



نقاش: الهام حسن پور



علی مقدمی

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

(408) 332-5885

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بی اریا

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

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

COMPASS

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

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

ده رویداد خبرساز سال ۲۰۲۱

”شاید بهترین نکته در مورد سال ۲۰۲۱ این باشد که هر چقدر تلاش کرد نتوانست بر سال ۲۰۲۰ به عنوان بدترین سال تاریخ معاصر غلبه کند! این واقعه به تنهایی گواهی بر دوران تلخی است که در آن زندگی می‌کنیم.“
به گزارش ایسنا، پایگاه “سامباد انگلیش” در گزارشی درباره وقایع خبرساز سال ۲۰۲۱ نوشته است: “با این وجود، سال ۲۰۲۱ شاهد رویدادهای مهم بسیاری بود که به شکلی تعیین کننده آینده نوع بشر را شکل خواهد داد. با نزدیک شدن به پایان سال ۲۰۲۱ در اینجا نگاهی به ۱۰ رویداد مهم جهان در این سال می‌اندازیم:

شورش در کنگره آمریکا (ژانویه)

در پی شکست دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور سابق آمریکا در انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۰ این کشور، حامیان وی ساختمان کنگره در شهر واشنگتن دی.سی را به امید لغو نتیجه انتخابات به تسخیر خود در آوردند. هنگام وقوع این شورش، نشست مشترک کنگره آمریکا در داخل ساختمان این کنگره با هدف شمارش آرای الکترونیکی انتخابات به منظور رسمیت بخشیدن به پیروزی جو بایدن، رئیس‌جمهور منتخب وقت، در حال برگزاری بود. در خشونت‌های متعاقب این شورش که FBI آن را “تروریسم داخلی” لقب داد، پنج نفر کشته شدند. پس از این ناآرامی‌ها، دونالد ترامپ تبدیل به اولین رئیس‌جمهور در تاریخ آمریکا با تجربه دو بار استیضاح شد.

شروع ریاست جمهوری جو بایدن در آمریکا (ژانویه)

در انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۰ آمریکا، جو بایدن با ۳۰۶ رای الکترونیکی، دونالد ترامپ را شکست داد. مراسم تحلیف او در ۲۰ ژانویه به مثابه گذار از شعار “اول آمریکا” به شعار “آمریکا بازگشته است” بود. بایدن به سرعت آمریکا را به توافقنامه آب و هوایی پاریس و سازمان بهداشت جهانی بازگرداند. در حالی که بایدن با انتقاد برخی محافل رسانه‌ای از بابت نحوه اجرای فرآیند خروج نیروهای آمریکایی از افغانستان مواجه شد، نظرسنجی‌ها همچنان حاکی از بهبود وجهه آمریکا در خارج از این کشور هستند، اتفاقی که نشان دهنده تغییر فاحش نسبت به واقعیت زمان ریاست جمهوری ترامپ است.

کودتای میانمار (فوریه)

ارتش قدرتمند میانمار، موسوم به “تانماداو”، در اتفاقی که شوکی تمام عیار برای جهان بود، دولت حاکم را در این کشور در یک کودتا سرنگون کرده و کنترل قدرت را در این کشور حوزه جنوب آسیا را به دست گرفت. حاکمیت نظامی جدید میانمار، پیروزی قاطع حزب لیگ ملی برای دموکراسی به رهبری آنگ سان سوچی، رهبر دوفاکتوی این کشور، را در انتخابات ۲۰۲۰ باطل اعلام کرد. ژنرال مین آنگ هلالینگ، رئیس ارتش میانمار پیش از اعلام خودش به عنوان نخست‌وزیر این کشور، وضعیت اضطراری به مدت یک سال را اعلام کرد. چندین مقام ارشد و وزیر دولت غیرنظامی سابق میانمار از جمله سوچی توسط حاکمیت نظامی بازداشت شدند و این رخدادها اعتراضات سراسری را برانگیخت، اعتراضاتی که منجر به کشته شدن بیش از ۷۰۰ نفر شد. در ادامه تحولات میانمار سوچی از سوی دادگاه این کشور به دو سال حبس محکوم شد.

بحران کانال سوئز (مارس)

در مارس ۲۰۲۱، تجارت بین‌المللی در جهان از سوی یک منبع بسیار بعید به مشکل برخورد. یک کشتی باری به طول ۴۰۰ متر به نام کشتی Ever Given در کانال باریک سوئز در مصر گیر کرد. در جریان این رخداد کشتی Ever Given به مدت شش روز قادر به جابجایی نبود و این اتفاق باعث معلق شدن تجارتی به ارزش ۹.۶ میلیارد دلار شد. علاوه بر تجارت بین‌المللی، کانال سوئز ۱۴ تا ۱۵ میلیون دلار درآمد را از دست داد.

“مسابقه فضایی” جدید (ژوئیه)

در ژوئیه ۲۰۲۱، ریچارد برانسون تبدیل به اولین شهروندی شد که به طور خصوصی با موشک فضایی خود به فضا رسید. شرکت گردشگری فضایی ویرجین گالاکتیک متعلق به برانسون، او را به همراه پنج خدمه به ارتفاع ۸۸ کیلومتری بالای صحرای نیومکزیکو فرستاده و در ادامه نیز آنها به طور ایمن روی زمین فرود آمدند. برانسون ۷۱ ساله توانست در این رقابت، رقیب خود جف بزوس را که ۹ روز پس از به فضا رفتن برانسون، با موشک شرکت خودش به نام شرکت بلو اوریجین به فضا رفت، شکست دهد. هر دو شرکت ویرجین گالاکتیک و بلو اوریجین به همراه شرکت اسپیس ایکس متعلق به ایلان ماسک، قصد دارند تا سال ۲۰۲۲ با گرفتن پول، مشتریان شان را به فضا بفرستند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وش)
صفحه ۶	طنز و مذهب (حسن جوادی)
صفحه ۷	احمد کسروی (برج پارس نژاد)
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	ژان پل ساتر (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	اخبار
صفحه ۱۵	فوائد تکنیک کایروپراکتیک (فتانه هوشداران)
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم (میثم کریمی)
صفحه ۱۷	اخبار
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	آگهی
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	میخچه یا (سپروس مرادی)
صفحه ۲۸	داستان
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	آبنوس و سندل (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	ورزش ریه ها (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	حکایت رضا (میلاد رضایی کلانتری)
صفحه ۳۷	دوره ایتالیا (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	آگهی
صفحه ۳۹	خطاهای پزشکی در ایران (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	داستان
صفحه ۴۳	نوشته های پراکنده (عبدالله خسروی)
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تاییر)
صفحه ۴۵	داستان
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	داستان
صفحه ۴۸	شعر دنباله مطلب
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	دنباله مطلب
صفحه ۵۸	دنباله مطلب
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی

در خواست اشتراک نشریه پژواک



۷۵ دلار

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

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

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

شماره تلفن: ۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

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

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



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

انگلیسی (408) 791-1431

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

مهاجرت به روایت شهروندان تهرانی

مینا برزگر

«مهاجرت» واژه‌ای است که این روزها در صدر جست‌وجوهای کاربران ایرانی در سایت «گوگل» قرار دارد. بی‌ثباتی و نابسامانی اقتصادی، شرایط سخت اجتماعی، قوانین محدود کننده و سرکوب‌گرانه و هم‌چنین نبود چشم‌اندازی روشن برای آینده و کاهش روزافزون کیفیت زندگی از جمله دلایل اصلی افزایش مهاجرت در جامعه فعلی ایران عنوان می‌شوند.

شهروندان تهرانی درباره مهاجرت چه‌طور فکر می‌کنند؟

دختر جوانی که از محل کارش باز می‌گردد، می‌گوید: «صد در صد به مهاجرت فکر می‌کنم و دنبال انجام کارهایم برای رفتن هستم. این روزها احساس می‌کنم فضای اقتصادی و جامعه خیلی مسموم شده است. اولین دلیل مهاجرت من هم وضعیت اقتصادی است که هرچه کار می‌کنم، به نتیجه دلخواه نمی‌رسم. در جایی که کار می‌کنم، ده نفر پرسنل هستیم که هر ده نفر ما به‌طور هم‌زمان قصد مهاجرت داریم.» خانم جوانی که در حال پیاده‌روی است، می‌گوید: «اگر شرایطش باشد، حتما دوست داریم به کشوری برویم که امکانات رفاهی خوب و ایده‌آل برای زندگی داشته باشد. اکثر مردم حالا قصد مهاجرت دارند که دلیلش هم همین مشکلات اقتصادی، بی‌کاری و عدم اطمینان از آینده است.»

دوست همراهش می‌گوید: «در حالی که آدم می‌داند ممکن است زندگی در جایی جدید سخت باشد و رفاه کامل برای همه ایجاد نشود اما همین که انسان آسایش نسبی داشته باشد و بتواند بدون دغدغه فکری به زندگی ادامه دهد و لازم نباشد به این فکر کند که امروز قرار است چه اتفاق جدیدی رخ دهد، کافی است. وقتی مهاجرت می‌کنی، هم از نظر روحی و هم از نظر اقتصادی آرامش خواهی داشت. آدم با پول کمتر می‌تواند به زندگی ادامه دهد اما آرامش روحی و روانی به نظر من خیلی مهم‌تر است.»

پسر نوجوانی به نام «حسین» در سخنانی که نسبت به سنش عجیب به نظر می‌رسد هم می‌گوید: «احساس خطر می‌کنیم که نکنند در آینده فقیر شویم. وضعیت اقتصادی جامعه



باعث می‌شود احساس ناامنی کنیم و دوست داریم از این وضعیت خود را رها کنیم. وضعیت بد اقتصادی و اجتماعی از مهم‌ترین دلایل مهاجرت است. خیلی از خانم‌هایی که این‌جا زندگی می‌کنند، نسبت به بقیه زنان دنیا آرامش ندارند و احساس راحتی نمی‌کنند.» دوست حسین می‌گوید: «معلوم نیست که آینده ما مثل افغانستان شود یا نه. به همین دلیل بهتر است مردم بروند تا این که بمانند! زیرا به آینده هیچ امید نمی‌کنند. اگر وضعیت کشور به همین شکل پیش برود، من هیچ آمیدی به آینده کشورم ندارم.»

«رویا» نوجوان دیگری است که با او هم کلام می‌شویم: «من خیلی به مهاجرت فکر می‌کنم. حالا که پیش‌دانشگاهی هستم، بارها فکر کردم بهتر است برای ادامه تحصیل به خارج بروم و اصلا خودم را این‌جا معطل نکنم. احساس می‌کنم این‌جا نمی‌توانم به آرزوهایم برسم و حتی اگر از نظر مالی هم تامین باشم، باز آرامش و کیفیت مطلوب زندگی در دسترس نیست. هرکسی را که در اطراف‌مان می‌بینیم، می‌گوید کاش بتواند مهاجرت کند. فکر نمی‌کنم با این وضعیت که نه آب و هوا داشته باشی و نه آرامش، بتوانی این‌جا ادامه دهی، مثلا همین حالا که بدون حجاب در حال پیاده‌روی هستیم، در واقع در حال انجام کاری غیرقانونی هستیم و دارم هنجارشکنی می‌کنم، با این که این یک چیز کاملا طبیعی برای هر فردی است که بتواند طبق میل خودش پوشش داشته باشد. دوست دارم مهاجرت کنم چون می‌خواهم هرطور که دوست دارم زندگی کنم، نه طوری که به من تحمیل شود.»

پیش از این مرکز افکارسنجی «کیو آنالیتیکز» روز ۲۴ آذر ۱۴۰۰ نتایج یک نظرسنجی با موضوع «تمایل به مهاجرت» را منتشر کرد که هدف آن بررسی میزان میل به مهاجرت میان ایرانیان و انگیزه‌های آن عنوان شده بود. بر پایه این نظرسنجی، ۳۳ درصد از پرسش‌شوندگان گفته بودند مایل به مهاجرت از ایران هستند و ۸۰ درصد از این شهروندان نیز دستیابی به موقعیت اقتصادی بهتر یا خروج از موقعیت بد اقتصادی را انگیزه تمایل به این کار عنوان کرده بودند.

«مانیا» دانشجوی است. او می‌گوید: «ما دانشجویها دوست داریم به خاطر کار یا ادامه تحصیل مهاجرت کنیم، چون در کشور ما به کسانی که نخبه باشند بها نمی‌دهند. ما دوست داریم احساس رفاه داشته باشیم. فقط این که بهتر است دانشجویانی که تصمیم مهاجرت دارند، با خانواده اقدام کنند تا در کنار تحصیل، احساس آرامش و امنیت هم داشته باشند. عموم مردم بیشتر به خاطر آزادی مهاجرت می‌کنند. دلیل افزایش مهاجرت به کشوری مانند ترکیه هم همین است.»

«فرناز» معتقد است: «تمام مردم ایران قطعا دوست دارند از این شرایط رهایی یابند و مهاجرت کنند. چندین نفر از دوستان من در حال انجام کارهای سفارت هستند. اما اگر این پروسه هم زمان‌بر شود، تصمیم دارند پناهنده شوند. این که همه در حال رفتن از ایران هستند، خیلی بد است. جامعه ما واقعا خالی شده است. به خاطر گرانی‌ها، جوان‌ها هیچ کاری نمی‌تواند بکنند، نه می‌توانند ازدواج کنند و نه صاحب‌خانه شوند. پس ترجیح می‌دهند در کشوری غریب تمام سختی‌ها را به جان بخرند اما این‌جا نمانند. من هم اگر شرایطش را داشتم، حتما می‌رفتم چون این‌جا هیچ کاری نمی‌توان کرد. فقط اگر پول‌دار باشی، می‌توانی زندگی کنی. ما از همه چیز غنی بودیم اما متأسفانه زندگی طوری شده است که همه ترجیح می‌دهند بروند. در کشور ما هر روز، همه چیز در حال برآرز شدن است.» خانم «مصیبه» که حدود ۳۵ ساله به نظر می‌رسد، همراه با دختر کوچکش در حال قدم زدن است. او می‌گوید: «برای آینده فرزندم خیلی دوست دارم مهاجرت کنیم اما از طرفی برای خودم فکر می‌کنم کمی دیر شده است. این بچه‌ها در این کشور آینده‌ای نخواهند داشت و اگر شرایط مهاجرت خانوادگی باشد، به‌خاطر فرزندم حاضرم این کار را انجام دهم. بی‌ثباتی و نداشتن آینده برای بچه‌ها، یعنی این که اصلا نمی‌شود حدس زد که فردا چه خبر است. عذاب‌آورترین اتفاق است که منجر به مهاجرت می‌شود.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun
Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

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

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

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

سپاه او می کردند. آن را تضعیف می کردند و لاینقطع او را خسته تر و فرسوده تر می کردند. وی برای آنکه آنها را از عملیات باز دارد، دستور داد تا در مدخل تنگه کوه های آنان قلعه و استحکاماتی بسازند و نام آن را «کاراسکون» نهاد، به معنی «ویرانه ایران». کوهستانیان سر کوب نشدند و وی با وجود غروری که داشت مجبور شد به آنها پیشنهاد آشتی کند و آنان این پیشنهاد را پذیرفتند.

برادرش ابراهیم خان در سرزمین «چکیلا» کشته شده بود. ولی بزودی برای گرفتن انتقام او، عزیمت کرد. ولی کوهستان ها و گردنه ها را غیرقابل عبور یافت. بنابراین سرزمین دشتی آنها را غارت کرد و تمام روستاهائی را که در دشت واقع شده بودند به آتش کشید و سپاه وی یک سال تمام در آنجا اقامت کرد و برای بیش از یک قرن ویرانی در آنجا باقی گذاشت و چون از این همه طی طریق و جنگ های بیپرده خسته شده بود، آمد و در جلوی «بردس» اردو زد.

در این جنگ بود که عملی بسیار ظالمانه کرد و همین عمل به تنهایی کافی است برای آنکه نسل های بعد بر او لعنت فرستند. وی برای حمله به یک گردنه، خود را با خطری عظیم مواجه کرد. در اطراف او از هر سوی صدای گلوله ها به گوش می رسید. افسری دودید و برای اینکه به وی صدمه ای نرسد، کمی بالاتر از وی از سوئی که بنظر می رسید احتمال خطر بیشتر است، خود را حایل او کرد. تهماسب وقتی که به خیمه خود بازگشت، وی را احضار کرد. افسر به امید دریافت پاداشی که شایسته و متناسب با خدمت او بود، پیش او شتافت. نادر به او گفت: «چرا خود را در پیش روی من قرار دادی؟»، افسر پاسخ داد: «برای اینکه جان شما را نجات دهم و به جای شما، خود جان ببازم.» شاه که به خشم آمده بود گفت: «چه گفتی؟ آیا مرا مردی ترسو تصور می کنی؟» سپس فرمان داد تا او را خفه کنند. حکم در همان لحظه اجرا شد و به پاداش علو همت آن مرد، وی را بسان یک بزدل یا یک جنایتکار مجازات کردند.

پس از گذشتن از رود کور که رودی عظیم است، از بیابانی عبور کردیم که ما را به نزدیک گنجه رسانید. ما این شهر را در سمت راست خود ترک کردیم و به پای کوه هایی رسیدیم که ارمینان آن را سخناک می نامند. شاه سپاه بزرگش را از تمام گردنه های این کوهستان بلند و موحش عبور داد تا به دریاچه «گوگ چای» برسد. این نام به معنی رودخانه آبی رنگ است. چراگاه ها در آنجا فراوان اند.



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

(بخش پنجاه و سوم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

در آنوقت او می خواست به لزگیان که ملتی پراکنده در کوهستان ها هستند و به همین جهت مطیع ساختن آنها دشوار است، حمله کند. وی دریند را مرکز عملیات خود قرار داد. این گروه عظیم سپاهیان که از هر ملتی گرد درفش او گرد آمده بودند، در همه جا وحشت و ترس افکندند. این کوهستانیان، نخست به فکر افتادند که تسلیم گردند، ولی چون دیدند که بعد از تسلیم آنها را به خراسان تبعید می کنند و همه اموال آنها را هم می گیرند و خانواده هایشان با نخستین سوءظن سردار فاتح کشته می شوند و بقایای یک زندگی فرسوده از کار را در زیر شکنجه از دست می دهند، راهی را در پیش گرفتند که معمولاً نومیدی به انسان الغاء می کند. این قوم که به غارتگری عادت کرده اند، تقریباً تمام شان سر یازاند و می توانند با مهارت سلاح های آتشین را به کار برند و به طرز جنگ های چریکی آگاهی دارند. آنان زن و بچه و دارائی خود را در بالای صخره های غیر قابل دسترس سرزمین خود جای دادند و به نبردهای کوچک و تهیه کمینگاه و ربودن بنه های نظامی آغاز کردند. حتی یک شب نیز جرات کردند و به فرارگاه شاه حمله بردند. نادر که غافلگیر شده بود، مجبور به عقب نشینی شد و تمام سپاهیان او با بی نظمی به عقب بازگشتند و فاتحان غنائمی قابل ملاحظه به دست آوردند. پس از این شکست وی به دریند بازگشت تا از سپاهیان خود سان ببیند. چون از وهنی که به او وارد آمده بود متغیر شده بود، خشمی شدید وی را فرا گرفت و در همان حال خشم فرمان داد تا عده ای از افسران و سربازان را سر از تن جدا کردند. سپس در جستجو برآمد تا جاهای بهتری را برای حمله کاری تری به این غارتگران بیابد ولی این اقدام نیز نتیجه خوبی به دست نداد و بسیاری از سپاهیان و اسبان خود را بی آنکه کوچکترین لطمه ای به دشمن وارد آورد از دست داد. اینان که دائماً در جنب و جوش بودند، با تاخت و تازی که به

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

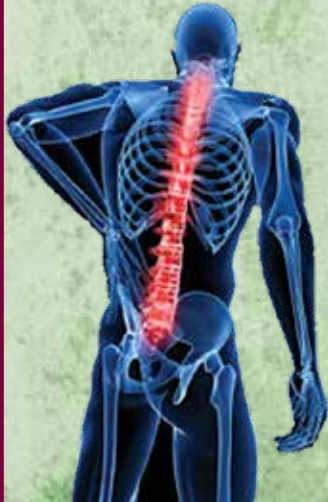
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی،
صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

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

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.



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

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

(408)244-7677

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

هموطنان خود نیز به بهانه این که رافضی و فرمطی اند همین رفتار را روا می‌داشت، و اموالشان را به تاراج می‌برد. مؤلف مجمل التواریخ والقصص می‌نویسد که چون محمود به ری آمد «بسیار دارها بفرمود زدن و بزرگان دیلم را بر درخت کشیدند و... مقدار پنجاه خروار دفتر روافض و باطنیان و فلاسفه از سراهای ایشان بیرون آورد و زیر درخت های آویختگان بفرمود سوختن» (۳).

مسلم است که این نوع اختلافات فرقه ای، که در واقع نوعی سیاست و اغلب سوءاستفاده از ایمان مردم به وسیله سیاستمداران بود، چه در غرب و چه در شرق، تعداد زیادی نوشته های طنزآمیز به وجود آورد. برخلاف نوع اخیر، نوع سوم انتقاد مذهبی را نه حکمرانان زمان و نه علمای متظاهر و متشرع دوست داشتند. ولی در هر مذهبی بعد از مدتی نوعی اختلاف طبقاتی بین روحانیون ایجاد می‌شود، طبعا عده ای با استفاده از مقام روحانیتی که دارند صاحب همه چیز می‌شوند، و همقطاران فقیری که وضع آنها را مشاهده می‌کنند زبان به انتقاد می‌کشایند. در عالم اسلام به طور کلی با بر روی کار آمدن بنی‌امیه و سپس بنی‌عباس شکوه و جلال دربارهایی نظیر ساسانیان و قیصرهای روم جایگزین زندگی ساده و بی‌پیرایه خلفای راشدین شد. همچنین علمایی که با طبقه حاکمه بستگی داشتند چون مابودی، غزالی و ابن ماجه با تفسیر احادیثی از قبیل «الدین و الملك توامان» دین و دولت را یکی دانستند (۴)، بعدا نیز منطبق شدن قدرت سیاسی و دینی ادامه یافت. خلفای فاطمی مصر و سپس سلاطین آل عثمان خود را جانشینان خلفا دانستند، و صفویان قدرت دینی را رکن اصلی حکومت خود ساختند، و شاه اسماعیل خود را جانشین حضرت علی (ع) خواند. البته اتباع این حکمرانان به ندرت جرأت انتقاد از آنها را در خود می‌یافتند، از این رو اغلب طنز انتقام جویانه آنها متوجه متشرعین متظاهری می‌گردید که در واقع شریک جرم چنان بزرگانی بودند. چنانکه سعدی می‌گوید:

ترک دنیا به مردم آموزند / خویشتن سیم و غله اندوزند

به عنوان دو مثال بارز از نوع اول باید خیام و ابوالعلاء را ذکر کرد. هرچند که بعضی از محققان خواسته اند اشعار خیام را از هرگونه شائبه عقاید لادریه و یا الحادآمیز پاک کنند، ولی به طور کلی نوعی عصیانگری و نپذیرفتن بی‌چون و چرای اعتقادات گذشتگان وجه متمایز اشعار این دو شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

طنز و مذهب

بخش اول

دکتر حسن جوادی



دانیل دفورماننوی قرن هجدهم انگلی می‌گوید: «هد طنز اصلاح است» (۱)، این گفته اگر واقعیت هم نداشته باشد، دست کم اغلب طنزنویسان ادعا می‌کنند که چنین قصدی دارند. طنز نوی اکثر ماسک یک مصلح اجتماعی را به چهره می‌زند، و این کار به او فرصتی می‌دهد تا انگیزه حمله و تعرضی را که دارد، و ممکن است به سبب های پیچیده و متفاوتی به وجود آمده باشد، اقناع کند و آن را موجه جلوه دهد. در اینجا بحث بر سر انگیزه های طنزنوی نیست، بلکه موضوعاتی است که او انتخاب می‌کند. در وهله اول وضع اجتماعی و سیاست مورد نظر اوست. مذهب نیز جزئی از این کل را تشکیل می‌دهد. اصلا در بسیاری از ادوار تاریخی طوری دین و دولت به هم آمیخته بودند که انتقاد از یکی بدون اشاره به دیگری امکان نداشت. دین و ایمان به خاطر وقار مقدسات مذهبی و منزلتی که دارند، اصولا باید از طنز و تمسخر به دور باشند، ولی سوءاستفاده عده ای از آنها به خاطر اغراض دنیوی از طرفی، و تعصب بیجای عده ای دیگر به معتقدات خود از سوی دیگر باعث شده که زمینه مساعدی برای طنزنویسان پیدا شود. طنزی که درباره مذهب نوشته شده از سه نوع انتقاد ناشی می‌شود که باید بین آنها فرد گذاشت: نوع اول انتقادی است که از طرف شخصی غیر مذهبی یا شکاک ممکن است بر خود مذهب وارد شود. نوع دوم انتقادی است که فردی متعصب منتسب به یک فرقه به مذاهب یا فرقه دیگر داشته باشد. نوع سوم این که در داخل محدوده یک فرقه و یا مذهب انسان به راه و روش هم کیشان خود اعتراض می‌کند و آنها را موضوع طنز خود قرار می‌دهد.

مسلم است که نوع اول از این سه نوع طنزنویسی هم در عالم مسیحیت و هم در دنیای اسلام تا دوره های نسبتا اخیر واقعا دشوار بوده است. اندیشمندیانی چون خیام و ابوالعلاء معری که بیرون از محدوده عرف و عادت معاصرین خود حرف هایی زده اند، مردانی استثنائی بودند که نمی‌خواستند تعبدا هرچه را که از قدیم گفته شده بود قبول کنند. حتی در قرن نوزدهم، در کشوری مثل انگلیس که از آزادی فکری فراوانی برخوردار بود، فیتزجرالد برای اینکه شک و تردید خود و بسیاری از هم عصران خود را درباره عقاید مذهب عیسی، که پس از انتشار کتاب اصل انواع داروین بیش از پیش قوت یافته بود، نشان دهد خیام را وسیله خوبی یافته بود. اگر شکاکیت و مذهب لادری خیام و فیتزجرالد به خاطر ترجمه و اشاعه آنها مورد انتقاد قرار می‌گرفت، می‌گفت که اینها گفته های شاعر و فیلسوفی ایرانی در قرن دوازدهم میلادی است. یا به اصطلاح «ناقل الکفر لیس بکافرا»، اما در حقیقت او اشعار خیام را بیش از هر شاعر دیگری مطابق ذوق و عقاید خود می‌یافت. کاول (۲)، معلم زبان و ادب فارسی فیتزجرالد که مسیحی مؤمنی بود، تمام عمر خود را ملامت می‌کرد که چرا با معرفی خیام به فیتزجرالد و بسیاری از شکاکان دیگر به آنها چنین فرصتی داده است. نوع دوم طنز و انتقاد که با نوع اخیر فرق زیادی دارد، در تمام مذاهب به وفور یافت می‌شود.

اگر انسان واقعا باور کند که مهمترین هدف او در زندگی فراهم کردن توشه آخرت است، و فقط راهی که دین او تعیین کرده منتهی به سعادت و بهشت جاودانی می‌گردد و دیگران که غیر از او می‌کنند راهی دوزخ اند، مسلم است که حق حرف زدن به فرقه دیگری را نخواهد داد. دین دیگر که جای خود دارد. همین نظر باعث قتل ها، آدم سوزی ها، نهب و غارت هایی شده که تاریخ قرون وسطای اروپا را لکه دار ساخته است و هنوز هم در بعضی از نقاط دنیا اتفاق می‌افتد، و از نمونه های اخیر آن جنایتکاران داعش هستند. از آن جدیدتر کشتار راهبگه های مسلمان به دست بودایی های برمه است. خوشبختانه در اسلام مدارای نسبتا زیادی نسبت به مذاهب دیگر (یعنی اهل کتاب) وجود دارد، و چنانکه خواهیم دید همزمان با اوج گرفتن بگبر و ببندهای مذهبی در اروپا، برخی از متصوفه و آزاد فکران اسلام، مدارای فوق العاده ای نسبت به ادیان دیگر نشان دادند. با این وجود عالم اسلام نیز از تعصبات دینی دور نماند، و عده ای با تعصباتی که داشتند اعمال ناشایستی را مرتکب شدند. شاه اسماعیل تنها در تبریز بیست هزار نفر سنی را از دم تیغ گذراند، و عثمانیان پیشانی شیعیان آناتولی را که از قتل عام باقی مانده بودند داغ کردند. سلطان محمود غزنوی نه تنها هندوان را از دم تیغ بی‌دریغ می‌گذرانید و اموال شان را به نام اسلام ضبط می‌کرد، بلکه با عده ای از

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

♦Hammer Toe, ♦Bunion, Callus, Corn ♦Foot related diseases, ♦Heel Pain & ♦Sports Medicine ♦Injuries ♦Ingrown Toe Nail ♦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

اما می تواند موجب وحدت افراد آدمی باشد، چون ایشان را با احساس مشترکی به یکدیگر پیوند می دهد و از این روست که برای زندگی و پیشرفت به سوی زندگی بهتر افراد و جامعه انسانی ضرورت دارد.^(۷)

از چنین نظرگاهی است که تولستوی شاعران و نویسندگانی چون هومر و راسین و پوشکین و شکسپیر را نکوهش می کند و شبلر و هوگو و دیکنز را می ستاید.^(۸)

نهیضت روشنگری (The Enlightenment) در اروپا، در قرن هیجدهم میلادی، گرایش به عقل، عقل روشن اندیش داشت و متمایل به آزادمندی (Liberalism) بشر دوستی (Humanism) و علم جویی (Scientism) بود. ترقیات و تحولات علمی و عقلی قرن هفدهم مانند اکتشافات نیوتن، اندیشه تعقلی دکارت، وحدت وجود اسپینوزا و اهمیت تجربه نزد بیکن و لاک توانست که اعتماد عمومی را بر قوانین طبیعت و نظم کلی آن و بر عقل آدمی جلب کند. از این پس نگرش به مسائل دینی و اجتماعی و سیاسی و اقتصادی بر بنیاد علم و عقل و اندیشه تحلیل انتقادی معمول شد، تا آنجا که این تصور پیش آمد که با روشنگری اذهان تاریک، تاریک از تفکر دینی، می توان بر مسائل اجتماعی و اقتصادی نیز غلبه کرد.

در ذهن روشنگران اروپایی تفکر انتقادی، که مولود نگرش عقلی است، نقد ادبی را پدید می آورد. ارنست کاسیرر در کتاب معتبر خود، فلسفه روشنگری، می نویسد: «قرن هیجدهم به این که «قرن فلسفه» خوانده شود سخت تمایل دارد، اما در عین حال چندان بی میل هم نیست که «قرن انتقاد» نامیده شود. این دو عنوان تنها روایت های متفاوت از وضعیتی مشابه اند که برآند تا از زوایای مختلف، نیروی اصلی خرد حاکم بر عصری را مشخص کنند که متمایل به اندیشه است. یگانگی فلسفه و نقد ادبی و زیبایی شناسی را می توان در همه افکار بزرگ این قرن عیان دید، تا آنجا که نمی توان به سادگی آن را تصادف خواند، زیرا که همیشه بر اساس ضرورت ذاتی وحدت مسائل این دو حوزه فکری بوده است و همواره میان مسائل اساسی فلسفه سیستماتیک و نقد ادبی رابطه نزدیک وجود داشته است.»^(۹)

متفکران ایرانی قرن نوزدهم، از جمله میرزا فتح علی آخوندزاده، میرزا آقاخان کرمانی، میرزا ملکم خان، عبدالرحیم طابوف و زین العابدین مراغه ای در تاثیر اندیشه هایی برآمده از نهضت روشنگری اروپایی کوشیدند تا در رساله ها و مقاله های خود افکار ایرانیان را از نادانی ها و کژاندیشی های دینی بپیرایند و آنها را با مفاهیم عقلی و عملی پیشرفته جدید آشنا کنند.

این روشنگران «نادانی» را علت اللعل همه مسائل اجتماعی می شناختند، بی آن که رابطه علی نادانی- و فقط نادانی- را با آن مسائل نشان دهند و از عامل مهم اقتصاد جامعه و همچنین از عواملی مانند سنت های حکومتی و فرهنگی و اجتماعی سخنی به میان آورند. غافل از این که هر نوع تحلیل تاریخی، اجتماعی و انتقادی بدون توجه به مبانی اقتصادی آن جامعه کافی نمی تواند باشد و از سوی دیگر نیز تنها بیان علی روابط اقتصادی نمی تواند ماهیت مظاهر به هم پیوسته مدنیت را نشان دهد.

این گروه از روشنگران ایرانی در آثار فلسفی و اجتماعی خود نیز به نقد ادبی پرداخته اند و از شعرها و نوشته هایی که «سودمند» نمی دانسته اند انتقاد کرده اند.^(۱۰)

احمد کسروی را باید در زمره این نسل از روشنگران ایرانی دانست که، با همه انکار خود، در برخی از مباحث فکری، از جمله در انتقاد از شعر و شاعران ایران، در تاثیر نوشته های میرزا آقاخان کرمانی بوده است.^(۱۱) هر چند که خود میرزا آقاخان را نیز باید متأثر از اندیشه های میرزا فتح علی آخوند زاده دانست.^(۱۲)

دنباله مطلب در صفحه ۵۴



در بررسی آرا و اندیشه های احمد کسروی بی تردید می توان نقد ادبی را ضعیف ترین بخش کارنامه علمی او دانست. در واقع، نظریات انتقادی آن مورخ و زبان شناس دانشمند درباره ادبیات وسیله ای برای تخطئه حیثیت علمی او شده و صاحب نظران را در این حیرت فرو برده است که آن دانشمند بزرگوار که در پژوهش های خود در تاریخ و زبان شناسی آن چنان پای بند اصول علمی بوده، چگونه در بررسی ادبیات در تاثیر احساسات و عقاید شخصی داوری کرده است.

تلفی انتقادی کسروی از ادبیات و التزامی که او برای اخلاق در شعر و هنر قائل است، یادآور عقاید گذشتگان از سقراط و شاگردش افلاطون گرفته تا تولستوی است که شعر و هنر را از نظر گاه اخلاق می نگرسته اند و در نقد شعر بر بنیاد اصول اخلاق و مصالح جامعه داوری می کرده اند.^(۱۳)

سقراط بر این باور است که هنرهایی چون شعر با خیر و نیکی سر و کاری ندارند و غایت هدف آنها لذت جویی و خوشایندی است. از این رو او شعر را بی فایده می داند و حتی زیبایی آن را منکر است، زیرا از دیدگاه او آنچه سودمند نیست زیبا نمی تواند بود.

افلاطون نیز از قول سقراط شعر را محصول حالت بی خودی و ناهشیاری می داند و به کنایه شعر را نوعی «هذیان» می خواند که از موجودی بی خویشتن و آشفته و پریشان صادر شده است. از این رو وقتی که شاعر از آن حالت خلسه و جذبه خود باز می آید، دیگر نمی تواند همانند سخنی که در آن حال بی خودی سروده در حال هشیاری و بیداری نیز بسراید و حتی به درستی سخن خود را درک کند. و البته وقتی خود چیزی را نتواند دریابد، ناچار به دیگری نیز نمی تواند آموخت. بنابر این شاعر موجودی است عاقل و باطل و بلکه در بعضی موارد موجب ترویج اوهم و اشاعه فساد و تباهی.

این ملاحظات نشان می دهد که چرا افلاطون در «جمهور» شاعر را از مدینه فاضله (Utopia) آرمان شهر خود می راند. از نظر او شعری که شاعران بی قریحه اما خردمند می سرایند، بر آثار شاعران با قریحه و پرشور و بی بند و بار ترجیح دارد. باری، بنیاد هنر در نزد افلاطون عبارت است از تقلید، اما از آنجا که عالم محسوس خود تقلیدی است از جهان معقول، کار هنرمند تقلیدی از عالم معقول (مثلاً) خواهد بود و پیداست که چنین تقلیدی دیگر چه ارزشی خواهد داشت.^(۱۴)

اما ارسطو در رساله ناتمام خود، (بوطیقا)، به این نتیجه می رسد که برخلاف نظریات سقراط و افلاطون نباید ارزش زیبایی و هنری را با ارزش اخلاقی درآمیخت. به نظر ارسطو غرض و غایت شعر فایده اخلاقی نیست، که خوشایندی است. دیگر این که کار شعر و هنر تقلید محض از طبیعت نیست، بلکه این نیز هست تا از تمامی کائنات و از احوال آدمی تصویری فراتر یا فرورتر از آنچه که هست به دست دهد. از آن جا که شعر و هنر با امور کلی سر و کار دارد، که جهان محسوس و طبیعت هم مقتضای آن است، برتر از تاریخ است که به امور جزئی می پردازد. نکته آخر این که به اعتقاد ارسطو هنر شعر حقیقت خاص خود را دارد و باید موضوع مقوله فلسفه را که «حقیقت» است از موضوع هنر که «زیبایی» است باز شناخت.^(۱۵)

تولستوی در «هنر چیست؟» هنر را صرفاً بیان زیبایی نمی داند. او «زیبایی» را در «نیکی» جستجو می کند و هنر را همچون سخن وسیله ارتباط و در نهایت پیشرفت آدمی می داند، پیشرفتی که موجب ترقی آدمی به سوی کمال است.^(۱۶) تولستوی تنها دو نوع هنر را در زمانه خود خوب می شمارد:

۱- هنری که حاصل احساسات ناشی از تصور دینی انسان از خداست که آن را می توان هنر مذهبی اصطلاح کرد.

۲- هنری که احساس ساده و مشترک از زندگی را، که همواره برای هر کسی در همه جای دنیا قابل حصول است، بیان می کند. چنین هنری است که مردمی و جهانی است.^(۱۷) تولستوی در جای دیگر می گوید: «هنر، آنچنان که معتقدان به ماوراءالطبیعه می پندارند، تجلی مرموز آیات زیبایی یا خدا نیست. آن چنانی هم که فیزیولوژی دانان زیبایی شناس گمان می کنند بازپچه آزاد کردن انرژی ذخیره شده متراکم نیست. همچنان که وسیله بیان عواطف انسانی با علائم برونی و ظاهری نیز نیست. خلق موضوعات مفرح و دلپذیر هم نیست. گذشته از همه اینها، هنر وسیله لذت نیست،

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

Pezhvak of Persia
Publication

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

(408) 221-8624

سیمین اندوه بزرگ ملت ایران را در شعر خود شرح می داد. با مردم کوچه و بازار می نشست و از ته دل آنها سخن می گفت. برای سیمین آنچه مهم بود، مردم بود، همان مردمی که از جور و ستم اهریمنان به جان آمده و فریاد و فغانشان بلند است. اما سیمین این ناله ها را رستار می کرد. از جنگ می سرایید، از ننگ می گفت، از مادری که فرزندش را کشته اند و از کشته ای که جهل و جنون رهبران کشور او را به این روز انداخته. اشعار سیمین آنقدر قوی و پولادین است که می تواند زیربنای آسمان خراشی از فریاد باشد. او با صلابت فریاد می زد که دوباره وطنش را می سازد با خشت جان خودش و استخوان خود را مانند ستونی بر زیر سقف بلند استاده میهنش استوار می سازد. همان استخوانی که گزمه های جمهوری جهل و جنون لگدکوبش کردند. اما او آنهمه درد را تحمل کرد و باز هم سرایید.

دوباره می سازمت وطن، اگرچه با خشت جان خویش
ستون به سقف تو می زنم، اگرچه با استخوان خویش
دوباره می بومیم از تو گل، به میل نسل جوان تو
دوباره می شویم از تو خون، به سیل اشک روان خویش
دوباره یک روز روشنا، سیاهی از خانه می رود
به شعر خود رنگ می زنم، ز آبی آسمان خویش
اگرچه صد ساله مرده ام، به گور خود خواهم ایستاد
که بر دم قلب اهرمن، ز نعره آنچنان خویش
کسی که (عظم رمیم) را دوباره انشا کند به لطف
چو کوه می بخشم شکوه، به عرصه امتحان خویش
اگرچه پیرم ولی هنوز، مجال تعلیم اگر بود
جوانی آغاز می کنم کنار نوباوگان خویش
سال ها پیش در جلسه ای، بانویی خواست مزه بیندازد و از مردان در حضور سیمین به
بدی یاد کرد. سیمین گفت: «والله من از مردها بدی ندیده ام» و اتفاقاً همان جلسه را
چند مرد برای سیمین براه انداخته بودند و او که از مرد اول زندگیش و پدر فرزندانش
زیاد خوبی ندیده بود، حتی از او هم به بدی یاد نکرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴



یک سینه سخن مسعود سپند

یادی از سیمین «آبرزن ایرانی»

ز کوی عشق بازان شاعر سیمین سخن اینجاست
شراب شعرهای تازه از جام کهن اینجاست
سرود مهربانی هاست در آئین او جاری
هورایی که می جنگد بجان با اهریمن اینجاست
شراب شعر او شیرین تر از شعر شراب تلخ
چه جای شهد و شیرینی که آن شکر دهن اینجاست
ندارم بیم از گرگان شهری و بیابانی
که امشب یوسف و یعقوب و بوی پیرهن اینجاست
به رنگ و بوی و موی و خط و خال حاجت نیست
چراغ و لاله و ریحان و سرو و یاسمن اینجاست
اگرچه شیر مردان بلاکش پای در بندند
ز دشت ارژن آزادگان آن شیر زن اینجاست
به مرمر خانه دلها هزار آئینه می رقصند
که امشب چلچراغ سقف صدها انجمن اینجاست
پای شعر نابش می نشینم تا که شب جاری ست

بین سیمین تو سیمین ما سیمین من اینجاست
م- سپند
وقتی سیمین به شمال کالیفرنیا می آمد شهر، رنگ و روی دیگری پیدا می کرد. شب
های دیدار با سیمین آغاز می شد و سیمین بانو را مانند دسته گل به میهمانی آینه ها می
بردند. حتی آنهایی که سیمین را بسیار دوست می داشتند، اما با برگزار کنندگان این
شبها هم اندیشی نداشتند، دل به دریا می زدند و به دیدار سیمین می شتافتند. خب
سیمین بود و بانوی شعر و شهامت. هر جا که سیمین بود، عشق بود، مهربانی بود، شعر
و سرود و درود بود، (ایران) بود.
سال ها پیش که به شمال کالیفرنیا آمده بود از او پرسیدم: «سیمین جان، چرا اینجا نمی
مانی.» نگاهم کرد و گفت: «در ایران بهتر می توانم شعر بگویم، چرا که آنجا همه چیز
را به چشم می بینم.»

شصت سال پیش که جوانکی پانزده - شانزده ساله بودم و تنها دلخوشی ام گوش کردن
به صدای رادیوهای همسایه ایران بود، از رادیو کابل می شنیدم خواننده افغان با صدای
حزن انگیز و لهجه دلپذیرش می خواند:

ستاره دیده فروبست و آرمید، بیا / شراب نور به رگهای شب دوید، بیا
نیامدی که فلک خوشه خوشه پروین داد / کنون که دست سحر دانه دانه چید بیا
و من از رادیو کابل سیمین را شناختم. سیمین بهبهانی، زنی پر شور و اهل شعر و سیاست.
بعد از انقلاب و شاید هم پیش از انقلاب سیمین برای اشعارش وزن هایی را انتخاب
کرد که تا آن تاریخ کسی آن را پیدا نکرده یا به کار نبرده بود و شاید هم مورد اقبال
شعر خوانان و شاعران نبود، اما سیمین اندیشه های بزرگ خود را چنان در این اوزان جا
انداخت که دیگر آن وزن ها عجیب و غریب نمی نمایند.
شلوار تا خورده دارد / مردی که یک پا ندارد
خشم است و آتش نگاهش / یعنی تماشا ندارد

رادیو ۲۴ ساعته بامداد، ساکرامنتو

اخبار محلی، ایران و جهان - گزارش های گوناگون
گفتگو با دانشمندان، بزرگان علم و ادب
موسیقی روز - تفسیر مسائل سیاسی و ورزشی

رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

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

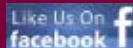


کیتترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com



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

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر



Jeffrey Zinder

وکالی سابق شرکت های بیمه
با بیش از ۶۰ سال تجربه



Ali Moghaddami

Maintaining the highest level of Professionalism & Integrity.

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

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

Free Consultation

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

آلمانی‌ها اسیر شد و مدت یک سال در یکی از اردوگاه‌های جنگی زندانی شد. پیش از پایان جنگ در پاریس به «نهضت مقاومت ملی» پیوست. در دوران دبیری، همکاری خود را با روزنامه‌ها و هفته‌نامه‌ها آغاز کرد. سارتر روزنامه‌نگاری زبردست و یکی از آگاه‌ترین سردبیران نشریه‌های سیاسی و فلسفی به شمار می‌رفت. نخستین کتاب مشهور او به نام «تِهوع» یا «دل به هم خوردگی» در سال ۱۹۳۸ منتشر شد و بسیاری از مردم فرانسه او را به نام نویسنده‌ای بزرگ می‌شناختند. پس از پایان جنگ جهانی دوم کتاب‌ها، نمایشنامه‌ها، داستان‌ها و مقاله‌های فلسفی و سیاسی سارتر یکی پس از دیگری منتشر شدند و آوازه و شهرتش سراسر فرانسه و اروپا را فرا گرفت.

در سال ۱۹۶۴ جایزه نوبل در ادبیات به سارتر داده شد. اما او این اجازه را نپذیرفت و گفت نویسنده فردی متعهد است و نیازی به جایزه و پاداش ندارد. سارتر در سراسر نیمه دوم قرن حاضر تا زمان مرگ به شدت درگیر مبارزه‌های سیاسی بود و با اتحادیه‌های کارگری و گروه‌های درگیر با سرمایه‌داران همکاری می‌کرد. خود وی در بسیاری از گرد هم آیی‌های خیابانی، راه‌پیمایی‌ها و اعتصاب‌ها شرکت می‌کرد. سارتر تا پایان عمر پیوند زناشویی نداشت، اما نزدیک به پنجاه سال با خانم «سیمون دوبوار»، نویسنده و اندیشمند بزرگ فرانسوی، هم‌نشینی و دوستی بسیار نزدیک داشت. از این فیلسوف بزرگ و نویسنده مبارز کتاب‌های فلسفی و داستانی و نمایشنامه‌های پر ارزش به یادگار مانده است. مهم‌ترین اثر فلسفی او «هستی و نیستی» نام دارد. کتاب «واژه‌ها» یا «کلمات» در واقع زندگی‌نامه دوران جوانی اوست که به قلم خودش نوشته شده است. از نمایشنامه‌های او می‌توان از «فاحشه محترم»، «پشه‌ها»، «بن بست»، «خواب‌های آشفته»، «محکومان آلتونا» و «راه‌های آزادی» نام برد. سارتر به مشروب و سیگار سخت علاقه مند بود و دست کم از سال ۱۹۶۵ به بعد از بیماری‌های گوناگون بدنی به شدت در رنج بود. اما هم‌چنان به نویسندگی می‌پرداخت و به شدت درگیر مبارزه‌های سیاسی در سطح دشواری‌ها و مسایل جهانی بود. وی پس از یک بیماری طولانی در سال ۱۹۸۰ چشم از جهان فرو بست. به درخواست او جسدش را سوزانیدند و خاکسترش به خاک سپرده شد.

اندیشه‌های فلسفی

سارتر یکی از اندیشمندان است که به نام فیلسوفان «هستی‌گرا» (اکزیستانسیالیست) مشهور شده‌اند. فلسفه این گروه از فیلسوفان را می‌توان «اصالت وجود» یا «هستی‌گرایی» نامید.

دنیاه مطلب در صفحه ۵۳

ژان پل سارتر

بخش اول

دکتر احمد ایرانی



«فیلسوف مردم» و «نویسنده متعهد» قرن ما

از «ژان پل سارتر» به عنوان یکی از بزرگترین فیلسوفان و نویسندگان قرن بیستم یاد می‌شود. این اندیشمند فرانسوی یکی از بزرگترین مبارزان قرن ما و یکی از نامدارترین روشنفکران جهان فلسفه و نویسندگی نیز شناخته شده است. کتاب‌ها، نمایش‌نامه‌ها، مقاله‌ها و سخنرانی‌های او، چه پیش از جنگ جهانی دوم و چه پس از آن، شور و هیجانی پر دامنه در فرانسه و در بسیاری دیگر از کشورهای اروپا به پا کرد و نام «سارتر» با راه‌پیمایی‌های خیابانی و مبارزه‌های سیاسی در فرانسه درهم آمیخت. مردم فرانسه او را «فیلسوف مردم» و «نویسنده متعهد» نامیدند و روشنفکران و مبارزان سراسر جهان به وجودش افتخار می‌کردند.

