامه زمستان، همانطور که مطلع هستید؛ در شماره نهم در بخش معرفی کتاب، رمان نفرین شده اثر گرل روث سیلور اشتاین با ترجمه شیوا و خوانای عادلہ مخبری معرفی شد و شما با این کتاب اندکی آشنایی دارید. امیدوارم کتاب را تهیه کرده باشید و به مطالعه آن پرداخته باشید.

من بعد از آشنایی با مترجم عزیز عادلہ مخبری کتاب را از سی بوک خریداری نموده و خواندم و می‌خواهم برداشت شخصی خود را از رمان نفرین شده، طبق قولی که در شماره قبل داده شد، در اختیار شما بگذارم.

این رمان شرح حال دختری ۱۴-۱۵ ساله به نام اریکا بلوم می‌باشد، که در اوج نوجوانی دچار رماتیسم مفصلی نوجوانان شده است، سنی که تغییرات زیادی در خلق و خوی، زیستی، فیزیکی، جنسی و روانشناختی فرد در بر می‌گیرد. حال تصور کنید نوجوانی در این مرحله از زندگی دچار این بیماری شود و همچنین اختلاف والدین و طلاق آن‌ها نیز بر شدت درد این بیماری بیافزاید.

اریکا اکنون دختری است که دیگر مثل قبل خوشحال و فعال نیست و در ذهن خود دچار تردید و ابهام‌های بسیاری است و تنها سوالی که گاه و بی‌گاه از خود می‌پرسد چرا من؟ چرا تنها من نفرین شده‌ام، او همچنین به علت مبتلا شدن به این بیماری و تغییر در شرایط جسمانی و محل زندگی

دوستانش را از دست می‌دهد، چرا که آن‌ها تصور می‌کنند بیماری او مسری است. حالا که تنها شده است و در خانه‌ی پدرش زندگی می‌کند ترجیح می‌دهد به تنهایی پناه ببرد و به انکار ناتوانایی و دردهایش بپردازد، او حتی به نحوی خاص مدرسه‌ای که به تازگی به آن منتقل شده است را دور می‌زند و طبیعی وانمود می‌کند که پدر و مادرش هم به آن پی نمی‌برند.

اما سرانجام نقشه‌اش، نقش بر آب می‌شود و مجبور می‌شود به مدرسه باز گردد. زیرا در می‌یابد اگر به مدرسه نرفتن ادامه دهد، مجبور است مجدد کلاس نهم را بخواند و امسال نخواهد توانست فارغ التحصیل شود و به مدرسه دیگری راه یابد. پس با اجبار مدرسه، والدین و تصمیم خود، عزمش را جزم می‌کند. او متوجه می‌شود که هیچ نجات دهنده‌ای در بیرون وجود ندارد و تنها خودش می‌تواند ناجی خودش باشد و اینگونه می‌شود که سعی می‌کند تغییر کند. بنابراین درد می‌کشد و قدمی رو به جلو بر می‌دارد، درد می‌کشد و درس می‌خواند، درد می‌کشد و سعی می‌کند خود را قوی جلوه دهد و از عهده مشکلاتش به تنهایی برآید. حالا زندگی‌اش پر از چالش‌های متفاوتی با افراد جدید بر خورد می‌کند، دوستان جدید پیدا می‌کند، با پدر و مادرش ارتباط بهتری برقرار می‌کند و می‌پذیرد که آنها کامل نیستند اما عاشقانه دوستش دارند و برای او از جان‌شان مایه می‌گذارند. او سعی می‌کند بر خوردش را با دیگران و بلاخص پدر و مادرش تغییر دهد. او آنقدر مبارزه می‌کند و زمین می‌خورد تا دریچه‌ای از امید در درونش روشن می‌شود.

ادامه می‌دهد و نگرشش را تغییر می‌دهد، بیماریش را می‌پذیرد و می‌فهمد که هر چند که رماتیسم دردناک است و هر چند که آرزویش مبتلانشدن به آن بود، اما اکنون مبتلاست و این درد و بیماری همیشگی خواهد بود و باید با آن کنار بیاید و بکوشد تا بتواند آن را کنترل و با انجام بهترین عملکرد مهار کند و از دردهایش بکاهد. از فردی منفعل به فردی فعال تبدیل می‌شود.

و همراه با معلولیتی که با آن دست و پنجه نرم می‌کند، همچنان برای بهتر زندگی کردن تلاش می‌کند و هدفمند قدم بر می‌دارد. او می‌فهمد در مواقع نیاز، جاری شدن کلمه کمک بر زبان اقدام مهمی است و همه باید این سه حرفی را بر زبان بیاورند تا رو به رو شدن با سختی‌ها برایشان کمی هموارتر شود.

حالا او پانزده ساله‌ای است که خود را یک آدم معمولی نه نفرین شده خطاب می‌کند و این یعنی رضایت و سازگاری نسبت به شرایط کنونی.

