



نام اثر: دستفروش
(مسجد شاه، بازار بزرگ تهران)
نقاش: زهره حسینی



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال
+ جراحات و صدمات بدنی + دعاوی تجاری
+ امور کارمند و کارفرما + امور جنایی
در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
+ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

(408) 332-5885

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در پی آر یا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره‌ی مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی‌اریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

Shawn Ansari, Realtor
MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

Compass is a real estate broker licensed by the State of California and abides by Equal Housing Opportunity laws. License Numbers 01079009 and 01272467. All materials presented herein is intended for information purposes only and is compiled from sources deemed reliable but not verified. Changes in price, condition, sale or withdrawal may be made without notice. No statement is made as to accuracy of any description. All measurements and square footage are approximate.

COMPASS

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکيل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکيل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۳ سال تجربه

- ✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ✦ مرگ بر اثر تصادفات
- ✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

دسترسى به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت
حقوق قانونی شما در امور تصادفات،
از شما دریافت نخواهد شد!

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

یادداشت سردبیر

به یاد دوست عزیز، زنده یاد مسعود سپند



زمانی که آقای سپند، خبر بیماری شان را به من دادند، مانند آب یخی که بر سرم ریخته باشند، لرزیدم. حرفی برای گفتن نداشتم، و سعی کردم ظاهر را در مقابل ایشان معمولی نشان دهم چرا که دلهره و نگرانی را در چهره شان می دیدم و نمی خواستم به ناراحتی شان اضافه کنم. اما غم بزرگی در قلبم احساس کردم و البته در کنار این غم، روزنه امید برای بهبودی ایشان.

من و آقای سپند، تقریباً ۳۴ سال پیش با هم آشنا شدیم. آشنایی که تبدیل شد به دوستی و همکاری بسیار خالصانه و مهربانانه. در این مدت ۳۴ سال، من به غیر از محبت، احترام و حمایت، در مورد خودم و کارم، رفتار دیگری از ایشان ندیدم. مردی بودند، فوق العاده میهن دوست، عاشق ایران و ایرانی و همیشه نیز در حد توانایی آماده کمک به دوست و غریبه.

با این که در هفته های آخر عمرشان، متأسفانه به دلیل پیشرفت بیماری، انتظار خبر پروازشان را داشتیم، اما در زمانی که خبر فوت آقای سپند را به من دادند، یک بار دیگر مانند این که آب یخی بر روی سرم ریخته شده باشد، لرزیدم، و این بار اشک ها مجالی برای حرف زدن نمی دادند.

آقای سپند مورد احترام و تحسین همه بودند، برای شخصیت و الایشان، برای نوع دوستی و نیت بشردوستانه شان و مهربانی هایشان، و من، به عنوان یک دوست، برای ایشان احترامی بسیار قائل بودم، برای حمایت هایشان و برای علاقه ای که به من و به نشریه پژواک داشتند و من را در انجام وظایفم و پیشبرد مقاصد یاری و تشویق می کردند. متأسفانه ما مرد بزرگی را از دست دادیم و من جای خالی ایشان را نه تنها در قلبم بلکه در صفحات پژواک نیز احساس می کنم.

در آخر، مایل هستم تا به خوانندگان عزیز یادآوری کنم، که همگی در ژرفای وجود خویش آگاهی که مرگ و نیستی، جزئی از زندگی است. همه ما روزی پرواز خواهیم کرد، مانند آبی که می رود و بر نمی گردد. ما همه مانند آب روان هستیم. اما سرانجام همه ما به دریایی سرازیر می شویم که در آنجا شاه و یا فقیر و چیزهایی که مردم را از یکدیگر جدا می سازند وجود ندارد. به راستی مردن مفهومی به وجودمان می بخشد، زیرا به ما یادآوری می کند که حیات چقدر گران بهاست. روح شان شاد. افلیا پرویزاد

هوای خانه چه دلگیر می شود گاهی
از این زمانه دلم سیر می شود گاهی

عقاب تیز پر دشت های استغنا
اسیر پنجه تقدیر می شود گاهی

نگاه مردم بیگانه در دل غربت
به چشم خسته من تیر می شود گاهی

مهر ز موی سفیدم گمان به عمر دراز
جوان ز حادثه ای پیر می شود گاهی

بگو اگر چه به جایی نمی رسد فریاد
کلام حق دم شمشیر می شود گاهی

بگیر دست مرا آشنای درد بگیر
مگو چنین و چنان، دیر می شود گاهی

به سوی خویش مرا می کشد چه خون و چه خاک
محبت است که زنجیر می شود گاهی

مسعود سپند

در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۷۵ دلار
برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

ماهنامه پژواک تاسیس: ۱۹۹۰ - صاحب امتیاز، مدیر و سردبیر (از سال ۲۰۰۶): افلیا پرویزاد

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

www.pezhvak.com e-mail: info@pezhvak.com

Pezhvak of Persia has been compiled as carefully as possible and cannot guarantee the correctness of all information that has been gathered and contained herein and does not accept any responsibility for any errors and omissions.

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	اسطوره سیزدهم فروردین (بهرام فره وش)
صفحه ۶	طنز و مذهب (حسن جوادی)
صفحه ۷	احمد کسروی (ایرج یارسی نژاد)
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	ولتر (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	اخبار
صفحه ۱۵	فواید تکنیک کایروپراکتیک (فتانه هوشداران)
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم (میثم کریمی)
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشتهای بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	اخبار
صفحه ۲۷	آب حوضی (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	اخبار
صفحه ۲۹	آگهی
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	نگاهی به تاریخچه همجنس گرایی (منیژه مغیثی)
صفحه ۳۳	تغذیه سالم، همراه با یوگا و مدیتیشن (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	نیازمندبها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	حکایت رضا (میلاد رضایی کلانتری)
صفحه ۳۷	دوران جوانی (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	اخبار
صفحه ۳۹	بهران در بیمارستان های خوزستان (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	مرگ رسول شله (رسول پرویزی)
صفحه ۴۳	نوشته های پراکنده (عبدالله خسروی)
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تایبر)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	اخبار
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	اخبار - دنباله مطلب



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

We are one of the highest reviewed cemeteries in Bay Area, providing excellent service since 1889

◆ *Funeral Services* ◆ *Immediate Need* ◆ *Pre Planning* ◆ *Burial Services* ◆ *Cremation Services*



The passing of a loved one is a tragedy that every family will experience.

By planning ahead, you help insure that someone you love will not have to make these difficult decisions alone.

◆ *Prearranging freezes the cost at today's prices* ◆ *Payment plans are available*

قبل از هر پیش آمد ناگوار برای خود یا عزیزانتان و برای آرامش خاطر و اطمینان از آینده، هم اکنون با حوصله و فرصت کافی، آرامگاهی در محل دلخواه با بهای مناسب انتخاب و اقساط آن را طی پنج سال پرداخت نمایید.

تخفیف های ویژه با پیش پرداخت و اقساط ماهیانه: فقط قبل از فوت

برای اطلاعات بیشتر و بازدید از پارک زیبای لاس گاتوس، با خانم رامسینا، مشاور فارسی زبان، دلسوز و با تجربه تماس حاصل فرمایید.

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

انگلیسی (408) 791-1431

2255 Los Gatos-Almaden Road, San Jose, CA 95124



است. هیچ چیز، از بقای دموکراسی در قلمروهای سنتی خود تا توانایی جمعی ما برای مهار جنون دیکتاتورهای بی‌عاطفه، دیگر امر مسلم نیست. معلوم است که خاک پرستی و خون پرستی، عوام‌فریبی و شهوت کشور‌گشایی به دوره خاصی از تاریخ تعلق ندارد. این‌ها استعداد‌های بشری است، و اگر مراقب نباشیم و نهادهای ما نتوانند بدترین غریز بشر را مهار کنند (همان‌طور که در قلب اروپا رخ داد)، همیشه آینده ما را تهدید خواهند کرد. به دلایل زیادی، جنگ ولادیمیر پوتین علیه اوکراین از اهمیت تاریخی برخوردار است. این اولین بار بعد از جنگ جهانی دوم است که یک کشور اروپایی چنین بی‌شرمانه برای تصاحب ارضی به کشور دیگری تجاوز می‌کند. تجاوزی که دست‌کم فعلاً ۴۰ میلیون اوکراینی را رعیت کرملین خواهد کرد. و بی‌شک باعث کشتار تعداد هولناکی از آدم‌های بی‌گناه خواهد شد.

این را می‌دانیم. ولی چیزهای زیادی را هنوز نمی‌دانیم. کسانی که با اطمینان وقایع آتی را پیشگویی می‌کنند احتمالاً حرف‌شان اشتباه‌درمی‌آید. مثل بیشتر نقاط عطف تاریخ، سناریوهای محتمل زیادند و احتمال بروز هر کدام نامعلوم. ما منت‌های مراتب می‌توانیم طیف وسیعی از نتایج احتمالی را پیش‌بینی کنیم، و به خاطر داشته باشیم که تاریخ همیشه با پیچ و تاب‌های خود ما را غافلگیر می‌کند.

شاید مردم اوکراین همه را شگفت‌زده کنند و بتوانند از آزادی خودشان دفاع کنند. شاید اوکراین گورستان جاه‌طلبی‌های نئوامپریالیستی کرملین شود. شاید پوتین جنگی طولانی را در پیش بگیرد که به سقوط خودش منجر شود. اما سناریوهای ناراحت‌کننده‌تر محتمل‌تر به نظر می‌رسد. شاید جنگ پوتین علیه اوکراین گامی بزرگ در جهت تاسیس امپراتوری جدید روسیه باشد. شاید اعتماد به توانایی آمریکا و متحدانش، برای نجات کشورهای کوچک و متوسط از دست جاه‌طلبی‌های همسایگان بزرگ‌شان، را از بین ببرد. شاید حتی آغاز دهه‌ها جنگ نظامی در کانون اروپا شود یا بدتر از همه منجر به کشتار آتی شود. پیامدهای واقعی این تجاوز تا سال‌ها یا دهه‌ها بعد معلوم نخواهد شد. ولی در قلمروی اندیشه و ایدئولوژی، همین حالا می‌توان پیامدش را دید.

ت‌هاجم پوتین به اوکراین خوش‌بینی به آینده، که در دهه‌های بعد از فروپاشی دیوار برلین بر کشورهای غربی حاکم بود، را از بین برد. اطمینانی که اساس جهان‌بینی ما بوده، به توهمی بدل شده است. هر موشکی که بر شهرهای اوکراین فرو می‌ریزد، تاییدی بر این توهم است. من هیچ وقت در اوکراین نبودم. مثل هر کشور دیگری که هرگز به چشم خودتان ندیده‌اید، اسم شهرها کلماتی انتزاعی به نظر می‌رسد. ولی بسیاری از نیاکان من در سرزمینی زندگی کردند و مردند که امروز هدف موشک‌های روسیه است. هر دو پدر بزرگ من، و هر دو مادر بزرگ من، همگی در شهر لویو (لوف) یا اطراف آن متولد شدند. زندگی آنها عمیقاً متأثر از حوادث تاریخی بود. آنها خانواده خود را در کشتارهای هولوکاست از دست داده بودند: پدر و مادر، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، بیشتر خواهر و برادرهای خود را. حالا که به تحولات دهشتناک اوکراین نگاه می‌کنم، مدام به این فکر می‌کنم که نسل کودکان آنها، که درست بعد از جنگ جهانی دوم به دنیا آمدند، مدتی طولانی از صلح و امنیت نسبی بهره بردند. هر چند به خاطر برنامه‌های ضدیهودی مورد حمایت دولت لهستان در دهه ۱۹۶۰، زندگی پدر و مادر خودم شدیداً آسیب دید و باعث آوارگی‌شان از آن کشور شد، ولی آنها دیگر هرگز بستگان خود را در جنگ، قحطی، یا نسل‌کشی از دست ندادند.

زمانی خیال می‌کردم که دنیای من بیشتر شبیه دنیای پدر و مادرم بوده تا دنیای پدر بزرگ و مادر بزرگم. فکر می‌کردم خیلی خوش‌شانسم که در عصر روشنفکرتی به دنیا آدم، عصری که شاهد رشد تفاهم است، و جنگ‌طلبی و کشور‌گشایی دیکتاتورها رو به زوال است. ولی درس عبرتی که از جنگ بی‌رحمانه پوتین علیه اوکراین می‌گیریم این است که این امید نسبی احتمالاً توهمی بیش نیست. باشد که بخت یار ملت اوکراین باشد.

پایان یک توهم

یاشا مونک - دانشمند علوم سیاسی، دانشگاه جان هاپکینز

من سال ۱۹۸۲ متولد شدم. وقتی هفت ساله بودم دیوار برلین فرو ریخت. بعد اینترنت از راه رسید تا دنیا را به هم وصل کند، و بخشی از زندگی روزمره دوران نوجوانی من شد. تا به بیست و چند سالگی برسم، کماکان شاهد رشد و گسترش دموکراسی در دنیا بودم. در نسل من، امید به آینده‌ای بهتر مختص آدم‌های پیش‌از حد خوش‌بین نبود. به رغم مشکلات بزرگ، از جنگ داخلی یوگسلاوی گرفته تا واقعه تکان‌دهنده ۱۱ سپتامبر، به نظر می‌رسید دنیا در حال تبدیل شدن به جایی صلح‌آمیزتر و روادارتر است. تعداد جنگ‌ها واقعا رو به کاهش بود. خشن‌ترین اشکال ناسیونالیسم واقعا رو به زوال بود. سهمی از جمعیت دنیا که آزادی بیان و امکان انتخابات آزاد دارد به مقدار زیادی رشد کرد. برای چند سال با ارزش، روحیه خوش‌بین جهان شهری جای خود شیفتگی‌های پوچ را گرفت و ارزش‌های انسانی به کانون توجه کشورهای بزرگ بدل شد.

این فضا باعث می‌شد برخی رویدادهای ناگوار نوعی نابهنگامی تلقی و نادیده گرفته شود. بسیاری از هم‌نسلان من جنگ‌های داخلی را در حد قوم‌پرستی و «نفرت‌های باستانی» تقلیل می‌دادند و احیای رادیکالیسم دینی را قلمروی افراطیون می‌دانستند، و فاشیست‌ها را فسیل و مرتجع می‌خواندند و آنها را جدی نمی‌گرفتند.

وقتی بیست سالم بود، از ظهور افرادی مثل سیلویو برلوسکونی، رجب طیب اردوغان، هوگو چاوز و ولادیمیر پوتین خیلی نگران بودم. ولی ته دلم فکر می‌کردم آنها پس‌مانده‌های گذشته‌ای مخوف هستند که هرگز تکرار نخواهد شد. شاید‌ها و افراطیون و دین‌فروشان و جنگ‌طلبانی که تهدیدی واقعی هستند ولی در نهایت موفقیتی کسب نخواهند کرد که آینده دنیای ما را شکل دهد. ولی همان‌طور که تاریخ می‌تواند تکرار شود، اخلاص گران‌تاریخ هم می‌تواند پرچم تاریخ را دست بگیرند و پیش‌قراول آینده شوند.

در واقع امروز معلوم شده که آن پیشگویی‌های خوش‌بینانه کاملاً اشتباه بود. دنیا وارد شانزدهمین سال افول دموکراسی شده، که طی یک سال گذشته بدتر هم شده است. شبکه‌های اجتماعی به جای آن که تفاهم را تسهیل کنند، الهام‌بخش خودشیفتگی قومی بوده



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

♦ تشکیل ثبت و انحلال شرکت‌ها ♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی

برای اشخاص و شرکت‌ها ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

♦ تهیه و تنظیم انواع قرارداد و اسناد حقوق ♦ آماده کردن فرم های مهاجرت

♦ IRS, BOE, FTB disputes ♦ Business, Corporation, Nonprofit

Formation ♦ Tax preparation for individuals and small businesses,

Trusts, Estates, Nonprofit ♦ Will, Trust, Estate Planning, Probate

♦ Draft/ Review/Renew legal contracts ♦ Immigration Services

Cell: (415) 314-1003 ♦ Office: (800) 493-7065

651 W. Hamilton Ave, Suite 1000, Campbell, CA 95008

«آذرمه به روزگار خسروان اول بهار بوده است و به نخستین روز از دی از بهر فال مردی بیامدی کوسه، برنشسته برخری و به دست کلاغی گرفته، و به بادبیزن، خویشتن باد همی زدی و زمستان را وداع همی کردی و ز مردمان بدان چیزی یافتی و به زمانه ما به شیراز همین کرده اند...». و این برنشستن کوسه، نوعی رسم کارناوالی است که نوع دیگر آن هنوز در برخی از شهرها و روستاهای ایران به ویژه هنگام سیزده نوروز، معمول است و آن، چنان است که مردی قسمت قدیمی و خلفی خری یا اسبی را که از پارچه و کاغذ ساخته شده است بر پیش و پس خویش می بندد و خود را به شکل موجودی افسانه ای در می آورد که قسمت بالای آن چهره انسان و قسمت پائین آن به شکل خر یا اسب است و دف زنان می رقصند و خر را می رقصانند. این شکل کارناوالی که نماینده حلول ارواح است در بسیاری از سرزمین های اسلاوی امروزی هم دیده می شود و جوانان به هنگام جشن بهار خود را باین سان می آریند تا نمایشگر ورود ارواح به زمین باشند. در برخی از سرزمین های اسلاوی یک دوره دوازده روزه جشن های کارناوالی در آغاز سال نو وجود دارد که ریشه عمیق هند و اروپائی دارند. در این جشن ها مردم با ماسک های حیوانات گوناگون که نماینده ارواح هستند می رقصند و بنا بر فولکور این سرزمین ها، دوازده روح پلید در تمام مدت سال ستون هائی را که دنیا بر آنها قرار گرفته است می جویند و هنگامی که ستون ها در شرف فرو افتادن هستند، سال به آخر می رسد و ارواح خبیث برای جشن و شادی به روی زمین می آیند و در مدتی که مشغول رقص و شادی هستند، ستون های جهان به خودی خود مرمت می شوند و به حال نخستین در می آیند و جهان فرو نمی ریزد. این ارواح در روز سیزدهم سال نو باز به زمین فرو می شوند تا کار خود را از سر گیرند. بنا بر این دوازده روز آغاز سال روزهای پراهمیتی هستند و وظیفه مهمی را در نگاه داشت جهان و زندگی بشری دارند و روز سیزدهم آغاز زندگی عادی انسان هاست. بنا بر این اعتقاد اسلاوی روز سیزدهم می بایستی روز جشن نجات جهان و دوره تکامل جدید ستون های جهان باشد و دور نیست که جشن سیزده نوروز ایرانی نیز از این اعتقاد هند و اروپایی مایه گرفته باشد.

در اساطیر ایرانی عمر جهان هستی دوازده هزار سال است و عدد دوازده از بروج دوازده گانه گرفته شده است و پس از این دوازده هزار سال دوره جهان بسته می شود و انسان هایی که در جهان هستی وظیفه آنها جنگ در برابر اهریمن است، دنباله مطلب در صفحه ۵۸



اسطوره سیزدهم فروردین

زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

رسم بیرون رفتن از خانه در روز سیزدهم فروردین ماه و آن روز را به شادی و خرمی و خوشی گذراندن از رسوم دیرین ایرانی است و آخرین قسمت از مجموعه رسم های جشن بهاری است که با شب سوری (یا سرخی) و آتش افروزی آغاز می شود و پس از برگزاری مراسم سال نو، در روز سیزده فروردین پایان می یابد.

رسوم شب سوری و گاهی در برخی از روستاهای ایران، رسوم جشن سده، دوره جشن بهاری را می گشاید و سیزده نوروز آن را پایان می دهد. این جشن با آیین های مذهبی آغاز می شود و با شادی و خنده که نوعی تزکیه نفس و جزء آداب دینی است همراه است. خنده و شادی در این روزها معنای تمثیلی فرو ریختن اندیشه های تیره و پلید را دارد. اندیشه های تیره ره آورد اهریمن و فرزندان اوست و انسان در جشن آغاز سال از همه اندیشه های بد تهی می شود. دشمنی ها را فرو می گذارد و نهال دوستی ها می نشاند و آشتی و روبروسی ها آغاز می شود و این یک تزکیه است، همانگونه که به گرمابه رفتن و شستشو پیش از تحویل سال و خانه تکانی و گردگیری خانه که از رسوم دیرینه است نوعی آیین تطهیر است و ایرانی با تطهیر ظاهر و تزکیه درون به پیش باز نوروز و سال نو می شتابد. خنده و شادی در جشن های بهاری ملل دیگر هند و اروپائی گاه جزئی از مراسم دینی است و باید انجام شود و یکی از هدف های مراسم قدیم کارناوالی که در جشن های بهاری انجام می شده و می شود، پدید آوردن شادی در نهاد مردمان است که بقایای آن در مراسم میر نوروزی و حاجی فیروز هنوز برجای مانده است. در میان ملل هند و اروپایی به ویژه ملت های اسلاوی، هنوز جشن بهار با مراسم با شکوه کارناوالی برگزار می شود و قرآینی تاریخی در دست است که می رساند جشن بهاره ایرانی نیز روزگاری همراه با مراسم کارناوالی بوده است. ابوریحان بیرونی از «برنشستن کوسه» ذکری می کند و آن چنان بوده است که:

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

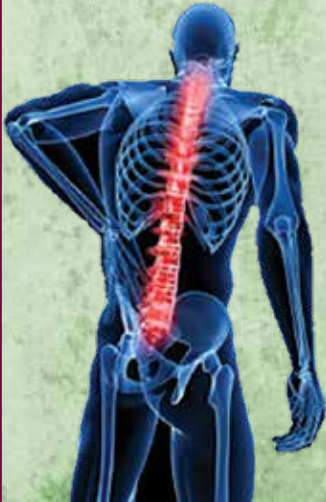
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی،
صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

Chiropractic care is more than just making the pain disappear. It is about learning, understanding & taking care of your body to improve your quality of life

مطب مجهز به دستگاه های فیزیکیال تراپی و ماساژ طبی، ورزشی و میز
Doc Decompression Table برای تسکین و بهتر کردن دردهای:



Fataneh Hooshdaran, D.C.



♦ سر درد ♦ رماتیسم ♦ دیسک ♦ شانه درد و زانو درد
♦ دردهای عصبی ♦ دردهای گردن ♦ دردهای کمر ♦ دردهای دست
♦ Headache ♦ Sciatica ♦ Degenerative Disc ♦ Rheumatism
♦ Lower Back Pain ♦ Shoulder & Knee Pain ♦ Neck & Hand Pain

Serving: San Jose & Santa Clara
www.chiropracticusaca.com

(408)244-7677

2797 Park Ave., Suite #103
Santa Clara, CA 95050

انتقادشان بیش از همه متوجه ابن سینا بوده، او را باطنی و باطنی‌زاده و مروّج الحاد و زندقه می‌شمردند. غزالی با قدرت کلام بی‌نظیر و فکر نقاد و تیز خود در جدل همتا ندارد، و در کتاب تهافت الفلاسفه تمام همّش را متوجه کوبیدن کسانی ساخته است که می‌خواستند فلسفه یونانی را با آراء قرآنی تلفیق کنند. وی با لحن طنزآمیزی می‌نویسد: «شنیدن اسامی پرتنظنه فلاسفه یونان چون سقراط و بقراط و افلاطون و ارسطوطاليس و فهرست علموی که سخت بدان می‌بالند چون الهندسه و المنطقیه و الطبيعیه و الهیه، عقل آنها را زایل کرده و سبب گرویدنشان به کفر و الحاد گشته است.»^(۵) عده ای از شعرا نیز به پیروی از عالمان دین به مخالفت و دشمنی فلاسفه برخاستند. فردوسی در آغاز داستان اکوان دیو در شعری که آغاز چنین است:

ایا فلسفه دان بسیار گوی / نیویم به راهی که گویی پیوی

سخت به فلاسفه می‌تازد و از آنها به زشتی یاد می‌کند. سنایی در یکی از قصاید خود می‌گوید: **تا کی از کاهل نمازی ای حکیم زشت خوی / هم چو دونان اعتقاد اهل یونان داشتن صدف بوبکری و حذق حیدری کردن رها / پس دل اندر زمره فرعون و هامان داشتن عقل نبود فلسفه خواندن ز بهر کاملی / عقل چبّود جان نبی خواه و نبی خوان داشتن**^(۶) البته این اشعار و همچنین اشعاری که خاقانی و ظهیر فارابی راجع به همین موضوع سروده اند، بیشتر جنبه هجو دارند تا طنزی لطیف و شاعرانه. بهتر است این تعریضات شاعرانه در حق فلاسفه را با مثالی دیگر از خاقانی به پایان بریم که شهرت زیادی دارد:^(۷)

ای امامان و عالمان اجل / خال جهل از بر اجل منهد

علم تعطیل^(۷) مشنوید از غیر / سر توحید را خلل منهد

فلسفه در سخن میامیزید / وانگهی نام آن جدل منهد

وحل گمراهیست بر سر راه / ای سران پای در وحل منهد

رحل^(۸) زندقه جهان بگرفت / گوش همت بر این رحل منهد

نقد هر فلسفی کم از فلسی است / فلس در کیسه عمل منهد

دین به تیغ حق از فشل^(۹) رسته است / باز بنیادش از فشل منهد

حرم کعبه کز هبل^(۱۰) شد پاک / باز هم در حرم هبل منهد

مرکب دین که زاده عرب است / داغ یونانش بر کفل منهد

قفل اسطوره ارسطو را / بر در احسن الملل منهد

نقش فرسوده فلاطون را / بر طراز بهین حلل منهد

دنباله مطلب در صفحه ۵۶



دکتر فرانک پورقاسمی
متخصص و جراح پا

♦ درمان بیماری های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ♦ درمان عفونت های

قارچ ناخن و پوست پا ♦ ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا

♦ درمان بیماری های پا در کودکان ♦ صافی کف پا و صدمات ورزشی

+Foot related diseases +Bunion, Callus, Corn +Hammer Toe, Ingrown Toe Nail +Sports Medicine & Injuries +Heel Pain & Diabetic Foot Care +Ankle Arthroscopy +Pediatric Foot Conditions +Flat Feet & Orthotics +Skin & Nail Conditions

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

My mission is to provide superior, comprehensive foot & ankle treatment for patient's current and long-term needs.

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

14981 National Ave., Suite #2, Los Gatos, CA 95032

طنز و مذهب

بخش چهارم

دکتر حسن جوادی



یکی از آثار جالب طنزآمیزی که در آن یک نفر مسلمان، فردی غیرمسلمان را مورد انتقاد قرار می‌دهد، داستان بهرام گور و لنبک آیکش در شاهنامه است. در طی این داستان، که یکی از آثار بسیار معدود طنزآمیز اوست، فردوسی به عنوان فردی غیر یهودی خصوصیات «برهام جهود» را توصیف می‌کند. بهرام گور می‌شنود که در شهری سقایی جوانمرد به نام لنبک زندگی می‌کند که در جود و دست و دل بازی بی‌نظیر است، در ضمن در همان شهر «جهود فریبنده و بدگهری» به نام براهام خانه دارد که با وجود ثروت بی‌حسابش کسی روی خوان او را ندیده است. بهرام دستور می‌دهد تا منادی کنند که تا چند روز کسی حق ندارد از لنبک آب بخرد و به طور ناشناس میهمان او می‌شود. لنبک با وجود نداشتن کار و بی‌پولی هر چه دارد می‌فروشد و مدت سه روز از میهمان پذیرایی می‌کند. بهرام گور شب چهارم خود را به در براهام می‌رساند و هر چه اصرار می‌کند که شب جایی برای خفتن ندارد، پیشکار می‌گوید که اربابش راضی نمی‌شود:

جهودی است درویش و شب گرسنه / بخسپد همی بر زمین برهنه

بهرام آنقدر اصرار می‌ورزد تا بالاخره براهام با شروط زیاد راضی می‌شود:

به خانه در آی ار جهان تنگ شد / همه کار بی‌برگ و بی‌رنگ شد

به پیمان که چیزی نخواهی ز من / ندارم به مرگ آبچین و کفن

گر این اسب سرگین و آب افکند / و گر خشت آن خانه را بشکند

به شبگیر سرگینش بیرون بری / بروبی و خاکش به هامون بری

بهرام نمود زین را می‌گسترده و در حیاط استراحت می‌کند. ولی براهام دست بردار نیست و مرتب موعظه می‌کند، در ضمن اینکه غذا می‌خورد و به او چیزی نمی‌دهد می‌گوید:

و زان پس به بهرام گفت ای سوار / چو این داستان بشنوی یاد دار

ز گیتی هر آن کس که دارد خورد / چو خوردش نباشد همی بنگرد

هر آن کس که دارد دلش روشن است / درم پیش او چون یکی جوشن است

کسی کو ندارد شود خشک لب / چنان چون تو ای گرسنه نیم شب

صبح وقتی که بهرام می‌خواهد برود، براهام می‌گوید باید سرگین اسبت را تمیز کنی. بهرام پادشاهی که هرگز چنین کاری نکرده بود نمی‌داند چه کار کند. می‌گوید حاضر است پولی بدهد تا «پایکاری» پیدا شود و آنجا را پاک کند. ولی براهام می‌گوید که چنین کسی نیست. بهرام به ناچار دستار گرانبهایی را که داشت پر از سرگین می‌کند و به زباله دان می‌افکند. براهام بلافاصله دستار را تمیز کرده برمی‌دارد. خلاصه بهرام به قصر خود می‌آید و لنبک و براهام را احضار می‌کند و ثروت یهودی خسیس را به سقایی جوانمرد می‌بخشد.^(۱۱)

این نوع انتقاد از یهودیان و تصویری که فردوسی از آنها می‌کشد، در تمام قرون وسطی و حتی زمان های اخیر در اروپا و در شرق سابقه داشته است. یهودیان مثل سایر اقلیت های مذهبی نمی‌توانستند در ممالک اسلامی در سیاست دخالت کنند، و اغلب به دکان داری و رنگرزی می‌پرداختند، و اگر خیلی ترقی می‌کردند، طبیب امیران مسلمان می‌شدند. پس از حمله مغول چون مغولان بت پرست بوده و تعصب مذهبی زیادی نداشتند، صاحبان مذاهب مختلف سعی کردند با در آوردن آنها به دین خود صاحب نفوذ شوند. در زمان ارغون، سعدالدوله یهودی به وزارت رسید و این کار سخت به مسلمانان گران آمد. شاعری از اهالی بغداد ناراضی مسلمانان را از اجحافات سعدالدوله در اشعار زیر بیان می‌دارد:

یهود هذا الزمان قد بلغوا / مرتبه لاینالها فلک

الملک فیهم و المال عندهم / و منهم المستشار و الملک

یا معشر الناس قد نصحت لکم / تهودوا قد تهود الفلک^(۱۲)

ترجمه آثار فلاسفه یونانی به عربی تأثیر بزرگی در تطور فکر اسلامی داشت، ولی عده ای از مسلمانان گرویدن به این گونه عقاید را نوعی بدعت می‌دانستند و با بزرگانی چون ابوعلی سینا و فارابی به مخالفت برمی‌خاستند. می‌بینیم که ابوعلی سینا متهم به بی‌ایمانی شده در مقام دفاع از خود می‌گوید:

کفر چو منی گزاف آسان نبود / محکم تر از ایمان من ایمان نبود

در دهر چو من یکی و آن هم کافر / پس در همه دهر یک مسلمان نبود^(۱۳)

تعداد متکلمین و متشرعین که بر اصحاب فلسفه تاخته اند زیاد است و از میان آنها می‌توان ابوحماد غزالی، ابن غیلان بلخی و فخرالدین رازی را نام برد که لبه تیغ

درج شده و مقصود اصلی که از آن استخراج می شود. نویسنده می تواند یک قضیه تاریخی را که حقیقت صرف باشد بیان کند، معذک کتابش مانند تالیفات مورس دوکبرا بسیار مزخرف باشد و برعکس نویسندگانی مانند بالزاک و ویکتور هوگو می توانند داستانی بنویسند که با کیفیات واقعی کاملاً تطبیق ننماید و تالیفاتشان همیشه پسندیده و برای عالم انسانیت سرچشمه فیض و فایده باشد.»^(۵)

از دیدگاه فاطمه سیاح معیارهای کسروی در تقسیم رمان به «مفید» و «مضر» بی اعتبار است. این ارزش ادبی رمان است که باید ملاک نقد آن قرار گیرد. اما کسروی در پاسخ به سیاح و در توجیه نظریات خود رمان را عامل انحراف و فساد زنان و دختران می داند. در این جا او گویی آخوند قشری متعصبی است که با ما سخن می گوید: «باید زنان از آمیزش با مردان بیگانه دور باشند تا به دام آنان نیفتند. می گویم دختران تا شوهر نکرده اند باید چشم و گوش شان بسته باشد تا با پای خود به دام نشتابند و سرمایه زندگانی خود را از دست ندهند. می گویم جوانان زن ناگرفته باید از شنیدن و دانستن هر گونه سخنی در زمینه آمیزش های زن و مردی دور باشند تا آتش جوانی درون ایشان زبانه نکشد و بی اختیار به دنبال زنان و دختران نیفتند. همه این ها برای نگهداری زن است. برای آن است که مادران و خواهران ما از آسیب راهزنان شهری ایمن باشند.»^(۶)

به این ترتیب از نظر کسروی چون رمان چشم و گوش دختران و پسران را باز می کند زیانمند است: «چنان که گفته ام من نیک و بد هر چیز را در ترازوی سود و زیان جهان می سنجم. انگارها و پندارهایی که هر دسته و گروهی در میانه خود دارند و آنها را دستاویز خود می شمارند نزد من ارج و بهایی ندارد. تنها عنوان این که (رمان از ادبیات است) مرا از دنبال کردن زبان های زمان باز نخواهد داشت.»^(۷)

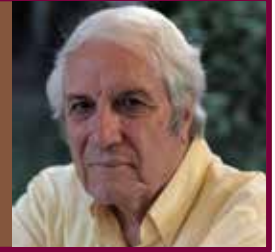
او در پاسخ توضیح فاطمه سیاح درباره ارزش رمان در ثبت اخلاق و عادات ملت ها چنین می نویسد: «من می پرسم آن عادات و اخلاقی که رمان نگار به رشته نگارش می کشد، اگر از روی مدرک است، پس آن تاریخ است نه رمان و باید با زبان تاریخ سروده شود و اگر از روی پندار خود رمان نگار است پس در خور هیچ ارجی نیست و جز تباهی عمر شونده و خواننده نتیجه ای از آن به دست نخواهد آمد.»^(۸)

دنباله مطلب در صفحه ۴

احمد کسروی

بخش هفتم

دکتر ایرج پارسى نژاد



درباره رمان

کسروی گذشته از ادبیات ایران، به ادبیات اروپایی نیز خوشبین نیست و رمان و داستان اروپایی، که از شاخه های پربار ادبیات جهانی است، در نظر او خوار و بی ارزش است: «اروپاییان سودهایی برای رمان می شمارند، بلکه مدعی اند که می توان از این راه مردم را به پاکدلی و رستگاری برانگیخته اخلاق آنان را تصفیه نمود. با همه این ها من رمان را کار بیهوده می دانم و نوشتن و خواندن آن را جز تباختن عمر نمی شمارم.»^(۱)

و در جایی دیگر می نویسد: «یکی از رمان نویسان معروف آناتول فرانس است. این مرد چه اندرزهایی به جهانیان داد؟ آیا جز سرسام و یاهه بافی از سراسر کتاب او چیزی به دست می آید؟ الکساندر دوما چه پندهایی به مردم داد؟ آیا جز این است که او و رفیقش آناتول هزارها، بلکه میلیون ها زن و مرد را از پاکدامنی محروم ساخته اند؟»^(۲) فاطمه سیاح در پاسخ کسروی مقاله مستدلی می نویسد و به بسیاری از خرده گیری های او درباره رمان جواب می گوید. از جمله درباره این نکته از گفتار کسروی، که رمان نوعی دروغ پردازی است، می نویسد: «صنعت [هنر] تا یک درجه نوعی از دروغ است و ذاتاً برای آن است که کیفیات طبیعت را اصلاح کند و تغییر بدهد، بکاهد و بیفزاید تا بتواند معنای اصلی تالیف را که مقصود عمده هر مولف است بهتر و روشن تر در معرض جلوه بگذارد.»^(۳)

آن گاه نویسنده به توضیح این نکته می پردازد که معیار کسروی در دروغ بودن و راست بودن مضمون رمان درست نیست: «دروغ موجبات مضر بودن و مفید بودن رمان را فراهم نمی کند، بلکه خوبی و بدی آن بسته است به کیفیت و قایمی که در آن

همه چیز با مراقبت بهداشتی و درمانی + غذای سالم شروع میشود



همین امروز برای ثبت نام Medi-Cal و CalFresh درخواست دهید:
HealthyAC.org



SCAN ME

وقتی بودجه محدود است، ممکن است احساس کنید که باید بین خرید غذای سالم و رفتن به دکتر یکی را انتخاب کنید. با Medi-Cal و CalFresh لازم نیست یکی را انتخاب کنید. می توانید هر ماه برای خرید خواربار مزایایی دریافت کنید و مراقبت درمانی با کیفیت نیز با هزینه پایین یا رایگان دریافت کنید.

احتمالاً اگر برای یکی از برنامه ها واجد شرایط باشید، برای دیگری نیز واجد شرایط هستید. سازمانهای اجتماعی در همسایگی شما منتظرند تا در روند درخواست به شما کمک کنند، پس همین امروز با آنها تماس بگیرید.

Alameda County
Social Services
Agency



CalFresh
FOOD

و اما جریان اعتیاد بنده: شهر میناب در صد کیلومتری بندرعباس قرار دارد. هوایش گرم است اما آن شرعی بندرعباس را که عرق از سرپای آدمی شش می کند ندارد. فقط در تابستان حدود بیست روز بادی به نام آتشباد در آنجا می وزد که حتی توی سایه اش هم نمی توان تاب آورد. تابستان سال ۱۳۵۰ بود که مرا به جای رئیس شهر بانی به آن شهر فرستادند و خوب به یادم هست که خبرنگاری به میناب آمده بود و وقتی به تهران بازگشت نوشت میناب اگر ده هزار تن جمعیت دارد، ده هزار سگ ولگرد هم دارد و اگر چه کسی از سگ ها سرشماری نکرده بود اما خودمانیم میناب اگرچه لیمو و آلبیمویش معروف بود سگ زیاد داشت.

اولین روزی که من وارد میناب شدم، شخصی به نام حاجی ایمانی که از بزرگان شهر بود مرا به خانه اش دعوت کرد. از شخصی در شهر بانی پرسیدم: «این کیست» گفت: «این از بزرگان شهر است و آدم خوبی است و شما بهتر است دعوت ایشان را قبول کنید.» شباهنگام وقتی به منزل ایشان رفتم با رئیس دادگاه و فرماندار و مهندسی که رئیس پروژه سدسازی میناب بود و شهرداد میناب که جوانی بود اهل یزد، آشنا شدم و این آشنائی به دوستی عمیقی با چند تایی آنها انجامید که تا وقتی که ایران بودم ادامه داشت. آن شب توی اطاق مفروشی که کولر هم داشت دوتا منقل بزرگ پر از زغال سینه کفتری با چند وافور در اطراف آن به گرمی مجلس می افزود و من خب باید چه می کردم، میهمان بودم و به قول سیمین بهبهانی آهوی صاحبخانه، بخصوص وقتی دیدم فرماندار شهر میناب (افراسیابی) که شنیدم بعد از انقلاب متاسفانه اعدام شد، (مطمئن نیستم) آنجا نشسته، دیگر من باید کوتاه بیایم.

و اما ساعتی از حضور جنابان منقل! (منقل ها) در اطاق گذشت و دیدم هیچکس دست به وافور نمی برد و همه به من نگاه می کنند. از فرماندار پرسیدم چرا نمی کشید! فرماندار گفت: «اینها چون می دانند اگر تریاک بکشند شما گزارش تریاک کشی آنها را به مرکز خواهید داد، لذا در حضور شما تریاک نمی کشند، مگر شما شروع کنید و اگر شما بکشید گزارش آنها را نمی دهید.» من که برای چند لحظه به اصطلاح شوکه شده بودم گفتم: «من نمی کشم.» فرماندار گفت: «ما هم نمی کشیم» و نکشیدند. بعد شام آوردند و خوردیم و باز هم رفقا سکوت کردند. خلاصه سرتان را درد نیاورم از بنده انکار و از سران شهر میناب اصرار و بالاخره گفتم: «باشد، من بخاطر اینکه خیال نکنید گزارش شما را خواهم داد یک پک می زنم» و یک پک زدم. **دنباله مطلب در صفحه ۸۸**



یک سینه سخن

زنده یاد مسعود سپند

جناب سروان، شما معتادید!

به سبب اینکه در شعبه ۸ اداره آگاهی تهران از سال ۵۲ تا ۵۷ کار می کردم و آن شعبه کارش رسیدگی به سرقت از اماکن عمومی مانند رستوران ها، چلوکبابی ها، ادارات دولتی و شرکت ها و کاباره ها و فاحشه خانه ها و خلاصه هر جایی که جزو اماکن عمومی به حساب می رفت بود، من نیز خواه ناخواه با پایین ترین تا بالاترین افراد جامعه سر و کار داشتم. در نتیجه با همه آنها از مدیر کل وزارت خانه ها تا پست ترین آنها که باج خورهای پایین شهر بودند آشنا می شدم و از جمله با پری بلنده و اشرف چارچشم که از خانم رئیس های شهرنو بودند نیز سر و کار پیدا کردم و گاهی این فاحشه ها مأموریت پیدا می کردند که افراد پولدار یا پر قدرت را معتاد کنند تا هم پول شان را بگیرند و هم قدرتشان. گاهی هم خود زنان معتاد موجب اعتیاد دیگران می شدند. گاهی هم اتفاق می افتاد که جاهلی، لاتی یا گردن کلفتی به این راه آلوده شود و یکی دو سال بعد به فلاکت آن چنانی بیفتد که دست به گدائی و دزدی بزند و در گوشه کوچکی ای یا در کف خیابانی بیفتد و بمیرد و رهگذری پول خوردی بآن نام کفاره روی جسدش پرت کنند و ای بسا جوان های پر دل و پر شور و قوی به جهت اعتیاد به هروئین و مرفین چندسالی به این راه می افتادند و از پای در می آمدند. و گاهی هم همشین های بد و دوست های نادان، انسان را به این بلای خانمان سوز دچار می کردند و آن داستان همشین بد و ذغال خوب را هم شاید شنیده اید.

من یعنی مسعود سپند، از وقتی که بیادم می آید پدرم معتاد بود و البته به تریاک و بر اثر همین اعتیاد، بیشتر حقوقش صرف مصرف این ماده می کرد و من که از همان دوران کودکی شاهد دعوای مادر با او بودم، نه تنها از این ماده نفرت داشتم، بلکه ترس عجیبی هم از معتاد شدن داشتم چرا که زندگی سخت یک خانواده معتاد را تجربه کرده بودم. لذا برای معتاد نشدن با کسانی که می خواستند مرا معتاد کنند به جان می جنگیدم. وقتی هم که ازدواج کردم خود به خود از شگردهای و میهمانی های آنچنانی دست کشیدم و پای در مجلس معتادان ننهادم.

سروان تیمور و سروان حسن که نوشتن نام خانوادگی آنها در این مقاله دردی را دوا نمی کند، دو تن از افسران گارد شهر بانی بودند که شخصیت و اراده آن دو تن بین دیگر افسران زبان زد شده بود. تیمور، بچه تهران و حسن بچه اردبیل بود. هر دو مجرد بودند و هم دوره و هم دانشکده بسیار قوی و مغرور. افسران زیر دست این دو افسر، از جمله خود من، از داشتن چنین فرماندهی احساس غرور می کردیم. هر دوی آنها با من دوست بودند و تیمور رئیس من بود. من از او اراده و ارادت را آموخته بودم تا روزی که شنیدم این دو افسر با خانم زیبائی معروف به «مهمین ترکه» ارتباط دارند. من «مهمین ترکه» را ندیده بودم و چون می دانستم مهمین با دسترس داشتن دختران زیبا به نحوی می خواهد این دو افسر را معتاد کند و از طرفی وحشت از اعتیاد داشتم، هر چه این دو دوست اصرار کردند، به بهانه های گوناگون به همراهشان نرفتم، چرا که مدام چهره مادرم در ذهنم مجسم می شد که با پدر در جدال و دعوا بود.

تیمور و حسن معتاد شدند، آن هم به هروئین و کم کم کار به جایی رسید که هر دو را از گارد شهر بانی به قسمت های دیگر شهر بانی منتقل کردند. من نیز به علت درگیری با یک کارمند بانک عمران به بندرعباس تبعید شدم که این دستور تیمسار مبصر رئیس شهر بانی برای نجات من از چنگ دادرسی ارتش بود، چرا که آن کارمند بانک عمران رفته بود بیمارستان و طول درمان گرفته بود و تیمسار مولوی که آن زمان سرهنگ معاون گارد شهر بانی بود به من گفت: «بهرتر است که هر چه زودتر راه بیفتی و به بندرعباس بروی» و بنده هم سال ۱۳۴۹ به بندرعباس تبعید شدم، البته به دستور تیمسار مبصر.

بندرعباس آن زمان یعنی سال ۴۹ و ۵۰ آنقدرها هم که می گفتند شهر تبعیدی هاست اوضاع بدی نداشت ولی خب هم گرم بود و هم کثیف و هم بی نظم. این بی نظمی از دو طریق شدت پیدا می کرد. یکی وجود لات و لوت های تبعیدی، دیگری درجه داران نیروی دریائی که دسته جمعی به این کافه کاباره ها می رفتند و شهر را به هم می ریختند و شهر بانی هم که با چند پاسبان ضعیف کاری از دستش نمی آمد و این خود داستان دیگری است.

رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

رستوران فیمس کباب با غذاهای بسیار خوشمزه
و با طعم و عطر منحصر بفرد ایرانی در محیطی متفاوت
آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست

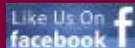


کیتترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com



1290 Fulton Ave., #C, Sacramento, CA 95825

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر



Jeffrey Zinder

وکالی سابق شرکت های بیمه
با بیش از ۶۰ سال تجربه



Ali Moghaddami

Maintaining the highest level of Professionalism & Integrity.

- ♦ Personal Injury
- ♦ Business Litigation
- ♦ Employment Law
- ♦ Criminal Defense
- ♦ Insurance Dispute
- ♦ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ♦ کلیه دعاوی تجاری
- ♦ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ♦ کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ♦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.

Free Consultation

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

333 E. Glenoaks Blvd. #202
Glendale, CA 91207

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

111 N. Market St. #30
San Jose, CA 95113

تواند به فرانسه برگردد و اگر بخواهد در هر مکانی از امپراتوری پروس زندگی کند به وسیله سربازان امپراتوری بازداشت خواهد شد. اندیشمندی که جز قلم سلاحی ندارد با شاه خود کامه فرانسه و امپراتور قدرت پرست پروس در افتاده و ناگهان به انسانی نه تنها بی وطن بلکه به مردی فراری و تبعیدی تبدیل می شود.

ولتر جایی را برای زندگی انتخاب می کند که قلمرو پروس و پادشاهی فرانسه در آنجا نفوذ چندانی ندارند. این محل که «فرنی» نام دارد در نزدیکی شهر ژنو امروزی واقع بوده است. در این زمان ولتر نزدیک به شصت سال از عمرش می گذرد و آوازه اش نه تنها در اروپا بلکه در نیم کره غربی نیز پراکنده می شود. حضور ولتر در «فرنی» سبب می شود تا محل زندگی او به پایتخت روشنفکری اروپا تبدیل شود. نوشته های این اندیشمند انقلابی از این به بعد بیش از پیش تند و تیزتر و دلبرانه تر می شوند. هر سال بر آوازه او در جهان فرهنگ و اندیشه های نو افزوده می شود. شاهان، بزرگان سایر کشورها، نویسندگان و نامداران اروپا به دیدارش می آیند و ولتر به ناچار باید از آنها پذیرایی کند. فیلسوف پرآوازه به خودش لقب «مهمانخانه دار اروپا» می دهد. شاهکار ولتر به نام «کاندید» در همین دوران نوشته می شود. بسیاری از نوشته های فلسفی-تاریخی وی در همین دوران پدید می آیند.

ولتر نزدیک به مدت بیست و چهار سال در «فرنی» در حالت خود تبعیدی زندگی می کند. زمانی که تصمیم می گیرد دوران تبعید را پشت سر بگذارد و به پاریس برگردد نزدیک به هفتاد سال زندگانی سراسر تلاش و مبارزه را پشت سر گذاشته و فقط کمتر از چهار ماه از عمرش باقی مانده بود.

ولتر چهار سال پس از مرگ لویی پانزدهم برای گشایش آخرین نمایشنامه اش به نام «ایرن» رهسپار پاریس می شود. در زمان ورود ولتر به پاریس مردم آنچنان استقبالی از او می کنند که عروس شهرهای جهان و کانون تمدن اروپا هرگز به مانند آن را به خود ندیده بود. منظره پیشباز مردم پاریس از روشن ترین مغز فرانسه و اروپا را یکی از پرشکوه ترین مناظر قرن هجدهم اروپا توصیف کرده اند.