چکیده سرگذشت

«سارتر» در سال ۱۹۰۵ در پاریس به دنیا آمد. در دوسالگی پدرش را از دست داد و در خانه پدر بزرگ ساکن شد. پس از پایان تحصیلات دبیرستان وارد دانش‌سرای عالی پاریس شد. سارتر جوان کوتاه‌قدی بود که چشم‌هایش برآمده و «چپ» بودند و در واقع از زیبایی بهره‌ای نداشت. اما از همان دوران کودکی و نوجوانی سخت به کتاب خواندن علاقه مند شد. وی در زندگی‌نامه خود می‌نویسد «من کودک تنها و گوشه‌گیری بودم و به محض این که خواندن را یاد گرفتم، هر کتاب که به دستم می‌رسید آن را می‌خواندم.»

سارتر پس از پایان تحصیل در دانش‌سرای عالی پاریس در رشته فلسفه دانشنامه لیسانس گرفت و در دبیرستان‌های شهرستان‌ها به تدریس پرداخت. در دوران دبیری دبیرستان سه کتاب فلسفی نوشت و پایه‌های شهرتش در فرانسه گذاشته شد. در آغاز جنگ جهانی دوم به خدمت در ارتش فرا خوانده شد و چون چشم‌هایش ضعیف بودند در «خط ماژینو» به کارهای دفتری پرداخت. در همین زمان به دست



CREDIT REPAIR
CLINIC

کردیت بهتر
آینده روشن و موفقیت بیشتر



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

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

www.creditrepair.clinic info@creditrepair.clinic

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

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



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید، فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Wash
&
Repair*

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

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

شجاع الملک را که به حکومت کابل گماشته بود و آنها نزدیک به سه سال به نام این شاه در افغانستان حکومت می کردند، کم کم موجب عدم رضایت مردم شدند. شاه به کلی منفور ملت شده بود و طوایف مختلف افغان در صدد گردآوری اسلحه و مهمات برای مقابله با این وضع بودند و حتی خود شاه هم رفته رفته اظهار نارضایتی می کرد و انگلیس را باعث خرابی کار خود و مملکت افغانستان می دانست. بنابراین انگلیسی ها در این فکر بودند که شجاع الملک را بر دارند و پسرش تیمور میرزا را به تحت سلطنت بنشانند.

«جان ویلیام کی» بهتر از هر نویسنده انگلیسی، اوضاع این ایام افغانستان را در کتاب «تاریخ جنگ های افغانستان» شرح داده است. در نوامبر ۱۸۴۱ تقریباً تمام طبقات مردم افغانستان بر ضد انگلیسی ها متحد شده بودند و در اول صبح روز دوم نوامبر آن سال در حوالی منزل «الکساندر بورنس» انگلیسی اجتماع کردند و طولی نکشید که مردم هیجان زده و عصبانی افغان به منزل او حمله بردند و او و برادرش را به قتل رساندند و خانه او را غارت کردند. «الکساندر بورنس معاون نماینده سیاسی بود و خود نماینده سیاسی هم که در خارج شهر بود تا خبر شود خانه اش به آتش کشیده شد. انگلیسی ها چون متوجه شدند که از طریق جنگ و مهمات نمی توانند از عهده افغان ها برآیند، متوسل به حيله و نیرنگ شدند، دیگر افغان های عصبانی قابل کنترل نبودند. ازدحام و شورش به اندازه ای موحش و هراس انگیز بود که انگلیس با این که اسلحه و مهمات کافی و قشون بزرگ داشت، جرات مقابله با شورشیان را نداشت. آنها زخم خورده هایی بودند که حاضر به عقب نشینی و مذاکره نبودند به همین جهت فرمانده کل قشون انگلیس در شش نوامبر، یعنی چهار روز بعد از شروع اعتراضات، به نماینده سیاسی انگلیس پیشنهاد کرد که با قشون افغان ها از در آشتی وارد شوند و هر چه زودتر صلح و آرامش برقرار گردد. عقیده او این بود که شاید اگر نتوان به زور قوه نظامی شورش را خوابانید لاقلاً می توان با دادن پول به روسای طوایف و سرداران، آرامش را برقرار کرد. به این جهت حدود سی هزار روپیه برای ساکت کردن شورش به یکی از فرماندهان انگلیسی می دهند که آرامش را برقرار کند، اما مردمی که در سال های گذشته تحت ظلم و ستم آنها قرار گرفته بودند دیگر حاضر به سکوت نبودند و دیگر پول انگلیس قادر به برقراری نظم و آرامش نبود. بنابراین انگلیسی ها تصمیم گرفتند که با اختلاف انداختن بین شیعیان و سنی مذهب، از گسترش نارضایتی نسبت به انگلیس جلوگیری کنند و به گونه ای آرامشی برقرار کنند و با این نفاق افکنی در میان ایشان، آنها را به خود مشغول دارند تا راه چاره ای بیابند. «جان ویلیام کی» در تاریخ می نویسد «از این تاریخ به بعد سختی ها و مشکلات انگلیسی ها هر روز بیشتر و بیشتر می شد. تمام صاحب منصبان، مایوس و خسته و ناراضی شده بودند. قشون شجاعت و رشادت خود را به کلی از دست داده بود و دیگر انگلیسی ها کاملاً محاصره شده بودند و آذوقه آنها رو به اتمام بود. تمام افغانستان بعد از چندین سال ستم هایی که دیده بودند یکپارچه برپا خاسته بودند و دیگر کسی جلودار آنها نبود. هر چه سران و بزرگان و فرماندهان انگلیس نامه کمک می فرستادند که ما در محاصره هستیم و اگر به کمک ما نیابید و عجله نکنید به زودی همه ما نابود خواهیم شد و شرافت وطن نیز در خطر است، کمکی از جانبی به سوی آنها نمی رسید و اوضاع روز به روز وخیم تر و ناگوارتر می شد (دنباله این مطلب در شماره آینده)



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

هنوز دوست محمدخان حکمران پیشین هرات در ترکستان دنبال دوستانی می گشت که با همدلی و کمک ایشان حکومت از دست رفته خویش در افغانستان را به دست آورد. یار محمدخان در هرات می کوشید که افغان ها را بر ضد انگلیسی ها بشوراند. امیربخارا نماینده انگلیس را به زندان افکنده بود و گرچه دوست محمدخان حکمران هرات دلیرانه در برابر انگلیس ایستاد و جنگید ولی بالاخره از انگلیس شکست خورد و آنها که از قدرت دوباره او وحشت زیادی داشتند به هر طرف که می گریخت او را دنبال می کردند و از تمام سرداران و بزرگان هر ایل و طایفه ای خواستند که او را پناه ندهد و گرچه او عده زیادی طرفداران جدی داشت ولی بالاخره از در به دری و جنگیدن بدون اسلحه در برابر آنها خسته شد و ناچار تسلیم ایشان گردید و انگلیسی ها در نوامبر ۱۸۴۰ او را با یک عده مستحفظ نظامی تحت الحفظ به هندوستان فرستادند و در آنجا او را ساکت کردند. به این صورت آنها تصور کردند که دیگر افغانستان آرام و ساکت است و فلابده تسلیم به گردن آنها نهاده شده و غائله ختم است، اما چون زمانی گذشت دوباره در شروع سال ۱۸۴۱ در گوشه ای از افغانستان بیرق مخالفت با انگلیس افراشته شد و «اخترخان» یکی از سرداران «درانی» که به همان طایفه شجاع الملک تعلق داشت سربرافراشت و در تجسس و جستجوها معلوم شد که «اخترخان» با «یارمحمدخان» وزیر سابق هرات در تماس است. وی در نامه ای نوشته بود که من از هرات حرکت می کنم و از مشهد هم قشونی بزرگ همراه ما هستند که در برابر قوای انگلیس می ایستیم تا سرزمین اجدادی خود را از دست آنها نجات دهیم. این نامه توسط جاسوسان انگلیس به دست ایشان افتاد و آنها درصدد چاره جویی برآمدند. آنها به خوبی متوجه شده بودند که افغانستان را با زور سرنیزه نمی توان تسخیر کرد زیرا چون در نواحی محکم و کوهستانی آنجا به ایجاد قلاع نظامی برای توسعه نفوذ خویش پرداختند با مخالفت شدید افغان ها مواجه شدند و طایفه «گلزایی» از طوایف بزرگ افغانستان به نبرد با ایشان پرداخت تا خاک خود را از نفوذ آنها دور نگه دارد. گرچه در این نبرد افغان ها از انگلیس شکست خوردند ولی بطور کلی این نبردها باعث شکست سیاسی انگلیس بود و مردم افغانستان با هر نبردی که اتفاق می افتاد، حتی اگر شکست می خوردند، ولی به این آگاهی می رسیدند که می توان با این قوم بیگانه جنگید و بالاخره روزی در این نبردها پیروز شد.

دولت انگلیس از روانشناسی مردم افغانستان آگاهی نداشت، به همین مناسبت برای به دست آوردن افغانستان و کوتاه کردن دست ایران از هرات سال ها جنگید ولی حتی شاه

معرفی کتاب

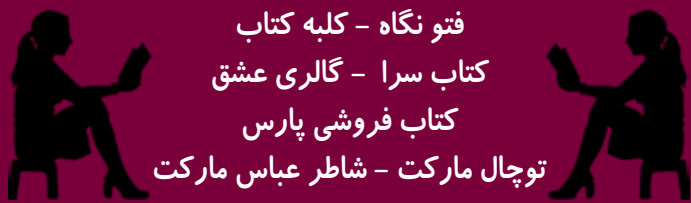
یادها و دیدارها، نه صرفاً دفتر خاطرات ایرج پارسى نژاد، بلکه سندی است موقّ که گوشه‌هایی از خلیقات و منش و رفتار جماعتی از کوشندگان عرصه ادبیات و فرهنگ و هنر ایران را در پنجاه سال اخیر آشکار می‌کند. خواننده کتاب با برخی از خصلت‌ها و افکار و عقاید نام‌آوران زمانه چون بدیع‌الزمان فروزانفر، پرویز ناتل خانلری،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



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

(۳۱۰) ۴۷۷-۷۴۷۷

مراکز پخش ماهنامه پژواک در وست وود



فتو نگاه - کلبه کتاب
کتاب سرا - گالری عشق
کتاب فروشی پارس
توچال مارکت - شاطر عباس مارکت

ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،

کسب و کار و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624



برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های ژانویه و فوریه ۲۰۲۲

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



جشن بیست و ششمین سال تاسیس ICCNC

شنبه ۱۲ فوریه ۲۰۲۲ به صورت حضوری

برای ثبت‌نام و کسب اطلاعات بیشتر به سایت (WWW.ICCNC.ORG) و شبکه‌های اجتماعی مرکز مراجعه کنید.



Friday Prayer In-Person at
ICCNC with Vaccination

Friday Prayer with
Dr. Ahmad Hamed Solim
For More info please go to
www.iccnc.org
Fridays, 2021
1:00 PM-2:00 PM



دعای کامل و نماز جمعه

دعای کامل ساعت ۸ شب پنج‌شنبه‌ها

نماز جمعه ساعت ۱ تا ۲ عصر

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

درس گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش

۱- شرح «گیمیای سعادت فزالی» شنبه ۸ ژانویه و ۵ فوریه، ساعت ۶ عصر از طریق Zoom.

۲- «فوری در غزل‌های اقبال لاهوری» جمعه ۲۱ ژانویه و ۱۸ فوریه، ساعت ۶ عصر از سوی بنیاد توحید و Zoom.

۳- «علم و دین» یکشنبه‌ها، ۹ و ۲۲ ژانویه و ۶ و ۲۰ فوریه ساعت ۱۱ صبح از طریق Zoom.

۴- درس گفتار «شرح دفتر ششم منتهی» یکشنبه‌ها، ۲ و ۱۶ ژانویه و ۶ و ۲۷ فوریه ساعت ۱۱ صبح از طریق Zoom.



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



zoom

Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



Islamic Burial: ICCNC provides complete burial services in accordance to the Islamic laws. At the present time, ICCNC can provide limited services for the wash and burial services. please contact the office for details (510-832-7600)



Marriage: Islamic Marriage Ceremony and recitation of "Khotbeh Aghd" at ICCNC via ZOOM. 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 Ceremony and recitation of "Khotbeh Talagh" at ICCNC via ZOOM. ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the interest Section of IRI.



Accepting Islam: ICCNC helps individuals interest in giving "Shahada" and accepting Islam to become Muslims. We can held it via ZOOM. ICCNC issues a certificate for this process.

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc

تقدیس زناکار و حرامزاده در جامعهای به شدت مرد سالار

حسین باقرزاده

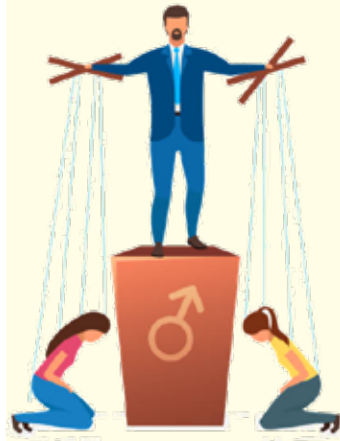
صحنه را تجسم کنید: دو هزار سال پیش است. زنی جوان در جامعه‌ای عمیقاً سنتی پسری زاییده است و پدر او معلوم نیست. زن شوهر دارد ولی پسر از او نیست. زن از معرفی پدر ابا دارد. معلوم نیست که او نمی‌داند پدر فرزند کیست یا می‌داند ولی حاضر نیست نام او را ببرد. مردم جمع شده‌اند و سر و صدا راه انداخته‌اند: «این چه آبروریزی و لکه ننگی است که برای ما آورده‌ای؟ نه مادر تو بدکاره بوده و نه پدرت.» زن پاسخی ندارد. خطر سنگسار و مرگ دردناکی زن را تهدید می‌کند و فرزندش اگر زنده بماند به عنوان یک حرامزاده مطرود جامعه خواهد بود. اما او نه تنها به طرز معجزه آسایی نجات پیدا می‌کند، بلکه خود و فرزندش مقام قدسی پیدا می‌کنند، میلیاردها انسان در طول بیش از دو هزار سال پیرو آنان می‌شوند و، از همه مهمتر، فرزندش تنها انسان شاخصی در جوامع ادیان ابراهیمی در طول تاریخ می‌شود که هویتش نه با هویت پدر که با هویت مادر تعریف شده است: عیسی بن مریم.

ولی مریم چگونه از این مخمصه هولناک نجات پیدا می‌کند؟ قرآن می‌گوید پسر نوزادش به زبان آمده و از مادرش دفاع کرده است. انجیل‌ها روایات دیگری دارند. مثلاً انجیل متا می‌گوید فرشته‌ای به خواب یوسف، شوهر مریم آمده و او را قانع کرده که زنش نه از مرد دیگری و بلکه از روح القدس حامله شده است، و انجیل لوقا از فرشته‌ای در شب زایش عیسی سخن می‌گوید که بر شبانانی در آن حول و حوش ظاهر شده و آنان را از تولد عیسی مسیح (نجات‌دهنده) آگاه ساخته است. واقعیت، اما، تنها پس از کنار زدن پیرایه‌های مذهبی و نقش فرشتگان از داستان به دست می‌آید.

جامعه مردسالار (و از جمله جامعه مردسالار یهودی ۲۰۰۰ سال پیش) به هیچ‌وجه استقلال زن را در امر زایش بر نمی‌تابد و به دنبال هر زایشی دنبال مردی می‌گردد که نوزاد را به او نسبت دهد. علاوه بر این، این زایش باید در درون نهادی به نام ازدواج صورت گیرد تا نوزاد مشروعیت پیدا کند و به عنوان عضوی معمولی از

جامعه پذیرفته شود. زن در این روند تنها حکم یک وسیله، و (به تعبیر قرآن) کشتزاری را پیدا می‌کند که در خدمت تولید نسل مرد قرار گرفته است. چنین است که در شجره خانوادگی سلسله نسب افراد از طریق نیاهای ذکور شناخته می‌شود و نیاهاى اناث به فراموشی سپرده می‌شوند، و یا هویت شخص نه با هویت مادر و بلکه با هویت پدر تعریف می‌شود.

خوب به اطراف خود نگاه کنید: هر چه بخواهید علی‌زاده و تقی‌زاده و باقرزاده و بن علی و بن سلمان و جانسون و پیترسون



و رحمانف می‌بینیم، ولی از معصومه‌زاده و شهین‌زاده و بن فاطمه و الیزابتسون و ویکتوریااف اثری نیست. علاوه بر این، در ایران و بسیاری از جوامع دیگر، مشخصات هویتی یک فرد این گونه ثبت می‌شود: نام، نام خانوادگی و نام پدر - و از نام مادر خبری نیست. در صورتی که نسبت یک فرد به مادر به مراتب از نسبت او به پدر مسلم‌تر است. زنی که فرزندی می‌زاید بدون تردید مادر او است ولی در باره پدر او نمی‌توان با همان قاطعیت سخن گفت. من از کجا بدانم که مادرم رابطه‌ای به جبر (تجاوز) یا اختیار (عشق و علاقه) با مرد دیگری جز پدر نداشته و من محصول آن رابطه نباشم، رابطه‌ای که اسرار آن برای همیشه پنهان مانده باشد؟ از این رو، اگر در تعیین هویت یک فرد از هویت (فقط) یکی از والدین کمک می‌گیریم، منطقاً باید نام مادر را که مسلم‌تر است ذکر کنیم.

ولی جامعه مردسالار سنتی و نرم‌های آن بر اساس منطق و یا واقعیت بنا نشده است. در این جامعه مرد موضوعیت دارد و زن تنها یک وسیله است. زن باید در چارچوب‌های از پیش تعیین شده (از جمله، نهاد ازدواج) عمل کند و محصول خود را به نام مردی ثبت کند تا رسمیت یابد و در جامعه پذیرفته شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

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

تخصص ما، تجربه ۴۰ ساله ماست

قصد خرید یا فروش خانه دارید؟

شما می‌توانید با پرداخت فقط **۱ درصد کمسیون**، خانه خود را با ما لیست کنید و

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

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

Why pay more when you don't have to!

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

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

TuuKasa Real Estate

DRE# 02067436

(408) 369-2020

Email: info@tuukasa.com

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



فواید تکنیک کایروپراکتیک

دکتر فتانه هوشداران



کایروپراکتیک و بارداری

سیستم عصبی گردیده و در نتیجه بدن شما با توانایی صد درصدی مسئولیت‌های خود را انجام دهد. مغز کامپیوتر است، ستون فقرات مجراست و کانال‌های اعصاب نیز از ستون فقرات نشأت می‌گیرند. اگر در این نواحی، هرگونه انسدادی وجود داشته باشد، بدن‌تان نمی‌تواند وظایف خود را به خوبی انجام دهد. رهایی هورمون‌ها، آزاد شدن آنزیم‌ها، تپش قلب، تنفس و تمامی اعضای بدنی شکمی‌تان به ستون فقرات متصل هستند. به همین علت کایروپراکتیک، برای بانوی بارداری که دچار سردرد، تهوع صبحگاهی، واکنش معده و سوزش سردل هستند نیز مفید است. درمان کایروپراکتیک قسمت‌هایی که اعضاء درگیر را بی‌اثر می‌کند، تصحیح می‌کند، در نتیجه ممکن است، احساس بهتر، خواب بهبود یافته و احتمالاً تنش کمتری خواهید داشت.

درمان کایروپاتیک برای سهولت زایمان طبیعی نیز سودمند است و می‌تواند در فرورفتگی ناحیه لگن، فضای بیشتری را برای جنین فراهم کند. اگر استخوان لگن شما جابجا شده باشد، فضای کمتری در ناحیه لگن وجود دارد و به رحم فشار می‌آورد.

آیا انجام کایروپراکتیک در دوران بارداری ایمن است؟

کایروپراکتیک در دوران بارداری کاملاً ایمن است و می‌تواند در هر مرحله‌ای از ۹ ماهه بارداری، مورد استفاده قرار گیرد. اگر کایروپراکتیک بوسیله کایروپراکتور متخصص، آموزش دیده و مجرب اجرا گردد، همیشه ایمن است.

از روشی به نام Sacro-occipital technique استفاده می‌شود که نوعی کایروپراکتیک ملایم است، این روش در رهاسازی ناراحتی‌های سیستم عصبی کارآست. گاهی اجرای برخی از تصحیح‌های استخوانی ضروری است، زیرا تصحیح حالت بدنی در پیشگیری از بروز بسیاری از مشکلات یاری‌رسان خواهد بود. به این ترتیب مطمئن خواهید شد که بدن‌تان با تمام توانایی خود در حال کار است. یعنی بارداری سالم و سهولت زایمان.

یکی از اولین چیزهایی که هنگام بارداری رخ می‌دهد، دگرگونی‌های هورمونی شماست، چراکه بدن‌تان به منظور تداوم بارداری تولید استروژن و پروژسترون را افزایش می‌دهد و باعث تغییر فیزیولوژی بدن شما شده و توازن ماهیچه‌ای شما تغییر خواهد یافت. پیوندهای بدنی‌تان شل‌تر شده و آمادگی بیشتری به ذخیره کردن چربی خواهید داشت. از دیدگاه کایروپراکتیک، احتمال جابجا شدن ستون فقرات شما در نتیجه این فعل انفعالات افزایش می‌یابد، به ویژه نزدیک به انتهای دوره بارداری، یعنی زمانی که بدن‌تان برای زایمان نوزاد آماده می‌شود، زیرا میزان هورمون‌های شما به شدت افزایش می‌یابد. اضافه شدن تغییرات حالت بدنی به این معادله، احتمال ایجاد درد پائین کمر و... را افزایش می‌دهد. همان‌طوری که شکم‌تان شروع به بزرگ شدن می‌کند، انحنای ستون فقرات شما به سمت جلو بیشتر می‌شود و باعث برهم خوردن تعادل شما می‌گردد. بنابر این اتفاقی که می‌افتد، حرکات جبرانی دیگری آفریده می‌شوند. برای مثال، انحنای استخوان‌های قفسه سینه شما تخت‌تر و انحنای گردنه رحم افزایش می‌یابد. بر اثر افزایش هورمون‌ها، پیوندهای استخوان نیز در مقابل آسیب ضعیف می‌شوند. اینجاست که کارآمد می‌شود، زمانی که چیزی باید به جای خود باز گردد.

فواید کایروپراکتیک دوران بارداری

درمان کایروپراکتیک فقط برای درد پائین پشت و گردن درد مفید نیست، بلکه برای بسیاری از مشکلات طی بارداری مفید خواهد بود. زمانی که بدن شما از ناراحتی‌های عصبی، رها باشد، سلامت شما تضمین خواهد شد. درمان‌های کایروپاتیک باعث رها شدن



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 شرکت‌ها

👉 تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

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

نقد و بررسی فیلم «خورشید»

منتقد: میثم کریمی

بازیگران: علی نصیریان - جواد عزتی - طنناز طباطبایی - روح‌الله زمانی - صفر محمدی - علی غابشی - علی تقوا زاده - بابک لطفی خواجه پاشا - ابوالفضل شیرزاد - شمیلا شیرزاد - یوسف صفری بختیاری

کارگردان: مجید مجیدی، متولد سال ۱۳۳۸ در تهران است و فعالیت های هنری خود را ابتدا با بازی در تئاتر آغاز کرد و سپس در سال های دهه ۶۰ و ۷۰ بازیگری در سینما را تجربه کرد. با این حال مجیدی در سال های بعد تصمیم گرفت بازی در مقابل دوربین را کنار گذاشته و به کارگردانی روی بیاورد. «بچه های آسمان» به کارگردانی مجیدی نخستین فیلمی از سینمای ایران بود که موفق شد در لیست پنج فیلم نهایی اسکار بهترین فیلم خارجی راه پیدا کند. از جمله مشهورترین ساخته های مجیدی، «بچه های آسمان»، «رنگ خدا»، «باران» و «آواز گنجشک ها» بوده است.

خلاصه داستان: علی (روح الله زمانی)، در حالی که سخت در تلاش برای ادامه زندگی است، از سوی هاشم (علی نصیریان) پیشنهادی وسوسه انگیز دریافت می کند تا زیرخاکی که در یک منطقه قرار گرفته را بیابد و به او تحویل دهد اما...

نقد فیلم «خورشید»: برای ساخت اثری که قصد به چالش کشیدن فقر در یک اجتماع را دارد، فیلمساز می‌بایست پیش از مطرح کردن موضوع مورد نظر، آن را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار دهد تا دقیق‌ترین تصویر از لنز دوربین او برای مخاطب به نمایش درآید. در واقع، فیلمساز موظف است که تصویری دقیق از فقر و معضلات اجتماعی به تصویر بکشد و در این شرایط است که او می‌تواند بر جامعه

تأثیر گذاشته و بر داشته‌های مخاطب بیفزاید. در جهان فیلمسازی همچون دسیکا چنین رویه‌ای را به بهترین شکل پیش گرفتند و در سال‌های پیش از انقلاب نیز داریوش مهرجویی با «دایره مینا» معضل اهدای خون را به سینما آورد و تأثیر به



صحنه ای از فیلم «خورشید»

سزایی در شکل‌گیری سازمان انتقال خون داشت. اما درک سازندگان «خورشید» از فقر، همان درک پیش پا افتاده‌ای است که سال‌هاست در سینمای ایران رایج است. جایی که نویسندگان به دلیل عدم تجربه زیستی با فقر و مشکلات پایین شهر، درک درستی از وضعیت ندارند و صرفاً تصاویر کلیشه‌ای از فقر ترسیم می‌کنند که خشونت و خلاف عضو جدایی‌ناپذیر آن است. مجید مجیدی در «خورشید» تلاش کرده تا بار دیگر تصویری مشابه آنچه که در «بچه‌های آسمان» ترسیم کرده بود را خلق کند اما این نکته را از یاد برده که ایران از زمان ساخت فیلم مذکور تفاوت‌های زیادی کرده است. اگر در دوران ساخت «بچه‌های آسمان» جامعه به راحتی آن را پذیرفت، به دلیل شرایط زیستی یکسانی بود که باعث می‌شد فقر پذیرفته و آرزوی کودکان آن فیلم باور شود.

اما حالا در «خورشید»، مجیدی دیدگاه خود را تغییر داده و معتقد است که فقر و کودک کار ارتباط مستقیمی با خلاف و خشونت دارند! تصویری که در تضاد با واقعیت کنونی جامعه است. شاید اگر سری به رویدادهای چند سال اخیر ایران بزنیم، بتوانیم روایت‌های گوناگونی از کودکان کار را بخوانیم که علی‌رغم فقر شدید سعی کردند به تحصیل ادامه دهند و به زندگی بهتر امیدوار بمانند. مجیدی در عین حال از نقد شرایط جامعه در «خورشید» خودداری کرده تا بحث آسیب‌شناسی به طور کامل در جدیدترین ساخته‌اش حذف شود. آسیب‌شناسی که می‌توانست به مخاطب برای درک بهتر نحوه شکل‌گیری فقر و کودکان کار کمک کند و دیدگاه عمیق‌تری به آنان دهد. متأسفانه در «خورشید» اگر چه پدر معتاد، کاسب‌های خلاف کار، دزد‌های خیابانی و کلی بزهکاری دیگر وجود دارد، اما خبری از تصمیم‌گیرندگان و مسئولان و کسی که بتواند مسئولیت این وضعیت را برعهده بگیرد نیست!

البته مجیدی برای اینکه در این زمینه دست خالی نباشد، شخصیت‌های فرعی بی‌خاصیتی را در داستان گنجانده تا خیر و شر را به بدترین شکل ممکن به تصویر بکشد. جایی که شخصیت رفیعی بی‌آنکه منطقی برای قرارگیری در جایگاه خیر



داشته باشد، تصمیم می‌گیرد در کنار علی و کودکان کار باشد و حتی از آنها بیاموزد. شخصیت مدیر مدرسه نیز تصویری آشنا و کلیشه‌ای از افرادی است که قصد دارند از بحران پله ساخته و به جایگاه‌های بالاتر برسند و در نهایت هاشم که کلا آدم بدی است و می‌دانیم که فرجام آدم بد چه خواهد شد! متأسفانه «خورشید» از ساخت شخصیت‌های چند بعدی ناتوان بوده و به خلق تیپ رضایت داده است.

مجیدی حتی در مدیریت خرده داستان‌ها نیز دچار مشکل شده است. شخصیت

مادر علی اضافه‌ترین شخصیت فیلم با بازی طنناز طباطبایی است که هیچ کارکردی در داستان ندارد و هیچ چیز هم درباره او نمی‌دانیم. اشاره به ماجرای مهاجران افغان در ایران نیز بی‌آنکه پرداختی داشته باشد، صرفاً به بیان صورت مسئله خلاصه شده تا فیلمساز از این طریق بتواند بخشی از رنج و درد آنها را روایت کند. دردی که مانند قصه اصلی فیلم، آسیب‌شناسی نشده و به حال خود رها می‌شوند. در این بین شاید بهترین اتفاق «خورشید»، بازی روح‌الله زمانی در نقش اصلی فیلم است که چشم‌ها را خیره می‌کند. بازیگری که کودک کار بوده و حال در مقابل دوربین درخشیده است. تجربه موفق مجید مجیدی در کار با نابازیگرها در «خورشید» به کمکش آمده تا بهترین بازی را از زمانی بگیرد و باید گفت که او ستاره بی‌چون و چرای فیلم است.

«خورشید» در مجموع به دلیل نگاه سطحی سازندگان به مقوله فقر و کودکان

کار، نمی‌تواند اثری شایسته تلقی شود. به نظر می‌رسد که مجیدی برخلاف زمانی که «بچه‌های آسمان» را ساخت، نتوانسته به درک درستی از شرایط کنونی اجتماع برسد و همان نگاه سانتی‌مانتال و مبتذل سینمای ایران به فقر و پایین شهر را در «خورشید»



صحنه ای از فیلم «خورشید»

تکرار کرده است. مجیدی قصد داشته با استفاده از نام خورشید کنایه‌ای را مطرح کند. اینکه مدرسه می‌تواند مانند ماجرای ابوالفضل، حکم طلوع خورشید را برای بچه‌ها داشته باشد و در طرف دیگر، برای مدیران مدرسه کنایه از غروب خورشید و از دست رفتن تمام دستاوردهایشان باشد. به صدا در آمدن زنگ در مدرسه خالی از دانش‌آموز شاید نماد خاموشی خورشید برای هر دو گروه باشد، اما بیش از همه تداعی‌گر صدای زنگی است که اعلام می‌کند مجیدی کماکان برای بازگشت به روزهای طلایی راهی طولانی در پیش دارد.

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

www.pezhvak.com

هوای شعر در کوچه پس کوچه‌های عودلاجان

ساره دوراندیش

شاید پروین همین جا کنار همین ایوان کوچک شعری گفته باشد. شاید موقع سرمای زمستان کنار شومینه طبقه بالا نشسته و مناظره «سیر و پیاز» یا شعر معروف «محتسب مستی به ره دید» را همان‌جا سروده باشد، این‌جا خانه‌ای است که گفته می‌شود پروین اعتصامی در آن زندگی می‌کرده است. عمارت بزرگی که حالا بخش کوچکی از آن مانده است.

ایوان کوچک، پنجره‌ها و کتیبه بالای خانه و ستون‌ها نمای خانه را ساخته‌اند. خانه که «خانه پروین» یا «یوسف اعتصامی»، پدر پروین اعتصامی است، اما همه آن را با نام «خانه پروین» می‌شناسند. این‌جا محله عودلاجان است که گذر روزها چهره‌اش را مخدوش کرده است. داخل خانه راهرویی است که می‌رسد به دو اتاق و آشپزخانه و حیاطی در پشت، از راه‌پله‌ای قوس‌خورده می‌رسد تا اتاق‌های بالایی. سقف اتاق پایین هلال‌های تو در تو است که به مرکزی در میان ختم می‌شوند و سقف اتاق‌های بالا بلند است، شبیه خانه‌های قدیمی دیگر. درهای چوبی در دو طرف بنا قرار گرفته‌اند و اتاق‌ها را به هم وصل می‌کنند. یک شومینه قدیمی در طبقه بالا قرار دارد.

یک کارشناس میراث فرهنگی می‌گوید: «در گذشته سه خانه کنار هم فعلی، عمارتی را تشکیل می‌داده‌اند در محیطی هزار متری پوشیده از سرو و کاج و چنار. در حیاط حوضی بزرگ به همراه دو حوض کوچک‌تر وجود داشته که حالا یکی تخریب و دیگری به باغچه تبدیل شده، همچنین حوض میانی با مساحتی کوچک‌تر دیده می‌شود. در حال حاضر بخش‌های زیادی از خانه تغییر کرده است. تغییرات که بنا به نیازهای مالکین صورت گرفته از پوشاندن حیاط و باغچه تا تعویض در و پنجره‌ها دیده می‌شود. در کل اقدامات سال‌های اخیر، باعث شده عمارت ارزشمند تاریخی-فرهنگی آسیب جدی ببیند. فقط خدا را شکر توانستیم خانه را در فهرست آثار ملی به ثبت برسانیم.» خانه «پروین اعتصامی» در تهران سال ۱۳۸۴ به شماره ۱۶۶۱۹ در فهرست میراث ملی به ثبت رسید.

خانه پروین را حدود ۵۰-۴۰ سال قبل از برادر «پروین» خریده‌اند، چند سال پیش شهرداری خانه را از آن خانواده خریده است. اما دو خانه دیگر تقریباً تخریب شده‌اند. با این همه هنوز رد پای زندگی پروین در همین خانه میانی هم دیده می‌شود. مهر مهرهای او که



روی قاب چوبی بوفه‌های دیواری کار شده است. گفته می‌شود عروسی پروین اعتصامی در سالن پذیرایی همین خانه برگزار شده است و او بیشتر سال‌های اقامتش در تهران را در این خانه گذرانده است. پروین اعتصامی در تیرماه ۱۳۱۳ با پسر عموی پدرش «رییس شهربانی کرمانشاه» ازدواج کرد. اما حدود سه ماه بعد از او جدا شد و به خانه پدری در تهران آمد. خانه پدری پروین همین خانه محله عودلاجان است که به خانه پروین شهرت دارد. در حقیقت این خانه، خانه «یوسف اعتصامی آشتیانی» (اعتصام‌الملک) بوده است. میرزا یوسف خان چند کتاب به زبان عربی نوشته که بابت آن‌ها در «مصر» به شهرت رسیده بود. او با تاسیس چاپخانه‌ای که تنها کتب فرهنگی جهانی را به چاپ می‌رساند و با چاپ چهل عنوان کتاب ادبی، محبوبیت بسیاری در تبریز پیدا کرد. بعد با راه یافتن به دوره دوم مجلس شورای ملی به عنوان وکیل به تهران آمد. شهرت یوسف‌خان اما در زیر سایه دخترش که شاعری بلندآوازه بود، گم شده است.





ROYA FOUNDATION

International Alliance to Assist Children



Proudly Presents

Nowruz Bazaar



Sunday March 13, 2022
from 10:00 AM to 7:00 PM PDT

San Ramon Community Center
12501 Alcosta Blvd, San Ramon CA 94583

Lots of Entertainment!



Lots of Vendors!



جشن نوروز هدیه ی نیاکان ماست
در حفظ و ترویج آن بکوشیم!
با شرکت در گردهمایی نوروزی
خاطرات زیبای ایران عزیزمان را
بار دیگر تجربه کنیم!



Free to the Public

Roya Foundation, A nonprofit 501c (3) organization, provides humanitarian, educational assistance, health care and medical aid globally.

منطقه فضول آباد

من هرچه یاد گرفته ام، بابام به من یاد داد!

اگر مرتب کتاب می خوانم اولین بار بابام مرا به کتابخانه برد. بابام یادم داد دختر مرتب و منظمی باشم. بابام به من گفته چطور درست بنویسم که خوش خط باشم. بابا گفته هرچه نمی دونم، پرسم و خجالت نکشم. بابام میگه بچه ایرانی هر جا باشه باید فارسی هم حرف بزنه و بزرگان ادب ایران مانند فردوسی، سعدی، حافظ، دهخدا، شاملو، فروغ فرخ زاد و غیره را بشناسه. برعکس مامانم، هیچی متوجه نیست و استاده در حسودی. اگه تن یکی پیرهن قشنگ میبینه، فردا صبح می خواد هر جور شده بره بخره. عاشقه خریده. بابام بهش میگه من که نمی تونم همه حقوقم را بدم تو بری خرید. دروغ هم زیاد میگه. هر وقت هر جا هست میاد میگه همه از من تعریف کردن. حالا از کدوم اخلاقش تعریف کردن، من که دخترشم نمی دونم. من از مامان هیچی یاد نگرفتم. البته چیزی هم بلد نیست. همه مادرا مثل مادر من نیستن. مادران خوب هم زیادن، اما افسوس مادر من جز آنها نیست. این را هم صادقانه بگم من خوردن را دوست دارم. بابام میگه خوردن زیادی یا پرخوری، چاقی میاره و چاقی زیادی نازیبایی و بیماری. این حرف مهمش را هم گوش کرده ام. بابام میگه حالا که دارم میرم دانشگاه، به رشته ای انتخاب کنم که آینده ای داشته باشه نه مثل دایه اکبرم که شده لیسانس جغرافی و معلوم نیست با این لیسانسش می خواد چکار کنه یا کی بشه.

روزنامه می آمد، مانند مجلات سپیده و سپاه، روشنفکر، امید ایران و غیره. یادمه تابستان بود و وقت اضافه زیاد داشتم. دلم می خواست نشریه گیر بیارم و بخوانم. یکی از هم کلاسی ها به نام کمال گفت: «من به مشت روزنامه دارم. دایه ام از آبادان آورده. بیا ببر بخوان.» روزنامه ها را ازش گرفتم و رفتم بازار برای مادر قدری ماست بخرم. روزنامه ها را گذاشتم روی تخت مقابل مغازه تا ماست بگیرم که ناگهان اسدالله پاسبان پیدا شد و به من گفت: «این روزنامه ها مال شماست؟» گفتم: «بله.» گفت: «همه را جمع کن. باید تو را ببرم شهربانی.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمان - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



سگ هایی که در مهمانی اعصاب ما را جویدند

چند سال پیش در تورنتو دوست ارجمندی ما را هم در ضیافت شامی مثل عده ای دیگر دعوت کرده بود. آن شب چندتن از مهمانان هم سگ های شان را با خود آورده بودند. در تمام مدت ضیافت سگ ها توی دست و پای ما می لولیدند. البته سگ صاحبخانه هم بود. میزهای مقابل مهمانان هم کوتاه بودند و روی این میزها شیرینی، کیک، میوه و خوردنی های دیگر بود. سگ ها به همه چیز دهن زدند. گاهی رومیزی ها هم کشیده می شد و بیم آن بود که همه چیز از روی میز بریزد. این صحنه ها اعصاب مرا اره کرد. ناراحتی من بیشتر می شد وقتی می دیدم که صاحبان سگ ها، نه تنها ناراحت نمی شدند، بلکه خیلی هم خونسرد به شیرین کاری های سگ های شان لبخند می زدند. البته سعی می کردند کمی جلوی آنها را بگیرند، ولی سگ ها را دور نمی کردند و یا آنها را در حیاط خانه موقتاً بگذارند.

در یک مهمانی دیگر سگ گنده ای داشتند که مرتب می پرید توی استخر و به سر و صورت ما آب می پاشید. همه هم می خندیدند جز ما که داشتیم از ناراحتی سگته می کردیم. تازه پسر می گفت یکی از خانم های ایرانی که مهندس قابلی هم هست، به تازگی سگش مرده و برایش قبر خریده به قیمت هشت هزار دلار. پسر حال من عنادی با سگ داری ندارم ولی رعایت ما را هم بکنید. ما با شماها فرق می کنیم. همه آدمها مثل هم نیستند.

روزی که اسدالله پاسبان مرا جلب کرد

زمان نخست وزیری شادروان دکتر مصدق تا حدودی نشریات آزاد بودند. برخی از مطبوعات انتقادی تصاویری علیه شاه می کشیدند و چاپ می کردند. احزاب مختلف وجود داشت. توضیحا عرض کنم که در شهر کوچک نفتی ما کتاب نبود ولی مجله و

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

یادداشت‌های بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی



زنداد باد

یکی را از بزرگان بادی مخالف در شکم پیچیدن گرفت و طاقت ضبط آن را نداشت و بی اختیار از وی صادر شد. گفت ای دوستان مرا در آنچه کردم اختیاری نبود و بزهی بر من نوشتند و راحتی به وجود من رسید. شما هم به کرم معذور دارید.

شکم زندان باد است ای خردمند / ندارد هیچ عاقل باد در بند

چو باد اندر شکم پیچد فرو هل / که باد اندر شکم بار است بر دل

«از باب دوم گلستان سعدی»

تازه کابینه شبه نظامی سپهبد زاهدی جایش را به کابینه حسین علاء داده بود و جز تیمسار بختیار و حدیث حمام لشکر دو زرهی که می‌گفتند در آن خرسی را به جان بازداشت شدگان می‌اندازند، وحشتی دیگر در دل‌ها نبود و بعد هم که سوءقصد مظفرعلی ذوالقدر با آن چشم‌های ابله‌نما و گوسفندوارش در حق علاء نخست‌وزیر کوچک‌اندام بی‌نتیجه ماند، کار نخست‌وزیر خیلی گل کرد چون با سر باندپیچی شده رفت به بغداد و پیمان تدافعی معروف را امضا کرد و برگشت.

سال‌های اول روزنامه‌نویسی من بود و کسی درست و حسابی تحویل نمی‌گرفت. هم دانشجوی مدرسه ادبیات بودم و هم در کیهان قلم می‌زدم آن هم در همه باب، ورزش، رپرتاژ شهری، اخبار مجلس و عملاً به صورت آچار فرانسه هیأت تحریریه درآمده بودم. هر وقت که صاحب یک حوزه خبری سر کارش نمی‌آمد، عبدالرسول عظیمی، تقی توی سبد بغل دستش می‌اندخت و جیغ ریزی می‌کشید و من را می‌فرستاد سراغ خبر. آن روز عصر هم بعد از این که روزنامه درآمد، عظیمی با دست سفید و کوچک و پنجه‌های چاق‌لویش اشاره کرد که نزدیک می‌زیش بروم.

این مرحمت‌آمیزترین رفتار سردبیر بود که معمولاً بداختر از او در کهکشان مطبوعات دیده نمی‌شد و بعد پاکت سفیدی به دستم داد و آهسته گفت: «برو خانه، لباس پلوخوریت را بپوش، سر و صورتت را صفا بده، برو سفارت عراق یک مهمانی مهم است. خیرش را تهیه کن. فردا صبح روی میز من باشد. رضازاده را هم می‌فرستم عکس بگیرد.» دفعه اولی بود که مرا می‌فرستاد به یک سفارتخانه خارجی. لابد به اعتبار فرانسه کلیت‌های که می‌دانستم و حاصل ماه‌ها رفتن به انجمن ایران و فرانسه بود. در کارت دعوت نوشته شده بود که این مهمانی کوکتل به مناسبت امضای قرارداد بغداد است و ورود یک هیأت نظامی عراقی عالی‌رتبه به تهران به دعوت وزارت جنگ و ستاد بزرگ ارتشستاران.

اواخر تابستان بود و اوایل پائیز و برگ‌های درختان خیابان پهلوی و باغ سفارت عراق رنگین و سبک فرو می‌ریختند و غم ناشناخته پائیزی مثل یک قصیده طولانی سنگین و رنگین بر دل می‌نشست. در باغ سفارت که باوجود سرمای نسبی هوا، میهمانی در آن برپا شده بود، آدم‌ها دسته دسته کنار هم ایستاده بودند و با گیلاسی نیمه پر یا سرخالی و لیخندی شبیه ماسک‌های کم‌دی‌های یونانی سرد و سربالا و نگاه‌هایی که بُرندگی و تیزی نگاه بیلیاردبازهای ده‌های اسلامبول و لاله‌زار را داشت، با هم گفتگو می‌کردند. برخی هم چرب و چیل، شبیه خاچیک، عرق فروش سرشناس پاساژ اسلامبول، می‌خندیدند.

من مات و مبهوت و لقل‌قل زنان وسط حیاط ایستاده بودم. جز آقایی که دم در دستم را فشرده و با لیخند مومی و بی‌تفاوتش به من خوشامد گفته بود کسی در آن مجلس، مرا نمی‌شناخت و یکی دو تا از روزنامه‌نویس‌های سرشناس هم که قهقهه می‌زدند و با این و آن شوخی می‌کردند، گرچه همکارهای من بودند و من آنها را می‌شناختم ولی آنها مرا به‌جا نمی‌آوردند.

فریدون رضازاده، عکاس روس آبی چشم مهربان روزنامه، به‌دادم رسید. مرا لب بار برد و در حالی که من نگران «خبر خوردن» بودم یک نصفه لیوان ودکا به دستم داد و وادارم کرد که لاجرعه بالا بیاندازم و بعد هم دو سه تا ساندویچ لقمه‌ای تندتند جلو دستم گذاشت و توضیح داد که در این جور میهمانی‌ها «خبری» نیست که آدم «بخورد» و آدم البته باید فقط در این جور جاها بخورد و بنوشد و حتی در این کار اسراف کند.



سرم که گرم شد جرأت بیشتری پیدا کردم. فریدون را همه می‌شناختند و او مرا به آدم‌ها معرفی می‌کرد و عجب آن که همه از او سراغ خبرنگار سیاسی را می‌گرفتند و باز مرا به حساب نمی‌آوردند! مجلس کم‌کم رونق گرفت. حالا قیافه‌های آشنای سرشناس را بیشتر می‌دیدم. حکیم‌الملک، جم، تقی‌زاده، سید ضیاء، آدم‌هایی که در تصور آن روزهای من همه مأموران موجب بگیر انگلیس بودند و دور هرکدام از آنها عده‌ای گرد آمده بودند که لابد

خانه‌شاگردهای سفارت بودند! کم‌کم سر و کله نظامی‌ها هم پیدا شد. با لباس‌های مرتب و با واکیسل و نشان و درجه و من چه علاقه‌ای داشتم که با نشان‌های روی شانه‌هایشان، درجه و اهمیت افسران را طبقه‌بندی کنم. در مورد هوایی‌ها و دریایی‌ها کار سخت بود، چون قبه و ستاره نداشتند و با نوارهای نازک و پهن درجه‌هایشان مشخص می‌شد. یک‌دفعه خود را در جمعی یافتم که یک افسر نسبتاً تنومند اما ساخته و پر و پیمان با موهایی که کج شانه شده بود، با حرارت داد سخن می‌داد. یک تاج و دو ستاره روی شانه‌اش بود و علامت رسته سوار بر گوشه یقه‌اش. سینه‌ای پر از لنت مدال‌ها و نشان‌ها، که واکیسل زرد رنگی آنها را در قاب گرفته بود.

تیمسار برای چند شخصی و دو سه نظامی که هنوز تاجی بر شانه نداشتند و قبه‌هایشان هم از دوتا کمتر نبود، داد سخن می‌داد. از اهمیت پیمان نظامی بغداد سخن می‌گفت و معتقد بود که ارتش‌های ایران و عراق و ترکیه قادرند در هر لحظه که فرماندهی عالی پیمان اراده کند تا خود مسکو بتازند و با تسخیر کاخ کرملین به جنگولک بازی کمونیسم در جهان خاتمه دهند.

تیمسار بهراستی و مؤمنانه از کارایی قشون‌های شاهنشاهی ایران، پادشاهی عراق و جمهوری ترکیه سخن می‌گفت و انعقاد پیمان بغداد را بزرگترین اتفاق نظامی جهان در قرن بیستم می‌دانست و بعد با دست در فضا مرزهای مشترک ایران و روسیه را ترسیم می‌کرد و نقاطی را که باید از آنجا به همسایه شمالی حمله‌ور شد ذکر می‌نمود. او حتی کوره راه‌های شمالی را نام می‌برد و درباره این که چگونه می‌شود ابتدا باکو و عشق‌آباد و سپس تفلیس و ایروان و تاشکند را در اختیار گرفت داد سخن می‌داد.

