



جنبش ادامه دارد...



علی مقدمی

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

(408) 332-5885

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

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

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

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 Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

فرزندان ایران، آنها که نوروز ۱۴۰۲ یادشان با ماست

رقیه رضایی

نوروز ۱۴۰۲ رسید. ۱۴۰۱ با تمام رنج‌ها، مجاهدت‌ها، شکنندگی‌ها و مقاومت‌هایش، تمام شد. با این‌که مقامات جمهوری اسلامی هرگز تعداد دقیق کشته‌شدگان اعتراضات ۷ ماه اخیر را اعلام نکردند، سازمان‌های حقوق‌بشری می‌گویند که دست‌کم ۵۳۰ تن، از جمله ۷۰ کودک و ۶۶ زن، به دست‌ماموران سرکوبگر حکومت کشته شده‌اند. این گزارش، درباره روزگار شماری از کشته‌شدگان و حس و حال امروز خانواده‌هایشان و امیدها و آرزوهایی است که نظام جمهوری اسلامی از آن‌ها گرفت. این گزارش، علیه فراموشی است.

ژینا (مهسا) امینی: دل تنگ «مژگان افتخاری»، مادر ژینا، این روزها بیشتر از بقیه



بی‌تاب است. او چند روز قبل از سال نو، هر روز تصویری از دخترش منتشر کرده و از بی‌تابی‌هایش برای نبودن او نوشته است. از اینکه زمین، زمینی که حالا دوباره رویش را از سر آغاز کرده، بدون دخترش، اصلاً جای قشنگی نیست، او در پست جدیدی هم با انتشار تصویر جدیدی از ژینا، نوشته است: «نازم به سر زلف تو ای دختر ایران/ کز پرده برون رفت و بهم ریخت جهانی»

نیکا شاکرمی: نیکا، دختر ۱۷ ساله‌ای که خیلی از ما او را از درپچه نگاه خاله‌اش، «آتش شاکرمی» می‌شناسیم، یکی از نخستین دختران نوجوانی بود که در خیزش

اعتراضی مردم ایران کشته شد. آتش، روز چهارشنبه سوری، با انتشار ویدیویی که خودش روی آن داستان یک چهارشنبه سوری در سال ۱۳۹۲ را تعریف کرده، عکس‌ها و ویدیوهای دیده نشده‌ای از کودکی نیکا را در صفحه اینستاگرام خود پست کرده است. او در این ویدیو، از نیکای ۷ ساله ریسک‌پذیری می‌گوید که عاشق بازی با آتش، پریدن از روی آن، اما دلسوز و مهربان است. چون وقتی پدرش که او را بر دوش گرفته تا از روی آتش بپرد خسته می‌شود، او با وجود شوق و هیجان بازی، خود داوطلب توقف پریدن از آتش می‌شود، نیکای مهربان، آتشین، شجاع و اهل خطر. درست همان نیکایی که به‌گواه گفته‌های شاهدان عینی، در آن روز پر حادثه، چهارشنبه ۲۹ شهریور ۱۴۰۱، با شجاعت شال سیه‌اش را آتش زد، شعار می‌داد و جمعیت را به انقلابی دعوت می‌کرد که خود در آن پا گذاشته بود. آتش شاکرمی، در پست دیگری هم در آستانه نوروز و در باران صبح آخر اسفند تهران، با انتشار آخرین عکس‌هایی که نیکا از او گرفته، از اینکه او «عاشق

باران» بوده و «عاشق دیدن در باران»، سخن گفته است. آتش، نیکا را «شجاع‌دل بادپا، می‌خواند، درست همان‌که از کودکی بود، و در ۱۶ سالگی به‌دست ماموران سرکوب حکومت کشته شد.

کیان پیرفلک: «کیان پیرفلک»، کودک ده ساله‌ای که گلوله سرکوبگران جان کوچکش را گرفتند هم، این‌روزها، دوباره قهرمان دل‌های مردم ایران شده است. مادرش «زینب مولایی‌راد»، زنی که از همان روز اول داغ فرزند کوچکش را به دادخواهی گره زد، این روزها، یاد فرزند شیرین زبانش را با درخت‌کاری به نام او، با هوا کردن بالن آرزوها به همراهی همکلاسی‌ها و دوستان کیان، و با انتشار ویدیوهایی از او که به مردم درباره خطر ترقه انداختن هشدار می‌دهد، زنده نگه داشته است. زینب مولایی‌راد، شب چهارشنبه‌سوری، با انتشار ویدیویی از حضور بر مزار کیان و هوا کردن بالن آرزوها، از نداری، فقر و سختی‌هایی که برای رساندن فرزند نابغه‌اش به جایی که بود و سرکوبگران جانش را گرفتند، نوشته است، از آرزوهایی که برای کودک خردسالش داشت، از مظلومیت و غم و دل‌تنگی در روزهای آخر اسفند با وجود تمام مشکلات معیشتی و سختی‌های معمول زندگی باید به شادی عید، به شادی نوروز و بهار تبدیل می‌شد.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	اخبار - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	نامه‌های شگفت‌انگیز (بهرام فره وشی)
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	طنز در مطبوعات (حسن جوادی)
صفحه ۷	میرزا ملکم خان (ایرج پارس‌نژاد)
صفحه ۸	اخبار
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	گاندی کیست؟ (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	جایگاه زنان ایران، از دیروز تا به امروز (هما گرامی فره وشی)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	آگهی
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	زندگی با طعم عشق و آرامش (مریم حجتیان)
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	کوروش کبیر در آمریکا (رسول سرخابی)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	یک نامه عاشقانه (سپروس مرادی)
صفحه ۲۸	اخبار
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	شناخت ذهن و کنترل آن (رامین کرمی)
صفحه ۳۳	اخبار
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	فال ستارگان
صفحه ۳۶	انگلیسی با لهجه فارسی (فیروزه جزایری دوما)
صفحه ۳۷	ماموریت پاکستان (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	تنظیم وکالت نامه (دفتر خدماتی عدالت)
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	خاطرات (عبدالله خسروی)
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	بچه‌های طلاق (ادوارد تاپیر)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	داستان
صفحه ۴۹	دنباله مطلب
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	دنباله مطلب
صفحه ۵۸	دنباله مطلب
صفحه ۵۹	دنباله مطلب
صفحه ۶۰	انگلیسی

در خواست اشتراک نشریه پژواک



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

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

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

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



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

و هنگامی که تمام مقدمات کار فراهم گشت، به جنگ شتافت و در حوالی تبریز با لشکریان میراصلان خان برخورد کرد. در آنجا همان سرنوشتی که عادلشاه تیره بخت را سرتگون کرده بود، نصیب میراصلان خان شد و پس از چند بار تیراندازی سبک، لشکریانش او را ترک گفتند و تمام دلیری و ارزش او بی نتیجه ماند و چون خود را مجبور به فرار دید به خانه یکی از دوستانش گریخت. این دوست چون می ترسید که وی را هم دست او به حساب آورند، به هنگام شب افسران شاه را خبر کرد و آنان به هنگام سپیده دم آمدند و او را گرفتند و همراه با برادر و پسرش به تبریز بردند که شاهزاده پس از پیروزی به آن وارد شده بود. شاهزاده از او پرسید چرا به وی خیانت کرده و چه امیدی او را به این عصیان که همه چیز آن خبر از جنایت و خطر می داده، برانگیخته است. زندانی مغرور وی را لایق آن ندانست که در پیشش تضرع کند و از او طلب بخشش نماید و حتی در موقعی که در زنجیر بود، چنان پاسخ گفت که گوئی سلاح به دست پاسخ می گوید و از این که مغرورانه دشنام می داد نترسید. شاه که به جا خشمگین شده بود، فرمان داد تا وی را خفه کنند و این امر در حال اجرا شد.

ابراهیم شاه که از این سوی آسوده گشته و صاحب اختیار یکی از مهمترین ایالات امپراتوری گشته بود، مدت سه ماه در تبریز اقامت کرد تا سپاهش راحت تر به تهیه لوازم زندگی بپردازد و خود او کارها را سامان دهد و منتظر دریافت اطلاعاتی مطمئن از آنچه در ایالت خراسان می گذشت باشد. بزرگان کشور که در مشهد یا در اطراف آن بودند، شاهرخ میرزا نوه تهماسب قلی خان را که عادلشاه وی را در سرای محبوس ساخته بود، بیرون آوردند و عزم کردند تا وی را به تخت سلطنت بنشانند. افسران و سربازانی که نگاهداری گنجینه های منتقل شده از کلات را به این شهر بر عهده داشتند، داخل توطئه شدند. تصرف این همه ثروت خود امتیازی بزرگ بود و این شاهزاده جوان با مهارت از آن بهره گرفت تا بر تعداد طرفدارانش بیفزاید. طرفداران او بین مردم شایع کرده بودند که خداوند به نوعی معجزه آسا وی را از این همه خطر نجات داده است تا وی را بر تختی که می بایستی پس از مرگ پدر بزرگش تهماسب قلی خان نصیب وی گردد، بنشانند. علاوه بر این، این شاهزاده امیدهای بزرگی را نوید می داد. وی دارای اصل و نسب بود و خلق و خوی ممتاز داشت و تمام خصائلی را که موجب جلب دل ها و دلبستگی می شود، دارا بود. مجموع این مقتضیات قضایای مساعد را در باره او فراهم می آورد. دنباله مطلب در صفحه ۵۹



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

(بخش شصت و چهارم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

این جنگ در ماه ژوئن سال ۱۷۴۸، یکسال پس از مرگ تهماسب قلی خان بوقوع پیوست. ثروت شاهزاده مغلوب به وسیله سربازان غارت شد. آنان تخت او را خرد کردند تا الماس هایی را که تخت را پوشانده بود بیرون بیاورند. آن که پیروز شده بود خود را شاه خواند. میراصلان خان، حاکم تبریز که سپاهبانی برای وی آورده بود، منتظر اعلام پادشاهی وی نگشت، و با سربازان خود، حتی بدون آنکه از شاهزاده اجازه مرخصی کسب کند، به سوی مقر حکمرانی خود بازگشت. شاه از این رفتار او منظون گشت و به زودی خواهیم دید که این سوء ظن به جا بود.

ابراهیم شاه که در ابتدای سلطنت خود، خویش را مجبور می دید که از همه دلجویی کند و به ویژه موجب خشم و تحریک بزرگان نشود، آنچه را که نمی توانست ممانعت کند، تحمل کرد و به اصفهان بازگشت تا خود را به عنوان شاه بشناساند و برادر مخلوع و کور شده خود را نیز به عنوان یقینی ترین نشان پیروزی خود به همراه برد. قدرت وی اندک اندک مستقر گشته بود. حاکم هایی به ایالات گسیل کرد ولی اینان در آنجا قدرتی نداشتند. آزادی داشتن سلاح در همه جا روح استقلال را پراکنده بود. شهرها با یکدیگر در جنگ بودند. تمام ایالات طعمه وحشت و هراسی شده بودند که از جنگ های داخلی حاصل می گردد. هنگامی که طغیان حاکم تبریز آغاز شد، شاهزاده هنوز در حوالی اصفهان اردو زده بود. این یاغی در زمان تهماسب قلی خان فرماندهی لشکریان را بر عهده داشت و از دلیرترین و قابل ترین سرداران او بود. وی خویشان را در راس سپاهی قابل ملاحظه می دید و تردیدی نداشت که می تواند یک شاهزاده جوان بی تجربه را که پیروزی بر برادرش را مدیون او بود، نابود سازد. ابراهیم از تهدیدها و شهرت دشمن خود به هیچ وجه نترسید. وی از وفاداری لشکریان خود اطمینان حاصل کرد و راز متزلزل ساختن وفاداری سربازان رقیب خود را یافت



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

- ♦ درمان بیماری های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ♦ درمان عفونت های قارچ ناخن و پوست پا ♦ ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا
- ♦ درمان بیماری های پا در کودکان ♦ صافی کف پا و صدمات ورزشی

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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



Shiva Moozoun
Attorney at Law

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



- ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست ♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE
- ♦ تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها ♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی برای اشخاص و شرکت ها ♦ تصادفات ♦ تهیه و تنظیم انواع قرارداد و اسناد حقوقی
- ♦ آماده کردن فرم های مهاجرت ♦ اشتباهات پزشکی

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

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

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

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

او معمولاً از ساده لوحی و نادانی مردم عادی به عنوان وسیله ای برای پروراندن طرح داستان و یا نمایشنامه استفاده می‌کند.

در داستان کوتاه «صندوق پست» محور داستان بر روستایی ساده و بی‌اطلاعی می‌گردد که به گفته اربابش در شهر نامه ای را به صندوق پست می‌اندازد و بعداً فکر می‌کند که باید در آنجا بایستد و از نامه محافظت کند. هنگامی که پستی روسی برای بردن نامه‌ها می‌آید، به رگ غیرت روستایی مسلمان برمی‌خورد که نامه ارباب به دست کافری بیفتد و دعوی مفصل به راه می‌افتد. به همین ترتیب در داستان «آزادی در ایران» دو کارگر که از دهات آذربایجان مانند هزاران نفر دیگر برای کار به باکو رفته‌اند، توسط آخوند مکتبدار دو نامه به خانواده‌های خود نوشته‌اند ولی او آنها را در پاکت‌های عوضی می‌گذارد، یکی از آن دو، کربلایی محمدعلی در باکو سیغه‌ای گرفته است و چون می‌شنود که شاه مشروطه را به ملت داده است و کنسول ایران «همشهریان» را در مسجد جمع کرده است که به جان شاه دعا کنند که به ملت آزادی داده است، خوشحال می‌شود که «ان شاءالله بعد از این پول و پله ای گیر ما خواهد آمد...» (۱) این است که کربلایی محمدعلی در نامه اش خواهش کرده است که هرچه زودتر سهم مشروطه او را برایش بفرستند. ولی اشتباه نامه رقیقش که در آن صحبت از زن گرفتن خود می‌کند به جای نامه او فرستاده می‌شود. در نتیجه بعد از مدتی به عوض «سهم آزادی» زن کربلایی محمدعلی با برادر خود سوار بر الاغ از ایران می‌رسند و او را به باد کتک می‌گیرند. همین رو به وسیله دهخدا نیز به کار برده می‌شود. در مقاله او به عنوان آزادخان کردی، که سابقاً قسمتی از آن نقل شد، کرد بیجه نادان و بی‌سوادی را می‌بینیم که پیش آدم‌های مختلف به عنوان نوکر یا شاگرد کار می‌کند، و همه به علل مختلف به او می‌گویند که «دین رفت!» آن وقت او سرگردان می‌ماند که این دین چیست؟ آیا چیزی است که آخوند مکتبی وصف کرده است، یا ملک وقفی است که علما میل فرموده‌اند، یا احمد قشنگ قهوه چی است که سالارالدوله با خود به عربستان برده است، و یا صیغه و یا دختر سمساری است که اولی را از خانه برده‌اند و دومی را خدیجه مطرب برای عین الدوله برده است؟ خلاصه کدامیک از اینها دین است که مردم می‌گویند: «دین رفت»؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

طنز در مطبوعات

بخش هفتم
دکتر حسن جوادی



یکی از روزنامه‌های فارسی که شباهت خاصی به ملانصرالدین داشت رور اسرافیل بود، که شماره آن از ۱۷ ربیع الاول ۱۳۲۵ (۳۰ مه ۱۹۰۷) تا سه روز پیش از به توپ بستن مجلس (۲۰ جمادی‌الثانی ۱۳۲۶، ۲۰ ژوئن ۱۹۰۷) منتشر شد، و بعد از قتل میرزا جهانگیرخان صور اسرافیل سه شماره آن در ایوردن سویس توسط دهخدا در محرم و صفر ۱۳۲۷ انتشار یافت. البته صور اسرافیل کاریکاتورهای گویا و پر از نیشخند ملانصرالدین را نداشت، ولی در طنزنویسی ستون «چرند پرنده» آن با مندرجات روزنامه قفقازی برابری می‌کرد. دهخدا، که پس از تحصیل در تهران مدت دو سال و نیم همراه معاون الدوله غفاری، وزیر مختار ایران در ممالک بالکان، در اروپا و خاصه اتریش به سر برده بود، مقالات «چرند پرنده» را می‌نوشت، که شباهت زیادی به شیوه نوشته‌های جلیل ممدقلیزاده مدیر ملانصرالدین داشت. در مقالات جدی‌تر صور اسرافیل از شیوه ساده نویسی میرزا ملکم خان پیروی می‌کرد. دهخدا اشعار طنزآمیز نیز می‌سرود که برخی از آنها یادآور اشعار صابر است، مانند شعر:

مردود خدا رانده هر بنده آکلای / از دلک معرو نماینده آکلای
و یا

خاک به سرم بیجه به هوش آمده / بخواب ننه یک سر دوگوش آمده
که هر دو را سابقاً نقل کردم. تعداد اشعار طنزآمیز دهخدا زیاد نیست، ولی آنچه مقام خاصی در تاریخ طنزنویسی ایران به او می‌دهد همان مقالات «چرند پرنده» است. آراین پور در از صبا تا نیما نشان می‌دهد که دهخدا در بعضی موارد می‌توانسته از نوشته‌های طنزآمیز جلیل ممدقلیزاده متأثر باشد. ممدقلیزاده علاوه بر مقالات طنزآمیز نمایشنامه و داستان کوتاه می‌نوشت که آنها نیز انتقادی و طنزآمیز بودند.

N-Brows Studio

What is microblading?

It is a process of semi tattooing into your eyebrows little hair strokes that will mimic your real hair.

This is the process:

1. Use a brows ruler called BB Compass and an app to make sure both eyebrows are the same on both sides to draw the eyebrows that customize to each client's shape and structure.
2. Numb the eyebrows with numbing cream for 15 minutes.
3. Mix color using a pigment calculator app in 1 minute to calculate perfect color customized to each client based on skin tone and hair color.
4. Start making thin strokes like real eyebrows hair.
5. 2 hour later, the process is complete and the customer will have a new set of eyebrows that matches with her face.



Phone: (408) 660-3339 ♦ Instagram: N_brows_studio ♦ Address: Sunnyvale

پیشنهادی ملکم بر طرح آخوندزاده این است که نوشتن حروف به صورت ناپیوسته توصیه شده است، در حالی که امتیاز طرح آخوندزاده در حذف نقطه از حروف است. ملکم رساله شیخ و وزیر را برای آخوندزاده فرستاد. آخوندزاده آن را ستایش کرد، اما بر جا ماندن نقطه حروف ایراد گرفت و یادآور شد که «اگر خط از طرف چپ به طرف راست تغییر یابد، آن وقت حروف مقطعه شما دیگر هیچ عیب نخواهد داشت. نقطه ها نیز کلا افکنده خواهد شد، اعراب نیز کلا داخل خواهد بود.» (۱)

در این زمان انتشار نامه شارل میسر، مشاور فرانسوی فواد پاشا، صدراعظم عثمانی، که از تغییر الفبای ترکی به لاتینی حمایت کرده بود، ملکم را بر می انگیزد که نامه ای در تایید او به روزنامه حریت چاپ استانبول بنویسد. ملکم در این نامه منشأ اصلی فقر و ناتوانی و عقب ماندگی فکری و استبداد سیاسی کشورهای اسلامی را نقص الفبای عربی شان دانسته بود. نامق کمال نویسنده متفکر ترک در جواب ملکم می نویسد که علت اصلی عقب ماندگی عثمانی نادانی و بی دانشی است و نه نقص الفبا. چنان که با همه اشکالات زبان انگلیسی بی سواد در میان مردم انگلیس و آمریکا خیلی کم است، در حالی که میزان بی سواد در میان اسپانیایی زبان ها که الفبای لاتینی دارند بسیار زیاد است. (۲)

ملکم نامه میسر را برای آخوندزاده می فرستد و از هیاهوی موافق و مخالف او را آگاه می کند و یادآور می شود که «اسم سرکار شما و اسم بنده عمداً ظاهر نبود، زیرا که بعضی احقما هم می گویند اصلاح خط را باید ما خودمان، یعنی عثمانی ها، بکنیم، نه این که پیرو خیالات دو نفر اجنبی باشیم.» (۳)

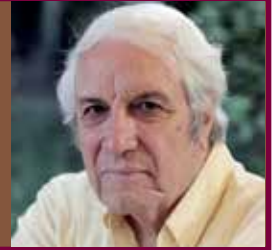
چندی بعد که آخوندزاده اصلاح الفبا را کارساز نمی بیند، معتقد به تغییر الفبا و اخذ حروف لاتینی می شود، اما ملکم برای اجرای طرح اصلاحی خط خود را کافی می بیند و می کوشد تا از ترکیب حروف فارسی خط ساده تری بسازد. این تغییر روش اعتراض آخوندزاده را بر می انگیزد و به او می نویسد: «چرا از عقیده سابقه خود نکول می کنید؟ چرا از مخالفت ملت ما می ترسید و می خواهید که به هزار گونه فن و حیل در مزاج معاصرین تصرف نمایید؟ اگر مراد شما ازین فن و حیل اجرای الفبای آلفابتی است مع قرائت و کتابت از طرف چپ به راست، یا همان اشکال رنگین و مرغوب که سابقاً درست کرده به ملاحظه من فرستاده اید و می خواهید که آهسته آهسته با انواع تدابیر خط آلفابتی را به گردن ملت ما بسته باشید، در آن صورت من به نیت شما امضا می دهم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

میرزا ملکم خان

بخش سوم

دکتر ایرج یارسی نژاد



اصلاح خط و تغییر الفبا: بنیاد استدلال وزیر بر ضرورت قبول علم و مدنیت جدید در کشورهای اسلامی است. این علم برخلاف معمول جامعه های اسلامی در گذشته تنها نباید در انحصار خواص باشد، بلکه مانند کشورهای پیشرفته اروپایی عامه مردم نیز باید از آن برخوردار شوند. برای این منظور باید مشکل خط را آسان کرد تا عامه مردم بتوانند به سادگی آن را فرا گیرند و عالم و دانا شوند و ترقی کنند و از ضعف و ذلت کنونی به در آیند. وزیر می گوید: «علوم و صنایع اهل فرنگ حاصل چندین هزار سال اجتهاد بنی آدم است... بدون اصول تمدن ایشان هرگز از برای ما ممکن نخواهد بود که بتوانیم ممالک خود را به پایه آبادی ولایت آنها برسانیم... هر وقت خواسته ایم که اصول ترقی این عهد را اجرا کنیم علمای ما فریاد زده اند که ما کافر شده ایم، ولی ما باید بدانیم که اگر از آیین تمدن خود را بری نگاه داریم دول خارجه به واسطه چنان آیین بر ما صد قسم تفوق پیدا می کنند و می آیند حقوق ما را یک یک پایمال می نمایند... یا باید علمای اسلام به ما اذن بدهند که اصول قدرت فرنگستان را اخذ نماییم یا از آسمان چند فوج فرشته بیاوریم که ما را از استیلا قدرت فرنگ نجات بدهند.»

آن گاه که شیخ می پذیرد که «زور و اعتبار و معنی ملل بلاشک بسته به مراتب علوم ایشان است، وزیر به گمان خود دست روی علت اصلی می گذارد که آسانی الفبای لاتین و دشواری الفبای عربی باشد و می گوید از این روست که «شاگردهای فرنگی در بیست روز جمیع کتب خود را می خوانند و شاگردهای ما بعد از ده سال تحصیل باز نخواهند توانست که کتب ما را بی غلط بخوانند.» بعد وزیر، که همان ملکم باشد، معایب خط را توضیح می دهد و پیشنهاد می کند که باید برای سهولت چاپ حروف را منقطع نوشت و شکل حروف را به ترکیب واحد گذاشت و اعراب را داخل کلمه کرد. بر تری اصول طرح

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

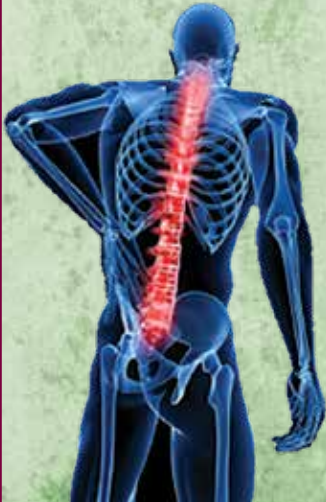
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی، صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

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

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.



- ♦ سر درد ♦ رماتیسم ♦ دیسک ♦ شانه درد و زانو درد
- ♦ دردهای عصبی ♦ دردهای گردن ♦ دردهای کمر ♦ دردهای دست
- ♦ Headache ♦ Sciatica ♦ Degenerative Disc ♦ Rheumatism
- ♦ Lower Back Pain ♦ Shoulder & Knee Pain ♦ Neck & Hand Pain

Serving: San Jose & Santa Clara
www.chiropracticusaca.com

(408)244-7677

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

و بعد، رهبر سابق لیبی معمر قذافی را داریم که سال ۱۹۸۸ ترتیب سقوط پرواز مسافری پان آمکین را بر فراز لاکربی اسکاتلند داد، که حدود ۲۶۰ سرنشین و ۱۱ نفر دیگر که در محل سقوط حضور داشتند را کشت. درست است که او محبوب کسی نبود، حتی بعد از آشتی پسا-یازده سپتامبر با غرب. ولی بعد از آن که باراک اوباما رئیس‌جمهور آمریکا بالاخره در سال ۲۰۱۰ با قذافی پیر چپ افتاد و از لیبیایی‌هایی حمایت کرد که در نهایت او را گرفتند و کشتند، افشای ثروت‌های مخفی او همه را شوکه کرد، چون معلوم شد که قذافی بیش از ۲۰۰ میلیارد دلار در انگاف جهان انبار کرده و مایه غالفگیری این بود که حدود ۳۷ میلیارد دلار این ثروت در بانک‌های آمریکا انبار شده بود.

دیکتاتور لیبی هم مثل همسایه‌اش مبارک، به فرزندانش سهم می‌داد، همین‌طور به کسانی که دنبال رابطه با او بودند. یکی از دوستان پسر او، سیف، از شرکت خدمات مالی فرانسوی سوسیته ژنرال، ۵۸ میلیون دلار «حق مشاوره» گرفته بود. عروس قذافی هم در لیست حقوقی یک شرکت کانادایی قرار داشته است. سال ۲۰۱۹ ایندپندنت از یک شبکه فساد جهانی خطرناک خبر داد که نزدیک بود جاستین ترودو نخست‌وزیر کانادا را هم درگیر کند. این رشته سر دراز دارد و ظاهراً هنوز کسی در حال دزدیدن پول‌هایی است که قذافی دزدیده بود. همان‌طور که این داستان‌های تکراری نشان می‌دهد، دزدی‌ها در خاورمیانه نجومی است. لبنان هم از فساد بی‌حد و اندازه نخبگان و دولت رنج می‌برد که اندک پول‌هایی که از ایران و سوریه به لبنان می‌رسد را نابود می‌کنند. ضمناً تقریباً همه این فسادها معمولاً بعد از گذشتن کار از کار افشاء شده‌اند. مثلاً اقدام جدی آمریکا علیه فساد در روسیه، بعد از تهاجم دوم پوتین به اوکراین در سال گذشته صورت گرفت. و این ما را به ایران می‌رساند.

دورانی بود که هم اسلام‌بیست‌های سنی و هم شیعه افتخارشان این بود که با فساد شایع در خاورمیانه مخالفند، ولی دیگر از این خبرها نیست. مثلاً در ایران، هاشمی رفسنجانی رئیس‌جمهور سابق و بدنام ایران میلیون‌ها دلار ثروت انباشته بود. تاریخچه دزدی‌های رسمی رژیم ایران پر است از دزدی‌های میلیاردی در وزارت نفت، میلیاردها دلار کلاهبرداری در بانک‌های دولتی، بودجه‌های دولتی برای تأمین دارو، و قس علی‌هذا. بعد از انتصاب ابراهیم ریسی به ریاست قوه قضاییه در سال ۱۳۹۷، معلوم شد سلف او صادق لاریجانی در ۶۳ بانک مختلف بالغ بر ۱۰۰ میلیون دلار سرمایه دارد.

فساد خامنه‌ای، پاشنه آشیل رژیم

دانیل پلتکا - انستیتو امریکن انترپرایز

اعتراضات جنبش «زن، زندگی، آزادی»، ادامه پیدا کرده و ارباب رژیم از جمله اعدام‌ها نتوانسته خشم مردم را خاموش کند. رژیم که مدام دنبال راه نجاتی می‌گردد، از یافتنش عاجز است. اما مردم ایران هم هنوز نتوانسته‌اند راه نجاتی بیابند و یک بار برای همیشه خود را از شر آخوندها راحت کنند. ولی راه حل ممکن است در فساد خامنه‌ای نهفته باشد، که گویا فقط بی‌مسئولیتی غرب است که مانع استفاده از آن می‌شود. پیش از تعمق در فاضلاب دزدی‌های مقامات ایرانی، بد نیست یاد کنیم از داستان دیگر رژیم‌های اسقاطی. بسیاری از رهبران و هم‌دستان رژیم‌های دیکتاتوری، تا پیش از آن‌که همه بفهمند میلیاردها دلار از خزانه کشور خودشان دزدی کرده‌اند، اعضای تمام‌عیار جامعه ملل بوده‌اند، در سازمان ملل کرسی داشتند، مهمان همیشگی کاخ سفید بودند، و چه و چه. مثلاً رفیق شفیق واشنگتن، حسنی مبارک رئیس‌جمهور مصر، از افراد شرکت‌کننده در کمپ دیوید که هر سال به واشنگتن سفر می‌کرد و ده‌ها میلیارد دلار کمک نظامی و اقتصادی از آمریکا می‌گرفت. سال ۲۰۱۱ که مخلوع شد، فساد او در مصر افسانه بود، البته به‌طور غیررسمی، و فقط چاپلوس‌ترین طرفدارانش شواهد عیان آن را نادیده می‌گرفتند. البته برای واشنگتن هم مثل روز روشن بود. مبارک در بورلی هیلز (لس آنجلس) ملک داشت، در تفرجگاه‌های شهر ساحلی شرم‌الشیخ در مصر سهم داشت، و در لندن و نیویورک خانه داشت. کارشناسان ثروت او را دست‌کم ۷۰ میلیارد دلار، و ثروت دو فرزندش را هم میلیاردی، تخمین زدند.

یا صدام حسین که تا پیش از تهاجم به کویت در سال ۱۹۹۰، عزیز واشنگتن بود. حتی در تمام دهه ۹۰ هم او با استفاده از برنامه نفت در برابر غذا میلیون‌ها دلار برای خود و پسرانش به جیب زد، و بعضی از معاملاتش به ثروتمند شدن رئیس‌جمهور روسیه بوریس یلتسین و ولادیمیر پوتین جوان کمک کرد. دولت آمریکا هم از فروش نفت قاچاق از سوی صدام خبر داشت، که از جمله به متحدان آمریکا در اردن، ترکیه، و خلیج‌فارس فروخته می‌شد. (حدس بزنید چه کسانی از تجارت کثیف صدام سود می‌بردند؟ سپاه پاسداران ایران، و همین‌طور متحد سابق آمریکا رئیس‌جمهور سوریه بشار اسد.)



مشکل گشای شهر شما

Immigration & Translation Services

شرکت ساعی



امور مربوط به انحصار وراثت
دریافت کارت سبز، ویزای نامزدی
دریافت شهروندی آمریکا
امور مربوط به طلاق ایرانی و آمریکایی

امور مربوط به دفتر حفاظت ایران
اخذ و تعویض شناسنامه و گذرنامه ایرانی
استرداد املاک توقیف یا تصرف شده در ایران
انجام امور انواع و کالتنامه برای ایران و آمریکا

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

(408)554-1318

(408)554-1319

saeicompany@hotmail.com ♦ www.saeicompany.com

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

مردسالاری در ایران نمرده است

آتش یغمایان

به عنوان بچه‌ای که در جمهوری اسلامی بزرگ شده، زن‌ها معمولا به من و دیگر دوستان دخترم می‌گفتند که «هیچ‌وقت به احساس مردها لطمه زن، وگرنه برای بد می‌شود»، می‌خواستند بدانیم که امنیت ما فقط وقتی تامین می‌شود که به یک مرد حس خوبی نسبت به خودش بدهیم، نه با رشد استعدادها و امکانات خودمان. من یاد می‌گرفتم که هیچ‌وقت با یک مرد مخالفت نکنم، حتی با دوستان برادرم در محله خودمان. برای همین وقتی این نقل قول مارگارت اتوود از رمان «قصه ندیمه» را خواندم که می‌گوید: «مردها می‌ترسند زن‌ها به آنها بخندند. زن‌ها می‌ترسند مردها آنها را بکشند»، تا مغز استخوانم آن را حس کردم.

انقلاب اسلامی ایران یکی از منابع الهام برای رمان اتوود بود. درباره آن انقلاب زیاد نوشته شده است، اما مردم هنوز نمی‌دانند که کنترل جنسیت زن در آن زمان و امروز، راز بقای جمهوری اسلامی بوده است. مبارزه‌ای که امروز در ایران بر سر حجاب اجباری شاهد هستیم، فقط مسئله‌ای سیاسی نیست، بلکه خود مسئله اصلی است. چون اگر حجاب اجباری برافتد، دولت هم برخواهد افتاد. در واقع موجودیت نظام اسلامی به کنترل کردن زنان وابسته است چون با همین روش مردها را هم کنترل می‌کند. انقلابیون ۵۷ که از ساواک شاه و اعدام زندانیان سیاسی در رژیم او خشمگین و مستاصل بودند، ناگهان به وسواس کنترل زنان دچار شدند. دولت جدید از طریق برگزاری هیئت‌ها و اردوهای جوانان، به مردان جوان یاد می‌داد که با کنترل و آرام کردن همسران آبروی خود را حفظ کنند. اگر این مردان جنسیت زنان را کنترل نکنند، چه کسی از دولتی که برای مردم و اقتصاد و جامعه کاری نمی‌کند حمایت کند؟ در کودکی شاهد بودم پسران هم‌سن من یاد می‌گیرند که «آبروی خود را از سلطه بر زنان کسب می‌کنند. بعد از انقلاب، پسرانی که من سال‌ها با آنها فوتبال بازی می‌کردم ناگهان با تحقیر به من نگاه می‌کردند. ناپدری‌ام، از شغل معتبر مادرم در شرکت محصولات زیبایی رولون احساس خجالت می‌کرد و از او خواست از کار در آنجا کناره‌گیری کند، و به جای گل و عطر به او روسری هدیه می‌داد. مردان ایرانی ابتدا وسواس مو پیدا کرده بودند، اما بعد، این تبدیل شد به وسواس نسبت به هر قسمتی از پوست بدن، حتی مچ دست و پا. مدتی گذشت تا این‌که این مسئله به مجازات



تبدیل شد، خشونت در برابر زیبایی زنانه، به‌خاطر جلوگیری از شهوت مرد.

در جریان جنبش جاری، گزارش‌های فراوانی از تیراندازی به چشم‌ها و اندام‌های تناسلی زنان شاهد بودیم. به‌قول یک پزشک، سپاه عمدا زنان را به این شیوه هدف می‌گیرد تا زیبایی‌شان را نابود کند. ولی این شکل از خشونت تازگی ندارد. در نوجوانی شاهد بودم که گشت کمیته به صورت زنان اسید می‌پاشید. دوست خودم ندا، رژ لبش را به زور با مشت پنه پر از شیشه خرده پا کردند. پیام آن همیشه روشن بود: «اگر کاری کنی که حس کنیم

نمی‌توانیم تو را کنترل کنیم، تو را از قیافه می‌اندازیم».

خیلی‌ها حواس‌شان نیست که مهسا امینی که در بازداشتگاه گشت ارشاد کشته شد، در واقع حجاب داشت. در پی اعتراضات جاری، دولت ریسی از فرصت پیش آمده برای گسترش قانون حجاب به شبکه‌های اجتماعی استفاد کرد، طوری که حالا هر کسی عکس پروفایلش هم بی‌حجاب باشد می‌شود بازداشتش کرد. او صریحا می‌گوید که مرگ امینی به‌خاطر توحش پلیس نبود، بلکه خود زنان مسئول خشونت مردان هستند. سلطه بر زنان، به دین و مذهب محدود نمی‌شود. یک نمونه، مسیح علی‌نژاد. او همواره با مزاحمت آنلاین و زن‌ستیزی روبروست، اما نه فقط از سوی طرفداران جمهوری اسلامی، بلکه از سوی مردان و زنان سکولار شاه‌دوست، که او را جلف و فرصت‌طلب و هرزه خطاب می‌کنند. در نظام عقیدتی قرون وسطایی حمله‌کنندگان به او، آبروی مرد وابسته به ساکت بودن زنان است.

دختران و پسرانی که در ایران امروز اعتراض می‌کنند، فقط با جمهوری اسلامی نمی‌جنگند. بلکه همین‌طور با رضایت منفعلانه پدران و برادران‌شان به این ایده که زن را باید کنترل کرد، مبارزه می‌کنند. این نسل جدید که در اینترنت و دنیای متکثر آن آموزش دیده، در برابر سوءرفتار با زنان نظاره‌گر نیست. برای این نسل شجاع، شعار «زن، زندگی، آزادی» نمادی از سه ایده متفاوت نیست، بلکه ایده‌ای واحد است: فقط در دنیایی که به زنان احترام می‌گذارد، می‌توان آزادی داشت.

شرکت خدمات مالیاتی زئوس



با ۸ سال تجربه در ارائه بهترین خدمات تخصصی مالیاتی

برای هزاران ایرانی ساکن کالیفرنیا

فرصت محدود

\$50 Off

کلمه "Pezhvak" را به 666-9189 (424)

ارسال و از \$50 تخفیف برای پرونده مالیاتی

بهره‌مند شوید. 2022



Support@ZeusTaxServices.com

گیاهخوار باشد. به دلیل ناآشنایی با محیط، کمرویی و بی دست و پایی با بد غذایی و گرسنگی روبرو می شود. بارها دستش می اندازند و این پرهیز غذایی رنج بسیار برایش به ارمغان می آورد. پس از مدتی با دشواری فراوان با گیاهخواران لندن آشنا می شود و به گروه آنان می پیوندد.

در سه ماه اول زندگی در لندن به دنبال برنامه تبدیل خود به «جنتلمن» به یاد گرفتن رقص، نواختن ویولن و تمرین سخنرانی می پردازد. در همین دوران است که لباس های گران قیمت می خرد و با تلاش بسیار می کوشد تا سر و وضع مرتب و آراسته ای داشته باشد. اما چندی نمی گذرد که به شدت صرفه جو می شود و حساب هزینه روزانه را با وسواس بسیار نگاه می دارد. آشنایی با هواداران جنبش گیاهخواری در لندن دگرگونی های بزرگی در رفتار و اندیشه های گاندی جوان پدید می آورند. برخی از این گیاهخواران مردانی روشنفکرند که بسیاری از اندیشه های آنان نوآورانه و انقلابی شمرده می شوند. این گیاهخواران به بسیاری از اصول دین بودا و مذهب هندوها اعتقاد دارند و در نظر آنان بالاترین مذهب ها مذهب راستی و درستی است. نخستین کوشش های اجتماعی گاندی دانشجوی با شرکت در جلسه های آنچنان کمرو و «خود کم بین» است که وقتی سخنی برای گفتن دارد از دیگران می خواهد تا به جای او حرف بزند. حتی نوشته اش را هم خودش نمی تواند بخواند و دیگران باید برایش بخوانند. در دوران دانشجویی در لندن کتاب های بسیار می خواند و این کتاب ها آثاری بسیار ژرف در اندیشه ها و رفتارش پدید می آورند. به بررسی و کاوش در کتاب های مقدس دین های بزرگ و جهانی می پردازد. با اندیشه های بودا آشنا می شود. سرگذشت و آموزش های پیام آور اسلام را می خواند. تورات را کتاب خسته کننده می یابد اما انجیل هیجان بزرگی در او پدید می آورد و آموزش های مسیح به شدت تکانش می دهند. داستان «موعظه بر فراز کوه» تا ژرفای روانش نفوذ می کند. کتاب هایی در رشته های حقوق، تاریخ، مذهب و اخلاق می خواند و اعتقاد آنان به انصاف و رعایت ادب در برابر دیگران ستایش او را بر می انگیزد. در بیست و دو سالگی تحصیلات خود را در انگلستان به پایان می رساند. فردای همان روزی که پروانه وکالت می گیرد رهسپار میهن می شود. گاندی در مدت سه سال زندگی دانشجویی آگاهی های چندانی درباره ماهیت حکومت در انگلستان و مبارزه های طبقاتی در آن کشور به دست نمی آورد. دولت انگلیس به نظرش خیرخواه و پیشرفته جلوه می کند و انگلیسی ها را مردمانی مودب، متمدن و آداب دان می بیند.

گاندی کیست!

بخش سوم

دکتر احمد ایرانی



آشنایی با مسیح در لندن: گاندی در دوران تحصیل در دبستان نه تنها دانش آموزی برجسته نیست بلکه به دلیل کمرویی بسیار، گوشه گیری و کندی نمایان در کارها آینده اش نگران کننده جلوه می کند. گاندی می خواهد برای ادامه تحصیل به انگلستان برود، در رشته حقوق درس بخواند و به عنوان وکیل دادگستری در هند به کار پردازد. بزرگان خانواده با این سفر به سختی مخالفند. زیرا باورهای مذهبی او را در خطر می بینند. پدر چشم از جهان فرو بسته و مادر گر چه با این سفر موافق نیست اما پس از سوگند دادن فرزندش به این سفر رضایت می دهد. به خاطر مادر، گاندی سوگند یاد می کند که هرگز گوشت نخورد، شراب ننوشد و با زن هم بستر نشود. زمانی که بار سفر می بندد ریش سفیدان خانواده او را از طبقه خود طرد می کنند و بیگانه اش می خوانند. گاندی زن و پسرش را به مادر می سپارد و روانه انگلستان می شود.

زمانی که برای نخستین بار وارد لندن می شود نوزده سال دارد. جوانی است که کمرویی، بی دست و پایی و ندانم کاری هایش بیش از جثه ریز، پوست قهوه ای رنگ و سر وضعیت جلب نظر می کند. به دلیل ناآشنایی با محیط تازه، در هوای سرد لندن لباس نازک و سفید رنگ به تن دارد و تنها آدمی است که بین دیگران یک سفید پوش کامل است. گویا چنین می پنداشته که بیشتر مردان در لندن کت و شلوار سفید می پوشند. چون جامه دان هایش را به این زودی تحویل نمی دهند این سفید پوشی خنده آور مدتی به طول می انجامد و این جوان کمرو و خجالتی بسیار شرمنده و آزرده می شود.

گاندی در یکی از دانشکده های لندن که به «آسان گیری» شهرت جهانی دارد نام نویسی می کند و در رشته حقوق به درس خواندن می پردازد. این جوان هندی تصمیم دارد از خود یک «جنتلمن تمام عیار انگلیسی» بسازد. از همان آغاز ورود به لندن با بزرگترین دشواری روبرو می شود. همه گوشتخواران او می خواهد



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

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 دندانی ♦ جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126

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



مهرانگیز منوچهریان

در آن لایحه اعتراض کردم و گفتم که به چه دلیل مرد می تواند بدون اجازه زن خویش از کشور خارج شود ولی خروج زن موکول به اجازه شوهر است که در این مورد مهندس شریف امامی و علامه وحیدی فریاد برآوردند که این درست نیست. علامه وحیدی فریاد می زد که این کفر است. کفر است که من گفتم آقای علامه متوجه باشید اینجا مجلس سناست نه مسجد سپهسالار که ناگهان رئیس مجلس (مهندس شریف امامی) رو به خانم دکتر منوچهریان گفت چرا مزخرف می گویند و خانم دکتر می

گویند من در پاسخ گفتم مزخرف می شنوم، شما توانایی درک این مساله را ندارید، دکتر منوچهریان می گوید: «من به آرامی تریبون مجلس سنا را ترک کردم و خطاب به خبرنگاران گفتم شما شاهد قضایا هستید.» خانم دکتر منوچهریان از مجلس خارج شد و با این که بزرگانی مکرر وساطت و پا درمیانی کردند که در عرض پانزده روز می تواند استعفای خود را پس بگیرد و به مجلس بازگردد او در جواب گفت ما در «عده رجوع نمی کنیم». بعدها رئیس مجلس سنا به عذرخواهی برخاست و گفت که در مجلس از این گونه سخن ها بسیار است و این گفتگوها پیش می آید و نایستی به خاطر دوگانه بودن تفکر مجلس را ترک کنیم و دیگر باز نگردیم و به این صورت زبان به عذرخواهی گشود ولی خانم دکتر منوچهریان حاضر به پس گرفتن استعفای خود نشد و گفت با اتفاقی که افتاد احساس کردم که انجام نمایندگی در مجلس سنا برایم مقدور نیست و بهتر است که از این سمت کنار آیم.»

دکتر مهرانگیز منوچهریان دارای تالیفات بسیاری بود که اکثرا در حمایت از حقوق کودکان و زنان بود. در اکثر کنفرانس های حقوقی بین المللی شرکت داشت و در چهارمین اتحادیه بین المللی زنان حقوقدان که در سال ۱۹۶۷ در تهران برگزار شد به ریاست اتحادیه بین المللی زنان حقوقدان انتخاب شد. ایشان در مجمع عمومی سازمان ملل در سال ۱۹۶۸ جایزه صلح سازمان حقوق بشر را دریافت کرد. همچنین در مجمع عمومی مرکز صلح جهانی در سال ۱۹۷۱ در بلگراد جایزه صلح را دریافت کرد. سخن دکتر منوچهریان در کنفرانس زنان حقوقدان در ویرجینیا آمریکا درباره تساوی حقوق زن و مرد بسیار جالب است. می گوید: «اعلامیه جهانی حقوق بشر هم، در مورد تساوی حقوق زن و مرد، از تبعیض دور نیست. در ماده اول آمده است که: افراد باید نسبت به یکدیگر با روح برادری رفتار کنند. من به سازمان ملل پیشنهاد می کنم که به دنبال آن کلمه خواهری را هم اضافه کنیم و بگوئیم با روح برادری و خواهری.» در مورد دکتر مهرانگیز منوچهریان و به پا خاستن برای پاس داری از حقوق خانواده سخن بسیار است که برای جلوگیری از درازای سخن، بقیه گفتار را به زمانی دیگر موکول می کنیم.

معرفی کتاب

در پی استقبال از «یادها و دیدارها»، خاطرات ایرج پارسی نژاد، نشر نو در تهران اخیرا چاپ دوم آن را منتشر کرده است. خوانندگان کتاب، «یادها و دیدارها»، را از همان آغاز انتشار، جذاب و خواندنی یافتند زیرا نویسنده با ابداع سبکی نو در خاطره نویسی بجای طرح زندگینامه خود، بیشتر از خلیقات و منش و رفتار جماعتی از نامداران ادبیات و فرهنگ و هنر در پنجاه سال گذشته گفته است. نویسنده گذشته از استادان ادبیات نسل اول که از محضر درس شان برخوردار بوده، (بدیع الزمان فروزانفر، جلال الدین همایی، ابراهیم پور داوود، و دیگران) شاگردان ایشان (پرویز ناتل خانلری، محمد معین، حسین خطیبی، ذبیح الله صفا) را درک کرده و خاطراتی شیرین و بیاد ماندنی از ایشان آورده است. افزون بر این همه، خواننده کتاب از کسانی چون (عبدالحسین زرینکوب، عباس زریاب خوئی، محمد جعفر محجوب، ایرج افشار، سیروس پرهام، داریوش شایگان، شاهرخ مسکوب، نجف دریابندری، نادر نادرپور، محمد رضا شفیعی کدکنی، محمد رضا شجریان، بهرام بیضایی، عباس کیارستمی، و دیگران) نکته های خواننده و ناشنیده بسیار می یابد. اگر مسافری از تهران در راه دارید کتاب را سفارش دهید و یا از طریق وبسایت زیر تماس بگیرید.

www.nashrenow.com



جایگاه زنان ایران از دیرباز تا به امروز (زندگینامه خانم دکتر مهرانگیز منوچهریان)

خانم دکتر مهرانگیز منوچهریان وکیل و حقوقدان و اولین سناتور زن ایرانی بود. خانم منوچهریان در سال ۱۲۸۵ در شهر مشهد متولد شد خوشبختانه عمر درازی داشت و در طول عمر پر بار خویش منشا خدمات بی شماری برای سرزمین و زنان سرزمین خویش بود. نام والدین او دره التاج و منوچهر منوچهریان بود. او در سن کودکی به همراه خانواده به تهران نقل مکان کردند و پس از استقرار در تهران، مهرانگیز کوچک را برای ادامه تحصیل پس از کلاس ششم ابتدایی به مدرسه ژاندارک سپردند. ژاندارک به سفارت فرانسه وابسته بود و دروس آنجا به زبان فرانسه تدریس می شد، مهرانگیز کوچک که از اوآن کودکی زبان فرانسه را آموخته بود و به این زبان آشنایی داشت به خوبی از پس گذراندن دوران تحصیل خویش به این زبان برآمد و پس از پایان دوره تحصیلات متوسطه با تدریس زبان فرانسه در همان مدرسه ژاندارک به کار مشغول شد. در سال ۱۳۱۳ وارد دانشسرای عالی شد و دوره فلسفه و علوم تربیتی را در آنجا گذراند و بعد از دریافت مدرک لیسانس از دانشسرای عالی به تدریس پرداخت.

مهرانگیز منوچهریان جزو اولین گروه دخترانی بود که در سال ۱۳۲۵ به دانشکده حقوق دانشگاه تهران رفت و به تحصیل دانش حقوق پرداخت. در آن سال تعداد دیگری از دختران به همراه او به دانشکده حقوق راه یافتند و مهرانگیز تا رسیدن به درجه دکترای حقوق و دریافت مدرک تحصیلی خویش در این رشته به آموختن ادامه داد. مهرانگیز با یکی از استادان دانشکده حقوق به نام دکتر حسینی نژاد ازدواج کرد که دکتر حسینی نژاد از حقوقدانان بزرگ و برجسته ایران بود و مقامی بالا در قضاوت داشت. آنها از این ازدواج فرزندی نداشتند. دکتر منوچهریان در سال ۱۳۳۸ دکترای خویش را دریافت کرد و به عنوان سناتور انتصابی به مجلس سنا راه یافت. دکتر منوچهریان و خانم دکتر شمس الملوک مصاحب جزو اولین سناتورهای انتصابی بودند که به مجلس رفتند. دکتر منوچهریان از همان ابتدا به حمایت از قوانین تساوی حقوق زن و مرد پرداخت و با انتشار کتابی به نام (انتقاد بر قانون اساسی از نظر حقوق زن) کوشید تا دولتمردان را متوجه کمبودهای قانون در مورد حقوق زنان بنماید. کتاب او در سال ۱۳۲۸ خورشیدی منتشر شد که متاسفانه مورد تعقیب قرار گرفت و بعدا در سال ۱۳۴۲ بعد از اعلام تساوی حقوق زن اجازه انتشار یافت. لوایح پیشنهادی دکتر منوچهریان اکثرا بر سر حمایت از خانواده، حمایت از صغار و اموری از این قبیل بود که در مواردی بسیار با اعتراضات و مخالفت اعضای دولت روبرو می شد. نقل است از دکتر مصطفی الموتی که دکتر منوچهریان طرح حمایت از خانواده را که به مجلس برد با مخالفت اعضای دولت روبرو شد و وزیر دادگستری وقت گفت با اصلاح قانون حمایت از خانواده مخالف است. دکتر منوچهریان پاسخی تند به او داد که نتیجه اش سه ماه تبعید وی به تفرش بود. ولی این قانون بالاخره بعدها در مجلس شورای ملی تصویب شد.

