



من با طناب خاطره در بندم
 با چلچراغ خاطره پر نورم
 هم صحبتیم همیشه همان یار است
 آن هم کلام رفته پر شورم
 آن خانه با صلابت خود بر جاست
 اما تمام پنجره ها بسته ست
 بر جای پای یاد عزیزانم
 یک یک غبار خاطره بنشسته ست
 هما گرامی

نقاش: نگار روان سوز



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 پی‌یریا
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



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



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

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.

DRE: 01088988

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



پژواک سی و دو ساله شد!



ماهانامه پژواک در راه سی و دومین سالگرد انتشار خود گام می گذارد. زمانی که تصمیم گرفتیم این نشریه را به تنهایی بگردانیم، هیچ قصدی به غیر از عشق به این کار، عشق به وطن و عشق به جامعه ایرانی در سر نداشتیم. هدفم ارائه نشریه ای کاملاً مستقل، ایجاد ارتباط بین شما هموطنان عزیز، روشن نگهداشتن ارزش های فرهنگی، اشاعه اندیشه ها و آرمان های میهن پرستانه در دیار غربت بود. با چنین قصد و اهدافی این کار را شروع کردم و به هیچ عنوان به دنبال منفعت مالی نبودم. پیشکسوتان که مانند من، و فقط برای عشق، در کار انتشار نشریه بودند، کاملاً برای شان روشن است که چنین نشریه ای را هر ماه به تنهایی به انجام رساندن، چقدر می تواند سخت و دشوار باشد. اما عاشق بودن، انرژی و قدرت غیر قابل باوری به انسان می دهد تا به جایی که با تمامی پستی و بلندی، معمولاً دشواری ها را از سر راه برمی دارد. برای من نیز چنین است. هر ماهه، با تمامی موانع در پیش رو، توانسته ام ماهانامه ای منتشر کنم که در خور اعتبار جامعه ما باشد.

در حال حاضر نیز به دلیل دگرگونی های دنیا و مشکلات دوران کرونا که اثرات منفی آن را در قسمت های مختلف زندگی می بینیم و احساس می کنیم، و یکی از این دگرگونی ها کمبود و گرانی بیش از حد کاغذ در سراسر آمریکا است که باعث بالا رفتن هزینه انتشار و هزینه کاغذ با کیفیت برای پژواک نیز می باشد. با این حال، تا آنجایی که در توان من است، هر ماهه با عشق، نشریه را آماده و به چاپ می رسانم، با این دلخوشی که شاید پژواک بتواند بهره ای ناچیز به جامعه برون مرزی برساند.

پیشتر هم گفته ام که پرواز پژواک با دو بال نویسندگان و آگهی دهندگان امکان پذیر است. از شما نویسندگان ستون فقرات پژواک هستتید و با نوشته های سودمند خود به هموطنان مان آگاهی می بخشید، از شما آگهی دهندگان که به مثابه شریان های حیاتی پژواک هر ماه خون تازه در رگ آن می دوانید و از شما خوانندگان وفادار که با تشویق ها و تحسین های خود مرا به ادامه این خدمت کوچک فرهنگی دلگرم می کنید، از همه شما بسیار سپاسگزارم و دستان پرتوان و بخشنده شما را صمیمانه می فشارم. به امید روزهای بهتر و شادتر. با مهر، افلیا پرویزاد



در خواست اشتراک نشریه پژواک



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

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

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

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

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	نامه های شگفت انگیز... (بهرام فره وشي)
صفحه ۶	طنز و مذهب (حسن جوادی)
صفحه ۷	میرزا آقاخان کرمانی (ایرج پارسى نژاد)
صفحه ۸	رنگ (م. استوار)
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	ولتر (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وشي)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	اخبار
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	نقد و برسی فیلم (میثم کریمی)
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکنوندي)
صفحه ۲۰	اخبار
صفحه ۲۱	زندگی با طعم عشق و آرامش (مریم حجتیان)
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	دوربین دیجیتال (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	اخبار
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	نگاهی به تاریخچه همجنس گرایی (منیژه مغیثی)
صفحه ۳۳	تقدیه سالم، همراه با یوگا و مدیتیشن (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	حکایت رضا (میلاد رضایی کلانتری)
صفحه ۳۷	دوران جوانی (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	آگهی
صفحه ۳۹	اخبار
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	دو پشته بر الاغ (رسول پرویزی)
صفحه ۴۳	نوشته های پراکنده (عبدالله خسروی)
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تایبر)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	دنباله مطلب
صفحه ۴۷	دنباله مطلب
صفحه ۴۸	دنباله مطلب
صفحه ۴۹	دنباله مطلب
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	دنباله مطلب
صفحه ۵۸	دنباله مطلب
صفحه ۵۹	دنباله مطلب
صفحه ۶۰	انگلیسی



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 excellet 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 ناگواری 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

روزگار جهنمی زنان قرچک

رقبه رضایی

به تازگی دو فایل صوتی از زندان «قرچک» به نویسنده رسیده است که در آن شماری از زندانیان از شرایط بسیار ناسالم زندگی در این زندان می‌گویند، جایی که ابتدا گورستان بود و بعد گاوداری شد و حالا زندان زنان. این اولین بار نیست که زندانیان از وضعیت بغرنج «ندامتگاه شهری» یا زندان قرچک در جنوب شرق تهران که تنها زندان زنانه ایران است، حرف می‌زنند. این زندان پیش از این هم خبرساز شده بود.

ماه پیش، «غلامحسین محسنی اژه‌ای»، رییس قوه قضاییه جمهوری اسلامی از این زندان بازدید کرد تا آنطور که رسانه‌های ایران نوشتند، به صورت میدانی و آسیب شناسانه به مشکلات آن زندان بپردازد. با این حال، چندی بعد گزارش‌هایی مبنی بر بالا رفتن فاضلاب این زندان در تمام بندها و پوشیده شدن کف سالن‌ها از فاضلاب منتشر شد. هم‌زمان، «نرگس محمدی» و «عالیه مطلب‌زاده»، دو زندانی سیاسی تبعید شده به این زندان با پرداختن به وضعیت اسفبار زنان محبوس، آن را «شکنجه‌گاه زنان زندانی»، توصیف کردند. این در حالی بود که پیش از آن، یک زندانی جرایم خشن که اصلاً نرگس و عالیه او را ندیده بودند، خود آنها را تهدید به قتل کرده و دست کم دو بار دعوای ساختگی به راه انداخته بود.

در زندان قرچک چه می‌گذرد؟ زندان قرچک در سال‌های گذشته بارها بابت شرایط سخت زندانیان ورد زبان‌ها شده است اما هر بار اطلاعاتی از این زندان به بیرون درز می‌کند که همه را غافل گیر می‌کند. زندانیان از کمبود شدید دارو، گرسنگی همیشگی در اثر کمبود غذا، و ففور مواد مخدر و قرص‌های اعصاب و روان و عدم دسترسی به آب آشامیدنی و هوای قابل نفس کشیدن در این زندان خبر می‌دهند. زندانیان می‌گویند در حالی که حتی کرم «زینک» و پمادهای سوختگی برای زندانیانی که در آشپزخانه و بخش آب جوش کار می‌کنند نیست، قرص‌های اعصاب و روان به وفور توسط روان‌پزشک زندان تجویز می‌شود. همچنین در این فایله‌ها به کمبود شدید سرم در این زندان، عدم دسترسی به موقع به پزشک، بیمارستان و آزمایشگاه، حتی برای بیمارانی



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

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

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

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

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

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

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



که با بیماری سرطان دست و پنجه نرم می‌کنند، اشاره شده است. فرد مطلعی که نخواست است نام و صدای او منتشر شود، در یکی از این فایل‌های صوتی می‌گوید: «وضعیت بهداشت بهداشتی‌ها افتضاح است. زندانی را روی همان تختی آمپول می‌زنند که

پیش از او، زندانی دیگری که خودزنی کرده بوده را بخیه زده‌اند و خون او همه‌جای تخت پاشیده است.» او همچنین از تغذیه نامناسب زندانیان و عدم دسترسی آنها به میوه حتی در ازای پرداخت پول به مقدار سه برابر قیمت بازار نیز پرداخته و می‌گوید: «ماهی یک بار میوه به زندان می‌آید و آن هم نود درصد میوه‌ها را اجازه ورود نمی‌دهند. خیار، موز و هویج در زندان قابل یافتن نیستند.»

این زندانی درباره آب آشامیدنی زندان قرچک می‌گوید: «آب زندان شور است و آبی که برای آشامیدن هست هم یا معمولاً گل‌آلود است یا اصلاً آب نیست.» او توضیح می‌دهد: «کسانی که بتوانند، بطری آب معدنی می‌خرند که آن هم هر بطری چهار هزار تومان است. زندانیان باردار و مادران و کودکانی که در بند مادران نگاه‌داری می‌شوند، غذای مقوی و کافی نمی‌خورند و آب آشامیدنی سالم در اختیار آنها نیست.» این فرد مطلع با تأکید بر این که زندانیان زندان قرچک همیشه گرسنه هستند چون غذا به اندازه کافی به آنها داده نمی‌شود، می‌گوید: «برای بعضی بندها که آمارشان بیشتر از ۱۲۰ نفر است، به اندازه ۸۰ نفر غذا می‌دهند و آن هم از مواد بی‌کیفیت. از گوشت خبری نیست تا وقتی که بازرسی از سازمان زندان‌ها بیاید. صغرا خدادادی، رییس زندان قرچک به بهانه کرونا، ورود غذا توسط خیرین را هم ممنوع کرده است و حتی اجازه نمی‌دهد غذا از سوی خیرین برای زندانیانی که بیشتر از ده سال حسرت بعضی غذاها و میوه‌ها به دل‌شان مانده است، به دست زندانیان برسد.» این زندانی درباره رفتار زندان‌بان‌ها، به ویژه فردی به نام «امیری» که رییس اندرزگاه است، می‌گوید: «بعضی زندان‌بان‌ها با زندانیان با تحقیر رفتار می‌کنند، به ویژه با زندانیان بند هفت که جرایم فساد و فحشا هم در بین آنها هستند. خانم امیری، رییس اندرزگاه آنقدر به خواسته‌های ساده و پیش پا افتاده زندانیان توجه نمی‌کند که زندانی از گردن و صورت و دست خودزنی می‌کند و وقتی زندانی غرق در خون است، امیری با خنده نظاره می‌کند. او زندانیان را تحریک به درگیری با هم می‌کند.»

این زندانی محبوس در زندان قرچک همچنین از وجود رتیل‌های سمی، سمندر، انواع حشرات موذی، موش و خفاش در بندهای مختلف این زندان خبر می‌دهد و می‌گوید: «ما نمی‌توانیم در حیاط زندان تردد کنیم یا با تلفن‌ها که در هوای گرم و سرد کویر در حیاط قرار گرفته‌اند، تماس بگیریم چون بین خارهای درون حیاط، رتیل‌های سمی هست. مسئولان زندان این را می‌دانند و دستور نمی‌دهند که خارها را بکنند.» به گفته این زندانی، تعدادی از زندانیان برای این که در بندهای قابل تحمل‌تر مثل بند مشاوره یک و دو و بند هشت که محل نگاه‌داری زندانیان سیاسی است، بتوانند زندگی کنند، به عنوان «رای‌باز»، در بخش‌های مختلف زندان بیگاری می‌کشند و اگر مریض شوند یا اعتراض کنند، فوراً به بندهای عمومی که غیر قابل زیست هستند، منتقل می‌شوند. قرچک زندان نیست، تبعیدگاه و قتل‌گاه است، شکنجه‌گاه است، آخر دنیا است.»

چرا زندان قرچک شکنجه‌گاه است؟ در چند هفته اخیر، اخبار تکان دهنده‌ای از وضعیت بهداشت، تغذیه و سلامت زندانیان زن در تنها زندان زنانه ایران منتشر شده است. نرگس محمدی و عالیه مطلب‌زاده، دو زندانی سیاسی محبوس در زندان قرچک از جمله افرادی بوده‌اند که به وضعیت این زندان اعتراض کرده‌اند. آنها در نامه‌ای، این زندان را به شکنجه‌گاه زنان زندانی تشبیه کرده و با اشاره به بازدید محسنی اژه‌ای، رییس قوه قضاییه و شماری از مسئولان سازمان زندان‌ها از زندان قرچک نوشته بودند: «از ریاست قوه قضاییه جمهوری اسلامی تا ریاست سازمان زندان‌های کشور و بسیار مقامات ریز و درشت از زندان زنان قرچک بازدید داشته‌اند و همه از رعایت حقوق انسانی زندانیان و رفت اسلامی داده سخن کرده‌اند اما متأسفانه وضعیت زندانیان و زندان هرگز بهتر که نشده بلکه بسیار بدتر هم شده است.» آنها همچنین در نامه خود به محرومیت سیستماتیک و فرسایشی زنان زندانی در زندان قرچک از سه عنصر حیاتی آب، هوا و غذای سالم و بی‌توجهی مسئولان زندان، سازمان زندان‌های کشور و مقامات قضایی اعتراض کرده و از خطرات جدی که جان و روان زندانیان تنها زندان زنانه ایران را هدف قرار داده‌اند، پرده برداشته بودند.

دنباله مطلب در صفحه ۴۸

سفر در راه ظلم و ستم های ناشنیده و بی مانند مرتکب شد. وی می دانست که شاه عباس معروف که از پادشاهان پیش از وی بود، در شکار مهارتی داشت و سابقا سرهای حیوانات شکاری را که شکار کرده بود به شهرهایی انتقال داده و از آنها نوعی هرم ساخته بود. وی نیز خواست بنوبه خود بنائی شبیه آنها برپا سازد ولی نه از کله حیوانات، بلکه با سر انسان ها. خود او ارتفاع آن را اندازه گرفت و در شهر کرمان هرمی که از سر انسان ساخته بود، سی پا ارتفاع داشت. در این شهر بود که پس از انقضای مدت مهلتی که به من داده شده بود، من به دربار ملحق شدم و بوسیله یکی از وزیران وی معرفی شدم. وی مرا با محبت پذیرفت و فرمان داد تا دو چادر برپا سازند، یکی برای من و دیگری برای خدمتکارانی که در خدمت من گماشته بود و قرار شد که خیمه من همواره مجاور حرم او برپا شود و این امتیازی بود که فقط به پزشک خصوصی داده می شد.

همین که من در خیمه خود منزل کردم، خود را آماده ساختم تا داروهایی را که تهیه کرده بودم به کار برم. یکی از پزشکان قدیمی به من اعلام داشت که طبق رسوم و بنا بر اراده شاه بایستی خود من پیش از شاه و در برابر چشمان او همان مقدار دارویی را که به وی می دهم، بنوشم. من به این آزمایش تن در دادم و تعهد کردم که نخست خودم چند قطره از دارو بنوشم. ولی توضیح دادم که چون بیمار نیستم و مزاج من هم به اندازه مزاج شاه قوی نیست، سلامت خود را به خاطر او در معرض خطر بیهوده ای قرار می دهم. شاه دلالت مرا پسندید و پذیرفت و بیست و چهار یا بیست و پنج روز رژیمی را که برای او معین کرده بودم، ادامه داد و حال او بسیار بهتر گشت و تقریباً معالجه شد. من یک پزشک خارجی بودم و معالجاتم موفقیت آمیز بود و افتخار یافتم که مورد اعتماد وی واقع گردم و رشک چهار پزشک ایرانی، کینه آنها را نسبت به من برانگیخت و خودداری شاه از اجرای دستورات پزشکی، موقعیتی برای آنان فراهم ساخت که از من در پیش او سعایت کنند. یک روز من به شاه مسهلی را که برایش لازم بود، داده بودم. هوا بد بود، باد سردی به شدت می وزید و برف فراوانی که می بارید، همه جا زمین را پوشانیده بود. من از او خواهش کردم که در خیمه اش بماند. ولی او فکر نمی کرد اطاعتی را که از احکامش توقع دارد، باید خود در مورد احکام پزشکی اجرا نماید. وی آن روز بر اسب نشست و پیش از آنکه دارو نتیجه دهد، مدتی دراز اسب سواری کرد.

دنامه مطلب در صفحه ۵۱



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

(بخش پنجاه و ششم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

آقای نماینده تجاری انگلیس از قولی که به شاه داده بود ناراحت شده بود و در پی پزشکی اروپائی می گشت و نظرش متوجه من شد و به پدر روحانی که رئیس من بود، ارزش امتیازاتی را که میسیون می توانست از این واقعه بگیرد، گوشزد کرد و گفت که با قبول این شغل من خواهم توانست بطرز مفید و سودمندی به دین خودمان خدمت کنم و در سرزمینی که دین ما همواره در معرض توهین و متدینان مورد آزارهای مذهبی هستند، خدمت من می تواند بسیار مفید افتد. این کار بنا بر میل او انجام گشت و من به شاه معرفی شدم. شاه پرسش های بسیار از من کرد و از پاسخ های من راضی بنظر رسید. قرار گذاشتیم که فردای آن روز من بطور خصوصی با او ملاقات کنم. او خواست که من در کاخ وی اقامت کنم تا بیماری وی را بطور دقیق بررسی کنم و با پزشکان ایرانی هم مشورت کنم. فرمان داد تا پنجاه تومان پول با یک اسب و دو قاطر از اصطبل خود به من بدهند و چند خدمتکار هم در خدمت من گماشتند. هر تومان معادل است با ۶۰ لیور از پول ما. بیماری تهماسب قلی خان آب آوردگی بود که تازه شروع شده بود. مکرر استفراغ می کرد و یک ساعت پس از غذا، هرچه را که خورده بود باز می گرداند و این رویداد با عوارض بسیار دیگر توأم بود. سخت بیوست داشت، انسداد مجرای کبد داشت و دهانش خشک می شد و غیره. من همین که بیماری او را شناختم، وی خواست که به معالجه اش بپردازم، ولی موضوع بسیار حساس بود. من برای تهیه داروها احتیاج به وقت داشتم و آن هنگام، میان زمستان بود. من خیال می کردم که دو ماه مهلت لازم است و از وی این مهلت را خواستم که پس از انقضای آن در یک فصل ملایم تری همدیگر را ببینیم. وی با بیست و پنج یا سی روز موافقت کرد. در این فاصله زمانی، وی از اصفهان خارج شد و یک راست به فارس رفت. در تمام مدت

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

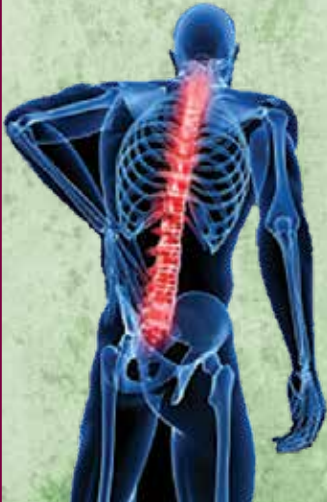
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی،
صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

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

طنز و مذهب

بخش هفتم

دکتر حسن جوادی



تعداد آثار انتقادی در نظم و نثر فارسی درباره زاهدان ریایی بسیار زیاد است. در اینجا چند مثال از شعرا و نویسندگان ادوار مختلف از عبید زاکانی گرفته تا دهخدا آورده می‌شود که هر یک روشی خاص برای انتقاد طنزآمیز خود برگزیده اند. عبید زاکانی در آثار خویش از اشخاص متظاهر به مذهب انتقاد می‌کند، و شیوه های طنز او نیز فوق العاده جالب و متنوع است. مثلا در داستانی کوتاه از خطیبی درباره مسلمانی می‌پرسند، می‌گوید: «من مردی خطیبم، مرا با مسلمانی چه کار.» در «اخلاق الاشراف» بحث فلسفی می‌کند و به صورت به ظاهر جدی عقاید منحط بزرگان زمان خود را مسخره می‌کند. در تعریفات عبید افراطی‌ترین نظرها را بیان می‌کند:

الشیخ = ابلیس . الجحش = شیخ زاده. التلبیس = کلماتی که در باب دنیا گوید. الوسوسه = آنچه در باب آخرت گوید. المهملات = کلماتی که در معرفت راند. الیهذیان = خواب و واقعه او. الشیاطین = اتباع او. الصوفی = مفت خور.

به عقیده عبید، مذهب وسیله ای است برای کسب مال و منال در دست شیخان زاهدنما. گذشته از زاهدان ریایی طبقه بزرگتری هم توجهی به مسلمانی ندارد. این عده خود به دو دسته تقسیم می‌شوند: یکی عامه مردم که از فرط بدبختی و گرفتاری به فکر مذهب نیستند، دیگری بزرگان و قدرتمندان هستند که به نحوی غرق در لذت و خوشی هستند که توجهی به فرائض دینی ندارند.

شخصی از مولانا عضدالدین می‌پرسد: چون است که در زمان خلفا مردم دعوی خدایی و پیغمبری بسیار می‌کردند و اکنون نمی‌کنند. می‌گوید مردم این روزگار را چندان ظلم و کرسنگی افتاده است که نه از خدایشان به یاد می‌آید و نه از پیغامبر. عبید در رساله اخلاق الاشراف پس از این که فصلی به عنوان «مذهب منسوخ» درباره مذهب قدما حکما و پرهیزگاری و تقوای آنان می‌نویسد، فصلی دیگر به عنوان «مذهب مختار» در اعتقاد بزرگان عصر خود می‌نگارد: «چون بزرگان و زیرگان خرده دان که اکنون روی زمین به ذات شریف ایشان مشرفست در تکمیل روح انسانی و مرجع و معاد آن تأمل نمودند و سنن و آرای اکابر سابق پیش چشم برداشتند، خدمت شان را بدین معتقدات انکاری تمام حاصل آمد. می‌فرمایند که بر ما کشف شد که روح ناطقه اعتباری ندارد و بقای آن به بقای بدن متعلق است و فنای آن به فنای جسم موقوف و می‌فرمایند که آن چه انبیا فرموده اند که او را کمالی و نقصانی هست و بعد فراق بدن به ذات خود قائم و باقی خواهد بود محال است و حشر و نشر امری باطل. حیات عبارت از اعتدال ترکیب بدن باشد، چون بدن متلاشی شد آن شخص ابدناچیز باطل گشت. آنچه عبارت از لذات بهشت و عقاب دوزخست هم در این جهان می‌توان بود. چنان که شاعر گفته:

او را که داده اند همین جاش داده اند / او را که نیست وعده به فردا داده اند

لاجرم از حشر و نشر و عقاب و عذاب و قرب و بعد و رضا و سخط و کمال و نقصان فراختی تمام دارند و نتیجه این معتقد آن که همه روزه عمر در کسب شهوات و نیل لذات مصروف فرموده می‌گویند:

ای آنکه نتیجه چهار هفتی / و ز هفت و چهار دایم اندر تفتی

می خور که هزار بار بیشت گفتم / باز آمدنت نیست چو رفتی، رفتی

و اکثرا این رباعی در صندوقه گور پدران می‌نویسند:

زین سقف برون رواق و دهلیزی نیست / جز با من و تو عقل و تمیزی نیست

ناچیز که وهم کرده کان چیز می هست / خوش بگذر از این خیال کان چیزی نیست

و به سبب این عقیده است که قصد خون و مال و عرض خلق پیش ایشان خوار و بی‌مایه می‌نماید:

بر او یک جرعه می هم رنگ آذر / گرامی تر ز خون صد برادر

الحق زهی بزرگان صاحب توفیق که آن چه چندین هزار سال با وجود تصفیه عقل و روح

محبوب ماند، بی‌رحمتی بر ایشان کشف شد. (۱)

روضه خوانی و عزاداری اگر از سر صدق و صفا انجام نمی‌گرفت، گاهی موضوع انتقاد شعرا می‌شد. ادوارد براون در جلد چهارم تاریخ ادبیات ایران شعر جالبی از کتاب السفره فی ذم الریا اثر ترکی شیرازی نقل می‌کند که در آن کسانی که عزای حسینی را تبدیل به مجلس سور و شکم چرانی می‌کنند مورد انتقاد قرار می‌گیرند. این عده درباره مجالس روضه خوانی‌هایی که رفته اند حرف می‌زنند و هر جا مجلس رنگین تر است، عزاداری آنجا بهتر است:

کنون بشنو از من یکی داستان، / که رنگین ترست از گل بوستان،
کسانی که گیرند عزای حسین، / به مجلس نشینند با شور و شین،
برای جگر گوشه فاطمه، / سیه پوش گردند یکسر همه،
نمایند بر پا عزاخانه ها، / بگیرند عزای شه کربلا،

به هر گوشه بزمی مهیا کنند، / یکی مجلس نغز بر پا کنند،
همه گسترانند فرش لطیف، / بچینند اسباب های ظریف،
گروهی ز مردان اشکم پرست، / ز جام طمع جمله بی خویش و مست،

به ایشان طمع کرده ز انسان اثر، / که مانده سکه بر روی زر،
به پیشانی خویش بنهاده داغ، / نمایند ازین گونه مجلس سراغ،
یکی زان میان گوید ای هم‌رهان، / پسندیده یاران کار آگهان،

من و حاجی عباس رفیم دوش، / سوی بزم آن شخص سبزی فروش،
نبود اندر آن مجلس مختصر، / به جز چایی و قهوه چیز دگر،
ندیدیم آنجا کس از مردمان، / به جز بانی و یک دو تن روضه خوان،

نشستن در آن بزم نبود روا، / که بی‌قند و چایی ندارد صفا،
خداوند از آن بنده خرسند نیست، / که در مجلسش شربت قند نیست،
ولیکن به روزی‌ده انس و جان، / فلان جاست بزمی چو بزم شهان،

عجب مجلس خوب و راحت فراست، / یقین دانم آن مجلس بی‌ریاست،
ز نی پیچ قلیان های بلور، / که باید دل از قفل وی سرور،
رود عطر تنباکوی چند میل، / درخشد سر آتشش چو سهیل،

خواهد در آنجا شود آب صرف، / به جز شربت قند و لیمو و برف،
نموده است بانی عالی‌جناب، / ز هر کشوری ذاکری انتخاب،
یک از ذاکران میرزا کاشی است، / که گویند او روضه خوانباشی است،

دگر زان کسان ذاکر رشتی است، / که دریای آواز را کشتی است،
ز کرمان و از یزد و کرمانشهان، / ز شیراز و از شوشتر و اصفهان،
همه موسیقی‌دان و خوش صوت و نغز، / بود دیگران قشر و ایشان چو مغز،

حقیقت عجب مجلس بی‌ریاست، / به جان شما رفتن آنجا بجاست،
چو یاران کنند این سخن استماع، / بدان بزم یکسر کنند اجتماع (۲)

یغمای جندقی که میانه خوبی با ملایان نداشت و اشعار گناه آلود و بی‌پروای بسیار سروده است، قطعه ای به نام امام حسین و روضه خوان دارد: **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**



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 & Injuries +Sports Medicine +Ingrown Toe Nail
+Ankle Arthroscopy +Pediatric Foot +Diabetic Foot Care
+Skin & Nail Conditions +Flat Feet & Orthotics +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

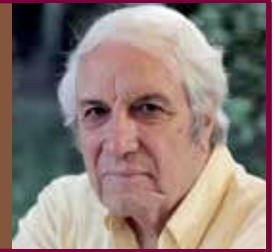
ساختن عناصر فکری او موثر بود. پیوندهای خانوادگی با متصوفه و زمینه تربیتی و آموزشی او نیز در بیزاریش از تعصب و تقلید و روی آوردنش به تفکر و آزاداندیشی تأثیر کرد و توجه و دل بستگی اش را به دین و آیین ایران باستان برانگیخت.

چون پدرش درگذشت، دارایی و املاک پدر به اختیار او در آمد. در همان زمان (۱۲۹۸) به خدمت دولت در آمد و در اداره مالیات ولایت خود، بردسیر کرمان، استخدام شد، اما با حکمران کرمان و عوامل فاسدش نتوانست سازش کند، ناچار دارایی خود را رها کرد و در ۱۳۰۱ پنهانی از کرمان خارج شد و از راه یزد راهی اصفهان شد. اصفهان در آن روزگار یکی از کانون های علم و ادب ایران بود. قدر و فضل میرزا آقاخان با حضور در این مجالس شناخته شد، تا آنجا که ظل السلطان، حاکم اصفهان، نیز او را به جا آورد و عزیز داشت و در دستگاه حکومتیش به او کاری داد، اما در پی شکایت نامه حاکم کرمان و ناسازگاری خودش، از آن کار برکنار شد. پس در ۱۳۰۳ همراه با شیخ احمد روحی (۱۲۶۳-۱۳۱۴/۱۸۴۷-۱۸۹۸)، دوست و همشاگردی و همشهری قدیمش، رهسپار تهران شد، اما در تهران نیز حاکم کرمان از پیگرد او دست برداشت و از مسئولان دولت خواست که او را دستگیر کنند و به کرمان بازگردانند. اما صدر اعظم، امین السلطان، موافقت نکرد و به شکایت میرزا آقاخان از ستم های حاکم کرمان نیز توجهی نشد و قرار شد که از تهران برود. ناچار به مشهد رفت و در کتابخانه قدس رضوی به مطالعه پرداخت. اما سیزده روزی نیز آنجا بیش نپایید و به مقصد تبریز رفت و از آنجا روانه استانبول شد. اواخر ۱۳۰۳ بود که به پایتخت عثمانی رسید و پس از دو ماه توقف همراه با شیخ احمد روحی به دیدار یحیی نوری ملقب به «صبح ازل» (۱۲۴۶-۱۳۳۰/۱۸۳۰-۱۹۱۲)، از پیشوایان مذهب بابیه، رفت. این دو، دو دختر او را به زنی گرفتند و پس از مدتی کوتاه به استانبول بازگشتند. این دو دوست دیرین ده سالی از در این شهر سپری کردند تا اینکه هر دو را همراه با میرزا حسن خان خیبرالملک، از ماموران وزارت خارجه ایران به طرابوزان تبعید کردند (رجب ۱۳۱۲). علت تبعیدشان بدبینی عبدالحمید، سلطان عثمانی، به فعالیت های گروه اتحاد اسلامی و اتهامشان به شرکت در شورش ارامنه عثمانی (۱۳۱۲-۱۳۱۳/۱۸۹۵-۱۸۹۶) بود. سرانجام پس از کشته شدن ناصرالدین شاه (ذیعقده ۱۳۱۳) هر سه راه، به اصرار دولت ایران، به اتهام مشارکتشان در توطئه این قتل به ماموران مرزی ایران در تبریز سپردند. (ذیحجه ۱۳۱۳) و در صفر ۱۳۱۴ به امر محمدعلی میرزا ولیعهد سر بریدند.

میرزا آقاخان کرمانی

بخش اول

دکتر ایرج یارسی نژاد



در تاریخ نقد ادبی جدید در ایران سهم میرزا آقاخان کرمانی (۱۲۷۰-۱۳۱۴/۱۸۵۵-۱۸۹۸)، متفکر و مورخ و نویسنده قرن نوزدهم ایران، بسیار است. تاکنون جنبه های مختلف آثار میرزا آقاخان در تفکر فلسفی و اجتماعی و فلسفه تاریخ با پژوهش محققان دیگر باز نموده شده، اما قلمرو آراء و اندیشه های او در نقد ادبی به خوبی پژوهیده نشده است. در این مقاله کوشیده ایم که مقام و آثار او در تاریخ نقد ادبی جدید ایران شناسایی و ارزیابی شود. پیش از طرح عقاید و نظریات انتقادی میرزا آقاخان در ادبیات ناگزیریم زندگی نامه او را با توجه به عوامل مادی و معنوی شخصی، خانوادگی و اجتماعی بررسی کنیم تا زمینه فرهنگ اجتماعی، منابع فکری و تحول اندیشه های او در مسیر زمان شناخته شود. (۲)

میرزا عبدالحسین خان، معروف به میرزا آقاخان کرمانی، در خانواده ای مرفه در روستای «مشیز» از بلوک بردسیر کرمان در سال ۱۲۷۰/۱۸۵۵ زاده شد. پدرش عبدالرحیم مشیزی از ملاکان و از پیروان «اهل حق» از فرقه های غلات، (۳) غلوکنندگان در علم و مقام و مرتبت امامان، بود. عقاید این فرقه ترکیبی است از اسلام، عرفان، حکمت مشاء و اشراق. میرزا آقاخان علوم پایه زمان خود را که به زبان و ادبیات فارسی و عربی، تاریخ اسلامی و ملل و نحل، فقه و اصول و احادیث، ریاضیات و منطق و حکمت و عرفان بود به شیوه آن زمان آموخت. زبان فرانسوی و انگلیسی را در اصفهان نزد فرقه یسوعیان (ژزوئیت) ادامه داد و در استانبول تکمیل کرد. همچنین تا اندازه ای با زبان های قدیم ایرانی، فارسی باستان و اوستا و پهلوی آشنا شد.

میرزا آقاخان تا سی سالگی در کرمان زندگی کرد. رشد او در این شهر که از یک سو از کانون های زردشتیان ایران بود و از سوی دیگر از مراکز فرقه های مذهبی، از جمله «شیخیه» و فرقه های تصوف، که همگی واکنشی بودند در مقابل قشریت اسلامی- در



JOB FAIR

2022

Find a way for a Brighter future

JULY 28TH

11 AM to 3 PM

1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

PARSEQUALITYCENTER.ORG

408-261-6400



رنگ

م. استوار - (بخش اول)

روی سطح اعمال می کردند بدون اینکه ذره‌های با هم مخلوط گردند. آنها از شش رنگ سفید، سیاه، قرمز، آبی، زرد و سبز استفاده می کردند.

اولین کاربرد واقعی و کاملاً عملی رنگ را می توان در ساختن کشتی نوح مربوط دانست که برای جلوگیری از نفوذ آب و پوسیدگی آن از مواد رنگی استفاده شده بود. بعدها از مواد رنگی برای حفاظت چوب از پوسیدگی در بناهای چوبی و زمانی که استفاده از وسایل آهنی متداول شد. برای جلوگیری از زنگ زدن آنها استفاده می شد. تئوگیمیل نویسنده مشهور در قسمتی از کتابش به نام "شکل، صوت، رنگ و شفا" این چنین می گوید: «در آغاز پیدایش، ظلمات حکمفرما بود و از این ظلمات نور سر برآورد. نور و تاریکی، رقص آفرینش را به پایکوبی برخاستند و بدینگونه رنگ های طیف متولد گردیدند.» نکته بسیار طریف کتاب تئوگیمیل به همخوانی جمله پایانی او با استنباط علمی نیوتن در خصوص پیدایش رنگ می باشد. تا اوایل قرن هجدهم میلادی رنگ کردن اشیاء بیشتر جنبه هنری و تشریفاتی داشته و نقاشی با الهام از طبیعت صورت می گرفته است. یوهانس اتین در کتاب خود به نام "هنر رنگ" که در سال ۱۹۶۱ میلادی در آلمان به چاپ رسیده، نوشته است: «رنگ همه مواهب خود را به همه تقدیم می کند ولی رموز نهان تر خود را فقط برای شیفتگان واقعی مکشوف می سازد و تنها کسانی که عاشق رنگ هستند می توانند زیبایی و کیفیت ذاتی آن را درک نمایند.» اتین در این نوع نگاه خود صحبت از تأثیری از رنگ می گذارد که کمتر کسی در آن تأمل می کند. گفته می شود که چشم انسان قادر است حدود دو میلیون رنگ را از یکدیگر متمایز بنماید و تشخیص دهد. اما نکته حائز اهمیت آن است که جهان هستی ترکیبی بسیار ظریف و عظیم از طیف رنگ های متفاوت از همدیگر است که با وجود آن اشیاء از یکدیگر تمیز داده می شوند.

واژه رنگ مترادف کلمه انگلیسی Hue یا Colour، پدیده ای است فیزیکی که در اثر تابش و رفتار انعکاسی نور در برابر چشم ناظر، ظاهر می شود و پدیده ای است عینی و روانی. اما واژه رنگ مترادف با Pigment و Colorant به معنی رنگ دانه و رنگ دهنده است که ارتباط با خواص فیزیکی و شیمیایی مولکول های رنگ دار دارد و ماهیت رنگ را مورد بررسی قرار می دهد.

امروزه مسلم گردیده که رنگ همانند نور دارای سرعت، طول موج، حالات ارتعاشی و تداخلی و خاصیت موجی است و اثر ذهنی و روانی در ارتباط با مغز و قوه بینایی دارد و می تواند به اشیاء بُعد و جسمیت ببخشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

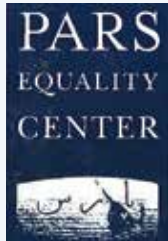
مقدمه: این سلسله مقالات شرحی از مجموعه ای از اطلاعات علمی و آماری و همچنین فرضیات تئوری از بنیان رنگ و درک شناختی از رنگ جهان پیرامون ما می باشد. رنگ با زندگی ما آمیخته می باشند و به اشیاء و موجودات بُعد مفهومی خاص می بخشند. تمام هدف این مجموعه در این مسیر قرار گرفته که بتواند تاریخچه مختصری از پیدایش



و تأثیر رنگ بر زندگی انسان و معرفی کوتاهی از انواع و اقسام رنگ ها و کاربردهای آن به ویژه در صنایع چاپ و بسته بندی اشاره نمود. امید است که این مطالب بتوانند با آشنایی هر چه بیشتر شما در این زمینه، رنگ تازه ای به درک مفهوم جهان پیرامون

شما ببخشند. در ابتدا تعریفی از بنیان و ماهیت وجودی رنگ به شما عرضه می کنیم. رنگ بازتابی از نور است که به شکل های متفاوتی در می آید و این بازتاب مجموعه وسیعی را شامل می شود. رنگ به هر مایع، شبهه مایع یا هر ترکیب صمغ ماندنی که موقع اعمال شدن، لایه نازکی را جهت پوشاندن جسمی جامد ایجاد کند، گویند. اگر یک ناحیه باریک از طول موج های نور مرئی توسط ماده جذب شود رنگ بوجود می آید. نور سفید از طیف کاملی از رنگ ها تشکیل یافته است. اگر یک ناحیه باریک از طول موج های نور سفید توسط ماده جذب شود بقیه طول موج ها از ماده عبور کرده و چشم انسان طول موج های ترکیبی که از ماده عبور کرده را می بیند. رنگ ها در نور به وجود می آیند. نور خورشید بی رنگ است و رنگین کمان نشان می دهد که تمام رنگ های در نور سفید وجود دارند. نور از خورشید می آید و به اشیاء برخورد می کند و از شء به چشم و بعد از آن به مغز می رسد. دقیق ترین تعریف علمی رنگ این است که رنگ یک انعکاس مرئی است که در اثر عبور یا انتشار یا بازتاب ترکیب رنگ ها توسط اشیاء به وجود می آید. با این تعریف مختصر وارد دنیای گسترده رنگ می شویم.

تاریخچه پیدایش رنگ: در پیدایش و خلق ابتدایی رنگ مباحث زیادی از لحاظ علمی و تجربی ارائه گردیده که از نظر اقوی و مستند بودن موارد ذیل قابل تأمل هستند. از دید تجربی و فرضیات تصویری اینگونه بیان شده که اولین رنگی که بوجود آمد آبی آسمانی بود اما گیاهان نبودند که از آن رنگ متأثر شوند و نه هیچ چشمی از حیوان که به آن بنگرد. بعد از آبی آسمانی، آبی دریایی، سپس سبز کلروفیلی نباتات و بعد گیاهان و حیوانات، کره خاکی را از رنگ های گوناگون، پر زرق و برق گردانیدند و آنگاه انسان پا به عرصه گیتی نهاد. بشر رنگ های اطراف خود را حس می کرد اما متوجه تأثیر و تغییر آنها در وجود خود نبود. اولین رنگ هایی که بشر اولیه شناخت سیاه و سفید بود، (شب و روز) یا به عبارت دیگر آبی تیره در شب و زرد روشن در روز بود. پس از آشنا شدنش با رنگ ها به مرور به نقاشی های روی دیوار غارها که خود ترسیم کرده بود رنگ داد و تهیه رنگ جای خود را در این میان، در زندگی بشر باز کرد. بشر بدوی مانند انسان های امروزی ابزار و زیور آلات خود را با رنگ ها آراست و هر گاه به میدان جنگ می رفت، خود را با لباس های جنگی الوان زینت می داد تا حیرت و وحشت در دل دشمن ایجاد کند. او مواد اولیه رنگ ها را از مواد طبیعی تهیه می کرد اما بعدها رنگرزی به عنوان شغلی برای انسان اهمیت پیدا کرد. در تمام ادوار تاریخ بشری انسان خود را با رنگ همراه کرده است. البته در این میان ایرانیان، مصریان و یونانیان، بیشتر از همه اقوام درخشیده اند و در استفاده از رنگ ها تبحر خاصی داشته اند. بر اساس این ادعا اینگونه می توان نتیجه گرفت که در جهان هستی هیچ شی و موجودی بدون تأثیر از رنگ وجود ندارد و یکی از ادوات خلقت تأثیر رنگ آن می باشد. بر اساس یافته های علمی اینگونه استنباط گردیده که اشکال و نقاشی ها در غارها که توسط رنگ های بدست آمده از اخرا، و اکسیدهای هماتیت و مگنتیت کشیده شده اند به چهل هزار سال قبل و به دوران انسان های هموساپینس باز می گردد. نقاشی های کهن در درنادای مصر که برای سالیان متمادی بدون حفاظ و در معرض هوا بوده است، یک پدیده درخشان اثر برلینسی می باشد که هنوز هم به همان روشنی ۲۰۰۰ سال قبل است. مصری ها رنگ هایشان را با مادهای صمغ مانند، ترکیب می کردند و هر یک را به صورت جداگانه بر



Immigration
&
Citizenship Services

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

- ♦ تابعیت آمریکا (سیتی زن شیب)
- ♦ 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.

لطفاً 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

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

می آورند. تاریخ نویسن در واقع نقد نویس نمایش نامه و داور بازی هاست. وی هدف از نوشتن تاریخ را عبرت آموزی، آگاهی بخشی و بیدار کنندگی می داند.

یکی از بزرگترین نوشته های ولتر در مورد تاریخ «اخلاق و روحیه ملت ها» نام دارد. این کتاب در ۱۶۰۰ صفحه نوشته شده و بیش از ۵۰۰،۰۰۰ واژه در بر می گیرد. در این کتاب ولتر به نقش آب و هوا، حکومت و سیاست و دین و مذهب در شکل گیری تاریخ بشر تاکید می کند. نظام اقتصادی تمدن ها و شیوه های بازرگانی را از عامل های تاریخ ساز به شمار می آورد. به جای پرداختن به داستان جنگ ها و غارتگری ها، بیشتر به برخورد اندیشه ها و آشنایی تمدن های گوناگون با یکدیگر می پردازد. برخلاف تمامی تاریخ نویسان اروپایی درباره تاریخ ملت های آسیایی به بررسی های ژرفی می پردازد و دین های بزرگ این ملت ها را می شناساند. زمانی که کتاب «اخلاق و روحیه ملت ها» منتشر می شود دیگر خشم دولت و دستگاه کلیسا به شدت به جوش می آید. زیرا ولتر برخلاف سنت تاریخ نویسی به دین های مسیحیت و یهودیت چندان اهمیتی نداده، از سایر دین ها گفتگو کرده و به شرح تاریخ کشورهایی چون چین، هند و ایران نیز پرداخته است. بدتر از تمامی این ها، ولتر اهمیت اروپا را دست کم گرفته و آن را از نظر وسعت در برابر پهناوری و گستردگی آسیا کوچک جلوه داده است. از همه اینها بدتر، نویسنده کتاب مسیحیت را محکوم کرده و رهبران مسیحی را به خشک اندیشی و تاریک فکری متهم کرده است.

در دورانی که دیگ فرانسه پرستی به شدت در حال جوشیدن است ولتر خود را در درجه اول انسان و در درجه دوم یک فرانسوی نامیده است. شاه فرمان می دهد که ولتر تا پایان عمرش نباید هرگز پایش بر روی خاک فرانسه گذاشته شود.

کتاب های دیگری که ولتر درباره تاریخ نوشته اینهاست: تاریخ دوران شارل دوازدهم، دوران لویی سیزدهم، دوران لویی چهاردهم، تاریخ روسیه. در همه این کتاب ها ولتر استادی خود را در چکیده نویسی، ساده نویسی و تجزیه و تحلیل رویدادها نشان داده است. ولتر در نوشتن «فرهنگ نامه فرانسه» با بنیادگذاران آن «دیدرو» و «دالامبر» همکاری می کند و مقاله های بسیار می فرستد. خود نیز «واژه نامه فلسفی» را انتشار می دهد. کتاب «عناصر فلسفه نیوتن» را به منظور آشنایی فرانسویان با علوم تازه و به ویژه پی بردن به روش علمی و نظرهای نیوتن انتشار می دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

ولتر

بخش ششم

دکتر احمد ایرانی



زمانی که ولتر شصت و پنج سال دارد شاهکار دوران نویسندگی را پدید می آورد. بزرگترین اثر مغزی این نویسنده «کاندید» یا ساده لوح نام دارد. این داستان فلسفی به بیش از صد زبان ترجمه و در سراسر جهان پخش شده است. «کاندید» مرد جوان و زود باوری است که در سرزمین های گوناگون به سیر و سیاحت می پردازد. این جوان ساده دل چنین می پندارد که «در جهان همه چیز بر وفق مراد است». فلسفه داستان بر ماهیت خوبی و چگونگی بدی در جهان دور می زند. هدف نویسنده نشان دادن زشتی ها و مبارزه با آنهاست، زیرا رویدادها ثابت می کنند که هیچ چیز بر وفق مراد نیست. پس از انتشار کاندید، ولتر بزرگترین و پرآوازه ترین نویسنده اروپا شناخته می شود. آوازه ای که تا آن زمان کسی به مانندش را به خاطر نمی آورد.

ولتر یکی از آگاه ترین و پیشروترین تاریخ نویسان قرن هجدهم به شمار می رود. وی یکی از بنیادگذاران روش نو در تاریخ نویسی نیز هست. زیرا از نخستین نویسندگانی است که می گوید به جای نوشتن داستان های دروغین جنگ های امپراتوران و پادشاهان باید تاریخ سیر اندیشه انسان یا تاریخ تمدن بشر را نوشت.

وی می گوید تاریخ باید آینه تمام نمای تکامل و دگرگونی نوع انسان، پیدایش اندیشه های نو در سیاست، علوم، دین و مذهب، ادبیات، هنر و فرهنگ باشد.

تاریخ راستین داستان تمدن و فرهنگ بشر است. سرگذشت جنبش های فکری و نوآوری های مغزی است. تاریخ واقعی همان فلسفه تاریخ خواهد بود. در فلسفه تاریخ بنیادی ترین پرسش ها مطرح می شوند و وظیفه تاریخ نویس پاسخ دادن به این پرسش های فلسفی است. نقش تاریخ نویس شرح زندگی شاهان نیست بلکه تاریخ نویس واقعی با سرگذشت نوع انسان سر و کار دارد.

ولتر می گوید جهان تاتری است که انسان ها چون بازیگران صحنه، تاریخ آن را پدید

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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

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



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

عهدنامه فیما بین افغانستان و انگلیس دارای موادی دیگر بود که برخی از آن پرداخت باج و پولی برای در دست گرفتن امیر کابل (دوست محمد خان) بود و وحشت از ایران و تمایل مردم هرات به حکومت ایران و اتحاد آنها با حکومت ایران بود. علت همه این کشمکش های انگلیس این بود که هرات را دروازه هندوستان می دانستند و افتادن آن را به دست دولت ایران پیشرو سیاست روس تصور می کردند و گرچه دوست محمد خان را با پول خریده بودند و با اسلحه انگلیس مجهز کرده بودند اما خیر فتح هرات توسط ایران و تمایل مردم هرات به یکی شدن با ایران انگلستان را برانگیخت تا به هر قیمتی که می تواند دست ایران را از هرات کوتاه کند. به این جهت قشون انگلیس به خلیج فارس فرستاده شد و در بندر عباس نیز لشکری پیاده کردند تا از راه کرمان و یزد تهران را تهدید کنند و پادشاه ایران را به وحشت اندازند تا از هرات و افغانستان صرف نظر کند و خارج شود. در اول نوامبر ۱۸۵۶ مطابق با ۱۲۷۳ هجری قمری به دولت ایران اعلان جنگ دادند. یک ماه بعد جزیره خارک را گرفتند و بعد در بوشهر قشون خود را پیاده کردند و دامنه جنگ به خرمشهر کشیده شد. آنجا را هم تصرف کردند و اهواز را تهدید کردند، جایی که همیشه مورد نظر دولت انگلیس بود. فرخ خان امین الملک از طرف دولت ایران مامور شد تا به هر وسیله ای که ممکن است با انگلیسی ها وارد مذاکره شود. او و وزیر مختار انگلیس در استامبول ملاقات کردند و وزیر مختار انگلیس شرایط صلح را در چند ماده تنظیم و به امین الملک اظهار نمود. شرایط آن بسیار سنگین و به ضرر دولت ایران بود و امین الملک آن را به ایران فرستاد که مورد قبول قرار نگرفت و پس از آن به فرخ خان تکلیف شد که به پاریس برود و در آنجا معاهده موسوم به معاهده پاریس بین دو دولت منعقد شد. مواد و شروط عهدنامه پاریس یعنی عهدنامه صلح بین ایران و انگلیس که در چهارم مارچ ۱۸۵۷ امضا شد از این قرار بود که: دولتین با هم پیمان صلح ببندند و انگلیس خاک ایران را ترک کند و ایران هم خاک افغانستان را ترک کند. ابتدا وکلای مختار خود را تعیین کردند. از طرف ملکه انگلیس، «هنری ریچارد چارلز بارون کولی» از اعضای شورای سلطنتی انگلیس انتخاب شد که دارای نشان پر افتخار حمام بود (نشان حمام از زمان هانری چهاردهم معمول گشت. کسانی که لیاقت دریافت این نشان را داشتند می بایستی با آداب مخصوصی در حمام غسل نموده و تطهیر شوند).

از طرف شاه ایران فرخ خان امین الملک سفیر کبیر دولت ایران و دارای حمایل آبی و کمر بند مرصع بود. بعد از انجام این انتخابات قرارداد صلح در پانزده فصل بین دولتین منعقد شد و بیشترین مقصود دولت انگلیس کوتاه کردن دست ایران از افغانستان بود به صورتی که فصل ششم این قرارداد این بود که دولت ایران قبول می نماید که از هر نوع ادعایی نسبت به شهر هرات و خاک افغانستان صرف نظر کند و از روسا و بزرگان هرات که مایلند خطبه به نام شاه ایران خوانده شود و سکه بنامش زده شود می خواهد که هیچگونه نشانه ای از این اطاعت ها به کار نبرند و هیچگونه باج و خراجی از افغانستان نخواهند و در صورتی که اختلافی بین دولتین ایران و افغانستان پیش آید دولت انگلیس به وساطت آید و کدورت و رنجشی که پیش آمده با وساطت دولت انگلیس حل شود. در واقع دولت انگلیس خاک جنوب ایران را برای بر آوردن امیال خود در افغانستان به گروگان گرفته بود.

مراکز پخش ماهنامه پژواک در وست وود

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



در فصل چهاردهم قرارداد پاریس چنین آمده که پس از امضای این عهدنامه و تخلیه هرات از لشکر ایران و همچنین شرط پذیرفتن سفارت انگلیس در تهران، انگلیس بدون تاخیر لشکر، خود را از تمام بنادر و جزایر جنوب ایران دور کند. متأسفانه بعد از عهدنامه ترکمن چای بین دولت روس و ایران در سال ۱۸۲۸ میلادی (۱۲۴۳ هجری) و جدا شدن قسمت بزرگی از شمال غرب ایران توسط روس ها، دولت انگلیس نیز با جدا کردن هرات که قسمتی از خراسان بزرگ بود چشم طمع به تمام خراسان و همچنین قسمتی از جنوب ایران دوخته بود و از سالی که عباس میرزا نایب السلطنه متوجه امنیت خراسان و حفظ آن خطه از چشم داشت بیگانگان شد، عمال انگلیسی به علت گرفتاری ایران و کشمکش با روس ها موفق شدند اطلاعات جامعی از سرحدات و مرزهای ایران به دست آورند و نیت های زشت خود را اعمال کردند، از قبیل نفوذ در ایلات ایران، در دست گرفتن شیوخ سواحل خلیج فارس و تحریک آنها بر ضد حکومت مرکزی، کوشش برای تغییر نام خلیج فارس که از زمان داریوش هخامنشی در کتیبه های داریوش از آن با نام خلیج فارس یاد شده بود و تحریک امرا و شیوخ محلی عرب بر ضد ایران و نیرنگ هایی از این قبیل، دست از دسیسه بر ضد ایران برنداشتند و بعد از انعقاد معاهده پاریس سیاست ایشان در ایران تغییر کرد و این بار سیاست سرنیزه برای تحصیل امتیازات به سیاست صلح تبدیل شد و آنها با نفوذ در نزدیکان از جمله مهدعلیا مادر شاه و میرزا آقاخان نوری صدر اعظم و دیگر بزرگان حکومت راه را برای گشایش دسیسه های خود و به دست آوردن امتیازات مورد نظر خود هموار کردند. خوشبختانه در آن زمان به علت سر بر آوردن ملت هند برای بیرون راندن انگلیس از هندوستان و رهایی از استثمار انگلیس، انگلیسی ها مجبور شدند ایران را نیمه کاره رها کنند و برای جمع کردن مشکلات خود راهی هندوستان شوند و این راه تنفس کوتاهی برای ایران بود.