وسط صحبتش یک جرعه ویسکی نوشید تا گلوئی خنک کند و یک جناب سرهنگ که چند لحظه پیش مقداری ساندویچ لقمه‌ای از توی سینی پیشخدمت برداشته بود و کف دستش روی یک دستمال کاغذی حاضر داشت پا کوبید و دست جلو برد و تیمسار با پشت دست مزه را رد کرد و یکمرتبه به من خیره شد و گفت: «پسر، تو به‌نظم مال روزنامه‌ای! از اینها که گفتم چیزی سرت شد؟ اگر نفهمیدی که خب، ولی اگر فهمیدی، مبادا فردا چیزی در این باره بنویسی. این حرف‌هایی که من زدم اهمیت استراتژیکی دارد، فهمیدی؟»

و چون من وحشت‌زده از این مرحمت مخاطب قرار گرفتن ناگهانی، جوابی مثبت دادم، لحن مهربانتری به خود گرفت و پرسید: «تو چیزی، سؤال، مزخرفی به عقلمت نمی‌رسد که بپرسی؟» و من ناگهان و بی‌اختیار پرسیدم: «قربان، به نظر شما این پیمان بغداد مؤثرتر است یا پیمان سعدآباد که قبل از شهریور بیست بسته شده بود؟»

تیمسار نیم دقیقه‌ای به من نگاه کرد، یک ابرو را بالا انداخت، گوشه لب را پایین کشید و با صدایی خشن و آمرانه و جدی گفت: «آقا وارد سیاست هم هستند؟ کی شما را اینجا فرستاده؟» بعد بدون این که منتظر جواب من بشود یک عقب‌گرد کامل کرد و دور شد. و حالا بیا و جمع بی تیمسار را تماشا کن که چگونه به جان من افتادند و در مناقب تیمسار چگونه داد سخن دادند. و چون تیمسار ظاهراً مشهورتر از آن بود که نامش را به زبان بیاورند فقط در اوصافش گفتند و گفتند که «سن‌سیر» را تمام کرده، همزمان با «سن‌سیر» دکترای حقوق گرفته، در شناختن مسائل نظامی نبوغ ناپلئون و هوش هیتلر را توأمان دارد. کمتر اتفاق افتاده که یک مسأله جنگی مطرح بشود و او در کمتر از سه دقیقه، تمام راه‌حل‌های تاکتیکی و استراتژیکی آن را پیدا نکند. کتاب‌هایش در مورد نقش سوارنظام نه تنها در دانشکده افسری ایران بلکه در مهمترین مدارس نظامی دنیا مورد توجه است و حتی قرار است دولت فرانسه به‌خاطر تحلیلی که او از استراتژی ناپلئون در جنگ واترلو به‌عمل آورده به زودی برایش نشان لژیون دونور بفرستد. و آنقدر گفتند که من از ترس، ترشی عرق و غذای ناچیزی را که خورده بودم ته حلقم احساس کردم و یاد خرس و حمام افتادم.

طول جنگ جهانی دوم آغاز شد. هیتلر که خود از موادی مانند آکسی گدان و کوکائین استفاده می کرد، در تلاش برای استیلای «نژاد برتر» بر جهان، از هواداران پروپاقرص استفاده از موادمخدر برای سربازان بود.

در ماه مه سال ۱۹۴۰ نیروهای آلمانی، لهستان را فتح کرده بودند و خود را برای حمله به فرانسه آماده می کردند. قبل از نبرد، ۳۵ میلیون قرص پرویتین در عرض ده تا دوازده هفته به سه میلیون سرباز آلمانی حاضر در نبرد تحویل داده شد. این سربازان موفق شدند روزهای پایانی جنگند و به طور متوسط بیست و دو مایل در روز راهپیمایی کنند. ارتش آلمان نازی (Wehrmacht) توانست ارتش انگلیس را در سواحل دانکرک (Dunkirk) شکست دهد که از بزرگترین پیروزیهای تاریخ جنگها محسوب می شود.

برآوردها حاکی از آن است که در جنگ جهانی دوم آلمانیها بیش از دویست میلیون قرص آمفتامین مصرف کردند. آنها شکلاتی ساخته بودند که حاوی سیزده میلی گرم آمفتامین بود که بیشتر از سه گرم آمفتامینی بود که در قرصهای معمولی به سربازان داده می شد.

که این ماده به بی باکی و رفع خستگی در هنگام نبرد می انجامد. مصرف خودسرانه نیز بسیار گسترده بود زیرا کوکائین تقویت کننده های مؤثر در جبهه ها بود. داروسازان لندنی کیت های پزشکی حاوی کوکائین و هروئین می فروختند. تبلیغاتی از زنانی ساخته می شد که با خوشحالی این کیت ها را می خریدند و آنها را مشتاقانه به عنوان «هدیه ای مفید برای دوستان خط مقدم» برای پسران، نامزدان و شوهران خود در خطوط مقدم جنگ می فرستادند.

سان تزو در کتاب هنر جنگ نوشته است: «سرعت، کلید پیروزی در جنگ است.» ارتش آلمان نازی برای رسیدن به حداکثر سرعت، گونه ای از مواد محرک از خانواده آمفتامین به نام پرویتین (Pervitin) را تولید می کرد و در اختیار سربازان قرار می داد. پرویتین نوعی مت آمفتامین با دوز پایین بود که شبیه «شیشه» امروزی است.

آمفتامین و مت آمفتامین موادمخدری هستند که مستقیماً روی مغز اثر می گذارند و در دسته مواد محرک و توهم زا قرار می گیرند. هرچند اولین گزارشها از سوء مصرف آمفتامین به سال ۱۹۳۶ بازمی گردد اما مصرف این ماده محرک به صورت گسترده در

موادمخدر و جنگ

آنچه در تاریخ نبردها ناگفته مانده است

مهدی شبانی

رؤسای دولت ها و سران نظامی، وطن دوستی را دلیل اصلی پیروزی در جنگها می دانند اما واقعیت این است که سربازان برای فراموشی آنچه انجام می دهند و آنچه بر سرشان می آید، اغلب مست و نشسته جنگیده اند. یکی از موضوعات مهمی که عمدتاً نادیده مانده، نقش اعتیاد سربازان به موادمخدر در نبردها است.

علاوه بر این سخن مارکس که «تاریخ همه جوامع تا این زمان، تاریخ مبارزه طبقاتی است»، نقل قول دیگری هست که می گوید: «تاریخ انسان، تاریخ جنگها است.» و موادمخدر قرن ها بخش جدایی ناپذیری از جنگ بوده است. رواج برخی از موادمخدر نیز پیامد جنگ بوده است.

در بیشتر مواقع، سربازان داوطلبانه به استفاده از موادمخدر روی نیاورده اند بلکه فرماندهان نظامی این مواد را به صورت هدف مند و نظام مند به آنها داده اند. «پیروزی به هر قیمتی»، که از اصول اساسی همه ارتشهاست، مهم ترین دلیلی است که سبب می شود بسیاری از ارتشها در زمان جنگ استفاده از موادمخدر را به سربازان توصیه یا این مواد را به جیره غذایی یا درمانی آنان اضافه کنند.

لوکاش کامینسکی (Lukasz Kamienski)، استاد علوم سیاسی و نویسنده کتاب تزریق و اشغال: تاریخچه موادمخدر و جنگ که تحقیقات او منبع اصلی این مقاله است، می گوید که از آغاز جنگهای سازمان یافته، نیروهای مسلح به دو دلیل عمده موادمخدر را برای اعضای خود تجویز کرده اند: افزایش فعالیت و کاهش آسیبهای ناشی از ارتکاب و مشاهده خشونت در زمان جنگ.

جنگجویان مست و نشسته

الکل، قدیمی ترین و احتمالاً محبوب ترین محرک دارویی جنگجویان بوده است. برای قرن ها، الکل جیره ی روحی الهام بخشی بود که سربازان را در میدان جنگ سرپا نگه می داشت. البته ملل مختلف نوشیدنی های متفاوتی داشته اند. انگلیسی ها «رم» می نوشیدند. روس ها به ودکا روی آوردند و یونانیان باستان، رومی ها و فرانسوی ها شراب را ترجیح می دادند. آلمانی ها به سربازان شان آبیجو می دادند و برای آمریکایی ها نیز از زمان جنگ داخلی، ویسکی معجونی بود که سربازان را به میدان جنگ می فرستاد.

در کنار الکل، موادمخدر هم از دیرباز در بین سربازان مرسوم بوده است. وایکینگ ها از قارچ های توهم زا استفاده می کردند و جنگجویان زولو موادی را که سمن های محلی به عنوان دارو به آنها

می دادند، مصرف می کردند. دلایل گوناگونی برای استفاده نظامیان از موادمخدر در زمان جنگ وجود دارد اما مهم ترین آنها را می توان این گونه برشمرد: افزایش فعالیت، معمولاً از موادمخدر محرک برای بیدار نگه داشتن سربازان و حفظ هوشیاری آنان به رغم خستگی، استفاده می شود.

مبارزه با تنش، در زمان جنگ، سربازان آنقدر تحت تنش و آسیب های روانی ناشی از نبرد هستند که ناچار به استفاده از موادمخدر می شوند.

مقابله با درد، از مورفین و سایر مواد افیونی برای کمک به درمان درد و جراحات ناشی از نبرد استفاده می شود.

ایجاد همدلی عاطفی در میان اعضای گروه، آداب و رسوم مصرف الکل و موادمخدر سبب می شود تا سربازان برای پیوند عاطفی و ارتباط با هم قطاران شان از این مواد استفاده کنند.

رفع کسالت و دل تنگی، حضور در میدان جنگ، به ویژه هنگامی که نبردی در جریان نیست، کسالت بار است و بسیاری از سربازانی که کاری ندارند، برای رفع کسالت جنگ و دل تنگی خانه و کاشانه، به موادمخدر روی می آورند.

از جنگ جهانی اول به بعد، استفاده از موادمخدر در ارتشها سویه جدیدی به خود گرفت. موادمخدر صنعتی مانند هروئین، کوکائین و آمفتامین، به عنوان داروهایی برای استفاده حداکثری از توان بدنی و روحی سربازان، جای خود را در میان بسته های پزشکی و کمک های اولیه نظامیان باز کرد.

کوکائین در خط مقدم، جنگ

جنگ جهانی اول و ظهور مواد محرک جهانی اول، کوکائین را به خط مقدم رساند. این ماده که برای اولین بار در دهه ۱۸۶۰ تولید شد، توسط خلبانان آلمانی و فرانسوی و پیاده نظام کانادا به عنوان دارویی محرک به کار رفت.

ارتش بریتانیا دارویی حاوی کوکائین و عصاره ای از آجیل کولا معروف به تبلوید (Tabloid) و با نام «راهپیمایی اجباری» ابداع کرد. ارتش بریتانیا ادعا می کرد

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

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

Azar Nassiri

Non-Attorney



خدمات سوشیال سکيوریتی

♦ مدیر و مدیکل

♦ سوشیال سکيوریتی (SSI)

♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)

♦ دریافت حقوق پرستار

♦ دریافت حقوق بازنشستگی

♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکيوریتی

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

در سراسر بی اریا

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

Fax: (408) 247-5006

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



سال‌های گذشته را ندارند. محتوایی که ما منتشر می‌کنیم، حتی اگر حذف شوند، ممکن است تا سال‌ها روی آرشیو شبکه‌های مختلف بمانند.»

تلاش‌های فعالان حقوق کودکان در یک دهه گذشته منجر به این شده است که در برخی از کشورها مانند فرانسه، قوانین سخت‌گیرانه‌ای برای حمایت از حریم شخصی کودکان وضع شوند و به کودکان اجازه دهند تا از والدین خود برای انتشار جزئیات شخصی و خصوصی زندگی آنها شکایت کنند. بسیاری از فعالان حقوق کودک می‌گویند طبق «پیمان‌نامه جهانی حقوق کودک»، کودکان از کرامت و حریم خصوصی برخوردار هستند و والدین نباید از آنها به عنوان ابزار تبلیغی استفاده کنند. زیرا این کار، نوعی «کودک‌آزاری روانی» است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

او، یعنی برخورداری از امنیت فیزیکی را نقض کرده‌ایم که می‌تواند برای او خطرآفرین باشد. اگر تصویر کودکمان را از روی صفحه شخصی اینستاگرام ما بردارند و در وب‌سایت‌های پورنوگرافی منتشر کنند تا مورد استفاده بیماران جنسی قرار گیرد، آن‌گاه چه کسی توان مقابله با آن را دارد؟ بهداشت روان، یکی از اصول اولیه مراقبت‌های بهداشتی از کودکان است اما وقتی فرزند من در مهدکودک یا مدرسه به خاطر انتشار عکسی از سوی من مورد تمسخر و آزار دوستان خود قرار گیرد، پس قطعاً من مقصرم. هم‌چنین انتشار تصاویر کودکان، اختیار عمل برای شکل دادن به هویت دیجیتال را از آنها می‌گیرد. زیرا در آینده که بزرگ‌سال شدند، توانایی تصمیم گرفتن درباره محتوای منتشر شده در

کودکان اینستاگرامی و تیک تاک

بردگان عصر جدید!

امیرحسین میراسماعیلی

استفاده ابزاری از کودکان در فضای مجازی تنها مختص به ایران نیست بلکه طی سال‌های اخیر به یکی از دغدغه‌های اصلی حامیان حقوق کودک در دنیا تبدیل شده است. این فعالان علاوه بر مخالفت با ساختن صفحات مجازی به نام کودکان، انتشار تصاویر صورت کودکان در صفحات والدین را نیز ناقص حقوق اولیه و مخرب آینده کودکان می‌دانند.

«مینا برادران ساداتی»، روان‌شناس حوزه کودک، نوجوان و خانواده که سابقه سال‌ها همکاری با مددکاری کودکان را دارد، به تشریح آسیب‌های وارد شده بر روان کودکانی پرداخت که تصاویر چهره آنها توسط والدین‌شان در فضای مجازی منتشر یا بدتر از آن، به انجام کار اجباری و فعالیت مستقل در شبکه‌های اجتماعی وادار می‌شوند.

ابراز علاقه اشتباهی و انگیزه‌های مادی
این روان‌شناس توضیح داد: «زمانی که تصویری از فرزندمان را در اینترنت منتشر می‌کنیم، یکی از بدیهی‌ترین حقوق

تصاویر فرزندش را با هر وضعیتی در اینستاگرام و تیک تاک منتشر می‌کند تا دنبال کنندگان صفحه‌اش بیشتر شوند، چه در حالت بیماری، در هنگام درس خواندن، در میهمانی، در خواب، در آرایشگاه یا حتی در دستشویی و حمام! نکته‌ای که برایش مهم است، فقط افزایش بازدیدها و کامنت‌ها است.

این خلاصه‌ای از وضعیت شماری از والدین ایرانی است که در فضای مجازی به دنبال کسب درآمد از کودکان خود هستند. هرچند بسیاری از خانواده‌ها به این موضوع آگاهی ندارند ولی این گونه‌ای از خشونت علیه کودکان محسوب می‌شود، کودکان تاثیرگذار و معروفی که از دید مینا برادران ساداتی، روان‌شناس و مددکار کودکان، باید آنها را «بردگان عصر جدید» نامید. زیرا به گفته او، در سنینی که توانایی تفکر و اندیشه بالغانه ندارند، از بدن آنها برای کسب درآمد سوء استفاده می‌شود و در آینده دچار آسیب‌های شدید روانی خواهند شد.

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

THE WORLD HAS CHANGED. HE HASN'T.

HBO ORIGINAL

Curb Your Enthusiasm

HBOmax

او فرمان می‌داد، در چنین مواقعی ما می‌گوییم: «عقب، عقب، عقب، عقب، خوبا!» اما آن پاکستانی می‌گفت: «وایس، وایس، بس!» و این حرفها در خیابانی زده شد که به «شاهراه ایران» موسوم است.

این مغازه‌هایی را که ما قنادی می‌گوییم در آنجا «شیرین‌کده» می‌نامند. آنچه ما هنگام مسافرت «اسباب و اثاثیه» می‌خوانیم، در آنجا «سامان» گویند. سلام البته در هر دو کشور سلام است. اما وقتی کسی به ما لطف می‌کند و چیزی می‌دهد یا محبتی ابراز می‌دارد، ما اگر خودمانی باشیم می‌گوییم: «ممنونم، متشکرم»، اگر فرنگی ماب باشیم می‌گوییم «مرسی» اما در آنجا کوچک و بزرگ، همه در چنین موردی می‌گویند: «مهربانی!» آنچه ما شلوار می‌گوییم در آنجا «پاجامه» خوانده می‌شود. قطار سریع السیر را در آنجا «تیز خرام» می‌خوانند!

جالبترین اصطلاح را در آنجا من برای مادر زن دیدم، آنها این موجودی را که ما مرادف با دیو و غول آورده‌ایم «خوش دامن» گفته‌اند. واقعا چقدر دلپذیر و زیباست.

از پاریز تا پاریس-محمدابراهیم باستانی پاریزی / چاپ ششم، ۱۳۷۰/۱۳۷۱/صص ۱۳۳ و ۱۳۴

نمی‌شوید و خون راه نمی‌اندازید. شانزدهم این که بیش از نیمی از صندلی‌های دانشگاه‌ها را شما تصاحب کرده‌اید. هفدهم این که مادر می‌شوید و بهشت هم زیر پای مادران است و پشت هر مرد موفقی هم حضور دارید. و از همه مهم‌تر اینکه ضعیف‌کش نیستید و دق دلی رییس اداره تان را توی خانه خالی نمی‌کنید. باز هم بشمارم؟»

نگاهی به من می‌اندازد و می‌گوید: «امان از دست شما مردها! همه تان زبان باز و حقه بازید!»

خوش دامن

در پاکستان نام خیابان‌ها و محلات، اغلب فارسی و صورت اصیل کلمات قدیم است. خیابان‌های بزرگ دو طرفه را شاهراه می‌نامند، همان که ما امروز «اتوبان» می‌گوییم! نخستین چیزی که در سر بعضی کوجه‌ها می‌بینید تابلوهای رانندگی است. در ایران اداره راهنمایی و رانندگی بر سر کوجه‌ای که نباید از آن اتومبیل بگذرد می‌نویسد: «عبور ممنوع» و این هر دو کلمه عربی است، اما در پاکستان گمان می‌کنید تابلو چه باشد؟ «راه بند!» تاکسی که مرا به کنسولگری در کراچی می‌برد کمی از کنسولگری گذشت، خواست به عقب برگردد، یکی از پشت سر به



هوای بارانی

آقا! والله شوخی نمی‌کنم ها! از رادیو شنیدم یک آقای آمریکایی که برای گذراندن تعطیلات به یکی از جزایر کاراییب رفته بود از دولت محلی آن سامان به دادگاه شکایت کرده و خواسته است کلیه پول‌هایی را که در این سفر خرج کرده است به او بازگردانده شود. دلیل؟ هیچی، این آقای محترم می‌گوید به قصد بهره‌جویی از آفتاب گرم کاراییب به این جزیره رفته بوده است اما چون در روزهای تعطیلاتش هوا بارانی بوده و ایشان نتوانسته‌اند از تعطیلات شان لذت ببرند دولت محلی آن جزیره باید به او خسارت پرداخت کند!

حالا که اینطوری شده ما هم پادمان باشد از استانداری گیلان به دادگاه شکایت کنیم و چند میلیارد تومانی خسارت بگیریم، چونکه ما هم در آن سه چهار سالی که رشت بودیم یا همه اش بارانی بود یا چکه!

کاشکی زن نبودم!

می‌گوید: «کاشکی زن نبودم.» می‌خندم و می‌گوییم: «دارید ناشکری می‌کنید؟» می‌گوید: «زن بودن کجایش شکر دارد؟»

می‌گوییم: «اولا اینکه زیبا ترین گل‌های جهان به نام شماس (بنفشه، نرگس، سوسن، نسرين، نیلوفر، لاله، سنبل، شقایق، رز، کاملیا، مریم، لادن، نسترن، یاسمن...) باز هم بشمارم؟» می‌گوید: «خب که چی؟»

می‌گوییم: «آیا تا به حال به نام مردها دقت کرده‌ای؟ (عباسعلی، قربانعلی، جعفرقلی، غضنفر، حسینقلی، غلامرضا، غلامحسین، ابوالقاسم، چنگیز، عبدالعلی...) آخر اینها هم شد اسم؟ اسم‌های به این زمختی به چه دردی می‌خورد؟ دوما این که همه شاعران زنده و مرده جهان، قرن هاست در وصف چشم و ابرو و گیسو و لب و دندان و بناگوش و زنخندان و ساق بلورین تان قصیده و غزل و رباعی سروده‌اند و

حمید ابطحی

متخصص و مشاور در امور سرمایه‌گذاری
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 می‌باشد. من می‌توانم 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

ماهنامه پژواک

www.pezhvak.com

(408) 221-8624



آکسی توسین (Oxytocin) (هورمون عشق - Love Hormone)

نهایت پس از زایمان رحم را به اندازه قبل خود بر می گرداند. پس از آن در اولین مرحله ای که نوزاد از پستان مادرشیر می نوشد، آکسی توسین ترشح شده و این پدیده شیرخواری را ادامه می دهد.

مطالعات در حیوانات و انسان نشان داده است زمانی که مادران کاملاً وابسته به نوزاد خود می شوند (Bonding) میزان این هورمون در حد بسیار بالایی در خون می باشد. مادران در این مرحله فرزند خود را مرتباً نگاه می کنند. او را لمس کرده و با نوزاد صحبت می کنند و او را حمام و موهایش را شانه می زنند.

در طرف دیگر نوزادان در این مرحله بسیار وابسته به مادران هستند. بخصوص این توجه فقط راجع به مادران واقعی (Biological) نیست و نوزادان به مادران غیر واقعی (Foster Mothers) همین واکنش را نشان می دهند جالب اینکه این اثرات در پدران هم دیده شده که ناشی از هورمون آکسی توسین می باشد.

ارتباط هورمون آکسی توسین و وفاداری (Fidelity) همسران نیز ثابت شده است و باعث شده مادران و پدران به هم وفادارتر و علاقمند تر شوند. حتی ثابت شده است که این هورمون مانع رفتن همسر به طرف زن و یا فرد دیگری شده و رابطه همسری را قوی تر می کند. هرچقدر زن و شوهر بیشتر با همدیگر وقت بگذرانند، بیشتر آکسی توسین ترشح شده و بیشتر ایجاد تمایل به یکدیگر پیدا می کنند.

آکسی توسین مسئول عوامل احساسی زنان و حتی مردان می باشد. هورمون آکسی توسین به فرم دارویی وجود دارد و جهت شروع زایمان به مادران حامله تزریقی می شود و خون ریزی قبل و بعد از زایمان را کنترل می کند.

گزارش های پزشکی دیگر نشان داده است که این دارو یا هورمون جهت درمان افسردگی پس از زایمان (Postpartum Pepsession) استفاده می شود ولی گزارش هایی هم بوده است که گویا در بعضی از افراد این هورمون باعث افسردگی پس از زایمان شده است و مطالعات ادامه دارد.

موارد دیگر مصرف آکسی توسین در رابطه با ترک الکل و داروهای غیرقانونی است که هنوز مورد بررسی و مطالعه می باشد.

جالب اینکه وجود این هورمون در حیوانات بخصوص سگ و گربه و نگاه چشم در چشم با صاحبان خود باعث بروز وابستگی عمیق این حیوانات به صاحبان خود می شود و به همین دلیل این حیوانات همیشه در اطراف انسان ها زندگی کرده و محبت و محافظت خود را نشان می دهند.

در خاتمه گرچه این هورمون بسیاری از وابستگی های احساسی را بین زن و مرد کنترل می کند ولی اثرات آن بسیار کمپلکس بوده و هنوز از جهات مختلف مورد بررسی و مطالعه می باشد. آکسی توسین و یا هورمون عشق هنوز اثرات غیرقابل انتظاری از خود نشان می دهد.

علاوه بر تمام اثرات خوب بعضی تحقیقات نشان داده است که این هورمون در روابط دوست داشتن و تنفر از یک فرد نیز نقش ایفا می کند و صد در صد نمی توان آن را هورمون عشق نامید.

تحقیقات و مطالعات علمی نشان داده است که در اولین مرحله آشنایی دو نفر و بروز احساس علاقه میزان، هورمون آکسی توسین در خون بالا می رود (Oxytocin). این هورمون اثرات متعدد دیگری نیز دارد و میزان آن هنگام نزدیکی جنسی بسیار بیشتر است. طبق تحقیقات اثرات این هورمون هنگام رابطه و علاقه مندی، زن و مرد به همدیگر باعث بالا رفتن میزان اعتماد، یک دلی، رفتار مثبت، وفاداری، نگاه عمیق، گفتگوی مثبت و پیوند به یکدیگر می شود.

هورمون آکسی توسین به فرم یک انتقال دهنده امواج عصبی عمل کرده و نقش بسیار مهمی در تولید مثل دارد. این هورمون در خانم های حامله باعث ترشح شیر می شود. در مردان این هورمون باعث تحریک و حرکت اسپرم می شود.

آکسی توسین به طور طبیعی در بدن تولید می شود و از قسمت هیپوتالاموس مغز و قسمت غده هیپوفیز ترشح می شود. سه هورمون آکسی توسین، دوپامین و سروتونین به هورمون های شادی آفرین Happy Hormones معروف هستند.

زمانی که فرد، مورد توجه و علاقه فرد دیگری قرار می گیرد، ابتدا دوپامین در مغز ترشح می شود و باعث بالا رفتن میزان سروتونین شده و در نهایت آکسی توسین تولید می شود که منجر به احساسات خوب و خوشحال کننده در آنها می شود.

مطالعات دیگر نشان داده است که آکسی توسین اثر مثبتی در رفتار اجتماعی فرد، نظیر آرامش، اعتماد و پایداری رفتار روانی می شود.

آکسی توسین زمانی که در قسمت بخصوصی از مغز ترشح می شود میزان استرس و اضطراب را هم کم می کند و کلا بدن را آماده می کند تا بتواند به احساسات و رفتار اجتماعی خود غلبه کند.

فرم اسپری داخل بینی آکسی توسین (Nasal) هنگام مجادلات زن و شوهر آنها را آرامش و منطقی می کند.

آکسی توسین به بیماران آتیزم (Autism) کمک می کند که در جامعه رفتار عادی از خود نشان دهند.

آکسی توسین دارای ۳ اثر مهم در زمان حاملگی است.

ابتدا هورمون در انقباض رحم نقش ایفا کرده و زایمان را شروع می کند. سپس وضع حمل را ادامه داده تا سایر هورمون های لازم برای زایمان ترشح شوند و در

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

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

(408) 221-8624

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

فشرده، لبخندی زد و گفت: «ولش کن مادر. اگر واقعا دردی نمیکنه و بهش عادت داری ولش کن. انشاء الله بعد از کرونا بیا.» پیرزن سرشو انداخت پائین. با دقت جوراب و کفشش را پوشید. خیلی چالاک با کمک عصا از روی صندلی بلند شد. نگاهشو به چهره دکتر دوخت و گفت: «من سالهاست که این میخچه را دارم. دیروز نوه ام اونو دید و بهم گفت: (مادر بزرگ فکر کنم یک سنگ کوچولو رفته تو انگشت کوچک پات. ناراحت نمیکنه؟ برو دکتر درش بیا. بعد از سالها این اولین باره که کسی درباره میخچه پای من حساس شده. به نوه ام قول دادم سنگو دربیارم.»

سکوت سنگینی برقرار شد. دکتر مشغول نوشتن تو دفترچه شد. سرشو بلند کرد و گفت: «برو پیش همون خانمی که تو را فرستاد پیش من. اون ترتیب همه چیزو میده. همین امروز اون میخچه را در بیارم. سریع خوب میشی. میتونی نتیجه کار را به نوه ات نشون بدی. چند سالشه؟» پیرزن نفس عمیقی کشید و گفت: هشت سالشه. وقتی دخترم میره سر کار با نوه ام خاله بازی می کنیم. من میشم دخترش. اون خیلی دوست داره نقش مادر رو بازی کنه. فکر کنم اگه پای بدون میخچه منو ببینه خیلی خوشحال بشه. نوه ام دیروز گفت: (پای هیچ دختری میخچه نداره). منظورش من بودم. قبلا عرض کردم که همیشه تو خاله بازی ها من دخترشم. منو می بره مهمونی پیش دختر همسایه. باید مودب بشینم.»

سکوت سنگینی برقرار شد. پیرزن اندکی سرشو به سوی دکتر چرخاند. لباشو به هم فشرد. زل زد به صورت دکتر و گفت: «فکر کنم اگه میخچه را در نیارم نوه ام منو نبره مهمونی.» چهره دکتر اندکی در هم فرو رفت. چشماش خیس شدند، خودشو کنترل کرد و بعد یک دفعه شکفت و گفت: «نگران نباش مادر. کاری می کنم که همچنان دختر نوه ات باقی بمونی.» بعد قدری مکث کرد، زل زد به چشمان پیرزن و گفت: «مطمئن باش.» پیرزن لبخندی به پهنای صورتش زد و از مطب خارج شد.

دکتر هر دو دستشو قلاب کرد و گذاشت پشت گردنش. نفس بلندی کشید. احساس رخوت عجیبی کرد. از اینکه پیرزن خوشحال بره خونه شادی دوید زیر پوستش. پیرزن رفت پیش اون خانمی که به قول دکتر قرار شد ترتیب همه کارها رو بده. با خودش فکر میکرد نوه اش وقتی پای بدون میخچه اش رو ببینه حتما خوشحال میشه و خدا میدونه چند تا سؤال رو باید جواب بده.



میخچه پا

سیروس مرادی

پیرزن با احتیاط کامل در فلکه دوم صادقیه (آریاشهر سابق) از اتوبوس پیاده شد. نفسی تازه کرد و به عصای چوبی لاکه رنگش تکیه داد و عینکشو جا به جا کرد. بیمارستان این سینا در دیدش بود. آب دهنشو به آرامی قورت داد و ماسک را تا زیر چشمانش بالا کشید. با دقت به سوی بیمارستان رفت.

دختر جوانی در گیشه اطلاعات مشغول پاسخگویی به سئوالات پیرمردی بود که حدود ۱۵ دقیقه سئوالات تکراری درباره هزینه های تشخیص بیماری کرونا می پرسید. انگار آلزایمر داشت. ارقامی را که می شنید باور نمی کرد و این که بیمه هزینه تشخیص بیماری را نمی پردازد. سرانجام خسته شد و رفت.

پیرزن به آرامی روسیشو تنظیم مجدد کرد و بدون اینکه دختره چیزی پرسه گفت: «می خواستم میخچه انگشت کوچک پای چپم را در بیارم.» دختره انگار انتظار مورد جدی تری را داشت. مثل درد سینه، سنگینی تنفس و یا بیوست. ماه ها بود که مراجعه کننده ای برای در آوردن میخچه را پذیرش نکرده بود. دقیقا از وقتی کرونا عود کرده بود، مردم می ترسند برای ناراحتی های معمولی به بیمارستان مراجعه کنند. دفترچه بیمه را گرفت و پرسید: «دفترچه ات تا کی اعتبار داره؟» پیرزن اون روز گوش هاش درست کار می کردند و انتظار این سؤال را داشت. با اطمینان گفت: «خب صفحه اولو بخونید، اون بالا درشت نوشته که این دفترچه تا وقتی صفحاتش تمام نشده اعتبار داره.» دختره اندکی سرخ شد. لبهاشو به هم فشرد و نهایتا لبخندی زد و گفت: «مستقیم دست چپ، اطاق دوم، دکتر صالحی باید قبل از هر چیز شما را ببیند.» پیرزن با دستپاکی پرسید: «منو ببیند؟» پرستار لبخند زورکی زد و گفت: «منظورم اینه که شما را معاینه کند.»

پیرزن وارد مطب شد و با اشاره دکتر که دو تا ماسک سفید و سرمه ای رو هم زده بود روی صندلی نشست. دکتر بی حوصله پرسید: «چی مادر؟ کجات درد میکنه؟» پیرزن چندین بار پاسخ را در ذهنش مرور کرد. دهانش عین منقار مرغ در ظهر تابستان چندین بار به تندی باز و بسته شد و زبونش بیرون اومد و گفت: «میخواهم میخچه انگشت کوچک پای چپم را عمل کنم.» در مقابل چهره بهت زده دکتر ادامه داد: «یعنی درش بیارید.» دکتر عینکشو جا به جا کرد و گفت: «میخچه را ببینم مادر.» پیرزن سراسیمه شد اما همچنان نشست و به صورت دکتر زل زد اما خیلی سریع منظورشو فهمید. با احتیاط کفش و جوراب پای چپش را در آورد و زور زد و پای چپشو بالا آورد. دکتر از دور نگاهی کرد و پرسید: «درد میکنه مادر؟» پیرزن مکثی کرد و گفت: «نه همیشه. بعضی وقتها.»

دکتر دستکش پوشید و پای پیرزن را اندکی چرخاند تا میخچه را بهتر ببیند. لباشو

اگر قصد مسافرت و گردش به سرزمین آریایی ها و یکی از زیباترین کشورهای خاورمیانه، ایران، را دارید، با من تماس بگیرید.

سیروس مرادی ۰۹۱۲۲۲۰۳۵۴۱

ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک

کسب و خدمات خود را به ایرانیان

شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

www.pezhvak.com

(408) 221-8624



وحید زمردی

مدرس و کارشناس موسیقی
با بیش از بیست سال تجربه



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

۹۲۴۴-۷۴۵ (۴۰۸)

www.vahidzomorodi.com

دشمن پزشکان

سعید گلی زاده

توانایی بسیار زیادی که بابابزرگم تو تشخیص بیماری داره خاندان ما توی این مورد هم هیچ وقت به مشکل نخورده. در واقع کل خانواده ما هر ماه یک روز توی خونه پدربزرگم جمع می‌شیم و ایشون به نوبت و تک تک به دندون هامون نگاه میکنه و با همون به نگاه میتونه همه مریضی هارو تشخیص بده. مثلا به بار به دندون‌های من نگاه کرد و گفت که سه ماهه حامله ام. اولش کل خانواده تو شوک فرو رفتیم. چون من پسر م. ولی چون می‌دونستیم که درصد خطای تشخیص بابابزرگ صفره، به این نتیجه رسیدیم که مورد من، یه مورد نادر در پزشکیه و خدارو شکر مادرم بعد سه هفته ریختن مرگ موش تو چشمام تونست که بچه رو سقط کنه. البته پدربزرگم فقط یک مورد تشخیص اشتباه داشته، اونم وقتی بود که به دندون‌های باجناق بابام نگاه کرد و گفت که هیچ ایرادی نداره. ولی اون بدبخت همون شب قلبش وایستاد و مرد. بعدها فهمیدیم که ایشون تو زمان آزمایش دندون مصنوعی هاش رو در نیآورده بود و همین امر موجب تنهای خطای پزشکی ما شد.

البته توانایی و نبوغ خاندان ما تنها به عرصه بیماری‌های میکروبی خلاصه نمیشه. ما تونستیم بسیاری از بیماری‌های مغزی رو هم درمان کنیم. برای نمونه پسر خالم در زمان تولد دچار لکنت زبان بود. برای درمان این عارضه در شورای پزشکی خانواده تصمیم گرفته شد که هر وقت کلمات تو گلوی پسر خالم گیر میکنه و اون شروع میکنه به تته پته کردن، نزدیک‌ترین فرد، بزنه پس کلهش، تا کلمه‌ها از دهنش بریزن بیرون. نتیجتش هم بسیار رضایت بخش بود. بعد از چند ماه پس گردنی، پسر خالم لکنت زبانش کاملا برطرف شد. البته هنوز حرف نزده، ولی خودش که با ایما و اشاره بهمون حالی میکنه که مشکلهش کاملا برطرف شده و حتی تو چند تا تست گویندگی هم شرکت کرده. همه خانواده امیدوارن که پسر خالم تو یکی از این تست‌ها قبول بشه و دهن در همسایه رو که میگن چون داییم بچه رو با سیخ منقل از شکم مادرش کشیده بیرون و به همین خاطر دچار لکنت زبان شده رو ببند.

حتی ما تونستیم بسیاری از وسایلی که دکترها تو بیمارستان استفاده میکنن، خودمون درست کنیم. مثلا همین دستگاه شوکی که پزشک‌ها با هزار ناز و عشوه ازش استفاده میکنن، ما با یه باطری ماشین و دو تا سیم درستش کردیم. و همین چند ماه قبل هم ازش استفاده کردیم.

ما خانوادگی از پزشک‌ها زیاد خوشمون نمیاد. میشه گفت یه جورایی باهاشون پدر کشتگی داریم. ریشه کینه و نفرت هم از اون روزی شروع شد که پدر پدربزرگم یه شب حالش بد میشه و به شک اینکه ذات الریه گرفته میره پیش یه طبیب. اون هم بعد معاینه به بابای پدربزرگم میگه که چیزیش نیست. درست همون شب جد بیچارم از غصه اینکه بیخود و بی‌جهت رفته چند قرون حق الزحمه دکتر داده، سکنه می‌کنه و می‌میره. و از اون موقع خاندان ما هرچی طبیب و حکیم و متخصص و جراح هستش رو عاق میکنه. اینم بگم دشمنی به حدی هستش که حتی یبار، پسر عموم که تو پیک موتوری کار می‌کرد، یه بسته به درمونگاه تحویل داد و از فرادش توسط کل خاندان به مدت سه ماه طرد شد. آخرش هم با هزار قسم و آیه مادرش راضی شدند که به مهمونی‌ها دعوتش کنن. البته هنوزم سفره شامش رو دور از جمع و دم در دستشویی میندازن.

متأسفانه دوری ما از دکترها موجب این نشد که ما دیگه بیمار نشیم، ولی با توجه به تلاش مستمر و پایدارمون تونستیم در پزشکی به خودکفایی برسیم و با آزمون و خطای روش‌های درمان مختلف، از پس هر نوع بیماری بر بیایم. حتی ایجاد رقابت بین خانواده‌ها موجب شد که ما به کشفیات محیرالعقولی هم برسیم. پایه و اساس کار ما اینطوره که هرچقدر ماده طبیعی استفاده شده نایاب تر و راه و سوراخ استعمالش عجیب‌تر، همونقدر با ارزش‌تر و موثرتر. مثلا در همین اواخر شوهر خالم برای درمان بیماری «میگیره»، (ما برای نشون دادن خودکفاییمون برای بیماری‌ها خودمون اسم گذاشتیم. دکترهای بی‌سواد به «میگیره» میگن «میگرن»). سعی کرد هسته یه انبه رو از راه بینی به مغزش برسونه. هر چند از اون موقع یه سوراخ دماغش دیگه بویی رو حس نمیکنه و نمره یه چشمش هم پنج تا کم شده، ولی خودش میگه که بیماری کاملا درمان شده. یا مثلا پدرم وقتی بچه بودم برای درمان زردی من هر روز تو شیرم رب می ریخت. یا عمه‌ام برای درمان کبد چرب شوهرش روزی سه وعده بهش بخور مایع ظرفشویی داد. حالا شاید واستون سوال باشه که وقتی ما به پزشک و آزمایشگاه نمی‌ریم چطور می‌تونیم این بیماری‌ها رو تشخیص بدیم. باید خدمتتون عارض بشم که در زیر سایه تجربه و

دنباله مطلب در صفحه ۵۸



مریم سالاری

مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می توانید:

- ♦ برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.
- www.msyogasociety.org
- ♦ Classes ONLY for people diagnosed with MS
- ♦ For questions & information please call Maryam

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

(408) 802-8882

صحبت های بی پرده

المیرا محمودی



مردی تکیده و افتاده، با صدایی تو دماغی و کشدار، تصویری بود که سالها، از مصرف کنندگان مواد مخدر برای ما ساخته می شد تا بتدریج و به سراغ مصرف مواد مخدر نرویم. اما به نظر می رسد که تصویر اعتیاد به مواد مخدر و روان گردان در سالهای اخیر تغییر کرده، و مصرف کننده مواد مخدر، در نگاه عموم، از «مجرم» به شهروندی نیازمند کمک یا بیماری محتاج درمان تبدیل شده است. هم زمان با چنین تغییری، این باور نیز گسترش یافته که مصرف مواد مخدر و روان گردان در میان گروه های مختلف جامعه به رفتاری عادی و معمولی تبدیل شده است. من یکی از همان کسانی هستم که در دهه شصت با همان تصویر کلیشه ای اغراق آمیز بزرگ شده و در میان دوستان و اقوام، کسی را نمی شناختم که درگیر مصرف مواد مخدر باشد. در حلقه نزدیکانم حتی سیگار کشیدن هم تابو به حساب می آمد. تنها چیزی که به یاد دارم این است که در همسایگی ما پیرمردی خوش مشرب و دوست داشتنی بود که همه می دانستند تریاک می کشد. حالا بعد از سه دهه، احساس می کنم که نگاهم به مصرف مواد مخدر و روان گردان با آنچه در اطرافم می گذرد همخوانی ندارد. همین شد که تصمیم گرفتم راه بیفتم و بینم آدم ها، به ویژه جوان ها، چه تصویری از مصرف مواد مخدر و روان گردان دارند.

می گویند چیزی تغییر نکرده است

با سمانه و احسان در جمع کوچکی آشنا می شوم. بیست و هشت-نه ساله هستند و هر دو در خانواده هایی مذهبی بزرگ شده اند و پدرهایشان زمانی پست و مقامی در حکومت داشته اند. با هم زندگی می کنند و قصد ندارند که ازدواج کنند. بین صحبت های دوستانه و بی آنکه چیزی بپرسم، از مصرف تریاک و قارچ و اسید حرف می زنند. احسان در هجده سالگی برای اولین بار گل کشیده، دو سه سالی هم برای فروش، کاشته و با زیر و بم خرید و فروش و مصرف حشیش آشناست. می گوید: «مورفین ها مثل تریاک و مشتقات آن، اگر اعتیاد جسمی نمی داشتند خیلی خوب بودند.» از تجربه مصرف اسید و قارچ هم می گوید. می پرسم آیا با خانواده اش هم در این باره حرف زده؟ می گوید: «مادرم زیر بار نرفته که امتحان کند. در مقابل این چیزها گارد دارد و حاضر نیست که گاردش را بشکند.» اما به خواهر کوچکش توصیه کرده که قارچ را امتحان کند. «پانزده ساله است. اضطراب شدیدی داشت. به خصوص در مدرسه. برای اینکه دید بهتری به مسائل پیدا کند، به او قارچ دادم.» معتقد است که خیلی کمکش کرده. از آگاهی هایی که با مصرف قارچ و اسید به دست آورده و از تجربه های مختلف صحبت می کند. سعی می کنم که ظاهر را حفظ کنم تا متوجه شدت تعجبم نشود. بیشتر از یک ساعت حرف می زند و بعد سکوت می کند، نگاهم می کند و می گوید: «الان تو فکر می کنی من جانکی هستم.» می گویم: «دنبال جواب این سؤال هستم که آیا نگاه جامعه به مصرف مواد مخدر و روان گردان تغییر کرده یا نه.» سمانه با تأکید می گوید که تغییری نکرده است. «در هر جمعی و نسبت به هر ماده ای می توان تحلیل جداگانه ای داشت.» مثال می زند که در بعضی شهرها و در بعضی خانواده ها، مصرف تریاک خیلی عادی است و کسی به چشم تابو یا اعتیاد به آن نگاه نمی کند. در حالی که همین موضوع ممکن است در فرهنگ شهر دیگری غیر قابل تصور باشد. «بنابراین، چیزی نسبت به قبل عوض نشده.» سعی می کنم که منظورم را واضح تر بگویم: «آیا این روزها مصرف یا صحبت کردن از مواد مخدر یا روان گردان رایج تر از قبل نیست؟» هر دو جواب می دهند: «نه. نیست.» از سمانه می پرسم که آیا همین حرف ها را می تواند با مادرش مطرح کند؟ می گوید به هیچ وجه. احسان می گوید «جامعه ما خیلی بسته است. نمی شود درباره این چیزها راحت حرف زد.» در نهایت با سمانه و احسان به نظر مشترکی نمی رسم، برای من فرار گرفتن در جمع کسانی که انواع مختلف مخدر و روان گردان را دست کم امتحان کرده اند، به این معنی است که نگاه اطرافیانم تا حد زیادی تغییر کرده. اما آنها معتقدند که من از همان نسلی هستم که نسبت به همه چیز گارد دفاعی دارم و درعین حال نمی بینم که هنوز چیزی تغییر نکرده است.

دانش آموزان این سالها، بی پرده تر در برابر مصرف مواد مخدر

رضا ملکی چهل ساله است و معلم روان شناسی و مشاور یک مدرسه پسرانه. اکثر شاگردانش حدود ۱۳ و ۱۴ ساله هستند. با او درباره رابطه اش با دانش آموزان حرف می زنم و می پرسم که آیا شاگردانش با او درباره مواد مخدر و روان گردان صحبت می کنند؟ می گوید: «اگر اعتماد کنند، بله. پسر ها اغلب درباره رابطه جنسی راحت تر

حرف می زنند. اما وقتی خیالشان راحت شود، درباره همه چیز می گویند.» پسر های امروز را با دوره نوجوانی خودش مقایسه می کند: «وقتی ما مدرسه می رفتیم خلاف سنگین پسر های دوره راهنمایی سیگار بود و عکس. اما بین شاگردانم کمتر دیده ام که کسی درباره سیگار حرف بزند. آنها یک راست می روند سراغ ماری جوانا. البته احتمالاً مصرف مواد مخدر بین دانش آموزان بزرگ تر و در سال های بالاتر مدرسه بیشتر است اما بچه های این سن و سال هم نسبت به قبل خیلی راحت تر درباره مصرف حشیش و ماری جوانا حرف می زنند.» می خواهم بدانم که این «راحت حرف زدن» به چه معنا است. توضیح می دهد: «درباره تجربه هایشان، چه در مورد روابط جنسی و چه در مورد مصرف مواد مخدر و روان گردان، حرف می زنند. حتی برای نشان دادن مرام و معرفتشان برایم حشیش هدیه آورده اند.»

اعتیاد بی عذاب وجدان

حالا دست کم می دانم کسانی که با مصرف مواد مخدر مشکلی ندارند و کسانی که از آسیب های فردی و اجتماعی مصرف مواد مخدر نگران هستند، بی پرده و بدون خجالت در این باره حرف می زنند. «راحت حرف زدن» درباره مواد مخدر به دانش آموزان محدود نمی شود. درباره این موضوع با پسر یکی از دوستانم صحبت می کنم. شایان بیست ساله است و دانشجوی مهندسی شیمی. از او می پرسم که آیا تا امروز از موادی مثل حشیش استفاده کرده یا نه. می گوید «خودم حتی به سیگار هم علاقه ای ندارم. حشیش را هم یک بار امتحان کرده ام و هیچ خوشم نیامده. اما خیلی از دوستانم غیر از سیگار، حشیش هم می کشند.» معتقد است که ماری جوانا کشیدن اعتیاد آور نیست و یک گیاه طبیعی است و ضرر خاصی ندارد و در بین دوستانش کسی را ندیده است که علائم خاصی مثل اختلال رفتاری یا سوءظن بیمارگونه داشته باشد.

سپیده از دوستان شایان است. دو سه سالی از او بزرگ تر است و دو سه سالی است که ماری جوانا می کشد. او تأکید می کند که هیچ جا نگفته اند که ماری جوانا اعتیاد آور است. می پرسم حالا که نزدیک سه سال است مصرف می کند، آیا احتمال نمی دهد که به مصرف این ماده معتاد شده باشد، مثل کسی که به سیگار کشیدن معتاد است. جوابش منفی است: «اعتیاد وقتی است که نتوانم بدون آن سر کنم. یک موضوع مهم دیگر هم این است که فرد معتاد احساس عذاب وجدان دارد. اما من که هر روز نمی کشم و هیچ فکر نمی کنم که مصرف این اندازه وید مشکلی داشته باشد.» می خواهم بدانم که چطور سراغ ماری جوانا رفته. می گوید: «مادرم چند سال پیش درگیر بیماری سرطان شد و ما برای تسکین دردش ماری جوانا تهیه کردیم.» می پرسم آیا مادرش پیش از آن، سابقه استفاده از ماری جوانا داشته؟ می گوید: «نه. تا وقتی هوشیار بود مقاومت کرد. اما از جایی به بعد دیگر کنترل ذهنش را از دست داد. بعد از مرگ مادرم، خودم بیشتر استفاده کردم.» برایم سؤال است که آیا برای پیدا کردن و خریدن ماری جوانا به دردسر نمی افتد. می گوید: «اوایل می خریدم. گاهی از کیفیت راضی نبودم. قیمت هم بالا رفته. این است که حالا خودم می کارم.» یکی دو بار محصول گلدان هایش خراب شده و بعد یاد گرفته چطور بکارد. می پرسم آیا به کسی هم می فروشد؟ می گوید: «نه نمی فروشم. فقط به برادرم و دوستانم می دهم. پول هم نمی گیرم.» از سپیده می پرسم آیا بقیه اعضای خانواده یا نزدیکان با این موضوع مشکلی ندارند؟ توضیح می دهد که خانواده اش فقط همین برادر است. «پدرم چند سال پیش از دنیا رفته. برادرم هم از همسرش جدا شده و دو تایی با هم زندگی می کنیم. به بقیه هم ربطی ندارد.» البته احتمال می دهد که کسانی مثل دایی و خاله ها که با آنها رفت و آمد دارند، بدانند که او و برادرش ماری جوانا می کشند، اما برایش اهمیتی ندارد: «تا امروز که کسی چیزی به ما نگفته. اگر هم بخواهند در کارمان فضولی کنند و نصیحت کنند یا دستور بدهند که چطور زندگی کنیم، رابطه مان را قطع می کنیم.»

idents[®]

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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



آبنوس و صندل

(در هزار سال شعر فارسی)

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

پستان یار در خم گیسوی تابدار

چون گوی عاج در خم چوگان آبنوس

(سعدی)

آبنوس چوبی است سخت و سنگین به رنگ قهوه‌ای تیره یا سیاه که از درختی به همین نام به دست می‌آید. آبنوس از جنس Diospyros (جنس درخت خرما) و گونهٔ eb-enum متعلق به خانوادهٔ Leguminosae یا تیرهٔ حبوبات است. نام گونهٔ آن آشکارا با واژهٔ آبنوس مرتبط است. آبنوس در زبان پهلوی و متون عهد باستان به همین صورت یا «آبنوس» یا «آونوس» نامیده می‌شده است. آبنوس در عربی نیز همین نام را دارد. چوب آبنوس را در انگلیسی ebony wood و درخت آن را ebony tree می‌نامند. در زبان انگلیسی ebony به معنای سیاه و تیره نیز هست. خاستگاه آبنوس هندوستان است و امروزه در کشور سیلان و در جنوب هندوستان به وفور یافت می‌شود. چوب آبنوس، با وزن مخصوص ۱/۱۲، بسیار سنگین است و در آب فرو می‌رود، با بیتی از خاقانی:

آبنوسم در دل دریا نشینم چون صدف / خس نیم تا بر سر آیم کف بود همتای من
آبنوس به خوبی جلا می‌یابد و برق می‌افتد، دوام طولانی دارد و به لحاظ همین ویژگی‌ها و کیفیات مطلوب گران‌قیمت است. خرید و فروش چوب آبنوس برحسب وزن، نه ابعاد، صورت می‌گیرد. از چوب آبنوس برای ساختن نرد و شطرنج و نی و دیگر ادوات موسیقی استفاده می‌شود، با دو بیت از خاقانی و فردوسی:

آن آبنوسین شاخ بین، مار شکم سوراخ بین / افسونگر گستاخ بین، لب بر لب مار آمده
آبنوسین شاخ = نی، ساز بادی که از چوب آبنوس ساخته شده باشد.

