



ساقی به نور باده برافروز جام ما
مطرب بگو که کار جهان شد به کام ما
هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده عالم دوام ما
ترسم که صرفه‌ای نبرد روز بازخواست
نان حلال شیخ ز آب حرام ما
"حافظ"



پیام شایانی

وکیل تصادفات

♦ رانندگی ♦ زمین خوردگی

♦ صدمات ناشی از کار

(408) 777-8867

(800) 261-1314

بابک اخلاقی

وکیل ثبت اختراعات

NovoTechIP International PLLC

1717 Pennsylvania Ave. NW, Suite #1025

Washington, DC 20006

(202) 559-9159

www.NovoTechIP.com



Expertise You Need, Results You Can Count On



COMING SOON
1713 Lawrence Road
Representing Seller



COMING SOON
1705 Lawrence Road
Representing Seller



COMING SOON
3563 Warburton Avenue
Representing Seller



SOLD
1719 Lawrence Road
Represented Seller



SOLD
3561 Warburton Avenue
Represented Seller



SOLD
3559 Warburton Avenue
Represented Seller



SOLD
3565 Brothers Lane
Represented Seller



SOLD
3567 Brothers Lane
Represented Seller



SOLD
3569 Brothers Lane
Represented Seller



SOLD
2282-2288 W Hedding Street
Represented Seller



SOLD
3424 Cecil Avenue
Represented Seller



SOLD
1375 Lick Avenue
Represented Buyer



SOLD
1156 La Terrace Circle
Represented Buyer



SOLD
46 W Julian Street
Represented Buyer



SOLD
2055 Sierra Road
Represented Buyer



SOLD
1397 Searcy Drive
Represented Buyer



SOLD
4574 Cimarron River Court
Represented Buyer



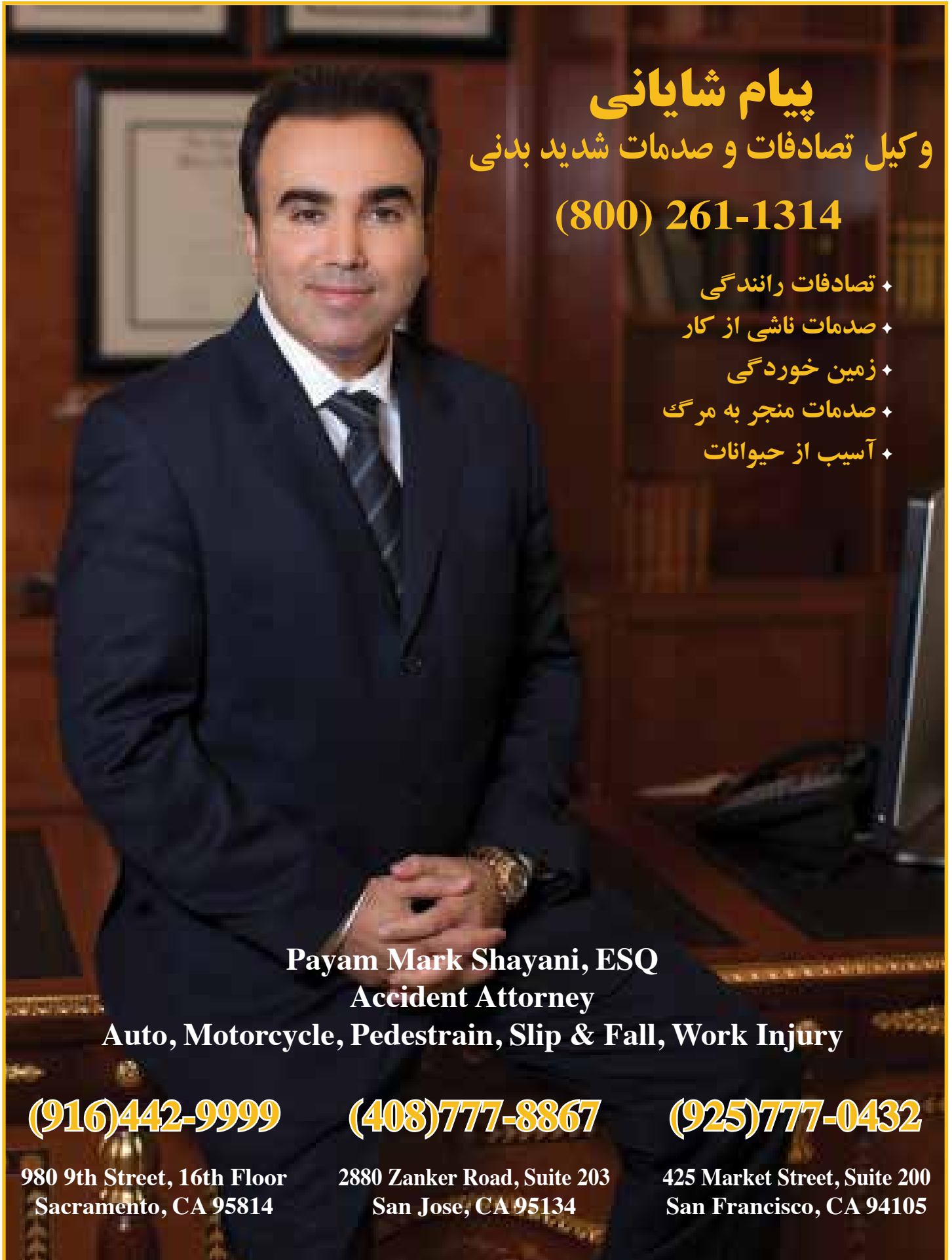
Shawn Ansari

REALTOR®
408.529.4574
shawn.ansari@compass.com
DRE 01088988



Sahar Binesh

REALTOR®
408.348.9197
sahar.binesh@compass.com
DRE 02061674



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

سرکوب و سکوت

ابراهیم مهتری

سعی کنید با آن که اکثراً چشمان تان بسته است از طریق شنیدن، دنیای اطراف خود را تصور کنید. سعی کنید از صدای خیابان و شکل حرکت، مسیر خودرو را



کشف کنید. این کار دو فایده دارد اول در مستندسازی بازداشت و حدس محل بازداشت در صورتی که بازداشتگاه شما رسمی نباشد به شما کمک خواهد کرد و دوم خاطره خیابان، در تنهایی سلول، شما را امیدوار نگاه خواهد داشت.

ورود به بازداشتگاه رسمی خود داستانی است طولانی که مراحل دارد شامل بازرسی بدنی، انگشت نگاری، گرفتن عکس، پوشیدن لباس زندان، اعزام به بهداری، تفهیم اتهام و ارائه یک سری وسایل اولیه به شما که در بیشتر موارد مقدمات و تشریفاتش را رعایت نمی کنند. اما مهم است که بدانید، از لحظه بازداشت، بازجویی شما آغاز می شود، یعنی هر آنچه می گوید بخشی از پرونده شما را شکل می دهد، پس تلاش کنید هوشمندانانه از این دوره عبور کنید. معمولاً ما در زمان بازداشت حداقل

اگر در ایران اهل انتقاد باشی، خطر بازداشت و شکنجه و سرکوب همیشه همراهی ات می کند و باید خود را برای آن آماده کنی. این آمادگی از نظر من چند شاخصه اساسی دارد:

- اصولاً قانون در کشورهای مشابه کشور ما، قانون حامی حاکمیت است تا ما، اما ناامید نشوید و سعی کنید یک وکیل معتمد داشته باشید.

- از ذخیره کردن اطلاعاتی که شما و دیگران را در روز مبادا به خطر می اندازد یا پرهیز کنید یا سعی کنید آن را در نقطه امنی نگهداری کنید.

- خانواده خود را برای این اتفاق آماده کنید و توضیح دهید سکوت آن ها حتما شرایط را در زندان برای شما سخت تر خواهد کرد. پس با وعده بازجو و نهاد بازداشت کننده نباید همراه شوند و این وعده مداوم را باور نکنند که در صورت سکوت، شما به زودی آزاد خواهید شد.

- حتماً اطلاعات دسترسی به ایمیل و اکانت های شبکه های اجتماعی خود را در اختیار فرد امینی قرار دهید تا در صورت نیاز آن ها را از دسترس نهادهای امنیتی خارج کند.

- و در نهایت اطلاعات مربوط به فعالیت های خود را طبقه بندی کنید تا اگر زیر فشار طاقت فرسای بازجو لازم شد، اطلاعاتی را در اختیار او قرار دهید که برای خود و دیگران کمتر خطر داشته باشد.

باور کنید تنها نیستید!

از لحظه بازداشت تا انتقال به بازداشتگاه، دنیا کمی کند می شود.

صفحه ۱	تبلیغ
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	پیام زرتشت (علی اکبر جعفری)
صفحه ۵	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وشی)
صفحه ۶	خیام و ابوالعلا معزی (حسن جوادی)
صفحه ۷	خاطره هایی از استاد نجف (ایرج پارسی نزد)
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	ماخذ اشعار برخی از شاعران معاصر (شفیعی کدکنی)
صفحه ۱۰	نقدی بر اندیشه های کسروی (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	بداستان موسی و شعبان (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	نوشخند، پوزخند (عبرت گودرزی)
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشت های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	ناهنجاری های اجتماعی و فقر (عباس علاقه بندیان)
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	اخبار
صفحه ۲۸	از هر دری (حسین جعفری)
صفحه ۲۹	آگهی
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	کدو (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	چاکرگاه: چاکرای سوم (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	تقویم برنامه های هنری - جدول
صفحه ۳۵	نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	قوانین بحث کردن و کنترل... (محسن محمدی نیا)
صفحه ۳۷	عشق، هوس، نفرت (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	با هادی خرسندی- اخبار
صفحه ۳۹	دشواری زندگی زنان... (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	از خاطرات یک دامپزشک (فریبا مکارمی)
صفحه ۴۲	آیا رفتار زن ها... (نعیمه دوستدار)
صفحه ۴۳	چشم به راه (فرشته)
صفحه ۴۴	از اینجا و از آنجا (کلنار)
صفحه ۴۵	تهران قدیم (جعفر شهری)
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	دنیاله مطالب
صفحه ۴۹	دنیاله مطالب
صفحه ۵۰	دنیاله مطالب
صفحه ۵۱	دنیاله مطالب
صفحه ۵۲	دنیاله مطالب
صفحه ۵۳	دنیاله مطالب
صفحه ۵۴	دنیاله مطالب
صفحه ۵۵	دنیاله مطالب
صفحه ۵۶	دنیاله مطالب
صفحه ۵۷	دنیاله مطالب
صفحه ۵۸	دنیاله مطالب
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی

موبایل مان همراه مان است پس سعی کنید همیشه تلفن خود را پاک نگه دارید. تلفن همراه شما حاوی اطلاعاتی است که برای بازجو بسیار سودمند است. بازجو از این اطلاعات به دو شکل بهره برداری می کند: ابتدا اطلاعات مؤثر در کشف باورها و فعالیت های شما و دوم نشانه هایی از تمام ابعاد روابط شخصی شما در طول زندگی، از عاشقانه ها تا آنچه از دید دیگران در روابط انسانی خود پنهان می کنید. اطلاعاتی که معمولاً برای بازجو حکم کلید شکستن شما را دارند و با طرح آن ها سعی می کند به شما القا کند که ما از رگ کردن هم به تو نزدیک تریم یا تلاش می کند با تحقیقات، از شرایط روحی شما بهره برداری کند. مثلاً وقتی شروع می کند به بلند بلند خواندن یک مکالمه که بین شما و محبوب تان شکل گرفته سعی می کند تا شما را با این خطر آشنا کند که یا به او هم آسیب می زنند یا شما را همراه خود می کنند. این ترس در دل شما عاقلانه است اما باور کنید بیش از ۹۰ درصد آن چه را که می گویند نمی کنند، هر چند مواردی هم بوده که برای فشار بر زندانی از عزیزان آن ها سوءاستفاده کرده اند.

به سلول خود عادت نکنید

حالا تمام دارایی شما از دنیا و جدی ترین مدرک علیه شما، فقط خود شما هستید، پس سعی کنید این دارایی را حفظ و مراقبت کنید. **دنیاله مطلب در صفحه ۴۸**

سال نو میلادی ۲۰۲۰ مبارک

پژواک و همکاران

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 آگهی ها با صاحبان آگهی می باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی پذیرد. ♦ استفاده از طراحی های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حک و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی باشد. مسئولیت نظریه ها 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.



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

انگلیسی (408) 791-1431

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

دیگری برتری جویدید.
چنین تلاشی زندگانی هرکدام از شما را کامیاب خواهد کرد.

زرتشت با این سخنان شالوده خانواده را میریزد و بنیاد نخستین شماره انجمن را می گذارد و نیک می داند که آن کانون گرم و پر مهر خانوادگی است که مردان و زنان راستکار پدید می آورد و آنان هستند که جهان را آباد و جهانیان را شاد می گردانند. می گوید:

بیگمان به دستبازی شهریاران نیک به زنان و مردان در خانه ها و ده ها آشتی داده خواهد شد.

این است که او بنیاد انجمن خود را که " انجمن مغان" می نامد روی همین سنگ می گذارد و آگاه می سازد که "بهره این انجمن تا روزی از آن شما است که در زندگانی زناشویی خود دارای والاترین مهر هستیید"

زن و شوهر دلداد و راستکار که همان خانواده دلداد و راستکار، که همان دهستان های دلداد و راستکار که همان شهرستانهای دلداد و راستکار، که همان کشور دلداد و راستکار که همان دلداد و راستکار و رستگار و آباد و شاد و آرام و باکام.

با روشن اندیشی آن را ببیند و سپس هم یکی از دو راه را برای خود برگزیند. در دیده بگیریم، به گفته وی، بهتر پی خواهیم برد.

زناشویی

ولی این بسنده نیست. ببینیم درباره رشته زناشویی چه می فرمایند. در سرود پایانی گاتها، برای پوروچیستا چنان آمده: او را ای پوروچیستای هیجداسبان، ای کوچکترین دختر زرتشت، به تو بدهاد که همواره با منش نیک و راستی و مزدا است. با او خردمندانه رایزنی کن و با دانش نیک و افزایشده ترین درست اندیشی رفتار کن. پوروچیستا در پاسخ می گوید:

بیگمان من او را به همسری و برابری خود برمی گزینم تا آن برای پدر و مادر و سرور و خانواده و آبادگران سرفرازی به شمار آید. بشود که روشنایی منش نیک به من برسد که زنی راستکار در میان مردم راستکاری باشم. بشود که خدای دانا به من دین بهی را برای همیشه ارزانی دارد.

باز چه خوش گفته:

سخن من با شما است، ای نو عروسان و ای شاه دامادان، آن را در مغز خود جای دهید و دین را درست دریافته، زندگانی منش نیک را به کار ببندید.

بشود که هر یک از شما در راستی از

پیام زرتشت چیست و برای کیست؟

بخش دوازدهم

دکتر علی اکبر جعفری



زن و مرد

چه مرد باشد و چه زن، هر کس که مرا، ای مزدا اهورا، از زندگانی آن چیز را که تو بهترین می شماری، ارمان دارد، از پرتو منش نیک، از پاداش راستی و شهریاری برخوردار خواهد گردید.

در باره زن و مرد، به ویژه درباره زن، بسیار گفته اند که برخی از این گفته ها و نوشته ها راستی را می نمایند و برخی جز از خود بافتن یا ادعاها چیزی دیگر نیست. درباره زن می توان گفت که هر زمانی در برابر مرد جایگاهی داشته که از سرور همه چیز گرفته تا برده بی چیز بوده ولی از واژه هایی مانند "نمانو پثنی" (کد بانو) یا "گره پثنی" (خانه بانو) و یا ربه البیت (خانه پرور) و جز آنها و ارجی که همه به مادر می گذاشتند، پیدا است که برخی از زنان همواره جایگاهی بس بلند و ارجمند داشته اند.

انکون بر می گردیم به سرودهای زرتشت. همانجور که از بند بالا آشکار است، برای زرتشت زن و مرد یکسان اند و می خواهد همه با وی از آرامش راستی و شهریاری مزدا برخوردار باشند و بدی ها را از خود دور گردانیده، راستکار بشوند و در سرود خدایی هم نوا باشند. می گوید:

بشود که آن مهر و دوستی که همه آرزوی آن را دارند، از آن مردان و زنان زرتشت باشد.

ای مردان و ای زنان، در این جهان این راست است که نمایش دروغ دلربا می نماید، ولی این هم راست است که

آن شما را از خویش دور می گرداند و بیگمان این زندگانی مینوی را تباہ می سازد.

این گفته و گفته های دیگر به خوبی نشان می دهد که زرتشت چه جایگاهی برای مرد و زن می دانسته. برای آنکه بدانیم که راستکاران، مرد و زن، را چه اندازه دوست می داشت، به یک بند و سپس به یکی از وابسته های گاتها نگاه می کنیم:

نزد من هر کسی که از روی راستی رفتار کند، مزدا اهورا آن کس را در نیایش بهتر می شناسد.

از چنین کسانی، چه آنانی که بوده اند و چه هستند، من با نام یاد خواهم کرد، و با مهر گرد آنان خواهم گشت.

همین بند را کما بیش با همین جور در نیایش " ینگه هاتام " که در یسن ۲۷ اندکی پیش از گاتها آمده و چنین پیدا است که سال ها پس از در گذشت زرتشت، کسی از یک سوی نکته ای را روشن تر گردانیده و از یک سوی هم اندکی از آن کاسته. آن چنین است:

آن مردان و زنانی که از روی راستی رفتار می کنند مزدا اهورا آنان را در نیایش بهترین می شناسد و ما آنان را گرامی می داریم. اگر نگاهی به فهرست برجستگانی که فروهرهای آنان در فروردین پشت یاد شده بکنیم، خواهیم دید که بیش از ۳۰۰ مرد و زن را نامبرده اند و سپس هم بی هیچ جدایی به همه مردان و زنان راستکار جهان درود فرستاده شده.

این خود زرتشت را که زن و مرد را یکسان می دانست، نشان می دهد و اگر آن بند را که در آن هر مرد و هر زنی را آزاد گذارده که گوش به بهترین گفته فرا دهد

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

دفتر خدمات بین المللی

قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

(408)909-9060

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

عملیات نهائی او را رها کردند، بطوری که بیش از دویست سیصد نفر برایش باقی ماند و چون آنها قادر نبودند او را یاری دهند، بهتر آن دید که به قول و وعده این وحشیان اطمینان کند و خود را تسلیم سازد و از شاه قانونی خود طلب عفو و بخشایش کند. او نیز سرنوشتی مانند دیگران یافت، درباره او نیز به قول خود وفا نکردند. بیوفائی او به شاه به بهای جانش تمام شد و سر از تنش جدا ساختند. شهرهای بسیار که بی دفاع بودند در یک زمان خود را تسلیم غاصب کردند و همه جا تا بندرعباس مطیع او گشت.

این پیشرفت ها او را مغرورتر و پرمداثر کرد. او دیگر کسرشان خود می دانست که در راس سپاهیان به جنگ برود و خود را تسلیم خوشی های گوناگون پایتخت کرده بود و مشغول ساختن خانه هایی برای شادی و سرور شده بود و با موبک پرشکوهی به شکار می رفت و عهدنامه های تازه ای با اروپائیان می بست و طوری رفتار می کرد که گوئی تختی که بر آن نشسته است بقدری مستحکم است که هیچ قدرتی نمی تواند آن را بلرزاند. سران و افسران بزرگی که در حکومت جدید در پی او بودند بزودی از رفتار رئیس خود تبعیت کردند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

کرد و حدودی برقرار ساخت. آنها از این سوی کاملاً مطمئن شدند و فکر می کردند که جای ترسی باقی نیست. از آن به بعد اشرف شروع کرد، تقلید شاهزادگان بزرگ را درآورد و دیگر جز بوسیله امیرانش جنگ نمی کرد. بدین ترتیب بود که قلعه یزد پس از یکسال و نیم محاصره مطیع گشت. اگر در اروپا بود، برای حمله کردن به این محل آنقدر وقت لازم نبود ولی این نوع جنگجویان شمشیر بدست هنوز یاد نگرفته اند که کوچکترین سنگ را از میان بردارند. امیری که از آن محل دفاع می کرد تسلیم نشد مگر به علت قحطی و وعده هایی که با سوگند به قرآن داده بودند که به او و کسانش آزاری نرسانند. این امیر شجاع را با بی رحمی کشتند و ساخلوی آنجا از دم تیغ گذشت. به همین ترتیب بود که راه از اصفهان تا بندرعباس را با فریب دادن سیداحمد خان که راه را از هر طرف بسته بود، باز کردند. وی شاهزاده ای بود که از سوی مادر خون شاهی داشت و شکیل و دلاور بود. او از آغاز اغتشاشات بر شاه تهماسب شوریده بود و در کرمان عنوان شاه به خود گرفته بود. سپاه او تشکیل شده بود از اشخاصی که از اطراف گرد آورده بود و هیچگونه نظام و سامانی نداشتند و در



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

(بخش بیست و نهم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

نیست که بتواند آنها را براندازد. صلحی که سلطان عثمانی پس از آن با آنان کرد و سفیری که برای آنها فرستاد تا رئیسشان اشرف را برسمیت بشناسد، آنها را چنان مغرور کرد که خود را بزرگترین مردم روی زمین پنداشتند بطوری که دیگر به شاه تهماسب که پدرش را از سلطنت خلع کرده بودند مانند دشمن ضعیفی می نگریستند و فکر می کردند که اگر جرئت خودنمایی کند، او را خرد خواهند کرد، و او را به جای شاهزاده که به معنی پسر شاه آنان از رفتار ناگهانی و غیرعادی مسکووی ها ناراحت شدند زیرا مسکووی ها نه تنها عنوان شاهی به رئیس آنان ندادند، بلکه فقط با سیصد نفر در حدود پنج یا شش هزار نفر از این طاغیان را شکست دادند. اما ژنرالی که در ایالت گیلان فرمانروائی می کرد تا موقعی که از دربار فرمانهای مشخص تری دریافت کند، با آنها به نوعی متارکه جنگ

شرح تاریخی «انقلاب های ایران در زمان تهماسب قلی خان تا سفر جنگی او به هند»
«مبتنی بر نامه های مختلفی که بوسیله مبعوثانهای زروئیت از ایران نوشته شده اند»
افغان ها، این سرکشان مشهور که مدت هشت سال ایالات عمده کشور ایران را تحت فرمان خود درآوردند و آن را ویران ساختند، شهرتی کاذب بدست آورده بودند. تعداد نفرات آنها بیش از ۳۰ هزار نفر نبود و ارزش آنها نیز ناچیز بود. مردم از آنان فقط به علت سنگدلی شان می ترسیدند. آنان با بی رحمی تمام ایرانیانی را که قدرتی داشتند و می توانستند کوچکترین اسباب زحمتی برای آنها فراهم آورند قتل عام کردند.
این مردم نامتمدن که گویا بخت یارشان بود. پس از گرفتن اصفهان و خلع کردن شاه حسین از سلطنت و فتح قسمت بزرگی از کشور و شکست لشکریان ترک، فکر کردند که دیگر هیچ قدرتی در دنیا

White
Square
Group



گروه مربع سفید، با مدیریت **سامه خلعتبری**، همراه با تیمی مجرب آماده کمک به شما در زمینه های طراحی داخلی، تبلیغات، و اجرا می باشد.

تبلیغات :

طراحی داخلی :

- طراحی دکوراسیون داخلی فضاهای مسکونی و اداری
- طراحی فضای سبز
- مشاوره در اجرای فضاهای داخلی (مسکونی و اداری)
- مشاوره در زمینه چیدمان فضاهای داخلی (مسکونی و اداری)

- طراحی لوگو، آرم، و فونت
- طراحی و اجرای وبسایت
- طراحی پکیج کامل تبلیغاتی
- طراحی ست اداری (کارت ویزیت، سربرگ، و....)
- طراحی کاتالوگ و ژورنال
- طراحی پکیج کامل رستوران

گروه مربع سفید آماده خدمت رسانی به مشاورین املاک در زمینه **استیجینگ** می باشد.

www.whitesquaregroup.com ■ info@whitesquaregroup.com ■ T. (408).409.5624 ■ @whitesquaregroup

با مربع سفید
هنر زیبایی
را تجربه کنید!

خیام و ابوالعلا معری

بخش دوم

دکتر حسن جوادی



بازار ریاکاری مذهبی دایر بود و هر کسی که مخالف باورهای متشرعان و دین داران سخن می گوید به آسانی تکفیر می شد و خوش هدر بود، امکان داشت؟ با این همه در بعضی موارد هر دو شاعر تقیه کرده اند. مخصوصاً به نظر می رسد که ابوالعلا در روزگاری که مغره در دست فاطمیان مصر بوده بیشتر تقیه کرده و راه احتیاط را در پیش گرفته است. (۷)

با این همه به کفر متهم شده است و او برای رهایی گفته است که «سخنانم تاویل دارد، من اسلام را در درونم مخفی کرده ام و کفر را اظهار نموده ام.» (۸) و:

**فَلَمَّا رَأَيْتَ الْجَهْلَ فِي النَّاسِ فَاشِيَا
تَجَاهَلْتِ حَتَّى ظَنَنْتِي جَاهِلًا**

هنگامی که دیدم مردم نادانند، من هم خود را به نادانی زدم که گمان برند من نیز نادانم.

چنین تهمت هایی در مورد خیام هم وجود دارد. نجم الدین رازی مشهور به دایه که مسلمان متعصبی بود در «مرصادالعباد» می نویسد: «ثمره نظر ایمان است و ثمره قدم عرفان، فلسفی و دهری و طبایعی از این دو مقام محرومند و سرگشته و گم گشته تا یکی از فضلا که به نزد ایشان به فضل و حکمت و کیاست معروف و مشهور است و آن عمر خیام است از غایت حیرت و ضلالت این بیت می گوید: دنباله مطلب در صفحه ۵۸»

می ورزد. ابوالعلا عشقی به زندگی ندارد و خود را رهین المحنتین می داند، که منظور هم کوری است و هم زندانی این جهان، او بر خلاف خیام لذات جهان با نظر بی اعتنائی می نگرد. سراسر عمرش ازدواج نمی کند، گوشت نمی خورد و دستور می دهد روی قبرش بنویسند:

**هَذَا جَنَاهُ أَبِي عَلٍ
يَوْمَ مَا جَنَيْتُ عَلَيَّ أَحَدًا**

«این جنایت پدر بر من است و من به هیچ کسی جنایتی نکرده ام.»

درست بر خلاف خیام که خیال رخت بر بستن از این جهان او را می ترساند. ابوالعلا در سن پنجاه سالگی از زندگی سیر شده است:

**فَقَدْ عَشْتُ حَتَّى مَلَّنِي وَ مَلَّنْتُهُ
زَمَانِي وَ نَاجَيْتُنِي غَيْبُوبَ التَّجَارِبِ (۹)**

زندگی کرده و آزموده ام که من از زندگی ملولم و زندگی از من. اگر از بدبینی کلی ابوالعلا و نگرش بدبینانه او درباره زندگی بگذریم در بسیاری از زمینه های دیگر شباهت هایی میان این دو متفکر و شاعر بزرگ وجود دارد.

هر دو با شجاعتی قابل تحسین به بسیاری از مسایل دینی روزگار خود اعتراض می کنند و خواننده واقعا متعجب می شود که چگونه این اعتراض های بی پروا در روزگاری که

می گوید که بر سبزه و خاک آهسته گام بگذار چون آنهم از خاک لاله رویی رسته است، ابوالعلا نیز در موارد مختلف همین فکر را بیان می کند:

**حَقْفِ الْوُطءِ مَا أَظُنُّ أَدِيمًا
أَرْضِ الْأَمْنِ هَذِهِ الْأَجْسَادِ**

بر زمین آهسته گام بگذار که به نظر من جز کالبدهای خاک شده چیزی روی زمین نیست. (۹)

این اندیشه های شاعرانه به قدری شبیه به یکدیگرند که خواننده می تواند تصور کند که در بعضی از رباعیات، خیام از ابوالعلا الهام گرفته است، ولی چنین نیست. هر چند که ابوالعلا از روز رستاخیز گفت و گو می کند و چند بار این موضوع در اشعارش ذکر می شود، ولی مانند خیام اعتقاد درستی به بهشت و دوزخ ندارد و با حسرت می پرسد:

**فَهَلْ قَامَ مِنْ جِدَّتِ مَيْتٌ
فَيُخْبِرُ عَنِ مَسْمَعِ أُمْرِي**

انترک لذة الصهباء عمدا

لَمَّا وَعَدُوهُ مِنْ لَبَنٍ وَ حَمْرٍ؟

آیا مرده ای از خاک برخاست که از دیده ها و شنیده های خود خبر دهد؟

آیا شراب نقد این جهان را به امید وعده شیر و شراب بهشت از دست بدهیم؟ (۱۰)

اعتقاد به جبر نیز از موضوع هایی است که در شعرهای هر دو شاعر بارها تکرار می شود. خیام می گوید:

**أورد به اضطرارم اول به وجود
جز حیرتم از حیات چیزی نفزود
رفتیم به اکراه و ندانیم چه بود
زین آمدن و بودن و رفتن مقصود**

ابوالعلا:

**مَا بِاخْتِيَارِي مِیلَادِي وَلَا هَرَمِي
وَلَا حَيَاتِي فَهَلْ لِي بَعْدَ تَخْيِيرِ؟**

تولد، زندگی و پیر گشتنم به اختیار خود نبود، آیا برای من اختیاری هست؟

و:

**جِنَانًا عَلَيَّ كُرِهٍ وَ نَرَجُلٌ رُغْمًا
وَلَعَلْنَا مَا بَيْنَ ذَلِكَ نَجْبَرُ**

به اکراه آمدم. بی آنکه بخواهیم می رویم و شاید میان این دو مجبوریم. بدبینی، آشکارترین چیزی است که در سروده های ابوالعلا و خاصه در «لزومیات» به چشم می خورد و به این نتیجه یاس و نومیدی از زندگی است. خیام هم بدبین است ولی به زندگی عشق

ابوالعلا در مورد عاقبت روح انسان و روز رستاخیز باورهای متفاوتی ابراز کرده است. او گاهی به پیروی از عقیده افلاطونیان جدید، که در روزگار او رایج بوده است، می گوید که روح پس از جدایی از تن به سوی آسمان می رود، ولی نمی داند که سرنوشت آن چه خواهد شد؟ او می گوید: «نزد من و دیگران دلیلی مبنی بر اینکه پس از مرگ زندگی دیگری وجود داشته باشد نیست.» (۱۱)

با این همه در بعضی از اشعارش از روز جزا و بهشت و دوزخ سخن می گوید. عمر فروخ می گوید: «ظاهراً ابوالعلا در آغاز امر منکر رستاخیز آن طور که در ادیان آمده معتقد بوده است. «رسالة الغفران»، که از بسیاری جهات شبیه کمدی الهی دانته است، شرح سفر خیالی شاعری است به نام ابن قارح به بهشت و دوزخ و مشاهدات در آنجا ابوالعلا می نویسد که ابن قارح به او نامه ای می نویسد و او را به خاطر عقاید غیر مذهبی مذمت می کند. او هم ابن قارح را در این رساله به بهشت و دوزخ و هم چنین به صحراي محشر می برد و طنزی جالب بر عقاید اشخاص مذهبی درباره دنیای دیگر می نویسد. «رسالة الغفران» که یکی از شاهکارهای ابوالعلاست دلیل دیگری است بر این که او روز رستاخیز را جدی نمی گیرد (۱۲) و می گوید:

**حَدِيثُ خُرَافَةٍ يَا أُمَّ عَمْرُو
زندگی، سپس مردن و پس از آن رستاخیز افسانه ای است ای دوست.**

موضوع خاک شدن انسان و کوزه ساختن کوزه گران از خاک او در سروده های ابوالعلا نیز تکرار می شود، درست مانند آنچه در رباعیات خیام بارها و بارها ذکر می شود:

**فَلَا يَمْسُ فِخَارًا مِنَ الْفَجْرِ عَائِدٌ
إِلَى عُنْصُرِ الْفِخَارِ لِلنَّفْعِ يُضْرَبُ
لَعَلَّ إِنَاءً مِنْهُ يُصْنَعُ مَرَّةً
فِيَأْكُلُ فِيهِ مِنْ أَرَادٍ وَ يَشْرَبُ**

چه بسا مردمان خودستایی که خاک شده اند و کوزه گران گل آنان را برای ساختن ظرف زیر لگد می کوبند.

شاید ظریفی که از خاک آنان درست می شود برای خوردن و آشامیدن مورد استفاده دیگران واقع شود. (۱۳)

همچون خیام که یک گام فراتر می رود و



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

امشب آمده اند تا شاهد یکی از برنامه های احضار روح باشند. سرهنگ بعد از پذیرایی با چای کسی را از اتاقی دیگر احضار کرد. پسر جوانی بود با قدی بلند و انگشتانی کشیده و صورتی مهتابی و حالتی که بیشتر زنانه بود. سرهنگ یادآور شد که این جوان واسطه و میانجی (مدیوم) او با ارواح است و از ما خواست هر کس را که مایلیم بگوییم تا او احضار کند. نجف به احضار صادق هدایت تمایل نشان داد. سرهنگ دست به کار شد و با حرکت دست ها و خواندن اوراد خواب کرد. بعد از نجف خواست که با روح احضار شده گفتگو کند. نجف گفت: «آقای هدایت، من دوست بیژن جلالی، خواهرزاده شما هستم. شما او را به یاد می آورید؟» از جوان جوابی برنیامد. سرهنگ که درمانده بود و انتظار چنین وضعی را نداشت گفت: «ببخشید آقایان، ارواح حافظه شان خوب نیست!» اما نجف دست برداشت. گفت: «بسیار خوب. من سؤالی از خود آقای هدایت درباره یکی از آثارشان دارم. می خواهم بدانم داش آکل درست است یا داش آکل؟» جوان با صدای لرزان گفت: «داش آکل». نجف که همیشه اعتقاد به درستی «داش آکل» داشت از این جواب مشعوف شد و تشکر کرد. دنباله مطلب در صفحه ۵۸

معروف خود را سر می داد و می گفت: «واقعیت این است که صورتگر بسیار با شرافت تر از فرید بود.»
خاطره های شیرینی از موهبت همنشینی و همراهی با نجف در فرانکلین هم به یادمانده است.
دوستم علی هاشمی به من گفته بود رفیقی دارد که سرهنگ بازنشسته ارتش است. در خانه اش جلسات احضار روح دارد. او از من خواست به نجف بگویم اگر دوست دارد قراری با جناب سرهنگ بگذارد تا در یکی از این جلسات به عنوان ناظر شرکت کند. نجف گفت بد نیست دکتر مردی را هم ببریم، شاید عبرت بگیرد! دکتر حسن مردی روانپزشک بود و همکار ما در فرانکلین. مردی هم استقبال کرد و دکتر غلامحسین ساعدی دوست نویسنده ما را هم به عنوان روانپزشکی دیگر با خود همراه کرد.
آن شب به راهنمایی علی هاشمی راهی خانه سرهنگ شدیم که در یکی از محلات جنوب شهر تهران بود. خانه ای بود با حیاطی بزرگ و آجرهای نظامی و حوض بزرگی در وسط حیاط و ایوانی با اتاق نشیمن پنجدری که سرهنگ در آنجا از مهمانان خود پذیرایی میکرد. علی هاشمی ما را به میزبان معرفی کرد و گفت آقایان

خاطره هایی از استاد نجف دریابندری

دکتر ایرج پارسی نژاد



یکی از روزهای هفته در خانه امیرحسین جهاننگلو در اختیاریه شمیران می آمد. کسانی مانند داوری اردکانی، اعوانی و جلیلی دورش را می گرفتند. استاد با کاربرد اصطلاحات خاص خودش درباره هیدر و ساحت حضوری و کون التفاتی، حرفهای بیهوده نامفهوم می زد تا حاضران را از عمق افکار فلسفی خود متحیر کند. نجف می گفت چند بار جهاننگلو، که دوست همکار سابقم در شرکت نفت بود، خواست که من به این «نشست های فریدیده» به خانه اش بروم. من هم توجهی نمی کردم. دست آخر از من قول گرفت و من رفتم. همانطور که شنیده بودم دیدم که استاد بر صدر نشسته است و یک ریز سخن می گوید. حاضران هم آرام و ساکت گوش سپرده بودند. اما چیزی که در آن روز توجه مرا جلب کرد حضور مرد تنومندی بود که در صف نعال مجلس نشسته بود. سر و وضع او به هیچوجه نشان نمی داد که از اصحاب فلسفه باشد و چیزی از «آن مباحثی که در آن حلقه جنون میرفت» حالی اش باشد. ناگهان استاد در میانه گفتار خود مکثی کرد. رو کرد به مرد تنومند و پرسید: «متوجه هستید؟» مرد بی اختیار گفت: «نه استاد! این جور می هم که می فرمایید نیست!» نجف می گفت بعدا من پی بردم که آن مرد که آن حرف حسابی را زد، راننده جهاننگلو بوده که طبق قرار آن روز به خانه او آمده بود تا او را به شکار ببرد. ارباب به او گفته برو در اتاق بنشین تا من حاضر شوم. مرد بخت برگشته هم ناچار به آن مجلس وارد شده و مخاطب واقع شده بود.
نجف در آخر این روایت خود می گفت: «فی الواقع مرد راست گفت. اینجور هم که استاد می فرمود نبود!»
روایت دیگری که درباره مجالس خانه جهاننگلو از نجف شنیدم این بود که روزی همینطور که فرید سخن می راند ناگهان علیرضاحیدری (مدیر انتشارات خوارزمی) وارد شد و حرف استاد را قطع کرد و با لحن تأسف باری گفت: «استاد، خبر بدی دارم. دکتر صورتگر فوت شد.» فرید بی هیچ تأمل و تأسفی پکی به سیگار زد و گفت: «خدا بیامرزش. آدم بشرقی بود!» نجف همیشه بعد از این روایت فقهه

سابقه آشنایی و انس و الفت من با نجف دریابندری، به روزگار نوجوانی من و جوانی او در آبادان، در سال های پیش از ۱۳۳۰ برمی گردد.
نجف پس از آغاز کار خود در مؤسسه انتشارات فرانکلین، روزی در زمستان ۱۳۴۱، مرا خواست. مدیر قسمت تولید مؤسسه، مجید روشنگر، به جانشینی داریوش همایون، به سازمان کتاب های جیبی وابسته به فرانکلین، رفته بود و او از من می خواست که به جای او کار کنم. قسمت تولید مؤسسه جایی بود که در آن افرادی به کار تصحیح نمونه های چاپخانه و آماده سازی کتاب سرگرم بودند. این افراد جوانانی بودند که از سواد فارسی کافی برخوردار بودند و با زبان انگلیسی نیز در حد نیاز آشنایی داشتند. از میان ایشان علی صلح جو و مصطفی اسلامی به یاد من مانده که در سال های بعد به کار ترجمه و ویراستاری کتاب پرداختند. ناگفته نماند که در فرانکلین کتاب ها را پیش از چاپ «ادیت»، یا به اصطلاح امروز «ویرایش» می کردند. آغازکننده کار «ادیتینگ» یا «ویراستاری» فرانکلین بود. ماجرا از این قرار است که همایون صنعتی زاده مدیر مؤسسه؛ دکتر سیروس پرهام را، که تازه درسش را در آمریکا تمام کرده بود، به همکاری فراخواند و کار مقابله ترجمه ها را با متن انگلیسی آن به او سپرد. در پی او بود که منوچهر انور و فتح الله مجتبیایی به این کار دعوت شدند و پس از ایشان نجف دریابندری، که تازه محکومیت زندانی سیاسی اش را تمام کرده بود، کار خود را به عنوان سردبیر آن مؤسسه شروع کرد. نجف بهرستی در هوش و ذوق و شوخ طبعی تافته جدا بافته ای است که همتای او را در هیچ جا ندیدم. برای من لطف حضور در اتاق او موجب آشنایی ام با دوستانش، افرادی مثل ایرج پزشک نیا، هوشنگ پیرنظر، کاوه دهگان، عبدالرحیم احمدی و اشخاص دیگری بود که همگی ایشان مثل من نجف را دوست داشتند و به دیدار او می آمدند. بعضی از خاطره هایی که از نجف دارم و روایت هایی که از زبان او شنیده ام چنان شیرین است که از یاد رفتنی نیست.
نجف می گفت احمد فرید استاد فلسفه به درخواست دوستدارانش در

FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

محمد هرندی

مشاور آگاه جامعه ایرانی

در امور وام مسکن و خرید و فروش خانه



Realtor & Property Management Specialist
for San Jose & Bay Area

از موقعیت استثنایی پائین بودن نرخ بهره
و وام های بدون کارمزد استفاده نمایید

مدیریت املاک تجاری و مسکونی در سراسر بی اریا

سال ها 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

«اگر پولارو بدم زندونی نمیشم؟» یمنی گفت: «باوجودی که جرم عمومی و باید زندون بری بخاطر این جناب سروان (یعنی من) یک کاری می کنم که زندون نری.» زن به شوهرش اشاره کرد و گفت: «برو از فلان گوشه اطاقمان پول نقد هست، بیار.» مرد بهت زده به زن نگاه کرد که یعنی من نمیدانم. من و یمنی لبخندی زدیم و شاکی پرونده به مبلغی که اکنون یادم نیست رضایت داد. البته شوهر زن و ناصر چاخان رفتند و پول را آوردند. او به او دادند. یمنی هم نوشت که اصلا سرقتی رخ نداد و اشتباه حساب بوده که طرفین پرونده را امضاء کردند و قاضی مستقر در اداره آگاهی قرار عدم تعقیب پرونده را صادر کرد.

اما من ناصر چاخان را ندیدم تا که انقلاب شد. لحظه های بسیار تلخی برای همه نظامیان بوجود آمد. یکی دو روز پس از انقلاب اسماعیل باجنق ناصر به آپارتمان من در شهرآرا آمد و با حالی پریشان گفت: «ناصر گم شده.» گفتم: «برو کمیته شهرآرا شاید او را پیدا کنی.» گفت: «تو برو. من می ترسم.» به او گفتم: «داداش من خودم دنبال سوراخ موش می گردم که قابلم شوم، حالا تو میگی برو کمیته! تازه تو کارمند بانکی، کسی به تو کاری ندارد.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

زندان نمیره؟» گفتم: «اون دیگه بستگی به آقای یمنی داره.» مسئول پرونده، آقای یمنی، از حرکات ناصر خوشش نیامده بود. گفت: «مسعود جان، حالا که اینجوره باید این زن هم چوب را بخوره هم پیاز را.» شوهر آن خانم هم غیرتی شده بود و می گفت: «من شکایت می کنم. زن من برای پول ارزش قائل نیست.» یمنی هم با کمال راحتی داشت از شاکی بازجوئی می کرد و شاکی همه مدارکش را به آقای یمنی که در ضمن به او (چرچیل) می گفتم ارائه می کرد. من که از عاقبت کار وحشت داشتم و می ترسیدم قوم و خویش دوست من زندانی بشه و آبروی من که برای دوستم کاری نکرده ام بره. شوهر زن را بردم بیرون و گفتم: «دوست عزیزم، زنت به زندان میره و پول را هم باید بده. اما به زندان که بره، برای پول در آوردن زنان زندانی راهی آسانتر از دزدی به او یاد می دهند.» شوهر باز هم خودش را به خرید زد. آخرش گفتم: «عزیزم، زنت فاحشه میشه» و با فریاد گفتم: «فهمیدی؟!» رنگ از چهره مردک پرید و گفت: «من میدونم زنت دزدی نکرده.» به او گفتم: «دزدی کرده و خوب هم کرده. پول مردم رو بده و برو دنبال کارت.» برگشتیم داخل. زن گفت:



یک سینه سخن

مسعود سپند

ناصر چاخان

که رفقای میز پوکر او بودند و البته اگر از او می خواستی که از خیامی یک پیکان برایت بگیرد می گفت: «ده پانزده تا، تا حالا برای دوستان گرفته ام. کوپونم پر شده. صبر کن سال آینده میرم پیشش.» البته در چیزی که ناصر چاخان، چاخان نمی کرد شناختن خانه های فساد بود و آدرس تمام آنها را بلد بود.

بعد که ما افسر شدیم و توی شهرآرا آپارتمان کوچکی برای زن و بچه مان گرفتیم، از قضای روزگار ناصر هم همان طرف ها خانه ای اجاره کرده بود. از بس حرف میزد و چاخان می کرد سعی می کردم که با او کمتر روبرو شوم. مثل اینکه ماهی یکی دو بار هم با جیب ارتشی و یک راننده سرباز می آمد توی محل و در حالیکه طوری می ایستاد که سلاح کمری اش از زیر کت لباس شخصی اش دیده شود، می رفت نان سنگکی محل و نان دو آتشی می خرید و به بقالی و سبزی فروشی و قصابی هم سری می زد و به آنها هم حال می داد و همه او را جناب سرهنگ صدا می زدند.

یکبار هم آمده بود اداره آگاهی که برای زن برادر زنش که کارمند یک آژانس هواپیمائی بود و حدود ۱۵ هزار تومان دزدیده بود پارتی بازی کند. پرونده پیش آقای یمنی بود که هر دینف ستوان یکم بود و میزش درست روبروی میز من بود. شاکی پرونده که صاحب آژانس بود با مدارک درست آمده بود و زنک که پول را برده بود مثل لوله آفتابه اشک می ریخت و ناصر چاخان هم آمده بود که او را نجات دهد.

از مسئول پرونده پرسیدم: «آقای یمنی، به نظر تو بُرده؟» گفت: «بُرده، خوب هم بُرده و حتما زندان هم میره.»

ناصر شروع کرد که «مگه من میزارم بره زندان. مگه من مُردم! این زن، زن برادرزن منه، از فرشته پاک تره. من حاضر به جای او قسم بخورم. اصلا من حاضر به جای او به زندان برم.»