اینک برای دولت انگلیس زمان دلجویی از شاه ایران فرا رسیده بود و آنها فکر می کردند باز هم با نیرنگ، شاه ایران را در دست بگیرند و گناه جنگی که در جنوب ایران به راه انداخته بودند به گردن صدر اعظم ایران میرزا آقاخان که دوست و سرسپرده صمیمی خود ایشان بود بیندازند. کسی که در جدایی هرات از ایران به نفع انگلیس نقش بزرگی بازی کرده بود و اینک نزد شاه ایران او را مقصر و عامل جنگی معرفی می کردند و چنین جلوه دادند که سیاست غیر عاقلانه و نادرست میرزا آقاخان نوری باعث شد تا دولت انگلیس با خشونت و غیردوستانه با ایران رفتار کند و خواستار برکناری صدراعظم که همدست و همکار صمیمی خود ایشان بود شدند. از طرف دیگر چون فرخ خان امین الملک که سفیر کبیر ایران در پاریس بود با انصراف از سفارت، قصد بازگشت به ایران داشت، ناپلئون سوم امپراطور فرانسه نامه ای بالا بلند به ناصرالدین شاه نوشت و مودبانه از نیرنگ های روس و انگلیس وی را آگاه کرد (نامه ناپلئون سوم را به ناصرالدین شاه در فرصتی مناسب یاد می کنیم). متأسفانه شاه آن چنان غرق در امیال و افکار خود بود که متوجه این هشدارها نمی شد و در حالی که ناپلئون سوم در نامه اش به طور واضح او را از افکار غیردوستانه روس و انگلیس آگاه کرده بود، باز هم آن چنان که باید متوجه مار در آستین نبود، تا سرانجام بعد از تحمل خسارات و زیان های غیرقابل جبران برای سرزمین ایران، روزی چشم باز کرد و حکم عزل میرزا آقاخان نوری را صادر کرد. منبع مورد تحقیق- تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس نوشته محمود محمود

معرفی کتاب

«یادها و دیدارها»، نه صرفاً دفتر خاطرات ایرج پاریسی نژاد، بلکه سندی است موقوت 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 خوبی، محمدجعفر محبوب، ایرج افشار، سیروس پرهام، داریوش شایگان، شاهرخ مسکوب، نجف دریابندری، نادر نادرپور، محمدرضا شفیعی کدکنی، محمدرضا شجریان، بهرام بیضایی، عباس کیارستمی و... آشنا می‌شود و نکته‌های نخوانده و نشنیده بسیاری می‌یابد.



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

(۳۱۰) ۴۷۷-۷۴۷۷



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



Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



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

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



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

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



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

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



برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های جولای و اگوست 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

1433 Madison St, Oakland CA, 94612
Muslims 444 Programs at ICCNC
روز دو سال نخستین برنامه حضوری ICCNC در ایام محرم ۱۴۴۴
Tuesday, August 8-9, 2022
6:30 PM - 9:30 PM
همراه با عزاداری و توحه خوانی
For More Info, visit Us Website or WhatsApp Program
Please Call Us: www.iccnc.org

Relaxation Allowed in Dark Park and Shaded Area
any Tables in the Enclosures

Reservations are needed during weekdays in each seat, and attendance based on capacity in the enclosed in Oakland.

Those who are interested to volunteer for this event, please contact Mrs. Suzanne Hirbod at suzauun.hirbod@iccnc.org

Friday Prayer In-Person at ICCNC with Vaccination

Friday Prayer with Dr. Ahmad Rashedi Salim
For More Info please go to www.iccnc.org
Fridays, 2021
1:00 PM - 2:00 PM

1433 Madison St, Oakland CA, 94612
www.iccnc.org

مركز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا ICCNC

پس از دو سال نخستین برنامه حضوری دهه اول محرم در ICCNC

از ۶ تا ۸ آگوست ۲۰۲۲ برابر با ۸ تا ۱۰ محرم ۱۴۴۴
1433 Madison St, Oakland CA, 94612

نیاز به داوطلب برای آماده‌سازی و توزیع غذا میان نیازمندان

مرکز در روزهای چهارشنبه ساعت ۱۰ تا ۲ عصر، و جمعه؛ ساعت ۹ تا ۲ عصر، به کمک‌های داوطلبانه نیازمندان است تا به آماده‌سازی و توزیع غذا (چهارشنبه‌ها) و پختن و بسته‌بندی غذا (جمعه‌ها) بین نیازمندان بپردازد. علاقه‌مندان به مشارکت در این کار نوع دوستانه، با ایمیل خانم سوزان هیربود مکاتبه کنند.

suzauun.hirbod@iccnc.org

نماز جمعه خطیب جمعه: برادر احمد راشد سلیم

ساعت ۱۰:۰۰ تا ۲ عصر هر جمعه

(نماز جمعه با شرایط ویژه و حضوری برگزار و از طریق زوم و کانال یوتیوب همزمان پخش می‌شود)

درس‌گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش

۱- گزینش و شرح «کیمیای سعادت غزالی» شنبه ۹ جولای (حضوری ساعت ۵ عصر)

شنبه ۶ آگوست (۶ عصر-زوم).

۲- «غوری در غزل‌های اقبال لاهوری» جمعه ۱۵ جولای، جمعه ۱۹ آگوست

ساعت ۷:۰۰ عصر (حضوری در بنیاد توحید)

۳- «خلاف و وفاق علم و دین» یکشنبه‌ها ۱۰ و ۲۴ جولای و ۷ و ۲۱ آگوست، ساعت ۱۱ صبح.

۴- شرح «دفتر ششم مثنوی» یکشنبه‌ها، ۳، ۱۷، ۲۱، ۲۴ جولای و ۱۴ و ۲۸ آگوست ساعت ۱۱ صبح

درس‌گفتارهای روز یکشنبه از طریق زوم ارائه می‌شود.



خون و کاهش عمر شود. بنا به یک تحقیق، تاثیر منفی تنهائی روی بدن انسان معادل مصرف یک پاکت سیگار در روز است. مشقت کار روزانه هم مایه بدبختی است. اگر کسی درآمد منظم داشته باشد ولی از کارش رنج بکشد، در مقایسه با کسی که بیکار است، به هیجانات منفی بیشتری مثل خشم و استرس و درد جسمی مبتلا می شود. حدود ۱۹ درصد کارگران در دنیا مشاغل عذاب آور دارند. ولی حتی در میان کسانی که از کارشان لذت می برند هم احساس بدبختی رو به فراز است. از سال ۲۰۰۹ میزان استرس و نگرانی در بین کارگران دنیا مدام افزایش داشته است. یکی از موضوعات مورد بررسی موسسه

فلاکت در دنیا رو به افزایش است!

جان کلیفتون - رئیس موسسه گالوپ

اقتصاددانان، آمارشناسان و کارشناسان خوب می دانند چطور همه چیز را محاسبه کنند: نرخ بیکاری، مرگ و میر، اندازه اقتصاد کشورها، حتی تعداد درختان صحرائی آفریقا را شمرده اند. ولی عجیب آن که درباره یکی از مهم ترین پدیده های دنیا، یعنی احساس مردم، تقریباً هیچ آماری وجود ندارد. این در حالی است که طی دهه گذشته احساس بدبختی در سطح دنیا افزایش داشته است، روندی ناخوشایند که رهبران جهان عمدتاً از آن غافل بوده اند.

موسسه تحلیلی گالوپ از سال ۲۰۰۶ شروع کرد به بررسی فلاکت یا بدبختی در دنیا. و معلوم شد که عواطف منفی، یعنی مجموع استرس، غم، خشم، نگرانی و درد جسمی، در سال گذشته به بالاترین میزان ثبت شده رسید. البته جای تعجب نیست. عواملی مثل جنگ بزرگ اخیر در اروپا (افزون بر دیگر جنگ های جاری)، تورم، و همه گیری کرونا به دنیا فشار آورده است. ولی افزایش جهانی بدبختی در واقع مدت ها قبل تر یعنی از یک دهه پیش شروع شده بود. موسسه گالوپ هر ساله از ۱۵۰ هزار نفر در ۱۴۰ کشور جهان آمار می گیرد و عواطف و هیجاناتشان را تحلیل می کند و جالب است که مردم درد و رنجشان را چقدر راحت بیان می کنند. چیزهای زیادی می تواند علت پژمردگی مردم باشد، ولی بنا به تحقیقات گالوپ، افزایش جهانی بدبختی پنج علت اصلی دارد: فقر، منازعات، گرسنگی، تنهائی، و کمبود شغل مناسب.

۱۷ درصد مردم دنیا نمی توانند با درآمد فعلی شان زندگی راحتی داشته باشند، که این یکی از بالاترین رکوردهاست. منازعات داخلی وضع را بدتر می کند: ۲ میلیارد نفر از مردم دنیا محل زندگی خودشان را دوست ندارند. نقش فقر در افزایش رنج مردم بر کسی پوشیده نیست و رشد گرسنگی در دنیا هم اوضاع را بدتر کرده است. سال ۲۰۱۴ تقریباً ۲۳ درصد مردم دنیا دچار کمبودهای غذایی بودند، ولی حالا این رقم به بیش از ۳۰ درصد رسیده است. بحران دیگر، معضل تنهائی است. که همه گیری کرونا آن را بدتر کرد. صرف داشتن دوستان به معنای داشتن دوستان خوب نیست. یک پنجم بزرگسالان کسی را ندارند که به او تکیه کنند. ضمناً تنهائی به نوعی کشنده هم هست. چون می تواند باعث افزایش فشار

گالوپ، بدترین و بهترین زندگی ممکن از نظر مردم است، که با مقیاس یک تا ده سنجیده می شود. پانزده سال پیش، یعنی قبل از رواج شبکه های اجتماعی، ۳/۴ درصد مردم دنیا به زندگی شان نمره ۱۰ دادند (یعنی بهترین زندگی ممکن) و فقط ۱/۶ درصد به زندگی شان نمره صفر دادند (یعنی بدترین زندگی ممکن). حالا تعداد افرادی که بهترین زندگی ممکن را دارند بیش از دوبرابر شده است (۷/۴ درصد)، ولی تعداد افرادی که بدترین زندگی ممکن را دارند بیش از چهار برابر شده است (۷/۶ درصد). این نابرابری، بین گروه بالا دست و گروه پایین دست بیشتر مشهود است. در سال ۲۰۰۶، یک پنجم جمعیت متوسط نمره زندگی شان ۸/۳ بود، و یک پنجم جمعیت نمره زندگی شان ۲/۵ بود. حالا به آمار سال ۲۰۲۱ نگاه کنیم: همان گروه بالا دست نمره زندگی شان ۸/۹ شده، و گروه پایین دست نمره زندگی شان ۱/۲ شده است. یعنی شکاف بین نمره بهترین زندگی و بدترین زندگی، ۷/۷ است، که بالاترین اختلاف در تاریخچه سوابق گالوپ است.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

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

تخصص ما، تجربه ۴۰ ساله ماست!

TuuKasa Real Estate

(408) 781-1200

قصد خرید یا فروش خانه دارید؟

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

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

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

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

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

Kamran Pourshams

Email: info@tuukasa.com

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



دیگری منتقل شد و چندی بعد همه مجسمه‌ها و بناهای یادبود او از فضای عمومی محو شد.

نسل‌های بعدی حتی در دوران اتحاد شوروی نیز اطلاعات زیادی درباره استالین دریافت نمی‌کردند. دلیل آن واضح بود. تمام روزهای دوران استیلای سه دهه‌ای استالین بر شوروی همراه بود با کشتار و زندان و تبعید مردم، نه مردم بیگانه، مردم شوروی.

حتی فرمانروایان و شهریاران قرون وسطا و عهد باستان هم چنین بی‌پروا همه رفقا و همقطاران‌شان را قتل‌عام نکردند که استالین کرد. به هر حال روزی روسیه از قبضه حزب کمونیست خارج شد، بایگانی‌ها گشوده شد و به لطف آزادی بیان و مطبوعات آزاد ابعاد مهیب جنایات استالین افشا شد. اما این پایان بازی نبود. در سرزمینی که «اقتدارگرایی» ریشه‌هایی تا اعماق زمین دارد و پیشواپرستی شایع است، شیخ دیکتاتورهای مُرده مترصد می‌مانند تا باز در ذهن جامعه حلول کنند.

این طبیعی است که با گذر زمان نگاه مردم به فرمانروایان قدیمی عوض می‌شود، اما وقتی سیاهه سياهکاری‌های آن دیکتاتور سر به فلک بکشد، عشق دوباره به آن دیکتاتور چه معنایی دارد؟ این همان اتفاقی است که امروز در روسیه با ترفندهای پوتینستی و با همت گروه‌های کمونیستی در حال وقوع است. وقتی مردم یک کشور دیکتاتور پیشین‌شان را فقط به این دلیل که نام کشورشان را در جهان بلند آوازه کرده دوست داشته باشند، بزرگ‌ترین برنده کسی خواهد بود که خود را جانشین آن دیکتاتور بزرگ می‌داند. همه آن عشق و نوستالژی تاریخی ناخواسته و ناخودآگاه به سوی جانشین امروزی او سرازیر می‌شود. برنده اصلی استالین‌دوستی مردم روسیه هم کسی جز پوتین نیست، با این امتیاز بزرگ که پوتین می‌تواند مدعی باشد، فضایل استالین را دارد و ردایش را نه.

دنباله مطلب در صفحه ۴۸

خون‌آشام عزیز، یادت به خیر!

مهدی تدینی

برخی داده‌ها مانند تب‌سنج است که می‌توان آنها را زیر زبان جامعه گذاشت و تب آن را اندازه گرفت. واقعیت این است که دیکتاتورها به دلیل تأثیرگذاری عمیقی که بر حیات یک ملت دارند، تا سال‌ها و دهه‌ها پس از مرگ زنده می‌مانند و پس از مرگ نیز حکومت می‌کنند. برخی هم مانند استالین هستند که روحش هفت دهه پس از مرگش دوباره در روسیه حلول کرده است.

پیشتر گفته‌ام که در روسیه «اقتدارگرایی» مقبولیت فرهنگی دارد، در روسیه دیکتاتورها همیشه بیشترین بخت را دارند و رهبران هر چه دیکتاتورانه‌تر رفتار کنند، این بخت را دارند که محبوب‌تر شوند. آزادی سیاسی برای روس‌ها مسئله مهمی نیست و تاریخ روسیه بزرگ‌ترین گواه این ادعاست. علاقه‌مندان به آزادی سیاسی و دموکراسی در روسیه در اقلیت‌اند و بخت بالای پوتین هم در همین خوی روس‌ها ریشه دارد. ضمن این که روسیه قاره‌ای است که یک سر آن در ساحل اقیانوس آرام و سر دیگرش در ساحل دریای بالتیک و سیاه بخش مدرن‌تر و آزادی‌خواه چنین قاره‌ای بعید است هیچگاه حریف اعماق آسیایی آن شود! اما گاهی این دیکتاتور دوستی روس‌ها بیننده را نگران می‌کند، وقتی ابایی ندارند از آن که خون‌آشام‌ترین و بی‌رحم‌ترین دیکتاتور تاریخ را دوست بدارند!

همه چیز حکایت از این دارد که استالین‌دوستی در روسیه شتابان در حال افزایش است، این در حالی است که در اوج کمونیسم، حتی رهبران شوروی به این نتیجه رسیده بودند برای حفظ آبروی خود و برج و باروی کمونیسم باید «استالین‌زدایی» پیشه کنند! بلافاصله پس از مرگ استالین، دولت شوروی بی‌درنگ بسیاری از زندانیانی که گرفتار اتهامات بی‌پایه و اساس او بودند آزاد کرد. فقط سه سال پس از مرگ او، بالاترین مقام سیاسی شوروی، خروشچوف، در سخنرانی محرمانه‌اش در کنگره بیستم حزب، روش‌ها و کردار استالین را به شدت تقبیح کرد. هشت سال پس از مرگ استالین، در ۱۹۶۱، جنازه‌اش از آرامگاه میدان سرخ به جای



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

«زهرا امیر ابراهیمی» برنده جایزه بهترین بازیگر زن از جشنواره کن



«زهرا امیر ابراهیمی» پس از دریافت جایزه بهترین بازیگر زن از جشنواره کن برای فیلم «عنکبوت مقدس» (Holy Spider)، با مردم آبادان همدردی کرد. امیر ابراهیمی روی صحنه به زبان فارسی گفت: «خوشحالی و موفقیت برای من مفاهیم جمعی و عمومی هستند. هر چند در این لحظه خیلی خوشحالم اما بخشی از وجودم برای مردم ایران که هر روز گرفتار مشکلات زیادی هستند غمگین است. دل من با آبادان است. دل من با گوشه و کنار خاک ایران است. من اینجا هستم، اما دلم با زنان و مردان ایران است.»

بازیگر ۴۱ ساله سریال «نرگس» به انگلیسی ادامه می‌دهد: «راه درازی طی کرده‌ام تا امشب روی صحنه باشم. [این فیلم] قصه تحقیر بود، اما سینما هم بود. قصه تنهایی بود، اما سینما هم بود. قصه تاریکی بود، اما سینما هم بود. اما حالا روبروی شما ایستاده‌ام، در شب خوشحالی، پر زرق و برق است، اما باز هم سینماست. این در واقع سینماست.»

امیر ابراهیمی اضافه می‌کند: «هیچ وقت نمی‌توانم به اندازه کافی از ترکیب نور و سایه روی پرده‌ای که دنیا را بزرگ‌تر می‌کند قدر دانی کنم. سینما عملاً زندگی من را نجات داد و می‌دانم که جان خیلی‌های دیگر را دوباره در ایران، افغانستان، مالی یا اطراف پاریس، یا فیلادلفیا یا سئول نجات خواهد داد.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

به همه مشکلات فوق باید ایرادات ساختاری را هم اضافه کرد. بازی بسیار بد تمام بازیگران فیلم به خصوص سیامک انصاری، کاوه آفاق و پردیس احمدیه، بیش از پیش فضای قصه را به سوی کمیک شدن هدایت کرده است. کلوزآپ‌های عجیب و غریب فیلمساز از قاشق و چنگال هم در نوع خودش عجیب است. در این بین حتی تدوین هم با ایرادات ریز و درشت همراه بوده که در مجموع، «لامینور» را ابداً شبیه به یک فیلم سینمایی حرفه‌ای نمی‌کند.

شاید بهتر می‌بود که مهرجویی به دوران بازنشستگی ادامه می‌داد و به عنوان سخنران و فیلمساز پیشکسوت در محافل مختلف حضور می‌یافت. این که غم نان بوده که مهرجویی را مجاب به ساخت «لامینور» کرده یا خیر را جز خود فیلمساز نمی‌داند، اما آنچه که به اکران در آمده یک فاجعه سینمایی است که کوچک‌ترین نشانی از نبوغ مهرجویی در عرصه فیلمسازی ندارد. فیلمی که در آن فیلمنامه از مرز فاجعه عبور می‌کند، بازی بازیگران شبیه به آیت‌های طنز است و منطق داستان هم چیزی مابین سورئال و واقعیت قرار دارد. «لامینور» از آن دسته آثاری است که به تنهایی می‌تواند به کارنامه یک فیلمساز آماتور هم گند بزند، چه برسد به داریوش مهرجویی!

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

نقد و بررسی فیلم لامینور

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: داریوش مهرجویی. یکی از مهم‌ترین فیلمسازان تاریخ سینمای ایران که آثار ماندگاری همچون «گاو» و «مهمان مامان» را در کارنامه هنری اش ثبت کرده است. آخرین فیلم داریوش مهرجویی «اشباح» نام داشت که در سال ۱۳۹۲ اکران شده بود.

فیلمنامه: داریوش مهرجویی، وحیده محمدی‌فر

تهیه‌کننده: رضا درمیشیان

مدیر فیلم‌برداری: بهرام بدخشانی

بازیگران: پردیس احمدیه - علی نصیریان - سیامک انصاری علی صفا

خلاصه داستان: این فیلم داستان دختر جوانی (پردیس احمدیه) را روایت می‌کند که قصد دارد به نوازندگی بپردازد اما مشکلات بسیاری سر راه اوست و...

نقد فیلم «لامینور»: داریوش مهرجویی بخش مهمی از تاریخ سینمای ایران محسوب می‌شود. فیلمسازی که می‌توان از او به عنوان جریان ساز سینما در سال‌های قبل از انقلاب یاد کرد که درخشش او پس از انقلاب نیز تا مقطعی ادامه داشت. با این حال، مهرجویی نیز رفته رفته همانند دیگر فیلمساز برجسته ایرانی یعنی مسعود کیمیایی، نتوانست با تغییرات سینما کنار بیاید و در نتیجه کم‌کار شد و حتی آخرین آثارش نیز با انتقادات شدیدی از سوی مخاطب



صحنه‌ای از فیلم «لامینور»

مواجه شده است. بازگشت مهرجویی به فیلمسازی پس از سال‌ها این سوال را در ذهن مخاطبین قدیمی سینما ایجاد کرد که آیا این بازگشت به معنای بازگشت مهرجویی به دوران اوج خواهد بود یا می‌بایست انتظاراتها از او کمتر شود! متأسفانه «لامینور» در دسته دوم قرار می‌گیرد.

«لامینور» را می‌توان نتیجه سقوط فیلمسازی دانست که نتوانسته خود را با شرایط جدید سینما وفق دهد. فیلمی که تمام اجزای آن کهنه و نم‌پس داده است. نکته عجیب این جاست که مهرجویی حتی نتوانسته یک شخصیت قابل تحمل در طول فیلم خلق کند. مجموعه آدم‌هایی که در «لامینور» حضور دارند تیپ‌های کلیشه‌ای هستند که دیالوگ‌هایشان تماماً شعاری است به طوری که تحمل آن به شدت سخت و طاقت فرساست. به طور مشخص هدف مهرجویی از ساخت «لامینور» مواجهه با یک محدودیت قدیمی در ایران بوده است. دغدغه مند بودن مهرجویی ارزشمند است و این ارزش زمانی بیشتر به چشم می‌آید که بدانیم دیگر فیلم مطرح او یعنی «دایره مینا» حتی تأثیر مستقیمی در افتتاح سازمان انتقال خون داشته است. اما زمانی که این دغدغه به زبان سینما بیان نشود، راه به جایی نمی‌برد.

کافی است نگاهی به شخصیت‌های «لامینور» داشته باشیم. پدری که تحت هیچ شرایطی نمی‌تواند تبدیل به شخصیت شود و لابلای سنت و مدرنیته درگیر است. تکلیف دختر هم مشخص نیست و سرگردان است. در این میان، مهم‌ترین عنصر فیلم یعنی موسیقی گم است. نه آن قدر قدرتمند است که بتواند تماشاگر را تحت تأثیر قرار دهد و نه به حدی در داستان حضور دارد که تبدیل به دغدغه تماشاگر هم شود! جنس رویدادها نیز تناسبی با شرایط امروز ندارد و حتی می‌توان از آن به عنوان سورئال یاد کرد! اغلب معضلات دختر در تناقض با طبقه اجتماعی اوست. شاید در سال‌های دور (همان دورانی که مهرجویی متعلق به آن است) می‌شد افرادی را یافت که از گیر و بند تعصب و سنت‌ها رها نشده باشند اما در دنیای امروز، یافتن این چنین معضلاتی در طبقه مرفه جامعه نادر است! حضور آن پلیس که قاعدتاً جز برچیدن جشن وظیفه‌ای ندارد، در جشن پدربزرگ و سفره پهن شدن هم در راستای همان سیاست همیشگی مهرجویی در آشتی جویی است که وضعیت فیلم را بغرنج‌تر کرده است!

شرکت مالیاتی و حسابداری توس

Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

منطقه فضول آباد

از هر چی خوشم نیاید راحت میگم!

- ♦ وقتی از کسی ماشین قرض می گیری و با آن میری راه دور. وقتی برگشتی، برو باک ماشینش پر کن. این کار یعنی من مفتخور نیستم.
- ♦ من از نویسنده یا شاعری که تو آثارش حرف زشت میزنه، به شدت متنفرم.
- ♦ از آدمی که همه جا میگه «فقط من درست میگم» دوری می کنم.
- ♦ یکی گفت: «از کسی بدم میاد که زبان شیرین فارسی را با یک زبان دیگه مخلوط می کنه، بعد حرف میزنه! مگر زبان ها بستنی و پالوده هستند که مخلوطش می کنیم!»
- ♦ یکی می گفت: «من از آدم هایی خوشم نیاید که هر جا میرن یا میگن ما هنرمندا یا میگن ما نویسنده ها.»
- ♦ من از صدای مشهورترین زن خواننده ایرانی خوشم نیاید. تا بخواهی هم هواخواه داره. خب داشته باشه.
- ♦ من از آدمی که همیشه ماشینش کثیفه هیچ خوشم نیاید. یا خودت تمیزش کن اگه حال داری یا ببر کارواش.
- ♦ تعریف اغراق آمیز هم خوب نیست. یکی می گفت: وقتی مادرم آش می پخت نصف خیابان امیریه می فهمید کاسه بدست می آمدند.»
- ♦ من از آدمی که نه کتاب می خونونه نه مجله و نه به هیچ رسانه ای گوش میده، دوست نمی شوم.
- ♦ از آدمی بدم میاد که همه جا از حسادت می خواهد بترکه.
- ♦ از سفر با پروازهای طولانی حالم گرفته می شود.
- ♦ از آدمی بدم میاد که همه چی را میره دست دوم می خره که پول زیاد نده. خب می خوای این پولارو چکار کنی!

مشقی تازه
در روزهای غربتحسینعلی مکوندی
فریمان - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



بذار از اینجاها براتون بگم

- ♦ اینجاها که ما آمدیم هیچ مالکی به مستاجرش نمی گوید یا کرایه خانه را بکش بالا یا هری.
- ♦ اینجا شب ها ماشین های مخصوص از شهر داری خیابان را می شویند.
- ♦ حاشیه خیابان و پیاده روها رو گل می کارند و یا گیاهان سبز پرتراوت.
- ♦ اینجا خیلی کالاها تخفیف حسابی می خورند.
- ♦ اینجا سالمندان نزد مردم بسیار احترام دارند.
- ♦ اینجا پولدارها دست شان را به کمرشان نمی زنند و منم منم نمی کنند.
- ♦ اینجا مدارس اتوبوس دارند. اتوبوس های بسیار امن.
- ♦ اینجا زن و شوهرها اگر دعوا کنند پلیس بیاید اول می پرسد کی به کی حمله کرد و بعد حمله کننده را دستبند می زند و بازداشت می کند.
- ♦ اینجا روی پاکت پستی اگر یه سنت هم تمپر کم بزنی پاکت ارسالیت بر می گرده.
- ♦ اینجا به هیچ سگی نمی گویند پدر سگ یا سگ پدر.
- ♦ اینجا از بعضی اماکن حق نداری عکس بگیری.
- ♦ اینجا اگر جواب سوال تو را بلد نباشند، با لخنه می گویند نمی دانیم.
- ♦ اینجا از هر کجا هم که آمده باشی عاشق رفتن به کافی شاپ ها می شوی.
- ♦ اینجا از چراغ قرمز رد بشی حسابی جریمه می شوی، تا سبصد چهارصد دلار.
- ♦ اینجاها سگ یا گربه ولگرد نیست. اگر باشد آنها را به پناهگاه می برند. آنجا غذا و مکان و دکتر دارند.
- ♦ اینجا چیزی به نام رو درواسی نیست. اینجا روزی خانمی به من گفت زیپ شلوارت بازه بکش بالا. یا یکی گفت بند کفشش بازه ببند.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

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

حسادت چیست و چه آثاری دارد!

دکتر لیلا جبلی - روانشناس و مشاور



حسادت جانوری است بی رحم که روح و روان مان را تصاحب می کند. حسادت از صفات طبیعی در وجود هر فرد است اما اگر جنبه افراطی به خود بگیرد دامن گیر شده و بسیار آسیب رسان است. معمولاً فرد حسود زیر بار نمی رود که خود چنین حسی را تجربه کرده است. گام های طلایی رهایی و درمان حسادت را بررسی می کنیم.

حسادت یک روش محافظت از خود است. مثلاً وقتی فردی در امری موفق می شود ما نمی توانیم برای او خوشحال باشیم و به نوعی دچار غبطه می شویم. از سوی دیگر سعی می کنیم با رفتارهایی حسودانه به نوعی خودمان را آرام کنیم. مثلاً فرض کنید شما و دوستتان هر دو یک رشته تحصیلی را مطالعه کنید و حالا دوستتان در شغلی مرتبط با رشته تحصیلی اش مشغول به کار است در صورتی که از نظر درسی شما قوی تر بودید. در چنین شرایطی قطعاً احساس ضعف می کنید و این روال را حق خود نمی دانید. احساس حسادت برای افرادی که زمان زیادی را در رسانه های اجتماعی سر می کنند، بسیار زیاد است. این افراد در دنیایی زندگی می کنند که فکر می کنند همیشه عقب هستند و به نوعی موفقیت و خوشبختی از آنها دور است. مثلاً به سطح زندگی بازیگران نگاه می کنند و یا نوع درآمدزایی ورزشکاران برایشان دلدردساز است. رتبه بندی اجتماعی موضوع بسیار مهمی است که در خصوص حسادت بررسی می شود. اینکه از رتبه اجتماعی خود راضی نباشیم و یا فکر کنیم فرد دیگری حق ما را پایمال کرده است. حسادت یک پاسخ طبیعی محسوب می شود اما پاسخی ناسالم!

حسادت نتیجه آن است که فرد احساس آشفتگی، ضعف و ناتوانی، پوچی، آسیب پذیری و ترس شدید می کند. انسان حسود، علاوه بر این که آنچه دیگری دارد می خواهد، آرزو و خواسته او این است که طرف مقابلش اصلاً آن چیز را نداشته باشد و از ناراحتی و ننداری شخص مورد نظرش احساس رضایت می کند. انسان حسود پشت سر دیگران حرف می زند، با غیبت از فرد، او را ترور شخصیت می کند. حسادت رفتار و عملی است که فرد در مقابل عدم موفقیت در رقابت با دیگران از خود نشان می دهد. گاه این رقابت های خواسته یا ناخواسته در کنار نقص تربیتی در کودکان و نوجوانان باعث به وجود آمدن حسادت شده و در درون آنها ریشه می دواند و همه عمر آنان را آزار می دهد.

انسان همواره علاقه مند به پیشرفت و تکامل بوده و هست. ضمیر ناخودآگاه انسان هایی که روان آنها پرورش کامل نیافته است، به این نقص آگاه بوده و برای پوشاندن آن تلاش می نماید و چون در اثر ضعف و خود کم بینی قادر به تکمیل خود نیست، پیشرفت و موفقیت اطرافیان را مورد حمله قرار می دهد و تمام توان خود را برای از بین بردن آن به کار می گیرد. حسادت به خود فرد و هم به اطرافیان آسیب می رساند.

حسادت یک احساس پیچیده است، احساسی که معمولاً با حس های دیگری مثل رنجش، خشم، خصومت و اوقات تلخی همراه است، همه افراد در موقعیت های مختلفی از زندگی دچار حسادت می شوند. اما گاهی این حس افزایش یافته و تأثیرات منفی بر فرد و زندگی وی می گذارد. به طور کلی حسادت یک حس منفی است و نباید آن را با غبطه اشتباه گرفت. دلیل اصلی حس حسادت کمبود های فرد در زندگی می باشد. زمانی که فرد خود را با دیگران مقایسه کند بی شک با یک تفاوت کوچک در ظاهر و یا حتی موقعیت فرد حس حسادت در او برانگیخته خواهد شد. اگر چه گاهی حسادت در رابطه دو نفره افراد هم به وجود می آید. برخی از افراد پس از آنکه به دیگران حسودی کردند، در صدد رفع کمبود خود بر می آیند. گاهی ممکن است این کمبود حل شود و گاهی دیگر نیز این کمبود پابرجا باقی خواهد ماند. افراد اینگونه نه تنها خودشان را اذیت می کنند بلکه ممکن است باعث آزار و اذیت دیگران نیز شوند.

در خانواده هایی که بین فرزندان خود تبعیض قائل می شوند و در این کار زیاده روی می کنند، فرزندان آنان به آسیب پذیری حاد دچار شده و به حسادت شدید می رسند. آنان حالتی جبران کننده و تلافی جویانه می گیرند و علاقمند هستند آنچه دیگری دارد از او بگیرند و او را از داشتن آن چیز یا موقعیت محروم کنند. حسادت یکی از آن احساساتی است که در شکاف های تاریک قلب مان کمین کرده و در ناپناسب ترین موقعیت ها ظاهر می گردد. حسادت ریشه در احساس ناامنی دارد و اصولاً در نتیجه ترس از دست دادن ایجاد می گردد. حسادت در کودکان با حالاتی همچون جبران کردن، تلافی کردن و یا رقابت های ناخواسته و خواسته نشان داده می شود. در موارد شدیدتر کودکان حسود به دنبال آن هستند که داشته های دیگران را از آنها بگیرند و آنها را اذیت کنند. بنابراین والدین باید به فکر جلوگیری از افزایش و ریشه یافتن این حس در کودک شوند. در صورتی که والدین هر چه زودتر این حس کودک خود را متوجه شوند، می توانند

آن را حل کنند و به کودک خود کمک کنند. در صورتی که حس حسادت در کودکان درمان نشود، تا بزرگسالی آنها دوام داشته و در آینده نه تنها باعث آزار و اذیت خود او خواهد شد بلکه می تواند به دیگران نیز آسیب برساند. افراد حسود باید بتوانند با خود کنار بیایند و به این نتیجه برسند که خوشبختی و موفقیت دیگران به آنها ضرری نمی رساند. در غیر این صورت فرد باید به پزشک مراجعه کرده تا این حس را در خود بکشد. **روش های درمان حسادت:** اولین کار برای درمان حسادت این است که آن را بپذیریم. حسادت امری طبیعی است و اتفاق می افتد، بهتر است در این حس با خودمان صادق باشیم و قبول کنیم که چنین حسی در ما وجود دارد. در واقع باید قبول کنیم که در برابر موفقیت دیگران کمی آزردگی می شویم و حس منفی پیدا می کنیم. گام دوم این است که بهتر است از مقایسه خود با دیگران پرهیز کنید. این که بخواهید مدام خود را با دیگران مقایسه کنید شما را از پا در می آورد. بهتر است به خود یادآوری کنید که هر شخصی راه متفاوتی را در زندگی دارد و انتخاب روش زندگی بر اساس نقاط قوت و ضعف افراد صورت می گیرد. در واقع این موضوع یک تعریف واحد ندارد. ارزش هر فرد بدون نیاز به حس برتری نسبت به دیگری بررسی می شود و قابل احترام است. روش دیگر این است که از حسادت برای خود یک انگیزه بسازید. حسادت زمانی رخ می دهد که فردی کاری را انجام داده است که شما به هر دلیل نتوانسته اید آن را انجام دهید. به همین روال بهتر است با خود بگویید اگر شخص دیگر از عهده این کار برآمده، من هم می توانم و از این رو حسادت را یک برگه برنده برای خود بدانید و از آن الهام بگیرید. بهتر است دست از تحقیر خود بردارید. تحقیر هرگز نمی تواند نتیجه بخش باشد. عادت به تعریف کردن از دیگران بخش مهمی از روش های درمان حسادت محسوب می شود. اینکه بتوانید از موفقیت های کوچک تعریف کنید، اخلاق تعریف کردن را در ذهن شما زنده نگه می دارد. بهتر است یاد بگیرید که از خوشحالی دیگران خوشحال شوید و به نوعی استرس کمتری به خود وارد کنید.

تمرین برای رفع حسادت: گام اولی که برای رفع حسادت انجام می شود این است که اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. مثلاً واقع بین باشید و در مورد احساس حسادت در وجود خود حس درستی داشته باشید. حسادت در کل یک پروسه زودگذر است اما برای افراد گاه آنقدر شدید می شود که شادی و نشاط از آنها گرفته می شود. برای جلوگیری از نابودی روح و روان باید تمرین کنید که اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. شناسایی قابلیت ها موضوع دیگری است که باید بررسی شود. بهتر است یک سری توانایی ریز و درشت در خودتان را بشناسید و سعی کنید به آنها بها دهید و به اوج گیری این توانایی کمک کنید. مهم نیست که توانایی شما چقدر کوچک است، بهتر است به آن اهمیت داده شود. اعتراف به خوشبختی بخش مهمی از درمان حسادت است. کارشناسان می گویند افراد باید بتوانند برای خوشبختی خود ارزش قائل باشند و این بخشی از روند زندگی است. خوشبختی واژه ای است که بسیاری از افراد از آن فرار می کنند و فکر می کنند فرد دیگری خوشبخت است و خودشان همیشه عقب تر از خوشبختی هستند اما اگر به موارد کوچک زندگی ترتیب اثر داده شود در واقع رویکرد خوشبختی به فرد داده می شود. مقایسه کردن بدترین انتقامی است که از خودتان می توانید بگیرید. بهتر است از مقایسه کردن دست بردارید و سعی کنید استعداد و توانایی خودتان را بسنجید. اگر فردی کاری را بهتر از شما انجام داد نگران نباشید و سعی کنید حس اعتماد را در خود به رشد برسانید. بهتر است حسرت زندگی افراد را نخورید و بدانید که آنچه به ظاهر دیده می شود در داخل متفاوت است. شکرگزاری از دیگر موارد مهم درمان حسادت است، بابت داشته هایتان هر چقدر کم شکرگزار باشید این روش ناخودآگاه شما را از حسادت دور می کند و سبب می شود تلاش بیشتری کنید.



زندگی با طعم عشق و آرامش

مریم حجتیان - مربی زندگی

mhojatiyan@gmail.com



مریم حجتیان، مربی زندگی، کارشناس زبان و ادبیات فارسی، پژوهشگر و نویسنده. دارنده گواهینامه فاندمنتال آن ال پی کوچینگ. دانشجوی دوره کوچینگ تحولگرا زیر نظر فدراسیون بین المللی کوچینگ. دارای گواهینامه خود هیپنوتیزم زیر نظر سازمان روانشناسی ایران. دارای دیپلم مذاکرات بین الملل از جهاد دانشگاهی. دارای دیپلم مدیریت بازاریابی و فروش از دانشگاه امیرکبیر. دارنده گواهینامه دوره فن بیان و سخنوری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی. فارغ التحصیل دوره بلند مدت استادی و روش تدریس در دانشکده روانشناسی تهران. افتخار آموزش دوره لیدر شیب و رهبری زیر نظر جان مکسول. آموزش دیده زیر نظر اساتیدی چون تونی رابینز، جووایتالی، نیک وویچیچ، پت مسیتی و مارتین لیندستروم.

فواید و تاثیر قدردانی و تشکر در سلامت جسم

با درود به شما خواننده فرهیخته، از اینکه وقت ارزشمند خود را به خواندن این مقاله اختصاص می دهید از شما سپاسگزارم. در ابتدای نوشتن این مقاله به این موضوع می پردازم که مطالبی که ارائه می شود حاصل تجربیات زندگی شخصی من است و همچنین پژوهش هایی که در زندگی دوستان، اطرافیان و افرادی هست که به نحوی با من در ارتباط هستند. همچنین حاصل سالهای متمادی مطالعه و آموزش است. برای این صحبت ها درست و غلطی وجود ندارد. هر آنچه را که احساس کردید مفید است را به کار ببندید و سعی کنید تجربیات خود را پس از مطالعه این مقاله با من از طریق ایمیل در میان بگذارید.

♦ سلامت جسم در سایه قدردان بودند زندگی چگونه حاصل می شود؟

♦ ارتباط میان سلامت جسم در و قدردانی چگونه است؟

♦ آیا می توان با قدردانی و تشکر به سلامت جسمی دست یافت؟

♦ آیا اصلا ارتباطی میان این دو وجود دارد؟

شاید این سؤالاتی باشد که ذهن همه ما را مشغول کند. حال ببینیم چگونه می توان از طریق قدردانی به سلامت جسمانی دست یافت!

امروزه تحقیقات متعددی انجام شده که همگی نشانگر ارتباط قوی بین روح و جسم هستند. این ارتباط بسیار قدرتمند است، به طوری که جسم و بدن اثرات متقابلی بر روی هم می گذارند. در اثر بخشی یک انسان مثبت نگر و قدرشناس، بر سلامت روح که شکی نیست. می دانیم که تشکر و سپاسگزاری باعث آرامش روحی و شادی درونی می شود. این حس خوشایند نیز با تاثیر بر فرایند های بیوشیمیایی و فیزیولوژیکی و ایجاد تغییرات موثر در آنها باعث به تعادل رسیدن آنها شده و در نتیجه باعث می شود تا این فرایندها عملکرد درستی داشته و ضامن سلامتی ما باشند. با به تعادل رسیدن ناقل های عصبی چون سروتونین، دوپامین، اکسیتوسین مشکلاتی چون اضطراب و افسردگی نیز کم رنگ تر می شوند. همچنین با قدردان بودن و شاکر بودن هورمون کورتیزول که هورمون خشم و تنش نام دارد نیز کاهش می یابد. در نتیجه باید گفت که نمی توان از تاثیرات قدردانی بر سلامت جسمانی افراد غافل شد. این ویژگی می تواند کاربرد فراوانی در زندگی همه ما داشته باشد. به شرط انجام صحیح تکنیک های قدرشناسانه و رسیدن به درجه مناسبی از آن می توان برای کاهش تنش ها و استرس های ناشی از رویداد ها و مشکلات زندگی از آن بهره برد.

سلامت جسم در سایه قدرشناس و آثار آن در زندگی فردی

گفتیم که سلامت جسم با قدردانی آثار متعددی در زندگی افراد دارد. یکی از عمده ترین و مهم ترین این آثار کاهش اضطراب و افسردگی است. از رایج ترین بیماری های عصر امروز می توان به این دو مورد اشاره کرد.

فرهنگ غالب در زندگی ما، ارائه یک برچسب بیماری برای تمامی مشکلات بشر و تجویز دارو برای تمامی مشکلات، سرعت بالای زندگی، کمال گرایی و... همگی عواملی هستند که باعث تشدید اضطراب و افسردگی در افراد شده اند. همه ما فقط در حال تلاش برای رسیدن به اهدافی همچون ثروت و موقعیت و شغل های عالی رتبه هستیم. باید یاد بگیریم که زندگی این نیست. تلاش و نیت ما است که اهمیت دارد نه نتیجه آنها، زیرا نتیجه نهایی فقط به ما بستگی ندارد.

ارزش ما بر اساس این دستاوردها سنجیده می شود و همین باعث می شود تا در صورت نرسیدن به آنها با افسردگی شدیدی روبرو شویم. پس تمام عوامل کاملا تحت کنترل ما نیستند و عوامل متعددی در به نتیجه رسیدن تلاش های ما دخیل هستند. باید یاد بگیریم که افراد را بر اساس دستاوردهایشان قضاوت نکنیم. باید بیاموزیم از تک تک ثانیه ها بدون نگرانی برای نتیجه نهایی لذت ببریم. قدردانی از تمامی لحظات زندگی نیروی مضاعفی به ما خواهد بخشید. عدم نگرانی در مورد آینده باعث آرامش روانی ما خواهد شد و همین است که زنجیره وار باعث شادابی و سلامت و افزایش قوای جسمانی ما خواهد شد.

سلامت جسم در سایه قدردانی و آثار آن در زندگی اجتماعی

سلامت جسم با تفکر قدرشناسانه چه از خود، چه از دیگران و همچنین تمام هستی باعث می شود تا افراد هم از نظر روحی و هم از نظر جسمانی در شرایط مطلوب تری قرار بگیرند. از طرفی دیگر می دانیم که افراد تشکیل دهنده یک کل بزرگتر به نام جامعه هستند. بنابراین سلامت جسمانی افراد به نوعی تضمینی برای سلامتی جامعه خواهد بود. افراد شاد جامعه شاد را می سازند و افراد غمگین جامعه ای غمگین و افسرده.

با ترویج تفکر، نگرش و باور قدرشناسانه در بین افراد می توان به سلامت روحی و سپس سلامت جسمی آنها کمک کرد. در نتیجه، این افراد در یک کل بزرگتر با یکدیگر در تعامل بوده و می توانند روابط درستی با هم ایجاد کرده و همدلی، نوع دوستی، و شفقت و خرد را گسترش دهند. افرادی که حسود بوده و به دنبال قضاوت منفی در ارتباطات خود هستند می توانند جامعه ای را مریض کرده و همه را دل مرده و افسرده سازند. اعتماد و عزت نفس، خیرخواهی برای دیگران، شادکامی و لذت بردن از چیزهای کوچک، فرد و جامعه را در انجام هر کاری توانمند می سازد. بنابراین، با استفاده از تکنیک های ساده قدرشناسی و تشکر می توان روحیه جامعه را به اوج رسانید و پویایی و تحرک سازنده را در آن ایجاد کرد. در این صورت دست یافتن به آرزوها و اهداف بزرگ دیگر رویا نبوده و به سادگی میسر می شوند.

شکر نعمت ها و قدردانی از زندگی و تشکر از دیگران و آثار آن در زندگی فردی، می تواند به موفقیت هایی بی بدیل تبدیل گشته و جامعه را به حد کمال و انسانیت برساند که همه از زندگی در آن احساس رضایت و خشودی داشته باشند.

چگونگی رسیدن به سلامت جسم با قدرشناسی

سلامت جسم با این تفکر مثبت پیچیدگی خاصی ندارد. اما به دلیل سبک زندگی غلط ما انسان ها و دغدغه های ریز و درشت در زندگی روزمره، گاهی قدردانی به خاطر دلایل و اتفاقات کوچک از یاد ما می رود. پس قدم اول برای رسیدن به سلامت جسمانی و روانی این است که تمرین کنیم تا برای هر اتفاق کوچک و هر چیزی که در اختیار ما قرار می گیرد با جان و دل قدردانی کنیم. سپاس و قدردانی باید از کوچکترین چیزها آغاز شده و سپس کم کم در تمامی لحظه های زندگی به کار گرفته شود. نباید از آن غافل شد. نباید آن را فراموش کرد. نباید اجازه دهیم جریان سریع زندگی ما را از این عمل جدا سازد. با داشتن چنین عادتی خواهید دید که قلب شما آکنده از محبت و عشق شده و جور دیگری به زندگی نگاه می کنید. خواهید دید که لحظه لحظه زندگی به نظر شما موهبتی خواهد بود که برای داشتن چنین فرصتی هزاران مرتبه از این هستی و خالق هستی خواهید بود. با رسیدن به چنین درجه ای فعل و انفعالات شیمیایی شما در بدن نیز در مسیر درستی قرار گرفته و خواهید دید که حس سرخوشی و شادمانی در تک تک لحظات زندگی شما جای خواهد گرفت. این قدرت سپاسگزاری و قدردانی از زندگی، نعمت هایی است که در اطراف ماست که هر چه بیشتر انجام شود باعث فزونی نعمت در زندگی ما خواهد شد.

تدریس معلم مرد در تمامی دبیرستان‌های دخترانه ایران ممنوع شد!



معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش از ممنوعیت تدریس دبیران مرد در تمامی دبیرستان‌های دخترانه ایران خبر داد. محمدمهدی کاظمی، معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش، روز شنبه ۴ تیر درباره ممنوعیت تدریس دبیران مرد در مدارس متوسطه دخترانه، به رسانه‌های ایران گفت: «بخشنامه‌ای را در تاریخ ۲۸ اردیبهشت

امسال درباره ممنوعیت تدریس معلمان مرد در مدارس دخترانه ابلاغ کردیم.» به گفته کاظمی، مدارس در ایران به تفکیک جنسیت تأسیس می‌شوند و تطابق جنسیت کارکنان مدارس با دانش‌آموزان الزامی است.

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش تأکید کرد که تخصیص دبیر غیر همجنس در مدارس دوره اول و دوم متوسطه شامل همه مدارس عادی دولتی، استعدادی درخشان، نمونه دولتی، شاهد و حتی مدارس غیردولتی فاقد وجهت قانونی است.

کاظمی از مدیران مدارس و مدیر آموزش و پرورش منطقه و اداره کل هر استان خواست که بر تدریس نکردن دبیران مرد در دبیرستان‌های دخترانه نظارت کنند.

پیش از این در برخی کانال‌های فضای مجازی عنوان شده است که مدارس استعدادی درخشان از قانون ممنوعیت دبیر مرد در دبیرستان‌های دخترانه مستثنی هستند اما اکنون معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش این موضوع را نیز تکذیب کرد. کارشناسان آموزش سیاست تفکیک جنسیتی در مدارس را غیر سازنده دانسته و معتقدند که تحصیل دانش‌آموزان در این مدارس بر رشد شخصیتی و اجتماعی آنها اثر منفی می‌گذارد.

امام جمعه تهران: گرانی‌ها امتحان الهی است!



کاظم صدیقی، امام جمعه منصوب علی‌خامنه‌ای در تهران گفته گرانی و حذف ارز ترجیحی «امتحان الهی» است.

صدیقی در خطبه‌های روز جمعه ششم خرداد، به حذف ارز ترجیحی و گرانی‌های پس از آن اشاره کرد و گفت: «این یک امتحان الهی برای مردم و مسئولین و قوه قضائیه و نیروهای مسلح است که ۴۳ سال قربانی دادند و خون شهیدانشان هنوز خشک نشده است.»

امام جمعه موقت تهران مدعی شد که حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی «قانونی بود که باید دولت قبل اجرا می‌کرد و این دولت نمی‌خواهد قانون شکن باشد و توزیع عادلانه جز این طریق نمی‌شود.» وی افزود: «امروز گرانی هست و گرانی به تعبیر امام صادق موجب آزرده شدن روح مردم و افسردگی و مشکلات اجتماعی و مشکلات اخلاقی می‌شود اما امتحان است.» صدیقی در سخنانش همچنین مدعی شد که «از بین بردن شکاف طبقاتی و توزیع عادلانه یارانه‌ها از برنامه‌های دولت است.»

وی با ادعای اینکه ارز ترجیحی در گذشته برای واردات لوازم آرایش و خوراک سگ‌ها داده می‌شد، گفت با حذف این ارز در دلار هم صرفه‌جویی می‌شود.

دولت ابراهیم ریسی در ماه خرداد با حذف ارز ترجیحی (۴۲۰۰ تومانی) برای کالاهای اساسی باعث گرانی سرسام‌آور هزینه‌های زندگی مردم شده و این امر به اعتراضات گسترده‌ای در ایران دامن زده است. دولت جمهوری اسلامی مدعی است که در پی اصلاح ساختارهای اقتصاد کشور است، با این حال، کارشناسان اقتصادی می‌گویند دولت باید اصلاح ساختارها را از کاهش بودجه نهادهای نظامی مانند سپاه پاسداران و نهادهای مذهبی کند.

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

زورمان نہ بہ خرید گوشت و مرغ می‌رسد نہ بہ میوه!

ثمانہ قدرخان

در هفته های گذشته، درگذشت روزنامه‌نگاری که گفته می‌شود، پس از افزایش چندبرابری اجاره مسکن اش سخته کرد، به سرخط اخبار و روزنامه‌ها در ایران تبدیل شد. در کشوری که میانگین رشد اقتصادی آن «صفر» است، خانواده‌هایی که زمانی نه چندان دور جزو قشر متوسط بودند، در شرایط فعلی قادر به تامین نیازهای اولیه خود نیز نیستند. تعدادی از خانواده‌ها می‌گویند، مصرف سویا را جایگزین گوشت کرده‌اند، از رفتن به مراسم عروسی به دلیل نداشتن توان مالی برای هدیه دادن سرباز زده، در خرید مایحتاج اولیه لنگ شده‌اند. روزنامه اعتماد در گزارشی از حذف غذای کارکنان بیمارستان‌ها خبر داده و نوشته است: «رییس یک بیمارستان خصوصی در شمال تهران، ضمن هشدار بابت تأثیر گرانی قیمت مواد غذایی بر کیفیت تغذیه بیمارستانی، پیش‌بینی کرده در هفته‌های پیش رو، تامین غذای گرم و به خصوص غذاهای حاوی پروتئین برای بیماران بستری در بیمارستان‌ها، در بسیاری از مراکز درمانی دولتی یا خصوصی غیرممکن شود.» به گزارش روزنامه اعتماد، مراکز تجمعی مثل زندان‌ها و پادگان‌ها نیز با مشکل مشابه مواجه می‌شوند.

