



من از نهایت شب حرف می زنم
من از نهایت تاریکی
و از نهایت شب حرف می زنم
اگر به خانه من آمدی برای من
ای مهربان چراغ بیار و یک دریچه
که از آن به ازدحام کوچه خوشبخت بنگرم
فروغ فرخزاد

فروغ فرخزاد: ۱۵ دی ۱۳۱۳ - ۲۴ بهمن ۱۳۴۵ // ۵ ژانویه ۱۹۳۵ - ۱۳ فوریه ۱۹۶۷



پیام شایانی
وکیل تصادفات
♦ رانندگی ♦ زمین خوردگی
♦ صدمات ناشی از کار
(408) 777-8867
(800) 261-1314



دفتر خدمات بیمه سحر سلاهی
Selahi Insurance Agency
♦ مسکن ♦ اتومبیل ♦ مشاور مالی
♦ برنامه ریزی بازنشستگی ♦ بودجه کالج ♦ عمر
و هزینه فوت ♦ محل کسب و از کار افتادگی
(408) 931-6434

SHAWN ANSARI PRESENTS



Shawn Ansari
ShawnAnsari.com
(408) 529-4574
DRE: 01088988

نامی آشنا و مشاورى مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بی اریا
با بیش از ۲۸ سال تجربه



Sahar Binesh
sbinesh@apr.com
(408) 348-9197
DRE: 02061674

Expertise You Need, Results You Can Count On!



3424 Cecil Avenue
2bd/1ba, 1207+/-sf 8775+/-sf lot



1156 La Terrace Circle
2bd/2ba, 1138+/-sf 438+/-sf lot



2288 W. Hedding
4bd/2ba, 1638+/-sf 10808+/-sf lot



3569 Brothers Lane
4bd/3.5ba, 2462+/-sf 3049+/-sf lot



1719 Lawrence Road
5bd/3.5ba, 2556+/-sf 2597+/-sf lot



1713 Lawrence Road
5bd/3.5ba, 2556+/-sf 2597+/-sf lot



1705 Lawrence Road
4bd/3.5ba, 2440+/-sf 2868+/-sf lot



3563 Warburton Avenue
4bd/3.5ba, 2695+/-sf 2006+/-sf lot



3561 Warburton Avenue
4bd/3.5ba, 2695+/-sf 2006+/-sf lot



3559 Warburton Avenue
5bd/3.5ba, 2556+/-sf 2067+/-sf lot



3565 Brothers Lane
4bd/3.5ba, 2462+/-sf 2657+/-sf lot

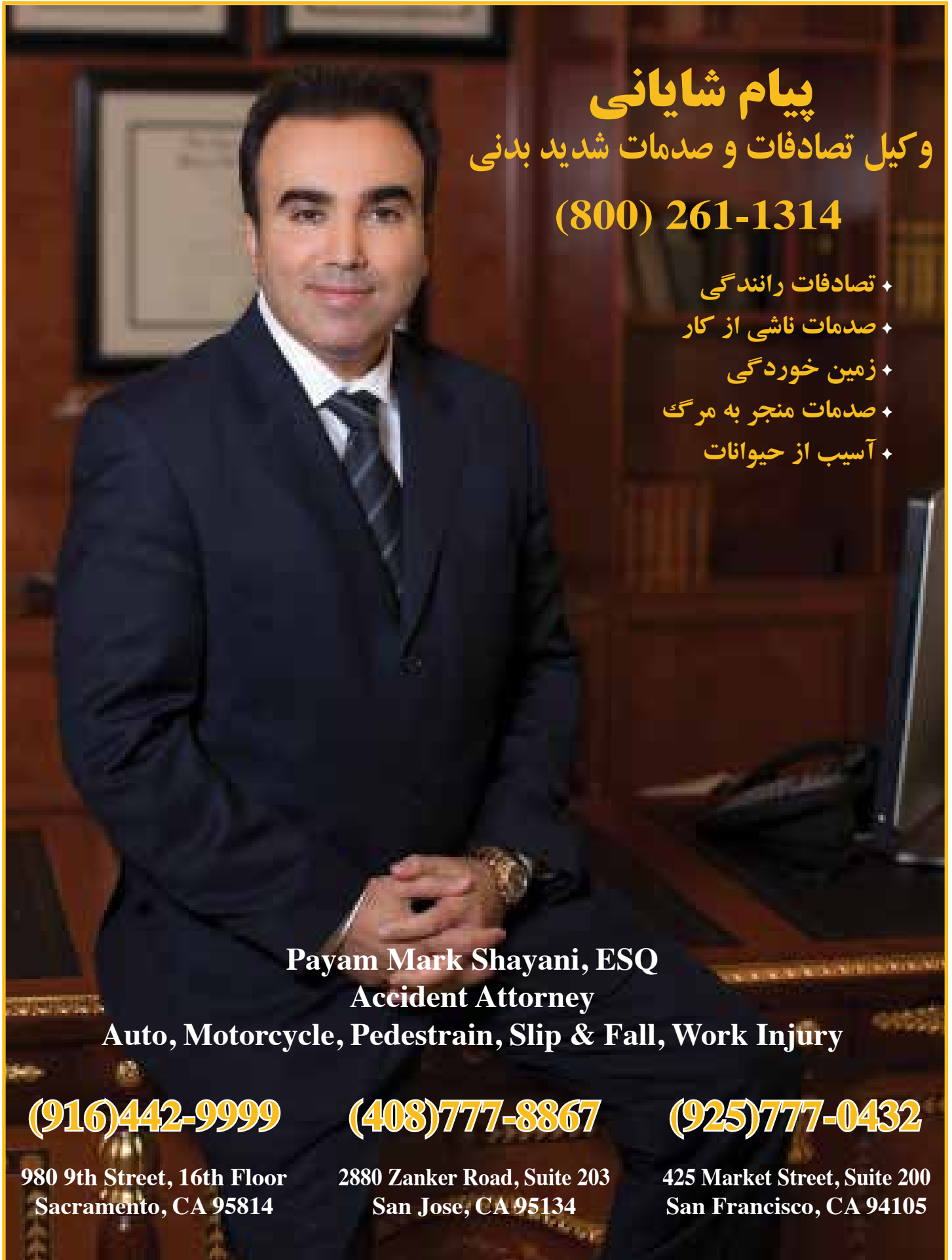


3567 Brothers Lane
4bd/3.5ba, 2462+/-sf 3027+/-sf lot



750 University Ave, Ste. 150, Los Gatos, CA 95032





پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

(800) 261-1314

- ♦ تصادفات رانندگی
- ♦ صدمات ناشی از کار
- ♦ زمین خوردگی
- ♦ صدمات منجر به مرگ
- ♦ آسیب از حیوانات

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

Auto, Motorcycle, Pedestrian, Slip & Fall, Work Injury

(916)442-9999

(408)777-8867

(925)777-0432

980 9th Street, 16th Floor
Sacramento, CA 95814

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

425 Market Street, Suite 200
San Francisco, CA 94105

فروغ فرخزاد

دکتر بهرام گرامی

فروغ زمان فرخزاد، مشهور به فروغ، در ۱۵ دی ۱۳۱۳/۵ ژانویه ۱۹۳۵ در تهران چشم به جهان گشود. پدرش، محمد فرخزاد، نظامی و سختگیر و مادرش، توران وزیری تبار، خانه‌دار و کمابیش سنتی بود. چهار برادر و دو خواهر داشت و خود فرزند سوم خانواده بود. با تمام کردن دبستان، به دبیرستان خسروخاور رفت. در سنین کم دیوان‌های شاعران قدیم را می‌خواند. «من وقتی سیزده یا چهارده ساله بودم خیلی غزل می‌ساختم و هیچ‌وقت چاپ نکردم.» شانزده ساله و در کلاس نهم بود که با پرویز شاپور، نوه خاله مادرش که تقریباً ۱۵ سال از او بزرگتر بود و دانشگاه را تمام کرده بود، ازدواج کرد. پرویز شاپور طنزنویس و کاریکاتورست بود و بعدها به عنوان کاریکلماتورست اشتهار یافت. از آنجا که دختران پس از ازدواج مجاز به ادامه تحصیل در دبیرستان نیستند، برای مدتی کوتاه به آموزشگاه کمال الملک رفت و در نقاشی و خطاطی تعلیم یافت. اندکی بعد با شوهرش که کارمند وزارت دارایی بود به اهواز رفت. در ۲۹ خرداد ۱۳۳۱ که هفده سال و نیم داشت پسرش کامیار را به دنیا آورد و در ۱۷ آبان ۱۳۳۲ که هنوز نوزده ساله نشده بود از شوهرش جدا شد و حق سرپرستی فرزندش را برای همیشه از دست داد و به او اجازه داده نشد گاهی فرزندش را ببیند. عوارض روحی این جدایی برای همیشه با او ماند. (۱)

در سال ۱۳۳۵ سفری ۱۴ ماهه به ایتالیا و آلمان کرد تا به قول خودش بهتر بتواند نفس بکشد، فریاد بزند و بخندد. در سال بعد به چند کشور دیگر اروپایی رفت. بلافاصله پس از بازگشت، خاطرات سفرش را زیر عنوان «در سرزمینی دیگر» در مجله خواندنی‌ها به چاپ رساند. سفرهای او در آن زمان بی سر و صدا نبود. از شهریور ۱۳۳۷ به فیلم‌سازی روی آورد و زیر نظر ابراهیم گلستان به بازی و تولید فیلم‌های کوتاه پرداخت. گلستان متأهل بود، ولی همکاری فروغ با او سبب بروز شایعاتی گردید که امروز از پس بیش از نیم قرن می‌دانیم که آن شایعات بی‌اساس نبوده است. در سال ۱۳۴۱، فیلم «خانه سیاه است» را در مورد جذامی‌ها ساخت که برنده جایزه فیلم‌های مستند Uberhausen در سال ۱۳۴۲ گردید. در مسیر تهیه این فیلم، ۱۲ روز را در جذامخانه تبریز گذراند و فرزند یک زوج جذامی را به پسرخواندگی خود قبول کرد و به تهران آورد. سه چهار سالی قبل از مرگش با خوردن قرص دست به خودکشی زده بود. سرانجام در بعد از ظهر دوشنبه ۲۴ بهمن ۱۳۴۵، در سی و دو سالگی، هنگام رانندگی، بر اثر تصادف جان خود را از دست داد. (۲) و همان طور که در «ایمان بیاوریم به آغاز فصل سرد» پیش بینی کرده بود در یک روز برفی در گورستان ظهیرالدوله، بالاتر از تجریش در جاده دربند، به خاک سپرده شد.



«فروغ بضاعتی اندک از شعر کهن و تسلطی بسیار بر اوزان عروض داشت.» (۳) اشعار او بیشتر درباره خودش است: یاد کودکی و نوجوانی، تلخی‌های خانواده، و فاشگویی در عشق‌ورزی. «حجاب رمز و راز از گرد خود برگرفت تا از مرد کشف حجاب کند و به او حیاتی نو بخشد.» (۴) فروغ با شکستن قیدهای همسری و مادری به آزادی دلخواهش رسید و تازه فهمید که این آزادی چقدر پوچ و مبتذل بوده است و برای رهایی از رنج اینگونه زیستن به باخاست و تولدی دیگر یافت. (۵) از فروغ پنج مجموعه شعر برجای مانده: اسپر (۱۳۳۱)، با تغییرات ۱۳۳۴، با مقدمه شجاع‌الدین شفا بر چاپ سوم، دیوار (۱۳۳۵)، عصیان (۱۳۳۶)، تولدی دیگر (شامل سروده‌های ۱۳۳۸ تا ۱۳۴۲) و ایمان بیاوریم به آغاز فصل سرد، که پس از درگذشت او انتشار یافت. تعدادی داستان کوتاه نیز از او باقی مانده که تاریخ ۱۳۳۶ را دارند. (۶) در میان کتابخوان‌ها، فروغ و اشعارش محبوب گروهی و مطرود گروهی دیگر بود. او در چشم مردمان دو جایگاه متفاوت داشت.

۱) پرویز شاپور در ۱۳۷۸/۵/۱۵ و کامیار شاپور در ۱۳۹۷/۴/۲۵ درگذشتند.

۲) برای جلوگیری از تصادف، اتومبیل را به سمت دیگر راند، به کنار خیابان برخورد کرد، از اتومبیل به بیرون پرتاب شد و بر اثر ضربه مغزی درگذشت.

۳) نادرپور، نادر، فروغ در زیر نورافکن، دفتر هنر، صفحه ۷۶.

۴) میلانی، فرزانه، چلچراغی در سکوت و تیرگی، دفتر هنر، صفحه ۱۰۴.

۵) عنایت، محمود، شجاعت یا پرده دری، دفتر هنر، صفحه ۷۴-۷۳.

۶) مرادی کوچی، ۱۳۸۴.

در خواست اشتراک نشریه پژواک

شرایط آبنومان 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 همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

(408)221-8624 PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157



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

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها با صاحبان آگهی می‌باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می‌باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حکم و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی‌باشد. مسئولیت نظریه‌ها به عهده نویسندگان است.

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 | تبلیغ |
| صفحه ۲ | فروغ فرخزاد (بهرام گرامی) - فهرست مطالب |
| صفحه ۳ | آگهی |
| صفحه ۴ | پیام زرتشت (علی اکبر جعفری) |
| صفحه ۵ | والت ویتمن و ادبیات فارسی (حسن جوادی) |
| صفحه ۶ | نامه‌های شگفت انگیز (بهرام فره وشی) |
| صفحه ۷ | ایران شناسی ایران دوست (ایرج پاری نژاد) |
| صفحه ۸ | یک سینه سخن (مسعود سپند) |
| صفحه ۹ | اخبار |
| صفحه ۱۰ | جدایی حکومت و دین (احمد ایرانی) |
| صفحه ۱۱ | آگهی |
| صفحه ۱۲ | فریا فر در باور ایرانی (هما گرامی فره وشی) |
| صفحه ۱۳ | آگهی |
| صفحه ۱۴ | ورزش از نگاه من (احمد طوسی) |
| صفحه ۱۵ | خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقیلی) |
| صفحه ۱۶ | دنیای سینما (سعید شفا) |
| صفحه ۱۷ | نوشته‌ها، پوزخند (عزت گودرزی) |
| صفحه ۱۸ | اخبار |
| صفحه ۱۹ | مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی) |
| صفحه ۲۰ | یادداشتهای بی تاریخ (صدرالدین الهی) |
| صفحه ۲۱ | اخبار |
| صفحه ۲۲ | اخبار |
| صفحه ۲۳ | به نام هستی (حسین الماسیان) |
| صفحه ۲۴ | گیله مرد (حسن رجب نژاد) |
| صفحه ۲۵ | تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان) |
| صفحه ۲۶ | آگهی |
| صفحه ۲۷ | سیر و سفری در... (پرویز نظامی) |
| صفحه ۲۸ | اخبار |
| صفحه ۲۹ | اخبار |
| صفحه ۳۰ | آگهی |
| صفحه ۳۱ | آگهی |
| صفحه ۳۲ | گل و گیاه در اشعار فروغ فرخزاد (بهرام گرامی) |
| صفحه ۳۳ | نگاهی به تاریخ موسیقی ایران (هوشنگ فراهانی) |
| صفحه ۳۴ | تقویم برنامه‌های هنری - جدول |
| صفحه ۳۵ | نیازمندها - فال ستارگان |
| صفحه ۳۶ | تبلیغ |
| صفحه ۳۷ | عشق، هوس، نفرت (عباس پناهی) |
| صفحه ۳۸ | با هادی خرسندی - اخبار |
| صفحه ۳۹ | دختر: نام دیگر تبعیض (ماهرخ غلامحسین پور) |
| صفحه ۴۰ | شعر |
| صفحه ۴۱ | اخبار |
| صفحه ۴۲ | اخبار |
| صفحه ۴۳ | طب سنتی (فرید رمضانی) - نامه‌های رسیده |
| صفحه ۴۴ | اینجا و آنجا (گلنار) |
| صفحه ۴۵ | نشریات در تهران قدیم (جعفر شهری) - اخبار |
| صفحه ۴۶ | اخبار |
| صفحه ۴۷ | دنباله مطلب |
| صفحه ۴۸ | دنباله مطلب |
| صفحه ۴۹ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۰ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۱ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۲ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۳ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۴ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۵ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۶ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۷ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۸ | دنباله مطلب |
| صفحه ۵۹ | انگلیسی |
| صفحه ۶۰ | انگلیسی |



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

با همکاری دکتر جمیله زنده نام

دارای سال ها سابقه در امور حقوقی داخلی ایران-بین المللی و وکالت دادگستری در ایران
فارغ التحصیل حقوق از ایران و آمریکا و کارشناس قوانین ایران در دادگاه های آمریکا

ارائه خدمات حقوقی در ایران، از طریق وکلای پایه یک دادگستری ایران



- ◆ مشاوره حضوری
- ◆ طرح دعاوی ملکی
- ◆ امور خانوادگی، ازدواج و طلاق و مهریه در ایران
- ◆ تنظیم انواع وکالتنامه
- ◆ برقراری حقوق بازنشستگی، معوقه و مستمری
- ◆ کارشناس قوانین ایران در دادگاه های آمریکا
- ◆ انجام کلیه امور موبوط به دفتر حفاظت منافع ایران
- ◆ انحصار وراثت و تنظیم وصیت نامه ها و قراردادهای ایرانی طبق قوانین ایران

◆ Consultation ◆ Real Estate ◆ Family Law ◆ Wills & Probate & any Iranian Contract
◆ Drawing up any form of Power of Attorney ◆ Retirement Pension ◆ Expert Witness on
Iranian laws ◆ Handle all issues & due diligence relating to the Interests Section of Iran

جهت مشاوره و حل کلیه مسائل حقوقی خود در ایران با دفتر خدمات بین المللی تماس بگیرید!

ارائه خدمات، طبق قوانین ایران خواهد بود ◆ Not Licensed to practice in US / CA ◆ Services related to Iranian Laws only

Phone: (408) 909-9060 Toll Free: (888) 350-9060 Fax: (408) 503-0040

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128

از راه راستی و اندیشه نیک و یاری به مردم نمیتوان پدید آورد. باید دانست که چون پایه شهریاری بر راستی و منش نیک استوار است، این شهریاری مینوی است و پس این بهتر و برتر و گزیده تر است. زرتشت میگوید: «بشود که اهورا مزدا از راه شهریاری خویش همه آن توانایی را ارزانی دارد تا ما انبوه مردم را به دستیاری راستی و منش نیک آباد گردانیم».

درست اندیشی: ارمنیتی را از ریشه ار، راست رفتن و من، اندیشیدن، دانستن، درست اندیشی، استوار اندیشی، تراز منشی می دانند و چون چنین اندیشه ای به یاد خدا می شود، آن را دلدادگی، سر سپردگی، پارسایی، نیز می خوانند. در رگ وید چنین واژه ای هست و ارتمی به همین است که شمردیم. نیز نام یکی از خدا بانوان کوچک است که پارسیمان و کارهای نیک آنان را نگهداری می کند. برگردان پهلوی این واژه «بوندک مینشینه» درست اندیشی است که با اوستا جور میاید. درست اندیشی آن را می رساند که کسی همه اندیشه هایش را کرده و همه کار را سنجیده و همه پستی ها و بلندی ها را در دیده گرفته، خود را آماده گرداند و تراز گیرد و به کار کمر بندد و به راه افتد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

خدایی و در یافتن راستی از اندیشیدن میگذریم و به گفتار و کردار میرسیم. اینجا است که به پرتو دیگری از اهورامزدا نیاز پیدا می کنیم. آن پرتو «خشتر» یا شهریاری است. خشتر در گاتها گاهی با واژه «وهو» نیک و گاهی با «اشتویش» یا خواسته و آرزو شده و گاهی با «وریه» یا بر گزیده آمده است. پس شهریاری اهورامزدا شهریاری است نیک آرزو شده و برگزیده. در «اهونور» می خوانیم که شهریاری خدا از آن کسی است که به کسان ناتوان تر خود یاری می دهد. اینجا است که به شهریاری پی می بریم. این آن توانایی است که ما را به یاری مردم می گمارد. پس هر چه یاری به مردم بیشتر، توانایی برای یاری بیشتر و هر چه توانایی برای یاری بیشتر، آبادانی جهان بیشتر و جهان آباد همان شهریاری خدایی است که همه آرزوی آن را دارند تا در آشتی و دوستی زندگی خوش و خرم و آرام و آسوده ای بگذرانند.

خشتر، شهریاری اهور همان حکومت خدایی است که کسانی دست روی دست گذاشته همچنان چشم براه کسی می باشند که بیاید و کارهای پیچیده و ژولیده را آراسته و پیراسته گرداند و در دست بیکار گردیده ایشان گذارد. این همان شهریاری جهانی است که کسانی زیر سایه «سازمان ملل» میخواهند پدید بیاورند. ولی این شهریاری خدایی را جز

پیام زرتشت

بخش پنجم

دکتر علی اکبر جعفری



پرتوهای اهور مزدا

از راستی است که آب می جوشد و درخت می روید. از راستی است که باد میوزد و ابر می بارد. از راستی است که روز می تابد و شب می خوابد. از راستی است که مردم به جایی رسیده که پی به آیین راستی برده خدای خود را شناخته است.

این است که می بینیم زرتشت روی به راستی آورده می خواهد آن را نیک در یابد و همین که در می یابد، با خود پیمان می بندد که تا تاب و توانایی دارد، مردم را به سوی راستی راهنمایی کند. او می گوید که همواره راستی را استوار خواهد داشت. او می گوید که هر کس که در خانه و دهستان و شهرستان و کشور خود راستی را استوار سازد، مانند اهورا مزدا می گردد. به نو عروس و نو داماد اندرزی می دهد که در راه راستی از یکدیگر پیشی جویند.

او از راه راستی به اهورا مزدا پی می برد و از راه راستی از خدای خود یاری می خواهد. او برای جهان مینوی و مادی از راستی نیکی می خواهد. او از راه راستی می خواهد بداند که سر انجام این هستی چه خواهد بود. او از راه راستی هدف زندگی را می خواهد بداند تا بتواند دریابد که چگونه روانش به شادمانی پیوسته به رسایی خواهد رسید.

زرتشت کسانی را که از روی راستی رفتار می کنند و هر کاری را برابر آیین راستی از راهش انجام می دهند «اشون» یا از آن اش، پیرو اش، پیرو راستی یا راستکار می نامد و کسانی را هم که وارونه این می کند و بجای آبادی جهان، دنبال بر باد دادن آن می روند «درگونت» دروند، از آن دروغ، پیرو دروغ یا دروغکار می خوانند.

تنها خواست زرتشت این است که همه اشون و راستکار گردند. او همواره همین را از مزدا می خواهد و چون می داند جهان را جز این راهی دیگر نیست، می گوید که سر انجام، آن روز فرا خواهد رسید که آموزگاران تازگی بخش کامیاب گردیده همه جهانیان را به سوی راستی ره نموده، جهانی «اشون» پدید خواهند آورد و آن روز است که زندگانی به خواست والای خود خواهد رسید. این بود کوتاه شده ای از آنچه که زرتشت در باره اش، آیین راستی که جهان را سامان بخشیده، سروده.

شهریاری: پس از پی بردن به منش نیک

خرد: خرد با منش نیک همتا است و هوشیاری را می نماید با خرد اهورا مزدا را نمیتوان فریفت. او خرد را آفرید و از خرد راستی را و از راه خرد بهترین آیین را می آموزد. آفریننده خرد آیین خود را از راه منش نیک می آموزد. زرتشت خواستار خرد منش نیک است تا با آن به راههای آیین خدایی پی ببرد تا مانند هر سودمندی با خرد خود جهان را به سوی راستی راهنمایی کند.

دانش: دانش، مانند خرد، همتای منش نیک و یکبار هم به جای منش نیک بکار رفته است. هنگامی که دانش استوار می گردد، درست اندیشی پدید می آید. منش نیک برای آبادی و آرامش است. فرمانروایان خوب با دانش نیک خود به آبادانی می پردازند. زرتشت می گوید که کی گشتاسب و دانا جاماسب دانش را از راستی یافتند.

راستی: آریایان باستان تا اندازه ای پی به سامان جهان برده بودند و می دانستند که شب و روز، شام و بام، بهار و پاییز، زمستان و تابستان روی یک سر و سامان ویژه ای می چرخند. آنان پرتو این سر و سامان را کامیاب در هر چیز دیدند و آن را ارت، اش، رت یا راستی نامیدند. ما به این واژه در رگ وید برمی خوریم ولی در آنجا بیشتر برای هنگام سال آمده و خواست از روزهای ویژه ای است که در آن بنام خدایان خود جانور کشی می پرداختند و نماز می بردند.

آن بر زرتشت بود که اش را هسته آیین خود بسازد و آن را بنیاد هر چیز بداند. راستی زرتشت آن سر و سامان جاودان است که بر روی آن هر چیز بزرگ یا کوچک مینوی یا مادی می چرخد. راستی داد اهورا مزدا است. آن راستی در چرخش جهان، راستی در گردش زمان، راستی در منش، گویش و کنش است. راستی آن شاهراهی است که همه خواه نا خواه بر آن گام زنان به سوی رسایی و جاودانی می روند. راستی بنیاد پیشرفت جهان است.

اهورا مزدا راستی را در اندیشه خود آفرید و او پدر راستی است. از راستی است که خورشید و ستارگان می چرخند. از راستی است که ماه می افزایشد و می کاهشد. از راستی است که زمین و آسمان استوارند.

کامران پورشمسی

متخصص و مشاور در امور

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری



Kamran Pourshams
Experienced Professional Realtor
Residential, Commercial,
Property Management

Proven Insights.
Proven Results.

DRE# 01066478



◆ چگونه تحت شرایط اقتصادی کنونی صاحب خانه شوید؟
◆ به چه طریقی در این موقعیت زمانی می توانید خانه تان را بفروشید؟

من میتوانم با آگاهی و شناخت درست از آخرین تغییر و تحولات در امور خرید و فروش خانه و املاک، شما را در موارد فوق مطلع و یاری نمایم!

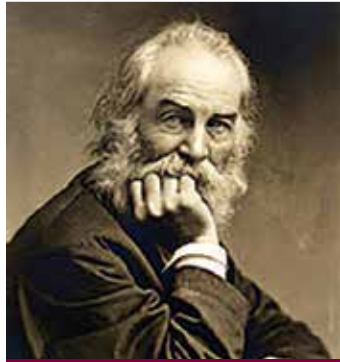
Experienced Agent in Short Sale
& Bank Owned Properties

با در دست داشتن لیست کامل خانه های ضبط شده از طرف بانکها

Res: (408)879-9343 Bus: (408)369-2000

Dir: (408)369-2020 Cell: (408)781-1200

419 E. Hamilton Ave., Campbell, CA 95008



والت ویتمن

را شدنی می‌سازد و، به گفته مولانا، من می‌توانم «آنچه اندر وهم ناید آن شوم.» ویتمن همچنین نه تنها هراسی از مرگ ندارد بلکه آن را زندگی ابدی و سعادت دائمی می‌داند. ویتمن معتقد است که «روح بلند عاشقان مرگ را بیش از همه دوست می‌دارد.» و روح انسان را شبیه قطره‌ای می‌داند که به دریای الهی می‌پیوندد و «هویت ابدی خود را باز می‌یابد.» مولانا هم می‌گوید:

هین بدنه ای قطره خود را این شرف در کف دریا شو ایمن از تلف

جهان‌بینی ویتمن با حافظ قرابت بیشتری دارد. مولانا لذایذ دنیوی را طرد می‌کند ولی ویتمن خود را در «تجربه کامل زندگی کردن غرق می‌کند و بدین جهت هم به ستایش زیبایی جسمی» می‌پردازد (ص ۵۶). او مانند حافظ از ریاکاری مذهبی سخت معذب است. از کشیشان انتقاد می‌کند که از مذهب سوءاستفاده می‌کنند و می‌گوید: «کشیش کلیسای خودمان را به یاد می‌آورم که هر یکشنبه خدا را در خطبه‌هایش قرار می‌دهد، مثل اینکه با کسی یا عقیده‌ای سر دعوا دارد.» باز می‌گوید: «من نه کرسی و نه کلیسا و نه فلسفه‌ای دارم» و به خدایی معتقد است که دوست می‌دارد و رحیم است نه قهار، و از اختلافات ابلهانه به‌دور است. ویتمن از لحاظ زبان و استعارات نیز بیشتر شبیه حافظ است و شعرش بین معنای عرفانی و دنیایی نوسان می‌کند. هرچند که او شور و وجد حافظ را ندارد و مانند مولانا در غزلیات شمس به اوج جذبه نمی‌رسد، هنگامی که به خداوند خطاب می‌کند شور و وجد خاصی نشان می‌دهد. مثلاً در «دعایی برای کلومبوس» خطاب به خدا می‌گوید: «تو می‌دانی هرگز ایمان به تو را از دست ندادهام و همیشه در تب‌وتاب تو بودهام» یا در شعر «یک ساعت به دیوانگی و شادی» دلش می‌خواهد که «صعود کند و به آسمان‌های عشق که به او نموده‌اند پرواز کند و با روح سرمست به ورازی آنها برسد.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

وسیع آن.» برگ‌های علف از اهداف آمریکایی آن فراتر می‌رود و مسائلی جهانی چون طبیعت و اخلاق و عشق به نوع بشر و رابطه انسان و خالق را در بر می‌گیرد. این کتاب، هم از لحاظ صورت شعری و هم از لحاظ محتوا، انقلابی در ادبیات آمریکا بود. آشنایی ویتمن با تصوف اسلامی و عرفان هندی از طریق امرسون بود، ولی اینکه چه آثاری را می‌خوانده و چه شاعرانی را می‌پسندیده است معلوم نیست. ویتمن یک نسخه از شعر شرق گردآورده الگر را داشته است که در آن مقاله‌ای درباره تصوف اسلامی و ترجمه‌هایی هم از مولوی و حافظ و سعدی هست. وقتی که دیوید ثورو در ۱۸۵۶ به دیدار ویتمن می‌آید می‌گوید «برگ‌های علف چقدر شرقی است» و از او می‌پرسد که آیا او کتاب‌های شرقی خوانده است (ظاهراً منظورش منابع هندی بوده است). ویتمن می‌گوید: «نه. راجع به آنها به‌من بگو.» ولی چند سال بعد خود ویتمن می‌گوید که برگ‌های علف، در «مراحل جنینی» از «اشعار هند باستان» الهام گرفته است. لرد استرنفورد، که فارسی و عربی می‌دانست و مدتی در استانبول زندگی کرده بود، در مقاله‌ای که درباره ویتمن نوشته (۱۸۶۶)، گفته است که افکارش شبیه افکار مولوی است و سبک شعری ویتمن «به‌طور خالص ایرانی است و نه تنها آکنده از روح ایرانی است، بلکه نحوه بیان و حتی شگردها و لحن شعر فارسی را نیز دارد.» در کتابی که جیمی لو ماستر و صباحت جهان به نام والت ویتمن و شاعران ایرانی منتشر کرده‌اند، نشان داده‌اند که اثر حافظ و مولوی بر ویتمن کمتر از عرفان هندی نبوده است. آنها افکار ویتمن را درباره خدا و انسان و عقاید او را درباره ادیان همانند عقاید صوفیان می‌یابند و نقل‌قول‌هایی از ویتمن آورده‌اند که شبیه اشعار مولانا و حافظ است. ویتمن هم، مانند حافظ و مولوی، خداوند را وجودی متعالی می‌داند که در همه جا هست و بنابراین او را باید در همه جا و به‌ویژه در درون خود جست‌وجو کرد. حافظ و مولوی هم مانند ویتمن می‌گویند «خانه اصلی» انسان همان رجعت به اصل ملکوتی اوست. انسان به خداوند بسته است و هرگز از او جدا نیست.

بسیاری دیگر از افکار صوفیه نیز با اشعار ویتمن مشابهت دارند. او روح انسان را لایزال می‌داند و همان‌طور که هر صوفی واقعی می‌خواهد به معبود معشوق خود برسد، او نیز می‌خواهد در نهایت به خالق پیبوند. او در طینت انسان صفاتی ملکوتی و الهی می‌بیند که چنین امری

والت ویتمن و ادبیات فارسی

دکتر حسن جوادی



والت ویتمن یکی از شعرای بزرگ قرن نوزدهم آمریکاست که مانند شعرای هم عصر خود چون امرسون و لانگفلو علاقه خاصی به ادبیات شرق و فارسی داشته است. مقاله زیر فصلی است از کتاب «تأثیر ادبیات فارسی در روی ادبیات انگلیسی» از قدیم‌ترین تا عصر حاضر که بعضی از شعرای آمریکا را در بر می‌گیرد. متن انگلیسی این کتاب دوبار چاپ شده و تحریر فارسی آن توسط فرهنگستان زبان و ادب فارسی و انتشارات سمت سال گذشته چاپ شده و اخیراً جزو بهترین کتاب‌های سال جایزه دهخدا را دریافت کرده است.

جواب نسخه‌ای که به امرسون اهدا کرده بود نامه تشکرآمیزی گرفت. امرسون برگ‌های علف را «خواندنی‌ترین اثر ذوق آمریکایی» دانست و به ویتمن «شروع زندگی ادبی بزرگی را تبریک گفت.» در چاپ‌های بعدی شعرهای متعدد دیگری بر مجموعه افزوده شد که هر یک حکایت از مرحله‌ای از حیات شاعر و افکار او می‌کند. او، در چاپ سوم، چند شعر تحت عنوان «فرزندان آدم» آورد که در آنها بر مسائل جنسی تأکید کرده بود و اصرار امرسون بر حذف آنها سودی نبخشید. در نتیجه، ویتمن شغل اداری خود را از دست داد و برگ‌های علف در شهر بوستون ممنوع شد. او شعر سیاسی هم سرود. قتل ابراهام لینکلن سبب نوشتن شعر مشهور «هنگامی که یاس‌ها برای آخرین بار در حیاط عقبی شکفتند» شد و شعرهای تامل‌انگیزی نیز در نتیجه تجربیات جنگ‌های انحصال و هنگامی که از برادر مجروح‌شده خود در جبهه پرستاری می‌کرد نوشت. ویتمن، در چاپ ششم، شعر مشهور «گذری به هند» را اضافه کرد که در آن سه موفقیت بزرگ مهندسی دهه ۱۸۶۰ را نه تنها از لحاظ مادی بلکه از جوانب معنوی و فرهنگی نیز بررسی کرد: کشیدن کابل اقیانوس اطلس و حفر کانال سوئز و ساختمان راه‌آهن سرتاسری آمریکا. ویتمن می‌گوید اگر کسی در سواحل غربی آمریکا بایستد، روی به‌سوی سرزمین‌هایی خواهد داشت که شاعر گهواره تمدن و فرهنگ بشری بودند. شاعر بدین ترتیب می‌خواست به «آن سوی هند» راه یابد. ملتی را تمثیل می‌کرد که خرد شرق را با نیروی غرب در هم می‌آمیخت. ویتمن می‌گفت که هدفش از نوشتن برگ‌های علف آفرینش شعری آمریکایی است: «شعری که متناسب با قاره ما باشد، متناسب با نژادهای مختلف و بتوان آن، هم‌آهنگ با حوادث مهم تاریخی آن، و هم‌آهنگ با اقیانوس‌ها و کوه‌ها و علفزاران

والت ویتمن (۱۸۱۹-۱۸۹۲)، در لانگ آیلند در خانواده‌ای پیشه‌ور متولد شد و در ده‌سالگی مدرسه را ترک کرد و شاگرد چاپخانه شد. او نیز مانند بنجامین فرانکلین و مارک توین، در سن کم شروع به کار در چاپخانه کرد و به ترتیب حروف‌چین، خبرنگار، و سردبیر روزنامه شد. در دهه ۱۸۴۰ او سردبیر روزنامه دیلی ایگل در بروکلین بود و برای مجلات نیویورک مقاله می‌نوشت. در سال ۱۸۴۸ با یکی از برادرانش به نیو اورلئان رفت و چند ماهی در روزنامه‌ای به نام هلال کار کرد. اولین شعر او در همین روزنامه چاپ شد. ویتمن چند ماه بعد به نیویورک برگشت و سردبیری روزنامه فری من را به‌عهده گرفت و یک کتابفروشی و چاپخانه هم دایر کرد. اولین شعر مهم خود، خون‌بها، را که در آن از انجیل متی الهام گرفته است در سال ۱۸۴۸ چاپ کرد. ویتمن طرفدار مذهب تشکیلات‌یافته‌ای نبود بلکه مثل اجداد خود «مذهب را بر اساس عوامل درونی و فردی می‌خواست.» آزاداندیشی او در مذهب از همین شعر او هم آشکار است. او در این شعر به وزن و قافیه توجهی نکرده است. می‌توان گفت که ویتمن از همین زمان‌ها به شعر آزاد روی آورد و بقیه عمر خود را صرف شعر کرد. سنت‌شکنی ویتمن در شعر موزون و قافیه‌دار و روی آوردن به «شعر آزاد» تحول بزرگی در تاریخ ادب آمریکاست. در ۱۸۵۵ ویتمن ماشین چاپی از دوستانش قرض کرد و دوازده شعر و از آن جمله اولین تحریر «سرود خود من» را چاپ کرد که اولین چاپ برگ‌های علف بود. این کتاب یکی از شاهکارهای ادبیات آمریکا و آینه عمر ویتمن است و او آن را در هر چاپی ویرایش کرد و پروراند. دهمین و آخرین چاپ آن هنگام مرگ شاعر در ۱۸۹۲ منتشر شد. ویتمن از چاپ اول کتاب نتوانست بیشتر از چند نسخه بفروشد، ولی در

روز بعد باشیم. روز بعد مجبور شدیم چهارده فرسنگ طی کنیم تا به «دمبی» برسیم زیرا ممکن نبود در کاروانسرای «سردهان» منزل کنیم. این کاروانسرا برای منزل کردن حیوانات بیشتر مناسب بود. از ساوه به بعد جز دشتهای بیابانی و نامزروع چیزی ندیده بودیم ولی چون از نظنر خارج شدیم در تمام طول روز از بین تپه ها و تخته سنگ هایی عبور کردیم که یک رویشان سیاه بود و روی دیگرشان از برفی که روی شمالی آنها را پوشانده بود سفید گشته بود.

روز هشتم دسامبر فقط تا «ریش» رفتیم که در سه فرسنگی نظنر واقع شده است. در شمال «ریش» جز شن های متحرک چیزی نیست. در برابر این شن ها سدهای بزرگ بسته اند تا باد شن ها را به خاک های مجاور نبرد، ولی چیزی که عجیب است اینست که این زمین ها که با آب شور آبیاری می شوند گندم بسیار خوب و خریزه های خوبی بعمل می آورند. ما در «ریش» منزل کردیم. در آنجا سفیر با مهماندار باشی اصفهان مشغول صحبت شدند تا به اتفاق همدیگر تشریفات ورود او و منزلهایی را که در پایتخت کشور، همراهانش باید در آنها منزل کنند بررسی کنند و چون همه چیز بر وفق مراد سفیر ما معین شد و همراهان و بار و بانه آماده شدند، براه افتادیم تا به اصفهان برویم. روز نهم دسامبر پس از شصت و پنج روز راه پیمائی از شماخیه تا اصفهان، به اصفهان رسیدیم. این شهر امپراتوری در تمام دنیا شهرتی عظیم دارد و با سفرنامه هایی که درباره آن نوشته شده و با فرهنگ نامه های تاریخی و جغرافیایی چنان شناخته شده است که اگر بخواهیم در اینجا به توصیف آن بپردازیم کار مکرری خواهد بود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

لشکر دشمن در چنین خاکی نمی تواند دوام بیاورد. به این ترتیب ایرانیان لشکر ترک ها را از پیشروی بازداشتند و نیز جلوی لشکریان عمو را که پس از فتح بغداد در ۱۶۳۸ به خود نوید فتح ایران را می دادند، گرفتند. معهدا برای اسکندر و نیز برای سارازن ها که در سال ۶۳۶ مالک ایران شدند، مانع شکست ناپذیری نبود. روز پنجم دسامبر پس از ۵ ساعت راه پیمائی به نظنر رسیدیم. نمی توانم بگویم که اینجا یک شهر است یا قصبه. تعداد زیادی خانه در شیب یک کوه دیده می شود که با باغچه هایی از یکدیگر جدا شده اند. زمین آن شنی بنظر می رسد ولی از فرط آبی که به فراوانی از کوه می آید و آن را آبیاری می کند گندم خوب و میوه های خوب حاصل می دهد. زمین های زراعتی برای اینکه آب را در خود نگاهدارند بشکل تراس کرت بندی شده اند. نان پر از سنگ ریزه هایی است که با عصاره ای که دانه از آن تغذیه می کند از ساقه بالا می آیند. غربالی وجود ندارد که بتواند آرد آن را تمیز کند و دندان ها را از ناراحتی تحمل سنگ ریزه ها رها کند. ساکنان آنجا به شگفتی برجی را که توسط شاه عباس بر قله کوه ساخته شده است نشان می دهند. شاه عباس این برج را به یادبود یکی از مرغان شکاری اش که کبکی را از راه دور آورده بود، ساخته است. «الٹاریوس» می نویسد که سبب ساختمان برج این بوده که مرغ شکاری به یک عقاب حمله کرده و آن را کشته بوده است. این داستان در روایت دومی زیباتر می شود ولی ساکنان محل به روایت نخستین معتقدند و آن مرغ شکاری را بیغوش می نامند.

یک روز در نظنر استراحت کردیم تا بی آنکه خود بدانیم پذیرای خستگی



نامه های شگفت انگیز از کشیشان فرانسوی در دوران صفویه و افشاریه

(بخش نوزدهم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

است و از این نظر شهرت دارد. در آنجا یافته های ابریشمین تحسین انگیز و زربفت های عالی تهیه می کنند. من بیاد ندارم که در اروپا ظریف تر و لطیف تر از آنها دیده باشم. در کاشان تا روز سوم دسامبر اقامت کردیم و سپس به «بزآباد» رفتیم که قصبه بزرگی است و خانه هایش نزدیک به هم و کوچه هایش پرپیچ و خم است. این قصبه دارای یک جویبار آب گرم است که تعداد زیادی ماهی سیاه کوچک در آن شناورند. روز چهارم شش فرسنگ راه تا «کیاباد» پیمودیم. این قصبه نیز مانند قصبه پیشین است. آب آنجا خوب است و بوسیله یک قنات زیرزمینی از کوه می آید. تمام ایران از گیلان و مازندران به بعد کم آب است و خاک آن طالب آبیاری است و بوسیله قنات هایی که ذکر آن گذشت و ایرانیان آن را کهریز می نامند آبیاری می شود.

ما در کاخ نخستین منزل کردیم که دارای محوطه بزرگی است که به منزله حیات بیرونی آن است و در آن تمرین تیراندازی با تیر و کمان می کنند. شهر کاشان دو بارو با دیوارهای بسیار ضخیم دارد. باروی خارجی پست تر و نیمه ویران است. از این بارو رودخانه ای سرکش بنام «کوکوت» بمعنی رودخانه کوهستان ها می گذرد، زیر این رودخانه از کوهی که در مغرب است از چشمه ای که آبی به اندازه یک تن گاو بیرون می دهد، خارج می شود. این شهر از نظر ابنیه و تعداد ساکنان و کارخانه ها و تجارت و ثروتش و کوچه هایی که برای راحتی بازرگانان سرپوشیده است و کاروانسراهای پاکیزه اش یکی از معتبرترین شهرهای ایران است. در آنجا همه گونه ظروف و اسباب مسین می سازند که فروش بسیار دارند زیرا مس آنجا نرم تر از مس جاهای دیگر



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



یوگا برای تمام سنین با مریم سالاری

- Therapeutic Yoga (یوگای درمانی)
- Chair Yoga • Vinyasa Yoga

جلسه اول را رایگان تجربه نمایید.

تخفیف ویژه

برای عزیزانی که M.S دارند.

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

(۴۰۸) ۸۰۲ - ۸۸۸۲
maryamsalariyoga@gmail.com



با یوگا:

- شناخت و ارتباط بهتر با بدن
- قبول وضعیت جسمی و روحی
- بالا بردن قدرت عضلانی و تقویت حافظه
- بالا بردن قدرت تمرکز
- شناخت انرژی های درونی
- تعادل بین جاگراها
- هماهنگی بدن، فکر و روح
- سلامتی و شادابی برای تمام عمر

ایران‌شناسی ایران دوست ادوارد براون و ایران

بخش چهاردهم
دکتر ایرج پارسی نژاد



نگاهی به کتاب:

دکتر حسن جوادی، ادوارد براون و ایران، فرهنگ نشر نو، تهران، ۱۳۹۶

خود را به زودی برطرف کند. دو سال بعد رضا توفیق در پاسخ‌گیری‌های براون در وصول تمهات مقالات به براون می‌نویسد: برای شما به عنوان جنتمن انگلیسی که در امنیت کامل کشور خوشبخت خود به سر می‌برید تصور واقعیت‌های سخت زندگی یک مرد درستکار و مومن به اصول عقاید خود در اینجا دشوار است.

شب تاریک و بیم موج و گردابی چین هایل کجا داندند حالما سبکباران ساحل‌ها (۲)
اما تا پایان سال ۱۹۲۲ و آغاز جنگ جهانی شرح حال و تحلیل آثار شاعران معاصر به آخر نمی‌رسد. براون به تشویق حسین دانش کار نوشتن جلد سوم تاریخ ادبیات ایران را از سر می‌گیرد. در دوره چهارساله جنگ رابطه‌ی پستی با ترکیه قطع می‌شود و کار کتاب گیب به پایان می‌رسد. اما از مقاله‌هایی که رضا توفیق درباره‌ی شاعران

جدید نوشته در میان آثار ترجمه‌ی براون اثری نیست. در ۲۴ ژوئیه ۱۹۰۸ که جلد ششم تاریخ شعر عثمانی زیر چاپ می‌رود براون در مقدمه‌ی آن می‌نویسد: یک ماه رفت که ایران به طرزی وحشیانه از حکومت مشروطه محروم شد، اما در ترکیه حکومت مشروطه برقرار گشته است. پنهان کاری بیش از این جایز نیست. من بدون این که دیگر پروایی داشته باشم باید بگویم ادیب ترکی که تاکنون به او اشاره کرده ام رفیق فاضل و خوش ذوق من دکتر رضا توفیق است. ضمناً براون یادآور می‌شود که مقاله‌ها «نامق کمال»، «پدرشعر جدید ترک» حاضر است، بقیه‌ی بخش‌ها هم برای جلد هفتم آماده خواهد شد. اما جلد هفتم هرگز منتشر نمی‌شود.

بخش سوم از فصل ششم «ادوارد براون و ایران» به حضور براون در استانبول و همکاری او با حسین دانش و رضا توفیق و یاری‌های او به مشروطه خواهان ایران اشاراتی دارد.

در بهار ۱۹۱۰ براون همراه با همسرش به استانبول می‌روند. او در این سفر می‌خواهد ضمن آشنا کردن همسرش با این شهر زیبای شرقی خود با ایرانیان مقیم استانبول نیز بیشتر آشنا شود. استانبول در این زمان مهمترین کانون

حسن جوادی در آشنایی بیشتر با رضا توفیق، که گذشته از حسین دانش، او هم در فراهم آوردن مجلدات تاریخ شعر عثمانی با براون همکاری داشته توضیحاتی داده که سودمند است: رضا توفیق در فرانسه درس خوانده و زبان آنجا را به خوبی آموخته بود. همچنین عرفان را از شرق و تفکر و روش علمی را از غرب فرا گرفته بود. به ادبیات فارسی دلچسپی بسیار داشت. برای پایان بردن میراث گیب در تاریخ شعر عثمانی همراه با حسین دانش با براون همکاری صمیمانه کرد، اما شاهد مسموم سیاست را چشید. به وکالت مجلس انتخاب شد و از کارهای عالمانه خود بازماند، تا آنجا که حتی دیگر برای نوشتن پاسخ به نامه‌های براون نیز وقت نداشت اما همکاری او با براون که از ۱۹۰۷ آغاز شده بود تا جنگ جهانی اول ادامه یافت.

امپراتور عثمانی در دوره جنگ جهانی اول به تدریج سرزمین‌های خود را از دست داد و نوسانات سیاسی کار رضا توفیق را مشکل کرد. براون در سفر کوتاه خود به استانبول در ۱۹۰۸ بخشی از مقاله نامق کمال درباره‌ی سیاست و ادبیات را از او دریافت می‌کند، اما رضا توفیق مایل نیست که مقاله چاپ شود، چون بر مواد بیشتری برای اصلاح و تکمیل مقاله خود دست یافته است. با پیروزی ترکان جوان وضع بهتر می‌شود، تا آنجا که رضا توفیق می‌تواند با آزادی بیشتری درباره‌ی افکار تجددخواهان نامق کمال بنویسد، اما درگیری او در کار سیاست به او مجال تحقیق نمی‌دهد. حسین دانش در نامه‌ای به تاریخ ۷ مارس ۱۹۱۲ به براون از بازداشت دوستش رضا توفیق خبر می‌دهد: «خیلی تاسف می‌خورم که مشاغل علمی را به کنار گذاشت و سرش گرم پولتیک بی‌ثمر شد» (۱)

اما رضا توفیق، با همه‌ی درگیری خود در کار سیاست، نه تنها فصل نامق کمال را کامل می‌کند، درباره‌ی مکتب جدید (اکرم رجایی زاده، علی بیگ، عبدالحق حامد) نیز می‌نویسد که تعداد صفحاتش به هشتصد می‌رسد. او در سپتامبر ۱۹۱۰ به براون وعده می‌دهد که نقص‌های کار

نشریه رسمی انجمن سعادت بود که به مدیری و سردبیری دهخدا اولین شماره آن در ژوئن ۱۹۰۹ منتشر شد. انتشار سروش مانند صور اسرافیل در خارج زیاد دوام نداشت و در پی انتخاب دهخدا به وکالت مجلس و سفر او به ایران تعطیل شد، اما دانش با آن که به نمایندگی مردم تبریز در مجلس انتخاب شده بود ادامه اقامت در استانبول را ترجیح داد. دانش با برخوردی از تسلط خود به فرانسه و انگلیسی در استانبول به اهل این زبان‌ها درس ترکی و فارسی می‌داد و همراه با توفیق فکرت شاعر پیشرو ترک بسیاری از مترجمان و اعضای سفارت انگلیس را آموزش داده بود. یکی از شاگردان او در سفارت انگلیس آندرو رایان (Andrew Ryan) از شاگردان پیشین براون بود که از طریق او براون مقالات و کتاب‌های مورد نیاز خود را سفارش می‌داد. رایان در خاطراتی که به نام «آخرین مترجمان» منتشر کرد شرح جالبی از اجتماع اروپایی در استانبول به دست می‌دهد و یاد می‌دهد از حسین دانش می‌کند. او سال‌ها در استخدام سفارت ایران در آنکارا بود و در آنجا به کار خود ادامه داد تا در هفتاد و سه سالگی در ۱۹۴۳ درگذشت.

مشروطه خواهان ایرانی در خارج از کشور است. تعداد ایرانیان را در سال‌های پیش از جنگ جهانی اول به شانزده تا بیست هزار تن تخمین زده‌اند. بسیاری از بازرگانان ایرانی که بیشتر آذربایجانی بودند، به استانبول آمده و در محله خان والده و اوسکودار مقیم شده بودند. اینان از آنجا به مشروطه خواهان ایران یاری می‌رساندند و به مقاومت‌های مردم تبریز علیه مستبدان و دلبری ستارخان افتخار می‌کردند. انجمن سعادت به رهبری میرزا آق‌اقلی اصفهانی، بعد از بمباران مجلس و استبداد صغیر در استانبول بود که شکل گرفت. کارهایی از قبیل فرستادن نامه به علمای عتبات، از جمله ملا محمد کاظم خراسانی، انتشار فتوای مراجع در نامه‌های ایشان در مطبوعات عثمانی و انگلیس و فرانسه و کمک مالی به مجاهدین مشروطه برعهده انجمن سعادت بود. افزون بر این همه انجمن سعادت انتشار دو نشریه شمس و سروش را در حمایت از مشروطه خواهان آغاز کرد. مدیر نشریه شمس، سیدحسن شمس، صاحب کتابفروشی شمس بود که نخستین شماره نشریه خود را در اوت ۱۹۰۸ انتشار داد. این نشریه بیشتر نظریات بازرگانان روشنفکر و مشروطه خواهان لیبرال را منعکس می‌کرد. سروش

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

محمد هرندی

مشاور آگاه جامعه ایرانی

در امور وام مسکن و خرید و فروش خانه



**Realtor & Mortgage Specialist
for San Jose & Bay Area**

**از موقعیت استثنایی پائین بودن نرخ بهره
و وام‌های بدون کارمزد استفاده نمایید**

مدیریت املاک تجاری و مسکونی در سراسر بی‌اریا

سال‌ها تجربه، قابل اعتماد و شناخته شده

(408) 605-1138

moeharandi@yahoo.com

DRE#01183647 NMLS#332989



4950 Hamilton Ave., Suite 211, San Jose, CA 95130

اعدام
 وقتی ترا اعدام کردند
 شب را شقایق فام کردند
 مینای دل ها را شکستند
 خون در گلوی جام کردند
 مهر وطن از یاد بردند
 بیگانگی با مام کردند
 از نی نی چشمان زاهد
 نامردمی ها وام کردند
 آئین تاریکان گرفتند
 آئینه را بدنام کردند
 شستند مغز کودکان را
 ناپختگی با خام کردند
 زشتی و پستی و پلیدی
 در یکدگر ادغام کردند
 جای فرشته دیو آمد
 اهریمن استخدام کردند
 دام تعصب پی فکندند
 نام ورا اسلام کردند
 هر نعره مستانه ای را
 تعبیر با دشنام کردند
 اندیشه های عاشقی را
 از ریشه قتل عام کردند
 پروانه ها را سر بریدند
 در اشک و خون حمام کردند
 با داریوش کوروش اما
 بس جرم بی فرجام کردند
 کی می رود از یاد تاریخ
 کاری که پشت بام کردند

نکن» و صدای بی سیم خاموش شد. ما گزارشات شهرستان ها را به آگاهی تیمسار رحیمی رساندیم و او برای دیدن ریوی ارتشی که جلوی خانه آیت الله طالقانی پارک شده بود رفت و دیگر ما او را ندیدیم تا روزیکه توی تلویزیون آقای یزدی او را به محاکمه کشاند و بعد هم عکس پیکر بی جان تیمسار رحیمی در پزشکی قانونی و دیگر هیچ. حالا سال ها از آن روزگار دردناک گذشته است. بهترین و وطن پرست ترین افسران ارتش و شهربانی به جوخه های اعدام سپرده شدند. دلاورانی که سرشان را دادند اما از سر پیمانشان نگذشتند. آنها آزادگانی بودند که برای حفظ آزادی مردم در کوچه و بازار ستم پرستان را دستگیر می کردند و به دادگاه می سپردند. اما دیدیم که نام آن دادگاه ها را بیدادگاه گذاشتند و فرنام این دادگاه ها را عدل اسلامی گذاشتند. تاریخ ایران بی گمان نام این قهرمانان را از یاد نخواهد برد و «ثبت است برجریده عالم دوام آنها» و پشت بام مدرسه رفاه زیارتگاه رندان جهان خواهد شد.