این کتاب به گونه ای ترجمه شده بود که من خواننده را در هر کدام از چالش ها به درون خود می کشاند و خود را جای اریکا تصور می کردم و می آموختم با هر کدام از چالش های زندگی چگونه باید برخورد کنم و چگونه خود را با تمام نقایص ، ناتوانی و بیماری ها بپذیرم .

از خواندن این رمان لذت بردم و درس های زیادی فرا گرفتم با آنکه نه دچار معلولیتم و نه یک نوجوان . پس نتیجه می گیریم این کتاب برای همه ی رده های سنی مناسب است و نیاز نیست که بیمار باشی و یا نوجوانی ناامید تا با خواندن آن تحت تاثیر قرا بگیری . این کتاب به ما می آموزد چگونه خود واقعی مان باشیم و با مشکلات و چالش ها برخورد نمایم . خواندن رمان نفرین شده را به همه ی دوستان و خوانندگان پیشنهاد می کنم .

به بانو عادلہ مخبری افتخار می کنم و تشکر و قدردانی خود را نثار ایشان می نمایم که با توجه به معلولیتی که دارند قدم در این عرصه نهادند و چیزی به جهان افزودند .

امیدوارم با خریداری و حمایت خود از رمان نفرین شده نوشته « کرل روث سیلور اشتاین » و ترجمه شیوای عادلہ مخبری ، شما هم باعث ایجاد انگیزه ای در بانو مخبری عزیز و هر چه هموارتر شدن راه پر فراز و نشیب ایشان شوید .



سفر سه تاریخ



نویسنده: پریسا پکتاش

(تئورلیپرو و ملوسو زبان انگلیسی)

« تنوع گردشگری در تهران »

امروزه گردشگری به عنوان یکی از مهمترین صنایع توسعه پایدار ، فرصت های بسیاری را در حوزه های فرهنگی ، اجتماعی و اقتصادی برای کلان شهرها ایجاد کرده است . این صنعت در ساختارهای فضایی ، فرهنگی ، اجتماعی و اقتصادی جامعه شهری ایران کنونی نیز بسیار با اهمیت است . گردشگری تهران به عنوان پایتخت و بزرگترین شهر ایران ، یکی از مهم ترین حوزه های خدماتی و اقتصادی کشور محسوب می شود . این شهر با جاذبه های تاریخی ، فرهنگی ، طبیعی و مدرن خود ، فرصت های فراوانی برای جذب گردشگران داخلی و خارجی فراهم کرده است .

گردشگری در شهر تهران را میتوان به چندین دسته تقسیم بندی کرد که در زیر به برخی از آنها اشاره می شود :

۱ . جاذبه های تاریخی و فرهنگی تهران دارای جاذبه های تاریخی متنوعی است که نشان دهنده فرهنگ ، هنر و تاریخ غنی ایران می باشد . از این گونه گردشگری در تهران میتوان به کاخ گلستان ، مجموعه سعد آباد ، موزه های متعدد مانند موزه ایران باستان ، موزه هنرهای معاصر ، خانه موزه

مانند خانه موزه سلطان بیگم و غیره اشاره کرد .

۲. جاذبه های طبیعی تهران با داشتن پارکها و فضای سبز گسترده ، همچون پارک ملت ، پارک جمشیدیه و کوه های البرز ، درکه و دربند فضایی مناسب برای علاقه مندان به طبیعت و فعالیت های تفریحی ارائه می دهد . این مناطق مکان های خوبی برای پیاده روی ، کوهنوردی و گردش در طبیعت هستند .

۳. جاذبه های گردشگری مذهبی گونه دیگر گردشگری در تهران گردشگری مذهبی است که میتوان به موارد زیر اشاره کرد :

امام زاده صالح ، امام زاده پنج تن ، حرم شاه عبدالعظیم ، و مساجد تاریخی مانند مسجد امام ، مسجد حاج رجبعلی و

۴. جاذبه های مدرن در کنار تاریخ و فرهنگ ، تهران همچنین شهری مدرن است که دارای مراکز خرید ، آسمان خراش ها و فضاهای تفریحی مختلف است . با مراکزی نظیر برج میلاد ، پل طبیعت و مراکز خرید بزرگ ، و همچنین بازارهای سنتی تجریش و بازار بزرگ تهران ، بازدیدکنندگان میتوانند از زندگی شبانه و خرید لذت ببرند .

تنوع جاذبه های گردشگری تهران ، از تاریخ و فرهنگ گرفته تا طبیعت و مدرنیته ، این شهر را به مقصدی جذاب برای گردشگران تبدیل کرده است . با توجه به زیرساخت های گردشگری و فرهنگ غنی ، تهران میتواند یکی از مقاصد اصلی سفر در ایران باشد . از تاریخ دوستان گرفته تا علاقه مندان به خرید و طبیعت ، تهران گزینه های متنوعی را برای همه سلیقه ها فراهم می آورد .