به ناصر چاخان گفتم: «ناصر جان، به جای این شروورها کاری بکن که پول مردم رو پس بده و زندان نره.» با چهره ای حق به جانب گفت: «اگه پول این مرتیکه رو بده

ناصر باجنق اسماعیل بود و اسماعیل هم دوست یکی از رفقای ما که در سپاه بهداشت با هم رفیق شده بودند و خلاصه اینکه رفیق در رفیق و توی این برنامه ها ناصر هم با ما رفیق شده بود. ما که دانشجوی پلیس بودیم و ناصر افسر ارتش بود، یعنی خودش می گفت و گر نه ما کور بشیم که او را با لباس ارتشی و افسری دیده باشیم. البته اسماعیل که باجنق ناصر بود می گفت که افسر است و سروان هم هست! وقتی که با رفقا دور هم جمع می شدیم ناصر که بعدا فهمیدم همه او را به نام ناصر چاخان می شناسند گاهگاهی که وارد جمع می شد من به خاطر انضباط دانشجویی بلند می شدم و احترامی به او می گذاشتم و او هم بادی در غنغب می انداخت و می گفت: «چطوری سرکار دانشجو؟ اگه مشکلی داری بگو تا من به خالق پناه سفارشات را بکنم.»

سرهنگ خالق پناه فرمانده دانشکده پلیس بود، نه دانشگاه پلیس، و در توهین و تحقیر دانشجویان معروف بود و اگر کسی سفارش دانشجویی را می کرد می آمد سر صف و هزار بد و بیراه حواله دانشجویی سفارش شده می کرد. در نتیجه اصلا کسی دوست نداشت مورد سفارش قرار گیرد. بعدها فهمیدم که اصلا کسی سفارش دانشجویی را نمی کرد و خالق پناه همین طوری به دانشجوی موهوم بد و بیراه می گفت و گر نه اگر آدم پر قدرتی به او سفارش دانشجویی را می کرد با آن لهجه تو دماغی صدتا بله قربان هم نثارش می کرد. بهرحال من به ناصر که بعدا فهمیدم در تمام ولایت مرکز به ناصر چاخان معروف است می گفتم که تو را خدا سفارش نکنی که بدتر می شود و او که می دانست من نمی خواهم مورد سفارش قرار بگیرم بیشتر اصرار می کرد. نمی دانم نام بزرگان مملکت را از کجا پیدا کرده بود، از رؤسای دانشگاه ها تا وزرا و مدیر کل های وزارتخانه ها را با نام و نشان می دانست. هم با سکرتر شهردار دوست بود و هم رئیس فرهنگ استان را می شناخت. رئیس شهربانی و ژاندارمری

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

Like Us On facebook

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

مآخذ اشعار برخی از شاعران معاصر

دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی

للفرزدق: ان فلانه تَقُولُ الشعر» قَالَ «اذا صَاَحَتِ الدَّجَاغَةُ صَيَاَحُ الْكَلْبِ فَتَلْتَدْبِجُ» باز ایرج گفته است:

گویند که انگلیس با روس

عهدی کرده ست تازه امسال

کاندر پلنیک هم در ایران

زین پس نکنند هیچ اهمال

افسوس که کافیان این مُلک

بنشسته و فارغ اند ازین حال

کز صلح میان گربه و موش

بر باد رود دکان بقال

بی گمان ترجمه این مثل فارسی قدیم است که اصل آن از میان رفته، یا من در جایی ندیده‌ام و ترجمه عربی آن به روایت ثعالبی این است: «لا یدبر البقال الا اذا تصالح السنور و الفار» «بقال را بدبختی روی ننماید، مگر آنگاه که میان گربه و موش آشتی برقرار شود.»

ایرج گفته است:

بوده ست خری که دم نبودش

روزی غم بی دمی فزودش

در دم طلبی قدم همی زد

دم می طلبید و دم نمی زد

یک ره نه ز روی اختیاری

بگذشت میان کشتزاری

دهقان مگرش ز گوشه اش دید

برجست و ازو دو گوش ببرید

بیچاره خر آرزوی دم کرد

نا یافته دم دو گوش گم کرد که ترجمه ای است از این ضرب المثل فارسی کهن که باز اصل آن را در جایی ندیده‌ام و ترجمه عربی آن به روایت ثعالبی چنین است: «ذَهَبَ الحمارُ یَطْلُبُ قَرْنِینَ، فَعَادَ مَضْلُومَ الْاَدْنِینَ» «خر رفت که دو شاخ از برای خویش یابد، بازگشت در حالی که هر دو گوش او را بریده بودند.»

و بنابر بعضی از نسخه های التمثیل و المحاضرة، شاعری، آن را بدین گونه به عربی درآورده است:

فصرت کالعبر غذا بینغی

قرنا فلم یرجع باذنین

یعنی: «همچون درازگوشی شدم (شدی) که به جستجوی شاخ رفت و بی دو گوش بازگردید.»

قابل یادآوری است که این شعر در امثال و حکم شادروان علامه دهخدا، بدون نام گوینده ذیل مثل مسکین خرک آرزوی کرد (ص ۱۷۱۰)، آمده است و یک بیت هم به عنوان نتیجه گیری در دنبال دارد، به این صورت:

یکی از کتاب های بالینی من، التمثیل و المحاضرة ثعالبی (۳۵۰-۴۲۹ ق) است از نوجوانی با این کتاب انس و الفت داشته ام و نسخه ای که همیشه دم دست من بوده، به قدری فرسوده شده است که دیگر هیچ صحافی از عهده احیای آن برنخواهد آمد بخصوص که کاغذ آن هم کاغذی است بسیار شکننده و غیرقابل ترمیم. این اواخر، دوستی که آن را دیده بود، گفت بده تا آن را برایت صحافی کنند و خود صحافی آشنا داشت که در این کار مهارت دارد. وقتی خواستم کتاب را به او بپردازم از او خواهش کردم که جوری صحافی کند که یادداشت های من در حاشیه از بین نرود، گفت چنین کاری ممکن نیست، بهتر است این یادداشت ها را برای خودت پاکنویس کنی و من هم این کار را کردم. در چند زمینه یادداشت جمع شده بود. آنچه در زیر می خوانید منابع بعضی از شعرهای معروف معاصران است که من، به هنگام خواندن این کتاب به یاد آن شعرها افتاده ام و در حاشیه برای خودم نوشته ام: شعر ایرج، شعر بهار، شعر دهخدا، شعر... و خودم می دانم که منظور کدام شعرهاست. بخش دیگر یادداشت ها مربوط به امثال فارسی کهن است که توسط ایرانیان عربی دان و عربی گرای به صورت عربی درآمده است، آنها را نیز در مقاله ای دیگر عرضه خواهم کرد. بخشی نیز منابع شعرهای قدیم فارسی است، آن هم می تواند مقاله مفصلی شود.

مآخذ چند شعر معروف معاصر (نسل بهار و دهخدا و ایرج و...) را با اصل آن شعرها می آوریم، شاید ماده خام باشد برای آنها که به نوعی ادبیات تطبیقی علاقه مندند: در اینجا ایرج گفته است:

گویند ماکیان را باید گرفت و کشت

گر برخلاف رسم کند نغمه خروس

برگو که چون کنند اگر شاعری کند

شاعر پسند کودکی آماده چون عروس

که این شعر او شان نزول خاصی هم دارد که آقای دکتر محجوب به روایت شادروان محمود فرخ خراسانی آن را در تعلیقات دیوان ایرج نقل کرده ولی از مآخذ فکری ایرج یادی نکرده اند. بی گمان این شعر، ترجمه گونه ای است از این گفته فرزدق، شاعر معروف عرب، که به او گفتند: فلان زن (یا دختر)، شعر می گوید. فرزدق گفت: «وقتی ماکیان صدای خروسی برآورد، باید او را کشت.» «قیل

مصراع:

«جُد فقد تنفجر الصخره بالماء الزلال» «بکوش که چه بسیار صخره ها از جوشش آب زلال در هم شکسته است». نوشته ام یادآور شعر بهار است:

جدا شد یکی چشمه از کوهسار

به ره گشت ناگه به سنگی دچار

به نرمی چنین گفت با سنگ سخت:

کرم کرده راهی ده ای نیکبخت

جناب اجل کش گران بود سر

زدش سبلی و گفت: دور ای پسر!

نشد چشمه از پاسخ سنگ، سرد

به کندن دراستاد و ابرام کرد

بسی کند وکاوید وکوشش نمود

کز آن سنگ خارا رهی برگشود

تصور می کنم اصل آن در ادبیات فرانسه هم بی ریشه ای از همین شعر یا حکمت شرقی نباشد.

در حاشیه صفحه ۱۰۴ در برابر شعر:

مَملی کِبَاعِ طِسْتِه بَشْرَابِه

بِسْرَا لَنَلَا یَعْلَمُ الْجِیرَانُ

لَمَّا تَمَلَى ضَلَّ فِی غِیْثَانِه

یَشْکُو الضَّدَاعَ فَعَادَهُ الْاِخْدَانُ

وَ دَعَا بَطَسْتَ کِی یَقِی ءَ فِقَالَ: مَه

لَوْ کَانَ طَسَّتْ لَمْ یَکُنْ غِیْبَانُ

نوشته ام این شعر دهخدا، ترجمه همین شعر ابن طباطبای علوی (وفات: ۳۲۲ق) است:

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

هر کس که زحد برون نهد گام

این است سزای او سرانجام

و این خود دلیلی است که در انتساب آن به ایرج جای تردید است. شادروان دهخدا در ذیل این مثل، دو بیت از فردوسی و دو بیت از مرحوم ادیب پیشاوری در این باب آورده است و دو بیت هم شعر عربی که عینا همین مضمون را دارد.

ایرج گفته است:

آن که پیش تو خدای ادب اند

نکنه چین کلمات عرب اند

توجهی به این گونه مآخذ نیست.

در حاشیه صفحه ۳۶۲ در برابر عبارت ذیل:

«کالنعامة تکون جملا اذا قیل لها:

«طیری» و طائرا اذا قیل لها: «احملی»:

«همچون شتر مرغ که چون گویند: پرواز کن، خویش را شتر نماید و چون گویند: بار بردار، خود را پرنده بنماید.» نوشته ام ضرب المثل ایرانی قدیم است و وثوق الدوله در قصیده بسیار زیبا و استوار و معروف خویش همین سخن نظر داشته، آنجا که گوید:

گفتا نعامه چون برم، باری که جنس طایرم

بار دگر گفت اشترم، چون گسترانم بالها

که سنایی و مولوی و عطار هم قبل از

او، با توجه به همین ضرب المثل سخن

ها گفته اند.

در حاشیه صفحه ۲۵۴ در برابر این

شیرینکده هاله

به مناسبت جشن های زمستانی
و نوروز بهاری، شیرینی های تر و خشک
با ۱۰ درصد تخفیف به شما گرامیان
ارائه می گردد!



(408)370-2551

2265 S. Winchester Blvd., Campbell, CA 95008

«عشق» پناه برده اند و تا توانسته اند درباره «عشق»، «عاشق» و «معشوق» شعر گفته اند. در کتاب «در پیرامون ادبیات» می نویسند: «واژه عشق را بی آنکه معنای روشنی از آن در دل دارند می گرفتند و آسمان و زمین به هم می بافتند.» کسروی واژه عشق را در دیوان های بسیاری از شاعران واژه ای «شوم» می داند و عشق آنان را «عشق پا در هوا» می نامد.

در همان کتاب می افزاید: «شاعران با خدا عشق بازی می کنند. در شعرهای صوفیان عشق به خدا و عشق با پسران درهم می بوده... شاعران به پسران نیز عاشق می شده اند!»

نقد خیام از دیدگاه کسروی

یکی از نویسندگان انگشت شماری که به بررسی و نقد ترانه های خیام و رباعی های منسوب به او پرداخته و اندیشه های خیام را درهم کوبیده است زنده یاد احمد کسروی است. کسروی برخلاف صادق هدایت که شیفته و شیدای باورها و ترانه های خیام است فلسفه او را بی ارزش و حتی گمراه کننده می داند.

کسروی از شاعران ایران و به ویژه از خداوندان شعر فارسی، حافظ، سعدی، خیام و مولوی، با عنوان هایی چون «بدآموزان»، «گمراه کنندگان» و «خراباتیان» نام می برد.

ابوسعید، اوحدی و شبستری با عنوان «قافیه بافان» یاد می کنند در همان کتاب درباره مولوی و عطار می نویسند: «آن همه بافندگی های ملای رومی در مثنوی یا در غزل های بی شمارش و آن همه ریسندگی های شیخ عطار در منطق الطیر و دیگر کتاب هایش، همه نتیجه بی کار نشستن و مفت خوردن بوده است.» درباره بیشتر شاعران، به ویژه صوفیان شاعر و شاعران درباری، چنین می گوید: «بسیاری از شاعران که پی کاری یا پیشه ای نمی رفته اند، رو به دربارها آورده اند و به ستایش گری پادشاهان برخاسته اند. ستمگران را به دادگری ستوده اند.»

حتی آبر شاعران فرهنگ ایران، خیام، سعدی و حافظ نیز از خرده گیری ها و یورش قلم کسروی، این نقدنویس تندخو، در امان نبوده اند. وی این گویندگان بزرگ ادب فارسی را با عنوان «بدآموزان» و «گمراه کنندگان» می شناساند. از آنجا که حافظ به عنوان شاعری بزرگ از آوازه و محبوبیت ویژه ای برخوردار است نوک حمله قلم تیز و زهرآگینش را بیشتر به سوی اندیشه های او نشانه گیری می کند. از دیدگاه کسروی از آن جا که بیشتر شاعران ایران، به ویژه قافیه بافان و چاپلوسان، برای سرودن شعر انگیزه های مردمی، فرهنگی، فلسفی و آموزشی نداشته اند به واژه



نقدی بر اندیشه های کسروی

دکتر احمد ایرانی
بخش پنجم

فرسودن مغزها، چاپلوسی...» وی بیشتر شاعران ایران را به بدآموزی، گمراه سازی اندیشه ها، دادن درس جبری گری، نومیدسازی و هواداری از سرنوشت و قضا و قدر متهم می کند.

در «صوفیگری» چنین یاد آور می شود: «شعر که در ایران بسیار رواج می داشته صوفیان آن را افزار کار خود گرانیده به بافندگی های درازی پرداخته و پندارهای زیانمند خود را در قالب شعر بیرون ریخته از همان راه در مغزها جا داده اند.» در کتاب «در پیرامون ادبیات» می نویسند بیشتر شاعران ایران کار و پیشه ای نداشته اند، تنها راه درآمدشان در زندگی از راه سرودن شعر بوده است و می گوید: «شاعران، مفت خوارانی در شمار دیگر مفت خواران بوده اند.» در همان کتاب می نویسند: «انوری از یاقوتی و پرتوگری را شاعران بوده و بیشتر بدی های شاعری را دارا می بوده.» در کتاب «صوفیگری» از شاعرانی چون عطار، مولوی، جامی، سنایی،

گمراهی ها و بدآموزی های شاعران مخالفان کسروی، به ویژه شاعرپرستان، که هر گروه از یک شاعر بتی ساخته و او را می پرستند بر کسروی خرده گرفته اند که او با شعر و شاعری از بنیاد مخالف است. این انتقاد درست نیست. کسروی در کتاب «در پیرامون ادبیات» می نویسد: «شعر سخن است و سخن باید برای معنی باشد، از روی نیاز باشد.» «شعر سخن است و سخن چه نثر و چه شعر، باید به هر معنی و از روی نیاز باشد. سخن بی نیازانه باوه گویی است.» در کتاب «در پیرامون خرد» می افزاید: «شعر اگر از روی نیاز گفته شده و خواست گوینده فهماندن سخن بوده ایرادی به آن نیست. ما شعر را بد نمی شماریم. بیهوده گویی را بد می شماریم.» کسروی در نوشتارهای گوناگونش از کارهای بیشتر شاعران ایران با این واژه ها یاد می کند: قافیه بافی، سخن بازی، یاقوتی، گزافه گویی، بدآموزی، بی غیرتی،

معرفی کتاب

معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

«نقص قوانین سازمان ملل، سیاست و خودمختاری آبر قدرت ها»

تارا جگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

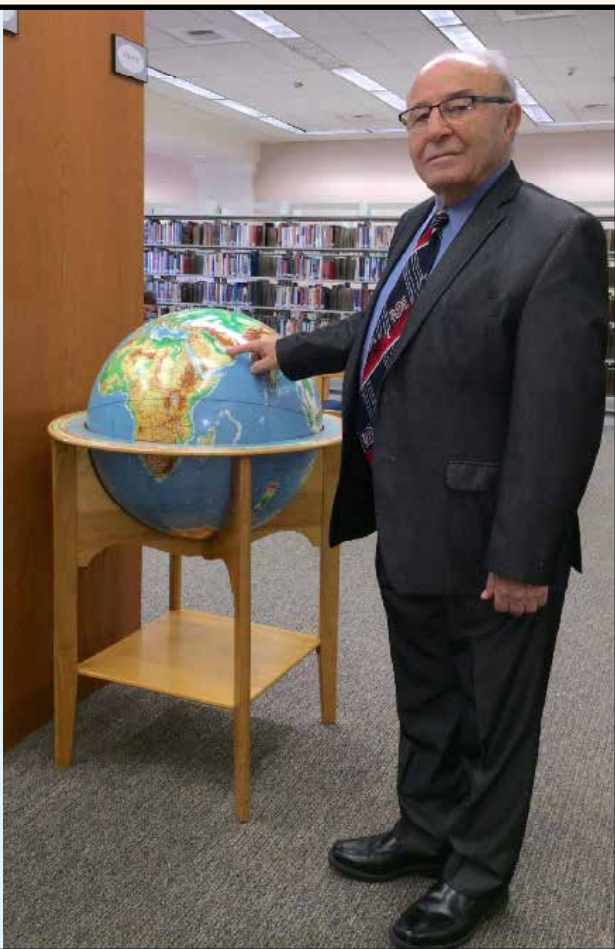
در این کتاب، به منظور بر طرف ساختن آشفتگی ها و دردهای اجتماعی در جهان «به ویژه ایران و خاورمیانه» پیشنهادات و راه حل های مهمی ارائه شده است و توجه در آن ضرورت کامل دارد.

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

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

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

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

**WE BUY
GOLD**

*One of the largest
selection of Rolex Watches*



Certified Pre-Owned Rolex Watches

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

No Interest if Paid in Full within 12 Months

*On qualifying purchases made with your Synchrony
Luxury Credit Card. Interest will be charged to your
account from the purchase date if the promotional
purchase is not paid in full within the promotional
period. Minimum monthly payments required.*

Apply Today!

(408) 241-3755

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



چوپان نگون بخت چون کار بدین سان دید
سر در گریبان پشیمانی فرو برد و انگشت
حسرت بر دندان گزید و از اندیشه آزرده
خدایش جامه بردید و سر در کوه و
بیابان گذاشت:

گفت ای موسی دهانم دوختی

از پشیمانی تو جانم سوختی

جامه را بدرید و آهی کرد تفت (۳)

سرنهاد اندر بیابان و برفت

چون شبان راه خویش گرفت و پای در
راه نهاد:

و حی آمد سوی موسی از خدا

بنده ما را چرا کردی جدا

تو برای وصل کردن آمدی

یا برای فصل کردن آمدی؟

ما زبان را ننگریم و قال را

ما روان را ننگریم و حال را

ملت عشق از همه دین ها جداست

عاشقان را ملت و مذهب خداست

و به این صورت از جانب خداوند وحی
آمد که ای موسی به چه علت با بنده من

با خطاب و عتاب سخن گفتی ما رسولان

و فرستادگان را برای آزار و تنبیه خلق

نفرستادیم، فرستاده ما که زبان عطوفت

و مهر نشناسد از ما نیست و ما ترا برای

آفرینش دوستی و مودت فرستادیم نه عصبان

و ستم و شقاوت. دنباله مطلب در صفحه ۵۰

چون موسی بر شبان بگذشت و ناله و
زاری او را دید زبان گشاد و پرسید که
گفتگوی تو با کیست و تضرع و زاری تو
چیست؟ چوپان گفت مورد خطاب من
خداوند من است:

گفت با آن کس که ما را آفرید

این زمین و چرخ ازو آمد پدید

چوپان ساده دل با دلی سرشار از پاکی

و خلوص با موسی از خداوند خود می

گفت و می اندیشید که خداوند از یاری

رسانی های او چه خشنود می شود. او

با ایمانی راستین و با خلوص باطن از

خدایش سخن می گفت و با معشوق خود

راز و نیاز می کرد. موسی را از این گفتار

ساده و بی آرایش او خشم و غضب پدید

آمد و خشمگینانه او را مورد خطاب قرار

داد که:

این چه ژانست (۱)، این چه کفرست و فشار (۲)

پنبه ای اندر دهان خود فشار

گند کفر تو جهان را گنده کرد

کفر تو دیبای دین را ژنده کرد

گر نبندی زین سخن تو خلق را

آتشی آید بسوزد خلق را

دوستی بی خرد خود دشمنیست

حق تعالی زین چنین خدمت غنیست

دست و پا در حق ما استایش است

در حق پاکی حق آرایش است



داستان موسی و شبان

مثنوی مولانا جلال الدین محمد بلخی «رومی»

دید موسی یک شبانی را به راه

کو همی گفت ای خدا و ای اله

تو کجایی تا شوم من چاکرت

چارقت دوزم کنم شانه سرت

دستکت بوسم بمالم پایکت

وقت خواب آید برویم جایکت

در این حکایت بسیار شیرین مثنوی که

مولانا چوپانی ساده دل و ساده اندیش

را طرف گفتگو با خداوند قرار می دهد،

چوپان با زبانی سراسر ایمان با خدای

خویش سخن می گوید و او را مدح و

ستایش می کند. مولانا در این گفتار می

گوید که گفتگو با خدای تو نیازی به رنگ

و فریب و آداب دروغین زهد ربایی ندارد.

به نظر می رسد که مولانا این داستان را

با اندکی تغییر و تبدیل از کتاب «احیاء

علوم الدین» غزالی گرفته است. در کتاب

غزالی زاهدی کم دانش بنا به اندازه فهم
و دانش خویش با خداوند سخن می گوید
و از خداوند می خواهد که بخاطر این
که از کار زیاد خسته و آزرده نشود و به
کارهای دیگر خود رسیدگی کند خوش را
به زاهد بسیار که هنگام به چرا بردن خر
خود، خر خداوند را نیز به چرا برد و به
این صورت خداوند را از زحمت به چرا
بردن خرش دور کند. زاهد با اندازه فهم
و دانش خود به یاری خداوند می آید. نام
این زاهد «برخ اسود» از قوم بنی اسرائیل
است. در داستان مولانا با نام «موسی و
شبان» چوپان با ایمانی خالص و ناب با
خداوند سخن می گوید و در گمان خود
خدمتی به پروردگار محبوب و مهربان
خویش می کند:

ای فدای تو همه بزهای من

ای به یادت هی هی و هی های من

برنامه کلاس ها و کارگاه های کانون مهر

برای اطلاعات بیشتر و ثبت نام با شماره ۴۶۶۴-۸۴۹-۹۲۵ یا وبسایت کانون

www.kaanunmehr.org تماس بگیرید



روز	ساعت	کلاس / کارگاه	گرداننده	هزینه ثبت نام اعضای کانون مهر عموم/ غیر عضو
دوشنبه	۲-۴ بعد از ظهر	مکالمه انگلیسی	آقای پرده پوش ماهیانه	هفتگی \$10/ \$8 یک روز در هفته
	۱۱ صبح تا ۱۲:۳۰ بعد از ظهر	یوگا	خاتم لیغوانی ماهیانه	\$14 \$10
پنج شنبه	۲-۴ بعد از ظهر	مکالمه انگلیسی	آقای پرده پوش ماهیانه	هفتگی \$10/ \$8 یک روز در هفته
	۳۰:۳۰ تا ۹:۳۰ بعد از ظهر	کلوب فیلم	آقای واحدیان ماهیانه	\$7 \$5
	۳-۵ بعد از ظهر	داستان نویسی	خاتم ناصح پور هر شش ماه	\$50 \$30
جمعه	۳-۵ بعد از ظهر	کلوب کتابخوانی	خانم واحدیان هر سه ماه	\$21 \$15
	۳-۵ بعد از ظهر	دریچه ایی به روشنایی	آقای نصیری هر سه ماه	\$21 \$15
شنبه	۳۰:۳۰ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر	تئیک و دف*	نریمان اسعدی هر جلسه	\$35
یکشنبه	۱ تا ۳ بعد از ظهر	نقاشی*	خاتم مرسا ماهیانه	\$35
	۲-۵ بعد از ظهر	سمینار سعدی	آقای کمره ای هر شش ماه	\$50 \$30

*این کلاس در محل کانون مهر با مسئولیت و مدیریت تعلیم دهنده برگزار می شود

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

برنامه های فرهنگی، هنری، مذهبی
 مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا

Celebrating Work and life of Sa'di



An Original Musical performance by Sarbang Ensemble based on Saadi poetry in Persian with English translations.

A Night of lectures and Music

شب سعدی

با سخنرانی دکتر عبدالکریم سروش و رابرت دار
 به همراه اجرای موسیقی گروه سربانگ و آثاری ویژه اشعار حکیم سعدی

شنبه ۸ فوریه ۲۰۲۰ را به خاطر داشته باشید

پس از موفقیت شب رومی در فوریه ۲۰۱۹
 این بار شهروندان انگلیسی زبان را با
 سعدی آشنا کنیم.

با شعر و موسیقی و هنر و آداب آمریکایی و
 انگلیسی زبان سخنرانی دکتر عبدالکریم سروش و رابرت دار
 فرهنگ ایران کتب و زبان فارسی کتب کهنه



Dr. Abdulkarim Soroush and Robert Abdul Hayy Darr

Sat., February 8, 2020
 5:30 - 7:30

Ticket: \$20

Registration: www.iccnc.org

Basma Edrees: Violin
 Misha Khalikov: Cello
 Ava Nazar: Piano

Josh Melinger: Percussion
 Sirvan Manhoobi: Composer & Oud
 Abolhassan Mokhtabad: Singer

1433 Madison St, Oakland, CA 94612



مركز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا تقدیر می کند،
 مجموعه کلاس ها و درس گذار های
 دکتر عبدالکریم سروش، رابرت دار (۲۰۲۰)

۳ زانویه ساعت ۷:۳۰ 1 west Campbell Ave, Room Q-90, Campbell, CA 95008	۱- قرآن و تفسیر آیه نوره
۴ زانویه ساعت ۹:۳۰ عصر در مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا 1433 Madison St, Oakland, CA 94612	۲- آموزش و شرح کتبهای سعادت امام محمد غزالی (جلد ۱۰)
۵ زانویه، ساعت ۶ عصر 1 west Campbell Ave, Room Q-90, Campbell, CA 95008	۳- شرح دفتر نخست منتهی الابرار
۱۲ زانویه، ۹ و ۲۴ فوریه ساعت ۶ عصر 1 west Campbell Ave, Room Q-90, Campbell, CA 95008	۴- دین و فقره اهل سرزمین

کلاس های دکتر سروش از ۱۳ زانویه تا ۸ فوریه تعطیل است.
 ۸ فوریه، ویژه برنامه سعدی، با سخنرانی دکتر سروش و "رابرت دار" و کنسرت موسیقی گروه سربانگ ساعت ۵:۳۰ عصر در ICCNC.
 برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در کلاس ها، با نشان یا تگ #ICCNC در اینستاگرام یا تلگرام @ICCNC.org مقاله کنید.



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 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 Islam to 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 of 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

شود. او می گوید چه چیزی را می خواهد تغییر دهد و آنهایی که فحش می دهند باید از خودشان خجالت بکشند. آقای تاج یا بقول آقای مایلی کهن، آقای استقلال که با وزیر ورزش پالوده ورزشی می خوردند با هرچه تنگ تر شدن حوزه حقیقت و وظایفش ورم می کند. وزیر ورزش هم خواهان چندانی ندارد. باشگاه های ورزشکسته و اغلب دولتی در یک جامعه مرد سالار که زنان نقشی در آن ندارند، ورزش و تربیت بدنی را دچار آسیب های روانی بسیار کرده اند. آنها هر روز جابجا می شوند. اغلب آنها آدم هایی که زیر نظر و کنترل سپاه هستند باید به تست های ذهنی دکتر فارول، پرفسور دانشگاه واشنگتن، در آزمایشگاه زندگی مورد آزمایش قرار گیرند تا بتوان حقیقت را کشف کرد. آیا نیازی هست تا تصویرهای تلویزیونی را روی آنها زوم کرد، تا به حقیقت پی برد. حالا مفسران تلویزیونی هم از ایران می گریزند. مزدک میرزائی پیشقدم شده است. در تلویزیون ایران اینترنشنال می توان او را با ریش های از ته تراشیده و کراوات دید که بلبل زبانی می کند و آقای یوسفی هم در ایران چرت و پرت تحویل شنونده و یا بیننده اش می دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۴۸

ایم و بی سواد و ورزشی امان خارج شویم؟ ایمان های مردم به صداقت های آقای تاج رنگ باخته است. هنوز کسی نمی داند، قرارداد ویلموس چگونه بوده است که او یک طرفه فسخس کرده است! او به ظاهر لبخند می زند. اما در باطنش طوفانی است، که به همه فحش می دهد. با حرف زدن های زیاده از حد، کسی او را باور نمی کند. حتی آقای ساکت، معاون او با ترفندهای زیرکانه ای که به آنها اجازه می دهد پشت پرده های خود را مخفی کنند، خودشان هم به خوبی می دانند که ما ادای حرفه ای بودن، ادای لیگ داشتن و ادای باشگاه داری می کنیم. دیگر کسی به آنها اعتماد نمی کند. دیگر او به برنامه های ورزشی گرما نمی بخشد. کسی آقای روحانی رییس جمهور را نمی خواهد و در این میان دست نشانده های او مورد ملامت مردم قرار می گیرند. پول هایی است که بهدر رفته است، پول هایی است که گم شده است. این را آقای کفاشیان بخوبی می داند که ۵۰۰ هزار دلار از فدراسیون بین المللی فوتبال پول گرفته است که در هیچ جا نشانی از آن نیست. او یکی از آنهایی است که با خنده هایش خشم مردم را آبیاری می کند. او هم مثل آقای تاج در ورزشگاه ها هم از جانب آبی ها و هم از سوی قرمزها هو می



ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: atousi1515@gmail.com

ابدی فرو رفته بود. کسی به خیابان ها نیامد که برقصد. ارنست همینگوی می گوید، نیازی نیست انسان ها را امتحان کنید، کمی صبر کنید، خودشان امتحانشان را پس می دهند. و آقای ویلموس که امتحانش را پس داده بود حتی با هواپیمایی که تیم ملی را به ایران آورد، همراه نبود. او به کشورش بازگشت. البته چمدانش پر از پول بود. آقای تاج دروغ هایی گفت که فقط خودش را فریب داد، نه کسی دیگری را. آقای تاج همه کار کرد به جز سگته مغزی. فکر پیشرفت از میان رفته است و آلودگی فکری در همه جا به چشم می خورد. شیفتگی مذهبی دیگر کسی را نمی فریبد. فوتبال ما با بزرگترین بحران های معاصر خود دست به گریبان است. هضم باخت به بحرین بسیار سنگین بود و هنوز نفسشان از این باخت دردناک به جا نیامده بود که خود را در معرکه ای حقارت آمیز تر یافتند و بدتر از آن آقای ویلموس بلژیکی بود که با نگاهی که تا مغز استخوان آدمی را می سوزاند گفت من به ایران بر نمی گردم. حالا ما در می یابیم که به روی اسب مرده شرط بندی کرده بودیم. حتی آقای پروین صدایش را بلند می کند، «من اگر مربی ملی بودم هر دو بازی باخته را می بردم.» او پزشکی است قدیمی که بیماری را این گونه تشخیص می دهد، حس می کنی چیزی آزارش داده است. کلیدی دارد که می تواند قفلی را باز کند و آغاز سبز تازه ای در راه است. آیا او روپاهی است که دمش را به شهادت طلبیده است؟ سرداری که بدون اینکه به جنگ رفته باشد سردار شده است. سردار «علی پروین». آیا ما باید از پيله ای که دور خودمان پیچیده

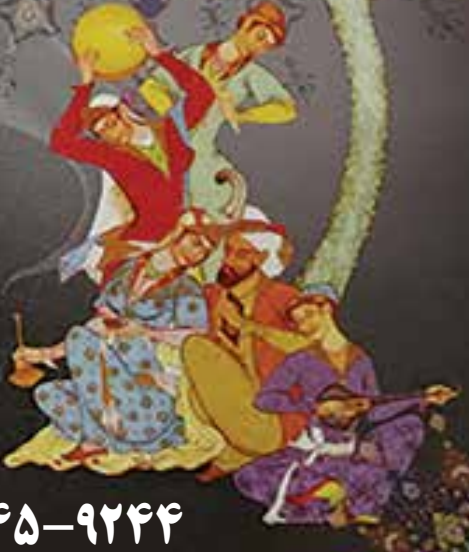
مشکلات یکی دوتا نیستند. اما باور کنید مساله فقر اقتصادی نیست، مساله فقر فرهنگی، فقر سازماندهی، فقر برنامه ریزی، فقر مدیریت است. هر کسی چند روزه نوبت اوست، بنابراین هر کس سعی در زدن و بردن دارد. ببینید ما با طرح و بررسی مشکلات کنونی فوتبال، نقد فوتبال را پایه نهاده ایم. و فضای اعتراض را زمانی به گوش مسئولان رساندیم که همه ساکت اند. حالا حرف های آقای برانکو مسئولین را بیدار می کند. این مردی که تیم ملی را می خواهد، آمدن دوباره او یک فکر عبث و بیهوده است. بیاد دارید در زمان او به هیچ جا نرسیدیم! او سالها میرزا پور را در درون دروازه ملی گذاشت. هیچ رقابتی در کار نبود پیراهن شماره ۱۰ متعلق به علی دائی بود و کعبی بک راست مورد نظر او بود. بچه ها در کشور چین و درون زمین بازی یکدیگر را زدند و پرفسور فقط تماشا کرد. حرف حق را همیشه باید زد و از پیامدهای آن نهراسید. دوران انتقال همواره دوران پر نشیب و فرازی است. نگرانی همیشه وجود دارد و کنار آمدن با وضعیت های تازه همواره موجب تصادم و اتفاقاتی می شود.

وقتی ویلموس بلژیکی، جای کیروش پرتغالی را گرفت هیچکدام از بازیکنان او را نپذیرفتند. قلب شان با کیروش بود. آقای ویلموس به فوتبالی دل بسته بود که آن را هجومی می دانست و او خلاقیت ها را احترام می نهاد، اما پول برای او احترام نهائی بود و سرانجام سه میلیون یورو گرفت و خود و دستیارانش چمدان شان را بستند و از ایران گریختند. با تیم او نمی شد از تاکتیک سخن گفت. تیم او حتی سازمان دادن را فراموش کرده بود و بعد از باخت های پی در پی به بحرین و عراق، کشور در سکوتی اندوهگین و

تدریس کلاس های تار، ستار، تنبور، پیانو، ریتم خوانی، سلفژ و صداسازی و تئوری موسیقی توسط: وحید زمردی

مدرس و کارشناس موسیقی با بیش از بیست سال تجربه

MUSIC



۹۲۴۴-۷۴۵ (۴۰۸)



NUTTALL COLEMAN
& DRANDELL

Roger Taylor Nuttall

Attorney at Law

Criminal Defense Attorney

کلیه امور جنایی برای بزرگسالان و افراد زیر ۱۸ سال

Nuttall Coleman & Drandell

2333 Merced Street

Fresno, CA 93721

Tel: (559) 233-2900

Fax: (559) 485-3852

Nuttall, Brown & Cutts

6925 Union Park Center

Midvale, Utah 84047

Tel: (801) 255-2102

Fax: (801) 255-2032

angel@nuttallcoleman.com

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 برایم چی آوردی!»

انگشتی به زیر جعبه زد و مزمه 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 هر چه نام های سودهای الکلی و غیر الکلی 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!!»

«بتهون» با خود داشت و بنده هم که پدرم مقاطعه کار مصالح ساختمانی بود، دچار چه کنم شده بودم، چون یک پاله آجریا 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 به قول معروف از جیب خورده با یک عدد جعبه گز اعلا، همگی با تاکسی (یک تاکسی چون خرجش 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

وان دگر یک طبق ز خرمانا

این یکی ظرفی از پنیر به دست

وان دگر ماست با کره نانا

والقرض ورود کرده و عرض شد:

لایق خدمت تو پیشکشی

کرده ایم ما قبول، فرمانا

مراسم احوالپرسی و دیده بوسی و گفتگو گل انداخته بود که ماتو دوست ارمنی مان، پسرطاووس لیکور فروش جلفای (اصفهان) خطه شراب



خاطرات در گذر زمان

هوشمند عقیلی

هدیه کریسمس

ملا شریک می شدیم...! گهگاهی 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 هر یک با هدیه ای در خور بضاعت مزاج دانشجویی، به خدمت خانم رسیدیم!

سعیدکه پدرش شیرینی فروشی داشت، یک جعبه از آن ناپلونی 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

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 حدود خانم «ایزیک»، البته در سن پنجاه 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 هر کجا 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 از DOTCH که چیزی دستگیرمان نمی شد، در خنده هم کلاسی های زرنگ و



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

را روی فیلم ۳۵ متری ضبط می کرد، دوربین دیجیتال هم همان صحنه ها را هم زمان ضبط می کرد تا بتوانند بعدا از افه ها و مارک هایی که روی صورت بازیگران قرار داده بودند، چهره های آنان را جوانتر کنند تا با زمان داستان هماهنگ باشند.

بازی سه هنرپیشه کهنه کار و حرفه ای (دنبرو، پاچینو، پچی) فیلم را که از یک فیلمنامه قوی و محکم برخوردار است، و کارگردانی «اسکورسوزی» که با دید ویژه ای که در خلق صحنه ها و پیش برد داستان دارد، فیلم را سخت دیدنی و قابل تعمق می سازد. در واقع جمع این گروه حرفه ای، محصولی به ثمر داده که در تاریخ سینما به عنوان یکی از مهم ترین فیلم های این دهه ثبت خواهد شد و فیلمی است که در کارنامه «اسکورسوزی» در صدر قرار خواهد گرفت.

ضمناً، برای تماشاگران ایرانی، دیدن «بهنم قبادی» کارگردان فیلم های: زمانی برای مستی اسب ها، کسی از گربه های ایرانی خبر نداره ... در صحنه زندان، در نقش گارسون که نوشیدنی «ال پاچینو» را برایش می آورد، شاید خاطره انگیز باشد.

مافیای کشورش ساخته را می توان در این ردیف قرار داد. با وجود اینکه فیلم طولانیست و صحنه های مورد نظر (فضا، لباس ها، ماشین ها، خیابان ها...) را می بایست دوباره خلق کرد، کلا «اسکورسوزی» فیلم را ظرف ۱۰۸ روز روی فیلم که بعدا به



مارتین اسکورسوزی

دیجیتال تبدیل شد در ۱۱۷ محل، و ۳۱۹ صحنه فیلمبرداری کرد. برای جوان ساختن بازیگران هم آنها روی صورت هایشان مارک هایی داشتند تا از طریق استفاده از تکنیک دیجیتال جوانتر جلوه کنند. برای این کار هم علاوه بر دوربین اصلی که صحنه ها

دنیای سینما

سعید شفا



«مرد ایرلندی» و «مارتین اسکورسوزی»

که «اسکورسوزی» تاکنون ساخته فیلم را او با «رابرت دنبرو» متفقاً تهیه کرده اند و بازیگران فیلم های مافیای گذشته او مثل: جویچی، دنبرو... و ری رومانو، هاروی کاتیل... نیز علاوه بر «ال پاچینو» در آن نقش دارند.

داستان فیلم براساس کتابی به اسم «شنیدم تو خانه ها را رنگ می کنی»

نوشته «چارلز برنت» است که در سال ۲۰۰۴ نوشت و از همان زمان «دنبرو»

در صدر ساختن فیلمی براساس آن برآمد که به دلایل مختلف (بودجه عظیم و دوباره

شهرت «جان فورد» باوجود ساختن فیلم های بی شمار در ژانرهای گوناگون به خاطر فیلم های وسترن اوست. «مارتین اسکورسوزی» هم با وجود اینکه در ژانرهای مختلف فیلم ساخته، اما معروفیتش به خاطر فیلم های گنگستری و مافیای اوست که با فیلم «مرد ایرلندی» به اوج می رسد.



رابرت دنبرو - مارتین اسکورسوزی - ال پاچینو

نویسی فیلمنامه، تا سال ۲۰۱۵ به تعویق افتاد تا اینکه عاقبت با آماده شدن کلیه عوامل آن، با بودجه سنگین ۱۵۹ میلیون دلاری و استفاده از تکنولوژی کامپیوتری برای جوان ساختن بازیگران فیلم (دنبرو، پاچینو، پچی) که نقش های اصلی را در صحنه های دهه ۱۹۶۰ بازی می کنند

«مرد ایرلندی» آخرین ساخته این فیلمساز برجسته و صاحب سبک به دوران شکوفایی و فعالیت های «جیمی هافا» رهبر پر قدرت یکی از اتحادیه های کارگری آمریکا در دهه ۱۹۶۰ می پردازد که بعد از قتل او جسدش هیچگاه پیدا نشد.



صحنه ای از فیلم «مرد ایرلندی»

فیلم درباره یک قاتل حرفه ای (رابرت دنبرو) است که بعد از جنگ دوم از ایرلند به آمریکا مهاجرت می کند و به عنوان راننده کامیون حامل گوشت به مافیای فیلادلفیا می پیوندد و به عنوان مأمور اجرا برای به قتل رساندن مخالفان این

خانواده مافیا تا انتهای از هم پاشیدگی آن با آنها همکاری و قتل های متعدد آنان را انجام می دهد.

فیلم طولانیست، حدود سه ساعت و نیم، اما با فضایی که «اسکورسوزی» در طول فیلم و خلق زمان و مکان وقوع داستان ایجاد می کند، طولانی بودن آن تا انتها محسوس نمی شود. در واقع این طولانی ترین فیلمی است

قادر شدند فیلم را که با رجعت به گذشته ادامه پیدا می کند بسازند. به جرات می توان گفت هیچ فیلمساز دیگری به جز «اسکورسوزی» قادر نبود چنین فیلم موثر و نزدیک به واقعیت را دوباره مافیای این کشور بسازد. تنها فیلمساز برجسته ایتالیا «فرانچسکو روزی» که فیلم های معروف: لاکو لوسیانو، سالواتوره جولیانو... را دوباره

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

♦ IRS, BOE, FTB disputes ♦ Business, Corporation, Nonprofit Formation ♦ Tax preparation for individuals and small businesses, Trusts, Estates, Nonprofit ♦ Will, Trust, Estate Planning, Probate ♦ Draft/ Review/Renew legal contracts ♦ Immigration Services

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

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

به نكفته است! دوم نشخوار كنندگان ادبي هستند. اين دسته از نشخوار كنندگان بعد از سي و چند سال تازه يادشان افتاده كه يا نويسنده بوده اند يا روزنامه نگار يا خبرنگار فلان روزنامه شهر ابرقو. اينها به محض اينكه چند نفر دورشان جمع مي شوند، معده را به زبان وصل مي كنند و آنچه را كه از سر سفره ديگران دزديده و در معده شان انبار كرده اند دوباره به زبان مي آورند و به خورد جمع مي دهند و منتظر كف زدن حصار در انتظار مي مانند. سوم، نشخواركنندگان هنري هستند. اين دسته از نشخوار كنندگان كه احتمالاً روحوسي مي رقصيده اند يا در حال مستي در كوچه ها آواز مي خوانده اند و آن را در معده هنري خود انباشته اند و به هنگام نشخوار موزيسين، ترانه سرا، و هنرشناس شده اند و وقتي اولين لقمه نشخوار شده را به دهان مي آورند از بوي بد آن همه را فراري مي دهند. فرق آن نشخوار كننده اي كه خانم دبير شرح مي داد با اين نشخوار كنندگان اين است كه آن حيوانات لقمه اي را كه نشخوار کرده و به هزار لا براي هضم فرستاده اند، دوباره بالا نمي آورند و نمي جوند، چون نشخوار كردن يك قانون طبيعي دارد و تغيير نمي كند. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

اين معني كه هرچه را مي شنوند قورت مي دهند، مدتي صبر مي كنند و بعد آن را دوباره از سر شكم شان به زبان بر مي گردانند و اين دفعه به جاي اينكه قورتش بدهند همان مزخرفات را به خورد شما مي دهند. البته اين نشخوار كنندگان به چند دسته تقسيم مي شوند. اول نشخوار كنندگان سياسي كه معمولاً سني هم از شان گذشته، دير به اين مملكت آمده اند و زبان هم درست نمي دانند و مسائل سياسي را دست و پا شكسته از روزنامه ها و راديو و تلويزيون و شايعات كوچه و بازار برمي گيرند، آنها را قورت مي دهند و هفته بعد در يك مهماني يا گردهمائي از معده به زبان مي آورند و به گوش شما فرو مي كنند. اين نشخوار كنندگان اگر در چهل سال پيش داراي شغلي يا مقامي بوده اند، افتخارات متعفن نشخوار شده چهل سال پيش خود را چندين بار و در هر مجلس به خورد مردم مي دهند. اين نشخوار كنندگان معمولاً جزء رده سم داران هستند كه در عين عرضه محصولات نشخوار شده، نيشي هم به يك نفر مي زنند كه خود را بيشتر مهم جلوه بدهند و بگويند «بنده هنوز تشريف دارم» و زدن نيش به دليل اينست كه آن شخص در حال شنيدن مزخرفات ايشان به



نوشخند و پوزخند

لبخند و زهرخند

عترت گودرزي (الهي)

etratelahi@aol.com

نشخوار

سؤال بعدي اين است كه من سم دارم يا ندارم! خيلي جدي ادامه دادم و گفتم: «نه عزيزم، منظورم اين است كه آدم هايي هم هستند كه نشخوار مي كنند كه بر دو دسته اند. نشخوار كنندگان بي سم و نشخوار كنندگان سم دار. همه نشخوار كنندگان علف را اول بدون جويدن قورت مي دهند و وارد معده خود مي كنند، بعد وقتي شب به اصطبل مي روند آن را لقمه لقمه دوباره به دهان مي آورند، مي جوند و از راه ديگري وارد هزار لا کرده و هضم مي كنند. آنها كه سم دارند در حال نشخوار كردن با سم خود ضربه اي به حيوان بغل دستي مي زنند و او را آزار مي دهند، بدون اينكه آن حيوان گناهي کرده باشد.» شوهرم گفت: «خوب اين مزخرفات چه ارتباطي به من دارد؟» در جوابش گفتم: «خب، انسان ها هم نشخوار مي كنند. به

ديروز بدون مقدمه از شوهرم پرسيدم: «بيبينم عزيزم توهم نشخوار مي كني؟!» با عصبانيت نگاهم كرد و گفت: «زن ديوانه شده اي! مگر من حيوانم كه نشخوار بكنم!» گفتم: «عصباني نشو. اول به توضيحات من گوش بده بعد متوجه ميشي كه تو هم گاه گذاري نشخوار مي كني.» ايندفعه فكر كرد كه من راستي راستي به سرم زده با مهرباني گفت: «خوب بگو ببينم.» گفتم: «در زمانيكه سال دوم دانشگاه بودم، دبير طبيعي ما خانم بسيار با كلاس و با حالي بود و به رشته اي كه درس مي داد بسيار علاقه داشت. تنها زني بود كه سر كلاس حيوانات را تشریح مي كرد. خانم دبير مي گفت كه حيوانات نشخواركننده پرچند دسته اند. نشخوار كنندگان بي سم و نشخوار كنندگان سم دار.» شوهرم وسط حرفم پرید و گفت: «لابد

هنرستان موسيقي نژاد

آموزش تمامی سازهای موسیقي (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

كلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com



Kathryn Burke
Attorney at Law

کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

با همکاری مترجم فارسی و ترکی
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

 **By Appointment Only**

- ♦ 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

منطقه فضول آباد

این حرفا حکایت همه نیست...

