

خدایا مُنعمم گردان به درویشی و خرسندی "حافظ"

در این بازار اگر سودی ست با درویش خرسند است



## پیام شایانی

وکیل تصادفات

✦ رانندگی ✦ زمین خوردگی

✦ صدمات ناشی از کار

(408) 777-8867

(800) 261-1314

## بابک اخلاقی

وکیل ثبت اختراعات

NovoTechIP International PLLC

1717 Pennsylvania Ave. NW, Suite #1025

Washington, DC 20006

(202) 559-9159

www.NovoTechIP.com





# آرش زاد - مانی حاتمی

مشکل کردیت دارید؟

**(415) 814-5666**



ZENITH FINANCIAL GROUP



به همراه مشاوره و آنالیز رایگان  
حذف اکانت های منفی و نادرست از قبیل:

Late Payment . Judgment . Charge off . Tax Lien  
Collection . Bankruptcy . Inquiries . Foreclosure



تخصصی ترین مرکز  
CREDIT REPAIR

## پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

(800) 261-1314

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

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

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

**(916)442-9999**

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

**(408)777-8867**

2880 Zanker Road, Suite 203  
San Jose, CA 95134

**(925)777-0432**

425 Market Street, Suite 200  
San Francisco, CA 94105

## چگونه تبریز با تکدی گری خدا حافظی کرد؟

کسی پشت خط تلفن می گوید جلوی میدان ساعت، یک گدای خیابانی دیده. مامور، ماشین را می اندازد توی خط تندرو و خودش را می رساند به میدان ساعت تا معلوم شود آدمی که پیدا شده، مستمند واقعی است، گدای حرفه‌ای است یا متکدی وارداتی. تلفن مامور جمع‌آوری متکدی‌ها روزی ده تا دوازده بار به صدا درمی‌آید؛ ده تای آن برای گزارش حضور دستفروش‌هاست و شاید دو تا از آنها برای گزارش حضور یک گدا در شهری که نباید گدا داشته باشد.



هنوز هم سخت می‌شود گدایی سر گذرهای تبریز پیدا کرد؛ سال‌هاست که به این‌جا می‌گویند شهر بی‌گدا، به عکس دیگر شهرهای شلوغ مثل تهران و مشهد یا سیستان و بلوچستان. مسئولان پیشگیری و جمع‌آوری متکدیان تبریز، در شهر می‌چرخند و چشم‌های‌شان میان خلوتی و شلوغی شهر دنبال مستمندانی می‌گردد که دست‌شان را بلند کرده و کمک می‌خواهند.

### چرا تبریز گدا ندارد؟

دلیل کم بودن تعداد متکدیان تبریز را شاید بشود گره زد به طرح‌های مختلف خیریه‌ها. مثل آنها که مردم را دعوت می‌کنند به تهیه مایحتاج نیازمندان و هزینه برای نوع‌رسان به جای فرستادن دسته‌گل برای مراسم سوگواری. این کار اتفاقاً یکی از مواردی بود که میان فعالیت‌های مختلف خیریه‌های تبریز، خوب گل کرد و هنوز برجاست. گفت‌وگوها با مردم شهر تبریز

دلایل گدایی اشاره شده، اما در پژوهشی با عنوان «تبریز، شهر بدون گدا» که به مطالعه جامعه‌شناختی مواجهه شهروندان با پدیده تکدی‌گری پرداخته، پای طرح موضوعات ملموس‌تری به میان آمده است؛ مثل فرهنگ کمک‌رسانی میان مردم، ارزش کار در جامعه و فعال‌بودن چرخه اقتصادی، نگرش منفی به گدایان و البته وجود نظام‌های حمایتی مردم‌نهاد و اعتماد مردم به آنها. این پژوهش که در شماره اول نشریه مسائل اجتماعی ایران در بهار و تابستان ۱۳۹۶ منتشر شده، در مصاحبه با مردم، بستر مناسب اقتصادی با توجه به فعال‌بودن چرخه اقتصادی در شهر تبریز، اهمیت شأن اجتماعی در میان مردم، روحیه قوم‌گرایانه و حس مسئولیت‌پذیری را در بی‌گدا بودن این شهر موثر دانسته است. علاوه بر این گفته شده که مردم تبریز کنشی مقابل‌های در مواجهه با گدایان دارند. آنها اغلب به گداهای کمک نمی‌کنند، چراکه معتقدند کمک مستقیم چاره‌ساز نیست و تنها باعث می‌شود آنها به این کار خو بگیرند و تعدادشان هر روز بیشتر شود.

دنباله مطلب در صفحه ۴۸

۱	صفحه ۱	تبلیغ
۲	صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
۳	صفحه ۳	آگهی
۴	صفحه ۴	پیام زرتشت (علی اکبر جعفری)
۵	صفحه ۵	والتر سوچ لندور(حسن جوادی)
۶	صفحه ۶	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وش)
۷	صفحه ۷	اخبار
۸	صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
۹	صفحه ۹	اخبار
۱۰	صفحه ۱۰	جدایی حکومت و دین (احمد ایرانی)
۱۱	صفحه ۱۱	آگهی
۱۲	صفحه ۱۲	«فر» یا «فره» در باور ایرانی (هما گرامی فره وش)
۱۳	صفحه ۱۳	آگهی
۱۴	صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
۱۵	صفحه ۱۵	خاطرات در گذر زمان (هوشمند عقیلی)
۱۶	صفحه ۱۶	دنیای سینما (سعید شفا)
۱۷	صفحه ۱۷	نوشته‌ها، پوزخند (عزت گودرزی)
۱۸	صفحه ۱۸	آگهی
۱۹	صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
۲۰	صفحه ۲۰	یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
۲۱	صفحه ۲۱	کردیت ویپر (آرش زاد) (مانی حاتمی)
۲۲	صفحه ۲۲	اخبار
۲۳	صفحه ۲۳	به نام هستی (حسین الماسیان)
۲۴	صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
۲۵	صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
۲۶	صفحه ۲۶	آگهی
۲۷	صفحه ۲۷	سیر و سفری در... (پرویز نظامی)
۲۸	صفحه ۲۸	اخبار
۲۹	صفحه ۲۹	مهاجرت و تربیت... (نیلوفر کشتیاری)
۳۰	صفحه ۳۰	آگهی
۳۱	صفحه ۳۱	آگهی
۳۲	صفحه ۳۲	شاهدانه در هزار سال شعر فارسی (بهرام گرامی)
۳۳	صفحه ۳۳	اخبار
۳۴	صفحه ۳۴	تقویم برنامه های هنری - جدول
۳۵	صفحه ۳۵	نیازمندها - فال ستارگان
۳۶	صفحه ۳۶	تبلیغ
۳۷	صفحه ۳۷	عشق، هوس، نفرت (عباس پناهی)
۳۸	صفحه ۳۸	با هادی خرسندی- جرایم رانندگی (داریوش گیلانی)
۳۹	صفحه ۳۹	بی مریم، حماسه زنی... (ماهرخ غلامحسین پور)
۴۰	صفحه ۴۰	شعر
۴۱	صفحه ۴۱	بابا فانی، مرغدار نمونه (فریبا مکارمی)
۴۲	صفحه ۴۲	اخبار
۴۳	صفحه ۴۳	طب سنتی (فرید رضائی)-اخبار
۴۴	صفحه ۴۴	از اینجا و از آنجا (گلنار)
۴۵	صفحه ۴۵	تهران قدیم (جعفر شهری) - حکایت
۴۶	صفحه ۴۶	اخبار
۴۷	صفحه ۴۷	اخبار
۴۸	صفحه ۴۸	دنباله مطلب
۴۹	صفحه ۴۹	دنباله مطلب
۵۰	صفحه ۵۰	دنباله مطلب
۵۱	صفحه ۵۱	دنباله مطلب
۵۲	صفحه ۵۲	دنباله مطلب
۵۳	صفحه ۵۳	دنباله مطلب
۵۴	صفحه ۵۴	دنباله مطلب
۵۵	صفحه ۵۵	دنباله مطلب
۵۶	صفحه ۵۶	دنباله مطلب
۵۷	صفحه ۵۷	دنباله مطلب
۵۸	صفحه ۵۸	دنباله مطلب
۵۹	صفحه ۵۹	انگلیسی
۶۰	صفحه ۶۰	انگلیسی



## روز مادر مبارک

پژواک و همکاران

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

شماره تلفن: ۰۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۰۲۲۱-۶۹۳۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,  
SAN JOSE, CA 95157

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

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

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



# دفتر خدمات بین المللی

## Office of International Services



قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

با همکاری **دکتر جمیله زنده نام**

دارای سال ها سابقه در امور حقوقی داخلی ایران-بین المللی و وکالت دادگستری در ایران

فارغ التحصیل حقوق از ایران و آمریکا و کارشناس قوانین ایران در دادگاه های آمریکا

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



◆ مشاوره حضوری

◆ طرح دعاوی ملکی

◆ امور خانوادگی، ازدواج و طلاق و مهریه در ایران

◆ تنظیم انواع وکالتنامه

◆ برقراری حقوق بازنشستگی، معوقه و مستمری

◆ کارشناس قوانین ایران در دادگاه های آمریکا

◆ انجام کلیه امور موبوط به دفتر حفاظت منافع ایران

◆ انحصار وراثت و تنظیم وصیت نامه ها و قراردادهای ایرانی طبق قوانین ایران

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

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

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

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

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

آن بر جای نمی ماند. باری، بر انداختن جنگ و ستیزه اندیشه بسیار خوبی است. هیچکس جنگ را دوست ندارد ولی جنگ و ستیزه چیزی است و کار و کوشش چیزی دیگر و کار و کوششی را که برای زدودن بدی ها و کمی ها و نارسایی های زندگانی باشد، جنگ و ستیزه نمی توان نامید. از کار و کوشش دست کشیدن و در برابر بدی سر خم کردن، این نارسایی ها را از میان بر نمی دارد. شگفت آنکه مردمانی که خود را از این گروه می دانند و همواره دم از آشتی و دوستی و مهر و مهربانی میزنند، بیش از دیگران تیغ و تبر را تیز کرده، به جنگ و ستیزه پرداخته، جهان را به خاک و خون می کشند. گروه سوم از بیخ بدی را نمی شناسند. برای آنان در این جهان همه چیز خوب است و هر کاری درست. باید تا می توان، تن به خوش گذرانی و کام گزاری داد. هر چه مردم بی بند و بارتر، خوشی و شادی بیشتر. نه از گذشته پشیمانی و نه به اندیشه آینده، هر چه هست همین اکنون است. جهان دو روز است. خوش باشیم و خوش. ولی کسان این گروه هم مانند کسان آن دو گروه نخست و دوم، با دسترنج دیگران می خواهند خوش بگذرانند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

که هر چه زودتر با خدای خود یکی گردند و یگانگی را پدید آورند. کسانی که «تارک دنیا» یا از این جهان دل کنده خوانده می شوند از سر وسامان این گروه می باشند، آنان جهان را هیچ و پوچ گفته و درپوزه گری، گدایی و گوشه نشینی را بهترین راه گریزی از بدی و رهایی از زندان جهان می پندارند و تا روزی که در این زندان بیکار مانند، باید از دسترنج دیگران شکمی از پر کنند.

گروه دوم هم تاب و توانایی ایستادگی در برابر بدی ندارد و به جای پای به گریز نهان، سر خود خم کردن را یگانه راه گشایش می داند. این گروه بدی را به اندازه ای نیرومند و همه گیر می پندارد که جز گردن نهادن و پذیرفتن آزارها و آسیب ها، چاره دیگری نمی بیند. از بدی نمی توان گریخت و یا با بدی نمی توان جنگید. بدی همه گیر و همه جای است. پس جای گریز نیست و جنگیدن با بدی، جز آن را بدتر ساختن، چیز دیگری نیست، جنگ بدی را گسترش می دهد. پس اگر در برابر آن ایستادگی نشان داده نشود، خشم آن بخودی خود فرو می نشیند و آرام می گردد و سر انجام روزی خواهد رسید که بدی به اندازه ای فرو می نشیند که دیگر نشانی از

## پیام زرتشت

بخش هشتم

دکتر علی اکبر جعفری



### نیکی و بدی

اینک برای آنانی که خواستار شنیدن اند، از این دو مینو سخن میرانم که برای دانایان دو نکته ارزنده می باشد و باری به نیایش اهورا پرداخته، از منش نیک ستایش خواهیم کرد و همچنان از آیین راستی گفتگو خواهیم کرد تا شما از راهی روشن به رسایی برسید.

### گره پیچیده

نیکی و بدی از آن گره های پیچیده است که مردم همواره کوشیده اند تا آن را بگشایند و چنان دیده می شود که برخی از آنان بجای گشودن، آن را هر چه پیچیده تر و کورتر گردانیده اند.

دانشمندان و راهنمایان در همین اندیشه بوده اند و می توان گفت که هنوز هستند و خواهند بود. جهانی است که می بینیم از یک سوی بسیار زیبا است و در آن هر چیز دل بخواهی هست و از سوی دیگر چهره ای زشت و خشن دارد که به بیداد گری پرداخته، جز نابودی، کاری دیگر در پیش ندارد.

چرا و برای چه در این جهان شادی و خوشی و آرامش و آبادی و نیکی های گو ناگون، رنج و اندوه و آسیب و آزار و خشم و سختی و تباهی هست؟ چرا زندگانی همه اش خوش و هموار نیست؟ سر چشمه این همه بدی ها چیست؟ از اینگونه پرسش ها بسیار است و پاسخ ها هم بسیار. هر کسی در این باره اندیشیده و یا دست به پندار زده و پاسخی یافته یا یافته. کسانی با پاسخ های روشن و ساده و یا مردم فهم پیش آمده اند و کسانی هم پاسخ هایی که از خود پرسش ها گنج کننده ترند، پیش کرده اند.

در این زمینه، می توانم مردم را روی هم رفته بر چهار گروه بزرگ بخش کنیم گروه نخست برابر بدی ها و کمی ها تاب نیآورده و از زندگانی نومید گردیده، جهان را سراسر بدی خوانده، گریز و گوشه گیری از آن را بهترین چاره می داند. این گروه می گوید که چون با بدی نمی توان روبرو شد و در برابر آن ایستادگی نشان داد، درنگ نباید کرد و باید پای به گریز نهاده روی از آن پوشان. کسانی هم از این گروه اند که ژرفتر اندیشیده اند و چنان دریافته اند که

گریز از جهان کاری آسان نیست. کشتی هست که نمی گذارد ما از اینجا دل بر کنیم و از آن روی برگردانیم.

آن کشتی چیست؟ آن خواهش است. پس چنان پنداشته اند که سرچشمه اینهمه بدی خواهش است و این خواهش را باید کشت تا نه آن ماند و نه دلبستگی به جهان سرا پا بدی. برای کشتن خواهش، چنین کسانی دست از هر چیز و هر کاری می کشند و از جهان نا بسامان خود را دور گرفته، به گوشه ای می خزند. برای آنان جهان و هر چه در آن است فریبی بیش نیست. زندگانی کردن در این جهان زندانی شدن است و بس. این تن زندان است و روان در آن زندانی. پس باید کوشید هر چه زودتر از این زندان رهایی جست. ولی شگفت آن است که این کسان به اندیشه یکدیگر نیستند و هر کسی برای خود راه گریزی و جای پناهی پیدا می کند. تنها کوشش و تلاش هر کدام از آنان این است که هر جوری باشد، او خودش آزاد گردد و دیگران خود دانند و خود. او در گوشه ای خزیده، دست به کاری نمی زند زیرا کار از خواهش بر می خیزد. او با کسی همکاری نمی کند زیرا همکاری کار را گویند و کار از خواهش برخیزد.

اما جای شگفتی است که او خود همه را کنار می گذارد و تنها به اندیشه رهایی خود افتاده است و از دیگران چشم داشت یاری است. او می خواهد که او خودش کاری نکند و دست به سپاه و سپید نزند و از دسترنج خود بهره ای نبرد ولی دیگران میوه رنج و کار خود را آورده دو دستی به او پیشکش کنند تا او آن را نوش جان کرده توانایی آزاد گردانیدن خود را داشته باشد. باز هم شگفت که چنین مفت خوری به چنین روش خود می بالد و برتری می فروشد و کسانی را که دنبال کار و کوشش هستند پست می شمارد و خود را بستانکار نوکری دیگران دانسته، دیگران را بدهکار خود می داند.

در این جهان آنان تنها دو کس را می بینند. یکی خودشان را و دیگری خدایشان را ولی این دو گانگی خودش انگیزه بدبختی ها گردیده. پس باید این دو گانگی از میان رود و هر دو با هم پیوندند. این است که همواره دم از آن می زند

## کامران پورشمسی

متخصص و مشاور در امور

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری



**Kamran Pourshams**  
Experienced Professional Realtor  
Residential, Commercial,  
Property Management

Proven Insights.  
Proven Results.

DRE# 01066478



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

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

Experienced Agent in Short Sale  
& Bank Owned Properties

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

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

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

419 E. Hamilton Ave., Campbell, CA 95008



والتر سوج لندور

جونز و جان نات از حافظ تقلید کرده است. بین اشعار عربی و فارسی فرقی گذاشته شده است: فارسی لطیف و خیال‌انگیز است و عربی مردانه و خشن. در سال ۱۸۳۶ لندور به دوست شاعر خود کرب رابینسون نوشت: «سه چهار تا شعر از حافظ هست که بد نیست. می‌خواهم بپرسم به غیر از این چند شعر چه چیز خوب، به غیر از ادبیات عبری، میان شرقی‌ها می‌توان یافت؟». (۷) با وجود اینکه بعضی از مجلات آن زمان آنها را از لحاظ تشبیهات، خیال‌پردازی و استعارات «اصیل و شرقی» یافتند (۸) اصلی برای این اشعار نمی‌توان یافت. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

باشد وجود ندارد. من ترجیح می‌دهم به جای تمام ادبیاتی که سر ویلیام جونز این همه درباره‌اش داد و بیداد می‌کند بدترین شعرهای ادیسه را نوشته باشم. واقعا این‌گونه نوشته‌ها چه کتاب‌هایی را پر خواهند کرد و چه کتابخانه‌هایی را خفه خواهند کرد! خدا نکند که من خود را در چنین خزعلاتی غرق کنم! انسان بهتر است بازی دخترکی را شرح کند که با طنابی تنیده از رشته‌های گل رسن بازی می‌کند تا این‌گونه نوشته‌ها از قلمش جاری شود!». (۵) نوشتن یا ترجمه اشعار عربی و فارسی چه مناسبتی با آن احساسات داشت؟ در حقیقت این مجموعه «ترجمه» یک نوع شوخی عملی یا حقه‌ای بود از لندور در پاسخ به دوستی که از محبوبیت اشعار شرقی خسته شده بود و لندور هم گفته بود او می‌تواند نشان دهد چگونه «هرکسی می‌تواند اشعار شرقی را تقلید کند و خیلی هم موفق باشد». (۶) این دوست قدیمی احتمالا دکتر پار است چون لندور همیشه می‌گفت: «دکتر پار گول نوشته‌های مرا خورد». در چهار شعر که گویا از فارسی ترجمه شده‌اند، یعنی «خطاب به شراب»، «خطاب به ابر»، «به بلبل» و «شعری درباره ابوسعید»، لندور از ترجمه‌های

## والتر سوج لندور

دکتر حسن جوادی



قابل ترجمه باشد که این کار مؤلف بگیر را توجیه کند؟». (۴) ساتی در حدس خود نسبت به ذوق و سلیقه دوست آینده خود اشتباه نکرده بود. لندور به حدی شیفته ادبیات کلاسیک بود که وقتی به ادبیات شرقی نمی‌نهاد. در سال ۱۸۰۹، که ساتی و لندور مدتی بود همدیگر را می‌شناختند، لندور درباره نفرین که‌ها دوستش نوشت: «اگر این اثر به یکی از زبان‌های شرقی ترجمه می‌شد چه تأثیر مطلوبی می‌کرد و به آنها نشان می‌داد استعارات دور از ذهن و اغراق‌های ضعیف لازمه شعر خوب نیست و لجام‌گسیختگی بی‌حد در صور خیال با حقیقت و سادگی نحوه بیان سازگار نیست. من هرچه اثر شرقی به دستم رسیده خوانده‌ام و کل نوشته‌های خوب آنها را می‌توان در سی چهل سطر خلاصه کرد. بسی اطناب و بیهوده‌گویی و زرق و برق نالازم وجود دارد، ولی چیزی که به خود قائم باشد و بتواند حرکتی مستقل داشته

والتر سوج لندور (۱) یکی از شاعران رمانتیک آغاز قرن نوزدهم بود که علاقه‌ای به ادبیات شرقی و اهمیت یافتن آن در اروپا نداشت. با وجود اینکه او داستان مشهور خود، گبیر (۲) «یا گبر»، را از یک داستان مصری از کتاب پیشرفت رمان (۱۷۸۵) اثر کلارا ریو گرفته بود، در مقدمه‌اش نوشت: «نه یک جمله نه یک احساس نه یک تصویر و نه یک فکر این شعر از آن کتاب برداشته نشده است». ولی در سال ۱۸۰۰ جزوه کوچکی به نام اشعار از عربی و فارسی با حواشی از نویسنده گبیر (۳) در لندن به صورت خصوصی انتشار یافت که باعث تعجب عده‌ای از آشنایان لندور گردید. این اشعار ظاهراً از فرانسه ترجمه شده بودند. رابرت ساتی که از ذوق و سلیقه لندور آگاهی داشت به دوستش همفری دیوی نوشت: «گویا نویسنده گبیر اشعاری از عربی و فارسی ترجمه کرده است. آیا در شعر عربی یا فارسی ممکن است چیزی



Maryam Nemazie, Esq.

Attorney at Law

- ◆ Immigration Law
- ◆ Citizenship & Naturalization
- ◆ Personal Injury
- ◆ Criminal Law
- ◆ Intellectual Property
- ◆ Family Law
- ◆ Trademark Law
- ◆ Privacy Law
- ◆ Meditation
- ◆ Establishing Corporations

- ◆ امور مهاجرت
- ◆ امور تابعیت
- ◆ امور تصادفات
- ◆ امور جنایی
- ◆ حقوق اموال معنوی
- ◆ امور خانواده
- ◆ ثبت اسامی و علائم تجاری
- ◆ حقوق حریم خصوصی
- ◆ داوری و میانجیگری
- ◆ تشکیل و ثبت شرکت‌ها

www.nemazielaw.com

(669) 271-2154

1101 S. Winchester Blvd. # F-167, San Jose, CA 95128

بهره مند گردند. اگر خداوند خواسته است بوسیله آنان در اینجا بی دینی و فرقه گرایی را تنبیه کند و صبر کاتولیک ها را بیازماید، همانطور که پیامبر فرموده است، چویدست تنبیه را در آتش خواهد افکند و صلح و آرامش را به ما باز خواهد داد. ما همگی خود و کاتولیک هایمان را به مراسم قربانی مقدس شما می سپاریم.

### نامه پدر روحانی «ه.ب.»

#### میسسیونر در ایران به آقای کنت دوم

باتوجه به لطف بسیار شما به میسیون ما و مشارکتی که در کارهای کارگران انجیلی ما دارید، من خود را مجاز نمی دانم که درباره فرستادن شرحی که درباره کشورهای مختلفی که از آنها عبور کرده ام، از من خواسته اید، مدت زیادی تاخیر روا دارم. چون از سوی خداوند متعال مقرر بود که در میسیون های ایران کار کنم، نخستین کوشش من این بود که زبان های ارمنی، ترکی و فارسی را فراگیرم، زیرا اطمینان داشتم که بدون انجام این کار نمی توانم آنطور که باید سودمند باشم. من تا بحال در مواقع مختلف از سرزمین های ایلامیان و از شوش که اروپائیان کمتر به آنجا رفت و آمد داشته اند، عبور کرده ام و همواره مشغول تعلیم دادن و تسلی بخشیدن به مسیحیانی هستم که ساکن آنجا هستند و وقتی را که پس از کارهایم برایم باز می ماند وقف کسب اطلاع و آگاهی از اخلاق و آداب و رسوم و موقعیت و آثار تاریخی سرزمین هایی می کردم که در آنها بسر می بردم. همدان یکی از شهرهای ماد است و من اکنون با یک ژروئیت ایتالیائی بنام «پدر زریلی» در آن ساکن هستم این شهر حاکم نشین ایالتی به همین نام است. شهر در پای کوه الوند واقع شده است که ایرانیان آن را «سلطان الوند» می نامند یعنی ملکه کوه ها، زیرا حاصلخیزترین کوه هاست و یکی از بلندترین کوه های ایران است. این کوه یکی از شاخه های سلسله جبال «توروس» است که تا مرکز ایران کشیده شده است. ابن سینای معروف برای مشاهداتی درباره گیاهان طبی خودرو که این کوه پوشیده از آنهاست، مدتی طولی در این کوه بسر برده است.

در پای محراب نمازخانه خود بودیم و به بهشت آشیان «ژان فرانسوا رژی» دعا و نذر کردیم و به او التماس کردیم تا از خدا بخواهد که در این خطر آشکاری که ما و کاتولیک ها در هر ساعت در معرض آن بودیم کومک و حمایت خود را دریغ ندارد. فکر می کنیم که دعاهای ما برآورده شد و برای این اندیشه دلیل داریم زیرا تمام خشم شورشیان بر روی صفی ها که دسته دینی شاهی هستند فرو افتاد. آنها از اینان چهار تا پنج هزار نفر را سر بریدند. اما درباره بازرگانان و مسیحیان ما به این قناعت کردند که از خانه هایشان، آنچه را که قیمتی یافتند بردند بی آنکه قصد جان آنان را بکنند.

در این روز بازرگانان مسکوی بیش از هفتاد هزار تومان که هر تومان معادل است با ۵۰ لیور از دست دادند. شورشیان به منزل ما وارد شدند و در حالی که شمشیر به دست داشتند ما را تهدید کردند که اگر جای ظروف زرین را به آنها نشان ندهیم. ما را بقتل خواهند رساند. ولی پس از آنکه همه جا را گشتند و چیزی جز چوب مطلا نیافتند، از ما چیزی جز تزیینات کلیسایی و روپوش های محراب نبردند. خداوند نخواست که ظروف مقدس ما به دست آنها بیفتد. این رفتار مساعد آنان را که جرات انتظارش را هم نداشتیم، نمی توانیم به چیزی جز حمایت بهشت آشیان «ژان فرانسوا رژی» نسبت دهیم.

پدر مقدس از شما التماس می کنیم تا دعاهای خود را با دهاهای ما بپیوندید. ما هنوز نمی دانیم که آیا شورشیان این شهر را در تصاحب خود نگه خواهند داشت یا آن را ترک خواهند کرد ولی هرچه پیش آید، ما مصمم هستیم که در شهر بمانیم تا بتوانیم میسیون خود و کلیسای خود را حفظ کنیم. خواهش می کنیم که لطف کنید و هرچه زودتر برای ما زینت های کلیسایی جدید و پارچه سفید محراب را بفرستید تا چیزهایی را که از دست داده ایم ترمیم کنیم و محراب ها را تزیین کنیم. باید امیدوار باشیم که خداوند اجازه نخواهد داد که عاملان این همه رنج و بدبختی مدت مدیدی از موفقیت خود



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

(بخش بیست و دوم)

### ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

شورشی ناتوان و ناامید شده بود، خود نیز راه فرار پیش گرفت که لاقفل زندگی خویش را از دست ندهد ولی شورشیان به تعقیب او پرداختند و او را بازداشت کردند و زندانی ساختند و امیدوار بودند که وی جای گنجینه های مخفی خود را بروز دهد ولی خواه اینکه او نمی خواست چیزی را مکشوف سازد و یا درواقع سیم و زری نداشت، شورشیان نتوانستند از او چیزی حاصل کنند و خشم آنان از این جهت چنان شدید بود که او را قطعه قطعه کردند و با برادرزاده و یکی از خویشان او نیز با همان سنگدلی و نامردمی رفتار کردند و جسد آنان را پیش سگان افکندند. کاتولیک های ما که انتظار همان رفتار را از آنان داشتند به خانه ما پناه آوردند تا در آنجا خود را آماده مرگ سازند.

پدر مقدس، به بینید، آنوقت چقدر حیرت کردیم. در آن لحظات غم انگیز، «پردولانگلاد» و برادر «هانری» و من

درواقع حاکم شماخیه هم کمتر به مردم سنی اعتماد می کرد و به همین جهت هرگز جرات نکرد کوششی برای خروج از شهر کند زیرا می ترسید که مبادا سنیان او را ترک کنند. بنابراین تمام احتیاط های ممکن را بجای آورد تا دروازه های شهر بخوبی نگهداری شوند ولی باوجود همه پیش بینی هایش، سنیان که با حمله کنندگان همدست بودند نتوانستند یکی از دروازه ها را بروی آنان بکشایند. شورشیان با فریادهای بلند و شمشیر بدست به شهر داخل شدند و کسانی را که می خواستند مانع عبور آنان شوند سر بریدند و دیگران را به گریز واداشتند. سپس به محله ها رفتند و در خانه های سنیان سنگر گرفتند. صبح فردای آن روز از سنگرهای خود خارج شدند و هر که را که در سر راه خود یافتند بقتل رساندند و درهای خانه ها را شکستند و به غارت آنها پرداختند. حاکم شهر که از بیرون راندن این همه



## دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

- + درمان بیماری های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم + درمان عفونت های قارچ ناخن و پوست پا + ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا
- + درمان بیماری های پا در کودکان + صافی کف پا و صدمات ورزشی
- +Hammer Toe, Bunion, Callus, Corn +Foot related diseases
- +Heel Pain & Ingrown Toe Nail +Sports Medicine & Injuries
- +Diabetic Foot Care +Ankle Arthroscopy +Pediatric Foot Conditions
- +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 بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

(408) 909-9060

By Appointment Only

Notary Public



## دکتر شفیعی کدکنی درباره شاملو چه می‌گوید!

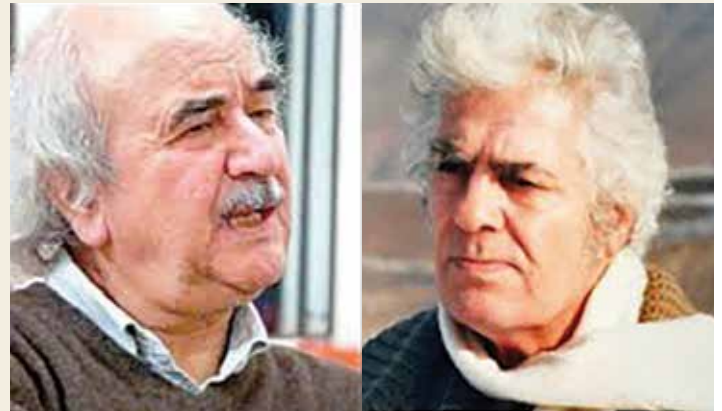
آنچه در زیر می‌آید بخشی از نامه دکتر شفیعی کدکنی است که در

اگوست ۱۹۹۹ (یک سال قبل از درگذشت شاملو) از تکیو برای دوستی فرستاده است.

♦ شاملو زبان فرنگی اصلا بلد نبود، تحت‌اللفظی چیزهایی را به کمک دیکسیونر ترجمه می‌کرد. دوستان بسیار نزدیک او به من گفتند که وی در آن سال‌ها، حتی به اندازه دانش‌آموزان سیکل اول دبیرستان (در حد معدل ۱۲) هم زبان فرانسه بلد نبوده است. ♦ مدتی حزب توده او را بزرگ می‌کرد، بعد سلطنت‌طلب‌ها، بعد چریک‌ها، حالا هم همه ناراضیان از اوضاع کنونی.

♦ شاملو دو سه نسل از جوانان این مملکت را سترون کرده است.

شاملو «مختلف‌الاضلاع» است که فقط «ضلع» شعری او را جوان‌ها می‌بینند و باز از «مختلف‌الاضلاع» شعر او هم فقط «ضلع» بی‌وزنی را و این ضلع چون «امری عدمی» است دسترسی به آن



برای همه آسان است. به همین دلیل هر جوانی با دفترچه‌ای چل‌پرگ و با مداد دلش می‌خواهد «ا. بامداد» شود. چون شاملو وزن را کنار گذاشته است پس با کنار گذاشتن وزن می‌توان شاملو شد. سی سال است [در زمان نوشتن نامه] که او بدون اینکه قصد سوئی داشته باشد، دو سه نسل از جوانان این مملکت را سترون کرده است که حتی یک مجموعه درخشان، حتی یک شعر درخشان، حتی یک بند درخشان که خوانندگان جدی شعر بیسندند نتوانسته‌اند بسرایند.

اخوان حرف‌های جرقه‌ای و زودگذری می‌زد که شاید خودش هم متوجه عمق آنها نبود. از جمله می‌گفت: «عزیز جان! این احمد شاملو خودش خوب است ولی «تالی فاسد» دارد» و می‌گفت: «مثل ابن‌عربی است که خودش به هر حال عارفی است و عارفی بزرگ ولی تالی فاسدش این همه حاشیه‌نویس و مهم‌باف است که تا عصر ما همچنان ادامه دارند.» حرف اخوان بسیار حرف درستی است. هم ابن‌عربی بزرگ است و تالی فاسد دارد هم شاملو در حد یکی از شعرای برجسته

دکتر شفیعی کدکنی در بخش دیگری از همین نامه درباره لزوم شناخت احمد شاملو می‌نویسد: «حق این است که شاملو را برای نسل جوان امروز باید تجزیه و تحلیل کرد. ممکن است در این تجزیه خیلی از محسنات او تبدیل به نقاط ضعف شود، ولی به هر حال از این کار گزیری نیست. این کار را آیندگان با بی‌رحمی خواهند کرد. اگر جوانان امروز بدانند که شخصیت ادبی آقای شاملو چگونه تشکیل شده است، هرگز این گونه عمر خود را صرف شعر، آن هم شعر این‌طوری، که در روزنامه‌ها می‌بینیم، نخواهند کرد. تو بهتر از هر کسی می‌دانی که آنچه ا. بامداد یا احمد شاملو را می‌سازد اگر به صد جزء تقسیم شود، پنجاه تا شصت درصدش ربطی به شعر ندارد. این شهرت و اعتبار نتیجه پنجاه شصت سال حضور مستمر در روزنامه‌ها است. مدتی حزب توده او را بزرگ می‌کرد، بعد سلطنت‌طلب‌ها، بعد چریک‌ها، حالا هم همه ناراضیان از اوضاع کنونی. و این بزرگ کردن‌ها به هیچ وجه صد در صد به شعر او مربوط نیست، مربوط به موقع‌شناسی اوست و به قول خودش، با الهام از تعبیری از مایاکوفسکی - «سفارش زمانه» را پذیرفتن.

از خودشان داشتند. اخوان «زمستان» را گفته بود، مشیری «کوچه» را و شاملو شعر «باغ آینه» را... در سایه نظارت ذوق و سلیقه این گونه شاعران، نسل جوان‌تری از قبیل فروغ و آتشی و خوبی و امثال آنها رشد کردند. حالا صفحه ادبی مجله فلان و مجله بهمان دست کیست؟ دست آدم بدبختی که در تمام عمرش یک سطر شعر نتوانسته است به جامعه تحویل دهد. اصلا وزن را تشخیص نمی‌دهد. اگر می‌توانست یک عدد «کوچه» بی‌قابلیت، یک عدد «زمستان» بی‌قابلیت، یک عدد «مرگ نازلی» بی‌قابلیت تحویل مردم دهد مسلماً از زیر دست او هم در این سی سال چند شاعر برجسته ظهور می‌کرد. می‌بینی که تنها مقصر شاملو نیست که وزن را حذف کرده و ملاک هنر را - که باید «امری وجودی» باشد و هست - به ظاهر تبدیل به «امری عدمی» کرده است. در کنار او «این جانین کوچک» به قول فروغ، این خبرنگاران روزنامه که آرزوی شاعر شدن دارند و در تمام محافل خود را به عنوان شاعر معرفی می‌کنند متصدیان صفحه شعر مجلات شده‌اند و بسیار طبیعی است که از زیر دست آنها نیمایوشیچ و توللی و فروغ و اخوان ظهور نخواهد کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

### FINE HOMES REALTY



Mohamad Harandi

### محمد هرندی

مشاور آگاه جامعه ایرانی

در امور وام مسکن و خرید و فروش خانه



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

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

مدیریت املاک تجاری و مسکونی در سراسر ایاریا

سال‌ها تجربه، قابل اعتماد و شناخته شده

**(408) 605-1138**

moeharandi@yahoo.com

DRE#01183647 NMLS#332989



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

## عمامه و دار

م. سپند

مخور غم ای دل آزاده کارت کار خواهد شد  
مگو خفته است بختم، عاقبت بیدار خواهد شد  
چنین که مادران داغدل بر سینه می کوبند  
ستمگر جایگاهش سینه دیوار خواهد شد  
دوباره مردم تبریز سنگرها پیا سازند  
دوباره دور دور باقر و ستار خواهد شد  
حریق از سینه های داغداران شعله خواهد زد  
نگاه مردم آزاده آتش بار خواهد شد  
ز شرم از خانه اش ملا دگر بیرون نخواهد رفت  
که چرکین ریش او بر گردنش افسار خواهد شد  
اشارات های مردم، شیخ را آواره خواهد کرد  
نگاه خلق بر آخوند نیش مار خواهد شد  
ز سیلاب سرشک مادران یک روز طوفانی  
درخت تشنه امیدها پربار خواهد شد  
من از سجاده و مهر بخون آغشته دانستم  
که آن عمامه ها روزی طناب دار خواهد شد

کمی که با من بجنگند و پیروز شوند- چرا  
چنین کاری نکردی؟! خلیفه گفت: «دل  
نیامد.» هلاکو گفت: «این مرد را در خزانه  
طلا و جواهراتش آنقدر نگهدارید تا در  
میان آنها جان بسپارد و چنین کردند و  
مستعصم جانش را به الله اش داد و مرد. و  
ترکان و مغولان جای او را گرفتند. حالا این  
دزدان خانگی، این آیت الله ها و این جماعت  
آخوند که جیب هایشان و بانکهایشان و  
خانه هایشان از دلار انباشته است نمی  
ترسند هلاکوئی شود؟

مسلمین را بکشی آسمان به زمین می  
آید و او با کمک مشاوران تصمیم گرفت  
خلیفه را توی نمذ بیچند و او را نمذ مالی  
کنند اگر طوفانی- غرشی- رعد و برقی  
پیدا شد فوراً رهایش کنند وگرنه که  
آنقدر بمانند تا بمیرد.

روایت دیگری هم که شاید درست تر  
باشد این است که هلاکو وقتی چشمش به  
آنهمه مال و ثروت و طلا و گنجینه های  
فراوان افتاد به خلیفه گفت: «تو با اینهمه  
ثروت می توانستی هزاران نفر استخدام

## رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

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



کیتترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916) 483-1700

www.famouskabob.com



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

## یک سینه سخن



مسعود سپند

دزدان و سپس از سر هرم آغاز کنند  
و بیابند پائین و بالاخره نمی دانم این  
دزدها چنان وحشتی در دل غیر دزدان  
انداخته اند که سال ها باید از شکست  
جمهوری ننگین اسلامی بگذرد تا  
جرات پیدا کنند و یقه دزدی را بگیرند.  
یک سارق فرش بود که نامش هنوز بیادم  
هست، بنام سی چان که بسیار قوی هیکل  
و پر زور بود. این جناب دزد به هر منزلی  
که برای سرقت می رفت دلش نمی آمد  
که همه فرش را نذر دزد بود و معمولاً هر  
چه فرش بود روی دوش می گذاشت، از  
خانه مالباخته بیرون می آمد و هر کس او  
را می دید زیر انبوهی از فرش پنهان شده  
وزده به خیابان و اکثراً هم به همین دلیل  
شناخته می شد و دستگیرش می کردند  
چرا که اگر مثل یک آدم معمولی یا فرش  
فروش دوره گرد عمل می کرد کسی به او  
ظنین نمی شد.

اما آدمیزاد طعمکار مگر دلش می آید  
از اینهمه فرش گرانیقیمت دل بردارد و  
حالا سی چان های جمهوری اسلامی است  
وقتی چنگ به بیت المال می زنند، جیب  
و لباس و کلاه و دهان و گوش و حلق و  
بینی خود را پُر می کنند و خودشان را  
خفه می سازند، یعنی طمع آنقدر فراوان  
است که رحم به همان لقمه نانی که  
ممکن است بدست و دهان مردم بینوا  
برسد نمی کنند.

می گویند وقتی هلاکو خان بغداد را  
تسخیر کرد خلیفه عباسی (المستعصم  
بالله) را پیشش آوردند و قصه ای هم  
هست که به هلاکو گفتند اگر خلیفه

یک روز جوانکی در خیابان فردوسی  
تهران چنگ انداخت و چند دلاری که  
پیرمردی بر روی پیت حلبی نشسته برای  
فروش در دست گرفته بود ربود و پا  
به فرار گذاشت. مردم مخصوصاً جوان  
ها با داد و فریاد به دنبالش دویدند و  
در میدان فردوسی گرفتنش و آنقدر او را  
کتک زدند که بیهوش افتاد و پیرمرد  
ارز فروش هم آمد و لگد محکمی در  
شکم آقای دلار دزد زد و پولش را گرفت  
و جوان را هم مردم رها کردند و رفتند.  
آن روز مردم پلیس و قاضی و دادستان و  
مجری قانون شدند، چرا که جوانکی چند  
دلار از دست پیرمردی قاپ زده بود.

اما... اما سالیان سال است که به چشم  
خویش می بینیم و در روزنامه ها و  
شبنامه ها می خوانیم که رئیس جمهور و  
اطرافیانش چطور پول های بی زبان مردم  
را غارت می کنند، مردم را به بدبختی  
کشانده اند و نه تنها برای این جنایتکاران  
پول معنی ندارد بلکه در مورد مرگ  
انسان ها و مرگ آدمیت و مرگ فرهنگ  
و مرگ دین و ایمان، همه چیز معنی خود  
را از دست داده است. و عجیب است که  
همان مردمی که دنبال جوانک دلار دزد  
می دویدند، هم اکنون همانها هستند و  
چرا دنبال دزدان بزرگ که سردمداران  
جمهوری ننگین اسلامی و سپاه آدمی  
خوار پاسداران است نمی دونند! نه تنها  
نمی دونند بلکه توسری هم از همان دزدها  
می خورند و دم بر نمی آورند.

اگرچه - گر حکم شود که (دزد) گیرند-  
اول باید بروند سراغ فرمانده و رهبر

Notary  
Public

(408) 909-9060

By Appointment Only

## چگونه در موقعیت‌های منفی مثبت فکر کنیم؟

نسترن رجب زاده

آیا زمانی که در زندگی موفق نمی‌شوید یا به مشکلات برمی‌خورید بدبین و ناامید می‌شوید؟ آیا می‌دانید که حتی در هنگام مواجهه مشکلات می‌توانید دیدگاه خود را تغییر دهید و مثبت‌اندیش باشید؟ افرادی وجود دارند که به موقعیت‌های منفی اجازه نمی‌دهند که بر حالت ذهنی‌شان تأثیر بگذارد و حتی در شرایط دشوار و ناخوشایند مثبت‌اندیش باقی می‌مانند.

با این طرز فکر شما منفعل می‌شوید برای پیشرفت تلاشی نمی‌کنید و به شرایط خارجی اجازه می‌دهید که زندگی‌تان را کنترل کنند. آیا شما این را می‌خواهید؟ چگونه می‌توان این نگرش را تغییر داد؟ آیا در هنگام مواجهه با سختی‌ها می‌توان مثبت بود؟ آیا جایگزینی برای حالت منفی ذهن وجود دارد؟

**توصیه‌هایی برای مثبت**

**بودن در شرایط منفی**

**به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید:** هنگام خستگی و کوفتگی بیشتر منفی‌باف و ناراحت می‌شوید. بیش از اندازه کار نکنید و خود را خسته نکنید. باید در شب خوب بخوابید و در طول روز گاهی هم استراحت کنید. بخوابید و جسم و روان خود را در آرامش نگه دارید. زمانی که آرامش برقرار باشد نگرش منفی قابل کنترل است و تحت

شاید تعجب کنید که چگونه می‌توان در شرایط بد زندگی مثبت بود. در زندگی اغلب با شرایط سخت و افراد منفی‌باف روبرو می‌شویم. زمانی که به رادیو گوش می‌دهیم یا تلویزیون تماشا می‌کنیم یا روزنامه‌ها را می‌خوانیم دائماً در معرض اخبار بد و منفی هستیم. ظاهراً بعید به نظر می‌رسد که بتوان از اخبار، شرایط و افراد منفی دور باشیم. در این شرایط منفی آیا امکان دارد که مثبت باشیم و اجازه ندهیم که افکار و احساسات ما تحت تأثیر قرار گیرد؟ اگر بر شرایط منفی متمرکز باشیم، آنها را جذب زندگی خود می‌کنیم.

فکر منفی در ذهن همانند سنگ بزرگی است که بر دوش خود حمل می‌کنید که باعث تضعیف شما می‌شود و احساس عجز و درماندگی به شما دست می‌دهد.

تأثیر آن قرار نمی‌گیرید.

**نگرش مثبت بیشتری داشته باشید:**

سعی کنید که انسان‌های اطراف شما مثبت باشند. مثبت‌اندیشی مسری است. وقتی که اطراف شما را افراد مثبت دربرگیرند به تدریج متوجه خواهید شد که شما نیز مثبت‌اندیش شده‌اید. اقدام کنید، فعال‌تر باشید. پروژه‌های جدید را شروع کنید و انجام دهید هر کاری که زندگی‌تان را شادتر می‌کند. فیلم‌های خنده‌دار و مفرح را ببینید. نقل‌قول‌های مثبت و داستان‌های الهام‌بخش را بخوانید. ایده دیگر این است که در مورد زندگی افراد موفق مطالعه کنید که به شرایط خود اجازه محدود کردن رؤیایا و اهدافشان را نداده‌اند. همه این موارد بر ذهن شما تأثیر می‌گذارد.

**به جای تمرکز بر مشکلات به فکر**

**راه‌حل باشید:** تمرکز بر مشکلات، آنها را بزرگتر می‌کند و اگر کاری برای رفع آنها نکنیم بیشتر غمگین، خسته و بدبین خواهیم بود. اگر نگرش مثبت داشته باشیم حتماً راه‌حلی هم وجود خواهد داشت و به دنبال آن هستیم و سرانجام به آن دست پیدا می‌کنیم.

**ورزش کنید:** ورزش سلامتی جسم، انرژی

و قدرت درونی‌تان را افزایش می‌دهد. ورزش باعث می‌شود که راحت‌تر

مثبت‌اندیش شویم و در روبرویی با مشکلات با اعتماد به نفس و جرئت بیشتری برخورد کنیم. هر ورزشی مفید است شاید پیاده‌روی، شنا، بسکتبال، ژیمناستیک یا هر ورزش دیگری را انجام دهید. اگر ورزش نمی‌کنید کم کم آن را شروع کنید و زیاده‌روی نکنید.

