

دنیا در تسخیر کرونا و انسان در تلاش رهایی از آن



### علی مقدمی

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

(408) 332-5885

### بابک اخلاقی

وکیل ثبت اختراعات

NovoTechIP International PLLC  
1717 Pennsylvania Ave. NW, Suite #1025  
Washington, DC 20006



(202) 559-9159

www.NovoTechIP.com



# Expertise You Need, Results You Can Count On



**COMING SOON**  
1713 Lawrence Road  
Representing Seller



**COMING SOON**  
1705 Lawrence Road  
Representing Seller



**COMING SOON**  
3563 Warburton Avenue  
Representing Seller



**SOLD**  
1719 Lawrence Road  
Represented Seller



**SOLD**  
3561 Warburton Avenue  
Represented Seller



**SOLD**  
3559 Warburton Avenue  
Represented Seller



**SOLD**  
3565 Brothers Lane  
Represented Seller



**SOLD**  
3567 Brothers Lane  
Represented Seller



**SOLD**  
3569 Brothers Lane  
Represented Seller



**SOLD**  
2282-2288 W Hedding Street  
Represented Seller



**SOLD**  
3424 Cecil Avenue  
Represented Seller



**SOLD**  
1375 Lick Avenue  
Represented Buyer



**SOLD**  
1156 La Terrace Circle  
Represented Buyer



**SOLD**  
46 W Julian Street  
Represented Buyer



**SOLD**  
2055 Sierra Road  
Represented Buyer



**SOLD**  
1397 Searcy Drive  
Represented Buyer



**SOLD**  
4574 Cimarron River Court  
Represented Buyer



**Shawn Ansari**

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



**Sahar Binesh**

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

THE LAW OFFICES OF  
CAROLINE J. NASSERI

(800)525-6060

وکیل تصادفات و صدمات بدنی  
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri  
Attorney at Law

## کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ 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

## ویروس کرونا و نایبنايي مطلق

سعید میرزازاده

وضعیت امروز دنیا با شیوع کووید-۱۹ که شاید در طول تاریخ کمتر بتوان پدیده‌ای مشابه آن را یافت، ذهن بسیاری از افراد را به گونه‌ای سردرگم کرده که در نوع خود بی‌سابقه است. بی‌سابقگی این سردرگمی می‌تواند دو دلیل عمده داشته باشد: همه‌گیری خطر ابتلا و خانه‌نشینی به عنوان تنها راه مبارزه. هر دوی این‌ها سبب می‌شود که بترسیم و حس کنیم که گم شده‌ایم، آینده برایمان نامعلوم است و هیچکس هم نیست که چیزی بداند و پاسخی بدهد و کمکی به ما کند. این حالت وقتی به طور مضاعف آزردهنده می‌شود که زمان بگذرد و ما از خانه‌نشینی و ناتوانی از پیش‌بینی و برنامه‌ریزی برای آینده خسته شویم زیرا هیچگاه چنین وضعیتی را تجربه نکرده‌ایم. درست مثل وقتی که یک فرد بینا وارد محیطی کاملاً تاریک شود.

در تاریکی مطلق، فرد بینا که هرگز عادت نداشته که نبیند، به دنبال نور می‌گردد. برای یافتن ذره‌ای هر چه در توان دارد به کار می‌گیرد و پلک‌هایش را به بیشترین مقدار ممکن باز می‌کند تا شاید چیزی ببیند. اما نمی‌بیند. مغز او تصویری تولید می‌کند و او را به اشتباه می‌اندازد. این رفتاری است طبیعی در مغز که بخش‌های تصویرساز آن تا مدتی بر حسب عادت به کار تصویر سازی مشغول‌اند. اما در واقعیت هیچ چیز دیده نمی‌شود. دقیقاً مانند تشنه‌لب در بیابان که از دور آب می‌بیند، حال آن که در واقع سراب است. قرار گرفتن یک فرد بینا در تاریکی مطلق امری است قابل تجربه در نمایشگاه‌هایی که

می‌کنند و قبل از ورود نکات اساسی جهت اطمینان بخشیدن به ایشان درباره امنیت محیط ذکر می‌شود و تذکرات لازم به لحاظ ایمنی و رعایت مسائلی از جمله توجه کامل به حرف‌های راهنما به آنها داده می‌شود. همچنین ایشان می‌دانند که مدت زمان کوتاهی، یعنی حداکثر یک ساعت و نیم در تاریکی خواهند بود و سپس به محیط عادی باز خواهند گشت. با این حال، آن واکنش معمولاً اجتناب‌ناپذیر است. زمان خودبازیابی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. انگشت‌شمارند کسانی که در لحظه ورود به تاریکی هیچ اضطرابی نداشته باشند. بسیاری در دقایق اول کنترل خود را به دست می‌آورند و برخی به وقت بیشتری احتیاج دارند تا به شرایط جدید عادت کنند و به آرامش برسند. تعداد بسیار کمی هم هستند که نمی‌توانند استقامت کنند و از محیط خارج می‌شوند.

مهم‌ترین و شاید تنها عامل آرامش‌بخش برای افراد در محیط تاریک، به‌ویژه در دقایق اول، راهنمای تور است. صدای او، کلام او، آرامش و اطمینان او و تسلط او بر محیط به طور حیرت‌انگیزی مراجعین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لازم به ذکر است که راهنمای تور یک فرد نابینا یا کم‌بیناست که آن محیط را مانند خانه خود می‌شناسد و البته با آموزش‌هایی که دیده می‌تواند یک گروه را به سلامت در آن حرکت دهد و به افراد کمک کند که در تاریکی فعالیت‌هایی انجام دهند. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۴**

صفحه ۱	تبلیغ
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وشي)
صفحه ۶	خیام و ابوالعلا معزی (حسن جوادی)
صفحه ۷	بر گرفته از کتاب روشنگران ایران (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	برخورد علم و دین (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	داستانی تلخ از نبرد... (هما گرامی فره وشي)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	دنیای سینما (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشخند، پوزخند (عزت گودرزی)
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکنونی)
صفحه ۲۰	یادداشت‌های بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	من و تارم (مرتضی نگاهی)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	اخبار
صفحه ۲۸	از هر دری (حسین جعفری)
صفحه ۲۹	دنیای بسا کرونایی... (رضا فانی یزدی)
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	گل «گل سرخ» (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	چاکواها: چاکرای هفتم (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	نیازمندپها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	مکاتبات خواجه نصیر طوسی... (شفیعی کدکنی)
صفحه ۳۷	عشق، هوس، نفرت (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	اخبار
صفحه ۳۹	چطور در ایام قرنطینه... (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	از خاطرات یک دامپزشک (فریبا مکارمی)
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	از اینجا و از آنجا (گلنار)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	دنیاله مطلب
صفحه ۴۸	دنیاله مطلب
صفحه ۴۹	دنیاله مطلب
صفحه ۵۰	دنیاله مطلب
صفحه ۵۱	دنیاله مطلب
صفحه ۵۲	دنیاله مطلب
صفحه ۵۳	دنیاله مطلب
صفحه ۵۴	دنیاله مطلب
صفحه ۵۵	دنیاله مطلب
صفحه ۵۶	دنیاله مطلب
صفحه ۵۷	دنیاله مطلب
صفحه ۵۸	دنیاله مطلب
صفحه ۵۹	دنیاله مطلب
صفحه ۶۰	انگلیسی

## روز مادر مبارک باد

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

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

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



# LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

## DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

*Celebrating Life, One Story at a Time*

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

انگلیسی (408) 791-1431

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



دارد، دوربینی که همیشه روشن است، و هر چیزی را که می بینیم ضبط می کند. انبوهی از تجربیات در ذهن مان صحیح و سالم مانده اند و فقط منتظرند که از خود چنین سؤالاتی پرسیم: «پس از ورود به آنجا کجا رفتیم؟» یا «اولین صبحانه ای که خوردیم چطور بود؟» این که تجربیات مان از نظر محو شده اند به این معنی نیست که از بین رفته اند. به لطف هنر تجدیدخاطر می توان دوباره با جان مایه خوشایند این تجربیات ارتباط برقرار کرد.

ما بی وقفه از واقعیت مجازی حرف می زنیم. اما به وسایل الکترونیک احتیاج نداریم. بهترین دستگاه های واقعیت مجازی را در سرمان داریم. می توانیم، همین حالا، چشم های خود را ببندیم و به بهترین و تسلی بخش ترین و خوشایندترین بخش های گذشته خود سفر کنیم.

ما به سفر کردن تمایل داریم چون فکر می کنیم که واقعیت یک صحنه از تصویر ذهنی آن بهتر است. وقتی ناراحت ایم که نمی توانیم جایی برویم خوب است طرز کار ذهن مان را بررسی کنیم. همیشه چیز دیگری هست که آن منظره زیبای مقصد را تیره و تار می کند، چیزی آنقدر پیچیده و بغرنج که سبب می شود از یاد ببریم چرا خانه را ترک کرده ایم. این چیزی جز «خودمان» نیست. برای این که از مقصد لذت ببریم چاره ای نداریم جز این که خودمان را نیز همراهمان ببریم. یعنی باید انبوهی از بارونبندیل ذهنی مان را همراه داشته باشیم، همان چیزهایی که زندگی روزمره ما را اینقدر دشوار می کند، آن همه اضطراب، اندوه، سردرگمی، احساس گناه، زودرنجی و ناامیدی.

اما وقتی برای چند دقیقه سفری را در ذهن مجسم می کنیم خبری از این بارونبندیل ذهنی نیست. بنابراین، در خیال خود می توانیم از مناظر پاک و بی آلاینش لذت ببریم. اما وقتی در معبدی زرین یا بر فراز کوهی پوشیده از درختان کاج ایستاده ایم، این بارونبندیل ذهنی اجازه نمی دهد که از منظره ها لذت ببریم.

را به هم بزنیم، از کسی عذرخواهی کنیم، دوباره به گرایش جنسی خود بیندیشیم یا عادت را ترک کنیم. مدتی تفکر بی سروصدا در اتاق فرصتی را فراهم می آورد تا ذهن مان بتواند به خود سر و سامان دهد و خود را بفهمد. در این صورت، سخن گفتن از ترس ها، دلخوری ها و امیدها آسان تر می شود؛ از افکار مان کمتر می ترسیم - دلخوری مان کاهش می یابد، آرام تر می شویم و مسیر زندگی مان مشخص تر می شود. در نتیجه، ذره ذره خودمان را اندکی بهتر می شناسیم.

علاوه بر این، در اتاق مان می توانیم سفرهای قبلی خود را مرور کنیم. این ایده رایجی نیست. اغلب اوقات، برای طراحی کردن تجربیات سیاحتی جدید به مشوق های نیرومندی احتیاج داریم. اهمیت دادن به مرور ذهنی سفرهای قبلی اندکی عجیب، یا اساساً غم انگیز، به نظر می رسد. این امر بسیار مایه تأسف است. ما گذشته خود را به دقت بررسی نمی کنیم. اتفاقات مهمی را که برای مان رخ داده به پس ذهن خود می رانیم و انتظار نداریم که دوباره با آنها روبه رو شویم.

اما می توان سلسله مراتب اعتبار را اندکی تغییر داد و گفت که غوطه ور شدن مستمر در خاطرات سفرها می تواند نقشی حیاتی در تقویت و تسلی دادن به ما داشته باشد، و، به ویژه، شاید ارزان ترین و منعطف ترین نوع سرگرمی باشد. در خانه نشستن و تأمل کردن درباره سفری قدیمی به یک جزیره باید به اندازه پیاده روی کردن آهسته در آن جزیره معتبر باشد.

با نادیده گرفتن خاطرات خود به بچه های لوسی شبیه می شویم که هر تجربه لذت بخشی به سرعت دل شان را می زند و به سراغ شور و هیجان تازه ای می روند. شاید یکی از دلایل این که احساس می کنیم به این همه تجربه جدید احتیاج داریم این است که از هضم تجربیات قبلی خود عاجزیم.

برای افزایش تمرکز بر خاطرات مان به هیچ وسیله ای احتیاج نداریم. بی تردید نیازی به دوربین نیست. ذهن مان خودش دوربینی

## چطور از درون اتاق خود به دور دنیا سفر کنیم

آلن دو باتن - برگردان: عرفان ثابتی

عمر کنیم؟ چه می شود اگر مشکل واقعی ما بیش از محبوس ماندن در خانه این باشد که ندانیم چطور به بهترین نحو از داشته های فعلی خود استفاده کنیم؟ محبوس ماندن در خانه مزایای شگفت انگیزی دارد. اولینش این است که ما را به اندیشیدن ترغیب می کند. بر خلاف تصورمان، تنها اندکی از ما خلوت می گزینیم و ایده های بدیع و جسورانه ای را در ذهن می پروریم که می تواند مایه سرزندگی و پیشرفت در زندگی شود. وقتی روی کاناپه لم داده ایم و در افکار خود غوطه وریم ممکن است ایده های جدیدی به ذهن مان خطور کند که وضعیت ذهنی موجودمان را بر هم زند. برای مثال، یک فکر بدیع ممکن است سبب شود چیزی را که اطرافیان مان عادی می پندارند، عادی نشماریم. یا شاید سرآغاز آن باشد که دریابیم نگرش دیرینه ما به مسئله مهمی در زندگی نادرست بوده است. اگر هر ایده جدیدی را جدی بگیریم، ممکن است رابطه ای را ترک کنیم، از شغلی دست برداریم، دوستی ای

در دهه ۱۶۵۰ میلادی، بلز پاسکال، فیلسوف و ریاضی دان فرانسوی، یکی از نامتعارف ترین گزین گویه های کل تاریخ را بر زبان آورد: «تنها علت بدبختی آدمی این است که نمی تواند بی سروصدا در اتاقش بماند.»

واقعا؟ بی تردید اجبار به بی سروصدا باقی ماندن در اتاق خود سرآغاز نوع فوق العاده پیشرفته ای از شکنجه روانی است، مگر نه؟ چه چیزی ممکن است بیش از این با روحیه بشر ناسازگار باشد که به اجبار در چاردیواری خانه خود بماند وقتی، بالقوه، می تواند به سراسر کره زمین سفر کند؟

با این همه، نظر پاسکال به طور مفیدی یکی از جالفتاده ترین باورهای ما را به چالش می کشد: این که همیشه باید به محل های جدیدی برویم تا چیزهای تازه و ارزشمندی را کشف کنیم. اما اگر واقعا گنجینه ای در درون خودمان نهفته باشد چه؟

چه می شود اگر همین حالا مغزمان به اندازه کافی پر از تجربیات حیرت انگیز، آرامش بخش و جالبی باشد که برای واری و تأمل در باب آنها باید ده برابر



### 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

1630 W. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

وی چند دسته از سپاهیان خود را به تعقیب آنها فرستاد. یکی از این دسته ها در موقع عبور از یک پل به آنها رسید. افغان ها ناگهان به عقب برگشتند تا عبور را برای بار و بنه و خانواده های خود آسان کنند، دسته سربازانی که در پی آنها آمده بودند شکست خوردند و مجبور به عقب نشینی شدند. بنابراین افغان ها براه خود ادامه دادند ولی چون راه مطمئنی را در پیش نگرفته بودند و تمام کشور هم مخالف آنها بود، روستائیان دائما آنها را به ستوه می آوردند. ناچیزترین روستا که می توانست ده نفر تفنگچی فراهم آورد، راه را بر آنها می بست. هیچ گردنه ای نبود که در آن چند نفر تلفات نداده باشند. در آغاز تهاجم متوجه نگهبانان بار و بنه بود، سپس زنان و کودکانشان در معرض تهاجم قرار گرفتند و در میان این وحشیان کسانی بودند که زن و بچه خود را از فرط خشم می کشتند تا مبدا بدست دشمن بیفتند. در هنگام شب غلامان همواره چند شتر را بر می گرداندند و به این ترتیب بود که خواهر و خاله شاه تهماسب و چندتن از شاهزاده خانم های خاندان شاهی باز آورده شدند.

و عادت موجب اغفال او گشت و اشرف توانست او را غافلگیر کند. وی همین که به شیراز رسید دو نفر از سران خویش را به عنوان نماینده نزد سردار ایرانی فرستاد برای اینکه قرارداد صلح ببندند. آنها پیشنهاد کردند که تمام گنجینه های سلطنتی را پس بدهند بشرط آنکه اجازه داده شود که آنها با آسودگی هر جا که می خواهند بروند. تهماسب خان به آنها پاسخ داد که در زمان و موقعیتی دیگر شاید به پیشنهاد آنها گوش فرا می داد ولی اکنون موقعیت و زمان تغییر یافته است و آنها اگر اشرف را تحویل او ندهند همه را از دم شمشیر خواهد گذرانید. این نمایندگان که فقط در پی اغفال او بودند، هر آنچه او خواست به وی وعده دادند و از او خواستند که لطف کند و به آنها اجازه دهد که در این مورد با افسران دیگر مذاکره کنند و این پیشنهاد معقول بنظر می رسید. ولی هنگامی که آنها به شهر بازگشتند دیدند که همه چیز برای تامین فرار آماده است. بنابراین همه باهم با خانواده و غنائم خود گریختند. هنگامی که سردار ایرانی از رفتن آنها باخبر شد، آنها خیلی دور شده بودند.



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

(بخش سی و سه)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

وعده دادند، زیرا نه نیروی پیروزی داشتند و نه جرات کشته شدن. این بار نیز در جنگ شکست خوردند، البته اگر بتوان نام جنگ به حرکات مسکینانه آنان داد که در آن دو هزار نفر درجا کشته شدند و این آخرین و ضعیف ترین جنگ آنها بود. یاغیان که بیش از پیش وحشت زده شده بودند، وعده ها و قسم های خود را فراموش کردند. آنها بصورت درهم و برهم و بصورت گروه های فشرده حمله می کردند ولی همین که به تیررس می رسیدند، تیرهای خود را شلیک می کردند و باز می گشتند. سرانجام وقتی دیدند که ایرانی ها بخوبی مقاومت می کنند و همواره با نظم و سامان پیش می آیند، راه فرار پیش گرفتند. سردار ایرانی گذاشت تا آنها بگریزند و بنابر عادت خود آنان را با قدم های آهسته دنبال کرد، ولی این بار این رسم

بنابراین یاغیان فراری فرصت یافتند که در شیراز بهم پیوندند ولی آنها خیلی تغییر کرده بودند، دیگر در آنها آن غرور و سببیتی که مردم دیگر را از آنها اندرز عاقل تر از خویش را حقیر نمی شمردند و با همان اشخاصی که بر آنها با چماق و شمشیر فرمان می راندند، اکنون با تضرع و التماس گفتگو می کردند و با هر کسی حتی با زنان و غلامان خود مشورت می کردند. معهذا تصمیم گرفتند که باز آخرین کوشش خود را بکنند و هنگامی که از شیراز خارج شدند تا به مقابله با ایرانی ها بروند، اشرف و روسای بزرگ در دروازه شهر بودند و افسران و سربازان را و می داشتند که قسم بخورند که آماده اند یا غلبه کنند و یا بمیرند. همه آنها بیش از آنچه که می خواستند و بیش از آنچه که بتوانند از عهده برآیند

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

## White Square Group



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

تبلیغات:

- طراحی لوگو، آرم، و فونت
- طراحی و اجرای وبسایت
- طراحی پکیج کامل تبلیغاتی
- طراحی ست اداری (کارت ویزیت، سربرگ، و...)
- طراحی کاتالوگ و ژورنال
- طراحی پکیج کامل رستوران
- طراحی داخلی:
- طراحی دکوراسیون داخلی فضاهای مسکونی و اداری
- طراحی فضای سبز
- مشاوره در اجرای فضاهای داخلی (مسکونی و اداری)
- مشاوره در زمینه چیدمان فضاهای داخلی (مسکونی و اداری)

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

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

با مربع سفید  
هنر زیبایی  
را تجربه کنید!

## خیام و ابوالعلا معری

بخش آخر  
دکتر حسن جوادی



بعلاوه در سروده های ابوالعلا در یکی دو مورد اسم سلطان محمود آمده است و خیام نیز اشاره می کند به (با باده نشین که ملک محمود این است).<sup>(۷)</sup> احمد حامد الصراف در کتاب عمر خیام، الحکیم الفلکی النیشابوری، حیاته، علمه، رباعیاته، بغداد، ۱۹۴۹ (ص ۱۵۵-۱۳۴) مقایسه مفصل تری از این دو شاعر بزرگ می کند و عناوینی که به وجوه مشترک میان آنان می دهد به صورت جالبی نکات عمده بحث ما را خلاصه می کند. آنها عبارتند از: اتهام هر دو به زندقه، اعتقاد هر دو در تقیه، بدبینی هر دو نسبت به دنیا با فرق هایی میان آنان: موضوع رستخیز پس از مرگ، تناسخ و سرنوشت جسم پس از مرگ. در خاتمه یک بخش را هم به وصف شراب در رباعیات و گفت و گو از مرگ در اشعار ابوالعلا تخصیص می دهد. تضادی که در بخش اخیر دیده می شود نشان دهنده نظر متفاوت دو شاعر نسبت به زندگی و دنیاست. چنانکه گفته شد واقعا سند و دلیلی در دست نیست که خیام از همه آثار ابوالعلا آگاهی داشته است و از افکار و نظریات او پیروی کرده است، ولی با آنچه در اشعار ابوالعلا می رود، دنباله مطلب در صفحه ۵۸

آدمی را ستمگر و شرور می داند و این اعمال را نوعی کنترل برای آدمیان و حفظ نظام اجتماعی می داند. خیام به اندازه ابوالعلا به این مسایل نمی پردازد، ولی باز از زاهدان ربیایی و حاکمانی که خون مردم را می خورند انتقاد می کند:

**گر می نخوری طعنه مزین مستان را  
بنیاد مکن تو حيله و دستان را**

**تو غره بدان مشو که می مینخوری  
صد لقمه خوری که می غلام است آن را**

عمر فروخ در فصلی که به نام «تأثیر ابوالعلا در شرق و غرب» دارد معتقد است که خیام از ابوالعلا تأثیر پذیرفته است و ضمن مقایسه بعضی از افکار آن دو، دو مطلب را نیز ذکر می کند، یک اینکه ضمن آوردن شعر مشهور خیام:

**ای آنکه نتیجه چهار و هفتی  
وز هفت و چهار دایم اندر تفتی**

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

یک بیت از ابوالعلا نقل می کند که شباهت زیادی به بیت اول رباعی فوق دارد:

**جسد من أربع تلحظها  
سبعة ذابته في اثني عشر**

بدنی که از چهار عنصر ترکیب شده تحت تأثیر هفت ستاره و دوازده برج است.

می گوید « مطرح نیست؛ اختلافاتی که میان فرقه های دینی مختلف تولید شده نیز برایش در داور است. ابوالعلا مردم را در گمراهی و هرج و مرج میان جبر و تفویض سرگردان می بیند و توصیه می کند که مردم آنچه را ابوهذیل (پیشوای معتزله) و ابن الکلاب (رهبر اشاعره) گفته اند به دور افکنند.»<sup>(۸)</sup>

بدبینی ژرفی درباره سرنوشت انسان و سرانجام کار او بر اندیشه های هر دو شاعر سایه افکنده است، منتها خیام به درجه ی ابوالعلا افراط نمی کند و ریاضت نمی کشد و از زن و ازدواج و تولید مثل نمی پرهیزد، بلکه او می خواهد از هر چه خوشی و زیبایی که در جهان است بهره جوید. این جهان بینی، مشرب خیام را انسانی تر و متعادل تر و مردم پسندتر می سازد. دیدی که این دو شاعر هزار سال پیش نسبت به روش گذران زندگی دارند متفاوت است، ولی شکایتی که از ابلهان متظاهر فضل فروش و یا زاهد نمایان همزمان خود می کنند خیلی شبیه هم می باشد، خیام می گوید:

**گاوی است بر آسمان قرین پروین  
گاوی است دگر نهفته در زیر زمین**

**گر بینایی چشم حقیقت بگشا  
زیر و زبر دو گاو مشت خور بین**<sup>(۹)</sup>

ابوالعلا می گوید:

**فألقيت البهائم، لأعقول  
تقيم لها الدليل ولأصحاب**

**وأخوان الطائفة في احتيال  
كأنهم لعموم أنبياء**

**فأما هؤلاء فأهل مكر  
فإن كان التقى بلها وعيا**

**فأعيار المدلة أتقياء**

چارپایان را دیدم که عقلی ندارند تا برایشان دلیل اقامه کند و هدایتشان نماید. مردمان زیرک چنان فخر می فروشند که گویی برای مردم در حکم پیامبرانند. این گروه اهل فریبند و آن گروه کودن؛ اگر پرهیز کاری عبارت است از ابلهی و کودنی، پس خزان زبون از جمله پرهیزکارانند.

ابوالعلا در مورد احسان به مردم، نیکی بخاطر نیکی و انجام واجبات دینی پافشاری می کند و این بخاطر دینداری نیست، بلکه برای آن است که او اساسا

ابوالعلا نیز مانند خیام در بسیاری از مسایل چون و چرا می کند و هیچ مذهب یا مکتب فلسفی را در بست نمی پذیرد. او بسیاری از گفته های دین های مختلف را رد می کند و فقط بعضی از آنها را قبول می کند. مثلا در شعر زیر با لحنی طنز آلود نسبت به حکم اسلام در مورد قطع دست سارق اعتراض می کند:

**يدُ بَخْمِسِ مَبِينِ عَسْبَجِدِ وَدَيْتِ  
مَا بِالْهَأِ قَطَعَتْ فِي رُبْعِ دِينَارِ**

**تَنَاقُضُ مَا لَنَا إِلَّا السُّكُوتُ لَهُ  
وَأَنْ نَعُوذَ بِمَوْلَانَا مِنَ النَّارِ**

دستی که پانصد دینار دیده آن است برای چه در سرقه برای ربع دینار قطع می شود؟

این تناقض آشکاری است که در برابر آن چاره ای جز سکوت نداریم و باید از آتش به مولای خود پناه ببریم.<sup>(۱۰)</sup>

ابوالعلا معتقد است که انسان باید در هر کاری از عقل یا «فلسفه ی عقلی» پیروی کند، در نتیجه او سخت به برخی از باورهای خرافی دین حمله می کند و با لحن بدبینانه ای می گوید:

**هَفَّتِ الْحَنِيْفَةُ وَالنَّصَارَى مَا اهْتَدُوا  
وَيَهْوِدُ حَارَتِ وَالْمَجُوسُ مَضَلَّةُ**

**إِنِّانِ أَهْلِ الْأَرْضِ ذُو عَقْلٍ بَلَا  
دِينٍ، وَأَخْرَجَ دِينٌ لِأَعْقَلِ لَهُ**

مسلمانان و نصرانی ها اشتباه کردند و به حقیقت نرسیدند. یهودیان سرگردان و مجوسان گمراه گردیدند. مردم دنیا دو دسته اند: عاقل بی دین و مؤمن بی عقل.

<sup>(۱۱)</sup> به عقیده او «در میان آدمیان خوبی وجود ندارد» و همه در صدد فریب دادن یکدیگرند. چه کیشمردان پیروز و چه پادشاهان خودکامه همه دست به دست یکدیگر داده و در صدد غارت مردمند:

**أَفِيقُوا أَفِيقُوا، يَاغَاوَةَ فَانَمَا  
دِيَانَاتِكُمْ مَكْرٌ مِنَ الْقَدَمَاءِ**

**أَرَادُوا بِهَا جَمْعَ الْحَطَامِ فَادْرِكُوا  
وَبَادُوا وَدَامَتْ سُنَّةُ اللُّؤْمَاءِ**

ای گمراهان به خود آید و بیدار شوید که باورهای شما نیرنگ پیشینیان است؛ هدف آنان گردآوری مال بود، موفق شدند و سپس هلاک گردیدند و سنت لثیمان

ادامه یافت.<sup>(۱۲)</sup>

برای او تنها اختلاف میان کیش های بزرگ، و اینکه می گوید «ایکاش می دانستم میان احمد وعیسی کدام راست

## 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  
+Pediatric Foot Diabetic Foot Care +Ankle Arthroscopy  
+Flat Feet & Orthotics +Skin & Nail Conditions

**Dr. Faranak Pourghasemi, DPM**

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

**National Foot & Ankle Center**

**(408)884-5851**

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



ذهن و زبان خیام هماهنگ دیده چینی رباعی نازلی نیز می توان یافت:  
**آنان که اسیر عقل و تمییز شدند**  
**در حسرت هست و نیت ناچیز شدند**  
**رو باخبر، تو آب انگور گزین**  
**کان بی خبران به غوره میویز شدند»**(۷)  
 باید به زبان خود هدایت گفت: «طبع خیام باید خیلی پس رفته باشد که این رباعی مزخرف را بگوید.»

به این ترتیب می بینیم که هدایت حتی معیارهای پیشنهادی خود را در گزینش رباعیات خیام رعایت نمی کند، با این همه دست از جستجو بر نمی دارد. براساس چهار رباعی که مضمون آن به گمان هدایت حدیث حال مراحل گوناگون زندگی اوست و به اعتبار «طرز فکر، ساختمان و زبان و فلسفه گوینده این چهار رباعی که در مراحل مختلف زندگی گفته شده یکی است، پس می توانیم به طور صریح بگوییم که خیام از سن شباب تا موقع مرگ مادی، بدبین و ریوی بوده.»(۸)

با این استدلال مشکل جستجوی رباعیات اصیل خیام حل می شود و در نتیجه می توان مجموعه ترانه های خیام را فراهم آورد. اما توضیحات بعدی هدایت نشان می دهد که او متوجه مشکلات کار نیز هست: مستشرق روسی ژوکوفسکی... در میان رباعیاتی که به خیام منسوب است، هشتاد و دو رباعی «گردنده» پیدا کرده، یعنی رباعیاتی که به شعری دیگر نیز نسبت داده شده. بعدها این عدد به صد رسیده، ولی به این صورت هم نمی شود اعتماد کرد. زیرا مستشرق مذکور صورت خود را بر طبق قول (اغلب اشتباه) تذکره نویسان مرتب کرده که نه تنها نسبت رباعیات دیگران را از خیام سلب کرده اند، بلکه اغلب رباعیات خیام را هم به دیگران نسبت داده اند. از طرف دیگر، سلاست طبع، شیوایی کلام، فکر روشن سرشار و فلسفه موشکاف که از خیام سراغ داریم به ما اجازه می دهد که یقین کنیم بیش از آنچه از رباعیات حقیقی او که در دست است خیام شعر سروده که از بین برده اند و آنهایی که مانده به مرور ایام تغییرات کلی و اختلافات بی شمار پیدا کرده و روی گردانیده. علاوه بر بی مبالاتی و اشتباهات استنساخ کنندگان و تغییر دادن کلمات خیام، که هر کسی به میل خودش در آنها تصرف و دستکاری کرده... به هر حال، تا وقتی که یک نسخه خطی که از حیث زمان و سندیت تقریباً مثل رباعیات سیزده گانه کتاب مونس الاحرار باشد به دست نیامده، یک حکم قطعی درباره ترانه های اصلی خیام دشوار است.»(۹)

آنقدر هست که می توان او را حکیمی لادری (اگنوستیک) خواند که عقل او از درک حقیقت نهایی ناتوان مانده است. در حالی که هدایت در مقدمه بر «ترانه های خیام» شک و حیرت شاعر را به انکار خدا تعبیر کرده و در جستجوی دلایلی بر اثبات حکم خود در مادی بودن خیام از هر قرینه ای سودجسته است. او در آغاز نسبت دادن مشرب ها و مسلک های فکری و فلسفی گوناگون را به خیام حاصل جهل به واقعیت اندیشه های او می داند و معتقد است که افزونی رباعیات پراکنده و مشکوک و انتساب آنها به خیام ناشی از همین علت نادانی و ناشناختگی است.»(۵) هدایت در جستجوی رباعیات اصیل خیام تنها سیزده رباعی را در کتاب مونس الاحرار همراه با دو رباعی در مرصداالعباد از آن خیام می داند. با یادآوری این که یکی از این دو رباعی تکراری است یعنی مجموعاً چهارده رباعی به گمان هدایت:

«با روح و فلسفه و طرز نگارش خیام درست جور می آید.»  
 و معتقد است که این چهارده رباعی: «نشان می دهد که ما با فیلسوفی مادی و طبیعی سر و کار داریم. ازین رو با کمال اطمینان می توانیم این رباعیات چهاردگانه را از خود شاعر بدانیم و آنها را کلید و محک شناسایی رباعیات دیگر خیام قرار بدهیم... و در این صورت هر رباعی که یک کلمه و یا کنایه مشکوک و صوفی مشرب داشت نسبت آن به خیام جایز نیست.»(۶)

می بینم که این نظر هدایت (انتساب صد و بیست و نه رباعی براساس چهارده رباعی منسوب به خیام) تا چه حد از اصول متن شناسی علمی و انتقادی به دور است و به نظریات کسانی نزدیک است که در کار شناخت و داوری متون قدیم بر «ذوق سلیم» تکیه می کنند که غرض آنها البته سلامت ذوق خودشان است. وانگهی یکی از همین سیزده رباعی برگرفته هدایت از کتاب مونس الاحرار، که او بنیاد و معیار کار خود را بر آن نهاده، به صراحت دارای کلمه و کنایه صوفی مشربانه است. گذشته از سبک شناسی شعر که اشاره به تعلق آن، حداقل به یک قرن بعد از خیام دارد، اصطلاحات صوفیانه ای چون «سماع» و «قلندر» بار عرفانی دارد.

**جز راه قلندران میخانه میوی**

**جز باده و جز سماع و جز یار مجوی**  
**بر کف قدح باده و بر دوش سبو**  
**می نوش کن ای نگار و بیهوده مگوی**  
 گذشته از این در میان صد و چهل و سه رباعی منتخب هدایت که او آنها را با

## بر گرفته از کتاب روشنگران ایرانی و نقد ادبی

بخش دوم

دکتر ایرج پارسی نژاد



## صادق هدایت و نقد ادبی

درست نمی داند و درباره عقاید دینی خیام، در قیاس با ولتر (Voltaire) و هاینه (Heine) می گوید: «مقصود آنان مخالفت با مذهب بوده، اما تمسخرهای خیام دامن گیر آنهایی شده که در فروع مذهب زیاده روی می کرده اند.»(۳)

در عین حال به گمان هدایت:

«خیام را زاهد هم نمی شود گفت، بلکه فیلسوفی بوده که از اشیاء ظاهر و محسوس طلب آسایش و شادی می کرده است. چیزی که بیشتر ذهن خیام را به خود معطوف داشته عبارت از مسائل مهم زندگی، مرگ، قضا، جبر و اختیار بوده. و هر قدر که علوم و فلسفه و مذهب را برای حل آن مسائل به کمک طلبیده هیچ کدام او را قانع نمی کند. بنابراین یأس و ناامیدی تلخی بدو روی داده که منجر به شکاکی (Scepticism) می شود.»(۴)

در حالی که هدایت در مقدمه بر «ترانه های خیام» که سال ها بعد می نویسد، چهره عقاید مادی خود را در «ترانه های خیام» می بیند و از شاعری قرون وسطایی یک فیلسوف ماتریالیست مدرن می سازد. راست است که خیام مانند بسیاری از حکیمان و فرزاتگان همزمان خود و بعد از خود درباره جهان و کار جهان و سرنوشت آدمی بسیار اندیشیده، که حاصل آن جز حیرت و سرگشتگی نبوده، اما اندیشه های او آن چنان نیست که بتوان آن را در یک نظام فلسفی امروزی گنجاند.

مطالعه در آثاری که هدایت در حوزه نقد ادبی از خود به جا گذاشته نشان می دهد که او، گذشته از هنر نویسندگی، در نقد ادبی نیز صاحب دقت نظر و تیز بینی و قدرت تمیز و تشخیص بوده است. به گفته پرویز نائل خانلری:

«درباره آنچه می خواند، گذشته از سلیقه خاص خودش، نظر انتقادی دقیق و صائبی داشت. می توانست ارزش هر اثر ادبی را درست تعیین بکند. من در طی این دوستی ممتد از اطلاعات او در ادبیات جهانی و از نظر انتقادی او فایده ها بردم.»(۱)

ما می کوشیم به هریک از آثار انتقادی هدایت در مقوله ادبیات جداگانه بپردازیم و آنها را به دقت تحلیل و نقد و ارزیابی کنیم.

### مقدمه بر ترانه های خیام

سالها پیش از نوشتن این مقدمه هدایت مقدمه دیگری بر رباعیات خیام می نویسد و آن را همراه با رباعیاتی از خیام منتشر می کند. آن مقدمه، که نخستین نوشته نشر یافته از هدایت است، در زمانی که جوانی بیست و دو ساله بوده منتشر می شود.(۲) هر چند که این نوشته در قیاس با مقدمه بعدی هدایت بر ترانه های خیام ساده تر و کم عمق تر به نظر می رسد، با این همه هدایت در اولین مقدمه اش عقاید و آراء فلسفی خیام را از دیدگاه عینی تر و بی طرفانه تری بررسی می کند. به این معنی که خیام را دهری مذهب نمی شناسد و چنین نسبتی را درباره خیام

Notary  
Public

(408) 909-9060

By Appointment Only

که البته ترجمه عربی نامه به فارسی است. علی به مالک می نویسد: «شعار قلبت را مهر به مردم، دوستی آنان و ملاحظت در حق شان قرارده. برای رعیت، چون حیوان درنده مباش (قابل توجه حزب الهی های مقیم تهران) که خوردنشان را غنیمت بشماری زیرا رعیت بر دو گروهند. با برادران در دین و با هموعانت در آفرینش هستند و بعد دستور می دهد- حال که حاکم شده ای مگو اکنون بر آنها سلطنت دارم و باید فرمان من را اطاعت کنند (قابل توجه ولی فقیه) و بعد سفارش می کند که با مردم به انصاف رفتار کن و بعد به مالک هشدار می دهد- اگر با انصاف عمل نکنی ستمگر خواهی شد و ستمگر در حکم دشمن خدا می باشد.»

و شما خواننده گرامی در سرتاسر این نامه می بینید که سرتاسر و خط به خط نامه علی توصیه های اکید به مالک اشتر است که ای مالک اینگونه باش و اینگونه رفتار کن و این گونه سخن بگو و این گونه خود را بساز و این گونه با مردم رفتار کن و ظلم نکن و مردم را ناراضی نکن و تندروی نکن و وفای خود را به عهد نشکن و خون نریز. آیا گردانندگان جمهوری ننگین اسلامی و مدعیان پیرو علی حتی یکی از این سفارش های علی را به جای آورده اند و یا حتی در منبرهایشان نامی از مالک اشتر می برند؟! چرا که آبروی نداشته شان بیشتر بر باد می رود.

از مزار خویش بیرون بیاید و وارد جامعه شود اول کسانی که او را به قتل می رسانند همین دروغپردازان حرفه ای از جمله ملایان و آیت الله ها هستند، چرا که نادانی شان با برآمدن امام حسین از خاک تعطیل خواهد شد و سال هاست که ما به چشم خود می بینیم هر انسانی که برای آزادی و آزادگی قیام می کند صدایش را در نطفه خفه می کنند و گلویش را از هم می درند چرا که آنها راه همان حسینی که برایش عاشورا و تاسوعا گرفته می شود را دنبال می کنند و با ظلم و ستم مبارزه می کنند. یادمان نرود آن شعار معروف مربوط به امام حسین را که بر در و دیوار می نوشتند که آی مردم اگر دین ندارید لافل آزادانه باشید دیگر نه جانی می خوانید و نه از هیچ آخوندی در هیچ محفلی نمی شنوید. به همان گونه داستان عقیل، برادر کور علی بن ابیطالب را نمی شنوید. می دانید چرا این روزها صحبتی از نامه علی به مالک اشتر نخعی نیست؟! چرا که هر چه علی به مالک اشتر گفته بود، آخوندها و طرفدارانشان خلاف آن عمل می کنند. همین آخوندهائی که قبل از این انقلاب منحوس از دولتیان می خواستند که از نامه علی به مالک اشتر پند گیرند و بکار برند. اگر چه به صحت و سقم این نامه کاری نداریم اما بد نیست که قسمت هائی از فراز نامه را برایتان بیاورم



## یک سینه سخن مسعود سپند

حالا تو چرا خودت را پاره می کنی! در داخل مملکت هر کس برای خود دلیلی می تراشد و در چنین مراسمی شرکت می کند، اما تو که در خارج زندگی می کنی و مجبور هم نیستی و کسی هم تو را به زور به این گونه محافل نمی برد، خودت باید تصمیم بگیری، خودت باید فکر کنی که هر چه دلت خواست آن کنی.

بگذریم، امیدوارم داعشی های وطنی دلگیر نشوند، چرا که حتی این دروغگویان که در هر مجلسی و در هر محفلی خود را از اهل همان مجلس و محفل می دانند از همان گروه دور و دو رنگ هستند که آبروی حقیقت را راحت می برند و بلافاصله از مجلس سینه زنی راهی محفلی دیگر می شوند که محفلی آنچنانی است و شرم آور، اما چه فایده، این لجن ترین مردم روی زمین یعنی دو دوزه بازان که در جانی مسلمان و در جای دیگر کافرند تنها اعتقادی که دارند اینست که هر جا خری هست پالانند و هر جا دری هست دالانند و این است که هزار سال دیگر و صدهزار سال دیگر نیز تا دو روئی، نیرنگ و تقلب بر جامعه ای حکمفرماست، امید درستی و پیشرفت در آن جامعه نیست که نیست که نیست.

یادم می آید زمان شاه و دوران نوجوانی ما، هر آخوندی که سر منبر می رفت یکی از کلمات قصار امام حسین این بود که ای مردم اگر دین ندارید لافل آزادانه باشید. در تعریف آزادگی باید گفت که اولین شرط آزادگی در راست گوئی و حقیقت طلبی است که حتی این نخودهای هر آش که خود را در میان طرفداران حسین جا می زنند، خودشان می دانند که دین ندارند، حتی حرف همان سرور شیعیان را نیز اجرا نمی کنند که می گوید اگر دین ندارید آزادانه باشید.

آن زمان در مساجد و تکایا هر کس دلش می خواست می رفت یا نمی رفت، یعنی همان حرفی که حسین بن علی گفته، آزاد بود و آزادگی داشت و تصمیم می گرفت که در عاشورای حسینی شرکت کند یا نکند، اما این روزها نمی دانم چه شده که این آزادی را که دارند، آزادگی را از آنها گرفته و دورو، دروغگو و سیاهکار و سیاه دل خود را در مجالس حسینی جا می زنند و آبروی آنها را که خلوص نیتی دارند و نخب اعتقادی دارند را نیز از میان می برند. من فکر می کنم اگر روزی امام حسین

شنیدم که در عاشورای حسینی گروهی از ریاکاران حرفه ای خود را از طرفداران حسین مظلوم جا زده و به همانگونه که در محافل غیردینی بیش از دیگران ضد دین و مذهب می شوند، در آنجا از طرفداران حقیقی و واقعی و صد در صد خالص امام حسین بیشتر داد و فریاد راه انداخته بودند. گروهی هستند که به هر دلیلی و یا حتی با عشق، از اهل بیت طرفداری می کنند و از عاشقان درگاه حسین اند. خوب دوست دارند و در اعتقاد خود صداقتی دارند که بسیار پسندیده و مربوط به خودشان است.

درد من این است که ریاکاران حرفه ای و اعضای حزب محترم! باد که از هر طرف باد بیاید چار شاخ می زنند و در محافل رندان و بی دینان چنان خود را طرفدار جدائی دین از حکومت می دانند و کافر نمائی می کنند که پنداری سال هاست با دین و ایمان قهر کرده و اصلا کاری به هیچ خدا و پیغمبری ندارند. بعضی ها از آنها مدعی روشنفکری و روشن گرایی نیز هستند و در چنین محفلی آبرو بالا می اندازند و از حادثه ای که ۱۴۰۰ سال پیش اتفاق افتاده انتقاد که می کنند هیچ، افترا هم می زنند. آدم از دیدن این گونه انسان ها واقعا شاخ از پیشانی اش سبز می شود. و چنین است که واژه ریا که سرچشمه اصلی آن آخوندها و دین فروشان هستند، در ذهن انسان های کج رفتار و نا آگاه جان می گیرد ولی حقیقت و راستی در اندیشه های نادرست شان می میرد و گم و گور می شود. حزب الهی جماعت، در کار و اعمال خود، خیال می کنند که صداقت دارند اما این صداقت ارزشش هزار برابر بیشتر از یک دروغگوی حرفه ایست که جز توهین به مقدسات حرف دیگری ندارد و در هر جایی خودش را برای امام یا پیغمبری پاره می کند، یقه چر می دهد، سینه می زند.

و به سر و کله اش نیز زنجیر می کوبد. و وقتی از او می پرسی که آقا جان تو که خودت بارها گفته ای که من به خرافات اعتقادی ندارم، پس چه مرگت شده که خرافاتی تر از هر ابله تر از خودت می شوی؟ یا می پرسی که آقا جان، آیا آش و خورشید نذری اینقدر ارزش دارد که تو بروی و به دروغ برای امام حسین به سر و کله ات بزنی؟! پاسخ می دانی چیست؟! این است که

## رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

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

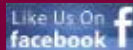


کیتترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com



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

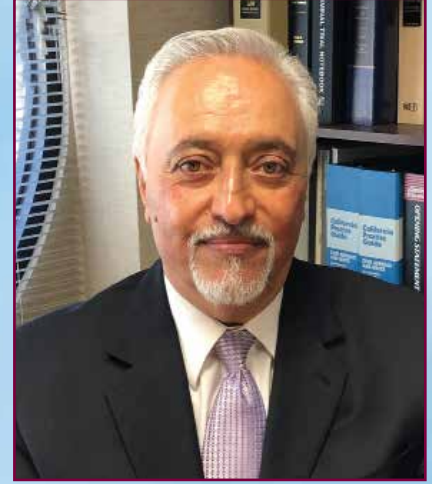
# دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و برزین صباحت



Jeffrey Zinder

وکلاهی سابق شرکت های بیمه  
با بیش از ۶۰ سال تجربه



Ali Moghaddami

*Maintaining the highest level of Professionalism & Integrity.*

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

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

**Free Consultation**

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

انسان» نیست. زیرا دانشمندان علوم بر این باورند که کار دانشمند بررسی و شناسایی «جهان واقعی» یا «دنیای تجربی» است. مفهوم هایی چون پروردگار، آفریننده یا هر نام دیگری که برای آن در نظر بگیریم در جهان هستی تشخیص داده نشده اند و از این نظر بررسی ناپذیرند. در علوم مادی واقعیت ها، موجودها، رویدادها و پدیده ها موضوع مورد بررسی و پژوهش اند و از آنجا که مفهوم آفریننده جهان هستی یکی از موضوع های مورد بررسی در علوم مادی نیست از میدان عمل و کار دانشمند خارج است.

روحانیان می گویند کل جهان هستی از دو بخش جداگانه پدید آمده است: یکی «جهان هستی» و دیگری «فراسوی جهان هستی» یا «عالم غیب» و می افزایند که دانشمند فقط توانایی پژوهش درباره طبیعت (جهان هستی) را دارد و از شناخت «فوق طبیعت» (فراسوی جهان هستی) ناتوان است. از دیدگار روحانیان دین ها و مذهب های تک خدایی «فراسوی جهان هستی» شناسایی پذیر، درک کردنی یا فهمیدنی نیست. پروردگار، بخشی از جهان هستی نیست بلکه خود بیرون از این جهان و همان فراسوی جهان هستی یا فراسوی طبیعت آشکار است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

را باید بزرگترین کشف علمی در سراسر تاریخ بشر به شمار آورد. پس از دستیابی به این روش بود که دانشمندان علوم طبیعی موفق به کشف هیجان انگیزترین قوانین جهان هستی و درک پر رمز و رازترین اسرار طبیعت شدند. در واقع می توان روش علمی را به ابزار کار دانشمند، نورافکن علم، ذره بین دانش و کارخانه تولید علم و آگاهی تشبیه کرد. یکی از بزرگترین عامل هایی که سبب شد یکی از هوشمندترین نوابع جهان اندیشه یا ارستو در پژوهش های فلسفی- علمی اشتباه های بسیار بزرگی در نتیجه کارهایش پیش یابند ناآگاهی وی از روش علمی بود.

### حوزه دین و میدان علم

روحانیان دین هایی که خود را دارند «کتاب آسمانی» می دانند حوزه بررسی یا پژوهشی دین یا مذهب خود را «پروردگار»، «جهان هستی»، «انسان» و «رابطه خدا- انسان» می دانند. دانشمندان علوم طبیعی- انسانی از خود دارای کتاب مقدس یا نوشته آسمانی نیستند و میدان بررسی یا پژوهش علوم را «جهان هستی»، «انسان» و «رابطه انسان- طبیعت» می دانند. همین سنجش موضوع های بررسی در دین و علم، به روشنی تمام نشان می دهد که در جهان علوم نام یا نشانی از «آفریدگار» یا سخنی از «رابطه خدا-

## برخورد علم ودین

دکتر احمد ایرانی  
بخش دوم



### روش دستیابی به حقیقت در دین و در علم

عالم اعلام شده اند حقایق بی چون و چرایی هستند که در اختیار نوع انسان گذاشته شده اند. برای آگاهی از تمامی حقایق بزرگ درباره کل جهان هستی باید فقط و فقط به «کتاب آسمانی» مراجعه کرد و تنها روش کشف حقیقت آگاهی از نوشته های «کتاب مقدس» است. به این ترتیب سرچشمه حقیقت در دین های تک خدایی «آنچهانی» است. دستیابی به حقایق بزرگ با واسطه پیام آورانی که با این «سرچشمه آن جهانی» ارتباط داشته اند صورت می گیرد.

دانشمندان رشته های گوناگون علم بهترین راه دستیابی به حقیقت را پیروی از «روش علمی» می دانند. بنیاد روش علمی بر پایه های مشاهده، تجربه، آزمایش، گردآوری اطلاعات، ایجاد فرضیه یا پاسخ موقتی، تجزیه، تحلیل و طبقه بندی اطلاعات و در پایان بر نتیجه گیری استوار است. از نظر برخی از نویسندگان تاریخ علم، کشف روش علمی

روحانیان دین های بزرگ، دستیابی به حقیقت و آموزش آن را ارجمندترین هدف دین می دانند. دانشمندان رشته های گوناگون علم نیز کشف حقیقت و اعلام آن را بزرگترین رسالت علم به شمار می آورند. بنابراین هم نهاد دین جوایی حقیقت است و هم دستگاه علم. اما روشی که معتقدان به دین های تک خدایی- یهودیت، مسیحیت و اسلام- برای درک حقیقت به آن دست می زنند باروشی که در علوم طبیعی- انسانی رایج است تفاوت های بنیادی فراوان دارد.

