Payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۹۱۵
سه‌شنبه / ۱۶ دی / ۱۴۰۴
۱۶ / رجب / ۱۴۴۷
06 / January / 2026

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: زاهده حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۲۸-۳۲۵۴۳۴۳۴-۰۲۶۰۳۲۵۳۰۱۰۱ کد: ۰۲۶۰
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷۱۸۰
چاپ: کارگر

خواندنی

امروز با حافظ

چون طهارت نبُوَد کعبه و بتخانه یکیست
نَبُوَد خیر در آن خانه که عصمت نبود
حافظا علم و ادب ورز که در مجلس شاه
هر که را نیست ادب لایق صحبت نبود

هرچه آید به نظر آن طرفش موهوم است
روز شب صورت پشت و رخ کار است اینجا
بیدل دهلوی

اوقات شرعی

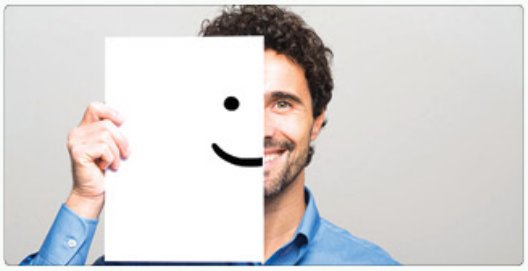
اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۵:۴۷	۰۷:۱۶	۱۲:۲۲	۱۷:۰۸	۱۷:۲۸

برگه

زندگی مثل دوچرخه سواری است؛ برای حفظ تعادل باید حرکت کنی...
آلبرت اینشتین

گزارش روز

چرا جامعه به خنده نیاز دارد؟



عصر شلوغ یک روز کاری در متروی تهران است؛ مردی میانسال، خسته از ساعات طولانی کار، روی صندلی نشسته و بی‌حوصله به صفحه گوشی زل زده. صدای خنده دختربچه‌ای که ویدیویی را با صدای بلند تماشا می‌کند، فضای واگن را می‌شکند. چند نفر ناخودآگاه لبخند می‌زنند؛ حتی همان مرد خسته. لبخندی کوتاه که شاید فقط چند ثانیه دوام داشته باشد، اما روان‌شناسان می‌گویند همین چند ثانیه می‌تواند ضربان قلب را آرام‌تر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، عصر شلوغ یک روز کاری در متروی تهران است؛ مردی میانسال، خسته از ساعات طولانی کار، روی صندلی نشسته و بی‌حوصله به صفحه گوشی زل زده. صدای خنده دختربچه‌ای که ویدیویی را با صدای بلند تماشا می‌کند، فضای واگن را می‌شکند.

چند نفر ناخودآگاه لبخند می‌زنند؛ حتی همان مرد خسته. لبخندی کوتاه که شاید فقط چند ثانیه دوام داشته باشد، اما روان‌شناسان می‌گویند همین چند ثانیه می‌تواند ضربان قلب را آرام‌تر کند، سطح هورمون‌های استرس را کاهش دهد و مغز را به ترشح اندورفین وادار کند؛ یافته‌هایی که باعث شده خنده از حاشیه زندگی روزمره به اتاق‌های درمان، سالن‌های گروه‌درمانی و پژوهش‌های دانشگاهی راه پیدا کند. این نگاه روان‌شناسانه، در پژوهش‌های پزشکی نیز با شواهد عینی همراه شده است.

دکتر مایکل میلر، متخصص قلب و استاد پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، در مطالعات خود نشان می‌دهد خندیدن منظم و لبخند آگاهانه نه‌تنها استرس روانی را کاهش می‌دهد، بلکه با بهبود عملکرد عروق و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط است؛ تأییدی علمی بر همان چیزی که روان‌شناسان سال‌هاست بر آن تأکید می‌کنند: «تأثیر مستقیم خنده بر سلامت ذهن و بدن».