- چرا هیچوقت معلوم نیست چی خوندی و کجا خوندی؟ هر روز هم به جور میگی؟
- چرا مثل حافظ می ترسی بری سفر.
- چرا این ریختی میای بیرون تو که وضعت توپه؟
- چرا وقتی یه جایی دعوت میشی تا آخرین لحظه معلوم نیس میای یا نمیای؟
- چرا توی خونه شما آثاری از کتاب و نشریه نیست؟
- چرا هیچوقت گوش نمی کنی و فقط دوست داری همه جا یک ریز حرف بزنی؟
- چرا وقتی مریض میشی هرجا میری فقط میخوای مفصل آن را تعریف کنی؟
- چرا خونه هیشکی نمیری، کسی هم نشنیدم بیاد خونه شما؟
- چرا هیچوقت معلوم نیست چه غذایی دوست داری؟
- چرا هرجا دعوت میشی از همه دیرتر میای و دیرتر هم میری؟
- چرا اگر واقعا یکی را دوست داری فقط وقتی باهاش کار داری به او زنگ میزنی؟
- به چند تا از دوستانت که مشکل پیدا کردند رفتی کمک؟
- چرا همه جا فکر می کنی تو از همه بهتر می دونی؟ کی گفته؟
- اگر به انجمن های ادبی میری باید کتابخوان حسابی هم باشی. تو ندیدم کتاب بخوانی، چرا؟
- به بچه هات چی یاد دادی؟ اینا که یه سلام ساده هم بلد نیستن.

من را ببرد به ستاد حکومت نظامی (آن سال ها تمام مناطق نفت خیز حکومت نظامی برپا بود). ستاد حکومت نظامی هم چند دور نبود. وقتی مرا این پاسبان به اتاق فرمانده حکومت نظامی برد ضمن ادای احترام نظامی، چگونگی دستگیری و جلب مرا گزارش داد. فرمانده که به

نظرم سرهنگی بود، با تحکم و تشر گفت: «پسر، تو توده ای هستی؟» گفتم: «آقا من نمی دونم توده ای چیه!» گفتم: «اینها را از کجا آوردی؟» گفتم: «دوستم کمال به من داد. پدرش کارگر شرکت نفته.» پرسید: «کلاس چندمی؟» گفتم: «ششم ابتدائی.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



روزی که اسدالله پاسبان مرا مجرم دانست
سالهای پرتلاطم ملی شدن صنعت نفت، خلع ید از کارکنان انگلیسی این صنعت بود. بین حکومت ملی دکتر مصدق این رهبر نامدار، و دستگاه شان و دربار اختلافات شدیدی جریان داشت. این کشمکش ها هم در احزاب و مطبوعات آن زمان انعکاس می یافت.
من در آن سال ها در شهر کوچک ولی مهم نفت خیز هفتکل زندگی می کردم. در شهر ما کتاب فروشی نبود اما یک فروشگاه بود که کتاب درسی و انواع نشریات مانند سپید و سیاه فردوسی، روشنفکر، امید و چند روزنامه می آورد. کتاب درسی هم ما از این فروشگاه می خریدیم. در تابستانی در همان زمان که محصل سال ششم ابتدائی بودم، دوست داشتم در تمام آن تابستان بیشتر مجله و روزنامه بخوانم که به آن عادت داشتم. به یکی از همکلاسی هایم به نام کمال

گفتم: «تو در خانه تان روزنامه و مجله نداری؟!» گفت: «دارم، بیا بگیر.» مادر کمال و مادر من هر دو اهل چهار محال و دوست بودند. رفتم یک دسته روزنامه و مجله از کمال گرفتم. روزنامه ها زیر بغلم بود. رفتم بازار برای مادرم ماست بخرم، روزنامه ها را روی تختی جلوی آن دکان گذاشتم که ماست بردارم پاسبانی هم آنجا بود اسمش اسدالله پاسبان، وقتی من ماستم را خریدم، آمد پیش من و گفت: «این روزنامه های مال توست؟» گفتم: «بله.» رو جلد یکی از نشریات شاه را کرده بودند توی قفس. به دلیل این جور تصاویر به من گفت: «حرکت کن ببرمت شهربانی.» من هم که چندان حالیم نبود به دنبال او راه افتادم. در شهربانی وقتی نشریات را دیدند گفتند ما نمی دانیم اینها چی هستند. راست هم می گفتند این نشریات به شهر ما نمی آمد. به اسدالله پاسبان دستور دادند

مهین مطلق

مشاور املاک



با بیش از ۱۸ سال تجربه در امور

خرید و فروش املاک در بی اریا، ساکرامنتو و حومه

با همکاری تیم با تجربه، منزل شما را برای فروش با بالاترین قیمت، با هزینه ای کمتر و در کوتاهترین مدت آماده خواهیم کرد!

هدف ما رضایت کامل شماست!

CALL ME FOR

FREE no obligation home evaluation

FREE list of active properties for sale

FREE Real Estate consultation & more



Mahin Motlagh

BRE# 01320595

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

(650) 309-2700

mahinrealty@gmail.com

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

این میدان باز می شد. گرداگرد میدان بساط دست فروشان بود از مهره فروشان تا جاجیم فروشان و از غذاپزها تا شربت فروشان شهر در شادمانی آزادی غوطه می خورد. مردم خود را بازیافته بودند. لبخند بر لب ها بود و آغوش ها به روی هم گشوده. مردم حتی به فرانسوی های استعمارگر نیز لبخند می زدند و مهربانانه تعارف می کردند.

بوی اشتها بر انگیز «مرگز» که دود کبابش تا دوردست ها می رفت و رنگ خاکستری آن به آبی آسمان می پیوست، هرپایی را سست می کرد چه رسد به پای ما مستان آخر روز را که غروب خوش جمعه شب در انتظارمان بود. «پیر» همه را نگه داشت که برایمان «مرگز» بخرد. چیزی شبیه کباب لقمه ای که پشت سفارت شوروی در قوام السلطنه شمالی می فروختند و ما آن را لای نان لواش می پیچیدیم و با ودکای اتحادیه ای که بالا انداخته بودیم پائین می دادیم. مشکل این بود که این جا وسط میدان کازبا عرق فروشی نداشتیم. زن ها سراغ دست فروش ها رفتند. پیر دوران و همکار پتی پاریزین پای بساط مرکز ماندند و من پا به داخل بازار نهادم. بازار که نه بازارچه ای ناچیز در قیاس با بازار هزارتوی اصفهان.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

باشد به یک «آنیزت»». و حرف در دهان او و تحسین بر لبان ما بود که وزیر وارد شد و یک راست به طرف صُفه خطابه رفت و ما همه نیم مست و نیم هشیار برایش دست زدیم یعنی که مصاحبه تمام شده است و بفرمائید سر میز. مرد درشت اندام وسط راه خشکش زد و چون دید که کسی از جای خود نمی جنبید زیر کانه به ما پیوست و در مسخرگی های «پیردوران» شرکت کرد.

تک هوا که شکست هر کس از جا برخاست. دسته ای از زن ها می خواستند بروند «تیزی اوزو» شهرکی دهکده وار در غرب الجزیره به فاصله کمتر از نیم ساعت و خرت و پرت بخردند. دسته ای دیگر هوس سر کشیدن به «کازبا» و بازار آن را داشتند و «پیردوران» آستین مرا گرفت و به خبرنگار «پتی پاریزین» هم گفت: «پسر! خوشگل های دسته ای که می خواهند بروند «کازبا» بیشتر است بیا با آنها برویم.»

«کازبا» که مستفترنگ کلمه قصبه است شهر کهنه الجزیره بود با میدانی شبیه همه میدان های شهرهای سنتی بر پیشانی کوچه هایی سخت سربالا به سوی تپه قصبه که خانه ها در آن بود و دهانه «سوک» که باز همان مستفترنگ «سوک» به معنی بازارچه یا بازار است به

یادداشت های بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی



بوی دل آویز گل

«اومانیه» و بقیه بچه فرانسوی ها آن را به راحتی بالا می انداختند. در فرانسه هم صبح ها و ظهرها روی پیشخوان بارها ماستیک خورها اندک نبودند به اعتبار این که ماستیک یک الکل «آپریتیف» یا مُشهی است که اشتهای خوردن را افزون می کند. حالا بعد از شش هفته رفت و آمد در هتل و اقامت در اتاق های گرم و دم دارش بچه الجزایری های بار می دانستند که کی در چه وقت روز چه می نوشد و به اشاره ای از سوی هریک از ما آن چه را که می نوشیدیم پیش روی مان می نهادند.

جمعه شبی بود. بن بلا پیغام داده بود که به طور مسالمت آمیز وارد الجزیره خواهد شد و حرف هایش را با جبهه ملی در میان خواهد نهاد. هفته پیش از آن در «اوران» شاهد ورود کودتاوارش در این شهر شرق الجزایر بودیم و فریادهای «یحیی بن بلا» «یحیی بن بلا» نشان می داد که این رهبر از کنار اندیشه های سوسیالیستی رد شده و مُصر به این که «ناصر» مغرب الکبیر باشد؛ سر جبهه ملی را خواهد خورد و انقلاب الجزایر از رنگ سبز اسلامی رو به رنگ سرخ سوسیالیستی خواهد داشت. کار ما تقریباً تمام بود فقط تماشای منظره این تغییر و تحول جزء آخرین وظایف خبرنگاری ما به حساب می آمد.

از ساعت سه بعدازظهر بچه ها بین خودشان آتش بس اعلام کردند. دار و دسته «فرانس سوار»، خبرنگاران «فیگارو»، «گروه انتشارات کمونیست ها» هیچیک در پی یافتن خبر داغ نبودند. فضای حال هتل، فضای آرامی بود و استراحتی دو روزه تا صبح دوشنبه که باز دویدن به سوی تلگراف خانه و دستگاه های تازه مد شده تلکس آغاز شود، ما را در خود غرق کرده بود.

دور میز گرد بزرگ چوبی «پیر دوران» شیرین ترین و خوش زبان ترین خبرنگاران بود. زن و مرد دوستش داشتند و به او و موهای تقریباً سفیدش احترامی برخاسته از سر سنت حرفه ای می گذاشتند. و هم او بود که گفت: «بچه ها امشب با عالیجناب وزیر آقای «یزید» نه مصاحبه می کنیم نه کاری داریم. اگر دلش خواست، بیاید سر میز ما و مهمان من

در آن بعدازظهر گرم و شرجی و لیز ساحل مدیترانه تنها چاره ما خبرنگاران از اقصای عالم در الجزایر گرد آمده، پناه بردن به سایه سنگین و سربی هال ورودی هتل مرکزی بود که پنکه های سقفی آویخته از سقف بلندش تنبل و بی حوصله گرما را تکان می دادند به آهنگی که گهواره ای را برای به خواب کردن کودکی تکان می دهند. در انتهای شمالی هال وسیع هتل، صُفه چوبی پریده رنگ و زهوار در رفته ای که روی آن یک میکروفن خمیده گذاشته بودند ما را به یاد «یزید» وزیر اطلاعات دولت موقت می انداخت که با آن قامت بلند و صدای هولناک بلندتر از قامتش روزی دو بار می آمد و خبرنگاران را در جریان آخرین تحولات سیاسی قرار می داد. بین بن بلا و دولت موقت فرحت عباس و بن خده دعوا بود و یزید مثل همه سخن گوینان دولت ها می کوشید که آن صُفه و میکروفن را به هر قیمت که ممکن است حفظ کند.

آبجوی خنک از پس گرما بر نمی آمد و جز این که آدم را لخت تر و سُست تر کند کاری انجام نمی داد. رفقای الجزایری توصیه می کردند که برای کشتن گرما «آنیزت» بنوشیم که عرق «انیسون» است آمیخته به الکل و شکر. در تهران ما به این مشروب «عرق ماسنیک» می گفتیم لابد به اعتبار صمغی که آن هم بو و طعم «انیسون» دارد و در فارسی آن را «مصطکی» می نامند بی هیچ ربطی به «مسقطی»، آن لوز شیرین و معطر و آمیخته به دانه هل. فکر می کنم این ماستیک فارسی شده یک واژه در گیاه شناسی یونانی یا رومی است.

عرق ماستیک چیز بدخوراک و بدمزه ای بود. آن قدر بدمزه که حتی «عرق سگی» پیشخوان پیاله فروشی ها هم از آن دوری می جستند و تنها ترک های استانبولی و قفقازی و یونانی مهاجر و گاهی آذربایجانی های خودمان با عشق سر می کشیدندش. از سال های دور از این عرق بدم می آمد شاید به دلیل آن که وقتی آب در آن می بستنی رنگ شیر می شد و حرمت عرق صاف چون اشک چشم را از دست می داد. «پیر دوران» رفیق چاق و چله و سفید رو و خوش خوراک کمونیست من و خبرنگار

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

ناهنجاری های اجتماعی و فقر

عباس علاقه بندیان

زنان در جامعه نیز مورد تهدید قرار می گیرند. وجود روسپی در خیابان برای زنان پاک دامن نیز باعث ناامنی می شود و آنان را گوشه گیری کند.

پدیده تن فروشی سلامت امنیتی، اخلاقی، بهداشتی و روانی جامعه را نیز به خطر می اندازد. گاهی روسپیان با افراد ناسالمی در پیوند قرار می گیرند، که ممکن است به اعتیاد، مصرف بیش از اندازه مشروبات الکلی و سایر کجروی ها کشیده شوند. در واقع روسپیگری با انواع دیگر آسیب ها و ناهنجاری های اجتماعی برخورد دارد و خطرات فراوانی برای آنان به وجود می آورد. نگرش مردان علاقمند به ازدواج و خواهان تشکیل خانواده دگرگون می شود و آمار طلاق و فروپاشی خانواده ها که فرایند آن بی بند و باری در زندگی و هم پاشیدگی خانواده و نابسامانی زندگی کودکان در جامعه است بالا می رود. از پیامدهای گسترش فحشا در ناهنجاری های ناشی از فروپاشی خانواده و دور شدن کودکان از پرورش درست و آموزش لازم است که این خود نشان از پرورش و گسترش انواع فقر است.

اقتصاددانان و گروهی از جامعه شناسان زیربنای خیلی از انحرافات اجتماعی را در عوامل اقتصادی جستجو کرده اند. از میان عوامل گوناگون اقتصادی که سبب پدیدار شدن انواع انحراف و کجروی ها می گردد ضعف قدرت مالی و اقتصادی و در نتیجه پدیده فقر را می توان نام برد. فقر در سلامتی جسمانی، فرهنگ، زندگی خانوادگی و آموزش و تحصیل دارای تاثیر مستقیم می باشد و از میزان مشارکت افراد در فعالیت های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی می کاهد. باید بپذیریم که تنها فقرا به انحرافات اجتماعی روی نمی آورند و ثروتمندان نیز به کجروی گرایش دارند و علت کجروی آنها را باید در رفاه بیش از اندازه اقتصادی و همزمان فقر اندیشه و باورهای معنوی آنان جستجو کرد. در میان فقرا به سادگی قابل تشخیص است که همه آنان دچار گرفتاری انحراف نمی شوند و گروهی از آنان می توانند وجود خود را پاک و پاکیزه نگاه دارند. همانطور که در بخش دیگری از این نوشتار بیان شده است همه فقرا به سبب در فقر بودن خود را به ناپاکی و انحراف آلوده نمی کنند.

بنابراین فقر را نمی توان واکنشی بی چون و چرا برای همه منحرفین اجتماعی

در سال های اخیر به موازات پیشرفت های اقتصادی، اجتماعی، صنعتی، پدیده ناهنجاری ها و انحرافات اجتماعی فرم و شکل تازه ای به خود گرفته و می توان گفت که در بیشتر جوامع جهان گسترش یافته است. می گویند در جوامع در حال رشد انگیزه انحرافات اجتماعی به ویژه روسپیگری به سبب نیاز و فقر مالی است. ولی در دنیای امروز شاهد آن هستیم که این پدیده در بیشتر کشورهای ثروتمند جهان رواج و گسترش یافته است و نخستین انگیزه مهم آن دوری از اخلاق شایسته و پسندیده است. نیاز مالی تنها یک بهانه و سرپوشی است برای سیستم های اجتماعی وابسته و پیوند یافته با اعتقادات اشتباه معنوی. اعتیاد به مواد مخدر که پیش و یا پس درآمد فحشا می باشد برای رهایی از فشارهای روحی روانی و به ویژه فشارهای مالی نظام های خودکامه ایست که بر مردم سرزمین خود روا می دارند. کارشناسان علوم اجتماعی را عقیده بر این است که فقر و بیکاری، نداشتن امکانات لازم برای بدست آوردن مواد لازم زندگی، گذار از سیستم سنتی به مدرنیته، دگرگونی اجتماعی و انقلابات، مهاجرت، آداب و رسوم ویژه، نبودن برنامه و سازمان حمایت از زنان؛ پرورش نادرست در خانواده و اجتماع، بی سرپرستی و یا بدسرپرستی کودکان، عدم برخورداری از بهره هوشی بالا و... از دلایل دیگر روی آوردن و گرایش به انحراف و اعتیاد می باشد.

در جامعه ما گسترش فحشا و اعتیاد یکی از نتایج سیاست ها و دستاوردهای اشتباه و بدون نتیجه حاکمیت در اجرای برنامه های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی اشتباه است که فقر، بیکاری و بی اخلاقی یا ابتلاء به اخلاق ناشایست محصول آن می باشد. فحشا اگرچه گرفته شده از چگونگی شرایط فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است، ولی از جمله انحرافات است که همه ابعاد جامعه را تهدید می کند و علاوه بر پیامدهای منفی در سطح فردی و خانوادگی، در ابعاد مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مشکلات فراوانی را برای جامعه مهیا می سازد. مهمترین آسیب های فحشا پیوند پیوسته آن با هویت زنان از دیدگاه جامعه است. در جامعه ای که تن فروشی رواج دارد، نگاه به زنان نگاهی ابزاری است. در نگاه ابزاری به زن ها، نه تنها آنان تحقیر می شوند، بلکه هویت انسانی و اجتماعی و کرامت اخلاقی

راستای فقر زدایی در جامعه می باشد. همه آگاهی داریم که توسعه و یا بحران اقتصادی در جامعه را نوسانات اقتصادی می نامند. در زمان بحران و کساد بازار، فقر و بیکاری افزایش می یابد و روحیه اعضای جامعه ضعیف می شود. گروهی از اقتصاددانان و صاحب نظران علوم اجتماعی را عقیده بر این است که کاهش میزان درآمد و رکود اقتصادی سبب افزایش جرائم در بین جوانان و گرایش آنان به ارتکاب جرم و روان پریشی، نابسامانی در خانواده، و... می باشد. همانا نباید از دیده به دور داشته باشیم که رشد اقتصادی سبب پیدایش و افزایش گرایش به کجروی های اجتماعی در بستر خوشگذرانی و اسراف نیز می شود. در جوامعی که توزیع درآمد عادلانه نیست گروهی برای دست یافتن به درآمد بیشتر و ثروت از راه هایی اقدام می کنند که مورد پذیرش جامعه نمی باشد و چنین کردارهایی را جامعه غیراخلاقی و نادرست و نهایتاً انحراف می نامد. میزان اینگونه انحرافات در بین گروه فقرا که دسترسی کافی به وسایل و لوازم کافی برای زندگی را ندارند و از دیدگاه فرهنگ در سطح پایین تری هستند، بیشتر و بالاتر است. **دنباله مطلب در صفحه ۸۱**

دانست چون بسیاری از افراد فقیر هستند که منحرف و مجرم نیستند یعنی انحراف را واکنشی در برابر کنش فقر نمی دانند. بنابراین علت انحرافات اجتماعی به عوامل دیگری چون تعلیم و تربیت نادرست و اخلاق ناپسند، فرهنگ تحمیلی، نظام سیاسی و اجتماعی ناسالم و... نیز بستگی دارد. ولی نباید پدیده فقر را هم به عنوان ریشه بیشترین انحرافات اجتماعی نادیده بگیریم. همانا نباید فراموش کنیم که هر نوع انحراف اجتماعی در پیدایش انحراف و کجروی دیگری مؤثر است. می دانیم که میزان کجروی بین فقرا در محلات فقیرنشین بیش از طبقات دیگر است و این پدیده دقت نگرش ویژه حاکمیت درستکار را می طلبد. می دانیم که توزیع عادلانه و متناسب درآمد ملی یکی از حقوق حقه همه اعضای جامعه است و این توزیع عادلانه از وظایف حاکمیت است. نگرش ژرف و ویژه حاکمیت در این راستا از جمله حقوق افراد جامعه است و رعایت این حق برای حاکمیت جامعه ایجاد وظیفه می کند. بنابراین یکی از وظایف دولت مردان نگرش ویژه به چگونگی وضعیت فقرا و لزوم توزیع متناسب امکانات، اجرای برنامه های کار آمد در

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

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

Azar Nassiri

Non-Attorney



خدمات سوشیال سکيوريتي

♦ مدیر و مدیکل

♦ سوشیال سکيوريتي (SSI)

♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)

♦ دریافت حقوق پرستار

♦ دریافت حقوق بازنشستگی

♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکيوريتي

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

در سراسر بی اریا

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

Fax: (408) 247-5006

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

Director: Ali Aminipour
By: Hadi Houri
Based on Mantegh-O Teyr
Written by Attar of Nishapur

with
Sadegh Hatefi
Farima Berenji
Ali Aminipour
Farhang Heydari

Saturday February 22, 2020
7:00 PM

Tickets
\$25 advance
\$30 at the door

Performing Arts Center
Evergreen Valley College
3095 Yerba Buena Rd
San Jose, CA 95135

tarsa.bpt.me



Tarsa



SIMORGH DANCE COLLECTIVE

A dance drama of love that grows despite divisions of beliefs.

به جای پرسش و سرزنش، فقط به روایت زن خشونت دیده گوش کنیم!

مریم حسین خواه

نکرده؟ چرا شغلش را رها نکرده؟ را بارها شنیده‌ایم. دلایل زیادی وجود دارد که مثلاً چرا فردی که در محل کار دچار آزار جنسی می‌شود، شغلش را رها نمی‌کند. از دلایل اقتصادی گرفته تا این که جایگاه شغلی‌اش خوب است و منتظر ارتقای شغلی است، هر کدام این‌ها ممکن است دلیلی برای ترک نکردن محل کار باشد.

سرابندی‌زاده می‌گوید مهم است که ما به عنوان فردی که قرار نیست حکم قضایی صادر کنیم و درباره فرد خشونت گر تصمیم بگیریم، روایت‌های زنان از خشونت علیه خود را باور کنیم، به آنها شک نکنیم، فرد خشونت دیده را مقصر ندانیم و وقتی با یک زن خشونت دیده مواجه می‌شویم، به جای این که پرسیم «چی شد که مورد خشونت قرار گرفتی؟»

پرسیم که «بر او چه رفته است؟» اهمیت این امر را وقتی درمی‌یابیم که بدانیم اگر فرد خشونت دیده قبلاً دیده باشد که در اطرافش یا در گروه‌های دوستانش فرد خشونت دیده سرزنش شده و حرفش را باور نکرده‌اند، صحبت از خشونت برای او هم دشوار می‌شود زیرا فکر می‌کند که با او هم چنین برخورد خواهند کرد. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

می‌گوید: «زمان زیادی لازم است تا فردی که مورد خشونت قرار گرفته به این نتیجه برسد. به خصوص اگر زنی قدرتمند باشد، مدام فکر می‌کند که چطور برای من هم این اتفاق افتاد. در حالی که مهم است به یاد داشته باشیم که هر زنی ممکن است تحت خشونت قرار بگیرد و این مسئله ارتباط مستقیمی با تحصیلات، شغل و طبقه اجتماعی آن زن ندارد.»

همه فکر می‌کنند خودت هم مقصر بودی

این شرم‌زدگی شاید ریشه در سرزنشی دارد که اغلب از سوی جامعه به فرد خشونت دیده تحمیل می‌شود. به گفته نسیم سرابندی‌زاده سرزنش و مقصر دانستن فرد خشونت دیده در بسیاری از جوامع و حتی در جوامع پیشرفته نهادینه شده است. به همین علت بود که در جنبش #من‌هم، حرکتی که از سال ۲۰۱۷ برای روایت کردن تجربه زنان از خشونت‌ها و آزارهای جنسی شروع شد، هشتگ Believesurvivors برای باور کردن داستان بازماندگان خشونت راه انداخته شد.

سرزنش‌هایی همچون «چرا خودش را در این موقعیت قرار داد؟ چرا وارد آن محل شده؟ چرا محیط کار را ترک

خانگی دلیل اصلی این سکوت‌های طولانی را نحوه مواجهه جامعه و اطرافیان با زن خشونت دیده می‌داند، مواجهه‌ای که زن خشونت دیده را از آنچه بر او گذشته شرمگین می‌کند.

مینا، مهندس ۳۰ ساله‌ای که سال‌ها خشونت روانی شوهرش و تحقیرهای او را تحمل کرده بود، تا سال‌ها پس از طلاقش، نمی‌توانست از این خشونت حرف بزند. او به یاد می‌آورد که در روزهای پس از جدایی در اتاق روان‌درمانگرش مدام به دنبال پاسخی برای این پرسش بود که چرا و چطور آن شرایط آزاردهنده را تحمل کرده و بیرون از آن اتاق، حتی خجالت می‌کشید با نزدیک‌ترین دوستانش هم درباره این موضوع حرف بزند.

نسیم سرابندی‌زاده در پاسخ به این که چرا زنان، و به ویژه، زنانی که ساختار خشونت را می‌شناسند و می‌دانند فرد خشونت دیده مقصر نیست، از اعمال خشونت علیه خود شرمگین هستند،

«باورم نمی‌شه همچین زنی که یک دنیا رو حریفه، پیاد بگه بهم خشونت شده. به فلانی اصلاً نمی‌خورم آدم خشنی باشه، باید صبر کنیم و ببینیم ماجرا چیه. اینم از زن قوی و مستقل و فمینیست ما، آدمی که نتونه از خودش محافظت کنه بی‌خود می‌کنه درباره خشونت علیه زنان می‌نویسه و حرف می‌زنه! چرا این همه مدت صداتش در نیومده پس؟»

اینها، جمله‌های آشنایی است که بسیاری وقت‌ها اولین واکنش‌ها به شنیدن خبر اعمال خشونت علیه یک زن هستند. اگر آن زن، قوی، مستقل و آگاه و بر خلاف کلیشه‌های ما از زن بدبخت و ضعیف و کتک‌خور باشد، این جمله‌های کلیشه‌ای هم بلندتر و بیشتر به گوش می‌رسند.

سؤال اصلی بسیاری از کسانی که ناباورانه با تجربه یک زن خشونت دیده مواجه می‌شوند، همان سؤال آخر است: «چرا این همه مدت صداتش در نیومده پس؟»

نسیم سرابندی‌زاده، هماهنگ‌کننده سازمان ائتلاف نیویورک علیه خشونت

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



دها! گفتم: «به این زودی ترقی کردم؟» این شعر مال اونجاست:
افتاده ز بام، خاک در گه شده ام
چون سایه نیمروز کوتاه شده ام
روزی شوهر، پدر، برادر بودم
امروز همین شماره ده شده ام

شب اول دستگیری کنار مستراح جام داده بودن. یک پتوی سربازی خاک آلود دادن به ما با یه جفت کفش لاستیکی کهنه. روی کف سیمانی راهرو خوابیدم. اون کفش لاستیکی روهم گذاشتم زیر سرم به جای بالش. از روزی که وارد کمیته مشترک شدم ۸۴ روز چشم بسته بودم. یه شب رو به دیوار خوابیده بودم که دیدم یه چیزی به صورتم خورد. فهمیدم چشم بندم از چشم رد شده و نگهبان اومد چشم بندو درست کرده که اگه خواب می بینم با چشم بند بینم! سایه می گوید که در زندان سیگار آزادی می کشیده و این رباعی را هم در همین باره سروده است:

تا چند حساب بود و نابود کنم؟
وقت است که با اینهمه بدرود کنم
از آزادی بهره ام این شد که به حبس
بنشینم و سیگارم را دود کنم!
 احمق اند چونکه دل شان با زبان شان یکی است و همان هستند که می نمایند.

گر مرد رهی غم مخور از دوری و دیری
دانی که رسیدن هنر گام زمان است...
 می گوید: «در زندان یک لیوان و کاسه پلاستیکی و ابر و اسکاچ به من دادند. پرسیدم: اینها رو چرا بمن میدی؟» گفت: «لازمت میشه!»

بعد یک نفر یک ملاقه از یه جایی زد و یه چیزی ریخت تو کاسه ما و گفت: «شامتم بخور!» یه سوپی بود خیلی ترش و به شدت بوی کافور می داد. من یه مقدار از آن سوپ بد خوردم. ناهار هم نخورده بودم. بعد یه پتوی خاک آلود به ما دادن گفت: «بگیر بخواب!»

من داشتم فکر می کردم چطور بخوابم. دستمو دراز کنم به یکی می خوره، پامو دراز کنم به یکی می خوره. خلاصه در همین فکر بودم که کدوم طرف بغلتم که به کسی تنه نزنم که یه نفر اومد گفت: «باشین!» پا شدیم. ما رو قسمت بندی کردن و منو با یک عده ای بردن نزدیک اون هشتبه تو یه اتاق نسبتا بزرگی. مثلا پنج در هشت متر. سه ضلع این اتاق زندونی ها رو نشونده بودن. منو یه جایی نشوندن و گفتن: «شماره ات پنجاه!» گفتم: «چی؟» گفت: «شماره ات پنجاه!» من هم گفتم: «خیلی خب.» دو سه دقیقه بعد منو بلند کردند بردند اونطرف نشوندن و گفتن: «شماره ات

فرمایش دیدیم دو باره آمد و یکر است رفته پای بساط قهوه. رفتیم از پشت سر گریبانش را گرفتیم و کشان کشان آوردیمش دم در و چنانش به در کوبیدیم که به قول فردوسی فولاد کوبند آهنگران و با یک لگد جانانه از فروشگاه پرترش کردیم بیرون.

حالا وقتی یاد این ماجرا می افتم هم خنده مان می گیرد هم متأسف می شوم. متأسف از این بابت که آدمی دیگر دلش نمی خواهد آن قول حضرت سعدی را آویزه گوش کند که:

تو نیکی می کن و در دجله انداز
که ایزد در بیابانت دهد باز
 سال ها بعد یکبار دیگر خواستیم به یک آقای معلولی کمک کنیم که کارمان به عدلیه کشیده شد و سیزده هزار دلار خراب شدیم که داستانش را بعدها می نویسیم.

تافته جدا بافته
 من نمی دانم این «خود برتر پنداری» که نام دیگرش نژاد پرستی است چگونه و چرا در فرهنگ ما چنین سیطره اهریمنی یافته است.

در همین آمریکا ایرانی هایی هستند که از سیاهان و مکزیکی ها و چینی ها متفرند. انگار آنها جای اینها را تنگ کرده اند. عده ای هم هستند که آمریکایی ها را احمق می دانند و خودشان را تافته جدا بافته! من اسم اینها را گذاشته ام جوخ بختیار. آمریکایی ها بنظر اینها احمق اند زیرا حقه بازی و دروغ و چاچول بازی و چاخان و حسادت و دورویی و پشتک و وارو زدن های هنرمندانه! را نمی دانند.

سیگار آزادی
 هوشنگ ابتهاج «ه. الف. سایه» چند ماهی در زندان این آقایان بود. داستان زندانی شدنش هم شنیدنی است. می توانید آن را در کتاب «پیر پریشان اندیش» بخوانید. خیلی ها به سایه بخاطر توده ای بودنش فحش می دهند. همانگونه که به آل احمد و دیگران هم فحش می دهند. من به دیدگاه های سیاسی و وابستگی حزبی اش کاری ندارم اما شعرش را دوست می دارم. بسیار هم دوست می دارم. سایه زمانی که در زندان بود شعر های بسیاری سرود که یکی از زیبا ترین آنها شعری است با این مطلع:

امروز نه آغاز و نه انجام جهان است
ای بس غم و شادی که پس پرده نپان است

قهوه قجری
 سی و چند سال پیش بود. تازه آمده بودیم آمریکا. خانه و زندگی مان در بوئنوس آیرس را فروخته بودیم و به هوای آب به سراب رسیده بودیم.

چه کنیم چه نکنیم! بقول صایب تبریزی:
کی ز پیچ و تاب می شد رشته جانم گره
آب باریکی اگر می بود چون سوزن مرا
 رفتیم پولی گذاشتیم و پولی هم از رفیق مان گرفتیم و حوالی سانفرانسیسکو یک سوپر مارکت خریدیم. سوپر مارکت که چه عرض کنیم، همان عرق فروشی که اینجا می گویند لیکور استورا!

همه چیز می فروختیم، از شیر مرغ بگیر تا جان آدمیزاد. قسط مان هم چنان سنگین بود که با چه والزار یاتی خرج و مخارج مان را روبراه می کردیم. روزی هم شانزده هفده ساعت آنجا پلاس بودیم و چشم براه مشتری.

یک روز یک آقای از راه رسید و بالکنت زبان گفت: «می می می توام یک لیوان قه قه قه قه قه قه بردارم؟» گفتیم: «برو بردار.»

فرمایش دوباره آمد و بدون اینکه اجازه بگیرد یکر است رفت یک لیوان قهوه بر داشت و نگاهی به من کرد و دو تا انگشتانش را گذاشت روی لبش که یعنی سیگار داری؟ یک نخ سیگار و یک کبریت بهش دادیم و راهش را کشید و رفت. از فرمایش هر روز سر ساعت معین می آمد و یک لیوان قهوه مجانی بر می داشت و یک نخ سیگار می گرفت و می رفت پی کارش. یکی دو ماهی گذشت. یک روز نمی دانیم چه کاری بر ایمان پیش آمده بود که باید

هشت شب سانفرانسیسکو می بودیم. به گمانم می خواستیم رفیقی را از فرودگاه برداریم. ساعت حوالی هفت شب بساط قهوه را جمع و جور کردیم و آماده شدیم فروشگاه را زودتر ببندیم و برویم فرودگاه. در همین زمان یارو از راه رسید و رفت پای بساط قهوه. وقتی آنجا را خالی دید آمد سراغم و دو تا انگشتش را گذاشت روی لب هایش که یعنی سیگار داری؟ گفتم: «بخشید! امروز سیگار ندارم.» نه گذاشت و نه برداشت و بدون لکنت زبان با خشم گفت: «یو مادر ف...!» ما را میگی! به قول بیبھی از دست پای بمر دیم. آنگاه درهای فروشگاه را محکم بهم کوبید و دشنام گویان از فروشگاه بیرون رفت.



انجمن فردوسی زانروز حکیم فردوسی را گرامی می دارد

سخنران:

فریده پور عبدالله

موضوع سخن:

مادرتباری و نقش زنان در شاهنامه
از فرانک فرهیخته تا گردیه خردمند

برنامه موسیقی توسط:

هوشنگ پاکپور و گروه همناوزان

زمان: شنبه هجدهم ژانویه ۲۰۲۰ - گردهمایی ۳۰/۳ و شروع برنامه ۷ بعدازظهر

مکان: کلیسای ساینٹلوری در شهر مانتن ویو
 Church of Scientology
 1080 Linda Vista Ave., Mountain View, California 95126

برنامه شامل سخنرانی، پرسش و پاسخ، موسیقی و پذیرایی

برای کمک به تامین هزینه این نشست، از ده دلار کمک شما سپاسگزاریم.

تلفن: (408)295-1240

باعث بالارفتن فشارخون و ریتم قلب می شود ول تنفس را دچار مشکل می کند.

ترک سیگار

در حال حاضر سه گروه دارو بوسیله FDA جهت ترک سیگار تأیید شده است که یک نوع آن حاوی نیکوتین و دو نوع دیگر حاوی نیکوتین نیستند.

۱- نیکوتین برچسب ها یا Nicorette patch که به فرم های دیگر نظیر اسپری، آدامس یا قرص مکیدنی وجود دارند که اثرات مشابه نیکوتین ایجاد کرده ولی ضعیف تر هستند که با غلظت بالاتر شروع شده، ۲۱ میلی گرم و تدریجا به غلظت کمتر ۱۴ میلی گرم و در نهایت به ۷ میلی گرم می رسند که افراد هر ۲۴ ساعت یک برچسب استفاده کرده و این کار را به مدت ۱۲ هفته انجام می دهند تا حالت نیکوتین خواستن در آنها از بین برود.

۲- بوپروپیون (Bupropion)، این ماده یک داروی ضد افسردگی می باشد که جهت ترک سیگار ارائه شده است. این دارو زمانی که به سربازان پس از جنگ (veterans) داده شده که حالات افسردگی را از بین ببرد به ترک سیگار آنها نیز کمک کرد و از اینجا به فکر افتاده شد که برای ترک سیگار نیز مصرف شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

کش ها هنگام کشت تنباکو در سیگارها وجود دارد.

نیکوتین یک ماده شیمیایی که بدو فرم یا ایزمر (Isomer) وجود دارد و فقط یک نوع آن به گیرنده های مغز متصل شده و باعث اعتیاد می شود.

زمانی که فرد دود سیگار را فرو می دهد، نیکوتین از تنباکو جدا شده و وارد ریه ها می شود و از ریه ها وارد سرخرگ های ریه شده و سپس وارد گردش خون و بعد به مغز می رسد که به گیرنده ها خود متصل شده و در این موقع کانال های بخصوصی را باز کرده و المنت های سدیم و کلسیم را وارد سلول های مغز می کند. این مسئله باعث می شود که دوپامین Dopamine از سلول های مغز ترشح شده و باعث حالات شور، شغف و خوشحالی در فرد ایجاد می کند و فرد را به حالت آرامش و دفع استرس سوق می دهد. این حالت بوجود آمده تدریجا و در مدت کوتاهی از بین می رود یا ضعیف می شود که منجر به این می شود که فرد سیگار دیگری مصرف کند تا حالت خوبی را که احساس کرده نگهداری کند و به این تکرار سیگار بعد از سیگار منجر به اعتیاد به نیکوتین در داخل سیگار می شود.

نیکوتین باعث آزاد شدن هورمون دیگری از مغز می شود به نام آدرنالین. این هورمون



مضرات و ترک سیگار Smoking Cessation

بیشتر افرادی که سیگار می کشند به آن معتاد می شوند. در واقع به ماده موثر تنباکو یا نیکوتین معتاد می شوند. دود تنباکو حاوی تعداد زیادی مواد شیمیایی سمی است که می توانند باعث بیماری های گوناگون شوند نظیر سرطان ریه و ناراحتی های تنفسی دیگر. نیمی از افرادی که سیگار می کشند جان خود را از دست می دهند. متأسفانه کشور آمریکا بیشترین افراد معتاد به نیکوتین را دارد. در کشور آمریکا هر ساله نیم میلیون انسان دچار مرگ می شوند که این در حدود ۱ نفر در ۵ نفر است.

ترک سیگار ساده نیست و گاهی چندین بار بایستی تلاش کرد تا موفق شد. پس از ترک سیگار در کوتاه مدت افراد دچار اضافه وزن، تحریک و اضطراب می شوند که قابل تحمل نیست ولی بعد از این مرحله فشارخون آنها بهبود می یابد و به حالت نرمال بر می گردد. حواس بویایی و چشائی آنها نیز نرمال می شود و راحت تر نفس می کشند. در دراز مدت اثر نیکوتین از بین رفته افراد طولانی تر عمر می کنند و ریسک گرفتن سرطان در آنها کمتر می شود. مشکلی که وجود دارد این است که با همه این حرف ها، افراد مجدداً پس از ترک سیگار دوباره شروع کرده چون تحمل حالات ترک سیگار

در هر سنی که سیگار ترک شود به نفع فرد است و حالت سلامتی خود را زودتر بدست می آورد. روش های گوناگونی برای ترک سیگار وجود دارد. گاهی افراد با یک تصمیم قاطع آن را ترک می کنند. افرادی نیز مرحله به مرحله آن را ترک می کنند و یا اینکه از داروهای ترک سیگار استفاده کرده تا خود را از اعتیاد نجات دهند.

در سال های اخیر افراد به جای ترک سیگار از سیگارهای الکترونیک (e-cigar) استفاده کرده و تصور می کنند ترک سیگار پس از آن ساده تر است ولی این مسئله هنوز تأیید نشده است. حتی گاهی افراد اعتقاد دارند که سیگار الکترونیک از داروهای تأیید شده بوسیله FDA برای ترک سیگار بهتر کار می کند و به همین دلیل دانشمندان مشغول تحقیق بیشتری هستند که آیا ایمنی سیگارهای الکترونیک چقدر است و خطر آنها چیست.

نیکوتین

گرچه عامل اصلی اعتیاد به تنباکو، نیکوتین موجود در آن است ولی اثرات سمی سیگار ناشی از وجود تعداد بیشماری مواد شیمیایی دیگر است که در تنباکو وجود دارد. حتی گزارش شده است که مقداری از باقیمانده حشره

Farima Berenji
MA - PhD

Sufi and Persian Dance Master and Dance Ethnologist
Certified International Dance Council/ UNESCO Dance Ambassador

Member of National Folk Dance Association
Artistic Director of the Worldwide Simorgh Dance Collective

Classes & Workshops for Kids & Adults

Specializing in Ancient Warrior & Mystical Persian Dance & Sufi Whirling

Dances of Iran, Azerbaijan, Georgia, Kafkaz, Uzbekistan, Tajikistan & Balkan

For information on classes & workshops contact:
website: farimadance.com
email: info@farimadance.com

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals

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

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان
ناشر: شرکت AuthorHouse

سهیلا رضایی

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



Soheila Rezae
Lic.: 01834116

فرا رسیدن سال نو میلادی ۲۰۲۰ را
به کلیه هموطنان عزیز تبریک
می گویم و برای همگی آرزوی
سلامتی و موفقیت دارم!

Soheila.Realtor@gmail.com

916-616-7395

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA 95661



گرفته شد به این شکل که بر بدنه درختان جنگل یک چیپ و حافظه مونواکسید کربن می گذاشتند تا دود و آتش را تشخیص بدهد اما ساخت آن حافظه های کوچک هم بسیار گران قیمت و پر هزینه تمام می شد و البته روش سومی هم به کار گرفته می شود که با دوربین و الگوریتم کامپیوتری، به کنترل جنگل ها اقدام می کنند که این روش با اینکه هم اکنون هم در حال اجراست اما تا هفتاد درصد پاسخگو است. او معتقد است با عملی کردن طرح پیشنهادی اش، جنگل های کالیفرنیا تا ۸۵ درصد از شعله های آتش و دود در امان خواهند ماند.

«دادمهر قاسمفر» در یک خانواده اهل رسانه رشد کرده است، مادرش «ماهرخ غلامحسین پور» نویسنده و روزنامه نگار ایرانی ساکن آمریکا و پدرش «مهرداد قاسمفر» روزنامه نگار شاغل در رادیو فردا در شهر پراگ است. دنباله مطلب در صفحه ۵۲

های مالی و محیط زیستی جلوگیری کند.» او توضیح می دهد که این برنامه قادر است با دیدن تصاویر آتش از سایت گوگل، بلافاصله محل دقیق آتش را شناسایی کرده و به ما هشدار بدهد تا برای کنترل آن اقدام کنیم.

این طرح در منطقه سانتا کلارا یا دره سیلیکون ولی که محل استقرار مهم ترین شرکت های انفورماتیک جهان است مابین طرح های علمی دانش آموزان منطقه شمال کالیفرنیا، مقام دوم را کسب کرده و توسط کارشناسان شهرداری، با قابلیت اجرا تشخیص داده شده است.

این دانش آموز روش هایی را که تا به حال در این مورد کاربرد داشته اما هر کدام نواقصی داشته اند، توضیح می دهد:

«پیش از آن ناچار بودند بیست و چهار ساعته با استخدام یک نفر در برج مراقبت، به پیش جنگل ها بپردازند اما این سیستم پرهزینه بود. بعد از آن روش جدیدتری در پیش

برنده شدن طرح محیط زیستی یک دانش آموز ایرانی برای مراقبت از جنگل های کالیفرنیا

سارا دماوندان

را به مخاطره بیندازد. او به همراه مادرش همه داروخانه های اطراف را برای خرید ماسک هوا گشته بودند اما به علت طولانی شدن آتش سوزی و هجوم مردم برای خرید ماسک، این جنس در مغازه های اطراف موجود نبود و مردم شهرشان به طور جدی درگیر پیامدهای آتش سوزی در جنگل های اطراف و سرفه های طولانی مدت شده بودند.