بنیادگذاران، رهبران و پیروان دین های خاورمیانه ای تنها راه دستیابی به حقیقت را آگاهی از «الهام آسمانی» یا «وحی از عالم بالا» می دانند. اینان می گویند تمامی مطالبی که درباره جهان هستی، جانداران، زندگی بشر و جهان دیگر از راه الهام آسمانی یا وحی از سوی آفریدگار

## معرفی کتاب

### معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

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

تاراجگران 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



ملت های ایران و خاورمیانه در آتش کشمکش های تاراجگران نفت در خلیج فارس

این ندای اطلاعاتی نویسنده کتاب است که دردهای اجتماعی ملت های ایران و خاورمیانه را به تصویر می کشاند و با زبان ساده برابر با قوانین بین المللی، راه چاره و رهایی از ظلم و تجاوز را با پیشنهادات کامل اعلام می کند.

# DIVA OF LA JOLLA

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

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

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

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

**WE BUY  
GOLD**

*One of the largest  
selection of Rolex Watches*



*Certified Pre-Owned Rolex Watches*

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

**No Interest if Paid in Full within 12 months**

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

**Apply Today!**

**(408) 241-3755**

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

قیمتی؟ هرچه گراف تر و هرچه بیشتر.  
**موش تا انبار ما حفره ز دست**  
**وز فنش انبار ما ویران شدست**  
**اول ای جان دفع شر موش کن**  
**وانگهان در جمع گندم جوش کن**

موش موذی با نقبی که ساخته از این گندم می کاهد و ما بی خبر و ناآگاه روزی چشم باز می کنیم که انبار خالی است و ویرانه ای از آن برجاست. امروز بازی بیش از ویرانی انبار گندم است. امروز بازی، بازی تلخ کن فیکون کردن همه چیز از زیر تا به بالاست. این موش جز به یغما بردن گندم، انبار را نیز ویران می کند و خانه خدای را هم به



زیر می کشد. امروز داستان تلخ نابودی بشریت برای دسترسی به انبار گندم است و چه بی معناست نابودی بشریت به خاطر دسترسی به دستاوردهایش. اصل را فدای فرع کرده ایم و چشم ها را بسته ایم و نایخردانه صبح و شب ها را راه می بریم. شاید دنیا لبریز و لبالب است و مصلحت، انقراض گروهی از نسل بشر است تا برای برجاماندگان راحت و آسایش بیشتر فراهم آید. سیاستمداران را سیاستی دیگر آمده است و کشتیبان را مصلحتی دگرگونه و ما خسته و درمانده و متحیر و انگشت گران در صف انتظار ایستاده ایم. دانش بشری عاجز و ناتوان به بازی قدرت ها می نگرد و می اندیشد که مگر هدف و خواسته همه این دانش ها رسیدن به تعالی و علو بیشتر نیست؟ چگونه دانش بشری در تنگنای رویارویی با برتری طلبی های انسان ها این همه ناتوان است. یقیناً این دانش می توانست در بی راهه ها راه چاره ای باشد و اگر ما می دانستیم که بعد از این همه دودین ها در انتظار چه هستیم آرامی می یافتیم و این آرزو و زیاده خواهی های خانمان برانداز تیشه به ریشه بنیان هستی نمی زد.

درآورده است. همه سوالاتم را پرده ای از ابهام پوشانده است. به کین توزی و نبرد هولکناک بشر با بشریت می اندیشم. به این که نمی دانم از چه چیزها به کجا باید گریخت. طوفان می رسد و زیر و رو می کند. پرندگان هیچکاک به پنجره ها می کوبند و ویران می کنند. آنها انتقام جویانه برای ویران کردن پرورش یافته اند ولی لااقل رودررویت می جنگند. آنجا با نیروی تخیل هیچکاک روبرویی و پرندگانی که آشکارند، اما در اینجا نمی دانی از که و به کجا می گریزی فقط می دانی که هیولا پشت سرست و تو نمی دانی که در کجا

در داستان تلخ نبرد هیولای ویروس ها با بشریت تا اینجا هنوز هیولا فاتح است. هنوز ویروس حاکم است و بشر محکوم، هنوز ما در خانه ها پنهانیم و او به دنبال ماست. دشمنان ناشناخته ترسناک ترند و این دشمن ناشناخته هر روز به دنبال طعمه ای دیگر است. چه دنیای تازه و تلخی. دوست نزدیک تر از من به من است این عجب تر که من از وی دورم. نزدیکی ها و دلتنگی ها، یکدلی ها و بهانه جویی ها، غربت تنهایی های دل گزنده و شر موجودی ناشناخته در دور و نزدیک حیات و هستی. ارزش های زندگی ما به یکنباره با رنگی دیگر به خود نمایی آمده اند. آراستن ها و پیراستن ها معنایی دیگر یافته اند و مظاهر حیات و هستی با هیاتی دیگر به خودنمایی آمده اند. یارانی داشته ای که امروز زیر بار هراس از هیولای ویروس ها حتی دلداری به خویشان خویش را راه نمی دانند چه رسد به رسم یاری با تو و آشنایانی داشته ای که فقط معاشری آشنا بوده اند و امروز مهربانانه الفت ها و دوستی ها را با تو همراه و همگامند. می بینی که همه چیز متغیر و دگرگون است و این هیولای کوچک چگونه هستی را زیر سلطه منحوس خویش

نیست. او همچون آن پرندگان آشکارا و رودر رو نمی جنگد، او طعمه اش را بی صدا می بلعد. قرن موزیانه رخنه کردن و برانداختن است. بازچه بوده ایم و قدرتی دروغین را در درون خویش موثق و مطمئن. مست غرور و بی خبر از بازی تلخی که این و آن برای ضرب شست نشان دادن به یکدیگر یا ما آغازیده اند. تا آرامی بیابیم شعر خواندیم و عرفان و تا به کلیات دست یابیم دانش اندوختیم و فراگرفتیم و فراگرفتیم و پنداشتیم که همگان را دریافته ایم و چه ناچیز بود حیاتی که در این بازی های تلخ بازچه شد.

**این جهان زندان و ما زندانیان**  
**حفره کن زندان و خود را وارهان**  
 قرن بیست و یکم است و حکومت ها برای به زیر کشیدن قدرت یکدیگر با هم جنگ رویاروی و جوانمردانه ندارند. ناجوانمردانه همه هستی یکدیگر را با همه بی گناهایی که در این راه نابود می شوند نشانه می گیرند، جنگ جنگ قدرت نمایی و برانداختن حریف است با چه



## داستانی تلخ از نبرد ویروس ها با بشریت

می اندیشم... می اندیشم که بشر چگونه انهدام خویش را تیشه برداشته و بر ریشه می زند، زمانی بشر در خدمت بشریت بود. فلمینگ و کخ و لویی پاستور و ماری کوری و زکریای رازی و دیگران و بزرگانی چون ایشان با بر پا داشتن لابراتورهای بزرگ می رفتند تا خدمت به بشریت را تا اوج دست یابند، درد را درمان کنند و به یاری آیند. اگر پنی سیلین نبود... اگر الکل نبود... اگر کشف مادام کوری نبود و هزاران اگر دیگر... چه می شد و امروز همه آن زحمات باخیر مقدم به کرونا و سارس و ابولا و ایدز و این قبیل ها بر باد رفته است. دردناک ترین قسمت داستان، مرگ اخلاق و اخلاقیات است. پزشکی که از جهش ویروسی در آزمایشگاه سخن می گوید و دو روز بعد خبر مرگ او را از رسانه ها می شنویم. پزشکی دانشمندی دیگری که از ساختگی بودن ویروس سخن می گوید و گفته های خود را به گوش جهانیان می رساند و فردای آن روز وحشت زده به تکذیب دانش خویش می پردازد. عشق های دروغینی که در سی ثابیه می سوزند و نیست می شوند و انسان هایی که موجودیتشان از ابتدا در کنارت سهو و اشتباه بوده است. می بینی که هم در مادیات و هم در معنویات شکست خورده ای.

به چه واقعیات دردناکی رسیده ای، در قرن بیست و یکم، قرن ظهور داعش و داعش ها، قرن نزول اجلال کرونا با سلام

می اندیشم... می اندیشم که بشر چگونه انهدام خویش را تیشه برداشته و بر ریشه می زند، زمانی بشر در خدمت بشریت بود. فلمینگ و کخ و لویی پاستور و ماری کوری و زکریای رازی و دیگران و بزرگانی چون ایشان با بر پا داشتن لابراتورهای بزرگ می رفتند تا خدمت به بشریت را تا اوج دست یابند، درد را درمان کنند و به یاری آیند. اگر پنی سیلین نبود... اگر الکل نبود... اگر کشف مادام کوری نبود و هزاران اگر دیگر... چه می شد و امروز همه آن زحمات باخیر مقدم به کرونا و سارس و ابولا و ایدز و این قبیل ها بر باد رفته است. دردناک ترین قسمت داستان، مرگ اخلاق و اخلاقیات است. پزشکی که از جهش ویروسی در آزمایشگاه سخن می گوید و دو روز بعد خبر مرگ او را از رسانه ها می شنویم. پزشکی دانشمندی دیگری که از ساختگی بودن ویروس سخن می گوید و گفته های خود را به گوش جهانیان می رساند و فردای آن روز وحشت زده به تکذیب دانش خویش می پردازد. عشق های دروغینی که در سی ثابیه می سوزند و نیست می شوند و انسان هایی که موجودیتشان از ابتدا در کنارت سهو و اشتباه بوده است. می بینی که هم در مادیات و هم در معنویات شکست خورده ای.

به چه واقعیات دردناکی رسیده ای، در قرن بیست و یکم، قرن ظهور داعش و داعش ها، قرن نزول اجلال کرونا با سلام

### 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

**By Appointment Only**

**Notary Public**

**(408) 909-9060**



## برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های می و ژوئن ۲۰۲۰

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

### فعالیت‌ها و خدمات مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در دوره شیوع بیماری کوید-۱۹ چگونه خواهد بود؟

در پی شیوع ویروس کرونا ۲۰۱۹ و اعلام وضعیت اضطراری در آمریکا و به خصوص ایالت کالیفرنیا، فعالیت‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا نیز با تغییراتی روبرو شده و این مرکز، تمهیداتی را برای خدمت‌رسانی در این دوره در نظر گرفته است. این تمهیدات به چهار دسته تقسیم شده است:

#### ۱- خدمات عمومی:

خدماتی همانند عقد، ازدواج، طلاق، تشرف به اسلام، تدفین از سوی مرکز انجام می‌شود، اما برگزاری جلسات ترحیم و یا عروسی تا اطلاع ثانوی مقدور نیست.

#### ۲- کمک به همشهریان نیازمند:

هیات مدیره با تمهید یک گروه کاری و نیز در هماهنگی با مسئولان شهری اوکلند، سعی کرد به افرادی که بیشتر در معرض این بیماری هستند (سالخوردگان و ...) خدماتی چون خرید مواد غذایی و مایحتاج ضروری روزانه را ارائه کند. در این مسیر یک گروه کاری تشکیل و خدمات‌رسانی به سالخوردگان و بیماران و ... در دستور کار قرار گرفت.

#### ۳- کمک مالی به افراد نیازمند:

همچنین با کمک برخی حامیان وفادار مرکز، بودجه‌ای متناسب در نظر گرفته شد تا به افرادی که در این دوره سخت با کسری مالی روبرو هستند، کمک‌هایی انجام شود. افراد می‌توانند با ایمیل [hap@iccnc.org](mailto:hap@iccnc.org) مکاتبه و درخواست خود را مطرح کنند.

لطفاً به سایت ما به نشانی [WWW.ICCNC.ORG](http://WWW.ICCNC.ORG) مراجعه کنید.

#### ۴- برگزاری نشست‌های فرهنگی، هنری و دینی به صورت آنلاین:

پس از دستورات پیشگیرانه بهداشتی، ICCNC تمامی جلسات و نشست‌های فرهنگی حضوری خود را تعطیل و جلسات را به صورت آنلاین برگزار می‌کند. جلسات ایام ماه رمضان و درس‌گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش به شامل "شرح دفتر نخست مثنوی"، "دین و قدرت"، "شرح کیمیای سعادت امام محمد غزالی" و "قرآن و انجیل" صورت آنلاین و با استفاده از نرم‌افزار Zoom دارد برگزار می‌شود.

سخنرانی‌های آقای مصطفی دانشگر در ماه رمضان: این سخنرانی‌ها به شرح و تفسیر آیات ۵ تا ۱۸ سوره حجرات اختصاص دارد و از روز شنبه ۹ می تا روز شنبه ۱۶ می ادامه دارد. همچنین سخنرانی‌های انگلیسی هم در شب‌های احیاء به همراه مراسم عزاداری و مناجات و دعا در این ایام برقرار است.

با مراجعه به سایت و شبکه‌های اجتماعی مرکز از تازه‌ترین تغییرات در برنامه‌ها مطلع شوید.



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



zoom

### Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



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



**Marriage:** Islamic Marriage Ceremony and recitation of "Khotbeh Aghd" at ICCNC via ZOOM. ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the interest Section of the Islamic Republic of Iran in Washington D.C.



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



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

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

پوتین و لباس سرپازی رکورد ایران رو شکستم و بهم کاپ نقره ای دادن. خبر رکورد شکنی من خیلی زود، به مرکز رسید و بهم امریه دادن تا برم تهران. با اتوبوس به تهران رفتم و پارسا پارسا، خودم رو به دژبانی مرکز رساندم و با فرمانده لشکر که روبرو شدم، گفتم:

«تو همون سرپازی هستی که با پوتین رکورد شکستی؟» گفتم: «بله قربان» گفت: «چرا این قدر دیر آمدی!» و سریع من رو سوار ماشین کردند و به استادیوم امجدیه بردن، که قرار بود مسابقه بزرگی انجام بشه.

مسابقه دوی ۵۰۰۰ متر بود و من کفش و لباسی رو که رییس تربیت بدنی مشهد داده بود، پوشیدم و رفتم لب خط. یک دفعه صدای تیری شنیدم و هراسناک این طرف اون طرف رو نگاه کردم بینم چه خبره که دیدم رییس تربیت بدنی با عصبانیت می گه: «چرا نمیدوی؟ بدو..!» من نگاه کردم، دیدم که اون ۱۷ نفر دیگه، مسافتی از من دور شدن و من تازه فهمیدم که صدای شلیک تیر برای آغاز مسابقه بوده و من چون در مشهد فقط با صدای حاضر مسابقه رو شروع می کردم



علی باغبان باشی

اینجا هم منتظر همون کلمه بودم، نه صدای تیر خلاصه شروع کردم به دویدن و یه عده هم من رو هو می کردن و می گفتن: «مشهدی تو از آخر اولی.»

دور سوم رو که دویدم تازه به نفر آخر رسیدم و تازه گرم شده بودم. در دور بعد متوجه شدم، که نفر چهارم هستم و با خودم گفتم: «خدا رو شکر لااقل چهارم می شم.» سه دور تا آخر مسابقه مانده بود، که دیدم فقط یک نفر با فاصله از من جلوتره. دور آخر خودم رو به پشت سرش رساندم. به خط پایان نزدیک می شدیم که جلو زدم و اول شدم. باز هم رکورد ایران رو شکسته بودم و از عزیز منفرده، که سال ها قهرمان ایران بود جلو زده بودم.»

این ها حرف های استاد علی باغبان باشی، قهرمان دوی ایران است، که ۲۹ سال متوالی بدون حتی یک باخت، مقام نخست مسابقات را در ایران داراست و جالب است بدانید که تا به حال این رکورد در هیچ رشته ورزشی در دنیا شکسته نشده. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۲**

او هنوز وقتی ما محصل دبیرستان بودیم در نوک حمله، یک تنه بار تیم را بدوش می کشید. از شعاع به تاج رفت و سپس به عقاب پیوست. کاپیتان عرب و فاحوا، امینی خواه یک قدرت تازه فوتبال بودند و با همین تیم هم کفش هایش را بدیوار اویخت. او آرام، پر جنب و جوش، صمیمی، مؤدب و مورد احترام همه بود. روانش آرام و خبر بس ناجوان مردانه تلخ است.



می گوید: «در اون سال ها سرپاز بگیری بود و من رو بردند به سرپاز خونه ای در مشهد. هنوز ۴۵ روز نگذشته بود، که دلم برای خانواده ام تنگ شد، اما مرخصی ندادن. منم بدون مرخصی و پای پیاده، از مشهد تا طرقيه (۱۸ کیلومتر) دویدم و بعد از دیدن خانواده، دوباره از طرقيه تا مشهد را دویدم و رفتم پادگان.»

پادگان، که رسیدم دیدم گروهان متوجه غیبت من و چند نفر دیگه شده. همه رو به خط کرد و گفت: «دور پادگان رو باید بدوید.» شروع به دویدن که کردیم. بعد از ۱۰۰۰ متر سرپازهای دیگه خسته شدند، اما من دور کامل دویدم و ایستادم!



فرمانده گروهان که دویدن من رو ندیده بود، گفت: «مگه نگفتم دور کامل باید بدوی؟» گفتم: «دویدم قربان.» گفت: «فضولی موقوف. دوباره باید بدوی!» خلاصه، دو دور دیگه به مسافت ۸ کیلومتر دویدم و سر حال، جلوی فرمانده ایستادم و همین باعث شد مسیر زندگی ام تغییر کنه! یک روز، من رو با یک جیب ارتشی به میدان سعد آباد مشهد بردند، برای مسابقه رییس تربیت بدنی تا من رو دید، گفت: «چرا کفش و لباس ورزشی نپوشیدی؟» گفتم: «ندارم!» گفت: «خوب برو سر خط الان مسابقه شروع می شه بینم چند مرده حلاجی؟»

خلاصه با پوتین و لباس سرپازی دویدم و دور آخر همه داد می زدن باریکلا سرپاز. برنده که شدم دیدم همه می گن سرپاز رکورد ایران رو شکستی. من اون روز با

## ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: atousi1515@gmail.com

بودند، او فوتبالیست تیم ملی شد. مؤدب، مظلوم و نجیب از پله های تیم ملی بالا رفت تا به گل خانه تیم ملی رسید در روزهای شیرزادگان بهزادی دهداری،

همین چند روز پیش بود که ادو از من خواست برای درگذشت اکبر خان کیا بنویسم. نوشتم و بعد دعواش شد و گفتم: «منو مرثیه نویس کردی؟»



فریبرز اسماعیلی

برمکی وکلانی درخط حمله تیم ملی بودند. او آنقدر ستاره بود که نتوانند خطش بزنند. او یک سرزن قهار با تکنیکی مثال زدنی در غفلت مدافعان و دروازیانان توپ را به تور می دوخت.

تاریخ فوتبال ما و روزی نامه نویس ها به او بی رحم بودند. برای آنکه او همواره به خود متکی بود و مجیز هیچکس را نگفت. در روزهایی که وقتی مجله و یا روزنامه ها را ورق می زنی، پیشکسوت ها چپ و راست قلم فرسای می کنند، سلطان علی پروین، برادران فنونی زاده و.....

به عقب برمی گردم... آیا مردی که با پیراهن تیم ایران و در انزوای عظمت خود خاک شد به دور زمین امجدیه طواف داده شد، آیا من دوباره از پله های امجدیه با کنجکاوی خود بالا خواهیم رفت تا او را که یک تنه امجدیه را پر کرده است حرف بزنم. فکر میکنم وحس میکنم درمورد او حرف زدن سهم من از برگ های تاریخ است.

امروز صبح خیلی زود تلفن زنگ می زند، خواب آلود به تلفن نگاه میکنم. صفحه تلفن نشان می دهد ادو الماسی است. جواب نمی دهم. زور می زنم که دوباره بخوابم. ادو باز هم زنگ می زند و بالاخره پاسخ می دهم. صدایش بغض آلود است. می گوید: «نمی خواهم خبر بدی بدهم ولی امروز در تهران فریبرز اسماعیلی درگذشت» خبر را آقای بالک باقری به او داده است. می داند فریبرز را خیلی دوست داشته ام. می گوید: «می خواهی بنویس و نمی خواهی نه.» و تلفن را قطع می کند.

چهارصد دستگاه پاتوق ما بود. اغلب ما بعد از مدرسه پای پیاده با دوچرخه و اتوبوس خودمان را به چهارصد دستگاه می رساندیم. ما درحالی که همه را با اسم کوچک، اصغر، ناصر، امیر، اکبر، منوچهر و احمد صدا می زدیم اما او فریبرز خان بود. گل سرسید بچه های چهار دستگاه. در خانواده ای که همه دکتر و مهندس

### The Eye School Math Institute

Sign Up For:

Common Core Math Classes K-8

Algebra 1 & 2

Pre-Calculus

Calculus AB & BC

Online Classes M-Th

Call: (925) 786-1011 Text: (925) 786-1097

www.theeyeschoolofmath.com





## زوال تقدس نهاد خانواده

رضا پیامی

داده است. در ایران هم یک مقام سازمان بهزیستی گفته است که میزان تماس‌های زوج‌ها در دوران قرنطینه نشان می‌دهد که آمارهای اختلافات بین آنها، سه برابر شده است.

اختلاف زوجین به کنار، چیزی که در این آمارها و اعلام نگرانی‌ها مطرح نمی‌شود اختلافات بسیاری است که والدین با فرزندان خود دارند و قرنطینه خانگی به بروز این اختلاف‌ها دامن زده است. عرف غالب در ایران این است که بچه‌ها وقتی ازدواج می‌کنند می‌توانند از پدر و مادرشان جدا شوند. از سوی دیگر، هرچه می‌گذرد سن ازدواج در ایران بالاتر می‌رود. طبق آنچه مدیران ثبت احوال کشور گفته‌اند میانگین سن ازدواج در مردان به ۳۵ سال و در زنان به ۳۰ سال رسیده است. در این بین چیزی حدود ده میلیون نفر هم به وضعیت تجرد قطعی رسیده‌اند. بزرگسالان سی، سی‌وپنجاه‌ساله‌ای را تصور کنید که هنوز با والدین خود زندگی می‌کنند و عرف حاکم بر خانواده و جامعه و همین‌طور مشکلات

سر و صدای دعوای همسایه ما این روزها بیشتر از همیشه به گوش می‌رسد. همه‌اعضای خانواده دور هم جمع‌اند، قرار است برای محافظت از خود و دیگران در برابر کرونا، تا جایی که می‌شود بیرون نروند. همه جا حرف فاصله است، اما رعایت فاصله اجتماعی به معنای نزدیکی فیزیکی درون خانواده‌هاست، و این نزدیکی اختلافات و مشکلات را عیان‌تر و شدیدتر کرده است.

وقتی اخبار را می‌خوانیم، می‌بینیم که در دیگر کشورهای درگیر کرونا هم وضع به همین منوال است. مثلاً در اخبار آمده بود که در برزیل، اسپانیا، چین و فرانسه میزان اختلافات و خشونت خانگی افزایش پیدا کرده است. در بریتانیا تماس تلفنی قربانیان خشونت خانگی با نهادها و خیریه‌های فعال در این حوزه رشدی چشمگیر داشته است. کار به جایی رسیده که حتی دبیر کل سازمان ملل هم در مورد «افزایش مهلک خشونت علیه زنان در جریان قرنطینه خانگی» هشدار

به بلوغ ازدواج نمی‌کنند و همچنان با پدر و مادرشان زندگی می‌کنند. اما در خانواده هم استقلال آنها نادیده گرفته می‌شود و همچنان والدین خود را مالک حال و آینده فرزندان می‌دانند و به فرزندان اجازه جدا شدن و رفتن به سمت زندگی مستقل داده نمی‌شود. حال آنکه این روند کم‌کم در حال تغییر است و طبق سرشماری‌ها تعداد خانوارهای یک نفره از ۵.۲ درصد در سال ۱۳۸۰ به ۸.۵ درصد در سال ۱۳۹۵ رسیده که این رقم تا امسال حتماً بیشتر هم شده است. خانواده‌های تک‌نفره هم شامل کسانی است که هرگز ازدواج نکرده‌اند و هم شامل کسانی که ازدواج آنها به دلیل طلاق، متارکه یا مرگ همسر دوام نیاورده است. وقتی به نوع خبررسانی در این باره دقت کنید، می‌بینید که چقدر نگاه حکومت با عرف غالب همسوست. زندگی مجردی در عرف غالب نوعی ناهنجاری و آسیب اجتماعی تلقی می‌شود و نهادهای حکومتی هم بر آن صحنه می‌گذارند. مثلاً وقتی می‌خواهند آمارها را در این باره اعلام کنند از عبارتهای نظیر «آمار هولناک» و «زنگ خطر» و «هشدار» استفاده می‌کنند.

اقتصادی و بیکاری اجازه نمی‌دهد که زندگی مستقلی تشکیل دهند. شکاف بین نسل‌ها، قوانین موجود، و البته فرهنگ جاری در جامعه ایرانی که پدر را مالک بی‌چون و چرای فرزندان و به ویژه دختران می‌داند، به تنش‌ها دامن می‌زند و محیط خانواده را برای همه ناامن می‌کند.

کارکرد نهاد خانواده قاعدتاً باید این باشد که به رشد و نمو فرزند کمک کند و به او مهارت‌های زندگی بیاموزد و او را برای زندگی مستقل در بزرگسالی آماده کند. اما به بزرگسالی رسیدن بچه‌ها و حق انتخاب و تعیین تکلیف و تصمیم برای خود، در بسیاری از خانواده‌های ایرانی به رسمیت شناخته نمی‌شود و میل به استقلال در فرزندان و تعارض دیدگاه والدین با این استقلال همیشه محل کشمکش است، از انتخاب سبک زندگی گرفته تا انتخاب رشته تحصیلی، شغل، دوستان و معاشران.

واقعیت این است که در یکی دو دهه اخیر، مختصات نهاد خانواده در ایران به طور محسوس تغییر کرده است اما بسیاری همچنان اصرار بر حفظ ساختار سنتی دارند. سن ازدواج بالا رفته و در بیشتر خانواده‌ها فرزندان بعد از رسیدن

دنباله مطلب در صفحه ۵۴



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴-۴۰۸

# شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما

👉 کارت سبز، ویزای نامزدی

👉 امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

👉 ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

👉 تشکیل شرکت‌ها

👉 تعویض نام

## تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

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

که فیلمنامه نویس آن هم هست، نقش عمده ای در تشریح داستان و صحنه های مستند فیلم دارد. تنها قسمت هایی که با زیرنویس می آید، گفتار ایرانی ها و چند تنی که در لهستان با آنها گفتگو می شود است که به زبان خود تکلم می کنند.

این مستند گرچه کلا حرف تازه ای برای گفتن ندارد، اما به خاطر مقایسه دو انقلاب متفاوت و زمینه های مشابه (نارضایتی مردم از حکومت وقت...) قابل تعمیق است و با کلیپ هایی که استفاده کرده، توانسته آنچه مدنظرش هست با زبان تصویر به خوبی ادا کند. تنها کنار هم قرار دادن دو انقلاب از دو کشور، با دو زمینه متفاوت، در ابتدا کمی ثقیل به نظر می رسد، اما با پیشرفت فیلم، سازنده نقطه مشترک این دو انقلاب را در فیلمش می شکافد و گرچه می توانست دو کشور یا دو انقلاب مشابه دیگر را در نظر بگیرد، صرفاً به خاطر استفاده از یک خبرنگار لهستانی در ایام انقلاب در ایران، توانسته پلی میان دو انقلاب و دو کشور ایران و لهستان ایجاد کند و در فحوای آن، نظرات خود را از طریق گفتگو با چند دست اندرکار از هر دو کشور، و فیلم های موجود در آرشیوها، فیلمی تاریخی و بیاد ماندنی به وجود بیاورد.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۶

لهستانی است با توجه به آنالیزه کردن دو انقلاب و شباهت های احتمالی آنها، با توجه به اینکه یکی مذهبی و دیگری شامل جنبش کارگری بود که به عقیده فیلمساز، کاملاً به آنچه خواستار آن بودند نرسیدند. در قسمت ایران که در فواصل انقلاب و جنبش کارگری لهستانی جاسازی شده و همانطور که گفته شد بطور موازی پیش می رود، بیشتر به حوادث پیش از انقلاب و تاجگذاری شاه که منجر به ساقط شدن رژیم و سرکار آمدن جمهوری اسلامی شد، توجه می شود. تنها بطور اختصار به کودتای آمریکایی ۱۹۵۳ و سقوط دولت مصدق اشاره می شود که به بازگشت شاه منجر و متعاقب آن پس از چند دهه، به خاطر نفوذ و وحشتی که پلیس مخفی شاه (ساواک) در دل ایرانی ها ایجاد کرده بود، آن را با موقعیت مشابهی در لهستان مقایسه و نتیجه گیری می کند که هر دو مورد عاقبت به تغییر رژیم در هر دو کشور انجامید.

آنچه در طول فیلم به آن اشاره نمی شود عنوان «شاه برهنه» است که با وجود تاکید و نمایش صحنه های بسیار از جشن های تاجگذاری... توضیحی در این باره داده نمی شود. فیلم به زبان انگلیسی است و «سام رایلی» به عنوان گوینده و صدای کارگردان فیلم

## دنیای سینما

سعید شفا



آخرین شاه

هنوز بعد از چهل سال، خارجیان و نیز فیلمسازان خارجی نسبت به وضعیت ایران و انقلابی که در سال ۱۹۷۹ صورت گرفت، کنجکاو خود را از دست نداده اند. آخرین آن که یکی از جامع ترین و کامل ترین مستندهای ساخته شده درباره تاریخ معاصر ایران و انقلاب اسلامی و زمامداری شاه است، فیلمی است که آلمانی ها به

«آخرین شاه» می تواند مستند مفیدی باشد برای تاریخ نگرها و پژوهشگرانی که اتفاقات سیاسی را به سان قطعات یک «پازل» (معما) پشت سرهم قرار می دهند تا تصویر کاملی از آنچه اتفاق افتاده به دست دهند.



فیلم «آخرین شاه»

شاه برهنه

خیلی عجیب خواهد بود اگر به فیلمی برخوردید که نه تنها انتظارش را ندارید، بلکه هضم چرا چنین فیلمی باید ساخته شود را هم نمی توان به سرعت پذیرفت. یک فیلمساز لهستانی به اسم «آندریاس هوسلی» به خاطر کشف اطلاعاتی که سازمان امنیت کشورش درباره او جمع آوری کرده، با کشاندن یک روزنامه نگار لهستانی به اسم «کابوجینسکی» که در زمان انقلاب ۱۹۷۹ ایران در تهران به سر



فیلم «آخرین شاه»

می برد و گزارشات خود را به لهستان ارسال می داشت، به انقلاب ۱۹۷۹ «لک والنسا» و جنبش «سالیادرتی» مرتبط می کند و این دو انقلاب را بطور موازی مورد بررسی قرار می دهد که چگونه آغاز شدند و امروز در چه نقطه ای از تاریخ قرار دارند. تنها وجه مشترک انتخاب ایران و انقلاب اسلامی آن در این فیلم، همان خبرنگار

اسم «آخرین شاه» ساخته اند که توسط «هولگر پرویس» کارگردانی شده است. این مستند، هم چنین یکی از معدود فیلم هایی است که فیلم های دیده نشده و یا کمتر دیده شده را به منظور تکمیل جریانات تاریخی ایران مورد استفاده قرار داده که به ارزش و اهمیت آن می افزاید. فیلم به زبان انگلیسی است و قسمت هایی که با افراد مختلف در کشورهای دیگر انجام شده با زیرنویس انگلیسی است. از کسانی که در فیلم استفاده شده: فرح پهلوی، عباس میلانی، امیرطاهری، ابوالحسن بنی صدر... هستند که هر یک از دیدگاه خود به جریانات قبل و بعد از انقلاب می پردازد. آنچه فیلم را از مستندهای دیگر متمایز می کند موجز بودن آن در پوشش تاریخ معاصر ایران از زمان روی کار

آمدن رضا شاه، بعد جنگ دوم، متعاقب آن جانشین شدن پسر او به سلطنت و عاقبت پایان گیری حکومت شاهنشاهی در ایران است. در طول این مسیر، به جریانات دیگری که به انقلاب اسلامی انجامید، نظیر انقلاب سفید، ترورهای سیاسی، رفتن آیت الله خمینی به نجف و بعد به فرانسه و نوفل لوشاتو و عاقبت تصمیم «ژیسکار دیستن»،

## شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

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

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

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

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

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

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

## گلستان سعدی

درویشی مجرد به گوشه‌ای نشسته بود. پادشاهی بر او بگذشت. درویش از آنجا که فراغ ملک قناعت است سر بر نیابرد و التفات نکرد. سلطان از آنجا که سطوت سلطنت است برنجید و گفت: این طایفه خرقه‌پوشان امثال حیوانند و اهلیت و آدمیت ندارند. وزیر نزدیکش آمد و گفت: ای جوانمرد! سلطان روی زمین بر تو گذر کرد چرا خدمتی نکردی و شرط ادب به جای نیابردی؟ گفت: سلطان را بگویی توقع خدمت از کسی دار که توقع نعمت از تو دارد و دیگر بدان که ملوک از بهر پاس رعیتند نه رعیت از بهر طاعت ملوک.

بیزنس بیزنس بزنیم». گفت: «چه بیزنسی؟! گفتم: «برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی درست کنیم». گفت: «آره آره. تو سوال کن، من جواب میدم. نه من سوال می‌کنم تو جواب بده». الان چند ماهی میشه که با عباس کار می‌کنم. در چند کروز هم که دعوت داشتیم با هم رفتیم جلسات روان درمانی به پا کردیم و پول و پوله حسابی به هم زده ایم. عباس ته صدائی هم داره. بعضی اوقات برای مریض‌هایی که با ما به کروز میان، آواز می‌خوانه و بشکن میزنه و تصنیف‌های بد بد می‌خوانه و همه با او هم صدا می‌خوانند و بشکن میزنند و میرقصند. بیزنس یعنی این که دکتر روانشناس باشی. هم عقلت پاره سنگ برداره و هم بتونی برقلمدوش مردم از خودت دیونه تر سوارشی.

فامیلی تون روبیاد نمی‌آرم». از جاش بلند شد دو تا بشکن زد و گفت: «اسم من عباس بشکنی است. یادتون میاد من در تیمارستان در قسمت مردها بودم و از پشت پنجره برای شما که در قسمت زنان بستری بودید بشکن می‌زدم». یک دفعه یادم اومد. بطرفش رفتم دستشو فشردم و گفتم: «آره آره حالا یادم اومد». عباس گفت: «شما کی مرخص شدید؟!». گفتم: «الان یکی دو سه سالی هست که از تیمارستان مرخص شده‌ام. گاهی که دلم برای اونجا تنگ میشه میرم دور و بر تیمارستان قدم می‌زنم و یواشکی قلوه سنگی ور میدارم و بطرف شیشه اطاق نگهبان پرتاب می‌کنم و فوری می‌زنم به چاک». عباس بشکنی زد و گفت: «مرحبا، مرحبا». بعد فکری کردم و گفتم: «خوب حالا بیا با هم یه



## بشکنی

یکروز پرسید: «خانم دکتر، در این مملکت که قلب و کلیه و همه چیزا رو عوض می‌کنند چرا فکری به حال سایر اعضا بدن ما نمی‌کنند. ما که از بس وایگرا خوردیم کور شدیم». خلاصه آنرا را حسابی راهنمایی می‌کنم. برنامه‌های تلویزیونی هم دارم که در آنجا هم روزی یک ساعت مشکلات روانی و جنسی بیمارانم را حل می‌کنم. باور تون همیشه که آنها بدون چون و چرا حرفامو قبول می‌کنند و با گرفتن شماره تلفنم پول حسابی هم به حسابم می‌ریزند. یک روز در مطبم منتظر بیمار آخری بودم که در باز شد و مرد میانسالی وارد اطاق شد. چقدر آشنا به نظر می‌رسید. اسمشو پرسیدم. گفت: «اسم من عباسه. چطور منو بجا نمیاری!». گفتم: «قیافه خیلی آشناست اما نام

یکی از مدارکی که از مالزی در دانشگاه کوآلامپور توسط خاله جانم گرفته ام کارشناسی روابط جنسی است. اولین باری که خاله جان این مسئله را مطرح کرد گفتم: «وای خدا مرگم بده این خیلی بد عنوانیه». خاله جان پوزخندی زد و گفت: «خیلی هم خوب و امروزی پسند. قول میدم که هم خیلی پولدار بشی و هم خیلی مشهور». حالا از صدقه سرخاله ام مطب بزرگی دارم. در این مطب چند اطاق مخصوص درست کردم. توی هر اطاق موزیک‌های متفاوت و اصیل ابرونی زده میشه. اطاق‌ها نیمه تاریک و خیلی رمانتیکه. بیشتر مشتری‌ها هم خانم‌ها و آقایون بالای هفتاد سال هستند که از گرفتاری‌های ناشی از مسائل جنسی رنج می‌برن. یکی از بیمارانش که هشتاد سال داره،



## 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

کلاس‌های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com



**Kathryn Burke**  
Attorney at Law

# کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

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



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



**By Appointment Only**

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

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

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

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

## منطقه فضول آباد

### من با بعضی از نویسندگان مشکل دارم

من که مثل «بعضی‌ها» کتاب می‌خوانم، با «بعضی‌ها» از اهالی محترم اهل قلم مشکل دارم. چون این بعضی‌ها بدون دلیل عقلی، تا می‌توانند می‌با پر حرفی صفحات کتابشان را کش می‌دهند. انگار وقت، فرصت و حوصله خواننده کتاب برایشان مهم نیست. نمی‌دانند خواننده کتاب وقتی کتابی را از سر تا ته می‌خواند و کار را تمام می‌کند چه احساسی خوبی دارد. حتی گاهی با شادمانی به دوستان خود می‌گویم اون کتابی که در موردش بهت گفتم دارم می‌خوانم، تمام کردم. تو هم بگیر بخون. البته قبول دارم بعضی کتاب‌ها را نمی‌شود خلاصه و کوتاه نوشت. بطور مثال شرح کامل جنگ اول و دوم جهانی و امثال آن ولی می‌توان کتاب که شامل پنجاه داستان کوتاه است این کتاب را دو کتاب کرد. شما که بهتر از من می‌دانید صادق هدایت افتخار ادب معاصر، هیچ کدام از کتاب‌هایش از دویست صفحه تجاوز نمی‌کند یا همینگوی یکی از داستان‌های جنگش را فقط در سه صفحه نوشته بنام پیرمرد بر سر پل. این حرف‌ها که گفتم نظر من است و من بعنوان خواننده کتاب بعد از پنجاه سال کتابخوانی به این نتیجه رسیده‌ام ولی اگر شما می‌خواهید کتابتان کش بدهید، بدهید ولی بدانید کتاب‌های سنگین و پر ورق خواننده کم دارد. فروش کم دارد و شما چنین نمی‌خواهید. ناشر کتاب هم به دنبال فروش کتاب است و این روند را دوست ندارد و ضرر می‌کند. این را هم بگم ما سالمندان که دیگر چشمانمان چشم جوانی نیست، سخت است کتاب سنگینی را دست بگیریم، یا راحت بخوانیم و اگر چه می‌می‌دانم بعضی از خواننده‌های غربی کتاب‌های سنگین تکه تکه می‌کنند و می‌خوانند، ما اصلاً خوشمان نمی‌آید کتاب را تکه تکه کنیم. حتی ممکن است در خانه اگر این کار را بکنیم با ما دعوا کنند و بگن مگه دیوانه شدی؟

هم نویسندگی می‌داند و برای مجلات زیادی مقاله می‌نویسد. آخرین مقاله اش که هنوز جایی چاپ نشده مطلبی بنام گربه خجالتی است و از نویسندگان خارجی هم ارست همینگوی را دوست دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

## مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی  
فریمانت-کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



باشه یا اصلاً ندانم. ولی لغتنامه همیشه در کتابخوان پدیرت هست.» درسته ما لغتنامه عمید را در دو جلد داریم. یک لغتنامه فارسی دری هم داریم. البته این لغتنامه فقط تعداد زیادی اسم آدم‌ها را معنی کرده. مادرم هم که پرستار است. البته همه جور کتاب ندارد. کتاب‌های او بیشتر کتاب‌های روانشناسی و کتاب‌های تربیت کودک است. راستی من بارها از جانب معلم‌ها بخاطر کتابخوانی یا نوشتن انشاء خوب تشویق شده‌ام و تا حالا دو جلد کتاب آنها هم به من هدیه کرده‌اند. من از پول توجیبی تا امروز ده جلد کتاب برای خودم خریدم. یک کتابم که پدرم راهنمایی کرد و کتاب لغتنامه برای کودکان و نوجوانان است. به روز از پدرم پرسیدم بهترین کتاب شعر فارسی کدام است گفت دیوان حافظ چون این کتاب تا حالا بیشتر از همه کتاب‌های قدیمی فارسی چاپ شده است. پدرم

### یک خانواده کوچک کتابخوان

گلاره شانزده سال دارد. خودش می‌گوید خانواده کوچک ما همه کتاب‌خوان هستند. پدرم بیش از سه هزار جلد کتاب در چند قفسه دارد و به آنها افتخار می‌کند. پدرم کنار کتاب‌هایش یک میل راحتی، یک میز کوچک، دفتر و قلم دارد و همانجا می‌نشیند و کتاب می‌خواند. وقتی کتاب می‌خواند در اتاقش را می‌بندد تا صدایی مزاحم کتاب خواندنش نشود. به من هم می‌گوید بیا سر جای من بشین کتاب بخوان. پدر بزرگ من هم کتاب‌خوان است. تا پارسال که زنده بود هر وقت لغتی در کتابی که می‌خواندم و نمی‌دانستم یا معنی شعری برایم روشن نبود از او می‌پرسیدم. به روز به من گفت: «دخترم، لغت‌ها را از لغتنامه‌ها پیدا کن و معنی‌ش را یاد بگیر. چون من حالا دیگه حافظه‌ام ضعیف شده و ممکن است لغتی از من بپرسی و معنی‌ش یادم رفته

## دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و برزین صباحت

وکلا سابق شرکت‌های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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

فرا رسیدن بهار و نوروز باستانی بر شما مبارک باد



Ali Moghaddami

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



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

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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



سرپا ایستاده بود. تعارفش کردم که بنشیند. تشکر کرد و گفت: «قربان شما. من آمدم که از این قصه قشنگ تشکر کنم. فکر کردم خانمی این قصه را می نویسد که به خم و چم اعماق روح زن آشناست. نمی نشینم. عجب می کنم که آقای روبرویم ایستاده است. رباعی این

این دیدار بودم و تمام خبرنگاران و نویسندگان مجله و کارگران چاپخانه، هال کوچک مقابل دفتر سردبیر و اتاق موقت مرا پر کرده بودند.

این اولین و آخرین دیدار رو در روی من با مرضیه بود و شاید بزرگ ترین دستمزدی که برای یک داستان عاشقانه گرفته بودم. عاشق شده بود؟ شاید... غرق در داستان بهانه بود؟ شاید...

### معجزه مسیحایی!

در یک مجلس عروسی بودیم. عروسی شلوغ و پر خرجی بود. صاحب مجلس پدر داماد، از صاحب منال ها بود و طبق معمول، عده ای از بزرگان را به عروسی وعده گرفته و بر صدر نشاندند بود که لابد قدرشان را در روزهای بعد ببیند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

هفته معرکه بود. آمده ام که آن را برایتان بخوانم.» و بدون آن که تأمل کند، با صدایی که می دانید و می دانم، زد زیر آواز و خواند:

**گفتم که مگر دل ز تو برداشته ایم**

**معلوم شد ای صنم که پنداشته ایم**

**امروز که بی روی تو بگذاشته ایم**

**دل را به بهانه ها نگه داشته ایم**

غلطی به صدا داد و ناگهان رفت به تصنیف و برایم خواند:

**دیدنی که رسوا شد دلم**

**غرق تمنا شد دلم**

**دیدنی که من با این دل**

**بی آرزو عاشق شدم**

وقتی در اتاق را باز کرد که از من خداحافظی کند، من هنوز مبهوت

## یادداشت‌های بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی



## مرضیه، اما صدای دیگری بود!

آن کلمه «بهانه» آمده بود بالای داستان می گذاشتیم. حکایت زنی که به بهانه عشق مردی به خودشناسی رسیده است. «مستشیری» دستی به صورت طرح زن داستان برد که با سر کلپشه پاورقی بخواند. من هم آخرین غلط گیری صفحه را تمام کرده بودم که در باز شد. خانمی به درون آمد و ایرج داورپناه مدیر داخلی مجله تهران مصور پشت سرش وارد شد و با لحنی احترام آمیز که کمتر در او سراغ داشتم، گفت: «بفرمایید، این هم آقای (سپیده) ملاحظه می فرمایید که خانم نیستند!

مستشیری و من هر دو خشکمان زد. زن، «مرضیه» بود. بانوی آوازی که می گفتند دسترسی به حضورش از جمله ناممکنات است. داورپناه دستی به پشت مستشیری زد و با او از اتاق بیرون رفت و «مرضیه»

به راستی «چیز دیگری» بود... «چیز دیگری» هست... «چیز دیگری» خواهد ماند. مرضیه نسل مرا بر بال ترانه هایش که نرم تر از پر پروانه و گرم تر از بوسه عاشقانه است می نشانند. به دورها و دورها می برد، به سرزمین شعر و شوره‌ها.

### دیدنی که رسوا شد دلم

زننده یاد «پرویز مستشیری» نقاش و خط نویس نجیب، شریف، افتاده و مودب مجلات هفتگی بالای سرم ایستاده بود تا نظر نهایی مرا در باره طرح آن هفته پاورقی «بهانه» بگیرد و برود. «بهانه» شاید از اولین داستان های «دل درونی» مجلات بود که این جمله برپیشانی نبشته آن آمده بود: «تو بهانه ای برای بودن و من به بهانه تو، خود را شناختم»

و هر هفته یک رباعی یا دو بیتتی را که در

## دکتر فتنه هوشداران

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

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

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.

♦ سر درد ♦ رماتیسم ♦ دیسک ♦ شانه و زانو درد

♦ دردهای عصبی ♦ دردهای گردن دردهای کمر ♦ دردهای دست

♦ Headache ♦ Sciatica ♦ Degenerative Disc ♦ Rheumatism

♦ Lower Back Pain ♦ Shoulder & Knee Pain ♦ Neck & Hand Pain



Serving: San Jose & Santa Clara

www.chiropracticusaca.com

(408)244-7677

2797 Park Ave., Suite #103

Santa Clara, CA 95050

## رهبر روان پریش و گروگان گیری مردم ایران

فریدون احمدی

این نظام اهریمنی که کرونا و تحریم را به هم پیوند زده و انواع کمک های پزشکی و تجهیزات حیاتی را رد می کند و فقط پول نقد می طلبد را می توان به آن گدائی تشبیه کرد که کودکی را کرایه کرده (در این مورد ربوده) و او را افلیج و ژولیده به نمایش می گذارد و می گوید گرسنه ایم کمک کنید و تاکید هم می کند غذا نمی خواهیم فقط پول نقد.

ایران ما روزگار سختی را می گذراند و دردا که چشم انداز هم بسی تیره و تار است. اگر گشایشی ناگهانی همچون کشف واکسن و داروی موثر پدید نیاید، بی کم و کاست در کشور، با یک فاجعه بزرگ روبرو خواهیم بود. اصلی اخلاقی و میثاقی نانوشته در میان نخبگان عرصه های مختلف عمل می کرد که در این شرایط تنها باید بفکر جان مردم، بسیج همه امکانات ملی برای مبارزه با عفريت کرونا بود و تصفیه حساب با جمهوری اسلامی را باید به بعد موکول کرد. اما هرچه پیش تر می رویم عملکردهای هولناک نظام جای کمتری برای این رویکرد درست باقی می گذارد. اگر در مراحل اولیه نزول این بلای جهانی، ندانم کاری و ناکارآمدی، درهم ریختگی ساختارسیاسی و نبود مرکز تصمیم گیری، تاجر و افراط گری دینی، پیشبرد اهداف سیاسی و نگاه امنیتی، پنهانکاری و خوارداشت جان انسان غیر خودی ایرانی از ویژگی ها و مشخصات عملکردهای نظام بود اینک در کنار همه این ها دو ویژگی و دو رویکرد جنایتکارانه نقش برجسته تری دارد: به گروگان گرفته شدن آشکار جان مردم و پیش گرفتن طرح "امنیت جمعی" در شرایط ویژه ایران.

### جان مردم گروگان اهداف سیاسی نظام

اکنون به طور آشکار، جمهوری اسلامی با پیوند دادن کرونا و تحریم در این بلای کشنده فرصتی را می بیند که به باج خواهی جهانی بپردازد. در این عرصه نیز کارزاری سیاسی، دیپلماتیک و رسانه ای به راه انداخته است. نامه روحانی به مردم آمریکا، پیام فریبکارانه ظریف، نامه هشت کشور روسیه، چین، سوریه، ایران، کره شمالی، ونزوئلا، نیکاراگوئه و کوبا به آنتونیو گوتش، دبیر کل سازمان ملل متحد، برای لغو تحریم های اقتصادی که قابل تصور است مبتکر آن جمهوری اسلامی باشد، برخی تحرکات در میان نیروهای سیاسی ایرانی نزدیک به نظام در روزهای اخیر، رد کمک های پزشکی و دارویی و بازگرداندن هیات پزشکان بدون مرز و در کنار آنها درخواست وام از صندوق بین المللی پول برای مقابله با کرونا ... همه و همه نشان از

این نظام اهریمنی که کرونا و تحریم را به هم پیوند زده و انواع کمک های پزشکی و تجهیزات حیاتی را رد می کند و فقط پول نقد می طلبد را می توان به آن گدائی تشبیه کرد که کودکی را کرایه کرده (در این مورد ربوده) و او را افلیج و ژولیده به نمایش می گذارد و می گوید گرسنه ایم کمک کنید و تاکید هم می کند غذا نمی خواهیم فقط پول نقد.

### "امنیت جمعی" یا نسل کشی و

### ضعیف کشی: جنایت علیه بشریت

مقامات رسمی نظام و از جمله رئیس جمهور آن اصطلاح امنیت جمعی را به کار می برند که مراد این است که با ابتلای

بحرانی گذر کند و دیر شود دیگر امکان هیچگونه مدیریتی نخواهد بود و سیل آن از روی کشور عبور کرده و آثار مخرب آن باور نکردنی خواهد بود.

به نظر می رسد در عمل به خاطر همه تعلل ها و ناتوانی ها و شوم اندیشی های مقامات، در ایران کنترل امور از دست خارج شده و احتمال فرود بهمین وار فاجعه هردم گسترش می یابد. در این میان آنان با ارائه آماری دستکاری شده، اقدامی که در آن تبحر کافی دارند، می کوشند روال امور را در ایران کم و بیش مثل سایر کشورها نشان دهند. اما شواهد نشان می دهند علیرغم برخی اقدامات دیر هنگام و نمایشی در عمل اوضاع به حال خود رها شده است.

