

نوروز خجسته باد



نقاش: کامیلا شجاعی



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 پی اریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01688988

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

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.

**THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI**

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

یادداشت سردبیر

به نام امید و بهار



با فرا رسیدن نوروز، دوباره طبیعت جامه‌ای نو بر تن می‌کند و با طراوت و سرزندگی، پیام‌آور تجدید، امید و آغاز تازه‌ای برای همه ماست. سالی دیگر را پشت سر گذاشتیم، سالی پر از فراز و نشیب، چالش‌ها و درس‌هایی که هر یک از ما را در مسیر زندگی مقاوم‌تر کرد. اما حالا، با آمدن بهار، دل‌هایمان را به روشنایی فردا پیوند می‌زنیم و با امیدی تازه، گام در سال جدید می‌گذاریم.

در این لحظه پرشور، از صمیم قلب فرارسیدن سال نو را به تمامی خوانندگان عزیز، آگهی‌دهندگان و نویسندگان محترم تبریک می‌گویم. شما همراهان گرامی، با حمایت و همراهی‌تان، من را در مسیر خدمت‌رسانی به جامعه دلگرم کرده‌اید.

سپاس ویژه‌ای دارم از آگهی‌دهندگان عزیز که با اعتماد خود، من را در ادامه این راه یاری می‌کنند. حضور شما نه تنها به پایداری نشریه کمک می‌کند، بلکه امکان ارائه اخبار و مطالب موثق و ارزشمند را به جامعه فراهم می‌سازد. همچنین، از تمامی نویسندگان و همکارانی که با تلاش و تعهد خود به غنای محتوای نشریه کمک می‌کنند، بی‌نهایت سپاسگزارم. شما با قلم و اندیشه خود، چراغ آگاهی را روشن نگاه می‌دارید و سهم بزرگی در رشد فرهنگی و اجتماعی جامعه ایفا می‌کنید. اما آرزوی من، فراتر از یک سال نو است. آرزویم روزی است که ایران عزیزمان، آزادی از دست‌رفته خود را بازیابد، مردمانش در آرامش و امنیت زندگی کنند، و هیچ مادری دیگر در سوگ فرزندش ننشیند. آرزو دارم که نوروزی را جشن بگیریم که در آن، همه ملت‌ها در صلح و دوستی، به دور از جنگ، خشونت و ستم، جهانی بهتر و سالم‌تر را بسازند. امیدوارم سال جدید برای همه شما سرشار از شادی، موفقیت، آرامش و سلامتی باشد. از این که این افتخار را دارم که از طریق این نشریه در خدمت جامعه باشم، بی‌نهایت خوشحالم و قدردان تک‌تک شما هستم. نوروزتان پیروز، دلتان سبز، و آینده‌تان روشن باد. با مهر، افلیا پرویزاد

سال نو آغاز دوباره برادر بفرماید،
امید و انتصاب‌ها رویش تر است،
دلخ سبز و روزگار تاخ بهار باد!
پژواک و همکاران



در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبنومان 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

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

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

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	طنز در نمایش نامه های فارسی (حسن جوادی)
صفحه ۷	هفتاد سخن (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	درباره لنین (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	زندگی و پیدایش کولیان (هما گرامی فره‌وشی)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	اخبار
صفحه ۱۵	آگهی
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	اخبار
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	نون بیار، کباب ببر (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	آگهی
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس» (جان گری)
صفحه ۳۳	اخبار
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	فال - اطلاعات عمومی
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	بندرعباس (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ۴۴	اخبار
صفحه ۴۵	دلبوشت - دنباله مطلب
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	دنباله مطالب
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطلب
صفحه ۶۰	انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

گرانی دلار در ایران و اثرات آن بر زندگی مردم

شهرام امیرارجمند - پژوهشگر

در سالهای اخیر، افزایش نرخ دلار در ایران به یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی تبدیل شده است. این افزایش نه تنها بر بازار ارز، بلکه بر تمامی جنبه‌های زندگی مردم تأثیر گذاشته و فشار اقتصادی قابل توجهی را به جامعه تحمیل کرده است. در این مطلب، به بررسی دلایل گرانی دلار، اثرات آن بر زندگی مردم و راه‌های ممکن برای مقابله با این بحران می‌پردازیم.

دلایل گرانی دلار در ایران

تحریم‌های بین‌المللی: تحریم‌های اقتصادی علیه ایران، دسترسی به بازارهای جهانی و مبادلات ارزی را محدود کرده است. این موضوع باعث کاهش عرضه دلار و افزایش تقاضا برای آن شده است.

تورم داخلی: تورم بالا در ایران باعث کاهش ارزش پول ملی (ریال) شده است. در نتیجه، مردم و کسب‌وکارها به دنبال حفظ ارزش دارایی‌های خود با خرید ارزهای خارجی مانند دلار هستند.

عدم تعادل در بازار ارز: سیاست‌های نادرست اقتصادی و مدیریت ناکارآمد بازار ارز، باعث ایجاد نوسانات شدید در نرخ دلار شده است.

وابستگی به واردات: ایران به دلیل وابستگی زیاد به واردات کالاهای اساسی و مواد اولیه، نیازمند ارز خارجی است. این وابستگی، تقاضا برای دلار را افزایش داده است.

اثرات گرانی دلار بر زندگی مردم

افزایش قیمت کالاها و خدمات: با افزایش نرخ دلار، قیمت کالاهای وارداتی و حتی تولیدات داخلی که وابسته به مواد اولیه خارجی هستند، به شدت افزایش یافته است. این موضوع باعث کاهش قدرت خرید مردم شده است.

فقر و نابرابری اقتصادی: گرانی دلار و تورم ناشی از آن، فاصله طبقاتی را افزایش داده و فشار اقتصادی بر قشر کم‌درآمد جامعه را بیشتر کرده است.

کاهش سرمایه‌گذاری: بی‌ثباتی در بازار ارز، باعث کاهش تمایل سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی به سرمایه‌گذاری در ایران شده است. این موضوع رشد اقتصادی را کند کرده و فرصت‌های شغلی را کاهش داده است.

افزایش فشار روانی: نگرانی از آینده اقتصادی و کاهش ارزش پس‌اندازها، باعث افزایش استرس و فشار روانی در میان مردم شده است.

تضعیف تولید داخلی: با افزایش قیمت مواد اولیه وارداتی، هزینه‌های تولید افزایش یافته و بسیاری از واحدهای تولیدی با مشکلات مالی مواجه شده‌اند. این موضوع باعث کاهش تولید و افزایش بیکاری شده است.

راه‌های مقابله با گرانی دلار

کاهش وابستگی به واردات: حمایت از تولید داخلی و کاهش وابستگی به کالاهای وارداتی می‌تواند تقاضا برای دلار را کاهش دهد.

اصلاح سیاست‌های اقتصادی: اجرای سیاست‌های پایدار و شفاف در مدیریت بازار ارز، می‌تواند به کاهش نوسانات نرخ دلار کمک کند.

افزایش صادرات غیرنفتی: توسعه صادرات غیرنفتی و تنوع بخشیدن به منابع درآمد ارزی، می‌تواند عرضه دلار را افزایش دهد.

مقابله با تحریم‌ها: دیپلماسی فعال و مذاکرات بین‌المللی برای کاهش تحریم‌ها، می‌تواند دسترسی ایران به بازارهای جهانی را بهبود بخشد.

حمایت از قشر کم‌درآمد: ارائه کمک‌های مالی و معیشتی به قشر کم‌درآمد جامعه، می‌تواند فشار اقتصادی ناشی از گرانی دلار را کاهش دهد.

گرانی دلار در ایران نه تنها یک مشکل اقتصادی، بلکه یک بحران اجتماعی است که زندگی میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار داده است. برای مقابله با این بحران، نیازمند همکاری دولت، بخش خصوصی و مردم هستیم. تنها با اجرای سیاست‌های پایدار و عادلانه می‌توان امیدوار بود که این چالش‌ها کاهش یابد و زندگی مردم بهبود پیدا کند. امید است با آگاهی و تلاش جمعی، بتوانیم از این شرایط سخت عبور کنیم و آینده‌ای بهتر برای ایران و مردمش بسازیم.

تحریم‌های آمریکا علیه ایران و تأثیرات آن بر مردم

تحریم‌های آمریکا علیه ایران، به‌ویژه پس از انقلاب ۱۳۵۷، همواره یکی از چالش‌های اساسی در روابط بین‌المللی ایران بوده است. این تحریم‌ها در دوره‌های مختلف، شدت و ضعف داشته‌اند، اما به‌طور کلی، سه حوزه اصلی را هدف قرار داده‌اند: اقتصاد، تجارت و روابط مالی ایران. هدف اعلام‌شده آمریکا از این تحریم‌ها، تحت فشار قرار دادن دولت ایران برای تغییر سیاست‌هایش در موضوعاتی مانند برنامه هسته‌ای، نفوذ منطقه‌ای و مسائل حقوق بشر بوده است.

مهم‌ترین تحریم‌های آمریکا علیه ایران: تحریم‌های آمریکا علیه ایران در چند مرحله و به بهانه‌های مختلف اعمال شده‌اند:

تحریم‌های اولیه (پس از انقلاب ۱۳۵۷): شامل قطع روابط دیپلماتیک، مسدود کردن دارایی‌های ایران در آمریکا و تحریم شرکت‌های آمریکایی از تجارت با ایران.

تحریم‌های گسترده در دهه ۹۰ میلادی: هدف این تحریم‌ها، محدود کردن سرمایه‌گذاری در صنعت نفت و گاز ایران بود.

تحریم‌های هسته‌ای (۲۰۱۰-۲۰۱۵): در این دوره، تحریم‌ها شدیدتر شد و دسترسی ایران به نظام بانکی بین‌المللی (سوئیفت) قطع شد.

تحریم‌های دوران ترامپ (۲۰۱۸): خروج آمریکا از برجام و بازگشت تحریم‌های شدید اقتصادی، از جمله تحریم‌های بانکی، نفتی، خودروسازی، و صنایع پتروشیمی. اثر تحریم‌ها بر مردم عادی ایران: هرچند هدف اصلی تحریم‌ها اعمال فشار بر حکومت ایران است، اما تجربه نشان داده که بیشترین آسیب را مردم عادی متحمل شده‌اند. تأثیرات اصلی تحریم‌ها بر مردم شامل موارد زیر است:

تورم و کاهش ارزش پول ملی: با قطع دسترسی ایران به منابع ارزی و محدودیت در صادرات نفت، درآمدهای ارزی کاهش یافته و این امر باعث افزایش شدید نرخ دلار و کاهش ارزش ریال شده است. این موضوع، قیمت کالاهای اساسی، دارو و خدمات را به شدت افزایش داده و زندگی را برای مردم سخت‌تر کرده است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

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

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

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

800-261-1314

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

Auto, Motorcycle, Pedestrian
Slip & Fall, Work Injury

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

تجربه رسیدگی به بیش از ۱۰ هزار پرونده تصادفات
دریافت صدها میلیون دلار خسارت
با ۹۹٪ موفقیت



(916) 442-9999

980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

425 Market St., Suite 200
San Francisco, CA 94105

نمایش نامه مشهور مولیر به نام خسیس نوشته شده است. در میان مجموعه جالب بازیگران دو نفر از همه بیشتر جلب نظر می کنند، حاجی قره، تاجری است خسیس ترسو و حيله گر و حیدریک بازمانده جوانمرد و لوطی منش یک خانواده اشرافی است که رو به افول است. هر چند که شیوه زندگی حیدر یک خلی جوانمردانه است، ولی در اساس غیر از راهزنی چیز دیگری نیست. در این نمایش نامه این دو نفر که هر دو سربار اجتماع هستند به همراه دسته ای از مأموران دولتی و روستاییان در ستکار در داستانی نه چندان پیچیده ولی جالب درگیر هستند. آخرین نمایش نامه آخوندزاده «حکایت وکلای مرافعه در شهر تبریز» است که فساد دستگاه قضایی و شیادی وکلای مرافعه را به باد انتقاد می گیرد. برای اجتناب از سانسور دستگاه روسیه تزاری صحنه داستان در شهر تبریز گذاشته شده است.

تکنیک نمایش نامه نویسی آخوندزاده جالب است. او خود را مقید به اصول محدودکننده نمایش نامه های کلاسیک فرانسه و مخصوصاً از دیدگاه وحدت زمان و مکان نمی کند. صحنه های داستان از جایی به جایی دیگر در همان پرده تغییر می کنند و وحدت زمان هم رعایت نمی شود. آخوندزاده در آثار خود تحت تأثیر شکسپیر، مولیر و نمایش نامه نویسان روسی چون گوگول، گریبایدوف و آستروفسکی است. این نمایش نامه ها که به زبان آذری ساده و سهل نوشته شده اند، تصاویر تمام عیاری هستند از آداب و رسوم مردم آذربایجان. آخوندزاده در تصویرگری طبایع انسانی، موشکافی و امعان نظر خاصی دارد. شخصیت های او در عین حالی که متنوع هستند، تنها کاریکاتور و تیپ نیستند بلکه انسان هایی هستند با خصوصیات و چهره هایی تکامل یافته و مخصوص به خود همان طور که یحیی آربین پور می گوید «مثل هارپاگون و تارتوف و بسیاری از شخصیت های گوگول» بازیگران نمایش نامه های آخوندزاده هنوز بین ما زندگی می کنند و به اعمال ناپسند خود ادامه می دهند» (۳) بدین ترتیب آخوندزاده در حالی که روی مفاسد اجتماعی انگشت می گذارد، تصویری زنده از اجتماع آذربایجانی به دست می دهد.

اولین آثاری که با الهام از تمثیلات به فارسی نوشته شدند، مدت ها به صورت نسخه خطی باقی ماندند و هنگامی که چاپ شدند، آنها را از قلم میرزا ملکم خان دانستند. در سال ۱۸۷۱، میرزا آقا تبریزی منشی اول سفارت فرانسه در تهران و یکی از طرفداران پروپاقرص آخوندزاده، چهار نمایش نامه به فارسی نوشت.

طنز در نمایش نامه های فارسی

بخش دوم
دکتر حسن جوادی



نمایشنامه های آخوندزاده اول به روسی در (۱۲۷۶-۱۸۵۸) و یک سال بعد به زبان اصلی یعنی آذری چاپ شدند. میرزا جعفر قرچه داغی دو نمایش نامه را در سال های ۱۸۶۱ و ۱۸۶۳ به فارسی ترجمه کرد و بعداً در اثر تشویق آخوندزاده تمام تمثیلات را به همراه داستان «یوسف شاه سراج» در سال ۱۸۶۴ منتشر ساخت. این شش نمایش نامه تأثیر به سزایی روی افکار سیاسی آن روزگار ایران داشتند (۱) و برای مدتها مدلی بودند برای نمایشنامه های طنز آمیزی که در ایران نوشته می شدند.

آخوندزاده در اولین نمایش نامه اش «ملا ابراهیم خلیل کیمیاگر» ملای شیدای و حيله گری را که ادعای داشتن علم کیمیا را می کند در مقابل شاعری درستکار و وطن پرست به نام حاجی نوری قرار می دهد. در این اثر «مردم محترم شهر نوقا که چنین شیادانی را تشویق می کنند» مورد انتقاد قرار می گیرند. او در نمایش نامه دومش «مسیو ژوردان حکیم نباتات و درویش مست علی شاه جادوگر مشهور»، فساد و خرافات و جهل مشرق زمین را در برابر دانش و پیشرفت های علمی غرب قرار می دهد. «خرس قلدورباسان» تصویری سخت زنده و تأسّف آور از زندگی روستاییان آذربایجانی و مورد ستم قرار گرفتن زنان را در آن اجتماع به دست می دهد. «سرگذشت وزیر خان سراب» نمایش نامه ای طنز آمیز است از حکومت و ریاکاری و تزویر مأمورین دولتی در یک سیستم فئودالی. چون شهر سراب در ایران واقع است برای اجتناب از هرگونه گرفتاری و درگیری، میرزا جعفر قرچه داغی در ترجمه فارسی سراب را به لنگران عوض کرده، در نتیجه عنوان فارسی به صورت «سرگذشت وزیر لنگران» درآمده است. نمایش نامه پنجم سرگذشت مرد خسیس یا حاجی قره یکی از بهترین تمثیلات آخوندزاده به شمار می رود و ظاهراً تحت تأثیر



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

در برابر هم می‌سجد و اصالت و قدمت ترجمه یاد شده و ارزش ادبی و لغوی آن را نشان می‌دهد. این رساله از نظر تحقیق در تاریخ تحول زبان فارسی قابل توجه است. دیوان کمال‌الدین اسمعیل اصفهانی به تصحیح دکتر حسین بحر العلومی از کتاب‌های دیگری است که مورد ملاحظه و بررسی استاد خانلری قرار گرفته است. به گمان او، شاعر در قصیده‌سرایی به شیوه خاص خود استادی تمام دارد. معانی و مضامین دقیق و اندیشیده را با کلامی سخت استوار و پخته بیان می‌کند و بیهوده نیست که به او لقب «خلاق‌المعانی» داده‌اند. در عین حال از یاد نمی‌برد که «کمال‌الدین» شاعری مداح است و چون در روزگاری می‌زیسته شماره مدوحان او، که غالباً مردان بزرگی نیستند، بیش از غالب شاعران دیگر است. غرض شاعر در بیشتر قصاید و قطعات تقاضا و عرض احتیاج است. از آن جمله بیش از ده قطعه در تقاضای «کاه» سروده و از زبان اسب و استرش گدایی می‌کند. خود او نیز گدایی را لازمه شاعری می‌داند:

کدیه وصفی است که خود ذاتی شعرست چنانک

هر کرا شاعر گفتی تو بگفتی که گداست^(۳)

باین همه در بیان ارزش غزل‌های کمال اسمعیل می‌گوید:

غزل‌های او واسطه تحول شیوه غزل‌سرایی خراسانی (معزی و انوری) به سبک عراقی (سعدی و حافظ) شمرده می‌شود. ناگفته نماند سعدی که اواخر زندگانی او را درک کرده و حافظ که بیش از یک قرن پس از او می‌زیسته به دیوانش نظر داشته‌اند. حافظ در یکی از قصاید خود بیتی از قصیده کمال را، که خود مقتبس از مسعود سعد بود، تضمین کرده است:

اور باورت نمی‌کند از بنده این حدیث از گفته کمال دلیلی بیاورم

گر برکنم دل از تو و بردارم از تو مهر آن مهر بر که افکنم آن دل کجا برم] گذشته از این، عبارت‌ها و ترکیباتی در دیوان حافظ هست که به احتمال نزدیک به یقین تأثیر کمال را در شعر حافظ نشان می‌دهد. برای مثال این بیت را:

یارب این بچه ترکان چه ز ما می‌خواهند که همیشه دل ما را ز بلا می‌خواهند
با این بیت حافظ می‌توان سنجید:

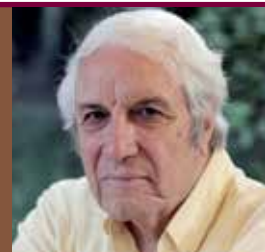
یارب این بچه ترکان چه دلیرند به خون که به تیر مژه هر لحظه سواری گیرند^(۳) دقت نظر عالمانه استاد خانلری در بررسی‌های متنوع از کتاب‌های مورد مطالعه از احاطه او به موضوعات ادبی خبر می‌دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

هفتاد سخن پرویز ناتل خانلری

بخش هفتم

دکتر ایرج پارسی نژاد



تحقیق درباره «واژه‌نامه بسامدی عنصری، از محمد نوری عثمان، عضو آکادمی علوم شوروی (انستیتو خاورشناسی) کتاب دیگری است که استاد خانلری در بررسی خود از مطالعات ایرانی در کشورهای بیرون از ایران از آن یاد کرده است.

ثبت واژه‌های هر متن ادبی و تعیین شماره و نوع و محل کاربرد هر واژه، واژه‌نامه بسامدی آن متن را فراهم می‌کند و می‌تواند ارزش و اعتبار و اصالت اثر مورد تحقیق را تعیین کند. به گمان استاد خانلری، اگر چنین روشی که در بررسی دیوان عنصری در این واژه‌نامه صورت گرفته در مطالعات زبان‌شناسی و تحلیل و نقد ادبیات فارسی در متون دیگر نیز به کار رود در نقد ادبی جدید می‌توان آن یکی از روش‌های تحقیق علمی و عالمانه دانست.

«سجع و سیر تاریخی آن در نثر تاجیک» تحقیقی دیگر از مسلمان قلیوف است. مراد از «نثر تاجیک»، البته همان نثر فارسی است که در این کتاب به این زبان و به خط سیریلیک روسی آمده است.^(۱)

توجه استاد خانلری به مطالعات ایرانی در ترکیه، که روزگاری یکی از مراکز مهم ادبیات فارسی بوده، موجب شده که ترجمه منتخبی از غزلیات حافظ به شعر ترکی را با حفظ همان اوزان اصلی، از رشدی شارداغ مورد بررسی قرار دهد و از مترجم «غزل‌های حافظ شیرازی» چاپ انتشارات سخن قدرشناسی کند.

در پی یادداشت‌های سودمند از محققان مطالعات ایرانی در فرانسه و شوروی و تاجیکستان و ترکیه از آثار ایران ادیبان و محققان ایرانی نیز یاد شده است:

متنی پارسی از قرن چهارم هجری، محفوظ در آستان قدس رضوی از احمدعلی رجایی بخارایی از جمله آثار درخود توجه است. استاد رجایی پس از ذکر مشخصات نسخه خود شماری از آیات را با ترجمه تفسیر طبری و چند ترجمه و تفسیر کهن

CalFresh و Medi-Cal می‌توانند به حفظ سلامت شما کمک کنند.



**ممکن است شما برای هر دو
این موارد واجد شرایط باشید،
پس همین امروز اقدام کنید!**

خانواده شما برایتان از هر چیزی مهم‌تر است و سلامت آن‌ها همیشه در اولویت شما قرار دارد. با استفاده از CalFresh و Medi-Cal می‌توانید خانواده‌تان را در مسیر داشتن یک زندگی بهتر قرار دهید.

Medi-Cal خدمات سلامت با کیفیتی را به صورت رایگان یا با هزینه‌ای بسیار کم ارائه می‌دهد، و CalFresh کمک‌هزینه‌ای برای خرید مواد غذایی ماهانه در اختیار شما قرار می‌دهد.



سازمان‌های اجتماعی محلی می‌توانند به شما در ثبت درخواست کمک کنند. پس همین امروز اقدام کنید!

HealthyAC.org



کیک و شیرینی بی بی

مجلل 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



NOWRUZ GALA 1404



San Francisco City Hall

Co-hosted by San Francisco Mayor Daniel Lurie
in partnership with Persian Women In Tech

FRIDAY **21** 6 PM-12 AM

MARCH 2025

Surprise Performers to be announced soon!



Ballet Afsaneh



Moris Hedvat



DJ AMP



**MC
Yasmin Khorram**



**Nejad World Music
Center**

Gala Tickets: <https://nowruzsfgala2025.eventbrite.com>
For sponsorship & VIP tables: nowruzsf@gmail.com



NOWRUZ at SF City Hall Eid Didani 1404

Friday March 21 12pm - 3pm Open to Public (Free)



پهناور امپراتوری تزاران را در دست گرفته است. برخی از تاریخ نویسان می گویند که در روسیه آشوب زده به ویژه در سال انقلاب در واقع قدرتی وجود نداشت که لنین آن را برپاید. قدرت تکه تکه و پاره پاره شده و بر روی زمین پخش شده بود. بلشویک ها به رهبری لنین خم شدند و با گردآوری این تکه پاره ها از روی زمین «قدرت» را از آن خود ساختند، هر گروه حزب یا سازمان دیگری اگر یک پارچه بود و رهبری نیرومندی داشت می توانست قدرت را برپاید. شایستگی و کاردانی لنین و سایر رهبران انقلابی در این نکته بزرگ خلاصه می شود که آنان به مراتب بیش از دیگران مصمم، هوشیار، گستاخ و جسور بودند. این رهبران و به ویژه لنین هرگز وقت را از دست ندادند، به سرعت تصمیم می گرفتند و با اعتقاد و پشتکار فراوان دست به اجرای برنامه های خود می زدند در روز انقلاب با وجود مخالفت های بسیار همکاران نزدیک، لنین با سرسختی بسیار دستور تصرف چند نقطه از مراکز حساس پایتخت را صادر می کند. در همان روز خود را فاتح و رهبر حکومت تازه اعلام می کند. برخی می گویند لنین فقط فاتح چند نقطه از پایتخت کشوری پهناور شده بود اما همین پیروزی را به بزرگترین ستون های یک انقلاب سراسری تبدیل کرد. برخی نیز تا آنجا پیش رفته اند که گفته اند لنین در روز «انقلاب کبیر سوسیالیستی» فقط دست به یک کودتا زد. کودتایی که فقط یک روز طول کشید و خون ریزی چندانی نیز نداشت. نبوغ این مرد در نشستی به موقع بروی صندلی خالی «امپراتور» خلاصه می شود. رهبران سایر گروه های حزب ها و سازمان ها جرئت، جسارت و بی باکی سوار شدن بر ببر را نداشتند.

دشواریهای کمرشکن: بسیاری چنین می پندارند که پس از پیروزی انقلاب بلشویکی در آخرین هفته ماه اکتبر، انقلابیان روس به رهبری لنین و با خیال راحت دست به «بنای سوسیالیسم» در روسیه می زنند. در حالی که به هیچ روی چنین نیست. روسیه پس از انقلاب چون سربازی زخمی و درمانده است که خون بسیار از بدنش بر روی خاک ریخته است. چهار سال جنگ جهانی اول، شورش ها، اعتصاب ها، کشتارها و در پایان انقلاب، کشور را به ویرانه ای بدل کرده و ملت در آستانه گرسنگی و ورشکستگی اقتصادی است. رهبران انقلاب براین واقعیت های تلخ و کوبنده آگاهی دارند و خود می دانند که در کشورداری و بنای نظامی نو در عمل چیز چندانی نمی دانند.

درباره لنین

بخش نهم

دکتر احمد ایرانی



نخستین فرمان های انقلاب: فردای روز انقلاب، ۲۶ اکتبر، لنین در برابر سربازان، کارگران و دهقانان مسلح که اعضای شورای «کارگران» اند به عنوان رهبر پیروزمند انقلاب و مرد قدرتمند پایتخت به سخنرانی می پردازد. وی به سادگی چنین می گوید: «از حالا دست به کار بنای سوسیالیسم می شویم. در این سخنرانی درخواست پایان جنگ بین ملت ها و نیز سه ماه آتش بس به آلمان را اعلام می کند.

براساس فرمان های بعدی رهبر انقلاب، مالکیت خصوصی برچیده می شود و زمین از آن دولت است. بانک ها، راه آهن کشور، بازرگانی خارجی و برخی از صنایع بزرگ ملی اعلام می شوند. تمام مزایای ارثی، نژادی، قومی، مذهبی و طبقاتی از میان می روند. تمام دستگاه های قضایی کشور برچیده می شوند. تنها مرجع قانونی «دادگاه های مردم» است. در حکومت تازه، لنین «رییس شوراهای مردم» یا در واقع رییس دولت است. لنین در همان زمان مقام وزارت خارجه را به «تروتسکی» می دهد و استالین به عنوان «وزیر ملیت ها» اعلام می شود. رهبران انقلاب و هواداران نشان از پیروزی ناگهانی و ربودن قدرت در مدتی کوتاه گیج و مبهور شده اند کمتر کسی از مخالفان می اندیشد که حکومت لنین بیش از چند روز دیگر دوام داشته باشد. گرچه «کرنسکی» از پایتخت بیرون رفته اما قرار است به فرماندهی سربازان و افسران وفادارش به پایتخت حمله کند. هنوز انقلابیان مسکو را در اختیار ندارند. رهبران انقلاب در کشورداری و سامان دادن به کارهای کشوری که شیرازه اش از هم گسیخته است کمترین تجربه ای ندارند. «کرنسکی» بی آن که با سپاهش به پایتخت حمله کند ایستادگی را کنار می گذارد و مخفی می شود. بعد از یک هفته جنگ و گریز بین بلشویک ها و مخالفان انقلاب، مسکو نیز به تصرف انقلابیان در می آید. برخی از شهرهای بزرگ نیز به انقلابیان می پیوندند. گروه کوچکی به نام «حزب بلشویک» به رهبری مردی به نام لنین قدرت را ربوده و زمام امور سرزمین

دنباله مطلب در صفحه ۵۸



SHOKOFEHAMIN

WWW.AMINIRANIANLAW.COM



AMINCONSULTANT

شکوفه امین

وکیل سابق دادگستری

♦ تهیه وکالتنامه و ارسال آن به ایران

♦ تنظیم وصیتنامه ایرانی و صلحنامه

♦ اخذ شناسنامه و گذرنامه ایرانی

♦ ثبت ازدواج، طلاق، و فوت

۷۲۸۲-۶۴۲ (۸۱۸)

۰۰۳۰-۶۴۲ (۷۱۴)

با ذکر نام ماهنامه پژواک ۱۰٪ تخفیف بگیرید

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید، فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Wash
&
Repair*

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

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



زندگی و پیدایش کولیان (بخش دوازدهم)

جلوه می کرد. عادت داشتم غروب ها به خارج از شهر بروم و در کنار رودخانه قدم بزنم، یا ساعت ها بنشینم و به کوه و جنگل و دشت خیره شوم و مسیر جریان آب را در رودخانه دنبال کنم. یک روز غروب، در حین گردش در کنار رودخانه، با چادر کولی ها برخورد کردم. نزدیک چادرها ایستادم. چند مرد در جلو چادرها به کار آهنگری و تعدادی از زنان، به کار چادر و غذا و رختشویی مشغول بودند. به راه افتادم. هنوز آخرین چادر را طی نکرده بودم که زنی جوان و زیبا با اندام کشیده و لاغر از چادر بیرون خزید و با سرعت به طرفم آمد. چشمانش درشت بود و صورتش به رنگ قهوه ای و پیراهن بلند و چین داری به تن کرده بود. او با لهجه زیبایی گفت: «می خوای فالت را بگیرم؟» بعد از کمی مکث قبول کردم. نیاز از من خواست و بعد دستم را در دستان گرمش گرفت و چشمانش را به کف دستم دوخت.

او خیلی چیزها گفت، که فقط چند جمله از حرف هایش به یادم مانده است: «ستاره اقبال تو در اینجا می درخشد. تو سعادتمند خواهی شد. تو دختری رادوست داری و او مال تو می شود، مشکلاتی برایت پیش می آید، ولی خدا با توست و مشکلات، حل خواهد شد، دستم را رها کرد و به زیر چادر رفت. من خوشحال به شهر برگشتم. تا مدت ها خوشحال بودم. ناامیدی از من دور شد. به کار درس و تحصیل، علاقه بیشتری نشان می دادم. یادم هست، تا مدت ها شادی عجیبی در من پدید آمده بود و هنوز بعد از سالها آن زن و فالی را که برایم گرفته بود به یادم مانده است. حال در زیر، فالی را که یک زن کولی در این سفر برایم گرفت، نقل می کنم. این فال را با زبان و گویش خاص محلی که در بین کولی ها رواج دارد و خود بدین گونه فال می گیرند می آورم: -اسمت؟ -محمدرضا -محمدرضا قبول باشد. تورو می خوانم. ماشاءالله به ستاره پیشانی خودت غلام علی بگو یا مرتضی علی. یا مرتضی علی. محمدرضا به چشم شوخ، به دلت صاف، آدم دزد، هیز و حرامزاده را دوست نداری. خودت با مردی یک رنگی، مردم با تو دورنگی. یک نظرم در کارته همه از خدایی هسته به زبان، دشمن هسته. اما مردم میگن، خیلی خیلی عیاری، پرفندی، اما عیاری نداری ساده ای. پول جمع کن زیاد هستی، ولی پول نگهدار نیستی. خودت فامیل پرستی، فامیلا، قدر جانت را نمیدونی. یک راهی می خوای بری، تعجیل زیاد نکن اما انشاء الله کارت با خدا هسته. یک مادر و یک دختر کیسه تونو خوردن، نخود در آش تو ننداختن. کین تو رو محکم بر زمین زنند. عزیز هم هستند، در فراق تو خیلی میسوزن. اما انشاء الله خدا می دونه آخر تو، به خیر هسته. به همین زودی به پول زیادی بدست می آید. به چشم به بینی. به چشمت شوخی و به دلت صافی. به دور یک قبل گرد هم می گردی میگی سرم بره، جونم بره، مالم بره، ترکش نمی کنم. اما ایشالله کارت خوب میشه. به همین زودی یا ایشالله دهنش شیرین میره و دستت حنا میشه و کارت پرغوغا و شلنگ میشه. اما خدا میدونه، نون دولت می خوری یا کار دولت می کنی، مردم، افسوس تورو می خورن. ای همین کسب و کاسبی رم داری، حسرت تورو می کشن میگن که... ایشالله کور شن الهی. مراد تو رو بده حسین. بزن به همون ریش مردانت، بگو یا امام حسین.»

آنچه در بالا آوردم، نمونه فالی است که یک زن کولی، برایم گرفت. زنان کولی، هنگام فروش اجناس خویش، در شهرها و دهات، فال نیز می گیرند و به گره گشایی و حل مشکلات و مصایب مردم می پردازند. آنان بخت دختران را می گشایند و گرفتاری زنان شوهردار را با خواندن اوراد، رفع می کنند و از این راه مقداری پول که آنان «نیاز» می نامند، دریافت می کنند که کمک خرجشان می شود. بابت هر فال و گشودن گره کارها و باز کردن بخت، مبلغ ۱۵ یا ۶۰ ریال می گیرند و این مبلغ، بستگی به وضع مالی اشخاص دارد و آنها با دیدن وضع ظاهری اشخاص، مبلغ نیاز را زیاد یا کم می کنند. معمولاً برای گرفتن هر فال ۵۰ ریال و برای حل مشکلات و مصایب و گشودن بخت و حفاظت از بلایایی که در کمین انسان نشسته و آنها مدعی اند که از آن باخبرند، ۵۰ تا ۶۰ ریال، می گیرند.

روشی که آنها برای فال گرفتن به کار می برند، چنین است: اول، زن فال گیر آئینه کوچکی از جیبش بیرون می آورد، (این آئینه جزو وسایل فال گیری است و زنان کولی، همیشه یکی از این آئینه های کوچک را با خود دارند) و قسمت شفاف آئینه را پشت دست کسی که می خواهد، فالش را بگیرد، می گذارد و با دست خویش، آئینه و دست را محکم می گیرد و به رو بر می گرداند، طوری که کف دست را بتواند ببیند. بعد، با نگاه به کف دست شروع به گرفتن فال می کند. آنها با دیدن کف دست و آئینه، فال را حدس می زنند و هنگام بیان کردن آن به چشمان کسی که فال او را می گویند، نگاه می کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

این قسمت نقل قول از تحقیق آقای م. مقدسیان در مورد پژوهش کلی ها است. هنگامی که سورچیان، مشغول عوض کردن اسبان شدند، من با رفیق خود قدم زنان، در طول نهر آب بالا رفتم، تا مسجدی را که چند سال قبل دیده بودم، یک دفعه دیگر، تماشا کنم. با کمال تعجب دیدم همان چوب بستی که در ده سال قبل برای تعمیر آن برپا نموده بودند، هنوز هم در جای خود باقی است. کولی ها، در نزدیکی مسجد چادر زده بودند. در آنجا دو زن را دیدم که با صورت باز مشغول کار بودند و در پیشانی و روی گونه ها خال های سحر آمیزی داشتند و پیراهن بلندی از چیت گلدار پوشیده بودند و تنبان آنها هم مانند دامن زنان اروپایی بلند و چین دار بود. رنگ مفرغی صورت و خطوط منظم سیمای آنها گواهی می داد که اصل و نژاد آنها هندی است. این دو زن که شاید مادر و دختر بودند، اصرار داشتند که برای ما فال بگیرند و سرنوشت آینده ما را بگویند. رفیق من دو قرآن به یکی از آنها داد تا پرده از روی سرنوشت او بردارد. زن شروع به سخن کرده چنین گفت: «تو اکنون شخص بزرگی هستی ولی روزی نزد شخصی خواهی رفت که از حیث مقام، بسی از تو بزرگتر است. این شخص در نهایت مهربانی و خوشرویی تو را خواهد پذیرفت و با دست خود، پیراهنت را از تنت در می آورد و پیراهن قشنگ حریری به تو می پوشاند. بعدها تو ترقی می کنی. در زندگانی سعادتمند می شوی. با دختر قشنگی ازدواج می کنی و در ایام پیری محترم می شوی و از حیث مقام و بزرگی، مانند کنسول روسیه خواهی شد.»

بدیهی است، نظر به نفوذ و اقتداری که کنسول روسیه در تمام خراسان داشت، این زن ساده لوح و بیابان گرد، تصور می کرد، در دنیا هیچکس مانند کنسول روس نفوذ و اقتداری ندارد و تنها او مانند شاهان و شاهزادگان افسانه ای در قدیم، زندگی می کند. خلاصه، چون وقت نداشتیم و می بایستی زودتر حرکت می کردیم، از شنیدن بقیه بیانات او محروم ماندیم و به چارخانه برگشتیم. این یادی است، از فال گرفتن و بخت گشایی کولی ها که هانری رنه دامانی، در سفرنامه خویش به نام از خراسان تا بختیاری گرد کرده است. مترجم این کتاب، آقای مترجم همایون فره وشی هستند. یادم هست سالها پیش وقتی که خیلی جوانتر بودم در شهری زندگی می کردم، که در شمال واقع بود و کولی ها سالی یک بار از آنجا عبور می کردند و مدت هفده هجده روز در آنجا، چادرهای خود را در خارج از شهر برپا می کردند. زن های کولی به شهر می آمدند و کارد و ساطور و سبد و دیگر وسایلی را که شوهرانشان در گرمای روز، زیر چادرها می ساختند، در خانه ها و دکان ها و بازار شهر می فروختند و ضمن فروش اجناس خویش، برای آنها که دوست داشتند از آینده شان خبر داشته باشند و یا مشکلی و گرفتاری داشتند، فال می گرفتند و گره از مشکلات آنها می گشودند و یا بخت دختری در خانه مانده و یا زنی بدبخت را باز می کردند. من تازه عشق را شناخته بودم. غمگینی و ناامیدی عجیبی به سراغم آمده بود و هر مسئله کوچکی، برایم بزرگ

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های 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 بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555



ROYA FOUNDATION'S 4th Annual

Nowruz Bazaar & Festival

Celebrate culture, community, and compassion

Sunday, March 16, 2025- 11:00 AM to 7:00 PM

San Ramon Community Center

12501 Alcosta Blvd, San Ramon CA 94583

Discover the rich tradition of Nowruz
with traditional food, live performances,
music, unique items for purchase &
Children's Corner



Vendor table available

from \$250 & up.

For table reservations or
sponsorship opportunities,
contact us at

(925) 502-7411 (call or text)

جشن نوروز هديه ي نياکان ماست
در حفظ و ترويج آن بکوشيم !
با شرکت در گردهمائي نوروزي
خاطرات زيباي ايران عزيزمان را
بار ديگر تجربه کنيم !

Free to the Public

www.RoyaFoundation.org

Roya Foundation, A nonprofit 501c (3) organization, provides humanitarian,
educational assistance, health care and medical aid globally.

آواز و آوازه‌های بند زنان اوین

منصوره شجاعی



زندان. «این نوع تهمت‌زدن‌ها که در زندان تازگی نداشت، تزویر رژیم بود که همه می‌شناختند، اما! «آمایی» بزرگ که می‌شناختیمش ولی باز به دامش می‌افتادیم! آخر همیشه بی اعتماد بودیم به همه کس و همه چیز، بی اعتمادی در درجه اول محصول این زندان لعنتی بود و در درجه دوم ثمره فرهنگ عقب‌افتاده سیاسی ما». شرح دردناک منیره برادران از این واقعه شمشیری دولبه است که یک لبه‌اش زندان و لبه دیگرش «ما» را نشانه گرفته است.

سازمان‌دهی مجدد بند عمومی زنان اوین از ابتدای دهه هشتاد: بند عمومی زنان از ابتدای دهه هفتاد تا ابتدای دهه هشتاد به زندانیان جرائم عادی اختصاص داشت. هرچند در این دوران، زنان زندانی سیاسی، به ویژه در میان ملی-مذهبی‌ها، کم نبودند. رضا علیجانی با اشاره به دوره‌های گوناگون زندانی شدن ملی-مذهبی‌ها ابتدا از زندان عشرت‌آباد در دهه هشتاد می‌گوید: «این زندان زیر نظر اطلاعات سپاه در پی سیاست‌های موازی کاری و مستقل از وزارت اطلاعات اداره می‌شد. چون در آن دوره در زندان اوین بند زنان سیاسی نبود، زنانی مثل فیروزه صابر و نرگس محمدی که گرفتار اطلاعات سپاه شده بودند، در بند انفرادی مردان در عشرت‌آباد زندانی بودند و در آن فضا از آواز و شادی خبری نبود». اما علیجانی آواز زنان زندانی اوین، از چپ و مجاهد و ملی-مذهبی، در دهه شصت را به خوبی به یاد دارد: «نوروز ۱۳۶۶ بود. ما در سالن ۶ بودیم و زن‌ها در سالن ۵ بودند. در هنگام تحویل سال ما سرود «بهاران خجسته باد» را خواندیم. اتاق‌های دیگر هم دومینووار شروع به خواندن کردند. بند زنان هم شروع کردند. پاسدارها ریختند و با کتک و فحش مردها را ساکت کردند اما زنان ساکت نشدند. همگی ادامه دادند و تا آخر سرود را خواندند». علیجانی می‌افزاید: «من به مطالب علمی خیلی علاقه دارم. در مقاله‌ای علمی خواندم که زنان اصولاً از مردان مقاوم‌ترند و هرچند از نظر فیزیولوژی ظریف‌ترند اما از مردها مقاوم‌ترند».

متهمان کمپین یک میلیون امضا در بند زنان جرائم عادی: از فروردین سال ۱۳۸۶ تعدادی از فعالان جنبش زنان و اعضای «کمپین یک میلیون امضا برای تغییر قوانین» در بند عمومی زنان اوین زندانی شدند. از میان آنان می‌توان به مریم فومنی و جلوه جواهری اشاره کرد. زندانیان جنبش زنان در ایام حبس می‌کوشیدند تا با زنان محکوم به جرائم عادی ارتباط برقرار کنند. برای مثال، می‌توان به زندانیان محکوم به جرمی مثل سرقت و قاچاق مواد مخدر یا شهلا جاهد (که به اتهام قتل همسر ناصر محمدخانی اعدام شد) و کبری رحمان‌پور (دختر جوانی که به علت فقر به صیغه مرد ۶۰ ساله‌ای درآمد بود و هنگام دفاع از خود مادرشهرش را به قتل رساند و اعدام شد) اشاره کرد.

مریم فومنی و جلوه جواهری تنها چند روز پس از ورود به بند انتقادات و پیشنهادهای خود درباره بهداشت، تغذیه و مسائل فرهنگی را با مسئولان بند و همبندی‌های غیرسیاسی خود در میان گذاشتند. آنها در جنبش زنان آموخته بودند که زندگی در هر مکان و فضایی مستلزم رعایت بعضی حقوق است. در عین حال، یاد گرفته بودند که بدون ارائه پیشنهاد انتقاد نکنند و نقد عمومی را به زمره‌های فردی تقلیل ندهند. آنها یکی دو هفته بعد از دستگیری از «کتابخانه صدیقه دولت‌آبادی» درخواست کردند که به زنان آسیب‌دیده خدمات کتابخانه‌ای ارائه کند. «کتابخانه صدیقه دولت‌آبادی» با کمک تعدادی از ناشران و خیرین روشنفکر به منظور بازسازی کتابخانه بی‌رونی بند عمومی زنان اوین، مجموعه‌ای مناسب زندانیان تهیه کرد. در آن زمان و همچنین در سال‌های بعد شاهد همدلی و ایجاد روابط متقابل میان زندانیان جنبش زنان و زندانیان جرائم عادی بودیم. برای مثال، می‌توان به تشویق به رعایت بهداشت، مطالعه و آموزش حقوق زنان تا گوش سپردن به آوازه‌های عاشقانه شهلا جاهد اشاره کرد.

اکنون که این مطلب را می‌نویسم حکم اعدام پخشان عزیزی، یکی از زندانیان بند زنان سیاسی اوین، در دیوان عالی کشور «تأیید» شده است. بی‌تردید حال همبندی‌های پخشان خوب نیست. تا این لحظه، از نحوه رویارویی او و همبندی‌اش با این خبر هولناک اطلاعی در دست نیست. شاید سپیده قلیان در واکنش به تأیید حکم اعدام پخشان، در آشپزخانه بند اجاقی بیفروزد و پای سیب خوشبویی درست کند که از عطرش «دوآل‌پا» مست شود و چنگک پاهایش را از کرده زندانیان بردارد. شاید شبی دیگر کسی به دیوان حافظ تفال بزند و دیگری آواز سر دهد و آن یکی نیایش کند. یکی هم شاید کش و قوسی به تن دهد که برقص تا برقصیم.

در هفته‌های اخیر دو فیلم از زندانیان بند زنان سیاسی اوین در شبکه‌های اجتماعی پخش شده که رقص و پایکوبی آنها را نشان می‌دهد. در پی انتشار این دو فیلم موجی از واکنش‌های متفاوت به راه افتاد. واکنش بعضی ملامت‌آمیز، ناصحانه یا پدرسالارانه/مردسالارانه بوده است و بعضی دیگر از حق انتخاب نوع زندگی و مبارزه در زندان سخن گفته‌اند و بر اهمیت شادی و رقص و آواز به عنوان یکی از راه‌های مقاومت در برابر نظام تأکید کرده‌اند. در این مقاله می‌کوشم با گذر و نظری به بند زنان سیاسی زندان اوین در چهل سال گذشته، به حقوق زندانی، حق انتخاب، قراردادهای اجتماعی در زندان، کلیشه‌های رایج، سلوک زندانی سیاسی، نگاه پدرسالار و باورهای عامیانه بپردازم.

اینجا بند زنان زندانی سیاسی اوین است: «بند زنان سیاسی اوین»، محصور در میان تپه‌های کوهپایه البرز در شمال تهران، حدود چهل سال است که به این نام شهرت دارد. چند بار از این تپه به آن تپه نقل مکان کرده است اما مقام‌های مسئول پسوند «سیاسی» را به آن اضافه نکرده‌اند چون ادعا می‌کنند که «ما زندانی سیاسی نداریم!» عفت ماهیار، زندانی سیاسی سابق که از سال ۱۳۶۳ تا سال ۱۳۷۱ در اوین زندانی بود، می‌گوید: «بعد از نزدیک به یک سال زندان انفرادی بالاخره در سال ۱۳۶۴ به بند زنان منتقل شدم. در آن زمان بند زنان راهرویی بود با اتاق‌های بزرگ که در هر اتاق حدود سی زن از گروه‌های مختلف سیاسی زندانی بودند. این اتاق‌ها اصطلاحاً «در بسته» نام داشتند. یعنی امکان ارتباط با زندانیان اتاق‌های دیگر وجود نداشت. در سال ۱۳۶۵، زنان زندانی را به بند ۳۲۵ منتقل کردند. این بند حیاطی زیبا با جویباری کوچک و باغچه‌هایی پر از گل داشت که من به شوخی اسمش را گذاشته بودم «کاخ گلستان». با آغاز فشار به زندانیان سیاسی تمام گروه‌ها در سال ۱۳۶۶ همه ما را از «کاخ گلستان» به سالن دوطبقه آموزشگاه منتقل کردند. آنجا هم اتاق‌ها سی‌نفره اما «درباز» بود. یعنی می‌توانستیم با زندانیان اتاق‌های دیگر رفت‌وآمد کنیم. تا پایان اعدام‌های گروهی در سال ۱۳۶۸ همه زندانیان آموزشگاه سیاسی بودند و فقط یکی دو زندانی جرائم عادی داشتیم که در طبقه پایین بودند. موضوع ادغام بند زندانیان سیاسی و عادی مورد اعتراض ما بود اما دلیل اعتراض بیشتر مسائل بهداشتی و نظافت و کمبود جا بود. در سال ۱۳۷۱ که تعدادی از زندانیان سیاسی آزاد شدند، دو اتاق از همان ساختمان آموزشگاه را به زندانیان جرائم عادی اختصاص دادند».