چهل مهد دیگر بد از آبنوس / ز گوهر درفشان چو چشم خروس

مهد = تخت روانی که با تزیینات و تجملات بر پشت پیلان و ستوران می‌نهادند. در ادب فارسی، آراستگی و زیبایی و خوبی بسیار چیزها به چشم خروس تشبیه شده است. فردوسی پیش و بیش از دیگران چشم خروس را در توصیف کشتی، میدان کارزار، دشت و لشکر آورده است.

برآورد تقریبی واژهٔ آبنوس در شعر قدیم فارسی نشان می‌دهد که این واژه در شاهنامهٔ فردوسی بسیار بیش از آثار دیگر شاعران وجود دارد. در شاهنامهٔ فردوسی، تیره و تار شدن دشت و زمین و هوا و آسمان از گرد سپاه و سواران و نبرد جنگ آوران به آبنوس تشبیه شده است. در دو بیت زیر از فردوسی سیاهی لشکر به آبنوس و در بیت بعد از نظامی گنجوی مضاف دو لشکر روم و زنگبار، از دو نژاد سپید و سیاه، به‌ترتیب به نبرد مهره‌های سپید و سیاه شطرنج، از عاج و آبنوس، مانند شده است:

چو زال آگهی یافت بر بست کوس / ز لشکر زمین گشت چون آبنوس

سپه بر گرفت و بزد نای و کوس / زمین کوه تا کوه شد آبنوس

دو لشکر به هم برکشیدند کوس / چو شطرنجی از عاج و از آبنوس

در توصیف لشکر شکست‌خورده در داستان فرود سیاوخش، رخسار جان بدربر دگان به تیرگی آبنوس تشبیه شده:

دریده درفش و نگون کرده کوس / رخ زندگان تیره چون آبنوس

سیاهی شب را هم به آبنوس تشبیه کرده‌اند و از شب به صورت پرده یا چادر یا صندوق نام برده‌اند. دو بیت زیر از فردوسی و نظامی گنجوی به فرارسیدن شب و نهان گشتن خورشید و دو بیت بعد از فردوسی و محتشم کاشانی به فرارسیدن صبح و دمیدن خورشید اشاره دارد:

شب آمد یکی پردهٔ آبنوس / پیوشید بر چهرهٔ سندروس

سندروس = صمغی به رنگ زرد، (در اینجا) کنایه از خورشید.

به زیر تختهند آبنوسی / نهان شد کعبتین سندروسی

سیاهی شب به آبنوس تشبیه شده است. کعبتین = دو طاس بازی نرد، (در اینجا با مفهوم مفرد) کنایه از خورشید. [خورشید غروب کرد - شب شد].

چو پنهنان شد آن چادر آبنوس / به گوش آمد از دور بانگ خروس

[چون صبح شد...]

گشود شب در صندوق آبنوس از صبح / وز آن نمود زری سگه‌اش به نام خدا

زری سگه = سگهٔ زر، کنایه از خورشید.

در بیت زیر از نظامی گنجوی صندل سفید یا روشن به روز، آبنوس سیاه یا تیره به شب و صندلسرای آبنوسی به روزگار با گردش روز و شب اشاره دارد که به قرینهٔ روشنایی و تاریکی، در آن گاه شادی و گاه ماتم است و بیت بعد با مضمونی مشابه از فردوسی:

در این صندلسرای آبنوسی / گهی ماتم بود گاهی عروسی

مکن ایمنی بر سرای فسوس / که گه سندروس است و گه آبنوس

قسمی از چوب آبنوس با خطوط سفید است (لغت‌نامهٔ دهخدا) و بسیاری از ابیات خاقانی با تشبیه روز و شب به آبنوس ناظر به این ویژگی است، از جمله چهار بیت زیر:

در زیر آبنوس شب و روز هیچ دل / شمشادوار تازه و خرم پدید نیست

سیه سپید جهان گویی از دوات تو خاست / که صورت شب و روز آمد آبنوس‌نهاد

روی و موی شاهدان چون آبنوس / روز و شب در یک مکان آمیخته

در ادبیات انگلیسی نیز موی به سیاهی آبنوس (hair as black as ebony) تشبیه شده است.

از رخ و زلف تو رُست در دل من آبنوس / وز لب و خال تو گشت دیدهٔ من آبدان

و تشبیهی زیبا از عمادالدین نسیمی:

بر بناگوش تو آن خال سیه دانی چیست / ز آبنوسی است یکی نقطه بر آن تختهٔ عاج



صندل از بهر سر مردم بی‌درد بود

چوب دار است علاج سر دیوانهٔ عشق

(صائب)

صندل در عربی یا چندن در فارسی نام درختی است از جنس Santalum و بیشتر گونهٔ album متعلق به خانوادهٔ Santalaceae که در انگلیسی sandalwood نامیده می‌شود. خاستگاه این درخت هندوستان است و به صندل هندی اشتهار دارد. صندل با املای «سین» در فارسی و عربی و با همین تلفظ در زبان‌های اروپایی نوعی کفش است. نام گونهٔ صندل، album، کنایه از سپیدی چوب آن است، درحالی که گونهٔ سرخ آن rubrum نیز وجود دارد، با دو بیت از فرخی سیستانی و سوزنی سمرقندی در مورد صندل سرخ:

به سقفش اندر عود سپید و چندن سرخ / به خاکش اندر مشک سیاه و عنبر تر

پران خدنگ او به گه حرب و گاه صید / از خون چنان شود که ندانی ز چندنش

پران خدنگ = تیر پرتاب شده.

صندل در زبان سانسکریت و در هند و ایران چندن نامیده می‌شود، و واژهٔ بینابینی آنها، چندنل، فقط در دو بیت زیر از مولوی دیده شده است:

چندلی را رنگ عودی می‌دهند / بر کلوخیمان حسودی می‌دهند

هر هلاک امت پیشین که بود / ز آنک چندن را گمان بردند عود

صندل یا چندن موارد استفادهٔ مختلف دارد. چوب آن را مثل عود می‌سوزانند تا بوی خوش بپراکند، با بیت زیر که در هر دو دیوان فرخی سیستانی و عسجدی دیده شده و بیت بعد از نظامی گنجوی:

بفروز و بسوز پیش خویش امشب / چندانکه توان ز عود و از چندن

بر هوای درخت صندل بوی / جامه را کرده بود صندل‌شوی

از چوب سخت و قوی صندل در ساختن چهارچوب در، سقف، منبر، تخت، چهارپایه و صندلی، جعبه، بادبزن، اشیای تزئینی و کارهای دستی، و از پودر نرم و خمیر چوب صندل سرخ برای رنگ کردن پشم و جامه استفاده می‌کرده‌اند، با دو بیت از انوری و رودکی:

گویند مردمان که بدش هست و نیک هست / آری نه سنگ و چوب همه لعل و چندن است

ز عود و چندن او را آستانه / درش سیمین و زرین پالکانه

پالکانه = روزنهٔ در که از درون بیرون را نگاه کنند.

از تنهٔ صندل روغنی زردرنگ با عطری بسیار تند و قوی استخراج می‌شود که امروزه در تهیهٔ لوازم آرایش به کار می‌رود.

مزاج چوب صندل را سرد و خشک می‌پنداشتند و از آن استفادهٔ دارویی می‌کردند، با سه بیت از امیرمؤمنی، نظامی گنجوی و جامی در هفت اورنگ:

ترکیب او ز گونهٔ سرخ و مزاج سرد / همرنگ آب صندل و هم طبع صندل است

صندل سوده در دسر ببرد / تب ز دل، تایش از جگر ببرد

درختی ست صندل خنک در مزاج / پی علت گرم طبعان علاج

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

ورزش ریه ها

مریم سالاری - مربی یوگا (بخش آخر)

خلاصه بخش اول: همان طور که در مقاله قبل اشاره شد برای داشتن بدن سالم و بهره مند بودن از سلامتی جسمی تا پایان عمر، به تحرک، ورزش و تقویت عضلات و ماهیچه ها نیازمند هستیم. افزایش سن عامل غیرقابل کنترل است که باعث ضعیف شدن توان فیزیکی، حرکتی و مغزی ما می شود. اما خوشبختانه با انجام تمرینات و تکنیک ها می توان روند تاثیر افزایش سن را بر بدن و اعضای آن به طور چشمگیری کاهش داد. تاثیر افزایش سن بر روی سیستم تنفسی و ریه ها را می توان به موارد زیر دسته بندی کرد:

- ♦ ضعیف شدن ماهیچه دیافراگم
- ♦ کم شدن خاصیت ارتجاعی لوله های برونش و کیسه های هوایی
- ♦ سفت شدن دیواره قفسه سینه و تغییرات ستون فقرات
- تمامی موارد ذکر شده در بالا در ماهنامه قبل در بخش اول این مقاله به طور کامل توضیح داده شده است و در صورت نیاز به داشتن اطلاعات بیشتر به مقاله قبل رجوع کنید. در ادامه، شما با نحوه انجام دو نوع

روش تنفسی آشنا خواهید شد که باعث تقویت سیستم تنفسی ما می شود و تکرار مکرر آن بخصوص باعث تقویت ماهیچه دیافراگم و حفظ سلامتی ریه ها می شود.

تنفس عمیق

تنفس عمیق و آرام نه تنها باعث تقویت سیستم تنفسی ما می شود، بلکه باعث آرامش و پائین آمدن سطح استرس خواهد شد. در نتیجه تنفس آرام و عمیق را می توان به عنوان یک تکنیک موثر برای حفظ سلامتی دانست. تنفس آرام و عمیق را می توان به علت قابل دسترس بودن در هر شرایطی به عنوان یک ابزار جادویی نام برد که در هر موقعیت و سنی برای جلوگیری و یا پیشگیری از پیشرفت بسیاری از بیماریهای حاد یا مزمن مانند بیماریهای قلبی، تنفسی، عروقی، افسردگی و اضطراب به کار برد. در یوگا و مدیتیشن روش های مختلف تنفسی است که در این مقاله با دو نوع آن آشنا خواهید شد.

تنفس لب جمع شده

تنفس لب جمع شده (مانند فوت کردن شمع) به ما کمک می کند که تنفس خود

را کند و بازدم طولانی تری داشته باشیم. بازدم عمیق و طولانی باعث تقویت ماهیچه دیافراگم که بزرگترین و اصلی ترین ماهیچه تنفسی به حساب می آید، خواهد شد. اگر جزء افرادی هستید که به تنفس های کوتاه و سریع عادت کرده اید این روش بهترین راه برای عادت کردن به تنفس کشیدن عمیق و آرام و در نهایت شروع به انجام تنفس های شکمی یا دیافراگمی است. تنفس لب جمع شده تکنیک مناسبی برای پی بردن به وجود دم و بازدم، انجام بازدم آهسته، عمیق و آگاهانه است.

روش انجام تنفس لب جمع شده

♦ صاف بنشینید. ستون فقرات را تا جای امکان صاف و مستقیم نگاه داشته و شانه های خود را شل نگه دارید.

♦ چشمان خود را ببندید و متوجه نفس خود بشوید.

♦ حالا به آرامی به مدت دو ثانیه از بینی عمل دم را انجام دهید.

♦ عمل بازدم را به شکل آرام و طولانی تر مثلا چهار ثانیه با لب های جمع شده از طریق دهان انجام دهید. این عمل به شکلی انجام می شود که انگار شما می خواهید شمعی را خاموش کنید، ولی به صورت آرام و پیوسته.

این روش دم و بازدم را به هر تعدادی که می توانید، تکرار کنید.

تنفس شکمی یا دیافراگمی

تنفس شکمی یا دیافراگمی یکی دیگر از روش های تنفسی عمیق است که نسبت به تنفس لب جمع شده نیاز به توجه و تمرین بیشتری دارد. همان طور که در بالا اشاره شد، در صورتی که عادت به تنفس عمیق ندارید بهتر است از روش اول (تنفس لب جمع شده)، شروع کنید و بعد از تمرین های روزانه و تکرار مکرر آن، تنفس شکمی را شروع کنید. در تنفس شکمی توجه خود را به حرکت شکم می دهیم. در اصل در زمان دم از بینی، هوا وارد ریه ها می شود و ما به طور ارادی حفره شکمی خود را به بیرون می فرستیم. ریه های پر شده از هوا، به ماهیچه دیافراگم فشار آورده و فشار ماهیچه دیافراگم به حفره شکمی، باعث بیرون آمدن شکم می شود. پس هرچه حفره شکمی را آرام تر و عمیق تر در زمان دم به بیرون هدایت کنیم هوای بیشتری را در زمان دم وارد ریه های خود می کنیم و برعکس در زمان بازدم حفره شکمی به داخل کشیده می شود.

روش انجام تنفس شکمی

♦ در حالت نشسته ستون فقرات خود را صاف نگه دارید.

♦ کف یک دست را در قفسه سینه و کف دست دیگر را روی حفره شکمی (روی ناف) قرار دهید. دنباله مطلب در صفحه ۳۳

مریم سالاری

مربی یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

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

(408) 802-8882

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

MINDFUL YOGA
Group



با انجام یوگا شما می توانید:

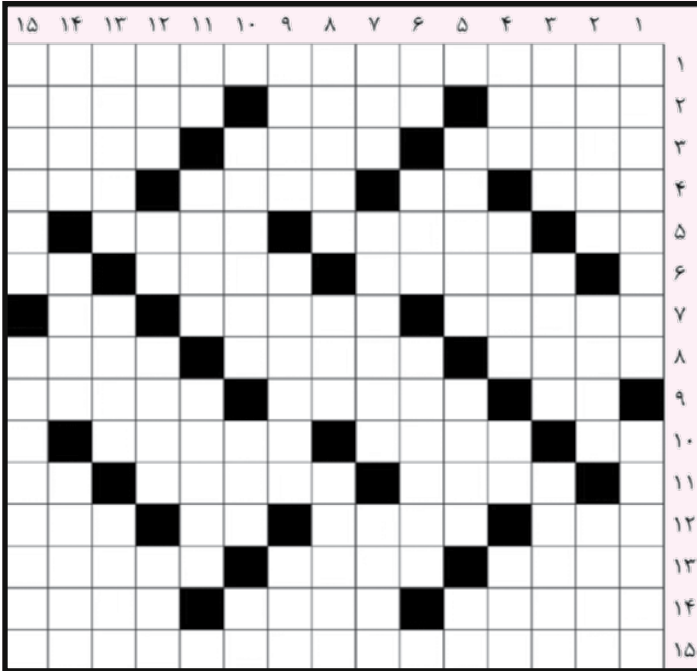
- ♦ شناخت و ارتباط بهتر با بدن ♦ قبول وضعیت جسمی و روحی ♦ بالا بردن نیروی تفکر ♦ شناخت انرژی های درونی
- ♦ تعادل بین چاکراها ♦ هماهنگی بدن، فکر و روح ♦ سلامتی و شادابی برای تمام عمر

♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



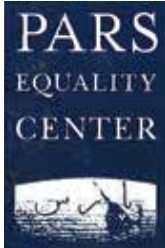
عمودی

- ۱- درخت نشانگر پیوند خانوادگی - موسیقی رپ
- ۲- جوجه تیغی - رنگی برای فرش - امید به خدا
- ۳- فروش ارزان - اینگونه هم پرنده زیبا است - چند پلان
- ۴- هنگام - سرسرا و اتاق پذیرایی - طلا - صف
- ۵- فرمانروایی و حکومت - یک ششم از سهم چیزی - مخفف هیچ
- ۶- جوال - کالبد بی روح - دارای مساحت زیاد
- ۷- نی توخالی - هنر رزمی ژاپنی - سراپرده
- ۸- خطرناک بودن - در موقع تعجب می خورند! - بهترین وضع
- ۹- شب بلند سال - گوناگونی - خوش پوش
- ۱۰- کنایه از ندید بدید - آزر و شرم - برج کج داستانی
- ۱۱- تصدیق فرنگی - غذای تخم مرغی - چادر و خیمه
- ۱۲- دانای قوم - رنجوری - پارچه ابریشمی - سازمان اقتصادی منطقه ای
- ۱۳- بیرونی - موسسه انتشار کتاب - فرو ریختن دیوار و سقف
- ۱۴- فروشنده ارز - مفصل - آسیب جسمی یا روحی
- ۱۵- سرزده و ناگهانی - منطقه ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به تهران و در منطقه عمومی صالح آباد

افقی

- ۱- خودزندگی نامه یا معادل فارسی اتوبیوگرافی
- ۲- روان - درون - جرم کوچک آسمانی
- ۳- آشناری در سربلانکا - کلی زیتنی - آباد نیست
- ۴- یار (مرج)، در بی نظمی - راوی - جایگاه و پناهگاه - ستم کردن
- ۵- بوی رطوبت - در ریچه ای در کاربوراتور - فیلم خنده دار
- ۶- از مهاجمین تیم پرسپولیس - خانه بیلاقی مجلل - زیر پا مانده
- ۷- دلتنگی و افسردگی - زیرکی و هوشیاری - بی سابقه
- ۸- با آن آب را نکویید! - مجسمه و تندیس - چگونگی وضعیت
- ۹- فرد و شخص - اعشاری - اصطلاحی در ورزش کشتی
- ۱۰- پیایی - مفصل پا - نوشتن
- ۱۱- آدم ناشی از سر گشادش میزند - از پرسنل زحمتکش بیمارستان - تقاله کنجد
- ۱۲- مچ بند - شاعر، ادیب و فیلسوف آلمانی - نام آذری - جمع رای
- ۱۳- فریاد بلند - حکومت آلمان نازی - سوغاتی کرمان که قدمتی طولانی دارد
- ۱۴- پر و سرشار - این هورمون با کمک هورمونهای دیگر در تنظیم فشار خون بدن نقش دارد - نویسنده طاعون
- ۱۵- از آثار تاریخی و از جاذبه های گردشگری اردبیل مربوط به دوره صفوی

به مهر و ماه چه نسبت فرشته روی مرا؟
سخن مگو که مرا نیست تاب گفت و شنید
کجا به نرمی اندام او بود مهتاب؟
کجا به گرمی آغوش او بود خورشید؟



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

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

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

لطفا برای تعیین وقت با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 261-6405

(818) 616-3091

1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

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

www.parsequalitycenter.org

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

Tous Services Inc.

MS, CRTP, AFSP رضا فرشچی

Certified Tax Preparer

In-person
or Online

- ♦ انجام امور مالیاتی افراد و مؤسسات تجاری
- ♦ امور حسابداری و حسابرسی مؤسسات تجاری
- ♦ اصلاح ساختارهای حسابداری مؤسسات
- ♦ پرداخت حقوق و دستمزد کارکنان
- ♦ ثبت انواع شرکت ها در سراسر کشور

با توجه به معافیت های مالی مرتبط با Covid-19 در مورد گزارش هزینه ها با ما مشورت کنید!

♦Carring Out Tax Affairs Of Individuals & Businesses ♦Complete Accounting For All Individuals & Businesses ♦Modification Of Accounting Structures ♦Payroll ♦Business Registration

Reza Farshchi MS, CRTP, AFSP

Cell: (650) 720-0182

Tell: (408) 610-9440

Fax: (408) 645-5129



reza@touservice.com

21060 W. Homestead Rd., #208, Cupertino, CA 95014

معرفی کتاب



ما مهاجران، در هر کجای کره زمین که باشیم، حداقل یک نقطه مشترک داریم و آن چیز نیست که وقتی به یادش می آیم، ضربان قلب مان تندتر می زند. همه ما چیزهایی داشتیم که در چمدان کوچک مهاجرت مان جا نداشت. چیزهایی که آنقدر دوست شان داشتیم که موقع خداحافظی، تکه ای از قلب مان را پیش شان گذاشتیم و آمدم. شاید خانه سبز خاطرات مان با آن همه عکس های یادگاری و یا حس زیبای آشنا بودن با دیوارهای شهرمان، یکی از آن چیزها باشد. شاید هم

حرفه ای داشتیم و یا هنری که با هم بزرگ شده بودیم، اما همسفر بودن مان با هم ممکن نداشت. چمدان مهاجرت مان آنقدر کوچک بود که، گاهی حتی، برای زبان مادری مان هم جایی نداشت. گوشه ای از این داستان مشترک مان در کتابی به اسم «آرزوهای بزرگ، چمدانی کوچک» جا گرفته و حالا به دست شما رسیده. به امید اینکه دوستش داشته باشید. مریم ابراهیمی

نیاز مندیها

جویای کار

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

معاوضه ملک

«ملک در تهران معاوضه با ملک در غرب آمریکا»

یک واحد آپارتمان لوکس و یک قطعه زمین

ایمیل: tahimex@gamil.com شماره تلفن و واتساپ: ۲۰۶-۵۳۹-۷۴۰۸

استخدام

به شخصی برای کمک به خانمی مسن، به طور شبانه روزی یا نیمه وقت، در ناحیه Blossom Hill در شهر سن جوزه نیازمندیم. لطفا با شماره تلفن ۹۹۱۱-۹۷۲ (۴۰۸) تماس بگیرید.

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شروردین
سعی کنید سوء تفاهم هایی را که بین شما و شریک زندگی تان پدید آمده، برطرف کنید، با این کار زندگی عاشقانه تان در جهت بهتری قرار خواهد گرفت. از بحث و جدل با افراد نادان پرهیز کرده و از کسانی که خود را تافته جدا بافته می دانند، دوری کنید. در این ماه می توانید مراد دل خود را به دست بیاورید، ولی دقت کنید که وسوسه های این کار فریب تان ندهد.	دوستان جدیدی را ملاقات خواهید کرد که در زندگیتان بسیار تاثیرگذار خواهند بود، پس ورودشان را نادیده نگیرید و مطمئن باشید برایتان مفید هستند. در تلاش هستید تا هر چه از دستتان برمی آید برای اطرافیان انجام دهید، اما مراقب باشید تا لطف مکررتان، وظیفه مسلم شما نشود. در زمینه شغلی موفقیت هایی برایتان به وجود می آید و می توانید نظر افراد زیادی را به سمت خود جلب کنید.	سعی کنید تفاهم بیشتری با شریک زندگی تان داشته باشید. پر انرژی، پرتوان و هدفمند باشید. از زندگی کردن نترسید و سرو سامانی به افکار تان بدهید و سعی کنید که برنامه هایتان را اجرا کنید. در این ماه شما پرانرژی و فعال خواهید بود و ناراحتی و اندوه از زندگی تان بیرون خواهد رفت، چرا که مسائل زندگی تان را حل خواهید کرد و به آرامش ذهنی و روانی خواهید رسید.	به کسی دل ببندید که زیبایی سیرت داشته باشد، چون تنها زیبایی ظاهری دلیلی بر خوب بودن و وفاداری نیست. بدانید که رقیب شما همیشه موفق نخواهد شد و شما به مراد دلتان خواهید رسید. فاصله تان را با دیگران به عنوان دوست اجتماعی حفظ کنید تا هرگز باعث بحث و جدل و شک و شبهه نشوید. سعی کنید هرگز امید خود را از دست ندهید.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
مدتی است که احساس تنهایی و بی کسی می کنید و حس می کنید دیگران شما را درک نمی کنند. سعی کنید کمی با خودتان خلوت کنید، خواهید دید که احساس بی نیازی به دیگران چقدر حس خوبی است. خودتان را برای تصمیم ها و انتخاب هایتان در گذشته سرزنش نکنید. دلتان می خواهد از انجام وظایف خود فرار کنید، ولی باید خودتان را برای عواقب ناخوشایند این کار آماده کنید.	شما بسیار خلاق و روشن فکر هستید، اما مواظب باشید وارد راه های اشتباه نشوید. برنامه ریزی خوبی برای آینده تان داشته باشید و ولخرجی نکنید و سعی کنید بیشتر درآمد خود را پس انداز کنید. اگر با حساب و کتاب خرج کنید، هر آنچه را که می خواهید، به دست می آورید. اتفاقات خوبی برایتان در حال رخ دادن است و به زودی بسیار شادمان و امیدوار خواهید بود.	مشکلاتی در مسیر شغلی تان پدید آمده است. این مشکلات برای همه در زندگی پیش می آید، اما شما به زودی می توانید آنها را برطرف کنید، پس توانایی هایتان را به طور کامل نشان دهید و دیگران را متوجه کنید که از پس انجام هر کاری بر می آید. به خودتان اعتماد داشته باشید و با قدرت در همین مسیری که هستید، ادامه دهید.	به زودی با فرد جدیدی آشنا می شوید و روابط دوستانه خود را گسترش خواهید داد. یک دوره شادمانی بزرگ در پیش خواهید داشت که مربوط به شخص خودتان است. از عشق های مجازی و شرارت های آن برحذر باشید. رازی را که باید پیش خودتان نگهدارید، جلوی دیگران بازگو نکنید. از آن به ضررتان استفاده می کنند.
اسفند	آذر	شهریور	فرورد
مسافری از راه دور وارد می شود و یا با شما تلفنی صحبت می کند. این شخص برای شما پیشنهادی دارد. قدر این شخصی و پیشنهادش را بدانید. راه پیشرفت برای شما در این ماه باز است. همت کنید، شما می توانید به بهترین موقعیت ها دست پیدا کنید. مسافرتی راه دور در پیش دارید. جسورانه حرف دلتان را بزنید و از آنچه که فکر می کنید درست است دفاع کنید.	اتفاقات خوبی برایتان رخ می دهد که موجب می شود اموراتان سرو سامان بیاید و از نگرانی و تشویش خلاص شوید. این ماه زمان خوبی برای بیان احساسات و نظراتتان می تواند باشد، به شرط آن که زیاده روی نکنید و سعی نکنید ایده هایتان را به کسی تحمیل کنید. تغییراتی به نفع شما در مورد یک مسئله مالی در شرف وقوع است.	در این ماه همه چیز مثل روز برایتان روشن شده و متوجه خواهید شد چه اتفاقاتی در پیرامونتان در حال رخ دادن است. مطمئناً با کمی بردباری و پایداری می توانید از بسیاری از موانع و مشکلاتی که پیش روی شما هستند، با موفقیت گذر کنید. آرزوی بزرگی در دل دارید که رسیدن به آن محال و غیرممکن نیست.	ترس از مشکلی شما را بسیار مضطرب و آشفته کرده است، اما شما بر این ترس با موفقیت غلبه خواهید کرد. با یک سازش و آشتی دوستانه پس از یک قهر و جدایی عاطفی طولانی مدت، به آرامش بسیار دست خواهید یافت. اهداف بلندی در زندگی دارید که رسیدن به آنها نیاز به تلاش و کوشش از ناحیه شخص خودتان دارد، پس به دیگران متکی نباشید.

را به طور رایگان پست می کردند و برای عموم قرار می دادند. از اینجا به بعد هر جا از کارت سخن گفته می شود، منظور اطلاعات کارت های اعتباری سرق شده است. در ابتدا وقتی رضا آن حروف و اعداد را می دید، اصلا متوجه نمی شد که چه هستند. شماره های ۱۶ رقمی، نام، تاریخ انقضاء و آدرس، برای او بی معنی به نظر می رسیدند. بعد از مطالعه آن فروم، متوجه شد که آنها اطلاعات کارت های هک شده ای هستند که هکرها تعدادی از دستاوردهایشان را بطور رایگان با دیگران به اشتراک می گذارند. در ایران کارت ویزا یا مستر وجود ندارد، و آن اعداد و حروف برای رضا هیچ ارزش پولی در آن زمان نداشت. ولی چند باری محض کنجکاوی از آنها استفاده کرد. مثلا ظرفیت فضای ایمیلش را که فقط ۴ مگا بایت بود، به ۱۰۰ مگا بایت ارتقاء داد، که البته بعد از دو روز به حالت قبلی برگشت، چون بانک صادر کننده کارت، از استفاده غیرمجاز کارت آگاهی یافته کارت کنسل می شد.

در آن زمان Gmail وجود نداشت و Yahoo متداول ترین سرویس دهنده ایمیل رایگان بود. با ظرفیت فقط ۴ مگا بایت می بایستی که هرچند وقت یک بار، ایمیل های قدیمی باید پاک می شدند تا فضا برای دریافت ایمیل های جدید باز می شد. رضا وقتی که دید خیلی راحت به کارت های زیادی دسترسی دارد، وسوسه شد که در جاهای دیگر نیز از آنها استفاده کند. مثلا برای خرید آنتی ویروس یا نرم افزار، ولی در عین حال نیز با وجدانش درگیر بود و مدام از خود می پرسید که آیا دارد از مال دیگری استفاده می کند یا نه و آیا این کار دزدی نیست؟! وجدانش به او می گفت دست به آنها نزن، ولی طبق تحقیقات و پرس و جوایی که کرده بود به نظر می رسید که وقتی وبسایت یک فروشگاه هک می شود، فقط یک نفر این کار را انجام نمی دهد، و وقتی اطلاعات مشتری ها، شامل صدها هزار کارت از آن استخراج می شود، مانند آبی است که روی زمین ریخته شده و دیگر نمی شود جمعش کرد. وقتی در اینترنت در معرض عموم قرار بگیرد، برای صاحب کارت فرقی نمی کند که چه کسی از آن استفاده کند و یا دست به دست شود و از طرفی دیگر متوجه شده بود که در سیستم بانکی آمریکا، کسی به خاطر استفاده غیرمجاز از کارت اعتباریش، دچار ضرر یا مالباختگی نمی شود، چرا که بانک سریعا ضرر مالی صاحب کارت را جبران کرده و در واقع متضرر واقعی، بیمه و دولت آمریکا است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**



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

جرم

رضا می دانست که کاری که انجام می داد غیرقانونی بود و در اثر انجام آن زندگی مرفهی برای خود درست کرده بود. او قصد نداشت عملش را توجیه کند یا خود را آدم خوب خطا کار نشان دهد. او فقط داستانش را از دیدگاه خودش تعریف می کند.

۲۰۰۴-۲۰۰۷ ارز الکترونیکی، ایگود

از سال ۲۰۰۴ شروع می شود. زمانی که اینترنت وارد زندگی رضا شد. در آن زمان استفاده از اینترنت در ایران خیلی رایج و فراگیر نبود. رضا که در آن سال تازه دانشجوی شده بود، هفته ای چند ساعت برای استفاده از اینترنت به کافی نت می رفت. تازگی و جذابیت این تکنولوژی او را بیشتر به سوی خود می کشاند و کم کم عادت کرده بود هفته ای چند روز سری به کافی نت بزند. بعد از مدتی حس کرد کافی نت رفتن برایش پرهزینه شده و به این فکر افتاد که پاره وقت در یک کافی نت مشغول به کار شود. بدین سان هم منبع درآمدی خواهد داشت و هم می توانست رایگان از اینترنت استفاده کند. چندی نگذشت که برادرش کارش را از شهری دور دست رها کرد و به شهر خود بازگشت و کافی نت باز کرد. رضا هم طبیعتا مسرور از این اتفاق هر روز در اداره آنجا به برادرش کمک می کرد و هم زمان نیز به طور رایگان از اینترنت استفاده می کرد. معمولا آخر شب ها رضا کافی نت را می بست و راهی خانه می شد. در یکی از شب هایی که در حال خاموش کردن کامپیوترها بود، متوجه شد در صفحه مانیتور یکی از کامپیوترها وبسایتی باز است، یک فروم (فروم ها وبسایت هایی هستند که اعضای آنها می توانند اطلاعاتشان را با هم به اشتراک بگذارند). که راجع به پول های الکترونیکی، خرید و فروش آن، سرمایه گذاری های اینترنتی و چنین مباحثی بود. ارز الکترونیکی یا پول دیجیتالی، نوعی ارز و پول است که فقط در اینترنت گردش می کند و معمولا هیچ بانک یا دولتی پشتیبان و مسئول آن نیست. رضا آدرس سایت را یادداشت کرد، کامپیوتر را خاموش و به خانه رفت. از فردایش بیشتر در آن فروم گشت و گذار می کرد. متوجه شد ایگود معتبرترین و فعالترین پول الکترونیکی آن زمان بود.

در تمام آن سال ها بهترین و مناسب ترین افراد سر راه رضا قرار می گرفتند، راهی را به او نشان می دادند و می رفتند. در همین مسیر رضا با شخصی آشنا شد که اهل مالزی بود. او سایتی را به رضا معرفی کرد تحت عنوان ۱۲dp که روزانه ۱۲ درصد سود می داد به مدت ۱۲ روز و به عبارتی دیگر ۱۴۴ درصد سود بعد از ۱۲ روز.

آنچه در این چند صفحه و به طور کلی در این بخش می خوانید چکیده ای است از آنچه در طول چندین سال اتفاق افتاد. مرحله به مرحله رضا با کسی آشنا می شد و چیز جدیدی می آموخت و بعدها از جای دیگر اطلاعات دیگری بدست می آورد و به همین ترتیب ادامه می یافت. او سعی می کرد مهره هایی را که پیدا می کرد در بهترین حالت و مکان قرار دهد و یا آنها را به طور مفید به هم ارتباط دهد. رضا در سایت ۱۲dp حسابی باز کرد تا ببیند چطوری می شود سرمایه گذاری کرد، که تنها راهش ایگود e-gold و SP بود. ایگود یک سیستم اینترنتی است که جهت افتتاح حساب در آن نیازی به داشتن اعتبار نیست. مبالغی که در حساب ایگود واریز می شود، به صورت وزنی و بر اساس قیمت فلزات (طلا) قابل محاسبه است. مثلا اگر هر اونس طلا ۴۰۰ دلار باشد و شما بخواهید ۴۰۰ دلار به حساب خود واریز نمایید در حقیقت یک اونس طلا در حساب شما وجود دارد. حال اگر قیمت طلا تغییر نماید اعتبار شما نیز تغییر می کند. اکثر سایت های اینترنتی به خصوص سایت های مالی و تبلیغاتی دنیا ایگود را می پذیرند و شما به راحتی می توانید تبدلات مالی خود را از طریق ایگود انجام دهید. SP نیز یک نوع پول الکترونیکی بود که مدت خیلی کوتاهی عمر کرد. رضا بعد از حدود چهار ماه، در فروم دیگری با بخشی آشنا شد که هکرها، اطلاعات کارت های اعتباری هک یا سرق شده

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) 394-5249 ◆ (408) 370-9696

دوره ایتالیا

بخش پنجم

عباس پناهی



برو بچه هایی که با هم در یک گروه، دوره می دیدیم، یازده نفر بودیم که با اضافه شدن ناو سروان شاهنده، افسر نیروی دریایی شاهنشاهی به گروه ما، دوازده نفر شدیم. در سر این جوانان هیچ چیزی جز بودن در صف جلوی دفاع ملی نبود و همه مرارت ها و تشویش ها و آشفتگی خيالی ها که تحمل می کردند، برای آن بود که مبادا افتخار سربازی برای میهن شان را از دست بدهند و آرزوی ایستاده مردن را نتوانند برآورده کنند. هر کدام از این ها، از نقطه ای از خاک و جواروند ایران آمده بودند و در نقطه ای بهم پیوسته بودند که دست ها را بهم دهند و صدایی رسا برآورند و مشت محکم به دشمنان میهن نشان دهند و بگویند: «تا ما هستیم، نمی توانید از این دیوار استوار بگذرید و به سرزمین ما گام بگذارید.»

از روزی که فارغ التحصیل شدیم، وارد صف نوبت شدیم و به انتظار ماندیم. هنوز ستوان دوم بودم که خبر کشته شدن ناو سروان شاهنده رسید. در پی تعقیب چیزی که به یاد ندارم، در پهنه گسترده آب های نیلی خلیج فارس، آنقدر گشته بود که فراموش نموده بود که بنزینش تمام شده و ناگهان بالگردش خاموش گردیده و بر روی آب، بوسیله تشکچه هایی که زیر پایه های بالگرد نصب شده بودند، نشسته بود. هر چه امداد خواسته بود به دلیل عدم عبور هواپیمایی از آن ناحیه که بتواند موج ارسالی کمک را رله کند، هیچکس نتوانسته بود از محل فرود اجباری او با خبر گردد تا آنکه در اثر حمله کوسه ای تشکچه پاره شده و بالگرد در آب سرنگون گردیده بود. پس از شش ساعت که در آب شنا می کردند، کمک خلبان جوانش از شدت خستگی، غرق گردید و عذاب وجدانی شدید، روح شاهنده را فرا گرفت. پس از کشته شدن کمک خلبان، شاهنده، بیست و چهار ساعت مقاومت می کند و بالاخره نمی تواند با وجدان رنجیده خود که مدام به او می گفت تو باعث مرگ آن جوان شدی، کنار بیایی. با نفر دیگری که آمریکایی بود، خدا حافظی می کند و سرش را زیر آب می کند و دیگر بر نمی آورد. مهندس آمریکایی تنها می ماند و سه روز خود را روی آب، تشنه و گرسنه نگه می دارد و در لحظاتی که او هم آماده مردن بود، کشتی که از آن محل عبور می کرد، جسد رو به مرگ او را از آب می گیرند و شش ماه در بیمارستان بستری می شود تا همه نمک هایی که وارد سیستم تنفسی و کبد و کلیه اش شده بود را خارج کنند.

شاهنده بچه تهران بود و در خانواده نظامی بزرگ شده و فرزند تیمسار شاهنده بود که زمانی ریاست ستاد ارتش را بر عهده داشت. پس از شاهنده، نوبت من رسید که در اثر سانحه هوایی، هرچند کشته نشدم، اما کمرم خرد شد و شش ماه در گچ ماندم و آن ضایعه هرگز مرا ترک نکرد و شبانه روز آن را با خودم همراه می کشم. پس از من، در بین دوستان، نوبت جواد نگهبان رسید. در گرما گرم شورش که در ۵۷ بر پا شده بود، تروریست های اسلامی که توسط گروه های فلسطینی که به دعوت اعضاء جبهه ملی به تهران آورده شده بودند و تعلیم دیده بودند، در سالن ناهار خوری افسران در لويزان، در هنگام خوردن ناهار، جواد نگهبان را به همراه گروه بسیاری از افسران دیگر و بی دفاع به قتل رساندند. و بدترین عملی هم که بر روی جنازه او به عمل آوردند آن بود که در شیراز جنازه اش را از دست خانواده اش ربودند و به عنوان شهید راه خمینی، آنقدر در شهر گرداندند تا جنازه بو گرفت و دیگر نتوانستند در زیر آن برونند و بچرخانند و شعار دهند. بر زمین گذاشتند و به سراغ کشته دیگری که به دست خود تروریست های اسلامی از پای در آمده بود رفتند.

جواد بچه شیراز بود و او هم در خانواده ای نظامی بزرگ شده بود. پدرش سرهنگ بازنشسته شهربانی بود و برادر بزرگش هم سرهنگ نیروی زمینی.

نفر پس از جواد، ضیاء الدین ذاکر بود. با آغاز حکومت اسلامی بر ایران، میان گروه های تروریستی که برای تصرف ایران به هم یاری رسانده بودند، بر سر گرفتن سهم و دستخوش از این همکاری میهن کشانه، جنگ در گرفت و هر کدام دست به اسلحه هایی بردند که کشورهای جهانخوار در اختیارشان گذاشته بودند تا ارتش ملی ایران در دوران پهلوی را به زانو در آورند، و اتفاقاً آن جهانخواران، پیش بینی این جنگ غنیمت خواهی را هم کرده بودند و آنقدر اسلحه در میان شان پراکنده نموده بودند که به هر کدام شان چندین قبضه تفنگ و چندین هزار فشنگ می رسید. جنگ های کردستان و ترکمن صحرا شروع شد و همه مسیرها هم به تضعیف ارتش ختم می شد. جنگ میان تروریست های متخاصم بود.

اما برای دفاع از خود، ارتش را به مسلخ می کشاندند. در جنگ کردستان سربازهای بسیاری به درجه شهادت در راه میهن رسیدند. ضیاء بچه اردبیل بود و ساده و صمیمی و از آن آذری هایی بود که وقتی دست دوستی به کسی می داد تا انتها می ایستاد. کومله چی ها در بالای شهر سنج، هنگامی که در حال فرود آمدن بود، او را به توپ بستند و جانش به همان سوگندی که خورده بود برای جلوگیری از تجزیه میهنش تقدیم میهن شد. با آغاز جنگ میان ایران و عراق، هر روز خبر خداحافظی یکی از یاران را می شنیدیم و داغ جگرمان تازه می شد. شاهرخ آذین بچه تهران بود. در همان ماه های نخست جنگ در جبهه خرمشهر جان خود را به میهن تقدیم نمود. شاهرخ نیز، برادر و پدرش از افسران ارتش بودند. محمد علی بختیاری بچه محلات بود. بسیار زیرک و باهوش بود و هیچگاه ندیدم حرفی بزند که با منطق سازگاری نداشته باشد. اهل شوخی بود و تحمل شوخی را نیز به حد وفور داشت. جنگ وقتی به داخل عراق کشیده شد و صدام، عملاً به ترک مخاصمه التماس می کرد و عربستان سعودی اعلام کرد که حاضر است در مقابل ترک مخاصمه، همه زیان های ایران را جبران کند و پنجاه میلیارد دلار به ایران خسارت بپردازد، رفسنجانی، خمینی را قانع کرد که اگر جنگ را متوقف نکنیم، به زودی می توانیم عراق را و پس از آن همه کشورهای عربی را تصرف کنیم و آنگاه خلافت اسلامی، از آن خمینی خواهد شد و به آرزوی دیرینه اش خواهد رسید و به این ترتیب شش سال دیگر هم خمینی، جوانان ما را به کشتن فرستاد تا شاید به خلافت جهان اسلام برسد. هر چند خمینی، به آرزویش نرسید، اما رفسنجانی با خریدن اسلحه از کشورهای گوناگون و گرفتن رشوه برای هر قرارداد، خود و فرزندانش به قیمت خون بهترین فرزندان ایران زمین، به کاخ های افسانه ای از طلا رسیدند و در لیست بزرگترین ثروتمندان جهان قرار گرفتند. علی بختیاری را در جزیره مجنون زدند و مادر و همسر و فرزندان حتی نمی دانند خیراتی شان را به کدام سمت نذر کنند. موسی حق پرست بچه رشت، با معرفت و لوطی مسلک. او هنوز زنده است اما غم جانکاهی شبانه روز آزارش می دهد. با آنکه در ارتش ماند و وظایف اولیه سربازی اش را انجام داد، اما اجازه نیافت تا از سرهنگ دومی بیشتر ارتقاء یابد. نصرالله نادری، بچه اصفهان، بسیار با شخصیت و مبادی آداب و همیشه گوشه گیر بود و آرام کارهایش را انجام می داد.

دنیاه مطلب در صفحه ۵۸



زبان ما هویت ماست

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

♦ کلاس های پیش دبستان (برای 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!



Mahin Motlagh

BRE# 01320595



INTERO
REAL ESTATE SERVICES
Independently Owned and Operated

(650) 309-2700

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

mahinrealty@gmail.com

<http://mahin.agent.intero.com>

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

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



Kathryn Burke
Attorney at Law

کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

با همکاری مترجم فارسی و ترکی از دفتر خدمات بین المللی

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

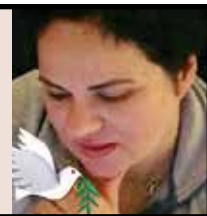
- ♦ ویزای کار و سرمایه گذاری
- ♦ کارت سبز از طریق کارفرما
- ♦ کارت سبز از طریق خانواده
- ♦ پناهندگی و اخراج از آمریکا
- ♦ تابعیت
- ♦ ویزای نامزدی
- ♦ ویزای توریستی
- ♦ ویزای تحصیلی
- ♦ ویزای مخصوص هنرمندان

Phone: **(408) 909-9060**

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

خطای پزشکی در ایران، آمار مرگ بیماران رو به فزونی است

ماهرخ غلامحسین پور



چندی پیش رسانه‌های ایران از مرگ دردناک مادری نوشتند که بعد از عمل سزارین، گاز استریل برای سه سال توی شکمش جا مانده، عفونت کرده و دردی کاهنده داشته و سرانجام منجر به مرگش شده.

«فاطمه» روز سیزدهم مهر سال ۱۳۹۷ فرزند دوشم را در یک بیمارستان دولتی به دنیا آورد. یک هفته بعد از زایمان و وقتی سوزش و درد بخیه‌ها فروکش کرد، دل دردهای شدید فاطمه امانش را بریده بود. با اینکه بارها به پزشکان متعددی مراجعه کرده و سونوگرافی و سی تی اسکن داده بود، اما علت دردش را به موقع تشخیص ندادند. همسرش به روزنامه همشهری گفته فاطمه صبور بود و درد را تاب آورده بود.

اما با وخامت حالش، به تصور اینکه کیست شکمی دارد درخواست ام آر آی دادند و راهی اتاق عمل شد. اما وقتی جراحان، شکم فاطمه را باز کردند با پدیده عجیبی مواجه می‌شوند. گاز استریل جا مانده در شکم بیمار، روده او را سوراخ کرده و امعا و احشا شکمی را درگیر عفونت کرده بوده. کادر جراحی اقدام به فیلمبرداری کردند و این ویدیو به قاضی حبیب صادقی، بازپرس ویژه قتل تهران و بعد از آن به دادسرای جرایم پزشکی ارایه شد تا علت مرگ زن جوانی که فقط بیست و پنج بهار، فرصت زندگی داشت، مورد ارزیابی قرار گیرد.

روشن است که سهل‌انگاری انسانی عامل مرگ فاطمه بوده. با این همه دکتر «سعید»، ساکن خوزستان می‌گوید: «عفونت بیمارستانی که یک مکان کاملا مهیا برای رشد آلودگی است، اشتباه در تزریق و یا احتمال اشتباه در عمل جراحی، یک امر محتمل است.» به گفته او خطای انسانی هرگز به صفر نمی‌رسد اما سعی یک سیستم باید بر آن باشد که این خطا را به حداقل کاهش دهد. «تصور نمی‌کنم به دلیل شلوغی بیمارستان‌ها و نامتناسب بودن عرضه و تقاضا، اراده‌ای برای کاهش خطا وجود داشته باشد و اگر چنین اراده‌ای هم باشد، گمان نمی‌کنم اساسا امکان پذیر باشد. مثلا در کشورهای پیشرفته، پزشک تا یک سقفی می‌تواند کار کند و از آن ساعت به بعد، کار کردنش قانونی نیست. در ایران خستگی پزشک، یکی از مهم‌ترین عوامل ارتکاب خطاست. پزشک کافی وجود ندارد، پرستارها دو شیفت یا حتی گاهی سه شیفت کار می‌کنند. تصورش را بکنید شب تا صبح بیدار باشی و فردا تا عصر هم سر پا بمانی. به هر حال درصد اشتباه را افزایش می‌یابد.» همزمان در همان روز مرگ فاطمه، یک بیمار دیگر به دلیل اشتباه پرستار در تشخیص دارو، در بیمارستانی در رفسنجان درگذشت.