زن میانسال همسایه، هر هفته سری به گلفروشی سر کوچه می‌زند و یک دسته گل می‌خرد. نه تولدی در کار است و نه مناسبت خاصی. هربار گل‌ها را آرام و باحوصله انتخاب می‌کند و بعد با لبخندی که گویی روی لبش حک شده، با گلفروش خداحافظی می‌کند. می‌گوید: «این گل‌ها را برای کسی نمی‌خرم، فقط برای خودم است؛ برای اینکه یادم نرود هنوز چیزهایی هست که می‌شود به آنها لبخند زد. هنوز زندگی، با همه سختی‌هایش، جریان دارد و گاهی همین لبخندهای بی‌دلیل، جذابیت ایجاد می‌کند و انرژی‌های خوب را به‌طور طبیعی به سمت خود جذب می‌کند.» او به معجزه خنده اعتقاد دارد و می‌گوید: «حالت‌های منفی صورت مثل ناراحتی، اخم و خشم، انرژی مثبت را از آدم دور و بین آدم‌ها فاصله ایجاد می‌کند».

چرا جامعه به خنده نیاز دارد؟

لبخند که می‌آید، بی‌سروصدا کارش را می‌کند، نه احتیاج به توضیح دارد و نه دانستن زبانی خاص؛ همین که روی صورت می‌نشیند، پیامش را می‌رساند. بی‌دلیل نیست که در فرهنگ‌های مختلف از انرژی گفته‌اند؛ یونانی‌ها می‌گویند خنده مثل یخ روی آتش است. ژاپنی‌ها باور دارند آدم خنده‌رو موفق‌تر است. اسپانیایی‌ها تبسم عمیق را برنده‌تر از شمشیر می‌دانند و انگلیسی‌ها می‌گویند دنیا آینه است؛ به آن بخندید، به تو می‌خندند.

کارشناسان معتقدند سلامت روان، یکی از شاخص‌ترین نشانه‌های سلامت عمومی است؛ فردی که از سلامت روان برخوردار باشد، پیش از هر چیز احساس آسایش و آرامش دارد و در مرحله بعد، این آرامش را به جامعه پیرامون خود منتقل می‌کند.

دکتر داوود فتحی، روان‌شناس، با تأکید بر نیاز جامعه امروز به لبخند و خندیدن می‌گوید: «واقعیت این است که خیلی‌ها حتی یادشان نمی‌آید آخرین‌بار چه زمانی از ته دل خندیده‌اند. کافی است در خیابان به چهره مردم نگاه کنیم؛ اخم‌ها درهم است و کمتر چهره‌ای را می‌بینیم که بشاش و آرام به نظر برسد».

به گفته او، بسیاری از افرادی که بخش عمده‌ای از زمان خود را در محیط‌های کاری پرفشار سپری می‌کنند، بیش از دیگران در معرض مشکلاتی مانند فشار خون، بیماری‌های قلبی، بی‌خوابی و افسردگی قرار دارند؛ بیماری‌هایی که ریشه در استرس‌های مزمن و فرساینده دارند. فتحی تأکید می‌کند: «تمرین خنده در فاصله‌های زمانی مختلف در طول روز، باعث افزایش میزان اکسیژن‌رسانی به مغز و آزاد شدن هورمون‌های انرژی‌بخش می‌شود و در نتیجه احساس آرامش بیشتری در فرد ایجاد می‌کند».

این روان‌شناس با اشاره به نقش خنده در تقویت سیستم ایمنی می‌گوید: «خندیدن باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید می‌شود و توان بدن را برای مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌ها بالا می‌برد. خنده نوعی درمان مکمل طبیعی است که با آزاد شدن اندورفین (مسکن طبیعی بدن) در بدن، نقش یک مسکن طبیعی را ایفا کرده و به کاهش درد کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند بیمارانی که در دوره درمان می‌خندند، معمولاً روند بهبودی سریع‌تری را تجربه می‌کنند و تحمل بالاتری در برابر درد دارند».

تأثیر درمانی خنده در سلامتی بدن

اگرچه ضرب‌المثل «خنده بر هر درد بی‌درمان دواست» را نمی‌توان به‌صورت مطلق پذیرفت، اما از نظر علمی، خنده تأثیرات قابل توجهی بر مغز و روان دارد. فتحی در این‌باره توضیح می‌دهد: «خندیدن باعث افزایش ترشح هورمون‌های شادی‌آور مانند اندورفین و دوپامین می‌شود که احساس لذت، آرامش و انگیزه را افزایش می‌دهد. در مقابل، سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین کاهش پیدا کرده و همین موضوع به آرامش ذهن و کاهش اضطراب کمک می‌کند».

