

گر تو ملولی ای پدر، جانب یار من بیا
تا که بهار جان ما، تازه کند دل تو را
پای بکوب و دست زن، دست در آن دو شست زن
پیش دو نرگس خوشش، کشته نگر دل مرا
مولانا

نقاش: مستانه اویسی



علی مقدمی

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

(408) 332-5885

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

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

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

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

وکيل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکيل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

چرا حمل سلاح در آمریکا آزاد است؟

پارسا

هر ماه یا هر هفته و گاه بطور روزانه خبری از تیراندازی در ایالات متحده آمریکا توجه جهانیان را به خود جلب می‌کند. به جز این تیراندازی‌های پرتلفات، حوادث متعدد روزانه دیگری نیز که با اسلحه ارتباط دارند هر روزه در این کشور قربانی می‌گیرد. بنا بر برآوردها، در ایالات متحده آمریکا، کشوری با جمعیت بیش از ۳۳۲ میلیون نفر ۳۵۰ تا ۴۰۰ میلیون سلاح گرم وجود دارد. آمارها نشان می‌دهد که بیش از ۶۰ درصد از آمریکایی‌ها در منازل سکونت دارند که در آن سلاح گرم وجود دارد. ۸۳ درصد از این خانه‌های مسلح هم منزلی هستند که اکثریت سفیدپوست آمریکا در آنها ساکنند. شلیک با این سلاح‌ها هر ساله به طور میانگین حدود بیش از ۳۰ هزار کشته برجای

می‌گذارد که این تعداد در سال ۲۰۲۱ میلادی بیش از ۴۵ هزار نفر بود. بحث این‌که چرا دولت در آمریکا اجازه می‌دهد شهروندان به این تعداد از سلاح دسترسی داشته باشند و این‌که از چه راهی می‌توان از تعداد



قربانیان این سلاح‌ها کاست بحثی قدیمی اما همچنان داغ است. برای درک علاقه وافر بسیاری از شهروندان آمریکا به مالکیت سلاح باید نگاهی به تاریخ انداخت. ایالات متحده امروزی در شکل اولیه و دوره آغازین خود بخشی بود از امپراتوری بریتانیا. مقام‌های بریتانیایی که از خیزش ساکنان و مهاجران علیه حاکمیت خود در آمریکا می‌ترسیدند در دست داشتن سلاح توسط مردم عادی را به شدت ممنوع کرده بودند. زمانی که آمریکایی‌ها در قیام خود موفق شده و حاکمان بریتانیایی را از مناطق خود بیرون راندند، مقامات کشور تازه تأسیس، یعنی ایالات متحده آمریکا، «حق مالکیت اسلحه» را بی‌درنگ در قانون اساسی کشور جدید ثبت کردند. در زمان فرمانروایی بریتانیایی‌ها بر بخش‌های بزرگی از قاره آمریکای شمالی، مردم این مناطق بی‌اعتمادی عمیقی نسبت به حکومت و دولت مرکزی پیدا کردند و مردم آمریکا همچنان این بی‌اعتمادی را به ارث برده‌اند. بسیاری از آمریکایی‌ها بر این باورند که مسلح بودن شهروندان می‌تواند جلوی خودکامه شدن دولت و شکل‌گیری استبداد در کشور یا کنترل بیش از حد بر روی شهروندان را بگیرد. این احساس نیاز به مسلح بودن شهروندان عادی برای مبارزه احتمالی با خودکامگی دولت‌مردان به اندازه‌ای عمیق بود که در سال ۱۷۹۱ میلادی متممی نیز در این مورد به قانون اساسی این کشور افزوده شد. در متن متمم دوم قانون اساسی ایالات متحده آمریکا آمده است: «از آنجا که داشتن یک نیروی شبه نظامی منظم

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	اخبار - 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	احمد کسروی (ایرج پارسى نژاد)
صفحه ۸	اخبار
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	فواید تکنیک کایروپراکتیک (فتانه هوشداران)
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم (میثم کریمی)
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	اخبار
صفحه ۲۱	نگرش ساده بر خصائص انسانی از دیدگاه من (افلیا پرویزاد)
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	معجزه قیفاق (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	اخبار
صفحه ۳۹	اخبار
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	صواب یا صاد (رسول پرویزی)
صفحه ۴۳	نوشته های پراکنده (عبدالله خسروی)
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تایبر)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	دنباله مطالب
صفحه ۵۰	دنباله مطالب
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	انگلیسی

برای امنیت یک کشور آزاد ضروری است، حق مردم برای نگهداری و حمل اسلحه نباید نقض شود.» تا سال ۲۰۰۸ بر سر تفسیر عبارات «نیروی شبه نظامی منظم» و «مردم» در این متن بحث زیادی جریان داشت اما در آن سال این تفسیر که «بر اساس این متن شهروندان عادی باید در خرید و فروش اسلحه آزاد باشند» تثبیت شد. استدلال آن هم این بود که بسیاری از مردم در کشور پهناور آمریکا در مناطق دور افتاده و کم جمعیت زندگی می‌کنند که در صورت بروز هر ناامنی یا اتفاقی رسیدن پلیس یا سربازان به محل حادثه یا محل جرم نیم ساعت یا بیشتر طول خواهد کشید. به این خاطر شهروندان برای دفاع از خود می‌توانند مسلح باشند. گروهی که امروزه بیش از همه در آمریکا بر مسئله «دفاع شهروندان از خود» تأکید دارد گروهی به نام انجمن ملی سلاح آمریکا معروف به ان.آر.ای (NRA) است. این گروه در آگهی‌های تلویزیونی خود این جمله را تکرار می‌کند که «آیا پیش از این‌که تجاوزگر جنسی گلولت را ببرد نباید به او شلیک کنی؟» انجمن ملی سلاح آمریکا یا ان.آر.ای در سال ۱۸۷۱ یعنی پس از جنگ داخلی آمریکا تأسیس شد. در آن زمان افراد زیادی از این‌که سربازان کشور «مهارت نشانه‌گیری خوبی نداشتند» انتقاد داشتند و هدف اصلی تشکیل ان.آر.ای هم تعلیم همین سربازان بود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

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

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

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

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

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



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

We are one of the highest reviewed cemeteries in Bay Area, providing 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

تورم چگونه به ناآرامی‌های اجتماعی منجر می‌شود؟

مولود پاکروان

دلیل کمبود گاز و سایر کالاهای اساسی آغاز شد. تورم دو رقمی در پاکستان، حمایت از عمران خان را کاهش داد و او را ناچار به استعفا کرد. دست کم شش نفر در اعتراضات ضد دولتی پرو به دلیل افزایش قیمت سوخت، کشته شدند. اما به نظر نمی‌رسد که درگیری‌های سیاسی به این کشورها محدود شود. آسه‌آن نیز اعلام کرد در صورت افزایش شدید قیمت مواد غذایی، آسیای جنوب شرقی با «خطر بزرگ» ناآرامی اجتماعی روبرو خواهد شد زیرا در مقایسه با سایر کشورها غذا بخش عمده‌ای از هزینه‌های زندگی مردم در فیلیپین، اندونزی و ویتنام را به خود اختصاص می‌دهد.

حتی تجمعات مسالمت‌آمیز اخیر مردم در اعتراض به وضعیت معیشت و گرانی‌ها نشانه آن است که مردم به سرعت تأثیر افزایش قیمت‌ها را بر زندگی خود حس می‌کنند و طاق شدن طاقت شان دور از انتظار نیست. برای مثال، در دسامبر گذشته تقریباً شش هزار کارگر در بروکسل به خیابان‌ها آمدند و خواهان افزایش دستمزدها برای جبران هزینه بیشتر انرژی شدند. در رویدادی دیگر، هزاران کارگر بخش آهن‌آلات اسپانیا، در اعتصابی ۹ روزه دسترسی به منطقه اصلی شهر کادیز را با محاصره و برافروختن آتش مختل کردند. یونان و فرانسه هم تجمعات مشابهی را تجربه کرده‌اند. با وجودی که بسیاری از این تجمعات غیر خشونت‌آمیز بوده اما در یک سال گذشته اغلب کشورهای اروپا شاهد تجمعات کامیون‌داران، معلمان، کشاورزان و اعتصابی‌ها و راهپیمایی‌های مردمی بوده‌اند. در خارج از اروپا هم اتفاقات مشابهی رخ داده. پاکستان هفته‌ها با اعتراضاتی در شهرهای بزرگ مواجه بود که تحت رهبری سیاستمداران اپوزیسیون برای بسیج کارگران علیه دولت سازماندهی شده بود. آنکارا و استانبول شاهد تظاهرات ضد تورمی بودند که توسط اتحادیه‌ها یا فعالان مردمی سازماندهی شده بود. در برزیل هم انواع نارضایتی‌های اقتصادی و سیاسی، با نقش مهمی که تورم ایفا می‌کند، اعتراضات ضد دولتی در پی داشته که پیش‌بینی می‌شود در اکتبر سال جاری و در آستانه انتخابات سال آینده، شدت بیشتری پیدا کند.

به نظر می‌رسد قرار نیست این فشارهای تورمی به زودی گریبان اقتصاد را رها کنند. و به همین دلیل لازم است که بدانیم کدام کشورها ممکن است در برابر ناآرامی‌های ناشی از تورم آسیب‌پذیر باشند. برای پاسخ به این سوال، مروری بر اپیزودهایی از ناآرامی‌های مرتبط با افزایش قیمت انرژی و مواد غذایی می‌تواند به پیش‌بینی آنچه ممکن است در سال‌های آینده رخ دهد کمک کند.

ناآرامی‌های اجتماعی: تاریخ مملو از نمونه‌هایی از تورم، و گاهی ابرتورم، است که با ناآرامی‌های اجتماعی، خشونت، و حتی فروپاشی دولت‌ها همراه بوده است. از آلمان و ایماار در سال ۱۹۲۳ تا مجارستان پس از جنگ در سال ۱۹۴۶ و جمهوری فدرال یوگسلاوی در سال ۱۹۹۴، همگی مثال‌هایی از کشورهایی هستند که با افزایش بی‌رویه قیمت‌ها دست و پنجه نرم کردند. ونزوئلا (جایی که بحران در آن ادامه دارد) و زیمبابوه (جایی که قیمت‌ها تحت کنترل قرار گرفته اما تهدیدها همچنان پابرجاست) نشانه‌هایی از جدیدترین بحران ابرتورم‌اند و گواهی می‌دهند که حتی در قرن بیست و یکم هم، ابرتورم هنوز می‌تواند رخ دهد.

در حالی که تورم کنونی که در سراسر جهان مشاهده می‌شود با این نمونه‌های بحرانی فاصله زیادی دارد اما، همین بحران‌های تورمی کوچک نیز سطوحی از ناآرامی را در سراسر جهان برانگیخته است. اگر به خاطر داشته باشید تورم قیمت مواد غذایی را یکی از محرک‌های شروع اعتراضات سال ۲۰۱۰ در تونس می‌دانند که جرقه‌ای برای برانگیختن بهار عربی بود. مثال‌های دیگری از این دست نشان می‌دهد که چالش‌های اقتصادی، حتی اندک، چگونه می‌تواند باعث آغاز خشونت شود و پیامدهای اجتماعی گسترده‌ای داشته باشد: در ماه می ۱۹۸۹، شورش در سومین شهر بزرگ آرژانتین، روزاریو، به دلیل قیمت‌های بالا و کمبود مواد غذایی آغاز شد. گزارش‌ها نشان می‌داد غارتگران، در گروه‌های کوچک تا بزرگی که تعدادشان به صدها نفر می‌رسید، وارد سوپرمارکت‌ها و سایر مغازه‌ها شدند و غذا و پول و سایر کالاها را به سرعت بردند. شورش‌ها به سرعت به سایر شهرها از جمله بوئنوس آیرس سرایت کرد. پس از چهار روز دولت وضعیت اضطراری اعلام کرد و کنترل اوضاع را به دست گرفت اما تا آن زمان ده‌ها نفر درگیری با نیروهای امنیتی کشته شده بودند. این بحران رئیس‌جمهور وقت را مجبور به استعفا کرد، درست پنج ماه قبل از آنکه به پایان دوره ریاست‌جمهوری خود برسد.

در می سال ۲۰۰۸، نزدیک به ۲۰ هزار نفر در موگادیشو در اعتراض به افزایش قیمت مواد غذایی و تورم تجمع کردند. اوباش لاستیک‌ها را سوزاندند، به سمت مغازه‌ها پرتاب کردند و دست به خرابکاری گسترده زدند. بخش زیادی از این خشم، متوجه تاجران محلی بود که به تحریک تورم و افزایش قیمت‌ها متهم شده بودند. پایان این درگیری‌ها نیز با دخالت نیروهای امنیتی و کشته شدن تعدادی از شورشگران رقم خورد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

در سال ۲۰۱۱، هنگامی که مردم مصر به خیابان آمدند، در میان شعارهای آنان برای آزادی و عدالت، واژه دیگری هم شنیده می‌شد: «نان». افزایش سرسام‌آور قیمت کالاهایی مانند گندم که خشم عمومی را علیه حسنی مبارک برانگیخته بود یکی از مهم‌ترین دلایلی بود که آنها را به تجمع و اعتراض واداشته بود. حالا، تقریباً یک دهه پس از بهار عربی، قیمت جهانی مواد غذایی که در دو سال گذشته به دلیل همه‌گیری، آب‌وهوای نامناسب و بحران کشاورزی به بالاترین سطح خود رسیده بود، همچنان رو به افزایش است و امنیت غذایی میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار داده است. جنگ روسیه هم اوضاع را وخیم‌تر کرده، ضمن آنکه باعث افزایش هزینه سایر کالاها از جمله سوخت و انرژی شده است. تحلیلگران می‌گویند این ترکیب می‌تواند موجی از بی‌ثباتی سیاسی ایجاد کند زیرا مردمی که پیش از این نیز از دولت‌مدان ناامید بودند، با افزایش قیمت‌ها و دشوارتر شدن معیشت، دیگر جان به لب خواهند شد.

در بسیاری از کشورها، که برخی از آنها پیش از همه‌گیری هم شاهد فشارهای تورمی بودند، بحران اقتصادی باعث افزایش قیمت‌ها شده است. حتی اگر این افزایش تک‌رقمی باشد، در مقایسه با تورم پایین سه دهه گذشته، رشد چشمگیری به نظر می‌رسد. اگرچه فشار تورم هنوز جهان را به خشونت نکشاند اما همین حالا هم شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تورم، مذبح‌خانه و خزنده در حال دامن زدن به ناآرامی‌ها در سراسر جهان است. حتی پیش از جنگ اوکراین، صندوق بین‌المللی پول در گزارش خود از «چشم‌انداز اقتصاد جهانی» نسبت به احتمال ناآرامی‌ها هشدار داده بود. در این گزارش آمده: افزایش شدید قیمت مواد غذایی و سوخت ممکن است خطر ناآرامی‌های بیشتری را در برخی مناطق، از جنوب صحرای آفریقا و آمریکای لاتین گرفته تا قفقاز و آسیای مرکزی افزایش دهد. و بهار امسال این زنگ هشدار برای جهان به صدا درآمد. در سریلانکا، اعتراضات به



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

در همه جا فقط فریادهای ضجه مانند و نافذ کسانی شنیده می شد که نمایانگر بهت یا ناامیدی آنها بود. اگر کسی از خانه اش می گریخت، خانه همسایه غارت می شد. اگر مردم یک روستا می گریختند، مردم، شهری که آن روستا بدان وابسته بود، می بایستی پول روستائیان فراری را بپردازند. همه چیز در ابهام و وحشت بود. شهری هم که با حمله گرفته شده و به خشم سربازان فاتح واگذاشته شده باشد، صحنه هایی موحتش تر از صحنه های اصفهان در مدت اقامت مرد غاصب در آن شهر، به خود نمی بیند. با ظلم هایی که می کرد، نگرانی هایش نیز افزوده می شد. هرروز، آخرین روز زندگی یکی از خاندان ها بود. هر وقت که من از کاخ شاهی خارج می شدم، حدود بیست و پنج یا سی جسد انسان را می دیدم که به فرمان او آنها را خفه کرده بودند یا سربازانش از پای درآورده بودند.

وی می خواست پیش از عزیمت از اصفهان، حساب دقیقی از تمام اثاثه گرانبهای کاخش را به او بدهند. تقریباً مدت سه سال بود که یکی از قالیچه های زینتی تخت شاهی گم شده بود. نخست نگهبان جواهرات سلطنتی مورد سوء ظن قرار گرفت. متهم انکار کرد و پس از آنکه او را فلک کردند و چوب سختی زدند، اعلام کرد که متصدی پیش از او، آن را فروخته است. تهماسب پرسید: «به چه کسی فروخته است؟ چه کسی جرات آن را دارد که فرش کاخ مرا بخرد؟» متهم مهلت خواست تا به جستجو بپردازد و چند روز بعد باز آمد و هشت بازرگان را به خرید آن فرش متهم کرد که دو تای آنها هندی و دو نفر ارمنی و چهار نفر یهودی بودند. این بازرگانان توقیف شدند و پس از اینکه سوالاتی از آنان کرده شد، از هر کدام یک چشم برکنندند. سپس گردن هر هشت نفر را با یک زنجیر بهم بستند. فردا صبح به امر تهماسب آتش بزرگی افروختند و هر هشت نفر را همانطور که در زنجیر بودند، در آتش انداختند. همه تماشاچیان و حتی خود ژخیمان از این اعدام وحشیانه وحشت زده بودند و این نخستین رویداد از این نوع بود که وی فرمان آن را صادر کرده بود. با وجود همه جستجوها و همه نوع شکنجه ای که به عمل آورد، عامل این دزدی پیدا نشد.

در همین موقع، یعنی در پایان سال ۱۷۴۶ بود که من به مقام سرپزشکی او ارتقاء یافتم. آنچه را که خاطر نشان کردم، نه به خاطر آن است که شرح سرگذشت خود را با سرگذشت او در هم آمیزم، بلکه برای آن است که شما را آگاه کنم که من به عنوان سرپزشک او مجبور بودم هر جا که می رود، وی را همراهی کنم و از این رو می توانم شرح دقیقی از آخرین کارهای او به شما بدهم و هنگامی هم که او به قتل رسید، چادر من مجاور چادر او بود. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۲**



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

(بخش پنجاه و پنجم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

در ماه سپتامبر ۱۷۴۴ ما از «گوگ چای» اردو برکندیدم. سپاه به سرحدات ترکان نزدیک گشت. قسمت های بزرگی از نظامیان تا بغداد و موصل فرستاده شدند. این شهر در محاصره افتاد. در این جنگ من دیگر در میان سپاه نبودم و بوسیله اخبار رایج با خبر شدم که تهماسب قلی خان در جنگ بزرگی که چهارمین و آخرین جنگ با ترکان بود فاتح گشته است. این همه پیروزی، نام وی را در میان ترکان وحشت آور ساخته بود و در استانبول مردم او را توپوزخان یعنی شاهزاده چماقدار می نامیدند. ولی وی با وجود اینکه موجب ترس بیگانگان بود، رعایای خود او نیز از وی تنفر داشتند. مالیات های گزافی که مطالبه می کرد و مخصوصاً با خشونت وحشیانه ای که این مالیات ها را می گرفت، ملت را به آخرین درجه فقر و بدبختی کشانده بود و افسران او بوسیله اخاذی ها و مطالبه مالیات بیشتر به بدبختی عمومی مردم می افزودند. معهذاً وی با عنوان فاتح ترکان و یاغیان آمد و قسمتی از زمستان را در اصفهان گذرانید و سپس برای اینکه از کلات خود بازدید به عمل آورد و پول های تازه به دست آورده را در آنجا بگذارد، از اصفهان عزیمت کرد و به کلات رفت. سپس از آنجا به مشهد رفت و تا هنگام بهار در آنجا ماند و بهار و قسمتی از تابستان را در اطراف زنگان و سلطانیه و ساوج بولاق که چراگاه های فراوان دارند، گذرانید و در آغاز دسامبر از راه کاشان به اصفهان بازگشت. مدت چهل و پنج روز در آنجا ماند و در این مدت هر چه از بی عدالتی و ظلم که بتوان به تصور آورد، با احکام او و یا حتی بدون اینکه دستور تنبیهی صادر کرده باشد، به عمل آمد. سپاه او که در شهر و در روستاهای مجاور پخش شده بود، در همه جا مصیبت و بدبختی به بار آوردند. سربازان خشمگین در راه ها و کوچه ها دیده می شدند که مردم بدبخت را که نتوانسته بودند حرص و طمع آنها را ارضاء کنند، در دسته های بیست نفری و سی نفری با ضرب و شتم پیش می راندند.

دکتر فتانه هوشداران کایروپراکتر

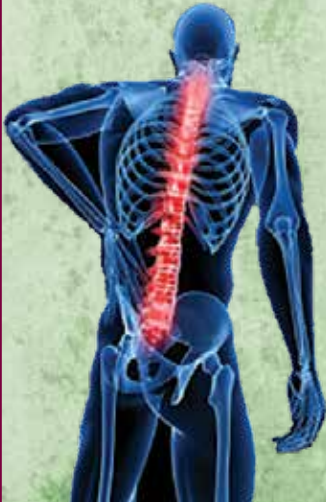
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی،
صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

*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

اشعاری که در این باره گفته شده خیلی زیاد است، و در اینجا فقط به ذکر چند نمونه از حافظ و صائب اکتفا می‌کنم: حافظ:

خدا زین خرقه بیزار است صد بار / که صد بت باشدش در آستینی

❖ ❖

گر ز سجده هر کسی رهبر شدی / دنگ هر رزّاز پیغمبر شدی

❖ ❖

می‌خور که شیخ و حافظ و مفتی و محتسب / چون نیک بنگری همه تزویر می‌کنند

❖ ❖

واعظان کاین جلوه در محراب و منبر می‌کنند / چون به خلوت می‌روند، آن کار دیگر می‌کنند
مشکلی دارم ز دانشمند مجلس باز پرس / توبه فرمایان چرا خود توبه کمتر می‌کنند
گویا باور نمی‌دارند روز داوری / کاین همه قلب و دغل در کار داور می‌کنند

❖ ❖

ما را به رندی افسانه کردند / پیران جاهل، شیخان گمراه

از دست زاهد کردیم توبه / وز فعل عابد استغفرالله

صائب می‌گوید:

صائب گنبد مسجد شه از همه فاضل تر بود / گر به عمامه کسی کوس فضیلت می‌زد

❖ ❖

تا زین بعد چه از پرده بر آید، کامروز / دور پرواری عمامه و قطر شکم است

❖ ❖

چه لازم است به زاهد به زور می‌دادن / به خاک تیره مرزید آبروی شراب

❖ ❖

بلای مرغ زیرک دام زیر خاک می‌باشد / ز تار سبجه بیش از رشته زَنار می‌ترسم
در روزگار خود حافظ مدتی بود که صوفیان ریایی به خیل زاهدان ریایی پیوسته بودند.
تصوف نیز بعد از مدتی، مثل هر نهضت دیگر، رو به زوال نهاده بود، و مردان پاکبازی
که جیفه دنیوی را به پیشیزی نمی‌شمردند جای خود را به کسانی داده بودند که مقام
مرشدی را وسیله ای برای تشخیص می‌دانستند. نهضتی که در آغاز اعتنایی به مراسم و
آداب و اصول رسمی نمی‌کرد، خود در سلسله مراتب دست و پا گیری که شبیه نظام
روحانیت بود گرفتار شده بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

طنز و مذهب

بخش ششم

دکتر حسن جوادی



نوع سوم طنز و هجو که موضوع مذهب را به میان می‌کشد، انتقادی است که طنز نویس از روحانیون هم کیش خود می‌کند. از این نوع مثال‌ها، بسیار در ادبیات فارسی می‌توان پیدا کرد و شاید آن را به طور کلی به دو دسته تقسیم کرد: اول انتقاداتی که از زاهدان ریایی، و متظاهر شده، خواه به وسیله صوفیان و خواه به وسیله اشخاص دیگر، دوم انتقاداتی است که از خود صوفیان متظاهر شده. در اینجا بی‌مناسبت نیست اول به بحث مختصری درباره موقعیت اجتماعی شعرای متصوف ایران بپردازم و سپس مثال‌هایی از اینگونه آثار طنزآمیز بدهم.

البته نهضت فکری را که بیش از هزار سال از عمر آن در عالم اسلام می‌گذرد، و خاصه در فارسی باعث نوشته شدن عالی‌ترین آثار شعری شده است، نمی‌توان به سادگی خلاصه کرد و یا یک جنبه از جنبه‌های متعدد آن را معرف این نهضت بزرگ فکری دانست. اما شاید مبالغه آمیز نباشد اگر بگوییم که یکی از جنبه‌های اجتماعی تصوف، ایجاد نوعی تساهل، آزادی فکر و روح مدارای مذهبی بود. به گفته مولوی انسان تا وقتی که در محدوده تعصب و خشک فکری‌های خود گرفتار است چون «جنینی کارش خون آشامی است»، ولی وقتی که خامی او از بین رفت و وسعت نظری پیدا کرد، دیگر «برون را نمی‌نگرد و قال را» بلکه «درون را می‌نگرد و حال را». مانند آن چهار نفر در مثنوی که به زبان‌های مختلف همه انگور می‌خواستند ولی از جهل مشت بر یکدیگر می‌زدند، در نظر صوفیان تمام مذاهب پیامی شبیه یکدیگر دارند و موردی برای مناقشه و جنگ بین پیروان آنها نیست. از اشعار مختلف مولانا گرفته تا ترجیع بند مشهور هاتف اصفهانی همه این نکته را بیان می‌کنند که «الطریق الی الله به عدد انفاص الخلاق». حتی جامی در یکی از اشعار خود یک قدم فراتر می‌نهد و می‌گوید بت پرستی که بت را می‌پرستد، به وسیله آن بت خدا را ستایش می‌کند. البته منظور این نیست که تمام صوفیان یک چنین فکر باز و روشنی داشتند، در میان آنها نیز قشریون و متعصبان تنگ نظر کم نبودند، بلکه غرض بیان این حقیقت است که در روزگار تفتیش عقاید مذهبی در اروپا، هنگامی که هزاران نفر به خاطر اتهامات واهی طعمه آتش می‌شدند، و در ممالک اسلامی نیز کشت و کشتارهای مذهبی اتفاق می‌افتاد، اظهار اینگونه عقاید هم شهادت می‌خواست و هم وسعت نظر و مدارای مذهبی.

یکی از نکات جالبی که در آثار بعضی از شعرای صوفی و همچنین برخی دیگر از شعرا به چشم می‌خورد، اعتراض آنهاست به خشکه مذهبی و تظاهر به دینداری که اغلب یا سمبولیسمی خاص و گاهی غیر دینی بیان شده‌اند. سمبولیسمی که در شعر فارسی تقریباً با عطار شروع شده، مقدار زیادی از استعاره‌ها و سمبل‌های خود را از ایران پیش از اسلام و خاصه دین زردشتی گرفته است مانند دیر مغان، جام جم، مغ، مغبچه، دستور، پیر میکده، و یا از مسیحیت و یا مذاهب دیگر مانند دیر، کنشت، طیلسان، کلیسا، زَنار، ترسا، ترسا بچه، ناقوس، بت، بتخانه، خرابات، کفر، می، میخانه و می پرستی. به کار بردن اینگونه اصطلاحات درحالی‌که هر یک معنای صوفیانه خاص خود را دارند، حکایت از نوعی اعتراض به تشریح و قشری‌گری دینی می‌کند. شطحیات بعضی از بزرگان صوفیه که به ظاهر با شرع مابینت دارد، از همین مقوله است. ابوالمفاخر یحیی باخزری در اوارد الاحباب و فصوص الاداب می‌نویسد: «شط سخنی را گویند که ظاهر آن به ظاهر شرع درست نبود، اما حالی که آن سخن نتیجه آن حال است به حق باشد.»^(۱) البته بیشتر منظور از شطحیات کلماتی است به ظاهر کفرآمیز که صوفی در زمان بیخودی بر زبان می‌رانند. مانند «انالحق»، یا «لیس فی الجبئی الا الله»، ولی اینگونه سمبولیسم در ضمن متضمن نوعی اعتراض به محدود فکری‌ها، تظاهر به ورع و تقوای خشکه مذهبانی بود که آزاداندیشان از دست شان دل پری داشتند. در اغلب موارد متصوفین اشخاص مذهبی بودند که گرد شرابخواری و شادبازی نمی‌گشتند، منتهی مخالف مقدس مآبی و زهد ظاهری بودند، و اعتراض خود را بدین نحو ابراز می‌کردند. شاید بتوان گفت روش درویش ملامتیه نیز متضمن نوعی اعتراض بود. آنها در خفا تمام فرائض دینی را انجام می‌دادند، ولی در ملاءعام وانمود به شرابخواری و بی‌اعتنایی به مقررات دینی می‌کردند. البته اعمال ملامتیان خود نوعی تظاهر و افراط کاری بود، و معتقد بودند اگر مردم آنان را به خاطر اعمال ناشایستی که به ظاهر مرتکب می‌شوند ملامت کنند، اجر عبادت شان به مراتب زیادتو خواهد بود. طبیعی است که عده زیادی از صوفیان سنت پرست مخالف آنها بودند. تمام این شواهد نشان می‌دهد که عده‌ای از مردم، صوفی و غیر صوفی، از ظاهر سازی زاهدان ریایی بیزار بودند.

دکتر فرانک پورقاسمی
متخصص و جراح پا

♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ♦ درمان عفونت‌های

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

♦ درمان بیماری‌های پا در کودکان ♦ صافی کف پا و صدمات ورزشی

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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



احمد کسروی

اند و چون حس ملی و ملاحظه استقلال زبان هم وجود نداشته کسی به جلوگیری برنخاسته و بالاخره کار به جایی رسیده که امروز می بینیم» (۵)

خرده هایی که کسروی بر نثر قزوینی می گیرد درست است. کاربرد کلمه ها و عبارات های نالازم و ناخوشایند عربی در زبان فارسی نشانه بی ذوقی است، اما بیرون راندن واژه های تازی و بیگانه ای، که در زبان فارسی جا افتاده اند و به غنای زبان ما کمک کرده اند، نیز کار خردمندانه ای نیست.

آنچه را که کسروی مترادف فارسی واژه های بیگانه می شناسد غالباً مترادف نیست: «چنان که

پوشیده نیست، مترادف واقعی به ندرت وجود دارد و کلمات مشابه یا مترادف در کاربرد متفاوت اند و در معنی نیز تفاوت هایی باریک دارند. دور ریختن واژه هایی که معنی نزدیک به هم دارند از برگ و نوای خود کاستن است.» (۵)

به جای این کار باید برای نام ها و اصطلاح های بیگانه ای که وارد زبان ما می شود معادل های فارسی آسان و همه فهم پیشنهاد کرد. کسروی به درستی می گوید که در نام گذاری به چیزهای تازه اگر نام های نو از خود زبان گرفته شود، مردم معنی آنها را می فهمند و آنها را خوب یاد می گیرند و درست به زبان می رانند. نام هایی مانند: مهمانخانه، بالاخانه، راه آهن، ایستگاه، آزمایشگاه، دوربین، دوچرخه. ولی چون از واژه های بیگانه گرفته شود مردم معنایی از آنها نمی فهمند و آنها را به سختی یاد می گیرند و چه بسا غلط بر زبان می رانند. مانند واژه های مشروطه، استیضاح، دارالمجانین و مانند اینها، از پیشنهاد های دیگر کسروی در زمینه زبان فارسی کوشش او بر وضع قاعده های قیاسی به جای قاعده های سمعی در دستور زبان فارسی است که البته کوششی بیهوده است، زیرا که سخنگویان هیچ زبانی را نمی توان با قاعده های تجویزی وادار به گفتن و نوشتن کرد. قاعده های دستوری هر زبان از کاربرد سخنگویان آن زبان دریافته و شناخته می شود، اما کسروی در آرزوی «توانا گردانیدن زبان فارسی» پیشنهادهایی کرد که خود نیز پس از چندی از آن در گذشت. از جمله این که در دستور خود سیزده گونه کار واژه «فعل» را باز شناخت و کاربرد آن را سفارش کرد، به عنوان مثال، «رفتندی» و «گفتمی» را به جای «می رفتند» و «می گفتم» پیشنهاد کرد. در حالی که می دانیم این صیغه های فعل در زبان فارسی متروک شده و فعال کردن آن به خواست و دستور و سفارش کسی امکان پذیر نیست.

کسروی یکی از آک (عیب) های زبان فارسی را در آن می دانست که همه صیغه ها در آن از یک ریشه نیامده است. مثلاً از مصدر آموختن: آموزاک (چیزهای آموختنی، نگفته اند، همچنین گسترک: از گستردن، آنچه می گسترند (فرش)، داراک از داشتن: آنچه می دارند (مال) نیاورده اند. (۶) یا در بحث از پسوند «ین» از نابسامانی «شیرین» یاد می کند که: «شیرین» آخشیج (ضد) «تلخ» شناخته شده غلط است. «شیرین» پدید آمده از «شیر» است و ما به داشتن آن نیاز بسیار داریم (برای بی نیازی از «لبنیات»). این است که در زبان پاک در معنی آخشیج «تلخ» واژه «شلب» را گزارده ایم. «شیرین» را جز در معنی راست خود که خوراک های ساخته شده از «شیر» باشد نباید آورد. (۸)

اما این باید و نبایدها را گذشته از خود کسروی پیروان او نیز پس از چندی فرو گذاشتند و زبان فارسی مسیر طبیعی خود را طی کرد. گیرم که به سفارش کسروی به جای «شیرین»، «شلب» می گفتیم، معلوم نیست با ترکیب ها و تعبیرهای «شیرین» که طی هزار سال در زبان و ادبیات فارسی به کار رفته چه می کردیم. (۹)

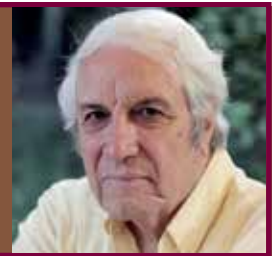
با همه خرده هایی که بر پیشنهاد های کسروی در زمینه زبان فارسی می توان گرفت، کوشش ها و جستجوهای او را در کار پیرایش و آرایش زبان فارسی قدر باید شناخت. حاصل این کوشش ها، با همه انتقادی که بر آن وارد است، در ساده کردن و روشن کردن زبان فارسی، ساختن ترکیب های تازه و جانسین کردن جمله های کوتاه و روشن به جای دراز نویسی های ناخوشایند و بی معنی کارساز بود. به گفته یکی از یاران دانشمندش، دست کم اینکه او آموخت که نوشتنی ها را باید «نوشت»، نه این که «به» رشته تحریر درآورد. (۱۰)

دنباله مطلب در صفحه ۴۵

احمد کسروی

بخش آخر

دکتر ایرج یارسی نژاد



اما زبان فارسی: آیا می توان گفت که آن نیز دارای همین شروط و احوال است؟ متأسفانه نمی توان گفت، زیرا چنان که همه می دانیم، اولاً در فارسی داخل کردن و به کار بردن کلمات عربی محدود نیست و هر نویسنده که قلم به دست می گیرد آزاد است که یکی از قاموس های عربی را پیش روی خود باز کرده از کلمات عربی هر قدر می خواهد داخل عبارات های خود بنماید و مرز و حدی برای این آزادی متصور نیست، بلکه تا چندی پیش عادت نویسندگان فارسی بر این بوده که حتی عبارات و ترکیبات مستقل از عربی را در نوشته های خود می آوردند و چه بسا کتاب هایی داریم، که مانند مملعات سعدی و حافظ، نیمه فارسی و نیمه عربی نوشته شده اند. از قبیل **کلیله و دمنه بهرامشاهی** و **جهانگشای جوینی** و صدها مانند آنها. ثانیاً کلمات عربی در فارسی تابع قواعد و دستور فارسی نبوده اند و در تذکیر و تانیث و کیفیت جمع و غیر اینها همان شرایط و قواعدی منظور می شود که يعرب بن قحطان وضع کرده است، بلکه برعکس کلمه ها و ترکیب های فارسی که نویسندگان تازی مآب تابع قواعد عربی نموده اند. از قبیل: شیارزه، تبارزه، خانیث، ایرانیت، دسته جات، روزنامه جات، حسب الفرمایش، پستخانه مبارکه، این جانبه و امثال این ها... (۱)

کسروی از این توضیح چنین نتیجه می گیرد: «بی گفتگو است که زبانی را با این کیفیت، مستقل نتوان شمرد، زیرا مثلاً اگر کسی غیر ایرانی خواست زبان فارسی را یاد بگیرد، تنها آموختن دستور فارسی و کلمه های فارسی کافی نیست و باید صرف و نحو عربی را نیز تا درجه تکمیل یاد گرفته و در لغات عربی احاطه تامی داشته باشد، بلکه اگر خواست **جهانگشای جوینی** یا **کلیله و دمنه بهرامشاهی** یا نوشته های آقای میرزا محمدخان قزوینی را خوانده و مطلب شان را بفهمد، ناچار است که عمری در تتبع و مطالعه دواوین شعرای عرب از امرءالقیس و متنبی و غیره صرف نماید. همچنین هر فارسی خوانی ناگزیر است که همواره قاموس های مفصل عربی را از قبیل ده جلد تاج العروس یا سه جلد اقرب الموارد در دسترس خود داشته باشد و تنها با فرهنگ های فارسی مطلبی را از کتاب های معروف فارسی نتوان درآورد. (۲)

کسروی در ادامه مقاله «استقلال زبان» استدلال می کند که عقیده رایج درباره درآمیزی زبان فارسی با کلمه ها و عبارات های عربی به علت استیلای اسلام و حکمرانی چند صد ساله تازیان در ایران پایه درستی ندارد. او برای توجیه نظر خود پیشنهاد می کند نثر کتاب هایی چون ترجمه تاریخ طبری، تاریخ بیهقی، سفرنامه ناصر خسرو، وجه دین ناصر خسرو، دانش نامه علایی، سیاست نامه نظام الملک، لغت فرس اسدی، قابوسنامه و کتاب های دیگری که در نخستین قرن های اسلامی در ایران تألیف شده، با کتاب هایی چون جهانگشای جوینی، تاریخ و صاف، تاریخ معجم، دره نادری و روضه الصفا، که در قرن های متاخر فراهم آمده، مقایسه شود. آنگاه کسروی چند سطر از دانش نامه علایی ابوعلی سینا فیلسوف قرن پنجم هجری را با حواشی محمد قزوینی بر چهار مقاله مقایسه می کند و می نویسد: «در این عبارات، که چند سطر بیش نیست، آقای قزوینی بیش از شصت کلمه عربی داخل کرده، بلکه بر برخی کلمه های فارسی نیز جامه تازی پوشانیده. مثلاً النرشخی، الرانندی، خوارزمیه، سلجوقیه، ولی در عبارات شیخ ابوعلی سینا، که از حیث مقدار بیشتر هم هست، پانزده کلمه عربی بیش داخل نیست. «بین تفاوت ره از کجاست تا به کجا» با آن که موضوع کتاب شیخ منطق است و ناچار بوده است که اصطلاحات عربی را به کار برد. برخلاف آقای قزوینی که موضوع نوشته اش تاریخ است و اجباری برای داخل کردن این همه کلمات عربی نداشته است. و شیخ ابوعلی از مولفان عصر خلفای عرب بوده ولی آقای قزوینی از نویسندگان عهد استقلال ایران می باشد.» (۳)

سرانجام کسروی در بیان علت از دست رفتن استقلال زبان فارسی چنین می نویسد: «نگارنده ناچیز پس از جستجو و اندیشه فراوان، به شرحی که نوشتم، بدین نتیجه بر خودم ام که خرابی و هرج و مرج زبان ایران از قرن های پنجم و ششم هجرت شروع کرده و منشأ آن جز این نبوده که نخست جمعی از نیمه سوادان کج روش برای خودنمایی و هنر فروشی این سبک ملمع نویسی را اختیار کرده و دیگران نیز فهمیده و ناهفمیده روش ایشان را پذیرفته

تقابل فرافرنهنگ و فروفرهنگ، چگونه نخبگان جنگ توییتر را باختند!

دیوید اورباک

خرید توییتر از سوی ایلان ماسک امتحانی است برای موضع گیری در اکوسیستم آنلاین: برای بعضی‌ها این یعنی سپیده دمی تازه برای آزادی بیان در پلتفرمی که دیدگاه‌های ناخوشایند را سانسور می‌کند. برای عده‌ای دیگر، این یعنی تصاحب یک فضای عمومی با ارزش به دست یک الیگارش هوسباز و غیرپاسخگو.

در این ماجرا، هم حمایت افراطی و هم وحشت‌زدگی زیاد بوده است، ولی این واکنش‌ها مایه انحراف از موضوع اصلی می‌شود. هر چند نمی‌توان پیش‌بینی کرد که ماسک با توییتر چه خواهد کرد (خودش گفته که تعدیل محتوا را نرم‌تر خواهد کرد و الگوریتم آن را منتشر خواهد کرد، ولی هنوز نمی‌توان در این دو مورد قضاوت کرد)، ولی معنای خرید او معرّف بسیار روشن‌تر است: نقطه‌عطفی بزرگ در روند انتقال از فرهنگ متمرکز نخبگان سرشناس به سمت دنیایی غیرمتمرکزتر، و پرهرج و مرج‌تر، با توزیع بیشتر قدرت.

در این چارچوب، جر و بحث درباره آزادی بیان و پاسخگویی می‌تواند ما را از اصل موضوع منحرف کند. وقتی جف بیزوس (صاحب آمازون) در سال ۲۰۱۳ واشنگتن



پست را خرید، چنین وحشتی وجود نداشت. همین‌طور در مورد مالکیت وارنر برادرز دیسکاواری بر سی‌ان‌ان یا مالکیت کام‌کست بر ام‌اس‌ان‌بی‌سی. ولی چرا درباره ماسک این‌قدر جار و جنجال وجود دارد؟

این هیجانانگیز دو دلیل دارد. یکی به خود ماسک بر می‌گردد، یعنی: تصور عمومی از شخصیت او و روابطش. محافل نخبه رسانه‌ای و ترقی‌خواه معمولاً او را خطرناک‌تر از جک دورسی و مارک زاکربرگ و جف بیزوس می‌دانند، نه به این خاطر که او ثروتمندتر یا قدرتمندتر است، بلکه چون او از نظر فرهنگی با آدم‌های «بدنام» زیادی سر و کار دارد، از دلایلی ارزشی دیجیتال گرفته تا افراد جنجالی دست راستی.

دلیل نگرانی‌ها درباره ادعای «آزادی بیان مطلق» از سوی ماسک هم همین برداشت است که گروه‌های حقوق بشری هشدار داده‌اند می‌تواند منجر به سیلی از نفرت‌پرانی آنلاین شود. ولی آزادی بیان مطلق، گذشته از خوب یا بد بودنش، بعید است محقق شود. اجماع عمومی این است که محیط‌های آنلاین مدیریت نشده، به خاطر وجود ابواب مجازی و مزاحمت‌ها، به هیچ‌وجه قابل کنترل نیستند، و همه مدیران شبکه‌های اجتماعی مجبورند نوعی غربال‌گری یا سانسور را اعمال کنند. نگرانی واقعی آن است که ماسک چه نوع بیانی را آزاد خواهد یا نخواهد کرد.

دلیل دوم بر می‌گردد به نقش ضعیف توییتر در حمایت از نخبگانی که قشر آنها رو به زوال است. در سال‌های اخیر، توییتر مثل خود اینترنت به دو طیف گسترده منشعب شد: یک طیف «فرافرنهنگ» که تشیل شده از نخبگان، یعنی دانشگاهیان و چهره‌های مشهور و سیاسیون و ژورنالیست‌ها، و یک طیف «فروفرهنگ» که تشکیل شده از توده اغلب ناشناس و خیالی و نامتجانس که خود را اپوزیسیونی در برابر نخبگان سنتی می‌دانند. الان سال‌هاست که فروفرهنگ‌های ردیت و ی‌ج‌ن و دیگر محیط‌های آنلاین باعث شده گفتمان محترمانه و حرفه‌ای آنلاین راحت نباشد. ضمناً توانایی فروفرهنگ در بسیج توده کاربران ناشناس برای مقابله با صداها بلندتر فرافرنهنگ، باعث شده فرهنگ رسانه‌ای حاکم متزلزل شود.

این جریان را می‌توان در منازعه اخیر بین تیلور لورنر ژورنالیست واشنگتن پست و حساب توییتری «Libs of TikTok» مشاهده کرد. تماشای این نبرد، خبر از تضعیف موضع فرافرنهنگ می‌دهد. وقتی یک اکانت ناشناس آن‌قدر تاثیرگذار است که می‌تواند یک ارتش آنلاین را علیه ژورنالیستی که هویت او را افشاء کرده بسیج کند، این یعنی نخبگان مقدار زیادی از قدرت‌شان را از دست داده‌اند.

توییتر از وقتی برچسب اکانت‌های تأیید شده یا همان «تیک‌آبی» را معرفی کرد، شاید

به‌نحوی ناعاقلانه، این دو دستگی را تشدید کرد. هدف این علامت این بود که نشان دهد یک اکانت پرطرفدار، واقعی هم هست. در عمل، برای کسانی که معتقدند توییتر به افراد مشهور خدمت می‌کند و کاربران تأیید نشده را خیلی راحت سانسور می‌کند، تیک‌آبی نشانه‌ای ناخوشایند است. اما از طرف دیگر، تیک‌های آبی با خشم و تمسخر انبوهی از اکانت‌های تأیید نشده مواجه می‌شوند. شاهدهی بر این واقعیت که شهرت احترام نمی‌آورد. بعضی از موفق‌ترین آنها، مثلاً ایلان ماسک و دونالد ترامپ، خودشان از طریق مخالفت با طبقه‌ای که به آن تعلق دارند، طرفداران زیادی جلب کرده‌اند.

از نظر هم طبقه‌های ماسک، مخالفت او با فرافرنهنگ رفتاری مایوس‌کننده یا حتی خیانت‌گرانه است، و برای همین هم خرید توییتر منجر به وحشت آنها شده است. اگر سال‌ها پیش او می‌خواست چنین کاری کند، نیروی متمرکز نخبگان رسانه و دانشگاه و تجارت می‌توانست مانع او بشود. بازیگران این عرصه آن‌قدر به هم نزدیک بودند که می‌توانستند متحد شوند و از فرافرنهنگ دفاع کنند و ماسک را عنصر مخرب اعلام کنند و او را از جمع خود بیرون کنند. اما امروز ماسک توانسته به سبک ترامپ، ژست ضد حاکمیت بگیرد و با اتخاذ یک وجهه ضد-نخبگانی حمایت فروفرهنگ را کسب کند. این حمایت برای از بین بردن هر گونه مخالفت از سوی فرافرنهنگ کافی بوده است.

سال‌ها بود که توییتر فلج شده بود. بعضی منتقدان به توییتر ایراد می‌گرفتند که چرا از اعتبار عظیم خود بهره‌برداری نمی‌کند، ولی در واقع این شرکت با مشکلات عمیقی روبرو بوده است. توییتر سعی می‌کرد هم‌زمان صدای فرافرنهنگ و فروفرهنگ باشد، و اجازه دهد این دو با هم اختلاط کنند. در واقع برای برقراری ارتباطاتی که در فیس‌بوک و ردیت ممکن نبود، توییتر ارزش زیادی داشت، ولی همین باعث برزخ توییتری شد. چون در عمل نمی‌شد هر دو فرهنگ را راضی کرد. وقتی ماسک درباره آزادی بیان یابو می‌بافد، در واقع منظورش این است که: «توییتر بیش از حد به نفع نخبگان عمل می‌کرد، ولی من این کار را نمی‌کنم». ولی این به معنای آزادی بیان بیشتر نیست، بلکه صرفاً به معنای تغییر جهت آن است.

اگر ماسک بلافاصله اجازه دهد دونالد ترامپ به توییتر برگردد، نقطه عطفی در جنگ‌های فرهنگی امروز محسوب خواهد شد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

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



کیتترینگ کامل میهمانی و جشن‌های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می‌کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com

Like Us On
facebook

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

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر



Jeffrey Zinder

وکالی سابق شرکت های بیمه
با بیش از ۶۰ سال تجربه



Ali Moghaddami

Maintaining the highest level of Professionalism & Integrity.

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

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

Free Consultation

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

پرکارترین نویسنده قرن

مجموعه نوشته های ولتر در ۹۹ عنوان در فرانسه انتشار یافته است. میزان نوشته های این نویسنده از نظر کمیت آنچنان بالاست که وی را پر نویس ترین نویسنده قرن هجدهم لقب داده اند. از ولتر به عنوان نماینده نویس، داستان نویس، منقد تاتر، تاریخ نویس، فیلسوف، شاعر و یکی از بزرگترین نامه نگاران تاریخ یاد شده است. ولتر با بیش از ۱۲۰۰ نفر مکاتبه داشت و حدود ۱۷۰۰ نامه از وی به یادگار مانده است. این نامه ها به زبان های فرانسوی، انگلیسی، آلمانی، ایتالیایی، اسپانیایی و لاتین نوشته شده اند. نامه های ولتر سرشار از نکته بینی، ظریف گویی و نکات طنز آلودند.

در بیشتر نوشته ها و داستان های ولتر قهرمانان آدم ها نیستند بلکه بازیگران اصلی اندیشه ها و نظریه ها هستند. ناآگاهی ها و خرافات در نقش تبهکاران و علم و منطق در نقش قهرمانان دوست داشتنی نمایان می شوند. رویدادهای داستان همان برخورد افکار و اندیشه هاست. نبرد افکار نادرست و موهوم با اندیشه های علمی و منطقی. ولتر در دوران سه ساله ای که در انگلستان به حالت تبعید زندگی می کند نماینده های شکسپیر را می بیند، بر آنها نقد می نویسد و آگاه ترین شناساننده شکسپیر به فرانسویان به شمار می رود.

آوازه ولتر در فرانسه با نوشتن نماینده «اودیپ» و بر روی صحنه رفتن آن در ۲۴ سالگی او آغاز می شود. پس از آن نماینده «هنریاد» را می نویسد. پس از بازگشت از انگلستان نماینده های «پروتوس»، «یا مرگ سزار»، «زائیر» و کتاب «نامه های فلسفی» را انتشار می دهد. انتشار نامه های فلسفی سبب می شود تا بار دیگر از پاریس بگریزد و در مرز زندگی کند. در نماینده «محمد» پیام آور اسلام را دست می اندازد و با جمله به خرافات زدگی در اسلام در واقع لبه تیز شمشیر را با چهره مسیحیت آشنا می کند. مقامات فرانسوی از ادامه نمایش «محمد» جلوگیری می کنند.

در یکی از نوشته های ولتر به نام «الدورادو» شهری که همین نام را دارد در واقع شهری خیالی است که در آن روحانی و نیز زندان وجود ندارد. از دین و مذهب خبری نیست و علم و منطق جانشین آنها شده است. به همین دلیل مردم شهر آزادند و در آرامش زندگی می کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

ولتر

بخش پنجم

دکتر احمد ایرانی



ولتر از احساسات میهن پرستی، ملت گرایی، و فرانسه پرستی بهره چندانی نداشت. هوادار پرشور حقیقت بود. حق و حقیقتی که مرزها و کشورها در برابرش کمرنگ می شوند. هر زمان که لازم بود با ستایش بسیار از جامعه انگلستان به خاطر احترام به آزادی های فردی و مدارای دینی یاد می کرد و فرانسه و فرانسویان را به باد ناسزا می گرفت.