«سعید خانی» که به علت یک مشکل سرپایی راهی بیمارستان شده بود از آنجا خارج نشد و یکی از پرستاران بیمارستان که می‌خواسته به بیمار، ویتامین ث تزریق کند به دلیل شباهت بین این دارو با داروی دیگر و تزریق اشتباه، باعث مرگ بیمار شد.

دکتر «لادن رضایی عدل» متخصص قلب و عروق ساکن قم، می‌گوید: «نبايد فاکتور تجهیزات فرسوده را نادیده گرفت. هر چه روش‌های تشخیصی و درمانی، به روزتر و تجهیزات پزشکی، پیشرفته‌تر باشد، درصد خطای پزشکی کاهش می‌یابد. مسلما با توجه به شرایط فعلی در ایران، بسیاری وسایل تشخیصی یا داروهایی که در بازار جهانی قابل دستیابی هستند، در ایران قدیمی‌اند و همین موضوع درصد خطا را افزایش می‌دهد.» خبر مرگ ناشی از خطای پزشکی در این ماه، به این دو مورد محدود نشد. «مهرنوش جعفری»، دختر جوان و نخبه اهوازی به دلیل آنچه پدرش تزریق اشتباهی و بیش از اندازه داروی بی‌حسی، خوانده، عامل مرگ مغزی او شد.

او برای یک جراحی کوچک زیبایی به کلینک معروفی مراجعه کرده بود. مشکل که جدی شد، بعد از بیست دقیقه با اورژانس تماس گرفتند. اما بخش جالب توجه ماجرا این جا بوده که آمبولانس اعزامی به محل، تجهیزات احیا و درمان با خودش نداشته، دقایق طلایی و حیاتی که می‌توانسته در احیای دختر جوان موثر باشد از دست می‌رود و دخترک می‌میرد. پیشتر از این مدیر کل امور کمیسیون پزشکی قانونی گفته بود پرونده‌های قصور پزشکی در ایران با رشدی دوازده درصدی مواجه بوده و عمده شکایت‌ها هم مربوط به جراحی زنان و زایمان است. از مجموع ۱۶ هزار و ۵۳۶ پرونده تشکیل شده در سال گذشته، وقوع قصور پزشکی در بیش از شش هزار و ۱۴۹ پرونده ثابت شده و در بسیاری موارد، رای به محکومیت پزشک صادر شده است.

مرگ ناهنگام زن جوان در یکی از بهترین بیمارستان‌های ایران

گفت و گو با «مهدی محمودی» نشان می‌دهد که مرگ بیمار، الزاما در بیمارستان دولتی



یا شلوغ رخ نمی‌دهد. او حین مصاحبه چندین بار بغضش می‌ترکد. دختر ۳۳ ساله‌اش ویدا، در سپیده دم یک روز مردادماه سال گذشته، در نهایت صحت و سلامت و شادابی و با آرزوی خوش یمنی، برای اولین زایمانش، راهی بیمارستان خصوصی دی تهران شد. قرار بود یک پزشک مشهور (حمید مظاهری) او را جراحی کند. اما ویدا هرگز کودکش را ندید. دکتر جراح عمل جراحی را با موفقیت به پایان رساند. به مادر بزرگ نوزاد تبریک گفت و راهی اتاق عمل شد تا به داد بیمار بعدی برسد. مادر ویدا وقتی دست‌های دخترش را لمس کرد، متوجه غیرعادی بودن وضعیت دخترش شد. کادر پزشکی را صدا زد. ویدا آثار حیاتی نداشت، بلافاصله عملیات احیا برای بازگرداندن او انجام شد. با این همه ویدا به دلیل استفاده بیش از حد از داروی بیهوشی و بعد از هفتاد روز تحمل وضعیت کما، درگذشت. مهدی محمودی بعد از این ماجرا به دادسرای ویژه رسیدگی به امور پزشکی شکایت کرد. «فرزندم در نهایت صحت و سلامت راهی اتاق عمل شد. شما هرگز تصورش را نمی‌کنید که فرزندان با جراحی سزارین بمیرد. کارشناسان پزشکی قانونی وضعیت جسمی دخترم را فقط تا پنج درصد دخیل در مرگ او دانستند. یعنی ۹۵ درصد، بر عهده قصور کادر بیمارستان بود. پزشک بیهوشی به میزان ۴۵ درصد، مدیر بیمارستان به عنوان کسی که مسئول فنی آنجا بوده و می‌بایست روی کار ایوب جمعی بیمارستان نظارت می‌داشته تا سی و پنج درصد و هفت و نیم درصد این تقصیر، متوجه پرستاران بخش ریکاوری و مسئول مانتیور کردن بیماران بود.»

در گزارش پزشکی قانونی نوشته شده بود علت مرگ ویدا محمودی تزریق اضافه بر میزان داروی القا کننده بیهوشی بوده است. پدر ویدا می‌گوید آنها حتی تا زمان انتقال بیمار به بخش عمومی هم متوجه نشده بودند که او هنوز به هوش نیامده.

«شاید اگر متوجه شده بودند می‌توانستند اکسیژن به مغزش برسانند. دیر دیدند و از دست دادن همین دقایق طلایی باعث شد سکنه مغزی کند. در همان دقایق اولیه، بازرسانی از طرف وزارت بهداشت به بیمارستان آمدند و موضوع در دانشگاه امور پزشکی ایران هم مطرح شد. اما پزشک بیهوشی به نام دکتر حوائچی که حتی حکم محکومیتش هم در جریان رسیدگی به پرونده صادر شده، در هیچ دادگاهی حاضر نشد. بخش بزرگی از تقصیرات متوجه او بود اما به دادگاه بی‌توجهی کرد.»

علیرغم صدور حکم محکومیت پزشکان بیمارستان، آنها به پرداخت دیه و نفی هشت میلیون تومان جزای نقدی محکوم شدند. مهدی محمودی که خودش هم حقوق خوانده، می‌گوید مجازات چنین جرمی در قانون، یک تا سه سال حبس است.

«من می‌دانم فرزندم دیگر بر نمی‌گردد. اما تقاضا کردم به این پرونده رسیدگی کنند تا امکان بروز این اشتباه برای کسانی که فریادرس ندارند و یا برای زنانی که در معرض این قصورند، کمتر شود و گرنه دیه برای من چه اهمیتی دارد؟ من محتاج دیه نبودم. الان چرا باید نوهام از موهبت مادرش محروم باشد؟»

«سپیده طریقتی»، دختر خاله ویدا محمودی که از کودکی با او همبازی بوده و بعدها با هم به دانشگاه رفته‌اند، پرده از مسایل دیگری برمی‌دارد. «شاید دلیل افزایش آمپول القای بیهوشی به این دلیل بوده که هر چه زودتر بیماران را بیهوش کنند و بتوانند به بیماران بعدی رسیدگی کنند. علاوه بر آن طبق مشاهدات، بعد از عمل هم به اندازه کافی وضعیت ویدا مونیتور نشده. آنها در قبال اعتراض خانواده خاله‌ام که چرا ویدا را در حالی که به هوش نیامده بوده به بخش عمومی منتقل کرده‌اند، جواب داده‌اند که ویدا در اتاق ریکاوری به هوش آمده، حتی بچه را توی آغوشش گذاشته‌اند و او به کودکش شیر داده و حال مادر و همسرش را پرسیده اما در جریان دادگاه ویدیوی آن روز را نمایش داده‌اند و در ویدیو نه خبری از به هوش آمدن ویدا بوده نه شیر دادن بچه. من فکر می‌کنم آنها همان موقع هم متوجه وجود اشکالاتی در روند ریکاوری بیمار شده بودند اما وانمود کرده‌اند که ویدا قبلش به هوش آمده و بعد به دلیل مشکلات فیزیکی خودش، به کما رفته.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

آه، چه پهناور و ژرف است عشق
 آی شگفتا، چه شگرف است عشق
 دایره خوف و مدار خطر
 جاذبه ای هایل و ژرف است عشق
 قبله و قربانگه کیش بلا
 در همه سو وز همه طرف است عشق
 آی ظریف! مکن این می به ظرف
 گرنه حریفی، که نه حرف است عشق
 پر کندت کوزه و لبریز و غرق
 باده بیش از همه طرف است عشق
 طرف چه بندی به ازین عمر را
 طرفه‌ترین صرفه و طرف است عشق
 با خط خون، بر دل و دامان پاک
 باغچه لاله و برف است عشق
 زر شد از اکسیر و یم خاک یأس
 آه، امید، چه شگرف است عشق!

مهدی اخوان ثالث

عمرت دراز باد که کوتاه کنی نفس
 پیغمبرت شفیع همی آورم که بس
 مغزت نمی‌برد سخن سرد بی‌اصول
 دردت نمی‌کند سر زوبین چون جرس
 خانه خدای گو در برج کبوتران
 بگشای، یا بکش، که بمردیم در قفس
 گر چه شب است و مردم اوباش در کمین
 زندان ازین بتر نکند شحنه یا عَسَس
 آن سر که کهن که بر آبروی ترش توست
 گر انگینش شود، ننشیند بر او مگس
 گر بشنود کسی که تو پهلوی کعبه‌ای
 حج نا گذارده شود از کعبه باز پس

سعدی

نعره زد عشق، که خونین جگری پیدا شد
 حسن لرزید، که صاحب نظری پیدا شد
 فطرت آشفت، که از خاک جهان مجبور
 خودگری، خودشکنی، خودنگری پیدا شد
 خبری رفت زگردون به شبستان ازل
 کالحدز پر دگیان! پرده دری پیدا شد
 آرزو بی خبر از خویش در آغوش حیات
 چشم وا کرد و جهان دگری پیدا شد
 زندگی گفت که در خاک تپیدم همه عمر
 تا ازین گنبد دیرینه، دری پیدا شد

اقبال لاهوری

ای نکویان که در این دنیا بید
 یا از این بعد به دنیا آید
 این که خفته است در این خاک منم
 ایرجم، ایرج شیرین سخنم
 مدفن عشق جهانست اینجا
 یک جهان عشق نهانست اینجا
 عاشقی بوده به دنیا فن من
 مدفن عشق بود مدفن من
 آنچه از مال جهان هستی بود
 صرف عیش و طرب و مستی بود
 هر که را روی خوش و خوی نکوست
 مرده و زنده من عاشق اوست
 من همانم که در ایام حیات
 بی شما صرف نکردم اوقات
 تا مرا روح و روان در تن بود
 شوق دیدار شما در من بود
 بعد چون رخت ز دنیا بستم
 باز در راه شما بنشستم
 گرچه امروز به خاک مأواست
 چشم من باز به دنبال شماست
 بنشینید بر این خاک دمی
 بگذارید به خاکم قدمی
 گاهی از من به سخن یاد کنید
 در دل خاک دلم شاد کنید!

ایرج میرزا

مگر چسان نکنم گریه گریه کار من است
 کسی که باعث این کار گشته یار من است
 متاع گریه بازار عشق رایج و اشک
 برای آبرو و قدر و اعتبار من است
 شده است کور ز دست دل جنایتکار
 دو دیده من و دل هم جریحه دار من است
 چو کوه غم پس زانو بزیر سایه اشک
 نشسته منظره اشک آبشار من است
 به تیره روزی و بد روزگاریم یک عمر
 گذشت و بگذرد این روز روزگار من است
 میان مردم ننگین من آنقدر ننگین
 شدم که ننگ من اسباب افتخار من است
 تگرگ مرگ بگو سیل خون ببار و ببر
 تو رنگ ننگ که آن فصل خوش بهار من است
 مدام خون دل خویشتن خورم زین ره
 معیشت من و از این ممر مدار من است
 بسر چه خاک بجز خاک تعزیت ریزم
 به کشوری که مصیبت زمامدار من است
 بدان محرم ایرانی اول صفر است
 که قتل نادر ناکام نامدار من است
 فشار مرگ که گویند بهر تن پس مرگ
 به من چه من چه کنم روح در فشار من است
 تدارک سفر مرگ دید عارف و گفت
 در این سفر کلنل چشم انتظار من است

عارف قزوینی

بر ننگه سرد من به گرمی خورشید
 می نگرد هر زمان دو چشم سیاهت
 تشنه این چشمه‌ام چه سود خدا را
 شب من مرا نه تاب نگاهت
 جز گل خشکیده‌ای و برق نگاهت
 از تو در این گوشه یادگار ندارم
 زان شب غمگین که از کنار تو رفتم
 یک نفس از دست غم قرار ندارم
 ای گل زیبا بهای هستی من بود
 گر گل خشکیده‌ای ز کوی تو بردم
 گوشه تنها چه اشک‌ها فشاندم
 وان گل خشکیده را به سینه فشردم
 آن گل خشکیده شرح حال دلم بود
 از دل پر درد خویش با تو چه گویم
 جز به تو درمان درد از که بجویم
 من دگر آن نسیتیم به خویش مخوانم
 من گل خشکیده‌ام به هیچ نیرزم
 عشق فریبم دهد که مهر ببندم
 مرگ نهیبم زند که عشق نورزم
 پای امید دلم اگر چه شکسته است
 دست تمنای جان همیشه دراز است
 تا نفسی می‌کشم ز سینه پردرد
 چشم خدا بین من به روی تو باز است

فریدون مشیری

جهان، آلوده خواب است.
 فرو بسته است وحشت در به روی هر تپش، هر بانگ
 چنان که من به روی خویش
 در این خلوت که نقش دلپذیرش نیست
 و دیوارش فرو می‌خواندم در گوش:
 میان این همه انگار
 چه پنهان رنگ‌ها دارد فریب زیست!
 شب از وحشت گرانبار است.
 جهان آلوده خواب است و من در وهم خود بیدار:
 چه دیگر طرح می‌ریزد فریب زیست
 در این خلوت که حیرت نقش دیوار است؟

سهراب سپهری



موادمخدر و جنگ، آنچه در تاریخ نبردها ناگفته مانده است

مهدی شبانی

رؤسای دولت‌ها و سران نظامی، وطن‌دوستی را دلیل اصلی پیروزی در جنگ‌ها می‌دانند اما واقعیت این است که سربازان برای فراموشی آنچه انجام می‌دهند و آنچه بر سرشان می‌آید، اغلب مست و نشئه جنگیده‌اند. یکی از موضوعات مهمی که عمدتاً نادیده مانده، نقش اعتیاد سربازان به موادمخدر در نبردها است. علاوه بر این سخن مارکس که «تاریخ همه جوامع تا این زمان، تاریخ مبارزه طبقاتی است»، نقل قول دیگری هست که می‌گوید: «تاریخ انسان، تاریخ جنگ‌ها است.» و موادمخدر قرن‌ها بخش جدایی‌ناپذیری از جنگ بوده است. رواج برخی از موادمخدر نیز پیامد جنگ بوده است. در بیشتر مواقع، سربازان داوطلبانه به استفاده از موادمخدر روی نیاورده‌اند بلکه فرماندهان نظامی این مواد را به صورت هدف‌مند و نظام‌مند به آنها داده‌اند. «پیروزی به هر قیمتی»، که از اصول اساسی همه ارتش‌هاست، مهم‌ترین دلیلی است که سبب می‌شود بسیاری از ارتش‌ها در زمان جنگ استفاده از موادمخدر را به سربازان توصیه یا این مواد را به جیره غذایی یا درمانی آنان اضافه کنند. لوکاش کامینسکی (Lukasz Kamienski)، استاد علوم سیاسی و نویسنده کتاب تزریق و اشغال: تاریخچه موادمخدر و جنگ که تحقیقات او منبع اصلی این مقاله است، می‌گوید که از آغاز جنگ‌های سازمان‌یافته، نیروهای مسلح به دو دلیل عمده موادمخدر را برای اعضای خود تجویز کرده‌اند: افزایش فعالیت و کاهش آسیب‌های ناشی از ارتکاب و مشاهده خشونت در زمان جنگ.

جنگجویان مست و نشئه

الکل، قدیمی‌ترین و احتمالاً محبوب‌ترین محرک دارویی جنگجویان بوده است. برای قرن‌ها، الکل جیره‌ی روحی الهام‌بخشی بود که سربازان را در میدان جنگ سرپا نگه می‌داشت. البته ملل مختلف نوشیدنی‌های متفاوتی داشته‌اند. انگلیسی‌ها «رم» می‌نوشیدند. روس‌ها به ودکا روی آوردند و یونانیان باستان، رومی‌ها و فرانسوی‌ها شراب را ترجیح می‌دادند. آلمانی‌ها به سربازان‌شان آبجو می‌دادند و برای آمریکایی‌ها نیز از زمان جنگ داخلی، ویسکی معجون بود که سربازان را به میدان جنگ می‌فرستاد.

در کنار الکل، موادمخدر هم از دیرباز در بین سربازان مرسوم بوده است. وایکینگ‌ها از چارچ‌های توهم‌زا استفاده می‌کردند و جنگجویان زولو موادی را که شمن‌های محلی به‌عنوان دارو به آنها می‌دادند، مصرف می‌کردند. دلایل گوناگونی برای استفاده نظامیان از موادمخدر در زمان جنگ وجود دارد اما مهم‌ترین آنها را می‌توان این‌گونه برشمرد:

♦ افزایش فعالیت، معمولاً از موادمخدر محرک برای بیدار نگه داشتن سربازان و حفظ هوشیاری آنان به رغم خستگی، استفاده می‌شود.

♦ مبارزه با تنش، در زمان جنگ، سربازان آنقدر تحت تنش و آسیب‌های روانی ناشی از نبرد هستند که ناچار به استفاده از موادمخدر می‌شوند.

♦ مقابله با درد، از مورفین و سایر مواد افیونی برای کمک به درمان درد و جراحات ناشی از نبرد استفاده می‌شود.

♦ ایجاد همدلی عاطفی در میان اعضای گروه، آداب و رسوم مصرف الکل و موادمخدر سبب می‌شود تا سربازان برای پیوند عاطفی و ارتباط با هم قطاران‌شان از این مواد استفاده کنند.

♦ رفع کسالت و دل‌تنگی، حضور در میدان جنگ، به ویژه هنگامی که نبردی در جریان نیست، کسالت‌بار است و بسیاری از سربازانی که کاری ندارند، برای رفع کسالت جنگ و دل‌تنگی خانه و کاشانه، به موادمخدر روی می‌آورند.

از جنگ جهانی اول به بعد، استفاده از موادمخدر در ارتش‌ها سویه جدیدی به خود گرفت. موادمخدر صنعتی مانند هروئین، کوکائین و آمفتامین، به‌عنوان داروهایی برای استفاده حداکثری از توان بدنی و روحی سربازان، جای خود را در میان بسته‌های پزشکی و کمک‌های اولیه نظامیان باز کرد.

کوکائین در خط مقدم، جنگ جهانی اول و ظهور مواد محرک

جنگ جهانی اول، کوکائین را به خط مقدم رساند. این ماده که برای اولین بار در دهه ۱۸۶۰ تولید شد، توسط خلبانان آلمانی و فرانسوی و پیاده‌نظام کانادا به‌عنوان دارویی محرک به کار رفت. ارتش بریتانیا دارویی حاوی کوکائین و عصاره‌ای از آجیل کولا معروف به



تبلوید (Tabloid) و با نام «راهپیمایی اجباری» ابداع کرد. ارتش بریتانیا ادعا می‌کرد که این ماده به بی‌باکی و رفع خستگی در هنگام نبرد می‌انجامد. مصرف خودسرانه نیز بسیار گسترده بود زیرا کوکائین تقویت‌کننده‌ای مؤثر در جبهه‌ها بود. داروسازان لندنی کیت‌های پزشکی حاوی کوکائین و هروئین می‌فروختند. تبلیغاتی از زنانی ساخته می‌شد که با خوشحالی این کیت‌ها را می‌خریدند و آنها را مشتاقانه به‌عنوان «هدیه‌ای مفید برای دوستان خط مقدم» برای پسران، نامزدان و شوهران خود در خطوط مقدم جنگ می‌فرستادند. سان تزو در کتاب هنر جنگ نوشته است:

«سرعت، کلید پیروزی در جنگ است.» ارتش آلمان نازی برای رسیدن به حداکثر سرعت، گونه‌ای از مواد محرک از خانواده آمفتامین به نام پرویتین (Pervitin) را تولید می‌کرد و در اختیار سربازان قرار می‌داد. پرویتین نوعی مت‌آمفتامین با دوز پایین بود که شبیه «شیشه» امروزی است. آمفتامین و مت‌آمفتامین موادمخدری هستند که مستقیماً روی مغز اثر می‌گذارند و در دسته مواد محرک و توهم‌زا قرار می‌گیرند. هر چند اولین گزارش‌ها از سوءمصرف آمفتامین به سال ۱۹۳۶ بازمی‌گردد اما مصرف این ماده محرک به صورت گسترده در طول جنگ جهانی دوم آغاز شد. هیتلر که خود از موادی مانند اکسی‌کدان و کوکائین استفاده می‌کرد، در تلاش برای استیلای «نژاد برتر» بر جهان، از هواداران پروپاقرص استفاده از موادمخدر برای سربازان بود.

در ماه مه سال ۱۹۴۰ نیروهای آلمانی، لهستان را فتح کرده بودند و خود را برای حمله به فرانسه آماده می‌کردند. قبل از نبرد، ۳۵ میلیون قرص پرویتین در عرض ده تا دوازده هفته به سه میلیون سرباز آلمانی حاضر در نبرد تحویل داده شد. این سربازان موفق شدند روزهای پیاپی بجنگند و به طور متوسط بیست و دو مایل در روز راهپیمایی کنند. ارتش آلمان نازی (Wehrmacht)، توانست ارتش انگلیس را در سواحل دانکرک (Dunkirk) شکست دهد که از بزرگ‌ترین پیروزی‌های تاریخ جنگ‌ها محسوب می‌شود.

برآوردها حاکی از آن است که در جنگ جهانی دوم آلمانی‌ها بیش از دو بیست میلیون قرص آمفتامین مصرف کردند. آنها شکلاتی ساخته بودند که حاوی سیزده میلی گرم آمفتامین بود که بیشتر از سه گرم آمفتامینی بود که در قرص‌های معمولی به سربازان داده می‌شد. با این مواد سربازان قادر بودند برای روزها بدون توقف پیش‌روی کنند و تا بیش از پنجاه ساعت بدون خوابیدن بجنگند. افسران اس‌اس از پروپاقرص‌ترین مشتریان مواد محرک مانند آمفتامین بودند. بر اساس گزارش‌ها، آمفتامین به صورت خاص در میان کسانی که در اردوگاه‌های مرگ مانند آشویتس و داخائو کار می‌کردند بسیار پرمصرف بود.

بسیاری از سربازانی که در سال‌های پایانی جنگ جهانی دوم به جبهه‌های جنگ فرستاده می‌شدند، کودکانی پانزده‌ساله بودند. نازی‌ها از آمفتامین که عوارض بسیار خطرناک و مضر بر جسم و روان مصرف‌کنندگان می‌گذاشت، برای روحیه دادن به کودکان در جبهه‌ها استفاده می‌کردند.

سرماي روسیه، دیگر عاملی بود که سبب می‌شد سران ارتش هیتلری به توزیع آمفتامین در میان سربازان بپردازند. مصرف شیشه باعث افزایش فعالیت فیزیکی و افزایش دمای بدن می‌شد و در سال‌های پایانی جنگ که سربازان از نبرد طولانی در سرماي روسیه خسته بودند، آمفتامین سرپناهی در برابر سرماي استپ‌های روسیه محسوب می‌شد. اما مصرف این داروهای محرک عوارض جانبی بسیار شدیدی برای سربازان داشت. بعضی از آنان در نتیجه سوءمصرف، در اثر حمله قلبی کشته شدند. افزون بر این، بعضی از سربازانی که در اثر مصرف موادمخدر دچار افسردگی شده بودند خودکشی کردند. علاوه بر آمفتامین‌ها، آلمانی‌ها نوعی آمفامس حاوی کوکائین ساخته بودند که عمدتاً توسط خلبانان جنگی مصرف می‌شد تا آنان را هشیار و بیدار نگه دارد.

نیروی دریایی آلمان که در جست و جوی راه حلی برای هوشیار نگه داشتن سربازانی بود که ناچار بودند بدون خواب یا تحرک زیاد حدود ۴۸ ساعت در فضای محدود زیردریایی‌ها بنشینند، ترکیبی از کوکائین و آمفتامین را اختراع کرد. آزمایش‌های اولیه این دارو بر زندانیان اردوگاه کار اجباری ساکسن‌هاوزن انجام شد. نازی‌ها زندانیان را به استفاده از این مواد و حمل گوئی‌های سنگین سنگ برای روزها و ساعات‌های متوالی و بدون خواب مجبور می‌کردند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

شاد زیستن

گلنار

«شادی معنا و هدف زندگی است: مقصود اصلی و معنای وجود انسان.»
 ارسطو، فیلسوف سرشناس یونانی، ۲۰۰۰ سال پیش این طور شادی را توصیف کرد. و هنوز این توصیف قابل درک است. هدف حقیقی زندگی چیست؟ اگر شاد زیستن نیست پس چیست؟ شاید بتوان گفت اکثر آدم ها به دنبال شاد زیستن هستند اما بسیاری نمی توانند به سادگی آن را پیدا کنند. خیلی از ما گفتوگوهای درونی از این دست داریم: «روزی که آن خانه لوکس و آن ماشین فوق العاده را بخرم، خوشحال خواهم بود.» اما در واقع شادی همین جا و در همین لحظه در کنار ما حضور دارد.
 یک خانه بزرگ یا یک ماشین جدید واقعا ما را شادتر نمی کند. بلکه شادی های ساده زندگی، خوشحالی حقیقی را به زندگی ما وارد می کنند.
نکاتی برای شاد زیستن و دست یابی به خوشحالی و آرامش بیشتر در زندگی:



کاری را انجام دهیم که عاشقش هستیم: عاشق چه کاری هستید؟ زندگی شما با انجام چه کاری معنا پیدا می کند؟ فوتبال بازی کردن؟ شعر گفتن؟ تدریس به کودکان؟ زمانی را به انجام کاری که دوست داریم اختصاص بدهیم. وقتی مشغول انجام کار مورد

علاقه مان بشویم، حس خواهیم کرد که زندگی مان سرشار از شوق و لذت است.
به دیگران کمک کنیم: گاهی اوقات بعد از این که به اهداف شخصی دست پیدا می کنیم، همچنان از درون خالی هستیم چون حس می کنیم هنوز در زندگی کسی را یاری نکرده ایم. وقتی داوطلبانه به کسی کمک می کنیم، حس خیلی خوبی داریم. در واقع تأثیری که می گذاریم به ما احساس رضایت و شادی می دهد.
سپاس گزار باشیم: وقتی به همه چیزهایی که می توانیم برای آن شکر گزار باشیم فکر کنیم، متوجه می شویم که همین حالا چقدر خوشبخت هستیم. اگر در زندگی بابت چیزهایی که داریم سپاس گزار باشیم، به آدم شادتری تبدیل می شویم.
با دیگران سهیم شویم: وقتی ما افکار، زمان و توانمندی هایمان را با دیگران سهیم می شویم احساس بهتری داریم. زندگی بدون تقسیم شادی ها به ما احساس تنهایی می دهد. وقتی خوبی ها را با دیگران سهیم می شویم، دیگران احساس فوق العاده ای به ما پیدا می کنند و به ما کمک می کنند که احساس مفید بودن کنیم و از زندگی لذت ببریم.
بیشتر لبخند بزنیم: لبخند زدن را تمرین کنیم و ببینیم که چطور بر درون ما اثر می گذارد. ما همیشه می توانیم به دیگران لبخند بزنیم. لبخند زدن ما را خوشحال تر می کند، حتی اگر خودمان را وادار به این کار کنیم.

دنباله مطلب در صفحه ۴۸



یاد کودکی

رسول پرویزی



روز خوبی بود، از آن روزها که مثل کودکی شاد و بی غم است. اتفاقا در خانه ما عزا بود، اما عزای محکم و پر و پا قرص نبود. شادروان که بند را جوید و رفت، یک قرن سن داشت. خانواده و در و همسایه و اهل و عیال و دوست و آشنا جمع آمده بودند که حلوی مرحوم را بخورند و به نام عزا عیشی برپا سازند.

مادران سعی داشتند حلوایی به چنگ آرند و دست چربی به سر فرزندان بکشند. می گفتند حلوای «حاج آقا» استخوان کودکان را از اول قرص و محکم می کند. همه هم و غوغای زنان با چادران اطلس و چشم های سیاه و ابروان پروسه و آن حالات قدیم شنیدنی بود. وقتی من هم استخوان

کودکی ام محکم شد و اجازه یافتم به سرا روم و معلق زدم، یک کودک دیگر یافتم با گیسوان طلایی و چشم هایی که مثل بلور می درخشید.
 آن روزها معمول نبود که دختر و پسر ولو شیرخواره با هم بازی کنند، بخصوص در خانواده هایی که از تعصب می سوختند و علاج بدبختی ها و رنج های خود را در این سختگیری ها می دانستند.

روز، روز خوشی بود و حال، حال کودکی. حساب و رقم و ترس از میان برخاست. وی با گیسوان تابیده و من با پای برهنه به بازی برخاستیم. دویدیم و دویدیم. یک توپ کوچک هم در میان بود، آن را محکم به من می زد و من دلم نمی آمد به همان محکمی توپ را برگردانم. ذوق این بازی کودکانه بخصوص در زیر آن چشم ها که برای من به تمام معنا تازگی داشت، نشاطم را دو چندان کرد. از درخت انار کهن خانه بالا رفتم و برایش گل های انار قرمز چیدم و این همه تقلا نه فقط خسته ام نکرد بلکه خون را در بدنم می دوانید و دلم را مالا مال از امید و نشاط می کرد. آخر برای آن که اثری کرده باشم، او را به تاب دادن دعوت کردم. چون در خانه تاب نبود، از نونی طفل خانه استفاده شد.

بی سر و صدا به اتاقی که در آن ننو بود رفتیم. با همان خنده دلنشین در ننو خوابید و چون جایش نبود و ننو جای تاب گرفتن نداشت، پایش آویزبان بود. حالا هر دو از این ماجرا لذت می بردیم، من از ایثار خود و او از جای نرمش. ننو را تاب دادم، آنچه شدیدتر تاب دادم. لحظه به لحظه مغرورتر می شدم و تاب را تند می کردم. ناگهان میخ ننو از جای کنده شد. بستر طفلی شیرخوار توان نگاه داشتن کودک مثل او را نداشت. همه چیز ناگهان به هم ریخت. کودک همبازی پرت شد. پای ظریفش که رنگ گل های سرخ داشت، به قفل و چفت یخدان کنار اتاق خورد و سخت مجروح شد، به طوری که جای خنده مستانه اش را در یک لحظه فریادی جگرخراش گرفت. من دستپاچه شدم، سرم دوار گرفت و تازه همین که خواستم چاره ای کنم، دیدم دود از طرق دیگر اتاق برخاسته. ننو از آن طرف به قلبان آتشدار که نیمه کاره گذاشته و رفته بودند خورده بود و تمام آتش ها روی قالی ریخته بود. هراسان به طرف دود رفتم و از حرص بدون فکر دست کردم که آتش ها را از روی گل های قال بردارم. هنوز آتش اول را برداشته بودم که دستم سوخت. تا آمدم به دست فوت کنم، چوب و لگد و خیزران به جان من خرد شد. بی رحمان فکر کردند که من کودک زیبا را عاما و قاصدا کتک زده و مجروح کرده ام و حتی خواسته ام او را بسوزانم.

دخترک هم از شدت درد آن همه نشاط را از یاد برد و به سختی دروغ گفت و مرا متهم ساخت که قصد آزارش را داشته ام.

من زیر ضربات لگد و توسری می شنیدم که نفرینم می کنند: «الهی جونومرگ بشی. فضول خدا، مرگت بدهد.» و بعد از بی حالی ندانستم چه به سرم آمد، اما فهمیدم که نباید بچگانه با آتش بازی کرد ولو شعله های آن فریبا و گیرا باشد.

گوسفندان و بره و بزغاله ها آب می ریختیم و کم کم هر کدام راهی چادر خود می شدیم. شب ها کنار آتش بزرگی دور هم گرد می شدیم و بساط چایی آتشی برپا بود و نقل کردن درباره اتفاقات ساده روزانه و صحبت از وفور نعمت و چراگاه خوب و تعداد بره های متولد شده مد هر شب بود. کسی از فقر و بیماری و نگرانی حرفی نداشت.

حرفها از محیط آسمان مانشت فراتر نمی رفت و صدای خنده و شادی ما بچه ها کنار بزرگترها، فضا را غرق در انرژی و امید می کرد. گاهی هم به اصرار ما و برای نزدیک نشدن جانوران وحشی چند تیر هوایی شلیک می کردند. به نیمه شب نرسیده همگی از شدت خستگی آرام و آسوده و بدون اینکه در رختخواب غلت بزیم به خواب می رفتیم.

و قبل از لبخند خورشید بیدار می شدیم و آماده شروع فعالیت روزانه بودیم. صبح های جمعه که مدرسه نداشتم با صدای خروس و مرغ و رمه گوسفندان و فریاد چوپانان، روح زندگی در کوهستان دمیده می شد و شور و شوق کنار همدیگر بودن در نگاه پرمهر و کلام گرم و با محبت چادر نشینان دیده می شد. کسی رد دیگری را نمیزد. غیبت و حسادت و طمع اصلا کاربردی نداشتند. هیچکس حساب بانکی نداشت و یکنفر وام نگرفته بود. ماست، پنیر، کره محلی، شیر داغ و گوشت تازه و نان تنوری و جای آتشی همیشه در سفره ها بود و هیچکس دچار هیچگونه ناراحتی گوارشی و داخلی و اعصاب نبود. غذاها سالم بود و زندگی طبیعی میگذشت و آب چشمه خالی از هرگونه میکروب و مواد افزودنی بودند. تلفن و گوشی موبایل وجود نداشت ولی آدمها هر لحظه و هر ساعت در دسترس هم بودند. کسی به جای احوالپرسی مستقیم، پیامک نمی فرستاد. خدا و آدم ها به هم نزدیک بودند و من با خیال ساده بچگی ام فکر می کردم اگر به بالاترین نقطه کوه بروم راحت می توانم به آسمان دست بزنم.

سالهای زیادی از آن دوران گذشته و من میان شهرنشینی و آدمهای شهر گاهی خودم را گم می کنم و هیچگاه نتوانستم با روح اینگونه زندگی خسته و افسرده و ماشینی و بی روح، کنار بیام ولی کاری نمی شود کرد. باید با چرخ روزگار قدم برداشت. من کودک قد کشیده خانه های گلی و نقلی هستم و در کوچه های دهه شصت و هفتاد با روح زندگی، میان مردمانی پاک و کم توقع و راضی نفس کشیدم. پس چرا اینقدر زود پیر شدم و کم آورده ام!!؟ ما مردمی هستیم که روی گنج هستیم ولی با رنج زندگی می کنیم. وارث زیباترین غزلها و ترانه های شاد زیستن هستیم ولی با آوای نی چوپانی زود اشک می ریزیم و هر وقت در مشکلات کم می آوریم به خدا پرخاش می کنیم و به دیگران می تازیم.

Pouyan's music
Teaches piano
& keyboard
Children & adults
Dj Pouyan
Live music
For all occasions
(925) 963-7982



روزهای سیاه و سفید روزگار من

عبدالله خسروی



بچگی ها هر وقت دعوا می کردم و یا موقع بازی زمین می خوردم سریع خودم را به پدرم می رساندم و با یک بوسه و نوازش پدرانه همه چیز از یادم می رفت. هر چقدر هم بزرگ شده باشی همیشه دلت یک تکیه گاه و پشتیبان مثل پدر می خواد. دوران راهنمایی یک شب مرگ، پدرم را با خود برد و سال هاست در خیال هر چقدر تلاش میکنم صدایم به گوشش نمی رسد.

تا چهارم ابتدایی در روستایی درس خواندم که مردمانش با صدای خروس از خواب بیدار می شدند و آفتاب ندیده به کوه و دشت می زدند و قبل از غروب به آغوش پرمهر خانواده برمی گشتند و

ساعت یازده شب همه به رختخواب رفته بودند. زندگی وقت خالی و بیهوده نداشت. استرس و نگرانی مثل امروز همه جا موج نمی زد. روبروی روستای ما کوه مانشت با ارتفاع ۲۶۲۹ متر قرار داشت که از دور شبیه خیمه های سیاه عشایری بود که از چهار طرف میخس را محکم بر زمین سفت کوبیده بودند.

بهار که می رسید همراه خانواده و فامیل برای گذران زندگی و لذت بردن از کوهستان و نعمات خدادادی اش به مدت دو ماه در دل مانشت چادر می زدیم. صبح ها مسیر کوه تا مدرسه روستا را تنهایی پیاده می رفتیم. یادمه ساعت پنج شب مرحوم پدرم بیدارم می کرد و با خوردن نان و ماست محلی و یک لیوان چایی در همان تاریکی و بدون ترس از حیوانات وحشی از کوه بیرون می زدم و تا رسیدن به مدرسه که یک ساعتی طول می کشید، تنهایی پیاده روی می کردم و ظهرها دوباره همان مسیر را برمی گشتم و سریع نهار می خوردم و از پی چوپانی به ارتفاعات مانشت می زدم.

نگهبان چند بره و بزغاله بازیگوش بودم که مدام میان تخته سنگها و شیارهای کوه در حال جست و خیز بودند. نعمت بسیار بود و انواع علف و گیاه تازه و نورسته، کوهستان را یک دست سبزپوش کرده بود. آواز پرنده ها و چلچله ها از لابه لای شاخ و برگ درختان بلوط، زیان گنجشک، نارون و کلی نهال تازه و درختچه مختلف در روح و جان آدمی طنین می افکند و فضا را رویایی و گوش نواز می کرد. انگار پرندگان هر روز کنسرت رایگان اجرا می کردند. دیدن رقص شقایق های واژگون با نسیم بهاری همیشه کودکی را سر ذوق می آورد و با لذت بر تن سرخ رنگ گلها به آرامی دست می کشیدم. غروب های کوهستان بیش از حد زیبا و خیال انگیز بود. نزدیکی های عصر همگی کنار چشمه آب جمع می شدیم و با نوبت در ناودان های چوبی با دلو پلاستیکی برای

معرفی کتاب

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

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

مجموعه شعر: «روزهای زندگی»

مبلغ: صد هزار تومان (حدود ۳ دلار)

اطلاعات و سفارش کتاب: ۹۸۹۱۸۸۴۶۴۱۷۶ WhatsApp

بچه های طلاق

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

به عهده گرفتن مسئولیت

بسیاری از بچه ها کوشش دارند در چارچوب برنامه های جدید خانوادگی میزان محدودیت خود را بیازمایند. به علت عصبانی بودن از جدایی والدین، بچه های سعی می کنند پدر و مادر را علیه یکدیگر بشورانند، البته این در صورتی است که والدین اجازه چنین کاری به آنها بدهند. پسرهای هشت تا یازده ساله به ویژه بعد از طلاق خیلی عصبی مزاج می شوند و راحت می توانند رفتاری از خود نشان دهند که پدر احساس گناه کند و اشتیاق خود را به دیدار فرزند از دست بدهد. بعد از طلاق بعضی از والدین جملاتی نظیر این را از فرزندان خود می شنوند «علاقه ای به دیدن تو ندارم.» یا ترجیح می دهم با... باشم» متأسفانه این ترندهای بچه گانه غالباً کارگر می افتد و پدر و مادر را که کم و بیش احساس گناه، طرد شدن و نایمی می کنند، بیش از پیش از بچه دور می کند. باید به شکایات اساسی بچه ها توجه کرد ولی نباید به بچه آن طور قدرت داده شود که بتواند در مورد ادامه رابطه اش با پدر و مادر تصمیم بگیرد. پدر و مادر نباید به بچه اجازه دهند در مورد ادامه رابطه یا امکان ملاقات با والدین، حق انتخاب داشته باشد. لزوم ادامه پیوند والدین با فرزند به عنوان واقعیتی غیرقابل انکار باید به بچه فهمانده شود. درباره رنجش ها و خشم های موجود می توان گفتگو کرد اما نباید اجازه داد این احساسات منفی رابطه فرزند را با پدر یا مادر به خطر بیندازد. پس از طلاق پدر و مادر هر دو باید در زندگی کودک دخالت داشته باشند.

جدال قانونی

مطرح کردن دو موضوع به طور مکرر در دادگاه توسط والدین سازش پذیری کودک را به عقب می اندازد. لذا توجه به آن حائز اهمیت بسیار است. اگر پدر و مادر پیوسته در دادگاه با هم نزاع داشته باشند، این موضوع احتمالاً مسائلی از نظر سازش پذیری با محیط جدید برای کودک به وجود خواهد آورد. دو مشکلی که غالباً والدین در دادگاه ها مطرح می کنند یکی هزینه نگاهداری، و دیگری برنامه دیدار کودک است. در این قسمت، این دو مسئله مورد بررسی قرار خواهد گرفت و والدین تشویق می شوند اختلافات خود را در خارج از دادگاه حل و فصل نمایند.

سرپرستی - برنامه دیدار

پدر یا مادر اغلب تمایل دارند درباره درخواستی که قبلاً در زمینه سرپرستی و برنامه دیدار کودک به دادگاه ارائه داده شده دوباره تجدیدنظر شود. این تغییرات اغلب توسط پدرها که درخواست سرپرستی مشترک دارند عنوان می شود، حتی اگر مادر به عنوان مربی اولیه توسط دادگاه انتخاب شده باشد. اگر والدین قبل از صدور حکم طلاق توسط دادگاه متفقاً روی موضوع سرپرستی مشترک و برنامه دیدار کودک (تقسیم وقت به طوری مساوی)، توافق کنند، به مراتب کارشان راحت تر خواهد بود تا بعداً یکی از طرفین بخواهد حق سرپرستی را که منحصر به یکی از زوجین داده شده، تغییر دهد. به طور کلی دادگاه همواره بیشتر به درخواست هایی ترتیب اثر می دهد که در آن پدر یا مادری که با طفل زندگی می کند، به دیگری اجازه حداکثر ملاقات با فرزند خود را بدهد. بنا به نص قانون، چنانچه پدر و مادر هر دو تقاضا کنند مربی اصلی کودک باشند (ترتیب دادن برنامه ملاقات بین پدر و مادر کافی نیست)، دادگاه وظیفه دارد به مادر یا پدری حق زندگی با کودک را بدهد که گیرنده حق سرپرستی به طرف مقابل خود، بدون شرط و گفتگو بیشترین حق ملاقات را بدهد. لذا دادگاه سعی می کند اختلافات مربوط به سرپرستی و دیدار را به ترتیبی که کودک حداکثر دسترسی را به پدر و مادر پیدا کند، حل و فصل نماید.

هرگاه والدین بر سر مسئله سرپرستی و دیدار، اختلافی داشته باشند باید سعی کنند آن را از طریق یک واسطه بی طرف، حل و فصل نمایند. والدین می توانند در دادگاه در مورد اموال و مسائل مالی جر و بحث نمایند اما هرگز به سود فرزند نیست که بر سر او در دادگاه جدال نمایند. در حال حاضر، در بسیاری از دادگاه های خانواده یک مشاور بی طرف حضور دارد که سعی می کند به والدین کمک کند تا بدون مراجعه به دادگاه به یک توافق دو جانبه برسند. این برنامه های مشاوره ای در حل اختلافات مربوط به سرپرستی و دیدار بسیار موثر بوده و توانسته به گونه ای مشکلات را رفع نماید که فشار روحی کودک را به حداقل برساند. روند کار دادگاه های «رفع اختلاف» کنونی طوری است که به تعارض و عدم اعتماد موجود دامن می زند، و در نتیجه مسائل بیشتری را برای کودک پدید می آورد.



حدود ده درصد پدر و مادرانی که قصد جدایی دارند. با هم به توافق نرسیده و در دادگاه به منازعه خود بر سر موضوع سرپرستی و دیدار ادامه می دهند. بعضی از آنها حتی سعی می کنند دیگری را از دیدن کودک محروم سازند. در بسیاری از موارد، والدین سعی دارند اختلافات شخصی خود را از طریق وسیله قرار دادن بچه ها حل کنند. وقتی زن یا شوهر سعی می کند حق سرپرستی مطلق «به دست آورد»، این در واقع بچه ها هستند که در این میان می یازند نه پدر یا مادری که حق دیدار بچه از او سلب می شود. نتیجه تحقیقات معلوم است: والدینی که پیوسته بر سر کودکان خود در دادگاه کشمکش دارند، پس از طلاق گرفتار بچه های ناسازگار و بدرفتاری خواهند شد. چنانچه کار دادگاه در زمینه سرپرستی و برنامه دیدار ادامه پیدا کند، باید بچه ها را به مراجع روان درمانی برد تا در اختلافات والدین درگیر نشوند.

حمایت مالی از کودک

مسئله دیگری که اغلب موضوع اختلاف زن و شوهرهاست و آنها را به دادگاه می کشاند و سازگاری کودک را به عقب می اندازد، عدم توافق والدین بر سر حق حضانت کودک است. اگر پدر نخواهد مسئولیت های مالی خود را بپذیرد، چگونه مادر می تواند جوابگوی نیازهای بچه خود باشد! در درجه اول، مادر نباید این واقعیت را از بچه ها پنهان نماید. مشکلات مالی را که به علت عدم همکاری پدر به وجود می آید، خیلی صادقانه باید با بچه ها در میان گذاشت.

از طرفی صحیح نیست مادر، تا گرفتن حق حضانت، اجازه ندهد پدر با فرزند ملاقات کند. بسیاری از دادگاهها برای پشتیبانی کردن از مادر، تا زمانی که پدر حق حضانت را به مادر ندهد، وی را از دیدن بچه محروم می سازند. اما این نوع برخورد، مسائل جدی تری برای کودک به وجود می آورد. با این کار، کودک احتمال هرگونه برقراری ارتباط با پدر را از دست داده، به کشمکش بزرگترها و اختلافات شخصی آنها کشانده شده و مطمئناً دچار مسائل عاطفی نیز خواهد شد.

راه موثرتر برای گرفتن حق حضانت، گفتگوی در رو یا واسطه قرار دادن بزرگترهای فامیل است. مادر می تواند با پدر ملاقات کرده و دو به دو درباره این مسئله صحبت کنند یا یک واسطه بی طرف پیدا کنند و به کمک او اختلافات خود را حل نمایند. بسیاری از دادگاه های بخش و موسسات بهداشت روانی ناحیه، مشاوران ورزیده ای دارند که برای رفع این نوع اختلافات تربیت شده اند. بعضی از پدرهایی که می خواهند از زیر بار حق حضانت شانه خالی کنند، این مسئله را پنهان می کنند که علت عدم حمایت آنها نداشتن ارتباط با بچه است یا به سبب آن است که به طور منظم و خشنود کننده ای بچه خود را ملاقات نمی کنند. این پدرها احساس می کنند مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، و لذا از دادن کمک مالی خودداری می کنند. برخی از آنها را ممکن است با گرفتن ضمانتی از مادر در مورد امکان دیدار با فرزند راضی به پرداخت حق حضانت کرد. عده ای هم هستند که به مجرد آنکه اطمینان پیدا کنند طبق برنامه منظمی می توانند با بچه خود دیدار نمایند حاضر به پرداخت حق نگاهداری می شوند.

پدرانی هم دیده می شوند که حاضر به دیدار فرزند یا پرداخت حق حضانت نمی باشند. در مورد این گونه پدرها اگر واسطه بی طرف نتواند کاری صورت دهد، مادر باید برای گرفتن حق معاش به دادگاه مراجعه نماید.

سابق بر این دادگاه ها حق سرپرستی را صرفاً به مادرها می دادند، و ضمن حکمی برای مدتی طولانی برای او حق معاش و برای بچه حق حضانت تعیین می کردند. باوجود این، بیش از نیمی از پدرها از پرداخت وجوه تعیین شده اجتناب کرده و دادگاه هم فشاری به آنها نمی آورد. نحوه پرداخت از اواخر ۱۹۷۰ به بعد تغییر کرد. در حال حاضر دادگاه ها حق معاش کمتر در طول زمانی کوتاهتر برای زن تعیین می کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

یک جفت جوراب زنانه

عزیز نسین

هوس زن گرفتن به سرم زده بود. دوست داشتم وضع مالی خانواده همسرم پایین تر از خانواده خودم باشد تا بتوانم زندگی بهتری برایش فراهم کنم. مادرم چنین دختری برابرم در نظر گرفته بود. نمی دانم این خبر چگونگی به گوش رئیس رسید چون به صرف نهار دعوتم کرد تا نصیحتم کند. اسم رئیس من عاصم است اما کارمندان به او می گویند «عاصم جورابی!»