«پرستو» مادر یک نوجوان ۱۳ ساله است که همسرش یک فروشگاه رنگ و ابزار فروشی در منطقه نازی‌آباد تهران دارد. او می‌گوید: «خیلی سخت و ترسناکه که فردا چی میشه، آیا میشه زندگی رو گذروند یا نه؟ مخصوصاً برای مشاغل آزاد مثل همسرم.» او ادامه می‌دهد: «ما بیمه خویش‌فرما هستیم، در گذشته، قبل از موعدش حق بیمه را پرداخت می‌کردیم که تاریخش نگذرد، الان ولی دو هفته از سررسید آن می‌گذرد تا بتوانیم پرداخت کنیم.» یک میوه‌فروش حوالی میدان فاطمی تهران نیز با اشاره به تغییر عادت خرید مردم می‌گوید: «مردم بیشتر هندوانه می‌خرند. توان مالی خرید سایر میوه‌ها را ندارند.» یک زن خانه‌دار نیز شرایط این روزهای خود را چنین شرح می‌دهد: «خرید فقط در حد ضروریات انجام می‌دهیم. پسر امسال دانشجو می‌شود و باید یک مقداری از وسایل خانه را بفروشیم که برایش کامپیوتر بخریم.»

«محسن» کارمند فنی رادیو است. او می‌گوید: «راستش قوت غالب ما برنج است و همیشه برنج ایرانی خریدیم. اما حالا هر چه دو دوتا چهار تا می‌کنم، از پشش بر نمی‌آیم.» او می‌گوید مخارج زندگی به حدی بالا رفته که توان برآورده کردن خواسته پسر ده ساله‌اش را ندارد: «آخر ماه پیش گفت، هوس لازانیا کردم. هر چه حساب کردیم دیدیم یک لازانیا بیش از ۳۰۰ هزار تومان خرج بر می‌دارد، نداشتم. بهانه آوردیم تا حقوق ریختند.» او قیمت ریز مواد لازم برای پخت لازانیا را ردیف می‌کند: «شما فکرش را بکن، یک بسته پنیر ۵۰۰ گرمی مطهر، ۱۱۰ هزار تومان است، لازانیا یک بسته ۳۵ هزار تومان، قارچ کیلویی ۳۶ هزار تومان. یک بسته یک کیلویی گوشت چرخ کرده مخلوط گوساله و گوسفند با تخفیف دیجی کالا ۱۶۰ هزار تومان بود. حالا دیگر روغن و رب و مخلفات دیگر را حساب نمی‌کنم. اما واقعاً حق نیست برای من که خودم را بکشم یا برآورد و اضافه حقوق هفت تا هشت میلیون حقوق می‌گیرم، یک وعده غذای معمولی ۳۰۰ هزار تومان آب بخورد.» او می‌گوید، برای اجاره یک واحد ۶۰ متری در شرق تهران ۱۰۰ میلیون پول پیش داده و سه میلیون کرایه می‌داده، اما هفته گذشته صاحب‌خانه کرایه‌اش را به ۴ میلیون و پانصد هزار تومان تغییر داده است: «کرایه را که بپردازم بقیه ماه را باید با سه تا سه ونیم میلیون بگذرانم، خورد و خوراک، پوشاک، درمان، تفریح.» کلمه تفریح را یکبار دیگر تکرار می‌کند و می‌گوید: «تفریح را که خیلی وقت است، قلم گرفته‌ایم.»

اقتصاد سکنه‌های ایران و زندگی‌های فلج شده: طبق آمار سازمان ثبت احوال، مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی طی چند سال گذشته افزایش داشته است. فشارهای عصبی به عنوان یکی از عوامل اصلی بروز سخته معرفی می‌شود. درگذشت کارمند موسسه «همشهری» مصداق فشار بیش از اندازه اقتصادی و روانی بر مردم در ایران است. «پژمان موسوی»، یکی از اعضای انجمن صنفی روزنامه‌نگاران ایران در حساب شخصی خود در اینستاگرام با اشاره به وضع ناخوشایند اقتصادی و معیشتی مردم نوشته است، مردم تاب‌آوری خود را از دست داده‌اند. «پژمان موسوی» روزنامه‌نگار، خطاب به دولت و مسئولان حکومتی نوشته است: «مردم ندارند آقایان! مردم نگران‌اند آقایان! همه چیز را گران کرده‌اید، توان انضباط بخشی و برقراری ثبات در نظام قیمت‌گذاری پس از گرانی را هم ندارید؟ مگر می‌شود هر روز همه چیز افزایش قیمت داشته باشد؟ چرا همه را با همه درگیر می‌کنید؟» اعتراض به گرانی‌ها، اعتراض نمایندگان مجلس را نیز در پی داشته است. نمایندگان روز ۲۲ خرداد در نخستین جلسه بعد از دو هفته



تعطیلات خود در صحن علنی به «ابراهیم رئیسی» تاختند. محور بیشتر نطق‌ها و تذکره‌ها اعتراض و انتقاد از دولت سیزدهم بود. تأثیر دیگر گرانی‌ها افزایش سرقت‌های خرد در ایران بوده است. بر اساس گزارش روزنامه «آرمان ملی» به نقل از قائم مقام معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه، «سال ۱۳۸۸ فقط ۲۰۰ هزار سرقت به ثبت رسیده، اما این آمار در سال ۱۴۰۰ به یک میلیون و ۴۰۰ هزار سرقت رسیده است.» این آمار بیانگر ۷ برابر شدن سرقت طی ۱۲ سال گذشته است.

همه چیز در زندگی‌مان آب رفته است: سال‌ها در تهران زندگی کرده است. همسرش هفت سال پیش در تهران شغل خود را از دست داد. برای شروع کسب و کار جدید به یکی از شهرهای استان گیلان مهاجرت کردند. اندک سرمایه‌شان هم آنجا به دلیل شرایط نامشخص اقتصادی به ثمر ننشست. الان «مونا» که این نام واقعی‌اش نیست، به تنهایی با کارگاه صنایع دستی که راه‌اندازی کرده است، خرج زندگی را درمی‌آورد. او می‌گوید: «دخترم را هر سال تابستان در شهر کوچک‌مان کلاس ثبت نام می‌کردم که بتوانم در خانه کار کنم، ولی امسال به او گفته‌ام، همه تابستان را باید در خانه بماند، چون درآمد من فقط کفاف هزینه اجاره و خورد و خوراک و خریدهای ضروری‌مان را می‌دهد و هیچ هزینه بیشتری نمی‌توانیم انجام دهیم.»

مونا می‌گوید: «صاحب‌خانه کرایه را دو برابر کرده است. باید ماهی سه میلیون تومان کرایه بدهم، همسرم در شرایط کنونی درآمد ندارد. این فقط شامل حال من نیست. خیلی از اطرافیانم کلاس‌های آموزشی و ضروری کودکان خود را متوقف کرده‌اند که ببیند در یکی دو ماه اخیر چه اتفاقی رخ می‌دهد. من تلاش می‌کنم، حداقل به اندازه اجاره خانه پس‌انداز داشته باشم.»

وضعیت افزایش اجاره بهای مسکن در کشور به ویژه شهرهای بزرگ ایران سلامت روانی و جسمی بسیاری از خانواده‌ها را مختل کرده است. دولت سیزدهم نیز مثل دولت‌های پیش از خود در کنترل و نظارت بر بازار مسکن ناتوان بوده است. آمار مرگ در ایران به استناد گزارش سازمان ثبت احوال، در سال ۱۴۰۰ نیز نشان از افزایش مرگ و میر به دلیل حملات قلبی دارد. بحران‌های اقتصادی، تنش‌های اجتماعی و سوءتغذیه یا تغذیه نامناسب به عنوان عوامل اصلی در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی اعلام شده است.

تابستان پر حادثه‌های در پیش داریم: صاحبان صنایع و مشاغل نیز در شرایط غیرامنی به سر می‌برند. یک صاحب مرغ‌داری در ایران می‌گوید: «در حال حاضر شرایط خیلی خوب است، ولی به زودی همه چیز تغییرات بسیاری خواهد کرد. غذایی که من برای جوجه‌هایم می‌خرم، گران‌تر شده است. قیمت تمام شده هر مرغ در ماه تیر برای من کیلویی بین ۵۵ تا ۶۰ هزار تومان خواهد شد و همین مرغ کیلویی ۸۰ هزار تومان به دست مشتری خواهد رسید. به نظر تیر و مرداد قرار است ماه‌های بسیار وحشتناکی را سپری کنیم.»

مردم چطور با مشکلات و فشارهای عصبی برخورد کنند؟: «سارا رحیمی»، روان‌شناس و روان‌درمانگر در خصوص چگونگی تاب‌آوری شهروندان ایرانی در مواجهه با فشارهای اقتصادی می‌گوید: «بر اساس تحقیقی که گراهام دیوی، پروفیسور روان‌شناسی در دانشگاه ساسکس انجام داده است، مواجهه با اخبار بد موجب می‌شود که حتی مشکلات شخصی ما نیز از آن چیزی که هست بدتر و شدیدتر جلوه کند و موجب بروز واکنش‌های استرسی حاد می‌شود که می‌تواند علایم و آثار مخرب طولانی‌مدت‌تری بر رفتار و افکار ما داشته باشد. به گفته او افراد خوش‌بین می‌توانند اخبار را فیلتر و تأثیر اخبار منفی را کم کنند.» به گفته این روان‌درمانگر، باید تا جای ممکن خوش‌بینی را در خود افزایش داده و تا جایی که می‌توانیم خود را کمتر در مواجهه با اخبار بد قرار دهیم و فعالیت‌های اجتماعی‌مان را افزایش دهیم. در کارهای خیریه‌ای مشارکت کنیم یا فعالیت فیزیکی و جسمی خود را بیشتر کنیم. تمرین شکرگزاری هم از جمله مواردی است که می‌تواند از حملات شدید عصبی جلوگیری کند. شکرگزاری برای داشتن خانواده، دوستان نزدیک و افراد حمایت‌گر یا شکرگزاری برای سلامت یا داشتن سرپناه. مراقبه نیز می‌تواند به آرامش افراد کمک کند. نوشتن احساسات و افکار و ترس‌ها و نگرانی‌ها نیز می‌تواند مفید باشد.

بودیم به درد دل های جنابعالی گوش نمی دادیم، حالا خیال می کنی بعد از مرگ مان می آیم به سوز و بریزهای حضرت علیه علیه گوش می دهیم؟»
باری، توی همین قال و مقال ها بودیم که دیدیم الحمدالله حالا در همین ینگه دنیا می شود سنگ قبری سفارش داد که روی آن با خط نستعلیق، نیریزی، کوفی، ثلث، معلی، یا خودکاری، به فارسی یا انگریزی بنویسند که این آقای فلان بن فلان که اینجا زیر خاک خوابیده است یکی از آن نادره نوابغی بوده است که اگر این کره خاکی را به نور قدوم مبارک خود مزین نفرموده بود، دنیا یک چیزی کم داشت و تمامی کهکشان ها و سیارات از حرکت باز می ایستادند.

این است که ما تصمیم گرفته ایم پس از اینکه قبض و برات آخرین مان را پرداخت کردیم، ما را جایی چال کنند تا طفلکی ها اهل و عیال مان بتوانند گهگاه ببینند یک دل سیری روی قبرمان گریه کنند. منتهای مراتب می خواهیم با نصرت خان رحمانی هم صدا بشویم و بگوییم: بر سنگ گور من بنویسید: یک جنگجو که نجاتگید اما شکست خورد.

اعلیحضرت به حمام میرود

سفرنامه مظفر الدین شاه به فرنگ را می خوانم. در این سفرنامه یک کلمه حرف حساب که به درد تاریخ بخورد و روشنگر مناسبات آن روزگار باشد یا کلامی در باب سیاست های داخلی و خارجی دیده نمی شود. مثلاً می نویسد: «صبح بر خاستیم به عادت معمول آب خوردیم و راه رفتیم. موسیو دمرگان که دوازده سال قبل در میاند آب شرفیاب شده بود به حضور آمد و چند جلد کتاب از نوشته های خودش را آورد تقدیم کرد.»

در صفحه دیگری از این سفرنامه با عواقب حمام رفتن اعلیحضرت همایونی در ایتالیا آشنا می شویم. نوشته است: «دو شنبه دهم صفر از خواب بیدار شدیم. دیشب الحمدالله خوب خوابیدیم. الحمدالله احوال ما خیلی خوب است. امروز بناست دو سه کار بکنیم. اول باید حمام برویم. اما حمام بسیار بدی بود. رفتیم توی حمام لخت شدیم. یک حوضی بود. توی حوض نشستیم خود را شستیم. آمدیم بیرون از حوض آب ریختیم روی سرمان. غافل از اینکه از این اتاق آب می رود می ریزد سر مردم! از حمام بیرون آمدیم.»

وقتی که اعلیحضرت همایونی به فرانسه تشریف فرما شده بودند آنجا هم شاهکارهایی آفرید که شرح و تفصیل آن را مهماندار ایشان به نام «پائولی» در کتابی تحت عنوان «اعلیحضرت ها» نقل کرده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴



و تباهی آغاز شد

در دوران صفویه فتواها و دستورات ملایان درباری به مانند قوانین دولتی و حکومتی لازم الاجرا بود که مهم ترین آنها رفتار حقارت بار با غیر مسلمانان و سرکوب اقلیت های دینی بود. یکی از قدرتمند ترین ملایانی که در عهد صفویه توانسته است تئوری شرعی سرکوب اقلیت های دینی در عهد شاه عباس اول و شاه صفی را عملی کند ملا محمد تقی مجلسی، پدر شیخ محمد باقر مجلسی، نویسنده مهمملاتی به نام بحار الانوار و حلیه المتقین است. او رساله ای به نام « احکام اهل ذمه» نوشته و فرمان به قتل پیروان سایر ادیان از جمله زرتشتیان داده است. او اقلیت های دینی زمانه خودش را علیرغم پرداخت جزیه به دلیل شراب خواری و خوردن گوشت خوک « اهل امان » ندانسته و آنها را خارج از اهل ذمه می دانست. اهل ذمه غیر مسلمانانی بوده اند که در سرزمین های اسلامی می زیسته اند.

ذمه در اصطلاح فقهی قرار دادی است که بین مسلمانان و غیر مسلمانان بسته می شود که به موجب آن پیروان ادیان مسیحیت و یهودیت و زرتشتیان جزیه پرداخت می کنند و در عوض حکومت اسلامی مکلف است از مال و جان و سایر حقوق آنان حراست کند. در پی فتوای ملا محمد تقی مجلسی بسیاری از زرتشتیان از ترس جان، شیعه شدند و بسیاری دیگر به مناطق کویری پناه برده و لاجرم خانه ها و مزارع و همه دار و ندارشان و همچنین دختران و زنان شان، به عنوان کنیز در تملک ملایان قرار گرفتند.

او در رساله اش می گوید: «غیر مسلمانان حق ندارند به صدای بلند آواز بخوانند. نباید خانه خود را بلندتر از خانه مسلمین بسازند. حق ساختن معابد و نیایشگاه های خود را ندارند. شیعیان باید برای سرکشی معابد آنان آزاد باشند. غیر مسلمانان باید درهای معابد خود را پهن و فراخ بسازند تا شیعیان بتوانند با اسب و الاغ وارد معابد شوند. آنها نباید مانند مسلمانان سخن بگویند و حق ندارند بر اسب سوار شوند. حق ندارند به هنگام حمل مردگان خود ناله و زاری کنند. روزهای بارانی نباید از خانه های خود بیرون آیند و در بازارها راه روند تا مسلمانان نجس نشوند. در مجالس حق ندارند جلوتر از مسلمانان بنشینند و کفش های زنان آنها باید دو رنگ باشد. بر گردن مردان و زنان آنها فقط باید انگشتر آهنی یا مس بیاویزند و حق خوردن میوه های خوشمزه را ندارند! همین ملا محمد تقی مجلسی درباره چگونگی دریافت جزیه از اقلیت های دینی، احکامی صادر کرده است که به عریانی رذالت و دنائت و نابکاری دین کاران شیعه را بازتاب می دهد. او می گوید: «مستوفی که جزیه می گیرد باید نشسته باشد و ذمی ایستاده. دست خود را از آستین پیراهن بیرون آورده و زر را جلوی او بگذارد تا امام گوید که بس! و مستوفی که جزیه را می گیرد ریش ذمی را گرفته سیلی محکمی بر گوش او میزند تا نا مسلمان به هنگام پرداخت جزیه ذلیل باشد!» بقول حافظ:

از این سوم که بر طرف بوستان بگذشت / عجب که بوی گلی مانده است و رنگ نسترنی
*منابع: نقش شیعیگری حکومتی در سقوط صفویه- علی صدیقی- شهروند
تاریخ ایران بعد از اسلام - اقبال آشتیانی


یک جنگجو که نجاتگید

آقا! ما مدت ها این فکر به سرمان افتاده بود که اگر فردا پس فردا جناب آقای ملک الموت سراغ مان آمد و مجبورمان کرد کپه مرگ مان را بگذاریم، کجا باید خاک مان کنند. یادمان می آید چند وقت پیش به همسر جان مان گفتیم: «ببین همسر جان! اگر ما ریق رحمت را سر کشیدیم، مبادا بگذاری ما را توی قبر بگذارندها! ما از قبر و فشار قبر و مار و مورهایی که سراغ آدم می آیند بد جوری می ترسیم. اصلاً آقا! با این بار گناہانی که بر دوش ماست همان شب اول قبر، آقایان نکیر و منکر با آن کلاه های منکوله دارشان چنان دماری از روزگارمان در خواهند آورد که آب و این مان را یاد کنیم. بنا بر این حضرتعالی قبول زحمت بفرمایید و امر بفرمایید ما را بسوزانند و خاکستر مان را توی سوراخ سنبه ای، رودخانه ای، مستراحی، اقیانوسی، جایی بریزند تا این آقایان نکیر و منکر دست شان به ما نرسد.»

همسر جان مان نگاه دلسوزانه ای به ما انداختند و فرمودند: «آخی! دلت می آید؟ بگذار جایی چالت کنیم تا هر وقت یادت افتادیم بیاییم سر مزارت کمی گریه بکنیم و باهات درد دل بکنیم و سبک بشویم!» گفتیم: «خانم جان! عزت عالی مستدام. ما وقتی زنده

وحد 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



التهاب و درد در چشم ها می شوند. افرادی که مجبورند در مدت های طولانی با کامپیوتر کار کنند بای چشم های خود را تربیت کرده و با مغز هماهنگ کنند. در غیر این صورت نیاز به عینک های مخصوص دارند.

خشکی چشم: در این حالت میزان اشک چشم کم می شود که باعث سوزش و قرمزی چشم ها شده که باید با مصرف اشک مصنوعی از بین برود.

تغذیه سالم: طبق CDC مصرف میوه های تازه و سبزیجات تازه و ویتامین های A، E، C و املاح معدنی نظیر Zinc و Copper تا ۲۵٪ پیرچشمی را جلوگیری می کنند. سبزیجات سبز رنگ مانند Kale و اسفناج و غیره و آنتی اکسیدان ها از آسیب رسیدن به چشم ها را در سنین بالا جلوگیری می کنند. مصرف ۳-Omega برای سلامتی چشم ها ضروری است.

میوه ها و سبزیجات زرد رنگ دارای دو ماده Zeaxanthin و Lutein هستند که دو ماده اصلی داخل چشم هستند که انسان تدریجاً آنها را از دست می دهد و بایستی از طریق این مواد جبران شوند. وجود بتاکاوتن در هویج و سبزیجات زرد رنگ و تبدیل آنها به ویتامین A دید چشم ها را بهبود می بخشد. Billberry که شبیه بلوبری می باشد دارای آنتی اکسیدان های قوی و زیادی است و بیشتر در Farmer's Market ها پیدا می شود و دید چشم ها را بالا می برد. در جنگ جهانی دوم خلبان ها برای بهبودی دید چشم خود در شب از Billberry استفاده می کردند. مصرف ویتامین B۲ جلوی سخت شدن قرنیه چشم را می گیرد. گرچه مصرف همه این مواد به صورت مکمل لازم و ضروری است ولی مصرف آنها از طریق رژیم غذایی پرمیوه و سبزیجات بهتر می باشد. لازم به یادآوری است در صورتی که دید چشم از دست رفته باشد آن را درمان نمی کنند.

افرادی که دارای بیماری چشم هستند هر سال باید یک آزمایش کامل چشم پزشکی انجام دهند و جلوی بیماری ها دید چشم را بگیرند. گاهی بیماری های دیگری روی چشم ها تاثیر می گذارند و آزمایشات دقیق پزشکی جهت تشخیص آنها لازم می باشد. از چشم های خود که مهمترین عضو حسی بدن هستند نگهداری کامل کنید و بهداشت چشم ها را در مرحله اول قرار دهید.



چشم سالم در بدن سالم

گرچه گفته می شود عقل سالم در بدن سالم است، ولی این روزها چشم سالم در بدن سالم نیز معمول شده است و اکنون گفته می شود که برای داشتن چشمانی سالم، بهترین تغذیه برای بدن لازم است. بسیاری از گزارش های پزشکی نشان می دهد که تغذیه خوب پیرچشمی را به تاخیر می اندازد. بخصوص با بالا رفتن سن این مسئله حائز اهمیت می باشد. بیماری های چشم در نهایت به کم شدن دید چشم ختم می شوند، گرچه نمی توان این مشکلات را کاملاً از بین برد ولی می توان آنها را به تاخیر انداخت. انستیتو چشم آمریکا گزارش کرده است که در حال حاضر نه میلیون آمریکایی دچار پیرچشمی (MD9) ناشی از بالا رفتن سن هستند، بیست و سه میلیون از بیماری آب مروارید رنج می برند، دو میلیون دچار گلوکوما هستند و بیست میلیون دچار آسیب عصب چشم در اثر بیماری قند می باشند. این آمار بسیار جدی و هشدار دهنده هستند. مهم اینکه از دست دادن دید یا بینایی چشم خیلی زودتر از دست دادن حافظه و شنوایی گزارش شده است. بسیاری از عوامل کوری زودرس قابل پیشگیری هستند.

♦ آب مروارید یا کاتاراکت: در این حالت عدسی (Lens) های چشم کدر شده و حالتی ابرمانند جلوی آنها را می گیرد. عدم دید رنگ ها و دوبینی در ابتدا رخ می دهد. مصرف بعضی ویتامین ها این حالت را به تاخیر می اندازد.

♦ گلوکوما: در این حالت عصب چشم به علت بالا رفتن فشار داخل چشم تدریجاً آسیب می بیند. این حالت علائم زودرس ندارد و در نهایت باعث کوری می شود. ♦ بیماری Macular Degeneration که دید قوی هر چیز را محدود می کند نظیر خواندن، رانندگی کردن و تلویزیون تماشا کردن. علت آن حضور لخته های خون در داخل شبکیه چشم بوده که تدریجاً باعث مرگ سلول های آن می شود.

♦ آسیب دائمی عصب چشم (Retinopathy) که باعث کوری می شود. در این افراد بایستی قندخون دائماً کنترل شود و بیمار زیر نظر پزشک باشد.

مشکلات دیگر چشم نظیر دور بینی، نزدیک بینی و Astigmatism هر کدام دید چشم را تحت تاثیر قرار می دهند. استفاده بیش از حد کامپیوتر و پیام های الکترونیک (email/text) باعث خستگی چشم ها می شوند که در نهایت منجر به

ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals



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

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان ناشر: شرکت AuthorHouse



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ✦ (408) 455-2330

Nick Sadek
Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



دوربین دیجیتال

سیروس مرادی

و یکی از نزدیکان شروع کرد همراه با صدای تلقین قاری به تکان دادن مرده. من هم مشغول انجام وظیفه بودم. عکس های زیادی از این لحظه که به خصوص مورد علاقه همسر متوفی بود گرفتم. خودم هم به این سری عکس ها که در حدود بیست تا می شد علاقمند شدم. قاری در یک لحظه برای اینکه بر سر مرده دیگری باید حاضر شود سر و ته قضیه را هم آورد و همگی را به صرف نهار دعوت کرد. همه آنهایی که تا لحظاتی قبل غش می کردند دوباره خنده و شوخی و اس ام اس بازی را از سر گرفتند. مراسم ناهار عین جشن تولد و پر از سرو صدا بود. مهمترین صحبت ها به تعیین تاریخ های شب های سوم و هفتم و چهلم و چاپ اعلامیه و رفتن دنبال عکس خوشگلی از متوفی برای درج در وسط اعلان ترحیم و... گذشت.

روز سختی را گذرانده بودم. شب که به خانه رسیدم، شروع کردم به مرور عکس ها. همه آنها از نظر فنی کیفیت خوبی داشتند ولی آن بیست عکسی که از آخرین لحظات مرده در قبر گرفته بودم، واقعا هیجان انگیز بودند. تا ساعت ها به این عکس ها زل زده و نگاه شان می کردم. انگار بین عکس ها با وجود اینکه با فاصله چند ثانیه گرفته شده بودند تفاوتی بود. وقتی خوب نگاه کردم متوجه سر کرمی شدم که در اولین عکس از دهان مرده بیرون آمده و در آخرین عکس به خوبی در حال رفتن به کاسه چشمانش و به راحتی قابل مشاهده بود. تعجب کردم که چرا همانجا متوجه این قضیه نشدم. دیگه داشت حالم به هم می خورد. چند شب پیش هم که فیلمی از اتفاقات کف دریا را تماشا می کردم، جسد نهنگی را نشان می داد که افتاده و در سراسر بدن سی متریش مارماهی های سیاهی عین مته های متحرک در حال خوردن و متلاشی ساختن هیكلش بودند. چند روز بعد از جسد غول آسای نهنگ تنها اسکلت سفیدش مانده بود که به قول راوی فیلم آن هم ظرف چند ماه خوراک کرم ها می شد.

احساس میکردم که کرم ها از روی صفحه بلند شده و به طرف من هجوم می آورند. بوی کافور مرده شور خانه کلافه ام کرده بود. ازدحام غسلخانه دست از سرم بر نمی داشت. یک آن به فکرم رسید که این بیست تا عکس از داخل قبر را حذف و یا به اصطلاح سانسور کرده و به همسر متوفی نشان ندهم. ترسم از این بود که پیرزن بیچاره با مشاهده تصاویر وحشتناک کرم های روی سر شوهرش سگته کرده و کار دستم بدهد. ولی وی بیشتر دنبال این عکس ها بود و اگر آنها را نشان ندهم مرا آدم سربه هوایی دانسته و از دستم دلخور خواهد شد. سرانجام به راه حل بینایی رسیدم. تصمیم گرفتم که عکس ها را به تدریج نشان زن متوفی بدهم و اگر دیدم که ناراحت شده و دارد حالش به هم می خورد، دیگر قضیه را درز گرفته و موضوع را منتفی بدانم. از وقتی از بهشت زهرا برگشتم مرتب به من زنگ زده و جویای عکس ها بود. هر چه بادا باد. تصمیم گرفتم دوربینم را به منزلشان برده و به موبیتور بزرگی وصل کرده و همه عکس ها را به ترتیبی که تصمیم گرفته بودم، به همه، از جمله همسرش نشان بدهم.

حضار در حالی که به آرامی خرما و حلوا خورده و چایی تازه دم می نوشیدند، به عکس ها خیره شده و آرام آرام گریه می کردند. اولین عکس از داخل قبر را که نشان دادم، جمعیت تکانی خورد ولی کسی یکه نخورد و شوکه نشد. به تدریج که عکس های دیگر را نشان دادم، کسی از کرم های دور دهان و چشم مرده حرفی نزد. انگار عینک ضد کرم به چشم زده و اصلا در مقابل شان ناپینا بودند. داشتم گیج می شدم. پس فقط من این کرم ها را می دیدم. کشف بزرگی بود. این فقط من بودم که می توانستم کرم ها را ببینم. هم خوشحال بودم و هم ناراحت. خوشحالم بیشتر به خاطر همسر متوفی بود و ناراحتیم از بابت خودم که چرا فقط من اینها را می دیدم.

هنوز انجام وظایف من تمام نشده بود و باید در سوم و هفتم و چهلم و سالگرد نیز عکاسی می کردم. سومین روز درگذشت همسایه، طبق پروتوکل برگزاری این گونه آئین ها تمام شد. از ساعت ۵ تا ۷ عصر در مسجد جمع بودیم. مداح و روحانی، کلی اقربای مرده به ویژه دخترانش را گریاندند. منم مشغول عکاسی از مهمانان بودم. تاج گل های زیادی در مدخل مسجد گذاشته شده و اسم و فامیل اهدا کنندگان با خطوطی درشت و خوانا بر رویشان نوشته شده بود. از برخی مهمانان مشخص از جمله باجناق های متوفی که به اندازه وی پیر بودند خواهش می کردم تا پای تاج گل ها بیایند و آنجا از شان عکس بگیرم. همین طور که مشغول عکاسی بوده و تصاویر را قبل از ذخیره در ویزور دوربین می دیدم، از دیدن کرم هایی دقیقا به همان شکلی که دور دهان همسای مان در قبر دیده بودم اطراف دهان باجناقش دیدم. خشکم زد و داشت حالم خراب می شد. یک آن دوربین از دستم افتاد. عده ای دویندند تا آب قند بیاورند. آنها فکر می کردند که فشارم افتاده است. در همه این اتفاقات، باجناق محترم متوفی مثل شاخ شمشاد در مقابل تاج گل ایستاده بود و تکان نمی خورد. بعد از اینکه حالم جا آمد، مجددا دوربین را دست گرفته و این بار با وحشت به ویزور دوربین خیره شدم.

وقتی برای اولین بار با دوربین دیجیتال جدیدم عکس گرفتم اصلا فکر نمی کردم در روی صفحه موبیتور وضوح اینقدر بالا باشد. در مقایسه با دردسرهای دوربین های آنالوگ و سنتی و حتی دوربین دیجیتال قبلی که داشتم و حافظه محدودی داشت، واقعا عکس های محشری می گرفت و من که عاشق عکاسی بودم سر از پا نمی شناختم. مهمترین سوژه مورد علاقه من عکاسی از مردم در شرایط گوناگون بود. تازه صاحب دوربین شده بودم که همسایه پیرمان که پیرزن محترمی بود، از من خواست که از تمام جریانات تصویربرداری کنم. به هزار ترسند و توجیه پراش توضیح دادم که عکس هایی که من می گیرم خیلی موثرتر از فیلم هستند که اصلا پراش قانع کننده نبود، ولی وقتی پراش گفتم که می تواند همه و یا برخی از عکس ها را چاپ و هر گاه خواست برای شوهر مرحومش اشک بریزد، قانع شد و رضایت داد با این شرط که قبل از پوشاندن قبر و ریختن خاک، از صورت شوهرش چند تا عکس بگیرم. به قول خودش می خواست بداند با چه سیمایی به آن دنیا رفت. این هم نوعی استفاده از فن آوری های نوین در ترحیم و عزاداری ایرانی ها است. به تازگی ها در برخی خانواده های ایرانی رسم شده که از کلیه مراسم کفن و دفن و پذیرایی و مسجد و گریه و حلوا پزان، چهلم و سالگرد فیلم برداری و عکاسی و تا سال ها بعد نیز فیلم ها را دوباره دیده و دسته جمعی گریه می کنند.

من هم فرصت را غنیمت شمرده و تحت تاثیر فیلم Strada فدريكو فليبي که در ایران به نام «جاده» نشان داده شده است، یک آن خود را پیرو مکتب رئالیستی سینمای بعد از جنگ ایتالیا احساس کرده و با علاقه فراوان به خدمت شتافتم. چون متوفی در بیمارستان فوت شده بود، کار، اندکی آسان بود و با توجه به گواهی دفنی که بر مبنای پرونده پزشکی صادر می شود، مشکلی در تحویل جنازه از بیمارستان نبود الا پرداخت صورت حسابها که اقربای مرده این کار را سریع انجام دادند. کار من از سردخانه بیمارستان که مرده ها در آنجا نگهداری می شد شروع شد. خونسردی کارکنان حمل و نقل اجساد برایم غیر عادی بود. فضای سردخانه با نور مهتابی های زیادی که روشن بود سردی خاصی داشت. چند عکس از پیرمرد مرده در کشوی سردخانه گرفتم. دهنش باز و حدقه های چشمانش گود نشسته بودند. قیافه های کارکنان هم از بس مرده دیده بودند، بیشتر شبیه آنها شده بود. خیلی دلم می خواست که از کارکنان سردخانه با مرده خودمان عکس یادگاری بگیرم. اول فکر نمی کردم راضی شوند ولی برایشان تنوعی بود. لبخند های چندش آوری کنار کله مرده می زدند. بالاخره جنازه را در داخل برزنتی گذاشته و سریعا به آمبولانس آوردیم. فامیل ها در کنار هم جمع شده و می خواستند همانجا گریه را شروع کنند که نگهبانان کار کشته بیمارستان تند و تیز آنها را پراکنده ساختند. اتوبوسی که حامل همسایه ها و دوستان و آشنایان مرده بود در تعقیب آمبولانس به سوی بهشت زهرا راهی شد. تا چند صد متر مانده به قبرستان همه حاضران می گفتند و می خندیدند و شوخی می کردند. چند عکس به اصطلاح واقعی از چهره کسانی گرفتم که قرار بود تا چند لحظه دیگر نعره های وحشتناک بکشند. برخی ها با تلفن های همراه خود مشغول بودند و بعضی ها هم تفرقاتی را از جیب در آورده و می خوردند. به قول دانشمندی فرزانه اگر همه ادارات در ایران مثل بهشت زهرا کار کنند، ما در عرض چند سال به صف کشورهای مترقی خواهیم رسید. فن آوری های مربوط به مرده و مرده شوری و ترحیم و گریه چنان هم پای دیگر پیشرفت ها در ایران رشد کرده که بیا و ببین. باز از حمل جسد تا مرده شورخانه و بازگشت به محل نماز میت و سپس حمل تا پای آمبولانس که جسد را تا سر خاک می برد عکس های زیادی گرفتم. فکر می کنم که اگر این عکس ها خصوصی نبوده و صاحب نداشتند، با آنها می شد نمایشگاهی ترتیب داد و کلی تماشاگر جلب کرد.

سرانجام لحظه موعود فرا رسید و گونه راست مرده بر روی خاک نرم ته قبر قرار گرفت

مجموعه داستانی «عرق بیدمشگ» نسخه PDF

سیروس مرادی ۰۰۹۸۹۱۲۲۲۰۳۵۴۱ واتس آپ

ابراهیم رئیسی، ریس جملات قصار و وعده‌های عوام‌فریبانه

آیدا قجر



شده بود. همان قیمت‌هایی که امروز باز هم بالاتر رفته‌اند. در اردیبهشت سال جاری، «محمدحسن آصفری»، عضو «کمیسیون شوراها و امور داخلی کشور» در مجلس اعلام کرد که ۹ میلیون خانوار زیر خط فقر هستند و خبر از مبنی بر افزایش ۳۰ تا ۳۵ درصدی کودکان کار طی دو سال اخیر. ساخت سالی یک میلیون مسکن، افزایش ۲۵ درصدی نرخ اجاره‌خانه ساخت چهار

میلیون مسکن طی چهار سال ریاست جمهوری هم از وعده‌های بحث برانگیز ابراهیم رئیسی بود که حالا بعد از یک سال، با افزایش چشم‌گیر اجاره بهای خانه و به راه افتادن وام اجاره خانه مواجه شده‌ایم.

مهر ۱۴۰۰، بنا به گزارش بانک مرکزی، نرخ اجاره بها ۴۶ درصد در مناطق شهری ایران افزایش یافته بود. اردیبهشت ۱۴۰۱، «رستم قاسمی»، وزیر راه و شهرسازی ایران خبر داد که نرخ اجاره در کلان‌شهر تهران تا ۲۵ درصد، در بقیه کلان‌شهرها ۲۰ درصد و در سایر شهرها ۱۵ درصد افزایش داشته است. در خرداد ۱۴۰۱ هم شرایط وام اجاره مسکن با ۱۷ درصد سود اطلاع‌رسانی شد.

آزادی بیان، جایگاه بین‌المللی ایران میان ۱۸۰ کشور: ابراهیم رئیسی درباره آزادی بیان هم سخن‌ها گفته بود، اگرچه حافظه جمعی مردم ایران او را در قامت قاضی «هیات مرگ» دهه ۶۰ و کشتار جمعی تابستان ۱۳۶۷ می‌شناسد که رای به اعدام هزاران منتقد و مخالف به خاطر عقاید و مواضع سیاسی آنها داد.

او در سمت کاندیدای ریاست‌جمهوری گفته بود: «حد آزادی بیان، دل‌خوری و ناراحتی مسئولان نیست. همه مدیران دولت باید آستانه تحمل خود را بالا ببرند و انتقاد را نعمت تلقی کنند، نه نعمت». رئیسی در گفتگویی تلویزیونی هم گفته بود: «در نظام اسلامی باید افراد بدون لکنت بتوانند حق خودشان را بیان کنند و احقاق حق بشوند». این در حالی است که طبق رتبه بندی «سازمان گزارش‌گران بدون مرز»، ایران در سال گذشته در میان ۱۸۰ کشور، در جایگاه ۱۷۸ آزادی اطلاع‌رسانی قرار گرفت.

در عین حال، این سازمان به مناسبت پنجاهمین نشست شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد، با ارسال نامه‌ای به کمیساری عالی حقوق بشر، خواهان اقدام جدی برای شرایط غیرانسانی تحمیل شده به ۲۴ روزنامه‌نگار زندانی در ایران شد. البته ابراهیم رئیسی در این یک سال هرگز خود را در معرض سوال خبرنگاران در نشست مطبوعاتی قرار نداد، آن هم در شرایطی که سانسور و خط قرمزها بر رسانه‌ها حاکم هستند.

اینترنت رایگان، افزایش قیمت‌ها: اینترنت رایگان، به‌ویژه برای طبقه‌های پایین جامعه، وعده به ظاهر جذاب اما فریبنده‌ای است که رئیسی بارها بر آن تاکید کرده بود. اما در حقیقت، قیمت‌ها چنان افزایش داشته‌اند که صدای نمایندگان مجلس هم درآمد. «علی موسوی ملکان»، نماینده مجلس در توییت خود نوشت: «آقای وزیر ارتباطات، قیمت بسته‌های اینترنتی با حقوق وزیر هم‌سان است، با حقوق دانشجو و خانواده دانش‌آموز خیر! نمی‌توانید استعفا بدهید؟»

«احمد آزادی‌خواه»، نماینده ملایر هم اردیبهشت امسال گفت که گرانی اینترنت و حذف بسته‌های اینترنت روان مردم را به هم ریخته و منجر به تضعیف آرامش آنها شده‌اند.

کاهش ۵۰ درصدی هزینه درمان؛ افزایش هزینه درمان، دارو و تعرفه‌های پزشکی: رئیسی گفته بود که دولت او هزینه‌های درمانی را تا ۵۰ درصد کاهش خواهد داد. اما فروردین سال جاری خبرگزاری جمهوری اسلامی طی گزارشی نوشت که افزایش ۶۰ درصدی تعرفه‌های پزشکی از جیب مردم پرداخت خواهد شد، درست همان وقت که رییس سازمان غذا و داروی ایران خبر داد داروهای وارداتی تا شش برابر و داروهای تولید داخل ۳۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش قیمت داشته‌اند. یک ماه بعد، نایب رییس «اتحادیه واردکنندگان دارو» با تایید افزایش قیمت دارو و بودجه سال ۱۴۰۱، به نگرانی مردم برای تامین دارو حق داد و گفت طی پنج سال گذشته به طور متوسط قیمت دارو ۱۱۰ درصد گران شده است. در همین اردیبهشت ماه، «مهدی اسماعیلی»، نماینده مجلس اذعان داشت: «تحمل افزایش هزینه‌های درمان از عهده مردم خارج است.»

دنباله مطلب در صفحه ۴۷

در آخرین روزهای خرداد ۱۴۰۱، هم‌زمان با یک ساله شدن زمانی که «ابراهیم رئیسی» برنده نتیجه انتخابات سیزدهمین دور ریاست جمهوری معرفی شد، ویدیویی از او در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده است که حکایت از امکان ساخت هواپیمای مسافربری توسط «شرکت صنایع هواپیماسازی ایران» (هسا) داشت. پس از بازدید رییس دولت از این شرکت در اصفهان، یکی از اعضای هیات ریسه مجلس شورای اسلامی خبر داد رئیسی دستور داده است تا سفر بعدی او به اصفهان، هشت هواپیمای مسافربری در این سازمان تولید شود. کاربران در شبکه‌های اجتماعی این وعده ریاست جمهوری را که بعد تکذیب شد، به سخره گرفتند. در این گزارش، مروی داریم بر وعده‌های ابراهیم رئیسی و واقعیت امروز ایران پس از یک سال ریاست او بر دولت. اگرچه او را از زمان ریاستش بر دولت، در شبکه‌های اجتماعی بیشتر به بیان جملات قصار و وعده‌های فریب‌کارانه می‌شناسند تا رییس دولتی انقلابی!

«چند سال پیش به تاتارستان رفتم، در آنجا از مجموعه هلی‌کوپترسازی بازدید کردم. امکاناتی که من در اصفهان دیدم، بسیار گسترده‌تر و دقیق‌تر از تاتارستان بود. انواع پرنده‌ها در شرکت ایرانی با استانداردهای دنیا ساخته می‌شود. من از آنها خواستم هواپیمایی با ۷۲ سرنشین را بسازند. این انتظار تحقق‌ناپذیر نیست.»

این جمله‌ها، گفته‌های «ابراهیم رئیسی» در «جماران» هستند پس از آن که صحبت از وعده ساخت هشت هواپیمای مسافرنشین توسط «حسین حاجی‌دلگانی»، عضو هیات ریسه مجلس شورای اسلامی خبر ساز شد. گفته می‌شد هشت هواپیما به نیت «رضا»، امام هشتم شیعیان و ۷۲ سرنشین برای یادبود کشته‌های «کربلا» در جنگ «حسین»، امام سوم شیعیان با خلیفه وقت تعیین شده است. اما نقدها از این وام‌گیری‌ها فراتر بودند و بسیاری از کاربران با ساخت هواپیماهای کاغذی و انیمیشن‌ها و یادآوری جملات قصار رییس دولت، وعده‌اش را غیر عملی توصیف کردند.

پس از این جنجال‌ها بود که مدیر کل روابط عمومی ریاست‌جمهوری در صفحه توییت خود نوشت رئیسی صرفاً قول حمایت از ساخت هواپیمای مسافربری را داده اما یک نماینده که کمی آن طرف‌تر ایستاده بود، آرزوی خودش، یعنی ساخت هشت هواپیمای مسافربری را به نقل از رئیس دولت گفته است. از این توییت به عنوان تکذیب این خبر یاد شد. گفته رئیسی شاید تا لحظه نگارش این گزارش، آخرین وعده و آرزوی عجیب رییس دولت باشد که یا تکذیب و یا پس گرفته می‌شود. اما او از روز نخست ریاستش بر دولت، وعده‌هایی داده است که امروز نه تنها عملی نشده‌اند بلکه شرایط رو به وخامت بیشتر هم رفته است.

تورم تک‌رقمی، اقتصاد در حال انفجار: تک‌رقمی کردن تورم یکی از جنجالی‌ترین وعده‌های ابراهیم رئیسی است. او در نخستین بخش مناظرات تلویزیونی خود با دیگر نامزدهای انتخابات گفته بود تورم را ابتدا به نیم خواهد رساند و بعد آن را تک‌رقمی خواهد کرد. البته منظور او از نیم کردن تورم، نصف کردن نرخ تورم بود. رئیسی این وعده را چند بار دیگر هم در برنامه‌های تبلیغاتی و سخن مجلس شورای اسلامی تکرار کرده بود. آبان ۱۴۰۰، یعنی پنج ماه بعد از بیان این وعده، «مجیدرضا حریری»، رییس اتاق مشترک بازرگانی ایران و چین نسبت به وضعیت نرخ تورم در ایران هشدار داد که اگر از مرحله ۵۰ یا ۶۰ درصدی عبور کند، کنترل آن به صورت تصاعدی سخت خواهد شد و می‌تواند به «یک ابر تورم» منجر شود.

در اردیبهشت ۱۴۰۱، «معین‌الدین سعیدی»، نماینده چهارم در مجلس گفت: «با این شرایط، جراحی اقتصادی تیم اقتصادی آقای رئیسی منجر به مرگ بیمار خواهد شد.» یک ماه بعد نیز ۶۱ اقتصاددان در نامه‌ای سرگشاده خطاب به مردم ایران خبر دادند که تورم نه تنها تک‌رقمی نشده است بلکه ایران در آستانه تورمی سه رقمی قرار دارد. آنها به سیاست‌هایی مثل حذف ارز ترجیحی اشاره کردند که حالا اقتصاد کشور را به مرحله انفجار رسانده است.

ریشه‌کن کردن فقر، ۹ میلیون خانوار زیر خط فقر: رئیسی که در مناظره‌های انتخاباتی و فیلم‌های تبلیغاتی خود مدام از فقر مردم می‌نالید، بعد گفت که ریشه‌کنی فقر مطلق در اولویت دولت او است. اما در آبان ۱۴۰۰، بانک مرکزی از فقر بی‌سابقه طی ۱۰۰ سال اخیر در ایران خبر داد و اجاره‌نشینی بیش از شش میلیون خانوار در ایران را اطلاع‌رسانی کرد. طبق این گزارش، طی شش ماه نخست سال ۱۴۰۰، قیمت مواد خوراکی بین ۳۰ تا ۱۰۰ درصد گران‌تر



عبدالحسین آذرنگ در کتاب شصت چهره از میان قاجاریان و معاصران: «پس از ملی شدن صنعت نفت در پایان سال ۱۳۲۰، مدیریت اداره خرید به وی سپرده شد. در همین سمت از خود صحت عمل و امانت‌داری نشان داد اما گویا درست کاری و سخت‌گیری‌اش به مذاق اطرافیان خوش نیامد و ناگزیر به استعفا و سپس بازنشسته شد.»

فرهنگ دو زبانه انگلیسی به فارسی: اما حییم که نوشتن لغت‌نامه را از زمان میلسپو در وزارت مالیه

(دارایی) به جدی شروع کرده بود، اولین فرهنگ جامع انگلیسی به فارسی را در دو جلد در سال ۱۳۰۸ منتشر کرد. به این ترتیب، به گفته عبدالحسین آذرنگ، «پیدااست که در نخستین دهه ۱۳۰۰ به واژه‌یابی، واژه‌گزینی و تدوین فرهنگ مشغول بوده است.»

هرچه می‌گذشت، تسلط حییم بر فرهنگ‌نویسی بیشتر می‌شد. در سال ۱۳۲۰ فرهنگ بزرگ انگلیسی به فارسی را منتشر کرد که از آن به عنوان بزرگ‌ترین دستاورد حییم یاد می‌شود. این فرهنگ «شامل ۸۰ هزار واژه و اصطلاح و مثل در زبان انگلیسی، ذیل ۵۵ هزار مدخل و ۲۵ هزار مدخل فرعی تدوین شده و مبنای آن دو فرهنگ انگلیسی و آمریکایی آکسفورد و وبستر بوده است.»

کریم امامی، مترجم معروف، ویژگی‌های فرهنگ نویسی حییم را در این موارد می‌داند: «احاطه مؤلف به زبان فارسی، احاطه او به واژه‌های کهن و دیوان‌های شعر فارسی، تأکید بر کاربرد واژه‌ها و ترکیب‌های فارسی، پرهیز از کاربرد واژه‌های بیگانه، توجه به واژه‌های رایج در گویش‌های زبان فارسی، پرهیز از کاربرد واژه‌های مختلف، پرهیز از واژه‌سازی اما پیشنهاد ترکیب‌های تازه، جست‌وجوی پیگیرانه برای یافتن معادل‌های فارسی واژه‌هایی که منبع مکتوب نداشته است.» به غیر از این، به عقیده امامی، حییم از معادل‌هایی برای اصطلاحات خاص دین یهود و مسیحیت، چاپ، عکاسی، اصطلاحات اداری و قضایی استفاده کرده که از امتیازات فرهنگ حییم است. البته همان‌طور که می‌توان حدس زد، بسیاری از لغات جدید، به خصوص در علم و فناوری، به قاعده نمی‌توانسته در فرهنگ حییم راه داشته باشد و به همین دلیل هم بعد از انتقال امتیاز نشر فرهنگ حییم از «کتاب فروشی یهودا بروخیم و پسران» به «فرهنگ معاصر»، گروهی به سرپرستی دکتر محمدرضا باطنی، زبان‌شناس، علاوه بر اصلاح این فرهنگ، آن را روز آمد کرده‌اند.

دکتر باطنی در مراسم رونمایی از فرهنگ فارسی به عبری و پاسداشت خدمات سلیمان حییم در سال ۱۳۹۳ گفت: «من واقعا مفتخرم که در مجلسی که برای بزرگداشت دانشمندی در حد سلیمان حییم برگزار شده است، شرکت می‌کنم. فرهنگی که پنجاه سال پیش نوشته شده، امروز کارآمد نیست. کلماتی مانند روغن چراغ و سفیداب و ملکی و آرخالق و این جور کلمات، دیگر در زبان ما استفاده نمی‌شوند. کلماتی مثل خوپرد داز، عابر بانک، کارت نقدی و کارت اعتباری آمده، کفش پاشنه تخم‌مرغی آمده و بسیاری چیزهای دیگر و ما نباید دل خوش کنیم که فرهنگ پنجاه سال پیش حییم را داریم. آن فرهنگ بسیار ارزشمند است ولی یک چیز عتیقه است. خوشبختانه فرهنگ معاصر یکی از کارهای بسیار مفیدی که کرد این بود که دست زد به روز آمد کردن فرهنگ‌های حییم. تا آنجایی که حافظه من یاری می‌کند، تمام فرهنگ‌های حییم روزآمد شده‌اند. لغاتی که بوی کهنگی می‌داد، برداشته شد و به جای آنها چیزهایی گذاشته شده که به درد مراجعه‌کننده می‌خورد. یعنی می‌تواند از آنها استفاده کند. آقای باطنی در عین حال تأکید می‌کند: «واقعا کاری که حییم کرد فوق طاقت یک انسان است. معلوم است که این کار را با تمام دل بستگی، شور و زندگی‌اش انجام داده است. هیچ فرهنگ نویسی نیست که در کار نوشتن فرهنگ نگاهی یا نیم نگاهی به حییم نکرده باشد. در میان آدم‌هایی به سن و سال من هیچکس نیست که به دوره لیسانس رسیده باشد و از فرهنگ‌های حییم استفاده نکرده باشد.»

حییم برای پیدا کردن معادل‌های فارسی بسیار تلاش می‌کرد. او در این باره می‌گوید: «شب‌ها که به بستر می‌روم، همان‌طور که عاشق به معشوقش فکر می‌کند، من هم به لغت فکر می‌کنم. برای من دنیای لغات، دنیای رنگین و پر جذبه‌ای است که هیچوقت از فرو رفتن در آن خسته و کسل نمی‌شوم زیرا کار فرهنگ‌نویسی هرگز برای من خسته‌کننده نبوده و نیست و نخواهد بود، حتی شب‌ها هنگام خواب هم در رؤیای لغت به سر می‌برم.»

فرهنگ حییم

یادگار مردی که خواب کلمه می‌دید

پرویز نیکنام

یک روز در خیابان منوچهری چند توریست خارجی را دیدم که با فروشندگهای کلنجر می‌روند. یکی از آنها در حرفش لغتی را به کار برده بود که فروشنده نمی‌فهمید. تا معنی این لغت معلوم نمی‌شد، کارشان پیش نمی‌رفت. فروشنده دست به دامن رهگذران شد، اغلب آنها نمی‌دانستند. یکی از این رهگذران من بودم. تا آن لغت را از زبان مرد خارجی شنیدم، فوری معادل فارسی‌اش را گفتم. خارجی خریدار و ایرانی فروشنده خیلی خوشحال شدند. من هم به هیجان آدمم و احساس غرور کردم. از همان لحظه به فکر رسید که جای فرهنگ لغات انگلیسی فارسی خالی است.»