یکی از نویسندگان می نویسد: «خورشید اروپا که از پاریس برخاسته بود برای فرو نشستن بار دیگر به پاریس بازگشته است.» به هنگام ستایش فرهنگستان فرانسه و بزرگداشت او آن چنان شور و هیجانی بر پا می شود که فیلسوف استخوانی و ناتوان با فریاد می گوید: «با چنین بزرگداشتی مرا می کشید.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

ولتر

بخش سوم

دکتر احمد ایرانی



امپراتور در پیشگاه اندیشمند

خانم شاتله زنی که پانزده سال دوست، همدم و معشوقه ولتر بود در ۱۷۴۹ به هنگام زایمان چشم از جهان می بندد. ضربه ای کوبنده بر اندیشمند انقلابی وارد می شود. ولتر سال ها بود که دعوت امپراتور پروس فردریک کبیر را نمی پذیرفت و هم نشینی با معشوقه را برتر از زندگی در دربار نیرومندترین امپراتور اروپا می دانست. فردریک بارها از ولتر دعوت کرده بود به دربار او بپیوندد و در نامه های گرم و محبت آمیزش ولتر را «مرد هزاره ها» و «خردمندترین انسان تمامی دوران ها» خوانده بود. ولتر نیز با حاتم بخشی بی هزینه ای فردریک را «سقراط»، «اسکندر» و «سلیمان شمال» نامیده بود. مرگ خانم شاتله سبب می شود تا ولتر دعوت امپراتور را بپذیرد و با رفتن به دربار وی، بزرگترین شاه اروپا را غرق در افتخار کند. رابطه امپراتور پروس و فیلسوف فرانسوی در آغاز کار بسیار محبت آمیز بود و این دو یکدیگر را غرق در ستایش می کردند. ولتر با دست و دلبازی ویژه اش لقب «فیلسوف شاه» را به فردریک می بخشد و فردریک با بخشیدن عالی ترین مقام ها و جایگاه ها به بزرگترین مغز اروپا خوشامد می گوید. ولتر مدت سه سال در قدرت و ثروت با نیرومندترین و ثروتمندترین شاه اروپا شریک می شود. اما برخوردهای بین ولتر و رییس فرهنگستان علوم پروس و رقابت با یک رباخوار بزرگ (ولتر خود رباخوار بود) سبب سردی در روابط این دو نفر می شود. ولتر دفتری طنز آلود درباره رییس فرهنگستان می نویسد. طنز گزنده سبب می شود تا شعله های خشم امپراتور سر بر آسمان بکشند. اندیشمندی که جز مغزی توانا سلاح دیگری ندارد به دستور همان مغز فرار را بر قرار ترجیح می دهد.

فیلسوف رانده از میهن

زمانی که ولتر از دربار فردریک می گریزد از آنجا که یک فرانسوی تبعیدی است نمی



CREDIT REPAIR
CLINIC

کردیت بهتر
آینده روشن و موفقیت بیشتر



برای ترمیم، بهبود و یا ارتقاء **کردیت**، با ما تماس بگیرید

(مشاوره و آنالیز رایگان) +1 (800)-311-1050 - (415)-799-1315

www.creditrepair.clinic info@creditrepair.clinic

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

مجموعه ای از بهترین فرش های دست باف (تبریز، نائین، کاشان، قم، تابلو فرش و غیره)

Handmade Rugs, Variety of Designs (Tabriz, Naeen, Kashan & Qom)

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

از شما دعوت می کنیم که از نفیس ترین مجموعه فرش های ایرانی نو و آنتیک دیدن فرمایید!



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید، فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Wash
&
Repair*

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

3911 Stevens Creek Blvd, Suite 201, Santa Clara, CA 95051

در سال ۱۲۶۷ (۱۸۵۰ میلادی) یارمحمدخان حکمران هرات درگذشت و پسرش «صید محمد خان» به جای پدر به تخت حکومت هرات نشست. موقعیت انگلیسی ها در آسیای مرکزی به خاطر شکست بدی که از افغان ها خورده بودند زیاد خوب نبود و نفوذ خود را به کلی از دست داده بودند و هرات و قندهار و کابل با طیب خاطر به طرف ایران متمایل بودند و با فرستادن پیشکش و خواندن خطبه به نام شاه ایران مراتب اطاعت و انقیاد خود را نسبت به دولت ایران ابراز می داشتند که همه این ها باعث نارضایتی دولت انگلیس بود. مردم هرات با داشتن زبان و آداب و رسوم مشترک با ایرانیان هیچگاه خود را دور از مردم ایران نمی دیدند، همچنین یگانگی با دولت ایران خود را در امنیت بیشتری می دیدند. متأسفانه حادثه بسیار غم انگیزی که به یاری خائنین آمد فرمان قتل میرزا تقی خان امیرنظام (امیرکبیر) با سعایت خیانتکاران و دسیسه های دولتمن انگلیس و روس بود که امیر را سد راه تر کنازی های خود می دیدند و به صدارت نشستن میرزا آقاخان نوری به جانشینی امیرنظام با همکاری مادرشاه (مهدعلیا) با اجانب و فرمان قتل فجع امیر در حمام فین کاشان (لکه ننگی بود که بر دامان ناصرالدین شاه باقی ماند).

به گفته نویسنده کتاب تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس، محمود محمود: «خداوند نبخشد کسانی را که باعث قتل امیرنظام شدند و گرنه با بودن او، نفوذ روس و انگلیس برای همیشه با نیروی اراده این مرد مقتدر در آسیای مرکزی از بین می رفت.» پس از جنایت قتل امیرکبیر، هنوز سال مرگ امیرنظام، آن مرد بزرگ و تاریخی درست بر گزار نشده بود که میرزا آقاخان نوری صدراعظم جدید برای قدردانی از همدلی های دولت انگلیس قباله هرات را مسجل کرد و با تعهد نامه ای به آنها واگذار کرد. این تعهد نامه در تاریخ ۱۲۶۹ هجری قمری مطابق با ۲۵ ژانویه ۱۸۵۳ نوشته شده است. درست یکسال بعد از قتل امیرکبیر. در این تعهد نامه نوشته شده که دولت ایران متعهد می شود.

۱- به هیچ کیفیتی در امور هرات دخالت نکند و این تعهد نامه را به همراه یک نفر از نمایندگان دولت انگلیس که مقیم مشهد است به هرات می فرستد.
۲- دولت ایران تعهد می کند که از تمام ادعاهای خود در مورد زدن سکه و خواندن خطبه یا هر علایم و آثاری که نشان از اطاعت هرات از ایران است صرف نظر می کند.
۳- دولت ایران تعهد می کند که عباسقلی خان پسیان را که نماینده ایران در هرات است احضار می کند و اولیای هرات هم حق داشتن نماینده دایمی در ایران نخواهند داشت. به این صورت سه چهار تعهد خفت بار دیگری نیز بر این تعهدات افزوده شد و به دولت انگلیس اجازه داده شد که اگر دولتی بخواهد در کار هرات دخالت کند انگلیس از آن جلوگیری به عمل آورد. مهر و امضای صدر اعظم ایران- میرزا آقاخان نوری در پای این تعهدات حک شده بود.
آقای محمود محمود می نویسد که هرگاه صدراعظم وقت ایران به اندازه یک سرچوخه قشون انگلیسی معلومات و تعصب داشت و می دانست وطن چیست و منافع ملت ایران کدام است هرگز چنین قرارداد ننگینی را بر صفحه کاغذ نمی نوشت. پس از آن نیز نامه ای ننگین به صید محمدخان حاکم هرات نوشته است که نوشته او و فرمان ناصر الدین شاه را به حاکم هرات در شماره آینده نقل می کنیم.

معرفی کتاب

«یادها و دیدارها»، نه صرفاً دفتر خاطرات ایرج پاریسی نژاد، بلکه سندی است موثق که گوشه‌هایی از خلیقات و منش و رفتار جماعتی از کوشندگان عرصه ادبیات و فرهنگ و هنر ایران را در پنجاه سال اخیر آشکار می‌کند. خواننده کتاب با برخی از خصلت‌ها و افکار و عقاید نام‌آوران زمانه چون بدیع‌الزمان فروزانفر، پرویز ناتل خانلری، عبدالحسین زرین کوب، عباس زریاب خوبی، محمدجعفر محبوب، ایرج افشار، سیروس پرهام، داریوش شایگان، شاهرخ مسکوب، نجف دریابندری، نادر نادرپور، محمدرضا شفیعی کدکنی، محمدرضا شجریان، بهرام بیضایی، عباس کیارستمی و... آشنا می‌شود و نکته‌های خواننده و نشینده بسیاری می‌یابد.

برای تهیه کتاب «یادها و دیدارها»، لطفاً با شرکت کتاب در لس آنجلس تماس حاصل فرمایید.

(۳۱۰) ۴۷۷-۷۴۷۷



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

آنچنان که در گذشته شرح داده شد در ششم ژانویه ۱۸۴۲ قشون انگلیس چون از کابل حرکت کرد، به محض رسیدن به نزدیکی جلال آباد افغان ها همه آن شانزده هزار نفر را به هلاکت رساندند و تنها دکتر «برایدن» در حالی که بیمار و زخم خورده بود در ۱۳ ژانویه خود را به جلال آباد رسانید و همه داستان انهدام قشون انگلیس و کشتار ایشان به وسیله افغان ها توسط وی به گوش دیگران رسید. بعد از این که قشون انگلیس شکستخورد و از میان رفت. یار محمدخان دوباره در هرات سر بر آورد و حاکم مستقل آنجا شد و به محض اعلام استقلال خود را خدمتگزار و مطیع پادشاه ایران معرفی کرد و سکه به نام پادشاه ایران زدند و خطبه به نام وی خواندند و خود را کاملاً مطیع دربار ایران نشان داد و کهندل خان با اعلام اطاعت از ایران و کسب اجازه به قندهار رفت و زمام امور را در دست گرفت. (باید گفت که کهندل خان در زمان اشغال افغانستان توسط انگلیس به ایران پناهنده شده بود و او را در ایالت کرمان اسکان داده بودند).

در قسمت کابل، شاه شجاع دست نشانده دولت انگلیس حکومت را در دست داشت و به نام پادشاه افغانستان صاحب تخت و تاج بود که پس از اتمام نفوذ انگلیس در افغانستان به دست عده ای از افغان ها به قتل رسید و حکومت کابل به دست سرداران «بارکزیایی» افتاد. اینک تمام افغانستان در دست خود افغان ها بود و انگلیسی ها که هرگز تصور نمی کردند افغان ها تا این حد به وطن خود عشق می ورزند و در مقابل تجاوز اجنبی جسور هستند درسی گرفتند و دانستند که بعد از آن با ایشان چگونه رفتار کنند. متأسفانه دولت انگلیس از بیم نفوذ روسیه از طریق سرحدات ایران و افغانستان به هند به هیچوجه حاضر نبود از افغانستان دست بکشد و حتی شکست مفتضحانه آنها از افغان ها ایشان را به عقب نراند و دوباره درصدد برآمدند که از طریق اظهار دوستی با امیر دوست محمدخان که او را برای روز مبادا در هندوستان نگه داشته بودند باز راه نفوذی در افغانستان پیدا کنند. پس موضوع را توسط کاپیتان «نیکولسون» که مامور محافظت او بود به اطلاع وی رساندند و او با طیب خاطر پذیرفت که به افغانستان باز گردد و با همکاری با دولت انگلیس حکومت کابل را در دست گیرد.

دولت انگلیس در نتیجه شکستی که در افغانستان خورده بود به این نتیجه رسید که باید با ایشان از در مباحثات و دوستی برآید و اگر امیر دوست محمدخان را به عنوان دست نشانده خود بر تخت کابل می نشانند می بایستی یک افغانستان متحد به سرپرستی دوست محمدخان فراهم آورد و دست یارمحمدخان و دیگران را از هرات کوتاه کند و تنها دست نشانده خود را به قدرت برساند و با یک مقرر سالیانه او را در دست خود نگاه دارند و یک گروه صاحب منصب نظامی نیز به دوست محمدخان بدهند و به این وسیله قشونی هم در برابر ایران قرار دهند که در وقت لزوم از آن استفاده کنند. پس دوست محمدخان را روانه کابل کردند و او را به امارت کابل گماشتند. در این تاریخ یعنی در سال ۱۸۴۳ میلادی مطابق با ۱۲۵۹ هجری دوست محمدخان در کابل، کهندل خان در قندهار و یار محمدخان در هرات بود. این دو کاملاً به ایران وفادار بودند و در طرفداری از ایران پایدار و ثابت قدم بودند، اما دوست محمدخان تنها دست نشانده آنها بود که زمانی نگذشت که روابط او نیز با انگلیسی ها به تیرگی پیوست و به نفاق انجامید.

مراکز پخش ماهنامه پژواک در وست وود

فتو نگاه - کلبه کتاب
کتاب سرا - گالری عشق
کتاب فروشی پارس





برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های آوریل و می ۲۰۲۲

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612 | www.icnc.org | (510) 832-7600
 info@icnc.org or Pr@icnc.org | facebook.com/ICNCORG | Telegram: @icnc

آغاز برنامه‌های ماه رمضان ۱۴۴۳

(از هفته اول آوریل ۲۰۲۲)

درباره برگزاری حضوری برنامه‌های ماه رمضان لطفاً با ما از طریق تلفن، سایت و یا شبکه‌های اجتماعی در تماس باشید.

پرداخت فطریه، زکات و گفاره

باتوجه به این که روز عید فطر احتمالاً دوشنبه ۲ می ۲۰۲۲ خواهد بود، توصیه می‌کنیم فطریه، زکات و گفاره خود را پیش از این تاریخ و تا قبل از برگزاری نماز عید فطر پرداخت کنید. برای اطلاع از چگونگی پرداخت فطریه و میزان دقیق آن، با تلفن ۸۳۲-۷۶۰۰ (۵۱۰) تماس بگیرید و یا با ایمیل info@icnc.org مکاتبه یا به سایت ما www.icnc.org مراجعه کنید.

نماز جمعه؛ ساعت ۱ تا ۲ عصر (حضوری)

مراسم نماز جمعه به صورت حضوری و با رعایت فاصله اجتماعی، ساعت ۱ عصر جمعه‌ها به امامت آقای راشد سلیم برگزار می‌شود.

درس گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش

۱- «علم و دین» یکشنبه‌ها، ۳ و ۱۷ آوریل و

۱۵، ۲۹ می ساعت ۱۱ صبح از طریق Zoom

۲- درس گفتار «شرح دفتر ششم منوی» یکشنبه‌ها، ۱۰ و ۲۴ آوریل

و ۸ و ۲۲ ماه می ساعت ۱۱ صبح از طریق Zoom.



خدمات رسمی مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا شامل عقد و ازدواج، طلاق، تشریف به اسلام، و تدفین



Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



Islamic Burial: ICCNC provide burial services in accordance to the Islamic laws.

Please contact the office for details (510-832-7600)



Marriage: Islamic marriage ceremony and recitation of "Khutbeh Aghd" at ICCNC or via ZOOM.

ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the Interest Section of the Islamic Republic of Iran in Washington D.C.



Accepting Islam: ICCNC helps the individual interested in giving "Shahada" and become a Muslim.

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612 | www.icnc.org | (510) 832-7600
 info@icnc.org or Pr@icnc.org | facebook.com/ICNCORG | Telegram: @icnc



فاطمی جان و از باران، از کوه و سکوت، از اشک و بوسه و بهار نیز می گفت. مهارت وی در انتخاب واژه و در انتقال احساس و تشبیه سازیش در شعر چونان باغبانی بود که معطرترین و شادابترین گل های رنگین را از دشت های گل دستچین کرده و در سبدهای رنگارنگ چیده است. اشعارش ترکیب بندی از رنگ و عطر و واژه و عشق و احساس است. چونان شمعی سوخت و آب شد، اما نورش در دل دوستدارانش و یاد تاریخ تا همیشه جاوید خواهد ماند. درود بیکران بر او و روانش باد که چون او در عرصه فرهنگ و ادب پارسی کم است، اگر باشد قدر بدانیم و مفتخر باشیم. یادش گرامی.

و شعر پارسی را می ستایید و به آن می بالید، در اشاعه اش می کوشید و در ریشه هایش کند و کاو می کرد و می جوید. مهر وطن و عشق زبان پارسی او را تا نزدیکی های میهن عزیزش از مرزها، آبها و قاره ها می گذراند تا مگر همزبانان غیر، سوای هم میهنانش بیاید. در آن دیارها محبوب بود و اثر گذار. او را می شناختند و میشناسند و اشعارش را می خواندند و خواهند خواند. چراغ ضیافتشان می شد. در بزمشان شعر می خواند و در پیاله شان می نوشید.

پیوند دهنده دل و زبان دو ملت می شد. با اندوخته ای از تازه ها، عکس و ویدیو به دیار عاریه اش باز می گشت تا آنها را با دیگران مشتاق سهیم شود. شعر او روان است و قابل ادراک، غلتیده در عشق و پیچیده در احساس. امتیاز اشعارش به گسترده گی مضامین شان است.

از عشق می گفت و معشوق، ساغر و ساقی را می نواخت، شراب و می و مستی را نقش می زد، از وطن می گفت، از ایران عزیز، از قهرمانانش چون بابک خرم دین، از زخمی جنگ، در غیرت حباب، از سفر و سنگواره، در بیداد خزان و نوروز در غربت، از

استاد و شاعر مانای تاریخ، مسعود سپند

لیلی حسامی

سوخت و می سوخت و باز هم می سزایید. بازتاب عشق سرشار وی به میهنش در اشعارش نمایان است. استاد بود و آموزگار. با آرامش و بی آلاش می آموزاند. رسالت آموزش را در قبال فرهنگ و ادب مملکت و زادگاهش و مدیونیتش را به پدر زبان پارسی استاد طوس که چون او از خطه پاک خراسان است و هم چنین به اساتید دیگرش چون عماد خراسانی و خیام و عطار ادا می کرد.

از خواجه شیراز نیز غافل نمی ماند، با غزل های وی همواره مغزله می کرد، در می آمیخت و تفسیر می کرد.

در گلستان و بوستان شیخ اجل به سیاحت می پرداخت و مشتاقان را نیز به این سیاحت فرا می خواند. مهرآیین بود و مهر می ورزید. پوینده آیین مهر بود و پیوسته ره در پی میترائیسیم می پیمایید.

از آموزش آنچه می دانست ابایی نداشت و سستی و کوتاهی را جایز نمی شمرد. خوان دانش او بر همگان گسترده بود و بی گمان کتابهای اشعارش زینت بخش مجموعه دیگر دیوان ها خواهد ماند. زبان

درود بر آنان که رسالت را می دانند و رسالتمند زاده می شوند. آزاده اند و آزاد می اندیشند. می آموزند و آموزش را بر عهده می گیرند. ملیت خود را عزیز می دارند و آب و خاک و زبان و فرهنگ خود را پاس می دارند. نامشان جاودانه خواهد ماند. از زمانی که او را می شناختم تا خاموشیش نزدیک به سی سالی می گذرد. نگاه مهربان، چشمان نافذ، قلب گشوده و دست گشاده اش، گویش شیرین خراسانی اش، افتادگی و متانت رفتارش بر هر دل و اهل دلی نقشی خوش درآمیخته بود.

عاشق بود و عارف، شاعر بود و اهل قلم، اهل دل بود و دلدار وطن. در دوری از وطن می گریست و مینالید، می نوشت و می سزایید.

در خانه مردمان پر غش چکنم

با روح بلند و طبع سرکش چکنم

می سوزم و می گدازم و می نالم

غربت به دلم کشیده آتش چکنم

از روزهای خوش وطن همیشه حکایت های شیرین داشت و در دوری از آن می



کامران پورشامس

مشاور آگاه و با تجربه در خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

تخصص ما، تجربه ۴۰ ساله ماست!

Tuukasa Real Estate

(408) 369-2020

قصد خرید یا فروش خانه دارید؟

شما می توانید با پرداخت فقط **۱ درصد کمسیون**، خانه خود را با ما لیست کنید

همچنین با خرید خانه رویایی تان، **۱ درصد کردیت** مبلغ خرید خانه به شما تقدیم خواهد شد!

You can list your property with us at only **1% commission** & save thousands of dollars.

You can also buy your dream home with us & get **1% credit** towards your purchase price.

برای خرید و یا فروش خانه تان این موقعیت استثنایی را از دست ندهید!

Kamran Pourshams

Email: info@tuukasa.com

339 Saratoga Ave., Ste. 300, San Jose, CA 95129

یا فرم بدنی نامناسب و غلط، تسکین درد، و یا پیشگیری از آسیب دیدگی به کایروپراکتور مراجعه می‌کنند. هدف از این مقاله ارائه اطلاعاتی در مورد مزایای کایروپراکتیک است. این مزایا عبارتند از:

- ◆ بهبود بخشیدن به حرکت، عملکرد و سلامت مفاصل
- ◆ شل کردن عضلات سفت و سفت کردن عضلات شل و بهبود قابلیت انقباض (و در نتیجه قدرت) عضلات
- ◆ کاهش روند تخریب و فرسایش (دژنراسیون) بافت‌های مفصل و بافت‌های همبند (آرتروز)
- ◆ کاهش روند التهاب مداوم ناشی از در رفتگی ناقص مفاصل (نیم در رفتگی مفصل)
- ◆ بهبود گردش خون با بیرون راندن خون راکد و آوردن خون جدید به بافت.
- ◆ تسریع روند بهبودی
- ◆ بهبود بخشیدن به عملکرد سیستم عصبی و توانایی اعصاب فرد برای نقل و انتقال کارآمدتر تکانه‌های عصبی
- ◆ تقویت سیستم ایمنی بدن
- ◆ بهبود عملکرد دستگاه‌های زیستی فرد (قلب، ریه، سینوس‌ها، دستگاه گوارش و غیره)
- ◆ بهبود وضعیت خلقی فرد (افراد خوش مشربتر و شوخ طبعتر خواهند شد)
- ◆ آرام کردن بیش فعالی ذهن و انرژی بخشیدن به ذهن‌های افسرده.
- ◆ افزایش انرژی، نشاط و بهبود خواب
- ◆ تسکین و بهبود دردها و ناراحتی‌های دوران بارداری و قبل از زایمان
- ◆ کاهش زمان زایمان و کم‌درد مرتبط با آن
- ◆ کاهش اثرات سوء استرس
- ◆ بهبود عملکرد ورزشی (برای تمامی ورزش‌ها)
- ◆ بهبود کیفیت زندگی با ارتقاء لذت/ رضایتمندی ارزش‌های اصلی فرد
- ◆ توانایی پیشگیری از ناخوشی، بیماری و درد
- ◆ بهبود تندرستی و سلامت کلی نوزادان و کودکان
- ◆ بهبود توانایی‌های شناختی (توانایی واضحتر فکر کردن)
- ◆ کاهش درد

فواید تکنیک کایروپراکتیک

دکتر فتانه هوشداران



متخصصین کایروپراکتیک در زمینه پیشگیری، ارزیابی، تشخیص و مدیریت مشکلات ستون فقرات، عضلات و سیستم عصبی آموزش‌های وسیع و زیادی دیده‌اند و برای کمک به تسکین درد و بهبود عملکرد بیماران، بدون جراحی یا دارو، از روش‌های درمانی مانند دست ورزی، متحرک‌سازی، درمان بافت نرم، ورزش، آموزش، مدالیته‌ها (یعنی اولتراسوندتراپی یا لیزر تراپی) و توانبخشی استفاده می‌کنند. کایروپراکتورها برای ارائه مشاوره تغذیه‌ای و راه کارهایی برای جلوگیری از آسیب دیدگی به بیماران نیز آموزش دیده‌اند. کایروپراکتورها به کمک روش تخصصی دست ورزی و تنظیم ستون فقرات (SMT) با استفاده از حرکات بسیار دقیق و ماهرانه، مهره‌های ستون فقرات را تنظیم کرده، حرکات مناسب مفصل را به آن بازگردانده و بدین شکل باعث بهبود عملکرد آن می‌شوند. (در هنگام اعمال این حرکات ممکن است، صدایی شبیه ترق تروق نیز ایجاد شود. این صدا که در هنگام تنظیم مفصل ایجاد شده و شبیه به صدای شکستن قولنج انگشتان دست است، ناشی از خروج حباب هوا از کپسول مفصل است. زندگی روزمره ما ممکن است باعث شود فشار زیادی بر سیستم اسکلتی عضلانی وارد شود. کار، حوادث و تصادف، آسیب‌های ورزشی، کارهای خانه و حتی استرس ممکن است باعث مشکلاتی در مفاصل و کمر شوند. از تصادفات اتومبیل گرفته تا صدمات ورزشی و کارهای پرفشار تکراری، درمان کایروپراکتیک می‌تواند به بهبود صدمات خاص وارده بر عضلات، تاندون‌ها، رباط‌ها و عصب‌ها کمک کند.

فواید کایروپراکتیک

اگر چه میلیون‌ها انسان در سراسر جهان مزایای این روش را تجربه کرده‌اند، اما هنوز هم تصورات نادرست زیادی درباره آن وجود دارد. بسیاری از افراد به دلیل درد، وضعیت



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۵۵۴ (۴۰۸)

شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما



👉 کارت سبز، ویزای نامزدی

👉 امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

👉 ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

👉 تشکیل شرکت‌ها

👉 تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

940 Saratoga Ave., Suite #112, San Jose, CA 95129

خداحافظی شهاب حسینی از بازیگری



شهاب حسینی بازیگر نام آشنا و محبوب در سینمای ایران است. او که طرفداران بسیار زیادی هم دارد اخیرا با انتشار یک ویدئو اعلام کرد که از دنیای بازیگری برای همیشه کنار می رود.

شهاب حسینی همچنین در این ویدئو به تمام عوامل سازنده فیلم اعلام کرد که برای پروژه هایشان به دنبال او نروند و این که یک دهه است که به فکر خداحافظی با دنیای بازیگری بوده. شهاب حسینی از حرفه و دستان کثیف

پشت پرده در این حرفه نیز گلایه هایی کرد. شهاب حسینی در آخر نیز گفت از این پس با جهل و جاهل می جنگد. شهاب حسینی زمانی از بازیگران بی حاشیه سینمای ایران بود اما در سال های اخیر اتفاقاتی رخ داد که او را به بازیگری پر حاشیه و جنجالی بدل کرد. انتقاد تند شهاب حسینی از مسعود کیمیایی به دلیل انصراف او از جشنواره فیلم فجر سال ۹۸ به دنبال حادثه سقوط هواپیمای اوکراینی، انتشار فیلمی از واکنش زدن شهاب حسینی در آمریکا در سال ۱۳۹۹، خداحافظی شهاب حسینی از اینستاگرام در واکنش به انتقادات صورت گرفته از او به خاطر دریافت واکنش در آمریکا، انصراف مسعود و پولاد کیمیایی از جشنواره فیلم فجر ۱۴۰۰ به دنبال اعلام خبر حضور شهاب حسینی در هیأت داوران جشنواره و مطرح شدن شایعاتی درباره اعمال نفوذ شهاب حسینی در داوری جشنواره، خلاصه ای از حواشی سال های اخیر این بازیگر مشهور هستند.

از زبان شخصیت ها در «بندر بند» به بدترین شکل ممکن انجام می شود و نتیجه این کم کاری ها، شخصیت هایی هستند که قرار است در طول فیلم اتفاقات مختلفی را تجربه کنند و مخاطب نیز همراه آنها درد بکشد اما حتی برای یک ثانیه این اتفاق رخ نمی دهد! شخصیت های بی جانی که نه رقص و آوازشان مخاطب را به وجد می آورد و نه تماشای فقدانشان بر روی آب بالا آمده خوزستان می تواند تأثیری خلق کند. در این میان، فیلمساز تصاویر دم دستی و نم پس داده های را هم به تصویر می کشد تا شاید بتواند نگاه سورئالیستی به وضعیت حال حاضر ایران داشته باشد اما نتیجه کار چنان از قاب بیرون زده که می تواند به راحتی موقعیت کمیکی خلق کند. تصاویری همچون نواختن ساز توسط فردی که خانه و آشیانه اش ویران شده، در فیلمی که نه شخصیتی درش وجود دارد و نه قصه ای که روایت شود، یک وصله ناجور به حساب می آید.

متأسفانه فیلم در پایان بندی بزرگ ترین اشتباه خود را مرتکب می شود. اشتباهی که اغلب فیلمسازان زمانی که قصه شان به بن بست خورده و تصویر هم ناتوان از انتقال مفاهیم است، اتخاذ می کنند و آن استفاده از یک مونولوگ برای توضیح قصه است! در واقع، سازندگان تصمیم گرفته اند که به جای خلق موقعیت و تصویر و شخصیت، پیام انتقادی شان را در انتهای فیلم از زبان خودشان مطرح کنند تا مخاطب متوجه شود آنچه که در طول یک ساعت و چند دقیقه ای دیده درباره چه چیزی بوده است! سازندگان بهتر از هر کس دیگری می دانستند که اثرشان به حدی در خلق موقعیت های سینمایی ناتوان است که شاید نمی تواند کلیات را حتی به ساده ترین حالت ممکن به مخاطب انتقال دهد، پس با یک مونولوگ قائله را ختم کرده اند!

«بندر بند» در شرایط سختی ساخته شده و حتی در فرم نیز حرف هایی برای گفتن دارد اما زمانی که فرم قادر به ایجاد یک پیام واضح برای مخاطب نیست و در ارتباط با دیگر بخش های فیلم نیز ناتوان است، نتیجه اثر ناامید کننده خواهد بود. قطعاً برای ساخت یک اثر سینمایی نیاز است تا در ابتدا شخصیت ساخته شود و سپس موقعیت هایی که بتوان با قرار دادن شخصیت در آن، به پیامی مشخص و جمع و جور برای انتقال به مخاطب دست یافت. نمی توان لزوماً با قرار دادن دوربین در ماشین و فیلم برداری مستندوار از ویرانی های سیل خوزستان، به دستاورد سینمایی رسید. سینما حتی زمانی که عنوان «سینمای مستقل» را یدک می کشد (که می تواند تجربه گرا باشد) می بایست اصول اولیه یک اثر سینمایی را داشته باشد تا بتواند در ذهن تماشاگر باقی بماند، اتفاقی که «بندر بند» از آن غافل شده و صرفاً دوربین به دست در سیل خوزستان به این سو و آن سو می رود تا بلکه بتواند از زیر ویرانی ها و بدبختی ها مفهوم درد را زنده کند اما خود تبدیل به درد تماشاگر می شود!

نقد و بررسی فیلم

«بندر بند»

منتقد: میثم کریمی

بازیگران: امیرحسین طاهری - پگاه آهنگرانی - رضا کولغانی - مهلا موسوی
کارگردان: منیژه حکمت: تهیه کننده با سابقه سینمای ایران که آثار پرفروشی از جمله «شهر موش ها» و «ورود آقایان ممنوع» را تهیه کرده و در مقام کارگردان نیز مهمترین ساخته سینمایی «زندان زنان» بوده است.

خلاصه داستان: چند جوان در شرایطی که سیل خوزستان را دربر گرفته سعی دارند خودشان را به تهران برسانند و به روی استیج بروند اما...

نقد فیلم «بندر بند»: «بندر بند» در شرایط خاصی ساخته شده است. شرایطی که سیل خانه های بسیاری را در خوزستان ویران کرده و منیژه حکمت و سازندگان فیلم در این وضعیت تصمیم به ساخت اثری سینمایی در دل سیل و ویرانی گرفته اند. این رویکرد البته محدودیت هایی را در مقابل راه سازندگان قرار می دهد تا اثرشان را در مدت کوتاه و با حذف بسیاری از آلمان های سینمایی بسازند. با این حال، فیلم برای روایت داستان خود دچار لکنت نمی شود و آنچه که قصد بیان آن را دارد مطرح می کند. اما مشکل اصلی این است که فیلمنامه اثر چنان ویران است که حتی اگر سیل و ویرانی در خوزستان هم نبود، به سختی می توانست پیام خود را به مخاطب برساند.

آخرین فیلم «منیژه حکمت» سرشار از قاب های جذاب از خوزستان است که هر کدام تداعی گر وضعیت ایران امروز است. ویرانی های مختلف اعم از خراب بودن پل، سیل و مرگ و میر در طول فیلم قرار بوده ارجاعی به وضعیت امروز ایران باشد. وضعیتی که شخصیت های داستان هم هر از گاهی آن را بر زبان می آورند و



صحنه ای از فیلم «بندر بند»

حتی یکی از آنها آرزو دارد که بتواند به جایی همانند ونزوئلا برود و در ایران زندگی نکند. این رویکرد انتقادی در طول فیلم واضح و مبرهن است با این تفاوت که فیلمساز نتوانسته از نگاه انتقادی خود به جامعه ایران اثری بسازد که چارچوب های سینمایی را در خود داشته باشد و بتواند چالشی در ذهن مخاطب ایجاد کند.

بزرگ ترین مشکل فیلم شخصیت پردازی است. سه شخصیت اصلی که در طول فیلم با آنها مواجه می شویم به طور مشخص هیچ هویتی ندارند و تا انتهای قصه هم تغییری در وضعیتشان ایجاد نمی شود. فیلم که آغاز می شود آنها در حال شوخی و خنده و بیان آرزوهایشان هستند و هیچ چیز درباره آنها نمی دانیم. دیالوگ های بد و انتقال مفاهیم



Zoe Hamid
International Luxury
Real Estate



I am a Top Producer of Lyon Real Estate. Whether you are buying or selling, I'm here to help you through every step of the process.





Contact Info

Realtor®
Cell: (916) 827-0610
www.zhamid.golyon.com
Email: zhamid@golyon.com
Languages Spoken: English, Farsi, Dhari, Hindi, Punjabi, Urdu

LUXURY PORTFOLIO INTERNATIONAL
LEADING REAL ESTATE COMPANIES OF THE WORLD
GLOBAL HOME SEARCH

شرکت مالیاتی و حسابداری توس

Tous
Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

- Full Accounting and Tax services
- Accounting structure modifying
- Business formation and consulting
- کلیه امور حسابداری و مالیاتی
- اصلاح و ایجاد ساختارهای حسابداری
- مشاوره و ثبت انواع شرکت

All Personal Tax Returns Are Protected Against IRS Audit and Identity Thefts

Tax Professional | Reza Farshchi

email: Reza@tous.services cell: 650 720 0182

T 408 610 9440 F 408 645 5129 ✉ info@tous.services 🌐 www.tous.services

📍 21060 W Homestead Rd #208, Cupertino, California 95014



یگانه

کافی شاپ یگانه یکی از بهترین مکان های بی اریا برای گذراندن اوقات فراغت شما و چشیدن غذاهای خوشمزه و لذت بردن از محیط دوستانه!

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

لذیذترین ساندویچ های گرم و سرد را در کافی شاپ یگانه میل کنید!

The sandwiches are deliciously authentic!

- * Breakfast & Brunch
- * Omelettes
- * Sandwiches
- * Salads
- * Coffee & Tea
- * Fresh Juices
- * Dessert
- * Milkshakes



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

Mondays -Sundays 8:00am - 8:00pm

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

منطقه فضول آباد

نگو آدم خوب گیر نمیاد!

یکی گفت: «مگه آدم خوب هم گیر میاد؟!»، گفتم: «کی گفته گیر نمیاد؟!»، و فی المجلس اینها را برایش گفتم:

♦ دائی من بیشتر خرج تحصیل مرا داد. جز من هیچکس هم خبر نداره. این حرف همکارم بود که از اهالی لرستان است.

♦ دوستی در ایران می گفت: «بعد از مرگ پدرم، عموم این خانه را برایمان خرید و گفت بشنید خیالتان راحت باشد.»

♦ رئیس کارخانه ما سالی سه خانه برای کارگرانی که گرفتار اجاره نشین هستند میخرد و در یک روز معینی سند خانه ها را به آنها می داد. حیف کارخانه این آدم مصادره شد.

♦ آقای ایروانی مدیر کارخانه کفش ملی بیست کودک یتیم را به فرزندی قبول کرده بود و با بهترین شرایط زندگی و تحصیلی آنها را بزرگ کرد. کارخانه این مرد بزرگ و مهربان را مصادره کردند و خوردند.

♦ کسی را می شناسم که در اهواز قالی فروشی داشت. کارگر جوانش فوت کرده بود ولی بیست سال بود حقوق ماهانه اش را به زن بچه او می داد و حتی خانواده خودش از این قضیه خبر نداشتند.

♦ داشتم به شاگرد جوانی درس می دادم. بطور خصوصی پرسیدم: «کارت چیه؟»، گفت: «نگهبان یک شرکت»، در شب ها به او درس دادم بی آنکه یک ریال حق التدریس بگیرم.

♦ پسر همسایه معلم ریاضی ما دوچرخه می خواست ولی فقیر بودند. معلم ما فهمید. عید آن سال یک دوچرخه حسابی برایش خرید. فقط ما فهمیدیم.

♦ معلم ادبیات ما که اهل بروجرد بود، مرا کتاب خوان کرد. یادش بخیر، هر سال سر مزارش با یک دسته گل می روم و یک شیشه گلاب.

♦ وقتی آمدم به غربت، ماشین نداشتیم. همسایه آمریکایی ما وقتی ماشین نو خرید، ماشین قبلیش را که سه سال بود خریده بود بخشید به ما. کمک کرد رانندگی هم یاد گرفتیم.

♦ دنبال یه کتابی می گشتم. با دوستی در لس آنجلس موضوع را در میان گذاشتم. یک هفته نشد زنگ زد و گفت: «پیدا کردم و خریدم. آدرس بده برایت بفرستم»

مشقی تازه
در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی

فریمان - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



ساعتی خوش در کتابخانه غنی فریمان

آدم باید هر جایی که تعریف دارد، تعریف کند. به نظر من فریمان در کالیفرنیا شهری نجیب، یعنی ارجمند و آرام است. آدم ناجور و هفت خط ندارد. اعتدال هوایش مشهور است. نه در آن برف می بارد و نه تابستان داغ دارد. کتابخانه عمومی این شهر از افتخارات است. بیش از جمعیت چند نژادش کتاب دارد. من نیز هر وقت خودم را به این کتابخانه می رسانم سخت ذوق می کنم و تا بخوابی دل شادم. دیروز هم این توفیق را داشتم تا به این کتابخانه سری بزنم. بیرون کتابخانه چند قفسه کتاب برای فروش آنها فراهم بود. ده پانزده نفری، غالباً زن و بچه ها، در حال واری و خرید کتاب ها بودند. بین این کتاب ها کتاب به زبان فارسی نبود. البته هر وقت داشته باشند به من خبرش را می رسانند. بیشتر این کتابهای فروشی اهدایی مردم است. این روزها میزان اهدای کتاب خیلی بیشتر شده. در اینجا بعد از خواندن کتابی آن را به کتابخانه یا سینیور سنتر اهدا می کنند. من کلیات سعدی را از همین کتابخانه خریدم به مبلغ بسیار کم. کتابی بود با جلدی زرکوب.

وقتی این روزها وارد کردور این کتابخانه می شوم اول مدتی روی نیمکت نرمی می نشینم و آمد و رفت مردم را به کتابخانه می بینم. بین آنها یک ایرانی نیست، اما هندی ها، چینی ها و حتی آفریقایی ها که بیشتر جوان هستند را با کودکان شان می بینم. بخش کودک و نوجوان این کتابخانه و بخش کتاب برای تحقیق، بسیار قوی و قابل اعتناست. در بین کودکان دلبسته به کتاب، کودک آمریکایی کم می بینم. شاید هم آمریکایی های فریمان زیاد نیستند. آمار دقیقی از این بابت ندارم. هر وقت به کتابخانه می روم می بینم مردم چقدر کتاب، فیلم و سی دی های مختلف به این کتابخانه اهداء می کنند. قبلاً هوم لس (اشخاص بی خانمان) چندی تایی هر روز به کتابخانه می آمدند یا توی راهروی بیرون کتابخانه جمع می شدند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.



Ali Moghaddami

- ♦ Personal Injury
- ♦ Business Litigation
- ♦ Employment Law
- ♦ Criminal Defense
- ♦ Insurance Dispute



- ♦ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ♦ کلیه دعاوی تجاری
- ♦ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ♦ کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ♦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

333 E. Glenoaks Blvd. #202
Glendale, CA 91207

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

111 N. Market St. #30
San Jose, CA 95113



تیرت اول کدام است؟» گفتم برای کیهان ورزشی خبر «باب بیمون»، برای کیهان نمی دانم. مثل بچه ها شادمانه دست به هم زد، انگشت های باریک و ظریفش را در هم پیچید، کاری که ظاهراً وقتی هیجان زده می شد از او سر می زد، و آنگاه با خنده ای که تمام صورتش را روشن می کرد گفت: «برای کیهان هم خبر اول این است.» من هرگز هم مشرب و هم دسته او نبودم. تنها بعد از انقلاب دانستم که او سازمان پوینده و فعال «نوید» را که از

من از این عبارت چنان فهمیدم چرا مرگ مرا در جایی نگفته یا ننوشته ای و بلافاصله در خواب این جمله به خاطر من آمد (یاد آر ز شمع مرده یاد آر). در این حال بیدار شده و چراغ را روشن کردم و تا نزدیک صبح سه قطعه از مسمط زیل را ساختم.»

راست می گوید دهخدا. من حتی به شمع مرده هم ایراد دارم. این شمع ها را کشته اند تا که همسایه نداند که آنها در دل مایند و من هرگز تفاوتی میان رحمان هاتفی، حسین فاطمی، علی اصغر امیرانی و... نمی گذارم.

دهخدا مسمط پنج بندی خود را به میرزا جهانگیرخان تقدیم کرده است با این عبارت:

وصیت نامه دوست یگانه من به کودکان دوره طلایی، هدیه برادری بی وفا به پیشگاه آن روح اقدس اعلی و من بند اول آن را برای پایان این یادداشت می آورم:

**ای مرغ سحر چون این شب تار
بگذاشت ز سر سیاهکاری
وز نغمه روح بخش اسمار*
رفت از سر خفتگان خماری
بگشود گره ز زلف زر تار
محبوبه نیلگون عمار
یزدان به کمال شد پدیدار
و اهریمن زشتخو حصار
یاد آر ز شمع مرده یاد آر**

* اسمار جمع سمر به معنای افسانه

یادداشت های بی تاریخ

زنده یاد دکتر صدرالدین الهی



به یاد رحمان هاتفی

علوم ارتباطات مشغول به کار بودم با همت تیریزی و کمک های فکری هاتفی انجام دادم و آن مصاحبه با مردی بود که می گفتند «مهر کردند و دهانش دوختند»، سیاست مداری که هرگز تن به مصاحبه نداده بود، ساعد مراغه ای. مطلب آن مصاحبه را رحمان با دلسوزی تمام ویراستاری کرد و به زیباترین صورت در کتاب سال ارائه داد. کتاب سال در حقیقت شناسنامه سالانه کیهان بود و طرز فکر کسانی که با این روزنامه همکاری داشتند. در همان کتاب سال، من یک معرفی کامل از پابلو نرودا کردم که سفیر آلمده در پاریس بود و عصرها در باغ لوکزامبورگ به کبوترها دانه می داد و در همه صورتش معنای شعر ایستاده بود.

در جریان بازی های المپیک ۱۹۶۸ که از پاریس به تهران آمدم تا گیلان پور بتواند به مکزیکو برود، رحمان یک شمه از دلواپسی هایی را که یک روزنامه نگار حرفه ای باید داشته باشد به من نشان داد و آن این که هر شب می ماند تا ببیند در المپیک مکزیکو تیم ایران که در زمان ریاست تربیت بدنی سپهبد خسروانی و به سرپرستی دکتر محمد حسن رهنوردی دبیر کل آن روز کمیته ملی المپیک ایران، بهترین نتایج تاریخش را تا آن روزگار به دست آورده بود، چه خواهد کرد و غذای روز بعد صفحه اول کیهان در بشقاب ورزشی چیست؟ در یکی از آن شب ها خبری روی تلکس آمد که «باب بیمون» قهرمان سیاه پوست آمریکایی، رکورد پرش طول المپیک و جهان را با یک جهش ۸/۹۰ متری در هم شکسته است، عددی که در ذهن هیچکس جایی نداشت. نیم ساعت بعد در حالی که رحمان با هیجان از این رکورد تازه حرف می زد و از من سوابق قهرمانانی مانند «جسی اونز» و «رالف بوستون» را می پرسید، خبر دیگر روی دستگاه تلکس آمد که ژاکلین کندی با ارسطو اوناسیس ازدواج کرده و شده است خانم ژاکلین اوناسیس. رحمان با تعجب به من نگاه کرد و گفت «فکر می کنی

حدود سی و نه سال پیش، روز نوزده تیر ماه، روز اعدام یک روزنامه نگار نسل بعد از ما به دست رژیم تهران بود، رحمان هاتفی. این روزنامه نگار سبز چشم خنده بر لب، یکی از چهره هایی است که من در زندگی حرفه ای خود هرگز او را از یاد نمی برم. در فرصتی مفصل تر اگر همکاران و نزدیکان روزنامه ایش در نسل بعد از من، که غالباً مدیون راهنمایی ها و مهربانی های او هستند، همتی بکنند و خاطرات خود را از او به تفصیل بنویسند سیمای مردی را به دست خواهند داد که در کشاکش انقلاب اسلامی سهم در خور توجهی در روزنامه نگاری ایران داشته است و حق آن است که حق او به انصاف و درستی ادا شود.

رحمان هاتفی روزنامه نگاری بود که مشخصات یک کار حرفه ای را از طریق تجربه در حد اعلا آموخته بود. او ارزش های خبر و تیرت را خیلی خوب می شناخت و طی سال هایی که با دکتر مهدی سمسار کار می کرد و معاون او بود، به فوت و فن روزنامه نگاری و پیچ و خم های آن به کمک استعداد درخشان به خوبی آشنا شده بود و سپس در دوران سردبیری امیر طاهری عملاً کار او را انجام می داد و امیر طاهری از وی همواره به عنوان کمک اول خود یاد می کرد.

رحمان هاتفی اما توده ای بود از نسل سوم و بلکه چهارم توده ای ها، بدون آن که اعتقادات خود را به حیل در کاری که می کند نفوذ دهد و یا بر عکس از روزنامه به صورت «ابزاری» استفاده نماید. او در سال های پیش از انقلاب، علاوه بر کار در روزنامه روزانه، در دستگاهی هم که ایرج تیریزی رئیس سازمان شهرستان های کیهان سر و سامان داده بود باز هم در سمت دستیار دکتر سمسار «کتاب سال» کیهان را منتشر می کرد و سرپرستی می نمود. در کار آرایش صفحه و انتخاب تیرت و عکس، سلیقه اش بی مانند بود. من یکی از بهترین کارهای مطبوعاتی را در حالی که در دانشکده

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

در دلم بود که بی دوست نباشم هرگز!

«به یاد مسعود سپند»

حسین جعفری

در این نوشته می خواهم قدری قلم را درسوک عزیزم مسعود سپند بگریانم که عزیز بود و دوست داشتنی و بی اغراق کمتر کسی را به دریا دلی، نیک اندیشی، خیرخواهی و فروتنی او دیده ام. در این سی و پنج شش سالی که در کالیفرنیا در کنارش بودم، هرگز ندیدم به داد دردمند و نیازمندی، از هر گروه و طبقه و نژاد، ایمان و اعتقاد و نژادی،



بلافاصله پاسخ ندهد. درحقیقت زندگی اش را در این راه گذاشته بود و جانش را هم در همین راه از دست داد که جان برای او سری بود که در راه عزیزان و نیازمندان، دودستی در طبق اخلاق قرار داده بود.

سی و پنج شش سال پیش برای نخستین بار در همین سن حوزه با او آشنا شدم و درحقیقت واسطه و رابطه دوستی ما هم «فاطمی جان» او بود که وقتی در آن گردهم آیی، زمان شعر و موسیقی فرا رسید همه یک صدا از او درخواست کردند که سروده «فاطمی جان» را برایشان بخواند. سروده ای که شاید در میان اشعار او رتبه کمتری داشت، اما مقبول خاص و عام افتاده است. هنرمندان عزیز ناصر صبوری و اسفندیار پرنور هم در اجرای آن ترانه و ساختن و تنظیم آهنگ آن، انصافا نکته ای را فروگذار نکرده اند.

بعدها که گاه گاه حال «فاطمی جان» یا درحقیقت عشق نخستین اش را می پرسیدم، با خنده می گفت: «باید در یکی از ده کوره ها، یا شهرهای کوچک اطراف مشهد، زن سالمندی شده باشد با پستان های آویزان، اما در ذهن من هنوز همان فاطمی جان من است که از شرم چشمانش را روی گلای قالی می انداخت!»

همین جا اضافه کنم که بسیاری از سروده های او را علاوه بر ناصر صبوری، داریوش، سیاوش قمیشی، مریم جلالی، سوسن آزادی، حیدری و بسیاریان دیگر با علاقه خوانده اند که هریک از این ترانه ها، علاقمندان فراوان دارند و آهنگسازان توانایی چون سیاوش قمیشی، بهمن آزادی، مجید خستوان، اسفندیار پرنور و عده ای دیگر روی اشعار او، آهنگ های به یاد ماندنی ساخته و از خود به یادگار گذاشته است.

سال ها آرزویم بود و دلم می خواست که ما ایرانیان مقیم آمریکا و کالیفرنیا هم مثل بقیه ملیت ها «کانون» و «مرکز» و «باشگاه» به نام ایران داشته باشیم که درحقیقت «خانه ایران» باشد و هنگامی که من این آرزوی خود را در نشریه «اندیشه» که در آن سال ها، در سن حوزه انتشار می یافت نوشتم، بلافاصله بعد از آن نخستین دیدار با سپند که او طبیعی است کاملا مرا فراموش کرده بود، به دیدن آمد و بدون آن که حتی نام مرا پرسد با صدای بلند، گرم و محبت آمیزش گفت: «آمده ام دلگرمی بدهم که با کمک و حمایت ایرانیان مقیم غربت، حتما بزودی (خانه ایران) هم دایر خواهد شد.» گر چه این آرزوی ما سال هایی دیگر بود که جوانه زد و سر از خاک درآورد و رشد کرد.

اما انتشار «هفته نامه» خاوران بود که دوستی من و «سپند» نازنین را قوام و دوام بخشید و در این فاصله او بود که هرگز مرا تنها نگذاشت و گاه و گداری حتما سری به من میزد و با هم قهوه ای می خوردیم و گپی می زدیم که هر دو هم فکر و از یک «جنم» بودیم و انگار که سال هاست همدیگر را می شناسیم.

اما نقطه اتصال ما «خاوران» بود. نشریه ای که چهار سال به همت عده ای از دوستان نویسنده و شاعر و روزنامه نگار فرهنگ دوست، به مدیریت زنده یاد «ظاهر ممتاز» و سردبیری «حسن رجب نژاد» یعنی همین «گیله مرد» دوست داشتنی امروزی و پاره دیگری از دوستان فرهیخته و البته «سپند» پایه گزاری شد و در بین ایرانیان به ویژه ایرانیان مقیم شمال کالیفرنیا، جای خاصی برای خود پیدا کرد. موجب افتخار ما بود

که زنده یاد ایرج افشار درجانی نوشته بود: «هفته نامه خاوران شمال کالیفرنیا یکی از استوارترین نشریات فارسی زبان است که در خارج از ایران منتشر می شود». که این نوشته آن هم از قلم ایرج افشار افتخاری بود برای ما گردانندگان «خاوران» و بسیار دلگرم کننده. سپند یکی از پایه های اصلی «خاوران» بود و بر سر برگ این نشریه، به پیشنهاد زنده یاد نصرت الله نوح، این سروده ابوسعید ابی الخیر به چشم می خورد:

سر تا سر دشت خاوران سنگی نیست / کز خون دل و دیده برو رنگی نیست

که یک رباعی عاشقانه است، اما ما آن را به منظور سیاسی بر تارک «خاوران» نشانده بودیم، بدون آنکه در آن زمان خبری از «کشتار خاوران» سال ۶۷ شنیده باشیم. اما من من همیشه آن را به این صورت زمزمه می کردم:

سر تا سر دشت خاوران سنگی نیست / کز خون جوانان، بر آن رنگی نیست

در بار بار کردن نوشته های «خاوران» و کمک های مالی برای انتشار مرتب آن طی چند سال باز هم این سپند بود که چه با نوشته ها و سروده هایش و چه با دست و دل بازی هایش، هرگز نمی گذاشت انتشار «خاوران» متوقف شود.