عفت ماهیار خاطراتش از زندان را در کتاب «فراموشم مکن» به تفصیل مستند کرده است اما این‌جا موضوع صحبت ما حول بند زنان و نحوه وقت‌گذرانی و شادی و پایکوبی زندانیان دور می‌زند: «همه ما در دوران بازجویی و انفرادی شلاق خورده بودیم، اما یک بار در سال ۱۳۶۴ در بند عمومی، من و چند نفر دیگر شلاق خورديم. قضیه این بود که من همیشه با حرکات ریتمیک ورزش می‌کردم، چیزی شبیه به رقص لرگی. بسیاری از زندانیان چنین رویه‌ای داشتند. به این ترتیب، رقص و ورزش را هم‌زمان انجام می‌دادیم. بنابراین، در بند عمومی هم به جرم رقصیدن شلاق خورديم! هیچ‌وقت یاد نمی‌رود که مجتبی حلویی در حالی که شلاق را به سر و صورتم می‌کوبید گفت: «حالا دیگه لرگی هم می‌رقصی...». در آن سال‌ها جرم‌انگاری رقص و شادی امری عمومی بود و میان زندان و غیرزندان تفکیکی وجود نداشت. حکم حکومتی این بود: رقص و آواز زنان جرم است و مجازاتش شلاق!»

از آن روزها تا اوایل دهه هفتاد، زنان زندانی سیاسی از جمله زهره تنکابنی، منیره برادران، محترم رحمانی و زنده‌یادانی همچون شهلا فرجاد و فاطی کبیری خالق و راوی داستان‌هایی از انواع گوناگون مقاومت زندانیان در بند عمومی زنان اوین بودند، گاه با ورزش و رقص و سرود و اجرای تئاتر، و گاهی از بهت‌زدگی از خودکشی کسانی چون پروین گلی آبکناری به دلایلی چون برخی تهمت‌زدن‌ها در



ETMINAN MARKET



Hot Food Special



چلو خورش قورمه سبزی



باقالی پلو با ماهیچه



چلو خورش قیمه



زرشک پلو با مرغ



چلو خورش فسنجان

روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه

BBQ KABOB

کباب کوبیده



Ground Kabob

جوجه کباب زعفرانی



Zaafarani Chicken Kabob

کباب برگ



Fillet Minion Kabob

(408) 622-6778

We deliver with
 DOORDASH

1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

نقد و بررسی فیلم

اتاق مجاور (The Room Next Door)

کارگردان: پدرو آلمودوار

بازیگران: تیلدا سویتن - جولین مور - جان تور تورو - آلساندرو نیولا
خلاصه داستان «ملاقات با جادوگر»: داستان فیلم به اختلاف بین مارتا (یک مادر بسیار ناقص و خبرنگار جنگ) و دختر رنجیده‌اش و همچنین به رابطه مارتا با یک مؤلف به نام اینگرید می‌پردازد.

نقد فیلم «ملاقات با جادوگر»: آتانازی یکی از موضوعاتی است که سال‌ها در اروپا مورد بحث بوده است. اقدامی که برخی افراد با شرایط خاص در سوئیس آن را توسط پزشک اجرا کرده و به زندگی خود پایان می‌دهند. چالش‌های اخلاقی این موضوع، محل بحث فراوانی در محافل گوناگون بوده است. اخیراً در سال ۲۰۲۱ در کشور اسپانیا نیز آتانازی با شرایط بسیار خاص، قابل اجرا شده است و همین موضوع مورد توجه پدرو آلمودوار، کارگردان برجسته اسپانیایی قرار گرفته و نتیجه آن، ساخته شدن فیلم اتاق مجاور بوده است. داستان فیلم درباره نویسنده‌ای به نام اینگرید (جولیان مور) است که به صورت اتفاقی متوجه می‌شود دوست قدیمی‌اش مارتا (تیلدا سویتن) به سرطان مبتلا شده است و تصمیم می‌گیرد به ملاقات او برود. مارتا در این ملاقات خواسته‌ای از اینگرید دارد که...

فیلم اتاق مجاور از همان مولفه‌های مورد علاقه پدرو آلمودوار بهره‌مند شده است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

«ملاقات با جادوگر» همان‌طور که ذکر شد، یکی از بدترین کمدی‌های سال به شمار می‌رود. اثری که می‌خواهد از آقازاده‌ها و مسئولین مملکت انتقاد کند، اما خودش هم می‌داند که تنها در شرایطی اجازه این کار را دارد که یک کاریکاتور کاملاً بی‌خاصیت و خنثی از وضعیت ترسیم کند. «ملاقات با جادوگر» حتی زمانی که تصمیم می‌گیرد فارغ از موارد سیاسی، اثری بامزه باشد هم درجا می‌زند و جنس شوخی‌هایش دقیقاً همان‌هایی است که در برنامه‌های تلویزیونی مانند «هندوانه» نمونه آن را دیده بودیم.

نقد و بررسی فیلم ملاقات با جادوگر

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: حمید بهرامیان سال‌ها در تلویزیون فعالیت داشته و آثاری همچون «سقوط یک فرشته» و «چوب‌خط» را در کارنامه‌اش ثبت کرده است.

بازیگران: مانی حقیقی - امیرمهدی ژوله - هستی مهدوی‌فر - نسیم ادبی - علیرضا خمسه - بهرام بهرامیان - امیر شریعت - ستاره پروین - سپیده مرادپور

خلاصه داستان «ملاقات با جادوگر»:

آرش (امیرمهدی ژوله) قصد دارد به هر طریقی، پاسپورت آمریکا را دریافت کند و در این راه از پدرش که یکی از مسئولین بلندپایه مملکت است تقاضای کمک می‌کند،



اما راه به جایی نمی‌برد. آرش در ادامه با دختری آشنا می‌شود که پاسپورت آمریکا دارد و به تازگی به ایران آمده و...

نقد فیلم «ملاقات با جادوگر»: «ملاقات با جادوگر» یکی از عجیب‌ترین آثار کمدی سال‌های اخیر در سینمای ایران به شمار می‌رود. اثری که می‌توان فیلمنامه آن را در کلاس‌های آسیب‌شناسی مرتبط با فیلمنامه یا صنعت فیلمسازی مورد بررسی قرار داد. به هنرجویان در خصوص تبعات چنین ساختاری در فیلمسازی هشدار داد. به شکل عجیبی، چنانچه شما سکانس‌های فیلم «ملاقات با جادوگر» را بدون توالی در کنار یکدیگر قرار دهید، بعید است که تغییر محسوسی در وضعیت فیلم به وجود بیاید! در واقع به نظر می‌رسد که این فیلم متشکل از سکانس‌های بی‌ربطی است که در زمان‌های مختلف فیلم‌برداری شده و در کنار یکدیگر قرار داده شده تا یک فیلم بلند سینمایی را تشکیل دهد. از جمله سکانس‌های عجیب این فیلم، سکانس‌های مرتبط با طالبان یا مواد مخدر است که کلاً هیچ ارتباطی با محتوای فیلم ندارد!

Persian Rugs Clinic

با مدیریت **حسن رحیمی** با بیش از سی سال تجربه

Rug Wash - Repair - Restoration - buy & Sell

زیبایی و اصالت فرش‌های تان را با خدمات تخصصی ما حفظ کنید!



متخصص انواع قالی‌های دستباف ایرانی و اورینتال در رفوگری و تعمیرات
 رفع هر نوع آسیب دیدگی (بیدخوردگی، ساییدگی، سوختگی، لکه‌برداری و غیره)

ترمیم، لکه‌گیری و
 شستشوی تضمینی،
 کیفیتی که انتظارش را داشتید

شستشوی قالی‌های مدرن،
 کلاسیک، آنتیک، جدید،
 قدیمی و فرش‌های ماشینی

* شستشو و تحویل در اسرع وقت

* ارزیابی و آنالیزه کردن فرش‌های متفاوت

* تحویل گرفتن و تحویل دادن رایگان در سراسر بی‌اریا

www.PersianRugsClinic.com

(650) 422-9259

1162 University Drive, Menlo Park, CA

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

(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

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

منطقه فضول آباد

داداش من هر چیزی می‌خونه جز درشاش

♦ من دلم می‌خواد بریم سفر و سفرنامه بنویسم، ولی ما رو نمی‌برن سفر.
♦ بابای من وقتی از کار می‌اد، اول از مامانم می‌پرسه: «خانم، چی داریم بخوریم؟» اصلاً کاری به ما نداره، نمی‌پرسه درسامون چی شد! امتحانمون خوب شد یا نه؟
♦ بابای من مرد خویبه، ولی اگه شاگرد اول دنیا هم بشیم، نمی‌گه «آفرین!»
♦ مامان من الکی خرید می‌کنه، و همین باعث می‌شه تو خونه ما هر روز بین بابا و مامانم جنگ و دعوا باشه.
♦ تو خونه ما هر کسی که می‌ره یا می‌اد، در رو محکم می‌کوبه! یعنی چی آخه؟
♦ مامانم دوست داره انگلیسی حرف بزنه، ولی بابام می‌گه: «زبان ما فارسیه، ما چه کار به انگلیسی داریم؟» مامانم عصبانی می‌شه و می‌گه: «اینجا که ایران نیست!» بابام هم می‌گه: «خب، نباشه!»
♦ مامان من فقط دو تا غذا بلده پیزه. آنقدر اینا رو درست کرده و ما خوردیم که دیگه حالمون به هم می‌خوره!
♦ مامانمون نمی‌ذاره خودمون رنگ لباس هامونو انتخاب کنیم. هی می‌گه: «این رنگ خوبه، ولی من اصلاً از رنگ‌هایی که مامانم می‌گه خوشم نیامد!»

جمال‌زاده، هدایت، علوی و چوبک است. (آنچه خواندید سیمین بهبهانی نوشته بود)
دو نگاه متفاوت به زندگی مشترک: مادر شهلا می‌گوید زنی که حقوق یا درآمدی دارد، نیازی به شوهر ندارد. ولی مادر من می‌گوید حتی اگر هیچ چیز نداشته باشی، همین که اسم شوهر روی آدم باشد، بهتر است. مادر شهلا صبحانه نمی‌خورد و می‌گوید اشتها ندارم، اما مادر من، بعد از رفتن همه، سفره را می‌چیند، چای را دم می‌کند و مراقب است که چای خوش‌رنگ و خوش‌طعم باشد و مزه آب حمام ندهد. مربا، گردو و پنیر را در ظرف‌های جداگانه می‌گذارد و درحالی‌که به گنجشک پشت پنجره نگاه می‌کند، صبحانه‌اش را می‌خورد.

دنیاه مطلب در صفحه ۵۳

مشقی تازه
در روزهای غربتحسینعلی مکوندی
فریمان - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



دوست کرایه ای: در ژاپن، پدیده‌ای تازه و رو به گسترش شکل گرفته است: بنگاه‌هایی که در زمینه تأمین مهمان برای جشن‌های عروسی فعالیت می‌کنند. به این معنا که هر عروس و دامادی می‌توانند از این بنگاه‌ها بخواهند تا برای جشن عروسی‌شان، «مهمان» یا «دوست» و خویشاوند نمایشی فراهم کنند و به مراسم بفرستند. تعداد شرکت‌هایی که چنین خدماتی ارائه می‌دهند، به بیش از سی بنگاه رسیده است. عروس و داماد از این بنگاه‌ها می‌خواهند افرادی را با سن، ظاهر و رفتار مناسب، تحت عنوان دوستان یا مهمانان خود به جشن شان بفرستند تا در مقابل خانواده و بستگان همسرشان کم نیاورند. والدین بی‌خبر از ماجرا نیز با اشتیاق و از روی ادب و وظیفه‌شناسی، پای میز این مهمانان می‌روند و از حضورشان تشکر می‌کنند. برخی از عروس و دامادها حتی درخواست می‌کنند که این افراد نقش عمو، عمه، خاله، همکار یا دوست را ایفا کنند. البته، به این افراد آموزش داده می‌شود که این موضوع را مخفی نگه دارند. (نقل از مجله بخارا شماره ۷۵)

محمود دولت‌آبادی، نویسنده‌ای توانا: تردید ندارم که محمود دولت‌آبادی، نویسنده‌ای تواناست. نویسنده‌ای که سیلان اندیشه‌اش قلمش را به ستوه می‌آورد و تکاپوی قلمش، مچ دستش را. اغلب او را می‌بینم که ساعد راستش را بسته است و از درد آن می‌نالند. با این همه، نوشتن برای او همچون نفس کشیدن است، چیزی که به هیچ‌وجه وقفه را نمی‌پذیرد. وقتی در محفلی او را می‌بینم، چشمانش نگران است و پیشانی‌اش درهم. غالباً دیرتر از دیگران می‌آید و زودتر می‌رود، می‌رود که با قلم و دفتر خود خلوت کند. همین حالا چندین هزار صفحه از قلم او پیش روی من است که نیمی موفق‌اند و نیمی درخشان. به نظر من، او یکی از مصادیق هنر داستان‌نویسی در میان نسل پس از

Cupertino Florist For Every Occasion

با سابقه درخشان و با سبکی کاملاً متفاوت در طراحی گل‌ها

چه سبکی دوست دارید؟ زیبا و طبیعی، شیک و مدرن، یا روستایی و ساده؟
طراحی‌های ما برای متناسب بودن با سبک شما تنظیم شده‌اند.



Wedding
Birthday
Anniversary
Funeral
Any Occasion

Whether you love a look that's Elegant & Natural, Chic & Modern,
or Rustic & Organic, our Designs are tailored to fit your style

فروش و کاشت درخت
و گیاه در منازل شمازیبایی طبیعت را با
گل‌های ما به خانه بیاورید!

Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Same Day
Delivery

info@cupertinoflorist.com * www.cupertinoflorist.com

7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

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

محفل خیام خوانی و زنان بوشهر

مریم دهکردی

از نیمه بهمن ماه تا اواسط اردیبهشت ماه هر سال بهترین زمان برای سفر به جنوب است. استان های خوزستان، هرمزگان، سیستان و بلوچستان و بوشهر در این چندماه هوای خوشی دارند. اگر آلودگی های هوا را در نظر نیاوریم همه چیز برای گشت و گذار در این موسم از سال در جنوب ایران مهیاست.

سفر به بوشهر اما کیفیتی ویژه دارد. بوشهر شهری است که جدا از ساحل زیبا و چند اثر تاریخی، مردمانی دارد که معاشرت با آنها لذت بخش است. معاشرانی که تو را نمی شناسند اما بعد از گفتن سلام و علیکی کوتاه احساس می کنی سال هاست که با آنها آشنایی. چند سالی است که با پررنگ شدن نقش شبکه های اجتماعی ویدیوهای خیام خوانی در بوشهر بسیار دیده می شود اما خیام خوانی چیست و خیام خوان ها چه



می کنند؟ در این گزارش گفتگویی داشتیم با چند زن خیام خوان که به دلیل حفظ امنیت آنها از بردن نام شان پرهیز می کند.

«خیام اگر ز باده مستی خوش باش، با ماهرخی اگر نشستی خوش باش». صدای گرم زن روی ریتم «نی جفتی» خوش نشسته است. اطرافش زنان دیگری هستند که پوشیده در لباس های رنگارنگ و سنتی نقش به سوزن دوزی مردمان بلوچ دست می زنند. زن دم عمیقی می گیرد و همراه با رقص گردن و صدای موزون دست ها، صدایش را رها می کند «چون عاقبت کار جهان نیستی است، انگار که نیستی چو هستی خوش باش»، ریتم دست ها تندتر می شود. چهره ها خندان است. زن جوانی در میانه، انگار دیگران را هدایت می کند که چگونه دست بزنند. قلیان و منقل کوچک اسپند و استکان های کمر باریک چای دست به دست می شوند و شادمانی تا قلب همه بیننده ها راه خودش را پیدا می کند.

خیام خوانی چیست؟ آن چه توصیف شد نمایی از یک محفل خیام خوانی زنانه است. خیام خوانی ژانری در موسیقی محلی است که منحصر به بوشهر است. رسمی قدیمی و محفلی که حالا با اندکی تغییر در اجرا به یکی از جاذبه های مجالس و محافل بوشهر تبدیل شده است. با رسیدن فصل سفر به بوشهر یعنی از اواخر دی ماه تا اوایل خرداد ماه، شب ها در کافه ها، کوچه ها و قهوه خانه شهر در انحصار نوای خوش خیام خوانی است. یکی از زنان خیام خوان بوشهر می گوید: «مشهورترین خیام خوان بوشهر جهان بخش کردی زاده مشهور به بخشو است ولی او را بیشتر به عنوان شروه خوان و مداح می شناسند. در خانواده خود من از چند نسل قبل هر کسی مداحی می کرد آواز هم می خواند چون وقتی شما ریتم و نوا و صدا را دارید هر چه دل تان بخواهد می توانید بخوانید. من هم خیام خوانی می کنم و هم مداحی کرده ام».

اصل خیام خوانی با فلوت و ضرب است. نوایی اندکی آرام تر از چیزی که امروز می شنویم. اما خوانندگانی که در این زمینه فعالیت می کنند برای این که نسل جوان را با این ژانر از موسیقی همراه کنند، تصمیم گرفتند کمی بر شادی آن بیافزایند. یکی از زنانی که در سال های اخیر ویدیوهای خیام خوانی اش در رسانه های اجتماعی مورد توجه قرار گرفته، می گوید: «اگر نی انبان و ضرب و تمپو را وارد این شکل از موسیقی نمی کردیم نسل جوان شاید هرگز با این رسم و شیوه آشنا نمی شدند. از قدیم خیام خوانی بخش پایانی همه مجالس عروسی بود اما در گذشته افراد مسن فامیل، پیرترها دور هم می نشستند. حالا نگاهی به ویدیوهایی که از این رسم بیرون میاید، بیاندازید. همه جوان و نوجوان و مشتاق. زن و مرد هم ندارد همه دوست دارند».

زن در آستانه میان سالی است و می گوید خیام خوانی را از وقتی دختر نوجوانی بوده آغاز کرده: «مجلس ها و محفل های خصوصی می رفتم. هنوز هم ما در محفل های خصوصی می خوانیم. در محفل های رسمی و بزرگ متاسفانه بخت یارمان نبوده مثلا جشنواره های بوشهر همیشه هستیم حتی دوستان لطف دارند ما را روی صحنه هم

می برند اما عملا اجازه اجرا نمی دهند. با این که خیام خوانی در بین زنان بوشهری همان قدر ریشه دارد و محبوب است که در میان مردان، از او راجع به آداب مراسم خیام خوانی می پرسیم. می گوید: «این کار مرام و مسلک خاص خودش را دارد. خیام خوان ها با یک تواضع خاصی و از روی عشق مجلس را گرم می کنند».

کافه «حاج رئیس» در کوچه ای به همین نام در بوشهر شب های زیادی در سال میزبان خیام خوانی و گروه های موسیقی بوشهری است. یکی از زنان بوشهری که سال هاست نی انبان می زند می گوید: «بوشهری ها از قدیم خیام را دوست داشتند اما چند سالی است که این کار خیلی رونق گرفته و همه جا صدای اشعار خیام می پیچد. شش هفت سالی است که جوان ها رو به خیام خوانی آورده اند و در قهوه خانه ها و کافه ها رواج پیدا کرده. شاید باور نکنید اما تا چند سال قبل هیچ زن نی انبان زنی نبود. اگر هم بود جرات نداشتند در ملاعام بزنند. اما حالا ما در کنار خیام خوانان زن، محفل های خودمان را داریم». او می گوید وضعیت برای نوازندگان زن کمی بهتر از خوانندگان است: «من مثلا از نزدیک صدای زهرا افیسی و ماهرخ کشتکار را شنیده ام. واقعا حق شان است روی صحنه های بین المللی بخوانند اما فقط به دلیل ممنوعیت صدای زن و برای این که مجوز خواندن شان صادر نمی شود خیلی جاها اصلا دعوت نمی شوند. خانم افیسی شاید یکی دو فستیوال بین المللی حاضر شده باشد آن هم برای شروه خوانی که آوازی محزون است ولی برای خیام خوانی متاسفانه به محفل های عموما زنانه محدود می شوند».

مردم به شادی نیاز دارند: ویدیوهایی از حضور گردشگران زن و مرد در کوچه پس کوچه های بوشهر منتشر می شود. تصاویری از شادمانی خودجوش مردمان بی این که نیازمند مجوز از نهاد و وزارت خانه ای باشد. زن خیام خوانی می گوید: «زندگی پر از غم است. این را همه ما می دانیم. این فصل هوای خوش بوشهر ما می دانیم که مسافری که آمده و این قدر با ذوق می گوید کجا برویم خیام خوانی ببینیم خسته و کسل و غمگین است مثل همه ما. زندگی پر از فکر و استرس است. کسی نیست که غم نداشته باشد ولی من همیشه می گویم این یک ساعت که آمده ای این جا از خیام گوش بگیر و غم نخور. همه تلاشم را هم می کنم که غم به دل مهمانانم در محافل نیاید».

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



کار را به کاردان بسپارید!
دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچه صفهانی»



- ✓ دریافت حقوق SSI و دریافت مزایای دولتی CAPI, Calfresh
- ✓ 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 (وکالت نامه، تجدید گذرنامه و غیره)

Not a Law Office

(408) 269-7283

Lida.asemanservices@gmail.com

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



پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO

Accident Attorney

800-261-1314

Lyft & Uber تصادفات

Lyft & Uber Accident Attorney

تجربه رسیدگی به بیش از ۱۰ هزار پرونده تصادفات
و دریافت صدها میلیون دلار خسارت با ۹۹٪ موفقیت



(916) 442-9999

980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867

2880 Zanker Rd., Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

425 Market St., Suite 200
San Francisco, CA 94105



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندان

۲۰ سال تجربه در درمان و آموزش در دانشکده های دندانپزشکی ایران و آمریکا

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

♦ دندانپزشکی عمومی ♦ جراحی ایمپلنت های دندان ♦ 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

2150 The Alameda San Jose, CA 95126

عادت ماهیانه یا قاعدگی

کارشناس ارشد رویا شفقت

فوق لیسانس بیماریهای زنان - باروری - سلامت زنانی و جنسی



کاهش علائم PMS کمک کنند.

مراجعه به پزشک: در صورت وجود درد شدید، خونریزی غیرطبیعی، یا علائم نگران کننده دیگر، مراجعه به پزشک زنان ضروری است.

تغییرات فرهنگی و اجتماعی مرتبط با قاعدگی: در بسیاری از فرهنگها، قاعدگی به عنوان یک موضوع تابو در نظر گرفته می شود و زنان ممکن است با شرم یا محدودیت های اجتماعی مواجه شوند. با این حال، افزایش آگاهی و آموزش در مورد

قاعدگی می تواند به از بین بردن این تابوها و بهبود سلامت زنان کمک کند. امروزه، سازمان ها و جنبش های مختلف در سراسر جهان در حال تلاش برای دسترسی زنان به محصولات بهداشتی و آموزش در مورد قاعدگی هستند.

سلامت جنسی و قاعدگی: موضوع رابطه جنسی در دوران قاعدگی همواره با باورها، تابوها و ابهامات زیادی همراه بوده است. برخی افراد از نظر فرهنگی یا شخصی این موضوع را غیرقابل قبول می دانند، در حالی که برخی دیگر آن را طبیعی و حتی مفید می دانند. در این قسمت، به بررسی تأثیرات فیزیولوژیکی، مزایا و معایب رابطه جنسی در دوران قاعدگی، باورهای نادرست و توصیه های پزشکی می پردازیم.

آیا داشتن رابطه جنسی در دوران قاعدگی بی خطر است؟: از نظر پزشکی، داشتن رابطه جنسی در دوران قاعدگی به خودی خود مضر نیست، اما رعایت بهداشت و آگاهی از برخی نکات ضروری است. در این دوران، دهانه رحم کمی بازتر است و جریان خون محیطی را فراهم می کند که ممکن است ریسک عفونت های باکتریایی را افزایش دهد. به همین دلیل، رعایت بهداشت فردی و استفاده از کاندوم توصیه می شود.

مزایای رابطه جنسی در دوران قاعدگی:

کاهش درد قاعدگی: ارگاسم باعث ترشح هورمون های اندورفین و اکسی توسین می شود که به کاهش درد کمک می کند.

کاهش استرس و بهبود خلق و خو: نزدیکی در این دوران می تواند باعث کاهش تنش های عصبی شود.

کاهش مدت قاعدگی: انقباضات رحمی در حین ارگاسم می تواند به تخلیه سریع تر خون قاعدگی کمک کند.

معایب احتمالی:

افزایش خطر عفونت های مقاربتی (STIs): خون قاعدگی محیط مناسبی برای رشد باکتری ها و ویروس ها است، بنابراین انتقال عفونت هایی مانند HIV و هپاتیت در این دوران بیشتر است.

ریسک بارداری (هرچند کم): اگر چرخه قاعدگی نامنظم باشد یا تخمک گذاری زودتر رخ دهد، احتمال بارداری حتی در دوران قاعدگی وجود دارد.

باورهای نادرست درباره رابطه جنسی و قاعدگی:

”رابطه جنسی در دوران قاعدگی خطرناک است“

واقعیت: از نظر پزشکی، این موضوع به خودی خود خطرناک نیست، اما باید نکات بهداشتی رعایت شود.

”امکان بارداری در دوران قاعدگی وجود ندارد“

واقعیت: احتمال بارداری بسیار کم است اما غیرممکن نیست، به ویژه در زنانی که چرخه قاعدگی کوتاه یا نامنظم دارند.

”رابطه جنسی در دوران پریود باعث مشکلات رحمی می شود“

واقعیت: هیچ مدرک علمی وجود ندارد که رابطه جنسی در این دوران باعث آسیب به رحم شود، مگر در شرایطی که بیماری های خاص مانند اندومتریوز یا عفونت های رحمی وجود داشته باشد.

نکات بهداشتی و توصیه های پزشکی: اگر تصمیم به داشتن رابطه در این دوران دارید، رعایت این نکات بهداشتی مهم است:

- ♦ استفاده از کاندوم، برای کاهش خطر انتقال عفونت ها.
- ♦ رعایت بهداشت فردی، دوش گرفتن قبل و بعد از رابطه، تعویض مرتب ملحفه ها و استفاده از دستمال های مرطوب برای تمیز کردن بدن.
- ♦ انتخاب موقعیت های مناسب، پوزیشن هایی که باعث کاهش جریان خون شوند، مانند رابطه در زیر دوش یا روی یک حوله تیره.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

عادت ماهیانه یا قاعدگی (Menstruation) یکی از فرآیندهای طبیعی بدن زنان است که به عنوان بخشی از چرخه باروری آنها اتفاق می افتد. این فرآیند از دوران بلوغ شروع می شود و تا زمان یائسگی ادامه دارد. قاعدگی نشان دهنده سلامت سیستم تولید مثل زنان است و نقش مهمی در توانایی باروری آنها ایفا می کند. در این مطلب به بررسی کامل عادت ماهیانه، مراحل آن، تغییرات بدن، و نکات مهم مرتبط با آن می پردازیم.

چرخه قاعدگی چیست؟: چرخه قاعدگی به طور معمول بین ۲۱ تا ۳۵ روز طول می کشد و از اولین روز قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی محاسبه می شود. این چرخه شامل چند مرحله اصلی است:

فاز قاعدگی (Menstrual Phase): این مرحله با شروع خونریزی قاعدگی آغاز می شود و معمولاً ۳ تا ۷ روز طول می کشد. در این مرحله، دیواره داخلی رحم (آندومتر) که برای پذیرش تخمک بارور شده آماده شده بود، در صورت عدم بارداری، ریزش می کند و از طریق خونریزی از بدن خارج می شود.

فاز فولیکولی (Follicular Phase): این مرحله همزمان با قاعدگی شروع می شود و تا تخمک گذاری ادامه دارد. در این مرحله، هورمون های FSH (هورمون محرک فولیکول) و LH (هورمون لوتینه کننده) از غده هیپوفیز ترشح می شوند و باعث رشد فولیکول های تخمدان می شوند. یکی از این فولیکول ها به تخمک بالغ تبدیل می شود.

تخمک گذاری (Ovulation): در این مرحله، تخمک بالغ از تخمدان آزاد می شود و به سمت لوله های فالوپ حرکت می کند. این مرحله معمولاً در وسط چرخه قاعدگی (روز ۱۴ در یک چرخه ۲۸ روزه) اتفاق می افتد و بهترین زمان برای باروری است.

فاز لوتئال (Luteal Phase): پس از تخمک گذاری، فولیکول باقی مانده به جسم زرد تبدیل می شود و هورمون های پروژسترون و استروژن ترشح می کند. این هورمون ها دیواره رحم را برای پذیرش تخمک بارور شده آماده می کنند. اگر تخمک بارور نشود، سطح هورمون ها کاهش می یابد و چرخه قاعدگی جدید آغاز می شود.

علائم و نشانه های قاعدگی: قاعدگی ممکن است با علائم مختلفی همراه باشد که به آن سندرم پیش از قاعدگی (PMS) گفته می شود. این علائم معمولاً چند روز قبل از شروع قاعدگی ظاهر می شوند و ممکن است شامل موارد زیر باشند:

علائم جسمی: درد شکم و کمر، سردرد، نفخ، حساسیت سینه ها، خستگی، و تغییرات اشتها.

علائم روحی و روانی: تغییرات خلقی، تحریک پذیری، اضطراب، افسردگی، و مشکل در تمرکز.

در برخی زنان، این علائم شدیدتر هستند و به اختلال نارسایی پیش از قاعدگی (PMDD) منجر می شوند که نیاز به مراقبت پزشکی دارد.

اهمیت قاعدگی در سلامت زنان: قاعدگی نه تنها نشان دهنده سلامت سیستم تولید مثل است، بلکه می تواند اطلاعات مهمی درباره وضعیت کلی بدن ارائه دهد. به عنوان مثال: **عدم قاعدگی (آمنوره):** ممکن است نشان دهنده مشکلات هورمونی، استرس شدید، کاهش وزن زیاد، یا بیماری هایی مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) باشد. **قاعدگی های نامنظم:** ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی، استرس، یا مشکلات تیروئید ایجاد شود.

خونریزی شدید یا طولانی: ممکن است نشان دهنده مشکلاتی مانند فیبروم رحم یا اختلالات انعقادی خون باشد.

نکات مهم برای مدیریت قاعدگی

رعایت بهداشت فردی: استفاده از نوار بهداشتی، تامپون، و تعویض به موقع آنها برای جلوگیری از عفونت ها ضروری است.

تغذیه مناسب: مصرف غذاهای غنی از آهن (مانند اسفناج، گوشت قرمز، و حبوبات) برای جبران خون از دست رفته و جلوگیری از کم خونی مهم است. همچنین کاهش مصرف نمک و کافئین می تواند به کاهش نفخ و درد کمک کند.

ورزش منظم: ورزش های سبک مانند یوگا یا پیاده روی می تواند به کاهش درد و بهبود خلق و خو کمک کنند.

مدیریت استرس: تکنیک های آرام سازی مانند مدیتیشن یا تنفس عمیق می توانند به

اراضی خودشان به بیگاری پیردازند و نان بخور و نمیری دریافت کنند. من چهل و پنج سال پیش، کتاب «تاریخ دروغ» را در ایران نوشته ام و در ایران هم چاپ شده است.

به نقل از همین کتاب برایتان بخوانم که: «...عثمان روزی که کشته شد یکصد هزار دینار طلا و یک میلیون درهم وجه نقد داشت و املاک او در وادی القری و حنین صد هزار دینار ارزش داشت (به نقل از مروج الذهب مسعودی)

زبیر بن عوام، هزار اسب و هزار کنیز داشت و تازی دیگری به نام زید بن ثابت بقدری طلا و نقره از خودش باقی گذاشت که پس از مرگش ورثه اش با کلنگ و تیشه شمش های طلا و نقره را شکستند و بین خود تقسیم کردند... خیال می کنید این ثروت های افسانه ای که پا برهنگان تازی به آنها دست یافته بودند از کجا آمده بود؟ تاریخ را بخوانید.

آدم ها و آدم ها: در افغانستان یکی از بندگان بیوی حضرت باریتعالی - از آن آدم های آسمان جل آس و پاسی که زمین فرش شان است و آسمان لحاف شان و از زور بی کفنی زنده اند، دختر هفت ساله خود را به عنوان خمس به ملای هفتاد و چند ساله روستایش بخشیده است و گفته است دست ما دامن شما روز قیامت!

این آقای مستضعف الممالک به خبر نگار بی بی سی گفته است: «چون آهی در بساط نداشتیم تا خمس امسال را کار سازی کنم، دختر هفت ساله ام را به ملای ده داده ام تا در آن دنیا شفیع گناهانم بشود و مرا به روضه رضوان برساند.» ناصر خسرو حق داشته است که می گفت:

ز دانا مویی ارزد بر جهانی نیرزد صد سر نادان به نانی

در آمریکا اما، یک خانم هشتاد و چند ساله آمریکایی به نام «روث» یک میلیون دلار از دارایی خود را به یک مجله ادبی در شیکاگو بخشیده است تا این مجله که در آستانه تعطیلی بود از انتشار باز نماند. سر دبیر مجله می گوید: «خانم روث در یکی دو سال گذشته تعدادی از شعرها و سروده های خود را برای ما فرستاده بود که هیچکدام شان در مجله ما چاپ نشدند.» مولانا هم حق داشت که می گفت:

آب از سر تیره است ای خیره خشم پیش تر بنگر، یکی بگشای چشم



جناب آقای مستضعف! اوائل انقلاب یک آقای لاغر اندام ریشوی میانسالی را وزیر کشاورزی کرده بودند، اسمش یادم نیست، به گمانم چیزی بود مثل شبیانی، یا چیزی در همین مایه ها. این آقای وزیر برای آن که نشان بدهد چقدر مستضعف پرور است اولین کاری که کرده بود این بود که دستور داده بود همه میزها و مبل های اتاق کارش را بیرون ریخته بودند و خودش توی اتاق روی یک بالش می نشست و به سبک و سیاق دوران خواجه نصیر الدین طوسی و خواجه نظام الملک به رتق و فتق امور می پرداخت!

یادم می آید در همان اوائل انقلاب یک روز رفته بودم وزارت اطلاعات و جهانگردی که نامش را وزارت ارشاد ملی گذاشته بودند و آقای بنام میناچی بر آن وزارت می کرد. من رفتم توی اتاق مدیر کل امور اداری، دیدم دارند مبل های شیک را بیرون می برند و جایش صندلی های معمولی می گذارند. پرسیدم: «این چیکاری است؟» گفتند: «ای آقا! حکومت ما حکومت مستضعفین است! در حکومت مستضعفین که نمی شود روی مبل های طاغوتی نشست!

حالا چهل و چند سالی از آن روز ها گذشته است و می بینیم که همین حکومت مستضعفین چه دماری از روزگار همین مستضعفین در آورده است. وقتی تاریخ را ورق می زنیم، می بینیم تازیانی هم که با شعار «سید قریشی و سیاه حبشی برابرند!» ایران را فتح کردند، به سرعت به غارت مردم و تحمیل مالیات های گوناگون سرگرم شدند. مردم ایران به صورت موالی در آمدند، مادران و خواهران ما به اسیری رفتند و در بازارهای برده فروشان فروخته شدند و کشاورزان ایرانی با از دست دادن آزادی و زمین های خود مجبور شدند به عنوان کارگران کشاورز در

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at
www.sstireandautorepair.com

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1



توجهی کاهش دهد. مصرف آن در صبح و شب یکسان است، اما مصرف صبحگاهی، متابولیسم بدن را بیشتر افزایش می‌دهد. یکی دیگر از فواید گزارش شده دارچین، تأثیر آن بر دستگاه گوارش است. این ادویه ناراحتی‌های معده و سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) را بهبود می‌بخشد. دارچین دارای پتاسیم، منیزیم و کلسیم است. پتاسیم اثر سدیم بر فشار خون را کاهش داده و در عملکرد سیستم عصبی تأثیرگذار است. منیزیم و کلسیم نیز با همکاری یکدیگر ضربان قلب را منظم کرده و برای استحکام استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان مفید هستند. مواد مؤثر دیگر موجود در دارچین دارای خواص ضدالتهابی هستند و رادیکال‌های مخرب را خنثی می‌کنند. مطالعات نشان داده است که دارچین رشد سریع مویرگ‌ها در تومورها (Angiogenesis) را مهار کرده و منجر به از بین رفتن تدریجی آنها می‌شود.

تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که ماده اصلی موجود در دارچین، برخی از باکتری‌ها، ویروس‌ها و Salmonella را نیز از بین می‌برد. دارچین همچنین میزان تری‌گلیسرید (Triglyceride) در خون را کاهش داده و مصرف ۱.۵ گرم از آن در روز، سطح کل کلسترول را پایین می‌آورد. تأثیرات دیگر دارچین، از جمله کاربرد آن در بیماری آلزایمر، HIV، پوسیدگی دندان و آلرژی‌ها، همچنان در حال بررسی و مطالعه است. **مضرات دارچین:** با وجود فواید فراوان، دارچین می‌تواند عوارض جانبی نیز داشته باشد. آلرژی و تحریک‌پذیری دهان و لب‌ها و حتی ایجاد تاول بر روی آنها گزارش شده است. در برخی افراد حساس، مصرف دارچین ممکن است باعث قرمزی و خارش پوست شود. یکی از ترکیبات موجود در دارچین، کومارین (Coumarin)، در مصرف طولانی‌مدت و زیاد ممکن است به کبد آسیب برساند. با این حال، مصرف کم آن نه تنها مفید است، بلکه بی‌خطر نیز می‌باشد. دارچین نباید در کودکان، زنان باردار و مادران شیرده مصرف شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



فواید و مضرات دارچین (Cinnamon)

دارچین یک ادویه قدیمی است که از پوست ساقه، برگ‌ها، گل‌ها، ریشه و میوه گیاه دارچین به دست می‌آید. این ادویه از ۱۰۰۰ سال پیش به عنوان یک ماده در طب سنتی چین و آسیا مورد استفاده بوده است. به عنوان ادویه به انواع غذاها اضافه شده و طعم و بوی بهتری به غذا می‌دهد. دارچین به صورت یک مکمل (Supplement) در کپسول‌ها، چای بسته‌بندی شده (Teabag) و حتی به شکل عصاره آن استفاده می‌شود. تا این زمان، پزشکان آن را برای درمان یا بهبودی بیماری تجویز نمی‌کنند. این در حالی است که تحقیقات علمی و گاهی مصرف کنندگان، خواص بسیاری خوبی برای آن گزارش کرده‌اند. در حال حاضر، چهار نوع دارچین وجود دارد. بهترین نوع آن، فرم سیاه و قهوه‌ای رنگ است که بیشتر در آمریکا استفاده می‌شود. هر دو نوع Ceylon و Cassia یا مخلوط آنها در جنوب شرقی آسیا مصرف بسیار زیادی دارد. **فواید دارچین:** دارچین حاوی مواد آنتی‌اکسیدان، آنتی‌بیوتیک و ضدالتهاب است. مهم‌ترین ماده مؤثر آن آلدئید دارچین (Cinnamaldehyde) است که طعم و عطر خوبی به غذاها می‌دهد. در سال‌های اخیر، مصرف آن در بیماری دیابت شدت یافته و حدود ۱۸ مطالعه علمی از دانشگاه‌های معتبر نشان داده است که در کاهش قند خون مؤثر بوده و حتی میزان کل کلسترول را نیز کاهش می‌دهد. گزارش‌های دیگری نشان داده‌اند که دارچین در کم کردن وزن و چاقی نیز مؤثر است. مصرف ۴ گرم دارچین در روز به مدت چهار هفته می‌تواند میزان قند خون را به مقدار قابل



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Vakil Legal Services

با مدیریت رامین کرم ویسی

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

حل سریع و مطمئن مشکلات حقوقی شما در ایران

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیست!

- ✓ قبول وکالت و پیگیری کلیه دعاوی حقوقی، خانوادگی، جزایی، ملکی و تجاری در دادگاه های ایران
- ✓ انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و اخذ ویزای آمریکا
- ✓ 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 مبیعه‌نامه، 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

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

امکان پیگیری روند پرونده‌های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com

iranvakils@gmail.com

960 Saratoga Ave., Suite #209, San Jose, CA 95129



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 آرزوی سالی پر از سلامتی، شادی و خانه‌ای پر از عشق و آرامش برای
شما. امیدوارم در سال جدید به تمام رویاهای تان دست پیدا کنید!

نوروزتان پیروز



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



نون بیان، کباب ببر

بخش دوم

سیروس مرادی

Cyrousm@yahoo.com

هنرپیشه‌های کارکنته آمریکایی، رو به من کرد و گفت: "بخشید! می‌توانم ببرسم چه کاری در بهشت زهرا داشتید؟ منظورم این است که همه‌جا آشنا دارم. اگر موردی است، بگو تا حلش کنم. راستش، من محو شخصیت شما شده‌ام. اصلاً به یاد نمی‌آورم فرهنگی چنین وارسته‌ای را در همه عمرم دیده باشم. شما مرا به یاد روشنفکران دهه ۴۰ تهران می‌اندازید. انگار همین الان از کافه فردوسی، و یا شاید هم کافه نادری بیرون آمده‌اید. اصلاً شما بوی مهدی اخوان ثالث و شاملو را می‌دیدید. شما در حقیقت نمایانگر سنت روشنفکری ایران هستید. تا شماها را داریم."

دیگر یواش یواش داشتم سرسام می‌گرفتم! مثل همه ایرانی‌ها (چه زن و چه مرد)، از پاچه‌خواری خرسند در آسمان‌ها سیر می‌کردم. گفتم: "راستش، کار مهمی نداشتم. می‌خواستم اگر امکان داشته باشد، قبری را پیش خرید کنم." خرسند اندکی قیافه‌اش توهم رفت که داشت نگرانم می‌کرد که نکند حرف بدی زده باشم. اما به خیر گذشت و با همان قیافه بانشاط سابق رو به من کرد و گفت: "گفتم که در زمینه‌های مختلف دوستان فراوانی دارم. یکی از بستگانم آژانس خدمات این‌چنینی دارد. شما اسم شرکت "عروج به ملکوت" را نشنیده‌اید؟" با من و من گفتم: "نه! نشنیدم." با ملایمت نیم‌نگاهی به من کرد و گفت: "حق هم دارید. آنها در خصوص فعالیت‌هایشان اصلاً تبلیغ نمی‌کنند." داشتیم خداحافظی می‌کردیم که با ظرافت خاصی، دو انگشت شست و اشاره دست راستش را کرد توی جیب جلیقه‌اش و کارت ویزیتی به رنگ طلایی به من داد که روی آن عنوان شرکت "عروج به ملکوت" با آبی خوش‌رنگی حک شده بود. با احترام کارت را گرفتم. رو به من کرد و گفت: "فکرهایت را بکن. من روزهای شنبه برای دیدار دوستم می‌روم به این شرکت. اگر خواستی بیا تا درباره جزئیات آن بیشتر با هم صحبت کنیم. من سفارش تو را می‌کنم. از دیدنت خیلی خوشحال شدم. آمدنی، چند جلد از کتاب‌هایت را برایم بیاور. راستی، آن کتاب "بررسی تمدن‌های از سند تا بین‌النهرین" را که آن‌قدر درباره‌اش شنیده‌ام، فراموش نکن. یادت باشد در مورد این موضوعات با کسی اصلاً صحبت نکن. متوجه که هستی؟ این‌ها صحبت‌های مردانه‌اند."

با خودم فکر کردم لزومی ندارد در این خصوص چیزی به هم‌سرم بگویم. به نظر می‌رسید منظور خرسند هم همین باشد. از اینکه گفته بود هاله‌ای از نور دور سرم می‌بیند، حسابی کیف کردم. من هیچ‌وقت در آینه متوجه چنین چیزی نشده بودم. فکر کردم حالا که این‌طور است، محض سرگرمی هم شده سری به شرکت عروج به ملکوت بزنم. هم فال است، هم تماشا. روز شنبه، اول وقت، شال و کلاه کردم و پاشنه گیوه‌هایم را کشیدم و به سمت شرکت راه افتادم. آدرسش طبق کارت ویزیتی که خرسند داده بود، در خیابان میرداماد، میدان محسنی بود. با مترو رفتم. ساختمان شیکی بود که آمد و رفت زیادی در آن به چشم نمی‌خورد. شرکت عروج به ملکوت در طبقه آخر قرار داشت. زنگ در را زدم و منتظر ماندم. پسر جوانی در را به رویم باز کرد که ادب و کمالات از سروصورتش می‌بارید. ته‌ریشی به سبک فوتبالیست‌ها داشت و خط ریشی مدل ماهواره‌ای. طرز لباس پوشیدنش هم شبیه ساسی مانکن بود! همه چیز مرتب و به‌جا بود. محو تماشای مبلمان و پرده‌های باشکوه و گران‌قیمت شرکت شده بودم که دختر خدمتکاری (قیافه‌اش تا حدودی شبیه کوزت بود) با ظاهری مرتب و اتوکشیده، مثل شخصیت‌های فیلم‌های فرانسوی، با ادب فراوان فنجان لب‌طلایی مقابلم گذاشت که عطرش مشام را برای لحظه‌ای مست کرد. همه چیز به‌جا بود. حدود ۱۵ دقیقه بعد، خرسند را دیدم که از یکی از اتاق‌ها بیرون آمد و چنان با من سلام و علیک کرد که انگار از بچگی با هم بزرگ شده‌ایم و ۵۰ سال است که رفیقیم. پاک شرمند داشتم. همراهش مردی جوان‌تر از خودش بود. خرسند خیلی خودمانی او را جوانشیر معرفی کرد و عذر خواست که باید برای انجام کاری برود و انشاءالله باز هم همدیگر را ببینیم.

جوانشیر مرا به دفترش برد، که از سالن انتظار هم شیک‌تر بود. عکس‌هایی از مراکز زیارتی موردعلاقه ایرانی‌ها به دیوار نصب شده بود. چند دقیقه‌ای از هر دری صحبت کردیم تا اینکه جوانشیر بالاخره رفت سر اصل مطلب: "بعله! تعدادی مقبره خصوصی در اختیار این شرکت است که مختص آدم‌های خوبی مثل شماست." یک لحظه به فکرم خطور کرد که از جنابشان ببرسم چطور به این نتیجه رسیده‌اند که بنده آدم خوبی هستم و چگونه مشمول این لطف شده‌ام، اما یادم رفت اصلاً مطرح کنم! بلافاصله شصتم خبردار شد که اولاً نزدیک به سی سال است که چنین مقابری در بهشت زهرا برای عرضه وجود ندارد، و آنهایی هم که هستند خصوصی‌اند و قابل خرید و فروش نیستند. جوانشیر برایم توضیح داد که می‌توانم تا نیم ساعت دیگر برای بازدید محل بروم و بعداً درباره همه چیز صحبت کنیم.