سپاس
پریسا بگمش









نبرد اوپیس

فتح بابل

نبرد اوپیس یکی از نبردهای کوروش بزرگ بود که در سپتامبر ۵۳۹ پیش از میلاد رخ داد ، این نبرد باعث ضمیمه شدن امپراتوری بابل نو به خاک هخامنشیان شد . مکان دقیق این نبرد شهر اُپیس بر روی رودخانه دجله در ۸۰ کیلومتری بغداد امروزی بوده است ، تصور می‌شود برای رسیدن به اُپیس باید از رودخانه عبور می‌کردند ، گزنفون مورخ یونانی ، یک پل در آن‌جا برای عبور را توصیف می‌کند .

مهم‌ترین شخصیت بابلی که به ایران پناهنده شده بود، اوگبارو یا گوبارو (به یوانی گوبریاس) فرماندار گوتیوم در زاگرس بود . کوروش و متحد تازه اش برای حمله به بابل می‌بایست دیوار ماد را دور می‌زدند که از سیپار بر کنار فرات تا اوپیس بر کنار دجله کشیده شده بود و درازای آن تقریباً ۳۸ کیلومتر بود. ممکن است کوروش دجله را فقط از سوی جنوب اوپیس دور زده باشد. نظر اسمیت این است که مسیر دجله ، پیش از حمله به اوپیس ، تغییر داده شده بود . برابر رویدادنامه نبونعید، در ماه

سپتامبر بود که کوروش و نبونعید درگیر شدند « در اوپیس، بر روی دجله، با سپاه اکد نبرد کرد مردم عقب نشینی نشستند، او غارت کرد و مردم را کشت (کوروش یا نبونعید؟) ». ایرانیان در دهم اکتبر با وارد کردن تلفات سنگین به دشمن قادر به فتح سیپار شدند .

مهمترین منبع تاریخی این نبرد، رویدادنامه نبونعید که بخشی از مجموعه رویدادنامه بابلی است و تاریخ بابل باستان را روایت می‌کند . اطلاعات اندکی نیز از طریق استوانه کوروش به دست آمده است . اطلاعات بیشتر توسط تاریخ نگاران یونانی ، هرودوت و کسنوفون ، فراهم شده است . البته، هیچ یک از این نامی از این نبرد نبرده‌اند و اطلاعات آنها تفاوت بسیاری با روایت منابع بابلی و پارسی دارد .

تاریخ پژوهان ترجیح می‌دهند که بر اساس رویدادنامه نبونعید که معاصر زمان نبرد بوده است ، آن را روایت کنند . این رویدادنامه بر حوادث امپراتوری بابل نو متمرکز است و اطلاعات اندکی درباره رویدادهای پیرامون آن به دست می‌دهد . هرچند شرح حوادث سال ۵۳۹ پیش از میلاد به طور دست نخورده در اختیار است، اما اطلاعات کمی درباره فعالیت‌های کوروش پیش از این سال ارائه کرده است . همچنین، به جهت فقدان اطلاعات سال‌های ۵۴۷ تا ۵۳۹ پیش از میلاد ، عملاً ، ارزش اطلاعات سال ۵۳۹ کاهش می‌یابد .

برگرفته از کتاب‌ها و مقالات موجود





مرگ کوروش

«نگاه بر مرگ کوروش کبیر»

مرگ کوروش بزرگ در حدود سال ۵۲۹ پیش از میلاد، در سال بیست و هشتم یا سی‌ام سلطنت او بر انشان و بیست و دوم پس از فتح پادشاهی ماد اتفاق افتاد. روایات مختلفی درباره مرگ کوروش وجود دارد. بیشتر تاریخ دانانی که در مورد مرگ او نوشته‌اند آن را در جنگ با یکی از طوایف سکایی در شمال شرق ایران گزارش کرده‌اند. اما در مورد نام قومی که کوروش در جنگ با آنان کشته شده یا زخمی و بر اثر جراحت آن کشته شد، اختلاف است. هرودوت آن را ماساگت نامیده که تزیاس در بیک و برس کلدانی هم ده‌ها، که هر سه از اقوام ایرانی سکایی بوده که در فاصله گرگان تا ورای دریاچه خوارزم و سیردریا سکونت داشته‌اند. نتیجه جنگ هم مشخص نیست. به گفته هرودوت سپاه

کوروش شکست خورد ، به گفته کتزیاس با کمک یکی از اقوام سکایی پیروز شد و هر دوت می‌گویند کوروش بایک راهبردی که در یک پادگان که نیروهای کوروش در آن اقامت داشتند در حمله ماساگت‌ها به شکل ساختگی فرار کرده و در آن شراب‌های بسیاری به عنوان غنیمت بجا گذاشته سربازان ماساگت نوشیده و از حال خود خارج شده‌اند و در حمله کوروش نیروهای مست شکست می‌خورند.

هر دوت می‌نویسد این نبرد ، خونین‌ترین جنگی بود که توسط « بربرها » صورت گرفته بود . بنابر گزارش مورخان یونانی ، کوروش در جنگ با ماساگت‌ها ۲۰۰ هزار مرد جنگی را از دست داد .