یکی از بزرگترین خدمات او پایه گزاری کلاس های زنده یاد دکتر محمد جعفر محبوب در سن حوزه بود که این کلاس ها نیز چهار پنج سالی دوام یافت و با درگذشت استاد عزیزمان در سال ۱۹۹۶، دوستداران حافظ، سعدی، مولانا، نظامی، خاقانی و... را از این کلاس ها محروم ساخت، اما حاصل آن مجموعه با ارزشی است از نوارهای گوناگون این کلاس ها که به همت صاحب دلان، از جمله سپند ضبط شده و باقی مانده است. حاصل دیگر آن کسانی بودند مانند نصرت الله نوح، مسعود سپند، ناصر پل و عده ای دیگر که خود پس از طی این دوره ها، خود مدرس غزلیات حافظ شدند.

یادش گرمی دکتر محبوب که انسانی بسیار شریف و دوست داشتنی بود، بارها گفته بود: «این کلاس های سن حوزه در تمام دوران حیاتم، برای من با ارزش ترین و دوست داشتنی ترین کلاس هاست زیرا تمام شما که به این کلاس می آید، دارای زمینه کافی برای نشستن در این کلاس ها هستید. آگه با من بود، به هر یک از شما یک (درجه دکترا) میدادم!» البته این گفته هم ناشی از انسانیت و خصوصیات دوست داشتنی این استاد گرمی بود. یادش گرمی که در فوریه امسال، بیست و شش سال از پرواز او گذشته است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

با سال ها تجربه، سرعت عمل،
و دقت، شما را یاری می دهیم!

Azar Nassiri

Non-Attorney



خدمات سوشیال سکيوریتی

♦ مدیر و مدیکل

♦ سوشیال سکيوریتی (SSI)

♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)

♦ دریافت حقوق پرستار

♦ دریافت حقوق بازنشستگی

♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکيوریتی

♦ انجام درخواست تجدید نظر در امور سوشیال سکيوریتی (Appeal)

در سراسر بی اریا

(925) 998-5340 + (408) 348-2595

Fax: (408) 247-5006

920 Saratoga Ave. #215, San Jose, CA 95129



پارک‌ها، تبعیدگاه ورزش‌های همگانی

افرا آزاد

اگر دم دمای صبح یا دم غروب گذارتان به یکی از بوستان‌ها و پارک‌های تهران بیفتند، صدای موسیقی به همراه شمارش گروهی زنان و مردان توجه تان را جلب می‌کند. این صدای ورزش همگانی است که در سال‌های اخیر می‌کوشد غبار رخوت و غم را از چهره شهر پاک کند. تجربه گروهی نسبتاً تازه‌ای که به فضاهای سبز شهری کارکردی عام‌المنفعه بخشیده و انگیزه و اقبال عمومی به پویایی و توجه به جسم را دو چندان کرده است.

در پارک‌ها و بوستان‌های بزرگ شهر، گروه‌های ثابتی برای ورزش می‌آیند. گروه‌های بزرگ‌تر توسط یک مربی هدایت می‌شوند و علاوه بر آن در گوشه و کنار، گروه‌های کوچک‌تر نیز در رشته‌های مختلف ورزشی مشغول تمرین هستند. می‌ایستم به تماشای موسیقی پرشوری از باندها پخش می‌شود و زنان و مردان که عمدتاً سن و سالی از شان گذشته، حرکات مربی را تقلید می‌کنند و همراه با او می‌شمرند.

مرد خودش را امیر معرفی می‌کند، حدود شصت سال دارد. با خوش‌رویی به پرسش‌هایم پاسخ می‌دهد. می‌گوید کلاس‌ها رایگان است و از طرف شهرداری برگزار می‌شود: «باور کنین من توی این دو سالی که میام اینجا زندگیم زیور و شده. قبلش ناامید بودم از همه‌چی. اینجا منو سراپا کرده. آدم به امید زنده است. اینجا میایم دوست و رفیق پیدا می‌کنیم، با هم قرار کوهنوردی می‌ذاریم، تبادل نظر می‌کنیم. خب معلومه که توف فضای ورزشی دوستی‌ها هم سالم‌ترن.»

زنانی که از گروه جدا شده‌اند مشغول خوش‌وبش‌اند. سلام می‌دهم و از آنها شرایط شرکت در کلاس را می‌پرسم. یکی که از همه جوان‌تر است، می‌گوید: «هیچی. فقط ساعتتو کوک کن خواب نمونی و بیا.» و می‌خندد. آن یکی می‌گوید: «نمی‌بینی ما چه باربی شدیم!» می‌پرسم: «هر روز اینجایی؟» می‌گوید: «هر روز از ۶ تا ۷:۳۰ اینجا، به هفته در میونم میریم کوه‌های اطراف تهران. آگه می‌خوای بیای، برو به اون آقا بگو اسمتو بنویسه. هزینه هم نداره. بیا خوش می‌گذره.»

گروه کوچک‌تری زیر آلاچیق جمع شده‌اند و با کش‌هایی که به سقف آلاچیق گره

زده‌اند سخت مشغول تمرین‌اند. به نظر می‌رسد که این گروه تخصصی‌تر کار می‌کنند. منتظر می‌مانم تا کلاشان تمام شود. مربی، مرد جوانی است. اسم ورزش را می‌پرسم. می‌گوید: «من این رشته رو خودم یاد گرفتم. کش خریدم، روش تمرینای فیتنس اجرا کردم، بعد فهمیدم این یه ورزش انگلیسیه به نام CX-works که از هسته بدن و شکم شروع می‌کنه تموم چربی‌های سیاه کهنه رو آب می‌کنه.» هزینه شرکت در کلاس‌ها را می‌پرسم و از اینکه می‌گوید رایگان است متعجب می‌شوم: «من میام اینجا که فقط عشق بدم، لذت بدم. همین که می‌بینم بعد از دو ماه تمرین، از اندامشون راضی هستند، همین بسه برام. من کار اصلیم جای دیگه است. روزیو جای دیگه می‌گیرم.»

طبق قانون نانوشت‌های، هر کدام از پارک‌ها تقریباً به رشته ورزشی خاصی اختصاص یافته است. مثلاً پردیسان و دور دریاچه چیتگر، اینطور که پیداست، فضای مناسبی برای دوندگان است، پارک چیتگر و لویزان محیط خوبی برای دوچرخه‌سوارها. بعضی پارک‌ها هم مثل نهج‌البلاغه با زمین‌های خط‌کشی‌شده بدمینتون، فضا را برای این رشته ورزشی مهیا کرده است.

پردیسان در اغلب اوقات روز پر از دونده است. مربیان در گروه‌های کوچک و بزرگ به آموزش مشغول‌اند و عده‌ای نیز به صورت انفرادی می‌دوند. بیشترشان گروه‌های خصوصی‌اند و با شهریه عضو می‌پذیرند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

Oil Change Special
Get \$5 OFF on
Regular Oil Change

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at
www.sstireandautorepair.com

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

گفتگو با غریبه‌ها، از دریچه روان‌شناسی

اما یانگ - ریسرچ دایجست

هر بار که با دوستی هم‌صحبت می‌شویم، ماجراهای زندگی خودمان، از چیزهای ابتدایی گرفته تا ژرف، را با هم در میان می‌گذاریم. تبادل اخبار و اطلاعات و خصوصاً اسرار شخصی، بیش از هر چیزی به شکل‌گیری رفاقت کمک می‌کند. پژوهش‌های جدید بینشی عمیق‌تر درباره نحوه آغاز و حفظ این روند به دست می‌دهد: درباره چگونگی برخورد با غریبه‌ها، و تبدیل آشناها یا حتی بیگانه‌ها به دوستان تازه، و تبدیل دوستان به محرم اسرار.

از گفتگو با غریبه‌ها نهراسید

چند سال پیش دو روان‌شناس تحقیقی راجع به مسافران شهر شیکاگو منتشر کردند که نشان می‌داد گرچه آدم‌ها غریزاً تا ترجیح می‌دهند به غریبه‌ها توجه نکنند، ولی اتفاقاً از گپ‌زدن با غریبه‌ها بیشتر لذت می‌برند. جالب این‌که این امر علاوه بر افراد برون‌گرا در مورد درون‌گراها هم صدق می‌کند.

در این پژوهش معلوم شد کسانی که تمایل به گفتگو با غریبه‌ها ندارند، عدم تمایل‌شان ناشی از این باور غلط بود که غریبه‌های دیگر علاقه‌ای به صحبت با آنها ندارند. در سال ۲۰۲۱ تیم دیگری از محققان (به‌همراه یکی از روان‌شناسان تحقیق شیکاگو)، با بررسی مسافران منطقه لندن انگلیس به نتایجی کاملاً مشابه دست یافت.

ولی مراقب حریم جسمی آنها باشید

حریم جسمی ما یعنی فاصله‌ای فیزیکی که ترجیح می‌دهیم بین ما و بقیه وجود داشته باشد. مقدار این فاصله شخصی بر اساس جنیست و فرهنگ و موقعیت و میزان آشنایی با طرف مقابل فرق می‌کند، از جمله این‌که کرونا هم بر آن تاثیر گذاشته است.

تحقیقی که چند سال پیش در ۴۲ کشور جهان انجام شد، نشان داد که در کشورهای مختلف حریم فیزیکی مردم خیلی با هم فرق دارد، خصوصاً «فرهنگ‌های تماسی» مثل آفریقای جنوبی و خاورمیانه و جنوب اروپا، فرق زیادی با «فرهنگ‌های غیرتماسی» مثل شمال اروپا و آمریکای شمالی و آسیا دارند، در گونه دوم، مردم



فاصله فیزیکی بیشتری بین خودشان دارند. این یعنی به زمینه فرهنگی طرف صحبت‌تان توجه کنید تا او را معذب نکنید. در تحقیق یاد شده معلوم شد که زنان در بیشتر کشورها، در مقایسه با مردان، فاصله بیشتری را ترجیح می‌دهند. البته طبیعی است که فاصله ترجیحی مردم در دوران کرونا بیشتر شده باشد. ما دیگر عادت کردیم از دیگران بیشتر فاصله بگیریم، و تا وقتی کرونا وجود داشته باشد، این فاصله اضافه وجود خواهد داشت.

صمیمی باشید

ما دنبال روابط صمیمی و معنادار با دیگران هستیم، و می‌دانیم که بیان ماجراهای خصوصی می‌تواند به ایجاد چنین روابطی کمک کند. ولی چه مدت بعد از آشنایی می‌توانیم از گپ و گفت ساده فراتر برویم؟ بنا به پژوهشی که در سال ۲۰۲۱ انجام شد، همان آغاز آشنایی بهترین موقع است.

مردم خیال می‌کنند گفتگوی صمیمی با غریبه‌ها کار ناشیانه‌ای است، و در عین حال، نمی‌دانند که غریبه‌ها چقدر راحت حرف‌های خصوصی خود را بیان می‌کنند. و هرچند انتظار اولیه این است که مردم گفتگوی سطحی با غریبه‌ها را به گفتگوی صمیمی ترجیح می‌دهند، در عمل این‌طور نیست. چون معلوم شد که گفتگوهای صمیمی ارتباط بهتری ایجاد می‌کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

Belly Dance Classes With Afshaneh

به صورت گروهی، خصوصی و آنلاین

تدریس کلاس های رقص عربی

- ◆ Online
- ◆ In Person
- ◆ Group Dance

- ◆ Wednesdays 7 pm
- ◆ Fridays 7 pm
- All Level Welcome

For more information
(510) 384-6863
email: a2255@protonmail.com

انقلاب سیاه

سال بد، سال زشت، سال تباہ / سال آغاز انقلاب سیاه
 دود، آتش، دروغ، خشم، جنون / آیت الله تشنه، تشنه خون
 می رسد آفت ریا، تزویر / یک طرف پادشاه بی تدبیر
 سال افتادن ز چاله به چاه / کوه اسطوره ساختن از کاه
 سال بر بام کردن الله / سال بد نام کردن الله
 موی ابلیس و صفحه قرآن / صورت ماه و چهره شیطان
 روضه خوان، شیخ و زاهد گمراه / سر بر آورده از مفاک سیاه
 تهمت و افترا و دل ها ریش / دوست با دوست، خویش هم با خویش
 سال پیروزی ستمکیشان / یاوه بافان و یاوه اندیشان
 مردم خرد، کارهای سترگ / کارها خرد، مردمان بزرگ
 سنگباران، شقاوت دستار / توسری و چماق و چوبه دار
 قتل عام هزار ها زن و مرد / پشت زندان و کوچه های نبرد
 تن انسان، گلوله و دیوار / دل بریدن ز آشیانه، فرار
 لحظات شکستن ایمان / مرز ترکیه، مرز پاکستان
 سال بر باد رفتن ناموس / با دگرها به حجله رفته عروس
 سال آوارگی، پریشانی / سال تحقیر قوم ایرانی
 جنگ، جنگی که خانمانسوز است / مرگ، مرگی که سخت جانسوز است
 کودکان اوفتاده روی زمین / با مسلسل اگر نشد با مین
 پاره کردند ریشه های حیات / هر دو دیوانه از دو سوی فرات
 رنگ، رنگ سیاه، رنگ سپید / رنگ های دگر نباید دید
 دارها و هزار ها حلاج / زندگی دلاوران تاراج
 دختران، غنچه های نورس باغ / رفته در خاک و سینه ها پر داغ
 خاک، شیرین شده است از لب قند / آیت الله می زند لبخند
 نوجوانان، هراس بیکاری / اعتیاد و ز کار بیزاری
 سینه ها خالی از گل ایمان / مردم دلشکسته سر گردان
 سال پایان مهربانی ها / سال آغار کار جانی ها / سال درد و بلا و ویرانی



مسعود سپند در گذشت



دیو سیاه مرگ سرانجام از راه رسید و با داس کین طلایی ترین ترنج باغ را از شاخه چید. فریاد چید چید ما را ز خواب خوش پراند، اما چه سود، چون دیو دل سیاه زیباترین سخنگوی شهر را با خود به عمق سیاهی کشانده بود.

آه مسعود عزیزم، بی تو با این زمستان های بی بهار چه کنم؟ مگر نمی دانستی دلم برای تو می تپد؟ مگر نمی دانستی هزاران دل دیگر برای تو می تپد؟ مگر نمی دانستی که بی تو خون می رود ز پای خسته من؟ چرا بهارمان را زمستان کردی؟

مسعود عزیزم، تو رفیق هزار ساله ام بودی. تو دست هایم را گرفتی و از پرتگاه های بی پناهی و نومیدی گذراندی. مگر نمی دانستی بی تو تنها می شوم؟ مگر نمی دانستی تنهای تنها می شوم؟

مسعود عزیزم، دیگر نیستی تا مرهمی بر زخم دلم بگذاری و به من بگویی:

ای همچومن ویلان و سرگردان حسن جان / دندان چه خواهی چون نداری نان حسن جان؟

میهن پرستی حافظانه در شعر مسعود سپند

من بیش از سی و پنج سال است با شعر مسعود سپند مانوس هستم و می توانم بگویم پس از انتشار مجموعه «پالپال»، تطور و تعالی شعر سپند رایجیگری کرده ام. در این سی و پنج سال شعر سپند، که معمولاً رنگ و بوی میهن پرستانه دارد، از یک شعر میهن پرستانه انتزاعی به نوعی شعر میهن پرستانه حافظانه عروج کرده است. شعر میهن پرستانه حافظانه از یک سو بیانگر درد و اندوه و شکوه و شکایت انسان دردمندی است که از رنج و اندوه و تباهی و ریا و دروغ و بیدادی که میهنش را در چنبره خوفناک خود گرفته به جان آمده و فریاد اعتراضش به آسمان می رود و از سوی دیگر پیام آور آرزو و امیدی است که نشان می دهد ظلمت و تباهی و بیداد و نابکاری اهل دین، سرانجام به فرجام می رسد و نور و روشنایی بر تاریکی و ظلمات چیره خواهد شد. این میهن پرستی حافظانه را می توان در بسیاری از سروده های حافظ باز یافت، آنجا که می فرماید:

به صبر کوش تو ای دل که حق رها نکند / چنین عزیز نگینی به دست اهرمنی یا اینکه:

یوسف گمگشته باز آید به کنعان غم مخور / کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور
 شعر مسعود سپند در این سی و پنج سال که گذشت از یک میهن پرستی و انسان گرایی انتزاعی به نوعی انسان گرایی جهان شمول رسیده است، یعنی اینکه «انسان» در یک مفهوم عام در شعرش نمود پیدا می کند و منحصر به حوزه جغرافیایی ایران نیست بلکه رنج و درد و اندوه و تباهی انسان در هر گوشه ای از دنیا زخمه ای به روح و روان شاعر می زند.

این انسانگرایی و میهن پرستی انتزاعی را در سروده های سال های دور و دیر سپند، از جمله در سروده ای به نام «من آریایی ام»، می توان باز شناخت اما بررسی تطور و تکامل شعری سپند نشان می دهد که این شاعر شیرین سخن، نیک اندیش و نیک نهاد سرانجام به نوعی میهن پرستی حافظانه و انسانگرایی ناب خالصانه رسیده بود که جلوه های عریان آن را در بسیاری از شعرهای اخیرش می توان باز شناخت. اینک شعری از مسعود سپند که هیبت و هیئت آن انقلاب شوم و شقاوت دستاربندان شمشیر به کف را به تصویر می کشد.

وحید زمرودی

مدرس و کارشناس موسیقی
 با بیش از بیست سال تجربه



تدریس کلاس های آواز، تار، ستار، تنبور، پیانو،
 ریتم خوانی، سلفژ و صداسازی و تئوری موسیقی

۹۲۴۴-۷۴۵ (۴۰۸)

www.vahidzomorodi.com



های مورد نیاز در جراحی و روش رادیولوژی به طور کامل استریل نشده باشند باعث عفونت می شوند. عفونت می تواند در هنگام و یا پس از جراحی اتفاق افتد که باید با آنتی بیوتیک های مشخص سریعا درمان شوند.

وسائل پزشکی و جراحی:
اغلب یک خطای پزشکی ناشی از یک اشتباه نیست

بلکه در صورت استفاده از یک وسیله و یا دستگاه خراب و یا با مشکل مکانیکی می باشد. حتی اگر جراح بیشترین دقت را انجام دهد، وسیله ای که درست کار نکند باعث خطا و اشتباه می شود. در این موارد پزشکان قابل سرزنش نبوده و سازندگان این وسائل و دستگاه ها مسئول می باشند. دستگاه هایی نظیر IVC، فیلترهای لخته خون، دستگاه های لازم برای جراحی کمر و لگن و هر نیا (Hernia)، پتوهای گرم کننده و تعداد بسیاری دیگر از وسائل ممکن است هنگام عمل از کار بیفتند. پس از دوره بیمارستان و مرخص کردن بیمار باید مطمئن بود تمام سؤالات بیماران پاسخ داده شده و دستورات لازم جهت درمان در منزل را به آنها بازگو کرد.

در بسیاری از بیمارستان ها ایمنی بیمار دارای اهمیت بسیار بالائی است. تیم های قوی پزشکی مانع ایجاد عفونت شده و دارای پروتوکل های گوناگون جهت جلوگیری از اشتباهی می باشند.

بعضی بیمارستان ها چنین تیم هایی ندارند که با یکدیگر هماهنگی لازم را انجام دهند و دقیقا مدیریت کافی وجود ندارد که اشتباهات را ریشه یابی کنند که تکرار نشود. به عنوان مثال ورود یک حباب هوا در خون بسیار اشتباه بزرگی است که منجر به عدم جریان خون در بدن شده و اغلب هنگام جراحی اتفاق می افتد. در نتیجه چنین اشتباهی بیمار ممکن است دچار سکته مغزی (Stroke) شود.

آخرین آمار نشان می دهد که یک نفر از هر ۲۵ نفر در بیمارستان ها دچار عفونت می شود. عفونتی که در اثر دقت زیاد می تواند اتفاق نیفتد.

امروزه بیش از هزار نفر بیمار به خاطر خطاهای قابل پیش بینی جان خود را از دست می دهند. و این در حالی است که اغلب بیمارستان ها و کادر درمانی سعی خود را می کنند که آسیبی به بیمار نرسد و به خوبی درمان شود.

بیمارانی که احساس می کنند اشتباهی رخ داده است یا شاهد یک اشتباه بوده اند باید با پزشک خود صحبت کرده و آن را گزارش کنند. در این مورد نباید تاخیری رخ بدهد و بیمار باید آن را پیگیری کرده و جواب قانع کننده دریافت کند.

لازم به یادآوری است که هیچکس نمی خواهد اشتباهی رخ دهد ولی در صورت وقوع باید آن را بررسی و ریشه یابی کرد تا تکرار نشود. اغلب بیمارستان ها دارای یک Hot-Line هستند که بیماران می توانند از این طریق عدم رضایت و یا شکایت خود را گزارش دهند.

تفاوت عمده بین ایمنی (safety) و درمان موثر (Quality) چیست؟

ایمنی یعنی این که بیمار بدون هیچ اشتباهی و به طور صحیح درمان شود ولی کوالیتی یعنی این که کارهای بیمار به نحوه صحیح و موثر انجام شوند. کوالیتی خوب باعث جلوگیری از اشتباهات پزشکی می شود.

همه کادر درمانی می خواهند که بیمار به خوبی درمان شده و با سلامتی کامل از بیمارستان مرخص شود ولی در هر حال امکان بروز مشکلات، کمبودها و خطاهای پزشکی در تمام بیمارستان ها و کلینیک ها امکان پذیر است و از هر اشتباهی می توان یک نتیجه گرفت و کادر درمانی را کاملا آگاه کرد تا دیگر تکرار نشود.

با درج آگهی در نشریه پژواک، پیشه و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624



اشتباهات پزشکی (Medical Errors)

اشتباهات و خطاهای پزشکی در ردیف سوم مرگ و میر در آمریکا هستند و این بعد از بیماری های قلبی عروقی و سرطان می باشد. طبق مطالعات و گزارش دانشگاه جانز هاپکینز (Johns Hopkins) خطاهای پزشکی سالانه تعداد ۲۵۰,۰۰۰ بیمار را در معرض خطر مرگ قرار می دهند. این رقم برای بیمارانی که جان خود را هر روز در اختیار متخصصین پزشکی قرار می دهند بسیار ترسناک می باشد. حتی در بهترین بیمارستان ها در آمریکا، اشتباهات رخ می دهد ولی این دلیل آن نمی شود که افراد بخاطر این اشتباهات دنبال درمان بیماری خود نروند و به این جهت باید با مطالعه آگاهی خود را بالا برد.

معمول ترین اشتباهات پزشکی

عدم تشخیص بیماری (Misdiagnosis): در بعضی موارد به دلایل نتایج آزمایش های شبیه هم بیماری ها اشتباه تشخیص داده می شوند. تشخیص اشتباه می تواند جان بیمار را به خطر اندازد. در این موارد ممکن است بیماری اصلی بیمار به سرعت درمان نشود و بیمار از آن رنج ببرد یا جان خود را از دست بدهد.

تاخیر در تشخیص بیماری (Delayed Diagnosis): تاخیر در تشخیص بیماری همانند عدم تشخیص بیماری است. در این صورت درمان بیمار دچار تاخیر شده و منجر به پیشرفت بیماری یا بروز عوارض گوناگون در بیمار می شود که وضعیت او را ممکن است بدتر کند.

اشتباهات دارویی (Medication Errors): یکی از اشتباهات روزمره در درمان بیماری ها دادن داروی اشتباه می باشد. اشتباه در مقدار (Dose) و تداخل دارویی بین چند دارو بسیار خطرناک است. در این موارد پزشکان باید با داروسازان (Pharmacist) مشاوره کرده و حتی میزان آلرژی بیمار به دارو را مشخص کنند. در بسیاری موارد بیماران چندین دارو مصرف می کنند و باید مصرف هم زمان آنها مورد بررسی دقیق قرار گیرد که اثرات یکدیگر را کم و یا زیاد نکنند. هرگونه اطلاعی در این موارد باید در پرونده بیمار نوشته شده تا دیگران از آن اطلاع پیدا کنند و اشتباه تکرار نشود. در موارد متعددی تداخل دارویی باعث مرگ بیماران شده است.

عفونت (infection): اغلب موارد عفونت ها در بیمارستان رخ می دهد. بسیاری از این عفونت ها واگیردار بوده و در طی اقامت بیمار در بیمارستان رخ می دهند. در بسیاری موارد عفونت ها جدی نبوده و قابل درمان هستند و در مواردی که دستگاه

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals



در این کتاب مطالب مهمی مورد بحث قرار گرفته است که نتیجه تحقیقات سال های اخیر در مورد ارتباط مواد غذایی و سلامتی انسان می باشد. این کتاب برای پزشکان، پرستاران، دارو سازان، دندانپزشکان، متخصصین تغذیه و کلیه دانشجویان وابسته، مطالبی نو و آموزنده ارائه می دهد. کتاب در حال حاضر از طریق شرکت آمازون قابل تهیه می باشد.

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان ناشر: شرکت AuthorHouse



سهیلا رضایی

متخصص در امور خرید و فروش املاک در شهر ساکرامنتو، بی اریا و حومه

(916) 616-7395 ✦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



تیم مجرب ما املاک شما را با دریافت کمترین کمیسیون و بالاترین قیمت ممکن به فروش می رساند



با پایین ترین قیمت، زیباترین منازل را در ساکرامنتو و حومه صاحب شوید!



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



آب حوضی

سیروس مرادی

دوشنبه ۱۸ مهرماه سال ۱۳۱۷ برای اغلب خانواده های رده بالای تهرانی روز مهمی بود. نیمه شعبان و تعطیل رسمی، جشن و سرور عمومی. عروسی مهمی عصر اون روز در باغ تجریش خانواده خنجرخانی در دزاشب قرار بود برگزار بشود. عروس و داماد فرزندان خانواده های مهم و متول بازار تهران بودند. انتظار می رفت اغلب مقامات رده بالای لشگری و کشوری در آن شرکت کنند.

روی حوض بزرگ را با تخته های بزرگ پوشانده و فرش انداخته بودند تا صحنه برای هنرنمایی یک گروه خبره سیاه بازی و موزیکال که به اشاره حاج یونس، پدر داماد از سرچشمه دعوت شده بودند مهیا گردد. اطاق های تو در توی طبقه بالا که مشرف به صحنه بود طبق سنت، اغلب چراغ ها خاموش و محیط نیمه تاریک بود. خانم های مهمان در نور کم زانو به زانو نشسته و ضمن خوردن تنقلات و میوه و شیرینی چشم از تازه واردان مرد بر نمی داشتند و بعد از دید زدن کامل انگار راز بزرگی را بر ملا می کنند، دهانشان را غنچه کرده و در گوش خانم بغل دستی چند کلمه سریع می گفتند. «تو را خدا؟! باسن تو رو ویشگون گرفت؟»، «والله. به این قبله قسم. تو عروسی خواهر شوهرم. آخه مختلط بود. مهمانان زن و مرد با هم.»

خانم های مسن تر در اطاق غربی که دید کمتری به صحنه داشت جمع شده و ضمن دود قلبان بیشتر در نخ دختران جوان و دم بخت بودند تا لقمه ای برای پسر و یا نوه خود بگیرند. دخترانی که دل شان برای داشتن شوهر ضعف میرفت و همین سیزده به در گذشته با عشق و علاقه سبزه ها گره زده بودند و سعی می کردند با گفتن کلمات شیرین از مادر شوهر های آینده دل ربایی کنند: «مادرجون چایی بیارم خدمتون؟ قهوه خوب هم داریم ها. اجازه بدید بشقاب تمیز براتون بیارم. روسیتونو نمی خواهید در بیارید؟ متکایی، بالشی براتون بیارم؟»

کلمه سری و کلیدی اغلب صحبت های فوق محرمانه همان «هو» بود. البته آلامدها از لفظ «مترس» استفاده می کردند. «راستی حاج رضا انگار زن گرفته. براش تو دربند خونه خرید. شنیدم دختره خیلی خوشگله. عین عروس فرنگیه. چشمان آبی، موهای بور، لبان غنچه. مشتری بزازی اش بوده. آنقدر دلربایی کرده که حاج رضا عقدش کرده.» همین طوری شایعات در هوا موج می زد: «شنیدم که حامله است. محترم، زن اول حاج رضا خودشو زده به کوچه علی چپ. همه جا میگه حاج رضا غیر از من عاشق هیچ زنی نمیشه.» راوی و سامع هر دو پوزخند زده و صحبت را با آمدن مهمان های تازه وارد قطع می کردند. زنان جوان تر نیز محترم خانم را به هم نشان داده و یواشکی در گوش هم می گفتند: «آخه محترم عین خیک ماسته. سرو ته اش معلوم نیست. حاج رضای بدبخت اینو می خواد چکار کنه. با اون شکم گنده و باسن طاقچه دار و سینه های آویزون.» زنی هم که شانه مشکی را کجکی طبق مد روز به موهای جوگندمی اش زده بود در گوش بغل دستی اش پچ پچ کنان گفت: «محترم عین پیت روغن نباتی است. این رو اون روش مشخص نیست. تا بیائی فرفشو بدونی صبح شده.» هر دو زدند زیر خنده.

چند زن مدرن تر کنار هم نشسته و با دقت صفحات مجله مد آلمانی را به همدیگر نشان داده، مخصوصا زیر پوش های مدرن زنانه را با دقت نگاه می کردند و آدرس فروشگاه هائی در کوچه برلن را که محصولات پوشاک آلمانی می فروخت را با هم مبادله می کردند. «عکس های جدید ایوا براوانو را دیدی؟ لباس شناس معرکه است. طراحان آلمانی دیگه در همه زمینه های پوشاک گوی سبقتو از همتایان فرانسویسون ربوده اند.» در ردیف شمالی اغلب مهمانان عضو وزارتخارجه و جنگ و عدلیه نشسته بودند. درگوشی صحبت و حرف های هم را تایید می کردند. حدود شش ماه قبل در ۱۲ مارس ۱۹۳۸ و یا همون اسفند ۱۳۱۶ اطریش به خاک آلمان منظم شده بود. واژه های کلیدی آنشلوس و کریگ بلیتس در فضای دیوار شمالی بالا و پائین می رفت. اغلب به زبان آلمانی، که نخبگان ایرانی آن زمان مسلط بودند، مکالمات صورت می گرفت. گروه موزیک کنترل اوضاع را در دست داشت. اما همه منتظر ورود برنامه سیاه بازی بودند تا با حرکات و حرف های با مزه مجلس را گرم کند و از حالت یک نواختی در بیاورد. حدود ساعت ده شب بود که با ورود برنامه سیاه بازی مجلس به هوا رفت. بازیگر برنامه حرف های خنده دار و حرکات شیرین می کرد. ادای آب حوضی ها را در



می آورد: «آب حوض می کشیم، پیرزن خفه می کنیم، پیاز پوست می کنیم، سبزی پاک می کنیم.» زنان شاه نشین هم دیگر شایعه پراکنی را تمام کرده و زل زده بودند به صحنه نمایش و حرف های بازیگر. زنان جوان تر حرف های دو پهلوئی او را به اختیار تفسیر و از خنده ریسه می رفتند. طبق سنت های قدیمی

تهران، هر زنی که در عروسی شرکت می کرد، آن شب خودش یک عروس تلقی می شد و از اتفاقات آن شب تجدید خاطره شب عروسی هائی بود که سال ها از آنها سپری شده، اما هنوز اجاق عشق شان داغ، گرم و یا حتی ولرم بود.

معصومه خانم همسر میانسال حاج ابراهیم رزاز هم جزو مهمان ها بود. دوتا بچه مامانی داشتند و ظاهرا هیچ غم و غصه ای در زندگی شان مشهود نبود. همه به زندگی این زوج خوش تیپ حسرت می خوردند. خیلی از دختران تهرانی که زمانی در فهرست نامزدهای احتمالی ازدواج یا حاج ابراهیم جوان بودند، هنوز امید از دست نداده و به لطایف الحیل منتظر فرصت بودند تا شده با جادو و جنبل، معصومه را از میدان به در کنند. بزرگترین مشکل معصومه مادر شوهر علیل و بیمارش فضا خانم بود. طبقه پائین خانه در محله اعیان نشین سعد آباد در اختیار وی و دو کلفتش بود که شب و روز تر و خشکش می کردند. حاج ابراهیم علاقه خاصی به مادرش داشت و معصومه همیشه حسود بود و فکر می کرد فضا خانم با وجود کبر سن و کلکسیون از بیماری ها سعی دارد بخش بزرگی از قلب ابراهیم را در تسخیر داشته باشد.

ترجیح بند خنده دار و مسخره در برنامه سیاه بازی «آب حوض می کشیم، پیرزن خفه می کنیم»، از ذهنش خارج نمی شد. خیلی با خودش کلنجار رفت تا توانست به خودش بقبولاند که راه حل نهائی این مشکل، آب حوضی است. کلفت های مادر شوهرش روزهای پنجشنبه مرخصی داشتند و پرستاری فضا خانم به عهده وی و ابراهیم بود. ابراهیم هم شب دیر وقت از بازار می آمد. پس بهترین فرصت همین بود. حالا مانده بود که یک آب حوضی جوان و قیراق و در عین حال باهوش و دهان قرص پیدا کند.

هر روز گوشش به کوچه بود تا صدای آب حوضی بلند شود. از اول هفته تا دوشنبه خبری نبود. بعدها هم چند پیرمرد با سطلی سوراخ به کوچه آمدند. معصومه سریع تشخیص داد که این ها مرد میدان نیستند. چاره ای نبود به جز انتظار. دو هفته ای گذشت تا آب حوضی ایده آل روز سه شنبه در کوچه پیدایش شد. جوان و نیرومند، ردیف دندان های مرتب با سینه ستبر و پاهای قوی و دست های بزرگ. تا جایی هم که لازم بود باهوش به نظر می رسید. معصومه یک پنج تومانی سبز را در دست می فشرد. لای در را باز و با صدای نازکی آب حوضی را صدا کرد. درحالی که گوشه پنج تومانی را نشان می داد گفت: «پس فردا بیا حوض رو خالی کن. بلدی خوب بشویی؟» در این فاصله آب حوضی که بعدا معلوم شد اسمش قادر است، اسکناس سبز را در دست معصومه به خوبی تشخیص داده بود. «بیا این پنج تومنی را داشته باش. پس فردا پنجشنبه سر ساعت ۹ صبح اینجا باش. باید سریع تموم کنی و یک حوض تر و تمیز و مرتب و پر آب تحویلیم بدی. مهمون داریم.» با لمس اسکناس، احساس خوشایندی به قادر دست داد. از معصومه خدا حافظی کرد و رفت.

روزهای سه شنبه و چهارشنبه هر کدام مثل یک قرن گذشت. در این دو روز معصومه سعی می کرد با شوهرش چشم تو چشم نشود و به اطاق مادر شوهرش نرود. روز موعود فرا رسید. سر صبح ابراهیم به بهانه کار زیاد سریع صبحانه خورد و رفت بازار. معصومه یک اسکناس قرمز ده تومانی و یک دست کت و شلوار نوی شوهرش را که خیلی زود دلش را زده بود، همراه با یک کله قند برد و روی پیرنشین نزدیک اطاق مادر شوهرش در طبقه هم کف قرار داد. سر موعود قادر پیدایش شد. آن پنج تومانی بیعانه کار خودش را کرده بود. سریع کارش را شروع کرد. معصومه دل تو دلش نبود که چطور برود سر اصل مطلب. دو ساعت بعد درست راس ساعت یازده قادر حوض را عین چشمه کوثر برق انداخته بود و آب تمیز قهقهه می زد. معصومه با چایی خوش رنگ و در کنارش چند شیرینی کشمش به نزد قادر آمد و از نتیجه کار اظهار رضایت نمود. توضیح داد که آن کت و شلوار و کله قند مال اوست.

مزد مماشات با دیکتاتورها

ویوسا عثمانی

مماشات و خشنودسازی سلطه‌طلبان امروز فقط باعث گستاخ‌تر شدن آنها در فردا می‌شود. امتیاز دادن به دیکتاتورها موقتی نیست، و مسلماً هیچ‌وقت صلح پایدار حاصل نخواهد کرد.

قاره اروپا به ورطه بحران در افتاده، ولادیمیر پوتین که طی سال‌های گذشته استقلال اوکراین را تدریجاً زیر سوال برده بود، امروز دیگر برای این کشور هیچ‌گونه تمامیت ارضی و حق حیات قائل نیست. رئیس‌جمهور روسیه سیاست خطرناک کشورگشایی را دنبال می‌کند که بر اساس آن، کشوری فقط به خاطر قدرت نظامی خود، سرنوشت کشور دیگری را تعیین می‌کند.

جنگ جاری، روش پوتین برای آزمایش دنیای دموکراتیک و تلاشی برای خرد کردن روح دموکراسی خواهد ماست. ولی این جنگ دنیای آزاد را چنان متحد کرد که دهه‌ها ندیده نبودیم. نحوه پاسخ ما، کشورهای بزرگ و کوچک، نه تنها آینده اوکراین، که آینده اروپا و دنیا را شکل خواهد داد. هر پاسخی به این بحران، فقط بر مردم اوکراین تأثیر ندارد، بلکه همین‌طور کیفیت دنیایی که می‌خواهیم در آن زندگی کنیم، و پیام جمعی ما به سلطه‌طلبان دنیا را شکل خواهد داد.

تماشای حملات بی‌هدف و وحشیانه به شهروندان بیگناه اوکراین، و مقاومت شجاعانه کسانی که برای جان‌شان و دفاع از استقلال‌شان می‌جنگند، یادآوری دردناک گذشته تاریخ مردم کوزوو است. برای ما این‌ها تصاویری کاملاً آشنا و واقعی است. برای همین ما طرف اوکراین هستیم و طرف متحدانمان در ناتو و همه کسانی که خواستار رشد و شکوفایی ارزش‌های دموکراتیک در دنیا هستند، چون این موضوع خیلی فراتر از مقاومت فقط یک کشور یا ملتی علیه استبداد است.

کوزوو خیلی خوب می‌داند پیامدهای کوتاه آمدن و سازش به قیمت قربانی کردن مردم بی‌گناه چیست. مماشات با اسلوبودان میلوشویچ بود که منجر شد به جنگ‌های خونین زیادی در یوگسلاوی سابق به دست یک رژیم نسل‌کش و به نام امیال فاشیستی برای



خلق «صربستان بزرگ». و همه این‌ها جلوی چشم دنیا اتفاق افتاد. خوشبختانه دنیا و ناتو سال ۱۹۹۹ به کمک ما آمد و به نسل‌کشی، جنایات جنگی و جنایات علیه بشریت در کوزوو خاتمه داد. اما امروز یک بار دیگر شاهد نقض فاحش حقوق بین‌الملل، تجاوز وحشیانه و بی‌رحمانه علیه اوکراین و مردم بیگناهش و احتمال جنگی بسیار بزرگ‌تر در اروپا و فراتر از آن هستیم.

در حالی که نگاه دنیا به درستی به اوکراین دوخته شده، این‌جا در قلب اروپا ما یک تهدید مهم دیگر را احساس می‌کنیم. در منطقه ما هم پوتین چنگال خود را محکم و عمیق فرو کرده و از طریق عامل نیابتی خود یعنی صربستان اعمال نفوذ می‌کند. طی سال‌های اخیر صربستان تلاش‌های خود را برای بی‌ثبات‌سازی کوزوو، بوسنی و هرزگوین، و مونته‌نگرو تشدید کرده است. رابطه روسیه با رهبران جنگ‌طلب و دردسرساز غرب بالکان، یعنی الکساندر ووچیچ رئیس‌جمهور صربستان و میلوراد دودیک رهبر صرب‌های بوسنی، بر کسی پوشیده نیست. خصوصاً میزان حمایت نظامی و سیاسی روسیه از صربستان قابل توجه است و از آنکارا تا لندن، و از برلین تا واشنگتن باید زنگ خطر را به صدا در آورد. در سال ۲۰۱۲، پیش از به قدرت رسیدن ووچیچ، صربستان دو فعالیت نظامی با متحد شرقی خود داشت. بعد از گذشت تقریباً یک دهه از رهبری او، تعداد این فعالیت‌ها رشد شدیدی داشته است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



مریم سالاری

مربی یوگا



کلاس رایگان یوگا برای عزیزان مبتلا به بیماری ام. اس.
در حال حاضر از طریق وب سایت «زوم» Zoom برگزار می‌شود.

با انجام یوگا شما می‌توانید:

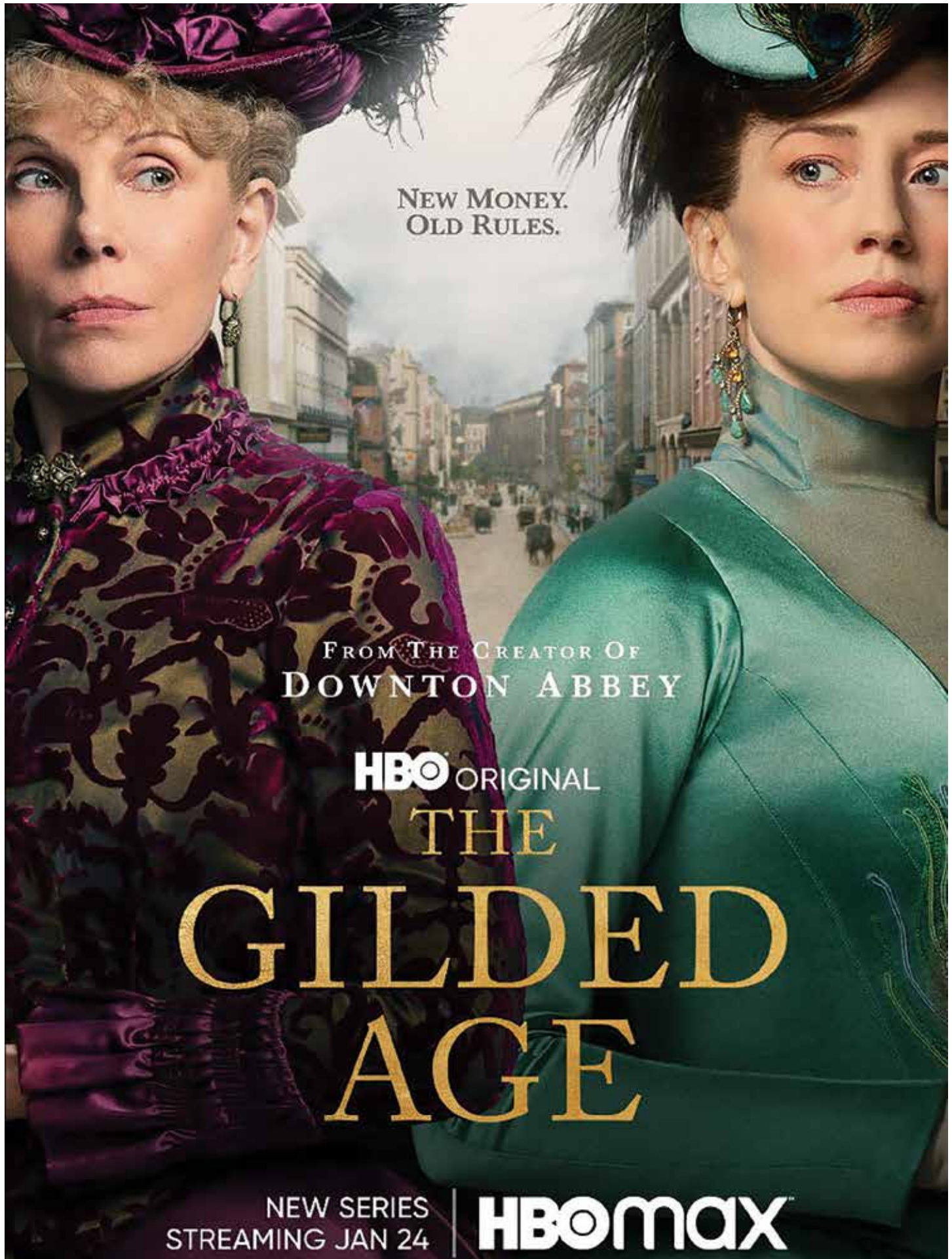
- ♦ قوی کردن ماهیچه‌ها و عضلات
- ♦ داشتن تعادل بهتر
- ♦ بالا بردن انرژی
- ♦ مبارزه با خستگی
- ♦ بالا بردن قدرت تمرکز

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

www.msyogasociety.org

- ♦ Classes ONLY for people diagnosed with MS
- ♦ For questions & information please call Maryam

(408) 802-8882



NEW MONEY.
OLD RULES.

FROM THE CREATOR OF
DOWNTON ABBEY

HBO ORIGINAL

THE
GILDED
AGE

NEW SERIES
STREAMING JAN 24

HBOmax

idents[®]

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

Burg & Brock. dose not warranty or guarantee the outcome of any legal matter.



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

Powerful Injury Lawyers are subsidiaries of Law Offices of Burg & Brock. Law Offices of F



نگاهی به تاریخ همجنس گرایی

بخش سوم

منیژه مغیثی

همجنس خواهی در گستره تاریخ

پژوهش های تاریخی به ما می آموزد که نفرت از هم جنس خواهی و یا دو جنس گرایی و سایر گزینه های جنسی تنها در مقطعی از تاریخ زندگی بشر وجود داشته است. برای روشن شدن این موضوع لازم است به هزاران سال پیش از این برگردیم.

به جرات می توان گفت که در بیشتر تمدن های باستانی از یونان، روم، هند و چین و ژاپن گرفته تا اروپا، آفریقا و تمدن اعراب و ایران باستان عشق و خواست به هم جنس کم و بیش وجود داشته است.

«تمایل یک جنس به هم جنس خود (Same sex desire) چیز تازه ای نیست و شواهد موجود برخلاف تصور برخی نشان می دهد که در بسیاری از فرهنگ ها وجود داشته، از فرهنگی به فرهنگ دیگر نیز صادر نشده است. مسئله مورد بحث این است که آیا همانگونه که در عصر مدرن رایج است، این گرایش بیان کننده هویت شخص بوده است؟»^۱

سرشت بشر با تمام پیچیدگی هایش کم و بیش در تمام جوامع از ویژه گی های مشابهی برخوردار بوده است. آنچه فهم این جوامع را پیچیده می سازد تفاوت های فرهنگی می باشد. بنابراین برای درک این موضوع باید سری به فرهنگ ها و تمدن های باستان بزنیم و مدارک مستند آن دوران در این زمینه را بازبینی کنیم. بهترین آغاز فرهنگ یونان باستان است.

یونان: دستاوردهای یونانیان در زمینه هنر، ادبیات، فلسفه و معماری پایه و منشاء فرهنگ غرب برای دو هزار سال بوده است. دموکراسی هدیه یونان باستان به جهان بود هر چند زنان و برده ها از این دموکراسی بی بهره بودند. ایده دموکراسی در غرب، بر پایه دموکراسی یونانی بنا شد که تنها برای «آزاد مردان» بود. تمدن یونان از همین نگاه بر ایمن جذاب بوده است. هیچ شهری هم چون آتن، تمدن و فرهنگ غرب را شکل نداد. اولین پارلمان اروپا در آتن بود. دستگاه دولتی هر سال عوض می شد. در آتن فلسفه، علم و دموکراسی شکوفان بود. «گشاده نظری پرشور و شوق و خلاقیت در ایده پروری و وسعت نظر یونانیان ما را فریفته این تمدن کرده است.»^۲ در یونان، متمدن ترین و فرهیخته ترین تمدن باستان، عشق به هم جنس حرام (تابو) نبود. یونانیان باستان در رابطه با سکس و تمایلات جنسی تعصب نداشتند و کمر و و محتاط نبودند. هنگامی که در سال ۲۰۰۰ در شهر ناپل، در جنوب ایتالیا، موزه ملی باستان شناسی ناپل (National Archaeological Museum)، اطاق در بسته و پنهان شده از چشم دوستداران هنر یونان و رم باستان را به نام (Gabinetto Segreto)، پس از کشمکش بسیار با کلیسا و اخلاق گرایان گشود، گنجینه ای از هنر اروتیک و کام گرایی (erotic) مربوط به این دو فرهنگ باستانی بر روی علاقمندان باز شد.

شهر پُمپی در جنوب ایتالیا در سال ۹۶ میلادی به خاطر فوران آتش فشان وزوز (Vesuvius) زیر خاکستر مدفون شد، کمتر کسی می دانست که زیر این تل عظیم خاکستر مجموعه ای از فرهنگ اروتیک شامل نقاشی های آبرنگی روی گچ، مجسمه ها، چراغ روغن سوز، موزاییک، سکه و سایر اشیاء اروتیک که بیانگر رابطه هم جنس خواهی و دگر جنس خواهی است پنهان شده است. این مجموعه که در سال ۲۰۰۵ بر روی همگان گشوده شد، یاد آور این نکته است که روم و یونان باستان از رفتار جنسی و سکسی متفاوتی از آنچه امروزه داریم، برخوردار بوده اند. به کار بردن واژه هم جنس گرا یا دو جنس گرا و سایر گزینه های جنسی برای نامیدن این گونه گرایش ها در یونان باستان، نادرست است زیرا این واژه ها با مفهومی که امروزه به کار می بریم در یونان باستان ناتوانند. نزدیکترین واژه به گرایش هم جنس خواهی پایدراستیا (Paideraestia) بوده که گویاترین ترجمه، عشق پسر بوده است. این رابطه میان پسر نوجوان ۵۲-۵۵ ساله و مرد مسن تر برقرار می شد که وی را ایرستر (Eraster) یا عاشق می نامیدند. وظیفه مرد مسن تر این بود که جوان را حمایت کرده و برایش الگویی از شجاعت، پاکدامنی، فضیلت و خرد و دانش باشد. کشش و جاذبه مرد جوان بر پایه زیبایی، جوانی، قدرت بدنی و پای بندی احتمالی او در آینده به اخلاق، معنویت و گرایش های روشنفکرانه تعیین می شد.^۳ یونانیان خواست جنسی را، بر خلاف مذهب، همچون یک معضل نمی دیدند بلکه آن را بخشی از نیاز های بشری مانند خوردن و خوابیدن، در حد میانه روی، می سنجیدند.