همان گونه که دکتر فتوحی تاکید کرده است، کنترل وسیع اپیدمی تنها گزینه پیش رو است. رها کردن و یا اقدامات نیم بند و نمایشی در واقع به معنای عملی پیشبرد طرح "امنیت جمعی" است. در شرایط مشخص ایران این رویکرد یعنی پذیرش مرگ اگر نه میلیون ها که صدها هزار تن از مردم، عمدتاً از میان اقشار ضعیف، سالمندان و محرومان جامعه. این یعنی نسل کشی، یعنی جنایت علیه بشریت، یعنی داروینیسیم اجتماعی، رویکردی به نهایت ارتجاعی و فاشیستی.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

دو سوم مردم ایران، یک سومی که مبتلا نشده اند، مبتلا شدگان به بیماری در شکل ضعیف آن و زنده ماندگان مصونیت جمعی خواهند داشت و امکان غلبه بر ویروس کرونا فراهم خواهد شد. دکتر اکبر فتوحی استاد اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران و رئیس موسسه ملی تحقیقات سلامت روز اول فروردین به وزیر بهداشت ایران نوشته است: "این روزها متأسفانه افرادی این سخن نادرست را مطرح کرده اند که بدون درگیر شدن دو سوم مردم کشور و ایجاد ایمنی جمعی این اپیدمی خاموش نخواهد شد. بدیهی است که نباید مفهوم ایمنی جمعی هدف و روش کنترل اپیدمی فرض شود. این نگاه بسیار غلط است. درگیری دو سوم مردم در بهترین حالت یعنی بیش از ۴۵۰،۰۰۰ مورد مرگ که ۳۰۰،۰۰۰ مورد آن در افراد کمتر از ۷۰ سال رخ خواهد داد، ۸ میلیون بستری خواهند شد و ۱/۵ میلیون نفر هم به آبی سی یو نیاز خواهند داشت که به دلیل عدم امکان فراهم کردن آن یعنی میزان مرگ بیشتر. کنترل وسیع اپیدمی تنها گزینه پیش رو است و از گسترش اپیدمی با تمام توان و تا زمان آماده شدن واکسن باید جلوگیری کرد. باید اپیدمی همین الان با تمام قوا سرکوب شود و اگر اندازه اپیدمی از نقطه

## دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

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

Azar Nassiri

Non-Attorney



### خدمات سوشیال سکيوريتي

♦ مدير و مديکل

♦ سوشیال سکيوريتي (SSI)

♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)

♦ دریافت حقوق پرستار

♦ دریافت حقوق بازنشستگی

♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکيوريتي

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

در سراسر بی اریا

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

Fax: (408) 247-5006

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

همین طور که در این عصر دلگیر بهاری، در چهارمین هفته قرنطینه، کتاب را ورق می‌زنم و از خواندن آن لذت می‌برم به این فکر می‌کنم که چقدر همیشه دوست داشته‌ام بدانم آدم‌ها در آن سال‌ها چطور زندگی می‌کرده‌اند. کتاب را روی میز می‌گذارم و به درخت‌های خشک بیرون در دور دست نگاه می‌کنم... سال ۶۷ است. در آشپزخانه خانهای قدیمی نشستاید و می‌دانید که هر لحظه ممکن است برای دستگیری شوهرتان که فعال سیاسی است بیایند. در همان لحظه صدای آژیر قرمز می‌آید و به زیرزمین می‌روید و شب در رادیو می‌شنوید که خانهای در آن طرف تهران منفجر شده است. آخ نکند که خانه نسرين این‌ها بوده باشد؟ باید فردا به خانه همسایه بروید و به او تلفن بزنید تا خبری بگیرد. نسرين، همکلاس بچگی‌های‌تان که خانواده‌اش در آبادان چند سال قبل جنگ‌زده و آواره شدند و همه زار و زندگی‌شان را گذاشتند و به تهران آمدند. با آن پدر نازنینش، آقای دکتر، که همان اوایل انقلاب به خاطر بهائی بودن اعدام شد. همان طور که نشستاید و تکالیف دانشگاه را می‌نویسید، به نسرين و همه بچه‌های دیگری فکر می‌کنید که در آن سال‌ها از دانشگاه اخراج شدند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

شد. اما امروز چه می‌شود؟ این لحظه‌ای که در خانه‌های خود نشستیم و تمام روز با بچه‌های کوچکمان در خانه‌ایم، شوهرمان اخراج شده است، پدر بزرگ در بیمارستان است و مرزها را بسته‌اند. چطور می‌شود تمام این‌ها را تجربه کرد، و باز هر روز بیدار شد و چای دم کرد، و به بیمارستان رفت و امروز را زندگی کرد؟ همین لحظه را که من در بالکن خانه نشستیم و خورشید دارد غروب می‌کند، و مرگ در چند قدمی است. همین چند ماه قبل بود که در یک کتاب‌فروشی تصادفاً کتابی را برداشتم. «خنده را از من بگیر» از جواد ماه‌زاده، انتشارات هیلا، ۱۳۹۴. در روزهای قرنطینه فرصتی دست داد تا شروع به خواندن کتاب کنم. داستان از زبان پسر بچه‌ای روایت می‌شود که در یک خانواده‌ی کارگری به دنیا آمده است، و وقایع آن در یکی از محلات کرج در سال‌های دهه‌ی شصت اتفاق می‌افتد. روایتی است از زندگی آدم‌هایی که زیر تیغ جنگ و به سختی زندگی می‌کنند. و ما می‌بینیم که در میان بمب‌هایی که فرود می‌آیند و شیشه‌هایی که شکسته می‌شوند، پسر بچه‌ها برای بازی به کوچه می‌روند، و از پشت بام خانهای آقا موسی آلبالو خشکه می‌دزدند، و دایه‌ی آن‌ها را به سینما می‌برد.

## تسلیمی‌بخشی‌های ادبیات

شهرزاد قانونی

سفر نمی‌کرده‌ایم. اما یکی از مهم‌ترین ابعاد فاجعه اساساً همین است. اینکه ما در نقطه‌ای از زندگی‌مان، که کامل و بی‌عیب و نقص نبوده است، بی‌حرکت نگه داشته شده‌ایم. آدمی نیازمند تغییر و تحول و پیشرفت است و حتی اگر در عالم واقع هر روز پیشرفت نکند نیازمند آن است که برای آن سعی کند، یا بداند که می‌تواند سعی کند. باید بداند که روزی خواهد رسید که آسمان دیگر ابری نخواهد بود. اما کرونا باعث شده است که از حرکت باز بمانیم و حتی به عقب برگردیم. همه‌ی ما، با زندگی‌های غیر کامل خود، با حقوق‌های کم، با اجاره‌های سرسام آور، با آینده‌های شغلی نامعلوم، با تنهایی‌ها و شکست‌ها و اندوه‌های‌مان در جا خشک شده‌ایم. درباره تغییرات جامعه پس از بحران کرونا زیاد نوشته‌اند. درباره این که این دوران چطور به ما خواهد آموخت که زندگی آن چیزی نیست که فکر می‌کردیم، درباره این که دولت‌ها نمی‌توانند به شیوه گذشته ادامه بدهند، درباره این که کرونا که برود همه چیز دگرگون خواهد

ساعت ۶ عصر است. در بالکن آپارتمانم در حومه دلگیر شهر نشستیم و به آسمان صاف پیش رویم و درخت‌ها و خانه‌هایی که به تناوب تا خط افق ادامه دارند نگاه می‌کنم. راستی چند وقت است در آسمان هواپیمایی ندیده‌ام؟ مدت‌هاست که حساب روزها و هفته‌ها از دست من، از دست همه ما، در رفته است. برای اولین بار فرقی نمی‌کند که در کجا زندگی می‌کنیم. فاجعه همه ما را به گونه‌ای کم و بیش یکسان دنبال کرده است. از آسمان‌خراش‌های نیویورک، تا سواحل وسیع و روشن فلوریدا، تا بیابان‌های قم و کوچه‌های مرطوب رشت.

بر خلاف آنچه وانمود می‌کنیم زندگی ما تا قبل از هجوم هیولایی که کرونا نام دارد، فوق‌العاده و کامل نبوده است. اغلب ما تا پیش از قرنطینه هر شب به دیسکو و رستوران‌های مجلل نمی‌رفته‌ایم. هر روز قبل از رفتن به سر کار ایده آل مان، با همسر و بچه‌های کامل خود صبحانه نمی‌خورده‌ایم، آخر هر ماه بالاترین حقوق‌ها را نمی‌گرفته‌ایم، و هر تابستان به آفتابی‌ترین سواحل مدیترانه

## مریم سالاری

### مربی یوگا

یوگا رقص بین‌رهایی و تسلیم است. یوگا سفری است توسط خویشتن، از خویشتن، به سوی خویشتن.

با توجه به شرایط موجود کلاس‌ها به طور رایگان از طریق زوم (Zoom) برگزار می‌شود. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

<http://mindfullyogagroup.com>

MINDFUL YOGA  
Group



با انجام یوگا شما می‌توانید:

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

♦ Therapeutic Yoga ♦ Vinyasa Yoga ♦ Chair Yoga

(408) 802-8882

برای اطلاع از زمان و ساعت کلاس‌ها با ما تماس بگیرید

mary\_salari@yahoo.com



## دلتنگی‌های نویسنده خیابان لمبارد سانفرانسیسکو

## من و تارم

مرتضی نگاهی

mnegahi@gmail.com

با تشکر از جناب مرتضی نگاهی، نویسنده و روزنامه‌نگار، که این یادداشت را برای درج در پژواک فرستاده‌اند.

کسی رفته بود دکان آلات موسیقی و به هر سازی اشاره می‌کرد و قیمتش را می‌پرسید: «این تار قیمتش چنده؟» جواب می‌شنید: «این تار نیست. گیتار است.» چرخ می‌زد و می‌پرسید: «این تار قیمتش چنده؟» می‌شنید: «تار نیست، کمانچه است.» همین طوری تمام مغازه را گشت می‌زد و قیمت «تار»ها را می‌پرسید. اما تار مورد نظر او ویلن بود، کمانچه بود، سنتور بود، عود بود و... فروشنده حوصله‌اش سر رفت: «این‌ها تار نیستند!» مشتری جواب داد: «بیخشید، چشمان من تار می‌بینند!»

در ایام کرونا می‌مانم به «تاری» دچار شده‌ام. داشتم سفرنامه حج را می‌نوشتیم و گیر کرده بودم در نوشتن که ناگهان در میان هزار کار خانه از جمله برق انداختن ظروف کریستال و نقره، چیدن درست کتاب‌ها و گردگیری‌شان و تماشای آلبوم عکس‌های قدیمی به فکر افتادم که برای نوشتن شاید یادگیری تار هم خوب چیزی باشد. عاشق صدای بم و تودماغی تار بودم. تار رامیز قلی‌اف را دوست داشتم. دیوانه «مخالف

گارسیا مارکر و گوستاو مالر بود. اتاق کرایه‌ای نور پس داده شده بود. به سراب رفتم. در دامنه سیلان به دامن خانواده و به دامن «آبا»ی نود ساله ام که از ده سالگی اشنو ویژه کشیدن و رقص لرگی یادم داده بود متوسل شدم. عیسا خان هم بفهمی نفهمی زیر سایه ساواک بود. کسی به دانشجوی تازه از زندان درآمده روی خوش نشان نمی‌داد. سال بد پنجاه و یک بود. شاه داشت دو هزار و پانصد سال شاهنشاهی‌اش را به رخ جهان می‌کشید و من و آبا و بابا (پدر بزرگ) و عیسا خان بارید نگران بودیم. نگران نگاه‌های فرج پاسبان یا آقای باغچه‌ای هم بودم که می‌گفتند ساواک‌اند. هر دو انسان‌های خوبی بودند،

اما ما سایه‌هاشان را می‌دیدیم و بس! سال بعد باز گشتم به درس و مدرسه. لنین و استالین را با فیزیک کوانتوم و فیزیک حالت جامد تاخت زدم. عیسا خان سرطان گرفت و رفت. دنیا تیره و تار شد! ...حالا نیم قرن پس از آن، تاری دیگر، این بار در هیات شیرازی خود به خانه‌ام آمد. از سینه‌ام لغزید روی ران. تپل، تپل، سکسی. باز صدای سیم تار بود که طنین می‌انداخت و مضراب‌های فرهنگ شریف در مخالف سه گاه، در خیابان لمبارد سانفرانسیسکو. دنباله مطلب در صفحه ۵۱

را خوب می‌نوازد. این فردین. به یاری فردین عرض دو سه روز نت یاد گرفتم. دو، ر، می، فا، سول، لا، سی... پنجاه سال پیش هم تار می‌گرفتم. استادام عیسا خان بارید بود. خواننده و نوازنده مشهور سراب. شب‌های برفی سراب صدای تار در اتاق بالاخانه‌ام طنین می‌انداخت و من تار را به سبک آذربایجانی‌ها به سینه می‌فشردم و سعی می‌کردم آهنگی، رنگی بزنم که خواهر کوچکم در اتاق پایین به رقص درآید. داشتم ماهور یا چهارگاه یاد می‌گرفتم که دانشگاه قبول شدم. از سراب به تبریز رفتم. اتاقی کرایه کردم در کوچه مقصودیه. اتاقم نور بود. عیسا خان گفت: «این نم برای پوست تار خوب نیست.» بیست روزی نگذشته بود که زندانی شدم. پس از چند ماه که بیرون آمدم به کمتر از بتهوون قانع نبودم. یکی از زندانیان عادی رادیویی سرهم بند کرده بود که ایستگاه‌های خارجی را خوب می‌گرفت و یکی فقط موسیقی کلاسیک پخش می‌کرد.

از تحصیل معلق شدم. در سایه ساواک و بی‌تحصیلی دانشگاه تار را فراموش کردم و چسبیدم به فلسفه و رمان و البته اپرا و سمفونی. کشف بزرگم نیچه و گابریل

## S & S Tire And Auto Repair

### Complete Automotive Repair Service



Family Owned &amp; 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

نمیدانستم چه اتفاقی افتاده. تا شب نمی توانستم کار کنم. دلم بد جوری شکسته بود. پیش از آن هر روز خانم مرادی از استرالیا تماس مگرفت و احوال بچه گربه هایم را می پرسید. من هم از آنها عکس می گرفتم و برایش می فرستادم. هر روز سفارش می کرد که گیلی جان! مواظب گربه هایم باش! حالا نمی دانستم جواب خانم مرادی را چه بدهم.

شب خسته و دلشکسته و مغموم رفتم خانه. داشتم اخبار تلویزیون را نگاه می کردم. دیدم از مردم می خواهند از خریدن فلان نوع غذای گربه خودداری کنند. معلوم شد این غذای گربه که از چین آمده بود باعث مرگ هزاران گربه شده است.

این را هم بگویم که من از غذای چینی بدم می آید. لب به غذای چینی نمی زنم. همیشه خیال می کنم موشی، ماری، جانوری، چیزی قاطی غذای شان است. اما از روزی که بچه گربه های نارنجی نازنینم اینطوری قربانی شده اند هرگز جنس چینی نمی خرم. ترجیح می دهم جنس ویتنامی و هندی و سیرلانکایی و بنگلادشی بخرم اما چینی نه. لطفا ملامتم نفرمایید. هنوز مرگ بچه گربه های نارنجی نازنینم آزارم میدهد.

نزدیکی های کاشانه شان. بچه گربه ها وحشی بودند و از آدم می ترسیدند و می رفتند توی هزار تا سوراخ سنبه مخفی می شدند. هر روز برای شان شیر می خریدم. یواش یواش بزرگتر شدند. آهسته آهسته با من خو گرفتند. دیگر نمی ترسیدند، اما هنوز به من نزدیک نمی شدند.

رفتم برای شان غذای مخصوص گربه خریدم. این غذا را خیلی دوست داشتند. صبح که سر کار می رفتم می دیدم آنجا جلوی دروازه آهنی چشم براه من ایستاده اند. تا ماشینم را می دیدند به سرعت برق و باد به سویم می دویدند، میو میو می کردند. گشنه شان بود.

من پیش از آنکه مغازه را باز کنم اول باید غذای بچه گربه ها را می دادم. تازه می خواستم روی یکی یکی شان اسم بگذارم. اسم ایرانی: جیران، حیران، آقا رضا...

یک روز رفتم از والمارت یک پاکت بزرگ غذای گربه گرفتم. غذای خشک. آوردمش مغازه و یک کاسه پر گذاشتم جلوی بچه گربه ها. با چه ملج ملوچی می خوردند. فردایش آمدم مغازه. دیدم از بچه گربه هایم خبری نیست. چی شده؟ چی نشده؟ نگران شدم. رفتم پشت مغازه. خشکم زد. هر پنج تا بچه گربه نارنجی نازنینم دراز به دراز افتاده و مرده بودند.



### سرباز «خون»

اگر سری به گورستان شماره یک تی وانا بزیند آرامگاه غبار گرفته و غمزه سرباز «خون» را خواهید دید که در انبوهی از گل های پلاستیکی و شمع های نیمه سوخته غرق است. بر در و دیوار و سقف این آرامگاه حتی هزاران نامه سپاس و هزاران کپی از گرین کارت آمریکا نصب شده است. آنها که سال ها پیش به زیارت مزار سرباز «خون» آمده و برای عبور از مرز از او یاری خواسته بودند، اینک پس از گذر سال ها و دهه ها، به دیدارش می آیند و شمع و گلی می آورند و دعایی می خوانند و کپی گرین کارت شان را بر در و دیوار مزارش نصب میکنند و او را سپاس می گویند.

### پیکار داس و یاس

گل های خانه ام شکوفا شده اند. هر یک به رنگی. آمده ام اینجا در حیاط خانه ام نشسته ام و به گل ها خیره شده ام. بهار است اما عطر بهار را حس نمی کنم. اندوهی سنگین بر جان و جهانم چنگ

هیچکس نام خانوادگی اش را نمیداند. همه او را سرباز «خون» می شناسند. سرباز «خون» هشتاد و چند سال پیش به جرم تجاوز و قتل یک دخترک هفت هشت ساله تیر باران شده است. این سرباز نوزده ساله مکزیکی، بعد ها بی گناه شناخته شد و معلوم شد که آن دخترک مکزیکی را نه سرباز «خون»، بلکه فرمانده او کشته است.

سرباز «خون» اما، اینک سال هاست به یکی از قدیمان مردم آمریکای جنوبی تبدیل شده است.

در شهر «تی وانا»، نزدیکی مرز های آمریکا و مکزیک، در یک گورستان نیمه متروک و غبار آلود، آرامگاه او زیارتگاه هزاران انسان است. هزاران انسان که در آرزوی رسیدن به آمریکا، از بولیوی، گواتمالا، پرو، نیکاراگوئه، ونزوئلا، کلمبیا، چین و ماچین با قطار های لکنته و اتوبوس های گرد



گرفته و لباس های خاک آلود به تی وانا می آیند تا بخت خود را نه یک بار، نه دو بار، بلکه ده ها بار برای گذشتن غیر قانونی از مرز های آمریکا بیازمایند. از کوه و کتل و رود و کویرهای سوزان بگذرند و سر انجام در مزارع آمریکا، با هراس و ترسی دائمی، لقمه نانی به کف آورند.

این جویندگان نان، سرباز «خون» را پشتیبان و یاور مهاجران غیر قانونی می دانند و می شناسند و در گورستان پرت و دور افتاده ای که اکنون خوابگاه ابدی این سرباز بی گناه تیر باران شده است، در یک ساختمان نیمه متروک آجری به رنگ خون، شمع و گلی می آویزند و از روح این سرباز بیگناه می خواهند یاری شان دهد تا بی مخمصه و درد سر و گرفت و گیری از مرز بگذرند و به سرزمین خوشبختی و پول و کار و نان و نور گام بگذارند.

### بچه گربه های من

پنج تا بچه گربه داشتم. هر پنج تا به رنگ نارنجی. یک روز رفته بودم پشت فروشگاه دیدم صدای میو میوی بچه گربه ها می آید. این ور و آن ور گشتم و دیدم خدای من یک گربه خالی مخالی آمده است آنجا پشت فروشگاه در حاشیه مزرعه ذرت زیر جعبه ها و صندوق های میوه پنج تا بچه زاییده است. هر پنج تا نارنجی. رفتم مقداری شیر خریدم آوردم گذاشتم

## حمید ابطی

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

hamidabtahi21@yahoo.com + DRE# 01071456



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

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA. 95070



♦ قادر نبودن ناگهانی راه رفتن، صحبت کردن یا حرکت دست و پا  
♦ تنگی نفس و یا سخت نفس کشیدن  
در تمام موارد بالا باید سریعا بیمار به بیمارستان یا ER برسد. در آمریکا فوراً شماره ۹۱۱ را گرفت و

♦ گرفتگی یا اسپاسم عضلات و دردناک  
♦ سوختگی در اثر نور آفتاب و غیره  
مهمترین مطلب اینکه اغلب بیمه های پزشکی هزینه موارد غیر اضطراری که در ER انجام شده باشند را نمی پردازند و جهت پوشش بیمه در موارد بالا بیماران را تشویق می کنند که به Urgent Care مراجعه کنند.

### کابینت دارویی در منازل Medicine Cabinet

در بسیاری موارد در منازل بخصوص هنگام گردهمائی های خانوادگی و دوستی، گاهی حوادثی رخ می دهد که نیاز به درمان فوری دارد تا فرد به ER مراجعه کند. به همین دلیل داشتن بعضی موارد دارویی و پزشکی در منازل ضروری به نظر می رسد. در لیست پائین این موارد ذکر شده است.  
♦ لیست تلفن های اورژانس و مراکز کنترل سموم (Poison Center)  
♦ استامینوفن جهت تسکین درد  
♦ آسپرین جهت تسکین درد و تب  
♦ ضد هیستامین ها جهت آلرژی و خارش  
♦ ضد احتقان ها (Decongestants)،  
ضد سرفه ها و فلو  
♦ ضد اسیدها برای درد معده  
♦ پمادهای آنتی بیوتیک بدون نسخه پزشک  
♦ Bandage به اندازه های مختلف همراه نوارهای Tape  
♦ تب گیر (Thermometer)  
♦ کیسه های گرم کننده و سرد کننده (Heat/Ice Packs)

در کشورهای دیگر شماره های مشابهی دارند. تلفن برای رسیدن یک آمبولانس جهت انتقال بیمار ضروری است. در شرایط بالا به هیچ وجه نباید سعی شود که بیمار خود را از طریق رانندگی اتومبیل و یا بوسیله یک دوست و فامیل به ER برساند. آمبولانس ها مجهز به کلیه وسایل لازم هستند که سریعا بیمار را به حالت پایدار موقتی درآورند تا به ER برسند. اکنون مواردی که حالت ضرورت پزشکی نداشته ولی نیاز به درمان فوری دارند. در چنین مواردی افراد باید به نزدیک ترین Urgent Care مراجعه کنند. این کلینیک ها نیز امکانات لازم جهت بررسی وضعیت بیمار را دارند ولی به اندازه ER مجهز نیستند. هزینه بیمار نیز کمتر از ER است. لازم به یادآوری است که در صورتی که مراجع غیر ضروری باشند و بیمار به ER مراجعه کند، بیماران باید ساعت ها در ER منتظر بمانند و هزینه بیشتری را نیز بپردازند. موارد نیز ضرورت های پزشکی غیر اضطراری هستند که نیاز به Urgent Care دارند.

♦ سرماخوردگی و آنفلونزا  
♦ گلودرد  
♦ درد گوش  
♦ تب بالا  
♦ درد دندان  
♦ بریدگی دست و پا



## تازه های دنیای پزشکی

دکتر منوچهر سلجوقیان

## ضرورت های پزشکی (Medical Emergencies)

است که این افراد به کمک پزشکان اورژانس رفته و بیماران دیگر را مورد معاینه و مطالعه قرار می دهند.

### نیاز پزشکی فوری (Medical Emergency)

وظیفه تمام ERها نجات جان انسان هاست. در صورتی که بیماران سریعا درمان نشوند ممکن است دچار مشکلات بعدی گوناگونی شوند. درد شدید در بسیاری موارد می تواند یک ضرورت فوری پزشکی باشد نظیر درد ناشی از سنگ کلیه و یا درد ناشی از پاره شدن آپاندیس و عفونت آن.

نمونه های ضرورت های فوری پزشکی که بایستی فرد سریعا خود را به ER برسانید:

♦ درد در سینه که همراه با عرق کردن، تهوع و استفراغ یا تنگی نفس باشد.  
♦ خفگی یا Choking  
♦ خون ریزی زیاد که بیش از پانزده دقیقه به طول انجامد.  
♦ غش کردن یا Fainting  
♦ شکسته شدن استخوان ها و یا جابجا شدن استخوان های زانو و کتف  
♦ خوردن سموم به قصد خودکشی (Poisons)  
♦ سوختگی

قبل از اینکه راجع به ضرورت های پزشکی بحث کنیم، لازم است که ببینیم طب اضطراری یا Emergency Medicine چیست؟

اورژانس پزشکی بخشی از حرفه پزشکی است که پزشکان دوره خاصی را می گذرانند که از مراجعین به اورژانس (ER) سریعا رسیدگی کرده و آنها را مورد مداوای فوری قرار دهند. این بیماران بدون وقت ملاقات و ناگهانی وارد ER می شوند و این پزشکان باید برای همه چیز آماده باشند. اغلب بیماران در مرحله بسیار خطرناک در نتیجه یک حادثه رانندگی به ER می رسند. این پزشکان باید سریعا تصمیم بگیرند و اقدام کنند تا از مرگ بیمار و بدتر شدن وضعیت بیمار جلوگیری کنند و آنها را به حالت موقتی پایدار برگردانند تا پس از مراجعه به اطاق عمل و یا بخش، مورد بررسی مجدد قرار گیرند. بیماران ER از اطفال گرفته تا میان سال ها و سالمندان با انواع و اقسام نیازهای پزشکی وارد شده و متخصصین باید برای همه این بیماران آمادگی بررسی و اطلاعات کافی داشته باشند. طب ER یک تخصص پزشکی است و پزشکان باید امتحان بورد تخصصی ER را با موفقیت بگذرانند. در دو سال گذشته، حرفه جدیدی به نام کمک پزشک ER یا (Physician Assistant PA) رایج شده

## معرفی کتاب

### Nutrition Topics for Healthcare Professionals



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

ناشر: شرکت AuthorHouse

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان

Notary  
Public

(408) 909-9060

By Appointment Only



# سهیلا رضایی

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

(916)-616-7395 ♦ (408) 455-2330

Nick Sadek  
Sotheby's  
INTERNATIONAL REALTY



*Soheila Rezae*  
Lic.: 01834116



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



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



*Soheila.Realtor@gmail.com*

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



و در پس هیچ موفقیت و پیشرفتی شایستگی نمی‌بیند. اولین نتیجه ریاکاری در یک جامعه از بین رفتن اعتماد در آن است. حکومت‌های تمامیت‌خواه، مردم را نه از طریق ایجاد اعتماد بلکه از طریق تولید ترس با خود همراه کرده‌اند، راهی ساده اما نامطمئن و متزلزل.

و به ندرت پرده‌ای کنار می‌رود، دیوارها بلندتر شده و نرده‌ها و حفاظ‌های فلزی دیوارها و پنجره‌ها را در بر گرفته‌اند. در نگاه به هر خانه اولین چیزی که به ذهن می‌آید دیگر نه زیبایی بنای آن بلکه بی‌اعتمادی به هر جنبه خارجی و آمادگی برای رویارویی با سارقان و متجاوزان است. نمونه عیان دیگر، میزان پرخاشگری آدم‌ها در مکان‌های عمومی است. در تاکسی، اتوبوس، مترو، در صفاها و هر جا که اجتماعی شکل می‌گیرد در ناخودآگاهمان اینطور نقش بسته که همه برای پایمال کردن حق ما آمده‌اند. خیلی وقت‌ها کوچک‌ترین همدلی و انعطافی نسبت به دیگران که آنها را غریبه می‌نامیم وجود ندارد و نتیجه این غریبگی آمار بالای دعوای‌های خیابانی است.

مردمی که از حکومت بترسند نسبت به آن بی‌اعتماد می‌شوند و بی‌اعتمادی تسری پیدا می‌کند به تمام جنبه‌های زندگی اجتماعی. تمامیت‌خواهی حکومت در کشوری مثل ایران یعنی فساد گسترده، بی‌کفایتی مدیران و کوتاه‌مدت بودن برنامه‌ها و بی‌ثباتی‌های مکرر که همه اعتماد اجتماعی را نشانه گرفته‌اند. از بین رفتن اعتماد اجتماعی در ایران فقط جنبه‌های مفهومی و نادیدنی ندارد. شواهد عیان بسیارند. به چشم می‌توان کوچک شدن دامنه این اعتماد را دید. به نظر، نمونه دم دستی‌اش تغییر در معماری ساختمان‌ها و به ویژه خانه‌هاست. بالکن از خانه‌ها حذف یا تبدیل به انباری شده، پنجره‌ها کم‌تعدادتر و کوچک‌تر شده‌اند و هر پنجره را با چندلایه پرده پوشانده‌اند

## وقتی از اعتماد اجتماعی حرف می‌زنیم!

مزدک شهسواری

روال سابق برمی‌گردد. اما فکر می‌کنم که در ایران بی‌اعتمادی کمابیش به مسئله‌ای دائمی تبدیل شده است. روندی که از چند دهه قبل آغاز شده و در همه‌ی جوانب زندگی نفوذ کرده است.

بی‌اعتمادی اجتماعی یکی از نتایج زندگی در حکومت‌های تمامیت‌خواه و بی‌انعطاف است. حکومت‌هایی که برای بقای خود، برای نمایش و گسترش قدرت خود، جامعه را مطیع و فرمانبردار می‌خواهند. اگر مطیع نباشید از امتیازات بسیاری محروم می‌شوید، حتی ممکن است از زندگی هم محروم شوید. به شما می‌گویند چطور زندگی کنید و به چه چیزهایی معتقد باشید و چه چیزهایی را منکر بدانید. ایدئولوژی حکومتی بالاتر از همه چیز ایستاده و فردیت آدم‌ها را نشانه گرفته است. اولین نمود این مطیع بودن و از بین رفتن فردیت، زندگی دوگانه و فرورفتن در باتلاق ریاکاری است. ریاکاری آخرین تلاش آدم‌ها برای حفظ فردیت است، خصلتی که از چشم اطرافیان و از چشم جامعه پنهان نمی‌ماند. جامعه تمام موفقیت‌هایت را به آن نسبت می‌دهد

در روزگار کرونا مردم در ایران دو دسته شده‌اند، کسانی که تشویق و گاه التماس می‌کنند که در خانه بمانیم و زنجیره انتقال ویروس را بشکنیم و کسانی که بی‌توجه به توصیه‌ها و خواهش‌ها همچنان به زندگی عادی ادامه می‌دهند، رفت و آمد می‌کنند، سفر می‌روند و خطر را چندان جدی نگرفته‌اند. این دو دستگی را حتی در خانه‌ها هم می‌توان دید. حکومت منع رفت و آمد را اجباری نکرده و بار مسئولیت را به دوش جامعه انداخته است. جامعه‌ای که به خود و به حکومت بی‌اعتمادتر از همیشه است.

در خبرها و ویدیوها می‌بینیم که بی‌اعتمادی در هنگام بروز بحران، مسئله‌ای جهانی است. به‌رغم اینکه دولت‌ها اطمینان می‌دهند که کالاها در زمان قرنطینه نایاب نخواهند شد، مردم به مراکز خرید هجوم می‌برند، فروشگاه‌ها به سرعت از اجناس خالی می‌شوند، آدم‌ها به احتکار روی می‌آورند، بازار سیاه به وجود می‌آید و اعتماد به پایین‌ترین میزان خود می‌رسد. بحران که بگذرد دوباره زندگی به



Mahin Motlagh

BRE# 01320595

## مهین مطلق

### مشاور املاک

با بیش از ۱۸ سال تجربه در امور

خرید و فروش املاک در بی‌اریا، ساکرامنتو و حومه

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

هدف ما رضایت کامل شماست!

CALL ME FOR

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

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

(650) 309-2700

mahinrealty@gmail.com

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

آقای اردشیر زاهدی هم البته در این میهمانی حضور داشتند. زاهدی نیز فوق العاده هوای نصیری را داشت و به او خدمت و مهربانی بسیار می کرد و وقتی سرکنسول تعجب مرا دید، زیرا زاهدی غیر از شاه به کسی اعتنا نمی کرد، سرکنسول توضیح داد که احترام زاهدی به سبب خدمات نصیری به پدر ایشان یعنی سپهبد زاهدی در زمان وقایع ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ خورشیدی می باشد وگرنه همه زاهدی را می شناسند که اهل تملق و این حرفها نیست.

از همان سال های ۱۳۳۲ بود که خاتمی، موقعیت خاصی در نزد شاه پیدا کرد. به این ترتیب که آن سروان بلند بالای لاغر اندام و خلبان ورزیده و ماهر نیروی هوایی که هشت ماهی هم از شاه بزرگ تربود، توانست پس از شنیدن خبر شکست کودتای بیست و پنجم مرداد در تهران، شاه و ملکه ثریا را که در ویلای کلاردشت کنار خزر بودند، از همانجا یک راست به بغداد برساند، راه ترقی را طی کرد تا به فرماندهی نیروی هوایی منصوب شد و بالاترین درجه یعنی ارتشبدی در نیروی هوایی را از آن خود کند. این درحالی بود که او چند سالی پس از وقایع ۲۸ مرداد، با خواهر ناتنی شاه، یعنی والاحضرت فاطمه نیز ازدواج کرده و تقرب او نزد شاه، علاوه بر لیاقت و کاردانی و وفاداری اش، به واسطه این قرابت خانوادگی نیز، بالا رفته بود.

من او را دو بار در طول زندگی ام دیدم. یک بار که ستوان یکم وظیفه بوم و محل خدمتم نیز در ستاد بزرگ ارتشتاران و کشیک عصر بودم. سال ۱۳۴۷ بود. او از هلیکوپتری در ستاد بزرگ پیاده شده و خبر دادند که جلسه فرماندهان ارتش شامل رئیس ستاد بزرگ ارتشتاران، امرای نیروی زمینی، هوایی و دریایی در اتاق جنگ برگزار خواهد شد و من در آن جا و در کنار آن هلیکوپتر بود که پیکر بلند بالای این امیر خوش هیکل را از نزدیک دیدم. باردوم چند سال بعد بود که برای بدرقه از مسافری به فرودگاه مهرآباد رفته بودم. او را دیدم در همان لباس شکیل نیروی هوایی، اما این بار در کنار او خانمی بلند قد و بسیار زیبا و خوش اندام نیز دیده می شد. این خانم جوان موهای طلائی بلند و حلقه حلقه و چهره ای بسیار زیبا و اندامی به واقع دلنشین و خواستنی داشت و ممکن نبود توجه کسی را جلب نکند. از قرار ارتشبد خاتمی هم از اینکه این خانم توجه حاضرین در فرودگاه مهرآباد را اینگونه جلب کرده بود، بسیار خوشحال به نظر می رسید!

وفاداری او نسبت به شاه، در بیرون بردن سریع شاه و ملکه ثریا از معرکه کودتای شکست خورده تهران در بیست و پنجم مرداد تلقی می کردم. در این شب حادثه ساز و تاریخی بیست و پنجم مرداد بود که سرهنگ نصیری که بعدها صاحب شهرت و عنوانی هم شد، اما با این وجود هرگز عرتی در میان مردم نیافت و بالاخره نیز جان خود را در جریان انقلاب ۵۷ از دست داد، با کمال نادانی و به صورتی کاملا ناشایسته، فرمان عزل دکتر محمد مصدق از نخست وزیری را، انگار که به جنگ می رود، با یک تانک نفر بر، آن هم نیمه شب، به نخست وزیری برده و اصرار داشته است که آن را شخصا باید به نخست وزیر تحویل داده و از او رسید بگیرد که بالاخره بر اثر اصرار بیش از حدی که کرده بود، به همین ترتیب عمل شد و نصیری رسید دریافت فرمان برکناری را با خیال راحت در جیب گذاشته و با همان تانک به مقر خود بازگشت. بازگشتی که منجر به دستگیری و حبس او و تنی چند از نظامیان ارتش وفادار به شاه شد. زیرا همان هنگام به دکتر مصدق خبر رسیده بود که صدور برکناری از سمت نخست وزیری که از سوی شاه برای او فرستاده شده، تنها یک قسمت مشهود یخ کودتائی است که از آب بیرون زده است. به این ترتیب که در شب بیست و پنجم مرداد، عده ای از نظامیان وفادار به شاه، به رهبری سر لشکر فضل الله زاهدی تصمیم به کودتا گرفته و از قرار فرمان سفید امضائی را که مورد تأیید و تصدیق و امضاء شاه قرار گرفته بود، کامل کرده و آن را به دست سرهنگ نصیری سپرده اند که این فرمان برکناری دکتر مصدق از سمت نخست وزیری را به خدمت مصدق ببرد. از آن سو نیز کودتاگران، دکتر حسین فاطمی وزیر خارجه و عده ای از سران ارتش را دستگیر و زندانی کرده بودند تا کودتا را ادامه داده و تمام و کمال به جانی برسانند. اما با اطلاعاتی که به دکتر مصدق رسیده بود، او با همراهی تنی چند از یارانش توانسته بود این کودتای نیم پز را عقیم و در نطفه خفه سازد که آن داستانی دیگر است.

ازقضای روزگار من این نصیری را در زمانی که ارتشبد بود و ریاست ساواک را برعهده داشت، هنگامی که در سرکنسولگری هوستون در تگزاس با سمت دیپلمات و کنسول خدمت میکردم در یک میهمانی خصوصی در «رنج» یا مزرعه یکی از ثروتمندان تگزاس دعوت داشتیم دیده بودم. سرکنسول ما آقای ناصر شیرزاد و سفیرمان در واشنگتن،



## از هر دری...

حسین جعفری

### نگاهی به جلد دوم خاطرات اردشیر زاهدی سفیر و سیاستمدار سابق و نقل نکته هائی به این بهانه

هوایی و شوهر دوم فاطمه خواهر شاه وجود دارد، به این ترتیب که خاتمی خواهر زاده دکتر امامی است. من هر دو این دو نفر را به مناسبت هائی که شرح خواهم داد، دیده ام اما نمی دانستم که باهم نسبتی هم دارند. البته اغلب تعجب می کردم که چطور خاتمی آنگونه سریع ترقی کرده و به مقامات بالا رسیده است، کما اینکه من یکی از هم قطاران او را دیدم که تازه در سال ۱۳۴۵ خورشیدی به درجه سرتیپی دست یافته بود. درحالیکه خاتمی در آن هنگام فرمانده مقتدر نیروی هوایی بود و در سال ۱۳۴۷ به درجه ارتشبدی رسید. اما همواره آن ترقی سریع خاتمی را به حساب مهارت وی در خلبانی و نیز

سال هاست که از انتشار جلد دوم خاطرات اردشیر زاهدی می گذرد، اما من با آن که جلد نخست آن را سال ها پیش خوانده ام، ولی هرگز فرصت دست نداده بود که جلد دوم را نیز مطالعه کنم، تا این که به لطف دوست عزیز، جلد دوم این کتاب نیز به دستم رسید که مدتی مشغول مطالعه آن بودم. نکته هائی در این کتاب توجهم را جلب کرد که فکر کردم بی لطف نباشد تا با افزودن حاشیه هائی بر آن، این مطالب خواندنی را با شما خوانندگان عزیز نیز در میان بگذارم. از جمله این که قرابتی بین دکترسید حسن امامی استاد دانشکده حقوق دانشگاه تهران و امام جمعه تهران و ارتشبد محمد خاتمی فرمانده نیروی

## Ali Driving & Traffic School

### کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving  
Saves Lives



Safety is our most  
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408)370-9696 ◆ (408)394-5249

## دنیای پسا کرونایی چگونه دنیایی است؟

رضا فانی یزدی

rezafani@gmail.com



شاهد تغییرات واقعا شگفت آوری خواهیم بود. مطمئنا نظام اسلامی دستخوش تغییرات شگرفی خواهد شد. توجه کنید که مجلس شورای اسلامی تعطیل شده، مجلس خبرگان و شورای نگهبان تشکیل نمی شود، دیدارهای رهبر نظام اسلامی با مسئولین و دیگران به حالت تعلیق در آمده است و برای اولین بار در تاریخ اسلام و شیعه و ایران، همه مساجد، نمازهای جمعه، حرم ها و مراکز تجمع دینی، تکیه ها و حسینیه ها و دستجات دینی و نوحه خوانی ها تعطیل شده اند. مراسم کفن و دفن دیگر به روش دینی و طبق قوانین شرع انجام نمی شود و حتی مراسم ترحیم نیز برگزار نمی شود. برای اولین بار پای الکل به همه جا باز شده، در مسجد ها توزیع می شود و مرقد امام رضا و معصومه در مشهد و قم با الکل شست و شو شده و ضد عفونی می شود. همه اینها به اضافه استیصال کنونی مردم و مسئولین و فقر و بیکاری و درماندگی مردم و بی کفایتی مسئولین در مدیریت بحران کنونی و تهاجم سیاسی بی اندازه در درون و خارج از کشور به نظام دینی در ایران، به نظر می رسد که دوران جدیدی را نوید می دهد که دیگر چون گذشته نخواهد بود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

هزینه های مقابله با این بحران در کشورهایی با بازار آزاد و سیستم سیاسی لیبرال و غیر متمرکز بسیار بالاتر از کشورهایی است که دارای سیستم متمرکز دولتی هستند. حتی مقابله با شیوع بیماری نیز در مقایسه با چین در کشورهای اروپایی و آمریکا و دیگر کشورها بسیار دشوارتر است. هنوز در ابتدای شیوع این بیماری هستیم و می بینیم که اروپا و آمریکای شمالی وارد مرحله آسیب پذیری جدی شده اند و احتمالا در مقابل آنها قطب دیگر اقتصاد جهانی که چین می باشد توان تحملش بیشتر است و روش مقابله آنها با شیوع بیماری به دلیل تمرکز قدرت سیاسی در دست دولت نیز بسیار موثرتر بوده است. متأسفانه با قدرت گرفتن چین مدل سیاسی آنها نیز تا حدی مشروعیت پیدا کرده و مطمئنم روشنفکران جدیدی پیدا خواهند شد که از مدل های متمرکزتر و اقتدارگرا تر حمایت کرده و برای آن تئوری بافی می کنند که این نیز خطر بسیار بزرگی برای دموکراسی در آینده است. به نظر می رسد که چین از این بحران و در دوران پسا کرونا قوی تر شده و نقش موثر تری در جهان پیدا کند. در مورد ایران من نیز تصور می کنم که ما

های این قرن است که نسل ما شاهد زنده آن است و متأسفانه به همین دلیل ما شاید به اجبار بهایی بس گران پردازیم. این بار این بحران دیگر نه خاطره تاریخی قرن ۱۳ و ۱۴ میلادی است و نه فیلم های سینمایی و مستند و دست نوشته ها و رمان های جنگ های جهانی اول و دوم، کتاب تاریخ نیست. این بار ما خود در این بحران گیر افتاده ایم و متأسفانه بسیاری از ما شاید به دلیل کهولت سن، فقدان سیستم ایمنی توانمند و یا داشتن بیماری های مزمن و یا عدم دسترسی به امکانات پزشکی مورد نیاز دوران سختی را تجربه کنیم و حتی جان سالم بدر نبریم. آنچه مسلم است نه فقط جان و جسم ما که سیاست و اقتصاد کشورهای کوچک و بزرگ دستخوش تغییر و تلاطم های غیر قابل تصور قرار گرفته اند.


اجبار دولت ها به خانه نشین کردن مردم و در نتیجه آن بسته شدن مراکز اقتصادی و تولیدی، فرهنگی و آموزشی و بالا رفتن هزینه های بهداشت و درمان و تامین نیازهای اقتصادی و ضروری روزانه شهروندان برای کشورهایی حتی با اقتصادهای چند تریلیون دلاری کمر شکن بوده و آینده اقتصادی آنها را غیر قابل پیش بینی کرده است. تعداد زیادی از کشورها ورشکسته خواهند شد و زندگی برای مردم در این کشورها بسیار دشوارتر از آنچه امروز شاهدش هستیم خواهد بود. کشور ما ایران متأسفانه در این میان بسیار آسیب پذیر بوده و بی لیاقتی مسئولین در این کشور همه آسیب های ناشی از این بحران را برای مردم ما چندین برابر بیشتر خواهد کرد.

به نظرم اقتصاد آمریکا پس از کرونا نیز فاقد توان کنونی آن خواهد بود. اولین پیش بینی ها حاکی از آن است که حداقل ۲۰ درصد از جمعیت شاغل در این کشور کار خود را از دست داده و بیکار می شوند. بسیاری از موسسات تولیدی و خدماتی تعطیل شده و درب آنها برای همیشه بسته خواهد شد. افزایش بدهی های دولتی و توقف رشد اقتصادی و در هم رفتن اقتصاد در این کشور نتیجتاً آسیب بزرگی به اقتصاد و جایگاه جهانی اقتصادی آمریکا خواهد زد.

می توان تصور کرد که دنیای پسا کرونایی بسیار متفاوت خواهد بود. قربانی شدن میلیون ها انسان، رکود اقتصادی، افسردگی حاصل از این دوران، از دست رفتن باورهای اعتقادی و پی آمدهای متناقض حاصل از آن، تقویت شدن حس تنفر و بیرحمی برای بقاء، عصبانیت از همه و همه چیز، تمرکز در دست قدرت های دولتی برای مبارزه با شیوع بیشتر بیماری به منظور پاسخگویی به نیازهای مردم مستاصل، قدرت گرفتن باور به سیستم های متمرکز دولتی و پیامدهای حاصل از آن و بسیاری عوامل دیگر چون بی کاری و فقر مطمئنا خبر از دورانی می دهد که بسیار متفاوت از روزگار امروز ماست.

با نگاهی به تاریخ چند قرن گذشته و به خصوص توجه به بحران هایی در این ابعاد، می بینیم که تحولاتی جدی در عرصه های سیاسی و اقتصادی و حتی فکری اتفاق افتاده است که تا قرن ها پس از آن تحولات بر زندگی بشر تاثیر گذار بوده اند و دنیای جدیدی را ساخته اند. بسیاری بر این باورند که بزرگترین اصلاح دینی در مسیحیت که لوثر پرچمدار آن بود در نتیجه بحران مرگ سیاه، یا همان شیوع طاعون در نیم قرن پیش از آن در اروپا بوده است که بیشتر از یک سوم جمعیت اروپا را به کام مرگ برد و وحشت آن تا چندین دهه مردم را رها نمی کرد.

پس از جنگ اول جهانی و فجاج حاصل از آن و فاجعه شیوع آنفولانزای اسپانیایی نیز که بیش از یک سوم مردم در تمام جهان را مبتلا و بیش از ۵۰ میلیون را به کام مرگ کشید نیز ما شاهد بزرگترین تحولات تاریخی در جهان بودیم. قدرت های جدید سیاسی و اقتصادی سر برآوردند و اندیشه های جدیدی جهان گستر شد که تاثیر آنها در تمامی قرن باقی ماند. بحران حاصل از جنگ دوم را کما بیش نسل ما به خوبی می شناسد. می دانیم که بزرگترین جایجایی در تقسیم جهان از نظر قدرت سیاسی، قدرت اقتصادی و گفتن های فکری حاصل از این دگرگونی شکل گرفت که زندگی، فکر و باور بسیاری از ما هنوز متأثر از آن تحولات است. به نظرم کرونا یکی از بزرگترین بحران



**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)

# Accidents

## LAWYERS FOR SERIOUS INJURIES

### CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



## No Fees

### Until We Win Your Case!

### Settlements & Verdicts



How do I file an injury lawsuit? [www.yadidilaw.com](http://www.yadidilaw.com)

Law & Health Care malpractice is regulated by the attorney of your home state.





# 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



## گل (گل سرخ)

در هزار سال شعر فارسی (بخش پایانی)

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

گل سرخ جداگلیبرگ است و شکفته آن به جامه چاکدار یا چاک خورده و قبای دریده مانند شده است. اصطلاح جامه قبا کردن به معنای جامه بلند جلوبسته را دریدن و چاک دادن و به صورت قبای جلوباز درآوردن، به نشانه از خود بیخود شدن، از ماتم و غصه بسیار یا از وجد و شغف بسیار، به شکفتن گل و ریختن گلیبرگها تشبیه شده است. با دو بیت متوالی زیر و سه بیت بعد از حافظ و سه بیت بعد از شاه نعمت‌الله ولی، صائب و حزین لاهیجی:

چو گل هر دم به بویت جامه در تن / کنم چاک از گریبان تا به دامن  
تنت را دید گل گویی که در باغ / چو مستان جامه را بدرید بر تن  
[هر لحظه به یاد تو جامه شوق بر تن می‌درم یا به یاد تو چون گل می‌شکفم، گل مگر تن تو را دید که در باغ چون مستان جامه بر خود درید.]

نفس نفس اگر از باد نشنوم بویت / زمان زمان چو گل از غم کنم گریبان چاک  
نفس نفس = در هر نفس، دم به دم. زمان زمان = لحظه به لحظه. [هر دم که باد صبا خبری از تو نیاورد و مرا شکفته و خندان نسازد، خود چون گل از غم و حرمان گریبان چاک دهم.]

چون گل از نکبت او جامه قبا کن حافظ / وین قبا در ره آن قامت چالاک انداز  
نکبت = بوی خوش.

چو غنچه به لب خندان به یاد مجلس شاه / پیاله گیرم و از شوق جامه پاره کنم  
شاعر به حضور در مجلس شاه ابراز اشتیاق می‌کند. لب خندان یا متمسّم خود را به غنچه نیمه‌باز و دریدن جامه از شوق دیدار شاه و باده‌نوشی با او را به شکفتن گل تشبیه کرده است.