گفته شده که دکتر منوچهریان از دوران مشروطیت تا به امروز تنها سناتوری بوده که از مقام خود استعفا کرده است و باوجود اصرار فراوان بزرگان و سران دولت، حاضر به پس گرفتن استعفای خود نشد. خود ایشان درباره این استعفا گفت که: «وقتی لایحه گذشته در مجلس مطرح شد، من در مورد عدم تساوی حقوق زن و مرد

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624



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



Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



Islamic Burial: ICCNC provide burial services in accordance to the Islamic laws.

Please contact the office for details **(510-832-7600)**



Marriage: Islamic marriage ceremony and recitation of "Khutbeh Aghd" at ICCNC or via ZOOM.

ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the Interest Section of the Islamic Republic of Iran in Washigton D.C.



Accepting Islam: ICCNC helps the individual interested in giving "Shahada" and become a Muslim.

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



برنامه های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه های مارس و آوریل ۲۰۲۳

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

- ◆ هر شنبه در ماه مبارک رمضان، برنامه افطار
- ◆ ۹، ۱۱ و ۱۳ آوریل، برنامه مخصوص شب های قدر با سخنرانی دکتر حسن مسعود
- ◆ جمعه، ۲۱ آوریل، ساعت ۹ صبح، نماز عید فطر به امامت احمد راشد سلیم

ICCNC در تمامی شب های ماه رمضان، از طریق یوتوب برنامه دارد

English Speakers:

Dr. Hamid Mavani
Br. Ahmad Rashed Salim
Sheikh Jihad Brown

کانال تلگرام @iccnc
وب سایت www.iccnc.org



سخنرانان فارسی زبان:

مهندس عبدالعلی بازرگان
آقای مصطفی دانشگر
دکتر حسن مسعود
آقای حمید انتظام

کلاس های دکتر عبدالکریم سروش:

علم و دین: ۵ و ۱۹ مارس، ۲، ۱۶ و ۳۰ آوریل، ساعت ۱۱ صبح از طریق زوم و یوتوب
درس گفتار دفتر ششم منتهوی: ۱۲ و ۲۶ مارس، ۹ و ۲۳ آوریل، ساعت ۱۱ صبح از طریق زوم و یوتوب
گزینش و شرح کیمیای سعادت غزالی: ۷ مارس و ۲ آوریل، از طریق زوم و یوتوب

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۷۶۰۰-۸۳۲ (۵۱۰) تماس بگیرید و یا با ایمیل info@iccnc.org مکاتبه کنید



کیک و شیرینی بی بی

مجله 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

CITIZENSHIP DAY 2023

SAN JOSE

REGISTRATION WILL CLOSE AS SOON AS EVENT IS FULL

SATURDAY, APRIL 29

DO NOT DELAY! SPACE IS LIMITED

FREE Orientation | Legal Consultations
Application Assistance | Study Materials

3 EASY STEPS

1 REGISTER

2 QUALIFY
RESULT WILL BE SENT BY EMAIL

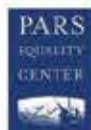
3 GET ASSISTANCE

REGISTER 408 444 9975
e-immigrate.info
English, Spanish, Vietnamese



PROJECT NEW CITIZEN

Project New Citizen is organized by the Santa Clara County Citizenship Collaborative, est. 1997





صحنه ای از فیلم «برادران لیلا»

نیز به همین معضل مبتلا شده. «برادران لیلا» به جای گسترش داستان با به تصویر کشیدن زبان تصویر و موقعیت‌سازی، به ایجاد تنش طی بیش از دو ساعت اقدام کرده است. تنش‌هایی که از مخاطب می‌خواهد موقعیت و زبان تصویر را به حال خود رها کند و در یک اتاق کوچک، صرفاً حرکت کردن بازیگران و قطع کردن دیالوگ‌های یکدیگر

را ببیند و آن را به عنوان یک اثر سینمایی جذاب بپذیرد. از همین رو، متأسفانه علی‌رغم پتانسیل بالایی که «برادران لیلا» داشته، نتوانسته به چیزی بیش از چند اشاره سیاسی و اجتماعی دست پیدا کند. شاید بهتر می‌بود فیلم ارتباط فرزندان با پدر را در طول داستان گسترش می‌داد و به پراکنده‌گویی نمی‌پرداخت، اما حالا در فیلم جدید سعید روستایی، ما می‌توانیم ردپای شعارهای اجتماعی از افزایش قیمت سکه و دلار گرفته تا، اخراج کارگران، بازار بی‌سروسامان خودروهای داخلی یا حتی اختلاس و... را در طول قصه شاهد باشیم بی‌آنکه فیلم از دل آنها موقعیت مهمی خلق کند. پرداخت به موضوع دلار یا آن سکانس عجیب و غریب تماشای دخترانی که از ماشین پیاده می‌شوند، باعث شده فیلم از نیمه به بعد تمرکز خود را از دست دهد و نتواند راه به جایی ببرد.

بالین‌حال، «برادران لیلا» از لحاظ بازیگری اثری ستایش برانگیز محسوب می‌شود و تیم بازیگران موفق شده تنش موردعلاقه کارگردان را به اجرا درآورند. بهترین بازیگر فیلم قطعاً سعید پورصمیمی است که در این فیلم بازی مسلطی از خود به نمایش گذاشته است. بهترین سکانس فیلم، حضور شخصیت پدر (با بازی پورصمیمی) در مراسم عروسی است. جایی که دوربین از نمای پشت، پدر که در اوج قدرت قرار گرفته را به تصویر می‌کشد که در ادامه او بر روی صندلی نشسته و سیگاری دود می‌کند. شاید بتوان گفت بازی در این فیلم یکی از بهترین بازی‌های پورصمیمی در دوران بازیگری‌اش به شمار می‌رود که به لطف هوشمندی روستایی به بهترین شکل ممکن به‌نمایش درآمده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

نقد و بررسی فیلم

برادران لیلا

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: سعید روستایی که با ساخت فیلم‌های «ابد و یک روز» و «متری شیش و نیم» تبدیل به یکی از مهم‌ترین کارگردانان یک دهه اخیر سینمای ایران شده است. **بازیگران:** سعید پورصمیمی - ترانه علیدوستی - نوید محمدزاده - پیمان معادی - فرهاد اصلانی - محمدعلی محمدی - مهدی حسینی نیا - نیره فراهانی

نقد فیلم: جدیدترین اثر سعید روستایی را می‌توان یک برداشت مجدد از فیلم «ابد و یک روز» با تغییرات زیاد دانست. روستایی در جدیدترین فیلم خود بار دیگر به سراغ تحسین‌شده‌ترین اثر خود رفته و تصمیم گرفته همان فرمول‌ها را این بار در روایتی جدید به کار گیرد، روایتی که البته همیشه هم مسیر متفاوتی را پیش نمی‌گیرد و عیناً می‌توان سکانس‌هایی را در فیلم یافت که در دو اثر کارگردان تکرار شده است (مانند سکانس عکس گرفتن لیلا). با این حال، فیلم جدید روستایی از لحاظ کیفی در جایگاه پایین‌تری نسبت به آثار پیشین این کارگردان قرار می‌گیرد. «برادران لیلا» از لحاظ مضمون به راحتی می‌تواند با مخاطب ایرانی ارتباط برقرار کند. فیلم جدید سعید روستایی بار دیگر در فضا سازی عملکرد بسیار خوبی از خود به نمایش گذاشته و بخشی از فرهنگ سیاه برخی از خانواده‌های ایرانی را به تصویر می‌کشد. جایی که ظاهر سازی در اولویت بالاتری نسبت به واقعیت قرار می‌گیرد و گاهی این ظاهر سازی‌ها چنان جدی گرفته می‌شوند که تبدیل به اصل شده و آن را با واقعیت اشتباه می‌گیرند. سعید روستایی بار دیگر نشان داده که خانواده و فرهنگ ایرانی را به خوبی می‌شناسد و می‌تواند سیاه‌ترین بخش آن را با زبان سینما به تصویر بکشد. اما مشکل فیلمنامه اینجاست که مجموعه تنش‌های فیلم جز دیالوگ‌های پینگ پونگی، باعث گسترش فیلمنامه نمی‌شود و این بزرگ‌ترین ایراد فیلم محسوب می‌شود. در سال‌های اخیر بسیاری از آثار سینمایی ایران به ساخت آثار تنش‌آمیز اقدام کرده‌اند که در نهایت باعث شده همگی آن‌ها شبیه به یکدیگر باشند و به جای پرداخت به قصه و جزئیات و شخصیت پردازی، فیلمنامه را با بگومگو و جدل جلو ببرند. حال، «برادران لیلا»

EDALAT LAW

دفتر خدماتی عدالت

قبول پرونده از سراسر ایالت های آمریکا

۱۳۹ دلار

♦ تجدید گذرنامه ایرانی

۱۳۹ دلار

♦ تعویض شناسنامه جلد قرمز

۲۳۹ دلار

♦ تنظیم وکالتنامه با ارسال به ایران

۲۹۹ دلار

♦ ثبت شرکت LLC و CORPORATION

۴۹۹ دلار

♦ تنظیم تراست TRUST

۹۹۹ دلار

♦ اوفک OFAC

کیفیتی که انتظار داشتید و قیمتی که انتظار نداشتید را با ما تجربه کنید!

Edalat.law@yahoo.com

(949)691-4799

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

رستوران فیمسی 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

خانه های هر دمبیل

- ♦ مامان، می خوام برم مدرسه لنگه کفشم نیست.
- ♦ کتاب فیزیکم را پیدا نمی کنم، امروز فیزیک داریم.
- ♦ بابا، توی اتاق من یه پریز برق سالم نیست.
- ♦ مامان، بیشتر پیرهن های من دکمه ندارند.
- ♦ دیروز معلم ما گفت تو چرا یه سلام ساده هم بلد نیستی.
- ♦ مامان، پایه تخت خواب من شکسته چند بار بگم؟
- ♦ دوازده سالته، داد میزنی مامان برام آب بیار؟!
- ♦ چرا وقتی یه چیزی نمی دونی نمی پرسی؟
- ♦ چرا وقتی حمام می کنی پنج تا حوله خیس می کنی؟
- ♦ چرا یه کفشت همیشه بند نداره؟
- ♦ چرا دوچرخه ات همیشه زیر باد و بارونه؟
- ♦ چرا یاد نگرفتی لباساتو رو چوب رختی بزنی؟
- ♦ چرا این قدر بشقاب کثیف تو اتاق هست؟
- ♦ چرا اتاق تو بو میده؟
- ♦ چرا همیشه رختخوابت آشفته است؟
- ♦ چرا برس سرت این قدر کثیفه؟
- ♦ چرا پرده هایتان اینقدر کثیفه؟
- ♦ چرا دست کم یه فنجان چای جلو مهمان نمی گذارین؟
- ♦ چرا هیچ وقت دستمال سفره ندارید؟
- ♦ چرا پنجره اتاقترو باز نمی کنی هوای اتاق عوض بشه؟
- ♦ ماشینت چرا همیشه کثیفه؟
- ♦ دست گرفتن داری، دست بده هم داشته باش.
- ♦ اگه ماشین کسی را قرض گرفتی و جایی رفتی، بنزینش کن بهش بده.
- ♦ نزار همه جا دیگران حساب کن.

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



کلنگ قاضی: قلمی از قلمدان قاضی افتاد. شخصی که حضور داشت گفت: «جناب قاضی کلنگ خود را بردارید.» قاضی گفت: «مردک، این قلم است نه کلنگ. تو هنوز کلنگ و قلم را از هم باز نشناسی؟» مرد گفت: «هرچه هست تو خانه مرا با آن ویران کردی.»

نصیحت یغما: یغما پسر خود را توصیه می کرد که: زنهار، علم طب بیاموز که هرچه از این جنس جانور دوبا معالجه کنی اجر دنیا دارد و هرچه بکشی اجر آخرت.

غزل سرگذشت بدبخت آدمیست: علی دشتی نویسنده و روزنامه نگار معروف در کتاب: «در کاخ ابداع» خود به بیان اندیشه های گوناگون حافظ می پردازد. در یک بخش این کتاب می نویسد: «حافظ درست و سنجیده سعدی را استاد غزل گفته است، از شهید بلخی گرفته تا معتمدالدوله. نشاط و رهی معیری کسی نتوانسته است گوی فصاحت و روانی و انسجام و سهولت را در غزل از شیخ اجل برباید. به قول ادیب پیشاوری «وجد و شوق آمد غزل را تار و پود». غزل سرگذشت دل بدبخت دمی است. ماجرای عشق است همین عشق بشری که کما بیش آدمیان را به پیچ و تاب می اندازد. بودن غزل سعدی چنین است و سراسر آن شرح حالات عشق. حافظ نیز غزلسراست و تنها غزلسرائی است که در مقابل استاد غزل قامت برافراشته است ولی به شیوه خاص خود، غزلیات حافظ چون غزل های سعدی ناب نیست اندیشه های جهان بینی و عرفانی، نکته های اجتماعی و روحی و لطایف حکمی را با غزل آمیخته است و همین امر به سروده های او عمق و فخامت و جلال بخشیده است. بدیهی است غزل های ناب که فقط از عشق بشری سخن رانده است در دیوان حافظ هست ولی شماره آنها زیاد نیست.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

شرکت مالیاتی و حسابداری توس

Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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



تحقیق و بررسی راه های رسیدن به خواسته کند. سیناپس ها که مسئول گرفتن این ارتعاشات هستند اکتیو شده و در تلاش می شوند تا مسیر عصبی جدید را تشکیل دهند. این مسیر عصبی یادگیری جدیدی را در راستای بدست آوردن خواسته برای ما فعال می کند و رسیدن به خواسته برای ما هر لحظه ملموس

تر می شود. اتفاق دیگری که در مغز صورت می گیرد فعال شدن سیستم RAS است. این سیستم وظیفه جدا سازی و فیلترینگ مغز را به عهده دارد. به عنوان مثال، شما تصمیم می گیرید که یک ماشین با یک برند خاص اسپورت آبی رنگ بخرید که باور دارید که از این مدل ماشین تعداد کمی در شهر وجود دارد. آن را به صورت واضح می نویسید و در گوگل و صفحات مجازی نیز شروع به جستجو می کنید. فردا که وارد خیابان می شوید تعداد زیادی از این نوع ماشین را در خیابان می بینید که قبلا اصلا نمی دیدید. همین سیستم کمک می کند تا شما دستیابی به خواسته تان را امکان پذیرتر بکنید.

نکته مهم و قابل توجه این است که رسیدن به خواسته ها زمانی صورت می گیرد که وارد ضمیرناخودآگاه ما شده باشند و ما در حالت عادی ممکن است رسیدن خواسته ها را کمی دور از دسترس بینیم اما زمانی که از تکنیک نوشتن درست و واضح و مکرر استفاده می کنیم آنها را به ضمیرناخودآگاه می فرستیم و ارتعاشات و فرکانس های ارسال ما را به سمت رسیدن به خواسته ها هدایت می کنند.

محققین و نویسندگان و اساتید انگیزشی اثرگذار دنیا از جمله: جیم ران، برایان تریسی، تونی رابینز، جان مکسول، راندا برن و بسیاری دیگر همواره در کتب و سخنرانی هایشان به نوشتن اهداف واضح و مشخص تاکید کردند، چراکه خودشان از همین روش استفاده می کنند.

روش دیگر روش معنوی با ایمان به قدرت هستی و خداوند هست. نوشتن خواسته ها و اهداف پیام آور این است که شما به دنبال خلق و به دست آوردن یک زندگی بهتر هستید و زندگی بهتر یعنی بوجود آوردن فراوانی بیشتر کسب و کار بهتر، کارآفرینی، اتصال عشق و خلاصه خلق ارزش های بیشتر و اثر بخشی بهتر هست. ساز و کار این هستی و طبیعت گسترش و فراوانی است و هستی برای بقای خود دقیقا بدنبال همین رشد است و هر کس که به جستجو و کشف و خلق اثر می رود را هدایت می کند. پس وقتی که می نویسیم قدم اول تعهد در راستای این مسیر را برداشته ایم.

دوست خوم از شما می خواهم که باور داشته باشید که شما منحصر به فرد هستید و به این دنیا آمده اید تا از هر آنچه که در این جهان هست لذت ببرید و شما لایق بدست آوردن هر چیزی که بدنبالش می گردید، هستید. با خود متعهد شوید که پس از خواندن این مقاله دفتری زیبایی را تهیه کنید، یا حداقل برگه سفید بیاپید، یا در لپ تاپ یا نوت بوک گوشی خود شروع به نوشتن واضح خواسته های خود بکنید. همچنین اگر ابتدای سال هدف گذاری و برنامه ریزی نموده اید، به شما تبریک می گویم. اینک در ابتدای ماه های اولیه بهار، زمان بسیار مناسبی است که به ترتیب الویت خواسته هایتان، شروع به نوشتن کنید. آری اینک وقت آن است که به اهداف جان دهید و فهرست خواسته ها و آرزوهایتان را با جزئیات کامل بنویسید و پس از نوشتن از هستی بخاطر رسیدن به آنها سپاسگزاری کنید.

مثال: یکی از خواسته هایتان ممکن است ایجاد و راه اندازی یک بیزنس در زمینه مورد علاقه تان هست. واضح بنویسید: «من چقدر خوشحالم که بیزنس خودم را در زمینه... به این صورت... و با این تعداد پرسنل... باز نموده ام. خدای هستی از تو سپاسگزارم که مرا در رسیدن به این خواسته کمک کردی و افراد و شرایط را برابم مهیا نمودی. چقدر خوشحالم و چه حس خوبی دارم که مدیر و کارآفرین این مجموعه شده ام و می توانم چنین خدمتی کنم، و می توانم برکت و فراوانی پول بیشتر بدست آورم. خدایا از تو سپاسگزارم و من این موفقیت را جشن می گیرم با حضور این افراد و با این مواد غذایی، و موسیقی، برگزار می کنم.» شما می توانید حس مزه غذاها را در روز جشن خود تصور کنید. نکته دیگر این که آب بسیار رسانا هست زمانی که روزانه می نویسید، لیوان آبی را کنار خود داشته باشید و پس از نوشتن آن آب را بنوشید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

زندگی با طعم عشق و آرامش

مریم حجتیان - مربی زندگی

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ

مدرس توسعه فردی دانشگاه بین المللی گرجستان

mhojatiyan@gmail.com



معجزه نوشتن آرزوها

با درود و احترام به شما خوانندگان فرهیخته مجله وزین پژواک. از شما بسیار سپاسگزارم که مطالب این مجله را دنبال می کنید و صمیمانه آرزو دارم که سال جدید شمسی برای همه شما همزمان در سراسر گیتی، امید، سلامتی، عشق، فراوانی و آرامش به ارمغان آورده و بهار امسال آغاز شکفتن شکوفه های آرزوها و خواسته هایتان باشد. در مقاله این ماه در صفحه عشق و آرامش در نظر دارم که به موضوعی بسیار مهم ولی ساده بپردازم زیرا که هدف و رسالت این صفحه ارائه مطالبی ارزنده است که روش ها و تکنیک های موثر و کلیدی را در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار دهد تا بتواند تاثیرات مثبت و فوق العاده ای را در روح و جان و زندگی شما بگذارد. البته قبل از ورود به بحث این ماه، می خواهم از شما قول بگیرم که مطالب این مقاله را حتما جدی بگیرید و حتی اگر مایل بودید، برای مدت کوتاهی انجام دهید تا معجزه آن را در زندگی خود ببینید. آنچه که ارایه می شود حاصل مطالعات، پژوهش ها و تجربیات خود و نویسندگان و محققینی می باشد که سالها در مورد آن گفتگو شده و کتابهای بسیاری نوشته شده است، اما متأسفانه فقط عده بسیار کمی این مطالب را جدی گرفته و عملی کرده اند و به طور واضح به خواسته ها و اهداف خود رسیده اند. همانطور که از عنوان مقاله مشخص هست در این بحث می خواهم به جادوی شگفت انگیز نوشتن بپردازم و سعی کرده شما را مصمم کنم تا بلافاصله پس از خواندن این مقاله دست به قلم شوید و اقدام کنید. با اینکه در مقالات قبلی نیز به این موضوع اشاره شده است اما این بار در نظر دارم که هر چه بیشتر به اهمیت آن تاکید کنم. چند ماه پیش برای انجام اموری به دیدار یکی از دوستانم رفتم. از آنجا که ما مدرسین دفتر و دستکمان به صورت ناخودآگاه همه جا باز می شود، به همین دلیل سر بحث و گفتگو به سمت چگونگی رسیدن به خواسته ها باز شد. من بی مقدمه گفتم: «دوست خوبم، اگر می خواهی به خواسته هایت برسی لطفا دفتری تهیه کن و آنها را بنویس.» اولین جمله دوستم در پاسخ به من این بود که: «من حوصله نوشتن ندارم!»

این پاسخ برای من تازگی نداشت، چون از بسیاری دیگر از مراجعانم نیز این جمله را شنیده ام. اما من از ایشان تقاضا کردم که شرط اصلی رسیدن به خواسته ها، اهداف و آرزوهایی که همواره به دنبال آنها هستیم ابتدا «نوشتن» هست. دوستم پس از مدتی که برای شروع به نوشتن مقاومت کرد، در نهایت دو ماه گذشته به من قول داد که این مسیر را آغاز کند و سفر آغاز شد. به گفته خودش هر روز نوشتن خواسته ها (به همراه تکنیکهایی که به آن خواهم پرداخت) برایش تبدیل به عادت شد، بطوری که حالا دیگر نمی تواند آن را ترک کند. چند روز پیش از معجزاتی که برایش اتفاق افتاده بود می گفت که چگونه توانسته با قدرت قلم خود خواسته های خود را جذب کند و آرامشی که در این راستا نصیب او گردیده است نیز شگفت انگیز است. من تعجب نکردم زیرا شخصا خودم نیز این تجربه را نموده ام و دلم می خواهد که این حال خوب نیز شامل حال شما شود.

در مقاله قبل برای مراحل هدف گذاری و روشهای آن توضیحاتی داده شده است که بسیار مهم هستند. چنانچه این مقاله را مطالعه نموده اید پیشنهاد می کنم آن را در شماره قبلی مجله پژواک مطالعه کنید. اما در این بحث می خواهم ذره بین را برداریم و متمرکز شویم و با تکنیک ساده نوشتن خواسته های خود را عملی کنیم.

نوشتن به دو طریق مهم ما را در رسیدن اهداف یاری می کند:

راه اول روش علمی: همانطوری که می دانیم مغز انسان از میلیون ها سلول یا همان نرون ساخته شده است که به هم متصل اند و یادگیری هر مهارت جدید هم زمانی شکل می گیرد که مسیر یک سلول با تکرار و تمرین تقویت می شود. وقتی فرکانس الکتریکی از سلولی به سلول دیگر می رود و در مغز ما ارتباط ایجاد می کند فاصله کوتاهی بین سلول ها وجود دارد به نام سیناپس. وقتی می خواهم چیز جدید یاد بگیریم باید فاصله سیناپس ها کم و کم تر شود تا مسیر عصبی تشکیل شود. به عنوان مثال برای یادگیری مهارت یک زبان جدید با تکرار و تمرین از طریق نرون ها مسیر عصبی جدید می سازیم. زمانی که فردی خواسته ای را می خواهد و هدفی را در نظر دارد و آن را می نویسد، سیستم عصبی ارتعاشات و فرکانس هایی را به مغز در راستای این خواسته می فرستد. ذهن تلاش می کند که انسان را وادار به



اول اسفند سبزه هم سبز می‌کنند، دانه‌ها را از فروشگاه می‌خرند و گندم، عدس و سبز می‌کنند برای سفره هفت سین. یکی از زندانیان بند نسوان زندان اوین در رابطه با سفره هفت‌سین امسال توضیح داد: «سفره را جمعی انداختیم. او

که پیش‌تر هم سال‌نو را در زندان گذرانده بود اضافه کرد: «سال‌های پیش برخی از اتاق‌ها سفره‌های جداگانه می‌انداختند، امسال اما پس از آزاد شدن برخی از دوستان و هم‌بندیانمان، خواستیم تا پیش از گذشته در کنار هم و متحد باشیم.» سفره هفت‌سین جمعی در سالن بند پهن می‌شود، برخی از سال‌ها فروشگاه زندان سفارش ماهی قرمز را هم قبول می‌کند. امسال اما تا روز پنجشنبه، ماهی قرمز به زندان نرسیده است.

خانه تکانی در زندان: در حالی که در زندان‌های ایران معمول است که زندانیانی که نیاز مالی دارند، در مقابل دریافت پول، کارهای خدماتی بندها را انجام دهند، زندانیان سیاسی عموماً کارهای بند را بین خود تقسیم می‌کنند. عالیبه مطلب‌زاده گفت: «از نیمه‌های اسفند خانه تکانی را آغاز می‌کنیم.»

برای خانه تکانی شب عید هم کار بین جوان‌ترها تقسیم می‌شود. از شستن در و دیوار و پنجره، تا سرویس‌های بهداشتی و آشپزخانه. باشگاه ورزشی و حتی حیاط نیز در استقبال از بهار تمیز و آراسته می‌شود. زنان زندانی فضاهای عمومی بند را به کمک هم تمیز می‌کنند، اما هر کسی مسئول تمیز کردن فضای شخصی خودش است. تمیز و مرتب کردن تخت‌ها، شستن پرده‌های اطراف تخت و ملحفه و پتوها. در بند نسوان زندان اوین در طی خانه تکانی، زندانی‌ها برای استفاده از ماشین لباسشویی باید نوبت بگیرند. نوبت‌ها تقسیم می‌شود، بندهای رخت در حیاط بند نسوان را ملحفه و پرده پر می‌کند. فضای بند بوی مواد شوینده و تمیزی به خود می‌گیرد و زنان زندانی آماده سال جدید می‌شوند.

از تهیه عیدی تا سبزه‌بدر: روز اول سال نو برای زندانیان مانند کسانی می‌گذرد که در زندان نیستند، با ناهار مخصوص روز اول سال نو و دید و بازدید. زنان محبوس در بند نسوان زندان اوین برای ناهار سال نو همچون دیگر ایرانیان، سبزی‌پلو می‌پزند با ماهی. ناهار ظهر روز اول، سال دسته‌جمعی خورده می‌شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

عید در زندان‌های جمهوری اسلامی

سولماز ایکدر

جمهوری اسلامی می‌گوید به هزاران زندانی برای نوروز مرخصی داده تا کنار خانواده‌هایشان باشند، اما هزاران زندانی سیاسی و عقیدتی دیگر، نوروز را پشت میله‌های حبس جشن می‌گیرند، به دور از یک زندگی معمولی که با داشتن یک حکومت دموکراتیک، قابل دسترس بود. تحمل حبس سخت است، در روزهای خاص مانند نوروز سخت‌تر. روزهایی که قرار است اعضای خانواده در کنار هم جشن بگیرند، حال و هوای شهرها پرشور می‌شود. روزهای شادی جمعی و خانوادگی.

محکومان به تحمل حبس، چنین روزهایی را باید دور از خانواده و جدا از این شادی جمعی، پشت دیوارهای قطور بگذرانند. اما به گفته «عالیه مطلب‌زاده»، عکاس، روزنامه‌نگار، فعال حقوق زنان و زندانی سیاسی، زنان محبوس در بند نسوان زندان اوین «نوروز را در زندان پرشورتر از خارج از زندان جشن می‌گیرند».

جشن نوروز به آداب کامل: یکی از زنان زندانی محبوس در بند نسوان زندان اوین گفت: «دل‌تنگی گذراندن نوروز در زندان غیرقابل کتمان است، اما در کنار هم تلاش می‌کنیم تا از نظر روانی و عاطفی به یکدیگر کمک کنیم تا با حال بهتر وارد سال جدید شویم.» او ادامه داد: «بودن در یک فضای جمعی کمک بزرگی است برای بهتر گذراندن نوروز، متأسفانه کسانی که در انفرادی هستند، از این امکان محرومند.»

به گفته او، جشن سال نو در زندان هم مانند خارج از زندان، از چهارشنبه‌سوری آغاز می‌شود. محبوسین بند نسوان زندان اوین برای چهارشنبه‌سوری‌ها آش رشته می‌پزند و سر سفره، دسته‌جمعی می‌خورند. البته برخی سال‌ها، در صورت موافقت مسئولین زندان و خوب بودن هوا، امکانی برای برگزار کردن مراسم کوچکی در حیاط زندان هم فراهم می‌شود.

عالیه مطلب‌زاده، عکاس، روزنامه‌نگار، فعال حقوق زنان و زندانی سیاسی، در رابطه با نوروز در زندان گفت: «از روزها قبل لیست خرید مایحتاج لازم برای جشن نوروز را به فروشگاه زندان می‌دهیم. آجیل، موارد لازم برای تهیه شیرینی، سفره هفت‌سین و حتی مواد شوینده لازم برای خانه تکانی.» به گفته او، زنان محبوس در بند نسوان با همان امکانات موجود در زندان، برای نوروز شیرینی می‌پزند. زندانیان از روزهای

پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO

Accident Attorney

800-261-1314

وکیل تصادفات Lyft & Uber

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

کوروش کبیر در آمریکا

دکتر رسول سرخابی

ویل دورانت در جلد اول «تاریخ تمدن» از امپراتوری هخامنشی به عنوان نخستین امپراتوری بزرگ در تاریخ جهان یاد می‌کند که از رود نیل و آناتولی (آسیای صغیر) در غرب تا رود سند و آسیای مرکزی در شرق دامنه داشت و بیش از دو سده (از ۵۵۰ تا ۳۳۰ پیش از میلاد) حکمرانی کرد.

کوروش کبیر، بنیانگذار امپراتوری ایران باستان، یکی از نابغه‌های سیاسی و نظامی تاریخ به شمار می‌رود. آنچه کوروش را از امپراتوری سازان دیگر تاریخ جدا می‌سازد شخصیت و رفتار و افکار انسانی او بود. کوروش در نظر داشت که زیر چتر یک امپراتوری نیرومند و یکپارچه صلح و آرامش میان مردمان برقرار کند. از این رو، وقتی شهری یا دیاری را فتح می‌کرد به قتل عام و تخریب نمی‌پرداخت و حتی حاکمان شکست خورده و خانواده‌های آنان را عفو می‌نمود. هنگامی که کوروش فاتحانه وارد بابل شد آزادی دین و زبان و زندگی و فرهنگ به ارمغان آورد. یهودیانی که هفت دهه تحت اسارت حاکمان بابل بودند رهایی یافتند و بسیاری از آنان به وطن‌شان اورشلیم برگشتند. این رفتار مدارانه و آزادمنش در استوانه کوروش (سنگ نبشته‌ای به خط میخی) که در قرن نوزدهم در عراق کشف شد انعکاس دارد.

در تورات (عهد عتیق) ۱۹ بار از کوروش و گاهی به عنوان «چوپان» و «مسیح (منجی)» نام برده شده و کوروش تنها غیریهودی است که با این القاب ستایش شده است. گزنفون، نویسنده و سیاستمدار یونانی، در کتاب «سیروس پدیا» (تربیت کوروش) کوروش کبیر را به عنوان نمونه‌ای عالی رهبری برگزید و سیرت و زندگی او را، پاره‌ای بر اساس تاریخ و پاره‌ای از روی آرمان خواهی و داستان پردازی، شرح داد.



کارول کروین

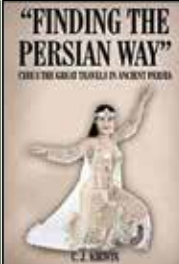
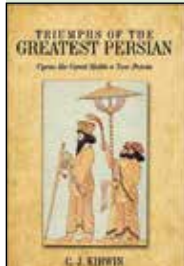
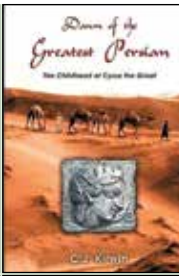
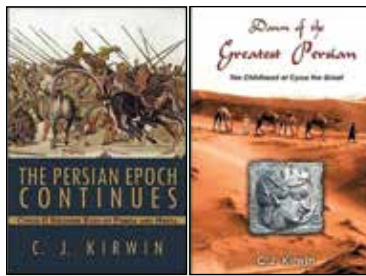
گفته‌اند که وقتی اسکندر مقدونی حکومت هخامنشیان را ساقط کرد دویار برای ادای احترام به آرامگاه کوروش رفت. اما اسکندر کجا و کوروش کجا؟ اسکندر آن منش و منزلت انسانی کوروش را نداشت و حتی ثمرات امپراتوری خود را نیز ندید و در سن ۳۲ سالگی در بابل هنگام بازگشت به یونان بیمار شد و درگذشت. در حالی که کوروش در ایام پیری در میدان پیکار جان باخت. تامس جفرسون، یکی از پدران بنیانگذار آمریکا و نویسنده اعلامیه استقلال آمریکا، به افکار و زندگی کوروش علاقه زیادی داشت و کتاب گزنفون (تربیت کوروش) را دقیقاً خوانده بود و حتی در حاشیه صفحات کتاب یادداشت‌های خود را نوشته بود (نسخه کتاب جفرسون هنوز هم محفوظ است).

شاید برای ایرانیان تعجب‌آور باشد که نخستین زندگینامه کوروش را در تاریخ ادبیات جدید نه یک ایرانی بلکه یک نویسنده آمریکایی نوشته است. جیکوب ابوت (Jacob Abbott)، معلم و مدیر فرهنگی و نویسنده کتاب‌های نوجوانان، در سال ۱۸۷۵ میلادی کتاب «کوروش کبیر» را به زبان انگلیسی در نیویورک منتشر کرد. یک رمان تاریخی بسیار شیوا که بر اساس «تواریخ» هرودوت و «سیروس پدیا» گزنفون نگاشته شده بود. قابل توجه است که کتاب جیکوب ابوت حدود پنجاه سال پیشتر از کتاب «تاریخ ایران باستان» حسن پیرنیا (مشیرالدوله) نگاشته شده بود. یک رمان تاریخی دیگر با عنوان «کوروش کبیر» که حتی شهرت بیشتری دارد توسط یک نویسنده آمریکایی دیگر، هارولد لمب (Harold Lamb) در سال ۱۹۶۰ میلادی منتشر کرد. این کتاب را دکتر صادق رضازاده شفق در سال ۱۳۴۰ شمسی به فارسی ترجمه کرد که بارها در تهران به چاپ رسیده است.

در سال ۱۹۷۱ میلادی، مقارن با جشن‌های ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی در ایران، بانو اشرف پهلوی یک نمونه کپی از استوانه کوروش را به عنوان کهن‌ترین منشور حقوق بشر به سازمان ملل متحد اهدا کرد که هنوز در ساختمان سازمان ملل متحد در نیویورک محفوظ است.

در سال ۲۰۱۳ میلادی، موزه بریتانیا در لندن که صاحب و نگهدارنده استوانه کوروش است، این اثر گرانبهای باستانی را در پنج موزه در شهرهای واشینگتن، نیویورک، سانفرانسیسکو، لوس آنجلس و هیوستون به نمایش گذاشت. این نخستین بار بود که استوانه کوروش به آمریکا می‌آمد. در این نمایشگاه همچنین نسخه تامس جفرسون از کتاب گزنفون در معرض عموم بود.

گزنفون کتاب «سیروس پدیا» (تربیت کوروش) را در سال‌های ۳۵۰-۳۶۰ پیش



از میلاد نوشت. پس از گذشت قرن‌ها، این کتاب هنوز خواننده دارد. در سال ۲۰۰۶ میلادی لری هدریک (Larry Hedrick)، افسر سابق نیروی هوایی آمریکا و تاریخ دان امور نظامی، کتاب پرفروشی با عنوان «کوروش بزرگ گزنفون: هنر رهبری» منتشر کرد که در آن متن گزنفون را به زبان روز و از دیدگاه علم مدیریت و رهبری بازنویسی کرده بود. این کتاب را آقای زعیم کوروش به فارسی برگردانده است (از انتشارات شرکت کتاب، لوس آنجلس، ۲۰۰۸).

اخیراً من یک رمان تاریخی جدید در باره کوروش کبیر به زبان انگلیسی

دیدم که توسط آقای کارول کروین (Carroll Kirwin) در آمریکا منتشر شده است. آنچه توجه مرا به این کتاب جلب کرد هنجفتی این رمان تاریخی است. در چهار جلد و دارای ۱۸۵۰ صفحه، که می‌توان آن را بلندترین رمان تاریخی کوروش بشمار آورد. با پرس و جو توانستم با آقای کارول کروین تماس بگیرم. مطلب زیر حاصل نامه نگاری‌های میان ایشان و من است.

کارول جوزف کروین در سال ۱۹۳۷ میلادی در بوستون زاده شد. از دانشگاه بوستون لیسانس زیست شناسی گرفت و بعدها فوق لیسانس سم شناسی از دانشگاه سانفرانسیسکو گرفت. آقای کروین به مدت ۳۳ سال به عنوان متخصص سم شناسی در صنایع و شرکت نفت فیلیپس مشغول به کار بود و در حین اشتغال سفرهای زیادی به اقصی نقاط دنیا کرد و به تاریخ تمدن‌های قدیم علاقه یافت. پس از بازنشستگی تصمیم گرفت که یک رمان تاریخی بنویسد. داماد ایرانی ایشان سیروس نام داشت و داستان کوروش را از این داماد ایرانی شنیده بود.

پژوهش و نگارش رمان تاریخی کوروش کبیر دوازده سال طول کشید و در چهار جلد میان سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۹ میلادی توسط انتشارات Author House چاپ شد. این رمان تاریخی قدری بر اساس واقعیات تاریخی و بیشتر از روی خیال پردازی و آفریدن چند شخصیت خیالی نوشته شده است.



کروین می‌گوید: «کوروش یک مرد قابل احترام در تاریخ است. اگر او امروز زنده می‌بود من حتی به او رای می‌دادم، او اضافه می‌کند: «من در پژوهش‌هایم هیچ نشانه‌ای نیافتم که کوروش حرمسرا داشت. دو پسر و سه دختر او همه از یک زن به نام کاساندان زاده شده بودند. کوروش مردی با شرف بود، نه ستمگر. او دین و مال و زندگی مردمانی را که بر آنها حکمرانی می‌کرد نابود نکرد. بنیاد خانواده را تقویت کرد. زندگی مردمان را بهتر و صلح‌آمیزتر کرد و همه این کارها را بدون قساوت یا پست‌خویی انجام داد.»

آقای کروین بر این احساس است که «ایرانیان مقیم و مهاجر در آمریکا متأسفانه شناخت درستی از کوروش بزرگ به عنوان پدر و پایه فرهنگ ایرانی، آنگونه که من می‌شناسم، ندارند.»

نام «سیروس» یکی از اسامی بسیار نادر از ایران باستان است که در زبان‌های غربی از آن استفاده می‌شود، هم برای اسم کوچک و هم اسم فامیلی (مثلاً «مایلی سایروس») خواننده مشهور آمریکایی). کوروش کبیر در تاریخ و ادبیات آمریکا جایگاه رفیع و محترمی دارد و بر ایرانیان واجب است که این میراث را زنده و گرمی بدارند. یکی از کارهای ضروری در این عرصه تهیه یک فیلم سینمایی پرشکوه از زندگی کوروش کبیر است. هالیوود فیلم‌های تاریخی زیادی ساخته است و جای تأسف است که نام و میراث ایران به جای آنکه با فیلمی از کوروش کبیر انعکاس یابد با فیلم‌هایی چون ۳۰۰ و Argo رقم خورده است.

دلشوره های قبل از عید امان مان را می برید. شب ها خواب و راحت نداشتیم. مدام دلشوره داشتیم نکند لباس عید مان تا شب عید حاضر نشود. سلامی که هر روز به آقا رضا می کردیم مدام چرب تر و خاضعانه تر می شد. آقا رضا دیگر قبله آمل ما شده بود. بنظرمان قدرت و هیبت آقا رضای خیاط از شاه و صدر اعظم و کدخدا رستم هم بیشتر بود. چه عزت و احترامی به نافش می بستیم خدا میداند.

دیگر از مصائب نوروز باید از مصیبت درد انگیزی به نام «مشق شب» یاد کنم که تعطیلات سیزده روزه نوروزی مان را به کام مان زهر می کرد. باید دوپست سیصد صفحه مشق می نوشتیم. بعد از تحویل سال و دید و بازدید های عمه جان و خاله جان و دایی جان و عمو جان، تصمیم می گرفتیم شب ها بنشینیم مشق های مان را بنویسیم. باید «علم الاشیا» را از بر می کردیم. باید می دانستیم منچوری کجاست و چقدر مساحت دارد و پایتختش کجاست و همسایگانش چه کشورهایی هستند و رودخانه هایش کدامند! هیچکس هم نبود بیرسد آخر ای بنده خدا! دانستن نام رودخانه های منچوری چه دردی از دردهای جوانک ده دوازده ساله بینوا را درمان می کند؟ اصلا منچوری کدام خراب شده ای است؟ باید روز تولد و مرگ کمبوجیه و هوخشتره و بهرام چوبین و جنگ های بی پایان شان با روم و چین و ماچین و فتح قسطنطنیه را حفظ می کردیم! ده دوازده روز یکی توی سر خودمان می زدیم یکی سر هوخشتره، اما نمی توانستیم این قسطنطنیه لاکردار را درست تلفظ کنیم. از سوی دیگر از بازیگوشی های روزانه چنان خسته و مانده می شدیم همین که کتاب را باز می کردیم هنوز چهار خط نوشته بودیم همانجا کنار کمبوجیه و هوخشتره خواب مان می برد و مشق شب مان می ماند برای فردا، و این امروز و فرداها تا شب سیزده بدر تکرار می شد و مدام چنان دلشوره ای به جان مان می ریخت که همه خوشی های ایام نوروز از حلق مان بیرون می آمد.

با همه این ها، نوروز آن سال ها سرشار از شادی و دلخوشی بود. به قول اسماعیل بیدرکجایی: غم بود، اما کم بود.

یاد بعضی نفرات: گفته بود که: یاد بعضی نفرات روشنم می دارد. و گفته بود که: فتنه می بارد از این سقف مقرنس برخیز / که به میخانه پناه زینهمه آفات بریم. نام ایرج افشار از آن نام هاست که به روح و روان آدمی جلا می دهد. مردی که بسیار می دانست. مردی که ایران و فرهنگ ایران با خوش در آمیخته بود. یگانه مردی بود ایرج افشار. بی جانشین.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



دزد هم زد های قدیم: می گوید: توی یک کوچه پرت و خلوتی سلانه سلانه راه می رفتم. یک آقای موتور سواری آمد کنارم ایستاد. خیال کردم لابد دنبال آدرسی چیزی می گردد. پرسیدم: «کاری داشتید؟» قه اش را در آورد گذاشت روی سینه ام و گفت: «هرچی تو بساطت هست بریز بیرون!» همه اش دوازده هزار تومان پول توی جیبم بود با یک تلفن عهد عتیق. دوازده هزار تومان و تلفنم را دادم دستش و گفتم: «به حضرت عباس همین را دارم!» پرسید: «خانه ات کجاست؟» گفتم: «دروازه دولاب». گفت: «بیر ترک موتور!» خیال کردم لابد می خواهد مرا ببرد جای خلوتی گردنم را بزند یا دل و روده ام را بریزد کف دستم. با ترس و لرز گفتم: «راضی به زحمت سرکار نیستیم به مرتضی علی! پیاده می روم. دکتر گفته است پیاده روی برای سلامتی آدم خوب است مخصوصا وقتی آدم شکمش خالی باشد!» با صلابت یک سردار پاسدار سرم نعره کشید که: «بیر بالا! نشستم روی ترک موتور. مرا بردم ایستگاه مترو. آنجا پیاده ام کرد و گفتم: «برو! دست علی به همراهت!»

آقا! این آقای دزد اگر بخواهد نامزد ریاست جمهوری اسلامی بشود من به ایشان رای خواهم داد. دزد با معرفتی است والله. به عمه جان و خاله جان و دختر خاله ها و پسر عمه ها هم خواهم گفت به او رای بدهند. دزد جوانمردی است به حرصت ابفرض! شما این دزد ها و قمه کش ها و لات هایی را که حالا وزیر و وکیل و سردار و سرلشکر و سپهبد و نمی دانم قاضی القضاات شده اند نگاه کن، لاکردار ها چنان می دزدند که دست چپ شان از دست راست شان خبر ندارد. بیخود نیست که از قدیم ندیم ها گفته اند: صد رحمت به کفن دزد اولی! باز گلی به جمال این دزد علی دوست! دزدی که آنقدر معرفت داشت پول متروی آن بنده خدای دزد زده را برایش بگذارد. این دزد های گردن کلفت مومن آش را با جاش می خورند خر را با آخورش.

غم بود، اما کم بود: یکی دو ماه قبل از نوروز، پدر و مادر راه می افتادند می رفتند بزازی آقای خیر خواه. می خواستند برای مان رخت و لباس تازه بخرند. بیست تا قواره پارچه را زیر و رو می کردند و پارچه ای را انتخاب می کردند که ما نه از رنگش خوش مان می آمد نه از چهار خانه هایش. اما حرف حرف آنها بود. ما را چه به این غلط کاری ها؟ از آنجا می رفتیم خدمت آقا رضا که سر گذرمان خیاطی داشت. از فردایش هر روز صبح موقع رفتن به مدرسه یک سلام بالا بلندی تحویل آقا رضا می دادیم و یک عالمه هم پیژ لای پالانش می چاندیم، بلکه به فضل الهی! کت و شلوارمان را قد و قواره خودمان بدوزد نه قد و قواره رستم دستان!

از همان روزی که پارچه را تحویل آقا رضا می دادیم تا شب عید مدام دلشوره داشتیم. دل توی دل مان نبود که نکند آقا رضا بد قولی بکند و شب عیدی بی لباس بمانیم. صد بار باید می رفتیم و می آمدیم و آقا رضا کت مان را روی بدن مان «پرو» می کرد. هی با یک تکه صابون روی پارچه خط می کشید و اینجا و آنجایش را سنجاق می کرد. تا دم دمای تحویل سال دل توی دل مان نبود که نکند لباس پلوخوری مان شب عید حاضر نشود! بعد نوبت خریدن پیراهن بود. پیراهنی برای مان می خریدند که یقه اش سه چهار نمره از گردن مان گشادتر بود. آخر باید به فکر فردا هم می بودند! پیراهنی می خریدند که برای عید سال بعد هم بکار بیاید. حالا باید می رفتیم مغازه کفاشی آقای کشور دوست کفش می خریدیم. کفش های مان هم یکی دو نمره از پای مان بزرگ تر بود. باید یک عالمه پنبه تویش می تپاندیم تا بتوانیم لنگان لنگان قدم برداریم.


یکی دو روز قبل از عید نوبت سر تراشیدن و حمام رفتن مان بود. می رفتیم سلمانی اوسا ممد تا موهای مان را از ته تراشد. اوسا ممد تا بخواهد سرمان را تراشد صد جای گل و گردن مان را زخم و زبلی می کرد و پنبه کاری اش می فرمود! آنوقت ریشه می شدیم و همراه پدر مان می رفتیم حمام عمومی. من از انعکاس صدای حمام و آن خزینه جوشانش می ترسیدم. پدرم دست من و برادرم را می گرفت و پرت مان می کرد توی خزینه. توی خزینه ای که آبش تن و بدن مان را می سوزاند. حالا نوبت کیسه کشی بود. آنجا زیر آن طاق کاشیکاری مقرنس، آقا جواد دلاک مثل شمر ذی الجوشن ایستاده بود و کیسه به دست منتظرمان بود تا ما را همچون گنجشککی بینوا زیر پنجه های فولادین خود بگیرد و چنان پوستی از ما بکند که تا یکماه نتوانیم گردن مان را تکان بدهیم.



وحد زمردی

مدرس و کارشناس موسیقی
با بیش از بیست سال تجربه

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



۹۲۴۴-۷۴۵ (۴۰۸)

www.vahidzomorodi.com

همین دلیل این شهر را به نام شهر نمک می شناسند. ارزش نمک بقدری بوده است که حقوق سربازان و یا کارگران را با نمک پرداخت می کرده اند. کارگران آن را فروخته و به آن Salarium می گفته اند و کلمه Salary از این کلمه لاتین گرفته شده است. در قبل از میلاد مسیح نمک حالت مقدس نیز به خود گرفت. بطوری که اگر روی زمین می ریخت فرد منتظر خبر بد بود. اثر محافظت کننده نمک بسیار مهم است. وقتی در آب حل شود، آب شور شده که در تماس با باکتری ها و قارچها آب داخل آنها را خارج کرده و باعث مرگ آنها می شود، که به آن پدیده Osmosis می گویند. به همین دلیل هنگام گلودرد این سینا به مریض های خود می گفت آب نمک را در دهان غرغره کنند. در قدیم مردم گوشت و مواد غذایی را در آب نمک نگهداری می کردند تا زود فاسد نشود.

اهمیت فیزیولوژیکی نمک: بدن انسان همیشه در ثابت نگاه داشتن میزان سدیم خون اقدام می کند و چنانچه میزان سدیم بالا رود، آب بیشتری در خون می ماند تا غلظت سدیم را در حال متعادل نگهدارد. در این هنگام حجم و میزان خون بالا می رود و قلب بایستی بیشتر کار کند تا بتواند خون اضافی را در بدن به حرکت درآورد. میزان فشاری که خون به رگها وارد می کند بیشتر شده که باعث بالا رفتن فشار خون، سکتته های مغزی و قلبی می شود. در صورت بالا بودن فشار خون افراد باید از خوردن نمک زیاد خودداری کنند. همین طور در اثر کم مصرف کردن نمک، آب بدن کمتر شده و فشار خون پائین می آید.

طبق آمار ۵۰٪ بیماران با مصرف غذاهای کم نمک توانسته اند فشار خون را پائین بیاورند. مصرف رژیم کم نمک برای همه مفید است. عنصر سدیم یک عنصر خارج سلولی است و افراد در اثر عرق کردن آب بدن خود را از دست می دهند که باعث دفع سدیم می شود و فرد دچار Dehydration می شود که عوارض گوناگونی بوجود می آورد.

تمام افراد باید مصرف نمک را متعادل کنند چون میزان کم و یا زیاد آن هر دو باعث آسیب پذیری فرد می شود. نمک مصارف صنعتی بسیار زیادی دارد که از این بحث خارج است.



نمک: یک ماده حیاتی

نمک یک ماده حیاتی برای انسان است و ما هر روز آن را مصرف می کنیم ولی راجع به نمک چه می دانیم. نام شیمیایی نمک «سدیم کلراید» می باشد و پودری سفید رنگ است. صنایع غذایی از قبل تهیه شده (Processed Food) حاوی مقدراری زیاد نمک می باشند چون نمک طعم خوبی به غذا می دهد، بسیار ارزان است، آب را در بدن نگهداری می کند و یک ماده محافظت کننده است (Preservative). نمک مانع Dehydration می شود و به قول یکی از پزشکان که می گوید «نبودن نمک در غذا، طعم نامطلوبی به غذا می دهد و علاقه به خوردن غذای بی نمک را کم می کند».