از آنجا که طبقه بندی سکس و رابطه جنسی در یونان باستان در مقایسه با زمان ما متفاوت بود، در زبان یونان باستان واژه های هم جنس خواه و دو جنس خواه وجود نداشت. امروزه ما خواست جنسی (Sexual Expression) را بر پایه جنسیت، طبقه بندی می کنیم. بدین ترتیب رابطه جنسی دو مرد و یا دو زن با یکدیگر را هم جنس گرایی، یک مرد و یک زن را دگر جنس گرایی و زمانی که فردی با هر دو جنس رابطه داشته باشد، دو جنس گرایی می نامیم. یونانیان بر این باور بودند، که در رابطه دو فرد و یا کشش جنسی میان آنها، زیبایی مرد و یا زن نقش مهمی ایفا می کند. در این رابطه افزون بر زیبایی، شخصیت فردی و فاعل و مفعول بودن طرفین نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده است. در جامعه مرد سالار یونان و می توان گفت تا حدودی زن ستیز، مفعول تنها شامل زنان و جوانان می شده است و نه شهروندان آزاد.^۴ در یونان باستان رابطه و کشش جنسی بر پایه سلیقه و امتیازات فردی سنجیده می شد و نه معیارهای اخلاقی.

برخی از تاریخ شناسان و پژوهش گران باور دارند که عشق به هم جنس تنها در طبقات بالا و فرهیخته گان یونان باستان رواج داشته است. اما واقعیت این است که این رابطه بسیار گسترده و تقریباً فراگیر بوده است. البته برخی از پژوهشگران به کار بردن واژه هم جنس گرا در مورد تمدن های باستانی را نایجا می دانند. آنها استدلال می کنند که بخاطر تفاوت سنی بین دو هم جنس خواه در گذشته های دور نمی توان این رابطه را هم جنس خواهی نامید. باید پرسید مگر در رابطه بین یک زن و مرد (دگر جنس گرا) تفاوت سنی وجود نداشته است؟^۵ حتی امروزه، در سده بیست و یکم، در کشورهای در راه توسعه و پیشرفت و مناطق روستایی نشین، تفاوت سنی بین زن و شوهر بسیار زیاد است. آیا دگر جنس گرایی بیان کننده رابطه جنسی آنان نیست؟

به گمان نگارنده گرچه نمی توان واژه هم جنس خواه (Gay)، یعنی رابطه جنسی آزاد، برابر و دمکراتیک دو فرد بالغ را در روابط جنسی در یونان باستان به کار برد اما آنچه تاریخ به ما می آموزد این است که عشق و تمایل به هم جنس، با هر نامی که به کار بریم، در تاریخ بشر همواره وجود داشته و خواهد داشت.

یونانیان باستان، گرایش جنسی و ارتباط جنسی را بر پایه نقش جنسی دو طرف ارزیابی می کردند و نه بر پایه جنسیت آنان. به این معنی که در این رابطه، شخص فاعل است یا مفعول. در جوامع مرد سالار، عشق و سکس در ارتباط با «قدرت» مفهوم می یابد. از این روی، «مرد واقعی» فردی است که در همه روابطش دست بالا را دارد و از قدرت برخوردار است. بنابر این مهم این است که در رابطه جنسی فرد فاعل است یا مفعول. در جامعه های مرد سالار اهمیت فاعل و مفعول بودن بر پایه برتری و چیرگی (Domi-nance) یا تسلیم و سرسپردگی (Submissive) تعریف می شده است. در یونان باستان فاعل از مقام و مرتبه اجتماعی بالایی برخوردار بوده، و در مقابل، مفعول رتبه اجتماعی پایین تری داشته است. فاعل بودن دلیل «مردانگی» و دست بالا را داشتن، و مفعول بودن یعنی خود را در حد «زن» پایین آوردن و خوار شدن است. سکس و ازدواج لزوماً در ارتباط با یکدیگر نبوده اند اما سکس با چیرگی و برتری پیوند داشته است. برتری خواهی جنسی جامعه یونان بر پایه تفکر سلطه گری و سلطه پذیری استوار بود که بازتاب آن در رابطه جنسی بیان می شد. جالب اینجاست که این فرهنگ پس از هزاران سال و با وجود دگرگونی های شگرف اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی هنوز در ذهن بسیاری از مردم و قوانین جامعه های امروزی نقش خود را بازی می کند و بازتاب آن را برای نمونه می توان در قانون جزای اسلامی، در رابطه با هم جنس خواهان دید، که به آن خواهم پرداخت.

1- Parkinson, p. 10

2- Crompton, p. 1

3- Ibid. 3 & 4

4- Homosexuality, Stanford. Encyclopedia of Philosophy

5- Boswell, p. 28

ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،

پیشه و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408)221-8624

تغذیه سالم همراه با یوگا و مدیتیشن

مریم سالاری - مربی یوگا (بخش اول)

های بعدی چکیده ای از تجسس ها و تحقیقاتی که سعی کردم از منابع موثق جمع آوری کنم و آنها را در زندگی خودم اجرا کنم، با شما عزیزان سهیم خواهم شد.

علت اول: در درجه اول این راه و روش را در زندگی اجرا کردم و نتیجه خوبی برایم از آن حاصل شد و چون بنابر حرفه ام سلامتی، شادابی و بدون درد زندگی کردن دیگران برایم حرف اول را می زند، بر آن شدم که در اینجا این اطلاعات را با شما سهیم بشوم. پس امید دارم با اشتراک گذاشتن این مطالب دریچه ای جدید به روی شما خوبان باز شود و با بازنگری به رژیم غذایی خود بتوانید سلامتی، شادابی و روزهای بدون درد را در زندگیانتان تجربه کنید.

علت دوم: علت دوم سهیم شدن این اطلاعات این است که متوجه شدم با تغذیه سالم می توانیم حتی بسیاری از بیماری های که ممکن است ژن آن در بدن ما نهفته باشد را خاموش نگاه داشت، (در این مورد توضیحات بیشتری خواهم داد). پس اگر تحقیقاتی در این زمینه انجام شده است و ثابت شده که می توانیم با سالم خوردن از ابتلا به بسیاری از بیماریها جلوگیری کنیم، حتی آنهایی که ممکن است به طور ژنتیک در بدن ما باشد، چرا ما این کار انجام ندهیم. حالا که علت شروع و بازنگری من را نسبت به رژیم غذایی ام، نتیجه حاصل از اجرای آن و علت به اشتراک گذاشتن آن را با شما عزیزان سهیم شدم، خوب است که راجع به شروع و منابع که در این راه به من کمک کرد توضیحات بیشتری بدهم.

شروع تغذیه سالم من به این شکل آغاز شد. به پیشنهاد شریک زندگی ام، دو کتاب از خانم دکتر تری والس (Terry Wahls, M.D) خریداری کردیم. سالیان پیش زمانی که با بیماری ام. اس خودم دست و پنجه نرم می کردم، در مقاله ای چند خطی در مورد خانم دکتر تری والس خوانده بودم. استاد دانشگاه، بسیار فعال در زندگی شخصی و در حرفه اش، دهنده مارتن. دکتر والس در سال ۲۰۰۰ به بیماری ام. اس مبتلا شده بود و بیماریش به شکلی پیشرفته بود که چندین ماه بعد از تشخیص این بیماری، دیگر قادر به راه رفتن نبوده و مجبور به استفاده از ویلچر می شود. اما او کسی است که بعد از امتحان کردن راه های مختلف درمانی و جواب نگرفتن به تغییر رژیم غذایی خود می پردازد. دکتر والس سلامتی کامل خودش را به دست می آورد، به نحوی که بعد از شش ماه از شروع رژیم غذایی جدیدش قادر به ترک ویلچر می شود و در حال حاضر به دوچرخه سواری می پردازد.

اول سال میلادی تصمیم گرفتم سرعتم را در بسیاری از جنبه های زندگی پائین بیاورم و سلامتیم را به عنوان الویت اول زندگی در نظر بگیرم. در این راستا شروع به بازنگری به رژیم غذایی خودم کردم. با اینکه جزء افرادی هستم که تقریباً رژیم غذایی سالمی را دنبال می کنم، اما متوجه شدم این جنبه زندگی در دو سال گذشته و با آمدن کرونا در بسیاری از زمینه ها دستخوش تغییراتی شده است. در خانه ماندن، وقت زیاد، فعالیت کم، آشپزی زیاد، خوردن بیش از حد نیاز بدنم، از عواملی بود که شاید شما هم با آغاز کرونا در زندگی خود تجربه کرده باشید. بله، تمام این موارد باعث شده بود که نه تنها حدود پانزده پوند به وزن ثابت من اضافه شود، بلکه پرخوری جزء عادت روزانه ام شده بود. احساس می کردم مدام گرسنه هستم و باید چیزی بخورم و بخصوص شیرینی و نان جزء مواد مصرفی روزانه ام شده بود. تصمیم گرفتم به جای اینکه فقط نگران اضافه وزن و پرخوری خودم باشم، کاری در این زمینه انجام بدهم. احساسم را نسبت به وضع موجود و تصمیمم را با شریک زندگی ام در میان گذاشتم و خوشبختانه باز خورد و همکاری و همراهی خوبی را دریافت کردم. بر آن شدیم که دانش خودمان را در زمینه تغذیه سالم بالا ببریم. انگار با اعلام این تصمیم دریچه های تازه ای برایمان باز شد و با منابع مختلفی آشنایی پیدا کردیم.

خواندن مطالب و دنبال کردن رژیم غذایی نه تنها دانش من را در انتخاب مواد غذایی روزانه ام بالا برد و به تنوع آن افزود، بلکه در حال حاضر احساس سلامتی بیشتری دارم و احساس می کنم سیستم گوارشی ام بهتر کار می کند و نفخ معده ام کمتر شده است. همچنین درد شانه ام که در اثر سانحه ای در چند سال گذشته به صورت درد مزمن درآمده بود و به تشخیص دکتر تورم زیادی را در این ناحیه ایجاد کرده بود، کم کم شروع به کاهش یافتن کرد. با اجرای این تغذیه سالم عادت پرخوری ام از بین رفت و بدون اینکه بخواهم با نخوردن و رژیم غذایی سخت وزن خودم را پائین بیاورم، با تغذیه سالم در ظرف یک ماه و نیم حدود پنج پوند از وزن اضافه ام را از دست دادم. البته در اینجا خاطر نشان می کنم که من دکتر تغذیه نیستم و به دو علت در این مقاله و مقاله

دنباله مطلب در صفحه ۲۵

مریم سالاری

مربی یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

یوگا سفری است توسط خویشتن، از خویشتن، به سوی خویشتن.

(408) 802-8882

برای اطلاع از زمان و ساعت کلاس ها با ما تماس بگیرید

MINDFUL YOGA
Group



با انجام یوگا شما می توانید:

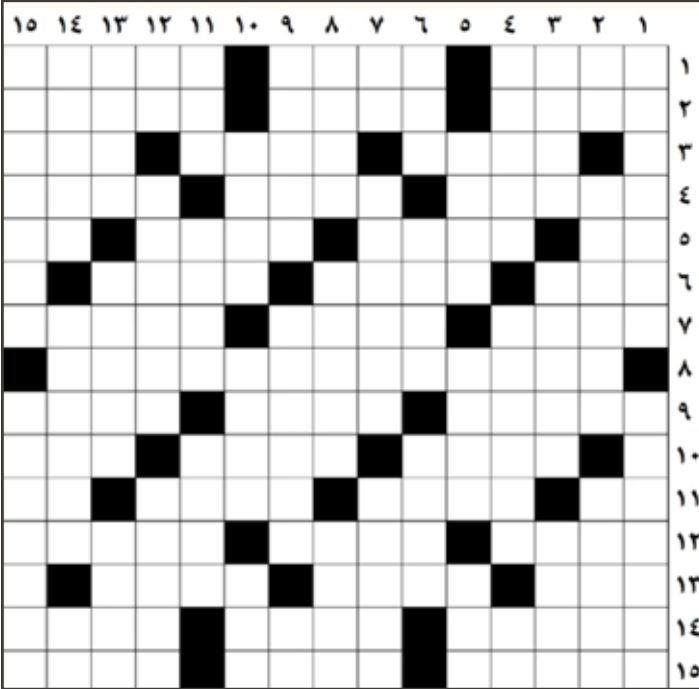
- ♦ شناخت و ارتباط بهتر با بدن ♦ قبول وضعیت جسمی و روحی ♦ بالا بردن نیروی تفکر ♦ شناخت انرژی های درونی
- ♦ تعادل بین چاکراها ♦ هماهنگی بدن، فکر و روح ♦ سلامتی و شادابی برای تمام عمر

♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



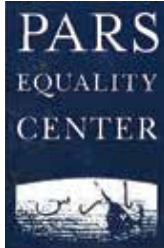
دو نیروی انگیزشی اصلی وجود دارد: «ترس» و «عشق». هنگامی که می ترسیم در زندگی پسرفت می کنیم و هنگامی که عشق می ورزیم آغوش خود را به سوی آن چه که زندگی با شور و هیجان به ما تقدیم می کند باز می کنیم. «جان لنون»

عمودی

- ۱- شهر تپه باستانی قلعه کش، که از شهرهای استان مازندران است- یکی از جوایز جشنواره فیلم فجر
- ۲- تکبر و غرور- محل نگهداری اجناس اضافه در خانه- صنعت شعری
- ۳- زاپاس خودرو- موجود مهیب خیالی- اثر امیل زولا
- ۴- محدوده ای شامل چند شهر- برابری- لقب سلاطین پیشدادی
- ۵- آهنگ- نداشتن همسر- چربی حیوان
- ۶- مشکل- کرگدن- بیماری سگی
- ۷- خاندان- قلعه ضحاک و روستای دیزج حسن بیگ از آثار زیبای این شهر می باشد- نقاشی سبک درباری
- ۸- نویسنده- زمان ها- سرما آفرین- تابستانی
- ۹- فرق و اختلاف- دسر ایرانی- همان کافی است
- ۱۰- شاهزاده- نام پسرانه- مزار شمس تبریزی و برج شمس تبریز از آثار دیدنی و تاریخی این شهر است
- ۱۱- نوبت بازی- وسیله ذوب لحیم- کشتی گیر آماده
- ۱۲- پول رایج در ژاپن- طراوت- راه قابل عبور برای چارپایان
- ۱۳- عضو ناطق- از اتاق های خانه- کشکینه
- ۱۴- رققا و دوستان- بی نظمی و آشوب- باریک تر از آن نیست!
- ۱۵- از آثار دیدنی و باستانی استان فارس در کارزون- دستگاهی برقی در آشپزخانه

افقی

- ۱- عروس هزار داماد- آرام- مهمترین پیست اسکی ایران و منطقه خاورمیانه
- ۲- جاویدان- مخالف و ناسازگار- مورد نیاز محترک
- ۳- نوار ضبط صوت- این تنگه دارای زیبایی های منحصر به فردی است که می تواند چشم هر بیننده و علاقمند به طبیعت و میراث فرهنگی را بنوازد- ارغنون
- ۴- کارگردان فیلم «چگونه می توان یک میلیون دلار دزدید؟»- گذشتن و رد شدن- آشنا
- ۵- خم بزرگ- پسر فریدون در شاهنامه- منفرد- مخفف «نه از»
- ۶- همانندی- پارچه ابریشمی رنگین- کوبیدن و نرم کردن
- ۷- زمان و وقت- نامرتب- نام کمال ادیب ترکیه
- ۸- منطقه ای در شهرستان تالش دارای مناطق دیدنی و جذاب
- ۹- پیر و مرشد قماربازان- دیرنشین- کبوتر صحرایی
- ۱۰- مواد زائد خون- عنوان امپراطوران روسیه- قیمت
- ۱۱- حرف هشتم فارسی- روش های پسندیده- آیین ها- کسی که دستش معیوب و از کار افتاده باشد
- ۱۲- آرایش و زیور- بی جنبش- گلخانه
- ۱۳- آزاد- تابع- تهی و پوچ
- ۱۴- آمریکایی- شرکت صنایع سنگین سوئدی- بوی خوش
- ۱۵- فهرست راهنما- گرمابخش زمستان- هافبک اسبق تیم ملی فوتبال آرژانتین



Immigration & Citizenship Services

ارائه خدمات مهاجرتی با کیفیت عالی و هزینه کم برای افراد واجد شرایط به شرح ذیل می باشد:

- ♦ تابعیت آمریکا (سیتی زن شیپ)
- ♦ ویزای مهاجرت و انجام امور کنسولی
- ♦ درخواست کارت اقامت دائم (گرین کارت) و تجدید کارت
- ♦ مجوز اشتغال
- ♦ مجوز سفر
- ♦ کمک به قربانیان خشونت (VAWA)
- ♦ درخواست معافیت از پرداخت هزینه اداره مهاجرت برای افراد واجد شرایط

گروه حقوقی مجرب ما به زبان های فارسی، انگلیسی، اسپانیایی و فرانسوی، آماده ارائه خدمت به افراد واجد شرایط می باشند.

لطفا برای تعیین وقت با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 261-6405

(818) 616-3091

1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

4954 Van Nuys Blvd., Suite 201
Sherman Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

A Department of Justice Recognized ♦ 501(c)3 Nonprofit Organization

به جای مبارزه با جنگ، برای صلح بکوشیم.
به جای مبارزه با فقر، برای فراوانی تلاش کنیم.
و به جای تکیه افراطی بر منع کردن از بدی، انجام کارهای نیک را تبلیغ کنیم.



جهت پیشگیری ویروس کرونا:

اداره بهداشت زدن واکسن کووید ۱۹ را توصیه می کند چون باعث محافظت از ابتلا به ویروس و بیماری کووید ۱۹ می شود. هر چه تعداد بیشتری از مردم واکسینه شوند، کنترل بهتری به روی این همه گیری خواهیم داشت.



نیاز مندیها

جویای کار

آماده نگهداری از فرزند و یا خانمی سالمند در منطقه ساکرامنتو هستم.
(۵۱۰)۴۵۸-۸۱۲۳

معاوضه ملک

«ملک در تهران معاوضه با ملک در غرب آمریکا،
یک واحد آپارتمان لوکس و یک قطعه زمین
ایمیل: tahimex@gamil.com شماره تلفن و واتساپ: ۲۰۶-۵۳۹-۷۴۰۸

فروش ملک

ملک در نوشهر، مازندران. یک واحد آپارتمان لوکس، ۲ اتاق خواب و ۲ توالی.
email: dsaghafian@yahoo.com
شماره تلفن واتساپ در آمریکا ۹۵۶۸-۲۰۶(۴۰۸) در ایران ۹۸-۹۰۵-۲۰۲-۴۴۱۱

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شروردین
افکار منفی می توانند بر سلامت فیزیولوژیکی شما تأثیر بگذارند. در این ماه خیلی حواستان را جمع کنید، مواظب فرصت ها باشید تا آنها را از دست ندهید. شکست هایی که در گذشته در زمینه شغلی خورده اید باعث ترس شما شده است و نمی گذارد کار جدیدی را شروع کنید، باید افکار قدیمی خود را دور بریزید و قدرت ریسک داشته باشید.	مسافرتی که مدت ها در انتظارش بوده اید به زودی برایتان فراهم خواهد شد. این ماه باید به وعده هایی که داده بودید عمل کرده و یا کاری که موعد آن فرارسیده را انجام دهید. مراقب تنش در زندگی خانگی خود باشید. این هیجانات می تواند منجر به ارتباط نادرست، چرخش های غیرمنتظره سرنوشت، هرج و مرج تصادفی و ضرر مالی شود.	مثبت فکر کنید. ابداع گر باشید. آماده باشید که از منطقه راحتی خود بیرون بیایید. پیشرفت های غیر قابل پیش بینی پایه های زندگی تان را تکان می دهد. موقعیت ها و تعهدات خود را ارزیابی کنید. شخصیت خود را قوی کنید و ذهن تان را برای فرصت های جدید عالی باز کنید. تحولاتی در زندگی حرفه ای تان رخ خواهد داد.	تحولاتی در زندگی حرفه ای تان رخ خواهد داد. با قدرت مسئولیت های تان را به عهده بگیرید. به ندای درون تان گوش دهید و بگذارید که هدایت تان کند. ناخودآگاه از شکست ترس دارید اما بدانید که به موفقیت می رسید. دایره اجتماعی تان در حال تغییر است، از شما می خواهد که دیدتان را گسترش دهید و چشم انداز خود را حفظ کنید.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
شما باید یک فکر خوش بینانه و دیدگاه مثبت داشته باشید. ممکن است با اختلالات متعددی روبرو شوید اما به تدریج ممکن است کار خود را کارآمدتر مدیریت کرده و از پله های موفقیت بالا بروید. در طول این ماه ممکن است چندین فرصت سودآور بدست آورید. ممکن است وضعیت مالی شما به طور مداوم بهبود یابد. ذهن خود را از درگیری ها به دور کنید.	به دنبال فرصت هایی برای درگیر شدن در جامعه خود باشید. نه تنها درمانی خواهد بود، بلکه قلب شما را پر از قدرانی خواهد کرد و شاید حتی به شما کمک کند تا دوستان جدیدی پیدا کنید! از هرگونه جلسه بدون برنامه خودداری کنید و هیچگونه ایمیل یا پیامی را بدون شفافیت کامل ارسال نکنید. برخی از شما ممکن است پیشنهاد ازدواج خوبی دریافت کنید.	سخت کوشی شما احتمالاً شناخته می شود و ممکن است برای آن پاداش دریافت کنید. اگر به دنبال شغلی هستید، این احتمال وجود دارد که شغلی پیدا کنید. هزینه های خود را پیگیری کنید و مالیات خود را زودتر تنظیم کنید. زندگی عاشقانه شما در این ماه نیاز به توجه زیادی دارد. بخشی از زمان خود را به تنهایی بگذرانید، تا بتوانید کمی از خود مراقبت کنید.	سعی کنید انتظارات زیادی از دوستی های تان نداشته باشید که ناامید خواهید شد. از مقایسه کردن خودتان با رقیبان اجتناب کنید. احساس خواهید کرد که با تغییراتی رو به رو می شوید اما می توانید در جهت تسهیل شدن این روند کمک کنید. فرصتی دارید که تعهدات مالی و شخصی خود را مجدداً ارزیابی کنید تا جایی که احساس امنیت کنید.
اسفند	آذر	شهریور	فرورد
میزبان دوست عزیز می خواهید بود که می توانید با او درد دل کنید و با طرح مشکلات پیش رویتان از او کمک فکری بخواهید. تردید و دودلی موجب به تعویق افتادن کارتان خواهد شد و این اصلاً به نفع شما نیست. اگر در حال حاضر در یک ارتباط رماتیکی هستید، باید قدری زمان کنار بگذارید و با هم تنها باشید تا دوباره با هم هماهنگ شوید.	اگر در زمینه تدریس هستید، این هفته از نظر رشد مالی سودآور خواهد بود. زوج های جوان به دلیل ارتباط نادرست ممکن است در زندگی با فراز و نشیب هایی روبرو شوند. سعی کنید با صبر و صحبت مشکلات را حل کنید و یا در نهایت کمک از متخصص بگیرید. سخت کوشی و قاطعیت در کسب و کار به شما کمک می کند.	ارزش و توانایی های خودتان را دست کم نگیرید و اعتماد به نفس تان را حفظ کنید. شما باید در رفتارهایتان علاوه بر داشتن محبت و توجه نسبت به کسانی که دوست دارید وظایف و مسئولیت های خودتان را هم در نظر داشته باشید تا بتوانید همه چیز را تحت کنترل داشته باشید. اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که به شما احساس دوست داشتن و حمایت می دهند.	اهداف خود را مشخص کنید. دیدگاه خودتان را حفظ کنید. از توانایی های تان در جهت پیشرفت در زندگی تان استفاده کنید. بیشتر به خودتان ایمان داشته باشید، فروتن باشید، تا پیشرفت کنید. از یک شرایط غیر قابل پیش بینی رها خواهید شد. از پیش بینی کردن حوادث اجتناب کنید. فرصت دومی در رابطه با عشق و خواسته قلبی تان خواهید داشت.

مشتریان هموار کردند تا بتوانند همچنان از PM پرداخت هایشان را انجام دهند. بدین صورت که از طریق مبادله گر ارز (اکسچنجر) با پرداخت PM برای رضا ویمانی می خریدند و رضا پول را در حساب ویمانی اش دریافت می کرد. سپس مشتری ها مشخصات این مبادله را برای رضا می فرستادند تا مبلغ در حساب آنها در وبسایت رضا اضافه شود.

بخاطر دستی بودن اضافه کردن وجه به حساب مشتری ها، سرعت پرداخت هایی که در وبسایت انجام می شد خیلی کند شد. تقریباً به مدد سال ۲۰۰۸ بازگشته بود و با این روش، از سرعت فروش نیز خیلی کاسته شد. شاید تمام سال ۲۰۱۳ را صرف مبارزه با این چالش کردند تا فقط جلوی فروپاشی این بیزنس را بگیرند تا بلکه در آینده راه حلی پیدا شود.

روزها و هفته ها به این شکل می گذشت تا اینکه «payeer» را کشف کردند. یک وبسایت صرافی یا مبادله پول های الکترونیکی که خدمات پرداخت الکترونیکی هم ارائه می کرد. مشتری می توانست با کلیک بر دکمه «پرداخت از طریق payeer» وارد درگاه پرداخت این سایت شود و در آنجا انتخاب می کرد که از کدام ارز الکترونیکی پرداخت را انجام دهد که PM هم یکی از گزینه ها بود. برای مشتری ها این راه خیلی راحت و ایده آل بود ولی برای رضا نبود. چون payeer محبوبیت زیادی در بازارهای پول های الکترونیکی نداشت و ارزشش در مبادلات ارزی پائین بود. با تمام این اوصاف توانسته بود به رضا و تیمش کمک کند تا چرخ کند شده را کمی سرعت ببخشند.

چند ماهی طول نکشید که PM از سایت payeer برداشته شد. دوباره رضا با چالش پرداخت و دریافت ارز مواجه شد. در نتیجه به ناچار PM را کنار گذاشتند و به آگویی و ویمانی بسنده کردند. مشتری ها هم مجبور شدند به این دو سوق پیدا کنند. آنها چاره داشتند ولی رضا چاره ای نداشت. بالاخره با چنگ و دندان این بیزنس را به جلو پیش می بردند تا اینکه سال ۲۰۱۳ با تمام داستان ها و طوفان هایش به پایان رسید.



میلاد رضایی کلانتری به جرم سایبری فروش اطلاعات حدود ۲/۵ میلیون کارت اعتباری، که منجر به ۱/۲ میلیارد دلار خسارت به بانک های آمریکایی شد، در حال سپری کردن دوران محکومیت ده ساله اش در زندان فدرال آمریکا می باشد. بخاطر تنهایی و فرسنگ ها دوری از وطنش، به فکر نوشتن داستان زندگی اش به زبان انگلیسی افتاد. آنچه می خوانید برگرفته از ترجمه فارسی کتاب او است.

۲۰۱۴-۲۰۱۳: پرفکت مانی (PM)

در اواسط سال ۲۰۱۳، رضا، بیزننش با چالشی جدی مواجه شد. مدیر LR یعنی سیستم واسطه پرداخت وبسایت رضا، در اسپانیا دستگیر شد. با بیش از یک میلیون عضو و بیش از پنجاه و پنج میلیون تراکنش. این سرویس نیز همانند ایگولد توسط FBI توقیف شد و مدیر آن به پولشویی بیش از شش میلیارد دلار متهم شد. بسته شدن LR ضربه محکمی به بیزنس رضا بود و او را از جاده آسفالت به جاده خاکی کشانده بود. جایگزین مناسبی برای LR وجود نداشت مگر PM. ولی PM بسیار هوشیار بود و نمی خواست به سر نوشت LR دچار شود. LR بسیار آسانگیر بود و اکثر بیزنس های زیرزمینی و غیرقانونی از این سیستم استفاده می کردند. ولی PM حساب هایی را که فعالیت های مشکوک داشتند را به سرعت می بست. چند روز بعد از بسته شدن LR، تیم رضا PM را وارد سیستم پرداخت و دریافت وجه نمود. بسته شدن LR آنها را مجاب کرد که نباید فقط به یک واسطه پرداخت تکیه کرد. همزمان از آگویی (egopey) و ویمانی (webmoney) هم استفاده می کردند. تا در نهایت سه دروازه پرداخت برای مشتریان فراهم باشد. بعد از چند هفته PM حساب رضا را مسدود کرد ولی او به شیوه های مختلفی هوشیاری PM را دور می زند و حساب را تا یک ماه فعال نگه داشت. در نهایت با حساس تر شدن PM، حسابهای آنها یکی پس از دیگری در اندک مدتی بسته می شد.

بالاخره رضا تصمیم گرفت موقتاً PM را کنار بگذارد. ویمانی یک شرکت روسی است که استفاده از آن برای مشتری ها کمی پیچیده بود و آگویی هم سرویس جدیدی بود که هنوز فراگیر نشده بود و به همین علت تهیه این ارز برای مشتری ها آسان نبود. تیم برنامه نویس رضا وبسایت آنلاین مبادله ارز الکترونیکی ساختند و راه را برای

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

We Offer a Complete Course in Drivers' Education & Training with Professional Instructors

- ◆ Driving
- ◆ Training
- ◆ Traffic School
- ◆ Drivers Education
- ◆ Seniors, Teens & Adults
- ◆ Free Home & School Pickup
- ◆ Hiring & Training Instructors

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده اند می توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس ها به زبان فارسی نیز عرضه می گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ◆ (408) 370-9696

ماهنماه پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

با درج آگهی در نشریه پژواک کسب و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624



و روش آموزش و اصولا روش کار با روزنامه را تشریح کردند. در ابتدا هفته ای دو شب و بعدا هفته ای سه شب به سر کلاس می رفتیم و آن دو بزرگوار، اصول و روش های کاریکاتور را به ما می آموختند و در ضمن، منظور و هدف و نیز اصالت طنز را آموزش می دادند. آرام آرام ما را نیز به جرگه راه دادند و وقتی به سر کلاس می رفتیم، برای ما هم خلاصه خبرهای روز را تهیه و در ورق های متعدد، تحویل مان می دادند که توسط مسئولین خبر، رصد و نوشته شده بودند و از ما هم خواسته می شد تا مانند سایر طنز پردازان و کاریکاتوریست ها بر روی خبرهای روز، مطلبی طنز آلود بسازیم و از آنچه که ما می ساختیم، یادداشت تهیه می شد و به هیئت تحریریه تحویل داده می شد و در آنجا مطالعه و بررسی می گردید و صلاحیت و ارزش آن مطلب و کاریکاتور سنجیده و در صورت تصویب به چاپخانه می رفت تا طبق مشخصات توضیح داده شده توسط هیئت تحریریه، لیتوگرافی و چاپ شود.

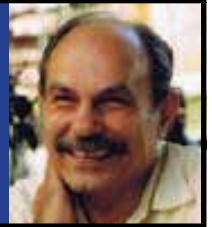
کارها خوب پیش می رفت و به علت محبوبیت این روزنامه در میان لایه های گوناگون مردم، کسانی هم که با آن در ارتباط بودند دارای محبوبیت می شدند و من نیز از این موقعیت بهره مند شدم و در میان دوستانم وجهه ای کسب کردم و بخصوص اگر از کاریکاتوری که ساخته بودم، در روزنامه چاپ می شد، تعریف و تمجیدهای دوستانم، مرا به عرش اعلا می برد. اما گیر دغل بازی افتادم و با سادگی، حرف هایی را که می شنیدم باور می کردم. یکی از هم دوره هایم، مسیر پیاده روی اش تا ایستگاه اتوبوس، با من یکی بود. یعنی از دفتر روزنامه که در خیابان استانبول بود تا میدان توپخانه که مجموعه ای از ایستگاه های اتوبوس در آنجا بود، با هم می رفتیم و در میدان توپخانه او سوار اتوبوسی می شد که به سمت خیابان نیروی هوایی و تهران نو می رفت، و من سوار اتوبوسی که به منطقه سلسبیل می رفت. هر شب حرف هایی می زد که مایه رنجش و دلسردی من می گردید. از جمله می گفت: «دیروز آقای توفیق مرا خواست و ضمن تعریف از کار های من، گفت که او فقط من را قبول دارد.» و خلاصه هر شب که در مسیر خانه با او همراه بودم، از این گونه حرف ها می زد و من مطلقا شکی از گفته هایش به دلم راه نمی دادم، اما نسبت به موقعیت خود متزلزل می گردیدم. هر شب داستانی می ساخت و تحویل می داد که فلان کاریکاتوریست مرا کنار کشید و گفت که تنها کسی که اینجا ماندنیست هستم و به زودی عذر باقی را خواهند خواست.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

دوران جوانی

بخش اول

عباس پناهی



سالهای آخر دبیرستان که بودم، پی در پی و به تناوب اتفاقات بد و خوب برایم پیش میامد که همه درشت و برای آن سن از زندگی تاثیر گذار بودند. با آنکه همیشه کوشش می کردم که هر آنچه را که خرافه می بینم از دور و برم بیرون کنم و با پافشاری تلاش کنم که جلو وجود آن را در خانه هم بگیرم. پس از اتفاقات دردناکی که رخ داد، با همه باوری که هنوز بر مبارزه با خرافه داشتم، در مقابل بعضی از آنها خود را به کوچه علی چپ زدم. یکی از خرافه هایی که در خانواده ما معمول بود، بد یمنی ترشی انداختن بود که مادرم به شدت به آن معتقد بود و هرگز تن به این کار نمی داد و می گفت: «در خانواده ما ترشی گذاشتن بد شگون است و هر کس در همه اقوام بی مبالاتی کرده، به لعنت دچار شده و چویش را همه خانواده خورده اند.» من و خواهرم که سرمان در کتاب بود و از گفته ها و افکار برجستگان دانش برای خود سرمشق می گرفتیم، تمام همت مان را صرف انصراف مادرمان از این باور نادرست کردیم و بالاخره او را بر خلاف میل باطنی اش وادار کردیم که برای نخستین بار در زندگی اش ترشی درست کند. مادر بیچاره برای نگهداشتن حرمت فرزندان با ترس و لرز این کار را کرد.

در آن روزگار، روزنامه فکاهی انتقادی منتشر می شد به نام توفیق که پر طرفدار ترین روزنامه و در اصل هفته نامه بود. در همین روزها آگهی دعوتی در آن گذاشته شد که از جوانانی که دارای استعداد نقاشی و نیز طنز پردازی داشتند می خواست که به دفتر روزنامه مراجعه کنند و توانایی خود را به آزمایش بگذارند که در صورت قبولی، مدتی تحت آموزش خود استاد و صاحب امتیاز و طراح و کاریکاتوریست روزنامه قرار گیرند و پس از گذراندن دوره با موفقیت، رسماً در آنجا مشغول کار شوند. چون مطالب درون روزنامه، همیشه شوخی و طنز و نیش و کنایه بود، در هفته های اول، به عنوان یکی از شوخی ها تلقی شد، اما کسی از این شوخی سر در نیآورد و منظور آن معلوم نگردید و بالاخره کم کم این یکی را جدی گرفتند و کسانی که استعداد نقاشی داشتند، با شک و تردید به دفتر روزنامه که در خیابان استانبول، در طبقه دوم ساختمانی بود، رفتند که من هم یکی از همان ها بودم. وقتی که زنگ در دفتر روزنامه را زدم، انتظار اتفاق غیر مترقبه ای را داشتم که شاید هم اکنون من را دست خواهند انداخت و سر به سرم خواهند گذاشت و از این جور گمان ها و خود را برای هر نوع برخورد غیر عادی آماده کرده بودم. اما وقتی در باز شد و مردی موقر من را به داخل هدایت کرد و پس از آن خواست بداند که کارم چیست، متوجه جدی بودن و نیز ادب و نزاکت حاکم بر آن سازمان شدم. من را به اطاق طراحی راهنمایی کرد و با دو نفر طراح که پشت میز خود نشسته بودند و مشغول کشیدن کاریکاتور بودند آشنا نمود که تا آن زمان، تنها نام و امضای شان را زیر کاریکاتور ها دیده بودم و برایم دیدن حضوری و دست دادن و خوش و بش کردن با آنها سروری عمیق داشت.

یکی از آنها کامبیز درم بخش بود و دیگری خانعلی. درم بخش برایم یک دسته کاغذ و مداد و پاک کن آورد و سه کاریکاتور از کارهای آقای حسن توفیق در جلویم گذاشت و گفت: «این کاریکاتورها را بکش و از لحاظ وقت هم نگران نباش، تا فردا هم می توانی اینجا بنشین و کار کنی.» آنها به کار خود مشغول شدند و من هم به کار خود. اما دلشوره ای عجیب من را گرفته بود که نکند کار را خراب کنم. شروع کردم و هر سه کاریکاتور را با دقت تمام کشیدم و به دست درمبخش دادم و او پس از دیدن، برایم آرزوی موفقیت کرد و گفت: «این را باید آقای توفیق ببیند و نظر بدهد.» و اضافه کرد که «من این را به ایشان می دهم و اگر کارتان را پسندید، با شما تماس خواهند گرفت» و از من شماره تلفن و نشانی خانه را گرفت. ما تلفن نداشتیم و به ناچار شماره تلفن خانه خواهرم را دادم. مدتی گذشت و خبری نشد و من نا امیدانه سعی کردم شکستم را فراموش کنم که یک روز خواهرم به خانه مان آمد و گفت: «یک نفر زنگ زد و گفت فردا با مداد و پاک کن به دفتر توفیق بروی. من که نفهمیدم کی بود و چی می گفت!» من با شنیدن این خبر از خوشحالی از جایم پریدم و او را بوسیدم.

روز بعد که به دفتر روزنامه رفتم، تعدادی از جوانان تقریباً هم سن و سال دیگر نیز آمده بودند که از آزمون اولیه قبول شده بودند. دور میزی نشستیم و آقای توفیق به همراه کاریکاتوریست دیگری به نام پاک شیر جلسه را آغاز کردند و درباره هدف این کلاس ها

حمید ابطحی

متخصص و مشاور در امور سرمایه گذاری
خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری



Hamid Abtahi

منطقه

منطقه

منطقه

آگاهی و شناخت درست از آخرین تغییرات و تحولات در امور خرید و فروش خانه و املاک، مهمترین مسئله می باشد. من می توانم شما را در این امر مهم مطلع نمایم!

Location! Location! Location!

Why Do You Pay Rent?!

Whatever my client's goals, my goal is to make it happen. I am an expert seeking to add value to your next transaction.

hamidabtahi21@yahoo.com + DRE# 01071456



(408) 366-2180 + (408) 253-5100



بیشترین شبکه‌های ماهواره‌ای تک‌نفره‌ای و حتی دو سه نفره است که معمولاً از لس‌آنجلس با زبان فارسی فصیح کافه‌های لاله‌زار دهه چهل مشغول ایفای نقش تاریخی خود هستند. البته به این هم بسنده نمی‌کنند و حتی در زندگی شخصی خود هم به فعالیت‌های شبانه‌روزی سیاسی برای برکندن رژیم ادامه می‌دهند:

«ببین مساله خیلی ساده است جون عزیزت، یه طرح می‌دیم کنگره این جمهوری‌خواها به سه سوت، فوت کن، آره جون عزیزت، تاییده، یعنی آمدشو دارم که می‌گم ها. بسه دیگه، پُک بزَن.»

«من می‌گم از الان به فکر خلباناشم باشیم. دست کم پنج تا بوئینگ که باید ۵ تا اف ۱۶ اینور. حالا بگیر ده تام فانتوم. اون نبات رو با خرما بده.»

«بابا دیگه بیست تا خلبان نتونیم پیدا کنیم که باس بیمیریم در این تیلیویون رو هم گل بگیریم. قربون دستت، حالا بده من واسه تو بگیرم.»

شورای ملی خودچی خوران ایرانیان: تشکیل شده از جمع کثیری از غرزنندگان و غیبت‌کنندگان و ااه‌گویان دلیر ایران که ممکن است حین انجام این عمل به شیوه مردمان بَره خودچی بخورند یا نخورند، اما روح و محتوای مراسم خودچی‌خوران را به همان سنت حفظ کرده‌اند. این تشکل پر تعدادترین تشکل مرتبط با نخود و صنایع وابسته است و تقریباً از هر طیفی و با هر عقیده‌ای عضو دارد که آنها را در مردمی‌ترین اماکن می‌توان یافت. از جمله در داخل: تاکسی، مترو، صف اتوبوس، صف نانواپی، سینما، مهمانی‌های خانوادگی، مهمانی‌های غیرخانوادگی، مدرسه، دانشگاه، رختخواب و ... آینه!

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

نخود برای همه ایرانیان!

محمود طهماسبی

بر همگان واضح و مبرهن است، و یا در آینده‌ای نزدیک به هر ضرب و زوری شده واضح و مبرهن خواهد شد، که داشتن شورای ملی از نداشتن آن بهتر است. هر چیزی هم که داشتنش بهتر از نداشتنش باشد بهتر است آنقدر زیاد باشد تا بدخواهان را کور کند و دوستان را خفه! از همین جمله است مثلاً ماشین گرانت قیمت برای اغنیا و فرزند صالح برای امت خداجو و ولایت‌مدار، که البته موردهای زیادی داشته‌ایم که طرف به پاس عضویتش در امت خداجو و ولایت‌مدار، هم جزو اغنیا بوده و هم جزو «شیعه علی زیاد کن»‌ها. درجه سرداری و امام جمعگی هم در حکم پوست و دنبه‌اش! در حال به نظرم خیلی حیف بود حالا که شورای ملی اینقدر خوب است و اینهمه شورای ملی در اروپا و آمریکای شمالی و ترکیه و ایران و بعضاً دور و بر خلیج فارس به طور علنی یا پنهانی فعال هستند و، از زیر لحاف یا بعضاً روی آن، مشغول مبارزه با رژیم می‌باشند شورای ملی نخود برای ایرانیان نداشته باشیم، که خب خوشبختانه داریم. اتفاقاً به نظر من این شورای ملی، بر خلاف ظاهرش که به نظر می‌رسد در راسته حبوبات فعالیت می‌کند، خیلی هم سیاسی است و انشعاب‌های سیاسی مختلفی از آن پدیدار خواهد گشت. پیشنهادهای من به شرح زیرند:

شورای ملی نخود سیاه ایران: متشکل از گروهی از تیزهوشان سیاسی و اجتماعی که جان می‌دهند دنبال نخود سیاه فرستاده شوند. ناظرانی که برای دیده شدن پستان این بازیگر یا شورت مامان دوز آن خواننده روزها و هفته‌ها بیانیه و تحلیل می‌نویسند و کامنت می‌گذارند و فحش می‌دهند و می‌شنوند.

شورای ملی نخودی‌های ایران: شامل طیف عظیمی از شخصیت‌های مهم سیاسی و کشوری و لشکری (بعضاً سابق و اغلب اسبق!) که متأسفانه علی‌رغم کوشش‌های بیدریغ شان در شب‌نشینی و فحش دادن به آخوندها و «این مردم خاک بر سر لیاقتشون همینه» و البته «سال دیگه ایشالا ایرون» ده‌ها سال است که جدی گرفته نمی‌شوند و در معادلات سیاسی، نقش بازیکن نخودی را دارند. این شورای ملی دارای

مهین مطلق

مشاور املاک

با بیش از ۱۸ سال تجربه در امور

خرید و فروش املاک در بی اریا، ساکرامنتو و حومه

با همکاری تیم با تجربه، منزل شما را برای فروش با بالاترین

قیمت، با هزینه‌ای کمتر و در کوتاهترین مدت آماده خواهیم کرد!

هدف ما رضایت کامل شماست!

CALL ME FOR

FREE no obligation home evaluation

FREE list of active properties for sale

FREE Real Estate consultation & more



Mahin Motlagh

BRE# 01320595



(650) 309-2700

Specializes in helping home buyers, home sellers & investors throughout the Bay Area & surrounding since 2001

mahinrealty@gmail.com

http://mahin.agent.intero.com

برای مشاوره رایگان در امور خرید، فروش و سرمایه‌گذاری املاک مسکونی و تجاری، دریافت لیست کامل اماکن مسکونی و گرفتن تخفیف ویژه، لطفاً با من تماس بگیرید!

بی‌ملاحظه و به نظر من بیمار به امکان عمومی می‌شود، آنهم در شرایطی که هیچ پروتکل بهداشتی هم در آنها مراعات نمی‌شود.»

به گفته این پزشک، بیمارستان‌های خصوصی در سطح استان خوزستان هم حاضر به استفاده از ظرفیت خود برای درمان بیماران کرونایی نیستند.

«آنها با اینکه قسم پزشکی خورده‌اند، مردن مردم را می‌بینند اما تخت‌هایشان را برای بیمارانی که عمل‌های سودآور دارند یا جراحی‌های زیبایی، خالی نگه می‌دارند و همین هم باعث شده که مسئولان بخش درمان، متوسل به تجهیز سالن‌های ورزشی، حسینیه‌ها یا راه اندازی چادرها و بیمارستان‌های صحرایی بشوند یا جلوی سپاه دست نیاز دراز کنند.» با اینکه بیش از بیست شهر استان خوزستان در وضعیت قرمزند، اما تاکنون فقط یک میلیون نفر، از پنج میلیون جمعیت استان خوزستان، دوز نخست واکسن خود را دریافت کرده‌اند. افرادی که عمدتاً شامل میانسالان، اعضای خانواده مسئولان و کادر بهداشت و درمانند. به دلیل مجموعه این شرایط است که این روزها به گفته دکتر مهدی، مراجعه به بیمارستان‌های این استان، چیزی بیش از بیست برابر ظرفیت آنهاست و اغلب بیمار بدحال، بدون آنکه فرصت بستری پیدا کنند، در خانه‌هایشان جان می‌دهند.

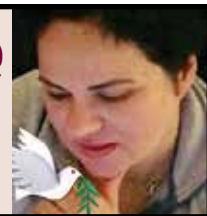
دکتر مهدی می‌گوید از یکی از همکاری‌هایش در بیمارستان رامهرمز شنیده است که در بیمارستان امام خمینی این شهر هم، این روزها پیش آمده که بیمار بدحال را با وجود بحرانی بودن شرایط و در حالی که نیاز به دستگاه اکسیژن داشته، به برگشتن به خانه ترغیب می‌کنند، چون تختی برای بستری وجود ندارد. به گفته این پزشک، مشکلات خوزستان به کمبود تخت محدود نمی‌شود. «اغلب بیمارستان‌ها از تزریق سرم یا تجویز دارو عاجزند. بحران دستگاه اکسیژن و دارو وجود دارد و با وجود خستگی و فرسودگی بخش درمان، از سوی دولت اراده‌ایی برای کنترل راه‌ها، قرنطینه کردن شهرها، تعطیلی مراکز عمومی و جاده‌ها وجود ندارد و مردم هم با وجود این همه مرگ و میر و هشدار، حاضر به رعایت موارد ایمنی نیستند.»

در بحبوحه بحران تخت‌های بیمارستانی در خوزستان، خانواده برخی افراد بازداشت شده در اعتراضات اخیر خوزستان نیز، از شیوع کرونا در زندان شیبان خبر می‌دهند. شنیده‌ها حاکی از آن است که ۲۵ زندانی مبتلا به کرونا را به سلول‌های انفرادی این زندان منتقل کرده‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

بحران در بیمارستان‌های خوزستان تختی برای بستری بیمار نداریم

ماهرخ غلامحسین پور



این روزها در برخی شهرهای استان خوزستان، به علت کمبود تخت‌های بیمارستانی، بیماران را روی ویلچر بستری می‌کنند. بالا گرفتن موج پنجم کرونا باعث شده است که آبدارخانه‌ها، نمازخانه‌ها و راهروهای محل تردد در مراکز درمانی، تبدیل به مکانی برای بستری بیماران بد حال باشد. به شکلی که در بدو ورود به اغلب بیمارستان‌های این استان، تشک‌هایی گوشه راهرو به چشم می‌خورد که محل بستری بیمار مبتلاست.

«قاسم سلیمانی دشتکی»، استاندار این استان از مردم و نهادهای خیریه درخواست کمک کرده. او می‌گوید «کرونا در خوزستان بیداد می‌کند، تخت نداریم، با یک بحران بزرگ روبرو هستیم و در چنین شرایطی، درخواست کمک از جهان، نشانه ضعف کشور نیست.» «هانیه آهنگری»، فوق لیسانس حقوق و ساکن شهر شادگان، مادرش را که در شرایط بحرانی بوده به بیمارستان معرفی‌زاده شادگان برده. او می‌گوید هفت ساعت در راهروهای بیمارستان در انتظار تخت خالی بوده، اما در نهایت گفته‌اند تختی برای بستری بیمار موجود نیست.