یک سینه سخن

مسعود سپند

یکی دو هفته به انقلاب مانده، من، معاون افسرجانشین رئیس شهربانی بودم. آن زمان هرشب یک سرهنگ می شد افسر جانشین و یک سرگرد می شد معاون او و بنده معاون جناب سرهنگی بودم که از یکی از ادارات شهربانی آنجا بود. شب بسیار تلخ و سختی بود. هر لحظه تلفنگرام از شهری می آمد که مردم آمبولانس را آتش زدند، مخصوصا آنشب از خمین و گلپایگان خبری رسید که ماشین های دولتی را آتش زده اند بانک ها را غارت کرده اند و من یکی یکی این اتفاقات را در دفتر وارد می کردم. شب غم انگیزی بود. یکی از همدوره های من سرگرد عباس هاشمی که بعدا به جوخه اعدام سپرده شد زیرا رئیس اطلاعات شهربانی همدان بود، از همدان خبر داد که چند مغازه را که صاحبان آن یهودی بوده اند آتش زده اند و رئیس آگاهی را با تیر زده اند. من نیز یکی یکی این گزارش ها را وارد دفتر نگهبانی می کردم. ساعت حدود دو پس از نیمه شب بود که خبر دادند فرماندار نظامی تهران و رئیس شهربانی، تیمسار رحیمی دارد می آید. در بزرگ شهربانی را باز کردند و تیمسار با روحیه ای شاد وارد شد. تیمسار رحیمی ورزشکار باستانی کار بود و معروف بود به رحیم چرخ.

شنیده بودم با هر کس که دست می دهد تا یکی دو ماه انگشت هایش درد می کند. افسر جانشین و من ساعت دو پس نیمه شب به اتفاق چند مأمور به صف ایستادیم. خبردار کوچکی داده شد و تیمسار از جیب فرماندار نظامی پیاده شد و مانند افسری فاتح جلو آمد و با ما دست داد. آن سرهنگ افسر جانشین نمی دانست تیمسار دست را فشار می دهد. اما من تا تیمسار دستش بطرفم دراز شد ماهیچه های دستم را محکم نگه داشتم. بهرحال از شدت درد انگشتانم کاسته شد. اما آن جناب سرهنگ از قیافه اش معلوم بود که دستش درد گرفته. در همان لحظه که تیمسار رحیمی با ما دست می داد صدایی از بی سیم جیب بلند شد و ستوانی فریاد می زد که «تیمسار یک نفر نارنجک توی (ریو) ارتشی انداخت و وارد جمعیت تظاهر کننده شد و نه نفر از سربازان مرا کشت چکار کنم؟» تیمسار رحیمی گفت: «خونسرد باش، بطرف مردم تیراندازی نکنی. یک عده بیگناه کشته می شوند» و ستوان ارتشی با فریاد خشم آگین می گفت: «آخه تیمسار دارند ما را می کشند و شما می گوئید به طرف کسی تیراندازی نکنی!» و باز هم تیمسار رحیمی می گفت: «درسته، گفتیم به مردم تیراندازی

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

Notary
Public

(408) 909-9060

By Appointment Only



در خاطرات برخی از منتقدان و مخالفان جمهوری اسلامی نیز که از برنامه قتل حکومتی جان به در برده‌اند در این مورد اطلاعات و اشاره‌های روشنی وجود دارد.

به نظر وزارت اطلاعات (و در چند مورد مشخص، اطلاعات ناجا) بیش از حد لازم بوده و همین اطلاعات اضافه آنها را از نظر سیستم امنیتی چنان خطرناک کرده که قتل‌شان ضرورت یافته است.

علاوه بر همه این‌ها، در یک دوره مشخص، خلافکاران عادی که به نظر وزارت اطلاعات غیر قابل اصلاح تشخیص داده شده بودند، هدف قرار گرفتند. در اغلب این موارد نیز مجریان قتل‌ها اداره کل عملیات معاونت امنیت وزارت اطلاعات و یا اخلاف‌شان در اطلاعات نخست‌وزیری، دادستانی انقلاب، سپاه یا کمیته‌های انقلاب بوده‌اند.

علما و نواندیشان دینی سنی، کشیشان مسیحی و مدیران و فعالان جامعه بهائی در میان کسانی هستند که صرفاً به دلیل باورهای دینی قربانی قتل‌های حکومتی شده‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۱۱

جمهوری اسلامی در مواردی مخالفان و منتقدان خود را در خارج از ایران (بیشتر در اروپا، ترکیه و اقلیم کردستان عراق) به قتل رسانده است. قربانیان این قتل‌ها که در رده ترورهای سیاسی قرار می‌گیرند عموماً رهبران، اعضای احزاب و فعالان سیاسی اپوزیسیون، در مواردی مقامات حکومت پهلوی و در چند مورد هنرمندان و دگراندیشان منتقد جمهوری اسلامی؛ و مجریان قتل‌ها هم یا معاونت خارجی وزارت اطلاعات و یا سپاه قدس جمهوری اسلامی بوده‌اند.

در داخل کشور نیز هدف قتل‌های سازمان‌یافته حکومتی دگراندیشان، مخالفان سیاسی، رهبران و فعالان اقلیت‌های دینی و مذهبی، زندانیان سیاسی سابق جان به در برده از کشتار ۶۷ و یا شهروندان عادی بوده‌اند که بر حسب روابط یا اتفاق چیزهایی می‌دانسته‌اند که

قتل‌های حکومتی در جمهوری اسلامی، نام‌هایی که فراموش نمی‌شوند

شاهد علوی

منظم بسیاری از کسانی را که مستحق «حذف فیزیکی» تشخیص داده به صورت مخفیانه به قتل رسانده‌اند. برای نمونه، در اعترافات چند تن از مأموران اطلاعاتی که در پرونده قتل داریوش فروهر و پروانه اسکندری ضبط شده است به صراحت به عادی بودن کشتن مخالفان در وزارت اطلاعات تأکید شده است.

اصغر اسکندری معروف به «سیاحی»، کارمند وزارت اطلاعات در اعترافات پرونده قتل داریوش و پروانه فروهر می‌گوید: «این نمونه اقدام‌ها روال کار تشکیلات وزارت بوده و در نتیجه اقدامات مذکور بار اول این‌جانب نیز نبوده است. از چندین سال قبل از حذف‌های موسوم به قتل‌های زنجیره‌ای ما با آن مأنوس بودیم تا حدی که در پیش‌بینی برنامه‌های سالانه شاخص‌ترین فعالیت‌های حذف و ربایش در نظر گرفته می‌شد و این امر هنوز به صورت مکتوب در اسناد تشکیلات باقی است.»

قتل‌های حکومتی دوران جمهوری اسلامی در معنای قتل‌های هدفمند مخالفان و منتقدان سیاسی و عقیدتی و به طور کلی هر کسی که ادامه حیاتش مطلوب حکومت نیست به دست مأموران حکومتی و یا به سفارش آنان اما بدون قبول مسئولیت رسمی انجام آن، تنها به دهه ۱۳۷۰ و چند شخصیت شریف سیاسی و ادبی شناخته شده که اسم‌شان زیاد شنیده شده محدود نمی‌شود.

به نظر می‌رسد در میان مقامات جمهوری اسلامی این گرایش وجود دارد که قتل‌های حکومتی در جمهوری اسلامی را صرفاً به ۴ قتل سیاسی در سال ۱۳۷۷ محدود کنند که آن هم نه نتیجه اراده حکومت که حاصل خودسری تعدادی مأمور امنیتی بوده است.

آمار و نشانه‌های زیادی وجود دارد که وزارت اطلاعات و البته سازمان‌های خلف آن تا پیش از تأسیس این وزارتخانه در سال ۱۳۶۲، در چهار دهه گذشته به‌طور



دفتر خدمات بین‌المللی

Office of International Services



دفتر خدمات بین‌المللی با تجربه کافی، دقت و علاقه، آماده ارائه خدمات ذیل می‌باشد

- ◆ دریافت حقوق و مزایای دولتی
- ◆ حقوق بازنشستگی در آمریکا
- ◆ گرفتن Employer Identification Number
- ◆ ثبت Fictitious Business Name
- ◆ تشکیل شرکت‌ها (Incorporation, LLC, DBA)
- ◆ گرفتن وقت از سفارت ایران، رزرو بلیط و هتل
- ◆ طلاق در آمریکا
- ◆ تعویض نام
- ◆ اخذ تابعیت آمریکا و تمدید گرین کارت
- ◆ دریافت گرین کارت از طریق ازدواج و خانواده
- ◆ تهیه و تنظیم وصیت‌نامه
- ◆ دریافت پاسپورت سفید و پاسپورت آمریکایی
- ◆ تهیه و تنظیم دعوت‌نامه
- ◆ سوشیال سکیوریتی
- ◆ مدیکر و مدیکال
- ◆ دریافت حقوق پرستار و از کار افتادگی

دفتر خدمات بین‌المللی با سرعت عمل، دقت و پشت کار، شما را همیاری می‌کند!

Office of International Services is not a Law Firm

Phone: (408) 909-9060 ◆ Toll Free: (888) 350-9060 ◆ Fax: (408) 503-0040

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128

نیست. در سرزمین هایی چون مصر باستان و در ژاپن تا پیش از جنگ جهانی دوم زمامداران، حکومت خود را الهی اعلام می کردند. فراعنه مصر روحانی بزرگ، نماینده خدا یا نیمه خدا بودند و مردم ژاپن امپراتور کشور را مقامی آسمانی و پرستیدنی می دانستند. بزرگترین بنیاد گذاران حکومت الهی پیام آور یهودیت یا موسی و نیز پیام آور اسلام محمد بوده اند. این رهبران روحانی مقام هایی چون پیام آوری و حاکمیت را درهم آمیختند و خود به تنهایی پیامبر فرمانروا بودند. گرچه عیسی مسیح به قدرت سیاسی دست نیافت اما آنان که خود را با عنوان «پاپ» جانشین او نامیدند در زمان به قدرت رسیدن هم رهبر روحانی و هم امپراتور بودند. پاپ های پر قدرت نیز حکومت خود را حکومت الهی می دانستند.

در میهن ما نیز نزدیک به چهل سال است که گروهی از روحانیان، دین و دولت و سیاست را درهم آمیخته اند و حکومت خود را حکومت الهی می دانند. رهبر این حکومت را می توان امام- شاه یا «امامشاه» نامید. او خود را به زبان آخوندی «ولی فقیه» می نامد که با مقام «پیامبر- امپراتور» تفاوت چندانی ندارد. زیرا مسئولیتش در برابر مردم از پیامبر کمتر و قدرتش بر مردم از امپراتور نیز بیشتر است. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۲**

بزرگ قوم یهود یا موسی نوعی «تئوکراسی» یا حکومت الهی بنیادگذاری می شود. زیرا این پیام آور نه تنها خود را فرستاده «خدای یکتا» اعلام می کند بلکه زمام امور سیاسی و این جهانی قوم را نیز در دست می گیرد. موسی نه تنها رهبر دین بلکه رهبر سیاسی نیز بوده است. فرمان جنگ و دستور صلح با او بوده، زمان سفر و کوچ به امر او تعیین می شده و جایگاه برافراشتن چادرها برای سکونت به فرمان او در نظر گرفته می شده است. از آنجا که خدای موسی «خدای یکتا» است و از آنجا که پیام آور فقط دستورهای او را اجرا می کند «حکومت الهی» است. پیروان سایر خدایان تمام آزادی های خود را از دست می دهند و فقط باید فرمان های خدای یکتا را اطاعت کنند. رهبری روحانی و فرمان رویی بر قوم یا جامعه در اختیار یک فرد قرار می گیرد. این فرد هم نماینده خدا و هم حاکم مردم است و به این ترتیب نظریه «حکومت الهی» یا «دین سالاری» به اجرا گذارده می شود. در چنین نظامی «حق و حقیقت» فقط در انحصار یک قوم یا یک دین واحد است.

پیروان «حکومت الهی» چه می گویند؟
اندیشه «حکومت الهی» که می توانیم آن را «دین سالاری»، «حکومت دین» و مانند آنها بنامیم نظریه ویژه دین های سامی یا تک خدایی- یهودیت، مسیحیت و اسلام-



جدایی حکومت و دین

دکتر احمد ایرانی
بخش دوم

گونه دخالت در حکومت، دولت و سیاست بازداشتند و جدایی حکومت و دین در آنها قانونی اعلام شد. «دموکراسی» یا حکومت مردم یکی از جوان ترین نظام های سیاسی جهان به شمار می رود. فقط «کمونیسم» یا حکومت اشتراکی از آن جوان تر است. «تئوکراسی» یا حکومت الهی در سنجش با نظام «دموکراسی» نوعی شیوه کشورداری است که تاریخی بسیار کهن دارد. نظریه حکومت الهی دست کم به کهنگی تاریخ عبریان یا یهودیان باستان است. پیام آور و قانون گذار بزرگ یهودیت، موسی، شاید نخستین روحانی باشد که اندیشه «حکومت الهی» را به عنوان شیوه حکومت برگزیده و اصول آن را اجرا کرده است. در میان عبریان یا یهودیان دوران باستان شمار پیام آوران و رهبران بزرگ دینی در مجموع از تعداد شاهان یا فرمان رویان بیشتر بوده است. گاهی در مجموع قدرت فرمان روی سیاسی زیادتر و زمانی قدرت رهبر دینی بیش از شاه یا حاکم بوده است. در دوران پیام آور

«حکومت مردم» یا «حکومت الهی»؟
اندیشه جدایی حکومت و دین با توجه به تاریخ چند هزار ساله تمدن و فرهنگ انسان، فکری تازه و نوظخته است. در بسیاری از کشورهای جهان گنجانبین اصل جدایی حکومت و دین در قانون اساسی- و به ویژه اجرای آن- بعد از جنگ جهانی دوم بوده است. برای نمونه، در ژاپن بعد از پایان جنگ جهانی دوم، دین رسمی برچیده شد، مقام خدایی از امپراتور پس گرفته شد و حکومت و دین از یکدیگر مجزا شدند. از همان زمان به بعد است که در این کشور آسیایی «حکومت الهی» برچیده می شود و «حکومت مردم» بر جای آن می نشیند.

بسیاری از آمریکاییان به این نکته افتخار می کنند که نخستین کشوری هستند که اصل «جدایی حکومت و دین» در قانون اساسی آنان گنجانبیده شده و تمامی دین ها و مذهب ها در برابر قانون برابر شناخته شده اند. همه کشورهای سوسیالیستی جهان نیز در همین قرن طبقه روحانی را از هر

معرفی کتاب

معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

«نقص قوانین سازمان ملل، سیاست و خودمختاری ابر قدرت ها»
تاراجگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

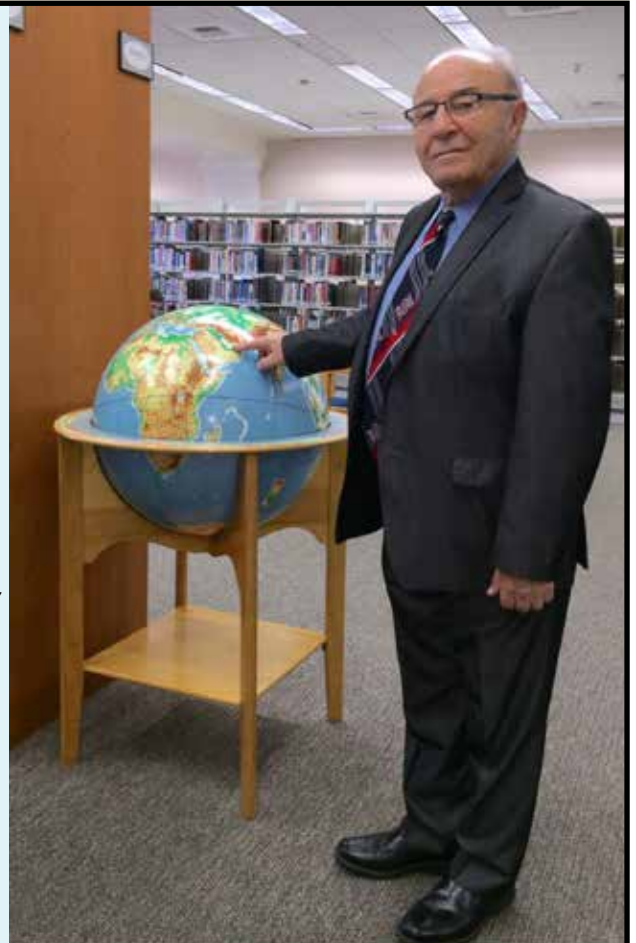
در این کتاب، به منظور بر طرف ساختن آشفتگی ها و دردهای اجتماعی در جهان «به ویژه ایران و خاورمیانه» پیشنهادات و راه حل های مهمی ارائه شده است و توجه در آن ضرورت کامل دارد.

برای تهیه کتاب با مراکز زیر تماس حاصل فرمایید:

www.ketab.com

(310) 477-7477 ♦ (818) 908-0808

Also available at Amazon & Google Play



DIVA OF LA JOLLA

We buy and sell Diamond, Gold, Watches, Silver, Platinum, Coins

**تعمیر و تمیز کردن جواهر و ساعت!
خرید و فروش و سفارش پذیرفته می شود!**

**WE BUY
GOLD**

*We offer Custom Designs,
Jewelry & Watch batteries & repair*

*One of the largest
selection of Rolex Watches*



Certified Pre-Owned Rolex Watches

*Free Jewelry Cleaning & Ring Inspection
(While You Wait)*

برای مشاهده جدیدترین، بزرگترین، زیباترین و نفیس ترین
مجموعه جواهرات، سنگ های قیمتی و طلاجات با عیارهای مختلف
و قیمت های غیر قابل رقابت، از جواهری مجلل ما دیدن فرمایید!

(408) 241-3755

**3911 Stevens Creek Blvd, Santa Clara
(Corner of Stevens Creek Blvd & Saratoga Ave.)**



فاتحه جان خویشتن

گر به دست عشق بسپارم عنان خویشتن
از کف خود می دهم این بار جان خویشتن
بس که در سر واله گیها، در دلم دیوانگیست
سوختم بنیاد جان تا استخوان خویشتن
قصه تکرارها و قصه تکرارها
قصه سوزاندن صبر و توان خویشتن
سیل آتش رو بگردان از دل من، ورنه من
فاتحه خوان می نشینم پای جان خویشتن
می توان هر روز عاشق تر شد از روز دگر
آتشی شد ریشه سوز خانمان خویشتن
می توان فرهاد شد با تیشه زد بر فرق دل
سوختم هستی را پی نامهربان خویشتن
می توان، اما نمی توانی در تنم
تا به دست عشق بسپارم عنان خویشتن
در سرم سودای هستی سوز دل در خاک شد
ورنه می دادم ز کف این بار جان خویشتن
هما فره وشى

فر به معنی شکوه و زیبایی نیز آمده است:

چو بنشست بر تختگاه پدر

فر به معنی تدبیر و توانایی اندیشیدن آمده است:
خرد از سرش رفته و هوش و فر
تو گویی همی خواب بیند مگر

گر او بفکند نام و فر پدر

تو بیگانه خوانش نخوانش پسر
سخن در این مورد بسیار است که
برای جلوگیری از درازای سخن
دنباله مطلب را به زمانی دیگر وا می
گذاریم.

غزال

مشاور آگاه و دوست شما
در خرید و فروش املاک مسکونی

COLDWELL
BANKER



Ghazal Torun
Your Favorite Realtor
CaBRE#02040736

فروش خانه شما با
بهترین قیمت و در کمتر از یک هفته

آیا اولین بار است که می خواهید
خانه دلخواه خود را بخرید؟
نگران نباشید!

من قدم به قدم با شما همراه خواهم بود!

Contact me today for list of Off Market Homes!

Cell: (408) 966-8889

GhazalSells.com

Ghazal.Torun@cbnorcal.com

410 N. Santa Cruz Ave., Los Gatos



«فر» یا «فرّه» در باور ایرانی (بخش پنجم)

جهان را به خوبی من آراستم
چنانست گیتی کجا خواستم
خور و خواب و آرماتان از منست
همان کوشش و کامتان از منست
بزرگی و دیهیم و شاهی مراست
که گوید که جز من کسی پادشاست
چو این گفته شد فرّ یزدان از وی
بگشت و جهان شد پر از گفتگوی
به یزدان هر آن کس که شد ناسپاس
به دلش اندر آید ز هر سو هراس

از آن پس فره از جمشید روی بر گرداند
در نتیجه آیزد وی را از تخت فروکشید و
ضحاک نابخرد نابکار با جادویی و ریا بر
تخت نشست و یک روز کم از هزارسال
حکم راند و این نبود جز روی گرداندن
فره از جمشید شاه به مناسبت اسارت او
در دست دیو غرور. فرّ وجه تمایزی است
که کسی را از دیگری متمایز می کند.
مثلا رودابه چون پس از تولد رستم به
هوش آمد و چون کودک را نزد او بردند:
بخندید از آن بچه سرو سهی

بدید اندرو فرّ شاهنشهی
برستم، بگفتا، غم آمد به سر
نهادند رستمش نام پسر
رودابه مادر رستم این وجه تمایز را از بدو
تولد فرزندش دریافت و این فرو برز از
همان ابتدا از فره کودک آشکار بود.
فرّ با نیکی ها افزایش می یابد و با بدی
ها کاهش پیدا می کند. فرزندان خوب و
ازدواج خوب فره را می افزاید.
شاه بیدار و نگهبان کشور از بیگانگان فرّه
اش افزون می گردد.

ستم کاری و نابخردانه زیستن فرّ را از
انسان جدا می کند. بی دلی و ناسپاسی و
دیوسپرتی فر را از موجودات دور می کند.
زال کیخسرو را پند می دهد که پیمودن راه
دیو و بدکاری فر را می گسلد و می گوید:
اگر نیز جویی چنین راه دیو
ببرد ز تو فرّ کیهان خدیو
فر گاهی در شاهنامه معانی دیگری غیر از
معنی اصلی خود دارد:

تیره شدن فرّ به معنی مرگ و نیستی
است چنانکه بعد از مرگ انوشیروان در
شاهنامه چنین آمده است که چون نوشزاد
را از مرگ پدر آگاه ساختند:
کسی برد زی نوشزاد آگهی
که تیره شد آن فر شاهنشهی

از آنچه در شماره های قبل گذشت
دریافتیم که فرو فره یعنی همان فروغ
ایزدی به غیر از شاهنامه در جای جای
ادبیات فارسی آمده است. در زبان
اوستایی و فارسی باستان و کتاب گاتها و
غیره از آن یاد شده است. در تاریخ ایران
کهن از فر کیانی در مورد تمام کیانیان
یاد شده است و پس از آن در مورد شاهان
دیگر نیز بر همین منوال است. فره مندان
همه دارای نیروی برترند. فر یزدان
نیروی بخش پادشاهان است و فر پهلوانان
در خدمت پادشاهان است.

فره ایزدی برترین فره است که گشاینده
رازهاست. جادوان را نابود می کند.
پشتیبان پادشاهان است. نجات فره
مندان را موجب می شود و نیک بختی
به ایشان می بخشد. شاهان نیکوکار با
نیروی فره به کشور خود نعمت و ثروت
و فراوانی عرضه می دارند و کسی که
فره مند است سرزمین خود را به مقام و
منزلت می رساند:

به فرّ جهاندار کسری سپهر
دگر گونه تر شد به آیین و مهر
یا در جایی دیگر در شاهنامه:
همه راستی راست از بخت اوست
همه فرّ و زیبایی از تخت اوست
و چون فرّ از زمامداران بگسلد قحطی و
بیماری و جنگ و بدبختی عارض می گردد
بخشنده فر، آیزد می باشد:

به موبد چنین گفت بهرام گور
که یزدان دهد فرّ و دیهیم و زور
فر را می بایست پاس داشت وگرنه
با ناسپاسی و ستم کردن پادشاهان فر
و فره از آن سرزمین روی می گرداند
چنانکه جمشید چون بر تخت می نشیند
با فر پادشاهی که دارد همه موجودات
از انسان و دیو و دد و حیوانات کمر به
اطاعت از او می بندند و چون بدی آغاز
می کند فرّ از او روی می گرداند و او به
ذلت می نشیند:

جهان سر به سر گشت او را رهی
نشسته جهاندار با فرهی
و چون منی آغازید و کبر و غرور او را فرا
گرفت و این گونه سخن گفت که
هنر در جهان از من آمد پدید
چو من نامور تخت شاهی ندید



برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های فوریه و مارس ۲۰۱۹

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

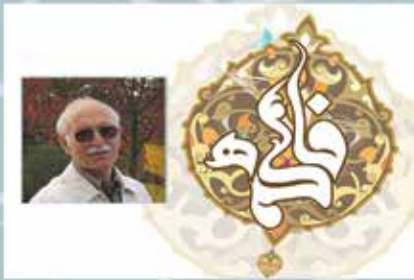
www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



مراسم شهادت حضرت فاطمه زهرا(ع) با سخنرانی مهندس عبدالعلی بازرگان

شنبه ۹ فوریه، ساعت ۶ عصر در مرکز

مراسم ولادت حضرت فاطمه زهرا(ع)

شنبه ۲۳ فوریه، ساعت ۶ عصر در مرکز

دو درس‌گفتار تازه از دکتر عبدالکریم سروش

۱- شرح «کیمیای سعادت غزالی» از شنبه ۲ مارس، ساعت ۴:۳۰ در مرکز.

۲- «دین و قدرت» یکشنبه‌ها ۲۴ فوریه و ۱۰ و ۲۴ مارس، ساعت ۶ عصر در منلو پارک.

«انجیل و قرآن» جمعه ۲۲ فوریه و ۱۵ مارس، ساعت ۷:۳۰ عصر در بنیاد توحید.

درس‌گفتار «شرح دفتر نخست مثنوی» یکشنبه، ۳ و ۱۷ مارس، ساعت ۶ عصر در منلو پارک.

شب مولانا با کنسرت موسیقی ویژه و متفاوت

بر اساس اشعار مولانا، با ترکیب و سازآرایی تازه از نوازندگان و خنیاگران توانمند آمریکایی و ایرانی

به همراه سخنرانی دکتر عبدالکریم سروش و رابرت دار (عبدالحی)

ساعت ۵:۳۰ عصر شنبه ۱۶ فوریه در مرکز

جشن نوروز؛ با نکوداشت بانو ثمینه باغچه‌بان

بازار وسایل نوروزی

به همراه اجرای موسیقی و دورهمخوانی

شنبه ۱۶ مارس ۲۰۱۹ در مرکز



خدمات رسمی مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا

شامل عقد و ازدواج، طلاق، تشرّف به اسلام، و تدفین و ترحیم

Islamic Services Offered by ICCNC



Marriage: The Islamic marriage ceremony and recitation of "Khotbeh Aghd" at ICCNC or other Locations. ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the Interest Section of the Islamic Republic of Iran. (IRI) in Washington D.C.



Divorce: The Islamic divorce ceremonies and recitation of "Khotbeh Talagh" are held at ICCNC only. ICCNC issues certificates that are accepted by the Interest Section of IRI.



Accepting Islam: ICCNC helps individuals interested in giving "Shahada" and accepting become muslims. ICCNC issues a certificate for this process.



Islamic Burial: ICCNC provides complete burial services in accordance to the Islamic laws. Moreover, ICCNC has burial sites for sale in the Muslim sections in Hayward and Los Gatos, cemeteries.

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: tousi1515@aol.com

حتما لازم نیست که به پیش گوئی اعتقاد داشته باشید تا اگر اتفاق نیفتاد احساس افسردگی کنید. مطمئنا تمامی زندگی فوتبال نیست. تا اگر تیم ایران قهرمان آسیا نشود، ذلت و خواری تمامی مملکت را فراگیرد. تنها تسلی ما این است که آقای کیروش بهتر از همه مربیان داخلی و خارجی که در ایران دست بکارند هست و پیشینه این را نشان می دهد. حتی اگر تلوویزیون تمامی برنامه هایش را قطع کرده است، تا نظرها را از فقر و گرسنگی مردم باز دارد و آقای خیابانی گریه می کند، لبخند می زند و همه ستاره های قدیم و جدید را به برنامه اش دعوت می کند تا بگویند ایران چگونه باید بازی کند، تا نبازد و بعد از چهل سال جام را با خود به خانه بیاورد. گرچه مردم در کارخانه ها چهار ماه است که حقوق نگرفته اند. او توپ را بر زمین آقای کیروش می اندازد که زیاد حقوق گرفته است و مربیان ایرانی را تحقیر کرده است. مردم در پایتخت در برابر دانشگاه پلاکات در دست رژه می روند و حقوق معوقه نگرفته خود را خواستارند، اما برنامه فوتبال آسیایی حتی یک لحظه آن را نشان نمی دهد و ناگهان سر و کله جلالی، منصوریان، آرش برهانی و همه و همه پیدا می شود که تیم ایران اگر به چین ببازد، اگر تیم ایران به عمان ببازد، اگر تیم ایران صعود نکند و از همه معرکه تر آقای افشین پیروانی پیدایش می شود که کیروش حق توهین به ملت ایران و پرسپولیس را ندارد و باید حقوق عقب افتاده نساجی ماندندان، فولاد اهواز، نفت و... را بپردازد. کسی نیست از او پرسد کجا بودی تا حالا؟ مردم دارند از پا در می آیند و کم کم ناپدید می شوند، اما آقای حاج رضایی تئوری هایش را یکی بعد از دیگری رو می کند، از نداشتن دست شویی در ورزشگاه تا اینکه نمی تواند احساساتش را کتمان کند که تیم ایران در نزد مدافعان میانی اشکال دارند. راستی آقای خیابانی، مردم را به کجا می کشانی؟ در این میان یک گوینده جوان جویای نام تند تند حرف میزند و می گوید جام را با خود بیاورید، مردم جام می خواهند، و آقای جلالی که تازه از تیم پیکان اخراج شده است و حالا سر از تیم نساجی درآورده است، به لب تابش رجوع می کند و می گوید چنین کنید و چنان. منصوریان می گوید استراتژی های کیروش هوشمندانه

است، خدا پدر و مادر عزیز و مایلی کهن را بیمارزد که هنوز ایرادی نگرفته اند. همه فراموش کرده اند که فوتبال ما بیمار است و این مُسکن های موقتی دردی را دوا نمی کند. حتی اگر ما جام را هم به ایران بیاوریم، آقای کیروش خواهد رفت و آن روز است که همه چیز از نو آغاز می شود. گرچه اینجا سرزمین غیرممکن های شدنی و هر اتفاقی ممکن است بیفتد. کیروش بهرحال از همه باتجربه تر و مکارتر است. او می گوید چیزی که ما را نکشد قوی تر می کند و نفر بعد از من تیم قوی تری را تحویل خواهد گرفت و پس از من ساختمانی به جای خواهد ماند که بسیار به درد تیم ملی و فوتبال ایران خواهد خورد. افسوس که او ساختمان را نمی تواند با خود به کلمبیا با پرتغال ببرد.

بهرحال در برنامه عوام فریبانه ای که همه سرگرم فوتبال بیست و چهار ساعته می شوند، همه جمع شده اند که چه بگویند؟ کیروش پول زیادی گرفته و کارش را نمی داند.

بهرحال وقتی شما این مقاله را می خوانید جام ملت های آسیا ممکن است به پایان رسیده باشد. این تا قبل از بازی ایران و چین در مرحله یک هشتم نهانی است. چین با ایران، ویتنام با ژاپن، امارات با استرالیا و کره جنوبی در برابر قطر و عراق به میدان خواهند رفت. آقای کیروش که از همه سوء مورد انتقاد قرار گرفته است، می داند که این آخرین تورنمنتی است که در کنار تیم ایران است و از همه دلخور است. راستی آیا باید مدال دل خوری را باو داد؟ در روزهای اول که او به ایران آمد حدود هشت سال پیش در برابر طرفداران هیجان زده که او را بخوبی نمی شناختند کراواتش را از گردن درآورد و با پیراهنی یقه باز گفت: «کار من درمان تیم ملی بیمار شماست.» آرزوها با باخت های پی در پی کسی برای ایران هم تره خورد نمی کرد. عرب ها در تهران هم تیم ما را گوش مالی می دادند. وقتی او سکان رهبری را در دست گرفت گرچه جامی بدست نیاورد، اما استعدادهای زیادی را شناخت و باور کرد. مدت ها در طبقه بندی فدراسیون بین المللی فوتبال تیم ایران قدرت اول آسیاست. او به تیم ایران شکوه و جلال بخشید و حالا شاید در این دوره از بازی ها جام هم همراه خود به ایران بیاورد، اما بنظر می رسد همه برای او

شاخ و شانه می کشند. بدتر از همه پرفسور کم حافظه آقای برانکو است که دست از موزی بازی بر نمی دارد و خواهان ضربه کردن او است. آیا او دوباره در استارت نشسته است که روی صندلی داغ تیم ملی بنشیند. باور کنید او این بار هم خواهد سوخت. آقایان لطفا سنگ خود را به سینه نزنید، ایران متعلق به همه ماست و اگر بانتظار نشسته اید که تیم ببازد و شما حرف های خود را بزنید لطفا اندکی حوصله داشته باشید. قدرت فنی آقای کیروش از همه مربیان داخلی و آسیایی بالاتر است. این را رزومه اش نشان می دهد، اما اگر او کمبود شخصی دارد، تحمل داشته باشید. در جامعه مربیان ما یک انجماد یا یخ زدگی تاریخی صورت گرفته است. بیشتر آنها دلال های محبت اند و در یک دگرسی زمانی چهره عوض می کنند. گرچه حالا دیگر کسی تسبیح بدست نمی گیرد و امام زمان در لباسکنی کسی پیدا نمی شود و امام جمعه شهر آنان را رهنمون نمی سازد. اما گزارش گران کوتاه و بلند و چاق و لاغر تندتند حرف می زنند، آنها حتی مارسلولیبی و اریکسون را قبول ندارند و هنوز تفاوت سیستم و تاکتیک را نمی دانند، اما به آسانی بستر ذهنی تماشاگران را مغشوش می کنند و آرامش را در اردوی

تیم ایران برهم می ریزند. بیرون دروازه بان تیم ملی یکی از بهترین های جام است، اما حالا تخریب او شروع شده است. چرا او به تیم های اروپایی نمی رود یا ضعف سردار در گل زدن چیست و یا طارمی چرا از باشگاهش اخراج شده است. آقایان دهانتان را ببندید، چرا که آدمی با دهانش دروغ می گوید، مرا به خیر تو امید نیست شمرسان. فراموش نکنید رنجی را که از هراس تولد آن نگرانش بودید. باور کنید کیروش به اندازه جلالی، منصوریان و پیروانی می فهمد. آقای جلالی که بنظر می رسد لب تابش دیگر چندان کار نمی کند هنوز جوهر اخراجش از تیم پیکان خشک نشده که سر از نساجی در می آورد و برای تیم ملی نسخه می پیچد و دیگری نمی تواند احساساتش را پنهان کند. مدافعان تیم ملی آسیب پذیرند. در فدراسیونی که سعی می کند جو را آرام کنند، آقای تاج می گوید، ما پاداش بازیکنان را داده ایم. اما یک ویدیو منتشر شده در رسانه های مجازی آقای کیروش را نشان می دهد که در کنار خط زمین تمرین می گوید: «اگر می خواهید با من حرف بزنید اول پولم را بدهید.» شرمندگی از این بیشتر می شود.؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

Danford Services Inc.

Full Bookkeeping & Tax filing

- ♦ خدمات دفتری، حسابداری و امور مالیاتی
- ♦ تهیه و تنظیم کلیه گزارش های مالی و مورد نیاز مدیریت
- ♦ ثبت انواع شرکت ها در سراسر آمریکا
- ♦ مشاوره و ارائه روش های اصلاحی در کلیه امور مالیاتی و ثبت شرکت ها
- ♦ صدور چک های دستمزد و حقوق کارکنان با بهره برداری از روش های پیشرفته و معتبر برای اشخاص و شرکت ها

امور حسابداری و مالیاتی خود را با اطمینان خاطر به ما بسپارید و توانایی های خود را در توسعه دیگر امورتان متمرکز نمایید!

♦ Full Bookkeeping, Sales Tax Report & Processing ♦ Monthly, Quarterly & Yearly Financial Statements & Tax Filing ♦ Payroll set up (one time charge) ♦ Payroll Processing ♦ W2 or 1099 forms issuance ♦ Business Registration ♦ Register Agent (This will cover company registration nationwide & covers total States & Federal charges.)

مشاوره اولیه رایگان

Cell: (650) 720-0182 Reza Farshchi
reza@danfordservices.com ★ rezad@danfordservices.com

21060 W. Homestead Rd., Cupertino, CA 95014

شراب و کباب و رباب با یک جعبه نسبتاً بزرگ وارد شد. همه هورا کشیدند (نمی دانم چرا؟!). میس «ایزیک» جعبه را گرفت و چون ته آن خیس شده بود و حتی یک چکه هم به زمین افتاد، گفت: «صبر کن، صبر کن... من می دانم برابم چی آورده ای!» انگشتی به زیر جعبه زد و مزمره کرد. پس از سکوتی، گفت: «براندی؟»

ماتو عرض کرد: «خیر» بلافاصله انگشتی دیگر رساند و به سر زبان زد و پس از چشیدن، گفت: «هوم، آبیچو!؟» باز ماتو سرش روی گردن به شمال و جنوب چرخید که آ... آ... در این هنگام بچه ها هر کدام به حدس افتادند و هرچه نام های سوداهای الکلی و غیرالکلی بود به زبان آوردند و صداها درهم پیچید که ناگاه استاد داد زد:

Akhtung خودم می گویم... این بار دو انگشتی وارد میدان شد و چشید و تسلیم شد و در حالی که دو انگشت به دهان مانده بود گفت: «من که نفهمیدم خودت بگو چی هست!؟» ماتو درش را باز کرد و گفت: «یک توله سگ مامانی!!»

بود، دچار چه کنم شده بودم، چون یک پاله آجر یا سنگ و یا کامیون شن یا دو سه کیسه سیمان که اصلاً صلاح نبود! تازه جایی هم سوراخ نشده یا ترک برنداشته بود! ماحصل کار بقول معروف از جیب خورده با یک عدد جعبه گز اعلا، همگی با تاكسی (یک تاكسی چون خرچش کمتر بود)، راهی منزل میس شدیم...!

به در منزل که رسیدیم، بی اختیار به یاد قطعه زیبای موش و گربه «عبید» افتادم:

هفت موش گزیده برجستند

هر یکی قهرمان بدورانا

آن یکی طشتکی پر از کشمش

و آن دگر یک طبق ز خرمانا

این یکی ظرفی از پنیر به دست

و آن دگر ماست با کره نانا

والقرض ورود کرده و عرض شد:

لایق خدمت تو پیشکشی

کرده ایم ما قبول، فرمانا

مراسم احوال پرسى و دیده بوسی و گفتگو گل انداخته بود که ماتو دوست ارمنی مان پسر ماطاووس، لیکور فروش جلفای (اصفهان) خطه



خاطرات در گذر زمان

هوشمند عقیلی

هدیه

هم که استاد دست ما را پاک خوانده بود وسط خنده می پرسید که: «چی گفتم!؟» جوابی در خور سواد شکسته آلمانی مان می دادیم که اگر هیتلر اخمو هم می شنید به خنده می افتاد! کریسمس آمد. میس «ایزیک»، ما را برای عصرانه به خانه اش دعوت کرد. عصر روز موعود هریک با هدیه ای در خور بضاعت مزاجه دانشجویی، به خدمت خانم رسیدیم! سعید که پدرش شیرینی فروشی داشت، یک جعبه از آن ناپلئونی های هوس انگیز آورده بود، غلام هم از گل فروشی عمویش یک دسته گل کوچک زیبا، کش رفته بود. ساسون از عتیقه فروشی خودشان یک تندیس نیمه تنه «بتیون» با خود داشت و بنده هم که پدرم مقاطعه کار مصالح ساختمانی

حوادث دوران درس و مشق و مدرسه زیاد است ولی به مرور زمان آنها هم دارند جزو خاطرات می شوند. استاد زبان دوم ما (آلمانی)، دوشیزه خانم «ایزیک»، البته در سن ۵۰ سالگی، معلمی مهربان و دوست داشتنی بود. آنقدرها سخت گیر و مانند سایر استادان مته لای خشخاش گذار نبود. جمع ما زبان آلمانی ها، فقط هفت هشت نفر بود. اکنون هرکجا که هستند خدایا به سلامت دارشان.

کلاس با داستان های شیرین و اغلب عشقی شروع و ختم می شد. دو سه نفر ما هم که جزو درس نخوان ها بودیم، به محتوای داستان دل خوش می کردیم چون از Dotch که چیزی دستگیرمان نمی شد. در خنده هم با همکلاسی های زرتنگ و ملا شریک می شدیم...! گهگاهی



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما

کارت سبز، ویزای نامزدی

امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

تشکیل شرکت ها

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

و موسیقی او که بعد از جدایی از «بیتل ها» اغلب مضمون انسانی و ضد جنگ داشت از او غولی ساخته بود که فلسفه اش تا امروز هم چنان ادامه داشته و در هر زمانی قابل تعمق است چرا که گذشت



«آفرین»

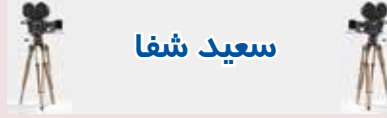
زمان نتوانسته در جریانات انسانی که هر از چند گاه در گوشه و کنار این جهان پهناور اتفاق می افتد، فلسفه انسان گرایی و صلح طلبی او را کهنه کند. برای همین، مستندی را که در سال ۲۰۰۶ تحت عنوان «دولت آمریکا بر علیه جان لنون» توسط «دیویدلیف» و «جان شین فلد» ساخته شده، به خاطر نبض سیاسی روز، مجدداً مورد بحث و نمایش درآمد به ویژه به نکته ای در فیلم اشاره دارد که نیکسون نخستین رئیس جمهوری بود که سن انتخابات را به ۱۸ سالگی تقلیل داد و با مخالفت توده جوان ها در آن زمان وحشت داشت تا این جوان ها بر علیه او رای بدهند که با جریان واترگیت تاریخ به گونه ای دیگر ثبت شد. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۷**

به ویژه جوانان این کشور که او آنها را به سلاح خانه جنگ اعزام می داشت. دوتن از مخالفان معروف و طرفدار آن زمان «ابی هافمن» و «جری روبن» بودند که با پیوستن به یک خارجی به نام «جان لنون» که به سیاست روی آورده بود و در اکثر تظاهرات ضد جنگ شرکت می کرد و به خاطر شهرت گروهش «بیتل ها» مورد توجه وسایل ارتباط جمعی بود و از

این طریق می توانست پیام های ضد جنگ خود و طرفداران بی شمار طبقه جوان این کشور را از طریق این وسایل به گوش جهانیان برساند، درصدا خبرها بودند. همین اقدام و نفوذی که «جان لنون» میان جوان ها داشت باعث شد تا دولت آمریکا و اف بی آی به رهبری «جی ادگار هورر» که در راس این سازمان بود، درصدد خاموش کردن او برآیند و چون خارجی بود تصمیم داشتند او را از طریق اداره مهاجرت از آمریکا اخراج کنند. هرچند بعد از چند سال این ترفند موثر نیفتاد و عاقبت «لنون» توانست کارت اقامت دائم بگیرد، اما در سال ۱۹۸۰ در مقابل آپارتمانش در نیویورک به قتل رسید. ترور «لنون» از او یک مسیح مدرن ساخت

دنیای سینما

سعید شفا



روما، بهترین فیلم سال

اگر یک هنرمند در طول حیات هنری اش فقط یک شاهکار بسازد، کافیست تا نامش ابدی شود. اما اگر این هنرمند توانست شاهکار بعد از شاهکار عرضه کند، دیگر این را باید به حساب شانس کسانی دانست که می توانند از هنر آن هنرمند بهره مند

رنگ آمیزی سیاه و سفید فیلم به آن یک حالت نوستالژیک می دهد که با زاویه بندی یک نواخت که کادری ثابت را در طول فیلم تعقیب می کند، بی آن که نیازی به کلوز آپ (نمای نزدیک) داشته باشد، فضای محیط زندگی این خانواده را با زیبایی بسیار در معرض دید تماشاگر قرار می دهد.



صحنه ای از فیلم «روما»

«کوآرون» ایضاً برای اشاره به اتفاقاتی که در آن زمان در مکزیک حادث شد، یک صحنه نیمه مستند از شورش، دانشجویان و برخورد با پلیس را در خیابان ها، درحالیکه خدمتکار با مادر خانواده برای خرید وسایل کودکش به مغازه ای می روند، با همان سبک پس و پیش بردن دوربین که در طول فیلم تکرار می شود، این صحنه را به سبک سینما وریته طراحی می کند و در طول فیلم از همان ابتدا به تماشاگر می فهماند عجله ای برای بیان داستانش ندارد. از همان نمای طولانی ابتدای فیلم که خدمتکار راهرویی را می شوید تا هنگام تولد نوزادش در بیمارستان، تا صحنه نزدیک به غرق شدن دوتا از کودکان... سعی می کند حس این لحظه ها را با زمان واقعی به تماشاگر منتقل کند. «روما» فیلمی است که جای ویژه ای در سینمای جهان خواهد داشت و نشانگر این است که یک داستان انسانی چگونه می تواند در روح و روان انسان ها تاثیر بگذارد.

شوند. صحبت از فیلم «روما» ساخته فیلمساز مکزیک «آلفانسو کوآرون» است. فیلمی سیاه و سفید، با بودجه ای اندک، اما سخت دیدنی و قابل ارزش.

فیلم داستان یک خانواده مرفه در اوایل دهه ۱۹۷۰ است در منطقه ای به اسم «روما» در مکزیکوسیتی. شوهر خانواده پزشک است، همسر او با چهار فرزند و دو خدمتکار خانه شلوغ شان را اداره می کند. مرد سرش گرم رابطه ای است که در خارج از خانه دارد و فیلم در عین حال که کلیه اعضای این خانواده را مدنظر دارد، اما یکی از خدمتکاران این خانواده است که هسته اصلی داستان است. خدمتکاری که کودکان این خانواده به او علاقه و تکیه دارند و زمانی که اطلاع پیدا می کنند از

جوانی که صرفاً او را برای نیاز جنسی می خواسته و ناخواسته او را حامله کرده است، او را تنها نمی گذارند و بسان عضوی از خانواده خود از او مراقبت می کنند.

فیلم کلا از بخش های مجزا که در مجموع انسجام فیلم را ایجاد می کند بهره برده و



صحنه ای از فیلم «دولت آمریکا بر علیه جان لنون»

«کوآرون» با یک فیلمبرداری بسیار زیبا داستانش را با گروهی بازیگر غیرحرفه ای که اعضای این خانواده را تشکیل می دهند، فیلمی سخت دیدنی، عمیق، پراحساس، ارزشمند و به یادماندنی عرضه می کند.

دولت آمریکا بر علیه «جان لنون» اوایل دهه ۱۹۷۰ جنگ ویتنام به شدت ادامه داشت. هنوز واترگیت اتفاق نیفتاده بود و نیکسون درگیر جنگ ویتنام بود و سخت مورد انتقاد آمریکائیان،

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

♦ تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها ♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های

مالیاتی برای اشخاص و شرکت ها ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

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

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

Formation ♦ Tax preparation for individuals and small businesses,

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

♦ Draft/ Review/Renew legal contracts ♦ Immigration Services

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

3550 Stevens Creek Blvd, Suite 340, San Jose, CA 95117

که نمی توانست با دیگران در میان بگذارد با مادر در میان می گذاشت. حالا دوستان ناباب شده اند سنگ صبور. دوستانی که به شهر، به شغل و موقعیت آنها حسادت می کنند و همیشه عکس آنچه را که صلاح است پیشنهاد می کنند. روابط خانوادگی را بهم می زنند چون خودش برادرش را ترک کرده و با او حرف نمی زند. حالا این حس تنفر را به دختر منم انتقال داده است. خلاصه بگویم در این روزگار باعث متلاشی شدن روابط خانواده دوستان ناباب هستند.»

مینا دوباره وارد بحث می شود و می گوید: «من حتی در مجالسی که بچه هایم هستند باید مواظب حرف زدنم باشم چون اگر کلمه ای خلاف عقیده یا مرام آنها بگویم بلافاصله سیل انتقاد بسویم سرازیر می شود و تمام روزم را خراب می کند و افسردگی به سراغم می آید. از دنیا سیر می شوم و آرزو می کنم زودتر برای باقی بشتابم که از این گرفتاری خلاص شوم.»

من بعد از شنیدن درد دل دوستان با تاسف بسیار فقط از خدا خواستم که این بچه ها را به راه راست هدایت کند و قدر برادر، خواهر و پدر و مادر را بدانند، چون آنها دیگر تکرار شدنی نیستند ولی دوستان همیشه مثل آب روان در زندگی آدم ها جاری می شوند و می گذرند.

اعتراض می کنم با تعجب می گوید: «مگر شما زن و شوهر نیستید! باید هر چه می خورید باهم بخورید. نمی شود هر کس هر چه دلش خواست بخورد و آن یکی نخورد.»

به مینا می گویم: «خوب گوش نده به حرفهایش. تو که نباید از بچه ها اجازه بگیری.» پروین وسط حرف ما می دود و می گوید: «اینکه چیزی نیست، من هر کاری می خواهم بکنم باید از دختر بزرگم اجازه بگیرم.» با تعجب پرسیدم: «واقعا باید اجازه بگیری؟» پروین جواب داد: «تقریباً همینطور است چون از هر کار من ایراد می گیرد. منم ترجیح می دهم هر کاری که می خواهم بکنم اول از او بپرسم که بعدا گرفتاری پیش نیاید.»

دوست دیگری سر درد و دلش باز شد و گفت: «اینکه چیزی نیست، دختر من اصلا به جز حرف های روزانه حرف دیگری با من نمی زند. مثلا اگر من تلفن کنم و بپرسم چطوری، کجایی، فقط جواب می دهد که در راهم. و اگر بپرسم کجا میروی! در جوابم می گوید: (چقدر سوال می کنی مادر. در راهم دیگه). البته انتظار ندارم حرفها و درد دل هایی را که با دوستانش می کند با من نیز در میان بگذارد، ولی نباید با من مثل غریبه ها رفتار کند. قدیم ها بهترین سنگ صبور دختر مادر بود. دختر آنچه را



نوشخند و پوزخند

لبخند و زهر خند

عزت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

عزرائیل در خانه

گوید: «دختر من عزرائیل منست.» بعد سر درد دلش باز می شود و می گوید: «شوهر من ناراحتی قلبی دارد و بعضی غذاها را نباید بخورد ولی من خدا را شکر هنوز اشکال و ایراد جدی ندارم اما دختر من چون به پدر زیاد علاقه دارد دیگر مادر برایش مهم نیست. هر هفته یا هرچند روز یکبار به خانه ما میاید بدون اینکه صحبتی با من بکند یکسره بطرف یخچال می رود و تمام پنیرهایی را که در یخچال است و من برای خودم خریده ام در سطل آشغال می ریزد و فریاد کنان می گوید: «مگر من نگفتم از این آشغال ها نخرد چون برای بابا بد است!» و بعد گنجه ها را باز می کند و هرچه شیرینی و کیک و بیسکویت هست باز در سطل آشغال می ریزد و باز با فریاد می گوید: «مگر نمی دانی که قندخون بابا بالاست! برای چی این چیزها را می خرید!؟» و وقتی من به کارش

دوست بسیار عزیزی دارم که هفته ای یک روز با هم قهوه ای می خوریم و در مورد بسیاری از مسائل و مشکلات زندگی بی پروا باهم صحبت می کنیم. و معمولا بیشتر صحبت هایمان خالی از شوخی و خنده نیست اما هفته گذشته صحبتمان کمی جدی تر بود و چون فکر کردم ممکن است در مورد بعضی دوستان دیگر هم صدق کند تصمیم گرفتم آنها را با بقیه در میان بگذارم. دوست عزیزم مینا از من می پرسد: «تو از عزرائیل می ترسی؟»

فکر کردم شوخی می کند، می گویم: «نه، چرا باید بترسم! بالاخره هر وقت وقتش برسد عزرائیل سراغت می آید.»

