



@Fusionistachic



## 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

(818) 640-3131

## شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

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

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



# SHAWN ANSARI PRESENTS

## شان انصاری

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

### Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller  
Portola Valley



SOLD - Represented Seller  
Saratoga



SOLD - Represented Seller  
Santa Clara



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



SOLD - Represented Buyer  
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer  
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer  
Oak Drive, Menlo Park

## (408) 529-4574

[www.shawnansari.com](http://www.shawnansari.com)

[Shawn.Ansari@Compass.com](mailto:Shawn.Ansari@Compass.com)

DRE: 01088988

COMPASS

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



## دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

تشخیص، درمان و پیشگیری از ناراحتی‌های مفاصل و استخوان، مشکلات ورزشی، صدمات کاری و آسیب‌های ناشی از تصادفات رانندگی با پیشرفته‌ترین تجهیزات پزشکی

Relieve pain, restore balance, and regain your health with advanced chiropractic care.

Fataneh Hooshdaran, D.C.

### جهت تسکین و بهبود دردهای:

♦ سردرد ♦ روماتیسم ♦ دیسک کمر ♦ درد شانه و زانو  
♦ دردهای عصبی ♦ درد گردن ♦ کمردرد ♦ درد دست‌ها  
♦ Headaches ♦ Rheumatism ♦ Herniated Disc ♦ Shoulder &  
Knee Pain ♦ Nerve Pain ♦ Neck Pain ♦ Lower Back Pain ♦ Hand Pain

### مطب مجهز به:

♦ دستگاه‌های فیزیکیال تراپی  
♦ ماساژ طبی و ورزشی  
♦ میز Doc Decompression Table

From sports injuries to everyday discomfort, we help your body heal naturally.



آیا از درد گردن، کمر یا مفاصل رنج می‌برید؟  
آیا می‌خواهید بدون دارو و جراحی، سلامتی و انرژی خود را بازیابید؟  
کایروپراکتر روشی علمی و طبیعی برای بازگرداندن تعادل به بدن است.

**(408)244-7677**

Serving: San Jose & Santa Clara

[www.chiropracticusaca.com](http://www.chiropracticusaca.com)

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

## قدرت نوشتن

افلیا پرویزاد



نوشتن، یکی از شگفت‌انگیزترین توانایی‌های انسان است، ابزاری که نه تنها برای ثبت اندیشه و انتقال تجربه به کار می‌رود، بلکه نقشی بنیادی در شکل‌گیری تمدن و هویت فردی و جمعی ایفا می‌کند. اگر سخن گفتن را نخستین جلوه ارتباط بدانیم، نوشتن را می‌توان تجسم پایدار و جاودانه آن بر کاغذ و در حافظه تاریخ دانست. قدرت نوشتن، پیش از هر چیز در توانایی آن برای ماندگاری نهفته است. سخن در لحظه شنیده می‌شود و از میان می‌رود، اما نوشته می‌تواند از دیوارهای زمان عبور کند و قرن‌ها بعد همچنان با همان وضوح و تأثیر، با مخاطب سخن بگوید. میراث اندیشه‌های فیلسوفان، شاعران و نویسندگان بزرگ، گواهی است بر این حقیقت که نوشتن می‌تواند روح و ذهن یک انسان را به آیندگان پیوند بزند. از سوی دیگر، نوشتن وسیله‌ای برای روشن ساختن ذهن و نظم دادن به افکار است. هنگامی که

فرد اندیشه‌های پراکنده خود را بر کاغذ می‌آورد، آنها را از ابهام بیرون کشیده و در قالبی روشن و قابل سنجش قرار می‌دهد. به همین دلیل است که نوشتن، نه فقط یک هنر، بلکه نوعی تمرین اندیشه و ابزاری برای خودشناسی است. بسیاری از انسان‌ها در فرایند نوشتن، به زوایای پنهان روح و ذهن خویش پی می‌برند، زوایایی که در هیاهوی روزمره یا در گفت‌وگوهای سطحی هرگز آشکار نمی‌شوند. نوشتن همچنین قدرتی اجتماعی و سیاسی دارد. تاریخ نشان می‌دهد که قلم، در بسیاری از مواقع از شمشیر نیرومندتر بوده است. نوشته‌ها می‌توانند ساختارهای فکری و حتی بنیادهای حکومتی را دگرگون کنند. بیانیه‌ها، مقالات و کتاب‌ها توانسته‌اند انقلاب‌ها را برانگیزند، اندیشه‌های تازه را گسترش دهند و ملت‌ها را به سوی تغییر سوق دهند. هر نوشته‌ای که با صداقت و جسارت شکل گرفته باشد، می‌تواند شعله‌ای در ذهن‌ها برافروزد و مسیر آینده را تغییر دهد.

از دیدگاه فردی، نوشتن نقش درمانی نیز ایفا می‌کند. نوشتن احساسات، رنج‌ها و شادی‌ها راهی است برای سبک کردن دل و یافتن آرامش. بسیاری از روان‌شناسان توصیه می‌کنند که انسان‌ها دفترچه‌ای داشته باشند و آنچه در دل دارند بی‌پیرایه بر کاغذ بیاورند. این فرایند نه تنها سبب کاهش فشارهای روحی می‌شود، بلکه به انسان یاری می‌رساند تا با خود گفت‌وگویی عمیق‌تر برقرار کند.

## در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۸۰ دلار  
برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,  
SAN JOSE, CA 95157

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها بر عهده صاحبان آگهی است و شرکت پژواک در این زمینه هیچ‌گونه مسئولیتی نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون کسب اجازه کتبی از شرکت پژواک - حتی توسط صاحبان آگهی - غیرقانونی است. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، ویرایش، تلخیص و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه‌های نویسندگان لزوماً بازتاب‌دهنده نظر مسئولان پژواک نیست و مسئولیت آنها صرفاً بر عهده نویسندگان خواهد بود.

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

Pezhvak of Persia has been compiled with the utmost care, however, it cannot guarantee the accuracy of all information contained herein and does not accept responsibility for any errors or omissions.

|                                                   |                                         |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| صفحه ۱ آگهی                                       | قدرت نوشتن در عرصه فرهنگی               |
| صفحه ۲ قدرت نوشتن (افلیا پرویزاد) - فهرست مطالب   | نیز چشمگیر است. ادبیات، به              |
| صفحه ۳ آگهی                                       | عنوان شکوفاترین جلوه نوشتن،             |
| صفحه ۴ اخبار                                      | توانسته است فرهنگ‌ها را به              |
| صفحه ۵ اخبار                                      | یکدیگر پیوند دهد، مرزهای                |
| صفحه ۶ ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)   | جغرافیایی را عبور کند و                 |
| صفحه ۷ پیشگام زمانه (ایرج پارس‌نژاد)              | گفت‌وگویی جهانی میان ملت‌ها             |
| صفحه ۸ آگهی                                       | برقرار کند. شعر و داستان،               |
| صفحه ۹ اخبار                                      | فلسفه و علم، همه و همه در بستر          |
| صفحه ۱۰ اخبار                                     | نوشتن به نسل‌های بعد منتقل              |
| صفحه ۱۱ آگهی                                      | شده‌اند و چراغی برای راه آینده          |
| صفحه ۱۲ سخنی درباره پیشینه... (هما گرامی فره‌وشی) | گشته‌اند. با این حال، همان‌گونه         |
| صفحه ۱۳ اخبار                                     | که نوشتن می‌تواند نجات‌بخش              |
| صفحه ۱۴ آگهی                                      | و سازنده باشد، می‌تواند در              |
| صفحه ۱۵ اخبار                                     | صورت سوءاستفاده به ابزاری               |
| صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم                          | ویرانگر نیز تبدیل شود. کلمات            |
| صفحه ۱۷ آگهی                                      | دروغین و نوشته‌های کاذب                 |
| صفحه ۱۸ آگهی                                      | می‌توانند ذهن‌ها را مسموم               |
| صفحه ۱۹ اخبار                                     | کنند، حقیقت را بیوشانند و مسیر          |
| صفحه ۲۰ آگهی                                      | جامعه را به بیراهه ببرند. تاریخ         |
| صفحه ۲۱ اخبار                                     | پر است از نمونه‌هایی که در آنها         |
| صفحه ۲۲ اخبار                                     | تبلیغات قلمی، شایعه‌سازی‌های            |
| صفحه ۲۳ اخبار                                     | نوشتاری و جعل اسناد، زمینه‌ساز          |
| صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)                   | جنگ‌ها، تبعیض‌ها و ستم‌های              |
| صفحه ۲۵ تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)          | فراوان شده‌اند. وقتی قلم از مسیر        |
| صفحه ۲۶ آگهی                                      | صداقت جدا شود، قدرتش به                 |
| صفحه ۲۷ تست DNA (سپروس مرادی)                     | سلاحی خطرناک بدل می‌گردد،               |
| صفحه ۲۸ آگهی                                      | سلاحی که نه تنها فرد، بلکه ملتی را      |
| صفحه ۲۹ اخبار                                     | گرفتار گمراهی می‌سازد. بنابراین،        |
| صفحه ۳۰ آگهی                                      | ارزش واقعی نوشتن در صداقت،              |
| صفحه ۳۱ آگهی                                      | شفافیت و مسئولیت‌پذیری آن               |
| صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)   | است. نویسنده، خواه در مقام یک           |
| صفحه ۳۳ اخبار                                     | شاعر یا اندیشمند باشد و خواه در         |
| صفحه ۳۴ جدول                                      | جایگاه یک گزارشگر یا حتی فردی           |
| صفحه ۳۵ فال - اخبار                               | عادی، مسئول پیامدهایی است که            |
| صفحه ۳۶ اخبار                                     | کلمات او بر ذهن و زندگی دیگران          |
| صفحه ۳۷ خیلی قدیم‌های تهران (عباس پناهی)          | می‌گذارد. <b>دنباله مطلب در صفحه ۵۸</b> |
| صفحه ۳۸ داستان (ابوالقاسم حالت)                   |                                         |
| صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)         |                                         |
| صفحه ۴۰ شعر                                       |                                         |
| صفحه ۴۱ گل نم (شیدوش باستانی)                     |                                         |
| صفحه ۴۲ اخبار                                     |                                         |
| صفحه ۴۳ ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی) |                                         |
| صفحه ۴۴ اخبار                                     |                                         |
| صفحه ۴۵ اخبار                                     |                                         |
| صفحه ۴۶ اخبار                                     |                                         |
| صفحه ۴۷ اخبار                                     |                                         |
| صفحه ۴۸ اخبار                                     |                                         |
| صفحه ۴۹ اخبار                                     |                                         |
| صفحه ۵۰ اخبار                                     |                                         |
| صفحه ۵۱ اخبار                                     |                                         |
| صفحه ۵۲ دنباله مطالب                              |                                         |
| صفحه ۵۳ اخبار - دنباله مطالب                      |                                         |
| صفحه ۵۴ دنباله مطالب                              |                                         |
| صفحه ۵۵ دنباله مطالب                              |                                         |
| صفحه ۵۶ دنباله مطالب                              |                                         |
| صفحه ۵۷ دنباله مطالب                              |                                         |
| صفحه ۵۸ دنباله مطالب                              |                                         |
| صفحه ۵۹ دنباله مطالب                              |                                         |
| صفحه ۶۰ انگلیسی                                   |                                         |



# LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

*Celebrating Life, One Story at a Time*

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

## تأثیر جنگ بر فرهنگ و سنت‌های غذایی ملت‌ها

نوشته اختصاصی: بابک امیرمولوی



بودند، بعدها باعث گسترش غذاهای ژاپنی مانند "رامن" در آمریکا شدند. یا در خاورمیانه، پناهندگان افغان در دهه‌های اخیر سبب رواج غذاهایی مانند منتهو و قابلی‌پلو در کشورهای همسایه شدند. در ایران نیز، دوران جنگ و آوارگی موجب شد طعم‌ها و روش‌های پخت از مناطق مختلف با

هم بیامیزند. زنان مهاجر از خوزستان تا کرمانشاه و کردستان، غذاهای محلی خود را به شهرهای دیگر آوردند و به تدریج ترکیب‌هایی تازه و دلپذیر به وجود آمد که امروز بخشی از سفره ایرانی محسوب می‌شوند.

**غذا به عنوان خاطره و ابزار تسکین:** در بحبوحه جنگ، غذا تبدیل به نمادی از آرامش و پیوند با گذشته می‌شود. بوی نان تازه یا طعم برنج ساده، برای پناهندگان یا سربازان می‌تواند یادآور خانه و خانواده باشد. روان‌شناسان معتقدند که در زمان‌های بحرانی، بازسازی غذاهای آشنا نوعی درمان عاطفی است، تلاشی برای بازگرداندن نظم و امنیت در میان آشوب. در بسیاری از اردوگاه‌های پناهندگان، زنان با امکانات اندک سعی می‌کنند غذاهای سنتی وطنشان را بازآفرینی کنند. این تلاش نه از سر تامل، بلکه به نشانه مقاومت فرهنگی است. آنها می‌خواهند بگویند: «ما هنوز خودمان هستیم، هرچند دور از خانه.»

**از قحطی تا خلاقیت: چهره دیگر جنگ در آشپزخانه:** در عین تلخی، جنگ گاه باعث نوآوری‌های غذایی نیز می‌شود. در نبود گوشت، مواد تازه یا ادویه‌های گران، مردم به روش‌های تازه‌ای از نگهداری، خشک کردن یا ترکیب مواد روی می‌آورند. بسیاری از غذاهای امروزی، ریشه در همین دوران‌های سخت دارند. برای مثال، کنسرو، پودر تخم‌مرغ و غذاهای آماده، نخست در زمان جنگ‌ها برای تغذیه سربازان ساخته شدند، اما بعدها وارد زندگی روزمره شدند. حتی در ایران، فرهنگ ذخیره مواد غذایی مانند ترشی، شور، مربا و خشکبار، تا حدی از تجربه تاریخی جنگ‌ها و قحطی‌ها شکل گرفته است. این عادت، در واقع تلاشی برای کنترل آینده‌ای نامطمئن و حفظ استقلال غذایی خانواده‌ها بود.

دنیاه مطلب در صفحه ۵۵

غذا، تنها برای سیر کردن شکم نیست، بلکه بخشی از حافظه جمعی، هویت فرهنگی و تاریخ یک ملت است. هر وعده غذایی بازتابی از اقلیم، کشاورزی، باورها، طبقه اجتماعی و حتی آیین‌های مذهبی مردم است. اما همان‌گونه که جنگ شهرها را ویران می‌کند، می‌تواند طعم‌ها، عادت‌ها و سنت‌های غذایی را نیز دگرگون سازد. در این مقاله، به بررسی تأثیر جنگ‌ها بر فرهنگ و سنت‌های غذایی می‌پردازیم و نشان می‌دهیم که چگونه در میان ویرانی، انسان همچنان از غذا برای بقا، امید و هویت‌سازی بهره می‌گیرد.

**غذا در زمان جنگ: از بقا تا نماد مقاومت:** در دوران جنگ، اولویت ملت‌ها از لذت و تنوع غذایی به سمت بقا تغییر می‌کند. کمبود مواد غذایی، تخریب زیرساخت‌های کشاورزی و بسته شدن مسیرهای بازرگانی، سبب می‌شود که مردم با کمترین منابع بیشترین بهره را ببرند. در چنین شرایطی، خلاقیت‌های ناخواسته‌ای شکل می‌گیرد، غذاهایی که از فقر متولد می‌شوند اما بعدها بخشی از فرهنگ غذایی می‌شوند. برای نمونه، در دوران جنگ جهانی دوم، بسیاری از مردم اروپا مجبور شدند از جایگزین‌های ساده‌ای مانند سیب‌زمینی، نان خشک، آرد ذرت یا سبزی‌های وحشی استفاده کنند. در فرانسه، شیرینی معروف "گاتو د گر" (کیک جنگ) با کمترین مواد ممکن درست می‌شد، بدون تخم‌مرغ، کره یا شکر فراوان. در ایران دوران جنگ تحمیلی نیز، خوراک‌هایی ساده اما مغذی چون عدسی، اشکنه و سیب‌زمینی پخته، جایگزین غذاهای پرهزینه‌تر شدند.

**تحول ذائقه و شکل‌گیری غذاهای جدید:** جنگ‌ها گاه مرزهای فرهنگی را در هم می‌شکنند و باعث ترکیب سنت‌های غذایی می‌شوند. مهاجرت‌ها و جابه‌جایی جمعیت‌ها در پی جنگ، سبب می‌شود که دستورهای غذایی میان اقوام و ملت‌ها رد و بدل شود. برای مثال، پس از جنگ جهانی دوم، سربازان آمریکایی که در ژاپن مستقر

## دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

کلینیک تخصصی درمان بیماری‌های پا

### Foot-Related Conditions & Treatments

- ♦ Bunions, Calluses, Corns
- ♦ Hammer Toe, Ingrown Toenail
- ♦ Sports Medicine & Injuries
- ♦ Heel Pain & Diabetic Foot Care
- ♦ Ankle Arthroscopy
- ♦ Pediatric Foot Conditions
- ♦ Flat Feet & Orthotics
- ♦ Skin & Nail Conditions

### خدمات ما شامل:

- ♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از دیابت و روماتیسم
- ♦ درمان عفونت‌های قارچی ناخن و پوست پا
- ♦ تشخیص و درمان بیماری‌های پا در کودکان
- ♦ اصلاح صافی کف پا و ناهنجاری‌های حرکتی
- ♦ آرتروسکوپی مچ پا
- ♦ درمان صدمات و آسیب‌های ورزشی
- ♦ انگشت چکشی، ناخن فرو رفته
- ♦ ترمیم و بازتوانی پارگی ماهیچه، غضروف و انواع شکستگی‌های پا



Dr. Farnak Pourghasemi, DPM

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام‌های شماست

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

## حجاب اختیاری در پایتخت؟ وضعیت مشهد، اصفهان، یزد و قم چگونه است؟

رقیه رضایی



برخی شهروندان ساکن تهران می‌گویند که بدون رعایت حجاب اجباری نمی‌توانند کارهای اداری را انجام دهند. راضیه می‌گوید: «کارهای اداری را که انجام نمی‌دهند حتما تذکر می‌دهند که حجاب کنیم حتی برخی بیمارستان‌های دولتی و وابسته به سپاه مثل بقیه‌الله

هنوز هم باید چادر سر کنی تا بتوانی وارد شوی.» با این حال، یک شهروند ساکن رشت می‌گوید که حجاب حداقل در خیابان‌ها و جاهای غیررسمی و غیردولتی آزاد شده، فقط «رویشان نمی‌شود بگویند». خراسان رضوی و اصفهان دو استان مذهبی که به‌طور سنتی امام جمعه‌های مرکز استان، فضای فرهنگی و اجتماعی شهرهایش را کنترل می‌کنند، نه دولت، متفاوت از سایر شهرهای بزرگ ایران است. یک زن جوان که ساکن یکی از شهرهای خراسان رضوی است و به دلایل امنیتی نام شهر محل اقامت او نزد ما محفوظ است، می‌گوید که ماموران «آمر به معروف، بارها با حضور در محل کارش، او را تهدید کرده‌اند و آخر سر هم صاحب کارش را به اداره اماکن احضار کرده‌اند: «مشخص شد که این مامورها حضوراً رفته‌اند پیش امام جمعه و امام جمعه شخصا به اماکن پیام داده و آن‌ها هم صاحب کارم را احضار کرده‌اند».

زن دیگری ساکن اصفهان که خود بیستم مهرماه، ون گشت ارشاد را در حوالی ایستگاه متروی «سی‌وسه پل» دیده، می‌گوید: «وضعیت اصفهان با همه‌جای ایران فرق می‌کند. اسیدپاشی‌های دهه ۹۰ را که همه یادشان است. این‌جا پزشک‌های کارهای نیست. طباطبایی‌نژاد همه‌کاره است.» اشاره او به «یوسف طباطبایی‌نژاد»، امام جمعه موقت اصفهان و نماینده علی خامنه‌ای در این استان است. نام او پیش از این بارها در خلال گفته‌های نفرت پراکنانه‌اش جنجال آفریده است. مواضع او پیش‌تر درباره حجاب در جریان اسیدپاشی‌های اصفهان نیز موجب شده بود، بسیاری او و نیروهای تندروی نزدیک به او را پشت پرده این حملات علیه زنان اصفهانی بدانند. اسیدپاشی‌های اصفهان، مجموعه‌ای از حملات زنجیره‌ای اسیدپاشی به سروصورت زنانی بود که به‌نظر می‌رسید از نظر افراد حمله‌کننده، حجاب مناسب نداشته‌اند. این حملات در مهر ۱۳۹۳ رخ داد و دست‌کم چهار زن جوان در اصفهان مورد حمله اسیدپاش‌ها قرار گرفتند. بسیاری، همان زمان، سخنان امام جمعه اصفهان، یوسف طباطبایی‌نژاد مبنی بر این‌که «مساله حجاب دیگر از حد تذکر گذشته است و برای مقابله با بدحجابی باید چوب تر را بالا برد و از نیروی قهریه استفاده کرد»، را، چراغ سبز حکومت برای خشونت علیه زنان و اسیدپاشی به آن‌ها دانسته بودند.

**آیا نداشتن حجاب آزاد شده است؟** یک جامعه‌شناس ساکن ایران و از مخالفان حجاب اجباری می‌گوید که حجاب در ایران همچنان اجباری است ولی حکومت ناچار شده به دلیل «مصلحت» عرصه را باز کند. او به جنبش حقوق مدنی سیاه‌پوستان در آمریکا و جنبش‌های مدنی و برابری طلبانه اقلیت‌های جنسی و جنسیتی در دنیا به عنوان نمونه‌هایی که مقاومت شهروندان در نهایت منجر به باز شدن عرصه و تغییر قانون شده، اشاره کرده و می‌گوید: «رزا پارکس در مقابل تفکیک و تبعیض نژادی ایستاد و بعد از آن جامعه آمریکا بارها تا پیش از این‌که جنبش حقوق مدنی سیاه‌پوستان به ثمر بنشیند، شاهد این مقاومت‌ها و نافرمانی‌های مدنی بود. فضا بعد از مدتی به تصلب قبل نبود، اما تا تغییر قانون راه درازی در پیش بود.» اشاره او به نافرمانی مدنی رزا پارکس، کارگر سیاه‌پوست یک خیاطی در ایالت آلابامای آمریکا است که در آخرین ماه سال ۱۹۵۵، از دادن سندلی‌اش در اتوبوس به یک مرد سفیدپوست خودداری کرد و به همین دلیل بازداشت و جریمه شد. خانم پارکس بعداً به یکی از اسطوره‌های جنبش حقوق مدنی سیاهان آمریکا تبدیل شد. این جامعه‌شناس با تأکید بر این‌که البته در جمهوری اسلامی مشخص نیست که قوانین تغییر می‌کند یا نه، می‌گوید: «این بسته به عوامل بسیاری است. سابقه جمهوری اسلامی نشان داده که در مورد مساله حجاب کوتاه نمی‌آید و این‌که شاهد عدم ابلاغ قانون عفاف و حجاب هستیم، به این دلیل است که شرایط حکومت در هم پیچیده است و بخشی از حکومت با چراغ سبز رهبر، این اجازه را یافته که فضا را کمی باز کند».

در اغلب ویدیوهایی که از تهران، به‌خصوص محله‌های شمال شهر منتشر می‌شود، زنان و دختران جوان و نوجوانان حجاب ندارند. چهره شهر به‌گونه‌ای است که برای ایرانیان دور از وطن مانده، عجیب می‌نماید. روی دیگر قضیه اما، تصاویر تاییدنشده‌ای است که کاربران در شبکه‌های اجتماعی از حضور دوباره گشت ارشاد منتشر کرده‌اند. روایت‌هایی توسط کاربران منتشر می‌شود که نشان از برخورد با زنانی که تن به حجاب اجباری نمی‌دهند، دارد، دست‌کم در دو استان خراسان رضوی و اصفهان. خبرنگار «امیرکبیر» نیز تصاویری از پیامک حجاب دانشگاه یزد برای برخی دختران دانشجو را منتشر کرده که بر اساس آن، این دختران، «به دلیل عدم رعایت قوانین پوشش»، احضار شده‌اند. آیا سخت‌گیری نسبت به قانون حجاب اجباری فقط در پایتخت کم شده است و زنان و دختران با پوشش اختیاری سوار بر موتور سیکلت چهره شهر را تغییر داده‌اند؟ وضعیت در شهرهای دیگر چگونه است؟ در شهرهای سنتی و مذهبی مثل مشهد، اصفهان، قم و یزد چه می‌گذرد؟

**حجاب اجباری یا اختیاری، در خیابان‌های ایران چه خبر است؟** با این‌که قانون عفاف و حجاب بنا به صلاح‌دید شورای عالی امنیت ملی ابلاغ نشده، ولی قوانین در ایران می‌گویند که حجاب اجباری است. مهرماه ۱۴۰۳ بود که شورای نگهبان بعد از چند بار ایراد به مصوبه مجلس، تایید مصوبه عفاف و حجاب را اعلام کرد. همان‌زمان «مسعود پزشکیان» که تازه رئیس‌جمهور شده بود، این قانون را غیرقابل اجرا خواند و پس از اخذ مصوبه شورای عالی امنیت ملی، مانع از ابلاغ این قانون شد. «محمد باقر قالیباف»، در خردادماه ۱۴۰۴ در یک جلسه علنی در مجلس و در واکنش به اعتراض نمایندگان که خواهان اجرای این قانون بودند، اعلام کرد که شورای عالی امنیت ملی دستور داده که این قانون ابلاغ نشود. اگرچه قانون جدید عفاف و حجاب ابلاغ نشد، اما بر اساس گزارش‌های شهروندان و آنچه در رسانه‌های داخل ایران هرازگاهی به نقل از یکی از مقامات موافق یا مخالف این قانون مطرح می‌شود، بخش‌هایی از قانون عفاف و حجاب، مستند به قانون جدید یا قوانین، دستورالعمل‌ها و بخش‌نامه‌های پیشین در حال اجرا است و تنها یک فصل از این قانون، یعنی فصل ممنوعیت حضور زنان در ملاعام با پوشش غیراسلامی (ماده ۵۰-۴۸)، در حالت تعلیق قرار گرفته و مابقی محدودیت‌ها و فشارهای ناشی از رعایت نکردن حجاب اجباری پابرجاست. مواد ۴۸ تا ۵۰ قانون عفاف و حجاب، بر پوشش زنان و مردان نظارت دقیقی تحمیل کرده و از جریمه نقدی تا حبس‌های تصاعدی از درجه شش (شش ماه تا دو سال) تا درجه پنج (دو تا پنج سال) را برای بدپوششی یا کشف حجاب در نظر گرفته است. روایت‌ها از داخل ایران اما، نشان از کم‌تر شدن غیررسمی فشارها بر زنان و دخترانی که از حجاب اجباری سرباز می‌زنند، دارد، موضوعی که در ویدیوها و تصاویر منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی قابل رویت است.

«شیلا»، زن جوانی ساکن شمال شرق تهران است. او می‌گوید که لباس‌های این روزهای زنان و دختران ایرانی، با لباس زنان در کشورهای آزاد تفاوت چندانی ندارد: «تو این مدت به هر محله‌ای که می‌رفتم، خانم‌ها لباس‌هایی تن‌شان بود عجیب! کدام ایران؟! کدام اسلام؟! کدام گشت ارشاد؟! شال که هیچ، لباس‌هایشان با اروپا یکی است خدا شاهده. منطقه بالاşehir پایین‌شهر هم ندارد.» او که خود از دنبال‌کنندگان پوشش مدنظر حکومت است و از خانواده‌ای مذهبی می‌آید، می‌گوید: «خودتان ایران بودید، می‌دیدید و می‌فهمیدید. جنوب‌شهر و شمال‌شهر ندارد. شمال شهر حالا به خاطر مسایل فرهنگی، بازتر لباس می‌پوشند ولی جنوب تهران هم خیلی‌ها حجاب ندارند و مخصوصاً نوجوان‌ها هر طور دوست دارند، می‌پوشند».

شهروند دیگری از شمال‌غرب تهران که می‌گوید چند بار خودرویش بابت عدم رعایت حجاب اجباری «اخطاریه» گرفته بوده ولی آنها هم «پاک» شدند: «دیگر اس‌ام‌اس حجاب نمی‌آید. اخطارهای قبلی هم پاک شده و لازم نیست ماشین را در پارکینگ بخوابانیم».

یک شهروند دیگر از تهران با گفتن این‌که حکومت دیگر نمی‌تواند «روسری سر مردم کند»، می‌گوید: «من در ماه مهر ۲ بار جریمه کشف حجاب خوردم. فکر می‌کردم دیگر نمی‌زنند ولی هنوز پلاک را ثبت می‌کنند، برای حجاب.» با این حال

## ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش سوم  
دکتر حسن جوادی



هرودوت همواره بی طرف نیست و گاه تعصب ملی خود را نشان می دهد، با این حال نویسندگانی صادق و بزرگ است که هرچند بر آتنی بودن و دموکراسی آتن می بالد، به آداب، رسوم و حکومت های دیگران نیز احترام می گذارد. شیوه تاریخ نگاری هرودوت هرچند به پای روش علمی توسیدیدس نمی رسد، اما ویژگی خاصی دارد: او حوادث را داستان وار روایت می کند و در کنار آن، انبوهی از دیده ها و شنیده های خود درباره جغرافیا، مردم شناسی، آداب و رسوم و سنت های ملل گوناگون می آورد. از این رو تاریخ او نه تنها گزارش جنگ ها، بلکه تصویری زنده و جامع از جهان شناخته شده آن روزگار است. هرودوت افزون بر توجه به تاریخ، به سفر نیز پرداخته است. او در آثارش از سفر به ساموس، آتن، جنوب ایتالیا و مصر سخن می گوید؛ مصر در آن زمان برای بار دوم به تصرف ایرانیان در آمده بود. سپس از غزه، رود های دجله و فرات، شهر بابل، نواحی آناتولی، دریای اژه، سفر و حتی سرزمین سکاهای یاد می کند. هرودوت بر اساس روایت بازرگانان استپ های روسیه، دریاچه مایکاتیس (اورال) و دریای خزر را توصیف کرده و می گوید خزر دریایی بسته است که عرض آن هشت روز و طول آن پانزده روز با کشتی پارویی راه دارد. او کوه های قفقاز را نیز بلندترین کوه های جهان می خواند. البته در مورد رود های ارس، سیحون و جیحون دچار اشتباه شده و عربستان و ایران را همسایه یکدیگر دانسته است که از جنوب به دریای اریتره محدود می شوند.

به نظر می رسد وصف شهر اکباتان حاصل مشاهدات شخصی هرودوت باشد، اما چون از شوش سخنی به میان نمی آورد، پیداست که به پایتخت ایران سفر نکرده است. بیشتر اطلاعات او درباره ایران از هکاتئوس، ساتراپ سارد و ایرانیانی که با آنان معاشرت داشت به دست آمده است. مسلم است که زبان ایرانیان را نمی دانست و در برخی موارد دچار اشتباه می شد، چنان که میترا را خدایی مؤنث پنداشته یا در تفسیر کتیبه های داریوش و خشایارشا خطا کرده است. با این همه، مقایسه گفته های او با سنگ نوشته های بیستون نشان داد که اشتباهاتش جزئی بوده است. هرچند در قرن نوزدهم کیتزیاس را بر او ترجیح می دادند، اما پس از رمزگشایی خط میخی هخامنشی به دست راولینسون، اهمیت کار هرودوت بیش از پیش آشکار شد. بدین ترتیب، تاریخ او همچنان منبعی نخستین و ارزشمند برای شناخت ایران و جهان باستان است.

**هرودوت:** هرودوت اندکی پیش از جنگ های یونانیان با ایرانیان متولد شد و تا دوران جنگ های پلوپونزی زیست. از این رو تاریخ تولد و وفات او را حدود ۴۸۴ تا ۴۲۰ پیش از میلاد دانسته اند. وی را «پدر تاریخ» نامیده اند، اما در حقیقت پیش از او نیز تاریخ نگارانی وجود داشتند. دیونوسیوس، همشهری هرودوت از شهر هالیکارناس، در رساله ای درباره توسیدیدس نام دوازده مورخ را می آورد که پیش از جنگ های پلوپونزی می زیستند و مسلم است که هرودوت از برخی آثار آنان بهره برده است. بیشتر این تاریخ نگاران از سرزمین های شرقی جهان یونانی بودند و به گفته توسیدیدس بعضی از آنان درباره جنگ های یونانیان و ایرانیان مطالبی نوشته بودند. از این رو، هرودوت را نمی توان «پدر تاریخ» به معنای دقیق کلمه دانست، بلکه او هنرمندی توانا بود که به تاریخ نگاری اعتباری تازه بخشید و بنایی استوار برپا کرد که آثار گذشتگان را تحت الشعاع قرار داد.

مقصود اساسی هرودوت از نگارش کتاب مشهور خود آن بود که کارهای بزرگ و اعمال ملت ها فراموش نشود، دلاوری های یونانیان و «بربرها» (خارجیان) شناخته گردد، و علل جنگ های ایران و یونان بررسی شود. البته او علل اجتماعی و ریشه های ژرف تر جنگ ها را تحلیل نمی کند و بیشتر بازیگران اصلی صحنه را مسئول حوادث می داند. برخلاف توسیدیدس، که معتقد بود گزارش یک نفر از یک واقعه در آغاز ممکن است فریبنده و دقیق به نظر آید و تاریخ نویس باید روایت های مختلف را با هم بسنجد - هرودوت چندان روش تحقیقی سخت گیرانه به کار نمی برد. با این همه، میان دیده ها و شنیده های خود تفاوت می گذاشت، از آگاهان پرس و جو می کرد و می کوشید با تکیه بر عقل به حقیقت نزدیک شود. گاه روایت های متفاوت را نقل می کرد و داوری را به خواننده می سپرد.



## شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا



### مدافع و مشاور شما در امور:



**Shiva Moozoun**  
Attorney at Law

♦ اخذ ویزا و گرین کارت از طریق سرمایه گذاری  
Business Immigration

♦ اخذ تابعیت  
Citizenship & Naturalization

♦ اخذ گرین کارت  
Permanent Residency

♦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده  
Family Based Visa

♦ اخذ ویزا از طریق کار  
Employment Based Visas

♦ آگاهی، انجام و مشاوره در امور OFAC  
OFAC Compliance & Consulting

♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست  
Probate & Trust Administration

♦ اشتباهات پزشکی، تصادفات  
Personal Insure, Medical Malpractice

♦ مشاوره، تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها  
LLCs, Partnership, C & S Corporation  
Nonprofit Organization Formation

♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی (داخلی و خارجی)  
برای اشخاص و شرکت ها  
Business Accounting & Tax Filing for Federal & all States  
Financial Planning & Foreign Tax Consulting



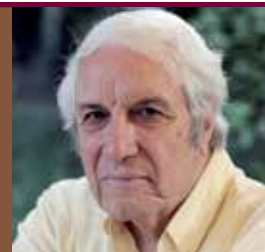
Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

## پیشگام زمانه

بخش سوم

دکتر ایرج پارسی نژاد



**آرش کمانگیر / منظومه از سیاوش کسرایی:** پرهام در ستایش از این منظومه آن را حاصل الهام شاعر از شاهنامه فردوسی دانسته، حال آنکه چنین داستان یا اسطوره ای از آرش در شاهنامه نیامده است. آرش کمانگیر شخصیتی است نیمه اسطوره ای- نیمه تاریخی که تیشتریش، از یشت های بزرگ اوستا، کهن ترین منبعی است که از آرش نام می برد و از داستان تیراندازی او یاد می کند. در شاهنامه فردوسی، در بخش پادشاهی شیرویه، تنها به داستان آرش اشاره شده است:

چو آرش که بر دی به فرسنگ شیر  
بزرگان که از تخم آرش بُدند  
از آن زخم آن پهلوی آتشی  
دو فرزند او هم گرفتار شد  
جوان بیهنر سخت ناخوش بود

در داستان نبرد خسرو پرویز و بهرام چوبینه بهرام خود را از نسل آرش معرفی می کند **من از تخمه نامور آرشم** در منابع تاریخی دوره اسلامی مانند آثارالباقیه، غرر اخبار، تاریخ گزیده، اخبارالطوال، زین الاخبار، تجارب الامم، البدولتاریخ، مجملالتواریخ و القصص، کامل ابن اثیر و قانون مسعودی از آرش یاد شده است. فخرالدین اسعد گرگانی هم در ویس و رامین به آن اشاره دارد:

**از آن خوانند آرش را کمانگیر** که از آمل به مرو انداخت او تیر

پرهام ضمن این که مایه و موضوع آرش کمانگیر را برگرفته از شاهنامه می داند یادآور می شود: «سیاوش کسرایی در این سرگذشت حماسی کهن روح تازه ای دمیده و جلوه دیگری بدان بخشیده است.» اما واقعیت این است که آنچه در آرش کمانگیر حماسی نیست شیوه بیان آن است. شاعر قصه ای را به روایت عمو نوروز برای بچه ها نقل می کند با زبانی که از هر گونه طنین حماسی خالی است.

**آخر شاهنامه / دفتر شعر مهدی اخوان ثالث (م.امید):** بررسی سیروس پرهام از شعرهای دفتر آخر شاهنامه آگاهانه و روشنگرانه است. مقاله ای است که در زمان نشر (اسفند ۱۳۳۸) نویسنده با درک درست از ذهن و زبان شاعر نکته هایی را یادآور شده که در شناخت شاعر سودمند بوده است. می گوید: در هنر شاعری حساب اخوان ثالث مانند احمد شاملو از حساب نوپردازان دیگر جداست. هر دو شاگرد مکتب نیما هستند، اما هر یک برای خود شیوه ای جدا دارند. او و شاملو نوآوری های نیما را گسترش داده اند و وجوه مستقل و متمایزی برای خود پدید آورده اند. اخوان شاعر زمانه ای است که رخوت و دل مردگی و سکوت جاننشین شور و شوق ها و قیل و قال ها بوده است. زمانه ای که «آبها از آسیاب افتاده است»، از این روست که شاعر هر نعره ای که می کشد فریاد سکوت و طنین خاموشی است. با این همه «م.امید» شاعری نویمید و دل مرده نیست. آخر شاهنامه پایان حماسه است، اما پایان زندگی نیست. همواره راهی به بیرون و به سوی روشنی هست. با آن که بال ها شکسته است، اما زندگی از پرواز درنمانده است که تجلی آن در شعر ارجمند «طلوع» به اوج خود می رسد: در حالی که شعر «آخر شاهنامه» سیلابی از اندوه را سرازیر می کند، این شعر برخلاف «طلوع» مرثیه تیغه ای زنگ زده، کوسه ای تا جاودان خاموش و تیرهای شکسته است. آیه درماندگی و شکستگی است. شاعر به نبرد برمی خیزد، اما «شهرهای رفته بر باد» و «تاریخ هیچستان» را فتح می کند با این همه، به گمان پرهام، آخر شاهنامه شعری است بلند و نیرومند، با زبانی برخوردار از سنت حماسی شعر فارسی که مهدی اخوان ثالث را به پایگاه یکی از تواناترین گویندگان شعر امروز برمی کشد.

داستان

**نقش پرنده / م.ا. به آذین:** پرهام در بررسی قطعات شعرگونه ای از به آذین، که نویسنده آن را در پی داستان «دختر رعیت» خود آورده، نقش پرنده را با آثار محمد حجازی می سنجد و گمان دارد که نثر حجازی احساساتی و محروم از هرگونه اندیشه ای است، در حالی که بر اوراق کتاب به آذین تعقل و تفکر روان است:

«حجازی پر از آه و حسرت و به آذین سرشار از شوق و نیرو و ایمان به زندگی است. حجازی درخود فروخوریده ای است که جهان را درخود می بیند و به آذین قامت سرافراشته ای است که خود را در جهان می نگرد.»

به روی هم می توان گفت یادداشت پرهام درباره نقش پرنده، صرفنظر از ارزش این اثر، بیشتر ستایشی است از شخص محمود اعتمادزاده، که با نام مستعار «به آذین»، ترجمه های ماندگاری از نویسندگان معتبر جهان را به فارسی زبانان به دست داده، اما حقیقت این است که به آذین با همه نثر شیوای خود نتوانسته نویسنده ای خلاق و هنرمند باشد. البته می توان با پرهام موافق بود که «به آذین آدمی را شریف و بلندپایه می دانست و ستایشگر انسان قهرمان بود.» اما، آه... افسوس... چه می توان گفت؟

**گریز و پیوند / جلال آل احمد:** این بررسی در گزارش حال و روزگار مدیر مدرسه ای است که برای گریز از دل مردگی ها و بیهودگی ها، پس از ده سال کار معلمی، به گوشه ای پرت و دور افتاده پناه می برد، اما با همه انزوای طلبی و عزلت گزینی ناگزیر درگیر مسائل جمعی همکاران می شود و بقیه قضایا...

و اما منتقد در پی شرح مایه و موضوع مدیر مدرسه آن را با بوف کور صادق هدایت مقایسه می کند. دلخوش از این که رویکرد شخصیت بوف کور در نفی و انکار همه چیز و همه کس در مدیر مدرسه راه نیافته و برخلاف هدایت که در کتابش به شرح ناکامی ها پرداخته نویسنده مدیر مدرسه به ستیز با مشکلات واقعی جامعه رفته و از این قبیل حرف ها... دست آخر این که نثر آل احمد نثر مأنوس و بی پیرایه ای است، برخلاف نثر هدایت که جنبه تصویری و توضیحی دارد....

اما حقیقت این است که این مقایسه منتقد از دو اثر هدایت و آل احمد از بنیاد بی ربط است. بوف کور نخستین رمان مدرن در ادبیات داستانی ایران است. اثری سوررئالیستی است که نویسنده از جهان رؤیاها و کابوس های خود روایتی هنرمندانه به دست داده، حال آنکه مدیر مدرسه حاصل تراوشات قلمی است بی حوصله، کلافه، عصبی، تند و تلخ از کار در مدرسه ای پرت، درگیر با چند تا آقامعلم بیچاره تر و درمانده تر از خودش که ماجراهای روزانه کار و گرفتاری خود را گزارش کرده است. هرچند از مدیر مدرسه می توان به عنوان بهترین اثر آل احمد یاد کرد، اما به یاد داشته باشیم که آل احمد نویسنده ای است در حوزه اجتماعی، محروم از هنر نویسندگی و مقایسه او با هدایت خالق بوف کور، رمان مدرنی با سبک و سیاق و جان و جهانی متفاوت، بی ربط و بی معنی است.

**نکبت / از نویسنده ای ناشناس:** پرهام در بررسی انتقادی از نکبت، اثری داستانی از نویسنده ای ناشناس آن را تصویری گند و متعفن می داند از مقوله آثار ناتورالیستی در ادبیات. درعین حال یادآور می شود آثاری که او از نویسندگان پیرو این مکتب ادبی خوانده هیچ یک جزییات تهوع آور و نفرت انگیز نکبت را نداشته است.

در اینکه نکبت اثر نکبت آلودی است که نویسنده به گفته خود «دست نوشته آن را در گلگاه مستراح زندان یافته»، هیچ حرفی نمی توان زد، اما نسبت این اثر با «ناتورالیسم» البته جای بحث دارد.

حقیقت این است که ادبیات ناتورالیستی از میان رئالیسم برخاسته است، با این تفاوت که در آثار رئالیستی واقعیات زندگی همانگونه که هست دیده می شود، درحالی که نویسندگان آثار ناتورالیستی به عواملی چون علم ژنتیک و وراثت و محیط توجه کرده اند و این عوامل را در تکوین شخصیت انسانی مؤثر دانسته اند. بسیاری از نویسندگان معروف و معتبر جهان از امیل زولا و تامس هاردی گرفته تا جک لندن و گی دومو پاسان را ناتورالیست خوانده اند.

اما اینکه منتقد نکبت، این اثر نازل و مبتذل را تحت تأثیر نویسندگان نام آوری چون جیمز جویس، و شاید هم صادق هدایت، می داند جای تعجب است. جیمز جویس را منتقدان ادبی معتبرترین شخصیت ادبی انگلیسی زبان در نیمه اول قرن بیستم و یکی از بزرگترین نویسندگان عصر مدرن دانسته اند. آثار او (دوبلینی ها، چهره هنرمند در جوانی، یولیسیز و شب زنده داری فینکن ها) نماینده صورت و ساختار داستان نویسی مدرن است که نویسندگان بسیاری را در جهان در تأثیر خود گرفته است. نجف دریابندری در نقد رمان سنگ صبور از صادق چوبک می نویسد: «گمان می کنم درک این نکته دشوار نباشد که نوشتن به شیوه جریان ذهن (stream of consciousness)، به صورتی که یک تصویر قابل قبول از ذهن انسانی را به خواننده بدهد، یعنی درحالی که با نوشته جویس بتواند طرف قیاس باشد، کار آسانی نیست. اما اگر برداشت نویسنده از این شیوه سطحی باشد، شاید هیچ شیوه ای از آن آسان تر نباشد. زیرا که مثل نقاشی مدرن هیچ قید و بندی از خارج بر آن حاکم نیست.



# کیک و شیرینی بی بی

مجلد ترین و جدیدترین کیک های عروسی، نامزدی، تولد و جشن های شما.  
تازه ترین انواع شیرینی تر، خشک و میوه ای با مرغوب ترین مواد اولیه اروپایی.



**(408) 247-4888**

**441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129**

## شرافت در جامعهای ناشریف: عبور از طوفان اخلاقی

نوشته اختصاصی: مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

احترام و اعتماد واقعی مردم و حتی برخی مدیران ارشد را به دست آورد. این نمونه نشان می‌دهد که شرافت حتی در محیط‌های پر فساد، می‌تواند ارزش خود را ثابت کند و الگویی برای دیگران شود.

برای حفظ شرافت، نخست باید محیط و محدوده خود را شناخت و خطرهای اخلاقی را تشخیص داد. تعیین مرزهای اخلاقی برای روابط کاری، اجتماعی و خانوادگی، به ما اجازه می‌دهد که تحت فشار، هویت اخلاقی خود را حفظ کنیم. یافتن افرادی که ارزش‌های مشترک دارند و می‌توانند در مسیر حفظ شرافت همراه ما باشند، قدرت اخلاقی و پشتیبانی روانی ایجاد می‌کند. همچنین آموزش و ترویج اخلاق در جامعه، حتی در مقیاس کوچک، می‌تواند فرهنگ جدیدی بسازد که در آن شرافت احترام و اهمیت دارد.

شرافت، برخلاف ظاهرش، تنها محدود به فرد نیست. فردی که در شرایط دشوار شرافت خود را حفظ می‌کند، چراغی در تاریکی جامعه است. حتی در جامعه‌ای که ناپاکی و فساد رواج دارد، حضور انسان‌های شریف، یادآور این حقیقت است که ارزش‌های انسانی هنوز زنده‌اند. تاریخ پر است از نمونه‌هایی که نشان می‌دهد جامعه‌های ناشریف در طول زمان، با وجود فشارها و فساد، نمی‌توانند از حضور انسان‌های شریف بی‌نصیب بمانند.

**شرافت هزینه دارد:** گاه احترام فوری جامعه را از دست می‌دهیم، فرصت‌های اقتصادی کوتاه‌مدت را از دست می‌دهیم و گاه تنها می‌مانیم. اما این هزینه‌ها بخشی از مسیر پایداری اخلاقی هستند. تاریخ معاصر پر از مثال‌هایی است از افرادی که با پایبندی به شرافت، مسیرهای تغییر اجتماعی و فرهنگی را هموار کردند؛ افرادی که با تصمیم‌های کوچک و درست، جامعه را به سمت عدالت، صداقت و انسانیت هدایت کردند.

در نهایت، حفظ شرافت در جامعه‌ای ناشریف، نه یک وظیفه صرف، که یک هنر و انتخاب هوشمندانه است. این شرافت است که به انسان هویت می‌دهد، به زندگی معنا می‌بخشد و حتی در بدترین شرایط، امکان ایجاد تغییر و امید را فراهم می‌کند. جامعه‌ای که انسان‌های شریف در آن هستند، حتی اگر ناشریف باشد، هرگز کاملاً تاریک نخواهد شد، نور شرافت همیشه راه را روشن نگه می‌دارد.

شرافت، گوهر گران‌بهایی است که در دل هر انسان متعهد به ارزش‌های اخلاقی می‌تپد. شرافت تنها یک واژه یا مفهوم فلسفی نیست، تجربه‌ای زنده است که در رفتار، گفتار، و تصمیم‌های ما تجلی می‌یابد. اما وقتی این گوهر در جامعه‌ای ناشریف قرار گیرد، جایی که قانون، انصاف و اخلاق مدنی کمتر رعایت می‌شوند و روابط انسانی اغلب بر پایه فرصت‌طلبی و سودجویی بنا شده‌اند، حفظ آن چالش بزرگی می‌شود. پرسشی که پیش می‌آید این است: آیا شرافت در چنین شرایطی ارزش دارد؟ و چگونه می‌توان آن را نگاه داشت بدون اینکه قربانی انزوا یا آسیب شویم؟ جامعه ناشریف، جامعه‌ای است که در آن قانون به شکل انتخابی اجرا می‌شود و افراد برای اعمال خلاف خود کمتر یا هیچ‌گاه پاسخگو نیستند. فساد، ریاکاری و دروغ‌گویی نهادینه شده و به صورت روزمره پذیرفته می‌شوند. ارزش‌های انسانی مانند صداقت، امانت، و انصاف جایگاه خود را از دست داده‌اند و جای آنها را منافع شخصی و سود فوری گرفته است. در چنین جامعه‌ای، کسانی که شرافت را معیار تصمیم‌های خود قرار می‌دهند، نه تنها مستقیماً در برابر چالش‌های مادی و اجتماعی قرار می‌گیرند، بلکه گاه مورد تمسخر، فشار و تهدید نیز قرار می‌گیرند. شرافت یعنی وفاداری به اصول، حتی وقتی که همه چیز علیه ماست. این مفهوم شامل صداقت، وفای به عهد، احترام به دیگران و پایداری اخلاقی است. حفظ شرافت، در جامعه‌ای ناشریف، نه تنها نوعی انتخاب اخلاقی است، بلکه گاه یک مبارزه مداوم است، مبارزه‌ای که نیازمند شجاعت، آگاهی و بینش درست است.

یکی از مثال‌های واقعی، داستان زنی است که در میان همکارانش که به هر وسیله‌ای برای رسیدن به منافع شخصی متوسل می‌شدند، همیشه صداقت را حفظ کرد. او بارها فرصت‌های شغلی فوری را از دست داد، اما به دلیل پایبندی به اصول خود، در نهایت



Mansour Rezaee



## منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

به عنوان یک مشاور حرفه‌ای املاک، آماده‌ام تا به تمامی نیازهای ملکی شما پاسخ دهم. لطفاً زمانی که آماده بازدید از خانه‌ها هستید یا تمایل دارید یک مشاوره رایگان برای خرید یا فروش خانه تنظیم کنید، با من تماس بگیرید.

**مشاقتانه منتظر همکاری با شما هستم!**

- ✓ خرید، فروش و سرمایه‌گذاری در املاک
- ✓ راهنمایی حرفه‌ای و صادقانه در هر مرحله
- ✓ تخصص در پیدا کردن بهترین فرصت‌های ملکی



اعتماد شما، سرمایه ماست!

برای مشاوره رایگان تماس بگیرید!

**(408) 248-6692**

**10080 N. Wolfe Rd., Cupertino, CA 95014**

## سالگرد قتل داریوش مهرجویی و همسرش، پرونده‌ای پر ابهام با انگیزه‌های نامشخص

نوشته اختصاصی: آرین صادقی

وکیل مادر وحیده محمدی‌فر نیز تأکید کرد: «بخش مهم و مغفول این پرونده، فقدان توضیح روشن درباره انگیزه جنایت است. هیچ انگیزه شخصی کافی و قانع‌کننده برای چنین خشونت و سبیت مشخص نشد.» همچنین وکلای دیگر بیان کردند که متهمان انگیزه کافی برای ارتکاب این جنایت نداشتند و احتمال می‌رود عامل یا آمر دیگری پشت پرده باشد که این چهار نفر تنها اجراکنندگان دستور او بوده‌اند. نکات مبهم پرونده شامل موارد زیر است:

۱. پیدا نشدن آلت قتاله اصلی قتل داریوش مهرجویی.
  ۲. عدم وجود رد خون روی سلاح کشف شده.
  ۳. پاک شدن اپلیکیشن‌های گوشی‌ها، به طوری که حتی اداره آگاهی نتوانست آن‌ها را بازیابی کند.
  ۴. زمان وقوع قتل و نحوه ضربات متعدد، نشان از وجود انگیزه‌های بسیار قوی دارد.
  ۵. عنصر معنوی یا انگیزه واقعی جنایت هنوز روشن نشده است؛ ادعاهایی نظیر طلب ۳۰ میلیون تومان یا سرقت جاروبرقی صحت ندارد.
- این موارد باعث شده افکار عمومی باور کنند که انگیزه قتل سرقت بوده است، هرچند حتی در این صورت نیز چنین خشونت فجیعی توجیه ندارد.
- در مرداد ۲۰۲۵، وکیل مادر وحیده محمدی‌فر اعلام کرد که رسیدگی قضایی به پرونده پایان یافته است و اولیای دم خواستار مجازات جایگزین برای محکوم به قصاص هستند. وی افزود: «گذشت از قصاص به معنای چشم‌پوشی از مجازات نیست. نکته تاریک پرونده، عدم بررسی دقیق انگیزه‌ها و ریشه‌های جرم است، این موضوع می‌توانست مسیر عدالت را روشن‌تر کند. مجازات مباشر بدون شناخت عامل اصلی، ناقص و گاه گمراه‌کننده است.»
- چند روز پیش از این حادثه، وحیده محمدی‌فر در پاسخ به پرسشی درباره تهدید با چاقو گفته بود: «حدود ساعت ۸ صبح، وقتی خانه آرام بود، متوجه سروصدای سگ شدم. وقتی به در نگاه کردم، فردی با چاقو مقابل شیشه پنجره بود و هیچ معرفی از خود نکرد. ترسیده بودم اما تماس با ۱۱۰ باعث فرار او شد.» او همچنین از سرقت‌های قبلی باغبان خبر داد که خود و همسایگان با آن مواجه شده بودند و در حال پیگیری قانونی هستند.

فردا دومین سالگرد کشته شدن داریوش مهرجویی و همسرش، وحیده محمدی‌فر، است. در بامداد ۱۵ اکتبر ۲۰۲۳، اجساد آن‌ها در ویلای شخصی‌شان در شهرک زیبادشت شهرستان فردیس، استان البرز، پیدا شد، هر دو قربانی ضربات متعدد چاقو بودند. چند روز پس از وقوع این جنایت، پلیس استان البرز بیش از ده مظنون را بازداشت و تحقیقات گسترده‌ای را آغاز کرد.