«من متوجه شدم کامپیوترهای مدرن با محاسبه قوی می توانند آتش هایی را که تازه در جنگل شکل می گیرند به مدد برنامه خاص ویدیویی تشخیص داده و به زبان کامپیوتر به ما هشدار بدهند. این روش تا ۸۵ درصد، احتمال راستی آزمایشی دارد و از صرف هزینه های سنگین مالی و انسانی برای پایدن آتش در جنگل جلوگیری می کند. من این برنامه را ساختم و شروع به آزمایش و راستی آزمایشی آن کردم. برنامه من از هر صد تصویر آتش سوزی می توانست بیش از هشتاد و پنج تصویر آتش را شناسایی کرده و هشدار بدهد. به نظر من این ایده کاملا قابل اجراست و می تواند از اعمال هزینه

یک دانش آموز ایرانی برنده جایزه «استیم» سال ۲۰۱۹ منطقه «سانتا کلارا» در شمال کالیفرنیا شد. این جایزه، هر ساله به دانش آموزانی اهدا می شود که در زمینه علوم، فناوری، ریاضی یا مهندسی، ایده های تازه علمی ارائه می دهند و آن ایده ها توسط مسئولان محلی برای بهبود شرایط شهر یا جامعه مفید شناخته می شود.

«دادمهر دنیل قاسمفر» دانشجوی سال آخر دبیرستان «لوس آلتوس» که توسط دانشگاه سانفرانسیسکو برای سخنرانی در حضور اساتید این دانشگاه، دعوت شده بود می گوید طرح او تا ۸۵ درصد قابل اتکا خواهد بود.

او که طی یک مراسم رسمی از دست خانم «لیزا متیچاک» شهردار مانتین ویو لوح تقدیر دریافت کرده، می گوید این ایده زمانی به ذهنش رسید که شاهد آتش گرفتن جنگل های کالیفرنیا بود، دود همه شهر را فرا گرفته بود و درختان به تدریج تبدیل به دود و آتش می شدند و فقدان آنها می توانست حیات کره زمین

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 جرمه 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



Elham Sanei
Esthetician

SPOIL ME

Full Service Salon

جوان سازی،

ماساژ و ترمیم پوست

توسط: الهام

European Massage (60 min)

Reg: \$70 First visit: \$50

- ◆ Express Facial
- ◆ European Facial
- ◆ Optimal Facial
- ◆ Men Facial
- ◆ Deep Cleanser Treatment-AHA
- ◆ Back Treatment
- ◆ Hand Massage
- ◆ Cleanser
- ◆ Dermal Cooling Mask
- ◆ Sea Weed Mask

For Appointment please call:

(650) 471-4357 ◆ (650) 961-5262

www.spoilmespasalon.com

1764-A Miramonte Ave., Mountain View, CA 94040

اجرا کند، که از قرار این برنامه های او، بسیار با برنامه های هویدا تفاوت داشت. اما با آن که چندین بار این شانس به او خیلی نزدیک شد و حتی یکبار شاه پس از آموزگار قصد داشت نهبانوی را به این سمت منصوب کند و شهبانو نیز که در آن هنگام نهبانوی رئیس دفتر او بود با این انتخاب بسیار موافق بود، اما به عللی از این فکر خود منصرف شد و شریف امامی و پس از او عده دیگری را به سمت نخست وزیری منصوب کرد که در کابینه شریف امامی دکتر نهبانوی هم پس از سال ها دوری از کابینه ها، به سمت وزیر علوم حضور داشت.

نهبانوی در خاطراتش می نویسد وقتی که پس از انقلاب ۵۷ در خارج از ایران به خدمت شاه رسیدم، او گفت: «نهبانوی خیلی شانس آوردی که در آن شرایط بحرانی تو را به نخست وزیری منصوب نکردم و گرنه معلوم نبود که ممکن بود چه بلاهایی بر سرتو بیاید!» البته نهبانوی پاسخی به شاه نمی دهد، اما به نظر من در دل گفته است، قربان اگر شما مرا به نخست وزیری منصوب می کردید، هرگز شاهد آن انقلاب نکبت بار و این روزهای تلخ نمی شدیم!

دکتر تقی زاده که در آستانه انقلاب در دفتر شهبانو خدمت می کرد دجالب است که او با ۲۹ سال سن یکی از ده یازده مدیر کل دفتر شهبانو بوده است! در مصاحبه با قویمی می گفت دکتر نهبانوی هنگامی که رئیس دفتر شهبانو بود، به اتفاق نصیر عصار و من روزهای جمعه می رفتیم پیاده روی. دکتر نهبانوی دنبال من می آمد و مرا سوار می کرد و بعد می رفتیم سراغ نصیر عصار تا برسیم به محل پیاده روی. در آن بحبویه ای که ایران به آن صورت آشوب زده رسیده بود، هنگامی که در یکی از جمعه ها، نصیر عصار سوار اتومبیل نهبانوی شد، او بلافاصله خطاب به راننده اش گفت لطفاً آن آهنگ مورد علاقه مرا پخش کنید که راننده هم بلافاصله این ترانه را که اینگونه آغاز می شود پخش کرد: «من ازلب تو منتظر یه حرف تازه ام، تا قشنگ ترین قصه عالم را بسازم»

که با شنیدن این ترانه بلافاصله متوجه شدیم که چرا دکتر نهبانوی درخواست پخش این ترانه را کرده است و مقصودش چیست. اما به قول شاعر:

گر بماندیم باز بردوزیم

جامه ای کز فراق چاک شده

گر برفتم عذر ما بپذیر

ای بسا آرزو که خاک شده

حال که به آخر مطلب رسیده ام، بدنیت اضافه کنم که نام این ترانه «حرف تازه» و از ساخته های انوشیروان روحانی است با کلام مسعود امینی که زنده یاد هایداه آن را با صدای جاودانی خود اجرا کرده است.

نداشتم، آن یکبار دیدن او نیز مزید بر علت شد و هرگز نتوانستم مهر او را به دل بگیرم و تازه پس از انقلاب بود که پی بردم او عجب آدم پرکار و لایقی است تا جایی که حتی در دوران کهولت نیز دست از تلاش برنداشت و چندین جلد کتاب مفید در خارج از ایران نوشت که بسیاری از ناگفته ها در آن کتاب ها آمده است.

یکی از دلخوری های من از نهبانوی، به سبب انتقادی بود که درباره او به نقل قول از دکتر فریدون کشاورز خواننده بودم. نهبانوی خواهرزاده دکتر فریدون کشاورز است که وی از سران معروف حزب توده بود و از اعضای بسیار موثر و مشهور آن حزب که یکبار هم در کابینه کوتاه و مصلحتی قوام السلطنه که برای ارضاء استالین تشکیل داده بود، کشاورز نیز به سمت وزیر فرهنگ وی به شاه معرفی شده بود. اما پس از ترور ناموفق شاه در دانشگاه تهران، او نیز به همراه عده ای دیگر توانست بود از زندان فرار کرده و خود را به شوروی برساند. بعدها هم در چند کشور از جمله الجزایر، چند سالی به شغل اصلی اش یعنی طبابت کودکان پرداخته بود.

از قرار نهبانوی نیز به هنگام تحصیل در فرانسه مثل اغلب دانشجویان پرشور، قدری تمایلات چپی داشته است، اما چون پس از بازگشت به ایران، راه و روش خود را تغییر داده و با هویدا و حکومت شاه به همکاری پرداخته بود، کشاورز به همین جهت از این خواهرزاده خود ناراضی شده بود. اما به نظر من او یکی از افراد بسیار مفید دوره شاه بود که من بعدها، یعنی پس از انقلاب به این خصوصیت او پی بردم.

اخیرا که مصاحبه های آقای فرهنگ قویمی را به مناسبت چهلمین سال انقلاب اسلامی از رادیو فردا گوش می کردم، توجهم به نکته ای از خاطره دکتر رضا تقی زاده جلب شد که قویمی مطابق معمول در بلاطی برنامه، از او خواست که یکی از آهنگ های دلخواهش را که از آن خاطره ای هم دارد نام ببرد تا ضمن این مصاحبه از رادیو فردا پخش شود، دکتر تقی زاده با این توضیح که من زیاد با دنیای موسیقی سر و کار نداشته و ندارم، اما می خواهم از شما خواهش کنم ترانه ای را پخش کنید که نام آن را نمی دانم اما این گونه آغاز می شود: «من ازلب تو منتظر یه حرف تازه ام، تا قشنگ ترین قصه عالم را بسازم» و توضیح داد که این ترانه به یک قضیه سیاسی پیش از انقلاب هم مربوط می شود و بی ارتباط هم با مصاحبه با شما نیست.

همانطور که نوشتم دکتر نهبانوی آدم بسیار بلند پرواز و جاه طلبی بود و با آنکه در سنین جوانی به وزارت رسیده بود، اما یکی از آرزوهای همواره آن بود که روزی شاه او را به نخست وزیری انتخاب کند تا وی بتواند برنامه های خاص خویش را



حسین جعفری

از هر دری...

دکتر هوشنگ نهبانوی: من منتظر یه حرف تازه ام

دانشکده حقوق پذیرفته شدم و از آنجا که همیشه قصد داشتم وارد وزارت خارجه شوم، آن رشته را نیز در دانشگاه تهران آغاز کردم. به عبارت دیگر با یک دست دو هندوانه برداشتم! و شاید هم سه هندوانه که می بایستی شرح آن را در نوشته ای دیگر بیاورم!

تصدی دکتر نهبانوی چند سال پس از ورود من به دانشگاه تهران صورت گرفت و او علاوه بر ریاست دانشگاه در رشته مورد علاقه اش «اقتصاد» نیز در دانشکده اقتصاد که اغلب کلاس هایش در دانشکده حقوق تشکیل می شد تدریس می کرد که من با او این درس را نداشتم و از آنجا که به سبب گرفتاری های گوناگون، چندین فرصت حاضر شدن در دانشکده حقوق را نداشتم، طبعاً خیلی کم او را در این دوران دیدم و درحقیقت باید بگویم که بیش از یکبار او را از نزدیک ندیدم.

آدم بسیار خوش پوش و خوش اندام و خوش روئی بود. اتومبیلش درست در مقابل پله های در شرقی دانشکده حقوق ایستاد و او بدون اعتنا به کسانی که آنجا بودند، وارد دانشکده شد که درمقایسه با رفتار دکتر امامی با شاگردان دانشگاه، این حرکت او برای من قدری گران آمد و به نظرم رسید آدمی بسیار بلند پرواز و جاه طلب است و من که پیشاپیش چندان دل خوشی از او

دکتر هوشنگ نهبانوی، چندان میانه ای با هویدا نخست وزیر نداشتم و از قرار خود را باسوادتر و لایق تر از هویدا می دانست و اغلب نیز بین آنان شکر آب بود. درحالی که شاه از او ناراضی نبود و معروف است که هر وقت هویدا به شاه می گفت: «قربان اگر موافقت بفرمائید فدوی در کابینه تغییرات داده شود.» شاه که متوجه منظور او بود می گفت: «بسیار فکر خوبی است به شرطی که چند وزیر لایق مثل مهندس روحانی و دکتر نهبانوی پیدا کنید که جان و خون تازه ای وارد کابینه شود!»

بالاخره پس از مدتها، علم پیشنهاد ریاست دانشگاه پهلوی شیراز را به نهبانوی داد و نهبانوی هم با نهایت خوشحالی این پیشنهاد را پذیرفت و انصافاً از آنجا که آدم لایقی بود، سابقه خوبی از خود در دانشگاه شیراز باقی گذاشت. به همین سبب شاه مدتی بعد او را به ریاست دانشگاه تهران برگزید.

این تغییر و تحول در سال هائی روی داد که من در سال های آخر دانشکده حقوق در رشته سیاسی تحصیل می کردم و همانگونه که در یادداشت های پیشین نوشته ام، علوم سیاسی درحقیقت رشته دومی بود که من آغاز کرده بودم. به عبارت دیگر هنگامی که سال آخر رشته بازرگانی را می گذراندم، درکنکور

برای فروش

یک رستوران موفق ایرانی با ۱۵ سال سابقه و با

درآمد مکفی در شهر سن حوزه، به علت بازنشستگی

به فروش می رسد. اجاره آن حدود ۲۰۰۰ دلار در

ماه و با مساحت ۸۸۰ اسکورفیت می باشد.

برای اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید!

۲۹۴۲-۴۲۵(۴۰۸)



Amin Rafsanjani / Realtor
BRE #01989647

امین رفسنجانی

متخصص و مشاور در امور املاک مسکونی (خرید و فروش)

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.

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

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



2253 Cypress Springs Dr.



1210 Stephanie Ct.



731 Colleen Dr.



2881 Meridian Ave #166



7097 Santa Teresa Blvd.



2218 Channing Ct.



8741 El Toreador Way



5317 Vauxhall Cir.



6023 Buffett Pl.



24879 Skyland Rd.



860 B St.



(408) 857-2131

1567 Meridian Ave., San Jose, CA 95125

ARafsanjani@InteroRealEstate.com ♦ www.AminEstates.com

Accidents

LAWYERS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

www.camlaw.com



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979



کدو

در هزار سال شعر فارسی

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

گر سرو پیش قد تو زد لاف همسری

آن را چمن حدیث چنار و کدو گرفت

(سلمان ساوجی)

ساقه نازک و رونده کدو، با تکیه بر درختی تنومند، در مدتی کوتاه به بلندی چند متر می‌رسد و لاف همسری با درخت می‌زند. ساقه نازک کدو را به رسن یا طنابی بر گردن آن تشبیه کرده‌اند. نوعی کدو را دو نیمه می‌کردند و در آن شراب و شربت می‌نوشیدند، یا روی آن را با نقش و نگار می‌آراستند و از آن صراحی یا ظرف شراب می‌ساختند. سر بی‌مغز و کم‌عقل را هم به کدو مانند کرده‌اند.

کدو گیاهی است از جنس Cucurbita متعلق به خانواده Cucurbitaceae یا تیره کدویان که نام جنس و خانواده آن، مشتق از واژه سلتیک Cucc به معنای ظرف، با نحوه استفاده از آن در گذشته به عنوان ظرف مرتبط است. بیشتر گیاهان این تیره ساقه باریک رونده با رشد بسیار سریع دارند، از جمله بوته کدو که با تکیه بر درخت یا غیر آن در مدت کوتاهی به بلندی چند متر می‌رسد.

مناظره بین کدو و چنار را نخستین بار ناصر خسرو سرود و یک سده بعد با تغییراتی در دیوان انوری به صورت زیر آمده است:

نشیده‌ای که زیر چناری کدویی / برخست و بردوید برو بر به روز بیست
پرسید از چنار که تو چند روزهای / گفتا چنار عمر من افزون تر از دویت
گفتا به بیست روز من از تو فزون شدم / این کاهلی بگوی که آخر ز بهر چیست
گفتا چنار نیست مرا با تو هیچ جنگ / کاکنون نه روز جنگ و نه هنگام داوری ست
فردا که بر من و تو وزد باد مهرگان / آنکه شود پدید که نامرد و مرد کیست
مقایسه کدو و چنار به صورت مثل در آمده است، با سه بیت از انوری، قوامی رازی و صائب:
بدخواه تو خود را به بزرگی چو تو داند / لیکن مثل است اینکه چناری و کدویی
هست ز تعجیل و صبر کز چمن بوستان / زود بریزد کدو دیر بماند چنار
سبک‌سر در فنای خویش بیش از خصم می‌کوشد / ز بی‌مغزی به پای خود کدو بالای دار آمد
دار = درخت، با ایهام به دار مجازات.

ساقه باریک کدو آب را تا بالای گیاه می‌رساند و موجب رشد سریع آن می‌شود. گیاه به بار می‌نشیند و کدوها به تدریج بزرگ می‌شوند، تا آنجا که ساقه سست و ضعیف گیاه، در اصطلاح رسن، تاب نمی‌آورد و به پایین می‌آید. چهار بیت متوالی زیر از نظامی گنجوی، با اشاره به این فراز و فرود، در ستایش درباریان از دارا و برتر دانستن او از اسکندر است:

درخت کدو تا نه بس روزگار / کند دعوی همسری با چنار
چو گردد ز دولابه نال سیر / رسن بسته در گردن آید به زیر
کدویی ست او گردن افراخته / ز ساق گیایی رسن ساخته
رسن زود پوسد چو باشد گیاه / دگر باره دلوش درافتد به چاه
در ابیات بالا: همسری = هم‌قدی. دولابه = دولاب یا دلو، کنایه از کدو. نال = لوله توخالی، ساقه میان تهی و آب‌رسان به میوه کدو. سیر = سیراب، رسیده. گیا = گیاه بی‌قدر. [گیاه کدو که ادعای هم‌قدی با چنار می‌کند، وقتی بزرگ و رسیده می‌شود، با همان ریسمان گیاهی به زیر می‌آید - به ریسمانی آویخت و گردن‌فرازی کرد و همان ریسمان به زیرش آورد.]

مولوی در بیت زیر ساقه نازک و رونده گیاه کدو را به طنابی بر گردن کدو تشبیه کرده است:
چون کدو بی‌خبری زینکه گلویت بستم / بستم و می‌کشمت چون ز رسن بگریزی
نوعی کدو با شکم بزرگ و گردن باریک را کدوی صراحی (در انگلیسی gourd) می‌نامیدند. درون آن را از تخم خالی می‌کردند، می‌خشکانند، روی آن را با نقش و نگار می‌آراستند و به عنوان صراحی یا کوزه شراب از آن استفاده می‌کردند. در شاهنامه فردوسی آمده که بهرام چوبینه از دست خسرو گریخت، نزد پیرزن رفت و از دست او باده نوشید:

بریدم کدو را که نو بُد سرش / یکی جام کردم نهادم برش
بدو گفت بهرام چون می‌بود / از آن خوب‌تر جام‌ها کی بود
چو زن آن کدوی می‌آورد و جام / از آن جام بهرام شد شادکام
بدو گفت بهرام اگر آرزوی / چنین کرد، گو می‌خور اندر کدوی

بیت زیر از خیام، دو بیت بعد از غالب دهلوی و بیت دیگر از نظامی گنجوی نیز به کدوی صراحی اشاره دارند:

گویند قرا به‌گر مسلمان نبود / او را تو چه گویی که کدو می‌سازد
قرا به‌گر = او که قرا به می‌سازد. مصرع دوم به خداوند اشاره دارد.
گر مغ به کدو ریزد بر کف نه و راهی شو / و ر شه به سبو بخشد بردار و به دوش آور
از یک سبوست باده و قسمت جداجداست / جمشید جام بُرد و قلندر کدو گرفت
که آشامد کدویی آب ازو سرد / کز استسقا نگرده چون کدو زرد؟
بر اساس متن، در این دنیا نیش و نوش، سوزن و نخ، و بد و خوب باهم هستند. [آب خنک گوارا برای بیمار استسقا است.]

دو بیت عرفانی زیر از مولوی نیز به کدوی ساغر اشاره دارد که از آن در پیاله می‌ریختند:
خواه از آدم گیر نورش خواه از او / خواه از خم گیر می خواه از کدو
کاین کدو با خنب پیوسته ست سخت / نی چو تو شاد آن کدوی نیک‌بخت
خنب = خم، خمه. [خواه نور معرفت را از خدا بگیری یا از رسول او، زیرا رسول از اوست.]
بعلاوه، کدو را دو نیمه می‌کردند و در آن شراب و شربت می‌نوشیدند، با سه بیت از رودکی، مولوی و حزین لاهیجی:

لعل می را ز دُج خم پُر کنش / در کدو نیمه کن به پیش من آر
دُج = جعبه جواهر. می در خم به لعل در جعبه جواهر تشبیه شده است. کدو نیمه = نیمه کدو.
سر خم چو برگشایی دوهزار مست تشنه / قح و کدو بیارده که مرا ده و مرا ده
شراب اگر نبود آتشم به ساغر کن / گدای میکده را شعله در کدو کافی ست
سر بی‌مغز و کم‌عقل را به کدو تشبیه کرده‌اند، با بیتی از سعدی:
کس از سربزرگی نباشد به چیز / کدو سربزرگ است و بی‌مغز نیز
[هیچ کس از بزرگی سر قدر نمی‌یابد.]

صائب در دو بیت زیر و فیض کاشانی و مولوی در دو بیت بعد استفاده از ساغر و صراحی کدو را همراه با تشبیه سر بی‌مغز به کدو مضمون قرار داده‌اند:

در مردم بی‌مغز سرایت نکند حرف / رنگین نکند باده گلرنگ کدو را
کسی که بوی شراب از کدو تواند شست / ز کاسه سر خود آرزو تواند شست
[همان‌طور که بوی شراب در کدو ماندنی است، آرمان و آرزوی انسان هم از سر بیرون شدنی نیست.]

سر چو ز می تهی شود نیست بجز کدوی خشک / من به یکی کدوی می چاره این کدو کنم
نه کدوی سر هر کس می راق تو دارد / نه هر آن دست که خار گل بی‌خار تو دارد
راقق = صافی، صاف شده.

انوری در دو بیت متوالی و مطایبه آمیز زیر مغز خشک را به کدو تشبیه کرده است:
دستار خوان بود ز دو گز کم به روستا / در وی نهند ده کدوی تر نه بس عجب
لیکن عجب ز خواجه از آن آیدم همی / کاو بر کدوی خشک نهد بیست گز قصب
دستار خوان = سفره. بیست گز قصب = بیست ذرع پارچه کتان، اشاره به عمده بزرگ است.
در گذشته، درون کدو را خالی می‌کردند و برای شنا آموختن آن را بین آب و سینه قرار می‌دادند و از این‌رو آن را کدوی شنا می‌نامیدند. (۱) با دو بیت متوالی زیر از سنایی، دو بیت بعد از بیدل دهلوی، دو بیت دیگر از صائب و بیت آخر از نظامی گنجوی (مخزن الاسرار: ۱۵۷):

دست و پای تو را به بند قضا / هست بسته درین سپنج فضا
پس تو با دست و پای بسته او / روی دریا مجو به پشت کدو
سپنج فضا = دنبای فانی. دست و پای بسته او = دست و پای تو که او (خداوند) بسته است.
خفت کش خیالی باد سرت حبابی ست / تا کی حریف بودن با این کدو به دریا
خلقی به زحمت سر بی‌مغز مبتلاست / با این کدو تو نیز شنای شراب کن
هر که از خود شد تهی پر شد ز آب زندگی / از سبکساری کدو تاج سر دریا بود
خرد با کدویی که بر سینه بندد / ز آب گران سنگ می چون برآید
[خرد هم از پس شراب بر نمی‌آید.]

به که تهی مغز و خراب ایستی / تا چو کدو بر سر آب ایستی
[چه بهتر که سبک‌بار و بیغم باشی تا غرقه این دنیا نشوی.]
بوته کدو را در زبان عربی یقطین می‌نامند که در شعر فارسی هم آمده است. قطران تبریزی در دو بیت زیر نابودی دشمن را به از بین رفتن کدو در فصل خزان تشبیه کرده و سعدی در بیت بعد به رشد سریع کدو اشاره دارد:

زود بالذ خصم او مانند یقطین لبک او / آن کند با خصم کاذرما با یقطین کند
به پیش رایت ایشان نباید رایت قیصر / چنان چون پیش باد سرد هنگام خزان یقطین
چو ببیدن که تناور شود به پنجه سال / به پنج روز به بالایش بردود یقطین
[رشدی که درخت بید در پنجاه سال می‌کند، کدو در پنج روز می‌کند.] دنباله مطلب در صفحه ۵۶

جسمی در دوران کودکی و فشارهای ایده لوژی در این دوران، عامل مسدود شدن انرژی این چاکرا است. در صورت بسته بودن چاکرای سوم و حرکت نکردن انرژی در این چاکرا شخص دچار:

- ◆ عدم اعتماد به نفس.
- ◆ نیاز به تایید از طرف دیگران.
- ◆ احترام نگذاشتن به خواسته دیگران و زروگو بودن در زندگی و به معنای دیگر تک رای بودن در امور زندگی.
- ◆ احساس خستگی و تبلی مداوم.
- ◆ دارای ضعف شخصیتی بودن و در عین حال نشان دادن قدرت خود با زورگویی.
- ◆ دلشوره داشتن در انجام امور زندگی.
- ◆ همچنین داشتن مشکلات فیزیکی که در بالا به آن اشاره شد.

پیش فعال بودن چاکرای سوم

همان طور که مسدود بودن انرژی در چاکراها باعث عوارض و اختلالات رفتاری و فیزیکی در بدن می شود، پیش فعال بودن انرژی چاکراها نیز تاثیر منفی بر سلامتی جسمی و روحی خود دارد. در صورت پیش فعال بودن انرژی در چاکرای سوم ممکن است با فردی برخورد کنیم که بسیار خودخواه است. شخصی که فکر می کند تمام کارهاش صحیح بوده و دیگران باید به عقاید او احترام گذاشته و در هر شرایط از او اطاعت کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

معدده، سوء هاضمه، گاز معده، اضافه وزن (بخصوص چربی ناحیه شکمی)، بیبوست، اختلالات عملکرد کلیه و کبد و هیپاتیت خواهد شد.

باز بودن و متعادل بودن انرژی در چاکرای سوم

در صورت باز بودن و بالانس بودن انرژی در چاکرای سوم، شخص حالت های زیر را در زندگی خود تجربه خواهد کرد:

- ◆ اعتماد به نفس داشتن.
- ◆ مسئول پذیر بودن و با اراده تصمیم گرفتن.
- ◆ پشتکار داشتن در امور زندگی و انجام وظایف بدون داشتن دلشوره و نگرانی.
- ◆ ترسیدن از خطر (risk) و تجربه کردن موقعیت ها و شرایط جدید.
- ◆ آگاه بودن به اوضاع اطرافش و با هدف زندگی کردن.

◆ داشتن شخصیت مستقل و با ثبات و در عین حال احترام گذاشتن به نظریات اطرافیان و تشویق دیگران برای زندگی کردن یک زندگی پر قدرت و زیبا.

مسدود بودن چاکرای

مانی پورا یا چاکرای سوم

بسیاری از تجربیات و ذهنیت های آسیب زا در زندگی همچون زورگویی والدین و کنترل بیش از حد بدون داشتن آزادی فردی، سوء استفاده روحی، عاطفی و

چاکراها: چاکرای سوم

بخش سوم مریم سالاری

کلمه (gem) یا (جواهر) و (Pura) به نام (city) شهر جواهرات تشکیل شده است. محل قرار گرفتن چاکرای سوم در قسمت بالای ناف و زیر دنده های قفسه سینه می باشد. طیف رنگی آن زرد بوده و با عنصر آتش در ارتباط است. این چاکرا ارتباط مستقیم به ثبات شخصیت فرد مانند قدرت اراده، اعتماد به نفس، اقتدار شخصیتی و اطمینان به توان بالقوه فیزیکی و ذهنی دارد و در مجموع این چاکرا وظیفه انرژی مرتبط با عمل، قصد و هویت را به عهده می گیرد.

چاکرای سوم ارتباط مستقیم با اندام های داخلی ناحیه شکمی مانند معده، روده بزرگ و کوچک، کبد، لوزالمعده و پانکراس دارد. انرژی چاکرای شبکه خورشیدی (چاکرای سوم) مانند پالایشگاه، انرژی کل بدن را تامین می کند. در صورت بسته بودن و یا بالانس نبودن انرژی این چاکرا شخص دچار بیماری های فیزیکی همچون دردهای

چاکراها مراکز انرژی در بدن هستند که انرژی حیات (prana) از طریق این مراکز وارد بدن می شود و توسط کانال های نادیده در سطح بدن جریان پیدا می کنند. هفت چاکرای اصلی در راستای ستون فقرات، در انتهای دنباله چاکرای (چاکرای اول) تا فرق سر (چاکرای هفتم) ادامه می یابند. هر یک از چاکراها دارای رنگ و فرکانس منحصر به فرد می باشد. در ماه های گذشته به تعریف چاکرا و بررسی چاکرای ریشه (چاکرای اول)، چاکرای خاجی (چاکرای دوم) پرداخته شد. در این ماه به ادامه مطلب چاکراها، یعنی چاکرای سوم پرداخته می شود.

چاکرای سوم (چاکرای شبکه

خورشیدی Solar Plexus Chakra)

سولار پلکسوس یا شبکه خورشیدی، سومین چاکرا از هفت چاکرای اصلی در بدن است. در زبان سانسکریت به این چاکرا (Manipura) گفته می شود. کلمه Manipura از ترکیب دو



مریم سالاری

مربی یوگا



کلاس های رایگان یوگا برای عزیزان مبتلا به بیماری ام. اس.

با انجام یوگا شما می توانید:

- ◆ قوی کردن ماهیچه ها و عضلات
- ◆ داشتن تعادل بهتر
- ◆ بالا بردن انرژی
- ◆ مبارزه با خستگی
- ◆ بالا بردن قدرت تمرکز

Date: Every Saturday

Time: 12pm - 1:15pm

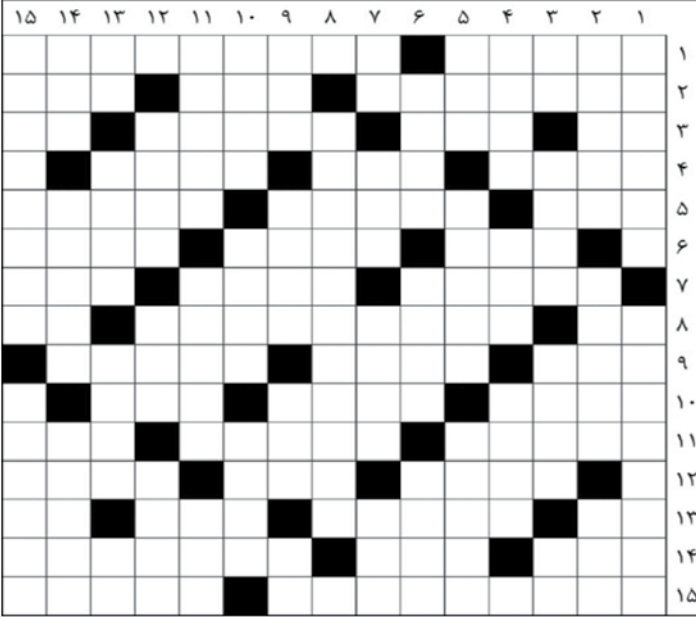
- ◆ Classes ONLY for people diagnosed with MS
- ◆ Free Parking & Elevator on site
- ◆ For questions & information please call Maryam

(408) 802-8882

Pars Equality Center
1635 The Alameda, San Jose, CA 95126

حل جدول در صفحه ۴۲

سرگرمی



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

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

- | عمودی | افقی |
|--|---|
| ۱) از عوامل تشدید خستگی - از جاذبه های گردشگری شهر سمنان | ۱) امروزه این رنگ در دکوراسیون داخلی طرفداران بسیار زیادی پیدا کرده است - یکی از آثار تاریخی بر جای مانده از دوره ساسانیان در شهر خرم آباد |
| ۲) نوعی شرکت - وسیله دست پلیس - اسب چپار | ۲) از اهداف ورزش - اطلاع و آگاهی - اندیشه ها |
| ۳) پیچش مو - دربندان - ورزش مفرح راکتی - ساز پر سوز! | ۳) حرف مفعولی - آینده - جای عکس! - سلیقه همگان |
| ۴) داستان بلند - نوعی بیماری عصبی - فراوان و زیاد | ۴) زنهاری - تحصیل معاش - سخن زشت |
| ۵) قایق یا کشتی تفریحی - نام کوچک هیتلر - گوشت کبابی | ۵) دستور سکوت - گیا هی از تیره نعنایان - مهارت فوتبالی |
| ۶) رفتار خوب - واحد وزن - نویسنده | ۶) دیدن ستارگان - معروف و سرشناس - خودرویی ایرانی |
| ۷) پسوند حاصل مصدر - حرف نوروزی - کنکاش - فرزند زاده | ۷) سبک عمومی نقاشی های رامبراند - ماده چرب از کره یا دنبه - ببین! |
| ۸) از جمله چشم نوازترین مناظر طبیعی استان چهار محال و بختیاری که در ۱۹۰ کیلومتری شهرکرد و در ۴۰ کیلومتری شهر لردگان در دره ای روح افزا به طول ۲ کیلومتر قرار گرفته است | ۸) ویتامین نور خورشید - بازیگر مرد فیلم سینمایی ویلایی ها به کارگردانی منیر قیدی - ضمیر جایگزین او |
| ۹) درآمد - نشان و رونق - سنگینی - طرف فرورفته | ۹) طر حکت و اعمال شخص - نی لیک - ماده رنگی جامدی برای نقاشی |
| ۱۰) مرکز شهرستان طارم زنجان - تاراج - هر قطعه از شطرنج | ۱۰) این روستا در ۵۰ کیلومتری شرق گرگان و در ۱۶ کیلومتری جنوب شرقی علی آباد واقع شده است و دارای آب و هوای معتدل کوهستانی با مناظر سرسبز بوده و جزو اماکن بیلابقی به شمار می آید - پایتخت لهستان - سوا |
| ۱۱) ناحیه ای در مغز که در تکلم نقش دارد - در محل نامناسب - خوراک بیمار | ۱۱) چوپان - نوعی مرض پوستی - پرزور و نیرومند |
| ۱۲) ممکن - بازی تخته - نادان | ۱۲) خونریز - پول خرد هندوستان - دژخیم و بسیار بی رحم |
| ۱۳) بوی غذای مانده - گیاه الیافی - نقل کننده - اتمسفر | ۱۳) حرفی برای دهان کجی - وسیله اطلاع رسانی - خرقه و بالاپوش - گریز آهو |
| ۱۴) دارای حرارت - نقاش معروف هلندی - واژگون | ۱۴) یک نوع آن، لواش است - خالکوبی - از ظروف لازم در کافی شاپ ها |
| ۱۵) درحافظه نگهداشتن و به خاطر سپردن - درختی ایرانی با سنبله های خوشبو | ۱۵) شته ها رایج ترین مشکل این گل هستند - خانه محقر و کوچک |

تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

Pezhvak of Persia

پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان
شمال کالیفرنیا

با درج آگاهی 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

شب سعدی

روز شنبه ۸ فوریه
در مرکز اسلامی و فرهنگی
شمال کالیفرنیا

(۵۱۰) ۸۳۲-۷۶۰۰

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 ۱۰ عصر
۵۱۰-۲۶۲۷-۸۵۷ (۴۰۸)
مکان: Scientology Building در
شهر مانتن ویو

1080 Linda Vista Ave.
Mountain View, CA

آموزش شعر و ادب با نصرت الله نوح

در کلاس تدریس حافظ و حافظ خوانی،
غزلیات حافظ از نقطه نظر اسطوره
شناسی، تاریخ، آیات و احادیث مورد
تحلیل و بررسی قرار می گیرد. این
جلسات هر هفته در روزهای سه شنبه
از ساعت ۷ تا ۹ عصر برگزار می شود.

(۶۵۰) ۵۶۵-۹۶۸۵

جویای کار

جویای کار در زمینه عکاسی، آموزش شنا و آموزش تنبک

۶۰۰۲-۹۴۶ (۸۱۸)

جویای کار

خانمی با تجربه و دارای گواهینامه رانندگی و ماشین، آماده نگهداری از سالمند شما بطور شبانه روزی هستیم. ۶۹۹۲-۴۷۹ (۵۱۰)

استخدام

نیازمند به یک خانم و یا آقا برای کار Marketing در بی اریا بطور تمام و یا نیمه وقت. ۸۶۲۴-۲۲۱ (۴۰۸)

ازدواج

آقای هشتم ۶۴ ساله، قد ۱۶۳، وزن ۶۲، مجرد، تحصیل کرده، شاغل، سلامت، مهربان و خوش برخورد. مایل به آشنایی و ازدواج با خانمی ایرانی.

PO BOX 261, Morgan Hill, CA 95038 ★ RFP1356@gmail.com

مشارکت

جهت مشارکت سهمی از زمینی به مساحت حدود ۱۰۰۰ متر مربع در شمال تهران به فروش می رسد. ۷۵۹۳-۸۸۸ (۸۳۱)

استخدام

به خانمی برای کارهای منزل (نظافت، آشپزی، لاندردی) سه روز در هفته، شش ساعت روزانه، ساعتی ۲۵ دلار در سانفرانسیسکو نیازمند است. تلفن تماس ۷۲۷۵-۴۱۲ (۴۱۵)

فال ستارگان

دی	مهر	تیر	شروالدین
حرف دلان را به موقع ابراز کنید تا همسر و فرزندان از عمق علاقه شما نسبت به خود آگاه شوند و سردی ارتباطات از بین برود. برای مجردین فرصت های جالبی پیش خواهد آمد. برای رفع اضطراب و بی قراری خود، در امور خیریه شرکت کنید تا به آرامش بیشتری برسید. در یک کار گروهی شرکت کرده اید و نگران آینده این کار هستید، اما موفق می شوید.	اموری از نظر شما مهم است که از نظر همسران کم اهمیت است. در این مواقع انعطاف پذیر باشید. به زودی، هم موفقیت یکی از اعضای خانواده تان را جشن می گیرید و هم تغییراتی در امور کاری یا تحصیلی پیش می آید که روی میزان درآمدها اثر مثبت خواهد گذاشت. به یک مسافرت کوتاه شغلی می روید و با موفقیت برمی گردید.	همواره به آزادی عمل و استقلال خود اهمیتی دهید و به همین دلیل هم به دنبال ایجاد ارتباطی با ثبات و محکم با همسر خود هستید. برای رفع سوء تفاهات کهنه با اطرافیان با آنها با صراحت صحبت کنید. فرصت هایی عالی در زمینه کاری و یا تحصیلی به رویتان گشوده می شود. توجه بیشتری به سالمندان عزیزتان بدهید.	در رابطه با همسر و سایر افراد مورد علاقه خود، حساسیت بیشتری از خود نشان دهید. دقت کنید که با همسران مهربان و روراست باشید. در مواقعی که احساس بی قراری می کنید با عزیزانتان بنشینید و با آنان درد دل کنید. به زودی در کار خیری شرکت خواهید کرد. همیشه برای یاری دادن به محتاجان و اطرافیان آماده هستید.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
با فراموش کردن کدورت های گذشته نسبت به اقوام و دوستانتان، کینه ها را زوده و بیشتر بر روی نقاط مثبت آنان تمرکز کنید تا تفاوت چشمگیری را در زندگیتان ملاحظه کنید. برای بهبود امور کاری یا تحصیل خود بهتر است دامنه ارتباط هایتان را گسترش دهید. دوست قدیمی را که سال هاست ندیدید، به زودی ملاقات می کنید.	در آرزوی رسیدن به محیطی امن و پر آرامش بسرمی برید که به زودی پیش می آید. خود را وقف امور خانوادگی کرده اید ولی با این همه به زودی خودتان از نظر کاری و یا تحصیلی با موفقیت بزرگی مواجه خواهید شد. ممکن است چند سفر کوتاه داشته باشید. دوران مالی خوشایندی پیشروست. دوستی به کمک شما نیاز دارد، دریغ نکنید.	به زودی شغل تان عوض می شود و ارتباطی مسالمت آمیز با رئیس و همکارانتان می یابید. از این پس در مرادده با همسر و نزدیکانتان با گذشت تر رفتار کنید و از خطاها و اشتباهات کوچک آنها بگذرید. اگر با اعضای خانواده سفر می کنید به آنها اجازه تصمیم گیری و انتخاب بدهید. دیدارتان با یک دوست قدیمی تازه خواهد شد.	دورانی پر مشغله و پر از تغییر به انتظارتان ننشسته است. ارتباط هموار و خوشایندی را با همسر و افراد مورد علاقه تان تجربه خواهید کرد. به کودکان توجه بیشتری نشان دهید و از آنان غافل نشوید. سفر باعث می شود حلقه یک نواختی زندگی تان درهم شکسته شود. آن دسته از آقایان که در تدارک جدائی هستند باید بدانند که اینگونه یکطرفه اقدام کردن پشیمانی بار می آورد.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
قبل از تندخویی با همسر یا افراد مورد علاقه تان، کمی فکر کنید و گرنه ممکن است به دردسر بیفتید. در این ماه بیش از پیش در جمع خانواده احساس خوشی و امنیت خواهید کرد. فرصت کسب شغل دوم را از دست ندهید. در فروش وسایل اضافی منزل کوتاهی نکنید تا خانه دلپذیرتر شود. با اطرافیان مهربان تر رفتار کنید.	برای تسلط بیشتر برای زندگیتان با مردم و عزیزانتان از درآشتی و دوستی در آید. در خانواده اجازه ندهید ناامیدی و دلسردی به وجود کودکان راه یابد. به سفر بروید تا آرام گیرید. از نظر مالی با نارسایی روبرو می شوید ولی با حفظ تعادل در مخارج، مشکل رفع می شود. توصیه می شود جوانترها برای تصمیم گیری های تازه خود، حتما مشورت و تحقیق را فراموش نکنند.	گاهی باید عزیزانتان را به نظم و ترتیب دعوت کنید و اداره امور خانواده را در دست بگیرید. یک نقل مکان برایتان در پیش است. برای خریدن لوازم جدید به خرج کردن وسوسه می شوید، ولی حتما تعادل را حفظ کنید. در امور کاری یا تحصیلی تان بدون برنامه ریزی تصمیمی نگیرید. عشق برای متولدین این ماه دارای جلوه ها و اهمیت خاصی است.	جسارت ذاتی و اعتماد به نفستان باعث جذب افراد زیادی به سويتان می شود. سفر و ایجاد تغییرات رفتاری در محیط خانواده، در بهبود روحیه همگی تان نقش مهمی خواهد داشت. در صورت تجرد، فرصت های جالبی خواهید داشت. رابطه شما با متولدین خرداد بهتر است. خبری را که منتظر بودید، به زودی از آن می رسد.

قوانین بحث کردن و کنترل تضاد

دکتر محسن محمدی نیا - مشاور خانواده - روانشناس و متخصص روابط زوجین

آقای دکتر محمدی نیا، واقعیت داستان این است که من و همسر من عاشقانه ازدواج کردیم و این عشق، متأسفانه شش ماه بیشتر طول نکشید. یعنی تا قبل از ازدواج همه چیز رومانتیک و رویایی بود اما درست روز بعد از ازدواج، گویی ما را جادو کردند. یکباره همه چیز تغییر کرد و ما سر هر موضوع ساده و کوچکی دائماً با هم بحث و مشاجره می‌کنیم و گویی نمی‌توانیم با هم کنار بیاییم. فقط کافیست من یک چیزی بگویم که همسر من موافق آن چیز نباشد، یک جنگ بی‌امان بین من و همسر من آغاز می‌شود. ما سر مسائل مالی، رفت و آمد با دوستان و فامیل، قلیون و سیگار کشیدن من، پوشش همسر من و شاید باورتان نشود سر اینکه دستمال کاغذی دستشویی از کدام طرف باید در دستشویی قرار داده شود ساعت‌ها با هم بحث می‌کنیم و فریاد می‌کشیم. این بحث‌ها ما را بریده و زندگی ما را از یک زندگی عاشقانه و رویایی تبدیل به یک زندگی تلخ و جهنمی کرده است. هزار بار به همسر من گفته‌ام بیا قرار بگذاریم دیگر با هم بحث نکنیم. به او می‌گویم وقتی من عصبانی می‌شوم تو ساکت شو و با من بحث نکن. به قولی آتش بیار معرکه نشو، اما فایده‌ای ندارد. فکر می‌کنم اینطوری که دارد پیش می‌رود هم سلامتی من و هم سلامتی همسر من به شدت در معرض خطر است. لطفاً کمک مان کنید. آیا ما در انتخاب یکدیگر به عنوان همسر اشتباه کرده‌ایم و نباید با هم ازدواج می‌کردیم؟ همسر من می‌گوید ازدواج ما اشتباه بود، لذا هر بار که بحث بالا می‌گیرد تهدید به جدایی و طلاق می‌کند. ما چطور می‌توانیم رابطه شیرین قبل از ازدواج مان را دوباره به دست بیاوریم؟ وقتی من یا همسر من عصبانی می‌شویم تمام وجنات تمدن از وجود ما رخت بر می‌بندد و تازگی‌ها به هم بی‌احترامی می‌کنیم و ناسزا هم می‌گوییم. انکار نه انکار که ما همان عاشقان دل‌باخته شش ماه پیش هستیم. هر دو ما بالای ۳۰ سال سن داریم و هر دو دانشجوی دکتری هستیم. ما چگونه می‌توانیم مثل دو تا انسان فهیمیده و تحصیل کرده با هم بحث کنیم؟ ممنون از لطف شما که همواره کمک حال ما ایرانیان هستید. همینطور واقعا تشکر از مجله پژواک بخاطر راه اندازی این صفحه. بی‌نهایت ممنون و سپاسگزارم.

مسائل جنسی و... با هم حرف بزنید اما بحث بر سر مسائل جزئی و پیش پا افتاده مثل چه کسی درب یخچال را باز گذاشته؟ دستمال کاغذی را باید از کدام سمت در دستشویی گذاشت؟ و... کاری عبث و بیهوده است.