قبل از هر اقدامی، خواندن اطلاعیه‌هایی که بر در و دیوار قسمت اداری زده بودند، آه از نهادم بلند کرد: "هیچ‌گونه پیش‌فروش قبر نداریم." خیلی ناراحت شدم. داشتم آگهی دیگری را که در خصوص حضور و فعالیت جیب‌برها هشدار می‌داد مطالعه می‌کردم که دیدم مرد بلندقامتی از دور به من لیخن زد. فکر کردم که شاید مرا با آشنایان اشتباه گرفته و موضوع را زیاد جدی نگرفتم. در بهترین جای سالن، آگهی بلندبالایی هم بود که به مراجعین هشدار می‌داد فریب کسانی را که ادعا دارند می‌توانند قبرهایی را پیش‌فروش کنند، نخورند و مواظب کلاهبردارها باشند. داشتم با ناامیدی از روی صندلی انتظار سالن اداری بهشت زهرا بلند می‌شدم تا به منزل بروم که دیدم همان آقای سروقد که قبلاً برایم لیخن زده بود، با عجله دوید تا در را برای خروج من باز نگه دارد. از ادبش خوشم آمد و تشکر کردم.

به محض اینکه از سالن خارج شدم، همان مرد خوش‌تیپ را دیدم که با ملاحظه خاصی به من نزدیک شد. راستش، به قول انگلیسی‌ها محو کاریزمایش شدم. قیافه‌اش مثل هنرپیشه‌هایی بود که در فیلم‌های پلیسی دهه ۴۰ و ۵۰ هالیوود به تعقیب تبهکاران پرداخته و سرانجام از همه دسیسه‌ها جان سالم به در برده و جنایتکاران و قاچاقچیان را دستگیر کرده و در سکانس انتهایی فیلم، در جاده‌ای بی‌انتها به سوی نور می‌رفتند و به طرز باشکوهی از انتظار ناپدید می‌شدند.

کت وشلوار گران‌قیمت و درعین‌حال جذابی پوشیده بود. بیشتر از همه، کفش‌هایش نظرم را جلب کرد. می‌توانم بگویم پای‌افزارهایش باشکوه بودند. مدت‌ها بود که چنین کفش‌های دست‌دوز ایرانی ندیده بودم، کفش‌هایی از چرم خالص، درست مثل آنهایی که خدایامرز ابوالحسن خان ابتهاج، رئیس مقتدر سازمان برنامه و بودجه در دهه ۱۳۴۰، می‌پوشید و در تهران آن روزگار شهره عام و خاص بود. نگاه ملایمی داشت. در کشوری که کسی موقع صحبت به مخاطبش نگاه نمی‌کند، این نجیب‌زاده مورد نظر، نگاهی ملایم به سمت من داشت. ریش کاملاً اصلاح‌شده و خط ریش مرتبی داشت. فرم اصلاح موهای سرش، با وجود آنکه اندکی قدیمی می‌نمود، ولی کاملاً مرتب و حساب‌شده بود، انگار آرایشگرش روی تک‌تک تارهای مویش کار کرده بود. دماغش خیلی به صورتش نمی‌خورد، ولی فاصله بین پایین بینی تا لب بالایش، عین کویر لوت صاف و سفید و بی‌دست‌انداز بود. چانه‌اش مثل همفری بوگارت، چاه ملموسی داشت و کلاً مخاطب خود را جذب می‌کرد. موقع صحبت، سبب گلویش مثل پیستون موتورهای تک‌زمانه، به دقت بالا و پایین می‌رفت. دلت می‌خواست که باور کنی آدم مهم و صادقی است. در حالی که دقایقی در سکوت همراه بودیم، با ملایمت رو به من کرد و گفت: "این راهی است که همه باید بروند." خیلی سریع پسرخاله شدیم! فکر کردم که سال‌هاست می‌شناسمش. با نگاه مهربانی رو به من کرد و گفت: "شما فرهنگی هستید؟" گفتم: "بله، ولی شما از کجا فهمیدید؟" با لیخن ملایمی گفت: "من از نور پاکی که از چهره شما ساطع می‌شود متوجه این نکته شدم، کار سختی نیست. راستی من خرسند هستم. عبدالرضا خرسند. شغل صادرات و واردات است. بیشتر با تجار آمریکایی طرف معامله هستم و ۹ ماه سال در لس‌آنجلس اقامت دارم. سه ماه هم برای دیدن دوستان و سرکشی به دفتر تجاریم می‌آیم اینجا." من هم خودم را معرفی کردم: "سیروس مرادی، استاد بازنشسته دانشگاه." با مهربانی از من پرسید مقصدم کجاست. با ادب فراوان مرا تا ایستگاه مترو برد. اصرار داشت که تا دم در منزل برساند، که قبول نکردم. در مدت چند دقیقه‌ای که تا ایستگاه رفتیم، از هر دری سخن گفتیم.

خرسند از مراسم سوگواری در ایران تمجید کرد و ایرانیان مقیم لس‌آنجلس را مشتاق عناصر مادی خواند که فقط برای امروز زندگی می‌کنند و... ایران و مردمش و همه آدابشان را ستود و گفت: "ایرانیان مقیم لس‌آنجلس اصلاً نمی‌دانند که خیرات دادن به درگذشتگان یعنی چه. چهل و سالگرد حالی‌شان نمی‌شود. تهران هنوز بهترین جای دنیاست، با آدم‌های نازنینی مثل شما. چو ایران نباشد، تن من مباد. درود بر روح پرفتوح آرش کمانگیر" داشتیم به ایستگاه نزدیک می‌شدیم که خرسند، درست مثل

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

فهیمة اکبر، صدای گمنام موسیقی گیلان

پرویز نیکنام



فهیمة اکبر

خورشید که همانا خورشید آزادی است، می‌نگرند. این ترانه را نیز بعدها احمد عاشورپور و کسان دیگر خواندند اما هیچکس نگفت که این ترانه را پیش از همه فهیمة اکبر خوانده بود.

آواز زندگی: ترانه «جمعه بازار» دیگر سروده جهانگیر سرتیپ‌پور که ریتم تندی دارد و در حال و هوای بازارهای هفتگی گیلان سروده شده نیز سرنوشتی مشابه ترانه «آفتاب خیزان» دارد. این ترانه هفتاد سال پیش خوانده شده و برخی این روزها هم آن را زمزمه می‌کنند اما بسیاری از گیلک‌ها

قادر به همراهی با آهنگ پرشور و تند آن نیستند. این ترانه این طور شروع می‌شود «سازه نقاره جمعه بازار/ جنبانه دل جنبانه دل جان جان ...» (ساز و نقاره بازار جمعه دل را به جنبش می‌آورد). اولین خواننده این آهنگ پرشور فهیمة اکبر بود که گیلانی نبود و گیلکی نمی‌دانست تا اینکه با محسن اکبر ازدواج کرد و به رشت آمد و در آنجا گیلکی یاد گرفت.

فهیمة اکبر فرزند میرزا اسدالله یمین‌الممالک کارگزار سلطان آباد (اراک امروزی) در بحبوحه جنگ اول جهانی بود و مادرش معصومه وقتی هشت ماهه دخترش را باردار بود به تهران آمد و فهیمة در تهران متولد شد. پدر و مادر فهیمة پسرعمو و دخترعمو و از خانواده اسفندیاری‌های نور مازندران بودند. پدرش که در مدرسه سن لویی و دارالفنون درس خوانده بود، در جوانی به شوروی رفت، زبان روسی آموخت و مقام‌های بالایی در وزارت امور خارجه، به دست آورد. فهیمة به گفته خودش در سال‌های قحطی به دنیا آمد. او را وقتی پنج ساله شد به «کلاس تهیه» در مدرسه ناموس فرستادند که چیزی شبیه به پیش‌دبستانی امروز بود. مدرسه ناموس را طوبی آزموده از پیشگامان آموزش زنان در سال ۱۲۸۶ خورشیدی برای دختران تأسیس کرده بود. خودش می‌گوید: «خواهران من هر سه به مدرسه ناموس که در آن زمان بهترین بود، می‌رفتند. حال، من پنج‌ساله شده بودم و به فکر آموختن من بودند. در آن سال‌ها در تهران هنوز کودکانی نبود و بچه‌ها تا به مدرسه بروند، عاطل و باطل روز را می‌گذراندند. روزهای پایان سال تحصیلی ۱۳۰۲ خورشیدی (۱۹۲۳ میلادی) بود. والدینم تصمیم گرفتند که مرا نیز به مدرسه ناموس ببرند که در کلاس تهیه مقدمات دروسی را فراگیرم. در کلاس تهیه قرائت قرآن یاد می‌دادند. به یاد دارم که بانوی باریک و بلندبالایی به نام میرزا باجی، چادر نماز سفید با گل‌های ریز روی چارقدش انداخته، تعلیمی به دست، صبح‌ها قرائت قرآن می‌کرد و ما هم باید حفظ می‌کردیم و با او می‌خواندیم پس از مدتی، روزی مرا صدا زد که فهیمة، آیت‌الکرسی را بخوان! من هم از خداخواسته صدای ظریف و کوچک خود را به عرش برده با زیر و بم‌های زیاد، شروع به خواندن کردم که میرزا باجی، تعلیمی را با تهدید به طرف من اشاره کرد و گفت تو که داری آواز می‌خوانی و من آن جا فهیمةم آواز یعنی چه! از همین جا بود که فهیمة به توانایی صدایش پی برد و یک‌بار در مدرسه از او خواستند که بخواند و جایزه‌اش یک جلد گلستان سعدی بود که خودش می‌گوید «این اولین درآمد من بود در اجتماع و درآمد من از هنرم». وقتی شش‌ساله بود در عروسی خواهرش، قمرالملوک وزیری، نخستین خواننده پیشگام زن نیز دعوت داشت و در میان جمع ترانه می‌خواند. درست در همین زمان است که قمرالملوک بدون حجاب در سالن گراند هتل تهران کنسرت داد و خشم متشرعان را برانگیخت. او پس از خروج از سالن گراند هتل به نظمیته برده شد تا تعهد بدهد که دیگر بی‌حجاب جایی نرود و کنسرت ندهد. فهیمة از آن عروسی که قمر در آن آواز خواند، این طور روایت می‌کند: «من و هوش و حواسم پیش آنها بود و آهنگ‌ها و آوازها را در واقع می‌بلعیدم. زمستان سال ۱۳۰۳ پدرش سرکنسول ایران در بادکوبه شد و آنها باید به آنجا می‌رفتند. در آنجا فهیمة به مدرسه دولتی رفت و هم‌زمان نیز «آموزگاری روسی به خانه می‌آمد تا زبان روسی و آداب مردمی را به بچه‌ها بیاموزد». همین جا اسب سواری یاد گرفت و وقتی آموزگاران مدرسه از توانمندی فهیمة در موسیقی گفتند، پدرش «پیانویی خرید. آموزگاری هم گرفت تا توانایی فهیمة پرورش یابد». خودش می‌گوید که در «جشن نوروز در تئاتر شهر به فارسی و روسی اشعاری خواندم. باز هم در آن زمان تازگی داشت که دختر ایرانی به روی صحنه بیاید و بخواند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

فهیمة اکبر خواننده و موسیقی‌شناسی بود که اولین و تنها آلبوم موسیقی او در سال ۱۳۸۴، وقتی ۸۸ ساله بود منتشر شد، و تا آن زمان جز افراد معدودی، کمتر کسی می‌دانست که خواننده‌ای به این نام وجود داشته است. اما فهیمة اکبر دهه‌ها بود که می‌خواند. اولین بار در چهاردهم آذر سال ۱۳۳۴ صدای او «در یکی از شب‌نشینی‌های هنر و موسیقی» توسط تیمسار بازنشسته عبدالله اشرفی که نوازنده و دلبسته موسیقی ایرانی بود، روی دستگاه «ضبط ریل با نوار مغناطیسی» ضبط شد. گلی اکبر دختر فهیمة می‌گوید: «اولین بارهایی که آوازخوانی مادرم به طور رسمی ضبط شد، در سال‌های ۱۳۳۴ و ۱۳۳۵ خورشیدی بود. در مهمانی‌هایی که خانه تیمسار اشرفی برگزار می‌شد و گاهی هم خانه خودمان.»

این نوار ریل‌ها مدت‌ها خاک می‌خورد تا آن که بخشی از آن در قالب آلبومی با شانزده قطعه منتشر شد. بخشی از ترانه‌هایی را که فهیمة اکبر خوانده بود، کسان دیگری بازخوانی کرده بودند اما تا همین چند سال پیش کمتر کسی این را می‌دانست. قطعه «شب بود بیابان بود»، یکی از این ترانه‌هاست که در جمع‌های خانوادگی و دوستانه زمزمه می‌شد و همه این ترانه از آن فریدون فرخزاد می‌دانستند در حالی که ترانه «شب بُو بیابان بُو زمستان بُو» را جهانگیر سرتیپ‌پور پیش‌تر به گیلکی سروده و فهیمة اکبر اولین بار آن را خوانده بود. این ترانه برگرفته از یک ترانه آرژانتینی است به نام «قایق زائر من» که از رادیو پخش می‌شد و در بین جوانان طرفدار داشت. جهانگیر سرتیپ‌پور ترانه‌سرا و نویسنده گیلانی هم بر اساس موسیقی آن، شعر گفت و بعد هم ظاهراً پوران خواننده قدیمی قطعه فارسی ترانه را خواند. البته به درستی مشخص نیست نخستین بار چه کسی نسخه فارسی آن را اجرا کرده است اما بسیاری معتقدند که ترانه فارسی با صدای فریدون فرخزاد مشهور شده است. ترانه آرژانتینی در اسفند ۱۳۳۴ خورشیدی منتشر شده و کمتر از یک سال بعد در چهاردهم آذر ۱۳۴۴ با صدای او [فهیمة اکبر] که این ترانه را می‌خواند روی نوار ریل ضبط شد. صفحه منتشرشده از پوران تاریخ دقیقی ندارد اما این صفحه باید در سال‌های ۱۳۳۷ یا ۱۳۳۸ پر شده باشد. از طرف دیگر در سال ۱۳۳۸، فهیمة اکبر اقدام به جمع‌آوری و نشر کتاب «اوخان» کرده که شامل ۷۰ ترانه گیلکی است. یکی از ترانه‌های گیلکی، «شب بُو» سروده جهانگیر سرتیپ‌پور است که همراه با ترجمه فارسی این شعر و نقاشی مربوط به آن در کتاب آمده.

ردیمة سرتیپ‌پور نوه جهانگیر سرتیپ‌پور می‌گوید: «ترانه شب بُو مثل ترانه والس نوروز با سرقت هنری روبه‌رو شد و هر اجراکننده‌ای ادعا داشت آن را خودش ساخته است. منظور از دلبر جانان که ترانه‌سرا بر دوش خود می‌گیرد و از سرما نجات می‌دهد، وطن است که با بیرون راندن روس‌ها، وطن را از لوٹ وجودشان پاک می‌کند. گیلان همیشه زیر لگد روس‌ها بود چه در زمان امپراتوری‌شان، چه در دوره‌ی کمونیستی و جنگ جهانی دوم.» شب بُو بیابان بُو زمستان بُو / بوران بُو درنده فراوان بُو / من بُوم و می دلبر جانان بُو / از سردی می‌دُوش رو بی جان بُو ... (شب) بود بیابان بود و زمستان / بوران بود و درنده هم فراوان / من بودم و دلبر جانانه / از سردی بر دوشم بی جان قرار داشت ...)

شواهد نشان می‌دهد که سروده‌های جهانگیر سرتیپ‌پور با آهنگ و آواز فهیمة در آن سال‌های دهه ۱۳۲۰ و ۱۳۳۰ خورشیدی، تنها در یادها و سینه‌ها مانده بود. ترانه‌های ماندگاری مانند «خورشید»، «سبزه میدان»، «نازنین کیجا»، «ای بخته دل»، «شادمه»، «آفتاب خیزان»، «دل گرمه»، «اوچوم سیاهه»، «ایران شینیم»، «نسیم» و... گرچه اندکی پس از فهیمة، خواننده جوان گیلانی، احمد عاشورپور، برخی از این ترانه‌ها را خواند، ولی بسیاری نمی‌دانستند که برای نخستین بار فهیمة اکبر آنها را خوانده است. کتاب اوخان (پژواک) سروده‌های جهانگیر سرتیپ‌پور در دوره پنج‌ساله اشغال ایران از ۱۳۲۰ تا ۱۳۲۵ است که فهیمة اکبر گردآوری کرده و برخی از آنها را نیز خوانده است. این کتاب متن ۷۳ ترانه با برگردان فارسی و همراه با چند نقاشی حسین محجوبی است. قرار بود نت آهنگ‌ها هم تهیه شود اما کتاب بدون نت چاپ شد. ترانه «آفتاب خیزان» یکی از قطعات این آلبوم است که در سال‌های اشغال گیلان در جنگ جهانی دوم سروده شده و فهیمة اکبر اول بار آن را اجرا کرد. ترانه‌ای که بسیار دوستش می‌داشت. این ترانه به گفته ردیمة سرتیپ‌پور: «مربوط به دوره اشغال گیلان است. عاشق و معشوق با هم در سحر به برآمدن

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

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



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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

مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس»

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

مفهوم غار: زن‌ها در مورد مرد‌ها، قبل از اینکه روابطشان به کمال برسد، باید چیزهای زیادی بیاموزند. آنها باید یاد بگیرند زمانی که مردی ناراحت و عصبی است، خود به خود سکوت می‌کند و به درون «غارش» می‌رود تا مشکلاتش را حل کند. زن‌ها باید بدانند که هیچکس اجازه ورود به آن «غار» را ندارد، حتی اگر بهترین دوستان او در مریخ چنین رفتاری از خود نشان دهند! زنان نباید از این واقعیت بترسند که مرد‌ها



کارهای بسیار بدی انجام داده‌اند. به تدریج یاد می‌گیرند که اگر بگذارند مرد‌ها به درون غارشان بروند، بعد از مدتی خودشان بیرون می‌آیند و همه چیز دوباره درست می‌شود. آموزش این درس برای زنان بسیار مشکل است، زیرا در ونوس، یکی از قوانین طلایی این بود که «وقتی دوست ناراحت است، هرگز تنهاش نگذار.» پس کار خوبی نیست که او، زمانی که ناراحت است، محبوبش، یعنی همسرش، را ترک کند، زیرا همسر برای او بسیار عزیز و مهم است. در چنین مواقعی، زن می‌خواهد به درون غار برود و پیشنهاد کمک کند. به علاوه، اغلب اوقات زن‌ها به اشتباه گمان می‌کنند که اگر بتوانند سؤالات متعددی درباره ناراحتی مرد بپرسند و شنونده خوبی برای او باشند، تسکینی برای حال او فراهم می‌شود، اما این عمل تنها ناراحتی «مریخی‌ها» را تشدید می‌کند. زن‌ها به غریزه می‌خواهند از او حمایت کنند، همان‌طور که خودشان دل‌شان می‌خواست در چنین مواردی حمایت شوند. نیت این کار خوب است، اما نتیجه‌اش مطلوب نیست. هم مرد‌ها و هم زن‌ها نیاز دارند که راه و روش همسر خود را در رابطه با فکر کردن، احساس کردن و واکنش نشان دادن یاد بگیرند و دیگر صرفاً بر اساس سلیقه و روش خود عمل نکنند.

چرا مرد‌ها به درون غارشان می‌روند؟ مرد‌ها به دلایل مختلفی، به درون غار خود می‌روند یا سکوت می‌نمایند. آنها نیاز دارند درباره مسئله‌ای فکر کنند و راه‌حل مفیدی برای آن بیابند، زیرا پاسخی برای سؤال یا مشکلی ندارند. مرد‌ها هرگز یاد نگرفته‌اند که بگویند: «جوابی ندارم، باید به غارم بروم تا جوابی پیدا کنم.» سایر مرد‌ها گمان می‌کنند که وقتی در سکوت فرو رفته‌اند، دقیقاً همین حرف را می‌زنند. آنها ناراحت و عصبی هستند و در چنین موقعیت‌هایی نیاز دارند تنها باشند تا خونسردی خود را به دست آورند و دوباره به خود مسلط شوند. آنها نمی‌خواهند کاری انجام دهند یا چیزی بگویند که بعداً باعث پشیمانی‌شان شود، بلکه نیاز دارند به خود بیایند. زمانی که مردی عاشق است، این موضوع برای او بسیار مهم تلقی می‌شود، زیرا در چنین مواقعی، او ممکن است خود را گم کند. مرد‌ها احساس می‌کنند که صمیمیت بیش از حد، قدرتش را کاهش می‌دهد و باید آن را با دیگران تعدیل کنند. هرگاه بیش از حد صمیمی شوند، انگار خود را گم می‌کنند. زنگ‌های خطر به صدا درمی‌آید و آنها به درون غار خود پناه می‌برند تا در نتیجه نیروهای خود را تجدید کرده و عشق و قدرتش را باز یابند.

چرا زنان حرف می‌زنند؟ زنان به دلایل مختلف حرف می‌زنند، گاهی به همان دلیل که مرد‌ها به خاطر ناراحتی سکوت می‌کنند. در اینجا به چهار دلیل معمول اشاره می‌شود که چرا زنان حرف می‌زنند:

برای پردازش یا جمع‌آوری اطلاعات: این تنها دلیل اصولی است که یک مرد صحبت می‌کند.

برای جستجو و کشف آنچه می‌خواهند بگویند: زمانی که مرد می‌خواهد بداند چه باید بگوید، به درونگرایی می‌رود، اما زن حرف می‌زند، زیرا او به صورت بلند فکر می‌کند.

برای ایجاد تسکین: زمانی که ناراحت است، زن احساس بهتری می‌کند و روحیه‌اش را بازیابی می‌کند، در حالی که مرد وقتی ناراحت است، سکوت می‌کند و درون غارش فرصتی برای یافتن آرامش می‌یابد.

برای ایجاد صمیمیت: از طریق بیان احساسات درونی، زن می‌تواند خود را بشناسد،

همان‌طور که مرد در سکوت خود به شناخت می‌رسد. اما اگر مرد بیش از حد از صمیمیت بترسد، ممکن است از خود بی‌خبر شود.

بدون این درک، زندگی به دلیل تفاوت‌ها و نیازهای ما، بسیار آسان به نظر می‌رسد که چرا زوج‌ها برای روابط خود تلاش می‌کنند.

ساختن به دست ازدها: بسیار مهم است که زن درک کند نباید سعی کند مرد را پیش از آنکه آمادگی داشته باشد، به حرف آورد. زمانی که این موضوع در یکی از سمینارهایمان بحث شد، سرخپوستی برای ما تعریف کرد که مادران به دختران جوان خود که می‌خواستند ازدواج کنند، یادآوری کردند که وقتی مردی ناراحت و عصبی است، به درون «غارش» می‌رود. او نباید این مسئله را به خود بگیرد، چرا که بارها این اتفاق رخ می‌دهد. این مسئله دلیل بر دوست نداشتن همسر نیست، بلکه به آنان اطمینان می‌دهد که از غار خود برمی‌گردند. ولی مهم‌تر از همه، به زن جوان هشدار داده می‌شود که هیچ‌وقت وارد غار نشود، زیرا اگر وارد غار شود، به آتش ازدهایی که از آن غار محافظت می‌کند، خواهد سوخت.

نتیجه تعقیب مرد در غارش: این رفتار منجر به برخوردها و بگویم‌گویی‌های غیرضروری می‌شود. زنان اصلاً نمی‌خواهند درک کنند که مرد‌ها در مواقع ناراحتی نیاز به تنها بودن و سکوت دارند. زمانی که مرد به درون «غارش» می‌رود، زن واقعاً نمی‌فهمد چه اتفاقی افتاده و به طور طبیعی سعی می‌کند او را وادار به صحبت کند. اگر مسئله‌ای وجود داشته باشد، زن امیدوار است که با پرورش آن موضوع، مرد را از درون غارش بیرون بکشد و گفتگو را با او از سر بگیرد.

وقتی زن می‌پرسد: «مشکلی داری؟» مرد پاسخ می‌دهد: «نه، ولی زن ناراحتی او را احساس می‌کند و فکر می‌کند چرا او احساساتش را پنهان می‌کند. به جای اینکه بگذارد او در تنهایی غارش، مشکلاتش را حل کند، زن مرتب مزاحم پردازش احساسات درونی مرد می‌شود. دوباره می‌پرسد: «من که می‌فهمم چیزی ناراحتت کرده، خب بگو چیست؟» مرد می‌گوید: «هیچی نیست.» زن دوباره می‌پرسد: «چه چیزی تو را ناراحت کرده؟» مرد می‌گوید: «ببین، حالم خوب است، خواهش می‌کنم ولم کن.» زن می‌گوید: «چطور می‌توانی با من چنین رفتاری کنی؟ هرگز با من حرف نمی‌زنی، چطور انتظار داری بدونم چرا ناراحتی؟ دیگه دوستم نداری، همیشه احساس می‌کنم از من دوری می‌کنی.» در این لحظه، مرد کنترلش را از دست می‌دهد و شروع به گفتن حرف‌هایی می‌کند که بعداً پشیمان می‌شود، همچنان که ازدها بیرون می‌آید و زن را به آتش می‌کشانند.

زمانی که «مریخی‌ها» صحبت می‌کنند، زنان می‌سوزند، نه فقط زمانی که ندانسته به حریم خودی بین مرد تجاوز می‌کنند، بلکه آن‌وقتی که بیانات و حالات مرد که هشدار می‌دهد درون «غارش» است و می‌خواهد به آن پناه ببرند، سوء تعبیر می‌شود. زمانی که از او پرسیده می‌شود «چرا ناراحتی؟»، مریخی به اختصار پاسخ می‌دهد: «هیچی» یا «خوبم»، زمانی که این پاسخ‌های کوتاه شنیده می‌شود، تنها چاره‌ای که ونوسی باید به کار گیرد این است که همسرش را تنها بگذارد تا مشکلاتش را حل کند، به جای آنکه مرد بگوید «ناراحت‌م و می‌خواهم کمی تنها باشم»، او سکوت می‌کند.

در زیر شش مورد هشدار دهنده مریخی را گردآوری کرده ایم که زن ممکن است ناخودآگاه پاسخ‌هایی بدهد که جنبه فضولی داشته و عدم تأیید مرد را برساند.

وقتی که زنی می‌پرسد «ناراحتی؟»

مرد می‌گوید: زن احتمالاً پاسخ می‌دهد:

خوبم، یا «همه چی خوبه»، «میدونم یه چیزیت هست، چیه؟»
«وضع عالیه، یا «همه چی عالیه»، «ولی انگار ناراحتی بیا حرف بزنیم، چیزی نیست»، «کمکت می‌کنم، چیزی ناراحتت میکنه؟»
«مشکلی نیست»، «مطمئن؟ خوشحال میشم کمکت کنم، اصلاً موضوع مهمی نیست»، «به نظر ناراحتی. بهتره حرف بزنیم، مسئله ای نیست»، «چرا هست، می‌تونم کمکت کنم،»

زمانی که مردی یکی از پاسخ‌های اختصاری فوق را می‌دهد، معمولاً می‌خواهد با سکوت، شما او را تأیید کرده یا به او «فضا» بدهید. در چنین موقعیتی، ونوسی‌ها از کتاب لغت «ونوسی-مریخی» استفاده می‌کنند تا از سوءتفاهم و اضطراب بی‌مورد جلوگیری کنند. بدون این کمک، زن‌ها ممکن است پاسخ‌های کوتاه مرد را سوءتعبیر کنند. زن‌ها باید بدانند وقتی مردی می‌گوید «خوبم»، منظورش این است: «خوبم، به هیچ کمکی نیاز ندارم. خواهش می‌کنم بدون نگرانی از من، مرا پشتیبانی کن، مطمئن باش که به تنهایی از پس مشکلم بر می‌آیم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

همدستی قانون، مذهب، و مردسالاری، برای زن کشی به بهانه ناموس

مریم فومنی

قتل‌های ناموسی در ایران، نه اتفاق تازه‌ای هستند و نه تعدادشان افزایش یافته است. هر چند هیچ تحقیق ملی جامعی درباره این قتل‌ها وجود ندارد اما از همان پیچ‌های دهان به دهان می‌پیچند و به خبر تبدیل نمی‌شوند، می‌دانیم که هر سال صدها زن در نقاط مختلف ایران به بهانه ناموس و غیرت کشته می‌شوند. ماجرا اما فقط کشته شدن این زنان یا حتی کشته شدن آنان در «خانه» و به دست مردان خانواده خودشان نیست. «خانه» در همه جای جهان یکی از نام‌ترین مکان‌ها برای زنان است و زنان بیشتر از همه جا در خانه‌های خود به قتل می‌رسند. در قتل‌های ناموسی اما قاتل و هم‌دستان خانگی‌اش می‌خواهند که زن را به مثابه لکه ننگی از بین ببرند. به همین علت است که در بسیاری از موارد، آنها را سربیه‌نیست می‌کنند. گاه نیمه‌شب زن را دفن می‌کنند و می‌گویند که گم شده و از او خبر نداریم. گاه می‌گویند که خودکشی کرده و گاه او را مجبور به خودکشی می‌کنند.

در خشونت‌های خانگی که به قتل زنان می‌انجامد، مرد اغلب در یک تصمیم لحظه‌ای و از سر خشم، زن را به قتل می‌رساند و هیچکس خشونت او را تأیید نمی‌کند. در قتل‌های ناموسی اما از مدت‌ها قبل برای کشتن زن برنامه‌ریزی و هم‌دست پیدا می‌شود. گاه نقشه‌های جمعی کشیده می‌شود و حتی دیگر زنان خانواده در کنار مردان قاتل می‌ایستند. زنی که قربانی غیرت مردانه می‌شود، اغلب بارها و بارها تهدید به قتل شده و می‌داند که هیچ حامی در خانه و خانواده ندارد. مردان قاتل هم می‌دانند که برای این زن کشتی مجازات سنگینی در انتظارشان نیست. به همین علت در بسیاری از مواقع، قاتل با افتخار به میانه میدان می‌رود و می‌گوید: «من کشتمش».

جعفری، رئیس دادگستری استان خوزستان، در توضیح تفاوت قتل‌های ناموسی با دیگر انواع زن‌کشی می‌گوید: «عرف محلی، این نوع قتل‌ها را مجاز می‌داند. به این معنا که کشته شدن زنان در این قتل‌ها تأثیری ایجاد نمی‌کند و حتی گاهی گفته می‌شود که حق آنها بوده است. برخلاف همه قتل‌ها، قاتل، فراری نیست و به راحتی خود را معرفی می‌کند و خانواده مقتولان معمولاً خواستار مجازات قاتل نیستند، حتی در مواردی قتل را وظیفه قاتل دانسته و برای کاهش مجازات او تقاضای عفو می‌کنند».

این نوع نگاه به قتل‌های ناموسی و زنانه که به بهانه ناموس کشته می‌شوند، فقط ریشه در سنت‌ها و تعصبات سنتی و قبیله‌ای ندارد و در بسیاری از مواقع از سوی مبلغان مذهبی و نهادهای دینی نزدیک به حکومت نیز تأیید و ترویج می‌شود. حتی پس از کشته شدن رومینا ۱۴ ساله به دست پدرش و جریحه‌دار شدن شدید افکار عمومی نیز مروجان این نگاه عقب‌ننشستند. علیرضا پناهیان، از روحانیون محافظه‌کار نزدیک به حکومت، با ادعای اینکه «چنین اتفاقاتی برای جامعه اسلامی نیست و یک نیروی متدین و مذهبی هرگز دست به قتل و جنایت نمی‌زند»، زنان قربانی را هدف گرفت و این‌گونه قتل‌های ناموسی را «محصول بی‌بندوباری در خانواده» عنوان کرد. «حوزه علمیه خواهران» نیز در اظهارنظری صریح‌تر زنان قربانی قتل ناموسی را «فرب‌خوردگانی» دانست که خانواده‌هایشان مجبور شده‌اند میان «انتقام» از آنها و «تن دادن به خواسته‌های نامشروع‌شان» یکی را انتخاب کنند. از دیدگاه این زنان حوزوی دلیل اصلی شیوع قتل‌های ناموسی، مخالفت با ازدواج دختر بچه‌های زیر ۱۸ سال است و اگر دختران تا کودک هستند به خانه شوهر بروند، از کشته شدن هم در امان می‌مانند. در واقع، همان‌طور که فرج سرکوهی، روزنامه‌نگار، می‌گوید مفهوم «ناموس» از سوی مردسالاری، سنت‌های دیرپا، نگاه به زنان، آموزه‌های مذهبی و اخلاقی و ساختارهای سنتی متأثر است و از دیگر سو از قوانین، رویه‌ی قضایی، سیاست‌های فرهنگی، اجتماعی و تبلیغی نهادهای حکومتی و مراجع روحانی در سه دهه‌ی اخیر تأثیر پذیرفته است.

قانونی که حامی قاتلان است: این در حالی است که امید چندانی به قانون و تغییر آن نیست. بهنام دارایی‌زاده، وکیل دادگستری، توضیح می‌دهد که بر اساس موازین فقه شیعه، که قانون مجازات اسلامی بر اساس آن تدوین شده، تبعیض آشکاری میان مردان و زنان وجود دارد و «خشونت‌های ناموسی» می‌تواند در چارچوب ضوابط حقوقی و شرعی حاکم توجیه شود. او با بررسی لایحه موسوم به «صیانت، کرامت و تأمین امنیت بانوان در برابر خشونت»، که برای کاهش و کنترل خشونت علیه زنان تدوین شده، نشان می‌دهد که این لایحه نیز در مواجهه با خشونت‌ها و قتل‌های ناموسی کارآمد نیست. مشاهدات میدانی فعالان مدنی هم گفته‌های این وکیل دادگستری را تأیید می‌کند. پروین ذبیحی، فعال حقوق زنان می‌گوید در بیست سالی



که در کردستان درباره قتل‌های ناموسی کار می‌کند، تا به حال ندیده که قاتل یک زن قصاص شود: «آن کسانی که می‌کشند، می‌دانند که قانون با آنها هیچ کاری ندارد و حتی به نوعی مورد حمایت نیز قرار می‌گیرند، در نتیجه این فرهنگ تداوم پیدا کرده و باقی می‌ماند. آنها می‌دانند که با حکمی سبک روبرو بوده و با کوچک‌ترین شانس، تبرئه می‌شوند.» مسئله تنها این نیست که قانونی مناسب برای مجازات قاتلانی که به بهانه ناموس زنان را می‌کشند وجود ندارد. مجریان قانون حتی همین قانون ناقص و ناکافی را هم درست اجرا نمی‌کنند و در بسیاری از موارد شاهد چشم‌پوشی و نادیده گرفتن این زن‌کشی‌ها هستیم.

هیفا اسدی، فعال حقوق زنان، درباره وضعیت قتل‌های ناموسی در مناطق عرب‌نشین چنین می‌گوید: «شخصی که مرتکب چنین جنایتی می‌شود چند روز در بازداشت می‌ماند و پس از آن به شکلی آزاد می‌شود. در مجموع مقام‌های رسمی و نهادهای دولتی هیچ‌گونه تلاشی برای ریشه‌یابی یا حمایت از زنان در مقابل ساختار مردسالار جامعه‌ی عرب نمی‌کنند و حتی به جرئت می‌توان گفت که عاقدانه مردم عرب را به حال خود می‌گذارند و تا وقتی که مسئله فقط بین عرب‌ها باشد هیچ‌گونه دخالتی در این گونه امور ندارند.» در سیستان و بلوچستان هم ماجرا همین است. یکی از فعالان حقوق زنان در این منطقه که ترجیح می‌دهد با اسم مستعار مهتاب از او یاد شود، می‌گوید: «دولت اصلاً در قتل‌های ناموسی که در طایفه‌های اینجا رخ می‌دهد، دخالت نمی‌کند، چون بلوچ‌ها را اقلیت می‌داند».

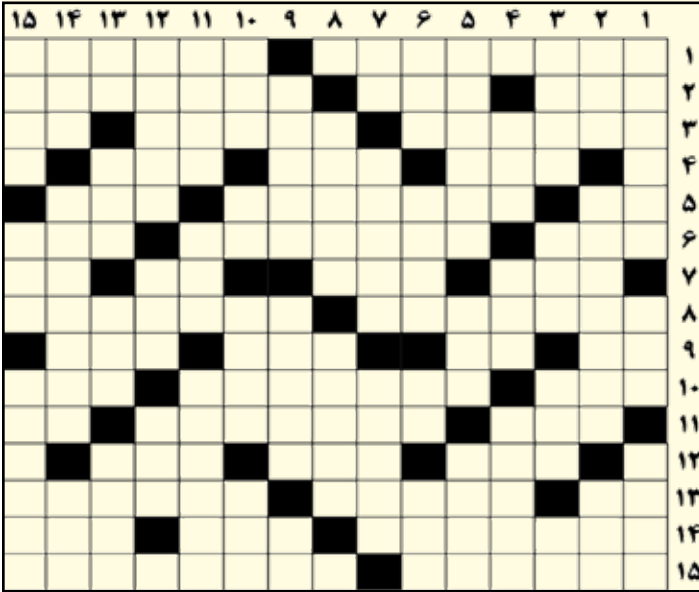
تقلیل هویت قومیت‌ها به قاتلان ناموسی: انتقادهای به حکومت، فقط معلول کوتاهی در قانون‌گذاری و اجرای همین قانون ناقص فعلی نیست. مردم مناطق حاشیه‌نشین که بیشترین قتل‌های ناموسی در آنجا رخ می‌دهد، از نگاهی که دولت و رسانه‌های دولتی به مردم این مناطق دارند و ترویج می‌دهند، نیز شاکی هستند. مهتاب می‌گوید: «دولت نگاه بدی از ما در همه جا پخش کرده و وقتی بحث قتل‌های ناموسی مطرح می‌شود، می‌گویند این وحشی‌گری است. خوب هست. ولی چیزهای خیلی خوبی هم در بلوچ‌ها هست که مردم بلوچ دلشان می‌خواهد در کنارش گفته شود.» این نگاه حکومتی بر رسانه‌ها نیز تأثیر گذاشته است. قتل‌های ناموسی، به‌ویژه در مناطق حاشیه‌نشین و در بین کردها و عرب‌ها و بلوچ‌ها، کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و به رسانه‌ها می‌رسد اما در همان موارد اندک نیز نوع رسانه‌ای کردن این قتل‌ها، اغلب واکنش منفی مردم محلی را برمی‌انگیزد. مهتاب تعریف می‌کند که پس از کشته شدن هاجر، بسیاری از بلوچ‌ها از این جنایت ناراحت بودند اما نمی‌خواستند درباره آن حرفی بزنند چون دیده‌اند که چطور کل هویت مردم بلوچ به این خشونت‌ها و قتل‌های ناموسی تقلیل داده می‌شود: «خیلی از جوان‌های ما این سال‌ها در فضای مجازی فعال شده‌اند و از طریق توریسیم کسب درآمد می‌کنند. من در جریان قتل هاجر، به آنها پیام فرستادم که از هشتگ من-هاجرم حمایت کنید، بعضی‌هایشان که در کار گردشگری بودند اصلاً صحبت نکردند و می‌دانم دلیلش این است که به زحمت دارند تلاش می‌کنند آن ذهنیت بدی را که نسبت به بلوچ‌ها ایجاد شده از بین ببرند و حالا نگران‌اند که اگر بگویند چنین چیزی شده، دوباره ذهنیت مردم بد شود. ترسشان بی‌جا هم نیست. در زیر تنها گزارشی که درباره هاجر نوشته شد، کلی کامنت گذاشته بودند که بلوچ‌ها وحشی هستند، حق مردم بلوچ است که دولت با آنها این‌جوری رفتار کند و بلوچ‌ها را باید از دم تیر گذراند.» بخشی از هراس قومیت‌ها که گاه به سکوت در برابر قتل‌های ناموسی و انکار وقوع آنها می‌انجامد، شاید ناشی از نوع پوشش این اخبار باشد.

هیفا اسدی پوشش خبرهای قتل‌های ناموسی را بر اساس «رویکرد از بالا به پایین مرکز گرا» و «بدون اشاره به اسباب و بستر این مصائب» می‌داند. او درباره علت اعتراض مردم عرب در هنگام انتشار اخبار قتل‌های ناموسی می‌گوید: «فعالان مرکز گرا این اخبار را با تأکید بر عرب بودن این اشخاص منتشر می‌کنند، بدون اینکه هیچ وقت حتی کوچک‌ترین اشاره‌ای به هزاران سیاست‌خرد و کلان‌دولت مرکزی برای نهادینه کردن فقر فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی در میان ملت عرب داشته باشند».

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



عمودی

- ۱- زندان معروف زمان انقلاب فرانسه-از شیرینی ها-طن
- ۲- دورویی-کاشف میکروب وبا-لوس
- ۳- از شهرهای بوشهر- تیره و تار- درد- در نوردیدن
- ۴- قطب مثبت باطری-شماره-تن و بدن
- ۵- دستور و حکم-صورت آذری-دخمه اموات اشکانیان
- ۶- عقیده و نظر-درخت جوان-ضمیر جمع-سلاح کاشتی
- ۷- قورباغه درختی-عروسک آمریکایی-بی نظیر و بی مانند
- ۸- آهوی کار تونی-اطراف چیزی
- ۹- دانه سحر آمیز-ارزان-دو یار هم قد
- ۱۰- چاه آب-کیاب بی آب-جوهر-یار کلنگ
- ۱۱- درستکار-فیلمی از آرش معیریان-عنصر کمیاب
- ۱۲- دلایل-صدای گریه نوزاد-قوچ
- ۱۳- ماهی کنسرو-ستاره بنات النعش-فهم-از ماه های میلادی
- ۱۴- رفیق-قاضی بزرگ-آرایش
- ۱۵- گریه و زاری-از دستگاه های موسیقی ایرانی-غذایی از تخم مرغ

افقی

- ۱- نخاس-سرزمین سربداران
- ۲- خرس ترکی-موسیقی مهج-نوشابه قدیمی
- ۳- کالباس خشک-حصیر-چاشنی غذا
- ۴- محلی در مکه-در-گزیدن مار
- ۵- زمین ترکی-شاخه ای از مکانیک-روغن فروش
- ۶- ملامت-از شهرهای کرمان-کمانگیر باستانی
- ۷- محموله-رنگ دریا-درخت انگور-کجاست
- ۸- زبان مردم کشور پرتغال-لقب آرش
- ۹- گوشت آذری-درخت انگور-میانه بدن-مدور
- ۱۰- مقیاس اندازه گیری-اثرا یوان تورکیف-خانه بی پنجره
- ۱۱- جای بی هوا-هان-آخرین توان
- ۱۲- صورت غذا-عقاید-تله
- ۱۳- ترنجبین-علف جارو-کم طاقتی
- ۱۴- ناحیه ای در آسیای صغیر-زن بی شوهر-از شهرهای همدان
- ۱۵- جدرستم-نوعی جشن خارجی

سال نو، مانند نسیمی تازه است که از راه می رسد و با خود طراوت، شادی و انرژی مثبت به همراه می آورد. این فصل، فرصتی است برای پاک کردن غبار خستگی از چهره روزهای گذشته و شروع دوباره با نگاهی نو و قلبی پر از امید. سال نو، یادآور این است که هر پایان، آغازی دوباره است. هر شکست، درس هایی برای پیروزی های آینده دارد و هر تاریکی، طلوع خورشیدی را نوید می دهد. این زمان، فرصتی است برای تجدید قوا، بازنگری در اهداف و آرزوها و قدم گذاشتن در مسیرهایی که شاید تا به حال جرات رفتن به آنها را نداشته ایم. در آستانه سال نو، بیا بید با دل های پر از مهر و لب های خندان، به استقبال روزهای روشن برویم. بیا بید قدردان لحظه های کوچک و بزرگ زندگی باشیم و با عشق و محبت، قلب های اطرافیانمان را گرم کنیم. سال نو، زمان بخشیدن، بخشیده شدن و ساختن خاطراتی زیبا است. باشد که هر روزتان بهاری از نور و امید باشد و هر شب، آسمانی پر از ستاره های آرزو.

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکلا سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

315 Arden Ave., #10
Glendale, CA 91203

Free Consultation
Tel: (818) 640-3131

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

حقایق شگفت‌انگیز درباره جانوران

اختاپوس: اختاپوس‌ها می‌توانند رنگ و بافت پوست خود را در کسری از ثانیه تغییر دهند تا با محیط اطراف استتار کنند. حتی برخی از آنها می‌توانند نور تولید کنند!

زرافه: زرافه‌ها می‌توانند با پاهای خود به شیرها ضربه بزنند و آنها را بکشند!

کوالا: کوالاها غذای خود (برگ اکالیپتوس) را به قدری کم هضم می‌کنند که تقریباً هیچ انرژی از آن دریافت نمی‌کنند و به همین دلیل بیشتر روز را خواب هستند!

فیل: فیل‌ها تنها پستاندارانی هستند که نمی‌توانند پیرند!

پلاتیپوس: پلاتیپوس‌ها می‌توانند میدان‌های الکتریکی را حس کنند و از این طریق طعمه خود را در آب پیدا کنند.

مرغ مگس‌خوار: مرغ مگس‌خوار می‌تواند در هر روز دو برابر وزن بدن خود شهد گل‌ها را بخورد!

کوسه سفید: کوسه‌های سفید می‌توانند تا ۱۲۰۰ متر زیر آب شیرجه بزنند و در دمای نزدیک به صفر درجه زنده بمانند.

پانگولین: پانگولین‌ها می‌توانند خود را به شکل یک توپ محکم جمع کنند تا از دست شکارچیان در امان بمانند.

خرس آبی (Tardigrade): خرس‌های آبی می‌توانند در شرایط خلاء فضا و تشعشعات شدید زنده بمانند و حتی پس از ۳۰ سال خشک شدن، دوباره زنده شوند!

اورانگوتان: اورانگوتان‌ها می‌توانند از برگ‌ها به عنوان دستمال توالت استفاده کنند!

مارمولک باسیلیسک: این مارمولک می‌تواند تا ۲۰ متر روی آب بدود!

خفاش خون‌آشام: خفاش‌های خون‌آشام می‌توانند خون را از طریق حسگرهای مادون قرمز روی بینی خود تشخیص دهند و حتی خون‌های مصنوعی را از خون واقعی تشخیص دهند!

نهنگ آبی: نهنگ آبی می‌تواند در یک روز تا ۴ تن غذا بخورد و صدای آن می‌تواند تا ۱۶۰ کیلومتر زیر آب شنیده شود!

مورچه: مورچه‌ها می‌توانند تا ۱۰۰ برابر وزن خود را حمل کنند و هیچ مغزی ندارند، اما به صورت جمعی هوشمند عمل می‌کنند.

گوریل: گوریل‌ها می‌توانند از ابزارها استفاده کنند و حتی یاد بگیرند چگونه از زبان اشاره برای ارتباط با انسان‌ها استفاده کنند.

عقاب: عقاب‌ها می‌توانند طعمه خود را از فاصله ۳ کیلومتری تشخیص دهند.

دلفین: دلفین‌ها می‌توانند از امواج صوتی برای تشخیص اندازه، شکل و سرعت اشیا استفاده کنند.

کروکودیل: کروکودیل‌ها می‌توانند تا ۱۰۰ سال عمر کنند و حتی بدون غذا تا ۳ سال زنده بمانند.

پنگوئن: پنگوئن‌ها می‌توانند تا ۵۰۰ متر زیر آب شیرجه بزنند و تا ۲۰ دقیقه نفس خود را حبس کنند.

خفاش میوه‌خوار: خفاش‌های میوه‌خوار می‌توانند تا ۴۰ کیلومتر در شب پرواز کنند تا غذا پیدا کنند.