سر ساعت به رستوران رفتم. رئیس تا مرا دید گفت: «چون جوان خوب و نجیب و سر به راهی هستی می خوام نصیحتت کنم.» و بعد هم گفت: «مبادا به سرت بزنه و بخوای واسه زنت وضع بهتری فراهم کنی!» و ادامه داد: «اگه به حرفم گوش نکنی، مثل من بدبخت می شی. همونطور که من بدبخت شدم و حالا بهم می گن عاصم جورابی!»

پرسیدم: «جناب رئیس چرا شما رو عاصم جورابی صدا می کنن؟» جواب داد: «چون بدبختی من از یه جفت جوراب شروع شد.»

و بعد داستان زندگی اش را برابرم تعریف کرد: «وقتی خواستم زن بگیرم با خودم گفتم باید دختری از خانواده طبقه پایین بگیرم که با دار و ندارم بسازه و توقع زیادی نداشته باشه. واسه همین یه دختر بیست و یک ساله به اسم صباخت انتخاب کردم. جهیزیه نداشتم. باباش یک کارمند ساده بود. چهره چندان جذابی هم نداشتم و من به خاطر انتخابم خوشحال بودم. صباخت زن زندگی بود. بهش می گفتم: امشب بریم رستوران؟ می گفت: نه چرا پول خرج کنیم؟ می گفتم:

صباخت جان لباس بخرم؟ می گفت: مگه شخصیت آدم به لباسه؟

تا اینکه برآش به زور یه جفت جوراب خوشگل خریدم. دو ماه گذشت، اما همسرم جوراب نو رو نپوشید. یه روز گفتم: عزیزم چرا جوراب تازه ات رو نمی پوشی؟ با خجالت جواب داد: آخه این جورابا با کفشای کهنه ام جور در نمیدان! به زور بردمش بیرون و برآش یه جفت کفش نو خریدم. فرداش که می خواستیم بریم مهمونی باز کفش و جوراب رو نپوشید. بهش گفتم: چرا تو کفش و جورابتو گذاشتی توی صندوق و نمی پوشی؟ جواب داد: آخه لباسام با کفش و جورابم جور در نمیدان! همون روز یک دست لباس برآش گرفتم. اما همسرم باز نپوشید. دلیلش هم این بود: این لباسا با بلوز کهنه جور در نمیدان!

رفتم دوتا بلوز خوب هم خریدم. ایندفعه روسری خواست. روسری رو که خریدم دیگه چیزی کم و کسر نداشتم اما این تازه اول کار بود! چون جورابا با کهنه شدن و پیرهنش هم از مد افتاد و از اول شروع کردم به خریدن کم و کسری های خانوم! تا اینکه یه روز دیدم اخماش رفته تو هم. پرسیدم: چته؟ گفت: این موها با لباسام جور نیست. قرار شد هفته ای یه بار بره آرایشگاه. بعد از مدتی دیدم صباخت به فکر رفته. بهم گفت: اسباب و اثاثیه خونه قدیمی شده و با خودمون جور درنمیدان. عوض کردن اثاثیه خونه ساده نبود اما به خاطر همسر کم توقعم عوضش کردم. میل و پرده و میز ناهارخوری و خلاصه همه اثاثیه خونه عوض شد. صباخت توی خونه باباش رادیو هم ندیده بود اما توی خونه من شبها تلویزیون می دید!

چند روز بعد، از قدیمی بودن خونه و کثیفی محله حرف زد. یک آپارتمان شیک تو یکی از خیابونای بالا شهر گرفتم. اما این بار اثاثیه با آپارتمان جدید جور نبود! دوباره اثاثیه رو عوض کردم. بعد از دو سه ماه دیدم صباخت باز اخم کرده. پرسیدم: دیگه چرا ناراحتی؟ طبق معمول روش نمی شد بگه، اما یه جورایی فهموند که ماشین می خواد! با کلی قرض و قوله یه ماشین هم واسه خانوم خریدم. حالا دیگه با اون دختری که زمانی زن ایده آل من بود نمی شد حرف هم زد! از همه خوشگلا خوشگل تر بود! کارش شده بود استخر و سینما و آرایشگاه و پارتی! دختری که تو خونه باباش آب هم گیر نمی آورد، تو خونه من ویسکی می خورد. مدام زیر لب

اهمیت «حسن» بودن

جواد مجابی

«حسن» برای همسایه اش یک همسایه است، برای زنش شوهر و برای بقیه فقط «حسن». او را در کوچگی می توان دید، دعوت می کنیدیش به کار تا باغچه تان را بیل بزند. «حسن» باغچه تان را بیل می زند. تا بار خود را به جانی برسانید، «حسن» بار را روی دوشش می گذارد و دنبال تان می آید. تا اتاق ها را رنگ بزنید، «حسن» اتاق ها را هم رنگ می زند.

شما سرش داد می زنید، ساکت می ماند. از کارش ایراد می گیرید، ساکت می ماند. غذای شب مانده به او می دهید، ساکت می ماند. شما خیال می کنید او یک گوسفند است. او هم خیال می کند شما یک گرگ هستید.

«حسن» مرد آرامی است. در کوچگی اعلانات را به آرامی نگاه می کند. در میتینگ ها به آرامی فریاد می کشد. در روضه خوانی به آرامی گریه می کند. در خانه اگر شام باشد به آرامی می خورد و اگر نباشد به آرامی زنتش را کتک می زند.

«حسن» مرد قانعی است. شب ها نان و چای می خورد. ظهرها هم همین طور، اما صبح خودش را می تواند بدون صبحانه هم شروع کند. «حسن» یک سماور روسی دارد که زنتش آن را همیشه برق می اندازد. «حسن» نان بربری را دوست دارد، اما عادت ندارد توی خمیر بربری را بکارد. «حسن» معتقد است «سکنجبین» چیز خوبی است و معتقد است که دیگر «سکنجبین» خوب گیر نمی آید.

«حسن» مرد بی اطلاعی است. نمی داند روزنامه ها به چه خاطر چاپ می شود. او فقط به عکس ها نگاه می کند. نمی داند که بانک ها به خاطر پس انداز به او جایزه می دهند. وقتی به او می گویند آدم نادانی است، تنها می گوید «عجبا!» وقتی به او اشاره می کنند که خیلی خبره است او خود را نمی بازد.

در خانه «حسن» کسی بیکار نیست. پسر بزرگش در دکان آهنگری نعل می زند. «حسن» خوشحال است که کار پسر او برای جامعه فایده دارد. پسر کوچکتر او بلیط می فروشد. «حسن» خوشحال است که پسرش در خوشبختی مردم دخالت دارد.

کوچکترین پسر، شیشه های خانه مردم را می شکند. «حسن» می گوید: این هم کاریست و پسرش را کتک می زند. «حسن» دو دختر دارد. یکی بزرگتر از آن است که کاری نکنند و یکی کوچکتر از آن است که کاری از دستش برآید. «حسن» به فکر شوهر دادن دخترهاست. زن «حسن» هم به فکر شوهر دادن دخترهاست، اما داماد مناسب همیشه به خانه همسایه می رود.

«حسن» در سوگواری ها خوشحال است و در جشن ها سوگوار. با این همه او از آتش بازی خوشش می آید. و خوشش می آید که لامپ های سه رنگ را به خانه بیاورد. در شجاعتش همین بس که نقش شیری را بر بازوی چپ کوفته است و حال دنبال کسی می گردد که خورشیدی بر آن بیفزاید.

یک بار «حسن» یقه خود را در خیابان چاک داده است. در تیمارستان و در کلانتری و در محل شایع شد که علت اصلی گرما بوده است. «حسن» تصمیم دارد در یک روز زمستانی یقه خود را جر بدهد.

«حسن» در پایتخت زندگی می کند. اول پای دیوار می خوابید. بعد روی چرخ دستی می خوابید و بعد توی دکان. بعد ازدواج کرد و حالا در اتاق می خوابد، اما تا فرصت پیدا می کند جایش را در هوای آزاد می اندازد.

وقتی «حسن» قصه زندگیش را می گوید، بچه ها می گویند ما هم می خواهیم پای دیوار بخوابیم. مادرشان نان و چای آنها را می دهد و می خواباندشان. زن عصبانی است و به «حسن» می گوید دهاتی. «حسن» می گوید: (مگر تو «دهاتی» نیستی؟) زن می گوید: (نه، هیچوقت. پدرم دهاتی بود.)

می گفت: آدم باید همه چیزش با هم متناسب باشه!

اوایل نمی دونستم منظورش چیه، چون کم و کسری نداشتم. خونه، زندگی، ماشین، اثاثیه و بقیه چیزا رو که داشتم. اما بعد از مدتی فهمیدم چیزی که در زندگی صباخت خانوم کهنه شده و با بقیه چیزا جور درنمیاد خودم هستم! مجبور شدم طلاقش بدم. خانوم و ماشین و اثاثیه و هر چی که داشتم را با خودش برد. تنها چیزی که برام موند همین لقب عاصم جورابی بود! یه جفت جوراب باعث شد که همه چی بهم بخوره. کاش دستم می شکست و برآش جوراب نمی گرفتم!

زنان ایران در سال‌های سختی

فرناز سیفی



زنان ایران در چند سال گذشته، درگیر بحرانی چند وجهی و دردناک بوده‌اند: تحدید و سرکوب سیاسی و تبعیض اجتماعی که هر روز عیان‌تر و شدیدتر می‌شود، ناکارآمدی و بی‌کفایتی و فساد اداری، تحریم‌های اقتصادی سهمگین، و صد البته همه‌گیری کووید-۱۹ که بختک دیگری بر زندگی شد. گرچه اوضاع نابسامان زندگی همه افراد جامعه را دستخوش تلاطم می‌کند اما همیشه زنان را بیشتر از مردان تحت تأثیرات منفی خود قرار می‌دهد. زنان اولین گروهی‌اند که از بازار کار حذف می‌شوند، آرزوها و رؤیاهای آنها اولین چیزی است که بر باد می‌رود، خشونت فیزیکی و روانی و کلامی بیشتری بر زندگی آنها آوار می‌شود، اغلب مسئولیت‌های روزمره آنها سنگین‌تر هم می‌شود و منابع و امکانات‌شان هر روز بیشتر تقلیل می‌رود.

اما صدای زنان ایران، از هر گروه و باور و منش سیاسی و طبقه اجتماعی و سیاسی، در روایت این رنج غایب یا ضعیف است. در اخبار و گزارش‌ها کمتر می‌شنویم یا می‌خوانیم که شرایط دشوار این چند سال اخیر با زندگی شخصی زن ایرانی در چارچوبی خانهاش، نسبتش با اطرافیان، رؤیاهای و آرزوهای برنام‌هایش، سبب خرید روزانه او، احساس امنیت روانی و جسمی‌اش، بار مسئولیت روی شانه‌های او، حق تحصیل و کار، موقعیت او در محله و جامعه، حق او بر بدن خود و... چه کرده و چه رنج مضاعفی را بر زندگی او آوار کرده است.

سیاست و روابط بین‌الملل کماکان درگیر این کلیشه است که «رویه جنسیتی» ندارد، بنابراین وقتی پای تحریم گسترده اقتصادی وسط باشد، کمتر چیزی از تأثیر هولناک و پیچیده‌تر تحریم اقتصادی بر زندگی روزمره، سلامت جسمی و روانی می‌خوانیم. در تحلیل تأثیر تورم و فساد اقتصادی نیز، مغفول‌مانده‌ها اغلب زنان هستند که شمار بیشتری از آنها در مشاغل بازار سیاه با دستمزد ناچیز و بدون حقوق کارگر، اشتغال دارند یا اولین گروه هستند که در نتیجه اوضاع نابسامان اقتصادی، از بازار کار حذف می‌شوند. نابسامانی و فشار اقتصادی، روابط افراد را دستخوش تغییر می‌کند و اغلب به سرعت سلسله مراتب تازه و توأم با تبعیض بیشتری را ایجاد می‌کند. تغییراتی که حتی چهار دیواری خانه را بی‌نصیب نمی‌گذارد، اولویت‌بندی‌ها در خانه تغییر می‌کند و زنان در موقعیت فرودست تازه‌ای قرار می‌گیرند.

از زنان ایرانی ساکن کشور درخواست کردم تا روایت خود را از تأثیر هولناک اوضاع چند سال اخیر برای من ارسال کنند. بیش از صد روایت از گوشه و کنار کشور و از زنانی از قشرهای مختلف اجتماعی به دستم رسید. روایت‌هایی تلخ که پرده از تأثیرات پنهان ریز و درشتی برمی‌داشت که برخی برای من که سال‌هاست درباره وضعیت زنان جهان می‌خوانم و می‌نویسم، تازه بود و به مراتب دردناک. فشارهایی که روی هم تلنبار شده و یکدیگر را تشدید می‌کنند هیچ گوشه و کناری از زندگی زن ایرانی را در امان باقی نگذاشته‌اند. این جمع‌بندی مختصری است از برخی ابعاد رنجی که زنان ایرانی در خاموشی تحمل می‌کنند.

آرزوهای بر بادرفته

دریا، ۲۷ ساله، از روستای کوچک آذری با صد خانوار در شهرستان میاندوآب، نوشت: «بعد از هفت سال که پشت کنکور بودم، دانشگاه قبول شدم. اما کرونا آمد و نتوانستم به دانشگاه بروم. دانشگاه رفتن برای من مثل دری برای خروج از وضعیت زندگیم، محیط ایزوله و آزاردهنده و محدودیت‌هایش بود. در این وضعیت نابسامان اقتصادی، نتوانستم حتی شغلی پیدا کنم تا دست‌کم با کار کردن، آینده‌ای برای خودم داشته باشم. وقتی مدام باید به ارزش پول‌مان، به دویدهای بی‌هدف، ابهام و ترس از آینده فکر کنم، وحشت‌زده می‌شوم.»

آنچه دریا روایت می‌کند، وضعیت دلخراشی است که وجه مشترک بسیاری از روایت‌هایی بود که به دستم رسید. زنان اکثر جوانی که سعی می‌کردند تا زمینه را برای خروج از محیط بسته شهرهای کوچک یا خانواده‌های سخت‌گیر خود فراهم کنند و با تلاش برای ادامه تحصیل یا یافتن شغل، روزگار بهتری را بگذرانند، اما آرزوی بسیاری از آنها ناگهان دود شد و دور. وقتی فشار اقتصادی کمرشکن می‌شود، اغلب این بودجه و سهم زندگی زنان است که تقلیل می‌یابد.

زنی ۲۱ ساله، ساکن مشهد، نوشت: «یک سال تمام، هر روز و هر شب، پشت صندلی‌ها و کف زمین کتاب‌خانه، تمام وقت و انرژی‌م را گذاشتم تا در کنکور قبول شوم و این قبولی راه نجاتی بشود از تبعیض و تحقیر و رنج خانه. نتیجه هم گرفتم، هزار کیلومتر آن طرف‌تر از خانه‌ای که فقط اسباب رنجم بود، دانشگاه قبول شدم. اندکی استقلال داشتم، کمی پول، تفریح و دوری از آدم‌هایی که هر لحظه در کار له کردن من نبودند. با

شروع همه‌گیری کرونا، ناچار برگشتم خانه. حالا دوباره در این خانه افسرده‌ام و قرص می‌خورم، برای هر تصمیم و انتخاب و آرزو و هدفی هر روز تحقیر می‌شوم. بارها تلاش‌م برای پیدا کردن شغل، بی‌نتیجه مانده است. بار آخر که برای منشی‌گری درخواست دادم، مردک صاحب دفتر مثلاً «سپهوا» دستش به بدنم خورد. دیگر امیدی به یافتن شغل هم ندارم و ماه‌هاست به بی‌پولی خو گرفته‌ام. آینده از همیشه نامعلوم‌تر است، هر روز افسرده‌تر از دیروز فکر می‌کنم که همه تلاش و درس خواندن، دو سال در شهر غریب در فلاکت و تنهایی تاب آوردن و زحمت کشیدن، دود شد و رفت هوا و دیگر هیچ‌وقت روی استقلال و آزادی را نخواهم دید. دوباره برگشته‌ام سر خط.»

به خطر افتادن سلامت جسمی، بهداشتی، و روانی زنان

فشار اقتصادی، سبب خانوار را کوچک‌تر می‌کند. اما اغلب آنچه به چشم می‌آید هزینه‌های کلان‌تر است یا هزینه‌هایی که با بچه‌ها و خرج‌های اصلی خانه گره خورده است. در این میان، هزینه‌های دیگری هم هست که با زنان گره خورده است. این هزینه‌ها اغلب زودتر از هر چیز دیگر از سبد خانوار بی‌سر و صدا حذف می‌شوند و دیگر اعضای خانه گاه اصلاً متوجه حذف این هزینه‌ها هم نمی‌شوند. سما، ۳۷ ساله، از تهران دست روی یکی از این هزینه‌ها گذاشت: «سال‌هاست که با حساسیت پوستی مواجه‌ام. جز اندک محصولات آرایشی و بهداشتی که ویژه این وضعیت پوستی آسیب‌پذیر است، نمی‌توانم از چیز دیگری استفاده کنم. تمام این محصولات از مارک‌های خارجی‌اند که یا دیگر اصلاً وارد نمی‌شوند یا اگر پیدا شوند، چنان قیمت سرسام‌آوری پیدا کرده‌اند که به شوخی و تلخی می‌گویم باید یک کلبه‌ام را بفروشم تا بتوانم از پس خرید یک کرم پوست بربیایم. چند محصول ساخت ایران را امتحان کردم اما فقط وضعیت پوستم را بدتر کردند. دیگر تن دادم که با پوست ملتهب و پوسته‌شده زندگی کنم. دیگر رغبت ندارم به صورت خودم در آینه نگاه کنم. من شاغلم، هرگز فکر نمی‌کردم که درآمدم آن‌چنان در برابر این تورم و فشار اقتصادی ناچیز شود که از پس هزینه خرید یک کرم پوست هم بربیایم.»

روایات‌های زنان سرشار بود از قصه‌های پرغصه داروهای بی‌کیفیت جلوگیری از بارداری که همان هم گاه به سختی پیدا می‌شود. بسیاری از افزایش مشکلات روانی، از جمله افسردگی و اضطراب، مستأصل شدند. دسترسی‌شان به داروهای روان‌درمانی به دلیل افزایش قیمت کمتر شده و از این گلایه می‌کنند که گاه انواع ایرانی این داروها کارآمدی سابق را ندارد و همان هم به دشواری پیدا می‌شود. زنان مثل سابق فرصت و امکان مراجعه به پزشک و انجام آزمایش‌های ضروری از جمله معاینه توسط پزشک زنان، رسیدگی به مشکلات پوستی و هورمونی را ندارند و توان مالی‌شان برای تهیه محصولات مرغوب‌تر کاهش یافته است.

یکی از دیگر چیزهایی که در سکوت «حذف» شده و اغلب دیگر اعضای خانواده اصلاً متوجه آن نشده‌اند، محصولات مرتبط با بهداشت قاعدگی زنان است. در پیام‌هایی که دریافت کردم، دست‌کم شش زن از شهرهای مختلف ایران به این معضل پرداختند. نرگس، ۲۹ ساله از زنجان، نوشت: «قیمت نوار بهداشتی خارجی که سال‌ها استفاده می‌کردم ناگهان چنان سر به فلک زد که معلوم بود باید از هزینه‌ها حذف شود. سراغ محصولات ایرانی رفتم. همان ماه اول، پوست اطراف واژن پر از جوش‌های ریز شد و خارش. وقتی ماه دوم هم این وضعیت رخ داد، دکتر رفتم و معلوم شد به جنس نامرغوب نوار بهداشتی ساخت ایران حساسیت دارم. هر ماه به جز دردهای جسمی و روانی عادت ماهیانه، با این گرفتاری بد هم مواجه‌ام. جوری شده که با وحشت منتظر عادت ماهیانه بعدی هستم. حتی کسی اهمیت این مسئله را هم متوجه نمی‌شود. دو بار به همسرم گفتم و با کلافگی پاسخش این بود که وسط این همه مشکل و قسط‌خانه و هزینه‌های بچه که از پس آنها بر نمی‌آیم، این هم شد مشکل؟» «دنباله مطلب در صفحه ۵۷»



برای «او»

سما روحبخشان

به یاد کسانی که در دهه شصت، با قتل، اعدام و تبعید عزیزانشان، داستان‌های عاشقانه‌شان ناتمام ماند، رانده شدند، رنج کشیدند، زخم برداشتند و باز ادامه دادند. (سلام، خیلی خوش آمدید، مثل همیشه؟)

سال‌ها قبل، فصل ابر و باد و باران

نامه‌های عطرزده‌اش را دسته‌بندی می‌کنم. گلبرگ‌های خشک را در جعبه کوچک و قدیمی نقره‌ای می‌گذارم و می‌روم کنار پنجره تا ببینمش. نم باران بهاری، غبار کوچه را شسته و تن و برگ درختان را تازه کرده. از دور پیدایش می‌شود. تا به خانه برسد گام‌هایش را می‌شمارم. پنج، هفده، بیست و نه، نگاهم می‌کند و لبخند می‌زند. به خانه می‌رسد و پنجره اتاقش را باز می‌کند. همه جانم پرواز می‌کند. دو پنجره با چشم‌هایش فاصله دارم و یک دنیا دل‌تنگش می‌شوم. دست می‌کشم به دسته سیاه و بافته شده موهایم. نگاه می‌کند و بوسه می‌فرستد. نگاه می‌کند و بهار در چشمانم می‌دود.

چند سطر پر شور و شوق؟ چند حادثه؟ چند فصل؟ چند داستان عاشقانه به دفتر زندگیم اضافه می‌شد، اگر آن روزها موهای بلندتر می‌بود؟ اگر همسایه‌ها و همکلاسی‌ها، موهای بافته‌شده‌ام را می‌دیدند؟ اگر توفان نمی‌شد؟ اگر ابر مرگ و عزا، بر زمین مان نمی‌بارید؟ اگر «او» کمی صبر می‌کرد و جزوه و کتاب و سلاح و قمقمه‌اش را در کوله‌پشتی جا نمی‌داد و نمی‌رفت؟ اگر تخم شک، بذر ماندن و وسوسه بافتن موهایم را در دلش می‌کاشتم؟ اگر با وعده نوازش‌ها و بوسه‌های پنهانی پاگیرش می‌کردم؟

همان بهار بود که می‌گفت: «پسرم که بیاید، موهایت بلندتر می‌شود.» می‌گفت: «صبر کن دختر جان، وقتش که برسد و بیاید و عروسم را ببیند، نازنین عروسم را که بغل کند و در حیاط برقصد و بخواند، دیگر طلبی از دنیا نخواهم داشت. سرم را می‌گذارم و می‌خوابم و می‌روم.» سال بعد که خبر کشته شدنش در درگیری‌های غرب را دادند و جنازه‌ای هم تحویل ندادند، کسی مادرش را در محله ندید. پیش از سفر، پرسیده بود: «حداقل بگویند پسرم خاک خوش‌عطر کدام جنگل شده؟ رو به سمت کدام بلوطستان راز و نیاز کنم؟» با کینه نگاهش کردند، به سینه‌اش کوبیدند و با چند دشنام در خیابان، افتاده بر خاک، ره‌ایش کردند. بعد از آن روز، رفت و در گوشه‌ای از شهرستان پدری، در خانه‌ای متروکه خزید و تا زمانی که زنده بود در سوگ «او» نشست.

گناه ما نبود. گناه کوهستان و تاریخ و گلوله نبود. تیری از غیب بود که سینه‌اش، که سینه‌ام را شکافت و «او» را برد. بهارم را، جانم را برد.

پاییز خاکستری

کمی زود رسیده‌ام. مدیر و ناظم را همان‌جا توی راهرو می‌بینم. نگاهی می‌کنم و سری تکان می‌دهم. تذکره‌های مدامشان برای بلندی موها را چند بار پشت گوش انداخته بودم و ناچار کمی کوتاهشان کردم تا الگوی بی بندوباری برای بچه‌های معصوم و دیگر معلمان نباشم. مستقیم می‌روم سمت کلاس و به دیوار کنار تخته‌سیاه تکیه می‌دهم تا دانش‌آموزانم بیایند. کلاس خالی است و فرصت دارم تا موسیقی شب گذشته را در مغزم مرور کنم. به نوبت انگشتانم را پرواز می‌دهم. پاشنه پای راست را کمی بالا می‌دهم و زانو را جلو می‌برم. سرم را یک بار به چپ، و یک بار به راست می‌چرخانم و کمرم را کمی به جلو خم می‌کنم. یک دسته سیاه و ناب و بلند از موها را از مقنعه بیرون

می‌ریزم و برای «او» که ته کلاس نشسته، بوسه می‌فرستم. صدای دوییدن بچه‌ها در سالن می‌پیچد و دلبری‌هایم ناتمام می‌ماند و شعله بزم خاموش می‌شود.

برگه‌های تصحیح شده‌شان را روی میز می‌گذارم و از پشت شیشه بیرون را نگاه می‌کنم. وقتش رسیده تا باران بیاید و حیاط را بشورد. جنگ تمام شده اما کسی رمقی ندارد تا چسب‌های پنجره‌های مدرسه را بردارد. جنگ تمام شده اما جان‌پناه و سنگر و شعار و دیوارنویسی، بر تن مدرسه جا خوش کرده. جنگ تمام شده اما هنوز جنازه‌های تازه می‌آوردند و خبری می‌دهند و مین‌ها در کشت‌زارها منفجر می‌شوند و خانواده‌ای را در ماتم غرق می‌کنند. جنگ روی کاغذ و پشت تریبون تمام شده و در جان و قلب و چشم و نوجوانی‌های زخم خورده مدرسه ادامه دارد. زنگ‌های تفریح هم مارش نظامی پخش می‌شود.

مقنعه‌ام را جلو می‌کشم. چند تار را به یادگار می‌گذارم که همان بیرون بماند. بچه‌ها یکی یکی وارد کلاس می‌شوند. سر و صدا که کمتر می‌شود و پیچ‌پیچ‌ها که می‌خواهید، نگاهشان می‌کنم. لبخند می‌زنم و غنچه خنده بر صورتشان می‌شکفتد. کتاب را باز می‌کنم و گچ را برمی‌دارم و شروع می‌کنم:

جدا شد یکی چشمه از کوهسار / به ره گشت، ناگه به سنگی دچار
فصل سرما

روبروی آینه می‌ایستم. موهای سفید را یک به یک می‌شمارم. پنج، هفده، بیست و نه. بیش‌تر شده‌اند. چه اهمیتی دارد؟ پشت سر می‌بندمشان. همسایه‌ها هیچ کدام نیستند و فاتحانه، صدای موسیقی را بلندتر می‌کنم. ریتم را از بزم، به جایی بر نمی‌خورد که دکمه بالایی را نبندم. بقیه‌ام بازتر می‌شود. نیم چرخ به راست. نیم چرخ به چپ. دست‌ها را باز می‌کنم. می‌چرخند و بالا می‌روند، می‌چرخند و پایین می‌آیند. روی پنجه چند گامی جلو می‌روم. شیطنتم گل می‌کند و صورتم را جلو می‌برم. خیلی نزدیک شده‌ام. نفس به نفس «او». صدای ضربان قلبش را، صدای ضربان قلبم را می‌شنوم. دستم می‌لرزد. یک قطره کوچک، با یک رد بلند، از زیر مژه‌ها تا روی لب‌ها، می‌لغزد و می‌رقصد و پایین می‌آید. صدای پخش را قطع می‌کنم. صورتم را آب می‌زنم. بهتر است که موهایم همان‌طور بسته بمانند. چند سالی هست که کوتاه شده‌اند و دل و دماغی برای نگهداری‌شان ندارم. چقدر دلم گرفته بود. چقدر خوب است که همسایه‌ها بعضی روزها، برای چند دقیقه‌ای هم که شده، در خانه نیاشند.

لباس می‌پوشم و می‌روم تا دیر نرسم. نشسته‌ام تا بیایند. کیفم را باز می‌کنم و فهرست اسامی و کتاب و خودکار را بیرون می‌آورم. به نوبت می‌رسند. پر خنده و بشاش گام برمی‌دارند. هر لبخند یک سلام. هر سلام یک لبخند. هر گام یک ضرب بلند. هر ضرب، یک نیم چرخ. هر چرخ یک پنجره، یک خاطر، یک فصل، یک داستان، یک عشق. می‌خواهم که کتاب را باز کنند. می‌ایستم و مازیک را برمی‌دارم. سمت تخته می‌روم و شروع می‌کنم:

بگذر تا بگیرم چون ابر در بهاران / کز سنگ ناله خیزد روز وداع باران
سال‌ها بعد، فصل رفتن

فقط همین چند دقیقه مانده بود. قرار است که کوله‌بار خاطراتم را بر دارم و با مدرسه که‌نسالم وداع کنم. گوشه گوشه کلاس نشسته‌اند و نگاه می‌کنند. خیلی سال است که مبلغ و مروج موهای کوتاه زیر مقنعه شده‌ام. کسی جز من لبخند نمی‌زند. از بچه‌های قدیمی هم آمده‌اند و آن‌ته ایستاده‌اند. کمی صحبت می‌کنیم. کمی اشک می‌ریزم. اگر عدالتی بود، اگر نسیمی از آزادی به سینه‌ها می‌رسید و ستون‌های قانون به لرزه در نمی‌آمد، برای این لحظه‌ها هم، ساز و آهنگی بود که می‌شد پخش شود و آهسته و نرم و پر اشک، چرخید و رقصید. دل‌شکسته و پر شکوه. غمگین و در اوج. تنها و رنجور. قبل از نوشتن برمی‌گردم و نگاه می‌کنم. «او» را پیدا نمی‌کنم. کجای جهان است؟ کجای کوهستان؟ خاک خوش‌عطر کدام جنگل شده؟ در کدام بلوطستان سراغش را بگیرم؟

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

کلاس شرح غزل‌های حافظ در ZOOM

توسط مسعود سپند

سه شنبه دوم و چهارم هر ماه، از ساعت ۸ شب،

شرح یک غزل حافظ

گد ورود به کلاس در ZOOM

۸۲۲۸۷۶۹۵۵۹۰

ادامه مطلب شاد زیستن... از صفحه ۴۲

ورزش کنیم: ورزش استرس را کاهش می دهد و باعث آزاد شدن اندورفین می شود. با ورزش کردن می توانیم حس بهتری داشته باشیم.

غذاهای سالم بخوریم: وقتی از سلامتی برخوردار نباشیم، شادزیستن سخت می شود. اما وقتی از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنیم، از نظر جسمی و روانی حس بهتری داریم و از احساس گناه ناشی از خوردن غذاهای ناسالم و فست فود رها می شویم.

با عزیزانمان وقت بگذرانیم: هیچ جایگزینی برای معاشرت با کسانی که دوستشان داریم وجود ندارد. ما موجوداتی اجتماعی هستیم، حتی اگر درون گرا یا علاقه مند به تنهایی باشیم. آدم ها عاشق وقت گذرانی با دوستان، اعضای خانواده و برقراری مکالمات درست، صمیمیت و خندیدن در کنار هم هستند.

از افکار منفی اجتناب کنیم: افکار منفی انرژی مان را می گیرند. نسبت به افکار منفی مان آگاه تر بشویم و آنها را با افکار مثبت جایگزین کنیم. زمان کمتری را به آدم های منفی اختصاص بدهیم و بیشتر با آدم های مثبت نگر معاشرت کنیم.

بخشیم: کینه ورزی بیشتر از هر کسی به خودمان صدمه می زند. به خودمان بگوییم: «چه می شود اگر از گذشته خلاص شوم؟» و حس را که موقع رهایی از خشم و کینه داریم درک کنیم. برای شاد زیستن به جای گذشته بر آینده روشن تمرکز کنیم تا حس بهتری داشته باشیم.

در طبیعت قدم بزنیم: وقت گذراندن در طبیعت می تواند بسیار لذت بخش باشد و به ما حس تازگی بدهد. به طبیعت برویم، نفس عمیق بکشیم و زیبایی های دنیای طبیعی را ستایش کنیم.

خودمان باشیم: استیو جابز می گوید: «زمان شما محدود است، پس وقت تان را برای زندگی کردن، به شیوه دیگران، تلف نکنید.»

آن چه هستیم را بپذیریم. فقط خودمان باشیم تا ببینیم که چقدر همه چیز متفاوت می شود.

مجلس ترحیم من!

بعد مرگ شده بود.
آدم مجلس ترحیم خودم.
همه را می دیدم،
همه آنهایی، که در ایام حیات،
من نمی دیدمشان
همه آنها که نمی دانستم،
عشق من در دلشان ناپیداست

واعظ از من می گفت، از نجابت هایم،
از همه خوبی ها
و به خانم ها گفت: «اندکی آهسته،
تا که مجلس بشود سنگین تر.»

راستی این همه اقوام و رفیق؟!
من خجل از همه شان!
من که یک عمر گمان می کردم
تنهایی و نمی دانستم
من به اندازه یک مسجد پر از آدم،
دوستانی دارم
همه شان آمده اند! چه عزادار و غمین

من نشستم به کنار همه شان
و! چه حالی بودم،
همه از خوبی من می گفتند
حسرت رفتن ناهنگام،
خاطراتی از من،
که پس از رفتن من ساخته اند
از رفاقت هایم، از صمیمیت دوران حیات

روح من قلقلکش می آمد
گر چه این مرگ مرا برد ولی،
گویا مرگ مرا، یاد این جمله رفیقان آورد
یک نفر گفت چه انسان شریفی بودم
دیگری گفت فلک گلچین است
خواست شعری خواند که نیامد یادش

روح من قلقلکش می آمد
گر چه این مرگ مرا برد ولی،
گویا مرگ مرا، یاد این جمله رفیقان آورد
یک نفر گفت چه انسان شریفی بودم
دیگری گفت فلک گلچین است
خواست شعری خواند که نیامد یادش

یک نفر هم می گفت:
«من و او چه صمیمی بودیم!»
و عجیب است مرا،
او سه سال است که با من قهر است!

یک نفر ظرف گلابی آورد و کتاب قرآن
که بخوانند کتاب و ثوابش برسانند به من
گرچه بر داشت رفیق، لای آن باز نکرد
و ثوابی که نیامد بر من

آن که صدار به پشت سر من غیبت کرد
آمد آن گوشه نشست، من کنارش رفتم
اشک در چشم، عزادار و غمین،
خوبی ام را می گفت، چه غریب است مرا!

آنکه هر روز پیامش دادم،
تا بیاید که طلب بستانم
و جوابی نفرستاد و نیامد هرگز،
آمد آنجا دم در، با لباس مشکی،
خیره بر قالی ماند
گرچه خرما برداشت،
هیچ ذکری نفرستاد ولی باز هم فهمیدم،
من از خرده صوابی،
توانم که ستاند

انجمن فردوسی

زادروز حکیم فردوسی را گرامی می دارد!



سخنران:

دکتر ابوالفضل خطیبی

پژوهشگر و ویرایشگر شاهنامه

موضوع سخن:

فردوسی راوی و فردوسی شاعر

زمان: آدینه، ۱۴ ژانویه ۲۰۲۲

گردهمایی: ۶:۳۰ شامگاه - آغاز برنامه ۷ شامگاه

مکان: اتاق زوم با کد ورودی زیر:

Meeting ID: 970 9120 3116

اگر با زوم آشنایی کافی ندارید، می توانید از لینک زیر استفاده کنید

<https://zoom.us/j/97091203116?pwd=MmFnNVk0T0ln221NMMktWcUZ25XUT09>

تلفن اطلاعات: ۱۲۴۰-۲۹۵ (۴۰۸)



خانم رحیمی همچنین توضیح می‌دهد: «خشونت می‌تواند جنسی باشد. خشونت جنسی که وحشتناک‌ترین حالتش تجاوز است نیز مراتب مختلفی دارد. به طور کلی هر کاری که بدون موافقت و اجازه کودک با او انجام شود، در واقع خشونت

چرا کودک خشونت دیده، بزرگسالی سختی دارد؟

ثمانه قدرخان

«برو تو اتاقت و به کارهای بدی که کردی، فکر کن»، «حالا که درست رو درست نمی‌خونی، منم می‌ذارم میرم و کاری باهات ندارم.» تاکنون فکر کرده‌اید که با بیان این جملات، احساس ناکافی بودن و خوب نبودن به کودک خود منتقل کرده‌اید؟ مثل اثر انگشت که منحصر به هر فرد است، خشونت هم منحصرأثر خاص خودش را بر زندگی افراد و گروه‌های سنی مختلف دارد. کودکان به عنوان گروه آسیب‌پذیر در جامعه، شدیدترین و بیشترین تأثیرپذیری را از خشونت دارند.

اگرچه علم روانشناسی و فنون تربیت بیشتر بر این باور استوار بوده است که کودک به صورت کلی، موجودی شاد و بدون تعارض است، ولی این مساله نباید فراموش شود که رنج‌های بزرگسالان نتیجه سختی‌های کودکی است.

روان‌کاوی حکایت از آن دارد که تمام رنج‌های سنین بزرگسالی در زندگی در بیشتر موارد تکرار همان رنج‌های قبلی، یعنی رنج‌های دوران کودکی است. هر کودکی در سال‌های اول زندگی هر میزان رنج که پشت سر می‌گذارد، پایه‌های بزرگسالی او را شکل می‌دهد و متأسفانه کودک رنج‌های بی‌اندازه‌ای را پشت سر می‌گذارد. یکی از چالش‌برانگیزترین مباحث مرتبط با حقوق کودک، خشونت علیه کودکان است که با همه‌گیری کرونا و مشکلات روحی و روانی که بسیاری از مردم در دنیا با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، این بحث اهمیت بیشتری پیدا کرده است. آنچه در مورد کودک و بزرگسال رنج‌های بدی زندگی را رقم می‌زند، خشونت‌هایی است که فرد در کودکی با آنها مواجه بوده است. بسیاری از این خشونت‌ها ناآگاهانه رخ می‌دهد و بسیاری هم ناآگاهانه اتفاق می‌افتد. اینکه خشونت چیست و چه ابعادی دارد از جمله پیش‌شرط‌های آگاهی یافتن در این حوزه است. «سارا رحیمی» سخنران، راهنمای زندگی، نویسنده و انترن روانشناس می‌گوید: «باید بدانیم وقتی در مورد خشونت و آزار و اذیت حرف می‌زنیم، دقیقاً در مورد چه چیزی حرف می‌زنیم. نتیجه تحقیقات رسمی در ایران نشان می‌دهد، اغلب خانوارهای ایرانی تنبیه بدنی را نوعی از خشونت نمی‌شناسند، بلکه تنبیه بدنی که بر اثر آن کودکان ناچار به بیمارستان مراجعه می‌کنند، به عنوان خشونت شناخته می‌شوند.»

یکی از اصلی‌ترین مشکلات جامعه ایران نبود آمار رسمی و مستند در مورد کودکان آزار دیده و خشونت دیده است. بر اساس گزارش‌های رسمی در مقابل هر یک نمونه خشونت که در مورد کودکان آزار دیده در ایران گزارش می‌شود، بیست مورد مخفی شده وجود دارد.

سارا رحیمی در مورد شناسایی انواع خشونت توضیح می‌دهد: «تعریف خشونت در جوامع مختلف متفاوت است. مهاجران ایرانی در بدو ورود به جامعه میزبان تازه متوجه می‌شوند که اتفاقاتی که در ایران در خانه‌ها رخ می‌دهد، خشونت محسوب نمی‌شوند، در حالی که در خارج از کشور پلیس در صورت مطلع شدن از وقوع چنین خشونتی می‌تواند کودک را از خانواده جدا کند.»

به گفته این مربی زندگی، خشونت انواع مختلفی دارد که واضح‌ترین و شناخته شده‌ترین آن در میان خانواده‌های ایرانی، «خشونت فیزیکی» است. مثل زدن با خط‌کش روی دست کودک، با سیگار روی دست بچه‌ها را سوزاندن یا شلاق زدن کودک با کمر بند. این موارد وحشتناک‌ترین موارد خشونت است.»

جنسی از سوی بزرگسالان است. از انجام رابطه جنسی با کودک گرفته تا دست زدن به اندام جنسی و غیرجنسی کودک، حتی بوسیدن کودک شامل خشونت جنسی بر کودکان است. لمس بدن کودک و تماس‌های بدنی که حس بسیار بد یا ناخوشایند و چندش‌آور به کودک می‌دهد، می‌تواند خشونت جنسی باشد.» به گفته این نویسنده و سخنران، خشونت می‌تواند روانشناختی، روحی و روانی باشد که این موارد در نهایت تأسف خشونت‌هایی است که بسیار پنهان‌تر است و بسیاری از آنها آگاهی خاصی ندارند.

برخی از والدین به کودک خود می‌گویند: «اگر غذا نخوری، من دیگه مامانت نیستم»، «اگه تکلیفت را انجام ندی من میرم»، همه این موارد مصداق خشونت است. چون از لحاظ روانی و روحی هر حرکتی و هر جمله‌ای که بچه را تهدید کند، ممکن است از دید بزرگ‌ترها ساده باشد، ولی کودک هنوز درک این مساله را ندارد که حرف والدینش جدی است یا شوخی و برداشت کودک این است که اگر غذايش را نخورد، مادر یا هر کسی که والد اوست، او را دوست ندارد و از او مراقبت نخواهد کرد. پس این تهدید از انواع خشونت است. هر آنچه کودک را تهدید کند، احساس بی‌ارزش بودن، احساس ناتوانی، ترس و احساس شرم و احساس عذاب وجدان را به کودک بدهد، همه از لحاظ روحی تأثیر بسیار زیادی روی بچه‌ها دارد. هر قدر کودک در سنین کمتری باشد، این مساله می‌تواند برای او تهدید و خطر بزرگ‌تری باشد.

بسیاری از بی‌توجهی‌هایی که نسبت به کودک می‌شود، از شدیدترین آنها مثل اهمیت ندادن به سلامت روح و روان و جسم کودک، تغذیه کودک تا اینکه کودک درد داشته باشد که والدین آن درد را کوچک جلوه بدهند و بگویند اتفاق مهمی نیفتاده است، مصداق خشونت است. چون زمانی که کودک نیاز به کمک دارد و آن نیاز را از والدین یا مراقب خود نمی‌گیرد، در ذهنش معنای جدیدی ساخته می‌شود، به این عنوان که او نمی‌تواند نیازش را از تنها مراقب خود دریافت کند که باز هم احساس ترس در کودک ایجاد می‌کند. تحقیر کودکان، مقایسه کودکان با هم و نامیدن کودکان با شرایط ظاهری و جسمی آنها، مثلاً کوتوله یا لنگ‌دراز و کارهایی از این دست. این نوع گفتمان تبدیل به باور در کودکان شده و کودک بر اساس آن باورها زندگی می‌کند و تأثیر بسیار مخربی بر آینده کودک دارد. قلدری کردن در خانواده یا در مدرسه زورگویی به بچه‌ها از خشونت‌های روانی علیه کودکان است. حتی مشاهده خشونت بین پدر و مادر یا بزرگ‌ترها خشونت علیه کودکان محسوب می‌شود، چون همان احساس ترس و ناامنی، تهدید و ناکافی بودن را در کودک ایجاد می‌کند. در بسیاری از موارد وقتی پدر و مادر با هم دعوا می‌کنند، بچه فکر می‌کند اگر پدر و مادر با هم دعوا می‌کنند، پس تقصیر من است. اگر من بچه خوبی باشم و سکوت کنم، با هم دعوا نمی‌کنند و تمام این مشاهدات خشونت، تبدیل به تروماهای کودک و ادامه یافتن آن در بزرگسالی می‌شود.

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 549 728 773 * Password: 405 756

(408) 221-8624

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

ادامه مطلب مشقی تازه در... از صفحه ۱۹

درست کنیم نوشته بود. او آجوی انگلیسی را ستایش می کرد. ژوئن سال ۱۹۴۴، جرج اورول و همسرش آیلین، پسری سه ساله را به فرزندی پذیرفتند که نامش ریچارد هوراشیو بلر بود. او که اکنون مهندس بازنشسته است، هرگز فاش نساخت که فرزندخوانده اورول است.

جورج اورول در سن ۴۷ سالگی، در اثر بیماری سل، در بیمارستانی در لندن، جهان را بدرود گفت. آثار این نویسنده توانا به فارسی هم ترجمه شده است. من هم کتاب مزرعه حیوانات او را در خانه در تهران داشتم. اینک نیز کتاب هوای تازه او را در فریمانت دارم.

حتما این را نشنیده اید!

سوپ چیست؟ سوپ یکی از غذاهای اولیه انسان است، زیرا از همان روزهایی که بشر یاد گرفت که ظرفی را روی آتش بگذارد و گوشت را پخته بخورد، یکی از غذاهای او سوپ بود. انسان پس از اینکه گوشت را با آب پخت، برای اینکه طعمی به آن بدهد، از سبزی های مختلفی که خوش مزه بودند، استفاده کرد و هنوز زنان فرانسوی از این رسم کهن پیروی می کنند و در خیلی از خانه ها همیشه ظرفی را در روی آتش دارند که در آن تکه های اضافی گوشت و استخوان و سبزیجات و غیره را در آن می ریزند که پخته شود و طعم مطبوعی هم دارد. در بیشتر خانه های روستایی در فرانسه یک چنین سوپی همیشه آماده است. در قرن شانزدهم در قرن شانزدهم شخصی سوپی تهیه کرد و نام محل عرضه آن را رستوران گذاشت. در آنجا فقط سوپ سرو می شد. از آن پس به محلهائی که غذا برای عموم تهیه می شود رستوران اطلاق می شود.

امروزه سوپ دو هدف دوگانه دارد:

اشتها را تحریک می کند.

دارای مواد مقوی و خیلی مغذی است.

من که روزنامه ها را درست ندیده بودم ولی همان پاسبان گفت: «بین این روزنامه، شاه ما را کرده توی قفس. تو را حتما باید جلب کنم.» و مرا برد شهربانی. در آنجا گفتند: «ما نمی دانیم این روزنامه ها چه! بپرش فرمانداری نظامی.» اسدالله پاسبان من با روزنامه ها و کاسه ماست برد دفتر فرماندار نظامی. برای جناب سرهنگی جریان را توضیح داد. جناب سرهنگ با تشر فراوان گفت: «پسر تو توده ای هستی؟» گفتم: «آقا، من نمی دانم توده ای یعنی چه!» شاگرد کلاس ششم ابتدایی بودم. گفت: «برو گمشو. دفعه دیگه از این غلط نکنی.» و به پاسبان هم گفت که رهایش کن برود، ولی اسم مرا در دفتری یادداشت کرد.

اورول نویسنده ای با شهرت فراوان

جورج اورول در سال ۱۹۰۳ میلادی در هندوستان متولد و در همان اوان کودکی به همراه خانواده به انگلستان رفت و در جامعه به شدت طبقاتی انگلیس (در آن زمان) رشد و پرورش یافت. از سال ۱۹۲۲ تا ۱۹۲۷ در کشور برمه در نیروی پلیس مشغول خدمت شده بود. اورول برای کسب تجربه مدتی را در بین فقرای بی خانمان و کارگردان فصلی لندن و پاریس گذراند. او بیشتر برای دو رمان سرشناس و پر فروش «مزرعه حیوانات» که در ۱۹۴۵ منتشر شد و در اواخر دهه ۱۹۵۰ به شهرت رسید و نیز رمان «۱۹۸۴» مشهور است. این دو کتاب بر روی هم بیش از هر دو کتاب دیگری از یک نویسنده قرن بیستمی، فروش داشته اند. این دو کتاب بارها سوژه تلویزیون و سینما قرار گرفت.

اورول یک سیگاری قهار بود، به شکلی که با وجود وضعیت وخیم ریه هایش همیشه در حال سیگار کشیدن بود. او همچنین علاقه شدیدی به نوشیدن چای داشت و حتی مقاله ای به نام چگونه یک چای عالی

ادامه مطلب مهاجرت به روایت... از صفحه ۴

ام بی ای (MBA) دارم اما کاری برایم پیدا نمی شود. الان به شهر خودم بازگشته ام و تقریباً بیکارم. متأسفانه راهی برای ماندن ما نگذاشته اند. من همیشه اصرار زیادی برای ماندن در ایران داشتم و اگر یک راه چاره برای ماندن بود، به مهاجرت فکر نمی کردم اما حالا به این نقطه رسیده ام و دیگر راهی برای ماندن و ساختن مملکت نیست. مجبوریم برویم و خانواده، دوستان و شهر و دیار خود را تنها بگذاریم.»