گل کجا جامه را قبا سازد / غنچه گر پیرهن به خود ندرد  
در گلشنی که بند قبای تو وا شود / چندین هزار پیرهن گل قبا شود  
در عشق به بی‌طاقتیم خرده نگیری / از دست غمت جامه جان کرده قبا گل  
جامه جان قبا کردن = جامه جان دریدن، جان فدا کردن.  
سعدی در دو بیت زیر محبوب جوان را به غنچه در پوست تشبیه کرده که ناگزیر می‌باید و شکوفای می‌شود:

نازک‌بدنی که می‌نکنجد / در زیر قبا چو غنچه در پوست  
سعدیا غنچه سیراب نکنجد در پوست / وقت خوش دید و بخندید و گلی رعنا شد  
گلیبرگ‌های گل را به ناخن تشبیه کرده‌اند، با دو بیت زیر از صائب و سه بیت بعد از عشرتی، عینی هروی (هر دو از لغت‌نامه دهخدا) و وحشی بافقی:

تا خزان ناخن گل را نپراند هست به چوب / بر دل تنگ خود از چاک دری بگشاید  
خون بلبل را پنداری که گل پامال کرد / روزگارش از بن ناخن برون می‌آورد  
عفده در کار من از غنچه دهان دگر است / ناخن گل نگشاید گره از کار مرا  
هیچ معشوقی وفا با عاشق شیدا نکرد / گل به صد ناخن گره از کار بلبل وا نکرد  
تا میان بلبل و قمری شود غوغا بلند / می‌زند ناخن به هم از باد در گلزار گل  
ناخن به هم زدن = دو طرف را به دعوا واداشتن.

گلیبرگ نسرین یا نسرین‌برگ، از جنس گل‌سرخ، نیز به ناخن تشبیه شده است. در بیت زیر از نظامی گنجوی (خسرو و شیرین: ۱۷۱)، شیرین در فراق خسرو مویه می‌کند و با ناخن سر و روی خود را می‌کند:

چو نسرین برگشاده ناخنی چند / به نسرین‌برگ گل از لاله می‌کند  
پرچم‌های زرد در میان جام گل را به خرده‌های زر تشبیه کرده‌اند. غنچه خرده‌های زر را تنگ در میان گرفته و نهان می‌دارد و گل شکفته و خندان زر را به کف نهاده و با آن عیش می‌کند، با دو بیت از مولوی (مثنوی: ۲/۱۶۶) و خواجوی کرمانی و دو بیت بعد از صائب:

کی فروزد لاله را رخ همچو خون / کی گل از کیسه برآرد زر برون  
لبش باهم نمی‌آید از آن روی / که دارد خرده‌های زر در دهان گل  
[دهان گل از خرده باز است، زیرا که زر در میان دارد.]

می‌گرفتم تنگ اگر در غنچگی بر خویشتن / می‌توانستم چو گل مشت زری پیدا کنم  
[اگر در جوانی بر خود سخت می‌گرفتم، می‌توانستم در پیری اندوخته‌ای داشته باشم.]

به چه تقصیر زرم قسمت آتش گردید / خنده چون گل به تهیدستی خاری نزد  
آتش به جوشاندن گل برای گلاب گرفتن اشاره دارد. [کناه من چه بود که آنچه داشتم از میان رفت، من که مثل گل از غرور دارندگی به تهیدستی خاری طعنه نزد ما تا به کيفر آتش همه چیز را از دست دهیم.]

حافظ در سه بیت زیر، با تمثیل غنچه و گل، عاقبت زراندوزی قارون را (در اشاره به آیه ۸۱ سوره ۲۸/قصص) بر بادرفته می‌بیند و مال دنیا را در دخور عیش دنیا می‌داند:

زر از بهای می اکنون چو گل دریغ مدار / که عقل کل به صدت عیب متهم دارد  
احوال گنج قارون کایام داد بر باد / با غنچه باز گوید تا زر نهان ندارد

چو گل گر خرده‌ای داری خدا را صرف عشرت کن / که قارون را غلطها داد سودای زراندوزی  
گاهی در کنار تشبیه پرچم‌های زرد به زر، گلیبرگ‌های سرخ هم به سنگ قیمتی یا قوت مانند شده است، با دو بیت از عبید و خاقانی:

نقشبندان طبیعت گویا بر شاخ گل / نقش‌های تازه از یاقوت و از زر بسته‌اند  
بلبل نیم که عاشق یاقوت و زر بوم / بر شاخ گل حدیث تقاضا برآورم

فرض وجود او عطف بین دو مصرع بالا دریافت معنای بیت را آسانتر می‌کند.  
گل شکفته، به اعتبار شکل و رنگ، به جام یا ساغر شراب تشبیه شده، با دو بیت زیر از حافظ و دو بیت بعد از حزین لاهیجی و صائب:

ز جام گل دگر بلبل چنان مست می لعل است / که زد بر چرخ فیروزه صفر تخت فیروزی  
بیت بالا از حافظ قزوینی/غنی است و در حافظ خانلری الحاقی دانسته شده است. می  
لعل = شراب صاف سر خم. [باز بلبل چنان از عشق گل سرمست شده که آواز تخت فیروزی را در آسمان طنینانداز کرده است.]

کنون که بر کف گل جام باده صاف است / به صد هزار زبان بلبلش در اوصاف است  
کف = کف دست، اشاره به پنج کاسبرگ سبزرنگ که جام گل را در میان گرفته است.  
هزار به معنای بلبل است و هزار زبان هم به هزارستان یا بلبل اشاره دارد و هم قید کثرت است برای آوازه‌خوانی بلبل که در وصف هر برگ گل نغمه‌ای می‌خواند.

هر کس شکسته است به جامی خمار خویش / بلبل فتاده مست ز جام شراب گل  
هر که چون شبنم زند بر ساغر گل پشت دست / هم‌قدح با آفتاب عالم آرایش کنند  
مصرع دوم بیت بالا به تبخیر شبنم و صعود آن اشاره دارد.

گل یا گل سرخ به شمع افروخته تشبیه شده است، با سه بیت از خاقانی، قطران تبریزی و امیر خسرو دهلوی:

اول مجلس که باغ شمع گل اندر فروخت / نرگس یا تشتت زر کرد به مجلس شتاب  
فروخت = افروخت، روشن کرد. بخش زرد میانی نرگس به تشتت زر تشبیه شده است.  
[در شروع بهار گل سرخ روشنائی بخش باغ گردید و نرگس شکفته شد.]

گل چو شمع افروخته بلبل بر آن دل سوخته / گل ز گلبن بانوا شد بلبل از گل بانوا  
نوا = (مورد اول) خوراک و آذوقه، مال و ثروت، (مورد دوم) نغمه و آواز.

گل چو شمع خوب رویی بر فروخت / بلبل بیچاره را پروانه کرد  
گل سرخ را به چراغ روشن تشبیه کرده‌اند که با وزش باد و نسیم شکفته می‌شود و باغ و چمن را روشن می‌کند، با چهار بیت از نظامی گنجوی (شرفنامه: ۳۹۱)، امیرشاهی سبزواری، امیر خسرو دهلوی و قالی:

که تا سبزه روینده باشد به باغ / گل سرخ تابد چو روشن چراغ  
چمن سرسبز شد ساقی گل و نرگس به باغ آمد / بده جامی که دیگر باغ را چشم و چراغ آمد

بساط گل از سبزه گلشن شده / چراغ گل از باد روشن شده  
اگر چراغ خمس گردد از نسیم چرا / شد از نسیم بهاری چراغ گل روشن



واژه گل به‌تنهایی بیش از ۲۰۰ بار و با ترکیبات آن بیش از ۳۰۰ بار در دیوان حافظ آمده است. اشعار حافظ مربوط به گل به تناسب موضوع در مقاله‌های مختلف آمده و در اینجا تعدادی دیگر آورده می‌شود:

از خیال لطف می مشاطه چالاک طبع / در ضمیر برگ گل خوش می‌کند پنهان گلاب  
[همان‌طور که لطافت می از جام جدا نیست، مشاطه زبردست طبیعت نیز گلاب را در گلیبرگ‌های گل سرخ به طریزی خوش پنهان می‌سازد.] (۱)

گل در بر و می در کف و معشوقه به کام است / سلطان جهانم به چنین روز غلام است  
سلطان جهانم... غلام است = سلطان جهان... غلامم است. [یار در کنار، جام باده در دست و یار همان دلخواه من است، در چنین روزی کامروایی سلطان جهان را غلام خود می‌دانم.]

به مشک چین و چگل نیست چین گل محتاج / که نافه‌هاش ز بند قبای خویشتن است  
کیسه مشک را، به قرینه جای ناف بر بدن انسان، نافه می‌نامند. دنباله مطلب در صفحه ۵۷

## چاکراها: چاکرای هفتم

مریم سالاری / بخش آخر

امیدوارم با صبوری و شکیبایی دوران قرنطینه را به خوبی پشت سر بگذارید و با ماندن در منزل و رعایت کردن نکات ایمنی به حفظ سلامتی خود، خانواده و جامعه کمک کنید. به راستی نوشتن راجع به چاکرای هفتم در این ایام برایم دلنشین و هیجان انگیز است. چرا که چاکرای تاج سر یا چاکرای هفتم محل ارتباط با جهان هستی است. ارتباطی که در این ایام به آن نیاز داریم. ارتباطی که باعث امکان رفتن به فراسوی جسم و درک قدرت درونی و ارتباط با کائنات را برای ما فراهم می کند. ارتباطی که در اصل انرژی کل است.

### چاکرای هفتم

چاکرای هفتم چاکرای فرق سر (Crown) یا چاکرای بالای سر می باشد. همان طور که در مقالات گذشته اشاره شد چاکرای اول- چاکرای ریشه (Root) (chakra) تشکیل شده از نیازهای اساسی ما در زندگی که باعث ارتباط ما با زمین (Mother Earth) و حس ثبات و امنیت می شود. چاکرای هفتم مرکز انرژی، دانش و معنویت جهانی است که ما را به خود واقعی و نیروی عظیم کهکشانی اتصال می کند و باعث پیوند جسم و روح در اوج یکپارچگی و اتحاد می شود. در اصل هدف کلی مراقبه و یوگا، تطهیر ذهن و دستیابی به روحیه ای آرام در وضعیت خودآگاهی، رهایی و آزادی است و باز بودن و بالانس بودن انرژی در هفت

چاکرای اصلی این امکان را برای همگان میسر می کند. چاکرای هفتم در زبان سانسکریت به نام Sahasarara خوانده می شود و به رنگ بنفش نشان داده می شود. چاکرای تاج سر نمادی از گل نیلوفر آبی با هزاران گلبرگ است. بنابراین درست مثل یک گل نیلوفر باز شده، روح ما با باز شدن چاکرای هفتم شروع به شکوفا شدن می کند.

### باز بودن و بالانس بودن انرژی در چاکرای هفتم

باز بودن و بالانس بودن انرژی در شش چاکرای دیگر، کار بر چاکرای هفتم را آسان تر می کند. در صورت بالانس بودن انرژی و باز بودن چاکرای هفتم شخص حالت های زیر را در زندگی تجربه خواهد کرد:

کند و زندگی را به عنوان یک پدیده پوچ و بی معنی دانسته که هیچ هدف و معنایی ندارد.

### کارهای پیشنهادی برای باز کردن و بالانس کردن انرژی در چاکرای هفتم

همان طور که در مطلب ماه قبل و در این مقاله اشاره شد، باز بودن و بالانس بودن انرژی در سایر چاکراها، کار بر چاکرای ششم و هفتم را راحت تر می کند. بهترین راه پیشنهادی برای باز کردن چاکرای هفتم مدیتیشن و یوگا می باشد. برای دستیابی به این انرژی، تمرین مرتب همراه با صبر و تحمل از نکات قابل توجه است. موارد زیر راه های پیشنهادی برای باز کردن چاکرای فرق سر می باشد.

### ♦ مدیتیشن:

متوقف کردن باورهای خود بدون قضاوت کردن. برای پاک کردن ذهن و آرام کردن آن شاید احتیاج داشته باشیم که ببینیم این عقاید و افکار که در ذهن ما هستند از کجا آمدند و به چه شکل در ما ریشه دار شده اند. بیشتر افکار و عقاید ما ریشه خانوادگی، دوران بچگی، تاثیر جامعه، فرهنگ و مذهب ما هستند. می توان در حالت مدیتیشن نشسته و هر کدام از این عقاید و باورها را مرور کرد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

♦ زندگی کردن در لحظه، اینجا و اکنون.  
♦ ارتباط کامل با آگاهی درونی به شکلی که خود را بخشی جداناپذیر از جهان هستی می پنداریم.

- درک عمیق حقیقت ذات و معنا داشتن زندگی با هدفی بزرگتر.

♦ رها شدن از تمام مرزها که در اصل تنها در ذهن ماست. گویی فرد از خواب طولانی بیدار می شود و شروع به تحقق ذات الهی خود می کند.

♦ ایمان قوی، به شکلی که در این سطح آگاهی این حقیقت برای شخص مشخص می شود که همه افراد پیرامون ما ذرات جهان هستند. بنابراین به شکلی همه ما ذراتی جداناپذیر از یکدیگر هستیم. این آگاهی ایمان و صلح را در ما بیدار کرده و تحریکات و عصبانیت را از درون ما پاک می کند و در نهایت شخص احساس آرامش، یکپارچگی با آنچه در اطرافش اتفاق می افتد را دارد.

♦ صلح درونی و کامل زندگی کردن.

### بسته بودن چاکرای هفتم و بالانس نبودن انرژی در این چاکرا

بهترین راه تشخیص اینکه آیا انرژی این چاکرا مسدود می باشد این است که به رفتار و افکار خود توجه کنیم. شخص در صورت بسته بودن این چاکرا حس عدم ارتباط با زندگی می



## مریم سالاری

مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می توانید:

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

<http://mindfullyogagroup.com>

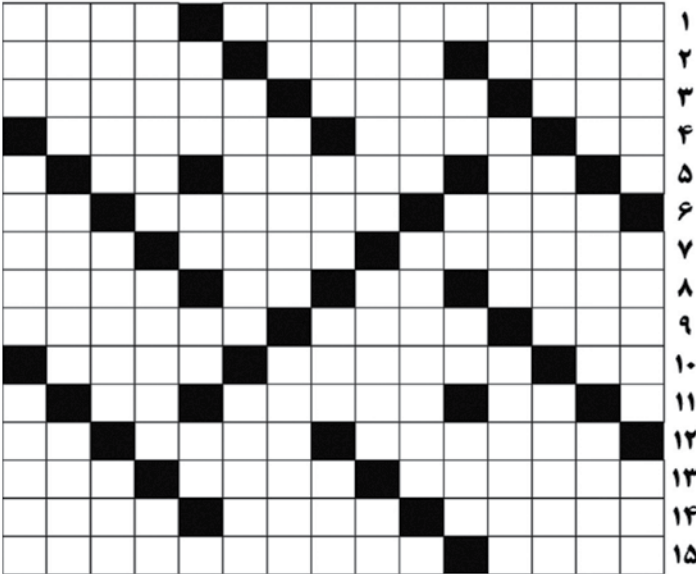
- ♦ Classes ONLY for people diagnosed with MS
- ♦ For questions & information please call Maryam

(408) 802-8882

حل جدول در صفحه ۴۲

# سرگرمی

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



## عمودی

- ۱- قسم - سرخرگ - درخت تسبیح
- ۲- شب دراز - از شهرهای استان فارس - نامی که یونانیان به داریوش شاه ایران داده بودند
- ۳- بانگ - مادر فریدون - بهانه
- ۴- خدای درویش - ذم - مجنون
- ۵- دست مالیدن - ترنجبین - اصطلاحی در ورزش کشتی - پول خرد هند
- ۶- طاحونه - قرط
- ۷- ثنا - مربی شاهزادگان - گونه برجسته
- ۸- لباس اتاق عمل - حرکت غیر ارادی - آلونک - خون بها
- ۹- لحظه کوتاه - فرودگاه پاریس - اثر اسکار واپلد
- ۱۰- آشپز ضحاک - درمان
- ۱۱- شگون - عدد منفی - حرف تعجب - الفبای موسیقی
- ۱۲- برائت خواستن - عنقریب - درخت مورد
- ۱۳- همسر یعقوب پیامبر - اثر دانیل استیل - بیسواد
- ۱۴- درخت جوان - فیلم واقعی - اثر امیل زولا
- ۱۵- دوازده تایی - تیغ سر تراشی - آتی

## افقی

- ۱- پیروان ابو مسلم خراسانی - بخش میانی دست
- ۲- از مدلهای اتوبوس - سر نیزه - روزنامه پرتیتراژ ژاپنی
- ۳- سائل - وسط - آزمون
- ۴- بوی ماندگی - بافنده - شهر شیخ صفی
- ۵- آرواره - چوب دستی پاسبانان - فرمان خودرو
- ۶- ریشه درخت - پایتخت آلبانی - فلز سرخ
- ۷- مرغ سحر-قلوه-بی پایه
- ۸- حرکت زمین - کلام تعجب خانم ها - حرف دهان کجی-سرآمد
- ۹- ابزار احتیاطی - از حرکات ژیمناستیک - باقلوا
- ۱۰- نفس بلند - نگران - رگ گیاه
- ۱۱- حرف ندا - پافشاری و اصرار - تصدیق روسی
- ۱۲- پارتیشن - علم غیراکتسابی - برکت برنج
- ۱۳- سوبسید - جوهر خوشنویسی - معلق
- ۱۴- آمار متوسط به ازای هر نفر - از مرکبات - آرزو
- ۱۵- سود و فایده - محل کشف طلا در قرن نوزده در داکوتای جنوبی

## جهت پیشگیری از ویروس کرونا در خانه بمانیم!



## جویای کار

جویای کار در زمینه عکاسی، آموزش شنا و آموزش تنبک  
(۶۰۰۲-۹۴۶) (۸۱۸)

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

آماده نگهداری از کودکان و یا سالمندان شما می باشیم.  
(۵۳۹۲-۵۶۵) (۴۰۸)

جوشکار با بیش از ۱۵ سال تجربه در زمینه CO2 و آرگن  
و الکتروود و جوش انواع پرفیل و لوله. ۳۷۴۹-۷۱۶ (۷۱۴)

جویای کار در زمینه Dental Assistant، دارای مدرک دندانپزشکی  
از ایران با سه سال سابقه کار به عنوان دندانپزشک. ۵۷۶۷-۵۳۱ (۴۰۸)

جویای کار در زمینه طراحی داخلی، کار دفتری و اداری. ۹۰۷۱-۸۷۰ (۷۰۳)

در صورت نیاز آمادگی برای نگهداری از کودکان و میان سالان عزیزتان هستیم.  
(۵۳۹۲-۵۶۵) (۴۰۸)

## مشارکت

جهت مشارکت سهمی از زمینی به مساحت حدود ۱۰۰۰ متر مربع در  
شمال تهران به فروش می رسد. ۹۱۱۷-۴۲۸ (۸۳۱)

## استخدام

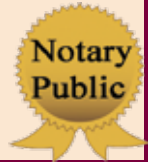
نیازمند به خانمی ایرانی، تاجیک و یا افغان جهت نگهداری از مادر سالخورده و  
همچنین کمک در کارهای منزل بطور شبانه روزی.  
تلفن تماس ۹۹۶-۵۴۴۳ (۶۵۰)

## جویای کار

تدریس خصوصی درس ریاضی در مقاطع Middle School و Preschool  
(۲۵۶۴-۴۳۰) (۶۵۰)



(408)221-8624



# فال ستارگان

دعا	مهتر	تیر	شورودین
خوشحال هستید. روزهای خوبی دارید. از لحاظ تحصیلی آنگونه که باید تلاش نمی کنید که این اصلا خوب نیست. باید تمام تلاش خود را بکنید تا به بهترین موقعیت برسید. مطمئن باشید که می توانید. سعی کنید فرصت های شغلی پیش آمده را از دست ندهید. بهترین را انتخاب کنید. انتظار نداشته باشید که همه چیز خود به خود پیش آید. دیگر زمانی است که باید خودتان دست بکار شوید.	از لحاظ عاطفی اگر مجرد هستید روزهای خوبی در انتظارتان است. کمی پول از دست داده آید و یا مالی از شما کم شده. نگران نباشید زیرا همه چیز دوباره بروفق مرادتان خواهد شد. در این ماه روزهای خوبی در پیش خواهید داشت. فقط هیچگاه امیدتان را از دست ندهید، زیرا این ناامیدی های بی مورد، شما را دقیقاً زمانی که در چند قدمی موفقیت هستید از آن دورتان می کند.	آنقدر غرق در کار شده اید که گاه فراموش می کنید اطرافیانتان به توجه شما احتیاج دارند. به تغذیه تان توجه کافی داشته باشید. در این ماه سعی کنید کمی به فکر خود باشید. یک موقعیت خوب در این ماه در پیش رو دارید. از بعضی افرادی که دوست نداشتید پیشرفت تان را ببینند و همیشه سعی می کنند مانع آن شوند دوری کنید. در همه چیز حد اعتدال را رعایت کنید.	ممکن است دنیا همیشه آن گونه که شما می خواهید نچرخد اما همیشه اینگونه نخواهد بود. در نیمه اول ماه شاید کمی با مشکلات دست و پنجه نرم کنید. اما نیمه دوم ماه برایتان رویایی خواهد بود. این ماه کمی مراقب رفتارهای خود باشید. رفتارهای خشن شما را از دیگران دور خواهد کرد. شانس همین روزها به سراغتان می آید. فقط مواظب باشید که این فرصت را از دست ندهید.
بهمین	آبان	مرداد	اردیبهشت
کمی به تفریح بپردازید. اگر با شخصی دلخوری دارید سعی کنید آن را رفع کنید. یک پیشنهاد غیرمنتظره و تعجب آور می شنوید و به زودی فکری مغشوش و درهم تان نظم و ترتیب می گیرد و اوضاع و احوال بر وفق مرادتان خواهد بود. فکرها و ایده های خوبی دارید. مهم است که از این ایده ها برای رسیدن به موفقیت مالی و اجتماعی استفاده کنید.	خواهی دیده اید. در این روزهاست که تعبیر خواهد شد. مشکلی دارید که حل خواهد شد. این روزها کمی ذهنتان درگیر است. با فکر کردن به چیزهای بیهوده بهتر است فکر خود را مشغول نکنید و اگر موضوع مهمی است بهتر است به دنبال راه حل باشید. نگران یکی از دوستان یا اعضای خانواده اتان هستید. بهتر است سراغی از او بگیرید. اگر مشکلی داشت کمکش کنید تا حل کند.	آرزویی در سر دارید که تمام فکر و ذکرتان شده است. کمی تحمل کنید، در زمان نزدیک به آرزوی تان خواهید رسید. در این ماه یک خبر عالی دریافت می کنید. برای رسیدن به هدف ها باید با افراد با تجربه در زمینه مسائل اقتصادی، مشورت کنید. یکی دو مشکل مالی کوچک در راه است که بزودی برطرف خواهد شد. باید به جای فکر به مسائل کوچک به آینده خود امیدوار باشید.	بهتر است کمی از رویاپردازی دست بردارید و در دنیای واقعی باشید. تصمیم مهمی در پیش دارید که باید با نهایت دقت گرفته شود. گاه کمی عجز می شوید و دل اطرافیانتان را می رنجانید. بهتر است کمی با آنها خوش برخورد باشید و در رفتار تان تجدید نظر کنید. روزهای آخر ماه خبر خوش دریافت می کنید. سعی کنید در وقت های بیکارتان در کنار خانواده اتان باشید.
اسفند	آذر	شهریور	فرورد
ممکن است بر سر یک دوراهی قرار گیرید و ندانید که چه کاری انجام دهید. این حالت طبیعی است. بهتر است به جای کناره گیری از افراد با آنها به صحبت بنشینید. از چیزی دلخور یا غمگین هستید. فکرتان را از سرتان بیرون کنید. اگر قصد سفر دارید، دو موقعیت مناسب برودت زیرا برایتان خوب است. به زودی کارها بر وفق مرادتان می شود. در نیمه دوم ماه خبر خوشی را خواهید شنید.	اشتباهی کرده اید و دلی را سوزانده اید. بهتر است که از او عذرخواهی کنید. ممکن است که خبر بدی دریافت کنید، اما زیاد به آن فکر نکنید زیرا گذرا است. اگر برای چیزی در تلاش هستید از تلاش دست بر ندارید زیرا که صد در صد بدان خواهید رسید. بهتر است بی حوصلگی را کنار بگذارید و کمی با رغبت به اطرافیانتان و کارهایی که باید انجام دهید نگاه کنید. در همه چیز حد اعتدال را رعایت کنید.	برای چیزی که می خواهید به آن برسید باید کمی صبر کنید. کمی دلسرد و خسته شده اید ولی باید بدانید که هر چیزی که می خواهید باید برای آن تلاش کنید که نابرده رنج گنج میسر نمی شود. در این ماه ممکن است بیمار شوید. البته زودگذر است. یک پیشرفت خوب در پیش دارید. روزهای خوبی در انتظار شماست. امید را از دست ندهید.	در انتخاب دوست دقت بیشتری به خرج دهید و با هر کسی دوستی نکنید که ممکن است برایتان ضرر به همراه داشته باشد. اگر وامی درخواست داده اید جور خواهد شد. بهتر است رودربایستی را دیگر به کنار بگذارید و با بعضی ها رُک باشید. این ماه کمی به دلخواهتان پیش نخواهد رفت، اما ماه های آینده خوب خواهد بود. پس هیچگاه ناامید نشوید.

## مکاتبات خواجه نصیر طوسی و صدرالدین قونوی

دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی

دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی در این مقاله، فقر ادبیات ایران را در ادب مکاتبات و مراسلات بررسی می‌کند و در این رابطه به بررسی مکاتبات خواجه نصیرالدین طوسی و صدرالدین قونوی به عنوان یکی از نمونه‌های مکاتبات و مراسلات در ادبیات فارسی می‌پردازد.

ایرانیان عصر اسلامی بسیار کم‌رنگ به نظر می‌رسد مسأله نوعی از آثار است که باید آنها را «ادب مکاتبات و مراسلات» Correspondence نام‌گذاری کرد.

اطلاق «نوع» genre بر این مجموعه روا نیست و گرنه می‌گفتیم: ادبیات ما در این «نوع» بسیار فقیر است. در میان صدها هزار صفحه‌ای از «نوشتجات» که ما داشتیم چه به فارسی و چه به عربی، اوراق محدودی به مبادله نامه و طرح مباحث از طریق مکاتبه، اختصاص یافته است. در صورتی که در مغرب زمین، حجم این‌گونه یا نوع از آثار، حجم چشم‌گیری است. شاید علت اصلی فقر ما در این میدان مانند فقر ما در ادبیات نمایشی، همان غیاب آزادی باشد و غیاب فردانیت - in-

انتشار متن انتقادی مراسلات خواجه نصیرالدین طوسی (۵۹۷-۶۷۲) و صدرالدین قونوی (حدود ۶۱۰-۶۷۳) بهانه خوبی شد برای طرح مسأله‌ای که از دیرباز در ذهن خود داشتم و مجال پرداختن به آن را نیافته بودم. وقتی به هزار و چهارصد سال تمدن ایرانی عصر اسلامی نگاه می‌کنیم جای بسیاری از نمونه‌های فرهنگی را، در قیاس با آنچه در اروپا و مغرب زمین وجود دارد، خالی می‌بینیم و بعضی نمونه‌ها را هم بسیار کم‌رنگ، برای مثال آنچه در فرهنگ اروپایی وجود دارد و در فرهنگ ایران عصر اسلامی (جز در قرن اخیر آن هم به تأثیر از فرنگان) جای آن به کلی خالی است، تئاتر و ادبیات نمایشی است و آنچه در اروپا بسیار شایع است و در میان

dividuality و درکنار این دو فقر، فقر اندیشیدن چرا که پرسش و پاسخ از اندیشیدن نشأت می‌گیرد. برای من قطعی است که علت اصلی همین است اما نخواستم تشخیص خودم را با قاطعیت در اینجا، مطرح کنم. آیندگان باید به این مسأله بپردازند و جواب قطعی را بیابند. آنچه امروز این دست نوشته‌ها باقی است و می‌تواند نموداری از کل فعالیت فرهنگی ما در این زمینه، در طول تاریخ به شمار آید چند نامه منسوب به ابوسعید ابوالخیر و ابن‌سیناست و یکی دو نامه که میان سنائی و خیام مبادله شده است. در میان عارفان مکاتبات عین القضاة و احمد غزالی (در همان محدوده‌ای که از هر جهت دارد) و مکاتبات مجدالدین بغدادی و شیخ محمد بلخی (یکی از عارفان گمنام قرن هفتم) و بعضی مکاتبات سعدالدین حمویه و ابن عربی یا سیف‌الدین باخرزی و یا علاءالدوله سمنانی و نورالدین اسفراینی بیشترین حجم این‌گونه آثار را تشکیل می‌دهد. یکی دو نامه متبادل شده میان بیرونی و ابن‌سینا و کاتبی و خواجه نصیر را نباید فراموش کرد که نشانگر رابطه دو دانشمند و حکیم است.

من در این لحظه به نامه‌های یک طرفه کاری ندارم. اینکه محمد غزالی به فلان وزیر یا پادشاه نامه‌ای نوشته باشد یا مولانا جلال‌الدین در چند سطر، توصیه حال یکی از مریدان خود را کرده باشد یا عین‌القضاة یک طرفه، ساختار «مکتوب‌نویسی» را برای بیان اندیشه‌های خود برگزیده باشد، اینها، چون یک طرفه است و پرسش و پاسخی در آنها دیده نمی‌شود از موضوع سخن ما خارج است. جای تحقیقی در این باره همچنان خالی است که کسی بیاید و موجودی مکاتبات دو سویه فرهنگ ما را فهرست کند و به بررسی اندیشه‌ها و روش‌های موجود در این گونه آثار بپردازد. هم‌چنان که تحلیل «ادب منشآت» و منشآت دیوانی از دید تحول ساختارهای اجتماعی و مدنی جای خالی خود را دارد. هنگام آن رسیده است که کسانی بیایند و از خلال منشآت دیوانی و مکاتبات مشابه آنها یعنی از خلال این‌گونه آثار به بررسی تغییر یا ظهور و زوال بعضی نهادها توجه کنند و نشان دهند که هر نهاد اجتماعی در ایران عصر اسلامی، با تحولات حکومت‌ها، چه‌گونه در درون خود تغییر پذیرفته و بعضی اجزای خود را از دست داده و اجزای جدیدی را به درون خود وارد کرده است. بازگردیم به اصل موضوع و سخن درباره ادب «مراسلات و مکاتبات».

نخستین ویژگی این‌گونه آثار، در کنار ضعف فردانیت، نامرئی بودن استدلال و کم‌رنگی تقابل اندیشه‌هاست. از سوی

دیگر وجه جامع همه اینها، یا اعم اغلب اینها عبارت‌پردازی و نوعی manner-ism است. حرفی را که می‌شده است در یک جمله روشن و قابل فهم همگان نوشت، این بزرگان تا آنجا بیچانه‌اند که امروز با زحمت بسیار می‌توان به معنای آن رسید. در اینجا بحث بر سر غموض مسائل فلسفی یا کلامی و یا علمی نیست، بحث بر سر روش تقریر مطالب است که غالباً به دلیل همان ویژگی یاد شده، راه یافتن به مقصود نویسنده را جاده‌ای صعب‌العبوری می‌کند.

بگذریم و بازگردیم به مکاتبات قونوی - طوسی که در عصر خویش، هر کدام نماینده یک جریان عمده از فرهنگ ملی ما به شمار می‌روند: طوسی نماینده «فلسفه و علم» است و قونوی نماینده «عرفان» آن هم در شاخه ابن‌عربیک آن.

آنچه در این مکاتبات احترام ما را نسبت به نویسندگان این مراسلات، برمی‌انگیزد لحن فروتنانه هر کدام از این دو بزرگ در برابر آن دیگری است: به این خطاب قونوی نسبت به طوسی بنگرید:

و اینک خطاب متقابل طوسی نسبت به قونوی: «خطاب عالی مولانا امام معظم هادی الامم و کاشف الظلم صدرالملة والدين مجدالاسلام و المسلمین لسان الفیقه برهان الطریقه قدوة السالکین الواجدین و مقتدی الواصلین المحققین ملک الحکماء و العلماء فی الارضین ترجمان الرحمن، افضل و اکمل جهان، ادام الله ظله و حرس و بله و طله به خادم دعاء ناشر ثنا، مرید صادق و مستفید عاشق محمدالطوسی رسید.»

آنچه در این لحظه برای من تازگی دارد و شاید برای دیگران جزء بدیهیات باشد، فارسی‌نویسی صدرالدین قونوی است که نشان می‌دهد در آسیای صغیر، آنجا که حضرت مولانا به گسترش فرهنگ ایرانی و زبان فارسی از رهگذر حلقه ارادتمندان خود می‌پرداخته است زمینه برای افاده و استفاده از رهگذران زبان فارسی بسیار عام بوده است و فارسی دانی و فارسی‌نویسی صدرالدین قونوی خود شاهدهی است برین دعوی.

شاید اجزای این مکاتبات را بتوان از نخستین مظاهر شکل‌گیری پررنگ پارادایم‌های حکمت متعالیه که قرن‌ها بعد به وسیله صدرالدین شیرازی شهرت و رسمیت یافته است، به حساب آورد همان چیزی که با درسی شدن کتاب‌های ملاصدرا و پیروان او، به ویژه حکیم سبزواری و شرح منظومه او، زبان حکمت و نگاه فلسفی ما را در دو قرن اخیر شکل داده است و مجال کم‌ترین سعی در راه عقلائیت واقعی را از ما گرفته است.



Elham Sanei  
Esthetician

### SPOIL ME Full Service Salon

جوان سازی،  
ماساژ و ترمیم پوست  
توسط: الهام

European Massage (60 min)  
Reg: \$70 First visit: \$50

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

For Appointment please call:

(650) 471-4357 ◆ (650) 961-5262

www.spoilmespasalon.com

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

## عشق، هوس، نفرت

بخش سی و هفت  
عباس پناهی

کرد تا آنکه آقا جون بر حسب عادت ده ها سال پیش که هر وقت نمیتوانست زری وراج را ساکت کند، کمر بندش را بدست میگرفت و با چند ضربه به دست و بال او، وادارش میکرد که دهانش را ببندد و آرام بگیرد تا دو کلام حرف حساب بزنند، با عصبانیت به سراغ کمر بندش رفت که زری هم با تداعی روزگار بچه گی، ساکت شد و منتظر ماند تا آقا جون اجازه دهد یکی یکی سخن بگویند.

وقتی زری محتوای نوار را برای آقا جون تعریف کرد، آقا جون باز هم همان حال عصبی را نسبت به فریدون پیدا کرد و زری برای آنکه نگذارد این شعله خاموش شود، مدام با اتهام هایی که میزد، آتشش را شعله ورتر می کرد و گفت: «بی جهت نبود که آنهمه، دخترم را عذاب داد و بخاطر همین دختره بی سر و پای زبان نفهم اجنبی بود که هم نوه مرا کشت و هم قصدش کشتن دختر بینوایم بود. او قاتلی بی رحم است که بخاطر الواطی و هرزه گی اش حاضر به قتل یک طفل بی گناه شد. او نه تنها در دادگاه عدل الهی باید قصاص پس دهد، در این دنیا هم من از گناهش نخواهم گذشت و آن بلایی را سرش میاورم که هر لحظه آرزوی مرگ کند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

دادگاه به استناد آن میتواند فریدون را بار دیگر محکوم به خیانت به همسرش کند و او را مجبور خواهد کرد که شرایط ما را مو به مو اجرا کند و راه گریزی برایش باقی نماند.» عمه زری خوشحال و سر حال به خانه برگشت درحالی که دید همه در جستجوی نوار گمشده هستند. هیچکس جز فریبرز از راز نوار با خبر نبود اما همین که نوار گمشده بود، برایشان جای کنجکاو داشت که زری فاتحانه پرسید: «چی؟ دنبال نوارتان میگردید؟ یک مشت خیانت پیشه که دست بدست هم داده اید تا دختر بیچاره مرا سیاه بخت و سیه روز کنید.» مادر و خواهران فریدون که نمیدانستند چرا عمه زری چنین اهانتی را به آنها میکند، با پرخاش بر سرش فریاد زدند و جیغ های زنها آنچنان در خانه به هم آمیخته بود که هیچکس سخن دیگری را نمیشنید و فقط جیغ های از ته جگر بود که گوش فضای اطراف را سوراخ میکرد. شب پدر فریدون به خانه آمد و هر دو طرف جنگ، دورش را گرفتند و شروع به شکایت از طرف دیگر کردند و عاقبت آقا جون با یک فریاد بلند، همه را به آرامش امر کرد. همه ساکت شدند اما عمه زری که خود را از همه ارشد تر و ذی حق تر میدانست، باز با قیل و قال شروع به گفتن

استفاده کنید.» ربکا گفت: «به آن فکر خواهیم کرد اما بیشتر راغب هستم که آپارتمانی مستقل در اختیار داشته باشم.» چون امکان ملاقات مجدد میسر نبود، ربکا سخنانش را بر روی نوار کاست پرمی کرد و از طریق پرویز به فریبرز و توسط او بدست فریدون می رساند و هیچکس از محتوای سخنان رد و بدل شده در آن نوارها سر در نمی آورد. اما یکروز که فریبرز نوار را از پرویز گرفت تا فردا به زندان برای ملاقات برود، بی احتیاطی کرد و نوار را روی میز ناهار خوری گذاشت و رفت. عمه زری حدس زد که این نوار باید بدست فریدون برسد و چون نوار پنهان نشده بود، براحتی آن را برداشت و با سرعت خود را به وکیل رساند تا او محتوای آن نوار را کشف کند. وکیل هم زبان ایتالیایی نمی دانست بنابراین با توجه به آنکه صدای زنی در آن ضبط شده بود، شک آنان را برانگیخته بود که باید رازی در این سخنان باشد. به یکی از دوستانش تلفن زد و از او خواهش کرد اگر کسی را که به زبان ایتالیایی مسلط است می شناسد، به او معرفی کند و او نیز دوستی را که دارای یک رستوران ایتالیایی بود و مدتها در ایتالیا زندگی کرده بود معرفی نمود. وکیل نوار را همراه یک دستگاه پخش صوت قابل حمل برداشت و به رستوران رفت. صاحب رستوران همه سخنان ربکا که سراسر از عشق و محبت و شیفتگی دیوانه وار نسبت به فریدون گفته بود را واژه به واژه و جمله به جمله ترجمه کرد و وکیل همه را یاد داشت نمود و پس از سپاسگزاری به دفتر کارش رفت و بلافاصله به زری خانم زنگ زد و خبرهای خوشی را برایش مژده داد. عمه زری سر از پا نشناخته به دفتر وکیل رفت و همه آنچه که ربکا ضبط کرده بود را شنید و به فکر تازه ای افتاد. وکیل گفت: «با این حساب، نه تنها فریدون به فکر کشتن و خود کشی نیست، که اسیر عشقی آتشین است که برای رسیدن به آن هر بلایی را به جان می خرد. بنابراین شما بجای فرار از اینجا، محکم بایستید و من او را وادار خواهم کرد که هم با پریشانی زندگی کند و هم مهریه اش را تا قرآن آخر پرداخت کند. این نوار سند بسیار محکمی است که

آقای گابری یلی به خواهش الیزابتا برای ربکا در انجمن ایران و ایتالیا یک شغل معلمی زبان جور کرد و ربکا برای دیدن آنجا با الیزابتا به محل انجمن رفتند. وقتی وارد ساختمان موسسه شدند، احساس کردند بوی رُم را میدهد. خود را در محیط خودی احساس کردند. شاگردان ایرانی آنچنان مؤدب بودند که ربکا از پیدا کردن چنان محیطی به وجد آمد. به دفتر مدیر موسسه رفتند. یک آقای ایتالیایی پیش آمد و به ربکا و الیزابتا خوش آمد گفت و بدون سؤال، سه فنجان قهوه ریخت و جلویشان گذاشت. ربکا خوشحال بود که در دیار یار، با هم میهنانش و در محیطی که بوی شهرش را میدهد زندگی می کند. قرار شد که از هفته آینده کار را شروع کند. آقای مدیر از محل اقامتشان سوال کرد و وقتی دانست آنها در هتل اقامت دارند، پیشنهاد کرد که از مهمانسرای ویژه موسسه که توسط سفارت ایتالیا اجاره شده استفاده کنند که در هزینه زندگی صرفه جویی کنند تا یک خانه یا آپارتمان مناسب در محله خوبی اجاره نمایند. نشانی مهمانسرا را داد و به راننده موسسه گفت که آنها را به هتل ببرد و بعد از برداشتن وسایل شان به مهمانسرا بروند و خود به مدیر ساختمان مهمانسرا تلفن زد که مهمان تازه دارند و خواست که دو اتاق برایشان آماده نماید. همه کارها به خوبی انجام شد و وقتی ربکا اسباب و اثاثیه را در اتاق هایشان مرتب کرد، شماره سفارت را گرفت و خواهش کرد که با فرانکو صحبت کند. فرانکو تلفن را گرفت و از ربکا خواسته اش را پرسید و ربکا خواهش کرد که به خانه پرویز زنگ بزند و بخواهد که پرویز با او به این شماره جدید تماس بگیرد. ساعتی نگذشته بود که پرویز به مهمانسرا تلفن کرد و از ربکا پرسید چه امری وجود دارد که با او تماس گرفته. ربکا گفت: «ما موقتا تا مدتی در این مهمانسرا زندگی می کنیم اما مایلیم که آپارتمانی اجاره کنیم. خواهش میکنم از دوستان و آشنایان در این مورد بپرسید و نتیجه اش را به من خبر بدهید.» پرویز گفت: «ما در طبقه بالای خانه مان دو اتاق آماده داریم که لازم هم نیست کرایه بدهید. می توانید از آن اتاق ها تا هروقت که بخواهید



## زبان ما هویت ماست

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!

## حکایت آن‌ها که نتوانستند در خانه بمانند!

فرناز سیفی

پزشک‌اند یا پرستار، نیروی خدماتی بیمارستان‌اند یا در آزمایشگاه‌های پزشکی کار می‌کنند، کارمند بانک‌اند یا راننده اتوبوس، در داروخانه کار می‌کنند یا اداره پلیس، رفتگرند یا در گورستان شاغل‌اند، در فروشگاه مواد غذایی کار می‌کنند و یا در بخش خصوصی. آدم‌هایی که در تمام این هفته‌هایی که بسیاری از مردم ایران در خانه‌نشینی به سر می‌برند، خواسته یا ناخواسته باید هر روز در خیابان‌های خلوت، راهی محل کار می‌شدند. اغلب شغل آن‌ها برای دوام آوردن دیگران، حیاتی است. آدم‌هایی هستند که نمی‌توانند در چهاردیواری خانه پناه بگیرند تا شاید به مدد این خانه‌نشینی، ویروس از آن‌ها دور باشد؛ هر روز انگار با ویروس، چشم در چشم‌اند. یک روز زندگی آن‌ها در روزگار «کووید-۱۹» چطور شب می‌شود؟ احوال‌شان و احساسات‌شان در روزگاری که خیلی‌ها در خانه پناه گرفته‌اند، اما آن‌ها باید به محل کار بروند، از چه قرار است؟ صبح که از خواب بیدار می‌شوند چی پس کله‌شان رژه می‌رود؟ از این روزهای عجیب و سخت، چه یادی در دل و ذهن‌شان ماندگار شده؟ چه قابی از این روزها برایشان جاودانه شده؟ این یادداشت، چند روایت دست‌اول است از روزمره چند تن از این افراد در ایران. آن‌ها که خواسته یا ناخواسته باید کار می‌کردند تا دیگران دوام بیاورند.

**سورین، ۲۹ ساله، پزشک خانواده در روستایی در استان خراسان رضوی و پزشک پاره‌وقت اورژانس بیمارستانی در همین استان:** حالا نزدیک به ۲ ماه است که هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌ام را با این‌که در یک خانه زندگی می‌کنیم، در آغوش نگرفته‌ام و نبوسیده‌ام. خسته از کار که برمی‌گردم، غذایم را جداگانه در اتاق خودم می‌خورم و سعی می‌کنم بیشتر در اتاق‌ام باشم و در تهیه غذا هم مشارکتی نداشته باشم. پدر و مادرم هر دو بالای ۵۰ سال سن دارند، پدرم مشکل فشار خون بالا دارد و می‌دانم رفت‌وآمد مدام من به بیمارستان، آن‌ها را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهد. بنابراین سعی می‌کنم وقتی در خانه‌ام، از آن‌ها فاصله بگیرم و هم‌زمان بیشتر خریدهای ضروری منزل را خودم انجام بدهم تا آن‌ها ناچار نباشند از خانه بیرون بروند. راستش را بخواهید، این فضای تقدیر و تشرک از کادر درمان که در شبکه‌های اجتماعی می‌بینید، دست‌کم در واقعیت روزمره منطقه ما وجود ندارد. یک شب که پزشک کشیک اورژانس بودم، کودکی را آوردند که دچار پاره‌گی شریان در دست شده بود. کودک نیاز داشت که پزشک ارتوپد او را معاینه کند، به پدرش گفتم ما متأسفانه امکانات ارتوپدی در این بیمارستان نداریم و نمی‌توانیم کودک را دقیق معاینه کنیم و او را به فلان بیمارستان در شهر مجاور ببرید. پدرش در چشم‌هایم زل زد و گفت: «از اول هم می‌دانستم این‌جا نباید بیایم. این‌جا

بیمارستان نیست، گاوداری است.» یک روز دیگر خانمی آمد که با گوشه روسری‌اش چیزی شبیه ماسک درست کرده بود و جلوی صورت‌اش بود. داشتم نسخه او را می‌نوشتم که ناگهان ماسک را پایین کشید، انتهای چادرش را که روی زمین کشیده می‌شد بالا آورد و با آن بینی‌اش را تمیز کرد! ناگهان با فرسودگی کامل منفجر شدم و گفتم «مادر، مادر. چادر شما تمام مدت با زمین تماس داشته. زمین آلوده است، نباید این چادر را به صورت بمالید.» جواب‌اش این بود که چادرم را تازه شستم و تمیز است!

یک تغییر محسوس در کار ما این بود که بلافاصله بعد از این‌که معلوم شد کرونا در ایران گسترده شده، میزان مراجعه‌کنندگان به بیمارستان و درمانگاه به یک سوم کاهش پیدا کرد. در این میان میزان مراجعه افرادی که دچار اضطراب شدید شدند، خیلی بالا رفته است و ما مدام داریم داروهای ضد اضطراب تجویز می‌کنیم. در روزهای اول، هرکس که به بیمارستان و درمانگاه مراجعه می‌کرد، مشتاق یادگیری درباره این بیماری تازه بود. واقعا اکثرا همه تلاش‌شان را می‌کنند که فاصله اجتماعی را در محیط بیمارستان رعایت کنند. دیگر با همکاران‌مان در یک اتاق جمع نمی‌شویم، صحبت‌های ما با همکاران از حرف‌های روزمره تبدیل شده به ردوبدل کردن و ارسال خبرها و مقاله‌های تازه درباره کرونا، مشورت درباره موارد مشکوک و البته کمبود امکانات. دست‌مزد ما بابت



و بعد از کار بانکی‌شان در باجه ضدعفونی کنند و... بی‌توجهی کردند. جوان‌ترها حتی ماسک و دستکش ما را مسخره می‌کردند! یک‌بار مردی رو به من و همکارم گفت می‌شود کار من را خارج از نوبت انجام دهید؟ گفتیم خیر. باید مثل بقیه منتظر نوبت‌تان بمانید. ناگهان گفت: «اگر سرفه کنم که بترسید چی؟ اون وقت کارم را بدون نوبت انجام می‌دهید؟» من و همکارم از خشم می‌لرزیدیم و البته کار آقا را هم بدون نوبت انجام ندادیم و مجبور شد منتظر بماند. بانک ما که بانکی خصوصی است، یک‌بار ۳۰۰ هزار تومان به حساب‌های کارمندان واریز کرد تا با این پول لوازم بهداشتی شخصی از جمله ماسک و دستکش بخرند و ۹۰۰ هزار تومان هم پاداش به حساب‌مان واریز کرد. البته بانک این دستور را هم داد که از بودجه ملزومات اداری هر شعبه بانک، هرچقدر که لازم است ماسک و الکل ضدعفونی و دستکش خریداری بشود.

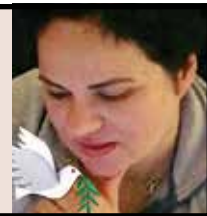
کاری که انجام می‌دهیم، تغییری نکرده است. فقط یک بار یک کارت هدیه ۳۰۰ هزار تومانی دریافت کردیم. **یکانه، ۳۶ ساله، کارمند بانک در تهران:** من هیچ دلم نمی‌خواست و نمی‌خواهد که در این شرایط سر کار بروم. از روز اول هم می‌دانستم متأسفانه بانک تعطیل نخواهد شد و ما ناچاریم به‌رحال با ترس و اضطراب هر روز به بانک برویم. از ۵ فروردین بانک ما اجازه داد نصف نیروها به شکل شیفتی سر کار حاضر شوند و اولویت هم با خانم‌هاست. صادقانه بخواهم بگویم در تمام این روزها ۹۰ درصد افرادی که به بانک مراجعه کردند، بابت کاری آمدند که نه تنها ضروری نبود بلکه کار را می‌شد به شکل تلفنی، آنلاین یا از طریق دستگاه خودپرداز انجام بدهند و هیچ ضرورتی نداشت که به بانک بیایند و خودشان و دیگران را در معرض خطر بیشتری قرار دهند. بانک ما بارها هم از طریق پیامک و غیره به اطلاع مشتریان رسانده که تمام این کارها را می‌توانند بدون مراجعه به بانک انجام بدهند، اما متأسفانه اکثر مشتریان بانک این کار را نمی‌کنند. ما دیگر در بانک با دیگر همکاران دست نمی‌دهیم و حواس‌مان جمع است که از هم دست‌کم دو متر فاصله بگیریم. روزمره کار ما شده ملغمه ترس و اضطراب و نگرانی شدید. من دیگر در بانک برخلاف سابق، صبحانه و ناهار نمی‌خورم. دیگر فقط هفته‌ای یک‌بار به دیدن والدین‌ام می‌روم و نه بغل‌شان می‌کنم و نه آن‌ها را می‌بوسم و سعی می‌کنم با حفظ فاصله از آن‌ها بنشینم. من بابت این‌که تمام این هفته‌ها مجبور شدم به محل کار بروم، فقط احساس خشم می‌کنم و بس. نه احساس غروری دارم نه رضایت نه هیچ‌چیز. کار ما جویری نیست که جان افراد به آن وابسته باشد و تقریباً تمام امور بانکی روزمره را می‌شود بدون حضور در بانک انجام داد، با این‌حال ما مجبور بودیم سر کار باشیم. این روزها بارها مشتریانی داشتیم که به تذکرات ما که فاصله را رعایت کنند، دست‌ها را قبل

**میثم، ۳۱ ساله، شاغل در بخش لجستیک یک شرکت کشتی‌رانی:** احساس خشم، حس خشم از مدیرانی که جان من برای آن‌ها هیچ ارزشی ندارد و فقط نگران کارهای شرکت خصوصی خودشان هستند و بس. احساس ترس، ترس از این‌که بابت این مدیران که هیچ ارزشی برای جان کارمند قائل نیستند، جان‌ام به خطر می‌افتد و بیمار می‌شوم و عزیزانم را هم در معرض خطر قرار می‌دهم. به دلیل موقعیت شغلی‌ام، هر روز با بارنامه‌ها و مدارکی سروکار دارم که همه مستقیم از چین می‌رسد و این وضعیت هم نگرانی و اضطراب‌ام را بیشتر می‌کند. در محیط کار، اول با وسایل ضدعفونی میز کارم را تمیز می‌کنم، از شروع کرونا دیگر در محیط کار چیزی نمی‌خورم و سعی می‌کنم تا جایی که ممکن است از سرویس بهداشتی هم استفاده نکنم. ناهارخانه محل کار ما دیگر تعطیل شده، دیگر با همکاران دست نمی‌دهیم، با فاصله حرف می‌زنیم و مکالمات‌مان حداقلی شده است. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**



## چطور در ایام قرنطینه از سلامت روان مان مراقبت کنیم!

ماهرخ غلامحسین پور



پیدا نمی‌شد، شاید در آن لحظه جنون و خشم آنی به فاطمه آسیب‌های غیر قابل جبرانی وارد می‌کرد.