از نگاه اندامایف داستان‌های روایت شده توسط مورخان یونانی بیشتر از آنکه شرح یک رویداد واقعی باشند ، رنگ و بوی یک رمان را دارند . اگرچه حقیقت دقیق مرگ کوروش را نمی‌دانیم ، اما مشخص است که او در پاسارگارد دفن شده‌است .

این حقیقت ممکن است که گفته‌های هر دوت را دروغ جلوه دهد اما ممکن است جنازه کوروش از دشمن پس گرفته شده و به پایتخت آورده شده باشد . ریچارد فرای می‌گوید احتمالاً داستان هر دوت ساختگی است ، اما گرفتن آسیای میانه توسط کوروش صحیح است زیرا دورترین شهری که در سغد وجود دارد ، سائرس‌چتا (سایروپولیس) نام دارد که گستردگی فتوحات شرقی او را ثابت می‌کند .

کتزیاس می‌گوید که کمبوجیه باگاپاتس - یکی از درباریان - را همراه جسد کوروش به مراسم دفن فرستاده است .

انتقال پیکر کوروش ، یکی دیگر از نشانه‌های نادرست بودن جنگ کوروش با ماساگت‌هاست ؛ زیرا اگر تهم‌ربیش ، کوروش را کشته و سر او را بریده باشد ، چگونه هخامنشیان توانسته‌اند با سپاهی شکست خورده جسد را از آنان پس بگیرند و آن را به درون قسمت‌های داخلی ایران وارد کنند ؟

در دوازدهم اوت ۵۳۰ پیش از میلاد ، زنی بابلی به نام « بورسیپه » زمینی را در نزدیکی دروازه سنگ براق به نام یکی از خویشاوندانش کرد . تاریخ این لوحی گلی که به دبیره میخی اکدی نوشته شده

بود، «نهمین سال کوروش، شاه کشورها» را نشان می‌داد. در سیویکم همین سال در پایتخت بابل، مردی بابلی‌الغش را فروخت. تاریخ این لوح مربوط به «سال آغاز فرمانروایی کمبوجیه، شاه کشورها» است. این دو سند که در ظاهر اهمیت چندانی ندارند، در واقع نشان می‌دهند که کوروش در فاصله میان ۱۲ تا ۳۱ اوت سال ۵۳۰ پیش از میلاد درگذشته‌است یا حداقل، خبر درگذشت وی و بر تخت نشینی کمبوجیه در این تاریخ به بابل رسیده است.

«روایت هرودوت»

هرودوت مورخ یونانی نوشته که کوروش پس از آن که بابل را فتح کرد برای مطیع کردن اقوام ایرانی ماساژت که در شرق رود آراکس (سیحون) سکونت داشتند لشکرکشی کرد. وی ابتدا به فرمانروای ماساژتها تهریبیش (تُمیریس) که بیوه پادشاه سابقشان بود پیشنهاد ازدواج داد اما او که دانست مقصود کوروش تسلط بر سرزمین اوست نپذیرفت و کورش به قصد جنگ با او به سوی سیحون حرکت کرد. او در ابتدا با حيله جنگی توانست یکسوم سپاه ماساژتها را نابود کند اما تهریبیش با جمع آوری تمام قوای خود به او حمله‌ور شد و در جنگی سنگین به پیروزی رسید. بیشتر سپاه کوروش نابود شده و او نیز کشته شد. هرودوت با اشاره به اینکه حکایات متعددی در مورد مرگ کوروش مطرح است و او آن که به حقیقت نزدیکتر است را انتخاب کرده مشخص می‌کند که خود نیز از صحت آن مطمئن نبوده است.

«روایت کتزیاس»

کتزیاس مورخ دیگر یونانی جنگ کوروش را با قومی به نام دربیک به پادشاهی آمُرایوس گزارش کرده است. دربیکها توانستند با فیل‌های جنگی خود سواره نظام ایرانیان را محاصره کنند و کوروش بزرگ از اسب به زیر افتاده و یک جنگجوی هندی که از متحدین دربیکها بودند او را با زوبینی که

به ران اش می خورد ، مجروح می کند . روز بعد «آمورگس» پادشاه سکائی به کمک ایرانیان آمده و آن‌ها فاتح شده و در بیکها مطیع می شوند اما کوروش چند روز بعد پس از وصیت به اطرافیان خود و تعیین کمبوجیه به عنوان جانشین خود می میرد .

« روایت برس کلدانی »

از بروسوس مورخ کلدانی نقل قول شده که کوروش در نبرد با قوم داهاکشته شد . داهاک از اقوام ساکن اطراف گرگان بوده اند .

« روایت ترک پمپه ای »

تروگ پمپه ای مورخ رومی هم روایتی مشابه هرودوت را اتخاذ کرده با این تفاوت که می نویسد سپاه ۲۰۰ هزار نفره کوروش در گردنه های کوهستان به محاصره سپاه ملکه ماساژت‌ها درآمده و تمامی آن‌ها نابود شده اند و حتی یک نفر هم زنده نمی ماند تا خبر این واقعه را ایرانیان برساند .