فیلسوفی که شش پادشاه و ملکه در اروپا به دوستی و آشنایش افتخار می کردند از دردهای مردم عادی نیز دلش به درد می آمد. برای نمونه، وقتی روحانیان بازرگانی به نام «کالاس» را به کشتن پسرش متهم می کنند و می گویند چون پسر می خواسته کاتولیک شود پدر او را کشته است، ولتر به دفاع از بازرگان می پردازد. پس از سه سال تلاش ثابت می کند که اتهام روحانیان بی پایه بوده است. در جریانی دیگر، روحانیان پدر و مادری را به اتهام کشتن دخترشان به خاطر گرایش او به مذهب کاتولیک به اعدام محکوم می کنند. تلاش ولتر برای اثبات بی گناهی آنان نه سال به طول می انجامد و در پایان ولتر پیروز می شود.

در شخصیت ولتر حاضر جوابی ها، لطیفه های کوبنده، طنزهای گزنده و تک جمله های تکان دهنده نمودار خصلت ها یا منش او به شمار می روند.

این ویژگی ها از مغزی پرتوان، حافظه ای نیرومند و توانایی های فکری که در حد نبوغ بوده اند حکایت می کنند. نبوغ شخصیت ولتر نوعی چند جانبه در نویسندگی، استدلال، شیوه بیان، کاردانی، اقتصادی، اجتماعی و توانایی های بزرگ مغزی بوده است. نبوغ ولتر در واقع «نبوغ در هنر زندگی» بوده است، به ویژه زندگی در قرن هجدهم و در فرانسه.

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



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



SCAN ME

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

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

Alameda County
Social Services
Agency



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

پسرش حیدرخان بسته می شود که چکیده مواد آن این است که بین کمپانی هند شرقی و سردار دوست محمدخان صلح ابدی امضاء می شود و کمپانی هند شرقی تعهد می کند استقلال قسمتی از افغانستان را که در تصرف دوست محمدخان است حفظ کند و در ماده ای دیگر عهد می کند که بین سردار دوست محمد خان و کمپانی هند شرقی از آن تاریخ به بعد صلح دائمی برقرار باشد. در بند دیگر این تعهدنامه، دوست محمدخان متعهد می شود که دوست دوستان کمپانی هند شرقی انگلیس و دشمن دشمنان ایشان باشد. این تعهدنامه با امضای «سرجان لارنس کمیسر عالی پنجاب» و مهر غلام حیدرخان ولیعهد و نماینده دوست محمدخان امضا و مهر می شود. پس از آن دوست محمدخان به تحریک انگلیس عازم قندهار می شود و آنجا را به آسانی تصرف می کند. سرداران قندهار که او را عامل دولت انگلیس و خائن به سرزمین خود می بینند از دور او پراکنده می شوند. جمعی به ایران می آیند و جمعی پراکنده می شوند و به تحریک احساسات افغانها بر ضد دوست محمدخان که دست نشانده انگلیس شده است می پردازند.

در این زمان انگلیسی ها شروع به اقدامات دشمنانه بر ضد ایران می کنند. عده ای مامور به هرات می فرستند که مردم هرات را بر ضد ایران بشوراند. بیرق انگلیس را بر فراز قلعه هرات برافراشتند و روابط مردم هرات را که دوستان ایران و به ایرانیان متمایل بودند، قطع کردند و حتی در نقاطی از خلیج فارس نیز به تحریکاتی برضد مردم ایران پرداختند و امام مسقط را به بندرعباس فرستادند تا مردم آن نواحی را بر ضد حکومت بشوراند. دولت ایران که قسمت مهم افغانستان را جزو متصرفات خود می دانست در این زمان به والی خراسان فرمان داد که از هرات و قندهار دفاع کند و از نفوذ انگلیس و دوست محمدخان در آنجا جلوگیری کند. در سال ۱۲۷۳ (۱۸۵۷ میلادی) هرات به تصرف ایران درآمد و برای تصرف قندهار نیز بین دولتین ایران و افغانستان کشمکش و زد و خورد بود که دولت انگلیس وارد ماجرا شد و به خلیج فارس لشکر کشید و کشتی های جنگی او در خلیج فارس شروع به عملیات جنگی کردند که مقصود از همه اینها عقب نشاندن ایران از هرات و قندهار بود. در اینجا بود که انگلیس به قول خودش سرکیسه های پول را برای جلب امرای افغانستان باز کرد و معاهده ای سیزده ماده ای بین انگلیس و سردار دوست محمدخان بسته شد که برای جلوگیری از طولانی شدن سخن از ذکر یک یک موارد آن خودداری می کنیم، ولی به طور کلی دولت انگلیس با پرداخت یک لک روپیه به دوست محمدخان به صورت ماهیانه از او می خواهد که سواره نظام و توپخانه خود را که کمتر از هجده هزار نفر نباشد همیشه مجهز نگاه دارد و صاحب منصبان انگلیس همیشه ناظر بر جریان خرج کرد این پول برای نگه داری و حفظ قشونی خواهند بود که در صورت لزوم در برابر ایران بایستد و صاحب منصبان انگلیس بر حسب میل دولت انگلیس به کابل و قندهار و بلخ و هر محلی که قشون افغانستان در آنجا برضد دولت ایران عملیات جنگی انجام دهند، اعزام خواهند شد و امیر دوست محمدخان مسئول حفظ امنیت و جان آنها خواهد بود و آنها را از همه امور اساسی آگاه خواهد کرد و تا زمانی که انگلیس با ایران در جنگ باشد این پول به افغانستان پرداخت خواهد شد تا از انگلیس جانبداری کند، ولی اگر صلح بین دولت انگلیس و ایران برقرار گردد این ماهیانه قطع خواهد شد و صاحب منصبان انگلیسی که برای حفظ افغانستان و جلوگیری از تهاجم ایران به افغانستان در آنجا هستند از قلمرو امیر کابل خارج خواهند شد. ادامه دارد



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

اتباع دولت انگلیس در ششم ژانویه ۱۸۴۲ در حالی که طبق قرارداد بین انگلیس و افغانستان در حال مهاجرت و ترک افغانستان بودند همگی در راه خروج و ترک افغانستان به دست افغان ها کشته شدند و تنها دکتر «بایدن» از گروه آنها نجات پیدا کرد که بعدا تمام وقایع را بازگو کرد. با این حال دولت انگلیس به خاطر حفظ منافع خویش در هندوستان و جلوگیری از رابطه حسنه میان افغان ها با دولت ایران و وحشت از دولت روسیه که مبادا از طریق شمال افغانستان به هند راه یابد، دوباره در صدد ایجاد دوستی با افغان ها برآمدند و با امیر کابل، دوست محمدخان، از در دوستی وارد شدند و باب مراد و دوستی را بعد از مرگ میرزا تقی خان امیر کبیر با دوست محمدخان باز کردند. «سرجان مکینیل» وزیر مختار انگلیس در ایران معتقد بود که می بایستی دولت انگلیس دوست محمدخان را تقویت کند که گذشته از کابل به قندهار و هرات نیز دست یابد، به همین جهت دولت انگلیس را تشویق به برقراری دوستی با دوست محمدخان می کرد و معتقد بود به هر قیمتی که ممکن است برای دفع اثر دولت ایران از هرات می بایستی دولت انگلیس به دوست محمدخان حکمران کابل نزدیک شود و بالاخره در سال ۱۸۵۲ روابط انگلیس و دولت محمدخان دوباره حسنه شد و دوباره پول و ریاکاری انگلیس کار خود را کرد. در سال ۱۸۵۴ در نامه ای که «هربرت ادواردز» به فرمانفرمای هندوستان نوشت چنین گفت که «ما نسبت به دوست محمدخان ظلم کرده ایم و اینک برای جبران آن و در دست گرفتن او می بایستی روابط دوستی با او برقرار شود و نهایت کوشش خود را به کار بریم که او را در دست بگیریم و گرنه در صورت دوستی او با دولت ایران دست ما همیشه از افغانستان کوتاه خواهد شد.»

لرد دال هوسی Lord Dalhousie که در آن موقع از طرف دولت انگلیس فرمانفرمای کل هندوستان بود (در آن زمان انگلیس هند را در دست داشت) اظهار داشت که «من کاملاً با این امر موافقم و صلاح این است که با کابل روابط حسنه داشته باشیم». در آن زمان ترس از جنگ بین دولتین روس و عثمانی انتظار می رفت و انگلستان برای حفظ سرحدات هند نگرانی زیادی داشت، بنابراین دوستی با افغانستان برای حفظ این سرحدات و ایجاد روابط حسنه با امیر کابل لازم به نظر می رسید. به همین جهت شروع به عملیات سیاستمدارانه خویش برای جلب دوستی، امیر دوست محمدخان کردند و بالاخره او را واداشتند تا خود دوست محمدخان نامه ای به فرمانفرمای هند نوشت و با این مکاتبه دوستانه با ایشان از در دوستی درآمد و بعد از آن پسر خود غلام حیدرخان را به عنوان نماینده خود به پیشاور فرستاد و از طرف حکومت هند پذیرایی کاملی از او به عمل آمد. پس از آن معاهده دوستی بین آنها به انجام رسید که به موجب این عهد نامه دشمنی دوازده ساله بین افغانستان و انگلیس به پایان رسید و به دوستی ای انجامید که دست انگلیس را برای دست و پنجه نرم کردن با دولت ایران بر سر حکومت هرات باز کرد. در این زمان دولت انگلیس برای پیشرفت سیاست های خود در شرق لازم می دانست که با دولت ایران دست و پنجه ای نرم کند و نفوذ فوق العاده ای را که چه مادی و چه معنوی، دولت ایران در آسیای مرکزی داشت نابود کند. (رالسنون در کتاب خود موسوم به انگلیس و روس در شرق می نویسد) ما افغانها را تحریک کردیم که به ایران حمله کنند. در این زمان در ماه مارچ ۱۸۵۴ معاهده ای در چند ماده بین دولت انگلیس و امیر دوست محمدخان به نمایندگی

معرفی کتاب

«یادها و دیدارها»، نه صرفاً دفتر خاطرات ایرج پارسی نژاد، بلکه سندی است موثق که گوشه‌هایی از خلیقات و منش و رفتار جماعتی از کوشندگان عرصه ادبیات و فرهنگ و هنر ایران را در پنجاه سال اخیر آشکار می‌کند. خواننده کتاب با برخی از خصلت‌ها و افکار و عقاید نام‌آوران زمانه چون بدیع‌الزمان فروزانفر، پرویز ناتل خانلری، عبدالحسین 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

مراکز پخش ماهنامه پژواک در وست وود

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





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 ژوئن و جولای 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

Volunteers Needed to Cook, Pack, and Distribute Food and Clothes to the Homeless

Volunteers are needed during weekdays to cook, pack, and distribute food and clothes to the unsheltered in Oakland.



Volunteers Needed!

Those who are interested to volunteer for this cause, please contact Mrs. Suzaan Hirbod at suzaan.hirbod@iccnc.org

Eid al-Adha Prayer

By: Ahmad Rashid Sultan
به امامت برادر احمد راشد سلیم
Sunday, July 10, 2022 at 8:00 AM - 10:00 AM
نماز عید قربان
مجموعه تفریحی Zoom: ۹۸۸۸۸۸۸۸۸۸
۱۴۳۳ هجری قمری
1433 Madison St, Oakland CA, 94612 | More info: www.iccnc.org

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 نیازمند است تا به آماده‌سازی و توزیع غذا (چهارشنبه‌ها) و پختن و بسته‌بندی غذا (جمعه‌ها) بین نیازمندان بپردازد. علاقه‌مندان به مشارکت در این کار نودوستانه، با ایمیل خانم سوزان هیربود مکاتبه کنند.

suzaan.hirbod@iccnc.org

نماز عیدقربان از سوی برادر احمد راشد سلیم

ساعت ۹:۰۰ صبح روز یکشنبه ۱۰ جولای در مرکز با شرایط ویژه و حضوری برگزار و از طریق زوم و کانال یوتیوب همزمان پخش می‌شود)

نماز جمعه به امامت برادر احمد راشد سلیم (ساعت ۲ تا ۶ عصر)

(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 ۴ ژوئن، شنبه ۲ جولای (۶ عصر).

۲- «غوری در غزل‌های اقبال لاهوری» جمعه ۲۴ ژوئن و ۱۵ جولای ساعت ۷ عصر (حضوری در کمپل سن‌جوز).
۳- «خلاف و وفاق علم و دین» یکشنبه‌ها ۱۲، ۲۶ ژوئن و ۱۱ و ۲۴ جولای، ساعت ۱۱ صبح.
۴- شرح «دفتر ششم مثنوی» یکشنبه‌ها، ۵ و ۱۹ ژوئن و ۲، ۱۷ و ۳۱ جولای ساعت ۱۱ صبح
تمامی درس‌گفتارها به جز درس‌گفتار غزل‌های اقبال لاهوری از طریق زوم ارائه می‌شود.





بسیاری از حیوانات دارای خصیصه‌های تکامل یافته‌ای هستند که نشان دهنده شایستگی آنها به عنوان جفت بالقوه است، از جمله زائده‌هایی مانند پرهای رنگارنگ و شاخ‌های زیبا یا رفتارهای متظاهرانه مانند مراسم حساس و سرنوشت‌ساز جفت‌گیری که به شاخص‌های «نظریه علامت‌دهی»

تبدیل شده‌اند. با توجه به تقسیم کار نابرابر در مورد تولید مثل، این نظریه توضیح می‌دهد که چرا معمولاً این نرها هستند که نسبت به ماده‌ها از نظر ظاهر و رفتار فریبنده‌تر هستند. این خصیصه‌ها هزینه‌بر است، مگر آنکه ارزشش را داشته باشد، زیرا انتخاب طبیعی چنین سازگاری‌هایی را رد می‌کند، مگر اینکه تا حدی مزیت داشته باشد.

این مزایا شامل استحکام ژنتیکی است. نظریه علامت‌دهی هزینه‌بر توضیح می‌دهد که چرا چنین خصیصه‌های به‌ظاهر بی‌فایده‌ای شاخص‌های قابل اعتمادی برای سایر ویژگی‌های مطلوب هستند. نمونه بارز برای علامت‌دهی هزینه‌بر، طاووس نر است که دارای دم چتری رنگارنگ و پر نقش و نگاری است تا به طاووس ماده علامت دهد که دارای بهترین ژن‌ها است. این دم آنچنان زائده بی‌هوده‌ای است که در سال ۱۸۶۰ چارلز داروین نوشت: «از تماشای پرهای دم طاووس متنفرم.» علت بیزاری او عدم کاربرد این دم برای بقا بود. وزن این دم بسیار زیاد است، برای رشد و نگهداری نیازمند انرژی زیادی است و مانند پیراهن پهن آهاردار ویکتوریایی، دست و پاگیر است و برای جنب‌وجوش کارآمد، ساده و مؤثر نیست. با وجود این، حتی اگر در برخی شرایط نمایش این پرهای زینتی سنگین نقص به نظر برسد، اما از برتری ژنتیکی خبر می‌دهد، زیرا ژن‌هایی که عهده‌دار دم‌های زیبا هستند، در عین حال با سیستم ایمنی بهتر در ارتباط‌اند.

انسان‌های مذکر و مؤنث، هر دو، خصیصه‌های فیزیکی تکامل‌یافته‌ای را از خود بروز می‌دهند که نشان از سازگاری بیولوژیکی دارد، اما با توانایی تکنولوژی ما می‌توانیم مزیت خویش را به صورت دارایی‌های مادی نیز نشان دهیم. در میان ما، ثروتمندان احتمالاً عمر بیشتری می‌کنند، فرزندان بیشتری به وجود می‌آورند و در مقابله با ناملایماتی که زندگی می‌تواند بر سر ما بیاورد، آمادگی بهتری دارند.

دنباله مطلب در صفحه ۱۵۱

آیا ما مالک دارایی‌های مان هستیم یا آنها مالک ما؟

بروس هود - استاد روانشناسی رشد، دانشگاه بریستول انگلیس - ترجمه حمیده قمری

در سال ۱۸۵۹ حدود ۴۵۰ مسافر کشتی رویال چارتر، که از معادن طلای استرالیا به لیورپول بازمی‌گشتند، هنگامی که این کشتی بخار در ساحل شمالی ولز در هم شکست، غرق شدند. آنچه این مصیبت غم‌انگیز را در میان سایر سوانح دریایی شاخص می‌کند این است که اکثر افراد داخل آن کشتی با طلاهای داخل کمربندهای پول‌شان سنگین شده بودند و حاضر نبودند آنها را در نزدیکی مقصدشان رها کنند. آدم‌ها گاه نسبت به داشته‌هایشان علاقه بی‌اساس و نسبتاً شدیدی دارند. هرساله صاحبان خودروها در تلاش برای جلوگیری از سرقت وسایل نقلیه‌شان به قتل می‌رسند و یا به شدت مجروح می‌شوند، انتخابی که با بررسی منطقی آن، اندکی حاضر به انجام آن هستند. گویا در ذهن ما اهریمنی است که ما را وادار می‌کند نگران چیزهایی که داریم، باشیم و در راه دستیابی به ثروت مادی، سبک زندگی پرخطر را برگزینیم. به گمانم ما تسخیر شده‌ایم. البته پادگرای و کسب ثروت انگیزه قدرتمندی است. اکثراً با این حرف، که آن را معمولاً به «می‌وست»، هنرپیشه زن، نسبت می‌دهند، موافق هستند که: «من ثروتمند و فقیر بوده‌ام - باور کنید ثروت بهتر است.» اما نکته اینجا است که چرا با وجود دست یافتن به یک استاندارد زندگی مرفه، همچنان برای چیزهای بیشتر سرودست می‌شکنیم؟ اینکه ما دوست داریم ثروت مان را در قالب دارایی به نمایش بگذاریم عادی است. در سال ۱۸۹۹ اقتصاددان، «تورستن ویلن»، متوجه شد که فاشق‌های نقره نشانگر موقعیت اجتماعی اشراف‌زادگان است. او در توصیف تمایل مردم به خرید کالاهای گران‌تر نسبت به کالاهای ارزان‌تر، اما با همان کاربرد یکسان، اصطلاح «مصرف خودنمایانه» را ابداع کرد. یکی از علت‌های این امر ریشه در زیست‌شناسی تکاملی دارد.

بیشتر حیوانات برای تولیدمثل به رقابت می‌پردازند، حتی اگر رقابت با رقبا خطر آسیب یا مرگ به همراه داشته باشد. یک راهکار جایگزین [برای پرهیز از رقابت] این است که نشان دهیم چقدر خوب هستیم تا جنس مخالف ترجیح دهد با ما جفت شود نه با رقبای مان.

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؟

کامران پورشامس

شما می‌توانید 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

گرفتگی عضلانی ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد. دلایل رایج عبارتند از:
کشیدگی عضلات: کشیدگی عضلانی آسیبی است که ممکن است در اثر کار بیش از حد اتفاق بیفتد. نیروهای ناگهانی نیز می توانند باعث آسیب های کششی حاد عضلانی شوند، به عنوان مثال، حرکات پیچشی می تواند باعث کشیدگی حاد کمر شود. پایین کمر، ناحیه شایعی است که دچار کشیدگی عضلانی می شود. کشیدگی عضلانی علاوه بر ایجاد درد ناگهانی و درد طولانی مدت، می تواند باعث گرفتگی دردناک کمر نیز شود.

آرتروز مفصل فاست: مفاصل فاست استخوان هایی هستند که بخش های مختلف ستون فقرات شما را به هم متصل می کنند. در آرتروز مفصل فاست، غضروف اطراف این مفاصل تحلیل رفته و باعث درد می شود. در صورت به وجود آمدن خار استخوانی، تحریک عصبی نیز ممکن است رخ دهد.

درد سیاتیک: درد سیاتیک زمانی اتفاق می افتد که عصب سیاتیک در ستون فقرات شما تحریک شده و باعث درد می شود. از آنجایی که این عصب بسیار طولانی تا پایین پاهای شما امتداد می یابد، می تواند در هر جایی از کمر تا انگشتان پا، درد ایجاد کند. درد می تواند خفیف یا شدید باشد. این معمولاً نشانه مشکل دیگری است. برای مثال، فتق دیسک می تواند باعث فشردن یا التهاب عصب سیاتیک شود. همچنین یکی از شایع ترین دلایل درد عصبی تابشی است.

بیماری دژنراتیو دیسک: با گذشت زمان، بدن شما فرسوده می شود. افزایش سن، باعث آسیب به بسیاری از قسمت های بدن از جمله مفاصل می شود. بیماری دژنراتیو دیسک، نوعی آرتروز ستون فقرات است که با تخریب غضروف مفصل همراه است. این نوع تخریب همیشه علامت ندارد. هنگامی که این اتفاق می افتد، درد می تواند شدید باشد و به طور بالقوه باعث گرفتگی عضلانی شود.

فتق دیسک: استخوان های مختلف در ستون فقرات شما توسط دیسک ها جدا شده و حمایت می شوند. هنگامی که دیسک دچار فتق می شود، از محل اصلی خود بیرون زده و به اعصاب اطراف فشار وارد می کند. این امر باعث درد می شود و همچنین می تواند منجر به گرفتگی عضلانی شود. ممکن است به دلیل فشار مکرر یا آسیب تروماتیک دچار فتق دیسک شوید و همچنین ممکن است فتق دیسک، به دلیل افزایش سن رخ دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

فواید تکنیک کایروپراکتیک

دکتر فتانه هوشداران



گرفتگی عضلانی (رگ به رگ شدن کمر)

کمر درد مشکل رایجی است، و احتمالاً گاهی در زندگی خود، کمر درد مزمن یا حاد را تجربه کرده اید. ممکن است فقط کمی احساس ناراحتی به همراه داشته باشد و یا اینکه شما را کلافه کند. گرفتگی عضلانی کمر می تواند باعث شود همیشه دولا باشید و نتوانید فعالیت های روزانه خود را انجام دهید. اگر مشکل شدید کمر دارید، ممکن است باعث درد موقت، عود کننده یا مزمن شود. گرفتگی عضلانی کمر می تواند فرد را از حرکت باز دارد و فرد نتواند فعالیت های روزانه خود را بدون نالیدن از درد انجام دهد.

گرفتگی عضلانی کمر (رگ به رگ شدن کمر) چیست؟: گرفتگی عضلانی کمر، انقباض غیر ارادی عضلات کمر است. حرکتی خاص ممکن است باعث رگ به رگ شدن کمر شود. اغلب اوقات، گرفتگی عضلانی به دلیل ضعف عضلانی، کار بیش از حد یا آسیب دیدگی اتفاق می افتد. گرفتگی عضلانی کمر مزمن، ممکن است نتیجه یک بیماری زمینه ای باشد. اگر گرفتگی عضلانی کمر شدید باشد، ممکن است ناشی از تحریک یا آسیب عصبی باشد. گرفتگی عضلانی کمر می تواند ناشی از ضعف، آسیب دیدگی یا التهاب عضلات باشد. علاوه بر این، کم آبی بدن یا هر مشکلی که جریان خون را به عضلات کاهش می دهد (به عنوان مثال: بیماری شریان محیطی) می تواند فرد را مستعد ابتلا به گرفتگی عضلانی کند. گرفتگی های عضلانی که در اطراف ستون فقرات ایجاد می شوند گرفتگی عضلانی کمر نیز نامیده می شوند. ورزش های شدید، حرکات ناگهانی، فعالیت های تکراری مانند پارو کردن برف و ورزش در محیط های گرم همگی می توانند به عضلات فشار وارد کنند و منجر به گرفتگی عضلانی کمر شوند.



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما



👉 کارت سبز، ویزای نامزدی

👉 امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

👉 ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

👉 تشکیل شرکت ها

👉 تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

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

مختلف از بین رفته است. نویسندگان در این جا به طور هوشمندانه‌ای به انسان مدرن تلنگر زده‌اند تا او را متوجه سبک زندگی و کوچک‌ترین رفتارهای روزانه خود نمایند که می‌تواند بحران‌آفرین باشد.

بحرانی که دو کارگردان فیلم یعنی «کن کوان» و «دنیل شینرت» با خلاقیت فراوان به سراغ آن رفته‌اند تا کلیشه‌ها را پس بزنند. این دو کارگردان برای روایت قصه‌شان به سراغ آثار متعددی در سینما رفته‌اند و اشارات جالبی به دیگر آثار مطرح سینما داشته‌اند. از انیمیشن «راتاتوی» گرفته تا «ماتریکس» و حتی «در حال و هوای عشق»، از جمله آثاری هستند که می‌توانید ردپای آنها را در فیلم ببابید. اشاراتی که به بهترین شکل ممکن قصه‌های فرعی اثر را ساخته‌اند و می‌توان از تماشای آن‌ها لذت برد. در کنار فیلمنامه فوق‌العاده، باید اکشن و کارگردانی هنری فیلم نیز اشاره کرد که در بالاترین سطح ممکن قرار دارد و لذت تماشای اثر را دو چندان کرده است. فیلمی که ساده‌ترین جزئیات تصویربرداری در آن بادقت کامل انجام شده و این مسئله می‌تواند یک کلاس درس کامل برای فیلمسازان به شمار برود. جلوه‌های ویژه فیلم مخصوصاً از اواسط فیلم به بعد، چشم‌نواز هستند.

اما شاید ستایش از فیلم بدون توجه به بازی «میشل یتو» در نقش اصلی کم‌لطفی بزرگی به شمار برود. «یتو» که سال‌هاست از دوران اوج فعالیتش فاصله گرفته بود، در «Everything Everywhere all at Once» ستاره فیلم است. «یتو» فارغ از توانایی‌هایی که از قبل در مبارزات فیزیکی داشته و در این جا به کمکش آمده، در بخش درام نیز بازی فوق‌العاده‌ای از خود به نمایش گذاشته است. حضور «یتو» در این فیلم بار دیگر این نکته را یادآوری می‌کند که کنار گذاشتن زنان از نقش‌های اصلی با بالا رفتن سن، یکی از اشتباهاتی است که در سینمای امروز می‌بایست تصحیح شود. در کنار «یتو»، «کی هوی کوان» حضور دارد که پس از نزدیک به ۲ دهه مقابل دوربین رفته و بازی ماندگاری از خود بر جای گذاشته است. به نظر می‌رسد که فیلمنامه جذاب «همه چیز همه جا به یکباره» به حدی جذاب بوده که این بازیگر را دوباره به بازیگری ترغیب کند!

تماشای «Everything Everywhere all at Once» در دورانی که سینما با آثار ابر قهرمانی با پرداخت تکراری احاطه شده‌اند، یک غنیمت بزرگ محسوب می‌شود. اثری که به تبعیت از تب این روزهای سینما به سراغ جهان‌های موازی رفته اما در آن خبری از خیر و شر نیست بلکه به دنبال رستگاری انسان و تفهیم مفهوم زندگی به اوست. زندگی که بشر با خودخواهی و اغلب به صورت ناخودآگاه آن را نابود و خود را داخل قفسی بزرگ محبوس کرده است. شاید شما همین حالا خود را در دنیایی دیگر و در شرایطی متفاوت، خوشبخت و بی‌نظیر تصور کنید اما آیا لزوماً، رسیدن به موفقیت می‌تواند ضامن خوشحالی شما در زندگی باشد؟ آیا انسان مدرن برای رسیدن به موفقیت نیازمند جنگ و نزاع و یا رسیدن به بالاترین درجه موفقیت در هنر و صنعت است؟ شاید در ذهن همه این موارد یک پرتوه بی‌نقص از کمال در زندگی باشد اما به طور قطع خوشحالی واقعی جایی خارج از چارچوب‌های ذهنی ماست، چارچوب‌هایی که در طول روز به آنها بی‌توجه هستیم و حالا به لطف «Everything Everywhere all at Once» می‌توانیم آنها را مرور کنیم تا شاید برای فردای مان، نگرش دقیق‌تری به زندگی داشته باشیم.

نقد و بررسی فیلم

همه چیز، همه جا، به یکباره

Everything Everywhere all at Once

منتقد: میثم کریمی

مراحل ساخت فیلم «Everything Everywhere all at Once» از سال ۲۰۱۶ آغاز شد و جالب این که در ابتدا قرار بود تا «جکی چان» به عنوان نقش اصلی در فیلم حضور داشته باشد. اما «چان» پس از مطالعه فیلمنامه به دلایل مختلف از حضور در فیلم انصراف داد. پس از این اتفاق، نویسندگان تصمیم گرفتند هویت شخصیت اصلی را از مرد به زن تغییر دهند و به همین ترتیب، فیلمنامه نیز دستخوش تغییرات بسیاری شد.

قصه از این قرار است: «اولین»، (میشل یتو) زن میان‌سالی است که یک خشک‌شویی را اداره می‌کند و از زندگی‌اش رضایت ندارد. وی در آستانه جدایی از همسرش قرار دارد و دخترش هم رابطه چندان مناسبی با او ندارد. در این وضعیت کسب و کار «اولین»، هم به خطر افتاده اما یک اتفاق زندگی او را متحول می‌کند و...



صحنه ای از فیلم «همه چیز همه جا به یکباره»

یکی از بزرگ‌ترین معضلات امروز سینما، تبدیل شدن ایده‌ها به کاغذ باطله‌هایی است که پشت در استودیوها ریخته می‌شوند و هرگز به مرحله ساخت نمی‌رسند. ایده‌هایی که مدت‌هاست جدی گرفته نمی‌شوند و مخصوصاً اگر اثری بودجه زیاد و جلوه‌های ویژه داشته باشند، استودیوها و سرویس‌های پخش استریم در مقابل خلاقیت مقاومت می‌کنند چرا که ریسک سرمایه‌گذاری را بالا می‌برد. این رویه باعث شباهت آثار سینمایی (مخصوصاً فیلم‌های ژانر اکشن) به یکدیگر شده و به سختی می‌توان اثری را یافت که از دام کلیشه‌ها خود را رها کرده باشد. در چنین وضعیتی، انتشار فیلم «Everything Everywhere all at Once» یک اتفاق جدید در سینما محسوب می‌شود.

فیلمی که شاید موضوع اصلی آن ناآشنا نباشد و به لطف مارول، اغلب سینماورهای امروز نیز با مفهوم جهان‌های موازی آشنا شده باشند، اما نحوه نگرش به این موضوع است که تفاوت آشکار آن را با دیگر ساخته‌های سینمایی عیان می‌سازد. «Everything Everywhere all at Once» درباره جهان‌های موازی است اما رویکرد آن نه نجات دنیا از شر و پلیدی، بلکه نجات انسان از چنگال خودش است! خوشبختانه این ایده به بهترین شکل ممکن در فیلم مطرح شده و فیلمنامه نیز با توجه به کوچک‌ترین ظرافت‌های ساختار فیلمسازی، تماشاگر را بر روی صندلی میخکوب می‌کند.

شاید در شرایط سینمای فست فودی امروز عجیب به نظر برسد اما در فیلم «همه چیز همه جا به یکباره» شخصیت‌پردازی‌ها به‌آرامی در طول فیلم گسترش پیدا کرده و به بلوغ می‌رسد. «اولین» به عنوان شخصیت اصلی داستان، در طول قصه به آرامی هویت خود را یافته و سعی در درک آن دارد. او نه قهرمان است و نه می‌خواهد که با دنیا برای تغییر بجنگد. در واقع قهرمان اصلی فیلم در این جا تمایلی برای تغییر دنیا و نجات دادن آن ندارد بلکه در تلاش برای یادآوری ارزش‌های انسانی است که به روش‌های

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

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

زبان فارسی را زیادتیر قاطی پاتی نکنید و بدانید مادر ایرانی با آگاهی بهتری می تواند کودکش را تربیت کند.

- ♦ کودکان را باید هوشیار و کاری تربیت کرد
- ♦ نگذارید کودک تان با دوست ناشناخته اش آمد و رفت داشته باشد.
- ♦ زبان فارسی تان را هم همواره تقویت کنید.
- ♦ اسامی درست روی پسران تان بگذارید. می دانید اسکندر، چنگیز، تیمور کی بودند.
- ♦ هر کجا هستی گرمای داشت رسم نوروز را یادتون نره و عیدی بچه ها.
- ♦ باید همه چشم پاک و دریای دل باشیم.
- ♦ دست کم به عقاید دیگران به دقت گوش بدهیم، حتی اگر مخالف نظرات خودمان باشد.
- ♦ در مورد هیچ اهل قلم بزرگی علاوه بر تحسین باب نقد را ننویسیم.
- ♦ سعی کنیم توانایی ها و ناتوانایی های بچه های خودمان را خوب بشناسیم.
- ♦ سعی کنیم بچه ها رشته های ارزشمندی بخوانند.
- ♦ بالاترین حرمت را بر پدر و مادر سالمند خود بگذاریم.
- ♦ پشت سر احدی غیبت نکنیم.
- ♦ کنجکاو نباشیم. چکار داریم کی چقدر حقوق می گیره یا چند ساله هست.
- ♦ تا آخرین لحظه عمر لبخند یادمون نره.

را تضعیف نکردم. گفتیم: «نگران نباش. کم کم خوب میشی. دکتر چی گفت.» جواب داد: «گفتند دو زانویم را با لیزر عمل می کنند. نگران نباش.» گفتیم: من هم می دانم این دکتر را می شناسم. دکتر قابلیست. تو از این همه سختی به راحتی بزودی بیرون خواهی آمد.» لبخند زیبایی در چهره اش نمایان شد. یاد جمله ای افتادم که میگه سلامتی ثروتی است که ما دیر متوجه آن خواهیم شد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمان - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



مردی که به قولی زود ذلیل شد!

هفته پیش رفتم منزل دوست جنوبیم آقای کلاه کج (نه، کج کلاه). مثل همیشه با تسلط و تبحر فراوان برای مان کباب مفصل ذغالی بختیاری درست کرد. به قول دوستان افغان مزه دار بود.

بعد از او خواستیم برای مان به سبک بختیاری ها شاهنامه بخواند. شاهنامه را با بیان فارسی خواند ولی شرح و بسط ابیات را برای مان لری گفت، لری دلچسب می دانستم مشکلات جسمی فراوانی پیدا کرده. گفتم کمی از خودت بگو.

گفت: «این روزها به زحمت و با دلپره شلوار می پوشم یا در می آورم. دو زانویم ارتروز دارند و نمی توانم سرپا بیش از چند دقیقه بایستم و زود خسته می شوم و پیاده رویم مختل شد. روزها کمی راه می روم ولی این راه رفتن برایم بی خطر نیست. تا حالا سه بار خوردم زمین. یه بارش یک آمریکایی تنومند مرا دید و فوری آمد مرا بلند کرد و از محوطه پارکینگ مرا به در خانه ام رساند. خیلی خجالت کشیدم. بعضی از انگشتان دستم درست حرکت نمی کنند. خیلی نگران انگشتانم هستم. اگر روزی نتوانم بنویسم بمیرم بهتره. صبح ها می خوام برای خودم یک لیوان آب لیمو تازه بخورم ولی دستم زور ندارد. تازگی ها یکی از خانم ها بزرگوار همسایه تا مرا دید، رفت به خواهرش گفته آقای کلاه کج چقدر زود ذلیل شد. ما در ایران این جور نمی گوئیم فلانی زود ناتوان شد.»

بهر حال از شنیدن احوال دوست جنوبیم آن روز سخت ناراحت شدم، ولی روحیه اش

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

چه افرادی به اعتیاد جنسی مبتلا هستند؟

آیدا قجر

شهرزاد پورعبدالله، سکس تراپیست می گوید بسیاری از مراجعه کنندگان «خیانت» را با اعتیاد جنسی اشتباه می گیرند. از سوی دیگر، برخی مخاطبان نیز در بخش پرسش و پاسخ، «خودارضایی» را نوعی اعتیاد جنسی خواندند که در هر دو مورد، شهرزاد پورعبدالله توضیح می دهد هیچ کدام اعتیاد جنسی نیستند. از همین رو، با او در این گفت و گو به توضیح اعتیاد جنسی و چگونگی درمان آن پرداختیم.

برای شروع گفت و گو، به عنوان سکس تراپیست، از چرایی ضرورت پرداختن به مساله اعتیاد جنسی بگویید.

دلیل مراجعه بسیاری به ما، خیانت طرف مقابل شان و مساله هم رابطه جنسی خارج از ازدواج است. اما وقتی بررسی می کنیم، متوجه می شویم تفاوت فاحشی وجود دارد بین خیانت و اعتیاد. خیلی ها وقتی متوجه این تفاوت می شوند، نگرش آنها فرق می کند. خیانت، وابستگی عاطفی، جنسی یا هر دو است و مساله شخصی می شود. ولی وقتی از اعتیاد جنسی صحبت می کنیم، مساله تغییر می کند. وقتی یک نفر پی می برد همسرش با افراد دیگر روابط جنسی دارد یا دارای رفتارهایی با جنبه های جنسی است، مثل روابط جنسی آنلاین یا استفاده از تصاویر پورن، متوجه می شود که مساله سکس نیست بلکه اعتیاد به یک رفتار مطرح است.

چه موقعی ما از اعتیاد جنسی صحبت می کنیم؟

افرادی که روی اعتیاد کار کرده اند، معتقدند اعتیاد انتخاب نیست بلکه وقتی انسان دچار رنج می شود، برای رهایی از آن، با یک ماده یا رفتار ارتباطی برقرار می کند که توسط آن آرام می شود. می خواهم کتابی را معرفی کنم نوشته «پولا هال» که روی سخن آن با افرادی است که با معتادان جنسی زندگی می کنند. این زن متخصص اعتیاد جنسی است. به باور پولا هال، اعتیاد جنسی یک انتخاب نیست، اگرچه معتقد است که افراد انتخاب می کنند اعتیادشان به سکس باشد. اما دلایل نهفته ای دارد مثل تجربه تروما و تجربه زیسته افراد. او تاکید دارد اعتیاد جنسی مسوولیت فرد نیست، چون اگر مسوولیت پذیری را کنار بگذاریم، نمی توانیم از درمان صحبت کنیم. او معتقد است که اعتیاد جنسی، رفتار است و این رفتار یعنی انتخاب راه حل برای مواجه نشدن با احساسات نامطلوب. پس افراد مسئول رفتار خود هستند. هر انسانی برای رهایی و مواجه شدن با مساله ای که او را رنج می دهد و راه حلی برایش ندارد، ممکن است به اعتیاد روی بیاورد. هم چنین یادآور می شوم که اعتیاد، یعنی بدون آن ماده یا رفتار آرامش ایجاد نمی شود. برای همین کسی که خیلی کار می کند، لزوما معتاد به کار نیست. آن ماده یا رفتار باید به فرد در مواجهه با مشکل آرامش بدهد. به تاکید پولا هال، وقتی ما از اعتیاد جنسی صحبت می کنیم، مساله ما سکس نیست بلکه استفاده فرد از سکس برای آرامش خود در شرایط ناآرام است، مثل کسی که اعتیاد به غذا خوردن دارد، مساله اش گرسنگی نیست بلکه فرآیند خوردن آن غذا به او آرامش می دهد. همین نوع اعتیاد را درباره خرید کردن داریم.

آیا اعتیاد جنسی هم انواع مختلف دارد؟

بله، دو مدل اعتیاد جنسی وجود دارد، آن لاین و آفلاین. آن لاین یعنی استفاده بیش از حد از پورنوگرافی، سکس چت با افراد مختلف و رندومی و استفاده از وب کم برای گرفتن سرویس های جنسی. یعنی همیشه آنلاین اتفاق می افتد. آفلاین یعنی فرد در فضای واقعی، زندگی و کارش را مرتب رها می کند و سراغ افراد مختلف برای ارتباط جنسی می رود یا به سمت کارگران جنسی می رود و برای این اعتیادش، پول هم می پردازد.

در این مساله جنسی، چه آن لاین و چه آفلاین، تعدد افراد هم لحاظ است؟

معمولا همین طور است. وقتی با یک نفر باشد، رابطه عاطفی ممکن است ایجاد شود. مساله رابطه نیست در اعتیاد جنسی بلکه عملکرد سکس است. می تواند انسان های رندوم باشد. با شخصی کار می کردم که پنج شب هفته، قبل از رفتن به خانه از محل کار، در اینستاگرام فردی را پیدا می کرد. هر شب با فرد متفاوتی می خوابید. مهم فرد و رابطه نبود، شکار و دوپایم ایجاد شده از این روند او را معتاد کرده بود.

آیا اعتیاد جنسی ویژگی های مشخصی دارد که بگوییم این علائم بیان گر اعتیاد افراد به سکس است؟

پولا هال پرسشنامه ای تهیه کرده است با ۱۲ سوال و می گوید اگر پاسخ پنج سوال از



این ۱۲ سوال مثبت باشد، افراد باید به این فکر کنند که احتمالا به سکس اعتیاد پیدا کرده اند و خیانت مطرح نیست:

۱. آیا رفتار جنسی شما تأثیری در مسایل دیگر زندگی مثل درس، کار و رابطه عاطفی تان گذاشته است؟

۲. آیا رفتار جنسی شما با سیستم ارزشی تان مغایرت دارد و باعث می شود از رسیدن به اهداف خود دور شوید؟

۳. آیا تلاش کرده اید رفتار جنسی خود را مهار کنید و موفق نشده اید؟

۴. آیا وقتی دچار احساساتی مثل خشم، افسردگی و اضطراب می شوید، این رفتارها را بروز می دهید؟

۵. آیا رفتار جنسی خود را پنهان می کنید؟

۶. آیا وابسته به بروز این رفتار هستید و جایگزینی برای آن پیدا نمی کنید؟

۷. متوجه شده اید برای رسیدن به برانگیختگی بیشتر، ریسک های بیشتری می کنید؟

۸. آیا به خاطر افکار و احساسات جنسی خود، تمرکزتان در دیگر زمینه های زندگی کم تر شده است؟

۹. آیا تا الان فکر کرده اید اگر درگیر این رفتار جنسی نبودید، چه قدر بیشتر پیشرفت می کردید؟

۱۰. آیا احساس می کنید کنترلی بر رفتار جنسی خود ندارید؟

۱۱. آیا تاکنون و در گذشته با اعتیادهای دیگر درگیر شده اید؟

۱۲. آیا در خانواده شما افرادی بوده اند که درگیر هر مدلی از اعتیاد بوده اند؟

پولا هال از کسانی که فکر می کنند شریک عاطفی - جنسی آنها درگیر اعتیاد جنسی است، سوال دیگری را هم مطرح می کند که باید از خودشان پرسند:

آیا این رفتارهای شریک من جدید است یا از ابتدا به این رفتارها دچار بوده است؟

اگر این رفتار جدید در فرد است و سال های پیش چنین رفتارهایی نداشته است، مساله اعتیاد جنسی است. اما اگر همیشه این رفتار وجود داشته است و ما تازه واقف شده ایم، ممکن است طرف مقابل ما «شخصیت مرزی» دارد. به هر حال، برای درمان اعتیاد جنسی، مراجعه به پزشک اجتناب ناپذیر است.

حالا چرا سکس؟ چه افرادی مستعد رفتن به سمت اعتیاد جنسی هستند؟

افرادی که در روند رشد یاد نگرفته اند خود را مدیریت کنند، یا افرادی هستند که یاد نگرفته اند در مواجهه با احساسات منفی، خود را آرام کنند. خانواده هایی که رمز و رازی هستند، حقیقت را به کودکان نمی گویند و شفافیت ندارند هم زمینه ساز گرایش افراد به اعتیاد هستند، اتفاق هایی در خانواده که باعث شرم شده اند، مثل اعتیاد شدید، قتل یا مسایلی از این قبیل. شرم در میان افراد معتاد، حسی مشترک است. معمولا سه مدل افراد وارد اعتیاد می شوند. موقعیت، مدل اول است، مثلا در حال ناخوش با شخصی به خرید می روید که حس خوب می دهد. این مساله تکرار و به عادت تبدیل می شود. نوع دیگر، تجربه زیسته افراد است. داستان زندگی هر کدام از ما، رفتاری را در ما ایجاد کرده است، به عنوان نمونه، افرادی که تجربه آزار جنسی دارند یا در کودکی شاهد خشونت خانگی بوده اند، احتمال دارد به سمت اعتیاد جنسی بروند. نوع سوم ورود به اعتیاد، دل بستگی است، وقتی فرد دل بستگی امن را تجربه نکرده است، مثل غفلت والدین برای حضور در رشد کودک یا فرزند را آزار داده و خشونت فیزیکی نشان داده اند. در این حالت، فردی که در کودکی برای کوچک ترین مساله با تحقیر و توهین مواجه شده است، بیشتر به سمت اعتیاد جنسی می رود. از آنجا که احساس می کند کسی را ندارد که هنگام ناآرامی به او مراجعه کند، سعی می کند از طریق مسایل دیگر خود را آرام کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



معتقده که دوستی ها و رابطه ها فقط براساس دروغ و کلک ریشه می گیرند. با حالت اهانت آمیزی به خوشحالی دیگران نگاه می کنه.

نامیدی: ناامیدی همه دیوارهای خانه اش را با نوشته های روزنامه پوشانده. سالیان سال با بچه هایی وقت گذروند که باهاشون بد رفتاری شده بود. با جمع آوری سند ادعا می کنه که ما از کمبود عشق و محبت رنج

می بریم. میگه با تحقیقاتی که انجام داده به این نتیجه رسیده که درد و زجری که در بازماندگان جنگ های اول و دوم بوجود آمده، نسل به نسل چرخیده و هنوز اثراتش کاملا دیده میشه. کار ناامیدی بسیار خسته کننده و بنظر تمام نشدنی میاد. ناراحتی قلبی هم داره. مدام در خواب کابوس می بیند که همه جای دنیا جنگ شده. با اینکه دروغگو نیست و مبالغه نمی کنه اما با او وقت گذراندن بسیار مشکله. بیانش بسیار فصیح است و میتونه به راحتی در مورد همه مسائل تو را متقاعد کنه. اگر با او مخالفتی داشته باشی و سعی کنی تا افکارش را عوض کنی، در نهایت متوجه میشی این تو هستی که با او به موافقت رسیدی. ناامیدی مدتهاست که به آهنگی گوش نداده.

داوری: داوری زیاد مردم دوست نیست. البته چند نفری هستند که بهشون بسیار علاقه منده. با اینکه خیلی متکبر و خودبین بنظر میرسه، اما در حقیقت زیاد به خودش مطمئن نیست. هنوز کاملا یاد نگرفته که از قدرتش استفاده کنه و بخاطر همین مردم در موردش اشتباه فکر می کنند. بی رحم نیست، اما استواره. و در جستجوی حقیقت.

انضباط: انضباط سعی میکنه تا همیشه حضور داشته باشه، اما هر چند وقت یکبار میره مسافرت. بسیار ملاحظه کاره، اما با این حال یک زندگی رادیکالی را برای خودش انتخاب کرده. به سختی خود را مشغول کار کرده و دوست داره در زندگیش به دنبال ریسک های مختلفی بره. در زندگی نظم و تربیت داره و برای همه چیز ارزش قائله. اعتقاد داره چیزهایی که ما را در مسیر زندگیمون حمایت میکنه، به راحتی میتونه جلوی پیشرفتمون را نیز بگیره.

جرات: جرات بسیار خاکیه. از خانواده اصیلی اومده. بهش یک پتو بده و حاضره که روی زمین سفت هم بخوابه. راحت و بدون واومه به چشمت نگاه میکنه. آدم هایی که قدرت خودشون را میخوان نشون بدن، هیچ اثری روی جرات ندارند. از گریستن و از دعا کردن هیچ واومه ای نداره. به من گفته بودن که جرات خیلی سخت گیر و عبوس است. اما اگر با او آشنایی کامل پیدا کنی، متوجه میشی که بسیار مهربونه.

اضطراب: اضطراب بسیار مرموز و تو داره. به هیچکس اعتماد نداره، حتی به نزدیکترین دوستانش. همیشه یک راهی پیدا میکنه تا مثل بوی دود به پوست بدنت بچسبه، و آنوقت است که احساس کثیفی میکنی. هر موقع که خسته و تنها هستم به دیدن میاد. البته هیچوقت بهش اجازه ندادم تا شبی را با من سپری کنه. اما یک بار پیشانیم را بوسید. تا مدت ها سر درد داشتم. هر موقع که به دیدن بیاد، اگر قوی نباشی، مشکل بتونی او را از خونه ات بیرون کنی و از دستش به راحتی خلاص شوی. هیچ احترامی برای قفل، پرده های کشیده و درهای بسته نداره. البته چون دوست نداره که خیس بشه، برای اینکه از دستش راحت بشی، حمام گرفتن بهت کمک میکنه. و اگر این کار برات میسر نیست، میتونی صورتت را با اشک هایت خیس کنی.

نامعلومی: در گذشته برای مدت طولانی با نامعلومی زندگی کردم. امید داشتم تا رابطه مون کوتاه مدت باشه. هیچ تصور نمی کردم که بتونم اینقدر بهش نزدیک شوم، تا تو قدم به زندگیم گذاشتی. اولین چیزی که از من خواستی این بود تا با نامعلومی قطع رابطه کنم! قبل از هر چیز چند سوال در ذهن دارم که باید برآشون جوابی پیدا کنم. تو کی هستی؟! چه انگیزه هایی در ذهنت داری؟! میتونم بهت اعتماد کنم؟! آیا واقعا ساعت های زندگیت را می خواهی با من بگذرونی و یا تو نیز به دنبال نامعلومی می باشی؟!

خرد: خرد همیشه ژاکت بسیار براق و درخشنده ای می پوشه. به هر مکانی که قدم می ذاره جلوه خاص خودش را داره. عاشق پیاده روی است. هر شامگا برای قدم زدن بر روی تپه های سرسبز از خانه اش بیرون میاد. در معبد سر راه، برای راز و نیایش توقف میکنه و بعد دوباره برمی گرده به خونه. زمان و تعادل برایش مسائل جالبی هستند. هیچوقت دنبال جواب نمی گرده.

نگرشی ساده بر خصائص انسانی از دیدگاه من

افلیا پرویزاد

لذت: لذت وحشی و شیرین است. از گل های بنفشه خوشش میاد. عاشق خورشید، باد و شب های تاریکه. هر جا میره با خودش یک کاسه پر از آب مهتابی به همراه می بره. یک گربه داره به نام نیمه شب که بر روی پنجه هایش ستاره ها می درخشند. بسیاری از مردم به لذت بد گمانند و او را درک نمی کنند. برای مدت زمانی اصلا تحمل اینکه در یک اتاق با او باشم را نداشتم. فکر می کردم که کارش فقط شایعه پراکنی و لاس زدن است. در مدرسه بهمون یاد داده بودند که لذت می تونه بسیار خطرناک باشه و به راحتی فکرمون را از کار و زندگی منحرف کنه. در آن زمان متوجه نبودم که لذت در واقع روح انسان را تغذیه و پرورش میده. همانطور که من عوض شدم، لذت هم تغییر کرد. یاد گرفتم تا برای دوستیش ارزش قائل شوم.