در نهایت، چهار تبعه افغان به عنوان متهمان اصلی پرونده معرفی شدند. با وجود ابهاماتی که در مراحل قضایی وجود داشت و وکلای اولیای دم بارها به آن اشاره کرده بودند، دادگاه متهم اصلی پرونده را «کریم» معرفی کرد. کریم در جلسات دادگاه بارها اتهام قتل را رد کرد و اعلام کرد که در زمان وقوع جنایت در محل حاضر نبوده است. با این حال، دادگاه کریم را به اتهام ارتکاب دو فقره قتل عمدی به دو بار قصاص و به جرم سرقت به حدود ۲۷ سال زندان محکوم کرد. سه متهم دیگر نیز به اتهامات متفاوت از جمله معاونت در قتل عمد، شروع به قتل، ضرب و جرح عمدی و سرقت، مجموعاً به ۷۷ سال حبس محکوم شدند.

وکلای اولیای دم بارها به تناقضات موجود در پرونده اشاره کرده‌اند. یکی از وکلا اظهار داشت: «با وجود رسیدگی‌های انجام شده، هنوز ابعاد بسیاری از این پرونده روشن نیست، از نحوه ورود به خانه، استفاده از وسایل قتاله، تا نقش هر متهم و آثار به جا مانده از جرم در منزل و اجساد قربانیان.»

## دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Iran Vakil & Notary

با مدیریت رامین کرم ویسی

وکیل پایه یک دادگستری ایران، با بیش از ۲۰ سال تجربه

انجام امور دفتر حفاظت منافع ایران بدون حضور و مراجعه به واشنگتن

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستیم!



Ramin Karamveysi  
Attorney at law in Iran



قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

نیم ساعت مشاوره  
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com  
iranvakils@gmail.com

امکان پیگیری روند پرونده‌های  
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

- ♦ قبول وکالت و پیگیری کلیه دعاوی حقوقی، خانوادگی، جزایی، ملکی و تجاری در دادگاه‌های ایران
- ♦ انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و تنظیم انواع وکالتنامه و صلح‌نامه
- ♦ وصول مطالبات و رفع ممنوع‌الخروجی در ایران
- ♦ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان
- ♦ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی
- ♦ انحصار وراثت و وصول سهم‌الارث
- ♦ خرید و فروش املاک در ایران
- ♦ تنظیم انواع وکالت‌نامه‌های قانونی و قراردادهای
- ♦ تنظیم مبایعه‌نامه، وصیت‌نامه و ثبت طلاق و ازدواج
- ♦ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه
- ♦ رفع تصرف و تخلیه املاک، مشاوره و تنظیمات ملکی و ثبتی
- ♦ تهیه و اخذ عکس پاسپورت

155 Campbell Ave., Suite #131, Campbell, CA 95008



## Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

رفوگری،  
لکه و رنگ برداری،  
براق شور

خرید و فروش  
و  
معاوضه

برآورد و  
قیمت گذاری  
جهت بیمه

Wash  
&  
Repair

Buy, Sale  
&  
Trade-ins

Expert  
Appraisals  
for Insurance

(408) 876-9495

By Appointment Only

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



آذرگشسب قرار داشت؛ همان آتشکده شاهی که پادشاهان ساسانی برای زیارت آن پیاده راه می‌پیمودند.

با وجود آنکه بسیاری از مورخان ایرانی، عرب و اروپایی با استنادهای روشن از یورش اسکندر و ویرانی‌هایش سخن گفته‌اند، هنوز ایرانیانی هستند که بی‌هیچ سندی می‌گویند نه اسکندری به ایران آمده، نه تخت‌جمشیدی سوزانده شده، نه کتابخانه‌ای بوده و نه اثری ارزشمند از میان رفته است!

تخت‌جمشید را قلعه‌ای متروک می‌دانند که گذر زمان آن را فرسوده کرده، و نفایس بی‌مانند ایران را، که موزه‌های جهان به غارت برده‌اند و اکنون زینت‌بخش تالارهایشان است، به هیچ می‌انگارند. آری، گاه درد نادانی خویش از زخم دشمنی بیگانه سوزنده‌تر است!

آنچه ما را به قهقرا می‌کشاند، قصه حسادت و برتری‌طلبی هر یک از ما نسبت به دیگری است، حسی که پیامدهای آن را در بیشتر داستان‌ها و منظومه‌های ایران، از گذشته تا امروز، می‌توان دید. ما حتی گذشته افتخارآمیز خود را نیز گاه انکار می‌کنیم، زیرا به قهرمانان آن دوران با همان نگاه ناخوشایند حسادت و انکار می‌نگریم.

وقتی کتاب دینکرت چکیده‌ای از بخش‌های اوستا را، که حاوی دانش‌های نجوم، پزشکی، فلسفه، تاریخ، جغرافیا، داروسازی، آیین‌های اخلاق، حرکت، زمان و دیگر مسائل علمی آن دوران است، گردآوری کرده، در واقع گوشه‌ای از خرد و دانایی مردمی را نمایان ساخته که برخی از ما، ناآگاهانه و نامهربانه، بودن و نبودشان را انکار می‌کنیم.

دریغ از ایران اگر ویران شود... بسیاری از دانشمندان بزرگ غیرایرانی، با شناخت فرهنگ و تمدن کهن این سرزمین، شیفته‌وار به پژوهش و کاوش در آن پرداختند و آثار ارزشمندی از خود به یادگار گذاشتند. ما، که گاه انکارکننده فرهنگ و تمدن دیرینه خود هستیم، می‌توانیم از ترجمه‌ها و نوشته‌های آنان برای شناخت بهتر ریشه‌های فرهنگی و تاریخی خویش بهره گیریم.

دانشمندانی چون مینورسکی، پروفیسور لازار، پروفیسور دومناش، پروفیسور بن‌وینست، ادوارد براون و بسیاری دیگر از جمله کسانی‌اند که راه شناخت گذشته ایران را برای ما هموار کردند و خوشبختانه امروز، به واسطه گسترش ابزارهای ارتباطی، دسترسی به آثار آنان آسان‌تر شده است.

سخنم در پایان، با دوستانی نیست که به گذشته سرزمین خود باور ندارند یا ایران پیش از اسلام را نفی می‌کنند، این دیدگاه، انتخاب و باور شخصی ایشان است و باید محترم شمرده شود. سخن من با جویندگان حقیقت و علاقه‌مندان به فرهنگ و تمدن ایران تا پایان دوره ساسانی است. در حد توان و دانش اندک خود، منابعی را که در ذهن دارم معرفی می‌کنم:

سخنی چند درباره زبان میانگان (میانجی) فارسی و شاهنامه، نوشته دکتر کتابون مزدپور، دکتر فیروزه دیانت و مهران افشاری (انتشارات شرکت کتاب، لس‌آنجلس). تاریخ ادبیات ایران، دکتر ذبیح‌الله صفا، جلد نخست (پیش از اسلام). تحقیقات و نوشته‌های دکتر احمد تفضلی درباره فرهنگ ایران پیش از اسلام. آثار نورالله کسمایی، آذرتاش آذرنوش، محمد محمدی ملایری، و دکتر ژاله آموزگار، ایران‌شناس بزرگ و پژوهشگر نامدار ایران باستان. پژوهش‌های دکتر عبدالمجید ارفعی، مترجم استوانه کوروش و تنها ایلامی‌شناس زبان ایلامی. تعداد این بزرگان بسیار است و در این آینه کوچک نمی‌گنجد. اما چه نیکو می‌بود اگر ما، به جای انکار آنچه نمی‌دانیم، می‌کوشیدیم با مراجعه به آثار دانشمندانی چون ابوریحان بیرونی، طبری، بیهقی و دیگر منابع معتبر، گذشته خویش را بهتر بشناسیم.

دوستان گرامی، با جست‌وجو در منابع اینترنتی چون: «دانشمندان پیش از اسلام»، «عجیب ولی واقعی و حیرت‌انگیز»، «مستند شهر سوخته»، «فهرست فیلسوفان ایرانی پیش و پس از اسلام» در ویکی‌پدیا و دیگر مقالات، می‌توانید به اطلاعات ارزشمندی درباره پیشینه درخشان این سرزمین دست یابید.



## سخنی درباره پیشینه گنجینه فرهنگ ایران زمین

بخش اول

با دوستی گفت‌وگویی داشتم و سخن از هر دری می‌رفت، تا آنجا که گله‌مندان از دوستانی دیگر یاد کرد، دوستانی که در ارزش و اصالت میراث فرهنگی ایران باستان دچار تردید شده بودند. او می‌گفت ایران پیش از اسلام نه دانشی داشته، نه فرهنگی چشمگیر، و نه حتی دانشمندی یا فیلسوفی نامدار که شایسته یاد کردن باشد. همچنین می‌پنداشت آنچه گفته‌اند از نابودی کتابخانه‌ها و آثار ایران در آتش‌سوزی‌ها، افسانه‌ای بیش نیست. این گفتار چنان دلم را به درد آورد که با خود اندیشیدم شاید نوشتن، مرهمی بر این آندوه باشد، شاید بتوانم با دانش اندک خویش، روزنه‌ای برای شناخت آن گذشته پرافتخار بر آنان بگشایم.

هر کس به طریقی دل ما می‌شکند بیگانه جدا، یار جدا می‌شکند

بیگانه اگر می‌شکند، باکی نیست از دوست پیرسید چرا می‌شکند

راستی از دوست باید پرسید چرا می‌شکند. اگر ترک و تاتار و عرب و یونان با ما جنگیدند و به غارت و چپاول پرداختند و گفتند همه نشانه‌های فرهنگ از آن ایشان بوده است، باکی نیست، دشمن، غارتگر است و در غارت خود محق می‌پندارد. اما من ایرانی چه بهره‌ای از هم‌صدایی با بیگانگانی می‌برم که حتی اندیشه و تفکر نیاکانم را انکار می‌کنند و عظمت گذشته ایران را نادیده می‌گیرند؟

به گفته استاد ارجمند، دکتر پرویز ناتل خانلری: «مردمی که در سرزمین ایران زیسته‌اند و بیست و هفت قرن تاریخ سیاسی، اجتماعی و اداری از ایشان برجاست، ناچار تمدنی داشته‌اند و زبانی و ادبیاتی که بخش اندکی از آن در کتیبه‌های شاهان هخامنشی، در کتاب دینی اوستا، در سرودهای گات‌ها و یشته‌ها، و در ادبیات درباری و خدای نامه‌ها و اندرزنامه‌ها بازتاب یافته است.»

برای من شگفت است که ایرانی‌ای، نام برزویه طیب را ننشیده باشد، آن فرزانه‌ای که از ایران به هند رفت و کتاب کلیله و دمنه را با خود آورد و ترجمه کرد. یا از بزرگمهر (بوذرجمهر)، وزیر فیلسوف و دانشمند انوشیروان، بی‌خبر باشد. یا نداند که اندرزنامه‌های ایران باستان بعدها به دربار هارون‌الرشید راه یافت و آیین‌های اخلاقی آن به فرزندان خلفای عباسی آموزش داده شد.

در کتاب پهلوی دینکرت آمده است که داریوش دوم هخامنشی فرمان داد تا از اوستای بزرگ، که از دوران ویشتاسپ‌شاه به‌جا مانده بود، دو نسخه فراهم آورند: یکی در «دژنوش» و دیگری در «گنج شیزیکان» نگهداری شود (به نقل از ایران‌ویج، دکتر بهرام فره‌وشی). «دژنوش» که جایگاه نگهداری اسناد دولتی بود، در استخر فارس قرار داشت و از دیرباز یکی از مراکز نگهداری اسناد تاریخی ایران به شمار می‌رفت. به همین مناسبت، شاپور اول ساسانی دستور داد شرح پیروزی‌های خود را به سه زبان پارسیک، پارتیک و یونانی بر دیوار آن بنگارند. به گفته هرتسفلد، باستان‌شناس نامدار، این بنا همان «کعبه‌ی زرتشت» در نقش‌رستم است. گنجینه دیگر، «گنج شیزیکان» (یا شپیگان)، در شهر مذهبی شیز، در کنار آتشکده بزرگ

## فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه‌های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه‌های آزاد انفرادی

و گروهی - بیمه دندانپزشکی - بیمه مسافرتی

Medicare - Covered California (Marketplace) -

Dental Insurance - Travel Insurance



Faramarz Rafizadeh  
Independent Insurance Agent



(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه‌های درمانی  
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555



بشود و در همه پرسى برای «جمهوری اسلامی، نه یک کلمه بیشتر و نه یک کلمه کمتر» رأی آری به صندوق بیندازد، نخواست سرکی به گفته‌ها و نوشته‌های مردی بکشد که در رأس انقلابی قرار گرفته بود که می‌رفت نظام کهن‌سالی را منقرض و

آن را با واپسگراترین نظام جایگزین سازد. در مهر ماه ۱۳۵۷، پس از اقامت خمینی در پاریس، وقتی دکتر هوشنگ نهاوندی، وزیر علوم از شاه پرسید که آیا قصد ندارد از دولت فرانسه بخواهد به خمینی گوشزد کند که اصول اقامت یگانگان را مراعات کند و از دخالت در امور ایران خودداری نماید، شاه‌شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «ژیسکار هم تلفنی از من پرسید. گفتم برایم مهم نیست.» و سپس اضافه کرد: «یک آخوند بدبخت شپشو با من چه می‌تواند بکند؟»

کانون نویسندگان ایران در بیانیه‌ای که در روزنامه اطلاعات ۱۶ آبان ۵۸ منتشر شد، از اشغال سفارت آمریکا در ۱۳ آبان ۱۳۵۸ حمایت کرد و به «دانشجویان پیرو خط امام» پیامی فرستاد: «دانشجویان عزیز، جای بسی شادمانی است که جوهر اصلی انقلاب ایران یعنی مبارزه بی‌امان با امپریالیسم جهانی به ویژه امپریالیسم آمریکا، یک بار دیگر به همت شما فرزندان رشید ملت در دستور روز قرار گرفت. اقدام شما در لحظه‌ای که امپریالیسم آمریکا شاه فراری را در دامان خود پناه داده است (۱)، نشان داده که دانشگاه هم‌چنان سنگر مبارزه در راه آزادی و استقلال میهن عزیز است و پرچم جهاد ضد امپریالیستی را قهرمانانه به دوش می‌کشد. هیأت دبیران کانون نویسندگان ایران به نمایندگی از جانب کلیه اعضای این کانون وظیفه خود می‌داند که در این لحظات حساس به روح ضد امپریالیستی مبارزه مقدس شما درود بفرستد... ما از صمیم قلب امیدواریم هم‌چنان که مبارزه علیه دستگاه دیکتاتوری شاه مخلوع به قیام یکپارچه خلق و سرنگونی رژیم پلید شاهنشاهی منجر شد، این بار نیز قاطعیت موضع ضد امپریالیستی شما به یک مبارزه بی‌وقفه و آگاهانه در همه سطوح علیه امپریالیسم بینجامد.»

دکتر باقر پرهام، دکتر غلامحسین ساعدی، احمد شاملو، دکتر اسماعیل خوئی و محسن یلفانی از جمله امضا کنندگان بیانیه بودند.

سیاوش کسرائی سرود:

دارم پیام، ای امام... آمدی

خوش آمدی، پیش پای توست ای خجسته، ای که خلق

می‌کند قیام، حق ما بگیر

داد ما برس، تیغ برکشیده را نکن به خیره در نیام.

حاليا که می‌رود سمند دولتی، بران، حالا که تیغ دشنه تو می‌برد، بز!

«داستان یک نامه: آیت‌الله منتظری در خاطرات خود می‌نویسد: «خمینی در یکی دو سال قبل از فوتش از مسائل منقطع شده بود» و از قول فلاحيان، قائم مقام وزیر وقت اطلاعات نقل می‌کند: «در این سال‌های آخر کارهایی را که با امام داشتیم با احمد آقا حل و فصل می‌کردیم... امام در این اواخر مریض بودند و با سفارش پزشک‌ها ایشان را حتی‌المقدور از مسائل دور نگه می‌داشتند.» (۲) در ساعت ۵ صبح ۱۳ خرداد ۱۳۶۸ خبر فوت خمینی منتشر شد. بعد از مرگ خمینی موضوع تعیین جانشینی در مجلس خبرگان بالا می‌گیرد، هاشمی رفسنجانی نامه‌ای از خمینی خطاب به شورای بازنگری قانون اساسی را قرائت می‌کند. در متن نامه منسوب به خمینی خطاب به مشکینی، رئیس مجلس خبرگان آمده بود: «... من از ابتدا معتقد بودم و اصرار داشتم که شرط مرجعیت لازم نیست. مجتهد عادل مورد تأیید خبرگان سراسر کشور کفایت می‌کند. اگر مردم به خبرگان رأی دادند تا مجتهد عادل را برای رهبری حکومتشان تعیین کنند، تا رهبری را بر عهده بگیرد، قهراً او مورد قبول مردم است...»

خمینی قبلاً هم در پاسخ به استفتاء مسلمانان لبنانی درباره رابطه رهبر و مرجع تقلید نوشته بود: «مرجع تقلید جامع الشرایط، همان رهبر سیاسی است، و بین آنها تفاوت نیست.» بنا به این فتوا مطرح شد که چرا یادگار امام رهبر نشود؟

در باره رهبری احمد خمینی در مجلس خبرگان بحثی طولانی در گرفت، اما پس از صحبت‌های موافق و مخالف، او رأی نیاورد. سپس شورای رهبری شامل مشکینی و موسوی اردبیلی و خامنه‌ای پیشنهاد شد، باز هم رأی نیاورد. رفسنجانی و احمد خمینی هم به آن سه نفر اضافه شدند، اما شورای پنج نفری هم ۴۴ رأی بیشتر نیاورد و رد شد.

## آخر خط

سعید سلامی

«چوپان راستگو»: همه ما داستان چوپان دروغگو را شنیده‌ایم، چوپانی که سربه‌سر اهالی روستا می‌گذاشت و به دروغ داد می‌زد گرگ گرگ، و یکروز که گرگی به گله زد و چوپان از اهالی کمک خواست دیگر کسی به فریاد او وقعی نگذاشت، چوپان دروغگو ماند و گرگی که به گله زده بود. طنز تلخ ماجرا این‌جاست که گاهی در همین دوروبر خودمان چوپان یا چوپان‌های دروغگویی پیدا می‌شوند و یک بار هم که شده حرف «راست» می‌زنند و این‌بار هم کسی به دلیل سابقه دروغگویی‌شان حرف «راست»‌شان را هم جدی نمی‌گیرد و همین امر به ظاهر کم اهمیت به آسیب‌های پراهمیت منتهی می‌شود. به دو نمونه از این چوپان‌های دروغگو اشاره می‌کنم به امید این‌که از این پس نه تنها به دروغ‌ها، به‌ویژه دروغ آدم‌های بزرگ، بلکه به «راست» آن‌ها هم حساس باشیم تا در آینده بار دیگر در گرداب سهل‌انگای و اشتباهات تاریخی و فرهنگی‌مان گرفتار نشویم، که از قدیم گفته‌اند: «آدم عاقل از یک سوراخ دوبار گزیده نمی‌شود.»

در ششم بهمن ماه ۱۳۴۱ اصول ۶ گانه «انقلاب شاه و مردم» در یک همه‌پرسی تصویب شد، «اصلاحات ارضی و الغای رژیم ارباب و رعیتی» و «اصلاح قانون انتخابات ایران به منظور دادن حق رأی به زنان و حقوق برابر سیاسی با مردان» از جمله اصول ۶ گانه بود که مخالفت خوانین، زمین‌داران و تعدادی از روحانیان را به خاطر در اختیار داشتن زمین‌های وقفی در پی داشت. علاوه بر آن، روحانیت حق رأی زنان و هر نوع رویکرد سیاسی و اجتماعی بر شالوده مدرن کردن جامعه و تغییر در سنت‌های قدیمی را تهدیدی برای بقای خود و تفسیرش از اسلام تلقی می‌کرد.

خمینی در ۱۳ خرداد ۱۳۴۲، در مدرسه فیضیه قم در مخالفت با شاه و رفراندوم ششم بهمن ۱۳۴۱، از جمله گفت: «آقا! من به شما نصیحت می‌کنم، ای آقای شاه، ای جناب شاه، من به تو نصیحت می‌کنم، دست بردار از این کارها. آقا، اغفال دارند می‌کنند تو را. من میل ندارم که یک روز اگر بخواهند تو بروی، همه شکر کنند. نکن. این قدر با ملت بازی نکن. این قدر با روحانیت مخالفت نکن. اگر راست می‌گویند که شما مخالفید، بد فکر می‌کنید. اگر دیکته می‌دهند دستت و می‌گویند بخوان، در اطرافش فکر کن. چرا ببخود، بدون فکر، این حرف‌ها را می‌زنی؟ آیا روحانیت اسلام، آیا روحانیون اسلام، اینها حیوانات نجس هستند؟ در نظر ملت، این‌ها حیوان نجس هستند که تو می‌گویی؟ خدا کند که مراد این نباشد، و الا تکلیف ما مشکل می‌شود و تکلیف تو مشکل می‌شود. نمی‌توانی زندگی کنی، ملت نمی‌گذارد زندگی کنی. تو انقلاب سیاه، انقلاب سفید درست کردی؟ کدام انقلاب سفید را کردی آقا؟ چرا این قدر مردم را اغفال می‌کنید؟ چرا نشر اکاذیب می‌کنید؟ چرا اغفال می‌کنی ملت را؟ ... آقا! این را به تو تزریق کردند که بگویند بهایی هستی، که من بگویم کافر است، بیرون کنند. نکن این طور بدبخت! نکن این طور...»

در سال ۱۳۴۹ سیزده درس گفتار از روح‌الله خمینی در بیروت چاپ شد که وی یک سال قبل در حوزه علمیه نجف در مبحث ولایت فقیه ایراد کرده بود. این کتاب در همان سال به ایران ارسال شد و در سال ۱۳۵۶ با ضمیمه سخنرانی دیگری به نام جهاد اکبر در ایران بارها تجدید چاپ شد. منبع اصلی این کتاب نوشته‌های ملا احمد نراقی بود در مورد «خودباختگی افراد جامعه در برابر پیشرفت‌های مادی غرب، اعتقاد به ضرورت تشکیل حکومت جزء ولایت است، آخوندهای درباری را طرد کنید و حکومت‌های جائر را براندازید»، مباحثی که خمینی در سلسله درس‌های خود به آنها پرداخته بود.

«هیچی»: در ۱۲ بهمن ۱۳۵۷ خبرنگار NBC که در «پرواز انقلاب» حضور داشت، از خمینی پرسید: «سلام علیکم (به فارسی انگلیسی) ممکن است محبت کنید و بفرمایید چه احساسی دارید در بازگشت به ایران؟» قطب‌زاده پرسش خبرنگار را ترجمه کرد خمینی: «هیچی.» قطب‌زاده با تعجب: «هیچی؟! خمینی: «به‌اش بگو من با تو صحبت نمی‌کنم.» قطب‌زاده به خبرنگار: «مایل به اظهار نظر نیستند.» خبرنگار: «خوشحال یا هیجان‌زده نیستند؟» قطب‌زاده: «مایل به اظهار نظر نیستند.»

روح‌الله خمینی به رغم این‌که یک عمر کالایی جز خرافات و دروغ عرضه نکرده بود و در نوشته‌ها و سخن‌انی‌هایش تاریک‌خانه آرمان‌شهرش را به وضوح تصویر کرده بود، برای اولین (و شاید آخرین) بار در پاسخ به خبرنگار NBC «راست» گفت. از این‌که بگذریم، شاه تهدیدهای مکرر او را هرگز جدی نگرفت، بخشی از «چپ ضد امپریالیست» و قشر «روشن‌فکر»ی جامعه هم قبل از این‌که دل‌باخته چوپان دروغگو

## SHAWN ANSARI GROUP PRESENTS



The perfect harmony of technology, luxury and entertainment!  
**1141 Valley Quail Circle | Almaden Valley**

**5 bedrooms | 3 baths | 3,207± SF | 9,500± SF Lot | Offered At \$3,350,000**

Experience refined California living in Almaden's coveted foothills with this thoughtfully reimagined home that seamlessly marries timeless elegance & modern sophistication. Gracefully positioned on a manicured 9,500± sq ft lot, this distinguished 5BR 3BA residence offers over 3,200 sq ft of expansive living space. A ground-level bedroom is ideal for guests or multi-gen living, while the versatile grand room is perfect for workouts, creative pursuits, or a home-based business. Beyond the grand foyer, an open-concept living & dining area unfolds—ideal for entertaining—framed by soaring ceilings & refined architectural details. At the heart of the home, a Chef's kitchen features granite counters, custom cabinetry, prof-grade appliances, all complemented by sweeping Brazilian cherry wood floors & spa-inspired baths wrapped in natural stone. The flow continues into a private backyard retreat. Smart-living enhancements include whole-home wired Ethernet, a robust 79-panel solar array with battery backup, and a state-of-the-art security system. Outdoor amenities abound: two luxurious gazebos, an authentic pizza oven, mature fruit trees, and a tranquil pond surrounded by lush, vibrant landscaping. Enjoy proximity to top Almaden schools, the scenic trails of Quicksilver Park, and effortless SV access—offering a rare blend of nature, luxury & convenience, where every detail is designed to elevate the everyday.



## Shawn Ansari

MS, e-PRO, Certified: SRES, SFR, Probate, Divorce

**Top Producer, COMPASS**

**(408) 529-4574**

shawn.ansari@compass.com

www.ShawnAnsari.com

REALTOR® | DRE#01088988

shawn  
ansari



**www.ShawnAnsari.com**

COMPASS

Compass is a real estate broker licensed by the State of California operating under multiple entities. License Numbers 01991628, 1527235, 1527365, 1356742, 1443761, 1997075, 1935359, 1961027, 1842987, 1869607, 1866771, 1527205, 1079009, 1272467. All material is intended for informational purposes only and is compiled from sources deemed reliable but is subject to errors, omissions, changes in price, condition, sale, or withdrawal without notice. No statement is made as to the accuracy of any description or measurements (including square footage). This is not intended to solicit property already listed. No financial or legal advice provided. Equal Housing Opportunity. Photos may be virtually staged or digitally enhanced and may not reflect actual property conditions.

## ناصر تقوایی: کارگردان ادبی، مستندساز دغدغه‌مند

نوشته اختصاصی: هنگامه وزیری

است که در سال‌های پس از انقلاب ساخته شد.  
ورود به سینمای داستانی: اولین فیلم بلند او با نام «آرامش در حضور دیگران» در سال ۱۳۴۹ ساخته شد؛ اما نمایش عمومی آن تا پس از چند سال به تأخیر افتاد. در دهه‌های پس از آن، تقوایی فیلم‌های کوتاه و بلند دیگری نیز ساخت. از جمله آثار برجسته او در سینمای داستانی:  
✓ صادق کرده - فیلمی که در زمان پیش از انقلاب ساخته شده است.

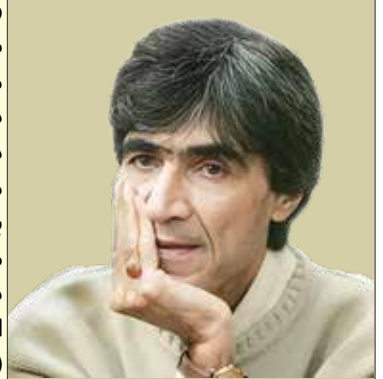
✓ نفرین  
✓ ناخدا خورشید - اقتباسی از داستان «داشتن و نداشتن» اثر ارنست همینگوی.  
✓ ای ایران - یکی از فیلم‌های پس از انقلاب او.  
✓ کاغذ بی خط - ساخته در دهه هشتاد شمسی.  
✓ همچنین تقوایی در مجموعه قصه‌های کیش (اپیزودی) نیز مشارکت داشت. به طور کلی، در کارنامه وی کمتر از ده اثر داستانی برجسته دیده می‌شود، اما تأثیر او بر سینمای ایران و نسل‌های بعدی بسیار بزرگ است.  
**ویژگی‌ها، دیدگاه‌ها و امضای هنری**

رویکرد ادبی و اقتباس از متون ادبی: تقوایی اغلب از متون ادبی الهام می‌گرفت. در فیلم‌هایش می‌توان ردپای تأثیر ادبیات، نمادها و دغدغه‌های اجتماعی را دید. علاقه به جنوب ایران و فضاهای اقلیمی: یکی از مشخصه‌های آثار او، توجه ویژه به فضاهای جنوب ایران (خوزستان، خلیج فارس، فرهنگ بومی منطقه) است.  
موج نو و دوری از کلیشه: تقوایی اغلب جزو کارگردانان موسوم به نسل موج نو سینمای ایران شناخته می‌شود. آثار او در دوره‌ای ساخته شدند که سینمای ایران در فرآیند تحول بود.

کار نیمه‌کاره و پروژه‌های ناتمام: در کارنامه تقوایی، پروژه‌های نیمه‌تمام یا مسکوت بسیار دیده می‌شود، مثلاً فیلم «چای تلخ» که نیمه‌کاره ماند. او حتی در برخی دوره‌ها از ساخت فیلم جدید بازماند، نه به دلیل فقدان ایده بلکه به علت محدودیت‌ها سیاسی، سانسور یا شرایط اجتماعی - فرهنگی.

مقاومت فکری و استقلال هنری: تقوایی در سخنان خود بارها بر دشواری زیستن آزادانه در شرایط سخت تأکید کرده است. او کسی بود که ترجیح می‌داد پروژه‌هایش به تأخیر بیفتند تا کیفیت پایین نداشته باشند. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

**مقدمه زندگی:** ناصر تقوایی (گاه‌ها به صورت ناصر تقوایی یا ناصر تقوایی) در ۱۳۲۰ هجری شمسی در آبادان متولد شد. پدرش علی تقوایی کارمند اداره گمرک بود، و به دلیل شغل او، خانواده در مناطقی مانند بندر لنگه نیز زندگی کرده‌اند. از همان کودکی، ناصر به ادبیات و داستان‌نویسی علاقمند بود و در دوران دبیرستان انشاهای خوبی می‌نوشت. او هیچ تحصیل رسمی سینمایی نداشت و به صورت تجربی و از راه کار فنی و مستندسازی وارد سینما شد. تقوایی طی دوران زندگی‌اش چند بار ازدواج کرد. ازدواج اول او با شهرنوش پارسی‌پور (نویسنده مشهور) بود که پس از چند



سال به جدایی منجر شد. همچنین وی بعدها با مرضیه وفامهر ازدواج کرد. او صاحب یک فرزند به نام «علی» است. در تاریخ ۱۴ اکتبر ۲۰۲۵ (مطابق با ۲۲ مهر ۱۴۰۴) ناصر تقوایی چشم از جهان فرو بست.

### مسیر هنری و ورود به سینما

مستندسازی و مقطع آغازین: تقوایی فعالیت خود را در عرصه سینما با مستندسازی آغاز کرد. از میان مستندهای او می‌توان به آثاری مانند: «نان‌خورهای بی‌سواد»، «آرایشگاه آفتاب»، «باد جن»، «موسیقی جنوب»، «مشهد قالی» و دیگر مستندهایی اشاره کرد. یکی از مستندهای مطرح او، «تمرین آخر» با موضوع تعزیه

## Bay Area Credit Repair

(669) 324-9094

الکس خلیج (Aleks Khalaj)

ترمیم اعتبار شخصی و تجاری  
آینده مالی خود را با اطمینان بازسازی کنید!

We go beyond credit repair,  
we're your partner in financial  
rebuilding and growth.



ما فقط یک شرکت ترمیم اعتبار نیستیم، بلکه با دقت،  
پیگیری مداوم و شناخت از قوانین و سیستم مالی،  
همراه شما در مسیر بازسازی و رشد مالی هستیم.

Accuracy and Persistence - Local Expertise - Personalized Guidance

در Bay Area Credit Repair ما خدمات ترمیم اعتبار شخصی و بیزینسی را ارائه می‌دهیم تا امتیاز اعتباری شما بهبود یابد، پرونده مالی‌تان قوی‌تر شود و دسترسی شما به فرصت‌های وام و سرمایه‌گذاری افزایش پیدا کند.

At Bay Area Credit Repair, we provide Personal and Business Credit Repair services designed to restore your credit, enhance your financial profile, and open new doors to opportunity.

2959 Winchester Blvd #201, Campbell, CA 95008

## نقد و بررسی فیلم «زعفرانیه ۱۴ تیر»

منتقد: میثم کریمی

**کارگردان:** سید علی هاشمی؛ او دانش‌آموخته کارگردانی تئاتر از دانشگاه هنر و معماری و از اعضای کانون کارگردانان خانه سینما و کانون کارگردانان خانه تئاتر است. وی فعالیت خود را از سال ۱۳۷۶ آغاز کرد.

**بازیگران:** مهدی هاشمی - هنگامه قاضیانی - نازنین بیاتی - علی قاسمی - لیندا کیانی - مسعود رایگان

**خلاصه داستان:** زعفرانیه ۱۴ تیر یک درام اجتماعی است و درباره یک خانواده پولدار سطح بالا که یک اتفاق، باعث بحرانی عجیب در خانواده می‌شود. این فیلم به زندگی یک خانواده مرفه در منطقه اعیان‌نشین زعفرانیه تهران می‌پردازد. داستان از روز تولد مادر خانواده آغاز می‌شود و با بازگشت دختر جوان، بحرانی پنهان در خانواده آشکار می‌گردد.

**نقد فیلم:** سینمای ایران کم فیلمی نداشته که سال‌ها در قفسه‌ها خاک بخورد، بعد ناگهان با یک روز خوب خدا، از انبار بیرون بیاید و به تماشاگر عرضه شود. «زعفرانیه



۱۴ تیر» هم دقیقاً از همین جنس است. ساخته‌ای که تاریخ تولیدش به پنج-شش سال پیش برمی‌گردد، معلوم نیست چرا توقیف شده بوده، و حالا بی‌سر و صدا سر از اکران عمومی درآورده است.

فیلم داستان دختر جوانی از یک خانواده مرفه را روایت می‌کند که از خارج کشور برمی‌گردد و خبری مهم را به خانواده‌اش می‌دهد، خبری که زنجیره‌ای از رازهای پنهان را آشکار می‌کند. گفته می‌شود فیلم بر اساس داستانی با عنوان «از این خبر خوشحال می‌شوی»، نوشته Richard Bach ساخته شده. این نویسنده آمریکایی، که بیشتر دغدغه خودشناسی و مواجهه انسان با خویش را دارد، در طول سال‌ها آثار زیادی منتشر کرده اما کمتر پایشان به پرده سینما رسیده. با این حال، حتی اگر داستان اصلی هم در زمره شاهکارهای او نباشد، انتظار می‌رفت اقتباس ایرانی‌اش کمی نیش‌دارتر باشد. اما مشکل دقیقاً از همین‌جا شروع می‌شود. اقتباس، آنقدر «ایرانیزه» شده که بسیاری از نقاط حساس و نافذ داستان، شسته و رفته و تریز گارانه به تصویر درآمده‌اند. روابط پیچیده و خیانت‌ها جای خود را به گره‌های محترمانه‌تری داده‌اند که بیشتر به خط قرمزها احترام می‌گذارند تا به واقعیت داستان. نتیجه؟ یک قصه بی‌چالش که از همان ابتدا نیشش کشیده شده است.

با این حال، «زعفرانیه ۱۴ تیر» در ساختار تولیدی خود یک انتخاب جسورانه دارد: فیلم تماماً در یک لوکیشن می‌گذرد. تک‌لوکیشنی بودن، همان‌طور که نمونه‌های بزرگی مثل 12 Angry Men با «کشتار» نشان داده‌اند، می‌تواند فرصت طلایی برای پرداخت شخصیت‌ها و دیالوگ‌های قوی فراهم کند. اما اینجا، برخلاف نمونه‌های موفق، لوکیشن واحد به جای آنکه سکوی پرش شخصیت‌ها باشد، تبدیل به قابی بسته و کم‌تحرك شده که شخصیت‌ها در آن جان نمی‌گیرند.

شخصیت اصلی، همان دختر برگشته از خارج، قرار است منطقی و عاقل معرفی شود اما هرچه جلوتر می‌رویم، رفتارهایش به منطق داستان وفادار نمی‌ماند. حتی عاشق شدنش ناگهانی و بی‌دلیل به نظر می‌رسد، و اختلاف سنی بزرگ میان او و مرد کهنسال ماجرا نه توضیح داده می‌شود و نه بستر قانع‌کننده‌ای ساخته می‌شود. این ضعف، هم در شخصیت مرد مقابلش دیده می‌شود، که صرفاً با برچسب «جنتلمن» معرفی شده،

و هم در شخصیت پدر که با یک راز بزرگ مواجه می‌شود اما واکنش‌هایش چیزی جز کلیشه‌های دیده‌شده در سریال‌ها و فیلم‌های ایرانی نیست. اینجا مشکل اصلی فیلمنامه خودش را نشان می‌دهد: فیلم حرف تازه ندارد. موقعیت‌ها و دیالوگ‌هایی که اگر بیرون از سالن سینما با هر فردی در جامعه حرف بزنید، می‌شنوید، اینجا هم تکرار می‌شوند. فیلمساز نه تنها قدمی جلوتر از تماشاگر بر نمی‌دارد، که حتی گاهی یک قدم عقب است. وقتی از اقتباس خارجی حرف می‌زنیم، توقع داریم یا داستان بومی‌شده حرف جدیدی بزند یا دست‌کم همان تلخی و ضربه روایی قصه اصلی را حفظ کند. اینجا اما هیچ‌کدام رخ نداده است.

با این حال، «زعفرانیه ۱۴ تیر» نکات مثبتی هم دارد. نخستین نکته، انتخاب بازیگران است. ترکیب مهدی هاشمی و مسعود رایگان، دو بازیگر کاربلد که حضورشان در یک اثر تک‌لوکیشنی بلافاصله حس تئاتر را زنده می‌کند، از همان مواردی است که فیلم را تماشایی‌تر می‌کند. هاشمی بعد از سال‌ها حضور در کمدی‌های سطحی، اینجا فرصتی یافته که بار دیگر بخشی از ظرفیت‌های دراماتیکش را رو کند. رایگان هم یادمان می‌آورد که بازیگری با ظرافت و کنترل حسی بالاست. هنگامه قاضیانی و نازنین بیاتی نیز نقش‌هایشان را به شکلی استاندارد ارائه می‌دهند، گرچه فیلمنامه به هیچ‌کدامشان اجازه خودنمایی نمی‌دهد.

نکته دوم، همان تصمیم جسورانه برای ساخت فیلمی تک‌لوکیشن در سینمای ایران است که، حتی اگر به ثمر ننشسته باشد، شجاعت خلاقه کارگردان را نشان می‌دهد. در کشوری که معمولاً برای پُر کردن زمان فیلم به سفرهای بی‌هدف، تعقیب‌وگریز یا لوکیشن‌های متنوع متوسل می‌شوند، انتخاب یک مکان ثابت و تکیه کامل بر گفت‌وگوها اقدامی متفاوت محسوب می‌شود.

اما این جسارت، وقتی با فیلمنامه‌ای کم‌جان و شخصیت‌پردازی سطحی همراه شود، خیلی زود به ضد خودش بدل می‌شود. تماشاگر تک‌لوکیشنی به دیالوگ‌های تیز، کشمکش‌های روانی عمیق و تغییرات محسوس در روابط شخصیت‌ها نیاز دارد. وقتی این عناصر نباشند، فضای بسته فیلم فقط مخزن حوصله‌سوزی خواهد بود.

اقتباس از آثار خارجی در سینمای ایران همیشه شمشیر دو لبه بوده است. نمونه‌های موفق نشان داده‌اند که اگر قصه بومی‌سازی شده با نیازهای فرهنگی و اجتماعی مخاطب ایرانی گره بخورد، حتی داستان‌های جهانی هم می‌توانند روح تازه‌ای پیدا کنند. اما وقتی داستانی انتخاب می‌شود که اساساً در جهان‌بینی و شرایط اجتماعی‌اش با ایران تفاوت بنیادین دارد، و بعد در بومی‌سازی هم تمام زهر و چالش‌هایش حذف می‌شود، نتیجه چیزی شبیه «زعفرانیه ۱۴ تیر» خواهد بود: فیلمی که می‌توانست برانگیزاننده باشد اما در نهایت، فقط یک تصویر بی‌رمق از نسخه اصلی را ارائه می‌دهد. سینمای ایران منابع غنی‌تری برای الهام گرفتن دارد، چه در ادبیات کلاسیک و مدرن داخلی، چه در شاهکارهای ادبیات جهان و تماشاگرانی که فراتر رفتن از کلیشه‌ها را به گرمی استقبال خواهند کرد. «زعفرانیه ۱۴ تیر» اما یادآور این واقعیت است که اقتباس، بدون حفظ جوهره داستان، فقط پوسته‌ای زیباست که میان‌تهی رها می‌شود



ماهنما پژواک

www.pezhvak.com

۸۶۲۴-۲۲۱-(۴۰۸)

FAMOUS  
KABOB

# رستوران فیمسی کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

[www.famouskabob.com](http://www.famouskabob.com)

(916) 483-1700

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



# یگانه

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

## Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

**The sandwiches are deliciously authentic!**

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



**(408) 666-1229**

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

[www.yeganehbakery.com](http://www.yeganehbakery.com)

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

## فرهنگ آب در تمدن ایرانی

نوشته اختصاصی: ایران سیروس



حوض همیشه در میانه حیاط جای دارد. صدای شرشر آب، آرامشی روحانی به فضا می‌بخشد و خنکای تبخیر آن، هوای خانه را نرم و دلپذیر می‌کند. در کاروانسراها، مسجدها و مدرسه‌ها نیز حوض و آب‌انبار جزئی جدایی‌ناپذیر از فضا بودند، آب، هم نیاز مادی را برطرف می‌کرد و هم نیاز روحی را.

**قنات، شاهکار ایرانی در مهار آب:** یکی

از بزرگ‌ترین دستاوردهای تمدن ایرانی، اختراع قنات است. ایرانیان هزاران سال پیش دریافته‌اند که برای بقا در سرزمین خشک خود، باید با آب رفتار هوشمندانه‌ای داشته باشند. قنات، یا کاریز، شاهکاری از مهندسی و تفکر اکولوژیک است که آب‌های زیرزمینی را از دل کوه به دشت‌ها و روستاها می‌آورد، بی‌آنکه تبخیر شود یا هدر رود. قنات‌ها نه تنها ابزار تأمین آب، بلکه تجلی فرهنگ تعاون، عدالت و همزیستی بودند. حفر و نگهداری قنات نیازمند همکاری جمعی بود، و آب آن بر اساس اصول دقیق و اخلاقی میان مردم تقسیم می‌شد. این شیوه منظم، نشانه بینش عمیق ایرانیان نسبت به عدالت طبیعی بود، اینکه نعمت باید به اندازه و با احترام به نیاز دیگران مصرف شود.

**آب در هنر و ادبیات فارسی:** در شعر و ادب فارسی، آب نماد زندگی، عشق، پاکی و گذرا بودن است. حافظ می‌گوید:

آب حیات عشق در این ظلمات جوی / همدم اگر به دست آید، عمر دوباره یافت و مولوی، آب را تمثیلی از حقیقت و آگاهی می‌داند:

آب کم جو، تشنگی آور به دست / تا بجوشد آب از بالا و پست

در نگارگری ایرانی، آب با رنگ‌های فیروزه‌ای و لاجوردی تصویر می‌شود، و موج‌های آن نشانه حرکت و زایش مداوم است. در کاشی‌کاری‌های مساجد و کاخ‌ها، در حوض‌های آرام و در اشعار شاعرانی چون سعدی و خیام، حضور آب همواره به معنای زندگی و تأمل در ناپایداری دنیا است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

**از باور تا بقا:** آب، در فرهنگ ایرانی، تنها مایه حیات نیست، روحی زنده و مقدس است که در سراسر تاریخ و اسطوره و آیین این سرزمین جاری است. سرزمینی که بخش بزرگی از آن در اقلیم خشک و نیمه‌خشک قرار دارد، طبیعی است که از دیرباز میان مردمش، «آب» به والاترین مرتبه احترام، تقدیس و خرد رسیده باشد. ایرانیان نه تنها با آب زیسته‌اند، بلکه با آن اندیشیده و جهان خود را بر مدارش ساخته‌اند.

**آب در اسطوره و آیین:** در ایران باستان، آب جایگاهی مینوی و پاک‌کننده داشت. در اوستا، کتاب مقدس زرتشتیان، «آناهیتا» ایزدبانوی آب‌ها، باروری و پاکی است، ایزدبانویی که سرچشمه همه رودها از اوست و نیروی زندگی در زمین از دامن او جاری می‌شود. در آیین زرتشت، آب یکی از چهار عنصر مقدس است و نباید به هیچ‌وجه آلوده شود. زرتشتیان هنگام نیایش، رو به سوی آب می‌کردند و آن را واسطه ارتباط با اهورامزدا می‌دانستند. در باور ایرانی، آب نماد روشنایی، زایش و راستی است. در بسیاری از آیین‌های کهن، از نوروز گرفته تا مهرگان و سده، حضور آب نشانه تبرک و طهارت است. در جشن نوروز، پاشیدن آب بر یکدیگر نمادی از پاکی، زایش دوباره و شادابی جهان است، و در مراسم عروسی سنتی، نوشیدن آب یا عبور عروس از کنار نهر، نشانه برکت و تداوم زندگی زناشویی است.

**آب در معماری ایرانی:** معمار ایرانی، بیش از هر هنرمند دیگری، با روح آب آشنا بود. او می‌دانست که در گرمای کویر، آب نه فقط تشنگی، که روح انسان را زنده می‌کند. به همین سبب، در طراحی باغ‌ها، خانه‌ها، و بناهای عمومی، همیشه جای ویژه‌ای برای آب می‌گذاشت. باغ ایرانی، که الهام‌بخش بسیاری از باغ‌های جهان شد، بر اساس مفهوم «چهارباغ» ساخته شده است، طرحی که چهار نهر یا جوی، باغ را به چهار بخش تقسیم می‌کند و در مرکز آن حوضی قرار دارد که آسمان را در خود باز می‌تاباند. در نگاه ایرانی، آب در این میان تنها برای زیبایی نیست، بلکه تجسمی از نظم کیهانی است، از هماهنگی میان زمین، آب، باد و آتش. در خانه‌های سنتی نیز،

## Cupertino Florist For Every Occasion

از سادگی تا شکوه، طراحی گل برای هر سلیقه و هر مناسبت

Brightening your world with flowers, plants, and timeless elegance



زیباترین لحظات زندگی‌تان را  
با طراحی گل‌های ما جاودانه کنید



Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion

Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Hours:  
9am - 7pm  
7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Same Day  
Delivery

انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

گوشت و مرغ حلال، لبنیات، میوه و سبزیجات تازه، حبوبات، نان بربری داغ و تازه

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



سوسیس و کالباس، خشکبار و تنقلات ایرانی و افغان، برنج و چای در مارک های متنوع



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

کباب در روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۱ به بعد

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

## تاریخچه اعدام و وضعیت جهانی در ۲۰۲۴

نوشته اختصاصی: جهانگیر صدقاتی

بر اساس گزارش سال ۲۰۲۴ عفو بین الملل، ثبت شده ترین اعدامها از سال ۲۰۱۵ به این سو افزایش یافته و حداقل ۱۵۱۸ اعدام در ۱۵ کشور ثبت شده است. اما رقم واقعی در سطح جهان بسیار بالاتر است چون کشورهایی مانند چین (که عددها محرمانه اند)، کره شمالی و ویتنام آمار رسمی نمی دهند و احتمال می رود هزاران اعدام در آنها انجام شده باشد. سه کشور ایران، عراق و سعودی بیشترین افزایش را در ۲۰۲۴ داشتند و این سه کشور مجموعاً بخش بزرگی از اعدامهای ثبت شده را به خود اختصاص دادند.

### تاریخچه کوتاه اعدام: از کهن تا امروز

**پیشینه باستانی:** اعدام به عنوان مجازات رسمی برای جرائم جدی در بسیاری از تمدنهای باستان (مصر، بین النهرین، یونان، روم، چین و غیره) وجود داشته است. روشها و مصادیق مجازات در طول تاریخ و بسته به فرهنگ و دین متفاوت بود (سنگسار، رگبار، دار، تیرباران، قطع عضو، سوزاندن و...).

**سدههای میانی تا مدرن:** در اروپا و خاورمیانه تا قرن ۱۸-۱۹ میلادی اعدام رایج ماند، اما از قرن نوزدهم موجی از اصلاحات و نقدهای اخلاقی و فلسفی (آلسیون طلبی = abolitionism) آغاز شد که در چند کشور نخستین گامهای لغو یا محدودسازی را مطرح کرد.

**قرن بیستم و بعد از آن:** پس از جنگ جهانی دوم و شکل گیری نظام حقوق بشر بین المللی، انتقادات بین المللی نسبت به مجازات اعدام شدت گرفت. هم زمان، بعضی کشورها اعدام را لغو کردند (کامل یا برای جرائم غیر عمد) و برخی دیگر همچنان اجرا می کنند. روند جهانی تا اوایل قرن بیست و یکم حرکت نسبتاً آهسته ای به سمت کاهش کشورهایی که اعدام اجرا می کنند بود، اما شمار اجراها و الگوهای منطقه ای می تواند نوسان داشته باشد.

### وضعیت جهانی در ۲۰۲۴ - ارقام و نکات کلیدی (عفو بین الملل)

**اعداد ثبت شده:** عفو بین الملل گزارش کرده است که در سال ۲۰۲۴ دست کم ۱۵۱۸ اعدام ثبت شده است، افزایشی ۳۲ درصد نسبت به ۲۰۲۳ و بیشترین رقم از سال ۲۰۱۵ تاکنون. (توجه: این عدد «ثبت شده» است و شامل اعدامهای گزارش نشده یا محرمانه نمی شود).

**کشورهای پیشناز:** کشورهایی که بیشترین اعدامهای ثبت شده را داشتند به ترتیب کلی عبارتند از چین (آمار دولتی اعلام نمی شود، اما هزاران اعدام تخمین زده می شود)، ایران، عربستان سعودی، عراق و یمن. عفو تأکید می کند که چین همچنان «رهبر جهانی» از لحاظ شمار واقعی اعدامها است، اما ارقام آن محرمانه هستند و در محاسبات «ثبت شده» محاسبه نشده اند.

**پراکندگی:** جالب این که فقط ۱۵ کشور اجرای اعدام را در ۲۰۲۴ گزارش کردند، یعنی عدد کشورهایی که اجرا می کنند در پایین ترین سطح ثبت شده است، اما شمار کل اعدامها افزایش یافته است. به عبارت دیگر: «تعداد کشورها کاهش، اما شدت اجرا در برخی کشورها (متمرکز) افزایش یافته».

### چرا ۲۰۲۴ صعود ثبت شده ای داشت؟ عامل های اصلی

**تمرکز منطقه ای:** افزایش عمده در اجرای حکم در چند کشور خاص، به ویژه ایران، عراق و سعودی، که با هم سهم قابل توجهی از جمع جهانی اعدامهای ثبت شده را دارند (بر اساس برخی گزارشها این سه کشور حدود ۹۱ درصد از اعدامهای ثبت شده در یک ناحیه را تشکیل داده اند). افزایش مجازاتها در این کشورها راننده اصلی رشد ۳۲ درصد بود.

**مجازات برای جرائم غیر مرگ آور:** عفو بین الملل گزارش داده که در سال ۲۰۲۴ دست کم ۶۳۷ اعدام (بیش از ۴۲ درصد از موارد ثبت شده) به خاطر جرائم مرتبط با مواد مخدر انجام شده است، نوعی کاربرد اعدام که با استانداردهای بین المللی برای «جدی ترین جرائم» در تضاد است. چند کشور از جمله چین، ایران، عربستان و سنگاپور برای جرائم مواد مخدر نیز حکم اعدام اجرا کرده اند.

**سیاست داخلی و سرکوب:** در برخی کشورها اعدامها ابزار سرکوب یا بازدارندگی خشونت بار به کار رفته است (مثلاً اتهامات مرتبط با تروریسم یا «امنیتی» در عراق یا اتهامات امنیتی/سیاسی در مواردی که گزارش شده است).

### کشورهایی که بیشترین اعدامها را داشتند

(اعداد زیر بر اساس آمارهای ثبت شده عفو بین الملل و گزارشهای سازمانهای

معتبر در سال ۲۰۲۴ است؛ ارقام واقعی بعضی کشورها ممکن است بیش از این باشند به خصوص در کشورهایی که آمار محرمانه اند).

**چین:** «پیشناز جهانی»، دولت چین آمار اعدام را محرمانه نگه می دارد، اما تحلیلگران و سازمانهای حقوق بشری معتقدند هزاران نفر ممکن است سالانه اعدام شوند، بنابراین هیچ گاه در مجموع جهانی محاسبه کامل از چین در دسترس نیست.

**ایران:** بر اساس منابع مختلف و گزارشهای بین المللی، ایران صدها اعدام در ۲۰۲۴ انجام داد، برخی گزارشها اشاره می کنند به دست کم حدود ۹۷۲ اعدام (یا ارقامی نزدیک) در آن سال و افزایش چشمگیر نسبت به سال قبل؛ بسیاری از اعدامها برای جرائم مرتبط با مواد مخدر و همچنین جرایم مرتبط با امنیتی گزارش شده اند. همچنین نگرانی در مورد اجرای اعدام علیه اقلیت های قومی و زنان وجود دارد.

**عربستان سعودی:** گزارشها از افزایش چشمگیر اجرای احکام در ۲۰۲۴ خبر دادند (صدها مورد ثبت شده، گزارشهای متعددی حاکی از صدها مورد اجرا). مجازاتها در برخی موارد برای جرائم خشونت آمیز، امنیتی و نیز جرائم دیگر اجرا شده اند.

**عراق، یمن، مصر و سایر کشورها:** عراق و یمن در شمار کشورهای دارای افزایش اجرای حکم بودند، عراق به خصوص به خاطر احکام مربوط به جرائم «تروریستی» دچار جهش در اجرا شد و یمن نیز افزایش قابل توجهی را ثبت نمود. برخی کشورها مانند مصر گزارش افزایش یا برگشت اجرای حکم داشته اند.