چگونه متوجه شویم که یک مسئله ساده است یا مهم؟ طبیعتاً از نتایج و پیامدهای آن. اینکه شما دستمال کاغذی را از کدام سمت بگذارید یا نوشابه مهمانان چه رنگی یا مثلاً پیسی باشد و یا کواکولا، اتفاق غیر مترقبه‌ای در تاریخ بشر نمی‌افتد و زیاد هم فرقی نمی‌کند. سئوالی که از شما دارم این است که تاکنون در چند مورد از صدها بحثی که بر سر این مسائل جزئی کرده‌اید به نتیجه رسیده و توانسته‌اید همسر خود را قانع کنید. احتمالاً صفر یا یک درصد. پس دست از بحث بر سر مسائل ساده و پیش پا افتاده بردارید و روابط عاشقانه خود را با این بحث‌های کم ارزش خراب نکنید. قطعاً آرامش، عشق و سلامتی شما و همسرتان بسیار مهمتر از این است که به همسر خود ثابت کنید شما درست می‌گویید یا او. واقعیت این است که به هیچکدام از این نوع اعتراض‌ها، انتقادات و پیشنهادهای اصلاناباید پاسخ داد. بهتر است در اینگونه موارد فقط یک شنونده خوب و پوست کلفت باشید. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

سلام به شما دوست خوبم! آفرین به شما که خیلی زود درخواست کمک کردید چرا که "به موقع کمک خواستن" یک اقدام زیرکانه است و می‌تواند زندگی شما را نجات دهد. همانطور که می‌دانید خوشبخت‌ترین زن و شوهر های دنیا هم با هم بحث و مشاجره می‌کنند بنابراین، وجود تضاد و اختلاف بین تمام زوجین دنیا امری حتمی و اجتناب ناپذیر است. در واقع وجود این بحث‌ها بین شما و همسرتان بدین معنا نیست که شما در انتخاب خود اشتباه کرده‌اید، بلکه باید یاد بگیرید که چگونه بدون توهین و بی‌احترامی و آسیب زدن به یکدیگر و یا بدون جنگ و دعوا تضادهای خود را حل کنید. اینکه شما بتوانید به شیوه‌ای صمیمانه و در یک فضای محترمانه با هم بحث کنید، یک مهارت و شاید هم یک هنر است. برای اینکه بتوانید خوب با هم بحث و صحبت کنید و یا به صورت حرفه‌ای مشکلات خود را حل کنید به چند نکته بسیار مهم و حیاتی دقت کنید:

جزئی نگری ممنوع: جزئی نگری و ریز بینی یکی از بزرگترین آفات در روابط زناشویی است. شما باید بر سر مسائل مهم مثل مسائل مالی و اقتصادی یا نحوه پس انداز و خرج کردن، بچه دار شدن یا نشدن،

Horizon Solar Power

GO SOLAR & SAVE 50 to 70% of your Electricity Bill

NO DOWN PAYMENT OR INSTALLATION FEE

You May Qualify For One Year Free Electricity

IT'S JUST A NO BRAINER

www.Solar4Life.Net

Ali Bozorgi Talab

Certified Solar Energy Consultant

CsIb HIS# 118000 SP

Please call for more information

(408) 858-9300

عشق، هوس، نفرت

بخش سی و سه
عباس پناهی

را مادرش همراهی کند زیرا که نگران حال اوست و نمی تواند او را بدون کمک و همراهی رها کند که به کشوری غریب برود، اما در اینجا مشکل زبان هست که نمیدانم چگونه می توانند با هم ارتباط برقرار کنند. همه این ها را فریدون باید شفاف در نوار توضیح دهد و در ضمن تو را هم برای آماده کردن پرویز برای مواجهه با این پیشامد به آنجا بفرستد.» فریبرز همه سخنان سامان را پذیرفت و طبق قرار، ضبط صدا آماده شد و به دست فریدون رسید. فریدون در پاسخ به سخنان صوفیا هم نشانی پرویز را داد و هم به سامان اطلاع داد که پرویز انگلیسی را خوب میداند و ربکا هم در انگلیسی مشکلی ندارد. در ضمن چند کلام جداگانه هم ویژه ربکا ضبط کرد که آن را جداگانه به گوش ربکا برسانند. در نوار گفت که «ربکا عزیزم اگر میتوانی مدتی صبر کن و به ایران نیا تا من از این مشکل خلاص شوم و بعد از آن همیشه در کنار تو خواهم بود. اما اگر به توصیه ام گوش نمیدی و مُصر هستی که روانه ایران شوی، از سامان نشانی ای را که داده ام بگیر اما در آنجا سخنی از دوستی نزدیک ما به کسی نگو چون باعث درد سر خیلی سختی برایم خواهد شد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

توانم راجع به ربکا حرفی بزنم.» سامان گفت: بله من هم فکرش را کرده ام اما من و صوفیا تلفنی با تو حرف می زنیم و تو آن را ضبط می کنی و نوار کاست اش را در زندان به فریدون می دهی که البته در لابلائی موسیقی آنرا گذاشته ای.» فریبرز پرسید: اگر کسی قبل از فریدون نوار را گوش داد چه میشود؟ سامان گفت: «هیچ-چون من به فارسی با فریدون احوالپرسی می کنم و صوفیا که فارسی بلد نیست به ایتالیایی به اصطلاح احوالپرسی می کند که از نظر دیگران خیلی طبیعی است که همسر دوست فریدون هم از فریدون احوال پرسی کند و چون به غیر از فریدون در میان شما کسی ایتالیایی نمی داند، همه تصور می کنند که همان سخنان مشابه احوال پرسی من است، اما در واقع از ربکا برایش خواهد گفت و منتظر راه چاره فریدون می شویم که او هم به ایتالیایی خطاب به صوفیا بیان خواهد کرد و به این ترتیب مشکل خبر رسانیمان حل خواهد گردید. من گمان میکنم که خوبست فریدون این مطلب را با پرویز در میان بگذارد و نشانی پرویز را به ربکا بدهیم که در هنگام آمدنش در خانه پرویز اقامت نماید. حدس میزنم که ربکا

از وضعیت زندگی فریدون آگاهی داشت و می دانست که اگر پای ربکا به خانه فریدون برسد، همه تهمت ها و افتراها به سوی او روانه خواهد شد و چه بسا به جرم ایجاد فساد در یک خانواده از او شکایت شود و کارش را بسیار دشوار کند. برای چاره اندیشی دست بدامن سامان شد. نمی شد جلوی ربکا را گرفت. پس می بایستی کار دیگری کنند تا اوضاع وخیم تر از این که هست نشود. با صوفیا مشورت کرد و فکر خوبی به سرشان رسید. به فریبرز تلفن کرد و از اوضاع فریدون پرسید. فریبرز گفت: «ما اعضای خانواده می توانیم به ملاقات فریدون برویم و گویا پریش هم در کار گرفتن طلاق از فریدون است. همه چیز در هم و بر هم شده و خانواده ما در حالتی بسیار پرتنش بسر می برد.» سامان گفت: «چیزی را می خواهم به تو بگویم اما قول بده که دهانت را محکم بسته نگهداری- حتما چیزی راجع به ربکا شنیده ای!» فریبرز گفت: «میدانم که فریدون دوستی داشت به نام نادزارینا که گویا ربکا نام خواهرش بود.» سامان گفت: «درست است، اما به همین جا ختم نمی شود. ربکا به شدت عاشق فریدون است و اکنون از دوری اش بیمار شده و تنها راهی که برای خود می شناسد تا از این زندگی بی هدف نجات یابد، دیدن فریدون است.» فریبرز گفت: «فریدون که اکنون در زندان است، چگونه می تواند او را ببیند؟ تنها به کسانی اجازه ملاقات می دهند که از وابستگیان درجه یک فریدون باشد.» سامان گفت: «من همه اینها را میدانم، اما ربکا به هیچوجه زیربار نمی رود و قصد دارد به هر قیمتی شده بیاید و فریدون را ببیند.» فریبرز گفت: «آمدن ربکا به ایران برای دیدن فریدون خطرناک است و برای فریدون گران تمام خواهد شد و اگر عمه زری بفهمد که پای دختری در میان است، توسط وکیل هفت خطی که دارد روزگار فریدون را سیاه میکند و اوضاع بسیار آشفته تر از این که هست خواهد گردید.» سامان گفت: «برای همین هم هست که من از تو می خواهم به فریدون خبر بدهی که ربکا عازم ایران است.» فریبرز گفت: «من نمی توانم به تنهایی برای ملاقات فریدون بروم و اگر دیگران هم حضور داشته باشند، من نمی

فریدون پیش از رفتن به دادگاه، به سامان خبر داد که زمان دادگاهش فرا رسیده و ممکن است برای مدتی نامعلوم نتواند به ربکا زنگ بزند و از او خواست تا ربکا را آرام و امیدوار نگهدارد تا دوران محکومیتش به پایان برسد. با آنکه فریدون به ربکا گفته بود که امکان دارد برای مدت نامعلومی برای گرفتاری کاری، نتواند با او تماس بگیرد، اما از همان روز اولی که فریدون به او زنگ نزد، نگرانی اش آغاز شد و شروع کرد به بی تابی کردن و نه سامان و نه هیچکس دیگر نمی توانستند آرامش کنند. مجبور شدند که به داروهای آرام بخش متوصل شوند. صوفیا هم کم کم احساس می کرد که زمان زایمانش نزدیک می شود و نمی تواند زیاد از ربکا مراقبت کند. از ربکا و الیزابتا و کارینا اجازه گرفت که به رم برگردد تا در هنگام وضع حمل، ناراحتی مسافرت طولانی نداشته باشد. با رفتن صوفیا و سامان، ویلای استیجاری آنها هم خلوت شد و بخصوص که ربکا دوباره آشفته گردیده بود و آن نشاطی را که پس از تماس با فریدون پیدا کرده بود از دست داد و دوباره خانه تبدیل به ماتم سرا شد. الیزابتا با کارینا مشورت کردند و تصمیم گرفتند به رم برگردند و ربکا را در خانه پدری نگهدارند تا الیزابتا بتواند شبانه روز مراقبتش کند. یک روز بامداد ربکا از خواب بیدار شد و گفت: «من می خواهم به ایران بروم.» حرف غیر معقولی بود که تعجب همه را برانگیخت. ربکا گفت: «من دیگر نمی توانم اینجا بمانم. نمی دانم چه بلایی بر سر فریدون آمده. او حتما گرفتاری سختی دارد که ناگهان تماسش را با من قطع کرده.» الیزابتا گفت: «عزیزم؛ تو در ایران کجا و چه کسی را می شناسی که به دنبال فریدون بروی؟ تهران آنطور که من شنیده ام شهریست بی در و دروازه که هیچکس، هیچکس را نمی شناسد. یکسرش در مشرق است و یک سرش در مغرب و آنقدر خیابان ها و کوچه های پیچ در پیچ دارد که حتی خود تهرانی ها در آن گم می شوند چه رسد به غریبه ای که هیچکس و هیچ جا را نمی شناسد.» ربکا گفت: «به اداره پلیس میروم و نشانی فریدون را می گیرم.» الیزابتا تا حدی



زبان ما هویت ماست
مدرسه فارسی البرز

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

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

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

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

(408)829-8296

1954 Camden Ave. #3, San Jose

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



با هادی خرسندی

www.asgharagha.com
hadikhorsandi@aol.com

آتش غارت به جنگل ها زدند
کو درختی کایباری کرده اند

صلح را شکل کبوتر دیده اند
جنگ را باز شکاری کرده اند

نوجوانان قرائتخانه را
برخی امیال قاری کرده اند

کولبر را با گلوله کشته اند
کارگر را چوبکاری کرده اند!

خون فرزندان ما نوشیده اند
تا ز خود رفع خماری کرده اند

سجده کردن را بهانه ساخته
قمبل خود را به قاری کرده اند

دست و پای عقل را بشکسته اند
از جهالت پاسداری کرده اند

با خرافه با تقلب با دغا
قورباغه را قناری کرده اند!

یا همانطوری که اول گفته ام
صبیغه انعام جاری کرده اند

صبیغه انعام

صبیغه انعام جاری کرده اند
تا چنین امت سواری کرده اند

مردگان را زندگی بخشیده اند
جشن ها را سوگواری کرده اند

طنز را از شعر بیرون رانده اند
خنده را از لب فراری کرده اند

نوحه خوانی و نماز و روزه را
جزو احکام اداری کرده اند

مردمان را پاچه ها بگرفته اند
دشمنان را پاچه خاری کرده اند

ظاهرا در پادگان ها، حوزه ها
سالها تمرین هاری کرده اند

مسکنت؟ آنرا به مردم داده اند
مکنت؟ آنرا انحصاری کرده اند

شد کویر، از لطفشان دریاچه مان
رودها را چون صحاری کرده اند

استکان نعلبکی و قوری



وارد مغازه می شوم و یک سری
استکان نعلبکی و قوری زرد رنگ
اسباب بازی انتخاب می کنم.
فروشنده می گوید: «خانم صورتیشو
ببرید، دخترونه تره.» می گم: «برای
پسرم می خوام.»

با تعجب به من نگاه می کنه و می
گه: «گه پسره پس ماشین بگیرید

من برای فرزندم همسری قدرتمند آرزو
می کنم، زنی که تنها دغدغه اش نهار ظهر
و شام شب نباشد. زنی که تمام لذتش
در خرید خلاصه نشود. زنی که سیاست
را بفهمد، شعر بگوید، کتاب بخواند و از
دنیای اطرافش بی خبر نباشد. برای آنکه
پسرم شایسته چنان زنی باشد باید یاد
بگیرد چای دارچینی درست کند. یاد
بگیرد آشپزی کند. لالایی بخواند. نوازش
کند و جملات عاشقانه بگوید.

یا جعبه ابزار، هواپیما یا چراغ قوه. پسر که
آشپزی نمی کنه.»

با خودم مرور می کنم، در دنیایی که
زن هایش یا به پای مردها کار می کنند و
مرد هایش باید یاد بگیرند خستگی را با
چای از تن همسرشان در آورند. در دنیایی
که زن هایش با مفهوم چک و قسط و وام
عجین شده اند، شرم دارد مرد هایش با
دستور قورمه سبزی و ته دیگ ماکارونی
بیگانه باشند.

زندگی دفتری از خاطره هاست... یک نفر در دل شب... یک نفر در دل خاک... یک
نفر همدم خوشبختی هاست... یک نفر همسفر سختی هاست...
چشم تا باز کنیم، عمرمان می گذرد... ما همه همسفریم... نفس بکشیم... از طبیعت
لذت ببریم... خودمان را دوست بداریم... از لحظه هایمان لذت ببریم...
امروز زیباترین روز است... بهانه برای زندگی هست... شاد باشیم و لبخند بزینیم...
دنیا ارزش یک لحظه ناراحتی ما را ندارد...



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



دفتر خدمات بین المللی با تجربه کافی، دقت و علاقه، آماده ارائه خدمات ذیل می باشد

- ♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی
- ♦ دریافت گرین کارت و تمدید گرین کارت
- ♦ حقوق بازنشستگی در آمریکا
- ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه
- ♦ گرفتن Employer Identification Number
- ♦ دریافت پاسپورت سفید و پاسپورت آمریکایی
- ♦ ثبت Fictitious Business Name
- ♦ تهیه و تنظیم دعوت نامه
- ♦ تشکیل شرکت ها (Incorporation, LLC, DBA)
- ♦ سوشیال سکيوریتی
- ♦ گرفتن وقت از سفارت ایران، رزرو بلیط و هتل
- ♦ مدیکر و مدیکال
- ♦ طلاق در آمریکا
- ♦ دریافت حقوق پرستار و از کار افتادگی
- ♦ تعویض نام

دفتر خدمات بین المللی با سرعت عمل، دقت و پشت کار، شما را همیاری می کند!

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

می شود. شغل پرمخاطره ایی که اگر از احتمال سقوط یا رودرویی با حیوانات وحشی، گرمازدگی و بیماری های ناشی از تابش مستقیم آفتاب که بگذریم از دیگر سو می تواند به پوشش گیاهی کوه و دمن آسیب زده و آنها را در معرض انقراض بگذارد.

اما «نبات» از اهالی شهر زیبا و کوهستانی سی سخت در دامنه کوه دنا می گوید چاره ایی ندارد و این تنها راه امرار معاش اوست. او سال های متوالی صبح علی الطلوع تن به نسیم کوه و دمن می سپرده و تا راه های بزرو و صعب العبور دنا بالا می کشیده و حتی یک بار هم با خرس قهوه ایی کوهستان رودرو شده و کارش به درگیری و کش و واکش کشیده و هنوز هم جای پنجه های خرس روی صورتش مانده اما می گوید چاره دیگری ندارد.

نبات یک بوته چین تکروست. او می گوید کار بوته چینی و لذتی که از تنهایی و خلوت سپیده دم بر فراز کوه می برد او را معتاد به این کار کرده به شکلی که اگر یک روز هوای کوهستان را استنشاق نکند بیمار می شود. سی سخت در انبوه تاکستان ها و آبشارها و لابلای کوهپایه ها پنهان است. مردم این شهر کوچک، درست بر دامنه کوه دنا و مابین انبوه بلوط های ستبر و باغ های هلو روزگار می گذارند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

«این کار ساده نیست. صبح سحر راه می افی و تا گرگ و میش غروب که برگردی هزار خطر در کمین است.» زینت دو بار دست و پایش شکسته و حتی یک بار نزدیک بوده بمیرد اما خودش را به ریشه یک درخت و مابین زمین و آسمان آویزان کرده و به سختی بالا کشیده است. علاوه بر بنه کوهی و کلخنگ، سایر گیاهان خوراکی همچون بیلهر، چویل، ریواس، پرسیاووشان، کرفس کوهی، زرآبی، کنگر، دنبلان و بن سرخ یکی از راه های درآمدزایی برای «بوته چینان» ساکن دامنه کوه های زاگرس و دنا است.

مراجع مسئول می گویند تعداد زیادی از ۴۷۵ گونه گیاهی خوراکی و دارویی در منطقه دنا و زاگرس به علت هجوم بوته چینان در آستانه انقراض قرار دارند.

رییس سازمان منابع طبیعی شهرستان بویراحمد در گفت و گو با خبرنگار مهر هشدار داده بود که این گونه های گیاهی به علت برداشت بی رویه در خطر انقراضند و متأسفانه مردم به علت برداشت بی رویه گیاهان خوراکی و دارویی برای امرار معاش و یا فشارهای اقتصادی، موجب فقیر شدن مراتع این حوالی شده اند.

«بوته چینی» به شکل تکرو یا گروهی انجام

دشواری زندگی زنان «بوته چین» دامنه زاگرس

ماهرخ غلامحسین پور



خیلی طرفدار بنه و کلخنگ هستند. گاهی هم نان محلی سفارش می دهد با کلخنگ که برایشان می پزم به میزان زیاد و خشک می کنم و آن تاجر می آید می برد. می گوید این نان ها را در بسته بندی های مخصوص جا می دهد. گاهی که سفارش زیاد است مجبورم قبل از طلوع آفتاب بزنم به کوه و دره. یک چادر برزنتی می بندم به کمرم و

«بوته چینی» دو رو دارد، یک رو لذت بالا کشیدن از دامنه ها و راه های «بزرو»، دیدن لاله های واژگون شده در طلوع سپیده دم و نفس کشیدن بر فراز شهر و دامنه است و دیگری روی مرگبار فرو افتادن و غلتیدن و سقوط به ته دره. کافی است سنگی زیر پایت دوام نیاورد تا مسافر نیستی بشوی.



زیر درخت پهن می کنم و با چوب می افتم به جان درخت. تنها بخش سخت ماجرا پایین آمدن از کوه با کوله ایی است که گاهی تا ده کیلو وزن دارد.

او می گوید این شغل بیشتر یک شغل زنانه است: «به نظر مردهای روستا بوته چینی یک کار جدی یا تمام وقت نیست. حتی اگر ماه های متوالی بیکار باشند به ندرت تن به این کار می دهند. البته نه اینکه اصلاً نباشند، هستند مردهایی که بوته چینی می کنند اما این کار بیشتر زنانه است.»

زینت از زن های مشهور بوته چین منطقه می گوید. از «خاله فرخنده» اهل شهر (سی سخت) که تمام تنش جای پنجه های خرس قهوه ایی است. افسانه های محلی زیادی گفته می شود از مبارزه زن هایی که بالای کوه با خرس ها جنگیده و مسیرهای صعب العبوری را می گذرانند که هیچ فرد عادی و معمولی قادر به طی کردن آن نیست. از زن ها و مردهایی که رفته اند بنه و کلخنگ و زالزاک بیاورند اما برنگشته اند. از زن ۶۵ ساله ایی که از کوه «چشمه پهن دشتروم» افتاده و تا به دادش برسند مرده بود. از زنی که حوالی روستای حمیدآباد پاتاوه با خرس مواجه شد و نیمه جان به بیمارستان یاسوج رسید و صورتش و زیبایی اش را از دست داد.

چندی پیش پیکر زنی از اهالی روستای «چهارآسیاب» که برای چیدن بنه کوهی و کلخنگ یک دانه خوراکی و دارویی است) به ارتفاعات آن حوالی رفته بود، ته دره ایی صعب العبور و توسط اهالی روستا پیدا شد. روستای کم جمعیت «چهارآسیاب» از توابع شهرستان بهبهان در جنوب شرقی استان خوزستان قرار دارد و زنان آنجا مثل بسیاری روستاهای دیگر حاشیه زاگرس، بخشی از درآمدشان را از طریق «بوته چینی» تأمین می کنند.

«زینت علمدار» تا سوم راهنمایی درس خوانده. او یک «بوته چین» ساکن روستای زیبای «خاییز» است که هر نیمه شب راهی کوه و صخره می شود. صخره های خاییز به لحاظ صعب العبوری در کل منطقه مشهورند و محل زورآزمایی سنگ نوردان حرفه ایی است، اما زینت در تاریکی گرگ و میش سپیده دم مسیری را طی می کند که در نگاه اول قابل باور نیست.

«زینت» می گوید هر کیلو بنه را به کارفرما می فروشد ۲۵ هزار تومان و گاهی می شود که تا ده کیلو بنه هم با خودش می آورد. «من از یک تاجر سفارش می گیرم که آن را به دبی و کویت صادر می کند. آنجا

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

تجدید کارت سبز

مجوز اشتغال

معافیت از پرداخت هزینه

لغات برای تعیین وقت در نماند و با جدول تعیین وقت آنلاین

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
Sherman Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

A DOJ Accredited Agency

511 (c)(3) Nonprofit Organization

با خیام

خواب دیدم یک شب از اقبال خوش خیام را
این حکیم و عارف و این رند صاحب نام را
گفتمش درسی بمن آموز و پندی ده مرا
گفت رو، در سر مپور این خیال خام را
من پشیمانم که کردم عمر خود را وقف علم
تا کنم روشن ز حکمت ذهن خاص و عام را
من که خود هرگز نبردم پی به اسرار جهان
چون کنم حل مشکل پیچیده در ابهام را
قسمت من شادی اندک بود و محنت بی شمار
تا از آن عالم به این عالم نهادم گام را
پس برفتم در بدر در جستجو تا عاقبت
یافتم در جوهر رز چاره آلام را
می سپردم شب امور مشکل خود را به می
تا به بامی خوش رسانم تنگنای شام را
خشک می شد گر گلویم در تب جانکاه رنج
میزدم جامی که از آن تازه سازم کام را
گفتم این فرصت مرا دیگر نمی آید بدست
بگذر از این شوخی و از من مبر آرام را
سر بجنبانید و با لبخند شیرینی چو شهید
گفت برخیز ای «ملک» از جا، بیاور جام را
ابولحسن ملک

زمان های دیگر

بیا مرا ببر ای عشق با خودت به سفر
مرا ز خویش بگیر و مرا ز خویش ببر
مرا به حیطة محض حریق دعوت کن
به لحظه لحظه پیش از شروع خاکستر
به آستانه برخورد ناگهان دو چشم
به لحظه های پس از صاعقه، پس از تندر
به شب نشینی شبنم، به جشنواره اشک
به میهمانی پرشور چشم و گونه تر
به نبض آبی تبتار در شبنم بی تاب
به چشم روشن و بیدار خسته از بستر
من از تو بالی بالا بلند می خواهم
من از تو تنها بالی بلند و بالا پر
من از تو یال سمندی، سهندمانندی
بلند یالی از آشفتهگی پریشان تر
دلَم زدست زمین و زمان به تنگ آمد
مرا ببر به زمین و زمانه ای دیگر
قیصر امین پور

جان جهان

جان جهان دوش کجا بوده ای؟
نی، غلطم، در دل ما بوده ای
دوش ز هجر تو جفا دیده ام
ای که تو سلطان وفا بوده ای
آه! که من دوش چه سان بوده ام
آه! که تو دوش کرا بوده ای
رشک بزم کاش قبا بودمی!
چونک در آغوش قبا بوده ای
زهره ندارم که بگویم ترا
بی من بیچاره چرا بوده ای؟
یار سبک روح به وقت گریز
تیزتر از باد صبا بوده ای
بی تو مرا رنج و بلا بند کرد
باش! که تو بند بلا بوده ای
رنگ رخ خوب تو آخر گواست
در حرم لطف خدا بوده ای
رنگ تو داری، که ز رنگ جهان
پاکی، و همرنگ بقا بوده ای
آینه رنگ تو عکس کیست
تو ز همه رنگ جدا بوده ای
مولوی (دیوان شمس تبریزی)

طوفان شکستن

در چشم آنکه منظر دشت و چمن یکیست
صوت هزار و بانگ غراب و زغن یکیست
قدر سخن هر آنکه نداند بچشم او
نظم سخف و چامه مرد سخن یکیست
در شعر اگر نباشد مضمون تازه ای
برقالبش مناز که نو با کهن یکیست
کمتر ز مرد نیست زن فاضل و عقیف
در اجتماع، مرتبت مرد و زن یکیست
فارغ ز ننگ و نام بود مرد حق، بلی
آزاده را بتن کفن و پیرهن یکیست
کمتر ز خس مباحش ببحر زمان بکوش
عزالت گزین و مرده بفتوای من یکیست
هرگز گمان مدار که در چشم روزگار
سلطان حسین و نادر شمشیرزن یکیست
هر ناخدا ز پنجه ی طوفان نمیرهد
در بحر، نوح کشتی طوفان شکن یکیست
نصرت الله نوح

من از تو گله دارم

ای دوست ترین دوست! من از تو گله دارم
ورنه زیبی غیر بسی حوصله دارم
زنجیر محبت عجب سخت فسردست
زین سلسله برگردن خود سلسله دارم
این قوم نه یارند و نه دشمن، چه قماشند
کافتان و کشان تن پی این قافله دارم
هرناکسکی خانه خراب دل ما شد
باید دگر این بار، دلم یکدله دارم
آتشکده ای کز دل ما شعله کشیدست
آتش زن صد خرمن صد قافله دارم
گرسینه آتشکده پارس بیفسرد
آتشکده ها در دل پر ولوله دارم
ای یار ز پیوند تو با غیر دلم سوخت
ورنه ز پی غیر، بسی حوصله دارم
هما گرامی

آزادگی

طبعی که جهان بین و حقیقت نگر آید
هرگز ز بلندی سوی پستی نگراید
انرا که ره حق نگزیند نگزیند
وان نیز که حق را نستاید نستاید
گر سردهد آزاده به خواری ندهد تن
چون بندگی از مردم آزاده نیاید
خو کن به جوانمردی و آزادگی ایدل
کاین شیوه مرضیه ترا شاید و باید
گر مرد نزاید بجهان مام طبیعت
آن به که سترون شود و هیچ نزاید
حقا که نزیبید به تنش کسوت انسان
بر پای ستمباره سرآنکس که بساید
گر کس نگشاید گره از کار کس امروز
فردا به تحسر سرانگشت بخاید
زودا که نداننده کسان نیز بدانند
کاین زندگی عاریه شان دیر نیاید
باشد که سزای عملش پای ببندد
آنکس که به آزار کسان دست گشاید
گویند بقائی سخن نغز و غزل گوی
تا رنگ غم از آینه ی دل بزاید
در گلشن بی برگ و بر از جور زمستان
بلبل بزند نغمه و صلصل بسراید
از پرده طبع کدر و جان غم آلود
نبود عجب ار بکر سخن رخ ننماید
جلال بقایی نائینی





از خاطرات یک دامپزشک

دکتر فریبا مکارمی

«زنی که با گاوها حرف می‌زد»

عصر یکی از روزهای سرد زمستان بود. ضبط برنامه‌های دیگر به پایان رسید و اعضای گروه آماده بازگشت به شیراز بودیم. هوا کم‌کم رو به تاریکی می‌رفت. نیم‌ساعتی می‌شد که در راه بازگشت، هیچکس حرفی نزنده بود. شاید هم خسته بودیم. نگاهم را به جاده دوخته بودم و با خودم فکر می‌کردم که چه موضوع‌های جدیدی برای ضبط برنامه هفته آینده باید در نظر بگیرم که صدای خنده بلند اعضای گروه در ماشین استیشن پیچید و رشته افکارم را پاره کرد. سرم را برگرداندم و با نگاهی همراه با تعجب علت خنده را پرسیدم. گزارشگر رادیو که هنوز خنده‌اش تمام نشده بود، گفت: «شما چنان در خودتان فرو رفته بودید که متوجه نشدید با صدای بلند حرف می‌زنید.» خنده‌ام گرفت و پرسیدم: «چه می‌گفتم؟» گزارشگر پاسخ داد: «کلید آن چه می‌گفتید در دست من است. ایده برنامه هفته آینده با من» همان طوری که نگاهم روی صورت او ثابت شده بود، احساس کردم بقیه هم با کنجکاو به حرف‌های ما گوش می‌دهند. گزارشگر کمی روی صندلی عقب ماشین جابه‌جا شد و ادامه داد: «به تازگی وصف خانمی را که سرکارگر یک گاوداری شیری در منطقه رامجرد (از بخش‌های شهرستان مرودشت در استان فارس) است شنیده‌ام. این خانم با گاوها ارتباطی جالب برقرار

شنیدن این مطلب همه از جای برخاستیم و خارج شدیم.

در سمت راست اتاق کارگری، در بزرگ انبار خوراک دام قرار داشت. بعد از آن فضایی کوچک و سرباز با در آهنی بلند مکانی برای جُنگه یا پدر گله بود. مادر حسین به یکی از کارگرانی که در کنار محل نگهداری جُنگه ایستاده بود، علامت داد که در آهنی را باز کند. سپس گاو نر را که «پلنگی» نام داشت، صدا زد: «پلنگی، بیا.» گاو نر با جُنه سنگین و گردن کوتاه و کلفتش مثل پسر بچه‌ای که مادرش او را صدا زده باشد، دوان دوان با چپ و راست کردن سر بزرگش شروع به دویدن به طرف ما کرد. از آن جایی که خطر حمله گاو نر را می‌دانستم، کمی حالت دفاعی به خود گرفتم ولی «پلنگی» بسیار آرام در کنار ما ایستاد. مادر حسین دست نوازش به سر او کشید. سپس یکی از کارگران را صدا زد و گفت: «دردانه فحل است، پلنگی را پیش او ببرید.» کارگر گاوداری با حرکت سر نشان داد که دستور او اجرا می‌شود.

به دعوت او همراه گروه به محوطه نگهداری ماده گاوها رفتیم. وقتی مادر حسین در میان گاوها قرار گرفت، کاملاً مشخص بود که او را می‌شناسند و به او اطمینان دارند. هر گاو را که با اسم صدا می‌زد، آن گاو گوش‌هایش را راست می‌کرد و فوراً به طرفش می‌آمد. خواستم اولین سؤالم را از مادر حسین پرسم که ناگهان دیدم ماده گاو با شاخش قصد زدن به پهلوهای ماده‌گاو دیگری را داشت، ولی مادر حسین با صدای بلند و تهدیدآمیز گفت: «غزل نکن!» غزل که به نظر می‌آمد صدای مادر حسین کاملاً برایش آشناست، سرش را پایین انداخت و در میان بقیه ماده گاوها پنهان شد.

گفت‌وگو با مادر حسین را از پرسش درباره زندگی خودش شروع کردم: «چه شد که سر از این گاوداری در آوردی و به این کار علاقه‌مند شدی؟» هم‌چنان که تمام گاوداری را تحت نظر داشت، شروع به صحبت کرد: «دختر بچه‌ای بودم که به علت از دست دادن پدر و مادر و نداشتن قوم و خویشی که از من نگهداری کند، مردی که اکنون پدر صاحب کار کنونی‌ام است مرا از روستا به شهر آورد. در آن زمان گاوداری پدر صاحب کار کنونی‌ام در محله خلدبرین قصرالدشت بود.» شنیدن اسم این منطقه برای من بسیار هیجان‌انگیز بود زیرا اکنون محله خلدبرین در داخل شهر شیراز است و در زمانی که مادر حسین دختر بچه‌ای بوده، این منطقه در خارج از شهر قرار داشت.

کرد و گفت: «نگران نباشید. باز هم آرام‌تر رانندگی می‌کنم تا زیاد خاک بلند نشود.» در دو طرف جاده به وسعت زیادی زمین زراعی به چشم می‌خورد. از دور در بزرگ قرمز رنگی بین زمین‌های مزروعی دیده شد. گزارشگر روی صندلی عقب ماشین به طرف جلو خم شد و با صدایی مطمئن و بلند گفت: «همین در قرمز رنگ است.» راننده وقتی جلوی گاوداری رسید، هم‌زمان با توقف ماشین، بوق را به صدا در آورد. به شوخی گفتم: «خوب است کسی منتظر ما نباشد.» هنوز حرفم تمام نشده بود که در گشوده شد. گزارشگر نفس عمیقی کشید و هیچ نگفت. خودش هم کمی مضطرب به نظر می‌رسید.

در گاوداری که باز شد خانمی خوش‌رو و شصت و چند ساله را دیدیم که چارقد روستایی به سر، چکمه‌ای پلاستیکی به پا و روپوش سفیدی به تن داشت. هیکل‌دار بود و بسیار سالم به نظر می‌آمد. عشق و علاقه‌اش به گاوداری کاملاً از ظاهر او پیدا بود. وقتی ما را دید، چنان گرم و صمیمی پذیرای ما شد که گویی سال‌هاست ما را می‌شناسد. با صدای بلند با خوشحالی گفت: «آقا مهمان‌ها آمدند.» سپس خود را به جلوی در ماشین رساند. کمی مضطرب به نظر می‌رسید. با لهجه ترکی به ما خوش آمد گفت. وارد که شدیم صاحب گاوداری که مردی میان سال، آرام و متین به نظر می‌رسید به استقبال ما آمد. گزارشگر اعضای گروه را معرفی کرد و سپس ادامه داد: «همان‌طور که برایتان پیام فرستادم، امروز مزاحم شده‌ایم که در دامداری شما برنامه‌ای را برای برنامه صدای روستا در رادیو ضبط کنیم. البته موضوع اصلی ما خانم سرکارگرتان است.» صاحب گاوداری لبخندی زد و گفت: «بله، متوجه شدم. نامش مادر حسین است. اول یک استکان چایی بنوشید و کمی خستگی در کنید، بعد در خدمت تان هستیم.» با حرکت دستش ما را به اتاق کارگری دعوت کرد. نگاهی به یکدیگر انداختیم و به درون اتاق رفتیم. بنا به رسم روستاییان که هر بار به اتاق وارد می‌شوند دوباره سلام می‌کنند، مادر حسین سلامی کرد و با یک سینی چای وارد اتاق شد و با همان لهجه ترکی گفت: «بفرمایید، چای نوش‌جان کنید تا خستگی از تن تان بیرون رود.» چای را که نوشیدیم، رو به تهیه‌کننده کردم و گفتم: «بهتر است هر چه زودتر برنامه را ضبط کنیم. چیزی به ظهیر نمانده.» تهیه‌کننده با سر حرف مرا تأیید کرد و پیشنهاد داد: «اگر ضبط برنامه در میان گاوها همراه با سر و صدای آن‌ها انجام گیرد، برنامه طبیعی‌تر خواهد بود.» با

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



بسیار دشوار می‌شود. به دست گرفتن قدرت در رابطه برای چنین افرادی بسیار اهمیت دارد. آنها از این ابزار استفاده می‌کنند تا برتری داشته باشند و بتوانند محبت بیشتری دریافت کنند. این در حالی است که فرد آسیب‌دیده از این نوع خشونت، از این وضعیت احساس ناامنی شدیدی می‌کند.

هشت راهکار موثر برای

مقابله با پرخاشگری منفعلانه

بر یک موضوع تمرکز کنید: در رابطه با پرخاشگری منفعلانه هرگز سعی نکنید به همه مسائل اشاره کنید. ممکن است شما یک فهرست بلند بالا از کله و شکایت‌ها داشته باشید اما پرداختن به همه آنها در یک نشست و در یک گفت‌وگو عملی‌فایده است. یادتان باشد که این افراد از هر نوع تنش و درگیری اجتناب می‌کنند. بنابراین اگر در ارتباط با چنین فردی هستید سعی کنید هر بار به یک موضوع بپردازید تا او هم احساس بهتری داشته باشد.

محدودیت زمانی ایجاد کنید: همان‌طور که ذکر شد، برای این افراد هیچ نوع پایبندی و تعهد زمانی و پذیرش مسئولیت معنا ندارد. بنابراین، این شما هستید که باید محدودیت‌ها را ایجاد کنید.

بحث و جدل را به فضای عمومی نکشید: جدال در فضای عمومی تنها باعث می‌شود تنش‌ها بیشتر شود. خجالت دادن طرف مقابل هیچ نتیجه‌ای در پی نخواهد داشت.

به شخصیت او حمله‌ور نشوید: ممکن است از دست او بسیار عصبانی باشید و همین مساله باعث می‌شود به شخصیت او حمله کنید، اما در نهایت این کار باعث می‌شود او از ادامه بحث منصرف شود و از ادامه گفت‌وگو برای حل مساله خودداری کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

مختلف دارند این است که به رفتار آنها توجه کنید و نه به گفته‌هایشان. در بسیاری از موارد آنها دنبال مقصر هستند و خود را قربانی نشان می‌دهند. طوری رفتار می‌کنند که گویی هرگز هیچ خطایی مرتکب نمی‌شوند و بنابراین قربانی خطای دیگران هستند. همچنین این افراد به ندرت مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرند و برای این کار همواره بهانه‌تراشی می‌کنند. آنها پایبندی خاصی به قول و وعده‌ها و برنامه‌های از پیش تعیین شده ندارند.

این افراد در ابراز خشم خود ناکام هستند. فکر می‌کنند خشم احساسی غیرقابل قبول است. آنها همواره دچار تردید هستند و اغلب خود را با همه چیز موافق نشان می‌دهند. با وجود این، این افراد به دلیل بیان نکردن ایده‌ها و ترجیح‌های خود برای دیگران ناراحتی ایجاد می‌کنند و بیشتر گمان می‌کنند احساسات و عواطف آنها سرکوب شده است.

از سوی دیگر پرخاشگری منفعلانه مانع از ایجاد صمیمیت و وابستگی می‌شود. آنها به دلیل دوگانگی ترس از عدم استقلال و ترس از تنهایی، سعی می‌کنند از طریق کنترل شریک عاطفی یا جنسی خود راهکاری برای تعارضات خود پیدا کنند. کسی که از اختلال پرخاشگری منفعلانه رنج می‌برد، طوری رفتار می‌کند که گویی هیچ وابستگی و دلبستگی خاصی به شریک عاطفی‌اش ندارد اما در عین حال خود را به شریک خود نزدیک‌تر می‌کند تا توجه بیشتری جلب کند.

اگرچه این فرد می‌خواهد خود را مستقل نشان بدهد، اما همواره نیاز دارد خود را به شریک عاطفی یا همسر خود نزدیک احساس کند. در چنین شرایطی ایجاد رابطه پایدار و صمیمانه



آیا رفتار تهاجمی منفعلانه، با خشونت خانگی در ارتباط است؟

نعیمه دوستدار

رفتار پرخاشگری منفعلانه چیست؟ خشونت فیزیکی و کلامی به راحتی قابل شناسایی است اما خشونت عاطفی و روانی ممکن است برای مدت‌ها پنهان بماند. برای آسیب دیده از این نوع خشونت، تشخیص اینکه در معرض خشونت است کار ساده‌ای نیست. این نوع آزارها پنهان یا همراه با رفتارهای به ظاهر طبیعی‌اند و حتی گاهی عاشقانه و از سر مراقبت به نظر می‌رسند.

در شرایط خاص، رفتار پرخاشگرانه منفعلانه به عنوان خشونت پنهان شناسایی می‌شود. اگر فکر می‌کنید مورد سوءاستفاده و آزار خانگی قرار گرفته‌اید، می‌توانید از منابع موجود استفاده کنید و از چرخه خشونت خارج شوید. رفتار پرخاشگری منفعلانه الگویی است که احساسات منفی را غیرمستقیم ابراز می‌کند. فرد پرخاشگر در این الگو از ابراز آزادانه احساسات منفی خود پرهیز می‌کند. فرد خشونت‌گر ممکن است آن‌چنان

احساسات سرکوب‌شده‌ای داشته باشد که متوجه خشم و عصبانیت خود نشود و زمانی که کسی به رفتار او اشاره کند، ممکن است از اینکه دیگران اینگونه در موردش فکر می‌کنند دچار شگفتی شود. به این ترتیب او احساس می‌کند دیگران درکش نمی‌کنند و با استانداردهای غیرمنطقی قضاوت می‌شود. فردی که دچار پرخاشگری منفعلانه است می‌خواهد که با دیگران رابطه عاطفی داشته باشد اما هم‌زمان از چنین ارتباطی می‌ترسد زیرا برقراری رابطه و ارتباط باعث می‌شود او به عادت‌های خود تخریبی خود رجوع کند.

رفتارهای رایج در خشونت پرخاشگری منفعلانه پرخاشگری منفعلانه اغلب با دروغ و ابهام‌گویی همراه است. افرادی که دچار پرخاشگری منفعلانه هستند به بازی با کلمات و فریب دیگران شناخته می‌شوند. بنابراین بهترین راه برای شناخت اینکه این افراد چه احساسی به موضوعات

Danford Services Inc.

Full Bookkeeping & Tax filing

- ♦ خدمات دفترداری، حسابداری و امور مالیاتی
- ♦ تهیه و تنظیم کلیه گزارش‌های مالی و مورد نیاز مدیریت
- ♦ ثبت انواع شرکت‌ها در سراسر آمریکا
- ♦ مشاوره و ارائه روش‌های اصلاحی در کلیه امور مالیاتی و ثبت شرکت‌ها
- ♦ صدور چک‌های دستمزد و حقوق کارکنان با بهره‌برداری از روش‌های پیشرفته و معتبر برای اشخاص و شرکت‌ها

امور حسابداری و مالیاتی خود را با اطمینان خاطر به ما بسپارید و توانایی‌های 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.)



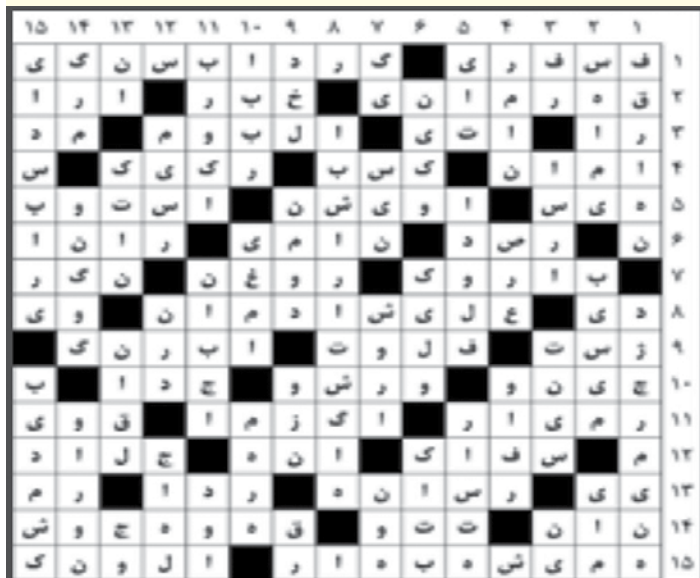
مشاوره اولیه رایگان

Cell: (650) 720-0182

Reza Farshchi, MS

reza@danfordservices.com ★ rezad@danfordservices.com

21060 W. Homestead Rd., Cupertino, CA 95014



چشم به راه...

فرشته

از درد فراق روزی صد بار می میرم. یاد زندان می افتم. خسرو می گوید: «در زندان نیست، سراغ گرفته ام. به دوستان و آشنایان، به همه آنها که آشنایی در کلانتری، زندان و بیمارستان دارند، رو زده ام. اگر بود می گفتند.»

باید خودم بروم. با نشستن و فکر کردن امیدم پیدا نمی شود. خبر گم شدنش را در فضای مجازی توی همه گروه هایی که می شناختم منتشر کرده ام. خودش ببیند حتما ناراحت می شود و می گوید: «مادر، من ۱۷ سالمه، مگه بچه ام؟»

دوباره خودم را توی اتاق امید می بینم، کنار میز تحریرش و باز بی اختیار قلم در دستم می لغزد. کاش میدانستی چه دلتنگم. باز دل آشوبه می گیرم. بلند می شوم. کار خودم است، خودم باید دنبالش بگردم. خسرو اگر می توانست کاری بکند تا حالا کرده بود. دیگر نمی توانم توی خانه بنشینم. مگر یک مادر چقدر تحمل دارد؟ افسوس! چشم به راهی دست و پایم را بسته. اگر امیدم آمد و خانه نبودم چه؟ به خودم نهیب می زنم این چه غصه ای است. برایش یادداشت می نویسم. درد فراق که با نشستن درمان نمی شود. از امروز راه می افتم به تمام زندان ها و بیمارستان ها سر می زنم.

بدجنسی نه از روی بد ذاتی، می گفتم چرا باور نمی کنند پسرشان رفته و دیگر بر نمی گردد. اگر ببذیرند پسرانشان هرگز برنخواهد گشت، راحت تر زندگی می کنند. خدایا می خواهی به من بچشانی تا حال و روزشان را درک کنم؟ کاش می دانستم کجا خاک شده اند تا از آنها حلالیت بطلبم. الهی هر چه می کنی بکن، مرا به روزگار آنها مبتلا نکن!

در همین چند روز طاقتم طاق شده. آخر امید من که نه به خاطر بلوا رفته بود، نه برای جنگ به جبهه. امتحان داشت، رفت تا از فرزند جزوه بگیرد، به او گفتم سر راه نان تازه و نیم کیلو سبزی خوردن بگیر. کاش می دانستم بیرون چه خبر است. خدایا پسر من را دوباره به من ببخش. به من رحم نمیکنی، به خسرو رحم کن. تازگی کم حوصله شده، راه می رود و داد می کشد: «مگه نمی دانستی بیرون غوغا و درگیری است؟ مگر نفهمیدی با تیر می زنند، چرا اجازه دادی بچه بیرون بره؟» این چند روزه همه جا را گشته از همه کس سراغ گرفته اما هیچ کجا اثری نیست. دیگر تحمل داد و فریاد خسرو را ندارم. کاش می فهمید توی دلم چه غوغایی است و این همه زخم زبان نمی زد. کاش می دانست درین زندان سکندر

صدای مردی غریبه بود. جا خوردم، خودم را جمع و جور کردم. بله بفرمایید. «کنطور گاز.» وارفتم، بغض مثل یک تکه استخوان راه گلویم را گرفت: خدایا چی می شد امید من بود. دنیا دور سرم چرخید چشمانم غیر سیاهی هیچ چیز دیگری نمی دید. در بسته شد. کنطور خوان رفت. غافل ازین که چه چنگی به دلم انداخت. دلم برای امیدم تنگ شده، گریه می کنم، ضجه می زنم، باز فکر می کنم. سنگ هایم را با خودم وا می کنم. کاری که درین مدت هر روز، هر ساعت و هر لحظه انجام داده ام. می خواهم بدانم چه گناهی مرتکب شده ام که مستحق چنین عذابی شده ام. دلی را سوزانده ام؟ ظلمی کرده ام یا کسی را منع کرده ام؟ در قطره اشکی که روی گونه می غلظد، تصویری مات از شمسی خانم را می بینم که روی سکوی سنگی در خانه اش نشسته و رفت و آمدها را می پاید.