**فکرهای مثبت را جایگزین افکار**

**منفی کنید:** سعی کنید عادت کنید که هر فکر منفی را با یک فکر مثبت جایگزین کنید. باید از افکاری که در ذهن شما مرور می‌شوند آگاه باشید و اگر آنها منفی هستند فوراً آنها را به افکار شادتر و خوش‌بینانه‌تر تغییر دهید. شاید با مقاومت درونی روبرو شوید و حتی ممکن است که جایگزینی برای افکار منفی خود قرار دهید. اما بارها این تکنیک را تمرین کنید تا این شیوه فکر کردن برای شما آسان و عادی شود.

**جملات تأکیدی مثبت را تکرار کنید:**

تکرار جملات تأکیدی مثبت در مواجهه با سختی‌ها یا مشکلات ناخوشایند یا در معاشرت با مردم بد خلق به شما کمک خواهد کرد توجه خود را منحرف سازید و ذهنیتی خوش‌بینانه داشته باشید. جملات تأکیدی بسیاری متناسب با شرایط مختلف وجود دارند که می‌توان در اینترنت پیدا کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

**IRA**  
CONSTRUCTION INC  
NEX-GEN BUILDERS

(408) 809-0IRA(472)  
iraconstructioninc.com

نقشه کشی ساختمان، اخذ جواز کار، ساختن ساختمان جدید، اضافه کردن اتاق، نوسازی، آشپزخانه و حمام

NEW CONSTRUCTION  
HOME REMODELING  
ADDITIONS  
KITCHEN REMODELING  
BATH REMODELING  
OUTDOOR HARDSCAPE  
POOLS & SPA



CSLB Lic# 1044142

مورد چگونگی پیدایش بشر بی اعتبار و اشتباه اعلام می شود. بیش از دو قرن پیش گالیله با خلع کردن کره زمین از مرکزیت جهان هستی در واقع مرکزیت «کلیسای رم» را انکار کرده بود و اکنون نوبت به داروین رسیده بود که انسان فرشته تبار و «بهشت زاده» را حیوان تبار و «زمین زاده» بنامد. نظریه های علمی از این گونه سبب شدند تا ستون مهره های دستگاه کلیسا در اروپا بشکنند و دیگر هرگز نتوانند کمر راست کنند. در آخرین دهه های قرن نوزدهم نطفه پیدایش حکومت ها و دولت های ضد دین و مذهب بسته می شود. با انتشار نظریه های فیلسوف و اندیشمند آلمانی به نام «مارکس» نهاد دین و مذهب دستگاهی انگلی، خرافی و استثمار کننده شناسانیده می شود و دورانی تازه در تاریخ کهن دین و مذهب گشایش می یابد.

#### رابطه حکومت و دین در دنیای امروز

چگونگی رابطه حکومت ها و نظام های سیاسی کشورهای گوناگون جهان با دستگاه دین و مذهب در دوران ما- آخرین دهه های قرن بیستم- بسیار گوناگون است. در ظاهر چنین به نظر می رسد که در جامعه های «دموکراسی» که بر اساس «حکومت مردم» اداره می شوند دستگاه دین و مذهب و نمایندگان



## جدایی حکومت و دین

دکتر احمد ایرانی  
بخش پنجم

ضربه های کوبنده بر حکومت روحانیان از آغاز قرن شانزدهم میلادی به بعد با گذشت زمان ضربه های کوبنده ای بر بنای «حکومت دینی» که پاپ ها و بزرگان کلیسا بنیاد گذاران آن هستند وارد می شود. در دومین دهه همین قرن یکی از سر سخت ترین مخالفان دستگاه پاپ به نام «مارتین لوتر» بزرگترین ضربه را بر کلیسای رم می زند و سقف بنای نیرومند «تئوکراسی» که در واقع همان «پاپ سالاری» و حکومت پیرامونیان اوست شکافی ژرف بر می دارد. مسیحیت دوپاره می شود، مذهب پروتستان پدید می آید و دفتر بیکپارچگی جهان مسیحیت برای همیشه بسته می شود. در نیمه اول قرن هفدهم با کشف تکان دهندگی بودن سیاره زمین و نیز با کشف هیجان انگیز گردش زمین به گرد خورشید از سوی «گالیله» آسمانی بودن کتاب مقدس مورد تردید قرار می گیرد و چنین شک بزرگ و کوبنده

## معرفی کتاب

### معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

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

تارا جگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

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

برای تهیه کتاب با مراکز زیر تماس حاصل فرمایید:

www.ketab.com

(310) 477-7477 ♦ (818) 908-0808

Also available at Amazon & Google Play



# DIVA OF LA JOLLA

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

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

**WE BUY  
GOLD**

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

*One of the largest  
selection of Rolex Watches*



*Certified Pre-Owned Rolex Watches*

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

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

**(408) 241-3755**

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



سیاوش در توران زمین جای گرفت و پس از چندی شهری ساخت به نام «سیاوش گرد» و چون روزگار بر او گذشت پیران، وزیر و مشاوره افراسیاب او را گفت که فرنگیس دختر افراسیاب را به زنی بخواهد و خواستار وی از افراسیاب شود. افراسیاب پس از اندیشیدنی چند در این باب با همسری فرنگیس برای سیاوش موافقت کرد و او را به عقد ازدواج سیاوش درآوردند. چون یک چند بر این روزگار گذشت بداندیشان به سعایت (بدگویی کردن)، سیاوش نزد افراسیاب برخاستند و افراسیاب نیز که خود بیم شاهزادگی و تهور سیاوش و فره پادشاهی او را داشت گرسبوز را به نزد او به سیاوش گرد فرستاد تا از کار او بازجوید و او را بازگوید، پیران، دل نگران کار سیاوش است و از افراسیاب بر جان او می ترسد و افراسیاب سیاوش را دارای فره ایزدی و قدرت خدایی می داند. فرنگیس آستن فرزند سیاوش است و چون سیاوش بالاخره با نیرنگ های گرسبوز و ترس و بیم افراسیاب از قدرت ایزدی سیاوش بدست «گروی» ستمگر کشته می شود پیران فرنگیس را پنهانی به شهر ختن می برد و او را در قصر خود پنهان می سازد تا فرزند سیاوش متولد می شود و او را کبخسرو نام نهادند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

نابود شدند و چون شاه از طالع بینان یاری خواست و از طرف دیگر سیاوش از پدر خواست که آتشی برافروزد که او برای اثبات بی گناهی خویش از آتش بگذرد. طالع بینان سیاوش را بی گناه دیدند و به سلامت از آتش گذشتن او نیز دلیل دیگری بر بی گناهی او بود. کاووس به افسوس سودابه آگاه شد و تصمیم به مجازات و کشتن او گرفت. در این میان سیاوش از پدر خواست که سودابه را ببخشد و او را گفت که خود از ایران زمین به سرزمینی دیگر خواهد رفت و روزگار در آنجا خواهد گذرانید.

بعد از چندی سیاوش افراسیاب پادشاه توران را نامه ای فرستاد و از او خواست که به نزد او برود و روزگار در آنجا بگذرانند. افراسیاب با گرمی او را پذیره شد و از وی خواست که به سرزمین توران کوچ کند. چون سیاوش به توران زمین رسید افراسیاب به گرمی او را پذیره شد و دست در دست او بر تخت بزرگش نشستند و افراسیاب:

**به روی سیاوش نگه کرد و گفت  
که این را به گیتی نیابند جفت**

**نه زین گونه مردم بود در جهان**

**چنین روی و بالا و فرّ مهان**

و او را می گوید که فرّ بزرگان دارد و این فرّ و شکوه او را برانزده است. بدینسان



## «فر» یا «فرّه» در باور ایرانی (بخش هفتم)

**نه من با پدر بی وفایی کنم  
نه با اهرمن آشنایی کنم**

پس او را گفت که تو شایسته شاه هستی و مرا همسری با دختر تو زبینه است. سودابه را باور بر این بود که بر چهر سیاوش فرّ چهر پری است و او صورتی چون فرشتگان دارد.

سیاوش را فرّه ایزدی و فرّ مهان مانع از آن بود که به چنین خیانتی دست زند پس سودابه چون خودداری و پرهیز او را دید با کینه ای که از وی در دل گرفت دسیسه ای چید وزنی جادو را که آستن بود با دادن زر فریب داد و او را گفت که با خوردن دارو جنین خویش سقط کند و بعد با دروغ و فریب کاووس را گفت که سیاوش باعث شد که من این کودکان را که دوقلو بودند سقط کنم. و این ها فرزندان شاه بودند که به دست سیاوش

کاووس شاه ایران سرزمین کهستان را به پسر هشت ساله اش سیاوش سپرد و فرمان داد که فرمان را آن گونه که آیین و رسم بود بر پرنیان بنویسند.

**نیشتمند منشور بر پرنیان**

**به رسم بزرگان و فر کیان**  
سرزمین کهستان همان است که بعدها به نام ماوراءالنهر نامیده شد چون سیاوش را زمانی گذشت و به نوجوانی رسید و صاحب برزو بالا گشت سودابه همسر کاووس به او دل باخت و از پی فریب به وی را به شیستان خویش خواند و از دلدادگی خویش او را سخن ها گفت:

**ز من هرچه خواهی همه کام تو**

**بر آرم نییچم سر از دام تو**

**رخان سیاوش چو گل شد ز شرم**

**بیار است مژگان به خواب گرم**

سیاوش با خویش گفت که:



# دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



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

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

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

Office of International Services is not a Law Firm

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

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



## برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های می و ژوئن ۲۰۱۹

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



### برنامه‌های ویژه ماه مبارک رمضان

۱- شنبه ۱۱ می ۷:۳۰ عصر

نخستین افطار گروه‌های سنی و شیعه در منطقه، به همراه اطعام غذا به بی‌خانمان‌های شهر اوکلند ساعت ۴ تا ۷ عصر برای توزیع غذا و ساعت ۷ و ۳۰ عصر برنامه سخنرانی، نماز و افطار.

سخنرانان: آقایان دکتر حاتم بازبان، احمد راشد سلیم و سوندیاتا ال رشید.

۲- پنج‌شنبه‌ها، ۹، ۱۶ و ۳۰ می، ۷:۳۰ عصر

مراسم دعای کمیل به همراه نماز و افطار به صورت غذای مشارکتی (Potluck)

۳- شنبه ۱۸ می، ۷ عصر

مراسم بین‌الادیان در ماه رمضان

سخنران: دکتر حمید موانی

۴- پنج‌شنبه ۲۳ می تا اول جون، ۷ عصر

شب‌های احیاء و دهه سوم ماه مبارک رمضان

سخنران: مصطفی دانشگر (به همراه نماز، افطار و مراسم شب احیاء)

شنبه ۱۵ جون، ساعت ۶ عصر

سخنرانی مهندس عبدالعلی بازرگان

درس‌گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش

۱- شرح «کیمیای سعادت غزالی» شنبه ۴ می و ۱ ژوئن ساعت ۴:۳۰ در مرکز.

۲- «انجیل و قرآن» جمعه ۲۴ می (ویژه رمضان) و ۲۸ ژوئن ساعت ۷:۳۰ عصر از سوی بنیاد توحید.

۳- «دین و قدرت» یکشنبه‌ها ۵ و ۱۹ می و ۲ و ۳۰ ژوئن، ساعت ۶ عصر در Campbell سن‌جوزه.

۴- درس‌گفتار «شرح دفتر نخست مثنوی» یکشنبه‌ها، ۱۲ و ۲۶ می/ماه ژوئن (تعطیل)

ساعت ۶ عصر در Campbell Community Center Room Q84



## خدمات رسمی مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا

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

### Islamic Services Offered by ICCNC



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



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



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



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

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



## ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: atousi1515@gmail.com

به دیدن کسی می روید و کادو می برید، بعدا خواستار پس گرفتن آن می شوید؟». هدایتی می گوید او این پول ها را با عرق جبین بدست آورده است و همه را متمم به کم کاری و معتاد به خودنمایی و قدرت در روزنامه های ورزشی می کند. آدم دورویی که به جزء خودش هیچکس را فریب نمی دهد. او حتی به استقلالی ها کمک کرده است، مثل ناصر حجازی و منصور پور حیدری که هر دو از این دنیا رفته اند. او سرخابی ها را برای خود می خواهد و به همه پول داده است. حالا این پول را از کجا بدست آورده است، کسی نمی داند. آقای عابر بانکی در همه جا لبخند ملیحی بر لب دارد، در حالیکه یحران وخیم تر از آن است که او فکر می کند. او به قول ادگار مورن مانند کسانی است که در خواب راه بروند.

آیا انقلابی دیگر رخ خواهد داد و او با بابک از کشور خواهند گریخت! او حتی حقوق عقب افتاده آقای کیروش را پرداخته است. دیگر بانک ها تمایلی به پرداخت وام به او ندارند. آقای کفاشیان آرام آرام خود را کنار کشیده است و معلوم نیست هدایتی چقدر به او وام داده است. او بسیاری از بازیکنان را متمم به ندادن مالیات و فرار از ندادن مالیات های نپرداخته می کند، درست مثل آقای برانکو که او پول مالیاتش را پرداخته است، چرا که می خواسته پرسپولیس قهرمان شود. این ها همه چند روزی زیر آتش بار روزنامه های ورزشی قرار گرفت و ناگهان همه چیز آرام

در کوچه پس کوچه های قدیمی، در لرستان، خوزستان و تقریبا همه جا وحشت در رودخانه ها جاری است. دیگر به رسم خانواده های مسلمان کسی قرآنی را در دست نمی گیرد تا در آستانه درب بایستد و در هر بار از سر تسلیم تعظیم کرده و از زیر کتاب مقدس عبور کند. در عصر دل بستگی های بی شمار غذای فکری همه و همه گریز از سیل و وحشت است. همه چیز از آنجایی آغاز می شود که پایان زندگی است. زندگی در میان سیل نگران کننده است. باید در کنار کسانی که بر اثر سیل مغازه هایشان بسته شده است و یا زندگی در کنار پاک باخته ها بود تا عمق فاجعه را درک کرد. حتی اگر سیل بایستد، بیکاری به یک غول بدل خواهد شد و چگونه می توان کشتی به لجن نشسته را بیرون کشید!

رئیس جمهور کلید به دست که کاری ازش بر نیامد و به هرکجا که سرک می کشد با فحش و بد و بیراه روبرو می شود، اما او با بی شرمی در چشم همه نگاه می کند و دروغ می بافت. او با پرروئی می گوید «ما مشکل آب داشتیم و می خواستیم آن را حل کنیم، که در کار خدا مداخله کردیم.»

در تهران و در یک دادگاه، آقای هدایتی به محاکمه کشیده می شود. او بعد از بابک زنجانی از دیگر حامیان فوتبال و باشگاه پرسپولیس است. او در دادگاه می گوید به همه آنهایی که کمک مالی کرده است پول ها را پس بیاورند و آقای پروین پاسخ می دهد که «مگر شما وقتی

شد. طرح ندادن مالیات های نپرداخته توسط بازیکنان و مربیان خطرات قابل توجهی از مجموعه نارسائی ها قانون را در بردارد و شاید بسیاری از مربیان و بازیکنان ممنوع الخروج شوند.

آیا باید گفته عالمانه بر تولدبرشت را به خاطر آورد که گفته است بشریت در مورد درد و رنج هایش بطور تعجب آوری فراموش کار است، و باید فراموش کرد درد و رنجی را که آقای هدایتی این روزها نگران آن است!

در حالی که در ورزشگاه ها تعداد تماشاگران به حداقل رسیده اند، خانم ها هنوز هم از ورود به ورزشگاه ها محرومند، چرا که مردان میانی اخلاقی را زیر پای می نهند، و در جامعه ای که میانی اخلاقی اش فرو ریخته باشد، هرگز هیچ پیشرفتی روی نخواهد داد. آیا فوتبال ما این شرمندگی های زنجانی و هدایتی و امثال این ها را پشت سر خواهد نهاد، یا این نیز بگذرد! خانم آقای حجازی می گوید «خیلی ممنون که یک پرسپولیسی به کمک ناصر آمد»، آیا ورزش ما باید برای سردارهایی که همه جا را اشغال کرده اند کفاره بپردازد! چرا باید بهای آمپول های تزریق شده به آقای پورحیدری را هدایتی بدهد اگر همه چیز در جای خود قرار گرفته باشد! آیا باید قاطعانه باور داشت که ورزش ما به اصلاح و بازیبنی نیاز دارد!

در ورزش امروزی هیچ میزان الحراره ای تبدیل وضع موجود به مطلوب را نشان نمی دهد. بنظر می رسد ورزش ما یا حتی فوتبال ما نیاز به گفتگو با آقای هرناندز دسوتو دارد. او اقتصاد داننی است که برای بسیاری از کشورها برنامه ریزی می کند. تخصص او چیزی جز احیای سرمایه های مرده نیست. در اقتصاد های در حال مرگ دو نمونه از سرمایه های مرده در کسب و کار در بازار سیاه هستند، مانند کسب و کارهایی که در جانی ثبت نمی شوند و از دادن مالیات می گریزند، مثل املاکی که خوش نشین ها تصرف کرده اند بی آنکه قانونا مالک آن باشند و یا مثل پول هایی که آقای هدایتی به همه داده است و حالا هیچ رسیدی ندارد و تنها مانده است. آقای هرناندز و سوتو از موجودهایی حرف می زنند که افراد آن را بطور قانونی ثبت نمی کنند مثل زد و بندهای موجود در فوتبال ما و پول هایی که آقای هدایتی برای برانکو و کی روش و... داده است. مثل قراردادهای مخدوش در باشگاه های راه آهن یا استیل آدین، و یا مانند چک های برگشت خورده بازیکنان و مثل پول هایی که هنوز نقد نشده و یا مانند بدهکاری

های باشگاه پرسپولیس به آقای دائی. بهرحال آقای وسوتو ثابت کرده است که با به کار انداختن سرمایه های طبقات پائین که به بازی کردن در لیگ سراسری یا کارهای شرافتمندانه مشغولند، می توان کارهای سازنده کرد، می توان ضمانت نامه داد تا بهای شرکت های قانونی و برخوردار از ارزش ها اضافه شود، مثل باشگاه های بی در و پیکر ما که توسط سردارها اداره می شوند. دسوتو از مرز بسیاری از کشورها پیشرفته تر است. در بسیاری از شهرها هزاران نفر به سخنرانی های او می روند، پس آیا بهتر نیست فدراسیون فوتبال او را دعوت کند تا برای همه باشگاه ها بازیکنان، مدیران و مربیان و دستیارانشان صحبت کند تا طرح هایی برای آنها ارائه دهد! آیا اندیشه های او می تواند ورزش ما و به خصوص فوتبال بی جان کنونی ما را جان بخشد!

بهرحال پوشیده نیست که نیاز به کسب درآمد همیشه می تواند مشوق فکر نو باشد که از طریق کار آفرینی فرصتی برای بهبود کیفیت زندگی برای همه پیش آورد تا بازیکنان سخت تر کار کنند، تا کار بهتری عرضه کنند. آیا پشت پرده های ورزش همیشه مخفی خواهد ماند! نابرابری در ورزش ما امروز ما را بیدار می کند. بسیاری از تیم ها قادر به پرداخت بدهی های خود نیستند. بهترین پادزهر فقر تولید کردن است. باید به تیم های پایه بهای بیشتری داد، کاری که در فوتبال ما فراموش شده است. مطمئنا برای یک مربی خوب هیچ چیز لذت بخش تر از آن نیست که شاگرد خود را در قالب یک پزشک موفق، یک بازرگان خوب، یک معلم آگاه یا شخصی که در سازندگی جامعه نقش دارد ببیند. اگر یک مربی یا معلم بداند که مقداری از موفقیت شاگردش مرهون آموزش او بوده است احساس لذت بیشتری خواهد کرد و طبیعی است که اگر آموزش کامل باشد بازده آن در عمل کرد به جامعه نسل متعهدی خواهد بود که حقوق دیگران را رعایت کرده و فلسفه زندگی را چنان می آموزد که با متانت و بردباری به حقوق جامعه و دیگران احترام نهد. نه آنکه وام های کلان از بانک ها گرفته و از پس دادن آن روی گردان باشد.

باتوجه به چشم انداز این تجربه هاست، که باید گفت، خانه از پای بست ویران است. به این نام ها نگاه کنید، بارسلون و رئال در اسپانیا، لیورپول و منچستر سیتی در انگلیس، آژاکس در هلند، یونوس در ایتالیا، بایرن مونیخ در آلمان، همگی مایه افتخار هستند. دنبال مطالب در صفحه ۵۴

## دفتر خدمات بین المللی

قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

کلیه امور مهاجرت به آمریکا و کانادا

امور مربوط به Social Servies در آمریکا

Office of International Services

(408)909-9060





فردوسی دانشکده رفتیم. نام آن استاد، حالا در خاطر من نیست. ایشان مسئله الکل را (دور از گوش زکریای رازی) از هر زاویه ای زیر و رو کردند! و در رابطه با مسکرات از لحاظ اجتماعی، خاطر نشان کردند که شخص معتاد به مشروب چقدر در خانواده و محل کار و جامعه بی قدر و مقدار خواهد شد.

از نظر عرفی و مدنی چه خلاف کاری ها و بزه کاری هایی که طرف مرتکب می شود و سر و کارش با محکمه و قانون و زندان و چه بسا چوبه دار هم می افتد. تکلیف احکام شرعی که دیگر معلوم بود یعنی یک کلام خوردنش حرام... ولی برای خالی نبودن عریضه، علاوه بر محکمت و آیه ها، چند جمله عربی هم با لهجه شیرین آذری قاطی کردند! اجتنبو شرب المسکرات، الحذر الحذر خمر و المیسر... و غیره... اما از همه مهم تر، نکته ای مطرح کردند که مربوط به سلامتی و صحت خود انسان می شد. داستان از گلوگاه شروع شد تا مری و معده و کبد و روده و قلوه و منتهی الیه آدم... و فرمودند که این ماده شیطانی چه ها که با این اعضاء و جوارح نمی کند؛ پیری زودرس، ضعف اعصاب و هزار درد بی درمان.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

چطور بگویم، یک محیط «علمی-تفریحی» یا «فرهنگی-دلبری» بوجود می آید! در این اجتماعات همان نازنین های نیمکت نشین روز، یک چهره دلنشین و فریبی شرقی از خود می ساختند و با توالت لطیف دخترانه و بوی عنبر افشان عطرها به میدان آمده، مانند سروی در مقابل دیدگان مشتاق جوانان وطن، به تکلم، تبسم، خموشی و نگاه می رفتند که به آسانی دل ببرند و ما جوانان زیرآفتاب مانده هم، با موهای برناتین زده و شلوارهای اتو کشیده در همان میدان بزم و رزم و مکالمه و مکاشفه! آسمان و ریسمان به هم می بافتیم و رشته دلبری می تافتیم. لذا اقتضا هم، دل را بی شائبه و معصومانه در طبق اخلاص تقدیم می کردیم، چه بسا که پاره ای پایوری ها به پیوند پایدار پایان می پذیرفت (جانم به این همه پا!) ولی اغلب دلبری ها هم دولتشان مستعجل بود که دیگر دل بستن و دل بریدن هم فایده نداشت!

ببخشید یاد خاطرات، مرا از مطلبی که هیچ ربطی هم به مقدمه بالا ندارد، باز داشت. این را می خواستم عرض کنم که روزی به دعوت بچه های رشته ادبیات، برای شنیدن سخن استادی راجع به مضرات الکل و مشروبات به تالار



## خاطرات در گذر زمان

هوشمند عقیلی

### دانشگاه تهران هم یادش بخیر...

نداشتند، اما وقتی شب از راه می رسید و غربت هم باهاش می آمد، حال و هوای دانشکده ها عوض می شد و چون به قول «شهریار» «شب زیباست» همه چیز و همه کس تغییر کرده و لااقل زیباتر از روز می شد.

**شب چه ها دید و چه ها دارد یاد**

**مادر شب چه شگفتی ها زاد**

**وای از اسرار درون دل شب**

**شب چه ها دید به عالم یارب**

بچه ها احتیاج داشتند بعد از قیل و قال مدرسه و مشق، یک چند نیز خدمت معشوق و می کنند و فعالیت های فوق برنامه دانشکده ها امکاناتی بوجود آورده بود مانند جلسات سخنرانی عصرانه با استاد، کنسرت، نمایش و شب نشینی های ادیبانه که محیط مناسبی برای دیدارهای فوق برنامه بود!

چند سال از حساس ترین و شیرین ترین ایام زندگی را در دوران سازندگی برای آینده ات، در این مکان مقدس صرف می کنی. دورانش کوتاه ولی پر بار، خاطراتش تلخ و شیرین ولی زودگذر، مانند آفتابی که دلت را روشن می کند، لیک افسوس که زود از سر دیوار می گذرد... خلاصه دولتی است مستعمل.

در آن روزهای یادش به خیری، محیط و حال و هوای شب و روز دانشگاه از خیلی جهات با هم فرق می کرد. روزها دختر و پسرهای درس خوان هر چند تنگاتنگ و پهلو به پهلو هم روی نیمکت های کلاس می نشستند، ولی آنچنان درگیر انبوه کتاب ها و حل و فصل مسایل علمی و در فکر یوم الفصل که همان روز رستاخیز امتحان و افتتاح آخر سال بودند که فرصتی برای اندیشیدن به جنسیت خود



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

شد. اکثر صحنه های فیلم در آمریکا و بخش هایی از آن در «مدالین» کلمبیا و سنتاماریا فیلمبرداری شده است. گرچه فیلم می تواند به خاطر محتوایش سیاسی تلقی شود ولی همانطور که سیا کوشید تا پس از اتمام ماموریتی که در

شورشیان کانتر با درآمد حاصله فروش اسلحه به ایران شد که بانی آن «آلیور نورت» بود که به همین دلیل به «ایران-کانترا» معروف شده، ربط پیدا می کند. چیزی که برای کارتل های مواد مخدر و سازمان سیا درباره این خلبان مهم بود



صحنه ای از فیلم «ساخت آمریکا»

آمریکای لاتین در زمان «ریگان» و «جرج بوش» پدر که رئیس سازمان سیا بود و عملیات مخفی «ایران-کانترا» را رهبری می کرد، بعد از دخالت اف بی آی و چند سازمان دولتی دیگر، مجبور شد کلیه مدارک مربوطه را از بین ببرد تا دخالت سیا در این ماجرا برملا نشود ولی مدارکی که خلبان مزبور از این خود باقی گذاشت حاوی زاویه دیگری از این ماجرا بود بطوریکه کابینه «ریگان» و ناچارا سیا ماموریت این خلبان را آشکار کردند تا دخالت سیا و دولت آمریکا را مخفی نگهدارند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۲

این بود که او توجهی به محموله و بار هواپیمایی که مامور حمل آنها بود نداشت. او می خواست پول بسازد و همین برای طرفین قضیه کافی بود تا به او اطمینان کنند چون کارتل ها می خواستند مواد مخدر را به آمریکا صادر کنند، و سیا هم می خواست محموله اسلحه را برای شورشیان کانترا، بدون دخالت

مستقیم یا برملا شدن نقش این سازمان در عملیات سیا در آمریکای لاتین ادامه بدهد. لذا خلبان مزبور بهترین و مطمئن ترین «وسيله» برای هر دو گروه بود. فیلم با صحنه هایی از سخنرانی «جیمی کارتر» در حول و حوش انقلاب اسلامی و تغییر رژیم در ایران و نیز نمایی از آغاز می شود و با جمله ای باز درباره ایران پایان می گیرد. اسم فیلم در ابتدا «منا» (شهرک کوچکی در آرکانزا که سیا این خلبان و خانواده اش را در آنجا ساکن کرده بود) نام داشت که بعد به «ساخت آمریکا» تغییر داده

## دنیای سینما

### سعید شفا



### وقتی عرب ها می رقصند!

عجیب نیست در این جهان پهناور به موضوعات فاقد ربط ولی مرتبط به مسایل و سوژه های آشنا برخورد کرد آن هم در جا و مکانی که اصلا انتظارش را نمی توان داشت. بلژیکی ها فیلمی ساخته اند به اسم «وقتی عرب ها می رقصند» که ظاهرا درباره عرب ها و رقص و ظاهرا تاریخچه آن در جهان عرب است. اما با باز شدن فیلم و سوژه آن، فیلم مسیری کاملا متفاوت را در پیش می گیرد، البته اشاره هایی به تاریخچه رقص در چند کشور عربی دارد، اما قسمت اعظم



«فروزان»

عنوان ایرانی در این آش شلم شوربا در مقابل دوربین او نشسته اند، از او نمی پرسند چرا آنها با عرب ها در یک ترازو قرار گرفته اند. «جواد رالیب» متولد مراکش و از پدر و مادری مراکشی و بلژیکی است. تاکنون چند فیلم کوتاه و مستند درباره سوژه های اجتماعی ساخته و ساکن بلژیک است.

در این برهه از زمان که سوژه اسلام در اروپا به ویژه در بلژیک چند سالیست که به مسئله حادی برای اروپائیان تبدیل شده، بی دلیل نیست که در چنین جوی، فیلمی این چنین بی سر و ته ساخته شود بی آن که نیت و مقصود اصلی اش را واضحا بیان کند.

«ایران-کانترا» و «ساخت آمریکا» ایران از نیمه قرن گذشته (۱۹۵۳)، تاکنون همواره در صدر خبرها بوده و از قرار تمامی هم ندارد. هالیوود هم از این خوان بارها بهره برده و با آخرین صادره اش به نام «ساخت آمریکا» درباره ماجرای «ایران-کانترا» که در اوایل دهه ۱۹۸۰ و اوآن ریاست جمهوری «رانالد ریگان» کلیه اخبار جهان را تحت الشعاع قرار داده بود را زنده کرده که براساس یک داستان واقعی- با جرح و تعدیل های بسیار که قابل فیلم شدن باشد- به یک خلبان شرکت TWA (تام کروز) که برای کارتل های مواد مخدر کلمبیا (پابلو اسکوبار) محموله حمل می کرد، توسط سازمان سیا برای عملیات ویژه استخدام می شود که نتیجه آن به ارسال اسلحه به

فیلم درباره ایران و موسیقی اواخر رژیم گذشته (دهه ۱۹۷۰) است که البته چرا با بقیه فیلم و موضوع رقص و عرب ها قاطی شده معلوم نیست. به ویژه آن چه رقص در جهان عرب معروف است، همان رقص مشهور عربی یا به گفته انگلیسی زبان ها «بلی دنس» است که چند نمونه از آن در فیلم آمده ولی درباره رقص در ایران نه تنها صحبتی نمی شود، بلکه در عوض، سازنده کوشیده ویدیوهای چند خواننده ایرانی مثل: گوگوش، لیلا فروهر، رامش... را که در حین خواندن تکانی به خود می دهند را به حساب رقص گذاشته و حتی چند صحنه از فیلم های «فروزان» را نیز در فیلمش گنجانده و آن را در مقایسه با رقص عربی یک جا و به غلط ایرانی ها را نیز جزو اعراب به حساب آورده بی آنکه عنوان فیلم صحیح یا درست باشد. در واقع سازنده فیلم (جواد رالیب) ایرانی ها را در ردیف عرب ها محسوب کرده و با گفتگوی مفصلی که با یک هنرجوی تازه کار ایرانی متولد بلژیک که با مادرش در این کشور زندگی می کنند دارد، خواسته فیلمی ضد اسلام درباره کسانی بسازد که هنرشان تحت

## شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

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

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

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

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

♦ Tax preparation for individuals and small businesses, Trusts, Estates, Nonprofit

♦ Will, Trust, Estate Planning, Probate

♦ Draft/ Review/Renew legal contracts ♦ Immigration Services

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

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

خانم کادو را به دست گرفت. به من نگاه کرد. لبخند زد و مدتی عمداً معطل کرد. بعد رو به دوستان کرد و گفت: «حس بزنید توی این جعبه چیه؟ از طرف بهترین دوستم.» هر کس یک چیزی گفت. بالاخره خانم جعبه را باز کرد و جلیقه را دوباره توی جعبه گذاشت و سراغ کادوی بعدی رفت. من که خیلی جا خورده بودم، آهسته به شوهرم گفتم: «موضوع چیه، مثل این که خوش نیامد.»

بالاخره طاقت نیاوردم و گفتم: «مهمین جون، کادوی مرا نپسندیدی؟» نگاه خشم آلودی به من کرد و گفت: «نه.» پرسیدم: «چرا؟» گفت: «سرکار خانم، این همون جلیقه ای است که سه چهار سال پیش خودم از تهرون برات سوغاتی آوردم.» ناگهان همه چیز یادم آمد. اتاق با مهمانان دور سرم شروع به چرخیدن کرد. از خانه بیرون زدم و خودم را به ماشین رساندم. دیگر چیزی نفهمیدم تا وقتی شوهرم در ماشین را باز کرد و گفت: «بفرمایید پایین سرکار خانم. دیدی چه دستی گلی به آب دادی!» نتیجه اخلاقی از این داستان: کادوهایی را که برایتان می آورند و دوست ندارید و در صندوقخانه می گذارید، اسم کادو دهنده را رویش بنویسید که دوباره برای خودش یا دوستان نزدیکش نبرید تا اقتضای بپا نشود.

ندیده بودم. هرچه فکر کردم یادم نیامد کی آن را خریده ام. چون چهل سالی همیشه که از ایران آمدم اینجا. خلاصه هرچه فکر کردم، یادم نیامد. جلیقه را آوردم بالا به شوهرم نشان دادم. او هم گفت: «بسیار قشنگه. حالا این با یک بطر شراب درجه یک فرانسوی کار ما را راه می اندازند.» فوراً رفتم از فروشگاه یک جعبه مناسب با روبان خریدم. آن را بسته بندی کردم. روز موعود فرا رسید. با خوشحالی از این که کادوی بسیار مناسب و قشنگی در دست دارم و شوهرم هم که با شراب معروفش، وارد میهمانی شدیم. واقعا میهمانی مفصل و شیک و درجه یکی بود. بعد از کوکتل، شام صرف شد و بعد بتدریج مجلس خودمانی شد و آخر سر خانم و آقا دستور دادند که کادوها را بیاورند و باز کنند. من که از خوشحالی در پوست نمی گنجیدم، فکر می کردم وقتی کادوی مرا باز کنند چه خواهند گفت. خلاصه کادوها یکی یکی باز شد. ابراز احساسات عروس و داماد پر از قدردانی و خوشحالی بود. ناگهان نوبت کادوی من شد. دل توی دلم نبود. منتظر قیافه هیجان زده خانم بودم. آقا اول شراب را باز کرد جیغی از خوشحالی زد و گفت: «عجب، این درست شراب مورد علاقه منه.» بعد



نوشخند و پوزخند

لبخند و زهر خند

عترت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

## سالگرد ازدواج

یارو دزدیده یا ارث پدرشو آورده اینجا دعوا مون میشد که من مساله را درز گرفتم و گفتم: «خوب، بالاخره چی ببریم؟ فکر می کنم یک مشروب گرانیقیمت ببریم. یک لیکور فرانسوی.» گفت: «نه بابا، باری که اونا دارند پر از این آشغالهاست.» گفتم: «اون کراوات ژبوانشی که هنوزم از توی جلدش درنیارودی چطور. اونو به آقا بده منم یک عطری، چیزی برای خانم میارم.» گفت: «دیوانه شدی! اونا هر سال می روند پاریس، از بهترینی مزون ها خرید می کنند. حالا من این کراوات ژبوانشی دلمه را ببرم برایش!» جواب دادم: «اصلا لازم نیست، خودم یک فکری می کنم.» رفتم توی گنجی لباسم و خوب همه جا را گشتم. ناگهان چشمم به یک جلیقه بسیار قشنگ صنایع دستی افتاد. از خوشحالی فریادی کشیدم. چطور من تا حالا این را

تلفن زنگ زد، برداشتم. به شوهرم گفتم: «وای، باز هم جشن پنجاهمین سالگرد ازدواجشون دعوتمون کردند. بابا، بخدا همین چهار سال پیش بود که برای جشن پنجاهمین سال ازدواجشون مهمونی داده بودند. ما که نرفتم ولی این دفعه دیگه باید بریم. خیلی بد میشه.» میدونم باز هم دروغ میگم ولی خوب، مجبوریم بریم. حالا موندم چی کادو ببریم. به شوهرم گفتم: «یه سبد گل ببریم.» گفت: «نه بابا، اونجا الان غرق گله، بخصوص خونه اونها که میدونی از...» اومد یه چیزی بگه، حرفشو خورد و گفت: «از طاغوتی های سابق.» گفتم: «نه، می خواستی بگی از اونهایی که پول های ملتو به جیب زدند و آمدند اینجا.» گفت: «نه، من همچین چیزی نمی خواستم بگم.» خلاصه شوخی شوخی داشت سر اینکه



# هنرستان موسیقی نژاد

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

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



(408)559-7864

Cell: (408)771-3996

کلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com



**Kathryn Burke**  
Attorney at Law

# کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

با همکاری مترجم فارسی، ترکی و روسی زبان از دفتر خدمات بین المللی



**Chimnaz Shahbazzade**  
Immigration Consultant



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

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

 **By Appointment Only**

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

Toll Free: **(888) 350-9060** ♦ Fax: **(408) 503-0040**

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

## منطقه فضول آباد

### وقتی حسودی از عروسی بر می گردد!

یکی از حسودا که به عروسی رفته بود فرداش به خواهرش زنگی میزند. خواهرش از او می پرسد: «عروسی رفته بودی خوش گذشت؟ چطور بود؟» حسود گفت: «آره رفتیم، ولی کاش نرفته بودیم.» خواهرش می پرسد: «چطور مگه؟! البته تو کدوم عروسی یا نامزدی یا مهمونی تا حالا رفتی که بیایی تعریف کنی! خب حالا بگو ببینم چه جوری بود!»

حسود میگه:

- ♦ مادر عروس که بلد نبود برقصه، کوتاه هم نمی اومد
- ♦ ما رو نشونده بودند بغل موزیک. سردرد گرفتیم.
- ♦ پدر عروس رفت پشت میکروفون و کلی انگلیسی بلغور کرد.
- ♦ هرچی نگاه کردیم یه آدم حسابی تو عروسیشان نیامده بود.
- ♦ باقلاپلوشان بدمزه بود.
- ♦ عروس معلوم نبود کدوم آرایشگاه رفته بود چون خیلی زشت شده بود.
- ♦ یه میوه درست و حسابی رومیذا نبود.
- ♦ مادر داماد لباس افتضاحی پوشیده بود. بنظرم مادره خیلی دهاتی می آمد.
- ♦ خواهرش که می دانست اگه ولش کند چهار ساعت دیگه از این اراجیف می بافد به بهانه ای تلفن را قطع کرد. چند دقیقه بعد دختر خواهرش که از تو اتاقتش حرف های مادرش را شنیده بود یواشکی به خاله اش زنگ زد و گفت: «خاله جان مامانم اینجوریه. عروسیه خیلی خوبی بود. همه تعریف کردن. منم از این عروسی خوشم اومد. به حرف های مامانم خیلی گوش نده. او محاله یه جایی بره و بیاد از یکی تعریف کنه. ولی میدونی که بابام اینجوری نیس. بگردم دور بابام.

او در شهر تاگانروک، در جنوب روسیه، شمال قفقاز، در ساحل دریای آزوف به دنیا آمد. هر چند چخوف زندگی کوتاهی داشت و همین زندگی کوتاه همراه با بیماری بود اما بیش از ۷۰۰ اثر ادبی آفرید. دنباله مطلب در صفحه ۵۳

## مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی  
فریمان-کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



**شاعر سرزمین نخل ها و بلم ها**  
منوچهر آتشی در سال ۱۳۱۰ خورشیدی در شهر بوشهر به دنیا آمد. تحصیلات خود را در بوشهر و بعد در تهران تا اخذ لیسانس از دانشسرای عالی ادامه داد و زبان انگلیسی آموخت. نخستین کتاب او «آهنگ دیگر» در سال ۱۳۳۹ انتشار یافت. هفت سال بعد دومین کتاب شعرش «آواز خاک» بدست خواننده رسید. این کتاب او را به عنوان یک شاعر تراز اول در ادبیات فارسی تثبیت کرد. آتشی در کنار شاعری چند کتاب نیز از زبان انگلیسی به فارسی برگردانید و در اواخر عمر در زمینه نقد شعر کتاب هایی درباره شاعران معاصر نگاشت و منتشر ساخت. او نویسنده ای پرکار بود و در طول حرفه روزنامه نگاریش نیز ده ها مقاله و نقد پیرامون آثار ادبی نوشته است. این شاعر صاحب سبک و فرزانه، در سال ۱۳۸۴ در تهران درگذشت. جوانان جنوب پیکر این گرامی شاعر را به بوشهر بردند

و در کنار مزار یکی از دلبران تنگستان به خاک سپردند. گلچین بخشی از درخشان ترین اشعار او در کتابی بنام «اسب سفید وحشی» منتشر شده است. مهمترین آثار شاعرانه وی از این قرار است: آهنگ دیگر- آواز خاک- دیدار در فلق- بر انتهای آغاز- گندم و گیلاس- خلیج و خزر- حادثه در بامداد- غزل غزل های سورنا- ریشه های شب- بازگشت به درون سنگ. نکته مهم آنکه موسسه انتشارات نگاه در سال ۱۳۸۶ دو سال بعد از خاموشی او کلیه آثار شعریش را در دو جلد که جلد اول آن ۹۹۹ صفحه است چاپ و منتشر کرده است و من این دو جلد نفیس را در دسترس دارم.

### مگر می شود از چخوف نگفت

آنتون پاولوویچ چخوف (۲۹ ژانویه ۱۸۶۰ - ۱۵ ژوئیه ۱۹۰۴)، داستان نویس و نمایش نامه نویس برجسته روس است.

## Horizon Solar Power

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

NO DOWN PAYMENT OR INSTALLATION FEE

You May Qualify For One Year Free Electricity

IT'S JUST A NO BRAINER

[www.Solar4Life.Net](http://www.Solar4Life.Net)

**Ali Bozorgi Talab**  
Certified Solar Energy Consultant  
Cslb HIS# 118000 SP  
Please call for more information  
**(408) 858-9300**

## یادداشت‌های بی تاریخ

صدرالدین الهی



## بیا که ما سپر انداختیم

اوایل تابستان بود. از شهر زده بودیم بیرون. رفته بودیم به باغ گردویی آن طرف پس قلعه و خانه ای روستایی و کوهستانی در وسط باغ. با یک مهتابی چوبی که مشرف بر رودخانه بود. چند پله پائین تر، بطری های پنج سیری عرق کشمش را گذاشته بودیم توی چاله ای که عصر کنار رودخانه کنده و با آب پر کرده بودیم. با چند طالبی و یک هندوانه که وقتی آخر شب هُرم عرق بالا زد، لیف بکشیم و جگرمان را جلا بدهیم. روی نمک کف مهتابی پتو پهن کرده بودیم و روی پتو سفره گسترده بودیم. با ماست و خیار و کنتل و دلمه و دیگر مخلقات که مادرهایمان درست کرده بودند، به خیال آن که نورچشمی‌ها می روند توچال، جهت کوه نوردی و حفظ سلامت.

توری چراغ زنبوری ریخته بود و یکی از بچه‌ها که حس تعاون دم‌کراتیکش از همه بیشتر بود رفته بود تجریش توری بخرد و بیاورد با شرط این که سهم عرق و دلمه اش ملاخور نشود و ما قانع بودیم به نور سرد مهتاب که پنداشتی بوی تند برگ های گردورا هم با خود به زمین می ریخت.

ده پانزده نفری می شدیم. چندتایی هم دختر میان ما بود. پسری نامزد خواهر پسر دیگر و خواهر او که قرار بود به طور معاوضه ای نامزد برادر این بشود. یکی از بچه‌ها گفت: «ما فقط یک تابلو لژ خانوادگی کم داریم که بشویم کافه جمشید.» و این در حالی بود که جمشید ضریبی گرفته بود و بیژن ویلونی می زد و همه با رنگ «امشب شب مهتابه» دم گرفته بودند؛ با صداهایی خراشیده از می و نخراشیده از بابت نشناختن نت.

متمدن‌ها عرق را با استکان کمرباریک بالا می انداختند و ما چند نفر وحشی با بطری قَلب قَلب می زدیم. مزه گس بخار آلودش سق بالا را می سوزاند و توی دماغ دود می کرد و مثل روغن کرچک به زحمت پائین می رفت. چهارنفر هنوز نرسیده بودند ولی چه باک! رضا که قرار بود سنتورش را بیاورد اگر هم نمی آمد بهتر بود، چون هم عرق نمی خورد، هم شوخی سرش نمی شد، هم وقتی وزوز

چوب بادبزن پدر سر ارادتی به آستانند نداشتم. از تو خواند:  
**ز اندازه بیرون تشنه ام، ساقی بیار آن آب را  
 اول مرا سیراب کن و آنگه بده اصحاب را**  
 و رفت و رفت و چشم از ما برنداشت تا رسید به اینکه:

**مقدار یار هم نفس، چون من نداند هیچ کس  
 ماهی که بر خشک افتند، او قدر داند آب را**  
 صدای روشن و گسترده اش چنان می تافت که شب به نور چراغی نیازمند نبود و به صدای او که جلوتر از سازها می دوید سراپا مست و بی پروا دل سپرده بودیم. وقتی به رنگ رسیدند، باز هم از تو خواند با حال و شوری که دل را به رقص می آورد.

**آن به که نظر باشد و گفتار نباشد**

**تا مدعی اندر پس دیوار نباشد**  
 و ناگهان آن جمع نیمه مست نیمه هوشیار را دگرگون کرد. شب اندک اندک خسته می شد و ما سرحال می آمدیم و باز خواستیم که بخواند و باز او از تو این غزل را خواند:

**هر کس به تماشایی رفتند به صحرا بی  
 ما را که تو منظوری خاطر نرود جایی**  
 تا رسید به اینکه:

**گویند تمنائی از دوست بکن سعدی  
 جز دوست نخواهم کرد از دوست تمنائی**  
 تا نفس تازه کرد و مجلس ساکت شد. یکهو ویرم گرفت که سر به سرش

کے ساز بی ساز. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

## حمید ابطحی

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



Hamid Abtahi

منطقه

منطقه

منطقه

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

**Location! Location! Location!**

**Why Do You Pay Rent?!**

Whatever my client's goals, my goal is to make it happen.

I am an expert seeking to add value to your next transaction.

hamidabtahi21@yahoo.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA. 95070

## آیا بانک ها کردیت اسکور شما را می دانند؟

آرش زاد  
کارشناس-دارای بورد تخصصی تعمیر اعتباری  
arash@zenithfg.com



هنگام برنامه ریزی برای باز کردن یک اکانت، کنجاو می شوید بدانید که بانک از چه اطلاعاتی برای تعیین اینکه آیا مشتری مناسبی هستید یا خیر استفاده می کند. مانند کمپانی های کردیت کارت و ارائه دهندگان وام، بانک ها می توانند سابقه مالی افراد را قبل از پذیرش آنها به عنوان مشتری، بررسی کنند. سیاست ها بین موسسات بانکی متفاوت است، اما انجام اقدامات قانونی و تحقیق راجع به شما برای بانک ها رایج هستند. بانک ها کردیت ریپورت، کردیت اسکور و سابقه بانکی شما را قبل از باز کردن اکانت تان بررسی می کنند.