### نقطه نظر حقوقی و انتقادات بین المللی (مواضع عفو بین الملل)

**مخالفت با اعدام برای جرائم غیر جانی:** عفو بین الملل و بسیاری از نهادهای حقوق بشری تأکید می کنند که اعدام نباید برای جرائمی اجرا شود که «جدی ترین جرائم» (Intentional killing) محسوب نمی شوند، بنابراین استفاده از اعدام برای جرائم مواد مخدر، تخلفات مالی، مذهبی یا سیاسی را نقض معیارهای بین المللی می دانند. **شفافیت و حق دسترسی:** عفو و نهادهای دیگر بارها از کشورهایی که آمارشان محرمانه است (مانند چین یا کره شمالی) خواسته اند تا اطلاعات شفاف ارائه کنند، محرمانه ماندن آمار سبب می شود امکان نظارت بین المللی و ارزیابی مصونیت حقوقی وجود نداشته باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



**کار را به کاردان بسپارید!**  
**دفتر «خدمات آسمان»**  
**با مدیریت «لیدا کوچصفانی»**



- ✓ دریافت حقوق SSI و دریافت مزایای دولتی Calfresh, CAPI
- ✓ دریافت حقوق پرستاری
- ✓ مدیکر و مدیکل
- ✓ اخذ تابعیت آمریکا (بدون امتحان، برای واجدین شرایط)
- ✓ دریافت گرین کارت از طریق خانواده و ازدواج
- ✓ تنظیم دعوت نامه و تنظیم فرم های اداره مهاجرت
- ✓ تمدید گرین کارت
- ✓ اخذ ویزای نامزدی
- ✓ اخذ پاسپورت سفید
- ✓ ترجمه اسناد و مدارک
- ✓ امور مربوط به دفتر حفاظت منافع (وکالتنامه، تجدید گذرنامه و غیره)

Not a Law Office

**(408) 269-7283**

[Lida.asemanservices@gmail.com](mailto:Lida.asemanservices@gmail.com)

1777 Hamilton Ave., Suite 2350, San Jose, CA 95125

## غیرت و تعصب، دو چهره از یک احساس انسانی

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

آگاهی می‌روید، اما تعصب از ترس، غیرت، پاسدار ارزش‌هاست؛ تعصب، زندان بان اندیشه‌ها. غیرت، با احترام و انصاف همراه است، تعصب، با قضاوت و نفرت. در حالی که غیرت باعث شکوفایی اخلاق فردی و اجتماعی می‌شود، تعصب، سرچشمه خشونت، طرد و نابرابری است. به بیان دیگر، غیرت احساس مسئولیتی آگاهانه است، در حالی که تعصب، واکنشی ناآگاهانه و دفاعی است. غیرت انسان را بزرگ می‌کند، اما تعصب، او را از درک حقیقت کوچک‌تر می‌سازد.

**غیرت در جامعه امروز:** در دنیای مدرن، مفهوم غیرت نیازمند بازخوانی است. جامعه‌ای که به برابری جنسیتی، آزادی اندیشه و کرامت انسانی باور دارد، باید غیرت را نه به معنای محدود کردن، بلکه به معنای حمایت از آزادی دیگری بازتعریف کند. مرد یا زنی که به همسر، دوست، یا میهن خود غیرت می‌ورزد، در حقیقت از حرمت و حق انتخاب او دفاع می‌کند. غیرت در عصر امروز، یعنی حساسیت نسبت به ظلم، بی‌عدالتی، و بی‌احترامی به انسان. چنین غیرتی دیگر لباس مردسالارانه بر تن ندارد، بلکه ردای انسان‌دوستی بر دوش می‌کشد.

**تعصب و پیامدهای آن:** در مقابل، تعصب در هر قالبی، دینی، فرهنگی یا حتی خانوادگی، عامل فروپاشی گفتگو و رشد اجتماعی است. انسان متعصب از شنیدن و دیدن حقیقت می‌گریزد، زیرا باور دارد که حقیقت را از پیش در اختیار دارد. در تاریخ، بسیاری از خشونت‌ها، تبعیض‌ها و حتی جنگ‌ها، از همین چرخه تعصب جوشیده‌اند. تعصب، ذهن را می‌بندد و قلب را سخت می‌کند، در حالی که غیرت، ذهن را بیدار و دل را نرم می‌سازد.

غیرت و تعصب، دو سوی یک طیف از احساس انسان‌اند: یکی روشن و سازنده، دیگری تیره و ویرانگر. غیرت، نوری است که از عشق و آگاهی می‌تابد، تعصب، سایه‌ای است که از ترس و ناآگاهی می‌افتد. انسان فرهیخته، میان این دو تفاوت می‌گذارد. او می‌داند که دفاع از ارزش‌ها باید از سر عشق باشد، نه از سر نفرت. در نهایت، جامعه‌ای که میان غیرت و تعصب مرز می‌گذارد، جامعه‌ای است که در آن انسان‌ها، آزادانه اما مسئولانه، در کنار هم زندگی می‌کنند. جامعه‌ای که در آن عشق، آگاهی و حرمت، جای نفرت و کورباوری را می‌گیرد.

در فرهنگ ایرانی، واژه‌هایی چون «غیرت» و «تعصب» از دیرباز جایگاه ویژه‌ای در ذهن و زبان مردم داشته‌اند. این دو مفهوم، گرچه در ظاهر هم‌خانواده و گاه هم‌معنا به نظر می‌رسند، اما در عمق معنا و کارکرد اجتماعی، تفاوتی بنیادین دارند. فهم درست این دو واژه، نه تنها در شناخت ریشه‌های رفتار انسانی اهمیت دارد، بلکه می‌تواند ما را به سوی جامعه‌ای متعادل‌تر و خردمندانه‌تر هدایت کند.

**تعریف غیرت:** غیرت در معنای اصلی خود، احساسی است از سر پاسداری، احترام و مراقبت نسبت به ارزش‌هایی که برای انسان عزیزند. غیرت می‌تواند در شکل‌های گوناگون جلوه کند: غیرت در عشق، یعنی حفظ حرمت و صداقت نسبت به معشوق، غیرت در خانواده، یعنی حمایت از عزت و امنیت اعضای آن، غیرت در جامعه، یعنی تعهد به عدالت، میهن، آزادی و حقیقت. غیرت، برخلاف برداشت سطحی از آن، به معنای مالکیت یا سلطه نیست، بلکه از احساس مسئولیت و مهر سرچشمه می‌گیرد. انسان غیور، کسی است که برای حفظ کرامت دیگری می‌کوشد، نه برای کنترل او. در سنت ایرانی، غیرت با واژگانی چون ناموس، حرمت، شرف و انسانیت پیوند دارد، اما در جوهر خود، ارزش اخلاقی و انسانی دارد نه مردسالارانه.

**تعریف تعصب:** تعصب، در برابر، حالتی است از دل‌بستگی کورکورانه به باور یا تعلقی خاص، بدون تأمل یا پذیرش گفت‌وگو و تفاوت. تعصب، برخلاف غیرت، از ترس و جهل نیرو می‌گیرد، نه از عشق و احترام. فرد متعصب می‌خواهد عقیده خود را یگانه حقیقت بداند و دیگران را با زور یا طرد به پذیرش آن وادارد. تعصب می‌تواند دینی، قومی، سیاسی، یا حتی عاطفی باشد. در هر شکلی، به جای ساختن پیوند، دیوار می‌سازد. تعصب نه از خودآگاهی، بلکه از ناامنی درونی و ناتوانی در درک تفاوت‌ها زاده می‌شود. **تفاوت بنیادین غیرت و تعصب:** تفاوت این دو، در منشأ و هدف آنهاست. غیرت از



Dr. Ali Esmaili DDS

## دکتر علی اسماعیلی

### دندانپزشک و جراح ایمپلنت‌های دندانی

۲۰ سال تجربه در درمان و آموزش در دانشکده‌های دندانپزشکی ایران و آمریکا

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

• دندانپزشکی عمومی • جراحی ایمپلنت‌های دندانی • جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

♦ General Dentistry ♦ Dental Implants ♦ Surgical Extractions & Bone Graft



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128

## ایمان و شک: حق هر دو دیدگاه

نوشته اختصاصی: سیامک مولوی



دفاع از لاییک‌سازی دولت، فصل دین و سیاست و اقتدار عقلانیت حقوقی بهره می‌جویند. این نگرانی‌ها مشروع و مبتنی بر دلایل تجربی و اخلاقی است **دلایل حقوقی، اجتماعی و سیاسی برای حق هر دو گروه:**

**آزادی عقیده به عنوان یک حق بنیادین**

اسناد حقوق بشر (مانند اعلامیه جهانی حقوق بشر و میثاق بین‌المللی حقوق مدنی و سیاسی) صراحتاً آزادی اندیشه، ضمیر و دین را تضمین کرده‌اند. این آزادی شامل آزادی «داشتن» باور (اعم از مذهبی یا غیرمذهبی)، آزادی «تغییر دادن» آن و آزادی «اظهار یا عدم اظهار» آن است. بر این اساس، هر دو گروه به طور برابر حق دارند.

**فصل دین و دولت و حقوق برابر شهروندی:** برای حفظ صلح اجتماعی و حقوق اقلیت‌ها، ساختارهای سیاسی مدرن از اصل فصل دین و دولت دفاع می‌کنند. این اصل به هر دو گروه این حق را می‌دهد که بدون تبعیض از حقوق شهروندی برخوردار باشند؛ مؤمنان می‌توانند آیین‌هایشان را اجرا کنند و بی‌خدایان از اجرای قوانین مبتنی بر دین مصون بمانند.

**حقوق سیاسی و مشارکت مدنی:** هر شهروند، صرف‌نظر از باور دینی یا عدم باور، باید حق دسترسی برابر به مناصب عمومی، آموزش، و اجرای حقوق اجتماعی را داشته باشد. تبعیض علیه هر یک از طرفین باعث تضعیف دموکراسی می‌شود و از منظر حقوقی و سیاسی غیرقابل قبول است.

**اخلاق گفتگو: چرا باید به هر دو گروه احترام گذاشت؟**

**اخلاق همزیستی و تحمل منطقی:** احترام متقابل نه فقط یک فضیلت اخلاقی، که شرط بقا و همزیستی در جامعه متنوع است. احترام یعنی پذیرش حق دیگری برای داشتن باورهای متفاوت، حتی وقتی با آن موافق نیستیم. این تحمل منطقی به جامعه اجازه می‌دهد تا اختلاف‌نظرها را بدون خشونت مدیریت کند.

**منطق گفتگویی و رشد معرفتی:** گفتگو میان ایمان‌داران و بی‌خدایان می‌تواند موجب پالایش دیدگاه‌ها، رفع سوء تفاهم‌ها و ارتقای فهم متقابل شود. از منظر فلسفه علم و اخلاق، مباحثه آزاد منجر به اصلاح خطاها، تقویت استدلال‌ها و تولید موقعیت‌هایی می‌شود که هر دو طرف از آن سود می‌برند.

**مرزبندی میان باور شخصی و عمل عمومی:** هر دو طرف باید پذیرفته شوند که عقاید شخصی‌شان نمی‌تواند به صورت خودکار مبنای تحمیل حقوق بر دیگران شود. نظام سیاسی و حقوقی باید میان حوزه باور فردی و قلمرو قانون عمومی مرزبندی کند تا حقوق افراد و جامعه حفظ شود.

**پاسخ به برخی اعتراض‌های متقابل:**

**اعتراض: «ایمان غیرعقلانی است، پس نباید محترم شمرده شود.»**

**پاسخ:** عقلانیت چندگانه است. ایمان دینی غالباً مبتنی بر تجربه زیستی، سنت، شهود و استدلال‌های فلسفی یا اخلاقی است. حتی اگر با معیارهای روش علمی مطابقت کامل نداشته باشد، مشروعیت عقلانی خود را دارد. احترام به انسانیت باورمند، جدا از قضاوت نهایی درباره محتوا، از اصول اخلاقی و حقوقی است.

**اعتراض: «بی‌خدایی موجب پوچی اخلاقی است، پس جامعه را تهدید می‌کند.»**

**پاسخ:** تاریخ و جامعه‌شناسی اخلاق نشان می‌دهد که اخلاق پایدار می‌تواند مبتنی بر قراردادهای اجتماعی، عقلانیت اخلاقی و اصول حقوق بشری مستقل از دین باشد. بسیاری از جوامع سکولار نیز نظام‌های اخلاقی قوی و نهادهای مدنی توسعه یافته دارند

**اعتراض: «اعتقادات دینی نباید به سیاست تحمیل شوند.»**

**پاسخ:** کاملاً درست است. دین، چنانچه به قانون و حقوق دیگران تجاوز کند، باید در قلمرو شخصی بماند. در عین حال، هدایت‌های اخلاقی و انگیزه‌های خدمت‌محور دین می‌تواند در فضای عمومی به خیر عمومی کمک کند، مشروط بر اینکه حقوق همه محترم شمرده شود.

**پیشنهادها برای زیست مسالمت‌آمیز و سازنده:**

**تقویت آموزش مدنی و اخلاقی در مدارس:** فهم حقوق شهروندی، آزادی‌های دینی و آداب گفتگوی انتقادی.

**تأکید بر فصل دین و دولت:** قوانین باید از حقوق همه شهروندان حفاظت کنند و مانع از تحمیل اعتقادات خاص شوند.

**تشویق فضای گفتگوی بین‌اعتقادی و بین‌منطقی:** انجمن‌ها، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها می‌توانند میزگردهای عقلانی و صادقانه فراهم کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

در جامعه انسانی امروز، پرسش درباره وجود خدا و معنای زندگی همچنان موضوعی مرکزی است. هنگامی که گروهی به ایمان به خدا پایبندند و دیگری از ادله عقلی یا تجربی نتیجه‌گیری می‌کنند که خداوندی وجود ندارد، معمولاً تنش‌ها و سوء تفاهم‌هایی پدید می‌آید. این مقاله با نگاهی فلسفی، منطقی، اجتماعی و عملی نشان می‌دهد که چرا هر دو گروه، مؤمنان و بی‌خدایان، به صورت مشروع و معقول «حق» دارند: یعنی حق دارند به باور خود پایبند باشند، حق دارند آن را در عرصه عمومی بیان کنند، و حق دارند در جامعه‌ای دموکراتیک و حقوق‌محور با احترام و امنیت زندگی کنند. هدف، نه قضاوت بر درستی یکی از دیدگاه‌ها، که فراهم آوردن چارچوبی برای فهم متقابل و زیست مسالمت‌آمیز است.

**روشن‌سازی مسئله: «حق» یعنی چه؟** پیش از هر چیز لازم است تفاوت بین «درست بودن» و «داشتن حق باور» روشن شود. وقتی می‌گوییم «کسی حق دارد»، منظور ما معمولاً یکی از این‌هاست:

**حق داشتن آن باور:** آزادی عقیده و ایمان.

**حق ابراز و عمل بر اساس آن:** آزادی بیان و آزادی عمل دینی/غیردینی تا جایی که حقوق دیگران نقض نشود.

**حق احترام و امنیت در جامعه:** برخورداری از مصونیت در برابر تبعیض و خشونت. این مقاله مدعی است که هم مؤمنان و هم بی‌خدایان این حقوق را دارند. حال ببینیم بر چه دلایل فلسفی، عقلانی و حقوقی این ادعا را می‌توان توجیه کرد.

**دلایل فلسفی و معرفت‌شناختی که به مؤمنان «حق» می‌دهد:**

**تجربه دینی و گونه معرفتی دیگر:** بسیاری از مؤمنان تجربه‌هایی شخصی و جمعی از حضور، الهام، یا تجربه‌های معنوی و عارفانه گزارش می‌کنند. این «تجربیات دینی» در سنت‌های فلسفی و معرفت‌شناختی به عنوان نوعی از دلایل معرفتی شناخته شده‌اند؛ اگر شناخت صرفاً محدود به داده‌های حسی و استدلال قضایی نباشد، تجربه عرفانی می‌تواند مبنای معقولی برای ایمان باشد. پس، حذف تجربیات دینی از قلمرو معرفت‌شناسی، نوعی تحقیر گونه‌ای از تجربه انسانی است که میلیون‌ها نفر آن را معتبر می‌دانند.

**پاسخ به نیازهای اخلاقی و معنایی:** ایمان دینی برای بسیاری نه صرف یک پاسخ نظری، بلکه چارچوبی برای معنا، اخلاق و امید است. فلسفه اخلاق و فلسفه معنا نشان می‌دهد که بسیاری از ارزش‌ها و انگیزه‌ها از باورهای دینی تغذیه می‌شود، در نتیجه، داشتن این باور می‌تواند برای فرد و جامعه ارزش آفرین باشد و لذا حقی مشروع تلقی می‌شود **سوابق فلسفی و عقلانیت دینی:** در تاریخ فلسفه، فیلسوفانی چون آگوستین، توما آکوئیناس، ملاصدرا، خیام، مولانا و بسیاری دیگر، استدلال‌های عقلانی و فلسفی را برای وجود خدا یا معناداری ایمان عرضه کرده‌اند. اگر عقلانیت را تنها منحصر به استدلال علمی-تجربی بدانیم، بخش بزرگی از تاریخ اندیشه را نادیده گرفته‌ایم. مؤمنان با تکیه بر سنت فکری و تجربی خود می‌توانند مدعی حقانیت معرفتی باشند.

**دلایل فلسفی و معرفت‌شناختی که به بی‌خدایان «حق» می‌دهد:**

**معیار شک و بررسی علمی:** بی‌خدایان معمولاً بر معیارهای علمی، آزمون‌پذیری، شواهد تجربی و پارسیمونی (اقتصاد فرضیه‌ها) تأکید دارند. در روش علمی، ادعاهایی که آزمون‌پذیر نیستند یا شواهد قابل تکراری ندارند، نمی‌توانند به عنوان حقیقتی قطعی پذیرفته شوند. این روش، تاکنون بهترین ابزار ما برای تولید دانش قابل اعتماد درباره جهان بیرونی بوده و بر همین اساس، بی‌خدایان حق دارند بر دیدگاه تجربی و شک‌گرایانه خود پافشاری کنند.

**پرهیز از پذیرش فرضیات اضافی:** «اصل اوکام» یا «تیغ اوکام» (Occam's Razor) یکی از اصول فلسفی و منطقی معروف است که به ویلیام اوکام (William of Ockham)، فیلسوف و منطق‌دان انگلیسی قرن چهاردهم، نسبت داده می‌شود، به ما می‌آموزد که نباید موجودی یا فرضیه‌ای را اضافه کرد مگر برای توضیح بهتر داده‌ها. برخی بی‌خدایان استدلال می‌کنند که فرض «وجود خدا» توضیح اضافی و گاه غیرضروری است، بنابراین تا شواهد قانع‌کننده‌ای نباشد، پذیرش این فرض غیرموجه است. این رویکرد فلسفی-علمی نیز مشروعیت دارد.

**نگرانی‌های اخلاقی و اجتماعی:** تجربه تاریخی نشان داده که باورهای دینی گاهی کارکردهای منفی داشته‌اند: سرکوب عقاید دیگران، جنگ‌های مذهبی، تنگ‌نظری‌های اجتماعی و نقض حقوق بشر. بی‌خدایان اغلب از این تجارب برای

سالها گذشت، یکی دو سال پس از انقلاب در خیابان اکباتان آقای اکبر زاده را دیدم. آقای اکبر زاده همولایتی مان بود، دانشگاه تبریز مهندسی کشاورزی خوانده بود، رفته بود سربازی و از سربازی پریده بود توی ساواک. می گفتند بازجوی دانشجوها بوده است. بعد از انقلاب چند ماهی زندان مانده بود حالا با یک قبضه ریش ملا پسند توی خیابان اکباتان یک سوپر مارکت راه انداخته بود و کاسبی می کرد.

یک روز داستان شاهرگ و اضطراب گهرخانی را برایش گفتم و پرسیدم: «اگر به چنگ شما افتاده بودم چه بلایی سرم می آوردید؟» خندید و گفت: «هیچی! چهارتا توپ و تشر. برایت می آمدم بعدش یک ورق کاغذ جلویت می گذاشتم و می گفتم بنویس که دیگر از این غلط های زیادی نمی کنم و خلاص.»

حالا به خودم می گویم: «بابا باز صد رحمت به کفن دزد اولی! اگر حالا بود و گیر این رجاله ها افتاده بودم و پای مان به اوین می رسید، آنجا ما را قفله پیچ می کردند. عمودی می رفتیم زندان افقی بر می گشتیم. تازه می گفتند خودکشی کرد.»



آقای آمیز اسدالله کنارم نشسته بود تلویزیون تماشا می کرد. نمی دانم چطور شد چند تا عطسه کردم. آمیز اسدالله برگشت گفت: «سرما خورده ای ها!» گفتم: «همه جای بدنم درد می کند.» گفت: «می خواهی چند تا آنتی بیوتیک برایت بیاورم؟» گفتم: «آنتی بیوتیک؟ مگر می شود همینطور قضا قورتکی و بی نسخه دکتر آنتی بیوتیک خورد؟» آنتی بیوتیک از کجا آورده ای؟ گفت: «هر وقت می روم ایران، یک عالمه آنتی بیوتیک و داروهای دیگر با خودم می آورم آمریکا! هر وقت هم سرما می خورم یک مشت آنتی بیوتیک می اندازم بالا، فردایش سر و مرو گنده می آیم خیابان!»

یادم می آید یک وقتی آقای آمیز اسدالله مریض شده بود بردمش دکتر. آقای دکتر هندی بود و عمامه ای به سر داشت که از عمامه آیت الله تناسلی بزرگ تر بود. آمیز اسدالله را معاینه کرد و خواست نسخه ای بنویسد. آقای آمیز اسدالله رو به من کرد و گفت: «به دکتر بگو فلان دارو را برایم بنویسد.» دکتر پرسید: «چه می گوید؟» خجالتم آمد ترجمه اش کنم. دکتر دوباره پرسید: «چه می گوید؟» گفتم: «می گوید فلان دوا را برایم بنویس.» دکتر از جایش بلند شد و کاغذ و خودکاری به دست آمیز اسدالله داد و گفت: «بیا اینجا جای من بنشین. این هم کاغذ و قلم! خودت نسخه ات را بنویس!»



در زمان آن اعلیحضرت رحمتی، چند سالی نویسنده و سر دبیر یکی از برنامه های بامدادی رادیو تبریز بودم. برنامه ای داشتیم به نام صبحگاه سیلان که هر روز از ساعت شش بامداد تا ۹ صبح به صورت زنده از رادیو پخش می شد. من بودم و داداش زاده و محمود قبه زرین. داداش زاده گویندگی می کرد، محمود هم تهیه کننده برنامه بود. محمود بازیگر تئاتر بود که بعدها پایش به سینما هم کشانده شد و در فیلم مارمولک بازی کرد. ساختمان رادیو تلویزیون تبریز بر فراز تپه ای بود، تپه ای بلند. صبحهای سرد زمستان مصیبتی بود بالا رفتن از این تپه یخ زده. روی آسفالت لایه ای یخ می نشست و ماشین نمی توانست از سر بالایی بالا برود.

در برنامه ام گهگاه به صحرای کربلا می زدیم و چیزهایی می گفتیم که نباید می گفتیم و شعرهایی می خواندیم که نباید می خواندیم.

مدیر رادیو تلویزیون، دکتر همدانی، انسان فرزانه و شریفی بود که به سانسور اعتقادی نداشت. یک روز صبح داشتم چند تا از کاریکلماتورهای پرویز شاپور را می خواندم، رسیدم به این یکی که می گفت: «شاهرگم را زدم، رگ های دیگرم جشن گرفتن.» دو سه دقیقه ای نگذشته بود که مسئول رادیو، اکبر گهرخانی، ترسان و لرزان و نفس نفس زنان به استودیو آمد. مرا به گوشه ای کشاند و گفت: «حسن خان! هیچ می دانی چه دسته گلی به آب داده ای؟» من خودم را زدم به آن راه و گفتم: «کدام دسته گل؟» ترسان و لرزان در آمد که: «هیچ می دانی شاهرگم را زدم چه معنایی دارد؟» باز خودم را زدم به آن راه و گفتم: «شاهرگم را زدم یعنی شاهرگم را زدم دیگر! این کجایش معنای دیگری می دهد؟» طفلکی گهرخانی تا ظهر در کشاکش اضطراب بود، همه اش چشم براه بود که ماشین ساواک از راه برسد و همگی مان را ببرد.

## S & S Tire And Auto Repair

### Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

**Oil Change Special**  
**Get \$5 OFF on**  
**Regular Oil Change**

**Oil Change Special**  
**Get \$10 OFF**  
**Synthetic Oil Change**

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at  
[www.sstireandautorepair.com](http://www.sstireandautorepair.com)

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

♦ کاهش ریسک فشار خون بالا در دوران بارداری و نوجوانی، تنظیم کلسترول و کاهش ریسک ایجاد پولیپ در روده‌ها.

#### مواد غذایی حاوی کلسیم

- ♦ لبنیات: شیر، ماست، پنیر، شیر سوی غنی شده با کلسیم
- ♦ ماهی‌های ساردین و سالمون
- ♦ توفو و حبوبات
- ♦ سبزیجات سبز: بروکلی، کیل (and)
- ♦ دانه‌ها و مغزها: بادام، دانه چیا، دانه آفتابگردان
- ♦ آب‌میوه‌های غنی شده با کلسیم و سریال‌های صبحانه با شیر
- ♦ توجه: اسفناج و برخی سبزیجات دارای اسید اگزالیک هستند که جذب کلسیم را کاهش می‌دهد.

#### میزان مورد نیاز کلسیم

بزرگسالان بین ۱۹ تا ۵۰ سال نیاز روزانه به حدود ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم دارند. مصرف سه لیوان شیر در روز می‌تواند این نیاز را تامین کند.

#### نمونه میزان کلسیم در برخی مواد غذایی

- دانه چیا: دو قاشق غذاخوری = ۱۷۹ میلی گرم
- شیر سوی: یک لیوان = برابر شیر گاو، حاوی ویتامین D و چربی‌های غیراشباع مفید
- شیر بادام: یک لیوان = ۳۸۵ میلی گرم کلسیم
- انجیر خشک: دو قاشق غذاخوری = ۲۴۱ میلی گرم
- توفو: یک لیوان = ۲۷۵ تا ۸۶۱ میلی گرم
- لویا سفید: یک لیوان = ۱۶۱ میلی گرم، کم چرب و غنی از آهن
- دانه آفتابگردان: یک لیوان = ۱۰۹ میلی گرم کلسیم و منیزیم، دارای ویتامین E
- بروکلی: یک لیوان = ۱۰۰ میلی گرم
- کیل: دو لیوان = ۱۸۰ میلی گرم، ضد اکسیدان و کم کالری
- اوکرا: یک لیوان = ۸۲ میلی گرم کلسیم، همچنین غنی از روی و آهن
- تمامی این مواد به سلامت استخوان‌ها، ناخن‌ها و کاهش دردهای قاعدگی کمک می‌کنند. البته مصرف بیش از حد کلسیم می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند، بنابراین مشاوره با پزشک توصیه می‌شود.

## تازه های دنیای پزشکی



## کلسیم: عنصر حیاتی برای بدن

کلسیم یک عنصر اساسی است که همه موجودات زنده به آن نیاز دارند و بیشترین عنصر معدنی موجود در بدن انسان است. این ماده معدنی برای ساختن استخوان‌ها و دندان‌های سالم ضروری است و حدود ۹۹ درصد از کلسیم بدن در استخوان‌ها و دندان‌ها قرار دارد. اهمیت کلسیم تنها محدود به استخوان‌ها نیست، این عنصر نقش مهمی در ارتباط مغز با سایر اعضای بدن، سلامت عضلات، حرکات بدن و عملکرد قلب دارد. کلسیم به‌طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد، اما تولیدکنندگان اغلب مواد غذایی را با کلسیم غنی می‌کنند. برای جذب بهتر کلسیم، ویتامین D نیز ضروری است. این ویتامین در روغن ماهی فراوان است و پوست انسان هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید آن را تولید می‌کند.

#### نقش کلسیم در بدن

- ♦ رشد و تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان، به ویژه در کودکان و زنان بالای سن یائسگی.
- ♦ تقویت و انقباض عضلات و کمک به عملکرد مناسب پروتئین‌های عضلانی.
- ♦ نقش کلیدی در انعقاد خون؛ این فرایند پیچیده به مواد متعدد از جمله کلسیم نیاز دارد.
- ♦ حفظ عملکرد قلب و استراحت عضلات صاف دیواره رگ‌ها.
- ♦ فعال‌سازی آنزیم‌های مختلف بدن.



«تغییرات در قانون H.R.1 و بودجه ایالتی: چه کسانی ممکن است از خدمات Medi-Cal محروم شوند؟»  
آخرین تغییرات در بودجه فدرال و ایالتی، به‌ویژه از طریق قانون H.R.1، تأثیرات عمیقی بر خدمات و شرایط واجد شرایط بودن برای Medi-Cal (مدیکل) دارند.



#### نکات کلیدی درباره تغییرات

##### کاهش بودجه فدرال و تهدید به قطع پوشش‌ها

قانون H.R.1 به‌عنوان بزرگ‌ترین کاهش بودجه Medicaid در تاریخ تعریف شده است، و تحلیل‌ها نشان می‌دهند که ایالات مانند کالیفرنیا ممکن است هر سال تا حدود ۳۰ میلیارد دلار از منابع فدرال را از دست بدهند

##### توقف ثبت نام افراد فاقد مدرک مهاجرتی قانونی (Undocumented Adults)

از ۱ ژانویه ۲۰۲۶، ثبت نام جدید بزرگسالان فاقد وضعیت مهاجرتی رسمی برای دریافت پوشش کامل Medi-Cal ممنوع خواهد شد. افرادی که هم‌اکنون عضو هستند، مشروط به تجدید به‌موقع ممکن است بتوانند ادامه دهند، اما محدودیت‌ها و هزینه‌هایی برای آن‌ها اعمال خواهد شد. خدمات اورژانسی و مراقبت‌های دوران بارداری همچنان برای همه در دسترس خواهند بود.

##### بازگشت محدودیت دارایی (Asset Limits)

از ژانویه ۲۰۲۶، محدودیت دارایی بار دیگر اعمال می‌شود:

دارایی افراد برای واجد شرایط بودن ممکن است تا حدود ۱۳۰,۰۰۰ دلار برای فرد تعیین شود.

اگر در مورد شرایط خاص شما (مثلاً وضعیت مهاجرت، دارایی یا نیازهای درمانی خاص) سوالی دارید

با مرکز برابری پارس تماس بگیرید.



www.ParsEqualityCenter.org , 408-261-6405 , 1635 The Alameda , San Jose , CA 95126



## سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



**Soheila Rezae**  
Lic.: 01834116



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



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



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

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



## تست DNA

بخش اول

سیروس مرادی

Cyrousm@yahoo.com

تیمسار آریانیان با بی‌حوصلگی در تخت خود نیم‌خیز شد. آفتاب تندى از لای پرده‌های کشیده به اتاق می‌تابید، اما او اصلاً دل و دماغ نداشت. روی تخت نشست و چند بار انگشت‌های کرخت پایش را مالش داد و تلوتلوخوران به سمت پنجره رفت. یک قرن طول کشید تا پرده را کنار بزند. آفتاب تند، اتاق را پر از نور کرد.

در این گوشه دنج لس‌آنجلس، دلش چون دیگ سیر و سرکه می‌جوشید و آرام و قرار نداشت. شب‌ها خوابش نمی‌برد و دیگر بدنش به قرص‌های آرام‌بخش مصنوعیت پیدا کرده بود. با دیدن کابوس‌های وحشتناک از خواب می‌پرید و روزها هزاران بار لحظات زندگی‌اش مانند نوار ویدئویی پر برفک از برابر دیدگانش رژه می‌رفت، هر بار هم وضوح آن کمتر می‌شد. دوستانش او را «آرین» صدا می‌زدند، اما نام اصلی‌اش محمد حیدر سیوشنسان بود، نامی بلند و عجیب در کشوری که مردمش روی نام‌ها حساس‌اند. پدرش کارمند دون‌پایه‌ای در یکی از شهرستان‌های دور بود.

کودکی‌اش هم‌زمان با دوران قدرت‌گیری رضاشاه گذشت، دورانی که سواد و تحصیلات، ضامن پست و مقام و موقعیت اجتماعی بود. او به سختی دیپلم گرفت و با وجود آن که ورود به دانشکده افسری در آن سال‌ها نیازمند «پارتی» و سفارش بود، توانست در سال ۱۳۲۷ وارد دانشکده افسری شود و با درجه ستوان‌دومی از آنجا فارغ‌التحصیل گردد. آن روز در پوست خود نمی‌گنجید. هنوز به یاد داشت وقتی با یونیفرم نظامی و اندام شق‌ورقش در خیابان‌های تهران قدم می‌زد، مردم با تحسین نگاهش می‌کردند. احساس می‌کرد پاهایش بر زمین و سرش بر آسمان ساییده می‌شود.

در همین گوشه دنیا، عکس سیاه و سفید فارغ‌التحصیلی‌اش هنوز بر دیوار اتاقش آویزان است، جوانانی با چهره‌هایی مصمم، اغلب با سبیل‌های دوگلاسی مد روز، هر کدام با تفنگ «برنو» و سرنیزه‌های بلند در دست، گویی گارد احترام قیصر آلمان‌اند. در پنجاه سال گذشته آن‌قدر به این عکس زل زده بود که ترک‌های چهره‌ی هر یک از دوستانش را از بر داشت. عکس، چون بنایی تاریخی در حال فروپاشی بود؛ اجزایش می‌ریخت، مثل پیکری که آرام‌آرام تجزیه می‌شود.

از آن جمع هفده یا هجده نفری، بسیاری دیگر در قید حیات نبودند، یا به مرگ طبیعی رفته بودند یا در غربت. یکی از آنان بعدها به سازمان نظامی حزب توده ایران پیوست و در پاییز غم‌انگیز سال ۱۳۳۳، همراه نخستین گروه افسران توده‌ای، تیرباران شد. رازی در چهره هم‌دوره‌ی شهیدش بود که هرگز نتوانست آن را دریابد. پس از اعدام او، بسیاری از هم‌کلاسی‌ها عکس یادگاری را سوزاندند تا برایشان دردرس‌ساز نشود؛ اما تیمسار به هر قیمتی آن را حفظ کرد. آن عکس، گنج شخصی او بود. وقتی قرار شد به آمریکا بیاید، نخستین چیزی که در چمدان گذاشت همان عکس بود. نوه‌اش می‌گفت: «این عکس، همه‌ی سهم او از ایران است»، از آن جمع، چند نفر پس از درجه سرهنگی، خودخواسته بازنشسته شدند و به کارهای تجاری روی آوردند و موفق شدند. تنها یک نفر دیگر، چون او، به درجه سرتیپی رسید؛ اما پس از انقلاب، دستگیر و تیرباران شد. از سرنوشت بقیه خبری نداشت. فقط می‌دانست دو نفرشان در آمریکا زندگی می‌کنند، اما نه می‌دانست در کدام ایالت، نه در کدام شهر.

تیمسار همیشه اولین یونیفرم افسری خود را همراه داشت. البته آن زمان که این لباس دوخته شده بود، جوان، ترک و لاغراندام و ورزیده بود؛ بعدها که چاق و بدریخت شد، دیگر نتوانست آن را بپوشد. با این حال، فرنچ و کلاه نظامی آن دوران و واکسل و درجانش، با یک ستاره در هر شانه، همیشه همراهش بود. این روزها که

۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی

Cyrousm@yahoo.com

پیر و لاغر شده است، وقتی آن لباس را می‌پوشد، به تنش زار می‌زند. هر سال پاییز، در ۲۷ مهرماه، یونیفرم خود را به تن می‌کند و تمام روز را تنها در اتاقش مشروب می‌نوشد و به آهنگ‌ها و سرودهای آن دوران گوش می‌دهد. آهنگ «مرا ببوس گلنراقی»، را هزاران بار شنیده و دیگر آهنگ‌های دلکش آن دوران را به خوبی حفظ کرده است. وقتی می‌خواهد جامش را بنوشد، به سختی از جای خود بلند می‌شود، رو به عکس دسته‌جمعی دوستانش می‌کند و جام خود را لاجرعه سر می‌کشد.

در حوادث مرداد ۱۳۳۲، او در شهرستانی دورافتاده درجه ستوان یکمی داشت و فرمانده گروهان بود. آن زمان شم سیاسی و اجتماعی بالایی نداشت، یک سال بعد فهمید که سازمان نظامی حزب توده ایران لو رفته است. به یاد می‌آورد که از میان حدود ۷۰۰ افسر و درجه‌دار عضو آن، با بسیاری آشنا بود و حالا که گذشته را مرور می‌کند، کاملاً به یاد می‌آورد که بارها خواسته بود از برخی‌شان کتاب‌هایی برای مطالعه بگیرد، اما ناخودآگاه منصرف شده بود، مثل کسی که گلوله‌ای از کنار گوشش گذشته باشد و جان‌ش را نجات داده باشد.

از این که از همه این حوادث سالم بیرون آمده بود خوشحال بود، اما همیشه در دلش برای همه اعضای سازمان نظامی، و مخصوصاً شهدای آن، احترام ویژه‌ای قائل بود. آن زمان‌ها رسوم خاصی در میان افسران جاری بود؛ آنها معمولاً با دخترانی از طبقات بالای اجتماع وصلت می‌کردند. تجار، وزرا و کارمندان عالی‌رتبه خوشحال می‌شدند که دامادی نظامی داشته باشند که احتمالاً آینده‌ای درخشان در رده‌های تصمیم‌گیر کشور خواهد داشت و در مواقع سخت و سرنوشت‌ساز مفید خواهد بود. رسم دوم هم تغییر نام و فامیل بود. در این مورد، او دیر جنبید و به اصطلاح، خوب‌هایش را زود از دست داد و تبدیل شد به بهمن آریانیان. در میان دوستان و همقطارانش به «آرین» شهرت داشت، به قول امروزی‌ها، این نام مستعارش بود.

ازدواج او نیز مانند بسیاری از وصلت‌های مصلحتی آن دوران انجام گرفت. همسرش در واقع به نوعی از شاهزادگان قاجار به شمار می‌رفت، از آن خانواده‌هایی که حتی پس از سقوط سلسله قاجار توانسته بودند خود را با وضعیت جدید تطبیق دهند و جایگاه‌شان را در بازار و عرصه اقتصاد حفظ کنند. خلاصه، اوضاع‌شان بسیار خوب بود. اما میان او و همسرش هیچ پیوند عاطفی واقعی وجود نداشت. زن، همیشه رفتار متکبرانه و آداب‌مدارانه‌ی اشرافی خود را حفظ می‌کرد و در تمام دید و بازدیدها و معاشرت‌ها، قواعد خاص طبقه خود را رعایت می‌نمود. آرین، در دل آرزو داشت با زنی آشنا شود که عشق و صمیمیت میان‌شان جاری باشد، اما جای خالی عشق همواره در زندگی‌اش احساس می‌شد. هرگاه دلش می‌گرفت، چمدانش را با دقتی همچون یک جواهرساز می‌گشود و عکسی رنگ‌ورورفته از درون آن بیرون می‌آورد. نخست با سرانگشتانش عکس را لمس می‌کرد، سپس آن را بر لبانش می‌فشرد و بوسه‌ای آرام بر آن می‌زد. آنگاه تصویر را کمی دورتر می‌گرفت تا جزئیاتش را با وضوح بیشتری ببیند. عکس، مردی جوان و خوش‌لباس را نشان می‌داد و در کنارش زنی محجوب و زیبا با چادری ساده و پسری شش‌ساله با چشمانی پر از شیطنت و نشاط. پس از چند لحظه تأمل، عکس را با همان دقتی که از پاکت بیرون آورده بود، به جای خود بازمی‌گرداند. او سرانجام در زندگی‌اش عشق را یافته بود، اما شجاعت نگهداری از آن را نداشت و از دستش داد. اکنون در آن سوی دنیا، هر روز اندوهش را جرعه‌جرعه می‌نوشید. گاه با خود می‌اندیشید: آنان که دست به خودکشی می‌زنند، چه شجاعتی دارند.

اوایل دهه ۴۰ شمسی بود و آرین که حالا یک افسر ارشد شده بود، منزلی مناسب در شیران تهیه کرده و به تدریج آداب و رسوم طبقات بالای جامعه را فرا گرفته و زندگی یکنواخت خود را ادامه می‌داد. مطابق سنت آن زمان، همواره یک نفر سرباز تحت عنوان گماشته در منزلشان کار می‌کرد. اغلب نیز دختران فقیر شهری یا روستایی به عنوان کلفت استخدام می‌شدند تا کارهای داخلی منزل و آشپزی را انجام دهند. نوکر و کلفت معمولاً دیده نمی‌شدند و هیچکس به آنها توجهی نمی‌کرد، گویی جزئی از وسایل خانگی‌اند، چیزی شبیه جاروبرقی یا چرخ گوشت و نهایتاً مانند یک ربات امروزی. خانم و آقا حتی اسامی نوکر و کلفتشان را به یاد نمی‌آوردند و هر نامی که می‌خواستند برایشان به کار می‌بردند.

همه چیز ناگهان و بدون مقدمه پیش آمد. در تابستان سال ۴۲، کلفت تازه‌ای به خانه آمد. یک روز، وقتی سروان آرین به منزل بازگشت، متوجه دختری شد که کوهی از ظروف شسته‌نشده را کنار حوض ریخته و با دقت، بدون آنکه متوجه اطرافش باشد، آن‌ها را یکی‌یکی می‌شست. وقتی آرین به چهار قدمی او رسید، دختر ناگهان حضور او را حس کرد و خیلی ترسید. هیبت آرین در یونیفرم نظامی واقعاً برایش ترسناک بود.

# شرکت مالیاتی و حسابداری توس



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

**Tax Professional | Reza Farshchi**

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

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

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

## مولانا و چالش معنویت طربناک

هوشمند دهقان



کتابخانه‌های ترکیه، و بعدها در کتابخانه‌های تهران، از «مقالات شمس» به دست آمده است، شمس تبریزی دیگر آن مرد اثری نیست که «لحظه‌ای بر صحنه ظاهر شود و به‌طور تراژیک ناپدید گردد» جوری که بتوان حتی وجود خارجی و واقعی‌اش را نیز انکار کرد.

اکنون می‌دانیم که شمس تبریزی که بود و از کدام خانواده برآمد. می‌دانیم که او مردی سخت عجیب اما واقعی بود. می‌دانیم که

فقیه بود یا دست‌کم دانش فقهی داشت، اما شطرنج بازی می‌کرد. ظاهرش نیز غریب بود: پیوسته جامه‌ای مشکی و نم‌دین می‌پوشید و ریش نمی‌گذاشت. به نوشتن باور نداشت و چون سقراط، هرگز چیزی ننوشت و این دیگران بودند که سخنانش را به روی کاغذ می‌آوردند. در امور معنوی سخت‌گیر بود اما بی‌ریایی و راست‌گویی «کافران» را دوست می‌داشت. می‌گفت، هنر در این است که شیخ خود را ببینی که در «خرابات» نشسته و با «خراباتیان» لقمه می‌خورد اما چنان به شیخ خود معتقد باشی که گویی او را در حال راز و نیاز می‌بینی. پیداست که او، با وجود سخت‌گیری در ارزیابی افراد، تعریف متفاوت و گشاده‌دستانه‌ای از معنویت داشت. به علاوه، او بسیار می‌دانست، اما اهل انباشتن دانش نبود و برای آن، اهمیت والایی قائل نبود. این بود که در نخستین روزهای هم‌نشینی با مولانا از او خواست که کتاب‌های دیگران را نخواند. در دو روایت شبه‌افسانه‌ای برجامانده از نخستین دیدار آن دو در قونیه، در یکی، کتاب‌های مولانا در آتش می‌سوزند، و در دیگری، شمس، کتاب‌های او را در آب می‌اندازد.

شمس، در مقابل، موسیقی را تا حد «وحی ناطق پاک» و نوای چنگ را تا حد «قرآن فارسی» بالا می‌برد و می‌ستود. شمس برای سماع نیز ارزش فوق‌العاده‌ای قائل بود. در حالی که بنابر نوشته سپهسالار، قدیمی‌ترین زندگی‌نامه‌نگار مولانا، تا پیش از دیدار شمس در قونیه، مولانا هرگز سماع نکرده بود، شمس در نوجوانی، سماع آموخته بود و در شصت‌سالگی هنوز به یاد داشت که مربی‌اش او را «چون مرغی» می‌چرخاند. او رقص را چنان می‌دید که «گویی برگ است که بر روی آب می‌رود»، به گفته زرین‌کوب، شمس «از تجربه سال‌های جستجو به این نتیجه رسیده بود که طریقه‌ای که می‌تواند حجابی را که بین انسان و خدا هست از میان بردارد، جز سماع نیست». و اینکه «گرایش به سماع، انسان را از «تظاهر به عفت و طمأنینه و سکون و وقار» تصنعی می‌رهاند».

شمس در مورد سماع، دیدگاه نسبتاً مدرنی داشت. او می‌گفت: همه چیز بستگی به این دارد که چه کسی سماع کند و برقصد. سماع، حال‌وهوای انسان را، هر طور که باشد، تشدید می‌کند. اگر حالت شونده، در حال‌وهوایی معنوی باشد، سماع، معنویت را در فرد شونده شدت می‌بخشد. خلاف آن نیز صدق می‌کند: سماع، افکار هوس‌آلوده را نیز تند و تیزتر می‌کند. در نتیجه، این سماع‌کننده است که باید درست‌کردار باشد. جوهر سخن شمس این بود که: سماع در ذات خود بد نیست، و تأثیر آن به شخص سماع‌کننده بازمی‌گردد. مولانا، علاوه بر سماع، با موسیقی نیز که ملازم سماع بود، پیش یا پس از دیدار شمس، الفت یافت. طوری که رباب را به خوبی می‌نواخت و حتی گفته می‌شود که تغییری در ساختمان این ساز به وجود آورد. مولانا به اصوات و ریتم‌های موسیقی حساس بود. در مقام تشنه‌لب، از شنیدن «بانگ آب» به مانند صدای «رباب» لذت می‌برد و آواز رباب را، مانند صریر، یا صدای غُرغُر باز شدن درهای بهشت، دلپذیر می‌یافت.

اما چه شد که مولانا به شعر گفتن، ملازم دیگر سماع، رو آورد؟ مولانا در سال ۱۲۲۸م وارد قونیه شد و پس از مرگ پدرش بهاء‌الدین، بساط درس و موعظه گسترده. او پس از مدتی متوجه شد که مردمان قونیه، بر خلاف مردم زادگاهش، اهل طربند و میل و اشتیاق وافری به موعظه ندارند. در نتیجه، در صدد برآمد که در قالبی تازه، پیام خود را به گوش مخاطبان تازه و متفاوت خود برساند. او می‌دانست که شعر و کلام آهنگین، قالب دلپذیرتری برای مردمی است که اهل طرب و ترانه‌اند. اما شخصاً بنابر دلایلی احتمالاً مذهبی از شعر گفتن بیزار بود.

جلال‌الدین جوان، تنها بیست و یک سال داشت که به قونیه، تخت‌گاه سلجوقیان روم، قدم نهاد. این شهر در بسیاری از جنبه‌ها، از موقعیتی ویژه برخوردار بود: از یک سو، منزلگاه اقوام گوناگونی از جمله فارس‌زبان‌ها، ترک‌ها، اعراب، کردها و جمعیت قابل توجهی از یهودیان، یونانیان و نیز ارمنه بود، به‌علاوه آنکه، پادشاهی ارمنی کیلیکیا، در ۱۶۰ کیلومتری جنوب شرقی آنجا قرار داشت. و از سوی دیگر با دنیای یونانی‌مآب بیزانس در غرب، فاصله کوتاهی داشت. همچنین، در طی سده سیزده میلادی، مهاجران از سراسر ایران‌زمین، به ویژه از «خراسان بزرگ»، پیش و پس از هجوم مغولان، به آنجا پناه آورده و با خود، خرده‌فرهنگ‌های رنگارنگی را به همراه آوردند. مولانا نیز، با گذر از منازل مختلف، سه‌هزار کیلومتر پیموده بود تا از ولایت بلخ به قونیه برسد. در قونیه اما او با دنیایی متفاوت روبه‌رو شد. در جامعه چندفرهنگی و گشوده قونیه، دو عامل هنری و فرهنگی، نقشی پررنگ و به سزا در شکل‌دهی هویت اجتماعی این شهر ایفا می‌کردند: موسیقی و شعر. خود مولانا در این باره می‌گوید «در ولایت و قوم ما از شاعری ننگ‌تر کاری نبود. ما اگر در آن ولایت می‌ماندیم موافق طبع ایشان می‌زیستیم و آن می‌ورزیدیم که ایشان خواستندی مثل درس گفتن و تصنیف کتب و تذکیر و وعظ گفتن و زهد و عمل ظاهر ورزیدن». اما در قونیه «از بیم آنکه» شئون‌گان سخنش «ملول نشوند»، مولانا به سرودن شعر رو آورد. شمس‌الدین احمد افلاکی، آخرین و مناقب‌نویس سده چهارده، که تنها چند دهه پس از مولانا در قونیه می‌زیست، از زبان مولانا می‌نویسد که مردم روم (ناحیه آناتولی و از جمله، شهر قونیه) خوش الحان و «اهل طرب»‌اند. از گزارش‌های افلاکی به‌خوبی پیداست که در کوچه پس‌کوچه‌های قونیه، نوای سازهای مختلف به گوش می‌رسید و موسیقی و ترانه‌خوانی بخشی از زیست اجتماعی اهالی بود. شاید نغمه دف، نی، بربط، سرنا، چنگ، دهل، رباب و طنبور، که از جای جای دیوان شمس و مثنوی معنوی به گوش می‌رسد، آوای همان سازهایی باشد که در قونیه آن روزگار به گوش می‌رسید. افلاکی از جمله می‌نگارد، شبی مولانا، در حال بازگشتن از یک مجلس پرشور سماع، گذرش به محله ارمنه افتاد و با شنیدن صدای ربابی که از در «شراب‌خانه‌ای» به گوش می‌رسید ایستاد و بعد، شروع به چرخ‌زدن کرد و تا نزدیک صبح، در «نعره و صباح» بود. طوری که ارمنه محله، از خانه‌های خود بیرون دویده و به پای مولانا افتادند.

به گفته مایکل پایفر، پژوهشگر در سده‌های میانه و استاد تاریخ فرهنگی ارمنه در دانشگاه میشیگان، مولانا «در قونیه» لزوماً به دنبال موسیقی نمی‌گشت، او آن را همان‌طور که انتظار می‌رفت، در کوچه و بازار، به‌عنوان بخشی از زندگی روزمره در قونیه می‌یافت. حتی معماری شهر، علاقه مردم قونیه به موسیقی و زندگی طربناک را هویدا می‌ساخت. چنان‌که روی یکی از کاشی‌های به‌جا مانده از «کوشک قونیه»، کاخ فرمانروایی پادشاهان سلجوقی روم، متعلق به سده‌ی دوازده میلادی، تصویر نوازنده‌ی عود دیده می‌شود.

طبق گزارش افلاکی، در قونیه هم‌روزگار مولانا، تعداد شایان توجهی از خوانندگان و نوازندگان زن نیز وجود داشتند که زبده آنان، در شب‌های آدینه، در مجالس زنان درباری و محتشم می‌خواندند و می‌نواختند. به گفته افلاکی، یکی از زنان نوازنده قونیه، طاموس نام داشت، زنی «به‌غایت خوش‌آواز» و «شیرین‌ساز» که در میان بازار، حجره‌ای داشت، و «از لطافت چنگ او تمامت عاشقان، اسیر چنگ او گشته بودند». گزارش افلاکی، گرچه خالی از اغراق ادبی نیست، اما بر حضور زنان در حوزه موسیقی قونیه، صحه می‌گذارد. اکنون مولانا چگونه می‌توانست در این محیط طربناک رخنه کند؟ اگر در ولایت خود مانده بود می‌توانست مجلس درس و وعظ بگستراند اما اینجا مردم حال‌وهوای دیگری داشتند. خودش می‌گفت: «آخر آدمی بنگرد که خلق را در فلان شهر چه کالا می‌باید و چه کالا را خریدارند آن خرد و آن فروشد... آیا باید بساط درس را برمی‌چید و دکان طرب می‌گشود؟

در این گیرودار بود که شبی از شب‌های نوامبر ۱۲۴۴م، در دهکای بیرون از «خان برنج‌فروشان»، مولانا با «بوالعجب» مردی شصت‌ساله، سیاه‌پوش، جامه نم‌دین بر تن، رودرو شد. مکان دیدار آن دو، بعدها به محل «تلاقی دو دریا» معروف شد. دریای دوم، شمس بود، شمس تبریزی. آواره‌مردی، که شهر به شهر، و کو به کو، به دنبال گمشده‌اش می‌گشت. امروزه به لطف نسخه‌های مختلفی که در موزه قونیه،

# idents®

## RS FOR SERIOUS INJURIES

### CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



## No Fees

### Until We Win Your Case!

### Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

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

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



# Acc

## POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی  
وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی  
نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

# (888) 979-7979

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

## مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

نوشته: دکتر جان گری ترجمه: اشرف عدیلی (بخش هفدهم)

**زن، موجی از احساس:** زن مانند موج است، هرگاه احساس کند که دوستش دارند، شخصیت و روحش مانند امواج دریا بالا و پایین می‌رود. وقتی حالش خوب است، به اوج می‌رسد و مهر و عشقش را با تمام وجود می‌بخشد، اما ناگهان حالتی درونی او را فرو می‌کشد، مانند موجی که ناگهان بر ساحل می‌شکند. این سقوط واقعی نیست، بلکه فرصتی است برای خانه‌تکانی احساساتش. وقتی که به زمین می‌رسد و از اعماق عبور می‌کند، دوباره اوج می‌گیرد و درونش پر از عشق می‌شود. زمانی که زن در اوج است، عشقش را بی‌دریغ می‌بخشد و از هر احساس منفی دوری می‌کند. اما در هنگام سقوط، احساس خلأ و تهی بودن می‌کند و نیاز دارد تا با عشق و درک پر شود. در این زمان، بیش از هر چیز، به شنیده شدن نیاز دارد؛ نه نصیحت، نه منطق، بلکه فقط گوش دادن و همدلی.