« روایت گزنفون »

گزنفون مورخ یونانی مرگ کوروش را در کتاب کوروش نامه به شکل طبیعی و در پارس گزارش داده . به گفته او کوروش در خواب از مرگ خود مطلع می شود و پس از نیایش و وصیت هایی به نزدیکان و دوستان و بزرگان کشور از دنیا می رود . روایت گزنفون در مورد مرگ کوروش به داستان های اساطیری مربوط به مرگ کیخسرو پادشاه کیانی شباهت دارد .

« برگرفته از کتاب ها و مقالات موجود »





After the painting by A. Zick

TOMYRIS PLUNGES THE HEAD OF THE DEAD CYRUS
INTO A VESSEL OF BLOOD

« هرودوت کشته شدن کوروش بزرگ در جنگ با ماساژت‌ها را محتمل‌ترین واقعه می‌داند. این نگاره

اثر الکساندر زیک ، بردن سر کوروش نزد تهمریبیش را به تصویر کشیده است . »

سفر به موسیقی



این روزها

احسان، خواجه امیری | علیرضا افکاری

آلبوم « این روزها » اثر جدید خواننده عزیز کشورمان ، احسان خواجه امیری بالاخره پس از وقفه ای طولانی ، در تاریخ ۲۷ آبان ماه سال ۱۴۰۳ منتشر شد . همزمان با انتشار آلبوم از کانال تلگرامی احسان خواجه امیری ، قطعات این آلبوم از طریق پلتفرم های معتبر موسیقی ایران و جهان در دسترس تمامی دوستداران موسیقی قرار گرفت .

قطعات آلبوم :

بارون خیابونارو می بندده / آهنگساز : علیرضا افکاری / ترانه سرا : اهورا ایمان / تنظیم : بامداد امینی
 این روزها / آهنگساز : علیرضا افکاری / ترانه سرا : حسین غیاثی / تنظیم : امیر بهادر دهقان
 تماشایی / آهنگساز : علیرضا افکاری / ترانه سرا : حسین غیاثی / تنظیم : بامداد امینی
 چیزی نخواست / آهنگساز : علیرضا افکاری / ترانه سرا : میثم یوسفی / تنظیم : بامداد امینی
 دیدنی نیست / آهنگساز : علیرضا افکاری / ترانه سرا : اهورا ایمان / تنظیم : امیر بهادر دهقان
 تنها ماندم / آهنگساز : علیرضا افکاری / ترانه سرا : محمد سعید میرزایی / تنظیم : محمد رجبیان
 میشه برگردی / آهنگساز : علیرضا افکاری / ترانه سرا : حسین غیاثی / تنظیم : امیر بهادر دهقان
 مرهم / آهنگساز : علیرضا افکاری / ترانه سرا : حسین غیاثی / تنظیم : هومن نامداری

این روزها



احسان خواجه امیری

علیرضا افکاری



این مجموعه
گذر از احوال این روزهای ما هست

علیرضا افکاری

سفر من به سینما



بیوگرافی

استیون اسپیلبرگ

Steven Spielberg

تهیه کننده، نویسنده و کارگردان

استیون آلن اسپیلبرگ (انگلیسی : Steven Allan Spielberg ؛ زاده ۱۸ دسامبر ۱۹۴۶) کارگردان ، تهیه کننده و فیلم نامه نویس آمریکایی است . او چهره قابل توجهی در دوره هالیوود نو و یکی از پیشگامان بلاکباستر مدرن به شمار می رود ، و همچنین از لحاظ تجاری موفق ترین کارگردان جهان است . اسپیلبرگ دریافت کننده جوایز گوناگونی شامل سه جایزه اسکار ، دو جایزه بفتا و چهار جایزه انجمن کارگردانان آمریکا بوده است . به او افتخاراتی مانند جایزه یک عمر دستاورد هنری بنیاد فیلم آمریکا در ۱۹۹۵ ، جایزه مرکز کندی در ۲۰۰۶ ، جایزه سیسیل بی . دمیل در ۲۰۰۹ و نشان افتخار آزادی رئیس جمهوری در ۲۰۱۵ داده شده است . هفت فیلم او از سوی کتابخانه کنگره به فهرست ملی ثبت فیلم راه یافته است .