«مادرم به سختی نفس می‌کشید. دکتر گفت نزدیک به هشتاد درصد ریه‌اش درگیر شده. اما مسئول بخش بیمارستان گفت تخت خالی نداریم و بهتر است او را ببرید خانه و همان جا از او مراقبت کنید. من و برادرم شروع کردیم به اعتراض و داد و هوار کشیدیم. در نهایت گفتند فعلاً یک ویلچر می‌دهیم تا جای خالی پیدا بشود. روی ویلچر بستری‌اش کرده و سرم وصل کردند. من اولش فکر کردم فقط ما هستیم که درگیر این وضعیت شده‌ایم، اما وقتی وارد راهروها شدیم دیدیم تعداد بیشتری بیمار، روی ویلچرها با وضعیت بدحال افتاده و زیر سرم هستند»

هانیه از اظهارات مدیر شبکه بهداشت و درمان شادگان به شدت عصبانی است: «این آقا به خبرگزاری‌ها گفته ما در شهر شادگان واکسن به حد کافی داریم، حتی گروه‌های سیار به در خانه مردم می‌روند ولی مردم میلی به زدن واکسن ندارند. من نمی‌دانم چطور می‌شود جلوی روی یک جمعیت ۱۵۰ هزار نفره دروغ گفت. مادر من الان ۵۸ ساله است. هر روز سر این صف و آن صف می‌رود، اما حتی بدترین نوع واکسن هم سهمش نشده. چطور ممکن است وقتی مرگ و میر بیداد می‌کند، شبکه بهداشت برود دم در خانه مردم و آنها بگویند واکسن نمی‌زنیم! اصلاً این حرف‌ها به عقل سالم جور درمی‌آید؟»

در این شرایط بحرانی، در اغلب شهرهای جنوبی کشور، بین سپاه پاسداران و ارتش جمهوری اسلامی، برای احداث بیمارستان‌های صحرایی، رقابتی جدی در گرفته است. هانیه به تمایل سازمان‌های نظامی، برای مداخله در حوزه بهداشت و درمان، تردید دارد. «به نظرم ورود سپاه و ارتش به جریان کرونا بی‌دلیل نیست. آنها می‌ترسند این همه مرگ و میر در استان حساس خوزستان، باعث گسترش اعتراضات مردمی شود. چون پایه‌های شبکه بهداشت و درمان در خوزستان سست و لرزان شده. کاش به مردم می‌گفتند که چرا خود شبکه بهداشت و درمان، این امکانات را ندارد اما سپاه دارد؟ اصلاً چرا سپاه یا ارتش این امکانات را تا به حال در اختیار بخش درمان قرار نداده بود؟»

هانیه طرح موضوع تفکیک خوزستان، که اخیراً در مجلس شورای اسلامی مطرح شده را نشانه بی‌سلیسگی و توهین مسئولان به مردمی می‌داند که درگیر مرگ و میر ناشی از کرونا هستند. «فکرش را بکنید. وسط این بحران، آنها موضوع تجزیه خوزستان را مطرح می‌کنند. همین هم مردم را به شدت آزرده کرده. کاش لاقلاً می‌گذاشتند ما از اوج مرگ و میر عبور می‌کردیم.» اگر آمار نزدیک به ۸۰۰۰ بیمار مبتلا را که رییس دانشگاه جندی شاپور اهواز، اخیراً اعلام کرده است، مبنای شمار مبتلایان هفته در استان خوزستان قرار دهیم، فاصله معناداری بین بیماران مبتلا و دو هزار و ۲۰۰ تختخوابی که برای کل بیماران استان در نظر گرفته شده، وجود دارد.

دکتر «مهدی. ن» پزشک عمومی شاغل در بیمارستان طباطبایی باغملک، علت بالا گرفتن بحران در خوزستان را بی‌تدبیری و تصمیمات نادرست مدیران می‌داند. «تناقض در مدیریت استان، باعث این بحران شده. مثلاً استاندار خوزستان تهدید کرده که مسئولانی که در مورد کرونا کم کاری کنند، به دلیل انجام جرم مشهود، به دادسرا معرفی می‌شوند و بی‌توجهی به دستورالعمل‌های ستاد کرونا، بر خلاف قانون است اما از طرف دیگر، همین آقای استاندار، تصمیم نادرست می‌گیرد در مورد تعطیل نکردن استان و اصرار برای برگزاری مراسم محرم. تصمیماتی که باعث هجوم برخی افراد

زبان ما هویت ماست

مدرسه فارسی البرز

**مدرسه فارسی البرز با کادری با تجربه در خدمت
علاقتمندان به یادگیری زبان فارسی می باشد**

- ◆ کلاس های پیش دبستان (برای نوآموزان ۴ ساله)
- ◆ کلاس های اول دبستان تا هشتم (برای دانش آموزان ۵ سال به بالا)
- ◆ جهت یادگیری خواندن، نوشتن و مکالمه
- ◆ کلاس های خصوصی برای بزرگسالان و غیر فارسی زبانان

دانش آموزان دبیرستانی می توانند با حضور
در کلاس های البرز، واحد دبیرستانی دریافت کنند

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 829-8296

1954 Camden Ave. #3, San Jose

با عنوان کردن این آگهی، یک جلسه رایگان میهمان مدرسه البرز باشید!

آئینه من

آئینه من: کاش به من راست نگویی
در این همه نیرنگ تو یکرنگ چه پویی؟
این چشم، همان چشم، همان چشم سیاهست؟
این دیده همان نیست که خالی ز نگاهست
من چشم به تو دارم و حیران نگاهت
تو نیستی آن رفته و من چشم به راحت
آئینه چه شد آن همه افسونگری تو؟
آئینه چه شد لعبتکی، دلبری تو؟
طفلانه به پا خاستن و جستنت کو
آن روی و قد و قامت و آن چهره و گیسو
آئینه: نگو آن همه با باد هوا رفت
نگذار بدانم که چه شد، تا به کجا رفت
آن ولوله ها بال کشیدند و پریدند
نامی ز دلم ماند و دگر هیچ ندیدند
ای با من و همزاد من و همره و خویشم
تا نشکمت آینه، بگریز ز پیشم
من پیر شدم آینه، من خسته ز خویشم
این بازی آخر شد و من ماتم و کیشم
هما گرامی (فره وشی)

دسته دسته

دسته دسته گل بیار از دلربایان یاد کن
ایدل اندر فصل محنت از بهاران یاد کن
در چمن زار خیالت برخوشی ها سر بز
دفتر دل را ورق زن از عزیزان یاد کن
گاهگاهی کن فرار از درد و رنج روزگار
شیشه غم را شکن از میگساران یاد کن
زندگی باشد بیابان پر از خار جفا
در حریم عشق جانان از گلستان یاد کن
بی می و مینا ندارد کیف یکدم زندگی
لب بلب پیمانہ پر کن از خمستان یاد کن
صورت مهتاب و گلبرگ شقایق را نگر
از رخ مپاره گلگون جانان یاد کن
در کنار جویبار پر خروش کوهسار
موج غلطان بنگر و از سیر دوران یاد کن
ابوالقاسم غضنفر

سال ها باید که چون تو دلبری پیدا شود
تا ببارد عشق و، از باران خود، دریا شود
خواب می دیدم شبی، دور تو می گردید ماه
که طواف تو برایش عروه الوتقی شود
خنده شو، آویزه شو، چون زاله بر گلبرگ گُل
تا تمام هستی از زیبایی ات، زیبا شود
فرق خون آلود فرهاد و صدای تیشه نیست
عمر ها باید که فرهادی دگر پیدا شود
راه را گم کرده ایم و خستگی از حد گذشت
خضر راهی کو؟ که در شب رهنمای ما شود
دست هایت را بیاور، زندگی در من بریز
تا مگر این نیمه جان، با دست تو، احیا شود
با تمام مهربانی ها و لبخندت، بیا
که دل باغی، چو لبخند قشنگت، وا شود
کریم سهرابی

گل آتش

در باغ آرزو گل آتش شگفته بود
در شعله های آتش غمی سرکش نهفته بود
آن غم بزرگ کز گریبان نیمه شب
سر برون کشیده و از تب چشیده بود
آن چشم های رشک نرگستان کوهسار
دوش از فرط عشق یازی خوا بش پریده بود
آن مژه های برگشته صف بسته پشت هم
از فرط دیده بانی ره یار در صف شکسته بود
آن ساز و آن سرود که تا میلاد صبحدم
آهنگ های غم آلوده ز نایش کشیده بود
آن دیو سرنوشت که بر پاره های دل
تقدیر من با قلم نی سیاهش کشیده بود
گردون فراخ چشم نیلی نژاد دهر
از شطرنج زمان دیده کشت، ماتش ندیده بود
آن راز های سپاه مست نیمه شب
که دل رنج دیده من بارش کشیده بود
من بوم و یاد او همه شب تا به صبحدم
با اشک حسرتی کز دیده به دامن چکیده بود
از تاریکی شب تا روشنی روشن صبحگاه
دل آشفته من رنج زخم نگاهش کشیده بود
و خالق زیبایی را می ستودم

رووف روشن

خانه بدوش

عمریست که بیگانه ترین خانه بدوشم
چون بلبل شیدا شده ای، لال و خموشم
صد بر که آرام نشسته به نگاهم
در خویش چو دریا زده ای پر ز خروشم
ابری نگران رخ صفرایی سبزه
آزاده ای افتاده بدستان و حوشم
دل را طلبی نیست، از این گوهر هستی
تا بانگ جرس را شنوم زنگ بگویم
دیگر خبر از مستی ناپ ازلی نیست
از دست چه ساقی، قذحی مهر بنوشم
یک قطره این موج خروشان شده هستم
این ارث پدر را به کفی جو نفروشم
در معرکه با پرسش بیجای فلکبان
باید زرهی بر تن انکار پیوشم
من خستگی مانده ز یک عمر درازم
اینبار جدا میکنم این بار ز دوشم
تا روز ابد پیروی از عشق چنین است
”دیوانه ترین باش“ چنین گفت سروشم
محمدرضا پاک نژاد

افیون امید

و ما هنوز
معجزتی را انتظار می بردیم
که بیش تر
به ریشخنده می مانست.
ما
دلفریفته کلام «امید» بودیم،
و در نیافتیم
امید
خود فریفتنی نابخردانه تواند بود
وقتی که حاجت روای اش آن چنان به دیر انجامد
که عمر
در انتظاری باطل
رو به پایان برَد.
آرزو
گاهی
بسان افیون
افسون می کند ات
و بی گمان،
لفظی بی آرش می ماند،
مگر تا آستین عزم بر زنی
و در پاگریز مجالی که تو راست،
در تلاش رسیدن به آمل
به اعجاز دل نبازی
و قالب از هراس خطر کردن پیردازی.
جهانگیر صداقت فر

بوی تاریک خزان

کاش می توانستم
برگ و باغ را بسرایم
و باران و رود را به ترانه و ترنم درآورم
کاش می توانستم
جهان و زمان را بسرایم
و زندگان و مردگان را به تلاش و تلاطم درآورم
کاش می توانستم
کاش می توانستم
دریغا...
در اندوه خزان و برگ باران
یا در انبوه گلهای بهار و جهان زندگان
چگونه می توانم بی اندیشه ی پایداری صخره
های شکافته به عشق چنین کنم؟
برگ و باغ، ... باران و رود را بسرایم
و زمان و جهان را بستایم...؟
دریغا... دریغ...

منوچهرکوهن



چند شعر از مسعود سپند

پرواز با عشق

وطن به سوی تو پرواز می کنم با عشق
به آسمان و زمین ناز می کنم با عشق
کبوترانه به گرد سر تو می گردم
هوای دولت شهباز می کنم با عشق
ز اشک شوق به بامت ستاره می بارم
نگاه کن که چه اعجاز می کنم با عشق
دوباره از دل خاکستر تو می خیزم
دو باره زندگی آغاز می کنم با عشق
به کام تشنه ی ازادگان باد بدست
چه باده ها که پس انداز می کنم با عشق
به هر چه قفل دلم را دخیل می بندم
ز هر چه بسته تورا بازمی کنم با عشق
سپند گونه بر آتش اگر فشاندم
وطن به سوی تو پرواز می کنم با عشق

دلم خون است (سیمین جان بهبهانی)

دلم خون است از بسیاری بیداد، سیمین جان
در آن مرز دلاور خیز و درد آباد، سیمین جان
در آن هنگامه ها کز جان و از جانانه می گویی
چه زیبا می شود سرو و گل و شمشاد، سیمین جان
به نام عشق و آزادی رساتر باد فریادت
برای حرمت جان می زنی فریاد، سیمین جان
تو وقتی از گلوی سرخ و شعر سبز می خوانی
به خود می لرزد از بن بیخ استبداد، سیمین جان
چه خوش می گویی از سقف بلند استاده میهن
که عشق آموختی در مکتب استاد، سیمین جان
به بزم دوستان چون برگ سبزی تحفه درویش
به چشم دشمنان چون دشنه پولاد، سیمین جان
ققس های اوین لبریز از بغض کبوتر هاست
که دیگر بغیغو را برده اند از یاد، سیمین جان
به کوه اخم های تلخ سنگ انداز و سنگ اندیش
چه شیرین است زخم تیشه فرهاد سیمین جان
(سپندم) از تبار و تیره آتش پرستانم
چه آتش ها که در دل می کنی ایجاد، سیمین جان



نمایان می کرد. آقای علی شیبانی نیز با صدای گرم خود به همراهی ویلون آقای فرشید آرامش و درام آقای یدی کواکبی گرمابخش جمع سوگواران آن شب بودند.
شام با انواع غذاهای ایرانی و پذیرایی بسیار شایان تقدیر گروه رستوران فیمنس کباب با مدیریت و سرپرستی آقای قاسم بابائی و دست و دلبازی ایشان، یادآور شب شعر در رستوران ایشان بود و چه پر ارج یاد دوست شان مسعود سپند را گرامی داشتند.
بعد از شام ویدیوئی با صدای گرم و پر صلابت آقای سپند پخش شد و در آخر خانم نیکی پور حسینی و آقای محمد گلشنی، با یاران و دوستداران مسعود سپند و تکرار شعر ایشان **وطن عشق و وطن عشق و وطن عشق** حضار را به یاد داشتند و با دوست شان وداع گفتند. **دولت جاوید یافت هر که نکو نام زیست**

وطن عشق و وطن عشق و وطن عشق سرآغاز و سرانجام سخن عشق (مسعود سپند)

مراسم یادبود زنده یاد مسعود سپند

سعیده ملک افضلی

به گیتی نماد کسی، جاودان اگر سال گردد فزون از هزار (فردوسی)

زنده یاد مسعود سپند شاعر ایران دوست و از تبار خوبان، دومین چهارشنبه هر ماه شب های شعر و گردهم آبی دوستانه ای در سالن چلوکبابی فیمنس کباب در شهر ساکرمنتو برگزار می کردند که دوست داران شعر و ادب مشتاقانه در این برنامه حضور داشتند و اغلب هم میهمانان فرهیخته و گراندردی از دور و نزدیک



به این مجلس دعوت می شدند و جان را سپند می ساختند و با دل قرار عشق می دادند و بی قرار می شدند.

روز چهارشنبه ۹ مارس ۲۰۲۲ مصادف با شب های شعر آقای سپند، آقای داوود میری و ساسان لباچی که از صاحبان

هتل استرلینک در شهر ساکرمنتو هستند، سالن زیبایی از این هتل را در اختیار آقای قاسم بابائی، صاحب و مدیر فیمنس کباب و از یاران قدیمی مسعود سپند قرار دادند تا ایشان بتوانند با خاطراتی زیبا از دوست شان تجلیل به عمل آورند. مراسمی

با شکوه و با حضور بستگان، دوستان و علاقمندان به شعر و ادب و خداحافظی با مسعود سپند برگزار شد.

در بدو ورود به مجلس، عکس زیبا و گویائی از آقای سپند با گلی زیبا در کنارشان از میهمانان استقبال شد که یادآور شب های شعر ایشان بود.

سالن با میزهای گرد ده نفره، شیرینی، شراب و گل های ارکیده بسیار زیبا و با عکس های آقای سپند، از دوران های متفاوت زندگی شان، به همراه پرچم



ایران آراسته شده بود. برنامه یادبود با خوش آمد گویی آقای محمد گلشنی مدیر موسسه غیرانتفاعی فرهنگی و آموزشی ایرانیان و مدیر رادیو بامداد و همکارشان خانم نیکی پور حسینی شروع شد.

یکایک سخنوران و یاران قدیمی و دوستان آقای سپند از جمله، آقای اکبر شریف، ادیب، نویسنده و پژوهشگر از زوایای رفتاری، مهر و ادب آقای سپند سخن گفتند. آقای



حسین جعفری به خواست خود آقای سپند که دوست نداشتند کسی غمگین باشد یادی از خاطرات شیرین خود را با حضار شریک شدند. آقای حسن رجب نژاد از دوستی و مزایای اخلاقی دوست دیرینه خود سخن گفتند و آقای حسن شرفه از پیش کسوتان شب های شعر، یادی از آقای سپند کردند. خانم هایده رزقی با شعری از شفیع

کدکنی: **به کجا چنین شتابان.... گون از نسیم پرسید.... دل ما گرفته زین جا.... هوس سفر نداری.... ز غبار این بیابان** را بدرقه راه آقای سپند کردند که گویا و دل نشین بود. در قسمت دیگری از مراسم، خانم مریم جلالی آهنگ های ساخته شده بر روی اشعار آقای سپند، از ساخته های همسرشان، مجید خستوان را اجرا کردند که جای خالی ایشان را

مرگ رسول شله!

رسول پرویزی

وسط بر و بیابانی که حیات نام دارد، ما بودیم و یک هم اسم به نام «رسول شله» که آن هم دولتی ها بهش رحم نکردند و به طنابش کشیدند. حسودی شان آمد که یک لنگه و هم اسم داشته باشم. پس از مرگ «رسول شله» آرزوی داشتن یک هم اسم دیگر را باید به گور برد، زیرا امروز اسمی که به کسی نمی گذارند «رسول» است. هر چه اسم است از قبیل بیژن و فریدون و میترا و گیلدا و انوشه و آلبرت و فی فی و می می و زی زی است. کسی دیوانه نشده اسم پسرش را رسول و عبدالرسول بگذارد.

مرحوم «رسول شله» را ندیده و نشناخته بودم. نمی دانم که بود، اهل کجا بود، چند سال داشت، چه می کرد، کجا زندگی داشت، شغلش چه بود. فقط اشتراک اسم ما دو نفر حق آب و گلی برایم به وجود آورد و چون خبر طناب کشیدنش را شنیدم، توجهم جلب شد و به دقت داستان حیات وی را خواندم. در آن دو چیز مرا سخت متاثر کرد: یکی زندگی تیره و تار و سرنوشت شوم او، دومی قلب عطوف و عاشق پیشه او.

داستان حیات رسول شله ها و صدها مانند او داستان درازی نیست، بیوگرافی مفصلی ندارد، مجموع زندگی شان در چند جمله خلاصه می شود. لات به دنیا می آیند، در ظلمت و حیرت روزگار می گذرانند و در سرنوشت شوم و تیره مهیبی جان می سپارند. از ابتدا تا انتهای حیات آنها یک نقطه روشن نمی توان یافت.

«رسول شله» ها وقتی پا به دنیا می گذارند، در گهواره فقر حیات را شروع می کنند، با گرسنگی بزرگ می شوند. اگر هفت جان مثل سگ داشتند، زنده می ماندن والا در کودکی به یکی از هزاران بیماری که در کمین ایشان نشسته مبتلا می شوند و بند را می جویند و می میرند، اما اگر هفت جان مثل سگ داشتند بزرگ می شوند ولی به سختی بزرگ می شوند، در هر قدم ناکامی می بینند و به هر گام به سنگی و مانعی بر می خورند. رنگ رفا و آسایش و آرامش را نمی بینند. در ظلمات تیره بدبختی پا می گیرند و چون هیچ گاه سرنوشت لبخندی به آنها نمی زند در دلشان کینه جوانه می زند، کینه نسبت به اجتماع، کینه نسبت به مردم، کینه نسبت به هر چیز که سالم و سرپاست، کینه نسبت به زن و مرد و پیر و جوان، کینه نسبت به باسواد و بی سواد، نسبت به تاجر، به مالک، به کاسب، به خانه دار، به اداره، به انتظامات، به تشکیلات و خلاصه کینه به هر چه که نظم و ترتیبی دارد. ناکامی

های پی در پی این بود که بوته کینه را روز به روز بارورتر می کند تا آن که درختی کهن می شود و ثمر می دهد. ثمر آن مهیب است. رسول شله ها دزد می شوند، چاقوکش می شوند، الواط می شوند، باج بگیر و شتل بگیر می شوند و گاهی در حوادث اولیه نابود می گردند. وقتی رسول شله ها به ضرب کارد کینه خویش را رام کردند و پولی یافتند، می روند که در پناه محبتی، در پناه مهری دمی خود را، دل پر کینه خود را قرار می بخشند. خانه ندارند که بدان جا پناه برند. زن ندارند که به وی روی آورند. یک راه دارند، راه به شهری که نامش «شهرنو» است. آنجا می روند، پرسه می زنند، دنبال یاری و یآوری می گردند و بالاخره تقلاها و کوشش های آنها به ثمر می رسد. از میان بدبختان نوع مخالف یکی را می یابند، یکی که مثل رسول شله ها بزرگ شده است. فقط باید زنی باشد، نام او، خانواده او، پدر او و مادر او، هر که هست باشد، عصمت سوپینه و رقیه خالدار یا افسر قری، فرق نمی کند. باید زنی باشد و نوازشی بکند.

رسول شله که سال ها در بیابان بی مهری قدم زده و جز نفرت و لعنت پیامی نشنیده است، احتیاج دارد که کسی به او محبت کند و عطش سالیان دراز وی را سیراب کند. رسول شله می خواهد دست نرمی موی خشنش را نوازش کند. می خواهد سرش را به دامن یاری بگذارد. می خواهد ولو به دروغ، ولو به فریب، یک شب در نقش یک خانواده بازی بشود و او در آن شب نقش مرد خانواده دار، نقش یک شوهر خوشبخت را داشته باشد. رسول شله قصد دارد این کینه ای که سالیان دراز وی را آزار می داده، در پای این زن، در پای یار خود فرو ریزد و قلب خود را که زیر بار این قساوت در حال انفجار است، تسلی و تسکین بدهد. تمام پولی که به ضرب کارد جمع آوری شده است، در پای عصمت یا مهری یا افسر می ریزد، کریمانه دستور می دهد و سپس دو انسان رانده شده، شبی را در آغوش مهر یکدیگر به سر می آورند. اما گاه به همین جا پایان نمی گیرد. رسول شله که تمام عمر از اجتماع لگد خورده، روی آسایش ندیده، در خانه عصمت ها، رقیه ها، افسرها کانون مهری می یابد. می بیند دستی پر مهر هست که مویش را آشفته کند، سینه ای هست که به یاد او بتپد، اجاقی هست که در انتظار او روشن باشد. این است که عاشق می شود، گلویش گیر می کند.

آن وقت سرنوشت رسول شله یکی از همان عصمت ها، رقیه ها، افسرها می شود. کسی که از تشنگی یک قطره مهر می میرد، این شراب محبت را ولو در جام سفالین با اشتیاق

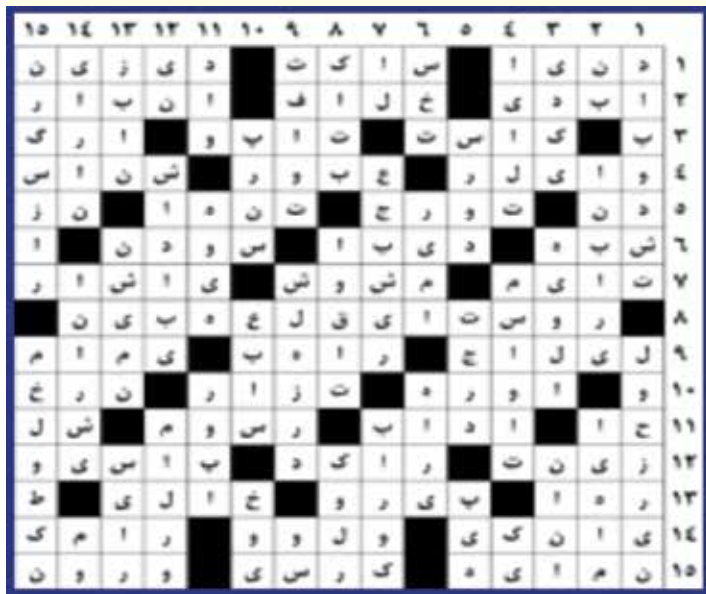
استقبال می کند. به معشوقه سفت و سخت می چسبد. دیگر قبول ندارد که به کانون آسایشش دست درازی کنند و از این تاریخ وسوسه ها و سوء ظن ها در روح او شروع به نشو و نما می کنند و چون از تاریخی که رسول شله یادش می آید عتاب و خطاب و نفرت دیده، خیال می کند تمام مردم جمع شده اند که از فرصت استفاده کنند و کانون آسایش او را به هم بزنند. باورش نیست که عصمت یا رقیه زانی عادی هستند. خیال می کند آنها در جهان یکتا هستند و مثل و نمونه ندارند. تصور می کند تمام چشم ها مراقب است که فرصت مناسب پیدا شود و دستبردی بزنند.

این جاست که وسوسه ها و کینه ها در دل رسول شله به جنب و جوش می افتد و درست در چنین اوقاتی است که از بد حادثه موجود بدبخت دیگری به خانه معشوق رسول شله نزدیک می شود. تمام کینه های خیالش جان می گیرد، خشم و وسوسه و سوء ظن و شک خیالی به هم می آمیزد، دست رسول شله به کارد می رود، کاردی ضامن دار، کاردی که ضامن و حافظ زندگی رسول شله بود و او را از حملات دیگران حفظ می کرد. سپس با چالاکي برقی در هوا می درخشد و سپس خون فواره می زند.

رسول شله اکنون راحت است، شریان رقیب را پاره کرده است، رقیب خیالی، رقیبی که هیچ قصدی نداشته و فقط سرنوشت او، او را جلو رسول شله سبز کرده است! چه کسی مقصر است؟ شک نیست قانون دنبال فلسفه نمی رود. قانون به ظاهر حکم می کند. آدمکشی ممنوع است. رسول شله آدم کشته است. چرا کشته، به قانون ارتباط ندارد. باید او را کشت و دیدیم که رسول شله را کشتند و این بود زندگی او.

اما وقتی خبر مرگ او را دادند، خبر دار زدنش را نوشتند، این مرد سخنی لطیف گفته بود. پیداست که تا ساعت آخر زندگی اش دنبال دستی نوازش بخش می گشته است. البته رسول شله با آدم های مهمی که سخنان دم مرگ ایشان را ولو هر قدر بی ربط باشد ضبط می کنند و در تاریخ می نویسند فرق دارد. این مرد خشن، قاتل، بی مروت که به دار زده شد، در دم آخر، در آن وقتی که می خواست با خنده جلو دوربین مخبر عکاس خود را نشکند و خنده قیاسوختگی کند، پیامی داد که از دلی شوریده و حکایت می کرد. فکر کنید موقع مرگ است، مرگ با دار و طناب کشیدن. چهار مامور قوی کت و بغل او را بسته اند. جلد خونسرد جلو او ایستاده، زل زل به چشمش نگاه می کند و صدلی که نردبان مرگ اوست زیر پایش می گذارد. در چنین حالی رو به مخبر روزنامه ای کرده و می گوید: «اگر معرفت داری پیغام مرا برسان. به فلان نقطه برو و به مهری بگو به یاد تو پرسه زدم و آواره شدم. به خاطر تو عباس را کشتم. به خیال و عشق تو زندان را گذراندم. حالا در آخرین لحظه حیات هم باز به فکر توأم. این دم آخر به عشق تو زنده ام و فراموش نکردم.»

عجبا! زن چه صولت و سطوتی دارد و چسان تا اعماق وجود مردان نفوذ دارد. مردی چاقوکش که هیچ نظمی را قبول نداشت، طناب دار را به گلو می اندازد و گوارا به یاد مهری عزیزش جان می دهد. اگر بگویم چاقو کشی بود و شعور نداشت، درباره دیگران چه می گویند. موسولینی با چنان قدرت شکست را تحمل کرد. امپراتوری ایتالیا را منحل ساخت، از قصر و جواهر و تخت و تاج گذشت اما او هم از «مهری جون» خود نگذشت و دست او را گرفت و فرار کرد و همانند رسول شله مرگ را به یاد او و در چشم او چون انگبین نوشید. منحصر به موسولینی نیست که ناپلئون هم این طور بود. وسط برف های روسیه وقتی که مثل برگ خزان سرما یارانش را به زمین می ریخت، در چادرش و در کنار شمعش به عکس «مهری جونش» ور می رفت و به وی کاغذ می نوشت.

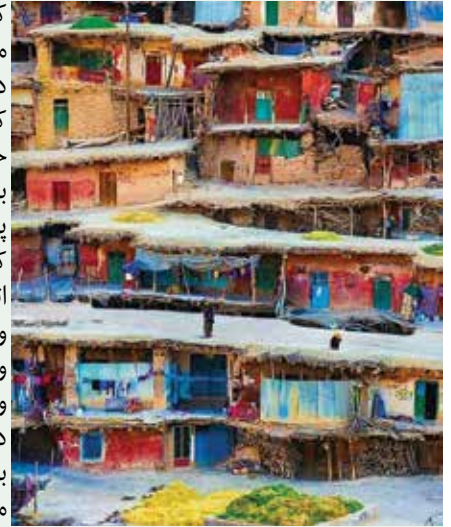


روزهای سیاه و سفید روزگار من!

عبدالله خسروی

ساعت سه شب بود. باران به صورت پراکنده می‌بارید و هر از چند گاهی رعد عربده می‌کشید. خبری از ماه نبود و ابرها تمام آسمان شهر را قرق کرده بودند. نیم ساعتی می‌شد داخل حیاط راه می‌رفتم و دنبال راهی برای حل مشکلاتی که چند وقتی بود اوقات خوش زندگی را از من گرفته بودند می‌گشتم ولی هر چقدر بیشتر فکر می‌کردم استرس و اندوهم بیشتر می‌شد و با ناامیدی به راه رفتن ادامه می‌دادم. جواب سونوگرافی مادرم حالم را خیلی بدتر کرده بود. توده از پانزده به بیست و چهار میلیمتر افزایش پیدا کرده بود و باید زودتر از عمل تنگی کانال نخاعی، این توده را جراحی می‌کرد.

کم کم باران شدت گرفت. بیرون ماندن دیگر جایز نبود. برگشتم داخل اتاقم و روی تخت دراز کشیدم. شب‌های زیادی بود از خواب فراری بودم و تا دم صبح بیدار می‌ماندم. دیدن مرحوم پدرم در قاب عکسی از گذشته که وقت دلتنگی روی دیوار اتاقم همیشه باهام حرف می‌زد وادارم کرد برای فرار از دلهره و غم، دست به دامان کودکی و ایام خوش روزهای نه چندان دور شوم و دوباره به جاده قدیم بزنم تا لحظاتی از این رنج و اندوه مداوم، بالاچار دل بکنم.



روزگاری که پدرم نفس می‌کشید و مادرم سرحال و قبراق، زندگی را قشنگ تمیز می‌کرد. مرحوم پدرم از معدود مردان روستا بود که سواد و خط بی‌نهایت زیبایی داشت و در زمان شاه، رئیس خانه انصاف روستاییان بود و مردم دهات و آبادی‌های مجاور برای حل اختلافات خود به وی مراجعه می‌کردند. البته من در آن زمان به دنیا نیامده بودم اما وقتی کلاس سوم ابتدایی بودم یک روز خدایبامر پدرم تمام پرونده‌های قدیمی که در گوشه‌ای از انبار، چند سالی بود خاک می‌خورند را بیرون آورد و من به اصرار، تعدادی از آنها را مطالعه کردم. خواندن سؤال و جواب پرونده‌های ساده‌ای که دعا و اختلافات معدود شاکیان بر سر حق آب و کشاورزی بود برایم خیلی لذت بخش بود. معلوم بود در اون سال‌ها اختلاف بیش از حد کم بوده و مردم زندگی مسالمت‌آمیزی داشته‌اند و خبری از جرائم و جنایت‌های امروزی نبوده است. البته روح زندگی روستایی با پاکی و صداقت و قناعت و کنار هم بودن گره خورده است. یادم می‌آید اهالی روستا غروب‌ها بعد از پایان یک روز کاری و پر زحمت در قهوه‌خانه دور هم جمع می‌شدند و با گپ زدن

از اتفاقات معمول روزانه، زمان را به سادگی می‌گذراندند. آن روزها، روزگار و آدم‌ها با هم غریبه نبودند. شنیدن صدای فلوت مرحوم ممدلی خدایبامر، دلنشین‌ترین آوازی بود که همگی با لذت و بدون اینکه مثل امروز ما را دچار اندوه کند بهش گوش می‌دادیم. شوخی‌ها مزه داشتند و مردم باجنبه بودند و هیچکس علیه دیگری موضع مخالف نمی‌گرفت و خبری از خاله زنگ بازی زنان زحمتکش روستا که از خروسخوان تا وقت خواب، مدام در حال تلاش برای شوهر و فرزندانشان بودند، نبود و هر وقت هم عصرها در حیاط خانه یکدیگر جمع می‌شدند، حرف شان از محیط زندگی روستایی و قرار عقد و عروسی فراتر نمی‌رفت.

هر چند وقت یک بار، صدای ساز و دهل از خانه‌ای، تمام مردم آبادی‌های اطراف را دور هم جمع می‌کرد و مردان و زنان با لباس‌های شاد و رنگارنگ در دسته‌های هماهنگ و به صورت مختلط به رقص و پایکوبی می‌پرداختند و همگی نهار و شام را در سینی‌های بزرگ چند نفری و به اشتراک با اشتها می‌خوردند و هیچکس هم دچار ویروس و بیماری نمی‌شد. یادش بخیر، چقدر حالم خوب بود و با عشق و امید به آینده و بزرگ شدن فکر می‌کردم و ظهرها با لباس چوپانی در دشت‌های سر سبز آبادی، کله را یک گوشه مشغول چریدن می‌کردم و برای خودم با کاموای خیالم رؤیا می‌بافتم و صبح‌ها در مدرسه ابتدایی روستا برای آموختن، تمام حواسم را معطوف به یادگیری و گوش دادن به معلم می‌کردم...

وقتی به خودم آمدم ساعت یازده صبح بود. مادرم بالای سرم ایستاده و داشت صدایم می‌زد. تازه یادم آمد تا نزدیکی صبح با گذشته قدم زدم. کارم تعطیل شده بود و در این مدت اینقدر کارهای پاره وقت با درآمد کم انجام می‌دادم خسته شده بودم. نوشتن و طراحی جدول هم برای نشریات محلی کفاف خرج روزانه را نمی‌داد. تمام تلاشم این بود بعد از پایان مشکلاتی که داشتم دفتر بیمه‌ای راه اندازی کنم. مدت‌ها قبل دوره گذرانده و مهارت کافی داشتم اما تا گرفتاری‌هایی که داشتم را تسویه و حل نمی‌کردم امکان فکر کردن به زندگی خودم و آینده را نداشتم.

به هر حال گاهی داشتن امید به فردایی دگر، بهترین چاره برای ادامه دادن است. شما را نمیدانم اما من سالهاست با وجود ناملایمات به تعقیب فردا زنده ام.

ای دل اگر طاعت غم نیست برو / آواره عشق چون تو کم نیست برو

ای جان تو بیا اگر نخواهی ترسید / ورمی ترسی کار تو هم نیست برو (مولانا)

Pouyan's music

Teaches piano
& keyboard

Children & adults

Dj Pouyan
Live music

For all occasions

(925) 963-7982



معرفی کتاب

مجموعه شعر «روزهای زندگی» روایتی ساده و عامیانه با چاشنی آهنگ و نظم و فریادی نامنظم از صدای سکوت من و شما و پیچ فصل‌های باران و برف و جدال بین زمستان

و بهار و پیر شدن پاییز در میانسالی است. با حمایت از این مجموعه شعر که به تازگی منتشر شده من را حمایت کنید. شاید بعضی از ما اهل کتاب خواندن نباشیم اما می‌توانیم حمایت کنیم تا یک نفر قلمش را زمین نگذارد و افکارش به دست قارون شهر به یغما نرود! عبدالله خسروی

مجموعه شعر: «روزهای زندگی»

مبلغ: صد هزار تومان (حدود ۳ دلار)

اطلاعات و سفارش کتاب: ۹۸۹۱۸۸۴۶۴۱۷۶ WhatsApp



کنند. این عمل به نفع هیچ کدام از دو طرف نیست چون با این کار همه مسئولیت های جدایی به گردن یکی می افتد و برای دیگری مشکل است سهم خود را در مشکلات به وجود آمده ببیند. اگر زن و شوهر بتوانند مسائل روانی را که پایان هر پیوندی در بر دارد، قبل از طلاق حل کنند، به آن عدم وابستگی عاطفی لازم برای ایجاد یک رابطه والدینی دوستانه

(جهت تامین منافع فرزند) خواهند رسید. البته این چیزی نیست که فوری اتفاق بیفتد. در واقع یکی دو سال طول می کشد تا ازدواجی از نظر احساسی و عاطفی پایان پذیرد.

احساسات کودک را از احساسی که همسران نسبت به هم دارند، جدا کردن

یکی از عوامل حیاتی برای ایجاد همکاری و پشتیبانی بعد از طلاق، این است که زوج ها بتوانند میان احساسات شخصی و عاطفی که نسبت به یکدیگر دارند و احساسات کودک، تفاوت بگذارند. در اینجا این تفاوت را دقیقتر بررسی می کنیم. بعضی از پدر و مادرها می توانند اختلافات شخصی خود را کنار گذاشته و از ادامه ارتباط فرزند خود با همسر سابقشان جانبداری کنند. اگر زن و شوهر قادر به این کار نباشند این بچه است که در واقع ضرر می بیند و رنج می کشد. چنانچه پدر یا مادری سعی کند با انتقاد کردن از همسر سابقش علاقه فرزند را نسبت به او کاهش دهد یا باعث شود دیگر محبتی به او احساس نکند یا رغبتی به دیدارش نداشته باشد این صدمه متوجه کودک می شود. با این عمل در واقع یکی از زوج ها سعی می کند، عامل عشق و محبت را از زندگی فرزند دور کند.

این پدر و مادرهای ستیزه جو در حقیقت نمی توانند قبول کنند که احساسات و نیازهای فرزندان از پدر و مادر جداست. این حس تشخیص را داشتن، یعنی فرزند، نیازها و علائقش را جدا از خود دیدن، یکی از مشخصات پدر یا مادر خوب بودن است. برعکس، چنانچه پدر یا مادری سعی کند و بخواهد فرزندش احساساتی نظیر او نسبت به همسر سابقش داشته باشد، همیشه مسایلی برای فرزند خود به وجود می آورد. اگر یکی از همسران از دیگری رنجش شدیدی داشته باشد و حاضر نباشد دیگر او را ببیند، سعی می کند احساسات فرزندش را هم به صورت خودش درآورد. در واقع، مثل این است که پدر یا مادری به بچه ای بگوید «اگر علائق، احساسات و نیازهایی که تو به پدر یا مادر داری، نظیر احساسات من نباشد، برای من پذیرفته نیست، چون او برای من خوب نبوده پس برای تو هم خوب نخواهد بود.» یا «پدر یا مادر، سال ها به من دروغ گفته است، پس نباید به او اعتماد داشته باشی، اگر اطمینان کنی عواقب آن را خواهی دید.»

در بسیاری از موارد، کودک نیاز به ارتباطی دایمی هم با مادر و هم با پدر دارد. حتی اگر پدر یا مادر با بچه زندگی نمی کند و یا از کودک حمایت مالی و مراقبت کافی نمی کند، هیچکدام دلیلی برای قطع رابطه نخواهد بود. عدم توانایی پدر یا مادر به قبول این واقعیت که نیاز بچه به برقراری و ادامه رابطه با پدر یا مادری که با او زندگی نمی کند از نیاز همسر به گسستن پیوند زناشویی جداست، منشا مسائل فراوانی برای کودک خواهد بود. بعضی از خوانندگان ممکن است با خود بگویند: «اگر می دانستی همسر سابقم چه معامله ای با من کرده، قبول می کردم چرا مایل نیستم فرزندم کوچکترین ارتباطی با او داشته باشد. همسر سابق من، مریض روانی، دیوانه، خطرناک و... است.» شکی نیست بعضی از افراد اعمال مخربی مرتکب می شوند و لازم است برای حفظ امنیت بچه، او را از پدر یا مادر دور نگاه داشت. با وجود این، به هنگام مشاوره های زناشویی که معمولاً قبل از طلاق صورت می گیرد، مشاور مسلماً متوجه می شود که هر سکه ای دو روی دارد.

برای مثال، مشاور در دفتر خود می نشیند و به همه اعمال ناشایستی که همسر مراجع او بر سرش آورده گوش می دهد. او خودش را جای موکل می گذارد و از اعمال همسر او عصبانی می شود. هم زمان با این گفتگوها در نقطه دیگری از شهر، این همسر «ناشایست» که مورد طعن و لعن قرار گرفته، به مشاور خانواده ای که خود دارد، درباره اعمال ظالمانه ای که همسرش انجام داده، گفتگو می کند و این مشاور به نوبه خود با او همدردی می نماید. وقتی مشاور خانواده زن و شوهر را با هم می پذیرد، برایش به مراتب مشکل تر است تشخیص دهد کدام یک «تقصیر کار» است. در این گونه مواقع، قضاوت های غیرمنصفانه زن و شوهر به مراتب مسائل را سخت تر می کند.

بچه های طلاق

دکتر ادوارد تایبر، روانشناس - ترجمه توراندخت تمدن (بخش نوزدهم)

پدر و مادر شدن

در یک زندگی زناشویی کاملاً دلخواه، زن و شوهر در چند سال اولیه زندگی باید قبل از آنکه تصمیم بگیرند فرزند داشته باشند، روابط خود را استحکام و استواری بخشند. افزوده شدن فرزند به جمع خانواده دو نفری، سازگاری و تعدیلی را در نظام موجود خانواده ایجاد می کند. اکثر زوج ها نمی توانند پیش بینی کنند که آمدن نوزادی جدید تا چه حد در تغییر رابطه متقابل زن و شوهر تاثیر دارد و خود بچه تا چه اندازه به توجه و مراقبت نیازمند است. چنانچه زن و شوهر در چند ماه اولیه تولد کودک که ماه های پر درگیری است، به تحکیم و تقویت روابط میان خویش نپردازند، به ارتباط سالم آنها صدماتی وارد خواهد آمد. لذا وظیفه روانی اصلی همسران، هم تامین نیازهای گوناگون کودک و هم توجه کافی داشتن به حفظ نزدیکی و صمیمیت مشترک است.

بسیاری از زن و شوهرها از این مهم غافل می مانند و رابطه زناشویی به کلی فراموش می شود. برای مثال، دیگر به اتفاق به مهمانی یا گردش نمی روند و اوقاتی را هم خلوت نمی کنند. جوابگویی به نیازهای کودک، همواره رابطه زناشویی را تحت الشعاع قرار می دهد. در نتیجه یکی از زوج ها احساس رنجش می کند و گمان می برد که مقام نوزاد از او مهمتر است. اما همسران موفق، پیوند زناشویی را دست نخورده نگاه می دارند، اوقاتی را منحصراً به یکدیگر اختصاص داده و ارتباط نزدیک فردی و روحی با یکدیگر را حفظ می کنند. زوج هایی که رابطه زناشویی را فدای نقش مربیگری می کنند، احتمال دارد بعداً هم جدا شوند یا در آینده در زندگی زناشویی دچار اختلافاتی گردند. برای این گونه پدر و مادرها مشکل است میان احساسات ناپایدار زناشویی و نیاز به همکاری دو جانبه در راه منافع فرزند مرزی قایل شوند.

پایان زناشویی

سومین مرحله ازدواج که در اینجا بررسی می شود، پایان دوره زناشویی است. چه از نظر قانونی و چه از نظر زن و شوهر، طلاق یک عدم وابستگی روانی است. چنانچه زوج ها به ارتباط های عاطفی و قلبی به یکدیگر پایان ندهاده باشند، پس از طلاق، به سختی می توانند همکاری مشترکی ایجاد نمایند. ممکن است دو نفر سال ها پس از جدایی، از نظر عاطفی به هم وابستگی داشته باشند. چون، به وکیل مراجعه کردن و اوراق مربوط به طلاق را امضا کردن فقط از نظر ظاهری و قانونی دو نفر را از هم جدا می کند. ممکن است یک نفر تمام مراحل قانونی طلاق را طی کند ولی واقعا از همسرش جدا نشده باشد. همانطور که ممکن است فردی مراسم عقد و ازدواج را به پایان برساند و قانوناً به ازدواج شخصی در بیاید اما از نظر عاطفی کوچکترین وابستگی به او نداشته باشد. زن و شوهرها کمتر به این نکته توجه دارند که طلاق واقعی وقتی صورت می گیرد که دو نفر عمیقاً و باطناً، و نه بطور سطحی، از هم جدا شوند.

وجود عواملی موجب پایان یافتن ازدواج از نظر درونی می گردد. یکی از اینها، حالت غم و اندوه شدیدی است که ناگزیر به یکی از زوج ها دست می دهد. قبل از پایان زناشویی یکی از طرفین دچار تآثر و ناراحتی عمیقی می شود. امیدهایی را که به ادامه رابطه با همسرش داشت اکنون بر باد رفته دیده و رویاها و آرزوهای دوران قبل از ازدواج را تحقق نیافته می بیند.

زن و شوهر قبل از جدایی باید این واقعیت را بپذیرند که نسبت به پایان این پیوند احساس دوگانه ای دارند. طلاق، هم خاطرات بد و هم خاطرات خوش از خود به جای می گذارد. بعضی از زن و شوهرها برای کم کردن احساس گناه و درد ناشی از طلاق، سعی می کنند تمام جنبه های مثبت پیوند زناشویی را نادیده بگیرند، ولی باید قبول کرد که حتی همسرانی که تلخ ترین تجربه ها را از زندگی زناشویی داشته اند، در لحظات شادی بخش و شیرینی با هم شریک بوده، و اوقات بسیار خوش و لذت بخشی را در کنار هم تجربه کرده اند. وقتی زوج ها با واقعیت طلاق کنار می آیند، پس لازم است به این احساسات ضد و نقیض، نیز اعتراف کرده، آن را هم بپذیرا باشند.

برای آنکه پیوندی به طور واقعی خاتمه پیدا کند، لازم است هر کدام از همسران سهم خود را در مسائل و محدودیت هایی که در سر راه این ازدواج به وجود آورده، ببینند. وقتی زن یا شوهر مسئولیت خود را در مسائل و مشکلات به وجود آمده ببیند و از گناهکار شمردن همسرش خودداری کرده و سعی نکند همه گناههای جدایی را به گردن او بیندازد، آن وقت است که می تواند به طور واقع بینانه به این پیوند خاتمه دهد. گاهی دوستانی که تصور می کنند حسن نیت دارند، با انتقاد کردن از یکی از همسران در واقع از دیگری جانبداری می

چرا آموزش جنسی و جنسیتی به کودکان اهمیت دارد؟

شایا گلدوست



با صحبت و آموزش صحیح درباره اندام جنسی، آن هم به زبان ساده برای کودکان، می‌توان به آنها درباره «خود مراقبتی از بخش‌های خصوصی بدن» نیز آموزش داد. البته بخش‌های خصوصی بدن می‌تواند برای هر فرد تعریف متفاوتی داشته باشند. اما به طور کلی، برای کودکان از جلوگیری از لمس نامناسب بدن‌شان توسط افراد دیگر، قدرت نه گفتن، رضایت و غیره صحبت می‌شود. فرد در سنین بزرگسالی با تجربیات و آموزش‌های جنسی به دست آورده می‌تواند بخش‌های خصوصی بدن خود را تعریف کند. در ایران، خودمراقبتی تنها بخشی از آموزش جنسی و جنسیتی به کودکان است که در سال‌های اخیر به آن پرداخته شده است و می‌توان منابع و کتاب‌هایی به زبان فارسی برای آن پیدا کرد. اما «آموزش درباره هویت‌های جنسی و جنسیتی» مبحثی است که نه تنها درباره آن با کودکان صحبت نمی‌شود بلکه یافتن منابع کارآمد به زبان فارسی نیز کار بسیار دشواری است. امروزه در اکثر کشورهای پیشرفته دنیا در مدارس و از سنین پایین کتاب‌ها و درس‌هایی برای آشنایی کودکان با هویت‌های جنسی و جنسیتی و خانواده رنگین‌کمانی وجود دارد. کودکان از سن پایین با طیف گسترده گرایش جنسی و هویت جنسیتی و تنوع بیان جنسیتی و همچنین تنوع و اشکال مختلف خانواده آشنا می‌شوند، مفهوم گسترده خانواده را یاد می‌گیرند و می‌دانند ملزم به گنجاندن خود در قالب‌هایی نیستند که بر اساس دگر جنس‌گرایی و همان سو جنسیتی بودن تعریف شده‌اند. آشنایی با این مفاهیم، کودک را در شناخت خود، تمایلات و هویت جنسی و جنسیتی خود از همان سنین پایین و در بزرگسالی یاری می‌رساند. همچنین نسل رو به رشد جامعه را به شکلی صحیح آموزش می‌دهد که پذیرای تنوع‌ها باشند و فضای جامعه را برای خود و دیگران امن و برابر بسازند. با آموزش مواردی که ذکر شد، کودک آمادگی این را دارد که درباره «روابط جنسی و عاطفی» نیز یاد بگیرد. تعریف این که رابطه چیست و ممکن است با آنچه کودک تنها از والد یا والدین و فیلم و رسانه یاد گرفته باشد، متفاوت باشد. در این مقوله می‌توان کودک را با کلیت رابطه و همین‌طور روابط سالم و یا ناسالم آشنا کرد. همچنین انواع رابطه مبحث بسیار مهمی است که کودکان باید با آن آشنایی داشته باشند. متأسفانه در بسیاری از جوامع مانند ایران، به دلیل فرهنگ سنتی و مذهبی و موانع قانونی موجود، صحبت از هر رابطه‌ای خارج از چارچوب روابط زن و مرد ممنوع و تابو است. از این رو، کودکان به شکلی صحیح آموزش داده نمی‌شوند. هر چند که در ایران صحبت از روابط بین زن و مرد نیز معمولاً انجام نمی‌شود و آنچه کودک می‌آموزد، برداشت خودش از دیده‌ها و شنیده‌ها در خانواده، اجتماع و رسانه است. صحبت از سکس با ادبیات مناسب برای کودکان باعث می‌شود تا آنها با مفاهیم صحیح‌تری از رابطه جنسی در مقایسه با آنچه ممکن است در فیلم‌های پورنوگرافی دیده باشند، آشنا شوند. همچنین صحبت از تفاوت اندام‌های جنسی و ظاهری در بین افراد نیز می‌تواند به کودک آموزش داده شود. صحبت از رابطه جنسی امن، بیماری‌های مقاربتی و راه‌های پیشگیری از آنها، بارداری و راه‌های جلوگیری نیز متناسب با سن کودک، موضوعات لازم به بحث در آموزش جنسی و جنسیتی به کودکان هستند. البته که هر کدام از مواردی که در مورد آنها صحبت شد، باید در شرایط و بازه زمانی مناسب به کودکان آموزش داده شوند. صحبت از سکس نیاز به پیش‌زمینه‌های رشد جسمی و روانی کودکان دارد که معمولاً از سن بلوغ اتفاق می‌افتد. به همین دلیل، «آموزش‌های دوران بلوغ» نیز یکی از الزاماتی است که می‌بایست در مبحث آموزش جنسی و جنسیتی به آن توجه داشت.