به گفته او، تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که خنده می‌تواند تمرکز، حافظه و توانایی حل مسأله را بهبود بخشد و به‌عنوان روشی طبیعی در کاهش اضطراب و افسردگی عمل کند؛ به‌طوری که امروزه «خنده‌درمانی» در بسیاری از رویکردهای روان‌درمانی به‌عنوان یک روش مکمل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این روان‌شناس می‌گوید: «خنده‌درمانی بر این ایده استوار است که حتی خندیدن آگاهانه و مصنوعی هم می‌تواند ترشح هورمون‌های مثبت را فعال کند؛ استرس را کاهش دهد و خلق‌وخو را بهبود بخشد. بدن انسان هنگام اضطراب منقبض می‌شود و فشار زیادی را تحمل می‌کند، اما با خندیدن، این انقباض شکسته می‌شود و حتی برای مدت کوتاهی، بدن و روان از فشار رها می‌شوند. همین تغییر وضعیت جسمانی، پیام آرامش را به مغز منتقل می‌کند».

به گفته فتحی، مطالعات نشان می‌دهد افرادی که بیشتر می‌خندند، جوان‌تر از سن واقعی خود به نظر می‌رسند. او می‌گوید: «هنگام خندیدن واقعی، بیش از ۴۰۰ عضله بدن درگیر می‌شود و سیستم عصبی خودمختار فعال می‌شود در این حالت، مغز دوپامین، سروتونین و اکسی‌توسین ترشح می‌کند؛ موادی که به ترتیب باعث احساس لذت، بهبود خلق‌وخو، احساس امنیت و تنظیم تنفس و ضربان قلب می‌شوند. به همین دلیل فرد بعد از خنده، احساس سبکی، کاهش درد و شفافیت ذهنی می‌کند».

چرا بزرگسالان کمتر می‌خندند؟

فتحی خنده از ته دل را یک توانایی ذاتی انسان می‌داند و می‌گوید: «کودکان به‌طور متوسط روزانه حدود ۳۰۰ بار می‌خندند، اما بزرگسالان به‌دلیل مشکلات روزمره، اضطراب، افسردگی، ترس از قضاوت شدن و جدی گرفتن افراطی زندگی، این توانایی را سرکوب می‌کنند». او معتقد است فیلترهای اجتماعی و روانی که در بزرگسالی فعال هستند، مانع بروز خنده خودجوش می‌شوند، در حالی که خنده یک توانایی طبیعی است و به‌مرور فراموش می‌شود.

این روان‌شناس با اشاره به آمارهای جهانی می‌گوید: «رتبه شادی کشور ما در میان کشورهای جهان، حدود ۱۰۰ است. البته بروز شادی فقط به مشکلات روزمره محدود نمی‌شود و ریشه‌های فرهنگی عمیقی هم دارد.» به گفته او، تمرین خندیدن یعنی کنار زدن موانعی که اجازه خندیدن را از ما گرفته‌اند: «به خودمان اجازه بازیگوشی بدهیم، یوگای خنده را امتحان کنیم، محتوای خلاقانه ببینیم و وقتی چیزی واقعاً خنده‌دار است، بدون تحلیل و قضاوت بخندیم. خنده سالم، بدن را رها می‌کند و احساس سبکی می‌آورد، اما خنده ناسالم، عصبی و اجباری است و بعد از آن فرد احساس خستگی می‌کند».

فتحی به روش‌های مکمل کاهش استرس اشاره می‌کند و می‌گوید: «تنفس آگاهانه، فعالیت بدنی منظم، پیاده‌روی، ارتباطات انسانی سالم، خواب کافی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی و نوشتن درباره فشارهای روانی از روش‌های مؤثر هستند. مهم‌تر از همه، پیدا کردن معنا در زندگی، شفقت به خود و در صورت نیاز، مشورت با روان‌شناس است.» او در پاسخ به این سؤال که چرا نمی‌توانیم بخندیم، می‌گوید: «شاید مهم‌ترین مانع خنده واقعی این است که تصور می‌کنیم برای خندیدن باید همه چیز ایده‌آل باشد. در حالی که خنده سالم کنار رنج‌ها می‌نشیند. خنده واقعی یعنی زندگی سخت است، اما من هنوز ایستاده‌ام. ناتوانی در خندیدن، نشانه ضعف نیست؛ اغلب نشانه فشار است».