اهمیت نمک:

- ۱- بدن از نظر فیزیولوژی نیاز مبرم به المنت سدیم (نمک) دارد.
- ۲- بدون سدیم اعصاب قادر نیستند که امواج عصبی را از خود عبور دهند.
- ۳- عضلات بدون سدیم نمی توانند منقبض شوند.



۴- آب و مایعات بدن بدون نمک تدریجا دفع شده که می تواند بالانس الکترولیت ها را بهم زده و باعث مرگ انسان شود. مصرف متعادل نمک در غذا نه تنها طعم مناسب به غذا می دهد بلکه تمام عوامل بالا را تامین می کند.

جالب اینکه نمک طعم های دیگر نظیر ترش بودن، تلخ بودن و یا شیرین بودن غذاها را تحت تاثیر خود قرار می دهد و تاحدودی آنها را عوض می کند. مثلا اضافه کردن نمک به شکلات طعم تلخ آن را از بین می برد. صنایع غذایی می گویند وقتی میزان نمک در فرآورده های آنها کم می شود فروش این ها نیز کم می شود، نظیر ترشی خیار، کنسروها، پنیر، زیتون، پیتزا و عصاره های میوه ها که طعم خوبی ندارند و زودتر فاسد می شوند. انسان در روز نباید بیشتر از ۶ گرم نمک استفاده کند. نمک اولین ادویه ای بوده است که بوسیله انسان های اولیه کشف شده است و آن را از تبخیر آب دریا بدست می آورده اند. بسیاری از زمین ها که اکنون خشک هستند قبلا در اعماق دریا بوده و خاک آنها شور است. نمک اولین بار در شهر Salzburg در کشور اتریش از معادن بدست آمد و به

مریم حجتیان

راهنمای زندگی / Life Coach
Certified Professional Coach

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF



Certificate No:2022-4007

انسان های موفق و خوشحال برای رسیدن به اهداف شان، همراهی یک کوچ مورد تایید و متخصص را در مسیر زندگی خود انتخاب می کنند.



- ♦ کشف رسالت در زندگی
- ♦ مدیریت روابط شخصی و عاطفی
- ♦ رسیدن به اهداف خود در زندگی
- ♦ رسیدن به بخشش خود و دیگران
- ♦ رهایی از سردرگمی در کار و حرفه
- ♦ مدیریت و کنترل افکار منفی و خشم
- ♦ راهکارهای اساسی برای کسب آرامش درونی

با تعیین وقت قبلی (415) 378-2077

Mhojatiyan@gmail.com
instagram: Maryam_Hojatiyan

معرفی کتاب

Nutrition Topics for
Healthcare Professionals



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

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان
ناشر: شرکت AuthorHouse



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 + (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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

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

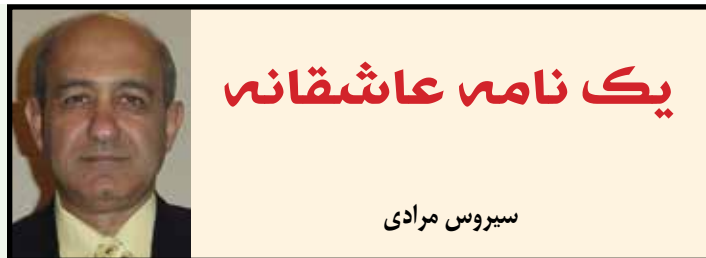


Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

پزند. مملکت بی صاحب شده. تخت طاووس و تاج کیانی زیننده شماس. تشریف یارید. همه سر جای خود خواهند نشست. با حضور شما همه زبان در دهان خواهند گرفت و فضولی موقوف خواهد شد. همیشه ته دلم به نفس گرم مبارک تسکین می یابد، حتی اگر صدها فرسخ از دارالخلافه تهران دور باشید. در غیاب آن یار سفر کرده هر روز دو نوبت تمثال مبارک را که نقاشی باشی کمال الملک انصافا خلق کرده اند، با حریر مرحمتی گردگیری کرده و نفوذ بالله عین خدایم راز و نیاز می کنم. رباب باجی ندیمه و کلفت خاصه شایع کرده که دیوانه شده و با عکس شما مصاحبت می کنم. اون روز سر توزیع نهار زنان حرمسرا داد زد: آره من دیوانه ام... دیوانه اعلیحضرت... همه ماست ها را کیسه کردند. جیک کسی در نیومد. چشمانم همیشه به جمال مبارک روشن بوده و هست. از وقتی در مسکو با سعایت مشیرالدوله مجبور شدم بازگردم تهران آرام و قرار ندارم. اندرونی کسی دل و دماغ ندارد. همه عین کبک های زمستانی سر در جوف بال گذاشته و به بطالت روزگار می گذرانند تا کی دوباره آفتاب گرما بخش وجودت بر تن همه ساکنان کاخ بتابد. هر جا می روم تو را می بینم. چادر خانه، تالار عاج، طنبی آئینه، حوض خانه و خلوت کریم خانی و چای خانه و عمارت کلاه فرنگی و کاخ ایبض. آب مرده پاشیده اند. همه منتظر دریافت خبر مسرت بخش بازگشت شاه هستند. در غیاب آن عزیزتر از جان، سری به کاخ صاحبقرانه در نیاوران زد. باور بفرمایید گریه ایامان نداد. نتوانستم وارد شوم. نوکر باشی را فرمودم تا همه چیز را تر و تمیز و نظافت کند، انگار همین فردا قصد حضور در کاخ دارید و قرار است ایلچی های اسپانی، آلمان، ایتالی و عثمانی را به حضور پذیرفته و رهنمودشون بفرمایید. همه اجزای کاخ یکصدا سرود حضور شاه میخوانند. سه ساعت مانده به غروب دکتر طولوزان با اون کیف سنگینش آمد. فرانسه من که اصلا تعریفی ندارد اما فارسی دکتر عالی است. از عشق من به اعلیحضرت کاملا مطلع است. سر شوخی را باز کرد و با لهجه پارسی گفت: دغدمند عشق را دارو به جز دیدار نیست. داشتیم دنبال جواب دندان شکنی می گشتم که اسماعیل آقا نوکر خاص ام دوان دوان آمد و مرقومه شریفه را که مهر مبارک مزین به تصویرتان بر آن خورده و منقوش به علامت شیرو خورشید و تاج بود به دستم داد. گل از گلم شکفت. قبل از اینکه نامه را بخوانم بر چشم هایم فشردم و بر روی قلبم گذاشتم. در برابر نگاه سئوال بر انگیز دکتر طولوزان گفتم: از سر بالین من برخیز ای نادان طبیب. بعد ادای دکتر را در آوردم و گفتم: دغدمند عشق را دارو به جز دیدار نیست.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷



یک نامه عاشقانه

سیروس مرادی

انیس الدوله متولد ۱۸۳۷ و درگذشته ۱۸۹۶ یکی از ده ها همسر عقدی و صیغه ای ناصرالدین شاه، واقعا عاشقش بود، نه به خاطر قدرت و موقعیت سلطنتی اش، بلکه به عنوان یک مرد وی را دوست می داشت. میزان علاقه و عشق انیس الدوله به شاه به اندازه ای بود که در همان سال ترور شاه، با دیدن اسکناسی که تصویر شاه بر رویش بود چنان حالش منقلب شد که سکنه کرد و از دنیا رفت. خانه انیس الدوله در خیابان ولیعصر تقاطع مولوی که تحت شماره ۱۰۴۰۳ اثر ملی اعلام شده، توسط سندیکای تولید کنندگان گوشت گوسفندی خریداری و به عنوان دفتر مرکزی استفاده می شود. متاسفانه خانه معشوقه ناصرالدین شاه به عنوان ملک خصوصی بر روی بازدید عمومی بسته است. در تهران شایع بود که اغلب شب ها شاه مملکت با لباس مبدل به خانه انیس الدوله می رفت. بعد از ۱۶۰ سال هنوز می توان آثاری از زیبایی و شکوه گذشته را در این خانه حدود ۸۰۰ متر مربعی دید. خانه با وجود آنکه اثر ملی است اما متاسفانه فروخته شده و مالک خصوصی اجازه حتی بازدید کوتاه را نمی دهد. خانه انیس الدوله باغ بزرگی داشت و منازل مخصوص خدمتکاران در ضلع جنوبی قرار داشت که همگی تخریب شده اند. با وجود همه اینها می توان بوی عشق را در فضا استشاق کرد. نکته جالب این است که این خانه در نزدیکی خانه پدری فروغ در ضلع پائین تقاطع و کوچه خادم آزاد (تولد دیگر) است. دو زن در دو دوره مختلف اما با سرنوشتی مشابه، هر دو معشوقه های ناکام. در سفر اروپایی شاه، انیس الدوله تا مسکو همراه شاه بود اما به دلیل شخصیت قوی و فوق العاده ای که داشت، میزبانان با وی مانند ملکه رفتار می کردند، مخصوصا رفتار شهردار مسکو که طبق پروتوکل دیپلماتیک به استقبال ملکه ایران رفت و دسته گلی از طرف اهالی تقدیم کرد. این بزرگداشت بر مردان قدیمی، سنتی و حسود همراه شاه خوش نیامد و قبله عالم را تشویق کردند تا انیس الدوله را از مسکو به تهران بازگرداند و بقیه سفر انیس الدوله همراه شاه نباشد. انیس الدوله در مسکو همه را تحت تاثیر قرار داده بود، به ویژه آن که اندکی با فرانسه و ایتالیایی به دلیل معاشرت با زنان سفرای این دو کشور آشنا بود. انیس الدوله وقتی به تهران بازگشت، بین وی و شاه نامه های عاشقانه زیادی رد و بدل شد که تاکنون هیچ ردی از آنها پیدا نشده است، اما میتوان حدس زد که چه محتویاتی داشته اند.

تاج سرم، سلطانم! بنده نوازی کرده و مرقومه ای ارسال فرمودید. سواد نامه قلوب همه نوکران و کنیزان و رعایای ممالک محروسه قبله عالم را روشن ساخت. قوت دل و شادی همه آحاد ملت را در این زمستان سرد فراهم آورد. خبر وصول نامه شاهنشاه بلافاصله در کاخ گلستان پخش و نقل همه محافل گردید. رعایا به نزول اجلال ملوکانه قبل از حلول سال جدید امیدوار شدند. عیدی واقعی ما دیدار رخسار نیکوی شماس. به فرموده خود اعلیحضرت:

عقرب زلف کج ات با قمر قرینه... تا قمر در عقربه کار ما همینه

کیه ؟ کیه ؟ در میزنه... من دلم می لرزه. در و با لنگر میزنه، من دلم می لرزه. صدای در زدن اعلیحضرت را وقتی به کلبه ام نزول اجلال می فرمودید همیشه به یاد خواهم داشت. نبض زندگی است. دلم برای شیرین زبانی های شهریار ی یک ذره شده. گاهی کابوس می بینم که با زنان فرنگی مغالزه کرده و مطایباتی می فرمایید. از زور حسادت کم میماند که قالب تهی کرده و به دیدار سلطانم نائل نیایم.

شاهنشاه خورشید کلاه مسدع اوقاتم اما روزی را که مرقومه مبارک عز وصول بخشید فراموش نخواهم کرد و نسیان در آن راهی نخواهد یافت. از سایه خدا بر زمین رخصت می خواهم تا داستان کامل روزی را که نامه ملوکانه همچون همای سعادت بر بادگیر بنای الماسیه نشست قلمی کنم تا اطمینان یابید همه رعایا با چه اشتیاقی در دیدار مجدد رخ آن ماه زیبا لحظه شماری می کنند.

از همون اول صبح سردرد داشتم. حالم خوش نبود. دلم آشوب و خونم مثل سیر و سرکه می جوشید. به اسماعیل آقا نوکر مخصوص گفتم که برود سراغ دکتر طولوزان که دم غروب در کاخ باشد، بیاید اندرونی. امروز تا نزدیک ظهر چراغ های تالار آئینه روشن بود. سرمفتش داشت بر سر عملجات فریاد میزد که چرا صبح و به موقع چراغ ها را خاموش نکرده اند. صدایش کردم و گفتم: این که چراغ ها تا این موقع روز روشن مانده اند نشانه ای است از یمن مبارک این روز و احتمالا حادثه سعدی قراره روی بده. قربانت شوم، رعیت در غیاب شاه شده اند مثل سگ و شغال و گربه. همه به هم می

سپیده رقامی

مشاور انواع وام های تجاری و بازرگانی در سر تا سر کالیفرنیا



Sepideh Raghmi

صداقت و تجربه من ضامن آسایش مالی و سهولت انجام وام شما خواهد بود.

در تمام مراحل وام در کنار شما هستیم.

LOANS

Letter of Credit

وام های صادرات و واردات

بودجه های اعتباری

وام جهت خرید متجمع های تجاری و دفاتر اداری

وام جهت خرید کلینک پزشکی و دندانپزشکی و تجهیزات.

وام سرمایه گذاری جهت خرید منازل مسکونی چند واحد

بیشتر از ۴ واحد تا سقف ۱۸ میلیون

(415) 730-3357

تلفن تماس جهت مشاوره رایگان

انگیزه، موتور حرکت زندگی

دکتر علیرضا آزمندیان - نویسنده، و سخنران انگیزشی

برنامه، نیاز به انگیزه دارید. تکرار ورزش به پشتوانه انگیزه، آن را در شما به عادت تبدیل می کند. بعد از عادت سازی، دیگر نیازی به انگیزه نیست و کار، خود به خود دنبال می شود. زیرا عادت ها در اختیار ما نیستند و به صورت غیر ارادی اجرا می شوند. انگیزه برای تصمیمات و کارهای استراتژیک در زندگی: کارهایی که به اندیشه و تفکر استراتژیک نیاز دارند و روزمره و معمولی نیستند، برای خلق آنها، نیاز به انگیزه قدرتمند دیگری است.

خلق افکار متفاوت از اندیشه های معمولی: مثلا می خواهید یک رهبر و سخنران توانمند شوید، مطمئنا با انگیزه های آتشین این امر حاصل می شود.

به طور کلی انگیزه ها به دو صورت به انسان تزریق می شود و یا از انسان گرفته می شود: انگیزه های درونی یا انگیزه های بیرونی. می توانید منتظر یک نفر بمانید تا شما را ترغیب و تشویق کند و در شما انگیزه ایجاد کند، ولی نمی توانید همیشه متکی به آن باشید. شما هر روزه با عواملی دست به گریبان هستید که انگیزه هایتان را می کشند و از آنچه که عشق به دست آوردنش را دارید باز می دارند و در تیرس بمباران خود قرار می دهند و انگیزه های شما را در معرض خطر می گیرند. مثل: انسانهای غافل، رسانه ها و...

در زندگی، هرچند که خود را مصون از آنها بدانید، از دست دادن انگیزه و اشتیاق، زیاد هم دور از ذهن نیست. در زندگی شما، انسان های غافلی که تمرکزشان همیشه بر محدودیت های زندگی است و کلامی پر از ناباوری و ناامیدی دارند، حضور دارند و به هر شکلی که شده، انگیزه ها را در شما از بین می برند و در مقابل، انسان هایی که هم هستند که به شما جرات و جسارت ببخشند و ترغیب و تشویق تان کنند. این انسان ها مثل معلمان و راهنمایان و همسفرانی هستند که همواره برای شما، انگیزه بخشند. اما از نظر من، انسانی که خود، انگیزه خود است و شمع روشن درونش، انگیزه پایداری را در او شعله ور ساخته است. این است، تفاوت میان انسان های هوشیار و غافل! لذا برای خلق زیباترین تابلوی زندگی و ایجاد انگیزه، منتظر هیچ کس ننماید و خود اقدام کنید. انگیزه ها را ضمیر ناخودآگاه می سازد و کافی است شما، یک سری اطلاعات خاص کنترل شده به آن بدهید. اما عوامل درونی و بیرونی انگیزه ساز چه چیزهایی می تواند باشد؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

بسیاری از انسان ها به بحث انگیزه علاقه مند هستند و افراد زیادی هم با چالش بی انگیزه بودن دست و پنجه نرم می کنند. اما به خوبی می دانیم که ما معمولا به صورت مطلق بی انگیزه نیستیم بلکه معمولا احساس می کنیم برای فعالیت یا هدفی که مد نظرمان است، به اندازه کافی انگیزه نداریم. هر حرکتی که هدفمند و به سوی بدست آوردن خواسته ای باشد، قطعاً نیاز به انگیزه خواهد داشت. این حرکت، نوعی پرواز از دنیای شکست ها و ناکامی ها است. اما پرواز یعنی جنگیدن با نیروی ها و موانع زندگی! و انسانی که آتش انگیزه هایش شعله ور شود به اشتیاق سوزانی خواهد رسید که آن اشتیاق سوزان موانع را، تا رساندن او به سر منزل مقصود، می سوزاند و از بین می برد. اشتیاق سوزان، اوج یک انگیزه خوب است و مجال است، شما را، به هدفتان، نرساند. بنابراین، می توان گفت انگیزه باید برخاستن و اقدام کردن و حرکت را به همراه داشته باشد. این مقاله در تلاش است که با ارایه مفهوم انگیزه، راه هایی را برای چگونگی ایجاد آن در زندگی، به شما آموزش دهد.

پنجره اتاق را باز و نگاهی به توده های مردم بیاندازید، به نظر شما آنها چگونه زندگی می کنند؟ گاهی زندگی آهسته است، مسیر و جهت درستی ندارد، تماش احساس یکنواختی و خستگی است. نه انگیزه ای برای آن که صبح سر کار بروند و نه کارها، چنگی به دل شان می زند. نه هیچ باد موافقی برای حرکت کشتی زندگی می وزد. فقط نگاه ها به



دیگران است، نگاهی در حسرت، بدون انگیزه و اراده، بدون تغییر و تحول. غمگین و افسرده. گاهی هم عصبانی از خود ولی باز هم یک زندگی یکنواخت و بی حاصل. گاهی مرورگر خاطرات بد و شکست های گذشته و در پی آن کم شدن انرژی و باز ماندن از انجام کارهای مفید و ادامه دادن بدون انگیزه و نشاط. به راستی آیا آنان زندگی می کنند یا مردگی؟! آیا برنامه ای برای سلامتی روح و روان و جسم خود، طراحی کرده اند تا عقل و فکر سالمی را در بدن سالمی ایجاد کنند و زندگی هوشیارانه ای خلق کنند؟ آیا عشق و احترام و گذشت لازم برای لذت بردن از روزهای زندگی شان وجود دارد؟ به راستی چه فرقی است میان زندگی ها؟ چه فرقی است بین انتخاب یک زندگی هوشیارانه یا غافلانه؟

پاسخ به این سوالات یک چیز است: انگیزه! اما به راستی انگیزه چیست و چرا بدون آن زندگی بی معنا خواهد بود؟ وقتی می خواهیم به تعریف انگیزه بپردازیم، حتما با سه مولفه اصلی مواجه می شویم:

- جهت (Direction) - پافشاری (Persistence) - شدت (Intensity)

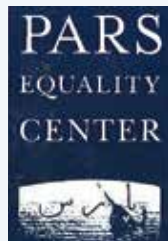
یعنی انگیزه باعث می شود که رفتارهای فرد دارای جهت و هدف مشخص باشد و همچنین انگیزه خود را در قالب پافشاری در رویارویی با موانع و مشکلات نشان می دهد و این همان انرژی و شدت عمل در زندگی است. اما چگونه عوامل انگیزه ساز را در خود پیاده کنیم؟

قدم اول: هدفی تعیین کنید و به خودتان قول بدهید به هر قیمتی شده، آن را محقق خواهید کرد. خلق هر تصمیم، تجلی انگیزه و اراده شماست، زیرا اگر انگیزه نداشته باشید، تلاش نمی کنید و اراده ای هم در شما ایجاد نمی شود.

قدم دوم: هدف و خواسته تان را ارزشمند تعیین کنید تا اراده و انگیزه لازم را در شما ایجاد کند. مثلا انگیزه خریدن ماشین پراید با خریدن ماشین BMW یکسان نیست. هر چه هدف ها جذاب تر و دل فریب تر و زیباتر باشد، انگیزه و اراده بیشتری در شما ایجاد می کند، این یک قانون است. انگیزه ای که در شما اراده پرواز ایجاد می کند و هیچ چیز جلودارتان نخواهد بود.

اما چند نوع انگیزه وجود دارد؟! ما با چه مدل هایی از انگیزه در زندگی روبرو خواهیم شد؟

انگیزه برای انجام کارهای روزمره: برای انجام کارهای روزمره، شما به انگیزه نیاز دارید. مثلا وقتی تصمیم می گیرید که خوش اندام و سلامت باشید. برای خلق این هدف، باید هر روز صبح، ورزش و پیاده روی کنید و برای اجرای قطعی و مرتب این



Immigration & Citizenship Services

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

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

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

لطفا برای تعیین وقت با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 261-6405

(818) 616-3091

1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

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

www.parsequalitycenter.org

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

ستاره فرمانمائی، پایه‌گذار مددکاری اجتماعی در ایران

پرویز نیکنام



ستاره فرمانمائی

در سال ۱۳۱۲ وقتی ستاره دوازده ساله بود و باید به دبیرستان می‌رفت، رضاشاه مدرسه تربیت را تعطیل کرد. اما ستاره علاقه ویژه‌ای به این مدرسه داشت چون به گفته خودش: «محیط آن آزاد بود که نقطه مقابل مقررات سخت و خشک مادرم قرار داشت. اصولاً اسلام در ارتباط با زنان مقررات سختگیرانه‌ای دارد و مادر من هم چون زن مؤمن و متدینی بود، رعایت آن مقررات را در زندگی ما منظور می‌کرد. مادرم می‌گفت که دختران و زنان بایستی اندام خود را کاملاً بیوشانند و لباس‌هایی که برای ما می‌دوخت، همیشه ضخیم و گشاد و بلند و آستین‌دار بود و این امر به ویژه در تابستان‌ها مرا از

گرما کلافه می‌کرد. اما در مدرسه تربیت نه تنها دختران اجازه‌ی رقصیدن و آواز خواندن داشتند، بلکه می‌توانستند با صدای بلند به نیایش و دعا پردازند.»

بعد از تعطیلی مدرسه تربیت، ستاره به مدرسه آمریکایی دخترانه، که بعدها «نوربخش» نام گرفت، فرستاده شد که مبلغان مسیحی-آمریکایی آن را اداره می‌کردند. این مدرسه نیز به وسیله ساموئل جردن اداره می‌شد که بنیان‌گذار کالج آمریکایی پسرانه بود که در دوره رضاشاه دبیرستان البرز نامیده شد.

ستاره در کتاب دختری از ایران می‌نویسد: «دکتر جردن در مدرسه به ما آزادی کامل داده بود. هر صبح در سالن اجتماعات جمع می‌شدیم و پس از آنکه یکی از شاگردان ایرانی، سرودی از انجیل را که توسط مبلغان به فارسی ترجمه شده بود، می‌خواند، خانم جین دولیتل، معلم سختگیر و مقتدر مدرسه که همه از او حساب می‌بردند، پیانو می‌زد و ما او را با خواندن سرود کلیسایی همراهی می‌کردیم. البته برای مسلمانان، خواندن دعاها و سرودهای مذهبی اجباری نبود اما به محض آنکه توانستم متن سرودها را بخوانم، با اشتیاق در خواندن سرود شرکت می‌کردم.»

ستاره در این مدرسه به صورت داوطلبانه به همراه مبلغان مسیحی به کمک مردم فقیر جنوب تهران رفت که در «فقر و فاقه» زندگی می‌کردند. به گفته ستاره: «دانش آموزان سال آخر را به عنوان کمک، هفته‌ای چند ساعت به داروخانه‌ای می‌فرستاد که در جنوب تهران و در انتهای بازار واقع شده بود. این داروخانه خیریه توسط مدیریت بیمارستان آمریکایی در یک انبار قدیمی تأسیس شده بود. بچه‌ها و زنان بی‌بضاعت برای دریافت آسپرین، قطره تراخم و مرهم کچلی مراجعه می‌کردند.»

بعد از پایان دبیرستان، ستاره می‌گوید: «نمی‌خواستم معلم مدرسه، پرستار بیمارستان و یا همانند برادرم پزشک باشم. داروسازی هم به نظرم خیلی محدود بود. زمانی که در دایروخانه می‌دیدم، به چیزی بیش از قرص و شربت و آمپول احتیاج داشتند. برایم کاملاً روشن بود که می‌خواهم به مردم عادی جامعه خدمت کنم.»

سفر پرماجرا به آمریکا: در بهار سال ۱۳۲۱ ستاره به ملاقات «خانم الدر و خانم مک‌داول» از معلمان مدرسه رفت تا کمک کنند او مدرسه‌ای در آمریکا برای تحصیل پیدا کند. آنها قول کمک دادند اما هیچ خبری نیامد، «تا اینکه در اردیبهشت سال ۱۳۲۲ نامه‌ای به دستم رسید که خبر می‌داد در مدرسه میسیونری زنانه‌ای به نام کالج هایدلبرگ در شهر تیفین واقع در ایالت اوهایو پذیرفته شده‌ام.»

در بهمن‌ماه همان سال روادید سفر به آمریکا از سوی سفارت آمریکا در تهران برای ستاره صادر شد ولی مشکل این بود که جنگ دوم جهانی هنوز ادامه داشت و او نمی‌توانست به دلیل ناامنی از مسیر غرب یعنی پاریس و مصر به سمت آمریکا برود. بنابراین تصمیم گرفت از تهران به بمبئی در هند برود و از آنجا راهی آمریکا شود. در اسفند همان سال از تهران به مشهد و از آنجا به زاهدان و سپس به کویته و از آنجا به بمبئی رفت. شش هفته طول کشید تا به این شهر بندری در هند رسید و منتظر بود تا یک کشتی پیدا کند و به آمریکا برود. اولین تلاش او بعد از سوار شدن به کشتی با شکست مواجه شد چون کمی بعد از حرکت، یک اژدر به کشتی خورد و با قایق نجات به ساحل رسید. در تلاش دوم موفق شد سوار یک کشتی نفربر آمریکایی شود و بعد از ۳۲ روز به ساحل آمریکا برسد. ستاره که بعد از سه ماه و نیم سفر، منتظر بود ساحل پیش رویش نیویورک باشد، یکی از خدمه کشتی گفت که اینجا لس‌آنجلس است و «نیویورک آن طرف آمریکاست. تا آنجا راه زیادی است. اینجا لس‌آنجلس، مرکز کالیفرنیاست.»

در اولین فرصت به دکتر جردن، رئیس سابق مدرسه البرز، تلفن کرد که بعد از چهل سال زندگی در ایران، حالا همان نزدیکی زندگی می‌کرد. «من صدای آشنای دکتر جردن را با آن لهجه بامزه‌اش به فارسی شنیدم.»

خب خانم، مطابق اتهام هفتم شما، آن‌ها [دانشجویان] مدعی شده‌اند که شخص شما مسئول مرگ ۵ هزار نوزاد هستید.

فریاد زدم: چطور چنین مزخرفاتی گفته‌اند؟ مدرکی دارند؟

آنگاه بازجو به کاغذی که در دست داشت رجوع کرد و خلاصه آن را خواند: «دانشجویان شما گفته‌اند که یکی از دروس مدرسه شما، چگونگی جلوگیری از بارداری بوده است و هر دانشجویی مجبور بود یک ترم هم در یکی از کلینیک‌هایی که دایر کرده بودید، کارآموزی کند. آنها نوشته‌اند که شما در مراکز تنظیم خانواده، به زنان قرص‌هایی به صورت رایگان می‌داده‌اید که موجب جلوگیری از حاملگی آنها می‌شده است. شاگردان چنین تخمین زده‌اند که بدین ترتیب در طول یک سال، مانع از حاملگی حداقل ۵ هزار زن مراجعه‌کننده به مراکز تنظیم خانواده شده‌اید و چون شما آغازگر و مروج چنین روشی در ایران بوده‌اید، پس مسئول جلوگیری از تولد ۵ هزار نوزادید. اگر آنها به دنیا می‌آمدند، حال می‌توانستند در زمره یاران و سربازان امام باشند و برای پیشرفت انقلاب مبارزه کنند.» درحالی‌که اخم کرده بود، ادامه داد:

«من هم می‌دانم که چنین قرص‌هایی وجود دارد و تا به حال هم نظریه منفی راجع به آن نشنیده‌ام، اما اگر ادعای آنها حقیقت داشته باشد این اتهام می‌تواند برای شما بسیار گران تمام شود.» با سردی و بی‌تفاوتی در جوابش گفتم: «اجازه بدهید این مسئله را روشن کنم. من مبتکر و مروج طرحی به نام «طرح تنظیم خانواده» هستم. این حقیقت دارد چون هنگامی که کارم را در ایران شروع کردم، متوجه شدم که به‌علت کثرت فرزندان در خانواده‌های بی‌بضاعت، والدین نمی‌توانند تغذیه خوب و شرایط تحصیلی مناسبی برای بچه‌هایشان فراهم کنند و از سوی دیگر، زایمان هر ساله سلامتی مادران را در معرض خطر قرار می‌داد. بنابراین از طریق مراکز تنظیم خانواده، به چنین مادرانی قرص‌های جلوگیری از بارداری می‌دادیم تا بارداری‌های ناخواسته انجام نشود و تا فراهم شدن شرایط لازم برای پرورش فرزند بعدی، از حاملگی جلوگیری کنند. این طرح و روش مورد تأیید آیت‌الله شریعتمداری نیز قرار گرفت که تقوا و ایمان ایشان بر همگان آشکار است. تعجب من از این است این دانشجویان که همگی در این کلاس‌ها شرکت داشتند، چرا آن وقت اعتراض نمی‌کردند! من بارها و بارها این موضوع را برای آنها توضیح داده‌ام.»

ستاره فرمانمائی‌ان در روزهای بعد از انقلاب وقتی مثل هر روز به دفتر کارش در مدرسه مددکاری رسید چهار جوان مسلح از شاگردانش منتظرش بودند. آنها در مقابل عده‌ای از دانشجویان، استادان و کارکنان مدرسه مددکاری او را دستگیر کردند و به مدرسه علوی بردند که آیت‌الله خمینی در آنجا ساکن بود.

«اشعری، ایزدی و خرمن‌دار، از جمله شاگردان مدرسه مددکاری بودند که پرونده‌ای برای خانم فرمانمائی‌ان درست کرده بودند و ایزدی در لحظه دستگیری خطاب به ستاره فرمانمائی‌ان گفت: «دستور اعدام شما را از امام می‌گیریم. شما باید اعدام بشی.» ستاره فرمانمائی‌ان در کتاب دختری از ایران ضمن شرح زندگی‌اش، نحوه بازداشت، شرح اتهامات و بازجویی‌اش را در مدرسه علوی این‌طور روایت کرده است. ستاره فرمانمائی‌ان دختر عبدالحسین میرزا فرمانفرما از شاهزادگان قاجار است که سمت‌های مختلفی، از والی کرمان و فارس گرفته تا وزیر داخله و عدلیه، را بر عهده داشته است و مدت کوتاهی نیز رئیس‌الوزرا بود. او که زمانی دوست رضاشاه بود، در زمان به قدرت رسیدن رضاشاه سهمی در قدرت نداشت و رقیب و خانه‌نشین بود.

عبدالحسین میرزا هفت زن گرفت و ۳۵ فرزند داشت و معصومه خانم، مادر ستاره، سومین زنش بود. ستاره در شیراز به دنیا آمد اما یک سال بعد به تهران آمد و در خانه‌ای که چند تن از زنان دیگر پدرش نیز در آن زندگی می‌کردند، بزرگ شد. خودش می‌گوید: «من دختر شازده عبدالحسین فرمانفرما، مردی متمول و قدرتمندم که در فاصله سال‌های ۱۲۹۹ تا ۱۳۱۹ در یک حرم‌سرای زنانه ایرانی واقع در مجموعه‌ای بزرگ، در میان مادران متعدد و بیش از سی خواهر و برادر و ده‌ها خدمتکار بزرگ شده‌ام. شازده‌ای که در عین استبداد، رفتاری روشنفکر مآب داشت، شرایط تحصیل را به‌طور یکسان، برای پسران و دخترانش فراهم می‌کرد.»

در چنین فضایی، ستاره دبستان را در مدرسه تربیت گذراند که توسط بهائیان اداره می‌شد، دانش‌آموزان بیش از هر چیز، به صبر و شکیبایی و مهربانی سفارش می‌شدند. «شازده که عداوتی با بهائیان نداشت، این مدرسه را به‌علت نزدیکی‌اش به مجموعه خانه برای تحصیل ما در نظر گرفت.»

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



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

شناخت ذهن و کنترل آن

رامین کرمی - کارشناس ارشد مهندسی از دانشگاه پلیتکنیک تهران
بخش چهارم

من ذهنی یا ایگو تشکیل می دهد. در حقیقت بحث ما حول این من ذهنی می باشد. ۲- ذهن ناهوشیار یا ناخودآگاه که همان بخش پنهان و عظیم کوه یخی ذهن انسان می باشد. ذهن هوشیار نسبت به این بخش خودآگاه نیست و در یک تعامل دائمی پنهانی با این بخش ذهن مشغول است. ذهن ناهوشیار و ناخودآگاه در خواب و بیداری فعال است. نکات بسیار جالب و مهمی در رابطه با این بخش ذهن وجود دارد که به آن خواهیم پرداخت.

هوشیاری و خودآگاهی: هوشیاری یا خودآگاهی را با تیزهوشی و زرنگی و مهارت و زبردستی یکی نگیرید. خودآگاهی همانطور که از اسمش پیداست حالتی از ذهن است که خودش متوجه خودش و وضعیت و شرایط اطرافش است. اصولاً خودآگاهی وضعیتی است که در حالت خواب یا کما برقرار نیست و انسان بیدار سالم هم در طول زمان بیداری خود زمانهای کمتری را در حالت خودآگاهی به سر می برد.

به مثالی که میزنم دقت کنید: بارها شده که مسیری را رانندگی کردید یا به صورت مسافر طی نمودید و به مقصد رسیده اید ولی اصلاً متوجه مدت زمانی که در طی مسیر گذرانده اید نشدید. به مقصد که رسیدید متوجه شدید تمام مسیر را حواس تان به جای دیگر یا چیز دیگری پرت بوده و اصلاً متوجه مسیر و رانندگی و اطراف نبودید. متوجه نشدید چه موقع دنده عوض کردید، و یا چه موقع ترمز و کلاچ و گرفتید. این حالت همان ناخودآگاهی ذهن می باشد.

شما مسافر را به صورت ناخودآگاه رانندگی کرده و به مقصد رسیده اید. پس با وجود اینکه بیدار بودید اما نسبت به عمل رانندگی هوشیار نبودید. اصولاً در طی زمان های بیداری اگر دارو، مشروبات الکلی یا مواد مخدر استفاده نکرده باشید، وقتی که ذهن هوشیار به عمل یا کاری که در جریانش هستید علاقمند نباشد و انجام آن عمل توسط ذهن ناخودآگاه هم امکان پذیر باشد، به این حالت ناخودآگاه وارد می شوید، مخصوصاً در انجام امری که تبحر پیدا کرده اید و برایتان روتین شده است و استرس یا حساسیت خاصی هم وجود ندارد که شما را به دقت در آن و انجام آگاهانه عمل وادار کند. کافی است در طی رانندگی در همین مسیر، راننده پشت سر شما ناگهان بوق ممتدی به قصد شما بزند، سریعاً حالت ناخودآگاه به حالت آگاه تغییر پیدا می کرد، مانند هوابیایی که هدایتش توسط کامپیوتر و به صورت اتوپیلوت بود و هدایتش را خود خلبان به دست می گیرد. حالا بیایید روزهای اولی که رانندگی را یاد گرفته بودید و سوار اتومبیل شدید را به یاد بیاورید. چقدر حواس تان به رانندگی و خودتان و وسیله نقلیه و بقیه اتومبیل های اطراف بود؟ دقیقاً چرا و تا چه زمانی اینطوری بودید؟

ذهن انسان در مواجهه با مسائل جدید که در حال یادگیری آن می باشد، در حالت خودآگاه قرار می گیرد و دقیقاً بعد از مدتی که به مساله تسلط یافت و مهارت پیدا کرد اجرای آن را به بخش ناخودآگاه خود می سپارد. سال ها است که مسواک میزنیم بدون اینکه در جزئیات آن حضور داشته باشیم. کار مربوط به شغل مان را به راحتی و با تکرار کم نظیری انجام می دهیم بدون اینکه لازم باشد خودآگاه عمل کنیم. هنگام رانندگی با بغل دستی غرق گفتگو می شویم بدون اینکه حواس مان به دنده و کلاچ و ترمز باشد. اصولاً ذهن اجرای سه دسته مسائل را به ناخودآگاه خود می سپارد:

یک: مسایل روتینی که کاملاً آن را آموخته است.

دو: مسایلی که برایش جزیبیت ندارد و از پرداختن به آنها کلافه می شود.

سه: مسایلی که از آنها ناامید شده و یا از به یاد آوردن آنها احساس ناراحتی و ترس می کند، این خاطرات را به اعماق ذهن ناخودآگاه می فرستد.

وقتی مساله ای به ناخودآگاه سپرده می شود کنار گذاشته نمی شود بلکه به صورت فرآیند پنهان در پشت صحنه ذهن ما جریان دارد.

اینجا با طرح سوالی به ادامه بحث خود می پردازیم: آیا حالت ناخودآگاه مناسب نیست و باید از آن دوری کرد؟ اگر قرار بود در حالت بیداری نتوانیم انجام بعضی از امور روزمره را به ناخودآگاه ذهن مان بسپاریم، طبیعتاً زندگی بسیار سخت و ملال آور می شد. به غیر از چند عمل ساده همزمان قادر به انجام کار دیگری نبودیم. بعضی از مسایل که اصلاً در حالت خودآگاه به زیبایی در نمی آمد، تصور کنید پیانوزنی که بخواهد به صورت خودآگاه انجام شود. اصلاً در حالت ناخودآگاه هست که بواسطه اتصال به اعماق ذهن و همچنین ناخودآگاه جمعی (که در ادامه در موردش صحبت خواهیم کرد) خلاقیت و شهود درونی خلق می شود و عمده مسایل هنری خلق می شود. اما آن چیزی که مهم است این می باشد که در طول زمان بیداری چه مقدار در حالت ذهن خودآگاه به سر می بریم و چه مقدار ناخودآگاه سیر می کنیم؟ و آیا کنترل اینکه چه زمانی بتوانیم خودآگاه عمل کنیم در اختیار ما هست یا نه؟

انجام همه امور به صورت ناخودآگاه حالتی از مسخ شدن و نیمه هیپنوتیزمی را در فرد ایجاد می کند که دقیقاً احساس می کند اختیاری در انجام امور ندارد و دقت برخی امور افت می کند. حضور در جسم و احساس محیط کاملاً از بین میرود. چنین فردی در مواجهه با مسایل متعدد دقیقاً رفتارهای ناخودآگاهی را بروز خواهد داد که چه بسا بعداً باعث شرمندگی و خسارت می شود.

آشنایی با ساختار ذهن: روانشناسی علم جدیدی است. انسان گذشته روح و روان را در یک قالب واحد می دید و چون منشا آن را آسمانی و دور از دسترس می پنداشت از پرداختن به آن دوری می کرد. پزشکی باستان و قدیم، روان مختل شده انسان را ناشی از حلول ارواح سرگردان دیگر یا اجنه به وجود شخص بیمار می دانست. معدود راه کارهای پزشکی مرتبط با این نوع مشکلات یا کلا فرد بیمار را راهی دیار عدم می کرد و یا او را ناقص و دچار زندگی نباتی می کرد، عملاً کسی مداوا نمی شد. تا زمان ظهور علم روانشناسی کسی متوجه مفهوم ذهن نبود. رهنمودهای ادیان و مذاهب در این زمینه باعث این تلقی می شد که چیزی در ماورا از ما انسان بدی می سازد و انسان باید دائم با آن در جدال باشد و از یک چیز ماورایی دیگری در بیرون که این بار از شناس او، خوب است کمک بگیرد که مبادا فریب آن موجود بد را بخورد و خدای ناکرده گناهکار شود و به آتش دوزخ انداخته شود. بنابراین دیدگاه از سمت درون به بیرون مسلط بود. با پیدایش علم روانشناسی نگاه ها به درون بشر و شاید ابتدا به اشتباه به کله او معطوف شد و موجودی به نام ذهن بعد از هزاران سال همنشینی پنهان با انسان کشف شد و این بار نگاهی علمی به آن صورت گرفت و ریشه اختلالات رفتاری و گفتاری بشر مشخص گردید.

«فروید» و «یونگ» بعنوان پیش قراولان علم روانشناسی شناخته می شوند و یافته های این دو بزرگمرد در عرصه روانشناسی کمک شایانی به بشر کرد. بخصوص یونگ که در حیطه روانشناسی تحلیلی بسیار مطالعه و تحقیق و بررسی نمود و اصول و ساختار ذهن بشر را تدوین کرد. او به زیبایی ذهن را موشکافی کرد و پیش رفت تا اینکه حتی به ارتباط زیرآبی همه ذهن ها در قالب یک شبکه به هم پیوسته که ناخودآگاه با هم مرتبط هستند نیز پی برد. او خود واقعی انسان را که پرتوی از روح متعالی می باشد در میان انبوه لایه های ذهن مدفون شده می بیند. خود واقعی که از هر فرصتی برای پدیدار شدن از پس این ذهن تلاش می کند. تصور کنید در میان ماسه ها دنبال یک دینه و گنج با ارزشی می گردید. هرچقدر ماسه ها را به کنار بزنید و حفره ای ایجاد کنید، می بینید که ماسه های اطراف مجدداً سعی دارند حفره ای که ایجاد کرده اید را پر کنند. با هر مشتکی که کنار می زنید مشتکی از بالا سرازیر شده و کف حفره را پر می کند. باید تلاش مضاعف کنید تا بتوانید به گنجی که در عمق ماسه هاست و حالا گوشه ای از آن را دیده اید دست پیدا کنید چرا که ماسه های لغزان سریع روی آن را پر خواهند کرد. دقیقاً این حکایت خود واقعی مدفون شده درون ماست که باید دست به کار شویم تا ذهن را با کمترین مقاومت کنار بزنیم تا بتوانیم آن را پدیدار کنیم. برای این منظور باید با ساختمان ذهن از دیدگاه یونگ که به خوبی در این زمینه تلاش کرده است آشنا بشویم. البته قصد من بررسی کامل و علمی مساله نیست چرا که مطمئنم همان ذهنی که الان در کنار خواننده محترم به امر مطالعه این مطلب می پردازد با وجود تلاش صاحبش (که شما باشید) برای خودشناسی و میل به آرامش، بی شک شما را نهب خواهد زد که این کار بیهوده است، رهایش کن و به کار دیگری که من دوست دارم پردازد. اتفاقی که در همه حرکت های بشر به سمت کمال و درستی، در قالب تنبلی و مخالفت ظاهر می شود، ولی شخصاً معتقدم کسی که آن تکان اولیه درونش به وقوع پیوسته است بی شک راه را برای آشنا شدن با دنیای زیبا و آرام پس این ذهن ادامه خواهد داد و پیروز خواهد شد.

لطفاً به شکل شماره (۱) توجه کنید. ذهن انسان به مانند یک کوه یخی شناور در اقیانوس بیکران می باشد. کسانی که با علم فیزیک آشنایی دارند می دانند که وقتی یک کوه یخی در اقیانوس شناور است ۹ برابر آنچه که از کوه یخی در بیرون از سطح آب می بینیم داخل آب پنهان است. ذهن انسان به دو بخش تقسیم می شود:

۱- ذهن هوشیار یا خودآگاه که قابل درک و مشاهده است. هوشیاری و خودآگاهی یعنی دقیقاً آن بخشی از ذهن که متوجه خودش و



شکل شماره (۱)

صاحبش که خود واقعی می باشد هست. این بخش تا زمانی که بیداریم حضور دارد و به فعالیت مشغول است. همانگونه که در شکل شماره (۱) می بینید بخش هوشیار یا خودآگاه قسمت کوچکی از ذهن می باشد. عمده بخش ذهن هوشیار یا خودآگاه را



مختلف تقریباً علائم مشابهی دارند. با این حال علائم نیکتوفوبیا یا ترس از تاریکی می‌توانند شامل علائم احساسی یا جسمی باشند. با داشتن این فوبیا در موقعیت‌های مختلف که در تاریکی ایجاد می‌شوند و یا حتی فکر کردن به تاریکی و نبود نور باعث ایجاد علائم می‌شود.

علائم جسمانی عبارتند از: ♦ مشکل در تنفس ♦ بالا رفتن ضربان قلب ♦ احساس درد و ناراحتی در ناحیه قفسه سینه ♦ احساس لرزش یا سوزن سوزن شدن نقاط مختلف بدن ♦ احساس سرگیجه ♦ ناراحتی‌های معده ♦ تعریق ♦ بالا رفتن یا پایین آمدن دمای بدن.

علائم احساسی عبارتند از: ♦ احساسات شدید اضطراب یا وحشت ♦ نیاز شدید به خارج شدن از محل و فرار کردن ♦ تجربه احساسات غیرواقعی در هنگام قرار گرفتن در تاریکی ♦ از دست دادن کنترل و رسیدن به مرز جنون و دیوانگی ♦ احساس می‌کنید ممکن است بمیرید یا هوشیاری خود را از دست بدهید ♦ احساس ترس بر شما غالب می‌شود.

البته باید در نظر داشته باشید که حس ترس از تاریکی لزوماً به معنای داشتن نیکتوفوبیا نیست. با این حال زمانی که ترس، شروع به تاثیر گذاشتن بر زندگی می‌کند و به طور غیرعقلانی پیشرفت می‌کند، باید در اولین فرصت ممکن برای درمان اقدام کرد.

عوامل ابتلا به ترس از تاریکی یا نیکتوفوبیا: ترس از تاریکی و شب، اغلب در کودکی و در سنین ۳ تا ۶ سالگی آغاز می‌شود. در این مرحله و سن، ترس از تاریکی ممکن است بخشی از رشد و روند بزرگ شدن کودکان باشد. همچنین در این سن ترسیدن از روح، هیولاهای، تنها خوابیدن و صداهای عجیب بسیار معمول است. برای بسیاری از کودکان خوابیدن با وجود چراغ خواب بسیار کمک کننده است و بر روی غلبه بر ترس از تاریکی، تاثیر مثبت می‌گذارد. هنگامی که این ترس، خوابیدن را غیرممکن کند، باعث اضطراب و استرس شدید شود و یا تا بزرگسالی ادامه پیدا کند، نیکتوفوبیا نامیده می‌شود.

دنباله مطلب در صفحه ۴۰

ترس از تاریکی

دکتر ایلا جبلی - روانشناس و مشاور

ترس از تاریکی (Nyctophobia) جزو ترس‌هایی است که از اول تاریخ بشریت همواره همراه ما بوده و همچنان زمانی که سن کمی داریم، ترس از تاریکی در ما وجود داشته است. اگرچه ترس از تاریکی، به طور طبیعی یکی از همراهان ما در کودکی است و بخشی از رشد و بزرگ شدن ما به حساب می‌آید، اما باید بدانیم که وجود این درس در سنین نوجوانی و بزرگسالی اصلاً طبیعی نیست و نیازمند حل مشکل به صورت عمقی است. این اختلال همچنین ممکن است با اختلالات اضطراب و افسردگی نیز در ارتباط باشد که نیازمند بررسی دقیق و تخصصی است. این نوع از ترس، گاهی به اندازه‌ای شدت پیدا می‌کند که در ابعاد و جنبه‌های مختلف زندگی افراد تاثیر منفی می‌گذارد و باعث محدود شدن سبک زندگی آنها می‌شود، در این هنگام باید به طور حتم برای درمان اقدام کرده و به روانشناس خوب و با تجربه مراجعه کنید.

ترس از تاریکی چیست: ترس از تاریکی یا نیکتوفوبیا به ترس و وحشت بیش اندازه یک شخص، از تاریکی گفته می‌شود. این ترس می‌تواند منجر به تجربه علائم اختلالات افسردگی و اضطراب شود. این ترس موقعی ترسناک می‌شود که بیش از حد باشد، بر زندگی شما تاثیر گذار باشد و یا غیرمنطقی باشد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که انسان‌ها اغلب از تاریکی به دلیل ناتوانی در استفاده از حس‌های بصری شان می‌ترسند، به عبارتی دیگر مردم از تاریکی و شب می‌ترسند چون نمی‌توانند در این هنگام اطراف خود را ببینند. این حس ترس، می‌تواند بر زندگی افراد و همچنین الگوی خواب افراد تاثیر گذار باشد، در این زمان لازم است که برای درمان آن، اقدامات لازم را انجام دهید و به روانشناس مراجعه کنید.

علائم داشتن ترس از تاریکی یا نیکتوفوبیا: علائمی که افراد ممکن است در هنگام داشتن این نوع از فوبیا تجربه کنند، بسیار شبیه علائمی است که در سایر فوبیاهای تجربه خواهند کرد. افراد مبتلا به این نوع از فوبیا ترس و وحشت بی سابقه‌ای را تجربه می‌کنند که از تاریکی نشات می‌گیرد. این علائم ممکن است در روتین روزانه و فعالیت‌های عادی آنها، فعالیت‌های مدرسه یا کار، اختلال ایجاد کند. افراد دارای این فوبیا، حتی ممکن است درگیر مشکلاتی نیز بشوند. می‌توان گفت فوبیاهای

مریم سالاری

مربی یوگا

یوگا رقص بین‌رهایبی و تسلیم است.

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

♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

با انجام یوگا شما می‌توانید:

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

کلاس رایگان یوگا

روزهای چهارشنبه ۶ تا ۷ بعد از ظهر ♦ تاریخ شروع ۱۲ اکتبر تا ۱۴ دسامبر
برای دریافت اطلاعات بیشتر لطفاً از طریق وبسایت زیر ایمیل ارسال کنید!

MINDFUL YOGA
Group



(408) 802-8882

<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول

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

کسانی که به توانایی های خود باور دارند، به کارهای دشوار به دیده چالش هایی می نگرند که باید بر آنها پیروز شوند، نه به شکل تهدیدهایی که باید از آنها دوری گزینند.