این موضوع در مقایسه با مباحث دیگر که همگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند، یکی از حساس‌ترین بخش‌ها است. زیرا دوران بسیار حساسی در رشد کودکان، تغییرات هورمونی و ظاهری و به واسطه آن، تغییر در خلق و خو و روحیه کودک و همچنین شناخت تمایلات و گرایش‌های عاطفی و جنسی است.

«آموزش جنسی و جنسیتی» به کودکان یکی از مسایل مهمی است که امروزه در اکثر جوامع به آن توجه ویژه می‌شود. آشنایی کودکان با اندام‌های جنسی، جنسیت، گرایش‌های جنسی، بلوغ، خود مراقبتی و غیره مواردی هستند که لازم است از کودکی به افراد آموزش داده شوند. البته زبانی که برای آموزش به کودکان از آن استفاده می‌شود، زبانی ساده و متناسب با شرایط سنی آنها است. متأسفانه در ایران به دلایل مختلف مذهبی، سنتی، فرهنگی، اجتماعی و قانونی، همیشه ملاحظاتی درباره موضوعات جنسی و جنسیتی وجود داشته که این مسایل را تابو کرده است. اگر شرایط ایران را با کشورهای پیشرفته و با سیستم آموزشی کارآمد مقایسه کنیم، به وضوح درمی‌یابیم که میزان آسیب، خشونت و تبعیض بر پایه جنس و جنسیت و گرایش جنسی به مراتب در ایران بسیار بیشتر است. وظیفه آموزش‌های جنسی و جنسیتی، چه در مدارس، چه در رسانه‌ها و در جریان جاری اجتماع وظیفه خطیری است که سیستم آموزشی معمولاً از آن شانه خالی می‌کند.

در سال‌های اخیر، به لطف شبکه‌های اجتماعی، بسیاری از فعالان رنگین‌کمانی و افرادی که در حوزه جنس و جنسیت فعالیت می‌کنند، سعی کرده‌اند تا جایی که می‌توانند در آموزش و آگاهی رسانی به جامعه کوشا باشند. در بحث آموزش‌های جنسی و جنسیتی به کودکان، می‌توان به عناوینی چون کلیشه‌های جنسی و جنسیتی، هویت جنسیتی، آموزش دوران بلوغ و همچنین رابطه جنسی و سکس اشاره کرد که هر کدام از این موارد خود می‌توانند شامل نکات و موارد جزیی‌تری نیز باشند.

«کلیشه‌های جنسی و جنسیتی» از مواردی هستند که یک کودک حتی قبل از این که به دنیا بیاید، با آن درگیر می‌شود، زمانی که خانواده و والدین با تکنیک‌های پزشکی به اصطلاح نوزاد را «تعیین جنسیت» می‌کنند. البته امروزه بسیاری از افراد بر این موضوع آگاه هستند که جنسیت یک فرد را نمی‌توان از روی ظاهر اندام جنسی تعیین کرد. اصطلاح تعیین جنس با وجودی که مفهوم بهتری را می‌رساند اما باز گویای مطلب نیست. به این دلیل که جنس نیز طیفی گسترده است که در دو سوی آن زن و مرد قرار دارند. پس با قطعیت نمی‌توان از روی ظاهر اندام جنسی، پی به جنس نوزاد برد. با این وجود، کلیشه‌ها از پیش از به دنیا آمدن فرد را وارد دنیایی می‌کنند که با آن بیگانه است. انتخاب کلیشه‌های رنگ لباس برای نوزاد پسر یا دختر یکی از این موارد است. زندگی در چارچوب کلیشه‌های جنسی و جنسیتی از سال‌های ابتدایی حیات کودک با بازی‌ها، اسباب‌بازی‌ها و گروه هم‌سالان آغاز می‌شود و در سال‌های بعد هویت جنسیتی، گرایش جنسی و عاطفی و بیان جنسیتی او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌ویژه در جوامعی مانند ایران که تفکیک جنسیتی در اکثریت موارد دیده می‌شود.

متأسفانه در جوامع متعصب با کلیشه‌های پر رنگ جنسی و جنسیتی، کودک انتخابی جز منطبق کردن خود با تعاریف از پیش تعیین شده ندارد. چنانچه گرایش جنسی و عاطفی، هویت و بیان جنسیتی او در سال‌های بعد با هنجارهای جامعه منطبق نباشد، دچار بحران شدید فردی و اجتماعی می‌شود. از این رو، آموزش صحیح در جهت شناخت کلیشه‌ها و سعی در شکستن چنین تابوهایی از کودکی، به فرد برای شناخت بهتر و درک و پذیرش خود و دنیای پیرامونش در سال‌های نوجوانی و بزرگسالی کمک می‌کند.

«شناخت صحیح اندام‌های جنسی» از سنین کودکی بسیار اهمیت دارد. همان‌طور که در آموزش‌های مرتبط با کودکان، بازی‌ها، شعرها، کتاب‌های داستان، برنامه‌ها و نمایش‌های تلویزیونی و غیره از اعضای بدن، گوش، چشم، دهان، بینی و غیره صحبت می‌شود، صحبت از اندام جنسی و بخش‌های خصوصی بدن نیز یکی از الزامات است. تابوی صحبت از اندام جنسی با کودکان به دلیل این که کمتر در معرض دید هستند، آن بخش از بدن را برای کودک تبدیل به موضوع ناشناخته‌ای می‌کند که ممکن است برای شناخت و ارضای حس کنجکاو خود از روش‌های ناصحیح استفاده کند. متأسفانه در جوامعی با فرهنگ مردسالار، این تابوها در مورد کودکان با اندام جنسی منتسب به زنانه بیشتر دیده می‌شود. در حالی که کودکانی که با اندام جنسی منتسب به مردانه متولد شده‌اند، این مساله را کمتر تجربه می‌کنند. تابوی بدن و اندام جنسی زنان زمینه سرکوب، تبعیض و اعمال خشونت را برای فردی با این اندام جنسی در سال‌های بزرگسالی فراهم می‌کند.

دیدم اختیار درآمد را ندارم دیگر کار نکردم و خانه‌دار شدم

رقیه رضایی

خانه‌داری یا اشتغال بیرون از خانه، دوگانه‌ای است که زنان بسیاری هر روز که لباس می‌پوشند تا سر کار بروند یا تمام روز وقتی در خانه، مشغول کار خانگی هستند، به آن فکر می‌کنند. اما، جدا از وجوه مالی، اجتماعی و فرهنگی، زنان در هر یک از این مشاغل، شرایط تبعیض آمیز متفاوتی را تجربه می‌کنند. در این گزارش درباره اشتغال زنان یا خانه‌داری آنها و عواملی که آنها را به سوی اشتغال یا خانه‌داری، سوق داده، با چند شهروند ایرانی و «منصوره موسوی»، جامعه‌شناس، محقق و نویسنده مستقل گفت‌وگو کرده‌ایم.

زنان درباره خانه‌داری و اشتغال چه می‌گویند؟

خانه‌داری، به معنای صرف‌نظر کردن از کار در ازای دریافت دستمزد، به منظور انجام کارهای مرتبط با خانه، از جمله آشپزی و نظافت، نگه‌داری از فرزندان و مراقبت از اعضای خانواده در زمان بیماری، معلولیت یا پیری است. برخلاف تصور عمومی که خانه‌داری را شغل نمی‌داند، در اسناد بین‌المللی، از جمله در شیوه‌نامه ارائه آمار مربوط به مشاغل که در کنفرانس سالانه «سازمان بین‌المللی کار» در ماه اکتبر ۲۰۱۸ در ژنو سوئیس، تصویب شده، خانه‌داری، اعم از کار خانگی بی‌مزد یا با دستمزد، به عنوان شغل، مد نظر گرفته شده است. در همین سند نیز بر وجه جنسیتی خانه‌داری که عموماً زنانه تلقی می‌شود، تأکید شده است. همچنین در این سند سازمان بین‌المللی کار، آمده است که همه افراد، به ویژه زنان، اعم از شاغل یا بیکار، همه روزه کار خانگی انجام می‌دهند و این لزوماً به معنای خانه‌داری نیست. با این وجود، زنان ایرانی، دست‌کم زنان طبقه متوسط و شهری، به واسطه اشکال مختلف تبعیض در هر دو سوی ماجرا، ناچار به انتخاب بین خانه‌داری و اشتغال در بیرون از خانه هستند.

«مهتاب»، زن ۴۶ ساله‌ای که با مدرک تحصیلی لیسانس ادبیات زبان انگلیسی، از حدود ۲۵ سال پیش، خانه‌داری می‌کند، می‌گوید: «من همان اوایل که ازدواج کردم، در آموزشگاه زبان برادر شوهرم شروع به کار کردم. حتی حقوقم را به حساب شوهرم می‌ریختند. برای همین بود که تصمیم گرفتم کار نکنم. نشستم خانه و بچه‌هایم را بزرگ کردم.» او در ادامه نیز می‌گوید: «اوایل خیلی ناراحت بودم که خانه‌دار هستم. چون اصلاً برنامه‌های برای خانه داری نداشتم و دلم می‌خواست معلم زبان شوم. احساس حقارت می‌کردم که چرا این همه وقت گذاشتم، درس خواندم. آگه قرار بودم این شرایط را داشته باشم، حداقل به خودم کمتر سخت می‌گرفتم. اما، خب چون حتی اگر کار می‌کردم هم اختیار درآمد را نداشتم، خانه‌دار شدم.»

«لیلا» زن جوان ۲۸ ساله است که از یکی از شهرهای اطراف تهران به خاطر ازدواج به یک شهرستان کوچک در استان آذربایجان غربی رفته است. او درباره تجربه خود از کار کردن در بیرون از خانه در یک شهر کوچک و با وجود درآمد ناچیز، می‌گوید: «به نظر من خانه‌داری مثل این است که یک عمر بنشینم و کوله‌پشتی یک نفر دیگر را جمع کنی که می‌خواهد برود کوه. تو زحمتش را می‌کشی، ولی اوست که لذت و افتخار صعود به قله را می‌برد. تازه با وجود فداکاری زن خانه‌دار، باز هم زحمت‌هایش دیده نمی‌شود. هر کاری که کنی وظیفه‌ات است. تازه یک وقت‌هایی هم هست که گوشزد می‌کنند که بین فلان‌جا خوب تمیز نشده یا زیر لباسشویی کثیف است. به همین خاطر هم، من از همان سال‌های اول با وجود این‌که در این شهرستان حقوق ناچیزی به زنان می‌دهند، کارم را ادامه دادم. عملاً چیزی از حقوق برام نمی‌ماند، ولی احساس خوبی نسبت به خودم دارم و احترامم پیش بقیه هم بیشتر است.»

زهره، زن حدوداً ۴۰ ساله ساکن اردبیل نیز می‌گوید: «خانه‌دار بودن را دوست دارم ولی کار بیرون از خانه را هم دوست دارم. هر دو برام لذت بخش است و می‌دانم که این یک ترکیب سمی است. چون مگر چند تا دست داریم که همه کارها را خودمان تنهایی کنیم؟» او درباره دلایل خود نیز می‌گوید: «با کار بیرون از خانه مستقل و اجتماعی می‌شوم، استقلال مالی دارم، بیشتر با مردم در حال تعامل هستم. بیشتر یاد می‌گیرم و تجربه کسب می‌کنم. ولی، در خانه هم، از این‌که مراقب فرزندانم باشم و به همسرم برسم، خوشحال می‌شوم. این‌که آنها خانه را پناهگاه امنی بدانند، به من امید و قوت قلب می‌دهد. به نظر من، یک مادر باسواد و شاغل هم می‌تواند، خانه‌دار خوبی هم باشد و زندگی خوبی را برای خودش و خانواده‌اش تأمین کند.» او که فارغ‌التحصیل رشته حقوق است و



به‌عنوان مشاور حقوقی در یک دفتر وکالت کار می‌کند، همچنین می‌گوید: «در ایران، کارفرما همیشه می‌خواهد حداقل حقوق را به کارمند بدهد، مخصوصاً اگر کارمند زن باشد. این موضوع در شهرستان‌های کوچک و سنتی، مثل اردبیل بیشتر هم به چشم می‌آید. ولی با این وجود من دوست دارم که کار کنم و دستم به جیب خودم باشد.»

شرایط برای زنان شاغل چگونه است؟

در سال ۱۳۹۸، میزان بیکاری زنان دو برابر مردان بوده است. برخی بررسی‌ها نشان داده که فقط ۴ میلیون نفر از زنان ایرانی شاغل هستند و بقیه، یعنی نزدیک به ۸۷ درصد زنان، خانه‌دار محسوب می‌شوند. در کنار تمایل به استخدام مردان در شرکت‌ها و موسسات ایرانی، همان ۴ میلیون زن شاغل نیز با اشکال مختلفی از تبعیض مواجه هستند. به باور، «منصوره موسوی»، جامعه‌شناس و نویسنده، تبعیض و محدودیت گسترده زنان در انتخاب شغل، اعم از مشاغل سطح بالا یا یدی، ناهم‌خوانی انتظارات، علائق، دانش و آموخته‌های آنها با مشاغلی که آنها عملاً می‌توانند اختیار کنند و تبعیض‌های جنسیتی در نظام دستمزد و پاداش، از جمله این تبعیض‌ها هستند.

موسوی همچنین به تحمیل بار سیاست‌های تعدیل ساختاری در دولت‌ها که به دنبال کم کردن هزینه دولت است و کوچک شدن شرکت‌های خصوصی در دوران‌هایی مشابه دوران پاندمی ویروس کرونا، به دوش زنان نیز اشاره کرده و می‌گوید: «اگر قرار است نیروی کاری اخراج شود، اولین گروه زنان هستند، به این بهانه که نان‌آور نیستند. زنان اغلب بیمه نمی‌شوند. نحوه به کارگیری زنان، به‌خصوص زنان کارگر پشتوانه قانونی چندانی ندارد. یعنی کارفرماها، در مورد حقوق و ساعات کار معمولاً فراقانونی عمل می‌کنند.» اما ماجرا به همین جا هم ختم نمی‌شود. به اعتقاد این جامعه‌شناس و پژوهشگر، علاوه بر همه این تبعیض‌ها، زنان شاغل وظایف زنان خانه‌دار را نیز برعهده دارند و همین برای آنها فشاری مضاعف است. او درباره این موضوع توضیح می‌دهد: «در جامعه ایران نقش تثبیت شده زن تمیز با سلیقه یا کدبانو، از بچگی به همه دختر بچه‌ها آموزش داده می‌شود. برای همین همه دخترها، در مرحله‌ای از زندگی خود از خودشان توقع دارند که این نقش را به‌خوبی ایفا کنند. بازی کردن این نقش برای زنان پذیرش اجتماعی دارد و اگر نتوانند آن را درست اجرا کنند، با مشکل روبه‌رو خواهند شد.»

زنان خانه‌دار با چه تبعیض‌هایی روبه‌رو هستند؟

اگر تبعیض در انتخاب شغل، دستمزد پایین و نابرابر با همکاران مرد و آزار فیزیکی، کلامی و جنسی در محیط کار، از معایب اشتغال زنان است، بسیاری از زنان خانه‌دار می‌گویند که در خانه نیز تبعیض وجود دارد.

«پرستو»، زن ۳۵ ساله‌ای است که ۱۲ سال است آرایشگری می‌کند. او مدتی را در زمان تولد فرزندش و پس از آن وقتی به دلایل اقتصادی، مجبور به مهاجرت به شهرستان محل زندگی خانواده همسرش شده، خانه‌دار بوده است. این زن جوان درباره تجربه خود از خانه‌داری، می‌گوید: «وقت‌هایی که فقط خانه‌دار بودم، به شدت از لحاظ مالی و روانی اوضاع بدی داشتم. تا اینکه دوباره رفتم سر کار ولی با حقوق خیلی ناچیز. چون در حیطه کاری خودم شرایط کار فراهم نبود، دو سال در یک شرکت کار کردم. از لحاظ مالی به آن پول به شدت نیاز داشتیم، ولی در کنار آن هم در خانه تک و توک کار آرایشگری می‌کردم. کار طاقت فرسای خانه‌داری هم که همیشه هست.» او ادامه می‌دهد: «به نظر من خانه‌داری، کار بی‌په‌و و بی‌حاصل ولی پرزحمتی است. بی‌په‌و است، چون کسانی هستند که در یک آن، هر چه کار کردی را خراب می‌کنند، ساعت کار نداری، استراحت و جمعه و شنبه نداری و از همه مهم‌تر بابت کاری که انجام می‌دهی، نه تنها از پول خبری نیست، بلکه از تو حتی قدردانی هم نمی‌شود.»

خود آزاری، علائم، پیشگیری و درمان

گردآورنده: گلنار

خود آزاری یک عمل آسیب زا و در برخی موارد کشنده است که فرد بدون علت خاصی آن را انجام می دهد. افراد مبتلا به این بیماری، معمولاً این عمل را برای کنار آمدن با پریشانی، عصبانیت و سایر احساسات دردناک خود انجام می دهند. آسیب ناشی از خود آزاری بطور موقت به تحمل احساسات سخت کمک کرده اما در بلند مدت باعث آسیب های روانی و جسمی می شود. در برخی موارد این عمل با عواقب ناخواسته ای مانند آسیب شدید یا مرگ تصادفی همراه خواهد بود. افراد می توانند با دریافت پشتیبانی و درمان از پریشانی خود کاسته و روش های سالم تری برای مدیریت احساسات و کنار آمدن با تجربیات دردناک خود بیابند.

آسیب ناشی از خود آزاری چیست؟: آسیب ناشی از خود آزاری صدمه ای است که فرد از قصد و بدون نیت مرگ به خود وارد می کند. این عمل با نام های صدمه به خود، شورش علیه خود، خودزنی غیر خودکشی (NSSI) و نیمه خودکشی نیز شناخته می شود. این افراد معمولاً جاهایی که دسترسی و پوشاندن آنها زیر لباس راحت تر است، مانند دست ها، پاها یا تن خود را برای خود آزاری انتخاب می کنند. پوست سر نیز یکی دیگر از نواحی است که معمولاً این افراد انتخاب می کنند زیرا به سادگی می توان آنها را زیر مو یا کلاه پنهان کرد. طبق اعلام سازمان بهداشت روان آمریکا، متداول ترین روش های NSSI عبارتند از:

- ♦ بریدن پوست که شامل ۷۰ تا ۹۰ درصد از موارد خودزنی است.
- ♦ کوبیدن سر یا ضربه زدن به سر که شامل ۲۱ تا ۴۴ درصد از موارد است.
- ♦ سوزاندن که شامل ۱۵ تا ۳۵ درصد از موارد است.

اکثر افراد از یکی یا چند روش برای خودزنی استفاده می کنند. انواع دیگر روش های خود آزاری عبارتند از:

- ♦ مصرف مواد مضر یا دوزهای بالای یک ماده
 - ♦ چنگ زدن یا کندن پوست
 - ♦ قرارگیری عمدی در معرض عفونت یا سم
 - ♦ دست کاری زخم های در حال بهبودی
 - ♦ کشیدن مو
 - ♦ فشار دادن اشیاء و آسیب رساندن به دست ها
 - ♦ نوشیدن مایعات مضر مانند شوینده ها
 - ♦ ضربه به خود با مشت یا اشیاء
 - ♦ پرش از دیوارها یا ساختمان های بلند
- علائم آسیب های خود آزاری:** از آنجایی که بسیاری از افراد صدمات خود را از دید بقیه پنهان می کنند، مشاهده و تشخیص علائم هشدار دهنده آسیب های ناشی از خود آزاری برای دوستان و خانواده آنها دشوار است. بعضی از علائم افراد مبتلا به خود آزاری که سعی در پنهان کردن صدمات خود دارند عبارتند از:
- ♦ مشکل در مدیریت احساسات یا بسیار ناراحت و عصبانی به نظر رسیدن
 - ♦ پوشاندن دست و پاها حتی در هوای گرم
 - ♦ ابتلا به یک مشکل روانی دیگر از جمله سوء مصرف مواد یا اختلالات خوردن
 - ♦ داشتن زخم های غیر قابل توضیح
 - ♦ گوشه گیری و پرهیز از تعامل با اجتماع



- ♦ داشتن جراحات های مکرر غیر قابل توجیه از جمله بریدگی، کبودی، سوختگی
 - ♦ جای گاز گرفتن یا شکستگی استخوان
 - ♦ ایجاد مشکلات جدید یا بدتر شدن مشکلات قبلی در مدرسه، محل کار یا روابط
 - ♦ ابراز عزت نفس پایین، تنفر از خود یا تمایل به تنبیه خود
 - ♦ خوردن بیش از حد یا کمتر از حد معمول
- علت خود آزاری:** افراد این عمل را برای کنار آمدن با احساسات منفی خود انجام می دهند. این مکانیزم برای مدیریت احساسات سخت از جمله ترس، عصبانیت یا غم استفاده می شود. درک این مسأله که می توان با احساس درد جسمی به صورت موقت درد عاطفی را تسکین داد مشکل است، اما این تنها روش کنار آمدن برای فردی است که به خود آسیب می زند. برخی افراد به علت های زیر اقدام به خود آزاری می کنند:
- ♦ ابراز دردی که احساس می کنند به ویژه زمانی که قادر به بیان آن با کلمات نباشند.
 - ♦ دور کردن خود از احساسات یا خاطرات دردناک
 - ♦ مجازات خود به دلیل احساسات یا شکست ها
 - ♦ انتقال ناراحتی خود به دیگران به روشی غیر مستقیم
 - ♦ احساس چیزی به جز بی حسی، قطع ارتباط یا گسستگی
 - ♦ احساس داشتن کنترل بر بعضی از جنبه های زندگی خود
- برخی از مکانیزم های کنار آمدن برای غلبه بر احساسات منفی مفید هستند، خود آزاری روشی ناهنجار است. زیرا این عمل وجود فواید موقت در بلند مدت منجر به آسیب روانی و جسمی می شود. در برخی افراد این عمل به یک اجبار تبدیل می شود. در واقع برخی خود آزاری را فقط برای چندین بار انجام می دهند اما این رفتار برای برخی دیگر به یک رفتار بلند مدت تبدیل شده و توقف آن دشوار خواهد بود. این افراد با خود آزاری، بیشتر احساس اجبار بیشتری برای ادامه آن می کنند.
- چه افرادی بیشتر در معرض خود آزاری هستند و چرا؟:** با اینکه امکان خود آزاری در هر فردی وجود دارد اما بعضی از گروه ها بیش از دیگران در معرض خطر هستند که عبارتند از:
- ♦ **نوجوانان و جوانان:** خود آزاری در بین نوجوانان و جوانان بیش از دیگر گروه های سنی شایع است. بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۱۷، شایع ترین سن برای شروع خود آزاری در جوانان بین ۱۲ تا ۱۴ سالگی است. علت خود آزاری در این گروه پیچیده است. برخی از جوانان با احساس درک نشدن، انزوا یا طرد شدن توسط همسالان خود روبرو هستند. تحت زورگویی یا تمسخر قرار گرفتن، فشار تحصیلی و سایر اتفاقاتی که بیان آنها دشوار است، از دیگر علت هایی است که باعث می شود افراد در این سن به سمت خود آزاری کشیده شوند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه
از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM
اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM
Code: 97091203116
Password: 987654

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

کلاس شرح غزل های حافظ در ZOOM

هر سه شنبه، از ساعت ۷ الی ۹ شب،

شرح یک غزل حافظ

کُد ورود به کلاس در ZOOM

۸۲۲۸۷۶۹۵۵۹۰

پیکان، یادگار برادران خیامی و دوره طلایی اقتصاد ایران

پرویز نیکنام



سرای فردوسیة مشهد اجاره و در آن تجارخانه‌ای تأسیس کردم. کالا را بنا به سفارش تجار می‌خریدم و در مقابل از آنان حق‌العمل می‌گرفتم و کالاهای را که در تهران بازار بهتری داشت از مشهد برای خودم یا آن افراد می‌خریدم و به تهران می‌فرستادم. در آن زمان از مشهد قالی و خشکبار و پنبه و پشم و روده و دانه‌های روغنی به تهران می‌آوردیم و از تهران برنج و کبریت و چای و نیل و پارچه‌های کفنی (چتایی) و فاستونی و کالاهای وارداتی به مشهد می‌بردم. بعد از تبدیل بنگاه باربری پدرش به کارواش، احمد مدتی برای کار تجاری به خرمشهر رفت و کارهای کارواش را به برادر کوچک‌تر، محمود، سپرد که در آنجا کارهای گریس‌کاری اتومبیل را انجام می‌داد. اما احمد در تجارت شکست خورد و بعد از شکست تجاری در خرمشهر، به مشهد بازگشت و همراه برادرش محمود به کار در کارواش پرداخت و در سال ۱۳۲۸ احمد و محمود با پس‌انداز چهارصد تومانی خود دو بشکه روغن و یک بشکه گازوئیل خریدند تا مجبور نشوند که برای تعویض روغن کامیون‌ها و اتوبوس‌ها جداگانه و کم‌کم خرید کنند: «با هم شریک شدیم و این نخستین سرمایه‌گذاری من و برادرم در کار شراکت بود.»

مدتی بعد، دو برادر با پس‌انداز شش هزار تومانی خود پیش‌قسط خرید دو اتومبیل بنز ۱۸۰ بنزینی از شرکت مریخ، نماینده مرسدس بنز در خیابان سعدی تهران، را فراهم کردند. احمد می‌گوید: «در سال ۱۳۳۲ که قدم به سی سالگی گذاشتم، اولین اتومبیل بنز را در مشهد فروختم و فهمیدم کم‌کم زندگی روی خوشش را به ما نشان می‌دهد.» کار و بارشان خوب پیش می‌رفت و موفقیت‌شان در فروش اتومبیل به حدی بود که دو سال بعد نمایندگی فروش بنز در مشهد را گرفتند. چند سال بعد برادران سودآور نمایندگی بنز در ایران را به آنها واگذار کردند.

احمد بعد از چهار سال کار در گاراژ در سال ۱۳۳۳ در آستانه سی سالگی به این نتیجه رسید که امکان ترقی بیشتر در مشهد وجود ندارد. بنابراین، به تهران رفت و مغازه‌ای در خیابان چراغ‌گاز یا اکباتان تهران برای فروش اتومبیل و خرید و فروش لوازم یدکی اجاره کرد. فروشگاه را «شرکت تضامنی برادران خیامی» نامید تا به او اعتماد کنند. به تدریج کسب و کار شرکت رونق گرفت و به سرعت مغازه‌های اطراف را برای کارهایشان اجاره کرد. این فروشگاه بعدها «پی‌ال‌پی» نام گرفت و به یکی از بزرگ‌ترین عرضه‌کنندگان قطعات یدکی اتومبیل در ایران تبدیل شد. در آن زمان، برادران خیامی نمایندگی دو شرکت خارجی لاستیک کنتیننانتال و باتری دنا را هم بر عهده گرفتند. هم‌زمان با واردات قطعات اتومبیل، احمد در سال ۱۳۳۷ به اروپا سفر کرد و مقدار زیادی شاسی اتوبوس سفارش داد تا سازندگان روی آنها اتاق بسازند و در بازار ایران بفروشند. بعدها خودش هم تولید اتوبوس را با شاسی‌های وارداتی شروع کرد.

احمد خیامی در کتاب پیکان سرنوشت ما می‌نویسد: «درآمدم از فروش قطعات یدکی اتومبیل در فروشگاه خیابان اکباتان با گرفتن نمایندگی لاستیک کنتیننانتال، باتری دنا و بعضی قطعات دیگر از خارج زیاد شده بود و تصمیم گرفتم به آرزوی دیرینه خود در مورد ساختن اتاق اتوبوس جامه عمل بپوشانم. قطعه زمینی بین جاده مخصوص و بزرگراه کرج به قیمت متری یک تومان خریدیم و یک سالن بزرگی آنجا ساختیم و وسایل کار ساخت اتوبوس را در آنجا نصب کردیم.»

پایه‌گذاری ایران ناسیونال: برادران خیامی درست زمانی کارشان را در تهران شروع کردند که گروهی از مدیران تکنوکرات و حامی صنعت به قدرت رسیده بودند و علینقی علیخانی در رأس وزارت اقتصاد از صنعتگران حمایت می‌کرد. دهه ۱۳۴۰ دوران رشد اقتصادی زیاد، تورم اندک و امید به آینده بود. بسیاری از تجار قدیمی در کنار واردات، با حمایت دولت، شروع به تولید و مونتاژ کالاها و محصولات صنعتی کردند.

احمد خیامی نیز شرکتی به نام کارخانجات صنعتی ایران ناسیونال را با سرمایه ده میلیون تومان ثبت کرد که پنجاه درصد آن به نام خودش و پنجاه درصد منهای یک به نام محمود بود و یک درصد باقی مانده هم به نام پدرش علی اکبر.

صنعتگران و کارآفرینان ایرانی از حدود هفتاد سال پیش شروع به تولید کالاهایی کردند که زندگی ایرانیان را تغییر داد و به بخشی از خاطرات چند نسل تبدیل شد. آشپزخانه‌های دودگرفته با ورود چراغ‌گاز و وسایل گازسوز تغییر کردند، با ورود پیکان، بسیاری از ایرانیان صاحب خودرو شدند، کفش ملی، جای گیوه و گالش را گرفت، بیسکوئیت، بیک نمکی و ویفر مینو مزه تازه‌ای به شیرینی‌های ایرانی اضافه کرد. پارس و توشیبا تلویزیون را همگانی کرد و اکنون پلویزهایش در اکثر خانه‌ها پیدا می‌شود. در پائیز ۱۳۴۴ نمایشگاهی صنعتی در شیراز برپا می‌شود که گروه صنعتی «ایران ناسیونال» با اتوبوس‌های تولیدی‌اش در آن غرفه دارد. محمدرضا شاه پهلوی نمایشگاه را افتتاح می‌کند و پس از بازدید از غرفه ایران ناسیونال، به گفته احمد خیامی در کتاب پیکان سرنوشت ما، به او می‌گوید: «واقعاً شما در کارتان خوب پیشرفت کردید. حیف که ما نمی‌توانیم در ایران اتومبیل سواری بسازیم و باید جدیت کنیم چند کارخانه مونتاژ اتومبیل سواری تأسیس شود.» عرض کردم: «چه کسی گفته نمی‌توانیم در ایران سواری بسازیم؟» محمدرضا شاه گفت: «با مدیر عامل جنرال موتورز و رئیس هیئت مدیره مرسدس بنز نیز صحبت کردم، آنها گفتند که ساخت هیچ قطعه‌ای از سواری به سود ایران نیست، فقط می‌توانید مونتاژ کنید.» گفتم: «خلاف به عرض رسانده‌اند. بنده قول می‌دهم از امروز تا دو سال دیگر تولید اتومبیل سواری مناسب اقتصاد و راه‌های ایران را با دست کم ۳۵ تا ۴۰ درصد قطعات ساخت داخل شروع کنم و بین ده تا دوازده سال به نود درصد تولید داخلی برسیم.»

بعد از این گفتگو احمد خیامی کارها را به برادر کوچکش محمود سپرد و برای بازدید از کارخانه‌های تولید خودرو راهی سفر اروپا شد تا یک اتومبیل مناسب برای مونتاژ در ایران را پیدا کند. از کارخانه‌های فیات و لانچیا، فولکس واگن، مرسدس بنز، داکا، پژو، سیتروئن، رنو، روتس (سازنده اتومبیل‌های هیلمن، آرو، اونجر و جگوار) و فورد بازدید کرد. پس از بررسی‌های احمد، سرانجام قرعه به نام شرکت انگلیسی روتس افتاد و مقدمات ساخت و تولید پیکان در ایران فراهم شد. او قراردادی با شرکت تالبوت بست و ساخت خودروی پیکان (هیلمن) در اردیبهشت ۱۳۴۶ شروع شد.

در ۲۳ اردیبهشت ۱۳۴۶، مراسم افتتاح کارخانه و تولید اولین پیکان با حضور شاه و فرح پهلوی، امیرعباس هویدا، رؤسای مجلس سنا و شورای ملی و تعدادی از وزرا برگزار شد. احمد خیامی در مراسم رونمایی از اولین پیکان گفت: «این نخستین گام اساسی در راه صنایع اتومبیل‌سازی کشور است. خدمت‌گزار نه تنها امیدوار است بلکه ایمان راسخ دارد در آینده نزدیکی میهن ما در این صنعت که مادر بسیاری از صنایع دیگر است مقامی را که شایسته ایران است در جهان احراز خواهد نمود.»

محمدرضا شاه پهلوی در این مراسم گفت: «ما برای ایجاد کار و پیشرفت جامعه و ترقی و به دست آوردن سطح زندگی بالاتری برای مردم بطور مسلم برنامه صنعتی کردن مملکت را قویا دنبال خواهیم کرد. این مؤسسه باید به حداکثر تکامل برسد. مؤسساتی از این قبیل باید به تعداد بیشتری در مملکت ایجاد شود. کارگرهایی چون شما زحمتکش و با استعداد باید روز به روز در مملکت بیشتر شوند و از زندگی بهتری برخوردار شوند.» کارخانه ایران ناسیونال کارش را با تولید روزانه ده دستگاه سواری و هفت دستگاه اتوبوس و کامیون شروع کرد و در پایان سال اول با ۲۵۰ کارگر و کارمند هشت‌هزار دستگاه خودرو تولید کرد. هر دستگاه پیکان به قیمت پانزده‌هزار تومان پیش‌فروش شد.

زندگی برادران خیامی: وقتی پیکان تولید شد احمد خیامی ۴۳ سال بیشتر نداشت و سیزده سال بود که از مشهد به تهران آمده بود. احمد خیامی در سال ۱۳۰۳ و در خانواده‌ای پرجمعیت (شش دختر و سه پسر) متولد شد. برادرش محمود پنج سال از او کوچک‌تر بود. پدرشان علی اکبر مردی مذهبی و زمین‌دار کوچکی بود که در مشهد یک گاراژ باربری داشت که بعدها به کارواش تبدیل شد. احمد خیامی از کودکی عاشق کارهای فنی بود. بسیاری اوقات هنگام فراغت از مدرسه اتومبیل‌های دیگران را می‌شست و وقتی بزرگ‌تر شد تعمیرات ساده اتومبیل را انجام می‌داد. احمد به مدرسه و آموزش‌های رسمی علاقه‌ای نداشت. از این رو، پس از کلاس نهم، دبیرستان شاهپور را ترک کرد و بعدها در مدرسه رازی به صورت شبانه ادامه تحصیل داد.

خودش در کتاب پیکان سرنوشت ما می‌گوید: «با وجود آنکه چند ماه بیشتر به اتمام تحصیل در دبیرستان نمانده بود، ترک تحصیل کردم و دنبال تجارت رفتم و حجره‌ای در

عشق به خود چیست؟

گلنار

ریشه استرس‌ها و اضطراب‌ها چیست؟ این که انسان نمی‌تواند با خودش رابطه‌ای عاشقانه برقرار کند. در این مقاله می‌خواهم در مورد عشق صحبت کنم، اما نه عشق به پدر و مادر، نه عشق به همسر، نه عشق به فرزند و نه عشق به دیگران. عشقی که به آن خواهم پرداخت، عشق به خود (Self-love) نام دارد. البته وقتی عشق به خود وجود داشته باشد، همه انواع دیگر عشق‌هایی که نام بردم هم وجود خواهد داشت. عشق به خود در ادبیاتی که من مطرح می‌کنم با عشق‌های معمولی که در ادبیات انسانی مطرح می‌شود کمی متفاوت است. این عشق ریشه در آفرینش جهان هستی دارد که منشا آن عشق به کائنات است و تجلی این عشق زیبا در وجود انسان به عشق به خود ختم می‌شود. لذا عشق به خود یک مقوله کاملا انسانی است و مفهوم بسیار زیبا و دلنشینی دارد. تمام تلاش‌ها و دستاوردهای بشر به طور خودآگاه و ناخودآگاه حول محور عشق به خود اتفاق می‌افتد که می‌تواند از خودخواهی بشر شروع شود و به خودشیفتگی بینجامد.

بشر هر کاری که می‌کند، می‌خواهد نیازهای خود را برآورده سازد. حتی اگر در حرکتی نیازهای انسان دیگری را برآورده می‌کند آن هم از سر خودخواهی و خودشیفتگی خودش است که برطرف کردن نیاز انسانی او را از رنج دور می‌کند و به او لذت می‌بخشد. اما در طیف گسترده میان خودخواهی و خودشیفتگی، کجا می‌توان عشق به خود که واژه بسیار با ارزشی است را پیدا کرد و اگر خودخواهی و خودشیفتگی هر دو در ادبیات ما مذموم است، چگونه ناگهان در این طیف، عشق به خود که تجلی عشق به کائنات است، بروز پیدا می‌کند و به انسان احساس الوهیت و خداگونه‌گی می‌دهد.

آری، عشق به خود، عامل تمام تحولات و پیشرفت‌های بشر در طول تاریخ بوده است. اگر عامل عشق به خود نبود، بشر هیچ انگیزه‌ای برای رشد و تعالی خود نداشت و معلوم نبود که سرنوشت بشر در طول تاریخ تا به امروز چگونه رقم می‌خورد. اگر تمام پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیکی بشر ناشی از عنصر عشق به خود بوده است، پس این عامل بسیار مهم و میانبری بسیار قوی است که ما از رهگذر عشق به خود، بتوانیم تمام مجهولات و خواسته‌های خود را پیدا کنیم. و اینکه تمام دستاوردهای علمی و تکنولوژیکی بشر را به کار بگیریم تا راز عشق به خود را کشف کنیم و آن را انگیزه‌ای برای بهتر کردن زندگی خود در دنیای امروز قرار بدهیم. به راستی آیا عشق به خود می‌تواند برای ما در دنیای امروز کشف جدید و میانبر جدیدی باشد تا بتوانیم با استفاده از همه منابع علمی و از جمله تکنولوژی فکر، فصل جدیدی در تاریخ زندگی خود بگشاییم و کتاب زندگی خودمان را به گونه‌ای دیگر بنویسیم!

شاید بتوانیم با این کشف جدید به تمام آلام و دردهای روانی بشر مثل افسردگی و اضطراب و خستگی‌های روحی روانی او مرهمی بگذاریم و به او آرامش بدهیم. بشر به خاطر غفلت‌هایش در بسیاری از زمان‌ها به خودآزاری خویش مشغول است و شاید بتوان با الهام از مفاهیم عشق به خود، به بشر کمک کنیم تا این شلاق خودآزاری را زمین بگذارد و به خودش عشق بورزد و زندگی آرام و عاشقانه‌ای را تجربه کند.

عشق به خود از الگوریتم‌های سحرآمیز بشری در ریاضیات زندگی است. عشق به خود راز موفقیت انسان‌های بزرگ در جهان است. عشق به خود، میانبری ارزشمند برای رسیدن به آرامش، سلامتی، ثروت‌ها و دستاوردهای بشر است. عشق به خود، اکسیری برای ارتباط با تمام کائنات و جذب همه ثروت‌ها و دستاوردهاست.

خودمان را دوست داشته باشیم. وقتی که خودمان را دوست نداریم به این معناست که فکر می‌کنیم انسانی که باید باشیم نیستیم و یا آن شرایطی که باید داشته باشیم را نداریم! به عنوان مثال، گاهی ظاهرمان برای دیگران اصلا مهم نیست و آنها توجهی به ظاهر ما ندارند ولی این ما هستیم که مرتب خودمان را قضاوت می‌کنیم و خیال می‌کنیم که ظاهرمان برای دیگران مطلوب نیست. ممکن است که شخصیت خود را دوست نداشته باشیم! شاید هم مرتب خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم. اگر نارسایی‌های خودمان را دوست نداریم، آنها را تغییر بدهیم و درست کنیم و اگر نمی‌توانیم، آنها را بپذیریم و هرگز هم دیگر به آنها توجهی نکنیم. باید خودمان را بدون قید و شرط دوست داشته باشیم و عاشق خودمان باشیم، این امر بسیار مهم است.

اگر خودمان را دوست نداشته باشیم نمی‌توانیم زندگی مان را مدیریت کنیم. عشق به خود یعنی این که خودمان را بدون هیچ قید و شرطی، قبول کنیم، خودمان را ببخشیم و برای کسی که هستیم، احترام قائل شویم. وقتی که خودمان را دوست نداریم، دیگران را هم نمی‌توانیم دوست داشته باشیم، ضمن این که این حس منفی ما به دیگران هم

سرایت می‌کند و حس آنها را نیز نسبت به ما خراب می‌کند.

وقتی که خودمان را دوست نداریم، نمی‌توانیم یک زندگی زیبا و پرحاصل داشته باشیم. برداشت‌های اشتباهی وجود دارد که عشق به خود را نوعی خودخواهی و خودپرستی عنوان می‌کنند، و این نگاه باعث شده است که ما کمتر به صدای درون خود توجه کنیم و این مسئله در بیشتر مواقع به قیمت قربانی شدن ما تمام شده است. به طور کلی ادعای دوست داشتن دیگران، بدون دوست داشتن خود، یک ادعای پوچ و واهی خواهد بود. قدم اول در دوست داشتن خود، پذیرش خود بدون قید و شرط است. وقتی این قدم



را برداشتیم، آن وقت است که نقاط ضعف خود را می‌توانیم بهبود ببخشیم.

کسی که خودش را دوست داشته باشد، نیازی به تایید دیگران ندارد. ارزش انسان از طریق دیگران مشخص نمی‌شود. ما ارزش داریم و به واسطه ارزشی که داریم شایسته عشق ورزیدن هستیم. اگر برای تایید ارزش خود، صرفا به دیگران متکی باشیم، این ارزش مال دیگران است نه مال ما!

در صورتی که خودخواهی در واقع نوعی تظاهر به عشق به خود است و دیگران را تحقیر و کوچک می‌کند.

اگر عاشق خودمان باشیم:

- ♦ تحمل بیشتری در برابر شکست و نقاط ضعف خواهیم داشت.
- ♦ اعتماد به نفس بالاتری پیدا خواهیم کرد.
- ♦ راحت‌تر خودمان را خواهیم بخشید.
- ♦ از شر افکار خودتخریب‌گر خلاص خواهیم شد و طرز فکر سالم‌تری خواهیم داشت.
- ♦ در تعیین هدف برای زندگی و دستیابی به آن، عملکرد بهتری خواهیم داشت.
- ♦ بهتر از بقیه خواهیم توانست به خودمان دلداری بدهیم.
- ♦ روابط فردی بهتری را تجربه خواهیم کرد.
- ♦ دوستانی را به سمت خودمان جذب خواهیم کرد که ارزش دوستی با ما را داشته باشند.
- ♦ بازدهی درخشان‌تری در محیط کار خواهیم داشت.
- ♦ در برقراری ارتباط با دیگران، حساب شده‌تر عمل خواهیم کرد.
- ♦ شادی و لذت بیشتری را در زندگی تجربه خواهیم کرد.
- ♦ به فردی خلاق و سرزنده تبدیل خواهیم شد.
- ♦ دست به انتخاب‌هایی خواهیم زد که سالم‌تر و عاقلانه‌تر هستند.
- ♦ به فرصت‌های بیشتری دسترسی خواهیم داشت.
- ♦ از افسردگی و اضطراب به دور خواهیم بود و سلامت ذهنی بالاتری را تجربه خواهیم کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 549 728 773 ★ Password: 405 756

(408) 221-8624

رابطه جنسی در سن بالا

دکتر فرزاد طباطبایی

طبیعی است که خواسته ها و رفتارهای جنسی شما با افزایش سن تغییر کند. اما رابطه جنسی در سن بالا و صمیمیت فیزیکی برای بسیاری از افراد مسن همچنان مهم است. حفظ تناسب جنسی از طریق خودارضایی، بررسی فعالیت های جنسی جدید و تمرین ارتباط خوب به شما و شریک زندگی شما کمک می کند تا از نظر جنسی رضایت یکدیگر را جلب کنید. داشتن رابطه جنسی در سن بالا به حفظ سلامت جسمی و عملکرد مغزی کمک می کند. به یاد داشته باشید استفاده از کاندوم در هنگام مقاربت برای جلوگیری از گسترش عفونت های مقاربتی همچنان بسیار مهم است، چراکه رابطه جنسی ایمن مهم است حتی با افزایش سن.

رابطه جنسی در سن بالا

در گذشته تحقیقات زیادی در این زمینه وجود نداشت که آیا رضایت زناشویی در سن بالا به همان میزان است که در سن پایین. از این جهت مردم تصور می کردند که با افزایش سن، رابطه جنسی به عملی که مختص گذشته بوده تبدیل می شود. اما در حال حاضر مطالعات صورت گرفته نشان می دهد که افراد حتی ۷۰ ساله و بالاتر از آن گزارش می دهند که دارای روابط جنسی فعال و کامل هستند. بنابراین رابطه جنسی دیگر عملی نیست به یک بازه زمانی خاص اختصاص داشته باشد.

تغییرات در میل و رفتار جنسی در طول چرخه زندگی فرد طبیعی است. این امر به ویژه هنگامی که افراد وارد سال های بعد می شوند بارزتر است. برخی از مردم کلیشه ای را تصور می کنند که افراد مسن آمادگی برای رابطه زناشویی ندارند. اما در حقیقت بسیاری از افراد در طول زندگی خود از نظر جنسی فعال هستند. صمیمیت و ارتباط هنوز جز گزینه های مهم مراحل بعدی زندگی به شمار می آید. بهترین پیش بینی کننده علاقه و فعالیت جنسی در سال های بعد جوانی فراوانی فعالیت جنسی در جوانی می باشد. اگر رابطه جنسی در سی سالگی در سبک زندگی و شادی او مهم بوده است، احتمالاً همچنان در شصت سالگی مهم خواهد بود. با گذشت سال ها، اهمیت ویژگی «دلبستگی» به شریک زندگی بیشتر از ویژگی «جذابیت» خواهد بود. به همین دلیل، رضایت از رابطه بیشتر از منظر میزان محبت، امنیت و تعهد سنجیده می شود تا رضایت جنسی.

کاهش تمایل به رابطه جنسی در سن بالا

آگاهی از اینکه چگونه بالا رفتن سن بر عادات جنسی تأثیر می گذارد، توانایی شما برای برداشتن قدم هایی را که می توانید برای لذت بردن از یک زندگی جنسی ایمن و رضایت بخش با افزایش سن بردارید بیشتر و آسانتر می کند. اگرچه علاقه فرد به فعالیت جنسی ممکن است در سنین بالاتر ادامه یابد، اما افراد با افزایش سن دچار کاهش میل جنسی می شوند. برخی بیماری ها و ناتوانی های جسمی فرد را مجبور می کنند موقعیت های مختلف را برای مقاربت امتحان کنند. این آزمون خطاها برای برخی افراد خسته کننده می شود، اما برخی دیگر از آن لذت می برند.

دلایل تغییر میل و رفتار جنسی

علل شایع در مردان شامل مواردی است از قبیل: عدم تمایل جنسی که معمولاً ناشی از داروها است. مشکلات در حفظ نعوظ، سلامت عمومی ضعیف. علل شایع کاهش فعالیت جنسی در زنان مسن نیز شامل عدم تمایل آنها که معمولاً ناشی از داروها است. اختلالات هورمونی مرتبط با پساقاعدگی و از دست دادن شریک زندگی.

فواید داشتن رابطه جنسی در سن بالا

فعالیت جنسی بخش مهمی از روابط صمیمی است. اگرچه تحقیقات نشان می دهد که میزان فعالیت جنسی با افزایش سن کاهش می یابد اما برای بسیاری از افراد مسن، رابطه جنسی همچنان بخش مهمی از زندگی آنها باقی می ماند. این تصور غلط رایج وجود دارد که افراد با بالا رفتن سن، علاقه خود را به رابطه جنسی و توانایی رفتار جنسی از دست می دهند اما همانطور که مطالعات نشان می دهد اینطور نیست. نتایج مطالعه می گوید ۸۵ درصد از مردان ۶۰-۶۹ ساله از نظر جنسی فعال هستند، همانطور که ۶۰ درصد از ۷۰-۷۹ ساله ها و ۳۲ درصد از افراد ۸۰ ساله و بالاتر. همچنین در مورد زنان مطالعات نشان می دهد که درست مانند مردان، بسیاری از زنان نیز می خواهند با افزایش سن رابطه جنسی خود را ادامه دهند. مطالعات انجام شده سطوح مشابهی از فعالیت جنسی در این گروه های سنی را برای زنان نیز گزارش می دهند. این واقعیت که بسیاری از افراد هنوز با افزایش سن رابطه جنسی دارند خبر خوبی



است، زیرا همانطور که به نظر می رسد، هرچه رابطه جنسی افراد مسن کمتر باشد، بیشتر احتمال دارد که با مشکلات روحی و جسمی روبرو شوند. فواید داشتن رابطه جنسی در سن بالا به شرح زیر است:

عملکرد شناختی: تحقیقات همچنین نشان داده است که افراد مسن وقتی از نظر جنسی فعال هستند از زندگی لذت بیشتری می برند. کسانی که کاهش فعالیت جنسی را تجربه می کنند، آرامش و سلامتی ضعیف تری را نسبت به کسانی که میزان میل، فعالیت و عملکرد جنسی خود در سنین بالا را حفظ می کنند گزارش می دهند. همچنین مردانی که از نظر جنسی در سنین بالاتر فعال هستند، عملکرد شناختی بهتری در مقایسه با مردانی که این کار را انجام نمی دهند دارند.

افزایش هورمون شادی: بر هیچکس پوشیده نیست که رابطه جنسی می تواند یکی از عوامل موثر بر «احساس خوب» باشد. دلیل آن عمدتاً این است که در طول رابطه جنسی، اندورفین آزاد می شود. این هورمون به نوبه خود باعث ایجاد احساس شادی و نشاط می شود. شادی و نشاط بعد از رابطه جنسی نه تنها بر سلامت روان تأثیر می گذارد زیرا سطوح بالاتر اندورفین نیز با فعال شدن بیشتر سیستم ایمنی بدن مرتبط است، بلکه خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی را نیز کاهش می دهد. افرادی که با شریک خود رابطه جنسی برقرار می کنند، به احتمال زیاد رابطه نزدیک تری نیز با یکدیگر دارند و نزدیکی به شریک زندگی، با سلامت روانی بهتر مرتبط است.

