

طایب سوزنی شهری

تغییراتی به اندازه سرسوزن که
زندگی شهری را غنی تر می کند

www.kotab.ir



انتشارات
جهاد دانشگاهی
قزوین

سرشناسه: لرنر، ژانیمی، ۱۹۳۷-م.
- Lerner, Jaime, 1937

عنوان و نام پدیدآور: طب سوزنی شهری: تغییراتی به اندازه سر سوزن که زندگی شهری را غنی تر می کند / [مؤلف ژانیمی لرنر]؛ مترجمان رحیم هاشم پور، علی ضیایی علیشاه، ندا هاشم پور.
مشخصات نشر: قزوین: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد قزوین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص.؛ مصور: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۸۶-۸۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: [Urban acupuncture, 2014].
عنوان دیگر: تغییراتی به اندازه سر سوزن که زندگی شهری را غنی تر می کند.

موضوع: نوسازی شهری

Urban renewal

موضوع: رفاه شهری

Civic improvement

موضوع: رفاه شهری -- برزیل

موضوع: رفاه شهری -- برزیل
Civic improvement -- Brazil

موضوع: شهرری

Urban planning

شناسه افزوده: هاشم پور، رحیم، ۱۳۳۷-، مترجم

شناسه افزوده: ضیایی علیشاه، علی، ۱۳۷۱-، مترجم

شناسه افزوده: هاشم پور، ندا، ۱۳۶۹-، مترجم

شناسه افزوده: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات. واحد قزوین

رده بندی کنگره: ۳۱۷.۰۰۱۴ ط ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۳۴۱۶/۳۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۷۷۱۹۷

عنوان: طب سوزنی شهری

مؤلف: جیم لرنر

مترجمان: دکتر رحیم هاشم پور - علی ضیایی علیشاه

ندا هاشم پور

طراح گرافیک و صفحه آرایی: عاطفه ابراهیمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۸۶-۸۹-۴

چاپ: نوبت اول - زمستان ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۲۵۰۰۰۰ ریال

مصوبه شورای شعبه انتشارات جهاد دانشگاهی قزوین

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی قزوین

کلیه حقوق محفوظ است ©

فهرست^۱

- مقدمه
- دیباچه
- مغازه داران بیست و چهار ساعته نیویورک
- سینما نوای قدیمی
- نجات یک رودخانه
- شهر ممنوعه

۱ به رسم امانت داری، همان طوری که در اثر اولیه در فهرست مطالب شماره صفحه وجود نداشت، به نظر ما رسید که این امر عمدی بوده و نویسنده حتماً با این کار نمی خواهد در مباحث شهر اولویت بندی داشته باشد و همه را موازی باهم می بیند، لذا ما نیز به پیروی از فرمت اثر نویسنده شماره صفحه عناوین را در فهرست مطالب قرار نداده ایم.

- کالی
- هیچ اقدامی نکنید! فوری
- شهر شبانه روزی یا شهر بیست و چهار ساعتی
- محبت شهری
- طب سوزنی موسیقایی
- تدام، زندگی است
- صداها، رنگه او عمار و بوهای خیابانی
- بازیافت مناسب
- مردم حاضر در خیابان ها
- خودروهایی هوشمند، اتوبوس های هوشمند
- تعهد به همبستگی
- شهر خود را رسم کنید
- دستورالعمل برای انجام طب سوزنی شهری
- فراغت خلاقانه در برابر حد متوسطی از تلاش
- عزت نفس یک طب سوزنی خوب
- نور، طب سوزنی خوبی است
- آب درمانی
- کارت تردد (بلیط اعتباری)

- اکو- ساعت
- درختواره
- خاطرات تولیدشده
- در رابطه با پارک‌ها، میدان‌ها و ابنیه تاریخی
- راهنمای یک صفحه‌ای
- کلستروال شهری
- ساختمان‌های اوت
- سکوت درمانی
- رامبلاها و گالری‌ها
- سوزن درد ندارد
- خطای دید
- نامه‌ای به فلینی
- چگونه شخصی را در یک شهر پیدا کنیم
- حضور نوابغ
- بازارها و نمایشگاه‌های خیابانی
- پیشخوان کافه
- عشق به شهر