مینا می گوید: «خوب اگر عزرائیل هر روز سراغت بیاد آنوقت چی می گویی!؟» با تعجب می پرسم: «مینا جان منظورت چیست؟» مینا با ناراحتی می

هنرستان موسیقی نژاد

آموزش تمامی سازهای موسیقی (ایرانی و غربی) برای رده سنی ۴ تا ۸۴ سال

Individual & Group Lessons for All with Persian Traditional & Western Instruments



(408)559-7864

Cell: (408)771-3996

کلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com

چیزهایی درباره شکنجه

امید آرام

هنوز منگ بودم که چشم‌بند را دستم داد. سرم را که با فشار پایین داد، داد زدم نکن دیسک دارم. گفت اینجا همه دیسک دارند. به سرباز یا هر کسی که پشت در آهنی اول بود گفتم ۲۰۹. کم کم خودم را جمع و جور می‌کردم. باید می‌فهمیدم کجا هستم و چرا.

به چرا البته نمی‌رسیدم اما دوباره کجا بودن هر چه زودتر باید به نتیجه می‌رسیدم. یک نفر پیاده شد، صندوق عقب را باز و بسته کرد، دوباره سوار شد، در آهنی دوم باز شد، از یک شیب ملایم بالا رفت و به چپ پیچید. گفت: «سرت را بلند نکن تا برگردم.» همین که در را باز کرد کمی سرم را بالا آوردم، نشست داخل و دوباره سرم را با فشار داد پایین و دیگر پیاده نشد. بعد از حدود نیم ساعت معطلی گفتم: «گردنم دارد می‌ترسد، بی‌خیال شو، چیزی نمی‌بینم.» خندید. از خنده‌هایش می‌ترسیدم. زخم قدیمی کنار پیشانیم زیر چشم‌بند تنگ فشرده می‌شد. اما دلم نمی‌خواست درش بیاورم. انگار شبیه حصار می‌شد که با موهام روی شان می‌انداختم از من محافظت می‌کرد.

انباری، یا رخت‌کن یا عکاس‌خانه، یک اتاق کوچک و یکی کوچک‌تر بود که می‌نشستی روی میز فرم پر می‌کردی تا در همان فاصله وسایل و دم و دستگاہت را به قرار می‌نشاندی «صورت‌جلسه» کنند. صدای خش‌خش کتاب‌ها، کاغذها، کندن چسب پوشه‌ها، من آدم این جور جاها نبودم، آنجا چه غلطی می‌کردم؟

ترس وحشتناک‌ترین اتفاقی است که زندانی ممکن است تجربه کند. من با وجود این که بارها برای خودم تمرین کرده بودم که در این شرایط بر خودم مسلط باشم اما داشتم قالب تهی می‌کردم. بعدها، شعب، در بند عمومی گفتم: «اهمیتی ندارد، ترس در دو لحظه غیر قابل کتمان است، وقتی که بازداشت می‌شوی، و هر بار که در سلول را باز می‌کنند تا ببرندت برای بازجویی.» همین طور هم بود. اما این ترس تا کجا ادامه پیدا می‌کرد؟ باید برهنه می‌شدم برای بازرسی. لباس



ساعت نشستیم در یک دالان خالی سرد سوت و کور و هیچ کدام یک کلمه نگفتیم با یکدیگر. از کسی می‌ترسیدیم که نگاهمان می‌کرد یا شاید نبود اصلا، یا از همدیگر می‌ترسیدیم؟ می‌دانستم یک کلمه با هر کس که زندان‌بان نباشد نجات‌بخش است. مثل وقتی که همان چند روز

خواستیم بنشینیم که همان لحظه اول صندلی را از زیرم کشید و صاف خوردم زمین. یادم افتاد چقدر از کشیده شدن صدای پایه چوبی و فلزی روی زمین بیزارم. صدایش از هزار درد زمین خوردن توی سر آدم آزاردهنده‌تر است.

«می‌دانی چرا صندلی را کشیدم؟» حرف نمی‌زد. ترس را انگار زیر زانمان پنهان می‌کردم. «با یک زمین خوردن این طوری قالب تهی می‌کنی؟ کشیدم که بدانی آدم‌های دور و برت هم این‌طور زیر پایت را خالی می‌کنند، بهت دروغ می‌گویند، ولی نمی‌فهمی تا زمین نخوری، تا درد نپیچد توی کمر و پا و گردنت نمی‌فهمی، روزی می‌آیی دنبال ما از ما ممنون خواهی شد برای این درس بزرگ.» دستم را گرفت بلندم کرد، صندلی را کشید جلو. نشستیم، یک لیوان آب و بعد برگه‌های آشنا: «النجات فی الصدق».

هیچ وقت این‌طور نبود. نجات هیچ وقت به صدق ربطی نداشت. بار اول و دوم نبود. باید خودم را مدیریت می‌کردم. باید دری باز می‌کردم به گفتگو، راهی برای بحث، جایی که بشود از پی چند مخالفت کوچک نقطه‌های کوچک روشنی پیدا کرد مثل بله، در این مورد من هم با شما موافقم‌ها و نمی‌گویم شما همیشه اشتباه می‌کنیدها و الخ.

حدود دو ساعتی گذشته بود. گفتم: «به خدا ما هم زن و بچه داریم، خانواده داریم، دوست داریم شب را کنار خانواده باشیم، تا اسیر یکی مثل شما.» گفتم: «عجالتا من اسیرم، اگر دست من بود همه را می‌فرستادم بروند پیش خانواده‌هایشان. پیش عزیزهایشان» دست من نبود. هیچ چیز دست من نبود. شانه‌هایم دست خودم نبود که با دو انگشت طوری فشارشان داد که نتوانستم به خودم نیچم، دست‌هایم دست خودم نبود که گرفته بودشان و از پشت پیچ‌شان می‌داد تا به خودم بیچم آن‌قدر که از روی نیمکت نیم‌خیز بلند شوم تا دوباره از زیرم بکشد و باز زمین بخورم.

پیش در خیابان محاصره می‌شدیم اما یک کلمه، یک نگاه امیدبخش به همه‌مان قوت دوباره می‌داد. اما کلمه‌ای بر زبانم نمی‌چرخید. سنگ سیاه وحشت راه گلویم را بسته بود. شاید راه گلوی آنها را هم. عاقبت با چند پتو، یک لیوان، مسواک و دستمال کاغذی آمدند سراغ‌مان. وسایل را تحویل‌مان دادند و مستقیم، سر پایین، به راست، سر پایین، به چپ یک نیم‌پله، سر پایین، یک راه‌پله به سمت پایین، که یکی را بردند مستقیم آنجا و ما را به طبقه بالا از روی پله‌های پارک‌مانند یا چوبی، سر پایین.

گویا قانون این است که اول بروی جایی مثل درمانگاه تا پزشک معاینات کند. فهرست داروهایم را پرسید، سابقه بیماری‌های خاص و این که آیا در لحظه بازداشت ضرب و شتم شده‌اید یا خیر. گفتم: «بله و به گردنم فشار آمده است.» نوشت و سؤال دیگری نکرد. نگهبان دوباره تحویل گرفت و گفتم: «سوئیت فلان.» یک فضای تقریباً ۹ متری، یک روشویی کوچک و توالت فرنگی و آفتابه. دو در، که یکی بسته است و به نظر می‌رسد به این خاطر باشد که تیغه بین دو سلول را برداشته باشند تا اینجا بشود آن چیزی که بهش می‌گویند: «سوئیت».

یک پتو را بالش کردم و تازه خزیده بودم لای پتوی دوم که در باز شد. از چه این همه می‌ترسیدم؟ هنوز نمی‌دانستم دقیقاً آن‌جا چه کار می‌کنم. صدای داد و فریاد می‌آمد. صدای ناله. از کنار چند اتاق رد می‌شدیم. بند شلوغ بود. ساعت حتماً از نیمه شب گذشته بود اما نمی‌دانستم به صبح رسیده‌ایم یا نه. نور سفیدی از دو دریچه کوچک سلول می‌تابید که نمی‌دانستم از چراغ است یا نور روز. وحشت در راهروهای یخ زده منتشر بود. از لابه‌لای صداها رد شدیم رسیدیم به اتاقی که حضور سه نفر را در آن حس می‌کردم. وسط اتاق ایستادم. پرسید: «می‌دانی چرا این جایی؟» گفتم: «شما من را آورده‌اید اینجا، من باید پرسم.» گفتم: «دو قدم جلوتر بنشین روی صندلی.» که همان نیمکت بود. رو به دیوار

Notary Public (408) 909-9060 By Appointment Only

منطقه فضول آباد

خانه های دلگیر آدم های بی سلیقه و دل مرده در هر شهر و دیاری که زندگی می کنی یا به جاهای دیگر که سفر کنی و به خانه دوستان و بستگان بروی، در مجموع از لحاظ اوضاع و احوال هر خانه سه جور بیشتر خانه نمی بینی: اول خانه های بی سلیقه و درب و داغون، دوم خانه های با سلیقه ها و دیدنی، سوم خانه های معمولی و تقریباً کم اشکال. پیش میاد به یک خانه ای می روی از همان در ورودی اشکال می بینی. در خانه رنگ و روش رفته، قفل در ایراد داره، پله های ورودی شکسته، توی خانه هم که می روی می بینی خانه شان رنگ و روش رفته و نیمه تاریکه. همه چیز کهنه و قدیمیه. اتاق هایشان سرده، شهرشان هوای سردی داره ولی آنها پرده هایشان نازک است و جلو سرما را نمی گیره. میز ناهار خوری شان کوچیکه و صندلی کم دارند. به در و دیوار خانه شان هیچ چیز دیدنی نیست. تصویر تلویزیونشان روشن نیست. از ساعتی که در خانه آنها نشستنی سردته. اما خودشان می گویند خانه ما گرمه. دستشویی خانه شان که میری یه قالب صابون خیس بدون جا صابونی گذاشتن. یه حوله درستی هم نیست که دستتو خشک کنی. در آشپزخانه شان نیز به چیز درستی از وسایل مورد نیاز آشپزخانه نیست، حتی بشقاب غذاخوری کم دارند. برای خرید خیلی چیزها مشکل مالی هم ندارند فقط بی سلیقه اند و شلخته و خیلی معایب دیگر در خانه هایشان هست که بماند. به خونه های دیگه هر دفعه که میری بیشتر حظ می کنی و لذت می بری. به هر گوشه خانه شان که نگاه کنی پر از نشانه های ذوق و سلیقه است. همه جای خانه شان روشن، مرتب، زیبا و تکمیل. هیچ کم و کاستی نمی بینی. خیلی هم وضع مالی درخشانی ندارند، اما سلیقه دارند، شادند، به خانه شان فکر می کنند، دوست دارند همه چیز عالی باشه و بی عیب تا مهمان در خانه شان احساس خوبی داشته باشه. کاش همه اینطور باشیم. من با خوشحالی فراوان به این خانه ها می روم و حسابی هم از سلیقه و ذوقشان تعریف می کنم، حسودی هم نمی کنم. خانه های نوع سوم زیادترند. اگرچه شاید همه چیز خانه شان تکمیل نباشد اما معایب چندانی هم در خانه هایشان نیست. محیط گرم، صمیمی و خوبی دارند. روراستند، دروغ و صحنه سازی در کارشان نیست. هر وقت قراره به این خانه بروی، راحت میری، شاد و سر حال هم برمی گردی. به این آدمها و خانه هایشان هم سلام می کنم و به همه آدم های اهل ذوق که خانه شان را بهشتی می کنند.

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمانت-کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



به آن چای صبح می گویند چشم خورده به نوشته روی شیشه عسل که نوشته بود: «وایلد فلاور». دلم خواست بدانم واژه «وایلد» در جملات مختلف انگلیسی چند معنا دارد.

بعد از صبحانه پیدا کردم. نوشته بود: وایلد یعنی جنگلی/ طوفانی/ شیدا و دیوانه/ وحشی/ خودرو. در ادامه دریافت همین نکته های ریز و ناقابل چند روز پیش از یک دوست آذری بغایت نکته دان پرسیدم غیر از سرچ در گوگل دیگه چطوری می تونم بفهمم قیمت دلار هر روز در ایران چقدر شده! گفت: «خیلی راحت بنویس «قرون» حالا یا به فارسی یا انگلیسی. بندها تو گوگل فوری جوابت میاد.» اینو بگم خیلست وقتاً آدما با تحصیلات درخشان نمی توانند یه مشکل ساده تو را یا مرا حل کنند، ولی کسانی گیر میاد تو همه زمینه ها راحت قادرند کمک کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

من و یکی از شنبه های فریمانت
امروز شنبه است. از شنبه ها خاطره خوبی ندارم. وقتی مدرسه می رفتیم یه معلم سختگیر اصفهانی داشتیم. او تمام شنبه ها از ما پاکنویس دفتر حساب می خواست. هر کاری می کردیم باز از دفترهای ما یه ایرادی می گرفت. حسابی ما را جلو همه شاگردا کتف می کرد.

بگذریم، امروز باز شنبه است. پنج صبح که در ته مانده شب مثل هر روز بیدار شدم. فوری از رختخواب پریدم بیرون. حوصله کش و قوس رفتن بعد از بیداری در رختخواب را نداشتم. صورتم را شستم و موهایم را مرتب کردم. رفتم تو آشپزخانه کتری را دوباره شستم و آب کردم گذاشتم بجوشه. بساط صبحانه را روی میز چیدم. چای را دم کردم. نان داغ کردم نشستم به صبحانه خوردن. موقع خوردن صبحانه که دوستان افغان



کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

Kathryn Burke Immigration Attorney

با همکاری مترجم فارسی زبان از دفتر خدمات بین المللی

- ◆ Business & Investment Visa
- ◆ Employment Based Green Card
- ◆ Family-Based Green Card
- ◆ Deportation & Asylum
- ◆ Citizenship & Naturalization
- ◆ Fiance Visa
- ◆ Tourist Visa
- ◆ Student Visa
- ◆ Entertainment Visa



- ◆ ویزای کار و سرمایه گذاری
- ◆ کارت سبز از طریق کارفرما
- ◆ کارت سبز از طریق خانواده
- ◆ پناهندگی و اخراج از آمریکا
- ◆ تابعیت
- ◆ ویزای نامزدی
- ◆ ویزای توریستی
- ◆ ویزای تحصیلی
- ◆ ویزای مخصوص هنرمندان

Phone: (408) 909-9060 ◆ Toll Free: (888) 350-9060 ◆ Fax: (408) 503-0040

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128

در عین حال گاه گاهی نگاه های زود گذر و زیرکانه ای هم به من می انداخت. همین نگاه ها نشان می داد آنقدر هم ساده دل و دستپاچه نیست که نشان می دهد.

اگر از من پرسید، خیلی راحت می گویم: گلستان واقعا به او علاقه مند بود. مراقب کارش بود. دو سال پیش که می خواستم آن مصاحبه را بار دیگر در کیهان لندن منتشر کنم، عکس یگانه ای از فروغ را برایم فرستاد. عکسی که تا آن زمان در هیچ کجا منتشر نشده بود. همین عکسی که با این نوشته منتشر کرده ام و گلستان از فروغ گرفته است. بیشتر، حرفی ندارم، مصاحبه را بخوانید و اگر فرصتی شد، در وقتی دیگر، مطلبی که در هفته مرگ او در مجله سپید و سیاه نوشته بودم را برایتان روی این صفحه منتشر می کنم تا بلکه بیشتر او را بشناسید و به نظرم هنوز که هنوز است کتابی که به همت "امیر اسماعیلی" در انتشارات مرجان به سرپرستی ابوالقاسم صدارت با نام "جاوانه فروغ فرخزاد" برای اولین بار در تیرماه ۱۳۴۷ به بازار ارائه شد، بهترین مرجع برای شناخت فروغ است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

سلام و علیکی با هم داشتیم. زنی سخت محبوب، با اندامی استخوانی که تقریباً بی دست و پا به نظرم می رسید. حتی آرایش متداول آن دوران زنان را هم نداشت. بسیار ساده و معمولی لباس می پوشید و هیچ نشانه ای از آن زن گناهکاری که در شعرش خوانده بودم، در او دیده نمی شد.

آخرین دیدار ما با هم، در همان مصاحبه ای بود که اندک زمانی - شاید کمی بیش از یک هفته - پیش از تصادف اتومبیل و کشته شدنش با او کردم. آمد و نشست و ابراهیم گلستان هم که در حکم برادر بزرگ من است، زود به او پیوست. همان فروغی بود که در دفتر مجله دیده بودم. ساده، محبوب و در عین حال گشاده روی. آن روز، اگر درست خاطریم باشد معمولی به تن داشت که تنگ و چسبان و خوش قواره بر تنش نشسته بود. گاه در برابر سوال های شیطنت آمیز من دستپاچه می شد و خیلی زود گلستان به دادش می رسید. آهسته و تقریباً زیر لب سخن می گفت. گاهی با ناخن هایش بازی می کرد و گاهی برای جواب دادن زیر چشمی نگاهی به گلستان می انداخت.

یادداشت‌های بی تاریخ

صدرالدین الهی



گفتگوی من و فروغ با مرگ ناگهانی او ادامه نیافت!

بسیاری از من خواسته اند، در باره آخرین مصاحبه ای که با فروغ کردم چیزی بنویسم که تا حالا ننوشته ام. کمتر از شعرش و بیشتر از خودش. این که او را چگونه دیدم؟ کجا دیدم؟ چگونه سخن می گفت، چه لباسی به تن داشت، چگونه نگاه می کرد و...

نوشتن اینها، کار آسانی نیست. به نیم قرن از آن دیدار گذشته است. هر دو جوان بودیم. با یکماه اختلاف سن. من برای مصاحبه به دیدارش رفتم. در دفتری که ابراهیم گلستان در تهران داشت. انگیزه آن مصاحبه باز می گشت به مطالبی که در آن دوران، درباره "شعر امروز" و شاعران جوان برای نشریات فرانسه می نوشتم و اشعار این شاعران را هم برای انتشار در همان نشریات به فرانسه ترجمه می کردم. سال های ۱۹۶۰ تا ۱۹۶۸، سالهایی که من با بسیاری از مطبوعات فرانسه همکاری می کردم.

در همان دوران یکی از ناشران معروف فرانسه از من خواست تا کار معرفی و ترجمه گزیده ای از اشعار یک شاعر زن و یک شاعر مرد ایران را برعهده بگیرم. برای شاعر مرد نیما را در نظر گرفتم و برای شاعر زن "فروغ" را. فروغ از سال های ۱۳۳۰ به بعد در شعر زنانه ایران معروف شده بود و با شعر "گناه" سر و صدای زیادی به راه انداخته بود. این شعر از تمنای "تن کامگی" یک زن حکایت داشت و گفتن و منتشر کردن چنین شعری به قلم یک شاعر زن، در آن دوران به جسارتی فراتر از تصور نیاز داشت.

در سال های پیش از ۱۳۳۰ یک شاعری که من همیشه دلم برای رها کردن شعر از سوی او می سوزد، کلمه "گناه" را در معنای هم‌آغوشی آن در شعرش به کار برده و برای اولین و آخرین بار مجموعه شعرش را بنام "گناه" به بازار داده بود. این شاعر "محمد علی اسلامی ندوشن" بود که بعدها شعر را رها کرد و استاد "اسلامی ندوشن" شد. او در شعرهای این مجموعه از تن کامگی حرف زده بود و مخصوصاً شعر گناه او سخت مورد توجه و سپس تقلید قرار گرفته بود. همچنان که در زیر می خوانید، ندوشن این

تن کامگی را گناه خوانده بود و گفته بود: **هان ای تن برهنه بیا تا "گنه" کنیم ای حلقه دو بازوی پیچنده، تنگ تر فریدون توللی هم در استقبال از غزل سعدی با مطلع:**
رها نمی کند ایام در کنار منش که داد خود بستانم به بوسه از دهنش غزلی ساخت به این صورت:
"گناه" کرده در تیرگی نشسته خموش ز ماهتاب هراسیده چشم راهزنش و نصرت رحمانی و بسیاری از دیگر مردان شاعر در باره این "گناه" شعر سروده بودند، اما فروغ اولین زنی بود که با جسارت از "گناه" زنانه حرف زد و آن هم بسیار روشن و هوس انگیز:
گنه کردم، گناهی پر زلدت در آغوشی که گرم و آتشین بود گنه کردم میان بازوانی که داغ و کینه جوی و آهین بود و شعر را اینطور تمام کرد که:
هوس در دیدگانش شعله افروخت شراب سرخ در پیمانه رقصید تن من در میان بستر نرم به روی سینه اش مستانه لغزید گنه کردم، گناهی پر زلدت کنار پیکری لرزان و مدهوش خداوندا چه میدانم چه کردم در آن خلوتگه تاریک و خاموش

در آن دوران، اشعار سیمین بهبهانی، لعبت والا و فروغ در صفحه ادبی مجله تهران مصور منتشر می شد. نمی خواهم از یاد ببرم که مرحوم "شجاع الدین شفا" که به خوهرپوسندی و عاشق مسلکی شهرتی داشت و ترجمه های عاشقانه اش دل دختران جوان را از سینه بیرون می آورد؛ بر مجموعه شعر "اسیر" فروغ مقدمه ای نوشت.

من فروغ را در آن سال ها، گاه که برای انتشار، شعری می آورد و به لعبت والا که مسئول صفحه ادبی مجله تهران مصور بود می داد دیده بودم و از دور

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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA. 95070

افسردگی پس از زایمان

غزل صدر

نام همه زنانی را که به تهیه این یادداشت کمک کرده‌اند، به درخواست خودشان تغییر داده‌ام. همه آنان موقعیت اجتماعی و تحصیلات متوسط به بالا دارند. و ده زن از طبقات کم‌درآمد که خواستم درباره این موضوع صحبت کنند، پاسخ دادند: از افسردگی پس از زایمان چیزی نمی‌دانم.

روحي مرتكب شد و هنوز قادر به حرکت دادن كامل دست و گردنش نيست. سابقه افسردگي پيش از زايمان و پس از آن، ميترا را به كل منفعل كرده بود. دست آخر مصمم شد هر طور هست سلامتيش را بازگرداند. مي‌گويد «عشق به فرزندم مرا بيدار كرد. اعتياد را ترك كردم و با درخواست طلاق از همسرم كه آن زمان در زندان بود كوشيدم

خودم را رها كنم. پس از سه بار درخواست طلاق، موفق به جدايي شدم. بازگشت به كار مرا تا حدود زيادي از افسردگي پس از زايمان نجات داد. همسرم چند سال پس از جدايي درگذشت. هنوز دلم براي او مي‌سوزد. او خودش قرباني بود.»

بهار فرزندش را در آمريكا به دنيا آورد. همسرش درباره افسردگي پس از زايمان اطلاعات كافي دارد و شرايط روحي بهار را درك مي‌كند. حس گناه، حس پشيماني و ميل شديد به گريه مدام او را آزار مي‌دهند. مي‌گويد: «بيشترين آسيب را از زن‌هاي نزديك به خودم مي‌بينم. آنها تحصيل کرده‌اند و از وجود بيماري افسردگي پس از زايمان خبر دارند اما مي‌گويند قرن‌هاست كه زن‌ها مي‌زاياند و افسردگي را نبايد جدي گرفت و خودش به مرور زمان خوب مي‌شود. براي مادر شدن كه به نظرشان قدسيت دارد به من تبريك مي‌گويند و حال مرا نمي‌پرسند. انگار كه افسردگي براي‌شان موضوعي مهم نباشد. براي من اما مهم است. من از كوچك‌ترين كارهاي روزانه‌ام بازمانده‌ام و تحت درمانم. اين كه زنان، كه قاعدتا بايد بيشتر از همسرم در كم كنند چون شرايط مشابهي داشته‌اند، از درك شرايط زني چون من عاجزند، بيشتر خسته و عصبي‌ام مي‌كند.»

درصد بالايي از زنان افسردگي پس از زايمان را تجربه مي‌كنند. ابتلا به افسردگي قبل از بارداري، تحمل اضطراب در دوران بارداري، تجربيات و حوادث تنش‌زاي

ميترا، كارمند يك انتشاراتي معتبر، با مردی مجروح در جنگ ايران و عراق، ازدواج كرد. او در زمان ازدواج از بيماري ناشی از



جراحت اعصاب همسرش در جنگ و مصرف شديد ترياك او بي‌اطلاع بود. پشيماني پس از ازدواج حاصلی نداشت و مرد حاضر به طلاق نشد. ميترا اندك مدتي پس از ازدواج باردار شد و تصميم به سقط جنين گرفت. مي‌گويد: «همسرم گفت من پانصد عراقي را در جنگ كشته‌ام و كشتن تو براي من كاري ندارد. مي‌دانستم كه دروغ نمي‌گويد و چنين كاري از او ساخته است. از تصميم منصرف شدم.» ميترا فرزندش را در حالي به دنيا آورد كه دچار اضطراب و حس بي‌پناهي شديد بود. پدرش را در همين زمان بر اثر بيماري پاركينسون از دست داد.

مي‌گويد: «انتظار درك و همراهي از همسرم را نداشتم. او در سال‌هاي جبهه و جنگ موجي شده بود و هرگز تسلط بر رفتار او نداشتم.» ميترا پس از مدتي مبارزه با شرايط پيچيده روحي به اعتياد گرفتار شد. ترياك روح خسته او را تسليم كرد و وقتي به خود آمد زني معتاد بود با فرزندى كوچك كه نياز به مراقبت داشت. فرزندش بزرگ‌تر مي‌شد و او در اعتياد به ترياك دست و پا مي‌زد. از رنج تنهائي، اضطراب شديد، حس گناه و بي‌پناهي و استيصال دست به خودكشي زد، و رگ‌هاي دستش را برید. اما زنده ماند. هنوز پس از سال‌ها، با هشتاد درصد پارگي، قطع اعصاب دست و پارگي تاندون، دچار عوارض ناشی از كاريست كه در شرايط دهشتناك

زندگي، سطح پايين حمايت‌هاي اجتماعي و خانوادگي از عوامل ايجاد افسردگي در زنان هستند. افسردگي پس از زايمان خود را در هيئت تمايل شديد به گريستن، حس عذاب‌وجدان و پشيماني از فرزندآوري، ناتواني در انجام كارهاي روزمره و احساس پوچي و بيهودگي نشان مي‌دهد.

♦♦♦♦

پرستو فرزندش را در آلمان به دنيا آورد. او پيش از مهاجرت مدتي دبير و مدتي هم آرايشگر بود. وقتي براي زايمان فرزند اولش در بيمارستان بستري شد، همسرش او را تنها رها كرد، در حالي كه زبان هم نمي‌دانست. زني از همسايگان، پرستو را در حين زايمان همراهي كرد. پرستو تلاش‌هايش براي جلب اندك توجه و محبت از همسرش بي‌فايده مي‌داند. مي‌گويد: «همسرم افسردگي‌ام را انگار مي‌كرد و مي‌گفت من به درد هيچ كاري نمي‌خورم. باورم شده بود كه بي‌خاصيت هستم. گريه فرزندم ناراحتم مي‌كرد. از طرف خانواده‌ام حمايت نمي‌شدم و احساس شديد تنهائي داشتم. ميل داشتم ساعت‌ها گريه كنم اما نمي‌توانستم، بيرون ريختن تمام احساسات آزارنده، خشمگينم مي‌كرد. به همسرم نياز داشتم

اوست. مينا سابقه افسردگي داشت وقتي باردار شد. حاملگي سختي را گذراند و وقتي فرزندش را به دنيا آورد، هم‌زمان دچار پريشاني و عشق به فرزندش بود. همسرش با تمام توان براي رفاه خانواده تلاش مي‌كرد اما ديگر فرصتي براي دريافتن نيازهاي روحي مينا نداشت. بي‌توجهي همسرش او را به حاشيه مي‌راند و تبديل به ماشيني در خدمت خانواده مي‌كرد. خانواده‌اش او را به عنوان مادر تقديس مي‌كردند و يادآوري مي‌كردند كه مادري مهم‌ترين نقش انساني

دنباله مطلب در صفحه ۱۰۱

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

با سال‌ها تجربه، سرعت عمل، و دقت، شما را یاری می‌دهیم!

Azar Nassiri

Non-Attorney



خدمات سوشیال سکيوریتی

Iranian Services

♦ 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 بی‌اریا

(415) 446-8682 ♦ (925) 998-5340 ♦ (408) 348-2595

Fax: (408) 247-5006

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

آیا معروف ترین دریاچه ایران به سحرایی شن بدل می شود؟

آرزو میرزاخانی



مردم ارومیه هنوز هم در غم از دست دادن دریاچه‌ای که روزگاری نه چندان دور سرشار از زندگی بود و تا همین ۲۰ سال پیش هم بزرگ ترین دریاچه آب شور خاورمیانه لقب داشت، سوگواری می‌کنند. «خاتون» یکی از

آن‌ها است. او می‌گوید: «حالا بیش تر دریاچه خشک شده اما آن قدر سخاوتمند بود که فصل به فصل آغوش خود را به روی انواع پرندگان مهاجر باز می‌کرد؛ پلیکان‌ها، مرغابی‌ها و فلامینگوها و...» امروز بیش از ۹۰ درصد از دریاچه ارومیه خشک شده است. این دریاچه در شمال غرب ایران واقع و از سال ۱۳۸۷ که با ساخت پلی میان گذر به دو قسمت تقسیم شد، رو به خشکی گذاشته است.

به این دریاچه ختم می‌شوند، ساخته شده و حدود پنج میلیون نفر از چهار کشور ایران، عراق، ترکیه و آذربایجان در اطراف آن زندگی می‌کنند که زندگی آنها به طور مستقیم یا غیرمستقیم به دریاچه ارومیه وابسته است. خاتون می‌گوید: «خشک شدن دریاچه ارومیه باعث شده است دیگر از توریست‌هایی که برای استفاده از گل درمانی و استفاده از مزایای ساحل به شهر ما می‌آمدند، خبری نباشد.»

دریاچه ارومیه که بزرگ ترین دریاچه داخلی ایران به شمار می‌رود، در سال ۱۳۵۲ به عنوان پارک ملی نیز به ثبت رسید. در سال ۱۳۷۷ مساحت آن شش هزار کیلومتر مربع تخمین زده شد اما با وجود آن که باید آب ۶۰ رودخانه فصلی و دائمی به آن سرازیر شود، آخرین آمارها نشان می‌دهند مساحت کنونی آن به دو هزار و ۹۳ کیلومتر مربع تقلیل یافته و بخش‌های زیادی از آن خشک شده است. در حدود ۱۱۷ سد بر روی رودخانه‌هایی که

فرار یک مقام امنیتی ایرانی با اسناد سری به خارج



منابع مخالفان جمهوری اسلامی روز جمعه از فرار تورج اسماعیلی مشاور ارشد بخش سایبری شورای عالی امنیت ملی و عضو ارشد سازمان پدافند سایبری و موشکی به خارج از ایران و پناه بردن وی به یکی از سفارت‌های غربی در ترکیه خبر دادند. طبق این گزارش تورج اسماعیلی صدها سند و مدرک سری و مهم از ساز و کارهای اطلاعات سایبری ایران را به همراه خود به خارج برده است.

این منبع گفته است که از آغاز ماه آوریل ۲۰۱۸، سه نفر از کارمندان ارشد شورای امنیت ملی ایران به اتهام جاسوسی دستگیر شدند. این افراد عبارتند از: علی رضا زرافیفان، مدیر مرکز اطلاعات و ارتباطات دبیرخانه امنیت ملی، و جنرال عیسی گلوردی و غفور درغازی دره‌نوز در بازداشت هستند.

در همین حال سایت «آواتودی» در گزارشی نوشت: «تورج اسماعیلی یکی از طراحان و آنالیست‌های اصلی سازمان پدافند جمهوری اسلامی و مشاور سایبری شورای عالی امنیت ملی نظام، با اسناد سری قابل توجه از کشور خارج و به ترکیه گریخته است». منبع: العربیه

به گزارش سایت انگلیسی «ISICRC»، به نقل از یکی از نزدیکان علی شمخانی دبیر کل شورای عالی امنیت ملی ایران، تورج اسماعیلی روز یکشنبه ۱۳ ژانویه از ایران فرار و به یکی از سفارت‌های کشورهای غربی پناه برد.

طبق گزارش این سایت اسماعیلی در هتلی به نام «Avant Grade Taksim» در استانبول سکونت کرد که این هتل توسط وزارت اطلاعات ایران شناسایی و مورد یورش نیروهای اعزامی «واجب» و «میت» ترکیه قرار گرفت، ولی با اقدام به موقع، وی موفق به فرار و مراجعه به کنسولگری یک کشور غربی در استانبول شد.



Mitra Forozesh Behnam
MBA, AFSP, CRTP

BAS BEHNAM
Accounting Solutions, Inc

دفتر حسابداری و امور مالیاتی بهنام

Accounting, Tax & Financial Services

✓Integrity ✓Respect ✓Commitment ✓Expertise

با داشتن CPA on the board کلیه امور حسابداری و مالیاتی شما را به بهترین وجه انجام می‌دهیم

- ♦ Accounting & Auditing
- ♦ Tax Preparation & Tax Consulting
- ♦ Dispute Tax Auditing with IRS, FTB, BOE, EDD
- ♦ IRS Tax Problem Resolution (Back Taxes)

- ♦ حسابداری و حسابرسی
- ♦ انجام کلیه امور مالیات بر درآمد
- ♦ بررسی و دفاع در حل حسابرسی مالیاتی
- ♦ رسیدگی و حل مشکلات مالیات‌های عقب افتاده

www.behnamaccounting.com ♦ behnamaccounting@yahoo.com

Advisor You Can Count On!
Mobile Service available in our website

Cell: (209)740-2764

میآید چون آلوف جوان از مدت‌ها قبل به خدمت سربازی آمده بود.

سرجان آلوف در سال ۱۹۰۵ در سالونیک متولد شد. در هشت سالگی ضمن تحصیل به فراگرفتن موسیقی پرداخت، ولی یک روز با کمال شگفتی دریافت به محض نزدیک شدن انگشتانش به (دیپازن) ارتعاش آن شدیدتر می شود و در نتیجه صدایی که از آن حاصل می شود بطور محسوس تغییر می کند. چند وقت بعد دوستانش هنگام بازی متوجه شدند هر وقت آلوف پرنده نیمه جانی را در دست می گیرد پس از چند دقیقه پرنده پرواز می کند. این تجارب اتفاقی کم کم آلوف و معاشرینش را معتقد ساخت که دستان وی دارای قدرتی است که می تواند بیماری را شفا دهد یا اقلا دردش را تسکین دهد.

آلوف در قسمتی از کتابی که در سال ۱۹۳۸ منتشر ساخت شرح داده است: «دست های مادربزرگم نیز دارای قدرتی فوق تصور بود، چون روزهایی که برای خرید به بازار می رفت، هنگامیکه به یک آشنا می رسید بدون اینکه از او سوالی بکنند در می یافت که بیمار است. آنگاه آهسته دستش را روی سینه او می گذاشت و لحظه ای بعد بر می داشت.» دنباله مطلب در صفحه ۵۳

آویزان بود با انگشت نشان داد و گفت: «آلوف من می دانم که در این قسمت زیردریایی های دشمن در کمین هستند و خیلی به نیروی ما نزدیک شده اند. تو می توانی دقیقاً محل آنها را به من نشان دهی؟» تمام افسرانی که در اطاق شاهد جریان بودند نفس ها را در سینه حبس کردند. آلوف خیلی ساده به نقشه نگاهی کرد. بیم و امید از چهره حضار خوانده می شد باید دانست که این صحنه در تئاتر بازی نمی شد بلکه در یکی از اطاق های فرماندهی نیروی دریایی فرانسه بود که عده ای از فرماندهان دست به دامان این جوان غیبگو شده بودند. انتظار فرماندهان زیاد بخ طول نیانجامید چون انگشت سبابه آلوف پس از چند بار گردش بر روی قسمت های مختلف نقشه در نقطه ای بی حرکت ماند و این جمله به گوش رسید (سه زیردریایی دشمن در این نقطه هستند). کلنل از خوشحالی فریادی کشید و در حالیکه دست ها را بهم می کوفت به دیگر هم ردیفان خود گفت: «زنده باد آلوف هم اکنون فرمان می دهم آنها را منفجر کنند.» این نه اولین و نه آخرین مرتبه ای بود که چنین صحنه ای در اطاق یکی از فرماندهان جنگ بین الملل دوم بوجود



دست های معجزه گر

چه وسیله و نیرویی به معالجه بیماران می پردازد. این پرسش را خودش چنین پاسخ می دهد «دستهای من شفا می بخشد». این جواب برای شما باورکردنی نیست ولی آلوف عملاً ادعایش را برای سه میلیون نفر بیمار ثابت کرده است و علم پزشکی قرن بیستم را با معمای لاینحلی روبرو ساخته است. کلنل ا-د-ن، با قیافه خسته سرش را از روی کاغذها بلند کرده و با لحن خشنی در حالیکه یکی از افسران زیر دستش را مخاطب ساخته بود گفت: «هرچه زودتر سرجان آلوف را نزد من بیاورید.» لحظه ای بعد جوان متوسط قامه ای با چشمان سیاه و موهای بلند مشکی اش که او را از دیگران متمایز می کرد وارد اطاق شد، کلاهش را بدست گرفت و بحالت احترام ایستاد. کلنل نقشه بزرگ دریایی را که به دیوار

مردی که به کمک دست های سحرآمیزش بیماران را شفا می دهد، معمایی که علم پزشکی از حل آن ناتوان مانده بود، سرجان آلوف یکی از معروفترین معالجین کشور فرانسه در هنگام تحریر این مقاله است. او طبیب نبوده و هیچیک از رشته های علم پزشکی را تحصیل نکرده، معهدا تا امروز (موقع انتشار این مقاله) سه میلیون نفر از بیماران مختلف را کاملاً درمان نموده است و شفا بخشیده و بیماری ده ها هزار نفر دیگر را بطور محسوس تسکین داده است. آلوف برای معالجه بیماران به دستگاه های الکتریکی و ماشین های مختلف که مورد استفاده پزشکان است احتیاج ندارد، حتی برای بیماری که دائماً برای شفا خود را در اختیارش می گذارند دارو و غذای مخصوص تجویز نمی کند. حتما خواهید پرسید، پس به

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

تسخیر تهران بودند به آنان پیوست. در این گیر و دار پدر میرزا حسن یعنی میرزا مسعود شیخ الاسلام توسط مشروطه خواهان به قتل رسید و چنین شایع شد که پسرش مشروطه خواهان را به قتل پدر تحریک کرده است.

پس از مرگ میرزا حسن، آرامگاه آبرومندی برای او ساختند اما از آنجا که او هرگز نتوانست اتهام توطئه قتل پدر را از خود دور کند آرامگاه او توسط ملایان و دشمنان مشروطه به امامزاده بی غیرت ملقب شد. یعنی فی الواقع او پاداش آزادیخواهی اش را در سرزمینی که مزد گورکن از آزادی آدمی افزون تر است از دشمنان آزادی گرفت. عارف قزوینی در یادداشت هایش نوشته است که بارها با همین آقای شیخ الاسلام دیدار و ملاقات داشته و اقلا صد بار با او عرق خورده است!

شال شکار!

♦ دقیقا یادم است. ششم بهمن ۱۳۴۱ بود. رفته بودیم لیالستان. من و برادرم با دوچرخه. من روی ترک دوچرخه نشسته بودم و برادرم پا میزد. مدرسه ها را تعطیل کرده بودند. روز رای گیری برای رفراندم بود. رفراندم انقلاب سفید. هزاران تن از روستاییان را ریسه کرده بودند آورده بودند رای بدهند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

دیدیم که به امامزاده بی غیرت معروف بود. خیال میکردیم لابد چون این آقای امامزاده حاجات شیعیان مرتضی علی را روا نکرده است به امامزاده بی غیرت معروف شده است. اما تازگی ها جایی خواندیم که این امامزاده بی غیرت مردی بوده است مردستان به نام میرزا حسن شیخ الاسلام که در جنبش مشروطیت دلبری ها از خود نشان داده و در میان پیکارگران نهضت مشروطیت به رییس المجاهدین معروف بوده است.

پدر او میرزا مسعود شیخ الاسلام از مخالفان سرسخت مشروطیت و دشمن مشروطه خواهان بود و همچون شیخ فضل الله نوری مشروطیت را موجب فساد و تباهی امت اسلام می دانست اما فرزندش از هواخواهان مشروطیت بود و انجمن مجاهدین قزوین را پایه گذاری کرده بود. هنگامیکه محمد علیشاه به مخالفت با مشروطه پرداخت، میرزا حسن برای دفاع از نهضت مشروطیت با دویست سوار مسلح به تهران تاخت و مورد استقبال نمایندگان مجلس قرار گرفت و او را رییس المجاهدین نامیدند. پس از بمباران مجلس او به استانبول گریخت اما چندی بعد مخفیانه به کشور بازگشت و هنگامیکه مشروطه خواهان پس از فتح رشت عازم



دزد ها کجا میروند؟

که دو هفته پیش از همکلاسی ام کش رفته بودم یواشکی انداختم زیر پایش تا جهنم نروم. حالا لابد آقای سلیمی زیر هفتاد من خاک خوابیده است. به ما می گفت که دزد ها و دروغگوها جهنمی هستند. خودش نمی دانم جهنمی شده است یا حالا در بهشت کنار امام زین العابدین بیمار نشسته است و شرابا طهورا می نوشد. آقای سلیمی می گفت که دزد ها و دروغگوها جهنم می روند! اما حالا دزدها و دروغگوها به کانادا و سانفرانسیسکو و پاریس و لندن می روند. نکند جهنم همین جاها باشد؟ این چه جور جهنمی است که درخت زقوم و روز صد هزار سال ندارد؟ این آقای سلیمی هیچ از جغرافیا نمیدانست ها!

امامزاده بی غیرت!

به روزگار ماضی! هروقت از رشت به تهران می آمدیم، حوالی قزوین، در محلی بنام آبیک، کنار جاده، بقعه و بارگاه متروکی با گنبدی لاجوردین می

در کتاب تعلیمات دینی خوانده بودیم دزدها میروند جهنم. آقای سلیمی معلم دینی مان چنان تصویر روشنی از جهنم ارائه می داد که انگاری خودش سال های سال نگرهبان جهنم بوده است. آقای سلیمی میگفت که جهنم هفت طبقه دارد! طبقات جهنم را هم یک به یک می شناخت. از هاویه و سعیر بگیر تا جحیم و سقر و دوزخ و برزخ و اسفل السافلین! میگفت: «جهنم ازدهای هفت سر دارد. درخت زقوم دارد. آبهای آتشین دارد. غذاها و نوشابه های مرگبار دارد. باد کشنده سوزانی دارد که پوست آدمی را می ترکاند! روز صد هزار سال دارد. کوره های آدم سوزی دارد. سایه اش حتی سوزان و کشنده است!»

یک روز که آقای سلیمی از پل صراط و گرزهای آتشین و شکنجه گرانی با کلاه های بوقی منگوله دار برای مان حرف زده بود، چنان ترسیدم که مداد پاک کنی را

امین رفسنجانی

متخصص و مشاور در امور املاک مسکونی

آگاهی و شناخت درست از آخرین تغییر و تحولات در امور خرید و فروش خانه و املاک بسیار مهم است. من می توانم شما را در این مورد مطلع نمایم.

(408) 857-2131



Amin Rafsanjani / Realtor
BRE #01989647

- ♦ Sales & Purchase
- ♦ Residential
- ♦ First time Buyers
- ♦ Free Market Evaluation
- ♦ Guided by Principles of Trust, Respect & Integrity

- ♦ خرید و فروش املاک در کوتاهترین مدت، مناسب ترین هزینه و بهترین قیمت
- ♦ مشاوره رایگان جهت بررسی توانایی مالی
- ♦ سال ها تجربه در خرید و فروش مسکن
- ♦ ارزیابی رایگان املاک مسکونی در اسرع وقت
- ♦ ارائه سرویس بهتر و تامین رضایت شما ضامن موفقیت من است



1567 Meridian Ave., San Jose, CA 95125



ARafsanjani@InteroRealEstate.com ♦ www.AminEstates.com



خوردن. گاهی افراد به مرحله کوما (coma) نیز می‌رسند و در مواردی مرگ هم گزارش شده است. طبق آمار ۲۰۱۲ حدود ۶/۵ درصد مردم آمریکا دچار بیماری مصرف بیش از حد الکل هستند و نمی‌توانند مصرف آن را کم کرده



تازه‌های
دنیای پزشکی

دکتر منوچهر سلجوقیان

اثر الکل در اضطراب (Alcohol & Anxiety)

دچار وحشت ناگهانی شده و از نزدیک شدن به دیگران دوری می‌کنند.

ارتباط الکل و اضطراب

چون اثر اولیه الکل یک اثر آرام دهنده است، افراد در ابتدا از مصرف آن خوشحال بوده و به مصرف آن ادامه می‌دهند و طبق یک عادت همیشگی هنگام داشتن استرس به الکل روی می‌آورند. ولی در اغلب موارد مصرف و اثر الکل پس از مدتی تغییر کرده و اثرات منفی خود را نشان می‌دهد. اضطراب دائم یک بیماری روانی است (Mental Disorder) که با مصرف الکل درمان نخواهد شد بلکه پس از مدتی فرد را دچار اضطراب بیشتر می‌کند (Substance Induced Anxiety) و اضافه کردن اضطراب ناشی از مصرف الکل به حالات اضطراب روانی، وضعیت فرد را دچار مخاطره بیشتر می‌کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

و یا متوقف کنند و به الکل معتاد شده اند. چنانچه این افراد دچار اضطراب نیز باشند، وضع سلامتی خود را دچار مشکلات زیادی خواهند کرد.

اضطراب در واقع قسمتی از زندگی بعضی از افراد می‌باشد. اغلب حوادث زندگی روزمره انسان‌ها را به اضطراب سوق می‌دهد ولی بعضی از افراد بیش از حد دچار اضطراب هستند که زندگی آنها را مختل می‌کند بطوریکه روابط اجتماعی و رفتار اجتماعی این افراد را به مخاطره می‌اندازد و افراد تمایل خود را به آنها از دست می‌دهند. مهمترین فرم این نوع اضطراب بنام GAD معروف است که افراد دچار عدم آرامش، خستگی، عدم تمرکز فکری، بی‌خوابی، و حالات تحریک آمیز می‌شوند. این بیماری با حالت و یا پدیده Panic Disorder متفاوت می‌باشد که افراد

مصرف را دارد. طبق آمار سال ۲۰۱۲ حدود ۲/۳ افرادی که زیر سن ۱۲ سالگی هستند از مشروبات الکلی استفاده کرده اند در صورتی که سن قانونی برای مصرف الکل ۲۱ سالگی می‌باشد. اثرات شادی آفرین الکل پس از ۱۰ دقیقه ظاهر می‌شوند و هرچه میزان مصرف الکل بالا می‌رود مقدار آن در خون نیز افزایش می‌یابد و فرد تدریجاً بیشتر و بیشتر تحت تاثیر اثرات الکل قرار می‌گیرد بطوریکه ممکن است به مرحله سمی شدن آن یا (Intoxication) برسد. علائم این حالت عبارتند از:

- ۱- شل حرف زدن
- ۲- دست به اعمال ناشایست زدن
- ۳- از دست دادن موقتی حافظه
- ۴- عدم کنترل کارهای عضلانی و زمین

مصرف الکل و اضطراب اغلب بهم پیوند خورده اند. الکل دارای دو اثر متفاوت در انسان می‌باشد:

- ۱- در مرحله اول دارای اثر آرام بخش و شادی آفرین دارد
 - ۲- پس از مدتی اثرات تحریک آمیز خود را نشان می‌دهد.
- افراد جهت کم کردن میزان اضطراب و ناراحتی خود به نوشابه های الکلی روی می‌آورند که در ابتدا موثر است ولی زمانی که اثرات تحریک آمیز یا تحریک کننده الکل ظاهر می‌شوند این اثرات به حالات اضطرابی فرد اضافه شده و باعث بروز عوارض ناخواسته می‌شوند و افراد رفتار و گفتار غیرعادی پیدا می‌کنند. الکل یکی از داروهایی است که در آمریکا بیشترین

MS
YOGA
Society

یوگا برای تمام سنین با مریم سالاری

- Therapeutic Yoga
 - Vinyasa Yoga
 - Chair Yoga
- (یوگای درمانی)

جلسه اول را رایگان تجربه نمایید.

تخفیف ویژه

برای عزیزانی که M.S دارند.

برای اطلاع از زمان و ساعت کلاس‌ها با ما تماس بگیرید.

۸۰۲ - ۸۸۸۲ ▪ maryamsalariyoga@gmail.com (۴۰۸)



با یوگا:

- شناخت و ارتباط بهتر با بدن
- قبول وضعیت جسمی و روحی
- بالا بردن قدرت عضلانی و تقویت حافظه
- بالا بردن قدرت تمرکز
- شناخت انرژی‌های درونی
- تعادل بین چاکراه‌ها
- هماهنگی بدن، فکر و روح
- سلامتی و شادابی برای تمام عمر

سهیلا رضایی



Soheila Rezae
Lic.: 01834116

متخصص در امور خرید و فروش املاک در شهر ساکرامنتو و حومه

خانه ای بسیار زیبا در یکی از بهترین مناطق شهر رزویل
با قیمت فوق العاده مناسب ۶۹۹,۰۰۰ دلار به فروش می رسد!
این اکازیون را از دست ندهید!

- ◆ Beds: 4 ◆ Baths: 3 (2 1)(FH) ◆ Sq Ft: 3167 ◆ Lot size: 8973 ◆ Year Build: 2001
- ◆ High Ceiling ◆ Master Bedroom Downstairs ◆ Paradise Looking Backyard
- ◆ Updated & Remodeled ◆ Large Loft Price: **\$699,000**



Soheila.Realtor@gmail.com

916-616-7395

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA 95661

Nick Sadek
Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

آنها دلاور، تکاور و در هموردی استادند، اما فردوسی به هیچ وجه کار خود نمی داند که همه آنان را یکسره مساوی و برابر با یکدیگر قرار دهد. چنانچه توس بی گمان پهلوانی است دلاور، اما به اصالت شهرپاری خود بی اندازه سرکش است و ستیزه جو و برای همین هم سپهسالار چندانی خوبی نیست. در شاهنامه سیمای زنان بسیار درخور نگرش است. کاملا روشن است که فردوسی در اینجا به سنت های کهن سخت وفادار مانده و زنان نامدار شاهنامه، کزینکان و پرستندگان گوش به فرمان و دست به سینه نیستند. این زنان، یاران و همراهان شایسته پهلوانانند. اینان می دانند که چه می خواهند و در راه رسیدن به هدف می کوشند. رودابه- مادر رستم، و تهمینه را به یاد بیاوریم. اما هنگامی که هوس چشم خرد آنان را می بندد، به بدترین کارها، دروغ، بدگویی و حتی تبهکاری هم دست می زنند. نمونه اینگونه زن ها همانا سودابه نابکار است. پا به پای نزدیکتر شدن به بخش تاریخی شاهنامه چهره زنان به تدریج رنگ می بازد. سیمای واپسین زن- شیرین- در اثر فردوسی آن نکوئی هایی را که نظامی گنجوی برای او می شمرد ندارد.

این موارد دیده می شود. نخستین امری که با مرگ و قتل پهلوانی بخاطر فردوسی راه می جست بی وفایی و بی اعتباری جهان بود اما فردوسی می گوید در جهانی که همه چیز در آن ناپایدار است باید به نیکی اندیشید و کردار و گفتار و اندیشه را به صلاح آورد:

چنین است کیهان ناپایدار

تو در وی بجز تخم نیکی مکار
شاهنامه منظومه بسیار مفصلی است که به طوری که گفته شد در آن سه دوره متفاوت را می توان تشخیص داد. اول دوره اساطیری، دوم عهد پهلوانی و سوم دوران تاریخی. موضوع شاهنامه تاریخ ایران قدیم از آغاز تمدن نژاد ایرانی تا انقراض حکومت آن به دست تازیان است. این دوره ممتد تاریخی به پنجاه پادشاهی تقسیم می شود که از حیث طول زمان و تفصیل و یا اختصار مطالب با یکدیگر متفاوتند.

شاهنامه فردوسی نمایشگاهی از سیمای پهلوانان است. درست است که بین آنها شباهت های زیادی وجود دارد، اما شاعر در ناهمسویی با چهره های غیرهتري حماسی کهن روزگاران، می کوشید از هر یک از پهلوانان خود چهره ای واقعی تصور کند. کاملا روشن و واضح است که همه

سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

بخش هشتم

گردآوری و نگارش: پرویز نظامی



پیروی شده است. ولی فردوسی گاه از این حکما به زشتی یاد کرده و آنان را بسیار گوی و غیرقابل تبعیت و تقلید شمرده و در آغاز داستان اکوان دیو گفته است.