عمودی

- ۱- میان- آیین‌ها- از دو رقمی‌ها- شخص و فرد
- ۲- سما- هم وزن- برنج پخته شده
- ۳-رتبه سوم جهان به لحاظ رشد اقتصادی- شیوه- دو دل
- ۴-سرباز زدن- از روی قصد- نام پلی در زیمبابوه
- ۵-رانده شده- زبانا- بخشش
- ۶-رود جنوبی- میانجی- سرها
- ۷-زبان تازی- تصویر کردن- تکنیکی
- ۸-نوعی پارچه- محل اصابت تیر- نوعی بالش
- ۹-قصد درونی- آبراهه- شکوهمندی
- ۱۰-ابر سفید- ناسازگار- خدای درویش ۱۱- بی حرکت- فرمان توقف- رتبه دوم جهان به لحاظ نرخ تورم، نرخ تورم این کشور ۳۹ درصد است
- ۱۲-سیاهرگ- سنت- همراه گل
- ۱۳-اسب اصیل- پیروزی- اثر سوختگی ۱۴-امر به خوابیدن در لفظ ترکی- سرگردان- عمامه
- ۱۵-کله- وسیله سنجش ارزش کالا- بی‌خانمان- راز

افقی

- ۱-وزیر دارایی فرانسه- مدیر اجرایی بانک مرکزی آمریکا
- ۲-صدمه- ارز لهستان- عنوانی احترام‌آمیز
- ۳-جای نورگیر- پوشاننده- اتاق ترکی
- ۴-چراغ آسمان- شاب- از افعال دعایی
- ۵-رود اروپایی- حاکم- پیاله- کشتی جنگی
- ۶-فلز تمدن- لنگه به لنگه- رها
- ۷-شونده- آوا- باهوش
- ۸-از اعضای گروه بازار تبادلات ارزی
- ۹-مقدس تر- سرزمین- نهی کننده
- ۱۰-عود- یاور- نیم صدای گوسفند
- ۱۱-فرزند- دندان مار- جدا کننده خوب از بد- ساده
- ۱۲-پخش شده- یار کره- قطار
- ۱۳-این کشور با ۱۰۱ میلیارد و ۷۴۰ میلیون دلار در صدر فهرست سرمایه‌گذاران خارجی ایران در سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۷ قرار گرفته است- از اوراق بهادار- چنگک
- ۱۴-طبقه‌بندی- سخن ظریف- واحد اندازه‌گیری طلا در بازارهای جهانی
- ۱۵-بازار بورسی در اندونزی- مبدع شاخص میانگین خطی در اقتصاد

از دنیا پرسیدم: «چطور می توان بهتر زندگی کرد؟، دنیا جواب داد: گذشته ات را بدون هیچ تاسفی بپذیر، با اعتماد زمان حال را بگذران، و بدون ترس برای آینده آماده شو. ایمان را نگه دار و ترس را به گوشه ای انداز، شک هایت را باور نکن و هیچ گاه به باورهایت شک نکن. زندگی شگفت انگیز است فقط اگر بدانی که چطور زندگی کنی.

Water Tower Kitchen

In the heart of Downtown Campbell

The patio at this fabulous hotspot in Downtown Campbell

is large with plenty of seating and the delicious, one-of-a-kind food served from our kitchen.



(408) 502-9550

با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

201 Orchard City Drive, Campbell



و نشستن در بهت فراموشی
یا غرق غرور؟
سینه ام آینه ای ست
با غباری از غم
تو به لبخندی از این آینه بزدای غبار
آشپان تهی دست مرا
مرغ دستان تو پر می سازند
آه مگذار، که دستان من آن
اعتمادی که به دستان تو دارد
به فراموشی ها بسپارد
آه مگذار که مرغان سپید دستت
دست پر مهر مرا سرد و تهی بگذارد
من چه می گویم، آه
با تو کنون چه فراموشی ها
با من کنون چه نشستها، خاموشی هاست
تو مپندار که خاموشی من
هست برهان فراموشی من
من اگر برخیزم
تو اگر برخیزی
همه برمی خیزند
حمید مصدق

چه کسی
پنجه در پنجه هر دشمن دون
آویزد
دشتها نام تو را می گویند
کوهها شعر مرا می خوانند
کوه باید شد و ماند
رود باید شد و رفت
دشت باید شد و خواند
در من این جلوه اندوه چیست؟
در تو این قصه پرهیز که چه؟
در من این شعله عصیان نیاز
در تو دمسردی پاییز که چه؟
حرف را باید زد
درد را باید گفت
سخن از مهر من و جور تو نیست
سخن از تو
متلاشی شدن دوستی است
و عبت بودن پندار سرور آور مهر
آشنایی با شور؟
و جدایی با درد؟

با من اکنون چه نشستن ها، خاموشی ها
با تو کنون چه فراموشی هاست
چه کسی می خواهد
من و تو ما نشویم
خانه اش ویران باد
من اگر ما نشوم، تنه ایم
تو اگر ما نشوی
خویشتنی
از کجا که من و تو
شور یکپارچگی را در شرق
باز بریا نکنیم
از کجا که من و تو
مشت رسوایان را وا نکنیم
من اگر برخیزم
تو اگر برخیزی
همه برمی خیزند
من اگر بنشینم
تو اگر بنشینی
چه کسی برخیزد؟
چه کسی با دشمن بستیزد؟

فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شوروبین
قبل از انجام یک سرمایه گذاری بزرگ، احتیاط کنید یا از مشاوره حرفه ای استفاده کنید. وارد دعوا نشوید زیرا ممکن است ضرر مالی به همراه داشته باشد. مراقب سیاست های اداری باشید. پیشنهاد ازدواج ممکن است به طور غیرمنتظره ای در راه باشد. از زمان خواب زودتر، وعده های غذایی سالم تر و ورزش فراوان استقبال کنید.	سعی کنید در مورد اعمال خود دقت بیشتری داشته باشید. ممکن است لازم باشد کلمات خود را کنترل کنید. باید آرامش خود را حفظ کنید. بسیار مهم است که از چشمان خود مراقبت بیشتری کنید. ممکن است لازم باشد برای کار به خارج از کشور سفر کنید و این سفر مفید خواهد بود. به فکر آینده باشید و پس آنداز کنید.	ممکن است یک کار تجاری جدید را آغاز کنید. این ماه با مشکلاتی همراه خواهد بود که به خوبی از عهده آنها بر می آید. سعی کنید در مواجهه با مشکلات آرام و بالغ باشید. سعی کنید هزینه های خود را پیگیری کنید و از خریدهای غیر ضروری خود بکاهید. ممکن است مجبور شوید سفری را انجام دهید که مدتی است آن را به تعویق انداخته اید.	این ماه از نظر روابط و همکاری با افرادی که مرتباً با آنها در ارتباط هستید بسیار مهم است. ممکن است یک گردهمایی کوچک در خانواده، محل کار یا در یک معامله تجاری برای شروع یک سفر جدید وجود داشته باشد. تمرکز این ماه باید روی سلامتی تان باشد. از خوردن غذاهای چربی دار خودداری کنید. حداقل روزی نیم ساعت پیاده روی کنید.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
به نظر می رسد تحولاتی در زندگی عاشقانه تان رخ خواهد داد. این تغییرات می تواند آشنایی با یک شخص جدید، وارد شدن به یک رابطه یا حتی پایان دادن به یک رابطه ناسالم باشد. کمی از اوقات فراغت را صرف بودن با خودتان کنید، شاید کمی استراحت بیشتر، خلوتی برای رفتن به درون و جمع کردن انرژی. این ماه احتمالاً مملو از سفرها و جلسات کوتاه است.	شما باید خونسردی خود را در محل کار حفظ کنید و بتوانید در موقعیت های استرس زا آرام بمانید. از وارد شدن به بحث های داغ با همکاران حرفه ای خود جلوگیری کنید. ماهی پر از هیجان و انرژی را در پیش دارید. اگر به فکر خرید اتومبیل بوده اید، اکنون زمان آن رسیده است که این کار را انجام دهید.	به احتمال زیاد با عزیزان تان به تعطیلات می روید. در این ماه، محبت، گرما و آرامشی که احساس می کنید، حیاتی تر از همیشه است. انرژی مثبت، اعتماد، احترام، عشق و صمیمیت ممکن است با پیشرفت ماه افزایش یابد. اگر به دنبال شغل جدیدی هستید، به احتمال زیاد در اواسط این ماه شغلی را پیدا خواهید کرد.	کسانی از شما که به دنبال یک شریک عشقی بودند احتمالاً آن را پیدا خواهند کرد. ممکن است زمان زیادی را با کسی که دوست دارید به تفریح بگذرانید. این ماه برای شما سودهای مالی برنامه ریزی شده ای را به همراه خواهد داشت. در سرمایه گذاری های بلند مدتی که در دراز مدت نتایج مثبتی را به همراه خواهد داشت، توسعه خواهید یافت.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
به احتمال زیاد فرصتی برای رفتن به تعطیلات و پرواز با شریک زندگی خود خواهید داشت. یک برنامه روزانه برنامه ریزی کنید و به آن پایبند باشید. این به شما کمک می کند تا سلامت خود را از طریق یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی حفظ کنید. بسیاری از افرادی که به دنبال کار هستند ممکن است در این ماه منتظر تماس تلفنی باشند.	ممکن است در این زمان برای پیشرفت حرفه خود نیاز به سرمایه گذاری مالی داشته باشید، اما می توانید مطمئن شوید که در نتیجه در دراز مدت، سود مالی شما بهبود خواهد یافت. ویژگی ساکت بودن، فروتنی و سازگاری شما در زمانی که نیازی به ابراز وجود ندارید، احترام بیشتری را از سوی دیگران برای شما به همراه خواهد داشت.	در اواسط این ماه از ریسک پذیری با پول خود پرهیزید، در غیر این صورت ممکن است در شرایط سختی قرار بگیرید. زندگی عاشقانه و دوستی شما رو به افزایش است. با پیشرفت ماه، ممکن است درک بیشتری از شریک زندگی و عزیزان خود داشته باشید. برخی اختلافات خانوادگی نیز ممکن است در این دوران رخ دهد.	در این ماه هنگام تصمیم گیری باید صبور باشید. وقتی به شریک زندگی تان هدیه می دهید، رمانتیک و تخیلی باشید، این به شما کمک می کند تا لحظات خوبی را در زندگی عاشقانه خود داشته باشید. از عصبانیت پرهیزید زیرا می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. فست فود را با سبزیجات برگ دار و میوه های آبدار جایگزین کنید.

انگلیسی با لهجه فارسی خاطرات یک ایرانی بزرگ شده در آمریکا

نویسنده: فیروزه جزایری دوما ترجمه: غلامرضا امامی (بخش پنجم)

به کمک دوستانم: من خوش شانس بودم که سال‌ها قبل از تحولات سیاسی ایران به آمریکا آمدم. آمریکایی‌هایی که می‌دیدم مهربان و کنجکاو بودند، ابایی از پرسیدن سوال نداشتند و مایل به شنیدن پاسخ بودند. وقتی انگلیسی را حد کافی یاد گرفتیم، همیشه توسط بچه‌ها و بزرگ‌ترها پرس و جو می‌شدم. در مورد ایران، ذهن آمریکایی‌ها لوجی سفید بود. از سوال‌ها معلوم بود که بیشتر آنها در سال ۱۹۷۲ هیچی از ایران نشنیده بودند. ما تمام تلاش مان را برای آموزش شان به کار می‌گرفتیم: «آسیا را که می‌شناسی؟ خب، از شوروی می‌روی طرف جنوب و ما آنجا می‌آید.» بیشتر اهالی ویتی‌یر خاویار معروف را نمی‌شناختند و وقتی توضیح می‌دادیم، چهره‌شان درهم می‌رفت: «تخم ماهی؟ اه اه.» به همسایگی با عراق و افغانستان اشاره می‌کردیم، اما آن‌ها هم فایده نداشت. وقتی سرخ‌های جغرافیایی ته می‌کشید می‌گفتیم: «از هند، ژاپن، یا چین چیزی شنیده‌اید؟ ما توی همان قاره هستیم.»

می‌دانستم که کشور ما سرزمین کوچکی است و آمریکا وسیع است. اما حتی به عنوان یک بچه هفت ساله برایم عجیب بود که آمریکایی‌ها هیچ وقت روی نقشه به ما توجه نکرده بودند. لابد مثل این است که در حال راندن به فولکس باشی و متوجه شوی راننده هجده چرخ تو را نمی‌بیند.

در ایران جغرافی برای تمام دوره‌های تحصیلی اجباری است. دولت کتاب‌های درسی را منتشر می‌کند، و تمام دانش‌آموزان یک مقطع تحصیلی درس‌های یکسانی را می‌خوانند. در جغرافی سال اول، من باید شکل ایران و جای پایتخت آن تهران، را یاد می‌گرفتم. باید حفظ می‌کردم که با ترکیه، افغانستان، پاکستان، عراق و اتحاد جماهیر شوروی همسایه هستیم و اینکه در قاره آسیا زندگی می‌کنیم. هیچ کدام از بچه‌ها در ویتی‌یر، شهری با یک ساعت فاصله از لس‌آنجلس، از من درباره جغرافی نمی‌پرسیدند. آنها می‌خواستند چیزهای مهم‌تری را بدانند، مثلاً شترها. قبلاً چندتا شتر توی خانه داشتیم؟ چطور به آنها غذا می‌دادیم؟ سواری با آن خیلی تکان دارد؟ من همیشه با اعتراف به اینکه در تمام عمر یک شتر هم ندیده‌ام مایوس‌شان می‌کردم. و در مورد سواری، شورلتی که در ایران داشتیم کاملاً نرم می‌رفت. آنها طوری نگاه می‌کردند که انگار گفته باشم توی لباس مبدل میکی‌ماوس یک آدم واقعی هست.

هچنین درباره بر، خیمه‌ها، و بیابان‌سازها از ما سوال می‌شد. دوباره مایوسانه جواب می‌دادیم که ما برق داشتیم، خیمه نداشتیم، سازها هم در قاره دیگری است. پدر، مصمم به زدودن عقب‌ماندگی از چهره زاده‌مان، وظیفه خود می‌دانست که در هر فرصتی ذهن آمریکایی‌ها را روشن کند. هر آمریکایی بی‌خبری که از پدر چیزی می‌پرسید، به عنوان جایزه یک سخنرانی درباره تاریخ موفق صنعت نفت ایران هم دریافت می‌کرد. در حالی که پدر پرحرفی می‌کرد، من به صورت آن آمریکایی‌های مهربان نگاه می‌کردم که بی‌شک توی ذهن‌شان یادداشت می‌گذاشتند دیگر هرگز با خارجی‌ها صحبت نکنند.

من و خانواده‌ام نمی‌دانستیم چرا آمریکایی‌ها چنین تصور اشتباهی از ایران دارند. یک روز یکی از همسایه‌ها سرنخی به دست مان داد و گفت ایران را می‌شناسد چون فیلم لورنس عربستان را دیده‌است. ما گفتیم لورنس کیه، اسمش را هم نشنیده‌ایم. بعد پدر برایش توضیح داد که ایرانی‌ها نژاد هند و اروپایی هستند، ما عرب نیستیم. و ادامه داد: «البته دو چیز مشترک با عربستان سعودی داریم، اسلام و نفت» و گفت: «حالا سرتان را درباره مذهب درد نمی‌آورم، بگذارید از صنعت نفت برایتان بگویم» یکی دیگر از همسایه‌ها، پیرزن مهربانی که به من یاد داد چطور از گیاهان خانگی نگهداری کنم، پرسید: «چندتا گربه توی خانه داشتید؟» پدر، با توانایی خارق‌العاده‌اش در خراب کردن دوستی‌ها، گفت: «ما توی خانه حیوان نگه نمی‌داریم. آنها کثیف هستند.» پیرزن همسایه گفت: «اما گربه‌های شما خیلی خوشگل هستند!» اصلاً نمی‌دانستیم او درباره چه چیزی صحبت می‌کند. با مشاهده چهره‌ی متحیرمان، او عکسی از یک گربه موبلند و زیبا و به ما نشان داد و گفت: «این یک گربه پرشین است» این برای ما تازگی داشت، تنها گربه‌هایی که در کشورمان دیده بودیم گربه

های ولگرد و گری بودند که آشغال‌های جلوی خانه مردم را می‌خوردند. از آن به بعد وقتی می‌گفتم ایرانی هستم، اضافه می‌کردم: «کشور گربه‌های پرشین» که تاثیر خوبی روی مردم می‌گذاشت.

سعی می‌کردم نماینده شایسته‌ای برای زادگاهم باشم، اما مثل یک ستاره هالیوودی که با سماجت توسط نشریات جنجالی تعقیب شود، گاهی از سوال‌ها خسته می‌شدم. البته هیچ وقت به صورت کسی مشت نزد. از کلمات استفاده می‌کردم. یکی از پسرهای مدرسه عادت داشت سوال‌های احمقانه خاصی از من بپرسد. یک روز دوباره سراغ شترها را گرفت. این بار، شاید نشانه‌ای بر تمایل درونی‌ام به قصه‌گویی، که آره ما شتر داشتیم، یک دانه یک کوهانه و یک دانه دو کوهانه. یک کوهانه مال پدر و مادرم بود و دو کوهانه را به عنوان استیشن خانوادگی همه با هم سوار می‌شدیم. چشم‌هایش گشاد شد: «کجا آنها را نگه می‌داشتید؟» گفتم: «معلومه، توی گاراژ، او چیزی را که می‌خواست شنیده بود، دود تا اطلاعاتش را به گوش بچه‌های توی زمین برساند. وقتی فهمید سرش کلاه گذاشته‌ام خیلی عصبانی شد، اما هیچ وقت سوال دیگری از من نپرسید. غالباً بچه‌ها برای بازی دم می‌گرفتند "I ran to Iran": همیشه برایشان توضیح می‌دادم که تلفظ صحیح، «ایران» است نه «آی‌رن». به آنها می‌گفتم که "I ran" یک جمله است، مثل

I ran away from my geography lesson

پسرهای بزرگتر از من می‌خواستند «چند حرف بد در زبان خودمان» یادشان بدهم. اوایل مودبانه امتناع می‌کردم، که فقط اصرار آنها را بیشتر می‌کرد. مشکل این جور حل شد که چند عبارت از قبیل «من خرم» را یادشان دادم. تاکید کردم که این جمله این قدر زشت است که باید قول بدهند هیچ وقت آن را جایی نگویند. نتیجه اینکه تمام زنگ تفریح می‌دویدند و داد می‌زدند: «من خرم، من خرم، من خرم» هیچ وقت معنی واقعی‌اش را به آنها نگفتم. فکر کنم یک روزی، یک کسی بهشان گفته باشد.

اما تقریباً همه سوال‌ها همراه با مهربانی بود و اغلب با چند پیشنهاد درباره دیدنی‌های کالیفرنیا دنبال می‌شد. توی مدرسه همان بچه‌هایی که سراغ شترها را می‌گرفتند از خوراکی‌هایشان به من تعارف می‌کردند. «شرط می‌بندم تا حالا اربو نخوردی! یکی بخور» یا «مادرم کلوچه بادام زمینی پخته بود و یکی هم برای تو فرستاد، بچه‌ها مرا به خانه‌هایشان دعوت می‌کردند تا نشانم بدهند اتاق‌شان چه شکلی است. در جشن هالووین، خانواده‌ای یک لباس میدل هم برای من آورده بودند، می‌دانستند تنها بچه آن جشن هستم که از آن لباس‌ها ندارم. اگر کسی می‌توانست مهربانی این کلاس دومی‌ها را به شکل یک قرص فشرده کند، آن قرص‌ها بی‌شک بسیاری از خبرنگاران جنگی را بی‌کار می‌کرد.

بعد از دو سال زندگی در ویتی‌یر ماموریت پدر تمام شد و باید به ایران برمی‌گشتم. ماه آخر توی مهمانی‌های متعددی در خانه دوستانم شرکت کردم که همه به افتخار من برپا شده بود. این باران محبت البته برگشت مان را هیچ راحت‌تر نمی‌کرد. همه می‌پرسیدند کی به آمریکا برمی‌گردیم. جوابی نداشتیم، ولی از همه‌شان دعوت کردیم به دیدن ما به ایران بیایند. می‌دانستم کسی دعوت ما را نمی‌پذیرد، ایران خارج از صفحه رادار مردم آنجا بود. به نظر دوستانم دیدن مادر بزرگ‌شان در ایالت ارگان یک مسافرت طولانی می‌آمد، دیدن ما در ایران مثل سفر به کره ماه بود. کاری بود محال. آن موقع نمی‌دانستم که دو سال بعد به آمریکا برمی‌گردم. چند هفته آخر، مادر در فاصله میان رفت و آمدهای بی‌امان به فروشگاه سیرز، برای خرید سوغاتی، به سراغ دوستان آمریکایی می‌رفت و هدایایی به آنها می‌داد. قبل از آن تعجب می‌کردم این همه صنایع دستی ایران را برای چه با خودش آورده، حالا می‌دانستم. از معلم‌هایم تا مراقب گذرگاه و رهبر پیشاهنگی و همسایه‌ها، همه، چیزی دریافت کردند. برایشان توضیح می‌داد:

"Dees ees from my countay-ree. Es-pay-shay-ley for you." این صنایع دستی که لابد سال بعد در حراجی‌های دست دوم سر و کله‌شان پیدا می‌شد، در میان اشک و قول‌نامه نگاری دریافت می‌شد. مادر از برگشت به ایران آشکارا غمگین بود. همیشه فکر می‌کردم بازگشت پیش خویشتنش و به سرزمینی که زبانش را بلد بود و نیاز به ترجمه من نداشت باعث آرامش او می‌شود. بعدها متوجه شدم اگرچه مادر نمی‌توانست هیچ یک از حرف‌های مراقب گذرگاه، خانم پاپکین، را بفهمد، ولی می‌فهمید که این زن مواظب من است و لبخندهای او را درک می‌کرد. مادر هیچ وقت در جلسات پیشاهنگی شرکت نکرد، ولی می‌دانست که رهبر گروه، مادر کری، در خانه‌شان را هر هفته به روی ما باز گذاشته و در انواع فعالیت‌ها ما را راهنمایی می‌کند. هیچکس برای این کار پولی به او نمی‌داد. و مادر می‌دانست وقتی نوبت من بود که برای کلاس خوراکی بیاورم، یکی از مادرها پا پیش می‌گذاشت و مقداری کیک اسفنجی می‌پخت.

را هم دوست خواهی داشت» گفت: «نه، شنیده ام که همه می‌روید.»
سر میز شام این حرف همایون را به سرگرد گفتم و او هم تأیید کرد و گفت: «همین الان کلنل آفتاب اینجا بود و گفت که آمدن قذافی همه چیز را به هم ریخت. شاه شما از بونو بسیار عصبانیت و در یک مصاحبه مطبوعاتی با نیویورک تایمز گفته: اگر آقای قذافی در منطقه اینقدر فعالند که دوستان ما هم جذب ایشان می‌شوند، ما هم میبایستی در دوستی‌هایمان تجدید نظر کنیم، و اگر چه پاکستان از لیست کمک‌های ما حذف نمی‌شود، اما دیگر در اولویت یکم نیست. و با این حساب، به نظر می‌رسد که شما نوروز، میهمان ما نباشید و آمدن هنرمندان ایرانی هم منتفی است.»

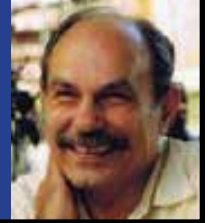
قبل از آنکه ما به آخرین ماموریت برویم، مدیر گروه هنری اداره فرهنگ و هنر برای آماده کردن کنسرت، به کوئته آمده بود و میهمان ما بود و از آن آدم‌هایی بود که ساعت‌ها همصحبتی اش آدم را خسته نمی‌کرد. مردی بود به غایت بذله‌گو و سخن سنج و مطلع. می‌گفت: «آقای عماد رام و خانم افسانه و خانم رام و اعضای ارکستر دارند خودشان را آماده می‌کنند تا سال تحویل با شما باشند و شما را شاد نمایند.» پس از صرف شام، به اتاق عملیات رفتیم تا چند فرم را پر کنیم و از وضعیت بالگرد، گزارش فنی بدهیم. کلنل آفتاب آمد و یک تلگرام به دست سرگرد داد که شهردار کراچی از ما دعوت کرده بود برای چند روز میهمان شان باشیم. سرگرد باز از آن خنده‌های شیطنت‌بار کرد و گفت: «ما که وقت نداریم، و زیر چشمی نگاهی به من و سرکار استواری که نامش را فراموش کرده‌ام انداخت و باز خندید. منم خندیدم و گفتم: «از دل سرکار استوار خبر ندارم، اما برای من، همان خاک و خل را عشق است.» و یک چشمک به سرکار استوار زدم، که او هم بلافاصله گفت: «بنده هم همین طور قربان، خاک و خل بهترست.» سرگرد به کلنل گفت که میپذیریم. کلنل گفت: «پرواز شما از پیش، زرو شده و هر وقت بخواهید میسر است.» سرگرد به کلنل گفت: «ما فردا آماده ایم.»

وقتی از فرودگاه، وارد شهر کراچی شدیم، اولین چیزی که نظرمان را جلب کرد آن بود که بر خلاف شهر کوئته که همه آسفالت‌ها سبز بودند، آسفالت‌های شهر کراچی سرخ‌رنگ بودند. دلیل سبز بودن آسفالت‌های کوئته را می‌دانستم و دلیل آن استفاده از ماده پودر مانند سبز رنگی بود که مردم کوئته برای نشه‌گی بین لب پایین و دندان‌هایشان می‌ریختند و دائماً بر روی زمین تف سبز رنگ می‌نداختند و تقریباً هیچ خیابانی نبود که آسفالتش از تف، سبز نشده باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

ماموریت پاکستان

بخش هشتم
عباس پناهی



به فرودگاه کوئته که رسیدیم، ژنرال تیکا خان و امرای دیگر به گرمی با ما خدا حافظی کردند و سپاسگزاری‌های بسیار زیادی به عمل آوردند و به سوی بالگرد «الوویت» خودشان رفتند و به سمت اسلام‌آباد به پرواز در آمدند. اتومبیل و راننده در فرودگاه منتظر ما بود، ساک‌ها را در صندوق عقب جا سازی کرد و سوار شدیم و به محل اقامت مان رفتیم. سوت و کور بود، بر و بچه‌های گروه هنوز بر نگشته بودند. هر کدام به اتاق خود رفتیم و استراحت کردیم. همایون از طریق راننده، آمدن ما را دانسته بود و اجاق را داغ که در واقع سرخ کرده بود و بدنه چدنی آن از شدت گرمای حاصل از ذغال سنگ، با رنگ سرخ می‌درخشید و اتاق تبدیل به حمام سونا شده بود و من آن را دوست داشتم. روشن کردن ذغال سنگ، لم مخصوصی داشت. قدری چوب خشک را با چاقو در طول آن می‌تراشیدیم و تراشه‌های آن را به صورت خیمه کوچکی در می‌آوردیم و اگر می‌شد، گرد ذغال سنگ را هم که از ساییده شدن به هم بر جای می‌ماند، روی آن می‌ریختیم، و سپس چند ذغال سنگ روی میله‌هایی که در پایین فضای داخلی اجاق بود قرار می‌دادیم و روی آن، خرده‌های کوچک ذغال سنگ می‌گذاشتیم و تراشه‌ها را آتش می‌زدیم و آن تراشه‌ها، زیر ذغال سنگ‌ها را آتش میزد. همایون در طول مدتی که ما میهمانش بودیم، آنچنان به ما خو گرفته بود که ما را که دو نفر در آن اتاق بودیم، همچون برادر خود می‌دانست. دیدم قیافه اش درهم و گرفته است. پرسیدم: «همایون چی شده که ناراحتی؟» گفت: «سربازها گفتند شما می‌روید، آیا می‌روید؟» گفتم: «به کجا می‌روم؟» گفت: «از پاکستان.» گفتم: «من که چیزی نمی‌دانم، تا حالا که در ماموریت بودم، کسی چیزی نگفت، باید پرسیم، از او پرسیدم: «سربازها از کی شنیده‌اند که ما می‌رویم؟» گفت که از افسران شان شنیده‌اند. برایم جای ریخت و در حالی که چانه اش می‌لرزید گفت: «اگر شما بروید منم دیگر اینجا نمی‌مانم، در خواست می‌کنم به پنجاب بروم.» گفتم: «هنوز که خبری نیست. عجله نکن، تازه اگر ما هم برویم گروه دیگری به جای ما خواهد آمد و تو آنها

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

تنظیم و کالتنامه برای ایرانیان خارج از کشور مقیم آمریکا و کانادا

دفتر خدماتی عدالت edalat.law@yahoo.com



برای دادن و کالتنامه به این سه نکته توجه داشته باشید:

- ۱- بر اساس قانون هرگاه فردی سند رسمی را امضاء می نماید، اصل بر این است که مفاد آن سند را پذیرفته است و اگر ادعای بی اطلاعی از اصل آن سند بنماید، باید ادعای خود را اثبات کند.
 - ۲- چنانچه قصد تنظیم و کالتنامه ای برای نقل و انتقال ملک و اموال غیر منقول دارای ارزش مادی بالا و سهم الارث را دارید توصیه می شود حتما قبل از آن با یک وکیل رسمی و یا کارشناسان کنسولی مشاوره نموده و سپس نسبت به تنظیم و کالت و امضای آن اقدام فرمایید.
 - ۳- می توانید تعیین نوع و مورد و کالت و محدود کردن حدود اختیارات وکیل از تعدی و تعرض وکیل خارج از شرایط در نظر گرفته شده برای او جلوگیری نمایید. **نکات مهم پس از تایید شدن و کالتنامه در سفارت یا کنسولگری:** از هر گونه نوشتن، خط زدن، و دست بردن در و کالتنامه جدا خودداری نمایید، زیرا در اینصورت و کالتنامه شما مخدوش محسوب شده و قابل قبول نمی باشد. نیازی به ارسال اصل و کالتنامه به ایران نمی باشد، اگر در هنگام تنظیم و کالتنامه درخواست ارسال کپی برابر اصل آن را به ایران داده باشید.
- تمام مفاد مندرج در و کالتنامه و وکیل انتخاب شده به قدرت خود باقی میمانند تا زمانی که وکیل عزل گردد یا و کالتنامه فسخ شود. بنابراین با از بین بردن نسخه فیزیکی و کالتنامه، آن و کالتنامه باطل نمی گردد.

تمام ایرانیان خارج از کشور، برای پیگیری امور حقوقی و اداری خود در ایران نیازمند واگذاری و کالتنامه ای به فرد دیگری هستند و باید درخواست خود را در سایت میخک ثبت نموده و کد رهگیری دریافت نمایند. کمک گرفتن از وکیل که آشنایی کامل با قوانین ایران و قوانین کنسولی دارد، می تواند سرویس تهیه و تنظیم و کالتنامه را در اسرع وقت و بدون نیاز به ملاقات حضوری با موکل، به انجام برساند و یک نسخه از کپی برابر اصل آن را در ایران به دست وکیل بدهد. بنابراین موکل نیاز ندارد که نسخه اصلی را به ایران پست کند و یا با مسافر به ایران بفرستد. همچنین لازم است که متن و کالتنامه توسط وکلای مجرب تهیه شود و از و کالتنامه هایی که به عنوان نمونه در سامانه میخک درج شده اند استفاده نگردد و همچنین هیچ یک از ایرانیان مقیم آمریکا و کانادا نیاز به مراجعه حضوری به دفتر حفاظت منافع ندارند، حتی اگر و کالتنامه با حق فروش اموال غیر منقول باشد. هیچیک از و کالتنامه های تنظیمی نیاز به تایید مجدد در وزارت امور خارجه ندارند و وکیل تنها با در دست داشتن اصل یا کپی برابر اصل و کالتنامه، بدون نیاز به تایید مجدد، بلافاصله از آن می تواند استفاده کند. هزینه ها بر اساس نوع و کاربرد و کالت نامه متغیر است و گاهی با انجام یک مشاوره کنسولی با وکلا، کمک شایان توجهی جهت کم کردن هزینه های کنسولی به شما خواهد شد.

سه نکته اساسی قبل از تنظیم و کالتنامه در خارج از کشور: وکالت عبارت است از اینکه شخص به جای این که خود شخصا امور مربوط به انواع حقوق و تکالیف خود را انجام دهد می تواند به فرد دیگری نیابت یا وکالت دهد که شخص وکیل به جای ایشان و برای ایشان اقدام نماید لذا به این اعطای نیابتی عقد وکالت گفته می شود. بنابراین اعطای اجازه به دیگران برای انجام امور قانونی همان وکالت است و آثار اقدامات شخص وکیل به شخص اجازه دهنده یا همان موکل بر می گردد.



مریم سالاری

مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می توانید:

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

www.msyogasociety.org

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

(408) 802-8882

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش دوم)



غزلیاتش را تضمین کردم و برای روزنامه فکاهی توفیق فرستادم که در اولین شماره چاپ شد:

**پسته بی مغز باز آید به سمنان
غم مخور / می شود از قم نمایان
روی سوهان غم مخور**

داستان همکاری من با روزنامه فکاهی توفیق در سال ۱۳۱۵ داستان جالبی است. آن روزها من در کلاس اول متوسطه بودم و اشتیاق فراوانی به روزنامه خواندن به خصوص روزنامه های فکاهی داشتم. مدتها روزنامه فکاهی امید یکه تاز میدان بود ولی پس از مدتی تعطیل شد «شاید به دلیل فوت صاحبش سیدکاظم اتحاد». بعد توفیق که تا آن زمان یک نشریه

ادبی بود تغییر سبک داد و به صورت فکاهی درآمد. مدیر توفیق مرحوم «حسین توفیق» که مردی با ذوق و شوخ طبع بود توانست در مدتی کوتاه فکاهی نویسان نامدار آن دوران را جمع کند. نویسندگان و شعرانی چون عباس فرات «ابن جنی»، غلام رضا روحانی «اجنه»، محمدعلی افراشته «پرسو چلچله زاده»، ابوالقاسم حالت «خروس لاری»، نورالله خرازی نوری و «سبزقا» محمدامین محمدی «طوطی» و بسیاری دیگر از شاعران و نویسندگان که از گوشه و کنار کشور مقالات و اشعاری می فرستادند. مدتها بود که من برای توفیق اشعار و کاریکاتورهایی می فرستادم ولی هرگز با مدیر و نویسندگان آن روبرو نشده بودم. یک روز که از راه مدرسه به محل روزنامه که در سنگلج واقع شده بود رفتم تا پاکت محتوی شعر را از سوراخ در به داخل بیاندام ناگهان در باز شد و پیرمردی با موی سفید و چهره ای خندان مچ دست مرا گرفت و گفت: «تو کی هستی؟» خودم را معرفی کردم و با خوشحالی گفت: «پس این اشعار جالب را تو می سازی؟ تو که سن و سالی نداری» و بعد اضافه کرد که «بهتر است چهارشنبه شب در جلسه نویسندگان ما شرکت کنی تا تو را به آنها معرفی کنم». چهارشنبه شب به اتفاق دوست و همکلاسم «مجید یاسری» که او هم ذوق کاریکاتور کشیدن داشت به خانه توفیق رفتم. ملاقات با نویسندگانی که هر کدام اسم و رسمی داشتند و من مدتها آثارشان را خوانده بودم برایم بسیار جالب بود. کم سن و سال ترین آنها «حالت» بود که بیست سال داشت. عباس فرات در صدر مجلس نشسته بود و با حاضر جوابی هایش همه را به خنده می انداخت. وقتی توفیق مرا معرفی کرد، فرات با لحن تمسخرآمیزی گفت: «بسیار هم خوب است اشعاری که به نام شما چاپ شده. از قول من به آقاچانتان تبریک بگوئید». که البته قصدش این بود که اشعار را پدردت می سازد و نه تو! این حمله شدید فرات و شلیک خنده حاضران باعث شد که من یکی دو هفته رابطه ام را با روزنامه توفیق قطع کنم. هفته سوم بود که توفیق به خانه ما تلفن زد و گفت: «می دانم رنجیده ای ولی امشب حتما در جلسه شرکت کن چون کار مهمی در پیش است. شب به خانه توفیق رفتم، همه جمع بودند. شاعران یکی یکی اشعارشان را خواندند ولی من گفتم که شعری آماده ندارم. توفیق پیشنهاد کرد که یک شعر دسته جمعی ساخته شود. به این صورت که فرات بیت اول یک غزل را بسازد و سایرین با همان وزن و قافیه آن را دنبال کنند. شعر این بود:

**دیشب سر شب چون به سراغ ننه رفتم / با کبکبه و ددبده و هیمنه رفتم
آن روزها سرودن اشعار سیاسی ممنوع بود. نوبت به من که رسید این بیت را ساختم:**

چون خیر ز بالا تنه یار ندیدم / برخاستم و جانب پائین تنه رفتم
حضار که باور نمی کردند من شاعر باشم مبهوت ماندند و فرات بلند شد و از من عذر خواست. چند سال بعد من سردبیر توفیق بودم و در جلسات هفتگی سر به سر فرات می گذاشتم. یک شب که من در کنار دست او نشسته بودم یکی از حاضران به شوخی گفت: «آقای فرات»، گویا در بغداد مردم می روند کنار رود فرات قضای حاجت می کنند». فرات گفت: «بله. الان هم همین کار را کرده اند». اشاره اش به من بود و خنده دوستان او را سرخوش و سرحال کرده بود. آخر شب میوه آوردند و فرات به من هندوانه تعارف کرد. گفتم: «نمی خورم». پرسید: «چرا؟» جواب دادم: «می ترسم اگر هندوانه بخورم یک فرات ادرار کنم».

شعر را با حافظ شناختم: آن روزها در هر خانه یک جلد کتاب حافظ وجود داشت و ساکنان منزل گاه و بیگاه از لسان الغیب مدد می گرفتند و تفالی می زدند. در مواقع خواجه شیرازی برای آنها حکم گره گشایی را داشت که در ایام سخت و در لحظات ناامیدی دست به دامنش می شدند. حافظی که در خانه ما بود جلدی از پوست آهو داشت و صفحات داخلش تماما تذهیب شده بود. غزلیات حافظ را خاله مادرم که روزگاری دراز منشی امین اقدس، سوگلی حرم ناصرالدین شاه، بود و خطی خوش داشت با قلم و نی و مرکب چین نوشته بود. اکثر اوقات خصوصا در شب های بلند زمستان و شب یلدا، اولین شب طولانی فصل سرما بزرگترها زیر کرسی می نشستند و نیت می کردند و فال می گرفتند. یک شب از خواهر بزرگترم خواستم که برای من فال بگیرد. نیت کرده بودم که آیا مادرم که عازم زیارت کربلاست مرا هم با خود می برد یا خیر؟ و تصادفا این شعر آمد:

ای هدهد صبا به سبا می فرستم / بنگر که از کجا به کجا می فرستم

و من خوشحال و خندان به ساکنان خانه که معتقد بودند مادر هیچ یک از بچه ها را با خودش به سفر نمی برد گفتم که خواجه حافظ شیرازی مرا به کربلا می برد. تصادفا همان سال «زمستان ۱۳۱۲» من و مادرم و دوتن از خواهرانم عازم کربلا شدیم. زمستانی بود بسیار سخت و سرد. در مراجعت از بغداد وقتی به همدان رسیدیم راننده ماشین برای صرف ناهار جلوی یک رستوران توقف کرد. کمی بعد گروهی از مردم و کسبه را دیدیم که به دنبال یک تابوت روانند. راننده که به داخل جمعیت تشییع کننده رفته بود خبر آورد که این جنازه «عارف قزوینی» شاعر معروف است که به گورستان می برند و بعد خواهیم برای من توضیح داد که عارف کسی است که به سبب سرودن اشعار تند شاید هم مخالف سلیقه «رضاشاه پهلوی» به دره «مراد بیگ» همدان تبعید شده و در همان جا بدرود زندگی گفته است. عجیب آن که دنبال جنازه عارف، یک پاسبان میانه سال پیش از همه بی قراری می کرد و او پلیسی بود که از طرف شهربانی مختاری برای حفاظت از شاعر، با او زندگی می کرد. تماشای این منظره و شنیدن شرح حال عارف از زبان خواهرم باعث شد که من به محض رسیدن به خانه به سراغ دیوان او بروم و شرح زندگیش را نه یک بار بلکه چندین بار بخوانم. پس از عارف، دیوان «میرزاده عشقی» به دلم می نشست. کم کم به مجله «گلهای رنگارنگ» که توسط بنگاه مریبی منتشر می شد دسترسی پیدا کردم و اشعار شعرای دیگر مثل «پروین اعتصامی» و یا باباطاهر ... را خواندم، با این حال حافظ شیرازی برای من جا و مقام دیگری داشت و غالبا خودم را با آن اشعار نغز و دلنشین سرگرم می کردم.

ای غایب از نظر به خدا می سپارم / جانم بسوختی و به دل دوست دارم

تا دامن کفن نکشم زیر پای خاک / باور مکن که دست ز دامن بدارم
شاید به دلیل ارادت بسیار به خواجه بود که در سال ۱۳۱۵ یکی از معروفترین

آموزشگاه نقاشی سمیه

Somayeh Painting Classes



به صورت خصوصی و گروهی

آموزش گام به گام نقاشی و
خلاقیت برای سنین ۲ سال به بالا

همچنین برگزار می‌کنیم برنامه های
سرگرم کننده برای تولد فرزندان تان

◆ Private or Group Classes ◆ Ages 2 years & up ◆ Paint Party

برای ثبت نام ۲۰ درصد تخفیف و جلسه اول رایگان

(831) 905-7631

Instagram: dayana612022



دوست صمیمی ام
که تراژدی و اندوه و غربت را
در چشمانت می خوانم
ما مردمی هستیم که شادی را نمی دانیم!
بچه های ما تاکنون رنگین کمان ندیده اند
اینجا کشوری است
که درهای خود را بسته است
و اندیشیدن و احساس را لغو کرده است!
کشوری که به کبوتر شلیک می کند،
و به ابرها و ناقوس ها.
اینجا پرندۀ پروای پریدن ندارد
و شاعر
هراس از شعر خواندن!
اینجا کشوری است
که راهی برای پیمودن ندارد
حتی مگس از پریدن می ترسد
و شب شعری برگزار نمی شود!
اینجا کشوری است
که نیمی از آن سیاهچال است
نیم دیگر نگهبان!
مردگان با همسران یکدیگر
از دواج کرده اند
و روشن نیست مردمانش کجا رفته اند!
گردشگر مو طلایی فرانسوی به من می گوید
«کشور شما
زیباترین کشوری است که من دیده ام!
اینجا باران می خندد
گل ها می خندند
هلو و انار می خندد
بوته های یاسمن
از دیوارها آویزانند
پس چرا در کشور شما
هیچ آدمی نمی خندد؟!»

نزار قبانی



آزادی به بالا می ماند
به نسیمی که در میان برگ ها می وزد
و بر گلی ساده آرام می گیرد
به خوابی می ماند که در آن
ما خود
رویای خویشتنیم
به دندان فرو بردن در میوه می ماند
آزادی
به گشودن دروازه قدیمی متروک و
دست های زندانی

احمد شاملو

من نمی دانم کجایی، هر کجایی با توام
در چه حالی، گر بیایی یا نیایی با توام
باز هم با انتظار یاد مهمانی که نیست
سفره ای گسترده ام، با شوربایی با توام
یاد هایت گردخانه میهمان هر شبم
چشم هایم بر در و تا در گشایی با توام
عطر گیجی خانه را از یاد تو پر کرده است
در سکوت لحظه ها با هر نوایی با توام
شور و حالی زیر و رویم می کند این روزها
در هوای روزهای آشنایی با توام
عطر گل باران یادت، وای غوغا می کند
در تمام راه این کوچه هوایی با توام
در گذار قاصدک ها، از تو می پرسم هنوز
یا به پا در انتظار رد پای با توام
گیج و منگم، یا به آوازی صدایم می کنی
زندگی را در طنین هم صدایی با توام
هیچ می دانی که باشی، یا نباشی با منی
من نمی دانم کجایی، هر کجایی با توام

هما فره وشی

به لب هایم مزین قفل خموشی
که در دل قصه ای ناگفته دارم
ز پایم باز کن بند گران را
کزین سودا دلی آشفته دارم
منم آن مرغ، آن مرغی که دیربست
به سر اندیشه پرواز دارم
سرودم ناله شد در سینه تنگ
به حسرت ها سر آمد روزگارم
به لب هایم مزین قفل خموشی
که من باید بگویم راز خود را
به گوش مردم عالم رسانم
طنین آتشین آواز خود را

فروغ فرخزاد

ما چون دو دریچه، روبه روی هم
آگاه ز هر بگو مگوی هم
هر روز سلام و پرسش و خنده
هر روز قرار روز آینده
عمر آینده ی بهشت، اما، آه
بیش از شب و روز تیر و دی کوتاه
اکنون دل من شکسته و خسته است
زیرا یکی از دریچه ها بسته است
نه مهر فسون، نه ماه جادو کرد
نفرین به سفر، که هر چه کرد او کرد

آخوان ثالث



چگونه دوست ندارم من این دیاران را
که هر شقایقش آینه ای است یاران را
تمام هستی من در شط سحر جاریست
چو یاد آورم آن روشنی تباران را
سپیده آینه گردان روحشان باد!
که روشنای دگر داد روزگاران را
بهار زخمی این باغ، دلکش است هنوز
اگرچه نغمه به لب خشک شد هزاران را
قبای میر غضب سبز و خنجرش سُرخ است
مخور فریب دروغ این سیاهکاران را
بهوش باش که خونریزی خزان کوشد
که روح باغ فراموش کند بهاران را.

محمد رضا شفیعی کدکنی

جامه آزادی چالاک باشد سرو را
جیب و دامن فارغ از خاشاک باشد سرو را
رخت زنگاری بهار بی خزان دیگرست
دل چو از زنگ کدورت پاک باشد سرو را
می توان بر سر کشان غالب شد از آزادی
آب با آن منزلت در خاک باشد سرو را
سرد مهری نوبهار مردم آزاده است
در خزان سرسبزی افلاک باشد سرو را
همت از خاکی نهادان جو که با آن سرکشی
قوت نشو و نما از خاک باشد سرو را
از علایق خط آزادی ندارد هیچ کس
دامها از ریشه زیر خاک باشد سرو را
بست طوق بندگی راه نفس بر قمریان
دست تا کی در بغل ز امساک باشد سرو را؟
دار و گیر حسن از عشق است در هر جا که هست
طوق قمری حلقه فتراک باشد سرو را
زخم شمشیر حوادث موج آب زندگی است
تازه رویی از دل صد چاک باشد سرو را
دامن برچیده صائب دور باش آفت است
از خس و خاشاک، دامن پاک باشد سرو را

صائب تبریزی

آزاده نژادیم که آزاده بمیریم
با گریه بزادیم و به فریاد بمیریم
با جبر و جهالت به جهان پای نهادیم
تا عاقبت از این همه بیداد بمیریم
ابراهیم منصفی

ایران-عربستان، صلح با شرایط چین

کریم شاهین

این توافق همین‌طور ثمره تلاش‌های دیپلماتیک منطقه‌ای طی دو سال گذشته است. ریاض دنبال این بود که تنش با همسایه خود قطر را کاهش دهد و تحریم چندساله علیه این کشور را، که به خاطر حمایت قطر از اخوان‌المسلمین و روابط نزدیکش با رقبای منطقه‌ای یعنی ایران و ترکیه، و مخالفت متحد عربستان یعنی امارات بوده، را رفع کند. عربستان اختلافاتش را با آنکارا هم حل و فصل کرده که باعث شد پرونده خاشقچی بسته شود. عربستان همین‌طور سال‌ها است که دنبال راهی آبرومندانه برای خروج از باتلاق یمن بوده که حالا که توافق دیپلماتیک با ایران حاصل شده، احتمال رسیدن به آن هم بیشتر است.

این رویکرد تنش‌پرهیز به مشکلات منطقه به لحاظ تاریخی با دیپلماسی کشورهای عربی خلیج فارس کاملاً هم‌سو است. در حالی که یک و نیم دهه گذشته شاهد تمویل مناقشات و جناح‌های مسلح در جنگ‌های داخلی منطقه از سوی آنها بود. همین‌طور حمله فیزیکی و بمب‌گذاری در کشورهای همسایه، تحریم همدیگر، و شرکت فعال در جنگ‌های نیابتی، عملاً یک انحراف سیاسی بود.

یادم می‌آید در کودکی در دبی، در جریان جنگ اول خلیج فارس، وقتی اعلامیه‌های دولت را در تلویزیون می‌دیدیم، یک سرباز اماراتی به بیننده‌ها می‌گفت که آماده هر چیزی است و از مخاطبان می‌پرسید آیا شما هم آماده هستید. بیمارستان عمومی که پدرم در آن کار می‌کرد، بیمارستان کویت نامیده می‌شد، چون پناهندگانی را که از حمله صدام گریخته بودند جای داده بود. عربستان سعودی هم نگران حمله صدام بود. ولی وقتی جورج بوش در حال طراحی حمله سال ۲۰۰۳ بود، هر دو کشور مخالفت کردند، و بعد رئیس کشور امارات شیخ زاید مدام سعی می‌کرد دیپلماسی را بین طرف‌های درگیر برقرار کند.

حالا اما گویا ماجراجویی پرخاشگرانه و نظامی ریاض و ابوظبی به پایان رسیده است، امارات هم دلال تنش‌زدایی با ترکیه شده، و از تنش‌ها با قطر کاسته، و از یمن و لیبی بیرون کشیده، و حتی توافق صلحی با اسرائیل تحت پیمان ابراهیم به میانجی‌گری ترامپ امضاء کرده است. البته عجیب است که این دو متحد منطقه خلیج فارس کدام کشور را برای صلح علنی انتخاب کرده‌اند. توافق صلح امارات با اسرائیل، هم‌سویی منطقه‌ای برای منزوی کردن تهدید واقعی ثبات منطقه، یعنی تهران و نیروهای نیابتی‌اش، بوده است.

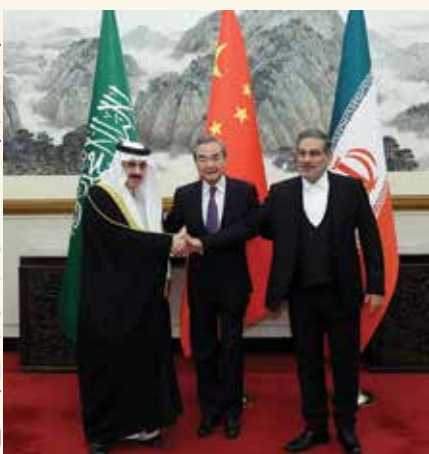
دنباله مطلب در صفحه ۵۲

برای یک لحظه هم که شده دنیایی را تصور کنید که خاورمیانه‌اش عاری از رقابت عربستان سعودی و ایران و تنش‌های فرقه‌ای ناشی از خصومت منطقه‌ای این دو بر سر مسائل کم‌اهمیت و خطرناک باشد. دنیایی که در آن دو رقیب جنگ سوریه را قیام مردمی ستم‌دیده علیه یک رژیم توتالیتر و بی‌رحم می‌دیدند که مداخله آنها را نمی‌طلید: نه تسلیح شورشیان هم‌سو، نه تمویل ماشین جنگی بشار اسد و هم‌دستی در کشتارهای او. منطق کاذب برای جنگ یمن و ویرانی حاصل از آن هم وجود نمی‌داشت. لبنان و احزاب سیاسی‌اش هم می‌توانستند بدون اعمال نظر از سوی حامیان‌شان در ریاض و تهران، یک بار هم که شده مستقل تصمیم بگیرند.

دو رقیب احساس تهدید وجودی نداشتند و فرقه‌های مورد نظرشان را اشاعه

نمی‌دادند و با صرف هزینه‌های کلان افراط‌گرایی شیعی و سنی را در منطقه نمی‌گستراندند. عربستان سعودی هواپیماهای کمتری از آمریکا می‌خرید و بیش از تعداد خلبانان تعلیم دیده‌اش هواپیما انبار نمی‌کرد، و ایران هم به همسایگانش حمله نمی‌کرد و دسته‌های مسلح را این‌قدر تمویل نمی‌کرد تا مردم را ارباب کنند.

این البته رویایی است آرمانشهری که امکان تحققش از فدراسیون استار ترک، یا



شهر نیوم، یا جامعه کمونیستی ایده‌آل مارکس و انگلز هم کمتر است، برای همین هم در این سال‌ها جز چند فروپاشی به سبک دیوار برلین چیزی شاهد نبودیم، حتی آنها هم در نهایت هم به جایی نرسیدند. اعلام خبر آشتی رژیم‌های سعودی و ایران با واسطه‌گری چین، با استقبال بسیاری در خاورمیانه مواجه شده است. اما در این باره حرف‌های زیادی هست.

