



طراح: هوش مصنوعی



### 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 بی ایریا  
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](http://www.shawnansari.com)

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

DRE: 01088988

COMPASS

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

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](mailto:cnasserri62@yahoo.com)

Fax: (408)278-0488

Website: [carolinenasserilaw.com](http://carolinenasserilaw.com)

675 North First Street, San Jose, CA 95112

## یادداشت سردبیر



سال نو میلادی ۲۰۲۴ را به هموطنان مسیحی تبریک عرض می‌کنم و امیدوارم که سال جدید برای تمامی عزیزان سالی پر از شادی، موفقیت و سلامتی باشد.

سال ۲۰۲۳ برای همه ما سالی سخت و پرچالش بود. ما با تغییرات آب و هوایی، جنگ، تنش‌های سیاسی و اقتصادی و مشکلات اجتماعی روبرو شدیم، اما امید و اراده را از دست ندادیم و سعی کردیم تا حد توانایی از این مشکلات عبور کنیم.

در سالی که گذشت ماهنامه پژواک با هدف انتشار مطالب علمی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و هنری، سعی بر این داشت که با ارائه مطالب مفید و آگاهی دهنده، به شما خوانندگان عزیز یاری دهد تا از اخبار و رویدادهای مهم جهان آگاه شوید.

در سال جدید نیز ما متعهد هستیم که اطلاعات صحیح و دقیق را به شما عرضه کنیم و به عنوان یک رسانه مستقل، تلاش خواهیم کرد تا اخباری مفید و ارزنده را به شما ارائه دهیم.

از شما خوانندگان عزیز که از طریق صفحات ماهنامه پژواک، همواره همراه، همدم و مشوق من بوده‌اید، صمیمانه سپاسگزار هستم. از صاحبان مشاغل که با گذاشتن آگهی، مرا قادر ساخته اید تا ماهنامه پژواک را به عنوان یک منبع اطلاعاتی قوی و جامع برای خوانندگان مان حفظ کنم، نهایت تشکر را دارم و امیدوارم که همکاری پژواک با شما در سال جدید نیز به همان پویایی و موفقیت ادامه یابد.

همچنین از نویسندگان عزیز که با مقالات و مطالب خود به اثربخشی صفحات ماهنامه پژواک کمک می‌کنند، تشکر می‌کنم. شما با مطالب بسیار مفیدتان تنوع و کیفیت محتوای ماهنامه را بالا می‌برید و تجربه خواندن را برای خوانندگان بهتر می‌سازید و از ستون‌های اصلی موفقیت پژواک هستید.

در مجموع حمایت و اعتماد جمعی شما است که پژواک توانسته تا بیش از ۳۳ سال خدمت، با موفقیت به اینجا برسد. امیدوارم که در سال آینده ارتباط و همکاری ما همچنان با شور و شوق ادامه یابد و با هم به اهداف بزرگتری دست یابیم. آرزو دارم که این فصل جدید برای شما پر از روزهای شاد، لحظات آرام، و رشد معنوی باشد. به امید رهایی و روزهای خوب برای کشور عزیزمان ایران. با احترام، افلیا پرویزاد

## آغاز سال نو میلادی ۲۰۲۴ بر همه هموطنان مسیحی مبارک پژواک



### 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

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.

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وش)
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	طنز در رمان و داستان کوتاه (حسن جوادی)
صفحه ۷	طالبوف تبریزی (ایرج پارسى نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	گاندی کیست؟ (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	چگونگی پیدایش خط (هماگرامی فره وش)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	اخبار
صفحه ۱۵	آگهی
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	زندگی با طعم عشق و آرامش (مریم حجتیان)
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	آگهی
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	یوسف و زلیخا (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	آگهی
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	شناخت ذهن و کنترل آن (رامین کرمی)
صفحه ۳۳	خاطره هایی از شاهنامه خوانی (رسول سرخابی)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	اطلاعات حقوقی در ایران - فال - نیازمندی ها
صفحه ۳۶	انگلیسی با لهجه فارسی (فیروزه جزایری دوما)
صفحه ۳۷	آمریکا (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	داستان
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	دلتوشته (گلنار)
صفحه ۴۳	ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ۴۴	نوجوانی، عصر چالش های درونی (میثم پایی مطلق)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	اخبار
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	انگلیسی



# LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

## DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

*Celebrating Life, One Story at a Time*

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

کاتولیک بوده است. داور ایرانی وقتی این را شنید، دوباره فرمان داد تا او را بزنند. در حالی که او را شکنجه می دادند، به ما گفتند که بنشینیم. کاتولیک های ما از آزار معاف نماندند. آنان این رفتار ماموران را با ثباتی قهرمانانه تحمل کردند و در زیر ضربه های متوالی که هر یک از آنها را از پای افکنده بود از آنان چیزی جز این کلمات شنیده نمی شد: «حضرت مسیح، به ما صبر عطا فرما و گناهان ما را ببخاش». پس از این آزار و شکنجه ما را پس فرستادند.

ما منتظر بودیم که برادرمان را با ما بازگردانند ولی دوباره شروع به زدن او کردند و وی را به زندان انداختند. ما امیدوار بودیم که به اعتبار آقای کاردار مسکو که به ما لطف دارد، او را رها کنند. او مترجم خود را به صومعه فرستاد تا آزادی او را از آنها بخواهد ولی این مترجم چون ارمنی بود، ارباب خود را اغفال کرد. معهذاً شب هنگام او را به ما پس دادند و او رهایی خود را مدیون دو مترجم کمپانی انگلیسی شد. اینان دو برادر هستند که نام خانوادگی آنها «هرمه» است. پسران یک طبیب فرانسوی هستند که در اینجا با دختر یک فرانسوی دیگر ازدواج کرده است. هر دوی آنها خدمات بسیار به مذهب ما انجام داده اند و می توان گفت که برادر بزرگتر که شغل پدر را اختیار کرده است، به نوعی آیین ما را در این کشور نجات داده است، به خصوص در زمان افغانها. خدمتی چنین ارزشمند هیچ گاه در میسیون ما فراموش نخواهد شد. ارمنی ها که نزد افغانها اعتباری داشتند، چون می دیدند که کنسول فرانسه آقای «گاردان» همانطور که تا آن وقت نشان داده بود، در وضعی نبود که بر علیه دین اقدام کند و کمپانی های هلند و انگلیس نیز نمی توانستند میسیونرها را تحت حمایت خود بگیرند، فکر کردند که موقع آن رسیده است که حمله خود را علیه آنها آغاز کنند. پس در پیش وزیر شاه آنها را به محکمه احضار کردند و او پس از بازپرسی های مزورانه ای، آنها را محکوم کرد و فرمان داد که آنها را از تمام ایران بیرون کنند. این ضربه غیر منتظره ما را متوحش کرد و ما دیگر پشتیبانی جز دعا نداشتیم و تنها امید ما به بخشایش الهی بود و در همین وقت خداوند آقای «ژوزف هرمه» را به نجات بخشی ما برانگیخت. وی در آن وقت فقط بیست سال داشت و چون در آیین کاتولیک متولد و تربیت یافته بود، این فرصت خدمت را که خداوند برای او پیش آورده بود به شادی مغتنم شمرد و موجب شد که آیین پدران خود را در این کشور محفوظ نگاه دارد.