ایا فلسفه دان بسیار گوی

نبویم براهی که گویی بیوی

سخن هیچ بهتر ز توحید نیست

بنا گفتن و گفتن ایزد یکیست...الخ
فردوسی هر جا مناسب دیده در شاهنامه به موعظه و نصیحت و ارائه طریق پرداخته و از این باب هم یکی از شعرای خوب ایرانست. از نصیحتی که در شاهنامه می یابیم برخی متعلق به متون اصلی و جزء داستانهاست و از آن جمله است نصایح بزرگمهر که در راس همه نصایح شاهنامه واقع است. اما پندها و مواعظی که بر زبان فردوسی جاری شده و متعلق به متون اصلی داستان ها و شاهنامه منثور نبوده است، در پایان داستان های شاهان و پهلوانان و هنگام مرگ و قتل آنان و امثال

به هر حال فردوسی در نهمین دهه زندگانی پر از رنج و سختی خود از جهان رفت. در زمان رضا شاه پهلوی، دولت ایران بر آن شد تا در جایی که بنا بر سنت آن را گور فردوسی می شناختند آرامگاهی برپا کند. یک مهندس ایرانی ساختمان بسیار زیبایی از مرمر طراحی کرد که یادآور آرامگاه کوروش هخامنشی است و حتی برخی ریزه کاری هایش (چنانچه ستون ها با سر گاو) تقلیدی از معماری ایران باستان می باشد. فردوسی مردی موحد بود و به صورت های مختلف در شاهنامه خود در ستایش یزدان و اثبات وجود و تجرد واجب سخن گفته است. در شاهنامه چندین بار به عقاید حکیمانه ای بر می خوریم که محققا فکر و ذوق شخص شاعر است. در این موارد گاه عقاید فلاسفه به اثبات آمده است. مثلا در موضوع خلق جهان و چگونگی تشکیل زمین و عناصر افلاک از عقاید فلاسفه

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)370-9696 ◆ (408)394-5249

ارایه خدمات مهاجرتی با کیفیت عالی و هزینه کم (به زبانهای فارسی و انگلیسی)



- کسب تابعیت (سببی زن شیب)
- کارت اقامت دائم (کارت سبز)
- درخواست مهاجرت خانوادگی

■ تمدید کارت سبز

■ مجوز اشتغال

■ معافیت از پرداخت هزینه

لطفا برای تعیین وقت در تماس با ما جهت نظارت بر آقا، خانم یا نوجوانان حاضر در تصویر

408-261-6405 818-616-3091

Pars Equality Center 1635 The Alameda San Jose, CA 95126
Pars Equality Center 4954 Van Noy Blvd, Suite 201 Sherran Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

A DOJ Accredited Agency
501 (c)(3) Nonprofit Organization

چرا زنان مستقل و تحصیل کرده هم در رابطه خشونت آمیز می مانند؟

مریم حسین خواه

در سراسر دنیا، به ویژه در جوامع مردسالار و محافظه کار، زنان بسیاری در روابط خشونت آمیز با همسر یا شریک زندگی خود گرفتار مانده اند. دلایل اصلی این گرفتاری چیست، و چه راه هایی برای رهایی زنان از چرخه خشونت در روابط عاشقانه یا زناشویی وجود دارد؟

او می گوید: «زنانی که در این روابط هستند، عزت نفس و باوری که به خودشان دارند بسیار پایین است. فکر می کنند که نمی توانند، بلد نیستند، یک جای کارشان ایراد دارد، و مشکل از خودشان است. مردان آزارگر معمولاً زنان را به صورت

مستقیم یا غیرمستقیم، تحقیر و تضعیف می کنند. یک مانع بسیار بزرگ برای این زنان ترس از این است که اگر از رابطه بیرون بیایند، باید چه کار کنند؟» افسانه، زن جوانی که چنین شرایطی را تجربه کرده، از روزهایی که درگیر یک رابطه



آزاردهنده بود، چنین یاد می کند: «تحقیر شدم، قربانی بی توجهی شدم. یافته های تازه من، شخصیت من، حرف های من هیچ کدام اهمیتی نداشت. من روزنامه نگار، شاد، رفیق باز، و اجتماعی بودم، و به من توجه می شد. به خانه که می رفتم، نبودم. وجود خارجی نداشتم. دیده نمی شدم. زیبا نبودم. نبودم. این بازی مریض من را به کف آشپزخانه انداخت. عقلم، اعتماد به نفسم، هویتم، عزت نفسم را از دست داده بودم، و کف آشپزخانه کنار سطل آشغال ضجه می زدم.»

ماندن در خشونت برای جایزه گرفتن

امید به بهبود شرایط، و تصمیم گیری بر اساس سیستم جایزه گیری در چرخه خشونت، از دیگر دلایلی است که زنان را در یک رابطه خشونت آمیز نگه می دارد. در اغلب موارد، مردان آزارگر و به خصوص مردانی که آزارهای روانی اعمال می کنند یک دوره ماه عسل دارند که در آن همه چیز خوب است. بعد از آن، مرد شروع به بهانه گیری و آزار دادن می کند، و سپس حمله ای که می تواند فیزیکی یا روانی باشد شروع می شود. بعد از آن، دوباره مرد معذرت خواهی می کند و گل و هدیه می دهد و ماه عسل دوباره تکرار می شود. شادی رازم با بیان این که این معذرت خواهی

وقتی فروزان، شش سال بعد از ازدواجش، طلاق گرفت و به خانواده و دوستانش گفت که از همان ماه های نخست در معرض رفتارهای خشونت آمیز همسرش بوده است، اولین سؤالی که از او پرسیده شد این بود که: «چرا در حالی که استقلال مالی و

حمایت خانواده و حق طلاق داشت، تمام این سال ها خشونت را تحمل کرده است؟» فروزان اما تنها زن مستقل و تحصیل کرده ای نیست که سال ها در یک رابطه خشونت آمیز باقی مانده است. همان گونه که اعمال خشونت خانگی علیه زنان ارتباط مستقیمی با تحصیلات، وضعیت اقتصادی - اجتماعی و شغل فرد خشونت گر ندارد، زنان نیز فارغ از سن، تحصیلات، طبقه، و موقعیت اقتصادی و اجتماعی شان ممکن است در معرض خشونت خانگی قرار بگیرند و سال ها در یک رابطه آزاردهنده گرفتار بمانند. داشتن پول و حمایت های اجتماعی و قانونی شرایط ضروری و اولیه ای هستند که می توانند به زنان برای ترک یک رابطه خشونت آمیز جرأت و قدرت بدهند، اما این تمام ماجرا نیست.

شادی رازم، روان درمانگری که تجربه کار با زنان خشونت دیده را دارد، معتقد است که بسیاری از زنان شاغل و مستقل، به دلیل گره های روانی و نشناختن ویژگی های یک رابطه خشونت آمیز، سال های طولانی چنین رابطه ای را تحمل می کنند. او وابستگی عاطفی به فرد آزارگر، امید به تغییر اوضاع، و داشتن عزت نفس پایین و باور نداشتن خود را از جمله دلایل باقی ماندن زنان در روابط خشونت آمیز می داند.

که البته این اتفاق هم معمولاً نمی افتد. **خشونت که عادی شده است** عادی شدن خشونت و طبیعی دانستن آن یکی دیگر از مواردی است که زنان آزار دیده را، با هر پیشینه و وضعیتی، در یک رابطه آزاردهنده نگاه می دارد. اگر جامعه به جای آگاهی دادن درباره خشونت و به ویژه خشونت های روانی، آنها را کوچک بشمارد، توجیه کند، یا از آنها چشم پوشی کند، فرد خشونت دیده نمی تواند عادی نبودن روابط خشونت آمیز و به خصوص خشونت های روانی را به راحتی تشخیص دهد، و سخت تر می تواند از چنین روابطی خارج شود.

الهام، که مدیریت فروش یکی از شرکت های بین المللی در تهران را بر عهده دارد، می گوید: «پنج سال در یک رابطه خشونت آمیز بودم، اما خیلی طول کشید تا بفهمم رفتارهایی که همسرم با من داشت مصادیق خشونت روانی بودند. من تا مدت ها نمی دانستم چرا ناراحتم و حالم خوب نیست، و نمی دانستم که این رابطه خشونت آمیز است. همیشه آرزو می کردم که کاش من را کتک بزند تا من دلیل محکمه پسندی برای جدایی داشته باشم. نه فقط از دید دادگاه که از دید جامعه و حتی از دید خودم.» **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**



Parinaz Kadkhodayan

پریناز کدخدایان

مشاور با گواهینامه رسمی

راهنمایی برای بوجود آوردن آرامش بیشتر در زندگی شما و ارتباط تان با افراد دیگر در مسئله کاری و یا رابطه احساسی با استفاده از دانش کهن چینی فنگ شویی و ستاره شناسی با من تماس بگیرید

*Transform your environment,
Transform your life.*

**I can help you better understand & realize
your path in life by discovering it's meaning
& direction through your birth chart**

(650) 704-5687

Parinazkadkhodayan@gmail.com

بلندی‌های پاشنه: قلمرو «مردانه‌ای» که زنانه شد

فرناز سیفی

کفش‌ها می‌توانند هزار معنا داشته باشند: برای خیلی‌ها به معنای مد و به‌روز بودن در زمینه پوشش، برای خیلی‌ها نماد «دارندگی و برازندگی»، برای عده‌ای نشانه قدرت و خودنمایی، برای یک سری دیگر نشانه دلبری و جلوه‌گری، برای بعضی هم نشانه‌ای از حفاظت.

کفش‌ها گاه آرام‌بخشانند و اسباب راحتی پا و تن و گاه دیدن‌شان اسباب دلهره دیگران می‌شود. برای مثال یاسمین الرشیدی، داستان‌نویس مصری در رمان «ماجراهای تاستان گذشته» توضیح می‌دهد که چطور در مصر، مأموران امنیتی را از کفش‌هایشان شناسایی می‌کنند. تقریباً همه این مردان، کفش‌های سگک‌دار نوک‌تیز ورنی به پا دارند.

کفتر رخت و پاپوشی است که به اندازه کفش پاشنه بلند با هویت «زنانه» گره خورده باشد. اما کمتر از تاریخ جالب و پرفراز و نشیب پشت این نوع کفش حرف زده می‌شود. کفشی که اصلاً «کفش مردانه» بود و تا مدت‌ها زنی حق پوشیدن چنین کفشی را نداشت.

سوغات دیپلمات‌های ایرانی که به غرب رفتند
بررسی‌ها نشان می‌دهد که مردان سوارکار ایرانی دست‌کم از قرن نهم میلادی، به وقت بازی چوگان یا وقتی عضو سواره نظام بودند، کفش‌های پاشنه بلند به پا می‌کردند. در آن دوران کفش‌های ویژه‌ای با پاشنه برای این اسب‌سواران حرفه‌ای ایرانی طراحی شد تا به وقت اسب‌سواری، پای آن‌ها لیز نخورد و با تمرکز

بیشتری بتازند و شکار کنند. تا قرن‌ها بعد هم کفش پاشنه بلند، کفشی بود که فقط مرد سوارکار ایرانی به پا می‌کرد. هرچند لیندا ا. کیف در کتاب «کفش‌ها» توضیح می‌دهد که نشانه‌هایی در دسترس است که قصاب‌های مصری در دوران پیش از ظهور مسیحیت، کفش‌هایی پاشنه‌دار به پا می‌کردند تا قدشان به سکوهای بلند سلاخی گوشت حیوان برسد. با این حال بیشتر محققان معتقدند که چوگان‌بازهای ایرانی اولین گروهی هستند که کفش پاشنه بلند به پا می‌کردند. در آخرین سال قرن شانزدهم میلادی، شاه عباس صفوی که به فکر غلبه بر امپراتوری عثمانی بود، تصمیم گرفت تا گروهی دیپلمات ایرانی را راهی غرب کند تا با مذاکره با برخی از کشورهای غربی، آن‌ها را متقاعد کند که متحد او شوند و از حمله نظامی ایران به عثمانی دفاع کنند.

گروه دیپلمات‌های ایرانی سوار بر اسب در حالی که کفش‌های پاشنه بلند اسب‌سواری خود را به پا داشتند، به دربار روسیه، اسپانیا و بعدتر جایی که امروز آلمان است، رسیدند. درباری‌ها و اشراف‌زادگان غربی، مجذوب کفش‌های

کفش‌ها گاه آرام‌بخشانند و اسباب راحتی پا و تن و گاه دیدن‌شان اسباب دلهره دیگران می‌شود. برای مثال یاسمین الرشیدی، داستان‌نویس مصری در رمان «ماجراهای تاستان گذشته» توضیح می‌دهد که چطور در مصر، مأموران امنیتی را از کفش‌هایشان شناسایی می‌کنند. تقریباً همه این مردان، کفش‌های سگک‌دار نوک‌تیز ورنی به پا دارند.



ادبیات و سینما سرشار است از نوشته‌ها و نقل‌قول‌ها در اهمیت کفش، لزوم کفش، هزار معنای نهفته و آشکار کفش. اما یک کفش است که هویت‌اش بیشتر از هرچیز با زنان گره خورده است: کفش‌های پاشنه بلند. این نوع کفش گاه مترادف با «جذاب بودن» و «زیبایی» شده است و گاه نشانه «زن قدرت‌مند یا وسوسه‌گر».

همان‌اندازه که در ستایش پاشنه بلند نوشته شده، در انتقاد از این نوع کفش که اغلب راحت هم نیست، نوشته شده است. فمینیست‌ها بارها اجاب‌های اجتماعی یا اداری را نقد کردند که از زنان می‌خواهد در مهمانی یا محیط کار فقط این نوع کفش را به پا کنند و راحتی خود را فدای تعریف کلیشه‌ای از «زیبایی» یا «شیک بودن» بکنند. سال گذشته کریستین استوارت، بازیگر سینما، در جشنواره فیلم «کن» در سرخط خبرها قرار گرفت. او هنگام راه رفتن روی فرش قرمز، جلوی دوربین صدها خبرنگار و عکاس، کفش‌های پاشنه بلند خود را در اعتراض به این «قانون نانوشته» جشنواره کن که زن‌ها باید پاشنه‌بلند به پا کنند، درآورد و با پای برهنه روی فرش قرمز راه رفت.

مردان کافی بود تا فهمید مقام و رتبه این فرد در دربار کجاست و آیا در حلقه نزدیکان معتمد شاه جایی دارد یا نه.

وقتی زن‌ها خواهان «برابری» شدند

چندین دهه است که کفش پاشنه بلند زنان بیش از هرچیز با مفاهیمی مثل اجبار اجتماعی، روایت‌های کلیشه‌ای و جنسیت‌زده از «جذابیت جنسی زنان» و سخت‌تر کردن روزمره زنان گره خورده است. اما جالب است بدانیم که کفش پاشنه‌بلند وقتی از انحصار مردان درآمد که زنان درباری خواستار امتیاز بیشتر در دربار و «برابری» با مردان دربار شدند. الیزابت سمل‌هک، در کتابش توضیح می‌دهد که در قرن هفدهم، عده‌ای از زنان در بارهای گوناگون اروپایی به دنبال کسب قدرت و امکان نقش‌آفرینی بیشتر در سیاست بودند. آن‌ها باور داشتند که اولین گام در این راه این است که «شبیه مردان» لباس بپوشند و ظاهر خود را «مردانه» کنند. نویسنده در کتاب توضیح می‌دهد که چطور اولین گروه از زنان درباری جرئت کردند موهای خود را کوتاه کنند، پیپ بکشند و کفش‌های پاشنه بلند به پا کنند. اولین واکنش‌ها به این گروه از زنان، موجی از تمسخر، دست انداختن و تحقیر بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳



آتوسا یکان

مربی و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach
atoosa30@yahoo.com

مربی زندگی یک روانشناس نیست. او کسی است که با حمایت و تشویق شما و با ارائه راه‌های جدید برای رسیدن به هدف‌ها، به شما کمک میکند تا زندگی شخصی و حرفه‌ای خود را توسعه دهید.

مربی زندگی یک سیستم پشتیبانی است که یک هدف در ذهن دارد:
بالا بردن کیفیت زندگی شما

- ♦ رسیدن به شادی و نشاط درونی
- ♦ Self-esteem
- ♦ اعتماد و حرمت نفس و تعادل
- ♦ Relationships
- ♦ خودشناسی، خودسازی، هدف‌یابی
- ♦ Behavior Problems
- ♦ تصمیم‌گیری‌های درست در زندگی شخصی و یا کاری
- ♦ Adults & Teens
- ♦ روابط و حل اختلافات زوجی و یا خانواده‌ها
- ♦ Life Choices
- ♦ صحبت‌های مثبت و سازنده برای نوجوانان و جوانان
- ♦ Happiness & Balance
- ♦ تخصص و تجربه در روش‌های مؤثر، شاد کردن و تقویت حافظه سالمندان شما در منزل و یا خانه سالمندان ♦ جلسات Coaching و Meditation در دفترهای خود و یا سرویس سیار در صورت لزوم برای راحتی شما

Atoosa Yekan "Not just another life coach..."

دفاتر در سن حوزه و پلزن‌تون. سرویس سیار موجود می‌باشد.

۹۷۰۰-۲۹۷ (۹۲۵)

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

burg & Brock, does 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 S



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 B



گل و گیاه در اشعار فروغ فرخزاد

بهرام گرامی
bgrami@yahoo.com

سیر و سیاحتی در باغ همیشه سرسبز فروغ
(شعر او سرخ و شرح آن سبز است.)

اطلسی - اطلسی را برای گل‌های شیپوری، رنگارنگ و خوشبوی آن در تابستان در باغچه می‌کارند. احتمالاً قدیم‌ترین ثبت نام این گل این بیت از ناصرالدین شاه است: اطلسی از جمله گل‌ها خوش‌تر است / اطلسی جادرنماز دلبر است. در مصراع دوم اطلسی جنس جادرنماز است. **کسی می‌آید ... کسی از باران، از صدای شرشر باران / از میان پیچ و بیج گل‌های اطلسی** (ص ۴۶۱، ۱) (پیچ و بیج یا نجوا از فضای بسته و نبودن آزادی بیان حکایت می‌کند و به تراکم گل‌های شیپوری اطلسی و سردرهم گذاشتن آنها اشاره دارد. کسی که از میان این گل‌های نرم و لطیف و خوشبوی سر برآورد، طبعاً خوب خواهد بود.)

انگور - در شعر قدیم فارسی سرخی انگور را به خون تشبیه کرده‌اند.

من می‌اندیشم ... / به نوزادی با لیخندی نامحدود / مثل یک دایره پی در پی بر آب / و تنی پُر خون، چون خوشه‌ای از انگور (ص ۴۵۳، ۲) (می‌اندیشد به آینده بهتر برای نسل بعد، با این امید که از تلاطم امروز به فردایی آرام دست یابد. بدن گلگون و پُر خون نوزاد به خوشه سرخ و پُر آب انگور تشبیه شده و شاید به خون تازه نسل بعد اشاره دارد.)

باقلا - گل باقلا به رنگ سفید با لکه‌های نامنظم کبود است. اختلاط دو رنگ سفید و تیره را «گل باقلی» می‌نامند که صفتی است برای چشم لوچ که در آن سیاهی و سپیدی تقارن طبیعی ندارد.

چه فراموشی سنگینی / سببی از شاخه فرو می‌افتد / دانه‌های زرد تخم کتان / زیر منقار قناری‌های عاشق من می‌شکنند / گل باقلا، اعصاب کبودش را در سکر نسیم / می‌سپارد به رها گشتن از دلهره گنگ دگرگونی / و در اینجا، در من، در سر من. (ص ۴۵۱، ۳) [افتادن سبب احتمالاً به سبب نیوتن اشاره دارد. تخم کتان یا برزک خوراکی پرندگان است. اعصاب کبود، سکر نسیم، و دگرگونی با ویژگی‌های باقلا تناسب دارند.]

بنفشه - بنفشه در آغاز بهار در باغچه کاشته می‌شود. گیسو را باد شانه زدن مضمونی آشناست: «باد گیسوی درختان چمن شانه کند» (سعدی)

آیا دوباره گیسوانم را / در باد شانه خواهیم زد؟ / آیا دوباره باغچه‌ها را بنفشه خواهیم کاشت؟ (ص ۴۶۱، ۴) [شانه زدن گیسوان در باد ظاهراً کاری بیهوده است. شاید حامل این معنی باشد که آیا می‌تواند، با وجود وضع نامساعد، به افکار و احوالش نظم و ترتیبی بخشد. از سوی دیگر، بنفشه کاشتن غالباً کنایه از فرارسیدن بهار است و بهار نشانه آغازی دیگر: آیا بهار را دوباره خواهیم دید؟ به نظر می‌رسد آرزوی بازگشتن به زندگی نوجوانی و بازیافتن آرامش و سعادت را دارد.]

بید - جای بید بیشتر در کنار نهر و جویبار است، همچنانکه نام جنس آن (Salix) مرکب از دو کلمه sal و lix در زبان Celtic نیز به معنی «نزدیک آب» است. شاخ و برگ ظریف و نازک و آویخته بید را به زلف و گیسوی پریشان تشبیه کرده‌اند. شاخ و برگ بید به نسیمی یا بادی ملایم می‌لرزد، تا آنجا که «چون بید یا برگ بید لرزیدن» مثل رایج شده است.

سلام ای شب معصوم! / سلام ای شبی که چشم‌های گرگ‌های بیابان را / به حفرة‌های استخوانی ایمان و اعتماد بدل می‌کنی / و در کنار جویبارهای تو، ارواح بیدها / ارواح مهربان تبرها را می‌بویند (ص ۴۶۹، ۵) [همچون شب تاریک که در آن گرگ‌ها دیده نمی‌شوند و بیدها خطر تبرها را نمی‌بینند و باور ندارند که کارد دسته خودش را ببرد، «همچنانکه در ادامه شعر آمده، در این جهان نیز مردمانی مار صفت زهر دشمنی را در زیر خط و خال خوش پنهان می‌دارند.]

نشسته بید مجنون بر لب جو / پریشان کرده چون دیوانگان مو. باد توی بادگیرا نفس نفس می‌زد / زلفای بید و می‌کشید (ص ۳۹۰، ۶) [باد در شاخ و برگ بید چنان می‌پیچد که پنداری کسی گیسوان بید را می‌کشد. نشسته بید مجنون بر لب جو / پریشان کرده چون دیوانگان مو (سیدای نَسفی شاعر تاجیک)]

شانه‌های تو / چون حصارهای قلعه‌ای عظیم / رقص رشته‌های گیسوان من بر آن / همچو رقص شاخه‌های بید در کف نسیم (عصیان، سرود زیبایی) [انکا به تو، پناه به تو، و با تو بودن به من قوت قلب می‌بخشد.]

آسمان همچو صفحه دل من / روشن از جلوه‌های مهتاب است / ... خیره بر سایه‌های

وحشی بید / می‌خزم در سکوت بستر خویش (ص ۱۹۶، ۷) [حتی سایه بید لرزان در زیر نور ماه ن آرام و ترسناک می‌نماید.]

پونه - پونه یا پودنه از جنس نعناع است و بوی تندی دارد.

بادی از آن دورها وزید و شتابان / دامنی از گل به روی گیسوی من ریخت / عطر دل‌ویز و تند پونه وحشی / از نفس باد در مشام من آویخت (ص ۱۹۵، ۸) [آبتنی در چشمه را توصیف می‌کند. نفس باد صبا مُشک فشان خواهد شد (حافظ)]

پیچک - پیچک دیواری یا موچسب به سرعت رشد می‌کند، به دیوار می‌چسبد، و تدریجاً سطح دیوارها و مرز و درز بین دیوارها و خانه‌ها را می‌پوشاند. برگ آن شبیه برگ مو، به رنگ سبز تیره، و گاهی رگه‌دار و مواج است.

روی دیوار باز پیر / موج می‌زد چو چشمه‌ای لرزان / بر تن برگ‌های انبوهش / سبزی پیری و غبار زمان (ص ۳۶۹، ۹) **آن روزها رفتند آن روزهای خوب / آن روزهای سالم سرشار / آن آسمان‌های پُر از پولک / آن شاخساران پُر از گیلاس / آن خانه‌های تکیه داده در حفاظ سبز پیچک ها به یکدیگر / آن بام‌های بادبادک‌های بازگوش / آن کوچه‌های گیج از عطر اقاقی‌ها / آن روزها رفتند** (ص ۲۸۹، ۱۰) [بر روزهای خوب گذشته سخت تأسف می‌خورد: از سرشاری شاخه‌های گیلاس، بادبادک‌های گیر کرده به پشت بام، و عطر اقاقی‌ها دیگر خبری نیست.] **من به یک خانه می‌اندیشم / با نفس‌های پیچک هایش، رخوتاک / (ص ۳۵۲، ۱۱) این نوع پیچک به دور تنه درخت یا تکیه گاهی دیگر نیز می‌پیچد و بالا می‌رود و برخی آن را همان عشقه می‌دانند: پیچید همچو شاخه پیچک به پیکرت / آن بازوان سوخته در باغ زرد ماه** (در باغ زرد ماه = در نور ماهتاب) [در باغ زرد ماه = در نور ماهتاب.]

زنبق - زنبق کلی است نسبتاً درشت و بیشتر سفید. در شعر زیر نیز، به تناسب شبنم و در تقابل با خط سیاه، زنبق سفید مراد است.

جز طنین یک ترانه، جستجو نمی‌کنم / در فغان لذتی که پاک‌تر / از سکوت ساده غمی‌ست / آشیانه جستجو نمی‌کنم / در تنی که شبنمی‌ست / روی زنبق تم / بر جدار کلبه‌ام که زندگی‌ست / با خط سیاه عشق / یادگارها کشیده‌اند / مردمان رهگذر ... (ص ۴۰۲، ۱۲) [تناسب لفظ و تشبیه دو واژه زنبق و زن آشکار است. در پی رهگذرانی عشق باز که وجود هوس بازیشان جز «شبنمی بر تن» و یادگاری سیاه در خاطر چیزی باقی نگذاشته‌اند، دیگر در جستجوی کسی و مأوایی نیستم.] «می‌داند که جسم جفت او نیز مثل شبنم است و تنها یک شب میهمان زنبق تن اوست، و می‌رسد زمانی که خورشید برخیزد و [شبنم وار جفت] او را به سمت خویش فرا بخواند.» (۲)

سیب - سیب را میوه بهشتی گفته‌اند.

همه می‌دانند / که من و تو از آن روزنه سرد عبوس / باغ را دیدیم / و از آن شاخه بازیگر دور از دست / سیب را چیدیم / همه می‌ترسند / همه می‌ترسند، اما من و تو / به چراغ و آب و آینه پیوستیم و نترسیدیم (ص ۳۸۲، ۱۳) [باغ کنایه از بهشت برین و سیب در اشاره به میوه ممنوعه است. آدم و حوا برای رسیدن به سیب وصل، با خودآگاهی و بی‌واهمه باغ را به روی خود می‌گشایند و وصلتی چنین را در نور و روشنایی بر جریده عالم به ثبت می‌رسانند.]

شیدر - شیدر گیاهی است سه برگ‌های و نوع نادر شیدر چهاربر به فال نیک گرفته می‌شود. همیشه خواب‌ها / از ارتفاع ساده لوحی خود پرت می‌شوند و می‌میرند / من شیدر چهارپری را می‌بویم / که روی گور مفاهیم کهنه رویدیده ست / آیا زنی که در کفن انتظار و عصمت خود خاک شد جوانی من بود؟ (ص ۴۴۷، ۱۴) [شاعر جوانی خود را بی‌ثمر و از دست شده می‌بیند، ولی دل به آینده روشن و امیدبخش می‌بندد.]

شقایق - شقایق گلی است که مجموع گلبرگ‌های بزرگ و سرخ رنگ آن را به جام باده خون رنگ و لکه‌های سیاه در قعر جام را به داغ دل و سیاهی چشم پُر خون تشبیه کرده‌اند.

دردا که تا به روی تو خندیدم / در رنج من نشستی و کوشیدی / اشکم چو رنگ خون شقایق شد / آنرا بجام کردی و نوشیدی (ص ۱۸۹، ۱۵) [بر برگ گل به خون شقایق نوشته‌اند / کان کس که پخته شد می‌چون ارغوان گرفت (حافظ)]

سخن از گیسوی خوشبخت من است / با شقایق‌های سوخته بوسه تو (ص ۲۸۴، ۱۶) [شقایق سوخته به شقایق داغدار و احتمالاً به بوسه‌های داغ عاشق دلسوخته اشاره دارد.]

شمعدانی - شمعدانی به آسانی با قلمه زیاد می‌شود و نگهداری آن در خانه‌های ایرانی، در باغچه و گل‌دان و پشت پنجره، متداول است. گلبرگ‌های سرخ شمعدانی با فشار انگشت رنگ بر جای می‌گذارد و دختران خردسال ایرانی گونه‌های خود را با آن سرخاب می‌زنند.

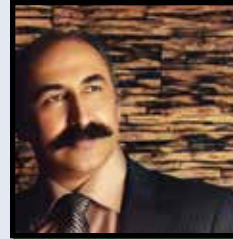
یک پنجره ... / می‌شود از آنجا / خورشید را به غربت گل‌های شمعدانی مهمان کرد / یک پنجره برای من کافی ست (ص ۴۴۵، ۱۷) **آن روزها رفتند ... / و دختری که گونه‌هایش را / با برگ‌های شمعدانی رنگ می‌زد، آه / اکنون زنی تنهاست** (ص ۲۹۶، ۱۸) **آیا دوباره ... / شمعدانی‌ها را / در آسمان پشت پنجره خواهیم گذاشت؟** (ص ۴۲۱، ۱۹) **آیا دوباره به زندگی خوب و آرام دوره جوانی باز خواهیم گشت؟**

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

نگاهی به تاریخ موسیقی ایران

بخش آخر

هوشنگ فراهانی - آهنگساز و اتنوموزیکولوگ



موسیقی از انحصار گروهی خاص بیرون آمد و رفته رفته به فشرهای بالای اجتماع و اشراف و نخبه ها نیز راه یافت. استادان ممتاز و بنامی ظهور کردند که یکی از آنها «استاد علی اکبر فراهانی» بود. آقا علی اکبر دارای دو فرزند به نام های میرزا حسینقلی و میرزا عبدالله بود که این دو تن بعد از مرگ پدرشان مدتی نوازندگی تار و سه تار را نزد پسر عمویشان که از شاگردان پدرشان بود (آقا غلامحسین) آموختند و در این فن به استادی رسیدند.

«کنت دوگوبینو» شرق شناس فرانسوی که به مدت سه سال در ایران بود در مورد وی نوشته است: «در ایران در بین هنرمندان موسیقی بطور کلی باید از طبقه نجبا و اشراف بیرون رفت. تنها هنرمندی که می توان وی را با هنرمندان بزرگ موسیقی اروپا مقایسه کرد علی اکبر فراهانی است»

آنچه امروز به عنوان موسیقی سنتی ایران موجود است و آنچه که هم اکنون به عنوان ردیف موسیقی ایرانی به یادگار به نسل امروز رسیده است، از تلاش های اساتید این عصر به ویژه «میرزا عبدالله» و «میرزا حسینقلی» می باشد. یکی از معروفترین این ردیف ها، «ردیف میرزا عبدالله» است که هم اکنون یکی از معتبرترین منابع موسیقی ایران است. در این ردیف موسیقی ایران به هفت دستگاه اصلی یعنی: ماهور، شور، سه گاه، چهارگاه، راست پنجگاه، همایون و نوا تقسیم شده است. آوازهای ابوعطا، بیات ترک (بیات زند)، افشاری و دشتی از متعلقات شور و آواز بیات اصفهان زیر مجموعه دستگاه همایون شمرده می شود. اینکه تقسیم بندی موسیقی ایران از چه زمان بدین صورت یعنی به شکل هفت دستگاه و آوازهای زیر مجموعه آن درآمده است به درستی روشن نیست ولی همین قدر می توان دریافت که از اواخر سده نه هجری به بعد تزلزلی در اصول و روش موسیقی و سبک کار گذشتگان راه یافت و شیرازه موسیقی مقامی قدیم پس از دوران عبدالقادر به تدریج از هم پاشیده شده و اساتید فن برای جلوگیری از هرج و مرجی که در موسیقی ملی راه یافته بود و برای حفظ و سر و صورت دادن به آن و

پس از «محمد شاه» نیز «ناصرالدین شاه» بر تخت نشست. در ۱۲۶۴ هجری قمری او میرزا تقی خان امیر کبیر صدر اعظم لایق خود را که کمر همت به اصلاح و آبادی کشور بسته بود از میان برداشت و به مدت پنجاه سال با فراغت خاطر سلطنت کرد. در این دوره روابط ایران و اروپا رو به توسعه گذاشت، تأسیس مدرسه دارالفنون و برپایی شعبه موزیک و تشکیل ارکستر به شیوه غرب از نمونه های تجدد طلبی و نگاه به غرب است. در دوره ناصرالدین شاه و توجه وی به این هنر، هنرمندان بزرگی به ظهور رسیدند. تشکیل مراسم روضه که پیش از این در عصر صفویه در ایران معمول شده بود، در دوره قاجاریه گسترش یافت و عمومیت پیدا کرد. در این عهد روضه خوان ها طبقه مخصوصی را تشکیل می دادند. «تکیه دولت» پس از سفر ناصرالدین شاه به فرنگ ساخته شد. گفته می شود که قصد اولیه ناصرالدین شاه از ساختن این مرکز اختصاص آن به نمایش های غیر مذهبی بود زیرا در مسافرت هایش به اروپا با تئاترها و سالن های نمایش در اروپا آشنا شده و چنین نمایش هایی مورد پسندش واقع شده بود و به همین خاطر بود که به ساختن این نمایشخانه همت گمارد. شباهت معماری این محل با معماری رویال آلبرت هال لندن (بزرگترین سالن تئاتر سلطنتی انگلستان) که توسط مهندسین انگلیسی طراحی و اجرا گردیده بود، سندی بر این مدعا می باشد. با این وجود افرادی که از الگوبرداری غربی ناصرالدین شاه در ساخت تکیه دولت سخن گفته اند، معتقدند که هنوز ساخت آن به اتمام نرسیده بود که این رویکرد، موجی از ناراضی مردم متدین آن زمان را باعث شد و در نتیجه ناصرالدین شاه آن مرکز را به موسیقی مذهبی به ویژه مراسم روضه خوانی و تعزیه گردانی اختصاص داد. بیشتر اشعاری که در مجالس سینه زنی و گرداندن دسته های عزاداری بسیار معمول بود، در حقیقت همان تصنیف هایی بودند که با اشعار مذهبی خوانده می شد. این قبیل اشعار که به شکل ریتیمیک و ضربی و در الحان موسیقی سنتی ساخته می شد در حفظ و انتقال الحان قدیم موسیقی ضربی آهنگی بسیار مؤثر افتاد. در عهد ناصرالدین شاه و علاقه وی به موسیقی، سبب رونق و رواج آن گردید.

«درویشخان» از شاگردان میرزا حسینقلی فراهانی و میرزا عبدالله فراهانی بوده است که پیش درآمدها و رنگ های موسیقی وی هم اکنون نیز از شهرت فراوانی برخوردار است. وی دو سفر برای اجرای موسیقی به اروپا رفت که در اروپا قطعاتی را بر روی صفحه ضبط می کنند. سفر اول وی مقارن با جنگ جهانی اول است به ایران باز می گردد و بخشی صفحات ضبط شده بر اثر بمباران از دست می رود. مرگ وی در آذر ماه ۱۳۰۵ بر اثر تصادف درشکه اش با یک اتومبیل در منبریه تهران روی می دهد. وی اولین قربانی تصادف اتومبیل در تهران است. وی در نوازندگی تار شهرتی به سزا داشت و همانطور که ذکر شد ابداع فرم پیش درآمد منسوب به وی می باشد. وی به تقلید از سه تار سیم پنجمی نیز به تار افزود و تار را که تا آن زمان بر روی سینه می نواختند به روی پا آورد و این عمل باعث تغییراتی در ساختمان تار گردید. وی قطعات متعددی ساخته است که هم اکنون این قطعات به عنوان یکی از با ارزشترین یادگار موسیقی قاجار به هنرجویان موسیقی تدریس می شود.

در ۲۰ آبان ماه سال ۱۲۳۰ هجری شمسی فرمان عزل امیر کبیر از صدارت صادر شد و دو ماه بعد در ۲۰ دی ماه ۱۲۳۰ در حمام فین کاشان به قتل رسید. تأسیس مدرسه دارالفنون که از اقدامات اصلاح طلبانه امیر کبیر بود سه ماه پس از عزل امیر کبیر گشایش یافت. پس از مدتی که از تأسیس مدرسه دارالفنون می گذشت شعبه دیگری در آن مدرسه برای تعلیم موزیک نظامی جدید و تربیت متخصصین برای موسیقی نظامی تأسیس شد و یک معلم موسیقی فرانسوی «مسیو ژان باتیست لومر» استخدام شده به تهران آمد و در اتاق های حیات بیرونی دارالفنون به تعلیم این رشته و خط موسیقی مشغول شد و چند شاگرد برجسته تربیت کرد.

ایجاد ضابطه اقدام به جمع آوری و تنظیم و تقسیم آن به دستگاه ها و آوازها و گوشه های مربوط به تناسب موضوع و تناسب فواصل موسیقی کردند. شاید بتوان تاریخ این کار را به اواخر دوره صفوی تا اوایل دوره قاجار باز گرداند. در کتاب ها و رساله هایی که از سده نه هجری به بعد و پیش از قاجاریه در موسیقی ایران نوشته شده از هفت دستگاه به صورتی که در دوره ناصری معلوم بوده و اکنون نیز متداول است ذکری به میان نیامده است. سخن از موسیقی دستگاهی ایران برای اولین بار در کتاب «بحورالاحان» نوشته «فرصت شیرازی» (وفات به سال ۱۲۹۹ هجری شمسی) به میان می آید.

بعد از «ناصرالدین شاه» فرزند وی «مظفرالدین شاه» به تخت سلطنت نشست. وی در سال ۱۳۲۴ هجری قمری فرمان مشروطیت ایران را صادر کرد. پس از وی نیز فرزندش «محمدعلی شاه» و سپس احمد شاه به سلطنت رسید و در این زمان بود که جنگ جهانی اول شروع شد و اوضاع ایران رو به پریشانی نهاد و در سوم اسفند ۱۲۹۹ هجری شمسی سلطنت ۱۵۰ ساله قاجار به دست «رضاخان پهلوی» برچیده شد.

از فرم هایی که در موسیقی دوران قاجار بوجود آمد، فرم «پیش درآمد» بود که به عنوان یک مقدمه برای آغاز یک اجرای رسمی شمرده می شود. این مقدمه به صورت ضربی است که در قدیم با نام های دیگری از قبیل «پیشرو» به صورت کوتاه و مختصر وجود داشته که پیش از شروع درآمد و آواز به آن می پرداختند و در حقیقت بر اساس گوشه های یک دستگاه ساخته می شود. ابداع این فرم از موسیقی ایرانی را به «درویش خان» نسبت می دهند.

«غلامحسین درویش» معروف به

واژه نامه حقوقی

انگلیسی-فارسی

شامل واژه های:

حقوقی، سیاسی، اقتصادی و جامعه شناسی

تالیف: دکتر احمد ایرانی، کارشناس ترجمه

لس آنجلس، کالیفرنیا ۲۰۰۶

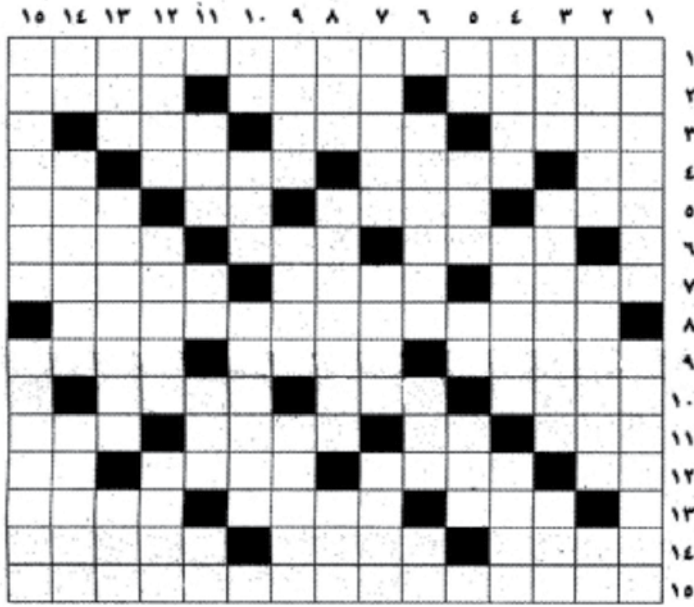
بهای کتاب با هزینه پست: ۱۲ دلار

Ahmad Irani

201 Glenwood Cir., Apt. 319, Monterey, CA 93940

حل جدول در صفحه ۴۲

سرگرمی



عمودی

- ۱- فصل عرق ریزان- احرار و وارستگان.
- ۲- تخته بلند و قطور- از مهم ترین اعمال زراعی است- پیشوند نفی در زبان فارسی.
- ۳- خدای من!- امیر لشکر و سپهسالار ارتش- از اعداد ترتیبی یک رقمی.
- ۴- واحد پول چین- ترازو است و برج هفتم از برج های دوازده گانه فلکی- ماده اصلی تهیه باروت که از جنس نترات پتاسیم است.
- ۵- ظرف سفالین تهیه ترشی- شباهنگام- شکم بند- حرکت هوا.
- ۶- از نام های مرکب دختر ایرانی- سرخ نای- ویتامین انعقاد خون.
- ۷- راه داخل شدن- بسیار کشنده- به تریاک هم می گویند.
- ۸- آقا و سرور- اصطلاحا اداره تلفن را می گفتند و می گویند- حرف شگفتی.
- ۹- استر و قاطر- داروی روی زخم- امتداد فیزیکی.
- ۱۰- دانه معطر- رود مرزی شمال ایران- منسوب به عالم مادی است و جهانی.
- ۱۱- جالباسی- حرف ندای نامؤدبانه- تنگی نفس- مدافع فوتبال.
- ۱۲- کاغذ فروش- گذران- سازمان فضایی آمریکا.
- ۱۳- نوعی بسته بندی کاغذ روزنامه- شریف و دارای حیثیت- پیوند دهنده کشویی روی لباس.
- ۱۴- حرف پیروزی- نسبت دوخطی که تا بی نهایت هم به هم نمی رسند- از نام های دخترانه روستایی.
- ۱۵- بزرگداشت یک فرد یا یک رویداد- پرورش حیوانات.

افقی

- ۱- اثری از «ادوارد هلت کار» محقق انگلیسی درباره یکی از دو ابرقدرت دوران جنگ سرد.
- ۲- دفتر تبریر و عکس- واحد پول کشور عمان- خواب خوش است و اثری از «زیگموند فروید».
- ۳- دارای شمیم و رایحه- باتریبت و با ادب- گودال بزرگ است و میوه غیر قابل خوردن.
- ۴- از پسوند های شباهت- سمبل و نشانه خاص- بار «عذرا» در منظومه «عنصری»- درخت انگور.
- ۵- قره قوروت و کشک سیاه- شریک و انباز- بازگردانیدن- پدراآذنگی.
- ۶- داستان بلند- یک پنجم- سازمان اطلاعاتی نیروهای مسلح آلمان در زمان هیتلر.
- ۷- مشهور و پرآوازه- سنگینی و متانت- یار متحد و یکندل.
- ۸- اثری از «فورد مکس فورد» نویسنده انگلیسی آلمانی تبار سده های نوزدهم و بیستم.
- ۹- اسم اشاره به نزدیک- از اقلیت های قومی آریایی تبار ایران- آرزو و چشمداشت.
- ۱۰- بچه آوردن- درس خوانده و باسواد- پایتخت کشور جزیره ای «نائورو» در اقیانوسیه.
- ۱۱- وسیله درودگری و نجاری- آغوش و بغل- مهتابی و ایوان- متحجر و انعطاف ناپذیر در بارهای فلسفی.
- ۱۲- از ماه های سال خورشیدی- خبرپراکنده و منتشر شده- دریا و آسوده- دشمن.
- ۱۳- بهره و منفعت- از پیامبران صاحب شریعت- شهری در استان لرستان.
- ۱۴- نورانی تر و درخشان تر- قلعه بالای کوه فراوان و زیاد.
- ۱۵- اثری از «ماربو سولداتی» نویسنده ایتالیایی معاصر که در سال ۱۹۰۶ به دنیا آمد.

مدرسه فارسی البرز
تجربه یادگیری زبان فارسی را
برای فرزندان شما زیباتر می سازد

(408)829-8296
1954 Camden Ave. #3, San Jose

تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

Pezhvak of Persia

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

جلسات انجمن فردوسی

هر دو هفته یکبار در دومین و

چهارمین جمعه هر ماه

www.ferdosi.org

۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰

ورود برای عموم آزاد است

جلسات شعر فریمانت

اولین و سومین شنبه های هر
ماه میلادی در شهر فریمانت.
مکان:

Fremont, Main Library

۵۱۰-۲۲۶-۷۱۶۰

۵۱۰-۷۴۵-۱۴۰۰

ورود برای عموم آزاد است

شب شعر در ساکرامنتو

دومین چهارشنبه هر ماه در

رستوران فیمس کباب.

تلفن اطلاعات:

۹۱۶-۴۸۳-۱۷۰۰

**1290 Fulton Ave., #3
Sacramento, CA**

انجمن فرهنگی آذربایجان در شمال کالیفرنیا

سازمان غیر انتفاعی، بدون وابستگی
سیاسی و جناحی، با ارائه کلاس های
رایگان یادگیری ابزار موسیقی، رقص و
زبان انگلیسی.

با برگزاری رویدادهای فرهنگی و کنسرت

۴۰۸-۸۵۸-۹۸۶۲

secretary@acsnc.org

16400 Lark Ave. #260

Los Gatos CA

برنامه تلویزیونی رهنمودهای مسیح

با کشیش فرید فروتن

شنبه ها ساعت ۸:۳۰ شب

از کانال ۱۵ سن حوزه

یکشنبه ها ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر

از کانال ۲۹ سانفرانسیسکو

گروه همایش دوستان

چهارشنبه هر هفته

از ساعت ۷ الی ۹ عصر

(۴۰۸) ۸۵۷-۲۶۲۷

مکان: Scientology Building در

شهر مانتن ویو

1080 Linda Vista Ave.

Mountain View, CA

کلاس خصوصی

کلاس خصوصی عرفان و رفع

مشکلات آثار مولوی، سعدی و

حافظ توسط دکتر مسیح پور، استاد

دانشکده ادبیات دانشگاه تهران

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا

با ما تماس حاصل فرمایید.

(۴۰۸)۲۲۵-۲۹۲۲

دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

کلیه امور مهاجرت به آمریکا و کانادا

امور مربوط به Social Servies در آمریکا



(408)909-9060

(888)350-9060



Office of International Services is not a Law Firm

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128

استخدام

جهت توجه، رسیدگی و هم صحبتی با یک خانم سالمند، به یک خانم با تجربه در امور آشپزی و خانه داری و با داشتن گواهینامه معتبر، در شهر San Anselmo در مارین کانتی، بطور تمام وقت و یا شبانه روزی با در اختیار گذاشتن اتاق، غذا و حقوق ماهیانه نیازمندیم.
(۴۳۶۶-۷۸۵) (۴۱۵)

جوبای کار

خانمی هستیم با تجربه برای نگهداری شبانه روزی یا تمام وقت از سالمندان شما.
۴۳۱۸-۴۰۱ (۴۰۸)

برای اجاره

کاندومینیوم ۲ خوابه با ۲ دستشویی و حمام کامل در شمال شهر سن حوزه برای اجاره آماده است
(408) 768-8240

فال سنارگان

| دی | مهر | تیر | شروالدین |
|---|---|--|---|
| در حال حاضر برای پیشبرد هدف مورد نظرتان نیاز به حمایت اقتصادی دارید. اصلا نگران نباشید این مشکل حل خواهد شد. در محیط کار یا تحصیلاتان به یک موفقیت تازه دست پیدا می کنید. به فکر تغییر در کارتان نباشید چرا که با درایت و پشتکار به زودی شاهد پیشرفت و موفقیت خواهید بود. به دنبال یک اتفاق خوب شادی زاید الوصفی نصیب شما می شود. | در همین روزها یکی از دوستان نقش مهمی را در زندگی تان بازی خواهد کرد که حتما نشان دهید که متوجه محبت او شده اید. به دنبال فرصتی برای نشان دادن شایستگی های خود هستید، اما باید مراقب باشید که دست به کارهای خطرناک نزنید. در یک کار گروهی شرکت کرده اید و نگران آینده این کار هستید. باید بدانید که در دراز مدت جواب دلخواه را خواهید گرفت و فعلا باید صبور باشید. | هوشیاری شما سبب می شود که از یک گرفتاری دور شوید. چند تن از دوستانتان برنامه خاصی برای شما تدارک دیده اند که برایتان غیرمنتظره، اما لذت بخش خواهد بود. به آنان که عیب جویی می کنند نباید همیشه پاسخ بدهید، بگذارید خودشان به اشتباهاتشان پی ببرند. به یک مجلس نیمه رسمی دعوت می شوید که خبرهای خوب شغلی برایتان به همراه دارد. | پولی مورد احتیاج شماست که احتمالا به دست شما خواهد رسید ولی سعی کنید پول بدست آمده را در جای حقیقی برای مقصود اصلی زندگی خانوادگی خود هزینه کنید. برای بهبود یک رابطه عاطفی با یکی از افراد خانواده خود سعی کنید منطقی و عاقلانه رفتار کنید. در اندیشه اجرای یک برنامه اقتصادی هستید این برنامه را هرچه زودتر به مرحله عمل در آورید. |
| بهمن | آبان | مرداد | اردیبهشت |
| ناخواسته گاهی اوقات قولی را که می دهید از یاد می برید. فراموش نکنید که با خوش قولی احترام و اعتماد دیگران را به سوی خود جلب می کنید. زحمات زیادی را در راه هدفی متحمل شده اید که به زودی نتیجه مطلوبی را کسب می کنید. یک فرصت در زمینه نقل و انتقال برایتان فراهم می شود که اگر نظرتان مثبت است نباید تعلل کنید. ایده شما در مورد یک امر مهم مورد تایید دیگران قرار می گیرد. | لازم است در سال جدید طرح ها و برنامه های خودتان را به مرحله اجرا در بیاورید، زیرا تاخیر در این امر برایتان گران تمام می شود. خبرهای بسیار جالب و تازه ای در ارتباط با امور شغلی تان خواهید شنید. برای شرکت در یک کار خیر از شما دعوت به عمل می آید که خوب است آن را بپذیرید. نگران ادامه راهی که انتخاب کرده اید نباشید چرا که درها به رویتان باز خواهد شد. | سخنان دیگران را بشنوید ولی در مورد آن کندوکاو کنید تا از واقعیت آگاه شوید تا تحت تأثیر ظواهر یک اتفاق قرار نگیرید. نگذارید کسانی در کارهای زندگی تان مداخله کنند و یا شما را از تصمیمی که گرفته اید بازدارند. مسئولیت کارهایتان فقط به دوش خودتان است که باید با دور اندیشی عمل کنید. به کارهای غیر مهم نپردازید که کارهای مهم را تباه خواهد کرد. | بدهی های متفرقه ای دارید که به زودی وسیله ای برای پرداخت همه آنها به دست خواهید آورد. در اندیشه اجرای یک برنامه اقتصادی هستید این برنامه را هرچه زودتر به مرحله عمل در آورید. موجب دلخوری و ناراحتی چند تن از دوستان یا همکاران و قوم و خویش خود شده اید، باید از دلشان بیرون بیاورید. به زودی خبر خوشی را دریافت خواهید کرد. |
| اسفند | آذر | شهریور | خرداد |
| شخصی که اصلا فکرش را نمی کردید بار بزرگی از روی دوش شما برمی دارد. طرحی که به اتفاق چندتن از دوستانتان پی ریزی کرده اید حالا باید به کار بگیری، چرا که زمان مناسب برای اجرای آن فرا رسیده است، پس فرصت را از دست ندهید. یکی از آشنایان که وضعیت چندان مناسبی ندارد نیازمند کمک و همراهی شماست اما طبع بلند او اجازه نمی دهد اشاره ای به این موضوع داشته باشد بهتر است همراه سایر آشنایان به کمک او بشتابید. | تغییر و تحولات زیادی را در زندگی تجربه خواهید کرد که روحیه تان را در جهت مثبت دگرگون می کند. مدتها به دنبال چنین روزهایی بوده اید، پس حالا که چنین فرصتی به دست آمده، حداکثر استفاده را ببرید. اتفاق مهمی نیز در این روزها رخ خواهد داد که نقطه ی عطفی در زندگی تان است. اکثر برنامه های شما مطابق معمول پیش خواهد رفت. ارتباطات عاطفی جالب و تازه ای را شاهد خواهید بود. | مدتی است حرفی در دل دارید که اینک بهترین زمان برای گفتن آن است. می خواهید راجع به موضوعی واکنش نشان بدهید، اما باید به عواقب آن هم ببانددید و بیشتر بر اعصاب تان مسلط باشید. در خرید و معامله باید مراقب همه چیز باشید و ریسک نکنید که به ضررتان تمام می شود. در این روزها خبر بسیار خوبی راجع به برخی از نزدیکان می شنوید که شما را به وجد می آورد. | در این ماه ملاقاتی خواهید داشت که روی زندگی شما اثر خواهد داشت. خبرهای خوشی برای متولدین این ماه در راه است که اغلب در رابطه با کار است. در رفتار خود تعادل ایجاد کنید و اجازه ندهید در گفتگوها تحت تأثیر یک طرف ماجرا قرار بگیرید. آنچه را که پیش آمده و دردسر قلمداد می کنید، نه تنها دردسر نیست، بلکه یک تجربه بسیار مفید و لازم برای شماست که در آینده کمک بسیاری برای شما خواهد بود. |

افتتاحیه رستوران کاسپین

در قلب شهر مانتن ویو

در محیطی گرم و خانوادگی آماده پذیرایی از میهمانان شما



ناهار و شام با انواع غذاهای متنوع در رستوران کاسپین

سلطانی - جوجه - کوبیده - خورشت قیمه - خورشت قرمه سبزی...