این توافق شامل احیای روابط دیپلماتیک است که از سال ۲۰۱۶ قطع شده بود. دلیلش هم این بود که در پی اجرای حکم گردن زدن یک روحانی شیعه به اسم نمر النمر در ۲ ژانویه همان سال در عربستان، گروهی در ایران به اماکن دیپلماتیک عربستان سعودی حمله کردند و آنها را به آتش کشیدند. اما قطع روابط اساساً فرمایشی بود، چون در واقع نقطه پایان یک دهه خصومت بین دو کشور بود، از زمان تصدی احمدی‌نژاد رئیس‌جمهور فتنه‌انگیز ایران، و قتل رفیق حریری، رئیس‌جمهور مورد حمایت سعودی در لبنان به دست حزب‌الله که نزدیک بود کشور را به جنگ داخلی بکشاند، و ماجرای ترور عادل الجبیر سفیر عربستان در واشنگتن در سال ۲۰۱۱، و تسلیح و حمایت از فرقه‌های رقیب در شورش‌ها و جنگ‌های داخلی منطقه بعد از ۲۰۱۱، و مخالفت شدید ریاض با توافق هسته‌ای دولت اوباما با تهران و متعاقب آن رفع تحریم‌هایی که منابع مالی فراوان را به شبه‌نظامیان ایران در منطقه تزریق کرد. با احیاء روابط دیپلماتیک سفارتخانه‌های دو کشور بازگشایی خواهد شد و در پی ملاقات وزرای خارجه‌شان، سفرای جدید منصوب خواهند شد. دو دولت همین‌طور قرار و مدارهای امنیتی مبهمی که در سال ۲۰۰۱ برای مقابله با قاچاق مواد مخدر، پولشویی و تروریسم امضاء کرده بودند را احیاء خواهند کرد، توافقی تاریخی در ایام محمد خاتمی که اولین رهبر ایرانی بعد انقلاب بود که به پادشاهی سعودی سفر کرد و با ولیعهد وقت عبدالله بن عبدالعزیز دیدار کرد.

به رغم عداوت دیرینه، توافق جاری مایه تعجب نیست. عربستان سعودی از سال ۲۰۱۹ دریافت که باید با ایران گفتگو کند، آن هم بعد از حمله ایران به تاسیسات نفتی سعودی که تولید نفت را مختل کرد. در همان ایام بود که ریاض متوجه ماهیت سوداگرانه دولت ترامپ شد، چون به رغم قرار و مدارهای امنیتی ده‌ساله با پادشاهی عربستان، واشنگتن از تلافی حمله تهران سر باز زد، همین‌طور تنش‌های بعدی و عدم اعتماد به جو بایدن و دولتش هم بود، که قول داده بود به خاطر قتل جمال خاشقچی، ناراضی عربستانی، به دست ماموران اطلاعاتی سعودی، عربستان را پاسخگو کند. این مذاکرات از سال ۲۰۲۱ شروع شد، و در عراق و عمان و چین شکل گرفت. اما

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ◆ (408) 370-9696



خاطرات

عبدالله خسروی

صبح زود به نیت رفتن به دل کوه بانکول که در سمت راست روستا قرار داشت از خانه عموی بیرون زده بودم. درختان بلوط هنوز باردار نشده بودند اما در مسیرم به چند درخت زالزالک که نوعی میوه کوهی در منطقه زاگرس است و طعمی ترش و شیرین دارد برخورد کردم که در حال جوانه زدن بودند. از دیدنشان حس خوبی بهم دست داد. البته فصل پاییز و ماه‌های مهر و آبان ماه موقع چیدن این میوه کوهی است که در زبان کردی ایلامی به آن «گوج» گفته می‌شود و خاستگاه اصلی آن کوه‌های زاگرس و علی‌الخصوص استان ایلام می‌باشد. زالزالک به شکل زرد و قرمز و اندازه و شکل خوردن آن مثل گیلاس است. باران‌های اخیر دشت‌های اطراف آبادی را به رنگ شاد و پر از امید و انرژی و روحیه بخش سبز درآورده بود و زمین‌های کشاورزی همرنگ طبیعت اطراف شان شده بودند و هوای بی‌نهایت پاک و روح نواز و آزاد بهارانه را می‌شد با تمام وجود به داخل ریه‌ها کشاند.

صدای رعد و برق وادارم کرد بالای سرم را نگاه کنم. صبح آسمان نیمه ابری بود ولی الان داشت تمام ابری می‌شد و بارانی تازه در راه بود. باید جایی را برای اتراق پیدا و بساط آتش و نهار را قبل از شدید شدن باران برپا می‌کردم. عاشق این هستم در کوه باشم و باران ببارد و حالا این فرصت داشت نصیبم می‌شد. در سمت چپ و پایین دره‌ای که عمق زیادی نداشت غار کوچکی قرار داشت که قبلاً با دوستان در روزهای برفی و بارانی بهش پناه برده بودیم. به طرفش براه افتادم و ده دقیقه بعد رسیدم. کوله‌پشتی را زمین گذاشتم و کمتر از بیست دقیقه شاخه‌های خشک درختان اطرافم را جدا کرده و کلی هیزم جمع کردم. دوباره آسمان را نگاه کردم. ابرهای سیاه و سفید کاملاً در آغوش هم فرو رفته بودند و خورشید زیر لحافی به وسعت تمام این منطقه به خواب رفته بود و رعد هر از چند گاهی بر سر ابرها فریاد شروع باران می‌داد. مشتکی برگ خشک شده و شاخه‌های خیلی ریز را روی هم تلنبار کردم و کبریت را روشن کردم و با اولین جرقه مقدمات برپا کردن آتش بزرگتری را فراهم کردم. چند دقیقه زمان لازم بود تا با قرار دادن هیزم‌های قویتر و پر زورتر، دود غلیظی همراه با شعله‌های گرمابخشی از ورودی غار بالا روند.

نیم ساعت بعد روی تخته سنگی که بعنوان صندلی از آن استفاده می‌کردم نشسته و اولین لیوان چایی را با لذت سر کشیدم. قطرات باران به تندی و با عجله خودشان را به سنگ‌ها و درختان و زمین می‌رساندند و کم کم آب داشت در میان شیار سنگ‌ها و جویبارها جاری می‌شد و مه هم خودش را وارد ماجرا کرده بود. نگاهی به ساعت کردم. دوازده ظهر بود ولی هنوز گرسنه نبودم. تصمیم گرفتم آهنگ گوش کنم و از میان لیست موسیقی، ترانه‌ای قدیمی و خاطره‌انگیز از فرهاد را پیدا کردم و دکمه پخش را زدم و گوش‌هایم را مشتاق شنیدنش کردم:

«بوی عیدی، بوی توپ، بوی کاغذ رنگی... بوی تند ماهی دودی وسط سفره نو... بوی یاس جانماز ترمه مادر بزرگ... با اینا زمستانو سر می‌کنم... با اینا خستگی مو در می‌کنم، چقدر عاشق این ترانه بودم. شلیک‌های مداوم باران و سکوت داخل غار و مه‌آلود شدن کوه و و همزمان شنیدن صدای ماندگار فرهاد و سوختن هیزم در آتش، مرا

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

غرق در خیال و خاطرات قدیمی کرد و مثل تمام روزهایی که دست به قلم می‌بردم تا با قدم زدن در سال‌های خوش گذشته از غم امروز دور شوم، این بار مجبور بودم در خیالم بنویسم چون حوصله تایپ کردن با گوشی در این مکان زیبا و رؤیایی را نداشتم. یادش بخیر، دوران خوش و خاطره‌انگیز کودکی که ساکن روستا بودیم. اهالی از یک ماه قبل به استقبال نوروز می‌رفتند و ما بچه‌ها غرق در شادمانی سر از پا نمی‌شناختیم و با شوق و ذوق راه برگشت از مدرسه به خانه را با گفتن از خرید لباس نو و عیدی گرفتن از بزرگ‌ترها و لذت خوردن شیرینی و نقل و آجیل سپری می‌کردیم و از این که مدرسه سیزده روز تعطیل می‌شد خیلی خوشحال بودیم.

بعضی وقت‌ها بعد از ظهر که می‌شد روی سکوی سیمانی حیاط بزرگ خانه و زیر نور آفتاب ملایم اسفندماه با شوق بازگشت پرندگان مهاجر را به تماشا می‌نشستم و آنگاه همراه مرحوم پدرم برای کاشتن نهال‌های تازه بلوط راهی کوهستان می‌شدم و هر وقت که باهاش بودم، بعد از فراغت از کار و به اصرار من آتش کوچکی روشن کرده و بساط عصرانه مختصری پهن می‌کرد و من با لذت کنارش می‌نشستم و مرموزانه از لباس عید و چگونگی دید و بازدید از اقوام و رفتن به طبیعت اطراف مدام ازش سؤال می‌کردم و پدرم با همان صبوری و آرامش و با لبخندی بر لب و کلامی پر مهر جواب تمام سوال‌ها و کنجکاوی‌هایم را می‌داد. یادم هست آخرین بار به خواست خودم و بدون کمک گرفتن، چهار اصله نهال بلوط کاشتم و مطمئن هستم تا الان قد کشیدند.

وقتی بهار زودتر از موعد و در روزهای اسفند ماه، قدم به کوچه‌های خاکی روستا می‌گذاشت، چهره‌ها و نگاه‌ها و لبخندهای اهالی هم لبریز از شور و امید و عشق به زندگی می‌شد و حال خوب را در صورت‌های بانشاط و مهربانی در کلام مردم می‌شد دید و شنید. مادران در خانه شیرینی محلی می‌پختند و هنگامی که زنان فامیل و همسایه به نوبت خانه تکانی را شروع می‌کردند بقیه به کمک می‌آمدند. ابتدا با جاروی دستی به جان قالیچه‌ها و فرش و گلیم و موکت‌ها می‌افتادند و غبار یک ساله از رخ آنها برمی‌داشتند و بعد با آب و پودر دریا سر و صورت آنها را تمیز و با وسواس زیاد شستشو می‌دادند و زمانی که این مرحله تمام می‌شد سراغ پتو و ملحفه و جاجیم و لحاف می‌رفتند و آنگاه ابتدا ظروف و لوازم آشپزخانه و در انتها هم خانه را گردگیری و بعد شستشو می‌دادند.

نکته جالب خوردن نهار و شام کنار یکدیگر بود. هر روز یکی از زن‌ها مسئول پخت و پز برای بقیه می‌شد. ما بچه‌ها هم در حد توان به آنها کمک می‌کردیم. پدران و جوانان هم در باغ‌ها و زمین‌های کشاورزی مشغول کار بودند و همزمان هم به گله‌های گاو و گوسفند می‌رسیدند. یک هفته مانده به تحویل سال، مردان خانواده برای خریدن لباس و شیرینی‌جات و میوه به شهر می‌رفتند و ما برای بازگشت آنها و دیدن خریدهای عید، مدام لحظه شماری و دعا می‌کردیم. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**

توجه فوری

درخواست مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا برای اهدای پوشاک گرم، کیسه خواب، پخش مواد غذایی و احتیاجات زمستانی به بی خانمان‌ها.

بی خانمان‌ها در شهرهای مان احتیاج به توجه ما دارند. در این سرمای سرد، مرکز اسلامی شمال کالیفرنیا برای تهیه و جمع آوری پتو، پوشش‌های گرم، کیسه خواب و غیره به کمک شما نیازمند است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر و مشارکت در این کار نوع دوستانه، لطفاً با ما تماس حاصل فرمایید.

۷۶۰۰-۸۳۲-۵۱۰

suzaun.hirbod@iccnc.org

نفوذ در رژیم وحشت

دیوید رز

چگونه یک زن یهودی توانست با بلندپایه ترین مقامات ایران هم نشین شود!

دم غروب روزی در فوریه ۲۰۱۷ در تهران، یک ماشین بدون علامت با شیشه‌های مات به هتل محل اقامت کاترین پرز-شکدم (نویسنده، خبرنگار، و تحلیل‌گر سیاسی) وارد شد. او که سر تا پا حجاب و عبا به تن داشت، به صندلی عقب خودرو هدایت شد و بین دو زن سپاهی نشست. او را برای ملاقات با علی خامنه‌ای رهبر منزوی رژیم ایران می‌بردند. ولی او راز خطرناکی را در دل داشت. اسکورت‌هایش نمی‌دانستند که این زن ۴۱ ساله و مادر دو فرزند، یک یهودی متولد فرانسه است. البته او پیش‌تر با تعدادی از سران رژیم ملاقات کرده بود، و به او از نقشه سری سپاه برای «مکان‌نگاری» شخصیت‌های مهم یهودی در سراسر دنیا برای تیم‌های ترور ایرانی گفته بودند. شکدم می‌گوید: «ایده آنها این بود که تمام سازمان‌های مردمی زیر نظر یهودیان را شناسایی کنند، این که چه کسی در کدام حوزه تجاری چه کار می‌کند، خاخام‌های مهم. می‌خواستند میزان نفوذ آنها را در بیاورند و این که کجا با خانواده‌هایشان زندگی می‌کنند تا آنها را هدف بگیرند. می‌خواستند اطلاعات بهتری داشته باشند تا بدانند چه طور و کجا حمله کنند، تا اگر اسرائیل جرات کرد به ایران حمله کند، یهودیان خارج از اسرائیل را حسابی غافلگیر کنند.»

او را به ملاقات خامنه‌ای بردند. شکدم می‌گوید: «نگران بودم. فکر کردم بهتر است کنجکاو نکنم که کجا مرا می‌برند.» این ملاقات بخشی از یک سفر پرماجرایی ناشناس به قلب رژیم ایران بود که کاترین را به حلقه اعتماد بلندپایه ترین مقامات نظام اسلامی ایران وارد کرد. عکس‌هایی از او هست که او را لبخندزنان کنار ابراهیم ریسی رئیس‌جمهور ایران و نادر طالب‌زاده فیلم‌ساز تبلیغی رژیم، ملقب به «گوبلز ایران» نشان می‌دهد. همین‌طور عکس‌هایی از او با الکساندر دوگین، یکی از مشاوران مهم پرزیدنت پوتین، و همین‌طور با دختر فرمانده بدنام سپاه، قاسم سلیمانی، پدرخوانده تروریست‌ها که در حمله پهبادی آمریکا در سال ۲۰۲۰ کشته شد، شکدم بعداً با خود سلیمانی هم در سفری در منطقه ملاقات کرد.

کاترین به‌رغم مخاطرات بزرگ، از جمله تهدید بالقوه علیه جان بچه‌های خودش، احساس می‌کرد باید از این شانس اختلاط با برخی از بدترین دشمنان غرب استفاده کند. او قبلاً در سال ۲۰۰۰ با یک مسلمان یمنی ازدواج کرده بود. اما یهودستیزی شدیدی را از بستگان شوهرش تحمل کرد. ولی همین فرصت‌هایی برای روابط با رژیم ایران برای او فراهم کرد. او پست‌های ویلاگی و تحلیل‌هایی درباره خاورمیانه منتشر کرده بود که چشم مقامات تهران را گرفت و آنها هم او را به تهران دعوت کردند. و این طور بود که او سر از ملاقات با خامنه‌ای در آورد. شکدم می‌گوید: «به حیاطی وارد شدیم که درخت‌هایی داشت. مرا به یک اتاق نشیمن راهنمایی کردند. آنجا فرش بود، و قالیچه‌هایی روی فرش، با عکس‌هایی از خمینی و خامنه‌ای. انتظار چیزی در حد کاخ ریاست‌جمهوری را داشتم، ولی محقر بود. نیمکت‌های طرح عربی و بالش‌هایی روی کف اتاق. چای شیرین با نبات چوبی زعفرانی، با گردو. نزدیک در همه‌ها شد و خامنه‌ای آمد. از طریق مترجم به من گفت که روی زمین بنشینم. خودش روی صندلی نشست. به من هشدار داده بودند که توی چشمش نگاه نکنم، و تا وقتی از من سوال نکرد حرف نزنم. خامنه‌ای چند دقیقه ای گپ زد. بعد شروع کرد به صحبت درباره آخرالزمان، و این که او کسی است که بازگشت مهدی موعود را زمینه‌سازی می‌کند. صدایش ملایم و زیر بود. از جنگ بزرگ حرف زد، و این که برای بازگشت مهدی و نجات بشر، مسجد الاقصی باید آزاد شود. همین‌طور از جنگ‌هایی حرف زد که ایران در یمن و سوریه می‌کرد، و این که او ماموریت الهی دارد. اساساً داشت جناب‌ات علیه بشریت را توجیه می‌کرد و می‌گفت باید به دشمنان خدا صدمه بزنی، چون آنها انسان نیستند. او گفت که کشتن بی‌گناهان بلاشکال است چون آنها در واقع بی‌گناه نیستند»

شکدم می‌گوید: «یک اشتباهی که ما می‌کنیم این است که خیال می‌کنیم او به کشورش اهمیت می‌دهد. نمی‌دهد. او واقعا ترجیح می‌دهد ایران در آتش بسوزد اگر این به معنای پیروزی اسلام باشد» شکدم می‌گوید خامنه‌ای انگار فقط از یک چیز می‌ترسد و آن هم حمله اسرائیل است: «او تهدیدات نتانیاهو را باور می‌کند و می‌داند که فعلاً اسرائیل برتری نظامی دارد و حس می‌کند رژیم ایران نمی‌تواند شکست را تاب بیاورد.» بعد از نیم ساعت، خامنه‌ای ناگهان شکدم را ترک می‌کند. شکدم می‌گوید «انگار تجربه پرواز روح داشتم. به ماشین که برگشتیم به خودم گفتم: این دیگر چه کوفتی بود؟»

این تجربه، حس تهدید ایران را در او نهادینه کرد. ایدئولوژی علنی خامنه‌ای، سلیمانی و ریسی مثل مانیفست هیتلر ترسناک بود. شکدم می‌گوید: «اگر جدا



کاترین پرز-شکدم

می‌خواهیم با تروریسم و رادیکالیسم اسلامی مقابله کنیم، باید سپاه را تحریم کنیم. ما حالا می‌دانیم که چرچیل حق داشت و مقابله با نازی‌ها از سال‌های خیلی قبل‌تر، جان‌های بسیاری را نجات می‌داد. شکدم در بازگشت از یکی از سفرهایش در فرودگاه از سوی یکی از مقامات وزارت کشور مورد استنطاق قرار گرفت و بعداً دوباره با او تماس گرفته شد. می‌گوید: «من ایدئولوژی آنها را می‌فهمیدم و این که چه طور افرادی را فکر می‌کنند به دردشان می‌خورد تربیت می‌کنند.»

شکدم شجاعت خود را به پدربزرگش نسبت می‌دهد که در نیروی مقاومت فرانسه جنگیده بود. او در یک خانواده یهودی سکولار نزدیک ورسای بزرگ شده بود و پدرش کارمند بلندپایه دولت بود. مادرش هم معلم بود که وقتی او بچه بود از دنیا رفت. سال ۲۰۰۰ او به لندن نقل مکان کرد تا در مدرسه اقتصاد لندن تحصیل کند، که با یک مسلمان یمنی به نام فارس آشنا شد و در ۱۹ سالگی با او ازدواج کرد. بعد از فارغ‌التحصیلی او آنها به صنعا پایتخت یمن نقل مکان کردند. این برای او یک شوک فرهنگی بود، مثل زندگی در قرون وسطا. آنها صاحب یک پسر و دختر شدند ولی ازدواج‌شان دوام نیاورد، که این تا حدی به خاطر یهودستیزی خانواده و دوستان شوهرش بود. او به دین اسلام درنیامد ولی با آن همدلی نشان می‌داد تا فامیل شوهرش به ظاهر او را احترام کنند. ولی وقتی در سال ۲۰۱۲ دوباره به لندن برگشت، باز هم احساس می‌کرد فرهنگ خاورمیانه او را به خود جذب می‌کند. می‌گوید «حس می‌کردم چیزی زیبا در آن هست که افراطیون اسلامی آن را خراب کرده‌اند.»

او که در یمن برای رسانه‌های یمنی به انگلیسی مطلب می‌نوشت، در لندن هم به این کار ادامه داد. رژیم تهران هم که سرمایه‌گذاری سنگینی در شورشیان یمن و جنگ‌شان کرده بود، مشتاقانه مطالب او را مطالعه می‌کرد. می‌گوید «من منتقد مداخله غرب و سعودی‌ها در منطقه بودم و این توجه آنها را جلب کرد. من همین‌طور توجه افرادی را در لبنان جلب کردم و از من خواستند با یک تلویزیون شیعه وابسته به حزب‌الله همکاری کنم.» این بود که او را به ملاقات با خامنه‌ای کشاند. می‌گوید «رژیم کسانی را زیر نظر می‌گیرد که بتواند از آنها استفاده کند، کسانی که ایده‌هایشان به ایده‌های خودشان نزدیک باشد. اولش درباره من مطمئن نبودند. اصلاً خبر نداشتند من یهودی‌ام. ولی بالاخره به این نتیجه رسیدند که من فردی ایده‌آل برای انتقال دیدگاه‌های آنها هستم، و برای هدف‌شان مرا استخدام کردند.»

شکدم تصمیم گرفت در بازی آنها شرکت کند. می‌گوید «نفوذ به رژیم ایران، به زندگی من هدف می‌داد. من با ازدواجم خراب کردم و این راهی برای جبران بود. می‌خواستم افراط‌گرایی شیعی را بفهمم. هر چه عمیق‌تر شدم، بیشتر فهمیدم که چه قدر چیز بدی است.» او شروع به همکاری با تلویزیون دولتی روسی آر.تی کرد. این هم یکی از دلایلی بود که رژیم ایران به او اهمیت داد. «از نظر آنها، اگر شما آزمون روس‌ها قبول شوید، مناسب هستید.»

خیلی زود از او خواسته شد تا مطالب و مصاحبه‌هایی برای خبرگزاری‌های ایرانی وابسته به سپاه تهیه کند. بعد، نقطه عطف از راه رسید. او را به کنفرانسی در تهران در سال ۲۰۱۷ دعوت کردند. کنفرانس افق نو که طالب‌زاده بانی آن بود.

«وقتی به تهران رسیدم، نمی‌دانستم طالب‌زاده کیست. ولی او دقیقاً مرا می‌شناخت. همسرش دوست‌داشتنی بود و انگلیسی را بی‌نقص حرف می‌زد. یک روند اغواگری بود. بعداً فهمیدم که او گوبلز رژیم است، و بی‌نهایت به خامنه‌ای و سپاه نزدیک.»

خامنه‌ای کنفرانس را افتتاح کرد و اسرائیل را «غده سرطانی» خواند. سلیمانی هم آنجا بود، همراه با رهبر حماس اسماعیل هنیه، و عوامل ارشد حزب‌الله، دوگین مشاور پوتین، ریسی رئیس‌جمهور آینده، و ده‌ها «ضد‌امپریالیست» غربی از گروه‌های افراطی چپ و راست، از جمله از انگلیس. اولین ملاقات با ماموران سپاه‌پوش هنگام صرف قهوه در سالن کنفرانس بود. آن‌ها هم او را به قلیان دعوت کردند.

«طبق استاندارد رژیم ایران، بچه‌های سپاه درست لباس می‌پوشند. وقتی رژیم را بشناسی، می‌توانی آنها را بو بکشی. هیچکس لازم نیست به تو بگوید کیست. من شروع کردم به صحبت‌های پرحرارت درباره آیت‌الله خامنه‌ای، و گفتم که کتاب‌هایش را خواهم خواند. و آنها هم خوش‌شان آمد. از من پرسیدند بیش از همه چه کسی را دوست دارم ببینم، و گفتم خامنه‌ای.»



بچه های بزرگتر به چند دلیل کوشش هایی که پدر خوانده برای رعایت مقررات به عمل می آورد، نفی و خنثی می کنند. در درجه اول آنها در مقابل کسی که می خواهد نقش پدر واقعی را ایفا کرده آنها را مقید به رعایت انضباط کند، مقاومت نشان می دهند. بچه ها در اینجا همان رفتاری را نسبت به پدر خوانده نشان می دهند که در غیاب مادر طبیعی بروز می دادند، بدین معنی که تصویری تخیلی از پدر ساخته و

خشم ناشی از جدایی والدین و سایر ناراحتی های خود را متوجه پدر خوانده کرده او را در فشار مسائلی قرار می دهند که او کوچکترین سهمی در ایجاد آن نداشته است. دوم اینکه بچه ها رغبت و تمایلی به فرمانبرداری از شخصی که نمی شناسند و اهمیت بی او نمی دهند، ندارند. اعمال قدرت روی بچه ها صرفا با صرف وقت و در یک ارتباط سالم و تفاهم آمیز به دست خواهد آمد. پدر خوانده ها نباید در ابتدا بکوشند نقش پدر مقرراتی را ایفا کنند، بلکه به تدریج و پس از برقراری رابطه ای شخصی و دوستانه با بچه ها، آن نقش را از آن خود سازند. نوجوانان همواره در مقابل پدر خوانده ای که بخواهد بچه ها را وادار به رعایت نظم کند مقاومت نشان می دهند. ترجیح دارد مادر شخصا این مسئولیت را به عهده گیرد.

یکی از دلایلی که پدر در امر انضباط با مشکل روبرو می شود نشان دادن رفتارهای توأم با تعارض از جانب مادر است. او از یک سو تمایل دارد همسرش در امر انضباط به او کمک کند و از طرفی در سالهایی که تنها با بچه ها زندگی می کرده آنچنان به آنها نزدیک شده که اکنون حاضر نیست، کنترلی که روی آنها دارد از دست بدهد. حتی مادرهایی که شدیداً از مسئولیت نگاهداری بچه ها خسته شده اند، احساس می کنند در مقابل پدر خوانده که مایل به کمک در این زمینه می باشد، از خود مقاومت نشان می دهند. این رفتارهای تعارضی هم پدر و هم مادر را عصبی و گیج می کند و متأسفانه در مواردی هم که مادر از همسر پشتیبانی کامل می کند، باز برای پدر خوانده مشکل است نقش یک مربی مقرراتی و مقید را ایفا نماید.

راه حل های موجود: اول اینکه پدر خوانده ها نباید از خود انتظار داشته باشند بچه های همسر خود را «صمیمانه دوست بدارند»، نداشتن عشق به بچه های همسر نه جای معذرت دارد و نه احساس گناه. به همان نسبت هم نیازی به کوشش برای جلب محبت و علاقه آنها نیست. اگر این احساسات مثبت و سازنده با گذشت زمان پیش بیاید واقعا جای خوشحالی است، که اغلب هم اتفاق می افتد، لیکن به هیچ وجه نباید انتظار آن را در کوتاه مدت داشت. در برابر بچه ها باید رفتاری منصفانه و مسئولانه داشت و این خدمتی است که واقعا می شود از پدر یا مادر خوانده ها انتظار داشت. اگر این توقع نادرست، که پدر (مادر) خوانده و بچه ها باید به یکدیگر عشق و علاقه داشته باشند از میان برود، هر دو طرف آزرندند که از همنشینی هم لذت ببرند.

دوم اینکه باید توجه داشت که زناشویی مجدد پدر (مادر) به دلیل علاقه زن یا مرد به همسر جدید، و نه از جهت عشق و علاقه ای که به بچه های او داشته، صورت گرفته است. از همسر جدید نباید توقع داشت نقش پدر (مادر) را برای بچه های همسرش ایفا کند. بسیاری از پدر (مادر) خوانده ها احساس می کنند باید الگوی خانواده هسته ای را دنبال کرده و نقش سنتی تربیت کودک را به عهده گیرند. ایجاد این روش منجر به برخورد پدر (مادر) خوانده با بچه های همسر جدید می شود، به ویژه اگر آنها نوجوان یا در سنین مدرسه باشند.

اکثر خانواده خوانده هایی که شاهد زندگی مسالمت آمیز آنها بودم، از جمله کسانی بودند که هیچ گاه سعی نکردند نقش «والدین حقیقی» را بازی کنند و برایشان راحت تر بود این نقش را به پدر و مادر طبیعی واگذار نمایند. اگرچه آنها بچه ها را به حساب می آوردند و روابط دوستانه ای با ایشان داشتند، ولی طوری به بچه ها تفهیم می کردند که برایشان روشن شود، آنچه برای پدر (مادر) در درجه اول اهمیت قرار دارد، رابطه سالم زناشویی با همسر جدید است. این عمل از بسیاری از برخوردها که اغلب در خانواده خوانده ها پیش می آید جلوگیری می کند. در این صورت، بچه ها احساس نمی کنند در وفاداری آنها به پدر (مادر) طبیعی خدشه ای وارد شده و ضمناً این تصور برایشان پیش نمی آید که پدر (مادر) خوانده می خواهد جای پدر (مادر) طبیعی آنها را بگیرد. علاوه بر آن، پدر (مادر) خوانده در موقعیتی قرار نمی گیرد که در نقش پدر (مادر)، نیاز به جلب موافقت و دوستی بچه ها داشته باشد. از طرفی وارد جنگ قدرت با بچه ها برای به اطاعت درآوردن آنها نمی شود، زیرا می داند در نهایت بازنده خواهد بود.

بچه های طلاق

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

مادر خوانده ها: حقیقت امر این است که مادر خوانده بودن واقعا کار مشکلی است. وقتی خانمی با مردی ازدواج می کند که مسئولیت نگاهداری فرزندان خود را به عهده دارد خود را با مسائل بسیاری مواجه می بیند. اجازه دهید ابتدا به تنگناهایی که مادر خوانده با آن رو به روست، اشاره کنیم.

در درجه اول از مادر خوانده انتظار می رود به فرزندان همسرش عشق بورزد، چون جنس مونث بودن به طور طبیعی ایجاب می کند انسان عذوق مادری داشته باشد. از طرفی طبیعت زن و همسر بودن اقتضا می نماید همسر جدید از بچه ها مراقبت کند و وسایل رفاه آنها را از نظر تغذیه و بهداشت فراهم سازد. اگر در این وظیفه کوتاهی کند زن و مادر خوبی به شمار نمی رود. هر دو این باورها غیر واقع بینانه بوده و منشا مشکلات و مسائل جدی در خانواده خواهد بود.

واکنش نوجوان در مقابل مادر خوانده ای که می خواهد نقش «مادر» را ایفا نماید، چیست؟ بچه ها به علت حس وفاداری نسبت به مادر خود و احساس رقابت در مقابل پدر، هر گونه نزدیکی از جانب مادر خوانده یا بر خوردهای مادرانه او را نفی و رد می کنند، و هر کوششی از جانب مادر خوانده را که برای پر کردن جای خالی مادر باشد. خنثی می نمایند. کودکان پس از طلاق نسبت به مادر خود خیلی تعصب پیدا کرده و از او چهره برجسته ای می سازند و سعی دارند مادر خوانده را در مقایسه با او حقیر جلوه دهند. واکنش مادر خوانده ها در مقابل رفتار سرزنش آمیز بچه ها چیست؟ بسیاری از مادر خوانده ها می کوشند حسن نیت و محبت خود را «ثابت» کنند، ولی متأسفانه با بازتاب منفی بچه ها روبرو می شوند. بچه ها طوری رفتار می کنند که مادر خوانده احساس کند موفقیتی در کار او نیست. اگر مادر خوانده بر این باور باشد که می تواند مادر خوبی برای بچه ها باشد و عشق و موافقت آنها را به سوی خود جلب کند، چاره ای ندارد جز آنکه واکنش های منفی بچه ها را بپذیرد و به تمسخرهای آنها تسلیم شود. در چنین صورتی، بچه ها در مقابل او ابراز قدرت می کنند و بر او مسلط می شوند. در این مواقع است که مسائل جدی پدید می آید.

واکنش های منفی کودک به تدریج موجب خشم اکثر مادر خوانده ها می شود. زمانی می رسد که وی نسبت به همه احساس رنجش می کند. همسر سابق شوهرش که نفوذ او هنوز پس از زناشویی مجدد در خانه احساس می شود. همسر، که با انعطاف پذیری در مقابل بچه ها به علت احساس گناهی که دارد آنها را جسور کرده، و مهمتر از همه فرزند خوانده ها که اداره کردن آنها غیرممکن به نظر می رسد. مادر خوانده اکنون در موقعیت بدتری قرار می گیرد. او نه تنها بچه هایی را که قاعدتا باید به آنها عشق بورزد دیگر دوست ندارد، بلکه نسبت به آنها احساس نفرت می کند، زیرا زندگی را بر او حرام کرده و مانع از آن شده اند که به عنوان یک خانم خانه ابراز وجود کند.

این داستان غم انگیز به طور منظم اتفاق می افتد. درست پس از ازدواج، بسیاری از مادر خوانده ها احساس بی دست و پا بودن کرده، نسبت به بچه ها احساس خشم و در ارتباط با همسر، خود را طرد شده می بینند. مادر خوانده ها با پیشمانی از تصمیمی که برای ازدواج گرفته اند، دچار تضاد روحی شده و همین مسئله، میزان برخورد در خانواده را افزایش می دهد. پیش از آنکه به راهنمایی برای جلوگیری از این خطر پیش بینی نشده برای مادر خوانده ها بپردازیم، اجازه دهید به مسائلی که پدر خوانده ها با آن رو برو هستند بپردازیم.

پدر خوانده ها: پدر خوانده شدن از مادر خوانده بودن راحت تر است. مردها مانند زن ها تحت فشارهایی که زن به علت جنسیت، دچار آن است. نظیر مسئله مراقبت و عشق ورزیدن، نمی باشند. اما پدر خوانده ها هم در حد خود با مسائلی روبرو هستند. از پدرها اصولاً انتظار می رود بچه ها را با مقررات آشنا کنند و این مسئولیت، آنها را با مشکل بزرگی پس از زناشویی روبرو می کند. آرای پژوهشی نشان می دهد، سه نگرانی کلی که اغلب خانواده های هسته ای به ترتیب اهمیت با آن روبرو هستند عبارتند از: امور جنسی، پول، و مسئله نظم و انضباط، و حال آنکه در خانواده خوانده ها به مقررات درآوردن بچه ها مسئله شماره یک به شمار می رود.

چنانچه پدر خوانده ای بلافاصله پس از ازدواج بخواهد نقش پدر مقرراتی را برای بچه ها بزرگتر ایفا نماید با مشکلات زیادی روبرو خواهد شد. بزرگترها مرتباً شکایاتی درباره بی عدالتی و رفتار غیرمنصفانه پدر خوانده ها از بچه ها می شنوند یا شاهد عدم فرمانبرداری بچه ها از ایشان هستند، که به مبارزه قدرت میان پدر خوانده و بچه ها منجر شده و در نتیجه زندگی را بر همه تلخ و ناگوار می کند.



بی‌آنکه خواندن و نوشتن بداند سختی‌های انقلابی شدن را به جان می‌خرد، سواد می‌آموزد و با کسب بینش اجتماعی و انقلابی بر نادانی سیاسی‌اش غلبه می‌کند و در نهایت در مسیر مبارزه گوی سبقت را از

همه مبارزان می‌رباید و قهرمان داستان می‌شود. برشت نمایشنامه مادر را اثری آموزشی می‌دانست و قصد داشت از طریق آن تماشاگران را به تفکر درباره حضور مادرانی همچون آن‌ها در انقلاب وادارد. این نمایش، با بازی درخشان هلنه وایگل در نقش مادر، بیش از ۱۵ هزار زن را در دوره اجرایش به سالن کشید و آن را یکی از درخشان‌ترین نمایش‌های اجرا شده در قرن بیستم می‌داند.

مادر محمد چهارده‌ساله بود که اولین فرزندش به دنیا آمد. او هرگز فرصت نداشته که به مدرسه برود. محمد تأکید می‌کند که مادرش اندک توانایی خواندن و نوشتن اعداد و برخی کلمات محدود و کاربردی مربوط به امور خانه و خانه‌داری را به واسطه تربیت شش فرزند یاد گرفته، اما هرگز قادر به مطالعه هیچ کتاب و روزنامه‌ای نبوده است. در ده سال گذشته و پس از معلول شدن پدر محمد در یک سانحه، مادرش تمام‌وقت در کارگاه‌های کوچک اطراف شهر و گاهی در خانه‌های مردم کار کرده است. شبی که محمد دوست زخمی‌اش را در خیابان رها می‌کند از ترس اینکه مبادا محل اقامتش به هر دلیلی لو برود همراه با چند معترض دیگر برای چند روز از شهر خارج می‌شود. بعد از یک هفته وقتی به خانه بازمی‌گردد، می‌بیند که مادرش در کنار چند زن دیگر در کوچه ایستاده و سرگرم صحبت است.

محمد می‌گوید: «زمانی که از ابتدای کوچه به سمت خانه می‌رفتم، مادرم را دیدم که داشت با شور و حرارت حرف می‌زد و حرکت دست‌هاش برای من نشان از هیجانی بود که نمی‌توانست کنترلش کند. کنجکاو شدم و برای همین به سمت جمع شان رفتم و آنجا بود که متوجه شدم مادر دارد برای زنان همسایه از لزوم مبارزه برای آزادی حرف می‌زند. حرف‌ها، لغات و اسامی آشنا بود، باورم نمی‌شد که این‌ها چطور دارد از دهان مادرم خارج می‌شود!»

محمد تازه می‌فهمد که تمام آن شب‌هایی که با دوستانش در اتاق مشغول بحث و گفت‌وگو درباره اعتراضات، اهداف آن، آزادی و کرامت انسانی بوده و فکر می‌کرده که مادرش مشغول آشپزی یا کارهای معمول خانه است در واقع مادرش داشته به حرف‌های پسرش و دیگران گوش می‌کرده و تبدیل به یک انقلابی مبارز شده است.

برشت در نمایشنامه مادر از زبان گروه موسیقی به قهرمان زن داستان که تا دیروز زنی عامی و درگیر آشپزی و دست و پنجه نرم کردن با فقر بوده نهب می‌زند که: «تو باید رهبری را به دست آوری، تو ای زندانی، ای تبعیدی، تو که عمرت به باد رفت، تو باید هر آنچه لازم است را فرا بگیری، تو ای زن...». روند داستان نشان می‌دهد که شخصیت مادر آن‌قدر با مسائل مربوط به انقلاب درگیر می‌شود که پسر از زندان می‌گریزد، مادر از مسائل خانوادگی و عاطفی مهم‌تر می‌شود. زمانی که پسر از زندان می‌گریزد، مادر چنان دل‌مشغول تهیه شب‌نامه است که از دیدار با فرزند باز می‌ماند تا اینکه روزی خبر کشته شدن پسرش را به او می‌دهند، او بی‌که حالا پرچم سرخ انقلاب را در دست دارد. در سال ۱۹۳۵، وقتی نمایشنامه مادر در نیویورک روی صحنه رفت، برشت در نامه‌ای به گروه بازیگران نوشت: «زمانی که نمایشنامه‌ی مادر را می‌نوشتم، آنچه را روزی هزار بار در خانه‌های تحقیر شده اتفاق می‌افتد همچون رویدادهای بزرگ تاریخی به نمایش گذاشتم و آن‌همه را به‌هیچ‌وجه کم‌بهاتر از اقدامات فرماندهان و سیاستمداران مشهور در کتاب‌های درسی جلوه ندادم. وظیفه خود می‌دانستم که از شخصیتی تاریخی سخن بگویم، از مبارزی گمنام در جامعه بشری تا الهام بخش دیگران شود.»

سال ۱۳۵۷، اگر می‌توانستیم جای تو باشم: من در کودکی به مادر بزرگم بسیار نزدیک بودم. مادر بزرگم به واسطه انقلاب ۱۳۵۷ در ایران وارد عرصه سیاست شد و بعد از آنکه به صفوف مخالفان دولت نوپای جمهوری اسلامی پیوست، به زندان افتاد و پس از چند هفته، حکم اعدامش از سوی دادگاه انقلاب صادر شد. شاید اگر امروز مادر بزرگم زنده بود، من را نمی‌بخشید، چون مطمئنم که مایل نبود روایت مادران مبارز و گمنام را با داستان او ادامه دهد. شاید آدمی که سال‌های متمداری در سلول‌های کوچک حبس باشد آرام‌آرام ساکت می‌شود. زندانی ترجیح می‌دهد که از روزها و تجربه‌هایش در زندان چیزی نگوید، شاید چون طالب فراموشی است. با این حال، می‌خواهم هم از او و هم از مادران دیگری بگویم که آشپزخانه‌ها را ترک کردند و در پی آزادی سر از سلول‌های زندان درآوردند یا اعدام شدند.

مادران مبارز گمنام

سوما نگهداری‌نیا

داستان زندگی مادرانی که برای آزادی و به امید آینده‌ای بهتر به کمک غریزه مادری پا به میدان مبارزه گذاشتند و از مادرانگی‌های معمول بازماندند. این یادداشت روایت زندگی چهار مادر است که در سال‌های ۱۳۵۷-۱۴۰۱ در ایران و در دوره‌های مختلف درگیر انقلاب‌ها شده‌اند، در خیابان اعتراض کرده‌اند، به زندان افتاده یا تبعید شده‌اند. زندگی این مادران یادآور شخصیت مشهوری است در نمایشنامه مادر، نوشته برتولت برشت، زنی عامی که در بحبوحه انقلاب به یاری فرزند معترضش می‌شناید، سواد می‌آموزد، زنان همسایه را بسیج می‌کند و در نهایت قهرمان داستان می‌شود و پرچم‌دار انقلاب.

سال ۱۴۰۱، پیام‌های زن شصت‌ساله: محمد می‌گوید: «اوضاع شهر خیلی امنیتی شده، همه خیابان‌های اصلی پر از مأمور است، شب‌ها با موتور در کوچه‌ها دنبال معترضان می‌گردند و به هر کسی که شک کنند می‌ریزند توی خانه و بی‌سؤال و جواب با خودشان می‌برند. یعنی این‌طوری بگم: الان دیگه هیچ‌کجا امن نیست، نه خیابان و نه خانه.»

محمد از نخستین روزهای اعتراضات بعد از قتل حکومتی ژینا (مهسا) امینی در خیابان و نبردهای کوچه به کوچه با نیروهای امنیتی حضور داشت. او ۲۳ ساله و دانشجویست. من از طریق یکی از دوستانم و در جریان ثبت روایت‌های اعتراضات مردمی با محمد آشنا شدم. توجه و دقت محمد به جزئیات، قدرت روایتگری و حافظه خوبش در ثبت لحظه به لحظه آنچه در خیابان‌ها می‌گذشت به من کمک می‌کرد تا تصویر روشن‌تری را از آنچه هزاران کیلومتر آن‌سوتر و در شهر محل تولدم می‌گذشت ثبت کنم. در روزهایی که اعتراضات خیابانی در اوج خود بود من و محمد هر شب رأس یک ساعت مشخص آنلاین می‌شدیم و درباره آنچه آن روز در دانشگاه یا خیابان گذشته بود صحبت می‌کردیم. برنامه اما همیشه منظم پیش نمی‌رفت و محمد هم یادآوری می‌کرد که بعضی از شب‌ها اگر سر ساعت مقرر آنلاین نشد حتماً مشکلی پیش آمده. مشکلات طیف گسترده‌ای را شامل می‌شد، از مرگ و دستگیری تا سرعت پایین اینترنت و حتی قطع برق شهری توسط دولت برای اعمال فشار به معترضان و ممانعت از ارتباط آنها. به همین دلیل، هر شب در بازه زمانی یک‌ساعته‌ای که به انتظار تماس محمد می‌گذشت با اضطراب تمام این احتمالات را مرور می‌کردم. روایت‌هایی که محمد در پیام‌ها و گاه همراه با عکس‌هایی برایم می‌فرستاد بیشتر مربوط به درگیری‌های خیابانی، محل درگیری، ساعات و نحوه شکل‌گیری و حال‌وهوای خیابان بود، اما پیش آمده بود که لابه‌لای این پیام‌ها از آدم‌هایی بگوید که کنارش بودند و توصیف این شخصیت‌ها را به ماجرای آن شب اضافه می‌کرد. برای مثال، یک شب بعد از توصیف دقیق لحظه اصابت گلوله به شکم یکی از معترضان ناگهان حرفش را قطع کرد و از زندگی شخصی آن مجروح برایم گفت، از وضعیت اقتصادی خانواده‌اش تا چند خاطره مشترک مربوط به دوران کودکی‌شان در مدرسه. بعد دوباره با کمی درنگ گفت: «ما نمی‌تونستیم کاری برایش بکنیم، مأمورها پشت‌سرمون با موتور توی کوچه‌ها می‌گشتن. مجبور شدیم تنها و زخمی توی خیابان ره‌اش کنیم.»

بعد از این اتفاق تا چند روز ارتباطم با محمد قطع شد. پیش خودم فکر کردم که در بهترین حالت، حتی اگر محمد و دوستانش دستگیر نشده باشند، لابد چیزی در رابطه با آن دوست زخمی رها شده در خیابان مانع از ادامه ارتباط و شاید حتی تصور است. به محمد حق می‌دادم، چیزی که او تجربه می‌کرد برای من حتی قابل تصور نبود و اغلب تنها سعی می‌کردم بی‌آنکه به عمق هراسناک کلامش فکر کنم پیام‌ها و آدرس‌ها را کنار پیام چند معترض دیگر، که با آنها هم در ارتباط بودم، آرشیو کنم تا روزی بتوانم آنها را منتشر کنم. چند روز در سکوت و انتظار گذشت تا اینکه بالاخره یک شب درست سر ساعت همیشگی محمد پیام داد. از آن شب به بعد، قهرمان روایت‌های محمد او یا هیچ یک از دوستان مبارزش نبودند، حالا بازیگر جدیدی به روایت‌ها پا گذاشته بود: مادر محمد.

سال ۱۹۳۱، خانم و لاسووا سواد ندارد: شما هنرمندان که نمایشی برپا می‌دارید در تالارهای بزرگ... گهگاه آن نمایش‌هایی را بجویید که در خیابان‌ها اتفاق می‌افتد، آن نمایش روزمره را که هزار بار تماشا می‌شود، آن نمایش بی‌نام اما سخت زنده را، آن نمایش را که از زندگی آدمیان تغذیه می‌کند. یک سال پس از انتشار این شعر، برتولت برشت در سال ۱۹۳۱ نمایشنامه مادر را بر اساس رمانی به همین نام اثر ماکسیم گورکی نوشت و در سال ۱۹۳۲ آن را در برلین روی صحنه نمایش برد. رمان گورکی برگرفته از زندگی زنی به نام «آن‌از الومووا» و پسرش «پیوتر زالوموف» است و روایت می‌کند که چطور مادری در خلال انقلاب و به واسطه غریزه مادرانه‌اش

نخستین و آخرین اتوبوس دو طبقه در تهران

گردآورنده: سولماز مولوی



نورچشم شرکت واحد بود. قیمت بلیت اتوبوس آن روزها فقط «۲ ریال» بود، با این حال بعضی‌ها همین ۲ ریال را هم نداشتند که بدهند و بازرس‌های بد اخلاق خط ما اصرار داشتند که شاگرد شوفرهای دو طبقه‌ها باید بلیت‌ها را یکی یکی بگیرند و پاره کنند نه چند تا چند تا. عبد خاتمی از حقوق و مزایایش نیز یاد کرده و گفته است: «وقتی روی مینی‌بوس کار می‌کردم روزی ۱۶ تومان در ماه می‌گرفتم و وقتی با اتوبوس کار می‌کردم روزی ۱۷ تومان و بعدها که با «۳۰۵» کار کردم به روزی ۲۲ تومان هم رسید که با همین حقوق روی دو طبقه‌ها نیز کار می‌کردم».

لندن، زادگاه نخستین اتوبوس‌های دو طبقه: حالا دیگر چند سالی است که خیابان‌های تهران از وجود اتوبوس‌های پر خارهره دو طبقه خالی است، گرچه تصاویری از آنان در برخی از فیلم‌های سینمایی قدیمی کشورمان دیده می‌شود و تماشاگر را به یاد آن روزهای تهران می‌اندازد، روزهایی که غوغای ترافیک این همه فشرده و پیچیده و کشنده نبود. حالا وظیفه دو طبقه‌های پر حجم و کم‌سرعت این روزها، به اتوبوس‌ها دراز و آکاردئونی «بی‌آرتی» و خطوط ویژه آنها سپرده شده است. با این حال هنوز در بسیاری از شهرهای بزرگ و شلوغ دنیا اتوبوس‌های دو طبقه به عنوان یکی از وسایل موثر حمل‌ونقل عمومی در خیابان‌ها دیده می‌شود و در شهرهایی چون میامی، لندن، پاریس، سنگاپور و حتی در دوی و جالب است که بدانید (براساس آنچه در تاریخ خودروسازی انگلستان به ثبت رسیده) زادگاه اتوبوس‌های دو طبقه اروپا یا بهتر بگوییم لندن بوده است. می‌گویند نخستین اتوبوس دو طبقه در لندن در سال ۱۸۲۰ میلادی در خیابان‌ها مورد استفاده قرار گرفت و بنابراین می‌توان گفت حدود ۲۰۰ سال از عمر این وسیله نقلیه عمومی گذشته است. نخستین اتوبوس‌های دو طبقه لندن پیش از آنکه دارای موتورهای کشنده احتراقی شوند، به وسیله دو یا چند اسب به حرکت در می‌آمدند و اوایل آنها را «امونی بانر» یا «امونی باسز» می‌گفتند و مسئولان شهر لندن هم برای تشویق مردم به سوار شدن به این اتوبوس‌های دو طبقه نیمی از هزینه بلیت آن را پرداخت می‌کردند. عرشه بالای این اتوبوس‌های دو طبقه به وسیله یک نردبان به طبقه پایین وصل می‌شد و عرشه بالای اتوبوس محل نشستن ۴۲ مسافر بود. ولی در اتوبوس‌های دو طبقه‌ای که بعدها به خیابان‌های لندن آمد یکسری تغییرات و نوآوری‌هایی انجام و راه پله و دسترسی راحت‌تری برای رسیدن به عرشه یا طبقه دوم ایجاد شد. البته صندلی‌های راحت‌تر را نیز جایگزین نیمکت‌ها کردند و استقبال خانم‌ها از آنها باعث شده بود که «ترامواهای» فعال آن روز در لندن نیز به تکاپو بپیفتند، زیرا اتوبوس‌های دو طبقه دیگر به‌طور رسمی رقیب ترامواها شده بودند و به قول ما ایرانی‌ها مسافران آنها را غر می‌زدند و جلب خودشان می‌کردند!

مدتی گذشت که نخستین اتوبوس دو طبقه احتراقی یا موتوردار در سال ۱۹۳۳ میلادی وارد خیابان‌های لندن شد و بعد از اینکه دو طبقه‌ها صاحب موتور شدند کمپانی‌های تولیدکننده آنها به‌ویژه شرکت «لیلاند» تصمیم گرفتند که سقف طبقه دوم را نیز تأمین کنند. اتوبوس‌های دو طبقه تا سال ۱۹۳۷ میلادی در لندن تولید می‌شد.