به همین صورت است. اسکور به شدت ضعیف کارایی نخواهد داشت و دلیلی است که اکثر بانک ها برای باز کردن اکانت برایتان تردید بیشتری کنند.

### سابقه بانکرداری

بانک ها اغلب زمانی که شما سعی در باز کردن یک اکانت جدید دارید، به سابقه بانکی شما توجه می کنند. بانک ها اغلب با دریافت ریپورت سابقه بانکی شما به راحتی در مورد شما تصمیم می گیرند و این یکی از بهترین شاخص ها برای یک دارنده حساب بانکی است. دنباله مطلب در صفحه ۵۳

### کردیت ریپورت و کردیت اسکور

طبق قانون Fair Credit Reporting، بانک ها هنگامی که بخواهید اکانتی باز کنید، کردیت ریپورت و کردیت اسکورتان را چک می کنند. این به عنوان یکی از ملزومات تجاری قانونی توجیه می شود. اگر در ریپورت تان موارد نگران کننده ای مانند bankruptcy، اکانت چندگانه در collection ها یا دیگر flag های قرمز وجود داشته باشد، بانک در هنگام در نظر گرفتن شما به عنوان یک مشتری، این موارد را در نظر می گیرد. برای کردیت اسکورتان نیز

## درک حق و حقوق قانونی شما در مورد یک بدهی کالکشن

مانی حاتمی  
کارشناس-دارای بورد تخصصی تعمیر اعتباری  
mani@zenithfg.com



شما به تازگی به یک بازاریاب تلفنی شماره کردیت کارتنان را داده اید، یا به بانک برای ماشین و یا خانه جدید تان بدهکار هستید. شاید کمی در پرداخت های خود عقب افتاده اید و یا شاید شخص دیگری ادعا می کند که شما در پرداخت ها عقب افتاده اید - اما اینطور نیست. ممکن است در حال دریافت تماس های تلفنی از بانک، شرکت کردیت کارت و یا کالکشن اجنسی باشید.

### آیا تماس ها باصداهای مشابه و آشنا هستند؟

همسر و یا پدر و مادرتان باشد. اگر شما بدهکار هستید، و به یک کردیتور برای یک کار شخصی و نه برای کسب و کار و یا اهداف تجاری بدهکار هستید، یک مصرف کننده می باشید. اگر تا به حال پرداخت های شما به کردیتور به تعویق افتاده است، ممکن است از طرف یک "Collector" با شما تماس گرفته شود. "Collector" ممکن است یک فرد، وکیل، یا یک شرکت باشد که معمولاً از کردیتور مبلغی را جهت جمع آوری پرداخت های عقب افتاده دریافت می کند. "Collector" به عنوان شرکت ثالث، بدهی ها را به منظور بازپرداخت به کردیتور شما، جمع آوری می کند.

### آیا collector ها می توانند با شما تماس تماس بگیرند؟ اگر چنین است، چه زمانی می توانند با شما تماس بگیرند؟

بله. Collector ها ممکن است شخصاً و از طریق تلفن، فکس و یا ایمیل با شما تماس بگیرند. آنها نمی توانند در زمان های غیر معمول مانند قبل از ۸ صبح و یا پس از ۹ شب با شما تماس بگیرند مگر اینکه خودتان به Collector گفته باشید که در هر زمانی که بخواهند می توانند با شما تماس بگیرند. بطور کلی، اگر به Collector بگویید که وکیل دارید و وکیل تان بدهی های شما را مدیریت می کند، آنها نمی توانند با شما تماس بگیرند.

**نکته:** نگهداشتن همه اطلاعاتی که در مکاتبه بین شما و Collector بحث می شود از جمله نام آنها، تاریخ ارتباطات و مواردی که راجع به آن صحبت کرده اید، اقدام عاقلانه ای خواهد بود.

### اگر مبلغ بدهی اعلام شده

**نادرست باشد چه اتفاقی می افتد؟**  
اگر فکر می کنید مقدار بدهی ای که "Collector" در تلاش است تا از شما بگیرد درست نمی باشد، باید به "lector" یک نامه ارسال کنید و در آن ذکر کنید که مبلغ مورد مطالبه آنها را بدهکار نیستید. دنباله مطلب در صفحه ۵۰

راه هایی وجود دارد که می توانید انجام دهید و کالکشن اجنسی های مزاحم و غیر قانونی را درست تشخیص دهید. خلاصه ای از Fair Debt Collection Practic- es Act که توسط کنگره برای حمایت از مصرف کنندگانی مانند شما در خصوص فعالیت های غیر قانونی امروزی مربوط به کالکشن بدهی ها تصویب شده است را مطالعه کنید.

### موقعیت و شرایط خود را بسنجید

شما می توانید کردیت اسکور خود را هر ماه با استفاده از کردیت ریپورت و به طور رایگان از طریق یک وبسایت معتبر بررسی کنید. این ابزار کاملاً رایگان کردیت اسکور شما را به بخش هایی تقسیم می کند و برای هر بخش به شما یک درجه اهمیت قائل می شود. به طور مثال شما خواهید دید چگونه تاریخ پرداخت، بدهی ها و عوامل دیگر، اسکور شما را تحت تاثیر قرار می دهند و پس از آن برای سایر مراحل رسیدگی به مشکلات، توصیه هایی دریافت می کنید.

به علاوه، شما همچنین ممکن است از وام دهندگانی که مایل به ارائه کردیت به شما می باشند، پیشنهادات کردیتی دریافت کنید. بررسی کردیت ریپورت و کردیت اسکور از طریق این وبسایت های معتبر به هیچوجه بر روی کردیت اسکور شما تاثیری ندارد.

Fair Debt Collection Practices Act توسط کنگره برای حمایت از مصرف کنندگان از طریق غیر قانونی کردن برخی از فعالیت های شرکت های کالکشن به تصویب رسید. برخی از شیوه ها و فعالیت هایی که غیر قانونی هستند در زیر توضیح داده شده است:

اگر بدهکار هستید و یا از کردیت کارت استفاده می کنید، شما یک مصرف کننده می باشید. همچنین اگر شما یک فرد خردسال، قیم، مجری یا مدیر می باشید، مصرف کننده می تواند به معنای

## دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

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

Azar Nassiri

Non-Attorney



### خدمات سوشیال سکیوریتی

Iranian Services

- ♦ مدیر و مدیکل
- ♦ سوشیال سکیوریتی (SSI)
- ♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)
- ♦ دریافت حقوق پرستار
- ♦ دریافت حقوق بازنشستگی
- ♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکیوریتی
- ♦ انجام درخواست تجدید نظر در امور سوشیال سکیوریتی (Appeal)

در سراسر بی اریا

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

Fax: (408) 247-5006

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

## هنر زندگی

## Vipassana Meditation

نماید. مثلاً برخیزد، لیوانی آب بنوشد تا با این عمل، مانع تکثیر و افزایش خشم شده و از آن حال بیرون بیاید. یا آنکه به شمارش اعداد بپردازد. یک، دو، سه، چهار ... یا آنکه کلمه یا جمله ای را تکرار کند. یعنی ذکر، ماترا، نام حق یا شخصی روحانی را که به او اعتقاد دارد، تکرار نماید. در این حال ذهن منحرف شده و انسان تا حدودی از چنگ افکار منفی و خشم‌رها می‌شود. این کارها مؤثر واقع می‌شد و نتیجه می‌داد. هنوز هم نتیجه می‌دهد. با چنین تمرینی، ذهن از آشفتگی رها می‌شود اما در حقیقت، این عمل تنها در سطح آگاه ذهن مؤثر می‌افتد، یعنی با منحرف کردن توجه، عوامل منفی را به سطوح ناخودآگاه ذهن سوق می‌دهیم و در آنجا همچنان به تولید و تکثیر ناپاکی‌ها می‌پردازیم. در این حال، در سطوح بیرونی، لایه ای از آرامش و تعادل ایجاد می‌شود اما در اعماق ذهن، آشفشان خاموشی از منفی‌گرایی‌های سرکوب شده وجود دارد که دیر یا زود فوران کرده، با شدت منفجر خواهد شد. افراد دیگری در جستجو و شناخت حقیقت درونی، گامی فراتر نهادند و با تجربه واقعیت مربوط به جسم و ذهن خویش، متوجه شدند که منحرف کردن توجه، تنها سبب گریز از مسئله می‌شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

مطابق خواسته‌ها و امیال مان اتفاق بیفتد. برای اینکار باید قدرتی آنچنانی بدست آوریم و یا آنکه به هنگام نیاز، شخصی قدرتمند به کمک ما بیاید تا هیچ ناخواسته ای روی ندهد و همگی خواسته‌ها مان عملی شوند. اما چنین چیزی ممکن نیست. هیچکس در این جهان وجود ندارد که بتواند به تمامی آرزوهایش دسترسی پیدا کند و در تمام طول عمر، همگی رویدادها مطابق میل او باشند و هرگز ناخواسته ای برایش اتفاق نیفتد. حال این سوال پیش می‌آید که: چگونه می‌توان به هنگام برخورد با ناخواسته‌ها از عکس‌العمل‌های کورکورانه اجتناب کرد؟ چگونه می‌توان از ایجاد تنش جلوگیری نمود؟ چگونه می‌توان در مقابل عوامل نامطلوب، آرامش و توازن خویش را حفظ کرد؟

در روزگاران گذشته در کشور هندوستان و سایر کشورها، مردم دانا و روحانیان، این مسئله را مورد بررسی قرار دادند. موضوع درد و رنج انسان را مطالعه کردند و برای آن راه حلی یافتند. زمانی که برای شخص ناخواسته ای پیش می‌آید و انسان با ایجاد خشم، ترس یا هر نوع منفی‌گرایی دیگر، نسبت به آن موضوع واکنش نشان می‌دهد، در چنین وضعیتی، باید هر چه سریع‌تر توجه خود را به موضوع دیگری معطوف

برند؟ عوامل منفی چگونه در ذهن ایجاد می‌شوند؟ با بررسی‌های پی‌پی، روشن شده، زمانی که رفتار دیگران مطابق میل مان نیست و یا پیشامدها موافق طبع ما اتفاق نمی‌افتند، ناراحت و افسرده می‌شویم. وقتی که ناخواسته‌ها پیش می‌آیند، دچار تنش می‌شویم و زمانی که خواسته‌ها اتفاق نمی‌افتند و موانعی بر سر راه ما وجود دارند، بار دیگر تنش و هیجان وجودمان را در خود می‌گیرد و درونمان بسته و گره خورده می‌شود.

در سراسر زندگی، همواره ناخواسته‌ها اتفاق می‌افتند. خواسته‌ها نیز گاه روی می‌دهند و گاه پیش نمی‌آیند. جریان واکنش دائمی انسان به این مسائل، گره‌های عصبی را بوجود می‌آورد و این گره‌ها، کل ساختار جسمانی و ذهنی انسان را تحت فشار قرار می‌دهند و ذهن را از عوامل منفی لبریز می‌کنند. در نتیجه، زندگی به عذاب و مصیبت تبدیل می‌شود. حال، یک روش حل مشکل آن است که از بروز حوادث نامطلوب در زندگی جلوگیری کنیم، بطوریکه همه چیز دقیقاً

ما همگی در جستجوی آرامش و هماهنگی هستیم، زیرا کمبودشان را در زندگی احساس می‌کنیم. همه ما گهگاه در زندگی اضطراب، آشفتگی، آزدگی، ناهماهنگی و درد و رنج را تجربه می‌کنیم. آنگاه که شخص بر اثر آشفتگی و اضطراب، دچار رنج است، نمی‌تواند این رنج را به خویشتن محدود نماید، بلکه درد و رنجش را به دیگران نیز منتقل می‌کند و این اضطراب در فضای پیرامون او منتشر می‌شود و هر کس که با او در تماس باشد، دچار رنج و آشفتگی خواهد شد. بدون شک این روش درستی برای زندگی کردن نیست.

انسان باید با خویشتن و نیز با دیگران در صلح و آرامش باشد. به هر حال انسان موجودی اجتماعی است و ناچار باید در اجتماع زندگی کند، با مردم زندگی کند و با آنها در ارتباط باشد.

چگونه می‌توانیم در صلح و آرامش زندگی کنیم؟ چگونه میتوانیم تعادل درونی خود را حفظ نماییم و در پیرامون خویش تعادل و هماهنگی ایجاد کنیم تا دیگران نیز بتوانند در صلح و آرامش و تعادل به سر

## Vipassana Meditation

## مراقبه و پیاسانا چیست؟

ویپاسانا یکی از قدیمی‌ترین روش‌های مراقبه است که بیش از ۲۵۰۰ سال سابقه دارد. این یک شیوه عملی است بطریق خودنگری، برای از بین بردن تنش‌های درونی و پرورش بیشتر تعادل ذهنی. این آموزش ده روزه، در سکوتی کامل در مرکز مراقبه ویپاسانا انجام می‌شود و فرصت تجربه بهره‌وری مراقبه فشرده را برای همه فراهم می‌کند.

## چه کسانی می‌توانند شرکت کنند؟

تمرین این روش برای همه افراد با هرگونه اعتقاد و مرامی آزاد است. ویپاسانا به همه کمک میکند تا شادمانه‌تر و هم‌سازتر زندگی کنند. این دوره توسط بنیاد غیر انتفاعی ویپاسانا برگزار می‌شود و به هیچ فرقه، مذهب و یا گروهی وابسته نیست. این دوره برای همگان رایگان است. هزینه‌های آن توسط شاگردان قدیمی بصورت کاملاً داوطلبانه تأمین می‌شود.

تاریخ برگزاری کلاس‌های رایگان شبانه روزی آموزش مراقبه ویپاسانا به

زبان فارسی / انگلیسی ۲۴ جولای تا ۴ آگوست ۲۰۱۹ در مرکز مراقبه ویپاسانا

California Vipassana Center in North Fork, CA

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ایمیل تماس بگیرید [farsi.vipassana@gmail.com](mailto:farsi.vipassana@gmail.com)

برای ثبت نام لطفاً به وب سایت مراجعه کنید [www.mahavana.dhamma.org](http://www.mahavana.dhamma.org)



تلقین است. اما تلقین بعنوان ادای یک سری کلمات و عبارات شفاهی با ژست های خاص به تنهایی و جدا از فاکتورهای شخصیتی هیپنوتیز و همچنین سوژه (خوابرو) کارایی چندانی ندارد. هر کلمه یا عبارت که توسط فرد بیان می شود دارای اثر خاصی در شنوندگان است که اگر همان کلمه و عبارت را شخص دیگری در همان محفل ادا نماید، در حصار اثر متفاوتی با بیان گوینده اول خواهد داشت و این تفاوت در تأثیر به شخصیت و نفوذ معنوی گوینده و همچنین به تسلط، آگاهی و اعتماد به نفس او بستگی دارد، لذا تلقین صرفاً یک پیام صوتی جدا از نفوذ فکری و شخصیت معنوی افراد نیست. درست مثل اینکه ما راجع به فواید مثلاً سیب صحبت کنیم بدون اینکه تأثیر درخت سیب را در پرورش سیب به حساب نیاوریم.

در این مثال درخت وجود انسان است و سیب میوه یا تراوشات وجودی او بصورت کلام است. همانگونه که سیب از جوهر وجود درخت تغذیه می کند و رنگ و مزه و بو پیدا می کند منشاء کلام نیز ذات فرد است و مجموعه اکتسابات کمالی او، عامل دیگر در رابطه با پذیرش تلقین شخصیت سوژه است که اثر تلقینات را می پذیرد یا رد می کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

عصب شناس معروف روسیه مکانیسم خواب طبیعی و هیپنوتیز را همان می داند و به نظر او خواب پدیده توفقی است که در قشر مغز و نیم کره ها انتشار می یابد و خواب غارض می شود. چنانچه نظریه پاولف بتواند در صدی از واقعیت این پدیده را ثابت کند می توان گفت افرادی که زود به خواب طبیعی می روند زود هم تحت هیپنوتیز قرار می گیرند. نکته دوم در تأیید این مطلب این است که خواب طبیعی موجب پائین آمدن سطح هشیاری و توقف نسبی فعالیت مراکز احساسی و ادراکی در ارتباط با بخش خود آگاهی می شود. سهولت و سرعت در پیدایش خواب طبیعی تولید یک حالت شرطی (Conditioning) در فرد می نماید و این همان مطلبی است که پاولف به آن اشاره می کند و می گوید ما از بدو تولد بوسیله اعمال و تجارب و کلمات شرطی می شویم و هر کلمه که ادا می شود برانگیزنده مفاهیم و تجاربی است که قبلاً تجربه کرده ایم و همان حالت را در ما بر می انگیزد. نتیجه می گیریم که عادت در سرعت بخواب رفتن می تواند در سرعت ایجاد حالت هیپنوتیز (خوابواره) موثر باشد.

**سوال ششم:** آیا در پروسه هیپنوتیزم عامل اصلی تلقین است؟

**پاسخ:** بله، عامل اصلی در هیپنوتیزم



افراد از آن بهره کافی ندارند هر چند که همه شنوا هستند. این جنبه جسمانی استعداد است، اما یک جنبه روانی برای پیشرفت در موسیقی لازم است و آن عکس العمل ذهنی و احساسی در دریافت اثر ارتعاشات و فرکانس های هر نت موسیقی است که در همه افراد یکسان وجود ندارد، به همین نسبت قرار گرفتن در درجات خلسه هیپنوتیزمی حساسیت روانی و عکس العمل ذهنی خاص مورد نیاز است که در همه افراد یکسان نیست. **عوامل روانی:** که طی پاسخ به سوال سوم قبلاً به آن اشاره شده و انواع پسیکوز و اختلالات عمیق تشخیص نظیر اسیکروفرنی و پارانوایا و غیره را شامل می شود که در خلسه هیپنوتیزمی قرار نمی گیرد و در این رابطه درمان نمی شوند.

**سوال پنجم:** آیا کسانی که زود به خواب طبیعی می روند زودتر هم هیپنوتیزم می شوند؟

**پاسخ:** ایوان پاولف (Evan Pavlov)

**عوامل جسمانی موثر در پدیده هیپنوتیزم** میزان ترکیبات مواد معدنی و شیمیایی در ساختار سلول های بدن عواملی هستند که سازنده شخصیت و کیفیت وجودی انسان و تا حدی جنبه روانی دخالت دارند.

از گروه عوامل جسمانی می توان به بعضی بیماری های مغز با منشاء ژنتیکی مانند کری تیسیم و جنون سفلیسی و... اشاره کرد که سبب گسیختگی انسجام فعالیت های ذهنی و کاهش بهره هوشی می شوند. همچنین پاره ای اختلالات عضوی مغز که سبب قطع ارتباطات الکتریکی بین مراکز ادراکی می شوند. در حقیقت تأثیرپذیری یک حالت جسمی روانی خاص است که در سطحی متفاوت در ارتباط با حواس ظاهری و احساسات درونی افراد عمل می کند. بعنوان مثال: شنوایی در همه افراد وجود دارد اما کسی که قصد دارد تعلیم موزیک ببیند و در این رشته پیشرفت قابل ملاحظه ای داشته باشد نیازمند شنوایی حساس و دقیقی است که اغلب

## 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](http://www.sstireandautorepair.com)

Established in 1996

(408)738-1960  
597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

از بندگان بوی حضرت باریتعالی را می شناختیم که می گفت: «بعد از مردن شناسنامه ام را توی کفن من بگذارید و با من دفن کنید.»

می گفتیم: «آخر چرا؟» می گفت: «می خواهم به نکیر و منکر نشان بدهم که به جمهوری اسلامی رای داده ام و لاجرم بی پرسش و پاسخی یکر است بروم بهشت!» در استرالیا هم یک آقای محترم دیگری وصیت کرده است پس از مرگش علاوه بر تلفن همراه، کامپیوترش را هم با او دفن کنند. حالا این آقا با کامپیوترش می خواهد برای چه کسی ایمیل بفرستد یا از چه کسی پیغام و پسمام دریافت کند خدای عالمیان میداند.

کاسبکاران ینگه دنیایی هم که مدام مترصد هستند تا نعل خر مرده را بر دارند و جنس شان را آب کنند دارند از این قضیه بهره برداری می کنند. مثلاً یکی از شرکت های کفن و دفن وقتی دیده است مردگان تلفن همراه شان را هم با خود به آن دنیا می برند چند دلاری از بازماندگان دریافت می کند و یک باطری اضافه کنار جنازه می گذارد تا اگر جناب مرده از خواب گران هزار ساله بیدار شد از این بابت هیچ نگرانی نداشته باشد و بتواند با خیال راحت باطری تلفن اش را عوض کند!

دنیاله مطلب در صفحه ۵۸

انقلاب اسلامی و اجرای سیاست کمربند سبز جناب برژینسکی، ایالات متحده آمریکا به سبب دنبال کردن چنین سیاست نادرستی تقریباً همه متحدان بالفعل خود در منطقه خاورمیانه را از دست داده است. آیا ترکیه متحد آمریکاست؟ آیا سوریه و عراق و لبنان و ایران و لیبی و پاکستان و هندوستان متحد آمریکا هستند؟ آیا به جز اسرائیل و دلفق های امارات عربی - و بقول مرحوم صدام حسین خنازیر الخلیج - هیچ متحد بالفعل دیگری برای ایالات متحده باقی مانده است؟ آیا اروپا متحد بالفعل آمریکاست؟ آیا چین و روسیه جای خالی آمریکا را پر می کنند؟

و پرسش اصلی این است: آیا دوران زوال امپراتوری آمریکا فرا رسیده است؟

### در آستانه ناگزیر

در ایرلند، یک آقای محترمی وصیت کرده است وقتی به رحمت خدا می رود و قبض و برات آخری را میدهد یک قوطی سیگار مارلبورو بانضمام یک فقره فندک همراه جنازه اش دفن کنند تا در آن دنیا بابت سیگار هیچگونه کم و کسری نداشته باشد! طفلی لاید توی این دنیا از ترس زنش نمی توانسته است با دل راحت سیگارش را بکشد.

ما خودمان چهل سال پیش در شیراز یکی



### جاده در دست ساختمان است

«برویم فلان شهرک که رودخانه ای و دار و درختی دارد بنشینیم شرابی بنوشیم.» یک ساعتی رانندیم و از شهر بی در و پیکر بوئنوس آیرس بیرون زدیم. همه جا دار و درخت و سبزه و باغ و باغستان بود و سبزی و نور. رسیدیم به جاده ای با دست اندازها و چاله چوله ها و آسفالتی درب و داغان. کنار جاده تابلویی نصب کرده بودند که: جاده در دست ساختمان است. آهسته برانید.

تابلو را به ریکاردو نشان دادم و گفتم: «آمیگو! آهسته برو!» ریکاردو لبخندی زد و چیزی نگفت. با چه مکافاتی بیست سی کیلومتری رانندیم اما نه کارگری دیدیم، نه بلدوزری، نه هیچ نشانه ای از ساخت و ساز و نه حتی بیل و کلنگی. ریکاردو نگاهی به من انداخت و گفت: «میدانی اسن؟ بیست سال است این تابلو را آنجا کار گذاشته اند! بیست سال!»

### زوال یک امپراتوری

داشتیم با خودم فکر می کردم از زمان بروز

از داستان های بوئنوس آیرس: رفیقم، ریکاردو، در دفتر سازمان ملل بوئنوس آیرس کار می کرد. تنها آدمیزادی بود که چهار کلام انگلیسی بلد بود. گاهگداری عصرهای یکشنبه میآمد سراغم و می نشستیم از این در و آن در گپ می زدیم. آرزویش این بود بیاید آمریکا. یک ماشین فولکس واگن عهد پادشاه وزوزک داشت که انگاری همه جایش را چکش کاری کرده بودند. من اسم ماشینش را گذاشته بودم ذوالجناح بهش میگفتم: «آخر ریکاردو جان، این چه ماشینی است که سوار میشوی؟ بهتر نیست بروی یک الاغی، اسبی، شتری، قاطری، چیزی بخری؟» بالاخره آنقدر گفتیم و گفتیم تا ریکاردو غیرتی شد و رفت با قرض و قوله یک اتومبیل رنوی تازه خرید.

یک روز عصر تعطیل آمد خانه ام که: «اسن! پاشو برویم گشتی بزیم.» سوار ماشینش شدیم رفتیم خارج شهر. گفت:

## امین رفسنجانی

متخصص و مشاور در امور املاک مسکونی

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

(408) 857-2131



Amin Rafsanjani / Realtor  
BRE #01989647

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

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



1567 Meridian Ave., San Jose, CA 95125

ARafsanjani@InteroRealEstate.com ◆ www.AminEstates.com



ولی اعصاب و عضلات و خون نیز حاوی کلسیم هستند و این ارگان ها نیز نیاز به کلسیم دارند. ویتامین D<sub>3</sub> و K<sub>2</sub> جهت جذب کلسیم در بدن حائز اهمیت فراوان هستند.

بهترین منبع کلسیم هنوز مواد شیری (milk products) می باشند. حداقل ۶۰۰ واحد ویتامین D<sub>3</sub> برای بزرگسالان تا ۷۰ سالگی. از ۷۰ سال به بالا مقدار ۸۰۰ واحد مورد نیاز است. لازم بیاد آوری است مقدار بیش از حد دوز لازم ویتامین ها مفید نیست.

**آب:** آب اغلب یک ماده غذایی فراموش شده است. میزان آب کافی برای تمام فعالیت های بدن ضروری است. اغلب افراد سالم می توانند ۱/۵ تا ۲ لیتر آب در روز بنوشد. با بالا رفتن سن میزان تشنگی کم می شود که منجر به Dehydration می شود و همین طور پوست دچار چروک می شود. توجه بیشتر بایستی به مایعاتی باشد که ادرار آور نیستند. آب میوه، نوشابه ها با کافتین بسیار کم، شیر کم چربی و آب فراوان.

ابوعلی سینا پزشک معروف ایرانی گفته است: «مقدار کم غذا داروست، مقدار متعادل آن غذاست و مقدار بیش از حد آن سم است.»

بهترین پروتئین را به بدن می رساند. **بهداشت دندان:** تخمین زده شده است که حدود ۸۰ درصد بزرگسالان در آمریکا دچار مشکلات دندان هستند و در صورتی که این مشکل حل نشود، در جویدن غذا و بهداشت دهان مشکلات زیادی ببار می آورد. بهتر است دندان ها حداقل سالی یکبار مورد بررسی قرار گیرند. تمیز کردن دندان ها و لثه ها پس از خوردن مواد غذایی و شیرینی ها حائز اهمیت فراوان است. ثابت شده است که رشد میکروب ها در دهان مس تواند در سال های بعد ایجاد عفونت و ناراحتی های قلبی می کند. حواس چشائی و بویائی با بالا رفتن سن کم می شوند. سیگار کشیدن حس چشائی و میزان بزاق دهان را کم می کند. بهتر است از مواد گیاهی معطر از نوشابه ها استفاده کرد.

**ضد اکسیدان ها:** بیشتر افراد این مواد را به فرم مکمل (Supplement) استفاده می کنند در صورتی که بهتر است این مواد از طریق مواد غذایی به بدن برسند. بهترین موادی که دارای ضد اکسیدان (Antioxidants) هستند عبارتند از بادام، فلفل سبز، بلوبری، سبزیجات تیره رنگ سبز، گوجه فرنگی، انار و انواع دیگر توت ها. **کلسیم و ویتامین D:** بیشترین قسمت کلسیم بدن در استخوان ها می باشد



## تغذیه بزرگسالان

ویتامین E و D، فسفات ها، COQ10 و Resveratrol به زود پیر شدن کمک می کنند. اکنون ثابت شده است که مواد اکسید کننده که در داخل سلول های بدن تولید می شوند باعث آسیب رسیدن به اعصاب می شوند (Neurodegeneration).

بنابراین داشتن یک رژیم غذایی متعادل (Balanced) بسیار ضروری می باشد. هرچه سن انسان بالاتر می رود،

۱- مواد غذایی اصلی که درصد بیشتری از رژیم را تشکیل می دهند (Macronutrients).

۲- مواد غذایی ضروری که مقدار کمتر رژیم را تشکیل می دهند (Micronutrients).

مواد غذایی اصلی شامل پروتئین ها، مواد قندی و چربی هاست که برای انسان تولید انرژی و کالری می کنند. مواد غذایی ضروری شامل ویتامین ها، مواد



متابولیسم یا سوخت و ساز داخل بدن نیز کمتر می شود و این منجر به بالا رفتن وزن شده که در نهایت منجر به بیماری های نظیر دیابت می شود. بالا رفتن سن باعث تجمع چربی در بدن و از بین رفتن عضلات می شود. بنابراین افزایش فعالیت های فیزیکی و سوزاندن کالری ها باعث اضافه شدن عضلات و بالا رفتن میزان متابولیسم بدن می شود.

بهتر کردن کوالیتی و کیفیت مواد غذایی خوراکی نظیر پروتئین ها و مواد غذایی کم چرب، میوه ها و سبزیجات در حد متعادل به بهتر شدن سلامت کمک می کنند.

**پروتئین ها:** این مواد برای رشد بافت های بدن لازم هستند. معمولاً ۴۵ تا ۶۰ گرم در روز مهم است. خوردن پرنده ها، عدس، شیر کم چربی، تخم مرغ و ماهی

معدنی و گیاهی که واکنش های سوخت و ساز بدن را تقویت می کنند. هر دو گروه باعث بهبودی و سلامتی انسان می شوند، در صورتی که به میزان صحیح و فرم صحیح مصرف شوند.

تحقیقات اخیر نشان داده است که عدم تغذیه صحیح (Malnutrition) باعث تحلیل رفتن جسم انسان می شود. همین طور تحقیقات دیگری اخیراً نشان داده است کمبود مقداری از مواد غذایی تاثیر مستقیم روی پیری زودرس دارند. به همین دلیل امروز، توجه فراوانی به مسئله تغذیه شده است تا بتوان جلوی پیری زودرس را گرفت و بسیاری از بیماری ها را به تاخیر انداخت.

کمبود مواد غذایی حاوی فولیک اسید، سلنیوم (Selenium)، ویتامین B<sub>3</sub>،

*Farima Berenji*  
MA - PhD

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

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

**Classes & Workshops for Kids & Adults**

**Specializing in Ancient Warrior & Mystical Persian Dance & Sufi Whirling**

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

For information on classes & workshops contact:  
website: [farimadance.com](http://farimadance.com)  
email: [info@farimadance.com](mailto:info@farimadance.com)

با درج آگهی در نشریه پژواک،

بیش و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

**(408)221-8624**

# سهیلا رضایی



*Soheila Rezae*  
Lic.: 01834116

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

خانه ای بسیار زیبا در یکی از بهترین مناطق شهر رزویل  
با قیمت فوق العاده مناسب ۶۵۰,۰۰۰ دلار به فروش می رسد!  
**این اکازیون را از دست ندهید!**

◆ Beds: 4 (Downstairs bedroom) ◆ Baths: 3 ◆ Huge loft upstairs ◆ Sq Ft: 3384

◆ Lot size: .2410 Acre ◆ Lot SqFt: (Apprx.) 10498 ◆ Year Build: 2000

201 Half Dome Ct., Roseville, CA

Price: **\$650,000**



[Soheila.Realtor@gmail.com](mailto:Soheila.Realtor@gmail.com)

**916-616-7395**

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA 95661

Nick Sadek  
Sotheby's  
INTERNATIONAL REALTY

بگذریم تو ده انبوه شعری که به فارسی سروده شده است به شمار در نمی آید. این البته بحث جداگانه ای است و در اینجا مجال طرحش نیست که چرا چنین شد، و چرا شعر در ایران بعد از اسلام، استیلاگر فکر ایرانیان گشت.

در هر حال، روی بردن این چنانی به اندیشه شاعرانه، و پرداختن کمتر به شاخه های دیگر فکری و هنری، حاکی از آن است که ایرانی در جستجوی یک گمشده و یک «ناکجا آباد» بوده که آن را در کلمات موزون دنبال کرده.

گویی یک نیاز عاطفی ایرانی را می راند به جانب بیان آنچه در دل داشت، به منظور بازیافت خود، شناخت خود و از جهتی تسلی خود. آنگاه که با سقوط ساسانی، سیادت سیاسی و اقتدار جهان مداری از دست رفت، می بایست جانشینی برای آن جسته شود، و آن پس از کنکاش ها و افت و خیزها، در عالم فرهنگ و ادب جسته شد.

همه چیز با شاهنامه بنیان می گیرد: بازیافت شخصیت، شعر سیاسی، پیوند تاریخ، و از همه مهمتر آنکه ایرانی مسیر تازه ای در برابر خود می بیند، اعتماد به نفس پیدا می کند تا به بودن و ایرانی بودن خود ادامه دهد.

**شما را به دیده درون شرم نیست  
ز راه خرد مهر و آزرم نیست**

محمدعلی اسلامی ندوشن محقق و دانشمند عالی مقام ایران معاصر در تجزیه و تحلیل استادانه خود از شاهنامه فردوسی، این اثر اعجاب انگیز در ادبیات فارسی چنین می گوید: «اکنون که هزار سال از آفرینش شاهنامه می گذرد، خوب است این پرسش را از خود بکنیم که از آن چه می آموزیم، چه به دست می آوریم؟ طی این چند ساله کنجکاوی و گرایش مردم، به ویژه جوانان، نسبت به شاهنامه افزایش یافته است، بنابراین به جا خواهد بود که تامل تازه ای درباره آن بشود و ببینیم که در این دنیای دگرگون شده که بر محور علم و واقعیت ملموس می چرخد، این کتاب «هزاره ها» چه می تواند به این کشور و به بشریت ارزانی دارد.»

چنانکه می دانیم زبان فارسی از لحاظ شعر یکی از غنی ترین زبان های دنیاست، و در دوران بعد از اسلام، وزنه ابراز وجود و ابراز نبوغ ایرانی بر شعر افتاده است. گذشته از چهار اثر بزرگ، لاقول بیست کتاب درجه اول شعری در این زبان هست، و بیرون از آنها تعداد دیوان متوسط سر به چند صد می زند. از آنها که

## سیر و سفری در گلستان ادب پارسی

بخش یازدهم

گردآوری و نگارش: پرویز نظامی



## درباره شاهنامه فردوسی

این اعتقاد که بحر کم استعمال متقارب که در شعر عرب چندان توجهی به آن نیست بیش از همه با وزن سنتی حماسی آنان همخوانی دارد، آن را برای شعر خود همساز کردند و در نهایت می توان مدعی شد که زبان شاهنامه بدانگونه که امروز آن را می بینیم ناب ترین نمونه دری است. بطوری که قبلا نیز گفتیم هم از نظر واژه و هم از نظر نحو، آنچنان ساده و روان است که بیش از هر چیز به ایجاز می ماند.

**شبی در برت گر بر آسودمی**

**سر فخر بر آسمان سودمی**

**قلم در کف تیر بشکستمی**

**کلاه از سر ما بر بودمی**

**جمال تو گر زانکه من دارمی**

**بجای تو گر زانکه من بودمی**

**به بیچارگان رحمت آوردمی**

**بدلدادگان بر ببخشیدمی**

فردوسی مردی معتقد، وطن پرست و ملی بود. نژاد ایرانی را بر عرب فضیلت می نهاد و با تعصب فراوان از افتخارات گذشته خود یاد می کرد و تازیان را قومی بیابانی و عاری از تمدن و فرهنگ ملی می خواند.

فردوسی در نخستین برخورد اعراب با ایرانیان در دوره ساسانیان، آنان را نادان و دانش ناپذیر می خواند و بالعکس ایرانیان را بزرگوار و آزاده می دانست و چون سعد و قاص را در تکاپوی فتح ایران می بیند و سرهای دلبران و جوانان ایران پایکوب سم ستوران او می شود و دختران و زنان ایرانی به کنیزی و جوانان ایرانی به بردگی در چنگال تازیان اسیر می شوند و می روند با اندوه می گوید:

**دگرگونه شد چرخ گردون به چهر**

**از آزادگان پاک ببرد مهر**

**به نزد که جویی همی دستگاه**

**برهنه سپهبد، برهنه سپاه**

**به نانی تو سیری و هم گرسنه**

**نه پیل و نه تخت و نه بارو بنه**

**ز شیر شتر خوردن و سوسمار**

**عرب را به جایی رسیده است کار**

**که تاج کیانی کند آرزو**

**تفو باد بر چرخ گردون تفو**

بالاخره سخنی کوتاه درباره شکل «شاهنامه». تمامی منظومه به بحر سروده شده که در چکامه سرایی آن را بحر متقارب می گویند. شکل این بحر چنین است: هر سطر دارای چهار بند و هر بند دارای سه هجاست. یکی کوتاه و دو تای دیگر دراز. آخرین بند در هر سطر (مصرع) یک هجا کمتر دارد. خاور شناسان گذشته، هم روسی و هم اروپای غربی چنین بر می شمردند که این بحر همچون همه بحرهای شعر پارسی-تاجیکی از عرب ها گرفته شده است. اما زالمان بر این عقیده بود که بحر متقارب و برخی بحرهای دیگر میراث ایران باستان هستند که پس از گذشتن از قالب بحرهای شعری عرب مکتب دیده و نظم یافته شده اند. تحقیقات بسیاری از عرب شناسان هم که می گویند در شعر اولیه عرب، بحر متقارب بسیار بسیار کم دیده شده است به این برداشت اعتبار بیشتری می دهد. ایران شناسان روسی پافشاری می کنند که به هیچ روی چنین برداشتی قابل پذیرش نیست و بحر شاهنامه «بدون هیچگونه شک و تردید بحری است ملی» و ریشه های آن را باید در ایران جستجو کرد. پاره ای نیز بر این عقیده اند که ریشه های بحر متقارب را باید در همانجایی جستجو کرد که افسانه های شاهنامه از آنجا برخاسته اند، یعنی در آسیای میانه که تیره های کهن خاوری ایران در آنجا می زیسته اند. اکنون به خوبی می دانیم که این تیره ها از زمان قدیم و قبل از پدید آمدن اسلام شعر داشته اند. اما همه نمونه های این شعر که به زمان حاضر رسیده است دارای وزن هجایی بوده است. اندیشه زالمان که می گوید چکامه های حماسی ایرانیان، پیش از اسلام وزنی هجایی داشته که به گمان در هر مصرعش ده هجا بوده است برای بسیاری از محققین قابل قبول است. آنها استدلال می کنند که هنگامی که در آسیای میانه و خراسان شعر پارسی دری پای گرفت، بنیان گذاران آن در پی گونه ای سازش دهی میان اوزان شعری خود و بحرهای شعر عرب برآمدند و با

## Ali Driving & Traffic School

### کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving  
Saves Lives



Safety is our most  
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده اند می توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس ها به زبان فارسی نیز عرضه می گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408)370-9696 ♦ (408)394-5249

## وقتی «فقر» از خجالت آب می شود

نجمه رحمتی

خشکسالی و بی آبی در روستاهای منطقه بلوچستان استان سیستان و بلوچستان زندگی را برای مردم بسیار سخت و طاقت فرسا کرده است، افرادی که توانایی مهاجرت داشتند از این منطقه رفته اند و آنها که مانده اند، بیم آن دارند، خشکسالی نه تنها دام‌هایشان را تلف که در آخر جان آنها را بگیرد.

مردم استان سیستان و بلوچستان هجده سال است که با خشکسالی دست و پنجه نرم می کنند و از محرومیت در رنج اند. حدود دو سالی است که آبی در اکثر چاه‌ها و قنات‌های منطقه وجود ندارد و همه خشک شده است. فقر، گرسنگی، بیماری و مهاجرت از مسائل و مشکلاتی است که گریبانگیر مردم منطقه است.

زندگی برای همه اهالی روستا سخت و طاقت فرسا شده است.

### خانواده‌ها درآمدی جز یارانه ندارند

منصور ریگی، یکی از اهالی روستای کهنو درباره وضعیت روستایشان می گوید: «آب این روستا دو سال است که به شدت کاهش یافته و طی این مدت آب را از طریق خودروهای سیار هر ۱۵ الی ۲۰ روز یکبار

برای ما می آورند». او ادامه می دهد: «شغل بیشتر مردم منطقه کشاورزی بود که متأسفانه با خشکسالی که در این منطقه وجود دارد، خیلی‌ها از جمله خودم دیگر کشاورزی نمی کنیم، دام‌هایمان بر اثر خشکسالی تلف شده اند و بسیاری از



خانواده‌ها درآمدی جز یارانه ندارند». در دو سال گذشته با توجه به شدت خشکسالی در استان سیستان و بلوچستان عشایر این منطقه در مناطق کوهستانی یکجانشین شده اند، در حالی که این مردمان صبور و قانع از کمترین امکانات زندگی و همینطور بهداشتی برخوردار نیستند. مهمترین مشکل این خانوارها بی آبی و عدم دسترسی به بهداشت و آموزش است.

### دسترسی به پزشک بسیار سخت است

آمنه یکی از عشایری است که با شروع خشکسالی به همراه خانواده اش دست از کوچ کشیده و در دامنه کوه‌های بلوچستان ساکن شده اند. او درباره مشکلات منطقه شان می گوید: «در این منطقه آب نیست و شوهرم هر از چندگاهی چاهی حفر می کند که دو هفته آب دارد، اما دوباره خشک می شود. پدرم هم بیماری‌های زیادی دارد و حتی نمی تواند حرکت کند، اما دسترسی مان به پزشک بسیار سخت است، البته خدا رو شکر اوراق هویت مان مشکلی ندارد.

آمنه در هفده سالگی ازدواج کرده و در حال حاضر یک پسر سه ساله دارد. از او درباره ازدواج زود هنگام دختران در این منطقه می پرسد و اینطور پاسخ می دهد: «اکثر دختران در سن پانزده الی هفده سال ازدواج می کنند، اما برخی از خانواده‌ها هم بخاطر فقر دختران خردسالشان را

شوهر می دهند. اینجا فقر بیداد می کند.»

### بیشتر عشایر، یکجانشین شده اند

اسحاق برادر شوهر آمنه با اشاره به خشکسالی که سال‌هاست منطقه را فراگرفته، می گوید: «هفتاد راس بز داشتیم، که حدود یک ماه گذشته سی راس آن را دزدیدند و هیچ کاری نتوانستیم بکنیم. بیشتر عشایر این منطقه یکجانشین شده اند و به دلیل خشکسالی دام‌هایشان تلف شدند و مثل ما بیکار هستند و تنها درآمد خانواده همان یارانه‌ای است که دریافت می کنیم.»

### آب‌رسانی‌ها، بیشتر از دو روز کفاف نمی دهد

تمامی روستاهای استان سیستان و بلوچستان با مشکل خشکسالی مواجه هستند و مدت‌هاست برخی از آنها از آب آشامیدنی بی بهره اند، اگرچه با تانکر به برخی از روستاها آب‌رسانی می شود، اما این



آب بیشتر از دو روز هم کفاف نمی دهد، درحالی که تانکرها هر ده الی پانزده روز یکبار پر می شوند و در برخی مناطق مدت زمان آب‌رسانی به روستاها نیز بیش از بیست روز است. نبود آب مشکلات فراوانی از جمله عدم رعایت بهداشت برای اهالی روستاها ایجاد کرده و مردم در این منطقه هفته‌ها نمی توانند استحمام کنند.

در یکی دیگر از روستاها به نام «بنه» با جمعیت زیادی از مردم روبرو می شوم که با گالن‌های آب در مقابل تانکر تجمع کرده اند. چهره‌های آفتاب سوخته این مردم مهربان حاکی از رنج‌های فراوانی است که از خشکسالی و فقر می برند. در این روستا چند خانواده عشایری هستند که فاقد شناسنامه اند و مشکلات آنها از بقیه اهالی روستا بیشتر است. پیرزنی که همسرش حدود پنج سال پیش فوت شده و چهار پسر دارد که همه آنها بیکار هستند، می گوید: «تنها درآمد ما همین یارانه و مقرری کمیته امداد است، در حالی که قبلاً اینجا کشاورزی بود و مردان ما کار می کردند.»



### سی خانوار از روستا رفته اند

زمین‌های بی آب و علف و بایری را نشان می دهد که از شدت خشکی ترک ترک شده اند و ادامه می دهد: «از وقتی دام‌ها از بین رفتند و زمین‌ها بایر شدند، مردم یک به یک به شهر می روند تا کارگری کنند و درآمد اندکی داشته باشند. این روستا ۹۲ خانوار ساکن داشت که طی این دو سال ۳۰ خانوار از این روستا رفته اند و در حاشیه شهرهای زاهدان، خاش، ایرانشهر و ... ساکن شده اند.» وی نگاه سردی به گالن‌های آب می اندازد و می گوید: «گرچه خیلی صرفه جویی

می کنیم، اما این آب کفاف دو روزمان را هم نمی دهد و بعد از آن مجبوریم آب بخریم البته افرادی که توانایی بیشتری دارند، آب می خرند، اما بسیاری از خانواده‌ها توانایی خرید آب را ندارند.»

تلخی می زند و می گوید: «گاهی اوقات از همسایه‌ها آب قرض می گیریم.»

**ابتلا به بیماری‌های کلیوی بدلیل نبود آب** برخی مردمان منطقه به دلیل استفاده ناکافی از آب آشامیدنی به مشکلات کلیوی دچار شده اند و به گفته خود اهالی بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون و ... در اکثر این مناطق شایع است. «مدرسه در روستای تفت وجود ندارد تا پایه ششم را در بخش نوک‌آباد درس خواندیم. برای دبیرستان باید به مدارس شبانه‌روزی برویم که بسیاری از خانواده‌ها اجازه نمی دهند، دخترانشان در این نوع مدارس تحصیل کنند. حتی کرایه رفت و آمد را هم نداریم که بدهیم و اگر به مدرسه برویم مجبوریم، یارانه‌مان را برای مدرسه خرج کنیم و دیگر چیزی نمی ماند. خانه بهداشت هم در این روستا نداریم و بیماران باید برای درمان به کوه‌ها از توابع خاش بروند.»

اینها صحبت‌های آیدا دختر ۱۶ ساله‌ای از اهالی روستای تفت از توابع بخش نوک‌آباد است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

مغزی و عملکرد ذهنی را افزایش می‌دهد و حافظه کوتاه مدت را تقویت می‌کند. به واسطه گسترش شبکه‌های نورونی در مغز، دو زبانی می‌تواند تأخیری به عنوان مانعی سرراه نگرش‌های متعصبانه عمل کند. به عبارتی دو زبانی به درک و پذیرش تفاوت‌ها (یا همان شکل‌گیری یک ذهنیت باز و منعطف در انسان) کمک می‌کند. ذهنیتی که به عنوان عاملی بس تأثیرگذار در ساختن یک زندگی موفق شناخته می‌شود.