Caspian Catering

Let us prepare our delicious food at your location so you can focus on your guests!

(650)967-7752

Delivery by doordash & Uber

1910 El Camino Real, Suite D, Mountain View

عشق، هوس، نفرت

بخش بیست و سوم

عباس پناهی



متوقف شد تا مسافری پیاده شوند و مسافری تازه از راه رسیده را سوار و با خود به رُم ببرد. فریدون چمدان ها را از قطار بیرون آورد و بدنال یک وسیله حمل چمدان گشت و چمدان ها را روی آن گذاشت. به ساعت دیواری فرودگاه نگاه کرد. هنوز چهار ساعت به حرکت هواپیما مانده بود و او می بایستی تا باز شدن دروازه (گیت) مخصوص آن پرواز، در سالن عمومی فرودگاه منتظر بماند. با خود گفت: «بدنیست، حداقل با دیدن مردم و جنب و جوشی که در فرودگاه جاریست، می توانم از آنهمه خیال های نگران کننده درباره ازدواجم با پریش آزاد باشم.» در حالی که چشمش به چمدان ها بود تا سقوط نکنند و گاری حمل چمدان ها را هل میداد، دستی گاری را گرفت و متوقفش کرد. به شخصی که گاری را گرفته بود نگاه انداخت. شگفت زده ربکا را دید که با دسته گلی در دست دیگر منتظر آمدنش بود. از دیدن ربکا یکه خورد. پرسید: «ربکا اینجا چه میکنی؟» ربکا گفت: «آیا این پرسش تو بی معنی نیست؟ من اینجا چه میکنم؟ تو هنوز هم نتوانسته ای که بفهمی تو برایم همه زندگی هستی و بی تو زندگی وجودم نیست؟» دنباله مطلب در صفحه ۵۶

مانند فرزندان خود پذیرا بوده اید.» در ایستگاه از هم خداحافظی کردند و هر یک به سمتی رفتند. فریدون در طول راه به همه آنچه که خاطراتش را پر کرده بودند می اندیشید. از روزهای شاد تا روزهای دردناک. از بوی عطرها ملایم نازارینا تا بوی عطرها محرک ربکا. از دودن هایش با سامان به این سو و آنسو و از این خیابان به آن خیابان، در آن روزهای بی خیالی. از شب هایی که در تعطیلات برای خوش گذرانی به رُم می آمدند. از چهره دوست داشتنی کلودیا تا روزهای پراز غصه اش که برای دور شدن شان اشک ها می ریخت و پنهان می کرد. حتی چهره زمخت و نتراشیده و نخراشیده دای نازارینا همه به صورت زنده در مقابل چشم خودنمایی می نمودند. ناگهان تهران را در مقابل خود می دید که همه با شوق و ذوق برای استقبالش آمده بودند. شب عروسی را مجسم می کرد که بدون هیچ انگیزه ای با دختری که همیشه چون خواهر می دانسته به حمله می رود. دچار تشویش خیال می شد و تلاش می کرد این خیال را از مقابل ذهنش که چون دودی احاطه اش کرده بود پراکنده کند.

قطار به ترمینال فرودگاه رسید و

شود، مرد باید باشد؟ سکوت کرد و هیچ نگفت. سوفیا ادامه داد: «خب فریدون تو باید قدری با پریش مهربانتر باشی.» این حرف سوفیا فریدون را به شدت عصبانی کرد که چرا من باید همیشه تنها باشم و در هر داستانی که اتفاق می افتد، من هستم که گناهکار معرفی می گردم. به عوض پاسخ، از جایش برخاست و به سمت سامان رفت و او را در بغل گرفت و بوسید و گفت: «سامان جان نمی دانم کی و کجا باز تو را خواهیم دید. ولی به امید دیدار.» سامان باعجله گفت: «کجا؟ هنوز خیلی وقت هست و ما هم می خواهیم با تو تا فرودگاه بیایم.» فریدون گفت: «نه سامان جان. می خواهم تنها باشم چون دلم خیلی سنگین است و تاب گفتگو ندارم. بگذار در همین جا با هم خداحافظی کنیم و امیدوار باشیم که باز هم روزی در کنار هم باشیم.» و بلافاصله به سمت سوفیا رفت و او را هم در بغل گرفت و گونه اش را بوسید و گفت: «سوفیای عزیز، مراقب سامان باش و هرگز با او نامهربانی نکن. سامان خیلی شکننده است و در درونش رنج خواهد کشید. امیدوارم باز هم شماها را ببینم. به سمت در رفت و پیش از رسیدن آنها به در، خود آن را در پشت سرش بست و به سرعت از پله ها پایین رفت و به پانسیون برگشت.

هنوز زمان زیادی بود تا هواپیما به پرواز در آید اما فریدون دیگر تاب ماندن نداشت. چمدان هایش را برداشت و با صاحب پانسیون خداحافظی کرد. وقتی صاحب پانسیون دانست که فریدون عازم ایران است داوطلب شد که با تومبیلش او را به ایستگاه راه آهن برساند تا از طریق قطار به فرودگاه برود. صاحب پانسیون در کلماتش مدام از خوشوقتی اش برای حضور فریدون و دوستش در پانسیونش می گفت و آرزوی دیدار مجدد می نمود. می گفت: «من و همسر شما دو نفر را خیلی دوست داشتیم و همیشه صحبت شما در خانه بود. حتی همسر همیشه آرزو می کرد که کاش دامادش می شدی.» فریدون لبخندی زد و گفت: «از این تعریف و این اعتمادی که به من دارید من بسیار سپاسگزار هستم و چقدر به یاد شما خواهم بود که در این دوران چندساله همیشه شما من و دوستم را

سامان با او تعارف نداشت اما سوفیا که تقریباً نیمه برهنه بود و لباس مناسب پذیرایی به تن نداشت، رفت تا لباسش را عوض کند. سامان به فریدون گفت: «واقعاً تصمیمت را جدی گرفتی که برگردی و با دختر عمه ات ازدواج کنی؟» فریدون هنوز از خاطرات آن روزها بیرون نیامده بود. تکانی خورد و پرسید: «چه پرسیدی؟» سامان گفت: «حالا با دختر عمه ات می خواهی چه کنی؟» فریدون گفت: «اصلاً حال خوشی ندارم. من نمی توانم او را حتی یک بوس خواهرانه کنم. خیلی بیچاره ام. تو خوب می دانی که خانواده من در این باره چقدر اصولی و پایبند به قول و قرار هستند. همین پایبندی هایشان روزگار من و هم پریش را سیاه خواهد کرد. نمی دانم چرا پریش این را نمی فهمد و هنوز خیال می کند حرف خانواده هایمان درست است که پس از ازدواج، ما عاشق هم خواهیم شد. صد بار برایم نامه نوشته و این را تکرار کرده و صد بار به او توضیح داده ام که از دوران کودکی همیشه تو را در ردیف خواهرهایم احساس کرده ام و هرگز به تو به صورت یک دختر غریبه که می تواند دل از من برباید نگاه نکرده ام. بارها به او گفته ام که من تو را به اندازه گلرخ و گلنار و نازگل دوست دارم و همیشه خانمی های تو را تمجید کرده ام، اما هرگز نگفته ام کاش تو زخم بودی. اما نمی فهمد و نمی خواهد به خود زحمت فهمیدن بدهد.»

در همین لحظه سوفیا با لباسی مرتب آمد و کنار سامان نشست و پرسید: «خب، نگفتی که پس از رفتن به ایران چه خواهی کرد؟» سوفیا از گفتگوهای فریدون و سامان که به فارسی بود چیزی نفهمیده بود و به این خاطر همان سؤال سامان را تکرار کرد. سامان برایش سخنان فریدون را توضیح داد. سوفیا با یک افسوس و آه دلسوزانه گفت: «طفلك پریش!» فریدون به چشمان سوفیا نگاه کرد و خیره ماند که چگونه است در این معادله، این پریش است که باید برایش دل سوزاند و سردرگمی و کلافه گی و بیچاره گی فریدون اصلاً به چشم دیده نمی شود! آیا در هر ماجرای که میان یک زن و یک مرد اتفاق می افتد، همیشه آنکه باید مورد ملاحظت عاطفی واقع شود زن است و آنکه باید تیرهای ملامت به سویش پرتاب



زبان ما هویت ماست

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

♦ کلاس های پیش دبستان (برای دانش آموزان 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!



با هادی خرسندی

www.asgharagha.com
hadikhorsandi@aol.com

تاب اینترنت ندارد این خبیث

زان طرف فیلتر نهد بر سایت من
با گذاردن بر «هیومن رایت» من
می رسد ای-میل از ایران مرا
کای فلان ممنوع شد «هادی سرا»!
گوز ما اکنون بر آن سانسورچی
رذل رهبرچی، رئیس جمهوری
فیلترت اما علاج کار نیست
ای عمو! سایت است این، سیگار نیست
عاقبت آزادی حرف و بیان
این چنین شد در میان ما عیان!
گوشه سلول بنشین پشت و رو
«هر چه می خواهد دل تنگت بگو»

تاب اینترنت ندارد این خبیث
چون که می ترسد ز اینترنت نویسن
خوش ندارد این که مشتش وا شود
توی این وبلاگ ها افشا شود
این موبیتور صفحه اعمال اوست
«موش» هم عینیتی از حال اوست
با خبر باشید، یارو انتقام...
می کشد از هرچه «دات» و هر چه «کام»
خون به چشم و فکر بد دارد به سر
می دهد زجر پدر جای پسر
لال می خواهد همه اهل خرد
فانش می گوید خرد «باید بزد»
گیرد از وب لاگ داران حال ها
تا شود وب لاگ ها، و بلال ها

رحمی از سوی محیط خانوادگی و اجتماعی
شان طرد می شوند. خودکشی جمعی زنان
چینی در جنگ قفقاز در فاصله سال های
۱۸۱۶ تا ۱۸۲۶ در زمان تزار به عنوان الگو
ارائه می شود. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۶**

«قدیروف» از حمایت مالی و سیاسی کامل
پوتین بهره می برد.
لوتان با اشاره به قربانیان متعدد خشونت
های جنسی از میان دختران زبباروی این
منطقه نوشت که اغلب این قربانیان با بی

چچن، شهری که دختران را برای ازدواج اجباری می دزدند



رمضان قدیروف و پوتین

سرکوب می شوند و قاتلان در امانند.
لوتان نوشت مادر «سلما» وقتی به سویس
رسید خواستار پناهندگی سیاسی به دلیل
زیبایی دخترش شد. در چچن کافی است
دختر زیبایی یافت شود و نگاه دیکتاتور
«قدیروف» به وی بیفتد. بیست هزار
نیروی ارتش شخصی «قدیروف» که
خواهندگی را از چشم ارباب شان می
خوانند آماده اند تا دختر را ربوده و به
معشوقه جدید حاکم بلامناز سی و چهار
ساله گروزی تبدیل و در یکی از آپارتمان
های نوساز شهر ساکن کنند و پاسخ هر
اعتراضی سرکوب و شکنجه و مرگ است.

روزنامه سویسی لوتان در گزارشی
طولانی از این جمهوری تحت انقیاد
«رمضان قدیروف» مرد قدرتمند گروزی
مرکز چچن نوشت که در این شهر
قاتلان در کمال امنیت به سر می برند.
لوتان نوشت سومین یکشنبه سپتامبر
هر سال در چچن روز زن برگزار می شود
که طبق آن یاد و خاطره چهل و شش زن
قهرمان این منطقه گرامی داشته می شود
که در محل ددی پورت در سال ۱۸۱۹
وقتی به اسارت سربازان روس در آمدند
و خودکشی کردند. این وضعیت به گفته
سازمان های مدافع حقوق بشر به هیچ وجه
با شرایط فعلی زن چچنی تطابق ندارد. در
چچن صرف اینکه یک زن زیبا باشد کافی
است تا در معرض خطر روزمره آدم ربایی،
به زور برده کشی و تجاوز جنسی باشد.
لوتان نوشت در جمهوری تحت انقیاد
«رمضان قدیروف» رسوم اجدادی سخت
کننده شرایط زندگی زنان با قواعد
سختگیرانه اسلام و سرکوب سیاسی
دیکتاتور «قدیروف» آلت دست مسکو
تقویت شده است مدافعان حقوق بشر



انجمن آذربایجانی های شمال کالیفرنیا

غیر انتفاعی، فرهنگی، هنری و بدون وابستگی سیاسی و مذهبی!

با هدف ترویج و گسترش فرهنگ و هنر آذربایجان

برنامه های انجمن: برپایی جشن های ملی، تفریحی، کمپینگ و پیک نیک، مسابقات تخته نرد، شب های

شعر و موسیقی، برنامه های هنری، کلاس های زبان ترکی و انگلیسی، کلاس های رقص و موسیقی

خدمات و مشاوره رایگان در امور: + مهاجرت + کاریابی و مسکن + انجام خدمات اولیه برای افراد تازه وارد به آمریکا

+ سرمایه گذاری + خرید و فروش املاک + مشاوره در امور تحصیلی + مشاوره در امور خانوادگی

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس حاصل فرمایید!

e-mail: secretary@acsnc.org

(408)858-9862

website: www.acsnc.org

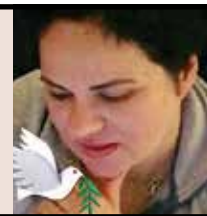
عضویت در این انجمن بدون شرط سنی، عقیدتی، سیاسی و ملیتی می باشد!

Azerbaijan Cultural Society of N. California

16400 Lark Ave., Ste. #260, Los Gatos, CA 95032

دختر: نام دیگر تبعیض

ماهرخ غلامحسین پور



دستم را دور گردن مادرم حلقه می‌کنم، آن گردن افراشته دیروز که این روزها خمیده شده. می‌گویم: «فرق می‌گذاشتی.» می‌گوید: «نمی‌گذاشتم.» اصرار می‌کنم: «می‌گذاشتی!» به تلخی می‌خندد و می‌گوید: «به من نیاموخته بودند، مادر. تو به بچه‌هایت یاد بده...»

می‌دانم وقتی این سطرها را بخوانند، اصلاً خوششان نمی‌آید. لابد تلفن می‌کنند به همدیگر و آرام و بی‌صدا گلایه می‌کنند. لابد برادرم می‌گوید: «چرا هر چیزی را می‌نویسد؟» حرف‌هایشان را که زدند باز هم احتیاط می‌کنند تا «من در غربت مانده» نفهم و غمگین نشوم.

روزی که مطلب منتشر شود، خواهر کوچک‌ترم که از همه دلیرتر است تماس می‌گیرد. از هر دری حرفی پیش می‌کشد، و من منتظر همان حرفی ام که از دیشب مهیا کرده. آرام و با احتیاط می‌رود سراغ موضوع مورد نظر، این که «تو رفته‌ای، دنیای ما را هم با خودت برده‌ای، داری جای بزرگ‌تری نفس می‌کشی، نمی‌دانی چه قدر برایت خوشحالم، از اولش هم بالاتر از همه ما می‌پریدی و افق نگاهت جور دیگری بود. اما باور کن این‌جا هنوز همان شهر کوچک سنتی باقی مانده، هنوز هم آقای سلطانی می‌ایستد سر کوچه و مراقبت می‌کند، ببیند که زن‌های خانه روبه‌رو چند بار راهی خیابان می‌شوند و چه ساعتی بر می‌گردند! هنوز هم خیرالنسا، پشت پنجره آشپزخانه‌اش، خانه بتول خانم را می‌پاید تا ببیند ظرف حلوی عصر پنج‌شنبه‌ها یک قد و قواره اند یا پارتی‌بازی شده! باور کن اگر زن روز منتشر می‌شد، مامان مثل تمام ظهران‌ها داغ آن سال‌ها، حالا داشت روزنامه‌اش را می‌خواند. این‌جا زمان متوقف شده. هنوز هم مزار و گورستان جای دیدار هفتگی آدم‌ها است. آنها همان‌جا ایستاده‌اند، همان‌جا که تو ترک‌شان کردی و رفتی، درست سر جاهایشان.»

اما من می‌خواهم در مورد این موضوع بنویسم. به خودم قولش را داده‌ام. به خاطر فرحناز و شهلا، به خاطر نسرين و زهرا و رقيه و ليلا، و به خاطر سرور و خودم، و همه دخترهای آن شهر. می‌دانم نوشتن درباره این موضوع آسان نیست. برای این که می‌خواهم از آدم‌های خوبی بنویسم که درگیر یک فرهنگ و رویه ویرانگر بودند.

بین من و برادرم تبعیض قائل می‌شدند. توجیبی من یک تومان بود، توجیبی برادرم پنج تومان. این‌ها حسرت‌های کوچک ناچیزی بودند، مثل گلابی نوبرانه زردی که دست برادرم بود و من می‌دیدمش پشت پستوی آشپزخانه، و دست من نبود، یا اگر هم بود اندازه‌اش کوچک‌تر و کال‌تر بود. تلخی و عتابی که با من می‌شد اگر نیم ساعت دیرتر می‌رسیدم خانه، و رهایی و بی‌خیالی او که اگر دلش می‌خواست می‌توانست تا خود سپیده هم بیرون از خانه بماند. این‌ها چیزهای کوچکی بودند زیر پوست آن محله صمیمی و همه آن کوچه‌های تنگ تودرتو، آن خطه و آن جغرافیا، بی آن که اصلاً دغدغه کسی باشند، یا هیچکس به تلخ بودن این باورها اعتقاد داشته باشد. پدر و مادرها پسران‌شان را بیشتر از دختران‌شان دوست داشتند، و به نظرشان عادی و طبیعی بود. هنوز هم تصور می‌کنند طبیعی و معمولی است.

پدر و مادر من به آدم‌های بد هیچ قصه‌ای شباهت ندارند. پدرم مهربان‌ترین دست‌های جهان را داشت، و مادرم آن روزها تنها زن کتاب‌خوان محله بود. او در تمام محله‌های دور و اطراف به مردم‌داری شهره بود. به داد زهراجان که حامله بود می‌رسید، برای بی‌بی صغرا که چشم‌وچار نداشت نان تیری می‌پخت، از آن نان‌های سفیدی که می‌شد از پشت لایه نرم و نازکش همه دنیای اطراف را دید زد. به ملوک خانم برای شستن فرش‌هایش کمک می‌کرد. می‌گفت می‌خواهم وقتی که مُردم، چهل همسایه چهارگوشه قبرم بایستند و به مهربانم شهادت بدهند. اما همین مادر مهربانم، اگر من و علی در عالم بچگی کشتی می‌گرفتیم و دعویمان می‌شد، تا وقتی کتک‌خور ماجرا من بودم می‌خندید، اما به محض این که ورق بر می‌گشت، برافروخته و آشفته می‌شد، و وسط بازی ما به نفع برادرم مداخله می‌کرد. او همیشه یک بار از من می‌پرسید که گرسنه ام یا نه، اما از علی سی بار می‌پرسید. هر شش ماه یک بار برای علی از «کفش بلا» کفش می‌خریدند. اتاق جداگانه

هرم فشارهایی که خودشان از اسرارش خبر داشتند و ما نمی‌دانستیم، ماجرای این تبعیض‌های ویرانگر را مدیریت می‌کردند. هیچ وقت نفهمیدم به درستی، ماجرای توجیبی‌های متفاوت، رخت و لباس و خورد و خوراک متفاوت، توجه دیدن‌های متفاوت، حق آزادی متفاوت، احترام متفاوت، و مهربانی متفاوت اصلاً منحصر به چهاردیواری خانه ما نبود. همه دخترهای محله‌مان درگیرش بودند. همه دخترهای شهرمان. این اتفاقا همه‌جا رخ می‌دادند، هر گوشه و پشت هر پستو و پسله آن خانه‌ها؛ عادی و معمولی و پیش پا افتاده، مثل جزئی از آن زندگی هزار تکه، انگار که از ملزومات زندگی ما باشند.

وقت نان یختن بود، و همه ما آن روزها به اندازه یک کارناوال هیجان داشتیم. همه زن‌ها و دخترها توی حیاط خانه نصرت خانم جمع شده بودیم. کمک می‌کردیم تا طبق‌های حصیری ردیف‌شده در گوشه حیاط را لبالب از نان‌هایی کنیم که عطر دل‌پذیرشان با بوی یاس امین‌الدوله‌ای که از دیوار خشتی بالا کشیده و از شدت خوش‌عطری نفس‌گیر شده بود، بازی می‌کردند، صدای هیجان و قیل و قال‌شان می‌آمدنیهال مطلب در صفحه ۵۴

**THE ANSWERS
YOU'VE BEEN SEARCHING FOR**

You may have been taught that the mind, spirit and life are very difficult things to know about. This is the first principle of Scientology:

L. RON HUBBARD

SCIENTOLOGY
The Fundamentals of Thought
THE BASIC BOOK OF THE THEORY & PRINCIPLES OF SCIENTOLOGY FOR BEGINNERS

**It is possible to know about
the mind, spirit and life.**

Get your copy today - also available in Farsi
1080 Linda Vista Ave | Mountain View CA 94043

© 2019 Scientology. All Rights Reserved. Scientology is a trademark and service mark owned by the Religious Technology Center and used with permission.

اشعاری از فروغ فرخزاد



روی خاک

هرگز آرزو نکرده‌ام
یک ستاره در سراب آسمان شوم
یا چو روح برگزیدگان
همنشین خامش فرشتگان شوم
هرگز از زمین جدا نبوده‌ام
با ستاره آشنا نبوده‌ام
روی خاک ایستاده‌ام
با تنم که مثل ساقه گیاه
باد و آفتاب و آب را
می مکد که زندگی کند
بارور ز میل
بارور ز درد
روی خاک ایستاده‌ام
تا ستاره‌ها ستایشم کنند
تا نسیم‌ها نوازشم کنند
از دریچه‌ام نگاه میکنم
جز طنین یک ترانه نیستم
جاودانه نیستم
جز طنین یک ترانه جستجو نمی کنم
در فغان لذتی که پاکتر
از سکوت ساده غمی ست...

بر جدار کلبه‌ام که زندگی ست
با خط سیاه عشق
یادگارها کشیده‌اند
مردمان رهگذر
قلب تیر خورده
شمع واژگون
نقطه‌های ساکت پریده‌رنگ،
بر حروف درهم جنون
هر لبی که بر لبم رسید
یک ستاره نطفه بست
در شبم که می نشست
روی رود یادگارها
پس چرا ستاره آرزو کنم؟
این ترانه من است
دلپذیر دلنشین
پیش از این نبوده پیش از این

آفتاب می شود

نگاه کن که غم درون دیده‌ام
چگونه قطره قطره آب میشود
چگونه سایه سیاه سر کشم
اسبیر دست آفتاب می شود
نگاه کن
تمام هستتیم خراب می شود
شراره‌ای مرا به کام می کشد
مرا به اوج می برد
مرا به دام می کشد
نگاه کن
تمام آسمان من
پس از شهاب می شود
تو آمدی ز دورها و دورها
ز سرزمین عطرها و نورها
نشانده‌ای مرا کنون به زورقی
ز عاج‌ها، ز ابرها، بلورها
مرا ببر امید دلنواز من
ببر به شهر شعرها و شورها
به راه پر ستاره میکشانیم
فراتر از ستاره مینشانیم
نگاه کن
من از ستاره سوختم
لبالب از ستارگان تب شدم
چو ماهیان سرخ رنگ ساده دل
ستاره چین بر که های شب شدم
چه دور بود پیش از این زمین ما
به این کبود غرغره‌های آسمان
کنون به گوش من دوباره می رسد
صدای تو
صدای بال برفی فرشتگان
نگاه کن که من کجا رسیده‌ام
به کهکشان، به بیکران، به جاودان
کنون که آمدیم تا به اوج
مرا بشوی با شراب موج‌ها
مرا بخواه در شبان دیر پا
مرا دگر رها مکن
مرا از این ستاره‌ها جدا مکن
نگاه کن که موم شب به راه ما
چگونه قطره قطره آب می شود
صراحی سیاه دیدگان من
به لای لای گرم تو
لبالب از شراب خواب می شود
به روی گاهواره‌های شعر من
نگاه کن
تو می دمی و آفتاب می شود

در خیابان‌های سرد شب

من پشیمان نیستم
من به این تسلیم می اندیشم، این تسلیم دردآلود
من صلیب سرنوشتم را
بر فراز تپه‌های قتلگاه خویش بوسیدم
در خیابان‌های سرد شب
جفت‌ها پیوسته با تردید
یکدگر را ترک می گویند
در خیابان‌های سرد شب
جز خداحافظ، خداحافظ، صدائی نیست
من پشیمان نیستم
قلب من گوئی در آن سوی زمان جاری ست
زندگی قلب مرا تکرار خواهد کرد
و گل قاصد که بر دریاچه‌های باد می راند
او مرا تکرار خواهد کرد
آه، می بینی
که چگونه پوست من می درد از هم؟
که چگونه شیر در رگ های آبی رنگ پستان
های سرد من
مایه می بندد؟
که چگونه خون
رویش غضروفیش را در کمرگاه صبور من
می کند آغاز؟
من تو هستم تو
و کسی که دوست می دارد
و کسی که در درون خود
ناگهان پیوند گنگی باز می یابد
با هزاران چیز غربتبار نامعلوم
و تمام شهوت تند زمین هستم
که تمام آنها را می کشد در خویش
تا تمام دشت‌ها را بارور سازد
گوش کن
به صدای دور دست من
در مه سنگین اوراد سحرگاهی
و مرا در ساکت آئینه‌ها بنگر
که چگونه باز، با ته‌مانده‌های دست‌هایم
عمق تاریک تمام خواب‌ها را لمس می سازم
و دلم را خالکوبی می کنم چون لکه‌ای خونین
بر سعادت‌های معصومانۀ هستی
من پشیمان نیستم
از من، ای محبوب من، با یک من دیگر
که تو او را در خیابان‌های سرد شب
با همین چشمان عاشق باز خواهی یافت
گفتگو کن
و بیاد آور مرا در بوسۀ اندوگین او
بر خطوط مهربان زیر چشمانت

چگونه فرزندان خود را قدردان و سپاسگزار بار آوریم

جنیفر برهنی والاس - برگردان: افسانه دادگر

مادری، ساکن حومه مینیاپولیس، سعی دارد حس قدردانی را به پسرانش، که ۱۲ و ۱۷ ساله هستند، القا کند. اما گاه به این فکر می‌افتد که نکند پدر و مادرهای دیگر از این کار دست کشیده و بی‌خیال شده باشند. او می‌گوید که برخی از همسن‌وسال‌های پسرانش حتی اصول اولیه سپاسگزاری، مثل مستقیم در چشم بزرگ‌ترها نگاه کردن و از آنها قدردانی کردن، را نمی‌دانند.

این مادر، کاتلین کورمی‌یر، می‌گوید: «غم‌انگیزترین مسئله این است که بسیاری از پدر و مادرها حتی دیگر از فرزندان خود توقع تشکر و قدردانی را هم ندارند. آنها به این امر خو گرفته‌اند که مثلا تمام وقت آخر هفته خود را برای بردن فرزندان‌شان از این کلاس به آن کلاس صرف کنند، و هیچگونه قدردانی و تشکری نشنوند. به گفته او (چنین بی‌ادبی و بی‌احترامی، سکه رایج است.»

ظاهرا هر نسلی از این موضوع شکایت دارد که بچه‌های «امروزی» در مقایسه با بچه‌های نسل قبل‌تر بیشتر قیافه حق‌به‌جانب می‌گیرند و ناشکر و ناسپاس‌اند. ولی این بار، ممکن است حق با آنها باشد. در فرهنگ سلفی‌گرای امروزی، که اغلب لاف‌زنی و گستاخی را بیش از مهربانی و فروتنی تأیید می‌کند، خیلی‌ها این نکته را تذکر می‌دهند که مردم روز به روز کمتر از پیش از یکدیگر تشکر و قدردانی می‌کنند.

۵۹ درصد از کسانی که در نظرسنجی سراسری اینترنتی در سال ۲۰۱۲ شرکت کردند (نظرسنجی‌ای با شرکت ۲۰۰۰ بزرگ‌سال که توسط بنیاد جان تمپلتون انجام شد) فکر می‌کردند که امروزه بیشتر مردم «نسبت به ۱۰ یا ۲۰ سال گذشته احتمالا رفتارشان کمتر نشانی از تشکر و قدردانی دارد.» در گزارش مربوط به جوان‌ترین گروه، که ۱۸ تا ۲۴ سال سن داشتند، ابراز تشکر و قدردانی از دیگران به طور معمول کمتر از هر گروه سنی دیگری دیده می‌شد (فقط ۳۵ درصد)، و ابراز تشکر و قدردانی به دلایل خودخواهانه (این کار دیگران را تشویق خواهد کرد که نسبت به من مهربان و بخشنده باشند) بیشتر از همه بود.

ریچارد وایسبورگ، روان‌شناس و رئیس بخش ابتکار عمل در عمومی کردن توجه و مراقبت، در دانشکده تحصیلات تکمیلی در دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «در بعضی از جوامع، مخصوصا در میان سفیدپوست‌های طبقه متوسط میانی و بالا، دلیل کافی وجود دارد که قبول



«هرچه به آنها می‌دادم، کافی نبود و همیشه بیشتر می‌خواستند.»

بیشتر پژوهش‌های صورت گرفته درباره سودمندی قدردانی و سپاسگزاری کانون توجه‌شان بر بزرگسالان بوده است، اما اکنون پژوهشگران توجه‌شان را به این معطوف کرده‌اند که چگونه قدردانی می‌تواند زندگانی بچه‌ها را نیز بهتر کند. آنها دریافته‌اند که قدرشناسی گسترده در سال‌های نوجوانی می‌تواند باعث رشد و شکوفایی کودک شود. قدرشناسی آنچه را که پژوهشگران «مارپیچ صعودی عواطف مثبت» می‌نامند به کار می‌اندازد. نوجوانانی که قدرشناسی بیشتری نشان می‌دهند، در مقایسه با همسالان کمتر قدرشناس خود، شادتر هستند و در امور مدرسه نیز مشارکت بیشتری دارند، حمایت اجتماعی بیشتری از خانواده و دوستان خود می‌کنند و حمایت بیشتری هم از آنان دریافت می‌کنند. در عین حال، آنها نشانه‌های افسردگی و اضطراب در آنها کمتر دیده می‌شود، و احتمال کمتری دارد که رفتارهای ضداجتماعی، از قبیل خشم و عصبیت، از خود نشان دهند.

پژوهش‌هایی که در میان بزرگسالان صورت گرفته حاکی از آن است که سپاسگزاری و شکر کردن می‌تواند راهبردی درونی فراهم کند تا از عهده کارها برآییم. آدم‌های قدرشناس مانند هرکس دیگری با مشکلات و ناراحتی‌ها مواجه می‌شوند، اما آنها معمولا موانع را از منظر متفاوتی می‌نگرند، و چالش‌ها را در پرتو مثبتی از نو شکل می‌دهند. دکتر وایسبورگ مثالی از یکی از دانشجویانش می‌زند که به جامعه‌ای کم‌درآمد در آمریکای جنوبی تعلق داشته است. او می‌گوید: «ما داشتیم درباره قدرشناسی صحبت می‌کردیم، و او گفت که هرگاه از منتظر ماندن در ایستگاه اتوبوس خسته و مأیوس می‌شود، به یاد می‌آورد که در زادگاه خودش اکثر مردم مجبورند پیاده بروند.»

دیوید رزمارین، مدیر برنامه معنویت و سلامت ذهنی در بیمارستان مک‌لین در بلومونت ماساچوست، و استادیار در دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد می‌گوید: «قدرشناسی یک احساس معنوی هم هست، خواه آشکارا ابراز شود خواه به طور ضمنی.» به گفته او، تقریبا تمام ادیان جهانی شکرگزاری و سپاس را به عنوان جزئی از نظام ارزشی خود در قالب آیین‌ها و مناسک خواندن دعای شکر برای خوراک و نعمات الهی می‌گنجانند. در تحقیقی که توسط دکتر رزمارین طراحی شد، و در ۲۰۱۱ در نشریه روان‌شناسی مثبت چاپ شد، پژوهشگران از بیش از ۴۰۰ بزرگ‌سال به طور اینترنتی نظرخواهی کردند، و به ارزیابی شکرگزاری مذهبی و قدرشناسی به طور کلی و در تمام زمینه‌ها، تعهد مذهبی و سلامت ذهنی و جسمی آنها پرداختند. پژوهشگران، همگام با مطالعات قبلی، دریافته‌اند که قدردانی به طور کلی و در تمام زمینه‌ها به اضطراب کمتر، افسردگی کمتر، و سلامت بیشتر منجر می‌شود. آنها همچنین دریافته‌اند که شکرگزاری مذهبی (خدا را شکر کردن) به کاهش بیشتر در اضطراب و افسردگی و افزایش در سلامتی می‌انجامد.

به یاد داشتن وظیفه قدردانی و سپاسگزاری می‌تواند برای بزرگسالان و بچه‌ها به یک اندازه دشوار باشد. کریستن ولش، مادر سه بچه که ۱۱ تا ۱۸ سال سن دارند، در بیرون از هوستون زندگی می‌کند و مؤلف کتاب پرورش کودکان قدردان در جهان حق‌به‌جانب است. او اذعان می‌کند که زمانی خودش را و خانه‌اش را با دیگران مقایسه می‌کرد. اگر به دیدن همسایه‌ای می‌رفت که طرح آشپزخانه‌اش را عوض کرده بود، هنگام بازگشت به منزل می‌خواست کار او را انجام دهد، حتی اگر اصلا آشپزخانه او نیاز به چنین تغییری نداشت. او نگرشی مشابه را در فرزندان خود نیز مشاهده کرده بود. او می‌گوید:

علت چاقی ناگهانی چیست؟

گردآورنده: سولماز مولوی

اگر قبلا فرد لاغری بوده اید و در عرض چند ماه گذشته کاری انجام نداده اید و وزن اضافه کرده اید حتما متعجب هستید و از خود می پرسید چرا چنین اتفاقی روی داده است! شما غذاهای سالمی می خورید، به کلاس های ورزشی می روید، آب زیادی می نوشید اما باز هم چاق می شوید و دلیلی برای آن ندارید. با اینکه ورزش کردن و خوردن غذاهای سالم می تواند برای کاهش چربی های شکمی مفید باشد اما موارد دیگری نیز وجود دارد که باعث افزایش اندازه دور کمرتان می شود. بیشتر این موارد خارج از کنترل شما هستند اما زیاد نگران نباشید. در این مقاله قصد داریم ده مورد از دلایلی که باعث افزایش وزن ناگهانی می شود را با هم مرور کنیم.

غده تیروئید شما به درستی کار نمی کند: همانطور که می دانید تیروئید غده پروانه ای شکلی در گردن است که بالای سیب آدم قرار دارد و طیف وسیعی از عملکردهای بدن همچون متابولیسم را تنظیم می کند. اما برخی از اوقات به دلایل گوناگون، غده تیروئید ممکن است فعالیت کافی نداشته باشد. در چنین شرایطی که به آن کم کاری تیروئید می گویند، وزن افزایش پیدا می کند. بدترین بخش ماجرا این است که چنین شرایطی اغلب به آهستگی توسعه پیدا می کند و به همین خاطر بیشتر افراد متوجه نشانه های بیماری نمی شوند. اگر مشکلات تیروئیدی مقرر اصلی افزایش وزن شما باشد، ورزش کردن یا داشتن رژیم غذایی مناسب نمی تواند کمکی به کاهش وزن شما بکند. **اینکار را بکنید:** در این شرایط بهتر است از یک پزشک متخصص کمک بگیرید. اگر به طور ناگهانی وزن اضافه کردید و دلیلی برای آن نداشتید بهتر است عملکرد غده تیروئید خود را مورد بررسی قرار دهید. استفاده از دارو می تواند شرایط موجود را بهبود بخشد. **غذاهای سالم را بیش از اندازه مصرف می کنید:** زمانی که می خواهید وزن کم



و قادر است شما را سیر نگه دارد. نوشیدن آب کافی می تواند به افزایش خوردن منجر شود و در نهایت کالری های ورودی به بدن را بیشتر نماید. زمانی که بدن شما آب کافی ندارد، نمی تواند وظایف خود را به درستی انجام دهد.

اینکار را بکنید: تا جایی که می توانید در طول روز آب کافی مصرف نمایید.

شما افسرده هستید: اگر افسرده هستید و برای درمان آن دارو مصرف می کنید ممکن است دچار افزایش وزن شوید. بیش از ۲۵ درصد افرادی که داروهای ضد افسردگی خاصی را مصرف می کنند افزایش وزن را در این دوره تجربه خواهند کرد. برخی از داروها ممکن است هوس افراد برای خوردن مواد شیرین به خصوص کربوهیدرات ها را افزایش دهند. برخی از داروها نیز اشتهای افراد را بیشتر می کنند. دارو ممکن است اثر منفی بر روی متابولیسم فرد داشته باشد. از آنجایی که افسردگی به همراه عدم تمایل به مصرف غذاها دیده می شود، داروهای افسردگی به فرد کمک می کند اشتهای خود را بازیابد. در این شرایط، بیمار غذای بیشتری مصرف می کند و چاق می شود. **اینکار را بکنید:** تغییر دارو تحت نظر پزشک می تواند گزینه خوبی برای پیشگیری از افزایش وزن باشد. با اینحال چنین موضوعی باید توسط پزشک متخصص انجام شود و شما نمی توانید خودسرانه مصرف داروهایتان را قطع کنید.

از وزن کردن خودداری می کنید: زمانی که در مورد افزایش وزن صحبت می کنیم، نادیده گرفتن می تواند دلیل اصلی افزایش اندازه دور کمرتان باشد. زمانی

که از وزن کردن خود خودداری می کنید و نمی خواهید وزن اصلی خود را بدانید، واقعا دچار مشکل خواهید شد. این موضوع در فصل های زمستان واقعیت دارد زیرا بیشتر افراد در هوای سرد زمستان در خانه می مانند و به خوردن مواد غذایی مختلف روی می آورند و چاق می شوند.

اینکار را بکنید: اگر قصد دارید وزن اضافی خود را کم کنید بهتر است فعالیت های روزمره را بیشتر نمایید و حداقل هفته ای یکبار خود را وزن کنید. پیشرفت خود در این مسیر را پیگیری نمایید. پیشنهاد می شود خود را روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه وزن کنید.

شما غرق در تفکرات ورزشی هستید: شکی نیست که انجام تمرینات ورزشی یکی از فاکتورهای مهم برای کاهش وزن است اما فکر کردن بیش از حد در مورد جلسات بعدی ورزش می تواند فرایند کاهش وزن را دشوار سازد. تحقیقات انجام شده نشان می دهد زمانی که در فکر کلاس های ورزشی دلخواه خود هستید، بیشتر از قبل کالری وارد بدن می کنید. زیرا فکر می کنید در جلسات ورزشی کالری وارد شده را مصرف خواهید کرد. معمولا بیشتر افراد به چنین هدفی دست پیدا نمی کنند و در نهایت چاق می شوند.

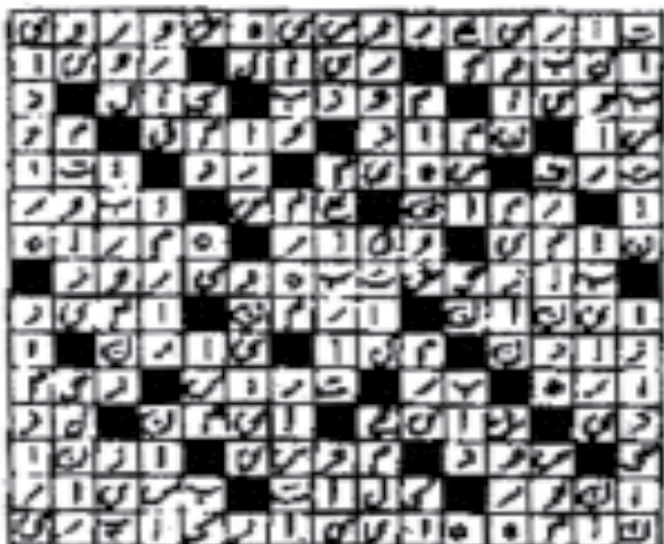
دنباله مطلب در صفحه ۴۷

اجاره-فروش و یا مبادله در ایران

آپارتمان یک اتاق خوابه، هم کف، مبله، ایده آل، با حمام و خدمات لازم و شرایط بسیار مطلوب، در مجاورت *Roseville Mall* آماده واگذاری

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا با دکتر امیرحسین انصاری تماس حاصل فرمایید.

۶۱۱۳-۴۷۲ (۹۱۶)





دیگر طاقتی نمانده است! گذشته ها به ذهنم می وزد چو باد، و نگاه در کوچه جوانی می ایستد! جائیکه نخستین بار او را دیده ام و اوج عشق را بجان چشیده ام! بیاد می آورم عشق دیگری! سکر در آغوش کشیدن نوزاد گوهری! حال فقط خاطرات یار منند و لحظه ای دیگر با نیستی ام همسفرند!



آیا او عاشق بوده است؟ آیا او فرزندی در آغوش کشیده است؟ آیا او طلوع خورشید را دیده است؟ آیا او در نور ماه بوسه ای ر بوده است؟

◆◆◆◆

اندوه من «نه» از نبودن است! اندوه من از باور خویشتن است! عفریت مرگ در کمین نشسته است! او بی دریغ مرا طلییده است! می سپارم جان خسته ام به او، چون همه درها بسته است! گرچه در بن جانم عشق نشسته است!



آیا این خالقی عادل است که روشنگری بمن داده است! اندیشه شگرف در من نهاده است! عشق در وجودم دمیده است! حال عفریت مرگ به آشیانه ام فرستاده است؟ این دیوانه کیست که قدرت به طبیعت سپرده است؟ ولی قوه تشخیص در من بجا نهاده است! محبت بجانم چکانده است، آنگاه در بلوغ عشق، همه را به ناگاه طلییده است!



عفریت مرگ پر اشتیاق در بستم نشسته است! یازدهم جولای ۲۰۱۰ - سن حوزه - کالیفرنیا



عوامل افزایش رطوبت بدن

همانند عوامل گرم کننده و سرد کننده، عوامل متعددی می توانند سبب افزایش رطوبت یا به عبارت دیگر تری در مزاج بدن شوند. اثر این عوامل بر روی اشخاصی مثل کودکان، افراد مسن و ضعیف بنیه بارزتر از اشخاص جوان و با بنیه قوی می باشد. بدیهی است که بر اساس مبانی طب سنتی که در قبل ذکر شد این اثرات در فصل هایی که دارای مزاج تر می باشند یعنی بهار و زمستان بیشتر از دو فصل خشک دیگر است. عوامل افزایش دهنده تری در بدن اغلب سبب چاقی و اضافه وزن نیز می شوند که خود می تواند سر منشاء بسیاری از بیماری ها شود. از طرف دیگر پرهیز کامل از این عوامل نیز سبب ایجاد خشکی در بدن شده که خود سبب ساز ناراحتی های دیگر از قبیل بیماری های گوارشی، مفاصل و حتی اعصاب است. به طور کلی، حفظ رطوبت بدن در طب سنتی به ویژه در اشخاص مسن که مزاج آنها به سمت سردی و خشکی می رود از اهمیت بیشتری نسبت به سایر افراد برخوردار است. در کل، هدف طب سنتی بر حفظ تعادل مزاج فردی است و در صورت عدم اطمینان از میزان رطوبت، خشکی، گرمی و یا سردی بدن رجوع به درمانگر طب سنتی برای تعیین مزاج توصیه می گردد.

اولین عامل افزایش دهنده تری در بدن استراحت و ورزش نکردن است. بر اساس منطق طب سنتی و مباحثی که در مقاله های مربوط به اخلاط ذکر شد، اخلاطی که توسط مصرف غذا در بدن تشکیل می شوند یا بایستی سبب ایجاد گرما و حرارت شده تا بدن بتواند فعالیت های لازمه برای حفظ حیات و بقای خود را انجام دهد، و یا سبب رشد اندام های مختلف گردند. عدم فعالیت سبب کاهش ایجاد حرارت در بدن و تجمع اخلاط در بدن می گردد که خود منجر به تری مزاج می شود. دومین عامل افزایش دهنده رطوبت خواب است که به سبب ساکن شدن بدن و کاهش فعالیت تری بدن را

افزایش می دهد. بعضی از حکمای طب سنتی بر این عقیده بودند که اثر تر کنندگی خواب بر بعضی اندام ها مانند مغز و اعصاب بیشتر از عدم تحرک و استراحت است. این نکته نشانگر این است که اثر عوامل تر کننده بر روی تمامی اندام ها به طور یکسان نمی باشد. سومین مورد از عوامل افزایش دهنده تری در بدن متوقف شدن خروج مواد و اخلاط مرطوب از بدن است. تغییر در نوبت های دفع گوارشی، عادات جنسی و یا در مورد کسانی که به طور مرتب حجامت، زالو درمانی و یا اهداء خون دارند توقف این موارد باعث افزایش رطوبت در بدن می شود. خروج بیش از حد معمول صفرآ از بدن نیز تعادل اخلاط را به سمت تری سوق داده و سبب افزایش تری در بدن می شود.

عامل مهم افزایش دهنده تری مصرف زیاد غذاها و نوشیدنی ها است. خوردن بیش از حد بعضی از مواد غذایی مانند شیر، ماست و غذاهای تردی (به زبان خودمانی «تلیت») مانند آبگوشت، کله جوش و غیره اثر رطوبت افزای بیشتری دارند. مصرف بیش از حد میوه های تر مانند هلو نیز اثر مشابهی دارند. توجه به این نکته لازم است برای کاهش رطوبت بدن لازم نیست که این غذاها را به طور صد درصد حذف شوند. مصرف متعادل این مواد غذایی و غذاهای دیگر بر اساس مزاج کاملا مناسب و حتی در مواردی بسیار مفید و مورد تایید طب کهن ایرانی است. عوامل دیگری مانند گرمابه رفتن بعد از مصرف غذا، زندگی و سکنی در نواحی با هوای معتدل و یا معتدل مایل به سرد و شادی معتدل نیز سبب افزایش رطوبت در بدن می شوند. نگارنده امید دارد که این شرح مختصر برای شما مفید بوده باشد. لازم به ذکر است که مطالب فوق جهت آشنایی خوانندگان محترم با طب سنتی ایرانی بوده و قبل از هر گونه تغییر در سبک زندگی و مصرف داروهای گیاهی لازم است با پزشک خود مشورت نمایید.



از اینجا، از آنجا

گلنار

در خیابان ها مشغول به قدم زدن بود. چشمش افتاد به «ظاهر» که با لباس بسیار زیبا و با شکوهی در خیابان قدم میزند. مردم با خوشحالی به دورش حلقه زده بودند و بسیار او را تحسین و تمجید می کردند! در همان موقع «ظاهر» نظری انداخت به «باطن» که با چهره ای بسیار غمگین به وی خیره شده بود. به طرف او رفت و گفت: «دوست من، چقدر صورتت افسرده و غمگین است. چه چیزی تو را به این اندازه آزرده خاطر کرده؟» «باطن» آهی کشید و جواب داد: «ای برادر، زندگی سختی دارم. مدت های مدید است که روزها و شب ها را به تنهایی می گذرانم. پیر شدم و دیگر هیچکس به من توجهی ندارد.» «ظاهر» جواب می دهد: «مردم از تو فرار نمی کنند چون پیر شده ای. منم پیر هستم، اما بنظر میرسد که هرچه پیرتر می شوم علاقه مردم به من بیشتر می شود. بگذار که رازی را با تو در میان بگذارم. اکثر انسان ها علاقه بسیاری به ظاهر فریبنده و زرق و برقی دارند. چطور است که یک سری از لباس های باشکوه خود را به تو قرض بدهم. آنوقت است که خواهی دید همان مردمی که به تو بی توجهی کرده و تو را از خود بدور می کردند، درهای خانه شان را با آغوش باز به رویت باز خواهند کرد و رفیقت خواهند شد.»

«باطن» نگاهی به انسان های اطراف می اندازد و تصمیم می گیرد تا نصیحت و پیشنهاد ظاهر را بپذیرد و لباس های قرض شده را بپوشد. چند ثانیه نمی گذرد که تمام مردم به دورش حلقه میزنند و قربون صدقه اش میروند! و از آن موقع بود که «باطن» و ظاهر دست به دست هم و در کنار یکدیگر روزها را سپری کرده و همه مردم نیز عاشق و شیدای آنها. چه جفت خوشحالی

موضوعی حرف بزنند تا ساعت های بیکاریشان را پر کنند. متأسفانه اکثراً فراموش می کنیم که این زندگی شیرین می تواند در عین حال بسیار نیز کوتاه باشد و ما از سر نوشت و یک لحظه آینده خود بی خبریم. مدام با تعارف های بی مورد برای یکدیگر عمر صد ساله آرزو می کنیم، اما حقیقت به غیر از این دلگرمی های پوچ و بی معنی است. بطور مثال بسیار امکان دارد که من نوعی بعد از اتمام این مقاله و یا حتی در هنگام نوشتن، به هر دلیلی، و قتم در این دنیا به اتمام برسد و عمرم را بدهم به انسان های لایق. پس بنابراین بیایم تا قدر زندگی و نزدیکیان را بدانیم که در نتیجه صلح، صفا و آرامش بیشتری را در وجودمان حس خواهیم کرد و سرمشقی نیز خواهیم بود برای فرزندانمان.



زمانی بود که «باطن» طرفداران بسیار زیادی داشت. هر موقع که لخت و عریان در خیابان های شهر قدم می زد، از کوچک و بزرگ، به دورش جمع می شدند و وی را مورد تحسین قرار می دادند. زمانی بود که «باطن» با سر بلندی و افتخار بسیار در قلب بسیاری از انسان ها نفوذ می کرد و آنها را تحت تأثیر خود قرار می داد. زمانی بود که مردم با خوشحالی وی را به منازل خود دعوت می کردند. اما زمانه عوض شد. بجایی رسید که وقتی «باطن» لخت و عریان به خیابان ها می رفت، مردم با تعجب و وحشت بسیار با وی برخورد می کردند. از او می گریختند. دیگر هیچکس او را به خانه اش راه نمی داد. به او بی محلی می کردند و سرها را بر می گرداندند. «باطن» تنها شده بود، غمگین و افسرده. یكروز «باطن» به امید پیدا کردن رفیقی

دیگری است باشد، مدام در گوشه ای چمباتمه زده و غم و غصه از دست دادن کارش را می خورد و از هر موقعیتی نیز استفاده کرده تا در موردش حرف بزند و دیگران برایش احساس تأسف کنند و نهایتاً زندگی را برای خود و سایرین بسیار تلخ کند. البته بگذریم که اطرافیان نیز به دلیل عادت داشتن به غم و غصه خوردن، می توانند ناخودآگاه و به راحتی شریک و دنباله رو ناراحتی این شخص نیز باشند. البته مطمئناً اشخاصی نیز در چنین شرایطی هستند که به دنبال شغل دیگری می گردند، اما اکثراً به دلیل حرف های مبتذل و بیمورد اطرافیان تحت فشار بوده و فقط برای حفظ آبرو حتماً باید مشابه کار سابق را با همان حقوقی که می ساختند و یا بهتر پیدا کنند، چرا که اگر شغل دیگری پیدا شود که مقام و پولش پایین تر باشد برای این شخص، در بین دوست و آشنا افت دارد، ارزشش پایین میآید و چه حرف هایی که دنبال نخواهد داشت. چرا که ما عادت نداریم تا خود و دیگران را تشویق کنیم و انتقاد کردن به مراتب بر ایمان راحت تر می باشد.

و یا بطور مثال در نظر بگیریم که شخصی مریض شده است. مریضی که یا علاجی ندارد و یا مشکلات بزرگی را ممکن است بر سر راه بوجود بیاورد که البته طبیعتاً زندگی را می تواند بسیار سخت و ناراحت برای شخص بیمار و حتی اطرافیان بکند. اما بجای اینکه مریض قبول کند که بیمار است تا بتواند با آرامش به راه زندگی ادامه بدهد و هم زمان نیز کنترل بیماری را با روحیه ای مثبت بدست بگیرد، مدام در حال جنگ روحی بی دلیل با خود و احساس تأسف خوردن است. و البته اطرافیان نیز که مطمئناً متأثر می شوند، بدلیل همان عادت که در موردش اشاره کرده بودم و همچنین بیکاری بیش از حد، از موقعیت سوءاستفاده کرده تا نه تنها با حرف های مفت شریک غم و غصه خوردن های شخص مریض شوند بلکه دست به دست یکدیگر داده تا بتوانند عادت خود را به چرخش انداخته و با هیجان توأم با تأثر در مورد چنین

بنظر من خیلی از هموطنان، انسان های ناشکری هستند و به آن صورتی که باید، قدر زندگی و اطرافیان خود را نمی دونند.