دیری نگذشت که مدل‌های جدیدی از اتوبوس‌های دو طبقه به نام «روتم استر» در سال ۱۹۵۴ میلادی تولید شدند که مورد استقبال مردم لندن قرار گرفتند و از مزایای مهم آنها می‌توان به شاسی جداگانه‌ای روی موتور و نیز آلیاژ جدیدی که در تولید بدنه و موتور این سری از دو طبقه‌ها استفاده شده بود و موجب استحکام بیشتر آنها می‌شد، اشاره کرد. موتور این سری از دو طبقه‌ها در جلو قرار داشت و جعبه فرمان هیدرولیکی، سیستم تعلیق مستقل جلو، جعبه‌دهنده اتوماتیک و ترمز هیدرولیکی پیشرفته از دیگر ویژگی‌های نسل جدید دو طبقه‌های لندن بود. بعدها گروه دیگری از دو طبقه‌های «روتم استر» به عنوان نماد جدید شهر لندن به رنگ قرمز روشن در جهان شناخته شدند و تا سال ۲۰۰۵ میلادی نیز محبوب مردم لندن بودند و در خیابان‌ها دیده می‌شدند. درحال حاضر نیز مدل‌های جدید اتوبوس‌های دو طبقه هیبریدی با طراحی قوس‌دار و نامتقارن، دارای ۳ در و ۲ پلکان برای سوار شدن راحت‌تر مسافران قرار است به زودی در سیستم اتوبوسرانی لندن فعال شوند.

روزی که مردم تهران نخستین اتوبوس‌های دو طبقه را در خیابان‌های تهران تماشا کردند، از آن به عنوان غول بی‌شاخ و دم یاد کردند و هر کسی رسید متلکی بار آن کرد و لطیفه‌هایی برای آن ساختند از جمله اینکه راننده این اتوبوس کجا قايم شده است؟! یا اینکه بعضی به شوخی از راننده می‌پرسیدند آقا طبقه بالا کجا می‌رود؟

روز یکشنبه یکم دی‌ماه ۱۳۸۷ که شرکت واحد اتوبوسرانی اعلام کرد، مردم برای تماشای حرکت آخرین اتوبوس دو طبقه به خیابان‌ها بیایند، عده‌ای به یاد خاطرات آن روزها افتادند که با این اتوبوس‌های پر ظرفیت و کم‌سرعت چه روزها و شب‌هایی که به محل کار خود رفته و بازگشته بودند، گرچه بعد از آن در چند شهر بزرگ کشور هنوز هم برخی اتوبوس‌های دو طبقه فعال بودند، اما با سیاستی که شرکت اتوبوسرانی واحد پیش گرفت آنها نیز یکی بعد از دیگری خطوط اتوبوسرانی شهرها را رها کردند و به گاراژها و موزه‌ها پیوستند!

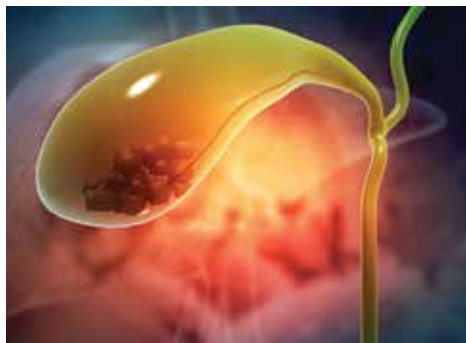
خداحافظی ایرانی‌ها با اتوبوس‌های دو طبقه: با وجود اینکه به نظر می‌آمد اتوبوس‌های دو طبقه می‌توانستند در وانفسای پرترافیک خیابان‌های تهران، وسیله‌ای خوب و پر ظرفیت برای تردد درون شهری باشند اما حدود ۳۱ سال پیش در چنین روزهایی تصمیم گرفته شد که همه آنها به گاراژ «هنگام» منتقل شوند و دیگر در سطح خیابان‌های تهران تردد نکنند.

گاراژ «هنگام» همان پارکینگ قدیمی شرکت اتوبوسرانی واحد تهران است که در ضلع شمالی بیابان‌های اطراف بلوار سیدخندان (رسالت) ساخته شده بود و با ساخت‌وسازهای مسکونی در اطراف آن، ناگهان در محدوده‌ای مترآم از بافت مسکونی شمال شرق تهران قرار گرفت و برای انتقال آن به خارج از تهران در زمان غلامحسین کرباسچی اعتراض‌های شدیدی شده و بخشی از همین محل، کم‌کم به گورستان اتوبوس‌های دو طبقه تبدیل شد. اما ۱۶ سال بعد از به گاراژ رفتن دو طبقه‌ها، مدیران جدید شرکت واحد ناگهان دچار احساسات نوستالژیک شدند و ۲ نمونه از همان اتوبوس‌ها را بازسازی کردند و در روز دهم آبان ۱۳۸۷ در مراسمی این دو اتوبوس دو طبقه قدیمی را برای نمایش در «ششمین نمایشگاه بین‌المللی حمل‌ونقل شهری تهران» در خیابان‌های پایتخت به حرکت در آوردند و مردم هم کلی دچار احساسات ویژه و شور و حال نوستالژیک شدند. مسئولان شرکت واحد در حاشیه برگزاری این حرکت نمادین از این اتوبوس‌های دو طبقه به عنوان نمادهای شهری دهه‌های ۴۰ و ۶۰ و یادگاری‌های تهران از گذشته‌های نه‌چندان دور یاد کردند، اتوبوس‌هایی که وقتی به سمت نمایشگاه تهران حرکت می‌کردند، خیلی‌ها به شکل خاطره‌انگیزی سوار آنها می‌شدند، با آنها عکس و فیلم می‌گرفتند و دوباره پیاده می‌شدند. این دو دستگاه اتوبوس دو طبقه شامل یک اتوبوس آبی‌رنگ «لیلاند» با موتور جلو بود که بین سال‌های ۱۳۳۷ تا ۱۳۵۸ به جابه‌جایی مسافران می‌پرداخت و یک دستگاه اتوبوس قرمز «لیلاند» با موتور عقب که بین سال‌های ۱۳۴۵ تا ۱۳۶۱ مسافران زیادی را سوار و پیاده کرده بود. مردم تهران متقاعد شده بودند که دیگر هرگز سوار اتوبوس دو طبقه نخواهند شد و این خودروی خاطره‌انگیز کند روی، کم‌سرعت به موزه خودروهای قدیمی در شرکت واحد ملحق شده است، اما کلی خاطره خوش برای مردم ما از اتوبوس‌های دو طبقه باقی‌مانده است که به یکی دو نمونه از آنها اشاره می‌کنیم.

خاطرات یک راننده اتوبوس دو طبقه: مجتبی عبدخاتمی، یکی از هزاران راننده اتوبوس شرکت واحد اتوبوسرانی است که به قول خودش از همان اوایل راننده اتوبوس‌های دو طبقه دماغ‌کنده‌ای شد که از لندن یکی بعد از دیگری وارد تهران شدند. او در مصاحبه‌ای به شرح برخی از خاطرات خود از رانندگی‌اش با اتوبوس‌های دو طبقه در تهران پرداخته و گفته است: «در سال ۱۳۴۵ به استخدام شرکت واحد درآمدم و ابتدا راننده مینی‌بوس بودم و بعد از گرفتن گواهینامه پایه یک، اتوبوس دو طبقه‌ای تحویلیم دادند که حدود ۱۳ سال با آن در تهران رانندگی کردم، آن هم در خط قدیمی سه‌راه آذری - پارک شهر که یکی از شلوغ‌ترین خط‌ها بود. آن روزها به ما لقب «مردی در قفس» داده بودند، زیرا ما در اتاقکی کوچک در جلوی اتوبوس دو طبقه می‌نشستیم و از همانجا به وسیله آینه‌های اطراف‌مان و همه اتوبوس را کنترل می‌کردیم و در زمستان‌ها که هوا سرد می‌شد اتاقک خودمان را با چراغ والور یا منقل گرم می‌کردیم، شاگرد اتوبوس هم مسئول در عقب اتوبوس بود، این راننده قدیمی همچنین یادآور شده است: «فرمان اتوبوس‌ها، کلاچ و ترمز آنها آن قدر سخت و خشک بود که وقتی می‌خواستیم در یک جای باریک دور بزیم کتف‌مان از جا در می‌آمد، او که هنوز شماره اتوبوسش را به خاطر دارد، گفته است: «شماره اتوبوس من ۳۵۱۱۵ بود، اتوبوس خاور بود، فکر کنم ساخت لهستان و موتورش از کارخانه «لیلاند» بود که من با آن به خط راه آهن ولیعهد (ولی عصر فعلی) منتقل شدم، آن روزها اتوبوس‌های ۳۰۵

سنگ کیسه صفرا چیست؟

دکتر حسین روازاده



در کیسه صفرا به وجود می آید که به آن کولیسیتیت حاد گفته می شود. تقریباً در ۱ تا ۳ درصد از افراد دارای سنگ صفراوی، ممکن است کولیسیتیت حاد به وجود بیاید.

کولیسیتیت حاد داری علائمی است که عبارتند از: دردهای شدید در وسطهای

کمر و قسمت‌های فوقانی معده، کاهش اشتها، درد، لرز، تهوع و استفراغ. در صورت داشتن این علائم به مدت یک تا دو ساعت باید در اسرع وقت برای تشخیص بیماری به پزشک مراجعه کنید.

از سایر خطرات سنگ کیسه صفرا می توان به: زردی پوست یا چشم، عفونت کیسه صفرا، عفونت خونی، سپسیس، عفونت مجاری صفراوی، التهاب پانکراس و سرطان کیسه صفرا اشاره کرد. برای جلوگیری از به وجود آمدن این عوارض افراد باید برای درمان بیماری خود، سریعتر اقدام نمایند و نگذارند که سنگ در کیسه صفرا باعث التهاب و تورم شود.

عوامل خطر برای تشکیل سنگ کیسه صفرا: عواملی که باعث ایجاد تشکیل سنگ کیسه صفرا می شوند، دو دسته اند، که یک دسته از آنها توسط فرد غیر قابل پیشگیری هستند ولی دسته دیگر از عوامل راه، افراد می توانند با رعایت یک سری از مسائل رعایت نمایند.

عوامل غیر قابل کنترل عبارتند از: جنسیت، سن، نژاد و سوابق خانوادگی و فامیلی برای تشکیل سنگ صفرا. که فرد در ایجاد آنها نقشی ندارد، فقط می تواند به صورت دوره‌ای بدن خود را چک کند تا به این بیماری مبتلا نشود.

مثلاً افرادی که دارای سن ۶۰ سال به بالا هستند و بیماری دیابت شیرین دارند، این افراد از داروهایی استفاده می کنند که استروژن را بالا می برد و در ایجاد سنگ صفرا دخیل است. اگر دارویی ممکن است که شانس مبتلا شدن به سنگ در کیسه صفرا را افزایش دهد، برای جلوگیری از این عمل نباید بدون مشورت پزشک داروهای خود را قطع کنید، اجازه دهید در این خصوص پزشک شما را راهنمایی کند.

عوامل قابل کنترل مانند:

♦ اضافه وزن داشتن یا چاقی بیش از حد

♦ رژیم‌های غذایی با چربی و کلسترول بالا و همچنین مواد غذایی با فیبر کم از عوامل مهم ایجاد سنگ کیسه صفرا می باشند.

♦ کاهش وزن زیاد در زمان کوتاه هم منجر به تشکیل سنگ کیسه صفرا می شود.

تشخیص سنگ کیسه صفرا: ابتدا پزشک معاینه بدنی را انجام می دهد که در این رابطه رنگ پوست و چشم‌ها را بررسی می نماید. مثلاً وجود رنگ زرد پوست و چشم ناشی از وجود میزان بیش از حد بیلی روبین در بدن است. آزمایش های تشخیصی دقیق که ممکن است پزشک برای اطمینان از وجود سنگ کیسه صفرا انجام دهد عبارتند از:

انجام سونوگرافی: با تولید تصویر از شکم شما توسط سونوگرافی، می توان وجود سنگ در کیسه صفرا و همچنین کولیسیتیت حاد را تشخیص داد.

انجام سی تی اسکن شکمی: انجام این تصویر برداری برای عکس برداری از کبد و ناحیه شکم فرد انجام می شود.

اسکن رادیونوکلئید کیسه صفرا: انجام این اسکن در حدود یک ساعت زمان می برد. که با تزریق ماده رادیواکتیو به درون ورید افراد انجام می شود. که ماده تزریق شده از طریق خون به کبد و کیسه صفرا منتقل می شود. عفونت و انسداد مجاری با استفاده از این اسکن به راحتی قابل تشخیص است.

انجام آزمایش خون: آزمایش خون برای چک کردن میزان بیلی روبین خون انجام می شود. در این آزمایش عملکرد کبد نیز قابل تشخیص است.

روش ERC: در این روش مشکلات مجاری صفراوی و پانکراس، با استفاده از اشعه ایکس و دوربین بررسی و مشاهده می شود.

توجه داشته باشید که در صورت داشتن علائم مربوط به سنگ کیسه صفرا، حتماً به پزشک مراجعه کنید و تا تشخیص قطعی بیماری پیگیری های لازم را انجام دهید تا از عوارض خطرناک این بیماری در امان باشید. نکته ای که باید بسیار مد نظر قرار گیرد این است که به دلیل اینکه سنگ کیسه صفرا در بیشتر افراد بدون علائم است، حتماً برای آگاهی از سلامت عملکرد کیسه صفرا، به صورت دوره ای آزمایشات مربوطه را انجام دهید.

در قسمت فوقانی شکم، در زیر کبد، عضو کوچکی به نام کیسه صفرا وجود دارد که وظیفه آن ذخیره کردن مایع صفراوی است. این مایع صفراوی که رنگ زرد مایل به سبزی دارد، وظیفه دارد که به هضم غذا کمک کند. در واقع به دلیل یک سری عوامل مختلف ممکن است که در کیسه صفرا سنگ تشکیل شود که مهمترین دلیل تشکیل سنگ کیسه صفرا، وجود میزان زیادی کلسترول در کیسه صفرا است.

علت تشکیل سنگ کیسه صفرا: بر اساس تحقیقات انجام شده توسط دانشگاه هاروارد در رابطه با تشکیل سنگ صفرا، به طور معمول ۸۰ درصد سنگ های کیسه صفرا از کلسترول تشکیل شده اند و ۲۰ درصد باقی مانده از ترکیبات بیلی روبین و نمک های کلیدی است. دلیل تجمع این ترکیبات و تشکیل سنگ کیسه صفرا هنوز به طور دقیق مشخص نیست ولی فرضیه های مختلفی در این رابطه وجود دارد و در حال بررسی است.

وجود میزان بیش از حد کلسترول در کیسه صفرا: وجود بیش از حد کلسترول در کیسه صفرا، سنگ هایی با رنگ زرد در این عضو ایجاد می کند. اگر میزان کلسترول تولید شده توسط کبد، بیش از محلول کیسه صفرا باشد، سنگ های سخت در کیسه صفرا تشکیل می شوند.

وجود مقدار بیش از حد بیلی روبین در کیسه صفرا: تولید بیلی روبین در کبد بر اثر حذف گلبول های قرمز قدیمی توسط کبد، تشکیل می شود. در برخی مواقع از جمله: آسیب های کبدی و همچنین اختلالات خونی، باعث می شود که میزان بیلی روبین تولید شده بسیار افزایش یابد. اگر مقدار بیلی روبین بیش از حد نیاز باشد، کیسه صفرا نمی تواند آن را تجزیه کند و در این صورت، تشکیل سنگ های صفراوی رنگدانه ای اتفاق می افتد. سنگ های سخت با رنگ های سیاه و قهوه ای نیز در این زمان تشکیل می شود.

تولید صفرای غلیظ در کیسه صفرا: اگر عملکرد کیسه صفرا دچار اختلال شود، کیسه صفرا نمی تواند مایع درون خود را تخلیه نماید که در این صورت مایع در کیسه حبس شده و منجر به تشکیل سنگ کیسه صفرا می شود.

علائم داشتن سنگ کیسه صفرا در افراد: درد های موجود در قسمت فوقانی شکم، می تواند از علائم سنگ در کیسه صفرا باشد. ایجاد درد در کیسه صفرا در هنگام خوردن غذاهای چرب و سرخ کردنی نیز از عوامل دیگر این بیماری می باشد. درد ناشی از سنگ کیسه صفرا ممکن است فقط چند ساعت طول بکشد.

از عوامل معمول دیگر سنگ صفرا می توان به: حالت تهوع، استفراغ، ادرار با رنگ تیره، دل دردهای زیاد، مدفوع به رنگ خاک رس، اسهال، آروغ زدن و همچنین سوء هاضمه اشاره کرد. معمولاً از این علائم به عنوان علائم قولنج صفراوی نیز نام می برند. **داشتن سنگ صفرا بدون علائم بیماری:** وجود سنگ در کیسه صفرا ممکن است درد نداشته باشد ولی دردی که افراد احساس می کنند به دلیل جلوگیری از حرکت مایع صفرا، توسط سنگ های تشکیل شده در کیسه صفرا می باشد.

بر اساس یافته های دانشگاه دستگاه گوارش کشور آمریکا، ۸۰ درصد افراد دارای سنگ در کیسه صفرا هیچ گونه علائمی ندارند که به این نوع سنگ صفراوی خاموش گفته می شود. ممکن است در مواقع جراحی های شکم و همچنین آزمایش های انجام شده توسط اشعه ایکس، پزشک یا حتی پزشک آنلاین متخصص داخلی متوجه سنگ های کیسه صفرا فرد شود.

سنگ کیسه صفرا و کم خونی: نتایج مطالعات مختلف بر روی بیمارانی با سنگ کیسه صفرا نشان می دهد که ارتباط مستقیمی بین سطح سرم و هموگلوبین خون این افراد وجود دارد. همچنین نتایج نشان می دهد که کم خونی ناشی از فقر آهن، در پر شدن کیسه صفرا نقش موثری دارد که منجر به تشکیل سنگ در کیسه صفرا می شود. همچنین کم خونی همولیتیک برای مدت طولانی باعث تشکیل سنگ در کیسه صفرا می شود. که در اثر تخریب گلبول های قرمز خون اتفاق می افتد. بنابراین شانس تشکیل سنگ صفرا در افرادی با سابقه کم خونی، نسبت به افراد عادی بیشتر است.

عوارض و خطرات طولانی مدت داشتن سنگ صفرا: شاید این سوال بسیاری از افراد باشد، که آیا سنگ صفرا خطرناک است؟ باید پاسخ دهیم که در صورت مراجعه به موقع به پزشک و ماندن طولانی مدت سنگ در کیسه صفرا، عوارض خطرناکی فرد را تهدید می کند. که این عوارض رایج عبارتند از:

کولیسیتیت حاد: در صورتی که وجود سنگ در صفرا منجر به مسدود شدن دهانه صفرا شود به صورتی که صفرا نتواند مایع خود را به بیرون هدایت کند، عفونت و التهاب

داستانی واقعی!

گلنار

چند روز پیش در میان مریض ها منشی ام وارد شد و گفت: «یک آقایی که ماهی بزرگی در دست دارد آمده است و اصرار دارد که شما را ملاقات کند.»
 یک مرد میانسال با یک لهجه شدید گیلکی وارد شد و در حالی که یک ماهی حدودا ده کیلویی در یک کیسه نایلون بزرگ در دستش بود، شروع کرد به تشکر کردن که: «من عموی فلان شخص هستم و شما جان او را نجات دادی و خلاصه این ماهی تحفه ناقابلی است و ...»

هر چه فکر کردم «فلان شخص» را به یاد نیاوردم ولی ماهی را گرفتم و از او تشکر کردم. شب ماهی را به خانه بردم و زخم شروع به غرغر کرد که: «من ماهی پاک نمی کنم! خودم تا نصف شب نشستم و ماهی را تمیز کردم و قطعه قطعه نموده و در فریزر گذاشتم. فردا عصر وارد مطب که شدم دیدم همان مرد ایستاده است و بسیار مضطرب است.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

بهشت هم سیاستمدار با جمعی از افراد خوش خلق و خونگرم آشنا شد. به کنسرت های موسیقی رفتند و دیدارهای زیادی هم داشتند. سناتور آنقدر خوش گذرانده بود که واقعا نفهمید که روز دوم هم چگونه گذشت، گرچه به خوبی روز اول نبود.

بعد از پایان روز دوم، فرشته به دنبال او آمد و از او پرسید که آیا تصمیمش را گرفته؟ سیاستمدار گفت: «خب راستش من در این مورد خیلی فکر کردم و تصمیم گرفتم که بین بهشت و جهنم، من جهنم را ترجیح می دهم»

بدون هیچ کلامی، فرشته او را سوار آسانسور کرد و آن پایین تحویل شیطان داد. وقتی وارد جهنم شدند، این بار سیاستمدار بیابانی خشک و بی آب و علف را دید، پر از آتش و سختی های فراوان. دوستانی که دیروز از او استقبال کردند هم عبوس و خشک، در لباس های بسیار مندرس و کثیف بودند.

سیاستمدار با تعجب از شیطان پرسید: «انگار آن روز من اینجا منظره دیگری دیدم؟ آن سرسبزی ها کو؟ ما شام بسیار خوشمزه ای خوردیم. زمین گلف...» شیطان با خنده جواب داد: «آن روز، روز انتخابات بود اما امروز دیگه تو رای داده ای.»

انتخابات و دیگر هیچ!

مصطفی معارف

روزی یک سیاستمدار معروف، درست هنگامی که از محل کارش خارج شد، با یک اتومبیل تصادف کرد و در دم کشته شد. روح او در بالا به دروازه های بهشت رسید و یک فرشته از او استقبال کرد.

فرشته گفت: «خیلی خوش آمدید. این خیلی جالبه. چون ما به ندرت سیاستمداران بلند پایه و مقامات رو دم دروازه های بهشت ملاقات می کنیم. به هر حال شما هم درک می کنید که راه دادن شما به بهشت تصمیم ساده ای نیست» سیاستمدار گفت: «مشکلی نیست. شما من را راه بده، من خودم بقیه اش رو حل می کنم، فرشته گفت: «اما در نامه اعمال شما دستور دیگری ثبت شده است. شما بایستی ابتدا یک روز در جهنم و سپس یک روز در بهشت زندگی کنید. آنگاه خودتان بین بهشت و جهنم یکی را انتخاب کنید» سیاستمدار گفت: «اشکالی نداره. البته من از همین الان تصمیمم را گرفته ام و می خواهم به بهشت بروم» فرشته گفت: «می فهمم، اما به هر حال ما دستور داریم. ماموریم و معذور» و سپس او را سوار آسانسور کرد و به پایین رفتند. پایین... پایین... تا اینکه به جهنم رسیدند.

در آسانسور که باز شد، سیاستمدار با منظرهء جالبی روبرو شد. زمین چمن بسیار سرسبزی که وسط آن یک زمین بازی گلف بود و در کنار آن یک ساختمان بسیار بزرگ و مجلل. در کنار ساختمان هم بسیاری از دوستان قدیمی سناتور منتظر او بودند و برای استقبال به سوی او دویدند. آنها او را دوره کردند و با شادی و خنده فراوان از خاطرات روزهای زندگی قبلی تعریف کردند. سپس برای بازی بسیار مهیجی به زمین گلف رفتند و حسابی سرگرم شدند. همزمان با غروب آفتاب هم همگی به کافه کنار زمین گلف رفتند و شام بسیار مجللی از اردک و بره کباب شده و نوشیدنی های گرانبها صرف کردند. شیطان هم در جمع آنها حاضر شد و شب لذت بخشی داشتند. به سیاستمدار آنقدر خوش گذشت که واقعا نفهمید یک روز او چطور گذشت.

راس بیست و چهار ساعت، فرشته به دنبال او آمد و او را تا بهشت اسکورت کرد. در



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

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

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



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

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

ادامه مطلب خاطرات... از صفحه ۴۲

وقتی به آن روزها فکر می‌کنم فقط حسرت می‌خورم که چرا از آن محیط سالم و ساده و بی‌غل و غش بیرون آمدیم و به دژخیم شهر پناه بردیم. بودن میان مردمانی که صفای باطن و پاکی طینت و سادگی کلام و صمیمیت در رفتارشان براحتی حس می‌شد بخش قشنگ تقویم عمرم بوده است. آن روزها دختر و پسر بدون کوچکترین وسوسه‌ای کنار هم بودیم و در تکالیف مدرسه و علی‌الخصوص موقع نوشتن مشق‌های ایام نوروز به همدیگر کمک می‌رساندیم. همه یک خانواده بودیم و گرچه عمر غم در آنجا بیش از حد کوتاه بود و شادی‌ها مهمان‌های همیشگی بودند اما اهالی به وقت تلخی و شیرینی زندگی، شریک گریه و لبخند هم بودیم. انگار خدا در آسمان لایتهای روستا حضوری مداوم داشت و دست‌های اهالی از کوچک و بزرگ و زن و مرد تمام قد برای شکر گذاری تا بیکران بالا می‌رفت. سال‌های وفور نعمت بود و رحمت از آسمان می‌بارید و محصولات برکت داشتند.

دین اعتقاد قلبی مردم بود نه اینکه ابزاری برای رسیدن به خواسته‌های گروهی و شخصی باشد. لوازم سرگرمی کم بود اما دلگرمی زیاد بود و اهدای رایگان عطوفت و مهربانی بزرگترین ثروت دنیا بود که مردمان روستا وقتی به همدیگر می‌رسیدند آن را تقدیم هم می‌کردند. شوخی‌ها کنایه دار و گزنده نبودند و غرور کسی را خدشه‌دار نمی‌کردند و به ظاهر و شغل آدم‌ها کاری نداشتند و بازار قسم ناموسی و فحش‌های خانوادگی کساد کساد بود.

صدای زنگ گوشی زیر دست خاطرات و خیالات گذشته‌ام زد و انگار تکانی خورده باشم از جایم بلند شدم و دنبال گوشی گشتم. در جیب کاپشنم بود که روی کوله‌پشتی گذاشته بودم. برداشتم و تا خواستم بگم الو، صدای بلند عموم در گوش‌هایم پیچید: «الان موقع کوه رفتن بود توی این بارون!! زود برگرد خانه عموجان! این باران به این زودی بند نمیداد و اگه بمانی به مشکل برمی‌خوری! همزمان که گوش می‌دادم به روبرویم نگاه کردم. راست می‌گفت. کوهستان کاملا داشت از مه غلیظی پوشیده میشد و باران به شدت می‌بارید. جواب دادم: «چشم عمو، همین الان وسایلم را جمع می‌کنم و برمی‌گردم.»



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

ادامه مطلب فرزندان ایران... از صفحه ۲

خانم مولایی‌راد، یک روز پیش از چهارشنبه سوری هم با انتشار ویدیویی که به نظر می‌رسد خود کیان از تجربه آتش‌بازی کوچکش در آشپزخانه گرفته، نوشته است: «به نام خدای رنگین کمان، رنگین کمانی که دشمنان حتی از نامش می‌هراسند. براتون از ترفه‌های دست ساز و تقریباً کم‌خطر آقا کیان فیلم آوردم. از الان آماده‌ست برای چهارشنبه سوری، امیدوارم شماها هم آماده باشید.» در این ویدیو، کیان بدون این که صورتش پیدا باشد چند ترفه را با کبریت روشن می‌کند، یکی از آنها می‌پرد و شست کوچک پایش را می‌سوزاند و او در تجربه درد این سوزاندن، انگشتش را با دست می‌مالد، اما دم بر نمی‌آورد، درست مانند هر کودکی به سن و سال خود شکه از تجربه بازی با کبریت و آتش، هیجانی پنهانی را تجربه می‌کند.

محمد مهدی کرمی: «ماشالله کرمی»، پدر «محمد مهدی»، از جوانان اعدام شده در جریان خیزش اعتراضی مردم ایران هم، در ویدیویی برای مردم ایران آرزوی سال خوب کرده است. او صندلی‌اش را در مقابل انبوه مدال‌ها و لوح‌های قهرمانی فرزندش گذاشته، لباس کاراته محمد مهدی را با مدال‌هایی، به گردن یک مانکن کنار دستش قرار داده، و از رنج مردم ایران و تمام آن‌هایی که در سال ۱۴۰۱ عزیزی را از دست داده‌اند نوشته است، درست به بزرگ‌منشی که از زمان اعدام پسرش و «محمد حسینی» به دست قوه قضاییه جمهوری اسلامی، درباره این جوان که در بی‌کسی‌جانش ستانده شد، از خود نشان داده است. او در ویدیوی دیگری که از پنج‌شنبه آخر سال بر مزار فرزندش و محمد حسینی منتشر کرده، نهالی بر سر مزار آنها می‌کارد، همسر و اقوامش سبزه و گلدان‌های گل بر سر مزار این دو جوان معترض می‌برند و یاد و خاطره آنها را که زنده می‌دارند.

جواد حیدری: «جواد حیدری»، معترضی است که در نزدیکی پارک «ملت» قزوین، در ۳۱ شهریور، هدف گلوله جنگی قرار گرفت و چند ساعت بعد، به دلیل ممانعت سرکوبگران از درمان جراحات او، جان باخت. خواهر او «فاطمه حیدری»، شش ماه است که مانند صدها خواهر و برادر داغ‌دار دیگر، رنج و غم خود را با دادخواهی گره زده است. او در روز چهارشنبه سوری، با آتش‌بازی بر سر مزار برادر، از آتشی نوشته که سهم دل اوست و نمی‌میرد، استعاره از رنج و امیدی توامان، او خطاب به مردم نیز نوشته است: «در مسیر بهار، بسوزانید پلیدی‌ها را تا برون آید نیکی، فاطمه قبل از آن‌هم، با عکسی از آخرین هدیه برادرش به خود، از رسمی دیرین میان مردم ترک در ایران که برادر برای خواهرش هدیه می‌خرد گفته، از دل‌تنگی برای برادری نوشته که مهربانی و مراقبت، از رفتار شب عیدش می‌باریده، از «دق کردن» برای برادری که آخرین شال را به اصرار او که نمی‌خواست برادرش بیشتر در خرج بیفتد، برایش هدیه گرفته است، چه اصرار و تعارف‌های آشنایی برای ما ایرانیان و چه شبیه به روابط خواهر و برادری میلیون‌ها نفر از ما.

محسن محمدی کوچک‌سرائی: «محسن محمدی کوچک‌سرائی»، معترضی بود که سی‌ام شهریور در قائم‌شهر، به ضرب گلوله نیروهای سرکوبگر کشته شد. خواهر او، از لحظه‌های پراضطراب رسیدن بهار برای خود و خانواده‌اش گفته است، از باورنکردنی بودن رسیدن سال نو، بدون برادرش محسن. از این نوشته است که در ۱۴۰۱ اولین جایی که برای عیددیدنی رفته، منزل برادرش، محسن بوده است. او از شوخ‌طبعی برادرش نوشته است و از حسرت در نبود برادرش، و خشم و حس انتقامی که در دلش می‌خروشد: «کی می‌دونست سال دیگه نیستی کنارم؟ کی فکر شو می‌کرد کشوری که دم از اسلام و دین خدا می‌زنه به ناحق خون پاک این همه بی‌گناهو بریزه و هیچ کاری هم نکنه.»

سیاوش محمودی: «سیاوش محمودی»، نوجوان ۱۷ ساله‌ای بود که سی‌ام شهریور، در محله «نازی‌آباد»، در جنوب تهران با گلوله ماموران سرکوب از پشت کشته شد. مادرش، «لیلا مهدوی»، در روزهای آخر اسفند از عشق فرزند نوجوانش به خرید و به‌خصوص خرید کفش «کتانی» نوشته است. از فرزندش که «عشق تیپ زدن» بوده و در نوجوانی کار می‌کرده تا کمک‌خرج خانواده باشد. مادر سیاوش از روزهای پرتلاش آخر اسفند، مدرسه، خرید، سر کار برای او و مهربانی و دلسوزی‌اش برای مادرش، تک‌والدش که همیشه اولویت را به فرزندانش داده و همین بر آن شده بود که سیاوش به مادرش بگوید به او پول می‌دهد تا برای خودش هم خرید کند. از سیاوش نوشته که با وجود سن کم، می‌خواست مستقل باشد و از مادرش و خانواده کوچک‌شان حمایت کند. خانم مهدوی از سخت‌کوشی فرزندی نوشته که شب عید هم خسته ولی امیدوار به ساختن، در حال کار بوده، از این که می‌خواست دو جفت کفش کتانی برای خود بخرد، از یک تی‌شرت طوسی‌رنگ و یک کتانی طوسی نوشته که آخرین لباس‌هایی بوده که نوجوان پرپر شده‌اش بر تن داشته و هرگز به او تحویل نداده‌اند. نرم‌ترمک بهار از راه رسید و ایران، داغ‌دار کودکان و جوان‌هایی معمولی، عاشق، مهربان، دلسوز، سخت‌کوش، شجاع و نابغه، رو به آینده دارد. آینده‌ای که بذر امید را در دل صدها خانواده داغ‌دار و میلیون‌های ایرانی محروم از یک زندگی معمولی، شاد و مرفه، کاشته است.

ادامه مطلب سنگ کیسه... از صفحه ۴۷

درمان سنگ کیسه صفرا: در اکثر موارد ممکن است سنگ صفرا داشته باشید و بدون متوجه شدن آن، خود به خودی حذف شود، ولی اگر علائم و درد داشته باشید حتما باید به پزشک مراجعه کنید که در اکثر موارد سنگ کیسه صفرا با علائم درد باید تحت عمل جراحی، برای درمان قرار بگیرد. در موارد بسیار نادر پزشک برای درمان سنگ صفرا که دارای علائم و درد می باشد دارو تجویز می کند.

عمل کیسه صفرا خطرناک است؟ سوالی است که برای اکثر افراد که دارای سنگ صفرا هستند، پیش می آید. باید توجه شود که عمل کیسه صفرا، اگر برای فردی عوارض داشته باشد، پزشک تا درمان سایر بیماری های فرد، از طریق وصل کردن لوله به کیسه صفرا بیمار، تخلیه کیسه صفرا را انجام می دهد تا شرایط برای جراحی فراهم شود. درمان طبیعی و درمان خانگی سنگ کیسه صفرا نیز ممکن است توسط بسیاری از افراد امتحان شود و از این راه برای درمان استفاده کنند. ولی توصیه می شود که در صورت مشاهده علائم و دردهای شدید، حتما باید برای تشخیص و درمان سنگ صفرا به پزشک مراجعه نمایید. در صورت انجام جراحی و درمان توسط پزشک، باید تا زمان بهبودی کامل، رژیم غذایی خود را رعایت نمایید و مطلقا از غذاهای پرچرب استفاده نکنید.

عمل جراحی سنگ کیسه صفرا: از عمل های جراحی رایج برای درمان سنگ کیسه صفرا که همراه با بی هوشی کامل است، عمل جراحی لاپاراسکوپی است. در این جراحی ۳ تا ۴ برش در شکم فرد ایجاد می شود، سپس دستگاه های مختلفی وارد شکم شده و با دقت کیسه صفرا را خارج می نمایند. این عمل بسیار راحت است و نهایتا تا یک روز بعد از جراحی فرد از بیمارستان مرخص می شود.

عمل سنگ کیسه صفرا با لیزر: در این نوع عمل، کیسه صفرا با دستگاه لیزر یا الکتروکوتر قطع می شود. و سپس کیسه صفرا حاوی سنگ ها از برش های شکمی ایجاد شده خارج می شود. تمام ابزارهای استفاده شده از طریق حفره شکمی برش خورده خارج می شوند. با توجه به حساسیت این عمل بهتر است که یک جراح با تجربه آن را انجام دهد که علاوه بر صحیح انجام دادن جراحی، عوارض بعد از جراحی برای فرد پیش نیاید.

توصیه می شود افرادی که بیشتر در معرض سنگ کیسه صفرا قرار دارند مانند: زنان، افراد چاق، افراد سالخورده، افرادی با سابقه خانوادگی این بیماری و سایر افراد، سعی کنند که رژیم غذایی خود را رعایت نمایند، مثلا از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنند، ورزش های مناسب برای کاهش وزن انجام دهند، هیچ وقت از داروهایی که باعث کاهش زیاد وزن در مدت کوتاه می شود استفاده نکنند. و افرادی که علائم از نوع درد دارند حتما در کوتاه ترین زمان ممکن جهت تشخیص به دکتر متخصص مراجعه کنند تا از پیشروی بیماری خود مطلع شده و به درمان آن بپردازند. تمام داروهایی که مصرف می نماید با مشورت پزشک باشد، زیرا ممکن است که دارویی که خودسرانه مصرف می کنید، عوارض بدتری را برای شما به وجود بیاورد.

ادامه مطلب ترس از تاریکی... از صفحه ۳۳

همچنین عوامل دیگری ممکن است وجود داشته باشد که به شرح زیر است:
اضطراب والدین: برخی از کودکان با مشاهده استرس، اضطراب و دعوای خانواده و پدر و مادر خود دچار ترس های شبانه می شوند.

مراقبت بیش از اندازه: برخی از افراد در صورت وابستگی بیش از اندازه به والدین خود دچار انواع مختلفی از فوبیها، از جمله ترس از تاریکی می شوند. همچنین والدینی که بیش از اندازه، از کودک خود محافظت می کنند، منجر به ایجاد فوبیهای متفاوتی در کودک خود می شوند.

اتفاقات استرس زا: برخی از افراد به علت وجود اتفاقات تلخ و خاطرات استرس زا، در آینده خود درگیر مشکلاتی مانند نیکتوفوبیا می شوند.

ژنتیک: برخی از کودکان و بزرگسالان به علت فاکتورهای ژنتیکی و موروثی، بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به انواع فوبیا و ترس ها هستند که ترس از تاریکی نیز یکی از آنها می باشد.

ترس از تاریکی (نیکتوفوبیا) و اختلالات خواب: ترس از تاریکی و اختلالات خواب می توانند با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی داشته باشند و بر یکدیگر تاثیر گذار باشند. طبق تحقیقات و مطالعات انجام شده، تقریبا بیش از نیمی از افرادی که دچار اختلالات خواب هستند، از تاریکی نیز می ترسند. همچنین طبق مطالعات و پرسش هایی که همراه با دانش آموزان انجام شده و میزان واکنش آنها را به نور و صداها سنجیده، مشخص گشته است کسانی که بیشترین مشکلات خواب را دارند، به میزان بیشتری از نور و صداها متفاوت در تاریکی می ترسند. همچنین در نتیجه ای به دست آمده مشخص شد که افرادی که هیچ مشکل و اختلالی در خوابیدن خود نداشتند، پس از مدتی به صداها عادت کرده و به خواب خود ادامه دادند. دانش آموزانی که به اختلال خواب و اختلال اضطراب مبتلا بودند، واکنش های بیشتر و شدیدتری نسبت به اتفاقات در تاریکی نشان می دادند.

تشخیص ترس از تاریکی: به طور کلی تشخیص قطعی این ترس، تنها به عهده متخصص روانشناس می باشد اما در صورت مشاهده علائم در خود یا فرزندان تان، باید به روانشناس خوب و با تجربه مراجعه کنید. اگر در هنگام خوابیدن مشکل دارید و یا در تاریکی احساس اضطراب و ناراحتی می کنید، زمان مراجعه به روانشناس برای شما فرا رسیده است. هنگام مراجعه، در جلسات روانشناسی شما، ممکن است سوالاتی در رابطه با علائم ترسناک پرسیده شود. همچنین سابقه پزشکی و روان درمانی شما نیز از مواردی است که امکان مطرح شدن در طول جلسه را دارا است. پس از طی کردن مراحل لازم توسط روانشناس، تشخیص قطعی و تخصصی ایشان در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

درمان ترس از تاریکی: برخی از فوبیها نیازی به درمان ندارند زیرا در زندگی روزمره چندان با آنها مواجه نمی شوید مانند ترس از مارها یا عنکبوت ها، اما ترس از تاریکی باعث تاثیر گذاری بر روند خواب و در نتیجه سلامتی شما می شوند، بنابراین باید برای درمان آن اقدامات لازم را انجام دهید. مرحله اول درمان این ترس، مراجعه به روانشناس خوب و با تجربه است. طبق تشخیص ایشان، می توانید از گزینه های رفتار درمانی، جلسات مشاوره و روانشناسی، دارو درمانی و غیره استفاده کنید. در طی این جلسات با تلاش و پشتکار مراجع و همچنین انجام همکاری های لازم وی با روانشناس، می توان سرعت بهبود را بسیار بالا برد. این ترس به دلیل تاثیرگذاری بر زندگی روزمره و روتین خواب، بسیار مهم بوده و نیازمند رسیدگی به موقع و با تداوم می باشد.

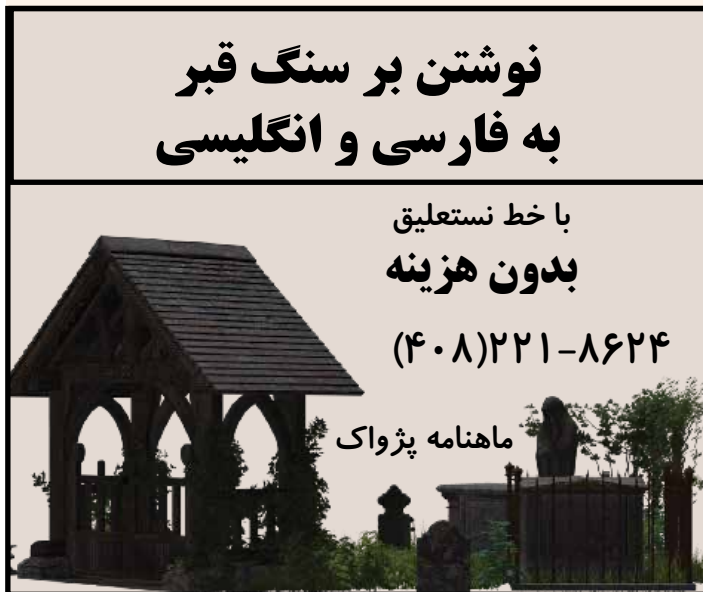
نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق

بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸)

ماهنامه پژواک



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

ادامه مطلب مادران مبارز... از صفحه ۴۵

ناخواسته وارد میدان سیاست می‌شود. در همان زمان، یکی از پسرها و برادرش بدون محاکمه اعدام می‌شوند و کمی بعد پسر کوچک‌ترش هم در درگیری نظامی با مأموران سپاه پاسداران کشته می‌شود. تنها دخترش همراه با نیروهای کرد مجبور به خروج از شهر می‌شود و، به همین دلیل، کودک چندماهه‌اش را به فرخنده‌خانم می‌سپارد. تابستان سال ۱۳۶۵ فرخنده‌خانم تصمیم می‌گیرد که نوه‌اش را برای دیدار با مادر به کردستان عراق ببرد، اما در راه بازگشت همراه با تعداد دیگری از مادرانی که به دیدار فرزندان شان رفته بودند در اولین پاسگاه مرزی ایران در حوالی سردشت دستگیر می‌شود. بعد از بازجویی، او را به زندان ارومیه منتقل می‌کنند. فرخنده‌خانم می‌گوید: «من و نوهام در یک سلول انفرادی زندانی بودیم. سلول توالت کوچکی داشت و خیلی سرد و نمور بود. ماه رمضان بود. برای همین، روزی دو بار یک لیوان آب گرم و دو حبه قند به ما می‌دادند و زمانی که اعتراض کردم که این بچه گرسنه است، زندانبان گفت این بچه ضدانقلاب است، همان بهتر که بمیرد.»

فرخنده‌خانم از بازجویی‌های طولانی روزانه در زندان و مشقت بچه‌داری در سلول انفرادی می‌گوید: «وضعیت نوهام در زندان خیلی بد بود، بسیار ضعیف شده بود و شکمش باد کرده بود. اجازه نمی‌دادند که در زمان هواخوری او را از سلول بیرون بیاورم. حتی زمانی که بیمار شد و تب کرد، اجازه دسترسی به دکتر و دارو را به من ندادند. حساب روز و ساعت از دستم در رفته بود. بازجویی‌های طولانی خسته‌ام کرده بود و تنها چیزی که به ذهنم می‌رسید این بود که مدام هر چیزی را انکار کنم. هر چه می‌پرسیدند می‌گفتم من پیرزن که سواد ندارم. تا اینکه یک روز چشم‌هایم را بستند، من و نوهام را سوار ماشین کردند و بعد از مدت طولانی که در راه بودیم، در یک بیابان خارج از شهر چشم‌هایم را باز کردند و بدون هیچ پول و لباس مناسبی ما را رها کردند و گفتند تو آزادی، اما حق نداری به کسی بگویی که در زندان بوده‌ای.»

من و مادر بزرگم: همان‌طور که گفتم، من به مادر بزرگم خیلی نزدیک بودم. او زندانی سیاسی بود، زنی که حکم اعدامش در دادگاه تجدیدنظر به شش سال زندان تغییر کرد و بعد از تحمل سال‌ها شکنجه، بازجویی و انفرادی‌های طولانی به خانه برگشت تا مادر بزرگ من باشد. تصویری که از یک مادر زندانی در ذهن داریم شاید خیلی به چیزی که نزدیکانش تجربه می‌کنند شبیه نباشد. مادران مبارز زندانی هم مثل همه مادرهای دیگر مهربانند، احتمال دارد که آشیزه‌های قابلی باشند و حتی خوب بدانند که چطور درز لباس‌ها را در هنگام نیاز کوک بزنند و... اما شاید تنها چیزی که آنها را از دیگر مادرها متمایز می‌کند قصه‌هایی است که هنگام انجام کارهای معمولی خانه از ذهن شان می‌گذرد و ممکن است برای اطرافیان بازگو کنند. سلول زندان آن قدرها که می‌گویند کوچک نیست و حتی بعد از آزادی زندانی هم از هر طرف در زندگی او ادامه پیدا می‌کند. خاطرات من و مادر بزرگم هم معمولاً به یکی از این سلول‌ها و قصه‌های آن برمی‌گردد. مثلاً روزی را به یاد دارم که زیر آفتاب کم‌رمق پاییز گوشه اتاق در حال نوشتن مشق‌های مدرسه بودم و مادر بزرگم داشت بساط شام را آماده می‌کرد. همین‌طور که سب‌زمینی‌های سرخ‌شده را در تابه زیرورو می‌کرد، آرام و بی‌مقدمه از اتاق بازجویی‌اش گفت، از بازجوها و از چشمی که در آن اتاق بینایی‌اش از دست رفت. اگر فرزند یک زندانی سیاسی باشید، خیلی زودتر از دیگران با مفاهیم ترسناکی مثل شکنجه یا اتاق بازجویی آشنا می‌شوید، چون در جایی از بدن عزیزتان آثاری هست که مدام به شما یادآوری می‌کند که چیزی خارج از چرخه طبیعی مجازات اتفاق افتاده است. البته زندگی با مادری که تجربه زندان و فعالیت سیاسی دارد همیشه آن قدرها تلخ نیست. برای مثال، من نام و روایت بسیاری از مبارزان زن کرد را از مادر بزرگم شنیدم. قصه زنان شجاعی که مثلاً برای حق تحصیل دختران یا مبارزه با کودک همسری پا به میدان سیاست گذاشته بودند و در زندان هم از هر وسیله‌ای استفاده می‌کردند تا به زنان زندانی سواد بیاموزند. مادر بزرگم در زندان زنان زیادی را ملاقات کرده بود و با خودش قصه‌های زیادی از پشت دیوارهای بلند بیرون آورده بود، هر چند اغلب ترجیح می‌داد که سکوت کند و از آنها چیزی نگوید. اما گاهی لابه‌لای کارهای معمول مادری خاطره هم‌زمان و هم‌سلولی‌ها کنار سب‌زمینی و پلو و نخ و سوزن ردیف می‌شد و من به‌عنوان نوه‌ای که پدر و مادر کارمندم در طول روز به دست او سپرده بودند شنونده روایت‌های زندان و مادران زندانی بودم. اکنون تعداد زیادی از مادران در زندان به سر می‌برند. به همین علت، فکر کردم که باید قصه مادر بزرگم، فرخنده‌خانم و دیگر مادران مبارز گمنام را روایت کنم. بعضی از مادرانی که در اعتراضات اخیر بچه‌هایشان را در خانه جا گذاشتند و به خیابان رفتند بعد از برگزاری دادگاه احکام سنگینی گرفتند، بعضی دیگر هنوز بلا تکلیف هستند و تا دوران محکومیت شان به پایان برسد بچه‌هایشان از آب و گل درآمده‌اند، بی‌آنکه بتوانند مثل هر مادر و فرزند دیگری در جریان زندگی معمولی حرکت کنند و خاطره بسازند. با این حال، به نظر، چیزی در روایت مادران مبارز و گمنام وجود دارد که نسبتی موازی می‌سازد با راه‌هایی که احتمالاً در آینده فرزندان‌شان در زندگی برمی‌گزینند.

در جست‌وجوی داستان مادرانی شبیه به مادر بزرگم با نویسنده کتابی آشنا شدم که چند سال قبل ناگفته‌های زنان و مادران مبارز را نوشته است. از او خواستم تا از روایت‌هایی که در اختیار دارد برایم بگوید. گلرخ قبادی، که خودش مبارز و فعال سیاسی بوده، بسیاری از این زنان را از نزدیک می‌شناسد و سال‌ها در کنارشان مبارزه کرده است. او راوی روایت‌هایی واقعی است که در هیاهوی خیابان و بحبوحه انقلاب ۱۳۵۷ هرگز فرصت بازگویی نیافته‌اند و بعد از انقلاب هم به پستوی فراموشی سپرده شده‌اند.

رخشنده، پنج فرزند داشت: مواجهه رخشنده با نابرابری و فقر به سال‌های کودکی‌اش برمی‌گردد. اما اولین مواجهه او با خشونت علیه زنان زمانی است که مادر چهار فرزند بود. شبی برای نجات زنی در همسایگی که با خطر قتل ناموسی توسط همسر مواجه بود مجبور می‌شود با تعدادی از همسایه‌ها به خانه آن زن وارد شود و پیکر نیمه‌جان او را که آغشته به بنزین بوده از دست همسرش نجات دهد. در آن لحظات، به گفته خودش، چیزی برای همیشه در او تغییر می‌کند. رخشنده می‌گوید: «شاهد ظلم بودن برایم سؤال‌برانگیز بود و اینکه چرا زنی حتی در این شرایط نمی‌توانست از خودش دفاع کند مرا رنج می‌داد.»

در سال‌های منتهی به انقلاب اسلامی، برادر رخشنده عضو یکی از گروه‌های مخالف حکومت پهلوی بوده و رخشنده از طریق او با سیاست آشنا می‌شود. پاییز سال ۱۳۵۷ برادرش از او می‌خواهد که با آنها همکاری کند. رخشنده در آن زمان مادر پنج فرزند بود و به برادرش می‌گوید: «با مسئولیت بچه‌هایم چه کار کنم؟ چطور با وجود آنها می‌توانم به سیاست وارد شوم؟» برادرش جواب می‌دهد: «اگر مادر تو پیش‌تر مبارزه کرده بود حالا تو مجبور به این کار نبودی.»