سقوط زن، مانند فرو رفتن در چاهی تاریک است. در این لحظه، او در ناخودآگاه خود غرق می‌شود و با احساساتی پراکنده، دردناک و نامفهوم روبه‌رو می‌گردد. ممکن است نومید شود، احساس کند تنهاسی و کسی نیست که پناهش دهد. اما اگر در همین زمان، احساس کند که کسی واقعاً دوستش دارد و با او همدردی می‌کند، همان‌گونه که فرو رفته بود، دوباره بالا می‌آید و عشقش را چون نوری بر رابطه می‌تاباند. توانایی زن در عشق دادن و عشق گرفتن، بازتابی از احساسی است که نسبت به خودش دارد. هرگاه در درونش احساس ارزشمندی کند، به آسانی عشق می‌بخشد و قدردانی می‌کند؛ اما در دوران سقوط، حساس‌تر، شکننده‌تر و نیازمندتر می‌شود. اگر در این زمان، شریک زندگی‌اش او را درک نکند، ممکن است از او انتظاراتی غیرمنطقی داشته باشد، اما در واقع فقط می‌خواهد شنیده و درک شود.

**مرد و موج زن:** بیشتر مردان، بی‌خبر از طبیعت این موج، تصور می‌کنند تغییر حال زن به رفتار آنان بستگی دارد. وقتی زن شاد است، مرد فکر می‌کند خودش علت آن است؛ و وقتی زن غمگین می‌شود، خود را مقصر می‌داند. همین باعث می‌شود احساس سردرگمی و درماندگی کند، چون نمی‌داند چگونه باید اوضاع را درست کند. اما زن نیازی به «درست شدن» ندارد. او بیمار یا شکسته نیست، فقط در مرحله‌ای از چرخه طبیعی احساساتش قرار دارد. آنچه نیاز دارد، عشق و حضور صبورانه‌ی مرد است، نه راه‌حل. اگر مرد بداند که سقوط زن، مقدمه اوج بعدی اوست، به جای تلاش برای نجاتش، در کنارش می‌ماند، گوش می‌دهد، و اجازه می‌دهد تا او خود، از عمق چاه برخیزد.

**داستان بیل و مری:** بیل و مری شش سال بود ازدواج کرده بودند. بیل وقتی دید همسرش گاهی شاد و گاهی غمگین می‌شود، تصور کرد مری مشکلی دارد و باید «درستش کند». او سعی می‌کرد به او توضیح دهد که نباید افسرده باشد، اما همین توضیحات باعث می‌شد مری احساس کند درک نمی‌شود و بیشتر ناراحت شود. بیل نمی‌دانست که مری برای باز یافتن آرامش، باید احساسات سرکوب‌شده‌اش را تجربه کند و فقط نیاز دارد کسی بدون قضاوت به او گوش دهد. وقتی زن در چاهش است، هر تلاشی برای منطق آوردن یا نصیحت، مثل پرتاب سنگی است در آب آرام. آنچه زن نیاز دارد، سکوت، حضور و درک است. حتی اگر مرد دلیل ناراحتی‌اش را نفهمد، کافی است فقط با عشق در کنارش باشد.

**فهم چرخه احساس:** گاهی زن بعد از درد دل، آرام نمی‌شود، بلکه حتی ناراحت‌تر می‌گردد. این نشانه ضعف نیست، بلکه علامت آن است که همدردی مؤثر بوده و او در حال آزاد کردن احساسات پنهانش است. پس از این مرحله، حالش بهتر می‌شود و دوباره عشق و آرامش را به رابطه بازمی‌گرداند. زن، وقتی از چاهش بیرون می‌آید، دوباره همان زن مهربان و عاشق پیشین می‌شود. اما این به معنای آن نیست که همه چیز تمام شده است، بلکه فقط موج بعدی هنوز نرسیده. اگر مرد، طبیعت این امواج را درک کند، دیگر از تکرار احساسات یا تغییر خلق زن خسته نمی‌شود.

زن، موجی از عشق است. گاهی بالا می‌رود و عشق می‌بارد، گاهی پایین می‌آید و در سکوت فرو می‌رود. مردی که معنای این موج را بفهمد، نه از فراز آن می‌ترسد و نه از فرودش. او در هر حال، کنار ساحل می‌ایستد، صبورانه، با لبخند، تا موج بازگردد و دوباره عشقش را بر او بپاشد.

**زمانی که زن در چاهش احساس امنیت نمی‌کند:** وقتی زنی در رابطه‌ای صمیمانه قرار

دارد، تمایلش به موجی شدن افزایش می‌یابد. در این چرخه احساسی، ضروری است که احساس امنیت کند، در غیر این صورت، تلاش می‌کند وانمود کند که همه چیز خوب است و احساسات منفی خود را پنهان نگه می‌دارد. زمانی که زنی می‌خواهد وارد چاهش شود اما احساس امنیت نمی‌کند، تنها راهی که می‌یابد، اجتناب از نزدیکی و رابطه جنسی است. یا ممکن است برای فرار از احساساتش به اعتیادهایی مانند خوردن و نوشیدن زیاد، کار بیش از حد یا وسواس در نظم پناه ببرد تا عواطف خود را کرخت و خاموش کند. با این حال، چنین اعتیادهایی نیز نمی‌توانند مانع سقوط طبیعی او به درون چاه شوند، و دیر یا زود احساسات فروخته‌اش به‌طور غیرقابل‌کنترلی بروز می‌یابد. شاید شنیده باشید از زن و شوهرهایی که هرگز مشاجره‌ای نداشته‌اند اما ناگهان تصمیم به طلاق گرفته‌اند. در بسیاری از این موارد، زن احساسات منفی خود را سال‌ها سرکوب کرده است تا از درگیری جلوگیری کند، اما در نتیجه، بی‌حس و خسته شده و توانایی عشق‌ورزیدن را از دست داده است. وقتی زن در چاهش احساس امنیت نمی‌کند، عشق در او خاموش می‌شود. زیرا هرگاه احساسات منفی را خفه می‌کنیم، احساسات مثبت نیز با آن‌ها خفه می‌شوند و عشق آرام‌آرام می‌میرد. البته اجتناب از بگوئوگو سالم است، اما نه با خفه کردن احساسات. در فصل نهم خواهیم آموخت که چگونه بدون سرکوب احساسات، از مشاجره بپرهیزیم.

**خانه‌تکانی احساسات:** زمانی که موج زن سقوط می‌کند، زمان خانه‌تکانی احساسات است. بدون این خانه‌تکانی، زن به تدریج توانایی عشق‌ورزیدن و رشد روحی خود را از دست می‌دهد. کنترل بیش از حد احساسات، مانند سدی است که در برابر جریان طبیعی درونش قرار می‌گیرد و او را به انسانی سرد و بی‌هیجان تبدیل می‌کند. زنانی که از رویارویی با احساسات منفی خود می‌گریزند و اجازه نمی‌دهند موجشان فرو ریزد، معمولاً دچار علائم ناخوشایند پیش از قاعدگی می‌شوند. میان قاعدگی و ناتوانی در مواجهه مثبت با احساسات منفی ارتباطی مستقیم وجود دارد. در مقابل، زنانی که یاد گرفته‌اند با احساسات خود کنار بیایند، گاه گزارش داده‌اند که علائم پیش‌قاعدگی‌شان به کلی ناپدید شده است. در فصل یازدهم خواهیم آموخت که چگونه می‌توان با احساسات منفی به شکلی سالم روبه‌رو شد. حتی زنی قوی، مستقل و موفق نیز گاهی نیاز دارد سری به چاهش بزند. بعضی مردان گمان می‌کنند زنی که در کار و اجتماع موفق است، هرگز دچار افت روحی نمی‌شود، در حالی که حقیقت برعکس است. زنانی که در بیرون از خانه با فشارهای کاری و رقابت‌های اجتماعی درگیرند، بیش از دیگران در معرض آلودگی احساسی و خستگی روانی‌اند و نیاز بیشتری به خانه‌تکانی احساسات دارند. به همین ترتیب، مرد نیز هنگامی که تحت فشار کاری است، نیاز دارد «کش خود را عقب بکشد» تا دوباره به تعادل برسد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چرخه طبیعی خودشناسی و روحیه زن معمولاً بین بیست‌ویک تا سی‌وپنج روز طول می‌کشد. این چرخه الزاماً با دوره قاعدگی یکی نیست، هرچند به‌طور میانگین حدود بیست‌وهشت روز است. هیچ پژوهشی دقیقاً مشخص نکرده که مرد هر چند وقت یک‌بار مانند کش خود را عقب می‌کشد، اما تجربه نشان داده این چرخه در مردان نیز تا حدودی مشابه است. وقتی زن لباس کار می‌پوشد، خود را از چرخ‌وفلک احساساتش جدا می‌کند، اما به محض بازگشت به خانه، نیاز دارد که عشق و حمایت همسرش را احساس کند. این نیاز در همه زنان مشترک است و آنان همواره از همسر خود به‌خاطر این حمایت قدردانی می‌کنند. بسیار مهم است که بدانیم تمایل زن به سقوط در چاه، نشانه ضعف یا نالایقی نیست، بلکه بخشی از سازوکار طبیعی روح اوست که در روابطش با کسانی که دوستشان دارد، نقشی عمیق و سازنده دارد.

**چگونه مرد می‌تواند از زنی که در چاه است حمایت کند؟:** مردی عاقل یاد می‌گیرد راهش را کمی کج کند تا زن در زمان جزر و مد احساساتش، احساس امنیت نماید. او از قضاوت، امر و نهی و تحلیل فاصله می‌گیرد و به‌جای آن، همدردی را می‌آموزد پاداش چنین مردی، عشقی است که هر سال در رابطه‌اش عمیق‌تر و پرشورتر می‌شود. شاید ناچار شود طوفان‌ها و خشکسالی‌های احساسی زن را تاب آورد، اما در ازای آن، زنی خواهد داشت که عشقش صادقانه و ماندگار است. اگر مردی نیاموخته باشد که چگونه با همسرش در دوران سقوط او همدردی کند، باز هم طوفان‌ها و خشکسالی‌ها را تجربه خواهد کرد، اما بدون رشد و شکوفایی عشق. زیرا هنر عشق‌ورزیدن به زن، درک او در همان زمان‌هایی است که در چاهش فرو رفته. اگر مرد این هنر را نداند، عشقش به تدریج پژمرده می‌شود و از میان می‌رود.

## «هنوز هم می‌شود از مرز مکزیک وارد آمریکا شد»، تبلیغات دروغ شیادان

شیما شهرابی

با این که بازگرداندن مهاجران غیر قانونی از مرز مکزیک به پاناما در ماه های گذشته خبری شد و ویدیوهایی از وضعیت دشوار شهروندان ایرانی که از مرز مکزیک به پاناما بازگردانده شدند، منتشر شد، کانال‌های تلگرامی زیادی هنوز ورود غیر قانونی به آمریکا را تبلیغ می‌کنند و مدعی هستند که بدون هیچ مشکلی شهروندان را وارد آمریکا می‌کنند.

«پرنده مکزیکی (مهاجرت به آمریکا)»، «کانال مهاجرتی»، «پناهندگی آمریکا، مهاجرت آمریکا»، «ناجیان برزیل تا آمریکا» از جمله این کانال‌ها هستند. برخی از این کانال‌ها بیش از پنج‌هزار دنبال‌کننده دارند، توصیه‌های لازم را برای ورود غیر قانونی به آمریکا انجام می‌دهند و ادعا می‌کنند که با دریافت مبلغی شهروندان متقاضی زندگی در آمریکا را به این کشور یا به قول خودشان «سرزمین فرصت‌های طلایی» می‌رسانند. آنها ویدیوهای مختلفی هم به اشتراک می‌گذارند از آدم‌هایی که از برزیل و گواتمالا، ونزوئلا و مکزیک ویدئو می‌گیرند و به خاطر سفر امن و راحت از ادمن گروه تشکر می‌کنند. در تمامی پست‌ها راه‌های تماس با ادمن‌های این گروه‌ها یا قاچاقبران گذاشته شده و برای اطلاعات بیشتر می‌توان با ادمن این کانال‌ها چت کرد. ادمن کانال پرنده مکزیکی که با نام کاربری good فعالیت می‌کند، می‌گوید: «ما برای آوردن از ایران فعالیت نمی‌کنیم. باید تا حوزه آمریکای مرکزی بیاید بعد ما می‌توانیم شما را به مکزیک و سپس ایالات متحده منتقل کنیم.» اگر بتوانیم تا گواتمالا بیایم شما می‌توانید ما را وارد آمریکا کنید؟ او در پاسخ به این سوال می‌نویسد: «انتقال شما از گواتمالا به مکزیک دو روزه انجام می‌شود و انتقال از جنوب مکزیک به شمال و در نهایت انتقال به داخل خاک ایالات متحده طی ۱۲ روز صورت می‌گیرد.» می‌گویند وضعیت مرزها الان مناسب نیست و برخی انتقال‌ها صورت نمی‌گیرد. او در پاسخ به این سوال هم می‌نویسد: «شرایط کنونی و حساس مرزی باعث طولانی شدن پروسه و افزایش هزینه شده اما در انتقال قطعی مشکلی ایجاد نکرده است.» آیا در مرز مکزیک باید به زندان برویم؟ می‌گوید: «بازداشت می‌شوید اما یکی دو روزه آزاد می‌شوید مخصوصا اگر خانم باشید.»

هزینه انتقال از گواتمالا به مکزیک و عبور از مرز مکزیک به گفته ادمن کانال «پرنده مکزیکی» ۱۳ هزار و ۷۰۰ دلار می‌شود: «گواتمالا به مکزیک ۲۷۰۰ در دو روز، جنوب مکزیک به شمال ۶۵۰۰ در ۱۲ روز و عبور از مرز ۴۵۰۰ طی ۴ روز، ادمن کانال تلگرامی «پناهندگی آمریکا، مهاجرت به آمریکا» که با نام کاربری «شاهرخ» فعالیت می‌کند، دو روز پس از انتشار فیلم‌های انتقال مهاجران غیر قانونی به پاناما در این کانال نوشته است: «پناهندگی و اقامت در آمریکا الان یک کم پیچیده شده، در حال حاضر که این پیام را می‌نویسم کانادا بهترین گزینه است. هم اقامت قبولی سرعت بالایی دارد و هم بعدا میشه رفت آمریکا و مزیت بیشتری هم نسبت به آمریکا دارد.» شاهرخ می‌گوید که از تهران تا کانادا با پاسپورت شباهتی حدود ۵۰۰۰ هزار دلار دریافت می‌کند. هزار دلار پیش از انجام کارها و چهار هزار دلار در فرودگاه مقصد. پاسپورت چنجی به پاسپورت‌های تقلبی می‌گویند که انواع مختلفی دارند، پاسپورت‌های مسروقه، پاسپورت‌های مفقود شده، پاسپورت‌های کاملا جعلی و یا پاسپورت‌های حاوی اطلاعات نادرست، زیر دسته‌های پاسپورت‌های شباهتی یا چنجی هستند.

به گفته وکلای مهاجرت استفاده از پاسپورت‌های جعلی برای ورود به کشورها عواقب سنگینی مثل زندان، اخراج دائم از خاک آن کشور و جریمه‌های سنگین نقدی را در پی دارد. شاهرخ برای اولین مرحله چند سوال درباره اعتبار پاسپورت ایرانی و مهرهایی که در سفرهای قبلی داخل آن وجود دارد، می‌پرسد. وقتی در پاسخ می‌شنود که پاسپورت دوسال دیگر اعتبار دارد و مهر ورود و خروج کشورهای همسایه مثل دبی و ترکیه و ارمنستان در آن وجود دارد، یک درخواست عجیب مطرح می‌کند: «پاسپورت‌تان را بگذارید داخل جیب شلوار و آن را بیندازید داخل ماشین‌لباسشویی بعد بروید پلیس + ۱۰ و بگویید پاسپورتم مخدوش شده، مادرم بدون این که متوجه باشد آن را داخل لباسشویی انداخته است. تا دو هفته بعد یک پاسپورت جدید برای شما صادر می‌شود.» او توضیح نمی‌دهد که چرا به پاسپورت



جدید نیاز دارد. او تاکید می‌کند پس از گرفتن پاسپورت جدید و واریز ۲۰۰۰ دلار پول، مراحل بعدی و کارهای دیگری که باید انجام شود، توضیح می‌دهد. مشاور یکی از آژانس‌های مسافرتی تهران که در زمینه گرفتن ویزای کانادا فعال است می‌گوید: «امکان این که قاچاقبر بخواهد ویزای جعلی روی پاسپورت شما بزند، زیاد است. جعل ویزای کانادا بسیار زیاد است و پلیس مدام هشدار می‌دهد. ضمن این که داستان این که سهوا پاسپورت در ماشین‌لباسشویی افتاده باشد دیگر نزد کارشناسان اداره گذرنامه لو رفته و صدور پاسپورت به خاطر مخدوش بودن از پلیس + ۱۰ زیر نظر سرهنگ‌های اداره گذرنامه اصلی رفته و آنها کلی درباره پاسپورت مخدوش و چرایی آن سوال می‌کنند، سوابق را بررسی می‌کنند و تقریبا برای صدور پاسپورت جدید بازجویی می‌شوی و زمان بیشتری هم طول می‌کشد تا پاسپورت را صادر کنند.»

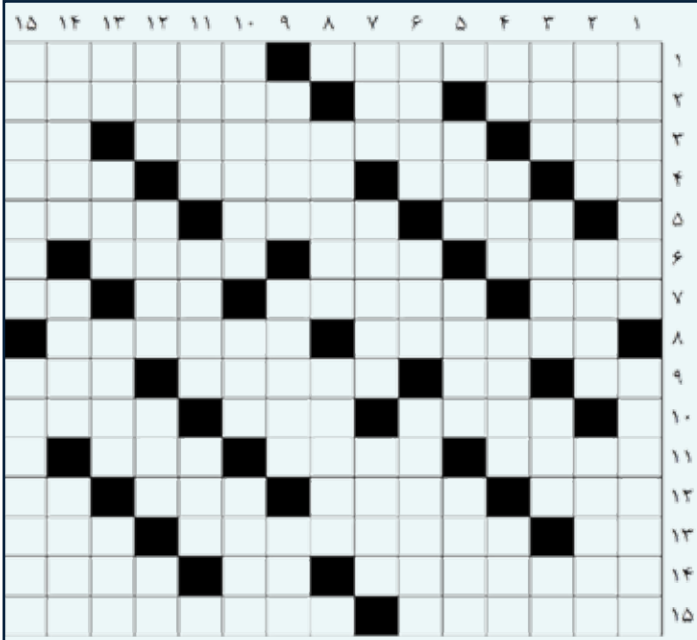
دو روز پس از آخرین مکالمه با شاهرخ او در پیامی می‌نویسد که وضعیت آمریکا بهتر شده و اگر بخواهید می‌توانم شما را با پاسپورت شباهتی به آمریکا بفرستم اگر برای پاسپورت اقدام کردید و پולتان هم جور است، خبر بدهید. می‌پرسم: این پاسپورت‌های شباهتی خطری برای مهاجر ایجاد نمی‌کند؟ «هرکس به شما بگوید هیچ خطری ندارد دروغ گفته، مهاجرت آن هم به این شکل همه‌اش ریسک است.» **آیا می‌توان به این کانال‌های تلگرامی اعتماد کرد و تن به مهاجرت غیر قانونی داد؟** کیانوش رزاقی وکیل مهاجرت در آمریکا در این باره می‌گوید: «اساسا شما وقتی بحث مهاجرت غیر قانونی را مطرح می‌کنید ۹۰ درصد در دام طرف مقابل هستید چون داستان به جایی برای شکایت یا بررسی صحت و سقم ادعای طرف مقابل به جایی بند نیست. ما الان درباره شیوه‌های رایج این کلاهبرداری‌ها صحبت می‌کنیم اما می‌خواهم بگویم تمام حرف‌هایی که می‌زنیم از ده درصد این ماجرا می‌تواند پیشگیری کند. ۹۰ درصد این قضیه دقیقا به خاطر غیر قانونی بودن نه قابل استعلام نه قابل پیگیری و نه قابل شکایت است.»

به گفته این وکیل مهاجرت کلاهبرداران شیوه‌های مختلفی دارند: «آنها روش‌های مختلفی را استفاده می‌کنند و هر روز هم این روش‌ها نوآورانه‌تر می‌شود. یکی از روش‌های بسیار رایج راه‌اندازی گروه‌های تلگرامی و واتس‌اپی شلوغ با تعداد زیادی کاربر است، یعنی عدد فالوئر باید بالا باشد که اعتماد جلب کند. در مرحله بعد آنها با انواع و اقسام آیدی‌های فیک که احتمالا توسط این افراد ایجاد شده، داستان‌های موفقیت خود را تعریف می‌کنند. مثلا می‌گویند من امروز از مرز رد شدم به خاطر این تجربه خوب از آقای فلانی خیلی تشکر می‌کنم. یا من امروز پرونده پناهندگی هم دادم و از آقای فلانی متشکرم.» او می‌گوید یکی دیگر از روش‌های جذب این است که این افراد مبلغی را که می‌خواهند به عنوان به ظاهر و به دروغ در چند بخش تعریف می‌کنند: «ویزای برزیل را گرفتی فلان قدر بده، پشت مرز مکزیک انقدر و وقتی رسیدی آن طرف مرز آخرین قسط را بده. اعتماد قربانی جلب می‌شود و فکر می‌کند همه پول را یکجا پرداخت نمی‌کند اما آن‌ها از دو طریق این جا هم کلاهبرداری می‌کنند. اول این که تمام سود و پول شان را در قسط اول می‌گیرند و هیچ کاری برای فرد انجام نمی‌دهند. دوم این که اگر در مراحل آخر کلاهبرداری باشند یعنی شما جزو آخرین قربانیان او باشید ممکن است شما را در مسیر قربانی دزدی و باج‌گیری هم کنند. آن‌ها انواع ترفندها مثل تبدیل پول به ارز دیجیتال یا گرو گذاشتن پول در یک صرافی در ترکیه را هم برای جلب اعتماد به کار می‌برند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

حل جدول در صفحه ۴۲

## جدول



اعتماد به نفس کلید اصلی رشد و موفقیت در زندگی است. وقتی به خود ایمان داریم، تصمیم‌های درست‌تری می‌گیریم، با چالش‌ها بهتر مواجه می‌شویم و دیگران هم به ما احترام می‌گذارند. اعتماد به نفس به ما قدرت می‌دهد تا اهدافمان را دنبال کنیم، از اشتباهات یاد بگیریم و بدون ترس از قضاوت دیگران، مسیر خود را بسازیم. بدون اعتماد به نفس، حتی بهترین توانایی‌ها هم دیده نمی‌شوند، اما با آن، می‌توانیم هر مانعی را پشت سر بگذاریم و به بهترین نسخه خود تبدیل شویم.

## عمودی

- ۱- پسر کوروش کبیر- یکی از غنی ترین موزه های جهان که در شهر برلین، پایتخت کشور آلمان واقع شده است
- ۲- بزرگتر- صفت میوه خراب- همسر اردشیر اول
- ۳- خورشید- روز ازل- شهر فردوسی- موضوع و زمینه
- ۴- برآمدگی ته کفش- از شهرهای استان فارس- سنگدل و بی رحم- محموله
- ۵- اشتباه- فضاییمای بالداز- پرتاب شده
- ۶- کودکی که پدرش مرده باشد- روزگار- جامه یک لا و بی آستر
- ۷- صندلی سوارکاری- انسان های بسیار باهوش- اختراعی از الکساندر گراهام بل
- ۸- همیشه و مستمر- ادب و فرهنگ
- ۹- ماه سوم از سال میلادی- زدن نبض و قلب- نغمه و بانگ
- ۱۰- آرزومندی- گله گوسفندان- زیر پای راننده است
- ۱۱- سخن زشت و ناروا- فهرست- از حروف الفبای پارسی
- ۱۲- غربال- نوعی خط باستانی- لطیفه- مردن از غصه
- ۱۳- بزرگ قبیله- یار کلنگ!- از روزگار درمی آورند- اجاره خانه
- ۱۴- میل به غذا- رنج دیده- باشگاه
- ۱۵- این شهر یکی از مهم ترین بنادر تجاری و نیز اصلی ترین پایگاه دریایی ایتالیا می باشد- یک موزه و گالری هنری ست که در مادرید واقع شده است

## افقی

- ۱- این کاخ بین سال های ۱۷۱۸ تا توسط آرماند-کلود مویه آرشیستک فرانسوی به سبک کلاسیک برای اقامت کنت دورو ساخته شد- از سرداران داریوش سوم
- ۲- ترویج دهنده- زمین شوی دسته دار- نوعی آجیل
- ۳- از وسایل آزمایشگاه- علم تصاویرمتحرک- نوعی شیرینی
- ۴- دوستی- درک و شعور- از سکه های هخامنشی- قیمت کالا
- ۵- نوشابه قدیمی- سازمان فضانوردی آمریکا- وسط و بین
- ۶- پارچه کم عرض- خودرویی کره ای- اندک
- ۷- بریدن شاخه های اضافه درخت- دلیری- آب منجمد- مقابل زیر
- ۸- نزدیک به هم- سوال کردن
- ۹- رودی در ایتالیا- گوشت آذری- آنچه در جنگ به دست آورده شود- بزرگی
- ۱۰- آرام یافتن- پارچه معیوب- نادان
- ۱۱- نوعی جنون- گیاهی یک ساله با گل های آبی یا سفید و ساقه های بلند و باریک- مزه نمک
- ۱۲- خو گرفتن- سخن نیش دار- قاصد- سرود دسته جمعی
- ۱۳- کلاه الف- از میان رفتن- تماماً
- ۱۴- ماده مقوی بعضی از خوراکی ها و میوه ها- گشوده- سلام
- ۱۵- غیر قابل دیدن- از کاخ های دوره صفویه در اصفهان

## دفاتر و کالت علی مقدمی

وکیل سابق شرکت های بیمه با بیش از ۳۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

315 Arden Ave., #10  
Glendale, CA 91203

Free Consultation  
Tel: (818) 640-3131

84 W. Santa Clara St. #700  
San Jose, CA 95113

## گره‌های روان‌شناس شد!

می‌گویند هر گره‌ای هفت جان دارد، اما گره به من فقط یک جان داشت و آن را وقف مطالعه انسان‌ها کرده بود. اسمش «کامران» بود، اما اگر مدرک داشت، باید روی در مطبش نوشته می‌شد: «دکتر کامران، متخصص رفتار انسان‌ها»!

او همیشه با نگاه نافذش، بی‌صدا روی مبل می‌نشست و آدم‌ها را تحلیل می‌کرد. هر کس وارد خانه می‌شد، چند دقیقه زیر ذره‌بین او قرار می‌گرفت. اگر کسی آرام و خندان بود، کامران نزدیکش می‌رفت و خودش را لوس می‌کرد. اگر کسی عصبی یا مغرور بود، کامران با بی‌اعتنائی کامل، پشتش را می‌کرد و می‌رفت روی طاقچه، دقیقاً همان رفتاری که انسان‌ها بعد از خواندن کتاب‌های روان‌شناسی یاد می‌گیرند! به تدریج یاد گرفت چطور با سکوت، دل دیگران را نرم کند. فهمیده بود که انسان‌ها به کسی نیاز دارند که قضاوتشان نکند. شاید برای همین، بیشتر از همه، آدم‌های غمگین پیش او می‌نشستند و آه می‌کشیدند. او فقط گوش می‌داد، و همین کافی بود تا طرف احساس کند در جلسه تراپی است.

کم‌کم خودم هم فهمیدم که کامران در نقش یک روان‌شناس تمام‌عیار ظاهر شده است. حتی در بازی‌هایش هم تحلیل داشت. مثلاً اگر توپ را برایش پرت می‌کردم، فقط وقتی دنبال آن می‌رفت که مطمئن می‌شد من نیاز به تحرک دارم!

کامران هیچوقت نمی‌نوشت، سخنرانی نمی‌کرد و توصیه‌های انگیزشی نداشت، اما با هر نگاه آرام و با هر چُرت فلسفی‌اش، به من یاد می‌داد: گاهی برای درک دنیا، باید فقط نگاه کرد، نه داوری.

هر صبح، وقتی من عجله داشتم و با تلفن مشغول بودم، کامران با آرامش کامل از کنارم عبور می‌کرد و انگار می‌گفت: «آرام باش، دنیا عجله ندارد.»  
وقتی صدای تلویزیون بلند بود و اخبار پرتنش پخش می‌شد، کامران می‌خوابید و با خمیازه‌ای کوتاه، مرا به سکوت و تمرکز دعوت می‌کرد.  
گاهی با دنبال کردن پرنده‌ها از پنجره، منطق ساده زندگی را به من نشان می‌داد: «لحظه را ببین، نگران فردا نباش.»

حتی وقتی من ناراحت بودم و کتاب‌های خودیاری را ورق می‌زدم، کامران فقط کنارم می‌نشست و با نگاهش می‌گفت: «راه حل را درون خودت جست‌وجو کن، نه در کلمات دیگران.» او حتی یاد گرفته بود به آدم‌هایی که به خانه می‌آمدند، احساس امنیت بدهد، بدون اینکه کوچک‌ترین دخالتی کند.

رفتار او باعث شد من کم‌کم متوجه شوم که بسیاری از مشکلات انسان‌ها، فقط نیاز به یک شنونده دارند، نه نصیحتگر.

گاهی او از پنجره به باغچه نگاه می‌کرد و من حس می‌کردم در حال تحلیل روابط اجتماعی پرندگان هم هست!

و هر بار که شب می‌شد و من روی مبل خسته می‌افتم، کامران بالای سرم می‌نشست و با همان نگاه عمیق و آرامش‌بخش، روز مرا جمع‌بندی می‌کرد.

حالا که نیست، هنوز وقتی از خستگی یا دل‌زدگی به مبل تکیه می‌دهم، حس می‌کنم از جایی، نگاهی عمیق و آرام مرا می‌کاود.

شاید دکتر کامران هنوز هم دارد از دور، رفتارم را تحلیل می‌کند، و من هنوز هم یاد می‌گیرم که سکوت و نگاه درست، گاهی از هزاران جمله روان‌شناسی موثرتر است.

# فال سنارگان

| دای                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | مهر                                                                                                                                                                                                                                                                    | تیر                                                                                                                                                                                                                                                                                      | شروالدین                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| فرصتی برای یادگیری مهارت جدید یا شرکت در کلاس، مسیر رشد حرفه‌ای شما را هموار می‌کند. کار، با تمرکز و تلاش مستمر به موفقیت منجر می‌شود. یکی از اعضای خانواده با کمک یا توصیه‌ای، نگرانی شما را کاهش می‌دهد و حس اطمینان می‌دهد. سفری کوتاه یا دیداری غیرمنتظره شما را با تجربه‌ها و خاطرات شیرین روبه‌رو می‌کند. | یک هزینه غیرمنتظره پیش می‌آید، اما مدیریت هوشمندانه باعث می‌شود ضرری نکنید. در کار، خلاقیت و ابتکار شما دیده خواهد شد. عشق، فرصتی برای شروع دوباره و بازسازی رابطه فراهم می‌کند. روابط خانوادگی به لطف صبر و محبت شما، مستحکم‌تر می‌شود.                               | سفرهای کوتاه به خارج از شهر انرژی و انگیزه شما را افزایش می‌دهد. روابط خانوادگی مستحکم می‌شوند و فرصت‌هایی برای همدلی و حمایت فراهم خواهد بود. مراقبت از بدن و تغذیه مناسب در این ماه اهمیت بیشتری دارد. دیداری غیرمنتظره شما را با تجربه‌ها و خاطرات شیرین روبه‌رو می‌کند.              | کار شما در این ماه با ثبات و فرصت‌های تازه همراه است، تلاش‌تان نتیجه خواهد داد. سلامت شما نیازمند توجه به تغذیه و استراحت کافی است، روزی نیم ساعت پیاده‌روی را فراموش نکنید. دیدار غیرمنتظره با دوستی، روزتان را روشن و پرانرژی می‌کند. دوستان قدیمی سراغ شما می‌آیند، از دیدارشان لذت ببرید. |
| بهمن                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | آبان                                                                                                                                                                                                                                                                   | امرداد                                                                                                                                                                                                                                                                                   | اردیبهشت                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| الهام و ایده‌های غیرمنتظره در ذهن شما شکل می‌گیرد که ممکن است باعث موفقیت یا شادی شود. سرمایه‌گذاری کوچک یا پس‌انداز ماهانه، در طول زمان به سود قابل توجهی برایتان تبدیل خواهد شد. با تمرین تنفس و مدیتیشن کوتاه روزانه، آرامش و تمرکز شما به شکل چشمگیری افزایش می‌یابد.                                       | سفری کوتاه یا تفریحی در آینده نزدیک، باعث رفع خستگی و الهام گرفتن شما خواهد شد. سلامت نیازمند مدیریت استرس و مصرف مواد طبیعی و تازه است. عشق، با وفاداری و تعهد به رابطه، رشد خواهد کرد. خانواده، پشتیبان شما در تصمیم‌گیری‌های مهم خواهد بود. شگفتی کوچکی در راه است. | دوستان شما ممکن است شما را به فعالیت‌های تازه دعوت کنند، پذیرفتن آنها را از دست ندهید. سفرهای کوتاه به محیط‌های طبیعی باعث آرامش روحی می‌شود. خانواده و فرزندان در این ماه به توجه و محبت شما نیاز دارند. رابطه‌ای که مدتی سرد شده بود، با یک گفت‌وگوی ساده به گرمی گذشته باز خواهد گشت. | مسافرت کوتاه یا گشت‌وگذار در طبیعت باعث آرامش ذهن شما می‌شود. خانواده در این ماه پشتیبان و همراه شما خواهند بود، لحظات خوشی را کنارشان تجربه کنید. یک فرصت شغلی یا پروژه جدید در افق شماست که نیاز به تصمیم‌گیری سریع دارد. عشق در حال شکل‌گیری است، از ابراز محبت و توجه نترسید.             |
| اسفند                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | آذر                                                                                                                                                                                                                                                                    | شهریور                                                                                                                                                                                                                                                                                   | خرداد                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ماه‌های آینده با ترکیبی از فرصت‌های تازه و آرامش روحی، مسیر زندگی شما را تغییر خواهد داد. یک موقعیت غیرمنتظره در محل کار یا زندگی روزمره، مسیر تازه‌ای پیش رویتان باز می‌کند. گفت‌وگوی صادقانه‌ای با شریک زندگی یا فرد مورد علاقه، فاصله‌ها را کم و رابطه را مستحکم می‌کند.                                     | یک مشکل کوچک، اگر با صبر و دوراندیشی مدیریت شود، به تجربه‌ای ارزشمند تبدیل خواهد شد. فرصت‌های شغلی جدید و غیرمنتظره در راه است، آماده باشید. خانواده نیازمند توجه و همدلی شماست، به آن‌ها گوش دهید. دوستان ممکن است شما را به فعالیت‌های اجتماعی و گروهی دعوت کنند.    | سلامت، با رعایت خواب کافی و کاهش فشار روانی بهبود می‌یابد. دوستان ممکن است نیاز به حمایت شما داشته باشند، در کنارشان باشید. ممکن است عشقی قدیمی دوباره در مسیر شما قرار گیرد و حس تازه‌ای در قلبتان ایجاد کند. مسافرت یا گشت‌وگذار کوتاه، روحیه شما را تازه می‌کند.                      | سلامت روانی و جسمی‌تان با تمرینات ذهنی و ورزش منظم حفظ خواهد شد. زندگی در این ماه نیازمند صبر و حوصله است، هر تصمیم بزرگ را با دقت بگیرید. عشق نیازمند ابراز احساسات و ارتباط صادقانه است، این ماه بهترین زمان برای گفتن حقیقت قلبی‌تان است.                                                  |

## چرا لیوان‌ها را به هم می‌زنیم و می‌گوییم «به سلامتی»؟

نوشته اختصاصی: بابک افشار

نوشیدن و آیین‌های وابسته به آن، بخشی از تاریخ و فرهنگ بسیاری از ملت‌هاست. از ضیافت‌های باشکوه پادشاهان باستانی گرفته تا جمع‌های دوستانه امروزی، همیشه آدابی در کنار نوشیدن وجود داشته که صرفاً برای لذت جسمانی نبوده، بلکه کارکرد اجتماعی و نمادین داشته است. یکی از شناخته‌شده‌ترین این رسوم، به هم زدن لیوان‌ها و گفتن جمله «به سلامتی» است. اما ریشه این کار از کجاست و چرا تا امروز همچنان ادامه دارد؟

**پیشینه تاریخی:** در دوران باستان، به ویژه در اروپا، نوشیدنی‌ها اغلب در میهمانی‌ها با نوعی نگرانی همراه بود. یکی از شایع‌ترین ترس‌ها، مسمومیت بود، چرا که ریختن سم در جام شراب دشمنان و رقیبان کاری رایج بود. به همین دلیل، میزبان و میهمانان برای اثبات حسن نیت، لیوان‌های خود را به شدت به هم می‌زدند تا اگر در یکی از آنها سم ریخته شده باشد، چند قطره‌ای وارد جام‌های دیگر شود و همه یک سرنوشت مشترک پیدا کنند. این عمل نمادی بود از اعتماد متقابل و اطمینان بخشی.

**جنبه نمادین «صدا»:** به هم زدن لیوان‌ها تنها یک حرکت فیزیکی نیست، بلکه صدایی زنگ‌مانند ایجاد می‌کند. در باورهای کهن، صدا نقشی مهم در دور کردن نیروهای منفی و ارواح خبیث داشت. همان‌طور که زنگ‌ها و طبل‌ها برای دفع ارواح به کار می‌رفتند، صدای برخورد جام‌ها نیز نمادی از پاکی فضا و دعوت به شادی و خیر بود.

**چرا «به سلامتی»؟** در بسیاری از فرهنگ‌ها، نوشیدن با آرزوهای نیک همراه بوده است. انسان‌ها می‌خواستند در کنار لذت بردن از شراب یا نوشیدنی، آرزویی مثبت و مشترک نیز بیان کنند. به همین دلیل واژه‌هایی چون «به سلامتی»، «به شادی»، «به عشق»، یا «به دوستی» رواج یافتند. گفتن «به سلامتی» از این جهت اهمیت دارد که در جمع‌های انسانی، سلامتی بزرگ‌ترین سرمایه مشترک بوده است. انسان‌ها



می‌دانستند که بدون تندرستی، شادی و کامیابی معنای چندانی ندارد. پس هر بار که لیوانی را بالا می‌برند، در واقع سلامتی خویش و عزیزانشان را پاس می‌دارند.

**پیوند اجتماعی:** به هم زدن لیوان‌ها حرکتی است که مرز میان «من» و «ما» را از میان برمی‌دارد. صدای مشترک و حرکت همزمان، حس همبستگی و اتحاد ایجاد می‌کند. در واقع، هر بار که جامی به جام دیگر می‌خورد، پیامی نانوشته منتقل می‌شود: ما در این شادی با هم شریکیم.

**تداوم در عصر جدید:** با وجود اینکه دیگر نگرانی از مسمومیت در میهمانی‌ها وجود ندارد، این رسم همچنان باقی مانده است. دلیلش این است که بسیاری از آیین‌های اجتماعی، پس از دست دادن کارکرد عملی، کارکرد نمادین و فرهنگی پیدا می‌کنند. امروز، به هم زدن لیوان‌ها بیشتر نشانه‌ی صمیمیت، احترام و شادی جمعی است تا یک اقدام احتیاطی.

**جلوه‌های فرهنگی در جهان:** در ایران و کشورهای فارسی‌زبان، معمول‌ترین جمله «به سلامتی» است. در فرانسه می‌گویند: Santé! یعنی «سلامتی». در آلمان: Prost! یعنی «به شادی». در ایتالیا: Cheers! یعنی «سلامتی». در انگلیسی زبان‌ها: Cheers! به معنی «شادباش». این تشابه‌ها نشان می‌دهد که سلامتی و شادی، دو آرزوی مشترک جهانی هستند که از طریق نوشیدن جمعی به زبان می‌آیند.

به هم زدن لیوان‌ها و گفتن «به سلامتی» فقط یک رسم ساده نیست، بلکه میراثی تاریخی است که از نگرانی‌های باستانی تا ارزش‌های انسانی امروز امتداد یافته است. عمل نمادی از اعتماد، همبستگی، شادی و آرزوی مشترک برای تندرستی است. شاید به همین دلیل است که هنوز هم، در هر گوشه جهان، وقتی لیوانی بالا می‌رود، کلمه‌ای که بیش از همه تکرار می‌شود «سلامتی» است.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۸

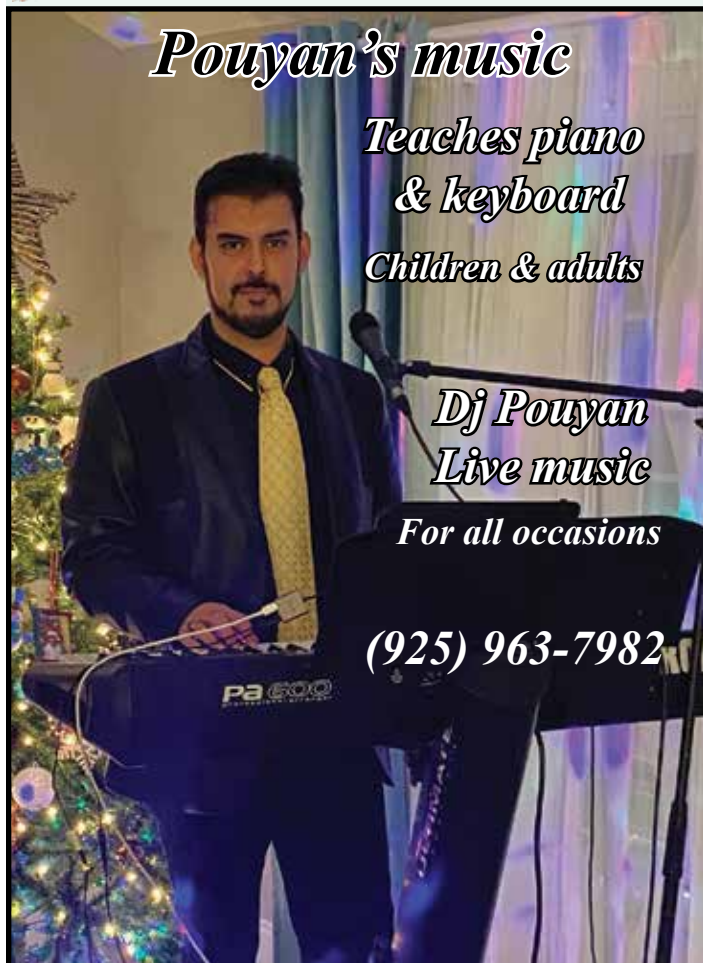
## Pouyan's music

Teaches piano  
& keyboard  
Children & adults

Dj Pouyan  
Live music

For all occasions

(925) 963-7982



## استخدام

مدیر حرفه‌ای شبکه‌های اجتماعی

برای مدیریت اینستاگرام، یوتیوب، توییتر و وبسایت،  
به یک نیروی متعهد، خلاق و مسئولیت‌پذیر نیازمندیم.

مهارت‌های الزامی:

- ♦ تسلط کامل بر Photoshop | Premiere | After Effects
- ♦ توانایی تولید، برنامه‌ریزی و انتشار پست و ویدئو
- ♦ آشنایی کامل با دیجیتال مارکتینگ و اصول سئو
- ♦ پاسخ‌گویی سریع، محترمانه و حرفه‌ای
- ♦ تعهد به زمان‌بندی و ارائه خروجی منظم

علاقه‌مندان مشخصات خود را به شماره زیر ارسال نمایند:

۴۸۰۵-۸۵۰ (۸۱۸)

## خیلی قدیم های تهران

بخش سوم

عباس پناهی



بازداشت شوند و اگر با منطق و دلیل قانع نمی‌شدند، با زور قانون و قدرت به پذیرش وادارشان کنند. از آن پس، آرام آرام تسهیلاتی مختص زنان در جامعه پدید آمد و هر روز، به‌زور شهربانی، ساواک، و با اراده شاه، مجلس شورای ملی و مجلس سنا، نیمی از جامعه‌ی ایران صاحب حق و حقوق شهروندی و برابری شد.

در مقابل همه این تلاش‌ها برای احقاق حقوق زنان، فریادهای آخوندها که «وا اسلاما، و اوقرآنا» سر می‌دادند، به اوج خود رسید. آن‌ها فریاد می‌زدند که «مسلمانی از بین رفت، دین و ایمان بر افتاد، و این شاه دارد زنان عفیف ما را که جای‌شان در اتاق‌خواب است، با آزادی دادن و برابر کردنشان با مردان، به فحشا می‌کشاند!» شگفت‌انگیز آن بود که این عربه‌ها نه تنها از سوی روحانیان سنت‌گرا، بلکه از طرف بسیاری از کسانی که خود را مدافع پیشرفت و ترقی می‌دانستند نیز بی‌پاسخ نماند. هیچ‌یک حتی محض رضای خدا اعلامیه‌ای صادر نکردند که بگویند: «ما در این باره با آخوندها هم‌سو نیستیم و از آزادی و احقاق حقوق زنان پشتیبانی می‌کنیم، و چنین شد که بار سنگین تلاش برای به‌ثمر رساندن آزادی زن، بر دوش شاه باقی ماند و او در این مسیر، همه ناملایمات را به‌تنهایی تحمل کرد.

پیش از آن‌که به شمیران نقل مکان کنیم، حادثه‌ای خطرناک برای مادرم رخ داده بود که رنج آن تا سالیان دراز با او ماند. روزی که هیچکس در خانه نبود، به خاطر اینکه برف‌هایی را که از پشت‌بام‌ها ریخته بودند روی بام انباری و آشپزخانه، که از ساختمان اصلی جدا بود، انداخته بودند، مادرم رفته بود تا قبل از فرود آمدن سقف آشپزخانه، برف‌ها را پایین بریزد. سقف‌ها چوبی و پوشیده از کاهگل و حصیر بودند و هرگاه باران یا برف می‌آمد، آب از کاهگل عبور می‌کرد و شروع به نفوذ و ریزش به داخل خانه می‌نمود. مادرم روی نرده‌بانی رفته بود تا برف‌ها را پایین بریزد که ناگهان نرده‌بان روی یخ حیاط لیز خورد و مادرم از همان بالا محکم به زمین افتاد.

ضربه به‌قدری شدید بود که چاه فاضلاب زیر نقطه سقوط ریزش کرد و مادرم به داخل آن سقوط کرد. اما گاهی اتفاق‌های عجیبی جان انسان را نجات می‌دهد. هنگام افتادن، مادرم موفق شد به نرده‌بانی چنگ بزند و خودش را معلق نگه دارد. چون در خانه تنها بود، کسی نتوانست کمکش کند؛ او شروع به فریاد زدن کرد تا اینکه رهگذری صدای او را شنید و با داد و فریاد کمک خواست. همسایه‌ها از سر و صدا خبردار شدند، از دیوار خانه داخل پریدند، او را از چاه بیرون کشیدند و به بیمارستان منتقل کردند. این حادثه باعث شد که استخوان‌هایش در دو نقطه بشکنند. پس از مرخصی از بیمارستان، پزشک به او توصیه کرد چند سالی در جایی با هوای سبک زندگی کند؛ بنابراین خانه را اجاره دادند و در همان کوچه، اسدی منزل دیگری گرفتند. در آن زمان بسیاری از کوچه‌ها و خیابان‌ها آسفالت نشده بود. کف خیابان‌های اصلی مانند امیریه، شاه، مولوی، سعدی، سپه، فردوسی، توپخانه و لاله‌زار سنگ‌فرش بود و بام‌ها کاهگلی.

کاهگل از گل رس و کاه تهیه می‌شد، پس از ورز دادن و کوبیدن، آن را روی حصیر پشت‌بام و روی ساقه‌های درختی که به‌صورت موازی روی دیوارها قرار داده شده بود، پهن می‌کردند و با تخته‌های کوچک محکم می‌نمودند؛ سپس با ماله صاف می‌کردند. برای فشرده شدن و پر کردن خلل و فرج، از «بام‌گلطان» استفاده می‌شد: سنگ‌های استوانه‌ای بزرگی که میله‌ای از آن‌ها می‌گذرد و مانند غلتک روی کاهگل می‌چرخید و سطح زیرین را محکم و صاف می‌کرد. در آن دوران، تقریباً روی هر پشت‌بامی یک بام‌گلطان دیده می‌شد.

چند ماه پیش از آن‌که من به مدرسه بروم، دوباره به تهران بازگشتم و بار دیگر نزد «خاله‌خانم» اسیر شدیم. خاله‌خانم زنی پیر بود که مکتب داشت و برای تعلیم هر کدام از ما روزانه از مادرم «سی شاهی» می‌گرفت. ما صبح‌ها با چهار ریال و ده شاهی به مکتب می‌رفتیم و آن را پیشاپیش تقدیم می‌کردیم و گوشه‌ای می‌نشستیم. او بسیار بدخلق بود و برای هر کوچک‌ترین خطا با ترکه‌ای که همیشه کنار دستش داشت ما را تنبیه می‌کرد. دیدن خاله‌خانم برای ما از دیدن مرگ هم ترسناک‌تر بود. وقتی با ترکه کتک‌مان می‌زد، به‌صورت مسلسل‌وار و بدون مکث، دشنام و ناسزا بر زبان می‌آورد؛ ما را ناسزا می‌گفت و در حین زدن ترکه به ما دشنام می‌داد که تحملش برای‌مان بسیار سخت بود. در تابستان، تخمه‌های خربزه و هندوانه را جمع می‌کرد، می‌شست و بو می‌داد، و در چند کیسه بزرگ نکه می‌داشت تا تا آخر زمستان، سوروساتش برقرار باشد. دندان نداشت و برای شکستن تخمه‌ها، دو سنگ صیقلی رودخانه داشت که تخمه را میان آن‌ها می‌گذاشت و می‌شکست. سپس تخمه‌ها را در دهان می‌گذاشت و آن‌قدر با لثه‌هایش جابه‌جا می‌کرد تا نرم و آبدار شوند، بعد می‌خورد.

در طول زمانی که سیاهی، و در واقع ماه، به‌سوی خورشید در حرکت بود و کم‌کم روشنایی آن را پوشاند، از در و همسایه هر که هرچه در دست داشت برداشت و شروع به سروصدا کردن کرد. از طبل و دایره و کاسه و قابلمه گرفته تا ماهیتابه و پیت‌های حلبی، صدایی ناهنجار و گوش‌خراش به هوا برخاست. این رسم در اصل سنتی کهن و پیشاتاریخی بود، مردم باور داشتند آن سیاهی، ازدهایی است که خورشید را می‌بلعد، و آن همه سروصدا برای ترساندن و راندن اژدها بود.

من چون در محوطه بیرون خانه بودم، مراسم نماز وحشت را ندیدم، نمازی که آن نیز همچون رسم کوبیدن بر دیگ و طبل، از آیین‌های عرب‌های بیابانگرد وارد فرهنگ ما شده بود و می‌بایست طبق آیین حنیف رسول‌الله به‌جا آورده شود تا تکلیف دینی درست ادا گردد.

هرگاه مادرم قصد رفتن به بازار داشت، یکی از ما را با خود می‌برد و دو کودک خردسال دیگر را به همسایه می‌سپرد. معمولاً مرا همراه می‌کرد. از تجریش تا پیچ شمیران، مسیر واقعاً شکنجه‌آوری بود و هرگز دلم نمی‌خواست به شهر بروم. در مسیر پر از دست‌انداز و بالا و پایین، بیشتر مسافران دچار سرگیجه و تهوع می‌شدند و بالا می‌آوردند. بوی تند بنزین، خاک و استفرغ، فضای اتوبوس را آزاردهنده و خفه می‌کرد. وقتی به پیچ شمیران می‌رسیدیم، باید سوار اتوبوس دیگری می‌شدیم تا به ناصر خسرو برسیم؛ خیابانی که در آن زمان «ناصریه» می‌خواندند. از ناصر خسرو تا سبزه‌میدان را هم پیاده می‌رفتیم. از همان کودکی، از همراهی زنان برای خرید بیزار بودم، چراکه خانم‌ها به قیمت‌پرسیدن، چانه‌زدن، نخردیدن، و رفتن از یک مغازه به مغازه‌ی دیگر علاقه داشتند، در حالی‌که ما مردها معمولاً در همان فروشگاه اول کار را تمام می‌کردیم.

هر وقت نزدیک عید، پدرم ما را برای خرید پوشاک و وسایل نوروز به بازار می‌برد، همه خوشحال بودیم. چون هم خرید سریع‌تر انجام می‌شد و هم مطمئن بودیم که در نهایت، چیزی خریده خواهد شد. اما با مادرم ممکن بود تمام روز را در بازار بگردیم و آخر سر، هیچ چیز باب طبعش پیدا نشود و ناچار شویم فردا دوباره همان خستگی را تکرار کنیم. گاهی مادرم برای اینکه کمتر غر بزمن، مقداری آب‌نبات قیچی یا شکرپنیر برایم می‌خرید و در جیبم می‌ریخت تا مدتی ساکت بمانم. همیشه پیش‌بینی می‌کرد که خرید طولانی شود، پس چند عدد تخم‌مرغ آب‌پز می‌کرد و با خیار، گوجه‌فرنگی و نان آماده می‌گذاشت تا اگر معطل شدیم، همان‌جا چیزی بخوریم و وقتمان در قهوه‌خانه یا دکان تلف نشود.

در آن زمان، رستورانی که از خانم‌ها نیز پذیرایی کند، وجود نداشت. یا قهوه‌خانه‌ای بود که در آن دیزی می‌فروختند و جای زنان نبود، یا چلوکبابی‌ای که اگر دو طبقه داشت، خانم‌ها را، البته تنها در صورتی که همراه خانواده بودند، نه تنها، به طبقه بالا هدایت می‌کردند. در بازار و در آن ساعت‌های نیم‌روز، بیشتر مشتریان چلوکبابی‌ها مردان گرسنه‌ای بودند که از کار روزانه برگشته بودند، و جایی که زنی بتواند در آن استراحت کند و غذایی میل نماید، یافت نمی‌شد.

در جامعه ما، در دوران رضا شاه، مردان ناچار بودند در خیابان به زن‌ها احترام بگذارند؛ آن هم فقط اگر زنی از جامعه‌ی مردسالار و ضدزن نمی‌ترسید و جرأت بیرون آمدن از خانه را داشت. اما در دوازده سال نخست سلطنت محمدرضا شاه، آزادی‌ای تلایی نصیب همان کسانی شد که در دوران پیشین به‌زور رضا شاه، برخلاف سنت همیشگی‌شان عمل می‌کردند. شاه جوانی بر سر کار آمده بود که نه کسی از او می‌ترسید تا از ترس، مرتکب بی‌قانونی نشود، و نه قانون مدنی و انسانی‌ای وجود داشت که برای نیمی از جمعیت کشور، یعنی زنان، حقی از شهروندی قائل شود.