تا این لحظه بیش از سه میلیون انسان در سراسر کره زمین به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند و این ویروس باعث خانه نشینی دو سوم جمعیت کره زمین شده است. دامنه درگیری ویروس کرونا از جنگ‌های جهانی و سایر اتفاقات بین المللی جهان نیز فراگیرتر است.

کرونا شیوه زندگی مردم جهان را دگرگون کرده است. انسان‌هایی که تا همین چند ماه پیش، طبق یک الگوی منظم، هر روز صبح از خانه خارج می‌آمدند و شب هنگام به خانه‌هایشان برمی‌گشتند، حالا درون خانه‌ها بیتوته کرده‌اند. مشاغل و مدارس تعطیل شده‌اند. جشن‌ها، جشنواره‌ها و کنسرت‌های موسیقی برچیده شده‌اند و ترس از ابتلا و اختلالات روانی ناشی از گسترش بیماری، آستانه تحمل انسان‌های زمین را کاسته است. خطر قحط سالی، بالا گرفتن آمار بیکاری و افزایش خشونت در خانواده‌هایی که ناچارند تمام شبانه روز همدیگر را تحمل کنند، اختلال خواب و کاهش سطح سلامت عمومی تنها گوشه کوچکی از نشانه‌های نگران کننده این بحرانند.

در این شرایط است که سازمان بهداشت جهانی با انتشار یک دستورالعمل، به مردم جهان هشدار می‌دهد که اهمیت سلامت روان خودشان و دیگران را درک کنند، از همدیگر حمایت کنند، با هم مهربان و هم دل بمانند، از اخبار استرس زا بپرهیزند، به تغذیه و خواب و ورزش خود پردازند چرا که در شرایط بحران، استرس بالا می‌گیرد و سلامتی روانی به مخاطره می‌افتد.

### انتظارکشیدن برای

### پایان قرنطینه را کنار بگذاریم

«ناهدید مطیع» کارشناس مشاوره و همچنین متخصص مسایل زنان و خانواده معتقد است در شرایط فعلی برای مراقبت از سلامت روان باید دست از شمردن روزها برداریم و توقع مان را نسبت به اینکه این داستان قرار است همین فردا یا چند روز بعد تمام بشود، پایین بیاوریم و فکر کنیم که شاید این بیماری، زمان طولانی‌تری دوام بیاورد و یا حتی هفته‌ها و ماه‌ها ادامه یابد.



روزمان را به ساعت ورزش، بازی، مطالعه و پخت و پز، کتاب خواندن یا گفت و گو با همدیگر و انجام کارهای مشتری مثل آشپزی، نقاشی با کودکان یا مطالعه فضای آنلاین تقسیم بندی کنیم.

«مهیار محمدزاده» روان درمانگر ساکن کانادا توصیه می‌کند در این برنامه‌ها جا دادن «یوگا» و تمرینات ریلکسیشن را هم جدی بگیرید. «باید حتما یک برنامه برای خودتان داشته باشید. فکر نکنید چون مجبور به ماندن در خانه هستید پس ساعت ۱۲ ظهر بیدار بشوید و تا سپیده دم پای تلویزیون لم بدهید. حفظ نظم در این شرایط سخت است اما شما را نجات می‌دهد و البته قابل فهم است اگر بخواهید در مقابل یک برنامه روتین و مشخص، مقاومت کنید.»

### از اخبار تنش زا بپرهیزید

«علیرضا» می‌گوید این روزها همین اندازه کفایت می‌کند که نیم ساعتی در فضای مجازی بگردد تا احساس کند در وضعیت کلافگی، آشفتگی، بی‌انگیزگی و حتی میل به خودکشی در حال غرق شدن است. او با دیدن تصاویر مردمی که مرده‌اند و در غربت و سکوت توی چاله‌ها دفن می‌شوند، بچه‌هایی که مادران و پدرانشان را از دست داده‌اند اما حتی فرصت خداحافظی نداشته‌اند و بیکاری و گرسنگی مردم و همه آنچه بر آنها می‌رود انگیزه و امید به آینده‌اش به کلی رنگ باخته و زیاد شده که به خودکشی فکر می‌کند.

«ناهدید مطیع» توصیه می‌کند که به سراغ اخبار ناخوشایند نروید: «متأسفانه ما عادت کرده‌ایم تمام ۲۴ ساعت روز آویزان موبایل‌های مان باشیم و هر خبر ناخوشایندی را از منابع نامعتبر با دقت دنبال کنیم و مدام در پی اطلاعات فشرده و اشباع شده فضای مجازی باشیم که خواندنشان چندان هم احتیاج به تمرکز ذهنی ندارد اما هیجانانگیزی منفی ایجاد می‌کند. خبرهای نامطبوع را دنبال نکنید. این توصیه من نیست بلکه توصیه سازمان جهانی بهداشت است.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

کلاغی به شاخی شده جای گیر  
به منقار بگرفته قدری پنبیر  
...یکی روپهی بوی طعمه شنید  
به پیش آمد و مدح او برگزید  
بگفتا سلام ای کلاغ فشنک  
که آبی مرا در نظر شوخ و شنگ  
اگر راستی بود آوای تو  
به مانند پره‌های زیبای تو  
در این جنگل اندر سمندر بدی  
براین مرغ‌ها جمله سرور بدی  
ز تعریف روپاه شد زان، شاد  
ز شادی نیاورد خود را به یاد  
به آواز کردن دهان برگشود  
شکارش بیفتاد و روبه ربود  
بگفتا که ای زان این را بدان  
که هر کس بود چرب و شیرین زبان  
خورد نعمت از دولت آن کسی  
که گفت او گوش دارد بسی  
چنان چون به چربی نطق و بیان  
گرفتم پنبیر تو را از دهان  
**ایرج میرزا**

گفت دانایی که: گرگی خیره سر،  
هست پنهان در نهاد هر بشر!...  
هر که گرگش را در اندازد به خاک  
رفته رفته می شود انسان پاک  
و آن که با گرگش مدارا می کن  
خلق و خوی گرگ پیدا می کند  
در جوانی جان گرگ را بگیر!  
وای اگر این گرگ گردد با تو پیر  
روز پیری، گر که باشی هم چو شیر  
ناتوانی در مصاف گرگ پیر  
مردمان گر یکدگر را می درند  
گرگ هاشان رهنما و رهبرند...  
و آن ستمکاران که با هم محرم اند  
گرگ هاشان آشنایان هم اند  
گرگ‌ها همراه و انسان‌ها غریب  
با که باید گفت این حال عجیب؟  
**فریدون مشیری**

«باید ز می هر آینه پرهیز»، گفته اند  
آری دروغ مصلحت‌آمیز گفته اند  
خون ریختن به کوی تو کردار چشم ماست  
مردم تو را برای چه خونریز گفته اند  
نشکفت دل ز باد، تو گویی دروغ بود  
از نوبهار آنچه به پاییز گفته اند  
نازی به صد مضایقه، عجزی به صد خوشی  
گر از تو گفته اند، ز ما نیز گفته اند  
«غالب» تو را به دیر مسلمان شمرده اند  
آری دروغ مصلحت‌آمیز گفته اند  
**غالب دهلوی**

امشب از دولت می دفع ملالی کردیم  
این هم از عمر شبی بود که حالی کردیم  
ما کجا و شب میخانه خدایا چه عجب  
کز گرفتاری ایام مجالی کردیم  
تبر از غمزه ساقی سپر از جام شراب  
با کماندار فلک جنگ وجدالی کردیم  
غم به روئین تنی جام می انداخت سپر  
غم مگو عریده با رستم زالی کردیم  
باری از تلخی ایام به شور و مستی  
شکوه از شاهد شیرین خط و خالی کردیم  
روزه هجر شکستیم و هلال ابرویی  
منظر افروز شب عید وصالی کردیم  
بر گل عارض از آن زلف طلایی فامش  
یاد پروانه زرین پر و بالی کردیم  
مکتب عشق بماناد و سیه حجره غم  
که در او بود اگر کسب کمالی کردیم  
چشم بودیم چو مه شب همه شب تا چون صبح  
سینه آینه خورشید جمالی کردیم  
عشق اگر عمر نه پیوست به زلف ساقی  
غالب آنست که خوابی و خیالی کردیم  
شهریارا غزلم خوانده غزالی وحشی  
بد نشد با غزلی صید غزالی کردیم  
**شهریار**

دارم سخنی با تو و گفتن نتوانم  
این درد نهان سوز نهفتن نتوانم  
تو گرم سخن گفتن و از جام نگاهت  
من مست چنانم که شنفتن نتوانم  
شادم به خیال تو چو مهتاب شبانگاه  
گر دامن وصل تو گرفتن نتوانم  
چون پر تو ماه آیم و چون سایه دیوار  
گامی به سر کوی تو رفتن نتوانم  
دور از تو من سوخته در دامن شبها  
چون شمع سحر یک مژه خفتن نتوانم  
فریاد ز بی مهریت ای گل که در این باغ  
چون غنچه پاییز شکفتن نتوانم  
ای چشم سخنگوی تو بشنو ز نگاهم  
دارم سخنی با تو و گفتن نتوانم  
**شفیعی کدکنی**

ز خارزار تعلق کشیده دامان باش  
به هر چه می کشدت دل، از آن گریزان باش  
قد نهال خم از بار منت ثمرست  
ثمر قبول مکن، سرو این گلستان باش  
درین دو هفته که چون گل درین گلستانی  
گشاده روی تر از رازی می پرستان باش  
تمیز نیک و بد روزگار کار تو نیست  
چو چشم آینه در خوب و زشت حیران باش  
کدام جامه به از پرده پوشی خلق است؟  
بیوش چشم خود از عیب خلق و عریان باش  
درون خانه خود، هر گدا شهنشاهی است  
قدم برون منه از حد خویش، سلطان باش  
ز بلبلان خوش الحان این چمن صائب  
مرید زمره حافظ خوش الحان باش  
**صائب تبریزی**

در دست بانویی به نخی گفت سوزنی  
کای هرز هرگرد بی سر و بی پا چه می کنی  
ما می رویم تا که بدوزیم پاره ای  
هر جا که می رسیم تو با ما چه می کنی  
خندید نخ که ما همه جا با تو هم رهیم  
بنگر به روز تجربه تنها چه می کنی  
هر پارگی به همت من می شود درست  
پنهان چنین حکایت پیدا چه می کنی  
در راه خویشتن، اثر پای ما بین  
ما را ز خط خویش مجزا چه می کنی  
تو پای بند ظاهر کار خودی و بس  
پرسندت از ز مقصد و معنی چه می کنی  
گر یک شبی ز چشم تو خود را نهان کنیم  
چون روز روشن است که فردا چه می کنی  
جانی که هست سوزن و آماده نیست نخ  
با این گزاف و لاف در آنجا چه می کنی  
خود بین چنان شدی که ندیدی مرا بچشم  
پیش هزار دیده بینا چه می کنی  
پندار من ضعیف و ناچیز و ناتوان  
بی اتحاد من تو توانا چه می کنی  
**پروین اعتصامی**

سوی شهر آمد آن زن انگاس  
سیر کردن گرفت از چپ و راست  
دید آینه ای فتاده به خاک  
گفت: حقا که گوهری یکتاست  
به تماشای چو برگرفت و بدید  
عکس خود را، فکند و پوزش خواست  
که: ببخشید خواهرم! به خدا  
من ندانستم این گوهر ز شماست  
ما همان روستاز نیم درست  
ساده بین، ساده فهم بی کم و کاست  
که در آینه جهان بر ما  
از همه ناشناس تر، خود ماست  
**نیما یوشیج**

جان به لب از شوق و می آرند پیغام دروغ  
دوست دور و نامه می سازند بر نام دروغ  
بسته طامات رعنا یان ره گردیده ام  
چون روم دنبال حق؟ افکنده در دام دروغ  
رو به سوی قبله دارم، دل به سوی سومنات  
در نهان کفرم یقین، در ظاهر اسلام دروغ  
همچو طفل بی پدر می گریم از حرمان یخت  
می دهد مادر نوید نقل و بادام دروغ  
چون سپندم بر سر آتش «نظیری» بی قرار  
گر کسی در عشق گوید هست آرام دروغ  
**نظیری نیشابوری**



حرکت شدید گردش دماغگیر از دست کارگر رها شد و از کنار گوش آقای ملکی گذشت و به شدت بر روی زمین پرتاب شد. آقای رحمتی که از دیدن این صحنه ترسیده بود، شروع به فریاد زدن کرد و از ما خواست تا آرام شدن جنگه از ادامه کار خودداری کنیم.

برای اینکه وقتان تلف نشود ترجیح دادیم گوساله‌های ماده ۶ تا ۸ ماهه را بر علیه بیماری بروسولوز واکسینه کنیم. قبل از ورود به جایگاه آنها از کنار گوساله‌های دو ماهه گذشتیم که شیر خوردنشان از داخل سطل تمام شده بود و مشغول مکیدن گوش‌های یکدیگر بودند. این صحنه برایم جالب بود. ایستادم و داشتم به آنها نگاه می‌کردم که برادر چاق خودش را به ما رساند و پرسید: «راستی چرا این گوساله‌ها بعد از اینکه شیر خوردنشان از داخل سطل تمام می‌شود، شروع به مکیدن گوش‌های یکدیگر می‌کنند؟» فکری کردم و گفتم: «به نظر من دهانه سطل بزرگ است و وقتی آنها سرشان را داخل سطل می‌کنند، گوش‌هایشان به شیر آغشته می‌شود و از آن جایی که غریزه مکیدن دارند، این کار را انجام می‌دهند. پیشنهاد می‌کنم، سطل‌هایی مناسب تهیه کنید که این اتفاق نیفتد.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

سلامت و بهداشت گاوها بهتر است هیچ حیوان دیگری در گاوداری نگهداری نشود. تعداد گاوها زیاد بود. باید در انجام کارمان عجله می‌کردیم. برادران رحمتی از قبل تدارک لازم را دیده بودند. به اتفاق همکارم آقای ملکی و کارگران در ابتدا وارد بهاریند (محل نگهداری ماده گاوها) شدیم. هنوز ماده گاو را کامل مقید نکرده بودیم که سر و صدای گاو نر (پدر گله) در جایگاهش که درست روبه‌روی محل نگهداری ماده گاوها ساخته شده بود، نظرم را به خود جلب کرد. به شدت عصبانی بود. سُم‌هایش را روی زمین می‌کوبید. دور خودش می‌چرخید و ناآرامی می‌کرد. شاید حق با او بود. بدون اجازه وارد حرمسرایش شده بودیم! ساعت یک بعد از ظهر بود. آزمایش بر روی ماده گاوها تمام شد، ولی آزمایش بر روی جنگه (پدر گله) به روز بعد موکول شد. فصل تابستان بود و هوا خیلی گرم. ترجیح می‌دادیم صبح‌ها زودتر مشغول کار شویم تا گرمای آفتاب اذیت مان نکند. فردای آن روز نیز برادران رحمتی مثل روز گذشته با خوش‌رویی پذیرای ما شدند. دو کارگر را مأمور مقید کردن جنگه کرده بودند. با ورودمان به جایگاه پدر گله، که به کمک یکی از کارگران با دماغگیر بزرگ فلزی مهار شده بود، چنان عصبانی شد که با



## از خاطرات یک دامپزشک

دکتر فریبا مکاریمی

### غازها گاز می‌گیرند!

اینکه یک دنیا حرف برای گفتن داشت. احساس کردم مایل است هرچه زودتر خودش را معرفی کند تا هرآنچه را در دل دارد برایم بگوید. با تأسف از اینکه نتوانستم او را به خاطر بیابورم خواهش کردم خودش را معرفی کند. نامش را گفت و نشانه‌هایی از مکانی که برای اولین بار او را دیده بودم. دهانم از تعجب باز ماند. نگاهم در روی صورتش ثابت ماند و افکارم مرا به مکان و زمان دیگری برد.

«گاوداری صنعتی برادران رحمتی» در بالای تپه‌ای در انتهای روستای دودج در شهرستان زرقان ساخته شده بود. به شکلی که با ورود به گاوداری می‌توانستی؛ نظاره‌گر تمام روستا باشی. گاوداری نسبتاً بزرگی بود. این دو برادر خیلی باصفا و یک‌رنگ بودند و علاقه‌مند به کارشان. یکی از آنها لاغر و دیگری چاق بود. اولین باری که آنها را دیدم، برای آزمایش سل و تب‌مالت گاوها به گاوداری آنها رفته بودم. در بزرگ قرمز رنگ که به رویمان باز شد، هر دو برادر به استقبال آمدند. جنب در ورودی در پایین تپه روبه‌روی خانه کارگری ایستادیم. هنوز خوش‌آمد گویی برادران رحمتی تمام نشده بود که یک گله غاز سفیدرنگ با سر و صدای زیاد به طرف ما آمدند. گردن‌های بلندشان را صاف نگه داشته بودند. مثل اینکه از حضور ما در گاوداری چندان راضی نبودند. گرم صحبت بودم که درد شدیدی در پایم بالای چکمه پلاستیکی‌ام احساس کردم. مثل این بود که تکه‌ای از پشت پایم در حال کنده شدن است. سرم را که برگردانم غاز بزرگی را دیدم که از گله دور افتاده بود و داشت پشت پایم را گاز می‌گرفت. دردم گرفته بود، ولی برایم جالب بود که این پرندگان غریبه‌ها را می‌شناسند. برادر لاغر عذرخواهی کرد و با حرکت دست غازها را پراکنده کرد. همان طور که پشت پایم را با دست مالش می‌دادم، با خنده گفتم: «به جای سگ برای نگهبانی در گاوداری‌تان غاز نگهداری می‌کنید؟» رحمتی دوباره عذرخواهی کرد و گفت: «نه، این غازها متعلق به یکی از کارگران است، من هم زیاد تمایلی به ماندن آنها در این جا ندارم.» به او یادآور شدم که برای

خیابان خیلی شلوغ بود. جایی برای پارک کردن ماشین پیدا نمی‌کردم. بعد از ظهر پنجشنبه بود و اگر دیر به بانک می‌رسیدم، کارم به شنبه موکول می‌شد. در جست‌وجوی جای خالی برای پارک می‌گشتم که چشمک چراغ راهنمای ماشینی در حاشیه خیابان امید پیدا کردن مکانی برای پارک ماشینم را نوید داد. فرمان را سریع چرخاندم و پارک کردم. خوشحال از اینکه هنوز چند دقیقه‌ای فرصت داشتم. باعجله ماشین را ترک کردم. برای رسیدن به بانک باید از عرض خیابان می‌گذشتم. در میان سر و صدای بوق اتومبیل‌ها احساس کردم، کسی نامم را بلند فریاد می‌زند. به دور و برم نگاه انداختم. داشتم از جوی کنار خیابان می‌پریدم که از پشت سرم شخصی با خواهش گفت: «خانم دکتر، صبر کنید.» برگشتم. نفس نفس می‌زد. لبخندی زد و سلام کرد. جواب سلامش را با تعجب دادم. او را نشناختم. گفت: «مرا به یاد می‌آورد؟» در حالی که به چهره‌اش زل زده بودم و سرم را به چپ و راست می‌چرخاندم، یادم افتاد که الان بانک تعطیل می‌شود. از او درخواست کردم «همان طوری که به طرف بانک می‌رویم و من کارم را انجام می‌دهم کمک کنید تا شما را به خاطر بیابورم.» از عرض خیابان که گذشتیم، هیچ صحبتی نکرد. جلوی در ورودی بانک ایستادیم. قصد داخل شدن را داشتیم که بانک تعطیل شده بود و نگهبان مانع ورودمان شد. عذرخواهی کرد از اینکه باعث تأخیر در انجام کارم شده است. لبخندی زدم، شانه‌هایم را بالا انداختم و گفتم: «اشکالی ندارد. حتماً خیریتی داشته.» کنجکاو شده بودم. هر چه در حافظه‌ام دنبال او گشتم، به جایی نرسیدم. سکوت را شکست و با لبخند معنی داری دوباره پرسید: «مرا به یاد می‌آوردید؟ مدت‌ها منتظر دیدارتان بودم که اتفاقاً الان شما را دیدم.»

جنب بانک یک کافه کوچک بود. فرصت را غنیمت شمردم و از او دعوت کردم «تا فالوده‌ای می‌خوریم، حتماً شما را به خاطر می‌آورم.» بدون تعارف پیشنهادم را پذیرفت. برقی خاصی در چشمانش بود. مثل

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

توسط: وحید زمرودی

مدرس و کارشناس موسیقی با بیش از بیست سال تجربه

MUSIC



۹۲۴۴-۷۴۵ (۴۰۸)

## این بیماری همه گیر دروازه‌ای به روی آینده است!

آرون‌داتی روی - برگردان: هامون نیشابوری



امور بهداشتی و درمانی تقریباً متوقف شده است زیرا بیمارستان‌ها در خدمت مبتلایان به این ویروس قرار گرفته‌اند. در کشورهای فقیری مانند هند، تاجیکستان، اتیوپی و... مردم در خانه بیمار شده و خواهند مرد. احتمالاً هیچ‌گاه داستان آنها را نخواهیم دانست. حتی ممکن است در آمار هم به حساب نیایند.

این چیست که به آن دچار شده‌ایم؟ بله، ویروس است. ویروس، فی‌نفسه و به تنهایی بار اخلاقی ندارد. اما بی‌شک ما به چیزی بیش از ویروس دچار شده‌ایم. برخی باور دارند که خداوند می‌خواهد از این راه ما را به سر عقل بیاورد. برخی دیگر معتقدند، این نقشه چین برای تسلط یافتن بر جهان است.

هر چه که باشد، ویروس کرونا باعث شده است قدرتمندان به زانو در بیایند و چنان وقفه‌ای در جهان ایجاد کرده است که از عهده هیچ چیز دیگری بر نمی‌آید. هنوز هم ذهن‌مان بین گذشته و حال در نوسان است و آرزوی بازگشت به «وضعیت عادی» را دارد، می‌کوشد آینده را به گذشته گره بزند و می‌خواهد این گسست را نادیده بگیرد. اما این گسست وجود دارد و در بحبوحه این ناامیدی فرصتی برای‌مان فراهم آورده است تا درباره این ماشین مصیبت‌آفرینی که ساخته‌ایم، بازاندیشی کنیم. هیچ چیز بدتر از بازگشت به وضعیت عادی نیست.

در طول تاریخ، بیماری‌های همه‌گیر جهانی انسان‌ها را وادار به گسیختن از گذشته و تخیل دوباره آینده کرده‌اند. بیماری همه‌گیر کنونی نیز امر متفاوتی نیست، درگاه و دروازه‌ای بین یک جهان و جهان دیگر است.

انتخاب ما می‌تواند این باشد که در حالی که نعش تعصبات و نفرت‌ها، آزمندی، بانک داده‌ها و ایده‌های بی‌جان، رودخانه‌های آلوده و آسمان دودگرفته را به دنبال خودمان می‌کشیم از آن عبور کنیم. یا می‌توانیم سبکبار از آن بگذریم، با باروبنه‌ای اندک، در حالی که آماده‌ایم تا درباره جهانی دیگر خیال‌پردازی کنیم و به خاطرش بجنجیم.

کار بود چه کسی بهتر از آمریکا آمادگی مقابله با آن را داشت؟ اگر سربازان خط مقدم به جای ماسک و دستکش به اسلحه، بمب هدایت‌شونده، بمب سنگرشکن، زیردریایی، جت جنگنده و بمب اتمی نیاز داشتند، آیا باز هم با کمبود مواجه بودیم؟ برخی از ما هر شب، از این سوی جهان، نشست خبری فرماندار نیویورک را با بهتی وصف‌ناشدنی تماشا می‌کنیم. آمار را دنبال می‌کنیم، داستان‌هایی درباره وضعیت آشفته بیمارستان‌های آمریکا می‌شنویم و پرستارانی را می‌بینیم که به‌رغم حقوق اندک و کار زیاد، مجبورند با کیسه‌های زباله و بارانی‌های قدیمی برای خود ماسک درست کنند و با به خطر انداختن جان خود به بیماران یاری برسانند. می‌بینیم که ایالت‌ها مجبورند با یکدیگر بر سر خرید دستگاه تنفس مصنوعی رقابت کنند و پزشکان با این معضل مواجه‌اند که کدام بیمار باید از این دستگاه استفاده کند و کدام بیمار باید به حال خود رها شود. با خود می‌گوییم: «خدای من! این آمریکاست!»

این فاجعه واقعی و عظیم است و در برابر چشمان‌مان در حال وقوع، اما جدید نیست. لاشه قطاری است که سال‌هاست در کنار مسیر راه‌آهن افتاده است. تصاویر «تخلیه بیماران» را چه کسی فراموش کرده است. بیمارانی که هنوز لباس بیمارستان بر تن داشتند و پنهانی در کنار خیابان رها می‌شدند؟ درهای بیمارستان اغلب به روی شهروندان فقیر آمریکا بسته بوده است. مهم نبوده است که آنان تا چه اندازه بیمارند و تا چه اندازه در رنج دست‌کم تا به حال مهم نبوده است، زیرا اکنون، در عصر ویروس، بیماری فردی فقیر می‌تواند بر سلامت جامعه‌ای ثروتمند تأثیر بگذارد.

بحران اقتصادی فرا رسیده است و بحران سیاسی تداوم دارد. بحران کووید ممکن است هنوز در راه باشد، شاید هم نه، ما نمی‌دانیم. در صورت وقوع چنین بحرانی می‌توان مطمئن بود که تمام تعصبات مذهبی، کاستی و طبقاتی غالب دست‌نخورده باقی خواهد ماند. اکثر

و شاید بیشتر، بالغ خواهد شد. نظرات متخصصان بسیار متفاوت است. برخی پیش‌بینی می‌کنند که میلیون‌ها نفر مبتلا خواهند شد. برخی فکر می‌کنند که تلفات بسیار کمتر خواهد بود. ممکن است حتی زمانی که دچار بحران شده‌ایم، برداشت درستی از وضعیت واقعی نداشته باشیم. این ویروس آزادانه در مسیرهای تجاری و سرمایه‌ جهانی در حرکت بوده است و بیماری وحشتناک ناشی از آن انسان‌ها را در کشورها، شهرها و خانه‌هایشان زمین‌گیر کرده است.

اما بر خلاف جریان سرمایه، این ویروس به دنبال تکثیر شدن است و نه منفعت و در نتیجه به شکلی ناخواسته تا اندازه‌های جریان سرمایه را معکوس کرده است. این ویروس مراکز کنترل مهاجرت، انگشت‌نگاری، پایش دیجیتال و سایر اشکال تحلیل داده‌ها را به سخره گرفته و تاکنون بیشترین ضربه را به ثروتمندترین و قدرتمندترین کشورهای جهان وارد آورده و موتور سرمایه‌داری را به شکلی ناگهانی متوقف کرده است. احتمالاً این توقف موقت خواهد بود اما آن اندازه طولانی هست که بتوانیم اجزای این موتور را واریسی کنیم و ببینیم که آیا می‌خواهیم آن را تعمیر کنیم یا به دنبال موتور بهتری بگردیم.

افراد بانفوذی که این همه‌گیری جهانی را مدیریت می‌کنند علاقه دارند که از جنگ صحبت نکنند. آنان جنگ را نه به صورت استعاری بلکه به معنای تحت‌اللفظی به کار می‌برند. اما اگر واقعا جنگی در

اکنون چه کسی می‌تواند از اصطلاح «انتشار ویروس‌گونه» استفاده کند و به خود نلرزد؟ چه کسی می‌تواند به چیزی، دستگیره در، کارتن مقوایی، کیسه سبزیجات، نگاه کند و در ذهنش آن را محل ازدحام لکه‌های نادیدنی، غیرمرده و غیرزنده‌ای تصور نکند که با بازوهای مکنده خود منتظرند تا محکم به ریه‌های ما بچسباند؟

چه کسی می‌تواند تصور کند که بدون احساس ترس، غریبه‌ای را ببوسد، سوار اتوبوس شود یا فرزندش را به مدرسه بفرستد؟ چه کسی می‌تواند به لذت‌های معمولی فکر کند اما مخاطرات‌شان را در نظر نگیرد؟ از میان ما چه کسی ادعا نمی‌کند که همه‌گیرشناس، ویروس‌شناس، کارشناس آمار و پیشگو است؟ کدام پزشک و دانشمندی است که در این دوران اخیر برای ظهور معجزه دعا نمی‌خواند؟ کدام روحانی است که، دست‌کم در خفا، در برابر علم سر تسلیم فرود نمی‌آورد؟

حتی در زمانی که ویروس در حال تکثیر شدن است چه کسی از بلند شدن صدای پرندگان، رقص طاووس‌ها در چهارراه‌ها و سکوت آسمان هیجان‌زده نمی‌شود و بر سر شوق نمی‌آید؟

در زمان نوشتن این مطلب تعداد مبتلایان در سراسر جهان به بیش از سه میلیون نفر رسیده است. بیش از ۷۰,۰۰۰ نفر جان خود را از دست داده‌اند. بنا بر پیش‌بینی‌ها، تعداد کشته‌شدگان به صدها هزار نفر،

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

## روایت کودکان سرباز در لشکر فاطمیون از جنگ در سوریه

محمد باقری

ایران قاچاقی به ترکیه و از آنجا راه اروپا را در پیش گیرد، قبل از تکمیل شدن مرخصی اش در ایران با یک قاچاقبر افغانستانی هماهنگ می کند و با شش همشهری از مرز میان ایران و ترکیه عبور می کنند.

اکنون او در یونان بسر می برد و از اینکه هنوز زنده است و نفس می کشد، خوشحال است: «حتما خواست خداوند بود که زنده بمانم، در سوریه از افغانستانی های ما زیاد کشته و زخمی می شدند، بعضی هایش حتی جسدشان پیش داعشی ها می ماند می گفتند به خاطر اجساد باید سربازان ما را آزاد کنید.»

دیده بان حقوق بشر در سال ۲۰۱۷ و سازمان حقوق بشری عفو بین الملل در افغانستان بارها از جمهوری اسلامی خواسته اند که فرستادن کودکان افغانستانی در جنگ سوریه را پایان دهد، اما تهران بدون در نظر داشتن خواست های مکرر این سازمان ها از استفاده کودکان افغانستانی در جنگ سوریه دریغ نکرد است. دیده بان حقوق بشر در سال ۲۰۱۷ بعد از بررسی عکس های سنگ قبر کشته شدگان لشکر فاطمیون که در جنگ سوریه کشته شده و در ایران دفن شده بودند هشت سنگ قبر را شناسایی و تصاویر آن را منتشر کردند که نشان می داد آنها در زمان کشته شدن بین ۱۴ تا ۱۷ سال سن داشته اند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

جنگجویان سابق فاطمیون که هفتمین دور اعزامشان در سوریه را تجربه می کردند، از دمشق به مناطق جنگی فرستاده می شود تا در مقابل گروه تروریستی داعش و دیگر مخالفان «بشار اسد» دست به ماشه شوند، حقوق فاطمیون و کارت اقامت ایران و یا دفاع از حرم هیچ کدام انگیزه نجیب برای آمدن به جنگ نبوده او تنها برای رسیدن به اروپا به سوریه آمده بوده اما مجبور می شود به جنگ در سوریه تن بدهد. او می گوید در برخی نبردها تا پای کشته شدن رفته است: «چون ستم کم بود من را به عملیات خیلی سخت نمی فرستادند، دلشان برای من نمی سوخت، می ترسیدند میداد اشتباهی از من سر بزند و جان هم سنگرانم به خطر بیفتد.»

او در طول انجام ماموریتش راه هایی که به ترکیه منتهی می شود را نیز جستجو می کند اما این کار را باید محتاطانه دنبال می کرده. او می دانسته کوچک ترین اشتباه از سوی او و آگاه شدن فرماندهان از هدفش، نقشه هایش را بر باد می دهد. تلاش های او برای رسیدن به ترکیه در دو دوره سه ماهه که به سوریه اعزام می شود، نتیجه نمی دهد.

اما زمانی که برای بار دوم به مرخصی در ایران بازمی گردد عزمش را جزم می کند تا از

دریا زده و با چند هم محلله ای دیگرش خود را قاچاقی به ایران می رساند، می گوید رویایش رسیدن به اروپا بوده است: «کل آرزوی من این بود که به اروپا بروم از منطقه ما چند نفر رفته بودند، می گفتند که جای خیلی خوبی است.» خانواده نجیب الله توان حمایت مالی برای جامه عمل پوشاندن به رویای او را نداشتند. او برای رسیدن به آرزویش باید دنبال کار می رفته تا بتواند هزینه سفرش را مهیا کند. از آنجایی که توان کارهای سنگین را نداشته، در تهران باهم محلله هایش مشغول کار ساختمانی می شود: «دو غاب آماده می کردم و سنگ و کاشی می چسباندم.»

یک سال کار می کند اما هنوز پولش جور نشده بوده که در جایی درباره اعزام مهاجرین افغانستانی به جنگ سوریه می شنود. یکی از کسانی که حرف می زند، می گوید: «بعضی برای اینکه خود را به اروپا برساند به لشکر فاطمیون می پیوندد.» او که مدت ها انتظار چنین فرصتی را می کشیده روزنه امیدی می بیند، نقشه راه هم البته روی کاغذ خیلی ساده بوده. فکر می کند با پیوستن به لشکر فاطمیون نخست به عنوان جنگجو به سوریه اعزام می شود و از آنجا هم به راحتی خود را به ترکیه می رساند، شنیده بوده در ترکیه نیز هم قاچاقبرهای زیادی هستند که روزانه تعداد زیادی را از مرز قاچاقبر راهی یونان می کنند. تصمیمش را می گیرد

او با کمک دوستانش به یکی از دفاتر نیروگیری لشکر فاطمیون در تهران را پیدا می کند و برای پیوستن به این گروه اقدام می کند، هر چند شنیده بوده که برای عضویت در فاطمیون بیشتر از هجده سال سن داشته باشد اما هنگام ثبت نام چیزی از او پرسیده نمی شود و تنها ذکر نام یک معرف که پیشتر جنگجوی فاطمیون بوده کفایت می کند. نجیب الله ادامه می دهد: «فرم را آوردم و دوستانم برایم پر کردند و دو تا از هم اتاقی خود را به جای برادرزاده و پسر عمه ام معرفی کردم. کسی دقت نمی کرد که معرف واقعا فامیلت است یا نه.»

چند وقت بعد با او تماس می گیرند و او را برای آموزش نظامی فرامی خوانند. سه هفته تمرین می بیند و بعد راهی سوریه می شود. او با چند هم سنگر دیگرش و دو تن از

سرنوشت تعدادی از کودکان جنگ زده افغانستانی که برای فرار از فقر و ناامنی و به امید زندگی بهتر از راه های پرخطر قاچاق راهی ایران می شوند، مصداق ضرب المثل عامیانه «از چاله درآمدن و در چاه افتادن» است. در آن سالها تعدادی از نوجوانان افغانستانی که برای کار کردن به ایران رفته بودند به خاطر وعده هایی مثل گرفتن کارت اقامت و حقوق ثابت یا تحت تاثیر تبلیغات شدید مذهبی در دفاع از حرم خواهر امام



سوم شیعیان به عضویت لشکر فاطمیون درآمدند و در جنگ سوریه کشته شدند. «لشکر فاطمیون»، گروه شبه نظامی وابسته به سپاه پاسداران ایران است که «قاسم سلیمانی»، فرمانده کشته شده سپاه قدس آن را مهندسی کرده است، گفته می شود نیروگیری این گروه در سال ۱۳۹۲ توسط یک شهروند افغانستانی به نام «علیرضا توسلی» ملقب به «ابوحامد» انجام شده که خودش در ۱۹ اسفند ۱۳۹۳ در سوریه کشته شده است. جنگجویان لشکر فاطمیون را شیعیان افغانستانی که ساکن ایران هستند، تشکیل می دهند.

«نجیب الله»، نام مستعار نوجوان هجده ساله از ولایت غزنی است، او ۱۳۹۷ هنگامی که فقط شانزده سال داشته است به عضویت لشکر فاطمیون درمی آید و شش ماه به عنوان جنگجو این گروه شبه نظامی برای منافع ایران در سوریه جنگیده است. او بعد از شش ماه خودش را به شکل قاچاقی به ترکیه و از آنجا به یونان رسانده است.

به گفته خودش علاقه ای به درس و مدرسه نداشته و در پانزده سالگی دل به

### 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, MS

reza@danfordservices.com ★ rezad@danfordservices.com

21060 W. Homestead Rd., Cupertino, CA 95014

می توانست به راحتی با تعارفات همراه با کنایه، مهمان از همه جا بی خبر را به گریه بیندازد. باور کنید که خودم چند بار اشک در چشمان بعضی از مهمان ها را دیدم. اگر «نه، مرسی» کسی می گفت، مادر بزرگ همان لحظه چشمانش را براق می کرد، یکی از ابروهایش را می برد بالا و با صدایی تقریباً بلند شروع می کرد به کنایه گفتن و احساس گناه بر روی شانه های مهمان گذاشتن: «منظورتون چیه که چایی نمی خواهید!... یعنی اینکه چایی که ما درست می کنیم طعم خوبی نداره!... یا اینکه باب میل شما نیست!...» یعنی چی که شیرینی نمی خواهید بخورید!... منظورتون از این کار چیه!... می خواهید غیر مستقیم به ما بفهمانید که ما شیرینی را از جای بد میخریم و قیافه اش کهنه به نظر میرسه!... «حالا چی شده که یکدفعه از میوه خوردن افتادید!... نکنه که فقط در این منزل میوه نمی خورید!... باور کنید که این میوه ها تازه هستند... همین امروز گلنار، شوهرش را فرستاد بازار که میوه و سبزی بخره... ما میوه کهنه جلوی مهمان نمیداریم... لطفاً میل بفرمایید و گرنه خیلی ناراحت می شیم و بهمون بر خواهد خورد!... «او!... خاک عالم!... چرا شام اینقدر کم کشیدید!... نکنه بدمزه شده!... خب حتماً حق دارید... هر چه باشد ما مطمئناً به پای شما در آشپزی نمی رسیم... و یا شاید فکر می کنید غذا و خود ما اصلاً قابل شما را نداریم!...» و خلاصه... مادر بزرگ جان بدون شناخت قبلی از مهمان ها و البته با مایه گذاشتن از من، به عناوین مختلف به مهمان وحشت زده تا آخر عمر صدمه روحی وارد می کرد. همه بعد از یکبار آمدن فراری شده بودند. فکر کنم خودمون هم اگر جایی داشتیم از منزل فرار می کردیم. مادر بزرگ بعد از شش هفته بالاخره چمدان هایش را بست و برگشت به ایران. در فرودگاه به گریه افتاده بودم. اما بقدری از نظر روحی وضع خراب بود که نمی دانستم از خوشحالی داشتم گریه می کردم، یا از دلنگی و ناراحتی رفتن مادر بزرگ. روحش شاد. زن بسیار جالبی بود.

بنظر من کلمه «تعارف» و عملکرد به آن می تواند در موقعیت هایی، بسیار ناراحت کننده باشد، هم برای مهمان و هم برای میزبان. البته مانند مادر بزرگ فکر نمیکنم زیاد پیدا شود. او برای خودش یک جای مخصوصی داشت، اما باز هم بسیاری از مردم وقتی به منزلشان می روم با تعارف کردن های مکرر می توانند که اعصاب را یک مقدار به قول معروف خط خطی کنند.

نداشتند. اعصاب همه از دست تعارف های مادر بزرگ از خراب شدن هم گذشته بود. همه به ستوه آمده بودند. تعارف های مادر بزرگ طوری باعث ناراحتی و عذاب همه شده بود که یواش یواش و بعد از مدت بسیار کوتاهی از ماندنش، نه تنها ما از خیر مهمان دعوت کردن گذشته بودیم، بلکه اگر هم دعوت می کردیم کسی نمی خواست و در حقیقت می ترسید که به منزل ما بیاید، چرا که تعارف های مادر بزرگ و اصولاً رفتار و حرکات او می توانست بسیار ناراحت کننده باشد. البته من بخاطر اینکه نوه اش بودم باید یک جورایی اخلاق و رفتار او را تحمل می کردم، بخصوص که روزی صد بار به خودم امید و قوت قلب میدادم که اقامت مادر بزرگ موقتی بوده و سعی می کردم که تا روشنی را هر طوری که شده در آخر جاده تاریک ببینم. شوهرم نیز واقعا آقایی کرد و در تمام مدت اقامت مادر بزرگ حرفی نزد. من اگر به جای او بودم، سه طلاقه ام می کردم! بچه ها نیز از طرق های مختلف و بنا بر سن و سالشان در مقابل رفتار مادر بزرگ عکس العمل نشان می دادند. اما دیگر توقع و انتظار از دوستان و آشنایان نبود. بنابراین به تدریج اطرافیان ترجیح دادند که رابطه شان را با ما تا زمانی که مادر بزرگ در منزل مان بود قطع کنند. ما موندیم و مادر بزرگ درست برعکس من که اصلاً اهل تعارف نبودم و نیستم، که البته چقدر نیز از این بابت از طرف مادر بزرگ ملامت شدم و سرکوفت خوردم، در زمانی که مهمان به منزل ما میامد، مادر بزرگ کنترل کامل را مانند موقعیت های دیگر در دست می گرفت. او دیگر کاری نداشت که مهمان اهل چایی بود یا نه! میل به شیرینی داشت یا نه! آیا معده اش از خوردن سیر شده بود یا نه! آیا فلان غذا برای سلامتی مهمان ضرر داشت یا نه! مادر بزرگ اصلاً این مسائل برایش مهم نبودند، فقط راه، راه خودش بود. وقتی مادر بزرگ می افتاد توی دنده تعارف کردن دیکه خدا را بنده نبود. طرف مقابل دو راه بیشتر نداشت، یا باید همان لحظه و سریعاً در مقابل تعارف مادر بزرگ «بله» را می گفت و هر چه بود می خورد و یا اگر «نه، مرسی» از دهنش خدای نکرده بیرون می آمد، مادر بزرگ هر طوری که بود، با زور و اجبار، مهمان بیچاره را مجبور به خوردن می کرد. طفلک مهمان ها. به محض اینکه در را به رویشان باز می کردم و چشمم به چشم شان می افتاد، دلم به حالشان کباب می شد. خبر نداشتند که چه کسی و چه چیزی در انتظارشان بود. مادر بزرگ



## از اینجا، از آنجا

گلنار

شبانه او بهتر شدند تا اینکه توانست به اتاق خودش نقل مکان کند. مادر بزرگ واقعا در تمام امور زندگی ما اثر ناخوشایند گذاشته بود. البته نباید یکطرفه به قاضی رفت، بهرحال و متأسفانه چنین موقعیت هایی طبیعی است که مطمئناً برای بسیاری از خانواده های دیگر نیز ممکن است رخ دهد. هرچه بود طرز فکر مادر بزرگ با طرز فکر ما بسیار متفاوت بود. البته مادر بزرگ با کلی قلداری بیش از اندازه و غیر قابل کنترل کارهایش را انجام می داد، چرا که معتقد بود که نه تنها طرز فکر و عقاید او مهم و صحیح بودند، بلکه صد در صد نیز باید به اجرا گذاشته می شدند و همیشه می گفت «هیچکس دیگری بهتر از او صلاحیت ندارد». بطوری اخلاق، رفتار و تحصیل کردن هایش، زندگی ما را مختل کرده بود که حتی بعد از برگشت او به ایران، اثرات کارهای مادر بزرگ را تا مدت ها در زندگی مان احساس می کردیم، درست مانند اینکه زلزله ای عظیم آمده و رفته باشد و بعد از آن زمین لرزه های کوچک، یکی پس از دیگری. یکی از اخلاق های مادر بزرگ که البته در مقابل بسیاری از اخلاق ها و حرکاتش زیاد آزاردهنده نبود، اما به تنهایی می توانست حرص و اشک دیگران را کاملاً در بیاورد و عذاب دهنده باشد، تعارف کردن هایش بود. مادر بزرگ معنی و انجام تعارف را به جایی رسانده بود که من که نوه اش بودم ترجیح می دادم یکی با کلنگ روزی صد دفعه توی سرم بزنم تا اینکه تعارف های مادر بزرگ را بشنوم، حالا دیگر چه برسد به کسانی که اصلاً نسبتی با مادر بزرگ

یادم میاد سال ها پیش وقتی مادر بزرگم برای دیدن به آمریکا آمد، زندگی روزمره و معمولی ما برای مدتی که او نزد من بود کاملاً زیر و رو شد. روحش شاد، مادر بزرگ شخصیت بسیار جالب، یکتا و مستبیدی داشت. در تمام مسائل مختلف زندگی ما می خواست دخالت کند، نظر دهد، پیشنهادهایش را تحمیل کند و خلاصه تا آنجایی که توانایی داشت سعی میکرد تا راه و روش زندگی ما را فقط بنابر خواسته های خودش تطبیق دهد. مسلماً رفتار و حرکات مادر بزرگ، هم برای من تحمیل بسیار مشکل بود و هم برای شوهرم، که البته او به خاطر من و احترام و رعایت حال مادر بزرگ، سعی می کرد تا آنجایی که می تواند دندان روی جگر گذاشته، شکایتی نکند و مادر بزرگ را راضی و خوشحال نگهدارد و البته در عین حال مدام در حال آرام کردن من، در مقابل رفتار و حرف های مادر بزرگ نیز بود.

مادر بزرگ شش هفته ای نزد ما ماند. شش هفته ای که مانند شش قرن گذشت، توام با کشمکش های روحی. حتی حرکات و رفتار مادر بزرگ در فرزندانم که در آن زمان بسیار کوچک بودن نیز اثرات منفی گذاشته بود. پسر کوچکم که چند سالی بیشتر نداشت، یک هفته بعد از آمدن مادر بزرگ، برای اولین بار در طول عمرش، شبها شروع کرد در خواب کابوس دیدن! به طوری که در تمام مدت اقامت مادر بزرگ، پسر من شب ها از ترس، بین من و شوهرم می خوابید که البته تا مدت کوتاهی بعد از رفتن مادر بزرگ نیز ادامه داشت، اما به تدریج کابوس های



## ماهنامه پژواک

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

## خواص کرفس

کرفس گیاهی است از خانواده چتریان که یکی از مفیدترین سبزیجات روی زمین محسوب می شود. در یونان باستان برگ های کرفس به عنوان ارمغانی برای مرده ها و یا به صورت تاج گل به سربازان جنگی می دادند. طبع کرفس گرم و خشک می باشد. کرفس بیشتر در زمستان و اوایل بهار رشد می کند و به صورت آب کرفس، کرفس خام در سالاد و به صورت کرفس پخته در سوپ، آش و خورش استفاده می شود. کرفس به عنوان یک منبع عالی از آنتی اکسیدان های فلاونوئید و پلی فنول و ویتامین هایی مانند ویتامین K، ویتامین C، پتاسیم، کلسیم، سدیم، مس، منیزیم، آهن، روی، فولات و ویتامین B6 و فیبر شناخته می شود.



ترکیبات شیمیایی به نام پلی آستیلن است که علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری و درمان تومور و انواع سرطان های سینه، سرطان روده و لوسمی مفید می باشد.

♦ **فشار خون بالا:** ساقه و برگ های کرفس حاوی مقادیر بالای پتاسیم هستند و باعث کاهش فشار خون بالا می شوند. همچنین فتالین موجود در کرفس جریان خون در رگ ها را بهبود بخشیده و به طور قابل توجهی فشار خون را کاهش می دهد.

♦ **چشم:** ساقه کرفس حاوی مقادیر بالایی ویتامین C بوده که سلامت چشم ها و بینایی را بهبود بخشیده و از بیماری های چشمی مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا جلوگیری می کند.

♦ **درمان روماتیسم:** کرفس دارای خواص ضد التهابی قوی بوده و تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۰۷ نشان داد که کرفس و آب کرفس برای درمان روماتیسم آرتروز مفید باشد.

♦ **میگرن:** کمبود آب سردر های میگرن را تشدید می کند، به گفته مرکز پزشکی دانشگاه مرلند کرفس مقادیر بالایی آب و منیزیم دارد و می تواند به درمان میگرن کمک کند.

♦ **آرتروز و روماتیسم:** کرفس به دلیل مقادیر بالای پلی ساکارید ها و آنتی اکسیدان هایی که دارد، دارای خواص ضد التهابی قوی بوده و به عنوان درمان طبیعی و خانگی برای آرتروز و روماتیسم شناخته می شود.

♦ **تقویت حافظه:** اعتقاد بر این است که اپی ژنن موجود در کرفس باعث تحریک رشد و توسعه سلول های عصبی شده و به همین دلیل به بهبود یادگیری و تقویت حافظه کمک می کند.

♦ **درمان بی خوابی:** مقادیر بالای کلسیم و منیزیم موجود در کرفس یک اثر آرام بخش قوی داشته و با کاهش استرس و اضطراب به درمان طبیعی بی خوابی در افراد کمک می کند.

نوزادان و کودکان را درمان می کند. کرفس منبع خوبی از ویتامین C است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نوزاد و کودک می شود. توجه داشته باشید که کرفس در نوزادان زیر ۱۰ ماه ممکن است باعث ایجاد واکنش های آلرژیک شود.

♦ **دیابت و قند خون:** برگ های کرفس حاوی مقادیر بالایی فیبر و ویتامین K هستند که برای کاهش قند خون و درمان دیابت مفید می باشند.

♦ **سنگ کلیه:** از آنجا که کرفس به کاهش اسید اوریک کمک می کند و باعث تولید ادرار می شود، برای مبارزه با عفونت های اداری مفید بوده و به درمان سنگ کلیه و سنگ مثانه کمک می کند.