نگرانی: نگرانی، در مورد عادت های عصبی کتاب های بسیاری نوشته. زمانی که از مردم بی توجهی ببینه خط سیاهی بر روی پیشانیاشون می کشه. لیستی تهیه کرده که تمام راه هایی را که به بن بست می خوره در آن نوشته. همیشه به مسائل با دید منفی نگاه میکنه. هر وقت از منزل میاد بیرون، مدام به این فکر است که اجاق را روشن گذاشته و ممکنه هر لحظه خونه منفجر بشه. برای ناراحتیش دواهای مختلفی استفاده می کنه، اما تا به حال نتیجه مثبتی از هیچکدام نگرفته و دردهایش بهتر نشده اند. از نامعلومی وحشت بسیار داره.

ترس: سایه ترس خیلی بزرگه، اما در حقیقت خودش خیلی کوچولوست. آهنگ های ترسناکی در نیمه شب می سازه. زیاد هم اجتماعی نیست و در جلسات سیاسی بیشتر تو خودش. گذشته اش بسیار مرموزه. چند بار هم بهمون هشدار داد که در موردش با همدیگه حرف نزنیم. می گفت هر جا که باشیم می تونه به راحتی صداهامونو بشنوه. ما هم سعی کردیم تا ساکت بمونیم. وقتی که خانه اش را از دور نگاه می کنی متوجه میشی که دو تا اژدها از منزل بزرگ و مجللش نگهبانی می کنند. یکیشون از سرمایه درست شده، اما دیگری واقعیه. اگر بتونی از آنها بگذری و از نزدیک با ترس حرف بزنی، متوجه میشی که ترس در واقع بسیار لطیف و شکننده است. داستان سرای خوبی. اما هوشیار باش، چرا که او با ظاهری فریبنده، استاد در اغفال کردنه. تا حدی توانسته بود تا من را نیز گول بزنه. برای مدتی فکر می کردم که او عروسک سازه و من عروسک خیمه شب بازی. اگر مستقیما به چشمانش خیره شوی، با او بی باکانه و جسورانه حرف بزنی، تسلیم و مایوس نشوی و احترام او را نسبت به خودت به دست بیاری، او هیچوقت در مورد مسائل بی ارزش اذیت نخواهد کرد.

صبر: صبر لباس زیبایی مليله دوزی مادر بزرگم را به تن می کنه. دست های زیبایی داره. نان سیاه خوشمزه ای می پزه و با خودش همیشه کیسه های پر از صلح و صفا به همراه داره. وقتی که به یک محل شلوغ بری و صبر هم آنجا باشه، اول متوجهش نخواهی شد، اما یکدفعه و بطور ناگهانی حضورش را حس می کنی و آن موقع است که زیباییش را می بینی و تعجب می کنی که چرا او را قبلا ندیده بودی.

سردرگمی: وقتی مادر و پدر سردرگمی از همدیگه جدا شدند هیچکدامشون او را نمی خواستند. هر کدام می گفت که او شبیه دیگری است. همیشه با کارهایش سعی می کنه تا مردم دوستش بدارند. اما معمولا این کارش بر علیه خودش تمام میشه. زندگیش مملو از سانحه و تصادفه. از یک بحران قدم به بحرانی دیگه ای میذاره. حتی برآش مشکله تا بتونه مسیر مستقیمی را دنبال کنه. تن مردم به لرزه میافته زمانی که می فهمند سردرگمی برای دیدنشون رهسپار خانه هایشون است. البته نیت بدی نداره، اما آنطوری که بنظر میرسه بیگناه نیست. سردرگمی برادر زاده صبره... و صبر تنها کسی است که سردرگمی میذاره تا برای او آواز بخونه.

تنهایی: تنهایی عاشق دوینده، اما از شنا کردن میترسه. انزوا را مانند یک شال خاکستری میندازه روی دوش هایش. این کار از زمانی آغاز شد که کودکی بیش نبود. زیر تختش قائم میشد و به داد و فریادهای پدر و مادرش گوش میداد. در سن هفت سالگی قسم خورد که تا آخر عمرش به هیچکس احتیاجی پیدا نخواهد کرد. اما چندی پیش تقریبا فکرش را عوض کرد. با شخصی آشنا شد که او را می پرستید. خوشحال بود، چرا که فکر می کرد دیگر هیچوقت به حال گذشته برنخواهد گشت. با این حال ته قلبش احساس می کرد که این رابطه همیشگی نخواهد بود. همینطور هم شد. و حالا بیشتر از گذشته



یک زن همجنسگرا: با همسر م تصمیم گرفتیم که بچه دار شویم

شایا گلدوست

در یک رستوران نشسته بودیم و شروع به صحبت کردیم و این آغاز آشنایی ما بود. بعد از آن تصمیم گرفتیم که باز همدیگر را ببینیم. من هنوز نمی دانستم که همسر همجنسگراست و در قرارهای بعدی متوجه این موضوع شدم. حدود یک سال و نیم گذشته بود که تصمیم گرفتیم با هم زندگی کنیم. به این دلیل که خانه هایمان بسیار از هم دور بود. زندگی زیر یک سقف با شروع همه گیری کرونا همزمان شد و فکرمی کنم فرصت خوبی بود تا بیشتر با هم باشیم و تنها نماییم. بعد از مدتی تصمیم گرفتم که از او درخواست ازدواج کنم. چون احساس کردم این شخص همان فردی است که می خواهم ادامه زندگی ام را با او بگذرانم و دوست دارم که تشکیل خانواده بدهم. در سالگرد آشنایی مان از او درخواست ازدواج کردم و او هم قبول کرد و حدود هفت هشت ماه پیش ازدواج کردیم.

شما شرایط این را داشتید که بدون ازدواج هم همیشه کنار هم زندگی کنید، اما چرا ازدواج قانونی را انتخاب کردید؟

این سوالی است که می شود از هر کسی که تصمیم به ازدواج می گیرد، پرسید. به نظر من ربطی به گرایش جنسی افراد ندارد. هر کسی در زندگی ممکن است به نقطه ای برسد که بخواهد تشکیل خانواده دهد یا فرزندی را به دنیا بیاورد. من به عنوان یک شخص که گرایش جنسی ام همجنسگرایی است، احساس کردم که آماده تشکیل خانواده و ازدواج هستم. اما در دید عموم جامعه این موضوع یادآوری حقوق برابرمان با دیگر افراد در جامعه نیز است.

از آنجایی که پایه های اجتماعی، فرهنگی و قانونی جوامع مختلف در سراسر دنیا بر دوگانه های جنسی و جنسیتی بنا شده است، ازدواج و تشکیل خانواده تنها در روابط زن و مرد دگرجنس گرای همان سوجنسیتی تعریف می شود. این باور می تواند آن قدر قدرتمند و در لایه های مختلف زندگی افراد ریشه دوانیده باشد که هر چیز به غیر از این هنجار از پیش تعریف شده را به رسمیت نشناخته و آن را نفی کند. امروزه گستردگی روابط جنسی و عاطفی در میان افراد به گستردگی طیف گرایش های جنسی و هویت های جنسیتی در انسان است. مفهوم «خانواده» بسیار گسترده شده و از تعریف «خانواده هسته ای» که متشکل از پدر، مادر و فرزندان است، بسیار متنوع تر است.

ازدواج زوج های همجنس، در جوامعی که قانونا این امکان وجود دارد، علاوه بر ثبت رسمی و برخورداری از حقوق قانونی، ماهیت و معنای عمیق تری نیز دارد. حقوق قانونی به دست آمده در دهه های اخیر، به سبب تلاش ها و مبارزات افراد رنگین کمانی در طی سال های دراز است. یکی از موضوعاتی که بسیار در مورد آن بحث می شود، داشتن فرزند در روابط زوج های همجنس است. در جوامع پیشرفته و متمدن نیز، با وجود عدم منع قانونی، در مواقعی عموم جامعه به این موضوع رویکرد مثبت و موافقی ندارد. دگرجنسگرای به تمایل جنسی و یا عاطفی افراد به جنس و یا جنسیت متفاوت با خود گفته می شود. همان سو جنسیتی به فردی گفته می شود که جنسیتی که برای خود تعریف کرده و خود را با آن می شناسد، با جنسیتی که از بدو تولد بر اساس ظاهر اندام جنسی به او نسبت داده شده است، تطابق دارد، به عبارتی دیگر، یک فرد غیر ترنس یا سیس جندر است.

از «بهناز» درباره داستان عشق شان و ماجرای آشنایی شان پرسیدم.

می گوید: حدود ده سال است که در انگلیس زندگی می کنم. داستان آشنایی ما خیلی اتفاقی بود. حدود چهار سال پیش برای دیدن خواهرم به یکی از شهرهای شمال انگلیس سفر کردم. همسر فعلی ام هم برای دیدن برادرش به آن شهر آمده بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

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



عشق به خود چیست و چگونه به خودمان عشق بورزیم؟

دکتر علیرضا آزمندیان

می‌دانید ریشه استرس‌ها و اضطراب‌ها چیست؟ این که انسان نمی‌تواند با خودش رابطه‌ای عاشقانه برقرار کند. در این مقاله می‌خواهم در مورد عشق صحبت کنم، اما نه عشق به پدر و مادر، نه عشق به همسر، نه عشق به فرزند و نه عشق به دیگران. عشقی که به آن خواهم پرداخت، عشق به خود (self-love) نام دارد.

البته وقتی عشق به خود وجود داشته باشد، همه انواع دیگر عشق‌هایی که نام بردم هم وجود خواهد داشت. عشق به خود در ادبیاتی که من مطرح می‌کنم با عشق‌های معمولی که در ادبیات انسانی مطرح می‌شود کمی متفاوت است. این عشق ریشه در آفرینش جهان هستی دارد که منشا آن عشق کائنات و آسمانی است و تجلی این عشق زیبا در وجود انسان به عشق به خود ختم می‌شود. لذا عشق به خود یک مقوله کاملا الهی و انسانی است و مفهوم بسیار زیبا و دلنشینی دارد. تمام تلاش‌ها و دستاوردهای بشر به طور خودآگاه و ناخودآگاه حول محور عشق به خود اتفاق می‌افتد که می‌تواند از خودخواهی بشر شروع شود و به خودشیفتگی بینجامد.

بشر هر کاری که می‌کند می‌خواهد نیازهای خود را برآورده سازد. حتی اگر در حرکتی نیازهای انسان دیگری را برآورده می‌کند آن هم از سر خودخواهی و خودشیفتگی خودش است که برطرف کردن نیاز انسانی او را از رنج دور می‌کند و به او لذت می‌بخشد.

اما در طیف گسترده میان خودخواهی و خودشیفتگی، کجا می‌توان عشق به خود که واژه بسیار مقدسی است را پیدا کرد و اگر خودخواهی و خودشیفتگی هر دو در ادبیات ما مذموم است، چگونه ناگهان در این طیف، عشق به خود که تجلی عشق به کائنات، بروز پیدا می‌کند و به انسان احساس الوهیت می‌دهد.

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

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

عشق به خود راز موفقیت انسان‌های بزرگ در جهان است. عشق به خود، میانبری ارزشمند برای رسیدن به آرامش، سلامتی، ثروت‌ها و دستاوردهای بشر است. عشق به خود، اکسیری برای ارتباط با تمام کائنات و جذب همه ثروت‌ها و دستاوردهاست. آری، خود را دوست داشته باشیم. وقتی که خودمان را دوست نداریم به این معناست که فکر می‌کنیم انسانی که باید باشیم نیستیم و یا آن شرایطی که باید داشته باشیم را نداریم! به عنوان مثال، گاهی ظاهرمان برای دیگران اصلا مهم نیست و آنها توجهی به ظاهر ما ندارند ولی این ما هستیم که مرتب خودمان را قضاوت می‌کنیم و خیال می‌کنیم که ظاهرمان برای دیگران مطلوب نیست. ممکن است که شخصیت خود را دوست نداشته باشیم! شاید هم مرتب خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم. اگر نارسایی‌های خودمان را دوست نداریم، آنها را تغییر بدهیم و درست کنیم و اگر نمی‌توانیم، آنها را بپذیریم و هرگز هم دیگر به آنها توجهی نکنیم. باید خودمان را بدون قید و شرط دوست داشته باشیم و عاشق خودمان باشیم، این امر بسیار مهم است.

اگر خودمان را دوست نداشته باشیم نمی‌توانیم زندگی‌مان را مدیریت کنیم. عشق به

خود یعنی این که خودمان را بدون هیچ قید و شرطی، قبول کنیم، خودمان را ببخشیم و برای کسی که هستیم، احترام قائل شویم. وقتی که خودمان را دوست نداریم، دیگران را هم نمی‌توانیم دوست داشته باشیم ضمن این که این حس منفی ما به دیگران هم سرایت می‌کند و حس آنها هم نسبت به ما را هم خراب می‌کند.

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

خود دوستی و عشق به خود، به معنای غرور و خودپرستی نیست. عشق به خود، به این معنا است که خود را بپذیریم و خودمان را قبول داشته باشیم. ما باید خودمان را بدون قید و شرط دوست داشته باشیم. کسی که خودش را دوست داشته باشد، نیازی به تایید دیگران ندارد. ارزش انسان از طریق دیگران مشخص نمی‌شود. ما ارزش داریم و به واسطه ارزشی که داریم شایسته عشق ورزیدن هستیم. اگر برای تایید ارزش خود، صرفا به دیگران متکی باشیم این ارزش مال دیگران است نه مال ما!

به عبارتی، ارزش انسان از طریق دیگران مشخص نمی‌شود. ما ارزش داریم و به واسطه ارزشی که داریم شایسته عشق ورزیدن هستیم. اگر برای تایید ارزش خود، صرفا به دیگران متکی باشیم این ارزش مال دیگران است نه مال ما! در عشق به خود، تحقیر دیگران در کار نیست بلکه فقط تفاوت داشتن خود را با دیگران می‌پذیریم. در صورتی که خودخواهی در واقع نوعی تظاهر به عشق به خود است و دیگران را تحقیر و کوچک می‌کند. ما باید ابتدا عاشق خودمان باشیم و به خودت افتخار کنیم، تا دیگران هم بتوانند به ما افتخار کنند. بنابراین به جای سرزنش هر لحظه‌ای خود، باید با احساسی زیبا و حالی خوش، در جهت رشد و تعالی، قدم برداریم.

اگر عاشق خودمان باشیم:

- ♦ تحمل بیشتری در برابر شکست و نقاط ضعف مان خواهیم داشت.
 - ♦ اعتماد به نفس بالاتری پیدا خواهیم کرد.
 - ♦ راحت‌تر خودمان را خواهیم بخشید.
 - ♦ از شر افکار خود تخریب‌گر خلاص خواهیم شد و طرز فکر سالم‌تری خواهی داشت.
 - ♦ در تعیین هدف برای زندگی و دستیابی به آن، عملکرد بهتری خواهیم داشت.
 - ♦ بهتر از بقیه خواهیم توانست به خودمان دلداری بدهیم.
 - ♦ روابط فردی بهتری را تجربه خواهیم کرد.
 - ♦ دوستانی را به سمت خودمان جذب خواهیم کرد که ارزش دوستی ما را داشته باشند.
 - ♦ بازدهی درخشان‌تری در محیط کار خواهیم داشت.
 - ♦ در برقراری ارتباط با دیگران، حساب شده‌تر عمل خواهیم کرد.
 - ♦ شادی و لذت بیشتری را در زندگی تجربه خواهیم کرد.
 - ♦ به فردی خلاق و سرزنده تبدیل خواهیم شد.
 - ♦ دست به انتخاب‌هایی خواهیم زد که سالم‌تر و عاقلانه‌تر هستند.
 - ♦ به فرصت‌های بیشتری دسترسی خواهیم داشت.
 - ♦ از افسردگی و اضطراب به دور خواهیم بود و سلامت ذهنی بالاتری را تجربه خواهی کرد.
- عشق به خود، چیزی نیست که به صورت ذاتی در ما وجود داشته باشد و یا به ما الهام شده باشد، بلکه باید برای یادگیری آن تمرین و تلاش کنیم. باید در مسیر یادگیری مهارت عشق به خود قرار بگیریم.

یک حرفی، این حرف را آدمی می زند که زانویش را چهار بار عمل کرده است. دست راستش را نمی تواند تکان بدهد. دست چپش به گردنش آویخته است. اگر چهار دقیقه روی زمین بنشیند باید برویم جرتقبل بیاوریم از زمین بلندش کنیم. ما را باش که به دیوار کی می شاشیم! حالا ما آمده ایم اینجا توی حیاط خانه مان نشسته ایم آفتاب می گیریم. این رفیق مان جناب مارمولک هم از یک سوراخ سنبه ای بیرون آمده است نشسته است روبروی مان هی زق زق نگاه مان می کند و مثل بز اخفش برای مان دم تکان می دهد. می گوئیم: «سلام عرض کردیم جناب مارمولک! فرمایشی داشتید؟» وقتی می بینیم همینطور زل زده است ما را تماشا می کند می گوئیم: «می خواهید برایتان شعر بخوانیم؟ انشالله که حال و احوال تان خوب است. روماتیسم پوماتیسم که ندارید انشالله؟ دماغ تان چاق است انشالله؟» جناب مارمولک که موی دماغ مان شده هی دم تکان میدهد و لام تا کام چهار کلام حرف نمی زند. چاره ای نداریم، برویم خدمت چی چی لوژیست. مجبوریم این جناب مارمولک را هم با خودمان ببریم ببینیم روماتیسمی پوماتیسمی چیزی ندارد؟ بلکه هم لال باشد این حیوان بی آزار خدا.

گذاریم. درد کوه را آب می کند.» می گوید: «دکتر رفته ای؟» می گوئیم: «یعنی می فرمایید سر نشکسته را ببریم پیش قاضی؟ از بس از شیر داغ دهان مان سوخته حالا به دوغ هم فوت می کنیم!» می پرسد: «پیش روماتولوژیست رفته ای؟ والد ممد آقا هم مدتها زانویش درد می کرد رفت پیش چی چی لوژیست حالا روزی چهار فرسخ راه می رود!» می گوئیم: «ای آقا! ظل عالی لایزال. قربان هر چه آدم چیز فهم! شما هم عجب فرمایشاتی می فرماییدها! ما روستانشینان چی می دانیم روماتولوژیست و چی چی لوژیست چه زهر ماری است! ما شب تا صبح از بس ستاره های آسمان را شمرده ایم دیگر باید برویم توی کهکشان ها دنبال ستاره های دیگری بگردیم. چاره ای نداریم برویم دست به دامان جن گیرها بشویم یک سر کتاب برای مان باز کنند بلکه این درد زانوی مان کمی قرار بگیرد.» می خندد و می گوید: «کاکا جان، وصیتی چیزی نوشته ای؟ همین روزهاست که باید قبض و برات آخری را بدهی و راه کرباس محله را گز کنی و زرت تان قمصور بشود و گلاب به روی تان گوز اندر قبر بشوی!»

حالا اگر این حرف را یک آدمی زده بود که چهار ستون بدنش یک عیب و علتی نداشت



یقه پاره

حسن سبیل آمد دم کلاس مان. در زد و گفت: «حسن بن نوروزعلی بیاید دفتر آقای مدیر!» دلم هری ریخت پایین. تنم شروع کرد لرزیدن. رنگ از رویم پرید. به قول بیهقی



از دست و پای به مردم. یعنی آقای مدیر با من چیکار دارد؟ آقای کنارسری مدیر مدرسه مان بود. چنان هیبت و جبروتی داشت که اسمش را گذاشته بودیم حضرت محمدا! رفتم دفتر آقای کنارسری. حسن سبیل هم همپای من آمد. آقای کنار سری نگاه می کرد و چشمش به یقه پاره پیراهنم افتاد. شال گردنش را باز کرد و گردنم را پوشاند و دستم را داد دست حسن سبیل و گفت: «برویدا!» با حسن سبیل از مدرسه بیرون آمدیم. از خیابان پهلوی رفتم طرف پرده سر. من نمی دانستم کجا می رویم. جرات نداشتم از حسن سبیل هم بپرسم. رفتم رسیدیم عکاسخانه جمشید. از پله های چوبی بالا رفتم. آقا جمشید ترق و توروق چند تا عکس از من گرفت و گفت: «به امان خدا!» بر گشتم مدرسه. من هنوز نمی دانستم داستان چیست! نمی دانستم چرا آقای کنار سری یقه پاره پیراهنم را با شال گردن خودش پوشانده است. یکی دو هفته بعد دیدم عکس بزرگ من آن بالا روی روزنامه دیواری چسبیده است: شاگرد اول شده بودم!

پیر پالان دوز

اسمش شیخ محمد کارندهی بود. معروف به درویش. در روستای کارنده خراسان به دنیا آمد. سواد نداشت، اما قطب دروایش ذهبیه بود. چون سواد نداشت لاجرم رساله ای هم نوشت. هر قدر مریدانش اصرار می کردند که بر مسند ارشاد بنشیند از این کار سر باز می زد و به همان شغل پالان دوزی اش ادامه می داد و به زبان بی زبانی می گفت: «شاخا فاکشیدا!» مریدان به سبک و سیاق همه عوام کالانعام مکاشفاتی به او نسبت می دهند که روح آن بیچاره از چنین مکاشفاتی خیر نداشته است. در سال های اخیر به یمن انفاس قدسی حکومت عدل اسلامی این آقایان، بقعه و بارگاهی بر مزار پیر پالان دوز ساخته و زلم زیمبوهایی بدان آویخته اند و آن را به قبله حاجات شیعیان مرتضی علی تبدیل کرده و از این راه کاسبی می کنند. این را هم محض خاطر مبارک شما بگوئیم که سلسله ذهبیه یکی از سلسله های تصوف شیعی است که پیدایش آن گویا به قرن نهم هجری به اوایل دوره صفوی بر می گردد که هم اکنون در ایران و برخی کشورهای فلک زده پیرامونی پیروان و سینه چاکانی دارد و قبله گاه عوام کالانعام است و قرن ها نیز خواهد بود چرا که از قدیم گفته اند: یک مرید خر به از صد توبره زر. لازم به گفتن نیست که کلمه مبارکه «شاخا فاکش» یک اصطلاح کاملاً رشتی است و به این معناست که: دست از سرم بردار. همانکه ما اهالی محترم نینگه دنیا به آن می گوئیم.

یاوه ها

چون خدای تعالی آدم را بیافرید نور مصطفی در پیشانی آدم بود! شعاع آن بر آدم همی تافت. نمی دانست آن نور چیست. گفت: «یارب! این نور چیست؟» جبریل آمد گفت: «یا آدم! خدا می گوید (آن نور، فرزند تست محمد مصطفی!)» آدم بر وی سلام کرد. خدای تعالی به نیابت مصطفی جواب او باز داد! حضرت رسول فرمود: «خداوند پس از آفریدن من مرا هژده هزار سال زیر عرش باز داشت، سپس هژده هزار سال دیگر.» نقل از کتاب (تفسیر سور آبادی) بدین ترتیب معلوم مان می شود که جناب آقای باریتعالی سی و شش هزار سال پیش از خلقت جناب آدم، حضرت محمد صلی الله را آفریده و سی و شش هزار سال طفلکی را در خمره سر که چپانده تا گندیده نشود! می بینید ما در چه اقیانوسی از ترهات نشو و نما کرده ایم؟

روماتولوژیست

آمدیم حیاط خانه مان کمی آفتاب بگیریم بلکه این استخوان های مان که همینطور از زور سرمای پارسال و پیرار سال و ازمنه ماضی هی جبرینگ جبرینگ می کند کمی آرام بگیرد. شب ها از زور درد زانو تا صبح ستاره می شماریم. به رفیق مان می گوئیم: «رفیق جان! ما تا کله سحر از درد زانو پلک روی پلک نمی

وحید زمردی

مدرس و کارشناس موسیقی
با بیش از بیست سال تجربه



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



۹۲۴۴-۷۴۵ (۴۰۸)

www.vahidzomorodi.com



شود و معمولاً از طرف پشت به طرف داخل شکم درد کشاله ران حرکت می کند و گاهی باعث تهوع و استفراغ می شود. مصرف داروهایی که باعث بالا رفتن اسید اوریک (Uric Acid) می شوند و سابقه بیماری نقرس بیشتر باعث سنگ کلیه می شود. درمان شامل برطرف کردن درد، گذاشتن Stent در مجاری ادراری جهت سهولت دفع سنگ و دادن آنتی بیوتیک جهت برطرف کردن عفونت می باشد. بیشتر سنگ های کوچک در ۴۸ ساعت دفع می شوند. انواع سنگ ها بستگی به چند عامل دارد:

- ۱- اندازه و وزن بدن فرد
 - ۲- دفع سنگ های کلیه در گذشته
 - ۳- بزرگ شدن غده پروستات
 - ۴- حاملگی
 - ۵- اندازه سنگ
- یک سنگ ۴ میلی متری ۸۰ درصد شانس دفع شدن دارد. سنگ های بزرگتر با روش خاصی شکسته و خرد می شوند تا دفع شوند، این روش جدید به نام Shock Wave Lithotripsy نامیده می شود. مصرف روزانه ۸ لیوان آب جهت تمام فعالیت های بیولوژیکی بدن لازم و ضروری است.

رود و باید جبران شود. الکترولیت ها شامل سدیم، پتاسیم، منیزیم و کلسیم می باشند که همگی برای فعالیت روزانه مهم می باشند. مصرف بیش از حد کافئین و مشروبات الکلی باعث از دست دادن آب بدن می شود. افراد مسن کمتر احساس تشنگی می کنند و بدن آنها آب کمتری ذخیره می کند و به همین دلیل این افراد اگر هم که تشنه نیستند باید آب مصرف کنند و کمی نمک به رژیم غذایی خود اضافه کنند تا آب در بدن آنها بماند. یکی از مشکلات کمبود آب بدن به مدت طولانی ایجاد سنگ های کلیه و مثانه می باشند و اغلب این سنگ ها باعث خون ریزی در مجاری ادرار می شوند و همراه درد در ناحیه شکم هستند. طبق آمار پزشکی از هر بیست نفر یک نفر در عمر خود دچار سنگ کلیه می شود. هرچه حجم ادرار کمتر باشد امکان تشکیل سنگ بیشتر است.

این سنگ ها املاح کلسیم و فسفات می باشند و در محل جمع آوری ادرار جمع می شوند. سنگ ها از نظر اندازه، در حد یک عدس و یا بزرگتر از فندق می باشند و اغلب لبه های تیز دارند. درد ناشی از سنگ کلیه ناگهانی و شدید است و با تغییر وضعیت بدن کمتر نمی



کاهش آب بدن (Dehydration)

آن بستگی دارد که چقدر دچار کم آبی شده باشد. به غیر از دو علائم بالا ادرار تیره رنگ، خستگی و ضعف، گرفتگی عضلات، یبوست، خشکی پوست، عدم کارآئی کلیه ها و سیستم گوارشی سایر علائم Dehydration هستند. کمبود مزمن آب بدن منجر به سنگ کلیه، مثانه و مجاری ادرار خواهد شد. مصرف آب روزانه در افراد متفاوت می باشد. گاهی افراد میزان آب بدن خود را بیشتر از آبی که مصرف می کنند از دست می دهند که به دلایل زیر می باشند:

- ۱- به حد کافی آب مصرف نمی کنند.
- ۲- مصرف رژیم غذایی بدون آب
- ۳- ورزش و بیش از حد عرق کردن
- ۴- در حرارت بیش از حد ورزش کردن
- ۵- اسهال و استفراغ طولانی
- ۶- مصرف داروهای ادرار آور
- ۷- شرایط دیگری که هر فرد ممکن است درگیر آن باشد.

درمان

پزشکان معمولاً با آزمایش خون و ادرار و آزمایش های فیزیکی به کمبود آب مزمن بدن پی می برند. الکترولیت ها جهت جبران آب و املاح بدن داده می شوند. در بعضی از ورزش های شدید بین ۱۰-۱۶ درصد آب بدن از دست می

کم آبی مزمن بدن یا Chronic Dehydration می تواند ملایم و یا شدید باشد به طوریکه در موارد شدیدی افراد ممکن است در بیمارستان بستری شوند. ورزشکاران و سالمندان افرادی هستند که در معرض کم آبی مزمن بدن هستند. این افراد آب زیادی از دست می دهند و آب کمتری مصرف می کنند. موارد دیگری که این حالت را بوجود می آورد حالات اسهال و استفراغ شدید، عرق کردن زیاد در گرمای شدید، ورزش کردن طولانی مدت و مصرف بعضی داروهاست. اولین علائم این حالت سردرد عدم تمرکز فکری در فرد می باشد.

تخمین اینکه بدن چقدر آب نیاز دارد مشکل است و از فرد تا فرد دیگر فرق می کند. میزان آب مورد نیاز بدن بستگی به متابولیسم بدن دارد. شرایط محیطی و میزان فعالیت فرد نیز موثر است. آب معمولاً از طریق نوشیدن آب خالص و یا نوشابه ها و میوه جات به بدن می رسد و میزان آن برای مردان ۳۰-۲۰ ساله ۳/۷ لیتر و زنان ۳۰-۲۰ ساله ۲/۷ لیتر می باشد. ولی مشکل است به یک رقم صحیح رسید. یک فرد می تواند با از دست دادن ۳ درصد آب بدن خود دچار Dehydration شود و علائم

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.

ناشر: شرکت AuthorHouse

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ✦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



معجزه قیقناق

سیروس مرادی

دنیا آمد. اسم فرزندشان را هم شیرویه گذاشتند. مبتکر این اسم گذاری هم پدر خودش بود که با وجود آنکه خیلی در محل مصطلح نبود اما چون از نقال قهوه خانه شنیده بود، کسی اعتراضی نکرد.

چهار سال بعد از شروع زندگی جدید در ارومیه در حالی که پسرانشان حدودهای ۷ و ۸ ساله بودند، برای اولین بار رابطه احد و گلرخ شکر آب شد. انگار گلرخ دلش برای روستا و پدر و مادرش تنگ شده بود و احد مدرسه را بهانه کرده و همه چیز را به تابستان حواله می داد. گلرخ خانم برای اولین بار از شروع زندگی شان سر احد داد کشید که کلفت خانه نیست که هر روز برای آنها غذا درست کند و بهتر است خود احد به فکر ناهار باشد. احد تهدید همسرش را باور نکرد. فکر می کرد تا ظهر که از مدرسه بازگردد همه چیز را فراموش کرده و بالاخره غذائی برای ناهار درست خواهد کرد.

بالاخره آن روز طوفانی از راه رسید. احد آقا وقتی ظهر به خانه برگشت دید همه جا سوت و کوره. اجاق خانه خاموش و دو پسر با چشمانی گود افتاده معلوم بود که حتی صبحانه هم نخورده اند. احد با خودش فکر کرد که با تهیه غذایی سریع و آسان و در عین حال مقوی ضرب شستی به خانمش نشان دهد.

زود تاوه را بر سر اجاق گذاشت و به طرفه العینی همان خاکینه که به ترکی قیقناق میگویند پخت. این غذا به نوعی قوتو و یا همان دوپینگ دامادی در اغلب شهرهای آذری نشین محسوب می شود. بوی خوش آرد تفت داده، همراه زعفران و تخم مرغ، دارچین و به همراه پودر پسته، گرد گل سرخ و هل آسیاب شده، اشتهای بچه های گرسنه را دو چندان کرد. احد متوجه شده بود که همه حرکاتش زیر نظر گلرخ است، بنابراین سنگ تمام گذاشت. نتیجه نهائی کار را مانند رولت برید و به کودکان گرسنه عرضه کرد. سیگاری روشن کرد و گوشه ای نشست. راستش بدون گلرخ هیچ غذایی مزه نداشت. از وقتی ازدواج کرده بود بدون گلرخ غذا نخورده بود.

گلرخ خانم گوشه ای کز کرده و مراقب اوضاع بود. سرانجام احد آقا سفره را باز و نان آورد و تاوه را گذاشت وسط سفره و با صدای بلندی که همسرش به خوبی بشنود به بچه ها گفت: «بیائید بخورید.» و بعد اندکی صدایش را پائین آورد و به طوری که فقط گلرخ بشنود گفت: «بخورید تا تقویت شوید.» البته احد از واژه های ناجوری به جای «تقویت» استفاده کرد که امکان نقل عینی آنها در اینجا مقدور نیست.

بچه های گرسنه با ولع تمام به تاوه قیقناق حمله کردند. باب طبعشان بود. گلرخ اسم قیقناق را زیاد شنیده بود، اما تا حال ندیده و نخورده بود. عارش میامد از خواهرهای شوهرش طرز تهیه آن را پرسد. می ترسید فکر کنند بلد نیست و سرکوفت بزنند. گلرخ زیر چشمی و با نگرانی شاهد اتمام قیقناق بود. آخرین جمله احد یادش مانده بود: «بخورید تا (تقویت) شوید.» احد در حالی که سیگار می کشید به دور دست ها خیره شده بود. گلرخ که شاهد آخرین لقمه پسرها بود ناگهان داد کشید: «ذلیل مرده ها بذارید باباتون هم بخوره.» نگاه های احد و گلرخ یک لحظه به هم گره خورد و هر دو از خنده منفجر شدند. احد رو کرد به خانمش و زیر لب گفت: «من فعلا نیازی به خوردن قیقناق ندارم. اما یادت میدهم چطور پیزی. بیا آشپزخانه.» پسرها شاهد پیچ پیچ های ترک مخاصمه و آغاز مذاکرات صلح بودند. احد دل تو دلش نبود تا قرارداد صلح را امضاء کند. گلرخ هم بدش نیامد تا تأثیرات عملی خوردن قیقناق را روی احد امتحان کند. مذاکرات آتش بس خیلی سریع به متار که نیروهای متخاصم و نهایتا امضای آرمیستیس منجر شد. پسرها قیقناق را خوردند و از دیوار راست بالا رفتند. گلرخ به شوهرش توصیه کرد دیگه گرمی به خورد بچه ها ندهد که در دسر سازه. بهتره قیقناق را با هم خوردند.

این داستان سالها است که دهن به دهن می گردد و هر کسی از خودش تغییراتی به آن میدهد، اما قیقناق همچنان قهرمان اصلی و عامل صلح باقی خواهد ماند. جمله کوتاه «ذلیل مرده ها بذارید باباتون هم بخوره» کلید واژه خنده های انفجاری در اغلب خانواده هایی هست که اصل داستان را می دانند.

احد محمدزاده اهل ارومیه در مهرماه سال ۱۳۵۱ بعد از طی دوره آموزشی برای خدمت به عنوان سپاهی دانش به روستائی در حوالی بم در استان کرمان اعزام شد. یک سال اول واقعا سخت گذشت. تماس تلفنی خیلی دشوار بود و باید تا مخابرات بخش می رفت و اغلب تا دو ساعت تو نوبت می نشست تا بتواند با خانواده اش صحبت کند. کسی در روستا ترکی بلد نبود. نامه ها دیر دیر می رسیدند. خود مدرسه هم مشکلات زیادی داشت. تنها دلخوشی احد احترام زیادی بود که همه روستائیان به معلم قائل بودند. آنها واژگان « آقا معلم» را چنان با احترام تلفظ می کردند که بردگان مصری اسم کاهن اعظم را آن طور بر زبان نمی آوردند. هر وقت به جاده قدم می گذاشت همه ماشین های روستا در خدمتش بودند. آرم سپاهی دانش بر سینه با آن زمینه آبی که مثل سپر سربازان ساسانی بود و خوشه گندم و آفتابی در پشت و تاجی که بر نشان کلاه داشت انگار از نظر روستائیان خود شاه بود که در روستا راه میرفت و به همان اندازه ابهت داشت و احترامش واجب بود.

یک سال که از خدمتش گذشت یک روز نزدیک ظهر صدای تقه های ضعیفی را شنید که به در کلاس می خورد. با تانی به سمت در رفت و باز کرد. در آستانه دختر جوانی ایستاده بود. خودش را خواهر بزرگ اسد، یک از دانش آموزان معرفی کرد که می خواست وضعیت تحصیلی او را بداند. احد منقلب شد. اصلا متوجه سئوالات دختر سبزه رو که بعدها فهمید اسمش گلرخ است، نشد. عین فیلم های صامت، احد فقط باز و بسته شدن دهان دختر را می دید و صدایی به گوشش نمی رسید. گفتگوی آنها ده دقیقه هم طول نکشید. احد عاشق شده بود. دختر وقتی دید احد عین دیوانه ها زل زده به دیوار روبرو، اول با تردید به اطرافش نگاه کرد و بعد بدون خداحافظی آرام رفت. سپاهی عاشق وقتی به کلاس بازگشت دیگر حال و حوصله درس دادن نداشت. بچه ها را با اشاره دست مرخص کرد. ساعتی بعد یک دفعه زبانش باز شد و همه آهنگ های عاشقانه ترکی که در ذهنش بود ناگهان بر زبانش جاری گشت. صدای مش رحمان، فراش مدرسه او را به خودش آورد: «آقا معلم، خوب بلدی بخونی ها. چرا قبلا نمی خوندی؟» احد از جایش بلند شد و بدون خداحافظی از مش رحمان مدرسه را ترک کرد. دیگه رغبتی به خوردن غذا نداشت. به سر و وضع خودش هم نمی رسید. اولین کسی که متوجه داستان شد راهنمایش در امور سپاهیان دانش بود که هر از چند گاهی از اداره آموزش و پرورش به روستای محل خدمتش سر میزد و از این اتفاقات زیاد دیده بود. از پرت و پلا گوئی ها و موهای ژولیده و ریش اصلاح نشده و یقه چرک پیراهن احد بلافاصله متوجه داستان شد. حالا مانده بود که به خانواده احد موضوع را اطلاع دهد و از همه مهمتر اسم سوژه اصلی را که باعث این همه نابسامانی شده بود کشف کند.

روش کار خیلی ساده بود. راهنما با تجربه وقتی فهرست مراجعان هفته را دید فقط اسم یک زن در آن نوشته شده بود. مطمئنا همان باعث پریشانی احد آقا شده بود. خلاصه با صحبت های تلفنی که راهنما با مادر و برادر بزرگ احد آقا و خانواده گلرخ خانم انجام داد، با وجود آنکه در آن روستا رسم نبود دختر به غریبه بدهند، با این حال همه اتفاقات مثل برق و باد پشت سر هم روی داد. هنوز سه ماهی از آن دیدار اول سوزان نگذشته بود که احد و گلرخ به حجله رفتند.

تا خدمت احد تمام شود، گلرخ خانم اولین فرزندش را به دنیا آورد. احد دیگه از خوشحالی خدا را بندگی نمی کرد. روزی هم که با گلرخ و هرمز (اسم پسرش که پدر گلرخ با موافقت پدر احد انتخاب کرده بود) عازم ارومیه بودند خودش را خوشبخت ترین مرد دنیا می دانست. برای گلرخ ترک روستای پدری خیلی سخت بود اما با دلگرمی های احد و بازدید از خانواده اش عازم ارومیه شدند.

حالا دیگه احد شد معلم دبستان های ارومیه و دومین پسرشان هم یک سال بعد به

مجموعه داستانی «عرق بیدمشگ» نسخه PDF
سیروس مرادی ۰۰۹۸۹۱۲۲۲۰۳۵۴۱ واتس آپ

خشونت پرهیزی: میراث رمانتیک

سوجیت کار پور کایاستا



از طریق قحطی را پذیرفت. البته خشونت پرهیزی در هندوستان امر تازه‌ای نبود. حدود ۲۴۰۰ سال پیش، بودا در جستجوی راهی از فلاکت و رنج دنیای مادی، نیروانا را کشف کرد. با تاسیس بودیسم، خشونت پرهیزی به هنجاری اجتماعی بدل شد. تا چند قرن امپراتوری‌ها و سلسله‌های مختلف در صلح و ثبات نسبی بر این کشور حکم راندند. ولی

نهایتاً تجزیه امپراتوری و حذف ارتش منجر به هجوم آسان نیروهای خارجی شد. در پی ظهور اسلام، تهاجم مسلمانان به هندوستان شروع شد، و بعد در سده شانزدهم امپراتوری بزرگ مغول در بخش اعظم هندوستان حاکم شد. تحت سلطه مسلمانان، تغییر دین به شکل انبوه از هندو به اسلام رخ داد، ولی بیشتر فاتحان مسلمان در خود هندوستان ساکن شدند. تبادل فرهنگ و علم و هنر و ادبیات به غنی‌سازی کشور کمک کرد. ولی انگلیسیان مثل بقیه اروپاییان، از جمله پرتغالیان و هلندیان و فرانسویان، برای تجارت می‌آمدند. بنگال صادرکننده اصلی منسوجات به این کشورها بود، و از این طریق به یکی از ثروتمندترین مناطق دنیا تبدیل شد. رابرت کلایو انگلیسی با استفاده از نارضایی‌های مردم محلی، این سرزمین پهناور و ثروتمند را تقریباً بدون مقاومت فتح کرد. این مقدمه‌های شد برای اشغال تمام هندی که امروز می‌شناسیم به دست انگلیس. امپراتوران مغول هندوستان را وطن خود می‌دانستند و به غنی‌سازی و آبادانی آن اهمیت می‌دادند ولی تحت سلطه انگلیس، بیشتر سرمایه‌های هند به یغما می‌رفت و کشور فقیر و فاسد شد. اقوامی که از قرن‌ها پیش در صلح می‌زیستند، دچار تفرقه شدند و بین‌شان جنگ‌های خونینی در گرفت که میلیون‌ها نفر را قربانی کرد. بدترین موارد کشتار و آوارگی در تاریخ معاصر دنیا در این دوره رخ داد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

هندوستان همواره کشوری متنوع و رنگارنگ بوده است، گاهی رمزآلود، گاهی متمدن و باشکوه، و گاهی فاسد. کشوری با منابع غنی که به خاطرشان بارها مورد تهاجم قرار گرفت و دست آخر مستعمره کشوری بسیار کوچک‌تر و فقیرتر از خودش شد. از منظر هندی‌ها این شاید خفت‌بارترین دوره حیات این کشور باشد. بیشتر از ۲۰۰ سال طول کشید تا هند استقلالش را به دست آورد. هر چند بسیاری از مردم کشور این استقلال را دروغین می‌دانستند و با آن‌که همه خیال می‌کنند هند از طریق جنبش خشونت پرهیز به رهبری مهاتما گاندی به استقلال رسید، نسل امروز در کاوش گذشته و پیش به سوی آینده، باید ماهیت خشونت پرهیزی گاندی را واقعاً زیر ذره‌بین ببرد.

بخشی از مهاباراتا، حماسه معروف هندو، به جنگ کوروکشترا می‌پردازد که طی آن، آرجون سلاحش را زمین می‌گذارد و از جنگیدن و کشتن فامیل خود امتناع می‌کند. مطابق متن بگودگیتا [ترانه خدا] که یکی از مقدس‌ترین متون هندو و بخشی از همین حماسه است، کریشنا (خدای هندو) آرجون را متقاعد می‌کند سلاح بردارد و جنگ کند. حماسه مهاباراتا و جنگ کوروکشترا، نسل‌های متمادی هندیان را شیفته خود کرده است. اما گاندی با آن‌که بگودگیتا را دست مایه قرار می‌داد، برخی آموزه‌های آن را نادیده می‌گرفت. مثلاً استفاده از زور و خشونت برای دفاع از بی‌گناهان و برقراری صلح. ضمناً گاندی با آن‌که طرفدار عدم خشونت بود، در بسیاری از بزنگاه‌ها به خشونت افراطی علیه مردم خودش تن می‌داد، همان مردمی که می‌خواست به آن‌ها خدمت کند.

یکی از این موارد، قحطی بنگال در سال ۱۹۴۳ بود که امروزه بسیاری آن را جنایتی عمدی می‌دانند. در آن زمان، امپراتوری انگلیس درگیر جنگ جهانی بود و سیاستمدان هند، باز هم در تناقض آشکار، فعالانه به جذب داوطلبان و حمایت نظامی هندیان از انگلیس کمک می‌کردند. یکی از این افراد گاندی بود که از طرفی از یکی از خونین‌ترین جنگ‌ها حمایت می‌کرد، و همزمان عدم خشونت را برای کسب استقلال از نیروی اشغالگر تبلیغ می‌کرد، و در تمام این مدت نسل کشی میلیون‌ها نفر در بنگال



مریم سالاری

مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می توانید:

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

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

(408) 802-8882

لاجوردی‌ها، از مخمل کاشان تا روغن نباتی

پرویز نیکنام

در یازدهم تیرماه سال ۱۳۵۸ فهرستی ۵۱ نفره از سوی شورای انقلاب منتشر شد که نام پنج نفر از اعضای خانواده لاجوردی در آن بود: سید محمود لاجوردی به همراه فرزندان قاسم، احمد و حبیب و برادرش اکبر لاجوردیان. مصادره اموال نقطه پایانی بود بر زندگی خانواده‌ای که بیش از یک صد سال در تجارت و تولید فعال بودند و بزرگ‌ترین مجموعه صنعتی ایران را تأسیس کردند. سید محمود لاجوردی عضو ارشد خانواده در ۸۱ سالگی به‌رغم مصادره اموال و ترور فرزندش احمد تا هفدهم بهمن ۱۳۶۰ همچنان در دفتر کارش در صنایع بهشهر حاضر می‌شد اما سرانجام به دستور غلامرضا شافعی، قائم مقام سازمان صنایع ملی، ورود وی به دفترش ممنوع شد.

سید محمود، پدر معنوی خاندان لاجوردی و مهم‌ترین عامل پیشرفت گروه صنعتی بهشهر، در سال ۱۲۷۴ خورشیدی، چند ماه پس از ترور ناصرالدین شاه در خانواده‌ای تاجرپیشه در محله گلچغانه در کاشان به دنیا آمد. در شش سالگی به مکتب رفت اما چیزی یاد نگرفت و به گفته خود الف را از ب تشخیص نمی‌داد، اما پس از انقلاب مشروطه به مدارس جدیدی رفت که تازه در کاشان تأسیس شده بود. او در مغازه پدرش سید محمد نیل فروش (لاجوردیان) کار می‌کرد که در تهران دفتر داشت. او با جمع کردن حقوق شاگردی، از خرازی‌های کاشان سفارش می‌گرفت و آن را به حجره پدرش در تهران می‌فرستاد و اجناس مورد نیاز خرازی‌ها را تأمین می‌کرد و به ازای هر یک تومان، سی شاهی کارمزد می‌گرفت. شانزده ساله بود که به بهانه تحصیل به تهران آمد و در خانه ابوالقاسم، نماینده پدرش در حجره تهران، ماند و کار تجارت را در تهران شروع کرد. در ۱۸ سالگی به دستور پدر و با توجه به علاقه قلبی خود وارد حزب دموکرات شد و دیگر افراد را نیز تشویق می‌کرد که به این حزب بپیوندند. تا جنگ جهانی اول عضو حزبی بود که ملک‌الشعرا بهار در تاریخ مختصر سیاسی ایران مراسم را چنین توصیف می‌کند: «انفکاک کامل قوه سیاسی و قوه روحانی، ایجاد نظام اجباری، تقسیم املاک بین رعایا، تعلیم اجباری، بانک فلاحی، ترجیح مالیات غیرمستقیم بر مستقیم، مخالفت با مجلس اعیان و قانون منع احتکار. حزب اعتدالیون آنها را انقلابی تندررو می‌خواندند و حتی از تکفیر آنها ابایی نداشتند.»

پس از مرگ نماینده پدرش در تهران، او با هزار تومان سرمایه، شریک پدرش در حجره تهران شد. سید محمود کالاها را از عرضه‌کنندگان دست اول می‌خرید و به مغازه‌داران می‌فروخت. او در سال ۱۲۹۸ با طاهره، دختر سید عبدالرحیم کاشانی تبریزفروش از آزادی‌خواهان سرشناس بازار و رئیس انجمن کاشانی‌های مقیم تهران، ازدواج کرد. در همان سال کارش را به خارج گسترش داد و به واردات کالا از آلمان روی آورد. اولین سفرش را در سال ۱۳۰۱ به خارج انجام داد و دو ماه در شوروی و آلمان بود. در پی انقلاب روسیه و شکست آلمان در جنگ، ارزش پول ملی این دو کشور کم شده بود و این کاهش ارزش پول، سود فراوانی برای سید محمود داشت. «مسئله جنگ که پیش آمد، جنس‌ها بالا رفت، هر کس وارد بود بهره برد، من هم چون وارد بودم، مخصوصاً با روس‌ها ارتباط داشتم، در آن زمان قند و شکر رسیده بود به یک من یا کیلوپی ۱۴ تومان، با روس‌ها معامله می‌کردم، دیدم مازوج احتیاج دارند، اما در بغداد مازوج ارزان بود، آن را خریده و در خرمشهر به روس‌ها می‌دادم.»

در دوره پهلوی اول به شوروی گاو، گوسفند، پشم و پوست صادر می‌کرد و در عوض کالاهایی مثل آهن، کاغذ و کبریت می‌خرید. از هند چای و از عراق قند و شکر وارد می‌کرد. پس از شهریور ۱۳۲۰ سید محمود که نگران اوضاع سیاسی کشور بود تصمیم به مهاجرت گرفت. خودش می‌گوید: «من از توده‌بازی ناراحت بودم و در سفری که در سال ۱۹۲۹ به آمریکا کردم، قصد داشتم که انتقال پیدا کنم به آمریکا. اول یک خانه خریدم. پس از قرارداد علاء در بغداد (فروردین ۱۳۳۴) و حمایت آمریکا و انگلیس، من ترسم ریخت و فکرم عوض شد که اوضاع ایران این طور نمی‌ماند.»

پس از بازگشت فعالیت تجاری‌اش را از سر گرفت و در سال ۱۳۲۳ اولین شرکت تجاری خانوادگی را با نام آرین تأسیس کرد. سه سال بعد، برادرش احمد لاجوردیان که فرزند همسر دوم پدرش و ۲۸ سال کوچک‌تر از او بود، به تهران آمد. سید محمود ۲۵ درصد از سهام شرکت آرین را با اضافه کردن سرمایه به برادرش واگذار کرد. پسرش احمد نیز که تحصیل زبان خارجی در دانشسرای عالی را نیمه‌کاره رها کرده بود، با پدر در تجارت‌خانه کار می‌کرد و پس از تشکیل اولین شرکت خانوادگی که در آن ۱۵ درصد سهم داشت،



مدیر عامل آنجا شد. او تمایلی به حضور در سیاست نداشت و جز در مراسم رسمی اتاق بازرگانی فعالیتی نداشت. با این حال، بعد از مصادره اموال خانواده لاجوردی، توسط گروه فرقان ترور شد و خودش و راننده‌اش زخمی شدند. این حادثه بر دیگر صنعتگران به شدت تأثیر گذاشت و آنها که به هر دری می‌زدند تا اموالشان را پس بگیرند، نگران شدند و به سرعت کشور را ترک کردند.