من معتقدم که چنین احساس و رفتاری نسل به نسل گشته و جزوی از ضعف فرهنگی ما می باشد که ثمره ای به غیر از اعصاب خرد کردن خود و اطرافیان ندارد. متأسفانه اکثر اوقات به کسانی برخورد می کنم که حرفی به غیر از غم، غصه و شکایت از مشکلات زندگی و یکدیگر ندارند. هر اتفاقی که در زندگی شان رخ میدهد، کوچک یا بزرگ فرقی نمی کند، همه توأم با ناراحتی و عذاب می باشد. ما عادت کرده ایم تا غصه و غم را جزوی از زندگی روزمره خود بدانیم و ناخود آگاه، روحا و در نهایت جسماً خودمان و دیگران را با حرف ها، ناله ها و شکایت های بی مورد شکنجه بدهیم و مدام با خود، زندگی و اطرافیان، در هر شرایطی، در حال کشمکش و جنگ باشیم.

بیشتر اوقات که برای حال و احوال پرسیدن به دوستان و آشنایان تلفن می کنم، طبق عادت، با لحنی بسیار ناراحت کننده، مانند اینکه چند دقیقه پیش خبر غرق شدن کشتی هایشان را بهشان داده اند و یا اینکه ناخودآگاه و بی صبرانه منتظر چنین خبری هستند، با صدایی بسیار آرام و غمناک جواب می دهند که «ای... بد نیستیم... هنوز زنده ایم و نفسی می کشیم...»

متأسفانه اکثر اوقات وقتی مشکلی بر سر راهمان قرار می گیرد بجای اینکه با روحیه ای قوی و مثبت به دنبال راه حلی برای این مشکل باشیم، مسیر زندگیمان مانند دایره ای بدون هدف، به دور این ناراحتی می چرخد، تا بجایی که احساس بسیار تنهایی و بیچاره گی کرده، خود و زندگی را ناخودآگاه فلج می کنیم، طوری که قادر نباشیم تا قدمی مثبت فراتر بگذاریم و البته در نهایت اثرات چنین رفتار منفی را نیز بعدها در خود و اطرافیان مشاهده و احساس می کنیم.

بطور مثال شخصی کارش را از دست میدهد، اما بجای اینکه به دنبال راه حلی که در نهایت پیدا کردن کار

گروه همایش دوستان

هموطنان عزیز، گروهی از همراهان شما به نام «گروه همایش دوستان» چهارشنبه هر هفته از ساعت ۷ الی ۹ عصر در محل Scientology Building در شهر ماننن و یو گرد هم می آیند. «همایش دوستان» کانونی است برای ایجاد دوستی و همکاری بین هموطنان ایرانی مقیم شمال کالیفرنیا. این کانون غیر انتفاعی کاملاً «غیر سیاسی» و «غیر مذهبی» می باشد و به هیچ گروهی وابستگی ندارد.

برای گرفتن اطلاعات بیشتر لطفاً

شماره تلفن ۲۶۲۷-۸۵۷ (۴۰۸) تماس حاصل فرمایید.

1080 Linda Vista Ave., Mountain View, CA

نشریات در تهران قدیم

جعفر شهری

دو نوع روزنامه یا به اسمی نشریه وجود داشت، قسمی دولتی و دستوری، قسمی ملی و آزاد. دولتی ها تابع دستورات و فرمان های حکومت های وقت و طرفدار و سرسپرده دولت ها بودند، بی اندک توجهی به خوب و بد و چگونگی اعمال و رفتار آن دولت ها، در تنها دلخوشی سودی که از آن راه نصیب شان شده روزنامه یا روزی نامه شان انتشار یافته، حربه ای برای مقابله با دشمنان و جیب کنی از دولتمندان داشته باشند. دوم نشریات ملی یعنی اندیشه و زبان و گفته و خواسته ملت که به جز معدودی بقیه آنها نیز تالی روزنامه های قسم اول بودند، با نداشتن مهر نوکری و تفاوت آنکه آنها آشکارا پول گرفته ایشان در نهان دریافت می داشتند و آنها «به حاکم عشق می ورزیدند نه به حکومت» و به هر کس که زیاده تر امتیاز داده سود می رساند، و بطور روشن و وضوح روزنامه و نشریه ملی؛ روزنامه و نشریه ای بود که یا در نطفه و تکوین خاموش و خفه شده یا به عرصه وجود نمی نهاد و یا هنوز صورت حیات نیافته رنگ ممات گرفته چهره به نقاب خاک می کشید.

این روزنامه ها چه ماهیانه و چه پانزده روز یک بار و چه هفتگی و چه روزانه از تیراژ هزار و هزار و دویست و از چهار و حداکثر از شش و هشت صفحه کاغذ امتحانی (قطع رحلی) تجاوز نمی نمود. همراه این عناوین که بر سر لوحه جملگی زینت بخش می گردید: روزنامه سیاسی، انتقادی، اجتماعی، ادبی، اخلاقی که جنبه سیاسی آنها بر دیگر جهاتشان می چربید؛ چه از این جبهه و از این طریق بود که می توانستند هر که را بخواهند بباد انتقاد و دشنام گرفته، بلکه نموده، لفت و لیس داشته باشند و همین سود طلبی و بی هدفی ها و وظیفه ناشناسی ها هم بود که بسا مردمان صالح پاکدامن را لجن مال کرده منفور و مطرود می نمود و چه اجامر و اوباش چپاولچی مانند خودشان را که به شکل ملایک و فرشتگان ظاهر گردانیده به تارک سرها می نشانند.

گاهی این هرزه گویی ها از موضوع سیاست و مضار و مصالح مملکت نیز خارج گردیده شکل هتاک و تهمت و دخالت در امور خصوصی افراد می گرفت که یا باید شخص مورد اتهام در اسرع وقت به علاج کار برآمده با دهان شیرین کنک قابل توجهی جلب نظر روزنامه نگار نموده و سرفلم را به میل خود برگرداند

و یا آماج تیر بلا گردیده خود و همه چیز خود را در معرض هرزه دری بگذارد. در این زمینه وقاحت به جایی می رسید که در شماره ای کادری به تهدید افشای مظالم و مفساد کسی اختصاص می یافت. در این پانویس که (اگر می خواهید فلان فلان را در، مثلا دزدی و ناپاکی و بی ناموسی و وطن فروشی و چه و چه بشناسید شرح موقوف در شماره آینده خواهد بود) یعنی گوشزد و زنگ خطر به صاحب نام که اگر حاضر به درج مطالب درباره خود نمی باشد باید هرچه زودتر درصدد رفع و رجوع برآید و در شماره بعد دیده می شد که موضوع نه تنها مسکوت مانده یا ماست مالی شده است بلکه در کمال بی شرمی موضوع بگونه ای متغیر گردیده، ماهیت امر عوض شده که گویی درباره یکی از پیامبران صحبت می کند!

بدین جهات امتیاز روزنامه یکی از جمله نقل و آجیل ها به اضافه چک های در وجه حامل و اسم دار و نقدینه ها و پیش کشی های ظروف نقره و قالیچه و جوازهای واردات و صادرات و دیگر چیزها بود که به دهان هوجی ها می افتاد و این سوء استفاده نیز در زمانی به حد شیاع و اوج می رسید که دولتی قدرتش کمتر و نقاط ضعفش زیادتر شده لازم شود حامی و هواخواه زیادتر داشته باشد و در این زمان بود که تعداد روزنامه ها از ده ها گذشته به صدها می رسید و هنگامی هم که دولتی به کار همه را چه دوست و چه دشمن در بوته تعطیل و توقیف افکنده، خود و مردم را آسوده می نمود، چه همان دوستان را می دانست که به سرعت بنا به مصلحت خود که باید وجهه ملی و استفاده از دست نگارند در ردیف مخالفان درآمده زبان به توقع و سپس به انتقاد بکشایند و درست در همین اوقات بود که جز یکی دو روزنامه بی زبان در اختیار مردم قرار نمی گرفت.

در عین حال روزنامه هایی بیشتر مورد توجه قرار می گرفت که با استفاده دل پری مردم زیادتر دشنام و ناسزا داشته باشد و نشریه هایی زیادتر بر سر زبان ها می افتاد که با فحش و فضیحت ها مصادر امور را بیشتر حلاجی کند، اگر چه صاحب امتیاز و روزنامه نگار آن، خود حلاج و قصاب بوده کمترین خوش نامی ای نداشته باشد.

روزنامه ها عبارت بودند از: ایران، شفق سرخ، بهار، نوبهار، نسیم شمال، ناهید، امید، ستاره، قرن بیستم، رعد،

دوازده خاصیت لیمو شیرین



مصرف لیمو شیرین در زمان سرماخوردگی و گلودرد بسیار مفید است و مصرف آن در آنفولانزا و افرادی که دچار تب ناشی از بیماری شده اند توصیه می شود چرا که این میوه خاصیت سم زدایی داخل بدن را از خود نشان داده است. ارزش غذایی ۱۰۰ گرم لیموشیرین که معادل یک عدد لیمو شیرین بزرگ است حاوی ۸/۲۹ کالری، ۷۴/۰ گرم پروتئین و ۵/۱۰ گرم قند ۱۴/۰ گرم چربی ۸/۲ گرم فیبر ۱۰ میکروگرم اسید فولیک ۱۵۰ میلیگرم پتاسیم و ۵۳ میلیگرم ویتامین C است.

ده خاصیت لیمو شیرین

۱- پتاسیم به مقدار قابل توجهی در لیمو شیرین یافت می شود. این عنصر از جمله ترکیباتی است که می تواند از بروز بیماری قلبی عروقی پیشگیری کند و همچنین بین آب و الکترولیت های بدن تعادل برقرار نماید.

۲- اسید فولیک موجود در لیمو شیرین نسبت به میوه های دیگر بیشتر است و نقش موثری در پیشگیری از کم خونی ایفا می کند. افرادی که مبتلا به کم خونی به خصوص کم خونی از نوع اسید فولیک

طوفان، پارس، حلاج، توفیق... و با حلول کودتای ۱۲۹۹ روزنامه بومیه عصر به نام اطلاعات در دو صفحه، که با کمک دولت و دوشاهی قیمت منتشر می گردید.

بعد از آن گرانیقیمت ها به ارزش سه تا دهشاهی بود که از هر چند هزار نفر یکی خریده زیر گذر یا قهوه خانه بلند بلند برای سایرین قرائت می نمود و نو و کهنه آن مطرح نبود که گاهی تا روزنامه های چندسال پیش را روزنامه فروش ها به جای نو به فروش می رساندند. از جمله روزنامه کهنه قالب کن ها، یکی (کاظم روزنامه فروش) بود با قدی بلند و وضعی ژولیده که همیشه با سر و پای برهنه دسته ای از روزنامه های مختلف در زیر بغل داشت و به دوش و کنار و دنبالش بچه های چغل و بغل کوچک و بزرگ آویزان و همراه بودند و با این عناوین داد می زد، می دوید و مردم را تحریک به خرید می نمود: آی روزنامه الان، خبرهای تازه. گرفتن تریاکی آ، شیره ای آ، فاحشه ها، بچه باز، عرق خورا. یا کشته شدن زن به دست شوهر.

حمله کردن گرگ به دختر چهارده ساله. کشته شدن خواهر بدکاره به دست برادر و چون چندتائی از آنها را می فروخت پا به فرار می گذاشت و از خیابان و کوچه

هستند باید این میوه را مصرف کنند. ۳- این میوه از میوه های پر کلسیم محسوب می شود و در جلوگیری از پوکی استخوان به خصوص در زنان نقش موثری را ایفا می کند.

۴- از دیگر خواص لیمو شیرین اثر مفید روی معده، هضم دستگاه گوارش، خنثی شدن مقداری از اسید معده، جلوگیری از تخمیر غذا در معده و پیشگیری از نفخ معده است، به همین دلیل پزشکان مصرف روزانه یک لیمو شیرین را به تمامی مبتلایان به ناراحتی معده توصیه می کنند.

۵- حجم زیادی از لیمو شیرین را آب تشکیل می دهد و به همین دلیل این میوه خاصیت ادرار آور و همین طور ملین دارد. ضمناً آب فراوان موجود در این میوه باعث کاهش تب و دمای بدن به خصوص هنگام سرماخوردگی و آنفولانزا می شود.

دنباله مطلب در صفحه ۴۷

دیگر سر بیرون می آورد. خدایش بیمارزد مرد معیلى بود با نان خور زیاد که ناچار به آن کار می گردید، چه با آن طریق همه قیمت روزنامه ها که آنها را قپانی و کشمی خریده بود منفعتش می شد، در حالیکه به غیر از آن یک دهم آن را هم نمی توانست بدست آورد که با این همه هنوز نان به نانش نمی رسید. همین هول و هراس و دغل کاری و تلاش معاشش هم بود که روزی در التهاب همین (خبرهای تازه)، گفتن ها و از این کوچه به آن خیابان گریختن ها به زیر اتومبیل رفته جان سپرد و خود و بچه هایش را که محکوم بدویدن با او بودند آسوده گردانید! چه ده دوازده بچه داشت که نیمی را عیالش در خانه نگاه داشته و نیمی را خود به قلمدوش سوار کرده و دنبال می دواند.

داد زدن روزنامه فروش ها هم مانند بلالی ها و گردویی و دوغی و آب آلویی ها همراه با آواز و آهنگ وزن و قافیه بود که با تغییر روزنامه ها تغییر نمی نمود، از جمله داد و معرفی زیر:

آی روزنامه الانه، آی خیلی مهمه

روزنامه ایرانه آی خیلی مهمه

ناهیده و توفیقه، آی ستاره و رعد

شفقه و طوفانه آی خیلی مهمه

خانواده‌ای با شی کودک در مسیر قاچاق

مریم رضایی



خانواده محمد جمعه و محمد در یکی از مسافرخانه های کابل

اند راه قاچاق را در پیش بگیرد: «دیگر توانایی کارگری ندارم. زمین هم ندارم. یک خانه کهنه داشتم که پول نداشتم آن را درست کنم. به دلیل ناامنی، فقر و بی کاری، با بچه‌ها راه افتادیم و این سفر پر خطر را پیش روی گرفتیم.»

او با همسر، سه پسر و چهار دخترش راهی این سفر شده است. این درحالی است که پسر بزرگش به بیماری روانی دچار است و معلولیت جسمی هم دارد. نزدیک به چهار سال قبل پسرش از خانه بیرون می‌رود و در این مدت ناپدید بوده است. به تازگی دامادش او را از یکی از مسافرخانه‌های کابل پیدا می‌کند اما معلوم نیست که او در این مدت چه می‌کرده است: «بسرمد مدت چهارسال گم بود چون اعصابش خراب است. داماد تازه او را پیدا کرده است. خودم پول نداشتم که دنبال او بگردم و مریضی‌اش را تداوی کنم.»

پسر دومش ۱۴ و پسر سومش هم ۹ ساله است. به دلیل تنگ دستی، دختر بزرگ او که همسر محمد است، نتوانسته درسش را تمام کند و از کلاس هشتم مجبور به ترک مدرسه شده است. خواهر ۱۲ ساله او هم پس از کلاس پنجم، دیگر نتوانسته است درس خود را ادامه دهد.

«محمد جمعه» در حالی که با تسبیح خود بازی می‌کند، ادامه می‌دهد که از رفتن به ایران ناراحت است و اگر چرخ روزگار او را مجبور نمی‌کرد، هرگز راه قاچاق را در پیش نمی‌گرفت. به نظر می‌رسد که او به محل زندگی‌اش وابستگی عمیقی دارد. زندگی غیر قانونی در جمهوری اسلامی و نداشتن مدرک اقامت نیز دغدغه دیگری است که او در ذهن دارد: «اگر کم می‌خوریم یا زیاد، به جان ما می‌نیشند. وقتی از خانه بیرون شدی، دیگر خوشایند نیست. افغانستان وطن خودمان است، آدم راحت جایی رفته و گشته می‌تواند. ولی آن جا هزاران خطر پیش روی ما خواهد بود. بدون مدرک جایی گشته نمی‌توانیم.» **دنباله مطلب در صفحه ۴۷**

کودکان زیر پنج سال پول قاچاقی نصف نفر را می‌گیرد و از بالای پنج سال پول یک نفر را می‌گیرد. من خودم دوتا بچه، یکی پنج ساله و یکی هفت ساله دارم که گفته از پنج ساله‌اش ۷۰ درصد پول قاچاقی می‌گیریم. قاچاق بر گفته شما را از راه «راجا» می‌بریم که پیاده روی ندارد. اما این حرف‌شان درست نیست. این مسیر یک تا دو ساعت پیاده روی که حتما دارد. ما دقیق نمی‌دانیم اما مردم می‌گویند راه راجا بهتر است. دو سه تا طفل کوچک داریم، مجبوریم از راه خوب برویم. می‌گویند این راه خوب است ولی خدا می‌داند. قاچاق بر گفته در پنج، شش روز ما را به مقصد می‌رساند ولی راست نمی‌گوید. خدا می‌داند، یک هفته یا ۱۰ روز بیش تر خواهد شد.»

نگرانی اصلی، کودکان هستند. این دو خانواده هراس دارند که مبادا در این هوای سرد، بچه‌ها دچار سرما خوردگی بشوند و یا در مسیرهای پیاده روی از پای بمانند. رد شدن از مرز هم بیم زیادی را برای آن‌ها ایجاد کرده است: «طفل زیاد داریم. ممکن است بچه‌های خرد مریض شوند یا اتفاق دیگری برایشان بیفتد. مجبوریم دگه، چاره چه است؟ وقتی شکم خالی باشد، باید ترک دیار کنیم. قاچاق اسمش رویش هست، ریسک است. هر اتفاقی بیفتد، فقط خدا باید کمک کند.» او شماره قاچاق بر را از یکی از اعضای فامیلش گرفته است و خودش هیچ آشنایی با او ندارد. حتی نمی‌داند که این شخص آدم مطمئنی است یا خیر. از آن جایی که چندین بار دوستان و برخی

سه بچه ۵ تا ۱۲ ساله بیرون اتاق مشغول بازی هستند و صدای خنده‌هایشان را می‌شود از راه پله‌ها و قبل از رسیدن به طبقه سوم مسافرخانه شنید. مرد جوان با گفتن کلمه «یاالله» من را به اتاق تاریکی که تقریباً پنج متر طول و سه و نیم متر عرض دارد، راهنمایی می‌کند. نزدیک در ورودی، زن جوان «محمد» درحال آشپزی است. یک زن و شوهر حدود پنجاه و چند ساله در گوشه‌ای نشسته‌اند با یک پسر جوان که از ناحیه پا و چشم معیوب است. یک دختر ۱۲ ساله و دو پسر ۱۷ و ۱۴ ساله دیگر کنار پدر و مادرشان از شدت سرما به زیر پتو پناه برده‌اند و گرم صحبت کردن هستند. اتاق گنجایش پنج نفر را بیشتر ندارد ولی بعد متوجه شدم ده روز است که دو خانواده هشت و چهار نفری که در مجموع دوازده نفر می‌شوند، در همین اتاق به سر می‌برند. آن‌ها می‌گویند تنها یک شب دیگر را در همین اتاق خواهند ماند و پس از آن توسط قاچاق بر به سوی ایران روانه می‌شوند.

قرار شده است یکی از قاچاق بران افغانستانی این دو خانواده را با هزینه‌ای نزدیک به ۳۰ میلیون تومان به تهران برساند. جدول زمانی که قاچاق بر برای آن‌ها تعیین کرده، پس از حرکت‌شان از «نیمروز» تا پیاده کردن‌شان در مقصد، پنج روز است. اما به باور محمد، این سفر پر خطر یک هفته تا ۱۰ روز زمان خواهد برد. قاچاق بران هزینه کودکان زیر پنج سال را نصف شخص بالغ حساب کرده‌اند: «با یکی صحبت کردم، نفری دو میلیون و ۵۰۰ هزار تومان می‌گیرد. از

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۴۰۸-۲۲۱-۸۶۲۴



ادامه مطلب خانواده ای با شش... از صفحه ۴۴

شده که وضعیت راه بهتر است و باید هر چه زودتر خود را به نيمروز برسانند تا از آنجا به سوی ايران حرکت کنند.

اين دومين باری است که محمد رفتن قاچاقی به ايران را تجربه می کند. او پنج سال پیش نیز با پدر و مادرش اين راه را پيموده است. سختی های را که هنگام رد شدن از مرز ايران و پس از آن، تا رسیدن به مقصد در مسیر راه متحمل شده بود را به خوبی به یاد دارد. اما نمی خواهد در دل همسر، کودکان و خانواده همسرش ترس بیش تر بیاندازد، برای همین از گفتن جزئیات دشواری های اين راه خودداری می کند: «ساعت دو شب بيدار شدیم و دو ساعت پیاده رفتیم. چهار نفر بودیم. نفری یک میلیون و ۸۰۰ هزار تومان پول قاچاق چی دادیم. خیلی دردناک است؛ در خوابگاه ها می مانی و آب و غذا نمی رسد. برخورد قاچاق بره های ایرانی خیلی بد بود؛ به خصوص زابلی ها.» او پس از آن، چند بار دیگر نیز برای کارگری، با پاسپورت به ايران سفر کرده و در شهرهای اصفهان و تهران مشغول به کارهای ساختمانی بوده است. دومه پیش به دليل تمام شدن مدت ویزایش، توسط ماموران پلیس ايران دستگیر و به افغانستان رد مرز می شود. در اين مدت هم در کابل در جست وجوی کار بوده اما موفق به پیدا کردن کار نشده است.

محمد می گوید با تجربیات تلخی که از راه قاچاقی ايران دارد، اگر در افغانستان ناامنی و بی کاری نبود، هرگز حاضر نمی شد دست زن و بچه هایش را بگیرد و اين راه را در پیش گیرد. به باور او، هر چند مشکلات زیادی جلوی راه مهاجران افغانستانی در جمهوری اسلامی وجود دارد اما دلش می خواهد کودکانش در فضایی به دور از جنگ بزرگ شوند: «در کابل زمین نداریم و در منطقه ما زندگی نمی چرخد. اين جا امنیت نیست. من وقتی صبح بچه خود را می فرستم مدرسه، آمدنش با خدا است. اگر امنیت و کار باشد، وطن خود ما خیلی بهتر است. آن جا مُلک مردم دیگر است و زیر نظر کسی دیگر هستیم.»

کند. آب لیمو شیرین را با چند قطره آب خالص ترکیب کنید و مقداری نمک سیاه به آن اضافه کنید. برای رهایی فوری از خونریزی لثه، باید اين ترکیب را روی لثه آسیب دیده قرار داد. بوی بد دهان را می توان با خوردن آب لیمو و مکیدن پوست آن رفع کرد.

بچه هایش هم نمی دانند که پس از رسیدن به جمهوری اسلامی، زندگی خوبی را تجربه خواهند کرد یا خیر؟ اما به گفته، پدرشان، تمام دغدغه آن ها، داشتن یک لقمه نان است و هر جایی که شکمشان سیر باشد را ترجیح می دهند: «بچه ها نادان هستند و خوبی و بدی را نمی دانند که در کجا زندگی خوب خواهند داشت. هر طرفی که یک لقمه ای نان داشته باشند، در آن جا راحت تر هستند.»

خواهر «محمد جمعه»، بیش از ده سال است که با خانواده اش در ايران به سر می برد. آنها او را تشویق کرده اند که خانواده اش را به ايران ببرد. «محمد جمعه» می گوید تمام امیدش بعد از خداوند، دامادش است که آن ها را در اين سفر همراهی می کند. «فاطمه»، همسر محمد جمعه، ۵۰ ساله است. او نسبت به شوهر و دامادش نگران تر به نظر می رسد. ترس و دلهره را می توان به راحتی در چهره اش دید. او نیز مانند شوهرش مشکلات زندگی خود را فهرست وار می گوید؛ از اين که روزگار به کام آن ها نچرخیده و در طول سال های زندگی در ولایت «دایکندی»، به جز درد و رنج، چیزی دیگری را تجربه نکرده است. نگرانی اين مادر، بیمار شدن کودکان خود و دخترش در مسیر راه است و اين که به دليل نداشتن پول کافی با خود، آن ها در مسیر راه تلف شوند یا از شدت سرما جان دهند. اين خانواده، مذهبی هستند و در هر جمله شان کلمه «توکل به خدا» را می توان شنید: «اگر خدای نخواست بچه ها در مسیر راه مریض شوند یا اتفاقی برای شان بیفتد، پول نداریم که آن ها را تداوی کنیم. هوا بسیار سرد است اما چاره نداریم. توکل به خدا می رویم به خیر.» از مشکلات و معلولیت پسر بزرگش می گوید و نگران است که در مسیر راه جا بماند و یا برایشان در اين سفر دردسر ساز شود. او امیدوار است که در ايران بتوانند پسرشان را مداوا کنند.

اين دو خانواده ده روز را به خاطر ناامنی های مسیر کابل - نيمروز و وخیم بودن مسیر قاچاقی ايران، در کابل منتظر مانده اند. اکنون از سوی قاچاق بر به آنها اطلاع داده

مشکلات یبوستی توصیه می شود. ۱۲- اسکوربوت، بیماری است که به دليل کمبود ویتامین C ایجاد می شود. اين بیماری، با خونریزی، تورم لثه، آنفولانزا و سرماخوردگی مکرر، زخم دهان و زبان و ترک گوشه لبها مشخص می شود. لیمو شیرین می تواند خونریزی لثه را متوقف

ادامه مطلب علت چاقی... از صفحه ۴۲

دهد. تحقیقات نشان می دهد زمانی که فرد کمبود خواب دارد، مغز او به سمت غذاهای پر کالری و تنقلات روی می آورد و توانایی کمتری در کنترل وعده غذایی خواهد داشت.

اینکار را بکنید: بعد از یک یا دو هفته استراحت و خواب کافی می توانید جلوی اشتهای خود را بگیرید و وزن کم کنید.

آیتم هایی را در منو سفارش می دهید که به نظر سالم هستند: اين موضوع به نظر عجیب و غریب می رسد اما درست است. زمانی که فکر می کنید بهترین وعده غذایی را برای خود انتخاب کرده اید، ممکن است مغز گرین بیشتری ترشح کند و در نهایت اشتهايتان را بیشتر کند. برای اينکه بتوانید گرسنگی خود را تحت کنترل نگه دارید به دنبال غذاهایی در رستوران باشید که کالری اندکی دارند.

اینکار را بکنید: غذاهایی را انتخاب کنید که زیر ۵۰۰ کالری دارند.

شغل استرس زایی دارید: ممکن است شغل سخت و دشواری که دارید باعث افزایش وزنتان شده باشد. هورمون کورتیزول زمانی آزاد می شود که بدن تحت استرس است و همین امر موجب می شود تری گلیسیرید در بدن ذخیره شود. افزایش سطح کورتیزول در بدن می تواند به افزایش قند خون منجر شود و اثر انسولین را کمتر نماید. همین امر به حس مداوم گرسنگی می انجامد و می تواند شما را به خوردن مواد غذایی بیشتر سوق دهد.

اینکار را انجام دهید: شما می توانید زودتر به سر کار بروید و کارهای خود را سر موقع انجام دهید. اینکار به شما کمک می کند تا استرس تان کمتر شود.

ادامه مطلب دوازده خاصیت لیمو... از صفحه ۴۵

۶- رادیکال آزاد موجود در ناحیه آسیب دیده معده می شود.

۹- ویتامین ث موجود در لیمو شیرین باعث بهبود جذب آهن در بدن می شود و به همین علت می تواند از بروز کمبود آهن در بدن جلوگیری کند.

۱۰- مصرف لیمو شیرین تازه که حاوی ویتامین ث فراوان است در کاهش بروز حساسیت موثر هستند.

۱۱- اسیدهای موجود در لیمو شیرین، سموم را از روده دفع می کنند. همچنین، اين میوه، حاوی فیبر رژیمی است که باعث می شود ماده غذایی برای افراد مبتلا به یبوست، مانند یک درمان مسهل عمل کند. آب لیمو با مقداری نمک نیز به افراد مبتلا به

اینکار را انجام دهید: بنشینید و فراموش کنید که قرار است ورزش کنید. در آغاز هر ماه، تمرینات ورزشی ماه بعدی خود را به کمک یک اپلیکیشن برنامه ریزی کنید. اینکار به شما کمک می کند در مورد جلسات بعدی ورزش خود فکر نکنید و کالری اضافی وارد بدن ننمایید. برای اينکه بتوانید به اهداف کاهش وزن خود برسید، از مصرف مواد غذایی زیاد قبل از ورزش خودداری کنید.

هزینه های مصرفی خود را بررسی نمی کنید: زمانی که به خرید می روید ممکن است حساب خود را بررسی نکنید و هر چیزی که دوست دارید را خریداری نمایید. یکی از مطالعات انجام شده نشان می دهد زنان بیشتر از مردان علاقه به خرید مواد غذایی دارند و زمانی که در حال خرید هستند بدون توجه به مقدار پول باقی مانده در حساب خود به طرف موارد دلخواه خود می روند.

اینکار را بکنید: دفعه بعد زمانی که خواستید به خرید بروید، پول کمتری همراه خود ببرید یا اينکه قبل از خرید حساب خود را بررسی کنید. اینکار باعث می شود مواد غذایی کمتری خریداری نمایید.

دیر می خوابید: اگر شب دیر وقت بخوابید تمامی تلاش هایی که برای کاهش وزن خود انجام می دهید نابود خواهد شد. مطالعات متعدد نشان می دهد که خواب اندک می تواند سطح BMI و دور کمر را افزایش دهد. حتما از خود می پرسید دليل اين امر چیست؟ کمبود خواب منجر به افزایش سطح هورمون گرسنگی به نام گرلین می شود و سطح هورمون سیری به نام لپتین را کاهش می

۶- لیمو شیرین به علت داشتن مواد آنتی اکسیدان فراوان سبب رفع تصلب شرایین و بیماری های قلبی عروقی می شود.

۷- لیمو شیرین حاوی اسید سیتریک و ویتامین ث زیادی است. چنانچه فردی دو عدد لیمو شیرین متوسط در طول روز بخورد عملاً ویتامین ث مورد نیاز روزانه بدنش تامین شده است. نکته جالب اين که در صورت مصرف میوه لیمو شیرین با پوست داخلی مقدار ۷۷ میلی گرم ویتامین ث به بدن می رسد. در حالی که مصرف آن بدون پوست داخلی، فقط دارای ۵۳ میلی گرم ویتامین ث است.

۸- ویتامین ب و انواع ریزمغذی های مفید مانند عنصر سلنیوم در لیمو شیرین موجب به حداقل رسیدن جمعیت

ادامه مطلب چگونه فرزندان... از صفحه ۴۱

برای تحقیقی که سال گذشته در نشریه روان‌شناسی مثبت چاپ شد، پژوهشگران نقش قدرشناسی در زندگی بیش از ۵۰۰ نوجوان از ناحیه‌ای مرفه در لانگ آیلند در نیویورک را در طول چهار سال، در مدتی که از مدرسه راهنمایی به دبیرستان وارد می‌شدند، ردیابی کردند. در چهار زمان متفاوت، دانش‌آموزان پرسش‌نامه‌هایی را پر کردند که در آنها میزان موافقت خود را با گزاره‌هایی از این قبیل (با امتیازاتی از ۱ تا ۷) اعلام می‌کردند که: «چیزهای زیادی دارم که باید برایشان شکرگزار باشم»، «اگر بخوام فهرستی از چیزهایی تهیه کنم که احساس قدرشناسی نسبت به آنها دارم، فهرستی بسیار طولانی خواهد شد»، و «من قدرشناس افراد بسیار گوناگونی هستم».

پژوهشگران همچنین به سنجیدن رفتارهای ضداجتماعی و رفتارهای جامعه‌پسند (مطلوب اجتماعی) پرداختند. آنها از دانش‌آموزان خواستند که، برای مثال، دفعات حمایت خود را از کودک دیگری (هرگز، گاه، اغلب) که در زحمت افتاده است، یا دفعات دلخور کردن یک کودک دیگر به سبب رفتار بدی که با او داشته‌اند، درجه‌بندی کنند. پژوهشگران به بررسی رضایتمندی دانش‌آموزان از جنبه‌های مختلف زندگی‌شان (مدرسه، خودشان، دوستان خانوادگی) نیز اقدام کردند، و این که خانواده و دوستان چقدر حامی آنها هستند، و همدلی خودشان با دیگران و تسلط بر نفس‌شان تا چه اندازه است. یافته‌های این تحقیق آن بود که رشد قدرشناسی در طول چهار سال نه تنها پیش‌گویی رشد افراد در رفتارهای جامعه‌پسند بوده، بلکه نشان‌دهنده کاهش رفتارهای اجتماعی منفی در مقایسه با دانش‌آموزانی است که قدرشناسی‌شان در همان حد مانده یا کاهش یافته است. به نظر پژوهشگران، قدرشناسی و سپاسگزار بودن می‌تواند «انگیزه‌های رفتار ضداجتماعی را در میان نوجوانان تضعیف کند».

به گفته جاکومو بونو، مدیر پژوهش و استادیار روان‌شناسی در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در دومینگوئز هیلز، دانش‌آموزانی که قدرشناس‌تر بودند همچنین در اداره زندگی‌شان و تعیین اهداف مهم برای آینده توانا تر بودند. او می‌افزاید: «هنگامی که نوجوانان به طور مداوم اظهار قدرشناسی و سپاسگزاری می‌کنند، این محک خوبی برای نشان دادن رشد و شکوفایی آنها است».

نوجوانان قدرشناس روابط عمیق‌تری با همسالان خود دارند، بعضاً شاید به این علت

زده باشد، تو هم وقتی با خشونت مواجه می‌شوی نمی‌دانی چه‌طور باید راجع به آن حرف بزنی. حتی نمی‌دانی با خودت چه‌طور درباره‌اش حرف بزنی.»

در ایران، هیچ سیاست مشخصی از سوی دولت و رسانه‌ها برای آموزش راهکارهایی وجود ندارد که می‌توانند خشونت علیه زنان را متوقف کنند. هیچ کدام از نهادهای رسمی و غیررسمی زنان را برای چگونگی محافظت از خود در یک رابطه خشونت‌آمیز آماده نمی‌کنند، و زنان اغلب در هنگام مواجهه شدن با خشونت خانگی، مهارت از پیش‌آموخته‌ای ندارند که به آن‌ها کمک کند. افسانه، روزنامه‌نگاری با دانش و روابط اجتماعی گسترده، یکی از زنانی است که وقتی مورد خشونت همسرش قرار گرفت، فهمید که هیچ آموخته‌ای که در چنین وضعیتی به کارش بیاید ندارد: «قبلاً کتک نخورده، گرسنه نمانده بودم، در خیابان نمانده بودم، و حالا تحقیر شده بودم و هیچ چیزی از همه آنچه خوانده بودم، مدرک تحصیلی، کار، و شغل، گره از کارم باز نمی‌کرد. هیچ کدام از چیزهایی که من در زندگی پیش از ازدواج یاد گرفته بودم، در رابطه با عشق، دوست داشتن، و تربیت احساسات نبود. من هرگز یاد نگرفته بودم که چه‌طور دوست بدارم، کجا فاصله بگیرم، کجا احترام‌آمیز فاصله بگیرم، کجا مشکوک شوم، و در شرایط بحرانی چه‌طور زندگی خودم و همسرم را نجات دهم. ذره‌ای دانش و آموزش می‌توانست خرواری از بار اندوه من بکاهد».

به نظر شادی رامز، صحبت کردن زنان درباره این که چه‌طور در یک رابطه خشونت‌آمیز بودند و از آن رها شدند به معنای شکستن افسانه‌هایی است که در این باره وجود دارند. به گفته او، «وقتی این تجربه‌ها به زنان دیگر نیز منتقل می‌شود، آن‌ها احساس می‌کنند که در چنین وضعیتی تنها نیستند.» این روان‌درمانگر، با تأکید بر این که بیرون آمدن از یک رابطه خشونت‌آمیز بسیار سخت است و اغلب زن‌ها بارها و بارها از چنین رابطه‌ای خارج می‌شوند و دوباره به آن برمی‌گردند، می‌گوید: «مهم‌ترین گام برای کمک کردن به زنان برای تمام کردن یک رابطه خشونت‌آمیز، فرهنگ‌سازی و آگاهی رساندن به آنها برای شناخت روابط خشونت‌آمیز و نحوه رها شدن از آنها است. آگاهی‌رسانی بدون مقصر جلوه دادن زنان خشونت‌دیده و قضاوت کردن آنها، بدون این که نوک نیزه را طرف زن خشونت‌دیده ببریم، و بدون دادن حس شرمساری به آنها.»

ادامه مطلب چرا زنان مستقل... از صفحه ۲۸

شادی رامز دلیل این مساله را نرمال شدن و آشنا بودن خشونت می‌داند، و معتقد است که «برخی زنان خشونت‌دیده، هر قدر هم که در اطرافشان روابط سالم دیگر را ببینند و بدانند که رابطه خودشان به نوعی ایراد دارد، باز هم رابطه‌ای که خودشان در آن هستند تنها چیزی است که می‌شناسند. مخصوصاً کسانی که از خانواده‌هایی می‌آیند که شاید پدر و برادر خودشان تا حدودی این نقش آزارگر را داشته‌اند، خشونت برایشان عادی شده و شاید بعد از پنج سال یا ده سال بفهمند که چنین رابطه‌ای عادی و خوب نبوده و زندگی طبیعی یک چیز دیگری است.»

علنی کردن خشونت، شکستن افسانه‌هایی که حقیقت ندارند

نداشتن الگویی مناسب برای مواجهه با رفتار آزاردهنده از دیگر مواعی است که زنان را پشت خند روابط خشونت‌آمیز نگه می‌دارد. خشونت خانگی، و به ویژه خشونت‌های روانی که نمود بیرونی ندارند، در بسیاری از جوامع امری خصوصی به شمار می‌رود و زنان کمی هستند که درباره تجربه خود از تحمل کردن خشونت‌ها و نحوه بیرون آمدن از چنبره آن علناً صحبت کنند. در ایران، در سال‌های اخیر بیشتر از قبل در رابطه با خشونت علیه زنان نوشته می‌شود، و علاوه بر وب‌سایت‌های تخصصی که در این زمینه به راه افتاده‌اند، هزار گاهی در شبکه‌های اجتماعی همچون فیسبوک و توئیتر زنان از تجربه‌هایشان درباره تحمل خشونت و ماندن در روابط خشونت‌آمیز می‌نویسند. با این همه، همچنان کمتر به راهکارهایی پرداخته می‌شود که به زنان کمک کرده از چنین روابطی بیرون بیایند و چرخه خشونت را قطع کنند.

الهام، که تا مدت‌ها به هیچ کس درباره رفتارهای خشونت‌بار شوهرش چیزی نگفته بود، مواجهه شدن با طلاق را آسان‌تر از مواجهه شدن با خشونت همسرش عنوان می‌کند و می‌گوید: «من زن‌هایی را دیده بودم که طلاق گرفته بودند و بچه‌شان را دست تنها بزرگ می‌کنند و مشکلی هم نداشتند، و برای همین در فضای کارم راحت می‌توانستم به همه بگویم جدا شده‌ام. ولی درباره مواجهه با رفتار خشونت‌آمیز از طرف همسرم هیچ تجربه‌ای نداشتم. خشونت‌های او از زمان دوستی ما و قبل از ازدواج شروع شده بود، و من حتی قبل از ازدواج می‌دانستم که این تصمیم و این رابطه اشتباه است. اما کار دیگری بلد نبودم. اگر یک زنی قبل از تو درباره خشونت‌ها که دیده حرف

ادامه مطلب چگونه فرزندان... از صفحه ۴۸

قدر وقت و فکری را که در پس هر هدیه و لطفی است که دریافت می‌کنند بدانند، و به آن بیاندیشند. مثلاً بگویند: «بین، جک واقعا می‌داند که تو چقدر عاشق فوتبال هستی. چقدر به تو محبت و لطف داشته که پیراهن تیم مورد علاقه‌ات را برای تو گرفته است»، یا «اوه، مادر بزرگ پنج ساعت تمام با قطار این راه را آمده است تا اجرای تو را در آن نمایش ببیند». نقطه عطفی برای خانواده و لش زمانی پیش آمد که آنها شروع به کار داوطلبانه برای کمک به محله‌های فقیرنشین، در کشور خود و در خارج کشور، کردند. دو سال پیش، دختر خانواده به سفری داوطلبانه برای کمک به بازسازی خانه‌هایی در روستاهای نگراس رفت. کف یکی از خانه‌ها آن‌چنان خراب شده بود که می‌شد سنگ و خاک زمین را دید. هنگامی که دخترش به خانه برگشت، نشست و زمین را بوسه داد و گفت: «هرگز شکر زمین خانه را به‌جا نیاورده بودم، حالا این کار را می‌کنم». برای برخی از پدر و مادرها، «سرخا از مناسب» این است که خودشان نمونه بهتری باشند. در نظر سنجی تمپلتون، تنها کمتر از نیمی از پاسخ‌دهندگان گفتند که از همسر یا شریک زندگی‌شان قدردانی می‌کنند. همچنین، به گفته دکتر وایسبور، برای بچه‌ها و بزرگسالان مهم است که از حلقه وسیع‌تری از کسانی که در زندگی آنها تأثیر دارند، مانند مدیر یا دربان مدرسه، تشکر و قدردانی کنند. به گفته او، «در جامعه‌ای این اندازه تکه‌تکه و جدا از هم شده که در آن هر کس تنها غم خود را دارد، حق‌شناسی پیوندی مشترک و یکی از بهترین راه‌های ارتباط ما با دیگران است.»

شکنج‌ها را نیز زیر سؤال می‌برد. روایت‌هایی که این روزها از شکنج به گوش می‌رسد، به طور خاص اسماعیل بخشی، و داستان‌های مشابهی که بسیاری از زندانیان تجربه کرده‌اند، تنها زمانی مورد توجه قرار می‌گیرند که زندگی یک انسان به تمامی به تباهی کشیده شده باشد. آنچه در این میان دیده نمی‌شود مسیری است که در همان تباهی مورد اشاره، زندانی، اسیر یا قربانی در هر موقعیتی با چه وحشتی طی کرده است. صدای بی‌صدایان بودن، الزاماً نیازمند درک بستری است که خفه کردن صداها در آن به روندی عادی تبدیل شده است. مقابله با ستم، انواع آن از جمله شکنج، جز با شکستن نظم آهنین موجود، و پذیرفتن این بدبختی‌ترین باور که ستم در هر سطح و رده‌ای ستم است و نیازمند واکنش آشکار، ممکن نخواهد بود.

هنگامی که پژوهشگران پنج‌ماه بعد وضعیت دانش‌آموزانی را که به مدت طولانی‌تری در این برنامه آموزشی مانده بودند بررسی کردند، دریافتند که این تأثیرات مثبت افزایش یافته‌اند. کارشناسان می‌گویند که با کار و تمرین آگاهانه و عمادانه، قدرشناسی و سپاسگزاری می‌تواند از وضعیتی گذرا و کوتاه به یک خصلت بدل شود و در نهایت یک ویژگی شخصیتی شود.

کیسی رومل، معلم درس انگلیسی کلاس یازدهم در مدارس دولتی لیدرشپ در ریچموند کالیفرنیا، برنامه آموزش قدرشناسی را در کلاس خود به عنوان بخشی از یک تحقیق آتی به کار برد. او این برنامه را چنان مؤثر دید که، اگرچه تحقیق پایان یافته است، همچنان آن را به کار می‌برد. در این برنامه، با استفاده از نرم‌افزاری که مدرسه آن را ساخته است، دانش‌آموزان چهار دقیقه نخست هر کلاس درسی را به ابراز قدرشناسی از همکلاسانشان به صورت نوشتاری اختصاص می‌دهند. این نوشته‌ها پیام‌های ساده‌ای هستند مثل «ممنونم از این که همیشه برای کمک کردن به من حاضر و آماده‌ای، دوست عزیز. این برای من بسیار با ارزش است»، یا «ممنونم از گرمی و صمیمیت...» برخی از پیام‌ها، مخصوصاً در میان پسرها، به گفته آقای رومل پیام‌هایی است که «بلند گفتنش برای آنها راحت نیست.»

این پژوهش شیوه‌های متعددی را نشان می‌دهد که پدر و مادرها می‌توانند از آن طریق به بچه‌هایشان کمک کنند تا احساس قدرشناسی داشته باشند. پدر و مادرها می‌توانند بچه‌هایشان را تشویق کنند تا

این‌ها مهم‌تر است و در ذهن من و شاید هر کس که شکنج را تجربه کرده از همه پررنگ‌تر می‌نماید نگاه دیگران به مسئله شکنج است. این اولین سؤال آزردهنده بعد از خلاصی: «کتکت هم زندند؟»

جان آدمی در فضای عمومی، و شاید به واسطه باوری که دستگاه حاکم در پی تشدید تصویر آن است، بی‌مقدار می‌نماید. مرگ یک کودک کسی را منقلب نمی‌کند، تجاوز به کودک کار، کسی را هراسان نمی‌کند، مرگ و تجاوز تنها زمانی آرامش مخاطب را به هم می‌زند که برای ده‌ها تن اتفاق افتاده باشد. آنچه مایه جوش و خروش به واسطه ستم است، عفت و ارزش‌های عمومی است و نه جان آدم‌ها.

سیلی شکنج نیست، اما سه روز پشت سر هم اویزان شدن شکنج است و صدای بلند «با احتیاط باور کنید» کسانی که حامی وضع موجود هستند همان سبعانه‌ترین

ادامه مطلب چیزهایی در... از صفحه ۱۸

احتمالاً مثل من زندانی عزیز کرده حاجی‌ها بودند و کرنه شنیده بودم در ۲۰۹ به کسی سیگار نمی‌دهند. یک پنجره کوچک در گوشه‌ای به جایی مثل حمام یا توالت باز می‌شد و روی در و دیوار پر بود از یادگاری و کنده کاری و فحش و دلتنگی. یک گوشه همان دریچه رو به حمام نوشته بود «کاوه تو منو بیچاره کردی». به خودم پیچیدم از تشویش که آدم کجا به این نقطه می‌رسد که بگرود توی دالان‌های سرش کسی را پیدا کند همه تقصیرها را بنادازد گردن او.

سیگار دوم را روشن کردم. آرام‌تر شده بودم اما درد بدنم انگار تازه داشت شروع می‌شد. چشم‌هایم را بستم و خودم را می‌دیدم که از خیابان ولی‌عصر پایین می‌آمدم و سیگار می‌کشیدم و می‌رسیدم به فرهنگستان هنر، کنار حوض می‌نشستم و به آبی که به آرامی، با حوصله، از فواره بیرون می‌ریخت نگاه می‌کردم. دلم نمی‌خواست سیگار دوم تمام شود. پک را توی سینه حبس می‌کردم، دلم نمی‌خواست دود را بیرون بدهم. باید خودم را جمع و جور می‌کردم. نمی‌توانستم. از باز شدن در هواخوری می‌ترسیدم. از صدای پنکه حتی، از فردا، از زیرزمین، از این که این ماجرا تا کجا ادامه پیدا می‌کند.

سوئیت سرد و آرام، صدای ناله‌ها و فریادها از بیرون اما پابرجا بود. به دو دریچه نور خیره شده بودم. هنوز نمی‌دانستم نور واقعی‌ست یا چراغ سفید. نمی‌دانم چند ساعت خوابیده بودم. در باز شد. تا دم پله‌های شب اول رفتیم. پله‌های پارکت مانند سبز یا قهوه‌ای. زانوهایم می‌لرزید و حالا قفسه سینه، کمر و گردنم با تمام قوا تیر می‌کشید. سرم گیج می‌رفت و صدای مهندس توی گوشم می‌پیچید. به خودم نهیب می‌زدم که باید قوی‌تر باشم. دلم می‌خواست سر خودم داد بزنم، گوش خودم را بیچانم. از خودم خشمگین بودم اما هنوز زور وحشت به همه این‌ها می‌چربید.

شاید سه پله به آخر مانده بود که به جای دادسرا به اتاق دیگری برگشتیم در همان طبقه بالا و بعد درمانگاه و سر دراز قصه روزها ادامه پیدا کرد.

گزاره سرانجامی برای روزهای سخت، واقعی بود. عاقبت بیرون آمدم. بار اول و آخرم نبود. دندانم را هنوز درست نکرده‌ام. شاید تعمدی در کار است. خودم را به بازی گرفته‌ام یا نمی‌خواهم فراموش کنم. اهمیتی ندارد. آنچه از همه

هیچ وقت در عمرم دعوا نکرده بودم. شاید چند بار در مدرسه. کتک را از معلم و ناظم خورده بودم. اما نه آن طور که آن شب «مهندس» با مشت و لگد به سر و صورت و گردن و کمرم فرود می‌آورد. درد را حس نمی‌کردم. دست‌هایم را تند و تند روی سر و بدنم جابه‌جا می‌کردم. سخت بود با چشمان بسته تخمین احتمال این که ضربه بعدی کجا فرود می‌آید. داد و فریاد توی گلویم خفه می‌شد و صدای گنگ خفیف نامفهومی از گلویم بیرون می‌آمد. ساعت چند بود؟ مهندس رفت و حاجی برگشت. گفت «من راضی به این ماجراها نیستم، اما وقتی خودت نمی‌خواهی به خودت کمک کنی و به دیگران هم کمک کنی مهندس را هم اگر عصبانی نکنی عاقبت خودت در این باتلاق کثافت فرو می‌روی».

مدام به خودم می‌گفتم بالاخره تمام می‌شود. هیچ رنجی ابدی نیست. اما شب دوم این گزاره کلی «به سرانجام رسیدن درد» با تردید بزرگی مواجه شد؛ عاقبت کی تمام می‌شود؟

من بین دو اتفاق گیر کرده بودم. صندلی‌ای که مهندس می‌کشید و دستی که حاجی پیش می‌آورد و می‌نشاندم دوباره روی همان صندلی. گوشه لبم خونی بود. با نوک زبانم گوشه دندانم را چک کردم که شکسته بود. مهندس گفت «می‌برمت زیرزمین، جایی که صدای سگ بدی و زمین را گاز بزنی». مو به تنم سیخ می‌شد. حاجی قول سیگار و تلفن داد و برم می‌گرداندند به سلول. روز بعد احتمالاً تفهیم اتهام می‌شدم. فکر کردم اعتصاب غذا کنم، فکر کردم با باز پرس حرف بزنم، از زیرزمین می‌ترسیدم. از کریدور می‌ترسیدم، از سلول، از دو توری فلزی بزرگ که انگار به تهویه ربط داشتند، از صدای ناله‌ها و فریادها، نمی‌فهمیدم صبح آمده یا هنوز شب است که دوباره در باز شد. باورم نمی‌شد سیگار آورده بود. رفتیم جایی مثل هواخوری. یک بسته مونتانا باز کرد و یک نخ سیگار گذاشت کف دستم. گفتم: «دو تا بده». سرش را بلند کرد و اخم کرد: «چه خبرته؟» با لب پاره، احتمالاً کبودی صورت، پلک نیم افتاده چپ زل زدم بهش. گفت: «به من که ضرری نمی‌رسه برای خودت می‌گم».

با نوک زبان دندان شکسته‌ام را حس می‌کردم و نخ دوم را از بین انگشت‌هایم بیرون کشیدم. هواخوری فضایی حدود ۱۲ متری یا شاید کمی بیشتر، با توری بزرگ، پر ته سیگار در گوشه‌ای که

ادامه مطلب یادداشت های بی تاریخ... از صفحه ۲۰

دیدار و گفتگوی من با فروغ

در ادامه نوشته بالا، برایتان بخشی از آن مصاحبه مفصل با فروغ را که در شماره جمعه ۵ اسفند ماه ۱۳۴۵ مجله سپید و سیاه منتشر شد در اینجا تکرار می کنم. این آخرین مصاحبه ای بود که فروغ کرد، زیرا چند روز بعد از این مصاحبه در آن حادثه شوم و مرگبار رانندگی کشته شد. ابتدا برایتان از فردای مرگ او در گورستان ظهیرالدوله می نویسم و سپس بخشی از مصاحبه ای را که با او کردم. آن روز، صبح و شب پیش از آن برف می بارید. آسمان از صبح پنداری که در شب بود و در انتظار رسیدن آن که برای همیشه در سکوت آرمیده بود. آه بعضی ها به سسکه می پیوست و گاه هق هقی در فضای گورستان می پیچید. مثل ترکیدن پی در پی لامپ های چراغ برق در زیر باران. باران اشک از هر سو سرازیر بود. ابراهیم گلستان سواره آمد. دوری در گورستان زد و خواب زده و به شتاب راهش را کشید و رفت تا نبیند آن یگانه اش چگونه به «بعدها» می پیوندد.