سلیمان حییم در سال ۱۳۴۵ در برابر این پرسش اسماعیل جمشیدی، خبرنگار مجله روشن‌فکر، که چه شد به فکر تألیف فرهنگ لغت افتادید، می‌گوید: «تصادف.» و ماجرا را این‌طور تعریف می‌کند. این گفتگو در کتاب عکس‌های دو نفره چاپ شده است. خودش می‌گوید: «در فکرم بود یک فرهنگ انگلیسی فارسی چاپ کنم، تا آن برخورد خیابان منوچهری پیش آمد که مشتاق‌تر شدم.»

سلیمان حییم ۵۶ سال پیش، درست سه سال قبل از مرگش، از اینکه کسانی به سراغش آمده‌اند تا شرحی از زندگی‌اش بنویسند، خوشحال است و عکس‌هایش را به دست اسماعیل جمشیدی، خبرنگار جوان مجله روشن‌فکر، می‌دهد و می‌گوید: «شما با احساس خبرنگاری به سراغ من آمدید و می‌خواهید عکس و مصاحبه مرا چاپ کنید. حس کردید زحمتی کشیده‌ام، کاری برای فرهنگ این مملکت انجام داده‌ام. خیلی از افرادی که نزدیک به نیم قرن از نتیجه زحمات من استفاده کرده‌اند، حتی نمی‌دانند زنده هستم یا مرده‌ام. مصاحبه مرا که در مجله روشن‌فکر چاپ کنید، خیلی‌ها تازه به خودشان می‌آیند که من هنوز زنده‌ام و در تهران، بیخ گوششان، زندگی می‌کنم.» گفتگوی مجله روشن‌فکر با سلیمان حییم با عنوان «آقای لغت» از معدود گفتگوهای او با رسانه‌هاست. «س. حییم» نامی بود که روی فرهنگ‌های دو زبانه نوشته شده بود و بسیاری خیال می‌کردند او در خارج زندگی می‌کند.

سلیمان حییم از خانواده یهودیان شیراز بود. پدر و مادرش هر دو شیرازی بودند. او در سال ۱۲۶۶ در همین شهر به دنیا آمد. پدرش «حییم اسحق» و مادرش «خانم» نام داشت. پدرش لحاف‌دوز بود ولی به گفته خودش، به تحصیل او علاقه داشت. او در آن سال‌ها مثل بسیاری دیگر اول به مکتب‌خانه رفت که مثل مدارس ابتدایی عمل می‌کرد و پس از آن، به مدرسه نور (میس نورالله) رفت که از آن مبلغان مسیحی بود. بعد از آن، خانواده‌اش به تهران آمد. سلیمان در تهران به مدرسه اتحاد (آلبانس) رفت که تازه تأسیس شده بود. این مدرسه فرانسوی، مدرسه‌ای برای یهودیان بود که در آن علاوه بر زبان فارسی، سه زبان خارجی نیز تدریس می‌شد، فرانسوی، عربی و عبری. بعد از اتحاد، در سال ۱۲۸۵ به کالج آمریکایی تهران رفت که بعدها کالج البرز یا مدرسه البرز نامیده شد. این مدرسه را دکتر ساموئل جردن راه اندازی و مدیریت می‌کرد. آقای حییم در این مدرسه زبان انگلیسی یاد گرفت. خودش می‌گوید: «در کالج روی فراگیری لغت دقت ویژه‌ای داشتم و بین هم‌کلاسی‌هایم شهرت پیدا کردم. به من می‌گفتند سلیمان حییم دیکشنری متحرک است.» دکتر جردن از آموزش و پیشرفت سلیمان رضایت داشت و به گفته خودش، در سال ۱۲۹۴ وقتی درسش در کالج تمام شد، استخدامش کرد و در کالج مشغول تدریس شد.

سلیمان جوان در همین زمان مشغول نوشتن اولین فرهنگ انگلیسی به فارسی شد. او می‌گوید: «تازه کار تدریس را شروع کرده بودم که فرهنگ انگلیسی فارسی کوچکی تألیف کردم. در آن زمان نیاز به فرهنگ لغت روز به روز زیادتر می‌شد و کتاب من سرصدایی به پا کرد. اولین کسی که مرا در کاری که در پیش گرفته بودم تشویق کرد، آقای [علی‌اصغر] حکمت، وزیر معارف آن موقع، بود. ایشان حتی ترتیب چاپ کتاب مرا هم داده بودند اما درست موقعی که فرهنگ من شروع به چاپ شد، ایشان از کار کنار رفتند. در این هنگام وقایعی باعث شد که چاپ کتاب من به تعویق افتاد و تقریباً منتفی شد.»

زبان انگلیسی را خوب می‌دانست و بعد از حضور آرتور میلسپو، مشاور آمریکایی وزارت مالیه در ایران، به‌عنوان مترجم زبان انگلیسی به خدمت این وزارتخانه در آمد. در این زمان حییم به نیاز کشور به فرهنگ انگلیسی به فارسی بیشتر پی برد و وقتی به استخدام شرکت نفت ایران و انگلیس درآمد، کارش در فرهنگ نویسی را نیز به صورت جدی دنبال کرد. او در شرکت نفت ایران و انگلیس رئیس دارالترجمه شرکت بود. به نوشته

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in 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 B



عاشقان، بشقاب، متعلق به ۵۰-۱۵۲۰ ایتالیا.
موزه متروپولیتن نیویورک

اطلاعات و یافتن آگاهی از شرایط آن کشور دشوار بود. مارکوپولو اولین جهانگرد از قاره اروپا بود که به این سرزمین پا گذاشت. پس از او سنت فرانسیس آویر (Saint Franeis Xavier) اولین عضو از فرقه عیسویون (Jesuit) به این کشور وارد شد. او در خاطراتش از ژاپنی ها به عنوان بهترین ها که تا آن روز دیده بود یاد می کند و تا آنجا پیش می رود که ژاپنی ها را بهترین نژاد می نامد. (۶) تنها پدیده ای که تصویر بهترین ها را در ذهن سنت فرانسیس بهم ریخت رابطه هم جنسگرای بی



نگاهی به تاریخ همجنس گرایی

بخش ششم

منیژه مغیثی

همانگونه که بیان شد، رابطه جنسی در روم و یونان باستان بر اساس "فاعل" و "مفعول" گروه بندی می شد و بر پایه آن، رابطه مزبور "طبیعی" و یا "غیر طبیعی" به شمار می آمد. جالب این جاست که این گروه بندی و بینش پس از گذشت سه هزار سال هنوز بنیان بینش اکثریت توده ها در سده بیست و یکم را تشکیل می دهد. بر اساس این گروه بندی مردان فاعل و زنان مفعولند. به همین دلیل در این برهه از تاریخ یونان اگر زنان این قانون را زیر پا می گذاشتند، گناهکار به شمار آمده و رفتارشان "غیر طبیعی" سنجیده می شد. "وحشتناک، هیولایی، قانون شکن، متهم، غیر طبیعی، و شرم آور واژه هایی هستند که نویسندگان روم باستان در رابطه با هم جنس خواهی زنان بکار برده اند." (۷)

نمونه های همجنسگرایی در سایر فرهنگ ها

با کندوکاو در تاریخ یونان و روم باستان و تفاوت هایشان دریافتیم لذت جنسی برای مردان خارج از ازدواج پذیرفته بود. البته هر چند لذت جنسی در انحصار ازدواج نبود اما بین لذت جنسی و چیرگی فرد بر فرد ارتباط مستقیم وجود داشت. افزون بر این بین لذت جنسی و تولید مثل هم لزوماً رابطه ای یافت نمی شد.

در این فصل به فرهنگ های دیگر نگاهی کوتاه انداخته و خواهیم دید رابطه جنسی بین دو مرد و یا دو زن چگونه بوده است. بی تردید پدیده هم جنس خواهی در زمان های دور، در چهار چوب سنت، زمان و مکان آن دوره قابل داوری است و با آنچه که امروزه رابطه هم جنس خواه یا دو جنس خواه می نامیم که رابطه ای برپایه توافق و برابری بین دو فرد بالغ و بخشی از حقوق انسانی و شهروندی است کاملاً متفاوت بوده است. آنچه امروزه به نام سکس و رابطه سکسی و یا اروتیک می شناسیم، از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت بوده است. چنانچه رابطه نزدیک و صمیمی از جمله بوسیدن و تماس نزدیک داشتن دو مرد یا دو زن در فرهنگ ما ایرانیان لزوماً جنسی نیست. چنانچه مردان ایرانی یکدیگر را می بوسند و کاملاً در این فرهنگ عادی است اما چنین رسمی در فرهنگ آمریکایی و یا انگلیسی پذیرفتنی نیست. در بررسی تاریخی باید در نظر داشت که حد بین عشق جنسی و دوستی بسیار نزدیک در هر جامعه ای متفاوت و برای ناظر خارجی و نا آشنا به فرهنگ آن ملت، و احتمالاً آکشته به فرهنگ استعماری، به برداشت های نادرست خواهد انجامید. این تردید و شک باید ما را از حکم قطعی و طبقه بندی آزاد سازد. آغاز راهمان باید با این دید باشد که، آدن (Wystan Hugh Auden) شاعر انگلیسی در بخشی از شعرش به نام "قرار عاشقانه" (Heavy Date) چنین بیان می کند: **به آرامی می آموزیم و دست کم اینقدر می دانیم که باید بیشتر آنچه را که به ما یاد داده اند از ذهن خود پاک کنیم ما داریم. از دست جزمیت موکد خسته می شویم. عشق موضوعی است گسترده تر و شگفت تر از آنچه می پنداشتیم.**

مصر: در سال ۵۴۲۲ در مصر، مقبره ای کشف شد که به دو آرایشگر فرعون تعلق داشته است. نقاشی های دیوار این مقبره تصویر دو مرد را نشان می دهد که یکدیگر را می بوسند. چنین به نظر می رسد که این یکی از کهن ترین تصاویر دو هم جنس خواه در این کشور باشد. (۸)
چین: "عشق بین دو مرد در چین به قدمت تاریخ این کشور است." (۹) تاریخ شناسان عقیده دارند که امپراطور چین، بنام امپراطور زرد، اولین کسی بود که رابطه هم جنس خواهی را در کاخ خود آغاز کرد. (۱۰) می توان گفت که بسیاری از امپراطوران، هم جنس خواه بودند و معشوقه مرد داشتند. در فرهنگ کهن چین برخورد به هم جنس گرایی با مدارا بود و بخشی از طبیعت انسان به شمار می آمد. "در فرهنگ چین، از ۱۵۵ سال پیش از میلاد مسیح تا سقوط سلسله منچو در سال ۵۲۲۲ اسناد و مدارک بسیاری در بردارانه بودن رابطه عشق به هم جنس، بجای مانده است." (۱۱)

در طول تاریخ چین تا زمان به قدرت رسیدن حزب کمونیست، مردی که عاشق مرد دیگری می شد با بی تفاوتی دیگران روبرو می گردید. اما با به قدرت رسیدن کمونیست ها، تصویر هم جنسگرایان تغییر یافت و رابطه عاشقانه دو هم جنس به عنوان "انحرافات اخلاقی جامعه سرمایه داری" سنجیده شد. با این حال در چین، هیچ قانونی علیه هم جنسگرایی وجود ندارد، زیرا در باور عمومی این توهم جا افتاده است که با استقرار سوسیالیسم "انحرافات اخلاقی" جامعه سرمایه داری نیز ریشه کن شده است.

ژاپن: پژوهش ها در این زمینه نشان می دهد که ژاپنی ها با دگر باشان جنسی، همچون یونانیان، روادار و شکیبیا بوده اند. در کشور ژاپن، برای سده های طولانی، دست یابی به

مردان ژاپنی و به ویژه کشیشان و سامورایی ها بود. "زمانی که سنت فرانسیس به دیدن یکی از راهبه ها در صومعه محل اقامتش رفت، به هراس افتاد زیرا دریافت که هم جنسگرایی در میان آنان، بدون هیچ گونه شرمی رایج است." (۱۲) راهبه ها از وی به گرمی استقبال کردند و با کنجکاوی از وی درباره مسیحیت می پرسیدند. اما سنت فرانسیس آنها را به خاطر روابط هم جنسگرایانه سرزنش کرد. هراس وی زمانی بیشتر شد که دریافت هم جنسگرایی در کل کشور امری عادی و همه گیر است.

عضو دیگری از فرقه عیسویون که بین سال های ۱۵۷۹ و ۱۶۰۳ برای چندمین بار به ژاپن رفته بود در گزارشش به مقامات بالاتر می نویسد که هم جنس گرایی نه تنها بسیار عادی است، بلکه درباره آن بدون پرده پوشی و شرمی گفتگو می شود. بر پایه این گزارش، کشیشان ژاپنی نه تنها هم جنسگرایی را گناه نمی دانند بلکه آن را بخشی از زندگی مردان به شمار می آورند. (۱۳)

در سده هفتم این رابطه را پیوند برادری می خواندند. یار بزرگتر را "برادر بزرگ" و یار جوانتر را "برادر جوان" می نامیدند. جفت ها با آداب و رسوم ویژه سوگند وفاداری و پایبندی به یکدیگر می خوردند. (۱۴) مجموعه بزرگی از داستان ها راجع به عشق به هم جنس در فرهنگ چینی ها، هندی ها و ژاپنی ها وجود دارد که به ۵۵ جلد می رسد، و از داستان های هزار و یک شب پیشی گرفته است. (۱۵)

در فرهنگ ژاپنی، سکس رابطه جنسی طبیعی بود و سبب پیوند و یگانگی جنسی دو نفر می گردید که با رابطه رمانتیک یا خجالت آور تفاوت داشت. نویسندگان و هنرمندان ژاپنی، آثار بسیاری از عشق دو مرد به یکدیگر به یادگار گذاشته اند که نشانه رواداری و پذیرش عشق دو مرد در این فرهنگ بوده است. شوربختانه در منابع موجود از عشق زنان به یکدیگر سخنی به میان نیامده است. در گستره تاریخی ژاپن، بیشتر سامورایی ها دارای یک معشوق مذکر بوده اند.

رواداری یاد شده با ورود اروپائیان رو به نزول گذاشت. ژاپنی ها که تجربه چینی ها و سرافکنگی شان در جنگ تریاک با انگلیس را شاهد بودند در صنعتی کردن کشور و ورود به جوامع پیشرفته مصمم تر شدند. در سال ۱۸۵۹ ژاپن در هایش را به روی تجارت و داد و ستد با اروپائیان گشود. اروپائیان ظاهر نما با طرز تفکر ویکتوریایی، از رابطه آزاد دو هم جنس به هراس افتادند. نخبگان و خواص جامعه ژاپن رویکرد اروپاییان در رابطه با تقبیح هم جنس خواهی را پذیرفتند و به محکوم کردن عشق به هم جنس پرداختند.

روشنفکران ژاپنی به این نتیجه رسیدند که برای صنعتی شدن و متمدن گشتن لازم است راه و روش اروپائیان متمدن و طرز فکر و هنجارهای آنان را به کار گیرند. از این روی عشق به هم جنس که پیش از آن طبیعی و بخشی از زندگی جنسی مردان به شمار می آمد در باور آنان به رفتاری حیوانی و بدوی تبدیل شد.

در سال ۱۸۷۳ ژاپن به مدرن کردن ارتش و جامعه پرداخت. در همین زمان عشق به هم جنس جرم محسوب شد و جریمه آن ۹۰ روز زندان تعیین گردید. شوربختانه مجموعه ای از نگاره های ژاپنی که مربوط به رابطه همجنس خواهی بوده است در دوره همسو شدن ژاپن با غرب از میان رفت و یا در طول جنگ جهانی دوم در اثر بمباران ها نابود شد.

اسپانیا: وحشیانه، ظالمانه، وبی رحمانه ترین آزار و پیگرد دگر باشان جنسی بین سال های ۱۷۰۰-۱۹۶۷ در اسپانیای مسیحی جریان داشت. در این دوران در هیچ کشور اروپایی به اندازه اسپانیا نفرت علیه هم جنسگرایان و سایر گرایش های جنسی اعمال نمی شد. در این تاریخ اسپانیا قدرتمند ترین دوره حیات خود را تجربه می کرد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

تغذیه سالم همراه با یوگا و مدیتیشن

مریم سالاری - مربی یوگا (بخش چهارم)

در بخش چهارم از مقاله تغذیه سالم همراه با یوگا و مدیتیشن شما با چگونگی اجرای رژیم غذایی که به کاهش تورم در بدن، احساس خوب در ناحیه شکم و معده و همچنین کاهش اضافه وزن به من کمک کرده آشنا خواهید شد. البته وقتی از کلمه «رژیم غذایی» استفاده می‌کنم، منظورم نخوردن نیست، بلکه منظور به درست خوردن و استفاده از مواد مغذی در رژیم غذایی می‌باشد. قبل از شرح دادن چگونگی اجرای رژیم غذایی به ۴ مورد اشاره خواهم کرد که توجه و رعایت این موارد باعث شد من ارتباط بهتری با بدن خودم برقرار کرده و نوعی آگاهی و حضور ذهن را برابم به ارمغان آورد.

رعایت چهار نکته در رژیم غذایی من:

♦ **گرسنگی و سیری:** متوجه شدم گاهی به خاطر این که وقت خوردن یک وعده غذایی مثل صبحانه، ناهار و یا شام است، غذا می‌خورم، بدون اینکه واقعا گرسنه باشم. حالا تا گرسنه نباشم چیزی نمی‌خورم و قبل از اینکه کاملا سیر شوم دست از غذا خوردن بر می‌دارم. این کار سبب شد به علت گرسنگی از وعده غذایی خود لذت بیشتری ببرم و همچنین حال خوب سبکی بعد از وعده غذایی را نیز تجربه کنم.

♦ **جویدن بیشتر و آهسته غذا خوردن:** سعی می‌کنم لقمه‌هایی که به دهانم می‌گذارم کوچکتر باشد. غذا را بیشتر در ناحیه دهانم نگه می‌دارم و با جویدن بیشتر طعم آن را بیشتر می‌چشم (یادمون باشد که تنها جایی که ما مزه غذا را متوجه می‌شویم ناحیه دهان است). این کار سبب شد هم غذا را بیشتر مزه مزه کرده و از آن لذت ببرم و هم چنین با مقدار مناسبی از غذا زودتر احساس سیری کنم.

♦ **توجه به ۵ حواس در هنگام غذا خوردن:** سعی می‌کنم پنج حس خودم را هنگام خوردن درگیر کنم و به آنها آگاه باشم. با نگاه کردن و توجه به نحوه تزیین و سرو غذا (حس بینایی)، توجه به عطر و بوی غذا (حس بویایی)، مزه کردن غذا و توجه به فرم و شکل مواد غذایی با زبان (حس چشایی و لامسه) و جویدن غذا و گوش دادن به صدای غذا در دهان (شنوایی) را درگیر می‌کنم. این کار به من بیشتر حس لذت بردن از

غذا و در زمان حال زندگی کردن را سبب می‌شود.

♦ **تنظیم وعده‌های غذایی:** به جزء نوع مواد غذایی و مقدار کالری مصرف شده در هر وعده غذایی، مورد دیگری که در علم تغذیه به آن توجه می‌شود، ساعات و دفعات وعده‌های غذایی نیز می‌باشد. طبق تحقیقات ثابت شده با توجه به نحوه زندگی ماشینی امروزه و کم شدن فعالیت فیزیکی انسان‌ها نسبت به سابق، بدن ما به سه وعده خوردن غذای سنگین و پر حجم نیاز ندارد. در این راستا در دنیای تغذیه اجتناب از غذا خوردن را به مدت ۱۲ تا ۱۶ ساعت در طول شبانه روز پیشنهاد می‌کنند. به طور مثال اگر آخرین وعده غذای شما ساعت ۶ یا ۷ بعد از ظهر باشد و به جز نوشیدن آب تا صبح روز بعد وعده صبحانه (بعد از ۹ صبح) چیزی میل نکنید، این قانون را به راحتی اعمال می‌کنید. یعنی در اصل در هر شبانه روز بیش از دوازده ساعت به معده خود استراحت می‌دهید. همچنین پرهیز از وعده‌های سنگین غذایی در هر نوبت و خوردن سبزیجات بیشتر می‌تواند به تغذیه سالم شما کمک کند. رعایت این دو نکته به من کمک کرد تا از وعده صبحانه خود لذت بیشتری ببرم و همچنین رعایت این دو نکته برای کاهش وزن بسیار موثر می‌باشد. در صورت مبتلا بودن به بیماری دیابت و یا بیماری‌های خاص برای انجام دادن این موارد با پزشک خود مشورت کنید.

♦ **رژیم غذایی متعادل:** در علم تغذیه یک رژیم غذایی متعادل شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها می‌باشد. کربوهیدرات‌ها خود به دو دسته کربوهیدرات‌های خوب یا مرکب (Complex Carbs, Good Carbs) یا کربوهیدرات‌های بد یا ساده (Simple Carbs, Bad Carbs) تقسیم می‌شوند. کربوهیدرات‌های خوب یا مرکب مانند: انواع سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات، برنج (به جز برنج سفید)، کربوهیدرات‌های بد یا ساده مانند: شکر، بستنی، ماکارونی، برنج سفید، انواع آردهای فرآورده شده (آرد سفید)، چیپس و غیره می‌باشد.

پروتئین‌ها شامل انواع فرآورده‌های گوشتی، تخم مرغ، دانه‌های سویا و لبنیات، چربی‌ها شامل انواع روغن‌ها و انواع چربی‌ها می‌باشند. در صورت متعادل بودن یک رژیم غذایی حذف یا به حداقل رساندن مصرف کربوهیدرات‌های بد و به حداکثر رساندن مصرف کربوهیدرات‌های خوب ضروری می‌باشد. در مقاله قبل راجع به چگونگی مصرف حبوبات، غلات و فرآورده‌های گوشتی توضیحات جامعی داده شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۴۷

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 کلاس‌ها با ما تماس بگیرید

MINDFUL YOGA
Group



با انجام یوگا شما می‌توانید:

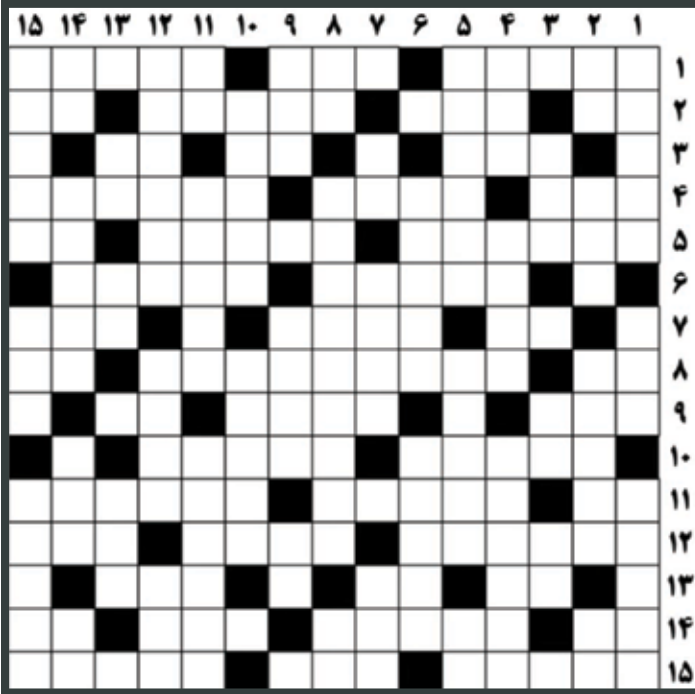
- ♦ شناخت و ارتباط بهتر با بدن ♦ قبول وضعیت جسمی و روحی ♦ بالا بردن نیروی تفکر ♦ شناخت انرژی‌های درونی
- ♦ تعادل بین چاکراها ♦ هماهنگی بدن، فکر و روح ♦ سلامتی و شادابی برای تمام عمر

♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



عمودی

- ۱- عدل-پیکان-دیو شاهنامه
- ۲- ناپسند-دارایی-گدا-خواست عرب
- ۳- خرس ترکی-شهر رازی-مخفف مکیدن
- ۴- طایفه-پارچه تبلیغاتی-پی در پی
- ۵- گوسفند استرالیایی-سرخرگ-زینت رو
- ۶- توبه-قاره سبز
- ۷- آبگی-گریه و زاری-گندم سوده
- ۸- گریز از روی ترس-ایراک، زیرا-نت سوم
- ۹- دریا-سلام-از نهاد بر آید
- ۱۰- بر آوردن حاجت-سر انگشتان
- ۱۱- دنبال و عقب-عنکبوت-یار زهره
- ۱۲- غواص-واحد-بی خطر
- ۱۳- کاغذ مرغوب-زمین ترکی-شان
- ۱۴- کباب بی آب!-زگیل-مساوی شطرنج - خداوند
- ۱۵- شعبده باز-گوسفند-سالن

افقی

- ۱- پافشاری و اصرار-فلز گلوله-چوب فرش
- ۲- رشد و نمو-چین و چروک-سر رشته دار-میوه
- ۳- شیمی کربن-رده و دسته-دل آزار کهنه
- ۴- بیسواد-جانشین-مسافربر عمومی
- ۵- درشکه روسی-باران تند و شدید-لخت و برهنه
- ۶- هادی برق-شک
- ۷- نفی تازی-خورجین-اهلی
- ۸- تکیه دادن-دیم-مظهر لاغری
- ۹- ابل-شتر تندرو-خم و ناراست
- ۱۰- اکسیر-پشیمانی
- ۱۱- نام آذری-داج-ثنا
- ۱۲- لباس سنتی ژاپن-ساده لوح-پدر ترکی
- ۱۳- ویتامین جدول-عضو دهنده-برای آب می کنند
- ۱۴- با-دسته دسته-شعور-علامت مفعولی
- ۱۵- شتر مرغ آمریکایی-شریعت-کارگر

Water Tower Kitchen

In the heart of Downtown Campbell

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



(408) 502-9550

www.watertowerkitchen.com

201 Orchard City Drive, Campbell

با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

جهت پیشگیری ویروس کرونا:

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



نیاز مندیها

جویای کار

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

استخدام

خانمی که در حال شیمی درمانی می باشد، نیازمند کمک خانمی جهت کارهای منزل، آشپزی و ایاب و ذهاب به دکتر می باشد. داشتن ماشین و گواهینامه رانندگی و اجازه کار الزامی است. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۲۹۶-۴۰۸) تماس بگیرید.

استخدام

به دنبال شخصی برای کار مارکتینگ-بازاریابی به طور پاره وقت و یا تمام وقت با کمیسیون هستیم. ۸۶۲۴-۲۲۱)۴۰۸)

فال ستارگان

دی	مهر	تیر	شرواردین
در مورد کاری که خانواده بر آن اصرار دارند، مطمئن باشید که صلاح شما را می خواهند. پس پیشنهاد خودتان را با نظر های آنها ادغام کنید، آنگاه به یک نتیجه قاطع دست خواهید یافت. شخصی که اصلا فکرش را نمی کردید بار بزرگی از روی دوش شما بر می دارد. تازه آن وقت است که پی به بزرگواری آن فرد می برید.	در حال حاضر برای پیشبرد هدف مورد نظرتان نیاز به حمایت اقتصادی دارید. نگران نباشید، این مشکل حل خواهد شد. در محیط کار یا تحصیلات تان به یک موفقیت تازه دست پیدا می کنید. به فکر تغییر در کارتان نباشید چرا که با درایت و پشتکار به زودی شاهد پیشرفت و موفقیت خواهید بود.	در یک کار گروهی شرکت کرده اید و نگران آینده این کار هستید. باید بدانید که در دراز مدت جواب دلخواه را خواهید گرفت و فعلا باید صبور باشید. خبرهای بسیار جالب و تازه ای در ارتباط با امور شغلی تان خواهید شنید. برای شرکت در یک کار خیر از شما دعوت به عمل می آید که خوب است آن را بپذیرید.	می خواهید راجع به موضوعی واکنش نشان دهید، اما باید به عواقب آن هم بیاندیشید و بیشتر بر اعصاب تان مسلط باشید. شانس به شما لبخند خواهد زد تا برخی از موانع از سر راه تان برداشته شود و به هدف خودتان نزدیکتر بشوید. آدم بلند پروازی هستید و ریسک کردن به صلاح شما نیست. پس توصیه می شود که زیاد در رویا به سر نبرید و تصمیمات خیالی نگیرید.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
یکی از آشنایان تان که وضعیت چندان مناسبی ندارد نیازمند کمک و همراهی شما است، اما طبع بلند او اجازه نمی دهد اشاره ای به این موضوع داشته باشد. بهتر است همراه سایر آشنایان به کمک او بشتابید. با فردی آشنا می شوید که به لحاظ فکری و ذهنی شباهت های زیادی با هم دارید و این آغاز یک دوستی با دوام خواهد بود.	ناخواسته گاهی اوقات قولی را که می دهید از یاد می برید. فراموش نکنید که با خوش قولی و انجام آن، احترام و اعتماد دیگران را به سوی خود جلب می کنید. زحمات زیادی را در راه هدفی متحمل شده اید که به زودی نتیجه مطلوبی را کسب می کنید. سفری در پیش رو دارید که شاید پر هزینه به نظر بیاید اما اصلا چنین نیست با خیالی آسوده سفر کنید.	نگران ادامه راهی که انتخاب کرده اید نباشید، زیرا از حمایت و کمک های مادی و معنوی عزیزی برخوردار خواهید شد که اصلا انتظارش را نداشتید. تغییر و تحولات زیادی را در زندگی تجربه خواهید کرد که روحیه تان را در جهت مثبت دگرگون می کند. اتفاق مهمی نیز در این ماه رخ خواهد داد که نقطه عطفی در زندگی تان است.	گذشت زمان را جدی بگیرید و زمان حال را در یابید. اتفاقاتی برای تان رخ می دهد که هیجان را در شما تشدید می کند، بنابراین سعی کنید بر خود مسلط باشید. در خرید و معامله باید مراقب همه چیز باشید و ریسک نکنید که به ضررتان تمام می شود. در این روزها خبر بسیار خوبی راجع به برخی از نزدیکان می شنوید که شما را به وجد می آورد.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
تا حدودی با وظایف و مسئولیت های جدیدی مواجه خواهید شد. هراس به دل راه ندهید چرا که مثل همیشه موفق خواهید شد. فرصت های فوق العاده ای در انتظار شماست. برای پذیرفتن آنها معطل نکنید. سعی کنید در مورد تصمیمی که می خواهید بگیرید خوب فکر کنید تا دچار اشتباهی نشوید تا در زندگی تان با مشکلات زیادی روبرو نشود.	یک فرصت در زمینه نقل و انتقال برای تان فراهم می شود که اگر نظرتان مثبت است نباید در این زمینه تعلل کنید. ایده شما در مورد یک امر مهم مورد تایید و تشویق دیگران قرار می گیرد. در محیط خانه تان با تغییری بسیار خوشایند و مثبت مواجه خواهید شد. از اشخاصی که باعث ناراحتی شما می شوند، فاصله بگیرید.	ارتباطات عاطفی جالب و تازه ای را شاهد خواهید بود. عقاید طرح های درخشان و سرنوشت سازی در ارتباط با امور کاری یا تحصیلی تان به ذهن تان خطور خواهند کرد که باید برای اجرای آنها حساب شده عمل کنید. پیشنهاد جالبی برای شرکت در یک کار اقتصادی دریافت می کنید اما باید با افراد خبره در این زمینه مشورت کنید و بعد تصمیم بگیرید.	در همین روزها یکی از دوستان تان نقش مهمی را در زندگی تان بازی خواهد کرد که باید قدرتان او باشید و حتما نشان دهید که متوجه محبت او شده اید. به دنبال فرصتی برای نشان دادن شایستگی های خود هستید، اما باید مراقب باشید که دست به کارهای خطرناک نزنید. به مسافرت کوتاهی می روید. خبر شادی از راه دور می رسد.

یک همسر خوب و از یک مادر خوب انتظار داشت، در سارا می دید. جدا از چهره زیبا و جذابش، ساده، صادق و مسئولیت پذیر بود. رضا از زمانی که با سارا آشنا شد، روزی نبود که با او نخندد. احساس کرد تا قبل از آشنایی اش با سارا فقط زنده بود، و حال بعد از آشنایی اش با او، در حال زندگی کردن است. رضا همیشه به ندای قلبش گوش می دهد و هر آنچه قلبش به او بگوید بدون استدلال کردن پیروی می کند. بعد از اطمینان قلبی از انتخابش، تصمیم گرفت با سارا ازدواج کند. بعد از رسمی شدن تصمیم شان رضا و سارا نامزد شدند و تاریخی جهت جشن عروسی آنها تعیین گردید.

مرسوم است در بعضی از خانواده ها زوج جدید بعد مدتی از مراسم شان (نامزدی، عقد یا عروسی)، توسط دیگر اعضای خانواده دعوت می شوند جهت خوشامدگویی به عضو جدید خانواده. حداقل این رسم برای خواهر و برادران رضا اجرا شده بود. ولی هیچ یک از آنها رضا و سارا را به خانه شان دعوت نکردند. چند هفته ای گذشت و رضا از مادرش علت را جویا شد. مادر رضا مشغله کاری شان را علت آن دانست. ولی روزها و هفته ها گذشت و توقع رضا و نامزدش بیهوده بود. گویی هیچ اتفاق جدید و مبارکی رخ نداده بود. نه آنی که وام ساخت مسکن اش توسط رضا تهیه شده بود و نه آنی که کمک هزینه عروسی اش با فروش ماشینی که رضا از بانک برنده شده بود، تامین شده بود، هیچکدام اقدام به دعوت برادر کوچک تازه نامزد کرده شان نکردند. دلایل و بهانه هایی به او گفته می شد و توجیه شان این بود که رضا و سارا را هنوز رسماً عروس و داماد نشده اند. به عبارتی آنها وصلت سارا و رضا را به رسمیت نمی شناختند. ولی علت اصلی چیز دیگر بود. آنها اصلاً به این ازدواج راضی نبودند. حتی برخی تلاش بر بهم زدن این وصلت می کردند. روزی مادر رضا به او گفت «برادرت از انتخاب تو راضی نیست.» در آن لحظه بود که برای اولین بار آرزو کرد ای کاش تک فرزند بود، آنگاه شاید صدایش را راستار می شنیدند.

بعد از نامزدی آنها بعضی از اعضای خانواده تلاش کردند او را از این ازدواج منصرف کنند. باور داشتند اگر رضا کمی صبر کند، گزینه های بهتری را در پیش رو خواهد داشت. طبق نظر یک روانشناس: «اگر رضا هر دختر دیگری را هم انتخاب می کرد، با عکس العمل مشابه روبرو می شد. آنها به قدری رضا را دوست داشتند که از دست دادنش هراسان بودند.»

دنباله مطلب در صفحه ۴۹



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.

هنا: چند ماه بعد رضا بخش دیگری از داستانش را تعریف کرد، که خیلی سعی کرده بود مقاومت کند و این قسمت را در اعماق قلبش دفن کند. بخش های قبلی از خاطره و حافظه او استخراج شده بود ولی این قسمت از زندگی رضا از دل او بیرون کشیده شده است. بخاطر تفاوت های فرهنگی، احساس شرم یا خجالت زدگی می کرد که این قسمت از داستانش را تعریف کند مخصوصاً در کشوری بیگانه.

معتقد است هر چه شود و هر چه پیش آید زمان می گذرد و همه چیز به تاریخ می پیوندد. دلش می خواهد این قسمت را به عنوان یادگاری برای فرزندانش (اگر داشته باشد) از خود باقی بگذارد. این تجربه از زندگی اش باعث سفید شدن تعدادی از تارهای موی سرش در زندان شده است. نه فقط بخاطر استرس ناشی از زندان، بلکه تاحدی به خاطر فکر کردن به بعضی چیزها که انتظارش را از دیگران می داشت و از خود می پرسد «چرا؟». گویی گذر زمان تعداد علامت های سوال را بیشتر می کند.

احساس می کند نیاز به تعریف کردن این داستان بر میلش بر فراموش کردن آن غلبه کرده است. احساس می کند اگر در خود نگه دارد، این انرژی منفی حبس شده درون او خونش را کدر و آشفته می کند و یا بیماری های داخلی، او را زمین گیر خواهد کرد. بعضی وقت ها به یک جا خیره می شود و کف دستش را (بخاطر سوربازیس) می خاراند. خودش را مورد قضاوت قرار می دهد که شاید انتظارش بیش از حد است یا اصلاً حقی ندارد که انتظاری داشته باشد یا اساساً حق با دیگران است و نباید انتظار داشتن حقی داشته باشد. در دلش ابتدا به خود می گوید «تا کی توان گذشتن از این همه ندیدن!» و سپس به دیگری می گوید «تا کی توان زیستن فقط برای خویشتن!» در نهایت تصمیم گرفت این انرژی منفی را به جای این که در خود نگه دارد یا آن را دفع کند، از خود عبور دهد. از طریق نوشتن یا نقل کردن آن. اگر بخواهیم قسمتی از ریشه ای را از زیر زمین بیرون بکشیم. انتهای ریشه که در اعماق زمین فرو رفته نیز تکان خواهد خورد. تعریف این قسمت از داستان توسط رضا، خود به خود اعماق خاطره رضا را هم لمس می کند که ما را مجاب می کند چند سال به عقب برگردیم وقتی که رضا قصد ازدواج داشت.

ازدواج در خاورمیانه، یا به طور کلی در نیمکره شرقی، به سادگی غرب نیست. در کشوری مانند آمریکا، در بیشتر موارد، پول یا عشق تنها فاکتور مورد نیاز جهت ازدواج است. خیلی از مردم این کشور ازدواج نمی کنند. به عنوان دوست پسر و دوست دختر با هم زندگی می کنند و بچه دار می شوند، نه به عنوان زن و شوهر. بعضی از آنها شریک زندگی شان را ساده تر از اتومبیل شان عوض می کنند. بعضی ها حتی فرزندان شان را ترک می کنند تا با کس دیگری زندگی کنند. در حالی که در خاورمیانه، خانواده بسیار مهم و ازدواج امری است مبارک با پرورده ای سنتی.

در زمان های قدیم، ازدواج بین یک پسر و دختری می توانست دو قبیله یا طایفه را قوی تر و بزرگتر کند. گاهی چنین رویداد خجسته ای باعث صلح بین دو طایفه رقیب می شد. امروزه این طرز فکر هنوز در خانواده های سنتی شرقی حکمفرماست، ولی با چرخشی مدرن تر. در اکثر موارد و در اکثر خانواده ها عشق برای پیوند ازدواج کافی نیست. فاکتورهایی مانند اسم و رسم خانواده طرف مقابل یا عدم سوء پیشینه هر یک از اعضای خانواده طرف مقابل، بعضی وقت ها عوامل تعیین کننده ای است. اینکه «پدر و مادرش که هستند» هم از مهمترین سوالات است. در برخی خانواده ها حتی نظر برادر و خواهر و عمه و عمو و دایی و خاله نیز در انتخاب همسر دخیل است.

با این مقدمه، بر می گردیم به داستان رضا. در سال ۲۰۱۲، رضا با سارا آشنا شد. او یک سال از رضا کوچکتر است و هر دو در یک روز از یک دانشگاه فارغ التحصیل شدند. حدود یک سال با هم دوست دانشگاهی بودند تا جایی که رضا کم کم احساس کرد او همانی است که دلش به دنبالش بود. رضا در نگاه اول عاشق نشد، ولی هرآنچه که از

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

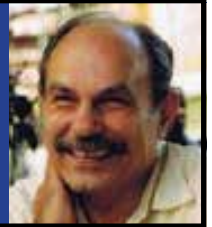
(408) 394-5249 ◆ (408) 370-9696

تا صاحبشان برسد. مردی بود حدود پنجاه شصت ساله. بلند قامت و شاد رو. چند دقیقه بعد، با یک هندوانه به اندازه دوتا توپ بسکتبال آمد و هندوانه را زمین گذاشت و یک چاقوی سلاخی هم از جیبش در آورد و هندوانه را دو نیم کرد و قاچ قاچ نمود و گفت: «مشغول شید.» خودش را معرفی کرد: «مخلصون، حبیب هستم. بابای گلرخ» ما نفهمیدیم گلرخ کیست. گفتیم: «ببخشید، فرمودید، کی؟» گفت: «گلرخ دختر من است. همان دختری که آگه شما کمکش نکرده بودید، الان نداشتمش.» متوجه شدیم و آزرده‌گی مان هم قلیان کرد. می‌خواستیم بپرسیم، آیا ما کار بدی کردیم که آن دختر را به بیمارستان رساندیم که مادرش چنان رفتاری را با ما کرد؟ اما حجب و حیای که داشتیم، به ما اجازه این پرسش را نداد. ولی او از چشمان مان، همه پرسش‌های مان را گرفت. گفت: «اتفاقا من آمده‌ام که از طرف مادرش از شما عذر خواهی کنم. آخه شما وضع ما را نمی‌دانید. من مجبورم برای آنکه از دل شما این ناراحتی را در بیاورم، قدری از خودمان بگویم. من وقتی می‌خواستم مادر گلرخ را بگیرم اما مادر و همه خواهرانم مخالف بودند و هنوز هم که بچه‌های ما بزرگ شده‌اند، خواهرانم دست از کینه‌توزی از زخم بر نمی‌دارند و دائما او را به بهانه‌های مختلف، آزار می‌دهند. ما اهل لاهیجانیم و آنشب که آن اتفاق افتاد، خواهرانم تازه از لاهیجان آمده بودند و وقتی به خانه ما رسیده بودند، شما را که اینجا درس می‌خواندید، دیده و با زخم شروع به دعوا و مشاجره کرده بودند که تو و دخترت، اینجا معلوم نیست چکارها می‌کنید که این‌لایات‌ها آمده‌اند و پتوی‌شان را پهن کرده‌اند و با شما لاس می‌زنند. وقتی که برق گلرخ را گرفت و او را به دیوار کوفت و در اثر برخورد سیم برق به ناودان خانه برق با صدای انفجار پریده بود و شما به کمک آمده بودید، به جای آنکه کمک کنند که نجاتش دهند، به مادر گلرخ جیغ و داد می‌کردند که دخترت مخصوصا آن اداها را در آورد و خود را به غش و ضعف زد که آن‌لایات‌ها بیایند و با خود ببرند و هزار بلا سرش بیاورند. و این حرف‌ها و نیش و زخم‌ها که خواهرانم به او می‌زدند، باعث شده بود که زخم، آن رفتار زننده را با شما داشته باشد. هم اکنون هم آنقدر از شما شرم‌منده است که روی بیرون آمدن از خانه را ندارد. من از اهواز آمده‌ام و در این جعبه‌ها خرما است که برای شما، بابت سپاسگزاری آورده‌ام. نوش جان خودتان و خانواده‌تان. ببرید خانه، تا همه بخورند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

دوران جوانی

بخش چهارم
عباس پناهی



یکسب از یکی از خانه‌های نزدیک به تیر چراغ برقی که ما در زیرش می‌نشستم، ناگهان صدایی شبیه به انفجار و پشت سر آن هم صدای جیغ زنانه‌ای شنیدیم. وقتی سر بلند کردیم و به آن سو نگاه کردیم، چراغ‌های آن خانه را خاموش دیدیم ولی پس از آن، صدای مبهوم‌گریه و زاری برخاست. بی‌اختیار همه وسایل خود را رها کردیم و به سمت آن خانه دویدیم. دختری بر روی زمین بیهوش افتاده بود و مادرش خود را میزد و موهای سرش را میکند و بچه‌های دیگر هم با هراس از مرگ خواهرشان، گریه همراه با جیغ سر داده بودند. در خانه، دو سه زن عاقل و بالغ حضور داشتند که هیچکدام شان، کاری برای نجات دختر جوان نمی‌کردند مگر شیون. از مادر دختر پرسیدم: «چی شده؟» پاسخ را نداد. دوباره گفتم: «خانم، با شما هستم، چی شده.» زن گفت: «به شما مربوط نیست.» من و برادرم به هم نگاه کردیم و بی‌آنکه از آن زن اجازه بگیریم، دختر را که مانند یک تکه گوشت بی‌جان بود از زمین بر داشتیم. بسیار سنگین بود و به تنهایی نمی‌توانستیم راهی بیش از یک کیلومتر را با آن وزن زیاد با خود حمل کنیم تا به بیمارستانی که در آن حوالی بود برسانیم. ناچار من و برادرم دست‌هایمان را به هم قلاب کردیم و او را میان دست‌هایمان گرفتیم و هر یک، یکی از پاهایش را با دست دیگر گرفتیم و تا آنجا که نفس مان اجازه میداد، به حالت دو او را تا بیمارستان بردیم. وقتی به بیمارستان رسیدیم، از شدت خستگی، دست‌هایمان توان نگه داشتنش را نداشت و جلوی در ورودی بیمارستان، دختر از دستمان لیز خورد و بر روی زمین ولو شد. از آنجا به بعد تیم بیمارستانی، او را تحویل گرفتند و به اتاق دیگر بردند. رنگ دختر به شدت تیره شده بود و به نظرم خون در بدنش از جریان باز ایستاده بود.

با اکسیژن و تزریق دارو و مشت و لگد، پس از دو سه ساعت، دختر را به زندگی باز گرداندند. وقتی مطمئن شدیم که او زنده شده و می‌تواند به خانه برود، از او خواستیم که با هم به خانه اش برویم تا اگر در میان راه دچار ضعف قوا شد، بتوانیم او را برگردانیم. وقتی دختر از روی تخت برخاست و آماده حرکت گردید، ناگهان، هم من و هم برادرم، تازه احساس کردیم که او میوه ممنوعه است و ما حق نداریم به او دست بزنیم. برایمان خیلی تعجب‌انگیز بود که او را در بیهوشی، در آغوش داشتیم و مطلقا به ذهن مان نرسید که او یک دختر جوان است، اما وقتی که بر روی پا ایستاد، ناگهان، موجودیتش برای مان متفاوت گردید. در حالی که در چپ و راستش حرکت می‌کردیم، تا رسیدن به خانه همراهی اش نمودیم. به خانه اش که رسیدیم، باز هم مادرش با اخم و تخم، در را بر روی ما بست و ما هم حیران که مگر چه کردیم که این زن، رفتاری چنین با ما دارد! به روی خود نیاوریم و این رفتار را به حساب گیجی مادرانه در لحظه خطر برای فرزندش گذاشتیم و دوباره به طرف وسایل خود رفتیم و مشغول درس خواندن شدیم.

غروب روز بعد که دوباره به همان محل برگشتیم، نخست به سراغ آن خانه رفتیم که حال دختر را جویا شویم. مادر در را باز کرد، سلام دادیم، جواب سلام ما را نداد. گفت: «بله؟ چه می‌خواهید؟» پاسخ دادیم: «چیزی نمی‌خواهیم. فقط خواستیم حال دخترتان را بپرسیم.» گفت: «حال دخترم به شما مربوط نیست» و در همان حال، در را به شدت به هم کوفت و در بسته شد. این بار دیگر نتوانستیم برای این عمل آن زن، توجیهی بتراشیم. به شدت آزرده شدیم و هر چه از خودمان پرسیدیم که مگر چه کرده ایم! پاسخی نداشتیم تا بدانیم که این حرکات، برای کدام کار زشت ما بوده.

چند روز گذشت و ما دیگر، جویای حال دختر نشدیم. اما خیلی دل‌مان می‌خواست بدانیم کاری را که زحمت کشیده بودیم و چند ساعت از درس مان را هم فداش کرده بودیم، ثمربخش بوده و آیا او کاملا خوب و تندرست است یا نه. آیا این دختر اصلا میداند که اگر آنشب، ما در زیر آن تیر چراغ برق نبودیم، او هم اکنون، زنده نبود.

چهار پنج شبی گذشته بود که دیدیم در مقابل آن در، مردی ایستاده و ما را صدا می‌زند و ما را به سمت خود فرامی‌خواند. برخاستیم و به سمت خانه رفتیم تا ببینیم آن مرد کیست و چه می‌گوید. هنگامی که نزدیک شدیم، دست دراز کرد و با ما دست داد و اشاره کرد به چند جعبه که در پشت در بود. گفت: «این جعبه‌ها را بردارید و پیش خودتان ببرید و من هم چند لحظه دیگر به نزد شما خواهم آمد.» ما بدون آنکه از او قصدش را بپرسیم، جعبه‌ها را برداشتیم و به سمت پتوی خود بردیم و در کناری نهادیم

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



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:

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

www.msyogasociety.org

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

(408) 802-8882



Mahin Motlagh

BRE# 01320595

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!



INTERO
REAL ESTATE SERVICES
Independently Owned and Operated

(650) 309-2700

CALL ME FOR

- FREE no obligation home evaluation
- FREE list of active properties for sale
- FREE Real Estate consultation & more

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

mahinrealty@gmail.com

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

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

آیا زنان به حجاب اجباری تن داده‌اند؟

مریم فومنی

شانزده سال پیش در کتابخانه صدیقه دولت آبادی در تهران، از یکی از فمینیست‌های قدیمی جنبش زنان پرسیدم: «چرا به این حجاب اجباری تن دادید؟ چرا بیشتر مقاومت نکردید؟» لحظی بیشتر از آن که پرسشگر باشد، شمتنگر بود و خودم کلافه از اجبار عادی شده‌ای بودم که توان تغییرش را نداشتیم. خوب یادم است که دستم را توی دست‌هایش گرفتم و گفتم: «هر کاری از دستمان برمی‌آید کردیم. تنها بودیم و زورمان بیشتر از این نرسید.» بعد هم من را ارجاع داد به اندک تاریخ مکتوبی که از این مقاومت بر جا مانده بود و هزاران داستان ناگفته‌ای که جایی ثبت نشده است.

در یک دهه اخیر اما، آنقدر درباره مقاومت زنان در سال‌های نخست پس از انقلاب نوشته شده که اکنون می‌دانیم زنان با اعتراض شان علیه اجباری شدن حجاب، نخستین نیروی مقاومت در برابر حکومت اسلامی بودند. در این گزارش به جای مرور این تاریخچه، سراغ زنان جوان‌تری رفته‌ام که همچنان با حجاب اجباری دست و پنجه نرم می‌کنند، زنانی که در حکومت جمهوری اسلامی به دنیا آمده‌اند، از وقتی چشم باز کرده‌اند دست کم در فضاهای عمومی، زنان را با حجاب دیده‌اند و با اولین نشانه‌های زنانگی در بدنشان مجبور به پوشاندن خود بوده‌اند، با این سؤال اصلی که «آیا زنان حجاب اجباری در ایران را پذیرفته‌اند یا هنوز برای نداشتن حجاب مقاومت می‌کنند؟» با مروری بر آنچه در چند سال نخست پس از انقلاب رخ داده، به روشنی می‌توان دید که مادران و مادربزرگان ما به آسانی و از سر رضا به حجاب اجباری تن ندادند. تظاهرات شش‌روزه زنان در اعتراض به اجباری شدن حجاب، اولین مقابله با این اجبار تحمیل شده از سوی حکومت اسلامی بود. پس از آن، حتی تا اوایل دهه ۱۳۶۰ زنان بسیاری بودند که بدون روسری به خیابان می‌آمدند و تلاش می‌کردند که به مرزهای تعیین شده از سوی حکومت تن ندهند. با اجباری شدن حجاب در مدارس، دانشگاه‌ها و ادارات، زنان مجبور شدند برای بدیهی‌ترین و ضروری‌ترین فعالیت‌هایشان حجاب داشته باشند. خشونت مأموران حکومت در برخورد با زنان بی‌حجاب نیز فضا را در عرصه عمومی بر آنها تنگ کرد، به گونه‌ای که از سال ۱۳۶۴ در شرایطی که با سرکوب شدید مقاومت زنان در برابر حجاب، دیگر زن بی‌حجابی باقی نمانده بود، اصطلاح «بدحجاب» وارد ادبیات رسمی حکومت شد. سازمان «عدالت برای ایران»، جزئیات این سرکوب را در پژوهشی تحت عنوان «۳۵ سال در حجاب» منتشر کرده است.