فتحی تأکید می‌کند: «تا زمانی که خشم، غم، ترس و ناامیدی سرکوب نشوند، خنده واقعی راهی به زندگی پیدا نمی‌کند. اولین گام، پذیرش این احساسات و صحبت کردن درباره آن‌هاست. داشتن آدم امن، گوش دادن به موسیقی و ساختن معنای شخصی زندگی، می‌تواند به بازگشت لبخند کمک کند».

برش

نوستراداموس برای ۲۰۲۶ چه پیشگویی‌هایی کرده است؟

بر اساس تفسیرهایی از نوشته‌های نوستراداموس، سال ۲۰۲۶ می‌تواند شاهد آشوب سیاسی، تشدید درگیری‌ها میان شرق و غرب و خشونت گسترده باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات آنلاین، میشل دو نوستراداموس، معروف به نوستراداموس، فیلسوف و منجم فرانسوی قرن شانزدهم، در مجموعه «پیشگویی‌ها» که نخستین بار در سال ۱۵۵۵ منتشر شد، اشاراتی مبهم به رویدادهایی دارد که برخی مفسران امروزی آنها را به سال ۲۰۲۶ نسبت می‌دهند. این تفاسیر از احتمال بی‌ثباتی سیاسی، افزایش تنش‌های ژئوپلیتیک و حتی درگیری‌های خونین در اروپا و فرانز از آن خبر می‌دهند.

نوستراداموس در ۹۴۲ رباعی، با زبانی رمزآلود آمیخته به لاتین کهن و فرانسوی قرون وسطایی، آینده را تصویر کرده است؛ زبانی که همواره دست مفسران را برای برداشت‌های گوناگون باز گذاشته است. طرفداران او معتقدند که این پیشگویی‌ها پیش‌تر رویدادهایی مانند حملات ۱۱ سپتامبر، مرگ پرنسس دایانا، بمباران اتمی هیروشیما و ناگازاکی و حتی همه‌گیری کرونا را نیز پیش‌بینی کرده بودند.

یکی از بندهای بحث‌برانگیز که با عنوان «اژدحام بزرگ زنبورها» شناخته می‌شود، چنین می‌گوید: «اژدحام بزرگ زنبورها برمی‌خیزد... کمین در شب.» برخی مفسران این «زنبورها» را نمادی از رهبران قدرتمند می‌دانند و آن را به چهره‌هایی چون دونالد ترامپ یا ولادیمیر پوتین نسبت می‌دهند؛ برداشتی که به موقعیت‌های سیاسی احتمالی یا تحولات جنگ اوکراین پیوند زده می‌شود.

در بخش دیگری، نوستراداموس از «سرریز شدن خون در نیچینو» سخن می‌گوید؛ منطقه‌ای در جنوب سوئیس که هم‌مرز با شمال ایتالیاست. هرچند این تعبیر محل اختلاف است، اما برخی تحلیلگران آن را نشانه‌ای از گسترش دوباره درگیری‌ها در اروپا می‌دانند. رباعی دیگری با اشاره به «هفت ماه جنگ بزرگ» و مرگ انسان‌ها، به نبردی فرسایشی میان رهبرانی سرسخت تعبیر شده است؛ تفسیری که گاه به ادامه جنگ اوکراین یا نقش چهره‌های سیاسی معاصر نسبت داده می‌شود.

نوستراداموس همچنین می‌نویسد: «وقتی مریخ مسیر خود را در آسمان فرمان می‌دهد، خون انسان محراب را می‌باشد... سه آتش از شرق برمی‌خیزد و غرب در سکوت، نور خود را از دست می‌دهد.» مریخ، خدای جنگ در اسطوره‌های رومی، در اینجا نمادی از سالی آکنده از خشونت، رنج و تقابل شرق و غرب تلقی می‌شود.