♦ **کبد و کبد چرب:** کرفس عملکرد آنزیم های کبدی را بهبود می بخشد و برای پیشگیری و درمان کبد چرب نیز مفید می باشد.

♦ **کلسترول و سلامت قلب:** فتالید های موجود در کرفس کلسترول بالای خون می دهند. همچنین مقادیر بالای ویتامین C، فیبر و سایر مواد شیمیایی موجود در برگ ها و ساقه های کرفس باعث کاهش فشار خون و کلسترول بالای خون شده و به افزایش سلامت قلب و عروق کمک می کند.

♦ **معده و دستگاه گوارش:** کرفس حاوی مقادیر بالایی آب و فیبر غذایی می باشد که به بهبود هضم غذا و درمان معده درد و زخم معده کمک می کند و همچنین با افزایش حرکات روده یبوست را هم درمان می کند.

♦ **سرماخوردگی:** دانه های کرفس در گذشته به عنوان یک داروی گیاهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده می شد، کرفس حاوی مقادیر بالای ویتامین C بوده و دارای خواص ضد میکروبی قوی است که به درمان سرماخوردگی و برونشیت کمک می کند.

♦ **سرطان:** کرفس حاوی مقادیر بالایی

۵ دقیقه به صورت حرکات دایره ای بر روی صورت و گردن بمالید سپس با آب گرم خوب بشویند.

♦ **تقویت و افزایش رشد مو:** آب کرفس دارای مقادیر بالایی آب و ویتامین A است که موها را هیدراته کرده و باعث تقویت و افزایش رشد مو می شود، اگر می خواهید موهای سالم و پر پشت داشته باشید هر روز آب کرفس بنوشید.

♦ **فواید دارویی و درمانی ساقه و برگ کرفس برای سلامتی:**

♦ **لاغری و کاهش وزن:** کرفس یکی از سبزیجات بسیار کم کالری است و می تواند به عنوان یک چربی سوز قوی عمل کند و با کاهش اشتها باعث کاهش وزن و لاغری می شود. بهترین زمان خوردن آب کرفس صبح ناشتا می باشد که باعث کاهش وزن می شود.

♦ **جنین و زنان باردار:** مقادیر بالای فیبر موجود در کرفس برای پیشگیری و درمان هموروئید و یبوست در دوران بارداری مفید می باشد.

کرفس حاوی مقادیر بالای ویتامین C، پتاسیم و اسید فولیک است که باعث تقویت سیستم ایمنی زنان باردار شده و به رشد بهتر جنین کمک می کنند.

توجه داشته باشید که زیاده روی در مصرف کرفس ممکن است باعث سقط جنین شود. با دکتتر خود مشورت کنید.

♦ **مردان:** کرفس یک منبع عالی ویتامین K، فولات، پتاسیم و منگنز است که باعث بهبود سلامت جنسی مردان شده و علاوه بر این آندروستون و آندروستونل موجود در آن برای برقراری رابطه جنسی بهتر با زنان مفید می باشد.

♦ **نوزادان و کودکان:** کرفس به عنوان یک میان وعده مفید برای کودکان ۱۰ ماه به بالا محسوب می شود. کرفس ویتامین ها و مواد معدنی بالایی دارد که برای رشد نوزادان و کودکان مفید می باشد. کرفس دارای فیبر بالایی است که مشکلات گوارشی و یبوست

**خواص آب کرفس برای پوست و مو:** توجه: پیش از گذاشتن هر گونه ماسک بر روی صورت و نواحی حساس بدن، با مالیدن مقداری کمی از آن بر روی پوست دست خود به مدت حداقل ۲۰ دقیقه، از نداشتن حساسیت نسبت به آن اطمینان حاصل نمایید.

♦ **درمان آکنه و جوش صورت:** ویتامین ها و مواد معدنی موجود در کرفس آن را به عنوان یک روش طبیعی برای درمان آکنه و جوش صورت تبدیل کرده است.

♦ **طرز تهیه ماسک کرفس برای جوش صورت:** هر شب یک لیوان آب کرفس بنوشید یا می توانید چند ساقه کرفس را در آب بجوشانید و بگذارید تا سرد شود و هر شب قبل از خواب مقداری از آن را بنوشید.

♦ **مرطوب کننده طبیعی پوست:** نوشیدن روزانه آب کرفس به عنوان یک آبرسان و مرطوب کننده طبیعی سلول های پوست را هیدراته کرده و در نتیجه پوست نرم و درخشان می شود.

♦ **جوان سازی پوست صورت:** آب کرفس دارای مقادیر بالایی ویتامین های A، B، C، K، نیاسین و فولات می باشد که در تولید کلاژن و تغذیه پوست نقش دارد. در نتیجه از چین و چروک پوست صورت جلوگیری کرده و باعث جوان سازی پوست می شود.

♦ **روشن کننده طبیعی پوست:** کلسیم، پتاسیم، منیزیم و سلنیوم موجود در آب کرفس به عنوان روشن کننده طبیعی پوست صورت شناخته می شوند.

♦ **لایه بردار طبیعی پوست:** کرفس به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسیدان های موجود در آن به پاک سازی سلول های مرده پوست کمک کرده و به عنوان یک بایه بردار طبیعی پوست صورت و بدن عمل می کند.

♦ **ماسک کرفس برای پوست:** یک فنجان آب کرفس را با ۱ قاشق غذا خوری بلغور جو دوسر پودر شده و پودر پوست پرتقال ترکیب کنید و به مدت

## ویروس کرونا چه اهمیتی برای تغییرات اقلیمی دارد؟

میهان کریست - برگردان: آیدا حق طلب

اتفاقی عجیب در حال وقوع است. نه فقط بیماری و مرگ که سراسر زمین را فرا گرفته یا بسته شدن مرزها و میخانه‌ها و مدارس... بلکه اتفاق دیگری هم در شرف وقوع است. در چین و ایتالیا اکنون هوا به طرز چشمگیری تمیز است. آب در «کانال بزرگ ونیز» که معمولا به دلیل رفت‌وآمد زیاد قایق‌ها متعفن و راکد بود حال به زلالی جریان دارد. در بخش‌هایی از ایالات متحده، گرد و غبار ناشی از آلودگی برطرف شده است. حتی انتشار گازهای کربنی در سطح جهانی کاهش یافته است.

ویروس کرونا به طرز چشمگیری فعالیت‌های اقتصادی را متوقف کرده و باعث کاهش شدید استفاده از سوخت‌های فسیلی شده است. در چین، تمهیدات برای جلوگیری از شیوع ویروس، تنها در ماه فوریه سبب حدود ۲۵ درصد کاهش در انتشار گازهای کربنی شده است. مرکز تحقیقات انرژی و هوای پاک تخمین می‌زند این مقدار معادل ۲۰۰ میلیون تن گاز دی‌اکسید کربن یعنی بیش از نیمی از انتشار سالانه گازهای کربنی در بریتانیاست. به نظر می‌رسد که در کوتاه‌مدت پاسخ به این بیماری عالم‌گیر تأثیر مثبتی بر انتشار گازهای کربنی داشته است. اما در بلندمدت آیا ویروس به نفع شرایط اقلیمی است یا به ضرر آن؟

ویروس عالم‌گیر کرونا یک فاجعه است، کابوسی که با سرعت سرسام‌آور در بیمارستان‌ها و ادارات بیمه بیکاری که ظرفیت‌شان پر شده است، می‌پیچد و به سوی افق تاریک حرکت می‌کند که در آن فاجعه‌های اقتصادی به کمین نشسته است. اما بحران جهانی کرونا در عین حال نقطه عطفیست برای بحران جهانی دیگری که آهسته‌تر اما پرمخاطره‌تر بر دنیای امروز سایه افکنده است. همان طور که اخیراً دبیر کل سازمان ملل متحد اشاره کرده، خطر ویروس کرونا گذراست، در حالی که خطر موج‌های گرما، سیل و طوفان‌های شدید که زندگی انسان‌ها را نابود می‌کند، تا سال‌ها با ما خواهد بود.

پاسخ ما به بحران بیماری کرونا، شکل‌دهنده بحران اقلیمی در دهه‌های آینده خواهد بود. تلاش برای احیای فعالیت اقتصادی از جمله طرح‌های محرک اقتصادی، کمک‌های مالی و برنامه‌های بازگشت به کار که دولت‌ها هم اکنون در

از آن که کاهش مستقیم گازهای کربنی باشد، به دلیل «شیوع رفتاری» (behav-ioral contagion) است، اصطلاحی در علوم اجتماعی که به انتشار افکار و رفتارها در یک جمعیت اشاره دارد و در مورد فعالیت‌های زیست‌محیطی، می‌تواند منجر به تغییر در افکار عمومی و رأی مردم و حتی سیاست‌گذاری شود.

به عبارت دیگر، برای اینکه تغییر در عادات مصرفی مردم منجر به کاهش مؤثر میزان انتشار گازهای کربنی در سطح جهانی شود، باید از حد افراد فراتر برود و به ساختارهایی راه یابد که زندگی ما را شکل می‌دهند. در چین، این توقف ناگهانی تولیدات صنعتی بود که به ۲۵ درصد کاهش در انتشار گازهای کربنی انجامید نه دورکاری یا متوقف شدن پروازها. منظور این نیست که مصرف شخصی بی‌اهمیت است، کاهش چشمگیر در مسافرت‌های هوایی می‌تواند انتشار گازهای کربنی ناشی از هوانوردی را کم کند. اما سفرهای هوایی تنها ۲.۵ درصد از انتشار گازهای کربنی در کل جهان را سبب می‌شود، میزانی که در مقایسه با صنایع سنگین بسیار ناچیز است.

بهبودهای اقلیمی کوتاه‌مدتی که امروز می‌بینیم، در واقع یادآوری مهمی است که اگر نتوانیم اقتصاد جهانی را کربن‌زدایی کنیم، تغییر در عادات مصرف شخصی مردم در بلندمدت تأثیر چندانی نخواهد داشت.

از طرف دیگر، به‌رغم هوای تمیز و کانال‌های آب زلال در چند هفته گذشته، دلایل موجهی برای این نگرانی وجود دارد که شیوع ویروس کرونا می‌تواند فاجعه‌ای برای شرایط اقلیمی باشد.

شرکت مبادلات نفتی ترافینگورا پیش‌بینی می‌کند که در نتیجه شیوع ویروس کرونا امکان دارد میزان تقاضای جهانی نفت تا حدود ۱۰ میلیون بشکه در روز کاهش یابد، که این مقدار کاهش در طول تاریخ نفت سابقه نداشته است. هر چند این تحول مثبتی برای کاهش انتشار گازهای کربنی است، اما هیچ ضمانتی وجود ندارد که همچنان پایین بماند.

بدیهی است که با رکود اقتصاد و درگیری روزانه مردم با واقعیت‌های دشوار رکود جهانی می‌توانیم شاهد کاهش مداوم انتشار گازهای کربنی باشیم. در بحران اقتصادی سال ۲۰۰۸ و شوک‌های نفتی دهه ۱۹۷۰ نیز انتشار گازهای کربنی کاهش یافته بود اما در این هر دو مورد، با بهبود شرایط اقتصادی، بار دیگر وضعیت به حالت قبل بازگشت. بحران کنونی مطمئناً متفاوت است اما پس از سپری شدن دوران حاد، تولیدات صنعتی و انتشار گازهای کربنی به احتمال زیاد بار دیگر سیر صعودی خواهند داشت.

رکود جهانی در اثر اختلالات ناشی از شیوع کرونا همچنین می‌تواند روند گذار به استفاده از انرژی‌های پاک را کند یا متوقف کند. اگر بازارهای سرمایه قفل شوند، شرکت‌ها در تأمین مالی پروژه‌های انرژی خورشیدی، بادی و برقی با مشکل مواجه می‌شوند و سرعت برنامه‌ریزی پروژه‌های جدید کم می‌شود. هم‌اکنون نیز پروژه‌های انرژی‌های تجدیدپذیر در سراسر جهان به دلیل اختلالات در شبکه‌های حمل و نقل جهانی با مشکل روبرو شده‌اند (بخش بزرگی از پنل‌های خورشیدی، توربین‌های بادی و باتری‌های یون-لیتیوم در چین تولید می‌شوند). همچنین اگر در آینده تجارت میان چین و ایالات متحده به دلایل اقتصادی یا سیاسی مختل شود این پروژه‌ها نیز به شدت لطمه خواهند خورد.

به علاوه، پایین ماندن قیمت نفت می‌تواند اثر منفی بر شرایط اقلیمی داشته باشد. انرژی ارزان اغلب موجب می‌شود مصرف‌کنندگان با صرفه‌جویی از آن استفاده نکنند. قیمت پایین بنزین می‌تواند فروش خودروهای برقی را کاهش دهد و باعث شود که مردم به پروژه‌هایی همچون نوسازی خانه‌ها و دفاتر برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی کمتر تمایل نشان دهند.

ویروس کرونا حتی در کلان‌ترین سطوح نیز برای مسائل اقلیمی مضر است. قرنطینه‌ها و فاصله‌گذاری اجتماعی، پژوهش‌ها در زمینه اقلیم را در سراسر جهان کند یا متوقف کرده است.

گردهمایی‌های رهبران جهان برای پرداختن به بحران اقلیمی نیز به تأخیر افتاده یا متوقف شده است و احتمال می‌رود که نشست اقلیمی سازمان ملل متحد (COP۲۶)، که قرار است در ماه نوامبر در گلاسگو برگزار شود با سرنوشت مشابهی مواجه شود. به عبارتی، این بیماری عالم‌گیر اقدامات بین‌المللی در زمینه اقلیم را که به هر حال بسیار کند و ناکافی است، به احتمال زیاد کندتر خواهد کرد. این مسئله می‌تواند گفتگوهای اقلیمی را از مسیر خود منحرف کند، آن هم درست در زمانی که بنابر معاهده پاریس کشورها موظف‌اند اهداف جدید خود را برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای اعلام کنند.

اگر این انحراف پیش آید، احتمال این امر افزایش خواهد یافت که دولت‌ها از محدوددهای تعیین شده برای افزایش دما فراتر بروند. ترس فزاینده مردم از بیماری و مسائل مالی، احتمالاً توجه عمومی را از مسئله اقلیم منحرف خواهد کرد و کنشگری اقلیمی که نیازمند اعتراضات عمومی گسترده است به داخل خانه‌ها و فضای آنلاین رانده خواهد شد.



## ادامه مطلب وقتی از اعتماد... از صفحه ۲۷

## ادامه مطلب خواص کرفس... از صفحه ۴۵

ساقه کرفس تازه را با یک خیار، ۲ عدد سیب، ۱ بند انگشت زنجبیل و نصف لیمو ترش تازه آب بگیرید و بنوشید.

**طرز تهیه آب کرفس برای فشار خون بالا:** ۴ ساقه کرفس را با ۳ عدد هویج، ۱ عدد سیب، ۱ چغندر و ۱ لیمو ترش بزرگ آب بگیرید و بنوشید.

**طرز تهیه آب کرفس برای سم زدایی بدن:** ۴ ساقه کرفس را با یک کلم بروکلی، ۱ عدد خیار و یک بند انگشت زنجبیل تازه آب بگیرید و بنوشید.

**فوائد دانه کرفس:** دانه کرفس حاوی مقادیر بالایی فلاونوئیدها، کلسیم، برم، آهن، لیمونین، سدیم، روی، اسید آلفا لینولنیک و ترپنین می باشد. دانه کرفس که طعم تندى دارد نشاط آور بوده و برای درمان فشار خون بالا، ورم مفاصل و افسردگی اضطراب و بی خوابی مفید می باشد. تخم کرفس یا دانه کرفس در پیشگیری از سرطان و تومور، و آسیب های کلیه و کبد نیز موثر است، دانه کرفس عضلات رحمی را تقویت کرده و به افزایش خون قاعدگی منجر می شود.

**خواص عرق کرفس:** عرق کرفس که بیشتر از دانه های کرفس به دست می آید برای درمان فشار خون بالا، درمان نقرس، فیبرومیالژیا، نفخ و معده درد، روماتیسم و درمان بی خوابی و اضطراب و استرس مفید می باشد.

**عوارض و مضرات کرفس:**

کرفس ممکن است در بعضی افراد باعث ایجاد آلرژی شود، حساسیت هب کرفس با علائمی همچون جوش، خارش پوست، تنگی نفس، درد قفسه ی سینه، ورم لب ها و زبان مشخص می شود.

کرفس به دلیل مقادیر بالای فیبر باعث اسهال می شود.

مصرف زیاد کرفس در زنان باردار می تواند باعث انقباض رحم و در نتیجه سقط جنین شود

**ارزش غذایی کرفس:** کالری : ۱۶، فیبر : ۱,۶ گرم، پروتئین : ۰,۷ گرم، قند : ۱,۸ گرم، چربی : ۰,۲ گرم، کربوهیدرات : ۳ گرم

بر اعتماد بخش هایی از جامعه به یکدیگر انجام می شود. این چراغ های پس پنجره، روزنه های نافذی هستند که می توان با الهام و دلگرمی شان، ستون های متزلزل اعتماد اجتماعی را دوباره سرپا کرد و به آنها قوت داد، حتی اگر سال های متمادی به طول بینجامد.

**♦ درمان ادم و ورم بدن:** کرفس به دلیل مقادیر بالای پتاسیم که دارد به عنوان یک دیورتیک طبیعی شناخته می شود که به دفع آب اضافی بدن از طریق کلیه ها کمک کرده و ادم و ورم پا را درمان می کند.

**خواص آب کرفس:**

♦ اسید فنولیک موجود در آب کرفس برای جلوگیری از رشد سلول های سرطانی و تومور مفید می باشد.

♦ آب کرفس یک درمان طبیعی عالی برای کاهش کلسترول خون می باشد.

♦ اگر هر روز یک لیتر آب کرفس بخورید رگ های خونی را شل می کند و به کاهش فشار خون بالا کمک می کند.

♦ آب کرفس دارای مقادیر بالایی فیبر است که اختلالات گوارشی و یبوست را درمان می کند.

♦ آب کرفس برای درمان سنگ کلیه و مثانه مفید می باشد.

♦ آب کرفس دارای ماده ای به نام پلی آستیلین است که خواص ضد التهابی دارد و به درمان پوکی استخوان، نقرس و آسم کمک می کند.

♦ آب کرفس یک دیورتیک طبیعی است که باعث افزایش ادرار می شود.

♦ مصرف روزانه آب کرفس با افزایش چربی سوزی بدن، باعث کاهش اشتها و در نتیجه لاغری و کاهش وزن می شود

♦ آب کرفس حاوی مقادیر بالایی منیزیم بوده و برای درمان بی خوابی مفید می باشد

**بهترین زمان خوردن آب کرفس:** گفته می شود که بهترین زمان خوردن آب کرفس برای سم زدایی و پاک سازی بدن و لاغری و کاهش وزن، هر روز صبح ناشتا می باشد.

**طرز تهیه آب کرفس:** ساقه و برگ های کرفس را خوب بشویید و در آبمیوه گیری آب بگیرید و بنوشید. به شما پیشنهاد می کنیم که ترکیب آب کرفس و هویج را امتحان کنید چون علاوه بر خوشمزه بودن، خواص بیشماری برای سلامتی بدن به همراه دارد.

**طرز تهیه آب کرفس برای لاغری:**

همراهان بیمارانی را اسکان می دهد که در بیمارستان های تهران بستری شده اند. یا مدرسه هایی مثل «صبح رویش» که با کمک های مردمی به کودکان کار، خواندن و نوشتن و مهارت های زندگی می آموزند. همه این کارها به رغم تنگناها و دست اندازی های مختلف و تنها با تکیه

کرده اند. همین حرف را بسیاری در مورد آمار مشارکت مردم در انتخابات مجلس در اسفند ۹۸ می زدند. انتخاباتی که با وجود کرونا برگزار شد و ضربه ای دیگر به اعتماد مردم به حکومت وارد کرد. این بی اعتمادی به حکومت و رسانه ی «ملی» در دوره های بحران مثل این روزها که مردم گرفتار کرونا شده اند، بیش از پیش خود را نشان می دهد. مردم به آمار رسمی اعتماد ندارند. تقریباً همه معتقدند که تعداد کشته شدگان و مبتلایان بیش از آن است که از منابع رسمی اعلام می شود.

البته این بی اعتمادی دوطرفه است. حکومت هم به مردم بی اعتماد است. امسال نمونه هایی فراموش نشدنی از این بی اعتمادی را دیدیم. بارزترین این بود که دولت به مردم نگفت بنزین قرار است گران بشود. احتمالاً می ترسیدند اطلاع رسانی باعث هرج و مرج شود. نگفتند و آن شد که دیدیم. شوخی و خنده رئیس جمهور که می گفت «من هم صبح جمعه فهمیدم» مثل تیر خلاصی بود بر پیکر اعتماد عمومی. مردم هم از گران شدن بنزین خشمگین بودند هم از این همه دروغ. وقتی اعتراض کردند، حکومت سرکوب گتر و خون ریزتر از همیشه پاسخ داد. همین بی اعتمادی و ترس حکومت از حرکت پیش بینی نشده مردم، در ماجرای کرونا هم خود را نشان داد. خیلی ها از دولت انتقاد کردند که چرا زودتر قرنطینه و منع عبور و مرور اعلام نکرده است. احتمالاً یکی از دلایل این تعلل حکومت ترس از شورش مردم بوده است. حکومت ناچار است برای اعمال قرنطینه از قدرت قهریه استفاده کند و بیم دارد که این کار به درگیری در شهرها بینجامد و اوضاع را از کنترل خارج کند.

از این دست نمونه های بی اعتمادی ریشه دار در جامعه ایران زیاد داریم. اما بی انصافی است به دریچه های روشنی که هنوز وجود دارند، اشاره نکنم. کرونا که شایع شد، بلافاصله گروه های مردمی شکل گرفتند که ماسک و دستکش تهیه و توزیع کنند. خیریه های ریشه داری در ایران داریم که سالهاست با کمک های مردمی سرپا مانده اند و نقش پررنگی در کاهش دردهای بخشی از جامعه بازی می کنند. مثلاً مؤسسه «محک» که چند دهه است با پشتیبانی مردم به کودکان مبتلا به سرطان و خانواده هایشان خدمت رسانی می کند و دو دهه پیش یک بیمارستان فوق تخصصی نیز به این منظور تأسیس کرد. یا بنیاد مردمی «عماد» که

آمارهایی که درباره سال ۱۳۹۸ منتشر شده نشان می دهد که نزاع خیابانی بیشتر از ۱۳۹۷ است، و این آمار در سال ۱۳۹۷ هم نسبت به سال ۱۳۹۶ رشد کرده است. در ایران خواندم از ۱۷ میلیون پرونده قضایی، ۵ میلیون آن مربوط به نزاع است و این در حالی است که آمار خیلی از دعاها ثبت نمی شود و شکایتی صورت نمی گیرد. در همین گزارش آمده بود که «در تهران روزانه ۲۴ تا ۲۵ هزار مورد نزاع وجود دارد. ساده ترین چیزی که باعث نزاع می شود یک تصادف کوچک اتومبیل است؛ یعنی آستانه تحمل مردم پایین آمده و مردم به دلیل هر چیزی درگیر می شوند و حاضر به دعوا هستند.»

بی اعتمادی مردم به کالای ایرانی هم شاهد دیگری است. سال ۹۷ سال حمایت از کالای ایرانی نام گذاری شده بود اما پشت این نام گذاری واقعیتی هست که چندان به ریشه های آن پرداخته نمی شود. مردم به کیفیت و قیمت کالاهای ایرانی اعتماد ندارند و در مقابل چشم بسته به کالای خارجی اعتماد می کنند. حتی بعضی از تولیدکنندگان داخلی نام های خارجی برای خود انتخاب می کنند که شاید تولیدشان فروش برود. در این چندسال تحریم ها برای بعضی از مردم چاره ای نگذاشته که دوباره به کالای ایرانی رجوع کنند. سال ۹۷ در نظرسنجی ایسپا ۶۲ درصد از شرکت کنندگان گفته بودند که به دو شرط حاضرند خریدار کالای ایرانی باشند: کیفیت خوب و قیمت مناسب. این در حالی است که در گزارش های مختلف در گشت های تعزیراتی، بیشترین آمار تخلفات مربوط به «گران فروشی» است. خریدار به فروشنده اعتماد ندارد، به قیمت کالا اعتماد ندارد، حتی به تقلبی نبودنش. دوام و خدمات پس از فروش که دیگر بماند.

نمونه مهم دیگر صدا و سیما است، رسانه ای که قرار است ملی باشد. می گویم مهم، چون بی اعتمادی به رسانه ها ریشه بسیاری از بی اعتمادی های دیگر است. وقتی اعتماد به رسانه نیست، شایعه به جای واقعیت تکیه گاه مردم می شود. سال ۹۷ یک نظرسنجی دیگر در همین مورد انجام شده بود. از مردم پرسیده بودند «به نظر شما صدا و سیما واقعیت جامعه را منعکس می کند؟» ۶۶ درصد پرسش شوندگان جواب منفی داده بودند. جالب اینجاست که خیلی ها به همین نظرسنجی یا نظرسنجی های مشابه هم اعتماد ندارند. می گویند قطعاً خیلی بدتر از این بوده که اینقدر اعلام

## ادامه مطلب حکایت آنها... از صفحه ۳۸

شویم و از آن بدتر ویروس را به اعضای خانواده‌مان منتقل کنیم. این روزها فقط پدر و مادرم را دیدم و برای احتیاط از ملاقات با بقیه اعضای خانواده دوری کردم. چون پرستار «آی‌سی‌یو» هستم، اغلب مریض‌ها را وقتی به این‌جا می‌آورند که دیگر چندان هوشیار نیستند. اما آن عده از بیماران که هنوز کمی هوشیارند، به وضوح وحشت و اضطراب را در چشمان‌شان می‌بینیم. ناامیدند و به غایت ترسیده. مشاهده این وضع، خیلی دردناک است. یکی از تلخ‌ترین خاطرات این دوران برای من این است که آدم جوان خبری بود که بارها به بیمارستان ما کمک کرده بود. در ابتدای شروع کرونا هم مثل همیشه به بیمارستان کمک کرد. بعد خودش به کرونا مبتلا شد، در بیمارستان ما بستری شد و متأسفانه به‌رغم تلاش‌های ما، از دنیا رفت. این اتفاق برای همه ما بسیار تلخ بود. در یک شیفت کاری ناگهان شاهد فوت چندین نفر، پیر و جوان، بودیم. اتفاق تلخی که واقعا بی‌سابقه بود و ترسناک! همین‌طور جسد بود که پشت سر هم به سردخانه بیمارستان می‌فرستادیم. هر روز بارها با زجر می‌بینیم که به‌رغم تمام پیشرفت‌های پزشکی، در برابر این ویروس تازه چقدر عاجزیم. اما لحظه‌های خوش هم داشتیم. مثل بیمار جوان مبتلا به کرونا که همه از بهبودش قطع امید کردیم و ناگهان حالش رو به بهبود رفت. کاملا خوب شد و از بیمارستان مرخص شد. اگر بخوایم صادق باشیم، باید بگویم که بارها از فکرم گذشت که ترک خدمت کنم. دلیل اصلی‌اش هراسم از ابتلا و انتقال بیماری به خانواده‌ام بود. اما هر بار مصمم‌تر از پیش تصمیم گرفتم که بمانم، به کارم ادامه بدهم و هر روز بیشتر احساس غرور می‌کنم که در این حرفه مشغول به‌کارم و در این وضعیت بحرانی، می‌توانم مفید باشم. حتی به‌رغم این‌که هنوز حقوق ماه پیش را هم دریافت نکرده‌ایم!

**محسن، ۳۳ ساله، مددکار اورژانس بهزیستی در استان گیلان:** روز اولی که خبر کرونا به ما رسید، روز انتخابات مجلس بود. آن روز من سر شیفت کاری بودم. آن روز تنها ترسی که بین من و همکاران‌ام دیده می‌شد این بود که از خودکار و مهر مشترک برای رأی دادن استفاده کنیم. همین را هم از خواننده‌هایمان در اینترنت فهمیده بودیم. همه چیز هنوز ناشناخته بود و در عمل درک درستی از وضعیت نداشتیم. روزهای اول چندان نمی‌ترسیدم. کم‌کم ترس و نگرانی بیشتر شد. هر چه بیماری بیشتر و با آن شدت دردناک در استان گیلان شیوع پیدا کرد، من بیشتر می‌دیدم که تمایلی به ترک کار ندارم و می‌خواهم که سر شیفت‌ام حاضر باشم و وظیفه‌ام را انجام بدهم.

خورده‌اند و انتظار من از آن‌ها این بود که به این قسم پایبند بمانند و در این شرایط بحرانی دست از کار نکنند. خوشبختانه جز یک نفر بقیه همان‌طور که از شان انتظار می‌رفت، عمل کردند. دو دسته دیگر که در بخش دارویی و بهداشتی کار می‌کنند، چنین قسمی نخورده‌اند و تحصیلات مرتبط با پزشکی ندارند. اما اکثر آن‌ها هم مسئولانه تصمیم گرفتند بمانند. این روزها همه‌جور رفتار و واکنشی از سوی مردم دیدیم. چه از زن و مردهایی که با مهربانی می‌ایستادند و از ما به خاطر تلاش‌مان تشکر می‌کردند تا کسی که رفت و از ما بابت قیمت ماسک که ما هیچ نقشی در آن نداشتیم، شکایت کرد. شکایتی که باعث شد از نیروی انتظامی گرفته تا اداره تعزیرات و دانشگاه برای بازرسی به داروخانه بیایند. خاطره ماندگار این دوران برای من شاید اتحادی است که میان داروخانه‌ها و با همکارانی شکل گرفت که هیچ‌وقت هم از نزدیک یکدیگر را ندیده‌ایم. برخلاف باور رایج، تمام داروخانه‌ها در تلاش و تقلا بودند تا ملزومات بهداشتی ارزان‌تر و از تولیدکننده‌های معتبر در اختیار مردم و اقشار کم‌درآمد قرار بگیرد. در این دوران اعتمادم به درست‌کاری و انصاف اکثریت همکاران داروساز از همیشه بیشتر شد و با آن‌ها احساس همبستگی بیشتری می‌کنم. موقعیت بحران، فرصت خوبی برای محک زدن افراد است. من تمام این هفته‌ها نتوانستم اعضای خانواده‌ام را ببینم و دل‌تنگ آن‌ها هستم.

**کیانا، ۳۰ ساله، پرستار بخش مراقبت‌های ویژه (آی‌سی‌یو) بیمارستانی در تهران:** آن اول که خبر بیماری آمد، ترسیدم. فکر می‌کردم در بیمارستان حتما دیر یا زود به کرونا مبتلا خواهم شد. خانواده‌ام که به شدت نگران بودند، اصرار می‌کردند که ترک خدمت کنم. اولین تغییر فاحش پوشیدن مداوم لباس‌ها و تجهیزات حفاظتی مثل عینک و ماسک در محیط بیمارستان بود. عینک و ماسک فشار زیادی به صورت آدم می‌آورد، لباس‌های محافظتی بسیار آزاردهنده است و ساعت‌ها نمی‌توانیم با این لباس غذا بخوریم و مایعات بنوشیم تا مجبور نشویم از سرویس بهداشتی استفاده کنیم. گاهی از شدت گرسنگی و تشنگی احساس ضعف فراوان می‌کنیم. سرعت کار کردن ما در این لباس‌ها، کاملا ملموس، پایین‌تر آمده و کندتر می‌توانیم کارها را پیش ببریم و واقعا این لباس و تجهیزات، پرستار را بسیار سریع‌تر خسته می‌کند. شیفت‌های کاری ما ۱۸ ساعت است و تحمل این لباس‌ها و فشار ماسک روی صورت برای ۱۸ ساعت، بسیار سخت است. نگرانی، نگرانی، تمام مدت نگرانی که نکند خودمان هم مریض

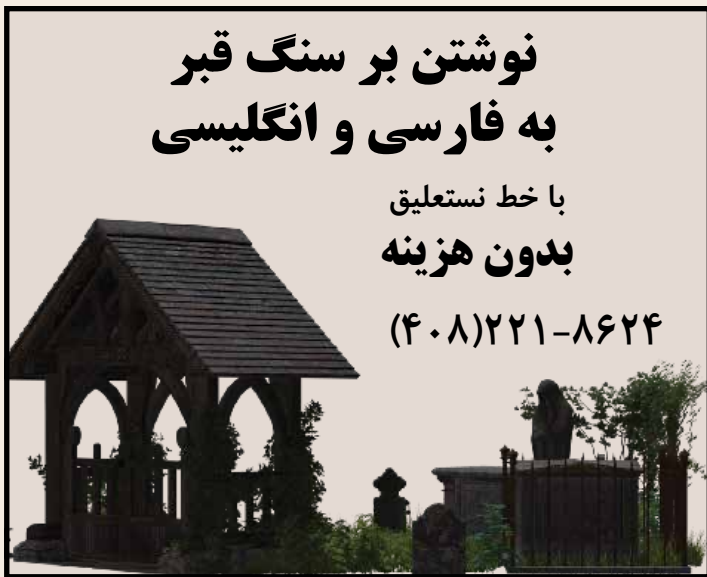
قبل از این‌که اعلام شود کرونا به ایران رسیده، من و همکار دیگری به دلیل ابتلا به آنفلوآنزا (H1N1) یک هفته در خانه مانده بودیم. بعد از این‌که اعلام شد کرونا به ایران رسیده، مدیرعامل شرکت فوری به همه کارکنان گفته بود این دو نفر گرفتند! در حالی که آن موقع اصلا هیچ خبری از کرونا در ایران نبود. نه تنها دستمزد ما در این شرکت خصوصی هیچ افزایشی پیدا نکرده، بلکه هزینه‌های زندگی‌ام هم بیشتر شده چون می‌ترسم از وسایل نقلیه عمومی شلوغ‌تر استفاده کنم و ناچار از تاکسی یا «استپ» استفاده می‌کنم که هزینه رفت‌وآمد را چند برابر کرده است. از طرفی هم چون پایان سال بود و شرکت‌ها می‌خواستند بارهای خود را زودتر ترخیص کنند، حجم و ساعت کاری من بیشتر هم شد و بابت این هم هیچ دستمزد اضافه‌ای به ما پرداخت نشد.

**سارا، ۶۰ ساله، پزشک داروساز و صاحب داروخانه در تهران:** یک روز جمعه، اواخر بهمن ماه بود که احساس کردم خطر همه‌گیری کرونا در ایران جدی است. دروغ چرا، اول کمی احساس هیچان کردم. در دانشگاه و در کتاب‌های پزشکی کلی درباره بیماری‌های همه‌گیر می‌خوانیم و حالا ناگهان می‌توانستیم ما هم یک پاندمی را از ابتدا تا انتها تجربه کنیم، حس‌اش چیزی شبیه سوار شدن به ترن‌هوایی بود، هم نگرانی و می‌ترسی و هم هیچ‌ان‌زده‌ای. از اول می‌دانستم به خاطر کارم، حتی یک روز تعطیلی هم نخواهم داشت. اگر این امکان را داشتم که سر کار نروم، باز هم تصمیم من این بود که در داروخانه حاضر شوم و طفره رفتن از انجام این شغل در بحران را کاملا نشانه بی‌مسئولیتی حرفه‌ای و اخلاقی و پشت پا

## نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق  
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)



## ادامه مطلب رهبر روان پریش... از صفحه ۳۱

به اجنه متوسل شد و در مورد دشمنی جن و انس سخن گفت. ایادی و پیروان بارگاش هم ابلهانه به تکرار مزخرفات او پرداختند. سیاه هم مانورمقابله با حمله بیولوژیک ترتیب داد. بسی دردناک است که در این شرایط بحرانی جان میلیون‌ها انسان ایرانی در گرو تصمیمات افرادی چنین بیمار، متوهم و جنایت پیشه قرار گرفته است. من در آلمان زندگی می‌کنم. بی اختیار در ذهنم مقایسه‌ای بین رهبری مدبرانه، بشردوستانه و دورنگرانه خانم مرکل و دیگر مسئولین این کشور در مقابله با بلای کرونا با رفتار و اظهارات این موجودات و هیولاهای اعماق تاریخ صورت می‌گیرد. دردا این کجا و آن کجا. در این میان نقطه امید در ایران، از خود گذشتگی و تلاش قهرمانانه کادر پزشکی و درمانی و انسان‌های خردمند و تلاشگری است که به یاری مردمشان آمده و در همه عرصه‌ها برای مقابله با این بیماری مرگبار با به میدان گذاشته‌اند. گسترش همبستگی ملی و شکل‌گیری سازمانیابی‌های مردم نهاد آن روند امید بخشی است که اکنون در سراسر ایران شاهد آن هستیم. مردم ایران در عمل ایستادن برای خود و شکل دهی نهادهای خودیاری مردمی را تجربه می‌کنند.

که چگونه به نیازهای خودمان در مقابل نیازهای بازار اولویت دهیم. ساده است که بگوییم انسان‌ها بلایی برای کره زمین‌اند، و این که هر جا ما عقب‌نشینی می‌کنیم طبیعت دوباره جان می‌گیرد. آسان است فکر کنیم که این ویروس مردم را به داخل خانه‌ها رانده و «طبیعت» در غیاب ما سلامت خود را بازیافته است. اما این برداشت اقلیمی اشتباهی از این بیماری عالم‌گیر است. انسان‌ها بخشی از طبیعت‌اند، نه جدای از آن. هر کار بشری‌ای که به محیط‌زیست آسیب می‌زند خود بشر نیز از آن آسیب می‌بیند. مارشال بورک، استاد یار علوم سیستم‌های زمین در دانشگاه استنفورد، می‌گوید در چین، تنها دو ماه آلودگی کمتر احتمالاً جان ۴ هزار کودک زیر ۵ سال و ۷۳ هزار بزرگسال بالای ۷۰ سال را نجات داده است. شاید پرسش واقعی این نیست که آیا ویروس کرونا برای شرایط اقلیمی «خوب» است یا «بد»، یا اینکه آیا ثروتمندان در آینده کمتر با هواپیمای سفر خواهند کرد یا نه بلکه باید پرسید آیا می‌توانیم اقتصادی کارآمد طراحی کنیم که زندگی مردم را تأمین کند بی‌آنکه حیات کره زمین و زندگی خود انسان را به خطر بیندازد؟

## ادامه مطلب ویروس کرونا... از صفحه ۴۶

دولت‌ها می‌توانند مشاغل مفیدی در حوزه‌هایی همچون آموزش، مراقبت‌های پزشکی، مسکن و انرژی پاک ایجاد کنند و تأکیدشان بر پروژه‌های آماده و «کلیدخورده»‌ای باشد که مردم بتوانند به سرعت به کار در آن‌ها مشغول شوند. این رویکرد، بحران اقلیمی را با فوریت لازم مورد توجه قرار می‌دهد و در عین حال نیازهای کارگران و کارمندان را برآورده می‌کند که به دلیل تعطیلی‌ها شغل خود را از دست داده‌اند یا ساعات کاری‌شان کاهش پیدا کرده است. چنین رویکردی به جای اینکه انتقال به انرژی پاک را متوقف کند، خود محرک آن می‌شود و در همان حال اقتصاد را نیز رونق می‌بخشد. بیش از ۷۰ درصد سرمایه‌گذاری‌ها در زمینه انرژی در سطح جهان سهم دولت‌هاست، که می‌توانند در برنامه‌های بهبود اقتصادی این سرمایه‌گذاری‌ها را جابه‌جا کنند و سرمایه‌های بزرگ دیگری را هم به تقویت پروژه‌های توسعه، و به‌کارگیری و تلفیق فناوری‌های مبتنی بر انرژی پاک اختصاص دهند. البته سیاست‌های بنیادی‌تری هم وجود دارد که می‌توانند سلامت کره زمین، جوامع مردم، و زندگی همه ما را بهبود بخشند. مثلاً کاهش ساعات کار به هفته‌ای ۲۲ ساعت می‌تواند به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای بینجامد و به شدت کیفیت زندگی را ارتقا دهد. اختلال‌های شدیدی که در اثر این بیماری عالم‌گیر به وجود آمده، با وجود درد و رنج شدید، فرصت کم‌نظیری در اختیارمان گذاشته تا در برداشت‌های خود از امکانات جامعه بازنگری کنیم. شاید گسستی که زندگی در قرنطینه ایجاد کرده برای لحظه‌ای نشان دهد که چه نوع مشاغلی برای جامعه واقعا «ضروری» است - مشاغل مراقبتی، آموزش، و توزیع مواد غذایی. شاید این وضعیت بتواند درکی، هر چند معوج به ما بدهد که اگر همه کمتر سر کار برویم زندگی چگونه خواهد بود. بهترین نتیجه، شاید بازآفرینی قرارداد اجتماعی تازه‌ای برای حمایت و تأمین آسیب‌پذیرترین اعضای جامعه در زمان مخاطرات فزاینده باشد. باید پرسیم که دولت چه دین و وظیفه‌ای در قبال مردمانش دارد؟ بحران اقلیمی به ما نشان داده است که نحوه سازمان‌دهی جوامع و اقتصادهای مان بر این کره خاکی با منابع محدودش، قابل دوام نیست. در شرایطی که مردم با مخاطرات فزاینده و نابرابر تغییرات اقلیمی روبه‌رو هستند، منطقی است که از خود پرسیم چه حمایتی می‌توانیم از دولت‌مان انتظار داشته

هم اکنون نیز نشانه‌هایی از این دیده می‌شود که چین قصد دارد در جبران تعطیلی‌های دوران کرونا، برای رونق بخشی به اقتصادش نظارت زیست‌محیطی بر شرکت‌ها را کم کند. یعنی آن ۲۵ درصد کاهش چشمگیر انتشار گازهای کربنی می‌تواند به سرعت از میان برود، و انتشار گازهای گلخانه‌ای از قبل نیز بیشتر شود. در ایالات متحده آمریکا نیز می‌توان سیاست‌های بازیابی مشابهی را انتظار داشت، که هدفشان برگرداندن اقتصاد به سطح دوران پیش از کرونا است، و با شدت بیشتری باعث افزایش انتشار گازهای کربنی خواهند شد. قوانین حمایتی دولت آمریکا تا حالا به انرژی‌های پاک و مسائل اقلیمی نپرداخته است.

اینکه سیاست‌گذاران چگونه با خطر رکود اقتصاد جهانی برخورد می‌کنند، و این بیماری عالم‌گیر چگونه اراده سیاسی برای اقدام در مسایل اقلیمی را در سرتاسر جهان تغییر می‌دهد، بزرگ‌ترین مجهول‌های معادله کنونی‌ست. نخست‌وزیر جمهوری چک، آندری بابیش، گفته است که بسته سیاست‌گذاری جدید اتحادیه اروپا موسوم به «قرارداد سبز اروپایی» که کشورهای عضو را موظف می‌کند تا سال ۲۰۵۰ انتشار گازهای گلخانه‌ای خود را به صفر برسانند، باید کنار گذاشته شود تا کشورها بتوانند بر مبارزه با این بیماری عالم‌گیر تمرکز کنند. همچنین شاهد تغییری نگران‌کننده در روایت محافظه‌کاران از ویروس کرونا هستیم که بسیار شبیه الگوهای آشنای انکار تغییرات اقلیمی است. کاترین هیپو، دانشمند اقلیم‌شناسی، می‌گوید: «شش مرحله انکار تغییرات اقلیمی عبارتند از: این بحران واقعیت ندارد. به ما مربوط نیست. آن قدر هم بد نیست. حل آن بسیار گران تمام می‌شود. یک راه حل عالی سراغ داریم (که در حقیقت هیچ فایده‌ای ندارد). و در نهایت اینکه حالا دیگر خیلی دیر است، باید زودتر به ما هشدار می‌دادید.»

اما جهان دیگری را نیز می‌توان تصور کرد که در آن سیاست‌گذاران و سیاستمداران در برنامه‌های خود برای بهبود اقتصادی تصمیم می‌گیرند ساختن جامعه‌ای عاری از کربن را در اولویت قرار دهند. هر چند این وضعیت جدید می‌تواند به راحتی اراده‌ی سیاسی و منابع مالی را از اختصاص به بحران اقلیمی منحرف کند اما از سوی دیگر، در زمانه‌ای که سیاستمداران به ناگهان حاضرند مقادیر هنگفتی هزینه کنند، این وضعیت می‌تواند برای مقابله با مسایل اقلیمی در آنان حس فوریت ایجاد کند. در این صورت،

## ادامه مطلب از خاطرات یک... از صفحه ۴۱

کرد که ناخواسته باعث ناراحتی من شده است. دیگر من هم نتوانستم جلوی گریه‌ام را بگیرم. با صدای لرزانی پرسیدم: «آن وقت تو چه کردی؟» لبانش را با زبانش خیس کرد و ادامه داد: «هر کس یک بار پدرش را از دست می‌دهد، ولی من چندین بار این اتفاق برایم افتاد. گاو‌داری در رهن بانک بود. بعد از رفتن آنها هیچ کس نتوانست کاری کند. آن هم از دست رفت. در آن موقع نوجوانی سیزده ساله بودم. بدون اینکه کسی و یا سرپناهی داشته باشم، برای خودم پدر، مادر، دوست و خلاصه همه کس شدم. سر تان را درد نیاورم. هر کاری برای زنده ماندن و درس خواندن می‌توانستم انجام دادم. خطرات زیادی را از سر گذراندم. قصد ندارم با بیان آنها بیشتر از این شما را متأثر کنم.»

برای اینکه حال وهوا را عوض کرده باشم، گفتم: «پسرم غم‌ها تمام شد. سختی‌ها گذشت. از همه مهم‌تر این است که تو الان فرد موفق هستی.» دفتر تلفنم را در آوردم. در ستون حرف «ف» نوشتم. «آقا فرشید» بعد با لبخندی گفتم: «خوب تلفن همراهت را بگو تا بنویسم.» نگاه عمیقی به من کرد و گفت: «نه، متأسفم. نمی‌توانم این کار را بکنم.» خنده روی لبانم خشکید. گفتم: «چرا؟ مگر تو یک ساعت پیش ننگتی که دوست داشتی مرا ببینی؟» سری تکان داد، دستی به پیشانی‌اش کشید و ادامه داد: «بیست سال انتظار شما را کشیدم. شما مادر رویاهای من بودید. وقتی کارنامه کلاس چهارم را گرفتم مثل سال‌های گذشته منتظر آمدن شما در گاو‌داری شدم. ولی شما نیامدید. سال بعد هم شما را ندیدم. مرا فراموش کردید. در این مدت بیست سال آیا یک بار فکر کردید که وقتی کارنامه‌فرزندان‌تان را نگاه می‌کنید، پسری در انتظار شماست؟ من چهره شما را در تمام این مدت فراموش نکردم. همیشه در رویاهایم مادرم بودی.»

چشمانم را روی هم گذاشتم. حرفی برای گفتن نداشتم. حق با او بود. آرزو می‌کردم، زمان به عقب برمی‌گشت و جبران می‌کردم. آهی کشیدم و گفتم: «حق با توست، ولی من هم در این مدت درگیر مسایل عاطفی زیادی بودم.» از روی صندلی بلند شد. اجازه خواست پول فالوده را حساب کند. از اینکه ناراحت‌م کرده و وقتم را گرفته بود عذرخواهی کرد. در چشمانم نگاه کرد، با لحنی آرام و متین گفت: «دستانت را می‌بوسم و مدیونت هستم. هر سال به انتظار آمدنت و نشان دادن کارنامه‌ام با جدیت درس خواندم. موفقیت‌م را مدیون تو هستم. خداحافظ.»

با التماس صدایش کردم. در حالی که می‌گریستم، گفتم: «آقا فرشید، این کار را با من نکن. من تا آخر عمرم احساس شرمندگی می‌کنم. حداقل کارت مرا داشته باش، شاید پشیمان شوی.»

چند بار سرش را به چپ و راست گرداند و رفت.

منتقل شدم. نمره‌هایش عالی بود. واقعاً به درس خواندن علاقه داشت. بعد از آن زمان، دیگر او را ندیدم. تا امروز که در کافه خود را به من معرفی کرد.

آقا فرشید با لحنی مؤذنه‌ای گفت: «ببخشید از شما سؤال می‌کنم فالوده را با عرق میل می‌کنید یا با آلبیمو؟» حق با آنها بود. من در زمان و مکان دیگری بودم و متوجه آوردن سینی فالوده نشده بودم. افکارم را جمع‌وجور کردم. معذرت خواستم از اینکه او را نتشناختم. بیست سال از آخرین دیدار من با او می‌گذشت. اکنون او جوانی ۲۸ ساله بود. مشتاق بودم بدانم چه می‌کنند؟ پرسیدم: «اول از همه در مورد موفقیت‌هایت بگو.» سرش را زیر انداخت. سکوت کرد. دلم ریخت. با لکنت پرسیدم «نگو که نتوانستی، درس بخوانی؟»

سرش را آرام بالا آورد، خنده تلخی کرد، آهی کشید و ادامه داد: «نه، درس خواندم. دانشگاه هم رفتم. مدرک مهندسی کشاورزی گرفتم. زمین زراعی خریدم. دامداری هم زدم. وضع مالی بسیار خوبی هم دارم.» با شنیدن حرف‌های او آن قدر ذوق‌زده شده بودم که زبانه بند آمده بود و جمله «آفرین پسرم» به سختی از دهانم خارج شد. جلوی هیجانم را گرفتم. کمی که به خود آمدم، تازه متوجه شدم او موفقیت‌هایش را با انده برای من می‌گوید. با تعجب پرسیدم: «این فوق‌العاده است، چرا این قدر با ناراحتی بیان می‌کنی؟» در چشمانم زل زد. یک دنیا غم در آن چشم‌ها دیدم. لیوان آبی نوشید و ادامه داد: «زندگی بسیار سختی داشتم.» با تعجب گفتم: «ولی سرپرستی تو را دو مرد خیر پذیرفتند. از سابقه‌ای که از آنها دارم، بعید می‌دانم که تو را رها کرده باشند.» اشک در چشمانش حلقه زد. بغضش را فرو داد و با صدایی لرزان گفت: «ولی هر دوی آنها مرا تنها گذاشتند.» در حالی که اشک‌هایش را با دستمال پاک می‌کرد، ادامه داد: «آن دو مرد بهترین انسان‌هایی بودند که در تمام عمرم دیده بودم. سه سال بعد از اینکه شما از زرقان رفتید، یک روز عمو رحمتی در گاو‌داری حالش بد شد. سگته قلبی کرد، تا او را به بیمارستان رساندند، ولی دوام نیاورد. محبت‌های او برای من فراموش نشدنی است. هر وقت به او فکر می‌کنم، بی‌اراده اشک می‌ریزم. زندگی با من مرتب بازی کرد. شش سالی را که در کنار آن دو برادر بودم بهترین روزهای زندگی من بود. شش ماه بعد از سگته عمو رحمتی باز اتفاق ناگواری افتاد. تنها کسی که در زندگی برابرم باقی مانده بود، هنگام بازگشت از گاو‌داری دچار سانحه رانندگی شد. حتی به بیمارستان هم نرسید.» این بار دیگر بغضش را نتوانست فرو دهد و با صدای بلند گریه کرد. حال بدی داشتم. کافه دور سرم می‌چرخید. تحمل شنیدن این همه مسایل ناراحت‌کننده را نداشتم. در آن لحظه هر چه فکر کردم، چیزی برای گفتن نیافتیم. آقا فرشید کمی که آرام گرفت، متوجه حال بدم شد. عذرخواهی

برایتان تعریف می‌کنم. پدر فرشید در همین گاو‌داری به عنوان کارگر شبانه‌روزی برای ما کار می‌کرد. آنها از مهاجرین جنگی خوزستان هستند که در حملات هوایی دشمن تقریباً تمام بستگان‌شان را از دست داده بودند. بعد از گذشت مدتی پدر فرشید آن چنان تن به کار نمی‌داد. در چند مورد هم بی‌احتیاطی‌های زیادی کرد. بالاخره متوجه شدیم که به مواد مخدر معتاد شده است. مجبور شدیم او را از گاو‌داری اخراج کنیم. او که به شدت دچار اعتیاد شده بود، فرشید ۴ ساله را برای دریافت مواد روانه کوچه و بازار می‌کرد. یک بار که قصد انجام این کار را داشته، مادر فرشید مانع می‌شود ولی توسط همسرش به شدت مورد ضرب و شتم شدید قرار می‌گیرد و بعد از ۴۸ ساعت در بیمارستان فوت می‌کند. مادر فرشید در هنگام مرگ از همسایه‌های بالای سرش بوده درخواست می‌کند، فرشید را نزد ما بیاورد. پدر فرشید به اتهام قتل عمد به اعدام محکوم می‌شود و فعلاً در زندان است. یک ماهی می‌شد که فرشید را نزد ما آورده بودند که عموی او درخواست سرپرستی‌اش را داد. ما مجبور شدیم فرشید را به او بسپاریم. بعد از مدتی با خبر شدیم که عموی او نیز با فرشید رفتار مناسبی ندارد و او را مجبور به پخش مواد مخدر می‌کند. خلاصه کار به دادگاه کشید و دادگاه هم سرپرستی فرشید را موقتاً به ما داد. اکنون او در این جا زیر نظر ما نزد نعیم و خانواده‌اش زندگی می‌کند.»