پس از تثبیت حجاب به عنوان اجباری که راه فراری از آن نیست، یک بخش از زنان جامعه از سر انتخاب و اعتقاد یا ناچاری و زور، در چهار چوب‌های اعلام شده حجاب از سوی حکومت لباس می‌پوشند؛ چادر به عنوان حجاب برتر یا مانتو و روسری و مقنعه‌ای که تمام موها و اندامشان را بپوشاند. بخش دیگر اما، زنانی‌اند که گرچه بدون حجاب به خیابان نمی‌آیند، هیچ‌گاه شیوه پوشش‌شان با قوانین و بخش‌نامه‌های حجاب منطبق نشده است. زنانی که پوشش آنها از مانتوهای اپل‌دار عمدتاً تیره دهه ۱۳۶۰ و فوکول‌هایی که با کلیپس بالای سر جمع می‌شدند، حالا به مانتوهای جلو باز و کوتاه و شال‌های رنگارنگی رسیده که گاهی هم از سرشان لیز می‌خورد و دور گردن می‌افتد.

سؤالی تکراری که بارها پرسیده و درباره‌اش بحث شده، این است که آیا این‌گونه تغییرات در پوشش، به نوعی زیباسازی حجاب و نشانه دیگری از تن‌دادن به آن است یا می‌توان آن را به نوعی مقاومت در برابر این اجبار محسوب کرد. این سؤال را از زنانی پرسیده‌ام که هر روز صبح موقع لباس پوشیدن، به فکر تطبیق پوشش‌شان با قوانین و بخش‌نامه‌های حجاب هستند، به فکر این که چه بپوشند که به مدرسه، دانشگاه، اداره، بانک، بیمارستان، دادگاه، خیابان، رستوران، مغازه و هر جای عمومی دیگری راهشان بدهند، چه بپوشند که مأمور حراست و گشت ارشاد، تویخ و تهدید و بازداشت شان نکنند. سؤال دقیق‌ترم شاید این باشد که چقدر به این «چه بپوشم؟» فکر می‌کنند و چقدر تن‌دادن به این حجاب، ناخواسته تبدیل به یک عادت شده است.

می‌خواستیم حجابم مطابق رنگ و مدل جمهوری اسلامی نباشد: روشنا، نقاش ۳۷ ساله‌ای که در اسپانیا زندگی می‌کند، می‌گوید هیچ‌وقت به حجاب عادت نکرده: «به نظر من حجاب اجباری چیزی نیست که بتوانی به آن عادت کنی. فشاری که حجاب به من می‌آورد، از همان موقع کودکی که با گشت ارشاد برخورد می‌کردم تا زمان دانشگاه، هیچ‌وقت برایم عادی نشد. من در سی و چند سالگی، هنوز و همچنان تمام لحظاتی که به اجبار حجاب سرم کردند، یا مؤاخذه‌ام کردند که چرا حجاب سرم نیست را زنده



و شفاف به یاد دارم. حتی تپش قلبم را یادم می‌آید. هنوز حس تحقیر همه دفعاتی که گشت ارشاد سر من داد کشیده در ذهنم مانده است. اینها همه‌شان یک نشانه است که هیچ‌وقت به حجاب اجباری عادت نکرده‌ام. پانزده سال پس از ترک ایران، همچنان رنج اجبار به حجاب را یادم است، رنجی که با ترس و حس تبعیض آمیخته شده بود. روشنا یکی از همان‌هایی است که تا وقتی در ایران بوده، تلاش می‌کرده چیزی را که به‌عنوان «حجاب» باید بپوشد، زیباتر کند: «من معمولاً مانتویم را خودم طراحی می‌کردم، پارچه‌اش را هم خودم می‌گرفتم و می‌دادم برایم بدوزند که انواع و اقسام شکل‌های مختلف با گل و رنگ باشد. من، هم رنگ و گل را دوست دارم و می‌خواستم یک چیز قشنگ‌تری بپوشم و هم اینکه این‌طور لباس‌پوشیدن، یک بخشی از مقاومت‌م بود. من هر روز صبح که بیدار می‌شدم، باید یک چیزی را سرم می‌کردم که پوشیدنش من را آزار می‌داد و تنها کاری که از دستم برمی‌آمد، همین بود که دست‌کم حجابم مطابق رنگ و مدل جمهوری اسلامی نباشد.» روشنا به صورت آگاهانه این زیباتر کردن حجاب را به عنوان یک شیوه حداقلی مقاومت در پیش گرفته بود. برای بسیاری از زنان اما، تلاش برای زیبا و به روز لباس پوشیدن در چهار چوب‌های تحمیل‌شده از سوی حکومت، لزوماً عملی آگاهانه و مبارزانه نیست.

محمیا استوار، ۳۴ ساله، استاد مدیریت سیستم‌های اطلاعاتی در مدرسه بازرگانی پاریس، برای توضیح بیشتر این مسئله از تجربه خودش به‌عنوان یک دختر بچه مثال می‌زند: «از همان کلاس اول ما در سرویس مدرسه مقنعه‌ها را برمی‌داشتیم یا مثلاً این مقنعه‌های کشی را از پشت سرمان می‌انداختیم و مدلی سرمان می‌کردیم که به نظر خودمان خیلی قشنگ بود. در راهنمایی و دبیرستان هم بچه‌ها آستین‌هایشان را تا می‌زدند، شلوارشان را دم‌پاگشاد می‌کردند و با کارهای این‌جوری سعی می‌کردند که چیزی را که زشت بود، یک ذره قشنگ کنند. وقتی ما در دبستان سعی می‌کردیم حجاب را قشنگ کنیم، مطمئناً مقاومت خودآگاه نبوده و فقط می‌خواستیم وقتی به آینده نگاه می‌کنیم، آن‌قدر با آن حجاب احساس زشتی نکنیم.»

زورمان به حجاب اجباری نمی‌رسد، پس قشنگش کنیم: زیباتر کردن حجاب اما همیشه به معنای مبارزه با اجبار به داشتن حجاب نیست. برای برخی زنان مثل نرگس ۳۱ ساله، جامعه‌شناسی که در یک نهاد دولتی کار می‌کند و در کنارش به فعالیت‌های مدنی و سیاسی هم مشغول است، این زیبا پوشیدن بیشتر معنای زمین‌انداختن سپر را می‌دهد: «جامعه به حدی رسیده که اسلحه و ابزارهای دعواش را انداخته زمین و می‌گوید خب، حجاب را قبول کرده‌ایم، بیایید به مرحله بعد برویم.» وقتی از او درباره این «مرحله بعد» می‌پرسم، پاسخ می‌دهد: «خسته شدیم. چقدر بنشینیم بحث کنیم که حجاب باشد یا نباشد؟ خب، هست دیگر. ما که نمی‌توانیم این ساختار سرکوبگر را برداریم. برای همین می‌رویم سمت اینکه با وجود بودن این حجاب، چطور از دیگران متمایز باشیم. لباس‌های مارک‌دار و برند بخیریم یا نخیریم؟ مینی‌مالیست بشویم یا نشویم؟» این‌طور نگاه کردن به حجاب اجباری و محدودیت‌هایی که به‌واسطه آن برای پوشش زنان ایجاد می‌شود، فقط مختص زنان مذهبی مثل نرگس نیست. بسیاری از زنان غیر مذهبی یا زنانی که خودشان را مسلمان می‌دانند اما تقیدی به رعایت تمام باید و نبایدهای دین اسلام ندارند نیز همین‌گونه با حجاب اجباری برخورد می‌کنند: «زورمان به تغییرش نمی‌رسد و خودمان را با آن منطبق می‌کنیم.»

پول برای مانتو و روسری نمی‌دهم: در این میان زنانی هم هستند که می‌گویند اصلاً نمی‌خواهند این مانتو و روسری و شال تحمیلی را زیبا کنند چون زیباتر کردنش به نوعی پذیرفتن و تن‌دادن به آن است. زنانی که می‌گویند سال‌ها است پولی خرج روسری و مانتوی تازه نکرده‌اند، به این امید که روزی از این اجبار رها شوند. آن‌هایتا یکی از همین زنان است، خانم مهندسی که تا ۲۲ سالگی در ایران بوده و سه سالی است که به آمریکا مهاجرت کرده: «پس فردا که انقلاب شود، باید این همه مانتو و روسری را دور بریزیم و نمی‌صرفد این‌قدر برایش پول بدهیم.»

یاد آن شب که صبا در ره ما گل می ریخت
 بر سر ما ز در و بام و هوا گل می ریخت
 سر به دامان منت بود و ز شاخ گل سرخ
 بر رخ چون گلت آهسته صبا گل می ریخت
 خاطرت هست که آن شب همه شب تا دم صبح
 گل جدا، شاخه جدا، باد جدا گل می ریخت؟
 نسترن خم شده لعل تو نوازش می داد
 خضر گویی به لب آب بقا گل می ریخت
 زلف تو غرقه به گل بود و هر آنگاه که من
 می زدم دست بدان زلف دو تا گل می ریخت
 تو فرو دوخته دیده به مه و باد صبا
 چون عروس چمنت بر سر و پا گل می ریخت
 گیتی آن شب اگر از شادی ما شاد نبود
 راستی تا سحر از شاخ چرا گل می ریخت؟
 شادی عشرت ما باغ گل افشان شده بود
 که به پای تو و من از همه جا گل می ریخت
 ابراهیم باستانی پاریزی

یار باز آمد و غم رفت و دل آرام گرفت
 بخت خندید و لبم از لب او کام گرفت
 آن سیه پوش چو از پرده شب رخ نمود
 جان من روشنی از تیرگی شام گرفت
 غم بیداد خزان دور شد از گلشن جان
 دست چون دامن آن سرو گل اندام گرفت
 خواستم راز درون فاش کنم، یار نخواست
 نگهی کرد و سخن شیوه ابهام گرفت
 شکرالله که پس از کشمکش وهم و یقین
 لطف او داد من از فتنه اوهام گرفت
 گفت: «دور از لب و کام لب و کام تو چه کرد؟»
 گفتمش: «بوسه تلخی ز لب جام گرفت»
 گفت: «در کوره هجران تن و جانت که
 گذاخت؟»
 گفتم: «آن شعله عشقی که مرا خام گرفت»
 گفت: (رعدی) رقم رمز فصاحت ز که یافت،
 گفتم: «از حافظ اسرار سخن وام گرفت»
 رعدی آذرخشی

چون درخت فروردین پر شکوفه شد جانم
 دامنی زگل دارم، بر چه کس بیفشانم؟
 ای نسیم جان پرور، امشب از برم بگذر
 ورنه این چنین پر گل تا سحر نمی مانم
 لاله وار خورشیدی در دلم شکوفا شد
 صد بهار گرمی ز سر زد از زمستانم
 دانه امید آخر شد نهال بار آور
 صد جوانه پیدا شد از تلاش پنهانم
 پر نیان مهتابم در خموشی شب ها
 همچو کوه پا بر جا سر بنه بر دامانم
 شعر همچو عودم را آتش دلم سوزد
 موج عطر از آن رقص در دل شبستانم
 کس به بزم میخواران حال من نمی داند
 زان که با دل پر خون چون پیاله خندانم
 در کتاب دل «سیمین» حرف عشق می جویم
 روی گونه می لرزد سایه های مژگانم
 سیمین بهبهانی

آرام کی گیرد دل دیوانه من؟
 پندش مده، بندش منه در خانه من
 سرگرم های و هوی خود می ماند امشب
 این مایه شور و شر مستانه من
 در خلوت شهبای خاموشی که دارم
 جز غم نکوبد حلقه بر کاشانه من
 سر می کشد چون شعله از جانم غم و درد
 زان خنده گرم تو در پیمان من
 در ساغر اندوه من یاد تو جوشد
 وای از تو، وای از ساغر رندانه من
 خالی نمی ماند صدف از گوهر اینجا
 با یاد تو ای نازنین دُردانه من
 ما را «پری» افسون غمهای فریبد
 پایان ندارد لاجرم افسانه من
 پروین دولت آبادی

همچو شمعم بشبستان حرم یاد کنيد
 يا چو مرغم به گلستان ارم یاد کنيد
 روز شادی همه کس یاد کند از یاران
 یاری آن است که ما را شب غم یاد کنيد
 گر چنان است که از دلشدگان می پرسيد
 گاهگاهی ز من دلشده هم یاد کنيد
 چشم دارم که من خسته دلسوخته را
 گاهی از چشم گهربار قلم یاد کنيد
 در چمن، چون قدح لاله عذاران طلبند
 جام گیرید و ز عشرتگه جم یاد کنيد
 بلبل خسته بی برگ و نوا را آخر
 به نسیم گلی از باغ کرم یاد کنيد
 سوخت در بادیه از حسرت آبی «خواجو»
 زان جگر سوخته در بیت حرم یاد کنيد
 خواجوی کرمانی

عمری ست تا به پای خم از پا نشسته ایم
 در کوی می فروش چو مینا نشسته ایم
 ما را ز کوی باده فروشان گزیر نیست
 تا باده در خم است همین جا نشسته ایم
 تا موج حادثات چه بازی کند که ما
 با زورق شکسته به دریا نشسته ایم
 ما آن شقایقیم که با داغ سینه سوز
 جامی گرفته ایم و به صحرا نشسته ایم
 طفل زمان فشرده چو پروانه مان به مش
 جرم دمی که بر سر گلها نشسته ایم
 عمری دویده ایم به هر سوی و عاقبت
 دست از طلب بيشسته و از پا نشسته ایم
 «فرهاد» با ترانه مستانه غزل
 در هر سری چو نشئه صهبا نشسته ایم
 علی اشتری - فرهاد

پیش از تو آب، معنی دریا شدن نداشت
 شب مانده بود و جرأت فردا شدن نداشت
 بسیار بود رود در آن برزخ کبود
 اما دروغ، زهره دریا شدن نداشت
 در آن کویر سوخته، آن خاک بی بهار
 حتی علف اجازه زیبا شدن نداشت
 گم بود در عمیق زمین، شانه بهار
 بی تو ولی زمینه پیداشدن نداشت
 دل ها، اگر چه صاف، ولی از هراس سنگ
 آینه بود و میل تماشا شدن نداشت
 چون عقده ای به بغض فرو بود حرف عشق
 این عقده تا همیشه سر و ا شدن نداشت
 سلمان هراتی

در خراب آباد ما کز بی کسی آزاد مرد
 گر بمیرد هیچکس از وی نمی آرد به یاد
 خون بهای راستکاران را به فتوای خرد
 از پدر بگرفت می باید و یا از اوستاد
 کان به فرزندان چرا تعلیم نامردی نکرد
 واین به شاگردان چرا درس دغلبازی نداد
 بهزاد کرمانشاهی



بازار حیوانات کرمانشاه

نجوا غلامی



برای پیدا کردن یا خریدن یک حیوان خانگی کافی است به یکی از فروشگاه‌های اینترنتی بروید. حیوانات متعدد، از پرند تا سگ و خرگوش و گوسفند، را در هر قیمتی می‌توان پیدا کرد. البته به نژاد، اندازه، سن و رنگ هم بستگی دارد. سهره و سگ و کبوتر تعدادشان بیشتر از بقیه است. آگهی و توضیحات آنها هم متنوع و خواندنی است. مختصر و چند کلمه‌ای یا طولانی و مبسوط و گاهی با توصیف‌های تخصصی:

«سهره جفت شش دانگ مست مست، تضمینی.» یا دیگری که توضیح داده: «سهره سالم و سر حال مست شش دانگ ماده جفت. دهن پاک همین العان ماده بیار جفت بده.» مواردی هم هستند که دل‌خراش‌اند: «گوساله سیمینتال قرمز اصل، تقریباً سیصد کیلو، چاق، مناسب برای کشتار.» در ساعات کاری تقریباً در هر پانزده دقیقه سی یا چهل آگهی جدید ثبت می‌شود. آگهی تازه‌ای را که منتشر شده نگاه می‌کنم: «خر نر سه‌ساله جوان و سالم و سر حال، قیمت ۲ میلیون تومان، تخفیف نمی‌دم، لطفاً الکی مزاحم نشید.» سایت را می‌بندم. به دیدن بازار و حیوانات و فروشندگان از نزدیک می‌روم.

کلینیک و فروشگاه‌های مخصوص حیوانات خانگی را پیدا می‌کنم. شیک، لوکس و البته خلوت. قفس‌های محکم. ظرف‌های مختلف برای خاک گربه. فلاشه‌های خوش‌رنگ، وسیله‌های بازی و بسته‌های کوچک و بزرگ غذا که هیچ‌کدام هم ایرانی نبودند. فروشنده‌ها عمدتاً زن بودند. به‌جز یکی دو جا، هیچ حیوانی برای عرضه وجود نداشت. تقریباً در همه‌ی موارد جواب سؤال‌ها را با دو سؤال دیگر می‌دادند: «تا چه قیمتی و چه نژادی؟» پامر خرسی، محبوب‌ترین سگ بازار بود و قیمتی نسبتاً بالا داشت: «از ۲۵ تا ۴۵ میلیون تومان.» دلپش را که پرسیدم، می‌گفتند بستگی به اصالت نژاد دارد. توله‌های سه‌ماهه شیتزو و کراس ۷ تا ۸ میلیون تومان قیمت داشت و برای توله مالتیز و چاوپاو صحبت از ۲۰ تا ۳۰ میلیون تومان بود که برای دیدنشان باید تماس تلفنی می‌گرفتی و هماهنگ می‌کردی. اینها گزینه‌هایی برای آپارتمان‌نشین‌ها بود. صاحبان منازل ویلایی دایره انتخاب وسیع‌تری داشتند و ژرمن از همه پرطرفدارتر بود که برای توله سه‌ماهه‌اش ۱۸ میلیون تومان قیمت گذاشته بودند.

در فروشگاه‌ها بیشتر از دوسه تا سگ و یک گربه ندیدم. برای دیدن موارد بیشتر باید سراغ بازار دیگری می‌رفتم. بازار قدیمی یا همان «بازار پرندفروش‌ها» کنار «درمانگاه مهدیه» چند سالی است که دیگر جمع شده و کسی جز برای خرید ارز و قفس آنجا نمی‌رود. بازار پرندها و حیوانات حالا کنار کمر بندی، قبل از دولت‌آباد و روبروی یکی از ورودی‌های فرهنگیان فاز یک قرار دارد. از پارک زنبق به سمت بازار می‌روم. چند نفری با سگ‌هایشان آمده‌اند. به اولی که دورتر از بقیه دیدمش سلامی کردم و او از سگش، آکس، تعریف کرد. یک‌ساله بود و بازیگوش، میکس ژرمن و دوبرمن. صدایش زدم و دستم را جلو بردم تا بو کند. کمی صحبت کردیم. هدفش فروش نبود. آمده بود تا سگش را بچرخاند. خداحافظی که کرد، برگشتم سمت جمعیت. هنوز شلوغ نشده بود. فروشنده‌ها می‌آمدند روی چمن‌های پارک، با سگ‌هایشان می‌نشستند تا شاید مشتری‌هایی که با ماشین عبور می‌کنند، چیزی به چشمشان بیاید و ترمز کنند. فقط سگ‌ها نبودند. تعدادی مرغ و خروس لاری هم بود. کارمندهای شهرداری البته در حال آب‌پاشی فضای سبز بودند و باعث می‌شدند تا جمعیت فروشندگان بدون مغازه چندان متمرکز نشوند.

بازار اصلی پشت پارک بود. از همان بالا ردیف طولانی قفس‌های چیده شده به چشم می‌خورد که تقریباً همگی کبوتر بودند. برای من، همه تقریباً یکی بودند اما برای فروشنده تفاوتشان زیاد بود. یکی سفید با دور گردنی سیاه و دیگری هم همین شکل با چند تایی پر خیلی کوچک سیاه لابه‌لای پرهای سفیدش که همین تفاوت کوچک ۲ یا ۳ میلیون در قیمت اختلاف ایجاد می‌کرد. می‌گفتند خالص بودن نژاد کبوتر به نداشتن همان چند پر سیاه است. تعداد یک‌رنگ‌ها زیاد نبود. تا چشم کار می‌کرد قفسه‌های بزرگ بود و مغازه‌های کوچک. سراغ اولی رفتم و قیمت پرسیدم. مردی خوش‌رو و میان‌سال بود و با سیکاری در دست جواب می‌داد. پنج سالی بود که این قسمت راه افتاده بود. دلیل تعطیلی بازار قدیمی را که پرسیدم، جواب داد «بهداشت، خلاف و قمار». خندید و جوابش را با خنده دادم. اجازه خواستم عکس بگیرم و با لبخندی جواب مثبت داد. داخل مغازه به‌غیر از کبوتر، بلدرچین، کبک و سنجاب هم بود. قیمت کبوترهای معمولی ۱۵۰ تا ۲۵۰ هزار تومان بود. قفس کوچکی دستش بود و گفت قیمت اینها فرق دارد. «سرسياه» و «سرسرخ»: اولی ۵/۱ میلیون و دومی ۸۰۰ هزار تومان. از قاعده قیمت‌گذاری که پرسیدم، دوباره خندید و گفت

قاعده ندارد، کلاً «عشقی!» می‌گفت هر چقدر که دوست داشته باشیم. داخل قفس‌های جلوی مغازه، ردیف پایین کبوترها، خرگوش هم بود. بزرگ بودند و قیمت شان ۷۰ هزار تومان. توضیح داد که کوچک‌ها گران‌تر هستند و خیلی‌ها می‌آیند برای بچه‌هایشان می‌خرند. از مزه گوشت شان هم حرف می‌زد اما می‌گفت خودش تمایلی به خوردنش نداشته. می‌گفت سر خرگوش را که هر جای بازار می‌برند، صدای جیغ بلندش را همه بازار می‌شنوند. موقع خداحافظی بلند می‌شود و دست می‌دهیم و برمی‌گردم در مسیر اصلی برای دیدن بقیه مغازه‌ها. پنج‌شش مغازه کبوترفروشی بود. کبوترها در قفس بودند و اکثراً پابند هم داشتند و آنها که خاص بودند، پابندهای قیمتی‌تری داشتند. آخرین مغازه قفس‌فروشی بود. قفس چوبی دوطبقه ۵/۲ میلیون تومان و قفس فلزی سه طبقه ۲ میلیون تومان. پشت مغازه قفس‌فروشی، درست جایی که کمترین دید را داشت، خیلی درشت روی دیوارش نوشته بودند: «به بازار پرندفروش‌ها خوش آمدید.»

بعد از همین مغازه قفس‌فروشی بود که هر کسی قفس و پرندهای برای فروش آورده بود. آنها که ماشین داشتند، قفس‌ها را روی سقف یا صندوق گذاشته بودند تا مشتری‌ها راحت‌تر ببینند. پرندهای در قفس بیشتر سهره بودند. از ۱ تا ۳ میلیون تومان قیمت داشت. تشخیص صاحب پرند از مشتری آسان نبود. پرندهای پرصدا و آوازخوان باعث افتخار فروشنده‌ها بودند. چند نفری هم که صدایی از قفس شان شنیده نمی‌شد، می‌گفتند: «از منزل تا همین جا خوانده و حالا بی‌دلیل ساکت شده.» تعداد قفس‌های ردیف‌شده روی زمین زیاد بود. به تناسب سلیقه عده‌ای، قفس را هم تزئین کرده بودند. بعضی‌ها هم پرندها را در جعبه‌های مقوایی گذاشته بودند. آنها که خودرو نداشتند، قفس پرندها را به درخت آویزان می‌کردند. بعد، از محوطه‌ای که بیشتر مکان سهره‌ها بود، قفس‌های بزرگ و اغلب نامرغوب مرغ و خروس‌ها گوشه و کنار محوطه و بیشتر روبروی پاساژ دیده می‌شدند. مرغ و خروس‌ها هر کدام، بدون توجه به شکل و اندازه‌شان، ۲۰۰ هزار تومان قیمت داشت و نسبتاً پر مشتری بود.

قبل از ورود به پاساژ مردی را دیدم که با یک جعبه کوچک نشسته بود و چند نفری بالای سرش ایستاده بودند. داخل جعبه تعداد نسبتاً زیادی جوجه طرף گذاشته بود که هر کدام را ۸۰ هزار تومان می‌فروخت. برای چهار تا از جوجه‌ها که کوچک‌تر بودند، ۲۵۰ هزار تومان قیمت گذاشته بود و می‌گفت هر چهار تا را از یک آشیانه آورده است. معامله‌ها با سر و صدای زیادی انجام می‌شد. مردی نسبتاً تنومند طرّفه‌ای در دستش داشت و در حال معامله بود. طرّفه آنقدر ظریف بود که مانع مرد برای شمارش پول نمی‌شد.

معامله‌های بیرون پاساژ همگی نقدی انجام می‌شد و افراد زیادی جلوی عابربانک ایستاده بودند تا نوبت شان شود. وارد پاساژ می‌شوم. روی تابلوی بزرگش نوشته شده بود «مرکز خرید و فروش پرندگان زینتی» و زیرش در اندازه کوچکی این توضیح آمده بود: «سازمان سامان‌دهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی.»

پاساژ، بزرگ‌تر از آن چیزی بود که به نظر می‌رسید. تعداد زیادی قناری و مرغ عشق و چند تایی هم طوطی در مغازه‌های نسبتاً بزرگ و کمی مرتب‌تر. البته به‌جز پرندهای زینتی، مرغ و خروس و تعدادی سگ و سنجاب هم در قفس‌های بزرگ و کوچک بودند. در تمام مدتی که در بازار چرخیدم نه خبری از فروشنده زن بود، نه خریدار زن. برای عکاسی از پرندها مشکلی نداشتم اما چند بار مانع عکس‌گرفتن از سگ‌ها می‌شدند که عذرخواهی می‌کردم و قیمت را می‌پرسیدم: «توله پنج‌ماهه، ۱ میلیون.» و اکسن زده بود و شناسنامه هم داشت. تشکر کردم و نشستم تا از نزدیک نگاهش کنم. صدایی سوت مانند از ته گلوی سگ می‌شنیدم. تنها، ترسیده و مستأصل به نظر می‌رسید. بلند شدم و مسیرم را ادامه دادم.

دو پشته بر الاغ

رسول پرویزی

همین که زندگی ترشو شد، گوش مرا کشید و گفت: «مه مه را لو لو برد. دیگر درب خانه مدرسه را به رویت بستم، زود گورت را گم کن و مثل توله تفلیسی عقب من بدو.» اول مقاومت کردم. زندگی را نمی شناختم. آخر شانزده ساله بودم ولی کشیده اول را که زندگی به گوشم کوبید، پشت سرش دویدم و دویدم. زندگی خیلی گردن کلفت است، جدال با وی فایده ندارد. خشمگین و تندخو است. گه گاه لبخند می زند اما جدی و سخت گیر است. من تا آن روز انسی به زندگی نداشتم. نمی دانستم آنگاه که خشم می راند، همه آرزوها را چون تخم مرغی که با پا لگد کنند، له و لورده می کند. با این همه در آن روزگار زندگی به من رحم کرد. در این دنیای بزرگ کاری به من سپرد و ماهی بیست و پنج تومان به ما رساند. مرا کتابدار مدرسه سعادت بوشهر کرد. خانه ام در قریه سنگی بود. خانه زایر محمد خالویم بود.

تازه از شیراز جنت طراز آمده بودم. آب و هوای شیراز کجا، آب و هوای بندر بوشهر کجا؟ آفتاب شیراز نجیب بود، خشمگین نمی شد، آدم را گرم می کرد ولی با آتش نمی سوخت. هوا مرطوب نبود. توفان های خشن ریگ و شن نداشت ولی آفتاب این بندر عزیز خل بود و دیوانه بود. من تعجب می کردم. آفتاب شیراز که از پشت کوه در می آید، باید ستیزگر باشد، چون اهل کوهستان بود. کوهستانیان پرخاش خویند ولی آفتاب این بندر صبح سرتاسر بدنش را در دریای بی کران می شست و غروب همان گونه در دریا می افتاد و شب همه شب در این دریای بی کران زیر آب می ماند و شنا می کرد، می بایست آرام و خنک و مطبوع باشد ولی از کله سحر که سر بیرون می کرد، جنونش آغاز می گشت و هر چه دم دستش بود می سوزانید و منم دم دستش بودم. روزها گرم بود. راه دراز بود. از قریه سنگی می بایست به شهر می آمدم. من و زار محمد خالویم دو پشته بر الاغ دیزه بندری سوار می شدیم و به جنگ این آفتاب دیوانه تند گرمسیر می رفتیم. من چتر سیاه را بر سر می گرفتیم و زایر عنان و افسار الاغ را به دست داشت.

سه یار هم سفر راه می افتادیم. الاغ رفیق نجیب تر و بارکش تر و کم حرف تر بود. نقش خویش را در رفاقت سه نفری خوب می دانستیم و در گفت و گوهای من و زایر محمد شرکت نمی کرد. سرش را زیر می انداخت و حمل ما دو نفر را بر پشت خویش یک وظیفه ابدی و خدایی می دانست. الاغ در این «تشریک مساعی» سه نفری یک انتظار بیشتر نداشت که جواش به موقع برسد و در جواش ریگ نباشد و جواش را بیخسانند. توقع و تمنای دگر نداشت و وسط حرف من و زایر نمی دوید و عرعر نمی کرد و مزاحم نمی شد. الحق هم زایر مراقب بود. گاه به گاه به آخر الاغ دیزه بندری سری می زد. دست در جو و کاه الاغ می کرد و خدای نخواستہ اگر ریگی در جو می دید، یا جو خوب خیسانده نشده بود، پدر بچه ها را در می آورد. روز اول که من و زایر دو پشته بر الاغ سوار شدیم و زایر چتر سیاره را باز کرد و به دستم داد، چنان از خنده روده بر شدم که زایر سخت طبع و جدی اما شوخ و باهوش از جلو فهمید و خندید.

در روزگاران کودکی، کودکان می توانستند دو پشته بر الاغ سوار شوند، اما زایر محمد آن زمان شصت سال داشت و بنده شانزده سال. خنده آور بود که دو پشته بر الاغی کوچک به معبر و گذر مردم رویم. زایر که به فراست دریافت، گفت: «خیال مکن همیشه من و تو دو پشته بر الاغ دیزه ایم. اگر روزی باران سیل آسا بارید و راهمان باتلاق شد و روزگار آن رویش بالا آمد، من و تو باید الاغ را به دوش بکشیم.» گفت: «در باتلاق های کنار مسیله بارها به تله باتلاق افتادم و خر به گل ماند و من برای نجاتش با هزاران رنج خر را از معرکه باتلاق بیرون آوردم.» من درس اول را از زایر محمد گرفتم که گاهی آدم باید دو پشته بر الاغ سوار شود و گاهی که الاغ به گل ماند، آدم باید الاغ را به دوش کشد.

ما با این هیات مضحک راه افتادیم. من به زایر گفتم: «این چتر گرفتن من به سر هر دومان خنده دارست. این چتر سیاه باران است، مردم می بینند و می خندند. ما شده ایم مثل نقش های روی سنگ های تخت جمشید. من مثل قراولی روی سر شما چتر گرفته ام.» گفت: «پدر بیامرزا! تو بچه هستی و این آفتاب لجوج و نانجیب را نمی شناسی. من که خان کارگذار نیستم که کالسکه داشته باشم. حوصله اینکه آفتاب مرا بچرزاند ندارم. تو را هم به من سپرده اند، باید سالم بمانی. تازه من دستار بر سر دارم و تو سربرهنه ای. دیگران هم غلط می کنند بخندند، مگر ارث پدرشان را از ما می خواهند. به علاوه آدم وقتی نان خودش را بخورد، جمشید زمان خودش است.»

بدین ترتیب قافله سه نفری راه می افتاد و بعد از چند روز بینش بی سوادانه زایر و غلتیدن موج های مواج دریا در افق گسترده و غم آلود بندر و نخل های بلند قریه کنار

سنگی نخل هایی که جنگ در آسمان زده بودند و آسمان آبی را در انگشتان خویش گرفته بودند، من و زایر را جوش دادند. حرف بزرگتر و کوچکتر از میان رفت، رفیق شدیم و دو پشته بر الاغ دیزه بندری. صبح که به شهر می رفتیم و عصر که بر می گشتیم. کاروان سه نفری با حرف های شیرین و یاد تجربه هایی که حاصل درد و رنج بود و در وجود زایر پدید آمده بود، به خوشی می گذشت. معلوم شد که زایر بیبا و پرهوش و زیرک است و تنش در تاب سواد داشتن می سوزد. می گفتم: «زایر اگر سواد داشتی چه می کردی؟» می گفت: «غیر از حساب و کتاب زندگی ام، شرح زندگی ام را می نوشتم، غم دلم را می نوشتم. حالا مثل عروسک سنگ صبور باید غم دلم را به سنگ و کوه و دریا بگویم.» گفتم: «زایر! یک وقت اگر من دلش را پیدا کردم، شرح حالت را می نویسم.»

این مطلبی که در همه تاریخ های جهان هست که باید آدم حتما حاکم باشد تا شرح حال عظیم داشته باشد، افسانه احمقانه ای است. سیماهای بزرگ و عظیمی هستند که در جهان آمده اند و رفته اند، بیوگرافی آنان از بسیاری از جهانداران جالب تر و زیباتر بوده و هست. اینان مانند گل های زیبایی هستند که در کوهساران و دشت ها تنها می رویند، دایگی باغبان ندیده اند تا جلوه گاه دیده مردم شوند. زایر محمد یکی از آنان بود. قد زایر بلند و خدنگ بود. چشمانش چون عقاب های شکاری دشتی مثل الماس می درخشید و نافذ بود. آنگاه که حله دشتستانی اش را به دوش داشت، رستم را به یاد می آورد. سینه ها ستبر بود و مچ های دست به پهنای پنج انگشت، گویی این دست را برای نبردهای تن به تن آفریده اند. فرزند نخلستان های بلند بود. نخل ها رنج ها می کشند، خشم جهنم خورشید را می چشند، بادهای داغ و آتش زا را می مکنند و شاهد می دهند اما هرگز خم نمی شوند مگر به جور تبر. زایر این صفات را داشت.

خوب به یاد دارم شبی که دزدی به خانه آمد تا گاوش را بدزدد، چنگال های این مرد که با حيله و دستان دزد را اغفال کرده بود، چون چنگال عقاب در تن دزد بیچاره فرو رفت، گویی دزد در منگنه آهنین گرفتار آمده است و پس از آنکه همه دویدیم و چراغ بردیم، زایر شطی از فحش به روی دزد ریخت، آنگاه بدون آنکه وحشت کند که دزد حمله کند، آزادش ساخت و به لهجه محلی گفت: «گنای بدبخت، چرا دزدی می کنی؟» دزد مثل بید می لرزید. از شدت ترس قالب تهی کرده بود. لرزان لرزان گفت: «شنیدم گاو زایر یک خانواده را با شیرش می تواند نان بدهد. نان خور و عیالم زیاد بود، راه به جایی نداشتم، عاقلم به جایی نرسید، گفتم گاو را می برم و عیالم را نان می دهم.»

زایر که در مال سخت گیر و سخت کوش بود و دینار دینارش حساب داشت و هیچ تفنگچی تنگستانی قادر نبود یک دو قرانی اش را نشانه رود و به احدی اجازه نمی داد که یک شاهی اش را بی اجازه مصرف کند، خاموش ماند. قیافه اش که تا لحظه ای پیش صلابت و هرم آتش را داشت نرم شد. چشمانش خشم از سر بر گرفتند و چون چشم میش رام و نرم شدند. آنگاه رفت به طرف آخور گاو و افسار گاو را باز کرد و با کودرش [گوساله اش] به جلو آورد. افسار را به دست دزد داد، گفت: «برو با این زن و بچه ات نان بده، حلال باشد اما دزدی مکن. اگر شنیدم دزدی کردی دنبالت می آیم، ضرب انگشتانم را که چشیدی!» من طلسم شدم، مات شدم، مردی که با آن خشونت با هر مسئله مالی روبرو می شد و ساعت ها برای چند من گندم با بازبارش [کشاورزش] یک به دو می کرد، چگونه این سان تغییر قیافه داد! چطور گاو قیمتی را به دزد داد! این چه حکایتی بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵

مزرعه گوشت

مستانه

در ترافیک سنگین عصر پنجشنبه گرفتار شده‌ام. شلوغی خیابان و حرکت کند اتومبیل‌ها ناراحت‌کننده می‌کند. پنجره ماشین را پایین می‌کشم و روح سرکش از میان ترافیک بالا می‌رود. از بالا، ردیف جعبه‌های رنگی متحرک، زیبا هستند. جعبه‌های حاوی گوشت! با روح‌های ظریف و خاموشی که ته‌نشین شده‌اند.

تابلوی بزرگی در خیابان توجهم را جلب می‌کند: «جمعیت این شهر رو به اتمام است، لطفاً آن را شارژ کنید» یک شعار سخیف برای رشد جمعیت! نگاهش به کمیت از کشاورزان قدیمی هم بیشتر است. مثل «پرورش خوک».

زمان برداشت گوشت، به یاد کاشت افتاده‌اند. تولید نوزاد، بعد پیشگیری از خلایق و همه بر ضد تفکر آزاد واکسینه می‌شوند. با این همه محصول، کدام ضحاک را نجات می‌دهند؟! مزرعه گوشت آرام حرکت می‌کند. صدای ضبط ماشین را بلند می‌کنم. خواننده اخراج شده، شعر ارتداد می‌خواند و سرطان تفکر، به اتومبیل‌های مجاور می‌رسد.

نبردهای کوچک

گلنار

یکبار از زنی موفق خواستم تا راز خود را با من در میان بگذارد. لبخندی زد و گفت: «موفقیت من زمانی آغاز شد که نبردهای کوچک را به جنگجویان کوچک واگذار کردم. دست از جنگیدن با کسانی که غیبتم را می‌کردند برداشتم. دست از جنگیدن با خانواده همسرم کشیدم. دیگر به دنبال جنگیدن برای جلب توجه نبودم. سعی نکردم انتظارات دیگران را برآورده کنم و همه را شاد و راضی نگه دارم. دیگر سعی نکردم کسی را راضی کنم که درباره من اشتباه می‌کند. آنگاه شروع کردم به جنگیدن برای: اهدافم - رویاهایم - ایده‌هایم و سرنوشتم. روزی که جنگ‌های کوچک را متوقف کردم، روزی بود که مسیر موفقیتم آغاز شد.

هر نبردی ارزش زمان و روزهای زندگی ما را ندارد. نبردهایمان را عاقلانه انتخاب کنیم.



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

کلاغ‌ها دیگر از مترسک‌های مزرعه نمی‌ترسند. آنها هم فهمیده‌اند آدم‌ها زیاد بلوف می‌زنند. آفت که به مزرعه بزند، کاری از مترسک‌ها ساخته نیست. باید کشاورزان برای برداشت و آرامش فردا، دست به کار شوند و با داس، غله‌های هرز را از ریشه قطع کنند.

این روزها دیگر چند سرفه و آبریزش بینی من را نمی‌ترساند. من سال‌هاست با کرونا زندگی می‌کنم. وقتی زمین خوردم و ایام خوش زندگی از من روی برگرداند، کرونا گرفتم و زمانی که همه بی‌تفاوت از کنار من و امثال من گذشتند، فهمیدم پادتن را باید در افکار و باور مردمان سرزمینم جست و جو کنم.

چرا در روزگار ما بی‌تفاوتی همه جا با سر بالا راه می‌رود؟! چرا عادت داریم با سکوت زنگی کنیم؟! تن‌های مجروح و زخمی را می‌شود درمان کرد، اما ذهن‌ها و افکار بیمار، خطرناک‌تر از هر ویروسی هستند و به آسانی درمان نخواهند شد. باید حتماً ویروس خطرناکی بیاید و بالای آسمانی، خشکسالی و بی‌آبی بر سر زندگی‌های مان خراب شود، تا یاد خیلی چیزها باشیم و درک کنیم که بودن در کنار همدیگر چقدر پر ارزش و زیبا است!

چرا وقتی زندگی بر روال عادی خودش می‌چرخد، همدیگر و خیلی مسائل را نمی‌بینیم و اگر هم متوجه تفاوت نگاه‌ها، مساحت خانه‌ها و زندگی آدم‌های اطراف و محیط جامعه می‌شویم، بی‌خیال عبور می‌کنیم و فقط هوای خودمان را داریم. ما مردمان سبدهای عاطفه و باغچه‌های مهربانی و شادی هستیم، اما همیشه همدیگر را به مراسمات مرگ دعوت می‌کنیم و برای سرکوب عقده‌ها و ناراحتی‌های روحی و فکری مان، از بلا و مصیبت دیگران جوک می‌سازیم و برای هم می‌فرستیم.

متأسفم که می‌گویم آب مهربانی ما فقط به رود دیگران می‌ریزد ولی ماهی‌های خلیج خودمان دارند از تشنگی هلاک می‌شوند!

از ابتدا سرآمد تاریخ و تمدن بودیم، ولی سال‌هاست از اصلیت خودمان دور شدیم و عادت کردیم که همدیگر را در هر نقطه از دنیا سرکوب و سرزنش کنیم. به جای با هم بودن، علیه هم شدیم. با سکوت زندگی می‌کنیم و بی‌آنکه فهمیده باشیم، در مرگ آرزوهای خود و نسل‌های امروز دست داشتیم. باید اتفاق تلخی بیفتد و مصیبت از آسمان و زمین بر سرمان فرود بیاید تا برای چند روز هم که شده، به اجبار دور هم جمع شویم و در دنیای مجازی به هم، هموطن بودن، مهربانی و احساسات هدیه دهیم.

ما ایرانی هستیم و ریشه یکتاپرستی، مهربانی، انسانیت، با هم بودن و ماندن در ریشه و خون ماست. چرا از هم فاصله گرفتیم؟! اگر گردون تاریخ چرخ‌ها خورده و روزگار از قرن‌ها گذشته، ملیت و ریشه و نژاد ما که عوض نشده است!

هنوز همان ایرانیان باستان هستیم و اکنون در روزگار امروز به تکامل دیگری رسیده‌ایم. نباید مسیر را وارونه برویم.

معرفی کتاب

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

و بهار و پیر شدن پاییز در میانسالی است. با حمایت از این مجموعه شعر که به تازگی منتشر شده من را حمایت کنید. شاید بعضی از ما اهل کتاب خواندن نباشیم اما می‌توانیم حمایت کنیم تا 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

پنجره بیمارستان

گلنار



دو بیمار در یک اتاق بستری بودند. یکی از بیماران اجازه داشت که هر روز بعد از ظهر یک ساعت روی تختش که کنار تنها پنجره اتاق بود بنشیند. ولی بیمار دیگر مجبور بود هیچ تکانی نخورد و همیشه پشت به هم اتاقیش روی تخت بخوابد. آنها ساعت ها با هم صحبت می کردند، از همسر، خانواده، خانه، اجتماع یا تعطیلاتشان با هم حرف می زدند. هر روز بعد از ظهر، بیماری که تختش کنار پنجره بود، می نشست و تمام چیزهایی که بیرون از پنجره می دید، برای هم اتاقیش توصیف می کرد.

پنجره، رو به یک پارک بود که دریاچه زیبایی داشت. مرغابی ها و قوها در دریاچه شنا می کردند و کودکان با قایق های تفریحی شان در آب سرگرم بودند. درختان کهن، به منظره بیرون، زیبایی خاصی بخشیده بود و تصویری زیبا از شهر در افق دور دست دیده می شد. همان طور که مرد کنار پنجره این جزئیات را توصیف می کرد، هم اتاقیش جشمانش را می بست و این مناظر را در ذهن خود مجسم می کرد و روحی تازه می گرفت.

روزها و هفته ها سپری شد. تا اینکه روزی مرد کنار پنجره از دنیا رفت و مستخدمان بیمارستان جسد او را از اتاق بیرون بردند. مرد دیگر که بسیار ناراحت بود تقاضا کرد که تختش را به کنار پنجره منتقل کنند. پرستار این کار را با رضایت انجام داد. مرد به آرامی و با درد بسیار، خود را به سمت پنجره کشاند تا اولین نگاهش را به دنیای بیرون از پنجره بیندازد. بالاخره می توانست آن منظره زیبا را با چشمان خودش ببیند ولی در کمال تعجب، با یک دیوار بلند مواجه شد! مرد متعجب به پرستار گفت که هم اتاقیش همیشه مناظر دل انگیزی را از پشت پنجره برای او توصیف می کرده است. پرستار پاسخ داد: «ولی آن مرد کاملاً نابینا بود!»

زن یا شوهر عرصه پرورش و تربیت کودک است. لذا محبت کودک یا وفاداری او نسبت به هریک از والدین می تواند زمینه اصلی را برای ادامه ستیزهای رقابتی میان آنها فراهم آورد. از دست دادن حس احترام و ارزش که با گسستن پیوند زناشویی به وجود می آید، نیاز زن یا مرد را به احساس برتری کردن نسبت به همسر سابق افزایش می دهد. باور غیرمنطقی در این جنگ رقابتی این است: «اگر «جان» کوچولو نسبت به من توجه و احترام بیشتری نشان می دهد به منزله آن است که من پدر (مادر، بهتری هستم)». اگر والدین این واقعیت را بپذیرند که در این جدال کودک است که در واقع جنگ را می بازد، ممکن است از رقابت بیهوده دست بکشند.

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

بچه های طلاق

دکتر ادوارد تایبر، روانشناس - ترجمه توراندخت تمدن (بخش بیست و دوم)

تاثیر تعارض های وفاداری روی کودک

وقتی بچه ها مجبور می شوند بین پدر و مادر یکی را انتخاب کنند، در واقع در تنگنای بدی قرار می گیرند. هیچ کودکی قادر نیست بدون تجربه کردن یک تعارض وفاداری شدید، به گرفتن این تصمیم موفق شود. در واقع هر بچه ای که بعد از طلاق گرفتار مسائل عاطفی شدید می شود، از جدالی درونی رنج می برد چون می خواهد این مشکل را برای خود حل کند که بین والدین کدام یک را انتخاب کند. همه بچه ها دوست دارند هم با پدر و هم با مادر رابطه داشته باشند و چنانچه والدین بخواهند هریک از یک سو، او را به طرف خود بکشانند کودک از درون از هم پاشیده می شود. از عبارت «از هم پاشیده شدن» به این دلیل استفاده کردم که بیانگر تجربه بسیاری از این بچه ها باشد که غالباً از درد معده رنج می برند.

در مدتی که والدین گرفتار بحران جدایی هستند دوست دارند از میزان وفاداری فرزندان خود مطمئن گردند. با توجه به اینکه با پیش آمدن طلاق، پیوند عاطفی زن

و شوهر از هم گسسته می شود، یک پیوند نزدیک و دامنه دار با فرزند برای والدین بسیار آرامش بخش خواهد بود. پس خیلی طبیعی است اگر یکی از والدین از توجه مساوی که فرزند به زوج دیگر نشان می دهد، رنجیده خاطر شود



یا احساس فریب خوردگی کند. با این وصف، اگر والدین این فکر را به کودک القا کنند که نیاز دارند کودک حتماً یکی از آنها را برگزیند، او را بر سر دوراهی وحشتناکی قرار می دهند. همان طور که قبلاً اشاره کردم پدر و مادر باید کودک را آزاد بگذارند که همزمان به هر دو عشق بورزد و توجه نشان دهد. اگر زوج ها خواستار این هستند که در جهت منافع کودک قدم بردارند، باید هر دو خود را به اصول اخلاقی بیشتری پایبند سازند و عشقی پاک و بدون چشم داشت به فرزند خود تقدیم کنند.

چرا والدین بچه ها را وادار به انتخاب می کنند

بعضی از والدین به راحتی تشخیص می دهند که همسر سابق آنها همان قدر برای کودک مهم است که خود آنها. این پدر و مادرها نسبت به نیاز عاطفی طفل احساس تهدید نمی کنند، و از نزدیکی و همبستگی او با طرف دیگر حمایت می کنند. از سوی دیگر، والدینی پیدا می شوند که حاضر نیستند به این حقیقت، یعنی عشق فرزند به طرف دیگر، اعتراف کنند و از فرزند می خواهند فقط به آنها وفادار بمانند. اکثر تضادها در طیفی که این دو مورد یک سر آن را تشکیل می دهد، به وجود می آید. این عده از همسران متوجه نیستند با این عمل به طور ضمنی به بچه می فهمانند که اگر به یکی نزدیک شود، در واقع دیگری را مایوس و ناامید ساخته است. اجازه دهید به دلایلی چند که براساس آن والدین تضاد وفاداری را به کودک تحمیل می کنند، اشاره کنیم.

خشم داشتن نسبت به همسر سابق

مهمترین عاملی که در کودک تضاد درونی پدید می آورد خشم زن و شوهر نسبت به یکدیگر است و موثرترین راه تلافی و انتقام جویی از همسر سابق، دور کردن بچه ها از مادر یا پدر است. خاصه اینکه بعضی از مادرها دلایل موجهی برای خشم خود دارند. عدم دخالت همسر در امر نگاهداری فرزند، در ماه های قبل از جدایی، و رها کردن زن برای آنکه به تنهایی از فرزندان مراقبت کند، این احساس را در مادر به وجود می آورد که «بچه ها به من تعلق دارند»، یا «لغت بر من اگر اجازه دهم دیگر بچه هایش را ببیند. او قبلاً هم در تربیت بچه ها نقشی نداشت.» بازتاب مادر منطقی و اصولی است، اما آن کس که در این میان ضرر می بیند کودک است نه والدین.

حس رقابت میان زوج ها

کودکانی که پس از طلاق دچار تضاد درونی می شوند، پدر و مادری داشته اند با تاریخچه ای طولانی از رقابت با یکدیگر. مهمترین میدان برای دخالت مشترک

انواع مشکلات جنسی در مردان و زنان

دکتر حمیدرضا ذبیحی



با یک مشاور صحبت کنید. همچنین اگر سبک زندگی شما صحیح نیست و عادات‌های غذایی بدی دارید، باید تحرک و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید و از یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید. داشتن خواب کافی، نداشتن استرس و اضطراب نیز می‌تواند در درمان کم بودن میل جنسی به شما کمک کند.

اختلال در ارگاسم: از دیگر مشکلات جنسی در آقایان می‌توان به اختلال در ارگاسم یا خارج نشدن مایع منی در هنگام انزال اشاره کرد. اختلال در ارگاسم در مواردی اتفاق می‌افتد که فرد به اندازه کافی فعالیت و تحریک جنسی داشته است، اما نمی‌تواند به ارگاسم برسد. تحت چنین شرایطی در واقع هیچ مایع منی از فرد خارج نمی‌شود. اختلال در ارگاسم دلایل زیادی دارد که از جمله آنها می‌توان به داروهای افسردگی و مسدودکننده‌های آلفا، اختلالات روانی، عوارضی که در اثر جراحی دستگاه تناسلی به وجود آمده است، بیماری خودایمنی MS، آسیب دیدن لگن و سوءاستفاده‌های جنسی در دوران کودکی اشاره کرد. بیماری دیابت نیز می‌تواند روی گیرنده‌های آلت تناسلی اثر بگذارد و باعث به ارگاسم نرسیدن فرد شود. در برخی افراد مدت زمانی که طول می‌کشد تا به انزال برسند بسیار طولانی است. این افراد ممکن است فقط از طریق خودارضایی یا رابطه دهانی به ارگاسم برسند. از دیگر اختلالات ارگاسم می‌توان به ژله‌ای شدن اسپرم و آبی شدن آن اشاره کرد. برای درمان این مشکل باید با پزشک متخصص مشورت کرده و داروهای ویژه‌ای را مصرف کنید.

انزال زودرس: انزال زودرس یکی از مشکلات جنسی شایع بین مردان است. تقریباً از بین هر چهار مرد یکی از آنها به انزال زودرس دچار می‌شود. رابطه زناشویی افرادی که دچار این مشکل هستند بسیار تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در این مشکل جنسی مرد به سرعت به ارگاسم می‌رسد و شریک جنسی او هیچ لذتی از رابطه نمی‌برد. اصلی‌ترین دلیل انزال زودرس در مردان پرکاری غده تیروئید است. به همین دلیل افرادی که دچار این مشکل هستند می‌توانند تنها با انجام یک آزمایش خون ساده علت زود انزالی خود را بفهمند و با تحت درمان قرار گرفتن مشکل خود را رفع کنند. عوامل دیگری غیر از پرکاری غده تیروئید هستند که باعث زود انزالی می‌شوند. از جمله آنها می‌توان به مشکلات روانی اشاره کرد. در صورتی که زود انزالی فرد از پرکاری تیروئید نبود، می‌توانید برای رفع این مشکل از کاندوم، تکنیک‌های تنفسی و ورزش‌های مخصوص استفاده کنید.