احزاب گوناگونی که به نام آزادی، مانند قارچ از زمین می‌رویدند، اجازه نمی‌دادند قانونی تصویب شود که برای زنان، این نیمه خاموش جامعه ایران، سهمی از حقوق مدنی تعیین کند. سال‌ها بعد، پس از قیام ۲۸ مرداد، تصمیم گرفته شد که به هرحومرج و بی‌قانونی پایان داده شود. در آن زمان، شهربانی جانی تازه گرفت و سازمان ساواک تشکیل شد تا اگر کسانی حاضر به پذیرش حق و حقوق زنان نبودند،

## فرنگ هیچ سوغاتی ندارد که به ما نداده باشد

ابوالقاسم حالت



هشتاد درصد پارسی‌ها نیمی از عمر خود را در زیرزمین‌ها می‌گذرانند. بنابراین برای مسافری که ماشین شخصی ندارد، بهترین وسیله تاکسی است که بسیار گران است، نرخ تاکسی در برخی شهرهای اروپا تقریباً بیست برابر تهران است.

زندگی در اروپا ممکن است به چشم یک اروپایی گران به نظر نرسد، ولی در مقایسه با زندگی در تهران بسیار پرهزینه جلوه می‌کند. پاریس، که، صحیح یا غلط، «عروس پایتخت‌های اروپا» نامیده شده است، برای شیفتگان خود بسیار ناز می‌کند

و هزینه زیادی بر گردشگران می‌گذارد. نان و پنیری که در این شهر از بازار می‌خرید و به خانه می‌برید، درست به بهای جوجه‌کبابی تمام می‌شود که در رستوران‌های درجه یک تهران می‌خورید. شاید بیش از آنچه نفت برای بعضی کشورهای شرق درآمد دارد، گردشگری به کشورهای اروپایی سود می‌رساند. برخی کشورها از گردشگری حداکثر بهره را می‌برند و بی‌رحمانه توریست‌ها را می‌دوشند.

مثلاً بالا رفتن از برج ایفل هوس کودکان‌های است، اما فرانسوی‌ها می‌دانند این هوس به سر همه مسافران می‌افتد و مبلغی معادل تقریباً بیست تومان دریافت می‌کنند تا شما را سوار آسانسور کنند و به بالای برج ببرند، تازه این مبلغ تنها شما را تا نیمه برج می‌برد، نه بلندترین نقطه آن.

مسافر از هر طرف که نگاه کند، می‌بیند برای خالی کردن کیف و جیبش تدبیری اندیشیده‌اند. هیچ چیز در این شهر به رایگان نیست. حتی در بعضی نقاط با منظر طبیعی جالب، دوربین‌هایی کار گذاشته‌اند و استفاده از آن‌ها برای تماشای مناظر اطراف نیز مجانی نیست، تا یک سکه یک‌فرانکی (حدود شانزده ریال) در مخزن مخصوص نیندازید، دریچه آن باز نمی‌شود.

این طبیعت آدمی است که هر کاری می‌کند برای جلب نفع و دفع ضرر است. یک فروشنده رضایت خریدار را در نظر می‌گیرد، زیرا می‌ترسد اگر مشتری راضی نباشد، به فروشنده دیگری رجوع کند. یک کلفت خوب خدمت می‌کند، چون می‌ترسد اگر در انجام وظایف خود قصور کند، عذرش خواسته شود. اما همین کلفت، اگر بداند هر چه هم بدکار باشد، آقا و خانم او را ترک نخواهند کرد، دیگر هیچ کار مفیدی انجام نمی‌دهد، یا همه کار می‌کند جز کلفتی! درست مثل بعضی از کلفت‌های امروزی.

مؤسسات اروپایی که با گردشگران سر و کار دارند نیز به تجربه دریافته‌اند که هر قدر هم نسبت به توریست‌ها بدرفتاری کنند، از تعداد گردشگران کم نمی‌شود و هر سال میلیون‌ها نفر از سراسر جهان به اروپا می‌آیند. بنابراین مرتباً از حسن رفتار و خوش‌معاشی با توریست‌ها می‌کاهند و مطمئن‌اند که هر چه ناز کنند، تعداد گردشگران کم نخواهد شد.

اروپای امروز با اروپای بیست سال پیش زمین تا آسمان تفاوت دارد. بیست سال پیش، کارکنان هتل‌ها و رستوران‌ها، مأموران راه‌آهن و مؤسسات هوایی و غیره برای توریست‌ها احترام زیادی قائل بودند. صبحانه‌ای که در مهمانخانه می‌دادند آن‌قدر مفصل بود که مسافران غالباً تا ظهر نیازی به ناهار نداشتند. اما از بیست سال قبل به این سو، سال‌به‌سال نسبت به توریست‌ها کم‌لطف‌تر شده‌اند. امروز دیگر پیشخدمت رستوران نه تنها ادب و احترام سابق را رعایت نمی‌کند، بلکه اصلاً اعتنایی به شما ندارد، زیرا می‌داند حتی اگر عصبانی شوید و برخیزید، به سرعت توریست دیگری می‌آید و جای شما را می‌گیرد.

تا ده پانزده سال پیش در اروپا انعام دادن به پیشخدمت مرسوم بود، ولی اجباری نبود. حالا وضع طوری است که به زور و با گردن‌کلفتی از شما انعام می‌گیرند. در «فولی برژه» پاریس، زن مسنی ایستاده بود و صندلی هر کسی را به او نشان می‌داد و انعام طلب می‌کرد. اگر نمی‌دادند یا می‌خواستند کمتر از دو فرانک (بیش از سی ریال) بدهند، دعوا راه می‌انداخت. دو فرانک دادن برای او اهمیتی نداشت، ولی علت مضایقه مردم این بود که همه از این قبیل زورگویی‌ها به ستوه آمده بودند. از وقتی که ما به جای خود نشستیم تا نمایش آغاز شود، این زن پیر و حریص برای باج گرفتن با همه گلاویز شد و همه جور وقاحت به خرج داد؛ تنها کاری که نکرد، چاقوکشی بود.

تا چندی پیش که تورها و مسافرت‌های گروهی مرسوم نشده بود، کسانی که هیچ زبان خارجی نمی‌دانستند کمتر به خارج سفر می‌کردند، زیرا می‌ترسیدند در دیار غربت به دردسر بیفتند. اما امروزه همان افراد مشتری تورهایی گروهی می‌شوند، زیرا تصور می‌کنند موسسه توریستی در برابر پولی که از آنها گرفته، هم راهنمایشان خواهد بود، هم وکیل مدافعشان، هم فرشته نگهبانشان و هم مترجمشان.

عده‌ای دیگر که با مشکل بی‌پولی مواجه هستند، باز فکر می‌کنند موسسه توریستی مشکلشان را حل کرده است، چرا که قریب سی روز آنها را در چند شهر می‌گرداند و فقط هشت تا نه هزار تومان دریافت می‌کند. اگر نقد ندارند، می‌توانند آن را به صورت اقساط بپردازند. بنابراین همین که این مبلغ نسبتاً ناچیز را پرداختند یا سفته‌های مربوط به اقساط آن را امضا کردند، خیالشان راحت است و گمان می‌کنند در سفر هیچ خرج دیگری نخواهند داشت. اما در واقع هر دو دسته اشتباه می‌کنند. در سفرهای خارجی، کسانی که رهبری تور را برعهده دارند، آن‌قدر که به فکر خودشان هستند، به فکر مسافران و حفظ منافع آنان نیستند. برخی راهنماها که تازه‌کار و دست‌وپاچلفتی‌اند، خودشان یکنفر راهنما نیاز دارند! بقیه در کار خود ماهرند، یکی دو زبان خارجی را خوب می‌دانند و به تمام سوراخ‌سمه‌های هر شهر آشنا هستند و حساب دستشان است که در هر شهر چه چیزهایی را می‌توان به ارزان‌ترین قیمت خرید و در تهران به گران‌ترین قیمت فروخت.

می‌گویند آدم عاقل کسی است که از هر فرصتی استفاده کند و این راهنمایان عاقل هم هر شهری که می‌رسند، تنها هدفشان رساندن مسافران از فرودگاه به مهمانخانه است و سرشان به کار خودشان مشغول است. مخصوصاً در روزهایی که آزاد اعلام شده و برنامه خاصی اجرا نمی‌شود، راهنما پی کار خودش می‌رود و مسافران را به خدا می‌سپارد، تک‌تک یا دو نفر دو نفر و سه نفر سه نفر در شهر غریب به این طرف و آن طرف راه می‌افتند. آن وقت کسانی که هیچ زبان خارجی نمی‌دانند، گرفتار مشکلاتی می‌شوند که برای نجات از آنها باید خود را به لال‌بازی بزنند و با صد جور شکلک و ادا و اصول منظور خود را به دیگران حالی کنند. این‌ها شب که به مهمانخانه برمی‌گردند، ماجراهایی را برای هم تعریف می‌کنند که شنیدنی است، تمام روز نقش دلقک‌ها را بازی کرده‌اند، بدون اینکه لباس دلقکی به تن داشته باشند.

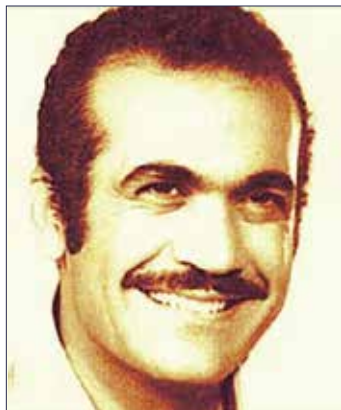
بدتر از بی‌پولی، بی‌برنامه‌گی است. در شهرهای اروپا، مخصوصاً شهرهای بزرگ مانند پاریس، مسافر باید بتواند و بخواند مثل ریگ پول خرج کند و مانند آقاها زندگی کند، وگرنه سفرش جز رنج و حسرت و گرسنگی نتیجه‌ای نخواهد داشت. مثلاً در مورد وسیله ایاب و ذهاب، مسافر اگر به‌خاطر بی‌پولی یا صرفه‌جویی زیر بار هزینه تاکسی نرود، یا باید پیاده برود که به‌سبب بزرگی شهر و دوری مسیرها گاهی جانش به لبش می‌رسد و هنوز به مقصد نرسیده است، یا باید از مترو استفاده کند که وضعیتش بدتر است؛ زیرا مسافری که با مترو و نحوه حرکت قطارها آشنا نیست، گمراه می‌شود و به سرگردانی می‌افتد. یکی از شکنجه‌هایی که مسافر تحمل می‌کند، اشتباه سوار شدن قطارهاست، مخصوصاً در مواقع حساس، مثل نیمه‌شب که خسته و آلوده است و می‌خواهد زودتر به مهمانخانه برسد و بخوابد، ناگهان متوجه می‌شود که قطاری را اشتباهی سوار شده و وقتی از آن پیاده می‌شود، درمی‌یابد تا چهار صبح قطاری حرکت نمی‌کند. می‌خواهد با تاکسی به هتل برسد، اما در آن ساعت شب تاکسی به‌ندرت پیدا می‌شود و ناچار است در خیابان پرسه بزند.

حتی اگر مسافر با تمام فوت‌وفن‌های مترو آشنا باشد، باز هم این وسیله بدون زحمت نیست. مترو وسیله‌ای نسبتاً ارزان است و به مردم کمک می‌کند، اما استفاده از آن مستلزم مقدار زیادی پیاده‌روی و دوندگی است، زیرا هنگام تعویض قطار باید از دالان‌های دراز، پل‌ها و پله‌های متعدد عبور کرد و این پیاده‌روی گاهی بیش از دو کیلومتر می‌شود. بعد از تمام این دوندگی‌ها وقتی به قطار می‌رسد، تازه می‌بیند که قطار بسیار شلوغ است و جایی برای نشستن ندارد تا نفسی تازه کند. علاوه بر این، کسی که قصد گشت و سیاحت دارد، اگر همیشه با مترو رفت‌وآمد کند، مدام باید در تونل‌های تاریک زیرزمین بماند و از تماشای خیابان‌ها محروم شود. متروهای هر شهر بیشتر برای اهالی خود شهر مناسب است، نه گردشگران. گفته‌اند

## خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی و دو)

### فرخزاد، از شب بیابان و طوفان تا روی صفحه تلویزیون



فریدون فرخزاد

شایعات بسیاری شد. در شهر همه درباره ماجرا حرف می‌زدند و گمانه‌زنی‌ها بسیار بود، اما دلیل اصلی قطع برنامه این بود که فریدون در آخرین برنامه دست خانم سوسن، خواننده معروف، را بوسیده بود. کسی انتظار نداشت مرد جوانی در برابر صدها هزار چشم چنین جسورانه‌ای نشان دهد، این عمل، غفت عمومی را جریحه‌دار کرد. فرخزاد به کار اداری بازگشت و هر روز در معرض سؤال دوستان و آشنایان بود، پاسخ او به پرسش «چرا دست سوسن را بوسیدی؟» این بود: «خیال می‌کردم ما هم متمدن شده‌ایم.» با این حال چند هفته بعد

فریدون دوباره به تلویزیون احضار شد و به ناباوری شنید که می‌تواند برنامه‌اش را ادامه دهد، گفتند دستور مستقیم از دربار رسیده است.

در برنامه‌های بعدی نیز مردم شاهد رفتارهای غیرمتعارف او بودند و تحسینش کردند. او بسیاری از خوانندگان بزرگ را برای اولین بار به برنامه آورد و همیشه سعی می‌کرد سخنانش ساده، صریح و بی‌پیرایه باشد. وقتی در سال ۱۳۵۶ قصد ترک ایران و مهاجرت به آمریکا را داشتم، برنامه‌های رادیو به دو گروه تقسیم شد: گروه همیشگی و گروه جدیدی که فرخزاد تشکیل داده بود، هر هفته به ترتیب برنامه اجرا می‌کردند. در گروه او، حسن خیاطباشی، بهمن مفید و خانم زرنیدی (شاجی) حضور داشتند.

مدتی گذشت و از فرخزاد خبری نداشتم تا اینکه در نیویورک یکی از دوستان مشترک، جلیلی بشارتی، گفت فریدون از مرز خارج شده و به زودی به نیویورک خواهد آمد. سرانجام شبی پس از سال‌ها دوباره روبه‌روی او قرار گرفتم. همراهش جوانی به نام سعید محمدی بود، هر دو از ایران گریخته بودند و با خود سگی کوچک به نام «بلاکی» آورده بودند و از ماجرای فرارش می‌گفتند. در نیویورک چند بار روی صحنه رفت و برای دوستان سیاسی‌اش سخن گفت و آواز خواند. در روزهای اول مواضعش تند بود و با کسانی که مخالفش بودند، شدیداً می‌ستیزید.

یک شب با فرامرز پارسی به خانه فرخزاد رفتیم، منزلش از ما فاصله چندانی نداشت. او در آشپزخانه پیش‌بند بسته و مشغول آشپزی بود، خورش سبزی‌اش واقعاً خوش‌طعم بود. پس از شام، دیوان شمس تبریزی را برداشت و شروع به خواندن کرد. آن شب بسیار سرد بود، آن شب‌هایی که نیویورک یخ می‌زند. آخر شب با فرخزاد، سعید و بلاکی بیرون رفتیم تا سگ را برای گردش ببریم. در آن سرما بیش از یک ساعت گشتیم، اما بلاکی کارش را نکرد. سعید پشت درخت‌ها رفت و برگشت و من خطاب به سگ گفتم: «بلاکی، سعید کارش را کرد، حالا برگرد منزل.» جالب اینکه میان فریدون و سعید اغلب بر سر بازی تخته‌نرد دعوا می‌شد و چنان به هم می‌پریزند که گمان می‌بردی جدا خواهند شد، اما آن‌ها در سایر مسائل کاملاً هماهنگ بودند. اقامت یک‌ساله فرخزاد در نیویورک باعث شد چهره‌های دیگر از او در من آشکار شود. پیش‌تر در رادیو و جاهای دیگر چندان با او مدارا نکرده بودم، در واقع فرخزاد دشمنان زیادی داشت و صراحت لهجه و رفتار صریحش از او چهره‌های جنجالی ساخته بود. از ازدواج و طلاق او شایعات بسیار ساخته بودند که معلوم نبود کدام درست و کدام نادرست است.

در نیویورک، در دسامبر ۱۹۸۳، برای ما و خانواده‌ام بزرگ‌ترین فاجعه رخ داد: تنها پسرم فرزین که پس از هفت سال دوری می‌خواست از اسپانیا به نیویورک بیاید، درست ۹ روز پیش از حرکت در یک تصادف درگذشت. همه ما به‌ت‌زده و غمگین بودیم و تسلیت‌های دوستان را می‌شنیدیم. نیمه‌شب، وقتی خانه خلوت شد، فرخزاد با دیوان شمس آمد، با چهره‌ای اندوهگین و کلماتی که می‌توانست برای داغدیدگان تسلی‌بخش باشد. کنار ما نشست، شعر خواند و تا سپیده‌دم با ما بود. از خودش گفت و از فروغ که او هم در جوانی در حادثه اتومبیل درگذشته بود. آن روزها و شب‌ها را در کنار فریدون گذراندیم و در این میان، شخصیت دیگر او را شناختم. خود او نیز در دفتر شعرش «من و آن دیگر» به این نکات اشاره کرده است. پیش از آن گمان می‌کردم فرخزاد آرتیستی است که بلد است در زمان مناسب اشک بریزد، اما در فاجعه مرگ پسرم بارها اشک‌های واقعی او را دیدم و احساسش را در چشم‌هایش خواندم.

در سال ۱۳۳۶، در سفری که به آلمان کردم، فرصتی پیش آمد تا به اتفاق مصطفی اسکوئی به دیدار فروغ فرخزاد برویم. فروغ در یک اتاق کوچک با یک دختر ایرانی دیگر زندگی می‌کرد و قرار بود در کار دوبلاژ فیلم با اسکوئی‌ها همکاری کند. تا آن زمان فروغ را از نزدیک ندیده بودم، اما با اشعارش که در مطبوعات منتشر می‌شد آشنا بودم. فروغ کمتر در محافل ظاهر می‌شد، اما نام و کارش همه‌جا مطرح بود. همچنین یادم می‌آید یک‌بار فقط برادرش فریدون را در خیابان دیده بودم. جالب اینکه آن زمان شهر مونیخ هم مثل لس‌آنجلس شاهد مجادلات لفظی و اظهار لطف‌های دوستانه چند جوان دانشجو بود، اغلب آنان در آجوفروشی‌ها و کافه‌ها جمع می‌شدند و از هر دری سخن می‌گفتند. یکی از کسانی که در آن سال‌ها دوره کارگردانی تئاتر می‌گذراند و اغلب با اسکوئی بحث و گفتگو داشت، جوانی به نام عباس مغفوریان بود که بعدها به ایران بازگشت و به فعالیت هنری پرداخت. مغفوریان و هم‌دوره‌هایش ظاهراً با رویکرد اسکوئی که در مسکو تحصیل کرده بود، چندان موافق نبودند و در میان آن‌ها داود رشیدی که او هم هنرجوی تئاتر بود، بیشتر می‌درخشید.

پس از بازگشت از آلمان، دیدار با فروغ همیشه در خاطرم ماند و نام فریدون فرخزاد را نیز به خاطر نسبتش با فروغ فراموش نکردم. دوازده سال بعد، زمانی که در استودیو پلازا فیلم «جنجال پول» را با سپهر نیا، گرشا و متوسلانی می‌ساختیم، یک روز عباس دستمالچی (فیلم‌بردار) همراه جوانی شیک‌پوش با موی مشکی پیش من آمد و گفت: «این آقا تازه از آلمان آمده و داوطلب بازیگری است.» مدتی به او خیره شدم؛ لبخندش عجیب و نگاهش نافذ و در عین حال مرموز بود. به‌نظرم آمد بینی‌اش کمی متفاوت است و شاید مناسب دوربین سینما نباشد. اسمش را پرسیدم، گفت: «فریدون فرخزاد هستم.» ناگهان خاطرات گذشته در ذهنم جان گرفت و به یاد روزی افتادم که او را در مونیخ یک‌لحظه دیده بودم.

فریدون شروع به صحبت کرد و من گوش دادم: «خیال نکنید که چون خواهرم فروغ است آمده‌ام تا از نام او بهره‌برداری کنم، من خودم جوان تحصیل‌کرده‌ای هستم و هزار و یک هنر دارم، از رقص و آواز گرفته تا بازیگری. اگر تصمیم بگیرم، در یک لحظه سیلاب اشک از چشمانم جاری می‌شود و چنان می‌خندم که همه را مبهوت می‌کنم.» چند هفته بعد این شعارها عملی شد. در میهمانی بزرگی که نصرت‌الله منتخب، مدیر سینمای پلازا، در خانه خود در بلوار ناهید برگزار کرده بود، فرخزاد با ژاکت ترمه و شلوار مشکی حاضر شد. او ابتدا کسی را نمی‌شناخت، اما ظرف یک ساعت همه را تحت تأثیر قرار داد و اداره مجلس را در اختیار گرفت، بسیار سخن گفت، خنداند، خواند و ما را مبهوت کرد.

چند ماه بعد، روزی در باغ تولید رادیو در میدان ارگ، فرخزاد را دیدم. خوشحال بود که به عنوان کارمند دفتری استخدام شده، اما دلش می‌خواست در کارهای هنری نیز فعال باشد. گفت در آلمان در یک جشنواره آواز شرکت کرده و جایزه‌ای هم برده است و نوار کاستی آن آوازها را به من داد. اولین آهنگش «شب بود، بیابان بود» از برنامه رادیو پخش شد و مورد توجه شنوندگان قرار گرفت. هفته بعد آهنگ دیگری خواند و پس از آن مدتی از او خبری نبود. یک ماه بعد خبر رسید که او توانسته برنامه‌ای در تلویزیون ملی ایران با عنوان «دو ساعت با فریدون فرخزاد» اجرا کند.

برنامه تلویزیونی فرخزاد کاملاً متفاوت بود، تا آن زمان بینندگان با مجری‌ای این چنین مسلط و بی‌پروا روبه‌رو نشده بودند. استقبال از برنامه جدید او سبب شد مسئولان تلویزیون به او برنامه‌ای هفتگی بسپارند. فریدون در شرف اوج گرفتن بود که ناگهان اتفاقی رخ داد و تلویزیون برنامه‌اش را قطع کرد. دو هفته بعد به تمام استودیوها بخشنامه آمد که «آقای فریدون فرخزاد مبلغ هفده هزار و ... تومان به سازمان بدهکار است، لطفاً از پرداخت هر گونه دستمزد به ایشان خودداری نمایید.» قطع برنامه موجب

سکوت، بند گسسته است.  
کنار دره، درخت شکوه پیکر بیدی.  
در آسمان شفق رنگ  
عبور ابر سپیدی.  
نسیم در رگ هر برگ می دود خاموش.  
نشسته در پس هر صخره وحشتی به کمین.  
کشیده از پس یک سنگ سوسماری سر.  
ز خوف دره خاموش  
نهفته جنبش پیکر.  
به راه می نگرند سرد، خشک، تلخ، غمین.  
چو مار روی تن کوه می خزد راهی،  
به راه، رهگذری.  
خیال دره و تنهایی  
دوانده در رگ او ترس.  
کشیده چشم به هر گوشه نقش چشمه وهم:  
ز هر شکاف تن کوه  
خزیده بیرون ماری.  
به خشم از پس هر سنگ  
کشیده خنجر خاری.  
غروب پر زده از کوه.  
به چشم گم شده تصویر راه و راهگذر.  
غمی بزرگ، پر از وهم  
به صخره سار نشسته است.  
درون دره تاریک  
سکوت بند گسسته است.

#### سهراب سپهری

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

#### ایرج میرزا

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

#### اخوان ثالث

آنچه از یاران شنیدم، آنچه در باران گذشت  
آنچه در باران ده، آن روز بر یاران گذشت  
های های مست ها، پیچیده در بن بست ها  
طرح یک تابوت، در رویای بیماران گذشت  
کوه ها را، در خیال پاک، تا مرز غروب  
سیلی از آوای اندوه عزاداران گذشت  
کاروان دختران شرمگین روستا  
لاله در کف، در مهی از بُهت بسیاریان گذشت  
در ته تاریک کوچه، یک دریچه بسته شد  
انتظار بی سرانجام بدانگاران گذشت  
جای پایی ماند و زخمی، سبزه زاران را، به تن  
جمعه جانانه گلگشت عیاران گذشت  
تا به گورستان رسد - دیدار اهل خاک را  
ماهتاب پیر، لنگان، از علفزاران گذشت

#### منوچهر نیستانی

در این زمانه بی های و هوی لال پرست  
خوشا به حال کلاغان قیل و قال پرست  
چگونه شرح دهم لحظه لحظه خود را  
برای این همه ناباور خیال پرست  
به شب نشینی خرچنگ های مردابی  
چگونه رقص کند ماهی زلال پرست  
رسیده ها چه غریب و نپچیده می افتند  
به پای هرزه علف های باغ کال پرست  
رسیده ام به کمالی که جز انالاحق نیست  
کمال دار برای من کمال پرست  
هنوزم زنده ام و زنده بودنم خاری ست  
به تنگ چشمی نامردم زوال پرست

#### محمد علی بهمنی

در پیش چشم خسته من دفتری گشود  
کز سال های پیش  
چندین هزار عکس در آن یادگار بود  
تصویر رنگ مرده از یاد رفته ها  
رخسار خاک خورده در خاک خفته ها  
چشمان بی تفاوت شان چشمه ملال  
لبهای بی تبسم شان قصه زوال  
بگسسته از وجود  
پیوسته با خیال  
هر صفحه پیش چشم دیوار می نمود  
متروک و غم گرفته و بیمار  
هر عکس چون دریچه به دیوار  
انگار  
آن چشم های خاموش  
آن چهره های مات  
همراه قصه هاشان از آن دریچه ها  
پرواز کرده اند

#### فریدون مشیری

موج می داند ملال عاشق سرخورده را  
زخم خنجر خورده حال زخم خنجر خورده را  
در امان کی بوده ایم از عشق، وقتی بوی خون  
باز، وحشی می کند باز کیوتر خورده را  
مرگ از روز ازل با عاشقان هم کاسه است  
تا بلرزاند تن هر شام آخر خورده را  
خون دل ها خورده ام یک عمر و خواهم خورد  
باز

جام دیگر میدهندش جام دیگر خورده را  
شعر شاید یک زن زیباست، من هم سایه اش  
عاشق خود می کند هر کس به من برخورده را  
مژگان عباسلو





گل‌نم که هنوز از شدت عصبانیت می‌لرزید، خودش را در آغوش من انداخت و بغضش ترکید. سعی کردم آرامش کنم. به میز برگشتیم. من از جریان بی‌خبر بودم. شیشه آبجو را در لیوان خالی کردم و جلو او گذاشتم. کمی نوشید، نفسی عمیق کشید، یکی دو ناسزا نثار آن مرد کرد و گفت: «می‌خواستم درسی بهش بدم که تا آخر عمر یادش بمونه.» پرسیدم: «ماجرای چی بود؟» خب، بدیهی است وقتی با دختری جوان بیرون می‌روی که سی‌ودو سال با تو اختلاف سنی دارد، یا باید پدر و دختر باشی، یا این‌که به دیگران بهانه می‌دهد هرچه دلشان خواست بگویند. گویا وقتی گل‌نم برای برداشتن آبجوها به پشت بار

رفته بود، آن مرد که مست بود، بعد از نگاه طولانی به اندام او، پرسیده بود: «اون آقاهه پدرته؟» گل‌نم پاسخ داده بود: «به تو چه مربوطه.» و مرد با بی‌شرمی گفته بود: «من هم از اون جوون‌ترم، هم بیشتر پول می‌دم، این جمله باعث خنده چند نفری شد که پشت بار نشسته بودند. گل‌نم از این توهین در حضور جمع به شدت ناراحت شده بود. ابتدا چیزی نگفت، آبجوها را برداشت و به سر میز آمد. اما وقتی آن مرد دوباره حرفش را تکرار کرد، دیگر نتوانست خشمش را فروببخورد و تصمیم گرفت همان‌جا جواب او را بدهد. درست بود که اگر روی کمک من حساب می‌کرد، شاید در محیطی غریب نمی‌بایست درگیری ایجاد شود، اما کارش، با همه نابجایی‌اش، برایم بسیار شگفت‌انگیز بود. هرگز فکر نمی‌کردم چنین جسارت و چابکی در وجود او باشد. کاری که گل‌نم کرد، من تنها در دوران نظام وظیفه و تمرین‌های رزمی جودو دیده بودم. بی‌شک او هم با فنون دفاع شخصی آشنا بود.

ساعتی بعد، پس از صرف غذا و چند لیوان آبجو، هنگام خروج از رستوران، «جان» و همان مرد جلو آمدند و از من و گل‌نم پوزش خواستند. جان گفت از اتفاق پیش‌آمده واقعاً متأسف است. در ماشین نگاهی به گل‌نم انداختم و پرسیدم: «این فنون رو کجا یاد گرفتی؟» لبخندی زد و گفت: «از پدرم، چند ماهی هم آموزش دیدم.» بعد بلافاصله موضوع را عوض کرد و از اتفاقی که افتاده بود عذر خواست. گفت از این دو روز گردش بسیار خوشش گذشته و دوست دارد تکرار شود، و این‌بار او را به جاهای دیدنی‌تری مثل لس‌آنجلس و لاس‌وگاس ببرم. من تمایلی به ادامه این برنامه نداشتm. او به من اعتماد کرده بود، اما من به خودم اطمینان نداشتm و نمی‌خواستم از اعتمادش سوءاستفاده کنم. تنها نگران بودم که اگر مرا رها کند، شاید کسی دیگر به او نزدیک شود و آزارش دهد، درحالی‌که من می‌توانستم چون پدری از او مراقبت کنم، هرچند که دخترم نبود. وقتی مرا در فکر دید، گفت: «من شما را ناراحت کردم؟» جواب دادم: «ایدا. فقط باید اول برنامه کاری‌ام را ببینم. مسافران دیگری هم دارم که باید با آنها باشم. در اولین فرصت خبرت می‌کنم.» پرسید: «مسافر مشکل‌سازی هستم؟» گفتم: «نه، نه! به‌هیچ‌وجه. اتفاقاً کاش همه مسافران من مثل تو بودند.» و بعد، موضوع را عوض کردم و پرسیدم: «راستی، تو چرا در "سن حوزه" اتاق نمی‌گیری؟» با نوعی ناراحتی گفت: «نمی‌دانم، شاید، چطوری؟» گفتم: «چطوری ندارد، همان‌طوری که در آن هتل اتاق گرفتی.» دوباره سکوت کرد و تا رسیدن به هتل هیچ حرفی نزد. فقط هنگام پیاده شدن، دوباره تشکر فراوانی کرد و در حالی‌که شماره تلفن هتل و اتاقش را به من می‌داد، گفت: «اگر دوست داشتید، برای برنامه لس‌آنجلس هرچه زودتر تلفن کنید، چون ممکن است به زودی از این هتل بروم.» و خداحافظی کرد و رفت.

تمام راه برگشت تا خانه در فکر او بودم؛ حرف‌هایش، برنامه‌هایش، و این‌که می‌خواست بیشتر و بیشتر با من باشد. حتی می‌دانستم تمام علاقه‌ای که به دیدن جاهای مختلف دارد، تنها بهانه‌ای است تا بیشتر با من باشد. وقتی به منزل رسیدم، اولین کاری که کردم، دوش گرفتن بود. بعد جلوی آینه ایستادم و با دقت به خودم نگاه کردم. هرچه بیشتر نگاه کردم، چیز جالبی در خودم ندیدم که بتواند دختری زیبا و جوان را، که مطمئناً تفاوت سنی زیادی با من داشت، عاشق من کند. خوب، پس موضوع چیست؟ آن شب، هرچه کردم خوابم نبرد.

## گل‌نم

بخش سوم

شیدوش باستانی



پنجشنبه ۸ آگوست ۹۵: صبح که چشم باز کردم، حس کردم کسی دیگر در رختخواب من خوابیده است. گوشه لحاف را بالا زدم و با تعجب دیدم گل‌نم آنجاست. لحظه‌ای ایستادم، یادم آمد دیشب در داخلی را باز گذاشته بودم و این دختر که از خوردن شراب حسایی مست شده بود، شبانه به اتاق من آمده و کنارم خوابیده است، و من آن‌قدر خوابم سنگین بود که اصلاً متوجه نشده بودم.

آرام از کنارش بلند شدم، زیر دوش رفتم و خاطرات دیشب و حرکاتش از ذهنم گذشت. با خود فکر کردم: او چه دختری است؟ جوان و زیباست، به نظر وضع مالی خوبی هم دارد که این‌طور بی‌محابا پول خرج می‌کند. اما مشکلم چیست که می‌گفت «کاش فردایی نبود؟» به‌نظر هم نمی‌رسد افسردگی داشته باشد. چرا هیچ‌وقت از گذشته‌اش صحبت نمی‌کند؟ چرا فکر می‌کند پاسخ به سؤال‌های من باعث ناراحتی است؟ این پرسش‌ها و ده‌ها پرسش دیگر مرا کلافه کرده بود، ولی به خودم اجازه نمی‌دادم او را به گفتن چیزی که نمی‌خواهد، وادار کنم. اما این حرکت دیشبش چه معنی می‌داد؟ آمدن به اتاق خواب من و تکیه دادن به من؟ از زیر دوش بیرون آمدم، مسواک زدم، صورتم را تراشیدم، کمی ادکلن به صورتم زدم و برگشتم به اتاق. هنوز خواب بود. جلو رفتم و صورتم را بوسیدم. چشم باز کرد و انگار یادش نبود کجاست، با تعجب «صبح‌به‌خیر» گفت و پرسید: «اینجا اتاق منه یا اتاق شما؟» گفتم: «قابلی نداره، اتاق مال شما باشه.» خندید و گفت: «جدی می‌گیدی؟» من هم به شوخی گفتم: «مثل اینکه شراب دیشب بی‌تأثیر نبوده! لابد نیمه‌شب بلند شدی بری دستشویی، برگشتنی اشتباهی اومدی تو اتاق من. بلند شو یک صبحانه بخوریم و بریم کارمل.» او با ناباوری زیادی از تخت پایین آمد و به اتاق خودش رفت. ساعتی بعد، آرایش کرده و آماده برگشت و گفت: «حتماً همین‌طور بوده که گفتی. من برای رفتن حاضر‌م.»

هر دو به رستوران هتل رفتیم و صبحانه کاملی خوردیم تا شب که وقت شام شود. اول به دیدن جنگل‌های ساحلی کارمل رفتیم و بعد هم دو ساعتی در شهر قدم زدیم. آن روز هم تا ساعت پنج بعدازظهر گذشت. برخلاف میل گل‌نم که اصرار داشت چند ساعتی بیشتر بمانیم، من اظهار برگشتن کردم. در راه بازگشت به سوسالیتو، گل‌نم گفت گرسنه است. جلوی یک رستوران بین‌راهی در شهرکی کوچک توقف کردم. داخل رستوران عده‌ای مرد و زن بر سر میزها یا پشت بار نشسته بودند و معلوم بود برای غذا یا رفع خستگی آمده‌اند. با گل‌نم سر میزی نشستیم. مردی درشت‌هیکل با قدی بلند به سر میز ما آمد، درحالی‌که با دستمالی که خیلی تمیز به‌نظر نمی‌رسید، میز را پاک می‌کرد، پرسید چه نوشیدنی می‌خوریم. گل‌نم آبجو خواست، من هم همان را سفارش دادم. گارسون دست در جیب عقب شلوارش کرد، منوی غذاها را بیرون آورد و روی میز گذاشت و رفت تا مشروب ما را بیاورد.

نگاهی به در و دیوار رستوران انداختم. چیزی که جالب بود این بود که تعداد زیادی اسکناس یک‌دلاری به دیوارها چسبانده شده بود و روی هر اسکناس جمله‌ای یادگاری یا امضایی نوشته شده بود. گل‌نم هم یک اسکناس یک‌دلاری از من گرفت، اسم خودش و من را روی آن نوشت، تاریخ زد و در جایی به دیوار چسباند. آبجوها آماده بود. گل‌نم بلند شد تا از بار بیاورد. من هم رفتم تا دست‌هایم را بشویم. وقتی برگشتم، دیدم گل‌نم با چهره‌ای پریده‌رنگ سر میز نشسته و مرد جوانی که پشت بار بود و پیداست کمی هم مست است، از همان‌جا با صدای بلند خطاب به گل‌نم گفت: «من منتظرم، درباره‌اش فکر کن!» گل‌نم نگاهی به او انداخت، از جا برخاست و به طرفش رفت. ناگهان دستش بالا رفت و چنان سیلی‌ای بیخ گوش مردک زد که خنده از لبش پرید و تعادلش را از دست داد. هنوز به خودش نیامده بود که گل‌نم او را از روی چهارپایه پشت بار پایین کشید و در یک چشم بر هم زدن نقش زمینش کرد. به‌محض دیدن این صحنه، خودم را به آنها رساندم، اما همان مرد درشت‌هیکل که ظاهراً صاحب رستوران بود و همه او را «جان» صدا می‌زدند، جلو آمد و مانع شد گل‌نم لگدی دیگر حواله آن مرد کند. بعد دست او را گرفت و کمک کرد تا از زمین بلند شود، سپس با اشاره از ما خواست که به سر میز برگردیم.

## سنگ‌ها، حافظان خاموش زمین

نوشته اختصاصی: مهندس بهزاد انصاری - گوهرشناس

و در فرهنگ ایرانی نشانه برکت و محافظت است. **لاجورد (Lapis Lazuli):** آبی ژرف و خیال‌انگیز، که در تزیین ظروف و گچبری‌های باستانی ایران کاربرد داشته و نماد خرد و آسمان است. **نگاه فلسفی به سنگ‌ها:** سنگ‌ها فقط اجسام سرد و بی‌جان نیستند، آنها شاهدان خاموش عمر زمین و حافظان زمان‌اند. در فلسفه شرقی و عرفان ایرانی، سنگ نماد پایداری، سکوت و ماندگاری در برابر گذر زمان است. در شعر فارسی نیز بارها سنگ نماد «دل سخت»، «استقامت» یا حتی «شاهد صداقت» آمده است. مولانا می‌گوید: سنگ را در دل خود نرم کن، تا گوهر شود.

**سنگ در فرهنگ و هنر ایران:** از ستون‌های تخت‌جمشید تا گنبد فیروزه‌ای مساجد اصفهان، از نگین انگشتر تا سنگ‌قبر شاعران، سنگ در فرهنگ ایرانی همواره میان زمین و آسمان ایستاده است، نمادی از ماندگاری، زیبایی، و راز. سنگ‌ها زبان ندارند، اما هر کدام داستانی دارند: داستان فشاری که تحمل کرده‌اند، آتشی که در دلش سوخته‌اند، و سکوتی که در آن زیباترین اشکال هستی شکل گرفته است. اگر گوش جان بسپاریم، خواهیم شنید که زمین، از طریق سنگ‌ها با ما حرف می‌زند.

**سفری در دل سنگ‌ها، روایت رنگ، انرژی و تاریخ:** زمین، همچون کتابی کهنه و پررمز و راز است که هر سنگ، صفحه‌ای از تاریخ آن را روایت می‌کند. از اعماق آتشفشان‌ها تا دل کوه‌ها، از بستر رودها تا دامن بیابان‌ها، سنگ‌ها شاهد دگرگونی‌های بی‌پایان جهان‌اند. برخی از آنها صرفاً یادگارهای طبیعی‌اند و برخی دیگر چنان نادر و درخشان که به نماد زیبایی و قدرت بدل شده‌اند. در این نوشتار با معروف‌ترین انواع سنگ‌ها، ویژگی‌ها و افسانه‌های پیرامونشان آشنا می‌شویم.

**الماس - فرزند فشار و زمان:** الماس یکی از سخت‌ترین مواد طبیعی جهان است که از بلورهای خالص کربن تشکیل شده. این سنگ گرانبها در اعماق زیاد زمین و تحت فشار و دمای بسیار بالا به وجود می‌آید. رنگ طبیعی الماس معمولاً بی‌رنگ است، اما وجود عناصر اندکی چون نیتروژن یا بور می‌تواند آن را به زرد، آبی یا صورتی بدل کند. در فرهنگ‌های گوناگون، الماس نماد عشق ابدی، قدرت و پاکی است. قدیمی‌ترین الماس‌های شناخته شده بیش از سه میلیارد سال قدمت دارند، یعنی پیش از پیدایش انسان بر زمین.

**یاقوت سرخ - سنگ اشتیاق و شجاعت:** یاقوت سرخ یا «روبی» از خانواده کانی کورندوم است. رنگ سرخ آن از وجود عنصر کروم در ساختار بلوری‌اش ناشی می‌شود. از دیرباز، پادشاهان و جنگجویان، یاقوت را به‌عنوان سنگی محافظ در برابر آسیب و شکست بر تن داشتند. در باورهای کهن هند و ایران، یاقوت مظهر آتش درونی و انرژی حیات بود و به دارنده‌اش نیرو و شهامت می‌بخشید.

**زمرد - سنگ سبز زندگی:** زمرد با رنگ سبز خاص خود، از خانواده بریل است و حضور عنصر کروم یا وانادیوم باعث ایجاد این رنگ چشم‌نواز می‌شود. در مصر باستان، کلتوپاترا شیفته زمرد بود و بسیاری از زیورآلات خود را با آن می‌آراست. در طب سنتی، زمرد را آرام‌بخش قلب و ذهن می‌دانستند و معتقد بودند نگاه کردن به رنگ سبز آن، چشم را تسکین می‌دهد.

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

سفیدهای سرد ممکن است فضا را بیش از حد رسمی یا بی روح کند، به ویژه اگر نور اتاق طبیعی و گرم نباشد. بهتر است در این حالت با اضافه کردن نور زرد ملایم، پرده های نازک و یا کوسن هایی در رنگ های گرم، تعادل بصری ایجاد کنیم تا اتاق خواب علاوه بر سادگی، حس آرامش را نیز منتقل کند.



**فضاهای کاری و اداری:** در محیط های کاری، استفاده از رنگ سفید، به ویژه طیف های سردتر آن مثل سفید یخچالی یا سفید با ته رنگ آبی و خاکستری، می تواند فضایی مدرن و رسمی ایجاد کند. این رنگ حس نظم و تمرکز را بیشتر می کند و با بازتاب خوب نور، باعث می شود محیط روشن تر و بازتر به نظر برسد. به همین دلیل، سفید یکی از پرکاربردترین رنگ ها در طراحی فضاهای اداری و آموزشی است، چون به ذهن حس وضوح، تمرکز و حتی آرامش می دهد. با این حال، اگر تمام فضا کاملاً سفید باشد، ممکن است کمی خشک و بی روح به نظر برسد. برای جلوگیری از این حالت، بهتر است سفید را با رنگ های گرم تر یا عناصر طبیعی ترکیب کنیم، مثلاً میزهای چوبی، صندلی هایی با روکش کرم یا بژ، یا چند گلدان سبز کوچک می توانند به فضا گرما و زندگی اضافه کنند. همچنین نورپردازی مناسب، مخصوصاً نور طبیعی یا لامپ های با رنگ زرد ملایم، کمک می کند تا فضا از حالت سرد خارج شود و تعادلی دلپذیر بین کار و تمرکز به وجود آید.

#### سبک هایی که رنگ سفید در آن ها نقش اصلی دارد

**مینیمال:** پایه و اساس سبک مینیمال، سادگی و حذف شلوغی ها است، بنابراین سفید در واقع قلب طراحی در این سبک است. رنگ سفید کمک می کند فضا تمیز، آرام و یک دست به نظر برسد. وقتی دیوارها، مبلمان و کف با طیف های سفید طراحی می شوند، نور در فضا بهتر پخش می شود و اتاق بزرگ تر و بازتر دیده می شود. زیبایی سبک مینیمال در همین جزئیات کوچک است، مثلاً اضافه کردن یک فرش



ساده یا یک تابلوی نقاشی روی زمینه سفید بیشتر به چشم می آید و هر عنصر، جای خودش را پیدا می کند.

**مدرن و مدرن صنعتی:** در طراحی مدرن نیز، سفید بوم اصلی کار است. اصولاً ترکیب آن با فلز، شیشه یا سنگ، حس مدرن و امروزی به فضا می دهد. در

سبک مدرن صنعتی، سفید معمولاً در کنار رنگ های تیره تر مثل خاکستری، مشکی یا متالیک استفاده می شود تا تضاد جذابی میان زبری بافت ها و لطافت رنگ سفید ایجاد شود، نتیجه فضایی است پرانرژی، جسور و خاص.

**اسکاندیناوی و روستیک:** در سبک اسکاندیناوی، سفید خاکی یا عاجی پایه ای اصلی طراحی است. این سبک بر سادگی، نور و آرامش تأکید دارد و با ترکیب سفید با چوب طبیعی، پارچه هایی با بافت هایی نرم و نور زیاد، فضایی گرم و صمیمی خلق می کند. حس زندگی در این فضاها جاری است، انگار هر گوشه اش از طبیعت الهام گرفته. در سبک روستیک هم سفید نقش مهمی دارد. رنگی که در کنار چوب خام، سنگ و بافت های طبیعی، فضا را روشن تر و دلنشین تر می کند. سفید در این سبک پلی است میان سنت و مدرنیته، که به فضا تعادل و هماهنگی می دهد.

رنگ سفید به خاطر انعطاف پذیری و تأثیر آرامش بخش اش، یکی از کلیدی ترین رنگ ها در طراحی داخلی است. این رنگ می تواند نور، آرامش و تعادل را به هر فضا بیاورد و تقریباً با هر سبک و رنگی هماهنگ شود. وقتی طیف مناسب سفید را با بافت ها و رنگ های دیگر ترکیب می کنید، می توانید محیطی زیبا، دلنشین و کاربردی خلق کنید. چه در سبک مینیمال و مدرن، چه در فضاهای کلاسیک یا اسکاندیناوی، سفید همیشه نقش اصلی خود را حفظ می کند و فضا را روشن، آرام و دعوت کننده می کند.



## ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی  
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

[hastidesign99@gmail.com](mailto:hastidesign99@gmail.com)

## کاربرد رنگ سفید در طراحی داخلی

همانطور که در مقاله قبل گفتیم، رنگ سفید، فراتر از یک رنگ ساده و یا خنثی است، در واقع این رنگ نمادی از پاکیزگی، نور و آرامش است و با توجه به انعطاف پذیری بالای آن، تقریباً با همه سبک ها و رنگ ها هماهنگ می شود، به همین دلیل این رنگ، نقش مهمی در طراحی داخلی ایفا می کند. استفاده هوشمندانه از سفید می تواند فضایی دلپذیر، منظم و روشن ایجاد کند. در این مقاله به بررسی کاربردهای رنگ سفید در محیط های مختلف داخلی و سبک هایی که سفید در آنها غالب است، می پردازیم و این که چطور می توان از رنگ سفید به شکلی درست و هدفمند در طراحی داخلی استفاده کرد.

#### کاربرد رنگ سفید در فضاهای مختلف داخلی

**اتاق نشیمن:** اتاق نشیمن قلب تپنده هر خانه است، جایی برای گفت و گو، استراحت و دورهمی های خانوادگی. رنگ سفید در این فضا می تواند نقش اصلی را ایفا کند و حال و هوایی روشن، دلپذیر و

آن بیخشد و باعث می شود محیط بزرگ تر و منظم تر به نظر برسد. یکی از مزیت های بزرگ رنگ سفید در اتاق نشیمن، این رنگ به راحتی با هر نوع مبلمان، سبک طراحی



یا ترکیب رنگی هماهنگ می شود. اگر به دنبال فضایی گرم و صمیمی هستید، ترکیب سفید با چوب طبیعی، رنگ های خنثی گرم مثل بژ، کرم یا قهوه ای روشن انتخابی عالی است. این ترکیب نوعی تعادل دلپذیر بین سادگی و گرما ایجاد می کند و فضا را دوستانه تر جلوه می دهد. در مقابل، اگر سبک مدرن یا مینیمال را ترجیح می دهید، استفاده از سفید خالص در کنار سطوح براق مانند شیشه، استیل یا سنگ مرمر می تواند جلوه ای شیک و امروزی ایجاد کند. همچنین می توان از سفید به عنوان پس زمینه ی خنثی برای نمایش رنگ ها و بافت های دیگر استفاده کرد، مثلاً کوسن های رنگی، یک تابلو هنری، یا گلدان هایی با گل های طبیعی، جلوه ای بیشتر پیدا می کنند.

**آشپزخانه:** آشپزخانه قلب هر خانه بخصوص خانه های ما ایرانیان است، رنگ سفید در این فضا، بیش از هر رنگ دیگری نماد پاکیزگی، نظم و روشنایی است. دیوارها، کابینت ها یا میزهای سفید نور را بازتاب می دهند و باعث می شوند آشپزخانه



بازتر، تمیزتر و بزرگ تر به نظر برسد. حتی اگر فضای آشپزخانه کوچک باشد. در آشپزخانه، همراهی رنگ سفید با متريال هایی مانند استیل، شیشه یا سنگ های طبیعی مانند مرمر، جلوه ای

مدرن به محیط می دهد. این ترکیب برای کسانی که سبک مدرن و مینیمال را دوست دارند، گزینه ای فوق العاده است. از سوی دیگر، اگر به دنبال فضایی گرم تر و صمیمی تر هستید، استفاده از طیف های گرم تر سفید، مثل سفید کرمی و یا شیری در کنار چوب طبیعی یا بافت های پارچه ای، حس گرما و راحتی را افزایش می دهد.

**اتاق خواب:** اتاق خواب فضایی برای استراحت است بنابراین استفاده از سفیدهای ملایم مانند عاجی، شیری یا بژ انتخابی ایده آل است. این طیف های نرم و گرم، حس آرامش، سکون را در فضا ایجاد می کنند و ذهن را برای استراحت آماده می کنند. ترکیب سفید با بافت های طبیعی مثل کتان، پشم، چوب یا حصیر، گرما و صمیمیت بیشتری به اتاق می دهد و محیطی دنج و دلپذیر خلق می کند. در مقابل، استفاده زیاد از سفید خالص یا

## برخی از اختراعات و ابداعات برجسته‌ای که ایرانیان در تاریخ جهانی داشته‌اند

نوشته اختصاصی: سولماز مولوی



نیز در اندازه‌گیری‌های ستاره‌شناسی، جبر (تدوین جداول نجومی، اصلاحات تقویمی، روش‌های عددی و...)، معماری، شهرسازی و هنر کاربردی باغ پارسی (چهار باغ) و طراحی شهری: رویکرد ایرانی در طراحی باغ (تقسیم‌بندی هندسی، استفاده همزمان از آب و پوشش گیاهی برای ایجاد میکروکلیمات) سستی است که بعدها در باغ‌های مغولی و حتی اروپایی تأثیر گذاشت. مفهوم استفاده هم‌زمان از آب به‌عنوان زیبایی‌شناسی و فن آوری اقلیمی در طراحی پارسی برجسته است.

فرش بافی و تکنیک‌های بافندگی: گرچه فرش دستباف را می‌توان محصول فرهنگی چندمنطقه‌ای دانست، هنر و تکنیک‌های پیچیده قالی‌بافی ایرانی، نقوش ویژه و فنون تثبیت رنگ و پرز در تولید قالی‌هایی با دوام بسیار بالا نقش تاریخی و اقتصادی مهمی داشته است. این تکنیک‌ها بعدها در بازارهای جهانی شناخته و تقلید شدند.

### تأثیر انتقال فناوری و «انتشار دانش» از ایران به جهان

بسیاری از اختراعات و فنون نام‌برده نه تنها در داخل ایران توسعه یافتند بلکه از طریق جاده‌های بازرگانی و تبادلات علمی (مثلاً هنگام ترجمه متون به زبان‌های عربی و لاتین در قرون وسطی) منتقل شدند و به پایه توسعه‌های بعدی در اروپا و آسیا تبدیل گشتند. نمونه‌هایی مثل قنات (که توسط یونسکو هم به‌عنوان یک میراث تکنولوژیک شناخته شده است) نشان می‌دهد که این نوآوری‌ها چه نقش حیاتی در شکل‌گیری تمدن‌ها داشته‌اند. در قرن‌های اخیر، ایرانیان در رشته‌های متنوعی از جمله مهندسی، پزشکی، فیزیک، علوم کامپیوتر و ریاضیات به نوآوری‌هایی رسیده‌اند. ذکر تک‌تک نام‌ها و اختراعات مدرن نیاز به یک فهرست مجزا و پژوهش برده‌دار (با ارجاع به مقالات و پتنت‌ها) دارد.

ایران (و فرهنگ پارسی) نقش کلیدی در شکل‌دادن به چندین فناوری پایه‌ای داشته است: از مدیریت آب (قنات، چرخ‌های آبی)، سازه‌ها و حل‌وفصل فنی برای زندگی در محیط‌های خشک (بادگیر، یخ‌خانه‌ها)، تا پیشگامی در پزشکی و ریاضیات کلاسیک (راز، ابن‌سینا، خوارزمی). این دستاوردها نه فقط نوآوری‌های فنی بودند، بلکه شامل نظام‌های اجتماعی و فرهنگی (مانند نحوه نگهداری و مدیریت قنات‌ها یا نظام‌های آموزش و نگارش پزشکی) می‌شدند که دوام تاریخی یافتند.

ایران همواره سرزمینی پر از نوآوری، خلاقیت و استعدادهای علمی بوده است. اگرچه دستاوردهای کهن ایرانیان در پزشکی، ریاضیات، نجوم و مهندسی کلاسیک شناخته شده است، اما در قرن بیستم و بیست‌ویکم نیز مخترعان و دانشمندان ایرانی نقش برجسته‌ای در دنیای مدرن فناوری و نوآوری ایفا کرده‌اند. این نوآوری‌ها شامل حوزه‌های پزشکی، داروسازی، مهندسی، فناوری اطلاعات، هوافضا، انرژی‌های نو و صنایع پیشرفته می‌شوند و بسیاری از آنها با ثبت پتنت‌های بین‌المللی به رسمیت شناخته شده‌اند. در این قسمت از مقاله به برخی از مهم‌ترین اختراعات و پتنت‌های ایرانیان و نیز چهره‌های برجسته‌ای که این نوآوری‌ها را محقق کرده‌اند، پرداخته می‌شود.

### پزشکی و داروسازی

تجهیزات و فناوری‌های درمانی: ایرانیان در زمینه تجهیزات پزشکی و فناوری‌های درمانی، اختراعات متعددی ثبت کرده‌اند. برای مثال: ابوالفضل جلالی با اختراع دستگاه‌های پیشرفته تصویربرداری پزشکی (Medical Imaging Devices)، امکان تشخیص دقیق‌تر بیماری‌ها را فراهم کرده است. مهندسان ایرانی در آمریکا و اروپا موفق به طراحی و ثبت پتنت‌هایی در زمینه پروتزهای هوشمند و دستگاه‌های کمک به معلولین شده‌اند.