دهان سیاه گور گشوده بود و صدای ناهنجار یک قاری پیر، ناله و شیون مادر و خواهرها را، در قبابی سبز آیات می پوشاند. تل خاکی بود آماده برای پوشاندن پیکری در کفن سفید و دسته گل‌هایی آماده تر برای نهادن بر گور. جلوتر از همه، دسته گل علیاحضرت فرح پهلوی ریاست عالیبه انجمن حمایت از جذامیان به خاطر فیلم «خانه سیاه است» ساخته «فروغ فرخ زاد» و برنده جایزه بهترین فیلم مستند در فستیوال «اوبرهاوزن» (آلمان)

در چشم به هم زدن فروغ در خاک ها بود و بر فراز توده ای از خاک، سیاوش کسرای با همان شور همیشگی می خواند:

آی گل‌های فراموشی باغ

مرگ از باغچه خلوت ما می گذرد داس به دست

و گلی چون لبخند، می برد از بر ما

شب پیش که خبر مرگ ناگهانی فروغ در شهر پیچید، من و همسر در خانه سیاوش و مهری زانوی غم بغل کرده بودیم. سیاوش آن اتاق دیگر بود و مهری گفت دارد شعری برای فروغ می سازد. من می دانستم که سیاوش باید زخمی بخورد تا فریادی برآورد و فریاد زخم خورده شب پیش را در فضای گورستان ظهیرالدوله شنیدم. شعرش در مرگ فروغ این طور تمام شده بود:

شعر در پنجره مهتابی

گریه سر داد و غریبانه نشست

اما، روز مصاحبه:

پیش از این که فروغ از خانه اش به استودیو بیاید، من گلستان را تماشا می کردم. فروغ، با چشم های پف کرده، اما صورت شسته وارد اتاق شد و من جلو پایش بلند شدم. من یکماه از فروغ بزرگتر بودم. ابراهیم بلند نشد، چو سراپا ایستاده بود که فروغ آمد.

فروغ درست مثل بچه ای که صبح به معلمش سلام می کند به ابراهیم سلام کرد. او هم جوابش را داد. کمی مهربان تر از یک معلم. کنار دست من که نشسته بود، همه اش از زیر چشم ابراهیم را می پایید و هوای او را داشت. مثل بچه ای که می خواهد در امتحان تقلب کند و می ترسد معلمش ببیند. به حرف هایی که در باره آن دو شنیده بودم خیلی کوتاه فکر کردم و فکرم را یک شعر خود فروغ قطع کرد:

معشوق من

گوی ز نسل های فراموش گشته است

معشوق من

همچون طبیعت

مفهوم ناگزیر صریحی دارد

او با شکست من

قانون صادقانه ی قدرت را

تأیید می کند

من از صفر شروع کردم. خودم را پاک زدم به خنگی و گذاشتم فروغ حرف هایش را بزند و ابراهیم را اذیت کند. از احمقانه ترین و ساده ترین سؤال ها شروع کردم. پرسیدم:

برای چه شعر می گویی؟

فروغ: «برای این که احتیاج دارم. شعر برای من یک احتیاج است، احتیاجی بالاتر از خوردن و خوابیدن، چیزی شبیه نفس کشیدن. منظورم این است که این احتیاج به طور ضروری برای من مطرح است. شعر در من پراکنده شده است، یک زمانی بود که من این موجود را کنار دیگر چیزها به صورت یک چیز مجرد و خارج از خودم تصور می کردم. حالا مدتی است که او در من نفوذ کرده است، یعنی مرا فتح کرده است و به این جهت من از شعر جدا نیستم. آن وقت ها شعر را باور نداشتم. این که می گویم باور نداشتم باز خودم را محلی دارم.

زمانی بود که من شعرم را وسیله تفنن و تفریح می پنداشتم. وقتی از سبزی خرد کردن فارغ می شدم، پشت گوشم را می خاراندم و می گفتم خوب بروم یک شعر بگویم. بعد زمانی دیگر بود که حس می کردم اگر شعر بگویم چیزی به من اضافه خواهد شد و حالا مدتی است که هر وقت شعر می گویم فکر می کنم چیزی از من

کم می شود. یعنی من از خودم چیزی را می تراشم و به دست دیگران می دهم. برای همین است که شعر به صورت یک کار جدی برایم مطرح شده و حالا روی آن تعصب دارم. یک زمانی بود که من وقتی شعر می گفتم خودم شعرهای خودم را مسخره می کردم. اما حالا اگر شعرم را مسخره کنند عصبانی می شوم. برای این که خیلی دوستش دارم. مدت ها زحمت کشیدم تا توانستم این چیز غریبه وحشی را برای خودم رام کنم.»

او حرف می زد و از یگانگی خودش با شعر سخن می گفت و من این یک بیت را از کتاب «تولد دیگر» با خودم زمزمه می کردم:

آه، ای با جان من آمیخته

ای مرا از گور من انگیزته

فروغ: «کلمه، واقعا باید جایش در شعر مشخص باشد، اگر نتواند جای واقعی خود را به دست بیاورد، یک چیز زائد و اضافی است و ما نباید به اضافات پردازیم. صنعت حذف کردن کم از هنر به کار گماشتن نیست.»

موضوع شعرهایت چیست؟

فروغ: «در چه زمانی؟»

مگر شما تاریخ نویسی؟

فروغ خنده اش گرفت و گفت: «شعر من با خود من پیش آمده است. من متاسفم که کتاب های «اسیر»، «دیوار» و «عصیان» را بیرون داده ام. افسوس می خورم که من چرا این شروع را با «تولد دیگر» شروع نکردم.»

ابراهیم گلستان پرید وسط حرف و گفت: «اگر بتوانیم نام این حالت را یک نوع کشف و شهود بگذاریم، فروغ در این مرحله از شعر قرار دارد. به کشف دنیای بیرونی برخاسته و شهود این دنیا را در خودش یافته.»

فروغ: «بله در خودم یافته ام. به همین جهت امروز موضوع شعر من همه چیز می تواند باشد، از پارو کردن برف تا عوض کردن قنداق بچه. از تفاهم کامل یک مرد با پوست یک زن و از نگاه کردن به یک کوچه خالی در شب و منظره دو اتومبیل که سخت با هم تصادف کرده اند. این ها همه برای من موضوع شعر است.»

بعد از «تولد دیگر» دارای یک نوع مشرب فکری در شعر شده ای.

فروغ: «بله، به هر حال بعد از «تولد» باید بزرگ شد، باید رشد کرد، این تولد برای من در آستانه ۳۰ سالگی به وقوع پیوست و حالا تصور می کنم شعری که خالی از فکر باشد نمی تواند مرا راضی کند. من خودم برای خودم فکر دارم، از دیگران متأثر

نمی شوم و تلاش می کنم که صاحب یک فکر مستقل باشم. شاعرهای فرنگی روی من اثر زیادی نگذاشته اند. در شعر باید همیشه تازه نفس بود و مجال نداد که خستگی و پیری - منظورم پیری ذهن است - آدمی را از پا درآورد. فاتحه دیگران را از دم بخوانید، همه تمام شده اند.»

گلستان باز پرید وسط و گفت: «راحتت کنم، بسیاری از این ها اصلا شاعر نبوده اند، مدتی با شعر لاس زدند و چون رامشان نشد، حالا حالت دون ژوان های پیر را دارند که می خواهند لاف مردی و مردانگی بزنند.»

فروغ اسم خیلی ها را برد که قبول نداشت و من در یک لحظه احساس کردم که موج خودخواهی اندک اندک به او نزدیک می شود.

در باره ابدیت چطور فکر می کنید؟

فروغ: «از تداوم انسان در گیاه، گل و حیوان.»

معتقد به جاوید ماندن انسان نیستی؟

فروغ: «از نظر جسم خیر.»

روح را قبول داری؟

فروغ: «نه.»

در سال ها بعد از مرگ ابدیت پشت سر نامت با شعرت وجود خواهد داشت. در کتاب «عصیان» شعری به نام «بعدها» ساخته ای، این یک برخورد حسی و سطحی از خودت و مرگ است. در آنجا می گویی:

بعدها نام مرا باران و باد

نرم می شویند از رخسار سنگ

گور من گمنام می ماند به راه

فارغ از افسانه های نام و ننگ

اما به اعتقاد من در «تولد دیگر» زائیده شده ای و حالا پیام آور مفاهیم تازه ای در شعر ما هستی. گورت نمی تواند گمنام بماند. نمی توانی بعد از مرگ فارغ از اندیشه نام و ننگ باشی. درباره ات قضاوت هایی خواهد شد.

فروغ: «حالا فرض کن که مردم و رفتم، گور پدرشان هر چه می خواهند بگویند، من برایم این مهم است که تا زنده هستم با شعرم زندگی کنم و احساس شعرم را در زیر پوست تنم داشته باشم. تصور می کنی اگر من ابدی بشوم چیزی در این دنیا به من خواهند داد، یا اصلا آن دنیایی وجود دارد که بخواهم فکر شاعرانه امروزم را به آن مشغول کنم؟»

سپس خندید و خمیازه کشید - خسته شده بود - گفتگو دراز بود و او کم حوصله. اظهار امیدواری کرد که باز هم یکدیگر را ببینیم؛ اما دیگر هرگز این فرصت دست نداد.

مجله سپید و سیاه، شماره ۷۰۱

جمعه ۵ اسفند ماه ۱۳۴۵

ادامه مطلب افسردگی پس... از صفحه ۲۱

او وهمسرش و سردی فضای خانه او را به مصرف حبشش کشاند. می‌گوید: «یک‌بار که بچه‌ام خواب بود مصرف کردم و در آن حال کسی در مزمن از من می‌خواست بچه‌ام را از بین ببرم. ترسیده بودم و بیش از هر چیز و هر کس از خودم ترسیده بودم. خودم را کشان کشان به خانه همسایه رساندم و خواستم مراقب بچه باشد، و از هوش رفتم. همسرم بعدها می‌گفت نمی‌فهمد چرا این کار را کرده‌ام و فکر می‌کنم هرگز هم نفهمید. خودم نمی‌دانستم به افسردگی دچارم در حالی که افسردگی به دیوارهای وجودم رخنه کرده بود و مرا از هم پاشیده بود. از مادرم خواستم از بچه‌ام مراقبت کند تا سرکارم برگردم. با کمک مادر و خانواده‌ام کم کم قدرتم را بازیافتیم اما حمله‌های افسردگی هنوز در من زنده‌اند.»

این زنان، جز تعدادی که اطرافیانشان حمایت عاطفی و فکری کامل از آنان کرده‌اند، بقیه معتقدند هنوز تا حدودی افسردگی دارند و می‌گویند شاید تا پایان عمر از کابوس روزهای افسردگی رها نشوند.

ادامه مطلب آیا معروف ترین... از صفحه ۲۲

اقدام به اعتقاد علی‌ناظمی، کارشناس ارشد محیط زیست و استاد دانشگاه «کنکوریدا»، نمی‌تواند راه کار مناسبی برای احیای دریاچه ارومیه باشد. او می‌گوید: «بر اساس مطالعات انجام شده، اگر مانع از ورود آب به دریاچه شوند، روز به روز خشک‌تر خواهد شد و نتیجه آن هم چیزی جز وقوع طوفان‌های نمکی نخواهد بود.» بر اساس مطالعاتی که ناظمی و همکارانش درباره دریاچه ارومیه انجام داده‌اند، تنها راه نجات و احیای دریاچه ارومیه، ورود حداقل سالانه سه میلیون متر مکعب آب به آن است؛ یعنی باید ۵۵ درصد برداشت آب از حوزه آبریز آن را کاهش داد تا در یک دوره ۱۶ ساله، دریاچه به تراز اکولوژیکی خود بازگردد. گرد و خاک نمکی پدیده‌ای است که به اعتقاد برخی از کارشناسان، تنها با احیای دریاچه ارومیه و جاری شدن آب در آن می‌توان از وقوعش در این منطقه جلوگیری کرد؛ پروژه‌ای که اجرای آن به تأمین اعتبارات نیاز دارد. این در حالی است که «فرهاد سرخوش»، رییس ستاد احیای دریاچه ارومیه امسال اعلام کرد ریالی دریافت نکرده است و به همین خاطر، اجرای پروژه‌های احیای دریاچه هم چون انتقال آب، راکد مانده‌اند. این روند نتیجه‌ای جز خشک‌تر شدن دریاچه و وقوع طوفان‌های نمکی نخواهد داشت.

مینا سال‌ها به عنوان فعال حقوق زنان فعالیت کرده بود و حالا درست در همان وضعیتی قرار گرفته بود که زنان دیگر را به آن آگاه می‌کرد. فشارهای مضاعف عاطفی، خستگی جسمی، تنهایی و نبردی هرروزه با تلقی سنتی اطرافیان از نقش مادر او را از همسر و خانواده‌اش دورتر و دورتر کرد. حس حقارت ناشی از افسردگی او را رها نمی‌کرد. در اولین فرصت ممکن به سر کارش بازگشت. حالا که سال‌ها از آن دوره می‌گذرد، او می‌گوید: «عشق بچه‌ام مرا تا حدودی به زندگی معمولم بازگرداند.»



تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط معناداری میان تحصیلات همسر با افسردگی زن پس از زایمان وجود دارد. هم چنین با شغل و میزان تحصیلات زنان. اما غزال با وجود این که خودش و همسرش هر دو تحصیلات و شغل خوبی داشتند، به سختی درگیر افسردگی پس از زایمان شد. کار دشوار، مسئولیت مالی سنگین، از بین رفتن مهر و عاطفه میان

موضوع اما فقط کم شدن تعداد بازدیدکننده‌هایی که برای آرمیدن در ساحل آرام و شفابخش دریاچه ارومیه از دور و نزدیک به این منطقه سفر می‌کردند، نیست. برخی کارشناسان از سال‌ها پیش نسبت به بروز طوفان‌های نمکی و اجبار به مهاجرت ساکنان منطقه در آینده هشدار می‌دهند. شاید به همین دلایل برای نجات ارومیه طرح‌های زیادی ارائه و اجرا شد؛ از تشکیل ستاد احیای دریاچه ارومیه گرفته تا طرح انتقال آب به آن، اجرای طرح «نکاشت»، تغییر الگوی آبیاری و وعده ۱۰ ساله «حسن روحانی»، رییس جمهوری ایران، هیچ کدام نتوانسته‌اند جانی دوباره به دریاچه بدهند. مهم‌ترین اقداماتی که تاکنون برای نجات آن انجام شده است، تشکیل ستاد احیای دریاچه ارومیه در سال ۱۳۹۲ بود؛ ستادی که به گفته «داریوش مختاری»، کارشناس و پژوهش‌گر حوزه آب و محیط زیست، عملاً هیچ اقدام زیرساختی و پایداری برای باز زنده‌سازی دریاچه انجام نداد. او می‌گوید: «عملکرد پذیرفتنی در مورد تغییر شاخص‌های تراز آب دریاچه، مساحت دریاچه و حجم آب از این ستاد دیده نمی‌شود.»

ستاد احیای دریاچه ارومیه اعلام کرده است قصد دارد در یک دوره شش تا هفت ساله، در حدود ۴۰ درصد از برداشت آب از حوزه آبریز ارومیه را کاهش دهد. این

ادامه مطلب قتل‌های حکومتی... از صفحه ۹

قربانیان قتل‌های حکومتی ذکر کرده‌ام. البته در اشاره به قربانیانی که بنا بر تعریف ناپدیدشده قهری هستند در هر مورد به نیافتن شدن پیکر و یا ردی از آن‌ها اشاره کرده‌ام.

چهارم این که جمهوری اسلامی در مواردی متهم شده است که فعالان سیاسی و دگراندیشان غیر ایرانی را به دلیل روابط سیاسی آنها با اپوزیسیون ایرانی و یا آثار و عقایدشان، در ترکیه، عراق و لبنان و دست کم یک مورد در بریتانیا هدف گرفته است. برای نمونه علی نجادی العادمی کارتون‌نویست سیاسی فلسطینی که به دلیل کشیدن و انتشار کاریکاتورهای ضدخیمینی شناخته شده بود، ۳۱ تیر ۱۳۶۶ در لندن ترور شد.

و نکته پایانی این که در لیست‌های مختلف اسامی زیادی به عنوان قربانیان قتل‌های حکومتی ذکر شده است. به نظرم، در بررسی دقیق‌تر، این لیست‌ها و اسامی را باید به دو دسته تفکیک کرد. تفکیکی که من در فهرست زیر لحاظ کرده‌ام:

دسته نخست کسانی هستند که با توجه به شواهد و مدارک موجود، سابقه تهدیدها و فشارهایی که متوجه فرد شده است، و البته جایگاه سیاسی، فکری و عقیدتی آنان، می‌تواند در مورد ترور، ربوده شدن و قتل و یا ناپدید شدن آنها به دست و یا خواست نیروهای امنیتی وابسته به حکومت اطمینانی نسبی داشت. دسته دوم کسانی هستند که هرچند نامشان در فهرست‌های مختلف قربانیان قتل‌های زنجیره‌ای به تواتر ذکر شده است اما اطلاعات در مورد آنان کامل یا کافی نیست. در این گزارش، نام قربانیانی در این دسته قرار داده شده است که در مورد سابقه سیاسی و یا حرفه‌ای آنان، شیوه کشته شدن، تعلق سازمانی یا جایگاه اجتماعی و مذهبی و همچنین انگیزه‌های احتمالی برای قتل حکومتی آنان اطلاعات دقیقی در دست نیست یا در صورت در دسترس بودن به دلیل برخی تناقضات یا ابهام‌ها دشوار بتوان صحت و یا دقت این اطلاعات را تأیید کرد. باید امیدوار بود پژوهشگران، خانواده، دوستان و یا همفکران این دسته از قربانیان، در آینده اطلاعات و جزئیات دقیق‌تری در مورد آنان به دست بدهند.

ذکر این نکته ضروری است که تا پیش از تشکیل وزارت اطلاعات در شهریور ۱۳۶۲، رهبران و فعالان اهل سنت ایرانی در امنیت نسبی بودند و جدا از ترور مخالفان سیاسی در خارج از کشور، در داخل کشور تنها فعالان و مسئولان جامعه بهائی و کشیشان مسیحی قربانی قتل‌های حکومتی می‌شدند.

پیش از پرداختن به آمار ضروری است چند نکته را روشن کنم؛ نخست این که آماری که در پی می‌آید تنها شهروندان ایرانی را در بر می‌گیرد که در داخل یا خارج از ایران توسط مأموران حکومتی ایرانی و یا با دستور و خواست آنان و با برنامه و نقشه از پیش تعیین شده و بدون قبول مسئولیت به قتل رسیده‌اند. بنابراین فارغ از این که به نظر نگارنده اعداد هم گونه‌ای قتل حکومتی است و اعدادهای سیاسی چهل سال اخیر از جمله اعدادهای سال‌های آغازین پس از انقلاب ۵۷ حتی با استانداردهای جمهوری اسلامی تبهکارانه است، آمار اعدامیان در این بررسی در نظر گرفته نشده است.

نکته دوم این که پس از انقلاب ۵۷، شهروندان بهائی و شهروندان مسیحی، یهودی و بلوچ‌های اهل سنت، یارسان، اهل حق و دراویش قربانی نفرت مذهبی شهروندان عادی متعصب شده‌اند و جان‌شان را از دست داده‌اند اما در این آمار در نظر گرفته نشده‌اند. قربانیان قتل‌های نفرت را باید جدا از قتل‌های حکومتی سازمان‌یافته‌ای در نظر گرفت که مأموران حکومتی با برنامه‌ریزی قبلی و در راستای منافع نظام سیاسی حاکم و همچون وظیفه‌ای سازمانی انجام داده‌اند و احتمالاً هنوز انجام می‌دهند.

سوم این که پیکر برخی از کسانی که قربانیان قتل‌های حکومتی در ایران شناخته می‌شوند تاکنون پیدا نشده است و بنا بر تعاریف مورد توافق در حقوق بین‌الملل آنها را باید ذیل ناپدیدشدگان قهری فهرست کرد. در ایران با توجه به اطلاعاتی که زندانیان سابق و فعلی از فضای زندان‌های ایران و آمار و مشخصات زندانیان سیاسی و عقیدتی حاضر در این زندان‌ها به دست می‌دهند اجمالاً این توافقی همگانی وجود دارد که ناپدیدشدگان قهری در ۴۰ سال اخیر قربانی قتل‌های حکومتی شده‌اند و بنابراین من در این آمار، آنان را همچون

اگر می‌خواهید خوشبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره بزنید، نه به آدم‌ها و اشیاء. «آلبرت انیشتن»

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

از این کتاب فقط دو نسخه خطی در لندن و برلین موجود است. کتاب دیگری که پس آوردم بهترین داستانهای کوتاه همینگوی بود. از این نویسنده نامدار آمریکایی خوشم میاد. غالباً حوصله پرحرفی ندارد. برای وقت خواننده کتابش احترام قائل است. وقتی وارد کتابخانه شدم اول رفتم به قسمت کودکان. در آنجا همیشه هم خوشحال می شوم و هم غمگین. خوشحال می شوم وقتی می بینم عده ای دختر و پسر از ملیت های مختلف دارند کتاب می خوانند. غمگین می شوم وقتی می بینم بین آنها یک بچه ایرانی یا فارسی زبان نیست، یا به ندرت می توانی یکی را پیدا کنی. چون کار داشتم زیاد آن روز را در کتابخانه نماندم. داشتم بیرون می زدم دیدم چند قفسه کتاب آوردند برای فروش. عده ای هم مشغول دیدن و خریدن. من هم کتابی خریدم از گریس پالی نویسنده و شاعر معروف آمریکایی اسم کتابش این بود: Collected Stories یا داستانهای جمع آوری شده. درسته که من انگلیسم اصلاً خوب نیست ولی هروقت رفتم تورتو آن را برای پسر، کارن می برم. او نویسنده، مترجم و روزنامه نگار هم هست. او شیفته کتاب است. عجب آگاهی هایی دارد درباره همه چیز در ایران کتاب هم نوشته است. امشب هم منزل دوستی در شهر کنکورد دعوت هستیم. درباره این شهر اطلاعات جامعی ندارم. همین قدر می دانم که تابستان های گرمی دارد. فاصله اش هم از فریمان ۴۵ دقیقه است. بهرحال ببخشید وقت شما با این حرف ها کمی لت و پار شد. دلم چنین رضا نمی داد.

وجود خدا را منکر شدند. از سوی دیگر با گسترش علم و دانش اشتباه بودن بسیاری از نظریه های دینی روشن شد و به این ترتیب مقدمات فرو ریختن بنای نظریه حکومت الهی و برتری طبقه روحانی بر سایر طبقات جامعه فراهم شد. در قرن بیستم در بسیاری از کشورهای جهان اصل «جدایی حکومت و دین» در قانون اساسی کشورها گنجانیده شد. آزادی دین و مذهب به عنوان یکی از آزادی های فردی و از جمله حقوق انسانی شناخته شد. در برخی از این کشورها هیچ دین یا مذهبی در قانون اساسی به نام دین ملی یا مذهب رسمی تعیین نگردید. بارشده و گسترش نظریه دموکراسی یا حکومت مردم ساختمان کهنه و فرسوده تئوکراسی یا حکومت الهی رو به ویرانی گذاشت.

توی همین خط و ربط یاد میاد به همکار در ایران داشتم به روز به من گفت: «پسر برادرم از آمریکا اومده دکترای فیزیک هم داره، اما چه فایده، آگه بهش بگی این هندونه را قاچ کن یا در این قوطی را باز کن نمی تونه چون مادرش هیچوقت به او اجازه نداد این کارهای ساده را در کودکی و نوجوانی و جوانی یاد بگیره. تازه بعضی کلمات فارسی را هم غلط تلفظ می کنه، مثل مادرش تلفظ می کنه، مثلاً به کشمش میگه کیشمیش چون مادرش که تهرانیست این جور حرف میزنه. بگذریم، بعد از صرف صبحانه رفتم سراغ کامپیوتر در فیس بوک. پرویز پرستویی این هنرپیشه هنرمند و خوش صدا و بیدار نوشته بود.

دنیا مثل مادر نیست که ظهر سرش داد بکشی. شب برای شام صدات کنه، دنیا ولت نمی کنه تا بمیری.

باز در همان فیس بوک از قول ویکتور هوگو این جمله نقل شده بود: «ایمان داشته باش. کوچکترین محبت از ضعیف ترین حافظه ها پاک نمی شود.»

بهرحال چون شنبه ها کتابخانه ده صبح باز میشه ده و نیم از خانه زدم بیرون برم کتابخانه. هوای فریمان طوفانی بود. بادها دور خودشان می پیچیدند. مابقی برگ های پاییز بلاتکلیف بودند و نمی دانستند کدام طرف دارند می چرخند یا باید بچرخند. از این شرایط ناجور جا نخوردم. هرجوری بود رفتم تا رسیدم به کتابخانه، البته با موهای پریشان. به کتابخانه که رسیدم اول دو کتاب به کتابخانه در راهرو بیرونی آن برگرداندم. یکی کتاب نوروز نامه از حکیم خیام نیشابوری بود که در مقدمه آن نوشته بود

فیلسوفان و اصلاح طلبانی که از دوران قرون وسطی به بعد علیه قدرت بی چون و چرای پاپ ها و دخالت های بی پایان آنان در حکومت پیا خاستند با این ادعا که «طبقه روحانی» طبقه برگزیده جامعه است به مخالفت پرداختند. اینان گفتند نظریه حکومت الهی و ادعای ارتباط پاپ ها با «عالم غیب» و «معصومیت» یا اشتباه ناپذیری آنان ادعایی بی اساس و غیرمنطقی بیش نیست. برخی از اندیشمندان اروپایی تا آنجا پیش رفتند که «کتاب های آسمانی» را فرمان و دستور خدا ندانستند و از پذیرش این نظر که پیام آوران فرستادگان خدا هستند سر باز زدند. برخی از این متفکران به اندیشه «عالم غیب» پوزخند زدند، تمامی افکار دینی و مذهبی را که «آن جهانی» هستند بی پایه نامیدند و حتی

ادامه مطلب جدایی حکومت با... از صفحه ۱۰

که فقط به قوم و قبیله ای کوچک محدود می شود در گفته ها و آموزش های آنان بسیار است. پیام آور اسلام و بسیاری از دانشمندان او در راه استوار کردن حاکمیت خود و ادامه زمامداری دینی و سیاسی به ناچار حتی از آموزش های خود و فرمان های «آسمانی» دور شدند. مخالفان حکومت الهی می گویند تاریخ کشورهای گوناگون جهان بارها و بارها گواهی داده است که «دین» و «حکومت» آمیزش ناپذیرند. دین رسالتی ویژه و حکومت ماموریتی ویژه خود دارد. هر اندازه که تمدن و فرهنگ کشورهای جهان پیچیده تر و تکامل یافته تر می شود و هر اندازه بر پیچیدگی سازمان و تشکیلات دین از یک سو و گسترش دستگاه حکومت از سوی دیگر افزوده می شود لزوم جدایی و استقلال آنها از یکدیگر نمایان تر می شود.

در بیشتر دوران های تاریخ بشر در کشورهای گوناگون جهان «طبقه روحانی» خود را خردمندترین، باسوادترین و برترین طبقه جامعه می دانسته است. روحانیان حتی در کشورهای پیشرفته تر جهان برای خود «حق آقایی» در نظر می گرفتند و به همین جهت حکومت بر کشور را نیز از حقوق ویژه خود می دانستند. قدرت طبقه روحانی در جامعه و برتری های ویژه «روحانیت» حتی در کشورهای پیشرفته اروپا تا قرن هجدهم میلادی هم چنان چشمگیر بود.

در همین قرن است که مخالفان نظریه حکومت الهی اندیشه یا نظریه جدایی حکومت و دین را گسترش می دهند و خواستار رهایی جامعه از قید و بند روحانیان و جلوگیری از دخالت آنان در حکومت می شوند. در قرن هجدهم در چندین کشور اروپایی و از جمله در انگلستان، فرانسه و آلمان فیلسوفان و اندیشمندان با انتشار افکار خود پایه های حکومت های مذهبی یا وابسته به دین و مذهب را سست می کنند و زمینه برای اجرای اصل جدایی حکومت و دین آماده می شود. آمریکا نخستین کشور جهان است که در دو قرن پیش قانون اساسی کشور برای اولین بار در تاریخ دنیا حکومت و دین را دو نهاد یا دو دستگاه جدا از یکدیگر می شناسد و برای جامعه دین رسمی یا مذهب ملی در نظر گرفته نمی شود.

اندیشه های مخالفان نظریه حکومت الهی و دخالت رهبران بزرگ روحانی در حکومت و دولت سبب شد تا مرز بین قلمرو و روحانیت و میدان عمل حکومت روشن شود. متفکران، نویسندگان،

پیروان نظریه حکومت الهی می گویند فقط فرمان و دستور خدا را اجرا می کنند. کتاب آسمانی که می گویند بر پیامبر خدا نازل شده همان قانون اساسی دین و مذهب است، قانونی که نه نیاز به تجدید نظر دارد و نه احتیاج به متمم و ضمیمه. فرستاده خدا و دانشمندان او چون نماینده خدا هستند مقامشان از شاهان، امپراطوران و تمامی حاکمان دیگر بسیار برتر است. حکومت از آن رهبر روحانی بزرگ و اداره کشور حق ویژه طبقه روحانی است. حکومت و دولت بخش کوچکی است از دستگاه بزرگ دین. رهبر دین که زمامدار جامعه نیز هست و طبقه روحانی که به دستورهای کتاب آسمانی فرمان خدا را اجرا می کنند فقط در برابر خداوند بزرگ در روز رستاخیز جوابگو خواهند بود. «امت» باید «ایمان» داشته باشد و وظیفه ای جز «اطاعت» ندارد.

نظریه مخالفان حکومت الهی

در طول تاریخ تمدن انسان، بسیاری از پادشاهان و امپراطوران حکومت خود را «حکومت الهی» نامیده اند و به مقام خود جنبه تقدس و جهانی داده اند. بسیاری از اندیشمندان، فیلسوفان و نویسندگان در دروان فرمانروایی این پادشاهان و امپراطوران با آنان به مخالفت برخاسته اند. این مخالفان از جنبه های فلسفی، دینی، سیاسی، اجتماعی، علمی و منطقی به تجزیه و تحلیل نظریه حکومت الهی پرداخته و در پایان چنین نظریه ای را بی پایه و بی ارزش شناخته اند. انکار کنندگان این نظریه می گویند بسیاری از پادشاهان، امپراطوران، پاپ ها و خلفایی که خود را «نماینده خدا» یا جانشین پیامبران و امامان اعلام کرده اند بسیاری از فرمان ها، دستورها، رفتارها و شیوه زندگی شان حتی با آموزش های دین و مذهب خودشان در تضاد آشکار بوده است. سرگذشت این مدعیان حکومت الهی و داستان زندگی آنان با روشنی تمام ثابت می کند که آنان نه نماینده خدا بوده اند، نه جانشینان پیامبر و نه ارتباطی با عالم غیب داشته اند. از نظر برخی دیگر از اندیشمندان پیام آورانی چون موسی و محمد توانستند دین و حکومت را درهم بیامیزند و حکومت دین را پدید بیاورند پیروزی آنان به این دلیل بود که در قوم و قبیله ای کوچک چنین نظریه ای را بنیادگذاری کردند. موسی و محمد هرگز نمی توانستند پیش بینی کنند که در آینده دین آنان جهالتگیر خواهد شد. زیرا فرمان ها، دستورها و نظریه هایی

ادامه مطلب به نام هستی... از صفحه ۳۳

یا دارویی تجویز نماید به معالجه بیماران پرداخته و اکثریت آنان را نیز شفا دهد. عده ای از مامورین دادگستری چندین روز جلوخانه آلوف کشیک دادند و سپس طی گزارشی که برای دادگاه تنظیم نمودند تایید کردند که در عرض این چند روز شاهد کالسه ها و اتمبیل های بی شماری که صدها بیمار را برای معالجه نزد وی برده بودند و شکایت پزشکان بی اساس نیست. آلوف به دادگاه جلب شد و با وجود سر و صدای فراوانی که بیماران شفا یافته وی به راه انداختند، محکمه او را به پرداخت دویست فرانک محکوم کرد. به عقیده مردم این مرتبه، پزشک تحصیل نکرده خیلی آسانتر از آنچه تصور می شد از چنگ اطباء شهر خارج شده بود. آلوف هیچگاه کارش را ترک نکرد و علیرغم مخالفت های پزشکان به شفا دادن بیماران مشغول بود تا اینکه بالاخره در سال ۱۹۴۵ باردیگر در اثر شکایت های مکرر و اصرار پزشکان که وجود او را مایه کساد بازار خود می دانستند، دادگستری به جلب او اقدام کرد. محاکمه پر سر و صدایی شروع شد. مقامات دادگاه وی را سخت مورد سرزنش قرار دادند که چرا با این اصرار کاری را که با قانون منافات دارد دنبال می کند و آلوف به جای جواب قضات را به طرف کامیونی برد که جلوی درب دادگستری پارک شده بود و حامل دویست و هفتاد شش هزار نامه ای بود که توسط شفا یافتگان فرستاده شده بود و گفت: «این شاهد عمل سود بخش من است و تاکنون هزار و دویست و بیست و یک نفر از پزشکان کشور مورد تشویق و تقدیر هم قرار داده اند. علاوه بر این در بین نامه ها تقدیرنامه شخصیت های بزرگی چون وزیر دفاع ملی، استادان دانشگاه و بعضی از بزرگان کشور دیده می شد. بدین ترتیب قضات نتوانستند دادنامه علیه وی صادر کنند و او را از کار بازدارند. صحنه جالب تر اینکه بعد از سال ۱۹۵۰ شهرت آلوف سراسر فرانسه را فراگرفت و قدرت شگرف او به صورت راز لاینحل مجامعه پزشکی جهان را به خود مشغول کرده بود. در همین موقع برای چندمین بار مقامات انتظامی گریبان آلوف را گرفتند. **زنباد دلمبر**

ریختن دستگاه معانی اش بینجامد. راهها و شیوه های مقاومت و نافرمانی به عدد نفوس خلاق است و بهتر است هیچ وقت، هیچ کدام را دست کم و نادیده نگیریم.

این عمل غالباً سبب بهبودی بیماران می شد. بدین ترتیب کم کم آلوف پی برد که با نیروی مغناطیسی مخصوصی که از روز تولد در انگشتانش به ودیعه گذاشته شده قادر خواهد بود به کارهای خارق العاده ای دست بزند و همه را مبهوت سازد. از همان روز در برابر سوالات گوناگون مردم کنجکاو فقط این جواب از زبان وی بگوش مردم رسیده (من پزشک نیستم- غیبگو هم نیستم فقط قادرم بعضی بیماران را با نیروی امواجی که از انگشتانم خارج می شود شفا دهم). بیست و پنج سال گذشت ولی در تمام این مدت در ادعای آلوف تغییری پیدا نشد، فقط لجاجت ها و شکایت بعضی پزشکان که چندبار او را به محکمه کشانید و در جای متهمین قرار داد. در سال ۱۹۲۰ بود که سرجان آلوف پس از اتمام رشته الکترونیک در یکی از دانشکده های یونان به فرانسه آمد و با تاسیس تعمیرگاهی به کار مشغول شد، وی روزهای تعطیل یکشنبه را با دوستانش به گردش و تفریح اختصاص داد و ماهی گیری را بر همه چیز ترجیح می داد. اتفاقاً یکی از روزهای تعطیل با دوستش دکتر (د) که استاد دانشکده پزشکی پاریس بود به ماهیگیری مشغول بود. یکی از ماهی های نیمه مرده را مدتی در دست گرفت و سپس به آب انداخت ماهی به محض رسیدن به سطح آب فوری به اعماق دریاچه رفت و از نظر ناپدید شد. این موضوع طوری دکتر (د) را به خود مشغول کرد که فردای آن روز آلوف را به یکی از بیمارستان های دانشکده برد و دستور داد دستش را روی جراحات بیماری بگذارد. درست بیست و چهار ساعت بعد، هنگامی که پزشکان مشتاقانه به دیدار بیمار مجروح آمدند، در حالیکه بهت و حیرت فراوان از چهره هایشان خوانده می شد، اثری از جراحات روز پیش در وی نیافتند. از همان روز نام سرجان آلوف بر سر زبان ها افتاد و به طوری مردم برای دیدن او به دکانش هجوم بردند که مجبور شد دست از کار بکشد و به شفای بیماران پردازد. ولی هنوز کاملاً مشغول نشده بود که بنا به شکایت پزشکان او را به محکمه جلب کردند.

در ظاهر حق با پزشکان بود چون هیچکس نمی توانست قبول کند که جوانی بدون اینکه اطلاعی از علم طب داشته باشد و باشد و یک جور کار کند. به عبارت دیگر کفش پاشنه بلند همیشه نظام قوانین مردسالاری را تغذیه و تقویت نمی کند، بلکه گاهی هم می تواند به نافرمانی در برابر این نظام و به هم

ادامه مطلب بلندی های پاشنه... از صفحه ۲۹

به مد و رخت مردان و زنان درباری هم رسید. دیگر کفش های پاشنه بلند با پاشنه های رنگی و ظرافت های تراشیدن پاشنه، معنی «عقل و منطق و قدرت مردانه» نداشت. بیشتر نمادی از «ظرافت و شکنندگی زنانه» بود و محدودیت امکان مانور زنان.

کم کم مردان درباری دست از پوشیدن کفش های پاشنه بلند برداشتند. در آن دوران مد و شیوه های پوشش، کاملاً از دربار و طبقه اشراف شروع می شد و به دیگر گروه های اجتماعی تسری پیدا می کرد. وقتی مردان درباری دیگر پاشنه بلند نپوشیدند، کم کم تمام مردان پوشیدن این کفش ها را کنار گذاشتند و پاشنه بلند، بیش از هر چیز معنای «شکنندگی و ظرافت زنانه» پیدا کرد. در قرن هجدهم که کشورگشایی ها و استعمار اروپاییان گسترده تر شد و به مناطق جغرافیایی بیشتری رسید، استعمارگران اروپایی این باور را با خود به فرهنگ های دیگر بردند که کفش پاشنه بلند «ظریف و زنانه و شکننده» است و به کار یک «مرد واقعی» نمی آید.

اما در تولید انبوه کفش پاشنه بلند زنانه، یک کارخانه آمریکایی بود که نقش مهمی داشت. در سال ۱۸۸۸ میلادی، اولین کارخانه تولید کفش پاشنه بلند در نیویورک افتتاح شد. ناگهان گروه گسترده تری از زنان توانستند کفش های پاشنه بلند با مدل های متنوع را بخرند. وقتی اندازه پیراهن و دامن لباس های زنان در دومین دهه قرن بیستم میلادی کوتاه تر شد، برای اولین بار پاهای زنان کاملاً در معرض دیدگان بود و کفش زیبا و خوش دوخت، لزوم و اهمیت بیشتری پیدا کرد. در نتیجه تولید کفش های پاشنه بلند با مدل ها و شکل و اندازه متنوع پاشنه نیز بیشتر شد.

سالهاست که به کفش پاشنه بلند انگ مردسالاری خورده است، این که این کفش ها نظام منحنی مردسالارانه و اصول و ارزش های آن را بازتولید می کنند، اما این تنها یک سویه ماجراست. همان طور که جودیت باتلر، منتقد ادبی و فمینیست پسا ساختارگرا در کتابش نوشت: «نه تنها می شود از انجام و اجرای یک قانون سرباز زد، که حتی می شود آن را از اساس به هم ریخت و مجبورش کرد که به گونه ای تازه صورت بندی شود، گونه ای که دیگر پایبند به این نیست که برای همه کس و در همه جا یک مفهوم داشته

البته پیش از آن در قرن شانزدهم میلادی، یک نمونه معروف از زنی که برای مراسم عروسی خود کفش پاشنه بلند به پا کرد، ثبت شده است. کاترین دو مدیچی، از خاندان متنفذ دو مدیچی در فلورانس ایتالیا که زنی کوتاه قامت بود، در روز عروسی خود کفش پاشنه بلند به پا کرد و موجب حیرت همه شد. اما پاشنه های بلند کاترین، واقعه ای بود که یک بار رخ داد و تأثیری در میل زنان به پوشیدن کفش پاشنه بلند نداشت.

بعد از مدتی مقاومت دربار در برابر کفش های پاشنه بلند زنان، بالاخره زور و اصرار زنان درباری اثر کرد و دربار فرانسه و بعدتر دیگر دربارهای غربی به زنان درباری هم اجازه دادند تا کفش پاشنه بلند بپوشند. اما پاشنه های کفش های آن ها یک فرق اساسی با مردان داشت: پاشنه های کفش های زنان باریک و نازک بود و کفش های مردان پاشنه هایی قطور داشت. دربار می خواست به این شکل، کماکان بین پاپوش مرد و زن تفاوت هایی باشد و آن طور که الیزابت سمل هک توضیح می دهد، کماکان این معنا را برساند که زنان، از مردان کمترند و قرار نیست بتوانند به راحتی مردان راه بروند یا سوار کاری کنند.

ورق برگشت و پاشنه بلند

نشان «ضعف» شد

با آغاز عصر روشن گری در اروپا، عده ای از متفکران آن عصر شروع به طرح پرسش هایی بنیادین و رادیکال برای دوران خود کردند، پرسش هایی مثل این که شاید جنسیت افراد در جدا کردن آن ها از هم و «سلسله مراتب» مهم تر باشد تا طبقه اجتماعی آن ها. در راستای این باور بود که فلاسفه و متفکران بیشتری بر این طبل کوبیدند که تفاوت های بنیادین میان افراد بیشتر از این که ناشی از خاستگاه طبقاتی آن ها باشد، ناشی از جنسیت است و زنان را مترادف با «جنس ضعیف، شکننده، احساساتی» دانستند و در یک کلام نظر و باور آن ها کم ارزش تلقی شد.

الیزابت سمل هک در کتاب پژوهشی خود توضیح می دهد که در این دوران «مردانگی مترادف با عقل و منطق شد و زنانگی متضاد این مفاهیم» و تأکید می کند که متفکرانی مثل ژان ژاک روسو، نقش چشم گیری در گسترش چنین تفکرهای جنسیت زده و کلیشه سازی از مرد و زن داشتند. کم کم این دسته بندی و کلیشه سازی

ادامه مطلب پیام زرتشت... از صفحه ۴

دین: دئنا را گاهی دین و گاهی دانش درونی می خوانند و چون مردم این زمان این دو را از هم میانگازند، برخی از برگردانان گاتها نیک نمی دانند که کدام چم را در کدام بند بگنجانند. اما اگر چم را از ریشه بر داریم، از دو دلی بیرون خواهیم آمد. این واژه از دی اوستا و سنسکرت است که درون بینی و درون اندیشی باشد. برای از این واژه چه ریشه ای بهتر! بند را که در آغاز این نوشتار نهاده ایم، به یاد بیاوریم که هر مرد و زن، پس از شنیدن بهترین گفته و نگریستن با اندیشه روشن خود، باید راه خود را برای خود برگزیند و این راه هم به یاد داشته باشیم که «راه یکی است و آن راه راستی است» و آنگاه بگوییم که همین درون اندیشی است که یکایک مرد و زن را به راه راستی نموده، آنان را همراه می سازد، همراهانی که دارای بینش درونی یکسان و دین یکسان هستند. پس دئنا بجور نام تک درون اندیشی است و بجور گروهی، دین. زرتشت از خدای خود می خواهد که دین را پاک نگاه دارد زیرا آن از پاکترین دین است که جهان به پیش گام بر میدارد. دین شناختن اهور مزدا است و بس. دین با اندیشه و گفتار و کردار نیک بهتر می شود و با اندیشه و گفتار و کردار بد به پستی میگرداند. کسی که دین خود را با منش نیک یکی گرداند، از آن درست اندیشی و راستی است و در شهریار می مزدا جایگاهی دارد. زرتشت می خواهد که دین «با خدا» را به همه بیاموزد و درمی خواهد که اهورا مزدا سود درخشان منش نیک را برای همیشه به دین بهی بدهد، دینی که از آن راستکاران است.

ادامه مطلب نامه های شگفت انگیز... از صفحه ۷

پاریس و اسکندریه است اضافه شود، اشتباهی در حدود ۶۰ درجه و ۲۴ دقیقه حاصل می شود. علاوه بر این «بطلمیوس» «هکاتون پیلوس» را در طول ۳۷ درجه و ۵۰ دقیقه قرار می دهد. باری اصفهان در ۵۰ درجه و ۳۰ دقیقه قرار دارد و نسبت به پاریس در ۳۲ درجه و ۲۷ دقیقه عرضی قرار دارد. در نتیجه اصفهان ۱۳ درجه و ۵۴ دقیقه غربی تر و ۵ درجه و ۲۵ دقیقه جنوبی تر از «هکاتون پیلوس» است. علاوه بر این، این شهر در قسمت پیشین کرمانیا واقع شده است که در عرض ۳۳ درجه با بارت مجاور بوده است.

این روزها خمیده شده. می گویم: «فرق می گذاشتی.» می گوید: «نمی گذاشتم.» اصرار می کنم: «می گذاشتی!» به تلخی می خندد و می گوید: «به من نیاموخته بودند، مادر. تو به بچه هایت یاد بده...»

ادامه مطلب دختر: نام دیگر... از صفحه ۳۹

شرمی به نام دختر بودن. آب گوشت چرب و چیلی بوی دود گرفته آرام آرام می جوشید و غذا آماده می شد، و آن وقت تکه های درشت گوشت را سوا می کردند برای مردان خانواده که هنوز نیامده بودند. همه چیز آن محله به قاعده بود. حمام رفتن های دسته جمعی مان، هندوانه و تمبک و داریه و لیف بردن هایمان، آش زین العابدین پختن های گروهی، ظرف غذایی که سر ظهر دست به دست می شد تا مبادا کسی کم خورده باشد. اما یک جای کار ایراد اساسی داشت. لیلا می گفت حسن، برادرش، که سه سال از او کوچک تر بود، اجازه دارد تا پاسی از شب بیرون از خانه بماند، اما حتی ده دقیقه تأخیر خودش می توانست خانه را به قیامتی باور نکردنی مبدل کند. پدرش گفته بود دیر و زود کردن دخترها باعث شرمندگی است. فقط دخترهای بی سیرت شده، هوا که تاریک شد بیرون از خانه می ماند!

به خاطر می آید که، کار پدر نسرين توزیع حیوانات برای بقالی های دور و نزدیک شهر بود. کارگرها گونی های بزرگ حیوانات را کشان کشان می آوردند گوشه حیاط خانه، و بعدا تمیز و شسته و رفته و بسته بندی شده تحویل می گرفتند و می بردند. تمام دوازده ماه سال، کار نسرين بسته بندی حیوانات برای مغازه های شهر بود. سه برادر نسرين، از مدرسه که فارغ می شدند، کیف و کتاب شان را گوشه حیاط پرت می کردند و راهی کوچه می شدند. نسرين کیف برادرها را می برد بالا. به سرعت مشق های خودش را می نوشت و بعد، به اجبار پدرش تا دیروقت شب، خم می شد روی سینی حیوانات و سنگ ریزه ها و آت و آشغال ها را سوا می کرد، حیوانات را بسته بندی می کرد، و تا بی هوش نمی شد نمی خوابید. برادرها با گذر زمان هر کدام رفتند پی کار خودشان، اما نسرين هنوز هم پای پدر و مادر پیرش مانده. بعد از این همه سال، هنوز هم کارش تمیز کردن حیوانات است. چند بار پیش آمده وقتی که از شدت ذوق و هیجان خندیده اید، به شما گفته باشند: هیس؟ چند بار خیال کرده اید لایق تحسین و تمجید هستید، اما امتیازی را که باید به شما می دادند به برادران داده اند؟ چند بار شده پول کلاس کنکورتان، هزینه لباستان، کمک خرج درستان را صرف خاصه خرجی های غیر ضروری و یا تنوع طلبی های برادران تان کرده باشند؟ چند بار در خفا و آشکار شنیده اید که برادران تان مایه دل گرمی و عصای روز

و ما دخترها گوشه حیاط نان های گرد کوچک می پختیم و بساط خاله بازی مان به راه بود. با چادر گل دار مادر، یک سقف مطمئن ساخته بودیم و آن جا شده بود میهمان خانه.

مادرم با زن های کوچکه حین پهن کردن خمیرها اختلاط می کرد، در مورد سکینه خانم، که باز هم حامله بود و شوهرش گفته بود اگر این بار هم دختر بزاید، باید از همان راه زایشگاه برگردد خانه پدرش. یکی از زن ها می گفت: «حق دارد. دخترها که می روند. دختر که مال مردم است. بی چاره دلش می خواهد یک بچه داشته باشد، عصای پیری و کوریش.» مادرم پرسید: «یعنی هیچ بچه ای ندارند؟» زن همسایه گفت: «فقط سه تا دختر دارند.» حین آن حرف ها، فرحناز سوار دوچرخه عباس شده بود. عباس، که دو سال از فرحناز بزرگ تر بود، یک باره سر و کلاهش پیدا شد. کش و واکش کردند. عباس دسته دوچرخه را سفت و سخت قاپیده بود تا از زیر دست و بال فرحناز بکشد بیرون. لباس های شان هم به وضوح با هم دیگر تفاوت داشت. عروسک دست ساز پنبه ای فرحناز افتاده بود زیر چرخ نونوار دوچرخه که از شیرنگ های تزئینی برق می زد. فرحناز مقاومت کرد.

سعی می کنم بعد از گذر این همه سال، تصاویر مبهم تکه تکه شده را بچسبانم کنار هم. عباس که نعره زد، مادرش از پشت تاوه بلند شد، بی هیچ حرفی زیر بغل فرحناز را گرفت، و مثل یک توپ سبک بی جان پرتایش کرد آن سوی بساط خاله بازی مان. دوچرخه را آرام و باوقار گرفت، جوری که انگار یک بار سنگین شیشه را جابه جا می کند، و سپرد دست عباس. فرحناز آن گوشه خشکش زده بود، و با خشم به جای خالی دوچرخه عباس خیره شده بود.

به این فکر می کنم که چرا مادرانی که، روزگاری نه چندان دور، خودشان قربانی این فرهنگ بوده اند، ستمگران امروزند؟ فرحناز می گفت به مادرش اجازه درس خواندن نداده اند. مجبورش می کردند لباس های کهنه برادران را بپوشد. وقتی اجازه داشته غذا بخورد که برادرها، سیر و پر، از سر سفره بر می خاسته اند. مادرها خیال می کنند دخترها طفیلی و خرج تراشند، پسرها نان آور و پول درآرند، دخترها می روند پی کارشان، پسرها می مانند تا بار بقیه زندگی پدر و مادر را به دوش بکشند.

نرینه بودن در جاهایی از جغرافیای ما یک امتیاز غیر قابل انکار است، در مقابل

این به آن میماند که کارشناسی ورزشیه، پس از بازرسی های ژرف از همه بخش ها، کارخانه را از روی بنیاد درست و سنجیده، آن را خود کار گرداند و خود بیاساید و گاهی گاهی سری به برخی از بخش های آن کارخانه زند و بس زیرا دیگر کار بخودی خود پیش می رود.

پس چون ما با مینوی افزاینده، منش نیک، خرد، دانش و راستی را دریافته و به شهریار می آوریم، این امر آمده ایم، دیگر از کمی ها و کاستی ها آگاه گردیده، آنها را از خود زدوده به جنب و جوش های نادانانه و بیهوده پایان داده، بر نادرستی های خود چیره گردیده ایم. این است که به دستیاری درست اندیشی خود را تراز نموده و اندیشه خود را جور کرده، بی هیچ نگرانی و پریشانی، می توانیم خودکارانه پیش رویم و سر به اهورا مزدا می سپاریم. این است آموزش درست اندیشی، آموزش سر سپردگی زرتشت.

در سرودهای زرتشت اهورا مزدا آفریننده درست اندیشی است و آن از آن اهورا مزدا است. آن درست اندیشی است که مردم را بر سر دو راهی راهنمایی نموده آنان را از شک و گمان رهایی می بخشد. درست اندیشی نهاد را روشن می کند و در انجام دادن کارهای نیک راهنمایی می کند.

آن کس از آن درست اندیشی است که با اندیشه و گفتار و کردار و بینش خود راستی را می گسترند. بر راستی درست اندیشی هسته و بنیاد آیین راستی است. آن از درست اندیشی است که شاهان نیک می توانند با روشن بینی فرمانروایی کنند.

نخستین مولفان این نوع فرهنگ نامه ها آورده اند که اصفهان بر روی ویرانه های «هکاتون پیلوس» که «استرابو» و «پلین» آن را پای تخت پارت ذکر کرده اند ساخته شده است و این سخن را از «الثاریوس» که در این مورد ظاهرا اشتباه کرده است نقل کرده اند، زیرا «بطلمیوس» طول جغرافیایی اسکندریه را در ۶۰ درجه و ۳۰ دقیقه و طول «هکاتون پیلوس» را در ۹۶ درجه معین کرده است و از این نتیجه گرفته می شود که اختلاف آنها ۵۰ درجه و ۳۰ دقیقه است و به آن اگر ۲۷ درجه و ۶۴ دقیقه که اختلاف بین طول جغرافیایی

سختی و بیماری است، اما شما... آیا همان موقع احساس بهبودی تمام زوایای پنهان روحتان را فرا نگرفته است؟ دستم را دور گردن مادرم حلقه می کنم، آن گردن افراشته دیروز که

ادامه مطلب ورزش از نگاه من... از صفحه ۱۴

هر شب یک مربی جوان یا بازیکن قدیمی را دعوت می‌کنند. صحبت‌های آنها هیچ حسی را در تماشاگر بر نمی‌انگیزد آیا می‌توان شاهد گسترش خرد در طی این سالها بود، یا هنوز هم سیستم‌ها مهم هستند، به زندگی مردم و فریاد آن در خیابان‌ها فکر کنید فوتبال جدا از زندگی نیست درست مثل مذهب برای یک آدم مذهبی. این جام هم به پایان خواهد رسید، به امید پیروزی بچه‌های شایسته ایران.