آن روزها بچه بودم و از او می ترسیدم. شنیده بودم سال هاست که زندگی اش همین طور یکنواخت و روی سکوی در خانه می گذرد از وقتی که موقع بلوا پسرش از خانه بیرون رفت و بعد از آن دیگر برنگشت. از همان زمان هر روز صبح غذایش را سر اجاق می گذاشت و می آمد بیرون روی سکو چشم به راه می نشست. بعد برمی گشت دستی به سر و روی خانه اش می کشید، دوباره بر می گشت روی سکو می نشست. زمستان و تابستان سال ها کارش این بود. سال های سال هر روز صبح وعصر در خانه را آب و جارو می کرد. سال ها چشم انتظار نشست، به امید این که روزی پسرش برگردد. باور کنم به خاطر ترسم در زمان کودکی از زنی که همیشه چشم به راه بود تنبیه شده ام؟ نه امکان ندارد!

سال ها بعد اشرف خانم، جای شمسی خانم را گرفت. پسرش در جنگ مفقود شده بود هر روز آواره این خانه و آن خانه بود. هر کسی هر خبری به او می داد راست یا دروغ نمی کرد، قاب عکس پسرش را در کیفش می گذاشت و راهی می شد. دور ایران را گشته بود. از دوستان دانشگاه تا همزم های جبهه از اسرا تا هر کسی که می توانست ردی از پسرش به او بدهد. کافی بود خبری به او می رسید، راهی می شد. برعکس شمسی خانم در خانه نمی نشست. با این حال او هم تا وقتی زنده بود از پسرش اثری نشد. خدایا خودت شاهدی من هیچ کدامشان را منع نکردم فقط بعضی وقت ها نه از روی

کاش می دانستم. کاش می دانستی. چندین ورق دفتر را با این جملات سیاه کرده ام. یادم نمی آید از کی توی این اتاق بودم. چرا این کاش ها را نوشته ام؟ هیچ یادم نمی آید. یقه لباسم از اشک خیس شده. به ساعت نگاه می کنم. ده دقیقه به دوازده است. یک کار خوب کرده ام و این که



امروز از صبح زود حواسم بود که ناهار را بار بگذارم. به سمت آشپزخانه می روم تا ادویه غذا را اضافه کنم. چشمم که به گاز می افتد محکم روی دستم می زنم. یادم رفته گاز را روشن کنم. از بس این چند روزه روی دستانم زدم سیاه و کبود شده و درد می کند. خدا خوبت کنه امید چرا با من هیچی نمی کنی؟ آخه کجا رفتی؟ تو که گوشتیو به دقیقه از خودت جدا نمی کردی، چی شده نه یک زنگی نه خبری؟ گاز را روشن می کنم. بر می گردم دوباره زیر گاز را نگاه می کنم تا مطمئن شوم زیرش روشن است. بساط صبحانه را جمع می کنم. دو هفته ای هست که بساط صبحانه تا ظهر پهن است. از روی تنبلی و فراموشی نیست، عمدا سفره را جمع نمی کنم. صدای زنگ در خانه می آید از خوشحالی تپش قلب می گیرم. خدایا شکر، می دونستم دلمو نمی شکنی. می دونستم ولد چموشمو بر می گردونی. «چنان گوشتو بکشم که از درد دادت به آسمون برسه. تا دیگه این جور منو چشم به راه نداری. با خره اومدی؟» دکمه ایفون را میزنم. همانجا منتظر می مانم. «حقتو می دارم کف دستت. پسره خیره سر. بیا تو دیگه. بیا باهات کار دارم عزیز دلم. دوهفتس منتظر این لحظتم، بیا تو. خونه و زندگی برام نداشتی. بیا بگو تو سرم ضربه خورده بود، بگو فراموشی گرفتم، بگو بیمارستان بودم، بگو گوشتیم گم شده بود.» صدایی از بیرون بلند شد. «یااا»

«همایش دوستان»

هموطنان عزیز،

گروهی از همراهان شما به نام «همایش دوستان» چهارشنبه هر هفته از ساعت ۷ الی ۱۰ شب در محل Scientology Building در شهر مانتین ویو گرد هم می آیند.

«همایش دوستان» کانونی است برای ایجاد دوستی و همیاری 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 با

شماره تلفن ۸۶۲۴-۲۲۱-۴۰۸ تماس حاصل فرمایید.



1080 Linda Vista Ave., Mountain View, CA



از اینجا، از آنجا

گلنار

داد: «خُب گلنار جان، فکر نمی کنی که هر چیزی حد و حدودی باید داشته باشد!» با خنده گفتم: «یعنی منظور این است که حد و حدود وقتی بتو میرسه باید مشخص بشه اما برای دیگران هر طرف که یاد بوزه عیبی نداره!»

خیلی جالبه. ما انسان ها در بسیاری از شرایط این حق و اجازه را به خود می دهیم تا به عنوان مختلف، و در اکثر موارد نیز بی دلیل و حتی بی رحمانه، در زندگی دیگران دخالت کنیم، رابطه ها را از هم بیاشیم، آبرو و حیثیت تعدادی را با حرف های منفی و نادرست از بین ببریم و بسیاری را آزرده خاطر کنیم، اما به محض اینکه خودمان، از طرف دیگران احساس خطر می کنیم، زود اسلحه مان را به دور کمر می بندیم و از خود بیخود می شویم و حملات را با چشم بسته از چپ و راست آغاز می کنیم! به این آشنای عزیز قلب شکسته و غمزده گفتم: «بین فلانی، یک چیزی دوستانه بهت بگم. سعی کن برای آرامش روان خودت هم که شده، در برخورد با مسائل مختلف زندگی روحیه ات را مثبت نگهداری. اگر حتی در بدترین شرایط قرار گرفتی، سعی کن به نقاط مثبت فکر کنی تا اینکه فقط نقاط منفی را در نظر بگیری. وقتی به خودت پیامی می توانی بهترین ها را در بدترین موقعیت ها پیدا کرد، آنوقت از اتفاقات پیش پا افتاده ای مانند این، خودت را اینقدر ناراحت و عذاب روحی نخواهی داد. مسائل مهمتر دیگری در زندگی وجود دارند که توجه ما به آنها نیاز است.» فکر کنم حرفم زیاد پاب میلش نبود. با حالت تندی گفتم: «خُب مثلا در این کاری که تو کردی و در مورد من مقاله نوشتی، چه چیز مثبتی می توانم در آن پیدا کنم؟!» با لبخند جواب دادم: «نقطه مثبت به این است که در مقاله ام اسمت را نیاورده ام!!»

تشکر بسیار از حرف های مهربان آمیز این آشنا از او خداحافظی کردم. چند وقتی گذشت و یک شب او را در منزل یکی از دوستان دیدم. آنشب اتفاقی افتاد و این آشنا نقش مهمی را در این جریان به عهده داشت و البته من نیز طبق عادت، در مورد آن اتفاق مقاله ای نوشتم که به چاپ رسید.

هفته پیش در رستورانی این آشنا را دیدم. سلام و علیک کردیم، اما احساس کردم که برعکس همیشه یک مقداری برخوردش با من سر سنگین است. فکر کردم که شاید مسئله و یا گرفتاری برایش بوجود آمده. از حالش جويا شدم و علت ناراحتیش را پرسیدم. نمی خواست حرفی بزند. بالاخره بعد از چند دقیقه نازش را کشید، با ناراحتی جواب داد: «گلنار جان خیلی ازت دلخورم!» با تعجب علت را پرسیدم. جواب داد: «چند وقت پیش یکی از مقاله های تو داشتم می خوندم. موضوع آن بنظر آشنا آمد و یکدفعه متوجه شدم که در مورد اتفاقی که آنشب در منزل فلانی افتاد نوشتی!» جواب دادم: «بله، درست میگویی. خُب، حالا چی شده!» با ناراحتی گفتم: «موضوع دیگه ای برای نوشتن نداشتی؟ حتما باید در مورد اون قضیه می نوشتی؟ می دونی چقدر ناراحت شدم! اصلا کارت درست نبود!» با لبخند جواب دادم: «او، پس چی شد! چقدر زود تعقیب عقیده دادی! مگه همین چند ماه پیش نبود که کلی از مقاله ام و سبک نوشتنم داشتی تعریف می کردی و دمت گرم و بارک الله و صد آفرین بهم می گفتی! تازه آخر سر هم با صد تا سلام و صلوات تشویقم کردی که حتما به نوشته هایم ادامه بدهم و تحت تاثیر حرف های کسی قرار نگیرم. حالا چی شد که یکدفعه ناراحت شدی! آیا چون موضوع مقاله مربوط می شد به تو ناراحت شدی!» با حالت حرص جواب

می گفتم: «صاحب قبلی رستوران بسیار به دکوراسیون اینجا اهمیت داده بود. تمام چراغ ها و حتی گچ کاری های دیوار و سقف را از ایران سفارش و وارد کرده بود. چند هفته پیش یک خانم میانه سال با دو پسرش که در حدود بیست یکی دو ساله بنظر می رسیدند آمدند به رستوران برای صرف ناهار. نیم ساعتی بعد از آمدنشان متوجه شدم که همگی با یکدیگر شدیداً مشغول صحبت کردن بودند و هر چند ثانیه به چند ثانیه نیز سرهایشان را به این طرف و آنطرف و بالا و پایین چرخانده و مدام به دور و بر خود نگاه می کردند. بالاخره خانم میان سال صدایم کرد و گفتم: «ببخشید سئوالی از شما دارم. من در حال ریمادل کردن خانه ام هستم و بسیار از رنگ و گچ کاری اینجا خوشم آمده. ممکن است کسی را که این کارها را در اینجا انجام داده به من معرفی کنید تا بتوانم از او برای کارهای منزل استفاده کنم؟!». جواب دادم: «والله چون تمام این کارها را صاحب قبلی انجام داده متأسفانه من هیچگونه اطلاعی ندارم، اما میدونم که گچ کاری حاضر و آماده و مخصوص برای این رستوران از ایران آمده». خانم میانه سال بعد از کلی تعریف و تمجید از رنگ آمیزی سالن و بخصوص از گچ کاری، از من تشکر کرده و با پسرهای مشغول به خوردن بقیه غذا شدند. بعد از صرف ناهار، صورت حساب را پرداخت کرده و از رستوران رفتن بیرون.

ده دقیقه ای نگذشت که دیدم خانم میانه سال، تنهایی، بدون پسرهایش، وارد رستوران شد و به من گفت که می خواهد از دستشویی استفاده کند. منم طبیعتاً با لبخند و خوش رویی راه دستشویی را به او نشان دادم. مدت نسبتاً طولانی گذشت و متوجه شدم که این خانم هنوز در داخل دستشویی است و بیرون نیامده. نگران شدم و تصمیم گرفتم که اگر تا چند دقیقه بعد بیرون نیاید بروم سراغش چون می ترسیدم که نکند خدای نکرده حالش بد شده باشد. در همین حال یک گروه بزرگ هفت هشت نفره برای صرف ناهار وارد رستوران شدند. سرم گرم آنها شد و دیگر کاملاً خانم میانه سال از ذهنم رفت بیرون. بعد از حدود یک ربعی به یاد

★★★★

چند وقت پیش یکی از آشنایان نزدیک را دیدم. با کلی خوشحالی گفتم: «بابا، بارک الله به تو!» پرسیدم: «چکار کردم؟!». گفتم: «من عاشق مقاله هات هستم. دمت واقعا گرم که بدون هیچگونه تعارفی، هر چه دلت می خواد می نویسی، از خودت، از فک و فامیل، شوهر و پسران، دوست و آشنا!» با خجالت جواب دادم: «خیلی ممنون. با تعریفات داری کلی شرمنده ام می کنی. البته هر چی دلم بخواد که نمی توئم بنویسم و چند باری اتفاق افتاده است که بنابر دلایلی مقاله هایم به چاپ نرسیده، اما تا آنجایی که ممکن است درد دل می کنم». باهیجان گفتم: «همین قدر که به این صورت راحت می نویسی، باید بهت تبریک گفت. نمیدونی چه حالی می کنم وقتی نوشته هایم را می خونم. کلی هم به همه پز میدم که تو دوستم هستی! همینطوری ادامه بده و هیچوقت تحت تاثیر حرف های کسی هم قرار نگیری!» با



ماهنما مه پژواک

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

چندی از محله‌ها در تهران قدیم

تهران قدیم از چهار محله تشکیل شده بود به نام‌های سنگلج، اودلاجان (عودلاجان)، بازار و چاله میدان. در زمان ناصرالدین شاه قاجار چندین محله تازه در تهران ساخته شد به نام‌های ارگ، چاله حصار، خانی آباد، جوادیه، قنات آباد، پانچار، پامنار، یافت آباد، گار ماشین، گود زنبورک خانه، صابون پزخانه، گود عرب‌ها و دروازه قزوین. محله‌های دیگر شهر تهران بزرگ، ری یا شاه عبدالعظیم، شمیران یا تجریش، تهران پارس، تهران نو، نارمک، کن و فرحزاد، طرشت و حسن آباد، بریانک یا هفت چنار می‌باشد.

هنوز بسیاری از آن محلات با همان اسم و رسم قدیم وجود دارند. محله دولت که به دلیل نزدیکی با کاخ‌های سلطنتی به این نام خوانده می‌شد، خیابان‌های لاله زار، خیابان شاه‌آباد، خیابان اسلامبول، خیابان علاءالدوله (فردوسی) خیابان لختی (سعدی) خیابان واگن خانه (خیابان اکباتان) عین الدوله، دوشان تپه (ژاله)، نظامیه (بهارستان) و دروازه شمیران را شامل بود.

محله عودلاجان (اودلاجان) تشکیل می‌شد از خیابان جلیل‌آباد (خیام) کاخ گلستان تا ناصریه (ناصر خسرو) و حدود مسجد شاه و شمال بوذرجمهری شرقی و پامنار و جنوب خیابان چراغ برق (امیر کبیر) و میدان توپخانه، که محله کلیان و زرتشتیان مقیم تهران بود.

محله سنگلج که بخش اعظم و عمده آن را امروزه پارک شهر تشکیل می‌دهد، در گذشته یکی از مراکز مهم سیاسی بود و با اینکه در حال حاضر تقریباً از بین رفته ولی هنوز اشتها تاریخی خود را از دست نداد.

چاله حصار یکی دیگر از محلات جنوب تهران بود که چون آن را خاکبرداری و خاکش را به مصرف حصار کشی تهران رسانده بودند، مقدار زیادی چاله گود مانند داشت، بعدها برای تخلیه زباله‌های شهر از آنجا استفاده می‌کردند.

چاله میدان نیز که قبلاً در دوره صفویه خاک آن را به مصرف حصار کشی تهران رسانده بودند، وضعی تقریباً مشابه چاله حصار داشت و محل تخلیه زباله تهران به حساب می‌آمد، این محله محدود به جنوب بازار چهل تن و امامزاده سید اسماعیل و میدان مال فروش‌ها، میدان امین السلطان، گمرک، خانی آباد، دروازه غار و باقاپوق (اعدام) بود.

در بین محلات پنجگانه تهران قدمت چال میدان (چال حصار) قدیمی تر از بقیه است. بافت قدیم شهر تهران تا زمان حکومت پهلوی اول به شکل قدیم خود، البته با تغییراتی جزئی، باقی مانده بود. با تخریب حصار شهر تهران و دروازه‌های آن، تغییرات عمده‌ای در تمام شهر به وجود آمد. به رغم تداوم دگرگونی‌ها در زمان پهلوی دوم، هسته قدیمی شهر تهران همچنان مرکزیت خود را تا به امروز حفظ کرده است.

محله پولدارهای تهران: شاید برای شما

هم جالب باشد که بدانید در قدیم محله ثروتمندان تهران کدام نقطه از مناطق ۲۲ گانه امروزی تهران به شمار می‌رفت.

در نقشه‌های بجا مانده از روزگار قاجار-برزین ۱۲۵۸- چهار محله عودلاجان، چاله میدان، بازار و سنگلج قید شده است. بعدها محله‌های ارگ و دولت به آن چهار محله اضافه شدند و وجه تمایز این دو محله جدید، آن بود که اربابان قدرت

و زورمداران روزگار در این دو محله در میان باغ‌های وسیع زندگی می‌کردند و هرگز تراکم جمعیت محله‌هایی چون سنگلج، چاله میدان و بازار را نداشتند. در این محله‌ها، از کوچه‌های تنگ، باریک و دراز خبری نبود و سکنی‌گزینی افراد سرشناسی همچون میرزا یوسف مستوفی الممالک و تصرف اراضی وسیع در قسمت شمالی تهران آن روزگار محله‌هایی چون بهجت آباد، یوسف آباد و حسن آباد شکل گرفتند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

تهران قدیم

جعفر شهری

شعر خوانی - مشاعره

روژه‌ها نشخوار مجلسیان می‌گردید. دیگر شعرخوانی و آواز خوانی در قهوه خانه بود که چون کسی وارد قهوه خانه می‌گردید که سمت پیش کسوتی در شعردانی و آوازخوانی داشت و یا در غزل خوانی که نوعی دستگاه موسیقی مخصوص به خود تهرانی‌ها (بیات تهران) مورد توجه بود، قهوه چی پس از سلام و تعارف و ادای احترام و پذیرائی، تبریزی را دو دستی گرفته و آورده بود خم شده جلوی زانوانش می‌گذاشت و این علامت آن بود که استدعای خواندن شعر تازه و یا آواز و غزلی از او کرده است که او هم تبریز را برداشته، دسته آن را بوسیده، بدست می‌گرفت، شروع به خواندن می‌نمود و به تشویق و سپاس او هم با هر دهن، (ناز نطق- ناز نفست) می‌بود که در فضا طنین انداخته مجلس را زیاده

حال و سرور می‌بخشید. این غزلخوانی یا بیات تهران خوانی از حنجره بعضی غزل‌خوانان تا آن حد دلنشین و جاذب بود که هر دلی را لرزانده واقعا هوش از سر می‌برد و کمتر شنونده‌ای بود که بتواند با شنیدن یکی دو دهن آن ضبط خود نموده اشک بی اختیاری اش جاری نگریده حفظ خویش بکند.

آوازی بود حزین و بس دلنشین، بدون حاجت به هیچ پیرایه از ساز و آلات موسیقی، در دستگاه و مقامی مخصوص، بیگانه از تمام مقامات موسیقی علمی کلاسیک، اما آهنگی که هر پرده اش پرده در هر صبر و قرار می‌گردید. صوتی که نگارنده از جوانی به بعد و پس از غزل خوانان معروف مانند ابراهیم غزلخوان بچه میدان کاه فروش‌ها و غلام زرگر بچه صابون پزخانه و اصغر گل دهن بچه سقاخانه آئینه از کسی نشنید، مگر اخیراً که یکی دوتن در همان گرده کارهایی ارائه کردند که در تلویزیون نشان داده شدند و دیگر از قاتلی قسی بنام هوشنگ امینی که کشته شده بدار آویخته شد شنید که شب اعدامش خواند و از رادیو شنیده شد، همان غزلخوانی و صدا که وسیله آن جوانان را به صحراها و بیابان‌ها کشیده سر به نیستشان می‌کرد!



ساختمان قدیمی بلدیة در میدان توپخانه

نیز به هوای آنان فراهم گردیده بر سر شعرخوانان موردنظر خود، سرچای و شربت و فالوده شرط بندی می‌کردند، و این چنان بود که یکی شعری یا بیتی می‌خواند که حرف آخر مصرع او را حریفش باید در مطلع شعر خود بیاورد و یا غزل و قصیده‌ای را در موضوعی کسی خوانده طرفش عین همان موضوع را در همان وزن و قافیه روی دستش بخواند و صورت‌های دیگر که باعث سرگرمی و اطلاعات عمومی فوق العاده می‌گردید.

نوع دیگری شعرخوانی بود که با رسمیت کامل اجرا می‌شد و آن نیز چنان بود که دو تن هر یک تبریزی به دست گرفته، کلاه درویشی بلندی که اینها یعنی کلاه و تبریز از طرف صاحب قهوه خانه فراهم می‌شد بسر نهاده مقابل هم به تبادل شعر و غزل بپردازند، که غالباً این اشعار نیز باید از گفته‌های ناشنیده و شعرای ناشناخته بوده باشد و این عمل همچنان ادامه می‌یافت تا یکی از طرفین تبریز خود را که روی زانوان نهاده دو طرفش را با دو دست گرفته بود جلو پا بر زمین گذارد و این نشانه آن بود که در مقابل حریف مغلوب شده دیگر در چنته اش چیزی نمی‌باشد. در این نیز شرط بندی‌هایی می‌شد که به خرج طرفداران بازنده، جای یا هر چیز دیگر که شرط شده بود به مجلس می‌آمد. تفریحی سالم دلنشین که تا

از تاریک و روشن سلول انفرادی

قسمت اول - شیوا نظراهری



می‌شود و هیچ چیزی در مورد مدت زمان بودن‌تان در آن نمی‌دانید، اضطراب، ترس، ناامیدی، توهمات ذهنی، کابوس‌های شبانه، احساس پشیمانی، عدم تمرکز و ... از نشانه‌هایی است که با آن مواجه می‌شوید.

آدمیزاد به طور کلی موجودی اجتماعی است و زندگی‌اش را در تعامل با دیگران جلو می‌برد. مثلا من همیشه فکر می‌کردم

یادم است زن زندانیان که در سلول را باز می‌کرد می‌گفت: «تو خسته نمی‌شی آن قدر می‌خوابی؟» آن موقع درک روشن و علمی‌ای از کاری که انجام می‌دادم نداشتم. تصورم این بود که چون کاری برای انجام دادن ندارم، بنابراین دراز می‌کشم و چشمانم را می‌بندم و برای خودم تصویرسازی می‌کنم. حالا که در موردش بیشتر می‌دانم و بیشتر خوانده‌ام، متوجه شدم که همان خوابیدن زیاد و دست و پا زدن میان خواب و خیال، تا چه حد توانسته من را از آن انزوا بیرون بکشد.

تمرکز من در این نوشته بر آن چیزی است که در سلول انفرادی بر مغز زندانی هجوم می‌آورد تا او را بشکند. به نظرم این‌که بقیه بدانند احساسات و تجربیات‌شان فقط منحصر به آنها نیست و پیش از آنها کسانی بوده‌اند که همه این لحظات درماندگی و استیصال را تجربه کرده‌اند، حتی اگر در مورد آن حرف نزده باشند، می‌تواند کمک کند که فرد به هنگام قرار گرفتن در آن موقعیت خودش را ضعیف نپندارد یا این‌که خیال نکند تنها با گذراندن چند روز در سلول انفرادی شکسته است.

بنابراین هر گاه چنین تصویری کردید باید بدانید که همه ما این لحظات را پشت سر گذاشته‌ایم، در تنهایی سلول گریه کرده‌ایم، گاه پشیمان شده‌ایم، گاهی دلتنگی امان‌مان را بریده، گاهی طاقتمان طاق شده، گاهی هم با چسباندن گوشمان به دیوار سلول در آهنگ دسته‌جمعی سلول کناری شریک شده‌ایم، در تنهایی خندیده‌ایم، رقصیده‌ایم، ورزش کرده‌ایم، روی در و دیوار جملات امیدوارکننده نوشته‌ایم و از تصور این‌که بعد از آزادی به کجاها می‌رویم، چه غذاهایی می‌خوریم، چه کارهایی می‌کنیم و چقدر زندگی پیش روی‌مان است، خون زیر پوستمان به جریان افتاده است. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

اگر یک سال هم توی سلول انفرادی باشم، به شرط آن‌که کتاب داشته باشم، هرگز احساس پریشانی نخواهم داشت و در ذهنم از چنین تجربه‌ای استقبال هم می‌کردم که عجب فرصت خوبی خواهد بود که هیچ کاری در جهان نداشته باشی، بجز این‌که گوشه سلولت بنشین و در سکوت کتابت را بخوانی و سر ساعت هم برایت ناهار و شام بیاورند. اما وقتی سال ۸۸ برای بار دوم بازداشت شدم و برای مدتی اجازه دریافت کتاب داشتم، بعد از حدود دو هفته که همه کتاب‌ها را تمام کرده و بعضی‌هایشان را دو و سه باره خوانده بودم، یک دفعه به خودم آمدم و دیدم حتی کتاب هم نمی‌تواند آن خلئی که در زندگی‌ام وجود داشت را پر کند. آن میل به دیدن یک انسان دیگر، میل به حرف زدن معمولی، میل به معاشرت با دیگران، خندیدن، گریه کردن یا حتی زیستن کنار یک موجود زنده دیگر. آن روزها با خودم فکر می‌کردم که چقدر تصوراتم از خودم و سلول انفرادی اشتباه بوده. من تقریباً آدم ساکنی هستم، گمان می‌کردم که ندیدن دیگران و حرف نزدن، اگر کار دیگری برای انجام دادن داشته باشم مثل خواندن یک کتاب، نمی‌تواند برایم چالشی جدی ایجاد کند. اما حالا که چهل روزی گذشته بود، می‌دیدم که نه، به معنای واقعی دلم می‌خواهد با یک نفر حرف بزنم و صدای خودم را بشنوم.

نامعلوم بودن آینده و این‌که نمی‌دانید چه چیزی در انتظارتان است، اضطراب و ترس را به نهایت خواهد رساند. مکانیزم‌های ذهنی افراد برای مواجهه با چنین شرایطی متفاوت است. تا به حال هرکس از من پرسیده که در انفرادی چه کار می‌کردی، با خنده گفته‌ام که می‌خوابیدم. گاهی برای خودم عجیب بود که چطور می‌توانستم ساعت‌ها و روزها را به خواب بگذرانم. نه این‌که خواب باشم، جایی میان خواب و رؤیا.

بستر خوابیده بود، این مصیبت را برایش پیش آورده‌ام و حالا باید در این شهر بزرگ بگردم دنبال دخترش که اصلا کجا هست. وقتی دستگیر شدیم، در کلانتری چهارراه ولی‌عصر، هرچه اصرار کردیم که اجازه دهند به خانه‌مان تلفن کنیم و خبر بدهیم، اجازه ندادند. جناب سرهنگ با لبخند شیطانی می‌گفت: «بوش به خانواده‌هایتان اطلاع خواهد داد». آن موقع هنوز جرج بوش رئیس‌جمهور آمریکا بود و حرف جناب سرهنگ کنایه‌ای بود از این‌که لابد ما به آمریکا وصل‌ایم.

بسیاری از روانشناسان معتقدند که تأثیرات سلول انفرادی به ویژه اگر بلندمدت باشد می‌تواند به مراتب از تأثیرات شکنجه‌های جسمی و فیزیکی بیشتر باشد. من البته نمی‌توانم در این مورد با قطعیت حرف بزنم. راستش این است که من هرگز در دوره‌های مختلف بازداشت، تحت شکنجه جسمی قرار نگرفته‌ام، بنابراین احتمالاً فرد مناسبی برای تأیید یا رد این نظریه نیستم، اما از طرف دیگر به حد کافی در سلول انفرادی بوده‌ام تا بتوانم در مورد تأثیرات آن بر روح و روان زندانی براساس تجربیات شخصی‌ام حرف بزنم. اصلا قصدم از نوشتن این مطلب در مورد انفرادی و بازجویی، بیشتر این است تا افرادی که به هر دلیلی احتمال مواجهه با این شرایط را دارند، بتوانند با خواندن این قبیل مطالب تصویر روشن‌تری از سلول انفرادی پیدا کنند و شاید کمکی باشد برای این‌که بدانند چطور می‌توانند این روزهای سخت و طاقت‌فرسا را پشت سر بگذارند.

نامعلوم بودن آینده،

اولین ترس سلول انفرادی

احتمالاً اولین و پررنگ‌ترین ترس زندانیان در سلول انفرادی، نامعلوم بودن مدت زمانی است که باید در آن شرایط بمانند. اگر شما زندانی‌ای باشید که به طور تنبیهی و یا با یک حکم مشخص، محکوم به تحمل مدت زمان معینی سلول انفرادی شده‌اید، کار برایتان راحت‌تر است. این‌که آدم بدانند چقدر باید در آن شرایط بماند، باعث می‌شود تا ذهن زندانی راحت‌تر با تمام متغیرهای آن‌جا کنار بیاید و گذشت هر روز، برایش نویدبخش این باشد که به پایان دوره مقرر نزدیک می‌شود. اما اگر مانند اکثر بازداشت‌شدگان سیاسی و یا حتی غیرسیاسی، از سلول انفرادی به عنوان ابزاری برای شکنجه شما استفاده

اولین‌بار که وارد سلول انفرادی شدم، هجده سالم بود. شب قبلیش را در سلول کثیف و نمودار بازداشتگاه وزرا همراه با دیگر زنانی که در همان تجمع کوچک مقابل دانشگاه تهران بازداشت شده بودند، گذرانده و حالا وسط سلول انفرادی بند ۲۴۰ زندان اوین، تنها مانده بودم. برای دختر بچه‌ای که تازه دو ماه بود هجده‌سالگی را تمام کرده و دیگر بزرگسال محسوب می‌شد و تا همین دو شب پیش، دیوار به دیوار پدر و مادرش خوابیده بود و هرگز تجربه دوری از خانواده را از سر نگذرانده بود، دیوارهای سبز کم‌رنگی که کثافت روی آن شوره کرده بود با موکت‌هایی که بوی ادرار می‌داد و توالت کوچک خراب گوشه سلول که از زیرش آب می‌آمد، به قدر کافی هولناک و تکان‌دهنده بود. همین‌که از دیگر زنان همراهم جدا شدم و در سلول پشت سرم بسته شد، دیگر گریه‌امانم نداد. تا قبل از آن حواسم بود که گریه و زاری نکنم و خودم را بی‌خیال جلوه دهم. شاید همین هم باعث شد تا قاضی کشیک که آن روز بعدازظهر به بازداشتگاه فاتب آمد تا تکلیف بازداشتی‌های تجمع سالگرد ۱۱ سپتامبر را روشن کند، نگاهی به سن و سالم نینداخت. همین‌که دید این دختر بچه گریه نمی‌کند و خودش را بی‌گناه می‌داند و اصرار دارد بر گه‌ای را که می‌خواهد امضا کند، اول بخواند و بعد زیرش امضا بزند، حکم بازداشت موقتم را امضا کرد.

در این مطلب قصدم خاطره‌نویسی نیست، تلاشم ترسیم تصویری است که در لحظه اول بعد از ورود به سلول انفرادی و بسته شدن در پشت سر زندانی، در مقابلش شکل می‌گیرد و می‌تواند همان اول او را درهم بشکند. فکر این‌که الان خانواده‌ام چه حالی دارند، اصلا خبر دارند که من دستگیر شده‌ام یا نه، می‌تواند این روزها را دوام بیاورند یا نه. سرنوشت خودم چه خواهد شد. چقدر باید توی این سلول بمانم و چطور باید روزهایم را به شب برسانم، همه این‌ها داشت همان لحظه اول از پا درم می‌آورد.

برای همین هم به محض بسته شدن در سلول، آرام آرام شروع کردم به گریه کردن. یادم است کمی با مادرم توی ذهنم حرف زدم و از او معذرت‌خواهی کردم که در روزهایی که تازه عمل جراحی را پشت سر گذاشته بود و در

عوامل پوکی استخوان و پیشگیری از آن

پوکی استخوان (Osteoporosis) بیماری شایعی است که باعث ضعیف شدن استخوان ها شده و خطر شکستگی استخوان ها را افزایش می دهد. زمانیکه شما دچار پوکی استخوان هستید، با افتادن های عادی و یا ضربه های معمولی و یا در مراحل شدید حتی با یک سرفه ممکن است استخوان های شما بشکند. شکستگی های مربوط به پوکی استخوان، معمولا در لگن، مچ دست و ستون فقرات رخ می دهد. استخوان بافتی زنده در بدن بوده که دائما جذب و جایگزین می شود. پوکی استخوان، زمانی رخ می دهد که تولید استخوان های جدید با مرگ استخوان های قدیمی برابر نمی باشد. پوکی استخوان، در زنان و مردان و همه نژادهای مختلف انسان ها رخ میدهد، با اینحال افراد سفید پوست و زنان آسیایی (بخصوص زنان بعد از سن یائسگی) در خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری می باشند. داروها، رژیم غذایی سالم و ورزش می توانند در پیشگیری و درمان این بیماری کمک نمایند.

علائم پوکی استخوان

پوکی استخوان معمولا در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد و علائم آن کم کم بعد از اینکه بیماری پیشرفت کرد خود را نشان می دهند، بعضی از علائم شایع شامل:

- * درد مفاصل
- * مشکل در ایستادن
- * مشکل در راست نشستن
- * کوتاه شدن قد در گذر زمان
- * آسان شکستگی استخوان با ضربات کم شدت

هرچند پوکی استخوان، به خودی خود دردناک نبوده، اما شکستن استخوان در اثر پوکی استخوان دردناک می باشد، معمول ترین شکستگی استخوان در این بیماری شکستن استخوان های ستون فقرات می باشد.

دلایل ابتلا به پوکی استخوان و افراد در خطر پوکی استخوان

همانطور که گفتیم پوکی استخوان، زمانی رخ می دهد که تولید استخوان های جدید با مرگ استخوان های قدیمی برابر نمی باشد، در این حالت تراکم استخوان شما کاهش یافته و شما دچار این بیماری می شوید. عواملی که در ابتلا به این بیماری نقش ایفا می کنند، شامل پنج دسته خطرات و عوامل تغییر ناپذیر، سطح هورمونی، عوامل تغذیه ای، مصرف داروهای استروئیدی و سایر دارو ها و سبک زندگی می شوند.

خطرات و عوامل

تغییر ناپذیر و پوکی استخوان

جنسیت شما: زنان بیشتر از مردان در خطر ابتلا به این بیماری هستند.

سن: افراد مسن بیشتر از دیگران در خطر این بیماری می باشند.

نژاد: افراد سفیدپوست و همچنین آسیایی ها در خطر بیشتری قرار دارند.

سابقه خانوادگی: ابتلا پدر و مادر و

خواهر و برادر به پوکی استخوان خطر ابتلاي شما را نیز افزایش می دهد.

جنه شما: افرادی که جثه کوچکی دارند در خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قرار دارند، چراکه ممکن است ساخت استخوان در این افراد کم تر باشد.

سطوح هورمونی و پوکی استخوان

* هورمون های جنسی، کاهش سطح هورمون استروژن در یائسگی یکی از مهم ترین عوامل ابتلا به پوکی استخوان می باشد. همچنین سطح استروژن در خانم ها هنگام درمان با بعضی از شیوه های درمان سرطان نیز کاهش می یابد. در مردان، سطح تولید تستوسترون در گذر زمان کاهش می یابد و همچنین بعضی از انواع درمان های سرطان پروستات نیز باعث کاهش سطح تستوسترون می شود، این کاهش سطح هورمون های جنسی در زنان و مردان می تواند باعث ضعیف شدن استخوان ها گردد.

* مشکلات تیروئیدی، مقدار زیاد هورمون تیروئید می تواند باعث ضعف استخوانی شود. زمانی هورمون تیروئید خون شما زیاد است که شما تیروئید پرکار داشته و یا میزان زیادی دارو برای درمان کم کاری تیروئید دریافت می نمایید.

* سایر غدد، این بیماری با بیماری های غدد دیگر از جمله پاراتیروئید پرکار و غدد آدرنال نیز در ارتباط می باشد.

عوامل تغذیه ای و پوکی استخوان

کمبود دریافت کلسیم: این کمبود در صورتیکه طولانی مدت باشد می تواند باعث ابتلا به این بیماری شود.

اختلالات خوردن: افرادی که دچار بیماری کم اشتها می هستند، در خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری می باشند. دریافت غذای کم می تواند میزان کلسیم در بدن را کاهش دهد. همچنین بی اشتها می تواند باعث توقف قاعدگی در زنان و به طبع آن افزایش خطر



ابتلا به این بیماری هستند. درمان ها می توانند شامل:

- * ورزش هایی که باعث تقویت ماهیچه ها می شوند
- * ترک سیگار
- * داروهای درمان پوکی استخوان، و همچنین بعضی از انواع هورمون ها

* تزریق داروهایی برای خانم ها که خطر شکستگی را کاهش می دهند

* اجتناب از مصرف الکل

* مکمل های حاوی کلسیم و ویتامین D

پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان

سه عامل برای حفظ سلامت استخوان ها بسیار مهم می باشند، این عوامل شامل دریافت میزان مناسب کلسیم، دریافت میزان مناسب ویتامین D و ورزش منظم هستند. روش های پیشگیری از این بیماری و رعایت این سه عامل مهم شامل:

دریافت کلسیم کافی: از دریافت میزان کافی کلسیم اطمینان حاصل نمایید. بعضی از تحقیقات این میزان کافی را ۱۰۰۰ میلی گرم در روز برای افراد زیر پنجاه سال و ۱۲۰۰ میلی گرم در روز برای افراد بالای پنجاه سال می باشد. این کلسیم را می شود هم از طریق مکمل و هم از طریق بعضی از خوراکی ها تامین نمود. برای آشنایی با خوراکی های حاوی کلسیم مقاله غذاهای مفید برای سلامت استخوان را مطالعه نمایید.

ویتامین D: از دریافت ویتامین D کافی اطمینان حاصل نمایید. بعضی از تحقیقات میزان کافی ویتامین D را ۸۰۰-۴۰۰ IU در روز برای افراد زیر پنجاه سال و ۱۰۰۰-۸۰۰ IU برای افراد بالای پنجاه سال می باشد.

ورزش: یکی دیگر از راه های حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان، ورزش می باشد. ورزش هایی همچون پیاده روی، بالا رفتن از پله، آهسته دویدن، ورزش های راکتی و شنا مفید می باشند.

مصرف سویا: چراکه سویا حاوی استروژن گیاهی که برای حفظ سلامت استخوان ها مفید است، می باشد.

ترک مصرف الکل

کاهش مصرف کافئین

ترک مصرف سیگار

ادامه مطلب ورزش از نگاه... از صفحه ۱۴

قاسمی تحلیل گر می نویسد، «ده روز است که یک مملکت بسیج شده است که ۱۶۰ هزار یورو را حتی با چمدان به حساب استرماچونی، مربی استقلال در رم برسانند و هنوز نتوانسته اند. و بعد می گویند که تحریم ها و حضور در لیست سپاه FATF بروی اقتصاد ایران هیچ تاثیری ندارد.» اگر مملکت را تعطیل کنید و دارالمجانین راه بیندازید، درست تر است. سوال اینجاست، حتی می دانیم ارزش خارجی نیست، پول نداریم، پس چرا مربی خارجی استخدام می کنیم! کیروش، برانکو، دنیزلی، شفر همه به فدراسیون بین المللی شکایت کرده اند. حالا باید ویلموس و استرماچونی را هم به آنها افزود. چرا آبروی مملکت را می برید. اگر به هر طرفدار بگویید، یک دلار، فقط دلار به حساب باشگاه واریز کنند، قضیه حل می شود. فردا نوبت آقای کالدرون و اسکویچ است. آیا ما آفریده شده ایم که زجر بکشیم و آبروی مملکتان را هم ببریم. وزارت ورزش چه می کند! هر روز به وزن آقای سلطانی فر افزوده می شود و موهایش می ریزد. ما کجا ایستاده ایم و چه می خواهیم. امیدوارم جوابی بر این نوشته بیابیم. نه آنکه آقای یوسفی در برنامه تلویزیونی اش آنها را که سالها نبوده است، مثل آقای چراغ پور و فرونت بیاورند و مردم را بفریزد. فوتبال را ببندید، تعطیل کنید. مربیان ایرانی می توانند در همین لیگ یخ زده کارساز باشند. تیم ملی هم که برایش فرقی نمی کند. تو را به خدا برانکو را فراموش کنید. او حقه بازیست که در هیچ کجا جایی ندارد. آیا محرم از راه می رسد و او پیراهن سیاه پوشده و سینه بزند. ای روزهای سیاه و تباه شد دست از سرمان بردارید.

آیا برآستی همه شخصیت های خبیث سفید پوست هستند؟ در لیگ برتر هنوز زمان به نیم فصل نرسیده، مربیان جایجا می شوند. بعضی ها می خواهند فقط روی آب باشند. مهم نیست کجا و با چه تیمی و این بی منطقی در بالاترین سطوح مربیگری رخنه کرده است. حرف های مربیان را بعد از بازی ها مرور کنید، همیشه داوران مقصرند، بازیکنان کم کاری می کنند، شانس هایی بوده است که به گل تبدیل نشده است، تیر دروازه که همیشه سهمی دارد، اما کسی نمی پرسد پس چرا روی این کم کاری ها کار نمی شود. اینکه چرا یک باشگاه نیاز به یک سازمان آگاه و کارساز دارد چیز تازه ای نیست، اما اینکه چگونه به هدف هایش دست یابد نیاز به یک برنامه ریزی دارد.

- ♦ ساختار یک باشگاه
 - ♦ مدیر و محیط داخلی باشگاه
 - ♦ برنامه ریزی
 - ♦ طرح ها و هدف ها
 - ♦ کارآمد نمودن هدف ها
 - ♦ حل مشکلات و انتخاب تصمیم های مناسب
 - ♦ تقسیم کار در سطوح مدیریت
- به این نمودار ساده نگاه کنید:

PLANNING ORGANIZING LEADING CONTROLLING

- ♦ مدیران ارشد Top Management
- ♦ مدیران میانی Middle Managment
- ♦ سوپروایزرها Supervisor
- ♦ کارمندان اجرایی Operative Employee

باید دید هزینه استخدام مربیان خارجی چه ارزش و کارائی را داشته است. تاریخ بی دروغ و فریب چاره ای جزء قبول آدم های حقیقی ندارد. اما عوام فریبی به آن حد رسیده است که آقای سیامک

ادامه مطلب سرکوب و سکوت... از صفحه ۲

که از همه چیز آگاه هستند و به نفع خودم است که اتهاماتم را قبول کنم! اما به راستی چه چیز؟! هیچ. مهم است که در همان اتاق بازجویی و زیر شکنجه هم یادمان باشد که ما جرمی مرتکب نشده ایم و به گردن گرفتن کار نکرده، ما را از اینجا رها نخواهد کرد.

من هم مثل دیگران فقط در تظاهرات شرکت می کردم و اگر هم می توانستم تلاش می کردم آدم های بیشتری به این تظاهراتها بیابند و از شرایط زندان و شکنجه زندانیان دیگر اطلاعاتی منتشر کنیم. ولی این به آن معنی نیست که تشکل جدی مخفیانه ای وجود داشت که بخواهد انقلاب رنگین ایجاد کند. اما بازجو باوری به این حرفها ندارد، او زندانی را مسئول خون هابیل تا زلزله ای در بورکینافاسو می داند!

روز آخر حتی سؤالی نداشتند، فقط دلشان میخواست به هر نحوی مرا تخریب کنند. این تخریب از «فحاشی ناموسی» آغاز شد و با «سوزاندن بدن با سیگار»، «شلاق»، «کتک زدن با کابل»، «تعرض با بطوم» و «بیخوابی مطلق» ادامه یافت. پس از آن که گوش و بینی ام دچار خونریزی شد با دستبند پلاستیکی و پابند در محدوده شمال غرب تهران در نیمه های شب بی هوش رها شدم. مسئولان بازداشت گمان می کردند که من زنده نمی مانم.

لطفا ساکت نشوید!

وقتی به روزهای زندان فکر می کنم در پس ذهنم گاهی این سؤال جدی می شود که نکند من مقصر بودم. مگر می شود با آدمی این گونه رفتار کرد. این حس گناهکاری یا خجالت از بازگویی آنچه در زندان اتفاق می افتد، گاهی تا سالها شما را رها نمی کند. برای همین مهم است که درباره اش حرف بزنیم و آنچه را در اتاق های شکنجه و بازجویی بر ما گذشته روایت کنیم، و حتی از افراد و نهادهایی که ما را شکنجه کرده اند، شکایت کنیم. مأموری که در اتاق بازجویی، روح و جسم زندانی را شکنجه می کند، بیشتر از گرفتن اعتراف، به دنبال مرعوب کردن و خفه کردن او و دیگرانی است که می خواهد درس عبرت بگیرند. روایت هر کدام ما از آنچه در اتاق بازجویی و شکنجه بر ما گذشته و راههایی که برای رهایی از یختک آن یافته ایم، شاید چراغ کوچکی باشد برای دیگرانی که فردا با چشمان بسته و رو به دیوار، روی صندلی بازجویی می نشینند.

سلول خود را کشف کنید. روی دیوارهای سلول معمولا پر است از یادگاری ها و دست نوشته ها که شما را با ساکنین قبلی این اتاق آشنا می کند و خواندنشان بسیار جالب است. این روایت های چند کلمه ای به شما انگیزه ی شناخت و گریز از سکون فکری می دهد.

زندانی در زندان

غذای زندان شبیه دست یخت مادر یا غذای خانه نیست، اما مهم است زندانی به تغذیه، بهداشت و خوابش دقت کند. سعی کنید در همان شرایط حداقلی هم برای خود یک قصر کوچک بسازید. از هواخوری، اگر اجازه آن را به شما دادند، غافل نشوید و تلاش کنید کمترین آسیب را از شرایط ببینید.

به صدای زندان گوش دهید. اگر در انفرادی نگهداری می شوید همسایگان سلول انفرادی برای شما راویان شرایط فعلی هستند، کشفشان کنید اما اعتماد نکنید که گاهی در پس این سلول خود بازجو نشسته است!

بازجویی، غول اول و آخر

غول اول و آخر، اتاق بازجویی است و وقتی با شکنجه همراه می شود، کابوش هیچ وقت شما را رها نمی کند. اما شنیدن تجربه دیگرانی که با این غول روبرو شدند و به زندگی برگشتند، شاید مواجهه با آن را آسان تر کند.

اتاق بازجویی برای من جایی بود که هر بار، کاغذهایی با سربرگ «النجاه فی الصدق» را جلوی دستم می گذاشتند تا با سر و صورت خونی در زیر هر صفحه اش بنویسم «مطالب فوق را در صحت سلامت جسمی و روحی تأیید می کنم» و اثر انگشتم را زیرش حک کنم.