سخنانش که تمام شد، هیچ حرفی نتوانستم بزنم. زبانه بند آمد و قلبم به شدت برای فرشید به درد آمد. پس از چند دقیقه سکوت در باز شد و فرشید و نعیم به داخل آمدند. از شدت ناراحتی استکان چای را که هنوز داغ بود سر کشیدم. با لبخند تلخی زیر لب گفتم: «خدا به شما دو نفر عمر و سلامتی عطا کند.»

آقا فرشید دوباره به کنار پنجره رفت و در حالی که وانمود می‌کرد بیرون را نگاه می‌کند زیر چشمی نیم‌نگاهی به ما نیز می‌انداخت. برای اینکه ارتباطی با او برقرار کرده باشم، گفتم: «آقا فرشید فکر کنم، چند ماه دیگر باید به مدرسه بروی. مدرسه را دوست داری؟» سرش را برگرداند و با شیطنت خاصی گفت: «بله، خیلی.» با لبخندی گفتم: «خیلی خوب، اگر در درس‌هایت موفق باشی، هر دفعه که به گاو‌داری می‌آیم، کارنامه‌ات را نشان بده، من هم جایزه خوبی به تو می‌دهم.» سعی می‌کردم به قولم وفا کنم. هر سال که به گاو‌داری می‌رفتم، فرشید آرام در کنارم می‌ایستاد. فقط کارنامه‌اش را نشان می‌داد. هیچ نمی‌گفت. جایزه‌اش را که می‌گرفت، برق خاصی در چشمانش می‌درخشید. لبخندی می‌زد و به آرامی تشکر می‌کرد. فرشید کلاس سوم ابتدایی را تمام کرده بود که از اداره دامپزشکی زرقان به شیراز

دوباره به سراغ جنگه آمدیم، ولی هنوز عصبانی بود و اجازه نزدیک شدن نمی‌داد. پیشنهاد کردم: «یک گونی بیاورند و روی سرش بکشند تا ما را نبینند.» بالاخره این طرفند جواب داد. از او خون‌گیری کردیم و آزمایش سل را هم انجام دادیم.

برادران رحمتی از ما دعوت کردند برای نوشیدن چای به دفتر آنها که جنب سالن شیر دوشی قرار داشت برویم. چشمم به شیر آبی که در کنار جایگاه گاو نر نصب شده بود افتاد. ترجیح دادم با دستان تمیز چای بنوشم. شست‌وشوی دستانم تمام شده بود که احساس کردم، چیزی شبیه رشته طناب ضخیمی از زیر پاهایم عبور کرد. مسیرش را با چشم دنبال کردم و بی‌اراده از آن چه دیده بودم شروع به فریاد زدن کردم. «مار... مار...» آن طناب ماری بود که پای قورباغه‌ای را در دهان گرفته بود و دنبال جای امنی می‌گشت تا او را بخورد. هنوز فریادم تمام نشده بود که یکی از کارگران با بیلی که در دست داشت به وسط کمر مار از همه جایی خیز زد و مار به دو نیمه شد. بدن مار در حال انقباض بود که دهانش باز شد و قورباغه فرصت را غنیمت شمرد و لنگان‌لنگان فرار کرد. همگی در آن روز خدا را به خاطر به خیر گذشتن از خطرات پیش آمده شکر کردیم و برای صرف چای به دفتر برادران رحمتی رفتیم.

با باز شدن در دفتر کار برادران رحمتی، باد خنک و فرح‌بخش گولر آبی به صورتم خورد. همگی دور میزی که در وسط دفتر قرار داشت نشستیم. برادر چاق رو به پسر بچه‌ای که در کنار پنجره ایستاده بود کرد و با لحنی آرام گفت: «به نعیم بگو جای بیاورد.» پسرک موهای طلایی داشت که روی پیشانی‌اش ریخته بود. چشمان درشت عسلی رنگ داشت که به او قیافه‌ای شیرین داده بود. جثه‌اش ظریف بود. با پیام آقای رحمتی نگاهی به ما انداخت و پوزخند زیبایی روی لبانش نمایان شد. دو دستش را کمانی شکل کمی دورتر از بدنش نگه داشت. سرش را بالا گرفت. سینه‌اش را جلو داد و با صدایی که آن را کمی کلفت کرده بود گفت: «به نعیم گفته‌اید: آقا فرشید دارد می‌آید؟» جا خوردم. خیلی از کاری که کرد خوشم آمد. از آقای رحمتی پرسیدم: «پسر تان است؟ خیلی بامزه است.» آقای رحمتی با حرکت چشمانش فرصتی برای پاسخ دادن به سؤالم خواست. آقا فرشید که از در بیرون رفت از تأخیری که در پاسخ دادن به سؤالم داشت عذرخواهی کرد و ادامه داد: «خیر او فرزند من نیست. با این سن کم زندگی سختی داشته.» مشتاق شدم در مورد آقا فرشید بیشتر بدانم. پرسیدم: «چطور؟» آقای رحمتی روی صندلی‌اش کمی جابه‌جا شد و گفت: «قصد ندارم بعد از این روز پر کار و سخت ناراحت تان کنم ولی اگر مایل هستید

## ادامه مطلب چطور از درون... از صفحه ۴

طرفه این که با چیزی غم‌انگیز و در عین حال خنده‌دار مواجه‌ایم: آن همه زحمتی که برای سفر جسمانی می‌کشیم ضرورتاً ما را به جوهره مطلوب‌مان نزدیک‌تر نمی‌کند. باید به خود یادآوری کنیم که می‌توان صرفاً با فکر کردن درباره هر جایی از بهترین جنبه‌های آن لذت برد.

اجازه دهید به سراغ فرانسوی دیگری برویم که فلسفه اساسی مشابهی دارد. در بهار سال ۱۷۹۰، نویسنده ۲۷ ساله‌ای به نام زاویه دومستر خودش را در خانه حبس کرد و تصمیم گرفت که شگفتی‌ها و زیبایی‌های اشیا نزدیک به خود را بررسی کند؛ او شرح این ماجرا را در کتاب «سفر به دور اتاقم» منتشر کرد.

این کتاب داستان طنزآمیز جذابی را روایت می‌کند. دومستر در را می‌بندد و پیژامه صورتی و آبی‌رنگی را بر تن می‌کند. بدون این که لازم باشد چمدان ببندد، به کاناپه «سفر» می‌کند و از منظری جدید به آن می‌نگرد. این بار پایه‌های زیبای کاناپه را تحسین می‌کند و اوقات خوشایندی را به یاد می‌آورد که در میان کوسن‌های آن گذرانده و رؤیای عشق و کامیابی حرفه‌ای را در سر پروراند است سپس توجه دومستر به تخت‌خوابش جلب می‌شود. از منظر یک مسافر، به ارزش این اثاثیه هم پی می‌برد. به یاد شب‌های مطبوعی می‌افتد که در آن گذرانده و به این می‌بالد که ملاقه‌هایش با پیژامه‌هایش همخوانی دارد. او می‌نویسد: «به همه توصیه می‌کنم که در صورت امکان، روتختی صورتی و سفید بگیرند» زیرا این رنگ‌ها آدم بدخواب را به خوابی آرام و مطبوع فرومی‌برد.

کتاب دومستر طنزآمیز است اما با این حال مبتنی بر نگرشی عمیق است: این که لذت بردن از محل‌های جدید شاید بیشتر وابسته به ذهنیت مسافر باشد تا مقصد سفر. اگر می‌توانستیم با همین ذهنیت به اتاق‌های خانه و محله‌های اطراف خود بنگریم شاید این محل‌ها نیز به اندازه‌ی سرزمین‌های بیگانه جذاب به نظر می‌رسیدند.

ذهنیت مسافر چیست؟ احتمالاً ویژگی‌های اصلی آن عبارت‌اند از پذیرش، درک و فهم و قدردانی. مهم این است که برای استفاده از این ذهنیت لازم نیست که به سفرهای دور و دراز برویم.

کوتاه‌ترین سفر، قدم زدن است. نسبت میان قدم زدن و سفر رفتن مثل نسبت میان یک درخت مینیاتوری و جنگل است. حتی اگر فقط هشت دقیقه دور آپارتمان یا چند دقیقه در پارک محل قدم بزنیم باز هم بسیاری از همان ویژگی‌های سفر را دارد.

هنگام قدم زدن ممکن است چشم‌مان به یک گل بیفتد. وقتی می‌توان هر لحظه به قاره دیگری سفر کرد بسیار نادر است که از گل‌ها لذت برد. معمولاً توجه ما به چیزهای دیگری جلب می‌شود، چیزهایی بزرگ‌تر و باشکوه‌تر از این جلوه‌های کوچک و ظریف طبیعت. اما وقتی نمی‌توانیم سفر کنیم و دنیا را غم و اندوه فراگرفته است، بعید است که نسبت به گل‌ها کاملاً بی‌تفاوت بمانیم. در چنین شرایطی گل‌ها دیگر نه عامل حواس‌پرتی از امور مهم بلکه مایه لذت و دلخوشی در بحبوحه مشکلات و گرفتاری‌ها هستند.

در هنگام قدم زدن کوتاه شاید چشم‌مان به یک حیوان کوچک بیفتد: یک اردک یا یک جوجه‌تیغی. او با بی‌اعتنایی محض نسبت به ما سرگرم زندگی خود است. سرش به کار خود گرم است. قرن‌هاست که عادت‌های این گونه از حیوانات تغییر نکرده است. ممکن است با دقت به آن نگاه کنیم اما او به هیچ وجه درباره ما کنجکاو نیست؛ از نظر او، ما جزئی از توده انبوه چیزهای ناشناختنی هستیم. برای یک اردک فرقی ندارد که یک تبهکار تکه نانی به سویش پرتاب کند یا یک قاضی دیوان‌عالی، یک میلیادار یا یک ورشکسته، فدیت ما به حال تعلیق درمی‌آید و، بعضی از روزها، این امر مایه آسایش خاطر عمیق است.

در هنگام قدم زدن کوتاه توجه‌مان به چیزهایی جلب می‌شود که از یاد برده بودیم، دوران کودکی، خوابی عجیب و غریب که دیده‌ایم، دوستی که سال‌هاست ندیده‌ایم، کار مهمی که همیشه می‌خواستیم انجام دهیم. از نظر فیزیکی، چندان مسافتی طی نمی‌کنیم اما قلمروهای ذهنی پهناوری را درمی‌نوریم. پس از مدتی کوتاه به خانه برمی‌گردیم. هیچکس دلش برای ما تنگ نشده یا شاید حتی متوجه نشده است که بیرون رفته بودیم. اما ما تفاوت ظریفی پیدا کرده‌ایم: اندکی کامل‌تر، دوراندیش‌تر، شجاع‌تر و خلاق‌تر از قبل شده‌ایم، قبل از آن که خردمندانه عازم این سفر کوتاه شویم.

روزی دوباره آزادی‌های خود را به دست خواهیم آورد. بار دیگر می‌توانیم در گوشه و کنار دنیا پرسه بزنیم. اما در دوران حبس دسته‌جمعی خود، گذشته از دردسرهای بدیهی، شاید وقتی آزادی‌های عادی خود را از دست بدهیم به مطلوبیت بعضی دیگر چیزها پی‌بریم. تصادفی نیست که بسیاری از بزرگ‌ترین اندیشمندان دنیا مدت‌های بسیار زیادی را تنها در اتاق‌شان می‌گذراندند. سکوت به ما فرصت می‌دهد تا به ارزش بسیاری از چیزهایی که معمولاً

## ادامه مطلب دل‌تنگی‌های نویسنده... از صفحه ۲۳

انداختن سیم سرش رفت زیر ناخن دستم و دو قطره خون چکید روی شلوارم. به شنیدن پناه بردم. بیات اصفهان و آواز دشتی و ماهوری از شریف نبوشیدم و تصمیم گرفتم به جهان بی‌تارم بازگردم که ایام کرونا بی‌یار سخت تیره و تارش کرده بود. سفرنامه‌ام را به دست گرفتم. ناصر خسرو منتظرم بود. تار در گوش اتاقم لمیده. گاه به گمانم صدایی از آن به گوش می‌رسد. اما، چشم‌هایم تار می‌بینند!

## ادامه مطلب روایت کودک... از صفحه ۴۳

نزدیک خود را در فرم بنویس و فردا آن را با چند قطعه عکس دوباره به همین‌جا بیاور.» محمد دو هفته بعد برای آموزش نظامی به یزد فرستاده می‌شود، تاکتیک‌های جنگ چریکی، استفاده از سلاح و پرتاب نارنجک را فرامی‌گیرد، در آنجا هشتاد نفر که بیشترشان افغانستانی بوده‌اند و تعداد هم شهروندان شیعه پاکستانی ۲۱ روز آموزش دیده‌اند.

بعد از تمام شدن دوره آموزشی آنها راهی سوریه می‌شوند. به گفته محمد در میان اعزامی‌ها کودکان دیگری هم بوده‌اند که حتی حمل کردن اسلحه برایشان سنگین بوده. آنها یک هفته دیگر در سوریه آموزش می‌بینند و با مناطق جنگی آشنا می‌شوند. محمد اعتراض می‌کند که آنها برای دفاع از حرم آمده‌اند نه فرستاده شدن به مناطق جنگی اما فرماندهان به حرف‌های او اهمیتی نمی‌دهند. او با چند تن دیگر برای جنگیدن به منطقه «ملیحه» سوریه فرستاده می‌شود و چهل روز برای منافع ایران زیر پرچم زردرنگ فاطمیون می‌جنگد.

محمد داستان مجروح شدنش را این‌گونه روایت می‌کند: «در یک عملیات داعش از چهار طرف ما را می‌زدند. ۱۸ نفر ما در آنجا کشته شدند که همه افغانستانی بودند. من هم با برخورد خمپاره به پای و دستم زخمی شدم. شش نفر دیگر ما هم زخمی شده بودند.» او از آنجا به یکی از بیمارستان‌های تهران منتقل شده است. در آن بیمارستان کودکان دیگری را هم دیده که در جنگ سوریه دست‌وپایه‌هایشان را از دست داده‌اند. پس از بهبودی دوباره از سوی سپاه برای فرستاده شدن به جنگ سوریه فراخوانده می‌شود اما او به‌هیچ‌عنوان حاضر نبوده اشتباه قبلی را تکرار نمی‌کند، جانش را برمی‌دارد و به افغانستان فرار می‌کند.

در عین حال از این مزیت بهره می‌بریم که می‌توانیم به اطراف و اکناف قاره‌های درونی ناشناخته، گاهی دلهره‌آور اما در اصل شگفت‌انگیز سفر کنیم.

اما، کشف کردم که شانه چیم پس از یک شکستگی سخت درد می‌گیرد، انگشتانم ورم می‌کند و دستانم چنگ می‌شود. تار را که به دست می‌گرفتم ناصر خسرو و سفر مکه، طواف و عرفات، و سنگساری شیاطین درون و بیرون را فراموش می‌کردم. بدجوری شیفته تار شده بودم. نیمه‌شبان بی‌خوابی بلند می‌شدم که کوک کردن را تمرین کنم. یک بار سیم سفید تار پوکید یا پاره شد، یعنی به هنگام

«محمد»، نام مستعار کودک افغانستانی دیگری است که در سال ۱۳۹۵ و در سن ۱۵ سالگی به عضویت لشکر فاطمیون درآمده و در نخستین دور اعزامش در جنگ سوریه از سوی نیروهای گروه تروریستی داعش به‌شدت مجروح و برای مداوا به تهران انتقال می‌یابد، اما از آنجا به افغانستان فرار می‌کند و اکنون در کابل بسر می‌برد. او روزهای دشواری را در جنگ سوریه پشت‌سر گذاشته است و زنده ماندنش در این را یک معجزه می‌داند: «جان سالم بدر بردن از زیر خمپاره‌هایی که جان چندین هم‌سنگرم را گرفت، کار ساده‌ای نبود.»

تنها یک سال از رفتنش به ایران می‌گذشت که توسط یکی از هم‌شهروانش به لشکر فاطمیون دعوت می‌شود: «او خودش در لشکر فاطمیون بود گفت با مزد ۳۹ یا ۴۰ هزار تومان در روز، هیچکس نمی‌تواند زندگی خود را درست کند. آن‌هم گاهی وقت‌ها کار هست و بعضی وقت‌ها کار پیدا نمی‌شود و مجبور هستی بخوری و بخوابی.» این حرف‌ها محمد را وسوسه می‌کند. از سوی دیگر، پای دفاع از حرم که وسط می‌آید او احساساتی می‌شود. او در خانواده مذهبی بزرگ شده و دفاع از حرم خواهر امام سوم شیعیان را وظیفه و کشته شدن در این راه را افتخار بزرگی می‌داند: «فکر می‌کردم تمام ماموریت لشکر فاطمیون در کنار حرم بی‌بی زینت است و فقط باید از آنجا مواظبت کنیم.»

او برای عضویت در یکی از دفاتر نیروگیری فاطمیون در «شاه‌عبداللطیف» تهران مراجعه می‌کند: «کسی که فرم را داد، ایرانی بود. از من پرسید خانواده‌ات کجا هستند؟ پدر و مادر داری؟ گفتم آن‌ها در افغانستان هستند. گفت اشکالی ندارد مشخصات و شماره تماس یک نفر از دوستان یا فامیل از آنها غافل‌ایم، پی‌بریم، و چیزهایی را که احساس کرده‌ایم اما به اندازه کافی نفهمیده‌ایم درک کنیم. اکنون صرفاً در حبس به سر نمی‌بریم،

## ادامه مطلب ورزش از نگاه من... از صفحه ۱۴

دور میدان دروازه قوچان بود. به گرمی حال و احوال کردم و او گفت: «شما مگه من رو می شناسی؟» لیخندی زدم و گفتم: تمام دنیا شما رو می شناسن.» علی باغبان باشی، هنوز در طبقه زندگی می کند و روحیه ی شاد و ورزش کاری دارد.



این مهم‌ترین خبر ورزشی ایران در این روزهاست که به تیغ سانسور گرفتار شده.

علیرضا فیروزجا نابغه شطرنج ایرانی، ماگنوس اوئن کارلسن نروژی قهرمان دنیا، ملقب به پادشاه شطرنج جهان را با نتیجه هشت و نیم به هفت و نیم به زانو درآورد.

ماگنوس اوئن کارلسن، سی ساله نروژی در شرایطی بازی را به علیرضا فیروزجای شانزده ساله واگذار کرد که در تمام طول بازی فقط یکبار جلو افتاد که با بشکن زدن و خوشحالی بیش از حد انتظار نشان داد تا چه اندازه در برابر قدرت ذهن فیروزجا تسلیم است و نچ‌های مداومش خبر از پیش بینی‌اش می‌داد!

علیرضا فیروزجا به یک دهه پادشاهی او در شطرنج جهان پایان داد. شبی عالی برای ایرانی‌ها که رسانه‌ها از اطلاع رسانی آن به مردم دریغ کردند.

**همه ما مسافرانی هستیم، در این زمان و در این مکان، که در حال عبور کردیم. هدف ما این است که: مشاهده کنیم، یاد بگیریم، رشد کنیم و عشق بورزیم و در انتها به خانه باز می‌گردیم.**

۷) درباره اصطلاح قلندر و سابقه تاریخی و کاربرد آن نگاه کنید: شفیع کدکنی، عطار، مختارنامه، فرهنگ لغات و تعبیرات، تهران، ۱۳۷۵-۱۹۹۶، ص ۴۲۱، هچنین هم او، مفلس کیمیا فروش، تعلیقات، تهران، ۱۳۷۴-۱۹۹۵، ص ۲۳۰

۸) ترانه های خیام، تهران، صص ۱۴-۱۵  
۹- همان، ص ۱۸

۱۰- همان، صص ۲۱-۲۳. محمدعلی فروغی با جستجو در قدیم ترین کتاب های قرن هفتم و هشتم، پس از مرگ خیام در سال ۵۱۷، مجموعاً ۶۶ رباعی غیر مکرر یافته که به تاکید او آنها را به «احتمال بسیار قوی، بلکه به اطمینان» می توان از خیام دانست. جلال متینی با تایید اصالت تحقیق فروغی حتی در انتساب همین ۶۶ رباعی به خیام نیز شک دارد، زیرا بعضی از آنها به دیگران (ابن سینا، فخر رازی، بابا افضل و شاعری بی نام) نسبت داده شده است نگاه کنید:

۱۱) ترانه های خیام، همان، ص ۲۶  
۱۲) همان جا  
۱۳) همان، صص ۲۲-۲۳  
۱۴) همان، ص ۶۲

باغبان باشی ۲۱۹ مدال آسیایی و جهانی دارد و در هشت مسابقه المپیک شرکت کرده و اول شده!

ادیب زاده می گوید: زمان شاه شنیدم که پای باغبان باشی شکسته. با گروه فیلم برداری رفتیم و وقتی با او مصاحبه کردم با ناراحتی گفت: دکتر ها گفته اند باید یک پای من رو قطع کنند.

شب، که فیلم پخش شد ۵۰ خط تلفن جام جم توسط مردم اشغال شده بود و همه با عصبانیت می خواستن یه جوری به علی باغبان باشی کمک کنن. همون شب، رضا پهلوی، که در اون زمان ولیعهد بود و نزدیک به ۱۷ سال داشت، به آقای جهان بانی، رئیس سازمان ورزش (که اوایل انقلاب اعدام شد) دستوری داده بود، که او هم شبانه به در خانه باغبان باشی رفته بود و پاسپورتش را درست کرده بودند و روز بعد ساعت ۱۱ صبح از فرودگاه زنگ زد که (مثل این که معجزه شده و من برای درمان به نیویورک می‌روم).

در نیویورک پایش را یک پروفیسور بزرگ عمل کرد. بعد از دو ماه که برگشت از همان فرودگاه مهرآباد به ما زنگ زد که من می‌خواهم به زودی در یک مسابقه دو و میدانی شرکت کنم و شما را هم دعوت می‌کنم. آخرین باری، که باغبان باشی را دیدم،

از محیط پست و متعصبی بوده که از افکار مردمانش بیزار بوده. واضح است فیلسوفی مانند خیام که فکر آزاد و خرده بین داشته نمی توانسته کورکورانه زیر بار احکام تعبدی، جعلی و بی منطق فقهای زمان خودش برود و به افسانه های پوسیده و دام های خربگیری آنها ایمان بیاورد. (۱۴)

۱) عقاید و افکار درباره صادق هدایت پس از مرگ، تهران، ۱۳۶۱، ص ۲۹.  
۲) رباعیات خیام، تهران ۱۳۰۳-۱۹۲۴  
۳) نوشته های پراکنده، تهران، ۱۳۴۴-۱۹۶۵، ص ۲۶۰  
۴) همان جا، ص ۲۵۹  
۵) شک درباره بسیاری از رباعیات منسوب به خیام تا به آن جا بوده که بعضی از محققان محتاط ما را از ورود به بحث درباره خیام، به عنوان شاعر، بازداشته است. به نظر شفیع کدکنی علت سکوت بدیع الزمان فروزانفر در سخن و سخنوران، تهران، ۱۳۰۸-۱۹۲۹ درباره خیام ناشی از دقت علمی آن استاد و در اختیار نداشتن اسناد تاریخی کافی بوده است.  
۶) ترانه های خیام، تهران، ۱۳۳۹-۱۹۶۱، صص ۱۴-۱۵

## ادامه مطلب برگرفته از... از صفحه ۷

که یک سند مهم تاریخی به دست نیامده که همین کتاب را که در دست است به نویسنده مقدم بر خیام نسبت بدهد هیچ گونه حدس و فرض نمی تواند آن را از خیام سلب بکند.»

با این استدلال ضعیف هدایت فرض را بر صحت انتساب نوروژنامه به خیام می گذارد و فلسفه علمی و مادی دلخواه خود را در «خفایای الفاظ» این کتاب جستجو می کند: «اگرچه این کتاب دستوری و به فراخور مقتضیات روز نوشته شده، ولی در خفایای الفاظ آن همان موشکافی فکر، همان منطق محکم ریاضی دان، قوه تصور فوق العاده و کلام شیوای خیام وجود دارد. و در گوشه و کنار به همان فلسفه علمی و مادی خیام که از دستش در رفته بر می خوریم.» (۱۲)

با این همه، هدایت از «کتمان و تقیه» ای که بر «نوروژنامه» و کتاب های دیگر علمی و فلسفی خیام در بیان افکار فلسفی اش حاکم است چندان خشنود نیست:

«اگرچه خیام در کتاب علمی و فلسفی خودش که بنا به دستور و خواهش بزرگان زمان خود نوشته، رویه کتمان و تقیه را از دست نداده و ظاهراً جنبه بی طرف به خود می گیرد... ولی در ترانه های خودش خیام این کتمان و تقیه را کنار گذاشته، زیرا درین ترانه ها که زخم روحی او بوده به هیچ وجه زیر بار کرم خورده اصول و قوانین محیط خودش نمی رود، بلکه برعکس از روی منطق همه مسخره های افکار آنان را بیرون می آورد. جنگ خیام با خرافات و موهومات محیط خودش در سرتاسر ترانه های او آشکار است و تمام زهرخندهای او شامل حال زهاد و فقها و الهیون می شود و به قدری با استادی و زبردستی دماغ آنها را می مالاند که نظیرش دیده نشده.» (۱۲)

این صدای آشنای خشم و بیزاری هدایت است که با همه حب و بغضش به «روح آریایی» و «اعتقادات سامی» چهره اندیشه های خود را در «ترانه های خیام» باز می بیند: «برای خواننده شکی باقی نمی ماند که گوینده رباعیات تمام مسائل دینی را با تمسخر نگریده و از روی تحقیر به علما و فقهایی، که از آنچه خودشان نمی دانند دم می زنند، حمله می کند. این شورش روح آریایی را برضد اعتقادات سامی نشان می دهد و یا انتقام خیام

این حرفی درست است، اما هدایت در جستجوی یافتن معیاری برای اصالت رباعیات خیام این حرف درست خود را پس می گیرد و نظر دیگری می دهد:

«ناگزیریم که افکار و فلسفه او را چنان که از رباعیاتش مستفاد می شود بیرون بیاوریم، زیرا جز این وسیله دیگری در دسترس ما نیست و زندگی داخلی و خارجی او، اشخاصی که با آنها رابطه داشته، محیط و طرز زندگی، تاثیر موروثی، فلسفه ای که تعقیب می کرده و تربیت علمی و فلسفی او به ما مجهول است.» (۱۰)

اما آیا این کار شدنی است؟ می توان فلسفه و افکار دانشمند و منجم و ریاضی دانی را که به تفنن چند رباعی سروده به روشنی کشف کرد؟ هدایت معتقد است: «اگرچه یک مشت آثار علمی، فلسفی و ادبی از خیام به یادگار مانده، ولی هیچ کدام از آنها نمی تواند ما را در این کاوش راهنمایی بکند. چون تنها رباعیات افکار نهانی و خفایای قلب خیام را ظاهر می سازد، در صورتی که کتاب هایی که به مقتضای وقت و محیط یا به دستور دیگران نوشته حتی بوی تملق و تظاهر از آنها استشمام می شود و کاملاً فلسفه او را آشکار نمی کند.» (۱۱)

اما چه گونه ممکن است شاعری با صراحت بتواند عقاید فلسفی خود را در چهار مصرع یک رباعی کوتاه بیان کند، در حالی که در آثار علمی و فلسفی و ادبی اش نه تنها عقاید فلسفی اش پنهان بماند، بلکه گرایشش به تملق و تظاهر آشکار شود؟ اگر شاعری آن مایه دلیری و گستاخی داشته که بتواند افکار دهری و مادی خود را در رباعیاتش بیان کند، چرا در رساله های علمی و فلسفی و ادبی خود که مجال بیشتری برای بیان افکارش داشته به تعبیر هدایت «به مقتضای وقت، محیط و دستور دیگران» تسلیم شود؟

با این همه هدایت برای کشف معتقدات فکری و فلسفی خیام بارها به «نوروژنامه» استناد می کند. کتابی که صحت انتساب آن به خیام، حتی برای شخص هدایت نیز، مورد تردید بوده است:

آیا می توانیم در نسبت این کتاب به خیام شک بیاوریم؟ البته از قرآینی ممکن است، ولی بر فرض هم که از روی تصادف و یا تعمد این کتاب به خیام منسوب شده باشد، می توانیم بگوییم که نویسنده آن رابطه فکری با خیام داشته و در ردیف همان فیلسوف نیشابوری و به مقام ادبی و ذوقی او می رسیده. به هر حال، تا زمانی

### ادامه مطلب بر خورد علم... از صفحه ۱۰

مفهوم پروردگار را به آن صورت که در «کتاب های آسمانی» بیان شده غیر علمی، خیال بافانه و پنداری می دانند. گروهی از دانشمندان نیز مفهوم آفریننده را شناسایی ناپذیر و از نظر علمی دست نیافتنی به شمار می آورند و آن را موضوعی برای بررسی در میدان علم نمی دانند.

### ادامه مطلب مشقی تازه در... از صفحه ۱۹

کالسه شخصی به بازدید مدرسه می آمد. قبلا همه جا را آب و جارو می کردند. پیرمرد از کوچه ای تنگ و تاریک و دراز، عضانان به صحنه مدرسه می آمد. دانش آموزان به صف ایستاده هنگام ورود او دست می زدند تا او طول حیاط را می پیمود و به دفتر مدرسه بر فراز ایوان می رفت.

در سالهای دبستان من شاگرد بدی نبودم جز آنکه جدول ضرب یاد نمی گرفتم و معلم حساب که از دستم کلافه بود، روزی به سر و کله ام کوبید. من وسط اتاق کنار بخاری بودم به من گفت: «سر یک پا بایست.» با هر ناله و زاریم گفت: «آنقدر باید اشک بریزی تا زمین خیس شود.» زمستان بود بخاری هبزمی می سوخت. معلم در طول کلاس بالا و پائین می رفت. همین که پشتش بود بچه ها مشتت آب از کاسه ای روی زمین کنار نجاری ریختند و بالاخره آجرهای کف کلاس خیس شد. (نقل از کتاب حدیث نفس نوشته: حسن کامشاد)

فریدون به خانه نیافتند و خداحافظی کردند و رفتند. از همه معنوم تر آقاچون بود که با دست خود، پسرش را از خود رانده بود و امکان بازگشتش ناممکن به نظر میرسید. پرویش دوباره در اتومبیل شروع به گریه و مظلوم نمایی کرد و از بخت بد خود نالیدن، اما اینبار هیچکس با او همدردی نکرد.

وقتی اتومبیل حامل خانواده دور شد، فریدون به حالت دو خود را به ربکا رساند و او را تنگ در آغوش گرفت و آنقدر او را به خود میفشرد که عنقرب از آن دو موجود فقط یک موجود جدید پدیدار می گردید. آرام گرفتند و به سوی پرویز رفت او را در آغوش گرفت و از رفاقتش تا سرحد ستایش، قدردانی نمود. سه نفری به یک رستوران رفتند و پرویز سفارش های گوناگون داد تا در همان یک وعده ناهار، جبران ماه های خوراک زندان را کرده باشد. مدتی در رستوران نشستند و بعد ربکا را به محل زندگی اش رساندند و به اتفاق به خانه پرویز رفتند و وجهه خانم که همیشه برای جشن گرفتن آماده بود با اسفند و آب و کل کشیدن و جمع کردن همسایه ها، از قدم فریدون استقبال کرد. اتاقش تمیز و شسته رفته منتظر فریدون بود.

دانشمندان می گویند از دیدگاه علم، مفهوم فراسوی جهان هستی یا فوق طبیعت مفهومی علمی، واقعی، پژوهش پذیر و ثابت کردنی نیست. مفهوم ها یا نام هایی این چنین، به شدت به رمز و راز، اسرار و ابهام آلوده اند و در خور توجه یا بررسی علمی نیستند. برخی از دانشمندان

من از شاعران، پروین اعتصامی را دوست دارم. پدرم می گوید نام شناسنامه ای او پروین رخسند است و می گوید پدرش هم نویسنده بوده. من از این شعر سعدی هم خوشم میاد و از نویسندگان خارجی از خودش شنیدم که ارنست همینگوی دوست دارد. پدرم مرا سر مزار پروین اعتصامی در حضرت معصومه برد و به من گفت شعر مزارش را خودش سروده. این را هم بگم پدرم می گوید قدیمی شاعرا از خودش هم تعریف می کردند. وقتی پرسیدم یک نمونه خوبش را بگو می گوید نگاه کن سعدی چه زیبا از خودش در این بیت تعریف کرده:

گه گه خیال در سرم آید که این منم  
ملک عجم گرفته به تیغ سخنوری

#### حال و هوای زجرآور مدارس قدیم

...همان سال به مدرسه رفتم و درس و مشق آغاز شد. مدرسه علیه و ایتم، قدیمی ترین دبستان اصفهان بود. پدرم هم همانجا درس خوانده بود بنیانگذار این مدرسه محاسب الدوله، مردی نیکوکار بود. هر از گاهی با

زده بود، محبوب و معشوقش را میدید که همه اجازه در آغوش کشیدنش را دارند اما او نمی بایستی دست از پا خطا کند زیرا می دانست که عقوبتی سخت برای محبوبش در انتظار خواهد بود. پرویش فقط به فریدون نگاه می کرد و انتظار داشت تا فریدون جلو بیاید و او را چون همسری مهربان در آغوش بگیرد و بوسه ای گرم از او بستاند. فریدون چشمش به او افتاد اما بسرعت نگاهش را از او دزدید و چشم گرداند تا ببیند دیگر چه کسانی را میتوان در آن حوالی ببیند. پرویز را دید و بروی خود نیاورد. چشمش به ربکا افتاد. قلبش به حالت انفجار در آمد. نزدیک بود مهار از دست بدهد اما خود را کنترل کرد و رو کرد به خانواده و گفت: «از همه شما سپاسگزارم که زحمت کشیدید و در اینجا به استقبال آمدید و حالا وقت خدا حافظی است.» صدای تعجب از همه در آمد و اعتراض های در هم از همه و آمیخته به هم برآمد که مفهوم نبود اما میشد حدس زد که از این سخن فریدون سخت برآشفته شده اند. به مدت نیمساعت آنها در یک سو و فریدون در دیگر سو به اصرار و انکار پرداختند و عاقبت راهی برای برگرداندن

### ادامه مطلب عشق، هوس... از صفحه ۳۷

کار آموزش ربکا عالی بود و روزبروز شاگردان بیشتری برای نشستن در کلاس درسش رغبت نشان میدادند. چون رونق کارش باعث گرمی بازار موسسه زبان شده بود، مدیر موسسه حقوق بیشتری را برای ربکا در نظر گرفت که مبادا موسسه های همکار، با پیشنهادهای بهتر، او را از چنگش در بیاورند. با این حساب ربکا بزودی توانست یک آپارتمان خوب در بالای شهر اجاره کند و با الیزابتا به آنجا منتقل شود. کم کم زمان پرتنش و آزار دهنده ای که همه خانواده و به ویژه فریدون را له میکرد سپری شده بود و وقت آزادی ناروش فریدون از زندان رسیده بود.

در مقابل درب زندان پدر و مادر و برادر و خواهران فریدون و در کنارشان پرویش ایستاده بودند و در سوی دیگر خیابان، پرویز و ربکا چشم براه خروج فریدون از زندان بودند. پرویز را فقط فریبرز می شناخت و او هم از شناختن و حضور پرویز چیزی به اعضای خانواده نگفت اما ربکا را نمی شناخت و آن جوری که فریدون و ربکا با فاصله از یکدیگر ایستاده بودند، مشکل کسی می توانست شک کند که ربکا در کنار پرویز است. قلب همه برای لحظه دیدن فریدون در تپش های تند بود و از همه تند تر قلب ربکا بود که با تپش های تندش میخواست قفسه سینه نرمش را بشکند و به پای فریدون بیافتد. برایش سخت بود که فریدون را در آن حالت ببیند و به روی خود نیاورد و هیچ واکنشی نشان ندهد.

درب بزرگ زندان باز شد و فریدون درحالی که یک ساک در دست داشت از دروازه بیرون آمد. مادر آنچنان بسویش دوید که پایش پیچ خورد و بر روی زمین افتاد. فریدون به سرعت مادر را در آغوش گرفت بلندش کرد. مادر به عرض صورتش اشک میریخت و از اینکه در زندان به پسرش سخت گذشته دود از جگرش برمی خواست.

پدر پس از آنکه از کارهای زری بیزار گردیده بود نگران فرزندش از دسیسه های آینده و نامعلوم خواهرش و متوجه بیگناهی فریدون شده بود، با شرمندگی فریدون را در آغوش گرفت و با چند ضربه آرام که با کف دستش به پشت فریدون زد، مراتب علاقه اش را به او رساند. دخترها با جیغ و داد کردن و از سر و کول برادر بالا رفتن، شغف بی اندازه خود را نشان میدادند و فریبرز هنوز در انتظار رسیدن دستش به گردن فریدون بود. ربکا از شدت شوق ساق پاهایش سست شده بودند و دیگر نمیتوانستند او را تحمل کنند. تکیه به دیواری داد و از پشت عینک آفتابی ای که

تهدیدهایش خیلی جدی و محکم بود که حتی آقاچون هم ترسید زیرا که ذات زری را خوب می شناخت و می دانست وقتی پای انتقام کشی در میان باشد، جلوی چشمانش را خون می گیرد و به هیچکسی رحم نخواهد داشت، کما اینکه نسبت به پدرشان که ملکی را فروخته بود و برای امری خرج کرده بود و زری چشمش دنبال آن بود، رفت و با یک وکیل ساخت و به هر کسی که در سرراه بود و می بایستی از پل او عبور کند، از پول و بدنش دریغ نکرد تا پدرش را وادار کند با چندین برابر ضرر آن ملک را پس بگیرد و زری صاحبش گردد.

پدر فریدون زری را از اتاق بیرون کرد و فریبرز را صدا کرد و از او بازجویی نمود. فریبرز مجبور شد ماجرا را تا آنجا که می دانست برای پدرش بازگو کند. کار فریدون سخت تر از پیش شده بود و دیگر کار طلاق هم منتفی و عمه زری اینبار قصد کرده بود که از طریق قانونی او را وادار کند که با دخترش با شرایطی که او دیکته می کند، در زیر یک سقف زندگی کند.

روز ملاقات، فریبرز اجازه نداشت که به زندان برود و فریدون منتظر بود تا نوار را دریافت کند و آخر سر، گلرخ گفت: «فریدون، ماجرای نوار را عمه زری فهمیده و جنجالی بی پایان درست کرده و آقاچون فریبرز را وادار کرده تا همه چیز را برایش شرح دهد و پس از آنهم او را برای ملاقات ممنوع نموده.» فریدون آه سردی کشید و گفت: «همه چیز نابود شد.» پس از آنکه ساعت ملاقات به پایان رسید، فریدون از مدیر زندان خواهش کرد که یک تلفن ضروری به بیرون زندان بزند. به پرویز زنگ زد و با سرعت ماجرا را به پرویز گفت و از او خواهش کرد که به ربکا ماجرا را بگوید و از او خواهش کند که فعلا هیچ کاری نکند که کارها از اینهم خرابتر نشود تا ببیند چه فکری برایش بکند.

وکیل زری خانم پرونده تازه ای برای مطالبه مهریه پرویش از فریدون باز کرد. مبلغ یکصد هزار تومان که پولی گزافی بود و آقاچون برای نشان دادن اهمیت پرویش در خانواده آن را به فریدون تحمیل نموده بود. هنوز فریدون در زندان بود و برای پرداخت مهریه هیچ کاری نمی توانست انجام دهد و حتی پس از ترخیص از زندان هم اگر همان کار پیشینش را می توانست داشته باشد، می بایستی چندین سال همه حقوقش را دست نخورده به پرویش بدهد. زری خانم و وکیلش آنچنان فریدون را در لای گاز انبر خود زیر فشار گذاشته بودند که دیری نمی پایید که از جان و تنش لاشه ای پاره پاره برجای میماند.

## ادامه مطلب زوال تقدس... از صفحه ۱۵

شده است. دیگر مردان تنها نان آور خانه نیستند و زنان بسیاری کم کم به توانمندی اقتصادی می‌رسند و ناگفته مشخص است که این توانمندی اقتصادی تا چه اندازه از مردسالاری حاکم بر خانواده‌ها می‌کاهد. از طرف دیگر، در بسیاری از خانواده‌ها فرزندان ازدواج را غایت محتوم خود نمی‌دانند و مجرد بودن یا روابط خارج از ازدواج را برگزیده‌اند. بسیاری از زوج‌ها زندگی مشترک را ابدی نمی‌دانند. به نظر آنها طلاق بیش از آن که نوعی شکست و عقبگرد باشد، تصحیح تصمیمی اشتباه است. بنابراین، شنیدن خبر طلاق زوج‌ها دیگر همراه با ابراز تأسف و دل‌شکستگی نیست بلکه پذیرش تصمیمی عاقلانه به دور از کلیشه‌های رایج است. طلاق در بسیاری از موارد یعنی نه به خشونت خانگی، نه به تحمیل یا احساس فرودستی و وجود استقلال مالی و فردی.

تمام تغییرات یادشده که آمارها بر آن صحنه می‌گذارند، با تنش‌های بسیاری در خانواده‌ها همراه است. مردانی که نمی‌توانند مردسالاری را کنار بگذارند، والدینی که سبک زندگی خود را بر فرزندان تحمیل می‌کنند و موجودیتی مستقل برای فرزند خود قائل نیستند، فرزندان که با به تعویق انداختن مسئولیت‌پذیری همچنان چشم به دهان و دست پدر و مادر دارند و زوج‌هایی که به‌رغم اختلافات بنیادین، طلاق را نوعی سرافکنندگی می‌دانند. کارکرد سنتی نهاد خانواده در معرض فروپاشی قرار دارد و تقدس دیرین آن در حال از بین رفتن است. ممکن است که خانواده مواجهه با این تغییرات و اختلافات را تا زمانی نامعلوم به تعویق بیندازد اما در موقعیتی استثنایی که کرونا به وجود آورده، تمام اختلافات از پرده بیرون می‌افتد و تنش‌هایی بی‌پایان به وجود می‌آورد که دیگر جایی برای انکار مسئولان دولتی باقی نمی‌گذارد، فرصت و تهدیدی از طرف کرونا که خانواده‌ها را نشانه گرفته است.

مرحله در طول حرکت پیش‌بینی کند تا ما را به مقصد مطلوبی برساند. همچنین باید به ما آرامش و تا حد ممکن اطمینان خاطر دهد تا بتوانیم همچنان فعال باشیم و از زندگی لذت ببریم و حاصل مفیدی از آن برای خود و دیگران به دست بیاوریم. نباید فراموش کرد که حتی با شیوع کووید-۱۹ که جهان را در نوعی وضعیت جنگی عجیب فرو برده، زندگی جاری است و می‌توان و باید زندگی کرد. راهنمای ما هر چه که باشد، چه قلبی چه عقلی و چه ترکیبی از این دو روش، باید بتواند به ما کمک کند که چگونه در این شرایط خوب زندگی کنیم.

## ادامه مطلب مکاتبات خواجه... از صفحه ۳۴

در مقدمه آلمانی به تفصیل از پیشینه توجیهی که به این مکاتبات شده است یاد شده و مصحح یادآور می‌شود که قبل از همه ردلف اشتراتمان در کتابی که به سال ۱۹۲۶ در لایپزیک نوشته و به مسئله چهره‌های برجسته تفکر شیعی در عصر ایلخانی پرداخته است از این مکاتبات بهره برده است و در سال ۱۹۵۷ یک تن از فضلی ترکیه به نام نهات کک لیک، که درباره آراء خواجه طوسی در مسئله رابطه «خدا و انسان و جهان» پرداخته است، از این مراسلات بهره‌یاب شده است.

بحثی که مصحح، در آغاز مقدمه آلمانی خود درباره نسخه‌شناسی این مجموعه دارد بسیار دقیق و «آلمانی‌الاسلوب» است، با نموداری از موجودی نسخه‌ها و صورت حال هر کدام در هر کتابخانه‌ای از کتابخانه‌های جهان اگر موجودی نسخه‌های همین مراسلات را از روی یادداشت این مصحح ملاک قرار دهیم، به عنوان عالم اصغر میراث فرهنگی خودمان، متوجه خواهیم شد که بخش اعظم این میراث در کتابخانه‌های جهان و به ویژه ترکیه است. از حدود ۳۲ نسخه فقط یک نسخه در ایران است و سه نسخه در برلین و لندن و بقیه تمام در کتابخانه‌های ترکیه از قبیل ایاصوفیه، بغداد لی وهبی و جلاله و اسعد افندی و فاتح و حالت افندی و حمیدیه و نجیب پاشا و موزه قونیه و پرتوپاشا و شهید علی پاشا و توب قاپی و ولی‌الدین. تلخیصی که مصحح از طرح هر سؤال به وسیله قونوی و پاسخ طوسی، به آلمانی ارائه داده است بسیار جامع و دقیق به نظر می‌رسد و همچنین فشرده‌ای که از الهادیه قونوی عرضه کرده است.

## ادامه مطلب ویروس کرونا و... از صفحه ۲

هرگز چنین شرایطی را تجربه نکرده و برای مواجهه با آن آماده نشده است. همین طور نمی‌داند که این وضعیت تا چه زمانی ادامه خواهد یافت و در طول این مدت چگونه باید خود و اوضاع را کنترل کند و چه راهی برای برون رفت از این شرایط وجود دارد. اما تفاوت عمده سفر در نمایشگاه «گفتگو در تاریکی» وجود راهنمایی است که مسیر را می‌شناسد، بر محیط مسلط است و به گردشگران در حرکت و شناخت محیط اطراف خود کمک کند. این امر البته بر اضطراب و نگرانی می‌افزاید.

به نظر می‌رسد که چاره‌ای نداریم جز آن که وضعیت موجود را بپذیریم، حداقل تا زمان نامعلومی که شرایط تغییر کند، و به دنبال راه‌های جایگزین برای زندگی و فعالیت‌هایمان باشیم، حتی روش جدیدی برای فکر کردن. اما بدون راهنما، دست‌کم در

ذهن باز و پذیرای خواجه طوسی، در مواردی، حرف‌های قونوی را نمی‌خواهد قبول کند ولی با چه احترام و ادبی فکر خود را عرضه می‌دارد. مثلاً در ۱۱۵ خواجه در پاسخ قونوی می‌گوید:

«اقول: هذا الذی ذکره و بنه (ظ: و بنه) و اشارالبه طریقه آخری غیر ما کنا فیه و اکثره یتعلق بالکشف والله تعالی یرهدی من یشاء الی الصراط المستقیم»

و این محترمانه‌ترین انکار و ردی است که در برابر حرف طرف مقابل، می‌توان عرضه کرد. هنگام مطالعه متن مکاتبات به مواردی برخوردیم که می‌تواند پیشنهادهایی در باب اصلاح متن باشد، از آوردن آنها دریغ نیست: در صفحه ۱۲ در جمله دعائیه نامۀ قونوی به طوسی «ولا زالت مهجتو الشریفه بعین الله مکلیه و تالی حمده مقدما لأنتاج کل قضیه» روی قواعد نحوی و نیز قراین منطقی باید به صورت «وتالی حمده مقدما» باشد زیرا معطوف بر «لازالت» است و تالی مضاف است و حمد مضاف‌الیه و «مقدما» هم به اعتبار اصطلاح منطقی «مقدم و تالی» و «انتاج» و هم به اعتبار مقصود گوینده باید به صیغه اسم مفعول قرائت شود تا قابل فهم شود.

در صفحه ۷/۴ عبارت «ما یشفی علیلاً» شاید غلیلا درست‌تر باشد چون شفاء الغلیل بیشتر رواج دارد. در صفحه ۶/۵ «ان من مقتضی الذوق الصحیح خطیء به اهل الحق» ظاهراً «حظی» درست است به صیغه معلوم از حظو، به معنی بهره داشتن که به با متعدی می‌شود. در صفحه ۹۲/۱ سطر آخر «اما چون خاطر وقت بود» ظاهراً «حاضر وقت» درست است.



## ادامه مطلب چاکراها... از صفحه ۳۳

و این عمل باعث عملکرد بهتر فیزیکی و ذهنی در شخص می شود.

◆ نگاه داشتن کریستال یاقوت ارغوانی و روغن اسطوخودوس در زمان یوگا و مدیتیشن.