مقدمه

این افتخار بزرگی است که ما ترجمه انگلیسی کتاب طب سوزنی جیم لرنر را ارائه می‌دهیم. ما این کتاب را دیراستای (تفکرات) سنت جین جیکوبز، ویلیام وایت و بسیاری از روشنفکران دنیای غرب می‌دانیم که باعث روشنگری‌های بسیاری در تفکر بر روی شهرها شدند. کتاب طب سوزنی شهری کاری برای عشقی حریصانه به شهرهای واقعی، سرزند و مساوات مردم و شهرهایی برای مردم است. کلمات جیم از آشنایی او با بسیاری از شهرها و عشق نسبت به هر کدام از آنها است به جهت شگفتی‌ها، سرخوشی‌ها و محبت‌هایی که هر کدام از این شهرها ارائه می‌دهند، از سرخوشی یک پیاده‌رو، سایه‌دار گرفته تا ترومپت زنی که به عنوان هدیه هر روز عصر محله‌ی خود را سرگرمی می‌کند. جیم شاهد همه این شگفتی‌های کوچک یک شهر است و آن را جشن می‌گیرد. ولی او صرفاً یک ناظر نیست. عشق او به شهرها در از خودگذشتگی و وقف خود در افزایش کارایی آنها ثمر می‌دهد. وی یک بازیگر و یک بازآفرین است.

او هیچ‌گاه صرفاً به موعظه‌ی طب سوزنی شهری نمی‌پردازد. به‌عنوان شهردار، برنامه‌ریز شهری، و یک طراح او حقیقتاً این مداخلات را با موفقیت انجام می‌دهد. بنده این عشق او به شهرها و شگفتی و احتمالات در انجام مداخلاتی کوچک و جزئی و اینکه چگونه به‌وسیله این اقدامات می‌توان بافت و حس یک شهر را مجدداً تنظیم کرد را به اشتراک گذاشتم. در شیکاگو، یکی از شهرهایی که شانس این را دارم که آن را خانه صدا کنم، از این لذت برخوردار هستم که با فاصله سه بلوک شهری از باغ لوری زندگی می‌کنم. من خود را خوشبخت‌ترین فرد جهان می‌دانم، چراکه در نزدیکی این مغزار شهری ساکن هستم، جایی که زمانی کاملاً رسمی، وحشی، تخیلی و خام‌زنده بود. این باغ به‌خصوص در زمستان بی‌اندازه زیبا بود. زمانی که از آنجا بازدید می‌کردم (کاری که تلاش می‌کردم بیشتر انجام دهم) می‌توانستم حس کنم که فشار خونم کاهش می‌یابد. باغ فرصتی برای آرامش در یک شهر پراسترس و دیوانه است (از همسرم خواهش کرده‌ام تا پس از فوت من، پنهانی خاکسپار مرا به این باغ آورده و آنجا پخش کند چراکه قطعاً جایی است که من در آن خشنه خواهم بود). باغ لوری محل آرامش من بود. پس از آن فستیوال رقص تابستانه شیکاگو در آنجا برگزار می‌شد. درون باغی زیبا، که متنوع‌ترین گروه مردم که شما امید به جمع شدنشان دارید را این فستیوال در آنجا گرد هم می‌آورد. غریبه‌ها با غریبه‌ها می‌رقصند و برای مدت زمان طولانی یکدیگر را حس می‌کنند! تمام عصرها با یک ساعت آموزش رقص آغاز می‌شود و با دو ساعت رقص به همراه موسیقی زنده ادامه می‌یابد. از ماه ژوئن تا سپتامبر از روز پنج‌شنبه تا یکشنبه، مردم شیکاگو از سراسر شهر در باغ گرد هم می‌آیند تا انواع رقص‌ها، تانگو، سوینگ، کاجون، رومبا سالسا، گریک، والتز، استپ، لاین و هر آنچه