درد در هنگام ارگاسم: درد در هنگام ارگاسم یکی از مشکلات جنسی است که بیشتر در مردان جوان اتفاق می‌افتد. این اختلال جنسی از اختلالات عصبی ناشی می‌شود. البته درد در هنگام ارگاسم دلایل دیگری از جمله التهاب غده پروستات و اسپاسم عضلانی نیز دارد. افرادی که معمولاً در هنگام انزال دچار درد هستند باید به پزشک مراجعه کنند و مشکل خود را جدی بگیرند، زیرا این درد زنگ خطری برای ابتلا به بیماری‌های پروستات است. در مواردی که درد در هنگام ارگاسم درمان نشود، احتمال ابتلا فرد به سرطان افزایش می‌یابد. برای درمان این ناکارآمدی جنسی لازم است به یک متخصص کلیه و مجاری ادراری مراجعه کنید و تحت درمان قرار بگیرید.

تورم و التهاب بیضه: التهاب و تورم بیضه یکی از مشکلات جنسی است که درد و نشانه‌های ندارد. برای فهمیدن این‌که بیضه دچار التهاب و تورم است باید آن را با دست معاینه کرد. تورم و التهاب بیضه مشکل جدی است که باید به آن توجه کنید، چون می‌تواند نشان‌دهنده سرطان بیضه باشد. به همین دلیل در صورتی که متوجه چنین ورم‌هایی شدید باید سریعاً به پزشک متخصص مراجعه کنید. برای معاینه بیضه‌ها نیز می‌توان هنگامی که زیر دوش آب گرم هستید خود را معاینه کنید. وقتی در زیر دوش آب قرار بگیرید عضلات منبسط می‌شوند و التهاب و تورم بیضه مشخص خواهد شد.

مشکلات جنسی یکی از دلایل مهمی است که باعث از هم پاشیدن بنیان بسیاری از خانواده‌ها می‌شود. در صورتی که افراد از سلامت جنسی برخوردار نباشند، نمی‌توانند با شریک جنسی خود به درستی ارتباط برقرار کنند. به همین علت زندگی این افراد به‌مرور زمان با مشکلات زیادی روبرو خواهد شد. این مشکلات جنسی مختص به جنس خاصی نیست و در آقایان و همچنین خانم‌ها مشاهده می‌شود. هر کسی نیز ممکن است در دوران زندگی متأهلی خود با این مشکلات دست‌وپنجه نرم کند. وجود چنین مشکلات جنسی باعث می‌شود که فرد احساس ترس، وحشت، تنهایی و شرمندگی کند و به همین خاطر نتواند برای رفع آن اقدام کند، بنابراین افرادی که به بیماری‌های جنسی دچار هستند، شاید نتوانند تا مدت‌های طولانی برای درمان خود کاری انجام دهند. داشتن مشکل در روابط جنسی امری بسیار طبیعی است و امکان دارد هر فردی در برهه‌ای از زندگی خود آن را تجربه کند. این مشکلات به دلایل مختلفی به وجود می‌آیند که از جمله آنها می‌توان به استرس و اضطراب اشاره کرد. استرس باعث می‌شود که میل جنسی کاهش پیدا کند و همین امر روی روابط جنسی در زندگی مشترک تأثیر می‌گذارد. با این مقدمه، در این مطلب قصد داریم تا شما را با انواع مشکلات جنسی که ممکن است در خانم‌ها و آقایان به وجود آید، آشنا کنیم.

انواع مشکلات جنسی مردان: مشکلات جنسی که در آقایان به وجود می‌آید ممکن است ریشه در یک مشکل روانی یا پزشکی داشته باشند. مردان ممکن این یکی از موارد زیر را تجربه کنند:

◆ **نعوظ یا ناتوانی جنسی** ◆ تمایل جنسی کم ◆ اختلالات در ارگاسم ◆ انزال زودرس ◆ ضایعات تناسلی، بیماری‌های پوستی و درد جنسی که در مردان بسیار کمتر از زنان مشاهده می‌شوند. ◆ ورم و التهاب بیضه

ناتوانی جنسی یا نعوظ: هنگامی که خون به درستی در آلت تناسلی به گردش در نیاید ناکارآمدی جنسی رخ می‌دهد. افرادی که چاق هستند و چربی خون دارند بیشتر از سایر افراد به این مشکلات دچار می‌شوند. وقتی چربی خون زیاد باشد در رگ‌ها تجمع می‌کند و باعث گرفتگی رگ می‌شود. به همین دلیل خون کافی به آلت تناسلی نمی‌رسد. در مواردی نیز ممکن است قلب نتواند خون را آنطور که باید پمپاژ کند. در نتیجه خون کافی در آلت تناسلی جریان پیدا نخواهد کرد. البته ناتوانی جنسی رابطه مستقیمی نیز با سن افراد دارد. هرچه سن مردان افزایش پیدا کند احتمال ابتلا به ناتوانی جنسی نیز بیشتر خواهد شد. از جمله سایر مسائلی که باعث بروز مشکلات جنسی در مردان می‌شوند، می‌توانیم دیابت، ناهنجاری‌های مادرزادی، تومورهای سیستم عصبی، بیماری آدیسون، فشار بالای خون، سندروم پای بی‌قرار و مشکلات مشابه را نام ببریم.

برای رفع این مشکل که از مشکلات جنسی به حساب می‌آید لازم است تا ابتدا برنامه غذایی خود را تصحیح کنید و در طول روز فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید. همچنین استعمال سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی نیز باید به کمترین حد ممکن برسد. در صورتی که هر یک از موارد گفته شده در بهبود ناتوانی جنسی اثر نداشته باشند، پزشک برای شما داروهای رایج تجویز می‌کند تا مشکل شما حل شود.

تمایل جنسی کم: کم بودن میل جنسی یکی دیگر از مشکلات جنسی در آقایان است. تمایل جنسی در آقایان ممکن است کم باشد یا بطور کلی این میل در آنها وجود نداشته باشد. البته نبودن میل جنسی در مردان بسیار کم است و درصد بسیار کمی از آقایان با این مشکل روبرو می‌شوند. وقتی میل جنسی فردی کم باشد آن شخص هیچ تمایلی برای برقراری رابطه جنسی ندارد. اگر هم رابطه برقرار کند نمی‌تواند به نعوظ برسد. کم بودن میل جنسی در آقایان به کاهش ترشح هورمون‌هایی از قبیل تستوسترون مربوط است. مشکلاتی از قبیل کاهش مدت خواب، استرس و مشکلات خانوادگی از جمله عواملی هستند که روی ترشح هورمون تستوسترون اثر می‌گذارند. در صورتی که فردی به کاهش میل جنسی دچار شود که از مشکلات جنسی در آقایان است، بهتر است آن را جدی بگیرد. دلیل آن این است که کم شدن ترشح تستوسترون علاوه بر کاهش میل جنسی می‌تواند باعث مرگ زودرس، دیابت نوع ۲ و خطر ابتلا به پوکی استخوان در فرد شود. علاوه بر کاهش ترشح هورمون تستوسترون عوامل دیگری از جمله مشروبات الکلی، افسردگی، بیماری‌های سیستمیک، اختلالات جنسی و مسائل مشابه دیگر باعث به وجود آمدن این مشکل می‌شوند.

برای درمان میل جنسی کم باید ابتدا آن را ریشه‌یابی کنید و دلیل به وجود آمدن این مشکل را بفهمید. برای مثال اگر کاهش میل جنسی شما بر اثر مشکلات روانی است باید

زنجیر عشق

گلنار



یک روز بعد از ظهر وقتی مرتضی داشت از کار برمی گشت خانه، سر راه زن مسنی را دید که ماشینش خراب شده و ترسان توی برف ایستاده بود. زن برای او دست تکان داد تا متوقف

شود. مرتضی پیاده شد و خودش را معرفی کرد و گفت: «آمدم که کمکتون کنم.» زن با خوشحالی گفت: «صدها ماشین از جلوی من رد شدند ولی کسی نایستاد. این واقعا لطف شماست.» وقتی مرتضی لاستیک را عوض کرد و درب صندوق عقب را بست و آماده رفتن شد، زن پرسید: «من چقدر باید بپردازم؟» مرتضی به زن چنین گفت: «شما هیچ بدهی به من ندارید. من هم در چنین شرایطی بوده ام و روزی یک نفر هم به من کمک کرد. همانطور که من به شما کمک کردم، شما نیز، در حد توانایی تان به یک نفر دیگر کمک کنید و نگذارید این زنجیر عشق به شما ختم شود!»

چند مایل جلوتر زن رستوران کوچکی در کنار جاده دید. رفت به داخل تا ناهاری بخورد و بعد هم راهش را ادامه دهد. در رستوران نتوانست بی توجه از لبخند شیرین زن پیشخدمتی بگذرد که می بایست هشت ماهه باردار باشد و از خستگی روی پا بند نبود. زن مسن داستان زندگی پیشخدمت را نمی دانست اما سختی زندگی را بر روی چهره پیشخدمت احساس می کرد.

بعد از خوردن ناهار، وقتی که پیشخدمت رفت تا بقیه صد دلار زن مسن را بیاورد، زن مسن از در بیرون رفته بود، درحالیکه بر روی دستمال سفره یادداشتی را باقی گذاشته بود. وقتی پیشخدمت نوشته زن مسن را خواند اشک در چشمانش جمع شد. در یادداشت چنین نوشته بود: «شما هیچ بدهی به من ندارید. من هم در چنین شرایطی بوده ام و یک نفر هم به من کمک کرد. همانطور که من به شما کمک کردم، شما نیز به حد توانایی به شخص دیگری کمک کنید و نگذارید زنجیر عشق به شما ختم شود!». همان شب وقتی زن پیشخدمت از سر کار به خانه رفت در حالیکه به اون پول و یادداشت زن فکر می کرد به شوهرش گفت: «مرتضی، پول دارو ها جور شد. نگران نباش، همه چیز داره درست میشه.»

و کنترل استرس، ترک عاداتهایی مانند استعمال دخانیات، سیگار و مواد مخدر، تغییر موقعیت جنسی و سبک زندگی خود استفاده کنید. در صورتی که با استفاده از روشهای گفته شده مشکل شما حل نشد بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید و در صورت لزوم تحت درمان قرار بگیرید.

زمان مراجعه به پزشک: انواع مشکلات جنسی که در بالا توضیح دادیم، هر کدام به شکلی می توانند زندگی افراد را مختل کنند. اثرات آنها چه فیزیکی و چه روانی بقدری می تواند بزرگ باشد که حتی منجر به از هم پاشیدن زندگی مشترک آنها شود. بنابراین اگر چنین مشکلاتی را تجربه می کنید و برای درمان آن نمی دانید چه کار کنید، بهترین راهکار مراجعه به پزشک متخصص سلامت جنسی است. بسیاری از افراد برای مراجعه حضوری به پزشک و مطرح کردن چنین مسائلی خجالت می کشند که نتیجه آن به تعویق انداختن درمان مشکلات جنسی است.

کم شدن میل جنسی: یکی از مشکلات جنسی شایع در زنان کم شدن میل جنسی است. این مشکل می تواند در اثر یائسگی، بارداری، انواع مختلف مشکلات جنسی، مصرف داروهای ضدافسردگی، اضافه وزن، بی اختیاری ادرار، کم شدن جریان خون به رحم و واژن به وجود بیاید. برخی از زنان با کم شدن میل جنسی تصمیم می گیرند که تعداد دفعات رابطه جنسی خود را کاهش دهند. کم شدن دفعات برقراری رابطه می تواند اثرات بدی در زندگی به وجود بیاورد. به همین دلیل لازم است تا زنان این مشکل را شناسایی کنند و برای درمان آن اقدامات لازم را انجام دهند. کم شدن میل جنسی دلایلی از جمله علاقه نداشتن به تفکر درباره موضوعات جنسی، تمایل نداشتن به شروع رابطه جنسی و تحریک نشدن در زمانی که اندام تناسلی زن تحریک می شود، دارد. برای درمان این مشکل می توانید از روشهایی از جمله انجام ورزشهای هوازی روزانه، مدیریت

ادامه مطلب انواع مشکلات... از صفحه ۴۵

انواع مشکلات جنسی در زن ها: مشکلات جنسی که در زن ها به وجود می آید نیز ممکن است روی کیفیت زندگی زناشویی تأثیر زیادی بگذارد. طبق تحقیقات انجام شده مشخص شد که بسیاری از زندگیها به خاطر مشکلاتی از هم پاشیده می شود که در زندگی زناشویی به وجود می آید. این مشکلات باعث می شوند تا زن ها در طول رابطه جنسی هیچ لذتی نبرند. ریشه بسیاری از مشکلات جنسی که در زن ها وجود دارد مشکلات جسمانی یا روانی است. از جمله شایع ترین این مشکلات در زن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد.

♦ نرسیدن به اوج لذت جنسی ♦ منقبض شدن عضلات واژن که درد شدیدی ایجاد می کند. به این حالت واژینیسموس می گویند. ♦ آمیزش دردناک یا دیسپارونی ♦ کم شدن میل جنسی ♦ نرسیدن به اوج لذت جنسی

رسیدن به اوج لذت جنسی یا رسیدن به ارگاسم زمانی اتفاق می افتد که زن برای برقراری رابطه جنسی بطور کامل آماده شود و شریک زندگی اش او را برای این رابطه به خوبی طی مراحل آماده کند. نرسیدن به ارگاسم یکی از مشکلات جنسی شایعی است که در بین اکثر زن ها رواج بالایی دارد. در واقع تعداد زیادی از زن ها در هنگام برقراری رابطه به اوج لذت جنسی نمی رسند. دلیل این اتفاق نا آگاهی مردان نسبت به شناخت بدن زن و نقاط حساس جنسی او است.

از دیگر دلایل نرسیدن به ارگاسم در زن ها می توان به نداشتن رضایت از روابط زناشویی، اضطراب و استرس و مصرف داروهای ضدبارداری اشاره کرد. در بعضی از موارد زن قبلا به ارگاسم می رسیده است ولی در حال حاضر نمی تواند از رابطه لذت ببرد و به اوج لذت جنسی برسد. این موضوع دلایلی دارد که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد.

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 ابراهیم رئیس... از صفحه ۲۸

دولت رئیسی قرار داد. در شبکه‌های اجتماعی رئیسی، او رییس دولت نیست بلکه بیشتر فردی دست‌نشانده است که بلد نیست حرف بزند. برایش رشته توییت‌هایی تهیه کرده و حساب کاربری ساخته‌اند از جملات قصارش. اظهاراتی مثل «حلقوم رهبری»، «لوکوموتور»، «پرپیکانی»، «آنکوزمان»، «برق هزار مگاوات» تا سخنرانی و ناتوانی او در متن‌خوانی از روی کاغذ، جمله‌بندی‌های بی‌سروته درباره نظام سلامت و شرایط تولید بیش از آن که رئیسی را رییس دولت انقلابی نشان دهند، برای کاربران نشان از بی‌سوادی او دارند. اما برای خبرگزاری جمهوری اسلامی، از ۸۰ وعده انتخاباتی رئیسی، ۲۷ وعده‌اش محقق شده است، ۴۶ وعده‌اش در حال اجرا و وعده‌های دیگر هم در حال برنامه‌ریزی هستند. مدیرعامل این خبرگزاری، «علی نادری» است که در زمان ریاست رئیسی بر قوه قضاییه، مدیر کل روابط عمومی این قوه و مشاور رسانه‌ای رئیسی بود.

ابراهیم رئیسی برای رهبرش، دست‌نشانده خوبی است. او زمان تفهید ریاست جمهوری، پس از کسب اجازه از «علی خامنه‌ای» گفته بود که به خاطر شرایط کرونا، توفیق دست‌بوسی رهبر جمهوری اسلامی را ندارد و در جایی دیگر مدعی شده بود که وقتی علی خامنه‌ای بیمار بود، ۴۰۰ میلیون پیامک برای سلامتی او ارسال شده بود. اما برای جامعه بین‌المللی، او هویتی دیگر دارد، ابراهیم رئیسی از سوی سازمان گزارش‌گران بدون مرز و سازمان عفو بین‌الملل به «جنایت علیه بشریت» متهم است.

کمی پودر دارچین

اسموتی موز با انواع میوه:

یک عدد موز یخ زده

یک عدد سیب، یا هویج یا ترکیبی از سیب

و هویج

دو ساقه کرفس

یک قاشق از روغن MCT (۱)

یک فنجان آب

در مقاله بعدی، شما عزیزان با چگونگی طرز تهیه برنج گل کلم، رشته‌های کدو حلواوی و کیک و دسر آشنا خواهید شد و همچنین به جای استفاده از شکر، از خرما برای شیرین کردن مواد استفاده می‌شود. امیدوارم مطالب بالا به شما خوانندگان پژواک کمک کند تا هر روز به سلامتی خود اهمیت داده و از زندگی خود لذت ببرید. با عشق و احترام

(۱) روغن MCT یک مکمل غذایی است که بسیاری از افراد برای افزایش انرژی و کاهش وزن از آن استفاده می‌کنند و می‌توانید آنلاین آن را سفارش دهید. به طور معمول از نارگیل یا هسته خرما بخصوصی گرفته می‌شود.

ادامه مطلب تغذیه سالم... از صفحه ۳۳

خورشت‌های ایرانی، استفاده از ارزن در عدس پلو، برنج قهوه‌ای و سیاه همراه با استیک و جوجه کباب تنوع زیادی را به رژیم غذایی من داده است. آشنایی با برنج «شیراتاکا» و برنج «آدلای» در زمان جستجو در مورد «جایگزین‌های بهتر، برای برنج سفید» به من کمک کرد این تنوع را بیشتر کرده و خواص بی‌نظیر این دو برنج من را تشویق به استفاده از آنها کرده است. (هر دو برنج را می‌توانید آنلاین سفارش دهید). همچنین با دنبال کردن رژیم غذایی دکتر «تری والس» با چگونگی استفاده از گل کلم و کدو حلواوی به عنوان جایگزینی برای برنج و ماکارونی آشنا شدم، که به طرز تهیه آن در مقاله ماه آینده اشاره خواهم کرد.

نحوه اجرای رژیم غذایی: با آشنایی با رژیم دکتر والس و خواندن کتاب او با انواع اسموتی‌ها آشنا شدم. اسموتی‌ها را جایگزین صبحانه خودم کردم و همین امر باعث کاهش مقدار مصرف نان (کربوهیدرات) شد، به خصوص اگر از آرد سفید در تهیه نان استفاده شود، شده است. اضافه کردن ۹ فنجان از انواع سبزیجات به عنوان سالاد و میان وعده‌های غذایی نیز باعث شد در رژیم غذایی خودم از مواد مغذی بیشتری استفاده کنم. علاوه بر آن خوردن زیاد سبزیجات در بین روز سبب شد زمان‌های زیادتری احساس سیری کنم.

اضافه کردن شیربادام، شیرنارگیل، شیر جو دوسر (Oat milk)، ماست نارگیل باعث تنوع بیشتری به مصرف فرآورده‌های لبنی در منزل ما شده است. همینطور که در مقاله‌های قبلی اشاره شد در صورت داشتن مشکل نشستی روده و یا هضم گلوتن، این شیرها که همگی پایه گیاهی داشته و گلوتن ندارند، جایگزین‌های خوبی برای افرادی هستند که از این مشکل رنج می‌برند.

کم کردن و به شکلی حذف شکر در درست کردن کیک‌ها و استفاده از خرما و یا بعضی میوه‌ها مانند خرمالو، موز، سیب و انبه، جایگزین‌های خوبی به جای شکر هستند. استفاده از آرد بادام به جای آرد سفید مورد دیگری بود که با رعایت هر دو آن توانستم در رژیم غذایی خود از دسرهای سالم‌تری استفاده کنم.

در ادامه، شما عزیزان با درست کردن چند اسموتی آشنا می‌شوید. به خاطر داشته باشید که در تهیه اسموتی‌ها می‌توانیم از قبل میوه‌هایی مثل موز، توت فرنگی، آناناس، انبه را پوست گرفته (به جز توت فرنگی) و فریز کنید و در هنگام درست کردن اسموتی‌ها از میوه‌های یخ زده استفاده کنید. این کار به شکل سلیقه‌ای است و هیچ ربطی به خاصیت مواد

انواع چربی‌ها نیز از مواد ضروری یک رژیم متعادل می‌باشد که بهتر است از روغن زیتون، روغن آووکادو برای سرخ کردن و درست کردن غذاها استفاده شود. همچنین روغن نارگیل یکی از روغن‌های خوب برای مصرف است، اما به علت زیاد بودن چربی‌ها اشباع شده باید در مصرف آن دقت کرد.

نکاتی در مورد مصرف برنج: از آنجایی که برنج به عنوان یکی از شاخص‌های اصلی رژیم غذایی ما ایرانی‌ها می‌باشد، خوب است اطلاعاتی در مورد انواع آن داشته باشیم.

برنج سیاه: برنج سیاه منبع خوبی از چندین ماده مغذی و سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌باشد. این مواد خواص ضد سرطانی داشته و باعث تقویت و سلامتی ما و همچنین باعث حمایت از سلامتی چشم می‌شوند. برنج سیاه همچنین به طور طبیعی بدون گلوتن می‌باشد، پس به کاهش وزن می‌تواند کمک کند.

برنج قهوه‌ای: این برنج در اثر داشتن سبوس به طور کلی مغذی‌تر از برنج معمولی (برنج سفید) می‌باشد، که سرشار از، مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان است. استفاده به اندازه از برنج قهوه‌ای می‌تواند باعث سلامتی ما شود. بزرگترین تفاوت برنج قهوه‌ای و برنج سیاه در محتوای کربوهیدرات و تعداد کالری نهفته در آنها است. برنج سیاه دارای ۱۸۰ کالری و ۳۴ گرم کربوهیدرات خالص می‌باشد در حالی که برنج قهوه‌ای شامل ۱۵۰ کالری و ۳۰ گرم کربوهیدرات خالص است. برنج سیاه نسبت به برنج قهوه‌ای فیبر بیشتری دارد و هر دو سرشار از مواد مغذی و سالم‌تر از برنج سفید می‌باشند.

برنج آدلای (Adlai or Gob's tear): مصرف برنج آدلای برعکس برنج سفید باعث کاهش قند خون و همچنین کاهش کلسترول می‌شود.

برنج شیراتاکا (Shirataki Rice): این برنج نوع سبزی ریشه دار است که شامل ۹۷ درصد آب و سه درصد فیبر می‌باشد. برنج شیراتاکا جایگزین خوبی برای برنج سفید می‌باشد. چرا که طعمی نزدیک به برنج سفید دارد و شامل پنج گرم کالری و فقط دو درصد کربوهیدرات می‌باشد. پس برعکس برنج سفید، قند خون بلافاصله بعد از مصرف این برنج بالا نمی‌رود. البته در مورد مصرف همه انواع برنج باید تعادل را رعایت کنیم. شخصاً در این رژیم غذایی، مصرف برنج سفید را محدود به مهمانی‌ها و یا زمان‌های خاص کردم و در صورت مصرف برنج در منزل از ارزن (Millet)، کوینو (Quinoa)، برنج قهوه‌ای و سیاه استفاده می‌کنم. به خصوص استفاده از کوینو همراه با انواع

ادامه مطلب خون آشام عزیز... از صفحه ۱۵

رهبر کمونیست‌های جهان بود، هیتلر هم بزرگ‌ترین دشمن کمونیست‌های جهان بود. اما، اما ای بی‌تکان‌دهنده، استالین بسیار بیشتر از هیتلر کمونیست‌های شاخص را کشت؛ چه فرقی میان هیتلر و استالین است؟ اگر امروز کسی در آلمان سخنی ستایش‌آمیز درباره هیتلر بگوید، درست مانند این است که تفنگ بر شقیقه‌اش بگذارد و شلیک کند! او دیگر در دنیای سیاست هیچ بختی ندارد و با انواع محدودیت‌ها روبرو خواهد شد. اما در روسیه استالین‌پرستی روز به روز دامن می‌گستراند. البته پاره‌ای دلایل هم برای استالین‌دوستی روس‌ها می‌آورند که البته «مغالطه‌ای» بیش نیست. بگذارید یک بار برای همیشه راه جواب به این مغالطه را که خیلی جاها کاربرد دارد بگویم. می‌گویند: «درست است که استالین کارهای بدی هم کرد، اما در عوض در جنگ در برابر آلمان پیروز شد و کشور را توسعه داد.» مدافعان رهبران سرکوبگر این استدلال را زیاد مطرح می‌کنند. می‌گویند: «درست است که فلان کار منفی رخ داد، اما آن کار مثبت هم رخ داد که مهم‌تر است!»

البته نکات فراوانی جای بحث دارد، مثلاً «توسعه» یعنی چه و «پیروزی» دقیقاً چیست و نیز از همه مهم‌تر نوع و ابعاد سرکوب چه بوده است! بین سرکوب یک گروه سیاسی کوچک با احکام قضایی ملایم، با کشتار و تبعید میلیون‌ها انسان فرق است! جدای از این مباحث، من هم منکر این نیستم که گاهی همزمان با سرکوب یا هر نوع خطای دیگر، کارهای مثبتی صورت می‌گیرد، اما! اما بیشتر یک چیز را باید اثبات کرد: «آیا تحقق آن دستاوردهای مثبت بدون آن خطاها و سرکوب‌ها و جنایات ناممکن بوده است؟!»

در توییت دیگری هم نوشته بود: «اگر عدم امنیتی هم هست، برای تمام زندانیان است. سیستم عامدانه فضا را ناامن می‌کند.»

صدرا عبداللهی که همسرش در همین زندان شب را روز می‌کند، با اشاره به این روایت‌ها می‌گوید زندان قرچک به هیچوجه زیرساخت لازم برای زندان را ندارد: «من فکر می‌کنم که زندان قرچک مصداق شکنجه پنهان است و شرایط کاملاً غیرانسانی است. اگر اساساً بخواهیم ماجرای این زندان حل شود، با این زیرساخت‌های غیراستاندارد و جغرافیای نامناسب تنها راه حل، تعطیل کردن آن است.»

ادامه مطلب روزگار جهنمی... از صفحه ۴

عبداللهی با اشاره به تهدید به قتل همسرش، عالیله مطلب‌زاده و نرگس محمدی توسط یک زندانی در زندان قرچک که اصلاً برخوردی با این دو نداشته است، می‌گوید: «همسر من و خانم محمدی بدون این که با زندانیان جرایم عادی در ارتباط باشند، از طرف یک زندانی جرایم خشن تهدید شده‌اند. این تهدیدها در همه زندان‌ها وجود دارند ولی وقتی زندانی سیاسی پشت درهای قفل شده و بدون هیچ ارتباطی با بقیه زندانیان نگه‌داری می‌شود، انتظار نمی‌رود که درگیری بین زندانی جرایم عادی و زندانیان سیاسی رخ دهد. پس این تهدید از جای دیگر ترغیب شده و انگیزه‌های دیگر در کار است و این باعث می‌شود فکر کنیم که قضیه سیستماتیک است و با دخالت کسان دیگری شکل می‌گیرد.» عبداللهی همچنین به صدور قرار مجرمیت برای «مصطفی نیلی»، وکیل نرگس محمدی و عالیله مطلب‌زاده که درباره تهدید این دو زندانی سیاسی توسط یک زندانی جرایم خشن اطلاع رسانی کرده بود، می‌گوید: «عدم توجه سیستم داخل زندان دست در دست پرورنده‌سازی برای وکیل نرگس محمدی و عالیله مطلب‌زاده، آقای مصطفی نیلی، این را القا می‌کنند که دست‌هایی پشت پرده هستند که همین زیست اندک را هم از زندانی بگیرند.»

آیا بیشتر هم درباره وضعیت وحشتناک زندان قرچک اطلاع‌رسانی شده بود؟ در بهمن سال قبل، «سازمان گزارش‌گران بدون مرز» که در زمینه حقوق روزنامه‌نگاران و اصحاب رسانه فعال است، در بیانیه‌ای که در آن به وضعیت زنان زندانی در زندان قرچک هم پرداخته شده، خواهان واکنشی درخور و فوری برای وضعیت حقوق بشر در ایران شده بود. در این بیانیه، شرایط نگه‌داری زندانیان قرچک، «غیرانسانی»

و «ناگوار» خوانده شده بود. این بیانیه مدتی بعد از انتشار توییتی از سوی «تقی رحمانی»، همسر «نرگس محمدی»، فعال سرشناس حقوق بشر محبوس در زندان قرچک منتشر شد. در آن توییت، رحمانی از هوای نامناسب زندان قرچک و این که همسرش به دلیل استشمام هوای مسموم دچار مشکلات تنفسی شده، خبر داده بود. در فروردین همین امسال نیز «آتنا دائمی»، فعال حقوق بشر که خود از سال ۱۳۹۵ در زندان بوده و به تازگی آزاد شده بود، از تجربه خود از زندان قرچک گفت. دائمی در بخشی از مصاحبه تکان‌دهنده خود، از کشیدن دندان‌های یک زندانی

«صدرا عبداللهی»، نویسنده و کارگردان سینما و همسر «عالیله مطلب‌زاده»، عکاس دربند در زندان قرچک نیز با اشاره به شنیده‌های خود از همسرش، بر این موضوع صحنه می‌گذارد و می‌گوید: «زندانیان با خانواده‌هایشان صحبت می‌کنند و شرایط زندان را با افراد خانواده در میان می‌گذارند. استنباط من از صحبت‌های همسر من و خانم محمدی این است که زندان قرچک چون تنها زندان ویژه زنان با جرایم عمومی، خصوصاً از اقصای فرودست جامعه ایران است و چون اساساً برای زندان طراحی نشده است، زیرساخت‌های استاندارد برای زندان را ندارد.» او توضیح می‌دهد: «این زندان در وسط کویر ساخته شده است که نه هوای خوبی دارد و نه آب مناسبی. این که در زندانی که قبلاً گورستان بوده است و بعداً گاوداری و طبیعتاً امکانات و زیرساخت‌های آن برای گاوداری تهیه شده‌اند، نه برای زنان زندانی که از فرودست‌ترین اقصای و طبقات جامعه ایران هستند، نشان می‌دهند که شرایط زندان قرچک به هیچوجه انسانی نیست. همان سوله‌های گاوداری با تغییراتی تبدیل به ساختمان‌ها محل نگه‌داری انسان‌ها شده‌اند. مشخص است که فاضلاب آن برای گاوداری طراحی شده است، نه برای انسان. تهیه هوا و بسیاری از دیگر شرایط برای زیست انسان نیستند. زیست انسان ممکن است در زندان اتفاق بیفتد ولی هیچ چیز این زندان به زندان نمی‌رود. جغرافیا خشن است و زیرساخت‌ها به گونه‌ای هستند که احساس می‌کنیم زندانی باید فقط آنجا عذاب بکشد.»

این نویسنده سینما و تلویزیون در ادامه نیز به عدم آرایه خدمات بهداشتی، تغذیه‌ای و درمانی در زندان قرچک اشاره می‌کند و می‌گوید: «زندان قرچک تنها زندان فقط زنانه در ایران است که حدود هزار زندانی از فرودست‌ترین طبقات ایران را در آن نگه‌داری می‌کنند. خدمات بهداشتی و پزشکی بسیار ناچیز است و از نظر تغذیه‌ای، بسیاری از زندانیان مواد مغذی لازم برای سلامت خود را دریافت نمی‌کنند.»

به باور صدرا عبداللهی، علاوه بر نبود عناصر ضروری مانند آب و هوای سالم در زندان قرچک، با در نظر گرفتن رفتار زندانبان‌ها و خود زندانیان با کسوت‌ها و جریان‌های فرهنگی مختلف و تحت فشارها و آسیب‌های روانی و اجتماعی متعدد، بر زندان قرچک نام دیگری جز شکنجه‌گاه نمی‌توان گذاشت.

لف گودکوف، مدیر مؤسسه افکارسنجی لوادا، نیز معتقد است این استالین‌دوستی بیش از همه از کرملین و پوتین آب می‌خورد. پوتین که زمانی خود افسر اطلاعاتی بود اگر هم استالین‌نویس نباشد، که قطعاً نیست، مزایای امنیتی نظام استالینی را می‌پسندد، ضمن اینکه با مصادره کردن استالین برای خود، برگه آس کمونیست‌های امروزی را هم می‌برد؛ و مهم‌تر از همه این‌ها می‌تواند استالین را به نمادی در بازی ملی‌گرایانه خود بدل کند...

این همه سود... یک تیر و این همه نشان. طبق تحقیق مؤسسه افکارسنجی لوادا، همین یک سال پیش ۵۶ درصد روس‌ها استالین را «رهبری بزرگ» می‌انگارند، یعنی دو برابر درصدی که در سال ۲۰۱۶ وجود داشت. طبق نظرسنجی دیگری مربوط به ۲۰۱۹ بیش از هفتاد درصد روس‌ها ارزیابی مثبتی نسبت به عملکرد استالین داشتند. در ۲۰۱۷ حدود ۴۶ درصد مردم روسیه نگاه مثبتی به استالین داشتند (این میزان فقط ۵ سال پیش از آن ۲۸ درصد بود). در نظرسنجی دیگری حدود ۴۰ درصد مردم روسیه استالین را برجسته‌ترین شخصیت «همه زمان‌ها و ملت‌ها» معرفی کردند!

در حالی که در ۱۹۸۹، یعنی در واپسین سال‌های نظام شوروی، فقط ۱۲ درصد مردم روسیه چنین نظری داشتند. آن زمان ۷۲ درصد مردم روسیه جنایات استالین را نابخشودنی می‌پنداشتند و در سال‌های اخیر فقط ۳۹ درصد چنین نظری دارند. امروز حتی ۲۵ درصد مردم همه آن جنایات را ضرورتی تاریخی می‌دانند! فقط پنج درصد مردم از او می‌ترسند. و نتیجه همه آن‌ها اینکه در چند سال اخیر حدود ۱۰۰ مجسمه استالین به فضای عمومی روسیه بازگشته است. دنیای عجیبی است. استالین بزرگ‌ترین

زن به دلیل گاز گرفتن و ممنوعیت ورود خیار، موز و هویج برای جلوگیری از ارضای جنسی زندانیان در این زندان خبر داده بود.

پیش از آن نیز در دی‌ماه سال ۱۳۹۸، «سپیده قلیان»، فعال مدنی دربند که آن زمان در بیرون از زندان بود، زندان قرچک را «به آخر دنیا» تشبیه کرده بود. سپیده قلیان با انتشار رشته توییت‌هایی از رنج زنان زندانی جرائم عادی در قرچک نوشته بود: «آنچه که در گوش ما فرو کرده‌اند، خطرناک بودن مجرمین و متهمین عادی است، در حالی که دروغ است. زندانیان بی‌پناه هیچ آزاری به زندانی نمی‌رسانند.» او

ادامه مطلب مشقی تازه در... از صفحه ۱۹

◆ اینجا گاهی یکی ماشین خود را به کسی که ماشین ندارد می بخشد و هرگز به کسی هم نمی گوید.

◆ اینجا زن ها بیشتر عمرشان در آشپزخانه نمی گذرد.

◆ اینجا به آمریکایی با تو آشنا شود، هزار سوال خصوصی از تو نمی کند.

◆ اینجا خانمی که می خواست به ایالتی دیگر برود قصد داشت همه وسایل خانه اش را به ما بدهد، ولی ما برای پیگیری مسئله سیتی زنی به لس آنجلس رفته بودیم. ده تا یادداشت پشت در خانه ما زده بود که بیائید هرچه دوست دارید از خانه من ببرید. آن خانم استاد دانشگاه بود.

◆ اینجا استارباکس ها حق ندارند ساندویچ های خود را برای فردا نگه دارند.

◆ اینجا کتابفروشی ها کتاب به زبان های مختلف، جعبه موزیک، فیلم صفحات

گرامافون، تقویم و کتاب برای کودکان در رده های سنی مختلف دارند.

مادم گفت زیر باران سینه پهلو می کنی

مردی در دهکده ای کوچک زیر باران شدید در حال رفتن بود که خانه ای را در حال سوختن دید. همانطور که به خانه نزدیک شد مردی را دید که در اتاق نشیمن نشسته و شعله های آتش او را محاصره کرده است. رهگذر فریاد زد: «خانه ات در حال سوختن است.» مرد جواب داد: «می دانم.» رهگذر پرسید: «پس چرا بیرون نمی آیی؟» مرد گفت: «باران می آید. مادرم همیشه می گفت زیر باران سینه پهلو می کنی.» بهرحال زائرچی می گوید: «عافل کسی است که در صورت اجبار موقعیتی را ترک کند.» (نقل از کتاب مکتوب نوشته های کوئیلو)

ادامه مطلب حکایت رضا... از صفحه ۳۶

با این حال، در این هیاهو، فراموش کردند که به انتخاب شخصی او احترام بگذارند. نهایتاً فشار وارده از برادران و خواهرانش و جو مسموم اطرافش به تدریج لذت ازدواج را از رضا سلب نمود. این فشار نه فقط بر رضا، بلکه بر روی پدرش هم سنگینی می کرد که تنها دیوار دفاعی و تنها حامی انتخاب کوچکترین پسرش بود، که باعث شد تحت همین جو مسموم و فشارها، دچار سکنه شود.

به سبب آن، رضا مجاب شد قید ازدواج را بزند. قلبش به او می گفت با کانال سیاه و تاریکی مواجه شدی که همه می گویند «واردش نشو، تاریک است، ترسناک است.» ولی در انتهای کانال، نور و سرسبزی و نشاط است.

شاید برای اولین بار بود که نتوانست از قلبش اطاعت کند و نامزدی را بهم زد. احساس ضعف و تاسف می کرد برای خودش که کنترل و افسار زندگی اش از دستش خارج شده بود. به خاطر رضایت دیگران، پا بر روی دلش گذاشت و از ازدواج با سارا صرفنظر کرد.

اما دلش از صحبت با او دست نمی کشید و رضا را تشویق می کرد که صورتش را و سارا را از دست ندهد. رضا سارا را به ادامه تحصیل تشویق کرد. در مقطع کارشناسی ارشد کشاورزی، سارا غیر از دانشگاه چندین کلاس هنری مانند معرق، منبت و نقاشی هم می رفت. قبل از نامزدی برای رضا یک کاردستی چوبی درست کرده بود که خواهر کوچکتر رضا، هنا، اصرار می ورزید که «تو خیال می

کنی که سارا را دوست داری. او در این کاردستی چوبی «جن» حس کرده است. اگر آن را بشکنی، جن آزاد می شود و تو به خود می آیی و خواهی دید که هیچ احساسی به او نداری.»

رضا برخلاف باور هنا، و در میان درد و افسوس، برای راحت کردن خیال هنا، آن کاردستی چوبی را شکست. رضا می گوید: «از آزاد شدن جن خبر ندارم ولی تغییر در احساساتم حس نکردم غیر از تاسف خوردن برای خواهرم.» اولین باری که رضا تصمیم ازدواجش را به هنا گفته بود، از طریق SMS بود که هنا در پاسخ، بدون اینکه بیرسد طرف کیست و چه شکلی است، به رضا گفت: «خواهش می کنم فعلاً ازدواج نکن. دو سال صبر کن تا درسم در ایران تمام شود، و بعد از رفتنم به آمریکا ازدواج کن. ممکن است زنت نگذارد که خرج تحصیل را بدهی.» برای رضا تعریف این داستان خیلی سخت و سنگین است.

خیلی سعی کرد بگذرد و فراموش کند ولی به دلیلی که در ادامه به آن اشاره می کنیم، حس می کند گذر زمان به جای دفن کردن آن، بیشتر آن را انباشته می کند و باید آن را تعریف کند تا دفن شود.

در واقع دلیلی که رضا را تحریک کرد که داستانش نوشته شود، نه برای جلب توجه، نه برای خلاصی یافتن از زندان و نه برای نوشتن کتاب و پول درآوردن بود. دلیل آن سارا بود. حدود یک سال بعد، یکی از برادران رضا از او پرسید: «تقریباً ۳۰ ساله شده ای، پس چه زمانی قصد زن و بچه دار شدن داری؟» رضا جواب داد: «انتخاب

ادامه مطلب فلاکت در دنیا... از صفحه ۱۴

به نظر من، این نابرابری رفاه به اندازه نابرابری درآمد مهم است. چون نشانه ای است از شکاف روزافزون در عواطف و احساسات جوامع. در واقع یک پنجم مردم دنیا بهترین زندگی ممکن را دارند، و یک پنجم مردم دنیا بدترین زندگی ممکن را دارند.

توجه به شبکه های اجتماعی تا حدی این موضوع را برای ما روشن می کند. میلیاردها کاربر اینترنت در محیط های آنلاین با این واقعیت مواجه می شوند که بدبختی به همه تعلق ندارد. مقایسه خود با دیگران شادی را زائل می کند، و از این جهت شبکه های اجتماعی خیلی قوی عمل می کنند. ولی اینترنت تنها یکی از عوامل دخیل در رشد بدبختی در دنیاست. چون یک پنجم محرومان جهان در جاهایی زندگی می کنند که دسترسی چندانی به شبکه های اجتماعی وجود ندارد.

هیجانها ما بر تصمیمات و رفتار و معرفت ما تاثیر می گذارد، گاهی تاثیر خوب و گاهی بد. جورج وارد دانشمند علوم رفتاری در ام آی تی «انستیتو تکنولوژی ماساچوست»، می گوید بر پایه دهها تحقیق فقط با نگاه به خلق و خوی مردم می تواند رشد پوپولیسم را پیش بینی کند.

این که چرا مسئله بدبختی چندان مورد

توجه قرار نگرفته، دلایل متعددی دارد. سنجش بدبختی لزوماً کار سختی نیست ولی پرهزینه است. مثلاً موسسه گالوپ در بیشتر کشورها مصاحبه مستقیم انجام می دهد، که این نیازمند استخدام و تعلیم افراد برای انجام مصاحبه ها و پرداخت هزینه سفر آنهاست. ضمناً در برخی کشورها هیچگونه آمار و داده های اقتصادی و اجتماعی در دست نیست. همین طور ممکن است بسیاری از رهبران سیاسی احساسات مردم را جدی نگیرند و نخواهند برای تحلیل فلاکت در کشورشان هزینه چندانی بکنند. برخی هم شاید فکر می کنند که از طریق نظرسنجی نمی شود احساسات را ارزیابی کرد.

به هر حال نمی توان وانمود کرد که این مسئله مربوط به دو سال گذشته است و پایان همه گیری کرونا آن را حل خواهد کرد. اگر سیاست گذاران بخواهند فلاکت جهانی را مهار کنند، باید به شکلی نظام مند میزان رضایت ملی را ارزیابی کنند، همان طور که تولید ناخالص ملی، نرخ مرگ و میر و بیکاری را حساب می کنند. استفاده از تجربه کشورهای دیگر که این کار را می کنند هم می تواند کمک کننده باشد. در نهایت، بی خبری از بدبختی مردم هیچ فضیلتی ندارد.

ادامه مطلب خون آشام عزیز... از صفحه ۴۸

اگر پاسخ مثبت است، یعنی اگر آن موفقیت حیاتی بدون آن خطاها ناممکن بوده است، می توان این توجیه را پذیرفت، اما اگر بدون آن خطاها و جنایات نیز می شد آن دستاوردهای مثبت را محقق کرد، دیگر جایی برای توجیه نیست و این ادعا «مغالطه» است. این سنجه را همه جا در برابر این مغالطه می توان به کار برد: آیا آن نکات مثبت بدون آن نکات منفی ناممکن بود؟

حالا بگذارید این پرسش را درباره استالین پاسخ دهیم: آیا پیروزی بر آلمان بدون جنایات استالین محقق نمی شد؟ پاسخ: استالین با جنایات خود نه تنها کمکی به پیروزی نکرد، بلکه اتفاقاً باعث ضعف و ناتوانی روسیه شد! احتمالاً هر من همان دختر است، ولی حتی اگر خدا نازل شود و به من امر کند که با او ازدواج کنم، این کار را نخواهم کرد. چون نمی خواهم بخاطر من پدر و مادرم زیر فشار قرار بگیرند. اگر قرار باشد این وصلت سر بگیرد، به وقتش سرخواهد گرفت.»

در همان سال بود که هنا هم به آرزویش رسید و برای ادامه تحصیل به آمریکا رفت. در مقطع فوق لیسانس مهندسی مخابرات دانشگاه کارولینای شمالی. در تمام طول مدت تحصیلش چه در ایران و چه در آمریکا، رضا توانسته بود هزینه تحصیل و زندگی دانشجویی اش را تأمین کند. حتی تا مدتی بعد از زندان رفتنش

ادامه مطلب رنگ .. از صفحه ۸

به گفته تاریخ دانان، مصریان قدیم اولین سازندگان رنگ در جهان شناخته شده اند و رنگریزی برای اولین بار در چین حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد آغاز شد. رنگ های دارای صفات فام، درخشندگی و اشباع هستند. رنگ های اصلی در واقع فام های اولیه هستند که شامل زرد، قرمز و آبی می شوند و از ترکیب آنها فام های ثانویه به دست می آید. درخشندگی، درجه تیرگی و روشنی را مشخص می سازد. بیشترین درخشندگی متعلق به رنگ زرد است و کمترین را بنفش دارد. اشباع میزان خلوص فام آن را مشخص می کند. در طبیعت خلوص رنگی به ندرت وجود دارد. نقاشان در گذشته بیاری از تأثیرات رنگ را بدون آگاهی درست از آن به کار می بردند. ولی با مطرح شدن نظریه های رنگ، راه حل های تازه ای در باب حجم، نور، فضا و حرکت در اختیار نقاشان قرار گرفت. قبل از تولید رنگ صنعتی، تمامی رنگ ها از گیاهان و پودرهای صنعتی به دست می آمدند. مثلا از گیاهانی مثل: روناس، حنا، گل سفید، لاجورد، بزرک و... استاد کاران نقاش، رنگ مورد نیاز خود را در پای کار به صورت دستی و با فرمول های سنتی خود تهیه می کردند و بنابراین رنگ های ساخته شده به این روش دارای ترکیبات یکسانی نبودند. با گذشت زمان استفاده از مواد معدنی در ساخت رنگ ها متداول شده و بعدها نیز استفاده از پیگمنت های آلی، رواج یافت. در حال حاضر، رنگ هایی که بیشتر در کشورهای جهان سوم و در حال توسعه استفاده می شوند، در کشورهای پیشرفته از چرخه استفاده خارج شده اند زیرا در آنها، اکسید سرب که سرطان زا پیش توسط دانشمندان ثابت شده، به کار فته است.

رنگ در ایران: در خصوص تاریخچه صنعت رنگ سازی به شیوه امروزی و به عبارت دیگر، رنگ سازی کارخانه ای در ایران، به سال ۱۳۱۵ و زمانی باز می گردد که مرحوم احمد صانعی ضمن بازدید از نمایشگاهی در کشور آلمان که در آن انواع ماشین آلات صنعتی و از جمله ماشین آلات رنگ سازی به معرض نمایش گذاشته بود، اندیشه راه اندازی کارخانه ای در ایران را در ذهن خود متبلور ساخته و پس از بازگشت به کشور، مقدمات ورود ماشین آلات مذکور را فراهم آورد و سر انجام به سال ۱۳۱۸ اولین شرکت رنگ سازی در کشور به نام «شرکت رنگ سازی ایران»، فعالیت رسمی خود را آغاز کرد.

مختصری از تاریخچه رنگ سازی در ایران
سال ۱۳۰۰: استادکاران نقاش، رنگ مورد نیاز خود را از مواد گیاهی و معدنی

و در پای کار به صورت دستی و با فرمول های سنتی تهیه می کردند.

سال ۱۳۱۸: آغاز به کار اولین کارخانه رنگ سازی کشور به نام رنگ سازی ایران و تولید و عرضه رنگ روغنی.

سال ۱۳۳۸: اولین رنگ پلاستیک بر پایه رزین پلی وینیل استات برای مصارف ساختمانی و توسط شرکت پلاسکار، تولید و عرضه شد.

سال ۱۳۴۱: اولین رنگ روغنی با استفاده از رزین الکید توسط شرکت پلاسکار، تولید و عرضه شد.

سال ۱۳۴۴: تحولی شگرف در صنعت رنگ سازی کشور با گشایش شرکت های تابا شیمی، دیروپ ایران، رنگین، سوپر رنگ و پارس پامچال و ارایه محصولات جدید شامل لاک های چوب، رنگ های هوا خشک و کوره ای صنعتی و رنگ های تعمیراتی خودرو بود.

سال ۱۳۴۹: تأسیس سندیکای رنگ توسط شرکت های رنگ سازی ایران، پلاسکار، شمس، رنگین، پارس سادولین، هاولوکس، دیروپ ایران، پارس پامچال که امروزه با نام انجمن رنگ و رزین ایران با ۲۴ عضو مشغول فعالیت هستند.

سال ۱۳۶۰: با تلاش آقایان مهدی جمالیان، حاج حسین جوهری و سید مصطفی فاطمی (به عنوان معتمدین صنعت رنگ)، فعالیت اتحادیه رنگ فروشان که پس از انقلاب و تعطیلی اتحادیه ها، متوقف شده بود از سر گرفته شد. سال ۱۳۶۰ با تهیه و توزیع مواد شیمیایی زیر نظر وزارت بازرگانی و شکل گرفتن اتحادیه ها و شورای فرهنگ و چسب و رزین و همزمان با تأسیس شرکت تعاونی و تولید کنندگان رنگ و محصولات وابسته با ۲۳ عضو که تا به امروز ۲۴۴ عضو و با افتخار و نوآوری و ارائه خدمات فنی و فرهنگی و آموزشی و ارتباط با سازمان های علمی و پژوهشی خارج و داخل صنعت رنگ کشور را تولید می کنند. گفتنی است که با تأسیس رشته رنگ در سال ۱۳۸۱ و تشکیل صنایع همگن زیر نظر وزارت صنایع و معادن و اتاق صنعت تغییری بسیار مثبت در وضعیت صنعت رنگ در کشور، به وجود آمد چون تا قبل از آن، هر کس گنجینه اسرار حرفه ای خودش بود و خودش بر سر پاتیل می رفت و مواد مختلف را مخلوط می نمود و این موضوع باعث می شد که همه کارکنان همیشه در سطحی که بودند، بمانند، ولی امروزه مهندسیان جوان با مطالعه و تحقیق، امکان ساخت رنگ کوره ای، اپوکسی یا پلی یورتان و رنگ های

دریائی را فراهم نموده اند.

رنگ در ادیان: رنگ ها در گذشته بیانگر نیروهای خیر و شر بودند، گاه تداعی کننده ابلیس و پلیدی و ناپاکی و گاه نشانه تقدس و پاکی و خیر بودند. همچنین رنگ ها در ترکیب با فرم های مختلف برای نگهداری بشر از نیروهای شر مورد استفاده قرار می گرفتند. اگر چه ادیان رنگ خاصی ندارند، اما به تبعیت از مختصات خاص اجتماعی، فرهنگی و جغرافیایی گاه رنگ خاصی به آنها نسبت داده شده است. نسبت دادن یک رنگ به دین و مذهبی خاص از بسترهای مختلفی سرچشمه می گیرد. پیچیدگی های فراوان اندیشه بشری و حیات اجتماعی، شناخت این بسترها را گاه بسیار مشکل می کند. تقدس رنگ زرد در میان بودایی ها، قرمز در میان هندوها و نیز سبز زمردین در میان مسیحیان و فیروزه ای و سبز در میان مسلمانان نشان دهنده تفاوت جایگاه رنگ ها در میان تمدن های بشری است و موبد این نکته است که هر رنگ با توجه به بینش و جهان بینی اقلیم و جغرافیا و آیین و مذهب در هر منطقه ای دارای تفاوت است.

به طور کلی رنگ ها در ادیان مختلف دارای مفهوم و معنای خاصی هستند که به طور اجمالی به آنها می پردازیم:

سفید: در تحلیل رنگ سفید، معصومیت غیر قابل لمس و درک نشدنی را می توان عنوان کرد. سفید عدم تمایز و کمال متعالی، سادگی، نور خورشید، هوا، تنوبر، پاکی و معصومیت و نشان قدوسیت است. امروزه لباس سفید نشانی از شادکامی است و اغلب لباس نوعروسان، سفید است. هندی ها در مراسم عزا سفید بر تن می کنند که نشانه مشایعت متوفی به بهشت و رسیدن به کمال است. سفید به همراه قرمز به معنی مرگ است. در فرهنگ های گوناگون رنگ سفید را به معنای ذیل به کار می برند. در مذهب بودا نشانه ای از تسلط بر نفس، نجات، تارای سفیدپوش قلمداد می شود. در مسیحیت نماد روح مطهر، شادی، پاکی، بکارت و در یونان باستان نمادی از سوگواری، عشق، زندگی و مرگ است.