این حقایق جالب نشان می‌دهند که هر جانور ویژگی‌های منحصر به فردی دارد که آن را برای بقا در محیط خود سازگار کرده است. طبیعت پر از شگفتی‌هایی است که هنوز بسیاری از آنها ناشناخته باقی مانده‌اند!

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شرواردین
به زودی یک پیروزی غیرمنتظره در زندگی‌تان رخ می‌دهد که همه را شگفت‌زده می‌کند. ممکن است فردی جدید وارد زندگی شما شود که تأثیر مثبتی بر شما بگذارد. ایده‌ها و آرزوهای قدیمی شما ممکن است در این ماه به نتیجه برسند. یک راز قدیمی فاش می‌شود که دیدگاه شما را نسبت به زندگی کاملاً تغییر می‌دهد.	فرصتی جدید برای شروع پروژه‌ها یا روابط تازه پیش می‌آید. انرژی پاییزی به شما کمک می‌کند تا از نظر روحی و فکری رشد کنید. ممکن است فردی جدید وارد زندگی شما شود که تأثیر مثبتی بر شما بگذارد. انرژی مثبت پاییزی به بهبود سلامت جسمی و روحی شما کمک می‌کند. ایده‌ها و آرزوهای قدیمی شما ممکن است در این ماه به نتیجه برسند.	یک فرصت شغلی فوق‌العاده به شما پیشنهاد می‌شود که آینده‌تان را متحول می‌کند. ایده‌های جدیدی به ذهن شما می‌رسد که می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند. ممکن است فرصتی برای سفر یا تجربه‌های جدید پیش بیاید. احساس آرامش و رضایت بیشتری در زندگی خواهید داشت.	یک اتفاق غیرمنتظره در زندگی شما رخ می‌دهد که مسیر جدیدی را برایتان باز می‌کند. فردی جدید وارد زندگی شما می‌شود که تأثیر عمیقی بر آینده شما خواهد گذاشت. ایده‌های نو به ذهن شما خطور می‌کند که می‌توانند زندگی‌تان را متحول کنند. ممکن است به یک سفر کوتاه بروید که خاطرات زیبایی برایتان رقم بزند.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
این ماه زمان خوبی برای تمرکز روی اهداف و آرزوهای شماست. تلاش‌های شما در این ماه به نتیجه می‌رسند. عشق واقعی در کمین شماست! به زودی کسی وارد زندگی‌تان می‌شود که قلب شما را تسخیر می‌کند. همکاری با دیگران به شما کمک می‌کند به اهداف خود برسید. یک سفر غیرمنتظره در پیش دارید که سرنوشت‌تان را تغییر می‌دهد.	این ماه زمان خوبی برای تمرکز روی اهداف و آرزوهای شماست. تلاش‌های شما در این ماه به نتیجه می‌رسند. انرژی جسمی و روحی شما افزایش می‌یابد. همکاری با دیگران به شما کمک می‌کند به اهداف خود برسید. فرصت‌های شغلی یا تحصیلی جدیدی پیش می‌آید.	این ماه زمان خوبی برای تمرکز روی اهداف و آرزوهای شماست. تلاش‌های شما در این ماه به نتیجه می‌رسند. یک شانس بزرگ در راه است! اگر ریسک کنید، می‌توانید به موفقیتی چشمگیر برسید. فرصت‌های شغلی یا تحصیلی جدیدی پیش می‌آید. به زودی یک اتفاق خوش‌یمن باعث می‌شود تا آرزوی دیرینه‌تان برآورده شود.	یک رابطه عاطفی قدیمی دوباره گرم می‌شود یا رابطه جدیدی شکل می‌گیرد. یک فرصت مالی غیرمنتظره پیش می‌آید که به شما کمک می‌کند به اهداف خود برسید. ایده‌های جدیدی به ذهن شما می‌رسد که می‌توانند به یک پروژه موفق تبدیل شوند. همکاری با فردی جدید به شما کمک می‌کند تا به موفقیت‌های بزرگی دست یابید.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
در این ماه، تعادل و آرامش بیشتری در زندگی خود احساس خواهید کرد. روابط عاطفی و دوستانه شما تقویت می‌شود. ایده‌های جدید و خلاقانه به ذهن شما خطور می‌کنند. ممکن است فرصتی برای سفر یا تجربه‌های جدید پیش بیاید. ایده‌های نو به ذهن شما خطور می‌کند که می‌توانند زندگی‌تان را متحول کنند.	در این ماه، تعادل و آرامش بیشتری در زندگی خود احساس خواهید کرد. روابط عاطفی و دوستانه شما تقویت می‌شود. فردی که مدت‌ها است او را نمی‌بینید، به زودی به زندگی شما بازمی‌گردد و اتفاقاتی زیبا رقم می‌خورد. ممکن است فرصتی برای سفر یا تجربه‌های جدید پیش بیاید. شرایط مالی شما بهبود می‌یابد.	در این ماه، تعادل و آرامش بیشتری در زندگی خود احساس خواهید کرد. روابط عاطفی و دوستانه شما تقویت می‌شود. یک تغییر بزرگ در راه است! این تغییر ممکن است ترسناک به نظر برسد، اما در نهایت بهترین اتفاق زندگی‌تان خواهد بود. ممکن است فرصتی برای سفر یا تجربه‌های جدید پیش بیاید.	تلاش‌های شما در کار یا تحصیل به نتیجه می‌رسند و مورد تقدیر قرار می‌گیرید. ممکن است به یک سفر کاری یا تفریحی بروید که فرصت‌های جدیدی برایتان ایجاد کند. انرژی مثبت این ماه به شما کمک می‌کند تا از نظر جسمی و روحی احساس بهتری داشته باشید. به زودی خبری غیرمنتظره دریافت می‌کنید که زندگی‌تان را زیر و رو می‌کند.

وسواس

دکتر آزاده موسوی - متخصص روانشناسی بالینی و روانکاوی

وسواس یا اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) یک اختلال روانی شایع است که با وجود افکار ناخواسته و تکرارشونده (وسواس‌های فکری) و رفتارهای تکراری یا تشریفاتی (وسواس‌های عملی) مشخص می‌شود. این اختلال می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر زندگی روزمره فرد داشته باشد و باعث ایجاد اضطراب، ناراحتی و اختلال در عملکرد اجتماعی، شغلی و شخصی شود. در این مطلب به بررسی انواع وسواس، علائم، علل و روش‌های درمان آن می‌پردازیم.



تعریف وسواس: وسواس به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود: وسواس‌های فکری (Obsessions): افکار، تصاویر یا تکانه‌های ناخواسته و مزاحمی هستند که به طور مکرر در ذهن فرد ظاهر می‌شوند و باعث اضطراب یا ناراحتی می‌شوند. وسواس‌های عملی (Compulsions): رفتارها یا اعمال تکراری هستند که فرد احساس می‌کند مجبور به انجام آن‌ها است تا اضطراب ناشی از وسواس‌های فکری را کاهش دهد.

انواع وسواس: وسواس می‌تواند در اشکال مختلفی ظاهر شود. برخی از رایج‌ترین انواع آن عبارتند از: وسواس تمیزی و آلودگی:

وسواس فکری: ترس از آلوده شدن به میکروب، ویروس یا مواد شیمیایی. **وسواس عملی:** شستن مکرر دست‌ها، تمیز کردن وسایل یا اجتناب از لمس اشیاء. **وسواس بررسی کردن:**

وسواس فکری: ترس از وقوع اتفاقی ناگوار مانند آتش‌سوزی یا دزدی. **وسواس عملی:** بررسی مکرر قفل درها، شیر گاز یا وسایل برقی. **وسواس تقارن و نظم:**

وسواس فکری: نیاز به قرارگیری اشیاء به شکلی متقارن یا منظم. **وسواس عملی:** چیدمان مکرر وسایل یا شمارش اشیاء. **وسواس افکار ممنوعه یا ناخواسته:**

وسواس فکری: افکار ناخواسته درباره موضوعات مذهبی، جنسی یا خشونت‌آمیز. **وسواس عملی:** انجام اعمال تکراری برای خنثی کردن این افکار. **وسواس ذخیره کردن:**

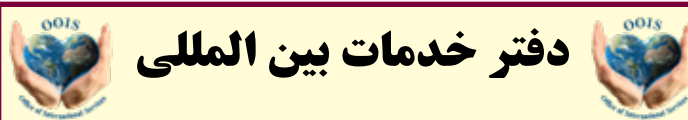
وسواس فکری: ترس از دور انداختن اشیاء به دلیل نیاز احتمالی به آن‌ها در آینده. **وسواس عملی:** جمع‌آوری و نگهداری اشیاء بی‌ارزش. **علائم وسواس:** علائم وسواس می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، اما برخی از علائم رایج عبارتند از:

- افکار مزاحم و ناخواسته که باعث اضطراب می‌شوند.
- انجام رفتارهای تکراری برای کاهش اضطراب.
- صرف زمان زیاد برای انجام وسواس‌های عملی.

♦ احساس ناتوانی در کنترل افکار یا رفتارها.
♦ اختلال در عملکرد روزانه به دلیل وسواس.
علل وسواس: علت دقیق وسواس هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما عوامل زیر ممکن است در بروز آن نقش داشته باشند:
عوامل زیستی: تغییرات در سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین.
عوامل ژنتیکی: سابقه خانوادگی وسواس یا اختلالات اضطرابی.
عوامل محیطی: استرس شدید، تجربیات traumatic یا تغییرات بزرگ در زندگی.
عوامل روانی: شخصیت‌های کمال‌گرا یا افرادی که نیاز به کنترل دارند.
درمان وسواس: درمان وسواس معمولاً شامل ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی است. برخی از روش‌های درمانی مؤثر عبارتند از:

روان‌درمانی:
درمان شناختی-رفتاری (CBT): این روش به فرد کمک می‌کند تا الگوهای فکری منفی را شناسایی و تغییر دهد.
مواجهه و جلوگیری از پاسخ (ERP): فرد به تدریج با موقعیت‌های اضطراب‌آور مواجه می‌شود و از انجام رفتارهای تکراری جلوگیری می‌کند.
دارودرمانی:

داروهای ضدافسردگی: مانند مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) که به تنظیم سطح سروتونین در مغز کمک می‌کنند.
داروهای ضداضطراب: در برخی موارد برای کاهش اضطراب استفاده می‌شوند.
تغییر سبک زندگی: مدیریت استرس از طریق ورزش، مدیتیشن و تکنیک‌های آرام‌سازی. داشتن یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی.
حمایت اجتماعی: شرکت در گروه‌های حمایتی یا مشاوره با خانواده و دوستان.
وسواس یک اختلال پیچیده است که می‌تواند زندگی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، با تشخیص به موقع و درمان مناسب، بسیاری از افراد می‌توانند علائم خود را مدیریت کرده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. اگر شما یا یکی از نزدیکان‌تان با وسواس دست و پنجه نرم می‌کنید، مراجعه به یک متخصص سلامت روان می‌تواند اولین گام مؤثر در جهت بهبود باشد.



دفتر خدمات بین‌المللی

Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

♦ ثبت نام در سایت میخک ♦ تنظیم انواع متن و کالتنامه ♦ درخواست تمدید پاسپورت ♦ درخواست تعویض شناسنامه ♦ درخواست تعویض کارت ملی ♦ گرفتن وقت حضوری یا غیر حضوری از سفارت

انجام کلیه امور حقوقی، کیفری، ملکی، تجاری، ثبتی، خانواده و
در دادگاه‌های ایران زیر نظر وکلای با تجربه و پایه یک دادگستری



۴۳۸۳-۸۷۷-۶۶۹

جهت مشاوره و حل
کلیه مسائل حقوقی خود
با دفتر خدمات بین‌المللی
تماس بگیرید!

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

www.pezhvak.com

بندرعباس

عباس پناهی



خلیج فارس را هم زیر امواج خود بگیرد. برخاستیم و به سمت شمال به پرواز درآمدیم. همچنان که از بندر به سمت شمال می‌رفتیم، ارتفاع زمین هم از سطح دریا بیشتر می‌شد، اما این شیب زمین، فقط بلندی پشته (فلات) ایران بود و هنوز به کوهستان تبدیل نشده بود. اما پس از ده بیست دقیقه‌ای که گذشت وارد منطقه کوهستانی ناحیه‌ای شدیم که موسوم به حاجی‌آباد بود. ارتفاع بیشتری گرفتیم و به فراز کوه‌هایی رفتیم که تا چشم کار می‌کرد، قله‌های بلند و کوتاه در کنار یکدیگر دیده می‌شدند. شروع به گشت‌زنی کردیم تا مهندسین که هر یک دوربینی در دست داشتند، قله مناسب را بیابند. ما برای اینکه مهندسین بهتر بتوانند کار خود را دنبال کنند، به طور ذهنی، بر روی منطقه کوهستانی، شبکه موزائیکی رسم کردیم و با سرعت بسیار کم، اضلاع هر مربع خیالی را می‌پیمودیم و سراغ مربع دیگری می‌رفتیم. و به این ترتیب، مهندسین می‌توانستند داخل هر مربع فرضی را بدون گم کردن هدف، به دقت نگاه کنند. سرانجام یکی از مهندسین، قله‌ای را نشان داد و پرسید: «به نظر شما آن قله بلندتر و بزرگتر از دیگران نیست؟» با یک نگاه اجمالی متوجه شدم نظر آن مهندس درست است و به این ترتیب، دایره حرکت را دور آن قله تنگ‌تر کردم و پس از پیدا کردن جهت باد، شروع به نزدیک شدن به بالای قله نمودم. وقتی به لبه قله رسیدیم، وسعت سطح بالای قله را به اندازه تقریباً چهار پنج برابر وسعت یک استادیوم بافتم. شکل آن، همانند گذرگاهی بود که از میان دامنه دو کوه می‌گذرد. اما باورکردنی نبود که آنقدر سبز و خرم باشد که انسان را به یاد دره‌های سرسبز دشت مغان، در اردیبهشت ماه و یا همان بهشت خیالی، در توصیف‌های شاعرانه آن و نه آنی که بر درختانش به جای میوه، جواهرات از شاخه‌هایشان آویخته است بیاندازد. بوته‌های سبز بر روی زمین آنقدر انبوه و فشرده بودند که نمی‌شد تشخیص داد در زیر پای بالگرد چیست و بنابر این با احتیاط کامل آنقدر آرام سعی کردم بلندی زیر پا را کوتاه و کوتاه‌تر کنم که تقریباً برای دیگران قابل حس نبود. حدسم درست بود. زمین، سطح ناهموار پر از سنگ‌های بلند و کوتاهی داشت. ناچار بودم چند سانت، چند سانت، جلو و عقب بروم تا سطحی بیابم که هنگام چسباندن اسکیدها بر روی زمین، بالگرد، لق و لنگ نزند و محکم به زمین بچسبد. بالاخره جایی را که زیرش را نمی‌دیدیم، یافتیم و بالگرد را بر زمین گذاشتیم. وقتی خاموش کردیم و درها را باز نمودیم که پیاده شویم، هوای سرد، آنچنان هجوم آورد که انگار در زمستانی سرد و بورانی، درب اتاق گرمی را باز کنی و سرما با شدت به داخل اتاق وارد شود. همه ما غافلگیر شده بودیم و لباس‌هایمان نمی‌توانستند بدن‌هایمان را حفاظت کنند. پایمان را که بر روی گیاهانی که زیر پایمان بودند گذاشتیم، از پر شبنم، کاملاً خیس شدند. آنقدر حیرت‌انگیز بود که ذهنمان به خودی خود، می‌پذیرفت که ما در منطقه‌ای مانند آذربایجان هستیم. همیشه شنیده بودیم که در گذشته، مجرمانی را که با زندان‌های معمولی متنبه نمی‌شدند، به بندرعباس، به دلیل بدی آب و هوا تبعید می‌کردند تا شرایط سخت زندگی در آن اقلیم، آنها را از ارتکاب جرم بترساند و پس از انقضای دوران زندانی‌شان، سرشان را زیر بیاندازند و به زندگی بی‌دردسر بپردازند.

اکنون در دل همان منطقه آتش‌گرفته و بد آب و هوا، جایی را پیدا کرده‌ایم که برای ایجاد چنین محیطی شاید ماهانه میلیون‌ها دلار خرج باید کرد که معلوم هم نیست که همین‌طور بشود که طبیعت ایجاد کرده. خوشبختانه آفتاب درخشان و خوش‌رنگی بر سطح آن بهشت، پهن شده بود که می‌شد بدن را در زیر آن، کمی گرم کرد. مهندسین به جستجوی یافتن محل مناسب برای زیر بنای آنتن پرداختند که تنها می‌توانستند خیلی آرام، پیش روند. چون گیاهان و بوته‌ها انبوه و بلند بودند و تا شکم آدم‌ها ارتفاع داشتند. ما چون دخالتی در کار آنها نداشتیم، در بالگرد ماندیم. اما چون در سایه بودیم لرز به بدن‌مان افتاد و به ناچار پیاده شدیم تا در زیر آفتاب حرکت کنیم. غیر قابل باور است اگر بگویم چه گیاهان و جانورانی در آنجا بودند. پر از بوته‌های ختمی با گل‌های رنگارنگ، سوسن، پامچال، زنبق، شقایق و بسیار گل‌هایی که هرگز ندیده بودم و در نتیجه، نامی هم برایشان نمی‌شناسم. برگ‌هایی عجیب و غریب که بزرگی برخی از آنان به اندازه سینه و شکم انسان و برخی بلند و پهن که از طول نوک انگشتان تا شانه می‌رسیدند. پوتین‌هایمان، در اثر ریختن و پاشیده شدن شبنم‌ها بر روی پای‌هایمان، طوری خیس شده بودند که انگار با آن پوتین‌ها از جویی عبور کرده‌ایم. همین‌طور که به گل‌ها و گیاهان دقت می‌کردم، چند بوته زعفران هم یافتیم که چشمم به خاریک جوجه‌تیغی افتاد، برداشتم و اندازه گرفتم. حدود شصت سانتیمتر طول آن بود و با این حساب معلوم نیست که جثه خود جوجه‌تیغی چه اندازه بوده است.

وسط چله تابستان بود، یعنی اواخر تیرماه که حتی تهران هم در آتش بود. برای یک مأموریت به بندرعباس اعزام شدیم. مسیر طولانی را طی کردیم تا به جایی رسیدیم که فضا با بوی ماهی و دریا آمیخته بود و رطوبت هوای دریایی را استشمام کردیم و دانستیم در حوزه فرمانروایی دریای پربرکت پارس هستیم. حتماً می‌دانید که بندرعباس در چنین زمانی از سال یعنی چه؟ در واقع برای پختن تخم‌مرغ نیازی به اجاق نیست. کافی است سطح سنگی را تمیز کنید، تخم‌مرغ را بشکینید و روی سنگ بریزید و نمک بزنید تا ظرف چند ثانیه نیم‌روی تان آماده خوردن شود. نزدیک غروب بود که به بندرعباس رسیدیم و در حالی که دریای زیبای پارس را در جلو چشمانمان داشتیم و غروب آفتاب را با پولک‌های طلایی‌اش که بر روی امواج پرچین و شکن می‌پاشید، حریصانه نگاه می‌کردیم، وارد فضای فرودگاه شدیم. از روی باند، تاکسی‌کنان به پارکینگ رفتیم و نشستیم و خاموش کردیم. با اینکه گرمای روز از شدت افتاده بود، دمای هوا هنوز بالای چهل درجه سانتی‌گراد بود و با دم و شرجی که بر هوای شهر مسلط بود، تنفس سخت می‌نمود و ظرف یک دقیقه تمام لباس‌هایمان از عرق خیس شد، و تا زمانی که بازدیدهای پس از پروازمان تمام شود، دست‌کم نیم کیلوگرم آب بدن از دست دادیم. اما موضوع جالب و حیرت‌انگیز آن بود که بوی بهار نارنج، همه فضای فرودگاه و شهر را پر کرده بود. بیشتر، عادت داشتیم وقتی از گردنه‌های البرز عبور می‌کردیم و به آمل نزدیک می‌شدیم، عطر بهار نارنج را استشمام کنیم.

دیگر روز تمام شده بود و جز استراحت، کاری برایمان باقی نمانده بود. پس از یک پرواز طولانی از تهران تا بندرعباس، لذت‌بخش‌ترین کار، گرفتن یک دوش آب سرد بود که البته اگر چنین چیزی امکان می‌داشت. زیرا در آن زمان از سال، آب‌های لوله‌کشی هم داغ بودند و آرزوی یافتن آب خنک در لوله‌ها و زیر دوش، محال می‌نمود. فرم پرواز فردا را به برج مراقبت بندر دادیم و راهی محل اقامتمان شدیم. کسی که میهماندار ما بود، پارچی پر از آب و یخ که با آب لیمو و شربت آمیخته بود آورد و ما لاجرم در زمان بسیار کوتاهی همه پارچ را سر کشیدیم و میهماندارمان، پارچ دوم را آورد. با نوشیدن پی‌پی، همه آب‌هایی را که از دست داده بودیم، جبران کردیم. دوش، آماده بود و با اینکه آب سردی در کار نبود، بدنمان یک آرامش خوشی حس کرد. وقتی دوش گرفتیم و روی کانابه نشستیم، میهماندارمان انواع میوه‌ها را که خنک نگه داشته بود بر روی میز قرار داد که برای اولین بار، انبه را هم دیدیم. طرز خوردنش را نمی‌دانستیم. از میهماندارمان یاد گرفتیم و دانستیم که چه میوه خوشگوار و خوشمزه‌ای است. از راننده پرسیدیم رستوران خوب که در ضمن، مشرف به دریا باشد کجاست و او ما را به کافه‌ای برد که بسیار زیبا بود. اطراف رستوران را با درخت‌ها و درختچه‌ها و بوته‌های گرمسیری آراسته بودند و سراسر دروازه ورودی آن را انبوهی از گل‌های کاغذی ارغوانی‌رنگ پوشانده بودند. نخل‌ها و کنارها مناظر زیبایی را می‌آفریدند و چشم‌های مسافر را سیراب از نقش‌های بدیع و بی‌نظیر می‌نمودند. باغچه‌ها به جای چمن، پر از نیلوفر زمینی بودند. هوا همچنان شرجی بود و گرم. خیابان ساحلی بسیار زیبایی مانند کمر بند، دریا را از خشکی جدا می‌کرد. حاشیه خیابان را با بوته‌های مورد، دیوارکشی کرده و چراغ‌هایی که بر روی خیابان‌ها خم شده بودند، فضایی دل‌فریب را ایجاد می‌کردند. شب را تا ساعتی دراز، در آن رستوران روباز گذرانیدیم و اواخر شب، بالاخره از دیدن مناظر زیبایی که نور مهتاب بر روی آب‌های خلیج فارس نقاشی می‌کرد، دل‌کنندیم و به محل اقامتمان رفتیم.

بامداد که شد، میهماندارمان برای صبحانه، سنگ تمام گذاشته بود و آنچه که در اطراف بندر، به طور طبیعی می‌شد یافت، تهیه کرده بود. مسافران آن روزمان که عده‌ای مهندس مخابرات بودند، برای صرفه‌جویی در وقت، به میهمانسرا آمده بودند و همگی به اتفاق، با یک مینی‌بوس، به فرودگاه رفتیم. قرار بود که یک محل مناسب برای نصب یک آنتن مخابراتی در کوهستان‌های شمال بندرعباس پیدا کنند که ضمن پوشش مخابراتی همه منطقه بندری، تمام کشورهای واقع در حاشیه جنوبی

درسی که عمو نوروز داد

ابوالقاسم حالت

کافی غارتگری کرده بود، دو خیار را پشت سر هم خورد و حالش بهم خورد. فوراً او را به مطب دکتری کشانیدیم که در محله ماست و سال‌هاست که به من و خانواده‌ام خدمت کرده و همیشه قیمت‌های ارزان حساب می‌کند، ولی او نیز حضور نداشت و به کاشان رفته بود تا اقارب یا عقارب را ببیند. ناچار، بچه را به نزدیک‌ترین بیمارستان بردیم، دارو دادند و او را آمپولی زدند. مرا هم به بد جوری تیغ زدند به طوری که او حالش به جا آمد، ولی من حالم بهم خورد.

روز سوم عید، لامپ تصویر تلویزیون ما سوخت و به تعمیرگاه تلویزیون مراجعه کردیم. مغازه تعمیرگاه تنها صد متر از خانه ما فاصله داشت و همیشه حال ما را رعایت می‌کرد، چون تلویزیون ما سه یا چهار سال قبل باید بازنشسته شده باشد و هنوز با وجود ضعف پیری و شدت بیماری، مشغول خدمت است. به همین جهت، برای او حکم یک ناندانی خوب و دائمی پیدا کرده بودیم. متأسفانه، خبر آوردند که او هم مغازه‌اش بسته است. او نیز به زیارت حضرت رضا رفته بود، خوشا به سعادتش. اما بدا به حال من که مدتی در این خیابان و آن خیابان پرسه زدم و معطل شدم تا تعمیرگاه دیگری پیدا کنم و تقریباً یکصد و پنجاه تومان از جیبم پرید تا تلویزیون بیمار موقتاً شفا یابد. خوب، چه باید کرد؟ برنامه‌های تلویزیون به قدری عالی است که آدم حتی نیم ساعت هم نمی‌تواند از تماشای آنها چشم‌پوشد.

حالا در اینجا، مثل ترانه‌سازان و نوپردازانی که اغلب بند اول شعر خود را در آخر هم تکرار می‌کنند، من هم می‌خواهم جمله اول مقاله خود را اینجا بیاورم و مجدداً عرض کنم که: نوروز هم سپری شد و اوضاع بار دیگر به حال عادی برگشت، دفتر عمر ورق دیگری خورد، صفحه جدیدی گشوده شد و نخستین سطور این صفحه تازه، درس تازه‌ای به من آموخت. آن هم این بود که فهمیدم کسانی که هر روز به انحاء مختلف به ما خدمت می‌کنند و ما نیز هی نق می‌زنیم و از طرز کارشان ایراد می‌گیریم، با وجود تمام عیوبی که ممکن است داشته باشند، اگر یک روز خدمات خود را از ما دریغ کنند، ما به چه زحمتی خواهیم افتاد. در کشورهایی که سالی چند بار گرفتار اعتصاب برخی از اصناف رخ می‌شوند، مردم چه دردسرهایی را باید تحمل کنند. دردسرهایی که ما از تحمل آن معاف هستیم، خدا را شکر.

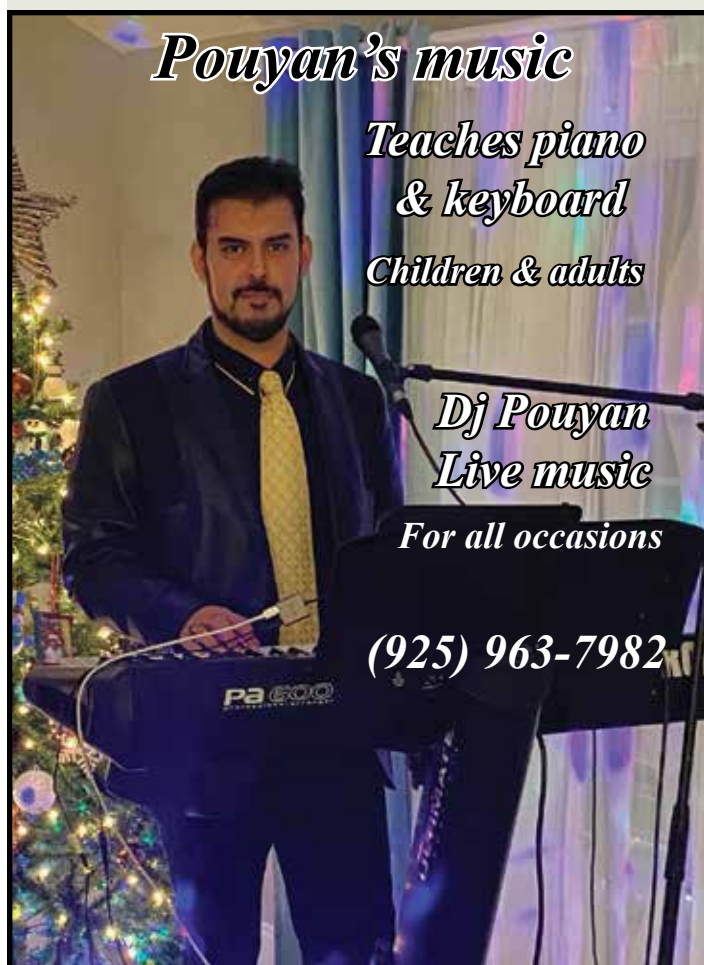
نوروز هم سپری شد و اوضاع بار دیگر به حال عادی برگشت. یک سال دیگر گذشت، دفتر عمر ورق دیگری خورد، صفحه جدیدی گشوده شد و نخستین سطور این صفحه تازه، درس تازه‌ای به من آموخت. مدت‌هاست که بار سفر بستن و در رفتن از زیر بار دردرسهای عمو نوروز، مد شده است. این مد، مثل هر مد دیگری در اوایل امر، خیلی عجیب می‌نمود و هر سال برخی از نویسندگان زبان به ملامت می‌گشودند که چرا باید از تشریفات نوروز غفلت ورزیم و نسبت به این آداب و سنن پسندیده ملی بی‌اعتنایی کنیم، چرا هر سال مجنون‌وار سر به بیابان‌ها بگذاریم، انگل شهرستانی شویم و هم خود را به زحمت بیندازیم و هم آنهایی را که طبعاً می‌خواهند سال نو را با خوشی و آسودگی به سر ببرند، و بی سر خر زندگی کنند. اما چند سال است می‌بینیم که نه تنها از این گونه انتقادات خبری نیست، بلکه از یک ماه به عید مانده، مزایای هر شهرستان و ویژگی‌های خاص آب و هوا و نعمت‌های گوناگون آن را شرح می‌دهند، آن هم به طوری که دهان تمام خوانندگان آب می‌شود و شما تصور می‌کنید مثلاً «کویر حوض سلطان جایی مثل بهشت و حوض کوثر» است و آنچه قبلاً راجع به آن می‌دانستید، خلاف به عرض شما رسیده بوده است.

در اثر اینگونه تبلیغات و تشویقات، هر سال تعداد مسافران نوروز زیادتر می‌شود و مسافرت‌های نوروزی توسعه بیشتری پیدا می‌کند، و اگر این روند بیشتر شود، تصور کنید که در ایام عید همه خانه‌های تهران خالی شود و تنها دزدها در این جا بمانند، که در خانه‌ها برای عید دیدنی بروند و عیدی خود را بردارند.

من امسال نخواستم یا نتوانستم از تهران بیرون بروم. روز اول فروردین، تازه سر سفره هفت‌سین نشسته بودیم که زمن از حیاط با سر و صدا وارد اتاق شد و گفت: «برو که حیاط را آب برداشت»، رفتم و دیدم شیر آب باغچه شکسته و باغچه درست مانند یک حوضچه شده است. به پسرم گفتم: «برو لوله‌کش را صدا کن تا این شیر را درست کند». و خاطرم جمع بود که مثل همیشه بلافاصله سر و کله آقای لوله‌کش پیدا خواهد شد تا لوله را تعمیر و نگرانی را برطرف کند. ولی پسر رفت و برگشت و گفت: «مغازه‌اش بسته». معلوم شد که آقا با زن و بچه‌اش به شیراز رفته است. شیرازی که از زمان سعدی تاکنون مرتب برایش پر و پا گاند کرده‌اند:

خوشا تفرج نوروز، خاصه در شیراز که بر کند دل مرد مسافر از وطنش

با عجله سوار ماشین شدم و دور خیابان‌ها افتادم و به سه یا چهار مغازه لوله‌کشی سر زدم، یکی بسته بود، یکی باز بود و صاحبش نبود، یا بوده و شاگرد نداشت که همراهم بفرستد. تا بالاخره یک نفر را پیدا کردم، مقداری نازش را کشیدم و قول دادم که هر چه بخواهد تقدیمش خواهم کرد، تا راضی شد که همراهم بیاید، اما به شرطی که او را با ماشین خودم ببرم و برگردانم. باز خدا را شکر که شیر آب باغچه شکسته بود. اگر شیر یا لوله در داخل خانه می‌ترکید، به کلی خانه خراب شده بودم. اگر چه دستمزد تعمیر شیر باغچه هم آنقدر گران از آب درآمد که به نحو دیگری خانه را خرابم کرد. نان‌فروش دوره‌گرد هم که هر روز برای ما نان می‌آورد، آن روز عصر دیگر زنگ در خانه ما را نزد و ما را بی‌نان گذاشت. بعد معلوم شد که او هم برای گذراندن ایام نوروز به حضرت معصومه مشرف شده است. ناچار برای تهیه نان به چند نانواپی سر زدم، یکی نان شب بود، یکی پخت نمی‌کرد. آخر، پس از مقداری دوندگی، دو سه نان سر خمیر گیر آوردیم. خلاصه، غیبت نان‌فروش دوره‌گرد هر روز به ما فهماند که گاهی نان پیدا کردن چنان هم آسان نیست، ولو اینکه پولش را هم داشته باشیم. صبح روز دوم عید، همان‌که در خانه را باز کردم، دیدم هنوز پاکت زباله‌ای که شب دم در گذاشته بودم، برداشته نشده است. رفتگر محله هم به نظنر رفته بود که آب خنک بخورد. دو سه ساعت بعد، اقوام و آشنایان با بچه‌های قد و نیم‌قد خود برای عید دیدنی آمدند. بچه‌ها مطابق معمول، مثل لشکر سلم و تور، به بشقاب‌های شیرینی و میوه حمله بردند. یکی از بچه‌ها که گویا در جاهای دیگر هم به اندازه



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

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش بیست و پنجم)

تار شکسته لطف الله مجد



لطف الله مجد

که از مهمانی بر می گشتیم به اصرار مجد به بار کاباره پارس می رفتیم تا او با معشوقه اش دیداری تازه کند. متأسفانه معشوقه یک زن بار بود و طبقاً به مادیات بیش از معنویات علاقه داشت به عاشق خود روی خوش نشان نمی داد و چند دقیقه حرف زدن با او برای مجد گران تمام می شد. مجد که از مال دنیا چیزی نداشت و مثل بسیاری از هنرمندان دیگر آزاده زندگی می کرد و آزاده مرد، هر شب درباره این زن با من و صفا صحبت می کرد و حاضر نبود نصایح ما را بپذیرد. یک شب که با یوسف کاموسی «نوازنده معروف عود» از تجریش به شهر می آمدیم و مجد و کاموسی سازهایشان را در دست داشتند، مجد تصمیم گرفت که پیش معشوقه برود و با او جدا وارد مذاکره شود. وقتی وارد بار شدیم

انبوه جمعیت و دود سیگار و سر و صدای زیاد مانع از این بود که معشوقه به حرف های مجد گوش بدهد، اما او سعی داشت به هر ترتیبی که شده جملات عاشقانه اش را به گوش آن زن که خونسرد و بی تفاوت به نظر می آمد برساند. زن برای ما آبجو آورد و مجد دستش را گرفت که: «بنشین»، زن دستش را کشید و ناگهان فریاد زد که: «چه از جان من می خواهی؟» بعد جعبه ساز مجد را برداشت به زمین کوبید و گفت: «سازت برای خودت خوب است. پول کجاست؟» این را گفت و رفت و شلیک خنده ما و بهت و حیرت مجد، افرادی را که در بار جمع بودند متوجه میز ما کرد. مجد نشسته بود و به ساز شکسته اش نگاه می کرد. گروهی از مشتریان بار زن را سرزنش کردند و عده ای از مجد عذر خواستند و نوازنده معروف بلند شد و خودش هم لگدی نثار تار شکسته اش کرد و فریاد زد: «لعنتی، مرا بگو که دنبال تو آمدم و به هیچ جا نرسیدم، چشم کور. باید به دنبال پول می رفتم.» از آن شب دیگر مجد عوض شده بود، مثل کسی که از یک خواب سنگین پریده باشد به عشقی که نسبت به زن بار داشت می خندید، می گفت: «مستی چه کارها که دست آدم نمی دهد، خوب شد که سازم را شکست و بیدارم کرد.»

مجد در سال های آخر زندگی زجرهای زیادی را متحمل شد. پسر جوانش به علت بیماری روانی مدتها در بیمارستان بستری بود و پس از بهبودی نسبی به خانه برگشت و از پدرش خواست تا با او در تکمیل اختراعش کمک کند. اختراع او یک موتور جدید اتومبیل بود که بدون بنزین و فقط با آب حرکت می کرد. مجد کوشید تا به فرزندش پوچ بودن این فرضیه را بقبولاند ولی پسر جوان زیر بار نرفت. ناچار طبقه دوم را خالی کردند و در اختیار «همایون» گذاشتند و او با پولی که پدرش قرض کرده بود مقداری لوازم خرید و شروع به کار کرد. روزها و روزها صدای حرکت موتور و نصب و اوراق کردن قسمت های حساس آن خواب راحت را از اهالی خانه سلب کرده بود. سرانجام پس از شش ماه پسر جوان دریافت که این پروژه به نتیجه مثبت نخواهد رسید. آن وقت از پدرش خواست که او را برای ادامه تحصیلات به اروپا بفرستد. این بار هم «مجد» فداکاری کرد و با دست خالی وسایل حرکت همایون را فراهم آورد و او را به پاریس فرستاد. در همین گیرودار یک روز «مجد» به خونریزی مثانه دچار شد. معاینه های بعدی نشان داد که مبتلا به سرطان مثانه شده است. بلافاصله با همت دوستانش در رادیو ترتیب مسافرت او به آمریکا داده شد و او به نیویورک سفر کرد. پس از یک دوره آزمایشات و دریافت سفارشات پزشکی و داروهای لازم، مجد علیل و ناتوان به تهران بازگشت. آن روزها من آماده سفر بودم و می خواستم به آمریکا بیایم. در باغ اداره رادیو او را دیدم که پریشان حال و عصبانی بود، پرسید: «چه شده است؟» گفت: «روزنامه کیهان را خواندی؟ نوشته است که همایون مجد در پاریس با یک اسلحه بچگانه اقدام به هواپیما رانی کرده و دستگیر شده است.» گفتم: «تنها راه چاره فرستادن پرونده پزشکی او به فرانسه است. وقتی مقامات قضائی این پرونده را ببینند متوجه خواهند شد که «همایون» سابقه بیماری روحی دارد و آزادش خواهند کرد.» خوشبختانه اقدامات سریع مجد و کمک های مؤثر دوستانش در رادیو و وزارت خارجه باعث شد تا همایون را پس از یک هفته آزاد کنند. لطف الله مجد این نوازنده پر احساس و دل شکسته هرگز از چنگ آن بیماری نجات پیدا نکرد و در آذرماه سال ۱۳۵۷ «یکی دو ماه پیش از انقلاب» پس از بازگشت از سفر دوم به آمریکا، در سن ۶۰ سالگی در گذشت.

سالهای ۱۳۲۴ و ۱۳۲۵ در انجمن موسیقی ملی که به همت روح الله خالقی تشکیل شده بود کنسرت هائی برگزار می شد که اکثر هنردوستان در این کنسرت ها شرکت می کردند. عوامل اصلی این کنسرت ها بجز خالقی «رهبر ارکستر»، بنان، مهدی خالدى، حسین تهرانی، وزیرى تبار و لطف الله مجد بودند. مجد، جوان و پرشور با پنجه سحرانگیزش تهران را تسخیر کرده بود. پس از یک دوران قنوت که دیگر کسی به تارالتفاتی نداشت مجد و جلیل شهناز آمدند تا یک بار دیگر این ساز اصیل ایرانی را به مردم بشناسانند.

سبک خاص مجد در نواختن تار با سبک هائی که پیش از او متداول بود تفاوت زیادی داشت. او تار زدن را در خانه اش و بدون حضور استاد یاد گرفته بود. مثل بیشتر کسانی که در سال های پیش از ظهور سلسله پهلوی و حتی اوائل دوران پهلوی زیر فشار افکار مخالف خانواده و مخصوصاً پدر و مادر قرار داشتند. مجد نیز نواختن تار را با مشقت و سختی آغاز کرد و این استقامت و پایدردی، مرد جوان را که در آمل متولد شده بود در پایتخت و در میان رقیبان سرسخت و مشهور زمان بلند آوازه ساخت. مجد را غالباً در خیابان لاله زار و استانبول می دیدم که با لباس های شیک و تمیز قدم می زد، گاه همراه رهی معیری و گاهی هم دمخور رضا محجوبی و ابوالحسن ورزی و نواب صفا بود. وقتی نواب صفا شاعر و ترانه سرای معروف از کرمانشاه به تهران آمد و به همکاری با هیئت تحریریه روزنامه فکاهی توفیق پرداخت، من سردبیر توفیق بودم. یک روز جمعه در خیابان لاله زار من و صفا با مهدی خالدى و علی زاهدی و لطف الله مجد روبرو شدیم، آنها قصد داشتند به اتفاق دلکش به خانه یکی از تجار معروف در «دزاشیب» بروند و از من هم دعوت کردند ولی من عذر و بهانه ای آوردم و جدا شدم. هنوز چند قدمی دور نشده بودم که دیدم علی زاهدی و یک مرد میان سال به دنبالم می دوند. آن مرد میان سال همان میزبانی بود که خالدى و دوستانش را دعوت کرده بود و حالا با اصرار زیاد از من می خواست که مهمانش باشم. یادم می آید که بیش از همه، اصرار نواب صفا و لطف الله مجد مرا واداشت تا به این دعوت جواب مثبت بدهم. همگی با هم به خانه آن شخص رفتیم، یکی دو نفر دیگر از هنرمندان مثل «جلیل شهناز» هم آنجا بودند با گروهی از دوستان و همشهریان صاحب خانه که از اهالی اصفهان بود. در آن ظهر گرم که هوای خنک شمیران آن را شکسته بود با ساز خالدى و مجد و جلیل شهناز حالی کردیم. دلکش که کمی دیرتر آمده بود حدود ساعت ده شب رفت ولی ما تا فردا صبح بیدار ماندیم و فردا صبح من و نواب صفا و مجد به حمام عمومی رفتیم و چرتی زدیم و باز تا غروب با هم بودیم و شب هم در میخانه ای واقع در چهار راه سید علی که متعلق به یک مرد یونانی بود نشستیم و به اصطلاح گپ زدیم. حالا دیگر من و مجد با هم نزدیک تر شده بودیم. او کارمند دخیانیت بود ولی به کارش رغبتی نشان نمی داد. دلش می خواست به سازش و به دوستانش و به زندگی مورد علاقه اش بپردازد. آخر شغل دولتی برای هنرمندان مثل قفسی است که برای پرندگان می سازند. روح بزرگ و آزاده یک خواننده یا نوازنده مشتاق فضای بیکران است نه محدوده قفس. بعضی روزها که ما به خانه خالدى و زاهدی می رفتیم، مجد هم می می آمد. در اینجا همکاری شاعر و آهنگساز نتایج خوبی به بار می آورد. قشنگ ترین ترانه های خالدى و نواب صفا ترانه هایی است که در یک روز و با مشورت و همکاری این دو نفر و یا دیگران ساخته شده. ترانه هایی چون «دلی دارم که درمان نمی بیند - سری دارم که سامان نمی بیند و یا ما را از چه پابند جنون کردی و رفتی ...» و غیره.

لطف الله مجد دو آهنگ جالب و شنیدنی دارد که نواب صفا بر روی این آهنگ ها شعر گذاشته است. ترانه های «شد دلم خون ز درد جدائی» و «دور از رخ تابانش» با صدای دلکش. در سال ۱۳۲۸ هنگامی که من آغاز سال دومین روزنامه «حاجی بابا» را جشن گرفته بودم، اکثر هنرمندان نامدار آن زمان داوطلبانه در این جشن شرکت کردند که یکی از آنها «مجد» و دیگری «داریوش رفیعی» بود. در آن شب، در محوطه بار کاباره پارس، مجد چشمش به زنی زیبا افتاد و دل به عشق او بست. بیشتر شبها



این شعر نیست، آتش خاموش معبدی ست
این شعر نیست، قصه احساس سنگ‌هاست
این شعر نیست، نقش سراپی ست در کویر
این شعر نیست، زندگی گنگ رنگ‌هاست

گر شعر بود، بر لب خشکم نمی‌نشست
گر شعر بود، از دل سردم نمی‌رمید
گر شعر بود، درد مرا فاش می‌نمود
گر شعر بود، تیغ به زخم نمی‌کشید

این شعر نیست، لاشه مردی ست پای دار
این شعر نیست، خون شهیدی ست روی راه
این شعر نیست، رنگ سیاهی ست در سپید
این شعر نیست، رنگ سپیدی ست در سیاه

گر شعر بود، مونس چنگ و رباب بود
گر شعر بود، از دل خود می‌زدودمش
گر شعر بود، نیمه شبی می‌سرودمش
نصرت رحمانی

من از این خانه اندوه دگر خسته شدم
آه و اندوه ز باد است دگر خسته شدم
بعد از عمری به دیدار تو می‌آیم باز
ساز اندوه به قلب ام زده است خسته شدم
گفته بودی می‌روی اما بمان من می‌روم
می‌روم تا انتها روزگار خسته شدم
کاش صبح در خیزش شب‌ها نماند
غار می‌بافد کلاغی من دگر خسته شدم
می‌روم تا بنگری رفتن تمام چاره نیست
می‌گریزم از خودم از تو دگر خسته شدم
بهجت داودی

در خواب بود، مثل سری که بدن نداشت،
مثل زنی که جرأت عاشق شدن نداشت
در شرم مثل تازه درختی که ناگهان
یک صبح برگ ریز لباسی به تن نداشت!
این ارض دست چین شده موعود ما نبود
این سرزمین سوخته بوی وطن نداشت
دیو سپید هر چه که بود و نبود، برد
افسوس، شاهنامه ما تهمتن نداشت!

حامد ابراهیم پور



قصد جان می‌کند این عید و بهارم بی تو
این چه عیدی و بهاری است که دارم بی تو
گیرم این باغ، گلاگل بشکوفد رنگین
به چه کار آیدم ای گل! به چه کارم بی تو؟
با تو ترسم به جنونم بکشد کار، ای یار
من که در عشق چنین شیفته وارم بی تو
به گل روی تو اش در بگشایم ورنه
نکند رخنه بهاری به حصارم بی تو
گیرم از هیمة زمرد به نفس رویانده است
بازهم باز بهارش نشمارم بی تو
با غمت صبر سپردم به قراری که اگر
هم به دادم نرسی، جان بسپارم بی تو
بی بهار است مرا شعر بهاری، آری
نه هیمة نقش گل و مرغ نیارم بی تو
دل تنگم نگذارد که به الهام لب
غنچه ای نیز به دفتر بنگارم بی تو

حسین منزوی

زمستان نیز رفت اما بهارانی نمی‌بینم
بر این تکرار در تکرار پایانی نمی‌بینم
به دنبال خودم چون گردبادی خسته می‌گردم
ولی از خویشتن جز گردی به دامانی نمی‌بینم

چه بر ما رفته است ای عمر؟ ای یاقوت بی قیمت!
که غیر از مرگ گردنبند ارزانی نمی‌بینم

زمین از دلبران خالی ست یا من چشم و دل سیرم؟
که می‌گردم ولی زلف پریشانی نمی‌بینم

خدا یا عشق درمانی به غیر از مرگ می‌خواهد
که من می‌میرم از این درد و درمانی نمی‌بینم

فاضل نظری

مثل یک بغض که هنگام سفر می‌شکند
دیدن دشمنی از دوست کمر می‌شکند

چون اجل حکم به کشتار درختان بدهد
هرچه را «آره» نیانداخت، «تبر» می‌شکند

اوج شق القمر این ست که هنگام وداع
ماه در مردمک دیده ی تر می‌شکند

از «قضا» قول مراعات گرفتیم ولی
آنچه را دست قضا نیست «قدر» می‌شکند

«ای که از کوچه ی معشوقه ما می‌گذری»
عاقبت پای تو هنگام گذر می‌شکند...!