فکر کنید را انجام دهند. این نسخه‌ی شیکاگویی برنامه «رقص با ستاره‌ها» بدون حضور ستاره‌ها است، صرفاً مردم عادی به رقص می‌پردازند. این دو مکان، این دو مداخله‌ی کوچک در زمان، فضا و مکان برای من اعتلای روح و بافت شهر به بالاترین درجه زیبایی خود است. آری، شهرهای واقعی با مردم واقعی، مشکلات واقعی خواهند داشت، اما افرادی همچون جیم لرنر را نیز خواهند داشت، کسانی که به شدت مشغول عشق ورزیدن به شهرهای خود و بازآفرینی اجتماع جهت قرارگیری هر چیزی سر جای خود هستند. همان طور که، جان جیکوبز یک بار اشاره کرده: «طراحی یک شهررؤیایی آسان است. بازسازی یک شهرزنده نیاز به تخیل دارد».

بنیاد نایت به دنبال به‌روشنی و آواران مدنی است و ما امیدوارم حرف‌های جیم بیش از پیش الهام‌بخش مدنی باشد که کاملاً در حیات شهر خود سهیم هستند.

کارول کولتا

نائب رئیس جوامع و ابتکارات ملی

جان اس و جیمز الیوت

مقدمه مترجمین

طب سوزنی یک روش علمی و مبتنی برای متعادل کردن و تنظیم میزان جریان خون و انرژی در تمامی سیستم‌های بدن انسان مثل سیستم مغز و اعصاب گوارش و احشا و غدد سبولیک - سیستم عروقی - استخوانی و مفاصل هست که با تعادل سیستم یین yin و یانگ yang موجب بهبودی و سلامتی بدن می‌گردد.

با توجه به تحقیقات پزشک و محقق چینی Huang Guo Li، استفاده از سوزن به عنوان وسیله‌ای برای درمان از ۵۰۰۰ سال قبل و در طول دوره برنز رایج بوده است. قدمت طب سوزنی به ۱۴۰۰ سال پیش می‌رسد حتی آدم‌های یخی زیادی را در قطب شمال به صورت فسیل از دل یخ‌های قطبی بیرون کشیدند که بر روی بدن آن‌ها علائم و آثار طب سوزنی با ابزار آلات آن زمان وجود داشته است.

چیزی که در اینجا برای ما حائز اهمیت است، تأثیرات طب سوزنی و نوع عملکرد آن بر بدن انسان است. طب سوزنی به انرژی CHI که در داخل و بیرون بدن انسان است توجه دارد. اعتقاد متخصصان امر طب سوزنی بر این است که با طب سوزنی، CHI مسیر بلوکه شدن انرژی که موجب عدم تبادل انسان می شود را آزاد کرده و انسان مجدداً تعادل خود را به دست می آورد. رفتار طب سوزنی قابل توجه است به طوری که وقتی سوزن وارد بدن انسان می شود کمی در محل سوزن درد احساس می شود و سپس بی حس می شود. حس به خارش می افتد. این بدین معناست که انرژی از بدن آزاد می شود. طب سوزنی یا به تنهایی و به صورت مستقل عمل می کند و یا اینکه در کنار درمان های دیگر قرار گرفته و عمل تکمیلی را انجام می دهد. طب سوزنی برای درمان های خیلی حساس مثلاً بعد از سکته مغزی، انواع سردردهای متوالی، خشکی، استرده در ماهیچه ها، گرفتگی عضلات، درمان ناشی از آرتروز، کمردرد، کاهش در دست، زان، زایمان و ... غیره بسیار مفید و مؤثر است.

طب سوزنی برای کنترل و درمان انواع دردها بخصوص در رابطه با بدن (ساختار فیزیکی) انسان مورد استفاده قرار می گیرد. در ایالات متحده استفاده از طب سنتی عمدتاً برای درمان دردهای عضلانی، افسردگی و استرس بسیار توصیه می شود. در سال ۲۰۰۲ طی آماری که به دست آمد، بیش از ۲٫۳ میلیون نفر (۱٫۱ درصد) از آمریکایی ها استفاده از طب سنتی را تأیید کردند.