♦ آثار مثبت دو زبانی بر فعالیت‌های مغزی انسان در یک بازه زمانی گسترده (از دوران کودکی تا کهنسالی) نمایان می‌شود.

♦ دو زبانی می‌تواند بروز بیماری‌هایی همچون آلزایمر و دمانس (تحلیل توانایی‌های مغزی) در سنین کهنسالی را به تعویق بیندازد. علاوه بر این، دو زبانی می‌تواند روند بهبود بیماران پس از سکته مغزی را نیز سرعت بخشد.

در پایان امیدواریم این نوشتار که تلاشی بود برای آشنایی با مفهوم دو زبانی و ارائه راهکارهایی برای تربیت فرزند دو زبانه به بیانی ساده، توانسته باشد انگیزه‌بخش و راهنمای پدر و مادرهای مهاجر در تربیت فرزندان دو زبانه باشد.

اوست. بنابراین فراگیری زبان اول/زبان مادری یک ضرورت انکارناپذیر است. اما زبان دوم که خود پنجره‌ای است رو به یک فرهنگ جدید با آداب و رسوم متفاوت، آف‌دید کودک را گسترش می‌دهد و به او کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی منعطف باشد، از زوایای متفاوت یک قضیه را بررسی کند و راه حل‌های موثرتری پیدا کند. به بیانی، دو زبانی می‌تواند با خود غنای فرهنگی و نیز خلاقیت به همراه بیاورد.

♦ همچنین از دیگر مزایای دو زبانی می‌توان به کسب مهارت‌های اجتماعی-احساسی اشاره کرد. دو زبانی کمک می‌کند کودکان پیوند محکم تری با خانواده، فرهنگ و جامعه خود برقرار کنند. این پیوندها کلیدهای شکل‌گیری هویت در کودکان هستند.

♦ کودکان دو زبانه بیشتر بر احوالات خود کنترل دارند، که این خود یکی از نمایه‌های موفقیت در مدرسه و سپس در جامعه است.

♦ مغز همچون ماهیچه‌ای است که فراگیری/یادگیری زبان دوم آن را تمرین می‌دهد و تقویت می‌کند. دو زبانی با تحریک سلول‌های عصبی و ایجاد شبکه‌های نورونی جدید، توانایی‌های

## مهاجرت و تربیت فرزند دو زبانه: چالش‌ها و راهکارها

بخش آخر

دکتر نیلوفر کشتیاری  
متخصص روان‌شناسی زبان



دکتر نیلوفر کشتیاری دانش‌آموخته رشته آموزش زبان انگلیسی و زبان‌شناسی است و دکترای خود را از دانشگاه Freie University Berlin در آلمان دریافت کرده است. او در ایران به تدریس در دانشگاه اشتغال داشته و هم‌اکنون در آلمان معلمی را پیشه خود قرار داده است. با تشکر از ایشان برای ارسال مقاله ارزشمندشان به پژواک.

این نوشتار شرح مختصری است بر پدیده «یادگیری زبان بیگانه» در خانواده‌هایی که با فرزندان خردسال خود به سرزمینی جدید مهاجرت کرده‌اند و یا پس از مهاجرت صاحب فرزند شده‌اند. در دو بخش پیشین این مقاله، شرح دادیم که «یادگیری زبان بیگانه» برای همه مهاجران مسیری پر پیچ و خم و در عین حال امری اجتناب‌ناپذیر است. نیز اشاره کردیم که تنها راه طی کردن این مسیر با موفقیت، آگاهی از شیوه‌های صحیح، بکارگیری تکنیک‌های مناسب و داشتن پشتکار و صرف وقت است. سپس گفتیم که «دو زبانی» که به معنی تسلط بر دو زبان متفاوت است، به دو دسته «طبیعی» و «آموزشی» تقسیم‌بندی می‌شود. دو زبانی طبیعی و آموزشی را شرح دادیم و از تکنیک‌ها و راه کارهایی صحبت کردیم که ما را در مسیر تربیت فرزند دو زبانه به شیوه «طبیعی» و «آموزشی» یاری می‌کند. اکنون در بخش پایانی این مقاله ابتدا به عوامل باز دارنده در تربیت فرزند دو زبانه به شیوه «آموزشی» می‌پردازیم. سپس به سراغ مزایای دو زبانی می‌رویم.

پیشتر گفتیم که دوزبانی آموزشی یا پی‌در پی هنگامی میسر می‌شود که کودک ابتدا زبان مادری‌اش را به خوبی فرا گرفته باشد، سپس از حوالی سن چهار سالگی برای یادگیری زبان دوم آموزش ببیند. عوامل بازدارنده در دوزبانی آموزشی:

از کارهایی که در این شیوه، مانعی سر راه دو زبانی کودک به حساب می‌آید می‌توان به چند مورد زیر اشاره کرد:

۱- مجبور کردن کودک به یادگیری زبان دوم، بدون اینکه ابتدا انگیزه و اشتیاق این کار را در او ایجاد کنیم.

۲- سرکوفت زدن به کودک هنگام مقایسه توانمندی‌های زبانی او با دیگر هم سن و سالهایش.

۳- پخش یک کارتون و یا حتی یک قسمت از یک مجموعه کارتونی به زبان مادری و پخش همان کارتونی به زبان دوم.

۴- پخش کارتونی‌هایی که از نظر سنی برای کودک مناسب نیستند. منظور کارتونی‌هایی است که کودک توان درک

وقایع آن را ندارد.

همه این چهار مورد انگیزه کودک برای یادگیری زبان دوم را کم می‌کند.

۵- عامل بازدارنده شماره ۲ و ۳ در دو زبانی طبیعی، می‌تواند در دو زبانی آموزشی هم به عنوان عامل بازدارنده عمل کند.

۶- یادگیری زبان دوم یک روند طولانی مدت است و مستلزم صبر و حوصله و پی‌گیری. عدم پی‌گیری‌های لازم و نیز عدم جدیت پدر و مادر در فراهم کردن شرایط لازم برای آموزش زبان دوم در دراز مدت هم، از جمله عوامل بازدارنده در این مسیر به حساب می‌آید.

تا این بخش از مقاله به بررسی انواع دو زبانی و راهکارهای مفید و عوامل بازدارنده در این مسیر پرداختیم. اکنون وقت آن رسیده است که به برخی از مزایای دو زبانی هم نگاهی بکنیم.

♦ زبان اول کودک شکل دهنده بخشی از هویت شخصی، اجتماعی و فرهنگی

## آتوسا یکان

مربی و راهنمای زندگی

Professional Certified Life Coach  
atoosa30@yahoo.com



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

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

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

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

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

۹۷۰۰-۲۹۷ (۹۲۵)

## ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

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

(408) 221-8624

# idents®

## RS FOR SERIOUS INJURIES

### CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



# No Fees

## Until We Win Your Case!

### ettlements & Verdicts



[Powerfulinjurylawyers.com](http://Powerfulinjurylawyers.com)

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





# ACC

## POWERFUL LAWYER

### دکتر کامران یدیدی

### وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

### نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



## Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

# (888) 979-7979

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



## شاهدانه

در هزار سال شعر فارسی

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

هر که چون «صائب» ز عشق لایزالی مست شد

مَنْت کیف از شراب و بنگ و افیون برنافت

از برگ و جوانه و گل شاهدانه به طور خالص یا به صورت معجون، به نام بنگ و حبشیش، در گذشته بیشتر برای خوردن و آشامیدن استفاده می‌کردند. با کشف قارزه آمریکا و پی بردن به توتون و تدخین آن توسط بومیان آنجا، راه و روش دود کردن مواد مخدر شیوه متداول شد. سرمستی و از خود بیخودی قلندران و صوفیان از خوردن بنگ و باده افیونی موضوع اشعار بسیار بوده است.

شاهدانه گیاهی است علفی و یکساله از جنس Cannabis و گونه Sativa متعلق به خانواده Cannabaceae که در شمار گیاهان لیفی محسوب می‌شود و سابقه کشت آن برای استفاده الیاف به سه هزار سال قبل از میلاد می‌رسد. شاهدانه در زبان پهلوی و متون عهد باستان «شادانک» یا «شادانگ» نامیده می‌شده است. الیاف محکم و بادوام شاهدانه از پوست ساقه آن استخراج می‌شود. برای این منظور ساقه‌ها را، پس از نشستن به گل و بذر، از کف می‌برند و دسته دسته در آب می‌گذارند تا تخمیر شود و سبزینه و دیگر مواد گیاهی آن از الیاف جدا گردد. بعضی خاستگاه شاهدانه را سرزمین چین و برخی آسیای میانه و حوزه دریای خزر می‌دانند. مناطق عمده کشت شاهدانه برای تهیه الیاف کشورهای چین، روسیه و اروپای شرقی است. گیاه شاهدانه دوپایه است یعنی گل‌های نر و ماده بر روی دو گیاه جداگانه به وجود می‌آیند و پرواضح است که دانه فقط بر روی گیاه ماده تشکیل می‌شود. از تخم شاهدانه برای روغن کشی، تریپن نان و شیرینی، و تغذیه پرندگان استفاده می‌شود. روغن تخم شاهدانه بیشتر در صابون‌پزی به کار می‌رود. سده‌ها پس از استفاده از گیاه شاهدانه برای الیاف، استفاده از دیگر قسمت‌های گیاه در تهیه داروهای مخدر معمول شد. هروودت مورخ یونانی در سده پنجم قبل از میلاد می‌نویسد که سکاها - تیره‌ای از آریایی‌ها - دانه‌های شاهدانه را بر روی سنگ‌های داغ قرار می‌دادند و از تأثیر مخدر و لذت بخش بخار حاصل از آن فروش شادمانی برمی‌آوردند. در چند دهه اخیر، استفاده روزافزون از این گیاه به عنوان منبعی برای تولید مواد مخدر سبب شده تا از کشت و کار آن حتی به منظور تولید الیاف و روغن نیز خودداری شود، تا آنجا که در برخی از کشورها کشت و کار آن غیرقانونی اعلام شده است. با این حال، در بسیاری از نقاط جهان ارقامی از شاهدانه به منظور تولید مواد مخدر، به صورت قانونی یا غیرقانونی، کشت و کار می‌شود.

در منابع قدیمی، از شاهدانه به صورت کنب یا معرب آن قنب نام برده شده است. (۱) در بیت زیر از عطار کنب به معنای ریسمان یا طناب کنبی و در دو بیت متوالی بعد از کمال خجندی کنب در ارتباط با ماده مخدر بنگ آمده است:

هر کاو دمی برآرد بی‌یاد بوی زلفت / او ننگ عالم آمد در حلق او کنب کن  
در حلق کسی کنب کردن = کسی را با ریسمان خفه کردن یا دار زدن.

می‌خورد بنگ صرف مرشد خاف / غافل از نوش باده عنبی ست

گرچه آن شیخ کالنبی گفتند / کالنبی نیست شیخ ما کنبی ست

صرف = خالص. خاف = (از ریشه خوف) بسیار ترسنده، (از ریشه خفا) پنهان شونده، (با املائی خواف) از توابع تربت حیدریه که عارفان نامور از آنجا برخاسته‌اند. عنب = انگور. به‌رغم متون و منابع بسیاری که درباره مواد مخدر مستحصل از گیاه شاهدانه وجود دارد، به‌سختی می‌توان به تعریف جامع و کاملی برای حبشیش یا بنگ یا چرس دست یافت. حتی نمی‌توان بین آنها تمایزی قاطع قائل شد. (۲) در نظم و نثر فارسی، بنگ و حبشیش جا به جا به کار رفته‌اند و در بیشتر موارد مراد از هر دو یکی بوده است. در زبان انگلیسی شاهدانه را hemp می‌نامند و از مواد مخدر ناشی از آن به صورت‌های marijuana (Mary Jane)، grass، pot، weed نام می‌برند. واقعیت آن است که بیشتر قسمت‌های هوایی و جوان گیاه شاهدانه، اعم از برگ و جوانه و گل، حاوی نوعی آلكالوئید به نام Cannabin است که خاصیت تخدیر دارد و از این رو در هرچه از این گیاه به دست آید کم و بیش این خاصیت وجود دارد. برای تهیه مواد مخدر از گیاه شاهدانه به‌طور کلی چنین عمل می‌شده که قسمت‌های سبز و تازه گیاه یعنی برگ و جوانه‌های برگ و گل را جدا و خشک و خرد می‌کردند، شبیه به تهیه نناع خشک، و

از آن به‌طور خالص یا به صورت معجونی همراه با مواد دیگر برای خوردن و آشامیدن و به ندرت تدخین استفاده می‌کرده‌اند. با این یادآوری که نمی‌توان بین بنگ و حبشیش و چرس و امثال آن خط تمایز روشن و قاطعی کشید، به شرح هریک از آنها در شعر قدیم فارسی پرداخته می‌شود.

بنگ - به نظر می‌رسد آنچه به عنوان بنگ در شعر قدیم فارسی آمده مصرف خوراکی داشته است. امیر خسرو دهلوی در دو بیت متوالی زیر خوردن باده را برتر از بنگ می‌داند:

تا ز می مجلس شه مؤده یافت / بنگ رها کرد و به مجلس شتافت

از می شه بس که رُخش یافت رنگ / کرد فراموش خورش‌های بنگ

اوحدی مراغه‌ای در بیت زیر به اشتباه‌انگیزی بنگ اشاره دارد و در دو بیت متوالی بعد تلخی نصیحت را با تلخی بنگ مقایسه می‌کند:

بنگت آن اشتها دهد به دروغ / که چو ماء العسل بلیسی دوغ

ماء = آب. ماء العسل = عسل آب، شربت شیرین.

گر به شیرینی شکر نبود / آخر از بنگ تلخ‌تر نبود

سخن راست گوش باید کرد / که گهی تلخ نوش باید کرد

در رباعی زیر، منسوب به ابوسعید ابوالخیر، از قلندران اهل بنگ سخن رفته است:

در تکیه قلندران چو بنگم دادند / در کاسه به جای لوت سنگم دادند

گفتیم ز چه روی خاست این خواری ما / ریشم بگرفتند و به چنگم دادند

قلندر = درویش بی‌فید و شوریده احوال. لوت = غذا، طعام صوفیان و درویشان. در شعر قدیم فارسی تا عصر عبیدی یا حافظ، واژه تکیه به معنای خانقاه و مکان درویشان و فقیران و جایی که طعام دهند دیده نشده و از این رو انتساب رباعی بالا به ابوسعید ابوالخیر جای تردید دارد.

در حال، بنگ را برای سرمستی و سرخوشی و نشنگی می‌خورده‌اند، (۳) با شواهدی از فروغی بسطامی، صائب، مولوی (مثنوی: ۵/۳۹۵۰) و غالب دهلوی:

مردم به دور نرگس مستش فروغیا / در عین حیرتم که چرا بنگ می‌خورند

دور = عهد و زمانه. به دور نرگس مستش = با وجود چشمان مخمور او، در حضور او.

هر که چون صائب ز عشق لایزالی مست شد / مانت کیف از شراب و بنگ و افیون برنافت

سخت می‌خندید همچون بنگیان / غالب آمد خنده بر سود و زیان

لایزال = زوال‌ناپذیر یا ابدی، اشاره به خداوند. برنافت = تاب نیاورد، تحمل نکرد.

نظاره خط پشت لبش ز خویشم برد / ز باده نشئه فزون داده‌اند بنگش را

لب به باده و خط سیاه پشت لب به بنگ ریخته در باده تشبیه شده است.

و البته که فراسوی این سرمستی و سرخوشی، آنچنانکه در ابیات زیر از مولوی (مثنوی: ۲/۱۷۲)، ناصر خسرو، فرخ سیستانی و سنایی آمده، از خود بیخودی و لایعقلی است:

مست و بنگی را طلاق و بیع نیست / همچو طفل است او معاف و معتقی ست

معتقی = عفو شده، بخشوده، ولی در بیشتر نسخه‌ها و شرح: معتقی = آزاد، رها شده.

سپس بیهشان خلق مرو / گر نخوردی تو همچو ایشان بنگ

در نسخه دیگر: بیهشان دهر.

سخنوران ز سخن پیش تو فرومانند / چنان کسی که به پیمان خورده باشد بنگ

بنگ و افیون شود از بوی تو سرمایه عقل / گر در آن کو که تو باشی بود افیون یا بنگ

(تو چنان عقل و هوش از سر می‌ربایی که در برابر تو بنگ و افیون به عقل و هوش می‌افزایند.)

حبشیش - کلمه حبشیش در زبان عربی به معنای علف خشک است. مصری‌ها برگ و جوانه‌های خشک کنب هندی یا قنب الهندی را که برای کیف و حال از آن استفاده

می‌کردند حبشیش می‌خواندند. حبشیش در زبان عربی احتمالاً همان بنگ فارسی است که گاهی تعبیرهای دیگر و روش‌های استفاده متفاوت دارد. ابن‌البیطار گیاه‌شناس

نامور (۴) در جامع المفردات الادویه و الاغذیه در خصوص گونه‌ای از کنب یا قنب که آن را فقط در مصر دیده و در آنجا حبشیش می‌نامیدندش می‌نویسد: «به کار بردن یک

یا دو درهم آن آدمی را سخت مست کند و از این اندازه بیشتر آشفته‌گی آورد. خوی گرفتن بدان به دیوانگی کشاند و بسا هم بکشد. دیدم گروهی از فقرا در مصر که

برگ‌های قنب را خوب پخته، آنگاه با دست مالیده خمیر کنند و از آنها قرص سازند و برخی دیگر آن را اندکی بخشکانند و اندکی برشته کنند و با دست مالش دهند

و با اندکی کنجد پوست‌کنده و شکر درآمیزند و برشته‌ها را بخایند، خوش شوند، شادمانی کنند، و بسا مست شوند و به دیوانگی گرایند - یا نزدیک به دیوانگی - این

است آنچه خود از اثر آن دیده‌ام...» (۵) در زمان ابن‌البیطار تدخین یا دود کردن حبشیش به صورت امروزی معمول نبوده تا آنکه حدود دو سده و نیم بعد با کشف

قارزه آمریکا و پی بردن به توتون و دود کردن آن توسط بومیان آمریکا، دود کردن حبشیش یا بنگ معمول شد.

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

مریم سالاری

فقط با تغذیه مناسب، خواب کافی، یوگا و مدیتیشن با ام. اس. خود زندگی می کنید و خوشبختانه چون انجام یوگا را به عنوان یک حرفه دنبال کردم، هر روز بیشتر و بیشتر با افراد در سنین مختلف و با وضعیت سلامتی گوناگونی روبرو می شوم و امروزه به این باور دست یافتیم که یوگا وسیله ای است برای تمامی افراد در تمامی سنین. افرادی که در سلامتی کامل به سر می برند و فقط به دنبال انجام فعالیت هستند که سلامتی خودشان را حفظ و بهتر کنند و یا افرادی که از بیماری هایی مثل فشار خون، میگرن، دیابت، دردهای عضلانی زانو و کمر درد، اضافه وزن و ADHD، ام اس و غیره رنج می برند. امروز مفتخر به دعوت عزیزان مبتلا به ام اس با محدودیت های مختلف به کلاس های «یوگای رایگان» می باشم که توسط خودم آموزش داده می شود. باشد که این عزیزان سالم و شاداب همراه با ام. اس. به زندگی خود ادامه بدهند. لازم به ذکر است در هیچ یک از کلاس های یوگا به عزیزان توصیه قطع و کم و یا زیاد کردن داروهای شیمیایی داده نمی شود و افراد تحت نظر دکتر، خود مسئول این قسمت می باشند. برای اطلاعات بیشتر لطفا با تلفن ۸۸۸۲-۸۰۲-۴۰۸ تماس بگیرید.

یافت تا زمانی که عوارض جانبی دارو به صورت سفت شدن محل های تزریق و خارش پوست همراه با درد نمایان شد. بعد از تحقیق و بررسی داروهای شیمیایی و نحوه کار و عملکرد هر یک و عوارض جانبی بر بیماران ام. اس. به این نتیجه رسیدم تا به دنبال راه حلی باشم که بدنم به طور طبیعی شروع به محافظت و مراقبت خود کند. باوجود اینکه یوگا را به پیشنهاد دکترم از زمان تشخیص بیماری به صورت جسته و گریخته انجام می دادم و تجربه هایی در این زمینه داشتم، تصمیم گرفتم تا در کلاس های آموزشی دوره مربی گری یوگا ثبت نام کرده و در این مدت تمام تمرکز خودم را به چگونگی روند و تاثیر یوگا در بدنم نمودم و متوجه شدم که حرکات و کشش ها همراه با نفس های عمیق در حین انجام یوگا هرروز حال درونی من را بهتر و بهتر می کند. کم کم درد گردن و شانه ها ناپدید شدند، اسپاسم و گرفتگی عضلات روبه بهبود نهادند، گزگز و خواب رفتگی دست و پاهایم، مخصوصا در انگشتان و صورتم کمتر شد و به جایی رسیدم که احساس خستگی ناپذیری داشتم و در آخر توانستم تزریق دارو را قطع کنم. الان مدت پنج سال است که بدون تزریق و

تازه ای باشد برای اطلاع رسانی و چگونگی تاثیر یوگا بر روند بهبود علائمی مانند خواب رفتگی اندام ها، ضعف عضلانی، عدم تعادل، اسپاسم عضلانی و تکرر ادرار و غیره که عزیزان مبتلا به ام. اس. روزانه با آن دست و پنجه نرم می کنند. طی هجده سال ابتلا به بیماری ام اس، تجربه سه بار حمله، یکبار بستری شدن در بیمارستان، یکبار بستری شدن در منزل و تزریق داروی اینترفرون (Rebif) به مدت ۱۰ سال را پشت سر گذاشتم. کم کم وجود این بیماری قسمتی از من شده بود و به دردها، خواب رفتگی ها، سستی و گزگز کردن ها، احساس حالت برق گرفتگی در بدن، اسپاسم عضلانی، مخصوصا در ناحیه گردن و شانه ها... و حتی تزریق دارو برای سه بار در هفته عادت کرده بودم. در این مدت تلاش می کردم، افکاری مثبت داشته باشم و از آنچه که نمی توانم انجام دهم صحبت نکنم و بیشتر به آنچه می توانم انجام بدم پردازم. این حالت ادامه

سیستم عصبی مرکزی در بدن یا (CNS) شامل دو قسمت مغز و نخاع می باشد که بیشترین عملکرد بدن را کنترل می کند. عصب ها به طور نرمال در بدن توسط غلاف چربی به نام میلین محافظت می شوند. در افراد مبتلا به بیماری ام. اس. یا مولتیپل اسکلروزیس (M.S) سیستم ایمنی خود فرد، به این غلاف یا بافت میلین حمله کرده و باعث اختلالات در مغز، نخاع و رشته های عصب بینایی می شود. بسته به محل و سطح ایجاد آسیب، علائم ممکن است به صورت های مختلف مانند: اختلالات کنترل تعادل، مشکلات حرکتی، احساسی، جسمی، تکلمی و بینایی در این بیماران بروز کند. داروهای پیشنهادی به مبتلایان ام. اس. فقط باعث کمک به روند کند شدن بیماری شده و تا بحال علت دقیق بروز این بیماری و درمان قطعی آن پیدا نشده است. هدف اصلی این مقاله به اشتراک گذاشتن تجربه شخصی خودم به عنوان فرد مبتلا به بیماری ام. اس. است تا شاید دریچه



## مریم سالاری

مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می توانید:

**Date:** Every Saturday

**Time:** 12pm - 1:15pm

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

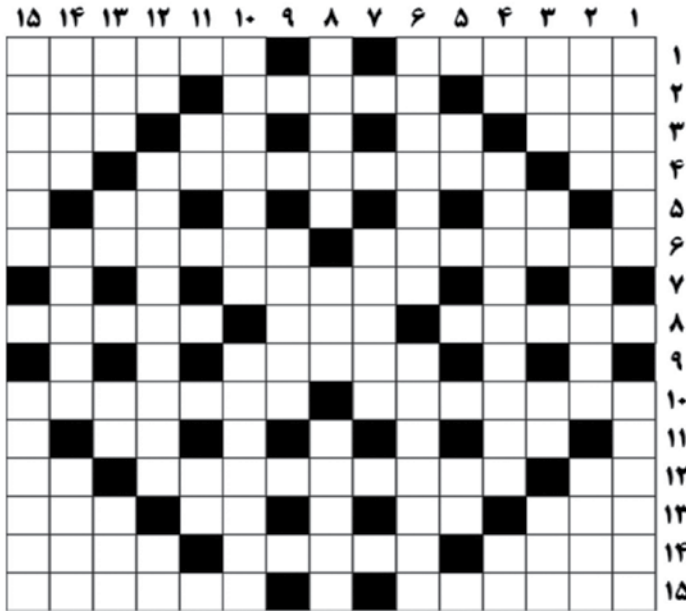
- ◆ قوی کردن ماهیچه ها و عضلات
- ◆ داشتن تعادل بهتر
- ◆ بالا بردن انرژی
- ◆ مبارزه با خستگی
- ◆ بالا بردن قدرت تمرکز

**(408) 802-8882**

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

حل جدول در صفحه ۴۲

# سرگرمی



- | عمودی                                       | افقی                              |
|---|-----------------------------------|
| ۱- دوری و پرهیز-چلنگر                       | ۱- آمیختگی-ولید                   |
| ۲- مرغ مقلد-فواره-تکرار شده                 | ۲- مستمزی-الهه نور-راکب           |
| ۳- از سبزی ها-خار سر دیوار-رده و دسته-اطاعت | ۳- کالبد-اندک-رخسا-تصدیق فارسی    |
| ۴- چله کمان-پرت-فلز سرخ                     | ۴- توان آخر-سیاسی-زمین ترکی       |
| ۵- چه وقت-بله انگلیسی                       | ۵- ضمیر خارجی-ضمیر مونث انگلیسی   |
| ۶- اصطلاحی در ورزش بسکتبال-آنزیم            | ۶- تاجر-درد استخوانی              |
| ۷- خباز                                     | ۷- از الفبای یونانی               |
| ۸- باران فصلی-نی میانه‌ی-دوانیدن اسب        | ۸- پشه مار-یا-لوله تنفسی-زاهد     |
| ۹- رادار                                    | ۹- چرخ چاه                        |
| ۱۰- کاربرداتور-فشار سنج                     | ۱۰- آلبالو-لوطی                   |
| ۱۱- ماه سرد-روغن مو                         | ۱۱- پدر بزرگ-سایه گاه             |
| ۱۲- دنبالوعقب-دیم-شهرسازی                   | ۱۲- تکیه دادن-بافت شناسی-ضمیر     |
| ۱۳- جایز-حرف دهانکجی-عدد نفسکش-ماتم         | تکبر                              |
| ۱۴- لباس زنان هند-بیماری سروصدا-            | ۱۳- صندلی سنگی-واحد تنیس-گل       |
| میوه پخته در شکر                            | بتونه-نگاه دزدانه                 |
| ۱۵- کشتی جنگی یونان باستان- رئیس            | ۱۴- مار سیاه و سفید-ودیع-واحد پول |
| جمهور آمریکادر زمان جنگ های داخلی این       | روسیه                             |
| کشور که موفق به لغو قانون برده داری گردید   | ۱۵- زراد-مجانیا!                  |

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

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

فقط به زمان حال فکر کنیم... گذشته و آینده مان را خیلی جدی نگیریم...  
انگشت فرو کردن در زخم های قدیمی، به جز چرکی شدن آنها و مسموم کردن افکارمان، فایده دیگری ندارند...  
آینده را هم رسماً باید به هیچ وجه به حساب نیاوریم... ترس از حوادث و رخدادهای احتمالی، حماقت محض است...  
فکر هر چیزی، از خود آن چیز معمولاً سخت تر و دردناک تر است...  
فقط زمان حال را دریابیم...

## تقویم برنامه های فرهنگی و هنری در شمال کالیفرنیا

<p><b>Pezhvak of Persia</b></p> <p><b>پژواک</b></p> <p>نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا</p> <p>با درج آگهی در نشریه پژواک کسب و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!</p> <p>(408)221-8624</p>	<p><b>جلسات انجمن فردوسی</b></p> <p>هر دو هفته یکبار در دومین و چهارمین جمعه هر ماه</p> <p><a href="http://www.ferdosi.org">www.ferdosi.org</a></p> <p>۴۰۸-۲۹۵-۱۲۴۰</p> <p>ورود برای عموم آزاد است</p>	<p><b>جلسات شعر فریمانت</b></p> <p>اولین و سومین شنبه های هر ماه میلادی در شهر فریمانت. مکان:</p> <p><b>Fremont, Main Library</b></p> <p>۵۱۰-۲۲۶-۷۱۶۰</p> <p>۵۱۰-۷۴۵-۱۴۰۰</p> <p>ورود برای عموم آزاد است</p>	<p><b>شب شعر در ساکرامنتو</b></p> <p>دومین چهارشنبه هر ماه در رستوران فیمس کباب. تلفن اطلاعات: ۹۱۶-۴۸۳-۱۷۰۰</p> <p><b>1290 Fulton Ave., #3 Sacramento, CA</b></p>
<p><b>انجمن فرهنگی آذربایجان در شمال کالیفرنیا</b></p> <p>سازمان غیر انتفاعی، بدون وابستگی سیاسی و جناحی، با ارائه کلاس های رایگان یادگیری ابزار موسیقی، رقص و زبان انگلیسی.</p> <p>با برگزاری رویدادهای فرهنگی و کنسرت</p> <p>۴۰۸-۸۵۸-۹۸۶۲</p> <p><a href="mailto:secretary@acsnc.org">secretary@acsnc.org</a> 16400 Lark Ave. #260 Los Gatos CA</p>	<p><b>برنامه تلویزیونی رهنمودهای مسیح</b></p> <p>با کشیش فرید فروتن شنبه ها ساعت ۸:۳۰ شب</p> <p>از کانال ۱۵ سن حوزه</p> <p>یکشنبه ها ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر</p> <p>از کانال ۲۹ سانفرانسیسکو</p>	<p><b>گروه همایش دوستان</b></p> <p>چهارشنبه هر هفته از ساعت ۷ الی ۹ عصر</p> <p>۲۶۲۷-۸۵۷ (۴۰۸)</p> <p>مکان: Scientology Building در شهر مانتن ویو</p> <p><b>1080 Linda Vista Ave. Mountain View, CA</b></p>	<p><b>آموزش شعر و ادب با نصرت الله نوح</b></p> <p>در کلاس تدریس حافظ و حافظ خوانی، غزلیات حافظ از نقطه نظر اسطوره شناسی، تاریخ، آیات و احادیث مورد تحلیل و بررسی قرار می گیرد. این جلسات هر هفته در روزهای سه شنبه از ساعت ۷ تا ۹ عصر برگزار می شود.</p> <p>(۶۵۰)۵۶۵-۹۶۸۵</p>

## دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران

کلیه امور مهاجرت به آمریکا و کانادا

امور مربوط به Social Servies در آمریکا



(408)909-9060

(888)350-9060



Office of International Services is not a Law Firm

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

## جویای کار

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



(408) 909-9060

By Appointment Only

## ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

# فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شروردین
<p>خودتان را بی ارزش نشمارید، قدرت اراده شما می تواند بزرگترین معجزه ها را سبب شود. شما از طریق مثبت اندیشی به این مهم دست می یابید. بخت و اقبال فقط شبیه ستون های چراغ هایی است که دو طرف جاده را روشن می کند. یادتان باشد که راندگی ماشین به عهده خود شماست. مسافرت کوتاه و دلپذیری در پیش دارید.</p>	<p>در این ماه تغییرات شگرفی در روابط خانوادگی تان مشهود خواهد بود. عزیزان و نزدیکانتان با موفقیت های چشمگیرشان شما را خوشحال خواهند نمود و از شما به خاطر زحماتی که برایشان کشیده اید قدردانی کافی به عمل خواهند آورد. در تصمیم گیری های مالی بیشتر دقت کنید. احساس خواهید نمود که احتیاج بیشتری به استراحت دارید.</p>	<p>در این ماه تجربیات جالبی را کسب خواهید کرد. از فعالیت های هنری خود و دیگران لذت خواهید برد. فقط یادتان باشد قلبتان از مغزتان بیشتر اطاعت کند. روابطتان را با مراجعه کنندگان شغلی جدید محکمتر سازید و درباره فعالیت های مالی خود تحقیق و تفکر بیشتری به عمل آورید. از منابع مختلف مالی نه چندان بزرگ ولی مناسب به دستتان خواهد.</p>	<p>در این ماه احساس نشاط و شادمانی بیشتری خواهید داشت. برای بهبود هر چه بیشتر وضع خود در زندگی، وقت خودتان را واقعا با خانواده صرف کنید. با شریک زندگی تان صمیمانه صحبت کنید و ایده ها و آرزوهای خود را با وی در میان بگذارید تا احساس خوشبختی بیشتری به استقبالتان بیاید. در انتخاب همراهان زندگی و کار دقت کنید. با گذشته های تاریک خود تان و دیگران خداحافظی کنید.</p>
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
<p>اگر در زمینه شغلی گرفتار بستی و بلندی هایی شده اید به زودی بر آنها غلبه خواهید نمود. به حس ششم خود اجازه دهید تا راهنمایی تان کرده و در تصمیم گیری ها کمک شما باشد. با همکاران خود صمیمی باشید و مطمئن باشید که رضایت خاطر تان کاملا برآورده خواهد شد. عده ای از متولدین این ماه به زودی به کار جدیدی دست خواهند زد که با موفقیت همراه است.</p>	<p>در این ماه یکی از بهترین شانس های خود را برای تنظیم موقعیت مالی تان خواهید داشت و هرگونه سرمایه گذاری در این روزها می تواند نتایج بسیار درخشانی را به بار بیاورد. در این ماه، موقعیت هایی برایتان پیش می آید که متوجه می شوید عقایدتان توسط سایر اعضای خانواده اجرا می شود. عروسی بسیار مهم و یا تولد بچه ای بسیار خوش یمن از وقایع بسیار مهم این دوره به شمار خواهند آمد.</p>	<p>در زندگی شما یک سفر پیش بینی می شود و تعدادی نیز فعالیت های مالی. نگذارید که ترس مانع از آن شود که دست به ریسک های بزرگ مالی بزنید، زیرا نتیجه آن ریسک ها مثبت خواهد بود. ولی در هر حال تصمیم به پس انداز کردن تصمیم عاقلانه ای خواهد بود. سعی کنید در تصمیم گیری های مهم تان بیشتر از افراد مسن تر و با تجربه کمک بخواهید.</p>	<p>در ماهی که پیش رو دارید، قول و قرارهای شغلی متعددی خواهید داشت و قدرت ابتکارتان در امور سبب ایجاد موفقیت های بیشتری برای شما خواهد شد. هر گونه سرمایه گذاری در این ماه بازده مناسبی را برایتان در پی خواهد داشت، حتی اگر برای دیگری کار می کنید. از یک دوست پيامی دریافت خواهید کرد که شادمانتان می کند.</p>
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
<p>غصه دیروز را نخورید و نگران فردا مباشید، همچون گذشته با زیر دستان مهربان باشید. از کارهای بیهوده پرهیزید که گوهر وجودتان را آلوده می کند قدر خود را بدانید و سعی کنید که نام نیکی از شما به جا بماند از هرکسی به اندازه طاقت و توانش توقع داشته باشید. راه شما به سوی رسیدن به مقصود باز است.</p>	<p>با استفاده از منطقی قوی، در این ماه خواهید توانست بر بسیاری از نگرانی های مالی خود پایان بخشید. برای دفاع از حق خود، با جرأت آنچه را که می خواهید بیان کنید. مراقب باشید که برای خوشحال کردن اعضای خانواده تا آن جا پیش نروید که مورد سوء استفاده قرار بگیرد. دانشجویان و محصلین نیز برنامه های بسیار مفید و صحیحی برای انتخاب رشته مورد علاقه شان خواهند ریخت.</p>	<p>در این ماه موفقیت های چشم گیری برای کسانی که مشغول کسب تحصیلات عالی هستند پیش بینی می شود. شاغلین متولد این ماه بهتر است همه انرژی خود را بر روی فعالیت شغلی خود گذاشته و با ایده های مبتکرانه ای که به مغزشان خطور می کند کارها را به جلو برانند. در روابط عشقی نیز به توافق های رضایت بخشی خواهید رسید.</p>	<p>متولدین این ماه روزهای فوق العاده خوبی در پیش رو خواهند داشت. فرزندان، برای والدین این ماه خبرهای خوشی در ارتباط با موفقیت های تحصیلی خود ارائه خواهند کرد. به دلیل آرامش های دریافتی در این ماه، درون و ظاهر شما با یکدیگر توافق و هماهنگی خیلی بیشتری خواهند داشت. نگران آینده مباشید. دوستان تان را فراموش نکنید.</p>

# رستوران کاسپین

در قلب شهر مانتن ویو

در محیطی گرم و خانوادگی آماده پذیرایی از میهمانان شما



ناهار و شام با انواع غذاهای متنوع در رستوران کاسپین

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

**Caspian Catering**

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

**(650)967-7752**

Delivery by doordash & Uber

1910 El Camino Real, Suite D, Mountain View

## عشق، هوس، نفرت

بخش بیست و ششم

عباس پناهی



کرد و خود را روی تخت انداخت و خوابید. تا غروب از اطاق بیرون نیامد. دلش نمی خواست هیچکدام شان را ببیند. همه را به صورت دشمنانی میدید که هیچ رحمی در دلشان وجود ندارد. غروب که لباس ها را به تن کرد و از اطاق بیرون آمد، در مقابلش سدی از آدم ها دید که راه را بر او بسته بودند. به هر شکلی که بود می خواستند او را وادار به کاری کنند که از آن، حال اشمئزاز برایش پیدا میشد. برگشت و دوباره به اطاقش رفت و در را قفل کرد اما گرسنه بود و تشنه و می خواست چیزی بخورد. در را که باز کرد، مادر را دید که با سینی دردست بسویش میاید. با دیدن فریدون راهش را به سمت آشپزخانه کج کرد و گفت: «بیا مادر، غذات رو توی آشپزخونه میذارم. بشین نوش جون کن.» فریدون به آشپزخانه رفت و بلافاصله پرپوش آمد و کنارش نشست و بقیه هم در آشپزخانه جمع شدند. همه میخواستند بدانند که این چه حرکت زشتی بود که در شب اول ازدواج که همیشه شیرین ترین شب زندگی مشترک آدمهاست از او سرزده. فریدون هیچ کلامی از دهانش بیرون نمی آمد. حتی خوراکش را هم با اشتها نمی خورد. در چمبره ای اسیر شده بود که رهایی اش

فریدون بی هدف در کوچه ها و خیابان ها راه افتاد و خود را سرزنش کرد که احساس دردناکش را سرکوب کند. به خود می گفت: «تو یک موجود دست پا چلفتی و احمق هستی که به درد هیچ چیز نمیخوری - نبودنت بهتر از این نوع زندگیه که داری ادامه میدی - آگه بمیری اقلا خودت از خودت خجالت نمی کشی.» مدام به یکایک نفراتی که در ارتباط با او هستند فکر میکرد و در ذهنش با آنان گفتگو می کرد تا شاید یکی را پیدا کند که حرفش را حالی کند. اما کسی به سخنانش گوش نمیداد و بلااستثناء همه این جمله را تکرار میکردند (درست میشه). از جلوی یک دکه آبمیوه فروشی که بر روی جوی آب پهن کنار خیابان نصب شده بود عبور کرد که چراغهایش با درخشش زیادی روشن بودند و آهنگ «بسوی تو» با صدای کورس سرهنگ زاده پخش میشد. به گوش دادن ایستاد. دلش مانند کیسه ای پر از آب بود، و صدای کورس نیز چون نیشتری به کیسه آب فرو رفت و آن را ترکاند و آن آب شور در همه جای تنش پخش گردید. پایش را داخل جوی گذاشت و روی لبه آن نشست و با دستهایش صورت را پوشاند تا حق گریه و اشکهایش دیده نشوند. به یاد بجا مانده هایش در آنسوی مرزها افتاد. سوزشی دلش را فراگرفت. نادارینا را در خیابان ویا ونتو در کنارش حس کرد که با چه شوقی از خریدهای کریسمس برایش حرف میزد. اشکها و گریه و لرزش های هیستریک ربکا را در آخرین دقایق مانده به پروازش میدید با چشمان خون گرفته اش. کلودی را که او را به پستانهای بزرگ خود فشار میداد و ناله مادرهای فرزند مرده سر داده بود. کاپری را با آن اتوبوسی که با قرقره و سیم های فولادی به سمت بالای کوه کشیده میشدند و نادارینا خود را سخت به او میفشرد و دائماً صدای سامان بگوشش میرسید که (خب حالا میخواهی چکار کنی؟).

مرد جوانی که دکه آب میوه گیری را می گرداند از شیشه پهلویی دکه فریدون را دید و از تکان های شدید شانه هایش فهمید که او دچار درد شدیدست و در حال گریستن است. فوراً دستگاه آبمیوه گیری را روشن کرد و چند هویج و چند

**زبان ما هویت ماست**

مدرسه فارسی البرز

**مدرسه فارسی البرز با کادری با تجربه در خدمت**

**علاقمندان به یادگیری زبان فارسی می باشد**

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

**دانش آموزان دبیرستانی می توانند با حضور**

**در کلاس های البرز، واحد دبیرستانی دریافت کنند**

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

**(408)829-8296**

**1954 Camden Ave. #3, San Jose**

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



## با هادی خرسندی

www.asgharagha.com  
hadikhorsandi@aol.com

### لالائی در سیل

لالا لالا گل پونه - نه کوچه مونده نه خونه  
فقط جای بابات آمنه - که در هفت تپه زندونه  
دلیم بهر تو بی تابه - که سنگت بستر خوابه  
به چشمونم نه این اشکه - عبور سیل و سیلابه  
لالا لالا عمو اومد - آقای پشمالو اومد  
ولی بازم دمش گرمه - که آقا با پتو اومد  
زمین ها سرد و مرطوبه - پتو گرمه، پتو خوبه  
خوشم اومد از این آقا - که روحانی محبوبه  
آقا اومد دعا بر لب - پر از دین و پر از مذهب  
چقد هم مهربون بودش - میگفت پیشت میمونم شب!  
جواب رد دادم جا خورد - بمیرم من دلش آزد  
بخواب عمرم، بخواب جونم - آقا رفت و پتوزم برد

در سابقه رانندگی شما وارد خواهد شد. بخاطر داشته باشید که چنانچه ۳ جریمه در یکسال و یا ۴ جریمه در ۲ سال داشته باشید گواهینامه تان از شما گرفته شده و شما نمی توانید برای مدتی رانندگی کنید.

فصل جریمه داده می شود. برای مثال شما این گزینه را دارید که یا جریمه نقدی را بپردازید یا درخواست محاکمه بکنید و یا به کلاس رانندگی بروید. اگر جریمه نقدی را بپردازید کار دیگری نباید بکنید، فقط یک پوئن منفی



## جرایم رانندگی

داریوش گیلانی

یکی از تجربه های تلخی که هر راننده اتومبیل با آن روبروست جریمه شدن در حال رانندگی می باشد. در این مقاله سعی می شود که اطلاعاتی در این زمینه به خوانندگان گرامی داده شود.

شما را نگه داشته است! بعد از اینکه حرف شما را شنید تخلف رانندگی شما را از دیدگاه خودش اعلان می کند. پس از اینکه برگ جریمه را نوشت از شما می خواهد که آن برگ را امضاء کنید. با امضا این برگ جریمه، شما به هیچ وجه قبول نمی کنید که ادعای پلیس صحت دارد. شما فقط قبول می کنید که تا قبل از تاریخی که پایین برگ جریمه نوشته شده است با دادگاه پرداخت جریمه تماس گرفته و موضوع را حل کنید. چنانچه از امضاء این برگ جریمه خودداری کنید پلیس حق دستگیری شما را دارد.

بطور کلی جریمه های رانندگی در این ایالت به دودسته تقسیم میشوند. جرایمی که تاثیر گزار در سابقه رانندگی شما نبوده و جرایمی که پوئن منفی در سابقه رانندگی شما بجا می گذارند. جرایم از نوع اول مربوط به جریمه های پارک غیرمجاز، استفاده از تلفن همراه در حال رانندگی و خط «کارپول» car pool می باشند. قبل از هر چیزی می بایست درباره برگ جریمه پلیس که معمولاً زرد رنگ است صحبت کنیم. معمولاً پس از این که افسر پلیس به راننده یک ماشین توقف می دهد اولین سوالی که نامبرده از راننده می پرسد این است که «لطفاً سند ثبت و بیمه ماشین رانسان بدهید.» سپس ایشان می پرسد که آیا شما می دانید که بچه دلیلی

قبل از تاریخ معین شده در برگ جریمه دادگاه برای شما یک برگ سفید رنگ ارسال و به شما چند گزینه برای حل و



## انجمن آذربایجانی های شمال کالیفرنیا

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

با هدف ترویج و گسترش فرهنگ و هنر آذربایجان

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

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

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

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

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس حاصل فرمایید!

e-mail: secretary@acsnc.org

(408)858-9862

website: www.acsnc.org

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

Azerbaijan Cultural Society of N. California

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



## «بی مریم»، حماسه زنی که از خاطر ایل نمی رود!

ماهرخ غلامحسین پور



برای من درگذر از مادرم، «بی مریم» همیشه خاطره یک زن اثیری، افسانه‌ای و ماورایی، پر از شگفتی و رمز و رازهای ناگشوده و درهای تو در تو و ماجرا بوده، سردار بی بی مریم بختیاری، زنی که سپاه را فرماندهی می کرده، زیر شکم اسب خم می شده و با یک دستش تپانچه را رو به دشمن می گرفته و در قلب متجاوز تیری به خشم خالی می کرده، روی بام خانه‌های مشرف به مجلس بهارستان موضع می گرفته تا صبح قزاق‌های متجاوز روسی را نشانه بگیرد. شیر زن ایل بختیاری که فرمانده یک ستون سواره نظام در جنگ با روس‌ها و انگلیسی‌ها در جنگ اصفهان بوده، زنی پارتیزان و جنگنده با یک زندگی مخفی و آشکار، پر از جنگ و گریز و نوازش و مهر. زنی که هنوز هم در آوازه‌های مردم این سرزمین زنده و باقی است و هر شیئی که از کنار موستان‌های حاشیه مقبره‌های تخت پولاد و تکیه بختیاری‌ها عبور کنی و به آواز حزن انگیز بیداد بختیاری مرد چوپانی مغموم در سپیده دم گوش بدهی، راز قصه بی مریم را برایت مو به مو واگویم خواهد کرد.

به انگلیسی‌ها، چنان شجاعتی از خودش نشان می‌دهد که نشان صلیب آهنین امپراطوری آلمان را می‌رباید. بی مریم مادر محمدعلی خان، مصطفی قلی خان و علیمردان خان بختیاری معروف به شیرعلی مردان که توسط رضاشاه کشته شد، با آن همه رشادتش تنها سه سال بعد از مرگ دردناک پسر زنده می‌ماند و زندگی را بدرود می‌گوید.