دارو و ترکیبات نوین: دکتر محمدرضا امینی و همکاران پتنت‌هایی در زمینه داروهای ضد سرطان و سیستم‌های تحویل دارو هدفمند ثبت کرده‌اند. چندین داروی نوآورانه ایرانی در زمینه بیماری‌های قلبی، دیابت و آلزایمر موفق به ثبت بین‌المللی شده است.

### فناوری و مهندسی

مهندسی برق و کامپیوتر: ایرانیان در حوزه فناوری اطلاعات و مهندسی برق نیز نوآوری‌های چشمگیری داشته‌اند. دکتر ناصر طباطبایی و همکارانش پتنت‌هایی در زمینه الگوریتم‌های پردازش سیگنال و داده‌های تصویری ثبت کرده‌اند. اختراعاتی در زمینه امنیت سایبری، هوش مصنوعی و شبکه‌های کامپیوتری توسط ایرانیان ثبت شده و در شرکت‌ها و دانشگاه‌های معتبر جهان به کار گرفته می‌شود. **دنیاله مطلب در صفحه ۵۶**

تاریخ تمدن ایرانی (پرسپولیس، هخامنشیان، ساسانیان، دوره‌های اسلامی ایرانی‌زبان و سپس روشنفکری و دانش‌پژوهی مدرن) سرشار از راه‌حل‌های مهندسی، نوآوری‌های علمی، و آثار فرهنگی و فکری است که نه تنها منطقه ایران، بلکه سراسر جهان را متأثر کرده‌اند. در این مقاله، اختراعات و ابداعات مهمی را که به‌طور مستقیم یا سستی به مهندسان، دانشمندان و فرهنگ ایرانی نسبت داده شده‌اند از تکنولوژی‌های آبی و معماری تا دستاوردهای ریاضی و پزشکی فهرست و بررسی می‌کنیم. برای پی‌ریزی تاریخی، از منابع معتبر بین‌المللی و پژوهشی استفاده شده است. (در پایان منابع اصلی آمده‌اند).

### فنون و سازه‌های مهندسی سنتی (بنیادی و پایدار)

قنات - سیستم آبرسانی زیرزمینی: قنات، شبکه‌ای از تونل‌ها و چاه‌های عمودی است که آب سفره‌های زیرزمینی را به سطح می‌آورد و برای آبیاری و تأمین آب شرب در مناطق خشک اختراع شد. این فناوری تقریباً از اوایل هزاره اول پیش از میلاد در ایران پدید آمد و بعدها به نقاط دیگر خاورمیانه، شمال آفریقا و حتی چین منتقل شد. قنات نمونه‌ای از «فناوری بومی» است که امکان سکونت در مناطق خشک را فراهم کرده و اهمیت تاریخی و فرهنگی دارد.

یخچال و مخازن یخ - یخچال سنتی: یخچال‌های گنبدی‌شکل و مخازن زیرزمینی که برای تولید و نگهداری یخ در شرایط گرم و خشک به کار می‌رفتند، در ایران باستان شناخته شده‌اند. این سازه‌ها با ترکیب طراحی معماری، عایق‌بندی حرارتی و استفاده از جریان‌های هوایی، امکان تولید و نگهداری یخ را در بیابان فراهم می‌کردند.

بادگیر - تهویه طبیعی و خنک‌سازی: بادگیر، سازه‌ای معماری است که جهت و نیروی باد را هدایت کرده و بدون برق، جریان هوای خنک را به داخل بنا می‌کشد. این فن در معماری مناطق مرکزی و جنوبی ایران گسترش یافت و نمونه‌ای برجسته از مهندسی اقلیمی سنتی است. (منابع معماری ایرانی این فناوری را به‌عنوان یک موفقیت پایدار معرفی کرده‌اند).

چرخ‌های آب و چرخ پارسی، و آسیاب‌های بادی عمودی: چرخ‌های آب حیوانی و نمونه‌های اولیه آسیاب بادی عمودی که در نواحی شرقی ایران (مثلاً سیستان) استفاده می‌شدند، ابزارهای مهمی برای کشاورزی و خردایش غلات بودند. برخی از نخستین طراحی‌های آسیاب بادی عمودی در منابع تاریخی به منطقه ایران نسبت داده شده‌اند و این فناوری بعدها به دیگر نقاط جهان منتقل شد.

### پزشکی و داروسازی سنتی تا کلاسیک

زکریای رازی - بنیان‌گذار پزشکی تجربی و کشف‌های شیمیایی: رازی (متولد ری، نزدیک تهران کنونی) پزشک و شیمی‌دان بزرگی بود که در قرن ۹ میلادی می‌زیست. او از پیشگامان تشخیص بالینی (مثلاً افتراق آبله از سرخک) و از مکتوباتش در پزشکی و شیمی استفاده بسیار شد. به او نسبت داده‌اند که برخی ترکیبات (مانند اتانول یا اسید سولفوریک در متن‌های شیمیایی اولیه) را در کارهای تجربی گزارش کرده است.

ابن سینا - «قانون در پزشکی»: ابن‌سینا کتاب «قانون در طب» را تدوین کرد که تا سده‌ها مرجع اصلی درس و عمل پزشکی در دانشگاه‌های اروپا و آسیای غربی بود. ترکیب نظریه‌ها، روش‌های تشخیصی و درمانی و طبقه‌بندی داروها در این اثر، تأثیر عمیقی بر پزشکی متأخر گذاشت.

### ریاضیات، نجوم و علوم محاسباتی

خوارزمی - پدر «جبر» و منشأ واژه «الگوریتم»: محمد بن موسی خوارزمی، دانشمند قرن نهم، کتاب‌هایی درباره محاسبات با ارقام هندو-عربی و رساله‌ای در باب جبر نوشت که بنیان روش‌مندی برای حل معادلات خطی و درجه دوم را گذاشت. عنوان کتاب او «الجبر و المقابله» منشأ واژه «جبر» در زبان‌های اروپایی است و نام لاتین شده او (Algoritmi) به «الگوریتم» انجامید. این سهم خوارزمی در توسعه محاسبه و علوم ریاضی جهانی بسیار کلیدی است.

دیگر دانشمندان پزشک-ریاضی‌دان و ستاره‌شناسان: پژوهشگران ایرانی و پارسی‌زبان دیگری (مانند بیرونی، خیام در برخی آثار نجومی و تقویمی، و دانشمندان قرون میانه)



**مرد ویتروویوسی، رمز هماهنگی بدن و کائنات**  
 طرح مشهور «مرد ویتروویوسی» (Vitruvian Man) نشان می‌دهد داونچی به دنبال کشف نسبت‌های ریاضی میان بدن انسان و جهان هستی بوده است. این اثر نه فقط یک نقاشی، بلکه یک بیانیه فلسفی و علمی است، نشانه‌ای از اینکه انسان آینه‌ای از جهان است و اسرار آفرینش در وجود او نهفته است.

#### رازهای علمی و اختراعات

**پرواز و رویاهای آسمان:** داونچی با الهام از

پرنده‌ها، طرح‌های شگفت‌انگیزی از ماشین‌های پرنده و هلیکوپتر اولیه ارائه داد. اگرچه در زمان خودش امکان ساخت آنها وجود نداشت، اما این طرح‌ها نشان‌دهنده نگاهی فراتر از عصر خود بود.

**ماشین‌های جنگی و فناوری نظامی:** او طرح‌هایی از تانک ابتدایی، توپخانه چندلوله و پل‌های متحرک ترسیم کرد. جالب آنکه در بسیاری موارد، عملاً به ساخت آنها اقدام ننش، زیرا داونچی مخالف خشونت بود و در نامه‌هایش اشاره کرده بود که طرح‌ها صرفاً برای جلب حمایت مالی ارائه شده‌اند.

**علم کالبدشناسی:** یکی از اسرار کمتر شناخته شده داونچی، مطالعات گسترده‌اش بر روی بدن انسان بود. او با تشریح اجساد، دقیق‌ترین نقشه‌های کالبدشناسی را تهیه کرد، تصاویری که حتی تا قرن نوزدهم مرجع پزشکی باقی ماند. با وجود مخالفت کلیسا، او دانش پزشکی را صدها سال جلوتر برد.

**رازهای شخصی و زندگی:** داونچی زندگی پررمز و رازی داشت. او هرگز ازدواج نکرد و بخش بزرگی از زندگی‌اش را در انزوا و پژوهش گذراند. برخی تاریخ‌نگاران معتقدند که گرایش‌های مذهبی و فلسفی‌اش با آموزه‌های رسمی کلیسا همسو نبود و به همین دلیل بسیاری از ایده‌هایش را در دفترچه‌های شخصی رمزگذاری می‌کرد او همچنین خطی معکوس داشت و اغلب از راست به چپ می‌نوشت؛ به گونه‌ای که تنها با آینه قابل خواندن بود. این رمزگذاری، به باور بسیاری، برای مخفی کردن افکار و اختراعاتش از چشم قدرت‌های زمانه بوده است.

## لئوناردو داونچی، نبوغ جاودانه و رازهای ناگشوده

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

لئوناردو داونچی (Leonardo da Vinci) نه تنها یک نقاش، بلکه مخترع، دانشمند، معمار، موسیقی‌دان و فیلسوف عصر رنسانس بود. او در سال ۱۴۵۲ در وینچی ایتالیا

به دنیا آمد و به دلیل گستردگی دانش و نبوغ، به «انسان جهانی» شهرت یافت. داونچی در طول زندگی خود مرزهای علم و هنر را در هم شکست و آثار و ایده‌هایی خلق کرد که هنوز



هم انسان معاصر را شگفت‌زده می‌کند. اما زندگی او پر از رازها و اسرار مگوست که تا امروز الهام‌بخش پژوهشگران، نویسندگان و هنرمندان بوده است.

#### رازهای آثار هنری

**لبخند مرموز مونالیزا:** معروف‌ترین اثر داونچی، «مونالیزا» یا «لبخند ژوکوند»، سال‌هاست که رازآلودترین لبخند تاریخ هنر را در خود دارد. برخی آن را نشانه‌ای از شادی، برخی غم، و برخی ترکیبی از هر دو می‌دانند. پژوهشگران معتقدند داونچی با به کارگیری تکنیک سایه‌روشن (Sfumato) توانست حالتی بسازد که احساسات چندان را همزمان منتقل کند.

**شام آخر و پیام‌های پنهان:** تابلوی «شام آخر» (The Last Supper) یکی از بحث‌برانگیزترین آثار اوست. برخی نظریه‌پردازان بر این باورند که داونچی در چیدمان دست‌ها، نگاه‌ها و حتی جای خالی جام مقدس، پیام‌های رمزی خاصی پنهان کرده است. در فرهنگ عامه، حتی گفته شده است که شخصیت نشسته در کنار مسیح، به جای «یوحنا»، ممکن است «مریم مجدلیه» باشد که خود معمایی پایان‌ناپذیر ساخته است.



حسن لشگری

## Pine Press Printing and Copying

**با مدیریت ایرانی به همراه کادری مجرب و با داشتن پیشرفته ترین دستگاه های چاپ و ارائه بهترین سرویس در کلیه امور چاپی برای هموطنان عزیز**

- ♦ Self & Full Service Copying
- ♦ Perfect Binding
- ♦ Tape Binding
- ♦ Laminating
- ♦ GBC Binding
- ♦ Wire-O-Binding
- ♦ Saddle Sticking
- ♦ Graphics Services
- ♦ Fold, Perf & Scoring



- ♦ Manuals
- ♦ Data Sheets
- ♦ General Printing
- ♦ Newsletters
- ♦ Catalogs
- ♦ Invoices
- ♦ Business Cards
- ♦ Letterhead
- ♦ Presentation

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

## اثر قایق خالی، هنر آرام ماندن در میان تلاطم انسان‌ها

نوشته اختصاصی: دکتر ساجد صالحی  
متخصص و کارشناس گفتاردرمانی و کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

**در یکی از تمثیل‌های کهن بودایی - تائویی آمده است:** مردی در دریاچه‌ای آرام در حال پارو زدن بود که ناگهان قایقی به قایق او برخورد کرد. مرد، خشمگین



از این که کسی بی‌دقتی کرده، شروع به فریاد زدن کرد، اما چند لحظه بعد دریافت قایق مقابل خالی است و کسی در آن نیست. در همان لحظه، خشمش فروکش کرد. او فهمید که نه کسی قصد آسیب داشت و نه لزومی به عصبانیت بود. همین تصویر ساده،

بعدها الهام‌بخش مفهومی شد که در روان‌شناسی آن را «اثر قایق خالی» می‌نامند.

**نگاهی فلسفی به درون تمثیل:** قایق خالی نماد انسانی است که رفتار ناخوشایند یا رنج‌آوری از او سر می‌زند، اما آن رفتار الزاماً از نیت بد یا قصد آسیب ناشی نمی‌شود. انسان، همچون قایقی در جریان آب زندگی، گاه به سبب بادهای درونی یا طوفان‌های ذهنی‌اش به اطراف برخورد می‌کند. وقتی ما با خشم یا قضاوت پاسخ می‌دهیم، در واقع فراموش کرده‌ایم که شاید آن قایق خالی باشد، یعنی پشت آن رفتار، ناآگاهی، درد یا رنج پنهان است نه دشمنی.

**دیدگاه روان‌شناسی معاصر:** روان‌شناسان معاصر این تمثیل را نمونه‌ای از فاصله‌گیری شناختی و تنظیم هیجان می‌دانند. در نظریه‌های رفتارشناسی، گفته می‌شود انسان می‌تواند میان «رخداد» و «واکنش» خود مکثی آگاهانه ایجاد کند، مکثی که در آن خرد و بینش جایگزین واکنش‌های فوری می‌شود. اثر قایق خالی به ما یاد می‌دهد که رفتار دیگران را شخصی نگیریم. کسی که با ما بدرفتاری می‌کند، معمولاً از درون خود رنج می‌برد، نه از ما. او شاید تحت فشار روحی، خشم فروخورده، یا ناآگاهی باشد. درک این موضوع، شدت واکنش هیجانی را کاهش می‌دهد و ما را از چرخه خشم و رنج رها می‌سازد.

**نقش آگاهی در روابط انسانی:** یکی از مشکلات بنیادین روابط انسانی، تعبیر شخصی و فوری رفتار دیگران است. گاه با یک نگاه سرد، سکوت کوتاه یا جمله‌ای مبهم، ذهن ما به قضاوت و فرض نیت بد می‌پردازد. اثر قایق خالی می‌آموزد که در چنین لحظاتی، ابتدا از خود پرسیم: «آیا مطمئنم که او قصد آزار دارد؟» بیشتر مواقع پاسخ منفی است. وقتی ذهن بپذیرد که ممکن است رفتار او ناشی از خستگی، اضطراب یا گرفتاری باشد، خشم فروکش می‌کند و جای خود را به شفقت می‌دهد.

**بازتاب در درمان‌های روانی:** در بسیاری از روش‌های درمانی، از جمله رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) و درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)، از این آموزه استفاده می‌شود. درمانگران از مراجع می‌خواهند که هنگام مواجهه با موقعیت‌های تحریک‌کننده، تصور کنند «قایق مقابل خالی است». این تمرین به فرد کمک می‌کند تا از قید واکنش‌های ناخودآگاه آزاد شود و احساساتش را از زاویه‌ای آرام‌تر ببیند. **تأثیر بر سلامت روان:** پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که نگرش غیرشخصی و شفقت‌محور دارند، کمتر دچار اضطراب، پرخاشگری و استرس می‌شوند. پذیرش این که «دیگران آگاهانه علیه ما عمل نمی‌کنند»، به مغز پیام آرامش می‌فرستد. در نتیجه، سطح هورمون‌های استرس کاهش یافته و ذهن آماده‌تر برای تصمیم‌های منطقی می‌شود.

**تمرین قایق خالی در زندگی روزمره:** برای به‌کارگیری این اثر در زندگی روزمره، می‌توان از چند تمرین ساده بهره گرفت:

**مکث سه ثانیه‌ای:** پیش از واکنش، سه ثانیه نفس بکشید و از خود پرسید: «آیا ممکن است این رفتار ربطی به من نداشته باشد؟»

**یادآوری قایق خالی:** هرگاه کسی شما را رنجاند، در ذهن خود تصویر قایق خالی را مجسم کنید.

**تمرکز بر ریشه درونی آرامش:** به‌جای تغییر رفتار دیگران، بر تنظیم درونی خود تمرکز کنید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

## سرعت نور، مرز نهایی جهان

نوشته اختصاصی: محمدرضا جعفری - پژوهشگر

از دیرباز، انسان به آسمان چشم دوخته و در آرزوی سفر به دورترین نقاط کیهان بوده است. اما هرچه علم پیشرفت کرده، روشن‌تر شده که کیهان قوانینی دارد که حتی بلندپروازترین آرزوهای ما را محدود می‌کند. یکی از این قوانین، سرعت نور است؛ مرزی کیهانی که درک آن همواره ذهن دانشمندان و فیلسوفان را به خود مشغول داشته است.

**سرعت نور چیست؟** سرعت نور در خلأ برابر است با ۲۹۹,۷۹۲,۴۵۸ متر بر ثانیه؛ چیزی نزدیک به ۳۰۰ هزار کیلومتر در ثانیه. به بیان ساده‌تر، اگر بتوانیم با سرعت نور حرکت کنیم، تنها در یک ثانیه می‌توانیم هفت بار کره زمین را دور بزنیم. این عدد آنقدر بزرگ است که تقریباً برای ذهن انسان قابل تصور نیست.

**چرا سرعت نور حد نهایی است؟** طبق نظریه نسبیت خاص آلبرت اینشتین،



هیچ جسمی که جرم دارد نمی‌تواند به سرعت نور برسد. علت این است که هرچه سرعت جسمی بیشتر می‌شود، جرم مؤثر آن نیز افزایش می‌یابد و برای رساندن آن به سرعت نور، به انرژی بی‌نهایت نیاز است. از آنجا که انرژی بی‌نهایت دست‌نیافتنی است، سرعت نور به عنوان مرز نهایی در فیزیک شناخته می‌شود.

**اگر جسمی با سرعت نور حرکت کند چه می‌شود؟** بیایید فرض کنیم انسان یا فضاپیمايي بتواند به سرعت نور برسد. پیامدهای چنین سفری بسیار شگفت‌انگیز است **اتساع زمان (Time Dilation):** برای مسافری که با سرعت نور حرکت می‌کند، زمان تقریباً متوقف می‌شود. او ممکن است چند ساعت یا روز در سفر باشد، اما وقتی بازگردد، روی زمین شاید میلیون‌ها سال گذشته باشد.

**افزایش جرم:** جسمی که به سرعت نور نزدیک می‌شود، جرم آن به سوی بی‌نهایت میل می‌کند. به همین دلیل، رساندن یک انسان یا فضاپیما به این سرعت از نظر فیزیکی ناممکن است.

**فشرده‌گی طول:** در سرعت نزدیک به نور، طول اجسام در راستای حرکت کوتاه‌تر می‌شود. این پدیده که «انقباض طول» نام دارد، در سطح کوانتومی برای ذرات مشاهده شده است.

**دیدن جهان:** نوری که از اطراف می‌آید، به جلو فشرده می‌شود و همه‌چیز به صورت یک تونل نورانی در برابر چشم مسافر دیده خواهد شد. جهان اطراف به شکل عجیبی تغییر پیدا می‌کند.

**نور، تنها مسافر واقعی:** نور خود، یعنی فوتون‌ها، همیشه با این سرعت حرکت می‌کنند. فوتون‌ها جرم سکون ندارند، بنابراین محدودیتی که برای اجسام مادی وجود دارد، شامل حالشان نمی‌شود. به همین دلیل است که نور سریع‌ترین پیام‌رسان در جهان است. هر آنچه از ستارگان و کهکشان‌ها می‌بینیم، در حقیقت تصویری از گذشته آنهاست؛ چرا که نور زمان می‌خواهد تا به ما برسد. برای نمونه، نوری که از خورشید به زمین می‌رسد، ۸ دقیقه و ۲۰ ثانیه در راه بوده است.

**سفر میان‌ستاره‌ای و رویاهای انسان:** اگر روزی بخواهیم به ستاره‌های دیگر سفر کنیم، حتی نزدیک‌ترین نشان به ما، یعنی «پروکسیما قنطورس» (با فاصله ۴/۲ سال نوری)، با فناوری کنونی بیش از ۷۰ هزار سال طول خواهد کشید. این حقیقت، رؤیای بشر برای تسخیر کیهان را به چالش کشیده است. به همین دلیل، دانشمندان در جست‌وجوی راه‌های دیگری مانند «کرم‌چاله‌ها» یا «وارپ دراگو» هستند، مفاهیمی که فعلاً در مرز میان علم و خیال جای دارند.

**سرعت نور و معنای انسانی آن:** سرعت نور تنها یک عدد فیزیکی نیست، بلکه نمادی از محدودیت و در عین حال زیبایی جهان است. این سرعت یادآوری می‌کند که جهان بر اساس نظم و قانونی استوار است و ما انسان‌ها باید با شناخت آن، جایگاه خود را بهتر دریابیم.

اگرچه سفر با سرعت نور برای اجسام مادی محال است، اما همین محدودیت سبب شده علم و تخیل انسان گسترده‌تر شود. شاید روزی با کشفیات تازه بتوانیم راهی برای عبور از این مرز بیابیم. اما تا آن زمان، سرعت نور همچون خط قرمزی است که جهان بر اساس آن عمل می‌کند و ما را به حیرت وادار می‌سازد.

مروارید آب شیرین: در رودخانه‌ها و دریاچه‌ها تولید می‌شود. معمولاً اشکال متنوع تری دارد و ارزان‌تر از مرواریدهای دریایی است.

**چرا مروارید رنگ‌های مختلف دارد؟** رنگ مروارید به عوامل متعددی بستگی دارد: گونه صدف: هر نوع صدف رنگ خاصی از ناگر ترشح می‌کند.

محیط زیست: دما، مواد معدنی آب، و شرایط محیطی بر رنگ اثر می‌گذارند. لایه‌های ناگر: ضخامت و شفافیت این لایه‌ها، طیف رنگی و شدت درخشندگی را تعیین می‌کند. به همین دلیل، مرواریدها در رنگ‌های گوناگون دیده می‌شوند: سفید و کرم: رایج‌ترین و نماد پاکی و سادگی.

صورتی و هلویی: پرتعداد در میان جواهرات زنانه، نشانه عشق و لطافت. طلایی: کمیاب و ارزشمند، اغلب در مرواریدهای دریای جنوب یافت می‌شود. مشکی و سبز تیره: خاص و چشمگیر، عمدتاً از صدف‌های تاهیتی به دست می‌آید. آبی یا خاکستری: کمتر رایج، اما بسیار خاص و گران‌قیمت.

**ارزش و کاربرد مروارید در فرهنگ‌ها:** در ایران باستان، مروارید را نماد اشک‌های خدایان می‌دانستند. در چین، مروارید نشانه خرد و جاودانگی بوده است. در اروپا، قرن‌ها مروارید جواهر شاهان و اشراف‌زادگان به شمار می‌رفت. در ادبیات و شعر فارسی نیز، مروارید بارها به‌عنوان نمادی از زیبایی، پاکی، سخن ناب یا عشق خالص یاد شده است.

**مروارید، سنگی زنده:** برخلاف بسیاری از جواهرات معدنی، مروارید «زنده» محسوب می‌شود، زیرا در دل موجودی زنده شکل می‌گیرد. شاید به همین دلیل است که درخشش آن حالتی زنده، گرم و انسانی دارد و تنها سنگ قیمتی است که بی‌نیاز از صیقل کاری، مستقیماً از دل طبیعت بر تن انسان می‌نشیند.

مروارید را می‌توان اشکی دانست که در دل سختی و مقاومت زاده می‌شود، نمادی از تبدیل رنج به زیبایی. شاید راز جاودانگی و جذابیتش همین باشد: یادآوری این حقیقت که در دل سخت‌ترین صدف‌ها، درخشنده‌ترین گوهرها شکل می‌گیرند.



♦ مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، روی و آهن  
♦ آنزیم‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها  
**مطالعات علمی نشان داده‌اند که مصرف گرده گل می‌تواند:**

- ♦ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند
- ♦ سطح انرژی و شادابی را بالا ببرد.
- ♦ در بهبود متابولیسم و گوارش مؤثر باشد
- ♦ آثار ضدالتهابی و محافظت از کبد داشته باشد.

در عین حال، افراد مبتلا به حساسیت‌های فصلی یا مشکلات ایمنی باید مصرف آن را با احتیاط و تحت نظر پزشک آغاز کنند، زیرا گرده گل می‌تواند واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند.

#### جایگاه تاریخی و فرهنگی گرده گل:

در تمدن‌های باستانی، گرده گل و محصولات زنبور عسل جایگاهی مقدس داشتند. در مصر باستان، گرده گل را «غذای جوانی جاویدان» می‌دانستند. در چین و ایران باستان نیز به آن همچون دارویی نیروزا و طولانی‌کننده عمر می‌نگریستند.

در متون کهن طب سنتی ایرانی، گرده گل به عنوان مقوی قلب، آرام‌بخش اعصاب و افزایش‌دهنده توان جسمی معرفی شده است.

**بعد فلسفی و نمادین گرده گل:** گرده گل، بیش از یک ماده غذایی، استعاره‌ای از تداوم و زایش است. هر دانه ریز گرده حامل امکان حیات است و تنها با پیوند و اتحاد با مادگی گل، زندگی جدیدی پدید می‌آید. این راز کوچک طبیعت، انسان را به اندیشه‌ای بزرگ‌تر می‌کشاند:

- ♦ گرده نماد تکثیر و جاودانگی است.
- ♦ نماد پیوند و تعامل میان اجزای طبیعت است، هیچ گیاهی تنها نمی‌تواند بقا یابد.
- ♦ نماد امید و آینده است، زیرا در هر ذره کوچک، توان رویدن درختی سترگ نهفته است.

فیلسوفان شرق و غرب، از هراکلیتوس گرفته تا عارفان ایرانی، بارها از «دانه» و «ذره» به عنوان تمثیلی از کلیت هستی یاد کرده‌اند. گرده گل نیز می‌تواند چنین تمثیلی باشد: کوچک اما حامل جهانی بزرگ.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

## مروارید، اشک‌های درخشان در دل صدف

نوشته اختصاصی: گردآورنده: آریتا افشار

مروارید از دیرباز نماد پاکی، زیبایی، شکوه و حتی اشک‌های آسمانی بوده است. در میان همه جواهرات، تنها مروارید است که در دل جانوری زنده شکل می‌گیرد و نیازی به تراش یا صیقل ندارد تا بدرخشد. همین ویژگی باعث شده که در فرهنگ‌ها و تمدن‌های گوناگون، جایگاهی ویژه بیابد.

**چگونه مروارید به وجود می‌آید؟** مروارید محصول واکنش دفاعی یک نرم‌تن دریایی

(عمدتاً صدف‌های مرواریدساز) است. زمانی که جسمی خارجی مانند دانه‌ای شن، تکه‌ای صدف شکسته یا حتی انگل وارد بدن نرم‌تن می‌شود، جانور برای



محافظت از خود لایه‌هایی از ماده‌ای به نام ناگر (nacre) یا «مادر مروارید» به دور آن ترشح می‌کند. این لایه‌ها به مرور زمان روی هم جمع شده و شکل کروی یا نیمه‌کروی مروارید را می‌سازند. فرآیند شکل‌گیری ممکن است چند سال طول بکشد. هر چه لایه‌های ناگر بیشتر و یکپوخت‌تر باشند، درخشندگی و کیفیت مروارید بالاتر خواهد بود

#### انواع مروارید

**مروارید طبیعی:** به‌طور خودبه‌خودی و بدون دخالت انسان در صدف شکل می‌گیرد. کمیاب و بسیار گران‌بهاست.

**مروارید پرورشی:** انسان با قرار دادن یک هسته (معمولاً دانه‌ای گرد از صدف یا پلاستیک خاص) در بدن نرم‌تن، فرآیند تشکیل را آغاز می‌کند. بیشتر مرواریدهای موجود در بازار از این نوع هستند.

**مروارید آب شور:** در دریاها و اقیانوس‌ها شکل می‌گیرد، اغلب گرد و درخشان است. نمونه مشهور آن مرواریدهای ژاپن (آکویا) و دریای جنوب است.

## گرده گل، جوهر زندگی و پلی میان علم، تغذیه و فلسفه

نوشته اختصاصی: دکتر احمد حسینی - متخصص طب سنتی

گرده گل یا پولن (Pollen) یکی از شگفت‌انگیزترین آفریده‌های طبیعت است که هم در زیست‌شناسی و بقای گیاهان نقشی بنیادی دارد و هم در سلامت انسان جایگاهی ارزشمند یافته است. این ذرات ظریف و رنگین که حاصل تلاش زنبورها و شکوفه‌های گیاهان هستند، قرن‌هاست توجه پزشکان، فیلسوفان، شاعران و دانشمندان را به خود جلب کرده‌اند. گرده گل در نگاه علمی ماده‌ای پر از پروتئین، ویتامین و آنزیم است، در منظر فلسفی نمادی از باروری، تداوم و پیوند هستی، و در سنت‌های پزشکی و تغذیه‌ای، عنصری برای نیرو بخشی به بدن و روح.

**نگاه علمی به گرده گل:** گرده گل دانه‌های تولید مثل نر در گیاهان گلداری است که از بساک گل آزاد می‌شود و توسط باد یا حشرات به مادگی گل‌های دیگر منتقل می‌گردد. این فرآیند که گرده‌افشانی نام دارد، اساس زادآوری گیاهان و استمرار چرخه حیات در زمین است.

**از دیدگاه زیست‌شناسی:** هر دانه گرده دارای دیواره‌ای مقاوم به نام اگزین است که در برابر حرارت، خشکی و گذر زمان پایداری فراوان دارد. شکل و ساختار هر نوع گرده منحصر به گونه گیاه است و به همین دلیل در علم دیرینه‌شناسی گیاهی (Palynology) از گرده برای مطالعه تاریخ زمین و اقلیم گذشته استفاده می‌شود. زنبورها گرده گل را جمع‌آوری می‌کنند و با بزاق خود و اندکی شهد ترکیب کرده، گلوله‌های کوچکی می‌سازند که به کندو می‌برند. این گرده منبع پروتئینی اصلی برای نوزادان زنبور است

**ارزش تغذیه‌ای گرده گل:** از نظر تغذیه‌ای، گرده گل یکی از کامل‌ترین مواد طبیعی شناخته شده است. ترکیبات آن بسته به نوع گیاه و منطقه متفاوت است، اما به طور میانگین شامل:

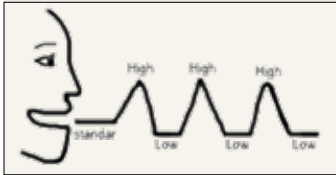
- ♦ پروتئین‌ها (تا ۳۰ درصد وزن خشک)، شامل اسیدهای آمینه ضروری
- ♦ کربوهیدرات‌ها (۴۰ درصد)
- ♦ لیپیدها و اسیدهای چرب ضروری
- ♦ ویتامین‌ها به‌ویژه ویتامین‌های گروه B، ویتامین C و E

## اهمیت صحبت با ریتم و شناخت ریتم در گفتار

نوشته اختصاصی: دکتر مالک امینی - دکترای تخصصی - کار درمانی

صحبت کردن یکی از بنیادی‌ترین ابزارهای ارتباط انسان است. هرچند محتوا و واژگان اهمیت بالایی دارند، چگونگی بیان آنها نیز به همان اندازه تعیین‌کننده است. یکی از عناصر مهم در کیفیت گفتار و تأثیرگذاری آن، ریتم گفتار است. بسیاری از افراد حتی با دانش فراوان در یک موضوع، اگر نتوانند آن را با ریتم مناسب بیان کنند، پیامشان به خوبی منتقل نمی‌شود یا اثرگذاری لازم را ندارد.

**ریتم چیست؟** ریتم در گفتار به معنای الگوی منظم یا موزون صدا، طول کلمات، مکث‌ها و تأکیدها است. درست مانند موسیقی، که صداها و سکوت‌ها در کنار هم ساختاری منظم می‌سازند، در سخن گفتن نیز نحوه توزیع کلمات، سرعت گفتار، طول جملات و مکث‌ها ریتم را شکل می‌دهد.



**مثال ساده:** جمله‌ای که پشت سر هم و بدون مکث گفته شود، شنونده را خسته می‌کند. اما همان جمله با مکث‌های کوتاه و تأکید درست، قابل فهم و جذاب می‌شود. **تأکید و تنوع در لحن:** ریتم با تأکید روی کلمات مهم و تغییرات سرعت و شدت صدا ایجاد می‌شود.

چرا صحبت با ریتم مهم است؟

**جذب توجه شنونده:** صحبت با ریتم مناسب باعث می‌شود مخاطب توجه خود را از دست ندهد و پیام به صورت کامل و دقیق دریافت شود. بدون ریتم، گفتار می‌تواند یکنواخت و خسته‌کننده باشد.

**افزایش تأثیرگذاری پیام:** ریتم باعث می‌شود نکات مهم بر ذهن شنونده متمرکز شود. مثلاً مکث قبل از یک نکته کلیدی باعث برجسته شدن آن می‌شود.

**بهبود درک و فهم شنونده:** وقتی گفتار ریتم دارد، مغز شنونده راحت‌تر ساختار و ترتیب مطالب را دنبال می‌کند و پیام بهتر در ذهن ثبت می‌شود.

**ایجاد ارتباط عاطفی:** ریتم مناسب در گفتار می‌تواند احساسات را منتقل کند. گفتاری که سریع، یکنواخت یا بدون تنوع است، کمتر حس همدلی یا هیجان ایجاد می‌کند. اما گفتاری که ریتم دارد، شنونده را درگیر و همراه می‌کند.

**تقویت اعتماد به نفس گوینده:** شخصی که به ریتم گفتارش تسلط دارد، با اعتماد به نفس بیشتری صحبت می‌کند، چون کنترل بیشتری روی پیام و نحوه انتقال آن دارد.

عناصر کلیدی برای ایجاد ریتم در سخن گفتن

**مکث‌ها:** توقف کوتاه بین جملات یا قبل از نکات مهم باعث ایجاد ریتم و برجسته شدن پیام می‌شود.

**سرعت گفتار:** ترکیب سرعت‌های متفاوت، ریتم را طبیعی‌تر و جذاب‌تر می‌کند. بعضی بخش‌ها سریع و برخی آهسته گفته می‌شوند تا توجه شنونده حفظ شود.

**بلندی و شدت صدا:** تغییر شدت و بلندی صدا به ایجاد الگوی ریتمیک کمک می‌کند و پیام را زنده و پویا می‌کند.

**تأکید بر کلمات کلیدی:** کلماتی که پیام اصلی را منتقل می‌کنند، باید با لحن و تأکید مناسب گفته شوند تا ریتم طبیعی شکل گیرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

## چشم سوم: دروازه‌ای به درک عمیق‌تر و آگاهی برتر

نوشته اختصاصی: محمدرضا رستگاریا - مربی زندگی

چشم سوم، مفهومی است که در بسیاری از سنت‌های باستانی و مکاتب معنوی جهان به آن اشاره شده است. این مفهوم، نماد توانایی دیدن فراتر از جهان مادی و دسترسی به حقیقت‌های پنهان است. چشم سوم نه تنها یک نماد معنوی، بلکه یک ابزار برای خودشناسی، افزایش آگاهی و توسعه توانایی‌های ذهنی و روانی محسوب می‌شود.

**تعریف و ماهیت:** چشم سوم که در زبان سانسکریت به آن آجنا (Ajna) گفته می‌شود، در فلسفه هندو و یوگا، مرکز ششم انرژی یا چاکرای پیشانی است. باور بر این است که این چاکرا در بالای مرکز پیشانی، بین دو ابرو، قرار دارد و مسئول شناخت شهودی، ادراک فراطبیعی و بصیرت روحی است. چشم سوم، از دیدگاه معنوی، دروازه‌ای است که انسان را به دنیای انرژی‌ها، افکار و نیروهای غیرمادی متصل می‌کند. فعال شدن آن باعث می‌شود فرد بتواند واقعیت‌ها را با وضوح بیشتری ببیند و ارتباط عمیق‌تری با جهان و خویشتن خود برقرار کند.



**تاریخچه و ریشه‌های فرهنگی:** چشم سوم در تمدن‌ها و مذاهب مختلف جایگاه ویژه‌ای داشته است. **هندوئیسم و بودیسم:** در این سنت‌ها، آجنا چاکرا به عنوان مرکز بصیرت و شناخت شهودی شناخته می‌شود. گفته می‌شود که فعال شدن این چاکرا، توانایی پیش‌بینی آینده و درک اسرار جهان را برای فرد فراهم می‌کند.

**مصر باستان:** در فرهنگ مصر باستان، نماد چشم هوروس یا چشم راسته، مشابه چشم سوم در یوگا و عرفان شرقی تلقی می‌شود. این چشم نماد حفاظت، خرد و بصیرت بود و بر توانایی مشاهده واقعیت‌های پنهان تأکید داشت.

**مکاتب صوفی و عرفان اسلامی:** عرفا از چشم دل یا قلب به عنوان وسیله‌ای برای درک حقایق معنوی یاد می‌کنند که مشابه چشم سوم در فلسفه شرقی است. از دیدگاه آنها، با مراقبه و تهذیب نفس، انسان قادر به مشاهده حقایق پنهان خواهد شد. **فواید فعال شدن چشم سوم:** فعال شدن چشم سوم می‌تواند اثرات متعددی بر زندگی فرد داشته باشد:

**افزایش شهود و بصیرت:** توانایی درک حقایق پنهان و تصمیم‌گیری بهتر ارتباط عمیق با خود: خودشناسی و درک احساسات و انگیزه‌های درونی توسعه انرژی‌های ذهنی: بهبود تمرکز، تخیل و قدرت تجسم حس ارتباط با جهان و طبیعت: احساس همبستگی و وحدت با هستی توانایی‌های فراطبیعی (برخی باورها): دیدن انرژی‌ها، پیش‌بینی حوادث و سفرهای درون ذهنی

**راه‌های فعال کردن چشم سوم:** چشم سوم از طریق تمرین‌های معنوی و ذهنی می‌تواند فعال شود. این تمرین‌ها شامل موارد زیر هستند:

**مدیتیشن و تمرکز:** نشستن در سکوت و تمرکز بر نقطه بین دو ابرو باعث تقویت انرژی و آرامش ذهنی می‌شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

### انجمن فردوسی

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

Code: 97091203116

Password: 987654

### گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰  
در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

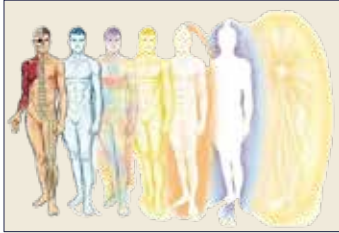
(408) 221-8624

## لایه‌های مختلف وجود انسان

نوشته اختصاصی: دکتر فرامرز مهیاری - روان‌کاو، روانشناس، مشاور

انسان تنها یک جسم مادی نیست، وجود او همچون جهانی چندلایه است که هر بخش نقشی ویژه در شکل‌گیری هویت، رفتار و معنا دارد. شناخت این لایه‌ها به ما کمک می‌کند تا تعادلی درونی بیابیم و زندگی آگاهانه‌تری بسازیم. در ادامه، مهم‌ترین لایه‌های وجود انسان را مرور می‌کنیم:

**لایه جسمانی (بدن فیزیکی):** این بُعد نخستین و ملموس‌ترین بخش وجود ماست. بدن با سلول‌ها، اندام‌ها و حواس پنج‌گانه، ابزار تجربه جهان بیرونی است. نیازهای اولیه چون غذا، خواب، آب، حرکت و سلامت، اساس زندگی جسمانی ما را تشکیل می‌دهد. غفلت از این لایه، به بیماری و ضعف منجر می‌شود، در حالی‌که مراقبت درست از بدن، زمینه‌ای برای رشد سایر ابعاد فراهم می‌آورد.



**لایه احساسی - عاطفی:** انسان موجودی سراسر احساس است. شادی، غم، خشم، ترس و عشق در این بُعد شکل می‌گیرند. احساسات همچون رنگ‌هایی هستند که بر بوم زندگی پاشیده می‌شوند و به آن معنا و گرمی می‌بخشند. مهارت در شناخت و مدیریت احساسات، کلید برقراری روابط سالم و رسیدن به آرامش درونی است. این لایه پلی است میان جسم و ذهن، زیرا هر هیجان بر بدن اثر می‌گذارد و هر اندیشه احساسی در پی دارد.

**لایه ذهنی - فکری:** ذهن انسان جایگاه اندیشه‌ها، باورها، تجزیه و تحلیل‌ها و خلاقیت است. این لایه به ما قدرت یادگیری، برنامه‌ریزی و حل مسئله می‌دهد. افکار مثبت می‌توانند نیروی سازنده در زندگی باشند، در حالی‌که باورهای محدودکننده همچون زنجیری نادیدنی مانع رشد می‌شوند. پرورش ذهن با مطالعه، آموزش، تفکر انتقادی و گفت‌وگو، از مهم‌ترین نیازهای این بُعد است.

**لایه معنوی - روحانی:** این بُعد، ژرف‌ترین لایه وجود انسان است. جایی که پرسش‌هایی چون «من کیستم؟»، «هدف زندگی چیست؟» و «جایگاه من در هستی کجاست؟» مطرح می‌شود. معنویت می‌تواند در پیوند با خداوند، طبیعت، یا ارزش‌های والای انسانی تعریف شود. وقتی انسان با این لایه در تماس باشد، زندگی‌اش معنا پیدا می‌کند، امید در دلش زنده می‌ماند و در برابر سختی‌ها مقاوم‌تر می‌شود.

**لایه انرژی - هاله‌ای:** در بسیاری از فرهنگ‌ها و سنت‌های باستانی، انسان تنها از گوشت و خون ساخته نشده، بلکه شبکه‌ای از انرژی‌های ظریف نیز او را احاطه کرده است. این انرژی‌ها که گاه «چاکرا» یا «هاله» نامیده می‌شوند، با جسم، ذهن و احساسات در تعامل‌اند. تعادل در این لایه به گفته بسیاری از اندیشمندان شرقی، سلامت همه‌جانبه را تقویت می‌کند و حتی بر جذابیت و حضور اجتماعی فرد می‌افزاید.

**لایه اجتماعی:** هیچ انسانی جدا از جامعه نیست. نقش‌های ما به‌عنوان فرزند، والد، دوست، همکار و شهروند، بخشی از هویت‌مان را شکل می‌دهند. ارتباط سالم با دیگران، احساس تعلق و مشارکت اجتماعی، نه تنها زندگی فردی را غنی‌تر می‌کند، بلکه به شکوفایی استعدادها و حس ارزشمندی می‌انجامد.

انسان موجودی چندبعدی است، جسم، احساس، ذهن، روح، انرژی و اجتماع، همچون رشته‌هایی در هم تنیده‌اند که تار و پود وجود ما را می‌سازند. بی‌توجهی به هر کدام، به ناهمخوانی در زندگی منجر می‌شود، اما اگر این لایه‌ها در تعادل باشند، انسان می‌تواند به هماهنگی درونی، آرامش، و در نهایت به شکوفایی برسد.

با درج آگهی در نشریه پژواک،

پیش به خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

**(408) 221-8624**

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

## راه یابی به روشنی درونی: چگونه مسیر شخصی خود را پیدا کنیم

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

به اشتراک گذاشتن با دیگران حس خاصی دارد. چیزی در ارتباط برقرار کردن با دیگران هست. چیزی در آموزش و توسعه خودمان وجود دارد. چیزی در لذت بردن از زمان خود، حتی وقتی کاری انجام نمی‌دهیم، هست. و یک جنبه اصلی این



است که راهی پیدا کنیم و کارهایی را انجام دهیم که دوست داریم.

یکی از مریانم روزی داستانی برایم تعریف کرد که دوست دارم با شما به اشتراک بگذارم: «مردی نزدیک یک کوه زندگی می‌کرد. و هر روز به خود فکر می‌کرد: «بالا رفتن از آن کوه چگونه خواهد بود؟ و از قله چه

چیزی خواهیم دید؟ بالاخره روزی فرا رسید و مرد به سفر رفت. وقتی به پای کوه رسید، با اولین مسافر مواجه شد. بنابراین پرسید: «چطور از کوه بالا رفتی و از قله چه دیدی؟» و مسافر مسیر و نمایی را که دیده بود، با او در میان گذاشت. اما مرد فکر کرد: «راهی که این مسافر برایم توصیف کرد بسیار خسته‌کننده به نظر می‌رسد. باید راه دیگری پیدا کنم.» بنابراین ادامه داد تا به مسافر بعدی رسید و دوباره پرسید: «چطور از کوه بالا رفتی و از قله چه دیدی؟» و مسافر بار دیگر داستان خود را گفت. هنوز مرد تصمیم نگرفته بود کدام مسیر را انتخاب کند، بنابراین با ۳۰ نفر دیگر هم صحبت کرد، ۳۰ مسافر دیگر. وقتی با همه آنها صحبت کرد، بالاخره تصمیم گرفت: «حالا که این همه نفر مسیرشان و خصوصاً آنچه از قله دیدند را با من به اشتراک گذاشتند، دیگر نیازی به بالا رفتن از کوه ندارم.» بسیار تأسف آور است که این مرد هیچ‌گاه سفر واقعی را آغاز نکرد. خلاصه داستان این است: نخست، هر فرد باید مناسب‌ترین مسیر را برای صعود به کوه پیدا کند. دوم، اطلاعات ممکن است با کلمات به اشتراک گذاشته شود، اما تجربه وضوح و روشنی‌ای که وقتی خودتان روی قله هستید به دست می‌آید، قابل انتقال نیست. سرمایه‌گذاری درست در مسیر صعود به قله، همان چیزی است که هر تمرین معنوی به آن می‌پردازد. وضوح یعنی شما بهتر و روشن‌تر می‌بینید. وقتی روشن‌تر می‌بینید، روابط و ارتباطات آشکارتر می‌شوند. وقتی روشن‌تر می‌بینید، نیازی نیست به کسی یا چیزی ایمان بیاورید. دیدن روشن به این معناست که خودتان بتوانید تشخیص دهید کدام مسیر درست است و چه تصمیماتی باید بگیرید تا اهداف و آرزوهایتان شکل بگیرند.

با خواندن این مقاله، شما فرصت دارید از تجربه سفرهای متفاوت الهام بگیرید. اما در این مقاله نمی‌توانم و نخواهم گفت کدام مسیر را بروید. در طول مسیر شخصی خود، با چالش‌هایی مواجه خواهید شد. این چالش‌ها یا مانع شما می‌شوند یا برخی از آنها ممکن است شما را از ادامه مسیر و صعود کوه بازدارند. من آنها را «پنج مانع» می‌نامم. این پنج مانع حالات مختلف ذهن را توصیف می‌کنند. در این حالات، دیدن واضح و اتخاذ تصمیمات درست بسیار سخت می‌شود.

**تمایل حسی (Sensual Desire):** اولین مانع، تمایل حسی است. تمایل حسی زمانی بروز می‌کند که به چیزی توجه می‌کنید که احساس مثبت ایجاد می‌کند. این احساس مثبت می‌تواند از پنج حس بدن شما باشد: دیدن، شنیدن، بوییدن، چشیدن یا لمس کردن. فرض کنید در ذهن خود در حال صعود به کوه هستید. بعد از یک مایل پیاده‌روی، رستورانی زیبا با افرادی جذاب می‌بینید. بوی غذای خوشمزه و تنوع نوشیدنی‌ها شما را جذب می‌کند. اگر به این وسوسه تن دهید، مسیر خود را از دست داده‌اید. وقتی این وسوسه آنقدر قوی شود که دیگر نخواهید آن مکان را ترک کنید، تمایل حسی به وسواس تبدیل می‌شود. در هر دو حالت، ماندن در آنجا مانع دستیابی به وضوح می‌شود.

**کینه و بدخواهی (Ill-Will):** دومین مانع، کینه و بدخواهی است، حالتی ذهنی که ناشی از احساسات منفی است. در این حالت، شما نسبت به یک شیء، وضعیت یا حتی شخص، تنفر یا مخالفت دارید. ساده بگوییم: شما در حال صعود کوه هستید و باران شروع می‌شود، اما باران را دوست ندارید. جاده‌ها ناهموارند، اما جاده‌های ناهموار را دوست ندارید. برای عبور از رودخانه باید شنا کنید، اما شنا کردن را دوست ندارید. تا وقتی این کینه و بدخواهی را رها نکنید، احتمال ادامه مسیر بسیار کم می‌شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

## انیمای و آنیموس، چهره‌های پنهان روان انسان

نوشته اختصاصی: آریتا دانشوری - روانشناس بالینی

در ژرفای روان هر انسان، نیرویی نهفته است که او را به سوی درک کامل خویشتن می‌برد. کارل گوستاو یونگ، روان‌شناس نامدار سوئیسی، این دو نیروی درونی را



با نام‌های انیما و آنیموس معرفی کرد، دو چهره مکمل که یکی چهره زنانه روح مرد است و دیگری چهره مردانه روان زن. به باور یونگ، هیچ انسانی کامل نیست مگر آن‌که بتواند این دو بخش درونی خود را بشناسد، بپذیرد و با آنها در صلح زندگی کند

**انیما، زن درون مرد:** یونگ بر این باور بود که در ناخودآگاه هر مرد، تصویر زنی نهفته است که بازتابی از احساسات، لطافت، شهود و عشق است. این بخش، او را به جهان درون، به رویا، هنر و معنویت پیوند می‌دهد. مردی که از انیمای خود بی‌خبر است، ممکن است احساساتش را انکار کند و در نتیجه دچار خشکی عاطفی یا خشم بی‌دلیل شود. اما هنگامی که او انیمای خود را می‌شناسد و به آن مجال بروز می‌دهد، عمیق‌تر، عاشق‌تر و انسانی‌تر می‌شود. انیما همان صدایی است که مرد را به تأمل، تخیل و درک زیبایی فرا می‌خواند.

**آنیموس، مرد درون زن:** در سوی دیگر، در ناخودآگاه هر زن، تصویری از یک مرد وجود دارد که نماینده خرد، منطق، قدرت و اراده است. یونگ این نیرو را آنیموس می‌نامید. زنی که با آنیموس خود در تماس است، اعتمادبه‌نفس دارد، می‌تواند تصمیم بگیرد، هدفش را دنبال کند و سخنش را با قدرت بیان کند. اما اگر آنیموس او ناشناخته یا سرکوب‌شده باشد، ممکن است میان وابستگی و ناتوانی در ابراز خویش گرفتار شود. در مقابل، اگر آنیموس بیش از حد فعال شود، ممکن است او را به جدال، لجاجت یا سلطه‌طلبی بکشاند.

**تلاقی دو جهان:** یونگ معتقد بود که عشق، در حقیقت تلاشی است برای یکی شدن با تصویر گمشده درون خود. مرد در زن بیرونی، انیمای درونش را می‌جوید، و زن در مرد بیرونی، به دنبال آنیموس خویش می‌گردد. از همین‌رو روابط انسانی گاه سرشار از شور و در عین حال آمیخته با رنج است؛ زیرا هر یک در دیگری، نیمه‌ی پنهان خود را می‌بیند و می‌کوشد آن را در آغوش گیرد.

**راه آشتی:** شناخت انیما و آنیموس، به معنای پذیرش دوگانگی درون است. انسان با برقراری تعادل میان احساس و منطق، میان شهود و استدلال، می‌تواند به فردیت‌یافتگی (Individuation) برسد، یعنی مرحله‌ای که در آن، روان به وحدت و تمامیت نزدیک می‌شود. در این مرحله، انسان دیگر در پی نفی جنس مخالف درون خود نیست، بلکه او را به عنوان بخشی از خویشتن می‌پذیرد.

یونگ می‌گفت: «هر مرد درون خود زنی دارد و هر زن در درونش مردی». این جمله، نه بیان تضاد، بلکه نشانه‌ی یگانگی است. درک و پذیرش این دو چهره، انسان را از اسارت نقش‌های تحمیل‌شده آزاد می‌کند و راهی به سوی آگاهی و عشق می‌گشاید. انیما و آنیموس، یادآور آنند که انسان، آمیزه‌ای از لطافت و قدرت، از عشق و خرد است، و تنها در آغوش کشیدن هر دو است که روح به آرامش می‌رسد.

## ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624

## بختک، از باورهای کهن تا واقعیت علمی

نوشته اختصاصی: دکتر شهره پایدار - روانشناس

در فرهنگ عامیانه ایرانی، «بختک» واژه‌ای آشنا و در عین حال هراس‌انگیز است.

بسیاری از ما یا خود آن را تجربه کرده‌ایم یا از دیگران شنیده‌ایم که شب‌هنگام، در میان خواب و بیداری، ناگهان احساس کرده‌اند جسمشان فلج شده، نمی‌توانند فریاد بزنند، و نیرویی سنگین بر سینه‌شان فشار می‌آورد. در این حالت، فرد گویی بیدار است اما قادر به حرکت نیست، و گاه حتی احساس می‌کند موجودی نامرئی



یا شیطانی بالای سرش ایستاده است. این تجربه که در باورهای سنتی به «بختک» معروف است، در زبان علمی «فلج خواب» یا Sleep Paralysis نامیده می‌شود.

**ریشه واژه و باورهای مردمی:** در زبان فارسی، بختک را گاه «فشار خواب» نیز می‌نامند. در فرهنگ‌های گوناگون، این پدیده با نام‌های متفاوتی شناخته می‌شود، در اروپا از «سایه شیطان» یا «سوار شب» یاد شده، در ژاپن به آن «کاناشیباری» می‌گویند، و در میان اقوام اسکاندیناوی، موجودی خیالی به نام «مارا» عامل آن دانسته می‌شود. در ایران نیز، از دیرباز تصور بر این بوده که بختک موجودی اهریمنی یا روحی خبیث است که بر بدن خفته می‌نشیند تا او را آزار دهد. مادر بزرگ‌ها توصیه می‌کردند برای دور کردن بختک آیاتی بخوانید، آب کنار بستر بگذارید، یا زیر بالش سوزن پنهان کنید تا «نیروی بد» دور شود.