برخی مفسران امروزی از «خاموش شدن نور غرب» برداشت دیگری دارند و آن را به پیشرفت سریع هوش مصنوعی در کشورهایی مانند چین و ژاپن پیوند می‌زنند؛ پیشرفتی که می‌تواند با جابه‌جایی نیروی کار و فشارهای اقتصادی، موقعیت کشورهای غربی را تضعیف کند.

به گزارش اکسپرس، با این حال، نوستراداموس پیشگویی‌های منسوب به ۲۰۲۶ را با لحنی امیدوارانه به پایان می‌برد: «سایه‌ها فرو می‌افتند؛ اما مرد نور برمی‌خیزد و ستارگان راهنمای آنان خواهند بود که به درون خود می‌نگرند.» جمله‌ای که به باور طرفدارانش، نوید بخش دوره‌ای از نوسازی، ظهور نگاهی تازه یا حتی نظمی نو در جهان پس از آشوب‌ها است.

دیدگاه

قانون «جنگل آمریکایی»؛ از مصدق تا مادورو

تجربه تاریخی نشان می‌دهد که نظام جنگل نه صلح می‌آورد و نه امنیت پایدار. حذف یک رهبر یا یک دولت شاید موقتاً مسئله‌ای را برای یک قدرت حل کند، اما در بلندمدت بی‌ثباتی‌ای می‌سازد که دامان همه را می‌گیرد. حتی همان قدرت‌ها را. جهانی که به قانون بازنگردد، ناگزیر در دور باطل بحران و خشونت می‌چرخد. انتخاب میان «قانون» و «جنگل» در نهایت انتخابی جهانی است و هزینه انتخاب دوم، همیشه بیش از آن چیزی است که در ابتدا به نظر می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جماران، رایش «نیکلاس مادورو»، رئیس‌جمهور ونزوئلا، نمونه تازه‌ای از همان منطق است که جهان بیش از آن‌که بر پایه قانون اداره شود، بر اساس موازنه زور پیش می‌رود. نظمی شکل گرفته که در آن مفاهیمی مثل حاکمیت ملی، حق تعیین سرنوشت ملت‌ها و حتی حقوق بشر، نه اصول ثابت، بلکه ابزارهای انتخابی‌اند؛ اصولی که وقتی با منافع قدرت‌های بزرگ به‌ویژه ایالات متحده هم‌راستا باشند، برجسته می‌شوند و وقتی مزاحم شوند، به‌سادگی کنار گذاشته می‌شوند. این همان چیزی است که می‌توان آن را «قانون جنگل» نامید: نظمی که در آن قوی‌تر تصمیم می‌گیرد و ضعیف‌تر باید با پیامدهایش زندگی کند.

این منطق تازه نیست. دهه‌هاست که در آمریکای لاتین، خاورمیانه و فراتر از آن تکرار شده است. از کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ ایران تا کودتای ۱۱ سپتامبر ۱۹۷۳ شیلی، از عراق ۲۰۰۳ تا لیبی قذافی، الگو کم‌وبیش یکسان بوده: دولتی که با سیاست‌های آمریکا هم‌خوانی ندارد، یا باید تغییر مسیر دهد، یا تغییر کند. ابزارها فرق کرده‌اند: کودتا، تحریم، جنگ مستقیم، یا «مداخله بشردوستانه»؛ اما نتیجه اغلب یکی بوده است: بی‌ثباتی مزمن و هزینه‌ای که نه سیاستمداران، بلکه مردم می‌پردازند.

در شیلی، «سالوادور آلنده» با رأی مردم به قدرت رسید، اما همین رأی زمانی بی‌اعتبار شد که مناقع واشنگتن به خطر افتاد. آمریکا مستقیماً کودتا نکرد، اما اقتصاد را تحت فشار گذاشت، فضای سیاسی را مسموم کرد و ارتش را در مسیری قرار داد که به قدرت‌گیری ژنرال پینوشه انجامید. آلنده رفت، اما نه آزادی آمد و نه رفاه؛ دیکتاتوری‌ای شکل گرفت که سال‌ها بعد حتی حامیان غربی‌اش هم از آن فاصله گرفتند. این تجربه نشان داد که در نظام جنگل، «دموکراسی» تا جایی پذیرفته است که خروجی‌اش قابل قبول باشد.