از ماجرای زندگی سیاسی بی مریم که بگذریم، شرح زندگی شخصی پرفراز و نشیبش می‌تواند دستمایه نوشتن یک رمان جذاب باشد. بی مریم که دختر «حسینقلی خان ایلخانی» بود در چهل روزگی برای ایجاد پیوند و تحکیم سیاسی مابین طایفه هفت لنگ‌ها و چهارلنگ‌ها به نامزدی «علی قلی خان بختیاری» در می‌آید که در آن زمان بیست ساله بوده، هفت ساله بوده که پدرش را از دست می‌دهد و پانزده سالش که می‌شود به خانه شوهر می‌فرستندش، چهار سال بیشتر عمر ازدواجش نمی‌پاید و شوهرش با یک توطئه مسموم می‌شود ولی حاصل همین سال‌های اندک، پسران مشهور ایل بختیاری بخصوص علی مردان خان یا شیرعلی مردان بختیاری است که شرح ماجرای رشادتها و مرگ ناپهنگامش امروز دستمایه سوگواره‌های ایل بختیاری است.

بی مریم بعدها به اصرار برادرانش با یکی از عموزاده‌هایش که مرد بلهوسی بوده ازدواج می‌کند، ازدواجی بی‌عاقبت که باعث جدایی غیر رسمی بی مریم از همسرش می‌شود، و او هنوز سی سالش نشده که اداره روستای «سورشجان» را بر عهده می‌گیرد. بی مریم از یک سو با آزار و توطئه برادرانش روبروست از سوی دیگر با بی‌مهری

بی مریم که محلی‌ها «بی مریمش» می‌خوانند هنوز هم در غروب و طلوع کوچ زنده است، با زنها و مردهای مال کنون در نوای حزن آلود قیچک و کرنا. بی بی مریم زنی باسواد، روشن فکر، مبارز، اسب سوار و تیرانداز و البته کتاب خوان و آزادی خواه در عصر مشروطیت بوده که «سردار اسعد



تنها عکس باقی مانده از بی مریم

بختیاری» را به مدد آگاهی‌های همه جانبه و هوش و استعداد شگرفش برای جریان فتح تهران هدایت کرده، در ماجرای آزادسازی اصفهان به همراه «بی بی لیلیا»، خواهرش، فرماندهی یک ستون سواره نظام را بر عهده داشته و در مقام بزرگ ایل و طایفه‌اش به کسانی همچون علی اکبردهخدا، ملک الشعرا بهار، فرخی یزدی، سردار فاخر و حتی مصدق در جریان تعقیب و گریزهاشان با حاکمان وقت پناه می‌داده است.

اولین بار بارقه و میل به برکشیدن و بالا رفتن در سنین نخستین نوجوانی با خواندن سرگذشت کلتوپاترا در درون بی مریم جوانه می‌زند و تاریخ زندگی سراسر از سلحشوری و رفاقتش با تفنگ و اسب از همین رویا سرباز می‌زند. زنی که در مقام یکی از فرماندهان سپاه و با همدلی تفنگچی‌هایش در جنگ با نیروهای قزاق روس و یورش‌های مداوم و پارتیزانی‌اش

بوده، تا امیرمجاهد و سردار فاتح را با ۶۰۰ تفنگچی‌شان محاصره کنند و عین همان ۶۰۰ نفر را دستگیر و خلع سلاح می‌کند، یا وقتی بی مریم به فرماندهی ستون سواره نظام همراه با فتحعلی خان سردار معظم و سالار مسعود و چراغعلی خان برای تسخیر اصفهان از دست روس‌ها حرکت می‌کرده چه حسی داشته؟

وقتی سربازها او را سردار مریم صدا می‌کرده‌اند و ویلهلم دوم، پادشاه آلمان تمثال می‌ناکاری و الماس نشانش را برای بی مریم فرستاده، وقتی سوار اسب می‌شده و می‌زده به دل کوه، وقتی می‌ایستاده بر بالای بلندی و افراد ایلش را به مبارزه با استبداد تشویق می‌کرده، یا وقتی قبل از فتح تهران، شبانه وارد تهران شده و روی پشت بام حسین ثقفی، روبروی مجلس بهارستان با تفنگچی‌هایش سنگر گرفته تا با طلوع صبح فردا با قزاق‌ها بجنگد، در آن لحظه‌های مقاومت به چه فکر می‌کرده؟

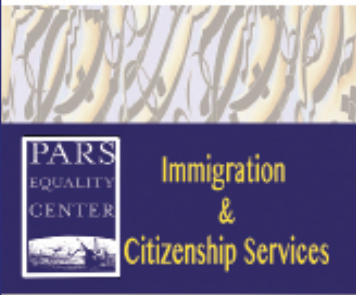
با خودم فکر می‌کنم او یک فنودال با نفوذ بوده یا یک پارتیزان آزادی خواه؟ هر چه که هست تاریخ از خاطرش نبرده که او با همه آن ۵۰۰ تفنگچی‌اش، زن دل دار و جنگ آوری بوده که تیرش به خطا نمی‌رفته است، زنی که تا قیام قیامت یاد و خاطرش در قلب زنان و مردان ایل باقی خواهد ماند.

همسرش، پسرانش از او دورند و او از حضور روس‌ها و انگلیسی‌ها ناراضی است، شاید به همین دلیل است که از سوی دولت وقت به اصفهان تبعید می‌شود و در محاق قرار می‌گیرد. اما آنچه بی مریم را از درون می‌شکند بی‌وفایی و بی‌مهری برادرانش و ستم آنان در حق سه پسرش به خصوص شیرعلی مردان خان بختیاری است که به ناحق کشته می‌شود.

مرحوم «وحید دستگردی» که خودش هم زمانی میهمان بی مریم در سورشجان بوده، در باره شایستگی این شیر زن بختیاری می‌گوید، اگر سردار اسعد به جای حمایت از برخی خوانین بی‌لیاقت در تصدی حکومت ولایات، از این زن استفاده می‌کرد و وی را در مصدر کاری قرار می‌داد، می‌توانست منشأ خدمات بسیاری به ایران شود. می‌گویند هر عید نوروز بالغ بر ۲۰۰ میهمان با نفوذ ایرانی و خارجی در خانه‌اش اطراق می‌کرده‌اند.

کنجکاویم بدانم وقتی غلامحسین خان سردار محتشم ایلخانی به تحریک انگلیسی‌ها سورشجان را محاصره کردند آن زمان که بی مریم بالای برج و باروی خانه‌اش داشته به تفنگچی‌هایش دستور می‌داده موضع بگیرند، خودش قطار فشنگ بسته بوده دور کمرش و آماده کارزار

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



لطفاً برای تعیین وقت در تماس با ما یا به صورت آنلاین با ما تماس بگیرید.  
**408-261-6405** **818-616-3091**  
 Pars Equality Center Pars Equality Center  
 1635 The Alameda 4954 Van Noy Blvd, Suite 201  
 San Jose, CA 95126 Sherman Oaks, CA 91403

[www.parsequalitycenter.org](http://www.parsequalitycenter.org)

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

کسب تابعیت (سببی زن شیب)

کارت اقامت دائم (کارت سبز)

درخواست مهاجرت خانوادگی

تمدید کارت سبز

مجوز اشتغال

معافیت از پرداخت هزینه

## مرگِ «نازلی»

«نازلی! بهار خنده زد و ارغوان شکفت.  
در خانه، زیر پنجره گل داد یاس پیر.  
دست از گمان بدار!  
با مرگ نحس پنجه میفکن!  
بودن به از نبود شدن، خاصه در بهار...»

نازلی سخن نگفت؛

سرافراز  
دندان خشم بر جگر خسته بست و رفت...

«نازلی! سخن بگو!

مرغ سکوت، جوجه مرگی فجیع را  
در آشیان به بیضه نشسته ست!»

نازلی سخن نگفت؛

چو خورشید  
از تیرگی بر آمد و در خون نشست و رفت...

نازلی سخن نگفت

نازلی ستاره بود  
یک دم درین ظلام درخشید و جست و رفت...

نازلی سخن نگفت

نازلی بنفشه بود

گل داد و

مژده داد: «زمستان شکست!»

و

رفت...

احمد شاملو

قربانی...

تو ای قربانی آسمان

مرا به سوگ خاک بخوان

مرا بخوان

تا در رثای عشق ... مرثیه ای بسرایم

در وداع باران ها و آبی آب ها

در غیاب سبزه های جلگه و جنگل ها

تو ای روح خاکستری خاک

مرا مهمان کن، در مهر پنهان نا آمدگان و ناسروده ها،

نه به ضیافت لاشخوران هویت باخته ی باد گردان

دریغ...

یا به جرعه ای نسیان از تاریخ رادمردان

آشیانه آسمانی چشمانم

خالی از فروغ فردای آرزوهاست

منوچهر کوهن

## دفتر نیرنگ

راه جانبازان ز راه مستمر خوران جداست  
دفتر نیرنگ هر حرفش ز روی مدعاست

نا توانی های میهن بنگر امروز از کجاست  
ادعاهای میان خالی ی ارباب ریاست

هیچ در چنته نداریم و ولی اندر گزاف  
رستم دستان به صد شایستگی شاگرد ماست

کیست افلاطون؟ چرا از ما نمی جویند رای؟  
حل مشکل های دنیا در ته انگشت ماست

در فریب و چال بازی کیست از ما بهتری؟  
مدعی با صد کمالتش در بجل بازی گداست

رحمت حق بر خراباتی سر آهنگ فقید  
خوش سرود اینجا نیاید جز کجی ها هیچ راست

ما کلیله دمنه و قانون جنگل خوانده ایم  
ما کیوالی کیست گوید با سیاست آشناست؟

ما به نام خویش مینازیم، طالب یا مجاهد یا ملا  
بهترین مسلمین است آنکه با ما همناوست

گر طرفداری ظالم یا تروریست و شقیست  
گر به نفع ما بود آنکه به فتوی هم رواست

ادعای راستی و عدل و تقوی می کنیم  
با دگر اندیش ها زور و خصومت حرف ماست

نظم تزویر و دروغ و زور گویی آوریم  
گر کسی راضی نباشد هر چه گوید نیست راست

نام این را با تجاهل رای مردم می نهیم  
وای بر مردم که در چنگال اینسان ماجراست!

اوست روشنفکر گر اندیشه اش نیرنگ بود  
نیست اورا اعتباری گر که اندیشید راست

در محیط رنگمالی جامه ی بی رنگ نیست  
صد هزاران حیف گر فرزانه هم دلش ریاست

ابوالقاسم غضنفر

سترون

آه در باغ بی درختی ما

این تبر را به جای گل که نشاند؟!

چه تبر؟ ازدهایی از دوزخ

که به هر سو دوید و ریشه دواند

بشنو از من که این سترون شوم

تا ابد بی بهار خواهد ماند

هیچ گل از برش نخواهد رُست

هیچ بلبل بر او نخواهد خواند.

هوشنگ ابتهاج

## «طیفِ سرخی خون»

تنها

از زخمه ی خنجر ظلم

خوناب سیاه می چکد،

و گر نه، در آوند رگان

همگنان را سرخ آبی همگون روان است،

و مدعیان را لاف «رتگین تری»

گزافی یاوه بیش نیست.

حق خلایق

فقط در مقیاس مطلق بایسته ی سنجش است،

بی پارسنگ تقلب و تبعیض،

و بی ساطور قصابان بر خنجر داور.

بر خوانی که همگان را پاره نانی به تساوی مقدر

نیست،

تنها شاخص انصاف

رهبرد رهایی ست:

زوزه ی تازیانه ی زور

هرگز!

حرف آخر نیست.

جهانگیر صداقت فر

غم زلیخا

بیا که با تو بگویم غم زلیخا را

هم او که کرده بنا ماجرای حاشا را

کسی که عشق چنان کرده بود وادارش

که در گنه بکشاند رسول زیبا را

هزار حیل به درهای هفت گنه آلود

هزار عافیت آمد گشود درها را

به حجله گاه سیه چال عشق سرزده بود

که. تارها بکند عاشقان رسوا را

به جامه. و دل پر خون من نگاهی کرد

دلش گرفت و بفرمود عزیز تر مارا

ببین که معجزه عشق تا کجا برود

و تا کجا برساند مقام رویا را

چه افتخار عزیزی بنام عشق آمد

که پا میان بنهد حل کند معما را

همیشه وعده دهی و سپس کنی حاشا

خراب میکنم امشب ستون حاشا را

محمد رضا پاک نژاد



سالن مانع از کیفیت خوب ضبط برنامه می‌شد. تهیه کننده در خواست کرد آنها را خاموش کنند. انجام این کار برای مرغ‌ها مضر بود، چرا که بوی آمونیاک مدفوع آنها نفس کشیدن را سخت می‌کرد. مجبور می‌شدیم بعد از هر چند دقیقه‌ای ضبط برنامه را قطع و دوباره هواکش‌ها را روشن کنیم. تهیه کننده عقیده داشت که هنگام ضبط برنامه وجود صدای مرغ‌های سالن ضروری است تا شنونده احساس کند در محل حضور دارد. آقای فانی با علاقه و تسلط به پرسش‌ها پاسخ می‌داد. دکتر بهرامی هم سؤالات مطرح شده را به صورت ساده و علمی مورد بحث قرار می‌داد. در آن روز لبخندهای تهیه کننده حاکی از رضایت او در انجام کار بود.

از آقای فانی در خواست کردم خاطره‌ای شنیدنی در مورد تجربیاتش برایمان تعریف کند. در حالی که چشمان درشت سبز رنگش می‌درخشید، دستی به موهای صافش کشید و گفت: «سال گذشته کارگر یکی از سالن‌ها به من مراجعه کرد و برایم توضیح داد که چند وقتی است هنگام ترک سالن و بستن در متوجه سر و صدای غیرعادی از مرغ‌ها می‌شود. مثل این است که از چیزی می‌ترسند. به او پیشنهاد کردم، هنگام غروب با هم این کار را انجام دهیم. درست وقتی در حال ترک سالن و بستن در بودیم، مرغ‌ها سر و صدای عجیبی به راه انداختند. از کارگرم خواستم در سالن بمانیم و این طور وانمود کنیم که آنجا را ترک کرده‌ایم. چند دقیقه‌ای نگذشته بود که مار بزرگی از سقف سالن خودش را آویزان کرد و به آرامی به قفس مرغ‌ها نزدیک شد. آنها شروع کردند به سر و صدا و کاملاً معلوم بود که ترسیده‌اند. مار به یکی از قفس‌ها نزدیک شد. دهانش را باز کرد و تخم مرغی را بلعید. چند لحظه‌ای صبر کرد. سپس از همان راهی که آمده بود برگشت. دقایقی سر جایمان بهت‌زده ایستادیم. تازه متوجه شدیم که علت سر و صدای مرغ‌ها بعد از بسته شدن در سالن هنگام غروب چه بوده است. صبح به کمک یکی از کارگران که در به دام انداختن مارها مهارت داشت، مار تخم مرغ دزد را گرفتار کردیم.» از آقای فانی تشکر کردیم. وقت خداحافظی بود و باید باز می‌گشتیم. با ادب و احترام ما را بدرقه کرد. به منزل که رسیدیم میترا روی پیام گیر تلفن برایم پیام گذاشته بود و قرار فردا را یادآوری کرده بود.

و پنجره‌ها تمامی نمای بیرونی پوشیده از برگ‌های سبز پیچک بود. بی‌اراده با دیدن آن ساختمان به هیجان آمدم و با صدای بلندی گفتم: «این ساختمان چقدر زیباست!» آقای فانی در حالی که با دست ما را به درون هدایت می‌کرد، با لبخندی گفت: «بله، این پیچک‌ها نشان گذشت پانزده سال است.» پرسیدم: «یعنی قدمت این مرغداری پانزده سال است؟» خنده بلندی کرد و گفت: «خانم دکتر، اینجا به این شکل نبوده، سال‌ها برای ساخته شدنش زحمت کشیدم تا به یک واحد صنعتی تبدیل شده است.» به درون ساختمان سبز رفتیم. مکانی مرتب و تمیز بود. میلمانی ساده ولی هماهنگ داشت. در روی یکی از دیوارها چندین قاب نظرم را جلب کرد. نزدیکتر رفتم تا نوشته‌ها را بخوانم. سریع خودش را به من رساند. عذر خواهی کرد و ادامه داد: «این تقدیر نامه‌ها را به دیوار نزد من تا با آنها فخری بفروشم، بلکه می‌خواهم هر روز صبح این نوشته‌ها یادآور من باشند که در مقابل مردم شهرم موظف تولیداتی سالم در اختیارشان قرار دهم.» متن یکی از قاب‌ها به نظر می‌رسید دست خط کودکی باشد که از بابا فانی تشکر کرده بود. پرسیدم: «این را فرزندان نوشته‌اند؟» لبخندی زد و مکث کوتاهی کرد. سرش را پایین انداخت و ادامه داد: «این نامه را یکی از بچه‌های یتیم‌خانه برایم فرستاده است. من تولید تخم مرغ یکی از سالن‌ها را وقف یتیم‌خانه‌ای کرده‌ام. هر روز صبح با نگاه کردن به این دستخط در انجام وظیفه‌ام مصمم تر می‌شوم.» پس از نوشیدن چای و کمی برنامه ریزی برای ضبط برنامه از خانه سبز خارج شدیم.

در محوطه قدم زنان به طرف یکی از سالن‌ها می‌رفتیم که رگبار تندی باریدن گرفت. رعد و برق می‌آمد و دانه‌های باران درشت تر می‌شد. وارد سالن که شدیم، برقی همه جا را روشن کرد و بعد صدای رعد شنیده شد. مرغ‌های تخم‌گذار در قفس‌های فلزی قدقد می‌کردند و به دانه‌های درون دانه خوری جلوی رویشان نوک می‌زدند. دوباره برقی سالن را روشن کرد و صدای بلند رعد باعث سکوت مرغ‌ها شد. منظره بسیار جالبی بود. همانند کلاس درس پُر سر و صدای پسر بچه‌های شیطانی بود که با فریاد آموزگارش فقط برای چند لحظه‌ای ساکت می‌شدند. دقایقی به این منظره همگی خندیدیم. تهیه کننده دستگاه ضبط صدا را آماده کرد و توصیه‌های لازم را یادآور شد. صدای هواکش‌های



## بابا فانی: مرغدار نمونه

از خاطرات یک دامپزشک

دکتر فریبا مکارمی

راننده همیشگی به مرخصی رفته و شخص جدید نشانی منزل همکاران ضبط برنامه رادیویی را به خوبی نمی‌داند. به همین علت تا به مرغداری رسیدیم، کمی دیر شد. گاهی برای تنوع بیشتر، ضبط برنامه را در مرغداری‌ها برگزار می‌کردیم. در این سفرها دکتر بهرامی با ما همکاری می‌کرد. او مردی میانسال، آرام و متین بود. در بخش طیور تجربه خوبی داشت. محل مرغداری و موضوع برنامه را بیشتر او هماهنگ می‌کرد. اوایل مهر بود و هوا خیلی زود رو به خنکی رفته بود. از صبح آن روز ابرهای سیاه بارش زود هنگام را خبر می‌دادند. دکتر بهرامی با آقای فانی که مرغداری با تجربه، فعال و صاحب یک واحد بزرگ مرغ تخم‌گذار بود برای ضبط برنامه هماهنگ کرده بود. با به صدا در آمدن بوق ماشین اداره در مرغداری باز شد. از ماشین که پیاده شدیم، آقای فانی با چهره‌ای شاد و خندان به استقبال مان آمد. او مردی پُر انرژی به نظر می‌رسید. قدی متوسط داشت. چشمان سبز براقش مشخص ترین عضو صورت‌گردش بود. موهایی صاف با رنگ روشن داشت. در همان بر خورد اول از رفتارش متوجه می‌شدمی که دل‌بستگی زیادی به کارش دارد. وضعیت خوب مرغداری نیز حاکی از علاقه او به حرفه‌اش بود.

آقای فانی از ما دعوت کرد در دفترش چایی بنوشیم و سپس به سراغ سالن‌ها برویم. در سمت راست در ورودی ساختمان زیبایی قرار داشت. به جز در

از زرقان به شیراز که رسیدم، کمی دیر شده بود. خانم مربی که رایحه دخترم او را دیایی (دریایی) می‌نامید، خارج از مهد کودک منتظرم بود تا رایحه را به من تحویل دهد. با عجله خودم را به آنها رساندم و از تأخیری که داشتم عذر خواهی کردم. قصد در آغوش گرفتن رایحه را داشتم که به خانم دریایی چسبیده بود و دیایی دیایی می‌کرد. ناگهان آقای مسن با حالت دعوا به من نزدیک شد و گفت: «خانم، بچه تان را خودتان بزرگ کنید. ببینید به این سختی به مهد کودک می‌رود و از شما جدا نمی‌شود.» در حالی که رایحه را در بغل گرفته بودم و می‌بوسیدم، گفتم: «آقا، اشتباه می‌کنید. او از بغل مربیش پیش من که مادرش هستم نمی‌آید!»

به خانه که رسیدم با عجله رایحه را در تختش گذاشتم و مشغول تدارک ناهار شدم. زنگ تلفن به صدا در آمد. میترا از دوستان قدیمی بود. بعد از اتمام دوره دبیرستان دیگر او را ندیده بودم. توسط مادرم شماره تلفنم را پیدا کرده بود. صدایش را نشناختم. کمی شوخی کرد و گفت: «اگر می‌توانی، سری به ما بزن تا فندق را هم ببینی.» پرسیدم: «او کیست؟» خندید و پاسخ داد: «تو بیا می‌فهمی. فردا خوبه؟» گفتم: «فردا ضبط برنامه دارم، نمی‌دانم چه وقت به شیراز برمی‌گردم.» برای پس فردا قرار گذاشتیم.

سوار استیشن اداره که شدم دیدم

## واژه نامه حقوقی انگلیسی-فارسی

شامل واژه های:

حقوقی، سیاسی، اقتصادی و جامعه شناسی

تالیف: دکتر احمد ایرانی،

کارشناس ترجمه

لس آنجلس، کالیفرنیا ۲۰۰۶

بهای کتاب با هزینه پست: ۱۲ دلار

Ahmad Irani

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



## ای کاش سرطان هم جمعه‌ها تعطیل بود

سما روح‌بخشان

اول کم‌کم و به آرامی خمی به پشتش افتاد، زیر گردن، بعد مثل کمانی که بیشتر و بیشتر زهش را بکشی، خم پایین و پایین‌تر آمد، تا رساندش به آن جایی که اگر می‌خواست کسی را ببیند باید می‌ایستاد زه را به آرامی تا میانه رها می‌کرد، کم‌کم سرش را به سختی و تا جایی که ممکن بود صاف می‌کرد، سرش را با آرامش بیشتری بالا می‌آورد، چینی می‌انداخت به گوشه‌های دو چشمش، بهت خیره می‌شد و می‌گفت تویی؟ سما خودت هستی؟ خودم بودم.

وقتی می‌خواستم به کسی نگاه کنم یا هر چیزی را ببینم از چین‌ها خبری نبود. اما چشم‌هایم را که می‌بستم آن قدر صورتم را در هم می‌فشردم و جمع می‌کردم که می‌شد دشتی از چین‌ها و شکنج‌ها.

نمی‌دانم دایه آبا دقیقاً در چند سالگی ازدواج کرده بود. اما با متر و معیار امروز بی‌گمان کودک بوده. پانزده سال؟ شانزده یا هفده؟ همسرش، پدر بزرگم، مرد خوش‌نامی بود. زود او و هشت فرزندش را تنها گذاشت. اگرچه دلنگی فرزندان که حالا اکثراً در دهه‌های پنجم و ششم زندگی‌شان هستند، بعد از حدود سه دهه هنوز تمام نشده است. اما فکر می‌کنم دیر و زودی بیوگی، چندان برای او توفیری نداشت. هشت فرزند داشت. هشت تایی دیگر را هم از دست داده بود. چهار تا را پیش از وضع حمل و چهار تا را پس از تولد. اسم همه‌شان را یادش بود. هم آنی را که سه روز بعد از تولد مرده بود، هم آنی را که چند ماه بعد. یک بار تعریف می‌کرد با غم و لبخند که یک بچه‌ی مرده را خودش در زمین کنار خانه‌ی روستا دفن کرده بود. فرزند دیگری را هم در بزرگسالی از دست داد. یک روسری سفید پوشید اول تا آخر مراسم، هر جا که عرف اجازه می‌داد، چند قطره اشک می‌ریخت به آرامی و جز آن حواسش بود به مهمان‌ها، به استکان‌های

عصاها هم به همین ترتیب آمدند. اول شروع کرد به آهسته آهسته راه رفتن، بعد عصای اول، بعد عصای دوم، بعد واکر، بعد هم دیگر بلند نشد. از تخت می‌ترسید. نمی‌گذاشت برایش تخت بگیرند. می‌گفت تخت مال آدم‌های زمین‌گیر است. روی زمین برایش جایی پهن کردند. تا روزی که دیگر کلماتش هم کم‌رنگ شدند. برایش تختی گرفتند. شده بود چیزی حدود به گمانم سی کیلو. مثل یک دسته پر بلندش کردیم گذاشتیم‌اش روی تخت. دستش را که کمی بلند می‌کرد یعنی می‌خواست بیفتد به پهلو. کمکش می‌کردیم. گاهی کنارش می‌نشستم. چشم‌هایش را اگر بسته بود به آرامی باز می‌کرد. چین‌های کنار چشم‌های ثابت‌شان را پیدا کرده بودند. به آرامی لب‌هایش را تکان می‌داد. می‌پرسیدم چیزی می‌خواهی آبا؟ می‌گفت: «قربانت شوم». همین. هیچ چیز نمی‌خواست. هیچ وقت هیچ چیز نمی‌خواست.

همان روزها من در قفسه کتاب‌خانه‌ام یک بسته تیغ داشتم که هر وقت به زعم خودم کارد به استخوانم می‌رسید می‌رفتم بهش خیره می‌شدم و می‌گفتم همین روزها کار را تمام می‌کنم. یادم هست که در مقایسه با آبا، مادر بزرگم، نه خمی افتاده بود به پشتم، نه قوز کرده بودم، نه برای راه رفتن به عصایی نیاز داشتم.

گویا هیچ اتفاقی بی دلیل نمی‌افتاد. آدم هیچ کاری را بی‌سببی مشخص انجام نمی‌داد. مثلاً اگر دستت را بر سرت بکشی، یعنی سرت درد می‌کند، اگر بر کمرت بگذاری، یعنی کمرت درد می‌کند، بر پاهای، نشانه‌ای از پادرد و بر دست‌ها و گلو و دیگر هم به همان طریق. همه نشانه‌هایی از درد. بزرگ‌ترین فلسفه دایه در زندگی این بود که همه آدم‌ها به مراقبت نیاز داشتند الا خودش. همه انسان‌ها دارای زخم‌های کوچکی بودند که او خود را صاحب تخصصی در تیمار آن‌ها می‌دانست. فرقی نمی‌کرد طرف فرزندش باشد یا هر کدام از همسایه‌هایش. وسط برف و بوران روی کوچه و خیابان یخ‌زده، بیرون می‌رفت برای تهیه‌ی هر چیزی که لازم داشت. امکان نداشت هیچ وقت چیزی از کسی بخواهد.

یکی از دخترهایش بیمار بود. باید دوره‌های طولانی را در بیمارستان می‌گذراند. طاقت نمی‌آورد. همه می‌گفتند ولش کن. تا قیل از واکر، با همان دو عصا هم می‌رفت پیشش. ولش نمی‌کرد.

دستم را از روی سرم برداشتم. سرم درد نمی‌کرد. یادم افتاد به روزی که، به اسم یک جراحی کوچک، معده‌اش را درآوردند به امید بیرون کشیدن سرطان از تن خمیده رنجورش. خودش نمی‌دانست مثلاً نهایت مراقبت اولاد در همین حد بود. خودش نفهمد سرطان دارد. یک روز گفت پدرم هم همین‌طور مرد. دیگر نتوانست هیچ چیز بخورد. می‌گفتند روحیه‌اش را باید حفظ کند و این دلیل اصلی پنهان کاری بود. فارغ از این که دلیل او برای ادامه حیات ربطی به نوع، میزان یا اسم بیماری خودش یا دیگران نداشت. برای او تنها یک چیز مهم بود. «مراقبت»، به روش خودش.

چای که حتماً تمیز باشند به خالی بودن دیس‌های حلوا و تزیینی که در کنار هم چیده شدن خرماها باید رعایت می‌شد.

بچه‌های دیگرش، حتی همانی که در جوانی مرد، چندان روی خوشی بهش نشان نمی‌دادند. چند دهه سالی عمیقاً عزادار مرگ پدرشان بودند و گویا از این که مادر آن‌قدرها که باید و شاید عزادار نبوده احساس نارضایتی می‌کردند.

من طور دیگری بودم. در روزهای بیماری او، درگیر یک رابطه بیمار بودم. به گمانم «یک رابطه‌ی بیمار دیگر» کمی دقیق‌تر باشد. در یک تحلیل ساده، بخشی از آن نگاه بودم که «انسان از آن چیزی که بسیار دوست می‌دارد خود را جدا می‌سازد، در اوج خواستن نمی‌خواهد، در اوج تمنا نمی‌خواهد، دوست می‌دارد اما در عین حال می‌خواهد که متفرغ باشد». آدم راه‌های زیادی را برای فروپاشی پیش رو دارد. گویا به تعداد آدم‌ها راه برای خود را مجاله کردن و فروشکستن وجود دارد. من هم به خیال خودم روش خودم را داشتم. امروز صبح یاد مادر بزرگم، آبا، مرا برد به عوالم دیگری. تنها همین نبود. شاید مجموعه‌ای از شرایط هم دخیل بود. رفتم کنار قفسه کتاب‌ها و به دسته‌ی کوچک تیغ خیره شدم. مدتی است به زعم خودم با تغییری در نگاه خودم نسبت به خودکشی به مثابه‌ی سلاحی برای انتقام از زندگی، خودم را خلع سلاح کرده‌ام. به بسته کوچک تیغ نگاه کردم، به یادداشت کوچک کنارش نگاهی انداختم که لیستی بود از کارهایی که باید حتماً پیش از اقدام انجام دهم، چشم خورد به شماره‌ی دوازده که نوشته بودم: «حیاط را تمیز کنم». دستم را بردم به سمت پیشانی و صدای دایه توی سرم پیچید. «سرت درد می‌کند؟» در نگاهی که مادر بزرگم به زندگی داشت

## اجاره-فروش و یا مبادله در ایران

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

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

۶۱۱۳-۴۷۲ (۹۱۶)

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

## مادر م سگار را روی دستم خاموش می کرد



مادر روی دلم تلنبار شده است، اگر چه امروز خودم مادرم و مترجم زبان انگلیسی هستم. بعد از استقلال مالی هرگز به آن خانه برنگشتم. همسر همیشه جای زخم‌هایم را نوازش می‌کند ولی من توان بخشیدن مادر و پدرم را ندارم. پدرم چندین بار به در خانه‌ام آمده یا تلفن زده و با همسر صحبت کرده است ولی به همسر گفته‌ام که حتی خیراین پیغام، پیغام‌ها را برای من نیابرد وقتی که هنوز مجبورم برای پنهان کردن دست‌هایم در زمان کار دست‌کش بپوشم و آن‌ها را پنهان کنم.

حالا که خودم مادرم گنج‌تر از گذشته هستم که چطور یک مادر می‌تواند با دخترش اینطور رفتار کند. هر چند که روانشناسم درباره انواع و اقسام بیماری‌هایی که مادر احتمالاً به یکی از آنها مبتلا بوده برایم توضیح داده ولی همچنان بار آن روزها و کابوس‌های شبانه آن روی دوشم سنگینی می‌کند.

شخصیت ضد اجتماعی او که همه خانواده را از دور ما دور کرده بود و من پس از ترک آن خانه لعنتی بود که توانستم پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایم را ببینم و بفهمم عمه و خاله و فامیلی داشتیم که از دست او به امان آمده بودند ولی هیچکدام فکر نمی‌کردند که رفتارهای مادرم تا جایی عمق پیدا کرده که دخترش را بسوزاند.

اما آنچه من را ترغیب به نوشتن تجربه ام از خشونت خانگی کرد تنها گفتن یک داستان یا مظلوم‌نمایی نبود بلکه هدف من چرایی سکوت افرادی بود که دیدند و حرفی نزدند. روز اولی که پدرم من را درمانگاه رساند و پزشکی که سکوت کرد و گزارش نداد و روزهای دیگری که اگر جای سوختگی عفونت می‌کرد یا دیرتر خوب می‌شد و هر بار پدرم من را برای پانسمان یا دارویی به یک مرکز درمانی می‌رساند چرا هیچ پرستار یا حتی داروخانه‌ای محل از من به پلیس یا مرکزی که من را حمایت کند گزارش نداد؟

معنی سوختن با آتش سیگار را می‌دانید؟ من می‌دانم. وقتی خیلی کوچک بودم مادرم هر وقت عصبانی می‌شد سیگارش را روی تن من خاموش می‌کرد و پدرم سکوت می‌کرد. ما در یکی از خیابان‌های نظام آباد می‌نشستیم و یک زندگی معمولی داشتیم. مادرم تا وقتی عصبانی نمی‌شد یک مادر معمولی بود ولی وقتی عصبانی می‌شد سیگارش را روی تن من خاموش می‌کرد و حالا که من یک زن چهل ساله هستم روی دست‌ها، پاها، شکم و حتی باسنم آثار سوختگی معلوم است.

اولین بار، یک روز که توی کوچه لیلی بازی می‌کردم مادرم چند بار من را صدا کرد و من که سرخوش بازی بودم توجهی نکردم. نمی‌دانم چند ساله بودم ولی مدرسه نمی‌رفتم البته مادرم قبل از آن روز، چند بار من را کتک زده بود ولی آن روز آمد توی کوچه، جلوی دوستانم یک کشیده محکم توی گوشم زد و من را کشان‌کشان به داخل خانه برد.

سیگارش توی جا سیگاری بود. فکر می‌کردم همین الان دستم از جا کنده می‌شود. چند پک محکم به سیگار زد و سیگار را پشت دستم خاموش کرد و با فریاد تکرار می‌کرد: «آخرین بارت باشه که صدات می‌کنم دیر جواب می‌دی.» درست به خاطر دارم که یک باره تمام تنم آتش گرفت. انگار سیگار را روی همه تنم خاموش کرده بود. فرار کردم توراها پله پشت بام تا صدای گریه‌ام دوباره عصبانی‌اش نکند. می‌سوختم و نمی‌دانستم چکار کنم. آرزوی من کردم کاش بابا زود برگردد ولی انگار زمان دیر می‌گذشت. صدای در را که شنیدم از پله‌ها دوان دوان پایین رفتم. پدرم صورت ورم کرده از گریه‌ام را دید و فکر کرد دوباره مادر کتکم زده است ولی وقتی دست سوخته‌ام را دید بغلم کرد و من را به درمانگاه رساند.

این اولین بار بود ولی آخرین بار نبود. بعد از هر بار که مادر سیگارش را روی تن من خاموش می‌کرد او نیز سکوت می‌کرد. سکوتی که من نفهمیدم از ترس بود یا هر چیز دیگری ولی دیگر پدر را هم دوست نداشتم. از آن به بعد تا دوم راهنمایی اگر سیر بودم و غذا نمی‌خوردم یا نمره متوسطی می‌گرفتم، روپوش مدرسه‌ام لک می‌شد و یا دلایلی چون این، جا سیگاری مادر من بودم. من بزرگ شدم و داغ نفرت از پدر و

## طب سنتی

دکتر فرید رمضان



### عوامل موثر بر دستگاه گوارشی از دیدگاه طب سنتی

شوند چرا که این فرایند خاصیت نرم کنندگی آنها را از بین می‌برد. دسته دوم از مواد نرم کننده غذاهای چرب و مانند شیر پرچرب، کره، روغن حیوانی و بادام است. بدیهی است که این مواد در بسیاری از افراد به عنوان روش مناسب نرم کردن دستگاه گوارش در نظر گرفته نمی‌شود. اما در مواردی مانند اشخاص لاغر و سوداوی مزاج و یا کودکان و نوجوانان پس از در نظر گرفتن شرایط مزاجی می‌تواند مفید فایده باشد.

مواد شیرین دسته سوم مواد نرم کننده دستگاه گوارش را تشکیل می‌دهند. این گروه نیز مانند گروه دوم بایستی با توجه به وضعیت افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند. امروزه درمانگران طب سنتی مواد شیرین را یا به صورت غیر فراوری و خالص مانند مویز، ملاس نیشکر یا چغندر و میوه‌های شیرین مانند آلوئی رسیده و انجیر تجویز می‌کنند یا آنکه با مواد غذایی دسته اول و دوم مورد استفاده قرار می‌دهند مانند مربای گل سرخ و انجیر و...

عوامل مسبب درشتی یا بیبوست در دستگاه گوارش نیز به چند دسته تقسیم می‌شوند. اولین گروه داروهای قابض مانند چای (چای در طب سنتی جزو داروها طبقه بندی می‌شود) و هلیله می‌باشند. دومین گروه غذاهای زاینده مانند سرکه، خردل و نوشابه‌های گاز دار هستند. سومین گروه عوامل سرد کننده مانند هوای سرد و داروهای سرد می‌باشند. چهارمین گروه غذاهای دودی هستند علاوه بر خاصیت سودا زایی می‌توانند سبب بیبوست شوند. دسته آخر غذاهای قابض مانند بلوط سبب درشتی یا بیبوست در دستگاه گوارش می‌شوند.

نگارنده امید دارد که این گزیده مطالب برای شما مفید بوده باشد. لازم به ذکر است که مطالب فوق جهت آشنایی خوانندگان محترم با طب سنتی کهن ایرانی بوده و قبل از هر گونه تغییر در سبک زندگی و مصرف داروهای گیاهی لازم است با پزشک خود مشورت نمایید.

دستگاه گوارشی در طب کهن ایرانی از اهمیت بسیاری برخوردار است. گوارش مناسب غذا همراه با تغذیه متناسب از نظر کمی و کیفی سبب ایجاد اخلاط متعادل شده و از این طریق سبب رشد بدن و جایگزینی نیرو و مواد از دست رفته می‌گردند. از طرف دیگر غذای نامناسب و هضم بد و یا ناقص نیز سبب تولید اخلاط بد و نامتعادل در بدن شده که به مرور سبب انواع بیماری‌ها در دراز مدت و حتی در بعضی موارد در زمانی کوتاه می‌گردد. اهمیت داشتن رژیم غذایی مناسب در حدی است که حتی بعضی از حکیمان قدیم معتقد بودند که سرچشمه تمام بیماری‌ها از تغذیه نامناسب است. لازم به توضیح است که این نظر مورد تایید بسیاری از حکمای بزرگ طب کهن ایرانی نیست. با این وجود، تمامی پزشکان طب سنتی بر این باورند که تغذیه عامل بسیار مهمی در شکل گیری اغلب بیماری‌ها است و درمان بیماران بایستی با اصلاح تغذیه و سبک زندگی شروع شود. نظر به اهمیت این موضوع، در این مقاله شرح مختصری راجع به عوامل تاثیر گذار بر روی دستگاه گوارش و تغذیه خدمت شما تقدیم شده، باشد که واقع گردد.

در این مقاله دو گروه از عوامل موثر بر روی دستگاه گوارش و تغذیه را مورد بحث قرار می‌گیرد که شامل عوامل نرم کننده و عوامل درشت کننده یا به اصطلاح عامه بیبوست زای می‌باشند.

همان طور که از اسم شان مشخص است، عوامل نرم کننده سبب ایجاد نرمی و لینت در مواد غذایی که وارد بدن می‌شود می‌گردند. اولین گروه این مواد مواد لعاب مانند کتیرا، صمغ عربی و به اصطلاح امروزی فیبرهای محلول در آب هستند. این مواد در طب امروزی نیز استفاده مشابهی دارند.

نکته مهم در مصرف این مواد این است که قبل از استفاده بایستی در آب حل (پخش) شده و بعد از میل کردن آنها نیز بایستی آب مصرف شود. نکته دیگر در مصرف این مواد این است که مواد لعاب دار نبایستی تفت یا به اصطلاح بو داده



## از اینجا، از آنجا

گنار

بدهم. فکر کردم که این خانم به اندازه کافی با عقل و روان و انرژی بنده بازی کرده و بهتر است که هر چه زودتر موضوع را خاتمه دهم تا قبل از اینکه کار به جاهای باریک نکشیده. آهی بلند سر دادم و با حالتی بسیار متأثر و کنایه وار گفتم: «درست میگی. حق با تو است. واقعا چه جهنمی است وقتی یک نفر در زندگیمان پیدا میشه که حالت و روحیه اش خوب، مثبت و خوشحال باشه. با این جور افراد نباید معاشرت کرد چون متاسفانه حالت عادی ندارند و به راحتی با حرکات و رفتار عجیب و غریبشان میتونن اطرافیان را افسرده و ناراحت کنند. مثل همین اتفاقی که برای تو افتاده. حق داری که ناراحت و عصبانی بشی و بهترین کاری که در این موقعیت میتونی انجام بدی قطع رابطه با این خانم همسایه هست، چون بنظر میرسه اصلا لیاقت دوستی با تو را ندارد. مطمئن هستم در همین دور و برها و گوشه و کنار هموطنی را پیدا خواهی کرد که به اندازه کافی وقت اضافه در روز داشته باشه که بتونه بیاد و بغل دستت بشینه و صبح تا شب هر دو با کمک یکدیگر شریک غم و غصه های زندگی هم شوید. بالاخره هر چه باشد هر کسی زبان هم نوع خودش را بهتر می فهمه و متوجه میشه» خانم آشنا لبخندی زد و گفت: «میدونستم که بالاخره حرفهایم را درک می کنی. نگران من هم نباش. حواسم جمع هست.»

خیلی سریع، از خانم آشنا، خداحافظی کردم و بطرف ماشینم رفتم. همانطور که سرم را برگرداندم که از راه دور با او به عنوان خداحافظی دستم را تکان دهم دیدم که خانم همسایه دم در خانه اش ایستاده و با یک همسایه دیگر مشغول صحبت است. در همین ضمن خانم آشنا که او نیز آمده بود دم در به محض اینکه چشمش به خانم همسایه افتاد لبخند زنان رفت بطرف او و با صدایی بلند گفت: «سلام عزیزم... از صبح کجا بودی؟! هزار بار بهت تلفن کردم، اما جواب ندادی. نکنه خودت را از من قایم کردی! شام چیکار میکنی؟ پاشو بیا خونه من. یک غذای ایرانی درست کردم که میدونم خیلی خوشت خواهد آمد.»

در ماشین را باز کردم و نشستم پشت رل. فکر کردم چه صحنه آشنایی. حتما شما هم زیاد چنین صحنه ای را دیدید که یکی از دست یکی دیگه عصبانی میشه و کلی هم پشت سرش حرف میزنه، اما تا طرف مربوطه را می بینه زودی قربون صدقه اش میره و جوشو (البته فقط شفاها) می خواد هزاران بار فداش کنه.

بینم واقعا مشکلات با خانم همسایه چیدا! خانم آشنا با حالت بی حوصلگی سرش را تکان داد و گفت: «ای بابا، دلت خیلی خوشه. مهربانی و دست و دل بازی و کمک کردن سرش را بخوره. حرص و عصبانیتیم از هر و کر و شوخی کردن هاش است. هر وقت که می بینمش داره میگه و می خنده و سر به سر آدم میذاره. هر موقع باهاش درد دل میکنم و از غم و غصه هام و مشکلات زندگیم برآش میگم با لبخند بهم جواب میده که (خودت را ناراحت نکن، بالاخره درست میشه. هر کی که نشناستش فکر میکنه که زنیکه هیچ مشکل و ناراحتی در زندگیش نداره. اما میدونی چیه! اینقدر بی غیرته که اصلا حالیش نیست دور و برش داره چی میگدره. آخه فقط خندیدن و شوخی کردن که نشد زندگی!»

نگاهی به خانم آشنا انداختم و با حالتی مبهم و گیج گفتم: «بینم، حرف ها و دلایلت در مورد عصبانیت با خانم همسایه یک جورایی در نظر من بی منطق و عجیب و غریب میاد. تو داری میگی کاری نداری که این خانم همسایه بسیار بهت کمک میکنه، میگی که مهم نیست که انسان مهربان، از خود گذشته و مانند یک خواهر بهت علاقه داره، میگی تمام اینها سرشو بخوره، اما در واقع مشکل اصلی تو با این خانم همسایه این است که چون او انسان بسیار مثبت، شوخ و بگو بخندی هست، و در ضمن شوخی هایش نیز سر به سر این و اون میذاره، که البته بنظر میرسه تو نیز جزو (این و اون) هستی، ازش بدت آمده و اعصابت را خرد کرده و حالا هم داری پشت سرش هر چی که از دهننت در میاد بهش میگی، آنهم بعد از آن همه خوبی و مهربانی هایی که بتو کرده!» خانم آشنا با قیافه «بینم من با کی طرفم» نگاهی بهم کرد و گفت: «چند دفعه تکرار کنم! زنیکه مدام در حال بگو و بخند هست. اصلا میدونی چیه! این آمریکایی های (نشور) همشون اینجورین. معنی واقعی زندگی حالیشون نیست. فقط میگن و می خندن. غم و غصه ای ندارند. تازه اگر هم ناراحتی داشته باشن، بی خیال هستند. درد و بدبختی شان به پای ما ایرانی های بیچاره، بد بخت و آواره نمی رسه. ببینم، تو خسته نمی شی، اعصابت خرد نمی شه، حرص نمی خوری که یک نفر را ببینی که مدام در حال خندیدن و شوخی کردن و سر به سر گذاشتن باشه؟!»