ادامه مطلب حکایت رضا... از صفحه ۳۷

کرد سوار قایقی است که بر روی آب روان است ولی به مانعی برخورد کرده و باید راه جریان آب را پیدا می کرد. برای چندین ماه کشتی به گل نشسته بود، اما ایمان داشت اگر یکبار توانسته بود از اینترنت پول بکشد بیرون، بازهم می تواند. بعد از گذشتی، متوجه شد در فروم دیگری تعدادی مشغول به خرید و فروش کارت هستند. برایش تعجب آور بود که چرا این اشخاص اطلاع نداشتند که در فلان سایت می توانستند کارت رایگان تهیه کنند! بر آن شد تا از این فرصت استفاده کرده و از فروم قبلی که کارت رایگان (سرقت شده) ارائه می کرد، کارت ها را بگیرد و به اعضای این فروم بفروشد. به یک مشتری دو کارت فروخت به قیمت ۱ دلار ایگولد. بعد از چند روز همان مشتری از رضا پنج کارت دیگر خرید. رضا هم تنها کاری که می کرد این بود که کارت را از سایت اولی کپی می کرد و در سایت دومی به طور خصوصی به مشتری می فروخت. بعد از چند هفته یک مشتری به پنج مشتری افزایش یافت و رضا هفته ای ده تا دوازده کارت می فروخت.

در آن زمان به هیچوجه فکر نمی کرد که این سرگرمی، در طولانی مدت به یک بیزنس تبدیل شود، چون به عنوان منبع درآمد به آن نگاه نمی کرد، و البته اصلا هم نمی دانست طبق قوانین آمریکا در حال ارتکاب جرمی است که ممکن است مجازات ده سال حبس داشته باشد. رضا به استنباط خودش کارتها را سرقت نکرده بود و از آنها استفاده ای نیز نمی کرد، بلکه آنها را از مکانی عمومی، به جایی دیگر منتقل می کرد.

در حقیقت، در ایران کسی به قوانین آمریکایی اعتنا نداشت. در کشوری که دانش آموزان مدارس قبل از ورود به کلاس درس، سرفه، باید شعار و مرگ بر آمریکا سر دهند، ضرر دیدن اقتصاد آمریکا دغدغه کسی نیست. برای نمونه به گفته مقامات آمریکایی: «ایران درگیر فعالیت های سایبری شرورانه ای است علیه آمریکا و متحدان ما.»^(۱)

معلوم نیست چه اتفاقی می افتاد اگر مسئولان دولت ایران از فعالیت سایبری رضا علیه آمریکا آگاه می شدند، از آنجایی که رضا به شهروند یا بانک ایرانی خسارتی وارد نمی کرد، لذا از قوانین حکومتی که تحت آن زندگی می کرد، تخلف نکرده بود. و البته این طرز فکر به قوانین، برای هر دو کشور متقابل است. کسی در آمریکا نیز برای قوانین ایران احترامی قائل نیست.

۱- روزنامه وال استریت ژورنال، به تاریخ ۲۴ مارس ۲۰۱۸

کم کم بعد از سبک و سنگین کردن موقعیت، تصمیم گرفت بعضی وقت ها ناخنکی به این کارت ها بزند. چندین بار برای خرید مقالات علمی یا عضویت مجلات و انجمن های علمی بین المللی برای دوستانش از کارت ها استفاده کرد. به خاطر تحریم ها، مردم داخل ایران قادر به خرید مقالات علمی نبودند و از طرفی به خاطر نبود مستر کارت و ویزا عملا انجام آن ممکن نبود. زمانی هم که آیفون به بازار آمد، رضا از آدرس کارت ها برای ساخت Apple ID استفاده می کرد. باز هم به خاطر تحریم ها، نام ایران اصلا در لیست کشورهای ثبت نام سایت Apple وجود نداشت.

خلاقیت بهترین ابزار دم دست رضا بود. به سایت dp۱۲ برگشت تا ببیند آیا می شود با کارت سرمایه گذاری کرد یا نه، که نمی شد. حساب ایگولد ساخت تا ببیند می شود از کارت به ایگولد انتقال وجه انجام بدهد، که بازهم جواب منفی بود. حساب sp ساخت و دید در آن گزینه ای وجود دارد برای انتقال وجه از کارت به sp. بارها و بارها تلاش کرد که بتواند با کارت های مختلف مقدار کمی انتقال دهد، ولی موفق نمی شد. تا اینکه بالاخره توانست با قلق خاصی ۵۵ دلار از کارت به sp انتقال دهد. به قول رضا فرق آدم های موفق با ناموفق در این است که آدم های موفق صد بار تلاش می کنند ولی آدمهای ناموفق فقط نود و نه بار.

از آن ۵۵ دلار، ۵۰ دلار را به dp۱۲ انتقال داد. دوازده روز بعد ۵۰ دلار به dp۱۲ دلار تبدیل شد. آن را از حساب dp۱۲ به ایگولدش برداشت کرد. نصف آن را در ایگولد پس انداز می کرد و نصف دیگر را در dp۱۲ سرمایه گذاری می کرد تا روزی ۱۲ درصد سود بگیرد. به طور همزمان یک حساب dp۱۲ دیگری ساخت که از طریق کارت و sp در آن سرمایه گذاری می کرد و سود حاصله را به حساب ایگولدش انتقال می داد.

بعد مدت اندکی dp۱۲ تغییراتی را اعمال کرد. برداشت وجه را به همان حسابی انجام میداد که از آن انتقال وجه صورت گرفته بود. یعنی از ایگولد به dp۱۲ به ایگولد یا از sp به dp۱۲. لذا دیگر انتقال وجه از کارت به sp بی فایده بود.

چندی بعد، وبسایت dp۱۲ به کلی تعطیل شد. انتظارش هم می رفت که بسته شود. چون این نوع سایت ها یا شرکت ها برای مدت محدودی فعالیت می کنند و از سرمایه اعضای بعدی سود اعضای قبلی را تامین می کنند، و وقتی اعتماد کافی و سرمایه زیادی جذب کردند، همه چیز را به یک باره تعطیل و ناپدید می شوند. رضا حس

ادامه مطلب کودکان اینستاگرامی... از صفحه ۲۲

آن که نیازمند استفاده از ضمانت‌های قانونی باشد، نیاز به آموزش و افزایش آگاهی عمومی دارد تا والدین با آگاهی از حقوق اساسی کودک و آموزش نحوه استفاده صحیح از فضای مجازی، به حریم خصوصی، سلامت روانی و کرامت فرزندشان بیشتر احترام بگذارند.

این روان‌شناس و مددکار کودکان هم‌چنین نسبت به در اختیار گذاشتن بی‌قائده موبایل یا تبلت برای کودکان هم هشدار داد و گفت: «بارها مشاهده شده است که پدر یا مادر به دلیل تنبلی، موبایل خود را در اختیار کودک قرار داده‌اند تا او ساعت‌ها سرگرم باشد و والدین هم به کارهای خود برسند. درحالی که کودک با فشار دادن یک لینک می‌تواند صحنه‌هایی را ببیند که برای سنش خطرناک است. عوارض تماشای صحنه‌های خشن یا پورنوگرافی گاهی تا سال‌ها کودک را اذیت خواهد کرد. ضمن این که از اصلی‌ترین عوارض اعتیاد کودکان به موبایل و شبکه‌های اجتماعی، افزایش استرس، گوشه‌گیری، از بین رفتن خلاقیت و آسیب دیدن ستون فقرات آنها است.»

خود افزود: «زمانی که کودک به سنین بزرگ‌سالی برسد و متوجه شود که دیگر برای جامعه و حتی اعضای خانواده‌اش جذابی نیست، دچار بحران‌های عمیق روحی و چالشی خواهد شد. او می‌فهمد که در سنین کودکی تبدیل به عروسکی بزرگ شده جهت کسب منفعت مالی بوده و چیزی که برایش باقی مانده، گذشته‌ای پاک‌نشدنی است. علاوه بر این، خیلی وقت‌ها شخصیت کودک تأثیرگذار در فضای مجازی طوری شکل می‌گیرد که با دنیای واقعی کاملاً متفاوت است، مثلاً پول، سکس یا عمل زیبایی برای او تبدیل به ارزش شده است. تغییر این شخصیت در سنین جوانی و بزرگ‌سالی بسیار دشوار خواهد بود. انجام هر عمل زیبایی غیرمتعارف روی کودک، برای او حاوی این پیام است که تو زیبا نیستی، زشت هستی و باید تو را با پول شبیه دیگران کنیم که موجب افتادن کودک در تله روانی نقص و شرم خواهد شد.»

هرچند حالا در بسیاری از کشورها امکان پی‌کرد قانونی استفاده ابزاری از کودکان وجود دارد اما حل این مشکلات بیش از

آزارهای مجازی را دارد اما یک کودک چه‌طور؟»

مهرماه امسال استفاده از «بوتاکس» و «فیلر» در کشور بریتانیا برای کودکان و افراد زیر ۱۸ سال به دلیل دارا بودن «سم بوتولینوم» ممنوع اعلام شد، قانون جدیدی که مانع از تغییر چهره کودکان برای جذب مخاطب بیشتر در شبکه‌های اجتماعی می‌شود. برآوردهای دولت بریتانیا نشان می‌دهند سال گذشته ۴۱ هزار تزریق بوتاکس و ۲۹ هزار برجسته‌سازی لب برای افراد زیر ۱۸ سال در این کشور انجام شده است.

در ایران اما به نظر می‌رسد به دلایلی هم‌چون گسترش فقر و نبود قوانین منسجم برای دفاع از حقوق کودکان، حالا تعداد کودکان تأثیرگذار که توسط والدین خود مجبور به انجام کارهایی غیرمعقول می‌شوند، بیش از اندازه زیاد شده است، از بوتاکس، فیلر، پدیکور، مانیکور و تغییر رنگ موها گرفته تا ورود به فضاهایی غیرمتعارف. برادران ساداتی در ادامه صحبت‌های

کم‌سوادی و فقر، دلایل تکثیر کودک کار
مینا برادران ساداتی در ادامه به کودکان تأثیرگذار پرداخت و توضیح داد: «خانواده‌ها با ساختن صفحه اینستاگرامی و یا تیک تاک برای بچه‌ها و انتشار مدام عکس و ویدیو از آنها، عملاً این مفهوم را به فرزندان خود منتقل می‌کنند که تو برای ما مهم نیستی و فالوئر یا پول برای ما با ارزش است. کودکی که می‌بایست از بهترین دوران زندگی خود لذت ببرد و سرگرم تفریح، آموزش و مطالعه باشد را مجبور به ژست گرفتن مقابل دوربین یا انجام ورزش‌های طاقت‌فرسا می‌کنند تا پول بیشتری به جیب خانواده‌ها سرازیر شود، یعنی آن بچه حالا کودک کار و ابزاری برای کسب درآمد است. علاوه بر این، دیده شده است بسیاری از کودکان در سنین ۹ یا ۱۰ سالگی صفحه خود را خودشان مدیریت می‌کنند که این نیز موجب سرازیر شدن آزارهای فراوان به سمت آنها می‌شود. فرد بزرگ‌سال توانایی محافظت از خود در مقابل توهین‌ها و

شده با حجم ۲.۹ تراپایت کرده و به موجب آنها حساب‌های بانکی مخفی دست‌کم ۳۵ تن از رهبران کشورهای جهان، بیش از ۱۰۰ میلیارد و چهره‌های مشهور را افشا کرد. این بزرگترین افشاکاری درخصوص اسرار مالی از زمان افشاکاری موسوم به اوراق پاناما در سال ۲۰۱۶ است. کنسرسیوم ICIJ از افشای منبع اسنادش خودداری کرد. تخمین زده می‌شود که مجموع پولی که در حساب‌های مفرهای مالیاتی فراساحلی نگهداری می‌شود از ۵.۶ تریلیون دلار تا ۲۲ تریلیون دلار متغیر است.

جو بایدن، رئیس‌جمهور آمریکا، بوریس جانسون، نخست‌وزیر انگلیس و اسکات موریسون، نخست‌وزیر استرالیا اعلام شد. به موجب توافقنامه «آکوس» آمریکا فن آوری برای ساخت هشت فروند زیردریایی با موتور هسته‌ای را در اختیار استرالیا قرار می‌دهد. این در حالی است که تا پیش از آن انگلیس تنها کشوری بود که دسترسی مشابه به این فناوری آمریکایی داشت.

رسوایی اوراق پاندورا (اکتبر)

در سوم اکتبر ۲۰۲۱، کنسرسیوم بین‌المللی روزنامه‌نگاران تحقیقی (ICIJ) شروع به انتشار ۱۱.۹ میلیون سند افشا

ادامه مطلب ده رویداد... از صفحه ۲

رسوایی پگاسوس (ژوئیه)

جهان در ۱۹ ژوئیه با رسوایی تکان دهنده مربوط به نرم افزار جاسوسی شرکت اسرائیلی ان.اس.او به نام پگاسوس بیدار شد. یک نهاد رسانه‌ای غیرانتفاعی مستقر در پاریس موسوم به گروه «ماجراهای ممنوعه» به همراه عفو بین‌الملل، با همکاری تعدادی از شرکت‌های رسانه‌ای، از جمله واشنگتن پست، وایر مستقر در دهلی، گاردین و لوموند و طرف‌های دیگر از جاسوسی حساسیت برانگیز جنجالی از هزاران نفر روزنامه‌نگار، فعال، سیاستمدار و بوروکرات پرده برداشت. بر اساس یافته‌ها، فهرست قربانیان این جاسوسی با نرم افزار پگاسوس متعلق به شرکت اسرائیلی ان.اس.او شامل ۵۰۰۰۰ شماره تلفن متعلق به اهداف بالقوه این جاسوسی‌هایی که در سال‌های ۲۰۱۶ تا ژوئن ۲۰۲۱ رخ دادند، بود. این فهرست شامل اسامی ۱۸۹ روزنامه‌نگار، ۸۵ فعال حقوق بشر و بیش از ۶۰۰ سیاستمدار و مقام دولتی بود.

موجود شدن واکسن برای همه (اوت)

سرعت تولید واکسن‌های کرونا یک نقطه عطف برای جامعه پزشکی جهانی شد. تا پیش از آن سریع‌ترین واکسنی که ساخته شده بود واکسن اوربون بود که آن هم ساختش چهار سال به طول انجامید. در مقایسه، واکسن کووید-۱۹ طی یک سال و نیم پس از همه‌گیری این ویروس در

دسترس همه قرار گرفت. شرکت‌های بزرگ داروسازی مانند مدرنا، فایزر و آسترازنکا، واکسن‌های خود را از اوایل اوت ۲۰۲۱ عرضه کردند. بر اساس جدیدترین آمارها تاکنون ۸.۸۹ میلیارد دوز واکسن کووید-۱۹ در سراسر جهان تزریق شده است.

بازگشت طالبان به قدرت (اوت)

پایان جنگ آمریکا در افغانستان به طالبان اجازه داد تا کنترل این کشور را به دست گیرند. در سال ۲۰۲۰، دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور پیشین آمریکا با طالبان بر سر خروج تمام نیروهای آمریکایی از افغانستان تا اول ماه مه سال ۲۰۲۱ به توافق رسید. دو هفته قبل از این ضرب‌الاجل، جو بایدن، رئیس‌جمهور جدید آمریکا، دستور خروج کامل سربازان آمریکایی از افغانستان را حداکثر تا ۱۱ سپتامبر ۲۰۲۱ مصادف با بیستمین سالگرد حملات ۱۱ سپتامبر صادر کرد. همچنان که سربازان آمریکایی از افغانستان خارج شدند، ارتش این کشور همچون یک خانه پوشالی فرو پاشیده و این اتفاق راه را برای آنکه نیروهای طالبان بار دیگر این کشور را تصرف کنند هموار کرد.

توافق «آکوس» (سپتامبر)

توافق «آکوس» به عنوان یک توافق سه جانبه شراکت امنیتی تاریخی به طور مشترک در ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۱ توسط

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

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴۰)

ماهنامه پژواک



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

یکصد هزار سرباز، جشن عروسی نوه اش شاهرخ میرزا و پسرانش نصرالله میرزا و عثمان قلی میرزا را برپا داشت. مقدمات این عروسی ها در اصفهان به عمل آمده بود. وی به تمام رقصندگان و نوازندگان آلات موسیقی که در این شهر بودند فرمان داده بود که به اردوی وی بیایند. مقدار زیادی پیه و روغن برای چراغانی فراهم آورده بودند ولی این چراغانی انجام نشد زیرا پیه و روغن به خواربار فروشان سپاه فروخته شد و وی مبلغ زیادی از این معامله سود برد و این فقط کمترین وجه پول پرستی وی بود. او می گفت که می خواهد در تمام قلمرو کشور هر پنج خانواده را بر سر یک دیگ بنشانند، یعنی آنها را چنان فقیر گرداند که مجبور گردند یک دیگ را به نوبت به یکدیگر به امانت دهند و از آن پس کاملاً به قول خود وفا کرد.

ادامه مطلب بچه های طلاق... از صفحه ۴۴

منافع بچه از هر جهت اقتضا می کند پدر و مادر بدون وارد شدن به جنگ قانونی، اختلافات خود را حل کنند. بچه ها نسبت به برخورد ها و کشمکش های خانوادگی بعد از طلاق فوق العاده حساسیت دارند و کار دادگاه های رفع اختلاف همیشه مسئله کودک را تشدید می کند. بالاترین کمک و محبتی که پدر و مادر می توانند به فرزندان خود کنند، این است که اختلافات شخصی را کنار گذاشته، بکوشند به راه حلی برسند. اگرچه در همه موارد انجام این کار عملی نیست، اما بهترین راه ممکن است.

به موادمخدر روی آورده اند. آنها جوانانی هستند که دور از خانه، ملول و هراسانند و تحت فشار شدیدی قرار دارند تا خودشان را ثابت کنند. البته ماجراهای موادمخدر و ارتشها به این جا ختم نمی شود. گزارش های فراوانی درباره ارائه موادمخدر به سربازان در دوران اشغال عراق و افغانستان توسط آمریکا و ناتو منتشر شده است. داعش نیز به صورت نظام مند از محرک های روانی ای شبیه به مت آمفتامین استفاده می کند. در یکی از مراکز آموزشی داعش در موصل، مواد حاوی استروئید هم کشف شده است. در جهانی که رقابت شدیدی بر سر ساخت و گسترش سلاح های مهلک در جریان است، سربازان هم در امان نیستند. ارتش های جهان هنوز هم می کوشند تا با تشویق یا تحمیل مصرف موادمخدر نیروها را از یک طرف سربازان را نیرومندتر و از طرف دیگر نسبت به خشونت در جنگ بی تفاوت تر کنند.

وی می خواست چندین ماه در آنجا اقامت کند تا سواره نظامش بیاساید. راه سخت و دشوار بود ولی کوتاه ترین راه بود. شاه از سوی روسای کوهستانیان اطمینان یافته بود زیرا آنان را بمانند گروگان در خدمت نگاه داشته بود. ما ده روز برای عبور از این گردنه ها وقت صرف کردیم و با اینکه ماه ژوئن بود، اغلب مجبور می شدیم برف های انبوه را پاک کنیم و باران بسیار سرد می بارید. بر روی رودخانه های عمیق پل های کوچکی را که با شتاب ساخته شده بودند، می افکندند و تمام سپاه از روی این پل ها با چنان بی نظمی می گذشتند که تعداد زیادی از سربازان به وسیله انبوه کسانی که از پی آنها با بی نظمی می آمدند، در رودخانه پرت می شدند.

سرانجام در ماه ژوئیه سال ۱۷۴۳ به «گوگ چای» رسیدیم. در آنجا بود که وی در راس

زیرا از زن های مطلقه انتظار می رود به جای گرفتن حق معاش، وارد بازار کار شوند. در عوض، دادگاهها در گرفتن حق حضانت سختگیرتر شده، موضع قویتری در این زمینه اتخاذ می کنند و چنانچه پدری از قانون اطاعت نکنند از حقوق او کسر خواهد شد. با آنکه مادرها در حال حاضر در مقایسه با گذشته از حمایت قانونی بیشتری برخوردارند. ولی هرگز نباید کودک را وجه المصلحه قرار داد و روی او معامله کرد. به طور خلاصه، بعضی از والدین در نهایت، کارشان به دادگاه می کشد، با وجود این

سربازان ارتش سرخ که قبلاً در جنگ جهانی دوم در نبرد برای جلوگیری از اشغال شوروی خانه به خانه جنگیده بودند، این بار برای حضور در جنگ افغانستان انگیزه های ایدئولوژیک نداشتند. نیویورک تایمز در گزارشی در سال ۱۹۸۵ می نویسد: «سربازان شوروی در افغانستان به طور گسترده از موادمخدر استفاده می کنند. بعضی سربازان روس بنزین، مهمات و اسلحه هایی را که از ارتش شوروی به سرقت برده اند، برای تأمین موادمخدر مورد نیاز خود می فروشند. علاوه بر این، چند تن از فرمانده های مجاهدین می گویند که سربازان شوروی را در حالی که تحت تأثیر موادمخدر قرار گرفته بودند یا سرگرم تلاش برای خرید حشیش یا هروئین از فروشندگان روستایی بودند، دستگیر کرده اند. به گفته دیپلمات ها و تحلیل گران غربی، سربازان شوروی در افغانستان به دلایلی مشابه با بسیاری از آمریکایی ها در ویتنام

ادامه مطلب مواد مخدر و جنگ... از صفحه ۴۱

کرد. تأثیر گذاری دگزامفتامین دو برابر قرص بنزدین بود که در جنگ جهانی دوم به سربازان داده شده بود. این دارو را مانند آب نبات، بدون توجه به دوز یا دفعات آن، به سربازان می دادند.

ارتش برای مقابله با استرس شدید و آسیب های روانی ناشی از جنگ، بدون استفاده از روان درمانی به سربازان مواد آرام بخش و داروهای اعصاب می داد. به گزارش پنتاگون، در سال ۱۹۶۸ حدود ۵۰ درصد از سربازان آمریکایی در ویتنام موادمخدر مصرف می کردند اما در سال ۱۹۷۳، هنگام خروج ایالات متحده از ویتنام، این میزان به ۷۰ درصد رسید.

استفاده ای ارتش آمریکا از موادمخدر تنها به جنگ ویتنام خلاصه نشد. آمریکایی ها در جنگ کره به تقویت نیروهای خود با آمفتامین ادامه دادند، جایی که تجویز دگزامفتامین به امری عادی تبدیل شد. این جنگ ها سبب شد که سربازان آمریکایی مستقر در کره و ژاپن، قرص های خاص خود را که «توپ سرعت» می نامیدند، با مخلوط کردن آمفتامین و هروئین تزریقی بسازند.

استفاده از دگزامفتامین عوارض بلندمدتی برای سربازان دارد. پس از بازگشت به آمریکا، سربازان معتاد که دچار «اختلال روانی بعد از سانحه» (PTSD) هم بودند، آنقدر تحریک پذیر شده بودند که بعضی از آنها احساس می کردند که می خواهند «در خیابان ها به بچه ها تیراندازی کنند».

تعداد دقیق سربازان آمریکایی که از اختلال روانی بعد از سانحه رنج می بردند مشخص نیست اما برآوردها بین ۴۰۰ هزار تا ۵/۱ میلیون نفر متغیر است. برخی تحقیقات نشان می دهد که تقریباً ۲۰۰ هزار نفر از آنها پس از گذشت بیش از پنجاه سال از پایان جنگ ویتنام، همچنان از این اختلال رنج می برند. بیش از هفتاد هزار تن از نظامیان سابق آمریکایی در ویتنام احتمالاً بر اثر عوارض این اختلال خودکشی کرده اند.

تریاک، حشیش و هروئین، سوغات اشغال افغانستان

هرچند نظام کمونیست شوروی مقررات سختی برای مصرف موادمخدر وضع کرده بود و مصرف موادمخدر چندان در بین شهروندان این کشور رایج نبود اما با ورود ارتش شوروی به افغانستان و آغاز جنگی که بیش از ده سال طول کشید، بسیاری از سربازان ارتش سرخ، به تریاک، حشیش و هروئین معتاد شدند.

در سال ۱۹۴۰ ارتش انگلستان پرویتین را در هواپیمای سرنگون شده آلمان در جنوب انگلستان کشف کرد و راز انرژی بی حد و حصر سربازان آلمانی فاش شد. ارتش های بریتانیا و آمریکا نیز از نازی ها تقلید کردند و آمفتامین را در اختیار سربازان خود قرار دادند. در جنگ جهانی دوم، سربازان ارتش بریتانیا حدوداً ۷۲ میلیون قرص بنزدین (Benzedrine) (از دیگر انواع آمفتامین) مصرف کردند.

آمریکایی ها حتی از انگلیسی ها نیز فراتر رفتند و بیش از ۲۵۰ میلیون قرص را بین نظامیان وابسته به خود توزیع کردند. تخمین زده اند که حدود ۱۵ درصد از نظامیان آمریکا در جنگ جهانی دوم از آمفتامین استفاده می کردند. ارتش ژاپن هم به طور گسترده از مت آمفتامین استفاده می کرد. فیلوپون (Philopon)، مشتق از کلمه یونانی فیلوپونوس، به معنای «دوستدار کار شاق»، رابه سربازان می دادند تا برای مدتی طولانی بیدار و هوشیار بمانند. پس از پایان جنگ جهانی دوم، این مواد به دست غیر نظامیان هم رسید و اعتیاد به مت آمفتامین به عارضه ای فراگیر در ژاپن تبدیل شد. برآوردها نشان می دهد که در اوایل دهه ۱۹۵۰ در ژاپن حدود ۵۵۰ هزار نفر معتاد به شیشه بودند.

اشغال گری و اعتیاد، یک روایت آمریکایی

هرچند مواد محرکی مانند اسپید و ال اس دی را عمدتاً موادی برای استفاده در مهمانی ها می دانند، اما سربازان آمریکایی از آنها به عنوان مسکن استفاده می کردند تا فجايع و مصائب جنگ در ویتنام را فراموش کنند.

اسپید و ال اس دی، موادمخدر محبوب سربازان آمریکایی در جنگ ویتنام بودند اما مصرف دیگر موادمخدر هم در این جنگ متداول بود. حداقل نیمی از سربازان آمریکایی از ماری جوانا و یک سوم آنها از هروئین یا تریاک استفاده می کردند. به گفته کامینسکی، میزان مصرف موادمخدر در بین نیروهای نظامی آمریکایی در جنگ ویتنام بی سابقه بود. برای مثال، به سربازانی که مأموریت ویژه ای داشتند، استروئید تزریق می شد. همچنین بسته های پزشکی حاوی شش قرص دگزامفتامین، دوازده قرص داروون (مسکن خفیف تریاک) و ۲۴ قرص کدئین (یک مسکن دیگر از خانواده تریاک) را به سربازان می دادند. ارتش آمریکا بین سال های ۱۹۶۶ تا ۱۹۶۹، ۲۲۵ میلیون قرص دگزامفتامین توزیع

ادامه مطلب ژان پل ساتر... از صفحه ۱۰

در این فلسفه از آنچه «وجود» دارد و آنچه که «هست» به عنوان «حقیقت» یاد می‌شود.

برای رسیدن به «حقیقت» باید به بررسی «هستی» و به مطالعه درباره «عالم هستی» پرداخت، بیرون از آنچه وجود دارد و خارج از آنچه که هست، حقیقت دیگری وجود ندارد. در فلسفه هستی‌گرایی یا اصالت وجود، اندیشه‌های «فراجانه‌ای» یا «ماوراء الطبیعه» (متافیزیک) نادرست و مردود شناخته می‌شوند و فلسفه «پندارگرایی» با «اصالت اندیشه» (ایده‌آلیسم) رد می‌شود. گرچه بنیاد گزار «هستی‌گرایی» فیلسوف دانمارکی به نام «کی یرکگارد» گرایش‌های مذهبی داشته اما در مجموع، فیلسوفان این فلسفه به شدت مخالف نظرهای دینی و مذهبی هستند. بیشتر این فیلسوفان به وجود خدا اعتقادی ندارند، وجود جهان دیگر با دنیای آخرت را نمی‌پذیرند و مرگ را پایان هستی و وجود انسان به صورت انسان می‌شناسند. از بزرگترین فیلسوفان هستی‌گرا می‌توان از اندیشمندان آلمانی به نام‌های «هایدگر»، «یاسپرز»، «مارسل»، «هاسرل» و اندیشمندان فرانسوی چون «آلبر کامو» و «سیمون دوپوار» نام برد. تمام فیلسوفان هستی‌گرا که درگیر مبارزه‌های سیاسی بوده و در میدان سیاست فعال بوده‌اند به «روشنفکران گروه چپ» تعلق داشته‌اند. ژان پل ساتر مشهورترین و سیاسی‌ترین فرد فیلسوفان هستی‌گرا شناخته شده و به اصطلاح «چپ‌ترین» تمام آنها نیز بوده است.

اندیشه‌های فلسفی ساتر را می‌توان چنین خلاصه کرد: بزرگترین «حقیقت» در این جهان همان «عالم هستی» است. جهان هستی آفریننده یا خالق ندارد. عالم هستی هدف یا مقصود ویژه‌ای ندارد. آنچه که «هست» وجود دارد و این هستی با وجود به دلیل خاص و برای رسیدن به هدف ویژه‌ای پدید نیامده است. آنچه درباره علت آفرینش جهان هستی، هدف از این آفرینش و نقشه آفریننده آن گفته یا نوشته‌اند جز «خیال بافی»، «پندارگرایی» و اندیشه‌های بی‌اساس «فراجانه‌ای» یا «متافیزیک» نیست. انسان نوعی هستی است که می‌داند وجود دارد. تمام «چیزها» و حتی جانوران باهوش نمی‌دانند که «وجود دارند». انسان تنها آفریننده‌ای است که از هستی خود آگاه است، زیرا شعور دارد. دریاها، کوه‌ها، سارگان، درختان و حتی

جانوران نمی‌دانند که وجود دارند و از این حقیقت بزرگ که شناسایی آن ویژه انسان است آگاهی ندارند.

انسان «تنها» و «آزاد» است. چون کسی انسان را نیافریده و از آنجا که کسی رفتار و گفتارش را تعیین نمی‌کند، انسان به تمام معنا آزاد است. برخلاف آنچه که دین‌ها و مذهب‌ها می‌گویند، انسان «سرپرست» یا غمخواری ندارد. هیچ انسانی نباید و نمی‌تواند رفتار و کردارش را به عامل‌های دیگری چون سرنوشت یا قضا و قدر نسبت بدهد. چنین انسانی از مسئولیت فرار می‌کند. انسان چون آزاد است، مسئول هم هست. انسان آفریننده شخصیت و تمامیت وجود خویش است. انسان‌های ترسو از پذیرش این فکر که «آزادند»، «مسئولند» و «سرپرست» ندارند به شدت دچار هراس و دلهره می‌شوند. انسان‌های خودخواه و خیال‌باف نمی‌توانند بپذیرند مرگ پایان زندگی است و جهان دیگری وجود ندارد.

ساتر می‌گوید یکی از نمایان‌ترین و بزرگ‌ترین ویژگی بسیاری از انسان‌ها عمل خود فریبی یا خود گول زنی است. مردم ساده دوست دارند پس از مرگ، زندگی تازه‌ای را آغاز کنند. برای مردم ساده این تصور که پس از مرگ بازگشتی وجود ندارد و به دنیای اشیاء یا «چیزها» می‌پیوندند کشنده است. پذیرفتن فلسفه «هستی‌گرا» نیاز به شجاعت و بی‌باکی دارد. زیرا در این فلسفه، انسان «تنهاست»، «سرپرست» ندارد، در جهان هستی «آزاد» و «مسئول» است. انسان جزء ناچیزی از چرخ سرگردان و بی‌هدف هستی است. با مرگش به سنگ و خاک تبدیل می‌شود و اگر برای سنگ و خاک آغاز و پایان دیگری هم هست، برای او هم هست.

ژان پل ساتر از نظر فلسفی معتقد به «آزادی انسان» است. این اندیشمند فرانسوی می‌گوید این انسان است که خودش را می‌سازد. وی با مفهوم‌هایی مانند «قضا و قدر» و «سرنوشت» به شدت مخالف است و می‌گوید انسان عروسک خیمه‌شب‌بازی نیست. ساتر انسان را آزاد، مختار و مسئول می‌داند که خود سازنده داستان زندگی و شخصیت خویش است. این فیلسوف ژرف‌اندیش بر «عقل و شعور» و محصول آن یا «آگاهی» تأکید بسیار می‌ورزد و انسان را تنها موجود «آگاه» بر روی کره زمین می‌داند. ساتر در نخستین کتابش به نام «تهوخ» یا «دل بهم خوردگی» به شرح سرگردانی‌ها، دلهره‌ها و هراس‌های ناشی از این

ادامه مطلب ورزش ربه‌ها... از صفحه ۳۳

انسداد ریوی (COPD)، آسم و یا هر مشکل تنفسی دچار هستید، ممکن است انجام تمرین «تنفس شکمی» و انجام عمل بازدم از بینی برای شما عزیزان سخت باشد. در این صورت می‌توان دم را از بینی و بازدم را از دهان انجام داد، به شرطی که عمل بازدم به صورت بسیار آرام انجام شود و حفره شکمی به سمت داخل حرکت کند.

امیدوارم تکرار تمرین روزانه این دو روش تنفسی باعث تقویت سیستم تنفسی شما عزیزان شود و تا پایان عمر همیشه سالم و شاداب باشید. **با عشق و احترام**

ادامه مطلب تقدیس زناکار... از صفحه ۱۴

بزرگتری بوده است. باید زن خاطی (مریم) و فرزندش از سطح انسان‌ها بالا می‌رفتند و در تعامل با فرشتگان الهی قرار می‌گرفتند تا این ترکیب فوق‌العاده عجیب، حاملگی مریم از روح‌القدس، پیامبر/فرزند خدا شدن مسیح، هویت گرفتن فرزند از مادر و جای گرفتن یک زن در بین قدیسان الهی سراسر مرد قابل هضم باشد.

به عبارت دیگر، همان طور که از گویلز نقل شده که دروغ هر چه بزرگتر باشد بهتر جا می‌افتد، خاخام‌ها اندیشیده بودند که باید به گفته انگلیس‌ها فول مانتی (Full mouty) کرد و تا حد امکان این مادر و فرزند را بالا ببرند، که بردند: مسیح پسر خدا می‌شود، هویت او به هویت مادرش گره می‌خورد، و مریم مادر پسر خدا می‌شود و بدین وسیله تابوهای بزرگی که پس از ۲۰۰۰ سال همچنان و به شدت در جوامع مردسالار امروز باقی است در هم می‌شکند.

وقتی انسان آرامش را در خود نیابد، جستجوی آن در جای دیگر کار بی‌بهره‌ای است.

نظام فلسفی را نمی‌پذیرد. اما می‌افزاید تا زمانی که فلسفه‌ای بهتر و عملی‌تر از مارکسیسم پیدا نشده باید آن را به عنوان دستگاه فلسفی پراعتباری پذیرفت. وی با فروتنی بسیار می‌افزاید هستی‌گرایی (اکزیستانسیالیسم) فلسفه ویژه‌ای نیست بلکه بخشی از یک مکتب فلسفی است که باید خود را با مارکسیسم ترکیب کند.

ساتر فلسفه و نظام اندیشه‌های خود را نوعی مارکسیسم می‌نامد و می‌افزاید اصول اندیشه‌های «مارکس» بر اصول علمی تاریخی استوارند اما مانند برخی از فرضیه‌های علمی نیاز به تجدید نظر دارند.

♦ دم: چشمان خود را ببندید و عمل دم را از بینی انجام دهید به شکلی که حفره شکمی به بیرون بیاید.

♦ بازدم: عمل بازدم را نیز از بینی انجام دهید و شکم خود را به داخل بکشید به شکلی که ناف به طرف ستون فقرات به داخل حرکت کند.

♦ متوجه حرکت قفسه سینه و شکم خود باشید. توجه آگاهانه به نفس خود بکنید و این عمل را آگاهانه تکرار کنید.

این دو روش تنفسی را می‌توان هنگامی که به پشت دراز کشیده‌اید نیز انجام دهید. در صورتی که به بیماری مزمن

مریم (واقعی یا افسانه‌ای) در جامه‌های به شدت سنتی از این نوع دست به عملی می‌زند که ۲۰۰۰ سال بعد هم شجاعت فوق‌العاده‌ای می‌طلبد. او مخفیانه حامله می‌شود و وضع حمل می‌کند. ولی جریان فاش می‌شود و او زیر فشار مردم قرار می‌گیرد. او نمی‌خواهد یا نمی‌تواند پاسخ آنان را بدهد. داستان در فلسطین تحت کنترل خاخام‌های یهودی اتفاق افتاده است. می‌توان تصور کرد که خاخام یا خاخام‌هایی به دادش رسیده باشند. چرا و با چه انگیزه‌ای؟ نمی‌دانیم. ولی اگر مساله را زمینی نگاه کنیم، می‌توان گمانه زد که پدر نوزاد یکی از آنان بوده و اکنون عاطفه پدری یا علاقه به معشوقه او را واداشته تا به داد آنان برسد، و این کار جز با قدسی کردن آنان میسر نبوده است.

قدسی کردن یک پدیده به شدت هنجارشکن در یک جامعه عمیقاً مردسالار یهودی ۲۰۰۰ سال پیش البته کار آسانی نبوده، و لازمه‌اش هنجار شکنی‌های

«آگاهی از جهان هستی» می‌پردازد و در اثر مشهورش به نام «هستی و نیستی» فلسفه هستی‌گرایی یا اصالت وجود را می‌شناساند و نتیجه می‌گیرد «انسان محکوم به آزاد بودن است».

وی در بیشتر نوشته‌هایش به تحسین و ستایش از فلسفه «مارکسیسم» می‌پردازد و آن را کامل‌ترین و آگاهانه‌ترین فلسفه تمام قرن‌ها و دوران‌ها معرفی می‌کند. البته این موضوع به آن معنا نیست که ساتر تمام اصول و اندیشه‌های مارکسیسم را در دست می‌پذیرد. وی می‌گوید باید در فلسفه مارکسیسم تجدید نظر شود و نیز بخش‌هایی از این

ادامه مطلب یک سینه سخن... از صفحه ۸

شنیدم که در یکی از جلساتی در لس آنجلس که سیمین مهمان بود، آقای به سخن برخاسته و گله کرده بود که «چرا برای بچه های عراقی شعر نمی گویی» و سیمین می گوید: «بیا برویم با هم به ایران و آنجا من و تو توی خیابان فریاد اعتراض مان را بلند کنیم» (یا چیزی شبیه این). اگرچه برای سیمین نام بانوی شعر و شهامت کم است اما واژه ای بلند بالاتر ازین برای ابر زن آریایی می توان گفت؟ آنهایی که از دور بر این آتش سوزان دارند و کنار گود نشسته اند و فریاد می زنند و لنگش کن باید خیلی پرتوقع می بودند که از سیمین و سیمین ها بخواهند که بروند و کاری در ایران بکنند که خودشان جرأت انجام آن را در آمریکا ندارند.

ادامه مطلب خطای پزشکی در... از صفحه ۳۹

کارکنان بیمارستان دی به رغم آنکه سطح هوشیاری بیمار پایین بوده و عملاً زندگی نباتی داشته، اما تا مدت ها با وعده های بی پایه، خانواده را امیدوار کرده بودند. «ضربه سختی بود. خاله ام زن شادابی بود. او عاشق آوازخواندن است و صدای زیبایی دارد. وقتی برای خداحافظی آخر به سردخانه رفت، همان جا برای دخترش لالایی آخر را خوانده. نمی توانم شرح بدهم که چطور این پزشکانی که برای برگشت یک بیمار از بیهوشی تا این حد بی مسئولیت عمل کردند، زندگی عاطفی یک خانواده را به آتش می کشند.»

سوال اینجاست که خطای پزشکی تا چه حد قابل کنترل است؟

دکتر «فرین کمانگر»، استاد دانشگاه مورگان که سابقه ریاست دپارتمان تحلیل بهداشت عمومی این دانشگاه را هم در کارنامه خود دارد، می گوید راه حل هایی برای کنترل خطای پزشکی در دنیای بیماران تدوین شده که می شود با توسل به آنها، درصد قصور را تا حد قابل توجهی کاهش داد. او به اقداماتی اشاره می کند که در دنیای پزشکی مدرن برای کنترل قصور پزشکی تدوین شده است.

«در این مورد کارهایی انجام شده، شخصی به نام پیتر پرنوس که هم اکنون هم در دانشگاه های آمریکا مسئولیت های زیادی دارد، چند سال پیش که در دانشگاه هاپکینز بود یک پروتکل چک لیست برای بخش مراقبت های ویژه ابداع کرد، کتاب هایی همچون بیماران ایمن و

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

در پایان همه صحبت ها، آقای لاغراندانی که یک دست کت و شلوار بدوخت بزک به تن داشت و کراوات خال خال رنگ و رو رفته ای بر گردن، با صدای تودماغی معطر به عطر تریاک به من گفت: «جوان، همه محاسن تیمسار یک طرف، احاطه ایشان به ادبیات فارسی بی نظیر است. مجال است تیمسار سر صف در مدرسه نظام یا دانشکده افسری سخنرانی کند و از سعدی، یا حافظ و یا مولانا مثالی نیابند. مخصوصاً از سعدی. مخصوصاً از سعدی که تیمسار به او ارادت مخصوص دارند.» ای شیخ، آن آقا چنان از احاطه تیمسار به کارهای تو و زبان فاخر تو سخن گفت که من از دهان باز کردن پشیمان شدم و جمع از دور من پراکنده شد و همان آقای لاغر معطر به عطر تریاک در حال دور شدن غرغر کنان گفت: «این چرتغوزها را نمی دانم کی می فرستد به این مجالس. یادم باشد فردا به این مردکه، مسعودی، مدیر کیهان تلفن کنم و بگویم آقا به قول شیخ: گوش نامحرم نباشد جای پیغام سرش. یادم باشد.»

دلم شور افتاد. دسته گلی به آب داده بودم که حتماً عواقب وخیمی داشت

ادامه مطلب احمد کسروی... از صفحه ۷

۱۱-۲۸ همچنین نگاه کنید به: فصل های دیگر این کتاب درباره میرزا آقاخان کرمانی، میرزا ملکم خان، زین العابدین مراغه ای عبدالرحیم طالبوف. (۱۰) کسروی می نویسد: «نوشته های من با نوشته های میرزا آقاخان درخور سنجش نیست. اگر در دو سه جا اندک شباهتی نمودار است در بسیاری جاها از هم جداست» دختر خردامه، تهران، ۱۳۲۴، صص ۴-۵. اما فریدون آدمیت به درستی معتقد است که «مرحوم کسروی چه معترف باشد و چه نباشد از بعضی اندیشه های میرزا آقاخان (خاصه در مبحث شیعه گری و صوفی گری و... در انتقاد از شعر و شاعران ایران) متأثر گردیده است. تأثیر پذیری اساساً عیبی نیست، و نیست متفکری در عالم که از دیگران متأثر نشده باشد.» فریدون آدمیت، اندیشه های میرزا آقاخان کرمانی، تهران، ۱۳۵۷، ص ۲۱۱. آدمیت می افزاید که «... ضمناً باید دانست میرزا آقاخان نمی گفت بیابیم و دیوان های شعر را نابود کنیم. حرفش این بود که سبک شعر و شاعری گذشتگان دیگر به درد زمان ما و جهان متغیر نمی خورد.» همان، ص ۲۲۷.

(۱۱) آخوندزاده می نویسد: «ملت ایران باید از مضامین اشعار حکیمانه کسب حکمت و معرفت کند» فرتیقا، نسخه خطی، ش ۲۷۷۶، کتابخانه مدرسه مطهری (سپهسالار) تهران ۱۲۸۳، ص ۳. آخوندزاده منطق شعر را از منطق حکمت و اخلاق باز نمی شناسد و از شعر و هنر انتظار آموزش دارد. این تأثیری است که او بر دیگر متفکران ایرانی پس از خود، از میرزا آقاخان تا کسروی، گذاشته است.

(۱) برای آگاهی از عقاید سقراط درباره شعر و ادبیات نگاه کنید به: رساله های گورگیاس، حکمت سقراط و همچنین رساله دفاع سقراط از افلاطون. نظریات افلاطون را درباره شعر در رساله فایدروس [Phaedrus] و ایون [Ion] و همچنین جمهور [Republic] می توان یافت. نقل قول های ما از آثار افلاطون برگرفته شده است از ترجمه معتبر انگلیسی: Benjam Jowett, Oxford, ۱۹۲۷. در مقایسه با ترجمه فارسی آنها: پنج رساله، چهار رساله، محمود صناعی، تهران، ۱۳۳۴، ۱۳۳۶. فواد روحانی، تهران، ۱۳۳۵، دوره آثار افلاطون، محمدحسن لطفی، ۷ جلد، تهران، ۱۳۵۷. نظریات تولستوی درباره شعر و هنر در کتاب معروف او هنر چیست؟ آمده است. گمان نمی رود کسروی آثار این متفکران را در متن اصلی خوانده باشد، چه بسا که آگاهی او از این افکار حاصل نقل قول دیگران باشد.

(۲) نگاه کنید به: عبدالحسین زرین کوب، ارسطو و فن شعر، تهران، ۱۳۵۷، صص ۹۷-۱۱۲. (۳) همان جا.

(۴) LeoTolstoi What is Art, Trans. Aylmer Maude, London, ۱۹۸۹, P. ۱۵۶. (۵) Ibid., P (۵). (۶) Ibid., P (۵). (۷) Ibid., PP (۱۲۱, ۱۲۶).

(۸) Ernest Cassirer, The Philosophy of the Enlightenment, Princeton, ۱۹۵۱, P. ۲۷۵.

(۹) نگاه کنید به: پیش گفتار این کتاب، صص

ادامه مطلب مواد مخدر و جنگ... از صفحه ۱۱

موادمخدر چندان در بین شهروندان این کشور رایج نبود اما با ورود ارتش شوروی به افغانستان و آغاز جنگی که بیش از ده سال طول کشید، بسیاری از سربازان ارتش سرخ، به تریاک، حشیش و هروئین معتاد شدند.

سربازان ارتش سرخ که قبلاً در جنگ جهانی دوم در نبرد برای جلوگیری از اشغال شوروی خانه به خانه جنگیده بودند، این بار برای حضور در جنگ افغانستان انگیزه‌های ایدئولوژیک نداشتند. نیویورک تایمز در گزارشی در سال ۱۹۸۵ می‌نویسد: «سربازان شوروی در افغانستان به طور گسترده از موادمخدر استفاده می‌کنند. بعضی سربازان روس بنزین، مهمات و اسلحه‌هایی را که از ارتش شوروی به سرقت برده‌اند، برای تأمین موادمخدر مورد نیاز خود می‌فروشدند. علاوه بر این، چند تن از فرمانده‌های مجاهدین می‌گویند که سربازان شوروی را در حالی که تحت تأثیر موادمخدر قرار گرفته بودند یا سرگرم تلاش برای خرید حشیش یا هروئین از فروشندگان روستایی بودند، دستگیر کرده‌اند. به گفته دیپلمات‌ها و تحلیل‌گران غربی، سربازان شوروی در افغانستان به دلایلی مشابه با بسیاری از آمریکایی‌ها در ویتنام به موادمخدر روی آورده‌اند. آنها جوانانی هستند که دور از خانه، ملول و هراسانند و تحت فشار شدیدی قرار دارند تا خودشان را ثابت کنند.»

البته ماجراهای موادمخدر و ارتش‌ها به این‌جا ختم نمی‌شود. گزارش‌های فراوانی درباره ارائه موادمخدر به سربازان در دوران اشغال عراق و افغانستان توسط آمریکا و ناتو منتشر شده است. داعش نیز به صورت نظام‌مند از محرک‌های روانی‌ای شبیه به مت‌آفتمین استفاده می‌کند. در یکی از مراکز آموزشی داعش در موصل، مواد حاوی استروئید هم کشف شده است.

در جهانی که رقابت شدیدی بر سر ساخت و گسترش سلاح‌های مهلک در جریان است، سربازان هم در امان نیستند. ارتش‌های جهان هنوز هم می‌کوشند تا با تشویق یا تحمیل مصرف موادمخدر نیروها را از یک طرف سربازان را نیرومندتر و از طرف دیگر نسبت به خشونت در جنگ بی‌تفاوت‌تر کنند.

توزیع کرد. تأثیرگذاری دگزامتتامین دو برابر قرص بنزدین بود که در جنگ جهانی دوم به سربازان داده شده بود. این دارو را مانند آب‌نبات، بدون توجه به دوز یا دفعات آن، به سربازان می‌دادند.

ارتش برای مقابله با استرس شدید و آسیب‌های روانی ناشی از جنگ، بدون استفاده از روان‌درمانی به سربازان مواد آرام‌بخش و داروهای اعصاب می‌داد. به گزارش پنتاگون، در سال ۱۹۶۸ حدود ۵۰ درصد از سربازان آمریکایی در ویتنام موادمخدر مصرف می‌کردند اما در سال ۱۹۷۳، هنگام خروج ایالات متحده از ویتنام، این میزان به ۷۰ درصد رسید.