من در بازداشت آخر به بازداشتگاه رسمی منتقل نشدم. بازداشتگاه، جایی در شرق تهران بود. یکی دو ساعت بعد از بازداشت بازجویی ام شروع شد و تقریباً پنج روز با وقفه هایی یکی دو ساعته ادامه داشت. در ابتدا من را در سلولی به اندازه های تقریبی ۱.۳ در ۲ متر تنها گذاشتند. تابستان گرم ۸۸ بود و تمام مدت چراغی بر سقف سلول روشن. از نوشته های روی دیوار آشکار بود که عده ی زیادی به تازگی دستگیر شده بودند. بازجویان مرتب در حال فیلم برداری از من می خواستند که «اعترافات» خود را بنویسم و گاهی که دوربین را خاموش می کردند، وقت شکنجه بود.

ابتدا سعی می کردند با مخلوطی از اطلاعات حقیقی و دروغ به من القا کنند



(408) 909-9060

By Appointment Only

ادامه مطلب از تاریک و روشن... از صفحه ۱۴۷

وابستگی به زندانبان، فشار روانی مضاعف

حالا دیگر سلول انفرادی به عنوان یک ابزار شکنجه ثبت شده است. در لحظه اول بجز نامعلوم بودن آینده، این که شما ناگهان تمام کنترل‌تان را بر زندگی از دست می‌دهید و برای کوچک‌ترین نیازها باید دست‌تان را به سمت زندانبان دراز کنید، خود عامل فشار روانی مضاعف است. از کارهای کوچکی مثل رفتن به دستشویی و حمام گرفته، تا گرفتن لوازمی مثل نوار بهداشتی و کرم موبر و لباس زیر. باید هر بار به زندانبان توضیح بدهید که چرا کرم موبر لازم دارید. یادم است که برای گرفتن آن باید حساب کتاب می‌کردم که دفعه قبل به کدام‌شان گفته‌ام، تا این بار به نفر بعدی بگویم. هر بار هم کلی غر می‌زدند که مگر می‌خواهی بروی عروسی؟ این که هر نوع وسیله‌ای برای اصلاح سر و صورت از زندانی دریغ می‌شود هم مسئله دیگری است که احتمالاً باید با آن دست و پنجه نرم کنید. این قضیه به‌خصوص در مورد زندانبان زن بیشتر نمود پیدا می‌کند. خیلی وقت‌ها می‌شنیدم که زندانبان درخواست یک آئینه و کمی نخ می‌کردند یا یک موچین برای این که ابروهایشان را بردارند. زانی که به طور کلی موهای صورت‌شان بیشتر بود، همیشه در رنجی دائم از وضعیت چهره‌هایشان بودند. در بازجویی و حتی ملاقات با خانواده‌هایشان احساس خجالت می‌کردند و این شرم‌زدگی اسبابی برای آزار و اذیت بیشتر زنان زندانی بود. شاید به نظر تان برسد که این مسئله‌ای پیش پا افتاده است، اما احتمالاً به زندانی حق می‌دهید که در آن وضعیت رقت‌انگیز با چادر گل‌گلی و چشم‌پند، صورت رنگ و رو رفته از ندیدن نور و هوای تازه، نخواهد که موهای صورتش اسباب تحقیر و تمسخر بازجوها شود.

این وابستگی به زندانبان احتمالاً در

روزهای اول توی چشم می‌زند اما چیز چندان مهمی هم به نظر نمی‌رسد. اما وقتی در گذر روزهای متمادی، حتی اختیار رفتن به توالت و حمام را هم از دست می‌دهید، برای رفتن به توالت باید تلاش کنید تا برقرار روزی چهاربار پایبند بمانید و اگر به هر دلیلی بیشتر از چهاربار نیاز داشته باشید از سرویس بهداشتی استفاده کنید، باید رنج شامت‌های زندانبانان و یا باز نکردن عمدی در را به جان بخیرید، آن وقت است که کار ساده‌ای مثل استفاده از سرویس بهداشتی هم می‌تواند جسم و جانتان را فرسوده کند. در آن روزها لحظات خیلی زیادی را به خاطر می‌آورم که زندانبان برای رفتن به دستشویی مشت به در می‌کوبیدند، خیلی وقت‌ها میان زندانی و زندانبان دعوی لفظی پیش می‌آمد. یک بار که به روشنی خاطرم است، یک زندانی چندین بار با مشت به در سلول زد و بعد شروع کرد به داد زدن که «من می‌خوام برم دستشویی... من جیش دارم، من چاقم، دیابت دارم، باید مرتب برم دستشویی، اگر در رو باز نکنید همین‌جا به خودم می‌شاشم.» من در آن لحظه، در همان حال که از شنیدن صدای فریادهایش حرص می‌خوردم و غمگین شده بودم اما تأکید زندانی روی کلمه «جیش» و تکرار چندباره و کشیدن ی «جیییش»، باعث شده بود تا خنده‌ام هم بگیرد چون با همان صدا هم متوجه می‌شدم که زندانی مذکور دارد با این کار کمی هم مزاح می‌کند تا بقیه زندانبان بخندند و البته بعداً هم که با همان زندانی توی یک سلول قرار گرفتم، فرضیه‌ام تأیید شد. در قسمت بعدی این نوشته، به دیگر عوامل و متغیرهای آزاردهنده در سلول انفرادی اشاره می‌کنم و روش‌های مختلفی را که زندانبان توانسته‌اند با آسیب کمتری دوره زندان انفرادی را بگذرانند، مرور خواهم کرد.

ادامه مطلب بجای سرزنش... از صفحه ۲۳

و بگوید: «فکر کردی اگر بروی و ماجرا را تعریف کنی، کسی باور می‌کند؟ همه فکر می‌کنند خودت هم مقصر بودی.»

نمی‌خواستم برایم دلسوزی کنند

حتی اگر جامعه و اطرافیان فرد خشونت دیده، آنچه را که بر او گذشته به تمامی باور کنند و سرزنشی هم در کار نباشد، قربانی شمردن این افراد می‌تواند مانع دیگری در برابر افشای خشونت و صحبت کردن از آن باشد. همان طور که نسیم

از یک دختر بچه بدجوری کتک خوردم!

امروز سر چهار راه کتک بدی از یک دختر بچه هفت هشت ساله خوردم! اگه دل به دردم بدین قضیه دستگیر تون میشه. پشت چراغ قرمز تو ماشین داشتیم با تلفن حرف می‌زدیم و برای طرفم شاخ و شونه می‌کشیدم که «نابودت می‌کنم! به زمین و زمان می‌گویمت تا بفهمی با کی در افتادی! زور ندیدی که این جور پول مردم رو بالا می‌کشی و...» خلاصه در حین فریاد زد بودم که دیدم یه دختر بچه یه دسته گل دستش بود و چون قدش به پنجره ماشین نمی‌رسید هی می‌پرید بالا و می‌گفت: «آقا، گل! آقا، این گل رو بگیرید.»

منم در کمال قدرت و صلابت و در عین حال عصبانیت داشتیم تو تلفن داد می‌زدیم و هی هیچی به این بچه می‌مذاحم نمی‌گفتم! اما دختر کتک سمج اینقدر بالا و پایین پرید که دیگه کاسه صبرم لبریز شد و سرم رو آوردم از پنجره بیرون و با فریاد گفتم: «بچه، برو پی کارت! من گل نمی‌خرم! چرا اینقدر پر رویی! شماها کی می‌خواهین یاد بگیرین مذاحم دیگران نشین.»

دخترک ترسید و کمی عقب رفت! رنگش پریده بود! وقتی چشماش رو دیدم ناخودآگاه ساکت شدم! نفهمیدم چرا یک دفعه زبونم بند اومد! البته جواب این سوال رو چند ثانیه بعد فهمیدم!

ساکت که شدم و دست از قدرت نمایی که برداشتم، اومد جلو و با ترس گفت: «آقا! من گل نمی‌فروشم! آدامس می‌فروشم! دوستم که اونور خیابونه گل می‌فروشه! این گل رو برای شما ازش گرفتم که اینقدر ناراحت نباشین! اگه عصبانی بشین قلیتون درد می‌گیره و مثل بابای من می‌بیرتون بیمارستان، دخترتون گناه داره.»

دیگه نمی‌شنیدم! خدایا! چه کردی با من! این فرشته کوچولو چی میگه؟! حالا علت سکوت ناگهانی مو فهمیده بودم! کشیده‌ای که دخترک با نگاه مهربونش بهم زده بود، توان بیان رو از من گرفته بود و حالا با حرفاش داشت خورده‌های غرور بی‌ارزشم رو زیر پاهاش له می‌کرد!

یه صدایی در درونم ملتسمانه می‌گفت: «رحم کن کوچولو! آدم از همه قدرتش که برای زدن یک نفر استفاده نمی‌کنه!» اما دریغ از توان و نای سخن گفتن! تا اومدم چیزی بگم، فرشته کوچولو، بی‌ادعا و سبکبال از دور شد! حتی بهم آدامس هم نفروخت! رد سبیلی پر قدرتی که بهم زد چه قدر تمند بود!

همیشه مواظب باشید با کی درگیر می‌شید! ممکنه خیلی قوی باشه و بد جور کتک بخورید که حتی نتونید دیگه به سادگی روبرو باشین.

سرابندی‌زاده توضیح می‌دهد، قربانی دانستن فرد خشونت دیده، برای آنها این مسئله را تداعی می‌کند که ضعیف بوده‌اند و به نحوی در تحمیل این خشونت نقش داشته‌اند. برای همین است که در جنبش مبارزه با خشونت علیه زنان و کمپین «من هم» تلاش می‌کنند که زنان را نه قربانی خشونت بلکه بازمانده یا نجات یافته بخوانند و حتی برای پناهگاه‌های زنان خشونت دیده هم نام‌هایی بدون بار منفی مثل «خانه امید» برمی‌گزینند. تلاش برای «عبور کردن» از خشونت که به جسم یا روان فرد صدمه زده، دلیل دیگری برای سکوت‌های طولانی در برابر خشونت است. بسیاری از زنان خشونت دیده، پس از رها کردن خود از وضعیت خشونت‌باری که در آن گرفتار شده بودند، سعی می‌کنند که کل ماجرا را از یاد ببرند و درباره‌ی آن صحبت نکنند. نسیم سرابندی‌زاده با اشاره به این که در بسیاری از جوامع هنوز نمی‌دانند که ضربه روانی را نباید نادیده گرفت، می‌گوید: «به‌جای این که ضربه روانی ناشی از تحمل خشونت را مخفی کنیم

یا از پنجره به بیرون پرتابش کنیم باید با آن روبرو شویم. خیلی از زن‌هایی که حتی به مسئله خشونت آگاهی دارند سعی می‌کنند که ضربه روانی ناشی از تجربه خشونت را مخفی کنند و درباره‌اش صحبت نکنند و به اصطلاح از آن بگذرند. اما این درست نیست و ممکن است که سال‌ها بعد بر اثر محرک این ضربه روانی تکرار شود. ممکن است وارد رابطه مشکل‌داری شوند و این ضربه روانی دوباره احساس شود یا این که با افسردگی و اضطراب مواجه شوند و ضربه‌ی روانی به این شکل خودش را نشان دهد.»

او با تأکید بر این که افرادی با تجربه اعمال خشونت شدید و ضربه روانی ناشی از آن، حتماً نیاز به کمک حرفه‌ای روان درمانگران دارند، اضافه می‌کند که حمایت اطرافیان فرد خشونت‌دیده هم تأثیر زیادی بر کاهش تأثیرات این ضربه روانی دارد و خیلی مهم است که فرد خشونت دیده، حلقه حمایتی‌ای را در خانواده و دوستانش داشته باشد که حرف‌هایش را بشنوند، باورش کنند و به او اطمینان دهند که در کنارش خواهند بود.

ادامه مطلب ناهنجاری های اجتماعی... از صفحه ۳۱

و مورد نیاز جامعه به یکدیگر است و نه خود محوری و خود بزرگ نمایی در برابر یکدیگر. ما نباید فراموش کنیم که توان و قدرت جامعه نتیجه همراهی و همکاری همه گروه های جامعه است. گرایش به پیروزی بر دیگران و پیشی گرفتن از آنان در هر موردی، با پایمال کردن حقوق دیگران همراه است و این امر از نگرش به حس خود خواهی و خود برتر بینی ما سرچشمه می گیرد. زمانی که کسی به اخلاق مدار می رسد، در کارهای روزانه زندگی تلاش و کوشش می کند ولی در این راستا آرمانش برتری جویی بر دیگران نیست بلکه همکاری با همه است و در واقع رعایت حقوق و احترام به همگان می باشد. با چنین نگرشی می توان امید داشت که پدیده ترس از نوآوری و اندیشه های مثبت دیگران از جامعه ما دور شود و پویا شدن هر چه بیشتر جامعه سبب گسترش و توسعه اقتصادی و اجتماعی گردد. با بیان و شرح مطالب بالا کوشیدیم که ببینیم چگونه مردم یک جامعه می توانند با همکاری و هم فکری با یکدیگر به کم شدن میزان ترس و سرانجام به کاهش فقر کمک کنند. در اینجا ببینیم که صاحبان قدرت سیاسی اجتماعی و اقتصادی چگونه می توانند در این راستا با جامعه خود همکاری کنند. انجام هر گونه کار مثبت و درستی از جانب قدرتمندان سیاسی و اقتصادی جامعه می تواند در راستای مرمت و بهسازی فرهنگ عمومی جامعه کمک فراوان کند. نخستین برنامه قابل اجرا به وسیله این گروه برقراری و به وجود آوردن امکانات تماس با جوامع دیگر است. بنابراین گسترش امکانات ارتباط جمعی مانند وسایل و ابزار ارتباطی با جهان و آشنایی با فرهنگ و آداب و سنن و تاریخ آن جوامع در راه کاهش ترس از نوآوری می تواند نقش سازنده ای ایفاء کند. از سوی دیگر با تجدید نظر در نگارش کتاب های درسی از تاریخ و فرهنگ تا نوآوری ها در ریاضیات و علوم دیگر سخن به میان آید و در اختیار دانش پژوهان قرار گیرد. توانمندان اقتصادی در بخش خصوصی برای پیشبرد و گسترش برنامه های اقتصادی، صنعتی و تجاری لازم است که با برقراری سمینارهای آموزشی برای آشنایی با علوم جدید نسبت به افزایش و گسترش توان علمی و دانش و آگاهی جوانان کمک کنند و با توانمندتر ساختن آنان اسباب هراس نداشتن از دگر اندیشی را برایشان فراهم کنند و خود نیز از آن بهره ببرند.

ما شده است. حال باید دید که چگونه می توانیم این ترس را از میان برداریم و بر آن پیروز شویم. نخست باید پی آمدهای دگراندیشی در توسعه را در کشورهای توسعه نیافته و در حال پیشرفت در جهان به روشنی برای مردم تعریف کنیم و بکشیم تا مورد پذیرش آنان قرار بگیرد. با انجام اینکار به راحتی می توان اجرای برنامه های نوین را از سوی جامعه مورد پذیرش قرار داد بگونه ای که پذیرای این واقعیت شوند و بپذیرند که ترس از به کارگیری روش های نو در توسعه روش های آزمایش شده جوامع دیگر است و ترس موجود تنها یک واکنش منفی و به دور از خرد می باشد. زمانی که بپذیریم که ترس ما از نوآوری و نواندیشی ریشه و بنیان منطقی ندارد، خواهیم توانست که پویایی خود را برای رسیدن به توسعه با به کارگیری راه و روش آزموده شده در سطح جهان گسترش دهیم و از کاهلی که زاده بهانه جویی های گوناگون است دوری گزینیم. ما باید بپذیریم که بازتاب اقتصاد بیمار گونه جامعه ما به سبب تکیه کردن به درآمد نفت و گاز است و همانا سبب بروز فاصله طبقاتی شدید در جامعه ما می باشد. وجود چنین اختلاف طبقاتی در جامعه سبب شده است که لایه های اجتماعی ما نه تنها با هم ترکیب نشوند بلکه نزدیک هم نباشند. بنابراین به بازی نگرتن یکدیگر را به این بهانه که سخن و یا آگاهی های ما برای دیگر لایه های اجتماعی قابل فهم و درک نیست باید کنار بگذاریم و برای همه گروه ها این امکان را فراهم کنیم که از خرد خود استفاده بهینه ببرند. با به کارگیری چنین نگرشی می بینیم که گروه هایی که نسبت به دیگران از دانش کمتری برخوردار هستند به پویایی نسبی می رسند خود را از کاهلی که یکی از چند ریشه ترس و فقر است نجات خواهند داد. ما باید جامعه ای با ساختار هرمی ولی منسجم و کارساز را در برنامه های اقتصادی و اجتماعی خود ترسیم کنیم و به یکدیگر به گونه ای مثبت بنگریم. این شیوه نگرش و توجه به دیگران امکان موثر بودن در جامعه را به همگان خواهد داد. برنامه ریزان آموزشی، اجتماعی و اقتصادی جامعه ما باید این مهم را در برنامه های کاری خود پیش بینی کنند که در صورت نیاز به ارتباط درست بین لایه های اجتماعی حتی از زبان و ادبیات مورد پذیرش و فهم گروه های دیگر استفاده شود. هدف مهم سازندگان و برنامه ریزان یک جامعه پویا و مترقی، انتقال افکار و عقاید پسندیده

انحرافات فقرا این نتیجه را می دهد که کجروی آنان یا برای بدست آوردن مواد لازم برای زندگی است و یا ناشی از خود کوچک بینی و سستی در اعتماد به نفس است. با پذیرش این نگرش، به هر میزانی که این دو مشکل برطرف شود، به همان میزان احتمال انحراف فقرا نیز کمتر خواهد شد. به هر حال، پیوند فقر و انحراف در آن است که اگر فقر در جامعه وجود داشته باشد و داشتن امکانات مادی در جامعه برای صاحبان ثروت ارزش و امتیاز تلقی شود، انحراف گسترش و توسعه می یابد. می دانیم که فقرا در محله های خاصی سکونت دارند که امکان حضور نیروهای کنترل کننده و برقرار کننده نظم و آرامش مانند پلیس نیز کمتر است. بنابراین بهتر است همزمان صرف هزینه برای مهار کردن فساد، فقر و نابرابری را کاهش دهیم و شکاف های طبقاتی را به میزان ممکن پایین آوریم. در غیر این صورت، انحراف و فساد در نتیجه میزان فقر افزایش و گسترش خواهد یافت. بررسی و جستجو پیرامون انحرافات و کجروی های اجتماعی و به بیان دیگر آسیب شناسی اجتماعی برای شناخت ریشه بی نظمی های اجتماعی است. آسیب شناسی اجتماعی برای ریشه یابی بی نظمی ها، ناهنجاری ها و آسیب هایی نظیر بیکاری، اعتیاد، فقر، فساد؛ خودکشی، طلاق و... می باشد. اگر در جامعه ای هنجارها در نظر گرفته نشود، کجروی پدید می آید و پای بند نبودن به هنجارهای اجتماعی موجب پیدایش آسیب اجتماعی می شود. در واقع رفتاری که با فرهنگ جامعه همخوانی نداشته باشد و بیشتر افراد جامعه آن رفتار را ناپسند و یا نادرست بپندارند از دیدگاه اجتماع رفتاری ناهنجار می باشد. چهار نشانه و عامل برای شناخت رفتارهای ناهنجار شناسایی شده است که در اینجا به آن اشاره می کنیم. برای شناخت رفتارهای ناهنجار و انحرافات اجتماعی اگر خصوصیات متوسط رفتارهای اجتماعی را در نظر بگیریم هر آنچه در بخش زیرین این آمار قرار می گیرد را رفتار ناهنجار می نامیم.

ترس و ظلم گسترش دهنده فقر است

یکی از مشخصات ویژه فرهنگ شورایی مانند سرزمین ما ترس از نوآوری و دگراندیشی و پذیرش دگرگونی و اجرای راه کارهای نوین توسعه می باشد. وحشت از دگراندیشی نوآوری و نیاز توجه به شایسته سالاری در جامعه سبب ایستایی

از آنجا که جرم یک معنی و مفهوم مطلق ندارد بنابراین جرم و فساد در همه جوامع یکسان نمی باشد. می دانیم که دلایل گوناگونی سبب پدیدار شدن جرم و فساد در جامعه می باشد و می توان گفت که عمده ترین علل انحراف اخلاقی طبقه فقیر نتیجه فشارهای ناشی از شکست در رسیدن به هدف های خود و ناتوانی در بدست آوردن حداقل نیازهای زیستی و زندگی است.

می دانیم که فقر یکی از پدیده های ناهماهنگ و خطر آفرین در اجتماع است و چگونگی وضعیت اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی جامعه را تهدید کند. فساد در اجتماع هم علت و هم نتیجه فقر و همزمان مانع پیروزی در زدودن فقر است. فساد در تمام جهان و در بسیاری از جوامع توسعه یافته نیز وجود دارد، اما زبان پدیده فساد در جوامع در حال رشد به مراتب بیشتر از کشورهای پیشرفته است. می دانیم که فساد در زمینه های مالکیت، قوانین و سرمایه گذاری و کار آفرینی اثر منفی داشته و رشد اقتصادی جامعه را کند می کند و در نتیجه سبب گسترش فقر می شود.

معنی و شناسه واژه انحراف و تعریفی که در علوم از آن شده است می تواند ما را در روشن گری پیوند آن با فقر یاری دهد. نخست ببینیم در لغتنامه دهخدا چه شناسه ای برای انحراف آمده است و چگونه تعریف شده است. میل و برگشتن، به سویی مایل شدن، از راه گشتن، کژ شدن، کجروی، بی فرمانی، اعوجاج و ناراستی و... در علوم اجتماعی نیز انحراف را می توان چنین تعریف کرد، انحراف در اندیشه و رفتار و کرداری است که مغایر با معیارهای پذیرفته شده اجتماعی باشد. فقر زمینه و بستر مناسبی برای پیدایش بسیاری از انحرافات است و نه تنها بر کردار و رفتار افراد فقیر تأثیر منفی دارد، بلکه بنیان های فکری و باورمندی آنان را سست و لرزان می کند. می دانیم که خرد گرایی نتیجه آگاهی و انسان خردگرا کسی است که از توان و قدرت تشخیص برخوردار است. بدست آوردن امتیاز خردگرایی نیازمند فرصت ها، وسایل و امکاناتی است که در شرایط عادی، فقرا از داشتن آن فرصت و امکانات به میزان بسنده محرومند. اگر چه این پیوند مطلق نیست و ثروتمندان هم دچار انحراف از نوع دیگر می شوند، اما وجود فقر زمینه ساز مناسب تر و موثری برای انحراف است. بررسی در راستای

ادامه مطلب برنده شدن طرح... از صفحه ۲۷



در این مراسم ۱۲ دانش آموز برگزیده، شامل شش دختر و شش پسر، سوار بر ماشین های رویاز، مابین، رژه روندگانی که با گل های رنگارنگ از مردم استقبال می کنند، مسیر خیابان اصلی شهر را طی کرده و برای مردم دست تکان می دهند و با تشویق حضار مواجه می شوند. دادهمه آرزو می کند در آینده بتواند در رشته مهندسی هوا- فضا درسش را ادامه دهد.

ادامه مطلب تازه های پزشکی... از صفحه ۲۵

بطور کلی جهت ترک سیگار هر فردی با فرد دیگر فرق می کند و مصرف داروهای ضد نیکوتین و ترک سیگار برای فرد تا فرد دیگر متفاوت می باشد.

جهت ترک سیگار و کمک به بیماران پنج مرحله گزارش شده است که به نام START نامیده می شود و افراد بایستی با این کلمه به سادگی بتوانند مراحل آن را بخاطر بیاورند

۱- یک تاریخ و زمان مشخص را برای ترک سیگار تعیین کنید.

۲- به تمام فامیل و دوستان و افراد اطراف بگوئید می خواهید ترک سیگار کنید.

۳- انتظار یک علائم و حالات غیر قابل تحمل را پس از ترک سیگار داشته باشید.

۴- تمام سیگارها و فرآورده های تنباکو در منزل، اتومبیل و محل کار خود را جمع آوری کنید و دور بریزید.

۵- از دکتر خود تقاضای کمک کنید تا موفق شوید.

ترک سیگار باعث کمی اضافه وزن می شود ولی در مقابل آن سلامتی کامل خود را بازمی یابید.

مزروعی شده است» صحبت های او را شنیدم ولی باورم نمی شود که او باز نشسته شده و از آن جا رفته باشد. می توانم حس کنم زمانی که شاهد خراب شدن گاو داری و فروش گاوها بوده چه زجری را تحمل کرده است!

این دانش آموز به علت تحولات سیاسی چند دهه اخیر و شرایط خانوادگی و شغل والدینش ناچار به ترک ایران شد و از زمان کودکی مجبور به جا به جایی از قاره ایی به قاره دیگر بود.

«دادهمه» دوران ابتدایی و متوسطه را در مدرسه بین المللی انگلیسی در پراگ گذراند و سه سال پیش به همراه مادر و برادر کوچکترش به شمال کالیفرنیا هجرت کرد و در دبیرستان لوس آلتوس مشغول گذران دوره متوسطه شد.

او همچنین عضو تیم دوی مدرسه و کاپیتان این تیم است و به گفته مادرش یک کیسه بزرگ مدال های ورزشی دارد. او از جمله دانش آموزان برگزیده مراسم «هوم کامینگ» در مدرسه لوس آلتوس در ماه گذشته بود. مراسمی با سابقه هفتاد ساله که از سال ۱۹۵۴ در شهر «لوس آلتوس» اجرا می شود و با رژه دانش آموزان این دبیرستان در سطح شهر و تشویق مردم همراه است.

این دارو میزان مغز را بالا می برد و اثراتی مشابه نیکوتین بوجود می آورد که حالات خوشی و خوبی را بوجود آورده ولی نیکوتین نیست و ایجاد اعتیاد نمی کند. ۳۰۰ میلی گرم آن در روز به مدت ۷ تا ۱۲ هفته باعث ترک سیگار شده است.

۳- داروی Chantex، این ماده یک الکلویید گیاهی است که گزارش شده دارای اثرات موثر در ترک سیگار است ولی جذب آن بسیار کم می باشد. بهمین دلیل نوع آن در آزمایشگاه تهیه یا ساخته می شود. این دارو نیز باعث ترشح در مغز شده ولی اثر آن مانند نیکوتین نیست و ضعیف تر است و به همین دلیل حالت علاقه به نیکوتین را در اثر مصرف کم می کند و در صورت تداوم مصرف کم کم اثر craving برای نیکوتین و سیگار را از بین می برد. قابل توجه اینکه افرادی که سابقه افسردگی و اضطراب و یا ناراحتی های قلبی دارند باید قبل از مصرف آن با پزشک خود مشاوره کنند. این دارو همین طور اثرات الکل را تقویت کرده و بایستی هنگام مصرف دارو از مواد الکلی کمتر استفاده کرد.

و برای برنامه دیدنیها در شبکه سراسری بفرستیم. پس از مدتی پرس و جو توانستم، پسر برادر صاحب گاو داری را پیدا کنم. وقتی ماجرا را برای او بیان کردم، گفت: «مدتی است که دیگر گاو داری از بین رفته، مادر حسین بازنشسته شده و از

ادامه مطلب از خاطرات یک... از صفحه ۴۱

چهره صاحب گاو داری نگاه می کرد. دیگر تحمل نیاورد و رشته کلام را گرفت و ادامه داد: «بله، من در زایمان تمام این گاوها بوده ام. موقع زایمان، ماده گاو را به اتاق مخصوصی که از قبل برایش آماده و تمیز کرده ام می برم. در تمام مدت بالای سر او هستم و به ماده گاو کمک می کنم تا زایمانش تمام شود. گوساله اش را می گیرم و به مادر و فرزندش رسیدگی می کنم تا عمل لیسیدن و گرم کردن فرزند تازه وارد انجام گیرد. وقتی همه کارها به خوبی تمام شد، اسم هم برای گوساله می گذارم بعد به آقا زنگ می زنم. تبریک می گویم و خبر به دنیا آمدن گوساله را به او می دهم.» برای من عشق و علاقه این زن نسبت به گاوها بسیار جالب و بی سابقه بود.

مصاحبه تمام شد و برنامه ای خام ضبط گردید. سرم را برگرداندم و متوجه تهیه کننده شدم. وسایل صدا برداری را می بست تا در استودیوی رادیو از صداهای ضبط شده برنامه ای شنیدنی تهیه کند. دیگر زمان خداحافظی و رفتن بود. مادر حسین وقتی متوجه شد قصد رفتن کرده ایم، با لهجه ترکی و لبخندی که پر از مهربانی بود گفت: «نه، ظهر است و موقع ناهار، نمی گذارم بروید. ناهار بخورید بعد بروید.» همه اعضای گروه نگاهی به یکدیگر انداختیم. دعوت او از ما آن قدر دل چسب و بی ریا بود که بدون ردوبدل شدن کلامی بین ما فقط با نگاه موافقت خود را اعلام کردیم و وارد اتاق کارگری شدیم. در یک چشم به هم زدن، سفره پارچه ای تمیزی در جلوی ما روی زمین انداخته شد. نان محلی که مادر حسین پخته بود و بویش هر آدم بی اشتها را به هوس خوردن می انداخت در سفره گذاشته شد. به دنبال آن ماست و پنیر تازه ای که از شیر گاوهای گاو داری درست کرده بود، کنار نان محلی در سفره چیده شد. ناهار ما گوشت با سیب زمینی پخته بود و برای هر کس در یک ظرف تمیز ریخته شده بود. همه اعضای گروه چشم به این زن دوخته بودیم که با چه جلاکی برایمان سفره ای تمیز و اشتها آور تهیه کرد. بعد از صرف غذا تشکر و خداحافظی کردیم و به راه افتادیم.

خاطره شیرین ملاقات با او را همیشه به یاد دارم. سالها گذشت. روزی با خانمی که تهیه کننده تلویزیون بود آشنا شدم. داستان ملاقات با مادر حسین را برایش تعریف کردم. تحت تأثیر شخصیت او قرار

سپس چنین ادامه داد: «در آن روزها چیزی در مورد گاوها نمی دانستم ولی بر اثر ماندن در گاو داری همچنان که سن و سالم بالا می رفت به این حیوانات خو می گرفتم به طوری که اکنون بدون آنها نمی توانم زندگی کنم.» از او سؤال کردم: «آیا ازدواج کرده ای و فرزند داری؟» با لبخند پاسخ داد: «بله، اکنون چهار فرزند دارم. همه ازدواج کرده و رفته اند.» با تعجب پرسیدم: «یعنی تو را تنها گذاشته اند؟» خنده ای کرد و با لهجه ترکی اش پاسخ داد: «کسی مرا این جا رها نکرده، من دل ماندن پیش آنها را ندارم.» گفتم: «یعنی چه! تو دوست نداری با آنها زندگی کنی؟» پاسخ داد: «چرا، دوست دارم، ولی مدتی که نزد بچه هایم هستم، دلم آرام و قرار ندارد.» وقتی در گاو داری نیستم، نیمه های شب نگران از خواب بیدار می شوم به فکر گاوها می افتم. صبح زود که می شود به بچه هایم می گویم، مرا به گاو داری ببرید، دل تنگ گاوها هستم.» پرسیدم: «چرا؟» باز با لبخندی پاسخ داد: «آخر وقتی آنها را به سالن شیردوشی می برند، من باید آن جا باشم.» گفتم: «کارگران دیگری در گاو داری هستند و می توانند برای چند روزی از گاوها مراقبت کنند.» مکنی کرد و با احساس خاصی گفت: «وقتی برای شیردوشی گاوها به سالن می روند، من برای آنها آواز می خوانم تا با آرامش شیرشان دوشیده شود.» در همان لحظه فکر کردم، شاید برای کسانی که این مصاحبه را از رادیو می شنوند، جالب باشد که مادر حسین چگونه برای ماده گاوها در سالن شیردوشی آواز می خواند. بلافاصله از او خواستم: «کمی از آوازی که برای ماده گاوها می خوانی، برای ما هم بخوان.» با لهجه ترکی شروع به خواندن کرد. «های عسل های مینا جان، های های» پرسیدم: «وقتی برای ماده گاوها آواز می خوانی، آنها چه می کنند؟» پاسخ داد: «به آرامی می ایستند تا شیرشان دوشیده شود و من در آن لحظه نمی گذارم، هیچ صدایی و یا کسی اذیت شان کند.» هشتم مصاحبه را ادامه می دادم که صاحب گاو داری په ما پیوست. از چهره اش پیدا بود، کاملاً از مادر حسین راضی است. از علاقه و تجربه مادر حسین به گاو داری گفت: «وقتی ماده گاوها می خواهند، زایمان کنند، من خیالم راحت است، چون می دانم این زن در کنار آنها حتماً حضور دارد.» تا این لحظه مادر حسین ساکت بود و با لبخندی توأم با ذوق به

ادامه مطلب قوانین بحث کردن... از صفحه ۳۷

مناسب (جلسه هفتگی) موکول می کنند. **قانون ششم، جلسات خود را با طراوت، شادابی، تفریح، لذت، دوستی، صمیمیت، حمایت و ساپورت از همسران برگزار کنید:** درست است که شما می خواهید درباره مسائل جدی بحث کنید اما باید جلسات خود را از حالت جدیت زیاد و خشکی و بی روح بودن خارج کنید و به آن طراوت و نشاط بدهید تا شرایط برای حل مسئله بهتر فراهم شود. بنابراین به موقع شوخی کنید، ضرب المثل های جالب، داستانهای شیرین، خاطرات قشنگ و آموزنده بگویید و جلسه را جذاب و خاطره انگیز کنید. یک بار یک زن و شوهر برای مشاوره به جلسه آمده بودند و شوهر، مرد شوخ طبعی بود و در جلسه از اصطلاحات طنزآمیز و ضرب المثل های جالبی استفاده می کرد. خانم که چند هفته ای بود قهر کرده بود و حاضر نبود به منزل برگردد با حرف های شوهرش اینقدر خندید و روحیه گرفت که حاضر شد آشتی کند. این آقا آنقدر با صحبت های خودش این خانم را خندانند و به وجد آورد که کار مشاوره ما را هم خیلی راحت تر کرد و با یک «قرارداد رفتاری» ایندو را آشتی دادیم و به زندگی مشترکشان بازگشتند. بنابراین بیان خاطرات شیرین، توجه به ویژگی های مثبت همسران در جلسه و تعریف و تمجید از او می تواند تنوع و گیرایی جلسات هفتگی شما را دو چندان کند. کسانی در زندگی برنده اند که در سخت ترین شرایط زندگی میزانی از شوخ طبعی را چاشنی مشکلات خود می کنند.

**نوشتن بر سنگ قبر
به فارسی و انگلیسی**

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۴۰۸-۲۲۱-۸۶۲۴



خودبه خود حل می شود. **قانون چهارم، زمان مناسبی را برای بحث درباره موضوع انتخاب کنید:** شما می توانید هر زمانی که دوست داشتید مسئله خودتان را مطرح کنید اما به همسران این حق را بدهید که با شما مخالفت کند و بگوید: «الان وقت مناسبی نیست. فعلا بی خیال شو.»

قانون تاخیر می گوید: اگر هر یک از زوجین صحبت درباره مسئله را به تعویق انداخت، خودش موظف است طی ۲۴ الی ۴۸ ساعت زمانی را برای بحث درباره مسئله مشخص کند. به هر حال حواستان باشد که درست وسط تماشای فیلم مورد علاقه، مشاهده فوتبال مورد علاقه، قبل از رفتن به رختخواب یا ترک منزل، به محض رسیدن به منزل و... اوقات مناسبی برای طرح مسئله نیست. سعی کنید هر دو بر سر زمان طرح مسئله به توافق برسید.

قانون پنجم، هفته ای یکبار جلسه ای را تشکیل دهید و درباره مسائل و مشکلات خود با یکدیگر صحبت کنید: اکثر زوجین هیچگونه جلسه ای را به صورت منظم و هفتگی با یکدیگر برای حل مسائل اساسی خود برگزار نمی کنند. لذا در هر لحظه و زمانی بر سر هر چیزی با هم بحث می کنند و سراسر زندگی پر می شود از بحث و مشاجره. البته که تنظیم جلسات منظم هفتگی برای اکثر ما بسیار سخت است اما اگر زوجین بدانند که اینگونه جلسات تا چه حد می تواند مفید باشد یک لحظه هم معطل نمی کنند و هر هفته جلسات منظم هفتگی را برای طرح مسائل و مشکلات خود تعیین می کنند. در واقع این زوج ها به جای اینکه بیست و چهار ساعت سر هر موضوعی با هم بحث کنند، از اکثر لحظاتی که با هم هستند لذت می برند و بحث بر سر مسائل و مشکلات خود را به زمان

بلافاصله دستور توقف دهید. شما و همسران می توانید برای اینکار یک «رمز» را بین خود قرار دهید (مثلا هوا پسه، هوا طوفانی شد و یا به طنز بگویید صدایی را که هم اکنون می شنوید صدای علامت خطر یا آژیر قرمز است لطفا مکالمه را ترک و به پناهگاه بروید) و به محض اینکه یکی از طرفین داشت تند می رفت بلافاصله این رمز را به او گوشزد نمایید و یا بطور کلی بحث را تعطیل و به زمان دیگری موکول کنید.

قانون دوم، استفاده از تکنیک های «شنونده-گویند» با خودتان عهد و پیمان ببندید که از تکنیک های «شنونده-گویند» استفاده کنید. در این تکنیک ها شما به جای سرزنش، توبیخ و انتقاد، آوردن دلایل منطقی، تحقیر، تهدید، تایید و موافقت بیجا و بی مورد، بازجویی و تحلیل و تفسیر کردن موضوع سعی می کنید شنونده خوبی باشید. یعنی با سکوت عاقلانه، همدردی، سوال پرسیدن برای روشن کردن نقاط مبهم صحبت های همسران به حرفهای گوش می دهید. گاه از او بخاطر عملکرد خوب تعریف و تمجید می کنید. او را تکریم می کنید و بالا می برید. گاهی اوقات هم او را خلع سلاح می کنید یعنی با سیاست بخش هایی از صحبت های او را که درست است تایید می کنید.

قانون سوم، تا آنجا که می توانید «بحث در باره موضوع» (Problem Discussion) را از «یافتن راه حل» (Problem Solution) جدا کنید: بسیاری از زوجین هنگام بحث کردن با یکدیگر قبل از اینکه مسئله خوب روشن شود زود می خواهند راه حل ارائه دهند. مخصوصا ما مردان می خواهیم بلافاصله بعد از شنیدن مشکل و یا شکایت از طرف همسرمان راه حل ارائه دهیم. مثلا به محض اینکه همسران می گوید: «ما اصلا تفریح نداریم، کارمان فقط شده کار و کار و کار» شما ممکن است برای ارائه راه حل عجله کنید و بلافاصله بگویید: «خوب می تونیم از این هفته شنبه ها بریم سینما.» این حرکت از «مسئله» به راه حل اشتباهی است که بسیاری از زوجین مرتکب می شوند و این اصلا درست نیست. بهتر است شما به جای ارائه راه حل از خودتان پرسید: «آیا من واقعا متوجه مشکل همسرم شده ام؟ تا زمانیکه پی به اصل مشکل نبرده اید به سمت ارائه راه حل حرکت نکنید. تحقیقات (Markman) نشان می دهد که وقتی زوجین خیلی خوب درباره مسئله بحث می کنند، در موارد زیادی بدون رسیدن به مرحله «یافتن راه حل» مشکل آنها

به همسران اجازه نفوذ بدهید: گاهی اوقات به همسران اجازه نفوذ بدهید و بگذارید حرف حرف همسران باشد هر چند که می دانید ۱۰۰٪ حق با شماست. اینطوری زیباتر، صورتی، قویتر و بزرگتر می شوید. لذت یک رابطه شیرین و آرام خیلی بالاتر از این است که شما بخوانید حرف تان را به همسران ثابت کنید و کار خود را پیش ببرید. سکوت و پذیرش در برابر این نوع بحث ها بهترین سیاست است. این نوع سکوت به شما وقار و هیبت هم می دهد و همسران بیشتر به بزرگی شما پی می برد.

تهدید به جدایی و طلاق ممنوع: وقتی شما با هم مشکل دارید بهتر است با صحبت کردن در باره موضوع، مسئله را حل کنید نه اینکه تهدید به جدایی و طلاق کنید. تهدید رفتن یک رفتار اشتباه و ناپخته در روابط زوجین است. اگر قرار باشد بر سر هر مسئله ای جدایی و طلاق را پیش بکشید آنوقت باید هر شش ماه یکبار یک زندگی جدید تشکیل دهید. شش ماه که گذشت چون نمی توانید مسئله را حل کنید، آن را خراب می کنید و دوباره یک زندگی دیگر تشکیل می دهید. با این روش حل مسئله، شما تا آخر عمرتان دارید ازدواج می کنید و طلاق می گیرید. پس باید بجای تهدید به جدایی و طلاق، «سبک حل مسئله» خود را عوض کنید نه همسران را.

شما برای اینکه تضادها و اختلافات خود را تحت کنترل در آورید و مکالمه هایتان نتیجه بهتری بدهد باید چند قانون را در بحث ها و مشاجرات خود رعایت کنید. به این قوانین در علم زناشویی «قوانین زمین بازی» (Ground Rules) می گویند. همانطور که زمین بازی قوانین خاص خود را دارد، مثلا اگر توپ بیرون خط سفید بخورد «اوت» محسوب می شود و... بحث کردن هم قوانین خاص خود را دارد. ما شش قانون در بحث کردن داریم که تحت عنوان «قوانین زمین بازی» به آنها اشاره می کنم. این قوانین را به همسران هم بگویید، مثل یک قرارداد بنویسید و امضا کنید. بعد از آن تمام شش قانون را بنویسید و بر روی دیوار منزل تان نصب کنید:

قانون اول، قانون مکث و توقف: اگر اتومبیلی با سرعت در جاده ای حرکت می کند و راننده، تابلویی را مینی بر احتمال سقوط به دره با سرعت زیاد می بیند، عاقلانه است که از سرعت خود بکاهد و بسیار آهسته حرکت کند. هر گاه بحث بین شما و همسران بالا گرفت و کار داشت به بی ادبی و بی احترامی یا پرخاشگری و داد و فریاد می کشید،

ادامه مطلب نوشخند و پوزخند... از صفحه ۱۷

کنندگان ما حتی عمل نشخوار را هم درست یاد نگرفته اند و حرفهایی را که صد بار تا به حال تکرار کرده اند باز به محض آنکه یک گوش مجانی گیر بیآورند آن صاحب گوش بیچاره را گوشه ای می برند و باز همان مزخرفات را دوباره نشخوار و یا تکرار می کنند.

و گفت و همه از «تو» گفت و چند مطلع غزلی از تو خواند باز به همان فارسی به عربی غلیظ شده مثل شربت که از قوام گذشته و به شکر رسیده باشد.

وقتی سر بر داشتیم، شاگرد داشت پول را در دخل می گذاشت و من در تاریک و روشن بازاری که چراغ هایش اذان مغرب را صدا می زد، برقی از آن لبخند بلورین و آن نگاه پر از مهربانی را دیدم که گم شد و دور شد و رفت و رفت.

و ای شیخ این تو بودی. این جادوی واژگان فارسی تو بود بر زبان عطاری عرب زبان که مرا از سر نهادن در پی آن آهو بازداشت. چگونه می توانم ببخشایم. ای شیخ که دل هوس باز ما به زنجیر شعری نصیحت آمیز پای بست و گیج و گنگ در مقابل عطار به جای نهادی.

مرد عطار باز از «تو» گفت. چای نعنای برابیم آورد. به من گفت که فارسی می فهمد. از من خواست که از «تو» برایم بخوانم. شام در خانه او مرغ بریان خوردم با افشرد و دختری که نیمی از رویش را نشان می داد با خال کبودی بر چانه و مژه آبله ای بر چهره و من همه در فکر آن مرد حللی بودم که در خندق طرابلس «تو» را در کار گل دید و به ده دینار بخرد و بعد به صد دینار به دست دخترش گرفتار کرد. و چون سفره برچیدند و او بر اصرار خود افزود که شعری از «تو» بخوانم، این غزل را بر او فروخواندم:

**خوش تر از ایام عشق ایام نیست
بامداد عاشقان را شام نیست
مطربان رفتند و صوفی در سماع
عشق را آغاز هست انجام نیست
تا نسوزد، برنیاید بوی عود
پخته داند کاین سخن با خام نیست
هر کسی را نام معشوقی که هست
می برد، معشوق ما را نام نیست**
و هنوز که هنوز است و سال ها می گذرد با تو بر سر قهرم که گل سر شور «تو»، سر پرشور مرا از سر نهادن در پی معشوقی بی نام بازداشت.

تمامی رنج ها و مشکلات، فرصتی هستند که به وسیله آنها می توانیم قوی تر شویم و رشد کنیم. این فرصت ها را از دست ندهیم. «جول اوستین»

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

خواند؟» جواب داد: «مدیح عبدالقادر می خواند و شرح شیردلی های او را می دهد.» و بعد برای آن که به من به خیال خودش غریبه بفهماند که عبدالقادر کیست از قهرمان جنگ های ضد استعمار فرانسه قرن نوزدهم گفت و مثل همه بچه های فاتح انقلاب سر بالا گرفت و گفت: «اما حالا ما هزار هزار عبدالقادر داریم.» روی شانه اش زد و گفت: «زنده باد حماسه امروز.» و او مرا بوسید.

وسط های بازار بود که آن دو چشم روشن را دیدم، با موهای باز بر شانه ریخته. زیاد نبودند زن ها و دخترهایی که بی حجاب بی آنکه آن روبند «خمار» نام را بر چهره داشته باشند، در بازار حرکت می کردند. اما مانند او اصلا ندیده بودم. زن ها و دخترهای سربرهنه همه طرح صورت سبزه و خشن صحرائی را داشتند با آن که در کنار دریا بودند.

صورت های مغربی از دور تو را متوجه خود می کند. فک زیرین درشت است، لب بالا بلند، پیشانی برآمده و موها ریز و سیاه و درهم پیچیده. اما این از جنس آنها نبود. موهایش تابی دلایز داشت و رنگی دل انگیز، چیزی میان رنگ خاک روشن و مزرعه تازه دروخته گندم که بر آن جای خوشه های مانده از درو افتاده و پراکنده است، و چشم هایش آبی بود. آبی تند یک دست و درخشان و چهره ای کشیده، لب هایی باریک و گردنی صاف با تراش مرمر. هیچکس به او نگاه نمی کرد. مثل غریبه ای بود در شهر. با خود اندیشیدم حتما از اهالی کوهستان است، آنها که در شهر به آنها «قبیل» یا به تلفظ فرانسوی «کبیل» می گویند. کوه نشینان آزاده ای که حتی پیش از عبدالقادر فرانسوی ها را آزار داده اند، آزادگانی چون کردهای خودمان.