رضا گرجی

کاش در دنیای ما دیگر کسی تنها نبود
بی وفایی رسم آدمهای این دنیا نبود

زندگی معنای تنها غصه خوردن را نداشت
مهربانی بود و دنیا پوچ و بی معنا نبود

دل شکستن جرم بود و هرکسی دل می‌شکست
بعد از آن دیگر کسی مانند او رسوا نبود

کاش آدمها نمی‌گفتن به یکدیگر دروغ
اینهمه رنگ و ریا در بین آدم‌ها نبود

آدمیت بود معیار و ملاک زندگی
برتری در پول و ثروت یا نژاد ما نبود

قصه ی شایسته سالاری حقیقت داشت و
قصه ای با اسم آقا زاده و آقا نبود

هر کسی از زندگی سهم خودش را می‌گرفت
حق آدمها فقط در پشت یک امضا نبود

ریشه ی فقر و فلاکت خشک می‌شد در جهان
آه اگر در این جهان تبعیض و استثنا نبود

سعید غمخوار

دل دیوانه‌ام با دیدن بیگانه می‌لرزد
چه با بیگانه می‌گویی؟ دل دیوانه می‌لرزد

توان گریه آرام در ابر بهاری نیست
اگر از های های گریه‌هایم شانه می‌لرزد

برای دیدنم ای کاش در قلب تو شوقی بود
که حتی شمع هم با دیدن پروانه می‌لرزد

فرو می‌ریزد ایمان مرا موی پریشانی
که گاهی با نسیم کوچکی ویرانه می‌لرزد

تو را می‌بیند و در دست زاهد رشته تسبیح
تو را می‌بینم و در دست من پیمانه می‌لرزد

سجاد سامانی

بعضی جنگ‌ها تمام نمی‌شوند،
حتی وقتی مرده باشی!
مثل یک سرباز مرده که آخرین
نامه‌اش به دست معشوق نرسیده،
عاشق توام!

روی مزارم کمی آغوش بریز!
که تمام شود این نبرد،
که تمام شود این درد

کامران رسول زاده

زندگی نامه پروفسور لطفی زاده

دامون مسرتی

نام کامل: لطفی علی اسکر زاده تاریخ تولد: ۴ فوریه ۱۹۲۱ محل تولد: باکو، جمهوری آذربایجان (در آن زمان بخشی از اتحاد جماهیر شوروی) تاریخ وفات: ۶ سپتامبر ۲۰۱۷ (۹۶ سالگی) محل وفات: برکلی، کالیفرنیا، ایالات متحده

زندگی شخصی و دوران کودکی: لطفی زاده در خانواده‌ای ایرانی و آذربایجانی در شهر باکو به دنیا آمد. پدرش، رحیم علی اسکر زاده، یک روزنامه‌نگار ایرانی بود که در شوروی فعالیت می‌کرد و مادرش فضیلت یوسف‌بیگی‌لی، پزشک آذری‌تبار بود. با توجه به ارتباطات خانوادگی، لطفی زاده در محیطی با فرهنگ‌های ایرانی و آذربایجانی بزرگ شد و از همان کودکی علاقه زیادی به علوم و ریاضیات نشان داد.

در سال ۱۹۳۱، زمانی که لطفی زاده ۱۰ ساله بود، خانواده‌اش به ایران (تهران) مهاجرت کردند. او تحصیلات ابتدایی و متوسطه خود را در مدرسه آمریکایی تهران گذراند و در همان دوران به دلیل استعداد فوق‌العاده‌اش در ریاضیات و علوم، مورد توجه معلمان قرار گرفت. پس از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، لطفی زاده در دانشگاه تهران پذیرفته شد و در سال ۱۹۴۲ مدرک کارشناسی خود را در رشته مهندسی برق دریافت کرد.



مهاجرت به آمریکا و ادامه تحصیل: در سال ۱۹۴۴، لطفی زاده برای ادامه تحصیل به ایالات متحده مهاجرت کرد و تحصیلات عالی خود را در مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT) ادامه داد. او در سال ۱۹۴۶ مدرک کارشناسی ارشد در مهندسی برق را دریافت کرد. سپس برای دکترای خود به دانشگاه کلمبیا رفت و در سال ۱۹۴۹ مدرک دکترای مهندسی برق را دریافت کرد.

پس از اخذ دکترای لطفی زاده مدتی به عنوان استاد در دانشگاه کلمبیا تدریس کرد و در سال ۱۹۵۹ به دانشگاه کالیفرنیا، برکلی پیوست. او در این دانشگاه به عنوان استاد تمام در گروه مهندسی برق و علوم کامپیوتر مشغول به کار شد و تا پایان عمرش در آنجا باقی ماند.

تأثیرات علمی و نظریه منطق فازی: لطفی زاده در دهه ۱۹۶۰ روی سیستم‌های پیچیده و تئوری اطلاعات کار می‌کرد. در همین زمان بود که ایده منطق فازی (Fuzzy Logic) را مطرح کرد.

منطق فازی چیست؟: منطق فازی یک روش ریاضیاتی برای مدل‌سازی عدم قطعیت و تصمیم‌گیری در شرایطی است که اطلاعات دقیق وجود ندارد. برخلاف منطق سنتی که همه چیز را به صورت صفر و یک (درست یا غلط) تعریف می‌کند، منطق فازی امکان بیان درجات مختلف درستی و نادرستی را فراهم می‌کند.

کاربردهای منطق فازی: ایده‌های او در زمینه منطق فازی در ابتدا مورد استقبال زیادی قرار نگرفت، اما چند دهه بعد به یکی از مهم‌ترین دستاوردهای علمی تبدیل شد. امروزه منطق فازی در بسیاری از فناوری‌ها و صنایع به کار می‌رود، از جمله:

- ♦ هوش مصنوعی و یادگیری ماشین ♦ رباتیک و سیستم‌های کنترل خودکار (مانند دوربین‌های هوشمند، ترمز ABS در خودروها) ♦ سیستم‌های پزشکی و تشخیص بیماری‌ها ♦ اقتصاد و مدیریت مالی ♦ مهندسی برق و الکترونیک

زندگی شخصی و اخلاق کاری: لطفی زاده فردی فروتن، سخت‌کوش و بسیار متواضع بود. او همیشه تأکید می‌کرد که علم باید در خدمت بشریت باشد و از مطرح کردن ایده‌های جدید هراسی نداشت. او همچنین در میان دانشجویانش به عنوان استادی حامی و الهام‌بخش شناخته می‌شد و علاقه زیادی به هدایت دانشجویان و پژوهشگران جوان داشت. او با فانی زاده ازدواج کرد و صاحب دو فرزند شد. خانواده او بیشتر در کالیفرنیا زندگی می‌کردند.

افتخارات و جوایز: لطفی زاده به دلیل دستاوردهای برجسته علمی خود جوایز و افتخارات متعددی دریافت کرد، از جمله:

- ♦ مدال ریچارد هامینگ از IEEE ♦ جایزه هوندا از ژاپن ♦ جایزه فرانکلین برای دستاوردهای علمی ♦ عضویت در آکادمی ملی مهندسی ایالات متحده ♦ دکترای افتخاری از دانشگاه‌های معتبر جهان

زینب پاشا:

چهره مبارز و پیشگام جنبش زنان در ایران



زینب پاشا، یکی از چهره‌های برجسته و مبارز تاریخ معاصر ایران، به‌ویژه در دوره قاجار و جنبش مشروطه، شناخته می‌شود. او به عنوان یکی از نخستین زنان فعال در عرصه اجتماعی و سیاسی ایران، نقش مهمی در مبارزات مردمی و دفاع از حقوق زنان و طبقات محروم جامعه ایفا کرد. زینب پاشا نمادی از مقاومت، شجاعت و عدالت‌خواهی است که نامش در تاریخ ایران به عنوان یک زن مبارز و پیشرو ثبت شده است.

زندگی شخصی زینب پاشا: اطلاعات دقیقی از تاریخ

تولد و کودکی زینب پاشا در دسترس نیست، اما بر اساس منابع تاریخی، او در نیمه دوم قرن نوزدهم میلادی (حدود سال‌های ۱۲۵۰ خورشیدی) در تبریز به دنیا آمد. زینب پاشا از خانواده‌ای تهیدست بود و در محله‌های فقیرنشین تبریز زندگی می‌کرد. شرایط سخت زندگی و فقر، او را از همان جوانی به سمت مبارزه برای عدالت و بهبود شرایط زندگی مردم سوق داد. زینب پاشا زنی بی‌سواد اما باهوش، شجاع و بالاراده بود. او به دلیل شرایط اجتماعی آن زمان، از تحصیل محروم بود، اما این مانع از آن نشد که به یکی از چهره‌های تأثیرگذار در جنبش‌های مردمی تبدیل شود. شخصیت قوی و روحیه مبارزه‌طلبی او باعث شد تا در میان مردم محله‌های فقیرنشین تبریز به عنوان یک رهبر محبوب شناخته شود.

فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی زینب پاشا: زینب پاشا در دوره‌ای زندگی می‌کرد که ایران تحت سلطه قاجارها با مشکلات زیادی مانند فقر، ظلم حاکمان محلی و نابرابری‌های اجتماعی مواجه بود. او به دلیل ظلم‌ستیزی و دفاع از حقوق محرومان، به یکی از چهره‌های اصلی جنبش‌های اعتراضی در تبریز تبدیل شد.

رهبری اعتراضات مردمی: زینب پاشا در رهبری اعتراضات مردمی علیه ظلم و ستم حاکمان محلی و خوانین نقش مهمی داشت. او گروهی از زنان و مردان محله‌های فقیرنشین را سازماندهی می‌کرد و آن‌ها را برای مقابله با بی‌عدالتی‌ها بسیج می‌کرد. یکی از مشهورترین اقدامات او، هدایت اعتراضات علیه گران‌فروشی و احتکار غلات بود. در آن زمان، تاجران و خوانین با احتکار گندم و نان، باعث قحطی و افزایش قیمت مواد غذایی شده بودند. زینب پاشا با شجاعت تمام، مردم را به حمله به انبارهای غلات و توزیع عادلانه آن‌ها تشویق کرد.

فعالیت در جنبش مشروطه: زینب پاشا در جنبش مشروطه ایران نیز نقش فعالی داشت. او به همراه دیگر زنان و مردان مبارز، برای تحقق عدالت اجتماعی و برقراری حکومت قانون تلاش می‌کرد. در آن دوره، زنان به‌طور رسمی اجازه مشارکت در فعالیت‌های سیاسی را نداشتند، اما زینب پاشا با حضور مستقیم در اعتراضات و سازماندهی مردم، نشان داد که زنان نیز می‌توانند در تغییرات اجتماعی نقش مهمی ایفا کنند.

دفاع از حقوق زنان: زینب پاشا به عنوان یک زن مبارز، همواره به دنبال بهبود شرایط زندگی زنان بود. او با وجود بی‌سوادی، به اهمیت آموزش و مشارکت زنان در جامعه واقف بود و تلاش می‌کرد تا زنان را به ایفای نقش فعال در جامعه تشویق کند. فعالیت‌های او الهام‌بخش بسیاری از زنان دیگر در جنبش‌های بعدی ایران شد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

درگذشت و میراث علمی: پروفسور لطفی زاده در ۶ سپتامبر ۲۰۱۷ در سن ۹۶ سالگی در شهر برکلی، کالیفرنیا درگذشت. پس از مرگ او، خانواده‌اش بنا بر وصیت او تصمیم گرفتند که پیکرش را در ایران دفن کنند. او در باغ رضوان دانشگاه تهران به خاک سپرده شد، جایی که سال‌ها پیش تحصیلات دانشگاهی‌اش را آغاز کرده بود. میراث علمی او تا به امروز زنده است و ایده‌های او همچنان در زمینه‌های مختلف علمی و فناوری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پروفسور لطفی زاده یکی از نوآورترین دانشمندان ایرانی در قرن بیستم بود که با ارائه نظریه منطق فازی انقلابی در هوش مصنوعی، مهندسی، پزشکی و بسیاری از صنایع ایجاد کرد. او نه تنها یک دانشمند برجسته بلکه فردی خلاق، متواضع و الهام‌بخش بود که تا آخرین روزهای زندگی‌اش به پژوهش و تدریس ادامه داد. نام او به عنوان یکی از پیشگامان بزرگ علم در تاریخ ایران و جهان باقی خواهد ماند.

کینه‌توزی

دکتر نسرین عطایی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

کینه‌توزی یکی از احساسات منفی و مخربی است که می‌تواند بر روابط انسانی، سلامت روان، و حتی زندگی فردی تأثیرات عمیقی بگذارد. کینه زمانی شکل می‌گیرد که فردی احساس کند به او ظلم شده، مورد بی‌عدالتی قرار گرفته یا از کسی آسیبی دیده است و این احساس را در درون خود نگه می‌دارد بدون این که بتواند آن را حل کند یا ببخشد. این خصلت، اگر کنترل نشود، می‌تواند به نفرت، انتقام‌جویی، و حتی مشکلات جسمی و روانی منجر شود.

تعریف کینه‌توزی: کینه‌توزی به معنای نگه‌داشتن و پرورش دادن احساس خشم و نفرت نسبت به شخصی است که در گذشته به فرد آسیب رسانده یا او را آزرده است. برخلاف خشم لحظه‌ای که پس از مدتی فروکش می‌کند، کینه‌توزی احساسی پایدار است که با گذشت زمان ممکن است قوی‌تر و عمیق‌تر شود.

ریشه‌های کینه‌توزی: کینه می‌تواند از دلایل مختلفی سرچشمه بگیرد که برخی از مهم‌ترین آنها عبارتند از:

بی‌عدالتی و ظلم: وقتی فرد احساس کند که به او ظلم شده و نتوانسته حق خود را بگیرد، ممکن است این حس را به صورت کینه در دل نگه دارد.

خیانت و بی‌اعتمادی: خیانت از سوی دوستان، خانواده یا همسر می‌تواند باعث ایجاد کینه شود.

تحقیر و توهین: اگر فردی احساس کند که مورد بی‌احترامی یا تحقیر قرار گرفته است، ممکن است این حس را در خود نگه دارد و به مرور زمان آن را به کینه تبدیل کند.

حسادت و رقابت ناسالم: گاهی اوقات افراد به دلیل موفقیت یا پیشرفت دیگران دچار حسادت می‌شوند و این حس به کینه‌توزی تبدیل می‌شود.

تجربیات دوران کودکی: افرادی که در دوران کودکی مورد بی‌توجهی، سرزنش یا بدرفتاری قرار گرفته‌اند، بیشتر مستعد نگه‌داشتن کینه هستند.

عدم مهارت در حل تعارضات: برخی افراد به جای گفتگو و حل اختلافات، مشکلات را در درون خود نگه می‌دارند و به تدریج احساسات منفی‌شان تبدیل به کینه می‌شود.

پیامدهای کینه‌توزی: کینه‌توزی نه تنها به فردی که کینه را در دل دارد آسیب می‌زند، بلکه می‌تواند روی اطرافیان و حتی جامعه نیز تأثیرات منفی بگذارد.

تأثیرات روانی: افزایش استرس و اضطراب - افسردگی و ناامیدی - کاهش اعتماد به نفس - افکار وسواسی درباره انتقام و آسیب زدن به دیگران

تأثیرات جسمی: افزایش فشار خون - مشکلات گوارشی - کاهش عملکرد سیستم ایمنی - افزایش خطر بیماری‌های قلبی

تأثیرات اجتماعی: از بین رفتن روابط دوستانه و خانوادگی - کاهش توانایی برقراری روابط سالم و صمیمی - ایجاد فضای منفی در محیط کار یا اجتماع - افزایش احتمال بروز خشونت و انتقام‌جویی

دنباله مطلب در صفحه ۴۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	س	ش	ت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب</														

سمت یشمی روشن و یا یشمی تیره متمایل شود. سنگ یشم نمونه‌ای عالی برای تجسم این رنگ است. سبز یشمی احساسی از آرامش و تعادل در ما ایجاد می‌کند. این رنگ



بیشتر برای دیوار شاخص اتاق نشیمن کاربرد دارد و همچنین گزینه‌ای بسیار عالی برای انتخاب مبلمان نیز هست. رنگ سبز طیف‌های وسیعی دارد بطوری که می‌توان درباره آنها کتابی نوشت. در اینجا تنها به برخی از مهم‌ترین آنها پرداخته‌ایم، اما به‌طور کلی، تمامی طیف‌های رنگ سبز حس آرامش و تعادل را در ما و فضای داخلی ایجاد می‌کنند.

ویژگی‌های روانشناسی رنگ سبز: رنگ سبز اغلب با احساس آرامش، تعادل و تجدید همراه است. از ویژگی‌های روانشناسی آن می‌توان به این موارد اشاره کرد: **رنگ سبز اضطراب را کاهش می‌دهد:** این رنگ فشار روحی را کاهش می‌دهد و می‌تواند حس هماهنگی و در نهایت آرامش و شادی را ایجاد کند به همین خاطر است که در فضاهای درمانی و یا فضاهای استراحت بسیار از آن استفاده می‌شود. **رنگ سبز تداعی‌کننده طبیعت است:** از آنجایی که این رنگ به‌وفور در طبیعت وجود دارد، با استفاده از آن در فضای داخلی می‌توان حس یکی شدن با طبیعت را ایجاد کرد.

رنگ سبز ایجاد تعادل و هماهنگی می‌کند: همانطور که در ابتدای مقاله اشاره کردیم، رنگ سبز نماد تعادل است. در طراحی فضاهای داخلی، استفاده از این رنگ به ایجاد هارمونی و تعادل در فضا کمک می‌کند.

ویژگی‌های افرادی که به رنگ سبز علاقه‌مندند: افرادی که به رنگ سبز



علاقه دارند معمولاً افرادی آرام، متعادل و دلسوز هستند که به طبیعت و محیط‌های امن و پایدار علاقه دارند. این افراد به روابط پایدار و مثبت تمایل دارند و همچنین به دیگران نیز اهمیت می‌دهند. همچنین، علاقه‌مندان به سبز اغلب خوش‌بین، امیدوار و دارای نگرش مثبت به زندگی هستند. آنها در برابر چالش‌ها استقامت دارند و به دنبال رشد فردی و شکوفایی در زندگی می‌باشند. به‌طور کلی، سبز نماد تعادل، رشد و آرامش است و این ویژگی‌ها در شخصیت کسانی که به این رنگ علاقه دارند، بسیار دیده می‌شود. در نهایت، رنگ سبز با طیف وسیع خود، تأثیرات متفاوتی بر روی فضاها و احساسات افراد دارد و در طراحی داخلی از کاربردهای متعددی برخوردار است. در مقاله بعدی به کاربردهای رنگ سبز در فضاهای مختلف و نکات استفاده از آن در طراحی داخلی بیشتر و با جزئیات صحبت خواهیم کرد.

Professional Handyman

مختص امور فنی و تعمیرات

FIX YOUR HOME WITH HOSSEIN

حسین آقامیرزایی

راه‌حل تمام مشکلات فنی خانه شما

مشاوره رایگان

بهترین قیمت

Services Offered

خدمات

- TV wall mounting
- General Repairs
- Furniture, Cabinet Repair
- Curtain and blinds installation
- IKEA Assembly
- General Mounting
- Door Repair

- نصب تلویزیون روی دیوار
- تعمیرات عمومی
- تعمیر مبلمان و کابینت
- نصب و تعمیر پرده و کرکره
- مونتاژ محصولات ایکیا
- نصب انواع تجهیزات
- تعمیرات درب

Bay Area

Free Consultation (707) 727 8020

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون



هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>
hastidesign99@gmail.com

رنگ سبز نمادی از آرامش طبیعت و تعادل

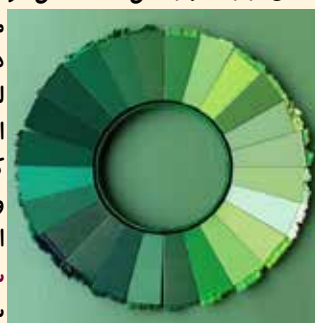
رنگ سبز یکی از رنگ‌هایی است که به‌طور گسترده در طبیعت دیده می‌شود و یکی از دلایلی که در طبیعت احساس آرامش و سرزندگی می‌کنیم، وجود فراوان این رنگ در محیط‌های طبیعی است. بنابراین، به‌صراحت می‌توان گفت رنگ سبز نمادی از رشد، تعادل و حیات در طبیعت است.

طیف‌های مختلف رنگ سبز و کاربرد آنها

سبز زمردی (Emerald Green): سبز زمردی رنگی بسیار زنده و شاداب است. این رنگ معمولاً در طبیعت و سنگ‌های قیمتی مانند زمرد دیده می‌شود و به‌عنوان نمادی از رشد و زندگی شناخته می‌شود. استفاده از این رنگ حس سرزندگی و انرژی

مثبت را در فضا ایجاد می‌کند. به‌طور کلی، در طراحی داخلی به‌عنوان یکی از رنگ‌های لوکس به‌کار می‌رود. در فضای داخلی می‌توان از آن در یک یا دو دیوار اتاق نشیمن استفاده کرد. همچنین این رنگ برای پرده‌ها، مبلمان و وسایل دکوراتیو و تزئینی مانند کوسن‌ها و اکسسوری‌ها نیز گزینه‌ای مناسب است.

سبز چمنی (Grass Green): از ویژگی‌های سبز چمنی می‌توان به شادابی و طراوت آن



اشاره کرد. همان‌طور که از نام آن پیداست، این رنگ در طبیعت و چمنزارها به‌وفور دیده می‌شود. به‌دلیل روشنایی و انرژی که این رنگ دارد، می‌توان از آن در فضای آشپزخانه یا اتاق بازی کودکان استفاده کرد.

سبز زیتونی (Olive Green): سبز زیتونی رنگی متمایل به قهوه‌ای خاکی است. برای تجسم آن می‌توان به میوه درخت زیتون یا برگ‌های آن فکر کرد. این رنگ حس آرامش، استحکام و تعادل را منتقل می‌کند. به‌طور کلی، سبز زیتونی در دو طیف روشن و تیره وجود دارد و از آن به‌عنوان نماد صلح و رفاه یاد می‌شود. این رنگ در



دکوراسیون داخلی نیز طرفداران ویژه‌ای دارد و می‌توان از آن هم در فضاهای کلاسیک و هم در طراحی‌های مدرن استفاده کرد.

سبز لیمویی (Lime Green): رنگ سبز لیمویی، رنگی روشن، پرنرژی و گیرا است که با نگاه کردن به آن، حس حرکت و پویایی در ما ایجاد می‌شود. این رنگ معمولاً در طراحی تبلیغات برای جلب توجه به‌کار می‌رود، و همچنین در فضاهایی که نیاز به نشاط و تازگی

دارند مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین می‌توان از آن در آشپزخانه یا اتاق‌های کوچک استفاده کرد. مسلماً نیز، سبز لیمویی گزینه‌ای مناسب برای اتاق کودکان، نوجوانان یا اتاق بازی آن‌ها محسوب می‌شود.

سبز تیره (Forest Green): از ویژگی‌های این رنگ می‌توان به ایجاد و انتقال حس آرامش و پایداری اشاره کرد. برای تجسم آن، کافی است تصویری کلی از جنگل‌ها و طبیعت بکر در ذهن خود ایجاد کنید. سبز تیره در به‌طور وسیع در طراحی‌های کلاسیک، به‌ویژه در اتاق‌های نشیمن، مورد استفاده قرار می‌گیرد و باعث ایجاد حس آرامش و همچنین غنای فضا می‌شود. نکته دیگر درباره این رنگ این است که از آن در فضاهای دیپلماتیک استفاده می‌شود، زیرا این رنگ‌ها حس اعتماد، ثبات و رسمیت را القا می‌کنند.

سبز یشمی (Jade Green): آخرین طیفی که به آن می‌پردازیم سبز یشمی است. این رنگ سبز متمایل به آبی یا زرد است و بسته به میزان ترکیب آبی یا زرد می‌تواند به

چرا نباید افراد را با عناوین نادرست خطاب کنیم؟

دکتر سعید انصاری - روانپزشک و روان درمانگر

در بسیاری از جوامع، احترام به افراد از طریق خطاب کردن آنها با عناوین خاصی مانند "دکتر"، "مهندس"، یا "استاد" رایج است. این عناوین معمولاً برای نشان دادن احترام یا محبت استفاده می‌شوند، اما وقتی فردی واقعاً این عنوان را ندارد، استفاده از آن می‌تواند عواقب منفی به همراه داشته باشد.

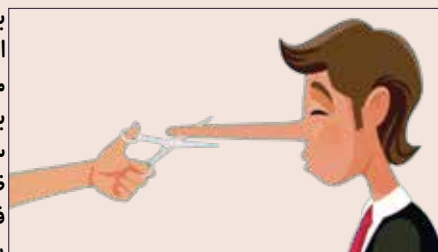
کاهش ارزش واقعی عناوین علمی و حرفه‌ای: عناوین حرفه‌ای و علمی نمایانگر زحمات و تلاش‌های بسیاری هستند. افرادی که به این جایگاه‌ها دست یافته‌اند، سال‌ها وقت و انرژی صرف کرده‌اند تا به تخصص و مهارت لازم برسند. وقتی این عناوین بدون استحقاق به دیگران نسبت داده شوند، ارزش و اعتبار آنها کاهش می‌یابد و زحمات افرادی که واقعاً به این درجات دست یافته‌اند، کم‌رنگ می‌شود. **گمراه شدن افراد و عواقب آن:** خطاب کردن افراد با عناوینی که ندارند، می‌تواند دیگران را گمراه کند. برای مثال، اگر فردی که پزشک نیست "دکتر" خطاب شود، ممکن است افراد به اشتباه به او اعتماد کنند و تصمیماتی بگیرند که عواقب خطرناکی داشته باشد. این موضوع به ویژه در مواردی مانند سلامت یا مسائل فنی بسیار حساس است.

دروغ‌گویی

سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی، روان درمانگر و مدرس دانشگاه

تعریف دروغ‌گویی: دروغ‌گویی به معنای بیان اطلاعات نادرست یا کتمان حقیقت

با هدف فریب دیگران است. این رفتار می‌تواند به شکل‌های مختلفی مانند تحریف واقعیت، بزرگ‌نمایی، کوچک‌نمایی یا ساخت داستان‌های غیرواقعی ظاهر شود. دروغ‌گویی در همه فرهنگ‌ها و جوامع به عنوان یک رفتار ناپسند شناخته



می‌شود، زیرا اعتماد را که پایه‌ی روابط انسانی است، تضعیف می‌کند.

دلایل دروغ‌گویی: دروغ‌گویی می‌تواند ریشه در عوامل مختلفی داشته باشد. برخی از مهم‌ترین دلایل آن عبارتند از:

ترس از پیامدهای منفی: بسیاری از افراد به دلیل ترس از تنبیه، سرزنش یا از دست دادن موقعیت‌های اجتماعی دروغ می‌گویند. برای مثال، یک دانش‌آموز ممکن است به دلیل ترس از تنبیه والدین، درباره نمره‌ی خود دروغ بگوید.

حفظ منافع شخصی: برخی افراد برای دستیابی به منافع مادی یا اجتماعی دروغ می‌گویند. این نوع دروغ‌گویی اغلب در محیط‌های کاری یا رقابتی دیده می‌شود. **محافظت از احساسات دیگران:** دروغ‌های مصلحتی معمولاً با هدف جلوگیری از آسیب رساندن به احساسات دیگران گفته می‌شوند. برای مثال، ممکن است فردی به دوست خود بگوید که غذای او خوشمزه است، حتی اگر اینطور نباشد.

کمبود اعتماد به نفس: افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، ممکن است برای جلب توجه یا تأیید دیگران دروغ بگویند. این افراد اغلب خود را بهتر از آنچه هستند نشان می‌دهند.

عادت کردن به دروغ‌گویی: برخی افراد به مرور زمان به دروغ‌گویی عادت می‌کنند. این رفتار ممکن است از کودکی شروع شود و در بزرگسالی به یک الگوی رفتاری تبدیل شود.

فرار از مسئولیت‌ها: دروغ‌گویی گاهی به عنوان راهی برای فرار از مسئولیت‌ها یا تعهدات استفاده می‌شود. برای مثال، فردی ممکن است برای فرار از انجام کاری، بهانه‌های غیرواقعی بیاورد.

پیامدهای دروغ‌گویی: دروغ‌گویی می‌تواند تأثیرات منفی گسترده‌ای بر فرد و جامعه داشته باشد. برخی از این پیامدها عبارتند از:

از بین رفتن اعتماد: اعتماد پایه هر رابطه سالم است. زمانی که دروغ‌گویی آشکار می‌شود، اعتماد بین افراد از بین می‌رود و ترمیم آن بسیار دشوار است.

تضعیف مسئولیت‌پذیری اجتماعی: افرادی که عناوین علمی و حرفه‌ای دارند، مسئولیت‌های بزرگی در قبال جامعه دارند. وقتی کسی بدون داشتن تخصص لازم با این عناوین صدا شود، این مسئولیت به طور نادرست به او منتقل می‌شود. نتیجه آن می‌تواند بروز مشکلات جدی در جامعه باشد، چرا که انتظارات از چنین افرادی به درستی برآورده نخواهد شد.

ایجاد بی‌اعتمادی در جامعه: استفاده نادرست از عناوین می‌تواند اعتماد عمومی را خدشه‌دار کند. اگر مردم متوجه شوند که افرادی بدون داشتن تخصص لازم به این عناوین معرفی می‌شوند، ممکن است دیگر به متخصصین واقعی نیز اعتماد نکنند. این بی‌اعتمادی می‌تواند تأثیرات منفی گسترده‌ای بر جامعه بگذارد.

تشویق به صداقت و اصالت: یکی از ارزش‌های مهم در هر جامعه‌ای صداقت و شفافیت است. استفاده از عناوین نادرست می‌تواند افراد را به دور از اصالت سوق دهد. بهتر است به جای استفاده از عناوین، افراد را بر اساس ویژگی‌های واقعی و انسانی‌شان مورد احترام قرار دهیم.

احترام با صداقت بهتر است: احترام به افراد نباید تنها به استفاده از عناوین محدود شود. ارزش و جایگاه واقعی هر فرد در جامعه به شخصیت، اخلاق، و توانایی‌های او بستگی دارد، نه به عناوینی که ممکن است نداشته باشد. بهتر است در خطاب کردن دیگران دقت کنیم و از نسبت دادن عناوین نادرست خودداری کنیم. این کار نه تنها به تقویت اعتماد و صداقت در جامعه کمک می‌کند، بلکه احترام واقعی به تلاش و تخصص افراد را نیز نشان می‌دهد.

احساس گناه و اضطراب: فرد دروغ‌گو ممکن است به دلیل ترس از افشای حقیقت، دچار احساس گناه و اضطراب شود. این احساسات می‌توانند بر سلامت روانی او تأثیر منفی بگذارند.

تضعیف روابط اجتماعی: دروغ‌گویی می‌تواند باعث ایجاد فاصله بین افراد شود. دوستان، خانواده و همکاران ممکن است از فرد دروغ‌گو فاصله بگیرند.

تخریب شخصیت: افرادی که به طور مکرر دروغ می‌گویند، ممکن است به عنوان افراد غیرقابل اعتماد شناخته شوند. این موضوع می‌تواند بر موقعیت‌های اجتماعی و شغلی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد.

افزایش دروغ‌گویی: دروغ‌گویی می‌تواند به یک چرخه معیوب تبدیل شود. هرچه فرد بیشتر دروغ بگوید، گفتن حقیقت برای او دشوارتر می‌شود.

راه‌های اصلاح دروغ‌گویی: اگر فردی متوجه شود که به دروغ‌گویی عادت کرده است، می‌تواند با انجام اقداماتی این رفتار را اصلاح کند. برخی از این راه‌ها عبارتند از:

شناخت دلایل دروغ‌گویی: اولین قدم برای اصلاح دروغ‌گویی، شناخت دلایل آن است. فرد باید بررسی کند که چرا دروغ می‌گوید و چه نیازهایی را از این طریق برآورده می‌کند.

تقویت اعتماد به نفس: افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، کمتر به دروغ‌گویی روی می‌آورند. تقویت اعتماد به نفس از طریق تمرین خودشناسی و پذیرش نقاط قوت و ضعف می‌تواند کمک‌کننده باشد.

یادگیری مهارت‌های ارتباطی: گاهی افراد به دلیل ناتوانی در بیان احساسات یا نیازهای خود دروغ می‌گویند. یادگیری مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا به جای دروغ، حقیقت را به شیوه‌ای مؤثر بیان کنند.

پذیرش مسئولیت: فرد باید یاد بگیرد که مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرد و به جای دروغ‌گویی، با مشکلات روبرو شود. این کار به مرور زمان باعث کاهش تمایل به دروغ‌گویی می‌شود.

درخواست کمک از دیگران: اگر دروغ‌گویی به یک مشکل جدی تبدیل شده است، فرد می‌تواند از دوستان، خانواده یا مشاوران روان‌شناسی کمک بگیرد. صحبت با دیگران می‌تواند به او کمک کند تا راه‌حل‌های بهتری برای مشکلات خود پیدا کند. **تمرین صداقت:** فرد می‌تواند با تمرین روزانه صداقت، به تدریج این رفتار را در خود تقویت کند. برای مثال، می‌تواند هر روز یک کار کوچک را به طور صادقانه انجام دهد و نتایج مثبت آن را مشاهده کند.

دروغ‌گویی رفتاری است که می‌تواند ریشه در ترس، کمبود اعتماد به نفس یا عادت‌های ناسالم داشته باشد. این رفتار نه تنها بر روابط فردی و اجتماعی تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه می‌تواند سلامت روانی فرد را نیز تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، با شناخت دلایل دروغ‌گویی و انجام اقدامات اصلاحی، می‌توان این رفتار را تغییر داد و به سوی زندگی صادقانه‌تر حرکت کرد. صداقت نه تنها باعث تقویت روابط می‌شود، بلکه به فرد کمک می‌کند تا با آرامش و اعتماد به نفس بیشتری زندگی کند.

راز زندگی در چیست؟

گلنار

زندگی رازی پنهان در لابه‌لای لحظات است. هر کس آن را به گونه‌ای می‌یابد، یکی در سکوت، دیگری در هیاهو. برخی در سفر، برخی در خانه. راز زندگی برای هر فرد متفاوت است، اما شاید بتوان گفت که درک لحظه، عشق ورزیدن و آموختن، بخشی از آن است. زندگی نه آغاز مشخصی دارد، نه پایانی که بتوان به آن چنگ زد. مسیر، مهم‌تر از مقصد است. بسیاری به دنبال معنایی بزرگ هستند، اما شاید راز زندگی در چیزهای ساده نهفته باشد: لبخندی از سر عشق، نگاهی پر از امید، دستی که دست دیگری را می‌گیرد. شاید راز زندگی در پذیرش باشد، اینکه بپذیریم خوشی و ناخوشی، شادی و غم، همواره در کنار هم‌اند. وقتی در برابر سختی‌ها مقاومت می‌کنیم، رنج بیشتری می‌کشیم، اما اگر آنها را به عنوان بخشی از مسیر بپذیریم، شاید آرامش بیشتری بیابیم.

راز زندگی می‌تواند در مهربانی باشد. در اینکه بدانیم هر کلام، هر رفتار، می‌تواند دلی را آرام کند یا برنجاند. یک جمله محبت‌آمیز، می‌تواند روزی را روشن کند. یک لبخند، می‌تواند امید ببخشد. زندگی مانند رودخانه‌ای جاری است. اگر در برابر آن مقاومت کنیم، گرفتار خواهیم شد، اما اگر با آن همسو شویم، شاید بتوانیم از سفر لذت ببریم. گاهی باید رها کرد، باید اعتماد داشت که مسیر، خود راه را نشان خواهد داد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

رهایی از این احساس باشد.

کینه‌توزی احساسی مخرب است که اگر کنترل نشود، می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و مانع از پیشرفت و آرامش شود. اما با آگاهی، تمرین و تلاش، می‌توان این احساس را کاهش داد و زندگی سالم‌تر و شادتری داشت. بخشش، تغییر نگرش و تمرکز بر آینده از مهم‌ترین گام‌هایی هستند که می‌توانند فرد را از دام کینه‌توزی رها کنند. در نهایت، زندگی کوتاه‌تر از آن است که با احساسات منفی سپری شود، پس بهتر است مسیر رهایی را انتخاب کنیم و به آرامش درونی دست یابیم.

ادامه مطلب کینه‌توزی... از صفحه ۴۲

راه‌های رهایی از کینه‌توزی: رهایی از کینه نیازمند آگاهی، تمرین و تلاش مستمر است. در ادامه، راهکارهایی برای کاهش و از بین بردن این احساس ارائه شده است: **پذیرش و درک احساسات:** اولین قدم برای رهایی از کینه این است که بپذیریم این احساس در درون ما وجود دارد و به جای سرکوب کردن آن، آن را بشناسیم و علت آن را بررسی کنیم.

صحبت و بیان احساسات: گفتگو درباره احساسات منفی با یک فرد مورد اعتماد (دوست، مشاور یا روانشناس) می‌تواند به تخلیه عاطفی کمک کند و بار ذهنی کینه را کاهش دهد.

تمرین بخشش: بخشیدن به معنای تأیید رفتار نادرست دیگران نیست، بلکه به این معناست که اجازه ندهیم خشم و کینه ما را کنترل کند. بخشش می‌تواند به آرامش درونی منجر شود.

تغییر نگرش و تمرین همدلی: گاهی اوقات درک دلایل رفتار دیگران می‌تواند به کاهش کینه کمک کند. شاید فردی که به ما آسیب زده، خودش دچار مشکلات و ضعف‌هایی بوده که باعث رفتار نامناسبش شده است.

تمرکز بر زمان حال و آینده: زندگی در گذشته و نشخوار ذهنی درباره اتفاقات ناخوشایند، کینه را تقویت می‌کند. باید سعی کنیم تمرکز خود را بر روی حال و آینده قرار دهیم و برای بهبود کیفیت زندگی خود تلاش کنیم.

مراقبت از سلامت روح و جسم: ورزش، مدیتیشن، یوگا و فعالیت‌های هنری می‌توانند به کاهش استرس و تخلیه احساسات منفی کمک کنند. همچنین خواب کافی و تغذیه سالم نقش مهمی در بهبود سلامت روان دارند.

نوشتن احساسات: نوشتن درباره احساسات و افکار منفی می‌تواند به درک بهتر آنها و در نتیجه کاهش تأثیرشان کمک کند. می‌توان یک نامه به شخص موردنظر نوشت و بدون ارسال آن، احساسات را تخلیه کرد.

مراجعه به مشاور و روانشناس: در صورتی که کینه‌توزی تأثیر زیادی بر زندگی فرد گذاشته باشد، کمک گرفتن از یک مشاور یا روانشناس می‌تواند راهی مؤثر برای



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

info@pinepress.com

Fax: (408) 773-1000

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

دوستی، گنجی گران بها در زندگی

مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

دوستی یکی از ارزشمندترین روابط انسانی است که نقش مهمی در رشد فردی، سلامت روان و کیفیت زندگی ایفا می‌کند. یک دوست واقعی می‌تواند همچون آینه‌ای باشد که ما را به خودمان بهتر بشناساند، یا همچون پناهگاهی امن که در لحظات سختی و تنهایی، آرامش را به ما بازگرداند.

ویژگی‌های یک دوست خوب: یک دوست خوب فراتر از یک هم‌صحبت یا هم‌نشین ساده است. او تأثیری مثبت بر زندگی ما دارد و باعث می‌شود که احساس بهتری نسبت به خود و دنیای اطرافمان داشته باشیم. برخی از مهم‌ترین ویژگی‌های یک دوست خوب عبارت‌اند از:

صداقت و راست‌گویی: یک دوست واقعی همواره حقیقت را می‌گوید، حتی اگر شنیدنش برای ما سخت باشد. او از تملق و دروغ‌گویی پرهیز می‌کند و کمک می‌کند که خودمان را از دیدگاهی واقع‌بینانه ببینیم.

وفاداری و حمایت در شرایط سخت: دوست خوب کسی نیست که فقط در روزهای خوش کنارمان باشد، بلکه در لحظات سخت و دشوار نیز ما را ترک نمی‌کند. او به ما کمک می‌کند تا از بحران‌ها عبور کنیم و احساس تنهایی نکنیم.

احترام به تفاوت‌ها: هر انسانی شخصیت، علایق و دیدگاه‌های متفاوتی دارد. یک دوست واقعی، به این تفاوت‌ها احترام می‌گذارد و سعی نمی‌کند ما را مطابق میل خود تغییر دهد.

گوش دادن فعال و همدلی: دوستی به معنای شنیدن فقط نیست، بلکه به معنای درک کردن احساسات و نیازهای طرف مقابل است. یک دوست خوب با دقت به صحبت‌های ما گوش می‌دهد و با همدلی، بدون قضاوت و پیش‌داوری، ما را همراهی می‌کند.

تشویق به رشد و پیشرفت: یک دوست واقعی کسی است که ما را به سمت بهتر شدن سوق دهد، انگیزه ما را تقویت کند و در مسیر موفقیت یاری‌مان دهد. او نه تنها از موفقیت‌های ما خوشحال می‌شود، بلکه کمک می‌کند که نقاط ضعف خود را بشناسیم و آنها را بهبود دهیم.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۳

ایجاد تعادل بین دنیای مجازی و واقعی: سعی کنید بین زندگی آنلاین و آفلاین خود تعادل برقرار کنید. به یاد داشته باشید که روابط واقعی، ارزش بیشتری از لایک‌ها و کامنت‌ها دارند.

تنهایی در جهان hyper-connected، پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی است که نیازمند توجه و بررسی دقیق است. در حالی که فناوری و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند ابزارهایی قدرتمند برای ارتباطات باشند، اما نمی‌توانند جایگزین روابط واقعی و عمیق انسانی شوند. با آگاهی از تأثیرات فناوری بر روابط و تلاش برای ایجاد تعادل بین دنیای مجازی و واقعی، می‌توانیم با تنهایی مقابله کنیم و زندگی‌هایی معنادارتر و شادتر داشته باشیم. امید است که با درک بهتر این موضوع، بتوانیم در جهانی که به ظاهر بیش از هر زمان دیگری به هم متصل است، احساس تعلق و ارتباط واقعی را تجربه کنیم.

Handyman

خدمات تخصصی «آریا» در زمینه‌های برق‌کشی، لوله‌کشی،

رنگ‌آمیزی، نصب کفپوش و مونتاژ کابینت با کیفیت عالی و قیمت مناسب!

Let me fix what's bugging you



- ♦ برق‌کشی ساختمان و تعمیرات برق
- ♦ لوله‌کشی و تعمیرات تأسیسات آب و فاضلاب
- ♦ رنگ‌آمیزی دیوارها و سطوح با بهترین رنگ‌ها
- ♦ نصب انواع کفپوش شامل سرامیک، پارکت، موکت و غیره
- ♦ مونتاژ و نصب کابینت‌های آشپزخانه و دیواری

برای مشاوره و دریافت قیمت، با امیر تماس بگیرید!

۵۸۸۳-۹۴۱-(۴۰۸)

mirjabery@gmail.com

فلسفه تنهایی در جهان

دکتر ساجد صالحی

متخصص و کارشناس گفتاردرمانی و کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

در عصر حاضر، با وجود پیشرفت‌های چشمگیر فناوری و گسترش شبکه‌های اجتماعی، مفهوم تنهایی به یکی از پارادوکس‌های بزرگ زندگی مدرن تبدیل شده است. از یک سو، جهان بیش از هر زمان دیگری به هم متصل است و از سوی دیگر، بسیاری از افراد احساس تنهایی و انزوا می‌کنند. این تناقض، موضوعی است که نیازمند بررسی عمیق از منظر فلسفی، روانشناختی و جامعه‌شناختی است. در این مطلب، به بررسی مفهوم تنهایی در جهان hyper-connected، تأثیر فناوری بر روابط انسانی و راه‌های مقابله با این پدیده می‌پردازیم.

بررسی مفهوم تنهایی در عصر شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات دیجیتال: تنهایی، احساسی است که در آن فرد از نظر عاطفی یا اجتماعی احساس جدایی و فاصله از دیگران می‌کند. در گذشته، تنهایی اغلب با فاصله فیزیکی و عدم دسترسی به دیگران مرتبط بود، اما امروزه، در جهانی که به لطف فناوری‌های دیجیتال بیش از هر زمان دیگری به هم متصل است، تنهایی شکل جدیدی به خود گرفته است.

شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، فیسبوک و تیک‌تاک، این امکان را فراهم کرده‌اند که افراد در هر لحظه با دیگران در ارتباط باشند. اما این ارتباطات اغلب سطحی و فاقد عمق عاطفی هستند. بسیاری از افراد، با وجود داشتن صدها یا حتی هزاران دوست مجازی، احساس تنهایی می‌کنند. این موضوع نشان می‌دهد که تنهایی بیشتر از آن‌که یک مسئله فیزیکی باشد، یک مسئله عاطفی و روانی است.

تأثیر فناوری بر روابط انسانی و احساس انزوا در جامعه مدرن: فناوری و شبکه‌های اجتماعی، با وجود مزایای فراوان، تأثیرات منفی نیز بر روابط انسانی داشته‌اند. برخی از این تأثیرات عبارت‌اند از:

کاهش ارتباطات چهره‌به‌چهره: با گسترش ارتباطات مجازی، فرصت‌های تعامل حضوری کاهش یافته است. این موضوع باعث شده است که بسیاری از افراد نتوانند روابط عمیق و معنادار برقرار کنند.

مقایسه اجتماعی: شبکه‌های اجتماعی اغلب باعث می‌شوند که افراد زندگی خود را با دیگران مقایسه کنند. این مقایسه‌ها می‌تواند احساس ناکافی بودن و انزوا را تشدید کنند.

اعتیاد به فناوری: استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند باعث ایجاد وابستگی روانی و کاهش کیفیت روابط واقعی شود.

از دست دادن حریم خصوصی: در جهان hyper-connected، حریم خصوصی افراد به شدت کاهش یافته است. این موضوع می‌تواند باعث احساس ناامنی و تنهایی شود. **دیدگاه‌های فلسفی و روانشناختی درباره معنای تنهایی:** از منظر فلسفی، تنهایی می‌تواند هم به عنوان یک تجربه منفی و هم به عنوان فرصتی برای خودشناسی و رشد شخصی در نظر گرفته شود. فیلسوفانی مانند «ژان پل سارتر» و «مارتین هایدگر»، تنهایی را بخشی جدایی‌ناپذیر از وجود انسان می‌دانند. به عقیده آنها، مواجهه با تنهایی می‌تواند به فرد کمک کند تا معنای واقعی زندگی را درک کند.

از منظر روانشناختی، تنهایی می‌تواند نشانه‌ای از نیاز به ارتباطات عمیق‌تر و معنادارتر باشد. روانشناسان معتقدند که احساس تنهایی، اگر به درستی مدیریت شود، می‌تواند به فرد انگیزه دهد تا روابط خود را بهبود بخشد و به دنبال حمایت اجتماعی برود.

راه‌های مقابله با تنهایی در جهان hyper-connected

تقویت ارتباطات واقعی: سعی کنید زمان بیشتری را با دوستان و خانواده خود به صورت حضوری بگذرانید. ارتباطات چهره‌به‌چهره می‌تواند احساس تعلق و حمایت را افزایش دهند.