منطق و حرف های این آشنا برایم اصلا جا نمی افتاد. نمی دانستم که چه جوابی

خود را از دست داد (و یا شاید هم بالعکس) و شروع کرد به بد و بیراه گفتن به خانم همسایه! بسیار متعجب شدم. دلیل ناراحتی و عصبانیتش را پرسیدم. جواب داد: «اصلا نمی خوام اسمش را بیاری. ازش هیچ خوشم نمیاد. خیلی پرو و بی ادب هست» با تعجب بسیار پرسیدم: «چی شده و چکار کرده که اینقدر ناراحت و عصبانی شدی؟!» جواب داد: «مگه نشنیدی که چی گفتم؟! زنیکه خیلی پرو هست. هر وقت دور هم جمع میشیم مدام در حال ریشه رفتن و شوخی کردن و سر به سر همه گذاشتن. یکی نیست که بهش بگه هر چیزی اندازه ای داره». با حیرت گفتم: «خیلی معذرت می خوام. من را ببخش چون مثل اینکه یکدفعه کاملا گیج و خنگ شدم! منظورت را درست نمی فهمم! ممکنه یکم به زبان ساده تر برام بگی که این خانم همسایه چه کار کرده که تو اینقدر از دستش عصبانی شدی! بنظر من باید دلیل قانع کننده و بهتری برای ناراحت شدنت داشته باشی، تا این حرف ها! در چند جلسه ای که من این خانم را دیدم و باهاش تا حدودی آشنا شدم، به غیر از مهربانی، دست و دل بازی و اظهار علاقه به تو، هیچ حالت و رفتار بدی ازش ندیدم. تازه کلی بگو و بخند و شوخ هم هست، که خودش مزیت بسیار خوبی است و بقول خودت هم هر موقعی که به کمک احتیاج داری، تا حد توانایش بهت رسیده. حالا بگو

خانمی از آشنایان چند هفته ای بود که خیلی مایل بود که خانم همسایه دیوار به دیوارش را به من معرفی کند. می گفت: «میدونم که از او خوشت خواهد آمد. زن بسیار مهربان و انسان فوق العاده کمک کنی است. خیلی هم به من میرسه و نهایت لطف و محبت را نسبت به من داره. در عین حال، کلی هم آدم شوخ، بامزه و بگو و بخندی هست. واقعا شناس آوردم که چنین همسایه ای نصیبم شده». بالاخره موقعیتی دست داد و با خانم همسایه آشنا شدم. همانگونه که در مورد این خانم شنیده بودم، زنی مهربان، از خود گذشته و خوبی بنظر میرسد و مدام نیز اظهار علاقه به این خانم آشنا می کرد و اینکه او را مانند خواهر دوست دارد. بعد از چند بار ملاقات با او و آشنایی بیشتر، از شخصیتش بسیار خوشم آمد، چرا که متفاوت بود. نظریاتش نسبت به زندگی و انسان ها برایم جالب و شنیدنی بود. بنظر زنی بسیار خوش برخورد، خوش طبع، بگو و بخند و کلا انسانی با دید بسیار مثبت نسبت به زندگی و اطرافیان. به خانم آشنا برای داشتن چنین همسایه ای تبریک گفتم، چرا که همسایه خوب داشتن نعمت بسیار بزرگی است.

مدتی گذشت تا اینکه هفته پیش که رفته بودم سری به خانم آشنا بزنم، در ضمن صحبت از حال خانم همسایه پرسیدم! ناگهان صورتش حالت طبیعی

## آگهی استخدام

شرکت برقکشی ساختمان

(Residential, Commercial, Industrial)

به چند تکنسین برقکار ماهر و نیمه ماهر و نیز کارگر ساده، به طور تمام و یا نیمه وقت نیازمند است.

برای اطلاعات بیشتر لطفا با ما تماس حاصل فرمایید.

۹۸۶۲-۸۵۸ (۴۰۸)

## حکایت «عشق» و «دیوانگی»

در زمان های بسیار قدیم وقتی هنوز پای بشر به زمین نرسیده بود، فضیلت ها و تباهی ها دور هم جمع شده بودند، آنها از بیکاری خسته و کسل شده بودند. ناگهان ذکاوت ایستاد و گفت بیاید یک بازی بکنیم مثل قایم باشک. همگی از این پیشنهاد شاد شدند و دیوانگی فوراً فریاد زد، من چشم می گذارم و از آنجایی که کسی نمی خواست دنبال دیوانگی برود همه قبول کردند او چشم بگذار. دیوانگی جلوی درختی رفت و چشم هایش را بست و شروع کرد به شمردن .. یک .. دو .. سه .. همه رفتند تا جایی پنهان شوند.

لطفات خود را به شاخ ماه اویزان کرد، خیانت داخل انبوهی از زباله پنهان شد، اصالت در میان ابرها مخفی شد، هوس به مرکز زمین رفت، دروغ گفت زیر سنگ پنهان می شوم اما به ته دریا رفت، طمع داخل کیسه ای که خودش دوخته بود مخفی شد و دیوانگی مشغول شمردن بود هفتاد و نه ... هشتاد ... و همه پنهان شدند به جز عشق که همواره مردود بود نمی توانست تصمیم بگیرد و جای تعجب نیست چون همه می دانیم پنهان کردن عشق مشکل است.

در همین حال دیوانگی به پایان شمارش می رسید نود و پنج ... نود و شش. هنگامی که دیوانگی به صد رسید عشق پرید و بین یک بوته گل رز پنهان شد. دیوانگی فریاد زد دارم میام و اولین کسی را که پیدا کرد تنبلی بود زیرا تنبلی، تنبلی اش آمده بود جایی پنهان شود و بعد لطفات را یافت که به شاخ ماه اویزان بود، دروغ ته دریاچه، هوس در مرکز زمین، یکی یکی همه را پیدا کرد به جز عشق و از یافتن عشق نا امید شده بود.

حسادت در گوش هایش زمزمه کرد تو فقط باید عشق را پیدا کنی و او در پشت بوته گل رز پنهان شده است. دیوانگی شاخه چنگک ماندی از درخت چید و با شدت و هیجان زیاد آن را در بوته گل رز فرو کرد و دوباره و دوباره تا با صدای ناله ای دست کشید عشق از پشت بوته بیرون آمد در حالی که با دست هایش صورتش را پوشانده بود و از میان انگشتانش قطرات خون بیرون می زد شاخه به چشمان عشق فرو رفته بودند و او نمی توانست جایی را ببیند او کور شده بود!

دیوانگی گفت من چه کردم؟ .... من چه کردم؟ چگونه می توانم تو را درمان کنم؟ عشق پاسخ داد تو نمی توانی مرا درمان کنی اما اگر می خواهی کمکم کنی می توانی راهنمای من شوی.

و اینگونه است که از آنروز به بعد عشق کور است و دیوانگی همواره همراه اوست! و از همان روز تا همیشه عشق و دیوانگی به همراه یکدیگر به احساس تمام آدم های عاشق سرک می کشند.

نمود بی اندازه لذت بخش می گردید، مخصوصاً تکیه دادن و پا دراز کردن و مزنگ آمدن با پا از زیر آن با نامزد و معشوق از لذایذ بشمار میامد، اما گاهی هم وقایع ناگوار مانند خفه گی فردی و جمعی در اثر گاز ذغال بوقوع می پیوست، و اتفاقات شیرین و تلخ ناخک زدن عاشقان و فاسقان از زیر آن با معشوق در این بیت که (به سر انگشت پا از زیر کرسی- نمودم با ... احوال پرسوی) و اشتباه گرفتن و عوضی گرفتن طرف که پا را جای میان پای محبوب و معشوق به میان پای پدر یا مادر او می برد فضایح و شرمندگی هائی ببار می آورد، و گاهی که همه را متوجه ساخته شلیک خنده حاضران را باعث میشد و عاشق بیچاره را که خجالت زده فراری می نمود. اما رها کردن باد و گاز معده با (نرمه) کردن که با گرم شدن بدن مجرای اسافل شل و باز می گردید چندان رسوائی نداشت که در زیر کرسی با دیگر هواهای بوی بد پاهای اجتماع دور آن مخلوط شده نامعلوم می گردید.

و بالای بدن زیر کرسی نشستگان، دیزی و محتویات آنرا معطر و خوش طعم می نمود! درباره پیدایش و وجود خود کرسی هم اگرچه دامنه دنیا از آن وسیع تر است که هرکس پدیده ای از آن را به خود و قوم و فردی از خود اختصاص دهد، لکن آنچه تاریخ دانان به اذهان وارد کرده بودند آن بود که می گویند چون قشر عمر به همدان رسیده و دچار سرمای شدید زمستان آن می شوند و چاره جوئی می کنند، به روایتی جناب عمر و به قولی امام علی (ع) دستور (حبس النار) یعنی محبوس داشتن آتش که همان کرسی گذاشتن باشد می دهند، در حالی که هر آینه چنانچه چیزی هم بوده خود حبس النار را ایشان از کجا فهم کرده اند و این نیست مگر آنکه اگر از خود اهالی آن دیار هم نگرفته اند از مناطق سردسیر دیگر با شنیدن یا دیدن آورده اند.

### وقایع زیر کرسی!

حرارت کرسی و استراحت در زیر آن که پائین بدن گرم شده و بالای بدن مانند مغز و ریه هوای سالم استنشاق می

## در تهران قدیم مردم از گرما و سرما چگونه حفظ می شدند؟

### جعفر شهری

روزهای تابستان بوسیله زیرزمین و سردابه ها و زاویه ها و هشتی ها و دالان ها و مسیر باد بادگیرها که تقریباً در تمام خانه ها تعبیه شده بود و به کمک بادبزن های حصیری که خود را با آن باد زده در کوچه و بازار همراه می داشتند، و پاشیرهای آب انبارهای خانه هایشان که برودت آنها میوه و تره بار ایشان را نگهداری می نمود و حوض های خانه ها و چاله حوض حمام ها و استخرهای باغات که در آنها غوطه خورده شنا می کردند و شب ها پشت بام های خنک کاهگلی یکنواخت هواگیر که روی آنها خفته استراحت می کردند، و زمستان ها کرسی و منقل های آتش ذغال و آلو چوب سفید و هیزم که کرسی برای خانه ها و منقل جهت دکان بکار میامد.

### چاله کرسی

بعد از منقل که وسیله ای ساخته شده از حلبی یا آهن ورق و یا مفرق و ورشو و مانند آن به اشکال گرد و هشت ترک بود، برای گرم کردن کرسی از چاله کرسی استفاده می شد و آن چاله ای بود که وسط اطاق «به شرطی که اطاق زیرپر باشد» کنده دورش را گچ کشیده صاف می کردند و آتش را در آن درست کرده، کرسی را رویش برمی گرداندند. اصطلاح «بر می گرداندند»



### کرسی چگونه وسیله ای بود؟

چهار پایه بزرگی از چوب و سطوح مختلف از یک ذرع در یک ذرع تا زیادتر و در بعضی در شکل مستطیل، با سه وجب بلندی که لحاف به اندازه پوشش از ابعاد ۴X۴ تا ۷X۷ و کمتر و زیادتر بروی آن انداخته با جاجیم و چادر شب سفید آن را پوشانده مزین می ساختند و به تناسب کوچکی و بزرگی کرسی مجموعه ای مسی برای قراردادن چراغ یا سماور و مثل آن رویش گذاشته، اطرافش را پستی یا رختخواب نهاده به زیرش می رفتند. معمولاً در هر خانه یک کرسی دم دستی برای اهل خانه و یک کرسی برای مهمان در اطاق پذیرائی می گذاردند که در بیداری پاها را در زیرش دراز کرده به پستی ها تکیه می دادند و هنگام خواب متکا گذارده می خوابیدند. تشک پای کرسی معمولاً کوتاهتر اما پهن تر از تشک خواب دوخته میشد، در اندازه ای که

### استفاده دیگر از کرسی و آتش آن

معمولاً چاله کرسی را خانواده های فقیر و نیمه فقیر درست می کردند تا پول برای منقل ندهند و لذا لازم بود تا حداکثر استفاده را هم از آتش کرسی برده باشند، و از این رو از وسط سقف کرسی به جانب داخل قلابی نصب می کردند، بطوری که قلاب مقابل چاله کرسی قرار بگیرد و دیزی آب گوشت را که از غذاهای شبانه روزی افراد بود پس از جوش آوردن به آن می آویختند، تا از آتش آن برای گرم شدن و پخته شدن آبگوشت یکجا استفاده بکنند! که البته هم زیر آن کرسی نشستن و هم خوردن آبگوشت کیف داشت! که بخار و بوی آبگوشت همه بدن و لباس و شامه را آغشته می نمود و بوهای پائین

## من دختری هستم که در هفده سالگی ختنه ام کرده اند

پریسا صفرپور

می‌گویند بنویسید اسمم گناب است. سی و هفت ساله و ساکن شهرستانی در استان فارس. از معدود دختران ایرانی است که ختنه اش کرده اند. وقتی یک زن، که طبیعت سهم زیادی از لذت جنسی به او نداده است این را می‌شنود، چهره در هم می‌کشد. گویی از سینه آویزانش کرده اند. این مصاحبه جزئیات دارد، درد دارد و سانسور بردار نیست.

ممنونم که قبول کردید با من و خواننده‌ها حرف بزنید اگر چه می‌دانم از نظر امنیت خانوادگی بسیار آسیب‌پذیر هستید. حدود سال هشتاد هم برای دختر مالک باغی که برادرم مراقبش بود درد دل کردم و او قول داد اگر با او برای روزنامه‌ای که کار می‌کرد مصاحبه کنم، ناشناس بمانم و کسی بعد از آن مزاحم من و زندگی‌ام نشود. مصاحبه کردم، ولی مسئولین نگذاشتند چاپ شود. اما شاید شما بتوانید چاپ کنید. من می‌خواهم مردم بدانند که در مناطقی از فارس، خوزستان، کردستان، آذربایجان، بندرها، سیستان و بلوچستان هنوز اتفاقات اینگونه می‌افتد و به فکر باشند. شاید بهتر باشد واضح تر از مشکلاتتان با کمی جزئیات صحبت کنیم. چندساله بودید که ختنه شدید؟ هفده سالم بود که موقع خودارضایی مادرم مچم را گرفت. خدا می‌داند مثل تابه نان پزی شدم از بس مرا کتک زد، سیاه سیاه شدم. فردای آن روز هم با خاله‌هایم برداشتند مرا بردند خانه زنی که دختران و زنان را ختنه در یک زیرزمین می‌کرد. خودتان خبر داشتید که برای ختنه شدن آنجا هستید؟ من از حرف‌های عمه و خاله و زن‌های

ساکت باش. اینطوری دهان امثال او بسته می‌شد که ما نفهمیم. یعنی اگر یکی هم می‌خواست اعتراض کند زنان دیگر مانع می‌شدند.

و سرنوشت شما در آن زیرزمین عوض شد؟ سرنوشتم فکر نمی‌کنم چون بالاخره ما دخترهای روستایی در آن منطقه به زور شوهر داده می‌شویم به خصوص اگر مثل من زیبا نباشیم و ترشیده هم شده باشیم. در هفده سالگی دیگر من ترشیده بودم، اما روح و روان و جسم را هم از من گرفتند. هنوز خاطره تلخ خاله‌هایم و مادرم که مرا خواباندند و دست و پاهایم را بستند با من است. تقلاهای مرا با کتک خاموش کردند. بعد زنی که ختنه می‌کرد و خانم دکتر صدایش می‌کردند، داد و بیداد کرد که کولی بازی در نیارم. الان خودم در آشپزخانه بیمارستان کار می‌کنم و می‌دانم بعضی‌ها به هر کسی که لباس سفید تن کرده دکتر می‌گویند. این هم خدا خیرش ندهد حتما همینطوری بود. البته پیر بود و بعدها فهمیدم مادر وعمه‌هایم را نیز او ختنه کرده است.

پس زن‌های خانواده شما اکثراً خودشان قربانی بودند! و با وجود این دخترهای خودشان را هم درگیر کردند؟ این یک رسم است. کسی به عنوان قربانی و ظلم و اینها نگاهش نمی‌کند. برایشان مثل ختنه پسرهاست. فقط نمی‌فهمند که زن اصل موضوعش برداشته می‌شود. عین اینکه کل آلت تناسلی مرد بریده شود. من صاف شده‌ام. از همان موقع تا به حال هزارنوع مرض زنانه گرفته‌ام. قارچ رحم، عفونت ادراری، عفونت دهانه رحم، میل جنسی بد، میل هست از نظر روانی ولی از نظر جنسی هیچ چیز ندارم که خوشحالت کند. هرچقدر توضیح بدهم

و در تمام مدت شما بسته شده بودید به تخت؟ کمی توضیح می‌دهید چطور شما را بی حرکت کرده بودند؟

من دختر لاغر مردنی بودم. به نظرم چهل کیلویی بیشتر وزن نداشتم. دست‌های مرا بالای تخت بسته بودند. مادرم روی شکم و سینه‌ام افتاده بود تا تکان نخورم. وقتی نفسم داشت بند می‌آمد قول دادم تکان نخورم ولی بعد موقع عمل دوباره افتاد روی شکم و سینه‌ام. خاله‌های تنومندی هم داشتم که از اطراف پاهایم را گرفته بودند و از لگن چسبانده بودند به تخت تا محل مورد نظر برای مثلا خانم دکتر قابل رویت و قابل دسترس باشد. دنباله مطلب در صفحه ۵۱

### گروه همایش دوستان

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

برای گرفتن اطلاعات بیشتر لطفاً با

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

1080 Linda Vista Ave., Mountain View, CA

### نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق

بدون هزینه

۴۰۸-۲۲۱-۸۶۲۴







گرفتم برگردم ایران. اما وضعیتم بدتر شد. رامین می گفت وقتی به ایران برگشت، گاهی در تهران و گاهی در کرج خانه به دوش بود: «هیچ کس را نداشتم. تنها بودم. مدام کتک می خوردم. برای همین سعی

می کردم همیشه مخفیانه بیرون بروم. یک شب که از خانه بیرون رفتم، سه نفر به من حمله کردند و به زور وارد یک خانه کردند. یکی از پسرها همانی بود که با او درگیری داشتم و مدام نجس خطابم می کرد. هر سه نفر هیکلی بودند. هر چه دست و پا می زدم، نمی توانستم خودم را از دست آن ها نجات دهم و بدتر کتک می خوردم. یکی از آن ها دستانم را گرفت و یکی دیگر پاهایم را. خود آن پسر به زور لباس هایم را پاره می کرد تا بتواند کارش را انجام دهد. بعد از کاری که با من کردند، پیدایشان نکردم. نمی توانستم حتی شکایت کنم چون مدرکی نداشتم.» رامین این جملات را به راحتی به زبان می آورد. به درخت تکیه داده بود و انگار که مجری یک تلویزیون خبری است و

«رامین فیروزی» را اولین بار در سفر به جزیره «لس بوس» در کمپ «موریا» دیدم؛ پسر جوانی که صورتش به دوران کودکی بیش تر می ماند تا پناهجویی که سال ها در سفر باشد، آزار ببیند و در انتظار رهایی برود. برایم از شرایط کمپ گفت و تا مرکز جزیره، یعنی شهر «میتیلینی» مرا همراهی کرد. چند وقت بعد خبر داد که توانسته است مجوز خروج از جزیره را بگیرد و به آن بیاید. یکی از شب های آن، او را در منطقه «اگرارخیا» که محله ای در اختیار آنارشیست ها است، ملاقات کردم. به درختی تکیه زد و برایم سفرش را از افغانستان تا ایران، ترکیه تا یونان و موریا تا آن روایت کرد.

## به خاطر تجاوز از ایران فرار کردم و حالا برای کسب درآمد خودفروشی می کنم

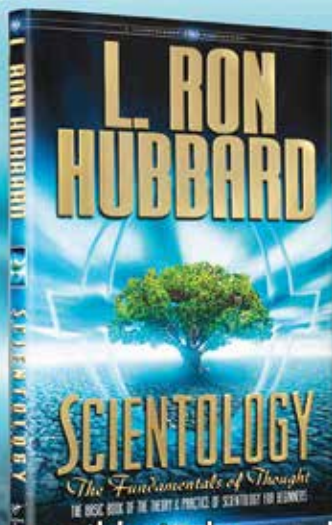
ایدا قجر

«وارد گی می شوی و منتظر می مانی تا یکی از مشتری ها از تو خوشش بیاید. بعد به سمت می آید یا به مسئول بار اطلاع می دهد که تو را پسندیده است. می روی و کنار آن فرد می نشینی. اگر بگویی افغانستانی هستی، معمولاً می گویند برو. اما اگر بگویی ایرانی هستی، از تو استقبال می کنند. نمی دانم چرا. وقتی هم که وارد مکان مشتری می شوی، سریع شروع به سکس می کنند. حتماً باید یک ساعت طول بکشد وگرنه هیچ پولی به تو نمی دهند.»

رامین تنها پسر خانواده ای افغانستانی است که او را به فرزندی قبول کرده بودند و مدتی در ایران زندگی می کردند: «در ایران با چند خانواده ایرانی درگیری داشتیم. هر وقت من را می دیدند، می گفتند تو افغانی و نجس هستی. برای همین خودکشی کردم که ناموفق بود. برای تقسیم ارث به افغانستان برگشتیم اما دایه هایم سهم مادرم را نمی دادند. من هم پسر واقعی آن ها نبودم و برای همین دایه هایم می گفتند تو از خون ما نیستی و حق نداری تصمیم بگیری. به من می گفتند تو نجس هستی و خونت کثیف است. حتی از آن ها کتک خوردم. آن قدر فشارها سنگین شد که تصمیم

### THE ANSWERS YOU'VE BEEN SEARCHING FOR

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



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

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

### Danford Services Inc.

#### Full Bookkeeping & Tax filing

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

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

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

مشاوره اولیه رایگان

Cell: (650) 720-0182

Reza Farshchi

reza@danfordservices.com ★ rezad@danfordservices.com

21060 W. Homestead Rd., Cupertino, CA 95014

## ادامه مطلب ای کاش سرطان... از صفحه ۴۲

خریده بود. کشوی سوم دراور چوبی اتاق پستی خانه خودش. دسته تیغ را برداشتم و سربازی را دیدم که در میانه میدان جنگ دستانش را بالا برده بود به نشانه تسلیم. او بی‌درنگ کشته خواهد شد. مقاومت بهای گران زنده ماندن است. «دلیل‌ها» به این گرانی رنگ و بوی دیگری می‌دهد. تفنگ ته‌پر دسته نقره‌ام را در دست گرفته بودم. بی‌گمان مقاومت و مبارزه هم نیازمند سلاح مناسب است. با تیر و کمان نمی‌شود به جنگ با موشک‌ها و خمپاره‌ها رفت. بسته کوچک تیغ را از نزدیک‌ترین فاصله‌ی ممکن، روانه زباله‌دان کردم. «دوستی» و «مراقبت» از هر دلیلی کافی‌تر به نظر می‌رسند. حواس دایه جمع بود. بهش گفتند نوبت بعدی دکتر چهار روز دیگر است. گفت مگر چهار روز دیگر جمعه نیست؟ سرطان جمعه‌ها تعطیل نیست؟ ظهر جمعه راحت شد. رفت همان‌جایی که احتمالا مهربانی هست و سرطان نیست. شاید.

انسان حیوان عجیبی است. همه چیز را کاوش می‌کند. تا قلعه اورست می‌رود... تا قطب شمال و کره ماه می‌رود... اما به فکر این نمی‌افتد که سری هم به درون خویش بزند و با کودک خود آشنا شود... این یکی از بی‌توجهی‌هایی است که انسان گرفتار آن می‌باشد.

برای مسافر کشی. یک روز آمد گریه و زاری کرد که این کار درآمد ندارد و وقتی برگشتم خانه دیدم خودش را دار زده. «حالا خودش مانده و خودش، دیگر حتی نمی‌تواند قالی بافی کند؛ آسم گرفته و دیسک کمر.

## پاوه، دومین شهر بی‌گدا

اتفاقی که در تبریز افتاده درحال تکثیر است. شهریور سال پیش عکسی از یک تابلو در پاوه منتشر شد که این شهر را به‌عنوان دومین شهر بدون متکدی معرفی می‌کرد. فعالیت‌های این خیریه در شهر تبریز باعث شده، خیریه‌های شهر پاوه هم به دنبال رفع مشکلات متکدیان شروع به فعالیت کنند. مسئول یکی از خیریه‌ها وقتی شنیده بود تبریزی‌ها از سال ۱۳۵۰ با اجرای چنین طرحی، تمام متکدیان را از سطح شهر جمع کرده‌اند، به تبریز سفر کرد و بعد از دو سه روز کسب تجربه، به پاوه بازگشت و از شهریور سال ۹۳ اجرای طرح را با حمایت امام جمعه و اداراتی چون نیروی انتظامی و شهرداری آغاز کرد تا پاوه دومین شهر بدون مستمند خیابانی در ایران باشد.

## ادامه مطلب چگونه تبریز با... از صفحه ۲

و همکاری بیش از حد فرمانده نیروی انتظامی تبریز و دادستانی باعث شده ما برای چندمین سال پیاپی طبق آمار وزارت کشور، شهر بدون گدا باشیم. خیریه تبلیغاتش را گسترده کرده؛ تلویزیون، بنرهای تبلیغاتی سطح شهر و تبلیغات مجازی و همه اینها باعث شده نزدیک به ۹۰ درصد مردم تبریز شماره تلفن‌های جمع‌آوری متکدیان را داشته باشند. او می‌گوید فقط همین‌ها نیست: «خود مردم هم به متکدیان پول نمی‌دهند و باعث می‌شوند آنها از این کار دست بکشند. متکدیان که جمع‌آوری می‌کنیم معمولا میانسال هستند و بالای ۴۵ و ۵۰ سال. آنها که واقعا توانایی تامین مخارج‌شان را ندارند و به این کار دست زده‌اند، بلافاصله در بخش مددجویی پذیرش می‌شوند، به آنها مستمری و ارزاق می‌دهیم و دارو درمانی اگر نیاز داشته باشند. در عین حال برای عده‌ای که از اطراف استان و شهرهای دیگر به تبریز می‌آیند، بلافاصله بلیت می‌گیریم، خرج راه‌شان را می‌دهیم و از ترمینال به شهرشان می‌فرستیم. عده‌ای را هم که متکدی حرفه‌ای‌اند، پس از یک بار تعهد دادن به مراکز قضائی معرفی می‌کنیم تا با آنها برخورد قانونی کنند. بعضی از آنها شغل‌شان را از دست داده‌اند که به تکدی‌گری روی آورده‌اند. ما با آنها در حوزه تخصصی‌شان همکاری می‌کنیم یا آنها را به کارگاه‌هایی که به شغل‌شان وابسته است، معرفی و برای‌شان کاریابی می‌کنیم. عده‌ای هم هستند که مبلغ ناچیزی وام می‌خواهند، از طریق موسسه به آنها وام می‌دهیم و خودکفا می‌شوند.» این‌طور که مسئول امور پیشگیری و جمع‌آوری متکدیان موسسه خیریه حمایت از مستمندان شهر تبریز می‌گوید جز خیریه حمایت از مستمندان، هیچ موسسه‌ای در جمع‌آوری متکدیان تبریز فعالیت نمی‌کند.

## این شهر گدا ندارد، اما نیازمند چرا

متکدیان را شاید نشود در شلوغی شهر دید، اما کجاست که آدم نیازمند نداشته باشد؟ مثل چند نفری که پیش عریضه‌نویس‌های روبه‌روی دادگستری تبریز آمده‌اند و از سر نداری، به رئیس‌جمهوری نامه می‌نویسند و امیدوارند که صدای‌شان شنیده شود. عریضه‌نویسی که پشت ماشین تاپیش نشسته، دانه‌دانه روی حرف‌ها می‌کوبد و تکرار می‌کند: «پسری دارم به نام نوید، ۳۷ ساله، فوق‌دیپلم شیمی

متکدیان چطور ساماندهی می‌شوند؟ سازمان‌های رسمی متولی پوشش‌دهی نیازمندان در جلب اعتماد مردم موفق نبوده‌اند، این را می‌شود لایه‌لایه حرف‌های مردم جست. بسیاری از آنها از یکی از خیریه‌های معروف شهر می‌گویند و ترجیح می‌دهند کمک‌های‌شان را به این نهاد برسانند که نزدیک به ۵۰ سال است در این شهر فعالیت می‌کند. مؤسسه حمایت از مستمندان تبریز نزدیک به ۵۰ سال است که دست گذاشته روی این هدف: ایستاده مقابل تکدی‌گری و از خانوارهای نیازمند در سطح شهر حمایت آبرومندانه می‌کند. مردم هم معتقدند این خیریه نیازمندان واقعی را شناسایی می‌کند و دنبال چاره‌ای برای دردشان می‌گردد، پس دلیلی برای گدایی‌کردن و کمک‌کردن به متکدیان در گوشه‌وکنار شهر نیست.

یک شماره تلفن میان خبرها پخش شده و از قول مسئولان این موسسه نوشته که در صورت مشاهده متکدیان تماس بگیرید. مامور انتظامی که تلفن این خط را جواب می‌دهد درباره روند جمع‌آوری‌ها می‌گوید: «مثلا اگر بگویند در خیابان آزادی، جلوی بانک گدایی دیده شده، ما که پیش‌ازظهر و بعدازظهر در سطح شهر گشت‌زنی داریم، از خط ویژه اگر در دسترس باشد، به محل می‌رویم و مورد را برمی‌داریم و بررسی می‌کنیم. اگر حرفه‌ای باشند، تحویل دادستان می‌دهیم و از او تعهد می‌گیرند و اگر نیازمند بودند در موسسه برای آنها پرونده تشکیل می‌دهیم. روزی ده تا دوازده تماس داریم که بیشتر موارد آن مربوط به دستفروشان است که آن‌هم به شهرداری مربوط است، نه به ما. در نهایت روزی دو تا سه متکدی در شهر پیدا می‌شود.»

حمید اصمعی، مسئول امور پیشگیری و جمع‌آوری متکدیان موسسه خیریه حمایت از مستمندان شهر تبریز می‌گوید که پس از گذشت سال‌ها از شعار مدیران شهری تبریز، این شهر همچنان شهر بی‌گداست و این عنوان را باید مدیون فعالیت‌های این موسسه خیریه دانست: «ما علاوه بر گزارش‌های تلفنی مردم، خودروی گشت‌زنی داریم و همه روزه نزدیک به ۱۰ تا ۱۲ ساعت در شهر جست‌وجو می‌کنیم و گشت انتظامی هم داریم. همین که به ما اطلاع می‌دهند، کمتر از ده دقیقه طول می‌کشد تا ماموران به محل تکدی افراد برسند و آنها را جمع‌آوری کنند. مردم تبریز در این کار دستگیر ما هستند

## ادامه مطلب بخاطر تجاوز... از صفحه ۱۴۷

این گروه از مسافران ساعت‌ها در کوه‌ها، میان برف و باران راه رفته و برای رفع تشنگی برف خورده بودند تا بالاخره به ترکیه رسیدند. به رامین گفته بودند اگر خودش را در ترکیه به عنوان پناهجو معرفی کند، دیپورت می‌شود. برای همین وقتی به استانبول رسیده، ۱۰ روز در پارک‌ها خوابیده بود تا بالاخره بتواند از این کشور هم خارج شود: «بدترین اتفاق این بود که مثل توپ فوتبال میان قاچاق‌بران دست به دست می‌شدیم. در راه ترکیه دو کودک را از دست دادیم. انگار دو سال پیش‌تر نداشتند. در آب افتادند و مردند.»

همان‌جا رامین مثل بسیاری دیگر از پناهجویانی که از مسیر آب گذشته‌اند، حس مرگ داشته است. آن‌ها زمینی از مرز «ادرنه» ساعت‌ها پیاده‌روی کرده بودند تا به رودخانه‌ای رسیدند؛ جایی که مرگ برایشان به همراه داشت: «پدر و مادر کودک کاری نتوانستند بکنند. توانستم کودک را از آب بگیرم اما کودک مرده را نجات داده بودم! همان‌جا حس مرگ داشتم. پیش خودم می‌گفتم خدایا! اگر می‌خواستی این کودک را پس بگیری، چرا او را به این خانواده دادی؟»

به گفته رامین، صدها نفر برای عبور از مرز ایران به ترکیه همراهشان بوده‌اند. بعد از رسیدن به استانبول و ۱۰ روز زندگی در خیابان‌ها، توانسته بود توسط تیم همان قاچاق‌پر، همراه با گروهی ۷۰ نفره، از مسیر دریا به سمت یونان حرکت کند.

به روایت خودش، از ساعت دو تا پنج صبح همان روز در دریا سرگردان بوده‌اند تا پلیس یونان آن‌ها را نجات داده است: «من از ایران تا یونان را تقریباً ۲۰ روزه پیمودم. از مرز «چشمه» در ترکیه سوار قایق شدیم تا بالاخره به جزیره لس‌بوس رسیدیم؛ آن‌هم در قایقی شش متری با ۷۰ مسافر دیگر.»

جزیره لس‌بوس نزدیک‌ترین جزیره یونان به ترکیه است. معمولاً قاچاق‌بران مسافران را راهی این جزیره می‌کنند.

مسافران هم خیال می‌کنند وقتی پای به این جزیره بگذارند، وارد اروپا شده‌اند. اما در توافقی که میان ترکیه و یونان وجود دارد، یونان باید مسافران را در این جزیره نگه دارد. سپس گروهی را دیپورت می‌کند، گروهی هم بعد از زندگی در کمپ موری، خود را دیپورت می‌کنند و آن‌هایی که طاقت می‌آورند، ماه‌ها در این کمپ میان دعوا و جنگ روزگار می‌گذرانند تا بالاخره مجوز ورود به آن، پایتخت یونان را بگیرند. رامین هم یک سال از زندگی خود را در این کمپ

گذرانده است.

از او خواستم موری را برایم تفسیر کند: «موریا... موریا... موریا از نظر فاشیست‌ها، بهترین کمپ است. به این خاطر که هیچکس به مهاجرهایی که داخل این کمپ هستند، اهمیت نمی‌دهد. مشهور بودن این کمپ به خاطر دعوایی است که در آن اتفاق می‌افتد و گاه باعث کشته شدن مهاجرها می‌شود. خود من در دعوایی قبیله‌ای، نزدیک بود چاقو بخورم اما فرار کردم. عرب‌ها تمام چادرها و دارایی‌های ما را آتش زدند. تنها چیزی که از موریا می‌توانم به شما بگویم، این است که این کمپ نه تنها بدترین کمپ اروپا است بلکه بدترین کمپ برای انسان‌هایی است که بیماری دارند.»

در موریا به شهادت نه فقط نهادهای حقوق بشری بلکه خود مسوولان یونان هم نقض فاحش حقوق انسانی پناهجویان رخ می‌دهد. جمعیت بالای آن، فقدان نظارت دائم برای تامین امنیت پناهجویان و نبود امکانات بهداشتی و درمانی، بسیاری از پناهجویان را دچار افسردگی کرده است.

رامین یک سال تمام در این کمپ زندگی کرده است؛ پسری تنها که درآمدش فقط پولی بود که دولت یونان به او می‌داد؛ ماهیانه ۹۰ یورو. این مبلغ برای پناهجویان ساکن آن ۱۵۰ یورو است. اما در تصمیم تازه دولت یونان با هدف ادغام پناهجویان در جامعه، از ابتدای ماه آوریل سال جاری، بعد از دریافت قبولی پناهندگی آن‌ها، نه پولی به پناهجویان پرداخت خواهد شد و نه سرپناهی خواهند داشت.

رامین وقتی مجوز خروج از لس‌بوس را گرفت، برایم پیغام فرستاد: «بالاخره از موریا خلاص شدم.» از او پرسیدم چه حسی دارد؟ گفت: «دقیقاً مثل پدری هستم که تازه بچه‌دار می‌شود. انگار دو بال به من داده‌اند که هرکجا می‌خواهی، برو. پیش خودم می‌گفتم بالاخره بعد از یک سال، از موریا راحت می‌شوم و به مقصدم می‌رسم ولی...»

رامین از موریا خلاص شد و به آن رسید. اما آن یعنی بی‌سرپناهی و بی‌پولی بیش‌تر. حتی در مناطق توریستی این شهر هم بی‌خانمان‌های یونانی را می‌توان مشاهده کرد که شب‌ها را در خیابان‌ها سر می‌کنند. ورشکستگی اقتصادی این کشور باعث شده است که نه فقط پناهجویان بلکه بسیاری از یونانی‌ها هم بی‌خانمان باشند. برای همین رامین بعد از سر کردن چند روز در خیابان، بالاخره به «اسکوات» راه پیدا کرد؛ ساختمان‌هایی در منطقه

آرناشیت‌ها که به پناهجویان اختصاص داده شده است و آن‌ها هم باید در مقابل، یا نگهبان شب شوند یا در کنش‌های آنارشیست‌ها مقابل سیستم یونان، آن‌ها را همراهی کنند.

حالا رامین هم به هزاران پناهجوی بی‌خانمان در آن پیوسته است: «زندگی پناهجویی در آن خیلی بد است. به قدری اوضاع وخیم است که حتی برای خوابیدن هم جایی نداشتیم. ما در پارک می‌خوابیدیم و شب‌ها که باران می‌آمد، تمام لباس‌هایمان خیس می‌شد. در بیش‌تر روزها غذا گیرمان نمی‌آید و شاید در طول هفته فقط دو یا سه روز بتوانیم غذایی بخوریم. پول در آوردن در آن کار آسانی نیست. هرکجا که برای درخواست کار می‌رویم، می‌گویند مهاجر نمی‌خواهیم یا نیاز به دانستن زبان سخت یونانی دارند. برای همین مجبورم برای کسب درآمد به گی‌بارها بروم.»

در اولین سفرم به یونان، به معروف‌ترین گی‌بار ایرانی رفتم. «سامی‌بار» سالنی با دیوارهای قرمز و لوسترهایی لوکس بود که از سقف آویزان بودند. یکی از صاحبان آن، مردی ایرانی بود که ۱۴ سال از عمرش را در این کشور می‌گذراند. در آن زمان که او طی پروسه قاچاق انسان به جای ژاپن، سر از یونان درآورده بود، امور اداری پناهجویان در اختیار پلیس این کشور قرار داشت. برای همین او سال‌ها گرفتار یونان شده بود و هنوز پناهجو شناخته می‌شد بدون داشتن هر مدرکی.

حالا به گفته رامین، اگر صاحبان بار می‌فهمیدند که او افغانستانی است، اجازه ورود نداشت. برای همین در اکثر بارهای این‌چنینی، خودش را ایرانی معرفی می‌کرد تا بلکه مشتری گیرش بیاید و بتواند نانی برای شب تهیه کند: «در آن درآمدی ندارم. تنها درآمدم، رفتن به گی‌بار است. خیلی سخت است چون مجبورم خودم را ایرانی معرفی کنم تا بتوانم ۱۰ تا ۲۰ یورو پول گیر بیاورم. بخشی از آن را هم باید بدهم برای یک ساعت هتل که حمام بروم. برای ۱۰ یورو پول مجبوری خودت را به کسانی بدهی که هرکاری دلشان می‌خواهد، با تو می‌کنند تا شاید پول یک وعده غذا پیدا کنی.»

اولین بار، رامین در پارک «ویکتوریا» خوابیده بود که یک نفر به سمتش آمده است: «گفت سکس دوست داری؟ گفتم نه. شنیده بودم که وقتی با یونانی‌ها سکس کنی، به تو پول می‌دهند. راضی شدم و بعد از انجام کار، به من ۱۰ یورو داد. دقیقاً بعد از کریسمس سال ۲۰۱۹ بود. من به خاطر مشکلاتی که برایم پیش آمده و مهم‌ترین آن‌ها مورد تجاوز قرار گرفتن در ایران بود، به این‌جا پناه آورده‌ام اما این‌جا هم در امان نیستم.»

رامین از یکی دیگر از پناهجویان می‌گوید که به همین دلیل خودش را به ایران دیپورت کرد: «یکی از دوستانم با یکی از این افراد به مکانش رفته بود اما سه نفر به او تجاوز کردند. دوستم نتوانست دیگر آن را طاقت بیاورد و تصمیم به دیپورت گرفت. ما این‌جا اذیت می‌شویم. برای یک لقمه نان درآوردن، تن به هم‌خوابگی می‌دهیم. بعضی وقت‌ها ناچار به کتک کاری با مردمانی می‌شویم که استفاده خود را می‌برند و پولی به ما نمی‌دهند یا آن‌هایی که دلشان تجاوز می‌خواهد و نه سکس. یک بار به زور متوسل شدم تا پولم را بگیرم اما آن فرد به پلیس تماس گرفت و پلیس هم حق را به او داد.»

بارها در کوچه‌پس‌کوچه‌های آن با فارسی‌زبان‌هایی روبه‌رو شده‌ام که از اجاره تن خود صحبت می‌کردند که حالا برایشان راه درآمدی شده بود تا ندیای پناهجویی را طاقت بیاورند؛ همان‌هایی که وقتی قاچاق می‌شدند، تصویرشان آینده‌ای بهتر بود. این افراد که به هر دلیل پناهجو شده بودند تا از سرزمین‌های مصیبت‌زده خود رها شوند، حالا به ورطه‌ای افتاده بودند که باید از تن‌شان می‌گذشتند تا نان شب به دست آورند. از میان بسیاری از آن‌ها، رامین گفت: «عکس و اسمم را منتشر کن. این سبک زندگی پناهجویی در یونان است. این روزها هم تمام می‌شود. بالاخره به نقطه امنی می‌رسیم که کار کنیم و زندگی خود را بسازیم. حال امروز ما یک روز به گذشته‌ای تبدیل می‌شود که راه فراری از آن نداریم.»

به قامت کودکانه‌اش نگاه می‌کردم؛ درکی از دردی که او می‌کشید، نداشتیم.

ترجمه شفاهی به زبان های فارسی،  
ترکی استانبولی، روسی و آذربایجانی

۶۰۹ - ۹۰۹ (۴۰۸)

## ادامه مطلب وقتی «فقر» از... از صفحه ۲۸

خیمه زندگی می‌کنیم و مدت‌هاست نتوانستیم برنج و گوشت تهیه کنیم. چند روز پیش به مرکز دهستان رفتیم، می‌خواستیم گوجه بخرم، گفت کیلویی ۵ هزار تومان، گوجه‌ها را خالی کردم و دست خالی برگشتم. آب که داشتیم بهتر بود، اما دوسال است که وضعیت بد است خیلی بد.» یکی دیگر از زنان روستا که گالن آبی را بر دوش گرفته، ادامه می‌دهد: «این روستا لوله‌کشی آب ندارد، شغل اصلی مردم منطقه دامداری بود، در این دو سال دام‌هایمان که از گرما تلف شدند؛ هیچ خودمان هم داریم در این وضعیت می‌میریم.»

با خشکسالی و بی‌آبی در منطقه دیگر هیچ امیدی برای مردمان منطقه باقی نمانده‌است و تنها انبوهی از خاک و زمین‌های ترک‌خورده که روزگاری سرسبز بود و مردمانی که کم‌کم از تعدادشان کاسته می‌شود، در این منطقه باقی مانده‌اند.

برای جلوگیری از شیوه‌های متقلبانه، فریبکارانه و سوءاستفاده‌گرانه کسب و کار عمل می‌کند. برای تشکیل پرونده شکایت از سایت <http://www.ftc.gov> بازدید کنید و یا با 1-877-FTC-HELP تماس بگیرید.

♦ یک پرونده شکایت در دفتر ایالتی At-General torney تشکیل دهید.

♦ شما حق شکایت از یک "Collector" را در هر دو دادگاه فدرال یا ایالتی طرف مدت یک سال از تاریخ نقض قانون دارید و در صورت برنده شدن پرونده تان در شکایت از "Collector"، می‌توانید خسارت دریافت کنید. ممکن است مایل به تماس با یک وکیل برای کمک گرفتن از ایشان در این مسیر باشید. اگر وکیل ندارید و یا پول کافی برای گرفتن مشاوره از یک وکیل ندارید، با ارائه دهنده خدمات حقوقی منطقه خود و یا کانون وکلای محلی در نزدیکی خانه خود تماس بگیرید.

قوانین حمایت از مصرف‌کننده در هر ایالت متفاوت است. قانون فدرال قوانین Debt Collection Practice هر ایالت را تغییر نمی‌دهد مگر آنکه آن قانون با هر بخشی از قانون اصلی در تضاد باشد. اگر قانون ایالتی در تضاد با قانون اصلی باشد، اما حمایت بیشتر و بهتری را برای شما فراهم می‌کند، پس قانون ایالتی استفاده می‌شود. یک وکیل می‌تواند شما را به حقوقی که دارید آگاه کند.

او هم مانند مردمان دیگر منطقه از کمبود شدید آب می‌گوید و می‌افزاید: «دو الی سه سال است که باران در این منطقه نیامده، اوایل آب را از چشمه‌ها و قنات‌ها بر می‌داشتیم، اما الان آنها هم خشک شده‌اند و هر دو الی سه هفته یکبار برایمان با تانکر آب می‌آورند که کفاف دو روز هم نمی‌دهد و مجبوریم دوباره از وانتی آب بخیریم و برای هر ۱۵ لیتر ۳۰ هزار تومان بدهیم.» به گفته آیدا مردم در این روستا بسیار فقیرند و برخی دو یا سه همسر دارند.

## مدت‌هاست نتوانستیم

## برنج و گوشت تهیه کنیم

کم‌کم دیگر زنان روستا هم به ما اضافه می‌شوند و هر کس از مشکلات روستا می‌گوید: از بی‌آبی شدید، از فقر مطلق که اکثر اهالی روستا با آن روبرو هستند و از مهاجرت. یکی از زنان روستا می‌گوید: «اگر پولی داشتیم، از اینجا می‌رفتیم، اما در همین‌جا هم در

رساندن، آزار و اذیت کنند.

♦ شما، هر کدام از اعضای خانواده، کارکنان، و یا دوستانتان را تهدید کنند.

♦ آنها نمی‌توانند شما را تهدید کنند و یا نام شما را به عنوان کسی که حاضر به پرداخت بدهی خود نیستید به جایی غیر از کردیت بیروها اعلام کنند.

♦ آنها نمی‌توانند از الفاظ زشت و ناپسند استفاده کنند.

♦ اگر به آنها بگویید که با شما به صورت مکتوب تماس بگیرند، و یا به آنها بگویید که یک وکیل دارید، آنها نمی‌توانند همچنان به تماس با شما ادامه دهند.

♦ در بسیاری از ایالت‌ها Collectorها نمی‌توانند بیشتر از میزان بدهی شما جمع‌آوری کنند (توجه: برخی از ایالت‌ها اجازه شارژ اضافه را به Collectorها می‌دهند).

♦ آنها نمی‌توانند یک چک تاریخ دار را قبل از موعد مقرر گرو بگیرند یا تهدید به برداشتن اموال کنند، مگر اینکه "Credi-tor" و یا "Collector" این کار را از نظر قانونی انجام دهند.

قابل توضیح است که این اطلاعات در تاریخ ۲ ژوئن ۲۰۰۵ به روز شد و باور داریم که اطلاعات تا این تاریخ دقیق است. ما هیچ مسئولیتی در به روز رسانی این اطلاعات بر عهده نداریم.

## چه باید کرد اگر فکر می‌کنید Debt

## Collector قانون شکنی کرده است؟

Federal Trade Commission در راستای کمک به مصرف‌کنندگان

## ادامه مطلب درک حق و حقوق... از صفحه ۲۱

دریافت اخطار بدهی است و نه تاریخ نامه و یا تاریخ مهر روی نامه.

**نکته:** بلافاصله برای بدهی اعتراض کنید. "Collector" می‌تواند بدهی را به آژانس Consumer Reporting گزارش کند و یا همزمان با ارسال اخطار بدهی، یک اخطار برای حضور در دادگاه برای شما ارسال کند. اگر اخطار برای حضور در دادگاه پس از نوشتن اعتراض به بدهی دریافت کردید - به دادگاه بروید! یک نسخه از نامه ای که به "Collector" در مخالفت با این بدهی فرستاده اید با خود ببرید، و به قاضی بگویید که "Collector" برای شما مدرکی مبنی بر اینکه بدهی دارید را ارسال نکرده است.