« زندگی نامه »

اسپیلبرگ در ۱۸ دسامبر ۱۹۴۶ در سینسیناتی ، اوهایو به دنیا آمد . مادرش لیا (بعدها با نام آدلر ؛ ۱۹۲۰-۲۰۱۷) رستوران دار و پیانیست کنسرت بود ؛ پدرش آرنولد (۱۹۱۷-۲۰۲۰) مهندس برق بود که در توسعه کامپیوترها نقش داشت . این خانواده از پیروان یهودیت اصلاح گرا / یهودیت ارتدکس بود . پدر بزرگ و مادر بزرگ پدری اسپیلبرگ از یهودیان اوکراینی بودند ؛ مادر بزرگش ریکا اهل سوئدلیکیف و پدر بزرگش شموئل اسپیلبرگ اهل کامیانتس - پودیلسکی بود . شموئل در

سال ۱۹۰۶ به منظور اجتناب از فراخوانی به ارتش روسیه به سینسیناتی گریخت و در سال ۱۹۰۸ نامزدش ربکا را به آنجا آورد. اسپیلبرگ سه خواهر کوچکتر به نام‌های آن، سو و نانسی دارد. در سال ۱۹۵۲ و پس از استخدام پدرش به وسیله آرسی‌ای، این خانواده به شهر هدن، نیوجرسی نقل مکان کرد. اسپیلبرگ از سال ۱۹۵۳ تا ۱۹۵۷ در مدرسه عبری و در کلاس‌های به تدریس خاخام آلبرت ال. لوئیس شرکت کرد.

در اوایل سال ۱۹۵۷، این خانواده به فینیکس، آریزونا نقل مکان کرد. اسپیلبرگ در سیزده سالگی مراسم بر میتصوا گرفت. خانواده او در کنیسه‌ها فعال بود و شمار زیادی دوستان یهودی داشتند. درباره هولوکاست، اسپیلبرگ می‌گوید والدینش «همیشه در مورد آن صحبت می‌کردند و بنابراین هولوکاست همیشه در ذهن من بود.» پدرش بین شانزده تا بیست نفر از خویشاوندانش را در هولوکاست از دست داده بود. اسپیلبرگ پذیرفتن میراث یهودیت خود را دشوار یافت. او گفت: «این چیزی نیست که از اعتراف آن لذت ببرم... اما وقتی هفت، هشت، نه ساله بودم، خدا مرا ببخشد، خجالت می‌کشیدم زیرا ما یهودیان ارتدوکس بودیم. از برداشت ظاهری والدینم خجالت می‌کشیدم من هرگز از یهودی بودن شرم‌منده نبودم، اما گاهی آشفته می‌شدم.»

اسپیلبرگ همچنین با یهودستیزی دست و پنجه نرم می‌کرد: «در دبیرستان مرا کتک و لگد می‌زدند... وحشتناک بود.» او در دوران نوجوانی پس از اینکه خانواده‌اش به محله‌های گوناگون نقل مکان کردند و خود تنها یهودیان در آنجا بودند، از یهودیت فاصله گرفت.

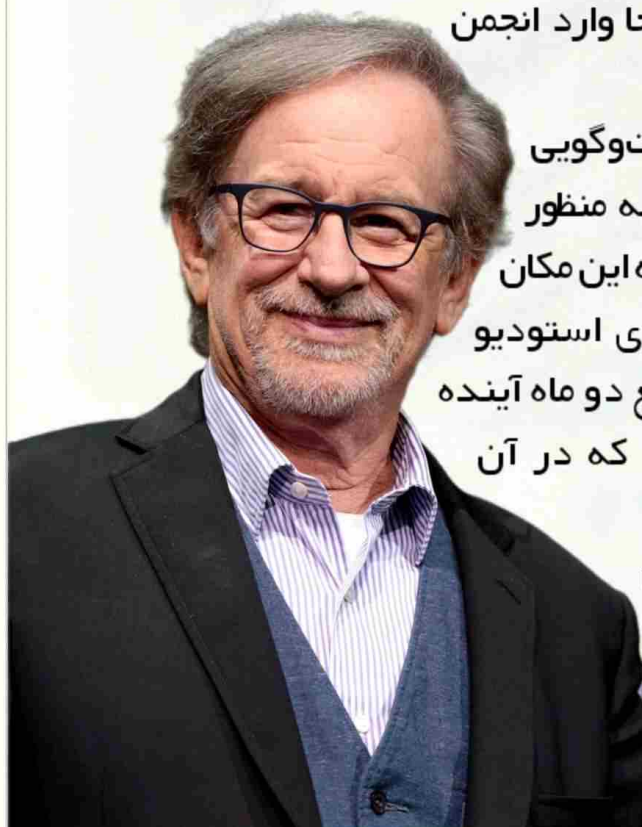
علاقه اسپیلبرگ به فیلم از سنین جوانی آغاز شد. او در ۱۲ سالگی نخستین فیلم خانگی خود را با قطار اسباب‌بازی ساخت. در سال ۱۹۵۸، او پیشاهنگ شد و با ساختن یک فیلم ۸ میلی‌متری که نه دقیقه زمان داشت، نشان شایستگی عکاسی را دریافت کرد. او در نهایت به درجه پیشاهنگی عقاب دست یافت. اسپیلبرگ از دوربین فیلم پدرش برای ساخت فیلم‌های بلند غیر حرفه‌ای استفاده کرد و در هر سفر دوربینی به همراه داشت. او در ۱۳ سالگی با گروهی از همکلاسی‌هایش، فیلم جنگی ۴۰ دقیقه‌ای به نام فرار به ناکجاآباد ساخت. این فیلم در یک مسابقه ایالتی برنده جایزه نفر اول شد. اسپیلبرگ در اوایل نوجوانی و پس از ورود به دبیرستان، حدود پانزده تا بیست فیلم ماجراجویی ۸ میلی‌متری ساخت.