مدیریت استفاده از فناوری: زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را محدود کنید و به جای آن، فعالیت‌هایی را انجام دهید که باعث ایجاد آرامش و رضایت درونی می‌شوند. **خودشناسی و رشد شخصی:** از تنهایی به عنوان فرصتی برای خودشناسی و رشد شخصی استفاده کنید. فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، مطالعه و نوشتن می‌توانند به شما کمک کنند تا با خودتان ارتباط بهتری برقرار کنید.

جستجوی حمایت اجتماعی: اگر احساس تنهایی می‌کنید، از کمک گرفتن از دیگران یا مشاوره روانشناختی دریغ نکنید. صحبت با دیگران می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید.

آیا چشم زخم حقیقت دارد؟

محمدرضا رستگاریا - مربی زندگی

چشم زخم یا چشم بد، مفهومی است که در فرهنگ‌های مختلف از دیرباز وجود داشته است. بسیاری از مردم بر این باورند که نگاه فردی حسود یا با نیت منفی می‌تواند باعث بیماری، بدشانسی، یا آسیب‌های ناگهانی برای دیگران شود. اما آیا این باور حقیقت دارد؟



آیا چشم زخم فقط یک خرافه است یا پایه‌ای در واقعیت دارد؟ در این مقاله، به بررسی تاریخی، باورهای فرهنگی، دلایل روان‌شناختی، و دیدگاه‌های علمی درباره چشم زخم می‌پردازیم تا ببینیم آیا این پدیده واقعاً وجود دارد یا خیر.

تاریخچه و پیشینه چشم زخم

چشم زخم در تمدن‌های باستانی: اعتقاد به چشم زخم یکی از قدیمی‌ترین باورهای بشری

است و در بسیاری از تمدن‌های کهن یافت می‌شود:

مصر باستان: مصری‌ها به «چشم حورس» اعتقاد داشتند که نماد حفاظت و مقابله با انرژی‌های منفی بود. آنها بر این باور بودند که برخی نگاه‌ها می‌توانند موجب آسیب شوند، و برای محافظت از خود، از طلسم‌های خاصی استفاده می‌کردند.

یونان و روم باستان: فیلسوفان یونانی مانند افلاطون و ارسطو به وجود انرژی‌های منفی در نگاه افراد اشاره کرده‌اند. رومیان نیز اعتقاد داشتند که نگاه برخی افراد می‌تواند بیماری و بدشانسی ایجاد کند.

ایران باستان: در فرهنگ ایرانی، از دوران زرتشتیان تا به امروز، چشم زخم به عنوان قدرت منفی نگاه افراد حسود شناخته شده است. ایرانیان از طلسم‌ها، دعاها و اسپند برای مقابله با آن استفاده می‌کردند.

تمدن‌های شرقی: در هند، چین، و ژاپن نیز باور به چشم زخم وجود دارد. در هند، نمادهایی مانند خال قرمز (بندی) روی پیشانی زنان به عنوان محافظی در برابر نگاه بد استفاده می‌شود.

چشم زخم در ادیان مختلف

اسلام: در اسلام، آیات و احادیث متعددی به موضوع چشم زخم اشاره دارند. در قرآن، سوره فلق و ناس برای دفع چشم زخم توصیه شده است.

مسیحیت و یهودیت: در ادیان ابراهیمی دیگر نیز مفهوم چشم زخم مطرح است. در یهودیت، طلسم‌هایی مانند «خمسا» برای محافظت در برابر نگاه بد استفاده می‌شود. در مسیحیت نیز، دعاها و نشانه‌های خاصی برای مقابله با چشم زخم وجود دارد.

نشانه‌ها و علائم چشم زخم از دیدگاه سنتی: در باورهای سنتی، افراد معتقدند که چشم زخم می‌تواند باعث علائم زیر شود:

- ♦ بیماری ناگهانی و بی‌دلیل (مانند سردرد، ضعف، یا بی‌حالی)
- ♦ خراب شدن وسایل یا شکستگی‌های بی‌دلیل
- ♦ بدشانسی در کار و زندگی
- ♦ گریه‌های بی‌وقفه در کودکان بدون علت مشخص
- ♦ تأخیر در موفقیت یا تغییرات منفی در زندگی فرد

برای جلوگیری از این اثرات، در فرهنگ‌های مختلف از روش‌هایی مانند دود کردن اسپند، استفاده از نمک، زدن مهره آبی (چشم نظر)، خواندن دعاها، و آب پاشیدن پشت سر افراد حسود استفاده می‌شود.

آیا چشم زخم از نظر علمی واقعی است؟ دیدگاه‌های علمی درباره چشم زخم متفاوت است. بسیاری از دانشمندان معتقدند که چشم زخم یک اثر روان‌شناختی و تلقینی است، نه یک نیروی واقعی. در ادامه، برخی از دلایل علمی درباره این باور را بررسی می‌کنیم:

اثر تلقین و خودپیشگویی: مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهند که باور به چشم زخم می‌تواند تأثیر واقعی روی افراد بگذارد. افرادی که فکر می‌کنند تحت تأثیر چشم زخم قرار گرفته‌اند، ممکن است به طور ناخودآگاه احساس ضعف، بیماری، یا بدشانسی کنند. این پدیده در روان‌شناسی به عنوان اثر نوسبو (Nocebo Effect) شناخته می‌شود.

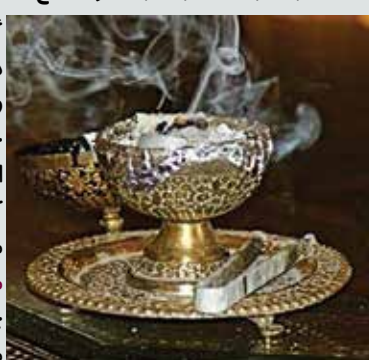
دنباله مطلب در صفحه ۵۰

اسپند: گیاهی مقدس و نمادی از دفع بلا

دکتر حسین حسینی متخصص طب سنتی

اسپند (با نام علمی Peganum harmala) گیاهی دارویی و سنتی است که در فرهنگ‌های مختلف، به‌ویژه در ایران، به عنوان دفع‌کننده چشم‌زخم و بلا شناخته می‌شود. این گیاه از گذشته‌های دور، جایگاه ویژه‌ای در آیین‌ها و باورهای مردمی داشته و علاوه بر کاربردهای سنتی، دارای خواص دارویی و علمی نیز هست. در این مقاله، به معرفی اسپند، خواص آن، کاربردهای مختلف و باورهای فرهنگی مرتبط با آن می‌پردازیم.

معرفی گیاه اسپند: اسپند گیاهی چندساله، مقاوم به خشکی، و بومی مناطق گرم و خشک مانند ایران، هند، پاکستان، آسیای مرکزی، و بخش‌هایی از خاورمیانه است. این گیاه به طور طبیعی در بیابان‌ها و زمین‌های بایر رشد می‌کند و دارای برگ‌های باریک و سبز و گل‌های سفید با خطوطی بنفش است.



دانه‌های اسپند، که به رنگ قهوه‌ای تیره یا سیاه هستند، بخش اصلی مورد استفاده از این گیاه محسوب می‌شوند و رایحه‌ای قوی و نافذ دارند. این دانه‌ها هنگام سوختن، دودی خوشبو و غلیظ ایجاد می‌کنند که در فرهنگ‌های مختلف به عنوان وسیله‌ای برای دفع انرژی‌های منفی و چشم‌زخم استفاده می‌شود.

اسپند در فرهنگ و باورهای ایرانی

دفع چشم‌زخم و انرژی منفی: یکی از شناخته‌شده‌ترین کاربردهای اسپند در ایران، استفاده از دود آن برای دفع چشم‌زخم است. باور عمومی بر این است که برخی افراد دارای چشم زخم (چشمی که به دلیل حسادت یا شگفتی بیش از حد، انرژی منفی به دیگران منتقل می‌کند) هستند و می‌توانند باعث بیماری، بدشانسی یا مشکلات ناگهانی برای دیگران شوند. در این روش، دانه‌های اسپند را روی زغال یا آتش می‌ریزند و هنگام سوختن، دود آن را در فضای خانه یا اطراف فرد می‌چرخانند.

معمولاً در هنگام دود کردن اسپند، جملاتی مانند: «بترکه چشم حسود» یا «چشم بد دور» گفته می‌شود تا اثر چشم‌زخم خنثی شود.

اسپند و آیین‌های کهن ایرانی: در آیین‌های سنتی ایرانی، اسپند نه تنها برای دفع بلا و بیماری بلکه برای ایجاد برکت و خوش‌شانسی نیز به کار می‌رفته است. در جشن‌های نوروز، شب یلدا، و مراسم عروسی، دود کردن اسپند به عنوان نمادی از پاکی و دفع بدی‌ها رواج داشته است. همچنین در برخی مناطق، رسم است که هنگام خروج از خانه، برای محافظت از مسافران، یک مشت اسپند را روی آتش می‌ریزند و با خواندن دعا، از خداوند طلب سلامتی و امنیت می‌کنند.

خواص دارویی و علمی اسپند: علاوه بر جنبه‌های فرهنگی و آیینی، تحقیقات علمی نشان داده است که اسپند دارای ترکیباتی با اثرات آرام‌بخش، ضدالتهابی و ضد میکروبی است. خاصیت آرام‌بخش و ضدافسردگی: دانه‌های اسپند حاوی آلکالوئیدهایی مانند هارمین و هارمالین هستند که تأثیر آرام‌بخش بر سیستم عصبی دارند. در طب سنتی، از دمنوش اسپند برای کاهش اضطراب و افسردگی استفاده می‌شود.

خواص ضد میکروبی و ضد عفونی‌کننده: دود اسپند به دلیل دارا بودن ترکیبات ضدباکتری و ضدویروس، می‌تواند هوای محیط را ضد عفونی کند و از شیوع برخی بیماری‌های عفونی جلوگیری نماید.

کمک به تسکین دردهای مفصلی: در برخی مناطق، از روغن اسپند برای ماساژ و تسکین دردهای عضلانی و مفصلی استفاده می‌شود. این روغن دارای خاصیت ضدالتهابی است و برای کاهش دردهای رماتیسمی مفید است.

بهبود مشکلات گوارشی: در طب سنتی، اسپند به عنوان یک ضدنفخ و تقویت‌کننده معده شناخته می‌شود و برای درمان مشکلاتی مانند یبوست و سوءهاضمه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰



می‌شود. ترامپ همچنین موجی از اعتراضات علیه سفارتخانه‌های آمریکا و منافع این کشور در سراسر جهان عرب و اسلام به راه خواهد انداخت و بسیاری از مسلمانان در اروپا، خاورمیانه و آسیا برای مقاومت در برابر اخراج اجباری فلسطینیان از سرزمین شان به خیابان‌ها خواهند آمد.

همه این‌ها در حالی رخ خواهد داد که ترامپ اعلام کرده قصد دارد در نوار غزه یک استراحتگاه ساحلی تأسیس کند که به گفته خودش «من صاحب آن خواهم بود» و فلسطینی‌ها هیچ حقی برای بازگشت به آن نخواهند داشت.

این بزرگ‌ترین هدیه‌ای خواهد بود که ترامپ می‌تواند به ایران بدهد تا موقعیت خود را در خاورمیانه بازبایی کند و همه رژیم‌های سنی طرفدار آمریکا را بی‌اعتبار کند. شرکت‌های آمریکایی مانند مک‌دونالد و استارباکس، که پیش‌تر به دلیل حمایت تسلیحاتی آمریکا از اسرائیل در جنگ غزه با تحریم‌هایی مواجه شده‌اند، با موجی شدیدتر از تحریم‌ها روبه‌رو خواهند شد.

آیا ترامپ در این میان نکته درستی هم دارد؟ خب، بله. او درست می‌گوید که حماس یک سازمان بیمار و فاسد است که با کشتار حدود ۱۲۰۰ نفر در ۷ اکتبر ۲۰۲۳ و گروگان‌گیری حدود ۲۵۰ نفر دیگر، حمله بی‌رحمانه اسرائیل به حماس را که در زیرزمین‌های غزه پنهان شده بود، برانگیخت، بی‌آنکه به غیرنظامیان غزه توجهی داشته باشد. حماس همسایگان فلسطینی خود را قربانی کرد تا اسرائیل را در سطح جهانی بی‌اعتبار کند. برای بسیاری از جوانانی که فقط از طریق ویدئوهای تیک‌تاک اخبار را دنبال می‌کنند، این استراتژی کارساز بود، هرچند نمی‌توانست اقدامی از این بدبینانه‌تر باشد. ترامپ همچنین درست می‌گوید که غزه اکنون به جهنمی تبدیل شده است، و حق دارد که مشکل پناهندگان فلسطینی بیش از حد طولانی شده و توسط فرصت‌طلبان در جهان عرب، اسرائیل و رهبران نالایق فلسطینی زنده نگه داشته شده است. بازگشت از فاجعه ۷ اکتبر به هر نوع فرایند صلحی آسان نخواهد بود، اما این ایده که همه گزینه‌ها امتحان شده و تنها گزینه باقی‌مانده پاک‌سازی قومی است، کاملاً اشتباه است، اما این همان چیزی است که جناح راست اسرائیل و حماس می‌خواهند همه باور کنند.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات تیم ترامپ این است که تمام نگاهشان به خاورمیانه از دریچه جناح راست افراطی اسرائیل و مسیحیان انجیلی می‌گذرد. تا آنجا که اعضای تیم ترامپ شناختی از جهان عرب ندارند، این شناخت محدود به جامعه سرمایه‌گذاری خلیج فارس است. به همین دلیل، آنها در برابر نخست‌وزیر اسرائیل، بنیامین نتانیاهو، کاملاً ساده‌لوح و فریب‌خورده هستند.

برای مثال، مارکو رابینو، وزیر امور خارجه، مدام به رهبران عرب می‌گوید: «حماس دیگر هرگز نباید غزه را اداره کند یا اسرائیل را تهدید نماید». اما به نظر می‌رسد که او کاملاً از این موضوع بی‌اطلاع است که این خود نتانیاهو بود که مقدمات ارسال صدها میلیون دلار از سوی قطر به حماس را فراهم کرد، پولی که حماس به جای هزینه کردن برای مردم غزه، صرف ساخت تونل‌ها و تولید سلاح کرد تا بتواند برای همیشه این منطقه را تحت سلطه‌ی خود نگه دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

ترسناک‌ترین جنبه هدیان‌های ترامپ درباره غزه

توماس فریدمن - نیویورک تایمز

طرح ترامپ برای تصرف غزه، اخراج دو میلیون فلسطینی از آن و تبدیل این نوار ساحلی بیابانی به نوعی «کلاب مد» (Club Med) تنها یک چیز را ثابت می‌کند: فاصله میان «تفکر خارج از چارچوب» و «تفکر خارج از عقل» چقدر کوتاه است. با اطمینان می‌توانم بگویم که پیشنهاد ترامپ، احمقانه‌ترین و خطرناک‌ترین طرح «صلح» خاورمیانه‌ای است که تاکنون از سوی یک رئیس‌جمهور آمریکایی مطرح شده است. با این حال، مطمئن نیستم که چه چیزی ترسناک‌تر است: پیشنهاد ترامپ درباره غزه، که ظاهراً هر روز تغییر می‌کند، یا سرعتی که با آن مشاوران و اعضای کابینه‌اش، تقریباً هیچ‌یک از آنها پیشاپیش در جریان این طرح قرار نگرفته بودند، مانند مجموعه‌ای از عروسک‌های سرجنبان، موافقت خود را با این ایده اعلام کردند. دقت کنید، خانم‌ها و آقایان: این فقط مربوط به خاورمیانه نیست. این موضوع همچنین تصویری کوچک از مشکلی است که اکنون کشور ما با آن روبه‌روست. در دور اول ریاست‌جمهوری‌اش، ترامپ توسط حلقه‌ای از عوامل بازدارنده احاطه شده بود: مشاوران، وزرای کابینه و ژنرال‌هایی که بارها و بارها بدترین انگیزه‌های او را مهار و منحرف کردند. اکنون، ترامپ تنها با تقویت‌کنندگان احاطه شده است: مشاوران، وزرای کابینه، سناتورها و اعضای مجلس نمایندگان که از خشم او یا از اینکه هدف حملات آنلاین دسته‌های مجازی تحریک‌شده توسط بازوی اجرایی‌اش، ایلان ماسک، قرار بگیرند، در وحشت هستند.

ترکیب ترامپ مهارنشده، ماسک افسارگسیخته و بخش عمده‌ای از دولت و دنیای تجارت که از توییتهای این دو در هراس هستند، دستورالعملی برای هرج‌ومرج در داخل و خارج از کشور است. ترامپ بیشتر شبیه به «پدرخوانده» عمل می‌کند تا رئیس‌جمهور: «قلمروی خوبی داری (گرینلند، پاناما، غزه، اردن، مصر)، حیف می‌شود اگر اتفاق بدی برایش بیفتد!»

این شاید در فیلم‌ها جواب بدهد، اما در دنیای واقعی، اگر دولت ترامپ واقعاً سعی کند اردن، مصر یا هر کشور عربی دیگری را مجبور به پذیرش فلسطینیان ساکن غزه کند، و ارتش اسرائیل را مسئول جمع‌آوری و انتقال آنها بداند، زیرا ترامپ گفته که این جابه‌جایی هیچ نیروی آمریکایی را درگیر نخواهد کرد و یک سنت هم از جیب مالیات‌دهندگان آمریکایی هزینه نخواهد داشت، این اقدام تعادل جمعیتی در اردن بین ساکنان کرانه شرقی و فلسطینی‌ها را بر هم خواهد زد، مصر را بی‌ثبات خواهد کرد و اسرائیل را نیز دچار بحران خواهد کرد. به همان اندازه که اسرائیلی‌ها از حماس متنفرند، اطمینان دارم که بسیاری از سربازان، به‌جز کسانی که در جناح راست افراطی هستند، از مشارکت در هر گونه عملیاتی که بتوان آن را با گردآوری و انتقال یهودیان از خانه‌هایشان در طول جنگ جهانی دوم مقایسه کرد، سر باز خواهند زد.

روزنامه اسرائیلی هاآرتس در این باره نوشته است: «هیچ راه‌حل جادویی وجود ندارد که بتواند این درگیری را به‌سادگی حل کند. جسارت ارائه چنین راه‌حلی، راه‌حلی که تداعی‌کننده اصطلاحاتی مانند «انتقال اجباری»، «پاک‌سازی قومی» و دیگر جنایات جنگی است، توهینی به هر دو طرف، فلسطینی‌ها و اسرائیلی‌ها، محسوب

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

نقش مهاجران و پناهندگان در ساخت و پیشرفت ایالات متحده آمریکا

افلیا پرویزاد

ایالات متحده آمریکا، به عنوان یکی از قدرتمندترین و پیشرفته‌ترین کشورهای جهان، همواره به عنوان سرزمین فرصت‌ها شناخته شده است. این کشور از ابتدای تأسیس خود تا به امروز، مدیون تلاش‌ها، دانش و کار سخت مهاجران و پناهندگانی است که برای ساختن زندگی بهتر به این سرزمین آمدند. با این حال، امروزه شاهد تناقضی عجیب هستیم: بسیاری از کسانی که خود یا اجدادشان مهاجر بودند، حالا مخالف حضور مهاجران و پناهندگان جدید هستند. به یاد داشته باشیم که تاریخ آمریکا داستانی است که از مهاجرت‌های پی‌پی و جریان‌های متعدد فرهنگی حکایت دارد. بنیان‌گذاران این کشور، با تلاش‌های بی‌وقفه و پشتکار، شرایطی را فراهم کردند که نسل‌های بعدی بتوانند از آزادی، نوآوری و فرصت‌های برابر بهره‌مند شوند. امروزه، به جز بومیان واقعی (Native Americans)، هر خانواده‌ای در آمریکا ریشه‌های مهاجرتی دارد، خواه این مهاجرت‌ها چندین نسل پیش اتفاق افتاده باشد یا اخیراً رخ داده باشد. با وجود اینکه تاریخچه آمریکا از مهاجرت و تنوع فرهنگی سرشار است، برخی از نسل‌های کنونی، که به نوعی از دستاوردهای مهاجران بهره‌مند شده‌اند، تمایل دارند درب‌های ورود مهاجران جدید را ببندند. این وضعیت به طرز عجیبی شبیه به حالتی است که فردی نردبانی را که از آن بالا رفته، پس از استفاده، لگد می‌زند تا دیگران نتوانند از آن بهره ببرند. به عبارت دیگر، در حالی که نسل‌های گذشته با ریسک‌های عظیم برای رسیدن به زندگی بهتر در آمریکا تلاش کرده‌اند، اکنون برخی از آنها مخالف ورود افرادی هستند که همین تلاش و شجاعت را از سر گذرانده‌اند.

تاریخچه مهاجرت به آمریکا: از گذشته تا امروز: از زمان تأسیس ایالات متحده، مهاجران نقش اساسی در شکل‌گیری و پیشرفت این کشور داشته‌اند. در قرن‌های ۱۹ و ۲۰، میلیون‌ها نفر از اروپا، آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین به آمریکا مهاجرت کردند تا از فقر، جنگ و آزار و اذیت فرار کنند و زندگی بهتری برای خود و خانواده‌هایشان بسازند. این مهاجران با خود فرهنگ، دانش و مهارت‌های جدیدی آوردند که به رشد اقتصادی و اجتماعی آمریکا کمک کرد.

کیت‌رینگ بانو

دلتان برای طعم غذاهای اصیل ایرانی تنگ شده و یا حوصله و وقت آشپزی ندارید؟

بسپارید به **کیت‌رینگ بانو**

با بهترین عطر و طعم در خدمت شما عزیزان هستیم!



۱۸.۵۰ دلار

باقالی پلو با گوشت



۱۶.۵۰ دلار

زرشک پلو با مرغ

۱۴.۵۰ دلار

چلو خورشت قرمه سبزی

۱۳.۵۰ دلار

چلو خورشت قیمه سیب زمینی

۱۴.۵۰ دلار

چلو خورشت قیمه بادمجان

طعم واقعی انواع غذاها را با **کیت‌رینگ بانو** تجربه کنید!

Serving San Jose & Surrounding Cities

(408) 680-4032



مهاجران اولیه: بسیاری از بنیان‌گذاران آمریکا، مانند الکساندر هملتون (متولد جزایر کارائیب) و آلبرت انیشتین (مهاجر آلمانی)، خود مهاجر بودند یا از خانواده‌های مهاجر می‌آمدند.

دوره صنعتی شدن: در قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰، مهاجران اروپایی و آسیایی در صنایع، معادن و راه‌آهن کار کردند و زیرساخت‌های آمریکا را ساختند.

مهاجران امروزی: امروزه نیز مهاجران و پناهندگان در بخش‌های مختلفی مانند کشاورزی، ساخت‌وساز، مراقبت‌های بهداشتی و فناوری نقش حیاتی ایفا می‌کنند.

مهاجران و اقتصاد آمریکا: مهاجران و پناهندگان نه تنها نیروی کار ارزان‌قیمت نیستند، بلکه به اقتصاد آمریکا کمک‌های قابل توجهی می‌کنند:

کارهای سخت و ضروری: بسیاری از مهاجران در مشاغل سخت و کم‌درآمدی کار می‌کنند که آمریکایی‌ها کمتر تمایل به انجام آنها دارند، مانند کار در مزارع، ساخت‌وساز و نظافت.

پرداخت مالیات: مهاجران، حتی آنهایی که وضعیت قانونی ندارند، میلیاردها دلار مالیات به دولت فدرال و ایالتی پرداخت می‌کنند.

کارآفرینی: بسیاری از مهاجران کسب‌وکارهای کوچک و بزرگ راه‌اندازی می‌کنند که به ایجاد شغل و رشد اقتصادی کمک می‌کند.

تنوع و نوآوری: مهاجران با آوردن ایده‌ها و مهارت‌های جدید، به نوآوری و پیشرفت در زمینه‌هایی مانند فناوری، پزشکی و هنر کمک می‌کنند.

تناقض تاریخی: مهاجران دیروز، مخالفان مهاجرت امروز: یکی از عجیب‌ترین جنبه‌های بحث مهاجرت در آمریکا، این است که بسیاری از کسانی که امروزه مخالف مهاجرت هستند، خود از نوادگان مهاجران یا پناهندگان هستند. این تناقض تاریخی ریشه در ترس از تغییر، ناآگاهی و گاهی سیاست‌های تفرقه‌انگیز دارد:

ترس از رقابت: برخی از آمریکایی‌ها نگران هستند که مهاجران جدید شغل‌ها و منابع را از آنها بگیرند.

ناآگاهی: بسیاری از مردم از نقش مثبت مهاجران در اقتصاد و جامعه بی‌اطلاع هستند. سیاست‌های تفرقه‌انگیز: برخی سیاستمداران از ترس و ناآگاهی مردم سوءاستفاده می‌کنند تا حمایت آنها را جلب کنند.

ایالات متحده آمریکا بدون مهاجران و پناهندگان، هرگز به کشوری که امروز هست تبدیل نمی‌شد. از بنیان‌گذاران این کشور تا کارگران سخت‌کش امروزی، مهاجران نقش اساسی در ساخت و پیشرفت آمریکا داشته‌اند. به جای طرد کردن مهاجران جدید، باید به یاد داشته باشیم که همه ما، به جز بومیان آمریکا، از مهاجران یا نوادگان مهاجران هستیم. مهاجران و پناهندگان نه تنها بار اقتصادی بر دوش کشور نیستند، بلکه با کار سخت، پرداخت مالیات و مشارکت در جامعه، به رشد و پیشرفت آمریکا کمک می‌کنند. به جای بستن درها، باید به استقبال آنها برویم و از تنوع و استعدادها و آنها برای ساختن آینده‌ای بهتر استفاده کنیم. آمریکا، سرزمین فرصت‌ها، باید همچنان مکانی باشد که رویاهای مهاجران و پناهندگان را به واقعیت تبدیل می‌کند.

ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،

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

(408) 221-8624

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

ادامه مطلب آيا چشم... از صفحه ۴۷

مثال علمی: اگر فردی باور داشته باشد که نگاه شخصی به او آسیب می‌زند، ممکن است دچار استرس و اضطراب شدید شود که می‌تواند سیستم ایمنی او را ضعیف کرده و او را بیمار کند.

انرژی و تأثیر امواج مغزی: برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چشم و مغز انسان می‌توانند انرژی خاصی ساطع کنند. از نظر علمی، همه موجودات زنده امواج الکترومغناطیسی تولید می‌کنند و در برخی شرایط، این امواج ممکن است روی دیگران تأثیر بگذارد.

تحقیقات مرتبط: برخی مطالعات در زمینه نوروساینس نشان داده‌اند که احساسات منفی مانند حسد یا خشم می‌توانند امواجی تولید کنند که روی مغز و بدن فرد مقابل تأثیر می‌گذارد.

ارتباط با علم روان‌شناسی اجتماعی: از نظر جامعه‌شناسی، باور به چشم زخم می‌تواند نوعی مکانیزم دفاعی در برابر شکست‌ها و مشکلات زندگی باشد. افراد ممکن است به جای قبول مسئولیت مشکلات خود، چشم زخم را مقصر بدانند. مثلا:

”من در امتحان قبول نشدم، چون یکی چشم زد!“
 ”ماشینم خراب شد، چون کسی به آن حسادت کرد!“

این نوع تفکر می‌تواند نوعی مکانیزم روانی برای کاهش استرس و اضطراب باشد. **روش‌های سنتی برای جلوگیری از چشم زخم:** باورهای مختلف، روش‌های گوناگونی را برای مقابله با چشم زخم ارائه داده‌اند:

خواندن دعا و ذکر: در اسلام، سوره‌های ناس، فلق، و آیت‌الکرسی برای حفاظت توصیه شده‌اند.

دود کردن اسپند و کندر: در ایران، دود اسپند را برای دور کردن انرژی‌های منفی استفاده می‌کنند.

استفاده از مهره آبی (چشم نظر): در بسیاری از کشورها، مهره‌های آبی برای محافظت در برابر نگاه حسودان استفاده می‌شود.

پاشیدن نمک: در برخی فرهنگ‌ها، پاشیدن نمک برای خنثی کردن انرژی‌های منفی رایج است.

آب ریختن پشت سر افراد حسود: این روش در برخی مناطق برای رفع تأثیر چشم زخم استفاده می‌شود.

چشم زخم از نظر علمی به شکل نیروی ماورایی تأیید نشده است، اما از دیدگاه روان‌شناسی و انرژی‌های انسانی، می‌توان گفت که احساسات منفی مانند حسد و خشم می‌توانند تأثیر واقعی بر افراد داشته باشند. در نهایت، چه به چشم زخم اعتقاد داشته باشیم یا نه، بهتر است از افکار و احساسات منفی دوری کنیم، از حسادت پرهیزیم، و با نیت پاک و خیرخواهی به دیگران نگاه کنیم.

ادامه مطلب اسپند، گیاهی... از صفحه ۴۷

روش‌های استفاده از اسپند: اسپند را می‌توان به روش‌های مختلفی استفاده کرد: **دود کردن اسپند:** رایج‌ترین روش استفاده از اسپند، سوزاندن دانه‌های آن روی زغال یا شعله برای دفع چشم‌زخم و ضد عفونی هوا است.

دم‌نوش اسپند: با دم کردن مقدار کمی از دانه‌های اسپند در آب جوش، می‌توان از خواص آرام‌بخش و تقویت‌کننده آن بهره برد (البته باید با احتیاط مصرف شود، زیرا دوز بالای آن سمی است).

روغن اسپند: از ترکیب دانه‌های اسپند با روغن‌های طبیعی مانند روغن زیتون، روغن تیه می‌شود که برای ماساژ و کاهش دردهای مفصلی استفاده می‌شود.

استفاده در طب سنتی: در برخی نسخه‌های گیاهی، اسپند به همراه دیگر گیاهان دارویی برای درمان سرفه، آسم و مشکلات عصبی به کار می‌رود.

هشدارها و موارد احتیاطی: با وجود فواید فراوان، مصرف اسپند باید با احتیاط انجام شود، زیرا مصرف بیش از حد آن سمی است و می‌تواند باعث مشکلات گوارشی، تهوع، تشنج و حتی مسمومیت شود. برای زنان باردار و شیرده توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است منجر به انقباضات رحمی و عوارض دیگر شود. در صورت داشتن بیماری‌های خاص (مانند مشکلات قلبی و فشار خون)، قبل از مصرف خوراکی اسپند، بهتر است با پزشک مشورت شود.

اسپند یکی از گیاهان مقدس و پرکاربرد در فرهنگ ایرانی است که علاوه بر نقش مهم در آیین‌های سنتی و باورهای مردمی، دارای خواص دارویی فراوانی نیز هست. استفاده از اسپند به عنوان دودکننده برای دفع بلا، آرام‌بخش طبیعی و داروی گیاهی همچنان در میان مردم رواج دارد. با این حال، مصرف آن باید با دقت و آگاهی انجام شود تا از اثرات منفی احتمالی جلوگیری گردد. چشم بد دور، دل خوش همیشه همراه!

ادامه مطلب ترسناکترین جنبه... از صفحه ۴۸

بی‌بی (لقب بنیامین نتانیاهو) می‌خواست که حماس «غزه را اداره کند» نه تشکیلات خودگردان فلسطین در کرانه باختری تا فلسطینی‌ها همواره دچار اختلاف باشند و هرگز نتوانند به عنوان یک شریک برای راه‌حل دو دولتی مطرح شوند، هدفی که تمام رؤسای جمهور آمریکا از زمان جورج اچ. دابلیو. بوش به دنبال آن بوده‌اند. و دلیل اینکه نتانیاهو از تعریف جایگزینی برای رهبری غزه خودداری کرده این است که او می‌داند تنها گزینه معتبر، تشکیلات خودگردان فلسطین اصلاح‌شده است، اما جناح راست افراتی اسرائیل او را سرنگون خواهد کرد اگر با چنین راه‌حلی موافقت کند. پس لطفاً این ایده که هر راه‌حلی غیر از پاک‌سازی قومی به طور صدقانه از سوی هر دو طرف امتحان شده است را برای من تکرار نکنید.

اگر ترامپ واقعا می‌خواهد یک تغییر اساسی ایجاد کند و از ترسی که در دل دیگران افکنده، بهره ببرد، این کار را نه با این پیشنهاد کودکانه «مار-ته-غزه» بلکه با به چالش کشیدن علنی همه طرف‌ها برای انجام اقدامات سخت، اما لازم برای بیرون آمدن از این جهنم انجام دهد. او باید به تشکیلات خودگردان فلسطین بگوید که اگر می‌خواهد غزه را اداره کند، باید فوراً یک رهبر جدید، غیر فاسد و یک نخست‌وزیر کارآمد جدید منصوب کند، کسی مانند نخست‌وزیر سابق، «سلام فیاض». این تشکیلات خودگردان اصلاح‌شده باید یک کابینه تکنوکرات تشکیل دهد، یک نیروی حافظ صلح عربی را دعوت کند تا کنترل غزه را از اسرائیل تحویل بگیرد، کار پاکسازی بقایای رهبری حماس را به پایان برساند و حمایت بین‌المللی لازم برای بازسازی غزه را جلب کند. این نیروی عربی همچنین باید متعهد شود که یک نیروی امنیتی کارآمد برای تشکیلات خودگردان فلسطین آموزش دهد تا این تشکیلات بتواند در نهایت با کمک اعراب، غزه را خود اداره کند.

ترامپ همچنین باید به نتانیاهو بگوید که به محض راه‌اندازی نیروی حافظ صلح عربی، غزه به دو منطقه تقسیم خواهد شد: منطقه «A» و منطقه «B».

♦ تشکیلات خودگردان فلسطین و نیروی حافظ صلح عربی، منطقه «A» را که شامل تمام مراکز جمعیتی است، اداره خواهند کرد.

♦ ارتش اسرائیل می‌تواند برای چند سال در کل محیط اطراف (منطقه «B») مستقر باقی بماند. سپس، فلسطینی‌ها در کرانه باختری و غزه انتخابات برگزار خواهند کرد و مذاکراتی برای راه‌حل دو دولتی با اسرائیل برای هر دو منطقه آغاز خواهد شد. به محض آغاز این فرایند، عربستان سعودی می‌تواند روابط خود را با اسرائیل عادی‌سازی کند و پیمان امنیتی میان آمریکا و عربستان نیز به مرحله اجرا درخواهد آمد. ترامپ می‌تواند این حقیقت را زودتر یا دیرتر درک کند، اما در نهایت خواهد فهمید: منافع آمریکا و منافع نتانیاهو با هم همخوانی ندارند. مصلحت بی‌بی (نتانیاهو) این است که به هر قیمتی در قدرت باقی بماند، حتی اگر این به معنای به تعویق انداختن آزادی گروگان‌ها، ادامه دادن یک جنگ بی‌پایان، یا کنار گذاشتن چشم‌انداز تاریخی عادی‌سازی روابط میان اسرائیل و عربستان سعودی باشد. نتانیاهو حتی چند روز پیش گفت که «عربستانی‌ها می‌توانند یک کشور فلسطینی در عربستان ایجاد کنند، آنها زمین‌های زیادی دارند»، که همین اظهار نظر واکنش تندی از سوی عربستان در پی داشت. آیا ترامپ هرگز از خواب بیدار خواهد شد و خواهد فهمید که نتانیاهو و برتری طلبان یهودی در اسرائیل، او را به عنوان یک مهره بازی خود می‌بینند؟ تقریباً تمام نهادهای امنیتی اسرائیل از این که نتانیاهو هرگز برنامه‌ای برای تبدیل پیروزی نظامی اسرائیل در غزه به یک راه‌حل سیاسی پایدار ارائه نکرده، به شدت خشمگین هستند. و این چیزی است که بی‌بی ماه گذشته در کنست اعلام کرد: «دیدگاه ترامپ جدید، خلاقانه، انقلابی است و او مصمم به اجرای آن است. شما درباره «روز بعد» [از جنگ غزه] صحبت کردید، پس این هم روز بعد شما! فقط این طرح با چشم‌انداز اسلو مطابقت ندارد. چون ما هرگز آن اشتباه را تکرار نخواهیم کرد».

بی‌بی فقط دارد از ترامپ برای خرید زمان در مسیری بی‌سرانجام استفاده می‌کند. اگر نتانیاهو به مسیر فعلی‌اش ادامه دهد، نسل‌های آینده یهودیان خواهند فهمید که چگونه است که اسرائیل به یک دولت مطرود جهانی تبدیل شود. ترامپ، دوباره تکرار می‌کنم: دلایل واقعی برای ارائه یک تفکر جدید در مورد این مشکل وجود دارد. اما طرح شما برای «ترامپ‌غزه»، تفکر جدید نیست. این فقط یک فی‌البداهه‌گویی خام است. این طرحی است که مفاهیم عجیب‌وغریب یک «طرح صلح» را، بدون بررسی و تحلیل توسط مشاوران یا متحدان، مطرح می‌کند، جزئیاتی که شما هر روز تغییر می‌دهید، و مشاوران سرجنبان‌تان را مجبور می‌کنید که بی‌وقفه تأیید کنند، بدون هیچ‌گونه توجهی به منافع بلندمدت آمریکا یا حتی اعتبار خودشان. این یک طرح است که اسرائیل را «تا سر حد مرگ» دوست خواهد داشت، ایران را «دوباره زنده» خواهد کرد، و هر متحد آمریکا را بی‌ثبات خواهد ساخت.

ادامه مطلب همدستی قانون ... از صفحه ۳۳

به گفته او: «مردم مناطق مرکزی ایران فرصت یافته‌اند که در سایه بودجه‌هایی که صرف آبادسازی آنها شد، رشد کنند و از قید بسیاری از محدودیت‌های اجتماعی رها شوند اما وضع ملت عرب و دیگر ملل غیر فارس ساکن در جغرافیای ایران نسبت به ۵۰ سال گذشته تغییر چشم‌گیری نیافته است».

مहतاب نیز وقتی درباره قتل‌های ناموسی در سیستان و بلوچستان صحبت می‌کند، این قتل‌ها را مهره آخر تسبیحی می‌داند که دانه دانه پشت سر هم ردیف شده‌اند: «شدت فقر و محرومیت در این منطقه خیلی زیاد است. بسیاری از خانواده‌ها دلشان می‌خواهد که بچه‌هایشان درس بخوانند اما نداری باعث می‌شود که بچه را نفرستند مدرسه و در عوض زود شوهر بدهند یا اینکه به‌خاطر نبود امنیت دخترها را مدرسه نفرستند. بعد این دختر بچه به‌خصوص اگر در روستا باشد و بگوید می‌خواهم طلاق بگیرم، می‌گویند این زن دریده است و صد در صد برایش حکم مرگ صادر می‌شود».

قتل‌های ناموسی، مجازاتی برای طغیان زنان: سوبه دیگری که در رابطه با قتل‌های ناموسی کمتر مورد توجه قرار گرفته، شورش و طغیان زنان در برابر ساختار نابرابر و ضدزن است. طغیانی که از سوی فرهنگ مردسالار حاکم بر جامعه تحمل نمی‌شود و در فقدان حمایت‌های قانونی و اجتماعی از این زنان، به کشته شدن آنها ختم می‌شود. هر چند بسیاری از قربانیان قتل‌های ناموسی به علت شک و تردیدهای اثبات‌نشده کشته می‌شوند اما اغلب آنها پس از مخالفت با ازدواج اجباری، درخواست طلاق، داشتن روابط دوستانه یا جنسی خارج از ازدواج، فرار از خانه و در یک کلام رد کردن خط قرمزهای مردان خانواده، به قتل می‌رسند. محمد اسماعیل ریاحی و وحید اسمعیلی در پژوهشی که در سال ۱۳۹۷ درباره قتل‌های ناموسی در مریوان انجام دادند، نوشتند: «فرهنگ جنسیتی کردی، دست‌کم شامل دو جزء متضاد است. یکی از مؤلفه‌ها پدرسالاری و زن‌ستیزی است که در فرهنگ عامه، زبان، ادبیات، لطیفه‌ها، رفتارها و در یک کلمه، در تجربه زیسته افراد وجود دارد و در خشونت‌آمیزترین شکلی، به صورت قتل ناموسی به‌نمایش درمی‌آید اما جزء دیگر فرهنگ کردی، که عموماً ناشناخته، تأییدنشده و نامصوب است، فرهنگ مبارزه برای برابری جنسیتی است»، آنها با بیان اینکه «تقابل این اجزای متعارض و متضاد فرهنگ کردی در تعامل مردان و زنان، ممکن است به میدان اجتماعی‌ای شکل داده باشد که یکی از پیامدهای بسیار آن، ارتکاب خشونت افراطی علیه زنان در قالب قتل ناموسی باشد، تأکید می‌کنند که فهم نگرش و رفتار کنشگران مرد و زن کرد در قبال قتل ناموسی باید در متن بافت و ساختار اجتماعی این مناطق انجام شود. مشاهدات پروین ذبیحی یافته‌های این پژوهشگران را تأیید می‌کند. به گفته او: «زنان این منطقه مثل گذشته حاضر به قبول تبعیض و خشونت نیستند، به شرایط موجود اعتراض می‌کنند، از خط قرمزها عبور می‌کنند و نمی‌خواهند تسلیم دگماتیسم و باورهای پوچ و سنت‌های سیاه شوند. آنان حق تعیین سرنوشت و ادامه زندگی دلخواهشان را می‌خواهند و به این دلیل هم کشته می‌شوند».

فشار جامعه به مردان باغیرت برای کشتن زنان بی‌ناموس: عاملان این فشار و سرکوب، فقط مردان خانواده نیستند. در اغلب موارد، جامعه چنان در برابر هر گونه آزادی‌خواهی زنان مقاومت نشان داده و بدون در نظر گرفتن عاملیت زنان، به مردان فشار می‌آورد که پدران و شوهران و برادران و ... حاضر می‌شوند خون عزیزشان را بریزند اما بی‌آبرو و طرد نشوند. پدر زعفران محمدی که پروین ذبیحی حال و روزش را تعریف می‌کند، یکی از این نمونه‌ها است: «یکی از زندانیان سیاسی می‌گفت پدر زعفران محمدی که دخترش را کشته بوده، تمام طول شب تا صبح توی راهروهای زندان از شدت عذاب وجدان قدم می‌زد. زعفران بعد از طلاق از همسر اولش با مرد جوانی از خانه فراری شده بود. پدرش پیام داد که برگرد تا مراسم ازدواج برگزار کنند اما همان شب زعفران کشته می‌شود. بعد هم پیرمرد رفت وسط میدان روستا و گفت: «این هم جنازه زعفران. حالا راحت شدید؟ دست از سرم برمی‌دارید؟» این مرد گفته بود وقتی می‌روم مسجد یا هیچکس با من حرف نمی‌زند یا بلند می‌شوند می‌روند. او تعریف کرده بود که چطور ماشین‌های عبوری برایش نمی‌ایستادند و کسی با پسرهایش معامله نمی‌کرده. گفته بود من دخترم را کشته‌ام تا بقیه اعضای خانواده راحت باشند و از سوی جامعه طرد نشوند».

این فشارها آن قدر زیاد و شدید است که احد، مرد عرب هویزه‌ای، حتی پیش از تولد دخترش نگران آن لحظه‌ای بوده که مجبور به کشتن او شود: «دلم دختر می‌خواست

اما خیالش هم مرا می‌کشت. شاید دخترم را نمی‌توانستم با منطق طایفه بزرگ کنم. شاید می‌شد که خطایی بکند و آن وقت بود که هم دلبسته‌اش بودم هم محکوم می‌شدم به کشتن خاموشش. نمی‌خواستم جگر گوشه‌ام را خودم بی‌غسل و کفن و عزت و آبرو بگذارم زیر خاک سرد. اما در عین حال هم نمی‌توانستم در مقابل قوانینی که به اندازه تاریخمان قدمت دارند بایستم. من مرد این جور جنگی نبودم».

تجربه کردستان، موفقیت کوتاه‌مدت جامعه مدنی برای کاهش قتل‌های ناموسی: در شرایطی که حکومت عزم و اراده‌ای برای تغییر این وضعیت ندارد، جامعه مدنی، و به‌ویژه جنبش زنان، چه گام‌هایی برای کاهش و توقف قتل‌های ناموسی برداشته است؟ مبارزه با خشونت علیه زنان، چند دهه است که در دستور کار جنبش زنان قرار گرفته اما در گروه‌های زنان، دست‌کم در تهران و شهرهای بزرگ که بدنه مشهود جنبش زنان هستند، کمتر نشانی از فعالیت متمرکز بر قتل‌های ناموسی دیده می‌شود. اکثر اعتراضات مدنی به قتل‌های ناموسی را زنان کرد انجام داده‌اند. تشکیل «کمیته علیه خشونت‌های ناموسی» با هدف تحقیق و کار فرهنگی برای بسترسازی علیه خشونت‌های ناموسی در کردستان، کرمانشاه، لرستان، ایلام و حاشیه‌های این مناطق، یکی از فراگیرترین اقدامات مدنی بوده است. این کمیته در سال ۱۳۸۷ در سالگرد قتل دعا خلیل اسود، دختر کرد ایزدی، به دست برادرانش تشکیل شد.

اولین حرکت اعتراضی این کمیته اعتراض به قتل شهین نصراللهی در تیرماه ۱۳۸۷ بود. فعالان مدنی مریوان، یک روز پس از قتل شهین، با پخش بیانیه‌ای این قتل را محکوم کردند و برای شرکت در خاکسپاری شهین فراخوان دادند. روز خاکسپاری حدود ۴۰-۵۰ نفر جلوی بیمارستان رفتند و به دنبال جنازه راه افتادند. در آن منطقه رسم نیست که زنان دنبال جنازه بروند و این اولین بار در تاریخ دهات کردستان و اورامانات بود که زنان هم در تشییع جنازه شرکت می‌کردند. آنها با دو پلاکارد و چند تراکت در محکومیت قتل‌های ناموسی تشییع جنازه را تبدیل به نوعی راهپیمایی آرام کردند و این حرکت آنها از سوی روستاییان نیز حمایت شد، به‌گونه‌ای که روحانی روستا ناراحتی خود را از قتل سیمین ابراز کرد و گفت او بی‌گناه کشته شد. یکی از اهالی نیز اعلام کرد من از همه کسانی که در اینجا حاضرند می‌خواهم بدانند که قتل ناموسی در فرهنگ این روستا نیست و مرگ این زن را ناشی از وجود سنت زن‌کشی در این روستا ندانند. اقدام بعدی زنان کردستان، تظاهراتی ۱۳ هزار نفره در اعتراض به قتل فرشته نجاتی بود.

زنان فعال کرد همچنین در روستاها جلسات آموزشی می‌گذاشتند و سعی در تغییر فرهنگی داشتند که به کشتن زنان می‌انجامید. در نتیجه این فعالیت‌ها تعداد قتل‌های ناموسی در کردستان و به‌ویژه در مریوان برای مدتی کاهش پیدا کرد. به گفته پروین ذبیحی وبلاگ‌ها و سایت‌های زیادی در این منطقه فعالیت می‌کردند و به محض اینکه قتلی اتفاق می‌افتاد، درباره آن اطلاع‌رسانی می‌کردند و اعتراضات مدنی را سامان می‌دادند. این‌ها روی افکار عمومی مردم تأثیر می‌گذاشت و کسانی که ممکن بود دست به چنین اعمالی بزنند، از ترس اعتراضات اجتماعی و اینکه خود و خانواده‌شان انگشت‌نما شوند، از این کار منصرف می‌شدند.