"Collector"ها باید به شما بگویند که چه کسانی هستند، و برای چه کسانی جمع‌آوری بدهی را انجام می‌دهند. نام (-creditor) و میزان بدهی چقدر می‌باشد.

## آنها نمی‌توانند:

♦ با شما از طریق ارسال کارت پستال تماس بگیرند.

♦ از یک نام جعلی استفاده کنند.

♦ به شما اطلاعات تماس غلط بدهند.

♦ بدهی بیشتر از میزان واقعی بدهی تان را به شما بگویند (مگر اینکه اطلاعات اشتباه از طرف creditor به آنها داده شده باشد).

♦ به شما بگویند که آنها برای یک سازمان "Credit Reporting" کار می‌کنند.

♦ بگویند که مرتکب جرم شده اید و گناهکار هستید.

♦ به شما بگویند که از شما شکایت می‌کنند در صورتی که آنها و یا کردیتور شما قصد شکایت از شما را نداشته باشند.

♦ به شما بگویند که یک وکیل هستند، درحالی‌که نیستند.

♦ به شما بگویند که نماینده یک وکیل هستند، درحالی‌که نیستند.

♦ برای شما چیزی شبیه یک نامه رسمی دادگاه ارسال کنند درحالی‌که چنین چیزی نباشد.

♦ برای شما فرم‌های قانونی ارسال کنند و به شما بگویند این فرم قانونی نیستند، درحالی‌که هستند.

♦ اطلاعات نادرست در مورد شما به کسی بدهند.

♦ به شما بگویند یا تهدیدتان کنند که بدهی هایتان را به دیگران می‌گویند.

♦ به شما بگویند در صورت عدم پرداخت دستگیر خواهید شد.

♦ شما را با تهدید به خشونت یا آسیب

این نامه را باید ظرف مدت ۳۰ روز از زمانی‌که نامه اخطاریه مربوط به بدهی را دریافت کرده اید، به "Collector" ارسال نمایید. اگر با "creditor" در خصوص پرداخت‌های اقساطی مذاکره کرده باشید، و آنها پرداخت‌های اقساطی را قبول نکنند، ممکن است ناامید شوید. "Collector" اجازه دارد خواستار پرداخت اقساطی با مبالغ بزرگتر و در یک چارچوب زمانی سریع باشد. اگر چه اینکار ممکن است برای شما سخت باشد، اما تخطی از قانون محسوب نمی‌شود. هر چند "Collector" می‌تواند بر اساس شرایط خود مذاکره کند، اما نمی‌تواند هیچگونه اظهارات نادرستی را بیان کند و یا برای جمع‌آوری از راه‌های گمراه‌کننده در مقابل شما استفاده کند. بنابراین، اگر پیشنهاد پرداخت اقساطی توسط creditor پذیرفته شد، Collector مجاز نیست به شما بگوید تنها پرداخت کامل قابل قبول است.

در کل، "Collector"ها نمی‌توانند بهره، هزینه، مخارج و یا هر نوعی از شارژ را به بدهی اصلی اضافه کنند. با این حال اگر "creditor" در قرارداد با شما شرایطی را برای هزینه‌ها و یا مخارج وصول بدهی معوقه گنجانده باشد و یا اگر دریافت هزینه‌ها در ایالتی که در آن با کردیتور قرارداد بسته‌اید مجاز باشد و یا اگر این مسئله در ایالتی که در آن برای شما "Judgment" گرفته شده است مجاز باشد، یک "Collector" می‌تواند یک مقدار اضافی شارژ کند.

## چه اتفاقی می‌افتد اگر شما

## بدهی‌های متعدد داشته باشید؟

اگر شما بیش از یک بدهی دارید و از طریق "Collector" آنها را پرداخت می‌کنید، "Collector" باید در پرداخت پول برای بدهی یک دستورالعمل مشخص که شما معین کردید را دنبال کند. این دستورالعمل را نمی‌توان به بدهی‌های دیگر تعمیم داد.

## در مدت ۳۰ روزه اعتراض به

## بدهی چه اتفاقی می‌افتد؟

دوره ۳۰ روزه اعتراض به معنای یک مهلت نمی‌باشد. تا زمانی که برای همه یا بخشی از بدهی‌ها اعتراض دارید، ظرف ۳۰ روز از دریافت اخطار بدهی، (نه مهر یا تاریخ نامه)، "Collector" می‌تواند همچنان به تلاش برای دریافت بدهی شما ادامه دهد. توجه داشته باشید که این مدت، ۳۰ روز از

## ادامه مطلب من دختری هجتم... از صفحه ۴۶

تا بیست و هفت سالگی از نظر خانواده ترشیده شدم و چون زیبا نیستم و خواهان نداشتم بالاخره به زور مرا به یک مرد پنجاه و شش ساله اهل منطقه خودمان دادند که زن و بچه داشت و می گفت از همسرش راضی نیست. در عین حال قول گرفت که بچه نداشته باشیم چون خودش هشت فرزند دارد. چهار پنج سال پیش دام و کشاورزی اش را به بچه هایش سپرد و به این شهر کوچک آمدیم تا به گفته او از غرغری پیرزن یعنی زن اولش راحت باشیم. من هم مشغول کار در بیمارستان شدم. همین که اعتراض نمی کند از نظر خانواده ام بهترین شوهر دنیاست. البته مرد بدی نیست حداقل یک سرپناه دارم که اسیر دست زن برادر و شوهرخواهر و نان خور آنها وقتی پدر و مادرم بمیرند نباشم. حالا شوهرم پیر شده و کمتر تقاضای رابطه زناشویی دارد ولی بالاخره برای من کمش هم وحشت آور است.

**شما گفتید که از شدت درد بیهوش شدید. یعنی اینکه داروی بی حسی عمل کرده بود.**

متأسفانه نه، چون اطراف جایی که می خواست ببرد بی حس شده بود. وقتی کل برجستگی میل جنسی مرا برید و دو طرف لبه ها را هم دوخت همه را احساس کردم اما قدرت تکان خوردن نداشتم یعنی یک نوع بیهوشی همراه با درد. درواقع مثل غش کردن. نمی دانم چطور توضیح بدهم.

**دلیل ختنه دختران در منطقه شما چه بود گنگاب؟ ما می دانیم که در کشورهای مختلف اکثراً در آفریقا و بعضی کشورهای مسلمان این کار انجام شده برای از بین بردن میل جنسی زن یا برخی ربطش داده اند به اسلام. آیا برای تو و منطقه شما هم همین موضوع صدق می کرد؟**

بله همین میل جنسی برایشان دردسر است. می گویند که دختر نباید داشته باشد تا خراب نشود و به راه بد نرود. از شوهرم توقعی نداشته باشد. من بعدها از خواهرم شنیدم مادرم قصد نداشته این کار را با ما بکند ولی وقتی دیده است من خودارضایی می کنم خیال کرده به راه بد هم کشیده می شوم و خیابانی می شوم، پس تصمیمش عوض شده است و دو خواهر دیگرم نیز در نه سالگی و پنج سالگی به تیغ سپرده شدند. خاله ها می گفتند دیگر نگذار مثل این پیر بشوند و زورت نرسد.

**البته احتمال اینکه کسی از آن منطقه با شما ازدواج نکند هم وجود دارد یعنی اگر ختنه نشوید شما را طاهر نمی دانند.**

مادرها از وحشت اینکه میل جنسی دختر رشد کرده او را ختنه می کنند. البته عده ای هم می گویند با ختنه نشان می دهید وقت شوهر کردنش رسیده و بالغ شده است. ولی خوب طوری آدم وحشت می کند که دیگر اصلاً مرد که نزدیک رد بشود می میری.

**از ازدواجتان بر ایمان می گویند و اینکه چرا بچه دار نشدید؟**

پیرمرد بر صندلی اش روی ایوان نشسته بود و پپ می کشید. سوار خسته، لبه کلاهش را بالا داد و از پیرمرد پرسید: «مردم اینجا چه جور آدمهایی اند؟»

پیرمرد پرسید: «مردم شهر تو چه جوری هستند؟» سوار گفت: «مزخرف!»

پیرمرد گفت: «اینجا هم همین طور»

چند ساعت گذشت. سوار دیگری رسید و همان سوال را از پیرمرد پرسید و باز پیرمرد گفت: «مردم شهر تو چه جوری هستند؟» سوار گفت: «خوب! ... مهربان هستند» پیرمرد گفت: «اینجا هم همینطور!»

یادمان باشد که آسمان همه جا یک رنگ است. هر نوع تغییری، اول از خود ما شروع می شود.

یادمان باشد که آسمان همه جا یک رنگ است. هر نوع تغییری، اول از خود ما شروع می شود.

یادمان باشد که آسمان همه جا یک رنگ است. هر نوع تغییری، اول از خود ما شروع می شود.

یادمان باشد که آسمان همه جا یک رنگ است. هر نوع تغییری، اول از خود ما شروع می شود.

## ادامه مطلب شاهدانه... از صفحه ۳۲

به گفته ابراهیم پورداود کلمه حشیش به این معنا برای نخستین بار توسط ابن البیطار به کار رفته است. ۷ مولوی در بیت زیر (مثنوی: ۴/۲۶۸۳) به خاصیت از خود بیخود کردن حشیش اشاره دارد و در بیت بعد از او (دیوان کبیر: ۲۵۲۳۵) مراد از سبزک احتمالاً همان حشیش است:

**خاصیت بنهاده در کف حشیش / کاو زمانی می رهند از خودیش  
ز اندیشه و خیال فروروب سینه را / سبزک بنه ز دست و نظر کن به سبزه زار**

واژه سبزک، به این معنا، در جایی دیگر دیده نشده است.

فروغی بسطامی نیز رهایی از اعتیاد به حشیش را دشوار دانسته است:

**من و ترک خط آن ترک ختایی هیهات / که میسر نشود توبه صوفی ز حشیش**

استفاده کنندگان از حشیش را در دیار مصر حشاشین می نامیدند و از آنجا که گروهی از اسماعیلیان برای دلیر شدن در برابر هموردان عیسوی در جنگ های صلیبی از حشیش استفاده می کردند و به کشتن دشمنان بی باک می شدند، حشاشین (assassins) را به معنای کشتگان و قاتلین می خواندند که ریشه واژه انگلیسی assassination به معنای کشتن یا ترور کردن است.

**چرس** - شاید تحفه حکیم مؤمن قدیمترین سندی باشد که در آن از چرس به معنای گرد بنگ یا حشیش نام برده شده است. برخی چرس را ماده صمغی یا رزینی یا انگمی می دانند که از گیاه شاهدانه ماده و گرد نر ندیده، یعنی با دانه گرده آمیزش نیافته، ترشح می شود و «... برای تهیه آن پالتویی مخصوص به تن کرده در میان بوته ها به گردش می پردازند. صمغ و موادی را که به پالتو چسبیده جدا ساخته و به صورت ورقه های قهوه ای رنگ و نازک خشک می کنند...»<sup>۲</sup> این ماده صمغی را پس از جدا کردن از لباس، یا حتی پوست بدن، مثل موم در دست مالیده، لوله کرده، به صورت حبه و گلوله درآورده، برای تدخین با توتون چپق و تنباکوی سرفلیان مخلوط کرده و به اصطلاح می کشیدند یا آن را در آب و شربت و مشروبات الکلی ریخته و می نوشیدند. گاهی هم با عسل و شکر و ادویه از آن شیرینی می ساختند. گرم کردن برگ خشک گیاه با کره و ساختن شربتی از آن با آب نیز از متداولترین اشکال خوراکی آن بوده است. ارباب کیف و حال چرس را سبب تخدیر اعصاب و فرورفتن در عالم بی خبری می دانستند، حال و کیفی که با افزایش جبن و واهمه و اشتها همراه بوده است.



واژه های بنگ و چرس و حشیش و کنب در شعر حافظ نیامده است. در قطعه زیر، منسوب به حافظ، حبه خضرا به معنای قرص سبز به بنگ یا چرس یا حشیش اشاره دارد که از برگ خشک یا گل ماده شاهدانه به دست می آید و گاه صوفیان آن را در غذا یا نوشیدنی می ریخته و می خورده اند تا کیف و سرمستی شان افزون شود و حالی دگر یابند:

**آن حبه خضرا خور کز روی سبک روحی / هر کاو بخورد یک جو بر سیخ زند سی مرغ  
آن لقمه که صوفی را در معرفت اندازد / یک ذره و صد مستی یک دانه و صد سیمرغ**

جو و ذره و دانه هر سه کنایه از مقدار بسیار اندک است. چنین برمی آید که خوردن اندکی بنگ اشتها را، بر سبیل مبالغه، تا خوردن سی مرغ فزونی می دهد و حال و معرفت را برابر با صد سیمرغ می گرداند، که سیمرغ خود نماد حکمت و دانایی است.

۱- در بیشتر فرهنگ ها کنب را، به ویژه به معنای ریسمان، به غلط کنف نیز نامیده اند. کنف گیاهی است لیفی به نام علمی *Hibiscus cannabinus* متعلق به خانواده *Malvaceae* یا تیره ختمی که از لیاف نیرومند ساقه آن در بافت گونی و چتایی استفاده می شود. (رجوع شود به مقاله kanaf در دائرة المعارف ایرانیکا از این مؤلف)

۲- حسین نیر، فرهنگ عمومی مواد مخدر، بی نام ناشر، تهران، ۱۳۷۲.

۳- گاهی بنگ را با شیر مخلوط می کردند و می زدند و کره حاصل را روغن بنگ می نامیدند که بعضی درویشان می خوردند. بنگ مخلوط با دوغ را دوغ وحدت می نامیدند. (لغت نامه دهخدا)

۴- تولد ابن البیطار گیاه شناس و ادویه شناس معروف در حدود ۱۱۹۰-۱۱۹۷ م و فوت او در ۱۲۴۸ م (۶۴۴ق) است. زادگاه او در شهر Malaga در جنوب اسپانیا از نقاط توریستی است. مولوی (۱۲۰۷-۱۲۷۲ م = ۶۰۴-۶۷۲ق) معاصر ابن البیطار ولی جوان تر از او بوده است.

۵- ابراهیم پورداود، هر مز دامه، انتشارات اساطیر، تهران، ۱۳۸۰، صفحه ۹۳-۱۰۶.

## ادامه مطلب جرایم رانندگی... از صفحه ۳۸

می پرسد که آیا جریمه را همان روز می توانید بپردازید یا نه؟ اگر همان روز جریمه را نپردازید مبلغ ۳۰ دلار اضافی باید برای دیر پرداخت و یا قسط بپردازید. چنانچه راه دوم رانندگی را انتخاب کنید قاضی جریمه شما را اعلان کرده و شما را به دفتر دادگاه ارجاع خواهد داد. در آنجا، به اضافه جریمه دادگاه، شما مبلغی اضافه هم برای کلاس رانندگی می پردازید. اگر فکری کنید که جریمه شدن شما بخاطر اشتباه پلیس بوده می توانید درخواست محاکمه بکنید. در صورت انتخاب جلسه محاکمه، قاضی تاریخی در آینده تعیین می کند که شما و افسر پلیس باید در آن حضور پیدا کنید.

**نکته مهم:** اگر در جلسه اول محاکمه، افسر پلیس حاضر نشده و دلیل عدم حضورش را از قبل به دادگاه اطلاع نداده باشد شکایت علیه شما باطل می شود. در غیر این صورت شما یکبار دیگر باید به دادگاه برگردید.

روز محاکمه جلوی قاضی ایستاده و شهادت می دهید. اول افسر پلیس حرف خودش را می زند و بعد نوبت شما می شود. چنانچه از رای داده شده ناراضی هستید می توانید پرونده خود را به دادگاه بالاتر ارجاع دهید.

**نکته خیلی مهم:** چنانچه این نامه سفید رنگ را قبل از تاریخ ذکر شده، به هر دلیلی، دریافت نکردید حتما به دفتر دادگاه مراجعه و درخواست تعیین تکلیف کنید. در غیر این صورت، پس از گذشت این تاریخ، مبلغ ۳۰۰ دلار جریمه جداگانه بطور اتوماتیک به جریمه شما اضافه شده و به هیچوجه نمی توانید نسبت به پرداخت این مبلغ اعتراضی داشته باشید. اگر خواستید در مقابل قاضی حضور یابید، به دفتر دادگاه مراجعه و درخواست حضور در جلسه بکنید. اگر نیازی به مترجم دارید حتما در این مراجعه درخواست نمایید. در روز اول دادگاه برای شما یک فیلم کوتاه نشان داده و حقوق قانونی شما را روشن می کنند. سپس قاضی نام شما را صدا کرده و از شما خواهد پرسید که چکاری خواهید بکنید. ۳ راه جلوی پای شما گذاشته می شود:

- ۱- می گوید مقصودم جریمه را خواهید پرداخت
- ۲- می گوید گزینه رفتن به کلاس رانندگی را انتخاب می کنید.
- ۳- می گوید که بیگناه بوده و درخواست محاکمه با حضور افسر پلیس می کنید. در صورت انتخاب گزینه اول قاضی از شما

## ادامه مطلب دنیای سینما... از صفحه ۱۴

چند فیلم مهیج (آقا و خانم اسمیت، سوینگرز، هویت بورن ...) در کارنامه اش دارد و این فیلم را هم با همان سبک و سیاق-مهیج- تا آنها پیش می برد که در جوار داستانی قوی، و بازی تماشایی «تام کروز» در نقش این خلبان، فیلمی قابل توجه و بیاد ماندنی در کارنامه اش به ثبت می رساند.

نتیجه این شد که بعد از آشکار شدن هویت این خلبان، قاتلان ارسالی «پابلو اسکوبار» (یکی از سران قدرتمند کارتل های مواد مخدر)، او را به خاطر لو رفتن آنها برای ارسال مواد مخدر به آمریکا در پایان به قتل رساندند. فیلم از ساختار خوبی بهره مند است. سازنده اش «داگ لیمن» بیشتر

## آموختن تنها سرمایه ای است که ستمکاران نمی توانند به یغما ببرند.

دهم. آن قدر بهت زده بودم که حتی از او نخواستم به داخل منزل بیاید. خداحافظی کرد و رفت. پاکت سفید در دستان او و کاغذ در دستان من ماند. به بالای پله ها که رسیدم، میترا آماده رفتن شده بود. چهره مرا که دید، بدون اینکه سؤالی کند، روی مبل نشست. چشمانش به دهانم زل زده بود. می دانست که خبر خوبی را به او نخواهم داد. لیوان آبی خوردم. نفس بلندی کشیدم و ماجرای آقای فانی را برایش تعریف کردم. او از قبل هم برای گریستن بهانه داشت. این بار هر دو برای آقای فانی اشک ریختیم. بابا فانی، مرغدار نمونه، به دیار باقی شتافته بود. یاد و خاطره اش گرمی باد.

روی پاکت چکید. پرسیدم که چطوری این اتفاق افتاد. دستمالش را از جیبش بیرون آورد و در حالی که عینکش را بر می داشت و اشک هایش را پاک می کرد، گفت: «فانی چند شب پیش هنگام بازگشت از مرغداری ماشینش خراب می شود، پیاده در کنار جاده قدم زنان می رفته که راننده ای بی احتیاط با او تصادف می کند. متاسفانه راننده فانی را در کنار جاده رها می کند.» دیگر نتوانست ادامه دهد. بغضش ترکید و با صدای بلند شروع به گریه کرد و گفت: «اگر او را به بیمارستان می رساندند زنده می ماند.» در آن لحظه هیچ جمله ای را نیافتم که دکتر بهرامی را تسکین

## ادامه مطلب بابا فانی... از صفحه ۱۴

مدتی بود از میترا بی خبر بودم. شماره تلفنش را گرفتم و جویای حالش شدم. قرار گذاشتیم روز بعد او به منزل ما بیاید تا بچه ها با یکدیگر بازی کنند و ما هم دیداری داشته باشیم. با آمدن میترا و فرزندانش، بهانه گیری رایحه تمام شد. رضایت داد به جای رفتن به پارک در منزل بمانیم و او با بچه ها بازی کند. میترا زنی شاد بود، ولی آن روز حال و هوای دیگری داشت. از بیماری فندق پرسیدم. با ناراحتی برایم توضیح داد که از دست دادن فندق برایشان مشکل بوده است، بخصوص برای بچه ها. گفت: «بعد از این اتفاق همگی به دریایچه نمک رفتیم و او را در آنجا دفن کردیم.» پرسیدم: «چرا دریایچه نمک؟» خودش هم علت را نمی دانست. گویا رفتن به دریایچه برای بچه ها گردشی لذت بخش بوده و اولین مکانی که به فکرش رسیده آن جا بوده است. میترا آهی کشید و ادامه داد: «با گذشت یکی دو هفته از مرگ فندق بچه ها هنگام بازگشت از مدرسه او را صدا می زدنند تا به استقبال آنها بیاید. هنوز مرگ او را باور نکرده اند.» چشمان میترا پر از اشک شد. در آغوشش گرفتم. دلداریش دادم و گفتم: «متاسفانه داشتن حیوان خانگی این مشکلات را دارد. بچه ها بعد از مدت کوتاهی فراموش خواهند کرد. می توانی یک حیوان خانگی دیگر بیاوری تا جای خالی فندق را پر کند.»

گرم صحبت بودیم که زنگ در به صدا در آمد. از پشت گوشی در باز کن صدای دکتر بهرامی را شنیدم. سابقه نداشت او به منزل ما بیاید. معمولاً برنامه ها را با تلفن هماهنگ می کردیم. با صدایی که با همیشه فرق داشت از من درخواست کرد به پایین پله ها بروم. از میترا عذرخواهی کردم و گفتم تا او و بچه ها میوه ای می خورند من برمی گردم. به سرعت خودم را به پایین پله ها رساندم. در را که باز کردم، دکتر بهرامی را با چهره ای بسیار گرفته دیدم. پرسیدم: «دکتر چه شده؟» سرش را به زیر انداخت. نگاهم به دستش افتاد که پاکت سفیدی را بین انگشتان محکم فشار می داد. در پاکت را باز کرد. نوشته های سیاه حک شده در روی کاغذ درون پاکت مرا بیشتر ترسانند. با صدایی بریده گفتم: «دکتر این کارت ختم کیست؟» کارت را به دستم داد. چشمانم آن چه را می دید، باور نمی کرد. «محمد رضا فانی به دیار باقی شتافت.» سرش را بلند کرد. قطرات اشک از گوشه عینکش سرازیر شد و بر

وقتی به منزل میترا رسیدم تازه متوجه شدم که فندق سگ آنها است. از دو ماهگی پیش این خانواده بزرگ شده بود و اکنون دوازده سال سن داشت. او سگی شیطان از نژاد تریر بود که تقریباً عمر خودش را کرده بود. میترا و بچه هایش خیلی به او انس داشتند. پرسیدم: «شناسنامه بهداشتی دارد؟ واکسن هایش زده شده؟ قرص های ضد انگل را به او خوراندند؟» ظاهراً میترا قصد داشت به بهانه ویزیت فندق بیشتر همدیگر را ببینیم. طی چند ساعتی که در منزل آنها بودم هر وقت فندق کار جالبی را انجام می داد، فوراً یک جبه قند به او جایزه می دادند. برایشان توضیح دادم که سگها نسبت به بیماری دیابت بخصوص در سنین بالا حساس هستند و بهتر است برای سلامت او این کار را انجام ندهند.

یک ماه گذشت. دوباره با میترا تماس تلفنی داشتم. صدایش خیلی مضطرب بود. جویای احوال خودش و بچه ها شدم. اطمینان داد که همگی حالشان خوب است. ظاهراً علت نگرانی میترا بیماری فندق بود. بعد از بازگشت میترا از سفر دو هفته اش فندق مریض شده بود. علایم بیماری را جویا شدم. برایم توضیح داد که لاغر شده و عطش زیادی برای آب دارد و با آنکه هیچ وقت به ادرار کردن در داخل منزل عادت نداشته، اکنون بی اراده این کار را در بسترش انجام می دهد. صحبتش را قطع کردم و گفتم: «حتما اشتباهی زیادی پیدا کرده و احساس می کنی بینی خوبی هم ندارد.» پاسخ داد: «بله، درست می گویی.» پرسیدم: «آیا هنوز به او قند می دهید؟» گفت: «نه، ولی متاسفانه در دو هفته اخیر نزد کسی که بوده به او قند داده است.» راهنماییش کردم که باید او را به آزمایشگاه دانشکده دامپزشکی برد تا خون و ادرارش را آزمایش کنند.

چند روز بعد میترا در تماس تلفنی با من، نتیجه آزمایش فندق را برایم خواند. متاسفانه، آزمایشگاه میزان قند خون فندق را بالا گزارش کرده بود. کلیه ها نیز بر اثر بیماری دیابت در گیر شده و تنها تدبیر تزریق انسولین بود. برای میترا توضیح دادم که بهتر است از این کار صرفه نظر کند و حیوان را به حال خودش بگذارد. او چند روزی بیشتر زنده نخواهد ماند. برای او و بچه ها دشوار بود، سگی که دوازده سال موجبات سرگرمی آنها را فراهم کرده بود، اکنون بیمار باشد و زمان چندانی به زنده ماندن باقی نباشد.

## ادامه مطلب دکتر شفیعی کدکنی... از صفحه ۷

را با شعر فرنگی آشنا می‌کردند و آنچه در شعر شاملو اتفاق افتاده در شعر دیگران اتفاق می‌افتاد، چنانکه جرقه‌های خام و کم‌ثمرش در طامات‌های مدرن هوشنگ ایرانی دیده می‌شود. صدها هوشنگ ایرانی می‌توانست از راه ترجمه غلط و نفهمیده شعر فرنگی «رتوریک شعر فارسی» را عوض کند. شاملو رتوریک شعر فارسی را عوض کرد. نیما تا حدی این را آهسته و با ترس و لرز انجام داده بود ولی این «فرزند زنازاده شعر» (۱) به طور لجام‌گسیخته‌ای با رتوریک شعر فارسی سنتی و شعر تولی در افتاد و «هوای تازه» ای وارد شعر فارسی کرد. بدون تردید اگر او زبان فرانسه را مثل خانلری بلد بود، رتوریک شعر فارسی را نمی‌توانست عوض کند، همانگونه که ضعف نیما در شعر کلاسیک او را به نوآوری در شرایط خودش واداشت، همان گونه هم ضعف در زبان فرانسه شاملو را به این رتوریک مدرن راهنمون شد. آنهایی که زبان فرنگی را خوب بلدند وقتی می‌خواهند ترجمه کنند، سعی می‌کنند حال و هوای شعر فرنگی را به اسلوب سنتی زبان فارسی نزدیک کنند، مثل ترجمه‌هایی که خانلری از شعر فرنگی کرده یا نصرالله فلسفی یا مسعود فرزاد. آنها، استادانی بودند که هم فارسی بلد بودند هم زبان فرنگی، اما شاملو زبان فرنگی اصلا بلد نبود، تحت‌اللفظی چیزهایی را به کمک دیکسیونر ترجمه می‌کرد و لطف کار او در همین جا بود و این سبب می‌شد که رتوریک شعر فارسی از بنیاد دگرگون شود. اگر شاملو در آن سالها زبان فرانسه‌ای از نوع فرانسه نصرالله فلسفی و خانلری می‌دانست، این اتفاق در شعر فارسی به این سرعت نمی‌افتاد که یک‌شبه رتوریک لورکا و آراگون و الوار، طابق النعل بالنعل، وارد شعر فارسی شود. زمانی بسیار لازم بود که چندین نسل بگذرد تا رتوریک شعر فارسی به این حدی که امروز هست، به خوب و بدش کاری ندارم، برسد. این به همت شاملو و بر اثر «فرانسه‌اندانی» او بود. البته شاملو بعدها فرانسه را تا حدی یاد گرفت ولی دوستان بسیار نزدیک او به من گفتند که وی در آن سالها، حتی به اندازه دانش‌آموزان سیکل اول دبیرستان (در حد معدل ۱۲) هم زبان فرانسه بلد نبوده است. سلیقه نوجویی و شجاعت و جسارت این کار را داشته و همین افتخار او را بس» (به نقل از خبرگزاری دانشجویان ایران - ایسنا)

۱- لقب «زنازاده» را شاملو به خودش داده بود.

## ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

معالج او، دکتر شورر، را خبر می‌کند. اولگا در خاطراتش می‌نویسد: «دکتر او را آرام کرد. سرنگی برداشت و کامفور تزریق کرد و بعد دستور شامپاین داد. آنتوان یک گیللاس پر برداشت. مزه مزه کرد و لبخندی به من زد و گفت (خیلی وقت است شامپاین نخورده‌ام). آن را لاجرعه سرکشید. به آرامی به طرف چپ دراز کشید و من فقط توانستم به سویش بدم و رویش خم شوم و صدایش کنم. اما او دیگر نفس نمی‌کشید. مانند کودکی آرام به خواب رفته بود.» و این ساعات اولیه روز ۱۵ ژوئیه ۱۹۰۴ بود.

**آمد نیامد داشتن**

- ♦ پوشید لباس زرد آمد نیامد دارد.
- ♦ کاشتن بادمجان آمد نیامد دارد.
- ♦ کشت شبدر آمد و نیامد دارد.
- ♦ مرغی که تخم دوزده کند برای صاحبش آمد و نیامد دارد.
- ♦ کیبوتر قمری در خانه نگهداشتن آمد و نیامد دارد.
- ♦ سرکه انداختن آمد و نیامد دارد.
- ♦ کاشتن نهال گردو آمد و نیامد دارد.
- ♦ جوجه کشیدن از کبک آمد و نیامد دارد.
- ♦ باغ پسته برای صاحبش آمد و نیامد دارد.
- ♦ کسی که تنش شپش بزند برایش آمد و نیامد دارد.
- ♦ تخم گذاشتن خروس آمد و نیامد دارد.
- ♦ نگهداشتن گل‌دان خرزهره در خانه آمد و نیامد دارد.
- ♦ چنانچه فاصله عقد و عروسی را زیاد بگیرند ممکن است یکی از اهل خانواده بمیرد (آمد و نیامد دارد. یعنی گاهی خوب است، یعنی سعد، و گاهی بد است یعنی نحس).

## ادامه مطلب آیا بانک‌ها کردیت... از صفحه ۲۱

این ریپورت اغلب از پایگاه داده ChexSystem، تهیه می‌شود و این سرویس توسط هشتاد درصد از بانک‌های ایالات متحده و سازمان‌های کردیتی استفاده می‌شود. هنگامی که حساب بانکی یک مشتری به خاطر ب عملکرد نامطلوب آن مشتری بسته می‌شود - نظیر تقلب چک، بدهی‌های بیش از حد و یا بدهی‌های ناخواسته - رکورد این فعالیت احتمالا در پایگاه داده ChexSystem ثبت خواهد شد و توسط هر بانک یا سازمان کردیتی که از آن سرویس‌ها استفاده می‌کند، مشاهده خواهد شد.

**نتیجه‌گیری**

بانک‌ها قبل از تصمیم‌گیری درباره

## ادامه مطلب ورزش از... از صفحه ۱۴

حتی دکورهای برنامه نود را تکه تکه کرد. مردم با رای خود به فردوسی پور، آقای رئیس ریشو را مورد تمسخر قرار دادند. برنامه نود بیست سال روی آنتن رفت، او حتی پول بسیاری به صندوق تلویزیون ایران واریز کرد.

مدیران می گویند، فردوسی پور رفت اما ما جوان هایی را جایگزینش می کنیم، ولی فراموش می کنند که او جایگزین شدنی نیست. این پایانی غم انگیز و شکوهمند برای مردی بود که از هیچ، برنامه ای ساخت که پر بیننده بود. آیا او را دوباره خواهیم دید؟ او بخت آن را داشت که محبوب خاص و عام باشد، خیلی ها از رفتن او خوشحال شدند گرچه، در راس آنها بتوان از آقای مایلی کهن و همکاران تلویزیونی او نام برد.

### در زندگی وقتی کاری برای انجام دادن یا چیزی برای عشق ورزیدن یا بارقه ای برای امیدوار بودن داشتید، آن گاه بدانید فرد شادی خواهید بود. «ارسطو»

می شود. کشیش های کاتولیک از دولت حقوق می گیرند و مالیات نمی پردازند. به کشیش های پروتستان حقوق پرداخت نمی شود اما باید مالیات بپردازند. کلیسای کاتولیک از پرداخت مالیات معاف است اما کلیسای پروتستان چنین امتیازی ندارد. قانون اساسی تازه ژاپن که پس از پایان جنگ جهانی دوم نوشته شد در بسیاری از موارد بازتاب یا تقلیدی از قانون اساسی آمریکا است. تا پیش از جنگ جهانی دوم در ژاپن دین رسمی وجود داشت و امپراتور کشور نه تنها رهبر حکومت بود بلکه جایگاه نیمه خدایی داشت. «امپراتورپرستی» یکی از نمایان ترین جلوه های تمدن و فرهنگ ژاپن بود. بنابر قانون اساسی قدیم این کشور، امپراتور بلند پایه ترین مقام در ژاپن به شمار می رفت. مقام امپراتور برابر با جایگاه خدا در دنیای فیلسوفان چند خدایی اعلام شده بود. بنابر قانون اساسی تازه آزادی دینی و مذهبی برای تمام مردم تضمین شده است. دین رسمی وجود ندارد. هیچ سازمان دینی یا مذهبی کمک مالی از دولت دریافت نمی کند و هیچ مرجعیت سیاسی ندارد. هیچ فردی اجباری به شرکت در مراسم مذهبی و انجام دادن آیین های آن ندارد. دستگاه حکومت و سازمان های آن از اجرای آموزش های دینی خودداری خواهند کرد. بنابر نظر برخی از جامعه شناسان، در ژاپن حکومت مردم جانشین دین سالاری شده و «دموکراسی» بر جای «تئوکراسی» نشسته است.

آیا ورزش می تواند به متحد کردن مردم با یک مملکت کمک کند؟ بسیاری از مردم کی روش را به خاطر نظم و دیسپلینی که به فوتبال دارد ارجح می نهند، گرچه حالا برنامه تلویزیونی دوست او آقای عادل فردوسی پور تعطیل شده است و کسی نمی داند او که بود و چه کرد و به چه سرنوشتی دچار گردید. او که یکی از بهترین تحصیل کرده های تلویزیونی ورزش ما است، فارغ التحصیل دانشگاه صنعتی شریف می باشد، مترجم کتاب های ورزش است و برگزیده شاخص مردم. حرف های تند و تیز او حاشیه ساز شده است. او برنامه ساز قهار است که جامعه فوتبال را بطوری می شناسد که زندگی را در بر می گرفت. آقای فروغی رئیس ریشو و حسود شبکه تلویزیونی، چشم دیدن او را نداشت و

مذهب رسمی یا دین ملی به معنای واقعی وجود ندارد. در بیشتر ایالت ها یا استان ها در زمینه آزادی های دینی و مذهبی دشواری های چندانی پدید نیامده است. در ایالت «کوبک» که جمعیت کاتولیک ها شش برابر شمار پروتستان هاست دولت کمک های مالی در اختیار کلیسای کاتولیک می گذارد.

فرانسه از نظر چگونگی رابطه حکومت و دین با آمریکا همانندی های بسیار دارد. در این کشور حکومت و دین به میزان زیاد از یکدیگر مجزا شده اند. دین ها و مذهب ها از آزادی های لازم برخوردارند. حکومت ملی در برابر دین ها و مذهب ها خود را بی طرف اعلام کرده است. براساس قانون اساسی، دستگاه آموزش و پرورش رسمی غیرمذهبی است. در دبستان ها و در دبیرستان های دولتی به دانش آموزان آموزش های دینی یا مذهبی داده نمی شود. روحانیان اجازه تدریس در مدارس همگانی کشور را ندارند. به کلیساها اجازه ایجاد مدارس مذهبی داده شده است.

ایتالیا کشوری است که قانون اساسی آن تمام دین ها و مذاهب را در برابر قانون برابر اعلام کرده است. دین رسمی کشور مذهب کاتولیک اعلام شده و حکومت و مذهب از یکدیگر مستقل شناخته شده اند. روابط دولت با دین و مذهب را قانون با شرکت نمایندگان دین ها تعیین کرده است. پیروان دین ها و مذاهب در زمینه انجام دادن آیین های ویژه خود و در مورد تبلیغ دینی آزاد اعلام شده اند. کلیسای کاتولیک از مزایای بسیار بهره مند

## ادامه مطلب جدایی حکومت با... از صفحه ۱۰

انگلستان و چگونگی اداره آن نظارت دارد. در شوروی سابق و سایر کشورهایی که «سوسیالیست» به شمار می روند و خود را پیرو «مارکسیسم» می دانند رابطه حکومت با دین و مذهب را بنیادگذاران مرام کمونیسم روشن کرده اند. مارکس دین را تریاک توده ها دانسته است. انگلیس خواستار جدایی کامل دولت و کلیسا شده و کلیسا را دستگاهی خصوصی می شناسد. وی می افزاید به این دستگاه خصوصی از درآمدهای ملی نباید پولی تعلق بگیرد و دین و مذهب نباید در مدارس همگانی دخالت کند. لنین می گوید دین یکی از جنبه های سرکوبی روانی- فکری است و استالین می افزاید دین و علم با یکدیگر در تضادند.

باتوجه به مرام نامه کمونیسم و آموزش های این فلسفه سیاسی، اقتصادی و اجتماعی قانون اساسی شوروی دولت و کلیسا را دو دستگاه مستقل از یکدیگر و دو نهاد جدا از هم شناخته است. در قانون اساسی این کشور نه تنها آزادی های دینی و مذهبی تضمین شده اند بلکه آزادی بی دینی نیز محترم شناخته شده است. قانون اساسی شوروی حق انجام مراسم و آیین های دینی را تضمین کرده اما تبلیغات دینی و مذهبی را غیر مجاز دانسته است. از سوی دیگر، تبلیغات ضد دین و مذهب نه تنها آزادند بلکه از سوی دولت تشویق می شوند و از نظر مالی مورد پشتیبانی هستند. برخلاف کشورهای دموکراسی- سرمایه داری جهان که کلیساها می توانند دبستان، دبیرستان یا دانشگاه مذهبی داشته باشند در جامعه های سوسیالیستی چنین اجازه ای داده نمی شود. در کشورهای سوسیالیستی، برخلاف جامعه های دموکراسی، از درآمدهای ملی اعتبار یا پولی به کلیساها یا سازمان های مذهبی پرداخت نمی شود. در بسیاری از دموکراسی های غربی برخلاف کشورهای سوسیالیستی، به روحانیان حق دخالت در سیاست دولت و شرکت در کارهای سیاسی داده شده است. برای نمونه، در آمریکا یک فرد به اصطلاح «روحانی» می تواند خود را برای رسیدن به مقام ریاست جمهوری کشور نامزد کند و به مبارزه انتخاباتی بپردازد.

کانادا تنها کشور غربی جهان است که قانون اساسی آن وجود آزادی های دینی را تضمین نکرده است. قانون اساسی این کشور حتی دربرگیرنده آزادی های مدنی نیز نیست، زیرا اختیارات مربوط به این آزادی ها به حکومت های استان ها یا ایالت ها واگذار شده است. در کانادا

برخی از جامعه شناسان می گویند آمریکا از نظر اجرای اصل جدایی حکومت و دین و نیز از جهت وجود آزادی های دینی و مذهبی یکی از پیشرفته ترین کشورهای جهان است. در قانون اساسی آمریکا برای نخستین بار در تاریخ اصل جدایی حکومت و دین بیش از دوپست سال پیش گنجانیده شد. کنگره آمریکا حق قانون گذاری در مورد نهاد دین یا مذهب را از خود سلب کرده و به خود اجازه جلوگیری از آیین های دینی و مذهبی را نداده است. قانون اساسی این کشور از هیچ دین یا مذهبی به نام دین رسمی کشور نام نبرده است. آزادی های دینی و مذهبی در جامعه آمریکا تضمین شده اند و هیچ کیش و آیینی برتر از دیگران شناخته نشده است.

گروهی از جامعه شناسان می گویند انگلستان یکی از نخستین کشورهای جهان است که در آن آزادی های دینی و مذهبی پدید آمده اند. برخی نیز انگلستان را از این جهت یکی از بهترین نمونه های جوامع پیشرفته به شمار می آورند. میزان آزادی های دینی در این کشور در سنجش با بسیاری از کشورهای غربی بسیار زیاد است. این پدیده اجتماعی یکی از ویژگی های تاریخی انگلستان نیز به شمار می رود. حتی زمانی که در نیمه اول قرن هجدهم نویسنده و فیلسوف فرانسوی «ولتر» از کشور خود به انگلستان تبعید می شود از میزان آزادی های دینی، همزیستی مذهبی مردم و مدارای دینی در جامعه حیرت زده می شود و با ستایش بسیار به آن می نگرد. با تمام اینها در انگلستان حکومت و دین از یکدیگر جدا و مستقل نیستند. «کلیسای انگلیس» کلیسای رسمی کشور شناخته شده و پیروان آن از مزایای ویژه ای بهره مندند. حکومت از دستگاه کلیسا جدا نیست. شاه و ملکه کشور باید از پیروان کلیسای انگلستان که همان «کلیسای ملی» است باشند. تاجگذاری با شرکت و به دست «سراسقف» صورت می گیرد. بزرگترین رهبران کلیسای انگلستان (دو سر اسقف و بیست و چهار اسقف) عضو مجلس لردها هستند و حق رای دارند. کلیسای انگلستان مزایای مالی بسیار دارد و در برابر مزایای دولتی بسیاری از آزادی های خود را از دست داده است. دولت بر کلیسای انگلستان نظارت دارد و برخی از مقام های آن زیر نظر پارلمان کار می کنند. تمام اسقف ها و بسیاری دیگر از مقام های دینی برگزیده شاه اند و به شاه سوگند وفاداری یاد می کنند. دولت بر دارایی ها، درآمدها و املاک کلیسای



## ادامه مطلب پیام زرتشت... از صفحه ۱۴

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

به خشم رفته ما را که می برد پیام؟  
**بیا که ما سپر انداختیم اگر جنگ است**  
 که به ناگهان بوسه ای تند، تندتر از خیال  
 گذر از کوزه بی خبری، از لب هایم ربود  
 و پروانه وار و سبکبال برخاست و دوید  
 توی مهتابی و بی آنکه سازی به صدا درآید  
 زد زیر آواز:

**دلی که عاشق و صابر بود مگر سنگ است**  
**ز عشق تا به صبوری هزار فرسنگ است**  
**برادران طریقت نصیحتم مکنید**  
**که تو به در ره عشق آبیگنه و سنگ است**  
**بکش چنان که توانی که بی مشاهده ات**  
**فراخای جهان بر وجود ما تنگ است**  
 و ای شیخ حال که قریب پنجاه سال از آن  
 شب می گذرد، جای بوسه آشتی آن به  
 خشم رفته هنوز روی لب های خاطره ام  
 گر گرفته مانده و آن چشم هایی که دیگر  
 هرگز ندیدم در تاریکی شب های سفید  
 پیرانه سرم، ستاره وار سوسو می زنند.

## ادامه مطلب چگونه در موقعیت های... از صفحه ۹

آنها منظور دیگری داشته اند و شما از  
 حرف آنها اشتباه برداشت کرده اید. شاید  
 آنها شوخی کرده اند و اصلا منظورشان  
 شما نبوده است. باید یاد بگیرید که خشم،  
 نفرت و احساساتی را که به ما صدمه  
 می زند از خود دور کنید.

**مدیتیشن را بیاموزید:** شاید مدیتیشن  
 برای هرکسی خوشایند نباشد اما مدیتیشن  
 کردن یک تا دو بار در روز باعث می شود  
 ذهن، جسم و احساسات شما در آرامش  
 باشد و شما را از استرس و نگرانی دور نگه  
 دارد و در موقعیت های سخت زندگی به  
 آسانی آرامش خود را حفظ کنید و به نحو  
 احسن آنها را مدیریت کنید. مثبت بودن  
 در شرایط مختلف سرمایه بزرگی است که  
 ارزش یادگیری را دارد.

آن زمان پی ببریم. در آن زمان مردم ایران  
 چه شیوه ای داشتند، خدا بهتر می داند.  
 بیچارگان گنج اندر گنج، چهار سوی خود  
 دیوان آرمند و جادوان آزارمند می دیدند  
 که چشمداشت هر زمان کوچکی بودند تا  
 آسیب خود را فرود آورند و در این میان  
 ایزدان هم تا کسی نیرنگ های رنگارنگ و  
 پیچاپیچ را درست انجام نمی داد، به یاری  
 وی نمی شتافتند. کار بجایی کشیده بود  
 که مردم نمی توانستند ناخن های خود  
 را بچینند چون این کار هم باید با «نیرنگ  
 ناخن پرهیختن» انجام پذیرد و گرنه دیوی  
 در کمین بود تا ناخن های چیده را به جان  
 ابزارهایی برنده و کشنده در آورده، به جان  
 لرزان آن کس بیفتد.

ای شیخ از ناهوشیاری خود چنان ملول  
 شدم که می خواستم سر به سنگ افسوس  
 بزنم. هرچه رفتند راضی اش کنند  
 برگردد برنگشت. ظاهرا می خواست من  
 از او معذرت بخواهم. صدای آب و وزش  
 نسیم و نرمی مهتاب مجابم کرد. برخاستم  
 ناهوشیار و ناستوار به طرف اتاق رفتم.  
 گوشه اتاق توی تاریکی نشسته بود و چه  
 چشم های غریبی داشت. شبیه باغ بهاران  
 بود و در نهایت آن چشم های جادویی  
 کسی تو را صدا می زد. جلوتر رفتم و اول  
 ایستادم و بعد مقابلش نشستم. غمگین و  
 ساده نگاهم می کرد. دستم را دراز کردم  
 که دستش را بگیرم، دستش را پس کشید  
 و پرسید: «چه کار داری؟»

و ای شیخ این تو بودی که آن شب مرا  
 نجات دادی. گفتم: «آمده ام یک بیت  
 برایت بخوانم و بروم.» گفت: «بخوان.»  
 و من خواندم:

زمانی که جملات تأکیدی را با ایمان و  
 تمرکز تکرار می کنید، نگرش و ذهن خود  
 را مطابق با عباراتی که می خوانید، تغییر  
 می دهید. جملات تأکیدی مثبت می توانند  
 شما را تشویق کنند و به شما انگیزه بدهند  
 و احساسات شما را تغییر دهند.

**هر چیزی را به دل نگیرید و ناراحت**  
**نشوید:** سعی کنید که از حرف و رفتار  
 مردم دلگیر نشوید. دلیلی وجود ندارد  
 که عقاید و حرف دیگران به شما آسیب  
 بزند. این خود شما هستید که به عقاید  
 و حرف دیگران اجازه می دهید که  
 احساسات شما را تحت تأثیر خود قرار  
 دهند. معمولا انسان ها آگاه نیستند که  
 با این کار به خود صدمه می زنند. به نظر  
 مردم کاری نداشته باشید. ممکن است

چه در جهان است، به دو بخش گردیده  
 است. مردم و جانوران و آب و گیاهان  
 سودمند از آفریدگان هرمزد اند و دیوان  
 و جانوران و برف و بوران و گیاهان زیانمند  
 از آن اهریمن اند. این دو دستگی در هر  
 چیز دیده می شود حتی گل در درخت از  
 آن هرمزد است و خار از آن اهریمن.