اسپیلبرگ در فینیکس هر شنبه به سینمای محل می‌رفت. برخی از فیلم‌هایی که او از آن‌ها به عنوان تأثیرات نخستش نام برد عبارتند از: گودزیلا، سلطان هیولاها! (۱۹۵۶)، فیلم‌های آکیرا کوروساوا، ناخداهای دلیر (۱۹۳۷)، پینوکیو (۱۹۴۰) و لورنس عربستان (۱۹۶۲). او در سال ۱۹۶۱ به مدت سه در دبیرستان آرکادیا تحصیل کرد. او نخستین فیلم مستقل خود را در سال ۱۹۶۳ نوشت و کارگردانی کرد: یک ماجراجویی علمی تخیلی به مدت ۱۴ دقیقه به نام نورآتش که بعدها الهام‌بخش برخورد نزدیک از نوع سوم شد. بودجه این فیلم که عمدتاً توسط پدرش تأمین شده بود، کمتر از ۶۰۰ دلار بود و یک شب در سینمایی محلی نمایش داده شد. در تابستان ۱۹۶۴، او به عنوان دستیار بدون مزد در بخش تحریریه یونیورسال استودیوز مشغول به کار شد.

خانواده او بعداً به ساراتوگا، کالیفرنیا نقل مکان کردند و آن‌جا اسپیلبرگ در دبیرستان ساراتوگا تحصیل کرد و در سال ۱۹۶۵ فارغ‌التحصیل شد. یک سال بعد والدینش طلاق گرفتند. اسپیلبرگ برای ماندن در کنار پدرش به لس آنجلس نقل مکان کرد، در حالی که سه خواهر و مادرش در ساراتوگا ماندند او علاقه‌ای به درس دانشگاهی نداشت و فقط می‌خواست فیلم‌ساز شود. او برای ورود به مدرسه فیلم دانشگاه کالیفرنیا جنوبی درخواست داد اما به دلیل نمرات متوسطش رد شد. سپس درخواست داد و در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، لانگ بیچ ثبت‌نام و آن‌جا وارد انجمن برادری تتا چی شد.

پس از گرفتن تور گردشگری یونیورسال استودیوز، گفت‌وگویی تصادفی با یک مدیر اجرایی منجر به دریافت مجوز سه روزه به منظور حضور در این مکان شد و او توانست روز بعد هم بار دیگر به این مکان بازگردد. در روز چهارم او بدون مجوز به سمت ورودی استودیو رفت و مأمور امنیتی به او اجازه ورود داد: «من در واقع دو ماه آینده را در یونیورسال استودیوز گذراندم. و اینگونه بود که در آن تابستان کارآموز غیررسمی شدم.»

در سال ۱۹۶۸، یونیورسال به اسپیلبرگ فرصت داد تا یک فیلم کوتاه ۲۶ دقیقه‌ای با دوربین ۳۵ میلی‌متری برای اکران در سینما بنویسد و کارگردانی کند. این فیلم امبلین نام داشت. سیدنی شینبرگ، نایب‌رئیس



استودیو ، تحت تأثیر این فیلم قرار گرفت و به اسپیلبرگ قرارداد هفت ساله کارگردانی پیشنهاد داد . یک سال بعد ، او کالج را رها کرد تا کارگردان محصولات تلویزیونی یونیورسالت شود . این کار او را به جوانترین کارگردانی تبدیل کرد که با یک استودیوی بزرگ هالیوود با برنامه درازمدت قرارداد امضا کرد . اسپیلبرگ در سال ۲۰۰۲ به لانگ بیچ بازگشت تا بی‌ای خود را در رشته فیلم و رسانه‌های الکترونیکی به پایان برساند .

فیلم‌های ساخته شده توسط استیون اسپیلبرگ :

نور آتش / 1964

دوئل / 1971

شوگرلند اکسپرس / 1974

آرواره‌ها / 1975

برخورد نزدیک از نوع سوم / 1977

فیلم 1941 / 1979

مهاجمان صندوق گمشده / 1981

ئی تی ، موجود فرازمینی / 1982

منطقه گرگ و میش / 1983

ایندیانا جونز و معبد مرگ / 1984

و 26 فیلم دیگر که از سال‌های 1985 تا 2022 توسط استیون اسپیلبرگ ساخته و اکران شد .