این فعالیت‌های مدنی اما ادامه نیافت. از سال ۱۳۸۸ پس از اعتراضات به نتایج انتخابات ریاست جمهوری و آغاز دور جدیدی از فشارها بر جامعه مدنی، در کردستان نیز همچون دیگر نقاط کشور، جامعه‌ی نوپای مدنی گرفتار خفقان شد و فعالیت‌های جمعی در مبارزه با قتل‌های ناموسی کم‌رنگ‌تر شدند. با این حال، پس از کشته شدن رومینا اشرفی، اولین اعتراض خیابانی را زنان کرد سازمان‌دهی کردند. در هشتم خرداد ۱۳۹۹ شماری از زنان سنجی با پلاکاردهای اعتراضی در پارک جنگلی این شهر جمع شدند و بیانیه‌ای در محکومیت قتل‌های ناموسی خواندند. این‌گونه اعتراض‌های خیابانی در سال‌های گذشته نیز کمابیش ادامه داشته و زنان در شهرهای مختلف کردستان با حضور در گورستان‌های محل دفن قربانیان قتل‌های ناموسی یا شهرهای محل زندگی آنها اعتراض خود را به این خشونت‌ها اعلام کرده‌اند. در اردیبهشت ۱۳۹۸ در یکی از این اعتراضات شماری از شرکت‌کنندگان در این تجمع نیز بازداشت شدند. در مناطق عرب‌نشین اما تا کنون کمتر کار جمعی سازمان‌یافته‌ای در این رابطه انجام شده است. هیفا اسدی می‌گوید سازمان‌های غیردولتی و مؤسسات فرهنگی «تحت تعقیب و سرکوب» حکومت هستند و «تلاش‌هایشان در مقایسه با تأثیر و انعکاسی که در کار کنش‌گران مرکز می‌بینیم به چشم نمی‌آید».

ادامه مطلب عادت ماهیانه... از صفحه ۲۳

♦ مشورت با پزشک در صورت وجود بیماری‌های رحمی یا عفونتی، در صورت داشتن مشکلاتی مانند سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)، آندومتریوز یا عفونت‌های قارچی، بهتر است از پزشک مشورت بگیرید. رابطه جنسی در دوران قاعدگی یک انتخاب شخصی است و بستگی به راحتی و نگرش هر فرد دارد. از نظر پزشکی، اگر بهداشت رعایت شود، این موضوع نه تنها ضرری ندارد بلکه می‌تواند فوایدی مثل کاهش درد قاعدگی و بهبود خلق‌وخو داشته باشد. با این حال، برای جلوگیری از عفونت‌های مقاربتی و بارداری ناخواسته، استفاده از کاندوم و رعایت اصول بهداشتی ضروری است.

ادامه مطلب زندگی و پیدایش... از صفحه ۱۲

چشمان زیبا و مرموز آنها بخصوص با آرایشی که دارند، به انسان اعتماد به نفس می‌دهد و باعث آرامش می‌شود و تاثیر بیشتری بر روح می‌گذارد. کولی‌ها در مورد قرار دادن آئینه در پشت دست، می‌گویند که این کار باعث می‌شود آنها تمام آنچه را که می‌خواهند در فال بگویند، در آئینه منعکس شده و در آن، تمام فال شخص را می‌بینند و در مورد نگاه به چشمان شخص معتقدند که با نگاه کردن می‌توانند او را بهتر ببینند و بشناسند، چون چشم را بهترین وسیله برای پی بردن به گرفتاری و غم و رنج مردم می‌دانند. در هر کدام از فال‌هایی که کولی‌ها می‌گیرند، نکات مشترک زیادی وجود دارد و آنها با عوض کردن و جلو عقب بردن جملات، فال‌های مختلفی برای افراد مختلف می‌سازند. ولی باید دانست که تمام فال‌ها تقریباً یکسان است و چیزهای مشترکی را می‌گویند. زنان کولی، با تخیلی که از زندگی در آغوش طبیعت، زیر سقف آسمان و همینطور دیدن دایمی ماه و ستاره در شب و سفر به مکان‌های مختلف به دست آورده‌اند و دیگر، به خاطر تماس دایمی با خانواده‌های مختلف، برای فروش اجناس و برخورد با بازاری‌ها و دکان‌دارها و مردمان مختلف و آشنایی با مسایل و مشکلات این طبقات، می‌توانند، فال بگیرند و گذشته و حال و آینده اشخاص را تا حدی، حدس بزنند. جالب این که موضوعاتی را که زنان کولی از گذشته و حال و آینده انسان بازگو می‌کنند، تقریباً مسایل و مشکلات و گرفتاری‌های مشترک همه انسان‌ها می‌باشد که همگی با آن روبرو هستند. برای مثال همگی ما به هر حال، عاشق می‌شویم و یا دشمن داریم. ضمناً دوستانی هم داریم، یا زنی که مادرمان است، ما را بسیار دوست دارد و یا ما به هر حال ازدواج می‌کنیم و یا خواهیم کرد و همگی مشکلات مختلفی داریم و یا در آینده مشکلاتی پیدا خواهیم کرد و هزاران مساله دیگر، که کولی‌ها قسمتی از آن را بیان می‌کنند، خیلی پیش می‌آید که کولی‌ها فال را دو جانبه می‌گیرند. بدین معنی که یک موضوع را به دو گونه بیان می‌کنند. مثلاً می‌گویند، در طالع تو یک زن می‌بینم یا با او ازدواج کرده‌ای، یا بعد ازدواج خواهی کرد.

زنان کولی در فال گرفتن به سن و وضع ظاهری و روحی آدم‌ها نیز توجه می‌کنند. ایشان جوانان را جزو افراد عاشق ازدواج نکرده به حساب می‌آورند و آدم‌های چاق را مثلاً شکم پرست و آدم‌های غمگین و لاغر اندام را جزو انسان‌های رنج دیده و روبرو با مشکلات زیاد، می‌دانند و همینطور آینده را نیز از وضع و حال آدم‌ها حدس می‌زنند، مثلاً دکان داری که وضع دکانش نشان می‌دهد، وضع خوب و پررونقی دارد، به او می‌گویند تو صاحب پول زیادی در آینده خواهی شد. بعضی از زنان کولی نیز هستند، که با سؤالات مختلفی که از آدم‌ها می‌پرسند، پی به مسایلی می‌برند و آنچه که با پرسیدن سؤالات تقریباً برای هر کس واضح می‌شود، بیان می‌کنند. مردان و زنان کولی خود به فال هیچ اعتقادی ندارند و خود زنان واقفند که از راز انسان‌ها آگاه نیستند و از چیزی سر در نمی‌آورند و نمی‌توانند، از غیب خبر دهند و آینده را بگویند. ولی همانطور که در قبل نیز اشاره کردم، گرفتن فال از جانب زنان کولی باعث دلگرمی انسان‌های ساده می‌شود و به آنها امید می‌بخشد و باعث می‌شود، آنها تا مدتی زندگی را در شادی بگذرانند و به ادامه حیات امیدوار باشند، زیرا خصلت مشترک تمام فال‌ها این است که اگر مساله ناامید کننده‌ای را مطرح کنند، فوری در چند جمله بعد با کمک نیروهای غیبی، آن را رفع می‌کنند و مطرح می‌شود که این مشکل بعداً خیلی زود رفع خواهد شد و جالب است که فال به آنها تلقین می‌کند که مشکلات زندگی آنها رفع خواهد شد و ناخود آگاه انسان را وادار می‌کنند که اگر مشکلی دارد، در برطرف کردن آن بکوشد. موضوع دیگری که در

ادامه مطلب نقد و بررسی... از صفحه ۱۴

آلمان‌هایی که معمولاً به چالش انسان‌ها با پیری و درد در دوران کهنسالی گره می‌خورد و در عین حال، مضامین اجتماعی نظیر همجنسگرایی را هم وارد قصه می‌کند. «اتاق مجاور» که اولین اثر انگلیسی زبان این کارگردان نیز به شمار می‌رود، بار دیگر موضوعات مورد علاقه این فیلمساز را به تصویر کشیده است. با این حال، اتاق مجاور مسیر متفاوتی را برای نمایش رنج به کار می‌گیرد. برخلاف آثار قبلی این کارگردان که نمایش درد در آن نقش برجسته‌ای داشت، در «اتاق مجاور» شخصیت محوری داستان یعنی مارتا که به سرطان مبتلا شده، تصمیم می‌گیرد خود، مدیریت زندگی‌اش را به دست بگیرد و آگاهانه به آن پایان ببخشد. آلودوار این وضعیت را در لابلای دیالوگ‌های شخصیت‌های داستان نیز گنجانده است؛ مانند دیالوگی که می‌گوید: «تو میتونی زجر بخشی اما گناهش رو به گردن شخص دیگر نندازی!»

ادامه مطلب همدستی قانون... از صفحه ۵۱

در سیستان و بلوچستان هم اندک گروه‌های غیردولتی و مستقل زنان بیشتر بر حوزه آسیب‌های اجتماعی مثل زنان خیابانی کارتن‌خواب یا ترک اعتیاد زنان متمرکز هستند. اما قتل‌های ناموسی همچنان منطقه‌ای ممنوعه است. مهتاب می‌گوید پس از قتل‌های ناموسی اخیر که سر و صدای آن در رسانه‌ها بلند شده، نشانه‌های کوچکی از عزم زنان برای کار جدی در این حوزه دیده می‌شود: «بعد از قتل هاجر، تعدادی از زنان تحصیل‌کرده‌ای که برخی از آنها در دستگاه‌های دولتی سمتی هم دارند، گروه‌های واتساپی درست کردند که ببینند چه کار می‌شود کرد. آن‌ها هم مخالف این قتل‌های ناموسی هستند اما چون هیچ قانونی برای مقابله با این قتل‌ها وجود ندارد، نمی‌دانند چه می‌شود کرد. بعضی از این زنان که مشاور بودند پیام می‌دادند که ما حاضرم مشاوره رایگان بدهیم. ولی به غیر از این‌ها کار خاصی نمی‌توانند انجام دهند.» مهتاب از زندگی زنانی که در سکوت کشته و فراموش شده‌اند، داستان‌ها تعریف می‌کند و به درد مشترکی اشاره می‌کند که از سیستان و بلوچستان تا کردستان و خوزستان و گیلان و تهران احساس می‌شود: «هیچ وقت صحبتی از قتل‌های ناموسی نیست. اصلاً انگار نه انگار که این کار قبحی دارد. همه می‌ترسند حرف بزنند. نه روحانیون مذهبی دخالت می‌کنند، نه دولت و نه مردم.»

فال به نظرم می‌آید، این است که هر فالی که گرفته می‌شود، چرا مورد قبول خیلی از مردمان قرار می‌گیرد؟ غیر از فقر مادی و فرهنگی که باعث می‌شود، انسان خود را به تخیلات و موهومات متصل کند و برای رفع نگرانی‌ها و ترس‌ها و بدبختی‌ها خود را به نیروی ماوراء الطبیعه پیوند دهد، زیرا که راه صحیح علاج را نمی‌شناسد. موضوع، ضمیر ناخودآگاه انسان است که معمولاً از شنیدن واقعیت‌های خویشتن فرار می‌کند. مثلاً اگر فرض کنیم، ما آدمی باشیم که به مردم بدی می‌کنیم و به قول کولی‌ها با مردم دو رنگ هستیم، در ضمیر ناخودآگاه، دوست داریم ما را آدم یک رنگ بخوانند و معمولاً در ضمیر ناخودآگاه خود آن را باور می‌کنیم، زیرا از شنیدن واقعیت خود گریزانیم. زنان کولی از این مساله، در فال گرفتن استفاده می‌کنند. در فال هر کس می‌گویند، تو با مردمان یک رنگی و مردم، با تو دو رنگ هستند و همان ضمیر ناخود آگاه در مردم دو رنگ باعث باور کردن و قبول داشتن فال می‌شود. کولی‌ها در رفع مشکلات و مصایبی که برای انسان‌ها پدید می‌آید و آنان با کولی‌ها مطرح می‌کنند نیز، می‌کوشند، با بستن نخ‌های موسوم به «نخ کوک» دور انگشت و خواندن اوراد نامفهوم و زدن گره‌های پی در پی و گشودن آنها در رفع مشکلات افراد می‌کوشند. در مورد گشودن بخت دختران و پیدا کردن شوهر برای آنها نیز، به کار گره زدن نخ و خواندن ورد، می‌پردازند. معتبرترین و کامل‌ترین فالی که کولی‌ها می‌گیرند، فال «هفت رنگ» می‌خوانند، که در آن انسان را به طور کامل، مورد بررسی قرار می‌دهند و دقیقاً گذشته و حال و آینده‌ها را حدس می‌زنند. این فال را هر کسی از زنان نمی‌تواند بگیرد و احتیاج به تخصص دارد و معمولاً زنانی که متخصص فال هفت رنگ هستند، چهره‌های خود را آرایش غلیظ تری می‌کنند و نام‌های اختصاصی به خود می‌دهند. برای گرفتن فال هفت رنگ، این زنان، که فال معمولی نیز می‌گیرند، نیاز بیشتری طلب می‌کنند و هر کس بخواهد، چنین فال‌هایی برایش بگیرند، باید مبلغی نزدیک ده تومان بپردازد.

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

مادر شهلا زنی بی فکر است که در این سن و سال حتی یک ریال هم پس انداز ندارد، اما مادر من پس اندازی دارد که هیچکس از مقدار واقعی آن باخبر نیست. گاهی وقتی کسی نیست یا عصرهایی که دلش می گیرد، آنها را بیرون می آورد، چندین و چند بار می شمارد و دور هر بسته شان یک کش کلفت می بندد. مادر شهلا زنی است که به آن دنیا فکر می کند، اما مادر من تازه فرصت کرده است به این دنیا فکر کند. مادر شهلا زنی است که همه بدبختی ها را تاب آورده و تا آخر به مردش وفادار مانده، اما مادر من بیش از هرکس به خودش وفادار مانده است. وقتی شهلا از مادرش حرف می زند، من ساکت گوش می دهم. زنی که شهلا از او حرف می زند، فقط مادر خودش است. (از کتاب پرده من نوشته فریبا وفی)

عطار نیشابوری، شاعر و عارف برجسته: عطار بی گمان از بزرگان پیشین و از پیشروان شعر عرفانی در ادب پارسی است. جلال الدین رومی می گوید که سنایی در عالم عرفان مانند چشم بود، آن که بسیاری از حقایق را آشکار کرد. اما عطار، روحی بود که رایحه سخنش همچون نسیم معطر، جان های بسیاری را زنده کرد و آنها را به سیر و سلوک در هفت وادی عشق رهسپار ساخت. عطار، روح بود و سنایی دو چشم او. ما از پی سنایی و عطار می رویم. عطار در اوایل یا اواسط قرن ششم هجری، در دوره سلجوقیان، در خراسان به دنیا آمد و تا اوایل قرن بعد زیست. او شاهد بزرگ ترین فاجعه تاریخ ایران، یعنی حمله مغول بود. این متفکر و عارف، پس از پایان تحصیلات، پیشه پدر را در پیش گرفت و به یکی از سرآمدان داروسازی شهر تبدیل شد. چون با علم طب نیز آشنا بود، در همان داروخانه اش به مداوای بیماران نیز می پرداخت. عطار یکی از پرکارترین شاعران و نویسندگان ادب ایران است. بسیاری از آثار او، از جمله تذکرةالاولیاء، به زبان های اروپایی، ترکی و عربی ترجمه شده است. به ویژه منطق الطیر، بیش از دیگر آثارش مورد توجه مترجمان قرار گرفته است.

شاهنامه و دست درازی شاعران: نجف دریابندری، نویسنده طنزپرداز و مترجم نامدار، روزی در جلسه ای از استاد مجتبی مینوی درباره نظر او در مورد شاهنامه و پژوهشگران آن پرسید. استاد مینوی گفت: «برای اینکه نسخه درستی از شاهنامه فراهم شود، وزارت فرهنگ و هنر بنیاد شاهنامه را به وجود آورد. اما برای اینکه بدانید منظوم از نسخه صحیح شاهنامه چیست، باید به اندازه من در باب شاهنامه کار کرده باشید!» او افزود: «در طول هزار سال گذشته، بیش از هزار شاعر گمنام مشغول خراب کردن این کتاب بوده اند، هر چند که به گمان خود، خدمت کرده اند. در طی این سال ها، شاعران در ابیات فردوسی دست برده اند، گاهی آنها را جابه جا کرده اند، گاهی تغییر داده اند و گاهی هم ابیات جدیدی بر آن افزوده اند. خلاصه، هر کسی به گمان خودش دستی در این کتاب برده است» (منبع کتاب از نیما تا روزگار ما)

ادامه مطلب تحریم های آمریکا... از صفحه ۴

مشکلات دارویی و پزشکی: با وجود اینکه دارو به طور مستقیم در فهرست تحریم ها قرار ندارد، اما به دلیل محدودیت های بانکی، واردات بسیاری از داروهای حیاتی، تجهیزات پزشکی و مواد اولیه داروسازی دشوار شده است. این موضوع، بیماران خاص مانند بیماران سرطانی، هموفیلی و مبتلایان به بیماری های نادر را با مشکلات جدی مواجه کرده است.

افزایش بیکاری و رکود اقتصادی: با محدود شدن تجارت خارجی، بسیاری از شرکت ها و کارخانه ها تعطیل یا تعدیل نیرو کرده اند. صنایع نفت، پتروشیمی، خودروسازی و فولاد که به سرمایه گذاری خارجی و بازارهای بین المللی وابسته بودند، دچار رکود شده اند. این وضعیت، باعث افزایش بیکاری در کشور شده و درآمد خانوارها را کاهش داده است.

فقر و نابرابری اجتماعی: در حالی که مردم عادی با گرانی و مشکلات اقتصادی دست و پنجه نرم می کنند، برخی از وابستگان به قدرت و صاحبان سرمایه، به دلیل رانت های دولتی و دسترسی به ارز ترجیحی، ثروت بیشتری اندوخته اند. این موضوع، شکاف طبقاتی را افزایش داده و باعث نارضایتی عمومی شده است.

چرا تحریم ها بر مقامات و ثروتمندان تأثیری ندارد؟ وابستگان حکومتی و مقامات بلندپایه، منابع مالی گسترده ای در داخل و خارج از کشور دارند و می توانند با روش های مختلف، محدودیت های بانکی را دور بزنند. ثروتمندان و میلیونرهای

ادامه مطلب دوستی، گنجی... از صفحه ۴۶

تأثیر دوستی بر زندگی انسان: داشتن یک دوست خوب می تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی ما بگذارد. برخی از این تأثیرات عبارت اند از:

کاهش استرس و اضطراب: تحقیقات نشان داده است که داشتن دوستان صمیمی، باعث کاهش استرس و اضطراب می شود. وقتی که فرد احساس کند تنها نیست و کسی را دارد که با او درد دل کند، فشارهای روحی و روانی اش کاهش می یابد.

افزایش شادی و حس تعلق: دوستان خوب می توانند لحظات شادی را با ما تقسیم کنند و در روزهای سخت، همراه و همدمان باشند. این ارتباط، حس تعلق و ارزشمندی را در ما تقویت می کند.

بهبود سلامت جسمی: ارتباطات اجتماعی قوی، حتی می توانند تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمی داشته باشند. مطالعات نشان داده است که افرادی که روابط دوستانه مستحکم دارند، کمتر دچار بیماری های قلبی، افسردگی و مشکلات جسمی ناشی از استرس می شوند.

افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس: دوستان واقعی، ما را همان گونه که هستیم می پذیرند و تشویق مان می کنند که به خودمان و توانایی هایمان باور داشته باشیم. این حمایت، اعتماد به نفس ما را افزایش می دهد.

چگونه دوست خوبی باشیم؟: دوستی یک رابطه دو طرفه است و همان طور که از یک دوست انتظار داریم خوب و وفادار باشد، خودمان نیز باید ویژگی های یک دوست خوب را داشته باشیم. برای این منظور: به صحبت های دوستانمان گوش دهیم و احساساتشان را درک کنیم. در شرایط سخت، آنها را تنها نگذاریم و از کمک کردن به آنها دریغ نکنیم. صداقت داشته باشیم و اعتمادسازی کنیم. به تفاوت های فردی احترام بگذاریم و تلاش نکنیم که دوستان مان را تغییر دهیم. از موفقیت ها و شادی های دوستانمان خوشحال شویم و در مسیر رشد و پیشرفت، آنها را تشویق کنیم.

دوستی یکی از زیباترین و ارزشمندترین روابط انسانی است که می تواند زندگی را معنا بخشد و آن را غنی تر کند. داشتن یک دوست خوب، نعمتی بزرگ است که نباید آن را دست کم گرفت. در دنیایی که گاهی سخت و پیچیده به نظر می رسد، داشتن دوستانی که در کنارمان باشند، می تواند نوری در تاریکی باشد و ما را در مسیر زندگی همراهی کند.

ادامه مطلب راز زندگی... از صفحه ۴۵

بسیاری از ما در گذشته گیر می کنیم یا در انتظار آینده می مانیم، اما شاید راز زندگی در همین لحظه باشد، در طعم یک فنجان چای، در خنکی نسیمی که بر صورت می وزد، در صدای خنده کودکی که بی دغدغه زندگی می کند.

شاید راز زندگی در عشق باشد. در این که بدون چشم داشت محبت کنیم، بدون ترس دوست بداریم و بدون تردید ببخشیم. زندگی کوتاه تر از آن است که کینه ای به دل بگیریم یا حسرتی بکشیم. راز زندگی در یادگیری است. هر روز فرصتی است برای رشد، برای کشف چیزهای جدید، برای شناخت بیشتر خود و جهان. هیچ کس همه چیز را نمی داند، و همین ندانستن است که زندگی را جذاب می کند. شاید زندگی رازی ندارد جز اینکه آن را زندگی کنیم. بدون اینکه همیشه به دنبال معنای عمیق آن باشیم. گاهی فقط باید حضور داشت، باید نفس کشید، باید چشم ها را بست و اجازه داد که زندگی، خودش را به ما نشان دهد.

وابسته به قدرت، به رانت و ارز دولتی دسترسی دارند و در حالی که مردم با قیمت های نجومی کالاهای وارداتی مواجه اند، آنها کالاهای مورد نیاز خود را بدون مشکل تهیه می کنند. مسئولان و نزدیکان آنها، از امکانات ویژه درمانی و اقتصادی برخوردارند و برخلاف مردم عادی، نیازهایشان تحت تأثیر تحریم ها قرار نمی گیرد. تحریم های آمریکا علیه ایران، بیش از آن که به مقامات و ثروتمندان آسیب برساند، زندگی مردم عادی را دشوار کرده است. این تحریم ها موجب تورم، گرانی، بیکاری، مشکلات درمانی و افزایش شکاف طبقاتی شده اند. در حالی که حکومت ایران، تحریم ها را بهانه ای برای سرکوب بیشتر و کنترل شدیدتر اقتصاد قرار داده، مردم بیشترین فشار را تحمل می کنند. تجربه نشان داده که تحریم ها به تنهایی، منجر به تغییر رفتار حکومت ها نمی شوند، بلکه اغلب موجب افزایش مشکلات اقتصادی و اجتماعی برای مردم می شوند.

ادامه مطلب فهیمه اکبر... از صفحه ۲۹

فهیمه پنج سال در بادکوبه بود و سپس در سال ۱۳۰۸ به تهران برگشت و به مدرسه فرانسوی ژاندارک فرستاده شد که راهبه‌های مسیحی آن را اداره می‌کردند. در این مدرسه فهیمه فارسی و فرانسه را آموخت و در همین زمان به نخستین گروه پیشاهنگی دختران پیوست. خودش می‌گوید: «در سال ۱۳۱۵ خورشیدی (۱۹۳۶ میلادی) در کانون بانوان باز به روی صحنه رفتم و خواندم». کانون بانوان نهادی تازه بود که یک سال پیش‌تر با هدف کمک به زنان درست شده بود و هاجر تربیت در دو سال اول مدیر آن بود و بعد از به مدت ۲۵ سال صدیقه دولت‌آبادی مدیریت آن را برعهده داشت.

سفر به گیلان و تغییر مسیر زندگی: فهیمه مدتی برای آموختن آهنگ‌های ایرانی به کلاس درس استاد مرتضی محجوبی رفت که نوازنده پیانو بود و از پیشگامان موسیقی ایرانی. محجوبی وقتی استعداد دختر جوان را دید به پدرش گفت که: «این دختر از هوش بالایی در موسیقی برخوردار است. او را برای آموزش به اروپا بفرستید». قرار بر این شد که وقتی فهیمه دیپلمش را گرفت او را به رم بفرستند تا موسیقی بخواند. فهیمه نیز در حال و هوای اپرای اروپا سیر می‌کرد که دبیرستانش تمام شد و دوست و همکلاسی‌اش «میریم» او را به رشت دعوت کرد. در رشت او با پسر عموی «میریم»، محسن اکبر آشنا شد که در آلمان مهندسی کشاورزی خوانده بود. خودش می‌گوید: «قرار بود بعد از تمام شدن دبیرستان، من را برای هنر آواز به ایتالیا بفرستند که بنا به خوااهش دوستم، «میریم» به رشت دعوت شدم و همه چیز تغییر کرد». او که دلبسته طبیعت و شعر بود خیال رم از سر به در کرد و در سال ۱۳۱۶ با محسن نامزد کرد. خانواده اکبر از بازیگران سیاست و اقتصاد در دوره قاجار و پهلوی بودند. فتح‌الله خان اکبر معروف به سپهدار اعظم رشتی پدر محسن هم بعد از مشروطه چند بار به وزارت هم رسیده بود.

فهیمه که حالا نام خانوادگی شوهرش را بر خود داشت به رشت رفت و زندگی‌اش را در روستای «طاهرگوراب» در خانه‌باغی شروع کرد. به نوشته معصومه جوادی در کتاب آهنگ سرگذشت: «روزها سوار بر اسب، به باغ‌ها و زمین‌ها می‌رفت. هر سو در کنار روستایی‌ها می‌نشست تا واژه‌های گیلکی یاد بگیرد. با خوش‌خویی، خیلی زود در دل همه جا باز کرد. شوق گیلکی حرف زدنش، مردم روستا را بر آن می‌داشت تا زبانشان را بهتر به او بیاموزند. ترانه‌هایی را که در دل مردم روستا جاری بود، به یاد می‌سپرد. سپس آنها را هنگام کار و میان خانواده با آواز می‌خواند». مدتی بعد فهیمه به شهر رشت آمد و در نزدیکی سبزه‌میدان ساکن شد. شوهرش عضو انجمن شهر رشت شد و پایش به شب‌نشینی‌های دوستانه خانواده‌های سرشناس در رشت باز شد که پاتوق گفتگوهای فرهنگی و سیاسی بود. در اولین دیدارها با جهانگیر سرتیپ‌پور آشنا شد که ادیب و هنرمند بود. سرتیپ‌پور «هر زمان ترانه و آهنگی می‌ساخت، سروده‌هایش را به بانوی هنرمند می‌داد تا روی آواز و موسیقی آن کار کند».

در همین دوره او همراه دو عروس دیگر خانواده اکبر یعنی تاج‌الملوک خلعتبری و شرافت‌الملوک همکاری‌اش را با انجمن بانوان نیکوکار آغاز کرد. وقتی هم بنگاه حمایت مادران و کودکان که قدیمی‌ترین مؤسسه خیریه دولتی، راه افتاد، فهیمه هم عضو آن شد. به نوشته کتاب آهنگ سرگذشت: «بانوان بنگاه، هم به مادران آموزش می‌دادند و هم با کمک همگانی، پول و کالاهایی برای خانواده‌های نیازمند گردآوری می‌کردند. فهیمه، زبان گیلکی را خوب یاد گرفته بود و زنان روستایی را به آسانی با گویش خودشان آموزش می‌داد». بنگاه حمایت از مادران و کودکان در دوران جنگ جهانی دوم فعالیتش را شروع کرد و تا زمان انقلاب ضمن حمایت از مادران و نوزادان، تعدادی درمانگاه، زایشگاه و بیمارستان درست کرد و بعد از انقلاب بیمارستان‌هایش به وزارت بهداشت داده شد و نهاد خیریه نیز به سازمان بهزیستی ملحق شد. فهیمه سخت مشغول فعالیت‌های اجتماعی بود که با خانم براون و گروه میسیونرهای مسیحی-آمریکایی آشنا شد که در رشت «بیمارستان آمریکایی» را ساختند و فهیمه با خانم براون که از پرستاران این گروه بود، همکاری داشت.

آوازخوانی در جنگ جهانی دوم: نهم شهریور ۱۳۱۸ خورشیدی (اول سپتامبر ۱۹۳۹) جنگ جهانی دوم شروع شد. به‌رغم اعلام بی‌طرفی ایران در جنگ، یک سال بعد از شروع جنگ جهانی به بهانه حضور کارشناسان آلمانی، ایران نیز درگیر جنگ شد. سوم شهریور ۱۳۲۰ خورشیدی شمال ایران توسط روس‌ها و جنوب از سوی انگلیسی‌ها اشغال شد. فهیمه می‌گوید: «پس از اشغال رشت، بسیار اندوهگین

و آشفته بودم. رژه رفتن روس‌ها در میهنم، قلبم را می‌فشرد. در آن سال‌های سرکسولگری پدرم در بادکوبه، شیوه حکومت کمونیستی و رفتار بلشویک‌ها را دیده بودم. نگران بودم. نگران از این که ارتش سرخ در میهن ما بماند و اندیشه کمونیستی‌اش بر مردم ایران چیره شود».

در این دوره او می‌کوشید تا پشتیبان خانواده‌های تهیدست و کودکان بی سرپرست باشد و با موسیو آرسن میناسیان همکاری داشت که اولین داروخانه شبانه‌روزی ایران را راه انداخت و با کمک گروهی دیگر آسایشگاه معلولان و سالمندان رشت را ساخت. در روزهای اشغال ایران با جهانگیر سرتیپ‌پور درباره دغدغه‌هایش حرف می‌زد که به گفته فهیمه: «او هم حال مرا داشت». برای گذر از این روزهای پر آشوب، فهیمه با پیشنهاد سرتیپ و پشتیبانی مالی محسن اکبر، همسر فهیمه، کارهای فرهنگی را پی گرفتند و نخستین ترانه گیلکی که فهیمه اکبر خواند بعد از برکناری رضاشاه و تبعیدش به جزیره موریس در پائیز ۱۳۲۰ ساخته شد. ترانه «خورشید» در غم تسخیر میهن، این طور شروع می‌شد: «بی تو تیره آسمان خورشید / پبله جهان تاسیان خورشید / دل بتو خوش سالیان خورشید / رخ واکنی شادمان خورشید (بی تو ای خورشید، آسمان تیره است / جهان بزرگ، حزن انگیز است / سال‌هاست دل به تو خوش دارم / رخ بگشایی شادمان می‌شوم).

بعد از آن سرتیپ‌پور «ایران شینیم» را که سروده‌ای میهنی بود، ساخت و فهیمه آن را خواند و با خودش عهد کرد: «تا زمانی که نیروهای شوروی از این خاک نروند، نه روسی حرف می‌زنم، نه دیگر ترانه‌ای به روسی می‌خوانم». با وجود این، او همراه همسرش در میهمانی‌هایی شرکت می‌کرد که روس‌ها هم بودند و چون روسی می‌دانست به گفته سرتیپ‌پور: «او مرا از جریان میهمانی‌ها و بعضی خوش‌رقصی ایرانیان و ضعف و سبک‌سری بعضی از آنان مطلع می‌دارد». سرتیپ‌پور در باره آن روزها و همکاری‌اش با فهیمه می‌گوید: «در این روزگار من غالباً اشعار و تصانیف گیلکی بر روی آهنگ‌هایی که مقبول مردم بود، می‌سرودم که زبان به زبان می‌شد و غالباً طعم وطنی داشت. در ترویج آن اشعار، خانم فهیمه اکبر، همسر آقای محسن اکبر که هر دو دوست نزدیکم بودند، سهم فراوان داشت. این خانم، دختر یمین اسفندیاری از معاریف و سیاستمداران است. خانم آقای محسن، خانمی است تحصیلکرده به زبان‌های روسی و فرانسه و اندکی انگلیسی‌آشنا، خوش‌ذوق، خوش‌آواز، آشنا به موسیقی و خوش‌محضر، در عین حال موقر، روش سیاسی و ذوق مرا هم می‌پسندد. در بنگاه حمایت مادران هم عضو هیئت‌مدیره و بازررس است».

ترانه «گیلان جان» نیز در این دوره از سوی فهیمه اجرا شد. این ترانه را سرتیپ‌پور در اعتراض به برداشتن نام استان‌ها در دوره رضا شاه ساخته بود. در آن دوره کشور به ده استان تقسیم شده و به جای نام استان از اعداد استفاده شده بود و بر همین مبنا گیلان استان یکم، مازندران استان دوم و آذربایجان استان سوم نامیده می‌شد. وقتی فهیمه اکبر اسم دخترش را گیلان گذاشت، سرتیپ‌پور با اضافه کردن بیتی آن را به خانواده اکبر تقدیم کرد. فهیمه بارها این ترانه را در میهمانی‌ها و دورهمی‌ها می‌خواند. معصومه جوادی‌نسب، در کتاب آهنگ سرگذشت می‌نویسد: «آهنگ و آوای دلنشین سروده در سال‌های سخت و تلخ تسخیر میهن، در یادهای مردم گیلان ماندگار شد. چنان‌که پس از او بسیاری از خواننده‌ها در گذر سالیان، این ترانه را با همان سبک فهیمه خواندند». کسانی مثل محمد نوری خواننده مشهور گیلانی نیز بعدها این ترانه‌ها را خواندند. بعد از پایان اشغال ایران از سوی روس‌ها، سرتیپ‌پور ترانه «نشو نشو» (نرو نرو) را بر پایه آهنگی روسی سرود و فهیمه آن را با همان سبک و آهنگ روسی خواند. این ترانه همچنان در موسیقی گیلان زنده و پرتکرار است.

فریده لاشایی هنرمند نقاش در کتاب شال بامو می‌نویسد: «سرتیپ‌پور نیمه‌شب‌ها برمی‌خاست، رادیوهای خارجی را می‌گرفت و تند تند نت انواع والس‌ها و فوکستروت‌ها و تانگوها را یادداشت می‌کرد و ترانه‌هایش را بر آن پایه می‌سرود. سپیده زده تلفن خانه فهیمه خانم به صدا در می‌آمد تا ترانه‌های جدید، گرم گرم، تکرار و زمزمه شود. بعد فهیمه خانم این ترانه‌ها را در میهمانی‌های خانوادگی می‌خواند، آن چنان شیرین که ترانه‌ها زنده می‌شدند و جان می‌گرفتند و در سال‌ها ثبت می‌شدند. صدایش گل می‌خی بود که ترانه‌ها را در خاطره‌ها می‌کوبید، چنان که تا به امروز طنین آن‌ها در کوچه پس کوچه‌های باران‌زده آویزان است». تصویر فریده لاشایی از آواز او این است که: «فهیمه خانم می‌خواند و تمام رشت دم می‌گرفت، زیرا که عصر عصر خوش‌صدايان بود. دسته‌جمعی با ریتمی تند، ریتم والس، فریاد بر می‌آوردند: گیلان جان، آی گیلان، تاج سر خوشگلان». **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

ادامه مطلب فهیمه اکبر... از صفحه ۵۴

خروج نیروهای روسی و دوره‌های تازه: در پایان بهار ۱۳۲۵ بالاخره نیروی‌های روسی بعد از پنج سال ایران را ترک کردند و ردیمه سرتیپ‌پور نوه جهانگیر سرتیپ‌پور می‌گوید که پدر بزرگش شعر و ترانه «والس نوروز» را ساخت. زیرا که دیگر گیلان پرچم و استقلال خود را بازیافته بود. در این روزها فهیمه نیز مانند سرتیپ‌پور در تهران بود و همان‌جا این ترانه را خواند. مدتی بعد از پایان جنگ، در سال ۱۳۲۶ فهیمه همسرش را تشویق کرد تا بخشی از زمین‌های پدری‌اش را به ساخت درمانگاه اختصاص دهد. در سال ۱۳۳۲ محسن اکبر از رشت به نمایندگی مجلس رسید و خانواده به انزلی رفتند. در همین دوره برنامه‌ای نیکوکارانه با پشتیبانی جمعیت شیر و خورشید سرخ برپا شد که در آن فهیمه اکبر و احمد عاشورپور خواننده‌ی جوان به گیلکی آواز خواندند. وقتی مهرانگیز دولتشاهی در فروردین ۱۳۳۴ جمعیت راه نو را با هدف بهبود حقوق زنان با همراهی گروهی از زنان پیشرو راه انداخت، فهیمه نیز رسیدگی به زنان زندانی را در جمعیت قبول کرد. او برای زنان داستان و شعر می‌خواند و به آنها که سواد نداشتند، خواندن و نوشتن یاد می‌داد. در جشن‌های فرهنگی و هنری جمعیت راه نو که برای آشنایی با توانایی‌های زنان برگزار می‌شد او فعال بود و در «گاردن پارتی» چون خوب سخن می‌گفت، به نمایندگی از همه سخنرانی می‌کرد. سیمین بهبهانی شاعر معاصر می‌گوید: «ما از گذشته، تلاش‌های بسیاری را برای زنان شاهد بودیم. مجموعه‌هایی مانند جمعیت راه نو، کارهای ارزشمندی کرده‌اند. از کسانی که باید نام او را به نیکویی ببریم و از فعالان عرصه ادب و هنر زنان ایران ما بود، خانم فهیمه اکبر است. ایشان زمانی تلاش‌های هنری‌اش را در جمعیت راه نو برای بیداری زنان ایران دنبال می‌کرد که تعداد زنان فعال و هشیار در عرصه‌ی اجتماعی و فرهنگی ایران زیاد نبود.»

فولکلور و نمایشگاه فرهنگ گیلان: فهیمه به فرهنگ مردم و گردآوری «فولکلور» علاقه داشت او در سال ۱۳۳۲ همکاری خود را با «گروه پژوهشی فولکلور و آهنگ‌های محلی» شروع کرد. این گروه که در اداره موزه‌ها و فرهنگ عامه وزارت فرهنگ و هنر تشکیل شده بود، در تلاش بود تا آهنگ‌های شمال ایران به خصوص گیلان را جمع کند. با این پیش‌زمینه او در سال ۱۳۳۵ وقتی مسئول کمیسیون هنری جمعیت راه نو بود نامه‌ای به اداره فرهنگ عامه نوشت و پیشنهاد برگزاری نمایشگاه فرهنگ مردم گیلان و چاپ کتابی بر اساس ترانه‌ها و خوراکی‌های گیلان را به وزارت فرهنگ و هنر داد. دو سه سال طول کشید تا آن که وزارت فرهنگ با این کار موافقت کرد و «گروه پژوهشی فرهنگ عامه گیلان»، به سرپرستی فهیمه اکبر کار میدانی خود را شروع کرد. دستاوردهای این گروه هسته نمایشگاهی با نام «نمایشگاه منظره‌ی از زندگی در گیلان» شد که در اردیبهشت سال ۱۳۳۸ در کاخ ایض به نمایش درآمد.

نمایشگاه ترکیبی بود از زندگی گیلانیان، در جلگه و کوهستان، برنج‌کاران، صیادان، خانه‌های چوبی، دستپاخت‌ها، انواع غذاها و شیرینی، نمایش‌ها و لباس‌های محلی. در همین نمایشگاه کتاب طباطبائی گیلانی با کوشش فهیمه اکبر منتشر شد. این کتاب نخستین کتاب در باره غذاهای گیلانی است. روی جلد کتاب طباطبائی گیلانی از کسی به نام فروغ‌نیا به عنوان گردآورنده یاد شده که گلی اکبر می‌گوید: «علی آقای فروغ‌نیا، سال‌ها در خانه ما پیشخدمت بود. سواد کمی داشت ولی آشپزی را خوب بلد بود. همه این سال‌ها او در خانواده ما بود و با ما به تهران آمد. در زمان چاپ کتاب طباطبائی، مامی برای تشکر از سال‌ها کار او در خانه ما و کمک‌هایش اسمش را روی جلد کتاب قرار داد. حتی اسم علی آقا را بالاتر از اسم خودش در کتاب نوشت: «گردآورنده: فروغ‌نیا، به اتمام: فهیمه اکبر»

او که شیفته موسیقی بود، نمی‌خواست کار و راهش موسیقی و آوازخوانی باشد، اما وقتی شنید که اولین باغچه‌بان از ترکیه به ایران آمده به سراغش رفت تا هنر اپرا یاد بگیرد. این بود که آواز را خصوصی نزد اولین باغچه‌بان آموخت. پری زنگنه خواننده معروف می‌گوید: «وقتی شنیدم خیلی قبل از من، شاگرد خصوصی خانم اولین باغچه‌بان بودند، تعجب کردم که چرا صدایشان ناشناخته مانده؟ یا چرا خانم باغچه‌بان از ایشان نخواستند که کنسرت بدهند؟ به خصوص که ترانه‌های نشو نشو و شب بود بیابان بود را که در جوانی خوانده بود، شنیدم، بعدها چون خودش در دوره‌های شاگرد مرتضی محبوبی بود، با رهی معیری شاعر و غلام حسین بنان آشنا شد. گلی اکبر دختر فهیمه می‌گوید: «مادرم با استاد بنان آشنا بود. یک بار نواری با هم ضبط کردند که شعر «من از روز ازل دیوانه بودم» را خواندند. متأسفانه بعد از انقلاب، وقتی خانه ما مصادره شد، همه وسایل مامی را از دست دادیم. از جمله همین نوار که نسخه دیگری هم از آن نداشتیم. سال‌ها بعد که در آمریکا، گلچینی از آوازهای مادرم را انتخاب می‌کردیم خیلی افسوس می‌خورد که نوار آن هم خوانی موجود نبود.»

بعدتر وقتی فرزندان‌ش برای تحصیل به خارج رفتند او مدتی به آمریکا رفت و در آنجا نشست‌های ایران‌شناسی برپا کرد. این نشست‌ها ابتدا خانگی بود اما کم‌کم دانشجویان به جمع اضافه شدند و همین باعث شد تا فهیمه برنامه ویژه‌ای به نام شب فرهنگ ایرانی را به دانشگاه کالیفرنیا پیشنهاد بدهد. این پیشنهاد پذیرفته شد و با نام شب بین‌الملل برگزار شد که در آن گلچینی از تاریخ، شعر، موسیقی، غذا و پوشاک ایران به نمایش گذاشته شد. فعالیت‌های او منحصر به تلاش‌های شخصی نبود بلکه او بخشی از دارایی خانوادگی را وقف ساخت درمانگاه کرد. در محله غازیان درمانگاهی ساخت و نامش را گذاشت «درمانگاه فتح‌الله اکبر» که پدر همسرش بود. اکنون در این زمین درمانگاهی به نام «مرکز خدمات سلامت شهری دکتر محمود رفعتی» ساخته شده است. بخشی از زمین‌های خانوادگی در سلیمان داراب رشت را به مرکز فرهنگ رشت بخشید تا برای آموزگاران خانه بسازند. منزل مسکونی‌شان در خیابان بیستون را نیز به «وزارت فرهنگ و هنر» بخشید تا در آن موزه‌ی مردم‌شناسی رشت را برپا کنند.

انقلاب و مصادره اموال: در تابستان ۱۳۵۷ در حالی که محسن اکبر شوهر فهیمه سال‌ها بود از سیاست فاصله گرفته بود، از سوی شاه به عنوان سناتور مجلس سنا منصوب شد. اما او در نامه‌ای به نخست‌وزیر، از پذیرفتن جایگاه سناتوری سر باز زد. همین مسئله دستاویزی شد تا بعد از انقلاب خانواده اکبر به دردسر بیفتند. خانواده در سال ۱۳۵۸ به ناچار ایران را ترک کردند، فهیمه چند بار به ایران آمد ولی وقتی در سال ۱۳۶۳ در میانه جنگ ایران و عراق به ایران برگشت تا به دارایی‌های خود سر و سامانی بدهد خبردار شد، زمین‌های محسن اکبر که به نام او شده بود و نیز دو خانه صاحبقرانیه و الهیه، مصادره شده است. وسیله‌ها، سندها، نوار ریل‌های موسیقی و آلبوم‌های عکس شخصی، همه در خانه الهیه بود. تلاش‌هایش به نتیجه نرسید و ناچار به وین رفت و یک سال بعد با خانواده به آمریکا رفتند. بعد از آن نیز یک‌بار در سال ۱۳۶۹ به ایران آمد. وکیل آشنایی به او خبر داد که باید ایران را ترک کند وگرنه بازداشت خواهد شد. خبری که دروغی بیش نبود. او ولی نه چاره‌ای داشت و نه زمانی برای بررسی. بیستم مهرماه ۱۳۶۹ خورشیدی، آخرین مهر فرودگاه مهرآباد روی پاسپورت فهیمه خورد. گلی اکبر می‌گوید: «در متن مصادره‌ی اموال نوشته شده بود، خانم فهیمه اکبر، مسئول سازمان فولکلور ایران زیر نظر فرح پهلوی بود. مادرم هیچ‌وقت در هیچ اداره یا سازمانی پست و مقام نداشت. از هیچ جایی هم حقوق نمی‌گرفت. با شهبانو فرح هم ارتباط مستقیمی نداشت. برای پدرم که چند دوره نماینده مجلس و در کار سیاست بود، هیچ حکمی صادر نشد.»

در آمریکا هم بیکار ننشست و فعالیت‌های فرهنگی و خیریه را ادامه داد. زن و شوهر تا پایان عمر در خانه دخترشان گیلان زندگی می‌کردند. محسن اکبر شوهر فهیمه در ۱۳۷۷ در گذشت اما تا آخرین روزها خودش را با کارهای خیریه مشغول می‌کرد. فهیمه اکبر ۹۱ سال زندگی کرد و وقتی پانزده سال پیش درگذشت، چهره‌های ناشناخته بود و از کارنامه موسیقی و فعالیت‌های اجتماعی‌اش کمتر کسی خبر داشت. به عقیده نوشین احمدی خراسانی: «او [فهیمه] در آن «خانواده مدرن» این آزادی را داشت که تحصیل کند و حتی بدون حجاب باشد و یا می‌توانست در «جمعیت راه نو» همراه با مهرانگیز دولتشاهی به کارهای فرهنگی و خیریه بپردازد ولی نمی‌توانست صدایش را در عرصه عمومی رها کند و این را نه قانون مملکت که قانون مردهای خانواده و اطرافش یعنی مردانی تحصیل کرده و طرف‌دار نوگرایی و مدرنیسم برای فهیمه نوشته بودند.»

ادامه مطلب تازه های دنیای پزشکی... از صفحه ۲۵

در بیماران دیابتی، دارچین می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند، اما این افراد باید میزان داروهای خود را با نظر پزشک تنظیم کنند. دارچین می‌تواند با برخی داروها، از جمله رقیق‌کننده‌های خون، داروهای قلبی و آنتی‌بیوتیک‌ها تداخل داشته باشد (Drug Interaction). البته این اثرات معمولاً در صورت مصرف بیش از حد و طولانی‌مدت ظاهر می‌شوند. با وجود تمامی خواص دارویی ذکر شده، دارچین فاقد چربی و پروتئین بوده و نقش مهمی در تغذیه و رژیم غذایی ایفا نمی‌کند.

مقدار مصرف دارچین: دارچین پودر شده معمولاً بین ۱ تا ۳ گرم در روز برای درمان دیابت مصرف شده و هیچ عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند. این دوز درمانی می‌تواند تا ۶ ماه ادامه داشته باشد. کپسول دارچین نیز روزی دو بار، هر بار یک عدد، به‌صورت ناشتا یا همراه با غذا مصرف می‌شود. میزان دقیق مصرف دارچین ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد، بنابراین بهتر است تحت نظر پزشک مصرف شود.