**توضیح علمی پدیده:** اما علم امروز توضیحي کاملاً متفاوت برای این تجربه دارد. بر اساس پژوهش‌های عصب‌شناسی، فلج خواب زمانی رخ می‌دهد که مغز فرد از مرحله خواب به بیداری وارد می‌شود، اما عضلات بدن هنوز در حالت «بی‌حرکتی خواب» (muscle atonia) باقی مانده‌اند. در مرحله خواب REM Rapid Eye Movement که بیشترین رؤیایها در آن اتفاق می‌افتد، مغز برای جلوگیری از اجرای فیزیکی حرکات رؤیایی، دستور فلج موقت عضلات را صادر می‌کند. گاه این سازوکار دچار ناهماهنگی می‌شود و فرد پیش از رفع فلج عضلانی، آگاه می‌شود و در نتیجه حس می‌کند بیدار است ولی قادر به حرکت یا سخن گفتن نیست.

**علائم و تجربه ذهنی:** افرادی که دچار بختک می‌شوند، معمولاً از احساس سنگینی روی سینه، دشواری در نفس کشیدن، ناتوانی در تکان دادن بدن و گاهی توهم دیداری و شنیداری سخن می‌گویند. این توهم‌ها ممکن است شامل احساس حضور شخصی در اتاق، شنیدن صدا، یا دیدن سایه‌هایی در تاریکی باشد. از آنجا که ذهن در این حالت میان رؤیا و بیداری معلق است، مرز واقعیت و خیال در هم می‌آمیزد و تجربه‌ای بسیار واقعی و هولناک ایجاد می‌کند.

**علتها و عوامل زمینه‌ساز:** تحقیقات نشان می‌دهد که فلج خواب می‌تواند در اثر عواملی چون کم‌خوابی، اضطراب، تغییر ساعت خواب، مصرف الکل، افسردگی، یا خوابیدن به پشت تشدید شود. دانشمندان بر این باورند که استرس‌های روانی و فیزیکی نقش پررنگی در بروز این پدیده دارند. در برخی موارد، بختک بخشی از اختلالی به نام «نارکولپسی» (Narcolepsy) است، اما در بیشتر افراد بدون بیماری زمینه‌ای خاصی اتفاق می‌افتد.

**راه‌های پیشگیری و کنترل:** با آنکه بختک تجربه‌ای هولناک است، خوشبختانه خطر جسمی یا روحی دائمی ندارد. برای پیشگیری از آن می‌توان چند اقدام ساده انجام داد:

- ✓ تنظیم ساعت خواب و بیداری به صورت منظم.
- ✓ پرهیز از مصرف الکل یا داروهای خواب‌آور بدون تجویز پزشک.
- ✓ کاهش استرس از طریق مدیتیشن یا تنفس عمیق.
- ✓ پرهیز از خوابیدن به پشت.
- ✓ ورزش ملایم روزانه و پرهیز از خوردن غذای سنگین پیش از خواب.

اگر کسی مکرراً دچار فلج خواب می‌شود یا این پدیده موجب اضطراب شدید در او شده است، بهتر است با روان‌شناس یا پزشک متخصص خواب مشورت کند. درمان‌هایی مانند بهبود کیفیت خواب یا تجویز داروهای خاص می‌تواند بسامد آن را کاهش دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

## فواید گاو بودن

گلنار

در جهانی که انسان هر صبح با زنگ ساعت از خواب می‌پرد، با موبایلش به جهان سلام می‌کند و با اضطرابش به رختخواب می‌رود، شاید تنها موجودی که همچنان لبخند ملایمی بر لب دارد، گاو است. بله، همان گاو آرام، بی‌حاشیه و نجیب که قرن‌هاست بدون خواندن کتاب‌های خودیاری، به نهایت «حال خوب» رسیده است. گاو نه به دنبال



موفقیت است، نه درگیر رقابت. در حالی که انسان ساعت‌ها در شبکه‌های اجتماعی خودش را با دیگران مقایسه می‌کند، گاو تنها به یونجه‌اش فکر می‌کند، و اگر بخواهیم صادق باشیم، شاید حق با او باشد. انسان مدرن برای رسیدن به آرامش، کلاس یوگا، مدیتیشن، تنفس آگاهانه و

رژیم‌های بدون گلوتن می‌رود. اما گاو از صبح تا شب نفس می‌کشد، می‌جود، و در نهایت همان کاری را می‌کند که فیلسوفان قرن‌هاست در جست‌وجویش‌اند: در لحظه بودن. اگر گاو حرف می‌زد، شاید به ما می‌گفت: «دوست عزیز، لازم نیست خودت را اثبات کنی. اگر کسی تو را دوست دارد، حتی وقتی نشخوار می‌کنی هم زیبا هستی.» از دید فلسفی، گاو تجسم عینیت بود و آرامش سقراط است. نه به چیزی وابسته است، نه از چیزی می‌ترسد. وقتی باران می‌بارد، زیر باران می‌ایستد. وقتی آفتاب می‌تابد، سایه‌ای پیدا می‌کند. ساده، بی‌نقاب، و در هماهنگی با طبیعت. حتی مرگ برایش فاجعه نیست، چون تا آخرین لحظه، هر چه در توان دارد برای بخشیدن می‌گذارد: شیرش، گوشش، پوستش، حتی خودش. هیچ موجودی به اندازه گاو در فداکاری بی‌کلام موفق نبوده است. اگر فلاسفه کمی از او یاد می‌گرفتند، شاید کمتر بحث می‌کردند و بیشتر زندگی می‌کردند.

شاید بزرگ‌ترین فایده‌ی گاو بودن، این باشد که نیازی به قانع کردن دیگران نداری. نه توضیح می‌دهی، نه توجیه می‌کنی، نه می‌نویسی که «من بد برداشت شدم!» تو فقط می‌چری و با چشمان آرامت به افق نگاه می‌کنی، گویی در دل هر غروب، راز هستی را کشف کرده‌ای. در دنیایی که انسان برای هر حس کوچکی نام و نظریه دارد، گاو فقط احساس می‌کند. نه بیشتر، نه کمتر.

گاو هیچ عجله‌ای ندارد و هیچ فشاری برای رسیدن به فردا احساس نمی‌کند، او با هر قدم، آرامش امروز را می‌چشد. وقتی انسان‌ها درگیر آینده و گذشته‌اند، گاو با یک نگاه ساده، لحظه اکنون را جشن می‌گیرد. او نه قضاوت می‌کند و نه قضاوت می‌شود، جهانش محدود به زمین زیر پایش و آسمان بالای سرش است. گاو نشان می‌دهد که زندگی پیچیده نیست، کافی است نیازهای واقعیات را بشناسی و به آنها وفادار بمانی. او نه در جست‌وجوی تایید دیگران است و نه به نظرها دل بسته، رضایت او درونی است و بیرونی نیست.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

## نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق  
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

ماهانما پژواک



## بابا کرم

## رقصی از دل کوچه‌های جنوب تهران

نوشته اختصاصی: افسانه یزدی

در تاریخ فرهنگ عامه ایران، گاه شخصیت‌هایی پدید آمده‌اند که بی‌آن‌که بخواهند، به نماد بخشی از روح و زندگی مردم بدل شده‌اند. یکی از این چهره‌های مردمی، کرم کریمی بود، مردی از محله‌های قدیمی جنوب تهران، که مردم او را با نام «بابا کرم» می‌شناختند. نامی که بعدها به حرکات رقص آمیز، شوخ‌طبعانه و پرانرژی او پیوند خورد و به یکی از نشانه‌های فرهنگ کوچه‌بازاری ایران تبدیل شد.

از کرم کریمی تا بابا کرم: کرم کریمی در دهه‌های ۱۳۲۰ و ۱۳۳۰ خورشیدی در محله‌های فقیر اما پرشور تهران، از جمله سنگلج، چاله‌میدان و مولوی، زندگی می‌کرد. او مردی ساده، صمیمی و بذله‌گو بود که در جشن‌ها و عروسی‌های محلی، با



حرکات نمایشی و طنز آمیز خود، جمع را به شور و خنده می‌آورد. رفتار آزاد و رقص متفاوتش، که آمیخته‌ای از حرکت، شوخی، تمسخر و بیان اجتماعی بود، چنان در ذهن مردم ماند که خود نامش به نماد آن سبک رقص تبدیل شد. رقص «بابا کرم» در آغاز، چیزی جز بازتاب شادی‌های ساده مردم پایین‌شهر نبود، اما در لایه‌های درونی‌تر، بیانگر نوعی اعتراض نرم و بی‌کلام به تفاوت‌های طبقاتی و فشارهای اجتماعی نیز بود. مردی که با لباس ساده و حرکات نمایشی خود جمع را می‌خنداند، در حقیقت آینه‌ای از طنز تلخ مردمی بود که با رقص و شوخی، سنگینی زندگی را از دوش خود برمی‌داشتند.

**ریشه‌های فرهنگی و اجتماعی رقص بابا کرم:** رقص بابا کرم را می‌توان حاصل پیوند چندین سنت کهن ایرانی دانست. نخست، از نمایش‌های روح‌حوی و سیاه‌بازی تأثیر گرفته بود، همان هنرهای مردمی که با طنز، رقص و بداهه‌گویی، نقد اجتماعی را در قالب خنده و شادی بیان می‌کردند. دوم، از رقص‌های آیینی و محلی در جنوب و مرکز ایران الهام می‌گرفت که بر ریتم تند، حرکات تکرار شونده و شور جمعی تکیه داشتند. در کنار این ریشه‌های تاریخی، فضای اجتماعی دهه‌های ۲۰ و ۳۰ نیز نقشی پررنگ داشت. در آن سال‌ها، تهران در حال دگرگونی بود، فاصله طبقاتی، مهاجرت روستاییان به شهر، و شکل‌گیری فرهنگ حاشیه‌نشینی باعث شد تا مردم جنوب شهر برای حفظ هویت و روحیه‌ی خود، به ابزارهای فرهنگی چون شوخی، موسیقی، و رقص پناه برند. رقص بابا کرم یکی از همین ابزارها بود، بیان شادی در دل سختی، و نوعی مقاومت فرهنگی در برابر غم و نابرابری.

**بابا کرم در سینما و موسیقی:** با گسترش سینمای فارسی در دهه ۱۳۳۰، رقص بابا کرم از کوچه و عروسی به پرده نقره‌ای راه یافت. فیلم‌سازان و موسیقی‌دانان، این رقص را به عنوان نمادی از مردم جنوب شهر وارد آثار خود کردند. در این میان، ترانه‌ی معروف «بابا کرم» با ریتمی تند و شاد ساخته شد و باعث شد این رقص در سراسر ایران شناخته شود. از آن پس، هر جا نام بابا کرم می‌آمد، لبخندی بر لب‌ها می‌نشست، نه فقط از یادآوری یک رقص، بلکه از به یاد آوردن بخشی از گذشته مردم که با سادگی و صفا آمیخته بود.

**نماد مردمی و طنز اجتماعی:** رقص بابا کرم در ظاهر تنها چند حرکت خنده‌آور است، اما در عمق، بیانیه‌ای فرهنگی درباره ایستادگی، شوخ‌طبعی و توان زیستن در شرایط دشوار است. در جامعه‌ای که تفاوت طبقاتی و فشار اقتصادی سایه انداخته بود، رقصیدن به سبک بابا کرم یعنی خندیدن در برابر رنج، و نترسیدن از دیده شدن. این رقص با نوعی سادگی و بی‌تکلفی، مرز میان هنر رسمی و زندگی روزمره را شکست و به بیان خودانگیخته مردم عادی تبدیل شد.

**میراث بابا کرم:** امروز، دهه‌ها پس از آن‌که کرم کریمی از جهان رفت، نامش همچنان زنده است. نه به عنوان یک رقصنده حرفه‌ای، بلکه به عنوان چهره‌ای مردمی که شادی را از دل زندگی ساده‌اش آفرید. رقص بابا کرم از محدوده جغرافیایی خود فراتر رفت و به یکی از شاخص‌ترین جلوه‌های فرهنگ کوچه‌بازاری ایران بدل شد، فرهنگی که گرچه گاه به سادگی نگریده می‌شود، اما در حقیقت بخشی زنده و صادق از هویت اجتماعی و تاریخی ماست.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

## ادامه مطلب آخر خط... از صفحه ۱۳

بعد از انتخاب خامنه‌ای توسط مجلس خبرگان، ابوالحسن بنی صدر، دست‌نویس نامه خمینی به مشکینی را که در روزنامه‌ها چاپ شده بود به همراه دست‌خط دیگری از او، (شعری با دست‌خط خود خمینی) که چند ماه قبل از آن نامه نوشته شده بود و همچنین دست‌خط احمد خمینی را به یک وکیل پایه یک دادگستری در فرانسه داد تا از سوی کارشناسان بین‌المللی خط در وزارت دادگستری فرانسه، درباره دست‌خط خمینی تحقیق شود. وکیل دادگستری برای اطمینان به دو خط‌شناس رسمی و بین‌المللی مراجعه کرد. هر دو خط‌شناس بر این نظر بودند که نامه نوشته شده مسلماً دست‌خط آیت‌الله خمینی نیست و به احتمال زیاد، نامه دست‌خط احمد خمینی می‌باشد. آنها معتقد بودند کسی که نامه را نوشته حدود سی سال از سن خمینی باید کمتر داشته باشد.<sup>(۳)</sup>

**«خامنه‌ای و نواب صفوی»:** در سال ۱۳۲۹، بیانیه ایدئولوژیک فدائیان اسلام با عنوان «راهنمای حقایق» منتشر شد. این کتاب ۹۲ صفحه‌ای بعد از غیرقانونی شدن گروه فدائیان اسلام و دستگیری افراد گروه در سال ۱۳۳۴، در پی قتل احمد کسروی و ترور ۳ تن از نخست‌وزیران، جمع‌آوری شد، اما در دی ماه ۱۳۵۷، به صورت زیرزمینی بارها تجدید چاپ و در سراسر کشور توزیع شد. «راهنمای حقایق» اهداف، اصول و شیوه‌های سیاسی و برنامه حکومت اسلامی موردنظر خود را که در حقیقت منشور فدائیان اسلام بود توضیح می‌داد. در این کتاب به مواردی هم‌چون جداسازی کامل زن و مرد در محل کار، اجرای کامل حدود اسلامی و محدود سازی کتاب و موسیقی و سینما، مگر با هدف ترویج اسلام، تأکید شده بود.

علی خامنه‌ای، طلبه ۱۳-۱۴ ساله در یکی از سخنرانی‌های نواب صفوی در سال ۳۱ یا ۳۲ در مشهد او را از نزدیک می‌بیند. خامنه‌ای در باره این دیدار می‌گوید: «سخنرانی نواب یک سخنرانی عادی نبود. بلند می‌شد و می‌ایستاد و با شعار کوبنده و با شعاری شروع به صحبت می‌کرد. من محو نواب شده بودم. خودم را از لابلای جمعیت به نزدیکش رسانده و جلوی نواب نشسته بودم. تمام وجودم مجذوب این مرد بود و به سخنانش گوش می‌دادم و او هم بنا کرد به شاه و به دستگاه‌های انگلیس و این‌ها بدگویی کردن. اساس سخنانش این بود که اسلام باید زنده شود. اسلام باید حکومت کند. من برای اولین بار این حرف‌ها را از نواب صفوی شنیدم و آن‌چنان این حرف‌ها درون من نفوذ کرد و جای گرفت که احساس می‌کردم دلم می‌خواهد همیشه با نواب باشم. این احساس را واقعاً داشتم که دوست دارم همیشه با او باشم.» این دیدار و دیدارهای بعدی پایه‌های جهان‌بینی خامنه‌ای را برای سال‌های آتی پی‌ریزی کرد: «اولین جرقه‌های انگیزش انقلاب اسلامی به وسیله نواب در من به وجود آمد و هیچ شکی ندارم که اولین آتش را در دل ما نواب روشن کرد.»

**«همه مردان رهبر»:** آتش زیر خاکستری را که روح‌الله خمینی در سال ۵۷ شعله‌ور کرد، علی خامنه‌ای در دوران ولایت خود شعله‌ورتر ساخت. وی در بهمن ۱۳۹۱ در دیدار با فرماندهان و همافران گفت: «... من دیپلمات نیستم، انقلاب‌ام، به همین علت صریح، صادقانه و قاطعانه حرف می‌زنم.» این «مرد انقلابی» در سال‌های ولایت خود برای ایجاد آرمان‌شهر خویش، ده‌ها هزار انسان را در داخل و خارج از ایران به کشتن داده است، سرزمینی را به زندان شهروندان بدل کرده و زندگی و آینده چندین نسل در ایران و منطقه را تباه کرده است، با صرف میلیاردها دلار علاوه بر آشوب، ایجاد تنش و بی‌ثبات‌سازی نه تنها کشور خویش، بلکه چندین کشور در منطقه را هم به ویرانه بدل کرده است. علی خامنه‌ای بعد از گذشت چند ماه از جنگی که راه انداخت، هنوز هم از پناهگاه ۹۰ متری زیرزمین بر طبل جنگ می‌کوبد. او در ۸۶ سالگی دارد آخرین روزهای عمر خود را پشت‌سر می‌گذارد، آدم‌ها در این سن معمولاً «تأمل ایام گذشته می‌کنند و بر عمر تلف کرده تاسف می‌خورند و سنگ سراج دل به آب دیده سفت (سورخ) می‌کنند.»<sup>(۴)</sup> خامنه‌ای اما اهل این حرف‌ها نیست، او به‌رغم اینکه همه کارتهایش را بازی کرده و همه آن‌ها را هم باخته، عزمش را جزم کرده تا واپسین لحظه حیاتش انقلابی بماند و سرانجام انقلابی بمیرد، (اگر دست غیبی سرنوشت دیگری برایش رقم نزند!) آیا تا مرگ «رهبر انقلابی» از ایرانی که زیر تحریم‌های کمرشکن قرار گرفته و جنگی ویران‌گر دیگر بر بالای سرش سایه انداخته است، از ایرانی که به سرزمینی سوخته بدل شده و بر احوالش «واقعاً باید خون گریست»، هنوز تاب و توانی باقی خواهد ماند؟

۱. خاطرات آیت‌الله منتظری، انتشارات انقلاب اسلامی، ص ۳۲۲.
۲. به احتمال اشتباه شده؛ آمریکا هیچوقت شاه را در دامان خود پناه نداد، جز بعدها چند هفته‌ای برای معالجه بیماری‌اش.
۳. در این بخش، از نوشته مه‌ران مصطفوی در نشریه انقلاب اسلامی چاپ فرانسه استفاده کرده‌ام.
۴. از دیباچه گلستان سعدی با کمی تغییر.

بعد از کشاکش بحث جانشینی و پا درهوا ماندن مسئله رهبری، هاشمی رفسنجانی دست به کار شد، او که چشم به ریاست جمهوری دوخته بود و با توجه به این‌که بر اختیارات رئیس جمهوری در قانون اساسی جدید افزوده شده و پست نخست‌وزیر هم حذف شده بود، گمان می‌کرد با وجود رهبری آلت دست می‌تواند تمامی قدرت را قبضه کند. از این رو در جلسه مجلس خبرگان، برای آماده کردن زمینه برای انتخاب خامنه‌ای گفت: «البته امام توی این صحبتشان، این سندی که امروز خواندیم [وصیتنامه] گفته بودند چیزهایی را قبول کنید از من که یا نوشته باشم، یا توی رادیو گفته باشم. این [وصیتنامه] آن نیست که تو رادیو ایشان گفته‌اند» و برای رفع هر شک‌و‌شبه‌ای اضافه کرد: «منتها ما ۵-۴ تا شاهد داریم این‌جا.» و در ادامه گفت: «... رهبری آقای خامنه‌ای را اولین بار امام مطرح فرمودند، در حالی که هیچ‌کدام از ما اساساً تصویری از این موضوع نداشتیم. مسأله دوم ما این بود که کسی را برای رهبری بعد از امام نداشتیم. یکی از بحث‌ها، همان جا همین بود که در آن جلسه ما گفتیم که خوب چه کسی؟ ما که آقایان را می‌شناسیم، ما که علماً را می‌شناسیم، ما که همکاران ما را می‌شناسیم، چنین چیزی نمی‌شود. در آن جلسه بود که ایشان (امام خمینی) فرمودند: همین آقای خامنه‌ای. به هر حال اولین بار امام فرمودند، ما اصلاً چنین تصویری نداشتیم، برای ما که غیرمنتظره بود و برای شخص رهبری هم اصلاً شوک‌آور بود.» و برای محکم‌کاری خاطره‌ای را از یادگار امام نقل کرد: «احمد آقا دیروز به ما گفت توی جمع چند نفری مان گفت. وقتی آقای خامنه‌ای [در کشور] کره بودند و فیلمشان با آقای کیم ایل سونگ نمایش داده می‌شد، منظره خوبی بود آن‌جا... ایشان (خمینی) فرمودند که ایشان (خامنه‌ای) واقعاً شایسته رهبری هستند. البته این را از احمد آقا نقل می‌کنم. این را که عرض می‌کنم آقای اردبیلی و من و آقای احمد آقا و آقای نخست‌وزیر توی جلسه بودیم با هم شنیدیم.»<sup>(۳)</sup>

**«چوپان راستگو»:** علی خامنه‌ای قبل از رای‌گیری در جلسه ۱۴ خرداد ۱۳۶۸ مجلس خبرگان سخنانی از پشت تریبون ایراد کرد: «اولاً واقعاً باید خون گریست بر جامعه اسلامی که حتا احتمال [رهبری] کسی مثل بنده در آن مطرح بشود که حالا نمی‌خواهم درباره این صحبت کنم. مسئله اشکال فنی دارد، اشکال اساسی دارد. من قبلاً هم خدمت آقای هاشمی گفته‌ام. یکی دو هفته قبل از این که همین قضیه مطرح بود و ایشان فرمودند. من جدا به ایشان گفتم که من قاطعاً چنین چیزی را قبول نخواهم کرد. حالا غیر از این که خود من حقیقتاً لایق این مقام نیستم و این را بنده می‌دانم. شاید آقایان هم می‌دانید. اصلاً این قضیه از لحاظ فنی اشکال پیدا می‌کند، رهبری، رهبری صوری خواهد بود، نه رهبری واقعی. حرف من، نه از لحاظ قانون اساسی و نه از لحاظ شرعی برای بسیاری از آقایان، حیثیت حرف رهبر را ندارد، خب، این چه رهبری خواهد بود؟ خب، قانون اساسی که می‌گوید مرجع، حالا یا مرجع شأنی یا مرجع فعلی، این که هیچ، از لحاظ شرعی هم حیثیت قول رهبر در صورتی است که آن کسی که می‌خواهد به حرف او عمل کند، او را فقیه و صاحب‌نظر در امور دین بداند. خب، الان در همین جلسه چند نفر از آقایان آمدند صحبت کردند و تصریح کردند که بنده صاحب‌نظر نیستم. این چطور میشود؟ همین آقای آذری (احمد آذری‌قی) که اسم بنده را اول‌بار در این جلسه آوردند، بنده اگر حکم بکنم، ایشان قبول خواهند کرد؟ قطعاً قبول نمی‌کنند. من به هر حال مخالفم، اما به‌رغم مخالفت خامنه‌ای برای رهبری، رفسنجانی سروته قضیه را به‌هم آورد: «... صحبت‌ها را شنیدیم، دیگر بحث نمی‌کنیم، آقایانی که با رهبری جناب آقای خامنه‌ای تا فرزندم، البته این موقت است دائمی نیست، موافق هستند قیام بفرمایند، و هنوز جمله‌اش تمام نشده خودش قیام فرمود تا بقیه اعظم گویی دستشان باشد و به تبع وی قیام بفرمایند. خامنه‌ای با کسب ۵۵ رای موافق در مقابل ۱۴ رای مخالف برای رهبری موقت انتخاب شد.

در خرداد ۱۳۸۹، در برنامه‌ای که از تلویزیون ایران پخش شد، موضوع مربوط به موقت بودن انتخاب رئیس جمهور وقت (علی خامنه‌ای) و تردید خبرگان در مورد اجتهاد وی حذف شد و به صورت: «آقایانی که با رهبری جناب آقای خامنه‌ای موافق هستند قیام بفرمایند» پخش شد. پرسیدنی است که اگر خامنه‌ای توسط خمینی به عنوان جانشین منسوب شده بود چه نیازی به این رای‌گیری‌ها بود؟ چرا احمد خمینی که از خواسته پدرش باید اطلاع داشته باشد کاندید شد؟ و چرا رفسنجانی بعد از نقل خاطره‌ای از خمینی، خودش را برای رهبری کاندید کرد؟ چگونه ممکن بود احمد خمینی که حتا مجتهد هم نبود برای رهبری مطرح شود؟ خمینی در ۱۶ دی ماه ۱۳۶۶، یعنی ۴ ماه قبل از فوتش در نامه‌ای علنی به خامنه‌ای که در خطبه نماز جمعه نظری مخالف نظر خمینی در باره حکم حکومتی ابراز کرده بود با شدیدترین لحن تشر زده و گفته بود که خامنه‌ای ولایت فقیه را نفهمیده است.

## ادامه مطلب پیشگام زمانه... از صفحه ۷

صادق هدایت در داستان کوتاه «فردا» در این شیوه طبع آزمایی کرده است و به نظر من تا حدی توفیق یافته است. «فردا» شاید تنها نمونه کمابیش موفق شیوه جریان ذهن در ادبیات باشد.»

آنچه دریابندری در مورد سنگ صبور نوشته و ما در اینجا در مورد نکبت می توانیم نوشت این است که مایه و موضوع نکبت ربطی به واقعیت ندارد، بلکه بیشتر خیالبافی های آدمی است که دچار نوعی روان پریشی (psychosis) باشد. به روی هم آنچه پرهام در مورد نکبت گفته درست است، جز آنکه آن را به نادرستی با آثار بزرگ ادبی جهان سنجیده است.

**شهر آهو خانم / علی محمد افغانی:** پرهام در آغاز یادداشت خود، شوهر آهو خانم را بی هیچ گمان بزرگترین رمان زبان فارسی و نویسنده اش را، با قید احتیاط، تواناترین داستان نویس ایرانی دانسته است. اما در پی ستایش از هنر نویسنده در آفرینش ده ها انسان حقیقی و به جنبش درآوردن صدها حادثه واقعی و پرده برگرفتن از یک دوران اجتماعی می نویسد: «این نویسنده به رموز و فوت و فن نویسندگی، چه از لحاظ سبک و شیوه نگارش و چه از لحاظ داستان پردازی چندان تسلطی ندارد و برخلاف نویسندگان کارگشته قلم او به راحتی روی کاغذ نمی گردد. اصولاً در کتاب شوهر آهو خانم آشفتگی و گیجی و ناشیگری خاصی در سبک نگارش و نحوه داستان پردازی به چشم می خورد. در میان این ناهماهنگی و درهمی و پراکندگی از یک سو و نشانه هایی از رمان های قرن نوزدهم اروپایی از سوی دیگر رگه های ناخوشایندی از واقعیت های پرآب و تاب و رمانتیک نویسندگانی مانند مطیع الدوله حجازی دیده می شود.»

منتقد در پی برشمردن ضعف و قوت های دیگر رمان شوهر آهو خانم نقد خود را چنین پایان میدهند: «سخن کوتاه، قالب شوهر آهو خانم چندان عظمت و شکوهی ندارد. انسان ها شکوهمند و حوادث عظیم اند.»

اما اگر منتقد عبارات انتقادی یاد شده را نمی نوشت و از ضعف کار نویسنده و بی خبری او به سبک و ساختار داستان نویسی نمی گفت، فرض بر این بود نویسندگی تازه کار را بنوازد و او را به ادامه راه تشویق کند، اما در پی ذکر القاب و عناوینی چون «بزرگترین رمان نویس فارسی زبان» از آشفتگی و ناهماهنگی در سبک او گفتن و کارش را با آثار محمد حجازی قیاس کردن شگفت آور است.

## قانون ۲۰/۸۰ در روابط عاطفی

نوشته اختصاصی: عارفه توانمند - سخنران انگیزشی

در جهان امروز که روابط انسانی با پیچیدگیها، انتظارات و تغییرات پی در پی روبروست، گاه نیاز داریم نگاهی دوباره به اصول ساده اما عمیق بیندازیم. یکی از این اصول، که ریشه در تحلیل های اقتصادی دارد ولی به شکلی شگفت انگیز در روابط عاطفی نیز کاربردی شده، قانون ۲۰/۸۰ یا «اصل پارتو» است.

این قانون در روابط عاشقانه و زناشویی به ما یادآوری می کند که هیچ رابطه ای کامل نیست. هیچکس نمی تواند صد در صد نیازهای ما را برآورده کند. در یک رابطه سالم و عاطفی، معمولاً ۸۰ درصد از خواسته ها، نیازها، و انتظارات ما برآورده می شود، یعنی مهر، محبت، توجه، صداقت، همراهی و درک متقابل. اما آن ۲۰ درصد باقی مانده، که ممکن است شامل تفاوت های شخصیتی، کمبود توجه در برخی زمینه ها، یا حتی اختلاف سلیقه ها باشد، بخشی طبیعی از هر رابطه انسانی است.

اشتباه رایجی که در بسیاری از روابط رخ می دهد، این است که افراد، به جای قدردانی از آن ۸۰ درصدی که دارند، تمام تمرکز خود را بر روی ۲۰ درصدی می گذارند که ندارند، و درست در همین نقطه، خطر آغاز می شود. ممکن است کسی در زندگی ظاهر شود که به نظر می رسد همان ۲۰ درصد گمشده را دارد؛ شاید صبورتر باشد، یا زیباتر، یا شادتر، یا توجه بیشتری نشان دهد. اما آنچه فراموش می شود این است که این فرد جدید شاید فقط آن ۲۰ درصد را داشته باشد، و نه چیزی بیشتر. و اگر فریب این تصویر موقت را بخوریم، احتمال دارد همان ۸۰ درصدی را که با زحمت، تعهد، عشق و همراهی شکل گرفته بود، از دست بدهیم. این قانون، دعوتی است به بازنگری. ما را به تأمل و آگاهی می کشاند. آیا می خواهیم با نارضایتی مداوم از بخش کوچکی که نیست، آنچه را که هست و برایمان ساخته شده را نادیده بگیریم؟ یا می خواهیم با احترام به واقعیت ها، رابطه مان را بر پایه درک، گفت و گو و قدردانی مستحکم تر کنیم؟ واقعیت این است که اگر ما بتوانیم به جای تمرکز بر کمبودها، به داشته هایمان نگاه کنیم، فرصت های زیادی برای رشد، ترمیم و تقویت رابطه پیدا خواهیم کرد. گاهی تنها با کمی گفت و گو، همدلی و نگاه تازه، آن ۲۰ درصد هم قابل ترمیم است. اما اگر نباشد هم، دلیلی برای ویران کردن تمام رابطه نیست.

در نهایت، قانون ۲۰/۸۰ به ما می آموزد که کمال، یک توهم است، و آنچه باید در پی آن باشیم، «واقعیت های ارزشمند» است. اگر ۸۰ درصد عشق، آرامش و صداقت در رابطه تان وجود دارد، آن را دست کم نگیرید. زیرا در دنیای امروز، داشتن این میزان از درک و همراهی، خود نعمتی است نایاب.

## ادامه مطلب تست ... از صفحه ۲۷

بشقابی که در دست داشت از دستش افتاد و با سسکه گفت: «سلام». دختر مانند عروسکی زنده بود، چشمانی خاکستری و پوستی سفید داشت. آرام و با حجب، سرش را پایین انداخت و به کارش ادامه داد. آرین جرات کرد و پرسید: «اسمت چیست؟» دختر بدون آنکه سرش را بلند کند، گفت: «طوطی». این نام برای دختران بسیار نادر بود. آرین، که از خودش هم انتظار نداشت، دوباره پرسید: «چرا طوطی؟» دختر پس از مکثی کوتاه، که آرین گمان کرد اصلاً سؤال او را نشنیده است، دوباره پاسخ داد و این بار نیز بدون آنکه سرش را برگرداند گفت: «چون من خیلی کم حرف می زنم، بابام به من می گوید طوطی». آرین با قدم های شمرده و آهسته به سمت ساختمان رفت. آره، او دیگر تغییر کرده بود. چند روز بعد، زنش طبق معمول آن زمان به بیلاق شمال رفت و معمولاً آرین هم چند روز بعد از رفتن زن و دو فرزندش به آن ها ملحق می شد و سپس با هم به تهران بازمی گشتند تا بچه ها برای رفتن به مدرسه آماده شوند. هر سال با رفتن بچه ها آرین افسرده می شد، اما آن سال نه تنها ناراحت نبود، بلکه در دلش خوشحال بود. زنش هنگام رفتن، توصیه های ایمنی را برای چندمین بار تکرار کرد و سرانجام تأکید نمود که همیشه از دستپخت طوطی استفاده کند و شکم خودش را با غذاهای نامرغوب رستوران ها پر نکند. آرین حدس می زد که زندگی هیجان انگیزی در انتظارش است. زنش آن قدر مغرور و متکبر بود که اصلاً فکر نمی کرد آرین روزی به طوطی علاقه مند شود.

آرین عادت داشت بعد از خواب نیمروزی به استخر حیاط برود و سه روز پس از رفتن زن و فرزندانش طبق عادت این کار را انجام داد. طوطی عادت داشت که برایش یک لیوان نوشابه بیاورد. آفتاب بعد از ظهر شمیران، انعکاس زیبایی بر صورت طوطی که از اول هم زیبا بود، داشت. آرین وقتی لیوان را از سینی برمی داشت، یک باره دلش فرو ریخت؛ درست مانند جوانی ۱۸ ساله که برای اولین بار می خواهد عشقش را به دختری ۱۴ ساله ابراز کند و به تنه پته می افتد. از طوطی

پرسید: «تا حالا به ازدواج فکر کرده ای؟» اما او با همان خجالت همیشگی جوابی نداد. آرین، در حالی که با لیوان نوشابه اش بازی می کرد، مثل هنرپیشه های فرانسوی و با مهارتی که از خودش انتظار نداشت گفت: «حاضری با من ازدواج کنی؟» یک آن، طوطی با دهان باز و چشمان درشت و از حدقه بیرون آمده، به آرین خیره شد. پس از چند دقیقه زل زدن به هم، یخ طوطی باز شد و گفت: «جناب سروان، شما زن و بچه دارید، ما نمی توانیم با هم ازدواج کنیم». آرین مدتی سکوت کرد، اصلاً به این موضوع فکر نکرده بود. چقدر دلش می خواست تا حالا مجرد مانده باشد و بتواند آن طور که طوطی می خواست، با او ازدواج کند. احساس کرد طوطی هم در دلش او را دوست دارد و دلش نمی خواهد او را گرفته و غمگین ببیند. آرین همه توان فکری خود را به کار انداخت تا راه حلی برای مشکل بیابد. سرانجام، پس از کلی سبک و سنگین کردن، رو به طوطی کرد و گفت: «می توانم تو را صیغه کنم. آره! راهش همین است: صیغه!» طوطی با سادگی دختر روستایی گفت: «حتماً باید یک آقا صیغه را بخواند.» آرین به این موضوع فکر نکرده بود، با شهرتی که داشت، نمی توانست طوطی را با خود به محضر ببرد و علاوه بر آن، طوطی دختر بود و طبق اطلاعات او، صیغه کردن دختران مجاز نبود. یادش آمد که در جایی خوانده بود: دو نفر که برای وصلت رضایت داشته باشند، در واقع نفس صیغه را رعایت کرده اند و لزومی به ادای کلمات به عربی نیست. باز مثل ارشمیدوس داد زد: «یافتم! یافتم!» آرین از سادگی طوطی تعجب می کرد. همه چیز خیلی ساده بر گزار شد، آنها هیچ شاهد عقدی نداشتند و آرین طولانی ترین جمله ای را که می توانست به عربی بگوید ادا کرد تا طوطی کاملاً متقاعد شود که این یک مراسم رسمی است و آن ها زن و شوهرند.

روزهای خوش آرین و طوطی آغاز شد. آرین اصلاً نمی توانست در پادگان بند شود. برای ۲۰ روز آینده مرخصی گرفت تا از زندگی لذت ببرد. گاهی که می خوابید، از لای پلک هایش متوجه بود که طوطی خوابیده و خواب او را تماشا می کند. اصلاً نفهمید این ۲۰ روز چگونه گذشت. یادش آمد که باید به بیلاق برود و زن و فرزندانش را بیاورد، اما دنیا دیگر برایش عوض شده بود.

## ادامه مطلب مولانا و چالش... از صفحه ۲۹

شانزده سال پس از ورود مولانا به قونیه، شمس به آنجا وارد شد و با مولانا دیدار و مدتی خلوت کرد. بسیاری از مولوی‌پژوهان برجسته بر این قول متفق‌اند که علت شوریدگی مولانا، دیدار شمس بود. و پس از آن بود که مولانا به سماع رو آورد. برخی مولوی‌شناسان حتی معتقدند که سماع را شمس به او آموخت. و برخی، از جمله سلطان ولد، فرزند مولانا، و بدیع‌الزمان فروزانفر، بر این باورند که مولانا در اثر ملاقات با شمس به شعرسرایی روی آورد.

فرانکلین لوئیس، مولانا‌پژوه فقید و ممتاز آمریکایی، دیدگاه نسبتاً جامع‌تر و شفاف‌تری در مورد چرایی و چگونگی شعرسرایی مولانا عرضه می‌دارد: او معتقد است که مولانا، کسی که بیش از پنجاه‌هزار بیت سروده است، بی‌تردید پیش از دیدار شمس نیز دارای قریحه سخن‌سرایی و شعرگفتن بوده، اما برداشت محدود او از برخی از آیات قرآن در مورد شاعری و شعرگویی، و نیز دیدگاه سنتی اسلامی در مورد شاعران (رونق شعر در دوران جاهلیت، و نیز، مدح‌گویی و عملکرد ناشایست برخی از شاعران درباری)، او را از شعرگفتن باز می‌داشت. با این حال، عوامل زیر، به تدریج، ایستادگی او در برابر شعرسرایی را در هم شکست: نخست، آنکه او متوجه شد شاعرانی در صدر اسلام بوده‌اند که استعداد شعرگویی خود را، نه به مدیحه‌سرایی و کارهای ناشایست متداول در دربار سلاطین، بلکه به خدمت دین درآورده‌اند. دوم، اینکه او در نتیجه این دانسته‌های تازه، به‌طور فزاینده از «پیش‌پنداشت‌ها و تعصبات زهدورزانه و عالمانه سنتی اسلامی» در مورد شعر و شاعری گسست، سوم، و نهایتاً، رنج و تألم ناشی از فراق و جدایی شمس، به‌ویژه، نخستین جدایی او از مولانا و ترک قونیه، مقاومت مولانا را در برابر شعرگفتن در هم شکست. مجموعه این عوامل، در کنار «شرایط اجتماعی موعظه‌کردن در آناتولی» که شعرگفتن را ایجاب می‌کرد سبب شد که او به سرودن شعر رو آورد و استعداد آفریننده‌ی او در آن مجرا، به جریان افتد.

مایکل پایفر اما در کتاب درخشان صداهای خویشاوند: تاریخ ادبی آناتولی در سده‌های میانه، از میان عوامل یادشده، برای «شرایط جامعه میزبان»، یعنی قونیه، و «انتظارات فرهنگی و اجتماعی» آن از مولانا، وزن بیشتری قائل است. به باور او، مولانا هنجارهای اجتماعی قونیه، از جمله علاقه به شعر و موسیقی، را درونی ساخت و آن‌ها را به شکلی پذیرفت که با آداب و رسوم جامعه میزبان، همخوانی داشته باشد. به هر رو، مولانا سرانجام این سد درونی را شکست و به شعرسرایی رو آورد. با این حال، او حتی در این مرحله، گاه ناخشنودی‌اش را از شعرگفتن نشان می‌داد. به نظر می‌آید در این گونه موارد، بیزاری او از شعرگفتن به قالب محدودکننده قافیه، ردیف و اوزان شعری باز می‌گردد. معانی بلند و سترگ عرفانی‌اش، در چارچوب‌های تنگ شعری نمی‌گنجید. از قضا، همین ناخشنودی، احتمالاً سبب شد که او اوزان و قالب‌های مرسوم شعری را در هم شکند و برخی اوزان بدیع، یا دست‌کم نامتعارف، را وارد شعر فارسی کند. او برای رفع تنگناهای ناشی از قافیه نیز به استفاده فراوان و کم‌نظیر از «قافیه‌های درونی» رو آورد، که در عین حال، مناسب همراهی با موسیقی و سماع بود.

مولانا، طی سال‌ها و در اثر عوامل پیش گفته، چنان دگرگون شد که به قول خودش، از «زاهد کشوری» و «صاحب منبر» به «عاشق کف‌زنان» معشوق خود، بدل گردید. چنان‌که روزی در بازار قونیه، با تقّی که از ضربه‌های چکش دکان زرکوبی به گوش می‌رسید به رقص درآمد و بر همان وزن (تَقّی تَقّی غزلی سرود: «یکی گنجی پدید آمد در آن دکان زرکوبی زهی صورت! زهی معنی! زهی خوبی! زهی خوبی!» و یا وقتی دیگر، با شنیدن فریاد پوستین‌فروش ترک‌زبانی که پوست روباه می‌فروخت و دِلکو دِلکو (روباه) می‌گفت، نعره‌زنان به چرخ درآمد و این بیت بر زبان آورد که «زَر کو؟ زَر کی؟ زَر از کجا؟ مُفلس و زر؟ / دل کو؟ دل کی؟ دل از کجا؟ عاشق و دل؟»

این دو حکایت، مواردی استثنایی و نادر از بداهه‌گویی در هنگام سماع و چرخ‌زدن نبودند. ظاهراً این یک قاعده بود. چنان‌که برخی از مولانا‌پژوهان بر این باورند که بسیاری از غزلیات و اشعار مولانا در هنگام رقص و سماع سروده شده است. از جمله، افضل اقبال می‌نویسد «غالب ۳۵۰۰ غزل و ۲۰۰۰ رباعی آن باید در حال سماع در مجالس شبانه مترنم گشته باشد». از نوشته افلاکی نیز چنین برمی‌آید که مولانا، لااقل دفتر اول مثنوی معنوی را در هنگام سماع سروده است.

سعید نفیسی، قدمی جلوتر می‌رود و مدعی می‌شود که بیشتر غزلیات را، مولانا «برای پای‌کوبی و دست‌افشانی سروده است؛ زیرا که در بیشتر آنها اوزان مُسَدّس و مُثَمّن ضربی به کار برده ... اوزان «ضربی» ای که نفیسی از آن یاد می‌کند، همان‌هایی است که شفیع کدکنی «وزن‌های خیزابی» یا تند می‌نامد، در برابر وزن‌های ملایم و «جویباری»،

## ادامه مطلب ایمان و شک... از صفحه ۲۳

**محافظت از اقلیت‌ها:** کسانی که در جامعه کمتر هستند (اعم از اقلیت‌های دینی یا آتئیست‌ها) باید از امنیت و حقوق کامل برخوردار باشند.

**پذیرش عدم قطعیت:** هر دو طرف باید بپذیرند که برخی پرسش‌ها پاسخ نهایی روشنی ندارند و تواضع فکری موجب تسهیل گفت‌وگو می‌شود.

**احترام، نه انکار تفاوت:** در پایان باید تأکید کرد که پذیرش حق هر دو گروه نه به معنی نفی حقیقت جستجوگری است، و نه تسلیم در برابر باورهای نامعقول. بلکه نشان‌دهنده بلوغ اجتماعی و عقلانی است: جامعه‌ای که می‌پذیرد مؤمنان و بی‌خدایان هر دو می‌توانند به‌طور مشروع و معقول برای باورهای خود دلیل داشته باشند، جامعه‌ای است که در آن امکان رشد فرهنگی، علمی و اخلاقی بیشتر فراهم می‌شود. در جهانی که تفاوت‌ها فزاینده‌اند، تضمین حقوق برابر باور و عقیده، کلید حفظ کرامت انسانی و برقراری صلح مدنی است. مؤمنان حق دارند که با آرامش و احترام به ایمان خود ادامه دهند، بی‌خدایان نیز حق دارند که روش عقلانی و سکولار را پی بگیرند. وظیفه، ما این است که مرزهای همزیستی را با خرد و مروت ترسیم کنیم تا همه در کنار هم زندگی کنند، بی‌آنکه آزادی و کرامت دیگری پایمال شود.

## ادامه مطلب بختک، از باورهای... از صفحه ۵۰

**نگاهی فلسفی و روان‌شناختی:** بختک، در سطحی عمیق‌تر، نشان‌دهنده تضاد میان آگاهی و ناتوانی است. لحظه‌ای است که ذهن بیدار است اما بدن فرمان نمی‌برد، و انسان درمی‌یابد تا چه اندازه در برابر نیروهای درونی خویش بی‌دفاع است. شاید از همین روست که در ادبیات و فرهنگ عامه، بختک را نماد «سگینی تقدیر» یا «فلج روح» دانسته‌اند، گویی نیرویی نامرئی درونی ما را از حرکت باز می‌دارد، تا زمانی که خود را از قید ترس و توهم رها کنیم. بختک نه حمله شیطان است و نه نشانه نفرین، بلکه بازتابی از سازوکار پیچیده مغز و روان انسان است. آگاهی از حقیقت علمی این پدیده می‌تواند به ما آرامش دهد و ترس دیرینه فرهنگی از آن را از میان ببرد. شاید بهتر باشد به جای فرار از بختک، آن را فرصتی بدانیم برای شناخت مرزهای میان خواب و بیداری، واقعیت و خیال، و نیروی شگفت‌انگیز ذهن انسان.

## ادامه مطلب اثر قایق خالی... از صفحه ۴۶

**نگاه از دریچه همدلی:** اگر بدانید آن فرد هم در رنج است، احتمالاً خشم‌تان جای خود را به درک خواهد داد.

**پذیرش بی‌قضاوت:** هر برخورد را تجربه‌ای برای رشد بدانید، نه حمله‌ای به خود. **فلسفه رهایی در قایق خالی:** اثر قایق خالی در نهایت به ما یادآوری می‌کند که بخش بزرگی از رنج‌های انسانی، از «تعبیر شخصی» ما از رفتار دیگران سرچشمه می‌گیرد. در جهانی که هر کس درگیر طوفان‌های درونی خویش است، اگر بیاموزیم قایق‌ها را خالی ببینیم، نه تنها از خشم و قضاوت رها می‌شویم، بلکه به آرامشی ژرف می‌رسیم. آرامش حقیقی آن‌گاه آغاز می‌شود که بفهمیم بسیاری از برخوردها، آگاهانه و علیه ما نیستند، بلکه انعکاس تلاطم ذهن‌های خسته و دل‌های درمانده‌اند. آن‌گاه، ما نه به جنگ امواج می‌رویم، بلکه یاد می‌گیریم همراه با جریان آب، آرام، متعادل و آگاه پیش برویم.

که در بسیاری از اشعار حافظ و سعدی دیده می‌شود. به باور شفیع کدکنی، ... در عروض شعر مولانا، همه‌جا مقطع‌هایی وجود دارد که از مشارکت حاضران و جمع حکایت می‌کند و در هر پاره‌ی آن، جایی برای دم‌گرفتن و تکرار و ترجیع وجود دارد و موسیقی جمع است و غالباً همراه با دف و ضرب. و از این لحاظ به موسیقی فولکلور نزدیک است و ... پویا و پر جنبش. بدین ترتیب مولانا شعر، موسیقی و سماع را به شیوه‌ای بدیع در هم آمیخت و طریقت عرفانی پویایی را بنیاد نهاد که از عناصر گوناگون هنری و فرهنگی جامعه میزبان، بهره‌ای بسزا برده بود. چنان‌که دیدیم، آشنایی و آمیزش مولانا با جامعه به‌لحاظ فرهنگی متفاوت قونیه، و نیز دیدار شمس تبریزی، و یا رنج ناشی از جدایی نخستین او، امکان‌های نهفته‌ای را در مولانا بیدار ساخت که به او مجال داد تا پیام معنوی‌اش را، به‌شکلی طربناک و آهنگین، به مخاطبان تازه و خوش‌ذوق خود برساند و آنان را به سوی مرتبه‌ای والاتر از عرفان و معنویت ارتقا دهد. مولانا از میان مسیرهای بی‌شمار رسیدن به خدا، راه طربناکی را در پیش گرفت که در آن، شادمانی با معنویت، نه تنها مغایرت نداشت، بلکه بنیاد و سرچشمه آن بود.

ادامه مطلب **حجاب اختیاری... از صفحه ۵**

به گفته این جامعه‌شناس، با این حال، اشکالی از تحمیل حجاب اجباری هنوز در برخی مناطق، از جمله در شهرهای محافظه‌کارتر اجرا می‌شود و همین نشان می‌دهد که «یک اراده واحد و متحد برای لغو تبعیض حجاب اجباری وجود ندارد»؛ اگر قرار بود حجاب اختیاری شود، اول از همه، اداره‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها باید سخت‌گیری‌ها را بر می‌داشتند. هنوز پلمب کافه‌ها و رستوران‌ها به دلیل عدم رعایت حجاب در خود تهران هم ادامه دارد، بنابراین، فقط برای حفظ ظاهر، ممکن است سخت‌گیری‌ها در سطح شهرها کمتر شده باشد، ولی حجاب اجباری ادامه دارد، اشاره او به پلمب کافه‌ها و مراکز کسب در تهران و شهرستان‌هاست. برای مثال، اواخر شهریور ماه، کافه «بارون» در خیابان استخر تهران به دلیل آن‌چه از سوی اماکن «سرو و نگهداری مشروبات الکلی و عدم رعایت حجاب»، عنوان شده بود، پلمب شد. تقریباً همان زمان، یک واحد تجاری نیز در بازار تهران، به دلیل برگزاری «فشن شو» تعطیل شد.

او در پایان با تأکید بر این‌که عامل دیگر برای تغییر قانون، پافشاری شهروندان بر حق انتخاب پوشش‌شان است، می‌گوید: «ما در روزهای خیلی سخت هم همچنان زنان و دخترانی را داشتیم که تن به حجاب اجباری ندادند. در روزهایی که حجاب‌بان‌ها در شهر می‌گشتند و فشار برای تحمیل حجاب بیشتر از همیشه بود. بنابراین، در عین این‌که این باز شدن فضا مصلحت است، نتیجه مقاومت مردم هم هست. نتیجه خون‌هایی که در زن زندگی آزادی ریخته شد هم، هست. به هر حال، حق گرفتنی است، نه دادن!»

ادامه مطلب **تاریخچه اعدام... از صفحه ۲۱**

**تأکید بر روندها:** عفو بین‌الملل به این نکته اشاره کرده که اگرچه «تعداد کشورهایی که اعدام اجرا می‌کنند» در پایین‌ترین سطح ثبت شده قرار دارد (کم‌تر از گذشته)، اما تمرکز اجراها در چند کشور با میزان بالای اعدام باعث شده مجموع اعدام‌ها افزایش یابد، وضعیتی که نشان می‌دهد لغو یا کاهش کشورها به تنهایی کافی نیست اگر کشورهای با اجراهای سنگین تغییری نکنند.

**مخاطرات و ناسازگاری‌ها**

**آمار واقعی پنهان:** محرمانه‌بودن آمار در بعضی کشورها (به ویژه چین، ولی نیز برخی کشورها در منطقه) به این معنی است که محاسبه کامل میزان اعدام جهانی همیشه ناپایدار است، بنابراین اعداد گزارش‌شده حداقل شناخته‌شده‌اند. **استفاده سیاسی یا امنیتی:** در برخی موارد اعدام برای سرکوب یا ایجاد رعب عمومی به کار می‌رود که با استانداردهای حقوق بشر ناسازگار است.

**نتیجه‌گیری و مسیر پیش‌روی حقوق بشری**

روند واقعی نشان می‌دهد که لغو کامل اعدام در سطح جهانی هنوز ناپایدار است: برخی کشورها گام‌هایی به سمت کاهش برداشته‌اند، اما در مقابل، تجمع اجرای حکم در چند کشور باعث افزایش کل اجراها شده است. سازمان‌های حقوق بشری خواهان لغو کامل یا دست‌کم محدودیت‌های جدی (برای جرایم «بیشترین شدت») و شفافیت کامل در آمار و روند قضایی هستند. عفو بین‌الملل تأکید می‌کند که استفاده از اعدام برای جرائم مواد مخدر و جرائم غیرمرگ‌آور باید فوراً متوقف شود.

ادامه مطلب **فوائد گاو... از صفحه ۵۱**

گاو در سکوتش حکمت دارد، هر جویدن ساده، نوعی مدیتیشن است که ذهن او را آرام می‌کند. او فریاد نمی‌زند، شعار نمی‌دهد و ستاره نمی‌شود، اما به شکلی بی‌ صدا، همه درس‌های زندگی را می‌آموزد.

وقتی به گاو نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که پیچیدگی و اضطراب تنها ساخته ذهن انسان است. زندگی گاو یادآور است که گاهی باید ساده بود، نیازها را شناخت و از هیچ چیز نترسید. شاید روزی برسد که انسان بفهمد که بالاترین هنر زندگی، نه دویدن و تلاش بی‌وقفه، بلکه سکوت، حوصله و جویدن آرام است. پس شاید، اگر روزی جهان خسته شد از سرعت و فریب، باید بازگردد به چراگاه، بنشیند کنار گاوی آرام، و از او بیاموزد که گاهی بالاترین درجه خرد، در سکوت جویدن است.

ادامه مطلب **فرهنگ آب... از صفحه ۱۹**

**آب و اخلاق زیست‌محیطی در فرهنگ ایرانی:** ایرانیان باستان می‌دانستند که آب، اگر حرمتش نگه داشته نشود، از انسان روی می‌گرداند. این باور امروز، در عصر بحران جهانی آب، بیش از هر زمان دیگری معنا دارد. سنت‌های کهن ما یادآور می‌شوند که مصرف درست و پاسداری از آب نه فقط وظیفه‌ای اقتصادی، بلکه رفتاری اخلاقی است. در جهان امروز که کمبود آب به یکی از چالش‌های بزرگ بشری تبدیل شده، بازخوانی فرهنگ ایرانی می‌تواند درسی برای آینده باشد: که زندگی پایدار تنها با احترام به آب و طبیعت ممکن است.

تمدن ایرانی بر محور آب شکل گرفته است، از قنات و باغ گرفته تا شعر و نیایش. آب در این فرهنگ نه فقط مایعی برای زیستن، که نشانه‌ای از روح جهان و آیین و جودان انسان است. اگر ایرانیان از هزاران سال پیش تا امروز در سرزمین خشک خود دوام آورده‌اند، به سبب آن است که میان «زندگی و آب» پیوندی مقدس قائل بوده‌اند. در نهایت، می‌توان گفت آب در فرهنگ ایرانی، همچون خود این سرزمین، هم زیباست و هم حیاتی، مظهر پیوند میان زمین و آسمان، و نشانه‌ای از خردی که می‌داند ارزش هر قطره بیش از آن است که تنها برای رفع عطش مصرف شود.