دو دهه قبل‌تر، در ایران، همین منطق به شکلی عریان‌تر عمل کرده بود. دولت «محمد مصدق» نه ضدآمریکایی ایدئولوژیک بود و نه خواهان تقابل سیاسی؛ او فقط خواست منابع کشورش در اختیار خود کشور باشد. پاسخ، کودتای ۱۳۳۲ با نقش مستقیم سازمان‌های اطلاعاتی آمریکا و بریتانیا بود. آن‌چه سرنگون شد فقط یک دولت نبود. بلکه اعتماد به این تصور بود که قانون و استقلال می‌توانند از منافع قدرت‌های بزرگ عبور کنند. پیام روشن بود: حتی مطالبات ملی غیرایدئولوژیک هم اگر به مناقع اقتصادی لطمه بزنند، تحمل نمی‌شوند.

در عراق، نظام جنگل به مرحله‌ای رسید که دیگر حتی نیاز به پرده‌پوشی هم احساس نشد. آمریکا با ادعای سلاح‌های کشتار جمعی ادعایی که بعدها نادرست بودنش ثابت شد، به کشوری حمله کرد، رژیم را سرنگون کرد و ساختار دولت را از هم پاشید. صدام حسین دیکتاتور بعثی حذف شد، اما هم‌راه او ارتش، نهادها و انسجام اجتماعی هم فرو ریختند. نتیجه، خلأ قدرتی بود که به جنگ داخلی، تروریسم و ظهور داعش انجامید. این جا قانون نه فقط نادیده گرفته شد، بلکه به ابزاری تبلیغاتی برای توجیه جنگ تبدیل شد.

لیبی شاید صریح‌ترین نمونه بی‌رحمی این منطق باشد. قذافی سال‌ها در تقابل بود، اما در نهایت کوتاه آمد؛ برنامه هسته‌ای را کنار گذاشت و با غرب معامله کرد. با این حال، وقتی توازن قدرت به ضررش تغییر کرد، همان کشورها به نام حمایت از مردم لیبی وارد عمل شدند. قذافی کشته شد، اما لیبی نه دموکراتیک شد و نه باثبات؛ به کشوری تکه‌تکه بدل شد که هنوز پس از سال‌ها دولت مرکزی مؤثری ندارد. در نظام جنگل، حتی تسلیم هم ضمانت امنیت نیست.

وجه مشترک همه این تجربه‌ها، نقش محوری آمریکا در شکل‌دهی یا تسریع این تحولات است؛ نه لزوماً به‌عنوان تنها عامل، بلکه به‌عنوان بازیگری که توانسته قواعد بازی را تعیین کند. مسئله فقط این نیست که آمریکا مداخله کرده است؛ مسئله این است که این مداخلات، بهندرت به نتایجی که وعده داده شده یعنی دموکراسی، ثبات، رفاه منجر شده‌اند. در عوض، اغلب چرخه‌ای از خشونت، فروپاشی، وابستگی، بی‌ثباتی، ظهور تروریسم و... ایجاد کرده است.

خطر بزرگ‌تر، عادی‌شدن این وضعیت است. وقتی تغییر رژیم به گزینه‌ای «قابل بحث» بدل می‌شود، وقتی تحریم‌های فلج‌کننده به ابزار معمول سیاست خارجی تبدیل می‌شوند و وقتی حذف رهبران کشورها در قالب خبرهای روزمره مطرح می‌شود، قانون دیگر معیار نیست؛ زور است. در چنین جهانی، هیچ کشوری، واقعاً امن نیست. تفاوت فقط در این است که کدام کشور امروز هدف است و کدام فردا. تجربه تاریخی نشان می‌دهد که نظام جنگل نه صلح می‌آورد و نه امنیت پایدار. حذف یک رهبر یا یک دولت شاید موقتاً مسئله‌ای را برای یک قدرت حل کند، اما در بلندمدت بی‌ثباتی‌ای می‌سازد که دامان همه را می‌گیرد، حتی همان قدرت‌ها را. جهانی که به قانون بازنگردد، ناگزیر در دور باطل بحران و خشونت می‌چرخد. انتخاب میان «قانون» و «جنگل» در نهایت انتخابی جهانی است؛ و هزینه انتخاب دوم، همیشه بیش از آن چیزی است که در ابتدا به نظر می‌رسد.

محمود عارفی قوچانی