باز در همین ایران و در همسایگی آن  
 فلسفه ای می بینم که تازه هرمزد و  
 اهریمن را دو قلو گفته، آن دو را از  
 شکم «زمان بیکران» بیرون می کشد و  
 در این باره چه پندارهایی که نمی بافد.  
 یک نگاهی به فلسفه شلم شوروی مانی  
 یا نوشته های بندش بس است که به  
 ساخته ها و پر داخته های مغز های پوچ

همه کسانی که با او همبستگی داشتند و  
 یا ناگهانی در آنجا می زیستند، تار و مار  
 می کردند! مردم آن سامان گویا خشم  
 طبیعت را واکنش سخت نمی گرفتند.  
 کسانی از خودشان می پنداشتند و آن  
 آسیب را به او یا آنان می بستند.

گذشت زمان به پندارندگان و  
 اندیشندگان زمان داد تا در این زمینه  
 بیشتر بیندیشند، در نتیجه می بینیم که  
 خدایان به گروه هایی بخش می کردند،  
 خدایان بد و خدایان نیک، هر نیکی و بدی  
 که بر مردم روی زمین روی میآورد، از  
 این خدایان است که با هم می ستیزند.  
 کسانی که بیش از همه به چنین دستگاہی  
 باور داشتند، آریایان هند و ایران بودند.  
 خدایان به پیکر دیوان و اسورایان و یا  
 واژگونه آن اهورایان و دیوان بودند که سر  
 چشمه همه نیکی و بدیهای جهان بودند.

در سر زمین دیگری هم زمانی یک مار  
 زیرک نخستین زن و مرد را می فریبتا  
 آنان از خدای خود سر پیچند و میوه ای  
 را بخورند و همینکار انگیزه همه بدبختی  
 ها می گردد. اینجا هم با گذشت زمان و  
 داد و ستد باورها با مردمان همسایه، آن  
 مار را به پیکر زمان و داد و ستد باورها  
 با مردمان همسایه، آن مار را به پیکر  
 شیطان در میآورد که سپس می فهمیم  
 که او در آغاز یکی از فرشتگان برجسته  
 بود و پیدایش آدم انگیزه آن شد که او  
 رشک ورزد و سرکش گردد و خدا هم  
 بجای آنکه او را همانندم از میان بردارد  
 تا زمانی بسیار دراز آزاد می گذارد که  
 در کار فریفتن فرزندان آدم فریب خورده  
 پیش رود و آنان هم به هنگام خود در برابر  
 او ایستادگی کنند و فریب او را نخورند و  
 پرهیزگار بمانند و رستگار گردند.

در ایران هم می بینیم که از یک سوی  
 هرمزد، خدای همه نیکی و همه روشنی،  
 از امشاسپندان و ایزدان سپاهی آراسته و  
 از سوی دیگر اهریمن، خداوند همه بدی  
 و همه تاریکی، از دیوان و پریان لشکری  
 انباشته در جنگ اند و این جنگ تا روزی  
 دنباله خواهد داشت که نیکی بر بدی  
 پیروز گردد. باری این جنگ، جنگ تن به  
 تن است و همانگونه که هرمزد با همآورد  
 خود اهریمن دست و پنجه نرم می کند،  
 اردیبهشت با دروج و یا با اندر، بهمین با  
 اکومن و همچنان هر امشاسپندی و هر  
 ایزدی با دیوی گلاویز است.

در این جهان هر چیز را که هرمزد می  
 آفریند، اهریمن بی درنگ پتیاره آن را پدید  
 می آورد. نگاه اهریمن به اندازه ای نیرومند  
 است که آفریده نیک را بد می گرداند. هر

کسی نمی پرسد که اگر به یکبارگی همه  
 مانند شما به خوشگذرانی روی آوردند  
 وبی بند و بار گردند، کار جهان و بیش از  
 آن کار خود شما چه خواهد شد؟ و آنگاه  
 خوشگذرانی اینان تا زمانی است که بدی  
 های دیگر، مانند بیماری یا آسیب آن را از  
 اینان بر نگیرد. همین که بیماری یا ناداری  
 گریبانگیرشان می شود، دست نگر کار و  
 کوشش دیگران می شوند تا از آن رهایی  
 یابند. از باورهای این سه گروه، بیکاری،  
 مفت خوری، تن آسایی، خود آزاری، مردم  
 آزاری و خود خواهی پدید میآید و بس. پس  
 برای گروه چهارم بدی، کمی، کاستی،  
 خامی و نارسایی هست و باید با نیروی کار  
 و کوشش از میان برداشته شود. نه از بدی  
 می شود چشم پوشید و نه گریخت و نه هم  
 خود را به آن م ی توان سپرد. باید در برابر  
 آن ایستاد و آن را نیست و نابود ساخت.

اگر جهانی آباد و مردمی آزاد می  
 خواهیم، باید کوشید و بر کوشش خود  
 همچنان افزود و در این کوشش روز  
 افزون، دست یاری و همکاری به سوی  
 یکدیگر دراز کرد و پیش رفت و نباید در  
 پیشرفت خود هیچ درنگ کرد چون درنگ  
 خودش یک گونه بدی است.

برخی ها از این گروه جنگ با بدی را بیشتر  
 نماز و گداز می دانند و کمتر در کار و  
 کوشش و برخی بیشتر در کار و کوشش و  
 کمتر در راز و نیاز. اینجا این نکته را باید  
 روشن ساخت که مردم را روی هم رفته به  
 چهار گروه بالا بخش کرده ایم تا کار آسان  
 گردد و گرنه کسانی از آن گروه نخست  
 هستند که در جایی و در کاری به گروه دوم  
 می پیوندند و زمانی با گروه سوم خوش می  
 گذارند و گاهی هم به کار و کوشش می  
 پردازند. باید گفت بیشتر مردم این چنین  
 هستند و خودشان هم نمی دانند که پیرو  
 کدام یک از این چهار گروه اند و کدام راه  
 راستی است و کدام چاه کاستی؟

## سر آغاز بدی در کیش

هر کیشی این دشواری را به جوری که  
 فهمیده برای خود گشوده. در کیش  
 های کهن هر آسیبی که به مردم می  
 رسید، از خشم خدایان بود. خشمی که  
 خود آنان از روی نادانی خود برانگیخته  
 بودند. خدایان پنداری آنان برای هر  
 کاری یا برای هیچ نه تنها چشم داشت  
 لابه و چاپلوسی و گریه و زاری داشتند  
 بلکه پیشکش هایی هم می خواستند و  
 اگر کسی در این باره کوتاهی می کرد،  
 خشم آنان بیداد می کرد و گاهگاهی در  
 خشم خود چنان کور می گردیدند که نه  
 تنها آن کس را بیچاره می ساختند بلکه

## ادامه مطلب هنر زندگی... از صفحه ۲۲

شادمانی دیگران می‌کوشد، خود نیز در صلح و شادمانی زندگی می‌کند. این همان آموزش شخص روشن ضمیر (بودا) است. هنر زندگی کردن است. بودا هرگز هیچگونه مذهبی یا اسمی را ایجاد نکرد. هرگز از پیروانش اجرای مراسم یا تشریفات بی محتوا و کورکورانه را درخواست نکرد. در عوض به آنها آموخت تا با تجربه مشاهده حقایق درونی، بتوانند طبیعت را نیز به همان صورت واقعی مشاهده کنند. بر اثر نادانی، انسان غالباً عکس العمل‌هایی بروز میدهد، که برای خود دو دیگران مضر است، اما با پرورش بینش و بصیرت، بصورت مشاهده واقعیت، به همان شکل موجود، انسان از عادت واکنش نشان دادن، رها می‌شود. هنگامی که واکنش‌های کورکورانه متوقف گردند، آنگاه شخص توانائی انجام عمل صحیح را بدست می‌آورد. عملی که از ذهنی متعادل و آسوده ناشی می‌گردد. از ذهنی که حقیقت را می‌بیند و درک می‌کند، و چنین عملی بدون تردید، مثبت و خلاق و مفید خواهد بود.

بنابراین لزوم خودشناسی که پند همه مردمان خردمند است، آشکار می‌شود. انسان نباید خویشتر را با بهره‌گیری از منطق عقلانی و یا براساس ایده‌ها و نظریه‌ها شناسایی کند. نباید براساس احساسات و هیجانان و یا اعتقادات و ایمان مذهبی به شناخت خود پردازد و کورکورانه شنیده‌ها و خواننده‌ها را باور نماید. چنین شناختی کافی نیست. انسان باید حقیقت را در سطح عملی و تجربیات به دست آورد. باید واقعیتی را که در این پدیده جسمی - ذهنی وجود دارد، مستقیماً تجربه نماید. این تنها روشی است که ما را یاری می‌دهد تا از ناپاکی‌ها و درد و رنج مان بیرون آمده و به رهایی برسیم. این تجربه مستقیم از واقعیت درون خویش و این تکنیک خودنگری، همان مدیتیشن (مراقبه) و ویپاسانا می‌باشد. در زبان هندی رایج در زمان بودا «پاسانا» به معنای نگاه کردن و دیدن با چشمان باز بود، اما ویپاسانا به معنای مشاهده هر چیز به شکل واقعی آن است و نه به صورتی که به نظر می‌آید. باید در حقیقت ظاهری رخنه کرد تا به حقیقت نهایی ساختار جسم و ذهن رسید. زمانی که انسان چنین حقیقتی را تجربه می‌کند، می‌آموزد که واکنش‌های کورکورانه را متوقف سازد و از ایجاد آلودگی‌های ذهنی جلوگیری نماید. در این صورت، آلودگی‌های قدیمی به طور طبیعی و به مرور پاک می‌شوند و از میان می‌روند.

علل خشنودی خویش را در بیرون جستجو می‌کردیم و از واقعیت‌های درونی بیخبر بودیم و هرگز نمی‌دانستیم که علت درد و رنج در درون خود ما است. درد و رنج بر اثر واکنش‌های کورکورانه، نسبت به حس‌های خوش و ناخوش ایجاد می‌شود. اکنون به کمک آموزش می‌توانیم روی دیگر سکه را مشاهده کنیم. می‌توانیم در عین حال از تنفس خود و نیز از آنچه که در درونمان می‌گذرد آگاه شویم. یاد می‌گیریم که بدون از دست دادن تعادل ذهن، نفس یا حس‌های جسمانی دیگر را شاهد باشیم. در این هنگام، دیگر واکنش نشان نمی‌دهیم و به درد و رنج خود نمی‌افزاییم. در عوض به آلودگی‌های ذهن فرصت می‌دهیم تا آشکار شده و سپس از میان بروند.

هر قدر شخص این تکنیک را بیشتر تمرین کند، با سرعت بیشتری از منفی‌گرایی‌های ذهن آزاد می‌شود. به تدریج ذهن از ناپاکی‌ها رها شده، به خلوص و پاکی می‌رسد. یک ذهن پاک، همواره لبریز از عشق پاک، شفقت، مهر و محبت، عشق بدون خودخواهی، نسبت به دیگران است. یک ذهن پاک، نسبت به شکست‌ها و رنج‌های دیگران همدردی دارد و از موفقیت‌ها و شادمانی‌های آنها خرسند می‌شود و در مقابل هر نوع موقعیتی، تعادل و توازن خویش را حفظ می‌کند. زمانی که کسی به این مرحله برسد، الگوهای کلی زندگی‌اش تغییر می‌کنند. دیگر ممکن نیست که با گفتار یا کردارش باعث بر هم زدن آرامش و شادی دیگران شود. در عوض با ذهنی متعادل، نه تنها خود به آرامش درونی می‌رسد، بلکه به آرامش دیگران نیز کمک می‌کند و فضای پیرامون او از صلح و هماهنگی لبریز می‌گردد و این چنین، دیگران را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. با فراگیری حفظ تعادل در مقابل تجربه‌های درونی، انسان می‌آموزد تا عدم وابستگی را در مقابله با شرایط بیرونی نیز در خود پرورش دهد، اما این عدم وابستگی به معنای فرار یا بی تفاوتی نسبت به مسائل دنیوی به حساب نمی‌آید. یک مراقبه‌گر ویپاسانا، نسبت به رنج‌های دیگران حساس تر شده و نهایت سعی خود را برای تسکین آلام آنان به کار می‌برد. در این راه وی نه با ذهنی آشفته، که با ذهنی لبریز از مهر و شفقت و توازن عمل می‌کند. او عدم دلبستگی معنوی را می‌آموزد. می‌آموزد که چگونه با تعهد کامل عمل کند. چگونه یکپارچه در خدمت دیگران باشد و در عین حال تعادل خویش را نیز حفظ نماید. به این ترتیب انسان همچنان که برای صلح و

اولین تغییر آن است که نفس ریتم طبیعی خود را از دست می‌دهد. یعنی با ایجاد عوامل منفی در ذهن، نفس تند و خشن می‌شود که مشاهده چنین تغییری آسان است. در سطوحی ظریف تر، نوعی عکس العمل بیوشیمیایی نیز صورت می‌گیرد و حس‌هایی در بدن بوجود می‌آیند. هر نوع آلودگی ذهنی، سبب ایجاد نوعی حس درونی، در قسمت‌های مختلف بدن می‌گردد.

این راه حل عملی است. برای یک فرد عادی مشاهده آلودگی‌های ذهنی مانند ترس، خشم یا شهوت غیرممکن است، اما با آموزش و تمرین صحیح، مشاهده تنفس و حس‌های جسمانی برای شخص آسان می‌شود و این تغییرات دوگانه، با آلودگی‌های ذهنی ارتباط مستقیم دارند. تنفس و حس‌های جسمانی، به دو صورت مفید واقع می‌شوند. اول آنکه به صورت منشی خصوصی عمل می‌کنند، یعنی به مجرد آنکه آلودگی ذهنی ایجاد شود، نفس حالت طبیعی خود را از دست می‌دهد. فریادش بلند می‌شود که: نگاه کن! اشکالی پیش آمده! در این حال دیگر نمی‌توانیم او را سیلی بزنیم، باید اخطار او را بپذیریم. حس‌های جسمانی دیگر نیز به همین ترتیب ما را آگاه می‌کنند. آنوقت با این آگاهی، به مشاهده تنفس و حس‌های جسمانی می‌پردازیم و متوجه می‌شویم که با این عمل، آلودگی‌های ذهنی به سرعت از میان می‌روند.

این پدیده جسمی - ذهنی مانند سکه‌های دو رویه است. در یک روی سکه، افکار و هیجاناتی که در ذهن ایجاد می‌شوند، قرار دارند و در آن سوی دیگر سکه، تنفس و حس‌های جسمانی قرار گرفته‌اند. هر نوع فکر هیجان و هر نوع آلودگی ذهنی، همزمان، در تنفس و حس‌های جسمانی ما اثر می‌گذارد. به این ترتیب با مشاهده تنفس و حس‌های جسمانی، در واقع به مشاهده آلودگی‌های ذهنی می‌پردازیم و به جای فرار از حقیقت، با واقعیت به همان شکل موجود روبرو می‌شویم. آنگاه می‌بینیم که این ناپاکی‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند و دیگر نمی‌توانند مانند گذشته بر ما غلبه کنند و اگر در این کار مداومت نشان بدهیم، ناپاکی‌ها بکلی محو می‌شوند و ما به صلح و شادمانی دست می‌یابیم.

به این ترتیب، روش خودنگری، واقعیت را از هر دو جنبه بیرونی و درونی آن به ما نشان می‌دهد. در گذشته با چشم باز، به عوامل بیرونی نگاه می‌کردیم و از حقیقت درونی غافل بودیم. همیشه

فرار، یک راه حل بشمار نمی‌آید، بلکه باید با مشکل روبرو شد. هرگاه که عوامل منفی در ذهن پدیدار شوند، باید آنها را مشاهده کرد، باید با آنها رو در رو قرار گرفت. به محض آنکه عوامل منفی ذهن را مشاهده کنید، قدرتش را از دست می‌دهند، از میان می‌روند و ریشه کن می‌شوند.

این راه حل بسیار خوبی است و مانع از افراط و تفریط می‌شود، چرا که از سرکوب کردن عوامل، یا آزاد گذاشتن آنها، هر دو جلوگیری می‌کنیم. انتقال عوامل منفی به ضمیر ناخودآگاه، آنها را از میان نمی‌برد. ابراز این گونه احساسات به صورت گفتار و کردار نیز مشکلات بیشتری را ایجاد می‌کنند. اما اگر انسان بتواند تنها به مشاهده آنها پردازد، آن وقت ناپاکی‌ها از میان خواهند رفت و هر عامل منفی که از میان برداشته شود، از قید آن خلاص می‌شویم.

این راه حل بسیار جالبی است، اما آیا به راستی عملی نیز هست؟ آیا یک انسان عادی می‌تواند به آسانی با عوامل منفی روبرو شود؟ هنگامی که خشم بروز می‌کند آنچنان به سرعت مغلوب آن می‌شویم که مجال توجه به خشم را پیدا نمی‌کنیم. آن وقت تحت تأثیر آن، مرتکب اعمالی می‌شویم و یا حرف‌هایی می‌زنیم که سبب آزار خود و دیگران می‌گردیم و وقتی که خشم فروکش می‌کند، به گریه و زاری و توبه پرداخته، از خدا و آن شخص رنجیده، طلب بخشایش می‌کنیم و به رفتار اشتباه خود اعتراف می‌نمائیم. اما بار دیگر، زمانی که در موقعیت مشابهی قرار می‌گیریم، مجدداً به همان صورت قبل واکنش نشان می‌دهیم. بنابراین تأسف دردی را دوا نمی‌کند.

مشکل در آن است که ما از زمان شروع فعالیت ناپاکی‌های ذهن بی‌خبریم. این عوامل، در لایه‌های زیرین و عمیق ناخودآگاه ذهن، شروع به فعالیت می‌کنند و هنگامی که به ضمیر خودآگاه می‌رسند، دارای آنچنان قدرتی هستند که شخص مغلوب‌شان می‌شود بطوریکه قادر به مشاهده آنها نخواهد بود.

در این صورت باید یک منشی خصوصی داشته باشیم، تا به محض شروع عصبانیت، به ما بگوید: «آقا توجه کن، خشم دارد می‌آید!» و از آنجائی که ما از زمان شروع عصبانیت بی‌خبر هستیم، باید سه منشی داشته باشیم که در سه نوبت به ما خدمت کنند! حالا باز فرض می‌کنیم که از نظر مالی همزمان با آن دو نوع تغییر جسمانی نیز روی می‌دهد.

## ادامه مطلب «فر» یا «فره»... از صفحه ۱۲

## ادامه مطلب هنر زندگی... از صفحه ۵۶

همه انسان ها با مشکل درد و رنج روبرو هستند. این بیماری جهان شمول است و درمانی جهان شمول طلب می کند. به درمان های فرقه ای نیازی ندارد. وقتی که کسی به خاطر خشم در درد و رنج و عذاب است، خشم او، بودائی، هندی یا مسیحی نیست. خشم - خشم است. زمانی که کسی در نتیجه عصبانیت دچار آشفتگی می شود، این آشفتگی مسیحی یا بودائی یا هند و یا اسلامی نیست. این بیماری جهان شمول است و درمان آن نیز باید جهان شمول باشد. وپاسانا چنین درمانی است. کسی نمی تواند با چنین شیوه ای از زندگی، که به صلح و تعادل دیگران احترام می گذارد، مخالفت کند. کسی نمی تواند با عمل کنترل ذهن مخالف باشد. هیچکس با تقویت بینش و بصیرت نسبت به حقیقت درون، که سبب رهایی ذهن از عوامل منفی می شود، مخالف نیست. وپاسانا راه و روشی جهانی است.

مشاهده واقعیت، به شکلی که هست، از طریق مشاهده حقیقت درونی است، به معنای شناخت خویشتن در سطح تجربی و حقیقی است. همچنان که شخص به تمرین ادامه می دهد، از درد و رنجی که بر اثر آلودگی های ذهنی ایجاد شده رها می گردد. از حقیقت فاحش و ظاهری و خارجی، به حقیقت نهایی جسم و ذهن نفوذ می کند. آنگاه از این مرحله نیز عبور کرده، حقیقتی را که ماورای حوزه جسم و ذهن و حیطة محدود نسبیت است، تجربه می نماید. به حقیقت رهایی مطلق از همه آلودگی ها، ناپاکی ها و رنج ها می رسد. بر این حقیقت نهایی نمی توان نامی نهاد. این هدف نهایی همه انسان ها است. باشد که همگی شما به حقیقت نهایی دست یابید. باشد که همه انسان ها از آلودگی ها و درد و رنج شان آزاد شوند. باشد که همگی از شادی حقیقی، آرامش حقیقی و هماهنگی حقیقی لذت ببرند. باشد که همه موجودات شاد باشند. متن بالا براساس سخنرانی آقای س. ن. گویانکا در برن، سوئیس؛ تحت نظر آکادمی بین المللی وپاسانا در هند تهیه گردیده است.

آنگاه انسان از درد و رنج رها شده، به شادمانی می رسد. در هر دوره آموزش وپاسانا سه مرحله تعلیم داده می شود. اول آنکه شخص باید از هرگونه کردار و گفتاری که سبب بر هم زدن صلح و آرامش دیگران باشد خودداری نماید. هیچکس نمی تواند در حالی که با کردار و گفتارش به افزایش آلودگی های ذهنی می پردازد، برای رها شدن از این ناپاکی ها تلاش کند. بنابراین اجرای اصول اخلاقی، اولین قدم لازم برای این تمرین است. انسان، متعهد می شود که از کشتن، دزدی، رفتار نادرست جنسی، دروغگویی و حرف های ناهنجار، مصرف مسکرات و مواد مخدره پرهیز کند. با خودداری از انجام چنین اعمالی، شخص به ذهن مجال آسودگی می دهد تا به کار یادگیری بپردازد.

مرحله بعدی، تسلط یافتن بر ذهن نا آرام و وحشی است، که با تمرین تمرکز بر روی نفس انجام می گیرد. در این مرحله، انسان سعی می کند که تا حد امکان مدتی طولانی، توجه خود را بر تنفس متمرکز سازد. این کار، تمرین تنفسی یا تنظیم نفس نیست. بلکه شخص، نفس طبیعی را به همان شکل که هست مشاهده می کند. آنچنان که وارد می شود و آنچنان که خارج می شود. به این ترتیب، ذهن آرامتر شده و از تسلط عوامل منفی و خشن بیرون میآید. همزمان با این عمل، ذهن متمرکز شده هوشیار و موشکاف می شود و برای تلاش در راه کسب بصیرت، آماده می گردد.

این مراحل دوگانه، یعنی برخورداری از اصول اخلاقی و تسلط بر ذهن، ضرورت کامل دارند و مفیدند. اما بدون بهره گیری از مرحله سوم منجر به سرکوبی نفس می شوند. در مرحله سوم به کمک پرورش بصیرت و شناخت طبیعت خویش، آلودگی های ذهنی را میزدائیم، که این همان وپاسانا است. وپاسانا تجربه حقایق درونی، به کمک مشاهده منظم و بی غرضانه پدیده های دائم تغییر جسم و ذهن است که به صورت حس های درونی ظاهر می شوند. پاک کردن آلودگی های ذهن، از طریق مشاهده خویشتن، نقطه اوج تعلیمات بودا است. این تجربه برای همگان عملی است.

**جواب:** پاسخ این سوال از سه حالت خارج نیست:

انسان کمک می کند و آگاهی می دهد تا در زندگی با آرامش و سلامت زیست کند، هرچند ابزار انهدام و آدم کشی را نیز عرضه می کند، هیپنوتیزم نیز شاخه ای از علم است و اینکه چه کسی با چه نیت و تخصصی از آن استفاده می کند می تواند تعیین کننده مفید یا مضر بودن هیپنوتیزم باشد. علم در کل چاقوی دولبه است و می توان با آن جانی را نجات داد یا جانی را گرفت. **زیناب داور**

می سپارد و خسرو چون ده ساله می شود خود با چوب و کمان و روده وسایل شکار می سازد و به جنگ شیر و گرگ می رود، شبان دل نگران، نزد پیران می رود و از این که مبادا در این کار به کیخسرو صدمه ای وارد شده با وی سخن می گوید. پیران چون این سخنان شنید بخندید و گفت که نژاد و هنر و فرّ پنهان نمی ماند.

**چو پیران بدید آنچنان فرّ و چهر زُخشی گشت پر آب و دل پر ز مهر**

پس کیخسرو را از شبان باز گرفت و پس از دیداری با افراسیاب او را به مادرش فرنگیس سپردند و افراسیاب زمانی بعد او را به ختن می فرستد و گوی که از ایران به جستجوی کیخسرو آمده ناامیدانه در کوه و دشت سرگردان است که بالاخره او را می یابد و فرّه ایزدی را در بر و بالای او در می یابد و با یافتن فرّه در وی بالاخره او را پیدا می کند.

کیخسرو فرزند سیاوش دارای فرّ شاهی است او از طرف پدر و مادر هر دو شاهزاده است. پیران برای حفظ سلامت او از افراسیاب، سعی می کند او را در گوشه ای پنهان دارد که افراسیاب بر او دست نیازد و او را به قتل نرساند. در ضمن افراسیاب را آگاهی می دهد که نواده اش، فرزند فرنگیس و سیاوش تولد یافته است و از فرّ شاهی او سخن می گوید و او را چنین می گوید که:

**به بختی یکی بنده افزود دوش که گفتمی و را ماه دادت هوش**

**نماند ز خوبی به گیتی به کس**

**تو گویی به گهواره ما هست و بس**

**بر ایوان نبیند چو او کس نگار**

**بدو تازه شد فره شهریار**

**فریدون گر دست گویی به جای**

**به فرّ و به چهر و به دست و به پای**

پس پیران، کیخسرو را به شبانی در کوه

## ادامه مطلب به نام هستی... از صفحه ۲۳

استفاده از تلقین به خود موجب بروز عادات خوب و شخصیت مطلوب گردد؟ **پاسخ:** در صورتیکه استفاده از تلقین به نفس تحت شرایط مناسب و متناسب با اصول روانشناسی باشد مسلم در ایجاد عادات خوب و شخصیت مطلوب موثر خواهد بود، اما بیان یک سری عبارات و جملات هرچند گویا نسبت به خویشتن در شرایط عادی تأثیر چندانی نخواهد داشت. برای اثر بخشی تلقینات در ناخود آگاه باید از روش خود هیپنوتیزم استفاده کرد. وقتی ما قادر به ورود به خلسه هیپنوتیزمی شدیم حالت پذیرش روانی بیشتری نسبت به حالت عادی هشیاری پیدا می کنیم زیرا فعالیت های فوق قشری مغز کاهش پیدا می کنند و امکان آزاد شدن نسبی بخش ناخودآگاه روان فراهم می شود. آنگاه روش اجرای تلقین به خود تغییراتی پیدا می کند که با شرایط عادی متفاوت است و ضرورت دارد برای ارتباط با بخش ناخود آگاه دوره های خود هیپنوتیزم و برنامه ریزی ضمیر ناخود آگاه را طی کرده باشیم تا بتوانیم از تکنیک و روش های خود تلقینی استفاده کنیم.

**شرایط و حالات خاص هیپنوتیزم**

**سوال اول:** آیا هیپنوتیزم اثرات سوء بعدی بر دستگاه های مختلف بدن دارد؟ **پاسخ:** قبل از اینکه به این سوال پاسخ دهیم، سوالی مطرح می کنیم که پاسخ آن به روشن شدن سوال اول کمک خواهد کرد. آیا علم که پیشرفت، آرامش و سلامتی جوامع بشری مدیون آن است دارای زیان و اثرات سوء هست؟

پیشگامان علم هیپنوتیزم مانند دکتر لیابلت، پروفیسور برنهایم و دکتر جیمز برید، به تأثیر تلقین باور داشتند و تلقین را بعنوان عامل اساسی در هیپنوتیزم دانسته اند، اما کمتر به شخصیت هیپنوتیزور و سوژه توجه داشته اند در حالیکه برامول به شخصیت و خصوصیات عامل و سوژه توجه کرده و در پروسه هیپنوتیزم از عوامل اساسی به حساب آورده است.

**سوال هفتم:** اگر یک شخص ناشنوا در حالت هیپنوز قرار گیرد آیا فرمان های هیپنوتیزور را اجرا می کند یا خیر؟

**پاسخ:** اگر چنین شخصی در شرایط هیپنوتیزم قرار گیرد صرف نظر از اینکه تلقینات کلامی که عامل اصلی هیپنوتیزم است کاربرد نخواهد داشت، امکان برقراری ارتباط کلامی وجود ندارد و هیپنوتیزور باید از روش مسمریزم- (دکتر آنتون مسمر) کاشف اصلی هیپنوتیزم استفاده کند که استفاده از این روش برای هیپنوتیزورهای به اصطلاح علمی میسر نیست و ضرورت انتقال انرژی و ارتباط تله پاتیک دارد که هیپنوتیزورهای به اصطلاح علمی بدان معتقد نیستند و توان آن را نیز ندارند. تحقیقات نشان داده که حدود ۲۲ درصد افراد در شرایط خلسه عمیق قرار می گیرند و در این حالت یک ارتباط فکری عاطفی بین هیپنوتیزور و سوژه برقرار می شود که از محدوده محاوره عادی خارج است و تحت قوانین تله پاتی قرار می گیرد.

**سوال هشتم:** آیا انسان می تواند با

## ادامه مطلب عشق، هوس... از صفحه ۳۷

خواهش نمی برد. به این وضعیت نمی توانست خو بگیرد و از سویی دیگر چاره ای برایش باقی نگذاشته بودند بجز به اجراء گذاشتن خواسته پریوش. باید وظیفه ای را که بر عهده گرفته بود به انجام میرساند. پریوش وارد اطاق شد. در را بست و برهنه شد و خود را به روی فریدون انداخت. فریدون هرچه خواست به روی خود نیآورد، نشد. عاقبت چشمانش را بست و در خیال خود چیز دیگری را تجسم کرد و عمل یک شوهر خوب را به اجرا در آورد. پس از آن برخاست و نشست و به پریوش گفت: «ببین پریوش، اکنون من و تو به ظاهر زن و شوهر هستیم اما تو خیال های باطلی کنی که واقعا چنین است. من هزار بار به تو گفتم که من نمیتوانم بجز خواهری به تو با چشم دیگری نگاه کنم.» پریوش حرفش را برید و گفت: «اما در این دو شب که محشر بوده ای و من خیلی از تو راضی ام.» فریدون به حرفهای پریوش اهمیتی نداد. ادامه داد که «اگر من مجبورم که با تو همبستر بشوم، فقط بخاطر احترامیست که به بزرگترهای خانواده گذاشته ام بنابر این سعی کنی که من را مانند یک شوهر خوب در چنگ خود داشته باشی و با مظلوم نمایی، ترحم همه را به سوی خودت جلب کنی و همواره همه را نسبت به من و رفتارهایم بدبین نمایی. ما میتوانیم فقط یک قرار با هم بگذاریم و آن اینکه هر شبی که تو میل داری برای دقایقی نقش شوهر را برایت ایفا کنم و پس از آن کاری به کارم نداشته باشی و هر جا که خواستم بروم و

با هر کس خواستم بگردم، همه خانواده را علیه من بسیج نکنی و بدان که اگر غیر از این کنی، از این آتش دودی بر خواهد خاست که همه به چشم خود تو خواهد رفت.» پریوش حرفی نداشت که بزند و هنوز منتظر همان روزها بود که پس از ازدواج؛ زنها و شوهرها عاشق هم خواهند شد. فریدون پس از این سخنان بالشش را برداشت و به روی زمین انداخت و روی آن افتاد. هر چه که پریوش صدایش کرد تا حرفی بزند، پاسخش را نداد و کم کم پریوش هم به خواب رفت.

صبح زود فریدون لباس به تن کرد و از خانه بیرون زد تا پیش از آنکه پرویز دکه را ترک کند او را ببیند چون به کمکش برای خیلی چیزها از جمله راهنمایی مکان های مختلف شهر نیاز داشت. تاکسی گرفت و خود را به دکه پرویز رساند. پرویز از دیدنش ابراز خوشوقتی کرد و گفت: «دیشب را تا صبح به یادت بودم.» فریدون گفت: «پرویز من سازمانها و ادارات و وزارت خانه ها را درست نمیشناسم، اگر کمک کنی ازت خیلی سپاسگزار خواهم شد.» پرویز گفت: «هر امری داشته باشی روی چشم میگذارم.» فریدون گفت: «الان لازم نیست کاری بکنی فقط به من بگو اگر بخواهم به وزارت علوم بروم از چه مسیری باید به آنجا برسم؟» پرویز مسیر را برایش روشن کرد و فریدون پس از سپاسگزاری وعده داد که شب به همانجا خواهد آمد و به امید دیدار مجدد از او خدا حافظی کرد و رفت.

## ادامه مطلب والتر سوج... از صفحه ۵

ویراستار آثار لندور، استفان ویلر، به نقل از ادوارد براون میگوید که برای این اشعار نمیتوان اصلی پیدا کرد. <sup>۹۰</sup> اشعار عربی را لندور به شیخ ظاهر نسبت می دهد که حاکم دمشق بوده و در سال ۱۷۷۵ کشته شده است. شیخ ظاهر سه پسر داشت و فقط یکی از آنها، به نام فاضل بیگ، شاعر مشهوری بود در عثمانی، ولی من در هیچیک از دو دیوان ترکی او این اشعار را نیافتم.

لندور حواشی بسیار مفصلی به چاپ اول این مجموعه اشعار اضافه کرده و در آنها فی الواقع حاشیه نویسی بعضی از شرق شناسان و از آن جمله یادداشت های جان نات بر ترجمه منظوم منتخبات غزلیات حافظ (لندن، ۱۷۸۷) را مسخره کرده است، ولی با این حال از این

## ادامه مطلب خاطرات در گذر زمان... از صفحه ۱۵

خلاصه با تحریم مسکرات حرمت می و آب انگور را که یکی از پایه های شعر و افتخارات «فرهنگی- ادبی» ادبا و شعرای ماست، پاک به باد دادند. چاشنی بیاناتشان هم قطعه زیبای:

## نکند عاقل مستی، نخورد دانا می

## نهد مرد خردمند سوی پستی پی

بود، به فرموده «سعدی» کلمات به طور اختصار از نوادر و امثال و شعر و حکایات آورده و در سخنرانی درج و برخی از عمر گرانمایه به او خرج سخنان موثر و نافذ و لهجه شیرین استاد، چنان شور و ایهتی به تالار عرضه کرده بود که همه چشم شده بودند و گوش. آنهایی که تاکنون دمی به خمره می زدند، با نگاهی به یکدیگر می فهمانند:

- من یکی که دیگه نیستم...!!

## ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

کاش می توانستم شعر شاملو را برای چنین آدمیزادگانی میخواندم که: ای آدمیزاده بیچاره زبون خدا ساز: گذارت از آستانه ناگزیر فروچکیدن قطره فطرانی است

در نا متناهی ظلمات  
شاید اگرت توان شغفتن بود  
پژواک آواز فرو چکیدن خود را  
در تالار خاموش کهکشان های بی خورشید  
چون هرسر آوار دریغ..... می شنیدی

## ادامه مطلب مادرم سیگار را... از صفحه ۱۴۳

چنانچه شاهد کودک آزاری هستند به مراکز حمایتی یا پلیس گزارش دهند و یا وجود مکان هایی که از افرادی چون من برای توقف خشونت حمایت کنند. من از مسوولیت اجتماعی برای کمک به کودکان و یا حتی زنانی که خشونت خانگی را تجربه می کنند صحبت می کنم و اینکه تک تک ما در برابر این قبیل اتفاقات مسئول هستیم. مسئول تا از دولت، معلم، پزشک و خودمان سوال کنیم که چرا همچنان قوانین مناسبی برای کنترل خشونت خانگی نداریم.

هر کس با استعدادهایی خلق شده که باید آنها را به کار بندد. به کار بستن آنها، بزرگترین سعادت در زندگی هر فرد است. «گوته»

S. Landor, Vol. XV, p. 242.

7- Super, Walter Savage Landor, A Biography, p. 48; Forster, W. S. Landor, A Biography, Vol. I, p. 153 note.

8- The Monthly Review, NS, LXIV, 1804, p. 331.

9- Landor, Letters and Other Unpublished Writings of W.S. Landor, p. 133.

10- Landor, The Complete Works of W. S. Landor, Vol. XV, p. 429, note 6.

۱۱- Tibulus شاعر غزل سرای رومی اواسط قرن اول میلادی.

12- Ibid.

تیبولوس (۱۱) دانسته است. (۱۲) به نظر می رسد که غرض لندور از چاپ این مجموعه اشعار بیشتر انتقاد از محبوبیت ادبیات فارسی بوده است.

1-Walter Savage Landor

2-Gebir

3- Poems from the Arabic and Persian, with Notes by the Author of Gebir.

4- Forster, W. S. Landor, A Biography, Vol. I, p. 153.

5- Ibid., Vol. I, p. 252.

6- Landor, The Complete Works of W.

## 15 Tips for Being More Positive

by MELYSSA GRIFFIN

**Positivity is choosing to see the bright side of life. It is recognizing that struggle and pain are not all that's there, even if they're all we can see in a certain moment. It is seeing the good in people, even when we have to search for it. And it is about trusting ourselves. I guess it all comes down to this: even with pain, sorrow, and evil, there is always good, and that is what we should focus our energy on.**

**On the contrary, negativity is about finding fault and worry in people and situations. It's about focusing on the one thing that went wrong when a zillion others went right. And it's about belittling people without attempting to see who they are. But what if our lives aren't perfect? Should we pretend like our struggles don't exist? No! I used to think that if I shared my hardships, people would think I was being negative. Then I realized that holding in all the bad stuff made me feel even worse. Instead of feeling free and optimistic, I felt trapped. Rather, it's about choosing to see the good in life, believing in the power of encouragement, and having hope that things will get better. Now to the good stuff. No matter where you're at with choosing positivity, here are some tips for adding some optimism to your life, even when the world craps all over you.**

**1.** Listen to music that gives off the same mood you want to be in. Consider both the tone and type of music and also whether it brings back positive memories from the past. Music is indescribably powerful and using its voodoo magic to brighten up my day has always helped me immensely.

**2.** Eat healthy. Recently, I've been eating healthier and drinking a lot of smoothies packed with nutrients and veggies. I can't think of anything else to describe my recent mood besides blissful. It is honestly almost odd. I just feel really great each and every day.

**3.** Make a sunshine file or box. When people send me kind messages or letters, I save them as a screenshot, either in a file on my computer or in a box in my house. Besides the fact that I'm a hoarder collector, these messages are dear to me during times when I'm struggling or feel like I don't matter to the world (we've all been there, right?).

**4.** Surround yourself with positive influences. Find people who believe in you and your dreams. Seek out others who make your spirit feel full and lifted. The other people who bring you down? Decide for yourself if they really have a place in your life. If they don't, have the courage to move on. For the record, anyone who makes you feel like crap about yourself does

not have a place in your life.

**5.** Practice positivity. By this, I'm talking about actively weaving positive activities into your life to little by little, change your mindset. Just the way a photographer eventually starts seeing the world in pictures, there are things we can all do to eventually see the world in a positive light. For me, meditation, dancing, and gratitude journaling bring joy into my day to day life.

You know what else does? Listening to uplifting podcast episodes. Check out the Pursuit With Purpose podcast for beautiful interviews with inspiring people who are changing the world. Each episode comes with its own free worksheet or checklist too, so you can put your learnings into action!

**6.** Set goals. Having goals to work towards can make us more positive. When we feel stagnant and unconfident, it's a lot easier to see the bad parts of life. Start small, and remind yourself of all the great things you can accomplish. We love goals here and have quite an archive of posts on goal-setting, if you're interested.

**7.** Challenge negative thoughts with positive ones. Negative thoughts are the very foundation of negativity and they can seem hard to avoid or erase. But negativity is all about mindset

and mindset is all about creating habits. Whenever you think something negative, try to search for the bright side of the situation. Eventually it will feel like second nature. Also, this article is a wonderful resource for getting started and for understanding what positivity is in general.

**8.** Smile. Simple enough, right? There are actually studies that have proven that just cheesin' it up can make you happier and more optimistic.

**9.** Get a pet. I know this tip isn't for everyone, but getting a dog recently has done wonders for my sense of purpose and happiness. It is amazing what taking care of another being can do for ourselves.

**10.** Share your issues. Letting your struggles bottle up inside is just a breakdown waiting to happen. If we share our hardships, we can receive encouragement from others that will help us re-focus

chance in my long-term memory. So why do I let them get to me in the moment? Beats me! When my problems are trivial, I do my best to remind myself that they're not important. And then I move on.

**13.** Encourage others. Studies have proven that a lot of our happiness comes from making other people happy (but did you really need a study to tell you that?). If we build positive relationships and motivate other people, we feel good about ourselves, which builds confidence and leads to a positive perspective. Not to mention, it makes other people feel like the unique, special beings they are. Talk about a win-win!

**14.** Focus on the problems in your life. Well, kind of. What I really mean is that in order to be truly positive, we need to shed our negative skin instead of suppressing it. Sometimes, it's best to recognize the negativity pervading our life,



on our strength, courage, and perseverance. This can be in a variety of ways, from calling a friend to writing a heartfelt blog post.

**11.** Make your home a positive place to be. I mean, who feels inspired by hospital colored walls and a dirty kitchen? Try adding quotes that inspire you or little pick-me-up messages around your house. Coming home to a house that welcomes me with inspiration is like walking into the arms of a friend who squeezes you tight and reminds you how special you truly are.

**12.** Ask yourself – does this really matter? Usually when I find myself being negative, it's over trivial things that won't stand a

admit it, and then decide that it no longer has a place in our lives. Often, recognizing the problem is a vital part of the solution.

**15.** Remember, it's all you. I quit a job once that brought out the absolute worst in me. I was depressed, negative, and kept telling myself, this isn't you. I don't really know who I thought it was, because it was most certainly me being rude and angry. It was later that I realized, it's all me — the good and the bad. But that doesn't mean it has to be all me, all the time. I still have a choice whether I want to choose positivity or negativity, kindness or anger. I always have a choice. And guess what? So do you.



**62nd San Francisco International Film Festival Recap**



April 10 - 23, 2019

Jamileh Davoudi

The 62nd San Francisco International Film Festival, once again dazzled the city showcasing 209 films from 52 countries attended by approximately 300 special guests. From April 10 to the 23rd, the 62nd SFFILM Festival showed 46 narrative features, 40 documentary features, four New Visions features, three episodic programs, and a total of 70 short films. 126 filmmakers and industry guests from 19 countries were among the attendees including the Iranian director Ali Jaberansari for his film “**Tehran, City of Love**”, which had three sold-out screenings in San Francisco and Berkeley! Ali



Ali Jaberansari

Jaberansari who was born in Tehran, moved to Vancouver, Canada with his family in his teens. He currently resides in London where he graduated from London Film School in 2011. In his words, the movie is “about three lonely characters looking for love and connection in the city of Tehran, where love is not allowed to be freely expressed and many odds are against it. It’s about the fleeting nature of happiness and the absurdity of our constant struggle for it.” When he was asked why he made the movie. He mentioned that recent Iranian experiences, including revolution and war, “have all made social realism the cornerstone of popular contemporary Iranian films in recent years.” His perspective, he explains, is “slightly different.” He continued; “Having lived outside of Iran for a number of years, while still maintaining strong ties to my country, has afforded me the liberty to retain a certain amount of distance from the harsh realities of life in Iran. This in turn has enabled me to have a darkly humorous point of view that runs at the core of this film and dictates my style as a filmmaker. My goal in making this film was to tell an emotionally engaging story, however minimal and absurdist, with a different slant on the modern Iranian society.”



Molly Ivins

Another guest at the festival was an award-winning filmmaker, Janice Engel, director of the documentary “**Raise Hell: The Life and Times of Molly Ivins**”. The movie tells the story of Molly Ivins, political columnist, bestselling author, Pulitzer Prize nominated jour-

nalist, and popular TV pundit. She was active in the American Civil Liberties Union and often wrote about First Amendment issues. Her last book project was begun just before her cancer struck again in November 2005. She has devoted much of her writing, lecturing and life to defending the Bill of Rights and lamented the Bush Administration’s assault on the basic rights. She courageously spoke truth to power and it cost her more than once. According to Ms. Engel; “Molly’s message is as important today as when she wrote them. Who today can fill Molly Ivins’ size-12 shoes? Her voice and humor are needed now more than ever. Not just in Texas, which she called the “national laboratory for bad gub’ment”, but all over this great country.”



Janice Engel

Another documentary which had in attendance both the director, Douglas Tirola, and the stars of the movie was “**Bloodroot**”. Douglas Tirola’s traces the evolution of feminism through the lives of two exceptional women, Noel Furie and Selma Miriam, who came of age in the ‘50s when women were relegated to the roles of wives and mothers. During the height of the women’s movement, Noel, a former teen model and Playboy bunny, meets and falls in love with Selma, a tough, outspoken radical feminist. Both women choose to leave their comfortable, yet unsatisfying marriages and children to come out as lesbians. The two, share a love of cooking and



Noel Furie and Selma Miriam

gardening and, in the ‘70s, open Bloodroot, the first vegetarian collective restaurant and bookstore in Bridgeport, Connecticut. In 2017, Bloodroot turned 40 and as an article in The New York Times titled it “Mixing Food and Feminism, Bloodroot is 40 and still cooking”.



Douglas Tirola

The San Francisco Film Society continues to show the best of world cinema year-round by presenting Modern Cinema, Doc Stories and Hong Kong Cinema series every year. For more information about SF Film Society and membership, please visit:

<http://www.sffilm.org/>

By Appointment Only  
 (408) 909-9060

# SHAWN ANSARI PRESENTS



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

## شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره مطمح و مطمئن  
در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا  
با بیش از ۲۸ سال تجربه  
با همکاری سحر بینش

**Expertise You Need,  
Results You Can Count On!**



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



**3565 Brothers Lane**

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



**3567 Brothers Lane**

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



**3569 Brothers Lane**

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



**1719 Lawrence Road**

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



**3561 Warburton Avenue**

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



**3559 Warburton Avenue**

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



**2288 W. Hedding**

4bd/2ba, 1638+/-sf 10808+/-sf lot



**3424 Cecil Avenue**

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

## Our Premier Services:

- ◆ Overview of current market dynamics and trendlines
- ◆ Concierge services - Update your home with no upfront costs
- ◆ Complimentary evaluation of your property value



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





**Caroline Nasserri**  
Attorney at Law

# کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۲۸ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

**1(800)525-6060**

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

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

**Tel:(408)298-1500**

e-mail: [cnasserri62@yahoo.com](mailto:cnasserri62@yahoo.com)

**Fax:(408)278-0488**

Website: [carolinenasserilaw.com](http://carolinenasserilaw.com)

**675 North First Street, San Jose, CA 95112**