دخترک دنبال مادری حرکت می کرد که او هم قامتی کشیده و رویی نیمه پوشیده داشت. لبخندی زد. آهوی سر در کمندی شدم و سر در پی اش نهادم. مادر تندتر می رفت و او قدم آهسته می کرد. گاه دست زیر پارچه ای می برد و قیمت می پرسید و زمانی سربندی را بر می داشت و به سر می انداخت و ملامت صاحب کالا را به لبخندی شیرین پاسخ می گفت و خنده ای شیرین تر به روی من می زد. گاه مادر می ایستاد و او را از این سربه هوایی ملامت می کرد.

جولو یک دکان عطاری مادر ایستاد. او ایستاد. من هم ایستادم. بساط عطار مثل عطاری های خودمان بود. جوال های

یعنی حیوان علفی را که قورت داده در طویله و در خلوت خودش لقمه لقمه با آرامش و منانت به دهان برمی گرداند، می جود و به هزار لا برای هضم می فرستد. این آقایان هم می توانند در گوشه ای بنشینند و خاطر اتشان را برای خودشان نشخوار کنند، اما نشخوار

ادویه و خشکبار در جلو دکان و در پشت پیشخوان جعبه های هزار بیشه که حتما در آن ها ادویه های طبی و داروهای علفی جا داشت. مادر مشغول خرید شد. ظاهرا نسخه مایحتاج خود را به کاسب سپرد و او به شاگردش دستور پیچیدن داد. در جوال بزرگی توده سفیدی، کدر و رنگ باخته، روی هم انباشته شده بود. چیزی مثل آهک آب دیده یا گل گیوه خودمان. مادر به شاگرد اشاره کرد که بیشتر بده و صاحب دکان که متوجه آن اشارات آشکار و پنهان دخترک با غریبه ای شده بود از من پرسید که چه می خواهیم؟ با دست توده سفید را نشان دادم و پرسیدم که چیست و به چه کار می آید؟ لهجه من، دخترک و او و مادر را مطمئن کرد که برخلاف ظاهر فرنگی نیستم ولی عربی هم نمی دانم. صاحب دکان پرسید: «کجایی هستی؟» شاگرد به کشیدن گل سفید مشغول بود. دخترک خنده را گشاده تر به رویم گشود و من نیشگون مادر را از بازوی او دیدم و صاحب دکان در جواب من که گفتم ایرانی هستم، پرسید: «فارس؟»

سرم را که تکان دادم، سر به هیات تکان داد و ناگهان به زبان فارسی به لهجه عربی شروع به خواندن کرد؛ خواندن از تو:

**گلی خوش بوی در حمام روزی
رسید از دست محبوبی به دستم
بدو گفتم که مشکلی یا عیبی
که از بوی دلایز تو مستم
بگفتا من گلی ناچیز بودم
ولیکن مدتی با گل نشستم
کمال هم نشین بر من اثر کرد
و گرنه من همان خاکم که هستم**
و بعد از «تو» گفت. که چقدر «تو» را می شناسد و چطور در مدرسه فارسی خوانده است و نمی تواند حرف بزند و من آنچنان شیفته شنیدن فارسی از دهان این عطار کازبای الجزیره شدم که آن چشم های آبی مهربان را فراموش کردم. شعر تو مثل دریا در آن انبوه دود و خاک و عود و کندر مرا شست و برد. پیرمرد هی گفت

هشت ماه بود که از وطنم دور بودم. بازار در این سر دنیا با سقف پوشیده بوی خاک و بوی زمین مرطوبش هیاهوی آدم ها و زنگ الاغ های سر و دم رنگ کرده که قاطی آدم ها می لویدند، من نیمه مست را به سرمستی دور دست ها برد. دکان ها همان بود که پشت چشم خیال من جایی جاودانه داشتند. فروشنده ها با فینه قرمز و دستارکی زرینه یا شیرشکری با چشم حریص و شکارگر هر بازاری شرقی که در هر گوشه مشرق زمین می توانی دید منتظر قاپیدن مشتری بودند. زن ها بیشتر با عبای سنتی زنان مسلمان عرب و دستمالی روبنده وار که تا بالای بینی آنها می آمد و فقط چشم را برای فتنه گری رها می گذاشت، با فروشنده چانه می زدند، قهر می کردند، آشتی می کردند، رد می شدند، بر می گشتند، گاهی شاگرد مغازه در پی شان می دوید و دامن عبایشان را می کشید که برگردد و زن اگر رنجیده بود، از این سماجت برمی آشت و پشت دست محکمی به پسرک می زد و به راه خود ادامه می داد. بعضی کاسب ها پشت مجری کوچکی از چوب کنده کاری شده چای غلیظ و سبز و شیرین نعنای سر می کشیدند و با مشتری یا دوستی که کنار دست شان نشست بود اختلاط می کردند و گاه پکی به قلیان نی پیچ خود که کاسه اش از پوست نارگیل مُنقش بود می زدند. نارگیل های بزرگی که هرگز آنها را ندیده بودم و شاید مغزشان خوردنی نبود به نظر می رسید که فرانسوی ها به این اعتبار به قلیان «نارگیله» می گفتند. در بازار بوی خاک و دود عود و کندر به هم آمیخته بود. گاهی عابری می گذشت سر به هوا، کشکول واره ای به دست با زمزمه شعرهایی که گاه طربناک و گاه اندوهگین بود. اکثر اینها کور بودند، کور از آبله و گاه به عصابی تکیه داشتند و گاه دستی بر شانه پسرکی خردسال. عابر و کاسب به تناس سکه ای در کشکول آنان می انداختند و می گذاشتند، نه گیرنده تشکر می کرد نه بخشنده انتظار سپاسی را می کشید. شایستی به گل مولاها ی بازارهای خودمان نداشتند. جولو یک کاروانسرا مانند که به حیاط تیمچه های بازار بزرگ تهران می مانست مردی بر کرسی کوتاهی نشسته بود. او هم کور بود و به صدای دلکشی می خواند. موهای سر و ریش سرخ بود و کلامش آن قدر گرم که هر عابری را بر سر جای خود نگه می داشت. از جوانی پرسیدم: «این درویش است؟» گفت: «نه، قوال است. پرسیدم: «چه می

در آیه ۱۴۶ سورة ۳۷/صافات آمده که خداوند یونس را، پس از بلعیده شدن توسط ماهی، به ساحل خشک و بایری افکند و (برای سایه گسترگی و پوشش عورت و تغذیه) یقطین یا گیاه کدو را بر او رویانید و بعد او را به پیامبری برگزید. در این آیه، یقطین با لفظ شجره آمده که به معنای درخت یا گیاه چوبی است و در ظاهر تناسبی با کدو ندارد. در تورات نیز آمده: «بعد خداوند گیاهی رونده بر بالای یونس رویاند تا سایه‌ای بر سرش افکند و از ناراحتیش بکاهد، و یونس از این گیاه شادمان بود.» ویژگی‌های گیاه کدو مانند رشد بسیار سریع و داشتن برگهای پهن و بزرگ برای سایه گسترگی و پوشاندن بدن و استفاده از کدو برای شنا در آب و به عنوان ظرف آب در ساحل دریا برای انسان به ساحل افتاده‌ای مفید و روی هم با فضای داستان یونس متناسب است.



واژه کدو یک بار در دیوان غزلیات حافظ آمده است:

ساقی به چند رنگ می اندر پیاله ریخت / این نقش‌ها نگر که چه خوش در کدو بیست
چند رنگ = چند طریق و شیوه. (شراب ریختن) بستن = خلق کردن، ساختن از روی الگو. فاعل هر دو مصرع ساقی است، ولی نقش و نگار روی کدو کار او نیست. ساقی باید در اشاره به خداوند باشد که در این دنیای متلون و متنوع قسمت هر کس را از باده تقدیر به شکلی و طریقی در صراحی او می‌ریزد.

۱) محمدجان شکوری، ولادبیر کاپرانوف، رحیم هاشم و ناصر جان معصومی، فرهنگ فارسی تاجیکی، برگردان از خط سیریلیک و تصحیحات از محسن شجاعی، دو جلد، فرهنگ معاصر، تهران، ۱۳۸۵، صفحه ۱۴۱۶.

خیام نسبت داده شده اند. زیرا بسیاری از چنین ترانه‌ها با سبک سخن و شیوه اندیشیدن خیام هم آهنگ نیستند. از سوی دیگر، پژوهشگران نشان داده اند که خیام یک مفهوم یا یک موضوع را در ترانه‌های خود تکرار نمی‌کرده است. کسروی در پاسخ فریاد غرش گونه خیام علیه یزدان که چرا جهان را این چنین آفریده و اگر او توانایی لازم را می‌داشت کتاب چنین می‌نویسد: «این جهان همین است که هست. از ایرادهایی که کسانی سبک سرانه و کوتاه اندیشانه بگیرند، دیگر نخواهد شد.» در همان جا می‌افزاید: «یگانه راه همان است که مردمان بکوشند و از بدی‌های این جهان بکاهند. اگر خیام مرد بافهمی بود باید اینها را بفهمد. باید به جای آن سخنان بدمستانه مردم را به نیکوکاری و نبرد با بدبها برانگیزد.» در پاسخ کسروی می‌توان نوشت که وی آن چنان که باید به هدف و پیام فلسفی ترانه «گر بر فلکم دست بُدی چون یزدان...» پی نبرده و به دلیل سرودن این ترانه از سوی خیام توجه نکرده است. خیام، گرچه وجود نوعی خدا را انکار نمی‌کند، اما خدای دین‌هایی را که به نادرست «یکتاپرستی» یا «توحیدی» نامیده شده اند باور ندارد. چنان‌که خدایی، اگر هم وجود داشته باشد، توانا و دانای کامل نیست. خیام در آن ترانه، که یکی از فلسفی‌ترین و کوبنده‌ترین سروده‌های اوست، به روشنی تمام می‌گوید خدای دین‌های سامی یا خاورمیانه‌ای جهان را کامل و بی‌کم و کاست نیافریده: جهان سامان، نظم و ترتیب ندارد و آفرینش آن از روی خرد و دادگری نبوده است. از سوی دیگر، در دوران خیام، با پیروی از آموزش

و در درون مجموعه رباعی‌های او چاپ شده اند. هم چنان که پیشتر یادآوری شد کسروی جهان را جهانی به سامان، اندیشیده و خالی از کمی و کاستی می‌داند. وی بر این باور است که خدا از روی نقشه و هدف این جهان را آفریده و این آفرینش ستایش انگیز و در حد کمال است. خیام در یکی از ترانه‌هایی که اصیل شناخته شده در این مورد چنین سروده است:

**گر بر فلکم دست بُدی چون یزدان
برداشتی من این فلک را ز میان
وز نو فلکی دگر چنان ساختی
کازاده به کام دل رسیدی آسان**

کسروی درباره این ترانه ژرف و پرمعنی در کتاب «در پیرامون ادبیات» چنین نوشته است:

«همین شعرها جز یک مالیخولیای بدمستانه نیست. این شعرها همان به که در مستی و در میان مستان خوانده شود. یکی مستانه بخواند و دیگران مستانه آفرین گویند. و گرنه در پیش خردمندان اندیشه بسیار پست و بی‌ارجی است.»

چرا کسروی دیدگاه خیام را درباره جهان که در این ترانه بیان شده «اندیشه بسیار پست و بی‌ارج» می‌داند؟ چرا پیام فلسفی خیام در این ترانه ژرف فلسفی، کسروی را به شدت آشفته و خشمگین کرده است؟ پیام این ترانه با یکی از بنیادهای دستگاه فکری کسروی، سامان داشتن جهان و بزرگی آفریدگار آن، برخوردی شدید دارد. چنین برخوردی برای کسروی تحمل‌ناپذیر است و از آنجا که درباره بی‌نیازی جهان هستی از وجودی به نام آفریدگار و نابسامانی‌های آن آگاهی‌های علمی چندانی ندارد واکنشی خشن نشان می‌دهد و چنین اندیشه‌ای را «بسیار پست و بی‌ارج» می‌نامد.

کسروی در «در پیرامون اسلام» خیام را سرزنش می‌کند و می‌نویسد: «آن همه ستایش که خیام از باده کرده بسیار بی‌خردانه است. باده هرچه هست باشد. ستایش آن این همه نیست!»

اما چنین به نظر می‌رسد که در این مورد کسروی دست کم به سه نکته بزرگ توجه نکرده است: خیام و بسیاری دیگر از شاعران واژه «می یا باده» را در بسیاری از موردها به شیوه نمادین یا مظهر به کار برده اند. افزون بر این، ستایش خیام از می و باده نوعی واکنش سرپیچی از حرام شمردن شراب و زشت انگاشتن می‌نوشی در اسلام است. سومین نکته این که بسیاری دیگر از شاعران، به ویژه صوفیان، می و باده را در رباعی‌های خود ستوده‌اند و سروده‌هایشان بعدها به

در کتاب «در پیرامون ادبیات» می‌نویسد: «این شاعران بدآموز یا بدآموزان شاعر زبان‌های بس بزرگ را به این توده رسانیده اند که می‌بایست جداگانه باز نماییم. این چند تن خیام و سعدی و مولوی و حافظ بوده‌اند.»

در همان کتاب چنین می‌افزاید: «خیام بنیادگذار خراباتیگری است. نخست بگویم که این نام «خراباتیگری» را ما گزارده ایم. تا ده سال پیش من آگاهی از خیام نمی‌داشتم. از او سخن رانم شعرهایش را خوانده دیدم که او اندیشه‌هایی را دنبال می‌کرده: «جهان هستی هیچ است و پوچ است. ما نمی‌دانیم از کجا آمده ایم و به کجا می‌رویم. نمی‌دانیم بهر چه آمده ایم و چه کار باید بکنیم. پس باید پروای گذشته را نداشت، اندیشه آینده نکرد، دمی را که در آنیم فرصت شمرد و به خوشی کوشید. باید خود را به دامن ساغر و باده انداخت و اندوه از خود دور گردانید. این پایه خراباتیگری است. ولی خیام چیز دیگری هم به آن می‌افزاید که «جبریگری» باشد. می‌گوید: «هرآنچه خواهد شد از نیک و بد از پیش نوشته شده کوششی که ما کنیم نتیجه‌ای نخواهد داشت.»

برخلاف نتیجه‌گیری کسروی از برخی از ترانه‌هایی که به خیام نسبت داده‌اند و از خیام نیستند، خیام اندیشمندی «جبری‌گرا»، قضا و قدری یا سرنوشتی نیست.

کسروی به آلوده شدن مجموعه ترانه‌های خیام به رباعی‌های بی‌ارزش دیگران، و به ویژه باورهای صوفیان، توجه دارد. زیرا در همان کتاب می‌افزاید: «این گمان هم دور نیست که بیشتر رباعی‌ها که به نام خیام است از او نباشد و کسانی پیش از او یا در همان زمان سروده باشند. اما به هر حال گفت و گوی ما در پیرامون این رباعی‌هاست.»

کسروی از این نکته آگاهی دارد که ترانه‌های بسیار زیاد و گمراه کننده‌ای را به خیام نسبت داده‌اند. اما از آنجا که نخستین نویسنده‌ای که در دوران معاصر در مورد رباعی‌هایی که به خیام منسوب شده‌اند تردید کرده و پس از پژوهش آنها را از خیام ندانسته صادق هدایت بوده است چنین به نظر می‌رسد که این آگاهی را وی از هدایت به دست آورده است. از سوی دیگر کتاب «ترانه‌های خیام» را هدایت در سال ۱۳۱۳ می‌نویسد و سال کشته شدن کسروی در ۱۳۲۴ یا ۱۱ سال پس از نوشتن آن کتاب بوده است.

بنابراین بیشتر آنچه که کسروی در کوبیدن خیام نوشته در واقع درباره ترانه‌های بی‌ارزشی است که به خیام نسبت داده‌اند

در دوران خیام، با پیروی از آموزش

ادامه مطلب یک سینه سخن... از صفحه ۸

را کشید و دستش را روی ماشه گذاشت و در یک لحظه ده ها گلوله به سقف گچ بری شده زیرزمین اصابت کرد و تکه های گچ به سر و کله ماها خورد و همه از ترس روی زمین دراز کشیدیم. و این آثار تکه گچ ها است که به صورت من می بینی.»

گفتم: «چه شد که آزاد شدی؟» گفت: «اسماعیل، حاج آقای محل را می شناخت و تعهد داد و قسم خورد که من به قول شاطر محل ساواکی نیستم و فعلا چون زندان جای سوزن انداختن نداشت مرا آزاد کرده اند.» به او گفتم: «ناصر جان اگر میدانستی روزی روزگاری به چنین عقوبتی دچار می شوی هرگز با لباس شخصی و اسلحه به کپر توی محل بالا و پائین نمی رفتی! اصلا فامیل خودت را هم (نیک نبرد) نمی گذاشتی.» ناصر گریه تلخی کرد و هر دو با هم گریستیم.

ادامه مطلب مآخذ اشعار... از صفحه ۹

زهوضک» پشه ای خطاب به نخلی گفت: خویشتن را استوارنگه دار که می خواهم از روی تو برخیزم. نخل گفت: من از نشستنت آگاه نشدم تا برخاستنت چه باشد.» نوشته ام که شعر دکتر حمیدی از همین تمثیل گرفته شده است:

پشه ای گردان چو گردی در فضا
پشت یال شیری افتاد از قضا
بس که آن ناچیز خوشببینش بود
پیش خود بر شیر سنگینش بود
لحظه ای نگذشته با شیر کلان
گفت آن مسکین لاغر کای فلان
گر تو را بر یال سنگینم ما
باز گو تا بیش نشینیم ما
شیر گفت از این زمان تا هر زمان
هر کجایی هر چه می خواهی بمان
گر نه خود گفתי بیالم جسته ای
من ندانستم کجا بنشسته ای

اسماعیل رفت و یکی دو ساعت بعد به همراه ناصر چاخان برگشت. ناصر رنگ بر چهره نداشت. دو سه جای صورتش زخمی و پنداری ده سال پیر شده بود. خنده ام گرفت. گفتم: «ناصر چی شده؟» گفت: «دیروز داشتم به خانه ام میرفتم که سنگی محل مرا به دو سه تا از این بچه های محل که مسلح بودند نشان داد و گفت چرا این ساواکی! رو نمی گیرین. من را گرفتند، چشمه هایم را بستند و به زیرزمین یکی از خانه ها بردند و در را هم قفل کردند. چشمه هایم وقتی به تاریکی عادت کرد دیدم دو سه تا از آدم های اهل محل را هم گرفته اند. آنشب آنقدر آدم آوردند توی آن زیر زمین که جای نفس کشیدن نبود. ناچار دو سه نفر فریاد زدند و با مشت به در کوبیدند. یکدفعه در وا شد و یک جوان با (ژ) آمد و گلن گدن

همچو آن مردم که طشت از زن نهان
داد با خمار و رطلی در کشید
پس صداعش کرد و اشکوفه ش فناد
بانگ می زد زن که طشتش آورد
گفت: اگر آن مرده بودی به جای
این منش گردا به من چون می رسید
ترجمه شعر ابن طباطبای چنین است:
«داستان من داستان آن مرد است که پنهان از همسایه، تشت خود را با شراب سودا کرد. چون درکشید و یک چند برآمد غیثانش گرفت و از درد سر شکوه آغاز کرد. یارانش به بیمارپرسی او آمدند. پس تشتی طلبیدند تا مگر قی کند و او گفت: بس کنیدا! اگر آن تشت بودی، خود غیثانی در میان نبود!»

در برابر این عبارت: «قالت البعوضه للنخلة: استمسکی فانی عنک ناهضه فقالت: ما احسبت وقوعک فکفیف

ادامه مطلب دشواری زندگی زنان... از صفحه ۳۹

انگین می چینند و بعد از غروب با همان وانت برمی گردند. سبزی ها را تمیز کرده و گاهی خشک می کنند و آنها را می برند بازار روز یا سوچ و می فروشند.»

بوته چین ها عمدتاً محصولات چیده شده را به شکل پایاپای با برنج سالیانه خانواده تاخت می زنند. با برنج کاران محل یا با مغازه ها مبادله می کنند و سبزی ها سر از مغازه های محلی شیراز یا اصفهان در می آورند.

«گاهی برخی از زن های گروه در مضیقه هستند و ندارند تا چهل هزار تومان راننده وانت را بدهند. آنها مسیر را در تاریکی شب پیاده برمی گردند.

حدود ده سال پیش بود که یکی از زنها که سن و سالی هم داشت به علت نداری پیاده برگشته بود، گم شد و نیمه های شب از سرما جان داد. در کنار آن حمله حیوانات مودی را هم نباید ندیده گرفت. یک مار سمی از پاچه شلوار مادرم بالا رفته و او را نگزیده بود اما ترسش هنوز با او مانده.»

زیاد هم می شود که نیروهای منابع طبیعی جلویشان را می گیرند و بارشان را ضبط می کنند. «به مادرم گفته بودند کارتان قانونی نیست. مادرم گریه کرده بود و با التماس و خواهش و تمنا ردش کرده بودند برود.» سختی ها البته بیشتر از این حرف هاست: «آرتروز و بیماری های پوستی، آفتاب سوختگی های شدید، شکستگی، سرمازدگی و پیری زودرس پوست و حتی مشکلات تنفسی و قلبی.»

از آن جایی که هجوم گردشگرها کوه های دم دستی را خالی از گیاه کرده گاهی بوته چنان باید تا عمق ارتفاعات خطر کنند. مریم می گوید: «گروه زن ها گاهی مجبورند مسیرهای درازی طی کنند تا به سبزی های معطر یا دارویی برسند. وقتی امکان رفتن به ارتفاع نباشد مادرم و دوستانش به باغ های انگور می روند و به عنوان کارگر فصلی کار می کنند. درآمدشان اندک است و به سختی به روزی پنجاه هزار تومان می رسد و اگر صاحب باغ منصف باشد به کارگرا اجازه می دهد تا انگورهایی که روی زمین ریخته را برای خودشان بردارند که تبدیل به کشمش سال خانواده می شود.»

حالا مادر مریم از سال گذشته که به سن هفتاد و پنج سالگی رسیده رفتن به کوه را متوقف کرده.

«دیگر توان ندارد. دست هایش پاره پاره است و شیارهای عمیقی روی پوست صورتش دیده می شود. همه جای بدنش از تابش مستقیم آفتاب کبره بسته و آنقدر از روی صخره ها افتاده که جای سالم در تنش نیست. او در فصل سرما هیزم هم جمع آوری می کرده و حالا دیگر به دکتر و دوا افتاده اما بیمه درمانی ندارد.»

زنهای روستا از قدیم ایلام و حتی روزگاری که حوالی «چشمه میشی» و «گردنه بیژن» این همه گردشگر سرازیر نشده و مکان های اقامتی به پا نشده بود، به مناسبت های فصلی مختلف راهی کوه و دمن می شدند تا برای امرار معاش گیاهان دارویی و خوراکی جمع کنند.

نبات یک کیلو «بومادران» را ۴۵ هزار تومان می فروشد. مریم گلی، آویشن، گل گاوزبان، بابونه، مرزنجوش، لیزک، تره کوهی، کلوس، شیرین بیان، رازیانه و پنیرک هم گونه های دیگر گیاهان دارویی ارتفاعات دنا هستند که نبات سالیان متوالی است با چیدن آنها روزگار می گذراند.

او همه گیاهان را با یک نیمه نگاه می شناسد و حتی یک بار توسط کارخانه تولیدی محصولات آرایشی و بهداشتی سینره که در روستای «تره گاه» واقع شده برای یک سمینار در مورد شناسایی گیاهانی که به شکل تجربی می شناسد به آنجا دعوت شده است. یکی دو بار هم اقبال با نبات یار بوده و بعد از باران سخت و وقتی راهی کوه و دمن شده توانسته قارچ دنبلان سیاه یا همان ترافل پیدا کند و با فروش آن یک یخچال و یک تکه فرش جدید خریده است.

نبات می گوید دنبلان کوهی روی سطح خاک نمی روید: «دنبلان حداقل نیم متری زیر زمین رشد می کند. چیزی شبیه به سیب زمینی سیاه. گاهی یک رشته دنبلان کنار هم می رویند و یک وقت هایی هم یک ساعت زمین را با ناخن هایت زیر و رو می کنی و به جز یکی دو دنبلان کوچک قسمت نمی شود. او از پوشش گیاهی برخی گونه های نایاب می تواند به وجود قارچ دنبلان در زیر خاک پی ببرد و تقریباً در نیمی از موارد، حدسش درست از آب در می آید.

قارچ دنبلان وحشی کیلویی یک میلیون تا یک میلیون و نیم فروخته می شود و این در حالی است که دنبلان معمولاً صادر می شود و هر کیلو از این دنبلان های صادر شده بسته به رنگ یا کیفیت قارچ، در کشور آمریکا بین دو تا شش هزار دلار خرید و فروش می شود.

مادر «مریم اعتباری» از اهالی سی سخت بیش از چهل سال بوته چین بوده. او می گوید مادرش هفته ای دو روز با یک گروه بیست نفره از زنان روستا راهی کوه می شد.

«ساعت چهار صبح یک جا قرار می گذارند. یک لقمه نان و پنیر و بطری آب با خودشان می برند. پیاده خودشان را تا سر جاده می رسانند تا به واتنی برسند که از قبل با او هماهنگ کرده اند. هر کدام نفری چهل هزار تومان به راننده می دهند و با او تا دامنه کوهها می روند و تا بعد از غروب می مانند. تره کوهی لیزک، کارده، پرموسیر، کنگر،



شاد بودن یک انتخاب است!

ادامه مطلب خیام و... از صفحه ۶

۱. عقاید فلسفی ابوالعلا، ص ۲۳۶.
۲. رجوع کنید به «آمزش» ترجمه ی عبدالمحمد آینی، تهران، انتشارات اشرفی ۲۵۳۷، و هم چنین کتاب نویسنده درباره ی طنز در ادبیات فارسی.
- H. Javadi. Satire in Persian Literature, Fairlagh Dickenson University Press, 1988, p. 36.
۳. عقاید فلسفی ابوالعلا، ص ۲۸۹.
۴. همان کتاب، ص ۲۹۰.
۵. عقاید فلسفی ابوالعلا، ص ۲۹۱.
۶. عقاید فلسفی ابوالعلا فیلسوف معره، عمر فروخ، ترجمه حسین خدیوچم، سازمان کتابهای جیبی، ۱۳۴۲، ص ۱۱۸.
۷. همان کتاب، ص ۵۲.
۸. محمد تقی جعفری، تحلیل شخصیت خیام، تهران، ۱۳۲۵، ص ۴۰ (مقایسه ابوالعلا و خیام).
۹. مرصادالعباد، چاپ ۱۳۱۴ هجری، تهران، ص ۱۷.

ادامه مطلب عشق، هوس... از صفحه ۳۷

تو خود را استاد زبان ایتالیایی معرفی کن که در گذشته، من در سر کلاس تو حاضر میشده ام و چون در آن زمان از تو دعوت کرده بوده ام که به ایران بیایی حالا برای دیدن ایران به منظور مهمانی به خانه فریدون آمده ای.»

نواری را که فریدون پر کرده بود توسط فریبرز و از طریق تلفن به سامان و بعد بدست ربکا رسید. ربکا بدون توجه به توصیه فریدون و سامان و صوفیا و بقیه، شروع به آماده سازی خود برای سفر به ایران کرد. در مدتی که با جدیت به سفارتخانه میرفت تا روایت دیگری و بلیط هواپیما تهیه می کرد و برای خرید سوغاتی به بازار میرفت، آنقدر حالش خوب شد که انگار نه انگار تا

ادامه مطلب خاطره هایی از... از صفحه ۷

آخر شب بعد از این دیدار همگی به هتل مرمر رفتیم و اسماعیل شاهرودی شاعر را دیدیم. نجف سر به سر شاهرودی گذاشت که «تو میدانی داش آکل درست نیست. داش آکل درست است؟» شاهرودی گفت: «نه من از کجا بدانم؟» نجف با قاطعیت گفت: «من امشب از شخص صادق هدایت شنیدم!»

نجف بامرگ بر خوردی بسیار واقع بینانه داشت، آن را پایان طبیعی زندگی می دانست و در واکنش به خبر مرگ دوستان دستخوش هیجاناناط معمول نمی شد و از تظاهر به تأثرات قراردادی و اشک و آه و ناله پرهیز می کرد. در این زمینه خاطراتی از او را، برگرفته از نامه هایش، می آورم:

وقتی استاد محمدجعفر محبوب در آمریکا در گذشت، من در ژاپن بودم. یادداشتی با عنوان «با یاد آن راوی شیرین گفتار» نوشتم که در مجله ایران شناسی منتشر شد.

رونوشتی از آن را همراه با نامه ای برای نجف به تهران فرستادم، در جواب نوشت: استاد ایرج، درست است که بنده نامه نگاری قهار نیستم، ولی در بعضی موارد هم ممکن است سر غیرت بیفتم و فی الحال دست به قلم ببرم. یکی از این موارد هم همین لحظه است... افسوس که هیچ مقاله ای و هیچ آه و فغانی جای خالی آن استاد را نمی گیرد، بلکه داغ ما را تازه تر می کند.

وقتی فکر میکنم که آن آدمیزاد و صاحب آن صدا و آن کلام و آن طبع و طور دیگر در این دنیا نیست و ما دیگر به هیچ قیمتی نمی توانیم امیدوار باشیم که او را ببینیم و با او بخندیم به نظر میاید که دنیا خیلی کوچکتر شده است. این در واقع عین حقیقت است. چون دنیای ما این کوه، دشت و بیابان نیست که همیشه سر جای

ادامه مطلب نامه های شگفت انگیز... از صفحه ۵

های مجللی که بر خود پوشیده بودند و تغذیه و تن پروری خوب و مطلوبی که خود را بدان تسلیم کرده بودند، همه اینها باهم در مقایسه با پستی و فقری که از آن خارج شده بودند، برای آنها به اعتراف خودشان در همین دنیا، بهشتی را که پیامبر وعده داده بود، فراهم ساخته بودند.

است. جعفری گفت: «عجب! من خبر نداشتم.» نجف شنید، درجا گفت: «بار چهارم باخبر می شوید!»

با این همه نجف تنها یک بار از شنیدن خبر مرگ دوستی سخت درهم ریخت. زمانی که خبر اعدام رفیقش مرتضی کیوان را به او دادند:

نزدیک غروب روز ۲۷ مهر ۱۳۳۳ مرا با چند نفر دیگر از یک جایی به اسم پادگان نظامی امیرآباد آبادان به زندانی که به اسم آسایشگاه معروف بود منتقل کردند. وقتی وارد شدم زندانی ها در حیاط خاکی آسایشگاه پراکنده بودند، ولی هیچ جنب و جوشی نداشتند. برخلاف معمول هیچکس به استقبال ما نیامد. بعد محمدعلی صفریان که در میان زندانی ها بود آهسته از کنار من گذشت و زیر لب گفت: «کیوان امروز صبح اعدام شد... رفتم کنار دیوار روی زمین نشستم و وانمود کردم که چیزی نشنیده ام. حدود بیست سال بعد در مجلسی صحبت از مرتضی کیوان شد و من که قدری از حال طبیعی خارج شده بودم توانستم چند لحظه به صدای بلند برای کیوان گریه کنم.»

۱) یک گفت وگو، ناصر حریری با نجف دریابندری، تهران: نشر کارنامه، ۱۳۹۸، ص ۵۵.

**در دایره ای کامدن و رفتن ماست
آن را نه بدایت نه نهایت پیداست
کس می نزند دمی درین عالم راست
کاین آمدن از کجا و رفتن به کجاست**

و

**دارنده چو ترکیب طبایع آراست
باز از چه سبب فکندش اندر کم و کاست
گر، زشت آمد این صور عیب کراست
ور نیک آمد خرابی از بهر چراست**

آن سرگشته نابینا فأنها لا تعمی الابصار ولكن تعمی القلوب التي فی الصدور او را خبر نیست که حق تعالی را بندگان آنند که در متابعت سید اولین و آخرین بر کلی کاینات عبور کرده اند و از قاب قوسین در گذشته و در سرلوانی همگی هستی خویشین کم زده و دیده ی بصیرت را به کحل مازاغ البصر وما طفی مکحل گردانیده اند. (۹)

گوئی آنها شغل پست ساربانان و یا برده زادگی خود را کاملاً فراموش کرده بودند. ثروت بزرگی که از ایرانیان بزور بدست آورده بودند، زیبایی زنان و دخترانی که از ایرانیان ربوده بودند و هریک از آنان گروه کثیری از آنها را در اختیار داشت و کاخ های باشکوهی که در آنها منزل کرده بودند و لباس داشت. وقتی آقاخدر گذشت به یادبود او مجلسی در تالاری در شهرک غرب برگزار کردند. نجف یکی از سخنرانان این مجلس بود. او گفت: من و آقاخدر در کار و زندگی فکری گذشته سال هایی را با هم به سر آوردیم. به عبارت دیگر فصلی از این کتاب که نه در نوشتیم. حالا دیگر شیرازه این کتاب از هم در رفته و اوراقش یکی پس از دیگری از آن جدا می شود. چاره ای هم نیست:

**شنیدستم این داستان از مهان
که هرچند باشی به خزم جهان
سر انجام مرگ است زو چاره نیست
به من بر بدین جای بیغاره نیست**

نجف از بیماری شخصی که خاطره خوبی از او نداشت خبر داشت. من خبر مرگش را به او دادم. گفتم: «فلانی مُرد.» گفت: «خوب کاری کرد!» درباره شخص دیگری از همان جنس که عمر درازی کرد گفتم: «فلانی مُرد.» گفت: «وقتش بود!»

عبدالرحیم جعفری، مدیر انتشارات امیرکبیر، در یکی از روزهای نوروزی به دیدن نجف آمده بود. من هم حضور داشتم. به جعفری گفتم: «چه خوب کردید که به دیدار استاد نجف آمدید. او تا به حال سه بار سکنه مغزی کرده

What Are the Benefits of Hemp Oil?

Hemp oil, or hempseed oil, is a popular remedy. Its advocates claim anecdotal evidence for curative properties ranging from improving acne to treating cancer to slowing the progression of heart disease and Alzheimer's. Some of these claims haven't been proven by clinical research. However, data suggests that hemp oil may be able to help certain health issues, such as inflammation and skin conditions. This is primarily because of its essential polyunsaturated fatty acids (PUFAs), including omega-3s and omega-6s.

Fatty acids, which we obtain from food, are vital for the normal operation of all body systems. Hemp oil is more than 75 percent omega-3 and omega-6 fatty acids in a ratio of 3:1, considered to be the optimal nutrition ratio.

Hemp oil is also a rich source of gamma linolenic acid (GLA), a type of omega-6 fatty acid.

Hemp oil and inflammation

A 2011 study Trusted Source suggests that adding omega-3s, such as those found in hemp oil, to your diet can reduce inflammation. Inflammation can contribute to diseases such as cancer and heart disease.

Hemp oil and skin disorders

Research indicates that the omega-3s and omega-6s in hemp oil may be effective in treating a number of skin conditions, including:

Acne: A 2014 study Trusted Source concludes that hemp oil (nonpsychotropic phytocannabinoid cannabidiol) is a potent and potentially universal anti-acne treatment. The study states that clinical trials are needed to fine-tune ways to best take advantage of its benefits.

Eczema: A 20-week study Trusted Source in 2005 concludes that dietary hemp oil resulted in the improvement of eczema symptoms.

Psoriasis: A 2015 study Trusted Source indicates that omega-3 fatty acids, as a nutritional sup-

plement, may be beneficial in the treatment of psoriasis. The study suggests they should be used in combination with topical vitamin D, UVB phototherapy, and oral retinoids.

Lichen planus: A 2014 article indicates that hemp oil is useful for the treatment of the inflammatory skin condition lichen planus. The 2014 article also suggests that hemp oil can contribute to stronger skin that is more resistant to viral, bacterial, and fungal infections.

Hemp oil, PMS, and menopause

A 2011 study Trusted Source suggests that the physical or emotional symptoms associated with premenstrual syndrome are potentially caused by sensitivity to the hormone prolactin that may be related to low prostaglandin E1 (PGE1). Hemp oil's gamma linolenic acid (GLA) assists in the production of PGE1.

The study showed that women with PMS who took 1 gram of fatty acids that included 210 mg of GLA experienced a notable decrease in symptoms.

Menopause

A 2010 study Trusted Source of rats indicates that hemp seed helps to protect against complications of menopause, most likely because of its high levels of GLA.

Hemp oils as an antibacterial agent

A 2017 study Trusted Source, hemp oil's antibacterial properties inhibited the activity of various types of bacteria, including *Staphylococcus aureus*.

Staphylococcus aureus is a dangerous bacteria that can cause skin infections, pneumonia and infections of the skin, bone, and heart valve.

Is hemp oil actually weed?

Hemp and weed (marijuana) are two different varieties of the *Cannabis sativa* plant.

Hemp oil is made by cold-pressing the ripened seeds of industrial hemp plants. These plants have almost no tetrahydrocannabinol (THC), the psychoactive

Iranian-born entrepreneur

clears Oakland students' lunch debt

A refugee who fled Iran has donated enough money to cover outstanding lunch debt for hundreds of students in the Oakland Unified School District, writes Lisa Fernandez for the Fox KTVU website.

Through his company, One Planet in Walnut Creek, CEO Payam Zamani gifted \$15,600 to the district's nutrition services department.

His contribution, announced the day before Christmas Eve, now helps wipe out the fall semester meal debt for students who qualify for reduced priced meals.

"It was important for all of us to do our small part to help eliminate one of the hurdles children face to receiving an education, the unnecessary financial stress associated with one of the most basic needs, food," Zamani said. "If we truly care, we wouldn't let this happen in our own backyard." Zamani told KTVU that he remembers all too well being poor when he first immigrated compound that produces the high associated with weed.

Along with essential fatty acids, hemp oil contains vitamins, minerals, and amino acids. You can take it orally or apply it to your skin.

The takeaway

Although hemp oil is highly popular and research has in-

Continued from Page 60

China, Russia

Washington has responded with a military build-up in the Gulf and launched an operation with its allies to protect navigation in Gulf waters.

Japan said it would also send a military vessel and two patrol planes to help protect waterways in the region, but will not join the US-led coalition. Tokyo will send a destroyer



to the United States in 1988, fleeing religious persecution in Iran.

He is a member of the Bahai faith, and that religious group is not allowed to attend university in Iran. Zamani put himself through college and earned a bachelor's of science in environmental toxicology from the University of California, Davis. He remembers that as a student, all he had was roughly \$20 a week, which he spent on potatoes. He doesn't want to forget his past. So now, in addition to being a serial entrepreneur of a company that funds tech start-ups, Zamani and his wife are also philanthropists and supporters of civil rights.

dedicated some health benefits, check with your doctor before applying it topically or ingesting it as a supplement.

Your doctor will offer important insight regarding hemp oil and how it might react with your current health and any other medications you take.

for intelligence activities along with two patrol aircraft, chief cabinet secretary and government spokesman Yoshihide Suga told reporters.

The move is "Japan's own measure aimed at peace and stability in the Middle East as well as ensuring safety of Japan-related vessels," he said, noting that 90 percent of the crude oil Tokyo imports came from the region.

Iran warns of 'consequences' after US strikes in Iraq and Syria

(CNN)Iran has warned the US of "consequences" after Washington carried out airstrikes against an Iran-backed militia

group in Iraq. The US has "openly shown its support to terrorism and shown its negligence to the independence and national sovereignty of countries," said Iranian Foreign Ministry spokesman Abbas Mosavi, according to the state-run IRNA news agency. "It must accept responsibility of the consequences of the illegal attacks," added Mosavi. At least 25 people were killed and 51 wounded in the airstrikes that targeted five facilities controlled by Kataib Hezbollah in Iraq and Syria on December 29th. Kataib Hezbollah is a militia group that falls under the Iran-backed Shiite Popular Mobilization Forces in Iraq. The strikes represent the first significant US military response in retaliation for attacks by the militia group that have injured numerous American military personnel, according to US officials. Hezbollah, the Lebanese militant and political group with links to Iran, also condemned the US airstrikes. Lebanon's Hezbollah called the attack "a blatant violation on the sovereignty, security and stability of Iraq and the Iraqi

people," in a statement released on the group's al-Manar TV. "This aggression reaffirms that the American administration wants to strike the underlying potential powers of the Iraqi people which is capable to confront ISIS and the powers of extremism and crime," the statement read. "The American administration reveals its true face as an enemy to Iraq and the interest of the Iraqi people and their aspiration for freedom, true sovereignty and a secured future," it continued. Pentagon spokesman Jonathan Hoffman described the strikes against the group as "precision defensive strikes" that "will degrade" the group's ability to conduct future attacks against coalition forces. Tensions between the US and Iran have increased over 2019 as Washington tightened the economic squeeze on Tehran through its "maximum pressure" campaign and Iran responded with what it calls for "maximum resistance." Tehran's resistance has taken the form of gradually reduced compliance to the international nuclear deal that the US left in May 2018 and a campaign of regional provocation that began escalating in May.



group in Iraq.

The US has "openly shown its support to terrorism and shown its negligence to the independence and national sovereignty of countries," said Iranian Foreign Ministry spokesman Abbas Mosavi, according to the state-run IRNA news agency. "It must accept responsibility of the consequences of the illegal attacks," added Mosavi. At least 25 people were killed and 51 wounded in the airstrikes that targeted five facilities controlled by Kataib Hezbollah in Iraq and Syria on December 29th. Kataib Hezbollah is a militia group that falls under the Iran-backed Shiite Popular Mobilization Forces in Iraq. The strikes represent the first significant US military response in retaliation for attacks by the militia group that have injured numerous American military personnel, according to US officials. Hezbollah, the Lebanese militant and political group with links to Iran, also condemned the US airstrikes. Lebanon's Hezbollah called the attack "a blatant violation on the sovereignty, security and stability of Iraq and the Iraqi

people," in a statement released on the group's al-Manar TV. "This aggression reaffirms that the American administration wants to strike the underlying potential powers of the Iraqi people which is capable to confront ISIS and the powers of extremism and crime," the statement read. "The American administration reveals its true face as an enemy to Iraq and the interest of the Iraqi people and their aspiration for freedom, true sovereignty and a secured future," it continued. Pentagon spokesman Jonathan Hoffman described the strikes against the group as "precision defensive strikes" that "will degrade" the group's ability to conduct future attacks against coalition forces. Tensions between the US and Iran have increased over 2019 as Washington tightened the economic squeeze on Tehran through its "maximum pressure" campaign and Iran responded with what it calls for "maximum resistance." Tehran's resistance has taken the form of gradually reduced compliance to the international nuclear deal that the US left in May 2018 and a campaign of regional provocation that began escalating in May.

people," in a statement released on the group's al-Manar TV. "This aggression reaffirms that the American administration wants to strike the underlying potential powers of the Iraqi people which is capable to confront ISIS and the powers of extremism and crime," the statement read. "The American administration reveals its true face as an enemy to Iraq and the interest of the Iraqi people and their aspiration for freedom, true sovereignty and a secured future," it continued. Pentagon spokesman Jonathan Hoffman described the strikes against the group as "precision defensive strikes" that "will degrade" the group's ability to conduct future attacks against coalition forces. Tensions between the US and Iran have increased over 2019 as Washington tightened the economic squeeze on Tehran through its "maximum pressure" campaign and Iran responded with what it calls for "maximum resistance." Tehran's resistance has taken the form of gradually reduced compliance to the international nuclear deal that the US left in May 2018 and a campaign of regional provocation that began escalating in May.

Tensions between the US and Iran have increased over 2019 as Washington tightened the economic squeeze on Tehran through its "maximum pressure" campaign and Iran responded with what it calls for "maximum resistance." Tehran's resistance has taken the form of gradually reduced compliance to the international nuclear deal that the US left in May 2018 and a campaign of regional provocation that began escalating in May.

Tehran's resistance has taken the form of gradually reduced compliance to the international nuclear deal that the US left in May 2018 and a campaign of regional provocation that began escalating in May.

China, Russia and Iran joint naval drills

Iran has kicked off the first joint naval drill with Russia and China in the northern part of the Indian Ocean, Iranian state TV has reported.

The four-day exercise comes at a time of heightened tensions since the United States withdrew from a landmark 2015 nuclear deal with Iran in May last year.

"The message of this exercise is peace, friendship and lasting security through cooperation and unity ... and its effect will be to show that Iran cannot be isolated," Rear Admiral Gholamreza Tahani said on state television.

Tahani added that the drills included rescuing ships on fire or vessels under attack by pirates

Chinese Defense Ministry spokesman Wu Qian said the drill would "deepen exchange and cooperation between the navies of the three countries." He said the Chinese navy's guided-missile destroyer "Xining" was taking part in the exercise.

The US reimposed crippling sanctions on Iran after quitting the nuclear deal last year, prompting Tehran to hit back with countermeasures by dropping nuclear commitments.

Remaining parties to the badly weakened agreement include the UK, France and Germany, as well as China and Russia.

In June, US President Donald Trump authorised an attack af-



and shooting exercises, with both Iran's navy and its Revolutionary Guards participating. State television showed what it said was a Russian warship arriving at Chabahar port in southern Iran and said the Chinese will join shortly, calling the three countries "the new triangle of power in the sea".

"The aim of this drill is to bolster security of international maritime commerce, combatting piracy and terrorism and sharing information ... and experience," the flotilla commander said.

"Us hosting these powers shows that our relations have reached a meaningful point and may have an international impact," he added.

ter Iran shot down a US drone, only to call off the retaliation at the last moment.

The crisis deepened with the September 14 attacks on Saudi energy giant Aramco's vital Abqaiq processing plant and Khurais oilfield, which temporarily halved the kingdom's crude output.

Yemen's Houthi rebels claimed responsibility for the attack but Washington accused Tehran, a charge it has strongly denied.

It has also denied accusations from Washington and other Western capitals that it was behind a string of mysterious attacks on oil tankers in Gulf waters.

Continued on Page 59



WATCHMEN

**NOTHING
EVER
ENDS...**

**2020
HBO**



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