کاهش بیماری ها: محققان دریافته اند مردانی که کاهش میل جنسی را گزارش کرده اند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان یا سایر بیماری های مزمن قرار دارند که فعالیت های روزانه آنها را محدود می کند. مردان و زنانی که میزان دفعات فعالیت جنسی خود را کاهش داده اند، بیشتر در معرض وخامت از نظر نحوه ارزیابی سطح سلامت خود قرار دارند. مردان مبتلا به اختلال نعوظ نیز بیشتر در معرض سرطان یا بیماری عروق کرونر قلب قرار دارند. در کنار همه این ها، توجه به این نکته ضروری است که تغییر در میل یا عملکرد جنسی می تواند ناشی از بیماری های اولیه و تشخیص داده نشده باشد. مطالعه نشان داده است افراد با سن بالا در صورت ابتلا به دیابت یا قند خون، بیماری عروق کرونر قلب یا افسردگی، کمتر احتمال دارد که فعالیت جنسی داشته باشند.

سایر فواید رابطه جنسی در سن بالا: رابطه جنسی می تواند زوجین را در سن بالا به عنوان یک زن و شوهر نزدیک هم نگه دارد. کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز از دیگر فواید آن است. رابطه جنسی نوعی فعالیت بدنی است که اغلب با شدت متوسط انجام می شود. نزدیک به چهار کالری در دقیقه می سوزاند. همه ورزش ها دارای مزایای سلامتی هستند و رابطه جنسی هیچ تفاوتی با آنها ندارد. بنابراین قطعاً این امکان وجود دارد که بتوانید از مزایای سلامت روحی و جسمی از طریق فعالیت جنسی منظم بهره مند شوید.

بررسی بیشتر داده ها نشان داد عواملی که در ادامه ذکر می شود بیشتر با فعالیت جنسی در سن ۷۰ سالگی مرتبط هستند. لزوماً همه ویژگی ها مثبت نبوده است اما تأثیر خود را بر فعالیت جنسی گذاشته است.

* نگرش مثبت به سکس

* متاهل بودن یا زندگی مشترک داشتن

* داشتن یک رابطه بسیار شاد

* داشتن شریکی که از نظر جسمی و روحی سالم

* سلامت جسمی و روحی خوب

* داشتن خواب راحت

ادامه مطلب خودآزاری، علائم... از صفحه ۴۷

افراد مبتلا به بیماری های روانی:

خودآزاری برخی افراد ناشی از وجود یک بیماری روانی است. فرد این عمل را به دلیل احساس نفرت از خود یا روشی برای کنار آمدن با احساسات شدید ناشی از بیماری انجام می دهند. افراد دارای هر نوع بیماری روانی ممکن است دچار خودآزاری شود، اما افرادی که دچار افکار وسواسی یا اجباری می شوند به طور ویژه ای با این موضوع در ارتباط هستند. این افراد معمولاً دارای اختلالات زیر هستند:

♦ اختلال وسواس فکری عملی

♦ اختلالات اشتها

♦ اختلال سوء مصرف مواد

♦ افسردگی یا اضطراب

یکی دیگر از علت های خود آزاری می تواند تجربه یک تروما در گذشته باشد. تجربیات آسیب زا یا تروماتیک از جمله سوء استفاده جنسی، خشونت در خانواده یا استرس مزمن نیز در ایجاد طیف وسیعی از احساسات شدید موثر بوده و می توانند از علت دیگر خودآزاری باشند. **افراد (LGB):** جوانان متعلق به یک اقلیت جنسی از جمله افراد همجنس گرا مانند لژیبن ها یا گی ها و دو جنس گراها (LGB) بیش از افراد دگرجنس گرا در معرض خودآزاری هستند. طبق نظرسنجی رفتار خطرناک جوانان، این امر مستقیماً با خشونت، آزار و اذیت و تبعیض تجربه شده توسط جوانان (LGB) مرتبط است. همچنین احساس اجبار برای پنهان کردن هویت خود نیز یکی از عواملی است که این دسته از افراد را در معرض خودآزاری قرار می دهد.

نحوه پیشگیری از خودآزاری: راه کارهایی برای پیشگیری از علائم و آسیب های خودآزاری وجود دارد. اولین گام برای پیشگیری از خودآزاری اعتراف به رخ دادن این عمل و درک آسیب زا بودن نسبت به فواید آن است. برای پیشگیری از خودآزاری باید یک مکانیسم دیگر را برای جایگزینی کنار آمدن انتخاب کرد. از جمله اقداماتی که افراد در هنگام تمایل به خودآزاری می توانند جهت پیشگیری از آن انجام دهند عبارتند از:

♦ آزاد کردن احساسات سرکوب شده:

در صورتی که احساسات دردناکی را تجربه می کنید از روش های جایگزین برای بیان یا آزاد کردن آنها استفاده کنید. این موارد عبارتند از:

♦ جیغ یا فریاد زدن در بالش

♦ تخلیه احساسات با نوشتن آنها یا گفتگو با دیگران

♦ گریه کردن

♦ خط خطی یا پاره کردن کاغذ

دریافت پشتیبانی حرفه ای: با وجود مفید بودن صحبت با دوست یا بزرگ سال قابل اعتماد، دریافت کمک از متخصصان امر بسیار مهمی است. در صورتی که به صورت خیلی جدی به خودآزاری یا خودکشی فکر می کنید با ۹۱۱ یا پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید.

♦ دور کردن هرگونه وسیله برای خودآزاری:

در صورتی که با استفاده از اشیاء تیز، مایعات خطرناک یا سایر وسایل به خود آسیب وارد می کنید، این موارد را از خود دور نگه دارید، یا از دیگران بخواهید که آنها را در محلی امن و دور از شما نگه دارند.

دریافت کمک: هنگام ایجاد تمایل به خودآزاری، سعی کنید با یک دوست یا بزرگسال مورد اعتماد در مورد احساسات و تجربیاتی که باعث آزار شما شده صحبت کنید. اگر صحبت با دوستان یا اعضای خانواده امکان پذیر نبود با یک پرستار مدرسه، معلم، پزشک یا مشاور صحبت کنید. برداشتن این گام دشوار است. در صورتی که صحبت کردن به صورت حضوری دلهره آور است می توانید از ایمیل یا نامه استفاده کنید. توجه داشته باشید همه افراد در این زمینه آگاهی های لازم را ندارند، بنابراین در صورتی که تلاش شما نتیجه نداد با فرد دیگری صحبت کنید.

♦ تمرین تکنیک های پرت کردن حواس:

پرت کردن حواس روشی موثر برای پیشگیری از خودآزاری تا زمان از بین رفتن تمایل به انجام آن است. روش های این کار عبارتند از:

♦ بازی با یک حیوان

♦ انجام کاری خلاقانه مانند نقاشی یا نوشتن

♦ تماس با یک دوست

♦ تماشای برنامه تلویزیونی یا فیلم

♦ پیاده روی، دویدن یا انجام سایر تمرینات ممکن است افراد به امتحان کردن چندین روش پرت کردن حواس جهت پیشگیری از خودآزاری نیاز داشته باشند. فهرستی از تکنیک های پرت کردن حواس را برای موارد ضروری تهیه کنید.

♦ یافتن جایگزین های موقت:

استفاده از جایگزین های موقت و ایمن به جای خودآزاری نیز می تواند روشی موثر برای پیشگیری از اقدام به آن باشد. در صورت موثر نبودن سایر روش های مدیریت احساسات، این روش می توان مفید واقع شود. بعضی از جایگزین ها عبارتند از:

♦ مالیدن یک مکعب یخ بر روی پوست

♦ نقاشی روی پوست (معمولاً در ناحیه ای که افراد برای خودآزاری برش می دهند)

♦ ضربه زدن آرام بر روی یک مچ بند

این روش پیشگیری و مقابله با علت خودآزاری یا کمک به بهبود در بلند مدت نیست. بنابراین مراجعه به درمانگر و درمان توسط او برای بهبودی کامل ضروری خواهد بود.

♦ درمان خودآزاری:

برای درمان علائم و آسیب های خودآزاری راه های متفاوتی وجود دارد و نحوه درمان در افراد مختلف، متفاوت است. معمولاً ترکیبی از موارد زیر را در نظر گرفته می شوند:

♦ درمان بیماری هایی که هم زمان رخ می دهند از جمله اختلال خوردن

♦ مصرف دارو برای کاهش علائم

♦ ناراحت کننده از جمله افکار مسابقه ای (Racing thoughts)

♦ روان درمانی

انتخاب درمان مناسب به شدت علائم خودآزاری و جدی بودن آسیب به خود وابسته است. در صورتی علائم و آسیب های خودآزاری جدی باشند یا به صورت مکرر تکرار شوند، احتمالاً فرد به بستری شدن در بیمارستان نیاز دارد. یکی دیگر از روش های موثر شرکت در یک برنامه درمانی روزانه است که در طول روز مراقبت های پزشکی دریافت شده و شب می توان به خانه برگشت. برخی افراد نیز می توانند از درمان های سرپایی که شامل بستری شدن نیست استفاده کنند. با استفاده از انواع مختلف تراپی های زیر می توان به افراد دارای علائم خودآزاری کمک کرد:

♦ یادگیری مهارت های جدید برای کنار آمدن

♦ شناسایی علت های خودآزاری

♦ یادگیری مدیریت احساسات به روشی سالم

♦ پردازش حوادث و احساسات سخت

روش کمک به افراد دارای افکار خودآزاری: یکی از بخش های مهم برای بهبود افراد مبتلا به خودآزاری، دریافت پشتیبانی از متخصص و عزیزان است. در صورتی که متوجه شدید فردی دارای خودآزاری است اقدامات زیر را انجام دهید:

♦ رفع نگرانی های فوری:

در این زمان اولویت با کاهش یا پیشگیری از بروز آسیب است. در صورتی که آسیب جدی باشد، سم مصرف شده باشد یا خون قابل توجهی از دست رفته باشد باید با اورژانس تماس گرفت یا به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کرد.

♦ ابزار عشق و حمایت: توجه داشته باشید

در این شرایط هرگز فرد را سرزنش نکنید زیرا عصبانیت یا سرزنش احساس گناه و شرم او را بیشتر می کند. همیشه به یاد داشته باشید که افرادی که خودآزاری می کنند درد زیادی دارند. بنابراین سعی کنید به جای پرخاش کردن، بر روی خود فرد تمرکز کنید.

♦ به آنها گوش بدهید:

به فرد فرصت دهید تا احساسات و تجربیات خود را به طور کامل توضیح بدهد. اما برای این مسئله عجله ای نداشته باشید و اجازه دهید آمادگی صحبت کردن را داشته باشد. در هنگام صحبت کردن نیز اعتبار احساسات و تجربیات آنها را تصدیق کنید. **به نقش خودآزاری بپردازید:** پرهیز از صحبت در مورد خودآزاری باعث بیشتر شدن ننگ آن خواهد شد. در عوض تایید کنید که آسیب به خود می تواند به کنار آمدن با شرایط دشوار کمک کند اما مکانیسم های کنار آمدن سالم تر و بهتری نیز وجود دارند.

♦ کمک به تهیه یک برنامه:

در صورتی که فرد به توقف خودآزاری تمایل داشته اما نحوه کنار آمدن با احساسات خود را نمی داند، با استفاده از مواردی که در بالا به آنها اشاره شد به او کمک کنید تا فهرستی از روش های جایگزین برای مقابله با احساسات شدید خود آماده کند.

♦ تشویق آنها به مراجعه به یک متخصص

بهداشت روان: در تراپی برای افراد فضایی ایجاد می شود تا درباره احساسات خود صحبت کرده و یاد بگیرند تا آنها را در یک محیط امن مدیریت کنند. در صورتی که فرد به مراجعه به متخصص تمایل دارد اما احساس می کند که عصبی است می توانید با تنظیم قرار ملاقات، تامین حمل و نقل یا همراهی آنها در جلسه به او کمک کنید.

♦ صبور باشید:

بیشتر اوقات این رفتار بلافاصله متوقف نخواهند شد. احتمالاً یادگیری روش های دیگر برای مدیریت احساسات زمان بر هستند، پس صبور باشید. توجه داشته باشید زمانی که فردی اقدام به خودآزاری می کند، احتمالاً دوستان و خانواده او نیز به حمایت نیاز دارند.

♦ آیا خطر خودکشی وجود دارد؟:

بر اساس تعاریفات انجام شده، خودآزاری اقدام به خودکشی نیست. البته بر اساس تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۷، آسیب ناشی از خودآزاری یکی از قوی ترین عوامل خطر خودکشی است. از طرفی دیگر تکرار خودآزاری خود می تواند باعث افزایش خطر خودکشی شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

ادامه مطلب تغذیه سالم همراه... از صفحه ۳۳

اینها مطالبی بود که من در آن مقاله خوانده بودم ولی هیچگاه نمی دانستم در این مورد دکتر والس دو کتاب نوشته است.

کتاب اول: شرایط زندگی والس قبل و بعد از مبتلا شدن به ام. اس توضیح داده است. همچنین دکتر والس توضیحات کاملی در مورد رژیم غذایی، علت و نحوه آشنایی با این رژیم غذایی و تاثیر آن بر بدنش از جمله مطالبی است که در این کتاب بازگو شده است.

کتاب دوم: کتابی که در اصل شامل نحوه اجرای رژیم غذایی، انواع غذاها، سوپ ها و دسرها، همراه با میزان هر وعده غذایی می باشد.

کتاب ها را سفارش دادیم و چون قبلا در مورد چگونگی بازیابی سلامتی دکتر والس اطلاعاتی داشتم، بلافاصله رژیم غذایی را با شوق زیاد شروع کردم. همراه با رژیم غذایی شروع به خواندن کتاب اول کردم. معرفی یا مقدمه کتاب برایم بسیار جالب و دلنشین بود. انگار کاملا خودم را در دنیای دکتر والس می دیدم. چرا که در بعضی زمینه ها، من هم شرایط روحی و روانی مشابه ای را در بیست و دو سال پیش، زمانی که به بیماری ام. اس تشخیص داده شده بودم را تجربه کرده بودم. هرچه کتاب را می خواندم بیشتر مشتاق می شدم که رژیم را انجام بدهم. البته ناگفته نماند که با شروع رژیم غذایی گاهی برنج، نان و شیرینی از جمله اقلامی بود که دلنگش می شدم. اما با دنبال کردن رژیم غذایی در کتاب دوم با مواد غذایی آشنا شدم که می توانستم جایگزین این اقلام غذایی کنم و جالب اینجاست که بعد از دو هفته حتی دلنگش نان و برنج و... نبودم. حالا هدف بزرگتری در ذهنم آمده بود و می خواستم ببینم چقدر این تغذیه می تواند به من کمک کند و چه حس و حال و تاثیری بر سلامتی من می گذارد. مدام در فکر عزیزانی بودم که در کلاس های یوگایم شرکت می کنند و به بیماری ام. اس مبتلا هستند. می خواستم نتیجه حاصل از این رژیم را با آنها سهیم بشوم. در این کتاب (صفحه ۲۶) با جمله جالبی برخورد کردم:

«محیط تا حد زیادی تعیین می کند که کدام ژن خاموش باشد و یا آنها را خاموش نگه داریم و کدام ژن فعال باشد و یا آنها را فعال بکنیم.» دکتر والس معنی این جمله را به این شکل روشن کرده بود: «بطور ژنتیک ممکن است حتی ژن های از سرطان در بدن

ما باشد. اما اگر ما تغذیه کامل داشته باشیم و بدن مان را در معرض سموم بیش از حد قرار ندهیم، احتمال گرفتار به سرطان کمتر می شود و فعال شدن این ژن را می توان در حد قابل ملاحظه ای پائین بیاوریم.»

پس متوجه شدم یکی از عواملی که شرایط عود بیماری های ما را سبب می شود، نحوه و چگونگی رژیم غذایی مان است. رژیم غذایی در کتاب دوم شامل سه بخش می باشد که ما رژیم اول آن را شروع کردیم و در اینجا به طور خلاصه فقط اشاره ای به آن می کنم و در مقاله های بعدی نحوه اجرای آن را توضیح می دهم.

در این کتاب صبحانه شامل انواع مختلف اسموتی (smoothie) می باشد که تنوع آن زیاد است که در یک هفته با انواع اسموتی های سالم، مغذی می توانید تنوع زیادی به صبحانه خود دهید. در وعده های ناهار و شام، این رژیم غذایی شامل مصرف روزانه ۹ فنجان از انواع سبزیجات مانند: اسفناج، کیل (Kale)، براکلی، هویج، فلفل دلمه ای، کاهو، انواع گل کلم، کوجه و... می باشد که با هم مخلوط می شود و همراه با یک پوند از گوشت استیک یا مرغ و یا ماهی مصرف می شود. در این رژیم غذایی تقریباً موادی مانند برنج سفید، آردهای فراورده شده (نان سفید)، شیرینی، غذاهای فست فود، نشاسته و لبنیات حذف می شود.

اما جایگزین هایی برای هر یک در این کتاب ارائه می شود. مثلاً به جای مصرف شیر در این رژیم غذایی به مصرف انواع شیر بادام، شیر نارگیل، شیر جو دوسر (oat milk) و ماست نارگیل و انواع ماست هایی که اساس گیاهی دارند اشاره شده است. همچنین نخوردن انواع حبوبات و غلات در این رژیم پیشنهاد شده که در کتاب اول تمام توضیحات علت این نوع رژیم غذایی داده شده است.

همان طور که در بالا اشاره کردم با دنبال کردن این رژیم غذایی درد شانه من به شکل چشم گیری کاهش یافت و در ظرف یک ماه و نیم رعایت کردن این نحوه تغذیه سالم، پنج پوند وزن اضافه خودم را کم کردم. اما دوست داشتم به تحقیقاتم ادامه بدهم و رژیم غذایی ثابتی را برای خودم فراهم کنم که برای همیشه بتوانم دنبال کنم پس به این کار ادامه دادم و در مقاله بعدی آن را با شما عزیزان سهیم خواهم شد. با عشق و احترام

ادامه مطلب نخود برای همه... از صفحه ۳۸

متشکل از جمعی از فعالان سیاسی به شدت پر جنب و جوش که از فمینیسم تا تعمیر قطعات هواپیما و از طب تا نجوم و از هویت های قومی تا گرم شدن کره زمین به شدت مشغول فعالیت هستند و به کسی هم مهلت حرف زدن نمی دهند. برجسته ترین اعضای این شورا کسانی هستند که خودشان را فمینیست، چپ، روزنامه نگار، فعال دانشجویی، روشنفکر دینی و امثال ذالک می دانند. متأسفانه باید اعتراف کنم که طنزنویسی هم جزو همان مشاغل امثال ذالک است!

شورای ملی نخودفرنگی ایران (و اسلام!): متشکل از فرهیختگان سنت گرای ایرانی که با استفاده از امکانات دانشگاهی مدرن ترین مملکت فرنگی، ده ها سال است در پی غور در احوال و انفاس شیخ پشم الدین های کشکولی قرون چهار و نیم تا شش و ربع کم قرون هجری هستند و با استفاده از همان ها برای زندگی امروز ایرانیان نظریه و رهنمود هم ارائه می دهند. ریاست این شورای ملی بهتر است با ریاست فرقه مریمه یکی باشد!

شورای ملی نخود هر آش ایران:

ادامه مطلب خودآزاری، علائم... از صفحه ۵۱

خودآزاری مبارزه می کنند کمک های لازم را دریافت کنند. آسیب ناشی از خودآزاری یک مکانیسم است که برخی افراد برای کنار آمدن با احساسات خود پیش می گیرند و به علت های مختلفی رخ می دهد. اغلب این عمل در نتیجه احساسات یا تجربیات دشوار بروز می کند. با دریافت حمایت از طرف عزیزان و کمک یک متخصص می توان تکنیک های پیشگیری و مقابله سالم تری را آموخت و از رفتارهای خودآزاری دور شد. صحبت با عزیزان، پزشک یا متخصص بهداشت روان اولین گام در روند بهبودی است.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ گزارش کرد که دانش آموزانی که در ابتدای مطالعه خودآزاری می کردند افکار خودکشی نداشتند اما با تکرار این رفتار یا بیشتر انجام دادن آن در پایان مطالعه (۳ سال بعد) تا ۲،۴ برابر احتمال اقدام به خودکشی در آنها افزایش یافته بود. طبق اعلام سازمان بهداشت روانی آمریکا، افرادی که احساس می کنند که رفتارشان از کنترل خارج شده یا تمایل به توقف آن دارند اقدام به خودکشی می کنند. همچنین بروز مرگ تصادفی نیز یک خطر محسوب می شود. به همین علت بسیار مهم است که افرادی که با

ادامه مطلب عشق به خود... از صفحه ۴۹

برای موفقیت های ما. نباید احساس گناه داشته باشیم. نباید بعد از شکست، عصبانی باشیم. به جای آن که احساس گناه و عصبانیت کنیم، باید شکست ها را به چشم فرصتی برای رشد و توسعه فردی نگاه کنیم. وقتی با شکستی روبرو شدیم، فکر کنیم که چه عاملی باعث شد چنین شکستی اتفاق بیفتد؟ ما کجای مسیر را اشتباه رفته ایم که چنین اتفاقی افتاده است؟ در پس هر شکست، درسی نهفته است که با کشف آن، می توانیم مسیر رسیدن به رشد و موفقیت را حتی سریع تر از قبل، پشت سر بگذاریم. (۴) مراقب سلامت جسمی خودمان باشیم! جسم ما در تمام عمر همراه مان خواهد بود، پس از آن مراقبت کنیم. وقتی ورزش می کنیم، وقتی خواب خوب و مناسبی داریم، وقتی تغذیه سالم و درستی داریم، پیام مستقیم و قدرتمندی به ضمیر ناخودآگاه مان ارسال می شود با این مضمون که ما مهم هستیم و شایستگی دوست داشته شدن را داریم.

عشق به خود، چیزی نیست که به صورت ذاتی در ما وجود داشته باشد و یا به ما الهام شده باشد، بلکه باید برای یادگیری آن تمرین و تلاش کنیم. باید در مسیر یادگیری مهارت عشق به خود قرار بگیریم.

چگونه خودمان را دوست داشته باشیم؟:

(۱) آگاهانه نه بگوییم! نه گفتن را تمرین کنیم. در برابر نظرات منفی دیگران، نه بگوییم و یک گزاره مثبت و سرشار از عشق ورزی به خود را جایگزین آن نظرات قرار بدهیم.

(۲) بهترین دوست، یار و همراه خودمان باشیم! همه ثانیه های شبانه روز را با خودمان همراه هستیم! بنابراین نباید با سرزنش کردن خودمان، این ثانیه ها را سپری کنیم. این خیلی عذاب آور خواهد بود. پیشنهاد می کنم همان طور که با بهترین دوست مان رفتار می کنیم، با خودمان هم رفتار کنیم. به عبارتی، با خودمان دوست و مهربان باشیم.

(۳) با نگاهی متفاوت به شکست ها ببیندیشیم! شکست ها اهرم هایی هستند

ادامه مطلب آب حوضی... از صفحه ۲۷

به داخل منزل برگشت. رکسانا سریع رفت سر اصل موضوع و گفت: «می دونی معصومه جون ما تو خونه حوض بزرگی داریم. لابد می دونی خونه ما خیلی به کاخ سعد آباد نزدیکه. خودت که واردی. منظورم اینه که هیچ آب حوضی جرات نداره در چند متری کاخ داد بزنه و بگه که آب حوض خالی می کنیم. و می دونی که پدر شوهرم اسفند امسال میشه ۹۷ ساله. درست مثل مادر شوهر تو افتاده گوشه خونه و یک طبقه کامل رو اشغال کرده. زنده زنده در حال بوسیدن. بوی گندش همه محله را عاصی کرده. خلاصه هر گلی به سر من زدی انگار به سر خودت زدی. یک آب حوضی قهراک دقیقاً مثل همون که برای تمیز کردن حوض خوتون پیدا کرده بودی برام جور کن. خبر بده، یکی از نوکرها را با ماشین می فرستم دنبالش که بیاد خونه تا (همه) کارها را ردیف کنه. تو خودت با مشکلات نگهداری سالمندان تو خونه ها آشنا هستی. در ضمن من چیزی در اول پرداخت نمی کنم. بعدا همه هزینه ها را برات میارم. اون شب عروسی من دیدم که چقدر محسوس هنرنمایی برنامه سیاه بازی شده بودی. تو زن خوش ذوقی هستی. شنیده ام صدای خوبی هم داری و سه تار هم میزنی. راستی برادرت اگه هنوز جایی استخدام نشده، وزارت امورخارجه به مترجم زبان فرانسه نیاز داره. کارها که (ردیف) شد، حتما بفرست پیش من. برادر شوهرم رئیس کارگزینی وزارت امور خارجه هست. حیفه جوونی مثل برادرت بیکار بمونه.» آخرین جمله رکسانا خیلی حساب شده و کوبنده بود: «ما باید در حل مشکلات به همدیگر کمک کنیم.» بعد به سبک فرانسویان معصومه را بوسید و رفت سوی ماشین و خیلی چست و چالاک نشست صندلی عقب پیش شوهرش و سرش را از شیشه بیرون آورد و گفت: «خدا مادر شوهرتو بیمارزه. زن خوبی بود. روحش شاد.» ماشین بنز سیاه رنگ مدل ۱۹۲۷ راه افتاد.

حاج ابراهیم در ماموریت بیروت بودند و فرصت حضور در مسجد را نداشتند، مایل بودند تا در منزل خدمت رسیده و مراتب همدردی خود را ابراز دارند. معصومه چاره ای جز قبول نداشت. وعده آنها شب جمعه آینده ساعت ۹ عصر تعیین شد. معصومه به دلش برات شده بود که رکسانا حامل خبر شومی است و الکی با شوهرش به خاطر یک تسلیت گویی فرمالیته وقتش را تلف نمی کند. در صحبت های درگوشی زنان طبقه بالای تهران به رکسانا، مادام فنیقی می گفتند. زنی که به خاطر شغل شوهرش مرتب به بیروت مسافرت می کرد و در آنجا عطر و اودکلن های ارزان قیمت فرانسوی می خرید و قاطی می کرد. همیشه پیش خودش فکر می کرد که نتیجه عالی خواهد شد. اما هر جا می رفت صاحبخانه به بهانه ای پنجره ها را باز می کرد تا بوی عطر و اودکلن های اختراعی مادام فنیقی بیرون برود. خلاصه روز موعود فرا رسید. معصومه و حاج ابراهیم در سالن پذیرایی از رکسانا و شوهرش که در یونیفورم نظامی تیمساری بود پذیرائی کردند. دقایق اول جو سنگین بود اما یواش یواش خنده و شوخی ها شروع شدند. تیمسار درگوشی به حاج ابراهیم تفهیم کرد که اگر سر کیسه را شل کند می توانند با هم و بدون همسران شان و به بهانه کار بروند بیروت. بعد از آن نیز مدام چشمک می زد و مودبانه می خندید. حاج ابراهیم اصلاً از این پیشنهاد استقبال نکرد. خدمتکاران هم مرتب شیرینی های مختلف با خرما و کشمش همراه با چایی و قهوه سرو می کردند. بعد از یک ساعت وقت خداحافظی بود. معصومه هنوز دل تو دلش نبود. دم دم های بدرقه وقتی تیمسار در صندلی عقب اتومبیل مشکی جا گرفت و منتظر همسرش ماند، رکسانا فهماند که چند کلمه خصوصی می خواهد با معصومه اختلاط کند. حاج ابراهیم خداحافظی کرد و

کند. قادر در حالی که می رفت و بدون اینکه سرش را برگرداند به طرف معصومه، گفت: «کاری باری باشه در خدمتم. سه شنبه ها قبل از ظهر میام سعد آباد. بقیه روزها جعفر آبادم. کاری فوری داشتید به محمود بقال پیام بدید. همون که بگید منزل حاج ابراهیم، متوجه داستان میشم.» در را به آرامی بست و رفت. مراحل بعدی به سرعت انجام شد. دو ساعت بعد، معصومه با استفاده از تلفن هندی که فقط خانواده های ثروتمند داشتند به شوهرش زنگ زد که انگار حال مادرش خوب نیست و مرتب اسم ابراهیم را بر زبان می آورد و بهتر است او خود را سریعاً به خانه برساند. داستان کلیشه ای که مرسوم بود را همه به اجبار پذیرفتند. میرزا محمود خان حکیم، طبیب خانوادگی با اندکی تردید در تغییر رنگ پوست فضا بانو، سرانجام گواهی فوت بر اثر سکته در خواب را صادر کرد. فردا در میان خیل جمعیت فضا خانم کنار شوهرش در گورستان اشرافی ظهیر الدوله دریند دفن شد. روزهای سرد پاییزی بدون مزاحمت های مادر شوهر، زیر دهن معصومه مزه می کرد. حالا شده بود خانم واقعی خانه. اواخر آذر ماه بود. همه درختان خیابان سعد آباد برگ هایشان ریخته، لخت و عور بودند. زمین در رویای اولین برف دهن دره می کرد. درختان تبریزی با پوست سفید انگار دنبال خرید پالتوی خز بودند و عابران آنها را به دقت ورناندازی می کردند. در یکی از همین روزها به دنبال غارگار کسل کننده کلاغ های پیر سر پل تجریش که دیگر گردشگری نبود تا از ته مانده غذای شان بخورند، تلفن خانه زنگ زد. دل معصومه هری فرو ریخت. گواهی بدی می داد. اون طرف خط رقیه خاتون بود، همسر یک نظامی بلند پایه که اصرار داشت چون شوهرش چند سال وابسته نظامی سفارت ایران در پاریس بوده، به نام رکسانا نامیده شود. همه از ترس شوهرش با وجود اینکه تلفظ رکسانا در فارسی سخت بود اما به هر حال تبعیت می کردند. بعد از تعارفات معمول، رکسانا یادآوری کرد که در عروسی ۱۷ مهرماه به اتفاق همسرش حضور داشته و خیلی دلش می خواست فرصتی پیدا می کرده و همان جا با معصومه درد دل می کرد. ولی متأسفانه وقت پیش نیامده بود. اضافه کرد که شاهد خنده و ریسه های معصومه به شیرین کاری های برنامه های سیاه بازی بوده. خلاصه غرض از مزاحمت اینکه تیمسار چون در جریان برگزاری مراسم سوگواری مادر

قادر خیلی دلش می خواست کارهای دیگری برای معصومه انجام دهد. از طعم پول سهل الوصول خوشش آمده بود. معصومه با مهارت کامل صحبت را کشید به عروسی و اینکه چند شب پیش در برنامه سیاه بازی، هنرپیشه گفته بود: «آب حوض می کشیم، پیروزن خفه می کنیم.» هر دو خندیدند. معصومه خیلی دلش می خواست بداند که آیا قادر منظورش را فهمیده یا نه. بلافاصله شروع کرد به نقل داستان مادر شوهرش که همین اطاق بغل خوابیده و تا یک ساعت دیگر از خواب بیدار نخواهد شد و اینکه کهولت و پیری هیچ علاجی ندارد و آدم کهنسال هم خودش در عذاب و هم اطرافیانش. معصومه سه اسکناس ده تومانی قرمز از کیفش در آورد و بعد از اینکه به دقت شمرد گذاشت تو جیب کت. خیلی امیدوار بود که قادر آنقدر باهوش باشد که منظورش را متوجه شود. به عنوان آخرین جمله رو کرد به قادر و زل زد تو چشمانش و گفت: «من بالا تو آشپزخونه کار دارم. امشب شب جمعه است و شوهرم شام مخصوص می خواهد. واقعا سرم شلوغه.» بعد برای اطمینان خاطر بالای پله ها برای اتمام حجت برگشت به سمت قادر و گفت: «تا نیمساعت دیگه میام پائین. انشاءالله (همه) کارها رو تموم کرده باشی.» طوری (همه) را گفت که حتی کودکان ترین آب حوضی ها هم منظورش را درک نکنند. قادر به یاد اسکناس های ده تومانی قرمز وارد اطاق فضا خانم شد. فضا خانم طاقباز با دهن نیمه باز چنان خوابیده بود مانند این که تا قیامت قرار نیست بیدار شود. قادر بالش کوچکی را برداشت و روی دهن خانم تکان کوچکی خورد و پای راستش از لحاف زد بیرون. انگشتان دست چپش تشک را فشرد و آرام گرفت. قادر بالش را به دقت سرچایش گذاشت. رنگ فضا خانم اندکی تیره شده بود و دهن و چشمانش کاملاً بسته. قادر از اطاق خارج شد. چند دقیقه بعد معصومه بدون هیچ کلامی در حالی که آئینه کوچکی در دست داشت پائین آمد. قادر خیلی راحت سیگاری روشن کرده و روی سکو نشسته بود تا مزد اضافه کاریش را بگیرد. معصومه به آرامی وارد اطاق فضا خانم شد و آئینه را گرفت جلوی دهانش و ده دقیقه ای نگه داشت تا اثراتی از بخار تنفس در آن ببیند. سطح آئینه خشک خشک بود. مادر شوهرش مرده بود. معصومه با خونسردی تمام از اتاق بیرون آمد. پولی را که قول داده بود گذاشت کنار کله قند. با اشاره سر به قادر فهماند که ماموریت پایان یافته و باید صحنه را ترک

ادامه مطلب چرا آموزش جنسی... از صفحه ۴۵

جنسی و جنسیتی به کودکان میبایست با اصول علمی، روان شناختی و جنسی و جنسیتی منطبق با علم روز دنیا انجام شود. نقش تعصب، سلیقه، سمت و سو و جهت دادن و حذف برخی از بخش های ذکر شده در آموزش به کودکان، این امر را به جای آموزش، تبدیل به روند تربیت جنسی و جنسیتی با معیارهای فردی و یا اجتماعی اشتباهی می کند که ممکن است به جای کمک به کودک، او را در مسیر اشتباهی قرار دهد و کودک را در شناخت خود و داشتن روابط سالم و امن دچار مشکلاتی بسیار جدی کند.

در این دوران باید کودک را با تغییراتی که ممکن است از درون و آنچه به صورت آشکار در خصوصیات ظاهری او اتفاق می افتد، آشنا کرد. آگاه نبودن از این تغییرات در دوران بلوغ، کودک را به نگرانی و احساس اضطراب و ترس دچار می کند. احساس خجالت و شرم نیز ممکن است باعث شود تا کودک از صحبت درباره آنها خودداری کند. این وظیفه سیستم آموزشی و همچنین والد و والدین است که با کودک صحبت و آگاهی و اطلاعات لازم را به او منتقل کنند. باید به این نکته توجه داشت که آموزش

ادامه مطلب احمد کسروی... از صفحه ۷

ادامه مطلب دیدم اختیار... از صفحه ۴۶

متقاطع با جنسیت، عمل می‌کنند.» این پژوهشگر همچنین می‌گوید: «زنان طبقه کارگر، به خصوص آنهایی که کارهای خدماتی انجام می‌دهند، علاوه بر کار بیرون از خانه و انجام کار خانگی و فرزند پروری، از شغل خود، هویت نمی‌گیرند. آن شغل برایشان، شان اجتماعی به بار نمی‌آورد. علاوه بر تمام این‌ها، آن شغل، به واسطه مناسبات جنسیتی، درآمد چندان هم برایشان ندارد، اگر هم درآمدی داشته باشد، زنان اختیار آن درآمد را ندارند.» او در ادامه به نقش تبعیض‌های مبتنی بر «اتنیک» نیز اشاره کرده و می‌گوید: «در جامعه‌ای که تبعیض‌های قومیتی وجود دارد و حتی مردان به دلیل تعلق داشتن به یک قومیت خاص، از امکان اشتغال در برخی مشاغل مدیریتی و سطح بالا محرومند، وضعیت برای زنان به مراتب پیچیده‌تر است. مثلاً زنان کرد، عرب و بلوچ، برای دستیابی به مشاغل خاصی دچار محرومیت مضاعف هستند، در حالی که احتمالاً یک زن فارس تهرانی آن محرومیت را تجربه نمی‌کند.» این جامعه‌شناس ایرانی در پایان نیز می‌گوید: «واقعیت‌های حاکم بر دنیای کار زنان و تعلق آنها به یک طبقه اجتماعی خاص و گروه قومیتی است که آنها را به ورطه انتخاب آگاهانه بین خانه‌داری یا کار بیرون از خانه، می‌اندازد و این عاملیت نباید فراموش شود.»

بر این باورم که برای تحقق صلح جهانی نخست باید به صلح درونی رسید! کسانی که به طور طبیعی آرام و در صلح با خویش اند، قلبهایی گشوده‌تر به سوی دیگران دارند.

از کنارم رد می‌شن دست‌درازی هم می‌کنن.» می‌پرسم: «فکر می‌کنید چرا هنوز این مشکلات وجود داره؟» دختر جواب می‌دهد: «به نظرم علتش اینه که فرهنگ ورزش هنوز عمومی نشده. نه رسانه‌ها مون خیلی روش کار می‌کنن، نه مشکلات اقتصادی بهشون فرصت می‌ده. هنوز آقایون تو گیرودار اینن که دوچرخه‌سواری زنان آقایون رو تحریک می‌کنه. چه توقعی از بقیه داریم؟» آفتاب در حال غروب است و به رغم سردی و آلودگی هوا، هنوز عده‌ای در حال دویدن هستند. نگاهی به آسمان دودزده و خاکستری بالای سرم می‌اندازم و فکر می‌کنم اگر ورزش و نشاط بیشتر از حصار و محدوده آزاد شود، این شهر کمتر عبوس و افسرده خواهد بود.

بنا به گفته پرستو، نادیده گرفته شدن کار زنان خانه‌دار، «همیشگی و بدیهی» است و «از همه بدتر زمانی است که زن خانه‌دار در اوج خستگی است و به او می‌گویند خب نکن، مگه مجبوری؟ مثل این‌که این خانه همیشه خودش مرتب بوده و غذا هم خود به خود پخته شده است.» موضوع نادیده گرفته شدن، مورد قدرانی قرار نگرفتن و تجربه تبعیض در زمینه تصمیم‌گیری‌های خانواده، از جمله مواردی بوده است که همه زنانی که در این باره گفت‌وگو کردند، به آن به نحوی اشاره داشته‌اند.

تأثیرات اجتماعی خانه‌داری و اشتغال برای زنان چیست؟

به نظر می‌رسد که علاوه بر تأثیراتی که زنان از نظر اقتصادی از کار کردن در بیرون از خانه، یا در خانه ماندن و خانه‌داری می‌پذیرند، خانه‌داری یا اشتغال بیرون از خانه، تأثیرات اجتماعی مختلفی هم بر زندگی زنان دارند. از جمله برخی از این تأثیرات می‌توان به ارتباطات اجتماعی گسترده‌تر یا به اصطلاح در جامعه بودن، شان اجتماعی بالاتر، توان چانه‌زنی بیشتر در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی اشاره کرد. منصوره موسوی با تأکید بر تعدد این تأثیرات، می‌گوید: «درباره کار زنان، واقعیت‌های زیادی وجود دارد ولی باید در نظر بگیریم که به عنوان دو عامل

دیگه... شده اتوبان. خودشون رعایت نمی‌کنن. سازمان محیط زیست که تازه باید حامی باشه، شده مانع. همین چند وقت پیش یه کارمندی یکی از بچه‌ها مونو زیر گرفت و رفت. طفلی داشت برای مسابقه بین‌المللی آماده می‌شد.» زوجی را که در حال رکاب زدن به طرفم می‌آیند، نشان می‌کنم. هر دو کلاه به سر دارند و لباس ورزشی به تن. می‌پرسم: «شما به همین راحتی که اینجا دوچرخه‌سواری می‌کنید، توی شهر هم میرید؟» دختر جواب می‌دهد: «نه به این راحتی. بالاخره متلک که رو شاخشه. گاهی هم ممکنه کسی تذکر بده ولی باز نسبت به قبل خیلی بهتر شده الان.» پسر می‌گوید: «متلک که به منم می‌گن. حتی پیش اومده ماشینیایی که

است که بی شک با خرد سازش ندارد. این پیشگویی را هم کرده باشم که با همه لاف‌ها و ستایش‌ها که امروز درباره رمان بر زبان‌ها است پس از دیری رمان نکوهیده‌ترین چیزی در نزد مردمان به ویژه مردمان شرقی خواهد بود و شاید روزی برسد که کسانی به رمان سوزی برخیزند که هر کجا کتاب رمانی به دست آورند بی درنگ آن را خوراک آتش سازند. من این پیش‌بینی را می‌کنم و خود چشم به راه چنان روزی هستم.» (۱۰)

- دروغ‌نویسی در رمان کسروی
- (۱) احمد کسروی، در پیرامون رمان، تهران، ۱۳۲۲، ص ۶.
 - (۲) همان، ص ۹.
 - (۳) در زمان نویسنده مقاله هنوز اصطلاح «هنر» معمول نشده بود و نویسندگان «صنعت» را معادل «هنر» به کار می‌بردند.
 - (۴) فاطمه سیاح، نقد و سیاحت، تهران، ۱۳۵۴، ص ۲۴۶.
 - (۵) همان، ص ۲۴۹.
 - (۶) «گفتگو با خانم سیاح» پیمان، ۱۳۱۳، سال ۱، شماره ۸، صص ۱۹-۲۲.
 - (۷) در پیرامون رمان، همان، ص ۲۴.
 - (۸) «گفتگو با خانم سیاح» پیمان، شماره ۹، صص ۱۷-۲۰.
 - (۹) همان جا.
 - (۱۰) همان جا.

ادامه مطلب پارک‌ها، تبعیدگاه... از صفحه ۲۲

که فکر کن ۲۰۰-۳۰۰ نفر رو جمع می‌کردن وسط شهر می‌دویدن. می‌دونی یعنی چی؟ واسه اون موقع خیلی حرف بود. به نظر من، ورزش همگانی یعنی این. اینکه مردم ببینن. فرهنگ ورزش، عمومی بشه. ولی به صرف یکی دو تا پارک، این فرهنگ جا نمی‌افته. کسی که میاد پارک، معمولاً خودش اهل ورزشه ولی وقتی توی شهر یه سیل جمعیت می‌دون، اونجاس که مردم توجهشون جلب می‌شه، سؤال می‌کنن. انگیزه می‌گیرن.» می‌پرسم: «عاقبتش چی شد؟» سری به افسوس تکان می‌دهد: «چی شد؟ مثل عاقبت خیلی چیزای دیگه. جمعش کردن. جلوشو گرفتن. همین جا که مثلاً برای دوندگه‌ها، بین دیگه ماشینه که میاد و میره. در حالی که ورود ماشین ممنوعه. باید ممنوع باشه. فکر می‌کنی مال کیه؟ مال کارمندی سازمان محیط زیست که ساختمونش تو پارکه. حاضر نیستن پونصد متر پیاده بزن که ماشینو داخل پارک نیارن... بین

ظاهر کسروی متوجه این نکته نیست که آفرینش هنری با خیال سر و کار دارد و یک اثر ادبی نیز اگر هنرمندانه آفریده شده باشد می‌تواند حاصل خیال باشد. او ساده اندیشانه می‌پندارد رمانی که بنای آن بر «دروغ» باشد کار ساده‌ای است که از عهده هر «دروغگو» بر می‌آید: «اگر کار با پندار می‌گذرد چه حاجت به رمان نگار و خواندن رمان او؟ چرا هر کسی چشم روی هم نگذارد و پندارهایی از خویشتن پدید نیآورد؟ این که یک کسی داستانی را از دیگران می‌پرسد و می‌شنود این در جایی است که بنای داستان راستین باشد. در جایی که سر و کار با دروغ و پندار است، چرا هر کسی خویشتن نپندارد و خویشتن دروغ نپندارد.» (۹)

کسروی سرانجام در پایان گفتار خود رمان نویسی را دلیل «بی‌خردی» اروپاییان می‌داند و نابودی آن را پیش‌بینی می‌کند: «من مدت‌ها گرفتار این اندیشه بودم که آیا به راستی اروپاییان از خرد بیگانه اند یا این تعصب شرقی گری است که مرا به سوی چنین گمانی می‌راند. پس از کشاکش درازی میانه این اندیشه و آن اندیشه، که شاید چهار سال مدت کشید، سرانجام از راه دلیل‌هایی یقین کردم که به راستی خرد از اروپا رخت بر بسته. یکی از آن دلیل‌ها داستان رمانی بافی اروپاییان

از یکی مریبان که دختر جوانی است، درباره شرایط و موانع کارش می‌پرسم. می‌گوید: «والا همین که یه فضای عمومی برای همه هست ما راضی‌ایم. چند سال پیش فقط یه باشگاه انقلاب بود که باید یه کلبه می‌فروختی تا بتونی هزینه یه سال بدی، که چی؟ که تازه فقط بری بدوی. اونجا مال بچه پولدارا بود. باز خوبه که اینجا هست.» می‌پرسم: «چی شده که دونده‌ها اینجا را انتخاب کرده‌اند؟» می‌گوید: «مسافتش مناسبه، یک‌لویه و مسیر مشخصی داره، شیب هم داره و بچه‌ها می‌تونن تمرین شیب هم داشته باشن... بالاخره یه جورایی همه اینجا هم‌دیگه رو می‌شناسن.»

سراغ مریب دیگری که مشغول سرد کردن شاگردان است می‌روم و از او هم درباره مشکلات کارش می‌پرسم. او از شرایط موجود راضی نیست و نظرش این است که هنوز پارک‌ها و معابر برای ورزش همگانی مجهز نشده: «چند سال پیش یه گروهی بود

ادامه مطلب بحران در بیمارستان ... از صفحه ۳۹

بندرعباس، احداث بیمارستان موقت ۲۴ تختخوابی در محوطه حیاط بیمارستان محمدی ماه گذشته اغلب بیمارانی که به بیمارستان محمدی بندرعباس مراجعه می‌کردند، جایی برای بستری بیمارشان پیدا نمی‌کردند. نتیجه تست همسر حسین کریم زاده، ساکن محله قلعه شاهای بندرعباس، مثبت اعلام شد. دو روز نخست از او در خانه مراقبت کردند، اما به تدریج نفس بیمار به شماره افتاد و اوضاعش رو به وخامت رفت. او همسرش را به بیمارستان ام لیل برد، اما تخت خالی پیدا نشد. بیمارستان خاتم و سیدالشهدا هم جوابش کردند. در نهایت حسین خبردار شد که در محوطه بیمارستان محمد شهر بندرعباس، یک بیمارستان صحرایی راه اندازی شده، البته این بیمارستان، نخستین بیمارستان صحرایی ایام کرونا در بندرعباس نیست. پس از بحرانی شدن آمار بستری در بیمارستان های بندرعباس، چندین بیمارستان صحرایی موقت، برای نجات جان بیمارانی که در گرمای طاقت فرسای مرداد ماه، در محوطه بیمارستان‌ها سرگردان بودند راه اندازی شد.

اما در عین حال گفته می‌شود آمار مبتلایان در بندرعباس، چنان بالا گرفته که همین بیمارستان‌های صحرایی هم جوابگو نیست و هم اکنون مسئولان محلی در حال آماده‌سازی محوطه وسیع نمایشگاه عمومی شهر بندرعباس و تبدیل آن به یک بیمارستان بزرگ صحرایی برای پذیرش انبوه بیماران هستند. پیش از این هم بیمارستان صحرایی ۵۰ تختخوابی فاطمی، از سوی نیروی دریایی سپاه افتتاح شده بود.

خرمشهر و بیمارستان صحرایی باکری

بیمارستان‌های شهرهای آبادان، خرمشهر و شادگان، تحت نظر دانشگاه علوم پزشکی آبادان اداره می‌شوند. اما آمار مراجعه این روزهای مردم این سه شهر به بیمارستان‌ها از شماره افزونتر شده. «سازمان قربانی»، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان گفته است این شهرها، در بدترین حالت ممکن از ابتدای شیوع کرونا تاکنون قرار گرفته‌اند. او پیش بینی کرده که در طول هفته های آینده، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا سیر صعودی داشته باشد.

دانشگاه علوم پزشکی آبادان هم مثل اغلب شهرهای خوزستان، در حال تدارک بیمارستان صحرایی به نام بیمارستان باکری است. این بیمارستان قرار است با تجهیزاتی که سپاه پاسداران در اختیار دانشگاه علوم پزشکی آبادان قرار می‌دهد و با صد تخت، به درمان بیماران مبتلا به کرونا بپردازد.

سوال اینجاست که چرا اساسا برای جمعیت پنج میلیون نفری یک استان بحران زده، فقط ۲۲۰۰ تخت کرونایی در نظر گرفته شده؟ و چرا در شرایطی که هر روزه، رخت سیاه عزا به تن بیش از ۶۰۰ خانواده درگذشته کرونا در سراسر کشور قواره می‌شود، باز هم مسوولان، به عادی انگاری انجام مراسم عمومی مذهبی می‌پردازند؟

ادامه مطلب مزد مامشات... از صفحه ۲۸

شراکت بین دو کشور چنان برای دو طرف حیاتی است، و حجم خرید و اهدای تسلیحات سنگین بسیار بالاست، که مسکو یک دفتر دفاعی در بلگراد و یک مرکز امور «بشردوستانه» در شهر نیش باز کرده است که ماموریت مورد ادعایش بسیار مشکوک است. جای تعجب نیست که وزارت دفاع آمریکا گفته است صربستان بهترین محیط برای اعمال نفوذ روسیه در منطقه ما است. جای تعجب نیست که صربستان با وضع تحریم‌ها علیه روسیه کاملا مخالف است، و روشن می‌کند که قبله‌اش کجاست. حالا که باید علنا طرف خودمان را مشخص کنیم، کوزوو و شراکتش در دنیا طرف اوکراین هستند، ولی صربستان طرف پوتین را گرفته است. طی چند سال گذشته، صربستان به رغم آن‌که درباره ارزش‌های اروپایی زیاد

ادامه مطلب گفتگو با غریبه‌ها... از صفحه ۲۳

ما فکر می‌کنیم، از ما خوش‌شان می‌آید. یعنی معمولا غریبه‌ها بعد از گفتگو با شما، بیش از آن چیزی که خودتان فکر می‌کنید از شما خوش‌شان می‌آید ولی خودتان این‌طور فکر نمی‌کنید، این نوع «شکاف برداشت» در آدم‌های خجالتی بیشتر است. پس نگذارید نگرانی از برخوردتان با فردی جدید، فکرتان را درگیر کند، چون احتمالا او بیش از آن‌که شما فکرش را می‌کنید علاقمند به گفتگو با شماست.