به این ترتیب، رخشنده به‌عنوان اولین مادری که به‌طور علنی فعالیت‌های سیاسی‌اش را در مه‌آباد آغاز کرده پا به میدان مبارزه می‌گذارد. او در راهپیمایی‌ها و تحصن‌ها حضوری فعال دارد و با تعدادی از مادران مبارز در سایر شهرهای کردستان گروه‌هایی برای فعالیت مادران تشکیل می‌دهد. به گفته او، «هرچه اعتراضات وسعت می‌یافت، زنان بیشتری از خانه‌هایشان خارج می‌شدند و به مبارزه می‌پیوستند». رخشنده خانه‌اش را به محل تجمع زنان و دانش‌آموزان دختری که مایل به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی بودند تبدیل کرد. او تا جایی پیش رفت که پنج فرزند و همسرش را در خانه می‌گذاشت و به شهرها و روستاهای مختلف سفر می‌کرد تا از طریق سخنرانی برای زنان آنها را به شرکت در مبارزه تشویق کند. با آغاز جنگ در کردستان رخشنده در کنار بسیاری دیگر از زنان و مادران شروع به ارائه خدمات پزشکی به زخمی‌ها و جمع‌آوری دارو و کمک به مجروحین کرد. سرانجام، بعد از خروج نیروهای کرد و تسلط جمهوری اسلامی بر کردستان، رخشنده نیز همچون بسیاری از دیگر زنان چند سال به فعالیت‌های مخفیانه‌اش در مه‌آباد ادامه داد تا اینکه در بهار سال ۱۳۶۲ از سوی نیروهای امنیتی شناسایی شد. به گفته خودش، مجبور شد که سخت‌ترین تصمیم زندگی‌اش را بگیرد: «در آن دوره مادران زیادی دستگیر شده بودند و من هم چاره‌ای برای خودم نمی‌دیدم، یا باید از شهر خارج می‌شدم یا به زندان می‌رفتم. به‌هر حال، جدایی از فرزندانم برایم بسیار مشکل بود، می‌دانستم دلتنگ شان می‌شوم. پیش خودم فکر می‌کردم بدون من سرنوشت آنها چه می‌شود! اگر می‌ماندم و به زندان می‌رفتم، تضمینی برای آزادی‌ام نبود و شاید اعدام می‌شدم. آینده نامعلوم بود و من ترجیح دادم مبارزه را ادامه دهم. برای همین، بچه‌هایم را در خانه جا گذاشتم، صبح زود خانه را به مقصد کوهستان ترک کردم.»

فرخنده‌خانم و نوه‌اش در سلول انفرادی: بعد از پیوستن دو پسر و دخترش به صفوف مبارزان با جمهوری نوپای اسلامی در ایران، فرخنده‌خانم مثل بسیاری دیگر از مادران

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

ادامه مطلب نفوذ در رژیم وحشت،... از صفحه ۴۳

محمد بن سلمان عربستان، به رغم گفتگوهای مخفی و غیررسمی دیرینه با اسرائیل و خصومت آشکارشان با ایران، کماکان از پیوستن به پیمان ابراهیم خودداری می‌کند. توافق جاری تهران و ریاض هم ضربه‌ای به تلاش‌ها برای انزوای جمهوری اسلامی است. پیمان ابراهیم گسترش ملموسی نداشته، و در عمل چندان محبوبیت نیافته است. شکست دیپلماتیک اصلی واشنگتن هم، در کانون همین فرایند نهفته است. بعد از فاصله افتادن بین دولت اوباما و متحدانش در خلیج فارس و اسرائیل، در نتیجه پیگیری یکجانبه توافقی هسته‌ای با ایران که هیچ شرطی برای کاستن از قدرت‌نمایی تهران در منطقه، مثلا درگیری مستقیم یا تمویل گروه‌های افراطی، نگذاشت، اوباما منطق کار خود را در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۶ توضیح داد. اوباما، با اشاره به جنگ سرد کیسینجر که تنها راه برای ایجاد ثبات را ایجاد موازنه یا سلطه می‌داند، گفت که سعودی‌ها و ایرانی‌ها باید راهی موثر برای شراکت در منطقه و برقراری نوعی جنگ سرد پیدا کنند. ولی ترامپ که بسیار به سعودی‌ها متمایل بود، به رغم خروج از توافق هسته‌ای ایران، نتوانست اعتماد را در رابطه با عربستان احیاء کند، چون دیپلماسی جهانی او سوداگرانه یا معامله‌گرانه بود. بایدن هم که بن سلمان را تحقیر می‌کرد، هر چند سعی کرد از او برای کاهش قیمت نفت، که در نتیجه جنگ اوکراین و تحریم‌های روسیه بالا زده بود، کمک بگیرد، از عکس گرفتن در حال دست دادن با ولیعهد سعودی اجتناب کرد و به یک مشت دادن ناشیانه اکتفاء کرد.

هیچکس این توهم را ندارد که آرمانشهری که در پارگراف‌های اول این مقاله به تصویر کشیده شد واقعا احتمالا تحقق دارد، یا این که نفرت و رقابت بین تهران و ریاض واقعا کاسته خواهد شد، هر چند توافق آشتی جاری بین آنها باعث قدری تسکین رنج‌های مردمی که در میادین نبرد آنها زندگی می‌کنند شود. ولی هر شکلی از صلح که شکل گرفته باشد، هیچ ربطی به آمریکا و تضعیف نفوذ منطقه‌ای‌اش ندارد. دول سعودی و ایران با اکراه تصمیم گرفته‌اند دوباره خاورمیانه را با هم سهیم شوند، ولی با شرایط چین!

محمد بن سلمان عربستان، به رغم گفتگوهای مخفی و غیررسمی دیرینه با اسرائیل و خصومت آشکارشان با ایران، کماکان از پیوستن به پیمان ابراهیم خودداری می‌کند. توافق جاری تهران و ریاض هم ضربه‌ای به تلاش‌ها برای انزوای جمهوری اسلامی است. پیمان ابراهیم گسترش ملموسی نداشته، و در عمل چندان محبوبیت نیافته است. شکست دیپلماتیک اصلی واشنگتن هم، در کانون همین فرایند نهفته است. بعد از فاصله افتادن بین دولت اوباما و متحدانش در خلیج فارس و اسرائیل، در نتیجه پیگیری یکجانبه توافقی هسته‌ای با ایران که هیچ شرطی برای کاستن از قدرت‌نمایی تهران در منطقه، مثلا درگیری مستقیم یا تمویل گروه‌های افراطی، نگذاشت، اوباما منطق کار خود را در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۶ توضیح داد. اوباما، با اشاره به جنگ سرد کیسینجر که تنها راه برای ایجاد ثبات را ایجاد موازنه یا سلطه می‌داند، گفت که سعودی‌ها و ایرانی‌ها باید راهی موثر برای شراکت در منطقه و برقراری نوعی جنگ سرد پیدا کنند. ولی ترامپ که بسیار به سعودی‌ها متمایل بود، به رغم خروج از توافق هسته‌ای ایران، نتوانست اعتماد را در رابطه با عربستان احیاء کند، چون دیپلماسی جهانی او سوداگرانه یا معامله‌گرانه بود. بایدن هم که بن سلمان را تحقیر می‌کرد، هر چند سعی کرد از او برای کاهش قیمت نفت، که در نتیجه جنگ اوکراین و تحریم‌های روسیه بالا زده بود، کمک بگیرد، از عکس گرفتن در حال دست دادن با ولیعهد سعودی اجتناب کرد و به یک مشت دادن ناشیانه اکتفاء کرد.

هیچکس این توهم را ندارد که آرمانشهری که در پارگراف‌های اول این مقاله به تصویر کشیده شد واقعا احتمالا تحقق دارد، یا این که نفرت و رقابت بین تهران و ریاض واقعا کاسته خواهد شد، هر چند توافق آشتی جاری بین آنها باعث قدری تسکین رنج‌های مردمی که در میادین نبرد آنها زندگی می‌کنند شود. ولی هر شکلی از صلح که شکل گرفته باشد، هیچ ربطی به آمریکا و تضعیف نفوذ منطقه‌ای‌اش ندارد. دول سعودی و ایران با اکراه تصمیم گرفته‌اند دوباره خاورمیانه را با هم سهیم شوند، ولی با شرایط چین!

بخشی از این فساد در مطبوعات داخلی منتشر شد. اما فرد فاسد هر چه به رأس هرم قدرت نزدیک‌تر باشد، احتمال کمتری دارد در خبرها اسمی از او آورده شود. محمداقرب قالیباف فرمانده سابق سپاه و شهردار سابق تهران، به ارتشاء برای اجتناب از پرونده کلاهبرداری متهم شده بود که حتی قاسم سلیمانی فرمانده سابق نیروی قدس سپاه هم در آن دست داشت. ولی این ماجرا پوشش ناچیزی در داخل ایران داشت هم به خاطر روابط قالیباف با خامنه‌ای و هم به خاطر قاسم سلیمانی «شهید».

در واقع خامنه‌ای به خاطر گزارش این فساد، به مطبوعات داخلی تاخت و افشای اطلاعات مربوطه را تلاش دشمن برای بدنام کردن ارکان انقلاب خواند و گفت: «به ارکان انقلاب تهمت می‌زنند یک روز به مجلس، یک روز به شورای نگهبان تهمت می‌زنند و امروز نوبت سپاه و شهید بزرگوار سلیمانی است که علیه آنان لجن‌پراکنی کنند».

به همین نحو، خامنه‌ای اتهامات جنسی مربوط به قاری قرآن محبوبش سعید طوسی را هم ماست‌مالی کرد، و روزنامه‌ها و افرادی را که فساد دولت را منتشر کردند سانسور کرد، و اتهامات صادق لاریجانی رئیس سابق قوه قضاییه را نادیده گرفت (هرچند معاون او اکبر طبری به خاطر جرایم مالی زندانی شد). لاریجانی در نهایت با ریسی جایگزین شد. و وقتی رفسنجانی در سال ۲۰۱۶ ثروت عظیم پسران خامنه‌ای را افشاء کرد، پسر خود او خیلی زود دستگیر و به ۱۰ سال زندان محکوم شد.

مهدی کروبی که از سال ۱۳۸۹ در حبس خانگی بوده، در سال ۱۳۹۶ در نامه‌ای سرگشاده به رهبر ایران او را به پذیرش فساد ساختاری و به فقر کشاندن ده‌ها میلیون ایرانی به بهای ثروتمند شدن گروهی کوچک متهم کرد. او هشدار داد که تحت چنین شرایطی طبیعی است که توده‌های افشار محروم که حامیان اصلی انقلاب اسلامی بودند به بشکه باروت تبدیل شوند. با توجه به آگاهی عمومی از فساد داخل ایران، این سوال پیش می‌آید که آیا انتشار اطلاعات نامطلوب بیشتر می‌تواند موازنه قوا را در انقلاب جاری در ایران تغییر دهد. واقعیت این است که خلاء بزرگی در زمینه افشاگری درباره اختلاس‌های سطح بالای رژیم ایران وجود دارد، و اخبار فساد خود خامنه‌ای فقط در رسانه‌های خارج از کشور درز می‌کند.

خامنه‌ای نمی‌خواهد مردم (و مقامات دون‌پایه‌تر دولت) از وسعت فسادش باخبر شوند. جالب آن که خود وزارت تعاون، کار، و رفاه اجتماعی به تازگی گزارش داده که حدود ۶۰ درصد جمعیت ۸۴ میلیونی کشور زیر خط فقر زندگی می‌کنند که یک‌سوم‌شان در «فقر مطلق» هستند، دو برابر پارسال.

جامعه ایران بدون آن که تحریم‌های آمریکا و کشورهای خارجی را مقصر بدانند، صریحا خود دولت را مقصر معرفی کرده‌اند. ولی اگر آنها، نه بعد از وقوع، به سبک

ادامه مطلب ایران - عربستان... از صفحه ۴۱

محمد بن سلمان عربستان، به رغم گفتگوهای مخفی و غیررسمی دیرینه با اسرائیل و خصومت آشکارشان با ایران، کماکان از پیوستن به پیمان ابراهیم خودداری می‌کند. توافق جاری تهران و ریاض هم ضربه‌ای به تلاش‌ها برای انزوای جمهوری اسلامی است. پیمان ابراهیم گسترش ملموسی نداشته، و در عمل چندان محبوبیت نیافته است. شکست دیپلماتیک اصلی واشنگتن هم، در کانون همین فرایند نهفته است. بعد از فاصله افتادن بین دولت اوباما و متحدانش در خلیج فارس و اسرائیل، در نتیجه پیگیری یکجانبه توافقی هسته‌ای با ایران که هیچ شرطی برای کاستن از قدرت‌نمایی تهران در منطقه، مثلا درگیری مستقیم یا تمویل گروه‌های افراطی، نگذاشت، اوباما منطق کار خود را در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۶ توضیح داد. اوباما، با اشاره به جنگ سرد کیسینجر که تنها راه برای ایجاد ثبات را ایجاد موازنه یا سلطه می‌داند، گفت که سعودی‌ها و ایرانی‌ها باید راهی موثر برای شراکت در منطقه و برقراری نوعی جنگ سرد پیدا کنند. ولی ترامپ که بسیار به سعودی‌ها متمایل بود، به رغم خروج از توافق هسته‌ای ایران، نتوانست اعتماد را در رابطه با عربستان احیاء کند، چون دیپلماسی جهانی او سوداگرانه یا معامله‌گرانه بود. بایدن هم که بن سلمان را تحقیر می‌کرد، هر چند سعی کرد از او برای کاهش قیمت نفت، که در نتیجه جنگ اوکراین و تحریم‌های روسیه بالا زده بود، کمک بگیرد، از عکس گرفتن در حال دست دادن با ولیعهد سعودی اجتناب کرد و به یک مشت دادن ناشیانه اکتفاء کرد.

هیچکس این توهم را ندارد که آرمانشهری که در پارگراف‌های اول این مقاله به تصویر کشیده شد واقعا احتمالا تحقق دارد، یا این که نفرت و رقابت بین تهران و ریاض واقعا کاسته خواهد شد، هر چند توافق آشتی جاری بین آنها باعث قدری تسکین رنج‌های مردمی که در میادین نبرد آنها زندگی می‌کنند شود. ولی هر شکلی از صلح که شکل گرفته باشد، هیچ ربطی به آمریکا و تضعیف نفوذ منطقه‌ای‌اش ندارد. دول سعودی و ایران با اکراه تصمیم گرفته‌اند دوباره خاورمیانه را با هم سهیم شوند، ولی با شرایط چین!

بخشی از این فساد در مطبوعات داخلی منتشر شد. اما فرد فاسد هر چه به رأس هرم قدرت نزدیک‌تر باشد، احتمال کمتری دارد در خبرها اسمی از او آورده شود. محمداقرب قالیباف فرمانده سابق سپاه و شهردار سابق تهران، به ارتشاء برای اجتناب از پرونده کلاهبرداری متهم شده بود که حتی قاسم سلیمانی فرمانده سابق نیروی قدس سپاه هم در آن دست داشت. ولی این ماجرا پوشش ناچیزی در داخل ایران داشت هم به خاطر روابط قالیباف با خامنه‌ای و هم به خاطر قاسم سلیمانی «شهید».

در واقع خامنه‌ای به خاطر گزارش این فساد، به مطبوعات داخلی تاخت و افشای اطلاعات مربوطه را تلاش دشمن برای بدنام کردن ارکان انقلاب خواند و گفت: «به ارکان انقلاب تهمت می‌زنند یک روز به مجلس، یک روز به شورای نگهبان تهمت می‌زنند و امروز نوبت سپاه و شهید بزرگوار سلیمانی است که علیه آنان لجن‌پراکنی کنند».

به همین نحو، خامنه‌ای اتهامات جنسی مربوط به قاری قرآن محبوبش سعید طوسی را هم ماست‌مالی کرد، و روزنامه‌ها و افرادی را که فساد دولت را منتشر کردند سانسور کرد، و اتهامات صادق لاریجانی رئیس سابق قوه قضاییه را نادیده گرفت (هرچند معاون او اکبر طبری به خاطر جرایم مالی زندانی شد). لاریجانی در نهایت با ریسی جایگزین شد. و وقتی رفسنجانی در سال ۲۰۱۶ ثروت عظیم پسران خامنه‌ای را افشاء کرد، پسر خود او خیلی زود دستگیر و به ۱۰ سال زندان محکوم شد.

مهدی کروبی که از سال ۱۳۸۹ در حبس خانگی بوده، در سال ۱۳۹۶ در نامه‌ای سرگشاده به رهبر ایران او را به پذیرش فساد ساختاری و به فقر کشاندن ده‌ها میلیون ایرانی به بهای ثروتمند شدن گروهی کوچک متهم کرد. او هشدار داد که تحت چنین شرایطی طبیعی است که توده‌های افشار محروم که حامیان اصلی انقلاب اسلامی بودند به بشکه باروت تبدیل شوند. با توجه به آگاهی عمومی از فساد داخل ایران، این سوال پیش می‌آید که آیا انتشار اطلاعات نامطلوب بیشتر می‌تواند موازنه قوا را در انقلاب جاری در ایران تغییر دهد. واقعیت این است که خلاء بزرگی در زمینه افشاگری درباره اختلاس‌های سطح بالای رژیم ایران وجود دارد، و اخبار فساد خود خامنه‌ای فقط در رسانه‌های خارج از کشور درز می‌کند.

خامنه‌ای نمی‌خواهد مردم (و مقامات دون‌پایه‌تر دولت) از وسعت فسادش باخبر شوند. جالب آن که خود وزارت تعاون، کار، و رفاه اجتماعی به تازگی گزارش داده که حدود ۶۰ درصد جمعیت ۸۴ میلیونی کشور زیر خط فقر زندگی می‌کنند که یک‌سوم‌شان در «فقر مطلق» هستند، دو برابر پارسال.

جامعه ایران بدون آن که تحریم‌های آمریکا و کشورهای خارجی را مقصر بدانند، صریحا خود دولت را مقصر معرفی کرده‌اند. ولی اگر آنها، نه بعد از وقوع، به سبک

ادامه مطلب فساد خامنه‌ای... از صفحه ۸

ادامه مطلب عید در زندان های... از صفحه ۲۲

یکی از زندان زن زندان اوین گفت: «امسال هم همچون سال های گذشته به فروشگاه زندان سفارش ماهی دادیم و سبزی مخصوص سبزی پلو، او اضافه کرد: «معمولا زندانیانی که از امکانات مالی بیشتری برخوردار هستند، سعی می کنند تا هزینه سهم بیشتری از سفارشات مخصوص نوروز را برعهده بگیرند تا به دیگران فشار نیاید و همه زندانیان در کنار هم از شادی نوروز برخوردار شوند». روزهای باقی مانده از نوروز به دید و بازدید بین زندانیان اتاق های مختلف می گذرد.

عالیه مطلب زاده گفت که دید و بازدید را از اتاق بزرگترها شروع می کنیم. روزهای میهمانی را طوری تقسیم می کنیم تا همه روزهای تعطیلات را مشغول باشیم. او افزود که از ماه ها قبل در کارگاه ها برای هم هدیه درست می کنیم، با خیاطی، بافتنی، چرم و چوب. در دید و بازدیدها به یکدیگر عیدی می دهیم و با شیرینی های دستپخت خودمان یا میوه هایی که از فروشگاه خریده ایم از هم پذیرایی می کنیم. روز آخر تعطیلات سال نو را، زندانیان بند نسوان زندان اوین در حیاط بند می گذرانند.

عالیه مطلب زاده در این رابطه توضیح داد: «شاید برخی سال ها، مراسم نوروز را خارج از زندان به تمامی اجرا نمی کردم، در زندان اما شوقی عظیم برای به تمامی اجرا کردن مراسم داریم. از خانه تکانی تا سبزه بدر». او افزود: «روز سبزه بدر دسته جمعی به حیاط زندان می رویم، خوراکی می خوریم، والیبال یا بدمینتون بازی می کنیم و...»

زندانی بودن سخت است، در روزهای خاص مانند نوروز سخت تر. تمامی تلاش زندانیان در چنین روزهایی برای تحمل پذیر تر کردن زندگی پشت دیوارهای بلند و قطور است. این تلاش اما نباید باعث ایجاد نگاه فانتزی به زندان و زندانی بودن بشود. به گفته یکی از زندانیان محبوس در بند نسوان، «تحمل حبس سخت است، تمامی تلاش ما برای سر خم نکردن است، برای تن به رنج تحمیلی ندادن. ما به دلیل تلاش برای رسیدن به یک زندگی نرمال و شاد محکوم به تحمل حبس شدیم. با تلاش برای احیای یک زندگی در حد مقدور شاد و عادی حتی از پشت دیوارها هم به مبارزه خود ادامه می دهیم».

کرده است، شما را در جهت رسیدن به خواسته های آتی، نیز هدایت خواهد کرد. **برای خودتان نامه تبریک و تشویق بنویسید:** برای خودتان جشن بگیرید حتی وقتی دیگران این کار را نمی کنند. به خاطر موفقیت های تان، به رستوران بروید و خودتان را مهمان کنید و گلی به خود تقدیم کنید. وقتی هیچکس این حرکت قشنگ را در دنیای شما انجام نمی دهد از هر فرصتی برای تشویق و ستایش خود استفاده کنید، تا از خودتان و انسانی که هستید قدردانی کنید.

احساس خوبی داشته باشید: هرگز به خاطر خطاهای گذشته و اظهار نظرهای دیگران خود را شماتت نکنید.

مراقب دو ستون روحیه و باورهای خود باشید: بنای انگیزه روی آنها قرار دارد و با فروریختن آنها، انگیزه هم نابود خواهد شد.

خود را با دیگران مقایسه نکنید: هر کدام از شما در حوزه ای عالی هستید. در بازی مقایسه ها شرکت نکنید، زیرا هیچ برنده ای ندارد و این کار بسیار بی معناست.

داشتن چشم انداز زیبا در زندگی، به شما انگیزه می دهد: هدف ها فی الواقع و فی نفس به انسان انگیزه می دهند و عشق به فرادهای قشنگ، چراغ انگیزه را برای امروز و هر روز انسان روشن می کند.

از هلن کلر زن نابینا و ناشنوا پرسیدند: «آیا واقعا در دنیای انسان بدتر از این هم می شود که یک نفر چشم نداشته باشد؟ گفت: بله، انسانی که چشم دارد ولی چشم انداز ندارد». چشم انداز به زندگی معنا می دهد، این که انتهای کار را ببینید و به عشق آن پیش بروید. حتی در مورد هدف های شخصی مثل لاغری، در ذهن چشم اندازی از هیکل مورد علاقه تان ایجاد کنید. اگر هدف ارزشمند و تصویر نهایی بسیار دلربا و انگیزه بخشی داشته باشید و آن را احساس کنید و از داشتنش لذت ببرید، در شما اشتیاق سوزان ایجاد خواهد شد.

نتیجه گیری: ناپلئون هیل می گوید: «اگر هر انسانی روی کره زمین، برای هر هدفش، به مرحله اشتیاق سوزان، رسیده باشد محال است که آن هدف خلق نشود. اشتیاق سوزان هر مانعی را در مسیر می سوزاند و از بین می برد و راه را، برای پیشروی شما، باز می کند اما هدفی را باید انتخاب کنید که این میزان جذابیت را داشته باشد. اشتیاق سوزان نیرویی است که از درون انگیزه ایجاد می شود».

آری، زندگی، با انگیزه می تواند معنایش زیبا شود و هر اندازه که انگیزه بیشتر باشد، موتور زندگی با سرعت بیشتری به گردش می افتد و در نتیجه رسیدن به اهداف و خواسته ها، در هر لحظه از زندگی، بسیار ملموس تر و عینی تر خواهد شد.

ادامه مطلب انگیزه، موتور... از صفحه ۲۸

عوامل درونی انگیزه ساز:

عشق و علاقه (به خود، به محبوب و به زندگی): عشق، انگیزه ای بیکران در وجودتان ایجاد می کند. وقتی به خودتان عشق می ورزید و هرگز نمی خواهید احمقانه زندگی کنید. وقتی به یک محبوب عشق می ورزید، به آغوش گرمش فکر می کنید و به او می گویند دوستش دارید.

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم / سرزنش ها گر کند خار مقلان غم مخور بنابراین، هرگز سختی های مسیر را نخواهید فهمید، زیرا فقط به هدف و عشق تان چشم دوخته اید. زیرا عاشق هستید، عاشقی بدون شرط که چیزی هم در ازای عمل تان نمی خواهید. درست مانند فیضان نور خورشیدی که به همه انسان ها می تابد.

اهرم رنج و لذت: این اهرم، عامل بسیار مهمی در ایجاد انگیزه درونی است. انجام هر کاری در انسان ها، یا برای فرار از یک رنج است و یا برای رسیدن به لذتی و یا هر دو. در صورت استفاده از این اهرم ها، زیباترین انگیزه ها را از آن خود خواهید کرد. مثلا دانش آموزی که باید درس بخواند، تست بزند، سرکلاس خوب گوش کند، صبح زود از خواب بیدار شود و برای انجام چنین کارهای پر مشغله و دشواری، او انگیزه بسیار قدرتمندی می خواهد. برای ساختن چنین انگیزه ای، دو حالت زیر را، باید به تصویر بکشید: اول، بدترین تصویری که حکایت از شکست اوست، تصویری از قبول نشدن، سرافکنده بودن، سرزنش شنیدن و... و تا می تواند این دانش آموز باید بر زشتی این تصویر بیافزاید. دوم، زیباترین تصویر پیام آور پیروزی، مثل تصویری از قبول شدن در یک دانشگاه معتبر، تصویر تبریک گویی اطرافیان و... و تا می تواند به این تصویر نیز، لذت بدهد. اکنون این دو تصویر را کناری بگذارد. در طی زمان درس خواندن، هر وقت حالش بد بود و انگیزه لازم برای سخت کوشی نداشت، تصویر آن انسان بی عرضه را، برای خود تداعی کند تا غرق در درد ناکامی هایش شود و سپس آن تصویر زیبا را ببیند، به محض مقایسه این دو تصویر، انگیزه لازم، در او بوجود خواهد آمد. می دانید چرا؟ چون انسان ها تمام کارهایشان برای فرار از رنجی یا نائل آمدن به لذتی است. بنابراین، اهرم رنج و لذت، هم درآورد است و هم شادی بخش.

بنابراین، آن دانش آموز، رنج و درد را نمی پذیرد به همین دلیل تلاش می کند تا به لذت حاصل از درس خواندن برسد. این یک قانون است. این مثال را برای هر هدفی می توانید عملی کنید تا همیشه انگیزه شما را بالا نگهدارد.

درماندگی و قیام: سختی های طاقت فرسای زندگی را باید با انگیزه ای عالی، پشت سر بگذارید. درماندگی یعنی از هر نظر همه چیز برایتان ویران شده باشد. یعنی تمام عرصه های زندگی بر شما تنگ شده باشد. انسان های غافل در این نقطه از زندگی می گویند: «باید بپروم!» انسان های هوشیار می گویند:

چرخ بر هم زرم از ار غیر مرادم گردد / من نه آنم که زبونی کشم از چرخ و فلک لذا باید قیام کرد بر علیه نداشته هایی که باید داشت. جان ماکسول می گوید: «شما گاهی برنده می شوید و گاهی می آموزید»، لذا شکست ها و چالش های زندگی را به عنوان آموخته های تان، نگاه کنید تا در شما انگیزه و شوق پرواز ایجاد کند و زمین گیر نمانید.

معیارهای ارزشی و یا در زمانی که ارزشی به خطر می افتد: ارزش ها به انسان انگیزه می دهد. انسان ها به خاطر ارزش های شان قیام می کنند.

عوامل بیرونی انگیزه ساز:

هدف: هدف های جذاب ایجاد بهترین انگیزه می کنند. مانند شوق وصال محبوب. **همراهان عقاب:** انسان های عقاب، همراهان و هم سفرانی هستند که شما را متوجه توانمندی های تان می کنند و گفتنی هایی را می گویند که موجب احیای شما می شود. **نیاز:** نیازهای مالی، جنسی، احساسی، علمی، اجتماعی و... می توانند در شما انگیزه ایجاد کنند.

توجه به نیازها و قیام بر علیه آنچه که ندارید ولی باید داشته باشید. بعضی از انسان ها از نیازهای شان استقبال می کنند و در جهت رفع آن می کوشند ولی بعضی دیگر نیازهای شان را ندیده می گیرند و به راحتی از کنار آنها می گذرند، البته که ایرادی ندارد ولی من هرگز چنین توصیه ای نمی کنم، زندگی پر است از فرصت ها.

محبوب ها و معشوق ها: عشق، می تواند موتور انگیزه را روشن کند. عشق یکی از قدرتمندترین چیزهای است که برای انسان تولید انگیزه می کند.

اما عوامل انگیزه ساز چه چیزهایی هستند؟

مرور خاطرات و گذشته های زیبا: از این تداعی، هم انرژی کسب می کنید و هم در شما این باور ایجاد می شود که زندگی که این توفیقات را در گذشته شامل حال شما

ادامه مطلب نقد و بررسی فیلم... از صفحه ۱۶

ادامه مطلب طنز در مطبوعات... از صفحه ۷

برادران لیل، برای سعید روستایی قدم رو به جلویی محسوب نمی‌شود. تکرار فرمول‌های موفق «ابد و یک روز»، در اینجا با پراکنده‌گویی همراه بوده به طوری که حتی تمرکز فیلمساز از قصه اصلی منحرف شده است. فیلم حتی برخی از روایت‌های فرعی نظیر ماجرای بزرگ فامیل شدن و مخصوصاً ماجرای تعدیل نیروی کارخانه را به حال خود رها می‌کند و به نظر می‌رسد

راه‌مازندران را، برای روس‌ها کشیدند، دخو و دوستانش می‌گویند چنین شخصی حیف است بی لقب بماند و پی لقب مناسبی می‌گردند که به او بدهند. متأسفانه هیچ کلمه‌ای در زبان‌های فارسی، عربی و ترکی نیست که لاقال ده بار لقب نشده باشد، و متأسفانه جناب مهندس خوش سلیقه هستند و لقبی می‌خواهند که بکر باشد. بالاخره دخو نام «افیالتس» را که در میان یونان به خیانت شهره شده است به عنوان لقب پیدا می‌کند. در این میان حاجی ملک التجار راه آستارا را به روس‌ها واگذار می‌کنند و بر سر این لقب به خصوص بین دو بزرگوار مراقفه شدیدی درمی‌گیرد.

جلیل ممدقلیزاده نیز از این شیوه در طنزنویسی استفاده می‌کند، و او نیز از مطالب بسیار پیش پا افتاده و به ظاهر نامربوط به موضوعات اساسی می‌پردازد. وجوه اشتراک این دو بسیار است: هر دو به صورت غیرمستقیم انتقاد می‌کنند، و با می‌گویند حیف که نمی‌شود و الا می‌نوشتیم که فلان کس چه کار کرد و علت فلان قضیه چه بود. در واقع آنچه ناگفتنی است به این صورت بیان می‌دارند. جلیل ممدقلیزاده در مقاله‌ای تحت عنوان «جواب نامه دمدمکی» می‌نویسد: «دمدمکی راستی تو دیوانه هستی، چطور نترسیدی و این چیزها را به من نوشتی؟ مگر از جان خود سیر شده‌ای؟ اگر آمدیم حرف‌های تو را در روزنامه چاپ کردیم می‌دانی چه می‌شود؟ مردم باکو تو را سنگسار می‌کنند و دیگر کسی روزنامه ما را نمی‌خرد. آخر فکر کن، مگر من می‌توانستم بنویسم که در قرائت خانه‌های باکو جغدها آشیانه کرده اند؟ (۴)» و غیره و غیره. دخو خطاب به رفیقش در شماره ۵ «چرند پزند» می‌نویسد: «خوب عزیزم دمدمی بگو ببینم... تو بلکه فردا دلت خواست بنویسی پارتی‌های بزرگان ما از روی هواخواهی روس و انگلیس تعیین می‌شود. تو بلکه خواستی بنویسی بعضی از ملاحی ما حالا دیگر از فروختن موقوفات دست برداشته به فروش مملکت دست گذاشته اند... آنوقت چه خاکی به سرم بریزم و چطور خودم را پیش مردم به دوستی تو معرفی بکنم؟» (۵) هر دو طنزنویس از امثال و حکم و اعتقادات و خرافات عامه استفاده می‌کنند. این کار هم با تصویر ساده و عامه پسندی که از خود می‌دهند هماهنگی دارد، و هم هردو نوآوری کرده و از گنجینه بی‌نظیر فولکلور و ادبیات خلقی سود می‌جویند. دهخدا می‌نویسد: «گفت نخور، عسل و خربزه با هم نمی‌سازند. نشنید و خورد. یک ساعت دیگر یارو را دید مثل مار به خود می‌پیچید. گفت نگفتم نخور این دو با هم نمی‌سازند. گفت حالا که این دو تا خوب با هم ساخته اند که من یکی را از میان بردارند.» (۶) آنگاه با استفاده از این اعتقاد عامیانه اولیای دولت را به عسل و رؤسای ملت را به خربزه تشبیه می‌کند که با هم ساخته اند تا ملت را از میان بردارند. مسلماً دهخدا و ممدقلیزاده در بسیاری از موارد از شیوه طنزنویسی یکدیگر سود جسته‌اند، ولی آنچه در نوشته‌های آنها اهمیت دارد سبک خاص و پر از لطف و ظرافت هریک است، که مهمترین وجه متمایزه آنها به شمار می‌رود و به هریک خصوصیت و شخصیت خاصی می‌بخشد. بین تقلید این دو از یکدیگر و تقلید اشرف گیلانی از اشعار صابر فرد عمده‌ای وجود دارد. اشرف شعر صابر را ترجمه می‌کند و اغلب مقداری هم بدان می‌افزاید، در صورتی که الگوی اصلی کار دهخدا و ممدقلیزاده به هم شبیه است. هیچ بحث و تحلیلی به اندازه نقل کردن تمامی یکی از مقالات دهخدا زیبایی و ظرافت طنز او را نشان نمی‌دهد.

۱. برای ترجمه قسمتی از این داستان رجوع کنید به، از صبا تا نیما، ج ۲، ص ۸۸.
۲. چرند پزند دهخدا، چاپ کتابهای جیبی، ص ۵۳.
۳. چرند پزند دهخدا، چاپ کتاب‌های جیبی، صص ۳-۵.
۴. از صبا تا نیما، ج ۲، ص ۹۰؛ از ملا نصرالدین ۲۱ آوریل ۱۹۰۷.
۵. چرند پزند، ص ۱۳.
۶. ایضا، ص ۹۶.

شیوه دیگری که هر دو نویسنده از آن استفاده می‌کنند این است که نویسنده خود را به سادگی و عوامی می‌زند و آنچه باید بگوید می‌گوید، هر چند که اغلب انتقاد به صورت غیرمستقیم انجام می‌گیرد؛ مثلاً دهخدا در شماره ۱۶ «چرند پزند» می‌نویسد: برای آدم بدبختی از در و دیوار می‌بارد. چند روز پیش کاغذی از پستخانه رسید و باز کردیم دیدیم به زبان عربی نوشته شده، عربی را هم که غیر از آقایان علمای گرام هیچکس نمی‌داند، چه کنیم؟ چه نکنیم؟ آخر عقل مان به اینجا قد داد که ببریم خدمت یک آقا شیخ جلیل القدر فاضلی که با ما از قدیم‌ها دوست بود، بردیم دادیم و خواهش کردیم که زحمت نباشد آقا این را برای ما به فارسی ترجمه کن. آقا فرمود حالا من مباحثه دارم برو عصری بیا من ترجمه می‌کنم می‌آورم اداره. عصری آقا آمد صورت ترجمه را داد به من، چنانکه بعضی از آقایان مسوقند من از اول یک کوره سوادی داشتم، اول یک قدری نگاه کردم دیدم هیچ سر نمی‌افتم، عینک گذاشتم دیدم سر نمی‌افتم، بردم دم آفتاب نگاه داشتم دیدم سر نمی‌افتم، هرچه کردم دیدم یک کلمه اش را سر نمی‌افتم...»

آنگاه بین دوست دخو به نام اویرقلی که می‌گوید نوشته به زبان عبری است و آقا که معتقد است فارسی سره است، دعوی سختی درمی‌گیرد و نزدیک است به جان هم بیفتند. دخو محض ختم غائله عین نامه را از ترجمه «فصیح» جناب شیخ نقل می‌کند. در این مقاله دهخدا هم زبان ترجمه «علمای گرام» را مسخره می‌کند، که سبک مصنوع و مضحکی دارند، و هم تهدید بعضی از علمای مرتجع را نشان می‌دهد که برای صور اسرافیل خط و نشان می‌کشند: «ای کاتبین صور اسرافیل، چه چیز است مر شما را که نمی‌نویسید جریده خودتان را همچنانی که سزاوار است مر شما را که بنویسید آن را؟... پس به تحقیق ثابت شد ما را به دلایل قویمه به درستی که آن چنان اشخاصی که می‌نویسند جراید خود را مثل شما آناند عدو ما، و عدوهای ما آناند البته عدو خدا. پس حالا می‌گوییم مر شما را که اگر هر آینه مداومت کننده باشید شما بر توهین اعمال ما یعنی اشاعه کفر و زندقه پس زود است که می‌بینید باس ما را هر آینه تهدید می‌کنیم شما را اولاً تهدید کردنی، و هر آینه می‌زنیم شما را در ثانی زدن شدیدی، و هر آینه تکفیر می‌کنیم و می‌کشیم شما را، در ثالث و رابع کشتن کلاب، خنازیر، و هر آینه آویزان می‌کنیم شما را بر شاخه‌های درخت توت آن چنانی که در مدرسه ماست تا بدانید که نیست مر عامیان را بر عالمین سیلی و السلام.» (۲)

گریز زدن یکی از خصوصیات اصلی سبک دهخدا است، و این می‌تواند به دو صورت انجام گیرد. اولی گریز طنز آمیزی است که در ضمن موضوع اصلی به مسائل دیگر اجتماعی می‌زند. مثلاً در مقاله خود در شماره اول صور اسرافیل (۳) می‌گوید «ترک عادت موجب مرض است»، آنگاه مثال‌های متعددی می‌زند که هریک اشاره‌ای است پر معنی به فساد حکومت و نابسامانی‌های اجتماعی. او به «تمام برادران مسلمان غیور تریاکی خود» اعلان می‌کند که ترک تریاک ممکن است. بعداً شرح می‌دهد چگونه باید عمل کنند و مقدار آن را کم کنند و در ضمن گریز می‌زند به نحوه عمل اولیای امور «وقتی که فکر می‌کنند که مردم فقیرند و استطاعت نان گندم خوردن ندارند و رعیت همه عمر را باید به زراعت گندم صرف کند و خود همیشه گرسنه باشد»، آنها روز اول سال نان را با گندم خال می‌پزند. روز دوم در هر یک خروار یک من تلخه، جو، سیاهدانه، خاک اره، یونجه، شن... می‌زنند، معلوم است که در یک خروار گندم که رد من است یک من از این چیزها هیچ معلوم نمی‌شود. روز دوم دو من می‌زنند و در عرض سه ماه و ده روز به یک خروار گندم یک خروار از این چیزها اضافه شده است و هیچکس هم ملتفت نشده و «عادت نان گندم خوردن از سر مردم افتاده است»، دهخدا مثال دیگری می‌زند و موضوع مریضخانه حاج شیخ هادی مرحوم را پیش می‌کشد که ورثه آن مرحوم به همین طریق عمل کرده‌اند و عادت مریض داشتن از سر مریضخانه افتاده است.

همین شیوه با ظرافتی فوق‌العاده در شماره دوم «چرند پزند» به کار برده شده است. نوع دوم عبارت است از چیدن یک مقدمه و گریز زدن به مطلب اصلی. مثلاً دخو در «مکتوب شهری» در شماره دوم صور اسرافیل می‌گوید در قدیم الایام دو ابرقدرت در دنیا وجود داشت: ایران و یونان. «دولت ایران آن وقت دماغش پرباد بود. از خود خیلی راضی بود. یعنی بی ادبی می‌شود لولهنکش خیلی آب می‌گرفت. بلی آنوقت در ایران معشوق السلطنه، محبوب الدوله، عزیزالایاله، خوشگل خلوت، قشنگ حضور، ملوس الملک نبود، در قصرها هم سرسره نساخته بودند...» خلاصه بین ایران و یونان جنگ می‌شود و یک نفر یونانی به اسم افیالتس خیانت می‌کند و یک راه مخفی برای پیروزی را به ایرانیان نشان می‌دهد. دخو مطلب را به وضع موجود در ایران می‌رساند و می‌گوید که یک «ایرانی میهمان پرور» پیدا شده و راه را به روس‌ها نشان داده است. اکنون که «چکیده غیرت و نتیجه علم و سیاست، معلم مدرسه قزاقخانه جناب میرزا عبدالرزاق خان مهندس پس از سه ماه پیاده روی نقشه جنگی

ادامه مطلب بچه های طلاق... از صفحه ۴۴

مشکلترین وضعیت هنگامی برای خانواده خوانده ها پیش می آید که یکی از طرفین از همسر جدید بخواند مسئولیت های والدینی که مادر (پدر) طبیعی قادر به انجام آن نیست، به عهده گیرد. برای مثال، پدری که حق سرپرستی به عهده اوست از همسر جدید بخواند مراقب رفت و آمد دختر جوانش به مدرسه باشد و سعی کند او را راضی نماید به جای رفتن به محل کار، به طور منظم در مدرسه حضور یابد. یا مادری که از عهده پسر دوازده ساله خود بر نمی آید، از همسر جدیدش بخواند بچه اش را تحت نظم و ترتیب درآورد. مسلم است که این روش با

موفقیت قرین نخواهد بود. بهتر است والدین طبیعی به جای انتقال دادن تعارض ها به پدر (مادر) خوانده، سعی کنند خودشان مسائل پدر و مادر فرزندی موجود را حل کنند. مگر در مواقعی که بچه ها خردسال هستند که در آن صورت پدر (مادر) طبیعی باید مسئولیت تربیت بچه ها را شخصا به عهده گیرند. برای بیشتر پدر (مادر) خوانده ها نقش «دوست بزرگتر» را ایفا کردن به مراتب بهتر است تا نقش «پدر و مادر واقعی» اگر همسر جدید واقعا علاقمند است نقش فعالتری داشته باشد، باید به تدریج از نقش دوست بزرگتر به نقش پدر (مادر) برسد.

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

محتشم: پدر مرثیه سرایی: محتشم فرزند میراحمدکاشانی در سال ۹۰۵ ه. ق در کاشان به جهان آمد. خانواده او متمکن بودند. محتشم در آغاز کار شاعری مدیحه سرا بود. او قصیده ای در مدح شاه تهماسب و قصیده دیگری در مدح دختر همان شاه گفته است. سلطان گفت: «من راضی نیستم که شعرا به مدح و ثنای من آلائند. بهتر است که قصیده در شان ائمه معصومین بگویند. صله اول

از ایشان بعد از ما توقع کنند». پس از آن محتشم اشعار مذهبی و مرثیه بیشتر سرود و شهرت او به همین سبب است. محتشم روزگاری دراز از زندگی خود را به درد پا مبتلا بود و چنان بر او چیره می شد که از دیدار بعضی بزرگان که به کاشان می آمدند عذر می خواست. مرگ محتشم در سال ۹۹۶ ه. ق در کاشان اتفاق افتاد و مقبره اش نیز در همین شهر و در خیابانی به نام محتشم کاشانی واقع شده است.

ادامه مطلب داستان واقعی... از صفحه ۴۸

تا من را دید به طرفم دوید و گفت: «آقای دکتر دستم به دامت، ماهی را پس بده. من باید این ماهی را به فلان دکتر بدهم اشتباهی به شما دادم. چرا شما به من نگفتی که آن دکتر نیستی و برادرزاده مرا نمی شناسی؟»

من هم گفتم که ماهی در فریزر خانه ماست. او هم با ناراحتی گفت: «پس حداقل پولش را بدهید تا برای دکترش یک ماهی دیگر بخرم»، و من با شرمساری بیست هزار تومان به او پرداختم.

چند روز بعد متوجه شدم که ماجرای مشابهی برای تعدادی از همکارانم رخ داده است و ظاهرا طرف یک و انت ماهی به اصفهان آورده و به پزشکان اصفهانی انداخته است! البته شما بخوانید «فروخته است»

«مأموریت من در زندگی صرفا تلاشی برای زنده ماندن نیست، بلکه هدفم کامیابی و موفقیت است و این کامیابی و موفقیت به دست نمی آید مگر با شوق و شفقت، کمی شوخ طبعی و داشتن سبک و سیاق خود در زندگی.» مایا آنجلو

از تغییر الفبای خود به لاتینی، همچنان در بی سوادی و نادانی به سر می برند، زیرا که علل اصلی عقب ماندگی شان همچنان به قوت خود باقی است. تنها حاصل آنکار قطع سوابق تاریخی و ادبی و دینی شان با گذشته بوده است.

(۱) الفبای جدید، ص ۱۶۵.

(۲) Bernard Lewis, The Emergence of Modern Turkey, New York, 1968, P. 428

زین العابدین مراغه ای در سیاحتنامه ابراهیم بیک به ژاپن استناد می کند که مشکل الفباشان هزار مرتبه بیشتر از الفبای فارسی است. اما این اشکال مانع تحصیل آنها در علوم و صنایع و مدنیت جدید نشده است سیاحتنامه ابراهیم بیک ۱۳۲۳/۱۹۰۵، کلکته، ج ۲، ص ۱۰۷.

(۳) الفبای جدید، ص ۳۷۹. (۴) همان، ص ۲۸۴. (۵) همان، ص ۳۸۳. (۶) همان، ص ۴۰۸.

(۷) همان، صص ۲۵۴-۲۵۷. (۸) همان، ص ۲۸۸. (۹) ناظم الدوله، ملکم، روشنائی به ضمیمه نمونه خطوط آدمیت، مطبعه ترقی، لندن، ۱۳۰۳/۱۸۸۵.

(۱۰) الفبای جدید، ص ۳۳۲. (۱۱) همان، صص ۴۰۸-۴۰۹.

ادامه مطلب میرزا ملکم خان... از صفحه ۷

و اگر خیال دارید که به خاطر ابلهان و کوران و برای تمام کودکان باز خط سیلابی را پایدار داشته کم و بیش در خط سیلابی تغییر و اصلاح به عمل بیاورید، چنان که من در اول به واسطه توهمات بیهوده به عمل آورده بودم و نتیجه حاصل نشد و حالا خوشحالم که قبول نکردند، در آن صورت بنده شریک خیال شما نیستم، اختیار دارید هر چه می خواهید بکنید.» (۴)

اما تلاش های ملکم نیز همچون کوشش های آخوندزاده در اصلاح خط و تغییر الفبا به نتیجه نمی رسد. با آن که قبلا خود به آخوندزاده نوشته بود که «خریت عالم را گرفته است، با وصف این نباید مایوس شد»، (۵) یاس بر او غالب می شود و می نویسد: «این روزها حضرات در باب خط مرا به کلی مایوس کردند. اغلب وزرای اینجا که نه خط ما را دیده و نه مقصود ما را فهمیده اند، فریاد می زنند که ای وای! ملکم می خواهد زبان ما را ضایع بکند، دین ما را خراب بکند، دولت ما را از میان بردارد. به علت اینکه خطی نشان می دهد که شبیه خط فرنگی است. تعجب در این است که می گویم چنان که زبان شما را به خط ارمنی و یونانی و فرنگی الان در ده روزنامه چاپ می زنند، من می خواهم به این خط جدید چاپ بزنم. بی آن که بفهمند مطلب چیست، می گویند خط جزو دین ماست و نمی خواهیم دین مان را از دست بدهیم. چه باید کرد با این نوع خلق؟» (۶)

اما آخوندزاده او را دلگرمی می دهد و تدبیرهای تازه تری برای پیشبرد کار به او توصیه می کند: «می بینم که هنگامه بزرگ برپا شده است، حتی به مرتبه ای که در انرژی شما نیز سستی مشاهده می کنم و در پیشرفت مساله الفبا با ناامیدی می نگرم. در این صورت ما با مجادله و مخالفت کار را از پیش نمی توانیم برد. باید با مخالفان به مقام آشتی و موافقت در آیم و به طور دیگر در مزاج ایشان تصرف نمایم... تکلیف ما از دو شوق خالی نیست: یا باید از خیال الفبا جدید بالمره صرف نظر بکنیم و ناامید بشویم و یا این که با تدابیر دیگر در باب اجرای آن و رفع موانعش صرف اهتمام نمایم. از خیال الفبا جدید صرف نظر کردن در قوه من نیست. من بدین خیال به طوری بسته شده ام که رهایی برای من بسیار مشکل است. آرزومندم که شما نیز در این باب سست رای نشده باشید... یحتمل هیچ یک از تدابیر ما موثر نیفتد، اما پیدا کردنش دشوار نیست، باری، تا آخر عمر خودمان شغلی و لذتی و آرزویی خواهیم داشت، چه ضرر دارد؟ غایتش این است که مردم خواهند گفت میرزا فتح علی و ملکم عجب سفیه اند که می خواهند این ملت مرده را دوباره به زندگی درآرند.» (۷)

ملکم پس از احضار از استانبول به تهران، در راه بازگشت به ایران، در تفلیس به سراغ آخوندزاده می رود (۱۲۸۹/۱۸۷۲) و به او می گوید که قصد گشودن «باسمه خانه» و چاپ کتاب به خط اختراعی خود را داشته اما وزیران عثمانی مانع بوده اند. (۸) ملکم دست از طلب بر نمی دارد. مأموریت نمایندگی سیاسی ایران در لندن و همچنین مقام سفارتش در آن جا، با همه گرفتاری های سیاسی، او را از فکر اصلاح خط خارج نمی کند و رساله روشنائی را با الفبای ملکمی به ضمیمه نمونه خطوط آدمیت در لندن چاپ و منتشر می کند (۱۳۰۳/۱۸۸۵) و گلستان سعیدی را نیز با همان الفبای خود به خط میرزا محمدعلی خان فرید الملک همدانی، منشی سفارت ایران در لندن، به چاپ می رساند.

تلاش های آخوندزاده و ملکم را در اصلاح خط، پیروان ایشان، رجال ترقی خواهی از نوع میرزا یوسف خان مستشارالدوله و میرزا علی خان امین الدوله و دیگران نیز، دنبال می کنند اما راه به جایی نمی برند. آخوندزاده با افسردگی به ملکم می نویسد: «برادر غمزده من، الفبا را نه من پیش بردم، نه شما... سواد این کاغذ مرا در کتابچه ای ثبت فرمایید که بلکه آیندگان از اخلاف آن را ببینند و بدانند که من و شما در این باب چه تلاش ها کردیم و به جایی نرسید. بلکه ایشان این خیال را از قوه به فعل آورند.» (۱۰)

ملکم هم با دل شکستگی به دوست همدردش می نویسد: «چه قدر اسباب های مختلف ساخته بودم و وضع خط جدید را چه قدر ترقی داده بودم. اگر می دیدید قطعا صد هزار آفرین می خواندید. جمیع خیالات و تصورات شما به عمل می آمد. آن نقایصی که ملاحظه کرده بودید و همه درست بود کلا در نهایت سهولت و بی آنکه به ذهن کسی بزند رفع می شد. خلاصه مقدر این طور بوده است... آیندگان ما اقلا خواهند فهمید که ما تکلیف آدمیت خود را به عمل آورده ایم. حالا بگذارد بر ما لعن بکنند. یک وقتی بر قبر ما به زیارت خواهند آمد.» (۱۱)

اما آیندگان به تجربه دریافته اند که آنان علت اصلی را به درستی نشناخته بودند. مشکل الفبا مانع اصلی بی سوادی و دستیابی به دانش و فن و فرهنگ پیشرفته نبوده است. با اصلاح خط و تغییر الفبا نمی شد واپس ماندگی های مادی و معنوی سرزمین های اسلامی را جبران کرد، همان گونه که اکثریت مردم ترکیه، از سال ۱۹۲۸ پس

ادامه مطلب ستاره فرمانفرمائیان... از صفحه ۲۹

آموزش آنها در هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای تدارک دیدیم تا با یادگیری حرفه‌ای بتوانند شرافتمندانه معاش خود و خانواده‌شان را تأمین کنند.