سرمایه‌داری خانوادگی: چهار عضو خانواده لاجوردی یعنی سید محمود و برادرش اکبر لاجوردیان، و پسرانش احمد و قاسم لاجوردی

تا سال ۱۳۴۲ شرکت آرین را اداره می‌کردند و پس از بازگشت حبیب لاجوردی از آمریکا، تعداد مدیران به غیر از دامادها و نوه‌های سید محمود به پنج نفر رسید. از سال ۱۳۳۰ لاجوردی‌ها وارد صنعت شدند، پنبه پاک‌کنی اولین صنعتی بود که در آن به فعالیت پرداختند. بعدها به تولید روغن نباتی، نخ، پارچه و قالی پرداختند و فعالیتشان را در کشتی‌رانی، تأسیس بانک و خدمات کامپیوتری گسترش دادند. با حضور اکبر لاجوردیان در تهران، کسب و کار خانواده توسعه پیدا کرد. او در ابتدا برای حمایت برادر بزرگ‌ترش محمود در فعالیت‌های صنفی اتاق بازرگانی شرکت می‌کرد اما بعد از خروج برادرش از فعالیت‌های صنفی در آنجا فعال‌تر شد و از سال ۱۳۴۴ تا سال ۱۳۵۷ عضو مؤثر اتاق بازرگانی تهران و رئیس سندیکای نساجی بود. (یکی از دغدغه‌های اکبر لاجوردیان در زندگی این بود که چرا تنها یک دانشگاه برای آموزش رشته نساجی باید وجود داشته باشد (تا سال ۱۳۴۹)، با این که بیشترین نیروی کار در این صنعت مشغول به کار بودند. ایران سالی ۱۰۰ هزار تن پنبه صادر می‌کرد ولی آن را تبدیل به پارچه نمی‌کرد تا ارزش افزوده آن سه تا چهار برابر بیشتر شود.) او در تأسیس کارخانه‌های نساجی گروه خانوادگی لاجوردی حضوری فعال داشت و از سال ۱۳۵۰ مدیر عامل کارخانه‌های مخمل کاشان، رواند کاشان و پلی‌اکریل بود. در میان فرزندان محمود لاجوردی، قاسم از مدرسه تجارت دیپلم بازرگانی داشت و در رشته زبان و ادبیات خارجی تحصیل کرد و در سال ۱۳۲۱ از دانشسرای عالی فارغ‌التحصیل شد. او در حین تحصیل همراه با برادرش احمد در کارهای تجاری مشارکت داشت. قاسم در سال ۱۳۲۴ برای ادامه تحصیل و تجارت به آمریکا رفت و در آنجا با علی اصغر محلوچی شرکت سهام تجاری ایران را تشکیل داد. در این دوره او سفارش پارچه از ایران می‌گرفت و به ایران می‌فرستاد. او بعدها در سال ۱۳۳۵ تا ۱۳۳۸ دفتر تجاری توکیو را اداره می‌کرد و زمینه‌ساز مشارکت ژاپنی‌ها در تأسیس «بانک بین‌المللی ایران و ژاپن» شد. «بانک بین‌المللی ایران و ژاپن» اولین بانکی بود که خاندان لاجوردی همراه با تعدادی دیگر از سرمایه‌داران داخلی و خارجی در سال ۱۳۳۸ تأسیس کردند. این بانک با مشارکت ژاپنی‌ها به میزان ۳۵ درصد سهام تأسیس شد. لاجوردی‌ها نیز یک سوم از سهام بانک را در اختیار داشتند.

قاسم تنها عضو خانواده بود که فعالیت سیاسی داشت و در سال ۱۳۳۹ در انتخابات مجلس با حمایت حزب ملیون، به رهبری دکتر منوچهر اقبال، از منطقه کاشان نامزد شد اما نتیجه این انتخابات باطل شد و او در بهمن ۱۳۳۹ در انتخابات بعدی نامزد نشد. او عضو حزب ایران نوین بود و بعدها عضو حزب رستاخیز شد. در شهریور ۱۳۵۴ نیز قاسم لاجوردی همراه با چهار سرمایه‌دار دیگر یعنی جهانگیر نیکپور، علی رضایی، کاظم کورس و محمدعلی مهدوی به نمایندگی از مردم تهران در مجلس سنا انتخاب شد. او نقش پر رنگی در فعالیت‌های اقتصادی داشت، در چند دوره از انتخابات اتاق بازرگانی به عنوان نایب رئیس حضور داشت و همراه عمویش اکبر لاجوردیان و چند سرمایه‌دار دیگر اتحادیه صنایع ایران را تأسیس کرد که بعدها با اتاق بازرگانی ادغام شد.

قاسم در اکثر شرکت‌های خانوادگی لاجوردی حضور داشت و عضو هیئت مدیره کشتی‌رانی ملی آریا، پلی‌اکریل، بانک ایران و ژاپن، سیمان غرب و بیمه حافظ بود. قاسم در تحلیل وقایع نگاه دقیقی داشت، به گونه‌ای که حتی سخنان و نگاه وی به قیمت‌گذاری در مورد وضعیت کنونی ایران نیز صادق است. در کتاب سرگذشت پنجاه کنشگر اقتصادی ایران به نقل از وی چنین می‌خوانیم: «روش تعیین قیمت برای کالاها سالم نیست و اعمال چنین نظارتی، فقط باید برای مدتی محدود باشد. کالاهای انحصاری و احتیاجات روزمره عامه مردم، که البته برای چنین کالاهایی نیز باید سود عادلانه‌ای، که مشوق سرمایه‌گذار است، در نظر گرفته شود. هر جا رقابت نیست، کنترل قیمت‌ها پابرجاست، هر جا رقابت هست، افزایش تولید را حمایت کنید. رقابت کار خود را انجام خواهد داد.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

Powerful Injury Lawyers are subsidiaries of Law Offices of Burg & Brock, Law Offices of B



نگاهی به تاریخ همجنس‌گرایی

بخش پنجم

منیژه مغیثی

در کشفیات باستان‌شناسی شواهد دیگری از همجنس‌خواهی زنان بدست آمده است. در نوشته‌هایی که بر روی کاغذ «پاپاروس» که در یک گورستان به دست آمده زنی به نام هرایس (Herais) در آن نقش بسته است که می‌کوشد زن دیگری به نام ساراپیاس (Sarapias) را به خود متمایل کند. این نوشته متعلق به سده دوم میلادی است.^(۱) در درازای تاریخ، حتی شاید امروزه در جوامع در حال توسعه، باور بر این بود که رابطه جنسی بین زنان امکان‌پذیر نیست زیرا آلت جنسی زنان با مردان متفاوت است و زنان برای لذت جنسی به آلت تناسلی مردانه نیازمند هستند. بعید می‌دانم که این تصور امروزه نیز بین اکثریت مردم وجود نداشته باشد! بنابراین اگر این رابطه وجود دارد یا آنها از چیزی شبیه آلت تناسلی مردان استفاده می‌کنند و یا چوچوله (clitoris) آنها بزرگتر از حد معمول است که امکان دخول را می‌دهد.

قابل توجه است که با واکاوی‌هایی که در سال‌های اخیر به وسیله پژوهشگران در زمینه جنسیت و رابطه جنسی زنان، در دیدگاه سنتی و کلیشه‌ای، دگرگونی‌هایی روی داده است. در پژوهشی که دکتر ساتوشی کاناوازا، متخصص روانشناسی تکاملی و استاد مدرسه اقتصاد لندن انجام داده این نظریه مطرح می‌شود که به دلایل تکاملی گرایش جنسی در زنان بسیار سیال‌تر از مردان است. بر پایه این پژوهش، زنان می‌توانند هویت جنسی و میل جنسی خود را از دگرگنس‌گرا یا هم‌جنس‌گرا یا دو‌جنس‌گرا تغییر دهند.^(۲) این پژوهشگر باور دارد که در مردان چنین ویژگی موجود نیست.

روم باستان: «سکس و خواست جنسی بخشی از آئین روم و یونان باستان بود.»^(۳) رومی‌ها توانستند با زور اسلحه و ارتش قدرتمندشان اسپانیا، شمال آفریقا، مقدونیه، ترکیه کنونی (Asia Minor)، مصر و بریتانیا را زیر سلطه خود درآورند. امپراطوری روم از سوریه تا اسکاتلند گسترش یافت. پی‌آمد این فتوحات گسترده، صلح، رونق اقتصادی و از همه مهم‌تر برده‌های فراوان بود. وجود این برده‌ها بر سکس و رابطه جنسی رومی‌ها تأثیر بسیاری داشت. پس از فتح یونان، فاتحان با برتری فرهنگی مغلوبین آشنا شدند که از سطح فرهنگی بالاتری برخوردار بودند. «رومی‌ها پس از فتح یونان، با پدیده‌های فرهنگی گوناگونی از جمله هم‌جنس‌خواهی آشنا شدند.»^(۴)

برخلاف یونانیان که در رابطه جنسی برهم‌جنس دوستی (homoeroticism) پرستش و زیبایی‌جویی تأکید می‌شد و هم‌زمان رابطه آموزشی بین فرد آزاد و نوجوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود، برخورد رومی‌ها به هم‌جنس‌گرایی بر پایه برتری و استیلا استوار بود. رومی‌ها باور داشتند که مرد باید چه از نظر اجتماعی و سیاسی و چه از نظر جنسی تسلط و برتری داشته باشد. جامعه نیز بر اساس این نقش جنسی دسته‌بندی شده بود. مرد سالاری و برتری و استیلای فرد در روم باستان نهادینه و به هنجاری عادی و قابل‌پذیرش در آمده بود و این بدین معنا بود که مردان در بالا و زنان، برده‌ها و کودکان در پایین هرم اجتماعی جای می‌گرفتند.

با این حال برای مردان رومی ازدواج وظیفه بود. هدف از ازدواج بچه‌دار شدن بود و نه ارضای تمایلات جنسی. به همین دلیل مردان رومی خواسته‌های جنسی‌شان را خارج از ازدواج برآورده می‌کردند. تا زمانی که مرد رومی وظایف خود را که شامل ازدواج و تشکیل خانواده، وفاداری به کشور و هنجارهای اجتماعی انجام می‌داد شهروند خوبی به شمار می‌آمد و برپایه وظایف برشمرده ارزیابی می‌شد. گرایش و لذت جنسی مرد، تا زمانی که قوانین اجتماعی و شهروندی زیر پا گذاشته نمی‌شد به هر شکل و روشی پذیرفته بود. در روم باستان گرایش جنسی افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار نبود و آنها بر پایه طبقه، سن و وضعیت تأهل، گرایش جنسی‌شان را بیان و برمی‌گزیدند. امکانات افراد بستگی به طبقه اجتماعی آنها داشت. همچنین فرقی بین همجنس‌دوستان و دگرجنس‌دوستان وجود نداشت. در میان رومیان باستان هم جنس‌خواهی به عنوان بخشی از فرهنگ جنسی انسان‌ها یا در حقیقت مرد‌ها به شمار می‌آمد. گرایش جنسی نه مهم بود و نه داوری می‌شد. مهم این بود که فرد وظایف شهروندی‌اش را که شامل تشکیل خانواده و تعهد به کشور می‌شد انجام می‌داد.

پس از فتوحات رومی‌ها، جمعیت برده‌ها به گونه‌بی سابقه‌ای افزایش یافت. برخی از تاریخ‌دانان جمعیت برده‌ها را بین سومین و چهارمین سده پیش از میلاد حدود ۲۵ درصد جمعیت تخمین زده‌اند. جمعیت زیاد برده سبب افزایش همجنس‌گرایی شد. اما



سرامیک دوره صفوی، اصفهان، ایران، ۱۵۹۰، موزه لور، پاریس

همانگونه که اشاره شد رابطه هم‌جنس‌گرایان در روم باستان با یونان باستان تفاوت داشت. در یونان، رابطه جنسی میان دو مرد آزاد برقرار می‌شد اما در روم، این رابطه بین برده و برده‌دار صورت می‌گرفت. این همجنس‌گرایی از ایده آلیسم و شور و هیجان یونانیان تهی بود.^(۵) قابل ذکر است که بر پایه هنجارهای جاری این مورد به عنوان تجاوز جنسی به برده‌ها سنجیده می‌شود و نه رابطه همجنس‌خواهی. اما باید بیاد داشته باشیم که ما از فرهنگ مشخصی در

یک دوره تاریخی مشخص و محدوده جغرافیایی مشخصی

صحبت می‌کنیم. در میان رومی‌ها همجنس‌گرایی نه تجید می‌شد و نه مورد سرزنش قرار می‌گرفت اما مفعول بودن سبب سرافکنندگی و خجالت می‌گردید. «مرد رومی در همجنس‌خواهی تعصبی آشکار و منفی نسبت به مفعول بودن داشت.»^(۶) در این فرهنگ همچنین رابطه جنسی با فرد آزاد پذیرفته نمی‌شد. از شخصیت‌های معروف رومی می‌توان از جولوس سزار و مارک آنتونی نام برد که هر دو، دو جنس‌گرا بودند. مشهورترین نمونه عشق بین دو مرد داستان عشق امپراطور روم، هاردین (Hardrian) است که در ۱۱۷-۱۲۸ پیش از میلاد بر امپراطوری روم حکومت می‌راند. گفته می‌شود که هاردین زمانی که از فتوحاتش بازدید می‌کرد با یک پسر جوان یونانی بنام «آنتینو» روبرو شده و عاشق او گردید. چندی بعد پسر جوان ناگهان ناپدید شد. در این باره فرضیات گوناگونی بیان شده که پرداختن به آنها از گستره این نوشتار خارج است. اما نکته جالب توجه اینجاست که بر پایه روایات گوناگون، امپراطور برای از دست دادن معشوق گریه‌زاری می‌کرد. مدت زمانی بعد شهری بخ نام معشوقش آنتینو پلیس (Antinoopolis) در مکان مرگ او بنا ساخت و حتی او را به مرتبه‌ای رساند. امروزه چندین سکه و مجموعه نقاشی از آنتینوس بجای مانده است و ستون بلند هر می مصری (obelisk) در شهر روم به نام وی دیده می‌شود که به دستور امپراطور ساخته شد.^(۷) در زمان آگوستین در روم، نه تنها حکومت از روسپی‌های هم‌جنس‌گرا مالیات می‌گرفت، حتی برای آنها روزهای تعطیل قانونی برقرار کرده بود.^(۸) دو سده پس از

رسمیت یافتن مسیحیت در روم رابطه هم‌جنس‌خواهی غیرقانونی شد.^(۹)

پس از سقوط روم به وسیله بربرها در اوائل سده ششم زندگی برای همجنس‌دوستان و سایر اقلیت‌های مذهبی همچون یهودیان دشوار گردید. فعالیت همجنس‌گرایان روسپی، در سده سوم در قسمت غرب امپراطوری غیرقانونی شد. هر چند این رابطه همچنان به قوت خود باقی ماند. در سال ۵۲۸ امپراطور جوستینین رابطه همجنس‌گرایی را بطور رسمی غیرقانونی اعلام و برای متخلفین مجازات تعیین نمود.^(۱۰) گفتنی است که حدود همین سال‌ها چندین زلزله شدید، به اضافه بیماری وبا شهرهای روم را به زانو درآورد. برخی باور دارند که این قانون در حقیقت به علت خرافات و وحشت عوامل طبیعی و انتصاب آنها به گناه در جامعه بود.^(۱۱) جالب این‌جا است که پس از گذشت دو هزار سال، این عقاید خرافی که ناشی از جهل آدمی است، هنوز به قوت خود باقی مانده است. آیت‌الله کاظم صدیقی، امام جمعه موقت تهران، در خطبه‌های نماز جمعه بد حجابتی زنان را یکی از عوامل زلزله خواند. او گفت بد حجابتی باعث گسترش زنا در جامعه می‌شود که باعث افزایش زلزله است!

1-Brooten, p. 78 2-Kanazawa, S, Possible evolutionary origins of human female sexual fluidity. BIOLOGICAL REVIEWS. Cambridge Philosophical society, 2016 3-Vout, C. SEX on Show: SEEING THE EROTIC IN GREECE AND ROME. The British Museum Press, 2013, p. 130 4-Crompton, p.79 5-Ibid; p.81 & 82 6-Boswell, p. 74 7-Parkinson, p. 54-55 8-Boswell, p. 70 9-Ibid, p. 171 10-Ibid, p. 171 11-Ibid, p. 171

تغذیه سالم همراه با یوگا و مدیتیشن

مریم سالاری - مربی یوگا (بخش سوم)

خلاصه بخش دوم: خانم دکتر تری والس (Terry Wahls) پزشک متخصص بالینی و پرفسور دانشگاه پزشکی «آیووا کارو» با مبتلا شدن به بیماری «ام.اس» در سال ۲۰۰۰ میلادی با از دست دادن توان راه رفتن، شروع به پیگیری راه هایی می کند تا بتواند از روند سریع پیشرفت بیماریش جلوگیری کند.

دکتر والس در این تحقیقات با روش درمانی E-sm و رژیم غذایی پالئو آشنا می شود (توضیحات کامل هر دو مورد در مقاله قبل موجود است). دنبال کردن این رژیم غذایی منجر می شود که دکتر والس، ویلچر را ترک کند و دو کتاب در این زمینه به نام های: The Wahls protocol و The Wahls protocol cooking for life بنویسد. با مراجعه به وب سایت های دکتر اشتون امبری (Ashton Embry) و دکتر لورن کوردین (Loren Cordain):

www.direct-ms.org ♦ www.thepaleodiet.com

شما خوانندگان عزیز می توانید اطلاعات مفیدی در مورد بیماری ام.اس (دکتر امبری) و در مورد رژیم غذایی پالئو و نحوه تهیه غذاهای مختلف (دکتر کوردین) می پیدا کنید. در مورد هر دو فرد در مقاله قبلی توضیحات کامل موجود می باشد.

پایه و اساس رژیم غذایی دکتر والس خوردن ۹ فنجان از انواع سبزیجات مختلف در روز همراه با گوشت، مرغ و ماهی می باشد. در این رژیم، خوردن لبنیات، غلات، حبوبات، شکر یا مواد قندی حذف یا محدود می شود.

در صورت نشی روده (leaky gut) و یا حساسیت به گلوتن (پروتئین گیاهی که در غلات موجود است) باید خوردن نان (به جز آنهایی که گلوتن فری (gluten free)، لبنیات، سریال (cereal)، آبیجو، کافئین، شراب را در رژیم غذایی محدود و یا در موارد خیلی شدید این ناراحتی ها، کاملا این مواد را از رژیم غذایی حذف کرد.

در بالا چکیده ای از بخش دوم مقاله «تغذیه سالم همراه با یوگا و مدیتیشن» را با هم مرور کردیم. در ادامه، شما عزیزان با مواردی آشنا خواهید شد که دانستن آنها به شما

در انتخاب و چگونگی مصرف مواد، در هر نوع رژیم غذایی کمک خواهد کرد.

نکات کلی در هر رژیم غذایی

نفخ روده: در صورت نفخ و گاز روده و حساسیت به گلوتن از دکتر خود بخواهید که آزمایش ادرار و مدفوع برایتان سفارش بدهد. در این آزمایش چک می شود که آیا «گلوتن» در ادرار و یا مدفوع شما دیده می شود! در صورت مثبت بودن این آزمایش از دکتر خود راجع به مواد غذایی که باید در رژیم غذایی خود رعایت کنید، سوال بفرمایید.

حبوبات و غلات: حبوبات (Legumes) مانند لوبیا، نخود، عدس، ماش، دانه های خوراکی هستند که کربوهیدرات کمتری نسبت به غلات دارند و منبع مغذی برای پروتئین، اسیدهای آمینه، فیبر و ویتامین ها می باشند.

غلات (grain) دانه های خوراکی مانند برنج، گندم، ذرت و جو که دارای کربوهیدرات بالا و سرشار از انواع ویتامین های A، B، C، B12، کلسیم فسفات و مواد معدنی هستند. بهترین روش برای مصرف حبوبات و غلات، خیساندن (بین ۸ تا ۲۴ ساعت) در آب ولرم و تعویض این آب در چندین نوبت می باشد. علت خیساندن این مواد در ادامه اشاره خواهد شد.

دانه ها: بیشتر آجیل ها مانند بادام، گردو و بادام هندی از نظر گیاه شناسی به جای میوه به عنوان دانه تعریف می شوند. بهتر است در هنگام استفاده آنها به خصوص بادام و گردو، حتما مانند حبوبات آنها را خیس کنید. استفاده از بادام و گردو باعث پائین آمدن کلسترول بد، کنترل قند خون و پائین آمدن تورم در بدن می شود. همچنین بادام دارای ویتامین E و منیزیم است، در صورتی که گردو ضدالتهاب و سرشار از امگا ۳ می باشد.

تخم کتان، چیا (Chia seed) تخم کدو تنبل، تخم آفتابگردان و تخم کنف (Hemp seeds) منابع عالی فیبر هستند. آنها همچنین حاوی چربی های غیراشباع سالم و بسیاری از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان های مهم هستند. زمانی که دانه ها بخشی از رژیم غذایی ما شوند می توانند به کاهش قندخون، کلسترول و فشار خون کمک کنند.

سبزیجات و میوه ها: سبزیجات مانند هویج، بروکلی، انواع قارچ ها، کیل (Kale)، شلغم، کاهو، کرفس، اسفناج، مارچوبه، گل کلم، بادمجان، سیب زمینی و غیره، همچنین میوه ها مانند انبه، سیب، موز، انواع توت ها، آواکادو و... سرشار از آنتی اکسیدان های تقویت کننده سیستم ایمنی، فیبر، ویتامین های B و مواد معدنی هستند که تاثیر زیادی بر سلامتی ما دارند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

مریم سالاری

مربی یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

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

(408) 802-8882

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

MINDFUL YOGA
Group



با انجام یوگا شما می توانید:

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

♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

بیشتر مردم علاقه چندانی به آزادی ندارند، چون آزادی مستلزم و در بر گیرنده مسئولیت است و بیشتر مردم از مسئولیت واهمه دارند. (زیگموند فروید)



Immigration & Citizenship Services

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

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

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

لطفا برای تعیین وقت با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 261-6405

1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

(818) 616-3091

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

www.parsequalitycenter.org

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

عمودی	افقی
۱- اینترنت - سهیم بودن	۱- ماوا - ناو
۲- ارادل - شلوار کوتاه - تابناک	۲- فریاد بلند - شتر دو کوهان - برای اینکه
۳- حرف انتخاب - مخلوط آب و آرد - سرایدار مدرسه - دنبال و عقب	۳- مایع حیات - کینه توزی و انتقام - شرح دهنده - تیل و بیگار
۴- مابین سر و تن - نامدار - غذایی فرنگی	۴- دستبرد به غذا - برای صیدش به دریا روند - سنگین
۵- تکرار شده - خدایی - پایتخت اتریش	۵- صوف - از آلات موسیقی - شناس
۶- گرد و غبار - آوار برف - ته نشین شدن	۶- النگو - رزق - گناه
۷- میوه تعارفی در ختم - بیخ - شغال	۷- بی باک - مطالعه اجمالی - بلند مرتبه
۸- همراه شلوار - ناموس - حمله کننده	۸- ضمیر اشاره - نقاش ارژنگ - آشنا - باران اندک
۹- آبیگینه - پایتخت فلزی - سند	۹- ضامن - گله کردن - عضو کابینه
۱۰- نسیم دریا - پر آوازه - مادر آذری	۱۰- شهری آذری - صدای خنده - آزاردهنده - کار دیده
۱۱- رفیق - رسا - گلابی	۱۱- گاو مقدس - نامی پسرانه - بازی تخته
۱۲- از رودهای مهم ازبکستان - الگو - از مرکبات	۱۲- نوعی دسر و چاشنی - آشنا به کار - شهرداری
۱۳- جنس به ظاهر قوی! - شهری در سیستان - از شهرهای کرمان - خداوند	۱۳- چهره و صورت - انابت - حکایتگر - سنگریزه
۱۴- ساقه برنج - لابه - واحد زلزله	۱۴- شغلی در رستوران - خانه - خارج شده از دین
۱۵- از روزهای هفته - شارح	۱۵- افشره - بچه آهو

هر قطره خون ریخته شده ما تجربه ایست که به آیندگان می رسد، تا فردا آن را در مبارزه برای رهایی سرزمین شان به کار ببرند. همچنان که خلقی خود را آزاد می سازد و گامی در پیکار برای رهایی برمی دارد. «ارنستو چه گوآرا»



جهت پیشگیری ویروس کرونا:

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



نیاز مندیها

جویای کار

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

جویای کار

خانمی با سال ها تجربه در کار آشپزی، آماده پختن انواع و اقسام غذاهای ایرانی، در مناطق سن حوزه، کوپرتینو و سانی ول می باشد. برای اطلاعات بیشتر لطفا تماس بگیرید.
(۴۰۸)۶۰۷-۰۲۵۰

استخدام

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

فال ستارگان

دی

عده‌ای از خوش قلبی شما می‌خواهند سوء استفاده کنند. به شدت مراقب باشید و با چشمانی باز به اطراف نگاه کنید و بی‌جهت به کسی خاطر جمعی نکنید. در شناخت افراد سیاست و دقت کامل به خرج دهید. اگر به سفر می‌روید کاملا محتاط باشید. درهای بسته تک تک در حال باز شدن هستند. به آینده ای بهتر فکر کنید.

بهمن

اختلافات و نگرانی‌هایی که شما در زندگی خودتان دارید نه اختصاصی است و نه عجیب است. همه افراد در خانواده‌های خودشان از این گرفتاری‌های کوچک و بزرگ دارند، منتها شما باید به جای چکنم چکنم، خودتان راهی برای خروج از بن بست پیدا کنید. عصبانیت و دلسردی و بگومگوهای مختلف با این و آن کار را بدتر می‌کند و گره‌ها را کورتر می‌سازد.

اسفند

بهتر است گذشته را فراموش کنید و فقط از آن درس بگیرید و از تجارب به دست آمده جهت موفقیت استفاده کنید. درمورد مسائلی که پیش آمده است از قضاوت و صادر کردن رای پرهیزید چرا که شما در این مورد اطلاعات درست و دقیقی ندارید. عزیزانی از شما دور شده که موجب دلواپسی‌تان شده است. بزودی خبرهای خوشی از ایشان دریافت می‌کنید و دیدارها تازه خواهد شد.

مهر

شما موفق به فراهم کردن مقدار زیادی اطلاعات با ارزش و تماس‌های مفید می‌شوید. نگران مزیت‌های این کار نباشید. مطمئن باشید پاداش شما در هر دو صورت، شناخته شدن توسط مافوق و پول خواهد بود. سعی کنید وقت اضافی‌تان را صرف خانواده کنید. ابراز علاقه شما به آنها، خوشحال‌شان می‌کند. به سفری کوتاه خواهید رفت.

آبان

عشق نزدیک تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. به زودی واقعیت‌هایی نمایان می‌شوند و شما با تصمیمات مهمی مواجه می‌شوید. مشکل سختی ممکن است پیش بیاید که باید تلاش زیادی برای غلبه بر آن کنید. از طرف دیگر، این مشکلات شما را خیلی بیشتر از آن چه که متوجه شوید رشد می‌دهند. به سلامتی خودتان بیشتر دقت کنید.

آذر

کسانی که در حال حاضر در رابطه هستند، باید تلاش کنند تا شور و شوق را به زندگی خود بازگردانند. زندگی را سخت نگیرید که هرچه سخت‌گیر باشید، زندگی هم برای‌تان سخت خواهد گذشت. فعلا از اینکه چیزی را به زندگی خود اضافه یا کم کنید خودداری کنید که زمان مناسبی برای این تغییرات نیست.

تیر

نباید اطلاعات مهم را با افرادی که اعتماد کامل به آنها ندارید به اشتراک بگذارید. فرصت ارتقای موقعیت به ویژه در شغل برایتان ایجاد می‌شود. با سلامتی‌تان بازی نکنید و به آرامی راه بروید. مراقب اطرافیان‌تان باشید. برخی در صدد از بین بردن شادی شما هستند. نگران تغییرات نباشید و به دیدار خوشبختی بروید.

مرداد

از مشکلات فرار نکنید و با آنها روبرو شوید. مراقب آلرژی‌ها باشید و بیماری‌های جزئی‌تر را دست کم نگیرید. زمان بسیار مناسبی برای برداشتن گام‌های بزرگتر در مراودات‌تان است ولی باید سریع تصمیم بگیرید. بعدا ممکن است زمانی بهتر از این گیرتان نیاید. مراقب باشید زمانی که با همسران بحث می‌کنید، سعی نکنید مشاجرات قدیمی را به میان بیاورید.

شهریور

احساس می‌کنید هیچ پیشرفتی در رابطه نداشته اید. همین باعث شده در کارها سردرگم شوید و این موضوع شما را آشفته کرده است. شما آمادگی یک تعهد محکم و قوی را دارید در حالی که محبوب مثل شما فکر نمی‌کند. او شما را دوست دارد اما فکر می‌کند برای ساختن یک آینده خوب به زمان بیشتری نیاز دارید. در چنین شرایطی بهتر است صبور باشید.

شروالدین

در صورتی که مراقب نباشید، یک حرکت مالی بی‌پروا به پشیمانی می‌انجامد. نیاز است تا سخت کار کنید تا سطح زندگی عادی‌تان را حفظ کنید. شما فرصتی برای اثبات بهتر خودتان در موقعیت‌های برجسته پیدا خواهید کرد. ممکن است با همسران کمی اختلاف پیدا کنید اما باید همه چیز را با صلح و آرامش حل کنید و ستیزه‌جو نباشید.

اردیبهشت

افرادی به کمک و مشورت شما نیاز دارند. پاداش مالی در انتظار شماست. برخی اوقات را فقط به خودتان اختصاص دهید. آرام، یک سرگرمی در دست بگیرید و سعی کنید خودتان را رشد دهید. با افراد حسود برخورد خواهید داشت. اجازه ندهید آنها به شما نزدیک شوند. سعی کنید شرایط فیزیکی‌تان را خوب حفظ کنید.

خرداد

کمی ناامید و سردرگم هستید. باید از قوه تخیل خود استفاده کنید. بعد از ملاقات با یک فرد جالب از جنس مخالف، جرقه‌های زیادی به وجود خواهند آمد. تصمیمات مهم را به تعویق نیندازید و فرصت‌ها را از دست ندهید چون بعدا ممکن است نتیجه معکوس بگیرید. سعی کنید به خانواده خیلی اهمیت دهید.

قیاس با سال ۲۰۱۴ است. در این صورت رضا احتمالاً به یکی از ثروتمندترین مردان جوان کشورش تبدیل می‌شد. اگر شما از خوانندگانی هستید که محاسبات فوق را نادرست می‌پندارید، حق با شما است. رضا کارتها را بر مبنای دلار می‌فروخت نه بیتکویین. برای مثال، اگر هر کارت را دو دلار می‌فروخت، و هر بیتکویین ۳۵۰ دلار ارزش می‌داشت، لذا مشتری مبلغ معادل ۲ دلار که ۰/۰۰۵۷ بیتکویین بود را پرداخت می‌کرد. وقتی بیتکویین به ۷۰۰۰ دلار رسید، دو دلار معادل ۰/۰۰۲۸ بیتکویین می‌شد. لذا ارزش بیتکویین تأثیری در افزایش سودش نمی‌داشت.

تنها عاملی که به سود دهی رضا کمک می‌کرد، گرانتر شدن قیمت دلار بود. از دلاری ۳۵۰۰ تومان به ۱۰۰۰۰ تومان، یعنی حدود ۴ برابر سود بیشتر، نه شصت برابر. تنها راهی که رضا می‌توانست شصت برابر بیشتر سود کند. نگهداری بیتکویین هایش و فروش آن در سال ۲۰۱۸ بود. چنین اتفاقی نیفتاد، چون رضا نمی‌خواست تا آخر عمرش به این شغل بپردازد.

رضا از اولین فرصتی که به سراغش آمد و فکر می‌کرد که می‌ارزد تا بیزنس پرسودش را بخاطر آن کنار بگذارد، استفاده کرد. اگرچه او را مستقیماً به زندان هدایت کرد، اما رضا نه از تصمیمش در رفتن به آمریکا پشیمان شد، نه از کاری که در ایران انجام داده بود.

تعدادی از عکس‌های احتمالی خوانندگان داستان رضا:

مالباختگان: داستان جالبی، ولی من خیلی بیشتر از اینکه فکر کنی ضرر دیدم، همه اش به خاطر آدم‌هایی مثل تو.

دادستان: مهم نیست چگونه جرمت را انجام دادی مهم این است که آن را انجام دادی. **قاضی:** من قبلاً در مارس ۲۰۱۷ تو را مورد قضاوت قرار داده‌ام.

خانواده رضا: دوست داریم.

بعضی از زندانی‌ها: لطفاً به من یاد بده چطوری این کار را انجام می‌دادی. خسته شدم از بس مواد فروشی کردم.

مردم ایران: زندگی خوب و آرامی داشتی. دردت چه بود؟ چرا از ایران رفتی؟

مردم آمریکا: #metoo



حکایت رضا

بخش بیست و یکم

Noumena: True Story of Reza

می‌لاد رضایی کلانتری به جرم سایبری فروش اطلاعات حدود ۲/۵ میلیون کارت اعتباری، که منجر به ۱/۲ میلیارد دلار خسارت به بانک‌های آمریکایی شد، در حال سپری کردن دوران محکومیت ده ساله‌اش در زندان فدرال آمریکا می‌باشد. بخاطر تنهایی و فرسنگ‌ها دوری از وطنش، به فکر نوشتن داستان زندگی‌اش به زبان انگلیسی افتاد. آنچه می‌خوانید برگرفته از ترجمه فارسی کتاب او است.

سال ۲۰۱۴ هم به آرامی سپری شد که نمودار فروش و پیشرفت، سیر صعودی خوبی نسبت به سال قبل داشت. در سال ۲۰۱۵ این سیر صعودی سریعتر از قبل شد، چون رضا یک گام بزرگ در توسعه فروشگاهش برداشت و آن این بود که به بعضی از فروشندگان قدیمی و مورد اعتمادش این اجازه را داد تا خود کارت‌ها را چک کنند و از طریق پنل کاربری خودشان کارت‌ها را برای فروش در وبسایت آپلود کنند. به زبان ساده یعنی فروشنده جنسش را به فروشگاه رضا اضافه می‌کرد و خریدار آن را می‌خرید، و رضا و تیمش از هر معامله ۳۰ الی ۴۰ درصد سود می‌بردند.

فروشنده می‌توانست در صفحه کاربری مخصوص خود مشاهده کند که چه تعداد از اجناسش فروش رفته و چه مقدار سهمش است. در صفحه کاربری‌اش درخواست برداشت وجه می‌داد و رضا هفته‌ای سه بار سهم فروشنده‌ها را با کلیک بر روی درخواست آنها پرداخت می‌کرد. سیستمی بسیار راحت و اتوماتیک. تنها کار تیم رضا نظارت بر وبسایت و نگهداری آن و جواب دادن به ایمیل‌های مشتریان بود و تنها کار رضا نیز مدیریت کل سیستم و کنترل حسابهای مالی وبسایت بود. بعضی اوقات رضا از بیکاری به قدری حوصله‌اش سر می‌رفت که به این فکر می‌افتاد که شغلی پیدا کند تا از بیکاری درآید.

درآمدزایی رضا به دلار خیلی چشمگیر و قابل توجه نبود. ولی از خوش شانس‌ی او، تمام دوران بیزننش هم‌زمان شده بود با اوج تحریم‌های اقتصادی آمریکا و سازمان ملل علیه ایران، که باعث شده بود اختلاف ارزش پول ایران با آمریکا از ده هزار برابر به ۳۵ هزار برابر برسد. یعنی هر دلار از ۱۰۰۰ تومان به ۳۵۰۰ تومان رسیده بود، و وقتی رضا دلار کسب شده را به ارز ایران تبدیل می‌کرد، این مقدار ارزش بزرگی خود را بیشتر نشان می‌داد که او را در امنیت اقتصادی فوق‌العاده‌ای قرار داده بود. شاید رضا از معدود شهروندان ایرانی بود که از اعمال تحریمات اقتصادی علیه کشورش، این چنین سود می‌برد. حال تصور کنید این امنیت اقتصادی تا کجا پیش می‌رفت اگر رضا مسیر زندگی‌اش را تغییر نمی‌داد.

از سال ۲۰۱۴ منبع درآمدش، فروش مقادیر بیتکویین انباشته شده در حسابش بود. در آن زمان قیمت هر واحد بیتکویین ۳۵۰ دلار بود و هر دلار ۳۵۰۰ تومان ارزش داشت. یعنی رضا از فروش هر بیتکویین مبلغ ۱۲۲۵۰۰۰ تومان دریافت می‌کرد. در اواسط سال ۲۰۱۸ قیمت هر بیتکویین ۷۰۰۰ دلار و هر دلار ۱۰۰۰۰ تومان شد. یعنی او می‌توانست از فروش هر بیتکویین ۷۰ میلیون تومان به دست آورد. این به معنی حدود شصت برابر کسب پول بیشتر، با همان تعداد کارت‌های فروخته شده در

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده‌اند می‌توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس‌ها به زبان فارسی نیز عرضه می‌گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

(408) 370-9696 ◆ (408) 394-5249

ماهانماه پژواک

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624



شمعدانی در آنها بود. وقتی در آن نیمه های شب که شهر از هیاهو می افتاد و سکوت آن چنان فضا را در خود می بلعید که حتی از فاصله زیاد، صدای پای پاسبان ها را هم می شد شنید، بوی عطر گلها بر شهر مسلط می شد و احساس زنده بودن را به مشام می رساند و هر نفسی که فرو می رفت، شادابی و طراوت طبیعت را به ریه ها روان می کرد. فرودگاه مهرآباد یکی از جاذبه های جوانی ما بود. بسیار وقت ها می شد که بساط مان را در خیابان های کوی مسکونی گمرک مهرآباد در کنار یکی از دیوار های نرده ای یک خانه که پوشیده بود از شاخه های پر پشت نسترن که در آن زمان ها غرق در گل می شدند و تا چند صد متری محله، بوی آن پراکنده می شد و در زیر نور کهربایی چراغ های سُدیم خیابان ها پهن می کردیم و وقتی احساس خستگی بهمان دست می داد، برمی خاستیم و به طرف فرودگاه روانه می شدیم. هرگز بوی عطر صابون های مهرآباد را فراموش نمی کنم. می رفتیم و دست و صورت مان را در دستشویی فرودگاه می شستیم و از بوی عطر صابون های آنجا لذت می بردیم و پس از آن، پای پنجره های سراسر شیشه ای می رفتیم و به هواپیماهایی که در زیر نورهای نورافکن ها خودنمایی می کردند نگاه می کردیم و گاه هنگامی که مسافران پا به سالن می گذاشتند و یا با استقبال اقوام روبرو می شدند و یا بدرقه کنندگان با آنها بغلی و بوسی رد و بدل می کردند و ما با لذت تمام به آن مناظر خیره می شدیم و نقشه های آینده مان را مرور می کردیم. من به مهرداد می گفتم که دلم می خواهد خلبان شوم و مهرداد هم می گفت که میخواهد ریاضی دان شود. پس از ده دوازده سال که یکدیگر را دوباره ملاقات کردیم، من خلبان ارتش بودم و او مهندس راه و ساختمان و در همان محلی که درس خوانده بود، آلمان مانده و زندگی می کرد.

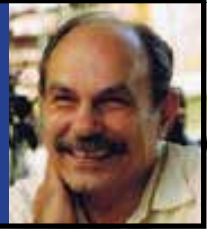
پیشترها خیابان شاهرضا، پس از میدان ۲۴ اسفند که گاهی آن را میدان مجسمه نیز می گفتند، به افتخار رئیس جمهوری آمریکا، آیزنهاور، به جاده مخصوص کرج وصل می شد و در نقطه تلاقی این دو، خیابان دیگری هم با سی چهل درجه انحراف از آنها به سمت چپ جدا می شد و به فرودگاه مهرآباد می رفت. اما در زمانی که ما برای آزمایش های نهایی دبیرستان درس می خواندیم، آن سه راهی را خاک برداری کرده بودند و دست به کار یک بنای بزرگ که در آینده نماد تهران می شد گردیده بودند و شبانه روز کار می کردند و تقریباً ما هر روز شاهد پیشرفت آن بنا بودیم که پس از ساخته شدن، شهید نام گرفت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

دوران جوانی

بخش سوم

عباس پناهی



مشکل جدیدی که بر ایمن پیدا شد، توان ذهنی همه، به ویژه خواهرم را برای مقابله با زندگی تحلیل برد و آرامش را از اعصاب همگی گرفت. در آن زمان، اعتیاد از معضلات نابخشودنی بود که نه تنها خود فرد معتاد را از اعتماد و احترام اجتماعی محروم می کرد که همه وابستگان و اقوام و دوستانش را در مظان بی حرمتی قرار می داد و تهنه راه فرار از آن بی آبرویی، طرد معتاد از جمع بود و ناشناس گذاشتنش. اما این زمان، وقتی نبود که بتوان کاری آنچنانی کرد. زنی فرزند مرده و آبستن که در نهایت شکنندگی است، با چنین بدبختی مواجه شده. همه بزرگترهای خانواده به جستجوی راه چاره افتادند و بالاخره به این نتیجه رسیدند که به جای فرار و پنهان شدن از حقیقت، او را وادار به ترک اعتیاد کنند. بر خلاف میل او، به نزد پزشکان متخصص و معتبر بردند و چند روز هم بستری اش کردند و پس از مرخص شدنش، پزشک معالج توصیه شدید بر مراقبتش کرد. و اهل خانواده هم تصمیم گرفتند که مرا مامور مراقبت شبانه روزی او کنند. سراسر روز را چسبیده به او بودم و شب ها در رختخواب پایش را به پای خود با طناب می بستم که هر تکانی بخورد، من بیدار شوم و مانع فرارش گردم. چندین روز، هر چه تلاش کرد که فرار کند نگذاشتم و تقریباً همه آن شبانه روزها، مرا بی خواب کرده بود و بالاخره یک روز صبح که از خواب بر خاستم سر طناب را آزاد یافتم. شبانه طناب را باز کرده و فرار نموده بود و یک نامه به جا گذاشته بود که (به این ترتیب نمی توانید مرا وادار به ترک کنید. من می بایستی خود مایل به ترک باشم. چه کسی میدانند، شاید یکرز تصمیم گرفتم ترک کنم. ولی فعلاً قصدی ندارم و از همه خدا حافظی می کنم و همسر هم اگر بخواید، من با طلاق دادنش مشکلی ندارم و این دست خط من گواهی تمایل من به طلاق است و به هردفترخانه ای مراجعه کند می تواند طلاق بگیرد...) و رفت و داغ دیگری بر دل رنجور خواهرم به جا گذاشت.

امتحان نهایی دبیرستان ها شروع شد و من مشغول خواندن شدم و دیگر کمتر به خانه می رفتم و از هرگونه فعالیتی به جز درس های مربوط به امتحانات پرهیز می کردم و با همکلاسی ها شبانه روز به دوره کردن درس های سال و حل مسایلی از جبر و مثلثات و مخروطات و فیزیک و شیمی و ترسیمی و رقومی، که هر کدام از ما پیدا می کردیم، می آوردیم و برای تمرین بیشتر مشغول می شدیم. تنها در روزهایی که آزمایش نداشتیم، بامداد به خانه می رفتیم که صبحانه ای صرف کنیم و خواب مختصری کنیم و دوباره به محل درس خواندن مان که در واقع در طول روز، در زیر درختی در کنار خیابان یا پارک شهر و یا کوچه باغ های اطراف تهران که درختی بودند، مانند طرشت و کن و غیره می رفتیم و شب ها بساط مان را که شامل یک پتو بود و کتاب و دفتر و یک سفره کوچک که اغلب فقط در آن نانی بود و پنیری و شاید حلوا ارده و گاهی هم به اصرار مادرها فلاسک چای و استکان و کیسه قندی بود که در زیر یکی از چراغ های برق روشنایی خیابانها پهن می کردیم و تا صبح در زیر نور چراغ ها درس می خواندیم. در آن سکوت شب ها گاهی هم بساط ما پاتوق آدم های گوناگون می شد که کارشان شبانه بود و محل کارشان، خیابان. بیشترین مراجعه کنندگان به محل درس خواندن مان، پاسبان های گشت و زندهایی که برای برده شدن در زیر چراغ ها می ایستادند و راننده هایی که مسافری نداشتند، بودند. گاهی هم حاجی فیروزهایی که شغل شان اصلاً همان بود و ربطی به آمدن نوروز نداشتند و همیشه، به محل هایی که مردم برای فراغت با خانواده هایشان نشسته بودند مراجعه می کردند و با اشعارشان و داریه زنگی شان و رقص، دقایقی وسایل شادی فراهم می کردند و پس از گرفتن مبلغی به سراغ بساط خانواده دیگری می رفتند به سراغمان می آمدند تا از خستگی سر پا بودن طولانی شان، لختی بنشینند و بیاسایند. در اکثر مواقع از جای خود، استکانی برای شان می ریختیم و به دست شان می دادیم و در عوض آنها هم تلاش ما را میستودند و قصه هایی از گذشته خود برای مان تعریف می کردند. گاهی شب ها وقتی از نیمه می گذشت، هوا می چایید و به شدت سردمان می شد و برای گرم شدن برمی خاستیم و ورزش می کردیم و وقتی گرم می شدیم دوباره شروع به خواندن می نمودیم. در آن دوران، و در آن فصل ها تهران غرق در عطر گل یاس و عطر گل های نسترن می شد و تقریباً همه خانه های تهران باغچه کوچکی داشتند که یا یاس و یا نسترن و یا لاله عباسی داشتند و گلدان های سفالی هم دور حوض خانه می چیدند که بته های

حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه
منطقه
منطقه

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

Location! Location! Location!

Why Do You Pay Rent?!

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

hamidabtahi21@yahoo.com + DRE# 01071456



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

خطری پنهان که در آشپزخانه شما کمین کرده!

ورونیک گرینوود



ولی موادی که به این منظور به کار برده می‌شود موجب بروز خطر دیگری شد: مختل کردن کار غدد مترشحه داخلی (درون ریز) و اختلالات هورمونی. در برخی مواقع، وسایلی که قرار بود ایمن تر از وسایل سابق باشند، عامل خطر بودند. کتری های برقی نمونه خوبی هستند.

حتی در دهه ۱۹۲۰، به منظور جلوگیری از تمام شدن آب کتری های برقی در اثر جوشیدن، کتری هایی به بازار آمد که به طور اتوماتیک خاموش می شد و حتی بعضی کتری ها دوشاخه هایی داشتند که پس از این که درجه حرارت به سطح دلخواه می رسید، از پریز برق جدا می شدند. ولی اگر کتری در نزدیکی سینک قرار داشت امکان داشت دوشاخه کتری پس از جدا شدن در داخل سینک پر از آب بیافتد، یا اگر مکانیسم ایمنی طوری ساخته شده بود که زدن دوشاخه به پریز برق مشکل بود، ممکن بود مردم سعی کنند از روی کنجکاوای با کمک چاقو یا سایر ابزار فلزی این مشکل را حل کنند.

در سال ۱۹۶۵، اف ای کمپز، که آسیب شناس بود، اتفاقی را که برای یک زن سالخورده رخ داده بود شرح داد: "با این تصور که چیزی در سوراخ پریز برق گیر کرده، در حالی که سیم دو شاخه را با یک دست گرفته و در حقیقت خودش را اتصال به زمین کرده بود، با دست دیگرش یک پیچ آچار فلزی را داخل کلید برق که که هنوز به سیم دو شاخه با قدرت ۲۵ آمپر متصل بود، فرو کرد و در نتیجه جریان قوی برق موجب برق گرفتگی و مرگ او شد."

مجله پزشکی بریتانیا در دهه ۱۹۶۰ نوشت این اتفاق، مصیبتی است که هنوز برای زنان سالخورده پیش می آید. خوشبختانه سوپج ایمنی کتری های برقی جدید متفاوت است، در اثر بخار فعال می شود و خطر برق گرفتگی را ندارد. ولی هنوز یک خطر تعجب آور در آشپزخانه‌ها وجود دارد که بیشتر مردم به دلیل این که تاثیر آن خیلی محسوس یا چشمگیر نیست متوجه آن نمی شوند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

آشپزخانه‌های مدرن به مراتب بی‌خطرتر از آشپزی با آتش بدون حفاظ و پر از دود قدیم است، ولی نمی‌توان گفت که تمام خطرهای برطرف شده است. اگر چه ممکن است آشپزی راه دل باشد، می‌تواند راه بیمارستان هم باشد. تعداد زیاد حادثه‌های مرتبط با چاقو، آب جوش و سرخ کردن در روغن زیاد جوشان، باورنکردنی است. طبق گزارش انجمن سلطنتی جلوگیری از حوادث، هر سال تنها بیش از ۶۷ هزار کودک در بریتانیا در اثر حوادثی که در آشپزخانه رخ می‌دهد، صدمه می‌بینند. در این رقم شمار بزرگسالانی که مجروح شدن شان در اثر سرخ کردن مرغ در یک روغن داغ جوشان یا بریده شدن انگشتشان با چاقوست، منظور نشده است.

بعضی از خطرهایی که در آشپزخانه در کمین شماست بیشتر از آنچه تصور می‌کنید ناپیدا هستند. یکی از این عوامل، آلودگی هوای داخل آشپزخانه است که هر روز از آن استفاده می‌کنید و هرگز مشکوک به نظرتان نمی‌رسد. با این وجود باید گفت در طی قرن گذشته برای این که آشپزخانه کمتر یک تله مرگ باشد، راه طولانی پیموده شده.

پس از جنگ جهانی دوم، رونق استفاده از کالاهای مصرفی و مواد مختلف، سبب شد احتمال آتش سوزی در منازل از بسیاری جهات بیشتر شود. زنان خانه‌دار شیک پوش لباس‌هایی که از جنس نایلون و الیاف مصنوعی بود می‌پوشیدند و آستین‌های گشاد و بلند این لباس‌ها نه تنها ممکن بود در اثر تماس با شعله اجاق گاز آتش بگیرد، ذوب شدن الیاف مصنوعی لباس‌ها در اثر حرارت، و تماس قطرات پلاستیک ذوب شده با پوست بدن می‌توانست موجب سوختگی‌های خطرناک شود.

در یک پوستر انجمن سلطنتی جلوگیری از حوادث، در سال ۱۹۴۶ که عکس بچه‌ای را نشان می‌داد که لباسش آتش گرفته، به شهروندان توصیه می‌شد برای این که فرزندانشان به سرنوشت این بچه دچار نشوند لباس‌های گل و گشاد نپوشند، و در آشپزخانه از شعله خاموش کن استفاده کنند. به موجب قانون، بسیاری از مبلمان منزل می‌بایستی ضد حریق باشند.

مهین مطلق مشاور املاک

با بیش از ۱۸ سال تجربه در امور

خرید و فروش املاک در بی اریا، ساکرامنتو و حومه

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

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

هدف ما رضایت کامل شماست!