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

(بخش هفتاد و سوم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

حاکم شاد شد که کاری را بر عهده گرفته است که امیدوار بود سود قابل ملاحظه ای از آن به دست آورد. وی به داروغه جلفا که یک مقام دولتی ایرانی است که از سوی شاه برای مراقبت در اختلافات و منازعاتی که ممکن است روی دهد، گماشته می شود. این داروغه مامور شد که به محل بیاید و بررسی کند که پدران روحانی با چه فرمانی در ایران مقیم گشته اند. داروغه اطاعت کرد و خواست تا میسیونرها پیش او بروند. ما همگی به آنجا رفتیم و عالیجناب اسقف فرمان های مختلف شاهانی را که ما را به لطف و عنایت و حمایت خود مفتخر کرده بودند با خود آورد. این فرمان ها را خواندند و ما را پس فرستادند و ما فکر می کردیم که مسئله پایان یافته است. ولی فردای آن روز، صحنه عوض شد. داروغه و کلانتر و دو نفر از ارمنیان که اعتبار بیشتری داشتند به صومعه رفته بودند و از آنجا فرستاده بودند و همه کاتولیک ها را یکی پس از دیگری خواسته بودند. از تمام میسیونرها فقط ما احضار شده بودیم. یکی از فرستادگان داروغه اول صبح آمد و به ما گفت که داروغه می خواهد با ما صحبت کند و ما بایستی برادران «ژان پاپیتست» را هم با خود ببریم. وی از نظر ملیت ارمنی است و در استانبول به جمع ما پذیرفته شده است. ما اطاعت کردیم و به وسیله این مامور ایرانی برده شدیم. وی فرمان داشت که این برادر را در جاهایی که جمعیت بیشتر بود، بزند. برادر با فروتنی به زبان فارسی از او پرسید که چرا آزارش می دهد. وی در پاسخ به او دشنام داد و ضربه چماق دیگری به او وارد آورد و تا رسیدن ما به صومعه این عمل سه بار تکرار شد. در آنجا جمع کثیری را دیدیم که گرد آمده بودند. داوران ما، آنها را که روحانی بودند در یک سو و غیر روحانیون در سوی دیگر نشسته بودند. آنها شروع به پرسش از برادر کردند که چرا کاتولیک شده است. او جواب داد که از زمان کودکی همواره

## 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



(۴۰۸) ۷۴۵-۹۲۴۴

www.vahidzomorrodi.com

## شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun  
Attorney at Law



♦ 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 حقوق  
♦ 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

نسبت بی دینی به میرزا حبیب دادند و حاجی پیرنیا که او را دیده بود در سفرنامه خود می نویسد: «میرزا حبیب در جوانی با مردمان لامذهب و بی دین و بی پروا از آیین راه رفته طبع او هنوز میل به آن عوالم لهو و لعب و شوخی و مزاح دارد.» و اضافه می کند: «واقعاً اگر میرزا حبیب قدری حالات معنویت و روحانیت و حقایق الهی با او بود وحید عصر خود بود. باز امید هست که به باطن اولیای خدا و ائمه اطهار به روحانیت و سعادت فایض شود.» (۲)