بعد از دو سه سال، کار مؤسسه روزبه‌روز بیشتر می‌شد. ستاره فرمانفرمائیان می‌گوید: «هفت‌هشت سال را برای برنامه‌ریزی، تحقیقات و ارائه پیش‌نویس‌های قانونی برای بهبود وضعیت زندانیان، تعیین سن قانونی برای ازدواج، بهبود شرایط زندگی زنان و کودکان صرف کردم.»

در سیل بهار سال ۱۳۴۰ در تهران و زلزله سال ۱۳۴۱ در قزوین، مؤسسه مددکاری حضور فعالی داشت و مددکاران این مدرسه به مردم بی‌سرنیاه و آسیب‌دیده کمک می‌کردند. فعالیت‌های مؤسسه نظر بسیاری را جلب کرده بود، برای همین هم در سال ۱۳۴۱ دوره کارشناسی مددکاری راه‌اندازی شد. همزمان نیز فارغ‌التحصیلان برای دوره‌های آموزشی به دانشگاه‌های خارجی اعزام شدند. در کنار آن، در مدرسه مددکاری نهادی به نام کانون تنظیم خانواده تشکیل شد و هم‌زمان کلینیکی در زایشگاه تهران تشکیل داد تا نحوه جلوگیری از بارداری و اصول تنظیم خانواده را آموزش دهد. **ماجرای خرداد ۴۲:** بعد از اعتراضات خرداد ۱۳۴۲ دولت اسدالله علم جلسه‌ای برای پیگیری دلایل و کمک به خانواده کشته‌شدگان و آسیب‌دیدگان تشکیل داد و علینقی علیخانی، وزیر اقتصاد، در تاریخ شفاهی هاروارد می‌گوید: «من به نمایندگی از خودم رضا مجد، از بازاریان معتمد، را انتخاب کردم و به توصیه من، وزیر کشور، مهدی پیراسته، خانم ستاره فرمانفرمائیان را به عنوان نماینده خودش انتخاب کرد. دلیل من هم این بود که او از راه مددکارهای اجتماعی که در اختیار داشت و تربیت شده بودند، برای اینکه به خانه مردم بروند و با مردم مصاحبه بکنند، می‌توانست با خانواده کسانی که در آن جریان کشته شده بودند، تماس بگیرد و بنابراین از نقطه نظر اجتماعی او کمک بزرگی به ما می‌توانست بکند.»

ستاره فرمانفرمائیان می‌گوید آقای علم یکی‌دو روز بعد از واقعه خرداد احضارش کرد و گفت که دولت آماده کمک و جبران خسارت خانواده‌های قربانیان شورش اخیر است و طبق گفته حاج‌آقا مجد، مردم جنوب‌شهر تهران به هیچکس به‌جز مددکاران خانم فرمانفرمائیان اعتماد ندارند. تهیه گزارش این واقعه یک سال طول کشید و به گفته ستاره فرمانفرمائیان: «هر هفته گزارش شاگردانم را به وزارت دادگستری می‌دادم و در نهایت دقت، مایحتاج و تعداد فرزندان هر خانواده آسیب‌دیده و همین‌طور برآورد میزان پول مورد نیازشان را به‌عنوان کمک ذکر می‌کردم.»

علیخانی می‌گوید: «گزارشی که تهیه کرده بودند، به‌راستی درجه‌یک بود و وارد هرگونه جزئیاتی شده بودند. تربیتی که ما بر اساس این گزارش دادیم، این بود که مقرر برای زن و بچه‌های خانواده کشته‌شده‌ها تعیین بکنیم و هزینه تحصیلی بچه‌ها تا هنگامی که تحصیل شان به پایان می‌رسد، بر عهده دولت خواهد بود. و این جریان تا زمانی که من در دولت بودم، ادامه داشت و مطمئن هستم که تا پیش از انقلاب اگر کسانی هنوز مشمول این کمک بودند، دولت به آنها این کمک را می‌کرد.»

ستاره فرمانفرمائیان می‌گوید: «ناآرامی‌ها برای مدرسه ما نتیجه خوبی داشت. تلاش صمیمانه و مسئولانه بچه‌های مدرسه باعث شد تا مقامات ارشد دولت به ارزش مددکاران اجتماعی کاملاً پی ببرند و سرانجام موفق شدم بودجه متناسب و منظم برای هزینه‌های مدرسه را به تصویب برسانم.» با تأمین بودجه، مدرسه به ساختمان جدیدی در شمال تهران منتقل شد و مرکز رفاه اجتماعی در جوادیه در جنوب تهران ساخته شد که خدماتی مانند مراقبت از کودکان، آموزش اصول تغذیه صحیح، چگونگی حفظ بهداشت و سلامتی برای زنان و آموزش صنایع دستی ارائه می‌داد. این مرکز همچنین دارای کادر پزشکی و پرستاری بود که اعضای آن، دوره‌های آموزشی فدراسیون بین‌المللی کنترل و تنظیم خانواده را طی کرده بودند.

فرح پهلوی، شهبانوی ایران، از این مرکز بازدید کرد. ستاره فرمانفرمائیان می‌گوید: «در همان سال، ملکه فرح که ما همیشه از کمک‌های مالی‌اش بهره می‌بردیم، از مرکز رفاه اجتماعی جوادیه رسماً دیدار کرد. دیدن زنان ضعیف و درمانده‌ای که هر یک نوزادی در بغل و تعدادی بچه در کنار داشتند و برای نوبت معاینه پزشک انتظار می‌کشیدند، او را به شدت تکان داد و گفت برای هر کمکی که مؤسسه ما آماده است، توضیح دادم که بهترین کمک ترویج و تبلیغ وسایل کنترل بارداری در کشور است و سرانجام با حمایت بی‌دریغ او، دولت ایران در سال ۱۳۴۶ برنامه ملی تنظیم خانواده را به اجرا گذارد.»

به گفته ستاره فرمانفرمائیان: «تنها فرد خانواده سلطنتی که به زندگی مردم عادی علاقه داشت، ملکه فرح بود. وی ریاست عالی چند سازمان خیریه را بر عهده داشت که من هم در آنها عضو بودم. اغلب او را ملاقات و درباره ارتقای رفاه اجتماعی مردم گفت‌وگو می‌کردم. او از چاپلوسی بیزار بود و ظرفیت شنیدن حقایق و واقعیات را داشت. او تنها پناه ما برای رفع مشکلات بود.»

درحالی‌که صدایش از فرط هیجان می‌لرزید، پرسید: «تو کجایی ستی خانم. تو لس‌آنجلس چی کار می‌کنی؟» دکتر جردن به سرعت خودش را به هتل محل اقامت ستاره رساند و ستاره ماجرا را برایش گفت و اینکه می‌خواهد به شهر تیفن برود اما دکتر جردن گفت: «حالا چرا باید بروی تیفن؟ مگر اینجا مدرسه نیست؟» بعد او را به دانشگاهی برد و کمکش کرد که مدیر پذیرش دانشگاه نامش را در آنجا در رشته جامعه‌شناسی بنویسد و او شد اولین دانشجوی ایرانی دانشگاه کالیفرنیا جنوبی. بعد از پایان تحصیل دوره لیسانس هنوز سردرگم بود. «علم جامعه‌شناسی نظریه‌هایی درباره علل مشکلات اجتماعی ارائه می‌داد اما از نشان دادن راه‌حل آنها ناتوان بود.» یکی از استادانش به او پیشنهاد کرد که علوم سیاسی بخواند اما او مددکاری را انتخاب کرد که «خلاف جامعه‌شناسی تنها در پی یافتن علل مشکلات اجتماعی نیست، بلکه می‌کوشد راه‌حل‌های عملی نیز برای برطرف کردن این مشکلات نیز بیابد.»

او می‌گفت: «دریافتیم که سرانجام، آن سلاحی را که برای مبارزه با فقر و بدبختی مردم محروم کشورم لازم بود، یافته‌ام. در کشورم کمک به نیازمندان و محرومان جامعه تنها از طریق صدقه صورت می‌گرفت و اینک فهمیدم که می‌توان با ایجاد مراکز مجهز با کارکنانی ورزیده و تحصیل کرده، به یاری نیازمندان و محرومان اجتماع رفت.»

در خرداد سال ۱۳۲۷ فوق‌لیسانس گرفت و در یک مؤسسه بین‌المللی در شرق لس‌آنجلس شروع به کار کرد. ازدواج کرد و دو سالی در آنجا بود و بعد از آن به نیویورک رفت. مدتی در آنجا کار کرد تا آنکه بعد از وقایع ۲۸ مرداد و سقوط دولت مصدق کارش را رها کرد و کاری در سازمان یونسکو در بغداد گرفت. چهار سال با سازمان ملل در بغداد، لبنان و مصر کار کرد. یک بار در سال ۱۳۳۶ در مهمانی شامی در بغداد با ابوالحسن ابتهاج، رئیس سازمان برنامه، ملاقات کرد و او اصرار داشت که به کشور برگردد. این تشویق ابتهاج باعث شد تا به کارش در سازمان ملل پایان دهد.

سنگ بنای مدرسه مددکاری: بعد از چهارده سال دوری از وطن در سال ۱۳۳۷ به ایران برگشت: «در شهریورماه همان سال با پشتیبانی دولت توانستم مدرسه‌ای خصوصی تأسیس و جوانان ایرانی را برای مددکاری اجتماعی تربیت کنم. دوره مدرسه دوساله بود.» این مرکز آموزشی «مدرسه‌ی عالی مددکاری اجتماعی تهران» نام گرفت و چون معادلی برای کلمه social worker وجود نداشت، ستاره می‌گوید «کلمه «مددکار» را برابر این واژه انتخاب کردم.» بعد هم در خیابان تخت‌جمشید خانه‌ای قدیمی اجاره کرد و با کمک خانواده و دوستانش آنجا را تجهیز کرد. یک دوره آموزشی شش هفته‌ای برای آشنایی با این رشته تدوین کرد و استادانی را از دانشگاه تهران و تربیت‌معلم برای همکاری دعوت کرد. برای تأمین کتاب نیز به دانشگاه‌های مددکاری در کشورهای خاورمیانه، هند، بریتانیا و آمریکا نامه نوشت و از آنها خواست که به کتابخانه مدرسه کمک کنند. تحصیل در مدرسه رایگان بود. «آنها شهریه نمی‌پرداختند و غذایشان نیز رایگان بود. صندوقی از محل کمک‌های مردم تشکیل دادیم که برای رفع نیاز و هزینه‌های پژوهشی آنان وام می‌داد و پیش شرط و مدرک و دلیلی جز اعلام درخواست شاگردان لازم نداشت.»

از سی نفر اولیه بعد از چند ماه ده نفر قید تحصیل در رشته مددکاری را زدند و بیست دانشجو باقی ماندند. برای کارآموزی نیز دانشجویان به بیمارستان‌های تهران، زایشگاه، درمانگاه شرکت نفت و چند کودکانستان و بیمارستان در محلات فقیرنشین فرستاده می‌شدند. کارورزی بسیار دشوار بود و مردم به‌سختی به دانشجویان اعتماد می‌کردند. ستاره تعریف می‌کند: «دو تن از دانشجویان پسر که در درمانگاه شرکت نفت مشغول کارورزی بودند، وحشت‌زده به دیدنم آمدند و گفتند که در درمانگاه شایع شده که ما بازرسان ساواک هستیم و کار اصلی ما تهیه گزارشی برای آن اداره است و به همین جهت، گروهی از اوباش در مقابل در ورودی درمانگاه ما را کتک زده‌اند.» این مشکلات کم‌وبیش پیش می‌آمد اما کم‌کم اعتماد به مؤسسه مددکاری بیشتر شد. گروه مدرسه مددکاری یک بار وقتی برای بازدید به تیمارستان شهر و پرورشگاه امین‌آباد رفتند، متوجه شدند که آنجا وضعیت بسیار بدی دارد. برای همین با کمک شهردار وقت تهران، موسی مهام، توانستند شرایط نگهداری سیصد کودک بی‌سرپرست در پرورشگاه را تغییر دهند و وضعیت تیمارستان را بهبود ببخشند.

اولین گروه دانشجویان در خرداد سال ۱۳۳۹ فارغ‌التحصیل شدند و مدرسه مددکاری با کارهایی که در مناطق محروم می‌کرد، روزبه‌روز بیشتر شناخته می‌شد. ستاره می‌گوید: «هنوز شش ماه از بازگشتم نگذشته بود که اولین مرکز تنظیم خانواده را در ایران تأسیس کردم. در سال دوم برنامه‌ای را برای رفاه حال زندانیان و خانواده‌هایشان تدارک دیدیم و به‌دنبال اصلاح مراکز فساد و ایجاد نوانخانه بودیم تا زندانیان تهی‌دست پس از آزادی دوباره به دامن خلاف نغلتنند. برنامه‌هایی برای

ادامه مطلب یک نامه عاشقانه... از صفحه ۲۷

ادامه مطلب ستاره فرمانفرمائیان... از صفحه ۵۶

رو به دکتر کرده و گفتم: حال من خوبه. چون دواي دردم که خبري از عزيز دلم بود رسيد. من از روز اول بهترم. بدون آنکه پالتو و لباس گرم بپوشم از طنبی گوشواره کاخ بيرون آمده در محوطه شروع کردم به دویدن. همه نوکران با تعجب نگاه می کردند. داد میزدم و می گفتم: زمستون تمام شد و بهار آمد. از یار سفر کرده مژده رسيد. همه تصور می کنند مجنون و دیوانه شدم. وسط زمستان خود را روی تلي از برف پرت می کنم. نوکران با تعجیل بالاپوش پوست خز اهدائی اعلیحضرت را آوردند. امتناع کردم. فریاد زدم که مرقومه ملوکانه به اندازه هزاران خورشید گرم کرده. نیازی به هیچ پوششی ندارم. حتی اگر ذات الریه کنم و بمیرم برایم شهد بهشته. خیال لحظه ای از جلوی چشمانم دور نمی شود. صد اسکناس یک تومانی نذر ضریح شاه عبدالعظم کرده ام. به کوری چشم همه بدخواهان. تو باز می گردی. هر شب در رویا فقط تو را می بینم.

تصدقت کردم، شاید خاطر مبارک حزين شود اگر عرض کنم که چند شب قبل خواب دیدم تشریف برده اید زیارت شاه عبدالعظم. سیلی از ملت گرسنه و نالان طالب تقرب و تقدیم عریضه شدند. فراشان با چوب دستی در تلاش دور کردن فقرا و گدایان بودند. با دست اشاره کردید که مانع نشوید. بذارید رعیت به شاه نزدیک شود. از گفتن بقیه خواب سیاهم نفسم بند می آید. اژدهای سیاهی با زبانهای آتشین که از دهانش بر می خواست بر اعلیحضرت هجوم آورد. یک آن لهیب آتش زبانم لال همه چیز را خاکستر کرد. کاش خودم آنجا حضور داشتم. مسلما به جنگ اژدها می رفتم. خاطراتان جمع باشد که همه بدخواهان سلطنت دیر یا زود تقاص سنگینی بر همه نیات خبیث خود خواهند داد. عمر اعلیحضرت چون شب یلدا طولانی باد.

داشت خاطر می رفت. تشکر و امتنان مخصوص از آن وجود ذیجود به خاطر فرستادن کارت پستی مخصوص که در فرنگ از قدیم رسمه که عشاق در این روز همدیگر را یاد می کنند. بانو شیل، همسر ایلچی انگلیس توضیح داد که این روز را در بریطانی و ممالک فرنگ والناتین و روز عشاق می دانند و دلداها هادایایی رد و بدل می کنند. خوشحالم کردید که فرمودید شما هم به یاد من افتادید. من این نعمت سلطانی را با همه دنیا تعویض نخواهم کرد. نامه و کارت پستال اهدایی را عزیزتر از جان می دانم. گرمی بخش بستر سردم همین کلمات محبت آمیز شمامست. کلام الملوک... ملوک الکلام... سخنان شاهانه... شاهان دنیای سخن اند. به امید دیدار در تهران، تاج سرم، به رسم دختران ایلاتی عرض می کنم که تا سرم بر سنگ لحد آید، عاشقت خواهم ماند و عزیز تر از جان دوستت خواهم داشت. انیس الدوله

بعد التحریر. این مرقومه را توسط همسر ایلچی نمسه (اطریش) که عازم فرنگ است می فرستم. چهار هفته تا وینا در راه خواهد بود. تصدقت کردم، به محض آنکه وارد انزلی شوید بنده نوازی فرموده پیکي روانه و نزول اجلال ملوکانه را به این عاشق اطلاع دهید. اگر با من بود حداقل تا قزوین پیشواز میامدم اما طبق منویات اعلیحضرت کاروانسرای ینگه امام در هشتگرد آماده شده تا اطراق فرموده و استخوانی سبک فرمایید. مطمئن باشید نفوس پایتخت استقبال شایانی خواهند کرد.

هنوز سال به پایان نرسیده در دل شادم که ۲۵ سرطان (قورا پیشیرن) زاد روز مبارک ملوکانه طبق سنوات گذشته در شهرستانک برگزار خواهیم کرد. همه چیز را به من بسپارید و شاد باشید. همه ایلچی های مقیم تهران و همسرانشان را دعوت خواهم کرد. اغذیه و اشربه مطابق سلیقه برین شما چیده خواهد شد، حتی تصور برگزاری میلاد مبارک قبله عالم گل از گلم شکفته می سازد. به فرموده انواع کباب و صد البته شراب بردو چون چشمه کوثر در جشن میلاد شما روان خواهد شد، تا کور شود هر آنکه نتوان دید. بعد از پایان رسمی جشن اراده فرموده به منزل این کمترین عاشقت در تهران تشریف بیاورید. اندکی بالاتر از حصار محمد شاهی و نزدیک به منزل امیر بهادر چاکر در گاهتون. شما که بارها معشوق نوازی فرموده و نورباران فرموده اید. جشنی دو نفره خواهیم گرفت. به یحیی و یعقوب تارزان کلیمی گفتم همون آهنگ هایی را که تبریز دوست داشتی بشنوی تا صبح بزنند. از سلسله کلام دور افتادم. داشتم برنامه ورود موکب ملوکانه را عرض می کردم از قزوین تا تهران. عملجات طرب در کاخ سلیمانی کرج آماده سرگرم ساختن قبله عالم و همراهان هستند. قربانت شوم رخصت خواسته و مرقومه را ختم به دعای سلامت سفر می کنم. حرف هایم تمام نشدنی است. اگر با من باشد مثنوی ها در تقریر عشقم خواهم سرود. همیشه می فرمودید: از هر زبان که بشنوی نامکرر است. بحری است بحر عشق کو را کرانه نیست.

به یاد همه ایام خوشی که داشتیم بیٹی را که سالها قبل سروده بودید ابولحسن خان خطاط به نستعلیق نوشته و قاب کرده و هموار مقابل چشمانم است:

هر وقت خوش که دست دهد مغنتم شمار / کس را وقوف نیست که انجام کار چیست

با توسعه فعالیتها مدرسه مددکاری، در سال ۱۳۴۹ دوره دوساله کارشناسی ارشد را نیز دایر کرد و تعدادی از فارغالتحصیلان برای تکمیل تحصیلات به خارج فرستاده شدند. فعالیتهای مدرسه مددکاری روزبهروز گسترش می یافت، کلاسهایی در مدارس کشور برگزار می کرد و دانش آموزان را با این حرفه آشنا می کرد، به زنان بدنام شهر مستقر در «قلعه» یا «شهر نو» کمک می رساند. مدرسه مددکاری تحقیقی درباره «قلعه»، تهیه کرده بود که با عکسهای کاوه گلستان از این زنان روسپی ماندگار شد. پیش از انقلاب وقتی خبر تهاجم «گروهی از مردان متعصب» به خانه زنان در قلعه را شنید با دانشجویانش به آنجا رفت و وقتی به آنجا رسید، دود و آتش از چند خانه به آسمان می رفت. تعدادی از زنان محله نیز در خیابان ایستاده، از ترس جیغ می زدند و مهاجمین را نفرین می کردند. چند مرد سیاهپوش و ریشو، با مشعل روشن و پیت نفت، از این خانه به آن خانه می رفتند و زنان و کودکان ترسیده و نگران جمع شده در پشت پنجرهها را تهدید به مرگ می کردند. او توانست مأموران کلانتری را که همان جا نظاره گر ماجرا بودند، وادار تا جلوی تندروها را بگیرند و با حضور در ایستگاه آتش نشانی، مأموران آتش نشان را به کمک فرابخواند. با حضور مأموران پلیس، مهاجمان صحنه را ترک کردند. «یکی دو روز پس از این واقعه، از طرف دفتر آیت الله طالقانی تلفنی با من تماس گرفتند و گفتند که آقای طالقانی عمل شجاعانه ای گروه شما را در آن روز ستودند.»

دستگیری در مدرسه مددکاری، بازجویی در مدرسه علوی: به نظر می رسد نه تأسیس مدارس مددکاری اجتماعی، نه اسکان محرومان و بی پناهان و نه کمک به زنان، هیچ کدام نتوانسته بود او را از تهمت ها و وابستگی به حکومت پهلوی مصون نگه دارد. ستاره در سرمای حیاط مدرسه علوی با خودش می گفت: «احساس می کردم که خودم در اتفاق پیش آمده مسئولم چون در طول آموزشهای مددکاری اجتماعی، نتوانسته بودم به شاگردانم صداقت، وفاداری و احساس مسئولیت را آموزش دهم. ظلمی که آنها در حق من روا داشته بودند به معنی شکست در کارم بود.»

درعین حال به خودش یادآوری می کرد که: «من جرمی نکرده ام تا نگران باشم و ضداسلام هم نبوده ام تا بهانه ای به دست کسی بدهم. تمام عمر را وقف خدمت به محرومان و دردمندان جامعه کرده بودم.» وقتی بازجو اشرفی در مدرسه علوی اتهاماتش را می خواند، معلوم شد که دامنه اتهاماتش پیش از آن است که خودش تصور می کرد. او گفت که شاگردان شما مدعی شده اند: «شما از بودجه مدرسه سوءاستفاده کرده اید و از صندوق مؤسسه برداشت غیرقانونی داشته اید و از قبل آن برای خودتان خانهای ساخته اید. بیش از چهل مرکز رفاه اجتماعی و مرکز تنظیم خانواده در زمینهای اهدایی ساخته اید. در این ساخت و سازها از پیمانکاران ساختمانی رشوه گرفته اید. با ساواک همکاری کرده اید. مسئول بالا رفتن سطح زندگی مردم شدید و با این کار موجب تأخیر در سرنگونی رژیم سابق شده اید. به دستور شاه به اسرائیل سفر کرده اید. شما در آمریکا تحصیل کرده اید و بعد از آن ارتباط خود را با مراکز آمریکایی حفظ کردید.»

ستاره فرمانفرمائیان همچنان که به تک تک اتهامات در چادری وسط حیاط مدرسه علوی پاسخ می داد، مدام بر نگرانی هایش افزوده می شد تا آنکه بازجو اشرفی نامه ای از آیت الله سید محمود طالقانی خواند. طالقانی در نامه اش نوشته بود: «مرا (ستاره) را می شناسد و شاهد کمک هایم به تعداد کثیری از مردم محروم و نیازمند جامعه بوده است و شهادت می داد از هر گناهی مبرا هستم و در کارهای اجتماعی ام، هیچ گونه خطایی مرتکب نشده ام.» همان جا یکی از بازجویان به خانم فرمانفرمائیان چنین توصیه کرد: «به نفع شماست خانم که از ایران بروید. دفعه دیگر خدایی نکرده شاید آیت الله طالقانی نباشد که شما را نجات دهند.»

بعد از آن ستاره فرمانفرمائیان از کشور خارج شد و مدرسه مددکاری نیز در سال ۱۳۶۰ در حالی تعطیل شد که رشته مددکاری به جزئی از رشته های دانشگاهی تبدیل شده بود. او سالها در آمریکا به مددکاری مشغول بود و سرانجام سوم خرداد ۱۳۹۱ خورشیدی، در ۹۱ سالگی در لس آنجلس درگذشت.

منابع: ستاره فرمانفرمائیان و دونا مانکر (۱۳۸۳) دختری از ایران، خاطرات ستاره فرمانفرمائیان. ترجمه مریم اعلائی، نشر کارنگ.

حبیب لاجوردی. تاریخ شفاهی ایران، مصاحبه با علینقی عالیخانی. دانشگاه هاروارد.

«در آن لحظه که به این نتیجه می رسید که همه چیز درست خواهد شد، حقیقتا نیز

چنان خواهد شد.» جان. اف. کندی

ادامه مطلب زندگی با طعم... از صفحه ۲۱

همچنین هر گاه در زیر دوش آب می روید با تکرار خواسته هایتان به زمان حال و با جملات شکرگزاری ارتعاش، آن را جاری بسازید. در هنگام نوشتن خوب است که شمع و عود روشن کنید و بهتر است صبح ها بلافاصله بعد از بیدار شدن و شب ها بیست دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید انجام دهید، زیرا شما در زمان ها آلفای ذهنی قرار دارید و تاثیر نوشتن بر ضمیر ناخودآگاه را بیشتر می کند.

سعی کنید که از همین حالا شروع به نوشتن کنید. اگر سلامتی بیشتر می خواهید، اگر برای فرزندان و یا عزیزان تان خواسته ای دارید، اگر جوان هستید و تازه می خواهید برای کسب و کارتان برنامه ریزی کنید، اگر به دنبال شریک عاطفی و عشق هستید، اگر خانه رویایی را می خواهید، اگر پول و ماشین و ثروت می خواهید، اگر دلنگ عزیز هستی و فکر می کنید شرایط دیدارش را ندارید، اگر آرزویی در سر دارید، فقط بنویسید، مهم نیست چقدر بزرگ و به ظاهر دست نیافتنی باشد. فکر نکنید تقدیرتان این است و نمی توانید چیزی را عوض کنید، شما فقط بنویسید. آن گاه مغز شما و جهان هستی با هم دست بکار می شوند و انسانها و شرایط را یکی یکی در اختیار شما قرار می دهند تا شما به خواسته تان برسید. و آن گونه است که شما معجزه شگفت انگیز نوشتن را دریافت می کنید. برایان تریسی می گوید: عامل تغییر باش نه معلول تقدیر!

چند یادآوری مهم: در موقع نوشتن خواسته هرگز ترس نرسیدن نداشته باشید. در موقع نوشتن منفی ننویسید و برای هیچکس درخواست بدبختی و نفرین نکنید. اگر کسی به شما بدی و یا خیانتی کرده، درست است که شما مقصر نیستید ولی مسئولیت برخورد و ادامه مسیر را صد در صد شخصا به عهده بگیرید. وقتی یکبار هدف و خواسته خود را به روشی که ذکر شد نوشتید، می توانید روزانه آن را چندین بار رونویسی کنید. بگذارید با نوشتن، هر دو نیمکره مغزتان فعال شوند. نوشتن مکرر باعث می شود تا ناخودآگاه شما را به باور این هدف برساند. وقتی اهداف خود را می نویسید به نشانه ها که از این پس در اطراف شما اتفاق می افتد توجه کنید.

از شما قدردانی می کنم تا انتهای این مقاله همراه من باشید و بی صبرانه منتظر شنیدن و خبر دریافت معجزات شما با روش نوشتن هستم. به شما این نوید را میدهم که در مقالات بعدی تکنیکهای بیشتر در زمینه نوشتن و راهکارهای موثری تقدیم وجود ارزشمندتان خواهم نمود. شما را به دستان پر مهر هستی می سپارم. با احترام و عشق

«من بارها و بارها در زندگی شکست خورده ام و این دلیل موفقیت من است.» مایکل جوردن

سوخت گیری می کردند و عازم تهران می شدند. تمام مدتی که همایون پیش ما بود گریه می کرد و اظهار دلنگی. صبح زود هم خودش را به ما رساند تا در سوار کردن ساکها و بسته ها کمک مان کند و برای آخرین بار هم ما را ببیند. وقتی برای خدا حافظی با او ماج و بوس کردیم، دستانش را از دور گردن مان باز نمی کرد و هق هق می گریست. انگار بچه ای دارد پدرش را از دست می دهد. به در و دیواری که مدتی سر پناه مان بود و خاطرات زیادی از آن در ذهن مان جای گرفته بود و مهربانی هایی که همایون، در روزهای بازداشتی و درمانی مان، به ما می کرد و شب هایی که اجاق ذغال سنگی را تا خرخره پر می کردیم و رنگ آن سرخ می شد و رادیو برایمان قصه های فولکلریک می گفت و موسیقی هایی که هنوز در گوش مان بود، نگاهی چرخانیم و برای ابد خدا حافظی کردیم و می دانستیم بازگشت مان به آنجا، حتی احتمال یک در میلیون هم نیست. سوار شدیم و به فرود گاه نظامی رفتیم. در میان راه، شعری به یاد آمد: «تصویرها، درون آینه ها نعره می زنند، ما را ز چار چوب طلایی رها کنید.» سرگردی که با بالگرد شینوک می پرید و از واحد تهران به ماموریت آمده بود، با تعجب پرسید: «پناهی مگر تو شعرهای نادر پور را می خوانی؟» گفتیم: «جناب سرگرد با اجازه شما، من هم می خواهم این سؤال را از شما پرسیم.» خندید و گفت: «بله خیلی از شعرهایش خوشم می آید. به فرودگاه رسیدیم و تا سال ها، دیگر آن سرگرد را ندیدم. او شنوک می پرید و من «یوو - آچ - ا» و بعد کبرا. او پایگاهش تهران بود و من اصفهان و بعد کرمانشاه.

استارت زدیم و حرکت کردیم و همه آن مناطقی را که روزگاری برای نجاتش روزی چندین ساعت پرواز کرده بودیم و طبق محاسبه متخصصین، هر ساعت پرواز با بالگرد، خستگی ای برابر با هفت ساعت کار داشت را پشت سر می گذاشتیم و به سوی خاک ازل و ابدی خود می رفتیم.

ادامه مطلب ماموریت پاکستان... از صفحه ۳۷

اما در کراچی رنگ خیابانها سرخ آجری بودند. از راننده ای که از طرف شهردار برای مان فرستاده شده بود، پرسیدم که چرا رنگ خیابانها سرخ است؟ و او گفت: «نسوار». ماده ای که در کوئته استفاده می شد، نامش «ناس» بود و نام این ماده، در کراچی «نسوار» است.

ما را به بهترین هتل کراچی برد که شهردار و بعضی از معتبران شهر، آنجا بودند و به ما خوشامد گفتند. در کراچی به ما خوش گذشت. ما را بیدن بناهای تاریخی و دیدنی شهر و میدان ها و خیابان های زیبای شهر و پارک ها و تماشاخانه های بزرگ آنجا بردند و نیز به آرامگاه قائد اعظم پاکستان، محمد علی جناح رفتیم. هر وقت مردم کراچی به ما بر خورد می کردند، با خوشحالی از ما می پرسیدند: «ایرانی هستید؟» و با جواب مثبت ما، می پرسیدند: «از اعضای تیم ملی فوتبال ایران هستید؟» و ما که می گفتیم نه، می پرسیدند: «پس آنها کجا هستند؟» و ما فهمیدیم که تیم ملی فوتبال ایران برای مسابقه به پاکستان آمده و در کراچی هستند و مردم با علاقه تمام به تیم ملی ما، آماده خوش آمد گویی به آنها و آنچه که فهمیدیم، این بود که مردم پاکستان، تیم ملی فوتبال ایران را به شکلی تیم ملی خودشان می دانند.

پس از سه روز، وقتی با عملیات پرواز در کوئته تماس گرفتیم، به ما گفته شد خیلی زود بر گردید، چون سه روز دیگر حرکت می کنیم. سرگرد به شهردار کراچی زنگ زد و ضمن سپاسگزاری از میهمان نوازی ایشان، از او خواست تا پرواز فردا صبح را برای ما تهیه کند. به کوئته که رسیدیم و متوجه شدیم که همه وسایل شان را جمع کرده اند و آماده حرکت هستند. من هنوز مقداری رویه داشتم که دیگر نمی خواستم به بانک ببرم و به ریال تبدیل کنم. به شهر رفتم و فکر کردم برای دوستان سوغاتی بخرم. در آن فرصت کم، نمی شد از این دکان به آن دکان رفت و خرید کرد. به راننده گفتم به بازار چای فروشان بروم. بهترین چیزی که به عقلم رسید این بود که یک جعبه پنجاه کیلویی چای بگیرم و از دم، به صغیر و کبیر چای بدهم. جعبه بسیار بزرگی بود و جاسازی اش امکان نداشت. چند کیسه گونی و چند کیسه پلاستیک خریدم و با خود به اتاق بردم و چای ها را در کیسه پلاستیک و هم در گونی ریختم و درشان را دوختم و به همراه سوغاتی های دیگر، وسایلم را بسته بندی نمودم. کم و بیش بر و بچه ها سوغاتی هایی مشابه برای همسران و مادر پدر و اقوام و فرزندان خود گرفته بودند که اکثرا کارهای چوبی بودند که به راستی کارهای هنری زیبایی محسوب می شدند. فردای روزی که از کراچی به کوئته برگشتیم، ژنرال اوان، فرمانده نیروی زمینی پاکستان، به محل اقامت ما و برای تقدیر از زحماتی که برای کشور او کشیده بودیم آمد. در سالن عملیات جمع شدیم و او آغاز سخن کرد و آنچه که واژه برای قدردانی در انگلیسی و فارسی و اردو موجود بود بر زبان آورد و پوشیده نگذاشت که آرزو داشت که، ای کاش او هم یک افسر در ارتش ایران بود و تا می توانست چون ایرانیان، منشأ اثر نیک بر منطقه باشد. و هنگامی که از بزرگمردی شاه ایران ستایش می کرد، گفت: «اگر شاه شما چنین نبود، و شما این چنین بزرگ و دلیر نبودید، از پاکستان ما دیگر چیزی بر جای نمانده بود...» که گریه مجالش نداد و اشک هایش به همراه بعضی که گلوبش را پر کرده بود فوران نمود. ابایی هم نداشت که اشک اش را پنهان نگه دارد. زار زار می گریست و بریده بریده سعی می کرد، کلماتش را ناگفته نگذارد. و در انتها گفت: «می خواهم برای ابراز مکنونات قلبیم از پایین ترین درجه شما خواهش کنم به اینجا که من در حضور همه ایستاده ام بیاید.» پایین ترین درجه افراد ما یک گروهان یکم بود. سرهنگ لهونی اشاره کرد و او برخاست و به جلو تریبون و کنار ژنرال ایستاد. ژنرال گفت: «من دست این درجه دار جوان را به جایگزین یکایک شما می بوسم که مانند فرزندان این میهن، به میهن عزیز من خدمت کردید.» و در حالی که گروهان خجالت می کشید و دستش را جمع می کرد، ژنرال دستش را بوسید. و ما همه به احترام آن ژنرال میهن پرست که برای میهنش خود را به این اندازه فرود آورده بود، به پا خاستیم و با کف زدن ممتد، احترام او را پاسخ دادیم.

تصمیم بر این شد که با توجه به راهی که در پیش داشتیم و منطقه کوهستانی بود و سنگینی نسبی بالگردها، که وسایل نظامی و سوغاتی ها، تا سقف آنها را پر کرده بودند، صبح زود براه بیفتیم تا ظهر در سراوان باشیم، و با تماسی که با ژاندارمری سراوان و نیز شرکت نفت زاهدان، گرفته شده بود، قرار بود، کامیونی از سراوان به زاهدان برود و پر از پیت های بنزین «جی پی ۴»، از زاهدان به سراوان برگردد تا همانجا، با مقداری سوخت گیری، خود را به زاهدان برسانیم و به کرمان و از آنجا به اصفهان پرواز کنیم. شنوکها هم که بنزین بیشتری داشتند و مسافت بیشتری را می توانستند طی کنند، بدون توقف در سراوان و زاهدان، به کرمان می رفتند و در آنجا

ادامه مطلب انگلیسی با لهجه... از صفحه ۳۶

میشل، خواهر بزرگتر بهترین دوستم کانی، سعی کرد به من دوچرخه سواری یاد بدهد، و مادرهتیر، اگر چه زن تنهایی بود با دو دختر، شب هایی که از من پذیرایی کرده بود بیش از آن بود که بتوانم به یاد بیاورم. اگر چه تمام این محبت ها نصیب من می شد، مادر نیز، که با سکوت از دور نگاه می کرد، گرمای این بلند نظری و مهربانی را حس می کرد. ترک آنجا کار سختی بود.

امروز وقتی من و خانواده ام دور هم می نشینیم، اغلب درباره نخستین سال اقامت مان در آمریکا صحبت می کنیم. اگر چه سی سال گذشته، خاطرات ما کمرنگ نشده. حالا مهربانی ها را بیش از هر وقتی به یاد می آوریم. چون می دانیم خویشان ما که سال های بعد به این کشور مهاجرت کردند با همان آمریکا مواجه نشدند. آنها آمریکایی هایی را می دیدند که روی برچسب جلوی ماشین شان نوشته بود «ایرانی ها، به کشورتان برگردید، یا ما با ایرانی ها کابوی بازی خواهیم کرد». این آمریکایی ها فکر می کردند همه چیز را درباره ایران و مردم آن می دانند، و هیچ سوالی نداشتند، تنها عقایدی از پیش ساخته داشتند. خویشان من فکر نمی کردند که آمریکایی ها بسیار مهربان هستند.

ادامه مطلب نامه های شگفت انگیز... از صفحه ۴

وی بزودی آرزوها و خواسته های قسمت بزرگی از مردم کشور را برآورده ساخت و حتی پیشگوییان مسلمانی پیدا شدند که پیشگویی هایی برای او کردند و اعلام داشتند که وی اقلایست و چهار سال با سعادت و آرامش سلطنت خواهد کرد. این پیشگویی ها بطور خوشایندی بر دل مردمی که از این همه تغییرات خسته شده بودند و در آرزوی یک حکومت ثابت و یکسان بودند می نشست. آنان در نهان نامه هایی به افسران بزرگ سپاه ابراهیم شاه فرستادند تا از افکار آنان با خبر گردند و آنها را در گروهی که تازه تشکیل گشته بود داخل کنند. پاسخ هایی که دریافت داشتند با آنچه که در دل داشتند موافق درآمد و خوشیشان را برای آغاز جنگ بقدر کافی نیرومند یافتند. سرداران دو سپاه که با هم در ارتباط بودند به اتفاق، دو رقیب را به برخورد ترغیب می کردند.

ادامه مطلب گپه مرد... از صفحه ۲۴

و شفيعی کدکني درباره اش گفته است: «رها از هر عنوان و لقبی، پژوهشگران عرصه ایران شناسی جهان در حوزه های تاریخ، مردم شناسی، ادبیات فارسی، باستان شناسی، کتابشناسی و کتابداری و اطلاع رسانی همواره در آثار خویش وامدار ایرج افشار بوده و خواهند بود.»

بزرگامردا که او بود، و دریفا و بسیار بار دریفا که به پنجاه چهره ممتاز هم نمی توان جای خالی آن یگانه را پر کرد. صدای پر صلابت خسته اش هنوز در گوشم زنگ میزند که از لس آنجلس به دفتر روزنامه خاوران (روزنامه ای که سی و چند سال پیش در شمال کالیفرنیا منتشر می کردیم) تلفن کرده بود و گفته بود: «روزنامه تان یکی از پاک ترین و بهترین روزنامه هایی است که پس از انقلاب منتشر شده است، برآستی که یاد بعضی نفرت...»

که شما را تا منزل می رساند، مغازه داری که از آن خرید کردید، تا نهایتا ارتباط شما با همسر و فرزندان که شما را ساعت ها ندیده اند ولی ناغافل با نقابی از شما برخورد می کنند که با نقاب هر روز متفاوت است. تصور کنید اگر سریع خودتان را در نیابید، تا پایان آن روز چه تشنجی را در منزل به وجود آورده اید.

نقابها خونند اما هرچقدر تسلط ما بر آنها بیشتر شود و بتوانیم آگاهانه تر انتخاب شان کنیم، به همان میزان ظاهر زیباتر و دلنشین تری خواهیم داشت. اوج این کنترل و مدیریت به جایی میرسد که ما به ذهن مان اجازه نمی دهیم مثلا در یک دعوا ناخودآگاه نقاب متداول خشم را بر چهره زده و همه چیز را خراب کند و چه بسا فرد مقابل از این برخورد ما تعجب کرده و یک رابطه ای که می رفت سریعا آسیب ببیند نجات پیدا کند. این ما هستیم و باید باشیم که تصمیم می گیریم امروز در برابر برخوردهای دنیای اطراف مان چگونه واکنش نشان دهیم. ما متناسب با هر رابطه ای باید برخورد مناسب از خود نشان بدهیم. طبیعتا در برخورد با مشتری کسی انتظار نقاب صمیمیت ندارد و حدی از جدی بودن محترمانه به آن رابطه کمک می کند. اما چیزی که در همه نقابها می تواند مشترک باشد و باعث شود طرفین رابطه ما همیشه دید محترمانه و شایسته ای به شخصیت ما داشته باشند، این است که نقابهای ما باید آمیخته با عطری از مهربانی، احترام، آگاهی و ادب باشد و اصلا اجازه ندهیم غریز وجودی ما ناخودآگاه هدایت و کنترل آنها را به دست بگیرند.

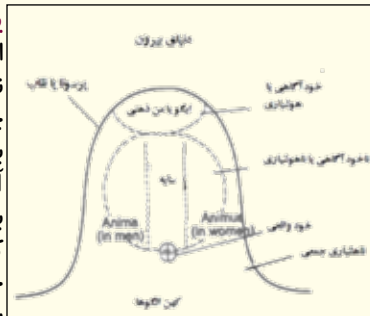
ادامه مطلب شناخت ذهن... از صفحه ۳۲

آنچه که ما بعنوان کنترل ذهن از آن در این کتاب صحبت میکنیم در حقیقت در اختیار گرفتن ذهن هوشیار و ایجاد حالت خودآگاه در انجام اکثر موارد و وادار کردن این من ذهنی به انجام اموری که خود واقعی تشخیص میدهد میباشد.

ما به ذهنی احتیاج داریم که حاضر و ناظر بر هماهنگی مجموعه روح، بدن و ذهن باشد و با مدیریت خود این سهگانه را در تعادل نگه دارد، نسبت به دریافت های بیرونی پاسخ مناسب بدهد و نگذارد مگر در مواقع حیاتی و اضطراری مانند حفظ حیات، پاسخی از سطح ناخودآگاه به محرک های بیرونی ارسال شود. ما از جنس حیوانات نیستیم که دانما بصورت غریزی عمل کنیم و فرق ما دقیقا در همین یک نکته است: «اختیار در پاسخ به محرکهای خارجی» و این شدنی نیست مگر با کنترل ذهن و ایجاد خودآگاهی در رفتارهای روزمره. در حالت خودآگاه این خود واقعی است که به من ذهنی مینگرد و این دوگانگی اساسی که مد نظر ما برای کنترل ذهن میباشد ایجاد میگردد و احساس میشود.

به شکل (۲) نگاه کنید. این شماتیک ساختار ذهن انسان با جزییاتش میباشد. لایه بیرونی ذهن که مرز ذهن با دنیای بیرون میباشد پرسونا یا نقاب نام دارد. پرسونا

یا نقاب: نقاب مانند پوستی است که بر اندام درونی ذهن کشیده شده است، نمای بیرونی موجودیت و ساختار ذهن، چیزی که یک انسان دیگر در برخورد با یک انسان دیگر و برقراری ارتباط آن را می بیند نقاب ذهن فرد مقابل می باشد. شما سرکار نقابی به صورت دارید که وقتی به منزل برمی گردید آن نقاب جای خود را به نقاب دیگری که مناسب برخورد و برقراری ارتباط با همسر و فرزندان می باشد میدهد. با دوست



صمیمی تان نقابی از صمیمیت را به صورت دارید که طبیعتا هیچ وقت مشابه نقابی نیست که در حین ارتباط با رییس تان دارید. دقیقا همین نقاب ها هستند که به ما کمک می کنند در روابط مختلف متناسب با آن رابطه نقش بازی کنیم، اما آن چیز که مهم است شخصیت ما چیزی ورای این نمای بیرونی است.

نقاب اصلا چیز بدی نیست و سعی کنید بار منفی آن را از ذهن تان پاک کنید، نقاب ملموسترین بخش ذهن انسان برای خودش و اطرافیانش می باشد. می خواهید متوجه اهمیت وجود نقاب بشوید؟ یک لحظه تصور کنید که همیشه و همه جا نقابی را به صورت ذهن خود دارید که در رابطه با کودک چهارساله خود دارید. در محل کار با همکاران و روسا، در فامیل و ارتباطات فامیلی، در ارتباط با همسر و در اجتماع در روابط کوتاه مدت روزمره، تصورش هم خنده دار و تا حدی ترسناک است. به دو روز نکشیده مطمئن باشید تمام ارتباطات کاری و خانوادگی شما آسیب جدی خواهد دید. بیابید تصور کنیم جای نقابها جابجا شود. مثلا نقابی که در ارتباط با همسر تان در حالت عاشقانه خصوصی دارید را با رییس تان سر کار جابجا کنید. نقاب ارتباطی که با کودک خود دارید را با والدین تان به چهره داشته باشید و نقاب رابطه دوستانه تان با صمیمیترین دوست را به خانه ببرید و در ارتباط با همسر تان به کار ببرید. نتیجه خیلی بهتر از فاجعه حالت اول نخواهد بود.

پس نقابها باید باشند. ما انسان هستیم و آموخته ایم و می دانیم که در هر شرایطی متناسب با فرد یا شی مقابل، فضا و نقش ما در آن رابطه، نقابی را به صورت ذهن خود میزنیم. در حین دعوا و مرافعه نقاب خشم یا نقاب ترس، در فضای عاطفی نقاب آرامش و محبت، در محیط کار با ارباب رجوع نقاب جدی بودن و احترام، در برخورد با والدین نقاب فرزند و هزاران هزاران نقاب دیگر که در طی ساعات بیداری زندگی به چهره ذهن و شخصیت درونی خود زده و به مدد آن روابط خود را کنترل، مدیریت و سپری می کنیم.

در داستان نقاب یا پرسونا، آن چیز که مهم است هدایت و کنترل آگاهانه بر انتخاب و تعویض به موقع نقابها می باشد و اینکه اجازه ندهیم که این عمل تعویض نقاب توسط بخش ناخودآگاه ذهن انجام شود. تصور کنید در سر کار با یکی از همکاران بر سر یک نفع مشترک دعوا و مرافعه کردید و خشمگین شدید. اگر وقتی به منزل بر می گردید حواس تان نباشد که الان فضا و شرایط و افراد رابطه تغییر کرده اند و باید نقاب خشم خود را تعویض کنید و کماکان با همان نقاب باشید، احتمالا تمام روابط بعدی شما تحت تاثیر قرار خواهند گرفت و آسیب خواهند دید، از راننده ای



**The 66th
San Francisco Film Festival**
April 13–April 23

Jamileh Davoudi

The 66th San Francisco Film Festival will screen exclusively in theaters across San Francisco, Oakland, and Berkeley from April 13–April 23. It features 105 films from 36 countries, 15 Bay Area, eight world premieres and four North American premieres, and for the third year in a row, half of this thematically diverse program is helmed by female or non-binary filmmakers.

Both Opening Night and Closing Night events spotlight new projects from celebrated Bay Area filmmakers. Peter Nicks opens the Festival at Oakland’s Grand Lake Theatre with the hometown premiere of *Stephen Curry: Underrated*, and the festival finishes with a major sneak preview of the hotly anticipated Amazon Prime Video series *I’m A Virgo* from Boots Riley starring Emmy-winning actor Jharrel Jerome.

There is a very stylish black and white film by Iranian/British director Babak Jalali called *Fremont*. It is about Donya, a former translator for the US military who now lives in Fremont among the Afghan diaspora, some of whom regard her as a traitor. She earns a living by writing fortune cookie epigrams. In a subtle way she is writing her own new way of life as she is open to explore and create romance. Babak Jalali is known in the Bay Area for his previous film, *Radio Dreams*. I was able to see *Fremont* at Sundance and I highly recommend it.



Fremont

Snow and the Bear a film from Turkey by woman director Selcen Ergun portrays Asli, a nurse wholly committed to her profession, who is relocated to a remote Turkish town with sub-zero temperatures and provincial beliefs. Though the villagers warn her of bear attacks from the neighboring forest, Asli finds more to fear from some of the men around her.

Daughter of Rage is the first feature film from Nicaragua directed by a woman. “If you want something, you have to fight for it,” 11-year-old Maria’s mother Lilibeth tells her in this powerful debut by Nicaraguan activist and film-

maker Laura Baumeister. Beautifully cinematographed and poetic, this is a story of a strong bonding at a time of social unrest.

Past Lives is a centerpiece film from playwright Celine Song about a tenderly wrought relationship drama revolving around long-separated childhood friends and their attempts to define their unusual connection over two reunions set 12 years apart. Drawing from her own life, this romantic journey is a dreamy recollection of heartache and reconciliation.



Daughter of Rage

Daliland is a biopic on Salvador Dali (Ben Kingsley), directed by Mary Harron, the Canadian born journalist



Past Lives

raised in London. She is the perfect director with an unerring eye for period detail and novel ways of looking at real celebrities from various cultural eras.

For over 30 years, the SFFILM Mel Novikoff Award has been given to an individual or institution whose work has enhanced the film-going public’s appreciation of world cinema. Stanley Nelson and Marcia Smith founded Firelight Media in 1998 as a nonprofit documentary production company with a focus on telling stories seldom broached in mainstream media. This year award goes to *Firelight Media* along with the viewing of *The Black Panthers: Vanguard of the Revolution* about the Black Panther Party’s meteoric rise in the 1960s and its disintegration several years later. Packed with anecdotes and new revelations, the documentary captures the excitement of a time filled with idealism, internationalism, and impatience.



Daliland

For complete line up, more information about SFFILM and membership and to purchase tickets, please visit:

<https://sffilm.org/>



MARYAM

مریم

(917) 428-4600



آیا به دنبال یک مشاور املاک با تجربه هستید؟

Looking for a Luxury Real Estate Professional?

مریم، با فروش بیش از ۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰ دلار و ۳۰ سال تجربه، می تواند شما را در این امر مهم یاری دهد!

MARYAM, with over \$700,000,000 in sales, and 30 years of experience can help!

متخصص در:

- منازل مسکونی
- املاک بیش از یک واحد
- تعویق مالیات متعلق به فروش دارایی های تجاری به آینده

MARYAM

FOUNDER & CEO

917-428-4600

MaryamDickey@me.com
www.MMLuxuryRealty.com

Specialized In:

The Bay Area/Silicon Valley Real Estate

- Single-Family Homes
- Multi-Units
- Probate
- 1031-Tax Deferred Exchange



Sunnyvale \$1,288,000

Great opportunity in Sunnyvale, CA!

MM Luxury Realty

DRE: 01143680 Powered by eXp Realty of California, Inc



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

(408)298-1500

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112