CALL ME FOR

FREE no obligation home evaluation

FREE list of active properties for sale

FREE Real Estate consultation & more



Mahin Motlagh

BRE# 01320595



(650) 309-2700

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

mahinrealty@gmail.com

http://mahin.agent.intero.com

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



در فلوریدا وضع شد، نگهداری خوک‌های حامله در قفس‌های سنتی ممنوع شد. ممنوعیت‌های مشابهی هم در ایالت‌های دیگر از جمله آریزونا، کالیفرنیا و ماساچوست وضع شده است.

و همه این قوانین در نتیجه کارزارهای جمعی و با رأی‌گیری مستقیم مردم تصویب شد. فعالان حقوق حیوانات به جای تلاش برای گیاه‌خوار کردن مردم، اگر روی وضع قوانین مشابه برای بهبود کیفیت زندگی حیوانات کار کنند بهتر نتیجه می‌گیرند. همین‌طور برخی خیریه‌های حیوانات مثل

«هیومن لیگ» مشخصا با هدف گرفتن کمپانی‌ها در این زمینه موفقیت‌هایی کسب کرده‌اند، و در نتیجه فعالیت‌های آنها بیش از ۴۰۰ شرکت تولیدکننده تخم‌مرغ در آمریکا متعهد شدند به سیستم تولید تخم‌مرغ در بیرون از قفس روی آوردن.

از طرفی، به قول «دایانا فلایشمن»، روان‌شناس آمریکایی، پیشرفت تکنولوژی بهترین لطف را به حقوق حیوانات می‌کند. جایگزین‌های گیاهی جدید، ارزان‌تر و سالم‌ترند. تکنولوژی گوشت‌های کشت شده یا مصنوعی، امکان تولید بافت حیوانی بدون پرورش یا کشتن حیوانات را فراهم می‌کند. این محصول در آستانه ورود به بازارهای انبوه است. استفاده از این جایگزین‌ها کار بسیار راحت‌تری از ترک کامل گوشت است. حتی دولت ژاپن اخیرا اعلام کرده که ۲.۷ میلیارد دلار در شرکت‌های تولیدکننده گوشت مصنوعی سرمایه‌گذاری می‌کند. در آمریکا هم حامیان حقوق حیوانات از دولت آمریکا خواسته‌اند به تکنولوژی گوشت جایگزین کمک مالی کنند.

این بحث در مخالفت با گیاه‌خواری یا وگان‌یسم نیست. خیلی‌ها به این خاطر دنبال این سبک تغذیه می‌روند که خوردن گوشت را غیراخلاقی می‌دانند، و این کاملا قابل قبول است. ولی گیاه‌خوار یا وگان بودن، با رویکردهایی که بیشتر پیشنهاد شد تعارض ندارد. هر کسی که رنج حیوانات را دوست ندارد باید این را هم بداند که حمایت از خیریه‌های مناسب و وضع قوانین موثر خیلی بهتر از ترغیب دیگران به گوشت نخوردن نتیجه خواهد داد.

بعضی‌ها شاید خیال کنند اگر حامی حقوق حیوانات باشید ولی گیاه‌خوار نباشید، ریاکارانه است. اگر حامی حقوق حیوانات باشید، معقول است که گیاه‌خوار بودن باعث افزایش اعتبار شما شود. ولی گاهی اگر خودتان همه‌چیزخوار باشید، متقاعد کردن بقیه همه‌چیزخواران به رأی دادن به نفع قوانین جدید برای حمایت از حیوانات راحت‌تر است. این باور که تنها در صورت گیاه‌خوار بودن می‌توان حامی حیوانات بود باطل است. به خصوص آنکه در بخش‌های محافظه‌کار جامعه، به دسته‌ای از فعالان حقوق حیوانات نیاز است که در قالب کلیشه‌های چپ‌گرایانه نباشند. زمینه اجتماعی، شکل پیام‌رسانی، و گروه مخاطب همه مهمند.

فعالان و سازمان‌های حامی حقوق حیوانات با محدودیت منابع روبرو هستند، و باید بر منافع واقعی حیوانات تمرکز کنند. پیشرفت‌های تکنولوژیک، سیاسی و تجاری بسیار موثرتر از تغییر کامل رژیم غذایی افراد است. خیلی راحت‌تر است که کسی را به رأی دادن برای یک قانون مشخص ترغیب کرد تا این که کل سبک تغذیه او را زیر و رو کرد. حامیان حقوق حیوانات بهتر است گیاه‌خواری را به عنوان یک پروژه سیاسی کنار بگذارند و دنبال اصلاح‌های انبوه باشند.

چرا گیاه‌خواری بهترین راه کمک به حیوانات نیست!

سوهان کاجولیا

جنبش مدرن حقوق حیوانات رابطه نزدیکی با گیاه‌خواری و وگان‌یسم داشته است. برای خیلی‌ها تغییر رژیم غذایی طبیعی‌ترین و ملموس‌ترین راه برای حمایت از حیوانات است. اغلب هم همین راه را می‌روند: نخوردن گوشت، مزاحمت برای دوستان و خانواده بابت گوشت‌خواری، و احساس برتری اخلاقی نسبت افراد گوشت‌خوار. سازمان حمایت از رفتار اخلاقی با حیوانات موسوم به «پیتا» که شاید معروف‌ترین نهاد خیریه حیوانات باشد، به حمایت از گیاه‌خواری معروف است (هر چند جنجالی بوده است).

ولی این نوع حمایت چقدر موثر است؟ تجربه آمریکا نمونه‌ای روشن است. به رغم سال‌ها تبلیغ و کمپین و القای حس گناه، فقط پنج درصد آمریکایی‌ها گیاه‌خوارند و فقط سه درصدشان گیاه‌خوار مطلق، موسوم به وگان، هستند. و طی سال‌های اخیر، به رغم توجه رسانه‌ها و پذیرش عمومی این ایده، اعداد و ارقام مذکور تغییر خاصی نکرده است. تازه معلوم شده که شصت درصد گیاه‌خوارها هم گاهی گوشت می‌خورند.

روی آوردن به گیاه‌خواری و وگان‌یسم کار دشواری است، آن هم برای میلیون‌ها نفر و این دلایل متعددی دارد، از جمله: دشواری تغییر رژیم غذایی؛ عدم همکاری خانواده، و نیاز به صرف زمان و انرژی بیشتر برای اجتناب کامل از محصولات گوشتی. این که انتظار داشته باشیم بخش عظیمی از جمعیت همه چیزخوار خیلی زود خوردن گوشت را کنار بگذارد، نامعقول است.

ضمنا معلوم نیست که گیاه‌خواری واقعا باعث کاهش رنج حیوانات شود. بیشتر گیاه‌خواران تخم‌مرغ را می‌خورند، ولی تولید انبوه تخم‌مرغ در بسیاری از دامداری‌های صنعتی به شیوه‌ای بسیار بی‌رحمانه انجام می‌شود. وگان‌ها یا گیاه‌خواران مطلق، این مخصصه را ندارند، ولی برای بسیاری از مردم روی آوردن به گیاه‌خواری مطلق فوق‌العاده دشوار است. تازه مشکل اصلی این است اگر عده اندکی از مردم گوشت نخورند تاثیری بر صنعت تولید گوشت نخواهد داشت، این صنعت احتمالا بدون مشکل خاصی فعلا با قدرت به کار خود ادامه خواهد داد. البته شاید کسی بگوید که تغییر رژیم غذایی یک نفر شاید تأثیر مهمی نگذارد اما می‌تواند دیگران را تشویق کند به این جنبش بپیوندند. درست است، گاهی شاید یک گیاه‌خوار یا وگان بتواند دوست و فامیل یا همکار خود را متقاعد کند که گیاه‌خوار شود. ولی این موارد نادر است. بنا به تحقیقات، تلاش‌های متعددی مثل تبلیغات سنتی یا اینترنتی، بازرسی از دامپروری‌ها، و برگزاری اعتراضات خیابانی، هیچ تأثیر محسوسی در این زمینه نداشته است. حتی بنا به یک تحقیق، گاهی ممکن است این تبلیغات منجر به افزایش مصرف محصولات حیوانی شود.

در آمریکا فرهنگ عامه، گیاه‌خواران و وگان‌ها را مزاحم می‌داند، و تلاش برای متقاعد کردن مردم به روی آوردن به این رژیم غذایی، منجر به تحریک کلیشه‌های فرهنگی و کسب نتایج معکوس می‌شود. توسل به ترغیب، کاری دشوار و زمان‌بر و عمدتا بی‌تأثیر و گاهی مخرب خواهد بود.

این موضوع همین‌طور ممکن است جنبه سیاسی پیدا کند. مثلا در آمریکا ۱۱ درصد لیبرال‌ها گیاه‌خوار هستند، در مقابل فقط دو درصد محافظه‌کاران. اگر گیاه‌خواری به معنای حمایت از احزاب ترقی‌خواه تلقی شود، ممکن است نیمی از جمعیت کشور صرفا به خاطر نگرانی از برچسب‌های سیاسی با آن مخالفت کنند. وقتی ماسک و واکسن جنبه سیاسی پیدا می‌کند، خوردن گوشت هم قطعا می‌تواند. برای همین، فعالان این حوزه بهتر است زمان و پول و انرژی خود را بهتر خرج کنند.

البته گزینه‌های بهتری هم هست. به‌رغم این که عده اندکی از مردم گیاه‌خوارند، بیشتر مردم واقعا حیوانات را دوست دارند. در یک نظرسنجی اخیر در آمریکا، ۷۰ درصد مردم از رفتار صنایع غذایی با حیوانات ابراز ناراحتی کردند، و ۴۹ درصدشان از توقف دام‌پروری کارخانه‌ای حمایت کردند. سال ۲۰۱۸، کالیفرنیا مقرراتی را وضع کرد که حداقل فضای لازم برای پرورش برخی دام‌ها مثل گاو و خوک و مرغ را تا بیش از ۶۰ درصد افزایش داد. با توجه به بزرگی اقتصاد کالیفرنیا این قانون بی‌شک تأثیر محسوسی در سطح کشوری دارد. مطابق مقرراتی که در سال ۲۰۰۲

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

info@pezhvak.com



در دور دست

قویی پریده بی گاه از خواب
شوید غبار نیل ز بال و پر سپید
لب‌های جویبار
لبریز موج زمزمه در بستر سپید
در هم دویده سایه و روشن.
لغزان میان خرمن دوده
شبتاب می‌فروزد در آذر سپید
همپای رقص نازک نیزار
مرداب می‌گشاید چشم تر سپید.
خطی ز نور روی سیاهی است:
گویی بر آبنوس درخشد رز سپید
دیوار سایه‌ها شده ویران
دست نگاه در افق دور
کاخی بلند ساخته با مرمر سپید.

سهراب سپهری

شب دوش که همچون دوش من بود؟
که دستش گاهگه بر دوش من بود؟
چو لحنی دلکش از چنگی خدایی
صدایش پرده دار گوش من بود
چو بر می داشت جامی، چشم و گوشش
به راه نقل و بانگ «نوش» من بود
جز او دنیا، که بی او سرنگون باد،
فراموش دل خاموش من بود
نگاه اشک پوش من به رویش
نشان از قلب شادی نوش من بود
لبش رندانه بوسیدم، ولی کاش
تنش مستانه در آغوش من بود
امید این باز می پرسم ز عالم:
شب دوش که همچون دوش من بود؟
اخوان ثالث



از من رمیده ای و من ساده دل هنوز
بی مهری و جفا تو باور نمی کنم
دل را چنان به مهر تو بستم که بعد از این
دیگر هوای دلبر دیگر نمی کنم

با آنکه رفته ای و مرا برده ای ز یاد
می خواهمت هنوز و به جان دوست دارم
ای مرد ای فریب مجسم بیا که باز
بر سینه پر آتش خود می فشارم
فروغ فرخزاد

قصه درد دل و غصه شب‌های دراز
صورتی نیست که جانی بتوان گفتن باز
محرمی نیست که با او به کنار آرم روز
مونس نیست که با وی به میان آرم راز
در غم و خواری از آنم که ندارم غمخوار
دم فرو بسته از آنم که ندارم دمساز
خود چه شامیست شقاوت که ندارد انجام
یا چه صبحست سعادت که ندارد آغاز
بی نیازی ندهد دهر خدایا تو بده
سازگاری نکند خلق خدایا تو بساز
از سر لطف دل خسته بیچاره عبید
بنواز ای کرم عام تو بیچاره نواز
عبید زاکانی

بشکن سبو و کوزه ای میر آب جان ها
تا وا شود چو کاسه در پیش تو دهان ها
بر گیجگاه ما زن ای گیجی خردها
تا وارهد به گیجی این عقل ز امتحان ها
ناقوس تن شکستی ناموس عقل بشکن
مگذار کان مزور پیدا کند نشان ها
ور جادویی نماید بندد زبان مردم
تو چون عصای موسی بگشا برو زبان ها
عاشق خموش خوشتر دریا به جوش خوشتر
چون آینه ست خوشتر در خامشی بیان ها

مولوی

جامی ست که عقل آفرین میزندش
صد بوسه ز مهر بر جبین میزندش
این کوزه گر دهر چنین جام لطیف
می سازد و باز بر زمین می زندش
خیام



بوسه های تو
گنجشککان پر گوی باغند
و پستان هایت کندوی کوهستان هاست
و تنت
رازی ست جاودانه
که در خلوتی عظیم
با منش در میان می گذارند
تن تو آهنگی ست
و تن من کلمه ای ست که در آن می نشیند
تا نغمه ای در وجود آید:
سرودی که تداوم را می تپد
در نگاهت همه مهربانی هاست:
قاصدی که زندگی را خبر می دهد
و در سکوتت همه صداها:
فریادی که بودن را تجربه می کند
شاملو

من آن مرغم که افکندم به دام صد بلا خود را
به یک پرواز بی هنگام کردم مبتلا خود را
نه دستی داشتم بر سر، نه پای داشتم در گل
به دست خویش کردم این چنین بی دست و پا خود را
چنان از طرح وضع ناپسند خود گریزانم
که گر دستم دهد از خویش هم سازم جدا خود را
گر این وضع است می ترسم که با چندین وفاداری
شود لازم که پیشت وانمایم بی وفا خود را
چو از اظهار عشقم خویش را بیگانه می داری
نمی بایست کرد اول به این حرف آشنا خود را
ببین وحشی که در خواب حسرت ماند پا در گل
کسی کو بگذراندی تشنه از آب بقا خود را
وحشی باقی

کس بهره از آن تازه بر و دوش ندارد
کاین شاخه گل طاقت آغوش ندارد
از عشق نرنجیم و گر مایه رنج است
با نیش بسازیم اگر نوش ندارد
رهی معیری





چرا بیشتر مردم در مواجهه با زورگویی کاری نمی‌کنند، و چه باید کرد!

کارا انگ - روانشناس

تصور کنید که در محل کارتان شاهد مزاحمت و زورگویی مدام یکی از همکاران علیه دیگری هستید. چه می‌کنید؟ بیشتر کارکنانی که شاهد یا «تماشاچی» این موقعیت هستند، طوری واکنش نشان نمی‌دهند که کمکی به قربانی کند. مطابق تحقیقات در برخی سازمان‌ها تا ۶۰ درصد کارکنان هنگام مشاهده زورگویی هیچ کاری نمی‌کنند. ولی چرا؟ و این چه عواقبی دارد؟

مزاحمت و قلدری در محل کار اشکال مختلفی دارد و به‌طور کلی شامل رفتارهایی می‌شود که موجب ناراحتی، محروم‌سازی، یا تاثیر منفی بر کار افراد شود. این می‌تواند شامل رفتارهای واضحی مثل خشونت بدنی تا رفتارهای مبهم مثل تمسخر، توهین، یا طرد کردن و محروم‌سازی باشد. زورگویی می‌تواند تاثیر جدی بر روح و جسم قربانیان داشته باشد و در موارد حاد منجر به خودزنی و خودکشی شود. بطور میانگین مزاحمت در محل کار به حدود ۱۵ درصد مردم آسیب می‌زند، هر چند در بعضی بخش‌ها مثل بهداشت و آموزش این نرخ بالاتر است.

تاثیر اقدام نکردن: زورگویی در محل کار بطور سنتی مسئله‌ای صرفاً شخصی بین قربانی و زورگو دانسته می‌شد و بر اساس همین دیدگاه با آن برخورد می‌شد. اما این‌گونه اتفاق‌ها اغلب پیش چشم دیگران رخ می‌دهد. در برخی سازمان‌ها بیش از ۸۰ درصد کارکنان شاهد مزاحمت در محل کار هستند. این نگران‌کننده است. مشاهده زورگویی می‌تواند بر رفاه خود شاهدان هم تاثیر منفی بگذارد، چون باعث القای ترس در آنها می‌شود، ترس این‌که در آینده با خود آنها هم چنین رفتاری شود. ولی نحوه پاسخ تماشاچی‌ها می‌تواند وضع را برای قربانی‌ها بهتر یا بدتر کند. وقتی تماشاچیان مزاحمت یا زورگویی به قربانیان کمک می‌کنند، قربانی‌ها کمتر صدمه می‌خورند، و برعکس، وقتی تماشاچی‌ها هیچ کاری نمی‌کنند، قربانی‌ها هم آسیب بزرگ‌تری می‌بینند.

در این موقعیت‌ها قربانی‌ها فقط با مسئله قلدری دست و پنجه نرم نمی‌کنند، بلکه عدم واکنش دیگران هم استرس بیشتری به آنها وارد می‌کند. در واقع به نظر می‌رسد تماشاچیان نقشی کلیدی در ایجاد فرهنگ ضد-زورگویی دارند.

برخی محققان نحوه پاسخ تماشاچیان به زورگویی در محل کار را به دو شکل تقسیم‌بندی می‌کنند: فعال و منفعل، سازنده و مخرب. دو مورد اول به واکنش پیش‌دستانه در این مواقع اشاره دارد، و دو مورد دوم به این برمی‌گردد که آیا نیت تماشاچی بهتر کردن اوضاع برای طرف‌هاست یا بدتر کردن شرایط.

به این ترتیب چهار دسته کلی تماشاچی داریم:

تماشاچیان «فعال-سازنده»، «منفعل-سازنده»، «منفعل-مخرب»، «فعال-مخرب». تماشاچیان «فعال-سازنده» به شیوه‌ای پیش‌گیرانه و مستقیم سعی در بهبود اوضاع دارند، مثلاً گزارش می‌دهند یا خبررسانی می‌کنند یا با فرد قلدر برخورد می‌کنند. تماشاچیان «منفعل-سازنده» کسانی هستند که مستقیماً مسئله مزاحمت را حل نمی‌کنند، ولی گوش می‌دهند و با قربانی همدردی می‌کنند. ولی تماشاچی‌های «منفعل-مخرب» معمولاً از موقعیت اجتناب می‌کنند و هیچ کاری نمی‌کنند. هر چند شاید به نظر آید که این رویکرد بی‌ضرر است، ولی می‌تواند به معنای اغماض و چشم‌پوشی یا پذیرفتن رفتارهای زورگویانه تلقی شود. و سرانجام، تماشاچیان «فعال-مخرب» آنهایی هستند که وضعیت را بدتر می‌کنند، چون علناً طرف زورگو را می‌گیرند و شرایطی ایجاد می‌کنند که فرد زورگو مزاحم دیگران شود. این دسته عملاً زورگوها یا مزاحمان ثانوی هستند.

نظاره‌گری از دید روان‌شناسی: چرا بسیاری از مردم وقتی شاهد چیزی هستند که می‌دانند غلط یا مضر است، کاری نمی‌کنند؟ معروف‌ترین نظریه برای توضیح این پدیده، «اثر تماشاگر» نام دارد، که در پی قتل کیتی جنوویس شکل گرفت. کیتی زنی جوان ساکن نیویورک در دهه ۱۹۶۰ بود که بیرون ساختمان آپارتمان خود با ضربات چاقو به قتل رسید. در ابتدا گزارش شد که او پیش چشم ۳۸ نفر از سکنه که از پنجره خانه‌هایشان نظاره‌گر بودند به قتل رسید و حتی یک نفر هم مداخله نکرد یا به پلیس

زنگ نزد، یعنی تماشاگران واکنش منفعل-مخرب از خودشان بروز دادند. البته به رغم واقعی بودن این قتل، این‌گونه جزئیات دراماتیک و خودنظریه مزبور رد شده است.

با این حال، در موقعیت‌های مبهم‌تر، مثلاً مزاحمت، که به فوریت پزشکی نمی‌انجامد، این اثر روانی گویا مانع مداخله ناظران می‌شود. چون به خصوص در شرایط مبهم، ما کمتر احساس مسئولیت شخصی کنیم، و وقتی افراد دیگری در صحنه حاضرند، کمتر احتمال دارد مداخله کنیم.

اگر بخواهیم در فرایندهای روانی دخیل در نظاره‌گری عمیق شویم، باید گفت که معمولاً تفسیر مزاحمت و قلدری جنبه شخصی دارد و هر کسی ممکن است یک موقعیت را به شکلی متفاوت تفسیر کند. به این ترتیب باید فهمید چه نوع تفاسیری منجر به واکنش‌های فعال-سازنده می‌شود و کدام مفیدترند.

برای ایجاد واکنش فعال-سازنده در محل کار، کارکنان باید حس کنند که سوءرفتار مشاهده‌شده نیازمند مداخله است، و این‌که کارکنان باید حس کنند فرد قربانی شایسته کمک آنها هست. البته روابط کاری پیچیده‌اند و در برخی موارد، مثلاً وقتی پای رقابت یا عملکرد یک تیم در میان باشد، کارکنان ممکن است اشتباهات دیگران را نپذیرند و با آنها بد برخورد کنند و فکر کنند که بدرفتاری با یکی از طرف‌ها موجه است. و بالاخره این‌که کارکنان باید حس کنند دخالت‌شان موثر است. بسیاری از مواقع کارکنان دوست دارند اقدام کنند ولی حس می‌کنند نمی‌توانند، مثل موقعی که طرف زورگو، سرپرست یا مافوق آنهاست، یا تلاش‌های قبلی‌شان برای پادرمیانی شکست خورده است.

چه باید کرد؟: هر چند هیچ فرمول یا راه حل واحدی برای تشویق تماشاچیان به مداخله وجود ندارد، چیزهایی برای درک بهتر موقعیت هست که می‌تواند کمک‌تان کند تا یک تماشاچی فعال و سازنده باشید. مثلاً توجه به نقطه‌نظر یا دیدگاه طرف مقابل می‌تواند کمک‌کننده باشد. در آزمایشات معلوم شده کسانی که با دیدگاه فرد زورگو همدلی دارند، کمتر از کسانی که با دیدگاه قربانی همدل هستند، ممکن است برخورد فرد خاطی را سوءرفتار تلقی کنند.

اما مهم‌تر از همه نهادها نقشی اساسی در توقف زورگویی و مزاحمت دارند، و بطور ایده‌آل، باید سیاست‌های ضد-زورگویی داشته باشند و کارکنان هم از وجودشان مطلع باشند. این سیاست‌ها باید به‌وضوح مسئله مزاحمت را تعریف کند و روندهای شفاف و محرمانه برای گزارش موارد زورگویی و مزاحمت (به عنوان قربانی یا شاهد) داشته باشد.

سیاست‌ها و ابتکارات ضد-زورگویی باید در سطح مدیران ارشد خریدار داشته باشد. این به ایجاد حس امنیت در کارکنان و افشاگری و اعتراض از سوی آنها کمک می‌کند. نکته مهم آن‌که نهادها یا سازمان‌ها باید زورگویی را ریشه‌یابی کنند و بفهمند چه کاری برای کاهش آن می‌توانند انجام دهند. مثلاً فشار کاری شدید و ارتباطات داخلی ضعیف ممکن است فرهنگ زورگویی را تشدید کند.

نهادهایی که اعضای‌شان امکان فکر کردن به حوزه‌های مشکل‌آفرین را دارند، بهتر می‌توانند برای رفع این معضل اقدام کنند. این سیاست نه تنها به کاهش آسیب‌های این معضل کمک می‌کند، که همین‌طور به ارتقای کلی سلامت شغلی می‌انجامد.

صواب با صاد

رسول پرویزی

شب عاشورا از شب های بزرگ شیراز بود. شهر یک سره روشنی و نذر می شد. چهلچراغ ها با صدها شعله می درخشید و در شهر گردانده می شد. طبق های پر از شمع، ظلمت کوچه ها را می شکست. به یاد دارم پدرم پا برهنه من و غلام برادرم را به نذر می برد. همه پا برهنه بودیم و هر یک دوازده شمع در دست داشتیم که می بایست آنها را در دروازه امامزاده و مسجد و منبر به دست خود روشن کنیم. شهید کربلا در این شب بر شهر سلطنت می کرد. همه وجودها پروانه وار به طرف شمع وجودش می دوید. کار شوق و شور در این شب به جنون می کشید. شیرازیان از زن و مرد به هم می لولیدند. مردان با سینه های برهنه، سینه های ستبر که چون جنگلی انبوه پر مو بود، گروه گروه حماسه خوانان پیش می رفتند. چهلچراغ ها، شمع ها، عطرها، گلاب ها بی کران بود. شهر مست عطر و بو و حرکت و هجوم بود. زنان با چادرهای سیاه و عطر نگاه این حماسه عزا را پذیرا می شدند. حرمت شب به اوج رسید. همگی مردم به عشق حسین در رفت و آمد بودند. شهر جان تازه و پرشکوهی به خود می دید.

در این شب ها پدرم از آن همه التهاب خسته می شد و ما را با پای برهنه به مسجد اتابک می برد. هنگامه ای عظیم در آن مسجد بود. همه مردان دست در دست داشتند و مست عشق حسین پای می کوفتند و حلقه وار می چرخیدند و به خود می پیچیدند. سرمست عشق خویش بودند. همگان طاهر و طیب بودند. روپوشی سفید برتن داشتند. می چرخیدند و در هیاهوی گرمی که بر می داشتند، آماده می گشتند تا خون خود را سحر گاهان در راه محبوب خویش بر زمین بریزند و آفتاب عاشورا را رنگین کنند. هیبت و شکوه این شب جانم را بر می تافت و همه غرورم را به پیش می راند.

حماسه حسین به چشم عظیم و عظیم تر می نمود. دلم در گرو همتش بود. شهید راه حق چنان در دلم می نشست که آرزوی می کردم چون وی می بودم و یا می توانستم چون وی باشم. غمی گرم دلم را و همه شهر را فرا می گرفت. دل های غمزده در شب به جان هم می افتادند و همه دردها در حرکت می شد و با اشک ها تسکین می یافت. بر منابر می گفتند که هفتاد و دو تن به تاخت آمدند و به سوی ستم ها کمان کشیدند و همه هفتاد و دو تن بر زمین افتادند، ولی ستم را رسوا ساختند. آن همه هیاهو در گوش جان کودک آن روز چون صدایی بهشتی می پیچید و حسرت آن که چرا من در آن هفتاد و دو تن نبودم، جانم را می سوخت. از آنجا که هیچ وقت نباید حالی به من بماند، آن شب عاشورا نیز دنیا نگذاشت غم گرم را خوب بچشم. پدرم، رشید و بلند بالا، در آن سرداری لاس چوچونچه، گام بر می داشت. پاهای ستبرش برهنه بود و قدم هایش بلند بود. من چون توله ای که دنبال شکارچی می دود، دنبال پدرم می دویدم اما حال خوش خودم را داشتم. ناگهان به بازارچه فیل رسیدیم. چراغ ها روشن بود و دکان ها آماده پذیرایی گروه های مختلف. تا زمان اخیر در شیراز رسمی بود که چون عابری از بازار گذر می کرد، به حسب حرمتش دعوت می شد و یک «بفرمایید» و «بسم الله بنشینید» تحویل می گرفت. کم کم این تعارف آن قدر مبتذل شده بود که کسی آن را جدی نمی گرفت. بارها دیدم عابران در گذر یکدیگر را دعوت می کردند. نمی دانستم به چه چیز دعوت می کنند. به همراهی

در راه رفتن، یا هر کس به راه خود رفتن، و یا به نشستن، و یا به خانه رفتن؟ آن شب علی بگ عطار بازارچه فیل که احترام بسیار به سبیل سفید پدرم می گذاشت، بفرمایید را تکرار کرد. کوشید تا پدرم را به جلو خوان دکان بنشانند و نشانند.

عطاران در قدیم دکان های معطر و زیبا داشتند. هزار پیشه ها داشتند که چون قفسه های کتاب در هر قوطی آن دارویی و گیاهی بود. عطاران با سواد بودند و کار حکیم باشی و داروخانه چی هر دو را یک جا می کردند. بین کاسب ها شرفی بیش داشتند. سرنخ بازارچه ها به دست عطاران بود. انگشت در هر ماجرای داشتند و عزیز دردانه هر محل بودند. علی بگ عطار و پدرم اختلاط می کردند. من هم در کناری نشستم و از سبیل سفید و سینه پهن و چشمان براق و سیاه پدرم لذت می بردم. نمی دانم بحث در چه مقوله بود که ناگهان علی بگ گفت: «خبر کربلایی، این طور نیست که می فرمایید. (خلال کردن بعد از غذا) صواب دارد. اما این صواب آن ثواب دیگر نیست. این صواب با صاد است، صاد است و معنایش این است که کار خوبی است. آن ثوابی که کربلایی! جناب عالی می فرمایید، با «ث» سه نقطه است. یعنی ثواب اخروی. آخر کربلایی! شما که دنیا دیده اید و مردی پر تجربه اید، هند و شامات بوده اید، می دانید عبادت است که ثواب اخروی دارد. هر کس که ظهر یا شب گوشت کوبیده خورد و لای دندان گیر کرد، اگر خلال کند عبادتی نکرده است، دندانش را سالم نگاه داشته است. چه کسی این

حرف را به جناب عالی زده است که خلال ثواب دارد؟ حتما آدم ناهمی بوده است! تا آن روز خلال که یک تکه چوب کبریت بود، توجه مرا جلب نکرده بود. این تکه چوب کبریت سوخته شده لطفی نداشت که مرا بگیرد. باور نداشتم این تکه چوب که همیشه بعد از ناهار خودم مامور تقدیمش به حضور بابا بودم، این اندازه قدر و منزلت دارد که وسط حرف آدم های بزرگ جا وا کند. آن شب حیرت کردم و پیش خودم گفتم: «عجبا! این تکه چوب کبریت عجب داستانی دارد! من خیال کردم همین که خلال بابا تمام شد، در عالم برای این یک بند انگشت چوب عنوانی نیست. حالا در این شب پرشکوه با این همه حال و شور، جاذبه این تکه چوب چنان است که بزرگسالان عبادت و زیادت را رها کرده، به جدل نشسته اند.» خلاصه، همین که علی بگ عطار گفت و این جمله را تمام کرد که: «چه کسی این حرف را به جناب عالی زده است که خلال ثواب دارد؟ حتما آدم ناهمی بوده است.» پدرم از جا در رفت. خشم و عصیان نخلستان های سرکش جنوب درش جان گرفت. براق شد و با صدای تند گفت: «علی بگ! حرف دهنه را بفهم. تو کله ات به اندازه قوطی هزار پیشه ات است. تو از ثواب و گناه چه می فهمی؟ خلال همان طور که گفتم ثواب دارد. و خیلی ثواب دارد. و این حدیث است و از آقای حاج سیدمحمد رضای مجتهد به گوش خودم در بوشهر شنیده ام. علی بگ، تو حق نداری به مردان محترم توهین کنی. حق با اهل محل است که می گویند پالانت کمی کج است.»

هر کودکی، حق و ناحق، دلش نمی خواهد که در مباحثه و جدل و گفت و گو، پدرش شکست بخورد. من از این قانون مستثنا نبودم. یورش اول علی بگ دلم را شکست. غلبه وی را بر پدرم به تلخی پذیرفتم. آن طور که قد پدرم بلندتر از علی بگ بود و سبیلش شقی تر و محکم تر بود و نگاهش نافذتر می نمود، دلم می خواست منطقش نیز کوبنده تر باشد و حرفش در رو بیشتری داشته باشد و چون علی بگ با فصاحت از ثواب و صاد و ضد صواب سخن گفت دلم شکست، ولی چون پدرم خروس شد و به وی تاخت و عقل علی بگ را به مسخره گرفت و نام نامی مجتهد بوشهر را چون زویینی محکم بر سینه علی بگ نشانند، در پوست نمی گنجیدم. علی بگ درمانده شد اما به حرف خویش اعتقاد داشت. درست می گفت ولی درشت شنید.

با این همه از پای ننشست و گفت: «کربلایی عزیزم! مجتهد بوشهر محترم است، به جای خود. ولی اگر این آدم محترم هم گفت خلال عبادت است و خانه ای در بهشت به خلال کننده می بخشند، اشتباه کرده است، بدون شک حدیثی در این باره نیست. شاید دستور باشد که کار خوبی است و برای سلامت دندان ها فایده دارد. اگر عظم به اندازه هزار پیشه ام کوچک باشد ولی حرفم درست و حسابی است و خلال صواب با صاد دارد.»

از این جا صحنه صورت دیگری گرفت. صدای بابا بلند و بلندتر شد. سخن های آرام اول به فریاد کشید. لقب هایی که علی بگ گرفت، درجه به درجه بالا رفت: «مرد ناحسابی، آدم ول گو، تو دهنی نخورده، فضول محل، ولایعشر.» بابا اوج گرفت و علی بگ بیچاره آرام و خونسرد به دهان پدرم نگاه می کرد. بابا ول کن نبود. سخن را به سرزنش خود کشید و خویشتن را به محاکمه کشید: «یکی نیست از من بپرسد در این شب عزیز عبادت، با این مرد ول گو چه می گویی؟ حیفت تو نیست آدم حسابی که با این عطار فضول یک به دو کنی؟ مردک حرف دهنش را نمی فهمد. من می گویم خلال ثواب دارد و عبادت است، پشت هم لچ می کند و یاوه می گوید و سوادش را به رخ می کشد.» و آن گاه بابا مرا مخاطب داشت و گفت: «بابا بیا برویم، این مردک دیوانه شده است.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ج	ا	ی	ک	ا	ه	ک	ش	ت	ی	ج	ن	ک	ی	ا
ه	و	ا	ر	ب	خ	ت	ی	ا	ی	ر	ا	ک	ا	ک
ا	ب	ا	د	م	ا	ر	ش	ا	ر	ح	ل	ش	ا	ش
ن	ا	خ	ن	ک	م	ا	ه	ی	و	ز	ی	ن	ب	ن
پ	ش	م	ر	ب	ا	ب	ا	ش	ا	ن	ا	ب	ب	ب
ه	ی	ا	ر	ه	ر	و	ز	ی	ب	ز	ه	ب	ز	ه
ن	ت	ر	س	م	ر	و	ر	و	ا	ل	ا	ب	ا	ب
ا	ن	ا	م	ا	ن	ی	ش	ن	ا	س	ا	س	ر	ش
ک	ف	ی	ل	ش	ک	و	ا	و	ز	ی	ر	ر	ر	ر
ا	ه	ر	ه	ر	ه	ر	م	ا	ه	ر	ح	ح	ح	ح
ش	ا	پ	ی	س	ا	م	ی	ر	م	ی	ر	ن	ر	د
ت	ر	ش	ی	و	ا	ر	د	ب	ل	د	ی	ه	ه	ه
ر	و	ت	و	ب	ه	ر	ا	و	ی	ش	ن	ش	ن	ش
ا	ش	ب	ز	ی	م	س	ک	ن	م	ر	ت	د	د	د
ک	ن	س	ا	ن	ت	ر	ه	ا	ه	و	ب	ر	ه	ه

تلنگری برای درک بهتر زندگی

گلنار

تا به حال با کسی همسفر شده‌اید که صبحانه بخورد پیرسد ناهار چه بخوریم، ناهار بخورد پیرسد شام چه بخوریم، شام هم بخورد و نگران صبحانه فردا باشد؟ چند وقت پیش سفری پیش آمد و با یک گروه همسفر شدم. یک خانمی توی گروه بود نی‌قلبان، مثل مدادا! خوب هم می‌خورد، اما مدام نگران وعده بعدی بود.

سال‌ها پیش، یک دوستی داشتم هر روز صبح، نگران زنگ می‌زد که «فلانی، اگر فلانی نباشد من می‌میرم.» همسرش را می‌گفت. من هر روز دل‌داری‌اش می‌دادم که «نگران نباش، نمی‌میری.» یک روز به شوخی گفتم: «همان بهتر که او نباشد و تو بمیری، که اگر او باشد هم، تو، با این ترس‌هایت می‌میری.»

امروز مثنوی معنوی را که ورق می‌زدیم یادشان افتادم، هم آن همسفرم، هم آن دوست قدیمی. مثنوی یک قصه‌ای دارد حکایت یک گاو است که از صبح تا شب، توی یک جزیره سبز خوش آب و علف مشغول چراست. خوب می‌چرد، خوب می‌خورد و چاق و فربه می‌شود، بعد شب تا صبح از نگرانی اینکه فردا چه بخورد، هر چه به تنش گوشت شده بود، آب می‌شود.

حکایت آن گاو، حکایت دل نگرانی‌های بی‌خود ما آدم‌هاست. حکایت همان ترس‌هایی، که هیچ‌وقت اتفاقی نمی‌افتد، فقط لحظه‌های مان را هدر می‌دهد. یک روز چشم باز می‌کنیم، به خودمان می‌آییم، می‌بینیم عمری در ترس گذشته و ما لذتی از روزهایمان نبردیم. معتاد شده‌ایم، عادت کرده‌ایم هر روز یک دل مشغولی پیدا کنیم. یک روز غصه گذشته رهایمان نمی‌کند، یک روز دلواپسی فردا. مدتی است فکرم مشغول این تک بیت «باید پارو نزد وا داد» شده است!

خوب است گاهی، دل مان را به دریا بزینم و امیدوار باشیم موج بعدی که می‌آید ما را به جاهای خوب خوب می‌رساند! باور کنید همان فکرش هم خوب است، چرا که بالاخره ما را به جاهای خوب می‌رساند. نگران وعده‌های بعدی نباشیم، «امروز را لحظه به لحظه زندگی کنیم»

روزهای سیاه و سفید روزگار من!

عبدالله خسروی

دنیای امروز برای تنها زندگی کردن بیش از حد زیباست چون آدم‌ها بی‌تفاوت و با عجله از کنار هم رد می‌شوند. همگی لباس‌های رنگی و قشنگ می‌پوشیم و با کلی عنوان و القاب در مراسمات و جمع، حاضر می‌شویم و در پست‌های دنیای مجازی رگ ظلم را می‌زینیم و شعار انسانیت و حمایت از هم‌نوع را مفت و رایگان به هم تعارف می‌کنیم. ولی در دنیای حقیقی وسط شلوغی خیابان، عینک دودی به چشم می‌زینیم تا درد دیگران را نبینیم. خیلی زود اطراف کسی که می‌فهمیم زمین خورده و دچار زیان شده را خالی می‌کنیم تا از ضرر او چیزی به ما نرسد و بعضی وقت‌ها برای راحتی وجدان و آرامش خیال، پشت سر شایعه و تهمت از دست‌های خالی و حرف‌های نیازش ردیف می‌کنیم.

ما به گواه تاریخ، مردمی با اصل و نسب و مدعی مهرورزی، ادب و فرهنگ قشنگ زیستن بودیم و قرن‌هاست پرچم گفتار نیک، پندار نیک و رفتار نیک را در حرف و نوشته‌ها بر دوش می‌کشیم و با افتخار از دیروز با اقتدار حرف می‌زینیم ولی اکنون به جایی رسیدیم که از آن همه میراث نیک، فقط شعارش را در مناسبت‌ها و پست‌های دنیای مجازی می‌زینیم.

ما از تمدن و فرهنگ ایرانی قرن‌ها فاصله گرفته‌ایم. لاقلاً بیاییم با چرخ روزگار امروز خودمان را وقف بدهیم و از میراث دیروز سرزمین و خاکی که در آن متولد شده‌ایم توشه‌ای برای ادامه دادن برداریم و با افکاری روشن، باورهایی شاد و اندیشه‌هایی آزاد همراه با احترام به تمام ملل، ادیان و مذاهب، آنگونه زندگی و رفتار کنیم که آیندگان هم با افتخار از امروز ما یاد کنند و مردمان و ملت‌های امروز با احترام از ما سخن بگویند نه اینکه در سایه تبلیغات، هراس افکنی، نداشتن اطلاعات دقیق و درست و رفتار غلط خودمان، از ایران و ایرانی هراس داشته باشند و جغرافیای پهناور سرزمین مادری ما را سیاه ببینند. اینجا همان سرزمین ایرانیان باستان است آیا ما ایرانی مانده‌ایم؟! آن پیشینه درخشان و تمدن چند هزار ساله با مردمانی از نسل آفتاب که به داشتن افکاری روشن و پیرو حاکمانی که به احترام

متقابل برای تمام ملل، اقوام، ادیان و زبان‌ها مشهور بودند کجا هستند؟! به گمانم فقط یاد گرفتیم برای فراموشی غم امروز و سرپوش گذاشتن روی نقاط ضعفی که داریم دیروز تاریخ را به رخ دیگران بکشیم ولی حواس مان نیست عملاً خودمان را سرکوب می‌کنیم.

تلخ‌ترین سطر ادبیات امروز من، مجروح است وقتی می‌نویسم خورشید عدالت و مهربانی در سرزمین ما دارد غروب می‌کند. بنده به عنوان شاگردی کوچک در دنیای بی‌پایان ادبیات، مدت‌هاست این سطری که نوشتم را با عمق وجودم حس و تجربه کردم. دلگیری و ترس من از چند فصل زندگی سخت و سرمای زمستان زندگی نیست، بلکه از بودن میان سایه‌ها و زیستن میان کسانی است که مدت‌هاست از ترس مرگ مرده‌اند و همه چیز را فقط به خدا واگذار کرده و خود نقشی در زندگی دیگران ایفا نمی‌کنند.



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

معرفی کتاب

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

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



درمانگر سعی کرد با تکیه روی منشا تعارض در «دیوید»، به مسئله او پی ببرد. او این طور پرسش خود را شروع کرد. «هر وقت می خواهید به ملاقات پدر بروید، مادر چه احساسی دارد؟» «دیوید» پاسخ داد: «فکر می کنم ناراحت می شود.» درمانگر پرسید: «آیا شما به مادر احساس نزدیکی می کنید و دوست دارید با او زندگی کنید؟» «دیوید» با تکان دادن سر گفته های درمانگر را تایید کرد، و این جوابی زیر کانه برای پسر دوازده ساله بود. درمانگر سپس پرسید: «پدر در مقابل برخورد شما چه احساسی دارد؟» «دیوید» با قاطعیت و صراحتی که معمولا می شود از بچه ها در ارتباط با مسائل خانوادگی انتظار داشت گفت: «فکر کنم گاهی اوقات شدیداً عصبانی شود.»

تدبیر درمانگر برای آنکه «دیوید» را وادار به اعتراف نماید که بر سر چه دوراهی بدی قرار دارد، تاثیر زیادی روی پدر و مادر گذاشت. وقتی آنها اعترافات «دیوید» را شنیدند تازه متوجه شدند چگونه در این مدت سعی می کردند به او بفهمانند که لازم است جانب پدر یا مادر را گرفته و دیگری را کنار بگذارد. تعارض «دیوید» که نمی توانست آزادانه هم با پدر و هم با مادر باشد، کاملاً آشکار شد.

مثل همه والدین، وقتی «جیم» و «ماری» متوجه شدند چگونه اختلاف میان آنها به فرزندشان لطمه می زند به طور جدی با درمانگر شروع به همکاری کردند. در اندک مدتی این واقعیت را پذیرفتند که با آنکه از یکدیگر خوششان نمی آید و به هم اعتماد ندارند، با این همه، منافع فرزندشان از هر جهت اقتضا می کند که او را وادار نکنند بین ایشان یکی را انتخاب کند. قبول کردند در مقابل بچه ها به یکدیگر بگویند دیگر آنها را وادار نمی کنند از یکی از ایشان جانبداری کند و ترجیح می دهند بچه ها رابطه خوبی با والدین خود داشته باشند. زخم معده «دیوید» فوراً بعد از این گفتگوها رو به بهبود گذاشت. در ظرف چند هفته معده درد او به طور محسوس برطرف شد، و در پایان شش ماه که ملاقاتی با دکتر داشتند، زخم معده کاملاً برطرف شده بود. قبل از درمان، «دیوید» تمام مدت به علت فشار روحی که به او در امر انتخاب میان پدر و مادر وارد می آمد، از درون خود را می خورد، چون احساس می کرد به هر دو ایشان نیاز عاطفی و روحی دارد. وی در موقعیت بسیار حساسی بود و در حالی که سعی می کرد به یکی از والدین نزدیک باشد، تلاش می نمود دیگری را هم از دست ندهد. وقتی پدر و مادر جنگ و جدال را کنار گذاشتند و دیگر «دیوید» را وادار نکردند میان آنها یکی را برگزیند، فشار روحی که موجب زخم معده شده بود، فرو نشست.

بچه های طلاق

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

وقتی بچه ها احساس می کنند باید بین والدین یکی را انتخاب کنند!

در این ماه درباره «تعارض های مربوط به وفاداری» که در آن کودکان احساس می کنند باید بین پدر و مادر یکی را انتخاب کنند، صحبت خواهد شد. اکثر شوهران یا زنان مطلقه به فرزندان خود اجازه نمی دهند به پدر یا مادر به یک نسبت نزدیک شوند. آنها اغلب به بچه ها می فهمانند باید بین آنها یکی را انتخاب کنند و اگر مثلاً مادر را انتخاب می کنند از دیدن پدر چشم پبوشند. برای نمونه مادر خیلی زیر کانه به بچه می گوید که وقتی او به دیدار پدر اشتیاق نشان می دهد مادر رنجیده خاطر و مایوس می شود. یا ممکن است پدر خیلی آشکارا بگوید «بسیار خوب اگر خیلی دلت می خواهد با مادرت زندگی کنی برو، شما می توانید با یکدیگر باشید.» والدین می توانند با بیان عدم رضایت خود به طور آشکارا و صریح یا زیر کانه و پنهانی تضادی درونی در بچه به وجود بیاورند. به طوری که طفل نداند به کدام یک از والدین وفادار بماند. به هر حال، به هر طریق که این فکر به کودک القا شود، نتیجه اش جز تعارض پرشکنجه نیست. چون نزدیک بودن به هر یک به منزله عدم وفاداری به دیگری است.

هر کودکی قلباً دوست دارد که هم به پدر و هم به مادر نزدیک باشد. چنانچه مجبور شود میان آن دو یکی را انتخاب کند به شدت رنجیده می شود. هر چقدر اصرار زوج ها در امر گزینش و جانبداری از یکی بیشتر باشد، تعارض کودک بیشتر خواهد شد. این تضادها که به طور منظم و در بیشتر خانواده ها بعد از طلاق به وجود می آید همیشه مسائل و اثرات معکوسی می آفریند. یکی از زیباترین کارهایی که پدر یا مادر بعد از طلاق می توانند برای بچه ها انجام دهند، این است که به آنها اجازه دهند به هر دوی آنها نزدیک باشند. اکنون اجازه دهید به خانواده ای که قربانی تعارض مربوط به وفاداری شده، نگاهی بیندازیم.

هشت ماه پس از جدایی «ماری» و «جیم» در پسر دوم آنها عوارض شدید زخم معده ظاهر شد. پس از تشخیص دکتر که ناراحتی «دیوید» یک «بیماری روان تنی» و ناشی از هیجان های عاطفی است، «ماری» پسر دوازده ساله خود را به یک کلینیک روانپزشکی برد.

در جلسه اول درمان که در حضور «دیوید» و مادرش صورت گرفت، درمانگر متوجه شد که «ماری» از اشتیاق «دیوید» به گذراندن اوقاتی با پدرش استقبال نمی کند. مادر تعریف کرد زمانی که بچه ها نزد پدرشان بودند او تمام مدت در نگرانی به سر می برد چون «جیم» مقداری تنگن و مهمات در اطراف خانه خود نگهداری می کرد و آن طوری که «ماری» انتظار داشت پدرش مواظب «دیوید» نبود که به آنها نزدیک نشود. «ماری» می دانست که «جیم» به بچه ها اجازه می دهد به تنگن ها دست بزنند و همیشه وحشت داشت که غفلت همسرش موجب حادثه ای شود.

اگر چه درمانگر قبول داشت که نگرانی «ماری» منطقی و اصولی است. با این حال، این تردید برای «ماری» پیش آمد که مبادا ابراز ناراحتی او موجب افزایش تضادهای درونی «دیوید» شده باشد. درمانگر تصمیم گرفت با همه اعضای خانواده، یعنی مادر، پدر و سه فرزند آنها ملاقات نماید و واکنش آنها را در مقابل طلاق و فرضیه خود را در مورد اینکه «دیوید» در رابطه وفاداری به پدر و مادر دچار تعارض شدید شده است از نزدیک آزمایش کند.

در جلسه دوم، درمانگر به راحتی متوجه شد فرضیه او صحیح بوده است. به مجرد ورود به اتاق درمان، نحوه نشستن خانواده نمایانگر ارتباط آنها با یکدیگر بود. مادر و پدر روی روی هم نشسته بودند، دختر سوم در کنار پدر و پسر اول در کنار مادر و «دیوید» درست در وسط اطاق طوری قرار گرفته بود که نه یک سانت از مادر دورتر و نه یک سانت به پدر نزدیکتر بود.

پزشک فوراً وارد گفتگو شد و با پرسش هایی که مطرح کرد تعارض مربوط به وفاداری را آشکار ساخت. او پرسید ترکیب تیم خانواده چگونه است؟ چه کسی طرفدار چه کسی است؟ همه می دانستند منظور دکتر از تیم چیست. مادر و پسر بزرگتر با هم بودند و پدر و دختر کوچکتر با هم. «دیوید» ضمن اینکه دوست داشت با هر دو نفر آنها باشد در میان پدر و مادر نامطمئن مانده بود، گرچه در هر خانواده ای، تیم ها یا گروه های فرعی اعضای خانواده مشخص است لیکن در اینجا انعطاف پذیری و انحصار طلبی بیشتری مشاهده می شد.

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624



علم و جهل از نگاه یک فیزیکدان

جیم الخلیلی - فیزیکدان نظری، مولف و استاد ممتاز فیزیک در دانشگاه ساری-انگلیس.

در علم امروز سوالات بزرگی وجود دارد، سوالاتی که هزاران سال بشر از خود می‌پرسیده است. شاید هرگز جواب این پرسش‌های عمیق را پیدا نکنیم. ولی این ذات بشر است که جستجوگری کند و دنبال جواب آنها باشد.