آقای جیم لرنر با انتخاب واژه طب سوزنی، در واقع به طبابت شهر از نوع طب سوزنی پرداخته است.

در این کتاب با توجه به تسلط علمی و تجربه اجرایی که ایشان داشته است، تمامی مواردی را که شهر توسط آن‌ها در فشار قرار می‌گیرد را مورد بررسی قرار داده و به شکل بسیار ظریفی به رفع آن‌ها می‌پردازد.

لرنر به صورت بسیار ماهرانه‌ای به نکات حساس شهر که شهر را فلج و یا به نوعی بلوکه کرده است، اشاره می‌کند و در عین حال درمان آن را نیز از همان نقطه و با شکل بسیار ساده‌ای پیدا می‌کند. استفاده از نور، موسیقی شهری و یا آبرده‌ای بیانگر توجه بسیار دقیق او به شهر و مشکلات شهر است. همه این موارد خیلی از شهرها وجود دارند ولی متأسفانه نگاه درمان‌گرایانه به آن‌ها نداشته و خیلی راحت از کنار آن می‌گذریم.

مطلب دیگری که نقطه قوت این کتاب محسوب می‌شود، وجود نمونه‌های موردی که خود لرنر در سفرهایش تجربه کرده و به آن‌ها اشاره می‌کند. این اطلاعات به طوری جامع و کامل ارائه شده‌اند که انسان با خواندن آن احساس غریبگی نکرده و به راحتی با آن انس می‌گیرد. این کتاب که می‌تواند مخاطبان چندوجهی داشته باشد، برای همه دست‌اندرکاران شهری مفید بوده و می‌تواند بزرگترین بحران‌های شهری را با راه حل‌های بسیار آسان و قابل دسترس حل نماید.

پیشگفتار یان گل در این کتاب، بیانگر اهمیت موضوع و ارزش بسیار بالای مطالب لرنر است. همان طوری که یان گل اشاره می‌کند، این کتاب مملو از شعرو جادو است که همزمان میان اهمیت رؤیاپردازی، عملکردگرا بودن و اجراء کار ارتباط برقرار می‌کند. دقیقاً این همان چیزی هست که ما به دنبال آن بودیم.

شهرها همواره هم دارای شعر و رؤیا بوده‌اند و هم محلی برای رؤیاپردازی و سروده‌سرایی ولی زندگی بشری به دلیل ماهیت فیزیکی و معنوی نیاز به تجربه این اشعار و رؤیاپردازی‌ها دارد. در کتاب "طب سوزنی شهری" عملاً با اجرایی کردن خیلی از ذهنیت‌ها، لرنر ثابت می‌کند که خیلی ساده می‌توان از خیالات به واقعیت‌ها رسید و یا اینکه خیلی از پروژه‌های خوب را می‌توان با هزینه‌های بسیار کم به اجرا درآورد.

با توجه به شیوایی که در نگارش این کتاب وجود دارد، می‌توان امیدوار بود که این اثر بتواند تأثیر زیادی در تفکر مدیریت شهری داشته باشد. این‌گونه آثار بسیار کم مشاهده شده‌اند و یکی از دلایل مهم ترجمه این کتاب هم تفاوت در نوع نگارش و تفاوت در نوع نگاه به موضوعات و مسائل شهری است که تاکنون به دلیل روش‌های روش مشکلات شهری بررسی نشده‌اند. لازم به ذکر است که علاوه بر لذتی که هر خواننده‌ای از خواندن این کتاب خواهد برد، تأثیر بسیار زیاد آن در تفاوت نگاه به مسائل شهری از ویژگی‌های این اثر محسوب می‌شود.

رحیم هاشم‌پور

تابستان ۱۳۹۶

دانشیار دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)