استفاده‌ی ارتش آمریکا از موادمخدر تنها به جنگ ویتنام خلاصه نشد. آمریکایی‌ها در جنگ کره به تقویت نیروهای خود با مت‌آفتمین ادامه دادند، جایی که تجویز دگزامتتامین به امری عادی تبدیل شد. این جنگ‌ها سبب شد که سربازان آمریکایی مستقر در کره و ژاپن، قرص‌های خاص خود را که «توپ سرعت» می‌نامیدند، با مخلوط کردن مت‌آفتمین و هروئین تزریقی بسازند.

استفاده از دگزامتتامین عوارض بلندمدتی برای سربازان دارد. پس از بازگشت به آمریکا، سربازان معتاد که دچار «اختلال روانی بعد از سانحه» (PTSD) هم بودند، آنقدر تحریک‌پذیر شده بودند که بعضی از آنها احساس می‌کردند که می‌خواهند «در خیابان‌ها به بچه‌ها تیراندازی کنند.»

تعداد دقیق سربازان آمریکایی که از اختلال روانی بعد از سانحه رنج می‌بردند مشخص نیست اما برآوردها بین ۴۰۰ هزار تا ۵/۱ میلیون نفر متغیر است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که تقریباً ۲۰۰ هزار نفر از آنها پس از گذشت بیش از پنجاه سال از پایان جنگ ویتنام، همچنان از این اختلال رنج می‌برند. بیش از هفتاد هزار تن از نظامیان سابق آمریکایی در ویتنام احتمالاً بر اثر عوارض این اختلال خودکشی کرده‌اند.

تریاک، حشیش و هروئین، سوغات اشغال افغانستان

هرچند نظام کمونیست شوروی مقررات سفت و سختی برای مصرف موادمخدر وضع کرده بود و مصرف

را در هوپیمای سرنگون شده آلمان در جنوب انگلستان کشف کرد و راز انرژی بی‌حد و حصر سربازان آلمانی فاش شد. ارتش‌های بریتانیا و آمریکا نیز از نازی‌ها تقلید کردند و مت‌آفتمین را در اختیار سربازان خود قرار دادند. در جنگ جهانی دوم، سربازان ارتش بریتانیا حدوداً ۷۲ میلیون قرص بنزدین (Benzedrine)، از دیگر انواع مت‌آفتمین مصرف کردند.

آمریکایی‌ها حتی از انگلیسی‌ها نیز فراتر رفتند و بیش از ۲۵۰ میلیون قرص را بین نظامیان وابسته به خود توزیع کردند. تخمین زده‌اند که حدود ۱۵ درصد از نظامیان آمریکا در جنگ جهانی دوم از مت‌آفتمین استفاده می‌کردند. ارتش ژاپن هم به طور گسترده از مت‌آفتمین استفاده می‌کرد. فیلوپون (Philopon)، مشتق از کلمه یونانی فیلوپونوس، به معنای «دوستدار کار شاق»، رایج سربازان می‌دادند تا برای مدتی طولانی بیدار و هوشیار بمانند. پس از پایان جنگ جهانی دوم، این مواد به دست غیرنظامیان هم رسید و اعتیاد به مت‌آفتمین به عارضه‌ای فراگیر در ژاپن تبدیل شد. برآوردها نشان می‌دهد که در اوایل دهه‌ی ۱۹۵۰ در ژاپن حدود ۵۰۰ هزار نفر معتاد به شیشه بودند.

اشغال‌گری و اعتیاد، یک روایت آمریکایی
هرچند مواد محرک مانند اسپید و ال‌اس‌دی را عمدتاً موادی برای استفاده در مهمانی‌ها می‌دانند، اما سربازان آمریکایی از آنها به عنوان مسکن استفاده می‌کردند تا فجاج و مصائب جنگ در ویتنام را فراموش کنند.

اسپید و ال‌اس‌دی، موادمخدر محبوب سربازان آمریکایی در جنگ ویتنام بودند اما مصرف دیگر موادمخدر هم در این جنگ متداول بود. حداقل نیمی از سربازان آمریکایی از ماری‌جوانا و یک‌سوم آنها از هروئین یا تریاک استفاده می‌کردند. به گفته کامینسکی، میزان مصرف موادمخدر در بین نیروهای نظامی آمریکایی در جنگ ویتنام بی‌سابقه بود. برای مثال، به سربازانی که مأموریت ویژه‌ای داشتند، استروئید تزریق می‌شد. همچنین بسته‌های پزشکی حاوی شش قرص دگزامتتامین، دوازده قرص داروون (مسکن خفیف تریاک) و ۲۴ قرص کدئین (یک مسکن دیگر از خانواده تریاک) را به سربازان می‌دادند.

ارتش آمریکا بین سال‌های ۱۹۶۶ تا ۱۹۶۹، ۲۲۵ میلیون قرص دگزامتتامین

با این مواد سربازان قادر بودند برای روزها بدون توقف پیش‌روی کنند و تا بیش از پنجاه ساعت بدون خوابیدن بجنگند. افسران اس‌اس از پروپاقرص‌ترین مشتریان مواد محرک مانند مت‌آفتمین بودند. بر اساس گزارش‌ها، مت‌آفتمین به صورت خاص در میان کسانی که در اردوگاه‌های مرگ مانند آشویتس و داخائو کار می‌کردند بسیار پر مصرف بود.

بسیاری از سربازانی که در سال‌های پایانی جنگ جهانی دوم به جبهه‌های جنگ فرستاده می‌شدند، کودکانی پانزده‌ساله بودند. نازی‌ها از مت‌آفتمین که عوارض بسیار خطرناک و مضر بر جسم و روان مصرف‌کنندگان می‌گذاشت، برای روحیه دادن به کودکان در جبهه‌ها استفاده می‌کردند. سرمای روسیه، دیگر عاملی بود که سبب می‌شد سران ارتش هیتلری به توزیع مت‌آفتمین در میان سربازان بپردازند. مصرف شیشه باعث افزایش فعالیت فیزیکی و افزایش دمای بدن می‌شد و در سال‌های پایانی جنگ که سربازان از نبرد طولانی در سرمای روسیه خسته بودند، مت‌آفتمین سرپناهی در برابر سرمای استپ‌های روسیه محسوب می‌شد. اما مصرف این داروهای محرک عوارض جانبی بسیار شدیدی برای سربازان داشت. بعضی از آنان در نتیجه سوءمصرف، در اثر حمله قلبی کشته شدند. افزون بر این، بعضی از سربازانی که در اثر مصرف موادمخدر دچار افسردگی شده بودند خودکشی کردند.

علاوه بر مت‌آفتمین‌ها، آلمان‌ها نوعی آدامس حاوی کوکائین ساخته بودند که عمدتاً توسط خلبانان جنگی مصرف می‌شد تا آنان را هشیار و بیدار نگه دارد. نیروی دریایی آلمان که در جست و جوی راه حلی برای هوشیار نگه داشتن سربازانی بود که ناچار بودند بدون خواب یا تحرک زیاد حدود ۴۸ ساعت در فضای محدود زیردریایی‌ها بنشینند، ترکیبی از کوکائین و مت‌آفتمین را اختراع کرد. آزمایش‌های اولیه این دارو بر زندانیان اردوگاه کار اجباری ساکسن‌هاوزن انجام شد. نازی‌ها زندانیان را به استفاده از این مواد و حمل گونی‌های سنگین سنگ برای روزها و ساعت‌های متوالی و بدون خواب مجبور می‌کردند.

در سال ۱۹۴۰ ارتش انگلستان پرویتین

می‌گویند: «انسان‌های خوب را پیدا کنید، آدم‌های بد را رها»

اما باید اینگونه گفت: «خوبی را در انسان‌ها پیدا کنید و بدی آنها را نادیده بگیرید، زیرا هیچکس کامل نیست.»

ادامه مطلب برای او... از صفحه ۴۷

دخترک مسئول پذیرش به استقبال آمده و روبرویم ایستاده. چهره‌اش را می‌بینم. لبخند می‌زند. چیزی می‌گوید. صدایش را نمی‌شنوم. هنوز به هوش نیامده‌ام انگار. هنوز به امروز، به امسال نرسیده‌ام. ناخن انگشت‌هایم را در کف دستم فرو می‌کنم. «او»، از وهم و خیال و آرزو، کنده می‌شوم و به خودم می‌آیم.

«سلام. خیلی خوش آمدید. عرض کردم مثل همیشه؟»
«سلام. ببخشید. بله. دو سانتی لطفاً. مثل همیشه. چپ و راست و عقب و جلو یکسان باشد. نیازی هم که به رنگ نیست. اجازه بدهید که همین‌طور جوگندمی بماند. کوتاه‌تر بشود اهمیتی ندارد. فقط بلندتر نشود. همان دو سانت که خدمتتان عرض کردم خوب است. متشکر م.»

آگاهانه دنبالش نرفته. «یکی دو هفته بعد از اینکه فهمیدم ماجرا چیست، داشتم رمانی می‌خواندم که یکی از شخصیت‌هایش حشیش می‌کشید و حرف‌هایی می‌زد که برابم آشنا بود.» آنجا بود که تازه می‌فهمد ماجرا چیست. «آن روز از ته دل گریه کردم.» سکوت می‌کند. با لیوان چای بازی می‌کند. تشکر می‌کنم که درباره زندگی‌اش با من حرف زده. قبل از خداحافظی می‌گوید: «من عادت ندارم برای گذشته‌ام غصه بخورم. بی‌فایده است. حسرتی هم ندارم. زندگی خوبی داشتم که دوره‌اش تمام شد. نمی‌دانم اگر زودتر فهمیده بودم دلیل بدبینی‌ها و توهم علی استفاده از حشیش است، آیا مسیر زندگی‌ام تغییر می‌کرد یا نه. اما وقتی شنیدم شما قرار است درباره تغییر نگاه عمومی به مصرف مواد مخدر بنویسید، فکر کردم که تجربه شخصی‌ام را بگویم. از خیلی‌ها شنیده‌ام که حشیش اعتیادآور نیست و هیچ اثر منفی ندارد. اما تجربه من در زندگی با کسی که حشیش می‌کشید، چیز دیگری بود.»

وقتی تحقیق درباره تغییر نگاه جامعه به موضوع مصرف مواد مخدر و روان‌گردان را شروع کردم، تردید داشتم که راحت بتوانم کسانی را پیدا کنم تا درباره این موضوع حرف بزنند. حالا دست‌کم می‌دانم کسانی که با مصرف مواد مخدر مشکلی ندارند و کسانی که از آسیب‌های فردی و اجتماعی مصرف مواد مخدر نگران هستند، بی‌پرده و بدون خجالت در این باره حرف می‌زنند. اتفاقی که مثل شمشیر دولبه، هم می‌تواند گسترش آگاهی را تسهیل کند و هم ممکن است به رواج اطلاعات نادرست دامن بزند.

قرار نبود که روی تخته چیزی نوشته شود. کتاب را باز نکرده توی کیفم جا می‌دهم. با این حال، مازیک را در دست می‌گیرم و می‌نویسم و با همه بغض‌های جهان، می‌روم.

گرم یاد آوری یا نه

من از یادت نمی‌کاهم
فصل خوبی نیست برای پیاده روی. اما بهتر از خانه رفتن است. راه کج می‌کنم و به سمت آرایشگاه می‌روم. با همان مانتو و مقنعه کهنه پر رنج و پر آبرو. پله‌ها را بالا می‌روم. کمی شلوغ است. موسیقی زیبایی در حال پخش است. مادری روی صندلی نشسته و دختر کوچکش با موزیک می‌رقصد. ریتم را درست گرفته و چرخ‌های بجای و هماهنگ می‌زند. موهایش بلند است. سیاه و بلند و بی‌نظیر. چقدر زیباتر می‌شود با این موها رقصید.

سال است که هر روز حشیش می‌کشم. بعد از آن، خانه را ترک می‌کنم. کاری که از نظر حقوقی به ضررش بوده اما خودش راضی است. تازه آن وقت بوده که متوجه دلیل رفتارهای علی شده. «مثلاً اینکه صبح خوب است و وقتی می‌رود خرید و برمی‌گردد، شروع می‌کند به دعوا. یا چرا هر بار بعد از قدم زدن روزانه، چیزهایی می‌گوید که من نمی‌فهمم.» بعد از جدایی تازه درباره اثرات روحی و روانی مصرف انواع حشیش مطالعه کرده و خیلی از حرف‌ها و رفتارهای علی برایش معنی پیدا کرده. «علی از قبل افسردگی و نوعی اختلال دو قطبی داشت و زیر نظر دکتر بود. کم‌کم در او پارانوئیا و بدبینی شدیدتری می‌دیدم، فکر می‌کردم که داروهایش را قطع کرده و اصرارم بر این بود که به روان‌پزشک خودش مراجعه کند. بهانه‌اش کرونا بود و اینکه منتظر است که اوضاع بهتر شود. به همین دلیل بود که فکرم به این سمت نرفت که نکند از مواد روان‌گردان استفاده می‌کند.»

می‌پرسم غیر از حشیش چیز دیگری هم مصرف می‌کرده؟ مطمئن نیست. «ماه‌های آخری که با هم زندگی می‌کردیم دائم از آینده‌بینی و کشف و شهودش حرف می‌زد. از اینکه چیزهایی می‌داند که من نمی‌دانم. از اینکه می‌داند ما هیچ‌وقت از هم جدا نخواهیم شد، هر قدر هم که از هم دلخور باشیم.» بعد از جدایی فهمیده که این حرف‌ها ربطی به استدلال یا تأملات شخصی نداشته و تحت تأثیر مواد روان‌گردان بوده. می‌گویم چرا بعد از جدایی تازه برایش مهم شده تا درباره اثرات مصرف حشیش بداند. کمی خجالت‌زده و کمی بازیگوش، می‌گوید

ادامه مطلب صحبت‌های بی‌پرده... از صفحه ۴۹

سیامک مطمئن است که در دوراهی انتخاب قرار گرفته‌اند اما امیدوار است که عاقلانه تصمیم گرفته باشند. محبوبه اما می‌گوید باز دلشوره گرفته و حواسش باید بیشتر به بچه‌ها باشد. توضیح می‌دهم که می‌خواهم دلیل همین ترس و اضطراب آنها را بدانم. سیامک می‌گوید: «اطلاعات غلط به بچه‌ها داده می‌شود تا نسبت به تأثیر و عوارض استفاده از مواد دقت و حساسیت نداشته باشند. نوجوان‌ها و جوان‌ها هم این روزها حتی به حرف پزشک‌ها و متخصصان توجه نمی‌کنند، چه برسد به پدر و مادرها. البته ما هم در زمان خودمان فکر می‌کردیم که حرف خودمان درست است. با همین نگاه انقلاب کردیم. حالا بچه‌هایمان ما را جمهوری اسلامی می‌بینند و دوست ندارند به حرف‌مان گوش بدهند.»

بعد از هشت سال عاشقی

گلناز را یکی از دوستانم معرفی می‌کنم. با این توضیح که تازگی از همسرش جدا شده و جدایی‌اش بی‌ربط به مصرف مواد مخدر نیست. با او در حیاط یک کافه قرار می‌گذارم. در چهره و رفتارش شور و نشاط دلنشینی پیدا است. پرانرژی است و مهم‌ترین ویژگی ظاهری‌اش لبخندی است که محو نمی‌شود. خودش شروع می‌کند به حرف زدن. توضیح می‌دهد که بعد از ده سال زندگی که هشت سال از آن عاشقانه و خیلی خوب بوده از همسرش جدا شده. با خنده می‌گویم: «پس زندگی بدی هم نداشتی.» تأیید می‌کند. «ما نه پول داشتیم نه ادا و اطوار. به نظر خودمان خیلی ساده و راحت و خوشحال زندگی می‌کردیم. هر دو کار می‌کردیم و از چیزی که داشتیم راضی بودیم چون همدیگر را دوست داشتیم.» پس چطور کارشان به جدایی رسیده؟ می‌گوید از دو سال پیش همه چیز عوض شد. «اخلاق و رفتار علی عوض شد. من گذاشتم به حساب مشکلات کاری و اقتصادی که هر روز سخت‌تر می‌شود.» اما کم‌کم به جایی رسیدند که با کوچک‌ترین اختلافی بین‌شان دعوا می‌شده. «مهم‌ترین چیزی که آزارم می‌داد بدبینی علی بود که سابقه نداشت. قبل از آن هیچ‌وقت به هم سوءظن نداشتیم. اما کار به جایی رسید که علی حتی به حرف زدن با دوستان دختری که بیست سال با هم دوست بودیم عکس‌العمل نشان می‌داد. دائم می‌گفت به او خیانت کرده‌ام. استدلال‌های منطقی نداشت و به هر بهانه‌ای دعوا و داد و بیداد راه می‌انداخت.» گلناز به نظر خودش تلاش کرده که زندگی‌شان را نجات بدهد. تا اینکه «یک روز وسط دعوا گفت من از دست تو دو

بعد از سپیده سراغ آتوسا می‌روم که راهنمای یک گروه گردشگری است. پیش از کرونا چند بار با او همسفر بوده‌ام. درباره رواج استفاده از مواد مخدر و مواد روان‌گردان در تورها و بین مسافران می‌پرسم. می‌گوید: «نه اینکه بخواهم بگویم همیشه، اما در خیلی از سفرها دیده‌ام که مسافرها ماری جوانا و حشیش می‌کشند.» می‌پرسم: «چقدر عادی است؟» می‌گوید: «گاهی ممکن است کسی اعتراض کند. اما کم پیش می‌آید. الان دیگر استفاده از ماری جوانا و این جور چیزها برای کسی عجیب نیست. حتی خیلی‌ها به چشم دارو به آن نگاه می‌کنند و کنار آمده‌اند.» می‌پرسم: «آیا شده در سفرها مشکلی هم پیش بیاید؟» می‌گوید: «برای من پیش نیامده، اما همکارانم چند بار به مشکل برخوردند. مثلاً بین مسافرهایشان دعوا شده که چرا در تور که یک جای عمومی است و خانه شخصی نیست، مواد مصرف کرده‌اند.» تجربه آنها باعث شده که آتوسا هم حواسش را بیشتر جمع کند، در این حد که از حالت‌ها و رفتار آدم‌ها تشخیص می‌دهد که چه کسی ممکن است ماری جوانا کشیده باشد، و مراقب است تا بین مسافرها برخوردی سر این موضوع اتفاق نیفتد.

نسبت ما و فرزندانمان

سیامک و همسرش محبوبه، یک پسر نوزده ساله دارند و دختری شانزده ساله. هر دو نگران بچه‌ها هستند. محبوبه می‌گوید بخشی از وقتش را به خواندن و جست‌وجو درباره نشانه‌های مصرف مواد مختلف می‌گذراند. می‌پرسم برای دخترشان بیشتر نگران هستند یا پسرشان. سیامک تردیدی ندارد که پسرشان بیشتر در خطر است. «در مدرسه و دانشگاه و باشگاه ورزشی و هر جایی که چند پسر جوان دور هم جمع شوند، ممکن است کسی چیزی در جیبش داشته باشد چون همه چیز فراوان و در دسترس است.» اما محبوبه با سیامک موافق نیست: «من به همان اندازه که برای پسرم بردیا نگرانم برای دخترم باران هم نگرانم. این روزها دیگر فرقی بین دختر و پسر نیست. حتی بعضی از پدر و مادرها هم هستند که باید ازشان ترسید.» می‌پرسم: «اگر بچه‌ها برای امتحان، موادی مصرف کنند چه اتفاقی می‌افتد؟» اول با تعجب نگاهم می‌کنند. بعد شروع می‌کنند به برشمردن خطرات اعتیاد و آینده‌ای که تبه می‌شود. انگار سعی می‌کنند مجابم کنند که نباید این اتفاق بیفتد. می‌پرسم آیا اطمینان دارند که نه بردیا و نه باران سراغ امتحان مواد مخدر یا روان‌گردان نرفته‌اند.

ادامه مطلب زنان ایران در... از صفحه ۴۶

فرسودگی و خستگی مفرد از کار بسیار

زنان بسیاری نوشتند که برای کسب درآمد بیشتر نه تنها باید بیش از گذشته کار کنند و شغل دوم نیمه‌وقت دیگری برای خود دست و پا کنند بلکه مسئولیت‌های آنها در خانه نیز به علت همه‌گیری ویروس کرونا و کوچک‌تر شدن سید خانوار، سنگین‌تر از همیشه شده است. ناهید، ۴۰ ساله از اراک، نوشت: «ناگهان دیدم که در کنار همه امور خانه که همیشه بر دوش من بود، باید دو بچه ۱۲ و ۸ ساله را در خانه درس بدهم، سرگرم کنم، مراقبشان باشم که مریض نشوند. با این هزینه‌های کمرشکن، شغل دولتی خودم و همسرم دیگر کفاف این همه مخارج را نمی‌داد. در کنارش کارهای کوچک دیگری را پذیرفتم و بعد از ساعت کاری انجام دادم تا درآمد بیشتری داشته باشم. من خسته‌ام، ماه‌هاست که یک دل سیر نخواهیدم، دوباره سراغ عادت سیگار کشیدن رفتم که با سختی ترک کرده بودم. احساس خجالت می‌کنم که باز سیگار می‌کشم و از سر گرفتن این عادت را از همسر و بچه‌هایم قایم کرده‌ام. مدام حس می‌کنم که بی‌حالم و بابت کوچک‌ترین چیزی می‌توانم از کوره در بروم. گاهی اوقات وقتی یکی از پسرهایم صدای می‌زند و «مامان گویان» به سراغم می‌آید، دلم می‌خواهد که در خانه را باز کنم و فقط بیرون بزنم و بروم، کجا مهم نیست. هم‌زمان عذاب وجدان می‌گیرم که گاهی حوصله بچه‌هایم را ندارم. نمی‌دانم تا کی می‌شود چنین وضعی را تحمل کرد و تا کی جانم می‌کشد. هر روز تحلیل می‌روم و آینده از همیشه سیاه‌تر به نظر می‌رسد.»

زن دیگری، از عرب‌های خوزستان، نوشت: «کارگاهی که شوهرم در آن کار می‌کرد، ورشکسته شد. قبلاً تفننی و برای کمک به هزینه خانه گاهی سفارش خیاطی قبول می‌کردم. بعد از بیکاری شوهرم، ناچار شدم که خیاطی را به شغل دائم تبدیل کنم. شوهرم عصبی و بی‌حوصله یا یک گوشه می‌نشیند و کمکی نمی‌کند، یا بیرون از خانه معلوم نیست کجاست. من باید از پنج صبح بیدار شوم، بشورم و بپزم و جمع کنم و به بچه‌ها برسم. هر ساعت روز هم بساط خیاطی را دستم بگیرم و بدوزم و سوزن بزنم. شب که بچه‌ها و شوهرم می‌خوابند، تازه اصل کار خیاطی‌ام شروع می‌شود. چند ساعت پشت سر هم می‌بوم و می‌دوزم. گاهی از خستگی کنار همان چرخ خیاطی بیهوش می‌شوم. مدام خسته‌ام و کم‌خواب. دیگر

جانم این وضعیت را نمی‌کشد. هرچه می‌دوزم، باز آب و نان کم است، هشت‌مان گرو نه و خرج بچه‌ها بیشتر.»

فشار کاری که در همه‌گیری کووید-۱۹ بر زنان تحمیل شد، واقعیتی جهانی است. گرچه جمهوری اسلامی ایران در برنامه سنجش میزان کار بی‌جیره و موجب خانگی زنان زیر نظر سازمان ملل متحد شرکت نکرد، اما آمار جهانی نشان می‌دهد که تقریباً در همه کشورها حجم کار خانگی زنان در همه‌گیری کرونا، چند برابر شده و این زنان هستند که روزانه ساعات بیشتری را صرف رسیدگی به درس و مشق بچه‌ها و حجم انبوه کار خانگی و بشور و بساب تمحیلی و مراقبت از دیگر اعضای خانواده می‌کنند. بسیار محتمل است که وضعیت و حجم کار خانگی زنان ایران نیز در همه‌گیری کووید-۱۹ به میزان چشمگیری افزایش یافته باشد.

زنانی که در بخش بهداشت و درمان اشتغال دارند، با دغدغه‌ها و نگرانی‌ها و فرسودگی‌های دیگری نیز مواجه‌اند. سازمان بهداشت جهانی می‌گوید که ۲۴ میلیون نفر از ۵/۲۸ میلیون پرستار و ماما در سراسر جهان را زنان تشکیل می‌دهند. تحقیق دیگری درباره ۱۰۷ کشور جهان نشان داد که ۷۰ درصد از نیروی شاغل در بخش بهداشت و درمان را زنان تشکیل می‌دهند.

زن پزشک جوانی که مایل به ذکر نامش نبود، نوشت: «من زنی پزشک هستم که در حال گذراندن دوران طرح هستم. معمولاً ما را برای طرح به مناطقی از کشور می‌فرستند که گاه سطح فرهنگ عمومی در مواجهه با زنان پایین‌تر است. بارها و به کرات از سوی مردان مسئول یا گاهی بیماران در حین کار با انواع آزارهای کلامی، روانی، جسمی و متأسفانه جنسی روبرو شده‌ام. دست ما به هیچ‌جا بند نیست. حتی اگر اعتراض کنیم، کسی از ما حمایت نمی‌کند. چون اینجا همه یکدیگر را می‌شناسند و پشت هم درمی‌آیند. با شروع کرونا، حجم کار ما چند برابر شد و کمبود پزشک بود. مشکل این جاست که شبکه بهداشت و درمان می‌خواهد با کمترین هزینه و نیرو، بحران عظیمی مثل کرونا را مدیریت کند و برایش مهم نیست که به ما پزشکان و پرستاران چه فشار وحشتناکی وارد شده. شیفت‌های تمحیلی اضافه که اگر قبول نمی‌کردیم، برای ما تبعات قانونی سنگینی داشت. من واقعاً دیگر نمی‌توانم از پس این حجم کار بر بیایم. وزن زیادی از دست دادم، دچار ریزش موی شدید و کم‌خونی شدم. سلامت ما در

کادر درمان برای هیچکس اهمیتی ندارد. شاید بعضی‌ها بگویند خوب پولش را گرفتی و کارت را انجام بده. حقوقی که برای هفته‌ای ۹۶ ساعت کار به من می‌دهند، ۱۰ میلیون تومان است که به خط فقر هم نمی‌رسد. اکثر کادر درمان را ما زنان تشکیل دادیم. این فشارهای جسمی و روانی که دارد به ما وارد می‌شود، در شرایطی که بسیاری از ما دور از شهر و خانواده نیز هستیم، خردکننده است. تازه ما به اصطلاح وضع‌مان بد نیست، حجم کاری پرستاران از ما پزشکان هم وحشتناک‌تر است. خواستم صدای زنان کادر درمان را برسانم، ما که داریم له می‌شویم و وضعیت‌مان برای کسی مهم نیست.»

زنانی که در چار دیواری

خانه آرامش و امنیت ندارند

با کاهش منابع و امکانات اقتصادی، امنیت زنان نیز به شدت آسیب می‌بیند، انواع خشونت علیه زنان افزایش پیدا می‌کند و زنان را در وضعیت بی‌قدرتی قرار می‌دهد که هرگونه امکان و توان کمک خواستن را برای آنان پیچیده‌تر و دور از دسترس می‌کند. اکثر زنان از کاهش امنیت در محله و محیط اجتماعی زندگی خود نگران بودند. افزایش جرایم، به‌ویژه سرقت، احساس امنیت زنان را بیش از پیش مختل کرده است. در میان پیام‌های رسیده چند زن از شهرهای کوچک نوشتند که تا همین یکی دو سال پیش همیشه به عادت رایج شهرهای کوچکشان، وقتی خانه بودند، درهای خانه باز بود. حالا اما همیشه درها را قفل می‌کنند.

اما چار دیواری خانه هم امن نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر زنانی که در خانه با خشونت از سوی شریک زندگی خود مواجه می‌شوند، شغل پاره‌وقت دارند یا شاغل نیستند و به طور کلی شصت درصد کمتر از دیگر زنان شاغل، درآمد دارند. از سوی دیگر، وقتی فقر، فقدان امکانات شغلی، از دست دادن کار و درآمد مردان را تحت تأثیر جدی قرار می‌دهد، چرخه‌ای از خشونت علیه زنان شکل می‌گیرد. عده‌ای از مردان مستأصلی که دستشان به عامل اصلی بیچارگی و فشار اقتصادی نمی‌رسد، خشم خود را در خانه بر سر زنان خالی می‌کنند. مهنوش، زنی ۴۵ ساله از شیراز، می‌گوید در سه سال گذشته، شوهری که تا قبل از آن به خشونت کلامی متوسل می‌شد، حالا بی‌محابا او را مورد خشونت جسمی هم قرار می‌دهد: «شوهرم کارش را از دست داد. همان روز دوم خانه‌نشینی، سر صبحانه چیزی را بی‌خود پنهان کرد و در چینی ظرف کره‌خوری را به سمت من پرت کرد. کبودی بزرگی روی گونه راستم نشست و استخوان گونه تا مدت‌ها

درد می‌کرد. یک هفته بعد از او پرسیدم که نمی‌خواهی دنبال کار تازه بروی؟ داد و فریاد راه انداخت، گلدان شیشه‌ای را از روی میز به زمین انداخت و شکاند. زندگی ما به سرعت از وضعیتی که بهرغم فراز و نشیب، بد نبود، به جهنم تبدیل شد. هر قسط عقب افتاده، هر کرایه خانه‌ای که با بدبختی جور می‌شود، هربار خرید چهار تکه مایحتاج خانه که گران‌تر از دفعه قبل است، اسباب‌تن‌لرزه من شده. چون یا مشت و ظرف و لگدی حواله من خواهد شد، یا چیزی از وسایل خانه به در و دیوار پرتاب خواهد شد یا داد و بیداد سر هیچ و پوچ نمی‌توانم این وضعیت را ترک کنم چون بچه دارم و خانواده‌ای حامی هم ندارم که بتوانم دست بچه‌ها را بگیرم و بیرون بزنم. وقتی ازدواج کردیم، من دانشجو بودم. بچه‌دار که شدیم همسرم خواست از دانشگاه انصراف بدهم. حالا فکر می‌کنم که اگر مدرک دانشگاهم را گرفته بودم، حداقل دست خودم پر بود که شاید بتوانم کاری پیدا کنم. همان هم نشد. همه این وضعیت جهنمی با بیکار شدن او، پیدا نکردن کار تازه و مشکلات مالی این‌طور شد.»

ترانه، زن جوان ۲۳ ساله‌ای از یزد، نوشت هرچه فشارهای اقتصادی و ناامیدی و نگرانی از آینده نامعلوم بیشتر می‌شود، پرخاشگری پدر و برادرانش افزایش می‌یابد، بی‌خود و بی‌جهت به زنان خانه گیر می‌دهند، داد و هوار راه می‌اندازند و زنان خانه نیز متعاقب آن بنا به جایگاه و موقعیتشان در خانه با زنان کم‌سن‌تر خانواده بداخلاقی و سخت‌گیری می‌کنند: «پدرم خسته و مستأصل از این‌که عمری جان کنده و حالا تمام دارایی و پس‌اندازش دود شده است، به مادرم پرخاش می‌کند. برادر بزرگم که کارش را از دست داده، به هر کدام از ما خواهرها که از جلوی او رد می‌شویم بی‌خود و بی‌جهت پرخاش می‌کند. پدرم سر برادرم داد می‌زند، برادرم سر مادرم داد می‌زند. مادرم که زورش به آنها نمی‌رسد، سر من و خواهرم فریاد می‌زند و از کوچک‌ترین کار ما ایراد می‌گیرد. این خانه این‌طور نبود. وضعیت همیشه گل و بلبل نبود اما هیچوقت هم این‌طور نبود که روزی بدون جنجال و پرخاشگری دو نفر از اعضای خانه شب نشود. انگار ما زنان خانه ناگهان بی‌قدرت شدیم، به حاشیه رانده شدیم و چون زورمان به مردان نمی‌رسد، به هم می‌پریم. انگار همه خسته و ناامید و عصبانی از وضعیتی که دست خودشان نیست، خشم را سر نفر بعدی که از آنها ضعیف‌تر است خالی می‌کنند. تا کی می‌شود چنین وضعی را تحمل کرد؟» دنباله مطلب در صفحه ۵۸

ادامه مطلب آبنوس و صندل... از صفحه ۳۲

صندل را بر پیشانی بیمار تبادار می‌نهادند و آن را رافع سردرد می‌دانستند، با چهار بیت زیر از سعدی، حزین لاهیجی، واعظ قزوینی و صائب و دو بیت بعد از کلیم کاشانی:

پیرمردی ز نزع می‌نالید / پیرزن صندلش همی‌مالید

کرده از درد سرم گوشه عزلت فارغ / خاک کاشانه ما صندل پیشانی ما

خاک کاشانه بر پیشانی کنایه از سجده و عبادت باشد. [با عبادت در کنج تنهایی، از درِ درها رهایی یافته‌ام.]

دردسرای جهان چاره ندارد جز مرگ / نیست جز خاک لحد صندل پیشانی ما

صندل از بهر سر مردم بی‌درد بود / چوب دار است علاج سر دیوانه عشق

گر در غم تو بگذرد از سر چه فایده / خوناب دل که صندل درِ درِ سر من است

از هر مراد کامروا باد هر که گفت / ترک مراد صندل هر دردِ درِ سر بود

در دیوان وحشی بافقی صندل، به‌جای صندل، به همان معنای رافع دردِ درِ سر آمده است، از جمله:

لای ته خم سندنل سر ساخته یعنی / ایمن شده از دردِ درِ سر کون و مکانیم

لای ته خم = دُرد.

مار بدین درخت مایل است و بدان پیچد. در تسوخ‌نامه خواجه نصیرالدین توسی آمده که: «درخت صندل... به زمستان چون برگ ندارد نمی‌توان شناخت و تابستان نیز در آن بیشه‌ها مار بسیار بود و ماران جهت خنکی خود را بر درخت می‌پیچند. رفتن به آنجا ممکن نیست و تابستان به سر کوه‌ها روند و تیر به آن درخت که شناخته باشند اندازند جهت نشان. پس چون زمستان رسد به آنجا شوند. هر کس که تیر خود در درختی باز یابد آن درخت از آن او باشد.» با چهار بیت از امیر خسرو دهلوی، منوچهری، سنایی و خاقانی:

درخت صندل آمد قامت تو / که میبچد در او زلفت چو ماری

عنان بر گردن سرخس فکنده / چو دو مار سیه بر شاخ چندن

بیت بالا در توصیف افسار اسب است.

مار اگر چه به خاصیت نه نکوست / پاسبان درخت صندل اوست

در رنگ و بوی دهر نیچم که رهروم / ارقم نیم که بال به چندن بر آورم

ارقم = مار سمی سیاه و سفید.

ادامه مطلب طنز و مذهب... از صفحه ۷

E.I.J Rosenthal, Political Thought in Medieval Islam, Cambridge, 1962

۵. طریخانه، چاپ تهران ۱۳۴۲ از یار احمد رشیدی تبریزی به اهتمام مرحوم استاد جلال همایی. نگاه کنید به مقدمه همایی.

۱. اولین جمله کتاب The True - Born Englishman نوشته Daniel Defoe.

۲. E. B. Cowell

۳. به نقل از پورسینا، نوشته سعید نفیسی، تهران ۱۳۳۳، ص ۱۶۲.

۴. در این باره رجوع کنید به کتاب روزنتال به نام فکر سیاسی در اسلام قرون وسطی،

ادامه مطلب دوره ایتالیا... از صفحه ۳۷

فرصت طلب. به محض پیروزی حکومت اسلامی، با مازیک روی لباس پروازش نوشت (مجاهد) و وارد جریان بلوا و شورش شد و آنقدر در چابلوسی و ذلت پیش رفت، تا خود را داخل سپاه کرد و از محارم پاسداران گردید و از فراری که شنیدم، به جای پرواز کردن و خود را به خطر انداختن، به فرماندهی یک گردان نوجوان بسیج اعزام به جبهه انتخاب و همه بچه‌های نوجوان گردان را به جبهه برد و تا نافر آخر را به کشتن داد و از جبهه گریخت و خود را به شهر رساند و نام آن بچه‌های بینوا را شهید گذاشت.

از او هیچ خبری ندارم. عنایت الله بهاء الدینی بچه کرمان، با هوش و حاضر جواب، اما به شدت حساس و خود خور. سرنوشت بسیار غم انگیزی داشت. مهرداد ملک پور بچه کرمان و زرتشتی بود و به محض پیروز شدن حکومت اسلامی، او را به همراه زرتشتی‌های دیگر و بهایی‌ها، از ارتش اخراج کردند. فیروز طاهری بچه رضاییه، ساکت و آرام و بی سرو صدا. در هیچ بحثی شرکت نمی‌کرد و همیشه منزوی بود. آخرین باری که از او خبری داشتم، سرهنگ بود. حسینی خلیلی، بچه اصفهان، دو دوزه باز و

ادامه مطلب دشمن پزشکان... از صفحه ۲۸

ماهواره می‌فروشن درست کنه. البته مجبور شد دوبار دوربین بخره، چون دوربین اول تو آندوسکوپ که از بدن شوهر خالم می‌کردند، کنده شد و تو معدش جا موند و هنوزم داره از معدش فیلم میگیره. واسه همینم هر از گاهی داییم زنگ میزنه به خونشون و میگه: «باز که تو چلو کباب خوردی مارو دعوت نکردی.» خیلی دوست دارم از دستاوردهای پزشکی خانواده‌مون بیشتر بنویسم. ولی متأسفانه، داییم با چماق بالای سرم ایستاده تا منو بیهوش کنه و اولین عمل جراحی خانواده که مربوط به در آوردن پانکراس از مغزم هستش رو روی من انجام بدند. پس بقیه‌اش بمونه برای بعد عمل.

وقتی که شوهر عمم می‌خواست هسته هلو رو برای درمان زخم معدش درسته قورت بده، یهو هسته پرید تو گلوش. بعد پدرم که تازه از بیرون رسیده بود، وقتی دید که شوهر عمم داره روی زمین عین مارماهی پیچ می‌خوره، فکر کرد که بیچاره داره سکنه می‌کنه. واسه همینم بدون اینکه به داد و بیدادهای ما گوش کنه، رفت دستگاه شوک رو آورد و کل برقشو روی شوهر عمم خالی کرد. حالا درسته شوهر عمم همونجا به خاطر برق گرفتگی حاد مرد، ولی فهمیدیم که دستگاهمون کار میکنه. یا مثلا دستگاه آندوسکوپ رو، داییم تونست با دو متر شلنگ و یه دوربین کوچیک که تو

ادامه مطلب زنان ایران در... از صفحه ۵۷

در کرج جایی را گرفتیم. دو پسر عباس و ابوالفضل برگشتند تهران، شب‌ها در همان مغازه‌ای که کار می‌کردند، می‌ماندند. بعد از دو ماه ابوالفضل بازداشت شد و ترس تمام وجودم را گرفت. به عباس گفتم برگردد کرج و دیگر به تهران نرود. مدتی بیکار بود، خودم جایی کاری به عنوان نظافت‌چی پیدا کردم و رفتم. آن خانم گفت که پسرش برای کارگاه کارتن‌سازی‌اش دنبال کارگر می‌گردد. پسر عباس را فرستادم و آنجا کاری گرفت. دو نفری جان می‌کنیدم و خرج خانه را یک جوری درمی‌آوردیم و خرجی ابوالفضل را هم در زندان می‌فرستادیم. پدرشان هم اصلاً معلوم نبود کجاست. یک روز در میان یا در راه زندان بودم و یا یک روز در راه دادگاه، زندگی هر روز سخت‌تر می‌شد. یک روز نزدیک غروب عباس زنگ زد و پرسید که مامان کجایی؟ گفتم کارم تمام شده و دارم می‌آیم. نزدیک خانه بودم که همسایه‌مون زنگ زد که کجایی؟ هرچه زودتر خودت را برسان. بیست دقیقه بعد که رسیدم، دیدم کوچه و دم خانه پر از آدم است و صدای ضجه دخترم می‌آید. رسیدم و دیدم عباس، پاره تنم، خونین و مالین در حیاط افتاده. هیچ‌وقت نفهمیدیم که چه شد و چرا کشته شد. کرایه همان خانه هم بعد از مرگ عباس دیگر در توان‌مان نبود. بلند شدیم و حالا در یک خانه ۲۰ متری زندگی می‌کنیم. ابوالفضل باز در تهران کاری دست و پا کرده و شب‌ها هم همان‌جا می‌ماند و خرج ما را می‌دهد. پا درد خودم دیگر جوری شده که نمی‌توانم بروم خانه مردم را نظافت کنم. بابای این بچه‌ها معلوم نیست کدام گوری رفته است. همیشه می‌گفتند آخر سختی، بالاخره خوشی است. ما هیچ خوشی ندیدیم، کاش برای هیچکس دیگری چنین بلاهایی رخ ندهد، سوز جگر، انسان را از پا می‌اندازد.»

بحران‌های چند وجهی روابط فامیلی را نیز دستخوش تغییر کرده است. زنانی از نقاط مختلف کشور گفتند که حتی پیش از همه‌گیری کرونا (و حالا بعد از تزریق واکسن) امکان رفت و آمد به خانه اقوام و آشنایان نزدیک خود را ندارند، چون هر «دیدنی، بازدیدی هم دارد» و دیگر در توان مالی‌شان نیست که مهمان دعوت کنند و به رسم رایج چند غذای مرغ و گوشت‌دار سر سفره بگذارند. فشارهای اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، بیماری همه‌گیر و آینده‌ای نامعلوم‌تر از همیشه، زندگی زنان ایرانی را به تقلایی مداوم در وضعیت بی‌قراری تبدیل کرده است. شبکه حمایتی آنها را از همیشه کوچک‌تر کرده، تحصیلات عالی را که یکی از معدود دستاوردهای زنان ایران در دهه‌های اخیر بوده متزلزل کرده و زنان را زودتر از هر گروه دیگری از بازار کار بیرون رانده و به خانه‌ها بازگردانده است. چرخه تبعیض و خشونت علیه زنان را پررنگ‌تر و بیرون زدن از آن را سخت‌تر کرده است. در چار دیواری خانه نیز زنان به عقب رانده شده‌اند، احساس امنیت شخصی و جمعی‌شان کاهش یافته و بیش از گذشته آسیب‌پذیر شده است. صدای آنها در روایت‌های رایج از فشاری که ایرانیان تحمل می‌کنند، غایب یا ضعیف است. همیشه یک روایت هست که رهایت نمی‌کند، پشت سر ذهنت رژه می‌رود و همچون خنجر در سینه فرو می‌رود. این نوشته را با روایتی به پایان می‌برم که مادری مصیبت دیده فرستاده است: «از زیرزمینی ۴۰ متری در تهران که ۵ میلیون تومان پول پیش داده بودیم و ماهیانه ۴۰۰ هزار تومان اجاره می‌دادیم، ناچار شدیم بلند شویم. در تهران دیگر جایی پیدا نشد، رفتیم ملارد

New Year Resolutions

By: Golnar

As you know that every new year reminds us that time is not static, time passes silently, it never stops. As it is said that time and tide waits for none. On the occasion of New Year I will



insist each and everyone of you to set new year resolutions.

Setting new year resolutions will revive and renew you into a better person. Time is the greatest weapon in your hands, if you will make good use of your time it will transmute you into gold. It's the very time that matters more than anything else in life, realization of the importance of time won't strike your minds now because you are surrounded and indulged in many activities that might sounds beneficial to you.

Time is a healer and teacher, now or then it will teach you a lesson which neither any teacher nor any book would had taught you so far. So do not murder your time mercilessly, stop running behind all unnecessary things and get rid of

YOU ARE NOT A DROP IN THE
OCEAN. YOU ARE THE
entire ocean
IN A DROP.

- RUMI

all useless activities and equip yourself with the productive use of time.

Persistence and regularity at work is key to success. If you desire to be successful, value your time and be complete your tasks within stipulated time.

It's very necessary for a person to set new year resolution because new year resolution is nothing but a way to improve and enhance oneself. Without a solid and sound resolution you won't be able to accomplish your goals, shun all negative moves of your past and start a new journey with firm faith and determination, whatever you desire and aspire to attain will fall into your lapse.

In the end I will suggest you that this year instead of setting yourself for disappointment with vague goals, try setting structured and traceable smart goals. Your goals must be realistic, attainable, specific and achievable.

*Wishing you & yours a safe,
healthy & prosperous new year!
Pezhvak*



Ancient New Year's Celebrations

History.com Editors

The earliest recorded festivities in honor of a new year's arrival date back some 4,000 years to ancient Babylon. For the Babylonians, the first new moon following the vernal equinox—the day in late March with an equal amount of sunlight and darkness—heralded the start of a new year. They marked the occasion with a massive religious festival called Akitu (derived from the Sumerian



Babylonians of ancient Mesopotamia

word for barley, which was cut in the spring) that involved a different ritual on each of its 11 days. In addition to the new year, Akitu celebrated the mythical victory of the Babylonian sky god Marduk over the evil sea goddess Tiamat and served an important political purpose: It was during this time that a new king was crowned or that the current ruler's divine mandate was symbolically renewed. Throughout antiquity, civilizations around the world developed increasingly sophisticated calendars, typically pinning the first day of the year to an agricultural or astronomical event. In Egypt, for instance, the year began with the annual flooding of the Nile, which coincided with the rising of the star Sirius. The first day of the Chinese new year, meanwhile, occurred with the second new moon after the winter solstice.

January 1 Becomes New Year's Day

The early Roman calendar consisted of 10 months and 304 days, with each new year beginning at the vernal equinox; according to tradition, it was created by Romulus, the founder of Rome, in the eighth century B.C. A later king, Numa Pompilius, is credited with adding the months of Januarius and Februarius. Over the centuries, the calendar fell out of sync with the sun, and in 46 B.C. the emperor Julius Caesar decided to solve the problem by consulting with the most prominent astronomers and mathematicians of his time. He introduced the Julian calendar, which closely resembles the more modern Gregorian calendar that most countries around the world use today. As part of his reform, Caesar instituted January 1 as the first day of the year, partly to honor the month's namesake: Janus, the Roman god of beginnings, whose two faces allowed him to look back into the past and forward into the future. Romans celebrated by offering sacrifices to Janus, exchanging gifts with one another, decorating their homes with laurel branches and attending raucous parties. In medieval Europe, Christian leaders temporarily replaced January 1 as the first of the year with days carrying more religious significance, such as December 25 (the anniversary of Jesus' birth) and March 25 (the Feast of the Annunciation); Pope Gregory XIII rees-

tablished January 1 as New Year's Day in 1582.

New Year's Traditions and Celebrations Around the World

In many countries, New Year's celebrations begin on the evening of December 31—New Year's Eve—and continue into the early hours of January 1. Revelers often enjoy meals and snacks thought to bestow good luck for the coming year. In Spain and several other Spanish-speaking countries, people bolt down a dozen grapes—symbolizing their hopes for the months ahead—right before midnight. In many parts of the world, traditional New Year's dishes feature legumes, which are thought to resemble coins and herald future financial success; examples include lentils in Italy and black-eyed peas in the southern United States. Because pigs represent progress and prosperity in some cultures, pork appears on the New Year's Eve table in Cuba, Austria, Hungary, Portugal and other countries. Ring-shaped cakes and pastries, a sign that the year has come full circle, round out the feast in the Netherlands, Mexico, Greece and elsewhere. In Sweden and Norway, meanwhile, rice pudding with an almond hidden inside is served on New Year's Eve; it is said that whoever finds the nut can expect 12 months of good fortune.

Other customs that are common worldwide include watching fireworks and singing songs to welcome the new year, including the ever-popular “Auld Lang Syne” in many English-speaking countries. The practice of making resolutions for the new year is thought to have first caught on among the ancient Babylonians, who made promises in order to earn the favor of the gods and start the year off on the right foot. (They would reportedly vow to pay off debts and return borrowed farm equipment.)

In the United States, the most iconic New Year's tradition is the dropping of a giant ball in New York City's Times Square at the stroke of midnight. Millions of people around the world watch the event, which has taken place almost every year since 1907. Over time, the ball itself has ballooned from a 700-pound iron-and-wood orb to a brightly patterned sphere 12 feet in diameter and weighing in at nearly 12,000 pounds. Various towns and cities across America have developed their own versions of the Times Square ritual, organizing public drops of items ranging from pickles (Dillsburg, Pennsylvania) to possums (Tallapoosa, Georgia) at midnight on New Year's Eve.



The patio at this fabulous hotspot in DownTown Campbell is large with plenty of seating and the delicious, one-of-a-kind food served from our kitchen.

Beautiful Outdoor Patio, Take-Out & Doordash pickup



با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

www.watertowerkitchen.com

(408) 502-9550

201 Orchard City Drive, Campbell



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

(408)298-1500

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112