چرا اینجاییم؟ دنیا از چه چیزی ساخته شده؟ از نظر یک فیزیکدان نظری، لزوماً نباید انتظار داشت که علم برای همه این‌گونه سوالات پاسخی داشته باشد. با این همه هرج و مرج در دنیای واقعی، شاید آسان باشد که بپذیریم «جهل نعمت است»، ولی شاید این‌طور نباشد. بسیاری از اهل علم بر این باورند که علم و شناخت و روشنفکری همیشه بهتر از جهل بوده است. اما چرا؟ هر چه بیشتر درباره جهان



بدانیم، تاثیر متقابل طبیعت و انسان و شگفتی‌های کائنات را بهتر می‌شناسیم. عده زیادی هستند که معتقدند کسب معرفت کائنات و نحوه کار جهان، از ارزش و زیبایی آن می‌کاهد. واقعیت این است که جهل نعمت نیست، بلکه درست برعکس است. هر چه علم ما بیشتر می‌شود، قدرشناسی ما بیشتر می‌شود، و شگفتی‌های تازه‌ای را کشف می‌کنیم، بی‌سواد ماندن، عین گرفتار شدن در تاریکی است، ماندن در سردرگمی است. دانش و شعور و روشنفکری بی‌شک از جهل و بی‌سوادی بهتر است. **من معمولاً دانش‌مان از کائنات و واقعیت را به یک جزیره تشبیه می‌کنم:** داخل جزیره، علم قطعی ماست که خیلی خوب آن را می‌شناسیم. خط ساحلی دور این جزیره، محدوده شناخت ماست، و فراتر از آن، اقیانوس ناشناخته‌هاست. البته ما نمی‌دانیم که این اقیانوس بی‌کران است یا نه. هر چه علم و معرفت ما بیشتر می‌شود، اندازه این جزیره بزرگ‌تر می‌شود. یعنی ما در حال گسترش هستیم. ما می‌توانیم سوار قایق علم پاروزنان به کاوش اسراری پردازیم که هنوز برای ما معماست. ولی نمی‌دانیم شناخت ما تا کجا باید پیش برود. بعضی سوالات هست که ما همیشه درباره خودمان و جهان‌مان پرسیده‌ایم، که گویی از حیطه علم فراتر می‌رود.

در علم امروز سوالات بزرگی وجود دارد، ولی این‌ها سوالاتی بوده که هزاران سال بشر از خود پرسیده است: «من کی هستم؟»، «جای من در جهان کجاست؟»، «ماهیت نفس چیست؟»، «ما از کجا آمده‌ایم؟» شاید هرگز جواب این سوالات را پیدا نکنیم. ولی این ذات بشر است که دنبال جواب این پرسش‌های عمیق باشد. این ذهنیت وجود دارد که دانشمندان جهان‌بینی سرد و آزمایشگاهی و منطقی و عقلانی دارند که جایی برای اسرار و اعجاب و جادو باقی نمی‌گذارد. ولی برعکس، هر آنچه من درباره جهان یاد می‌گیرم، مملو از اعجاب و جادوست. این که نیوتون کشف کرد نیروی نامرئی که سیب را به سمت زمین می‌کشد دقیقاً همان نیرویی است که ماه را در مدارش به دور زمین نگه می‌دارد، ایده‌های بی‌نهایت ژرف است، این معرفتی اعجاب‌آور است.

یادم می‌آید دانشجو بودم، در کلاس درس معادلات الکترومغناطیس نشسته بودم، استاد ما معادلات را روی تخته می‌نوشت. او معادلات جبر را نوشت و به معادله جدیدی رسیدی که حاوی یک عدد بود. بعد گفت: «این سرعت نور است. و این به شما می‌گوید که نور یک موج الکترومغناطیس است». یادم می‌آید که مو به تنم

سیخ شد. هنوز هم وقتی حرفش را می‌زنم، این حس را دارم. هر جا نگاه می‌کنیم اعجاب‌آور است، اصلاً تفکر سرد و آزمایشگاهی و منطقی و عقلانی و تحلیلی نیست. معمولاً می‌شنویم که هر چه بیشتر از طرز کار کائنات می‌فهمیم، با ناشناخته‌های بیشتری مواجه می‌شویم. یعنی دانش فزاینده ما از جهل فزاینده ما خبر می‌دهد. ولی این بدان معنا نیست که ما دستاورد بزرگی نداشتیم.

ما اطلاعات زیادی درباره عناصر سازنده ماده داریم، همین‌طور درباره ماهیت فضا و زمان. ما می‌دانیم چه تعداد عناصر تشکیل‌دهنده جهان وجود دارد. ما جدول تناوبی عناصر را داریم. و حالا می‌دانیم که چرا این عناصر به این شیوه طبقه‌بندی شده‌اند، به‌خاطر روشی که الکترون‌ها خود را دور اتم‌ها سازمان‌دهی می‌کنند. و شاید هم بعضی از ایده‌هایی که ما امروز داریم، بعدها غلط از آب در آید. ده یا بیست سال بعد، شاید من چیزهایی بگویم که با حرف‌های امروز من فرق زیادی نکند. ولی صد سال بعد، یا حتی هزار سال بعد، ممکن است من به گذشته قرن بیست و یک خودم نگاه کنم و به نظرم بیاید که به اندازه محققان قرون وسطا، که خیال می‌کردند خورشید دور زمین می‌گردد، ساده‌اندیش بودم.

به نظرم بسیاری از دانشمندان امروز کم‌کم به این موضوع پی می‌برند که داشتن یک تخصص منفرد برای پاسخ دادن به سوالات بزرگ اصلاً کافی نیست. ما هر چه بیشتر وارد قلمروی چندرشته‌ای می‌شویم. من فیزیکدانم، پس شاید بگویم البته که فیزیک بهترین راه برای شناخت جهان است. ولی این یک جهان‌بینی متکبرانه است، و به نظرم چندان حقیقت ندارد. فیزیک به برخی سوالات پاسخ نمی‌دهد، مثلاً رفتار پیچیده انسان در جامعه، یا روان‌شناسی یا طرز کار مغز انسان، ولی به سوالات بنیادی جواب می‌دهد، مثلاً این‌که: ماده تشکیل‌دهنده اشیاء چیست؟ یا طرز کار جهان چگونه است؟

ما نمی‌دانیم که آیا اصلاً روزی همه چیز را درباره ماهیت واقعیت خواهیم دانست یا نه. و از یک نظر، این اصلاً بد نیست، بلکه مهیج هم هست. این احتمال که ما هرگز همه جواب‌ها را نخواهیم داشت، شاید مایوس‌کننده باشد، ولی درعین‌حال زیباست. داگلاس آدامز جمله قشنگی دارد. می‌گوید: «من همیشه اعجاب دانش را به اعجاب جهل ترجیح می‌دهم».



زبان ما هویت ماست

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

♦ کلاس‌های پیش دبستان (برای نوآموزان ۴ ساله)

♦ کلاس‌های اول دبستان تا هشتم (برای دانش آموزان ۵ سال به بالا)

جهت یادگیری خواندن، نوشتن و مکالمه

♦ کلاس‌های خصوصی برای بزرگسالان و غیر فارسی زبانان

دانش آموزان دبیرستانی می‌توانند با حضور
در کلاس‌های البرز، واحد دبیرستانی دریافت کنند

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 829-8296

1954 Camden Ave. #3, San Jose

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

خشونت در مدارس ایران

شیرزاد عبداللهی



فیزیکی نسبت به کودکان از سوی تعدادی از والدین و معلمان به عنوان ابزاری سودمند برای تعلیم و تربیت به کار می رود و گاهی تبدیل به عادت می شود و به بهانه های مختلف تکرار می شود. در چنین سیستم فکری تنبیه بدنی و خشونت داری تلخی پنداشته می شود که آثار

مفیدی در پی دارد. خانواده ها نیز عمدتاً به اعتقاد به چنین اصلی تنبیه بدنی کودکان خود را تا زمانی که منجر به جراحت و عوارض سنگین نشود، نادیده می گیرند و حتی در مواردی با ترساندن کودک از معلم، در خانه او را وادار به اطاعت می کنند.

معلمان در قرن ۱۹: جهانبخش سلطانی می گوید: «در سال ۸۵ بازنشسته شدم. ۳۱ سال در دبیرستان ها خدمت کردم. بعضاً بچه ها به یکدیگر که هیچ به معلم ها هم فحاشی می کنند. بعضی از خانواده ها هم فکر می کنند معلم زرخیز آنهاست. به اینان اگر بگویی که شما ده دقیقه کلاس را اداره کن، نه می توانند و نه حاضرند. فقط فکر این هستند که دردانه شان در مدرسه مشغول باشد و آنان روی مبل لمیده و اتلاف وقت کنند.» سلطانی معتقد است دانش آموزان کنونی به بزرگترها احترام نمی گذارند. علی دلپسند دبیر ادبیات فارسی از زاویه دیگری به موضوع نگاه می کند: «دبیر فوق لیسانس ۲۰ سال سابقه هستم. خشونت در مدارس از نبود برنامه برای دانش آموزان و همچنین از شکاف معلمان با دانش آموزان حکایت دارد. معلم در قرن ۱۹ و بچه ها در قرن حاضر زندگی می کنند. میان معلمان و دانش آموزان واقعا شکافی است که موجب مشکلات اساسی در سیستم آموزش و پرورش شده است. عامل دیگر مشکلات اقتصادی و طرز فکر معلمان است که احساس می کنند در کلاس ها بی خود و بی جهت وقت خود را تلف می کنند. نه حقوق مکفی دارند و نه احترام کافی.»

محمد حسینی تنبیه بدنی در مدارس را اجتناب ناپذیر می داند: «کلاس های انباشته از دانش آموز با کودکان سر به هوا را چگونه باید اداره کرد؟ بچه ها روی نیمکت های چوبی با عرض ۲۵ سانتیمتر و بدون تکیه گاه در وضعیت ناراحتی در ردیف های منظم نشسته اند. ابزار کمک آموزشی فقط حنجره معلم است و گچ و تخته سیاه. سخنرانی معلم خسته کننده است. بچه ها به موضوعات درسی بی علاقه اند. معلم چاره ای ندارد جز اینکه برای ایجاد نظم به خشونت متوسل شود. معلم بدون چاشنی خشونت جذب ندارد.»

موضوع یک جانبه وزیر: حیدر سلیمانی دبیر آموزش و پرورش شهرستان کرج با تبلیغاتی دانستن اظهارات مقامات در خصوص دانش آموز خوزستانی می گوید: «تنبیه بدنی دانش آموز خوزستانی از نظر هر معلم، کاری خطا است اما اینکه برنامه های پرریننده تلویزیون این خبر را با آب و تاب منعکس می کنند غیرطبیعی است و به حیثیت جامعه معلمی آسیب می رساند.» محمود مهدوی نیز با انتقاد از موضع گیری وزیر می گوید: «در حالی که هنوز ابعاد ماجرا روشن نیست، وزیر آموزش و پرورش در رسانه ها موضع تندی علیه معلم خوزستانی اتخاذ کرد. به جای آن وزیر باید کمی هم به زمینه های بروز خشونت توجه می کرد.»

ترکه های آلبالو و مدرنیته ظاهری: خشونت علیه کودکان در فرهنگ ما ریشه عمیقی دارد. در ادبیات کلاسیک ایران به ویژه در گلستان سعدی بر سودمندی خشونت علیه کودکان بسیار تاکید شده است. سعدی «ضرب بی محابا و زجر بی قیاس» را از ضرورت های تعلیم و تربیت می داند. در مکتب خانه ها، معلم با وسیله ای به نام فلک پاهای دانش آموزان بازیگوش یا ضعیف در درس را بسته و با ترکه چوبی کف پای آنها را می نواخت. ایرانیان از صد سال پیش آموزش و پرورش مدرن را پذیرفتند و دبستان های جدید به سبک غربی جایگزین مکتبخانه های سنتی شدند، اما این تحول، عمیق و ریشه دار نبود و در واقع تاسیس دبستان اقتباسی شکلی بود. محتوای مکتب خانه های سنتی در قالب مدارس جدید به حیات خود ادامه داد. خشونت لفظی و تنبیه بدنی وجه جدایی ناپذیر رفتار معلمان بود. معلمان این شعر سعدی را فراموش نمی کنند که می گوید: **استاد معلم چو بود بی آزار / خرسک بازند کودکان در بازار.** برخی از معلمان بر چنین زمینه فرهنگی، خشونت علیه کودکان را توجیه می کنند. در رژیم سابق با اینکه دولت خود را مدرن می دانست و آموزش و پرورش دستگاهی به ظاهر مدرن بود، اما درک مسئولان از مدرنیته از برخی ظواهر فراتر نمی رفت. در آن زمان تنبیه بدنی دانش آموزان بسیار رایج بود. ترکه های آلبالو بخشی از خاطره دوره کودکی مردان و زنان میانسال امروزی است.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

علی نوروزی دانش آموز کلاس چهارم ابتدایی شهر لالی، یازدهم اردیبهشت سال جاری به علت تاخیر در ورود به کلاس از سوی معلم خود مورد تنبیه بدنی قرار گرفت. این دانش آموز در اهواز گفت: «شش ضربه با کابل به کمر و گردنم وارد شد که همان لحظه احساس سوزش و درد شدید تمام وجودم را فرا گرفت و پس از تعطیل شدن مدرسه در مسیر خانه، ناگهان بی هوش بر زمین افتادم. با نوشیدن آب به هوش آمدم، اما در خانه به طور کامل ناگهانی تمام بدنم فلج شد و به بیمارستان امید لالی انتقال یافتم.» با اینکه هنوز معلوم نیست که آیا فلج شدن دانش آموز ناشی از تنبیه بدنی او بوده یا نه، معلم خاطی از کار معلق و پرونده اش به دادگاه تخلفات اداری فرستاده شده است. این در حالی است که تناسبی بین نحوه تنبیه و بیماری کودک وجود ندارد و به گفته مدیر کل ارزشیابی آموزش و پرورش ضربات وارده با پوسته کابل بوده و نه خود کابل. هنوز نظریه پزشکی در مورد علت بیهوشی و فلج کودک اعلام نشده است. اما برخی رسانه ها و مسئولان آموزش و پرورش، به نوعی حکم مجرمیت معلم را صادر کرده اند.

زمینه بروز خشونت: چنین اخباری را باید با احتیاط دنبال کرد. خشونت در اشکال مختلف در مدارس وجود دارد و معمولاً مورد اعتراض اولیا قرار نمی گیرد. عرف جامعه و خانواده ها درجه ای از خشونت را پذیرا هستند. اما آنجا که پای یک تصفیه حساب سیاسی یا خانوادگی در میان است معمولاً کار به شکایت می رسد. تراکم دانش آموز در کلاس درس، معماری پادگانی، میز و نیمکت های ناراحت، کمبود فضاهای ورزشی، برنامه های خشک درسی و سخنرانی های طولانی و خسته کننده معلم و مربی، دانش آموزان را به عصبانیت و می دارد و دانش آموز عاصی را جز با خشونت نمی توان به راه آورد. معلمان و مدیران مدارس با برشمردن کمبودها و تکنها هم خشونت را محکوم می کنند و هم با بیان چنین مطالبی خشونت ورزی در مدارس را اجتناب ناپذیر جلوه می دهند.

تنبیهات عجیب: هر چند خشونت علیه کودکان و تنبیه بدنی دانش آموزان در همه جای دنیا و حتی در کشورهای توسعه یافته اتفاق می افتد، اما در ایران و برخی از کشورهای خاورمیانه، رفتارهای خشونت آمیز نوعی هنجار فرهنگی است و تنها برخی از رفتارهای خشن نامتعارف و شدید نمود رسانه ای می یابد. به عنوان مثال اردیبهشت سال ۸۶ در یکی از مدارس راهنمایی منطقه ۱۰ تهران دانش آموزی که لباس ورزشی خود را تعویض نکرده و با همان لباس در کلاس درس زبان انگلیسی حاضر شده بود، از سوی معلم با رفتار تحقیرآمیز (برهنه کردن) و ضرب و شتم روبرو شد. با شکایت مادر دانش آموز و طرح موضوع در رسانه ها، معلم مدرسه گفت که کار او یک شوخی بوده است. به نوشته روزنامه کیهان در بهمن ماه سال ۸۵ یک معلم در مدرسه راهنمایی رحیم ممتاز اهواز، دانش آموز بازیگوشی را مجبور کرد سر خود را به مدت یک ساعت در سطل زباله کلاس نگه دارد. پدر این دانش آموز به خبرنگار کیهان گفت: «این تنبیه نه تنها هیچ تناسبی با شیطنت پسر در کلاس نداشت، بلکه از نظر اخلاقی بسیار ناپسند بود و تأثیرات بسیار بدی بر روحیه فرزند نوجوانم گذاشته است.»

خشونت سازنده است: امروز در بیشتر کشورهای توسعه یافته بخش وسیعی از منابع مادی و معنوی صرف توجه به مسائل کودکان و حمایت روانی و جسمی از آنان می شود. ماده ۱۹ کنوانسیون حقوق کودک بیان می کند باید از کودکان در برابر هر نوع آسیب یا آزار بدنی و روانی توسط والدین و افراد دیگر محافظت کرد. رفتارهای خشن و برخوردهای

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

خشونت خانگی علیه مردان

نگار ستوده



عصر دیگری از شرم را اضافه می کند. زیرا فرهنگ می گوید، مرد قوی است، کسی نمی تواند به مردی آسیب بزند و مرد از سوی همسرش مورد خشونت قرار بگیرد. به همین علت مردانی که مورد خشونت قرار می گیرند احساس شرم و نفرت از خودشان می کنند. در واقع اکثر مردم تصور می کنند که یک مرد می تواند جلوی هر گونه اعمال ناخواسته خشونت خانگی را بگیرد. بنابراین وقتی این موارد ناگزیر خود را نشان می دهند، آن را خیلی جدی نمی گیرند. این محیطی را ایجاد می کند که برای حمایت از مردان از طریق آزار خانگی مناسب نیست.

نشانه های خشونت خانگی علیه مردان

خشونت خانگی علیه مردان، حسادت یا مالکیت شدید همسر: بسیاری از زن ها زمانی که ازدواج می کنند یا با مردی وارد رابطه می شوند، به شدت نسبت به او حسود می شوند. هر کس دیگر، حتی خواهر و مادر همسرش به او توجه کند، ناراحت می شود، زیرا باور دارد که با تمام وجود مرد زندگی اش را دوست دارد و جایی برای دیگران نمی ماند. از طرفی زنان به شدت نسبت به مرد احساس مالکیت می کنند. زمانی که با مردی ازدواج می کنند، احساس می کنند او صاحب مرد است. مرد تنها مال او است و به هیچکس دیگر حتی خانواده اش تعلق ندارد. به همین خاطر پس از ازدواج مرد نمی تواند بدون موافقت و اجازه همسرش به مراسم یا برنامه های دوستانه اش شرکت کند. مرد مجبور می شود بسیاری از روابط گذشته خود را با دوستان و خانواده اش قطع کند. چنین نگاهی توأم با حس مالکیت کامل نسبت به مرد، یک نوع خشونت خانگی تلقی می شود. زیرا مرد شی یا ملک کسی نیست. او انسان است و باید حق و حقوق و آزادی های خود را داشته باشد. البته همه این موارد باید بر اساس چارچوب اصول زندگی مشترک باشد. **ترس از واکنش شریک زندگی خود به پیامک ها / تماس ها:** چه در گذشته و چه امروز که دنیا، دنیای ارتباطات است، هیچ کسی نمی تواند با ازدواج کردن تمام روابط و ارتباطات خود را با دوستان و فضای مجازی قطع کند. زیرا امروزه فضای مجازی و داشتن گوشی های هوشمند بخشی از زندگی همه است. نمی توان این بخش از زندگی را کنار گذاشت. اما مردان با هر تماس یا پیامکی که دریافت می کنند، از واکنش و بازجویی همسرش می ترسند. از سویی نسبت به درخواست دوستی زنان در فضای مجازی یا مکالمه با زنان در برخی دوره های ها به شدت می ترسند. زیرا چشمان همسر، او را کاملا زیر نظر دارد و او مطمئن است که مورد بازجویی همسرش قرار می گیرد. چنین کنترل دقیق و ترس آوری نمونه دیگری از خشونت خانگی علیه مردان است. خشونتی که هر دقیقه روح و روان آنها را آزار می دهد و به آنها احساس بدی تزریق می کند.

خشونت خانگی علیه مردان، مسخره کردن او: برخی از زنان عادت دارند که به راحتی تمام جزئیات شخصیت و رفتار همسرانشان را با دوستان صمیمی شان در میان بگذارند. به خصوص آنها حتی در مورد مسائل زناشویی خود هم به دوستانشان می گویند. به همین خاطر مردان به سادگی مورد تمسخر و سوژه خنده دوستان او می شوند. مردان دوست ندارند هر کسی در مورد عادت ها و رفتارهای آنها بداند. به ویژه زمانی که مورد تمسخر و اسباب خنده بقیه قرار می گیرد. چنین رفتاری نوعی از خشونت است که به شدت به اعتماد به نفس و عزت نفس مرد صدمه وارد می کند.

تهدید به خودکشی: بسیاری از زنان در کوچک ترین مسائل و دعوای زناشویی مردان را تهدید می کنند که خودشان را خواهند کشت تا راحت شوند. آنها مدام مرد را تهدید می کنند که اگر فلان رفتار خاصی را انجام دهد یا انجام ندهد، خود را می کشند. چنین تهدیدی به روحیه مرد آسیب می زند. او احساس می کند که خودش یا رفتارش آنقدر وحشتناک است که همسرش می خواهد حتی خودش را بکشد. این باعث می شود که مرد نسبت به خودش دچار احساس های چندانگانه شود. او ممکن است خود واقعی اش را گم کند و در نهایت دچار احساس سرخوردگی شود.

همان طور که خشونت خانگی علیه زنان یک واقعیت تلخ در جامعه است، خشونت خانگی علیه مردان نیز چنین است. در واقع تنها زنان نیستند که از خشونت خانگی رنج می برند. بلکه مردان هم به نوعی گرفتار خشونت خانگی هستند. اما متأسفانه، چندان کسی از خشونت خانگی علیه مردان حرف نمی زنند. به علاوه مردان نیز به دلیل نگاه حاکم جامعه به آنها، تلاش نمی کنند تا از خشونت خانگی علیه خودشان صحبت کنند. از سویی، تشخیص خشونت خانگی علیه مردان نیز امری پیچیده ای است که نمی شود به راحتی آن را تشخیص داد. زیرا کلیشه های جنسیتی تلقی مردان را به عنوان قربانی و زنان را به عنوان عاملان آزار خانگی دشوار می کند. مردان از سوی زنان به شیوه های مختلف با خشونت خانگی مواجه می شوند.

خشونت خانگی علیه مردان، شیوه های مختلف خشونت: مجرمان زن تمایل دارند از روش های مختلف نسبت به مردان استفاده کنند. آنها اغلب به آزار روحی و روانی و کنترل و تجسس در حریم خصوصی مردان می پردازند. به همین خاطر قربانیان مرد، اغلب دچار احساس خجالت و انزواطلبی می شوند. متأسفانه در طی این سال ها، مطالعات کمی انجام شده است که مردان را به عنوان قربانی در برمی گیرد. اما مقدار کمی هم که در این مورد مطالعاتی انجام شده، به موارد فرعی اختصاص یافته است. اما همه نگاه ها به این کلیشه متداول، پایبند هستند که یک مرد بالغ نمی تواند توسط شریک زن اش مورد آزار و خشونت قرار گیرد.

بر اساس گزارش ائتلاف ملی علیه خشونت خانگی، از هر ۹ مرد، ۱ مرد تجربه خشونت شریک جنسی را گزارش کرده است. اگرچه احتمالاً منصفانه است که فرض کنیم این آمار حتی کمتر از رخدادهای واقعی را گزارش می کند، زیرا مردان به دلیل نقش های جنسیتی و کلیشه های مرد بودن تمایل ندارند خشونت های خانگی را گزارش بدهند. تجربه کار با بازماندگان خشونت خانگی بیان می کند که زنان آزار دهنده معمولاً متفاوت از مردان عمل می کنند. این مساله تا حدی به دلیل ناتوانی آنها در غلبه بر شرکای مرد، که از نظر فیزیکی بیشتر مرعوب هستند و همچنین به دلیل نحوه اجتماعی شدن زنان در جامعه ما است.

زنان آزاردهنده معمولاً به اشکال غیر فیزیکی آزار در سطح روانی مانند رفتارهای انتقام جویانه (شایعه پراکنی یا پست های انتقام جویانه در رسانه های اجتماعی)، تعقیب و آزار عاطفی متوسل می شوند. زنان به طور منطقی می دانند که به احتمال زیاد نمی توانند از نظر فیزیکی از توانایی های یک مرد پیشی بگیرند، اما مهارت های زیرکانه تر دیگری را تقویت کرده اند مانند استفاده از جنگ روانی. متأسفانه، این شکل از سوء استفاده به دلیل این که تشخیص آن بسیار سخت تر و حتی اثبات آن دشوارتر است، می تواند آسیب بیشتری به همراه داشته باشد. ساختارهای قانونی کمی برای محدود کردن اشکال غیر فیزیکی خشونت خانگی وجود دارد. این باعث می شود که با استفاده از چنین تاکتیک های برای مدتی طولانی تر مردان مورد خشونت قرار گیرند.

در میان بازماندگان مرد خشونت خانگی شرم فراوانی وجود دارد. زیرا آنها دچار احساس ضعف، انزجار و خجالت زدگی می شوند. در واقع این احساسات رایجی در میان مردانی است که مورد خشونت خانگی قرار می گیرند. آنها نه تنها با آسیب های ناشی از آزار مبارزه می کنند، بلکه از مبارزه با کلیشه های اجتماعی نیز رنج می برند. هر بازماندگان سوء استفاده موضوعات مشترکی از شک و تردید به خود و پرسش های مکرر از سوء استفاده خود دارند. اما زمانی که سوء استفاده غیر فیزیکی باشد، این احساسات عدم اطمینان موجود را تشدید می کند. این می تواند منجر به این شود که مردم، از جمله قربانی، پرسند " آیا چنین آزار بدون نشانه واقعا بد است؟" یا "یک زن چقدر می تواند آسیب برساند؟"

این درست است که اکثر قربانیان خشونت خانگی زن هستند. به همین خاطر فضای کمی را برای مردانی که نیاز به حمایت دارند، باقی می گذارد. کمی شبیه صندلی های اولویت دار در یک قایق نجات است، ابتدا زنان و کودکان باید نجات یابند. به دلیل عدم تطابق با انتظارات نقش جنسیتی ما، قربانیان مرد آزار خانگی از نظر قانون از حمایت یکسان برخوردار نیستند.

با توجه به ماهیت خشونت خانگی، طبیعی است که قربانیان احساس انزوا کنند و معمولاً آنها احساس می کنند که تنها کسانی هستند که این تجربه را دارند. مرد بودن

شیطان چه شکلی است؟

لایو ساینس

تصویر ذهنی مردم امروز درباره شیطان، محصول قرن‌ها هنر و ادبیات و نمایش است. این فرشته تاریکی بارها سیمای خود را عوض کرده و در سراسر تاریخ مظاهری غریب به خود گرفته است. بر اساس سفر پیدایش (از کتب عهد عتیق)، ماری که آدم و حوا را در باغ عدن فریب داد، همان شیطان است، البته در متن اصلی عبری، اسمی از این جانور برده نشده، اما بعداً در عهد جدید، این شیطان صراحتاً با عنوان مار یاد شده است. توصیف ابلیس به صورت مار، امروزه کماکان رواج دارد.

ایده «فرشته رانده شده» در اوایل قرون وسطی ظاهر شد. کتاب اشعیا (از عهد عتیق) خطاب به شیطان می‌گوید: «ای زهره، پسر صبح، چه شد که از ملکوت رانده شدی؟ چه شد که به زمین افکنده شدی، و اُمّت‌ها را دلیل کردی؟»؛ که در 11 واقعه نقل مستقیمی از خداست، وقتی که شیطان را از بهشت بیرون کرد. زهره (یا لوسیفِر)، که «ستاره صبح» نامیده می‌شد، بیانی است که اشعیا برای پادشاه آینده بابل به کار می‌برد. اما رهبران کلیسای اوایل قرون وسطی، از متون کتب مقدس فراتر رفتند و شخصیت لوسیفِر را رنگ و لعاب دادند و او را به فرشته یاغی و الگوی طغیان و سرکشی، به عنوان گناهی کبیره، بدل کردند.

اولین تصویر شناخته شده از شیطان را در یک معرّف قرن ششمی در کلیسای در شهر راونا در ایتالیا می‌توان دید. این تصویر، شیطان را همچون فرشته‌ای آثیری و آبی‌رنگ نشان می‌دهد، اما بعدها، شمایل اهریمنی و دیو صفت با ویژگی‌های حیوانی جای این ایده را گرفت. اواخر قرون وسطی، شیطان دیگر به هیولا بدل می‌شود. در این دوره، وجهه شیطان معمولاً از دهاگونه است. مثلاً تعریف می‌کردند که یکی از پاپ‌های اولیه، معروف به پاپ سیلوستر، از دهای دیو خوی را کشته است. کلا در دوران وسطی، شیطان به صورت مخلوقاتی افسانه‌ای توصیف می‌شد، اما از حیوانات واقعی هم الهام گرفته می‌شد. بسیاری از نقاشی‌های شیطان در دوران وسطی، مختصات حیوانی دارند، و شمایل‌های شناخته شده‌ای مثل سُم‌های شکافته، دم‌ها، چنگال‌ها، و حتی انگشتان پرده‌دار در آنها دیده می‌شود. تصاویر موجود در یک مخطوطه فرانسوی سده چهاردهم، شیطان را با اندام‌های حیوانی نشان می‌دهد، و او را هیولایی عظیم تصویر می‌کند. تصاویری از انواع جانوران مثل روبه‌ها، خرس‌ها و شیرها که بتوان با آنها صفات شیطانی را القاء کرد، در آثار این دوره یافت می‌شوند.

بعد نوبت به شیطان بال‌دار می‌رسد. در سده چهاردهم، «کمدی الهی» دانته شاعر ایتالیایی منتشر شد که شعر «دوزخ» هم جزو آن بود: سفری خیالی از هفت حلقه جهنم که قهرمان داستان طی می‌کند تا با خود شیطان رو در رو می‌شود. دانته شیطان را با دو بال نیرومند توصیف می‌کند، همچون بال‌های پرنده‌ای غول‌آسا که حتی از بادبان کشتی‌ها بزرگ‌ترند، ولی پَر ندارند، بلکه شبیه بال خفاشند. بال شیطان ممکن است ریشه در افسانه‌های بابلی داشته باشد و از لیلیت الهام گرفته شده باشد: او شخصیتی اهریمنی و جزو خدایان لیلیتو بود، آنها ماده‌های بال‌داری بودند که شب‌ها پرواز می‌کردند، و مردان را از راه به در می‌کردند و به زنان حامله و نوزادان حمله می‌کردند. دانته همچنین عناصری از افسانه‌های یونانی-رومی را به داستان مسیحی و سنتی خودش تزریق می‌کند. او به شیطان می‌گوید «دیس»، که از دیس پاتر خدای رومی دنیای مردگان [جهان زیرین] گرفته شده است. در «دوزخ» دانته، دیس در تنگ‌ترین حلقه جهنم نشسته است. بعد از این، شیطان شاخ‌دار هم از راه می‌رسد. در معرّف قرن ششمی کلیسای ایتالیایی



که اشاره شد، ارتباط قدیمی و روشنی بین شیطان و بُزها دیده می‌شود. در این معرّف، فرشته آبی در سمت چپ عیسی و پشت سه بُز ایستاده است، ولی فرشته‌ای که سمت راست عیسی ایستاده، سه گوسفند در جوار خود دارد. این اثر هنری در واقع تمثیلی را که در انجیل متی فصل ۲۵ آمده نمایش می‌دهد، آنجا که می‌گوید: «وقتی پسر انسان، در جلال خود همراه جمیع ملائک بیاید،

بر کرسی جلال بنشیند، و جمیع اُمّت‌ها در حضور او جمع شوند، و او آنها را از همدیگر سوا خواهد کرد، همان‌گونه که شیان گوسفندان را از بُزها سوا می‌کند». در این داستان، بز نماد کسانی است که بهشت نمی‌روند. برخی مورخان مثل الستر سوک گفته‌اند که شاخ شیطان و یارانش، از همین‌جا در آمده است.

اما برخی با این نظریه مخالفند و معتقدند تا قبل از قرون وسطی، اصولاً شیطانی به بُز ربط داده نمی‌شدند، و تازه در این دوره بود که بز چنین نقشی پیدا کرد و عمدتاً هم در افسانه‌های اسکاندیناوی ریشه داشت. برخی هم می‌گویند که ممکن است از یکی از خدایان بت‌پرستان به اسم پان نشأت گرفته است. و رونالد هوتون مورخ انگلیسی هم معتقد است که این ایده بیشتر در بت‌پرستی مدرن ریشه دارد تا قرون وسطی.

جفری پورتون راسل مورخ آمریکایی در کتاب «شیطان: تصور شرّ از باستان تا اوان مسیحیت» (۱۹۸۷)، مدعی است که رابطه شیطان و بُز، به خدایان باروری در جهان زیرین ربط دارد که برای مسیحیان حکم شیطانی را داشتند. این بت‌های شاخ‌دار مثل خدایان بت‌پرستان مخوف بودند، چون به بیابان و شهوانیت ربط داده می‌شدند.

بعداً شیطان خوش‌تیپ هم از راه رسید. امروزه خیلی از مردم شیطان را در هیئت مردی جوان و خوش‌قیافه و خوش‌هیکل تصور می‌کنند، مثل شخصیت سریال «لوسیفِر» (۲۰۱۶) محصول نتفلیکس، اما این تجلی شیطان اولین بار در سده هفدهم ظاهر شد. در ۱۶۶۷ جان میلتون شاعر انگلیسی، اثری حماسی به اسم «بهشت گمشده» را منتشر کرد، که داستان رانده شدن شیطان از بهشت و وسوسه آدم و حوا در باغ بهشت است. نانسی روزن‌فیلد در کتاب خود «شیطان انسانی در ادبیات سده هفدهم» (۲۰۱۳) می‌نویسد که میلتون شیطان را همچون قهرمانی نظامی به تصویر می‌کشد که از همه شیطان‌های ادبیات سده هفدهم جذاب‌تر است.

در سده هجدهم و اوایل سده نوزدهم، «بهشت گمشده» دوباره طرفدار پیدا کرد. شخصیت شیطان میلتون چنان تأثیری بر ویلیام بلیک هنرمند انگلیسی گذاشت که نقاشی‌های متعددی با این مضمون کشید و شیطان را کاملاً برهنه در هیئتی خداگونه و خوش‌قیافه با اندام‌هایی تماماً انسانی نمایش داد.

مدتی بعد، نوبت به شیطان سرخ پوش رسید. طی سده ۱۹م و اوایل سده ۲۰م، تصویر شیطان دیگر از تبلیغات تجاری و کارت‌های طنز سر در آورده بود. در یک کارتون متعلق به ۱۹۰۰، او را در حال فرار از دست یکی از فعالان حق‌رای زنان می‌بینیم، در این تصویر، علاوه بر این‌که شاخ دارد، تماماً سرخ‌رنگ است، و ریش نوک تیزی دارد، و چنگالی با خود حمل می‌کند.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه
از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM
اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

کلاس شرح غزل‌های حافظ در ZOOM

هر سه شنبه، از ساعت ۷ الی ۹ شب،

شرح یک غزل حافظ

کُد ورود به کلاس در ZOOM

۸۲۲۸۷۶۹۵۵۹۰

ادامه مطلب خشونت در مدارس... از صفحه ۱۴۷

خشونت علیه کودکان نیستند. **قانون مترقی کافی نیست:** طبق ماده ۷۷ آیین نامه اجرایی مدارس اعمال هرگونه تنبیه دیگر از قبیل اهانت، تنبیه بدنی و تعیین تکالیف درسی جهت تنبیه ممنوع است و در اعمال تنبیهات نباید بین دانش آموزان تبعیض و استثنایی قائل شد. بر اساس ماده ۷۶ دانش آموزان متخلفی که راهنمایی ها و چاره جویی های تربیتی در آنها مفید و موثر نمی افتد، با رعایت تناسب به یکی از روش های زیر مورد تنبیه قرار می گیرند: تذکر و اخطار شفاهی به طور خصوصی، تذکر و اخطار شفاهی در حضور دانش آموزان کلاس مربوط، تغییر کلاس در صورت وجود کلاس های متعدد در یک پایه با اطلاع ولی دانش آموز، اخطار کتبی و اطلاع به ولی دانش آموز، اخراج موقت از مدرسه با اطلاع قبلی ولی دانش آموز حداکثر برای مدت سه روز و انتقال به مدرسه دیگر. این مقررات بسیار عادلانه و مترقی است و تنبیهات آن با کنوانسیون حقوق کودک تعارضی ندارد، اما وجود قانون خوب به تنهایی کفایت نمی کند. قانون بر بستر فرهنگ و توسط انسان ها اجرا می شود. بسیاری از معلمان چنین تنبیهات خفیفی را غیر کارساز و عامل تشویق دانش آموزان به انجام تخلف می دانند. به گمان آنها اگر دانش آموزان از مفاد این آیین نامه مطلع باشند، هرج و مرج محیط های آموزشی را فرا می گیرد.

ادامه مطلب شیطان چه .. از صفحه ۴۸

می کند. همین طور در فیلم «قلب فرشته» (۱۹۸۷)، رابرت دنیرو در نقش لوئیس سیفر (لوسیفر) ظاهر می شود، که تاجری خوش لباس اما مرموز است. در ۱۹۳۶، استیون وینسنت بنت مؤلف آمریکایی، داستان «شیطان و دانیل وبستر» را نوشت که در آن، شخصیت اسکرچ «شیطان»، در یک محکمه حقوقی، از حشش برای کنترل روح یک انسان دفاع می کند. در فیلم «وکیل مدافع شیطان» (۱۹۹۷)، آل پاچینو نقش لوسیفر و رئیس یک موسسه حقوقی در نیویورک را بازی می کند. اما حتی این توصیفات مدرن لوسیفر در قالب وکیل مدافع، ریشه در قرون وسطی دارد. کارل شومیکر، مورخ دانشگاه ویسکانسین، اخیراً در مقاله‌ای در «ژورنال تاریخ ادیان»، به یک درام حقوقی قرون وسطایی اشاره می کند که در آن، شیطان و انجمن دوزخی اش، دیوی را که در قانون خیره است انتخاب می کنند و او را به محکمه الهی می فرستند تا برای مالکیت قانونی بر نژاد انسان، اقامه دعوی کند.

نظام آموزشی، مدرن یا سنتی؟: آموزش و پرورش ایران فاقد یک تئوری منسجم تربیتی است. در آموزش و پرورش ما عناصر نو و کهن به نحو شگفت انگیزی به همزیستی خود ادامه می دهند. سلیقه مدیران و مربیان و معلمان تعیین کننده رفتار آنها است. در حالی که نظام آموزشی ما بسیاری از مفاهیم مدرن تربیتی را پذیرفته اما همچنان نظام سنتی مورد ستایش قرار می گیرد. بسیاری از مقامات سیاسی و نظریه پردازان دولتی، نظام تعلیم و تربیت مدرن را اساساً پدیده ای غربی و استعماری می دانند و در فکر بازگشت به نظام آموزشی ماقبل مدرن هستند. چنین بازگشتی عملاً امکان پذیر نیست، اما نتیجه چنین تفکری تنها بلا تکلیفی نظام آموزشی کشور است. درگزینش معلمان بر احراز صلاحیت های عقیدتی و سیاسی داوطلبان بسیار تاکید می شود، اما صلاحیت های حرفه ای شغل معلمی چندان مورد توجه گزینش گران نیست. به همین دلیل معلمان در مورد مسائل تربیتی دارای دیدگاه های بسیار متفاوت و شخصی هستند. کسانی که نظام مدرن آموزشی را رد می کنند و خواستار بازگشت به نظام آموزشی سنتی هستند با این پارادوکس مواجهند که نمی توانند خشونت ورزی علیه کودکان را محکوم کنند، چون یکی از عناصر آموزش سنتی اعمال خشونت و تنبیه بدنی کودکان است. اما در دنیای امروز قادر به دفاع از اعمال

شلوار تنگ و قرمز شیطان ریشه در هنر نمایش دارد. در ۱۸۵۹ شارل گونو آهنگساز فرانسوی، افسانه مجلی فاوست را برای خلق محبوب ترین اپرای خود اقتباس کرد، و کریستوفر مارلو نمایش نامه نویسی انگلیسی هم با الهام از این افسانه، اپرایی خلق کرد که در آن، شخصیت اهریمنی مفیستوفل لباسی به سبک رنسانس با شلوار تنگ قرمز پوشیده است. انواعی از این لباس، امروز جزو مدل های محبوب هالووین است. در قرن بیستم، شیطان مدرن تر شد. طی این دوره، مولفان و فیلم سازان مدام شیطانی نو اختراع می کردند، و او را در قالب غریبان مرموز، بازگانان زیرک و حتی کودکان نشان می دادند. فیلم ترسناک «طالع نحس» (۱۹۷۶) یکی از این نمونه هاست. در رمان «مُرشد و مارگاریتا» اثر میخائیل بولگاکف (که ابتدا در ۱۹۶۶ منتشر شد)، شیطان در هیئت غریبه ای باهوش اما مرموز ظاهر می شود که گریه های سخنگو او را همراهی

دلنویشتن

بالاخره در زندگی هر آدمی یک نفر پیدا می شود که بی مقدمه آمده، مدتی مانده، قدمی زده و بعد اما بی هوا غیبتش زده و رفته! آمدن و ماندن و رفتن آدم ها مهم نیست. اینکه بعد از روزی روزگاری، در جمعی حرفی از تو به میان بیاید، آن شخص چگونه توصیف می کند مهم است! اینکه بعد از گذشت چند سال، چه ذهنیتی از هم دارید مهم است! اینکه آن ذهنیت مثبت است یا منفی. اینکه تو را چطور آدمی شناخته، مهم است. منطقی هستی و می شود روی دوستی ات حساب کرد؟! می گوید دوست خوبی بودی برایش، یا مهمترین اشتباه زندگیش شدی. اینکه خاطرات خوبی از تو دارد، یا نه برعکس! اینکه رویایی شدی برای زندگیش، یا نه درسی شدی برای زندگی. به گمان ذهنیتی که آدم ها از خود برای هم به یادگار می گذارند، از همه چیز بیشتر اهمیت دارد. و گرنه... همه آمده اند که یک روز بروند!

«صمد بهرنگی»



پولداری منش است و ربطی به میزان دارایی ندارد. گدایی صفت است و ربطی به بی پولی ندارد. نادانی، یاوه گوئی است و ربطی به زیاده گوئی ندارد. یار، همدلی است و ربطی به همراهی و پر کردن کمبود ندارد. وقتی گرسنه ایم، یک نان خوشبختی است. وقتی تشنه ایم، یک قطره آب خوشبختی است. وقتی خوابمان میاید، یک چرت کوچک خوشبختی است. خوشبختی یک مشت از لحظات است. یک مشت از نقطه های ریز، وقتی کنار هم قرار می گیرند، یک خط را می سازند به اسم زندگی. قدر سلامت و آرامش خود را بدانیم و آن را با هیچ چیز معاوضه نکنیم.



یکی از دوستان می گفت: «در دوره تحصیلاتم در یک کار گروهی با یک دختر آمریکایی به نام کاترینا و همینطور فیلیپ که نمی شناختمش، هم گروه شدم. از کاترینا پرسیدم: (فیلیپ رو می شناسی؟) کاترینا گفت: (بله، همون پسری که موهای بلوند قشنگی داره و ردیف جلو می شینه). گفتم: (نمی دونم کیه!) جواب داد: (همون پسر خوش تیپه که معمولاً پیراهن و شلوار روشن شیکی تنش می کنه). گفتم: (نمی دونم منظورت کی هست!) گفت: (همون پسر که کیف و کفشش همیشه بهم می خوره).

بازم نفهمیدم منظورش کی بود! کاترینا سرش را آورد جلو و با صدای آرومی گفت: (فیلیپ دیگه، همون پسر مهربونی که روی ویلچر میشینه). این بار دقیقاً فهمیدم در مورد کی حرف می زنه. به طرز غیر قابل باوری رفتم در فکر.

آدم چقدر باید نگاهش به اطراف مثبت باشه که بتونه از ویژگی های منفی و نقص ها چشم پوشی کنه! چقدر خوبه مثبت دیدن.

اگر کاترینا از من در مورد فیلیپ می پرسید، چی می گفتم! حتماً سریع می گفتم همونی که روی ویلچر هست. وقتی نگاه کاترینا رو با دید خودم مقایسه کردم، خیلی خجالت کشیدم.



ادامه مطلب تورم چگونگی... از صفحه ۴

خشونت‌های سطح پایین و احتمال خطر سرایت و تعمیق آنها همراه است. حتی اگر این ناآرامی‌ها به سقوط دولت‌ها منجر نشود، معترضان می‌توانند سبب فلج شدن مناطق شهری، مختل کردن زنجیره تامین از طریق اعتصابات، انسداد حمل‌ونقل و سایر اقدامات شوند؛ ضمن آنکه خطر «خشونت» در مناطق آسیب‌پذیر همچنان محتمل است. به علاوه، اقدامات دولت‌ها برای کاهش تورم و پایان دادن به برنامه‌های امدادی مرتبط با همه‌گیری نیز خطراتی ایجاد می‌کند. همان‌گونه که بسیاری از مردم از افزایش قیمت‌ها خسته شده‌اند، نارضایتی‌های مشابهی نسبت به اقدامات ریاضتی، دست‌کم در برخی کشورها، محتمل خواهد بود. اقدامات ریاضتی، به احتمال زیاد در مناطقی که انتخابات نزدیک در پیش نیست بیشتر خواهد بود، زیرا سیاستمدارانی که به دنبال انتخاب مجدد هستند نمی‌خواهند حمایت مالی خود را قبل از رفتن رای‌دهندگان به پای صندوق‌ها از دست بدهند!

اگرچه برخی اقدامات می‌تواند در رام کردن اسب سرکش تورم در طول زمان موثر باشد، اما حداقل در کوتاه مدت می‌تواند قدرت خرید مصرف‌کنندگان را تضعیف و رشد اقتصاد ملی را کمتر کند و بر ناامیدی و خستگی مردم بیفزاید. خطر ناآرامی‌های اجتماعی به ویژه در کشورهایی که اقدامات ریاضتی سخت‌گیرانه‌ای دارند یا فاصله طولانی بین اعمال آنها و کاهش تورم وجود دارد، بیشتر خواهد بود. مورد دوم یعنی کارگران برای یک دوره طولانی، باید همزمان، با رشد اندک اقتصادی و افزایش شدید قیمت‌ها دست به یقه باشند (مشابه آنچه در گذشته با عنوان رکود تورمی رخ داده است).

تورم بیش از هر چیز، تضییع‌کننده روحیه است زیرا تلاش‌های مردمی را که دستمزد واقعی آنها رو به کاهش است، بی‌فایده می‌کند. مردم زیر سایه شوم تورم حس می‌کنند قربانی نیروهایی هستند که سیاستمداران نمی‌توانند آنها را کنترل کنند. ناامیدی، خستگی و احساس ناتوانی از کنترل شرایط بهترین جرقه برای اشتعال خشم مردمی است که حس می‌کنند دیگر چیزی برای از دست دادن ندارند. این یک هشدار برای سیاستمدارانی است که به جای اندیشیدن به پیامدهای رکود و تورم، مردم را با دستور به مدارا فرامی‌خوانند!

یا نمادین، تاثیر می‌گذارد. تورم کلی ممکن است باعث ناامیدی یا خستگی مردم شود اما زمانی که افزایش قیمت‌ها به یک کالای اساسی یا فرهنگی مهم، که اغلب یک ماده غذایی خاص است، برسد، خلق و خوی شهروندان تند و تیزتر خواهد شد! در بسیاری از کشورها این به معنای «نانی» است که قیمت آن بارها باعث شورش شده است و دلیل اینکه چرا بسیاری از دولت‌ها برای نان یارانه پرداخت می‌کنند. در برخی کشورها هم این کالا می‌تواند یک ماده غذایی دیگر باشد مانند پیاز در هند، که افزایش قیمت آن باعث اعتراضات پیشین شده است. این نشان می‌دهد مناطقی که تورم مواد غذایی بیشتری را تجربه می‌کنند، مانند آمریکای لاتین و آفریقای سیاه. در معرض خطر ناآرامی‌های بیشتری قرار دارند. اقدامات ضد تورمی محدودند. تورم ممکن است یک پدیده جهانی باشد اما برخی کشورها نسبت به سایرین، موقعیت بهتری برای مبارزه با آن دارند. برای مثال دولت‌هایی با تراز مالی قوی‌تر یا کسری‌های مالی کمتر یا هزینه‌های استقراض کمتر، فضای بیشتری برای ارائه یارانه‌ها، معافیت‌های مالیاتی و سایر حمایت‌های مالی برای کمک به شهروندان در مقابله با قیمت‌های بالاتر دارند. در مقابل، دولت‌هایی که در تنگنای بیشتری برای پول نقد هستند با مشکل بزرگی مواجه خواهند شد. علاوه بر این، در حالی که کشورهای تولیدکننده انرژی از مزایای قیمت‌های بالاتر بهره می‌برند، کشورهای واردکننده با افزایش هزینه‌های انرژی، به منابع کمتری برای کاهش فشارهای تورمی دسترسی دارند. ظرفیت سروکوبگری دولت‌ها هم مساله دیگری است. صرف نظر از توانایی آنها در کاهش تورم، کشورهایی که مقامات آنها کنترل شدیدتری بر اوضاع دارند در مقایسه با کشورهایی که تمایل یا توان کمتری برای سروکوب دارند، بهتر می‌توانند از ناآرامی‌های اجتماعی جلوگیری کنند.

طالع‌بینی سال پیش‌رو: این همه برای سال ۲۰۲۲ و پس از آن چه معنایی دارد؟ گرچه بعید است جهان به عنوان یک کل، تحت تاثیر خشونت‌های ناشی از تورم قرار گیرد اما انتظار می‌رود که شاهد اعتراضات مداوم مرتبط با تورم در برخی کشورها باشیم که با طغیان‌های دوره‌ای، تظاهرات مخرب، و

به تنهایی می‌تواند برای آوردن مردم به خیابان‌ها کافی باشد اما پتانسیل آن برای تسریع ناآرامی‌های اجتماعی گسترده‌تر و مخرب‌تر، زمانی تقویت می‌شود که تورم تنها «یکی» از «چالش‌های اقتصادی متعددی» باشد که مردم باید با آن مواجه شوند. برای مثال اگر بقیه اقتصاد در حال رشد باشد، ممکن است مردم بتوانند تورم را تحمل کنند، اما اگر بیکاری هم بالا باشد این کار بسیار سخت‌تر می‌شود زیرا کارگران ناچار خواهند شد با افزایش قیمت‌ها کنار بیایند بدون آنکه پتانسیل آن را داشته باشند که با افزایش درآمد، حداقل بخشی از این افزایش قیمت‌ها را جبران کنند.

این نشان می‌دهد که کشورهایی که تورم در آنها بالاست اما اقتصاد به‌طور کلی در وضعیت قدرتمندی قرار دارد، مانند ایالات متحده، در معرض خطر کمتری نسبت به کشورهایی مانند ترکیه هستند، جایی که سیاست‌های اقتصادی غیرمعتاد رئیس‌جمهور بحران بزرگ‌تری را ایجاد کرده که در آن تورم پیشرو است، اما تنها یکی از معضلات اقتصاد درهم‌ریخته به‌شمار می‌رود.