قرمز: رنگی است متجاوز، که در تمدن های بدوی بسیار عمومیت دارد. زیرا با خشم، غضب، کشمکش و خطر رابطه نزدیکی دارد. در میان هندیان رنگ قرمز دارای جایگاه ویژه ای است و رنگی مقدس به شمار می آید. آنان پیشانی گاوها را با رنگ قرمز رنگ آمیزی می کنند و نوعروس را با رنگ قرمز از دیگران متمایز می نمایند. رنگ قرمز برای دفع چشم زخم هم در میان آنها استفاده می شود. در دین یهود قرمز بیشتر نشانه گناهان شهوانی است. پیتر بروگل نیز در نقاشی های

خود این رنگ را نشانه گناه می دانست. مسیحیان قرمز را سمبلی از شهیدان می دانند. در ژاپن این رنگ نماد خوشبختی و سعادت است. مصریان این رنگ را محافظ آتش می دانستند. در ایران نیز لباس عروسان بلوچی به این رنگ است.

زرد: رنگ زرد روی هم رفته از رنگ های نورانی است. این رنگ کنایه ای از خورشید، رنگ ابدیت و جاودانگی است. در قرن دهم در فرانسه، درب خانه جنایتکاران را با این رنگ مشخص می کردند، به نوعی رنگ خیانت است. در یونان باستان الهه ها و دوشیزگان را با رنگ زرد زعفرانی به تصویر می کشیدند. در قرون وسطی رنگ زرد کمرنگ نشان خیانت بود. در چین و تمدن مسیحی غرب و تا حدی ایران، این رنگ سمبل تقدس است و معمولا هاله دور سر مقدسین با رنگ زرد نشان داده می شود.

آبی: آبی رنگ خرد است. فراست و کشف و شهود را به همراه دارد. بصیرت و اشراق و اندیشه را معنا می کند. آبی رنگی درونی است که در انسان حالتی ماورایی ایجاد می کند. یونانیان رنگ آبی را نمادی از ظلمت می دانستند. در کلیسا غالبا آبی به عنوان نشانه ای از شکوفایی، تواضع و اعتقاد استفاده می شود. در اندیشه مسیحی رنگ آبی نمادی از ملکوت، حقیقت ملکوتی، ابدیت، ایمان و رنگ مریم عذراست. آبی در تفکر ایرانی نماد پاکی و معنویت است. در معماری مساجد اسلامی، رنگ آبی و فیروزه ای بسیار به کار رفته است.

سیاه: بیشتر به عنوان نمادی از بدی به کار گرفته می شود. تاریکی آغازین، خلا، شر، ظلمت بزرگ، یاس، ویرانی، تباهی، اندوه، متانت، وقار و سنگینی. سیاه به معنی سخت سنگدل و غیر عقلانی نیز هست. در نوع پوشش شاید بیانگر افسردگی، یاس و ناراحتی و سوگواری هم تلقی شود. اما مفاهیم اجتماعی همواره در گذر تاریخ دستخوش تغییر و تحول بوده است. به طور مثال در هنر یونان که اصل آن بر پایه طبیعت گرایی و عقل پایه ریزی شده است، به پیکره هایی بر روی سفالینه ها بر می خوریم که تمام پیکره ها یک دست سیاه هستند و با خطوط سفید از هم جدا شده اند. در این پیکره ها، تا حدودی نوعی تعادل و تقارن به چشم می خورد و بیشتر موبد ارجح بودن خرد نسبت به احساس است. در تصوف رنگ سیاه را اغلب رنگ شیطانی و سیاه بختی و در مرتبه پایینی می دانند، ولی تعدادی نیز آن را رنگ تکامل یا به عبارتی بالاترین رنگ می دانند. بدین معنا که انتخاب رنگ سیاه یعنی گذشتن از عالم مادیت و از این منظر، رنگ سیاه در صدر رنگ ها قرار می گیرد.

ادامه مطلب بازار حیوانات .. از صفحه ۴۱

هم قیمت شان بود. وقت ناهار رسیده بود و اطراف وانت اغذیه‌فروشی چند نفری داشتند ساندویچ می‌خریدند. وضعیت بهداشتی اغذیه‌فروشی اصلاً تعریفی نداشت. حتماً اداره و نهادهای هم بازرسی نمی‌کرد.

به جز پرند و اغذیه‌فروشی، چیزهای دیگری هم می‌فروختند. کفش، سیگار، چاقو و... بساط فروش چاقو از بقیه متنوع‌تر بود. هم اندازه و هم کاربرد. قیچی برای چیدن پشم هم بود. روبرویش مردی روی نیمکت کنار تعدادی بز و گوسفند نشسته بود. از کنار همه رد می‌شوم و برمی‌گردم سمت پارک که حالا دیگر پرجمعیت‌تر شده بود. سگ‌های بیشتری می‌دیدم. به تعداد مرغ و خروس‌ها هم اضافه شده بود. یک سگ ماده بزرگ را با زنجیر به درخت بسته بودند و توله‌هایش اطرافش می‌دویدند. رفت و آمد و ایستادن مردم سگ ماده را نگران کرده بود و مدام در حال چرخیدن دور درخت و دنبال کردن توله‌هایش بود که البته زنجیر اجازه زیادی نمی‌داد و همین بیشتر باعث آزارش می‌شد.

خروس‌های لاری زیادی با قیمت‌های مختلف هم همه جا بودند. بعضی‌ها حفاظ‌های کوچکی هم درست کرده بودند تا مانع حرکت خروس‌ها شوند. کسی آنجا می‌گفت آنها را که حفاظ دارند، برای مسابقه آورده‌اند. قیمت یکی را می‌پرسم و صاحبش بدون آنکه نگاهم کند می‌گوید: «یک و نیم». چمن زیر پایم هنوز از آب‌پاشی صبح خیس است. به هرجا که دقت می‌کنم، اثری از مدفوع حیوانات می‌بینم. از جمعیت فاصله می‌گیرم اما بوی پاساژ را هنوز حس می‌کنم. کمی طول پارک زنبق را قدم می‌زنم.

چیزهایی که را دیده و شنیده بودم، دوره می‌کنم. یادم آمد که از آقای فروشنده نپرسیدم آن دو کلمه‌ای که عروس هلندی می‌گفت چه بود.

خدمت به دیگران، دارویی تسکین بخش و بسیار نافذ و مقتدر، برای شفای روح و کالبد جسمانی ما به شمار می‌رود.

اما در روابط عاشقانه خود دچار حسادت شده‌اند. مشخص است که احساس ناامنی در این افراد دردسرساز می‌شود و البته که او در برقراری روابط عاشقانه به شدت دچار حسادت شده و خود را ضعیف می‌داند.

وسيله‌های مربوط به حیوانات با آنچه در فروشگاه‌های داخل شهر می‌دیدم خیلی متفاوت بود. «دان‌خوری» و «آب‌خوری» هر کدام ۱۵ هزار تومان و «آشپانه» ۲۵ هزار تومان. فاصله زیادی بود تا ظرف ۶۰۰ هزار تومانی خاک برای گربه. پاساژ یک طبقه بود و باریک با سقفی کوتاه. چپ و راست پر از قفس بود و بوی ناخوشایندی به مشام می‌رسید. کسی با تله چسبی موش از کنارم رد شد. موش چسبیده به صفحه را به دوستانش نشان می‌داد و می‌خندید. وقتی که رفت، چشمم به قفسه بزرگی خورد با تعداد زیادی مرغ عشق. یک تابلوی زیبا از رنگ‌های آبی، زرد، سفید و چند تایی هم پرهاي مشکی، همگی پشت میله‌های بلند البته. کبوتر و سهره پای ثابت خیلی از مغازه‌ها بودند. قیمت‌ها اما تفاوتی با محوطه بیرونی نداشت.

خرگوش‌های کوچک ۷۰ هزار تومان قیمت داشتند و سنجاب‌ها ۵۰۰ هزار تومان. شرایط قیمت‌ها تا قسمت‌های انتهایی پاساژ همین بود. کنار مردی در حال ساخت قفس، به داخل آخرین مغازه هم سرک کشیدم. اینجا با بقیه متفاوت بود. عروس هلندی داشت و طوطی و کاسکو. با چند دقیقه سرک کشیدن در سایت‌های مختلف می‌دانستم که اینها قیمت‌های بالاتری دارند. قیمت همه را یکی یکی پرسیدم: «کاسکو ۱۸ میلیون بود و طوطی‌ها هر کدام ۱۳ میلیون تومان». قفس بالای کاسکو یک عروس هلندی بود. قیمت را پرسیدم و گفتم: «عروس ۱ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان. دو کلمه هم حرف می‌زند.»

از پاساژ بیرون می‌آیم. خیلی به هوای تازه احتیاج داشتم. محوطه شلوغ‌تر از قبل شده و به تعداد کسانی که پرند هایشان را آورده بودند، اضافه شده بود. مردی که مسن به نظر می‌رسید، تعدادی قفس چوبی برای فروش روی زمین چیده بود، جفتی ۵۰۰ هزار تومان

حسادت ترس و ریشه ترس، ناامنی است. احساس ناامنی در مورد زنان و مردان به شکل مطلق دنبال نمی‌شود. مثلاً زن‌های موفق زیادی دیده می‌شود که از حسادت رنج می‌برند، به طوری که از نظر مالی و شغلی بسیار توانمند هستند

ادامه مطلب رنگ .. از صفحه ۵۰

سبز، رنگ آرامش همراه با تفکر است بر خلاف رنگ آبی که رنگ آرامش صرف است. رفتن به پهنه طبیعت قرار گرفتن، تحت تأثیر این رنگ شگرف است. اگر رنگ زرد را نماد خرد و دانش و رنگ آبی را نماد معنویت بدانیم، سبز مظهر عقل و کمال است. مهمترین جلوه رنگ سبز که به خاطر آن نزد ادیان جایگاه خاصی دارد این است که سبز، نماد حیات و فناپذیری و جاودانگی است.

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

را به من توضیح داد. من به وی تذکر دادم که تقصیر از خودش بود که خود را در معرض باد قرار داده و در همان حال یک داروی مسکن تهیه کردم که تحریک روده‌های وی را تسکین داد. موفقیتی که در این امر یافتم، موجب لطف دوباره او به من شد و اسبی را که بسیار گرانبها بود و اغلب خود او سوار می‌شد به من بخشید. وی سلامت کامل خود را باز یافت و چندی بعد فرمان داد تا سیصد تومان به من دادند و این پول معادل است با تقریباً هیجده هزار فرانک پول ما و به من گفت که در نظر دارد با هدایایی که در خور وی باشد، حق شناسی خود را به من نشان دهد.

ادامه مطلب حسادت چیست... از صفحه ۲۰

می‌کند که کشف تفاوت‌های جنسیتی در بین زن و مرد مشکل ساز است و در نهایت منجر به حسادت می‌شود. تفاوت‌های جنسیتی در هر صورت نقش زیادی دارد و رویکرد تخصصی را در بر می‌گیرد. حسادت دلایل مختلفی دارد که از اصول روانشناسی تبعیت می‌کند. حسادت به دلیل اختلال شخصیت ناامن یکی از عوامل مهم محسوب می‌شود. احساس عدم امنیت یکی از شایع‌ترین علت حسادت محسوب می‌شود. این حس به طور کلی سبب می‌شود که فرد در مکالمات خود اغلب عقده حقارت داشته باشد و در رویکرد روانشناسی بالینی به عزت نفس پایین ختم می‌شود.

موضوع دیگر این است که مرد حسود اغلب در روابط عاشقانه‌ای که دارد احساس ناامنی می‌کند. به این ترتیب توانایی حفظ جذابیت برای همسرش را ندارد. این رویکرد به صورتی است که فرد فکر می‌کند جذابیت برای همسرش در طولانی مدت را ندارد و به طور کلی خود را بی ارزش تلقی می‌کند. ریشه

رنگ سبز: اگر رنگ زرد و آبی را به هم بیامیزیم رنگ سبز به دست می‌آید. رنگ سبز درمیان طیف‌های رنگی، رنگ وسط و متعادل است نه مانند زرد اثر محرک و هیجان آور دارد و نه مانند آبی، مسکن و غیر فعال است. رنگ سبز از ثبات عقیده و خودشناسی حکایت می‌کند. سبز رنگ آرامش و روستا و رنگ درختان و چمنزار است و سبز روشن، بهار و باروری را تداعی می‌کند.

حرکت اسب و سختی و شدت هوا و افراط در خستگی سبب یک نوع تغییر و انقلاب ناگهانی در او شد و اندکی خون‌بواسیری از او دفع شد و از این موضوع وحشت زده شد. پزشکان مرا متهم کردند که دارویی به او داده‌ام که موجب زخم و سوزش روده‌های او شده است. شاه از آنان پرسید که سرانجام چه دارویی را تجویز می‌کنید؟ آنان جرات نکردند خود را به مخاطره افکنند و پاسخ دادند که فقط آن کسی که شربت را ترکیب کرده است می‌تواند تریاق آن را بشناسد. وی مرا احضار کرد و با چشمانی که از خشم شعله‌ور بود به من نگریست و از ناراحتی خود مرا سرزنش کرد. معهداً وضع خود

موضوع مهم دیگر این است که بازنگری ایده آل‌های زندگی می‌تواند به شکل قابل قبولی بررسی شود. مثلاً اینکه دلیل و ریشه حس حسادت را پیدا کنید. این که دقیقاً می‌خواهید چکار کنید و چقدر به هدف خود نزدیک هستید. این که ایده آل‌های شما به چه صورت است و چقدر می‌تواند نتیجه بخش باشد.

حسادت از دید روانشناسی: روانشناسان تکاملی زمان زیادی برای تحقیق در زمینه حسادت صرف کرده‌اند و ادعای زیادی نیز در این زمینه از سوی این افراد دیده می‌شود. نتیجه‌گیری‌های صورت گرفته از دید روانشناسی خود رویکرد تکاملی دارد. از دید روانشناسان یک مجموعه مشخص از مدارهای مغزی وجود دارد که برای واکنش‌های حسادت اختصاص داده شده است. به طوری که مردان نسبت به خیانت جنسی اغلب حسادت بیشتری دارند، این در حالی است که زنان در راستای خیانت عاطفی رویکرد حسادتی دارند. تلاش‌هایی که از سوی محققان صورت گرفته است مشخص

گرانده، ناظم یا خدا ثابت می شود. در فلسفه خداشناسی ولتر اساسی ترین نکته این مطلب است که خداوند پس از آفرینش جهان هستی کار خود را به پایان رسانیده و جهان هستی را به حال خود رها کرده است. ولتر از چنین اصل بزرگی به این نتیجه می رسد که آفریدگار جهان هستی علاقه ای به سرنوشت و زندگانی نوع انسان ندارد و او را مختار یا آزاد گذاشته است. آنچه درباره «مشیت یا لطف الهی» گفته یا نوشته اند دروغی بزرگ و فریبی عظیم بیش نیست. ولتر کل جهان هستی را به مانند ساعت عظیمی می داند که با نظم و ترتیبی شگفت آور به کار خود ادامه می دهد. عالم هستی در واقع همان ساعت و خدا همان ساعت ساز است. ساعت ساز، ساعت را کوک کرده، به کار انداخته و آن را به حال خود رها کرده است. در دستگاه فلسفی ولتر خداپرستی، خدا ترسی، وحی و الهام آسمانی، مقدس بودن کتاب های دینی، حقیقت گویی پیام آوران آسمانی، جهان دیگر، بازگشت به روح جسم مردگان، معجزه های دینی، مشیت خداوندی و لطف الهی جا و مکانی ندارد. ولتر تمامی این اندیشه ها را با تمامی نیرو و توانش به شدت دست می اندازد و بیش از هفتاد سال با این نظریه ها به مبارزه می پردازد.

در زندگی، فراموش کردن گذشته بسیار سخت است. زیرا فراموش کردن گذشته یعنی فراموش کردن قسمتی از هویت، یعنی فراموش کردن قسمتی از خودمان. ما چیزی جز گذشته مان نیستیم. گذشته تنها چیزی است که در مورد خودمان می دانیم. فراموش کردن آن دشوار است. ولی کسانی که جرات فراموش کردن گذشته را داشته باشند، فقط آنان زندگی می کنند. دیگران فقط تظاهر به زندگی کردن می کنند.

جوادی در اختیار من قرار گرفت.
۵- ریحان بوستان افروز، مقدمه، خطی، کتابخانه شخصی مجتبی مینوی.
۶- فریدون آدمیت، اندیشه های میرزا آقاخان کرمانی، همان، ص ۲۰.
۷- رضوان، همان، حکایت های ص ۲۰، ۲۰۲، ۲۰۴، ۲۱۲، ۲۱۴ از یکی از قطعات این کتاب ضمن ستایش از عبید زاکانی به حکایتی از او اشاره می کند، ص ۲۰۷.
۸- همان، ص ۵۹.
۹- همان، مقدمه.
۱۰- همان، حکایت های ص ۱۸۵-۱۹۳.
۱۱- همان، حکایت ص ۸-۹.
۱۲- محمدعلی جمالزاده، یکی بود و یکی نبود، برلین، ۱۳۳۹ ه ق.
۱۳- رضوان، همان، ص ۲۱۰.
۱۴- همان، ص ۱۵۷.
۱۵- ریحان بوستان افروز، همان، مقدمه.

کتاب «قانون طبیعی» ولتر پس از پخش در پاریس، گردآوری و سوزانیده می شود. زیرا روحانیان تاب خواندن و گسترش مطالب آن را بین مردم ندارند. امروز در فرانسه تاریخ های ولتر، نمایشنامه ها و شعرهای حماسی او کمتر خوانده می شود بلکه بیشتر ارزش تاریخی دارند. اما داستان ها و نمایشنامه هایش بخشی از یادبود ادبیات فرانسه به شمار می روند و پیوسته تجدید چاپ می شوند.

اندیشه های فیلسوف انقلاب

ولتر خود را خداشناس می دانست نه خدا پرست. وی می گفت تنها راه درست پی بردن به وجود خدا تکیه بر عقل، شعور، منطق و استدلال است. ولتر بر این باور بود که برای اثبات وجود خدا تکیه به وحی، الهام آسمانی، کتاب مقدس و ادعاهای پیام آوران گمراه کننده است. زیرا همه آنها بر دروغ، ریا و فریب دیگران بنیادگذاری شده اند. در فلسفه ولتر آفریننده ای آگاه و توانا جهان هستی را آفریده اما هرگز پیام آوری نفرستاده و کتاب مقدس ننوشته است. در چنین فلسفه ای برای پی بردن به وجود خداوند واسطه یا میانجی لازم نیست، بلکه با توجه به نظم طبیعت و چگونگی گردش اجزای طبیعت یا جهان هستی وجود

خواسته در این حکایت از «آفرینگان» به طنز انتقاد کند، کاری که محمدعلی جمال زاده سال ها بعد در داستان کوتاه «فارسی شکر است» کرد.^(۱۲)

همچنین لطیفه زیر که در آن فرنگیان فارسی آموخته را دست می اندازد:

یکی از وزراء اصفهان پیش دکتر فرنگی، که زبان فارسی تازه آموخته بود، می گفت: «دیروز تب داشتم و گردنم درد می کرد. امروز که دواي شما را خوردم تبم شکسته اما درد گردن هنوز باقی است.» طبیب گفت: «امیدوارم که فردا گردن شما هم بشکند.»^(۱۳)

و در این یکی، از شاعران زمانه انتقاد می کند: «شاعری مدیحه نزد پادشاهی عادل آورد و بخواند. پادشاه فرمود قصیده فلان ملک را که به ظلم و جور موصوف است بهتر از آن من ساخته بودی. شاعر جواب داد که شعرا دروغ بهتر از راست می سازند که احسن الشعر اکذب.»^(۱۴)

اما این قبیل لطیفه های بکر کمتر در رضوان دیده می شود. علت را باید در سترونی ادبیات آن روزگار جست که خود حاصل رکود فکر و فرهنگ جامعه ایرانی در چند قرن گذشته بوده است تا آنجا که میرزا آقاخان را نیز در آغاز جوانی و خامی به تقلید از سنت ادبی گذشتگان کشانده است، اما تفادت او با دیگر مقلدان عصر این است که او خود به بی ارزشی این اثر مقلدانه خود آگاهی دارد. چنان که در دوره بعدی تحول فکری خود از این گونه آثار، از جمله از خود، چنین انتقاد می کند: «از هفتصد سال پیش هرکس در ایران، با التزام رعایت وضوح عبارت به تالیف اثری ادیبانه، تنها طرح گلستان سعدی را پیشنهاد خود ساخته است و اساس کتاب خود را به ترتیب نظم و نثر آن پرداخته.»^(۱۵) این عبارت حاصل نگرش انتقادی میرزا آقاخان در دوران پس از تحول فکری است که از دوره تقلید و پیروی در گذشته و به مرحله خلاقیت و ابتکار رسیده است.

۱- از میان این پژوهش ها تحقیق فریدون آدمیت در اندیشه های میرزا آقاخان کرمانی، تهران ۱۳۵۷ ش، از دیگران جامع تر، اصیل تر و دقیق تر است و در نوشتن این مقاله از آن، با ذکر ماخذ، سود جسته شده است.

۲- در نوشتن زندگینامه میرزا آقاخان کرمانی از ماخذ زیر استفاده شده است:

- محمود افضل الملک کرمانی، «شرح حال میرزا آقاخان کرمانی» در مقدمه هشت بهشت، تهران، ۱۳۳۹ ش.

- یحیی دولت آبادی، حیات یحیی، ج ۱،

آثار میرزا آقاخان در حوزه نقد ادبی

در این جا می کوشیم ضمن تحلیل آثار میرزا آقاخان در حوزه نقد ادبی منابع اندیشه او را درین آثار باز شناسیم تا زمینه شناخت عوامل تحول و تجدد افکار او نیز فراهم شود.

رضوان^(۱۶) نام کتابی است که میرزا آقاخان نوشتن آن را در بیست و پنج سالگی در کرمان آغاز کرد و در سال ۱۳۰۴، در سی و چهارسالگی، در استانبول به پایان رساند. کتابی است از آثار نخستین میرزا آقاخان که تقلید سبک گلستان سعدی و اقتباس از مضمون اخلاق الاشراف و رساله دلگشای عبید زاکانی در آن آشکارا دیده می شود. محتوای این کتاب نشان دهنده آن است که میرزا آقاخان پیش از سفر به خارج از ایران، به علت انس و علاقه به ادبیات کلاسیک فارسی و آشنایی ناچیز با زبان و ادب و اندیشه نویسندگان و متفکران اروپایی، در حوزه محدود تقلید تغنن آمیز از آثار گذشتگان بازممانده بوده است. با آن که خود می گوید: «در آن سالی که رضوان مختتم شد/ هزار و سیصد و چارش رقم نه» و در ریحان بوستان افروز هم یادآور می شود: «سال سیصد و چهار از هجرت گذشته بود که آن کتاب را برآورده رضوان نام نهادم.»^(۱۷) با این همه، فریدون آدمیت احتمال می دهد که «هیچ منافات ندارد که بعد از این تاریخ هم پاره ای حکایت ها بر آن افزوده باشد. تأثیری که فرهنگ و تاریخ اروپا در اندیشه های نویسنده نموده و در بعضی از داستان های رضوان منعکس است، مربوط به سال های بعد ۱۳۰۴ می باشد که با افکار نو آشنایی بیشتر یافته بود.»^(۱۸) اما حقیقت این است که جز گلستان سعدی، که بیشترین مضامین پندآمیز رضوان به سبک آن کتاب انشاء شده، قطعات طنزآمیزی نیز از مطایبات عبید زاکانی اقتباس کرده^(۱۹) و از مضمون مثنوی مولوی و ابیاتی از حافظ و باباطاهر نیز برداشت هایی کرده است.^(۲۰) البته خودش هم ادعایی ندارد. در مقدمه رضوان به طعنه می نویسد: «در نگارش رضوان از حالی که از انجام آن نسخه پرداختم خود را... سعدی عصر پنداشتمی.»^(۲۱) با این همه حکایات واقعی موثری هم نوشته که در قالب آنها گوشه ای از شرح حال خود را بازمی گوید.^(۲۲) همچنین حکایات تازه و شیرینی در آن می توان یافت، مانند حکایت جوان اطریشی که در گفتگوی خود به فارسی، لغات فرانسوی به کار می برد.^(۲۳) چنین برمی آید که نویسنده

ادامه مطلب دوربین دیجیتال... از صفحه ۲۷

دوربینی بود که بر روی زانوهایش جا خوش کرده بود. مرد جوان چشم از من بر نمی داشت. سعی می کردم نگاهمان به هم تلافی نکنم. گاهی سرم را بالا و گاهی پایین می انداختم تا مفری بیایم ولی چاره ای نبود. همش مترصد پایان مجلس بودم تا از مسجد در روم. بالاخره دعاهاى آخر هم خوانده شد. در هم پیچیده شده و مثل گلوله می خواستم بزنم بیرون که مرد جوان با همان نگاه، روبرویم ظاهر شد و با صدای آرامی که لحظه ای از من چشم بر نمی داشت از من تقاضا کرد که عکسی از من در مقابل تاج گلها بگیرد. جالب بود که به صورت من خیره مانده بود. وقتی در مقابل گلها ایستادم، قیافه عکاس جوان را دیدم که لحظه ای به ویزور دوربینش خیره شده و اول مثل برق گرفته ها دوربین را دست به دست کرد. مثل اینکه چیزی را که در دوربین می دید باور نمی کرد. آب دهانش را قورت داد و این بار با احتیاط دوربین را بالا آورد و با حالتی آمیخته با ترس و احترام فلاش زد و عکس را گرفت. انگار مرد جوان بر جایش میخکوب شده بود و نمی توانست جلوتر بیاید. هر دو به هم زل زده و همدیگر را نگاه می کردیم. من با این تجربه قبلا آشنا بودم. فکر می کنم مرد جوان کرم هایی را دور دهان و بینی و گوش هایم دیده بود. حالش را درک می کردم. وقتی این عکس ها را روی صفحه بزرگ مونیتر ببیند، تعجبش بیشتر خواهد شد. حالا من آنقدر متخصص شده بودم که اگر عکس را میدیدم می توانستم با تقریب فقط حد اکثر ۲ روز موعد مرگم را تعیین کنم. حال دیگر همه چیز را با علاقه بیشتری نگاه می کنم. شاید این آخرین نگاهم باشد.

و کاسه چشمان و حفره گوش به هم تنیده بودند. انگار در ورود و خروج با هم مسابقه گذاشته بودند. این بار واقعا داشت از خودم و هرچه اطرافم بودند متنفر می شدم. چرا باید من این قدرت را داشته باشم که زودتر از همه از مرگ هموعان خودم مطلع بشوم. اگر هم به داشتن چنین قدرتی اقرار کنم بیشتر به عنوان ابله و دیوانه شناخته خواهم شد تا مردی دارای قدرتی شگفت آور. از اشتها افتاده بودم. دیگر هیچ فیلم و آهنگی جلبم نمی کرد. بالاخره با هر زحمتی بود عکس های جدیدی را که گرفته بودم تحویل زن همسایه دادم و به بهانه داشتن گرفتاری و کار منتظر اعلام تشکرش نماندم. روز ختم به هر زحمتی بود خودم را به مسجد رسانیدم. اصلا حال و حوصله عکاسی را نداشتم. گوشه ای نشسته و با بشقاب میوه و شیرینی که جلوم بود ور می رفتم. اصلا گوشم بدهکار حرف های واعظ و واژه های کلیشه ای عزا و تسلیت نبود. بیشتر چشمم به ساعت دیواری بود که کی این ۹۰ دقیقه لعنتی تمام می شود و من از این جهنم خلاص شده و گورم را گم کنم و بروم. بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به پایان مراسم مانده بود که در ردیف مقابل چشمم به مرد جوانی افتاد. *Rodolfo di Valentina*. دقیقا با همان حالت چشم ها و موهای چسبیده به سر و ابروهای کشیده و هیکل ورزیده که به من زل زده بود. عین دوربینی که گاهی فوکوس کرده و گاهی تار می بیند، تصویر جوان را گاهی پیدا و گاهی هم گم می کردم. شاید اصلا بهتره بگویم که قیافه اش شبیه *Franz Kafka* بود با چشمانی به همان تیزی و گوش هایی مثل خفاش. از همه جالبتر

بیرون نمی رفتم. ترس از دیدن کرم اطراف دهان مردم مخصوصا پیرمردان و پیرزنان آزارم می داد. با دیدن چند فیلم خوب و شنیدن آهنگ های جدید از خوانندگان مورد علاقه ام، یواش یواش همه چیز داشت به حالت عادی بر می گشت. فکر می کردم که قدرتی را که کسب کرده بودم موقتی بوده و ازین رفته است.

دم غروب بود و در حالی که فنجان قهوه ام را در مشت داشتم گزارش مستندی را راجع به جانوران دریایی تماشا می کردم و از دیدن نهنگ هایی که همراه توله های غول پیکرشان به سمت قطب شمال شنا می کردند لذت می بردم که تلفن همراهم زنگ زد. خانم همسایه بود. ضمن تشکر از من که در مراسم ختم شوهرش عکاسی کرده ام، اطلاع داد که شوهر خواهر و یا به عبارتی باجناب همان متوفی دار فانی را وداع گفته و از من می خواست که دقیقا همان سرویس و خدماتی را که برای شوهر مرحومش داده بودم، برای شوهر خواهرش نیز در نظر بگیرم. جملات آخریش درباره ساعت و محل حضور در فلان بیمارستان بود که دیگر متوجه نشدم. نمیدانم کی گوشه را گذاشته بودم. پس من اشتباه نمی کردم. هر کسی که دور دهانش را پر از کرم می دیدم، در شرف رفتن بود و در واقع چند روز مانده به مرگ فیزیکی شروع می شد. دوباره عرشه ای تمام وجودم را فرا گرفت. فنجان قهوه ام از روی میز افتاد و لکه قهوه، تصویر ناخوشایندی بر روی شلوار رنگ روشنم گذاشت. به یاد همه پیرو جوانانی بودم که در ده روز گذشته همه را با کرم هایی دور دهان و گوش و چشمشان دیده بودم.

با هزار ترس و اضطراب فردا کارم را در مورد متوفی جدید شروع کردم تا رسیدم به عکاسی از لحظه قرار گرفتن گونه راست مرده بر خاک. بیست عکس از زوایای مختلف گرفتم. نسبت به مرده های قبلی این یکی پف کرده و چاق به نظر می رسید. خیلی عجله داشتم که به خانه رفته و روی مونیتر صفحه بزرگ عکس ها را ببینم. با عجله بعد از ناهاری که در رستوران خوبی داده شد و من اصلا حوصله خوردن هیچ چیز غیر از چند لیوان آب را نداشتم، خود را به منزل رسانیده و آماده تماشای عکس های داخل قبر شدم. بلی! اشتباه نمی کردم. انبوه کرم ها در اطراف

درست بود اشتباه نمی کردم. کرم هایی از دهان باجناب بیرون میزد. چاره ای نداشتم، باجناب متوفی صم و بکم ایستاده بود و تا نور فلاش دوربین را نمی دید از جلوی تاج گل تکان نمی خورد. بالاخره دل به دریا زده و هر طوری بود عکس را انداختم. وقتی در خانه و مقابل مونیتر بزرگ عکس های مسجد را می دیدم، کرم های دور دهان باجناب واقعا به حقیقتی تبدیل شده و جدا دچار ترس و وحشتم کرده بودند. یواش یواش به این نتیجه می رسیدم که فقط من هستم که قدرت دیدن کرم های دور دهان و چشم و گوش مرده ها و یا کسانی را دارم که چند روزی بیشتر به مردنشان نمانده و این کرم ها فعالیت خود را علیرغم حیات ظاهری سوژه مورد بحث، شروع کرده بودند. کشف این قدرت نه تنها خوشحالم نکرد بلکه داشت دیوانه ام می کرد. از آن به بعد در کوچه و خیابان و اتوبوس و مترو مسجد و سینما و خلاصه همه جا زل می زدم به دور دهان هر کسی را که می دیدم. فرقی نداشتم، زن و مرد و جوان و پیر و کودک و بزرگسال. برخی اوقات هم به کشفیاتی نائل می شدم. یک بار دور دهان مرد جوانی که داشت در مترو بلیط می خرید، تعداد زیادی کرم دیدم. یک آن تصمیم گرفتم که بروم و همه چیز را به او بگویم. شاید از چند روز و چند ساعت باقی مانده عمرش خوب استفاده کند، مخصوصا اینکه چند تا عکس خوب بگیرد و در منزل بگذارد چون برای مراسم ترحیم حتما لازم هستند. در اغلب موارد نزدیکان مرده ساعت ها به دنبال یافتن عکس مناسبی از متوفی هستند. گاهی هم در وسط مراسم عزا حوادث خنده داری روی می دهد. اغلب اینها چون عکس مناسبی پیدا نمی کنند از شناسنامه و یا کارنامه های قدیمی تحصیلی استفاده می کنند که چون سالها از انداختن عکس ها می گذرد هیچکس متوفی را صاحب عکس ندانسته و اغلب فکر می کنند که برادر کوچکی مرده و اینکار باعث ایجاد کلی به اصطلاح اکشن در این قبیل مراسم می شود.

از صحبت با جوانی که دور دهانش را پر از کرم می دیدم منصرف شدم. فکر کردم حتما من را دیوانه دانسته و شاید هم درگیری پیش بیاید. چند روزی بود که دیگر حال و حوصله نداشتم و از خانه

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهنامه پژواک



ادامه مطلب گیلہ مرد... از صفحہ ۲۴

ادامه مطلب دو پشتہ بر الاغ... از صفحہ ۴۲

سر آن فریادهایی شبیه ناله اتاق را پر کرد. همگی ما وحشت کردیم. دیدیم چراغ ها را روشن کردیم. دیدیم شاه در میان ایرانیانی که همگی زانو به زمین زده بودند دست هایش را محکم به گردن صدر اعظم انداخته در حالیکه چشمانش از ترس دارد از کاسه بیرون می آید ناله می کند و می گوید: «مرا از اینجا بیرون ببرید!» همین که تاریکی به روشنائی تبدیل شد حالت وحشت شاه تخفیف پیدا کرد و چون دانست با این حرکت خود موسیو کوری را ناراحت کرده است خواست به او «نشان» بدهد اما موسیو کوری که از نشان و حمایل و اینجور چیزها بیزار بود آن را نپذیرفت «شگفت انگیز اینجاست که از درون چنین ظلماتی انقلاب مشروطه بوجود میآید و مردان بزرگی ظهور می کنند و با تصویب یکی از مترقی ترین قوانین اساسی دنیا و ایجاد مجلس شورای ملی و انجمن های ایالتی و ولایتی و دادگستری مدرن و آموزش و پرورش نوین می کوشند ایران را از ورطه نیستی و تباہی بیرون بکشاند اما حیف که دوران چنان دولتمردانی در واقع دولت مستعجل بود و اینک:

بر جای رطل و جام می گوران نهادستند پی
بر جای چنگ و نای نی آواز زاع است و زغن.
و چه دریغ.

کرد؟ می دانی چه کرد؟ بعد از مرگ سردار رومی، خادمی را صدا کرد و سبد انجیری خواست. سبد انجیری که همیشه آماده بود و در آن ماری زهرناک چمبره زده بود و چون سبد انجیر را آوردند، دخترک با مار بازی کرد و خشم مار را برانگیخت و در آن دقیقه که مار نفیرزان آماده حمله بود، بازوان مرمین را به دهان مار داد و مار گزید و دخترک هم جان سپرد.»

زایر خاموش شد، نی قلیان را به زمین گذاشت. چشم هایش که با شنیدن افسانه نرم شده بود، نرم تر شد. آنگاه بلند شد، حله دشتستانی اش را چون شئل سرداران روم از دوش برگرفت و به کناری انداخت و گفت: «روزی از مردی در دشتی پرسیدم، اسب های زیبا و خوش اندام با یال و گردن قشنگ چه شدند؟» مرد دشتی گفت: «سواران مرد بر آنها نشستند و تاخت کردند و در بیابان ها گم شدند. حالا فهمیدم که زنی را نیز به ترک گرفته بودند.» زایر رفت و خوابید.

او می نویسد: «واقعۀ ای که شاید بیش از همه موجب تفریح خاطر ما شد پیشامدی بود که در موقع تماشای تجارب مربوط به فلز رادیوم رخ داد. روزی من در حین صحبت از کشف بزرگی که به دست موسیو کوری (شوهر خانم مادام کوری، کاشف رادیوم و پلونیوم و برنده دو جایزه نوبل در رشته فیزیک و شیمی) صورت گرفته سخنی به میان آورده و گفتم: (این اکتشاف ممکن است اساس بسیاری از علوم را زیر و رو کند، شاه فوق العاده به این صحبت من علاقه نشان داد و مایل شد این فلز قیمتی اسرار آمیز را ببیند. به موسیو کوری خبر دادیم. با اینکه بسیار گرفتار بود حاضر شد روزی به میهمانخانه الیزه بیاید. چون برای نشان دادن خواص مخصوص رادیوم لازم بود عملیات در فضای تاریکی صورت بگیرد من با هزار زحمت شاه را راضی کردم به زیر زمین تاریک میهمانخانه که برای این کار آماده شده بود بیاید. شاه و همراهان او قبل از شروع عملیات به این اتاق زیر زمینی آمدند. موسیو کوری در را بست و برق را خاموش کرد و قطعه رادیوم را که همراه داشت روی میز گذاشت. ناگهان فریاد وحشتی شبیه به نعره گاو یا کسی که می خواهند سر او را ببرند بلند شد و پشت

بردارا! زایر گفت: «دست برداشت؟» گفتم: «نه زایر، کار بالا گرفت. نصیحت هیچکس را نشنید. از صبح تا شام با عشق و معشوقه می سوخت و می گذاخت. آخر رومی ها به صدا در آمدند. آدم فرستادند، تهدید کردند اما زنجیر عشقش نوبه به نوبه محکم تر می شد تا آن که یارانش آهنگ جنگ کردند و آمدند تا کارش را یکسره سازند. عشق دیوانه اش کرده بود. با دوستانش به جنگ ایستاد. شکست خورد و تیر خورد. خون چون فواره از بدنش بیرون می جست. با این حال حرفش جز کلتوپاترا چیزی نبود. می گفت مرا به معشوقم برسانید و نعش خون آلودش را به معشوق رسانند.» زایر گفت: «آن زنکه چه کرد؟» گفتم: «زایر، مجال بده، توی حرفم ندو. معشوقه غوغا کرد. گریبان چاک کرد و خون تازه سردار رومی را بر سر و روی ریخت و خاک بر سر می کرد تا دمی که سردار رومی جان سپرد.»

زایر آرام و بادقت گوش می داد. آنگاه من گفتم: «حالا بپرس آن زن چه

اول برگشته بود و دیگری اکنون آماده بود که این نردبانی که هیچ استحکامی نداشت، پله به پله زیر پا بگذارد. شبی چون هر شب گردهم بودیم، قلیان دود می کرد و چراغ کم نور می سوخت و سوسمارها می رقصیدند. من آن شب کتاب را بلند خواندم. زایر برآشفست و گفت: «چرا بلند نمی خوانی؟» گفتم: «کتاب سختی است. فهمش زحمت دارد. اسم ها و لغت های مشکل دارد.»

گفت: «پس تو بخوان و بعد به زبان خودم برآیم بگو.» کتابی که آن شب می خواندم خلاصه ای از کتاب «تک مردان پلو تارک» بود که وزارت معارف آن روز منتشر ساخته بود.

من قصه آنتوان و کلتوپاترا را می خواندم و چون پایان یافت، زایر چون مستنطق ها آماده بود که قصه را به زبان خودش بازگو کنم. منم بدم نیامد قصه پردازی کنم. وراجی در خمیره من است. خوشم می آید به یک قصه ای لغت و لعاب بدهم و لذا شروع کردم: «زایر جان! یک دختری بود مثل پنجه آفتاب بود. گردنش بلند بود، پیشانی اش مثل سنگ مرمر می درخشید. چشم های درشت و سیاه داشت که جادوگری می کرد. رنگش زیتونی بود و اهل مصر بود و ملکه آنجا بود و اسمش کلتوپاترا بود.»

زایر که اسم رقیه و سکینه و معصومه و زینت زیاد شنیده بود، اول از اسم کلتوپاترا رو ترش کرد اما بعدها آن همه وصف که از سر و گردنش کردم، قند در دلش آب شد و گفت: «بقیه اش را بگو.»

گفتم: «سرداری بود، رومی بود و بلند بالا و سینه ستبر بود. مچ دستش مثل مچ زایر بود و زوبین به دست می گرفت و سپر ده منی در دست دیگر داشت. یکی از سلطان های روم بود که آمده بود مصر را بگیرد. اسمش هم آنتوان بود.»

زایر گفت: «آن وقت چطور شد؟» گفتم: «به جای آن که مصر را بگیرد، خودش در تله افتاد، در تله عشق.» زایر قاه قاه خندید و من دنبال کردم: «بله! در تله عشق افتاد و سخت هم افتاد، به طوری که تاج و تختش از یاد برفت و به جای جنگ با مصریان، صلح کرد. سردار رومی خنجرش شکست و زانویش خم شد. مرد دلیر روم که زوبین را به قوت مرگ به سینه ها می کوفت و سپر ده منی به مچ می گرفت، زانو زد و شقایق روی کلتوپاترا را می چید و به همه افتخارات سلطنت خود در روم پشت پا زد. رفیقانش نوشتند و گفتند: دست

وقتی در مقابل اعتراض همه اهل خانه قرار گرفت، این مرد دهقان زاده که در زیر آفتاب سوزان آن ساحل ها جان گرفته بود، جوابی داد که هنوز من مست آن جوابم. گفت: «وقتی گرفتمش دزد بود، وقتی گاو را بخشیدم فقیر بود.»

از آن شب این مرد خشن در دلم بیشتر جا گرفت. شهبه در اتاق نیمه تاریک که با یک لامپای فکسنی نوری پدید می شد و صدها سوسمار کوچک به عشق چراغ بر طاق و ایوان و دیوار می درخشیدند و رقصی خوش داشتند، من کتاب قصه می خواندم، بلند می خواندم. زایر قلیان می کشید. در شب های اول قصه های خودمان را می خواندم، امیراسلان و اسکندرنامه و از این قبیل. روز به روز شوقم به خواندن افزون می شد. کتابخانه ای با هزار و پانصد جلد کتاب در دسترس بود. آخر کتابدار بودم. هر شب کتابی می بردم و می خواندم، چون پایان می گرفت از نو کتاب دیگری همراه می بردم. دود قلیان زایر و موج صدای من با هیجان قصه ها در هم می آمیخت. زایر از شنیدن افسانه ها، چون کودکی مات و مبهوت می شد و دل سنگس نرم می گشت. افسانه وی را مست می کرد و در سکری گرم فرو می برد و کم کم خوابش در می ربود و برمی خاست و به طرف اتاقش می رفت.

بعدها قصه های فرنگی را شروع کردم، از قبیل سه تفنگدار و کنت مونت کریستو. اوایل زایر چون اسبی رموک (اسبی که رم می کند) از اسم های فرنگی لجش می گرفت، عصیان می کرد و می گفت: «چرا اسم این ولدالزناها مهتر نسیم عیار و امیر ارسلان و قمر وزیر و شمس وزیر نیست؟» زایر با سادگی راست می گفت. قصه زندگی یکی بود، تعجب می کرد چرا بازیکنان نقش زندگی اسم های متفاوتی دارند اما کم کم رام شد و این اواخر وقتی قصه بدانجا رسید که کنت مونت کریستو را به وسط دریا انداختند، با کنت رفیق شد و اسمش را یاد گرفت و شب بعد با ولع می گفت: «بخوان ببینم بر سر کنت چه آمد.»

زندگی خوشی داشتیم. نادانسته تفاهم داشتیم. مردی شصت و پنج ساله و جوانی که اکنون دروازه های هیجده سالگی را می کوفت، همدرد بودیم، یکی با رنج و تعجب نردبان زندگی را پله به پله بالا رفته بود و در هر بالا رفتنی صد بار چوب نردبان شکسته بود و به جای

عاشق عاشق شدن باش و دوست داشتن را دوست بدار. از تنفر متنفر باش و به مهربانی مهر بورز. با آشتی آشتی کن و از جدایی جدا باش.

ادامه مطلب آبا زنان به... از صفحه ۳۹

بی‌حجاب به خیابان رفتن در آن عصر تابستانی می‌گوید که اگر الان در شرایط آن روز بود، احتمالش خیلی بیشتر بود که بخواند خودش را در وضعیتی دیگر تصور کند و اعتراضش به حجاب مشخص‌تر و رادیکال‌تر باشد: «شجاعت مسری است. ترس هم یک مقدار مسری است. همه ما موجودات اجتماعی هستیم و روی هم به‌طور دائم تأثیر می‌گذاریم. اگر آن روزها من دیده بودم که زن‌هایی در جاهای دیگر حجابشان را برمی‌دارند، فکر می‌کنم شجاعت شان به من هم الهام می‌داد که به آنها بپیوندم و بخشی از یک جریان بزرگ‌تر باشم.»

محیا استوار که در اواسط دهه ۱۳۸۰ با «کمپین یک میلیون امضا برای تغییر قوانین تبعیض‌آمیز» همکاری می‌کرد، به تجربه‌اش به عنوان یک فعال حقوق زنان برمی‌گردد و ادامه می‌دهد: «شاید ما فمینیست‌هایی که خودمان را فعالان جنبش زنان در ایران می‌دانستیم، باید شروع کننده می‌بودیم ولی ما در آن زمان به دلیل نگرانی‌هایی که داشتیم، نتوانستیم این نقش را ایفا کنیم. حتی خود من هروقت می‌خواستم به تجمع‌هایی که درباره حقوق زنان بود بیایم، طوری لباس می‌پوشیدم که مردم نگویند اینها دغدغه‌شان این است که لخت به خیابان بیایند. این نگرانی چندان هم بی‌پایه نبود. دست‌کم تا اواخر دهه ۱۳۸۰ که جنبش زنان ایران در روزهای اوج قدرت و فعالیتش بود، اعتراض به حجاب اجباری، حمایت و همدلی جامعه را به همراه نداشت. در تجمع ۲۲ خرداد ۱۳۸۵ در میدان هفت تیر تهران که در اعتراض به قوانین تبعیض‌آمیز برگزار شده بود، هنگامی که مأموران پلیس با شدت زنان معترض را کتک می‌زدند، روی زمین می‌کشیدند و دستگیر می‌کردند، در یکی از آن بزنگاه‌هایی که در گوشه‌های پناه گرفته بودم، شنیدم که یکی از رهگذاران پرسید: (چه خبر شده؟ چرا این‌طور وحشیانه زنان را می‌زنند؟ بیایید برویم یک کاری کنیم)، یکی دیگر گفت: (نروی جلوا! اینهایی که دارند کتک می‌خورند، زن‌هایی هستند که می‌خواهند بی‌حجاب بیایند توی خیابون). همین یک جمله کافی بود تا همان چند نفری که نگران خشونت پلیس شده بودند، سری‌تکان بدهند و رد شوند. گویی اعتراض به حجاب اجباری، دلیل موجهی برای سرکوب زنان بود.» محیا استوار می‌گوید که وضعیت تغییر کرده و بسیاری اوقات مردم در مقابل خشونت پلیس نسبت به زنان بی‌حجاب می‌ایستند: «الان این‌طوری است که بسیاری از مردم جمهوری اسلامی را نمی‌خواهند و برای همین شاید از هر مدل اعتراضی حمایت کنند و با آن همدلی داشته باشند. دنباله مطلب در صفحه ۵۶»

مانده. یادم نیست که چرا آن قدر از اینکه باید آن روسری را بپوشم، عصبی بودم ولی یادم است که به نبودنش فکر می‌کردم. آن موقع برای من خیلی روشن بود که باید برای داشتن حق برابر در طلاق و ارث و ازدواج و همه اینها بجنگیم، ولی نمی‌دانم چرا یک جایی از ذهنم نبود که حجاب هم دقیقاً مثل اینهاست و حتی شاید بتوانیم بگوییم که نقطه اول همه اینهاست و باید برای آن هم بجنگیم. من نمی‌دانم که چرا در آن سال‌ها، من و زن‌هایی مثل من به مقاومت در برابر حجاب به معنای اینکه اصلاً حجاب نداشته باشیم، فکر نمی‌کردیم و نهایتاً به فکر تغییر شکلش بودیم.

محیا استوار به سؤال روشنا این‌طور پاسخ می‌دهد: «برای اینکه حکومت در ذهن آدم‌ها این را جا انداخته بود که ما مسائلی مهم‌تر از حجاب داریم و این حجاب هم یک چیز روزمره عادی است و آن قدر هم مسئله بزرگی نیست. از طرف دیگر، این خیلی هم مشخص نشان می‌داد که حجاب یک خط قرمز است و جمهوری اسلامی حاضر نیست سر آن به کسی باج بدهد.»

دختران خیابان انقلاب، نشان دادن امکان شکل دیگری از مقاومت: محیا از تجربه خودش به عنوان یک فمینیست و فعال حقوق زنان مثال می‌زند: «در آن زمان من پذیرفته بودم که جایگزینی برای این شرایط وجود ندارد و من نهایتاً بتوانم با همین مقاومت‌های روزمره روسری‌ام را عقب بدهم یا پوششی که به من تحمیل شده را یک طوری زیباتر کنم. من نمی‌خواهم مقاومت روزمره را کوچک بشمرم و بگویم همین مقاومت‌های زن‌ها که باعث می‌شود آنها از طرف گشت‌های ارشاد بازداشت شوند و کتک بخورند، کار کوچکی است ولی مسئله این است که ما در آن زمان، دختران خیابان انقلاب را ندیده بودیم و نمی‌دانستیم آن شکل از مقاومت هم می‌تواند وجود داشته باشد. اما الان حرکت‌هایی مثل دختران خیابان انقلاب، کمپین آزادی‌های یواشکی و کمپین چهارشنبه‌های سفید، این امکان را به مردم نشان داده. خیلی‌ها می‌گویند ما نمی‌توانیم مثل ویدا موحد روی سکو بایستیم و بازداشت شویم ولی دست‌کم در خیابان روسری سرمان نمی‌کنیم. تصور این، برای منی که پانزده سال پیش در ایران یک زن ۲۵ ساله بودم، غیرممکن بود و حتی فکر نمی‌کردم یک زمانی بتوانم روسری‌ام را بگذارم توی کیفم و ده دقیقه در خیابان راه بروم. اما دیدن اینکه یک آدم دیگری بلند شد و این‌طوری اعتراض کرد، به من هم یاد می‌دهد که اعتراض کنم.»

روشنا هم بعد از به یاد آوردن آرزوی

دخترها از مدرسه می‌آیند بیرون و مقنعه را درمی‌آورند، خود آن دختر می‌داند که از این مقنعه که مدرسه به او تحمیل کرده متنفرد است و نمی‌خواهد سرش بکند چون اذیتش می‌کند و با آن مقنعه مدام او را تحقیر می‌کنند. یا زن‌هایی که در خانواده‌شان برای نداشتن حجاب مبارزه می‌کنند، می‌دانند که دارند از حق کنترل بدنشان دفاع می‌کنند. حتی آنجایی که به آن آگاه نیستند هم یک نوع مبارزه ناخودآگاه است. گاهی این تغییر پوشش ممکن است برای پیروی از مد باشد، ولی در شرایط جامعه ایران و اسلام سیاسی حاکم بر آن، اینکه من حق دارم از مد پیروی کنم هم می‌تواند تا حدی یک مبارزه رهایی‌بخش باشد.» او با تأکید بر اینکه اصل حجاب در جمهوری اسلامی هیچ‌وقت تغییر نمی‌کند، معتقد است: «حجاب پرچم اسلام سیاسی است و حکومت برای راضی نگه داشتن قشر سنتی و مذهبی و ایدئولوژیک، قوانین مرتبط با آن را نگه می‌دارد. ولی نحوه اجرایش می‌تواند تغییر کند، یعنی آن چیزی که بی‌حجابی تلقی می‌شد و کمیته‌های دهه ۱۳۶۰ با آن برخورد می‌کردند، متفاوت است با چیزی که امروز گشت ارشاد با آن برخورد می‌کند. این جابه‌جایی‌ها به این دلیل اتفاق افتاده که از یک جایی به بعد، حکومت دیگر توان کنترل ندارد، همان‌طور که از یک جایی به بعد خانواده مذهبی یا سنتی توان کنترل زنان و دخترهایش را ندارد.»