◆ انجام یزهای یوگا همچون:

- ✓ Head stand pose
- ✓ Rabbit pose
- ✓ Half lotus pose
- ✓ Tree pose
- ✓ Savasana

✓ همچنین تمرین تنفسی پرانایاما (Pranayama)

◆ یکی از راه های پیشنهادی برای باز شدن چاکرای هفتم- روزه گرفتن (Fasting)، نوشیدن آب و خوردن چغندر همراه با برگ آن است. استفاده روغن مریم گلی و اسطوخودوس در زمان مدیتیشن.

امیدوارم مطالب این مقاله در این ایامی که به دلیل حفظ سلامتی خود و دیگران و مبارزه با ویروس کرونا، در منزل مانده ایم، راهی باشد برای شما دوستداران مجله پژواک و خوانندگان مطالب یوگا، تا این روزگار را با آرامش پشت سر گذاشته و با سیر و سیاحت و تمرکز بر وجود خود، شادتر و آزادتر زندگی کنیم.

تقدیم با عشق و احترام.

اوت» است. روشی بسیار ساده که می تواند از میزان خشونت در خانه بکاهد:

«تایم اوت» روش پیچیده ای نیست و شاید شما به طور ناخودآگاه بارها از آن استفاده کرده باشید. هر جا که احساس کردید عصبانیت شما دارد تبدیل به خشونت می شود بلافاصله اعلام کنید که من تایم اوت می گیرم و مجدداً وقتی آرام شدم برای ادامه بحث برمی گردم. یعنی فاصله می گیرم تا زمانی که آرام بشوم. این مهم است که دوباره در شرایط آرامش به بحث برگردید. و این هم مهم است که اگر شریک زندگی یا همخانه شما اعلام آتش بس موقت یا تایم اوت کرد دنبالش نروید و مشاجره نکنید که حق نداری مرا وسط بحث تنها بگذاری و بروی و اجازه نمی دهم بروی.»

به گفته این روان درمانگر، ایام قرنطینه زمان مناسبی برای حل کردن اختلافات قدیمی نیست: «شما می توانید وقتی قرنطینه تمام شد برای حل مشکلاتتان کمک بگیرید و آنها را حل کنید ولی توجه کنید که صرف اینکه زیر یک سقف هستید به این معنا نیست که الان زمان مناسب این کار است. به همدیگر احترام بگذارید و اجازه بدهید زمان این بحران بگذرد و بعد از بحران راه حلی برای حل مشکلات قدیمی تان خواهید یافت.»

با برقراری ارتباط با قدرت بیکران هستی و خود واقعی، به راحتی می توان دید که تمام عقاید و افکار ما تشکیل شده از یکسری خوب و بد- درست و غلط- زشت و زیبا است که برگرفته از تاثیر افکار دیگر می باشد و پایه آن قضاوت است. اگر بتوان به عنوان یک شاهد به افکار خود نگاه کنیم و با خلوص نیت و بدون تعصب از آنها آگاهی بیابیم، می توان بذر دستیابی به قدرت بیکران را در خود کاشته و با تمرین مرتب، رهایی و آزادی را در زندگی برای خود به ارمغان بیاوریم.

◆ **متدهای مختلف انرژی درمانی را امتحان کنیم. مانند:**

– چیگانگ (qigong) که یک سیستم تمرینات فیزیکی و نفس کشیدن عمیق با تمرکز بالا می باشد.

– فالون گونگ (Falun gong) تمرینات روحی و شخصیتی است که فرد با انجام آن فقط به درون خود توجه می کند و یاد می گیرد که چطور در هر حالتی آرام و خوشحال باشد.

– ریکی (Reiki) یک روش درمانی و یا شفا بخشی است که با داشتن این دانش شخص می تواند انرژی افراد را تنظیم کند

بدانند که کسی نمی تواند یک جمله جادویی بگوید و اضطراب آنها را از بین ببرد. ما با پرخوری های افراطی به نوعی داریم با اضطراب هایمان مواجه می شویم. آگاهی نسبت به این که پرخوری، یک مکانیزم دفاعی برای رفع اضطراب است به ما کمک می کند اوضاع را با ورزش کردن، یوگا، یادداشت برداری از لیست غذاهای مان یا مکی که قبل از میل شدید به خوردن داریم بهتر کنیم و البته نباید خودمان را سرزنش کنیم چون شیوه برخورد با این مشکلات واقعا راحت نیست.»

او در بخش دیگری از سخنانش به وسواس شستن دست ها اشاره می کند. آنچه این روزها از مراجعان بسیاری می شنود: «این روزها به شستن مرتب دست ها اشاره شده اما هیچ کجا هم نگفته اند نسبت به این موضوع با وسواس برخورد کنید. وسواس شستن دست ها نشانه واهمه ما نسبت به این موضوع است که کنترل اوضاع را از دست داده ایم و فکر می کنیم رشته ماجرا از دستمان خارج شده است. تصور می کنم با بهبود شرایط روانی این وسواس هم از بین خواهد رفت.»

تکنیکی برای کاهش مشاجره یکی از تکنیک هایی که مهیار محمدزاده به مراجعانش توصیه می کند تکنیک «تایم

## ادامه مطلب چطور در ایام... از صفحه ۳۹

شان از سوی دیگر آنها را وحشت زده و شکننده کرده است. توصیه می کنم اگر با والدین مان زندگی نمی کنیم ارتباط تلفنی مان را افزایش بدهیم و سعی کنیم با اپلیکشن های تصویری وقت بیشتری برای مکالمه با آنها بگذاریم و تا آنجا که ممکن است با آنها وارد مشاجره نشویم و از ایجاد تنش پرهیز کنیم و اجازه بدهیم آرام بمانند. شنونده صوری باشیم و به ناآرامی هایمان حق بدهیم. مجادله نکنیم و تلاش کنیم آنها را به طور غیر مستقیم متوجه جنبه های مثبت زندگی کنیم.»

**شناسایی مکانیزم های دفاعی کارساز است**  
«مهیار محمدزاده»، روان درمانگر ساکن کانادا توصیه می کند که مکانیزم دفاعی خودمان را که زمان کاهش استرس معمولاً به آنها پناه می بریم شناسایی کنیم. دقت کنیم که معمولاً وقت بحران یا استرس از چه مکانیزم دفاعی استفاده می کنیم. این شناخت می تواند برای حل استرس به ما کمک کند.

«معمولاً از کودکی برای مقابله با اضطراب از یک مکانیزم دفاعی استفاده می کنیم. گاهی یک اتفاق مهم در زندگی مان رخ داده اما هیچ چیزی از آن واقعه به خاطر ما نمانده است. ذهن ما تصمیم می گیرد که یک واقعه را (سرکوب)، (انکار) یا (فراقنی) کند.»

او در پاسخ به این سوال که شناخت مکانیزم دفاعی چه طور می تواند در روزگار کرونا کمک حال مان باشد می گوید: «مردم در روزهای اخیر برای مواجهه با کرونا از شیوه های مختلفی استفاده می کنند. یک عده را می بینید که به مردم و مراقبت هایمان می خندند. آنها با مکانیزم انکار و بی تفاوتی به نوعی خودشان را حمایت می کنند. بیرون می روند، با بی تفاوتی در تجمعات یا خیابان یا میهمانی ها شرکت می کنند و به کلی این اپیدمی را نادیده می گیرند. تصور نکنید آنها مضطرب نیستند یا نمی ترسند. این نشان می دهد که اتفاقاً در ناخودآگاه ذهن شان از این ماجرا واهمه دارند اما با این شیوه برخورد، خودشان را حمایت می کنند. وقتی در مورد خودتان و نزدیکانتان این مکانیزم ها را شناسایی کرده باشید می توانید با آگاهی بیشتری با آنها مواجه بشوید و مشکل را مدیریت کنید.»

**شما تنها نیستید، یک جهان با شماست**  
مهیار محمدزاده می گوید: «مردم باید بدانند این اتفاقات برای همه افتاده و هیچ کس تنها نیست و این که اگر دلشوره دارند یا مضطربند، کاملاً طبیعی است. باید

او خطاب به مخاطبانی که علیرغم این توصیه باز هم به خواندن اخبار تمایل دارند می گوید بهتر است در ساعات عصر خبرها را دنبال کنند که اغلب اخبار ناخوشایند تا آن ساعت منتشر شده و گذشته است و البته زمان مطالعه خبر، پیش از خواب نباشد که استرس ناشی از خواندنشان، به روی کیفیت خواب مخاطب تاثیر بگذارد.

و البته بنا به توصیه این کارشناس، خبرها را از منابع موثق پیگیری کنیم و هر منبعی را محل رجوع مان قرار ندهیم تا از دایره اخبار نادرست دور بمانیم.

«یکی از این منابع می تواند سایت سازمان بهداشت جهانی باشد که اخبارش درست و واقعی است. یا مثلاً صفحه «کمک به کرونا» متعلق به سازمان های مردم نهاد را توصیه می کنم که غالباً اخبار درست و فایده های آموزشی کارآمد را به اشتراک می گذارند که می تواند کمک کننده باشد. مثلاً گفت و گوهایی با کارشناسان امور مورد نیاز را انجام می دهند. گفت و گوهایی در مورد اینکه چطور اقتصاد خانه را سر و سامان بدهیم و یا چطور به همدیگر کمک کنیم یا چیزهایی از این دست که مناسب این روزها هستند.

«نیما اکبرزاده» روانشناس بالینی هم معتقد است «ذهن ما سطل زباله نیست که با هجوم بی امان مطالب خشن و اضطراب آور، آنجا را انباشته از زباله های نامطبوع روانی کنیم، چون این کار به نوعی خودزنی و آسیب زنی به خودمان تلقی می شود.»

**با سالمندان صورتی از گذشته باشیم**

سارا می گوید مادر و پدرش به شدت ترسیده اند و فکر می کنند به زودی قرار است بمیرند: «ترس والدینم طبیعی نیست. آنها از هر جنبه ای که پشت در خانه شان ظاهر بشود می ترسند. مدتی قبل بعد از یک ماه که دیداری نداشتیم دلم تنگ شد و برایشان از رستوران مورد علاقه شان غذا خریدم، ولی وقتی پشت در رسیدم در را باز نکردند. صدای مادرم از پشت در می آمد که توصیه می کرد غذا را بگذارم و بروم. انتظار داشتم حداقل در را باز کند و از دور همدیگر را ببینیم» «ناهدی مطیع» ترس سالمندان را کاملاً طبیعی ارزیابی می کند چون محور داستان کرونا روی این گروه سنی خاص متمرکز شده است.

«مدام گفته شده که سالمندان بیش از سایر گروه ها می میرند یا در خطرند. این تاکید بر مرگ سالمندان بر اثر بیماری کرونا از یک طرف و تنهایی و ایزوله شدن

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

این شهر همان منظره وحشتناکی را که قبلا در اصفهان دیده شده بود بخود گرفت. بزودی کوچه ها از جسدهای بی جان افغانانی که نتوانسته بودند با دیگران بگریزند پر شد. هیچ جایی نبود که بتواند به عنوان پناهگاهی برای آنها بکار رود. به هیچ کس جز به سه یا چهار نفر از مشهورترین آنها نبخشودند و آنها هم به پیش شاه فرستاده شدند و بقیه همه از دم تیغ گذشتند.

ایرانیان که می دیدند هر روز باقی مانده های سپاه یاغیان می رسند، از اشتباهی که سردارشان کرده بود و آنها را رها کرده بود تا بگریزند، ناراحت نشدند و بالینکه بازگرفتن خزائن سلطنتی بسیار اهمیت داشت، سردار از طرف شاه هیچگونه ملامتی نشنید زیرا شاه او را محترم می داشت و جرات نمی کرد سخنی بگوید که سبب کوچکترین ناخوشایندی برای او بشود.

## ادامه مطلب دنیای سینما... از صفحه ۱۶

(خبرنگار)... یاد کرد. ضمنا آنچه پوستر فیلم نشان می دهد، قرار دادن دو انقلابی (لک والنسا و آیت الله خمینی) در یک ردیف، (یاروزلسکی و شاه) در ردیف دوم به عنوان سران دو کشور است که هر دو توسط انقلابیون بالا از حکومت ساقط شدند.

چندی بعد احرار به من گفت که حالش خوب نیست. تلفنی زدم. واقعا حالش خوب نبود. مرا نشناخت. صدایش ضعیف و بیمار بود. صبح یک روز «ناصر محمدی» از همکاران کیهان مان در لندن با نرمی و احتیاط به من گفت که «خبر بد» را بدهد یا نه؟ گفتم این روزها این قدر خبر بد زیاد است که ترسم ریخته و او خبر درگذشت «مرضیه» را داد. باید فکر کنم که این خانم مال همه سال هایی است که گذشته است و سال هایی که خواهد آمد. بار دیگر یادش را گرامی می دارم، بدین ایبات که از شیدا خوانده است و من همیشه شیدای آن بوده ام.

## صور تگر نقاش چین...

## رو صورت یارم بین

## یا صورتی

## برکش چین...

## یا ترک کن صورتگری

## أفاق را گردیده ام

## مهر بنان سنجیده ام

## بسیار خوبان دیده ام

## اما تو چیز دیگری

به راستی «چیز دیگری» بود... و «چیز دیگری» هست... و «چیز دیگری» خواهد بود.

سرانجام چون این بدبختان در هیچ جا نمی توانستند آذوقه ای برای خود فراهم کنند، تشنگی و گرسنگی چنان به آنان فشار آورد که شروع به متفرق شدن کردند و اشرف با چهار صد یا پانصد نفر از وفادارترین دوستانش تنها ماند. قصد او آن بود که به هند برود ولی چون می بایستی اجبارا از حوالی قندهار بگذرد، حسین خان برادر محمود که در آنجا فرمانروائی می کرد با دسته ای از افراد تازه نفس بیرون آمده و راه را بر او بست و او را شکست داد و بازمانده گنجینه هایش را از او گرفت و وی را کشت. بدین ترتیب این غاصب منفور پس از یک رشته بی رحمی های بی مانند و آغشتن دستهایش به خون شاه حسین که صلح جوترین و بهترین شاهزاده ای بود که تاج پادشاهی ایران را بر سر گذاشته بود به هلاکت رسید.

همین که تهماسب خان وارد شیراز شد.

از کسانی که در فیلم ظاهر می شوند می توان از: معصومه ابتکار (سیاستمدار، مترجم دانشجویان خط امام در زمان اشغال سفارت آمریکا در تهران)، کمال تبریزی (فیلمساز)، محسن رفیق دوست (راننده اتومبیل آیت الله خمینی)، پرویز رافعی

سرهنگ های یونان انداخت که از چکمه های خونین سخن می گفت و سرخی آنها و حالا مرضیه از گلسرخی یاد می کرد با شعر تمثیلی «بخوان بنام گل سرخ» شفیع کدکنی، نه، این ها مردنی نیستند. مرضیه در المپیاد مرا یاد «ام کلثوم» انداخت که تمام حبیب های عالم را با «یا حبیبی» صدا می زد و یاد «ادیت پیاف» که عشق بی پروای سرگردان در کوچه های پاریس را ولگردانه می خواند. کار المپیای مرضیه کار جاودانه زمان ما بود، مثل نسیم فروردین بر من وزیر که:

## نسیم فروردین، وزان به بستان شد...

## اما تو چیز دیگری!

احمد احرار سر دبیر کیهان لندن چند سالی پیش گفت که «خانم مرضیه خواننده پرو قاصد» یادداشت های بی تاریخ» است و تلفنت را از من خواسته است!»

هفته بعد به من تلفن زد. آن روز اول تهران مصور را به یادش آوردم و از آن پس با هم گفتگوی تلفنی داشتیم.

در مرگ «هنگامه» دخترش، سمین خانم بهبهانی شعری برایش نوشت و از من خواست که راه رساندن شعر را به دست او پیدا کنم. این کار را کردم.

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

او تمام شعر را از حفظ بود. خیلی متأسف بود که ما ایرانی ها فارسی مان با فرانسه قاطی است. از پدرش شنیده بود که ایرانی ها قدر زبان فارسی صاف را نمی دانند و آن را با فرانسه خراب می کنند.

وقتی به خانه رسیدم هنوز از شور شیرینی لهجه ازبکی «تیمیریس» مست بودم و با خود می اندیشیدم که چرا مادرم بیهوده، وقتی می خواست از زشتی زنی حرف بزند می گفت: «ننه این ریخت است که این دختره داره: بیچاره شکل ازباکاست؟!»

«ازبک» در محاورات مادرم و خاله هایم یعنی «زشت»! اما «تیمیریس بانک من»، مثل مجسمه ملاحظت و زیبایی است: چشم های مورب ترکمنی دارد و صورتی صاف تر از برگ گل یاس.

یک دیسک برایش بردم که در آن مرضیه و بنان «بوی جوی مولیان» را با هم خوانده اند در برنامه گل ها و من هر وقت آن را گوش می کنم، دلم می خواهد همراه مرضیه و بنان که حالا هر دو نیستند به دورها بروم و با چنگ رودکی سوار شدن امیر سامانی را ببینم.



در این سال های دوری و دل گیری چه یادها با من است. پدرم به نقل از پدرش «میرزا شمس الدین حکیم الهی» می گفت: «استاد میرزا شمس الدین، حاج ملا هادی سبزواری در پاسخ این سوال که آیا موسیقی در اسلام حرام است یا نه؟ یا خود یا به نقل از حکیمی فرموده بود: (تنها موسیقی حرام در اسلام صدای کفگیر دیگ خانه ثروتمندان در گوش فقراست!) من می دیدم که خوانندگان نسل ما و بعد از ما مثل مرواریدهای پاره شده یک گردنبدن در سراسر جهان پراکنده اند و آنها که در آنجا مانده اند پشت مرزهای ممنوعه اسپرند.

از مرضیه خبری نبود تا روزی که گفتند روی تانک ارتش مجاهدین آواز خوانده است، و چه غوغای کثیفی به راه افتاد! این زن حق داشت به چیزی که فکر می کرد درست است، فکر کند و در آن راه قدم بردارد. وقتی شنیدم که مرضیه بیرون آمده صدایش توی گوشم پیچید. صدای آوارگی همه ما بود:

**جای آن دارد که چندی هم ره صحرا بگیرم!** راه صحرا در پیش گرفته بود مثل همه ما. اما شبی که با آن جلال و حشمت و شکوه همراه نوه خوش آرایش «جانان»، در المپیای پاریس خواند، دیدم که نه، نمی شود این زن را خاموش کرد. این صدا، صدای جاودانه همه ماست. «المپیای مرضیه» مرا به یاد «ملینا مرقوری» زمان

زمزمه بود که بعد از شام «مرضیه» خواهد آمد و خواهد خواند و این مژده ای در خور جان فشاندن بود. دیده و شنیده بودم که مجلس آرایبی او در حد بی خود کردن و سر از پا نشناختن آدم هاست. خنده نمکین و شیرینش با آن لثه بلند و دندان های کوتاه دل می برد.

آمد. مثل همیشه با لباسی محترم و آبرومند و شروع کرد به خواندن، از تصنیف تا آواز و هر که هر چه خواست اگر به دلش می نشست و در طاقش بود، خواند. مجلس که گرم شد، نگاهی به صف مقامات محترم که در صدر مجلس دل از دست داده به او چشم دوخته بودند، انداخت. ناگهان تلنگری به میکروفن زد و گفت: «می بینم که جناب آقای «حکیم الملک» اینجا تشریف دارند. می خواهم این تصنیف را برای شخص ایشان بخوانم» و خواند:

## در فکر... در فکر... در فکر تو بودم که یکی حلقه به در زد

**عزیز حلقه به در زد، جانم حلقه به در زد** ابراهیم حکیمی، وزیر دربار مظفرالدین شاه که یک دوره هم نخست وزیر شده بود، خیره مانده بود. می گفتند اصلا کر (ناشنوا) است. گوش برای شنیدن ندارد، یا لاقط گوش شنیدن حرف حساب ندارد! دو سال پیش در یک مصاحبه ناکام و ناتمام که به زحمت به آن تن در داده بود وقتی در باره «ارتباط تقی زاده و انگلیس ها» از او پرسیدم، بکلی کر شد و حتی جواب مرا نداد و من با لب و لوجه آویزان بیرون آمدم.

اما حالا می دیدم که پیرمرد هر دم چشم هایش تنگ تر و لبهایش به خنده گشوده تر می شود و وقتی ضرب آهنگ تصنیف تند و تندتر شد، دیدم که وزیر دربار مظفرالدین شاه و نخست وزیر محترم و جاسنگین، چشم ها را بست و به نوعی بشکن زدن جا سنگین، پرداخت. نه، کاملا می شنید... به شدت کف زد. این معجزه مسیحایی مرضیه بود.

## دختر ازبک، بانگ ما

«تیمیریس» در بانگی که من حساب دارم مامور رسیدن به کار مشتری هائی است که سوالی و مشکلی دارند. این شغل «مشتری رسی» در همه سیستم های اداری و بانکی آمریکا وجود دارد. او کارم را که انجام داد، با شرم و ناز یک دختر خوشگل از من پرسید: «کجایی هستی؟» و وقتی شنید که ایرانیم، صورتش مثل گل شکفت و گفت: «چه خوب من ازبکم.» و بی آن که مجال دهد، به فارسی شکر آلودی خواند:

## بوی جوی مولیان آید همی

## یاد یار مهربان آید همی

## ادامه مطلب از هر دری... از صفحه ۲۸

پس از آنکه آن دو با هم چند قدمی در سالن فرودگاه زدند، در گوشه شمال شرقی سالن ایستادند و عکاسی که نمی دانم در آن هنگام از کجا پیدا شده بود! دو سه عکس از آنها در کنار هم انداخت. این درحالی بود که دور بر آنها عده ای تماشاچی از جمله من، گرد آمده و با لذت به آن دو نگاه می کردیم که انصافاً نیز هر دو بسیار زیبا و شکیل و دیدنی بودند.

تعجب کردم که چطور این زن و مرد خوش هیکل این گونه بدون پروا، بدون آنکه کسی مانع تماشای کسی بشود، یا آنها از بیم دیده شدن آشکار، اینگونه در کنار هم ایستاده اند و مردم نیز با آرامش خیال آنها را دل سیر تماشا می کنند. با خود در این فکر بودم که یعنی با این اوصاف کسی پیدا نمی شود خود را به والاحضرت فاطمه رسانده و به او خیر دهد که والاحضرتا چه نشسته اید که همسر خوش قد و قامت شما را با خانمی بسیار زیبا در فرودگاه مهرآباد دیدیم که آزادانه و دست در دست هم و آشکار و بدون وحشت از دیده شدن، قدم می زدند و اگر اشتباه نکنم فکر نکنم این شوهر با آن خانمی که همراهش دیدیم، ازین پس شوهر درست و حسابی برای شما شده و درمقابل شما تمکین کند! البته بعد پیش خودم فکر کردم که حتماً والاحضرت فاطمه به این خوی و خصیلت شوهر خوش بر و رویش عادت دارد و شاید خودش هم به گونه دیگری ایام خوشی دارد و دراین زمینه توافقی با هم کرده اند!

از یاد نبریم که خاتمی شوهر دوم او بود و فاطمه نیز همسر دوم خاتمی بود که وقتی از شوهر آمریکائی اش «علی هیلر» طلاق گرفت، شاه خاتمی را که برای خواهرش، صاحب منصبی مناسب تشخیص داده بود از قرار چراغ سبزی نشان داده بود و خاتم نیز با عجله همسر سابقش را طلاق داده با فاطمه ازدواج کرده بود.

سال ها از دیدن این صحنه گذشت و من که منتظر بودم به زودی اعلامیه طلاق او با فاطمه از سوی دربار صادر خواهد شد، دیدم خبری نشد و در تعجب همچنان ماندم تا اینکه چند سالی پس از انقلاب که ساکن آمریکا شده بودم، به علت آن گردش آشکار و علنی فرودگاه مهرآباد، تازه در آمریکا بود که پی بردم و آن زمانی بود که در کتاب های پس از سقوط سلطنت پهلوی که مرتباً و بدون سانسور منتشر می شد، دیدم که آن دختر خوش هیکل که شاه او را «طلا» می نامیده، درحقیقت قرار بود به همسری شاه در آید اما ناگهان شاه نظرش را تغییر داد و به سبب مصلحت سلطنت و ولیعهد و به هم خوردن روابطش

## ادامه مطلب گل (گل سرخ)... از صفحه ۳۲

مُشک دیار چین و چگل اشتها داشته است. چین گل به لایه های توپر توی غنچه گل و بند قیای گل به حلقه زیر کاسبرگ های سبز رنگ غنچه اشاره دارد که ساقه گل را تنگ دربر گرفته و در جای دیگر از آن به صورت «گره بند قیای غنچه» نام برده است. [گل را به مشک چین نیازی نیست، زیرا که با گشودن بند قیای خویش (باز شدن و شکفتن) بوی خوش خود را می پراکند.]

**طلبه عطر گل و درج عبیرافشان / فیض یک شمه ز بوی خوش عطر من است**  
طلبه = پیشخوان. (عطاری) درج = جعبه جواهر. عبیرافشان = خوشبو. فیض = بهره، بخشش. شمه = یک بار بویدن. طبله و درج به بوی خوش گل و پرچم های زرد میان گل اشاره دارد. در تعبیر عرفانی: همه زیبایی ها و مواهب عالم از ذات حق است.

**قدر مجموعه گل مرغ سحر داند و بس / که نه هر کاو ورقتی خواند معانی دانست**  
**چشمه چشم مرا ای گل خندان دریاب / که به امید تو خوش آب روانی دارد**  
چشمه چشم مرا دریاب = به اشک من توجه کن، به کنار این جوئیبار بیا، قدم بر چشم نه. **شکر ایزد که ازین باد خزان رخنه نیافت / بوستان سمن و سرو و گل و شمشاد**  
بر اساس متن غزل، خطاب بیت به ساقی یا به دختر رز یعنی شراب است. [خدا را شکر که در چند ماه سختی روزگار (شاید تهدید محتسب)، به روی و رخسار و قد و قامت تو خللی وارد نیامد.]

**هوا ز نکهت گل در چمن تنق بندد / افق ز عکس شفق رنگ گلستان گیرد**  
نکته = بوی خوش. تنق بندد = خیمه زند. شگفت آنکه در همه نسخه ها شفق آمده که به معنای سرخی بعد از غروب آفتاب است، درحالی که ابیات قصیده در مورد سحر و سپیده دم و باید فلق به معنای سرخی قبل از طلوع آفتاب باشد. [یاد از بوی خوش گل در چمن خیمه می زند یا رحل اقامت می افکنند و افق از سرخی شفق [فلق] گلگون می شود. (۲۱) **صبا مجموعه گل را به آب لطف شست / کج دلم خوان گر نظر بر صفحه دفتر کنم**  
مجموعه = دفتر، همه جزوات یک درس، مطالب گردآمده در یکجا. مجموعه گل = گل پُربرگ و پُرورق. [حال که نسیم و شبنم بر لطافت و طراوت گل افزوده اند، بی ذوق باشم که چنین وقت خوش را صرف درس و بحث کنم.] با توجه به آنکه در گذشته لوح و صفحه را می شستند و باز از آن استفاده می کردند، این معنا نیز محتمل است: (۲۰) [حال که نسیم و شبنم صفحه گل را شسته و چیزی برای خواندن برجای نمانده، من نیز سر آن ندارم که به درس و بحث بپردازم.]

**زردروی می کشم زان طبع نازک بی گناه / ساقیا جامی بده تا چهره را گلگون کنم**  
زردروی = شرمندگی، انفعال. طبع نازک = زودرنج. [بی جرم و گناه احساس شرمندگی می کنم، ساقی جامی بده تا این احساس را نشان ندهم.]

**بفشان عرق ز چهره و اطراف باغ را / چون شیشه های دیده ما پر گلاب کن**  
باغ به چهره، اطراف به چشمان (طرف با سکون «ر» = چشم)، عرق رخسار یار، اشک دیده به گلاب و چشم گریبان به تناسب تلخی اشک به شیشه گلاب تشبیه شده است. شیشه های دیده به پرده زجاجی چشم نیز اشاره دارد. [عرق از چهره گلگون بیفشان تا رخسارت را با گلابی همچون اشک ما معطر کنی.]

**گفتم ای جان جهان دفتر گل عیبی نیست / که شود فصل بهار از می ناب آلوده**  
[به او گفتم چه عیب اگر در باغ و گلزار می بنوشیم و از می بر گل و سبزه بریزد - چه مانع اگر در بهار، ضمن درس و بحث، باده بنوشیم و از آن بر اوراق دفتر بریزد.]

**این خوش رقم که بر گل رخسار می کشی / خط بر صحیفه گل و گلزار می کشی**  
رقم = خط، خط عارض. خط کشیدن = باطل کردن. صحیفه = صفحه نوشته شده. [با آن خط عارض یکسر بر گل و گلزار خط بطلان کشیده ای - با رخسار تو، دیگر گل و گلزار جایی ندارد.]

۱- دو بیت زیر از عراقی نیز همین مضمون را دارد:

از صفای می و لطافت جام / درهم آمیخته است جام و مدام

همه جام است و نیست گویی می / یا مدام است و نیست گویی جام

۲- در قرآن نیز سرخی افق به گل سرخ تشبیه شده است. (آیه ۳۷ سورة ۵۵ الرحمن)

۳- هاشم جاوید، حافظ جاوید، نشر فرزاد، تهران، ۱۳۷۵، صفحه ۵۰۳-۵۰۵.

خاتمی را ناصرالدین شاه هم، درباره میرزا حسین خان سپهسالار گفته بود هنگامی که خبر مرگ او را که در والیگری خراسان به صورت ناگهانی روی داد، به ناصرالدین شاه رسانده بودند، ناصرالدین شاه، نگاهی به دور دست ها انداخته و گفته بود

## ادامه مطلب دنیای پسا... از صفحه ۳۹

نیست چه دین و مذهبی داریم و دین باور و یا دین ناباوریم. مهم نیست از چه نژادی می آیم و رنگ پوست ما چیست و یا در منازعات سیاسی در کدام طرف ایستاده و چه فکر می کنیم. حتی مهم نیست که حکومتی که بر ما حاکم است چه نوع حکومتی است لیبرال دموکراسی آمریکاست و یا سوسیال دموکراسی اروپا و یا سوسیالیسم مدل چینی و یا مدل ویتنام، و یا نظام دینی جمهوری اسلامی در ایران. کرونا دست از سر هیچ کدام از ما بر نداشته و همه ما آسیب پذیر شده ایم. ما همه در یک کشتی نشسته ایم و انگار داریم با هم غرق می شویم و مهم نیست که با چه زبانی فریاد می زنیم. اگر این کشتی غرق شود همه ما غرق خواهیم شد. با این همه، ما نمی دانیم فردا چگونه است؟ دنیای پسا کرونایی چه شکل و شمایل خواهد داشت و چه کسی می ماند و چه کسی می رود. ولی می دانیم که فردایی هست و در فردایی که می آید زندگی باید ادامه داشته باشد و ما می توانیم که از همین امروز در ساختن فردای بهتری تصمیم بگیریم که در کنار هم باشیم. دنیای بهتری را برای خود و فرزندان مان و آینده بسازیم. به یکدیگر علیرغم اختلافات سیاسی، تفاوت های رنگ و پوست، تفاوت های دینی و قومی و فرهنگی احترام بگذاریم و بیشتر همدیگر را تحمل کنیم.

مطمئن هستم که در آینده با چشم های دیگری شاید شسته تر به دنیای پسا کرونایی نگاه کنیم و چه بسا دنیا را زیبا تر ببینیم. آنچه مسلم است، جهان ما می تواند جای بسیار بهتری برای زندگی همه ما باشد. حتی جهان پسا کرونایی.

## ادامه مطلب تسلی بخشی های... از صفحه ۲۲

شما می نویسد و از کتری در آن آشپزخانه کوچک قدیمی بخار بلند می شود. و بعد تصویر بالاتر و بالاتر می رود و آشپزخانه، و خانه و محله، و بعد تمام شهر را نشان می دهد. و دوربین نشان می دهد که چطور در میان اعدادها و دستگیری ها و آژیرهای قرمز، صدای کیل کشیدن زن ها در یک مجلس عروسی می آید. و در میان بگیر و ببندها دختر خاله لیسانس می گیرد، و عمه بچه دار می شود و شوهر عمه عکس های نورسیده را قاب می گیرد و به دیوار می زند و روزی صد بار قربان صدقه دست و پای گوشت آلود بچه می رود. و پسر شهلا خانم که مارکسیست بود و از آموزش و پرورش اخراج شده بود و تا سال ها وسط میدان

طرف میزبان و گفتم که «برو راحت بشین و از مهمانی و مهمان ها لذت ببر. چایی بردن با من» قوری، کتری، فنجان ها و قند را گذاشتم روی سینی و بردم در اتاق پذیرایی، گذاشتم روی میز وسط اتاق و با صدای بلند به مهمانها گفتم که «اگر کسی میل به چایی دارد، لطفا از خودش پذیرایی کند» و نشستیم سر جایم. حدود هفت هشت دقیقه ای گذشت. متوجه شدم که حتی یک نفر از مهمان ها برای خودش چایی نریخته! فکر کردم شاید متوجه حرف من نشدن و یا نشنیدن! دوباره وقت را مناسب دیدم و بلند به مهمان ها گفتم که «لطفا اگر چایی میل دارید بفرمایید از خودتون پذیرایی کنید. همه چیز آماده در سینی هست» همه سرهایشان را با لبخند و حالت تشکر تکان دادند. دوباره هفت هشت دقیقه ای گذشت و باز متوجه شدم که هیچکس برای خودش چایی نمی ریزد! برام جالب بود، چرا که من خودم اصلا اهل چایی نیستم، اما میدانم که اکثر هموطنان چایی خور هستند و عجیب بود که در چنین جمعی یک نفر نیز چایی نمی خواست. همینطور که با خودم مشغول چنین فکری بودم، به نظرم که صاحب خانه تحمل نیاورد و از جایش بلند شد و شروع کرد برای مهمان ها چایی ریختن و با شیرینی جلوی دستشان گذاشتن. و البته مهمان ها نیز با چه لذتی مشغول نوش جان کردن. واقعا من اصلا متوجه معنی و عملکرد کلمه «تعارف» نیستم و چقدر نیز از طرف نزدیکان در این مورد سرزنش می شوم. من که خودم را در این مورد نمی تونم عوض کنم و در واقع نمی خواهم که عوض کنم چرا که مهمان خودم را راحت بودن هست و از طرفی نیز ناراحتی به کسی نمی رسانم. بنابراین تنها حرفی که شاید لازم به نوشتن باشد این است که اگر روزی مسیرتان به دلایلی به داخل منزل من افتاد و هوس چایی داشتید، مطمئن شوید که همان بار اول که پرسیدم جواب مثبت بهم بدهید وگرنه بار دوم و من بعیرم تو بمیری اصلا در کارم نیست...

## ادامه مطلب از اینجا، از آنجا... از صفحه ۱۴۴

به احتمال زیاد مهمان هایی نیز هستند که دوست دارند تا میزبان، مدام در حال پذیرایی و تعارف کردن باشد، اما آیا واقعا نیازی برای چنین کمبودی هست! به عقیده من یکبار گفتن و پرسیدن باید کافی باشد. نه می خواهیم خودمان را زجر بدهیم و نه دیگران را.

حالا چرا به یاد مادر بزرگ افتادم!... چند وقت پیش رفته بودیم منزل آشنایی. صاحب خانه مشروب تعارف کرد. از او تشکر کردم و گفتم که میل ندارم. ابروهایش را بالا انداخت و جواب داد: «یعنی چی میل نداری! بگو چی می خواهی تا برات درست کنم». لبخندی زدم و گفتم: «باور کن الان میل ندارم، مرسی». با قیافه ای حق به جانب جواب داد: «ببین، میل ندارم، نداریم. آمدی مهمونی، باید مشروب بخوری!! از کی تا حالا شدی خواهر روحانی! چرا اینقدر تعارفی شدی! حالا بگو چی می خواهی برات درست کنم». دیکه داشت میرفت توی اعصاب من. و خدا نکنه که کسی بره توی اعصاب من. خیلی جدی جواب دادم: «الان میل ندارم. هر وقت خواستم، صدات می کنم...» و او کن معامله نبود. گفت: «به خدا نمیشه!...»

باور کن هر چی بخوای داریم!!... نگاهی بهش انداختم، سرم را تکانی دادم و راهم را کشیدم رفته به طرف شوهرم. ارزش اینکه من بگم اون بگه را از نظر وقتی برای من نداشت. باور کردنی برای خودم نبود، اما خیلی دلم می خواست که مادر بزرگ اونجا بود و با این آقا آشنایش می کردم. یاد مهمانی دیکه ای می افتم که چند وقت پیش رفتم. متوجه شدم که از اول مهمانی، صاحب خانه مثل بسیاری دیگر، فقط یاد آشپزخانه مشغول به کار بود و یا در حال پذیرایی!... هر چه بهش گفتم «تورا به خدا بیا بنشین و از مهمانی خودت لذت ببر». اصلا به خرجش نمی رفت و می گفت «آخه زشته، باید به مهمان ها برسم وگرنه بهشون بر میخورم!!». و خلاصه مثل مرغی که کله اش را کنده باشند، همینطور دور خودش و مهمان ها می چرخید. وقت صرف چایی شد. دیکه طاقت نیاوردم و رفتم به

## ادامه مطلب خیام و ابوالعلاء... از صفحه ۶

با این دو سه نادان که چنان می دانند از جهل، که دانای جهان آنانند خر باش که از خری ایشان به مثل هر کو نه خراست، کافرش می دانند رباعیات خیام، به اهتمام بهاء الدین خرمشاهی تهران ص ۹۹.

۶. همان کتاب، ص ۲۹۴-۲۹۵.

۱. عقاید فلسفی ابوالعلاء ص ۸۹.

۲. عقاید فلسفی ابوالعلاء ص ۱۶۷.

۳. همان کتاب، ص ۱۶۸.

۴. همان کتاب، ص ۱۴۰-۱۴۱.

۵. ترانه های خیام ص ۵۹. این رباعی در برخی دستنویس ها با کمی دگرگونی آمده است. رباعی زیر نیز در بعضی از نسخه ها آمده است:

## ادامه مطلب حکایت آنها... از صفحه ۴۸

در شهر ما تهیه وسایل ضد عفونی و ایمنی مثل الکل و ماسک، حتی برای ما که شغل دولتی داشتیم، سخت بود. اخبار مرگ شهروندان که در شهر می پیچید، مدام نگرانی و ترس من و همکارانم در بهزیستی بیشتر می شد. همه ما به ویژه نگران بودیم که ناخواسته ویروس را به عزیزانمان منتقل کنیم. ما به خاطر نوع شغلمان بارها در محیط‌هایی حضور پیدا می کنیم که از نظر بهداشتی به شدت وضعیت نامناسبی دارند و ارتباط انسانی هم که در شغل ما مداوم و همیشگی و گریزنناپذیر است. ارتباط با همکاران در محل کار به شدت محدود شده است. درباره پرونده مورد بحث چند کلمه حرف می زنیم و از هم فاصله می گیریم. انگار هر کدام ما یک حصار دور خودمان کشیدیم و حواسمان هست که دیگران را در معرض خطر قرار ندهیم.

روزمره شغلی ما هر روزش مواجهه با شرایط آسیب‌زا است و خشونت و بحران. مواجهه با آدم‌هایی که یا آزارگرند و خشونت‌گر یا آزار دیده‌اند و خشونت از خشونت خانگی گرفته تا خودکشی. در روزهای اول شیوع کرونا، مراجعه و تماس با اورژانس بهزیستی استان ما به شدت کاهش پیدا کرد. یک روز در روزهای اوج شیوع بیماری در گیلان، گزارشی دریافت کردم که زنی که احتمالا معتاد است و کارتن‌خواب، سرگردان کوچک‌ها است، در خانه‌ها را می‌زند و تقاضای غذا می‌کند. به دلیل قرنطینه بسیاری از مراکز نگهداری دولتی هم که متعلق به شهرداری یا سازمان تأمین اجتماعی و بهزیستی‌اند، در وضعیت قرنطینه بودند و در همان لحظه امکان کمک به این زن را نداشتیم. آن روز حجم استیصال خودم و همکارانم و دیدن استیصال این زن واقعا زجرم داد. با این که بارها به خاطر شغل این جمله «به من غذا بدهید» را از زبان افراد بی‌سرنپناه شنیده‌ام، آن روز شنیدن این جمله درد و رنج دیگری داشت و صدای زن در گوشم ماند و دست از سرم بر نمی‌داشت. انگار تمام حجم تنهایی و بی‌پناهی یک انسان در برابر کرونا در همین یک جمله زن بود. بالاخره با تلاش توانستیم برای این زن سرپناهی پیدا کنیم. اما درد و استیصال همین تک‌جمله او با من ماند. هر روز پیاده از خانه تا محل کار می‌روم. در مسیر این پیاده‌روی هر روز تعداد پرچم‌های سیاه و پارچه‌های تسلیت بیشتر می‌شد. یک روز متوجه شدم دیگر نمی‌شود به نقطه‌ای نگاه کرد

و پارچه سیاه ندید. آن روز برایم هولناک بود و معنای واقعی این که اوضاع به غایت بحرانی است. من با مادرم زندگی می‌کنم. روزهای اول، مادرم بسیار مضطرب بود و هراسان. مدام تلاش می‌کردم همه چیز را عادی جلوه بدهم و از هیچ یک از وقایع کاری در خانه حرفی نزنم.

**نویید، ۴۳ ساله، مدیر لجستیک شرکتی در تهران:** روز جمعه، ۲ اسفند، که روز انتخابات مجلس بود، رفته بودم تا از یک بازارچه خیریه عکاسی کنم که فهمیدم کرونا به ایران رسیده است. همان‌جا با این که هنوز چیز زیادی از توصیه‌ها نمی‌دانستیم، تصمیم گرفتیم با دیگران دست نداده و روبروی نکنیم. ما یک شرکت بین‌المللی حمل‌ونقل و انبارداری و توزیع اجناسیم و ماهیت شغل ما ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته است. در کل سال ما فقط ۳ روز اول فروردین، سیزدهم فروردین و روز عاشورا تعطیل هستیم و در چندین شیفت شبانه‌روز کار برقرار است. اصولا تصمیم شخصی برای سر کار حاضر شدن یا نشدن، گزینه نبود. آن هم در کاری که بخش عمده‌ای از فعالیت‌اش فیزیکی و حضوری است. با شروع خانه‌نشینی خیلی از مردم، اتفاقا خریده‌های آنلاین اینترنتی سر به فلک زد و کار ما چندین برابر شد. در حال حاضر ما داریم ۲ و نیم برابر ظرفیت‌مان کار می‌کنیم و نه فرصت افزایش کارکنان را داشتیم نه توسعه زیرساخت و هیچ چیز دیگر. راستش ما در محیط کاری‌مان بیشتر از هر چیز غافلگیر شده بودیم. فضای کاری‌مان جوری شد که مدام باید تصمیم‌های فوری می‌گرفتیم، تصمیم‌هایی که درباره‌اش درست فکر نشده، مرهم موقتی است و لاجرم گاهی غلط است یا اسباب دلخوری بعضی همکاران می‌شود. یکی دو نفر از راننده‌ها کار را رها کرده و رفته‌اند. تلاش ما برای پیدا کردن ماسک و ژل ضد عفونی و تجهیزات دیگر اغلب به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید و مجبور بودیم از تجهیزاتی که از قبل داشتیم یا در خانه‌های خودمان داشتیم، استفاده کنیم. با مکافات و مافیابازی و هزینه چند برابر بالاخره توانستیم تجهیزات بهداشتی بیشتر فراهم کنیم. یک دستگاه تب‌سنج گرفتیم که موقع ورود و خروج تب کارکنان را اندازه‌گیری کنیم. هرچقدر که اخبار درباره ویروس و نحوه انتشارش بیشتر پخش می‌شد، نگرانی و اضطراب در محیط کار هم بالاتر می‌رفت.

بین راننده‌ها و مشتری‌ها زیاد شده است. تنش و بی‌حوصلگی در محیط کار و جلسه‌ها زیاد شده، حجم کار چندین برابر شده، هزینه‌های زندگی سرسام آور شده، شرایط واقعا فرسایشی شده. محیط خانه هم پر از جنگ و دعواست: دیگه سرکار نرو، بهشون بگو دیگه نمی‌ای، این را چرا این‌جوری ضد عفونی کردی و اون‌جوری ضد عفونی نکردی؟ لباس‌های بیرون رو اون‌جا بذار و این‌جا نذار و... توصیه‌های خاله خرسه‌وار شبکه‌های اجتماعی هم وسواس و اضطراب اعضای خانه را بیشتر می‌کند. خوشبختانه بعد از مدتی این اصطکاک‌ها دست کم در خانه کمتر شده. هر روز صبح با ترس بیدار می‌شوم. با اکراه این مراسم ایمنی خروج از خانه را انجام می‌دهم و از خودم با اضطراب می‌پرسم نکنند عصر که برمی‌گردم، ویروس را با خودم به خانه بیاورم. وحشت از آلوده شدن به این ویروس در تمام وجودم رسوخ کرده، آن هم در مملکتی که هیچ سیستم حمایتی و درمانی رایگان درست و حسابی وجود ندارد، هیچ چشم‌اندازی وجود ندارد و اوضاع اقتصادی مملکت هم آنقدر خراب است. تقدیر و تشکری هم که نصیب کادر درمانی می‌شود، نه در ایران و نه هیچ جای دیگر، نصیب بچه‌های حمل‌ونقل نمی‌شود.

این ترس و وحشت حالا دیگر جوری در محل کار ما ریشه دوانده که مثل یک وسواس بیمارگونه شده است. الان ورود و خروج من از خانه مثل عملیات فضانوردی شده است! در محیط کار دیگر جرأت نداریم حتی یک لیوان چای بخوریم. قبلا روزی دو سه بار به بهانه هواخوری و سیگار کشیدن بیرون سالن و به محوطه می‌رفتیم، با همکاران گپ می‌زدیم و می‌خندیدیم. الان دیگر همان کار را هم جرأت نداریم. ارباب رجوع ما مردم‌اند، از هر گروه و قشر، و متأسفانه رفتارهایشان واقعا در این مدت با راننده‌های پیک‌های ما زنده شده. اما خب حرجی بر آنها نیست. مردم همه نگران و عصبی و ترسیده‌اند. یک سری ملزومات و پروتکل‌های تحویل جنس است که مردم دیگر نمی‌خواهند رعایت کنند. تحویل بسته با رؤیت کارت ملی و امضای الکترونیکی است، حالا مشتری به راننده پیک می‌گوید «بسته را بگذار در آسانسور بیاد طبقه هشتم. کارت ملی هم نمی‌تونم در این وضع نشان بدم و رسید هم نمی‌دم». در حالی که راننده موظف است به این شیوه معین، بسته را تحویل دهد و تعیین هویت خریدار، بخش مهمی از این روند است که نمی‌شود نادیده گرفت. درگیری

A poem from a well known artist,  
**Shahrad Malekfazeli**

www.shahradadventures.com

Instagram:

Shahrad\_art + Shahrad\_adventures



### My Life

Many years ago / on a lunar tide  
An earthly angel / shouted and cried  
An hour later / I was by her side  
Amazed of a world / I was to abide  
My father joined in / and they both smiled  
Hoping that I would / bring them pride  
On a Summer day / I was replied  
She was carrying / a sister inside  
As I grew up / art was dignified  
In my life and soul / it amplified  
Only drawing / made me satisfied  
As if a lover / sizzles to confide  
On a blue day / my father had died  
Left us all alone / sad and terrified  
Then I got older / and purified  
Got students / pupils to guide  
Then a thunder roared / and my mother died  
Brought us tears / left us petrified  
We felt a rough pain / again deep inside  
Knowing that she's not / again by our side  
Once I met a girl / a light green eyed  
And then our lives / began to collide  
I loved her so much / that I could glide  
Felt like we could be / Bonnie and Clyde  
I kissed her one night / dancing side by side  
Hoping that someday / she'd be my bride  
But life sometimes / leaves you mortified  
Because everyone / has something to hide  
I turned my wrath / into a joyride  
And all my body / became fortified  
I was prepared / for a rapid ride  
Ready to venture / in a world so wide  
Started to roam / and to stride  
Began to do things / never been tried  
Went to the north pole / sailed on the high tide  
Conquered mountains / cycled the west side  
Until one day / a thought was arrived  
Assuming that I / was qualified  
To go abroad / and leave landslide  
Lead a dream life / in countryside  
Now after the years / my life's modified  
Gonna embrace / the signs implied  
I wanna go home / fly on seaside  
That is where I want / to live and reside

Shahrad Malek-Fazeli was born in 1975 in Tehran. He has been fascinated by the art of painting since he was a child. At the age of 15, he started to learn painting under the supervision of the greatest realist painter of Iran – Morteza Katouzian. He established his own painting studio in 2003 and started to teach painting focusing on classical and traditional values. In 2004 and 2013 he was honored as one of the top finalists in the International ARC salon competition.

He participated in several worldwide exhibitions including galleries in New York City, Spain and France. His work Feeding a Chicken won the public choice award in European Exhibition of Contemporary Art held in Loire, France. Along with 'Dusting the Memories' which was selected among the top finalists in the international Modportrait contest. The latter was exhibited in the prestigious MEAM museum in Barcelona as well. His erotic artworks were also exhibited in the grand erotic art exhibition in London last year.

He is a worldwide traveler as well being the first Iranian to ever travel to the north pole and walk on the frozen arctic ocean in the northernmost part of the world. He also designs and illustrates lingerie. His fashion designs were reflected in the renowned NYC based The Lingerie Journal several times.

### Answer the following questions

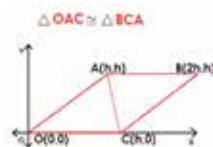
Send it back to receive a prize

1. The area of a window measures 336 square inches. If the window is 16 inches wide, how long is the window?

2. Express the extended fraction shown at the right as a simple fraction in lowest terms.

$$4 + \frac{3}{4 + \frac{3}{4}}$$

3. Write a coordinate proof for



4. The symbol  $3!$  means  $3 \times 2 \times 1$ . Suppose that  $N!$  ends in exactly 3 zeros after fully multiplying out. What is the smallest value that  $N$  can have?

Please send your answers to:

register@theeyeschoolofmath.com

### The Eye School Math Institute

Sign Up For:

Common Core Math Classes K-8

Algebra 1 & 2

Pre-Calculus

Calculus AB & BC

Online Classes M-Th

Call: (925) 786-1011 Text: (925) 786-1097

www.theeyeschoolofmath.com





# Grace *and* Frankie

NETFLIX | Season 7



**Caroline Nasserri**  
Attorney at Law

# کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ 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**