تورم نارضایتی‌های سیاسی را تشدید می‌کند. همان‌طور که ناآرامی‌ها در کشورهایی که تورم تنها یکی از چالش‌های اقتصادی متعدد است، محتمل‌تر است، به همین ترتیب زمانی که مردم ناامیدی‌های سیاسی بزرگ‌تری دارند، این احتمال بیشتر خواهد بود. تورم ممکن است آنقدر آزاردهنده نباشد که تعداد زیادی از مردم را به خیابان بیاورد (و حتی اگر هم باشد، خطر درگیری و خشونت کم است) اما ترکیب «تورم و خشم سیاسی» ترکیبی بسیار قوی است.

این امر به‌ویژه زمانی که گفتمان‌های سیاسی تحریک‌آمیز تشدید می‌شود، مصداق پیدا می‌کند، این یعنی گلابه‌های اقتصادی به بحث‌های عمومی داغ‌تر و جنجالی‌تر تبدیل شده است. در واقع کشورهایی که تورم در آنها بالاست و دولت تحت فشار قرار دارد، به ویژه در آستانه انتخابات که انتظار می‌رود فعالیت‌های اعتراضی بیشتری صورت گیرد مانند برزیل و لبنان در سال آینده، با خطر بیشتر تظاهرات‌های مخرب و بالقوه خشونت‌آمیز، روبرو هستند.

تورم به‌ویژه بر یک کالای اساسی

در آوریل سال ۲۰۱۷، بیش از یک میلیون نفر در راهپیمایی بزرگ کاراکاس شرکت کردند تا خشنگی خود را از سیاست و اقتصادی که به تورم افسارگسیخته منجر شده بود، به نمایش بگذارند. درگیری با نیروهای امنیتی در جریان تظاهرات با کشته و زخمی شدن بسیاری از معترضان همراه بود که خود اعتراضات بیشتری را به همراه داشت.

در دسامبر سال ۲۰۱۸، پس از پایان دادن به یارانه‌های سوخت و گندم توسط دولت، تظاهرات از شهر اتبارای سودان آغاز و به زودی به دیگر شهرها کشیده شد. ناآرامی‌ها که از نارضایتی اقتصادی به طیف گسترده‌تری از نارضایتی‌ها گسترش یافت تا سال بعد ادامه پیدا کرد و در نهایت به سرنگونی عمر البشیر رهبر مستبد سودان انجامید. به این فهرست می‌توانید اعتراضات سال ۲۰۱۹ زیمبابوه، و درگیری‌های سال ۲۰۲۰ لبنان را هم بیفزایید.

نشانه‌های خطر: تحلیلگران می‌گویند حتی اگر در سال ۲۰۲۲ بانک‌های مرکزی شروع به برداشت محرک‌های پولی کنند، دولت‌ها حمایت‌های مالی خود را کاهش و تولیدکنندگان تولید خود را افزایش دهند و زنجیره‌های عرضه ترمیم شود، تاثیر این روندها به زمان نیاز دارد، و در برخی کشورهای آسیب‌پذیر بعید است که به مهار موج تورم بینجامد. علاوه بر این، حتی اگر افزایش‌های تورمی در مقایسه با برخی از بحران‌های ابرتورمی گذشته به ظاهر جزئی باشد، برای بسیاری از شهروندان، به ویژه آنهایی که بدترین وضعیت را دارند و فشار افزایش قیمت‌ها را شدیدتر حس می‌کنند، حتی افزایش‌های نسبتاً کوچک در تورم، می‌تواند معیشت را با خطر بزرگی مواجه کند. نتیجه آن است که اشکال مختلف ناآرامی‌های اجتماعی ناشی از تورم که برخی از آنها می‌توانند سبب اختلال در عملکرد کسب‌وکارها شوند، یا به خشونت بینجامند، در طول سال آینده محتمل خواهد بود. محققان موسسه استراتفور می‌نویسند نگاهی به اعتراضات پیشین به برخی شاخص‌ها اشاره دارد که می‌تواند به شناسایی کشورهای خاص و مناطقی از جهان که ممکن است در خطر بیشتری باشند کمک کند: تورم با سایر نارضایتی‌های اقتصادی همراه است. اگرچه تورم

ادامه مطلب چرا حمل اسلحه... از صفحه ۲

گذاری کرد که دونالد ترامپ با حدود ۳۱ میلیون دلار بیشترین استفاده کننده از آن بود. در سراسر آمریکا بخصوص سیاستمداران حزب جمهوریخواه چک های سخاوتمندانه ای را از لابی اسلحه دریافت می کنند. پاسخ لابی اسلحه آمریکا به تهدیدهای مرگبار با سلاح علیه دانش آموزان و بازدیدکنندگان از دیسکو، توزیع سلاح گرم بیشتر است. این نقطه نظر که این نسخه راه علاج آمریکا نیست از نظر لابی سلاح آمریکا اهمیتی ندارد.

بر اساس نظر سنجی ها دو سومی شهروندان آمریکایی خواستار ممنوعیت حمل سلاح در این کشور هستند. با این حال همچنین بعد از کشتارهای متعدد و به خصوص کشتارهای مدارس و مخالفت حزب جمهوری خواه آمریکا، هیچ تغییری در این زمینه ایجاد نشده است. این مسئله البته کاملاً مربوط به پول انجمن سلاح آمریکا نمی شود بلکه به استراتژی سیاسی این انجمن و سیستم سیاسی آمریکا مربوط است.

انجمن ملی سلاح آمریکا (NRA) برای اینکه سیاستمدارانی مانند رویو و تد کروز و ترامپ را با خود همراه نگه دارد به صورت بسیار هدفمند از هدایای مالی استفاده می کند. در مبارزات انتخاباتی سال ۲۰۱۶ هم حامیان تسلیحاتی بر چند کمپین انتخاباتی همسو با اهداف خود متمرکز شدند. چیزی که انجمن ملی سلاح را از دیگر سازمان ها در آمریکا متمایز می کند تمرکز آن روی یک موضوع عاطفی و توانایی آن برای کشاندن مردم پای صندوق های رای در شرایط خاص است. بخصوص برای مردان سفید پوست بدون مدرک دانشگاهی در شهرهای آمریکا این نسخه معجزه می کند. برای این افراد مالکیت سلاح بخش مهمی از هویت آمریکایی شان است. در کشوری که در آن مردم هرگز و یا به ندرت در انتخابات شرکت می کنند توانایی برای بسیج کردن گروه های انتخاباتی در دوره های انتخاباتی یک طلای سیاسی و بسیار ارزشمند است.

اما به تازگی با افزایش حوادث مربوط به اسلحه و فشار روزافزون خانواده های قربانیان، توان ان.آر.آی برای جلوگیری از این تغییر دیگر مثل سابق جواب نمی دهد. از سوی دیگر مایکل بلومبرگ، میلیاردر آمریکایی و از شهرداران سابق نیویورک که از سال ۲۰۰۶ یک گروه لابی ضد آزادی حمل سلاح تأسیس کرده، اخیراً بر کمک مالی خود برای ایجاد تغییر در این زمینه افزوده است.

و نیازمان را به اصلت در دنیایی که به طور فزاینده ای دیجیتالی است یادآور می شود.

ان.آر.آی در ابتدای کار چندان مخالفتی با قوانین محدودکننده حمل اسلحه نداشت. اما ترکیب درون سازمانی این گروه در دهه ۱۹۷۰ تغییر کرد و تعصب نسبت به حفظ حق حمل سلاح در این گروه شدت گرفت. این تغییر عمده در داخل «انجمن ملی سلاح» زمانی رخ داد که یکی از اعضای فعال آن به نام هارلون کارتر، در سال ۱۹۷۶ در همایش سالانه انجمن با همکاری همراهانش اقدام به نوعی «کودتا» کرد و هیئت مدیره انجمن را به استعفا کشاند. آنها پاسداری سرسختانه از متمم دوم قانون اساسی ایالات متحده را سرلوحه کار خود قرار دادند. هارلون کارتر تا سال ۱۹۸۵ رهبری این گروه را برعهده داشت و آن را تبدیل به یک گروه لابی سیاسی بسیار فعال و نیرومند کرد. این که مجرمان و افراد دارای مشکل روانی نیز به آسانی به سلاح دسترسی پیدا می کنند به گفته هارلون کارتر «هزینه ای است که برای دفاع از آزادی های شخصی باید پرداخت.»

ان.آر.آی در دهه های اخیر با درآمد بسیار زیادی که از محل هدایای دریافتی از صنایع اسلحه سازی، پخش آگهی برای اسلحه سازان و کمک های شهروندان طرفدار حمل سلاح به دست آورده موفق شده بر سیاست کشور در مورد آزادی حمل سلاح تأثیر بزرگی بگذارد.

ان.آر.آی پانزده برابر لابی ضد سلاح، برای تبلیغات خرج می کند و از این راه و از راه نفوذ سیاسی خود توانسته است جلوی تغییر قوانین در این حوزه را بگیرد. همچنین، لابی اسلحه در ایالات متحده آمریکا از کمک ها و هدایای انتخاباتی به سیاستمداران حزب جمهوری خواه استفاده می کنند تا از اصلاح قوانین تسلیحاتی در این کشور جلوگیری کنند. در این شرایط است که حتی بعد از کشتارهای بی رحمانه مدارس آمریکا هم هیچگونه ممنوعیت حمل سلاح در این کشور شکل نمی گیرد. البته واقعیت پیچیده تر از این است. پول تنها یکی از دلایل نفوذ انجمن ملی سلاح آمریکا (NRA) و البته مهمترین آن هم نیست. صنعت تسلیحات در آمریکا نه بزرگترین صنعت آمریکا و نه سودآورترین آن و بیشترین کمک کننده مالی است. صنعت شیر در واشنگتن پول بیشتری را توزیع می کند. لابی اسلحه در آمریکا تقریباً ۵۵ میلیون دلار را در مبارزات انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ سرمایه

نشان می دهد ما چه کسی هستیم، بلکه به خود ما هم یادآوری می کند که چه هستیم،

ادامه مطلب آیا ما مالک.. از صفحه ۱۴

مختلفی از اثر برخورداری وجود دارد، اما گویا جذاب ترین دیدگاه این است که ما کالاهای مشابه (مثلاً فنجان های قهوه) را یکسان ارزش گذاری می کنیم، تا آنکه یک نفر مالک آن می شود، بلافاصله آن مالک تصور می کند فنجانش ارزشمندتر از هزینه ای است که خریدار بالقوه مایل به پرداخت آن است. جالب اینجا است که اثر برخورداری در فرهنگ هایی که خودتفسیری مستقل تری را نشان می دهند، در قیاس با آنهایی که انگاشت های وابسته به هم از خود نشان می دهند، بارزتر است. در یک بازنگری مجدد، این تعریف با مفهوم خود گسترش یافته متناسب است که در آن ما با آنچه منحصرآ مالکشم هستیم تعریف می شویم. معمولاً اثر برخورداری در کودکان تا حدود شش یا هفت سالگی نمایان نمی شود، اما در سال ۲۰۱۶ من و همکارانم نشان دادیم اگر خردسالان را به وسیله یک دستکاری ساده تصویر-پُرتره به اندیشیدن درباره خودشان ترغیب کنید، می توانید تأثیر برخورداری را در آنها ایجاد کنید. موضوع قابل توجه این است که اثر برخورداری در قبیله هادزا در تانزانیا، یکی از آخرین شکارچیان-گردآورنده که مالکیت املاک در آنها گروهی انجام می شود، کم رنگ است و آنها با سیاست «تقسیم تقاضا» کار می کنند، چنانچه شما کالایی به دست آورده اید و من به آن نیاز دارم، پس آن را به من بده.

بلک همچنین تشخیص داد دارایی هایی که ما آنها را به مثابه شاخص ترین دارایی خودمان در نظر می گیریم، آنهایی هستند که بسیار شگفت انگیز می دانیم. اینها اشیای حسی و منحصر به فرد هستند و غالباً به نوعی با ذات یا املاک ناملموس مرتبطند که اصالت آنها را تعیین می کند. ذات چیزی که هویت می بخشد، از مفهوم مُثُل افلاطون سرچشمه می گیرد. ذات باوری در روانشناسی انسان گریانه زبانزد است، زیرا ما با این ویژگی متافیزیکی در معرض جهان فیزیکی قرار می گیریم. این موضوع تصریح می کند که چرا ما برای آثار هنری اصل، بیش از نسخه های همانند یا غیر قابل تشخیص ارزش قائل هستیم. چرا ما با خوشحالی شرح حال آدولف هیتلر را با ذکر جزئیات مساوت هایش ارائه می دهیم، اما از ارائه کتاب آشپزی شخصی اش بدون اشاره به جرم های او بیزاریم. ذات باوری کیفیتی است که حلقه ازدواج شما را منحصر به فرد می سازد. هر کسی متوجه ذات باوری خصمانه ترین نزاع ها بر سر املاک دارد، زمانی که آنها خاص و بخشی از هویت ما شده اند. بدین نحو، دارایی نه تنها به دیگران

ما جذب ثروت می شویم. رانندگان کلافه احتمالاً با ماشین ابوقراضه قدیمی شان بیشتر بوق می زنند تا راننده یک اتومبیل گران قیمت، و کسانی که زیب و زیور ثروت را در قالب لباس های لوکس مارک دار به تن می کنند، بیشتر مورد پسند دیگران و همچنین جلب توجه جفت قرار می گیرند. اگرچه داشتن این قبیل چیزها نشان دهنده ظرفیت جفت گیری است، اما گذشته از این، یک دلیل فردی بسیار مؤثری برای ثروت وجود دارد. نکته ای که «آدام اسمیت»، پدر علم اقتصاد مدرن، در سال ۱۷۵۹ نوشت: «انسان دارا به دارایی خویش می بالد، زیرا احساس می کند که دارایی طبیعتاً توجه جهانیان را به سوی او جلب می کند.» ثروت مادی نه تنها برای ما زندگی مرفه تری به وجود می آورد، بلکه باعث می شود از تحسین مشهود دیگران خشنود شویم. ثروت جس خوبی دارد. خریدهای لوکس، مراکز لذت را در مغز ما روشن می کند. اگر فکر کنید که درحال نوشیدن شراب گران قیمت هستید، درمقایسه با نوشیدن دقیقاً همان شراب که به گمان تان ارزان است، نه تنها طعم بهتری احساس می کنید، بلکه سیستم ارزشیابی مغز مرتبط با تجربه لذت، فعالیت بیشتری نشان می دهد.

مهمتر از اینها، ما همان چیزی هستیم که داریم. بیش از صد سال پس از اسمیت، ویلیام جیمز در این باره نوشت که ما تنها جسم و ذهنمان نیستیم، بلکه همه چیزهایی هستیم که می توانیم ادعای مالکیت شان را داشته باشیم، از جمله دارایی های مادی مان. این گفته بعدها در مفهوم «خود گسترش یافته» توسط متخصص بازاریابی، راسل بلک، بسط یافت که در سال ۱۹۸۸ استدلال کرد ما از همان دوران کودکی از مالکیت و دارایی به عنوان وسیله ای برای شکل گیری هویت و ایجاد موقعیت بهره می بریم. شاید به همین دلیل است که «برای من» یکی از رایج ترین کلماتی است که کودکان نو پا از آن استفاده می کنند و بیش از ۸۰ درصد درگیری ها در مهد کودک ها و زمین های بازی به دلیل مالکیت اسباب بازی است.

با افزایش سن (و مشاوران حقوقی) ما روش های پیچیده تری برای حل اختلافات مربوط به ملک و املاک می یابیم، اما ارتباط عاطفی با ملک و املاکمان همچون گسترش هویت مان با ما باقی می ماند. برای مثال، یکی از قوی ترین پدیده های روانشناسی در اقتصاد رفتاری، «اثر برخورداری» است که نخستین بار در سال ۱۹۹۱ توسط ریچارد تیلر، دنیل کانمن و جک نتج گزارش شد. برداشتهای

را با خانواده اش قطع کند. **تهدید به ترک او:** چنین تهدیدی برای مردان بسیار سنگین و ناخوشایند است. مرد و زن با عشق و امید با هم ازدواج کرده اند. آنها سوگند یاد کرده اند که تمام عمر چه در راحتی ها و چه در دشواری های زندگی در کنار هم باشند. مگر می شود بر سر عادی ترین دعوای زن به راحتی تهدید کند که او را ترک می کند. متأسفانه بسیاری از زن ها مدام از این تهدید استفاده می کنند. این تهدید خشونت سنگینی علیه مردان است. هیچ مردی دوست ندارد همسرش بارها و بارها او را تهدید کند که ترکش می کند. زیرا مردان به عشق و وفاداری زنان بسیار باورمند هستند. شنیدن این تهدید و تکرار آنها از سوی همسرش، تصویر او را از عشق همسرش ویران می کند.

ادامه مطلب فواید تکنیک... از صفحه ۱۵

درمان گرفتگی عضلات کمر: درمان گرفتگی عضلات کمر شامل درمان علت زمینه ای است. همچنین بسته به مزمن یا حاد بودن درد، درمان می تواند متفاوت باشد.

کایروپراکتیک

یک کایروپراکتیک ممکن است بتواند به شما در رفع گرفتگی عضلانی و درد کمر کمک کند. برخی از درمان های کایروپراکتیک، مانند دستکاری ستون فقرات، می توانند به مشکلات درد مزمن کمک کنند.

پیشگیری از رگ به رگ شدن کمر: در حالی که ممکن است بتوان با کمر درد زندگی کرد اما رگ به رگ شدن دردناک کمر می تواند فعالیت های روزمره شما را مختل کند. برخی از راه هایی که ممکن است به شما در مقابله با کمر درد و بهبودی آن کمک کند عبارتند از:

- ♦ زمان نشستن را به حداقل برسانید.
- ♦ حفظ وضعیت مناسب در هنگام نشستن و ایستادن.
- ♦ داشتن حالت خوب هنگام بلند کردن اجسام سنگین یا ورزش.
- ♦ خوابیدن روی یک تشک راحت و مناسب.
- ♦ پرهیز از خوابیدن روی شکم.
- ♦ تقویت عضلات کمر و شکم.
- ♦ ورزش کردن، اجتناب از فعالیت ها یا حرکات شدیدی که کمر را تحت فشار قرار می دهند.
- ♦ گرم کردن بدن قبل از شروع تمرین یا حرکات کششی پویا

برای هر مردی همانند یک زن، اعضای خانواده اش مهم است. او همانند یک زن، پدر و مادر، خواهر و برادرش را دوست دارد. می خواهد مثل قبل از ازدواج با خانواده اش رابطه داشته باشد. به علاوه دوست دارد تا همسرش هم به خانواده او احترام بگذارد و با آنها رفت و آمد کند. اما در موارد بسیار سطحی و کوچک، زن برای به کرسی نشاندن حرفش از خانواده همسرش استفاده می کند. او مرد را تهدید می کند که اگر مطابق میل او عمل نکند، رابطه اش را با خانواده او قطع می کند. حتی تهدید می کند که مرد هم باید رابطه اش را با خانواده اش قطع کند. چنین تهدیدی مرد را به شدت آزار می دهد. او ممکن است روزها و ماه ها تلاش کند تا راه حلی برای تهدید همسرش پیدا کند تا او و خودش مجبور نشود رابطه اش

علائم مشکلات شدید

بی اختیاری: اگر کمر درد یا گرفتگی عضلانی دارید و نمی توانید ادار را مدفوع خود را کنترل کنید، نشانه آن است که اعصاب ستون فقرات شما به شدت آسیب دیده اند. بی اختیاری همراه با کمر درد می تواند علامت موارد زیر باشد:

- ♦ فشردگی شدید عصب
- ♦ عفونت

بی حسی: اگر مدت طولانی با پاهای جمع کرده بنشینید، ممکن است احساس سوزن سوزن شدن کنید. این احساس همچنین می تواند از علائم آسیب سیاتیک باشد، اما اگر در ناحیه کشاله ران یا باسن خود احساس بی حسی می کنید، ممکن است به یک بیماری جدی ستون فقرات مبتلا شده باشید.

ضعف در پاها: ضعفی که به طور ناگهانی ایجاد می شود، نگران کننده است و اگر با کمر درد همراه باشد، ممکن است نشانه یک بیماری جدی ستون فقرات باشد که بر اعصاب تأثیر می گذارد.

درد تابشی: دردی که به پاها کشیده می شود نیز می تواند نشانه ای از فشردگی شدید عصب باشد.

درد شدید: اگر کمر دردتان شدید است، ممکن است حتی کمر درد نباشد، درد شدید در این ناحیه ممکن است نشانه آسیب عضلانی باشد. همچنین می تواند نشان های از وجود مشکل خطرناکی در یک عضو داخلی مانند کلیه ها باشد.

بارا کان نا. وقتی می بینم شما اینقدر مُحجَم درس می خونین، به ناموس زهرا، از ته دل میجم خدا شما رو برای پدر مادراتون حفظ کنه. وجر نه اگه بخوایین مثل من درس نخونین، عاقبت می شین مثل من که باید شب تا صبح توی خیابونا کشیک بدین و با هر کس و ناکسی دهن به دهن بشین که اونم چی فایده؟ اینی هم که میجم، چی فایده، بی خود نمیجم چی فایده. من رو ببینین عیبرت بجیرین.»

سال ها بعد، روزی در کلانتری، کاری داشتم و چون ساعت خدمت بود با لباس فرم به کلانتری رفته بودم. هنگامی که کارم تمام شده بود و داشتم از در کلانتری خارج می شدم، همان پاسبان را دیدم که وارد حیاط کلانتری می شد. به محض دیدن من، دست بالا آورد و احترام نظامی گذاشت و رد شد. من او را شناختم. صدایش کردم، برگشت و پاهایش را به هم چسباند و دوباره احترام گذاشت. گفتم: «سرکار آیا من را شناختی؟» همانطور که دستش را بالا آورده بود گفت: «بخشید جناب سروان که نمی توانم به جا بیاورم.» خودم را با شرح و بسط به او شناساندم. آنچنان شوقی وجودش را گرفت که درست همان شوق پدر به پسر. سرش را جلو آورد و با احتیاط شانه ام را بوسید و من دست به گردنش انداختم و بغلش کردم. چشمانش خیس شده بود و با همان لهجه شیرینش مرتب می گفت: «آللاها شو کور، آللاها شو کور.»

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

کار را داده بود ولی کار به نظر او مشکل می آمد. ولی تهماسب می خواست درخواست او اجرا شود و همواره از آقای «پیرسون» در این باره جويا می شد. در آنوقت من در اصفهان بودم و از موقع ورودم به اصفهان به کار پزشکی مشغول شده بودم. من اصول پزشکی را تحصیل کرده بودم و می توانستم بقدر کافی در جریان یک بیماری عادی باشم و خداوند معالجات و داروهای مرا برکت می بخشید و من سعادت آن را یافته ام که در این کار توفیق یابم. برخی از معالجات من که کمی غیرعادی بودند و موجب شهرت من گشته بود و بزرگانی که آنها را شفا داده بودم، مدت چهار سال بود که می خواستند که من اقداماتی کنم که پزشک شاه شوم و من دائماً از این کار امتناع می کردم.

پس از روی کار آمدن دشمنان آزادی ملت ایران، نام آن را به میدان آزادی تغییر دادند. غالباً مردم شب ها دل خوشی داشتند و آن خیابان ها محل آمدن خانواده ها برای خوردن بلالی و باقالی پخته با گلپر و یا بستنی که بستنی فروش های دوره گرد می آوردند می شد و آن حاجی فیروزها هم لابلای خانواده ها قاطی می شدند و با شعر هایی که می دانستند نان شب خود را فراهم می کردند. آنقدر آن شعرها را خوانده بودند که ما هم از بر شده بودیم و پس از آن همه سال، هنوز هم بخشی از آن شعرها را به یاد می آورم که با ناوختن داریه زنگی، می خواندند. «حالا مشهدیا... چند تا پنج سیر موخوروم، مست نه موروم... مُشت به دیفال موزونوم، پس نوموروم... حالا کاشونیا... قربون خودوم، از جوق پریدم... قورباغه دیدم، نترسیدم...»

یکی از پاسبان هایی که بعضی از شهرها پیش ما می آمد و میهمان چای ما می شد، مرد مسنی بود که مهربانی ذاتی از وجودش لبریز بود. اندامی نسبتاً چاق داشت با لهجه آذری شیرینی که وقتی ما را می ستود گمان می کرد ما همه پسرانش هستیم که در آن ساعت از شب هم تلاش می کنیم. وقتی ما را از دور می دید، با صدای بلند می گفت: «خسته نباشید بالام.» ما هم سلامی می کردیم و دعوتش می کردیم به صرف یک چای داغ می آمد و می نشست و با یک حالتی از رضایت، نفس عمیقی می کشید و می گفت: «

تهماسب قلی خان در آنوقت بیش از شصت سال داشت و مدت دو سال بود که سلامت او بسیار مختل شده بود. مزاجی قوی و زورمند داشت ولی خستگی دائم که حاصل این همه جنگ و راه پیمائی های سخت بود، وی را بسیار ضعیف کرده بود. بعضی اوقات حالش بدتر می شد و از یک بیماری جدی بیمناک بود. پزشکان ایرانی به هیچ وجه مورد اعتماد او نبودند و می توانم بگویم که واقعا هم شایسته اعتماد او نبودند. چون او اغلب از دانش پزشکان اروپایی تعریف هایی شنیده بود. آقای «پیرسون» را که نماینده کمپانی تجارت انگلیس بود، مامور کرده بود یک یا دو نفر پزشک اروپایی برای او بیاورد و وعده داده بود که مزایای زیادی به آنها خواهد داد. نماینده بازرگانی وعده انجام این

ادامه مطلب **خطری پنهان... از صفحه ۳۸**

برقی از اجاق گاز استفاده می‌شود، ۴۲ درصد بیشتر است. اجاق گاز مانند بسیاری از خطرات موجود در خانه اعم از گذشته یا حال، دارای یک تیم روابط عمومی است. ربکا لبر یادآور می‌شود که برای جلوگیری از آلودگی هوا می‌توان اجاق برقی یا اجاق القایی (اجاق اینداکشن) را که خطرات کمتری دارند، جانشین اجاق گاز کرد. ولی در آمریکا صنعت گاز طبیعی در جهت ممانعت کنار گذاشتن گاز کار می‌کند، تا آنجا که اینفلوئنسرهای روابط اجتماعی را استخدام می‌کنند تا در باره منافع پخت و پز با گاز تبلیغ کنند. آنها همچنین علیه شهرداری‌هایی لابی‌گری می‌کنند که استفاده و وسایل جدید گازی را منع کرده و برای جایگزین کردن آنها با یک زیربنای تمیزتر کار می‌کنند. شاید در بیست سال آینده به گذشته نگاه کنیم و از این که ندانسته موجب بروز چه خطراتی شده‌ایم تعجب کنیم. ولی لااقل این نتیجه‌گیری علمی روشن‌تر می‌شود: اجاق جدید شما بهتر است الکتریکی یا القایی باشد و در این میان یادتان نرود که هواکش آشپزخانه را روشن کنید.

باعث کاهش اسید فیتیک می‌شود. اگر جزو افراد گیاه خوار هستید و از حبوبات و غلات و دانه‌ها برای جایگزینی پروتئین استفاده می‌کنید حتما این مواد را بیشتر از هشت ساعت خیس کرده و کامل پخته و مصرف کنید. امیدوارم مطالب گفته شده باعث بشود که شما عزیزان راحت‌تر بتوانید برای انتخاب رژیم غذایی خود اقدام کنید و همیشه سالم و شاداب باشید. با عشق و احترام

شواهد زیادی نشان می‌دهد که از اجاق گاز حتی موقعی که خاموش است، گاز متان نشت می‌کند و وقتی که روشن است گاز کربنیک و اکسید نیتروژن تولید می‌کند. در حقیقت نتیجه‌گیری یک بررسی دانشگاه استنفورد این است که اگر چه این مقدار گاز در مقایسه با گازهایی که صنایع و کشاورزی تولید می‌کنند، کم است، گاز متانی که از اجاق‌ها نشت می‌شود، سهم قابل توجهی در گازهای گلخانه‌ای موجود در جو دارد.

در همین حال، اکسید نیتروژنی که در اثر سوختن گاز متصاعد می‌شود، به مشکلات تنفسی و بیماری‌های قلبی ارتباط داده شده. طبق مطالعات دانشگاه استنفورد که در ژانویه ۲۰۲۲، انتشار یافت سطح اکسید نیتروژنی که در اثر چند دقیقه آشپزی با اجاق گاز بدون هواکش، تولید می‌شود از حد استانداردهای ملی آمریکا تجاوز می‌کند. ربکا لبر، که او هم بررسی‌های مشابهی در این زمینه انجام داده به این نتیجه رسیده که احتمال داشتن آسم در کودکانی که در خانه‌هایی زندگی می‌کنند که برای پخت و پز به جای اجاق

۲- اسید فیتیک (Phytic Acid) یک ماده طبیعی که تنها در دانه‌های گیاهی و حبوبات و غلات می‌باشد. اسید فیتیک به عنوان یک آنتی‌اکسیدان فوایدی برای سلامتی دارا می‌باشد. اما اسید فیتیک جذب آهن، روی و کلسیم را در بدن کاهش می‌دهد و باعث کمبود مواد معدنی می‌شود. بنابراین اغلب به عنوان ضد مواد مغذی نامیده می‌شود. خیساندن حبوبات و غلات و دانه‌ها (بخصوص بادام و گردو) برای چند ساعت

ادامه مطلب **تغذیه سالم... از صفحه ۳۳**

ترکیبی از غلات و ذرت همراه با علوفه پرورش یافته است. در گوشت‌های ارگانیک حیوان هم در فضای بسته و گاهی در فضای آزاد پرورش می‌یابد. همچنین دامداران از آنتی‌بیوتیک یا هورمون رشد استفاده نمی‌کنند و باید از GMOs و مواد مصنوعی استفاده نکرده باشند. GMO در اصل دستکاری ژنتیک بعضی از غلات مانند ذرت است که بتواند رشد آن را سریع‌تر کرده و در حجم بیشتری تولید شود.

گوشت مرغ: گوشت مرغ باید به رنگ صورتی روشن باشد و از خرید مرغ‌های چاق باید اجتناب کرد. در صورتی که در بسته بندی علامت صد در صد USDA را ببینید، به این معناست مرغ قبل از بسته بندی از فرایند خنک سازی با هوای خالص استفاده شده است. این کار از طریق یک سری اتاق‌های سرد با هوای تصفیه شده که به گردش در می‌آید، انجام می‌شود و هرگز مرغ در طول فرایند سردزدایی در معرض مواد شیمیایی و آب قرار نمی‌گیرد. پس در هنگام خرید مرغ بهتر است از مرغ‌های ارگانیک که در بسته بندی آن مارک صد در صد USDA وجود دارد استفاده شود.

ماهی: به علت وجود چربی‌های اشباع شده Saturated fat در ماهی‌هایی که در مزارع پرورش می‌یابند، بهتر است از ماهی‌های وحشی استفاده شود.

علت خیساندن حبوبات،**غلات قبل از مصرف**

بهتر است حبوبات و غلات را بین ۸ تا ۱۲ ساعت (می‌توان تا ۲۴ ساعت این زمان را افزایش داد) در آب ولرم خیس کرد و این آب در چند نوبت عوض شود و این کار به دو علت انجام می‌شود:

۱- در حبوبات دو قند به نام رافینوز و استاکیوز وجود دارد. بدن ما قادر به هضم این دو قند نمی‌باشد، یعنی در روده کوچک، ما آنزیم رافیناز و استاکیاز را نداریم. این دو قند بدون هضم شدن وارد روده بزرگ می‌شوند. میکروب‌های موجود در روده ما از این قندها استفاده می‌کنند و حاصل آن ایجاد گاز روده بزرگ می‌شود، پس خیساندن باعث آسان شدن هضم آنها می‌شود.

مطالعات بی‌شماری افزایش مصرف میوه‌ها و به خصوص سبزیجات را با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی، دیابت و برخی از سرطان‌ها مرتبط می‌دانند. میوه‌ها دارای مقدار زیادی قند هستند، به همین دلیل در مصرف آنها باید نهایت دقت را در رژیم غذایی کرد. بلوبری یکی از میوه‌های عالی با خاصیت آنتی‌اکسیدان فراوان و قند کم می‌باشد. **لبنیات:** اختلاف نظر زیادی در مورد مصرف مواد لبنی چون شیر، ماست، کره و... می‌باشد. بعضی آنها را برای سلامتی زبان آور و بعضی مصرف آنها را توصیه می‌کنند. **فراورده‌های گوشتی:** در صورت مصرف هر نوع گوشت (گوشت قرمز، گاو و گوسفند، گوشت سفید مرغ و ماهی) بهتر است در درجه اول از گوشت‌های grass fed و بعد از گوشت‌های ارگانیک (organic) استفاده کنیم. در بعضی بسته بندی‌ها هر دو مارک ذکر شده است که آنها بهترین انتخاب می‌باشند.

فراورده‌های گوشتی

فرق بین گوشت‌های معمولی با ارگانیک و گرس فید: در پرورش دام‌ها که مارک ارگانیک و گرس فید نداشته باشند، از آنتی‌بیوتیک، هورمون رشد و آفت کش‌ها استفاده می‌شود. متأسفانه این مواد علاوه بر تاثیر بر زبان آور و غیرجبران‌بر محیط زیست، همچنین سبب بسیاری از بیماری‌ها در بدن ما می‌شوند. پس بهتر است اگر مصرف گوشت را حتی محدود به چند بار در ماه کرد ولی هنگام استفاده از این فراورده‌ها بهتر است از گوشت‌های گرس فید و ارگانیک استفاده شود.

تفاوت بین گوشت‌های**گرس فید و ارگانیک**

گوشت‌های گرس فید (grass fed): این گوشت‌ها توسط انجمن علف خوار آمریکا (American Grassfed Association) (AGA) تایید شده است و تضمین می‌کند که این دام‌ها در مراتع و با علوفه تغذیه می‌شوند. دام در فضای کوچک محبوس نبوده و فاقد استفاده از آنتی‌بیوتیک و هورمون رشد در زمان پرورش دام‌ها بوده است. گوشت‌های ارگانیک (organic) توسط وزارت کشاورزی آمریکا (USDA) تایید شده اند و حیوان با رژیم غذایی

**نوشتن بر سنگ قبر
به فارسی و انگلیسی****با خط نستعلیق
بدون هزینه**

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهانامه پژواک

ماهانامه پژواک

www.pezhvak.com (408) 221-8624

ادامه مطلب احمد کسروی... از صفحه ۷

ادامه مطلب صواب با صاد... از صفحه ۴۲

باقی بود. می خورد و می خوابید و برای این هنگامه جویی ها جان می داد. عبدالله که گویا برای خرید به بازارچه آمده و ناظر درشتی های پدرم بود، همین که چنگ پدرم را در سینه علی بگ دید، چون گرازی از جا جست و او را به زمین کوفت و بیچاره علی بگ در زیر دست و پای سیاه به فریاد و فغان و ناله افتاد و اهل بازارچه دویدند و با التماس و تضرع از بابا خواستند که از سرتقصیر علی بگ درگذرد.

علی بگ از زیر دست و پای سیاه رها شد، گردآلود و مضطرب. من خیال کردم باز هم لجاجت می کند و از نو خواهد گفت: «کربلایی، خلال صواب دارد اما صواب با صاد». ولی این بار قیافه اش غمزده بود و بر آن اثر رنج تسلیم خواننده می شد. سال ها گذشت، قیافه علی بگ و شکست تسلیم به من آموخت که مظلوم تنها شهید کربلا نبود.

ادامه مطلب خشونت پرهیزی... از صفحه ۲۸

سنگینی کرد. افغانستان و تمام خاورمیانه قربانی خشونت شد. جنگ اخیر روسیه علیه اوکراین خشونت پردازی را تشدید کرده است. ظهور افراطیون در اکناف دنیا کاملاً مشهود است. تجارت های مشکوک و پرمفعت و منافع سیاسی، دموکراسی را تحلیل می برد. و آزادی بهانه ای برای مداخله گری می شود. اما برای زندگی سازگار با بقیه، نیازی به خشونت نیست، و تحمل محیط و گونه های دیگر جانداران برای ما کار آسانی است. ولی انسان تنها گونه در میان حیوانات است که بدون هیچ ضرورتی صرفاً از روی طمع یا برای تفریح و لذت آدم می کشد. وقتی خشونت تحمل می شود، موجودیت تماشاگران منفعل هم به خطر می افتد. به قول تاگور فیلسوف و مولف معاصر: هم مرتکبین جنایت و کسانی که آن را تحمل می کنند، به یک اندازه مجرمند. تعادل در زندگی مهم است. هر جا لازم است، باید با زور در برابر خشونت مقاومت کرد، و بی عدالتی را نباید تحمل کرد. برای این کار نیازی به خشونت پردازی نیست. ولی تبلیغ خشونت پرهیزی کامل هم فقط ایده ای رمانتیک در دنیای خشونت زده است.

فاجعه مرگبار می سزاید. این اندیشه را که هر رویدادی در روی زمین کار خداست و بدون حکمت نیست به شدت دست می اندازد. با بهره برداری از این فاجعه عظیم انسانی اندیشه های خرافی و ضد عقل را در مسیحیت با تمامی قدرت می کوبد. بار دیگر خشمی دیوانه وار کانون های دین و مذهب را تکان می دهد.

علی بگ در کمال خونسردی دوباره رویش را به پدرم کرد و گفت: «کربلایی، ما مخلص شما هستیم ولی به حرمت همین شب عزیز قسم، با آن که فحش دادی، باید بدانی که خلال صواب دارد، اما صواب با صاد.»

دیگر طاقت ابوی طاق شد. هیبت شب و عصیان آن، خشم سرزمین های داغ جنوب، تعصب خلال بی مروت، لجاج علی بگ در حرف حساب خویش، پدر را از کوره در برد. چنگال پدرم در سینه علی بگ فرو رفت و با قدرت وی را به دیواره پیشخوان کوفت و درست در این هنگام عبدالله سیاه چون لندهوری رسید. وی از جمله سیاهانی بود که از قدیم در خانه ما باقی مانده بود. با آن که فقر مدت ها بود فکین لعنتی خود را در خانواده ما فرو برده بود، این یادگار دو متری ایام ثروت و خوشی دست نزده

عده زیادی از کسانی که در جنبش ضدخشونت گاندی شرکت کردند، جان خود را باختند، این جنگی نابرابر علیه حاکمان سرکوبگر بود. مورخ آمریکایی ویل دورانت در سال ۱۹۳۰ از میزان خشونت علیه هند و رشد عظیم اقتصادی و نظامی کشور اشغالگر از طریق استعمار هند متحیر شده بود. در عوض این منافع، هند تحقیر و شکنجه می شد. پیش از استعمار انگلیس، قرن ها بود که هند روابط تجاری برابری با کشورهای اروپایی داشت، ولی از آغاز دوره استعمار، جایگاه اجتماعی هندوستان فرو پاشید. هندی ها به رغم استعداد فکری و سواد آکادمیک، شهروندان فرودست و حقیر انگاشته می شدند. «هنوز بابت کشتار شهروندان غیرمسلح در جلیان والا باغ عذرخواهی نشده است.»

امروزه هند به تدریج از مظالم مهاجمان متوالی خلاص می شود و تاریخ واقعی استعمار و استقلالش زیر ذره بین می رود. حالا می دانیم که افرادی شجاع از همه اقشار جامعه برای آزادی این کشور از دست مهاجمان جان خود را باختند. بعد از جنگ جهانی دوم مدتی صلح نسبی حاکم بود، ولی بعد سایه جنگ دوباره

بزرگ اما بی پایه است. در این داستان، فضاوردانی کوه پیکر از سیاره زحل به زمین می آیند. اینان از کوچکی و خردی انسان و ادعای دین و مذهب که برای تمامی پرسش های علمی و فلسفی پاسخی دارد غرق در شگفتی می شوند. پس از زمین لرزه وحشتناک «لیسبون» در پرتغال ولتر شعر بلندی در مورد این

و دیگران را به آن فرا می خواند. با این همه، کسروی با نوشته ها و گفته های نوآینش در ذهن جوانان آن روزگار تکانی پدید آورد. آنها را به تردید در احکام جزمی واداشت و به تفکر انتقادی برانگیخت، تا آنجا که حتی برخی از ادیبان محافظه کار را نیز به نقد و تحلیل انتقادی از ادبیات گذشته فارسی جرات و جسارت بخشید. با «تازی مابی» به ستیز برخاست و نثر فارسی را از کلمه ها و عبارت های نالازم عربی پیراست و آن را ساده تر و روشن تر کرد. پیشنهادهای او در زمینه پیراستن زبان فارسی موجب بنیانگذاری «فرهنگستان» شد که کارنامه اش با همه عیب ها سودمند بود.

از همه این ها گذشته، کسروی یک ایرانی شریف و پرکار و هوشمند و ترقی خواه و آزاده و دلیر بود. سخت نگران سرنوشت استقلال و آزادی و یکپارچگی سرزمینش بود. مردم ایران و زبان و تاریخ و فرهنگشان را صمیمانه دوست داشت و همه زندگیش را بر سر این کار گذاشت. نوشته های بسیار او در خور پژوهش بیشتری است.

- (۱) طوفان هفتگی، تهران، ۱۳۰۷، شماره ۱۴، صص ۵-۴.
- (۲) همان جا.
- (۳) همان جا.
- (۴) همان، شماره ۱۵، ص ۴.
- (۵) احسان یارشاطر، مهرگان، همان، ص ۶۷.
- (۶) نوشته های کسروی در زمینه زبان فارسی، همان، صص ۵۲۸-۵۲۷.
- (۷) همان، صص ۳۹۷، ۴۰۱.
- (۸) همان، صص ۴۴۲-۵۸۳-۵۸۴.
- (۹) عبدالعلی دستغیب نمونه هایی دیگر از نارسایی های زبان پاک را در کتاب خود نشان داده است نگاه کنید به: عبدالعلی دستغیب، نقد آثار کسروی، تهران، ۱۳۵۷، صص ۲۷۳-۲۹۸.
- (۱۰) نگاه کنید به: محمد علی جزایری، نوشته های کسروی در زمینه زبان فارسی، همان، صص ۱۲-۴۱.
- (۱۱) فریدون آدمیت، مقالات تاریخی، تهران، ۱۳۵۲، صص ۱۴۰-۱۴۱.

ادامه مطلب ولتر... از صفحه ۱۰

در مشیت و لطف خداوندی تردید دارد و در محبت خدا نسبت به انسان مشکوک است. پیام داستان «میکرومگا» ناچیزی و خردی انسان در جهان هستی و گستاخی روحانیان در بیان ادعاهای

حاصل گفتار: احمد کسروی از نخستین پیشروان پژوهش های جدید علمی در تاریخ ایران و ادبیات فارسی و زبان شناسی ایرانی است. نقد ادبی او، با همه خرده هایی که بر آن می توان گرفت، از اندیشه تحلیل انتقادی خالی نیست. آنچه نوشته حاصل هوشمندی و خودآموزی اوست. اگر او در سرزمینی دیگر، برخوردار از روش پژوهشی جدید علمی، بالیده و آموزش دیده بود، بی شک آن احکام خشک که ناشی از تعلیمات طلبگی اسلامی در خردسالی اوست، در نقد و نظر هایش کمتر راه می یافت. با این همه به گفته یکی از دانشمندان معاصر: اگر هیچ اثر دیگری، مگر رساله آذری و شهریاران گمنام و تاریخ مشروطه ایران را به جا نگذاشته بود، در تحقیقات علمی پایه ای والا داشت. در عالم دانش، همان رساله پنجاه و چند صفحه ای زبان آذری، کسروی می ارزد به مجموع تعلیقات نویسی و چند جلد گفتار دیگران. (۱۱)

بررسی مجموع نوشته های کسروی در زمینه زبان و ادبیات فارسی نشان می دهد که در آغاز اندیشه و گفتار او از اعتدال بیشتری برخوردار بوده است، اما در ستیز با «جماعت فضلا» و طعن و ریشخند و عناد ایشان به تدریج اعتدال پیشین را از دست می دهد و به افراط می گراید. کسی که دیگران را به آیین خرد رهبری می کرد، در سال های واپسین، خود دستخوش احساسات می شود و تندخویی و پرخاشگری آغاز می کند، عقیده و سلیقه دیگران را بر نمی تابد و هر که را هم سلیقه خود نمی بیند «بدخواه» می نامد. دیوان و دفتر سعدی و حافظ را در خور آتش می داند. داستان و رمان را «بدآموز» می شناسد. به سره نویسی در فارسی، که روزگاری آن را نادانی می دانست، روی می آورد. به کار شرق شناسان در پژوهش و تصحیح و چاپ متن های ادبی فارسی بدبین می شود و آن را «توطئه سیاسی و استعماری» می پندارد. سرانجام آیین پاکدینی را بنیان می گذارد

داستانی به نام «صادق» در واقع سرگذشت نویسنده آن یا داستان زندگی خود ولتر است. صادق اندیشمند خردمندی است در بابل که روحانیان به آزارش کمر بسته اند. گناه این حکیم فرزانه این است که

ادامه مطلب چه افرادی به... از صفحه ۲۰

درمان این افراد صرفاً با تریپی امکان پذیر است؟

فقط تریپی است. گفتیم ریشه‌های اعتیاد چیست، یعنی باید بر دلایل و بستر گرایش افراد به اعتیاد تمرکز کرد. یافتن دلیل اصلی اعتیاد، تعیین کننده نوع درمان است. اگر دلیل به تجربه زیسته در کودکی و نوجوانی باشد، باید به آن مساله برگشت و آن را حل کرد. افرادی که آسیب جنسی دیده‌اند، محال ممکن است بدون تریپی فردی، درمان شوند. در اعتیاد جنسی، گاهی زوج درمانی و تریپی‌های گروهی هم جوابگو هستند. اما قدم اول، پیدا شدن ریشه‌های اعتیاد است. اول باید فهمید اعتیاد جنسی چیست، بعد سیکل آن را دریافت. سپس باید سعی کرد پس از درمان، اعتیاد بازنگردد. عوامل تحریک کننده را باید از بین برد تا بتوانیم جلوگیری کنیم. سبک زندگی را باید بازتعریف و جایگزین پیدا کرد، مثلاً اگر اضطراب می‌گیرید و غذا می‌خورید، چه کار دیگری می‌توانید به جای آن انجام دهید؟ مهم‌ترین بخش درمان این است که روی حس شرم کار کنیم. آن حس شرم را باید در طرف مقابل کم کرد و از بین برد.

این سیکل اعتیاد جنسی چیست؟

مرحله‌ای خفته داریم، مثلاً در کودکی اتفاقی برای شما افتاده است و در زندگی اتفاقی می‌افتد و آن حس را بیدار می‌کند، مثل آزار جنسی که همیشه پنهان مانده است. حالا در زندگی بچه‌دار شده‌اید و می‌ترسید همان اتفاق بیفتد، یعنی عامل تحریک کننده وجود دارد که همان اتفاق پنهان را بیدار می‌کند. نوع مواجهه با این واقعه مطرح است. فرد خودش دنبال راه‌هایی می‌گردد و رفتاری را انجام می‌دهد و بعد دچار حس شرم می‌شود. اما بعد از یک مدتی، حس سرکوب شده دوباره سربلند می‌کند و باز به سمت همان رفتار می‌رود. این سیکل اعتیاد جنسی است.

شادی از درون ما سرچشمه می‌گیرد و

هیچکس به جز خودمان نمی‌تواند ما را شاد کند.

نخبگان به حاشیه رفته‌اند، با همدیگر درگیر خواهند شد. مطمئناً ماسک می‌فهمد که این‌گونه جنگ‌ها به نفع او نیست. چون در این صورت، آینده توییت‌ها با گذشته و حالش فرق چندانی نخواهد داشت: برزخی بی‌رونی، هر چند با تیک‌های آبی کمتر.

در خصوص اعتیاد جنسی، برخی از روان‌پزشکان و روان‌درمان‌گران معتقدند که بعضی از معتادان جنسی یا کارگران جنسی به خاطر مواجهه با خشونت جنسی، از جمله تجاوز به این وضعیت رسیده‌اند. به اعتقاد آنها، هدف فقط آرام کردن نیست بلکه انتقام از خود است. نظر شما چیست؟

می‌تواند این گونه باشد که فرد عوامل آسیب به خود را ایجاد می‌کند تا از خود انتقام بگیرد. اما بسیاری از محققان معتقدند ارتباط مستقیمی وجود دارد بین رفتارهای هیجانی و تکانشی و حتی انحرافات جنسی با تروماهای افراد در کودکی، مثلاً کودکی که در مدرسه قربانی قلدری دیگر کودکان است، در بزرگسالی تنها موقعی از سکس لذت می‌برد که پول بدهد و طرف مقابل او را با شلاق کتک بزند. انگار می‌خواهد سناریو را طوری که خودش دوست دارد، بنویسد، یعنی می‌خواهد آنچه را اتفاق افتاده است، طوری بازنویسی کند که کنترل در دست خودش باشد.

شرکای عاطفی، جنسی معتادان جنسی با چه آسیبی مواجه هستند؟

این شرکا همان مشکلاتی را دارند که شرکای دیگر معتادان دارند. اما به نظر من برای شرکای معتادان جنسی، شرایط سخت‌تر است. ریسک بیماری‌های سخت‌تر را بیشتر می‌کند، مثل ویروسی که باعث سرطان دهانه رحم می‌شود، انواع زگیل‌های تناسلی و عفونت‌ها و ایدز. معمولاً کسی که معتاد می‌شود، به مساله بهداشت فکر نمی‌کند. دیگری مساله شرم است و همین‌طور ناآگاهی در نوع برخورد. خودشان آسیب‌دیده‌ای هستند که می‌خواهند به آسیب‌دیده دیگر کمک کنند. بسیار سخت است. اما وقتی افراد متوجه می‌شوند که طرف مقابلشان خیانت نکرده بلکه معتاد است، کمی در آرامش آنها و نحوه برخوردشان تأثیر دارد، همین که حداقل می‌توانند اسمی بر رفتار شریک عاطفی جنسی خود بگذارند.

ادامه مطلب یک زن همجنسگرا... از صفحه ۲۲

لازم است. یکی از نکاتی که اهمیت دارد، سن شخص است که اگر تا ۳۷ سال باشد، درصد بارداری افزایش پیدا می‌کند. نکته دیگر وزن شخص است که هر دو روی آن کار می‌کنیم و نیاز به هورمون درمانی و مصرف دارو نیز وجود دارد. روشی که ما تصمیم گرفتیم از آن استفاده کنیم، IVF است. قرار بر این است که از اسپرم اهدایی و تخمک من استفاده شده و نطفه در رحم همسرم کاشته شود.