ادامه مطلب آواز و آوازه های... از صفحه ۱۴

حریر صدای مقاومت زنان در زندان اوین: زنان زندان اوین از دهه‌ها قبل در زندان آواز می‌خوانده‌اند. سیمین هژبر پس از هر بار شلاق روزانه، به لهجه لری برای همبندانش آواز می‌خواند، شهرزاد (بازیگر فیلم فارسی) به‌رغم بی‌اعتنایی بعضی از همبندی‌های سیاسی‌اش آواز می‌خواند، مریم پس از آزادی از زندان خوانده بود: «قفس را بسوزان / رها کن پرندگان را...»، صدیقه و سمقی، اسلام پژوه، در کنار مهوش شهریار، شهروند بهائی، در حیاط اوین، زیر آسمانی که زندان را به جهان وصل می‌کند، سر داده بود: «تو سکوت مرا بشنو که صدای غم نرسد به کسی»، در میانه جنبش «زن، زندگی، آزادی» وقتی نیلوفر حامدی، الهه محمدی و نسیم سلطان‌بیگی دلشان تنگ می‌شود، از پشت تلفن زندان با خواننده محبوبشان می‌خوانند «با بوسه میخم کن / بیخ این دیوار / که سفرنامه...»، در فیلم‌هایی که اخیراً پخش شد سپیده قلیان و همبندانش پایکوبان می‌خوانند: «غوغا می‌شویم، می‌خورشویم / دست در دست هم فریاد می‌زنیم آزادی، آ...زا...دی».

به گفته محبوبه رضایی، فعال سیاسی پادشاهی‌خواه در بند زنان سیاسی اوین، «شب‌ی که حکم اعدام پخش‌شان عزیزی صادر گردید، پخش‌شان کل می‌کشید و ما با رقص فریاد می‌زدیم: سر برو، جان برو، آزادی از بین نرود». آوازه‌ها و پایکوبی‌های مقاومت. **آواز انفرادی‌های زنان اوین:** در زمستان ۱۳۸۶، ۳۳ نفر از فعالان جنبش زنان هفت روز در بند ۲۰۹ زندان اوین زندانی بودند. ژیلای بنی‌یعقوب در خاطراتش از این دوران می‌نویسد: «برای افزایش روحیه به طور دسته‌جمعی سرود می‌خواندیم. از سرودهای خیلی قدیمی انقلابی تا سرودهای تازه جنبش زنان، از جمله سرود کمپین یک میلیون امضا: «ای زن تو ای همراهم / آزادگی رؤیایم...». آوازه‌های آنها نه تنها زندانبانان و بازجویان را برآشفته کرده بود، بلکه موجب شاک‌ی شدن گروهی از مردان گروه القاعده شده بود که در راهروی دیگر بند ۲۰۹ زندانی بودند و از این ۳۳ زن به مسئولان زندان شکایت می‌بردند که: آواز حرام این زنان باعث گناه آن مردان می‌شود!... پس باید صدای زنان را خاموش کرد تا مردان گناه نکنند!

در زمستان ۱۳۸۹ پس از وقایع عاشورا من نیز سی‌وچند روز در یکی از راهروهای بند ۲۰۹ با کسانی مثل زهره تنکابنی، مهین فهیمی، شیوا نظرآهاری، بهاره هدایت، پریسا کاکایی، مهدیه گلرو و لیلا توسلی همسایه بودم. در هنگام غروب گاهی که طاقت‌ها طاق می‌شد، زمزمه‌های زیر لب به آوازی بلند تبدیل می‌شد که تا سلول‌های همسایه می‌رسید. زندانبان درپچه سلول را باز می‌کرد و با لحنی تمسخرآمیز می‌گفت: «خجالت نمی‌کشی»!

در اواخر زمستان بند ۲۰۹ به‌تدریج خالی و بند عمومی پر می‌شد. شیوا نظرآهاری درباره آن روزها می‌گوید: «وقتی همه شماها رفتید و فقط من و بهاره مانده بودیم، هر روز کنار درپچه سلول‌های خود «دو پنجره» را برای هم می‌خواندیم: «توی یک دیوار سنگی / دو تا پنجره اسیرن / دو تا خسته دو تا تنها / یکی‌شون تو یکی‌شون من...». شیوا اما تا سال ۱۳۹۰ هم در انفرادی‌های بند ۲۰۹ مانده بود و خاطرات دیگری هم دارد: «در سال ۱۳۹۰ توی راهروی چهار ۲۰۹ بودیم. پنج نفر در یک سلول. ژیلای کرم‌زاده مکنونی هم بود و ترانه‌های زیادی بلد بود. روز هشتم مارس که شد این بار من سرود «ای زن ای حضور زندگی» را روی دستمال کاغذی نوشتم و به بچه‌ها دادم که تمرین کنیم. بعد همه با هم با صدای بلند شروع به خواندن کردیم. ناگهان از همه سلول‌ها صدای سوت و فریاد شادی بلند شد. یادم است آذر منصوری که سلول کناری ما بود از هیجان روی دیوار می‌کوبید و تشویق مان می‌کرد. بعد همه آمدیم کنار درپچه سلول‌هایمان و هشت مارس مبارک گفتیم». در چنین فضاهای «خودساخته»ای است که همبستگی میان جریان‌های مختلف به چشم می‌آید، آوازه‌های همجنس‌سانی که الزاماً از یک جنس نیستند یکی می‌شود و هراس از این همبستگی، نظام حاکم را به فکر نفاق‌افکنی می‌اندازد.

بند متادون در بند عمومی زنان اوین: از سال ۱۳۹۰ تا امروز زندان سیاسی بعد از تفهیم اتهام و بازجویی‌های مکرر در بند ۲۰۹ و پس از تشکیل دادگاه و ابلاغ حکم، به بند عمومی زنان منتقل می‌شوند. این بند تا سال ۱۳۹۰ به «بند متادون» شهرت داشت، متادون که امروز دارویی برای ترک اعتیاد تدریجی است، در دوران جنگ جهانی دوم توسط آلمانی‌ها تولید شد. این نام را مسئولان زندان اوین روی بند عمومی زنان گذاشته بودند، که استعاره‌ای است از تبدیل زندانی به موجودی منطبق با کلیشه‌های رفتاری مطلوب مسئولان زندان. زنانی همچون بهاره هدایت، مهدیه گلرو، نسرين ستوده و زنده‌یاد هاله سبحانی دوران حبس خود را در بند متادون گذرانده‌اند.

یکی از فعالان سیاسی شناخته‌شده که در سال ۱۳۹۰ از بند ۲۰۹ به این بند منتقل شده بود می‌گوید: «این بند شامل دو اتاق، دو حمام، دو دستشویی و یک حیاط حدوداً چهل متر مربعی بود که با پانزده پله فاصله در پایین اتاق‌ها قرار داشت. قبلاً زندانبان جرائم عادی و زندانبان سیاسی وزارت اطلاعات در آنجا بودند.

پس از جنبش سبز و افزایش تعداد زندانبان سیاسی زن در فروردین ۱۳۹۰ زندان محکوم به جرائم عادی را از بند متادون اوین به بند عمومی زندان قرچک منتقل کردند و بند متادون صرفاً به محل نگهداری زنان زندانی سیاسی تبدیل شد. در ۱۲ خرداد ۱۳۹۰، درست یک روز بعد از کشته شدن هاله سبحانی در مراسم خاکسپاری پدرش، زندان زندانی سیاسی از بند متادون به محل فعلی بند زنان منتقل شدند. این محل قبلاً کارگاه خیاطی زندانبان بود. اصولاً قرار نیست که زندانبان جرائم عادی هم در این بند باشند اما گاهی مجرمان مالی یا مجرمان خیلی جوانی را که دادیار دلش می‌سوخت به قرچک منتقل کند پیش ما می‌فرستادند. البته ما گاهی بر سیاسی نگه داشتن بند اصرار می‌کردیم. در نتیجه، گاهی مجرمان عادی به قرچک منتقل می‌شدند و گاهی چنین نمی‌شد. برای مثال، در سال ۱۳۹۷ وقتی شبنم نعمت‌زاده، دختر وزیر صنعت و معدن در دولت یازدهم، به اتهام اختلاس و پول‌شویی زندانی شد او را به قرچک نبردند و به اوین آوردند که این اقدام با اعتراض زنان سیاسی بند عمومی اوین مواجه شد. مقاومت زنان زندانی و اعتراض آنها به شرایط زندان، گاه در تحصن‌های اعتراضی، گاه با تهیه بیانیه‌های مشترک، و گاه در اعتصاب غذاهایی که سلامت زندانبانی مثل نسرين ستوده را تا حد مرگ فرو کاهید، به بار نشست و شهادی بر مقاومت زنان زندانی شد. تا سال ۱۳۹۳، بند عمومی زنان سیاسی زندان اوین فضای نسبتاً همگنی داشت. زندانبانی از جنبش سبز، جنبش دانشجویی، جنبش زنان، معلمان، کانون نویسندگان، شهروندان بهائی و مجاهدین با رعایت قراردادهای اجتماعی نانوشته و نوشته در کنار یکدیگر زندگی می‌کردند و نوعی وحدت در کثرت در میان آنها وجود داشت. در این دوره زنانی با گرایش‌های چپ جریان روشنفکری همچون منیژه نجم عراقی، روزنامه‌نگارانی مثل ژیلای بنی‌یعقوب و مهسا امرآبادی، اصلاح‌طلبانی نظیر فائزه هاشمی رفسنجانی، دانشجویان ادوار تحکیم و محروم از تحصیل مثل بهاره هدایت، شیوا نظرآهاری و مهدیه گلرو، زنده‌یادانی همچون نازنین دیهیمی، زندانبان ملی مذهبی مثل لیلا توسلی، شهروندان بهائی نظیر مهوش شهریار و فریبا کمال‌آبادی، زنان دروایش گنابادی، زندانبان منتسب به سازمان مجاهدین مثل مریم اکبری منفرد، مادران پارک لاله، فعالان سرشناس حقوق بشر و حقوق زنان مثل نسرين ستوده و نرگس محمدی در بند زنان اوین بودند. زنان زندانی به یاد دارند که در آن دوره وسایل ورزشی جدیدتر و مجهزتری وارد بند زنان شد. شیوا نظرآهاری می‌گوید: «... تقریباً هر روز عصر والیبال بازی می‌کردیم. دوتا تیم داشتیم. خیلی جدی کار می‌کردیم. کسانی هم که بازی نمی‌کردند تماشاچی بودند. اصولاً در بند عمومی دست آدم بازر بود و بچه‌ها توانسته بودند با کاغذ و مقوا پاسور درست کنند و شب‌ها یک گروه چهارنفره با هم حکم بازی می‌کردند». در همان زمان بود که نازنین دیهیمی به فکر اجرای نمایش‌نامه دوشیزه و مرگ، اثر آریل دورفمن، در بند زنان افتاد. نازنین دیهیمی دانشجوی تئاتر بود و با بازی گرفتن از همبندی‌هایی مثل بهاره هدایت، مهسا امرآبادی و شیوا نظرآهاری نمایش دوشیزه و مرگ را که بر اجرای عدالت و شکوهمندی بخشش تأکید می‌کرد، اجرا کرد.

یکی از دیگر امکانات بند زنان اوین، کارگاهی برای ساختن کارهای دستی از چوب و چرم و پارچه و کاموا است. نمایشگاه «از اوین با عشق» حاصل کار زنان زندانی در این کارگاه است. انگار هنوز زنگ صدای نازنین دیهیمی از ضبط صوتی که برای اجرای آن نمایش ساخته بود، در این نمایشگاه می‌پیچد، نمایشگاهی بر ساخته از تکرر و تنوع گرایش زندانبان دو دهه اخیر. نمونه‌ای از ایران با مردمانی گوناگون که با تمرین رواداری، تصویر ذهنی خود از ایرانی متکثر را در زندگی روزمره تحقق می‌بخشند.

از اوایل سال ۱۳۹۶، دوره‌ی جدید سرکوب جنبش زنان و دیگر جنبش‌های اجتماعی آغاز شد. تجمعات زنان در اعتراض به حملات سازمان‌دهی‌شده اسیدپاشان به دستگیری مجدد نرگس محمدی و تعدادی از فعالان جنبش زنان انجامید. هم‌زمان، بازداشت گسترده فعالان محیط زیست، اعتراض به صدور احکام اعدام، تحصن‌های صنفی معلمان، بازنشستگان، مال‌باختگان و کارگران افکار عمومی را حساس کرده بود. رویدادهایی مثل ظهور فراموش‌نشده «دختران خیابان انقلاب» در دی ۱۳۹۶ و بر عهده گرفتن وکالت آنان توسط نسرين ستوده سبب شد که بند زنان سیاسی اوین دوباره میزبان تعداد زیادی از فعالان جنبش زنان شود.

ادامه مطلب بندرعباس... از صفحه ۳۷

این کوه، به هیچ وجه راه ارتباطی با شهر یا جاده‌ها نداشت و در دل بی‌نهایت کوه‌های دیگر پنهان بود. فکر کردم اگر بخواهند در این قله آنتنی بنا کنند، چگونه به این ارتفاع دست خواهند یافت و مصالح و ادوات را چطور به آنجا خواهند رساند. از ارشد مهندسین پرسیدم: «چطور به اینجا دسترسی خواهید یافت و به چه ترتیبی مصالح و دکل و آنتن‌ها را به اینجا خواهید آورد»، دست‌هایش را به دو طرف باز کرد و با خنده‌ای حاکی از شادی گفت: «خدا نگهدار شما را.» و دست‌هایش را جمع کرد و شانه‌های مرا فشرد. راست می‌گفت. بر و بچه‌های خلبان هوانیروز بارها از مأموریت‌هایی آمده بودند که ماه‌ها در خدمت نصب همین‌گونه آنتن‌های مخابراتی و تلویزیونی و رادیویی و نیز نصب دکل‌های برق فشار قوی در نقاط صعب‌العبوری که جز عقاب هیچ موجودی به آنجا پای نگذاشته بود قرار گرفته بودند. با اینکه سردمان بود و تقریباً می‌لرزیدیم، اما هوای سبک و معطر آنجا سحرمان کرده بود و رغبتی به برگشتن نداشتیم. اما چون ساعات زیادی در آنجا مانده بودیم، کم‌کم گرسنگی را حس می‌کردیم. وقتی روشن کردیم و برخاستیم، چندین بار با ارتفاع کم و سرعتی آرام بر روی آن قله پرسه زدیم که مناظر بی‌نظیرش را درست و حسابی در حافظه‌مان ثبت کنیم.

نمی‌دانم در هنگام احداث آن آنتن، کدامیک از خلبانان، در خدمت گروه بودند اما چند سال بعد، از فضای روزگار در حین مأموریتی که در بندرعباس داشتم، چند نوبت مسئول رساندن آب و آذوقه برای نگهبان دکل شدم. آنتن، نصب شده بود و با سلول‌های خورشیدی و انباره‌ها (آکومولاتور)، برق مورد نیازش تأمین می‌شد و در نزدیکی پایه دکل، اتاقی ساخته شده بود که یک نگهبان، با همسرش در آن زندگی می‌کرد و مسئولیت نگهبان هم محدود بود به کارهای ابتدایی که در صورت بروز اشکال در ارتباطات آنتن، از مرکز مربوطه توسط تلفن بی‌سیم، آموزش داده می‌شد که کدام کلید را خاموش کند و کدام مدار را بیرون بیاورد و مدار مشابهی را جایگزین کند. من توسط توری‌هایی که به بالگرد آویخته می‌شد، بشکه‌های پر از آب نوشیدنی برای مصرف و استحمام و نیز خوراکی‌های هفتگی آنها را به جلو اتاق نگهبان می‌بردم و نگهبان هم در طول زمان، به خوبی یاد گرفته بود که چگونه بشکه‌ها و جعبه‌ها را از توری جدا و سپس، دوباره توری را جمع و به قلاب بالگرد وصل کند.

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

بدون این تفسیر، زمانی که او ناراحت است و می‌گوید «خوبم»، زن ممکن است برداشت کند که او قصد دارد احساسات و مشکلاتش را انکار کند. بنابراین، زن‌ها سعی می‌کنند از طریق صحبت و سؤال، بر اساس حدسیاتی که از وضعیت مرد دارند، به او کمک کنند، در حالی که نمی‌دانند مرد، موضوع را به زبان خود خلاصه می‌کند. در ادامه، ترجمه‌ای از مطالب کتاب لغت «مریخی/ونوسی» ارائه می‌شود:

«خوبم» برای ونوسی‌هایی که ترجمه شود، به این مفهوم است: «حالم خوب است، از پس مشکل خود بر می‌آیم. به کمکی نیاز ندارم. متشکرم.» بدون این ترجمه، وقتی مردی می‌گوید «خوبم»، زن ممکن است بشنود: «ناراحت نیستم چون اهمیتی به موضوع نمی‌دهم.» یا «نمی‌خواهم در ناراحتی‌ام تو را سهیم کنم چون به تو اعتماد ندارم.»

همچنین، وقتی مریخی‌ها می‌گویند: «چیزی نیست»، برای ونوسی‌هایی که ترجمه شود، منظور این است: «چیزی ناراحت‌م نمی‌کند که نتوانم به تنهایی از پس آن برآیم. خواهش می‌کنم دیگر از من سؤال نکن.» بدون این ترجمه، وقتی مردی می‌گوید «چیزی نیست»، زن ممکن است برداشت کند: «نمی‌دانم چه چیزی او را ناراحت کرده، بهت نیاز دارم که از من سؤال کنی تا بفهمم چه اتفاقی افتاده است.»

در این مقطع زمانی که مرد نیاز شدیدی به تنهایی دارد، سؤال‌های مکرر زن ممکن است او را به عصبانیت کرده و وضعیت را بدتر کند. وقتی مریخی‌ها می‌گویند: «همه چیز رو به راه است»، برای ونوسی که ترجمه شود، منظور این است: «مسئله‌ای وجود دارد که در جریانش تو مقصر نیستی، اگر پیگیری نکند و مرتب سؤال نکنی، من به تنهایی مشکل را حل می‌کنم.» بدون این ترجمه، وقتی او می‌گوید «همه چیز رو به راه است»، زن ممکن است برداشت کند: «این دفعه مشکلی نیست، ولی یادادت باشد که تقصیر تو بوده.»

استفاده از فرهنگ لغات «مریخی/ونوسی» می‌تواند به زن‌ها کمک کند تا منظور واقعی مرد از پاسخ‌های مختصر و مفیدش را درک کنند؛ زیرا گاهی آنچه که مرد واقعی می‌گوید، دقیقاً با آنچه زن می‌شنود متفاوت است.

ادامه مطلب آواز و آوازه‌های... از صفحه ۵۶

صدیقه وسمقی، که در زمستان همان سال مدتی در بند زنان سیاسی زندانی بود، در کتاب زندان یا تبعید از فضای دوستی و همدلی در میان زندانیان سخن می‌گوید. برای مثال، درباره شب قبل از آزادی فریبا کمال‌آبادی، شهروند بهائی، چنین می‌نویسد: «مریم اکبری (منتسب به مجاهدین) موهای فریبا را رنگ کرد شب همه در اتاق فریبا جمع شدند. ابتدا فریبا درباره ده سال تجربه زندان سخن گفت. او این تجربه را ارزشمند خواند راست می‌گفت، زندان برای اهل اندیشه واقعا می‌تواند جایی برای فکر کردن باشد سپس نوبت جشن و شادی فرا رسید. قرار بود که همه آواز بخوانند. از من خواستند شروع کنم. من نیز خواندم: «شمع و پروانه من‌ام، مست پیمانه من‌ام، رسوای زمانه من‌ام، دیوانه من‌ام» ... بچه‌ها هم دم گرفتند: دیوانه من‌ام... آری، ما هفده دیوانه در بند زنان زندان اوین بودیم.»

سرکوب خشونت‌آمیز اعتراضات پاییز ۱۳۹۸، شلیک موشک توسط سپاه به هوایی‌های مسافری اوکراینی، شیوع کرونا، تحریم و فقر، گرانی و بی‌کاری، شرایط را از آنچه بود سخت‌تر می‌کرد و بند زنان نیز از این شرایط تأثیر می‌پذیرفت. ورود زندانیان جدید، نقل و انتقال اجباری زندانیان سیاسی به قرچک، زنجان، عادل‌آباد، کچویی و لاکان و همچنین ترفندهای گوناگون مسئولان زندان برای متلاشی کردن یکی از مهم‌ترین مراکز مقاومت زنان، فضای بند زنان سیاسی در اوین را ملتهب کرده بود.

در چنین شرایطی، در پاییز ۱۴۰۱ جنبش «زن، زندگی، آزادی» بشارت‌دهنده بهاری رنگارنگ شد. این رنگ‌ها دیوارهای خاکستری و بی‌رنگ بند زنان سیاسی اوین را هم رنگین کرد. فضا متفاوت شده بود.

صدیقه وسمقی برای دومین بار در کوران این جنبش به جرم «برداشتن حجاب اجباری» راهی این بند شد. او در مقایسه این دو دوره، از افزایش تعداد زندانیان و تنوع گرایش‌های متفاوت می‌گوید: «هر دو طبقه تخت‌ها پر شده بود. تازه چند نفری هم کف‌خواب بودند. گرایش‌های متفاوت زندانیان نسبت به سال ۹۶ متنوع‌تر شده بود. مثلاً این بار افرادی از عرفان حلقه، دادخواهان، چپ‌ها، محیط‌زیستی‌ها و سلطنت‌طلب‌ها هم بودند...» او از مقاومت در برابر حجاب اجباری هم می‌گوید، از تحصن تک‌نفره خود در حیاط زندان و تا پای مرگ رفتن و سرباز زدن از حجاب برای اعزام به بیمارستان. او در اشاره به تغییر کاربری حیاط بند می‌گوید که حالا این مکان به فضایی برای تحصن‌های جمعی و به میدان نبرد زنان متحصن در برابر خشونت زندانبان‌ها تبدیل شده بود.

در چنین حال و هوایی، زندگی هنوز جریان دارد. در جریان زندگی، یکی از زندانیان نوه‌دار می‌شود، دختر یکی دیگر ازدواج می‌کند و دیگری برنده جایزه نوبل می‌شود. بر پا کردن بساط سور و سات و رقص و آواز دلیلی موجه دارد. روند عادی جریان زندگی، به اقتضای افق‌های مشترک زندانیان ادامه می‌یابد، بیانی‌های اعتراضی تهیه می‌شود، نامه‌های شادباش و تبریک منتشر می‌شود و درباره شیوه‌های گسترش کارزار «سه شنبه‌های نه به اعدام» و شرکت در انتخابات یا تحریم آن بحث به راه می‌افتد.

«احضار دوال‌پای رسوایی با پای سب» در بند زنان اوین: سپیده قلیان با انتخاب این عنوان برای کتاب جدیدش تصویری از موقعیت زنان در جوامعی ترسیم کرده که زن‌ستیزی در آنها متکی به قوانین حکومتی است. او با احضار دوال‌پا، موجودی خیالی در باورهای عمومی و داستان‌های کهن ایرانی، روند زن‌ستیزی و رفتارهای قیام‌آبانه را وارونه می‌کند.

او می‌گوید: «زن‌ها همیشه رسوایی بیخ گوششان بوده است. برای من و خیلی از زنانی که دیده‌ام همیشه همین بوده تا الان به‌خاطر یک عکس، که بازجوها نشان خانواده‌ات داده‌اند، آن‌قدر کتک خورده‌ای که تا مدت‌ها نتوانی راه بروی؟ کدام پسر این تجربه را دارد؟ کدامشان تا صبح به‌خاطر رنگ مویشان بازجویی پس داده‌اند؟ زن بودن کار خیلی دشواری است، خصوصاً وقتی که باید زل بزنی توی چشم‌های دوال‌پا و قهقهه بزنی. قهقهه باعث رسوایی‌ات می‌شود؟ هیچ بعید نیست، رنگ لاکت چی؟ آن هم بعید نیست. من ثانیه‌ای نیست که بدون فکر رسوایی زندگی کرده باشم [...] یک بار با خودم گفتم آیا بعد از آزادی می‌توانم بوسه‌ای را عاشقانه با کسی تقسیم کنم؟ به خودم جواب دادم که: ای‌ها! چون مطمئن نیستم توی اتاق خوابم دوربینی که یک سرش به بازجوها برسد، وجود نداشته باشد. پس رسوایی بیخ گوشم است. بیخ گوشمان است.»

از زمان تشکیل بند زنان در زندان اوین در دهه شصت، هر آنچه زنان زندانی خارج از حیطه قدرت مسئولان زندان انجام داده‌اند، رسوایی تلقی شده است. اما می‌دانیم که اکثر آنچه این «رسوایان زمانه» انجام داده‌اند در واقع نوعی مقاومت بوده است. سپیده قلیان با «احضار دوال‌پای رسوایی» و صدیقه وسمقی با خواندن تصنیف «رسوای زمانه من‌ام» بر این واقعیت مهر تأیید زده‌اند.

ادامه مطلب طنز در نمایش نامه های... از صفحه ۶

ادامه مطلب درباره لنین... از صفحه ۱۰

اندکی پس از انقلاب، در ماه نوامبر، انتخابات مجلس ملی «دوما» انجام می شود. نمایندگان حزب «سوسیالیست های انقلابی» اکثریت چشمگیر دارند. حزب بلشویک لنین فقط بیست و پنج درصد آرا را به دست آورده است. در آخرین ماه سال انقلاب، آتش بس با آلمان اعلام می شود و گفتگوهای پیمان صلح با آلمان به ریاست تروتسکی آغاز می شوند. در این زمان کشور روسیه به نام «جمهوری شوروی روسیه» خوانده می شود. حزب بلشویک به نام رسمی حزب کمونیست نامیده می شود و عنوان دولتی لنین «رئیس شوراهای مردم» است. در ماه ژانویه ۱۹۱۸ مجلس ملی گشایش می یابد. اما در همان روز نخست از سوی حزب کمونیست برچیده می شود. شرایط دولت آلمان برای بستن پیمان صلح با روسیه بسیار سنگین و کمرشکن است. بسیاری از رهبران حزب با امضای چنین پیمان شرم آوری به شدت مخالفند. لنین با سرسختی باور نکردنی می گوید به هر ترتیب که شده باید به جنگ با آلمان پایان داده شود. اگر این قرارداد را لنین امضا کند روسیه یک سوم جمعیت، یک چهارم سرزمین و سه چهارم معادن آهن و ذغال خود را از دست خواهد داد. بزرگترین رهبران انقلاب به شدت با لنین مخالفت می کنند. لنین تهدید به کناره گیری می کند. بدون خواندن متن پیمان صلح آن را امضاء می کند، زیرا معتقد است که کارگران صنعتی به زودی در کشورهای صنعتی در اروپا و به ویژه در آلمان انقلاب خواهند کرد و انقلاب سوسیالیستی در اروپا به پیروزی خواهد رسید. از سوی دیگر جرقه های جنگ داخلی از چهار سوی روسیه خودنمایی می کنند. لنین از همان زمان امضای قرارداد صلح در اندیشه برهم زدن آن است. چند هفته بعد آلمان در جنگ شکست می خورد و متن پیمان صلح ارزش خود را از دست می دهد. پایتخت کشور «پتروگراد از سوی نیروهای متفقین و نیز از سوی مخالفان سرسخت انقلاب سخت در خطر است و بسیار آسیب پذیر به نظر می رسد. لنین در نظر دارد پایتخت را به مسکو انتقال دهد. مخالفت های آتشین از سوی سایر رهبران و به ویژه از طرف پیشاهنگان انقلاب در پایتخت اثری در سرسختی و تصمیم برگشت ناپذیر لنین ندارند. لنین مانند همیشه با قدرت تمام حرفش را بر کرسی می نشاند و مسکو به پایتخت دولت کمونیستی تبدیل می شود. بسیاری از برنامه های دولت تازه قابل اجرا نیستند. زمامداران جدید نه تنها تجربه کشور داری ندارند بلکه از قانون گذاری و شیوه به راه انداختن دوباره چرخ های صنایع گوناگون آگاهی چندانی ندارند. کارگران انقلابی تمام کارخانه ها را در اختیار دارند اما توانایی به راه انداختن چرخ های صنعت را ندارند، چون بدون توجه به کار انجام شده می توانند مزد دریافت دارند انگیزه چندانی برای کار جدی در بیشتر آنان نیست.

و یک فاحشه پول می گیرد. تمام اینها در ایران یکصد سال پیش و مدتها بعد از آن هم می توانست اتفاق بیفتد. (۸)

۱- برای تحلیل نمایش نامه های آخوندزاده نگاه کنید به
Collected Dramatic Works of Mirza Fathali Akhundzadeh and the
Story of Yusuf Shah Edited by Hasan Javadi, Mazda Publications,
Cosa Mesa, CA, 2019.

و فریدون آدمیت - اندیشه های میرزا فتحعلی آخوند زاده، تهران، خوارزمی ۱۳۵۰ و
A. Vahap Yurtsever, Mirza Fath Ali Ahunzadenin Hayati ve Eserleri,
Anakara, 1950.

۲- از صبا تا نیما، ج ۱، ص ۳۵۶.

۳- از صبا تا نیما، ج ۱، ص ۳۵۹ و مقاله نگارنده و فرخ غفاری در
Encyclopaedia Iranica زیر Agha Tabrizi جلد ۲، جزوه ۲، ص ۱۸۳-۱۸۲، و یا در اینترنت در سایت
Iranica

۴- درباره میرزا آقا تبریزی، رجوع کنید به مقاله بالا. همچنین
H. Evans, "An Enquiry into the Authorship of Three Persian Plays At-
tributed to Malkom Khan," Central Asian Review 15, 1967, pp. 21-25.

۵- میرزا آقا تبریزی، پنج نمایش نامه به کوشش ج. صدیق، تهران ۲۵۳۶، ص ۲۱۱-۱۹۸.

۶- همان جا ص ۱۹۸.

7- August Bricteux Les Comedies de Malkom Khan: Les mesaventures
d'Ashraf Khan, Zaman Khan ou Le gouverneur modele; Les
tribulations de Chah Qouli Mirza, Bibliotheque de la Faculte de
Philosophie et Letters l'Unversite de Liege, 1933, p. 6.

۸- همانجا، ص ۶.

به سال ۱۹۰۸ هنگامی که این نمایش نامه ها به صورت پاورقی در روزنامه اتحاد تبریز چاپ می شدند، محمد علی شاه مجلس را به توپ بست و در اثر به قدرت رسیدن مستبدان، این روزنامه بسته شد. به سال ۱۹۲۲ سه متن از این نمایش نامه ها در کتابخانه مستشرق آلمانی بارون روزن پیدا شدند و به عنوان آثار میرزا ملکم خان به چاپ رسیدند. در سال های بعد چند ترجمه از این نمایش نامه ها در اروپا چاپ شدند که همه آنها را از آثار ملکم خان دانستند. تنها در اواسط قرن بیستم بود که اصل آنها در آرشیو آخوندزاده در باکو کشف شد و هویت مؤلف اصلی معلوم گشت. (۳) از زندگی میرزا آقا تبریزی جز چند نکته که درباره خودش در نامه ای که به همراه آثارش برای آخوندزاده فرستاده نوشته است، چیز دیگری در دست نداریم. می دانیم که او فرانسه و روسی می دانست و هنگام نوشتن نمایش نامه ها بین سی تا چهل سال داشته است. مطابق گفته خودش چند سال در دارالفنون درس داده و در هیأت نمایندگی ایران به بغداد و استانبول رفته بود. (۴)

اولین نمایش نامه در مجموعه ای که به نام ملکم چاپ شد، «سرگذشت اشرف خان حاکم عربستان» است و شرح می دهد چگونه حکومت شهرهای مختلف توسط دولت در تهران به کسانی فروخته می شود که بهترین بها را بپردازند. «حکایت کر بلا رفتن شاه قلی میرزا و سرگذشت ایام توقف چندروزه در کرمانشاهان...» و «طریقه حکومت زمانخان بروجردی» هر دو شرح می دهند چگونه حاکمانی که حکومت شهری را خریده اند، با اعمال زور و فشار از مردم پول می گیرند و ثمره سرمایه گذاری خود را به دست می آورند. دومین نمایش نامه شرحی است مضحک و طنزآمیز درباره شاهزاده ای ترسو و ابله که تنها هدفش در آوردن پول از مردم کرمانشاه است، ولی عاقبت به دام حيله پسر عموی خود می افتد. علاوه بر این سه قطعه تئاتر که در اوایل قرن بیستم در چاپخانه کاپوایی برلین به نام ملکم خان ناظم الدوله به چاپ رسید، در اواسط قرن بیستم دو نمایش نامه دیگر به همت ایران شناسان جمهوری آذربایجان از میرزا آقا به دست آمد، یکی «حکایت عاشق شدن آقاهاشم خلخالی به ساراخانم دختر حاجی بیرقلی و سرگذشت آن ایام» و دیگری «حاجی مرشد کیمیاگر». نمایش نامه اخیر به نظر می رسد که تقلیدی باشد از «ملا ابراهیم خلیل «کیمیاگر» نوشته آخوندزاده و هر دو اثر کیمیاگری و کسانی را که به این عنوان گوش مردم را می برند، مورد انتقاد قرار می دهند. «حکایت آقاهاشم خلخالی» ازدواج هایی را که پدر و مادرها ترتیب می دهند، انتقاد می کند و نشان می دهد چگونه ثروت یک خانواده مانع رسیدن عاشق و معشوق به هم می شود.

هر چند میرزا آقا می گوید در آثار خویش از آخوندزاده تقلید کرده است، ولی به طور کلی با اصول نمایش نامه نویسی غربی آشنایی ندارد. آخوندزاده در نامه ای که به میرزا آقا نوشته است، نبوغ و استعداد او را می ستاید ولی خاطرنشان می سازد که نمایش نامه های او بیشتر به صورت حکایت هستند تا آثار نمایشی. (۵) سپس آخوندزاده شرحی مفصل از خصوصیات تئاتر و همچنین نمایش نامه می دهد و انتقادات جالبی از آثار میرزا آقا می کند. (۶) آگوست بریکتو که سه نمایش نامه اولیه میرزا آقا را به فرانسه ترجمه کرده است، می گوید «اینها به معنی واقعی کلمه کمدی نیستند، بلکه مضحکه (Farce) (یا به آلمانی Schwanke) چنان که بارون روزن آنها را می نامد) هستند و یا اگر تعبیری مؤدبانه تری به کار ببریم طرح ها و صحنه هایی هستند همراه با دیالوگ. تغییرات بیش از حد در صحنه ها اجازه نمی دهند آنها را اجرا کرد، در حالی که به صورت فیلم، فوق العاده مناسب خواهند بود. (۷) ناگفته نماند که گفتگوها خیلی جالب و زنده هستند و نویسنده خصوصیات و حتی لهجه هر شخصیتی را به خوبی نشان می دهد. نمونه ای جالب از این لحاظ در نمایش نامه «زمان خان» وجود دارد که حاکم می خواهد از یک مغازه دار ارمنی به زور پولی بگیرد. لهجه ارمنی و نحوه مکالمه این مرد به طرز جالبی نشان داده شده است.

همان طور که گفته شد، موضوع کلی این نمایشنامه ها بیشتر فساد دستگاه حکومتی است. آگوست بریکتو می نویسد: «اینها شاهکار طنز و شوخی هستند، آن نوع کمدی که جالب ترین قطعات آثار اولیه مولیر را به یاد انسان می آورد (آثار دیگری که من از این قبیل دیده ام «دکتر کنوک» نوشته ژول رومن و «بازرس کل» از گوگول هستند.) مایه تأسف این جاست که این کمدی ها نتیجه معرفی بی کم و کاست واقعیت هاست. در «سرگذشت اشرف خان» او باید روزهای متوالی متحمل اخاذی ها و باج سبیل گرفتن ها باشد تا بتواند منصب و خلعت حکومت را به دست آورد. در «طریقه حکومت زمان خان» حاکم با لطایف الحیل از یک مشروب فروش ارمنی

ادامه مطلب هفتاد سخن... از صفحه ۷

منشأ هر نکته‌ای پدیدار شود و چگونگی تبدیل هر صورت به صورت دیگر مشخص گردد. بنابراین موضوع «زبان‌شناسی تاریخی» یا «تاریخ زبان» تحقیق و مطالعه در تحولی است که در زبان در طی تاریخ خود پذیرفته و کشف قوانینی که در این تبدیل و تحول از جهات مختلف وجود داشته است.» (۵)

ناگفته نماند که خانلری درک قوانین یا قواعد تحول زبان را جز از روی اسناد و مدارک نمی‌پذیرد و در این کار تکیه بر حدس و گمان یا استدلال‌های منطقی را نادرست می‌داند. (۶) او در سیر تاریخی زبان فارسی، یا به مفهوم وسیع‌تر «خانواده زبان‌های ایرانی، سه مرحله را قابل تشخیص می‌داند: مرحله باستان، مرحله میانه، مرحله جدید و در کتاب «تاریخ زبان فارسی» تاریخ تحول فارسی دری را به سه دوره تقسیم کرده است:

دوره اول: از آغاز تا استیلای مغول و کمی پس از آن

دوره دوم: از قرن هفتم تا قرن سیزدهم

دوره سوم: از اوایل قرن سیزدهم تا امروز

خانلری، در زمان حیات خود توانست دوره اول (دوره رشد و تکوین فارسی دری) را در چهار باب طرح کند و به این صورت به پایان برد:

باب نخست: اصول و کلیات

باب دوم: زبان‌های ایرانی از آغاز تا اسلام

باب سوم: زبان‌های ایرانی

باب چهارم: فارسی دری

اما او توانست تنها به نشر یادداشت‌های خود مربوط به دوره اول توفیق یابد و متأسفانه فرصت بازنویسی یادداشت‌های خود را درباره ادوار دیگر پیدا نکرد.

۱. همان، ص ۲۵۷ - ۲. همان، ص ۲۶۰-۲۵۹ - ۳. همان، ص ۲۶۹ - ۴. پرویز ناتل خانلری، تاریخ زبان فارسی، ج ۱، تهران: نشر نو، ۱۳۶۵، مقدمه، ص ۱۱ - ۵. همان، ص دوازده - ۶. همان، ص چهارده

ادامه مطلب محفل خیام خوانی... از صفحه ۲۱

چرا خیام در بوشهر محبوب است؟ خیام شاعر اهل نیشابور حتی در زادگاهش هم به اندازه بوشهر مورد علاقه مردم نیست. زن خیام خوانی می‌گوید: «این موضوع ارتباط مستقیم با زندگی ما دارد. برای مردم بوشهر دم غنیمت است و این همان فلسفه شعر خیام است. ما در لحظه زندگی می‌کنیم. من بچه بودم همیشه می‌دیدم زنان مسن و حتی سالمند با قلیان چاق شده زیر درخت‌های گل ابریشم می‌نشستند و زیر لب زمزمه می‌کردند می‌نوش که عمر جاودانی این‌ست، خود حاصلت از دور جوانی این‌ست، هنگام گل و باده و یاران سرمست، خوش باش دمی که زندگانی این‌ست. ما با این‌ها بزرگ شدیم،» به گفته او هر چند همه آن‌چه در مراسم خیام‌خوانی خوانده می‌شود متعلق به خیام نیست اما شعر خیام وزن زیادی در موسیقی کافه و خیابان بوشهر دارد: «خیلی از تصنیف‌های فولکلور را لابه‌لای شعر خیام جا می‌دهیم. این دیگر به خلاقیت خود خواننده ربط دارد که بتواند این کار را خوب انجام دهد یا نه،»

مهربانی، گوهری است که در قلب هر انسان نهفته است. این واژه کوچک، اما پر از معنا، می‌تواند دنیایی را تغییر دهد. مهربانی، مانند بارانی نرم است که بر دل‌های خشکیده می‌بارد و زندگی را دوباره سبز می‌کند. یک لبخند، یک کلام محبت آمیز یا یک کمک کوچک، می‌تواند روز کسی را بسازد و امیدی تازه به او بدهد. مهربانی، نه تنها به دیگران آرامش می‌دهد، بلکه قلب خودمان را نیز گرم می‌کند. بیایید مهربانی را در زندگی‌مان جاری کنیم، چون دنیا بیش از هر چیزی به عشق و محبت نیاز دارد.

زمانی را در طبیعت بگذرانید: طبیعت یکی از بهترین مکان‌ها برای تجربه سکوت است. پیاده‌روی در جنگل یا کنار دریا می‌تواند بسیار آرام‌بخش باشد.

خاموش کردن وسایل الکترونیکی: گاهی اوقات، خاموش کردن موبایل، تلویزیون و دیگر وسایل الکترونیکی می‌تواند به شما کمک کند تا از سر و صدای دنیای مدرن فاصله بگیرید.

نوشتن: اگر سکوت برایتان سخت است، می‌توانید افکار خود را روی کاغذ بیاورید. این کار به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را سازماندهی کنید.

سکوت یک ابزار قدرتمند است که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی، افزایش آرامش و تقویت ارتباطات کمک کند. در دنیای پرسرعت امروز، گاهی اوقات بهترین کار این است که سکوت کنیم، به درون خود بازگردیم و از زیبایی‌های خاموشی لذت ببریم. سکوت نه تنها به ما کمک می‌کند تا بهتر فکر کنیم و تصمیم بگیریم، بلکه راهی برای کشف عمیق‌ترین لایه‌های وجودمان است.

ادامه مطلب زینب پاشا: چهره... از صفحه ۴۱

ویژگی‌های شخصیتی زینب پاشا:

شجاعت و جسارت: زینب پاشا به دلیل شجاعت و جسارتش در مقابله با ظلم و ستم، به نمادی از مقاومت تبدیل شد.

عدالت‌خواهی: او همواره به دنبال برقراری عدالت اجتماعی و بهبود شرایط زندگی محرومان بود.

رهبری: زینب پاشا توانایی بالایی در سازماندهی و رهبری مردم داشت و به راحتی می‌توانست اعتماد آن‌ها را جلب کند.

فداکاری: او بدون ترس از عواقب شخصی، خود را وقف مبارزه برای حقوق مردم کرد. **میراث زینب پاشا:** زینب پاشا به عنوان یکی از نخستین زنان مبارز ایران، میراثی از شجاعت، عدالت‌خواهی و مقاومت را از خود به جای گذاشت. او نشان داد که زنان نیز می‌توانند در عرصه اجتماعی و سیاسی نقش آفرین باشند و برای تحقق عدالت و آزادی تلاش کنند. نام زینب پاشا همواره به عنوان نمادی از مبارزه برای حقوق زنان و محرومان در تاریخ ایران زنده خواهد ماند.

پایان زندگی زینب پاشا: اطلاعات دقیقی درباره پایان زندگی زینب پاشا وجود ندارد. برخی منابع اشاره می‌کنند که او پس از سال‌ها مبارزه، در فقر و گمنامی زندگی خود را به پایان رساند. با این حال، یاد و خاطره او به عنوان یک زن مبارز و پیشگام، همواره در تاریخ ایران زنده است. زینب پاشا نه تنها یک چهره تاریخی، بلکه الگویی برای نسل‌های بعدی است که نشان می‌دهد با اراده و شجاعت می‌توان در برابر ظلم ایستاد و برای عدالت و آزادی مبارزه کرد.

ادامه مطلب سکوت، قدرت خاموشی... از صفحه ۴۲

در محیط کار: در محیط‌های شلوغ و پراسترس، سکوت می‌تواند به افزایش بهره‌وری و کاهش تنش کمک کند.

در معنویت: بسیاری از مکاتب معنوی و مذهبی، سکوت را به عنوان راهی برای ارتباط با خود و جهان هستی توصیه می‌کنند.

چگونه سکوت را تمرین کنیم؟

مدیتیشن: روزانه چند دقیقه را به مدیتیشن و سکوت اختصاص دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را آرام کنید.



Cinequest 2025 Film Festival

March 11-23

Jamileh Davoudi

The Cinequest Film and Creativity Festival returns to theatres in San Jose from March 11 to 23 and virtually from March 24 to 31. It showcases 238 films from 45 countries including 110 world or U.S. premieres. Cinequest opens its lineup with the based-on-a-true-story film, **The Luckiest Man in the World** and closes with Bill Murray and Naomi Watts starring in the moving and insightful love story, **The Friend**. The Silent Cinema Event will present F.W. Murnau's thrilling 1922 masterpiece **Nosferatu**.

Here are some highlights from the festival's lineup, including a Persian language feature film and 2 short films.

The world premiere of **The Bitter Tears of Zahra Zand** is a tragicomic melodrama that tells the story of Zahra Zand, a high society fashion designer from Iran who has fled the

by Jasmin Gordon, which depicts an eccentric and delinquent mother who'll do anything to prove to her children, and to herself, that she still is a good person.

Rachel Feldman's heart-stirring story, **Lilly**, chronicles the transformation of an ordinary citizen into a trailblazing activist, highlighting the courage and personal cost of standing up for what's right. Patricia Clarkson portrays the remarkable life of fair pay activist, Lilly Ledbetter, who as an Alabama factory supervisor, discovers her company has been paying her half of what her male counterparts received for 20 years. Based on a true story, Lilly is a powerful testament to resilience, justice, and the impact of one woman's voice.

The Salt Path is a British biographical drama directed by Marianne Elliott (in her feature directorial debut) based on the 2018 memoir of the same name by Raynor Winn. When a married couple receive a bad health diagnosis and are left homeless after legal trouble, they decide to embark on the 630-mile South West Coast Path, the longest uninterrupted path in England. Glen Close stars in Charlie McDowell's **The Summer Book**, an



The Friend



The Bitter Tears of Zahra Zand



Lilly



The Salt Path



The Summer Book



American Agitators

Islamic revolution of 1979. Recently divorced, she lives in the fantasy world of her glamorous apartment in 1980s London. Distracted at the loss of her country, she descends into madness and power games with her illiterate housekeeper, an elderly religious woman who raised her. A ray of hope arrives when she falls for Sheila, a young and free-spirited muse. Starring Boshra Dastournezhad, acclaimed for her role in **Radio Dreams**, and who also co-wrote the script with British-Iranian director Vahid Hakimzadeh.

Tara Aghdashloo's short film, **Empty Your Pockets**, depicts a young customs officer at the airport as he tries to deal with both his professional duties and caring for his aging mother. The film is a combination of drama and comedy as it depicts the challenges and absurdities of living under an oppressive regime.

Maryam L'Ange's short film, **Raz**, is about life and loss, set in the home of an Iranian-American family in Los Angeles. On the eve of a wedding, two siblings make the fateful decision to keep news of a tragic death from their ailing mother and pregnant sister. **Raz** precedes the feature film, **The Courageous**, directed

inspirational tale of a young girl and her grandmother spending a summer on a small, uninhabited island in the Gulf of Finland. Based on the beloved novel by Tove Jansson.

Raymond Telles documentary, **American Agitators**, explores the remarkable life of labor organizer Fred Ross Sr. and his legacy, including his work with the Dust Bowl refugees, the Japanese-Americans interned during WWII, and the founding of the United Farm Workers. **American Agitators** tells the story of how collective action, rooted in Ross's vision, continues to combat racism, bigotry, and injustice today. It illustrates how organizing and persistence can help move the nation closer to achieving true democracy.

Cinequest offers a very reasonable price for a pass for all screening including the opening and closing night. For more information about Cinequest lineup and to purchase tickets & passes, please visit: <https://www.cinequest.org/>. For more information about Cinejoy Virtual Festival, please visit

<https://creatics.org/cinejoy/>

THE DAILYSHOW



**MONDAYS with
JON STEWART**





Caroline Nasser
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

(408)298-1500

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112