سال گذشته ژورنال روان‌شناسی تجربی وجود شکاف دیگری موسوم به «شکاف کنکاش» را آشکار کرد: ما معمولا بعد از گفتگو با کسی، به او فکر می‌کنیم و اطلاعات یا توصیه‌های او را می‌سنجیم، ولی خیال می‌کنیم خودمان خیلی بیشتر به او فکر می‌کنیم تا او به ما. ولی این اشتباه است. پژوهش‌های متعدد نشان داده که آدم‌ها خیلی بیش از آنچه خودشان تصور می‌کنند، در ذهن طرف صحبت‌شان باقی می‌مانند. اهمیت این موضوع در این است که معلوم شده برخی افراد وقتی می‌فهمند طرف صحبت‌شان چقدر به آنها فکر می‌کند، میل‌شان به سازش و آشتی بعد از جر و بحث تغییر می‌کند.

در کل برای گونه‌ای اجتماعی از جانداران، جالب است که قضاوت ما درباره اثر هم‌صحبتی و محتوای صحبت‌مان بر روابطمان، چقدر اشتباه است. ولی پیام مهم تحقیقات اخیر دست‌کم مثبت است: هم‌صحبتی با آدم‌ها خیلی بهتر از چیزی است که خیال می‌کنید، پس نگران نباشید و به تعامل ادامه دهید.

در مقابل این تحولات، مامشات مدام با ووچیچ از سوی برخی دولت‌ها مایه نگرانی جدی و خطری برای صلح است. جنگ اوکراین به ما یادآوری می‌کند که در برابر سلطه‌طلبی، یا وقتی ارزش‌ها و متحدان ما در خطرند، به هیچ وجه نباید بی‌تفاوت باشیم. این فقط مسئله «ما» و «آنها» نیست، بلکه بیدارباشی برای همه ماست که تهدید دموکراسی در یک سرزمین تهدیدی علیه همه ماست. جایی که ما زندگی می‌کنیم، صلح و ثبات با قربانی‌های بزرگ به دست آمده است، از جمله جان بسیاری از بی‌گناهان. و باید هر کاری کرد تا آن را حفظ کرد، و این یعنی در برابر تجاوز مداوم همسایه خودمان، باید حقیقت را بیان کنیم.

لحن تعریف‌آمیز داشته باشید

از تعریف و تمجید کردن نگران نشوید. مثلا از لباس طرف مقابل یا از شوخ‌طبعی او تعریف کنید. البته شاید فکر کنید صادقانه به نظر نیاید یا بیش از حد خودمانی باشد، و به جای حس همدلی احساس ناشی‌بودن را به طرف مقابل منتقل کند. ولی معلوم شده که اینطور نیست، چون بنا به تحقیقات، تعریف کردن از طرف مقابل، خواه دوست یا غریبه، به نزدیک‌تر شدن دو طرف کمک می‌کند. ضمنا هزینه‌ای هم ندارد، هم از نظر مالی و هم از نظر انرژی. در عین حال، افرادی که با هم دوستند، به ارزش و اثر مثبت تعریف کردن از هم آگاه نیستند، یعنی نمی‌دانند که این کار چه احساس گرمی در طرف مقابل ایجاد می‌کند، و خیال می‌کنند به قول معروف باعث چوبکاری [یا خجالت‌زده کردن] طرف مقابل می‌شوند. این طرز فکر اشتباه، تاثیر منفی در ایجاد روابط واقعی دارد و معلوم شده که بسیاری از افراد، کمتر از مقداری که خودشان حس می‌کنند یا دل‌شان می‌خواهد، از دیگران تعریف می‌کنند.

حالا اگر تعارفاتی که نثاران می‌شود را باور نکنید چه؟ در واقع یکی از دلایل اکراه مردم از تعریف و تمجید از دیگران این است که نگرانند غیر واقعی بودن آن لو برود و چاپلوسی به نظر آید، ولی نگران نباشید و حرف‌تان را بزنید چون احتمالا آن را رد نمی‌کنند.

ذهن‌تان را درگیر نکنید

یکی از جالب‌ترین نتایج پژوهش‌های این حوزه این است که دیگران بیش از آنچه هنگام ورود به صربستان برداشته شود و پلاک موقت روی آنها نصب شود. در نهایت کوزوو در ماه اکتبر تصمیم گرفت مقابله به مثل کند و همین مقررات را برای خودروهای صربستان وضع کرد. دولت بلگراد به سرعت تانک‌ها و جت‌های جنگنده روسی را به مرزهای کوزوو اعزام کرد، و سفیر روسیه هم فوراً آنجا ظاهر شد تا در صورت ورود نیروهای صرب به کوزوو از آنها حمایت کند. همین‌طور پارسال طی مانور نظامی ناتو، موسوم به «مدافع اروپا»، که همه منطقه ما و کشورهایی از سراسر اروپا در آن شرکت داشتند، صربستان تنها کشوری بود که شرکت نکرد و برعکس همزمان به‌طور مشترک با روسیه در خاک خود دست به مانور نظامی زد.

ادامه مطلب دوران جوانی... از صفحه ۳۷

این حرف ها یک سال طول کشید. در طول این روزها و ماه ها، در مدرسه هم غیر از درس خواندن، در کارهای دیگر هم سرک می کشیدم و در مسابقات آواز خوانی و پانتیمیم هم شرکت می نمودم و رتبه هم کسب می کردم. برنده شدن من در رشته آواز در نواحی آموزش و پرورش، موجب شد که من را هم برای عضویت در گروه کر جوانان تهران که از سوی وزارت آموزش و پرورش تشکیل شده بود دعوت کنند و معلم و مربی گروه، جوانی بود به نام علی رهبری که تحصیل کرده مدارس موسیقی اتریش بود و به تازگی به ایران باز گشته بود و چون هم سن و سال مان بود، با انرژی بسیار زیادی در آموختن موسیقی و آواز، کوشش می کرد که بعدها فهمیدم او یکی از بزرگترین رهبران ارکستر جهان شده. این فعالیت های جنبی، در سطح نمرات درسی ام اثر سوء گذاشته بودند و مجبور بودم حجم درس خواندندم را بیشتر کنم و برای این منظور در آموزشگاه های شبانه برای درس هایی که عقب مانده بودم، مانند جبر و مثلثات و بعدها هم، تریگنومی و رقومی ثبت نام کنم. این مجموعه کلاس ها باعث شده بودند که زمان کمی در خانه باشم، اما مادرم در همه حال پشتیبانم بود. در آموزشگاه های شبانه هم برای خودم مشکل می تراشیدم، به این شکل که به محض بیرون رفتن استاد از کلاس، می پریدم جلو تخته سیاه و کاریکاتور او را می کشیدم و با اداهای پانتیمیم، حرکات و طرز تدریسش را تقلید می کردم و

ادامه مطلب بچه های طلاق... از صفحه ۴۴

نکته مهم این است که شما ممکن است از همسر خود نفرت داشته باشید و حاضر نباشید تحت هیچ عنوانی او را ببینید، و امکان دارد تصمیم شما منطقی و اصولی نیز باشد، لیکن حق ندارید نظیر این تصمیم را برای بچه خود بگیرید. اجازه دهید کودک بر اساس تجربیات خود تصمیم بگیرد و سعی نکنید به جای او بیندیشید. بعضی از والدین واقعا به ضرر بچه کار می کنند یا نسبت به او احساس مسئولیت نمی کنند. مشاهده این گونه واقعیت ها واقعا غم انگیز است. چون در بسیاری از موارد، همسری که نسبت به زوج خود بی

من چرا دل به تو دادم که دلم می شکنی / یا چه کردم که نگه باز به من می کنی
دل و جانم به تو مشغول و نظر در چپ و راست / تا ندانند حریفان که تو منظور منی
دیگران چون بروند از نظر از دل بروند / تو چنان در دل من رفته که جان در بدنی

ادامه مطلب طنز و مذهب... از صفحه ۴

کافی داشته و در اشعار از آن سود جسته است. بشار در اشعار انتقادی خویش همان کاری را می کند که اعراب در حق ملل تابعه می کردند. منتهی او تفاخر به ایرانیان می کند و آنها را به عرش می رساند. انتقاد تلخ و طنز گزنده او به خوبی نشان می دهد که ملل مغلوب از دست اعراب مفاخره جو چه دل پرخونی داشتند. مؤلف اغانی نقل می کند که روزی عربی بادیه نشین بشارین برد را در مجلسی ملاقات می کند، و می پرسد این کیست؟ می گویند: «شاعری است». می گویند: «عرب است یا مولی؟» می گویند: «مولی. عرب» می گویند: «مولی کجا و شعر کجا». بشار عصبانی می شود و شعر مفصلی را فی البداهه انشاد می کند و در آن می گویند: «به عرب مغروری که به اصل و نسب خود می بالد، خواهی گفت او کیست و من کیست؟ اکنون که بعد از عربانی، لباس خز پوشیده و همنشین مجلس نجیب زادگان گشته ای، ای چوپان زاده ای که پدردت نیز چوپان بود، آیا به پسر آزادگان فخر می فروشی؟ خود را فریب مده. به یاد آر روزگاری را که از تشنگی به ستوه می آمدی خودت و سگت از آب کثیف یک گودال آب می نوشیدید. تو به هنگام سخن گفتن مولی را تحقیر می کنی و پستی تو مانع آن است که ارزش آنها را واقعا بدانی.» (۱۲)

۱. شاهنامه، چاپ بروخیم، ج ۷، ص ۲۱۲۲-۲.
۲. تاریخ و صاف، چاپ سنگی بمبئی، ص ۲۳۸، و رجوع کنید به تاریخ ادبیات براون، متن انگلیسی، ج ۳، ص ۳۲-۳۵. «یهودیان این روزگار به درجه ای رسیده اند که فلک نیز بدان نمی رسد. ملک و ثروت متعل به آنان است و امیر و مشاور نیز از آنهاست. ای مردم، نصیحت می کنم که یهودی بشوید چون فلک نیز یهودی گشته است.» در مورد داستان یک یهودی و یک مجوس رجوع کنید به جوامع الحکایات عوفی، چاپ محمد معین، بخش اول، داستان ۳۷.
۳. پورسینا، تألیف سعید نفیسی، تهران ۱۳۲۴، ص ۴۶.
۴. تهافت الفلاسفه، چاپ سلیمان دنیا، ص ۳۲.
۵. دیوان سنایی، چاپ مظاهر مصفا، تهران ۱۳۳۶، ص ۲۴۷.
۶. دیوان خاقانی، به اهتمام محمد عباسی و حسین نخعی، تهران ۱۳۳۶، ص ۱۵۶.
۷. علم تعطیل: منظور انکار صفات خداوند است و چنین مردمی را معطلون خوانند.
۸. رحل: آواز زنگ، حاشیه دکتر صفا در تاریخ ادبیات ایران، ج ۲، ص ۲۹۰. در بعضی چاپ ها «زجل» آمده است.
۹. فقل: سستی.
۱۰. هبل بنی بوده که در کعبه قبل از اسلام قرار داشته.
۱۱. سوره حجرات، آیه ۱۲.
۱۲. رجوع کنید به تاریخ تمدن اسلام، تألیف جرجی زیدان، ترجمه علی جواهر کلام، تهران ۱۳۳۳، ج ۴، ص ۱۹۰-۱۸۹.
۱۳. ترجمه به اختصار از اغانی.

ادامه مطلب ولتر... از صفحه ۱۰

فیلسوف رنجور و بیمار که در سراسر عمر شیفته و شیدای پاریس بود فقط سه ماه و نیم در این شهر زنده می ماند. این اندیشمند بزرگ که در سراسر زندگانی با چندین نوع بیماری دست به گریبان بود در ماه می ۱۷۷۸-۱۱ سال پیش از انقلاب کبیر فرانسه- چشم از جهان می بندد. در آخرین لحظه های عمر زمانی که کشیش از او می خواهد تا از خدا درخواست بخشایش کند با دست به او اشاره می کند که از بسترش دور شود و می گوید: «بگذار در آرامش بمیرم.» ولتر از دیدگاه دستگاه دین خدانشناس به شمار رفت و به دلیل نپذیرفتن درخواست کشیش او را کافری می دانستند که زندگانش به پایان رسیده است. دستگاه

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

غالباً بوی مواد مخدر می دانند. اما حالا کمتر هوم لس این روزها در کتابخانه می بینم. زدن ماسک در کتابخانه جدیدست. دقت نکنی می آیند و تذکر می دهند. کتابخانه شامل دو طبقه بزرگ است. آسانسور هم دارد. من با آسانسور به طبقه دوم می روم چون قفسه های کتاب های به زبان فارسی در طبقه دوم قرار دارند. کتابخانه چند بخش دارد، بخش کودکان، بخش جوانان، بخش سالمندان، بخش فیلم و انواع سی دی و بخش مطبوعات.

سقراط و مرگ ناسزاوار او

این فیلسوف مشهور جهان در سن ۷۰ سالگی به دو گناه متهم شده بود، یک بی ایمانی (عدم اعتقاد به خدایان شناخته شده دولت) و دو به فساد کشاندن جوانان آتن. این دو اتهام بهانه ای بود تا

ادامه مطلب در دلم بود... از صفحه ۲۱

مقامات فرهنگی و سیاسی تاجیکستان نیز رابطه و دوستی خاصی داشت، بلکه بین مردم کوچه بازار «دوشنبه» هم بسیار محبوب و معروف بود و هر کسی درباره او می پرسید، بلافاصله مردم دوشنبه با خوشدلی و مسرت از او و محبت هایش حکایت ها می گفت.»

آرزو داشت که روزی هم بالاخره قدم در خاک مقدس ایران بگذارد یا در همانجا جان به جان آفرین تسلیم کند و در زیر سایه درختان باغ فردوسی بیارامد که یکی از شیفتگان غیرقابل باور حکیم فردوسی وشاهنامه آن بزرگوار بود. اما افسوس: ای بسا آرزو که خاک شده.

از نظر سیاسی هم ممکن نبود مراسمی در شمال و جنوب کالیفرنیا یا حتی شهرهای دور و نزدیک آمریکا جریان داشته باشد و «سپند» از یاوران و سخنرانان آن جلسات نباشد. سروده های سیاسی و دلنشین او نیز شاهد این بخش از نوشته من است.

او عاشق زندگی بود و عاشق «عشق» به زندگی، همیاری به تمام انسان ها فارغ از هر عقیده و مذهبی، با خدا، بی خدا، با دین، بی دین. برای او انسانیت، احترام به حقوق بشر، آزادی و دموکراسی، کمک و مهربانی به این و آن مطرح بود. دشمن استبداد و دیکتاتوری بود و ایمان داشت که بزودی همه ما شاهد سرنگونی و فرو پاشی حکومت فعلی جمهوری اشغالگر ایران خواهیم بود.

دو کتاب از او باقی مانده است با نزدیک به هزار مقاله در نشریات گوناگون آمریکا و اروپا. کتاب «پالپال» که یک سوم از سروده های اوست و «بوی جوی مولیان» که سفرنامه شیرین و بسیار خواندنی است از سفر او به تاجیکستان که من هم افتخار نوشتن و تنظیم پانویس ها و تعلیقات آن را داشته ام.

این سرگرد سابق شهربانی که توانست با چه ترفند و مرامتی خود را از بلبشوی انقلاب رها ساخته و به آمریکا نزد همسرش که در اینجا دوره دکترا را می گذراند بیوندد، همیشه به پهلوی ها و شاهان پهلوی به ویژه رضا شاه بزرگ عشق می ورزید. یکی او از همکاران و

همراهان زنده یاد دکتر احمد مدنی بود و با مشروطه خواهان رابطه ای تنگاتنگ داشت. خلاصه کلام سپند ما انسانی بسیار «انسان» و دوستی بسیار دوست داشتنی بود. من در عمر نزدیک به هشتادسال، هرگز انسانی مثل او ندیده ام، یادش گرامی.

سپند علاوه بر بسیاری از فعالیت های فرهنگی، نوشتن مقالات گوناگون، پایه گذاری جلسات شعرخوانی و... دو سمت سیاسی و فرهنگی دیگر هم داشت. او در حقیقت سفیر دوستی ایرانیان ایران دوست در دوشنبه تاجیکستان بود و سفیر و سرکنسول افتخاری تاجیکستان در آمریکا و کالیفرنیا. تنها مانده بود که برای علاقمندان به سفر و دیدار از تاجیکستان، ویزا هم صادر کند! هر کس علاقمند به مسافرت به تاجیکستان بود، ابتدا با سپند تماس می گرفت تا اطلاعات لازم را از او کسب کند. هنگامی هم که سپند عازم تاجیکستان بود، او سردرسته گروهی از علاقمندان بود که با تکیه بر تجربیات سپند همراه او می شدند.

خانه او هم مهمانخانه بزرگان و اغلب کسانی بود که از تاجیکستان به آمریکا و کالیفرنیا می آمدند، دکتر عاصمی (هم نام با زنده یاد دکتر محمدعاصمی خودمان)، عالم پور، عسگر حکیم و بسیاریان دیگر که میزبان همه آنها و ترتیب جلسات سخنرانی آنها در شمال کالیفرنیا، عزیزمان مسعود سپند بود.

امامعلی رحمان رئیس جمهور تاجیکستان علاقه بسیار به «سی پند» داشت که او را این چنین خطاب می کرد و در هر سفر «سپند» به تاجیکستان، مدتی هم رسماً میهمان دولت تاجیکستان بود و از دوستان و یاران نزدیک رئیس جمهور تاجیکستان به شمار می رفت و گاه از همراهان رئیس جمهور در گشایش یا دیدار از مراکز فرهنگی، علمی و... او را به درخواست امامعلی رحمان همراهی می کرد.

چند دوره ای هم کلاس های حافظ را در «دوشنبه» دایر کرد. یک بار هم به دعوت رسمی دانشگاه دوشنبه، یک ترم با تدریس و تفسیر و تشریح غزلیات حافظ، خدمات فرهنگی خود را نسبت به تاجیک ها، تکمیل کرد. اما افسوس که آخرین سفر او به تاجیکستان همزمان شد با بیماری سخت و علاج ناپذیر این دوست عزیز و ایران دوست گرامی ما که نتوانست آن را به انجام برساند.

به قول دکتر علیرضا نوری زاده که در برنامه «پنجره ای رو به خانه پدری» خود روز دوشنبه ۲۸ فوریه شنیدم، «چند نفر از ایرانیان جایگاه خاصی در تاجیکستان دارند، از جمله نادر نادرپور، سیمین بهبهانی، گوگوش، ستار، ژاله اصفهانی و مسعود سپند. او اضافه کرد اما «مسعود» جای خاصی بین آنها داشت که نه تنها با

به بین اهرمن با دیارم چه کردی / دیاری که من دوست دارم چه کردی
من از مهر آن خاک، سرشار بودم / به این عشق دیوانه وارم چه کردی
به مردم دلی در جهان شهره بودم / به نام مردمی شرمسارم چه کردی
تمام جهان بود و من بودم و عشق / جهانی پر از کینه بارم چه کردی
به هر کشوری معتبر بودم اما / تو با ان همه اعتبارم چه کردی
مگر کمتر از برگ زر بد ریالم / تو با هفتومانی دلارم چه کردی
به هر حيله ای هستیم را بودی / نگه کن. به دار و ندارم چه کردی
ز لب تشنه ی کربلا روضه خواندی / به لب تشنگان دیارم چه کردی
به اسپهبدانی سر افراز بودم / به تاریخ پر افتخارم چه کردی
گلو گاه ازادگان را بریدی / تو بد بخت با بختیارم چه کردی
تو حتی به یک مرده رحمی نکردی / به شاهنشاهی مزارم چه کردی
زن و مرد را سوی پستی کشیدی / به جرم زنا سنگسارم چه کردی
خدایی برای خودم آفریدم / تو با ذات پروردگارم چه کردی
علی رستمی بود در ذهن خامم / تو با صاحب ذوالفقارم چه کردی
همه دست افتادگان می گرفتم / به افتادگی خوار و زارم چه کردی
حقوق بشر را چه پامال کردی / تو با کورش کامکارم چه کردی
تو ای دشمن اول سر زمینم / به این آخرین یادگارم چه کردی
م. سپند ۱۹ جولای ۲۰۱۸

ادامه مطلب یک سینه سخن... از صفحه ۸

همان لحظه تصمیم گرفتم که بدون دارو با اعتیادم بجنگم. یکی دو تا از پاسبان ها که اهل بخیه بودند پیشنهاد کردند که برویم منزل آنها و یکی دو تا پک بزمن تا حالم جا بیاید. گفتم محال است. حتی دکتر مسعود زاهدی که دکتر زندان بود برایم قرص متادن فرستاد، اما آن را هم دور ریختم. خلاصه این که پانزده روز تمام رنج بردم و درد کشیدم تا کم کم این زهر از بدن خارج شد و به حال عادی بازگشتم. هنوز هم از اعتیاد به شدت هراس دارم.

و اما بعد که به تهران منتقل شدم، دوستانم تیمور و حسن را دیدم. تیمور انسان با اراده ای بود و چند بار تلاش کرده بود که هروئین را ترک کند اما نتوانسته بود. آخرین باری که او را دیدم گفت: «مسعود اگر این بار نتوانم ترک کنم خودم را می کشم». من فکر کردم شوخی می کند، اما یک روز خبر دادند که در توالی پلیس دانشگاه با یک تیر خودش را خلاص کرده بود.

و اما حسن را که به علت اعتیاد هیچ شهربانی و کلانتری او را قبول نمی کرد و بالاخره سر از اداره آگاهی درآورد و در آنجا مسئول ورود و خروج مراجعان به اداره شد که آنجا هم او را نپذیرفتند و بالاخره در کوچه ای نزدیک دروازه دولت تهران به علت مصرف زیاد هروئین با لباس یونیفورم به زمین خورد و دیگر برنخاست.

حالا که حدود چهل و سه سال از آن زمان می گذرد و احتمالاً «مهین ترکه» نیز مرده، فکر کردم، بد نیست این ماجرا بنویسم و یادی از آن دو دوست بکنم که اینک نیستند و مفت مفت معتاد شدند و بعد هم رفتند که رفتند و به ابدیت پیوستند.

و گره زدن دو شاخه سبزه در روزهای پایان زایش کیهانی تمثیلی است از پیوند یک مرد و زن که می بایستی بهم به پیوندند تا تسلسل تولد برقرار گردد و آرزوی گره زدن که طالب همسر است برآورده شود. بازی های گوناگون و آخرین سرود خوانی و دست افشانی پیک نوروزی در روز سبزه یادگاری از آخرین مراسم کارناوالی دوران کهن است و به ویژه اسب رقصان که ذکر آن گذشت نشانه ای از شادی ایزد تیر در پیروزی بر دیو خشکسالی است. و رسم بازی های برد و باختی که در روز سبزه برنده می شوند، به ویژه مسابقه اسب دوانی که در برخی از روستاها معمول است، یادآور کشمکش بین ایزد باران و دیو خشکسالی است و پیروزی یک اسب در مسابقه همانند پیروزی اسب ایزد باران است و شادی ها و رقص ها باقی مانده ای از مراسم تطهیر درونی در سال نو است.

ادامه مطلب اسطوره سیزدهم... از صفحه ۵

پیروز شود، سرچشمه آب ها به نیروی اسبی روان می گردند و سرزمین ها از سال خوب و خوش بهره مند می شوند. این ایزد نطفه آب را در بردارد و نژادش به «ایم نیات» (ناف آب ها) می رسد و از این رو می توان دریافت که در سرزمین خشک و کم آب ایران تا چه حد مورد ستایش بوده است. برای اینکه ایزد باران پیروز شود، لازم بود که همه مردمان در نماز از او نام برند و او را بستانند و از او طلب باران کنند تا به گفته اوستا: «چون نیروی ده اسب، ده شتر، ده گاو، ده کوه و ده رود ناوتاک روان شود» و آنگاه که پیروز می شد «آب جوی ها به سوی محصول با دانه های درشت و چراگاه ها با دانه های ریز و به سوی جهان مادی روان می گشت» و باران و نگرگ به سوی کشتزارهای هفت کشور می رسید و فرورهای پاکان آب را به مقدار معین تقسیم می کردند. بنا بر تیریش، هنگامی که سال پایان می یابد، سالاران خردمند و مردمی که از بهره سال زندگی می کنند و جانوران کوهساری همه به انتظار می نشینند تا ایزد باران سال خوب برای سرزمین های آریائی بیاورد. همه او را که آب های ایستاده و جاری و چشمه ها و جویبارها و برف و باران را در اختیار دارد می ستایند تا چشمه ها و جوی ها به سوی کشت زارها و دشت ها روان شوند و ریشه گیاهان را نم ببخشند و ستایش و نیایش او بایستی همراه با مراسم مذهبی و نثار گوسفند بریان یک رنگ باشد.

از آنچه گذشت چنین بر می آید که ایرانیان در روز گاران کهن، پس از برگزاری مراسم نوروزی و دمیدن سبزه و گندم و جو و حبوبات، در نخستین روزهای سال و در روزی که متعلق به ستاره باران بود، یعنی در روز سیزدهم فروردین ماه به دشت و صحرا و کنار چشمه و جویبار می رفتند و به هنگام شکست یافتن دیو خشکسالی در نیمروز گوسفند بریان می کردند و این نثاری بود برای فرشته باران تا کشت های نو دمیده را از باران سیراب کند.

در بسیاری از روستاهای ایران هنوز به هنگام تابستان مراسمی برای طلب باران به هنگام خشکسالی برپای می شود که در آن زن و مرد و خرد و کلان شرکت می کنند و روز سیزدهم نوروز گویا روز رسمی همه مردم برای طلب باران برای همه سرزمین های ایران بوده است و خوردن غذای روز در دشت و صحرا نشانه همان فدیة گوسفند بریان است که در اوستا آمده و افکندن سبزه های تازه دمیده نوروزی به آب روان

پس از این دوازده هزار سال، پیروزی نهائی بر اهریمن می یابند و با ظهور سوشیانت آخرین نیروی اهریمنی از میان می رود و جنگ اورمزد بر ضد اهریمن با پیروزی پایان می یابد. از آن پس دیگر جهان مادی وجود نخواهد داشت و آدمیان به جایگاه ابدی خویش به عالم مینو باز می گردند. با دانستن این مقدمه می توان گفت که نخستین دوازده روز جشن زایش انسان ها گویا تمثیلی از این دوازده هزار سال زندگی و زایش انسان هاست و روز سیزدهم تمثیلی از هزاره سیزدهم می تواند باشد که آغاز رهایش از جهان مادی است و از این رو روز سیزدهم می تواند روز بازگشت ارواح به مینو و روز بزرگ رامش کیهانی باشد.

در متون کهن فارسی ذکری از بیرون شدن از خانه ها و به صحرا رفتن در روز سیزدهم فروردین نشده است. در جشن های بهاره ساسانی رسم بر این بود که در روز ششم نوروز محصولی را که بر روی دوازده یا هفت ستون خشتی کاشته بودند با نوای موسیقی و رقص و بازی جمع می کردند و آنها را میان تالارهای کاخ می پراکندند و ستون ها تا مهر روز از فروردین ماه یعنی روز شانزدهم باقی می ماند. رسم جشن و شادی روز ششم فروردین ماه هنوز در میان زرتشتیان ایران برجاست و در روز ششم فروردین که بنام روز زایش زرتشت جشن گرفته می شود، زرتشتیان ایران به شادی و رامش می پردازند و به گشت صحرا و بیابان می روند. اما چنان که گذشت مراسم روز سبزه با وجود آنکه در متون فارسی نیامده به طور سنتی در میان قوم ایرانی باقی مانده است و قدمت آن به پایه نوروز و هنگام تدوین تقویم اوستائی می رسد.

توجه دیگری که برای مراسم سبزه نوروز می توان کرد این است که روز سیزدهم سال نو گویا در دوران های کهن، روز ویژه طلب باران بهاری برای کشتزارهای نو دمیده بوده است. می دانیم که روزهای ماه در ایران قدیم هر یک نامی ویژه داشت و هریک از روزها متعلق به ایزدی بود و امور آن روز به او سپرده شده بود. روز سیزدهم ماه متعلق به ایزد تیر یا «تیشتری» بود. این ایزد که در اوستا یشت و ستایشی دلکش دارد، ایزد باران است و همان شعرای یمانی است. این ایزد همواره به صورت اسبی، با دیو خشکی و خشکسالی که دیو «اپوش» نام دارد در جنگ و کشمکش است و اگر شکست یابد آب می خورد و گیاه می خشکد و خشکسالی می شود و اگر

ادامه مطلب پیکان، یادگار... از صفحه ۴۸

در دوازدهم مهر ۱۳۴۱ کارخانه ایران ناسیونال با هدف مونتاژ و تولید انواع خودرو در خیابان اکباتان تهران احداث شد و از بیست و هشتم اسفند ۱۳۴۲ با تولید اتوبوس کار خود را آغاز کرد. مؤسسان اولیه این کارخانه حاج علی اکبر، احمد و محمود خیامی، مرضیه خیامی و زهرا سیدی رشتی (همسران دو برادر) بودند.

بعد از شروع فعالیت کارخانه، بیست و پنج نفر از کارگران ایران ناسیونال برای گذراندن دوره‌های آموزشی اتاق‌سازی اتوبوس به کارخانه مانهایم در آلمان فرستاده شدند. نیروی هوایی ارتش اولین خریدار اتوبوس‌های این شرکت تازه تأسیس بود که ۳۰ دستگاه اتوبوس برای سرویس کارکنانش سفارش داد. بعد از آن، «لوان تور» و «تی بی تی» شروع به خرید اتوبوس‌های شرکت کردند. تا آن زمان، محمود همچنان در مشهد کار می‌کرد اما یکی دو ماه مانده به پایان ساخت کارخانه به تهران مهاجرت کرد و گروهی از کارگران معتمدش را نیز با خود به تهران آورد.

تولد پیکان: سه سال بعد از افتتاح کارخانه، برادران خیامی به نمایشگاهی در شیراز رفتند. ایران ناسیونال در این نمایشگاه غرفه‌ای داشت و اتوبوس‌های ساخت خود را به نمایش گذاشته بود. در آنجا پس از گفتگویی کوتاه با شاه، کلید تولید پیکان زده شد و دو سال بعد اولین پیکان تولید شد.

یک سال بعد، در سال روز تولد پیکان جشن بزرگی در هتل ونک با حضور کارکنان ایران ناسیونال برگزار شد و آهنگ معروف «تولدت مبارک»، اثر انوشیروان روحانی که برای پیکان ساخته شده بود، در این مراسم نواخته و از رادیو و تلویزیون پخش شد. هم‌زمان با تولید پیکان، ایران ناسیونال می‌کوشید تا نظر شرکت آلمانی بنز را برای ساخت موتورهای دیزل در ایران جلب کند. چند ماه از تولید پیکان نگذشته بود که در اواخر سال ۱۳۴۶ شرکت سهامی تولید موتورهای دیزل ایران (M.E.D.I) با شراکت بنز، خاور و ایران ناسیونال تشکیل شد. یک سال بعد، بانک توسعه صنعتی نیز در این پروژه سهیم شد.

در میانه دهه ۱۳۴۰، در اوج دهه طلایی اقتصاد ایران روز به روز راه‌ها و جاده‌های شهری و روستایی توسعه می‌یافت و تولید و فروش اتوبوس نیز پررونق‌تر می‌شد. ایران ناسیونال اتوبوس‌های لوکس خود را ۱۸۵ هزار تومان می‌فروخت که ۶۰ هزار تومان آن نقد و بقیه به صورت اقساط ماهانه پنج هزار تومانی دریافت می‌شد.

قیمت مینی‌بوس‌های تولیدی این شرکت هم ۵۵ هزار تومان بود که ۲۵ هزار تومان آن نقد و بقیه در قالب اقساط ماهانه ۱۲۰۰ تومانی دریافت می‌شد.

در سال ۱۳۵۰، تعداد کارگران و کارمندان ایران ناسیونال از ۱۳ هزار نفر فراتر رفته بود. برادران خیامی شهرک پیکان را ساختند که اکنون به پیکان شهر معروف است. در این شهرک مسکونی آپارتمان‌های دو خوابه و سه خوابه‌ای با تمام امکانات ساخته شد و کارگران تا زمانی که در ایران ناسیونال کار می‌کردند از این واحدهای مسکونی استفاده می‌کردند. هزینه آب و برق و نگهداری ساختمان با کارگران بود و مبلغ اجاره ناچیزی بابت سکونت می‌پرداختند که حداکثر یکصد تومان بود. نزدیک به یک سوم از کارگران و کارکنان هم با کمک ایران ناسیونال برای خود خانه خریده بودند.

جدایی برادران خیامی: در حالی که ایران ناسیونال هر روز توسعه پیدا می‌کرد، برادران خیامی در اواخر سال ۱۳۵۱ در سکوت خبری از هم جدا شدند. کارخانه‌های تولید پیکان، اتوبوس‌سازی و مرسدس بنز به محمود رسید و احمد سرمایه‌اش را صرف خرید بخشی از بیمه امید (آسیای فعلی)، تأسیس کارخانه میلیران و جامکو و فروشگاه‌های زنجیره‌ای کوروش در تهران و مشهد کرد.

احمد خیامی در کتاب پیکان سرنوشت ما در شرح علت جدایی می‌گوید: «یک بار که به رسم هر سال گزارش پیشرفت‌های ایران ناسیونال را به محمدرضا شاه می‌دادم، شاه گفت: (می‌خواهم به کارخانه‌ها دستور بدهم تا ۴۹ درصد سهام خود را به کارگران بفروشند و آنها را در سهام کارخانه‌ها شریک کنیم و دولت در خرید سهام به کارگران کمک کند).» گفتم: «به نظرم انجام این کار کمی زود است. زیرا در حال حاضر کسانی که در امور صنعتی شروع به کار کرده‌اند تمام سعی خود را به کار می‌برند تا به خودکفایی برسند و به هر دری می‌زنند تا سرمایه‌ای برای رسیدن به هدف‌هایشان جمع کنند و اگر سهام خود را به کارگران بفروشند، صد درصد از فعالیت باز می‌مانند و احتمالاً به خودکفایی نمی‌رسند.» موضوع فروش ۴۹ درصد از سهام کارخانجات صنعتی به کارگران بعد از یک سال وسیله‌ای شد تا بتوانند مرا مخالف ایده‌های ترقی‌خواهانه شاه معرفی کنند و اجازه اخراج از ایران ناسیونال را به دست آورند.

بنابر روایت احمد خیامی، یک سال بعد، در هفتم اردیبهشت ۱۳۵۱، برادرش محمود به عنوان مدیر عامل و نمایندگان کارگران

کارخانجات صنعتی ایران ناسیونال در کاخ نیاوران به دیدار شاه رفتند و محمدرضا شاه گفت که این کارخانه باید به یکی از عظیم‌ترین صنایع در ایران تبدیل شود و به سطح بین‌المللی برسد. سپس گفت: «ما نخستین بار با سهیم کردن کارگران در بیست درصد منافع کارخانه‌ها این کار را شروع کردیم.» این نقطه آغاز جدایی دو برادر بود. البته اختلافات دیگری هم بین آنها بر سر مدیریت شرکت‌ها بروز کرده بود. به گفته احمد خیامی، ارزش فروشگاه‌های کوروش، بیمه آسیا و دیگر دارایی‌های او در زمان انقلاب بیشتر از شش میلیارد تومان (نزدیک به یک میلیارد دلار) و سهام ایران ناسیونال نیز حدود هفت میلیارد و پانصد میلیون تومان (بیش از یک میلیارد دلار) بود که همه به دست انقلابیون مصادره شد.

تولید پیکان از ۸ هزار دستگاه در سال اول به ۱۳۶ هزار دستگاه در سال ۱۳۵۷ رسید و تا زمانی که در سال ۱۳۸۴ از رده خارج شد دو میلیون و ۶۲ هزار دستگاه از آن تولید شده بود. ایران ناسیونال در زمان انقلاب تنها یک شرکت تولید و مونتاژ خودرو نبود و در کارخانه‌ها و مؤسسات دیگری نیز برای ساخت قطعات سرمایه‌گذاری کرده بود. از میان آنها می‌توان به کارخانه لاستیک‌سازی بریجستون، شرکت پیستون‌سازی ایران، کارخانه پولی رنگ (تولیدکننده رنگ اتومبیل)، کارخانه‌های رضا (برای تولید سپر و رینگ اتومبیل) و جوش اکسیژن در مشهد، کارخانه ایدم در تبریز (برای تولید موتور)، کارخانه فنر‌سازی در جاده کرج، کارخانه ریخته‌گری، و کارخانه تولید موتور اتومبیل برای ساخت سیلندر و رینگ و پیستون اشاره کرد. در آن زمان بعد از شرکت نفت، حقوق و مزایای ایران ناسیونال از بقیه شرکت‌ها بیشتر بود. با این حال، انتقاد از این شرکت هم کم نبود.

علی اصغر سعیدی، استاد دانشگاه تهران که چند کتاب درباره صنعتگران دوره پهلوی منتشر کرده است، می‌گوید: «به یاد دارم افرادی مانند سعید سلطان‌پور که یکی از اعضای سازمان چریک‌های فدایی خلق بود، تئوری را به نام «عباس آقا، کارگر ایران ناسیونال» در تماشاخانه سنگلج روی صحنه برده بود و نشان می‌داد که چقدر این کارگران با سختی و استثمار روبرو بودند. اما آنچه روایت می‌شد اصلاً با واقعیت همخوانی نداشت. هنوز هم کارگرانی که در پیکان شهر هستند می‌توانند در این مورد شهادت دهند. البته چپ‌گراهای مسلمان‌نما هم کمتر از مارکسیست‌ها مقرر نبودند. افراد مختلفی دائماً به کارخانه ایران ناسیونال می‌رفتند و سخنرانی می‌کردند و کارگران را تشویق می‌کردند

که شما از محمود خیامی بهتر می‌توانید کارخانه را بچرخانید، احتیاجی به کارفرما ندارید و شما صاحب کارخانه هستید. این شعارها باعث شد که این کارخانه ملی شود. وقتی ایران ناسیونال دولتی شد، تمام مدیرانی که آمدند، به تدریج سیستم صنعتی محمود خیامی در ایران ناسیونال را دیدند و شایستگی این مرد را به تدریج شناختند.»

دیگر اتهام رایج این بود که شاه در ایران ناسیونال سهم دارد و پیشرفت آن مدیون حکومت است اما رضا نیازمند، از مدیران ارشد صنعتی آن زمان، می‌گوید: «در این که شاه از خیامی‌ها پشتیبانی می‌کرد، حرفی نیست. شهرت داشت که شاه ۳۰ درصد سهم در شرکت ایران ناسیونال دارد. اما من فکر می‌کنم که خیامی‌ها اصلاً احتیاج به شاه نداشتند. آنها داشتند به راحتی اتومبیل‌های خودشان را می‌فروختند. در وزارت اقتصاد هم همه در خدمت ایران ناسیونال بودند. ولی شاه به پرستیژ ایران ناسیونال احتیاج داشت. افتخار می‌کرد که ما در ایران اتومبیل می‌سازیم. در خاورمیانه اولین کشور بودیم که اتومبیل ساختیم. ولی این حرف خیلی شهرت داشت و برای من هرگز اثبات نشد.»

مصادره اموال: در دهم تیر ۱۳۵۸ به موجب قانون حفاظت و توسعه صنایع، اموال مالکان کارخانه ایران ناسیونال همراه با صاحبان دیگر صنایع که به فهرست ۵۱ نفره مشهور است، مصادره و ملی شد و بخشی از آن در اختیار سازمان صنایع ملی قرار گرفت و بخشی دیگر نیز به تملک نهادها و بنیادها درآمد. محمود خیامی بعد از انقلاب به لندن رفت و فعالیت تجاری خود را ادامه داد و بنیاد خیامی را نیز تأسیس کرد که کارش احداث مدرسه و بیمارستان در ایران بود. او سرپرست هیئت امنای دانش‌نامه ایرانیکا هم بود. او در اسفند ۱۳۹۸ در لندن درگذشت.

احمد بعد از انقلاب به تورنتو رفت و در فروردین ۱۳۷۹ در آن شهر درگذشت و در لس‌آنجلس به خاک سپرده شد. بعد از مرگش کارگران ایران خودرو، فروشگاه‌های کوروش که در آن زمان به قدس تغییر نام داده بود، و دیگر شرکت‌ها مراسم متعددی برگزار کردند. عده‌ای از کارگران جدید این مؤسسات به این بهانه که او یک سرمایه‌دار طاغوتی بوده می‌خواستند مراسم را به هم بزنند اما یکی از کارگران قدیمی ایران ناسیونال با بیان جمله‌ای آنها را آرام کرد. او گفت: «هیچکس به مرده حسادت نمی‌کند، به‌خصوص اگر مانند ما کارش را با کارگری شروع کرده و مانند هر کارگری ساده و غریبانه به خاک سپرده شده باشد.»

فضیلت ها و تباهی ها

افلیا پرویزاد

وقتی هنوز پای بشر به زمین نرسیده بود فضیلت ها و تباهی ها همه جا شناور بودند... آنها از بیکاری خسته و کسل شده بودند... روزی همه فضائل و تباهی ها خسته تر و کسل تر از همیشه دور هم جمع شدند... ناگهان «ذکاوت» ایستاد و گفت: «بیائید قائم باشک بازی کنیم»... همه از این پیشنهاد شاد شدند...

«دیوانگی» فوراً فریاد زد: «من چشم می گذارم»... از آنجائی که هیچکس نمی خواست به دنبال «دیوانگی» بگردد همه قبول کردند و «دیوانگی» کنار درختی چشم هایش را بسته و شروع به شمردن کرد...

«لطافت» خود را به شاخ ماه آویزان کرد... «خیانت» داخل انبوهی از زباله پنهان شد... «اصالت» در میان ابرها مخفی گشت... «هوس» به مرکز زمین رفت... «طمع» به داخل کیسه ای که خودش دوخته بود مخفی شد... و هنوز «دیوانگی» مشغول شمردن بود: «هفتاد و نه، هشتاد»...

همه پنهان شدند... جز «عشق» که همواره مردد بود و نمی توانست تصمیم بگیرد!... تعجبی هم ندارد چون همه می دانیم پنهان کردن «عشق» مشکل است...

در همین حال شمارش «دیوانگی» به پایان رسید: «نود و هفت- نود و هشت»... هنگامی که «دیوانگی» به صد رسید «عشق» بالاخره تصمیم گرفت پشت یک بوته گل رز پنهان شود...

«دیوانگی» فریاد زد: «دارم میام... دارم میام»... اولین کسی را که پیدا کرد «تنبلی» بود، زیرا «تنبلی»، «تنبلی» اش آمده بود جایی پنهان شود... بعد «لطافت» را یافت که به شاخ ماه آویزان بود... «دروغ» در ته چاه و «هوس» در مرکز زمین... یکی یکی همه را پیدا کرد جز «عشق»... او از یافتن «عشق» ناامید شده بود... ناگهان «حسادت» که دیده بود «عشق» در کجا قایم شد، در گوش «دیوانگی» زمزمه کرد: «تو فقط باید «عشق» را پیدا کنی... او پشت بوته گل رز است»...

«دیوانگی» شاخه ای از درخت کند و با شدت زیاد آن را در بوته گل رز فرو کرد و این کار را دوباره و دوباره تکرار نمود تا با صدای ناله ای متوقف شد... «عشق» از پشت بوته بیرون آمد و با دست هایش صورت خود را پوشانده بود و از میان انگشتانش قطرات خون بیرون می زد...

شاخه ها به چشمان «عشق» فرو رفته بودند و او نمی توانست جایی را ببیند... «عشق» کور شده بود...

«دیوانگی» فریاد زد: «من چه کردم! وای من چه کردم! چگونه می توانم تو را درمان کنم!» «عشق» پاسخ داد: «تو نمی توانی مرا درمان کنی اما اگر می خواهی کمک کنی راهنمای من شو»...

و این گونه است که از آن به بعد «عشق» کور شد و «دیوانگی» همواره در کنار او...

به راحتی درمان می شوند. مردان به تعدادی از داروها مانند ویاگرا برای درمان اختلال نعوظ دسترسی دارند. فرهنگ تغییر کرده است و انتظارات افراد مسن از خود و از سبک زندگی با آنچه در دهه ۱۹۷۰ بود متفاوت است. افراد شانس بیشتری برای لذت بردن از رابطه جنسی تا سال های بزرگتری خود دارند. رابطه جنسی در سن ۷۰ سالگی به پایان نمی رسد و اکثر کسانی که در صحت و سلامتی به این سن می رسند به رابطه جنسی ادامه می دهند. نگرش ها نسبت به رابطه جنسی در دهه های گذشته تغییر کرده است و افراد بیشتری به امید ادامه لذت بردن از رابطه جنسی، وارد سنین بالاتر می شوند. سخن آخر: رابطه جنسی تنها عاملی نیست که می تواند به بهبود سلامت و رفاه در سنین بالاتر کمک کند. اما از آنجایی که افراد مسن خالی از میل جنسی نیستند، از این رو زندگی جنسی فعال در سن بالا مساله ای است که باید تشویق و افراد به انجام آن ترغیب شوند. یک زندگی جنسی منظم و بدون مشکل می تواند به سلامت روان و احتمالاً جسمی منجر شود. اطلاعات کافی و تشویق برای آزمایش موقعیت های جنسی جدید و کشف انواع مختلف فعالیت های جنسی به طور منظم چیزی نیست که به افراد مسن ارائه شود حتی در بسیاری از موارد از مطرح کردن آن امتناع می شود. وقتی صحبت از افراد مسن و رابطه جنسی می شود، پزشکان غالباً نمی خواهند در مورد آن صحبت کنند. اما برای داشتن اطلاعات بیشتر درباره این مسائل ضروری به نظر می رسد. در این زمینه مشاوره روانشناسی یکی از بهترین راهکارها است.

گاهی اوقات افراد تصور می کنند که خود شرکای زندگی می دانند در اتاق خواب چه چیزی را دوست دارند. اما این همیشه درست نیست. مانند بسیاری از افراد، شما ممکن است به دادن بازخورد یا راهنمایی جنسی به شریک خود بی میل باشید. حال به دلایلی مانند احساس خجالت یا نگرانی از آسیب رساندن به احساسات آنها، اما به خاطر داشته باشید که ارتباط مستمر و درست، کلید داشتن یک زندگی جنسی رضایت بخش و صمیمیت بین زوجین است. با شریک خود صادق و روراست باشید. استفاده از طنز می تواند به کاهش فشار کمک کند.

تناسب دوطرفه از نظر جنسی: مردانی که تحریک مکرر آلت تناسلی دارند، راحت تر نعوظ می کنند و بیشتر آن را حفظ می کنند. زنانی که مکرراً تحریک تناسلی و کلیتورال دارند، روانکاری بهتری دارند. بنابراین برای کمک به حفظ تناسب جنسی، با انجام خودارضایی یا لذت بخشیدن به خود و دیگری به حفظ تناسب جنسی کمک کنید. خودارضایی بخشی عادی از زندگی جنسی سالم است.

کاهش خارج از چهارچوب: یک زندگی جنسی خوب مسایلی بیشتر از رابطه جنسی دارد. چرا که در مورد صمیمیت زناشویی و لمس های مداوم و گاه به گاه است. این ها فعالیت هایی هستند که هر کسی می تواند فارغ از شرایط جسمی از آن بهره مند شود. حتی اگر بیمار هستید یا معلولیت و ناتوانی جسمی دارید، می توانید فعالیت های صمیمانه را بیشتر کرده و در آن شرکت کنید. بدین ترتیب از نزدیکی جسمانی بهره مند می شوید. با بیشتر عملی کردن ایده های خود در مورد رابطه جنسی و جسمی، فشار روانی برای تجربه صرف در نفوذ و ارگاسم زنان را از دوش خود و شریک خود بر می دارید.

خارج از چهارچوب اصطلاحی است که برای توصیف طیف گسترده ای از تجربیات شهوانی که شامل رابطه جنسی نفوذی نمی شود به کار می رود و مربوط بالذتی است که از ارتباط جسمی به دست می آید. برای یکدیگر وقت بگذارید. کنار یکدیگر استراحت کنید و از تجربه لمس حسی لذت ببرید. بسیاری از مردم از به اشتراک گذاشتن تخیلات و فانتزی جنسی، خواندن مطالب اروتیک، نوازش و بوسیدن، لذت زیادی می برند.

بهبود جنبه ارتباطی: همانطور که عملکرد بدن و احساسات با افزایش سن تغییر می کند، مهم است که تغییرات روحی و روانی خود را نیز بپذیرید. از به اشتراک گذاشتن آنها با همسر هراس نداشته باشید. افکار، ترس ها و خواسته های خود را به شریک خود منتقل کنید.



OVER \$650,000,000 SOLD



SISTER-BROTHER TEAM

MMLuxuryRealty.com

MARYAM

Luxury Real Estate Team Leader
917.428.4600 (text friendly)
eXp Realty California, Inc.
Lic. #01143600

MICHAEL
Partner

408.515.2026 (text friendly)
Michael.salemi@yahoo.com
eXp Realty California, Inc.
Lic. #01914537

With over 29 years of experience in many phases of real estate in multiple states, including commercial multi-units over 900 properties and residential real estate in Silicon Valley, Manhattan, NY and Greenwich, CT plus 1031 Capital Gain Tax differed real estate exchanges Maryam and Michael a brother and sister team, with a great team of competent assistants you can trust to achieve the best results. Innately understanding the finer points of caring for clients with high-net-worth, and even higher expectations. Maryam & Michael's luxury advertising promotes your property with global exposure through major media.

Please contact us to strategize maximizing your real estate holdings.

Powered by **exp** Realty of California, Inc.

\$18,000,000

COMING SOON



MMLuxuryRealty.com



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۳ سال تجربه

- ✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ✦ مرگ بر اثر تصادفات
- ✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

(408)298-1500

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت
حقوق قانونی شما در امور تصادفات،
از شما دریافت نخواهد شد!

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112