پاسخ تو به افرادی که فرزنددار شدن زوج‌های همجنس را کار درستی نمی‌دانند و این موضوع را برای آینده و سلامت کودک خطرناک می‌دانند چیست؟

وقتی راجع به بچه‌دار شدن تصمیم گرفتیم، به شخصه ترس‌هایی داشتم. فکر می‌کردم به دلیل نداشتن پدر ممکن است خلایبی در زندگی کودک به وجود بیاید و متأسفانه همه این‌ها از آموزش‌های اشتباهی است که از کودکی به ما داده‌اند. بسیار مطالعه و تحقیق کردم. مقالات زیادی خواندم، درباره خانواده‌هایی که والدین همجنس دارند. نتیجه بسیار جالبی یاد گرفتم. اینکه کودکانی که در خانواده‌هایی با والدین همجنس به دنیا می‌آیند، میزان جرم جنایت کمتری را از خود نشان می‌دهند. درک و فهم آنها از محیط و انسان‌های اطرافشان بیشتر و متفاوت‌تر است و انعطاف بیشتری به تفاوت‌هایی که در جامعه می‌بینند، دارند. چیزی که اهمیت دارد، جنس و جنسیت والد یا والدین نیست، مهم این است که شما محیطی امن و آرام را برای کودک فراهم کنید. از او مراقبت کنید و به او عشق بدهید. چه تفاوتی بین من و همسرم و یک زوج غیرهمجنس وجود دارد؟ آیا تمام کودکانی که در خانواده‌هایی با والدین غیرهمجنس به دنیا آمده‌اند، خوشبخت هستند؟ پس دلیل معضلات امروز کودکان در جوامع مختلف چیست؟

ادامه مطلب تقابل فرهنگ... از صفحه ۸

استفاده کرده بود. مثل ان‌بی‌سی و سی‌ان‌ان، توییت‌ها هم وقتی به جنگ ترامپ رفت که او دیگر از آنها بهره‌برداری کرده بود. این هم نمونه دیگری از این واقعیت بود که توییت‌ها دنباله‌رو بوده نه پیشرو، و نتوانسته پایگاه اجتماعی وسیع و غیرقابل کنترل خود را راضی کند. ماسک هم با همین مسائل مواجه خواهد شد. هر چند او تا امروز چندان

عکس‌العمل خانواده و اطرافیان به ازدواج شما چطور بود؟

من هیچ‌وقت به صورت علنی درباره گرایش جنسی‌ام با خانواده صحبت نکرده بودم. وقتی از ایران خارج شدم، با بحرانی درباره هویت‌م روبه‌رو شدم. حدود دو سال در تلاش برای انتخاب و تصمیم برای مسیر زندگی‌ام بودم. زمان زیادی صرف شد تا با خودم و گرایش جنسی‌ام کنار بیایم. بعد از آن تصمیم گرفتم که با آشکارسازی در شبکه‌های اجتماعی این موضوع را هم به خودم و هم به اطرافیانم بقبولانم. در واقع آشکارسازی‌ام به طور غیرمستقیم انجام شد. اما زمانی که با همسرم آشنا شدم، او را به مادرم معرفی کردم و گفتم که با هم زندگی می‌کنیم. وقت ازدواج دوباره با مادر در میان گذاشتم. با وجودی که مادرم از من حمایت کرد، اما غمی را از صدایش احساس می‌کردم که ناشی از عدم آگاهی و آموزش در جامعه ماست. در فرهنگ ما وقتی دختر داری، انتظار همه این است که داماددار شوی و من نتوانسته بودم این آرزوی مادرم را برآورده کنم. ولی هرچه بیشتر زمان گذشت و بیشتر راجع به این موضوع صحبت کردیم، پذیرش و آگاهی‌اش بیشتر شد و تبدیل به یکی از حامیان من در زندگی شد.

چه شد که تصمیم گرفتید بچه‌دار شوید؟ پروسه پزشکی لازم برای بچه‌دار شدن به چه صورت است؟

من به شخصه دوست داشتم بچه‌ای را به سرپرستی بگیرم، اما همسرم علاقه دارد که بچه‌ای را به دنیا بیاورد. قبل از ازدواج در مورد این موضوع صحبت کرده بودیم و بعد ازدواج تصمیم به انجام این کار گرفتیم. قرار بر این شد که فرزند اول را همسرم به دنیا بیاورد و فرزند دوم را به سرپرستی بگیریم. پنج ماه پیش به پزشک مراجعه کردیم. آزمایش‌ها و اقداماتی برای انجام این کار

نخبگان رسانه‌ای از مدت‌ها پیش گلایه داشتند که توییت‌ها برای رفع مزاحمت و اطلاعات غلط کار چندانی نمی‌کنند. برگرداندن ترامپ به توییت‌ها یعنی دهن‌کجی به کسانی که از ترامپ متنفرند و کسانی که سخت تلاش کردند او را بیرون کنند. طنزش اینجا است که توییت‌ها وقتی ترامپ را تعلق کرد که او از این سکو برای رسیدن به ریاست‌جمهوری

ادامه مطلب لاجوردی ها... از صفحه ۳۹

دهه‌های ۱۳۳۰ و ۱۳۲۰ اختصاص داشت. او در سال ۱۳۶۰ از دانشگاه آکسفورد فارغ‌التحصیل شد. حاصل تحقیقات وی کتاب اتحادیه‌های کارگری و خودکامگی در ایران بود که ترجمه فارسی‌اش در سال ۱۳۶۹ در ایران منتشر شد.

بعد از انقلاب، شش سال سرپرست پروژه تاریخ شفاهی ایران در دانشگاه هاروارد بود و با ۱۳۴ نفر از صاحب‌منصبان و فعالان سیاسی دوره پهلوی مصاحبه کرد که حاصلش حدود ۸۰۰ ساعت نوار و ۱۸ هزار صفحه متن است که در دانشگاه‌های هاروارد و آکسفورد نگهداری می‌شود و بزرگ‌ترین مجموعه تاریخ شفاهی یک صد سال اخیر و یکی از منابع مهم شناخت این دوره است. حبیب لاجوردی در سوم مرداد سال ۱۴۰۰ بعد از یک دوره بیماری در ۸۳ سالگی در آمریکا درگذشت.

از روغن کرمانشاهی تا روغن نباتی: در آغاز قرن گذشته، روغن مصرفی ایرانیان، روغن حیوانی معروف به روغن کرمانشاهی بود. این روغن از سوی کفایت جمعیت روز افزون را نمی‌داد و از سوی دیگر مردم به مصرف روغن حیوانی عادت داشتند و تغییر ذائقه آنها بسیار دشوار بود. مدیران گروه صنعتی بهشهر «مقداری روغن حیوانی را به آزمایشگاهی در سوئیس فرستادند تا ترکیبات آن شناخته شود. پس از این که اسانس مورد نظر به دست آمد ترکیب شیمیایی آن ساخته شد و در روغن نباتی به کار رفت.» پیش از تأسیس شرکت بهشهر، افراد دیگری هم به این کار مشغول بودند اما طی ۲۷ سال، لاجوردی‌ها این صنعت را چنان گسترش دادند که ظرفیت تولید از بیست تن در روز به ۲۵۰ تن در سال ۱۳۵۷ رسید. گروه صنعتی بهشهر بزرگ‌ترین کارخانه تولید روغن نباتی ایران را در اختیار داشت و روغن نباتی شاه‌پسند، بهار، نسترن، و روغن مایع لادن را تولید می‌کرد. لاجوردی‌ها به سرعت دریافته‌اند که مواد اولیه کافی برای تولید روغن در کشور وجود ندارد. بنابراین، با همکاری تعدادی از تولیدکنندگان روغن، شرکت کشت دانه‌های روغنی را تأسیس کردند و با ترویج کشت انواع دانه‌های روغنی، سطح زیر کشت این دانه‌های روغنی «ده‌ها برابر» افزایش یافت.

در سال ۱۳۴۳ روغن نباتی شاه‌پسند به کشورهای افغانستان، کویت، بحرین، قطر و دوبی صادر شد و سپس به تدریج سایر محصولات گروه صنعتی بهشهر مانند پودر برف، صابون‌های حمام و رختشویی گلنار، روغن نباتی بهار، و پودرهای سردا و کیمیا به سایر کشورها به ویژه کشورهای همجوار صادر می‌شد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

ادامه مطلب طنز و مذهب... از صفحه ۴

تصویر جالب دیگری که در سلسله‌الذهب داریم از شیخی است که به محض شنیدن خبر آمدن یک امیر شروع به سماع دروغین می‌نماید:

**ناگهان مردکی دوید از در
کرد در گو شیخ و یاران سر
که فلان خواجه یا امیر رسید
حضرت شیخ را محب و مرید
شیخ و اصحاب او ز دست شدند
از شراب غرور مست شدند
ذکر را شد چنان بلند آهنگ
که از آن مردم آمدند به تنگ
گشت خشک از فغان سقف شکاف
ذاکران را درون ز لب تا ناف
آن یکی بر دهان کف آورده
و ز کف خود طپانچه‌ها خورده
و آن دگر جیب و خرقة چاک زده
دم به دم آه دردناک زده
وان دگر یک به های‌های دروغ
کرده آغاز گریه های دروغ
خنکی چند کرده خود را گرم
نه ز خالق نه از خلای شرم (۳)**

۱. اوراد الاحباب و فصوص الاداب به اهتمام ایرج افشار، تهران ۱۳۴۵، ص ۵۹.
۲. برای نمونه‌هایی از صوفیان واقعی و صوفیان ریاکار و همچنین عواید و پیشکش‌هایی که به خانقاه‌ها در عصر حافظ نگاه کنید به «بحث در آثار و افکار حافظ» از دکتر قاسم غنی، چاپ هفتم، تهران ۱۳۷۵، ج اول، صص ۱۳-۱۰.
همچنین «نقد حافظ بر صوفی» از حافظ حاتمی در وبلاگ «دیوار»

<http://thewal190.blogfa.com/post-10.aspx>

۳. جامی، سلسله‌الذهب در مجموعه هفت اورنگ، شعر اول، ص ۷-۲۶. شعر دوم ص ۳-۲۲. این شعر دوم جامی شبیه شرحی است که هندوشاه در تجارب السلف می‌دهد: «وقتی جماعتی به خلیفه ناصر باز نمودند که فقها و طلبه در مدرسه نظامیه بغداد همه روزه به شرب خمر و لواط و زنا مشغولند و ناصر که صورتی خوب داشت جهت امتحان جامه موصلیانه پوشیده بدانجا رفت، وقتی که صدق حرف بر او آشکار شد دستور داد فقها و طلاب را از مدرسه بیرون کنند و به جای آنان خربندگان و سواس درآمدند و طویله استران و اسبان بزددند و مدتی مدرسه نظامیه در عین بغداد مربوط دواب و محل کلاب بود.»

به تدریج از حدت و شدت تعقیب بررحمانه بعضی از صوفیان توسط متشرعین کاسته شده و شیوخ صوفیه نیز خود مقامی چون روحانیون یافته بودند. البته بین صوفیان نیز خوب و بد وجود داشت، و این دسته اخیر بود که مورد اعتراض قرار می‌گرفت. در عصر حافظ به صوفیان ریاکار زیاد برمی‌خوریم و خواجه شیراز با روحیه ای ملامتگرانه، زهد خشک و ریاکارانه زهد و صوفیان ریاکار را برملا می‌کند و در یک جا می‌گوید:

**صوفی نهاد دام و سر حقه باز کرد
بنیاد مکر با فلک حقه باز کرد
بازی چرخ بشکند بیضه در کلاه
زیرا که عرض شعبده با اهل راز کرد**
در این زمان خانقاه‌ها از محل هدایا و یا موقوفات عایدات فراوان سرشاری دارند (۲) و حافظ هم گویا در شعر زیر به این مطلب اشاره می‌کند:

**صوفی شهر بین که چون لقمه شبه می خورد
پاردمش دراز باد این حیوان خوش علف
امردبازی صوفیان و همچنین شیخان
موضوعی است که گاهی در ادبیات انتقادی بدان برمی‌خوریم. عبید زاکانی با بی‌پردگی و صداقت تمام تصویری زنده از انحرافات جنسی زمان خود می‌کشد. جامی در سلسله‌الذهب در قطعه‌ای تحت عنوان «در مذمت صوفی نمایان ظاهر آرای و معنی‌گذاران صورت پیرای» صوفیانی را تصویر می‌نماید که تنها به فکر لذات دنیوی هستند:**

**حذر از صوفیان شهر و دیار
همه نامردم اند و مردم خوار
هر چه دادی به دستشان خوردند
هر چه آمد ز دستشان کردند
کارشان غیر خواب و خوردن نی
هیچ شان فکر روز مردن نی
هر کجا مفسدی مجالی یافت
کامردی را ز شهر سر برتافت
کرد یاد حضور درویشان
که سرم خاک مقدم ایشان
سفره پر نان و فوطه پر خرما
کیسه پر نقل و کاسه پر حلوا
آمد از شهر تا به منزل وی
امردک هم دوان دوان در پی
سر درون زد که السلام علیک
لیتینی دایماً اعیش لیدیک
شیخ برجست در جواب سلام
که علیک السلام و الاکرام
در هم آویختند هر دو دغل
به تمنای دستبوس و بغل**

ادامه مطلب لاجوردی‌ها... از صفحه ۵۶

محمد بهشتی را به اتاق بازرگانی دعوت کردند تا شاید بتوانند نظرش را جلب کنند اما او در سخنرانی‌اش آب پاکی را روی دست صنعتگران ریخت. اکبر لاجوردیان در کتاب ۱۱۰ سال پیدایش و گسترش گروه صنعتی بهشهر می‌گوید که آیت‌الله بهشتی در آن جلسه «مثال ماهی‌گیر را زدند، که اگر شما شخصاً می‌روید ماهی می‌گیرید و می‌فروشید و آن را مال خودتان می‌دانید، درست است، ولی اگر شما کارتان توسعه پیدا کرد و کشتی بزرگی گرفتید و افراد بیشتری استخدام کردید، دیگر منفعتی که از زحمت دیگران حاصل می‌شود، مال خودتان نیست بلکه مال بیت‌المال است و همه باید از آن استفاده کنند. در واقع، ایشان با این سخنان خطمشی و هدف انقلاب را در زمینه تجارت و صنعت کشور بیان کردند.»

بعد از این تلاش‌های بی‌نتیجه، اکبر لاجوردیان و چند تن دیگر به دیدار آیت‌الله خمینی رفتند اما به گفته لاجوردیان، خمینی به آنها گفت: «ما شما را گناهکار نمی‌دانیم. شما نگران نباشید. سر کارتان بروید و به کار خودتان ادامه دهید. مطمئن باشید با شما کاری نداریم.» اما انگار این حرف‌ها ثمری نداشت و کسی نمی‌توانست مانع از سیلی شود که با انقلاب به راه افتاده بود. بعد از مصادره شرکت‌های خانوادگی لاجوردی، اتهامات دادگاه انقلاب علیه اعضای خاندان لاجوردی در تیر ۱۳۶۳ و آبان ۱۳۶۹ از این قرار بود: «سرمایه‌دار وابسته به رژیم پهلوی، بهره‌گیری از قدرت ساواک و اعتبارات بانکی، تلاش جهت تحکیم رژیم پهلوی، ارتباط با عبدالرضا پهلوی و هویدا و...» در حکم دادگاه آمده است که «از نظر دادگاه بر اساس محتویات پرونده سوءاستفاده شخصی آنان محرز نگردید.» اما شرکت‌های خانوادگی لاجوردی به اتهام «عدم پرداخت وجوه شرعیه مشمول حکم حکومتی امام شدند و در نتیجه دو پنجم اموال لاجوردیان و اقاوش به عنوان خمس و بقیه به عنوان اموال غائب در اختیار ولی فقیه قرار گرفت تا به مصارف شرعیه برسد.» موضوع مصوبه شورای انقلاب، مصادره کارخانجات خاندان لاجوردی بود اما نهادهای انقلابی همه اموال آنان، از زمین و مسکن و اموال شخصی و حتی نامه‌های خصوصی و عکس‌ها، را مصادره کردند. هرچند یکی از اتهامات آنها وابستگی به خانواده پهلوی بود اما احمد لاجوردیان هر گونه ارتباط با خانواده پهلوی در صنایع بهشهر و شرکت‌های خانوادگی لاجوردی‌ها را رد می‌کند. دنباله مطلب در صفحه ۵۹

خیریه را داشته باشد.» فعالیت‌های خیریه لاجوردی متنوع بود و گرچه مدرسه‌سازی در کانون فعالیت‌هایش قرار داشت اما از اعطای بورس تحصیلی به دانشجویان، ساخت خوابگاه دانشجویی و کمک به باشگاه‌های ورزشی نیز غافل نبود. فعالیت بنیاد لاجوردی «حتی بخش‌های مذهبی جامعه مثل دادن ارز مورد نیاز برای خرید تشکیلات اتاق قلب بیمارستان آیت‌الله گلپایگانی قم (در حدود ۹۴ هزار فرانک سوئیس)، کمک به مجله الفکر الاسلامی و ساخت مسجد را شامل می‌شد.» از سوی این بنیاد خیریه، در یک مورد ۲۲ میلیون ریال به کتابخانه مؤسسه مطالعات مدیریت ایران و ۱۱ میلیون ریال برای احداث میدان آزادی (شهید سابق) اهدا شد.

انقلاب و پایان کار لاجوردی‌ها در ایران: در نیمه تیر ۱۳۵۸ قانون حفاظت و توسعه صنایع به تصویب شورای انقلاب رسید و در نتیجه اموال و دارایی‌های ۵۱ سرمایه‌دار به اتهام روابط غیرقانونی با رژیم و انباشت سرمایه و ثروت از راه‌های نامشروع در حالی مصادره شد که هیچ دادگاهی برای شنیدن حرف‌های آنها تشکیل نشد. خانه‌های مسکونی و مستغلات افراد خانواده نیز به تدریج اشغال و مصادره شد. بعد از اعلام مصادره سهام و دارایی‌های صاحبان صنایع، خانواده لاجوردی تلاش کردند تا انقلابیون را قانع کنند که اموالشان نباید مصادره شود. اکبر لاجوردیان همراه با گروهی از جمله حاج محمدتقی برخوردار، مهندس رستگار، بنکدارپور و دکتر موتنی با مهندس مهدی بازرگان، نخست وزیر دولت موقت، و دکتر بدالله سبحانی، مشاور نخست وزیر، ملاقات کردند. به گفته اکبر لاجوردیان، پاسخ دکتر سبحانی این بود: «حق با شماست. در انقلاب چوب تر و خشک با هم می‌سوزند.»

در همین زمان، اکبر لاجوردیان و سید محمود لاجوردی به رضا صدر، وزیر وقت بازرگانی، پیشنهاد دادند که «چون برای تأسیس و رشد صنایع مربوط به لاجوردی‌ها، زحمات زیادی کشیده شده است ۹۰ درصد از سهام به بنیاد لاجوردی منتقل شود و هر گونه که دولت صلاح بداند، هزینه شود و تنها ده درصد در اختیار مدیران و کارمندان گذارده شود. این پیشنهاد مورد تصویب شورای انقلاب قرار نگرفت.» تلاش برای قانع کردن مقامات دولت انقلابی ادامه داشت. دیدار با ابوالحسن بنی صدر بی‌نتیجه بود چون او صنایع ایران را مونتاژ می‌دانست. به همین دلیل، گروهی از صاحبان صنایع،

داشتمند. در دوره حبیب لاجوردی، واحد تبلیغات در شرکت بهشهر ایجاد شد و برای توسعه کارها از تجربه‌ی خارجی‌ها استفاده می‌کردند. در کتاب سرمایه‌داری خانوادگی لاجوردی چنین می‌خوانیم: «در بخش گرافیک تحت نظارت صادق بریرانی که کار طراحی در بسته‌بندی، پوستر و چاپ آگهی را انجام می‌داد، رئیس بازنشسته‌ی طراحی شرکت رولان (Revlon) آمریکا به ایران دعوت شد و در مدت سه ماه اقامتش، به طراحان شرکت که با همکاری او انتخاب شده بودند آموزش‌های لازم را ارائه داد. برای واحد فیلم سازی نیز از افرادی چون جعفر والی کارگردان تئاتر، احمدرضا احمدی شاعر و نویسنده و سیاوش کسرای شاعر برای تهیه فیلم‌های تبلیغاتی دعوت می‌کرد.» گروه خانوادگی لاجوردی پیش از تولید محصول، تحقیقات میدانی انجام می‌داد، برای مثال، «بازاریاب‌های مخمل کاشان تمام نواحی ایران را می‌گشتند تا بفهمند در هر منطقه ایران، چه نوع پارچه‌هایی با چه طراحی و رنگی جاذبه دارد تا به تولید آن بپردازند.»

بنیاد خیریه لاجوردی: محمود لاجوردی در سال ۱۳۴۱ بنیاد خیریه لاجوردی را بنا نهاد. او در ایام عید، خیاطی را به کاشان می‌فرستاد تا برای بچه‌های فقیر لباس بدوزد. ابتدا ۷۰۰ نفر تحت پوشش بنیاد بودند اما این رقم در سال ۱۳۵۲ به ۱۲۰۰ نفر رسید. او همچنین عضو چند مؤسسه خیریه وابسته به حکومت بود. او در برخی مؤسسات مشابه نیز فعال بود. برای مثال، رئیس شورای مدیران شیر و خورشید، عضو هیئت امنای صندوق عمران موقوفات کشور و رئیس حفاظت از آثار باستانی کاشان بود. در کتاب سرمایه‌داری خانوادگی لاجوردی چنین می‌خوانیم: «سید محمود همه مناسبت‌های مربوط به افراد خانواده و دوستان را به یاد داشت و ارسال کارت تبریک عید نوروز، روز تولد، عروسی یا پیام تسلیت برای فرزندان و نوادگان و دوستان یکی از خصوصیات فردی او بود. سید محمود علائق مذهبی داشت و این نگرش او با انجام تکالیف روزانه دینی، رفتن به حج، سفرهای زیارتی به عراق، و کمک به مؤسسات مذهبی قابل مشاهده بود. وی حتی شب‌های جمعه در خانه‌اش روضه‌خوانی برقرار می‌کرد و آخوند محله را به خانه‌اش می‌آورد.»

احمد لاجوردی می‌گوید: «بین خانواده موافقت شده بود که مبلغ پانزده درصد از سود سهام خانواده لاجوردی و لاجوردیان به بنیاد لاجوردی انتقال داده شود تا امکان اجرای برنامه‌های گزارش‌ها نشان می‌دهد که پیش از انقلاب، محصولات گروه صنعتی بهشهر علاوه بر کشورهای همسایه به کشورهای نظیر ژاپن، عربستان سعودی، انگلستان، دانمارک، هلند، سوئد و اتحاد جماهیر شوروی نیز صادر می‌شد. صنایع بهشهر محصولات شرکت بهشهر در داخل و خارج از ایران، به ترتیب، توسط دو شرکت «بهپخش» و «بهکو» فروخته می‌شد. لاجوردی‌ها در سال ۱۳۳۵ «شرکت بسته‌بندی» را در گروه صنعتی بهشهر راه‌اندازی کردند که در صنایع سنتی ایران بی‌سابقه بود. در سال ۱۳۴۲، خانواده لاجوردی تصمیم به تولید مواد شوینده گرفت و شرکت پاکسان را راه اندازی کرد که محصولاتی همچون پودر لباس‌شویی، صابون گلنار و مایع ظرف‌شویی را تولید می‌کرد. پودر برف اولین پودر لباس‌شویی ایرانی است که علاوه بر بازار داخلی به کشورهای همسایه نیز صادر می‌شد.

خانواده لاجوردی در تهران، کاشان، بهشهر، کرمانشاه، قزوین، مشهد، گنبد کاووس، گرگان، نکا، اراک، خرمشهر، نوشهر و محمودآباد ۸۰ شرکت و کارخانه تأسیس کردند که عمدتاً زیرمجموعه گروه صنعتی بهشهر بودند. علاوه بر این، آنها ۲۴ شرکت ساختمانی و چند شرکت بزرگ در صنایع نساجی نظیر تولید پارچه، پتو، قالی، نخ و... داشتند. در زمان انقلاب بیش از ۱۵ هزار نفر در شرکت‌های خانواده لاجوردی کار می‌کردند. در کتاب پنجاه کنشگر اقتصادی ایران می‌خوانیم که «خاندان لاجوردی یکی از تواناترین و بزرگ‌ترین خانواده‌های ایران در حوزه نساجی، روغن نباتی، مواد شوینده، ساختمان و... در یک قرن اخیر در اقتصاد ایران است.»

مدیریت علمی لاجوردی‌ها: خانواده لاجوردی ضمن استفاده از نیروهای آموزش‌دیده صنعت نفت، برنامه‌ریزی گسترده‌ای برای تربیت مدیران آینده داشت. آنها مدیران خود را برای آموزش به سازمان مدیریت صنعتی، مرکز مطالعات مدیریت ایران، همایش‌های مدیریت در اروپا، دوره‌های مدیریت دانشگاه هاروارد و انجمن تحقیقات استنفورد اعزام می‌کردند.

لاجوردی‌ها بخش مهمی از موفقیت خود را مدیون استفاده از مدیرانی هستند که شرکت‌های آنها را گسترش دادند. در پی متنوع کردن سهام‌داران و سپردن کارها به مدیران، ماهیت سرمایه‌داری خانوادگی آنها به تدریج تغییر کرد. به غیر از مدیریت، آنها در زمینه تبلیغات نیز برنامه متفاوتی

ادامه مطلب نگرشی ساده... از صفحه ۲۱

روشنی: هر وقت که به دیدن روشنی میرم، احساس بسیار لذت بخشی را در وجودم حس می کنم. هیچوقت در کارهایم دخالت نکرده. بهم نمیکه که چطور فکر و احساس کنم. فقط بهم یاد میده که چطوری مسیرم را برای نیازهایم پیدا کنم و انتخاب را به خودم می سپره. همیشه به این صورت نبود. قبلا فقط به دیدن کسانی میرفتم که آنها روشنی را می دیدند، تا اینکه بالاخره به خودم جرات این را دادم که بهش تلفن کنم. یادم میاد دفعه اولی که رفتم به دیدنش چقدر متعجب شده بودم. روی تپه، در یک خانه نقلی که اطرافش را گل های وحشی محمدی احاطه کرده بودند، زندگی میکنه. داخل اتاق نشیمن شدم و بر روی صندلی بسیار راحت در کنار شومینه نشستم. تمام دیوارهای اتاقش را با نقشه دنیا پوشانده بود و همه جا پر از اسباب. از آلات موسیقی گرفته، تا تلسکوپ، کریستال، و... در گوشه اتاق دو تا بچه گربه نیز با هم دیگه مشغول بازی بودند. موقع خداحافظی بهم یک دفترچه نقاشی داد و ازم خواست که چیزی را که مورد علاقه ام هست انتخاب کنم و هر روز در این کتابچه شکلش را بکشم تا موقعی که با من شروع به حرف زدن بکنه. **خجالت:** خجالت برای صرف جای و یا پیاده روی در کنار دریا به دیدن میاد. باید با آرامی به او نزدیک شوی. خیلی بیشتر از اونی که ما فکر می کنیم حساسه. زیاد در مورد خودش حرف نمی زنه. من به ندرت به دیدنش میرم و هر وقت هم که رفتم براش گل بردم. نه اینکه توقعی داره. خودم اینطوری راحت ترم. دوست داره در تنهایی طلوع خورشید را تماشا کنه.

اعتماد: اعتماد دختر حقیقت است. ذهنش ظاهری نیست، اما واقعی و عینیه. گذشته را انکار نمی کنه. باهاش میتونی همه راز دلش را در میان بذاری. راز دار خوبیست. بسیار خیرخواه، منصف و البته با احتیاط. با مردمی حرف میزنه که احتیاج دارند صدایش را بشنوند. به کسانی گوش میده که احتیاج به شنونده دارند. و با ساکتی در کنار کسانی می شینه که به حرف زدن خودشون نیز مشکوک هستند. حضورش ساده و بدون انکاره. در همه جا خانه داره و راحت با همه کنار میاد. اعتماد شکستنی نیست، و نیازی هم نداره تا در مورد قدرتش تبلیغ بکنه. به مهارت و استادی احترام میداره. او مادر عشق است.

تکبر: تکبر هیچ اعتنایی به تابلوی «داخل نشوید» نمیداره. اصلا مثل این که آنها را نمی بینه. بسیار کاوشگره، اما همیشه به دنبال جهتی حرکت می کنه که خودش انتخاب کرده باشه. تنها محدوده ای که احترام میداره، فقط حد و حدودی است که متعلق به خودش می باشه. خواهرش تعجب میکنه که بعد از تمام این سال ها چطور تکبر با شک گلف بازی میکنه.

شک: هفته پیش شک بدون دعوت وارد منزلم شد. بهش گفتم که به اندازه کافی مهمون دارم، و ازش خواستم که بعدا برگرده. اما هیچوقت گوش شنوا نداره. مدام حرف های خودشو تکرار می کنه، دوباره و دوباره و دوباره، تا اینکه کاملا فراموش می کنم که در مورد چه موضوعی با او حرف میزدم. بسیار پر توقعه و اصلا سخاوتمند نیست. اما برای صادق بودنش ارزش قائلم.

ایمان: ایمان در همان ساختمان هایی زندگی می کنه که قدرت نیز آپارتمانی برای خودش داره. چند وقت پیش ایمان برای مدت کوتاهی از شهر بیرون رفته بود تا سری به عمومی مریش بزنه. تمام کارهای مربوط به آپارتمانش را قدرت انجام داد. نامه هایش را چک کرد و به گربه اش رسید. گیاهان را نیز آب داد. ایمان با قدرت احساس راحتی میکنه. با همدیگه بزرگ شدند. در واقع مادرهایشان خاله زاده هستند. اطرافیان به رابطه دوستی ایمان و قدرت حسودی می کنند. پشت سرش زمزمه هست که ایمان ساده لوح شده، و متکی به قدرت، تا او را در مقابل پستی و بلندی های زندگی حمایت کنه. البته اشتباه می کنند و خبر ندارند که در حقیقت ایمان است که از قدرت در مقابل نامردی ها مراقبت و دفاع میکنه.

رحم: رحم چند تا انگشتر عقیق داره که خیلی قشنگ هستند. با زندگی احساس بسیار صمیمی و نزدیکی داره. معنی قربانی و فداکاری را کاملا درک میکنه. از مرگ نمی ترسه. باهاش راحت میتونی حرف بزنی. رازت پیش او محفوظ خواهد ماند. در زمان کودکی، بچه آسیب پذیری بود. خجالتی و حساس و مورد تمسخر هم کلاسی هایش. در کلاس نهم با جرات دوست شد. جرات زبان عامیانه را به او آموخت و یادش داد که چطور والیبال بازی کنه. و از همه مهمتر به رحم یاد داد تا به مردم عشق بورزه و برایش اهمیتی نداشته باشه که دیگران در موردش چه فکر و یا قضاوتی می کنند.

گناه: گناه مانند داستانی است که به خوبی بلده چه مسیری را بره تا متهم، هر چند بی گناه، کاملا احساس یک جنایتکار را بکنه. شامه ای قوی داره و به راحتی میتونه شک و تنفر را دنبال کنه. هر چه ازش سوال کنی که چه کار خطایی ازت سر زده، اصلا بهت محل نمیداره و جوابی نمیده. سکوتش بسیار زجرآور و نارضایتش مانند شب

های تاریک و سرد زمستونی می مونه. بدنت را میلرزونه. گناه فکر میکنه که من خیلی تنبل هستم، چون مسیرم از مسیر او جداست و در جهت راه او کارهایم را انجام نمیدم. پشت سرم به دوستان مشترک مان حرفهای بیخودی زده. البته آنطوری که مثل سابق از حرکات و حرف هایش آزرده خاطر می شدم، الان ناراحت نمیشم و اونقدر اهمیت نداره. با این حال نمیتونم کاملا تظاهر کنم که برام مهم نیست. بالاخره یکذره هم که شده ناراحتیم میکنه. وقتی به دیدن میاد متوجه میشی که لنگ لنگ میزنه. مثل یک پرنده جلاقی. با اینکه مچ شکسته اش داره بهتر میشه، اما زخم قلبش کاملا آلوده شده.

اتکاء به نفس: سالها پیش اتکاء به نفس یک کت برام دوخت. تا مدتها این کت را در عقب کمد آویزان کرده بودم. زیاد تمایلی نداشتم که ازش استفاده کنم. تا اینکه بالاخره یک روز از کمد درآوردمش و به تن کردم. چند دفعه اول که پوشیدمش بوی نفتالین میداد، اما هر چه بیشتر از این کت استفاده کردم، هم به اندامم بهتر جا افتاد و هم بوی نفتالین کمتر و کمتر شد تا بالاخره از بین رفت. اوایل خیلی وحشت داشتم که کت را زیادی پوشم. می ترسیدم یا کسی بدزدتش و یا در مکانی جایش بذارم. اما حالا خیالم راحت. اسمم در داخل کت نوشته شده و اندازه هیچکس دیگری هم نمیشه به جز خودم. هر وقت این کت را تن می کنم، همه ازش تعریف میکنن و می پرسن که چنین کت قشنگی را که کاملا اندازه ام نیز هست از کجا آوردی! بهشون در مورد خیاطم، اتکاء به نفس میگم

و اینکه چقدر در کارش مهارت داره و میدونه چطوری برات کتی بدوزه تا بتونی در هر سن و وزنی ازش استفاده کنی. البته یادت باشه که اگر خواستی به دیدن اتکاء به نفس بری تا برات کتی بدوزه، اول باید جرات را ببینی و بعد از این که اتکاء به نفس برات کت را دوخت، باید صبر را پیدا کنی و بعد کت را مدام پوشی تا بالاخره کاملا اندازهت بشه.

انتقاد: انتقاد همیشه کوتاهترین بچه کلاش بود. به همین دلیل در همان سنین پایین یاد گرفت تا بتونه از کلمات برای دفاع از خودش استفاده کنه. وقتی به سن نوجوانی رسید خیلی دوست داشت تا به هر چیزی دست بزنه و زیر و رویش کنه و برایش نیز اصلا مهم نبود که اگر دوباره همه چیز را مثل اول سر جاش می گذاشت یا نه! بخاطر حس شدید کنجکاو می خواد از همه چیز سر در بیاره. انتقاد با اینکه عاشقانه بچه هایش را دوست داره، اما پدر بسیار سخت گیری است. نگرانه که بچه ها خودش بزرگ شوند. بعضی وقت ها دلم میخواد نامه ای براش بنویسم و ازش بخوام تا تنهام بگذاره.

اما مشکل اینجاست که وقتی برای مدتی نمی بینمش، احساس دلتنگی شدیدی براش میکنم. هر وقت هم که باهاش حرف میزنم نمیدونم چرا عصبی میشم. معمولا حرف های منفی که بهم میگه باورم میشه و متأسفانه حرف های خوبش زود از خاطرم میره. هر موقع سر مسئله ای با هم توافق نداریم، برای روزها ناراحت هستم و مثل دیوانه ها از این طرف میرم به اونطرف و از همه میخوام تا بهم اطمینان بدن که حرف من درسته. شاید اگر میتونستم به انتقاد اعتماد داشته باشم اینقدر ناراحت نمیشدم. او مدام فکرش را عوض میکنه. نمی تونی کاملا به نظریات انتقاد متکی باشی. برای او نوع رابطه من و تو و یا با دیگران مهم نیست. او فقط میخواد بدونه ما کی هستیم و چه خواهیم شد.

کامل: کامل بسیار مراقبه، اما محتاط نیست. بارها دستش را سوزونده تا نوسته به خودش یاد بده تا توجه بیشتری به اطرافش داشته باشه. ادعا میکنه که وظائفش بسیار مشکلتر از بقیه هست. سه سالی میشد که این پُست بدون سرپرست مونده بود. بیشتر مردمی که برای این شغل رجوع می کردند، نمی تونستند فراتر از مصاحبه اولیه برن. بعد از پنج سال کار مداوم کامل بینهایت احساس خستگی کرد. حس می کرد که داره در هوا حل میشه و متوجه شد که بزرگترین قدرتش در قوی ترین صفتش رشد میکنه و اینکه ما با چه توانایی میتونیم جلوی او مقاومت کنیم. حالا بیشتر احساس فروتنی میکنه. کامل یاد گرفته تا هر وقت ترس و ناراحتی داره، برقصه. از اینکه ما تظاهر به فروتنی کرده و زیبایی واقعی خود را مخفی می کنیم، اصلا راضی نیست. و وقتی می بینه که ما با چه شدتی از همدیگه متفر هستیم و از عوض کردن خود امتناع می کنیم خیلی غصه می خوره. با این حال برای عیب هایمان احترام قائلم.

عذاب: عذاب در دانشگاه بطور نیمه وقت استاد فلسفه است. عاشق فصل زمستون و روزهای سرد و یخ ماه فوریه می باشه، چون می تونه اکثر اوقاتشو در منزل بگذرونه. عاشق سوپ درست کردن و کتاب خوننده. صورتی قلمی و گونه هایی برجسته داره. با پوست روشن و موهای سیاهش شبیه زمستون هست. بعضی از مردم خیلی به او علاقه دارند و طوری در موردش حرف میزنند که مثل این میمونه که آشنایی با عذاب یک نوع افتخاره. البته بسیاری نیز از او اصلا خوششون نمیاد. هر وقت که در خیابان می بیننش، سریع روشون را برمی گردوندند. معروف شده به یک معلم بسیار سخت گیر، اما حقیقت این است که میتونه خیلی دلسوز باشه. برای موضوعاتی که در کلاس درس میده بسیار ارزش قائلم. به خودش مغروره.

ادامه مطلب نگرشی ساده... از صفحه ۵۸

تغییر: تغییر لباس شوهرم را که از پوست گوزن است میپوشه. تا دیر وقت بیدار میمونه و خیلی هم زود از خواب بیدار میشه. پشت میزم نشستم و مشغول نوشتنم. آهسته وارد اتاق میشه. میاد بطرفم و پشت گردنم را به آرامی می بوسه. دوست داره تا مردم را سرگرم کنه و اگر سرش داد بزنی بسیار آزرده خاطر میشه. **تغییر** عاشق گوش دادن به موزیکه. بعضی وقت ها باید ساعت ها به آهنگی که گوش میده توجه کنی تا ریتمش را متوجه شوی.

هیجان: هیجان جوراب نارنجی به پا میکنه. عاشق آتش روشن کردن است، چرا که زبان شعله را به خوبی درک میکنه. اولین باری که به من یاد داد تا آتش روشن کنم، هفده ساله بودم. احساس میکنم الان وقتش دوباره رسیده تا سری به هیجان بزنم. این دفعه میخوام قلبم را باز کرده و آتش را به درونش راه بدم. هیجان بسیار رویایی است. در رابطه دوستی مهارت داره. شغل های مختلفی در زندگیش داشته، از مکانیکی گرفته تا شعبده بازی، نقاشی، خواننده، اختراع کننده و شاعر. همیشه در حال حرکت. موقی که نوجوان بود اتفاقی در منزل اضطراب اجاره کرد و زمستان پارسال نیز صبر به او در خانه اش جا داد. یاد به هیجان یاد داد تا بتونه در یک لحظه در دو مکان مختلف باشه. با اینکه زیاد همدیگر را نمی بینند اما دوستان خوبی برای هم هستند. بعضی وقت ها که هیجان با باد میرقصه، در آسمان رعد و برق میشه.

بی گناه: بیشتر مواقع وقتی که بی گناه سوار قطار میشه با سالمندان حرف میزنه. البته بعضی اوقات هم با خودش صحبت میکنه و یا با کسی که بغل دستش نشسته و سرش را در داخل روزنامه اش قایم کرده. گاهی آواز میخونه. در بین حرف هایش از راز و رمز صحبت میکنه، اما چون به سادگی حرف هایش را میزنه، اکثر مردم متوجه این موضوع نمی شوند. از موقی که با خطر رابطه پیدا کرده از هیچ چیز نمی ترسه.

قناعت: قناعت کاملا از نیازهایش خبر داره. پارسال خانه تکانی بزرگی انجام داد. تا مدت ها روی سرش ایستاد تا همه اسباب های اضافه بریزند بیرون. حالا به راحتی همه چیز را پیدا میکنه. هر وقت که قناعت احساس غمگینی کنه میره در وان پر از گلاب و یا بطرف کوه ها. هر موقی که از محله های غریبه رد میشه با گربه های آنجا دوستی میکنه.

درک: زمانی که تمام اهل خانواده رفته بودند شمال، از درک دعوت کردم تا به منزل بیاد و در کارهای خانه کمک کنه. به محض اینکه وارد شد بهش هشدار دادم که اینجا خانه من است و انتظار دارم تا همه چیز همانطوری که هست بماند. در کارهای خانه اعتراف کرد که پرونده کاریش به آن صورتی که باید بی عیب و نقص نیست و از شغل قبلیش بخاطر بیهوده وقت گذراندن اخراج شده. تمام پنجره ها را شست، شومینه را تمیز کرد و درختان میوه کاشت. زیاد اهل آشپزی نیست، اما عاشق غذاهای خوش طعمه. دارایی چندانی نداره، اما برای هر چیزی که متعلق به اوست بسیار اهمیت قائله. خب، همه چیز در خانه ام همانطوری که بود هنوز هست. هیچ چیزی را جا بجا نکرده و نمیتونم از کارش شکایتی بکنم. ولی از موقی که برای کارهای خانه به خانه ام نقل مکان کرده، زندگیم کاملا زیر و رو شده.

درد: درد خیلی زیر که. انگشتان خاکستری سردی داره. صداس از شدت گریه و فریاد خسته شده. تعدادی از مردم متوجه نیستند که بعضی از احساس هایی که دارند به خاطر درد هست. و بعضی دیگر اشتباها احساساتشان را تقصیر درد می گذارند. هر موقی که مردم سعی می کنند تا از درد دوری کنند، او خودش را به شکل های مختلف در آورده و به دنبال شان میرود. بسیار راحت میتونه همه را زیر نظر داشته باشه. اگر بتونی با استحکامت با او روبرو شوی و ترس را به خود راه ندهی، یک دوی مخصوص بهت میده تا زخمت چرک نکنه.

حسادت: حسادت با فکری بسیار مغشوش در آشپزخانه منزلش و در کنار اجاق ایستاده و غذای داخل دیگ را با عصبانیت بهم میزنه. زیر لب به زمین و زمان بد و بیراه میگه. در ذهنش عضوهای بدن اطرافیان را یکی بعد از دیگری با حرص از همدیگه جدا میکنه. البته... به راحتی میتونه ظاهرش را در نزدت فریبده نشون بده. بقدری در حضورت دم از دوستی، عشق و محبت میزنه که فکر میکنی، برای او، تو تنها رفیق و همدم روی زمین هستی. و اما... بی پروایی، در غیابت، خنجرش را تا دسته به پشتت فرو میکنه. و دوباره به رویت می خنده. اما بالاخره بعد از مدتی روی اصلی خودش را نشون میده، نادرستی و بدجنسی. میتونه به راحتی، بدون دعوت و غیر منتظره داخل خانه ات بشه. بهم هشدار دادند تا ازش دوری کنم. چند وقتی درها را قفل کردم و پرده ها را کشیدم. مدت ها است که ازش خبری ندارم. ابر سیاهی که روی خانه ام را پوشانده بود ناپدید شده.

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

گاهی به عدم آن پژمرده شود و سرو را هیچ از این نیست و همه وقتی خوش است و این است صفت آزادگان.»

بر آنچه می گذرد دل منه که دجله بسی پس از خلیفه بخواهد گذشت در بغداد گرت ز دست بر آید چو نخل باش کریم ورت ز دست نیاید چو سرو باش آزاد

حکیمی را پرسیدند

حکیمی را پرسیدند: «چندین درخت نامور که خدای عز و جل آفریده است و برومند، هیچ یک را آزاد نخوانده اند مگر سرو را که ثمرهای ندارد، در این چه حکمت است؟» گفت: «هر درختی را ثمرهای معین است که به وقتی معلوم به وجود آن تازه آید و

ادامه مطلب عشق به خود... از صفحه ۲۳

گناه داشته باشیم. نباید بعد از شکست، عصبانی باشیم. به جای آن که احساس گناه و عصبانیت کنیم، باید شکست ها را به چشم فرصتی برای رشد و توسعه فردی نگاه کنیم. وقتی با شکستی روبرو شدیم، فکر کنیم که چه عاملی باعث شد چنین شکستی اتفاق بیفتد! ما کجای مسیر را اشتباه رفته ایم که چنین اتفاقی افتاده است!

در پس هر شکست، درسی نهفته است که با کشف آن، می توانیم مسیر رسیدن به رشد و موفقیت را حتی سریع تر از قبل، پشت سر بگذاریم.

مراقب سلامت جسمی خودمان باشیم! جسم ما در تمام عمر همراهمان خواهد بود، پس از آن مراقبت کنیم. وقتی ورزش می کنیم، وقتی خواب خوب و مناسبی داریم، وقتی تغذیه سالم و درستی داریم، پیام مستقیم و قدرتمندی به ضمیر ناخودآگاه مان ارسال می شود با این مضمون که ما مهم هستیم و شایستگی دوست داشته شدن را داریم.

ادامه مطلب لاجوردی ها... از صفحه ۵۶

همایون که یک سال و نیم در تهران مخفیانه زندگی می کرد، از طریق کردستان به ترکیه رفت. او در کتاب ۱۱۰ سال پیدایش و گسترش گروه صنعتی بهشهر درباره لحظه خروج از خاک ایران می نویسد: «به نظرم آمد حالا در این نقطه یک قدم من روی خاک ایران قرار دارد و یک قدم دیگر بر روی خاک ترکیه تکیه کرده است. دلم گرفت. چشمانم در آن سیاهی شب جایی را نمی دید. اما نگاه حسرتی به همان افق های تاریک ایران، وجودم را دچار آشوب کرد. من حالا سرزمینی را پشت سر می گذاشتم که ذرات وجودم با آب و گل آن سرشته و پرورش پیدا کرده بود. پیکرهای درگذشتگانم، که پدرانم، مادرانم در زنجیره نسل های طولانی، همه در خاک این سرزمین خفته اند. دل کندن از آن همه خاطره و از تاریخ و یادگارهای خانواده ام بسیار دشوار بود. به این علت با حسرت به افق های دور و تاریک ایران نگاه می کردم.»

چگونه خودمان را دوست داشته باشیم؟ برای شروع اگر توصیه های زیر را جدی بگیریم حتما به نتایج خوبی دست پیدا خواهیم کرد:

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

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

با نگاهی متفاوت به شکست ها بیندیشیم! شکست ها اهرم هایی هستند برای موفقیت های ما. نباید احساس

او در گفتگو با تاریخ شفاهی دانشگاه هاروارد در پاسخ به این پرسش که آیا این درست است که خانواده پهلوی در تمام کارخانه ها شریک بوده؟ می گوید: «نه. نه تنها صحیح نیست و حتی مثلا در تمام شرکت هایی که من مسئولیت آنها را به عهده داشتم و وابسته بودند به گروه صنعتی بهشهر، حتی یک دانه سهم هیچ کدام از افراد خانواده پهلوی نداشتند و هیچ وزیری و هیچ کدام از افراد دولتی در این گروه، مگر اینکه سهامشان را در بورس خریده باشند.»

محمود لاجوردی، عضو ارشد گروه بهشهر، تا سال ۱۳۶۲ در ایران ماند و بر اثر بیماری به خارج از کشور رفت و دو سال بعد در آمریکا درگذشت. اکبر لاجوردی پس از انقلاب در ایران ماند و برای بازگرداندن اموال و دارایی ها به شدت تلاش کرد. او بعد از ترور برادرزاده اش احمد لاجوردی، و ممنوع الخروج شدن، در تابستان ۱۳۵۹ از طریق یک قاچاقچی به همراه داریوش



Interview with Kurdwin Ayub, director of "Sonne"

Jamileh Davoudi

Sonne is a very good film with an original take on hijab, identity, and first-generation immigrants. Three 17-year-olds girlfriends, one of whom is a Muslim immigrant, make a home video wearing burkas and hijabs singing to R.E.M.'s "Losing My Religion." The video gets distributed on the internet and receives very unexpected reactions from the conservative Muslim community. *Sonne* won the Best First Feature Award at the Berlin International Film Festival and has been featured in other prestige film festivals such as the 65th SF Film Festival this April. (<https://sffilm.org/event/sonne/>).

I am very pleased that the director and screenwriter, Kurdwin Ayub has accepted my invitation for an interview with "Pezhvak of Persia". Born in Iraq-Kurdistan, Kurdwin migrated with her family to Vienna-Austria. She studied painting and animation at the University for Applied Arts in Vienna.



You have worked on shorts and your feature-length documentary Paradise! Paradise! won number of awards. Why shifting away from documentary?

I always wanted to make fiction. Also, in my earlier shorts, I actually wanted to make small fiction stories, but I was in a university of arts and not on a film school. I never had connections of people in film, so I did everything by myself, including acting. After that, my audiences started to say that I am a performance artist, so I stuck with that. And I am interested in all kinds of narrations. For me everything can be connected to each other. My documentary is sometimes fiction, and my fiction is sometimes real. You never know.

Is Sonne to some extent your story? Are there autobiographical elements in the movie?

The funny thing is my parents also act in Sonne but they are not playing themselves. The story is not autobiographical. I'd always like to say, the story is fiction, but the feelings are really mine. So, I guess I felt that way somehow, but the narration is different than what I experienced.

The film seems to break away from some stereotypes in Muslim families. For example, the father gives more freedom to the daughter Yesmin and is stricter with his son. The mother really wants to control the daughter. Could you talk about this role change?

It was very important for me to break and play with clichés and stereotypes. There are so many movies about families like the one I have, and like the one in this movie, and I am fed up with them! I

wanted to tell a story which can be real, and not show stereotypes. Of course, there is the strict father and there is the suppressed mother, but in my story, there is not. I wanted to show something else this time. There are all different kinds of families, whether it's a European family or a Kurdish one.

"Identity" is obviously the core theme in this film and yet depicted very fluidly. For example, Yesmin wearing the hijab or taking it off and going to public with a short skirt doesn't seem to make her feel or behave any differently. Other people seem to behave differently toward her. Or her friends' cultural appropriation. What are you trying to show?

Yesmin doesn't know what identity she has, but she knows that she is Yesmin. If she wears this or that, she stays herself. I had the experience myself, when I was a teenager, I felt I was like my Austrian friends. We weren't different. I had the same trouble with my parents as they had. But when I got older, I felt that they didn't see me that way, that they felt that I am different. I think, I wanted to show this feeling. Like, somehow, I was searching for myself, but I already had my identity. I just was not like people expected me to be. And I also had the experience of my Austrian friends taking parts of my culture to get what they wanted, whether it's love or a job, without living through the negative parts. It is a funny world.

"Sonne" means sun. Why did you choose this name for the film?

If you live in Austria, or in Iraq, it is the same Sun which is shining on us. And the non-poetic explanation is, there is big sun on the Kurdish flag.

What is your next project?

My next project is MOND, which means moon. It is about a former Austrian MMA Fighter who is now a personal trainer for a rich Arabic family in a rich Arabic country. Mysterious stuff will happen there, that's all I can tell now.

That sounds very good. I look forward to seeing it. Thank you for your time.



Kurdwin Ayub





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