محیا استوار از منظری دیگر به ماجرا نگاه می‌کند و معتقد است که هدف این نوع تغییر حجاب و زیباتر کردن آن اصلاً این نیست که یک روزی حجاب نداشته باشیم: «من نمی‌گویم که این نوعی از مقاومت نیست چون شکل حجاب را آن قدر تغییر داده که شاید تا یک حدی حجاب اصلاً به ضد خودش تبدیل شده. ولی برای رها شدن از حجاب اجباری ما به شکل دیگری از اعتراض و مقاومت رادیکال‌تری نیاز داریم.» این مقاومت و اعتراض رادیکال‌تر، همان حرکتی است که در سال‌های نخست پس از انقلاب شاهد آن بودیم و در سال‌های اخیر پس از یک وقفه چنددهه‌ای دوباره جان گرفته است، حرکتی که تا همین چند سال پیش برای بسیاری یک رؤیای دست نیافتنی بود. وقتی از روشنا درباره اینکه چقدر برای نداشتن حجاب مبارزه کرده پرسیدم، خاطره یک ظهر تابستان در اوایل دهه ۱۳۸۰ را تعریف کرد: «یادم است که قبل از بیرون رفتن داشتم روسری‌ام را اتو می‌کردم و فکر می‌کردم که یعنی می‌شود یک روز این را سرم نکنم و بروم بیرون. آن لحظه به روشنی توی ذهنم

برای همین من تا وقتی که ایران بودم، همیشه می‌رفتم دنبال ارزان‌ترین چیزی که می‌توانستم پیدا کنم و قاعدتاً ارزان‌ترین چیزی که می‌توانی پیدا کنی، ساده‌ترینش است. برای همین از روزی که مجبور شدم مانتو و روسری بپوشم تا الان، واقعا آن قدر مدل پوشش عوض نشده است.»

آناهیتا البته جزو معدود جوانانی است که قید مانتوها و شال‌های مد روز را زده است و فقط تا جایی که بتواند و در دوسری برایش درست نشود، رنگ‌های روشن و جیغ می‌پوشد. بیشتر زنانی که نمی‌خواهند پول خرج مانتو و روسری کنند، زنان اغلب میان‌سالی هستند که از سال‌ها تن‌دادن به این اجبار خسته شده‌اند و شاید کورسویی برای تغییر این وضعیت می‌بینند. این مقاومت آگاهانه در سال‌های اخیر شکل‌های دیگری هم پیدا کرده است. هانیه، روزنامه‌نگار سی‌ساله که خودش هم زمانی چادر مشکی سر می‌کرده، می‌گوید: «یک سری از دوستانم وقتی موقع پیاده‌روی روسری از سرشان می‌افتد، می‌خواهند آدم‌ها ببینند که روسری‌شان افتاده و آنها همان شکلی راه می‌روند.»

برای هانیه هم پیش می‌آید که روسری‌اش بیفتد و سریع آن را به سر نکشد. گاهی هم در یک سری مکان‌های عمومی بی‌حجاب یا با حجابی حداقلی مثل بلوز و شلوار و تل پارچه‌ای پهنی روی موهایش، بیرون می‌رود. با این همه اما می‌گوید: «برای بسیاری از زنان که من هم یکی از آنها هستم، این واقعا یک اتفاق آگاهانه و مبارزه نیست، ما فقط تلاش می‌کنیم از بیشترین حدی که می‌توانیم آزاد باشیم، استفاده کنیم.» او البته خیلی هم امیدوار نیست که این مدل تغییر به تحولی اساسی بینجامد: «من وقتی به فیلم‌ها و عکس‌های زنان در ده سال پیش نگاه می‌کنم، با خودم می‌گویم اینها چه گونی می‌پوشیدند و خیلی به نظرم امیدوارکننده است که ما آن را گونی می‌بینیم و الان خودمان رنگارنگ و خوب لباس می‌پوشیم. ولی خب، این مدل تغییرات هم خیلی کند پیش می‌رود و همچنان یک استرس مداوم داریم که نکند یک روز گشت ارشاد ما را بگیرد. اینها بخش ناامیدکننده ماجرا است.»

پیروی از مد، شکلی از مبارزه رهایی‌بخش: اما زینب پیغمبرزاده، ۳۶ ساله، دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی در دانشگاه هادرسفیلد انگلستان که تجربه سال‌ها فعالیت در حوزه حقوق زنان را دارد، همین تغییر قدم به قدم نوع پوشش را یک نوع مبارزه اغلب آگاهانه می‌داند: «مثلاً وقتی

ادامه مطلب آیا زنان به... از صفحه ۵۵

ولی من هم زمان فکر می‌کنم دیدن زن‌های بی‌حجاب و شنیدن صدای زن‌هایی که می‌گویند حجاب نمی‌خواهند نیز در ایجاد این همدلی تأثیر داشته است.»

با وجود بیشتر شدن مبارزه‌های آگاهانه و آشکار با حجاب اجباری، هنوز هم بسیاری از زنان تغییر نوع پوشش و عقب‌راندن مرزهای حجاب را به رو در رو شدن با مأموران و مردمانی که آنها را توبیخ و مجازات می‌کنند، ترجیح می‌دهند، زانی که اگر فضا مناسب باشد، شال و روسری‌شان را دور گردن و حتی توی کیفشان می‌گذارند اما همیشه هم توان یا تمایل جنگیدن برای این آزادی را ندارند و به تناسب شرایط، پوشش‌شان را کم و زیاد می‌کنند، زانی مثل هانیه که بیست مدل حجاب متفاوت در موقعیت‌های مختلف دارند: «من در ماشین یک چیزی سرم می‌کنم چون حوصله اینکه جریمه بشوم و بروم آنجا امضا بدهم ندارم. از آدم‌هایی که آنجا هستند و از من امضا می‌گیرند، بدم می‌آید. در خیابان که راه می‌روم و پیاده‌روی می‌کنم، روسری نمی‌پوشم. در کافه دوباره می‌پوشم که برای کافه‌دار مشکل ایجاد نشود. برای پیاده‌روی هم اگر گشت ارشاد آن اطراف باشد، روسری‌ام را سرم می‌کنم. اما این موقعیت خیلی کم برایم پیش می‌آید. من در شهر با ماشین شخصی‌ام تردد می‌کنم که خب، همین هم ماجرا را برایم تغییر می‌دهد و دستم را بازر می‌کند برای اینکه کجا بروم و چطور بپوشم. وقتی می‌خواهم بروم برای ورزش، از این هدبندها دارم که به‌شکل نواری روی سرم می‌کشم. خیلی هم این وضعیت خنده‌دار است.»

خانه‌نشینی، راهکار دختران نوجوان

بیزار از حجاب: همه زانی که مثل هانیه نمی‌خواهند به خاطر پوشش‌شان مورد بازخواست قرار بگیرند، راهکارهای مشابهی ندارند. برخی دختران جوان مثل نارین پانزده ساله خانه‌نشینی را انتخاب کرده‌اند. مادر نارین که مدیر یک شرکت بازرگانی در تهران است، می‌گوید که دختران این نسل به‌کلی با ما متفاوت هستند: «ما حداقل مانتو را پذیرفته بودیم و راجع به بلندی و کوتاهی و بسته و بازی‌اش حرف می‌زدیم. برای اینها خود مانتو زیر سؤال است. نه تنها مانتو بلکه نوع شلوار هم زیر سؤال است. می‌خواهند که شلوار پاره و شلوارک بپوشند. اینها به خاطر اینترنت و سفرهای خارجی، خیلی بیشتر از ما با جامعه خارج از ایران در ارتباط هستند و دوست دارند مثل بقیه آدم‌های آزاد دنیا بگردند و رفتار کنند.» نارین که در شهرک غرب تهران زندگی

می‌کند، به‌غیر از مدرسه فقط به باشگاه ورزشی و کلاس موسیقی می‌رود. مادرش می‌گوید: «دختر من دوست دارد با شلوارک و تاب بیرون برود و چون این امکان را ندارد، تقریباً اصلاً از خانه بیرون نمی‌رود و ترجیح می‌دهد دوستانش را هم در خانه ببیند.» نارین، پس از چند باری که از سوی گشت ارشاد توبیخ و تهدید به بازداشت شده، در همان معبود رفت و آمدهایش به بیرون از خانه، روسری سرش می‌کند اما می‌خواهد که در اولین فرصت از ایران خارج شود.

اینکه زنی بتواند در برابر حجاب اجباری به خروج از کشور، خانه ماندن یا حتی پرهیز از روبروشدن با مأموران توبیخ‌کننده اقدام کند، امتیازی است که اغلب زنان از آن محروم هستند. آناهیتا با آگاهی به این امتیاز می‌گوید: «همه یک دردسرهایی با حجاب داشته‌اند ولی برای من آنقدر ماجرای حجاب در زندگی‌ام مهم نبوده است. آن موقعی که ایران زندگی می‌کردم، خیلی مسافرت خارج می‌رفتم و شاید اگر آنها را نمی‌رفتم، مسئله حجاب برای من خیلی پررنگ‌تر می‌شد. جامعه اطراف من در ایران طوری بود که همه‌چیز در آن برایم راحت‌تر بود. اگر من هر روز مجبور بودم بروم خیابان انقلاب، احتمالاً حجاب برایم تبدیل به یک مشکل اساسی و بزرگ می‌شد. ولی چون سالی یک بار وسط شهر می‌رفتم، آنقدر هم اهمیت نداشت که چه بپوشم و چه نباشم، چون در کافه‌ها و رستوران‌های محله خودمان می‌توانستیم هر جور که دلمان می‌خواست لباس بپوشیم و روسری نداشته باشیم و خیلی کسی به ما گیر نمی‌داد. یک نکته بزرگ هم این بود که من زیاد پیاده جایی نمی‌رفتم، همیشه سوار ماشین خودم بودم. حتی برای خرید هم به جاهایی مثل پاساژ پالادیوم و گلستان می‌رفتم که فضای آزادی داشت و کسی به حجاب زنان کاری نداشت.»

حجاب مسئله‌ام نیست اما اگر مقنعه اجباری شود، برایش می‌جنگم: زانی مثل آناهیتا و هانیه و نارین اگرچه به خاطر پرهیز از رفتار خشونت‌آمیز و تحقیرکننده مأموران حکومت تن به یک پوشش حداقلی داده‌اند، همچنان آن را به عنوان یک امر «عادی» نپذیرفته‌اند. در یک سوی دیگر ماجرا اما، زانی هستند که با وجود مخالفت با حجاب اجباری، این اجبار برایشان «واقعیتی» است که نمی‌شود تغییرش داد و باید با آن کنار آمد، در کنار زندگی روزمره جایش داد و گاه از مزایای آن هم برخوردار شد. نرگس در خانواده مذهبی مدرنی بزرگ

شده و از لحاظ فکری به اصلاح‌طلبان و روشن‌فکران دینی نزدیک است و چادرش را سال‌ها پیش برداشته است. او در عرصه عمومی حجاب اسلامی را با پوشیدن مانتو و روسری رعایت می‌کند اما سعی می‌کند که حجابش بر اساس مد روز و با رنگ‌های زیبا باشد. در عرصه خصوصی اما او دیگر چندان التزامی به رعایت حجاب ندارد و در برخی فضاهایی که در آن احساس راحتی و امنیت می‌کند، روسری هم سر نمی‌کند. خودش مسئله حجاب را امر مهمی در زندگی‌اش نمی‌داند که بخواهد سر داشتن یا نداشتن آن بچنگد و معتقد است بخشی از فضای که در رابطه با حجاب ساخته شده، تحت تأثیر رسانه‌ها است: «رسانه همیشه می‌خواهد این را جا بیندازد که خیلی از زن‌ها به‌خاطر حجاب تحت فشار و ظلم هستند ولی این، جا نمی‌افتد. چرا، ظلم هست ولی جنس جامعه چیزی نیست که این را ظلم بداند. یعنی حتی قشری هم که خیلی آگاهی دارد، با این حجاب کنار آمده و الان خیلی چیزهای دیگر را ظلم می‌داند.» از او می‌پرسیم: «آیا این نوع نگاه برای این نیست که اغلب اوقات حداقلی از حجاب را داری و بخشی از این مشکلات زانی که نمی‌خواهند به حجاب اجباری تن بدهند را تجربه نکرده‌ای؟» جواب می‌دهد: «من می‌فهمم که زن‌های دیگر به‌خاطر سرکوب‌ها و یا فضاهای ناامنی که از جانب اطرافیان‌شان داشته‌اند، نگاه متفاوتی به حجاب داشته باشند. یا شاید زنی باشد که به خاطر پوشش متفاوتش نتوانسته مثل من در یک جای دولتی استخدام شود. من کاملاً به او حق می‌دهم که همچنان حجاب برایش یک «مسئله» باشد. ولی می‌دانید برای اکثر دوستان من چه اتفاقی افتاده؟ در عرصه عمومی به یک حجاب حداقلی تن داده‌اند و نهایتاً وقتی که می‌خواهند وامی از بانک بگیرند، چون اولویتشان آن وام است، آن روز را مقنعه سر می‌کنند. در عرصه خصوصی هم که می‌شود، همه کار می‌شود.» نرگس می‌گوید که با همین حد از حجاب به صلح رسیده و دیگر برایش موضوعیت ندارد که سر حجاب بچنگد. اما اگر از همین حد هم سخت‌تر بگیرند و مثلاً از فردا در محل کارش پوشیدن مقنعه اجباری شود، برایش خواهد جنگید، جنگیدنی که در دهه‌های ۱۳۶۰ و ۱۳۷۰ نه فقط زنان مذهبی مثل نرگس، بلکه زنان سکولار و چپ هم توان تصورش را نداشتند و مجبور شدند به آن تن بدهند.

چادرهای آستین‌دار، برنامه‌ی حکومت یا مبارزه‌ی زنان؟: مقاومت در برابر چهارچوب‌های سخت و آهنین تعیین شده برای حجاب منحصر به زانی که می‌خواهند

بی‌حجاب باشند یا زانی که می‌خواهند حجاب کمتری داشته باشند، نیست. بخشی از تغییرات رخ داده در چادر زنان مذهبی نیز حاصل مبارزه زانی است که اگر چه معتقد به حفظ حجاب هستند، آن را در چهارچوب سفت و سختی که حضور اجتماعی را برای آنها دشوار و گاه ناممکن می‌کند، نمی‌پسندند و البته می‌خواهند که پوشش‌شان زیباتر هم باشد.

محبوبه، ۴۴ساله، دبیر دینی دبیرستان، یکی از همین زنان است: «من از اول چادر کش‌دار سر می‌کردم و روسری‌ام همیشه بیرون بود. مادرم هم همیشه می‌گفت روسری‌ات را بکن تو، ولی من چون دوست نداشتم چادر بچسبد به پیشانی‌ام، روسری‌ام همیشه جلوی بیرون بود. الان گاهی وقتی می‌خواهم خرید یا پیاده‌روی بروم، چادر آستین‌دار سر می‌کنم که جمع کردنش سخت نباشد.»

برای لیلیا، چهل‌ساله، کارمند اداره ثبت‌احوال در زاهدان، ایجاد یک تغییر کوچک در نوع چادرش دشوارتر هم بوده است: «یکی از دوستانم یک عبایی با یک پارچه نازک دوخته بود، از این عباهایی که کامل جلوی‌شان باز بود ولی مثل مانتو خفایش‌ها بود. در واقع همان چادر بود ولی برایش دست درست کرده بود که خیلی شکل به روزتری به آن داده بود و می‌توانستی آن را با یک شال بپوشی. من از این خیلی خوشم آمد. وقتی می‌رفتم سر کار برایم سخت بود که چادر مشکلی را بخواهم نگه دارم. برای همین، من هم یکی از این چادرهای عبایی برای خودم گرفتم. اما همین، شروع یک سری حرف‌های تازه بود. می‌گفتند زشت است این را سرت می‌کنی. هر چه می‌گفتم با این حتی حجابم بیشتر هم رعایت می‌شود، می‌گفتند نه، این تحریک‌کننده است. از حرف‌هایشان این جوری می‌فهمیدم که این چادر عبایی من را شیک‌تر نشان می‌دهد و این به زعم آنها تحریک‌کننده است. من اما مقاومت کردم و با همه فشارها دیگر همه جا همان چادر عبایی را می‌پوشیدم. نه اینکه بخواهم با آنها لج کنم، خودم واقعاً از این کار لذت می‌بردم. حس می‌کردم برای سال‌های زیادی، اصلاً از زندگی لذت نبرده‌ام و هر بار که بیرون رفته‌ام، به‌جای اینکه لذت ببرم و نفس بکشم، فقط احساس خفگی کرده‌ام.»

بیرون گذاشتن روسری و مقنعه‌های گاه رنگی و پوشیدن چادرهای آستین‌داری که به اسم چادر ملی، چادر لبنانی، چادر عربی و چادر قجری به بازار می‌آیند، از یک سو می‌تواند بخشی از برنامه‌های تبلیغاتی حکومت برای حفظ زنان چادری و محجبه باشد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

ادامه مطلب فرهنگ حییم... از صفحه ۲۹

را در دایره المعارف فارسی به او بسپارد. **فرهنگ امثال فارسی به انگلیسی:** به غیر از فرهنگ‌های انگلیسی، او مجموعه‌ای از امثال فارسی به انگلیسی را نیز فراهم آورد که در ۱۳۳۴ منتشر شد. خودش می‌گوید: «این‌جانب اکثر امثال این کتاب را به‌تدریج، در ظرف ۲۵ سال یا بیشتر، از راه گوش فرا گرفته، جمع‌آوری و ترجمه می‌کردم.» او بعد از تألیف چندین فرهنگ انگلیسی به فارسی و فارسی به انگلیسی، امثال فارسی را جمع‌آوری می‌کرد و منظورش به‌گفته خودش این بود: بیگانگان انگلیسی زبان را با امثال فارسی به صورتی که هست، آشنا سازد، تا طرز فکر ایرانی را در لباس ضرب‌المثل بتوانند با طرز فکر خود مقایسه کنند و از این رهگذر احساسات مشترک و تفاهمی بین شرق و غرب ایجاد شود. اما پس از اقدام به جمع‌آوری و شروع به ترجمه امثال فارسی به زودی معلوم گردید که این مجموعه برای مترجمین و دانش‌آموزان ایرانی که به تحصیل زبان انگلیسی اشتغال دارند نیز سودمند و قابل استفاده خواهد بود و خدمتی را انجام می‌دهد که ممکن است فرهنگ‌های دو زبانه معمولی از آن قاصر باشند.

این فرهنگ شامل چهار هزار مثل و تمثیل، برگرفته از زبان مردم عادی، و سه هزار و پانصد اصطلاح و کلمات قصار است که در متون کهن و دیوان شاعران جمع‌آوری شده. سلیمان حییم تا زمان مرگش مشغول تکمیل آن بود. عبدالحسین آذرنگ در این باره می‌گوید: «امثال فارسی انگلیسی نشانه گویایی از تلاش در یافتن برابره‌های مناسب، برگرداندن مثال‌ها و اصطلاح‌ها و جست‌وجوی گسترده در منابع و متون و یکی دیگر از شاهکارهای فرهنگ‌نویسی حییم است.»

سلیمان حییم به موسیقی ایرانی علاقه داشت و گوشه‌های موسیقی ایرانی را به خوبی می‌شناخت و آنچه را خارج از اصول موسیقی بود، «موسیخی» می‌خواند. تار و کمانچه می‌نواخت. گاه آهنگ هم می‌ساخت و خودش آن را با یکی از سازها اجرا می‌کرد. علاوه بر موسیقی، به تئاتر عشق می‌ورزید و نمایشنامه می‌نوشت. اولین نمایشنامه‌ای که نوشت، «خنده سوزمانی» نام داشت که حکایت یک خانواده یهودی بود که ماجرای دامادی فرزند خود را شرح می‌دادند. نمایشنامه‌های «یوسف و زلیخا»،

«استرمرد خای»، «خشایار شاه»، «روت و نوعی» و «جوان بدمست» از دیگر کارهای او بود. حییم این نمایشنامه‌ها را خود بر روی صحنه می‌برد و در بعضی از آنها هم نقشی ایفا می‌کرد. به ادبیات فارسی عشق می‌ورزید. دیوان سعدی و حافظ کتاب‌های بالینی او بود. شعر می‌گفت و ساز می‌زد اما ذهنش همواره در جست و جوی معانی و معادل‌های مختلف می‌گشت. بیژن آصف می‌نویسد: «او گاهی دچار فراموشی می‌شد. علت این فراموشی‌ها غرق‌شدن در دنیای رنگارنگ لغات بود. دوستان و همکارانش در شرکت نفت تعریف می‌کنند وی چندین بار پس از پوشیدن کت‌شلوار و کراوات با دمپایی به اداره رفته است.

با این حال، وقتی سلیمان حییم حالش به هم خورد و به بیمارستان نجم‌آبادی منتقل شد، سفارش کرد که وسایل کار و دیوان شاعران موردعلاقه‌اش را به بیمارستان بیاورند ولی اجل مهلت نداد و او در ۲۵ بهمن ۱۳۴۸ در تهران درگذشت. بیشتر از پنجاه سال از مرگ سلیمان حییم و نزدیک به صد سال از نوشتن اولین فرهنگ انگلیسی به فارسی گذشته است اما همچنان فرهنگ‌های او پرتعدادند و همه از فرهنگ‌های لغت او بهره می‌برند. دکتر باطنی در مراسم شب سلیمان حییم در مجله بخارا می‌گوید: «من شخصا وام‌دار حییم هستم. یکی از عللی که اینجا آمدم همین است، آمدم که این وام را ادا کنم. آثار حییم آثار یک ایرانی فرهیخته است که کار نیک نومی او، او را و نام او را سال‌ها زنده نگه خواهد داشت.»

کریم امامی درباره‌ی حییم می‌گوید: «اولین حسی که از مرور فرهنگ‌های آن زنده یاد به انسان دست می‌دهد، حس احترام است برای بزرگی کاری که یک تنه انجام داده، برای دقت حیرت‌انگیزی که صرف کار می‌کرده و برای عشقی که به کار خود داشته. همه این نکته‌ها را می‌توانیم در خود فرهنگ‌ها مشاهده کنیم و حتماً لزومی ندارد که شرح‌حال مؤلف را بخوانیم یا روایاتی از کمالات او را از قول شاهدان عینی بشنویم تا بدانیم. نیازی نیست شرح زندگی و روایت‌های نزدیکان و دوستان حییم را بخوانیم تا دریابیم او تا چه اندازه عاشق کارش بوده و چه میزان دقت نظر داشته است. نگاهی به مجموعه فرهنگ‌هایش کافی است تا به احترام او و کار بزرگی که یک‌تنه انجام داده، دست‌به‌سینه بایستیم.»

چهار سال بعد در سال ۱۳۲۰ فرهنگ بزرگ انگلیسی‌به‌فارسی را در دو جلد منتشر کرد.

فرهنگ عبری به فارسی: او غیر از چند فرهنگ انگلیسی به فارسی و فارسی به انگلیسی یک جلدی و دو جلدی، یک فرهنگ فرانسه به فارسی و یک فرهنگ عبری به فارسی را نیز در زمان حیاتش منتشر کرد. سلیمان حییم به عبری تسلط داشت و فرهنگ عبری به فارسی را بعد از ده سال تلاش در سال ۱۳۴۰ منتشر کرد که با استقبال روبرو شد. او برای تکمیل این فرهنگ، چهار سال در اورشلیم زندگی کرد تا بتواند معانی و معادل‌های دقیق واژه‌ها را از طریق متخصصان بومی و منابع محلی جمع‌آوری کند. حییم وقتی فرهنگ عبری به فارسی را تمام کرد، چاپ آن را به انجمن کلیمیان تهران سپرد تا درآمد حاصل از آن به نفع انجمن خرج شود. انجمن کلیمیان به پاس خدمات حییم، مجلس بزرگداشتی برایش در مدرسه ابریشمی برگزار کرد. در آن مجلس سعید نفیسی، ادیب و نویسنده معاصر، در مراسم رونمایی کتاب در وصف او گفت: «مردم! نگاه کنید یک مشت پوست و استخوان با عدم امکانات، یک‌تنه چه کارهایی انجام داده است!» اما فرهنگ فارسی به عبری او نیمه تمام ماند، تا آنکه به‌همت انجمن کلیمیان تکمیل و در دی ۱۳۹۳ منتشر شد. سلیمان حییم عبری را یک زبان می‌دانست و می‌گفت: «ما یهودیان ایران زبان مادری خود را فارسی می‌دانیم و ابتدا فارسی حرف زدن را یاد می‌گیریم، بعد به سراغ عبری و زبان‌های دیگر می‌رویم.»

معلم بزرگ او در زبان عبری، حاخام حییم موره بود که در تعلیم و فرهنگ یهودی استادی یگانه به شمار می‌رفت. به‌گفته بیژن آصف: «حاخام حییم موره در نظر داشت که دانش خود را به صورت کتاب در اختیار همگان قرار دهد اما به علت اینکه وی روشن‌دل (نابینا) بود، سلیمان حییم در سنین جوانی نوشتن مطالب و گفتار استاد خویش را به عهده گرفت.» و کتاب‌های *درخ حییم*، *ید الیاهو* و *گدولت مُردخای حاخام حییم موره* نتیجه همراهی سلیمان حییم با اوست. شناخت گسترده سلیمان حییم از تعلیم یهودی باعث شد تا دکتر غلام‌حسین مصاحب نیز نوشتن و ترجمه مدخل‌های مربوط به یهودیت

بیژن آصف که درباره سلیمان حییم تحقیق و پژوهش کرده، از علاقه و تلاش وی برای یافتن معادل‌های فارسی می‌نویسد: «او به‌دنبال لغت (گچ‌بری) به خیلی‌ها مراجعه کرده بود و راضی نشده بود، تا اینکه روزی از محلی عبور می‌کرد و گچ‌کاری را روی داربستی مشاهده کرد. از نردبان بالا رفت و خودش را به گچ‌کار رساند. کارگران به او اعتراض می‌کنند که این کار خطر دارد و ممکن است از آن بالا سقوط کند. اما حییم بدون توجه به این اعتراض، خودش را به آن شخص گچ‌بر می‌رساند و آن شخص شغل گچ‌کاری را برای او تعریف می‌کند تا او بتواند لغت مشابهی برای آن به لاتین بیابد.»

آقای آصف همچنین تعریف می‌کند که برای یافتن معادل‌ها گاه سفر می‌کرده. در یک سفر مقداری سنگ‌پا، سنجد و گل سرشوی با خود به انگلیس برد: «او به دنبال لغت مشابهی برای «گل سرشوی» بوده است و هرچه به دنبال آن می‌گردد، نمی‌تواند لغتی را برای آن بیابد. تا اینکه مقداری از گل سرشوی را با خود به همراه برده، راهی انگلستان می‌شود. هنگامی که به فرودگاه می‌رسد، از او می‌پرسند که (این چیست که با خود همراه می‌بری؟) وی جواب می‌دهد: (این گل سرشوی است. با خود به آکسفورد انگلستان می‌برم تا لغتی برای آن بیابم.)»

او برای یافتن معادل برای واژه‌ها پشتکار عجیبی داشته و از هیچ واژه‌ای بدون آنکه معادل مناسبی برایش پیدا کند، دست برنمی‌داشته است. به‌گفته بیژن آصف، حییم برای صحت و درستی هر لغت زحمت می‌کشید و تا از صحت آن مطمئن نمی‌شد، آن را به چاپ نمی‌سپرد. این در حالی بود که در زمان حییم، فرهنگ معتبر و در دسترس بسیار کم بود. به‌گفته دکتر باطنی: «ما شش یا هفت فرهنگ کاغذی معتبر دور و بر می‌زمان است، درحالی‌که هیچ‌کدام از این امکانات در اختیار حییم نبود. او باید به شم زبانی خودش مراجعه می‌کرد یا می‌پرسید که این لغت چه معنی می‌دهد.»

او چهار سال بعد از انتشار فرهنگ جامع انگلیسی به فارسی در دو جلد در سال ۱۳۰۸، فرهنگ جامع فارسی به انگلیسی را در دو جلد در سال ۱۳۱۲ منتشر کرد. بعد از آن، در سال ۱۳۱۶ یک فرهنگ فرانسه به فارسی چاپ کرد.

ادامه مطلب زندگی با طعم... از صفحه ۳۱

پس حواسمان باشد که از آن غافل نباشیم. باید گفت سپاسگزاری واقعی مستلزم تمرینات عملی و باورسازی است و وقت گذاشتن برای رشد و آگاهی بیشتر و در نتیجه رسیدن به حال خوب و آرامش. در اینجا تمرین عملی را تقدیم شما می‌نمایم. این تمرین چیز پیچیده‌ای نیست و در کمال سادگی اثرات بزرگی را بجای می‌گذارد. دفتر زیبایی و ترجیحا قابل حمل را تهیه کنید. در کنار آن یک قلم داشته باشید. آن را در کنار تخت خواب خود قرار دهید و هر صبح به محض بیدار شدن از اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد به صورت ذهنی و کلامی تشکر کنید. ممکن است سقف بالای سرتان باشد. ممکن است خواب خوب شبانه و یا ممکن است همسر، فرزند، والدین و دوستی که کنارتان هست. قبل از هر کاری و بیرون آمدن از تخت، بلافاصله دفتر خود را باز کنید و سه موهبت زندگی

خود را بنویسید و همچنین با حس خوب از روی آن بخوانید و بگویید «من بسیار سعادتمندم که از داشتن موهبتی همچون (...) برخوردارم. بسیار سپاسگزارم زیرا...» دلیل سپاسگزاری خود را حتما بنویسید زیرا قوانین هوشمند این جهان تغییر نمی‌کند. وقتی شما قدردانی خود را از داشتن موهبت‌های خود، افراد زندگی خود و وجود ارزشمند خود اعلام می‌کنید و می‌نویسید، بدین معنا هست که عملا به انرژی هستی و ذهن هوشمند خود اطلاع می‌دهید که من موهبت را می‌بینم و از آن بیشتر نیز می‌خواهم. وقتی شما از اعضای بدن خود و تک تک سلول‌های خود قدرشناسی و تشکر می‌کنید، یعنی من سلامتی خود را آشکارا می‌بینم و جسم سالم را همواره طلب می‌کنم. این تمرین را روزانه انجام دهید و از اتفاقات غیر منتظره آن سوپرایز شوید. دوست‌تان دارم. با احترام و عشق.

ادامه مطلب آیا زنان به... از صفحه ۵۶

اما اگر به قصه‌های درون زندگی این زنان نگاه کنیم، می‌بینیم که رواج آنها، بخشی از تلاش زنانی است که اگرچه نمی‌خواهند یا نمی‌توانند از چهارچوب‌های تعیین‌شده برای حجاب بیرون بروند، تلاش می‌کنند که همین حجاب را کاربردی‌تر کنند، زنانی که برای همین حد از تغییر هم گاه باید با خانواده‌ها و فضای مذهبی پیرامونشان بجنگند، جنگی که گاه پس از موفقیت در آن، توان رفتن به مرحله بعدی برای داشتن پوششی به اختیار و خواست خود را پیدا می‌کنند. با وجود همه تغییراتی که در یک دهه اخیر در مسیر مبارزه با حجاب اجباری رخ داده، از کمپین‌های «آزادی‌های یواشکی» و «چهارشنبه‌های سفید» گرفته تا حرکت شجاعانه «دختران خیابان انقلاب» و گنجانده شدن مطالبه لغو حجاب اجباری در مطالبات برخی گروه‌های دانشجویی و کارگری، این مبارزه را همچنان می‌توان در زمره «ناجنبش‌های اجتماعی» محسوب کرد. ناجنبش، آن‌گونه که آصف بیات تعریف می‌کند، به تلاش‌های پراکنده جمعی متجسم در کنش‌های عادی زندگی روزمره گفته می‌شود که به اثرات پیش‌رونده‌ای فراتر از نیت آنی فعالان می‌انجامد و از رهگذر یک فرایند تصاعدی و ساختاری مطالبه‌کردن، شبیه پیش‌روی آرام عمل می‌کند. مقاومت زنان ایرانی در برابر حجاب اجباری نیز اگر چه به صورت یک مطالبه جمعی و غیرقابل انکار در حال پیشروی است، همچنان بیشتر از هر چیزی متکی بر کنش‌های فردی و روزمره زنانی است که در زندگی شخصی خود تلاش در عقب راندن قدم به قدم مرزهای حجاب اجباری دارند. کمپین‌هایی مثل «آزادی‌های یواشکی» و «چهارشنبه‌های سفید» در سال‌های اخیر توانسته‌اند با بازنمایی این کنش‌های فردی، زنان مخالف حجاب اجباری را در جزیره‌هایی جدا از هم کنار هم قرار دهند و دست‌کم نشان دهند که آنها در درخواست چنین مطالبه‌ای تنها نیستند. دختران خیابان انقلاب، به زنان این شجاعت را دادند که به دنبال اقدامات رادیکال‌تری برای مبارزه خود باشند. حمایت برخی گروه‌های دانشجویی و کارگری از این خواسته و همچنین مشارکت فعالانه‌تر گروه‌ها و افراد مدافع حقوق زنان در مخالفت با حجاب اجباری، نقطه‌امیدی برای تشکیل یک شبکه هم‌بستگی جمعی حول محور لغو حجاب اجباری است. با این همه، هنوز تا ایجاد یک جنبش اجتماعی که برنامه مشخصی برای لغو حجاب اجباری در ایران داشته باشد، فاصله زیادی داریم.

ادامه مطلب دوران جوانی... از صفحه ۳۷

تعریف کرد که راننده کامیون است و دائما در سفر. از زمان رضا شاه تا به حال رانندگی می‌کند. می‌گفت: «در زمان رضا شاه هنوز به جز چند نفری، مردم نه رانندگی می‌دانستند و نه تصدیق داشتند. قحطی بود و گرسنگی بیداد می‌کرد. رضا شاه از آلمان ها چند صد دستگاه کامیون خرید و وقتی به ایران آوردند، راننده نداشتیم که این کامیون‌ها را براند. این کامیون‌ها را برای این خریده بودند که از مرز ترکیه گندم بار کنند و به تهران بیاورند و از تهران به همه جای ایران ببرند و به مردم برسانند. به ناچار ما، سربازان را آوردند و توسط یک افسر که رانندگی میدانست، رانندگی مختصری آموزش دادند و یک کوپن هم بهم‌ان دادند که به جای تصدیق بود و به همین خاطر، اسم ما را گذاشته بودند، راننده کوپنی. و بلافاصله به سمت مرز ترکیه روانه مان کردند. پنجاه تا کامیون بودیم که از تهران راه افتادیم. جاده‌ای نبود. آنقدر سنگلاخ و پستی بلندی بود که سه روز طول کشید تا به مرز برسیم. و وقتی که رسیدیم، چهار ستون بدن همه مان درد می‌کرد. افسری داشتیم که مسئول آن کاروان بود. نمی‌دانم چه اختلافی در مرز پیش آمده بود که مرزبانان ترکیه به ما اجازه ندادند وارد خاک آنها شویم و از انبارهای سیلوی ترکیه گندم‌ها را بار بزنیم. افسرمان هرچه تلاش کرد، نتوانست کاری از پیش ببرد. به ناچار به تهران زنگ زد تا از رضا شاه برای

برگشتن، کسب تکلیف کند. رضا شاه با شنیدن کلمه برگشتن بدون نتیجه، آنچنان خشمگین شد که به آن افسر با عصبانیت گفت: «برو بمیر مردک بی‌عرضه» و آن افسر به راستی همان روز مُرد. بلافاصله رضا شاه افسر دیگری فرستاد و او به سرعت کارها را به انجام رسانید و همگی با کامیون‌های پر از گندم، به سمت تهران به راه افتادیم. کارمان بطور دائم رفتن به مرز و آوردن گندم به تهران بود و شوهر کوپنی‌های دیگر هم کارشان این بود که از تهران، گندم‌ها را برای شهرهای دیگر می‌بردند.» آن شب به سلامتی گلرخ خانم، هر کس که به سر بساط درس ما می‌آمد، از آن خرماهای بسیار خوش طعم اهواز و آن هندوانه عظیمی که هر چه می‌خوردیم، تمام نمی‌شد، بهره مند می‌شد و شیرین کام می‌گردید. سالیان درازی از آن واقعه گذشته و هنوز ما معضل اجتماعی خودمان در باره ارتباطات میان دو جنس متفاوت را نتوانسته ایم بشناسیم و هنوز هم از ساده‌ترین راه می‌خواهیم مشکل را حل‌اجی و پاسخ‌گویی کنیم که همانا کلمه (مردسالاری جامعه) است و همه ناهنجاری‌های روابط نادرست میان خودمان در خانواده و در و همسایه و فضولی‌های بی‌جا در مورد همه کس و حرف در آوردن برای دور و اطرافیان مان برای ضربه زدن به حیثیت شان را پنهان می‌کنیم و به همین دلیل است که هیچ وقت نتوانسته ایم روابط صحیح در جامعه خودمان برقرار کنیم

ادامه مطلب زهرا امیرابراهیمی... از صفحه ۱۶

او در مورد فیلم «عنکبوت مقدس» می‌گوید: «این فیلم در مورد زن است. درباره بدن آن‌هاست. درباره موها، دستان، پاها، سینه‌ها، سکس، هرآنچه نشان دادنش در ایران ناممکن است. از علی عباسی سپاسگزارم برای دیوانه بودن و سخاوتمندی‌ات. و سپاسگزارم که این فیلم را با تمامی موانع با قوی‌ترین گروه تولید و ایجنت‌ها ساختی. از هیات ژوری سپاسگزارم. هنوز باور نمی‌کنم آدم‌هایی که تحسین‌شان می‌کردم در میان اقبانوسی از بازیگران زن عالی من را انتخاب کردند. ونسان لندون در سخنرانی ابتدایی‌اش گفت که او محکوم به آزادی است. من هم همین‌طور. من هم با انتخاب شما محکوم هستم.»

امیرابراهیمی پس از دریافت جایزه در یک کنفرانس مطبوعاتی حاضر شد و گفت: «شاید اینجا بودن من پیام ویژه‌ای باشد برای زنان. زنان ایران. می‌خواستند

من را از همه جا حذف کنند. من را از سینما حذف کنند. می‌خواستند هیچ کجا دیده نشوم. شاید می‌خواستند خودکشی کنم و بمیرم. اما با این جایزه اینجا حضور دارم و فکر می‌کنم این نشانه قدرت ماست. نه فقط قدرت زنان، بلکه قدرت انسان. اگر به خودتان باور داشته باشید، یعنی می‌توانید. من سخت کوشیدم، به این معنا نیست که فقط به خودم ایمان داشتم، سخت کوشیدم. هنوز عاشق ایران هستم. کشور دوست‌داشتنی من است. کشور اول من است. عاشق همه مردم ایران هستم. می‌دانم که فراتر از یک مشکل شخصی است و با یک نفر اینجا یا آنجا حل نخواهد شد. حتی در مورد دولت. مشکل تمام سیستم است، و تمام طرز تفکر. اما به نظر من امروز همه چیز در حال تغییر است و این خبر خوبی برای من است. و این جایزه مشوق بسیار خوبی برای همه است، به ویژه زنان.»

ادامه مطلب طنز و مذهب... از صفحه ۴

ادامه مطلب نگاهی به تاریخ... از صفحه ۳۲

در خواب شهید کربلا را / دیدم که ز دیده اشک ریزست
گفتم ز غمت ای آن که تا حشر / هر چشم ز گریه چشمه خیزست
ما بر تو همی چکیم کوکب / چشم تو چرا ستاره خیزست
باز ابن زیاد در جدال است / یا شمر شیر در ستیزست
گفتا، نه نالم از اعادی / بر من ز احباب رستخیزست
خاصه خرکی که در تکایا / هرشام و سحر به عر و تیزست
رسوایی آل مصطفی را / منبر به منبر به جست و خیزست
پشت سر اهل بیت زارم / چون غارتی از پی گریزست
گه در کوفه، گهی به شام است / گاهی به مدینه، گه حیززست
گه گوید عابدین غلام است / گه گوید فاطمه کنیزست
در کینه ما چنانکه گویی / جنگ ارس است و انگریزست
صوت خشنش ز حنجر شوم / چون خنجر شمر تند و تیزست
گفتم: به فدایت، این سخن ها / بر تو ز کدام بی تمیزست؟
این روسپی از کدام پشت است؟ / این زن جلب از کدام هیزست؟
مولود وی از چه مرز و بومست؟ / شغلش چه و نام او چه چیزست؟
آهی ز جگر کشید و گفت: آخ / ملاحسن نخود بریزست^(۱)

یغما هنگام اقامت در کاشان به خاطر هجوی مورد خشم امام جمعه آن شهر قرار گرفت و متهم به بی‌دینی و بی‌اعتنایی به قوانین شرع شد. او به طور مصلحتی و برای رهیدن از این مهلکه ظاهرا توبه کرد، ولی درعین حال در غزلی هم نوشت:

بهار ار باده در ساغر نمی‌کردم، چه می‌کردم؟ / ز ساغر گر دماغی تر نمی‌کردم، چه می‌کردم؟
هوا تر، می به ساغر، من ملول از فکر هشاری / اگر اندیشه دیگر نمی‌کردم، چه می‌کردم؟
ز شیخ شهر جان بردم به تزویر مسلمانی / مدارا گر به این کافر نمی‌کردم، چه می‌کردم؟^(۲)

۱. کلیات عبید زاکانی، چاپ پرویز اتابکی، ص ۱۱ - ۳۱۰ و ۲۸۷ و ۲۷۰.
۲. تاریخ ادبیات ایران، ادوارد براون، متن انگلیسی، ج ۴، ص ۱۸۶.
۳. دیوان یغمای جندقی، تهران ۱۲۸۳ هجری، ص ۳۳۴.
۴. از صبا تا نیما نوشته یحیی آرین پور، تهران ۱۳۵۱، ج ۱، ص ۱۱۱.

و طلاق منع گردید. برتری دگر جنس خواهی و تشکیل خانواده تبلیغ و تشویق می شد. کشور شوراها به نیروی کار احتیاج داشت. نیاز بود تا زنان، جمعیت طبقه کارگر را برای خدمت به بورکرات ها افزایش دهند.

- 1-Brooten, p. 29
- 2-www.queerty.com/worlds-oldest-erotic-graffiti-was-gay, p.2
- 3-www.gay-art-history.org/gay-customs/homosexual-traditions.html
- 4-Ibid;p.3
- 5-Crompton ;p.243
- 6-Crompton,p.411
- 7-Ibid; p.411- 412
- 8-Ibid; p.412
- 9-Ibid,p. 416
- 10-Ibid; p.416
- 11-Crompton,p.293
- 12-Ibid; p.295
- 13-Ibid,p. 297
- 14-Ibid; p.299
- 15-Ibid, p. 309- 311
- 16-Harrison, Thomas. Socialism and Homosexuality. NEW POLITICALS, vol,XII,no 2

محاکمه انجام شده بود.^(۱۳) فضای ترس و وحشت سراسر اسپانیا را فرا گرفته بود. مردم از یکدیگر می ترسیدند زیرا به آنها گفته شده بود که این وظیفه دینی آنها است که افراد مشکوک به هم جنس گرایی را به مراجع قانونی معرفی کنند. جالب است که از نظر دولتمردان و کشیشان رابطه دو زن با یکدیگر چندان نگرانی ایجاد نمی کرد. تنها در صورتی که " دو زن با هم رابطه داشتند و از ابزاری بهره می گرفتند سوزانده می شدند."^(۱۴)

پرتغال: در پرتغال، برخلاف اسپانیا که علیه دگرباشان جنسی درنده خویی جریان داشت، بردباری نسبی حاکم بود که به دوران مدیچی در فلورانس شباهت داشت. پرتغال در سال ۱۵۸۰ تحت کنترل اسپانیا در آمد. اما شمار قربانیان جنسی به مراتب کمتر از اسپانیا بود. تاریخ دانان و پژوهشگران با بررسی اسناد باقیمانده از آن دوره به این نتیجه رسیده اند که این بردباری با چند گونگی نژادها، مذاهب و اختلاط و آمیزش آنها با یکدیگر ارتباط مستقیم داشته است. به خاطر حضور مردمانی از آفریقا، آسیا و سایر نژادها در لیسبون، این شهر به نوعی جهان شهر به شمار می آمد. در نتیجه این اختلاط و آمیزش بردباری و مدارای بیشتری با دگرباشان جنسی می شد که در هیچ مکان دیگری در اروپا وجود نداشت. با همه این تفاوت ها، دگرباشان جنسی در پرتغال نیز تحت تعقیب قرار می گرفتند. اموالشان مصادره می شد و سوزانده می شدند. فلیپ پادشاه پرتغال قوانین جدیدی برای مجازات دگرباشان جنسی وضع کرد. از جمله اگر کسی به اتهام هم جنس گرایی محکوم می شد اموالش مصادره و حتی بازماندگانش هم از این اموال سهمی نمی بردند. همچنین اگر فردی شخص دیگری را به اتهام هم جنس گرایی به محاکم معرفی می کرد در صورت اثبات گناه و مجازات متهم، نصف اموال او به خیرچین می رسید. در صورتی که فرد محکوم مال و منالی نداشت به فرد خیرچین معادل ۱۰۰ واحد پول آن زمان پاداش پرداخت می شد.^(۱۵)

کشور شوراها و همجنس خواهان: جنبش سوسیال دموکراسی و هم جنس خواهی با مشکلات اساسی روبرو نشد. مارکس و انگلس در این باره هرگز موضع گیری نکردند. اما، می توان گفت که انگلس نیز تحت تاثیر فرهنگ رایج عصر خود علیه هم جنس خواهی و هم جنس گرایی قرار گرفته بود. وی در نامه ای که در سال ۱۸۶۹ در رابطه با شواتز (Sch-

این کشور از یک سوی آخرین تصرفات حکومت مور (مسلمانان اسپانیا) را پس گرفت و از سوی دیگر کریستف کلمب پایه های دست اندازی به سایر نقاط جهان از جمله آمریکا را بنا نهاد. اسپانیای مسیحی زیر مشمت آهنگین ملکه ایزابلا و شوهرش، که هر دو مسیحی اورتودوکس بودند، سازمان تفتیش عقاید نوینی به مراتب وحشیانه تر از سایر مناطق اروپا را پایه گذاری کردند. در نتیجه هراس از سال های سده میانی نه تنها کاهش نیافت بلکه بر آن افزوده شد. به طور نمونه یهودیان و مسلمانانی که به مسیحیت نمی گرویدند از اسپانیا اخراج می شدند. پیروان سایر ادیان و پیروان باورهای لوتر بیش از دیگران مورد بدگمانی بودند. در سال ۱۴۷۶ طاعون بارسلونا را در هم پیچید. تحت این شرایط ترسناک وهول انگیز هر واقعه طبیعی ویرانگری به دیگران و غیر خودی ها به ویژه دگرباشان جنسی و کافران نسبت داده می شد. کشیشی به نام کاستلولی (Castelloli) سخنرانی تحریک آمیزی ایراد کرد و دگرباشان جنسی را بخاطر "کناهانی" که می کنند مسئول و باعث و بانی طاعون معرفی نمود. به باور وی خداوند از رفتار آنان خشمگین بود و همانطور که قوم لوت را مجازات کرده بود آدمیان را با طاعون مجازات می کرد. پس از این سخنرانی ارازل و اوباش درکوچه و بازار به دنبال دگرباشان می گشتند. در نتیجه پنج دگرباش جنسی شناسایی و تحویل مقامات محلی داده شدند. محکومین پس از تحمل شکنجه های وحشیانه و غیرقابل تصور، همچون در آوردن زبان، آویزان کردن به طور واژگون، سوزاندن و کتک زدن در میدان شهر، در میان هیاهو و هیجان مردم نظاره گر، سوزانده شدند.^(۱۱)

باید بدین نکته افزود که تنها دگرباشان نبودند که گرفتار جهل و خرافات مسیحیان متعصب می شدند. حتی یهودیانی که از ترس جان به دین مسیح گرویده بودند نیز مورد اتهام بودند. هزاران یهودی که به دین مسیح گرویده بودند به اتهام این که در خفا مراسم مذ هبی را هنوز اجرا می کنند محکوم و سوزانده و یا تبعید شدند.^(۱۲)

هدف از این جنایات در واقع تحکیم پایه های قدرت پادشاه و کلیسا از راه ایجاد ترس و وحشت بود. هرکسی را که می خواستند محکوم کنند به او تهمت لواط می زدند و یا کافرش می خواندند. از سال ۱۵۴۰ تا سال ۱۷۰۰، حدود ۴۴۰۰۰



Interview with Gayatri Kumar, director of “Coffined at 15”

Jamileh Davoudi

Coffined at 15 is a very powerful short film about child brides in Afghanistan. Shot in India, it shows a 15-year-old Rihana put in a coffin by her father who has sold her to an old Taliban soldier. It had its world premiere at Dances with Films festival in LA on June 12. I am very pleased that the director and screenwriter, Gayatri Kumar has accepted my invitation for an interview with “Pezhvak of Persia”.

You were born in India, what brought you to US? Please tell a little bit about yourself.

I moved from India to the United States when I was three. It was a very difficult time for my family financially, and there was that promise of the “American Dream” and of course my dad’s pursuit for a job that matched his skills and intellect. The first time I held a camera, I knew this is what I would do one day: make films. But I put it down and spent the next thirteen



Gayatri Kumar

years figuring out what I would one day pick it up for. After I graduated from Sarah Lawrence College, I was fully prepared with an answer.

What inspired you to make the short “Coffined at 15”?

I’m a woman. I care about the rights of women. And I’m a filmmaker. With that combination, how can one not point their camera towards a country that is known as “hell on Earth for women”? I actually started this short film on the note of helping a child bride in Afghanistan. Her mother was looking for a buyer in Kabul’s hospitals, and when I found out through my research analyst, our team sent money to one of the people she approached. He gave them the money as charitable aid, and since then they’ve kept their daughter with them.

Your cast are all Afghan refugees. Why was this important to you?

People make films about the poor, the marginalized, the oppressed. They profit off of their sad stories and then move on. I wanted to make a film in which the subjects of my story were the ones who were profiting. I wanted the Afghan refugees, who were traumatized by the Taliban, to have ownership over their tears and their story. I would not have been able to reach the level of satisfaction that I did had I taken professional ac-

tors. For a professional, this would have been another title on their resume. For the refugees, this is a lifetime achievement. **Symbolism is very predominant in your film, for example the coffin and even the music. Could you talk about them?** This is a very good question because the main attraction of this film is its symbolism. I was dealing with a very brutal topic and a delicate cast so one of the challenges in making this film was figuring out how I would stay sensitive to the situation and not traumatize anyone along the way. The coffin represents the early death of a child bride, because her happiness and her life really ends on the day of her marriage. So this coffin is purely symbolic and it immediately puts away the need to use explicit and uncensored scenes in showing Rihana’s trauma. The second symbol used in this film is the music. There’s a musical battle going on between the Attan (the first song that praises the Taliban) and the Azan (the Muslim call to prayer). Through music, the message we’re giving is that nothing is mightier than Allah—not even the Taliban and as a warning we’re cautioning them to be careful of whose name they’re selling. We had the Attan sung by Mohammad Danish, Shadab Faridi, and Altamesh Faridi—famous playback singers in Bollywood. The Azan was sung by popular Iranian artist Mehdi Yarrahi.



You already have written a script for a feature called “One Day Before Being Sold”. Is it also about “Child Bride”? When do you think it will be released?

One Day Before Being Sold is a film about a 15-year-old girl named Rihana who finds out that her father is about to sell her to the Taliban the next day and how her and her loved ones pass the next 24 hours. Pursuant to that, however, we will see how Rihana and other women in Afghanistan come together to fight back the Taliban and what Afghanistan would look if women were running it. This film is currently in development and I’m working with executive Michael Collins to package it.

Any additional comment you like to add?

Our film is more than just a film. It’s a mission. We recently released our song “Attan” on iTunes and other streaming platforms. All the money made from its sale will be put towards our bread movement in which we hand-deliver bread to poor women and children in Afghanistan. With the prospect of food, the chances of a family selling their child drop significantly. You can learn more about our mission and contribute here: www.thesoldfilm.com/save-a-girl

This is such a humanitarian mission. Thank you for sharing it and good luck.



OVER \$650,000,000 SOLD



SISTER-BROTHER TEAM

MMLuxuryRealty.com

MARYAM

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

MICHAEL
Partner

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

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

Please contact us to strategize maximizing your real estate holdings.

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

\$18,000,000

COMING SOON



MMLuxuryRealty.com



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

(408)298-1500

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112