عوامل فصلنامه زمستانه

«شاعر»



علیرضا درویش



مهرناز رسولی



سید طیبی « صحرا »



محمد محمدی



رضا حدادیان



همدی اشرفی اطهر



آلاء شریفیان « آناهیدا »



زینت موسوی « ز. پشمه »



پریاز کریمی



فرشته افسر



عاطفه مختار



محمد توکلی کوشا



عارف لیمانی



مرضیه رشیدپور «کیمیا»

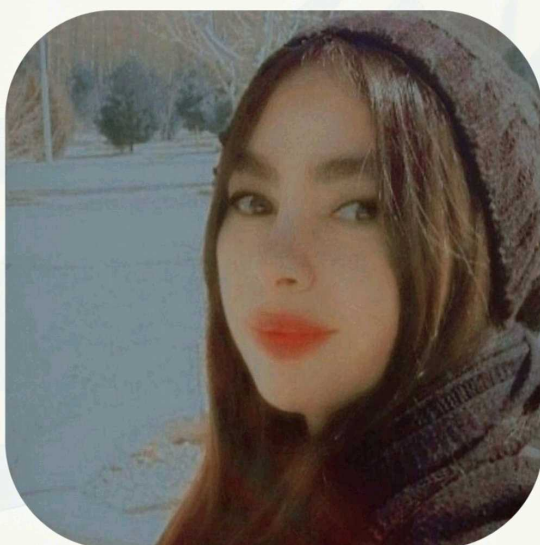


محمد رضا صفری



محمد حسین امیری

و



فرزانه سیف دین وند



نویسنده



عاطفه مختار



مرتضی وفادار

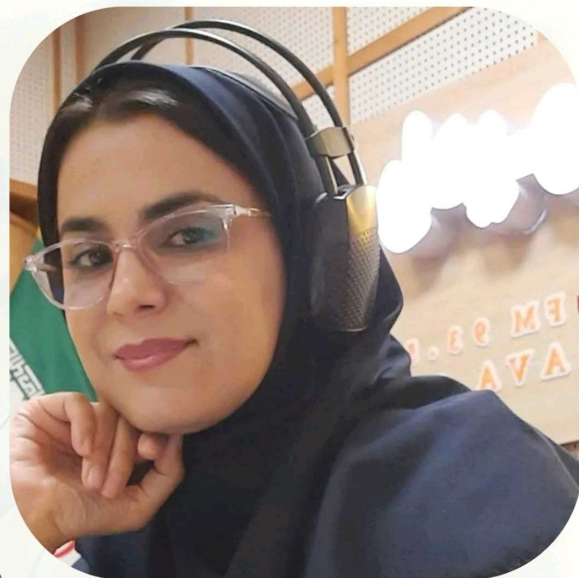




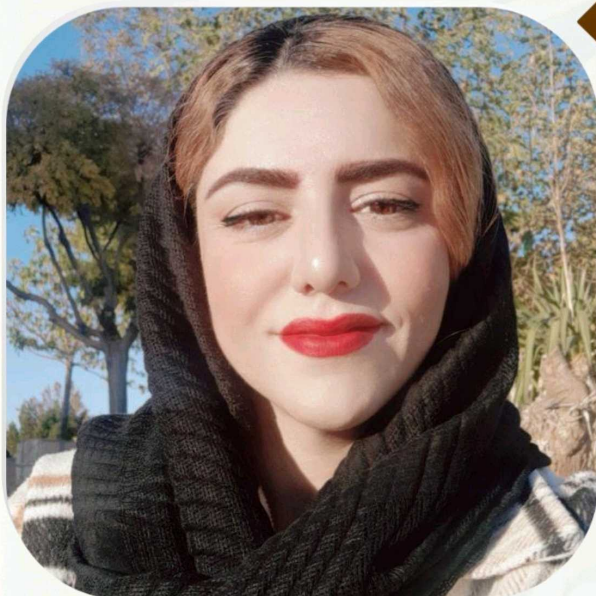
صغری حورنخت



عارف ایمانی



فاطمه حقیقت ناصر



مریم کمار



پریسا بکتاش



آلاء شریفیاء «آناهید»



سر دبیر و صاحب امتیاز
عارف یحسانی



مدیر منظر
عاطفه مختار



صفحه آرایی
فرزاد یحسانی



فصلنامه زمستان

۳۰ ماه سال یکهزار و چهارصد و سه هجری شمسی

لازمه و گتسیم ، از همه بیزلیم

نه طاقت خاموشی ، نه تب سخمه دلیم

آورد پریشانی ست رو سوره بگریزیم ؟

هنگامه سحرانی ست خود را به که بساریم ؟

فصلنامه زمستان ، مجله‌ای الکترونیکی است که با آغاز هر فصل در وبسایت های ادبی کشور و کانال های تلگرامی منتشر خواهد شد ، هدف فصلنامه زمستان حمایت از نویسندگان و شاعران و دوستداران شعر و ادبیات می‌باشد . همچنین با انتشار این مجله الکترونیکی در تلاش هستیم ، در ترویج خواندن کتاب و کتاب خوانی قدمی هر چند ناچیز برداشته شود . امید آن که با خواندن و انتشار این مجله الکترونیکی ، ما را به اهداف مشترکمان نزدیکتر نمایید .

کر بخوای و صفش آرام در حساب

کشف لا اسلام شود ، بمقصد کتاب