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ما است
صحنه پیوسته به جاست
خرم آن نغمه که مردم سپارند بیاد.

از همه مضحک‌تر تهدیدهای آقای پیروانی که هنوز محروم از حضور میدان فوتبال است، اما مدعی است که کیروش نباید به تیم پرسپولیس و مردم ایران توهین کند. یکی نمی‌پرسد بابا تو را...؟! او از آقای برانکو پشتیبانی می‌کند و بنظر می‌رسد دارد راه را برای بازگشت به پرسپولیس هموار می‌کند. یک گزارشگر جوان در کنار آقای خیابانی که تندتند حرف می‌زند و اغلب گفته‌هایش مفهوم نیست، می‌گوید مردم باید بدون قید و شرط از تیمشان حمایت کنند، اما خودش را از مردم نمی‌داند (پاند) را فشار دهید و پولتان را بفرستید. آنها

قرونی است: از خون جوانان وطن لاله دمیده / از ماتم سرو قدشان سرو خمیده.]

تو لاله‌ها را می‌چیدی / و گیسوانم را می‌پوشاندی / وقتی که گیسوان من از عریانی می‌لرزیدند / تو لاله‌ها را می‌چیدی (ص ۴۱۴) [بر سر و موی من گل می‌زدی، موهایی که گل ندیده بودند - به من می‌رسیدی، وقتی بیشترین نیاز را داشتم.]

نارون - نارون درختی است پر شاخ و برگ که تاج آن به صورت گرد و مجتمع یا اصطلاحاً چتری است.

تو از میان نارون‌ها، گنجشک‌های عاشق را / به صبح پنجره دعوت می‌کردی (ص ۴۱۳) [گاهی تعداد زیادی گنجشک درون تاج نارون نشسته‌اند که دیده نمی‌شوند، ولی با ریختن دانه یا زدن سنگ به درخت، از میان درخت بیرون می‌پرند.]

نخل - برگ‌های بزرگ نخل به شکل بادبزنی در بالای تنه درخت مجتمع شده‌اند و با مختصر بادی به لرزه درمی‌آیند.

شهریست در کناره آن شط پُرخروش / با نخل‌های درهم و شب‌های پُر ز نور / ...بر ماسه‌های ساحل و در سایه‌های نخل / او بوسه‌ها ز چشم و لب من بروده است (ص ۷۷) **بر آبهای ساحل شط سایه‌های نخل / می‌لرزد از نسیم هوسباز نیمه‌شب** (ص ۱۵۴) [اشاره به نخلستان‌های ساحل شط‌العرب دارد. او در تابستان ۱۳۳۳ و ۱۳۳۴ پس از آمدن به تهران از روزهایی که با همسرش در اهواز بوده یاد کرده است.]

نرگس - نرگس در بعضی مناطق در آغاز بهار در دشت و صحرا پدید می‌آید و دُمگل آن خمیده است.

آن روزهای عید / آن انتظار آفتاب و گل / آن رعشه‌های عطر / در اجتماع ساکت و محبوب نرگس‌های صحرا / که شهر را در آخرین صبح زمستانی / دیدار می‌کردند (ص ۲۹۲) خمیدگی دُمگل نرگس حالت سر به زیر و با حجب و حیا به آن می‌دهد. رواست نرگس مست از فکند سر در پیش / که شد ز شیوه آن چشم پر عتاب خجل (حافظ)

نسترن - نسترن دارای گل‌های کوچک و سفید و بغایت معطر است.

با هزاران جوانه می‌خواند / بوته نسترن سرود تو را / هر نسیمی که می‌وزد در باغ / می‌رساند به او درود تو را (ص ۲۸۵) [سرود نسترن عطری ست که می‌تراود و پیک نسیم آن را به دوست می‌رساند.]

یاس - یاس یا یاسمن با گل‌های سفید کوچک و معطر به صورت گیاه گلدانی یا درختچه بالا رونده است. اصل واژه یاس فارسی و خاستگاه آن ایران است.

یا نسیمی در این ره متروک / دامن از عطر یاس تر کرده (ص ۱۹۷) **در ره خود خسته و بی تاب / یاسمن‌ها را به بوی عشق بوییده** (ص ۲۲۸) [به بوی = به امید و آرزوی.]

از سیاهی چرا حذر کردن / شب پُر از قطره‌های الماس است / آنچه از شب بجای می‌ماند / عطر سُکُور گل یاس است (ص ۱۶۱) [قطره‌های الماس به ستاره (در تقابل با سیاهی شب) یا قطره‌های شبنم یا گل‌های کوچک یاس اشاره دارد.] ۴۱

۱- جلالی، بهروز (به کوشش)، دیوان فروغ فرخزاد به همراه نگرشی بر زندگی و احوال و آثار او، چاپ هفتم، انتشارات مروارید، تهران، ۱۳۷۹.

۲- یوسف نیا، سعید، در جستجوی جانب‌آبی (تأملی در شعر فروغ فرخزاد)، نشر معیار، ۱۳۷۴، صفحه ۲۳.

۳- شمیس، ۱۳۷۶، صفحه ۱۶۱.

۴- در اشعار فروغ، از گونه‌های گیاهی زیر نیز نام برده شده است: تاک یا رز، خربزه، سپند، سوسن، شب بو، گل ابریشم، گلای، گل مریم، لاله عباسی، نی یا خیزران، نیلوفر و هندوانه.

ادامه مطلب گل و گیاه در... از صفحه ۳۳

عود - درخت عود بر اثر فعالیت نوعی قارچ، غده‌ها یا گره‌هایی آکنده از صمغ تیره رنگ تولید می‌کند. عود را می‌سوزانند تا بوی خوش آن پراکنده شود. کندر نیز صمغ خوشبوی دیگری است.

تا چو رویا شود این صحنه عشق / کندر و عود در آتش ریزم / زان سپس همچو یکی کولی مست / نرم و پیچنده ز جا برخیزم (ص ۱۳۱) [رقص نرم و پیچنده کولی بی‌تناسب با برخاستن دود و عطر کندر و عود از آتش نیست.]

ناشناسی درون سینه من / پنجه بر چنگ و رود می‌ساید / هم‌ره نغمه‌های موزونش / گویا بوی عود می‌آید (ص ۱۹۷) **این دل تنگ من و این دود عود؟ / در شبستان، ز خمه‌های چنگ و رود؟ / این فضای خالی و پروازها؟ / این شب خاموش و این آوازها؟** (در این دو شعر، عود خوش‌بو و خوش‌سوز، به تناسب رود و چنگ، به ساز عود نیز اشاره دارد.) **کاج** - کاج درختی از سوزنی‌برگان است که خزان نمی‌کند.

لبریز گشته کاج کهنسال / از غار غار شوم کلاغان (ص ۲۵۷) [املاقی قار متداول‌تر از غار است. شاخ و برگ تیره‌رنگ و بی‌طراوت کاج آن را پیر و حزین جلوه می‌دهد. بیشتر عصرها کلاغ‌های سیاه گروه‌گروه بر کاج‌های کوچک می‌نشستند.]

برف ... می‌بارید ... بر گیسوان کاج‌های پیر (ص ۲۹۰) [شاخ و برگ سوزنی کاج در زیر برف به موی سپید سر می‌ماند.]

کوکب - کوکب گلی زینتی با گل‌های درشت و پُرپر و رنگارنگ است. هر گلبرگ آن به شکل ناخن بلند است.

گوشواری به دو گوشم می‌آویزم / از دو گیلان سرخ همزاد / و به ناخن‌هایم برگ گل کوکب می‌چسبانم (ص ۴۱۸) [ایام کودکی را بیاد می‌آورد که گیلان دوقلو را به گوش می‌آویزد و گلبرگ‌های رنگارنگ کوکب را بر روی ناخن می‌چسباند، نه آنکه گفته‌اند «با برگ‌های سرخ گل کوکب ناخن‌هایم را لاک می‌زند.»] در جای دیگر نیز روزهای خوب گذشته را با «آن شاخساران پُر از گیلان» به یاد می‌آورد.]

گردو - گردو درختی بلند و تنومند است که سر از باغ و خانه بیرون می‌کشد.

یک پنجره برای من کافی است / یک پنجره به لحظه آگاهی و نگاه و سکوت / اکنون نهال گردو / آنقدر قد کشیده که دیوار را / برای برگ‌های جوانش / معنی کند (ص ۴۴۶) [اشاعر با نگاه از پنجره‌ای کوچک در می‌یابد که نهال گردو آنقدر قد کشیده و بالغ و عاقل گردیده که برگ‌های خردسال را از حقیقت دیوار، دیوار مانع، آگاه می‌نماید. شاعر خود را در مرحله‌ای از خودآگاهی و بلوغ فکری می‌بیند که می‌تواند با زبان رمز و راز پویندگان جوانتر را از موانع راه باخبر سازد.]

گل قاصد - گل قاصد یا قاصدک دارای گل‌های گُروی، با گلچه‌های ریز در انتهای دُمگل‌های بلند است. این گل‌ها در تابستان به صورت توپی بسیار سبک به رنگ سفید یا خاکستری به هوا و دور دست می‌روند. گلچه‌ها با مختصر تماس و برخوردی از هم می‌پاشند و بغبارگونه بر زمین می‌نشینند.

آنروزها رفتند ... / در ظهرهای گرم دودآلود / ما عشقمان را در غبار کوچه می‌خواندیم / ما با زبان ساده گل‌های قاصد آشنا بودیم (ص ۲۹۴) **و گل قاصد که بر دریاچه‌های باد می‌راند / او مرا تکرار خواهد کرد (تولد دیگری، در خیابان‌های سرد شب) [راندن بر دریاچه‌های باد تشبیهی است بدیع و زیبا.]**

گندم - مظهر نعمت الهی است و کشتزار آن نشان سرشاری این نعمت. خوشه گندم پس از بارور شدن به تدریج دانه می‌بندد. نخست فضای هر دانه از ماده سفیدی پُر می‌شود و چنین دانه نارسیده را «شیری» می‌نامند، و بعد دانه سفت و سخت می‌شود.

ای ز گندمزارها سرشار تر / ای ز زربین شاخه‌ها پُربار تر (ص ۳۳۱) **من می‌اندیشم ... / من به بوی غنی گندمزار / من به افسانه نان / چرا توقف کنم؟ / من خوشه‌های نارس گندم را / به زیر پستان می‌گیرم / و شیر می‌دهم** (ص ۴۶۵) [شاعر خود به بارور کردن خوشه‌ها برخاسته، و به جای آب و خاک و هوا یک تنه و از وجود خویش دانه‌ها و خوشه‌ها را پُر می‌کند، گویی خود مادر طبیعت است که مردمان را شیر می‌دهد و قوتشان را فراهم می‌کند.]

لاله - لاله شامل دو گروه اصلی لاله‌های پرورشی یا بستانی و لاله‌های وحشی یا صحرائی است.

پُر می‌کنم برای تو دامن را / از لاله‌های وحشی کوهستان (ص ۱۴۱) **آه، بشتاب ای لب‌ت هم‌رنگ خون لاله خوش‌رنگ صحرائی** (ص ۱۷۸) **بر لبم شعله‌های بوسه تو / می‌شکوفد چو لاله گرم نیاز** (ص ۱۹۷) [شعله و گرمی به سرخی لاله و احتمالاً به داغ سیاه آن اشاره دارد.]

شاخه‌ها از شوق می‌لرزند / در رگ خاموششان آهسته می‌جوشد / خون یادی دور / زندگی سر می‌کشد چون لاله‌ای وحشی / از شکاف گور (ص ۲۲۶) [جوشش خون در رگ شاخه، یادِ خون ریخته شده، برآمدن لاله از گور و از سر گرفتن زندگی یادآور این بیت عارف

ادامه مطلب تازه های دنیای پزشکی... از صفحه ۲۵

طبق انجمن «اضطراب و افسردگی آمریکا» حدود ۲۰ درصد افرادی که دارای اضطراب اجتماعی هستند، معتاد به الکل می باشند. گرچه الکل در ابتدا اضطراب را از بین می برد، اما چندین ساعت بعد از آن فرد را دچار اضطراب شدیدتر می کند. مطالعات اخیر توسط دانشگاه کارولینای شمالی نشان داده است که الکل بیش از حد بعضی از ارتباطات مغز انسان را تغییر می دهد که باعث اضطراب و افسردگی می شود. بطوریکه ارتباط مستقیمی در حد مولکولی بین این پدیده پدیدار شده است. ترک مصرف الکل نیز خود علائم خاصی دارد. همانطور که میزان الکل بدن فرد کم می شود اثر (Withdrawal) آن ظاهر می شوند، نظیر عرق کردن، لرزش، تهوع، بالا رفتن ضربان قلب و همین بروز اضطراب که نشان می دهد بین مصرف الکل و اضطراب عمومی (GAD) رابطه وجود دارد.

چگونگی درمان افراد الکلی که دارای اضطراب هستند

گرچه افراد الکلی را برای درمان اضطراب استفاده می کنند، ولیکن اثرات منفی آن پس از مدت دو یا سه ساعت ظاهر می شوند. طبق سازمان های بهداشتی آمریکا ترک مصرف الکل بدون توجه به علت اصلی

ادامه مطلب چچن، شهری... از صفحه ۳۸

دیگر مردان و حتی قدیروف از زن شوهردار نظر بر می گردانند. رسم دزدیدن دختر به قصد ازدواج نیز به شدت رایج است. در زمان شوروی دزدیدن دختران رایج بود اما رضایت دختر برای ازدواج نیز شرط می شد، اما اکنون ازدواج اغلب زوری است. لوتان نوشت حق عاشق شدن، حق داشتن خانواده به میل و سلیقه خود، حق تصمیم گیری برای زندگی شخصی، دیگر برای زن شمال قفقازی ممکن نیست. اواخر سال ۲۰۰۸ هفت زن چچنی هجده تا سی ساله در برابر دوربین به ضرب گلوله کشته شدند. صدای مردانی که از رابطه جنسی با این زنان صحبت می کنند در فیلم مشخص است. با این حال زنان در کنار اسلام گریبان اصلی ترین خطرات در چچن ثبات یافته هستند. هرگونه فضای آزادی در چچن مسدود شده است و پوتین و فرزندخوانده اش «قدیروف» در گروزی به آن می بالند.

کنترل بلیط رسیدند و بعد از دروازه عبور کرد و ربکا با چشمانی خونین که پر از اشک بودند، چهره و اندام نواضح و مه گرفته محبوبش را مشایعت می کرد که در پشت یکی از پیچ ها، در پشت دیواری ناپدید شد.

ادامه مطلب عشق، هوس... از صفحه ۳۷

فریدون گفت: «تو دیشب تا دیروقت پیش من بودی و با هم خدا حافظی کردیم.» ربکا گفت: «اما تا بامداد خواب به چشمانم نرفت. از دوری تو من به جنون کشیده خواهم شد. از ترس آنکه مبادا تو را نبینم و رفته باشی از ساعت هفت بامداد در اینجا انتظارت را می کشم. ابتدا می خواستم به سراغ سوفیا بروم و به اتفاق او و سامان به اینجا بیایم. اما دیدم نمی توانم بودن با تو را در این تنگنای زمان، با کسی قسمت کنم. مستقیم با تمام سرعت راندم و خود را به اینجا رساندم و مدام چشمم به دور و نزدیک می رفت تا تو را گم نکنم. چندین قطار و چندین اتوبوس و تاکسی آمدند و رفتند و من به امید دیدن تو در وسیله نقلیه دیگر چشم میگردداندم. وقتی پیاده شدی دیدم. دلم پرواز کرد. تمام بدنم به رعشه افتاد. این فریدون من است که از قطار پیاده شد. دویدم تا به تو برسم. و حالا حتی برای ساعتی هم که شده نمی گذارم یک لحظه از آغوش من دور شوی.» با گفتن این حرف دست فریدون را گرفت و به سمت خود کشید و بر پشت آن بوسه زد و گفت: «آه ای فریدون، ای آتش دل من، آه ای سرور همیشگی من، بی تو دنیایم بوچ و خالی از رنگ و طعم و بوی زنده بودن است. نمی خواهم به تو بگویم که نرویی چون آنچه را که تو می خواهی من به روی چشمانم می گذارم و پیروی می کنم حتی اگر به من راه جهنم را نشان دهی و امر کنی که به آن سو بروم، خواهم رفت. اما دیدنت را می توانم به اراده خود برای خودم میسر کنم. همانگونه که دیشب گفتم، من به دنبالت تا آن سر دنیا خواهم رفت و تو را دنبال خواهم کرد، حتی اگر تمام رسم و عرف و دین و مذهب مرا از اینکار منع کنند. من عشق به تو را به آنتونیو خواهم گفت و او را مختار خواهم گذاشت تا تصمیم بگیرد که از من جدا شود و یا بپذیرد که عشق من همه تقدیم تو باشد و او هم از محبت من برخوردار شود. بدی کار ما کاتولیک ها اینست که نمی توانیم در هیچ شرایطی طلاق جاری کنیم و در اینجا من نمی توانم بر طبق یک سنتی که می گوید در کنار کسی که دیوانه وار دوستش داری نباش رفتار کنم.»

فریدون می دانست که در این سخنان، ربکا صادق است و براسستی مجنون وار عاشق اوست. می دید با آنکه رابطه عشقی اش را با آنهمه ناروایی و نادرستی آغاز کرد اما از نادرارینا عاشق ترو وفادارتر بود که او بخاطر مریم مقدس رهایش کرد و داغش را برای همیشه در دلش سوزنده گذاشت

اما ربکا هنوز هم دیوانه وار همچون مریدی بدنبال مراد خود می دود. گفت: «ربکای عزیزم، تو چرا به خودت اینهمه رنج میدهی. من آینده ای نامعلوم دارم که خود هنوز حتی کوره راهی برای آن نمی بینم. تو نباید بخاطر من از هرآنچه که هست دست برداری.» ربکا اجازه نداد که موعظه فریدون تمام شود. گل ها را روی چمدان گذاشت و با دو دست صورت فریدون را محکم گرفت. لب ها را بر لبانش آنچنان فشرد که انگار با منگنه آنها را به هم دوخته اند. رنگ ربکا در اثر بیخوابی پریده بود و گیسوانش پریشان شده بودند و چهره ای وحشی پیدا کرده بود که لذت بوسه اش را شدید تر می کرد. گاری را از دست فریدون گرفت و شروع به هل دادن کرد و تا انتهای سالن عمومی برد و فقط چشم به فریدون داشت و حتی لحظه ای از او غافل نبود. نیمکتی را در خلوت سالن نشان کرد و گاری را به آنجا برد، رها کرد و فریدون را درآغوش گرفت و هردو روی نیمکت نشستند. مدام به ثانیه های پیش رونده عقربه ساعت فرودگاه نگاه می کرد و تشویش از دست دادن فریدون برایش بیشتر می گردید که صدای بلند گوی فرودگاه اعلام کرد (مسافری محترم پرواز هما، هوایمایی ملی ایران، که عازم تهران هستند هرچه زودتر به گیت شماره دو مراجعه کنند). رنگ باقیمانده از صورت ربکا پرید و بغضش ترکید و ناله ای جانسوز را آغاز کرد. دستانش می لرزیدند و همه صورتش پر از اشک بود. چشمانش دو کاسه خون شده بودند و لبانش رنگ باخته در حال لرزیدن. نمی دانست چه می کند. در حال گریستن، بی جهت یقه کت فریدون را صاف می کرد و دست به پارچه می کشید و آن را می تکاند و آستین پیراهنش را جا بجا می کرد. فریدون دستمالی در آورد و صورت ربکا را از اشک زدود. گفت: «ربکای عزیزم چرا اینگونه آشفته شده ای؟ مگر نمی گویی به تهران خواهی آمد؟ خب اینکه دوری ابدی نیست. بزودی به دیدنم خواهی آمد و باز یکدیگر را خواهیم دید. پس خود دار باش.» اما ربکا کارهایش از روی اراده نبود و نمی توانست حرکات بی مقصودش را متوقف کند. انگار آن حرکت ها قدری به آرامش درونش کمک می کردند. با گریه گفت: «بله... من میایم... خیلی زود... دوباره تو را خواهم دید... خیلی زود... نه، من گریه نمیکنم... من پریشان نیستم... من بزودی تو را خواهم دیدم...»

ادامه مطلب نگاهی به تاریخ... از صفحه ۳۳

به نوازندگان موسیقی نظامی «موزیکچی» و «موزیکانچی» می گفتند. در ۱۲۹۷ هجری شمسی بود که آموزش و پرورش سازمانی جدید پیدا کرد و به پیشنهاد «سرتیپ غلامرضا مینباشیان» مدرسه موزیک تأسیس شد. در حقیقت شعبه موزیک دارالفنون تبدیل به مدرسه موزیک و جزو تشکیلات وزارت معارف «آموزش و پرورش» گردید. ریاست مدرسه نیز به «سرتیپ غلامرضا مینباشیان» که از فارغ التحصیلان موزیک دارالفنون بود و همچنین در فرانسه و در روسیه تحصیلات موسیقی کرده بود، سپرده شد. وی معاون «موسیوژان باتیست لومر» بود.

این نخستین مؤسسه ای است که برای آموزش موسیقی نظامی به روش علمی جدید در ایران دایر شده بود. دوره تحصیلات در مدرسه موزیک پنج سال و شرط ورود به آن، داشتن گواهی نامه ششم ابتدایی بود. مینباشیان کتاب های زیادی را به کمک «مزمین الدوله» ترجمه کرد از جمله هارمونی و سازشناسی و ارکسترشناسی و ... وی در نواختن پیانو و مخصوصا در اجرای نغمه های ایرانی با ذوق بود. از خدمات برجسته آن مرحوم نت نویسی ردیف ماهور است که در شهر لایپزیک آلمان به چاپ رسید که این کتاب تا مدت ها در مدرسه موزیک و کلاس موزیک تدریس می شد و همچنین سند معتبری از ردیف ماهور است. وی که به «سالار معزز» مشهور بود، سرودهای نظامی و سرودهای وطنی بسیاری هم ساخت که در مدرسه موزیک تدریس می شد. پس از وی نیز فرزند ایشان «نصرالله مینباشیان» جانشین پدر شد. این مدرسه تا سال ۱۳۰۷ شمسی به همین نام باقی بود و از آن پس سازمان آن دگرگون شده و مدرسه دولتی نام گرفت و بعدها اسامی دیگری یافت «مدرسه موسیقار»، «هنرستان موسیقی» و ... این مدرسه همان است که بعدها «هنرستان عالی موسیقی» نامیده شد.

استاد علی اکبر شهنازی ۱۲۷۶-۱۳۶۳ هجری شمسی فرزند میرزا حسینقلی بعدها از استادان صاحب نام در نوازندگی تار گردید. که ردیفی آموزشی از نغمه های ایشان برای دوره عالی نوازندگی تار موجود می باشد. استاد احمد عبادی ۱۲۸۳-۱۳۷۱ هجری شمسی فرزند میرزا عبدالله از استادان و نوازندگان بی نظیر در نوازندگی سه تار بودند که در شیوه نوازندگی سه تار سبکی منحصر به فرد را پدید آوردند.

از دیگر آهنگسازان و از شاگردان مکتب میرزا حسینقلی و میرزا عبدالله «کلنل علینقی وزیری» بود که بعدها به اروپا سفر کرد و در آنجا به تحصیل پرداخت و به هنگام بازگشت به وطن با این فکر بازگشت که موسیقی ایرانی را به شیوه اروپایی درآورد و از پیشرفت های موسیقی اروپائیان در موسیقی ایران استفاده کند. وی در سال ۱۳۰۲ مدرسه موسیقی را که در ابتدا آموزشگاهی خصوصی بود، تأسیس کرد. علاقه مندان موسیقی که از سابقه هنری کلنل آگاه بودند، برای تحصیل موسیقی نزد کلنل وزیری رفتند. از شاگردان وزیری می توان به «استاد ابوالحسن صبا»، «روح الله خالقی»، «حسین سنجر» و ... اشاره کرد که هر کدام در کار خود سرآمد بودند. کلنل وزیری تکنیک نوازندگی تار را به حد عجیب و بی سابقه ای بالا برد. قطعاتی که برای تار ساخته اند به خوبی بیانگر این مطلب می باشد. برداشت وی از موسیقی غربی باعث شد تا وی نیز با نگاهی به شیوه موسیقی غرب با تکنیک ها و قطعات موسیقی ایران برخورد کند. از اینرو قطعات موسیقی وی حتی در نامگذاری نیز روالی غیر معمول دارد. برخی از آثار وی عبارتند از «دخترک ژولیده»، «حاضر باش»، «بندباز»، «ژیمناستیک موزیکال» و...

از تصنیف سازان اواخر عهد قاجار و اوایل دوره پهلوی می توان به «علی اکبر شیدا»، «عارف قزوینی» و «محمدعلی امیرجاهد» اشاره کرد که تصنیف های گران بها و ارزشمندی از ایشان به جای مانده که تا امروز نیز بارها توسط ارکسترهای گوناگون اجرا گردیده است.

با ورود رادیو به ایران در اردیبهشت ۱۳۱۹ موسیقی ایران قدم به عرصه تازه تری می گذارد. فرم و شکل تصانیف، اشعار و به سبب شنوندگان عام رادیو تغییر شکل می یابد. بوجود آمدن ارکستر به سبک غربی در رادیو و اداره فرهنگ و هنر و آشنایی با خط نت و موسیقی غربی، روایت دیگری از موسیقی ایران را به ظهور می رساند.

در خاتمه جا دارد که به گفته استاد ارجمند کلنل علی نقی وزیری اشاره کرده که: «خاصیت و عشق و علاقه این نژاد کهن به جمال و زیبایی و هنر باعث تجدید دائمی نیروی شگفت آور آن در ایران بوده و خاصیت قوم ایرانی است که به آن حیات جاودانی بخشیده است. به هر حال چون موسیقی نیز حاصل ذوق دوران متمدنی تمدن های ما و یادگار احساسات و عواطف و سوانح و تاریخ نیاکان و بازگو کننده

ادامه مطلب گپله مرد... از صفحه ۲۴

جلوی کارخانه صفا چای از کنار صفا از روستاییان گذشتیم. روستاییان بی حرف و کلام و شعاری به سوی مرکز رای گیری روان بودند. من در همان عالم بیخبری و نوجوانی در آمدم که لابد به شال شکار می روند (لابد به شکار روباه می روند).

آقا! چشم تان روز بد نبیند. ناگهان از میان صف، یک آدم قلچماق نتراشیده نخراشیده ای بیرون پرید و بطرف ما تاخت. من که بد جور ترسیده بودم به برادرم زهیب زدم که: «داداش! داداش! پا بزنا! پا بزنا!» تا آمدم به خودمان بجنبیم مشت محکمی به ملامم خورد و از روی دوچرخه پرت شدم روی آسفالت. مشت دیگری هم به گیجگاه برادرم خورد و پرتش کرد به آنطرف جاده. ترسان و لرزان و خاک آلود پا شدیم و دو سه تا مشت دیگر همراه با یک عالمه فحش خواهر و مادر نوش جان کردیم و یک پا داشتیم یک پا هم قرض کردیم و خونین و مالین بر گشتیم خانه مان. یکهفته پس از آن نیز دل توی دل مان نبود که نکند ساواک علیه الرحمه بیاید پدرمان را بگیرد بیندازد هلفدونی.

روز عاشورا بود. سال ۱۳۵۵

ادامه مطلب دنیای سینما... از صفحه ۱۶

های بسیار مبری نمی کند. «آفرین» داستان گروهی مسلمان است در انتاریو کانادا که قصد انهدام و کشتار مردم این کشور را دارند. «آفرین» نخستین فیلم بلند «آشیش چانانا» کارگردانی هندی مقیم کاناداست که با توشه جلوه های ویژه به کارگردانی روی آورده که گرچه فیلمش از لحاظ تکنیک و فیلمبرداری بهتر از کارگردانی اوست، اما این ویژگی نمی تواند او را در فیلم ضعیف و حتی بسیار بدی که ساخته کمک باشد. داستان بد است، فیلمنامه تداوم ندارد، بازی ها فاقد جذابیت و حتی بسیار آماتوری و بد است، ضعف از کلیه جوانب فیلم مشهود است و صرفا به خاطر اینکه فیلمی درباره موقعیت اسلامیون و داعش ساخته شود، برای موارد بی شماری که یک فیلم را تکامل می بخشد کافی نیست. «آفرین» حتی نمی تواند در رده فیلم های قابل ذکر در زمینه مورد نظرش قرار بگیرد و بهتر همان که نظیر این موج غیر انسانی که چند سالی است در حال انهدام انسان ها و سرزمین های بسیاریست به دست فراموشی سپرده شود که هر دو مخرب و فاقد ارزشند.

چون گنجینه ای گران بها و مقدس و حفظ و اشاعه آن از فرایض ملی ماست»

فیلم با افراد بسیاری که در آن زمان به نحوی در جریانات روز دخالت یا تأثیر داشتند نظیر نوام چامسکی، انجلا دیویس، کارل برنستین، والتر کرانکایت، ماریوکومو... گفت و گوهایی دارد و همین به فیلم جنبه مستند و تاریخی می دهد چرا که هر کدام جریانات آن زمان را از دیدی متفاوت بیان می کنند که در مجموع بیانگر بخشی از تاریخ آمریکاست. توجه دوباره به این فیلم نشانگر اشاره به همان جریاناتی است که امروز نیز جامعه آمریکا با آن درگیر است. نیز رئیس جمهوری بر مصدر کار است که نظیر نیکسن سعی دارد مقاصد خاص و شخصی خود را اعمال کند. جنگ هنوز هست، و این کشور هم چنان درگیر با آن، با آینده بی نامعلوم و عجیب که تاریخ هم چنان تکرار می شود.

«آفرین» و «سینمای تروریستی» به ادعای فیلمسازان فیلم «آفرین»، این نخستین فیلم درباره پیدایش و موجودیت داعش است. هرچند این نظریه درست نیست و فیلم های بسیاری در این باره در کشورهای اروپایی و هالیوود ساخته شده، اما در هر حال این ادعا فیلم را از ضعف

روحیات و عوامل درونی هر فرد ایرانی است، خوش در روان مان نشسته است و

ادامه مطلب **والت ویتمن... از صفحه ۵**

اما برای «درس ایرانی»، که عنوان آن ابتدا «درس صوفی» بوده است، مأخذ واحدی نمی‌توان یافت، فقط اندیشه وحدت وجودی صوفیه در این شعر به‌خوبی بیان شده است. مسعود فرزاد می‌گوید: «شبهات‌های فراوان ویتمن و شاعران صوفی به‌حدی است که به‌طور کلی محتمل است. ویتمن بیش از آثار دیگر متصوفه از شعر عرفانی فارسی تأثیر پذیرفته باشد و «درس ایرانی»، این شعر بی‌مانند از دوران پیری او، نتیجه درخشانی از آشنایی طولانی او با تصوف و استغراق در آن است.»

۱- ویلیس ویگر، تاریخ ادبیات آمریکا، ترجمه حسن جواد، ص ۱۶۳. برای زندگی و آثار ویتمن نگاه کنید به صفحات ۱۷۹-۱۶۱ همین کتاب و نیز کتاب بهترین اشعار والت ویتمن، ترجمه سیروس پرهام، تهران، سخن، ۱۳۳۸.

۲- هر سه نقل قول از کتاب راهنمای خواننده برای اشعار والت ویتمن گرفته شده است:

Gay Wilson Allen, A Reader's Guide to Walt Whitman, Syracuse University Press, 1977, pp. 29-28.

3- J.R. Le Master, Sabahat Jahan, Walt Whitman and the Persian Poets: A Study in Literature and Religion, IbeX Publishers, Washington, D.C. 2010, introduction.

۴- «هنگامی که یاس‌ها برای آخرین بار در حیات عقب شکفتند» مرگ را «زیبا و آرامش‌بخش» توصیف می‌کند. برای مثال‌های دیگر درباره مرگ نگاه کنید به صفحات ۱۸۸-۱۸۹ از کتاب والت ویتمن و شاعران ایرانی.

۵- سرخ‌پوستان Algonquian به قدرت مافوق‌طبیعی اعتقاد داشتند که بر طبیعت تسلط دارد و آن را Manitou می‌نامیدند. ویتمن در «شعری برای خودم» (بخش‌های ۳۹-۴۱، سطور ۹۷۶-۱۰۵۳) «مانیتو»، «الله» و «مسیح» را در یک جا قرار می‌دهد، و در اینجا ویتمن به شاعر حالتی پیغمبرانه می‌دهد که می‌تواند انسان را به معبودش برساند.

۶- رجوع کنید به فصل مربوط به امرسون (فصل ۱۲) در کتاب بوخان، شعر فارسی در انگلستان و آمریکا.

7. Proud Music of the Sea Storm
8. Massud Farzan, "Whitman and Sufism" Towards 'A Persian Lesson,' American Literature, 47 January, 1976, o.574.

همه خصایص و فضایل معنوی امروز طعمه روس‌ها شود. (۶)

۱) از مجموعه نامه‌های دانش به براون در کتابخانه دانشگاه کیمبریج رونویسی حسن جواد، ادوارد براون و ایران ص ۲۲۲

۲) نامه رضا توفیق به براون ۳ در نوامبر ۱۹۲۲

3) Andrew Ryan, The last of the dragomans. With a foreword by the editor Sir Reader Bullard, London, G. Bles, 1951.

4) David Fraser, Persia and Turkey in Revolt London, 1910

5) Henry Finnis Lynch (1862-1913)

6) John Gurney, E.G. Browne and the Iranian Community in Istanbul, p.173

اشعار ویتمن آکنده از افکار عرفانی و عقاید صوفیانه است که هم ممکن است از منابع هندی باشند و هم از منابع اسلامی. بعضی از عقاید سرخ‌پوستان آگونکوین نیز در آنها هست. البته نمی‌توان به‌یقین گفت که ویتمن عقاید صوفیان را از حافظ و مولوی گرفته است و برخلاف اشعار امرسون، معین کردن تقلید یا تأثیر از آثار ایرانی در اشعار ویتمن مشکل است. ترجمه‌های امرسون از اشعار شاعران ایرانی و تأثیر آنها در شعر او نشانه‌های آشکار دارد، ولی اشارات ویتمن در شعرهای کلی است و از عرفان اسلامی و هندی تأثیر کلی پذیرفته است. در شعر او، آنچه مستقیماً به ایران مربوط می‌شود سه یا چهار مورد است. یکی «درس ایرانی» است، که شعر مهم مربوط به ایران اوست. ویتمن در شعر «موسیقی غرورآنگیز طوفان دریا» (بخش دهم) هنگامی که به روح خود می‌گوید بیا آوازهای ادوار و ملل مختلف را بشنویم، نشان می‌دهد که راجع به درویش‌های فرقه مولویه اطلاع داشته است:

من صدای آواز یک‌نواخت درویشان را می‌شنوم

که گاهی توأم است با فریادهای حاکی از جذبه؛ می‌چرخند

در حالی که همیشه روی به سوی مکه دارند.

من رقص‌های مجذوبانه ایرانیان و اعراب را می‌بینم.

باز، در همان بند شعر، «از مسجد مسلمانان

صدای مؤذن را می‌شنود» و درون مسجد

را می‌بیند که «بحث و فحسی نیست» و

نمازگزاران ساکت و مؤمنانه نشسته‌اند و

«چهره‌هایی نورانی و پرجذبه دارند.» این

دو قسمت و مخصوصاً قسمت دوم احتمال

دارد که از کتاب شعر شرق الگر گرفته شده

باشند. در صفحه ۱۵۳ این کتاب، شعری از

شاعری گمنام هست با عنوان «خواندن به

نماز مغرب» که شبهات زیادی به قسمت

آخر شعر ویتمن دارد؛ البته ویتمن قسمت

آخر (بحث و فحسی نیست و همه چهره‌هایی

نورانی و پرجذبه دارند) را خودش اضافه

کرده است.

اینان تمدنی باستانی را می‌دیدند که

طی قرن‌ها سهم بزرگی در تمدن جهانی

داشته است. ایران عقاید و اندیشه‌های

اقوام بیگانه را در درازنای تاریخ باستانی

خود گرفته و آن را به آراء نو بدل کرده

تا به قرن بیستم رسیده است. با این همه

همچنان فضایل خود را حفظ کرده است.

ایران پیش از اسلام شاید از نظر تاریخ علم

و فکر و فرهنگ میراث گرانبزاری تری

داشته باشد، اما برای براون جاذبه ایران

بعد از اسلام بیشتر بوده است. براون می

گوید: «من نمی‌توانم تحمل کنم که ایران

در پی چند هزارسال دانش و تمدن با آن

ادامه مطلب **ایران شناسی ایران دوست... از صفحه ۷**

خواهان ایران ایمان دارد و نمی‌خواهد زیر بار این نظر برود که ایرانیان آمادگی دموکراسی و حکومت قانون را ندارند. چند ماه بعد تقی زاده ناگزیر با کسب مرخصی از مجلس به استانبول می‌رود و از آغاز ۱۹۱۱ نیز به مدت نزدیک به دو سال در استانبول اقامت می‌کند. این مدت همزمان است با وقایع وحشتناک تبریز و کشتار آزادیخواهان توسط روس‌ها و بمباران مرقد امام رضا. تقی زاده نامه‌های مشروطه‌خواهان تبریز را از استانبول به براون می‌رساند. او در اکتبر ۱۹۱۲ از استانبول به انگلستان می‌رود و شش ماه به مطالعه در کتابخانه موزه بریتانیا می‌پردازد. در ۳۱ مه ۱۹۱۳ به دعوت علیقلی خان نبیل الدوله، کاردار سفارت ایران در آمریکا، به نیویورک می‌رود. پس از نوزده ماه اقامت در آمریکا در آخر سال ۱۹۱۴ از راه هلند راهی برلین می‌شود. از تقی زاده در فاصله سال ۱۹۱۳ تا ۱۹۲۰ به براون نامه‌ای نمی‌رسد، اما کمیته ایران در لندن همچنان به سود مشروطه‌خواهان فعال است. براون نیز با همه نگرانی از اوضاع ایران تحقیقات ادبی خود را از سر می‌گیرد و می‌خواهد جلد سوم تاریخ ادبی ایران را تمام کند. حسین دانش هم او را در این کار تشویق می‌کند و مایل است که آن را به ترکی و فارسی ترجمه کند. او کتاب‌های مورد علاقه براون را که در ترکیه به چاپ رسیده همراه با ترجمه خود از رباعیات خیام به ترکی که به براون اهدا شده برای او می‌فرستد. در این زمان براون نوشتن جلد چهارم تاریخ ادبیات ایران خود را آغاز کرده است و درباره علمای فلاسفه عصر صفوی و سیر تاریخی شیعه پرسش‌های خود را با حسین دانش درمیان می‌گذارد. حسن جواد مکاتبات بیست‌ساله براون را با حسین دانش طولانی‌تر از نامه‌های او به دوستانش (تقی زاده، تربیت، معاضد السلطنه و حسینقلی خان نواب) می‌داند. به گمان او مضمون نامه‌های ایشان شاید به لحاظ سیاسی مهم‌تر باشد، اما عمق احساسات انسانی و صمیمیتی که در نامه‌های براون به دانش هست در نامه‌های پراکنده او به دوستانش دیده نمی‌شود. داوری جانگری دراینباره درست است: دانش و براون هر دو ایران را از دیدگاهی رمانتیک مین‌گریستند. نامه‌های ایشان نشان می‌دهد که چگونه زبان و فرهنگ ایران، دور از مرزهای خود، دوستدارانی داشته که تنها ارزش و اهمیت فرهنگی موجب این پیوند بوده است. هر دوی

ناگفته نماند که هم‌زمان با انجمن سعادت در استانبول مشروطه‌خواهان ایران در شهرهای دیگر جهان نیز انجمن‌ها و کمیته‌هایی برپا کردند که از آن میان می‌توان به انجمن اخوت ایرانیان در بغداد، کمیته آزادیخواهان قفقاز، کمیته اتحاد و ترقی ایرانیان پاریس با عضویت علی اکبر دهخدا و محمد قزوینی و معاضد السلطنه پیرنیا و کمیته ایران در لندن با همکاری ادوارد براون و چارلز لینچ (Charles Lynch) در حمایت از مشروطه‌خواهان ایران اشاره کرد. براون در ۱۹۱۰، پس از درگیری روس‌ها با مشروطه‌خواهان به مدت پنج سال همه کارهای خود، حتی نوشتن تاریخ ادبیات ایران را کنار گذاشت و همه اوقات خود را صرف یاری به مشروطه‌خواهان و همکاری با ایشان علیه استبداد کرد.

براون کتاب انقلاب ایران (۱۹۰۵-۱۹۰۹) خود را در ۱۹۱۰ منتشر کرد. او هفت نسخه از این کتاب را برای دانش می‌فرستد و از او می‌خواهد که در روزنامه‌ها بررسی خوبی از آن کند.

هم‌زمان با انتشار کتاب انقلاب ایران دیوید فریزر که مدتی در ایران و ترکیه خبرنگار روزنامه‌تایمز بود کتابی با عنوان شورش در ترکیه و ایران (۴) منتشر کرده بود. از آنجا که او تصویر مغرضانه‌ای از آزادیخواهان هر دو کشور داده بود براون می‌ترسید کتاب او تأثیر نوشته او را خنثی کند. از این رو از دانش می‌خواهد که در بررسی خود از کتاب فریزر افکار مغرضانه او را آشکار کند. در پی فتح تهران و استقرار مجلس دوم میان اقلیت دموکرات‌ها و اکثریت اعتدالیون اختلاف پدید می‌آید. تقی زاده که از دموکرات‌ها بود با تندروی‌های خود مورد تکفیر بعضی از علمای نجف قرار می‌گیرد، تا آنجا که خواستار اخراج او از مجلس می‌شوند.

در پی قتل سید عبدالله بهبهانی، که از اعتدالیون بود، تقی زاده، متهم به مشارکت در قتل او می‌شود. والتراسمارت، شاگرد پیشین براون، که در کنسولگری انگلیس در شیراز بود از تندروی تقی زاده انتقاد می‌کند و معتقد است که ستارخان از آرمان‌های مشروطه بی‌خبر است. هنری لینچ نماینده لیبرال پارلمان انگلیس نیز که از هم‌فکران براون در کمیته ایران بود، تغییر رای می‌دهد و باور می‌کند که نظریات دیوید فریزر خبرنگار تایمز درباره عدم آمادگی ایرانیان برای نظام مشروطه خالی از واقعیت نیست. اما براون به اصالت نهضت مشروطه و صداقت مشروطه

Protecting the Rights of Injured Pedestrians



Caroline Nasser
Accident Lawyer

Pedestrians face a variety of dangers when navigating walkways and roadways. Given the fact that they have virtually no protection and because they are vulnerable, pedestrians often experience devastating damages.

Examples of the types of pedestrian accidents that commonly occur include:

- ◆ Accidents at crosswalks and intersections
- ◆ Accidents in parking lots
- ◆ Roadway departures (vehicles driving onto walkways)
- ◆ Construction accidents that injure nearby pedestrians
- ◆ Defective walkway conditions that cause slip and fall accidents
- ◆ An intoxicated driver running red lights
- ◆ Driver texting while driving
- ◆ Drivers failing to yield to pedestrians

Drivers, for example, have a duty to ensure that they keep others on roadways free from preventable harm. When

they drive in a distracted manner or run red lights and strike a pedestrian, they fail to uphold this duty and can therefore be held responsible for causing damages.

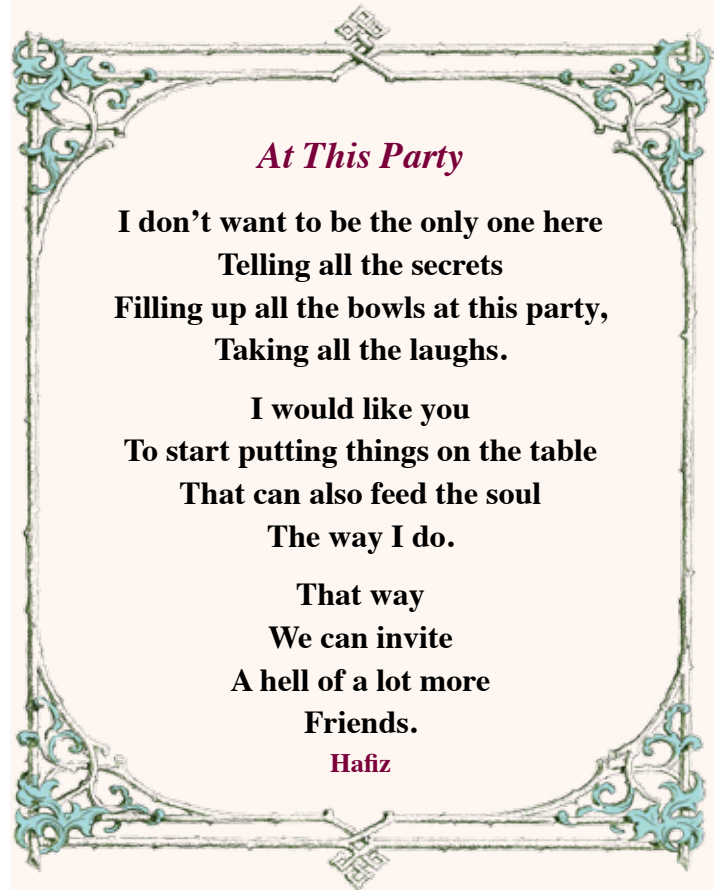
Compensation for Pedestrian Injuries

As statistics reveal, traffic accidents involving pedestrians have the highest rates of injuries, catastrophic injuries, and wrongful death. Victims and families who are forced to endure such difficulties often shoulder tremendous burdens.

Safety Tips for Pedestrians
While we have no control over the actions of other drivers, we can still take extra precautions to avoid or minimize the chances of a pedestrian accident.

Follow these pedestrian safety tips:

- ◆ Always use marked crosswalks
- ◆ Look both ways before crossing
- ◆ Watch out for vehicles that are turning
- ◆ Make eye contact with the driver so they know you are crossing
- ◆ Obey walk/don't walk signs - don't rush to beat the lights
- ◆ Be alert and avoid playing with your phone while walking
- ◆ When walking at night, wear reflective clothing so you are visible



At This Party

**I don't want to be the only one here
Telling all the secrets
Filling up all the bowls at this party,
Taking all the laughs.**

**I would like you
To start putting things on the table
That can also feed the soul
The way I do.**

**That way
We can invite
A hell of a lot more
Friends.**

Hafiz

Continued from Page 60

It's official:....

But it will be virtually identical with the 2.9% GDP growth recorded in 2015, the highest of the Obama years. Since economists expect U.S. GDP growth to slow to the mid-2% level this year — and some are even predicting a recession — that may turn out to be the peak of the Trump years, too.

Job growth has picked up, having risen by 2.6 million in 2018, vs. a gain of 2.2 million in 2017. It's unclear how much of that can be attributed to the tax cut, since health care and professional and business services set the pace again, as they have for the past 30 years. As my MarketWatch colleague Tim Mullaney pointed out, the gains in manufacturing — which the president promised would go through a revival — have been pretty modest.

Booming company profits
So, who gained? Well, corpo-

rate profits surged \$78.2 billion in the third quarter, accelerating over the second quarter's \$65 billion gain. Earnings for the companies in the S&P 500 Index SPX, +0.09% probably topped \$148 per share last year, about a 40% gain from the end of 2016. That's exactly what the S&P 500 gained from just before the election to its October 2018 all-time high.

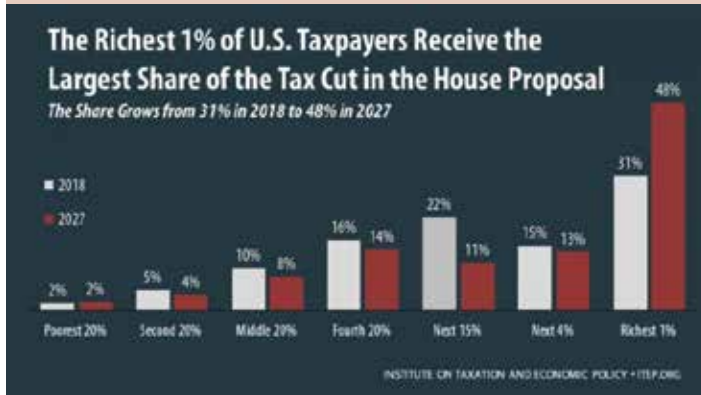
The numbers couldn't be clearer: Corporations, big shareholders and top corporate executives reap the lion's share of the gains from the 2017 tax cut, which should be renamed the Shareholder and CEO Enrichment Act of 2017. It didn't boost economic growth that much, didn't start a capital spending boom or U.S. manufacturing renaissance, didn't bring overseas profits back home, and might have led to modest job growth but little discernible wage increases. And we'll all be stuck with the bill for a long, long time.

Pezhvak of Persia

(408)221-8624

www.pezhvak.com

It's official: The Trump tax cuts were a bust



MarketWatch.

By: Howard Gold

Right before Congress passed the Tax Cuts and Jobs Act in December 2017, President Trump proclaimed:

“It’ll be fantastic for the middle-income people and for jobs, most of all ... I think we could go to 4%, 5% or even 6% [GDP growth], ultimately. We are back. We are really going to start to rock.”

A year later, it’s very clear that the tax cuts boosted gross domestic product and jobs a bit — and just for one year. Its effects are fading as U.S. GDP growth appears likely to weaken in 2019. The only thing that “rocked” were corporate profits and the stock market. And we’re facing trillion-dollar deficits as far as the eye can see.

The Tax Cuts and Jobs Act made small cuts in rates to most individual taxpayers, while cutting the corporate tax rate from 35% to 21%, expanding deductions for “pass-through” companies, and taxing only corporate income earned in the U.S., not worldwide. That theoretically removed a major barrier to U.S.-based multinational corporations repatriating the estimated \$2.6 trillion in accumulated earnings they’re holding overseas.

Muted hiring, investment plans

The failure of the tax cut bill to achieve those intended re-

sults was made clear Monday when the National Association for Business Economics (NABE) released its January Business Conditions Survey. This is a poll of more than 100 economists employed by major firms in corporate America, so they’re hardly lefties. But they are guided by facts and hard data, not supply-side delusions.

Some 84% of these economists reported that in the year since their passage, the tax cuts “have not caused their firms to change hiring or investment plans.”

Actually, data show that firms did boost capital spending in the first half of last year, but that was fading by the third quarter. And an analysis by Daniel Alpert of Westwood Capital, reported by the Financial Times, showed that businesses put more than half of that into technology and intellectual capital, and only 28.6% in new structures and equipment, the opposite of 1998, a year when GDP grew by 4.5% and income was rising.

Buyback bonanza

So where is all that money going? Where else? Share buybacks, which hit a record \$1.1 trillion in 2018. Companies actually spent more on buybacks than on capital investments in 2018’s first half, and remember,

U.S. Government Seen as Most Corrupt in Seven Years

Bloomberg. By: Zoltan Simon

The U.S. plunged in an annual global corruption index as a surge in support for populist leaders and the erosion of democracy hobbled efforts to tackle graft around the world.



The U.S. under President Donald Trump dropped six places to 22nd globally in the 2018 corruption-perception index published by the Berlin-based Transparency International. Denmark came in first, trading places with New Zealand, which was deemed least corrupt in 2017.

The rise of nationalist leaders has led to deteriorating transparency when it comes to public finances, including via the dismantlement of checks and balances on power, according to the graft watchdog. It said examples include Turkey and Hungary, which in the last seven years have seen their corruption ratings plummet in line with worsening scorecards on democracy.

“Our research makes a clear link between having a healthy

democracy and successfully fighting public-sector corruption,” said Delia Ferreira Rubio, the chair of Transparency International. “Corruption is much more likely to flourish where democratic foundations are weak and, as we have seen in many countries, where undemocratic and populist politicians can use it to their advantage.”

The U.S. registered its lowest score on the annual index in seven years. Transparency cited “threats to its system of checks and balances as well as an erosion of ethical norms at the highest levels of power.”

Transparency International used 13 different data sources from 12 different institutions that capture perceptions of corruption within the past two years.

capex weakened as the year went on. Buybacks shrink the number of shares, boosting earnings per share and eventually, the stock price. That helps all shareholders, of course, but especially corporate executives, more than half of whose total compensation is in stock. And what happened to all the trillions of dollars the president promised corporations would bring back to the U.S.A. from overseas? That, too, has

turned out to be a bust — the amount dropped 50% in the third quarter after starting out strong in the first half of 2018. See a pattern here?

As economists projected, the tax cuts did boost GDP a bit: When 2018’s final numbers are in, GDP probably will have grown 2.9-3%. That’s a nice jump from 2.2% in 2017 and the anemic 1.5% in 2016, the year Trump was elected.

Continued on Page 59

Grand Opening
Water Tower Kitchen

In the heart of DownTown Campbell



You may come to Water Tower Kitchen for the exciting Gameday atmosphere, but you will stay for the delicious, one-of-a-kind food served from our kitchen. Because there's no better way to enjoy the game than with a spread of your favorites that you didn't have to prepare.

(408) 502-9550

201 Orchard City Drive, Campbell



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۸ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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