ادامه مطلب **ناصر تقوایی... از صفحه ۱۵**

چند عامل باعث شد که تقوایی پس از دوره‌ای فعالیت پررنگ، کمتر فیلم بسازد: فشارهای سانسوری، سختی تأمین بودجه، فاصله گرفتن از جریان غالب سینما و به دنبال نگاه داشتن صدای خاص خود بودن.

**اثر ماندگار تلویزیونی دایی جان ناپلئون:** سریال «دایی جان ناپلئون»، بر اساس رمان ایرج یز شکزداد، یکی از آثار بسیار محبوب تلویزیونی ایران است که هنوز هم میان مردم جایگاه ویژه‌ای دارد. انتخاب بازیگران، فضاپردازی و باورپذیری شخصیت‌ها در این سریال باعث شده است که مخاطب زمان ببیند و باز ببیند.

**جوایز و افتخارات:** تقوایی در جشنواره‌های داخلی و خارجی جوایزی کسب کرده است، از جمله:

- ✓ پلنگ برنزی جشنواره لوکارنو برای «ناخدا خورشید»
  - ✓ دیپلم افتخار جشنواره فیلم ونیز برای «آرامش در حضور دیگران»
  - ✓ دریافت نشان فیروزه در جشنواره سینما حقیقت به پاس یک عمر فعالیت هنری
- ارزیابی و میراث:** ناصر تقوایی یکی از آن کارگردانانی بود که اگرچه تعداد آثارش محدود است، اما تأثیرش بر سینمای ایران عمیق و پایدار است. او نماینده نوعی سینماست که با دغدغه، صراحت و احترام به مخاطب کار می‌کند. نسل بعدی فیلمسازان، چه از نظر روایت و چه در توجه به فضا و انسان محلی، بارها از او یاد کرده‌اند. اگر بخواهم نقدی کوتاه بکنم، می‌گویم که گاهی پروژه‌های ناتمام و محدودیت‌های بیرونی، باعث شد بسیاری از ایده‌های درخشان او مجال بروز کامل نیابند؛ اما آنچه که ساخت، عمیق، فکر شده و درخور توجه است.

ادامه مطلب **تاثیر جنگ... از صفحه ۴**

**غذا پس از جنگ:** بازسازی فرهنگی از راه سفره: پس از پایان هر جنگ، بازسازی تنها در ساختمان‌ها و خیابان‌ها رخ نمی‌دهد، بلکه در آشپزخانه‌ها و سفره‌ها نیز اتفاق می‌افتد. بازگشت به طعم‌های سنتی، بازگشایی رستوران‌های قدیمی و احیای دستورهای فراموش‌شده، نشانه بازگشت زندگی است. غذا در این مرحله نقشی درمان‌گر دارد و دوباره حس جامعه‌بودن را زنده می‌کند. برای بسیاری از ملل، بازسازی فرهنگی از دل آشپزی آغاز می‌شود. در ویتنام، پس از پایان جنگ، غذاهای محلی چون «فو» (سوپ برنجی با گوشت) دوباره به عنوان نماد وحدت ملی مطرح شد. در ایران نیز، غذاهای سنتی مناطق جنگ‌زده به تدریج جایگاه تازه‌ای در فرهنگ عمومی یافتند و به نمادی از استقامت مردم تبدیل شدند.

**جنگ می‌گذرد، اما طعم‌ها می‌مانند:** جنگ، هرچند ویرانگر است، اما نمی‌تواند ریشه‌های فرهنگی را بشکاند. سنت‌های غذایی، با همه دگرگونی‌هایشان، همچنان به عنوان حافظه‌ی زنده‌ی ملت‌ها باقی می‌مانند. طعم نان ساده‌ای که در دوران جنگ با حداقل مواد پخته شده، شاید تا سال‌ها در ذهن مردمان بماند و تبدیل به یادگاری از رنج، امید و خلاقیت شود. در نهایت، وقتی از «فرهنگ غذا» سخن می‌گوییم، از چیزی فراتر از خوردن حرف می‌زنیم، از تاریخ، عشق، بقا و هویت. جنگ ممکن است بشقاب‌ها را خالی کند، اما هرگز نمی‌تواند معنای آنها را از بین ببرد.

## ادامه مطلب برخی از اختراعات... از صفحه ۴۴

مهندسی انرژی و محیط زیست: ایرانیان موفق به ثبت اختراعاتی در زمینه انرژی‌های نو (خورشیدی، باد و انرژی پاک) شده‌اند. مهندسان ایرانی در طراحی سیستم‌های تصفیه آب و مدیریت منابع آب اختراعاتی ثبت کرده‌اند که در کشورهای دیگر نیز به اجرا درآمده است.

## هوافضا و مکانیک

هواپیما و پهپاد: ایرانیان مقیم خارج و داخل کشور در طراحی پهپادهای پیشرفته و سیستم‌های هوافضای بدون سرنشین مشارکت داشته و پتنت‌های ثبت شده بین‌المللی دارند. اختراعاتی در زمینه موتورهای کم‌مصرف و طراحی آیرودینامیک هواپیما توسط ایرانیان ثبت شده است.

## مکانیک و رباتیک

در زمینه رباتیک، پتنت‌های ایرانی شامل ربات‌های جراحی، ربات‌های صنعتی و سیستم‌های کنترل هوشمند است. اختراعات ایرانیان در سیستم‌های کنترل اتوماتیک و ماشین‌آلات هوشمند نیز مورد توجه شرکت‌های بین‌المللی قرار گرفته است.

## چهره‌های برجسته و دستاوردهایشان

دکتر علی صفوی: ثبت اختراعات در زمینه داروهای نوین و تحویل هدفمند دارو.  
دکتر ناصر طباطبایی: الگوریتم‌های پردازش داده، امنیت سایبری و فناوری اطلاعات.  
دکتر ابوالفضل جلالی: تجهیزات تصویربرداری پزشکی و فناوری‌های تشخیصی.  
مهندسان ایرانی مهاجر در هوافضا: پهپادها، سیستم‌های کنترل و طراحی آیرودینامیک.  
تعدادی از مخترعان ایرانی در حوزه انرژی و محیط زیست: اختراعات مرتبط با

## ادامه مطلب سنگ ها، حافظان ... از صفحه ۴۲

**فیروزه - گوهر آسمانی ایران:** فیروزه یکی از کهن‌ترین سنگ‌های زینتی جهان است و ایران، به‌ویژه نیشابور، از بزرگ‌ترین خاستگاه‌های آن به شمار می‌آید. رنگ آبی آسمانی فیروزه حاصل ترکیب مس در ترکیب شیمیایی آن است. در فرهنگ ایرانی، فیروزه نماد پیروزی، ایمان و خوش‌یمنی است. گفته‌اند هر که فیروزه به دست کند، از چشم‌زخم در امان می‌ماند.

**لاجورد - رنگ نیلی اندیشه:** لاجورد با لایس لازولی، سنگی نیمه‌قیمتی با رنگ آبی تیره است که از دیرباز در افغانستان استخراج می‌شد. مصریان باستان از پودر آن برای آرایش و تهیه رنگ آبی سلطنتی بهره می‌بردند. این سنگ نماد دانایی، آرامش و الهام روحی است و در هنر ایرانی، رنگ لاجوردی کاشی‌ها و گنبد‌ها، یادگار ارادت به آسمان و حقیقت است.

**عقیق - سنگ تعادل و محافظت:** عقیق از خانواده کوارتز است و در رنگ‌های متنوعی چون سرخ، قهوه‌ای، سبز، خاکستری و سیاه یافت می‌شود. در میان مسلمانان، عقیق سرخ جایگاه ویژه‌ای دارد و آن را سنگ نماد ایمان می‌دانند. عقیق به دارنده‌اش آرامش، تمرکز و احساس امنیت می‌بخشد و گفته‌اند در روزهای سخت، نیرویی پنهان برای ایستادگی در انسان می‌دمد.

**آمتیست - سنگ آرامش و هوشیاری:** آمتیست یا یاقوت ارغوانی، نوعی کوارتز بنفش‌رنگ است که از یونان باستان تا امروز به‌عنوان سنگی محافظ در برابر مستی و آشفتگی ذهن شناخته می‌شود. در روزگار کهن، جام‌های شراب را از آمتیست می‌ساختند تا نوشنده هوشیار بماند. این سنگ امروزه نماد آرامش، مراقبه و صلح درونی است.

**اوپال - سنگ رنگین‌کمان:** اوپال به دلیل بازی حیرت‌انگیز رنگ‌هایش، یکی از شگفت‌انگیزترین گوهرهاست. ترکیبی از سیلیس و آب است و وقتی نور بر سطحش می‌تابد، طیف رنگ‌های گوناگون پدیدار می‌شود. در فرهنگ‌های باستان، اوپال سنگ خوشبختی و خلاقیت بود و آن را «چشم خدا» می‌نامیدند.

**یشم - سنگ خرد و آرامش:** یشم، سنگی سبزرنگ و نرم است که در چین باستان به عنوان نماد فضیلت، خرد و پاکی روح ارزش فراوان داشت. از یشم برای ساخت مجسمه‌ها، مهرها و تندیس‌های آیینی استفاده می‌شد. این سنگ در باورهای شرقی، محافظ در برابر بلا و سنگی برای هماهنگی درونی و طول عمر است.

**کوارتز - آینه انرژی:** کوارتز شفاف یا بلور سنگ، فراوان‌ترین کانی روی زمین است و از دیرباز در آیین‌های درمانی و مدیتیشن کاربرد داشته است. گفته‌اند که کوارتز انرژی مثبت را جذب و انرژی منفی را پراکنده می‌کند. در دنیای امروز، از آن نه تنها در جواهرسازی، بلکه در صنعت ساعت‌سازی و الکترونیک نیز بهره می‌گیرند.

انرژی‌های نو و تصفیه آب.

این افراد تنها نمونه‌ای از طیف وسیع مخترعان و نوآوران ایرانی هستند که توانسته‌اند با ثبت اختراعات و پتنت‌های بین‌المللی، نام ایران را در عرصه فناوری جهانی برجسته کنند.

**آمار و جایگاه ایران در ثبت پتنت‌ها:** در سال‌های اخیر، شمار پتنت‌های ثبت شده توسط ایرانیان در USPTO و WIPO افزایش قابل توجهی داشته است. دانشگاه‌ها و شرکت‌های دانش‌بنیان ایرانی نقش کلیدی در این رشد ایفا کرده‌اند. هرچند تعداد پتنت‌ها هنوز کمتر از کشورهای پیشرفته است، اما کیفیت و تأثیر فناوری‌های ثبت شده در سطح جهانی چشمگیر است.

## چالش‌ها و فرصت‌ها

**چالش‌ها:** محدودیت‌های مالی و دسترسی به سرمایه‌گذاری برای توسعه اختراعات. مهاجرت نخبگان و ثبت اختراعات خارج از کشور و مشکلات قانونی و حمایت ناکافی از مالکیت فکری در داخل ایران.

**فرصت‌ها:** ایجاد بسترهای حمایتی برای شرکت‌های دانش‌بنیان. افزایش همکاری‌های بین‌المللی و تبادل علمی. بهره‌گیری از توان نخبگان ایرانی مقیم خارج برای ثبت پتنت‌های مشترک.

ایرانیان در قرن بیستم و بیست‌ویکم توانسته‌اند با نوآوری در پزشکی، فناوری، مهندسی، انرژی و هوافضا، سهم مهمی در توسعه فناوری جهانی داشته باشند. ثبت پتنت‌های بین‌المللی نه تنها نشان‌دهنده خلاقیت و دانش ایرانی است، بلکه ظرفیت‌های بالقوه ایران برای آینده‌ای نوآورانه و پیشرو را نیز نمایان می‌کند. حمایت از مخترعان و ایجاد بسترهای قانونی و مالی مناسب می‌تواند این مسیر را شتاب دهد و ایران را در صدر کشورهای نوآور جهان قرار دهد.

## ادامه مطلب گرده گل ... از صفحه ۴۷

**کاربردهای نوین:** در عصر امروز، گرده گل به‌صورت کپسول، پودر یا مخلوط با عسل به بازار عرضه می‌شود و به‌عنوان مکمل غذایی محبوبیت دارد. همچنین در صنایع دارویی و آرایشی به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و جوان‌سازی پوست کاربرد یافته است. پژوهش‌های جدید به بررسی اثرات آن در درمان خستگی مزمن، کاهش اضطراب و حتی کمک به باروری پرداخته‌اند.

گرده گل یا پولن، تنها یک ذره‌ی ریز گیاهی نیست؛ بلکه پلی است میان علم و فلسفه، تغذیه و معنویت. این هدیه‌ی کوچک طبیعت، هم غذای جسم است و هم الهام‌بخش اندیشه‌ی انسان. همان‌گونه که گرده گل با سفری کوچک زندگی‌ای بزرگ می‌آفریند، ما نیز می‌توانیم از دل لحظه‌ها و ذرات زندگی، جهانی پر بار و معنا خلق کنیم.

## ادامه مطلب هنوز هم می شود... از صفحه ۳۳

به گفته کیانوش رزاقی، اگر قاچاقچیان انسان یا افرادی که به مهاجران غیر قانونی کمک می‌کنند قصد کلاهبرداری هم نداشته باشند، شرایط غیر قابل پیش‌بینی و ریسکی است. حتی در دوره بایدن هم که سخت‌گیری فعلی وجود نداشت، هر روز یک اتفاق جدید در مرز می‌افتاد. مقررات هفته به هفته تغییر می‌کرد. اگر کسی وارد این پروسه شود که شصت روزه از برزیل یا ونزوئلا برسد مکزیک، باز هم امکان پیش‌بینی این که لب مرز با چه چیزی مواجه می‌شود وجود ندارد. در بهترین و خوش‌بینانه‌ترین حالت هر چه می‌گویند مبتنی بر تجارب قبلی است. او با اشاره به دیپورت‌های اخیر می‌گوید: «این هم‌وطنانمان که این راه را آمده بودند مگر تصور می‌کردند که دیپورت می‌شوند یا قرار است چند ماه زندانی شوند؟ به آن‌ها می‌گویند نهایت دو روز تا یک هفته زندان هستی و خیلی زود آزاد می‌شوی. اما در واقع هیچ چیز قاب پیش‌بینی نیست.» کیانوش رزاقی می‌گوید موضوع وقتی تلخ‌تر می‌شود که بدانیم هموطنان ما وقتی تن به این نوع مهاجرت می‌دهند تا حدودی ریسک‌ها را می‌دانند اما آنقدر مستاصل هستند که به قول معروف دل به دریا می‌زنند.

سنگ‌ها تنها توده‌های بی‌جان نیستند، آن‌ها تاریخ‌نگاران خاموش زمین‌اند. هر رنگ و بافتشان، قصه‌ای از آتش، فشار، زمان و تحول است. انسان، از آغاز تا امروز، درخشش سنگ‌ها را در دل خود معنا کرده و از آن‌ها نمادهایی از عشق، ایمان، قدرت و جاودانگی ساخته است.

**ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹**

بعدها که به لس آنجلس آمد و برای کمک به کودکان ایرانی اسیر در عراق اعانات جمع کرد، شنیدم متهم به سوءاستفاده شده است. چند روزنامه و یک تلویزیون (مجری آن بعدها به ایران بازگشت) به او تاختند و وارده سختی بر او شدند، او باروبندهاش را بست و راهی فرانسه شد. گفته شد پلیس بین‌الملل او را تعقیب می‌کند و قرار است تحت‌الحفظ به آمریکا بازگردانده شود، اما روزنامه کیهان لندن در شماره ۲۴۵ مورخ پنج‌شنبه ۱۷ فروردین ۱۳۶۸ از قول دکتر برنارد ژاژارد رئیس کمیته بین‌المللی دفاع از حقوق کودکان نوشت که «سازمان ایرانی حمایت کودکان اسیر ایرانی در عراق مبلغ بیست و هشت هزار و پانصد دلار هدایای ایرانیان مقیم لس آنجلس را در فوریه ۱۹۸۹ به وسیله هنرمند ایرانی، آقای فریدون فرخزاد، به کمیته ما تقدیم کرد.» ما همه نقاط ضعف بسیار داریم، اما ای‌کاش نقاط مثبت هم در کار باشد تا بتواند کاستی‌هایمان را پوشش دهد.

**ادامه مطلب خیلی قدیم‌های... از صفحه ۳۷**

هیچ‌وقت نشده بود از آنچه همیشه در حضور ما بچه‌ها می‌خورد، چیزی هم به ما بدهد. در عوض، تند و تند به مستراح می‌رفت، و همین که به آن سمت می‌دوید، نزدیک‌ترین بچه به کیسه‌اش دست می‌کرد و مشت‌ی تخمه برمی‌داشت و میان دیگران تقسیم می‌کرد. چون فرصت شکستنشان نبود، مجبور بودیم همان‌طور با پوست، در دهان بریزیم و بجویم. همین خرده‌های پوست که بین دندان‌هایمان گیر می‌کرد، باعث لو رفتنمان می‌شد. خاله‌خانم وقتی برمی‌گشت و آثار جرم را می‌دید، با همان ترکه معروفش می‌افتاد به جانمان و طبق معمول با فحش و نفرین و ترکه از خجالتان درمی‌آمد.

یک‌بار با خواهرم دعوی‌امان شد. هرچه می‌گفت، به حرفش اعتنا نمی‌کردم. در راه خانه خاله‌خانم باید از عرض خیابان رد می‌شدیم. با آنکه در آن زمان نه ماشین، نه درشکه، نه گاری و نه حتی دوچرخه‌ای از آنجا می‌گذشت، خواهرم اصرار داشت که باید با دو از خیابان رد شویم. من لج کردم، دستم را در جیبم کردم و وسط خیابان ایستادم. خواهرم خط و نشان کشید که «می‌رم به خاله‌خانم می‌گم تا به حسابت برسه!» من هم با بی‌اعتنایی گفتم: «هر کاری دلت می‌خواد بکن.» وقتی به خانه خاله‌خانم رسیدیم، خواهرم همه ماجرا را گفت. خاله‌خانم مدتی از پشت دو شیشه گرد عینکش، با چشمانی که تندتند این‌طرف و آن‌طرف می‌رفت، زل زد به من. از ترس می‌لرزیدم و سرم را پایین انداختم. با یک ترکه بر سرم زد و گفت: «به من نگاه کن!» نگاهش کردم. هنوز همان‌طور خیره نگاهم می‌کرد. گفت: «آره؟ هیچی نمیگی؟ مرد شدی؟ وسط خیابون وایمیستی؟ الهی اون چشات کور بشه! حالا پاشو، بزمنت تا اون نیخته از دهنش در آد!»

زمستان که می‌شد، مادرم از ذغال و گوله و خاکه‌ذغالی که تهیه می‌کرد، مقداری هم به خاله‌خانم می‌داد، البته مادر بقیه بچه‌ها هم همین کار را می‌کردند. کرسی بزرگی داشت و ما زمستان‌ها دور کرسی‌اش می‌نشستیم و «جزء عمه» می‌خواندیم. از همه درس‌ها و سوره‌هایی که می‌خواندیم، برایم سوره فلق از همه سخت‌تر بود و مدام بابت یاد نگرفتنش ترکه و فحش می‌خوردم: «قل أعوذ بربِّ الفلق، مِن شرِّ ما خلَق، در همان زمستان، سنگ زیرین تخمه‌شکنی خاله‌خانم همیشه روی کرسی مستقر بود. با هر کلمه‌ای که در درس می‌خواندیم، او هم یک تخمه میان دو سنگ می‌شکست و به دهان بی‌دندانش می‌انداخت. خاله‌خانم تنها یک دختر داشت که شوهر کرده و رفته بود. هر وقت سر کیف بود، چادر چاقچور می‌کرد، ما را مرخص می‌کرد و می‌گفت: «امروز می‌خوام برم خونه ماجده‌شون.» همیشه می‌گفت «ماجده‌شون»، و من هیچ‌وقت نفهمیدم چرا.

**ادامه مطلب بابا کرم... از صفحه ۵۱**

**یاد و روح بابا کرم:** امروز اگر در کوچه‌های قدیمی تهران قدم بزنم، شاید هنوز در گوشه‌ای از ذهن شهر، صدای ضرب و دفی دوردست را بشنوی. شاید نسیمی که از دل کوچه سنگلج می‌گذرد، بوی لبخند مردی را بیاورد که با رقصی ساده، جهان را شادتر می‌خواست. بابا کرم دیگر نیست، اما روح آزاد و خندانش در ریتم زندگی مردم جاری است. در هر دستی که به شادی بالا می‌رود، در هر خنده خودانگیخته، و در هر لحظه‌ای که انسان تصمیم می‌گیرد به جای غصه، برق امید را انتخاب کند، بابا کرم هنوز می‌رقصد.

**ادامه مطلب فرنگ هیچ سوغاتی... از صفحه ۳۸**

نه تنها از ادب و احترام، بلکه از کمیت و کیفیت غذاها و خدمات خود نسبت به توریست‌ها نیز کاسته‌اند. به بهانه بهداشتی کردن ارزاق، دو مثقال کره را در کاغذی بسیار زرق و برق‌دار پیچیده‌اند، سه مثقال مربا را در ظرف نایلونی‌ای که کمی بزرگ‌تر از انگشت‌دانه است ریخته و درش را بسته‌اند. دو جبه قند به اندازه دو نخود را هم در کاغذی زیبا پیچیده‌اند. آن وقت آن کره و مربا و این دو جبه قند را با یک نان هلالی شکل که چهار مثقال بیشتر وزن ندارد به شما می‌دهند و اسم این را صبحانه می‌گذارند، البته با یک استکان چای یا قهوه که اغلب یخ‌کرده و بی‌مزه است و به هیچ‌وجه ارزش ندارد.

شما که مسافر تور هستید و چنین صبحانه مختصری خورده‌اید، همین که از مهمانخانه بیرون می‌آیید و پس از یک خیابان پیاده‌روی باز گرسنه می‌شوید، هرچه بخورید، بیرون کمتر از پانزده تومان برایتان خواهد بود. ناهاری که تور ارائه می‌دهد نیز به اندازه‌ای مغذی نیست که تا شام شما را سرپا نگه دارد و برای جبران کمبود آن باید از جیب خود خرج کنید. شام را هم تور تعهد نمی‌کند و باید از جیب خود بخورید. حتی صابونی که در حمام اتاق مسافر می‌گذارند، سال به سال کوچکتر می‌شود. امسال صابون اغلب هتل‌ها تقریباً سه سانتی‌متر عرض، چهار سانتی‌متر طول و نیم سانتی‌متر قطر داشت، لابد سال بعد یا دو سال بعد به اندازه یک قطعه تمبر خواهد شد.

در یکی از مهمانخانه‌ها که ظاهراً و اسماً هتل درجه یک شمرده می‌شد، لوله آب‌گرم را آن‌قدر تنگ گرفته بودند که وقتی شیر را تا آخرین حد باز می‌کردید، تازه به باریکی یک نخ قیطان آب از آن می‌آمد، درست مثل کسی که ضیق مجری گرفته باشد. این کار برای صرفه‌جویی در مصرف آب و کاهش هزینه گرم کردن آن بود. حالا اگر مسافر بیچاره موقع استحمام سرما بخورد یا ناراضی شود و بخواهد مهمانخانه را ترک کند، بدرک! آنقدر توریست زیاد است که هنوز اتاق خود را خالی نکرده، دیگری جای او را پر خواهد کرد. مهمانخانه‌چی اروپایی که تا چند سال پیش آسایش مهمانان را هم در نظر می‌گرفت، حالا فقط به فکر پر کردن کیسه خود و خالی کردن کیسه آنهاست.

روی هم رفته، اگر کسی بخواهد سفرش به خوبی بگذرد، دست کم باید دو برابر مبلغی که در تهران برای تور داده، در اروپا فقط برای خورد و خوراک خرج کند. سایر تفریحات را دیگر چه عرض کنم؟ بستگی به این دارد که هر کس چه کاره باشد و کجاها سرک بکشد. خلاصه، مسافران تور وقتی برمی‌گردند، می‌بینند پنج برابر آنچه در تهران به تور داده‌اند، در خارج از جیب خرج کرده‌اند.

من به کسانی که برای خرید کالا می‌روند و می‌خواهند از هر یک تومانی که خرج می‌کنند، ده تومان سود ببرند کاری ندارم. ولی کسانی که برای دیدنی‌های اروپا می‌روند، وقتی برمی‌گردند، تصدیق خواهند کرد که به قول مولوی: «اندر آن صندوق جز لعنت نبود.» هیچ چیز تازه‌ای در فرنگ نمی‌بینید که در ایران عین آن یا نظیر آن را ندیده باشید.

غرب هرچه داشته، در دامن شرق خالی کرده است. کفگیرش به ته دیگ خورده و چننه هنرش هم ته کشیده و به لجن رسیده، بنابراین هرچه می‌آورد، لجن است. نمایش تهوع‌آور «اوه کلکته» و فیلم کثیف «آخرین تانگو در پاریس» نمونه‌ای از آن لجن‌هاست. وسایل ارتباطی آن‌قدر زیاد شده که از کوچک‌ترین سنجاق تا بزرگ‌ترین ماشین، هرچه امروز در آن طرف دنیا باب شود، فردا عین آن در این طرف دنیا سر در می‌آورد: پارچه‌ها، لباس‌ها، مدها، بازیچه‌ها و خلاصه هر چیزی که در غرب رواج می‌یابد، دیر یا زود به شرق می‌رسد. اصولاً اغلب نقشه‌هایی که غرب می‌کشد برای بریدن گوش شرقی‌هاست: از آهنگ‌های گوش‌خراش و رقص‌های شتری گرفته تا رمان‌های سکسی، هیپی‌گری، حشیش، هروئین و ال‌اس‌دی. آنچه یک روز در آنجا ابتکار می‌کنند، روز دیگر در اینجا تقلید می‌شود. بحمدالله، فرنگ سوغاتی ندارد که ما از آن بهره‌ای نبرده باشیم.

زنان لگوری کاباره‌های اروپا هم بالاخره به کاباره‌های ما راه پیدا کرده‌اند. هنرمندان اروپا را هم که در بعضی جشن‌ها به اینجا آورده‌اند، دیده‌ایم و دست و پنجه آن‌ها را تجربه کرده‌ایم. بنابراین اگر تصمیم به سفر به اروپا گرفته‌اید و استطاعتش را دارید، سفر انشاءالله خوش بگذرد. ولی اگر توفیق این کار نصیبتان نشده، زیاد غصه نخورید، در حقیقت چیزی از دست نداده‌اید، چون اگر شما به اروپا نروید، اروپا خودش طرف شما می‌آید. حتی اگر بخواهید دست از سر اروپا بردارید، اروپا دست از سر شما برنمی‌دارد.

## ادامه مطلب چرا لیوان ها را... از صفحه ۳۶

**جلوه‌های ادبی در ستایش سلامتی و شادی:** شاعران فارسی‌زبان نیز همواره در کنار ستایش عشق و زیبایی، به شادی و تندرستی پرداخته‌اند. در میان آنها، حافظ و خیام جایگاهی ویژه دارند. حافظ می‌گوید:

به تنگ چشمی آن ترک لشکری نازم

که حمله بر من درویش یک‌قبا آورد

به می پرستی از آن نقش خود زدم بر سنگ

که تا خراب کنم نقش خودپرست غرور

و خیام چه زیبا بر اهمیت لحظه و شادی تأکید می‌کند:

می نوش که عمری که اجل در پی اوست

آن را به خوشی گذار و بس به شکیب

جانا به جز از «به‌سلامتی» مگو

کز عمر چه ماند جز دم خوش و حبیب

به این ترتیب، هم ریشه‌های تاریخی و اجتماعی «به سلامتی» را شناختیم، هم جلوه‌های فرهنگی و ادبی آن را. سلامتی، شادی و همبستگی همان سرمایه‌ای است که از دیروز تا امروز، انسان‌ها با هر جرعه نوشیدنی به آن درود گفته‌اند.

## ادامه مطلب قدرت نوشتن... از صفحه ۲

قدرت نوشتن زمانی به کمال می‌رسد که در خدمت حقیقت و روشنگری باشد، نه در جهت فریب و تحریف. اگر چه در روزگار امروز فناوری‌های نوین مانند رسانه‌های تصویری و شبکه‌های اجتماعی شکل‌های تازه‌ای از بیان را عرضه کرده‌اند، اما جوهر نوشتن همچنان زنده و پابرجاست. حتی پیام‌های کوتاه، یادداشت‌های روزانه یا نوشته‌های مجازی، باز تاب همان نیاز دیرینه انسان به ماندگاری و بیان است. هیچ تصویر و هیچ صدا، نمی‌تواند جایگزین دقت، ژرفا و ظرافتی شود که در واژه‌ها نهفته است.

در نهایت، نوشتن نه فقط مهارتی برای تحصیل یا حرفه‌ای برای نویسنده‌گان، بلکه موهبتی انسانی است که می‌تواند هر فردی را توانمند سازد. هر کس که قلم به دست گیرد، به گونه‌ای سهمی در ساختن آینده دارد. اما این آینده زمانی روشن خواهد بود که کلمات با صداقت و تعهد نوشته شوند. جهان فردا را کلمات امروز می‌سازند، کلماتی که اگر راستین باشند، چراغ راه خواهند شد، و اگر کاذب باشند، جز تاریکی و گمراهی به همراه نخواهند داشت.

## ادامه مطلب راه یابی به... از صفحه ۴۹

**تنبلی و رخوت (Loss & Torpor):** سومین مانع، تنبلی و رخوت است. تنبلی به سنگینی بدن و رخوت به کندی ذهن اشاره دارد. این حالت با خواب‌آلودگی، بی‌انگیزگی، کمبود انرژی و گاهی افسردگی همراه است. من آن را زندانی شدن می‌نامم، مثل اینکه در سلول حبس شده‌اید و انجام هرگونه تلاش ذهنی یا فیزیکی بسیار دشوار است. تنها راه ادامه مسیر، پیدا کردن راه خروج از آن سلول است.

**بی‌قراری ذهن (Restlessness):** چهارمین مانع، بی‌قراری ذهن است. ذهن بی‌قرار نمی‌تواند در زمان حال آرام بگیرد. ذهن بی‌قرار یا نگران آینده است یا در گذشته سیر می‌کند و وقایع گذشته را قضاوت می‌کند. این حالت شبیه «ذهن میمون» است، مدام از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرد و نمی‌تواند در زمان حال بماند. مشکل این است که دیگر وقتی برای دیدن واضح وجود ندارد.

**شک و تردید (Skeptical Doubt):** آخرین مانع، شک و تردید است و با حالت ذهنی عدم تصمیم‌گیری مرتبط است. در این حالت، به راحتی در افکار گم می‌شوید: «آیا می‌توانم این کار را انجام دهم؟ آیا این مسیر درست است؟ دیگران چه خواهند گفت؟ اگر این اتفاق بیفتد چه؟ اگر آن اتفاق بیفتد چه؟» ذهن دیگر همگام با اعمال شما نیست و ارتباط تان با اهداف و آرزوهایی که قبلاً تعیین کرده‌اید، قطع می‌شود. وقتی مسیر پر از شک و تردید است، اغلب متوقف می‌شوید و ادامه نمی‌دهید.

**راهکارها برای مقابله با پنج مانع:** شما باید زندگی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که این موانع کمتر بروز کنند. اگر موفق نشدید، باید از تکنیک‌هایی برای حذف آنها استفاده کنید. هر یک از این موانع مانند ابر تاریکی بر ذهن یا مسیر صعود شماست. یک نکته مهم را به خاطر بسپارید: فقط بگذارید باران ببارد!

**چهار مرحله برای رفع موانع:**

۱. تشخیص دهید در چه حالت ذهنی قرار دارید.
۲. وضعیت یا شخص را همانگونه که هست بپذیرید و اجازه دهید باشد.

## ادامه مطلب اهمیت صحبت... از صفحه ۴۸

**تکرارهای هدفمند:** تکرار کوتاه یک کلمه یا عبارت مهم می‌تواند ساختار ریتمیک ایجاد کند و نکته را تثبیت کند.

**مثال عملی:** فرض کنید بخواهیم جمله زیر را با ریتم مناسب بیان کنیم:

**بدون ریتم:** «صحبت کردن با ریتم مهم است و ریتم باعث می‌شود پیام بهتر منتقل شود.»  
**با ریتم:** «صحبت کردن با ریتم، مهم است! ریتم باعث می‌شود پیام بهتر منتقل شود.»  
 در نسخه دوم، مکث‌ها و تأکیدها باعث می‌شوند شنونده پیام را بهتر حس و درک کند. ریتم در گفتار، یکی از ابزارهای قدرت و تأثیرگذاری ارتباطی است. نه تنها پیام را واضح‌تر و جذاب‌تر می‌کند، بلکه به شنونده کمک می‌کند تا پیام را بهتر درک و به خاطر بسپارد و حس همدلی و همراهی ایجاد می‌کند. برای هر فردی که می‌خواهد سخنرانی، مکالمه یا ارائه‌ای مؤثر داشته باشد، تمرین و توجه به ریتم گفتار، به همان اندازه تمرکز بر محتوا اهمیت دارد.

## ادامه مطلب لئوناردو داوینچی... از صفحه ۴۵

**میراث جاودان:** داوینچی در سال ۱۵۱۹ در فرانسه درگذشت، اما میراث او همچنان زنده است. ترکیب علم و هنر، نگاه فلسفی به زندگی، و جستجوی حقیقت در کوچک‌ترین جزئیات، او را به نمادی از نبوغ بشری بدل کرده است. رازهای او هنوز هم الهام‌بخش کتاب‌ها، فیلم‌ها و نظریه‌های بی‌شماری است؛ از رمان‌های پر فروش گرفته تا تحقیقات علمی. لئوناردو داوینچی بیش از یک هنرمند بود، او پلی میان جهان محسوس و نامحسوس، میان علم و تخیل، و میان انسان و کائنات ساخت. رازها و اسرار او همچنان در آثارش جاری است و هر نسل، برداشت تازه‌ای از نبوغ او خواهد داشت. شاید بزرگ‌ترین درس داوینچی برای ما این باشد که محدودیتی برای ذهن و روح انسان وجود ندارد و راز اصلی، در کنجکاو بی‌پایان نهفته است.

## ادامه مطلب چشم سوم... از صفحه ۴۸

**تنفس عمیق و کنترل انرژی (Pranayama):** کنترل نفس، انرژی حیاتی یا پرانا را در بدن متعادل می‌کند و باعث تحریک چاکرای آجنا می‌شود.

**تمرینات ذهنی و تجسم:** تصور نور یا چشمی در مرکز پیشانی می‌تواند کمک کند تا فرد آگاهی و تمرکز خود را تقویت کند.

**رژیم غذایی و سبک زندگی سالم:** مصرف غذاهای طبیعی، نوشیدن آب کافی و دوری از مواد مضر، انرژی بدن و ذهن را متعادل می‌کند.

**ملاحظات و هشدارها:** چشم سوم، قدرت عظیمی دارد، اما فعال کردن آن بدون آمادگی و آموزش صحیح می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند:

**افکار گیج‌کننده و خواب‌های شدید:** برخی افراد پس از تمرین‌های نادرست، تجربه‌های ذهنی و رؤیاهای شدید و نگران‌کننده پیدا می‌کنند.

**تمرکز بیش از حد بر نیروهای ذهنی:** ممکن است باعث جدایی فرد از زندگی واقعی و روابط اجتماعی شود.

**نیاز به راهنمایی:** بهتر است تمرین‌ها تحت نظر مربی یا راهنمای آگاه انجام شود.  
**چشم سوم و علم:** برخی محققان مغز و روانشناسی معتقدند که چشم سوم به غده اپی‌فیز (Pineal Gland) مرتبط است، غده‌ای کوچک در مرکز مغز که هورمون ملاتونین تولید می‌کند و چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که تحریک این غده ممکن است روی شهود، تمرکز و آرامش ذهن تأثیر بگذارد، هرچند شواهد علمی محدود و غیرقطعی است.

چشم سوم نماد آگاهی، بصیرت و اتصال به نیروهای نهان جهان است. فعال کردن آن می‌تواند زندگی فرد را از نظر معنوی، ذهنی و روحی غنی‌تر کند، اما نیازمند تمرین، صبر و مراقبت است. در نهایت، چشم سوم نه یک ابزار جادویی، بلکه راهی برای خودشناسی و رشد شخصی است که هر فرد با تمرین و آگاهی می‌تواند به آن دست یابد.

۳. وضعیت ذهنی و عاطفی خود را بررسی کرده و از خود بپرسید: «چرا این حالت بروز کرد؟ اگر در این حالت باقی بمانم، چه پیامدی خواهد داشت؟»

۴. تمرین عدم شناسایی: «من بدمن نیستم، من ذهنم نیستم، من احساساتم نیستم، این تمرین کمک می‌کند تا بتوانید از همه سه جنبه خود آگاه شوید.

تمام زندگی‌هایمان منحصر به فرد هستند و نمی‌توان مسیر کسی دیگر را کپی کرد. برای معنا و ارزش دادن به زندگی، باید خود را بشناسید و مهارت‌های خود را توسعه دهید و اجازه ندهید موانع شما را متوقف کنند. اگر کسی تصمیم گرفت مسیر رسیدن به وضوح را طی کند، من بسیار خوشحال خواهم شد که در قله با او دیدار کنم.

## ادامه مطلب ایران از دیده... از صفحه ۶

اطلاعاتی که هرودوت گرد آورده بود متنوع و گاه نامتجانس بود، و این قدرت خلاقه و ذوق نویسندگی او بود که توانست به مجموعه‌ای انبوه از روایات، خرافات، خبرها و مشاهدات شخصی شکل و انسجام بخشد. اگر تنها ارائه اطلاعات جغرافیایی مطرح بود، مشکلی پیش نمی‌آمد؛ زیرا هرودوت می‌توانست همان‌گونه که از شرق به غرب و صف ممالک و حوادث را بازگو می‌کرد، داده‌های جغرافیایی سرزمین‌های مختلف را نیز در نوشته‌های خود بگنجاند. اما این کافی نبود، چراکه داستان‌ها و جنگ‌هایی که او قصد نقلشان را داشت باید به صورتی جذاب و تأثیرگذار روایت می‌شدند. سر موریس باورا، محقق انگلیسی، در تحلیل خود از تاریخ هرودوت به عنوان یک اثر ادبی، سه الگوی بارز را در آن بازمی‌شناسد که در دیگر آثار ادبی یونان نیز دیده می‌شوند. یکی سنت داستان‌سرایی است. این سنت در بسیاری از نقاط جهان وجود دارد و خمیرمایه بسیاری از آثار ادبی بعدی بوده است. هرودوت از این داستان‌های عامیانه که بر سر زبان‌ها جاری بود بهره فراوان برده و آنها را با لطف و جذابیت خاصی بازگو کرده است. نمونه‌ای از این دست، روایت به سلطنت رسیدن داریوش است: سه نامزد پادشاهی قرار گذاشتند که در سپیده‌دم در محلی حاضر شوند و هر اسبی که زودتر شبیه بکشد، صاحب آن بر تخت نشیند. مهتر داریوش، شب پیش، اسب او را به مادیانی نشان داد و چون به محل رسیدند، اسب داریوش شبیه کشید. هرودوت گرچه بر این‌گونه داستان‌ها چندان تأکید نمی‌کند، اما با سادگی و لطف روایت، بر جذابیت اثر خود می‌افزاید.

هرودوت بی‌گمان شاهد اجرای بسیاری از تراژدی‌های بزرگ بوده و با سوفوکل دوستی نزدیک داشته است. در نوشته‌های او، مردان بزرگ و فرمانروایان مسئول رویدادهای تاریخی‌اند، و در پس همه، سرنوشت به‌عنوان نیرویی بازیگر حضور دارد. اگر پادشاهی پا از حد فراتر گذارد و در جاه‌طلبی افراط کند، خدایان او را مجازات خواهند کرد. هرودوت با ستایش از داریوش و کورش یاد می‌کند، اما خشایارشا نمونه‌ای روشن است از اینکه چگونه بی‌اعتنایی به حد و مرز انسانی، سرانجام به کیفر تقدیر (Nemesis) می‌انجامد. سرگذشت کمبوجیه نیز به همین گونه بازگو می‌شود، غرور و خودبزرگ‌بینی او به جنون می‌انجامد، به خدایان مصری توهین می‌کند، برادر و جانشین خود را می‌کشد و سرانجام به دست سرنوشت نابود می‌گردد. روایت مرگ او، که بر اثر زخمی تصادفی در شهری به نام «اکباتانا» در مصر رخ می‌دهد، یادآور باور به تحقق پیشگویی‌ها و تقدیرگرایی تراژدی‌های یونانی است.

از نظر وسعت و گستره، تاریخ هرودوت یادآور ایلید هومر است. همچون ایلید، این اثر با روایات پراکنده آغاز می‌شود و رشته‌های گوناگون به تدریج به هم می‌پیوندند تا موضوع اصلی - جنگ‌های ایران و یونان - شکل گیرد. همانند آثار حماسی، تاریخ هرودوت قهرمانانی بزرگ دارد که نامشان در خاطره‌ها زنده می‌ماند. داریوش و برخی ساتراپ‌هایش در روایت‌های او دارای عظمتی ویژه‌اند؛ نه بر اساس تصورات کلیشه‌ای یونانیان از ایرانیان، بلکه بر پایه درک شخصی هرودوت از مردانی پرتحرک و نیرومند.

او گاه حالتی افسانه‌ای به قهرمانان خود می‌بخشد که یادآور روحیه حماسی است. افزون بر این، نثر روان، شرح جزئیات، القای حس شگفتی، پرداختن به حوادث فرعی به‌صورت مفصل، و گنجاندن خطابه‌ها پیش از تصمیمات مهم، همه از ویژگی‌های حماسی در اثری تاریخی و منثور حکایت می‌کنند. درست همان‌گونه که هومر میان یونانیان و ترویی‌ها تفاوت نمی‌گذارد و به «اعمال بزرگ و شگرف مردان» می‌پردازد، هرودوت نیز می‌کوشد ایرانیان و یونانیان را به‌طور منصفانه بازنماید و بیش از هر چیز، در پی ثبت و جاودان ساختن «کارهای پرافتخار انسان‌ها» است.

چنان‌که گذشت، هرودوت می‌کوشد با بی‌طرفی، هم معایب و هم محاسن ایرانیان را برشمارد. تصویری که او از ایرانیان ترسیم می‌کند، تصویری است از مردمانی که بیشتر چوپانانی ورزیده‌اند و در کوهستان‌های صعب و دشت‌های پهناور می‌زیند و در سایه رهبری کورش سرزمین‌های شرق را یکی پس از دیگری تسخیر کرده‌اند. او می‌گوید ایرانیان پسران خود را از پنج تا بیست‌سالگی به تمرین سوارکاری و تیراندازی با کمان وامی‌دارند و به آنان می‌آموزند که همواره از دروغگویی پرهیزند. پس از دروغ، ایرانیان از قرض کردن نفرت دارند، زیرا کسی که مقروض باشد ممکن است ناگزیر به دروغ شود. همچنین چون در تجارت نیز گاه پای نادرستی به میان می‌آید، چندان اقبالی به آن نشان نمی‌دهند و به همین دلیل در شهرهایشان محلی ویژه برای داد و ستد نمی‌سازند. هرودوت نقل می‌کند که روزی کورش به

## ادامه مطلب گل‌نم... از صفحه ۴۱

فکر گل‌نم و حرف‌های آن روز، ذهنم را به جوش آورده بود. نه این‌که از این موضوع بدم بیاید، نه، برعکس! ذوق و شوق عجیبی داشتم، اما آنچه مرا دیوانه کرده بود، این بود که نمی‌توانستم باور کنم. و از همه بدتر، حالا باید با آن پیشنهادش چه می‌کردم؟ با خودم فکر کردم: خب، زخم که خبر ندارد. بر فرض محال هم که بشنود، لابد خواهد گفت: «شتر در خواب بیند پنبه‌دانه!» هرگز باور نمی‌کند دختری جوان، آن هم در آمریکا، عاشق مردی به سن و سال من شده باشد. دختر زیبا و جوان؟ عاشق من؟ خیلی خوش‌باور باید باشم! نه این‌که تمام جوان‌ها و خوش‌تیپ‌ها و پول‌دارها مرده‌اند که حالا این دخترخانم از بی‌کسی بیاید و عاشق مردی زن و بچه‌دار و یک‌لخت شود! اما من چی؟ من که می‌توانستم عاشق شوم! از این فکر خودم خنده‌ام گرفت. لحاف را دور خود پیچیدم و سعی کردم فکر او را از سرم بیرون کنم.

روز بعد، به هتل تلفن کردم. شماره اتاق گل‌نم را به دفتر هتل دادم. لحظه‌ای بعد وصل کردند، اما کسی جواب نداد. کمی دلوپس شدم که نکند از آن هتل رفته باشد. اما با خود گفتم: تازه یک روز گذشته، به این زودی که نمی‌رود. با این حال، چهار پنج بار زنگ تلفن خورد ولی کسی گوشی را برنداشت. آن روز دو سه بار دیگر هم تلفنش را گرفتم، اما باز هم بی‌پاسخ ماند. با خود فکر کردم: شاید هم رفته باشد. مگر برای من فرقی هم می‌کند؟ بهتر! اصلاً مسئله‌ای نبود که من این‌قدر در فکرش باشم. اما دروغ می‌گفتم. احساس من چیز دیگری بود، احساسی که آن موقع هنوز برایم آشنا نبود. چند روزی گذشت و از گل‌نم خبری نشد. دیگر می‌رفت تا به دست فراموشی سپرده شود.

سفیر اسپارت گفت از قومی چون لاسه‌دمونی‌ها (Lacedaemonians) هیچ هراسی ندارد، زیرا «آنان در شهر خود مکانی خاص برای تجارت ساخته‌اند که در آن به دروغ سوگند می‌خورند و یکدیگر را فریب می‌دهند.»

موضوعی که هرودوت را شگفت‌زده می‌کند این است که ایرانیان «خود را از هر جهت برترین اقوام می‌شمردند، با این همه، بیش از هر ملت دیگری رسوم و عادات بیگانه را می‌پذیرفتند. لباس‌های مادی را بر پوشاک خود ترجیح می‌دادند و در جنگ زره‌های مصری به کار می‌بردند.» او می‌افزاید: «شیوه پرتنعم زندگی ایرانیان گونه‌گون بود و بیشتر آن را از دیگران اقتباس کرده بودند.» هرچند ایرانیان در سه جنگ ماراتون، سالامیس و پلاته شکست خوردند، هرودوت شجاعت آنان را کمتر از یونانیان نمی‌داند و باور دارد که سبب شکست، نوع سلاح‌ها، نداشتن زره مناسب و کمبود آموزش کافی بوده است.

از نکات شگفت در روایت هرودوت این است که درباره مذهب ایرانیان چندان سخنی نمی‌گوید. او تنها اشاره می‌کند که ایرانیان معبد نداشتند و برای خدایان مجسمه نمی‌ساختند، بلکه بر فراز کوه‌ها قربانی به‌جا می‌آوردند. او از زرتشت و اصول آیین زردشتی یاد نمی‌کند و گمان می‌رود آگاهی چندانی در این باره نداشته است. به‌طور کلی نویسندگان یونان باستان به مذهب و اندیشه‌های ایرانیان توجهی نداشتند. نه تنها هرودوت از زرتشت نام نمی‌برد، بلکه گزنفون نیز که ارتباطی نزدیک‌تر با ایرانیان داشت، در این زمینه سکوت کرده است. تنها افلاطون در «السیپادس» برای نخستین بار از زرتشت به‌عنوان «پسر اورمزد» و جادوگر بزرگ یاد می‌کند، و پس از او ارسطو است که بحثی جدی‌تر درباره مذهب ایرانیان مطرح می‌سازد.

گذشته از این، هرودوت در باب زندگی اجتماعی و نظام حکومتی ایرانیان نیز چندان به تفصیل سخن نمی‌گوید. با این حال، وصف او از دموکراسی آتن و مقایسه‌اش با نظام پادشاهی ایران بسیار خواندنی است. او نشان می‌دهد که ایرانیان در آغاز مردمانی دوستدار راستی، سادگی و توانمندی بودند، اما پس از تماس با اقوامی چون بابلیان، به عیش و تنعم خو گرفتند. شاهان ایران قدرتی مطلق داشتند و وفاداری بی‌چون‌وچرای رعایا را می‌طلبدند. تا زمانی که این پادشاهان، مردانی چون کورش و داریوش بودند، مشکلی پدید نمی‌آمد، اما با روی کار آمدن شاهان ظالم و ستمگر، خوی ملی نیز رو به انحطاط نهاد و روح سازندگی و فعالیت از میان رفت. افلاطون نیز در رساله «قوانین» این نظر را تأیید می‌کند. او می‌نویسد ایران به سبب استبداد فرمانروایان و نبود تفاهم میان آنان و رعایا، از منزلتی که میان ملت‌ها داشت سقوط کرد. او کورش و داریوش را دو جنگجوی بزرگ می‌داند که با شهامت و خویشتنداری به قدرت رسیدند، اما خشایارشا و کمبوجیه را شاهانی ضعیف و منحط معرفی می‌کند که در پرورش قدرت و ثروت، تربیتی نادرست یافتند و همین سبب زوال دولتشان شد.



## The 48th Mill Valley Film Festival Recap

Jamileh Davoudi

The 48th Mill Valley Film Festival wrapped up its eleven action-packed days on October 12 with 138 films from 40 countries. This year marked the 10th anniversary of the Festival's gender equity initiative "Mind the Gap" that was celebrated with a half-day summit of panel discussions, which was one of the highlights of the festival. 52% of the films, many of which were the best films in the festival, were directed or co-directed by women or non-binary filmmakers such as:

**Left-Handed Girl** by Taiwanese director Shih-Ching Tsou paints a colorful fast-paced picture of a single mother and her daughter's struggles to survive relocating to a working-class Taipei night market. Family secrets and expectations are not new themes but the way they are presented among with the power of superstitions make this film very unique and surprising!

**Mama** inspired by the real lives of migrant women who leave their homes and family to take care of other people's family as maids, portrays the quiet ache of dislocation. Israeli director Or Sinai's feature film debut captures a different



Left-Handed Girl



Mama

life of the protagonist, Mila who returns from her work in Israel to her family in a remote Polish village after 15 years. This beautiful film shows how everyday life and what we do shapes who we become more than where we come from.

Reproductive rights usually are thought of access to contraception and safe and legal abortion. The powerful documentary **Arrest the Midwife** focuses on a different angle and women's fights to choose their birthing rights. As it turns out in Upstate New York midwives who have given hundreds of birth homes are being arrested. With rare and intimate access, South African born director Elaine Epstein crafts the story of resilience and resistance of Amish and Mennonite women who break from tradition and emerge as fierce political activists joining the fight for reproductive justice and freedom.

**A number of other notable films are:**

**Nouvelle Vague** is a true delight from Richard Linklater (*Before Sunrise*;1995, *Before Sunset*;2004, *Before Midnight*;2013), about the birth of French New Wave and making of Jean-Luc Godard's film *Breathless*. Beautifully shot in black and white and capturing with precision this playful

comedy takes us back to Paris in 1959. A journey we don't want to end!

**The Choral** by British director Nicholas Hytner and written by 91 year old Alan Bennett is a subtle, deep and artistic film about the healing power of music and singing in the community at the time of war. A story set in the fictional town of Ramsden, Yorkshire in 1916 that has lost most of its men to the army when war rages on the Western Front. The town's Choral committee is determined to press ahead by engaging a new suspicious chorus master who has recently returned from a career in Germany.

**Sirat** by French born, Spanish director Oliver Laxe is visually fascinating and unexpectedly intense movie shot in Southern Morocco. Happening sometime in the future and at the brink of World War III, the path of a father along with his son looking for his missing daughter crosses the path of a group free spirits who are deeply into trance dance. Based on Laxe's spiritual beliefs and his meditation on death, *Sirat* examines a spiritual and life-changing journey.

**Animal Farm** is the new animation by Andy Serkis based on the book written in 1945 by George Orwell. Focusing on the same theme as *Animals* fighting for their freedom and running their own farm. If 80 years ago it was a critique of Soviet society under Stalin, the updated anti-totalitarian



Nouvelle Vague



Arrest the midwife

allegory more closely depicts our current situation and narcissistic leadership.

**The Message** is a meditative film by Argentinian director Ivan Fund who contemplates on the idea of communicating with other animals. The guardians of the nine-year-old Anika travel with her through Argentina in a camper van offering her gift of communicating the feelings of animals, which range from turtle to hedgehog to horse, as a service to anyone who asks. Myriam in a televised interview says when an animal doesn't feel good you take them to a veterinarian, but sometimes it is their soul and not their body that aches. For more highlighted movies shown at MVFF48, please refer to my previous article.

CAFILM celebrates film as art and education featuring great cinema year-round at the non-profit CHRISTOPHER B. SMITH RAFAEL Film Center and Sequoia Cinema and building the next generation of filmmakers and film lovers through CFI EDUCATION.

For more information about CafilM and membership, please visit: <https://www.cafilM.org/>

# دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

با ۲۰ سال سابقه در دادگاه‌های کالیفرنیا  
و دوره مخصوص از دانشگاه هاروارد

**Law Office of Samira Nikaein**

With Special Training from Harvard Law School

**(408) 573-7074**

## Practice Areas:

- ✓ Criminal Law
- ✓ Family Law
- ✓ Personal Injury
- ✓ DUI
- ✓ Theft
- ✓ Domestic Violence
- ✓ Divorce
- ✓ Child Custody
- ✓ Family Support



## خدمات حقوقی:

- ✓ امور جنایی
- ✓ حقوق خانواده
- ✓ تصادفات رانندگی
- ✓ رانندگی در حال مستی
- ✓ سرقت
- ✓ خشونت خانگی
- ✓ طلاق
- ✓ حضانت فرزند
- ✓ نفقه و حمایت مالی خانواده

Accepting cases in Santa Clara County, Alameda County, and Contra Costa County

# Accidents®

**CAMERON YADIDI**  
ATTORNEY AT LAW

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



## We Fight, You Win!

- Vehicle Accidents
- Uber / Lyft Accidents
- Motorcycle Accidents
- Dog Bite
- Slip and Fall



RATED BY  
**Super Lawyers**

- SHERMAN OAKS
- GLENDALE
- IRVINE
- SAN DIEGO
- SAN JOSE
- SAN FRANCISCO

**(888) 979-7979**

[www.Yadidi.com](http://www.Yadidi.com)