میرزا حبیب به ندرت مطالب کتاب را عوض می کند، بلکه به آنها شاخ و برگ بیشتری می دهد و در هر فصلی مطابق فکر و اندیشه شخصیت های آن و سبک گفتارشان اشعار و امثال و اصطلاحات خاص آنها را می آورد. نثر او به حدی پر قدرت، روان و شیواست که خواننده بی اراده مجذوب آن می شود. مثلاً قطعه زیر را ملاحظه کنید که حاجی بابا در قم بست نشسته است و رفیق درویش او از راه می رسد و به او می گوید که در شهر قم چه باید کرد. اصل مطالب همان است که موریه در کتاب خود آورده منتها شرح و بسط و ذکر جزئیات طهارت و غیره از میرزا حبیب است: گفت: ... «بگو ببینم نماز و روزه و غسل و وضویت به قاعده است یا هنوز همانی که در مشهد بودی؟» گفت: «این چه حرفی است مگر تو ضامن نماز و روزه منی به تو چه، به تو چه دخلی دارد؟» گفت: «به من چه یعنی چه اگر به من دخلی ندارد به خودت خیلی دخل دارد. اینجا را قم می گویند. در این جا غیر از ثواب و عقاب و حلال و حرام و نجس و طاهر و مکروه و مستحب حرفی در میان نیست. اهل این شهر همه یا جناب سیدند و سر سبز و یا سرکار آخوند و سر سفید. همه یا عمله شرعند یعنی طلاب ذوی العز و الاحترام و یا عمله دین یعنی موعظین و مقدسین. همه زرد رنگ و دراز صورت و عیوسا قمطیرا. اگر کسی را خندان و با قیافه تر و تازه ببینند مناقق و فاسقش می خوانند و به همین ملاحظه من هر وقت پایم به این خاک می رسد، پیش از تبدیل آب و هوا تبدیل صورت و سیما می کنم و به مقتضای موقع و مقام در مراعات قواعد طهارت و نجاست و کثافت و نظافت کوشش فراوان نشان می دهم، کمرم می شکنند و پیشانی پینه می بندد. خودت خوب می دانی که من اساساً روی نیاز از همه سو تافته و قبله نفهمیده مسلمانم. اما در این جا در وقت خواب هم رو به قبله می خوابم و راه قبله را از انحراف و میل به یمین و یسار و جنوب و شمال از راه دهان خود بهتر میشناسم.» (۳)

نکاتی را که میرزا حبیب بر متن اصلی می افزاید می توان به سه دسته تقسیم کرد: یکی فقط جنبه ادبی دارد، نوع دوم مطلب را مستندتر می سازد و در عین حال از جنبه انتقاد هم خالی نیست، نوع سوم صرفاً به منظور مضحک جلوه دادن و انتقاد کردن است. در مورد اول گاهی عنان قلم را رها می کند و به سبک نویسندگان قدیم ایران به وصف منظره یا شخص می پردازد. مثلاً شرح ییلاق و قشلاق را چنین می دهد: «چون اسیران کنده بر پای از غل و پالهنک افراسیاب بهمین و اسفندیار رهایی یافتند» (۴) یا در مورد وصف عشق حاجی بابا به زینب کرد داد سخن می دهد و به شیوه نویسندگان ایرانی دلدادگی آن دو را وصف می کند. ولی به طور کلی این گونه توصیفات محض زیاد نیستند. از مورد دوم سرگذشت عسکر شاعر را می توان مثال آورد.

میرزا حبیب در حاشیه توضیح می دهد که مراد میرزا فتحعلی خان صبا کاشانی ملک الشعراء دربار فتحعلی شاه است. مقداری از اشعار او را به عناوین مختلف نقل می کند و مطالبی را نیز از خودش اضافه می کند. هنگامی که عسکر می گوید: «طبعم چنان روان بود که به جای نثر با نظم گفتگو می کردم.» مترجم اضافه می کند: «حتی در زیر چوب فلک در معرض زنهارخواهی مطلب خود را با نظم بیان می کردم.» (۵) وقتی که شاعر می گوید: «مضمونی را نگفته نگذاشتم و در تعریف و توصیف چیزهای ندیده داد سخن دادم»، میرزا حبیب اضافه می کند: «و بمفاد اعذبها اکذبها مبالغه و اغراق را از حد گذراندم.» هنگامی که گفتگو از شاهنشاهنامه می شود که به تقلید از شاهنامه سروده شده است، میرزا حبیب ابیاتی از آن را به عنوان مثال نقل می کند. سپس موریه به دشمنی موجود بین ملک الشعراء و «خزانه دار کل» اشاره می کند و می گوید قصیده ای گفته بود که به ظاهر مدح ولی در واقعیت ذم بود، و هیچکس متوجه معنی آن نشده بود، میرزا حبیب چهار بیت از قصیده ای «دومعینین و ذووچهنین» را نقل می کند که به اصطلاح شعرا «هجو ملیح» است و فتحعلی خان صبا آن را در وصف صدراعظم وقت و به قصد انتقام جویی از او گفته بود و هیچ یک از حاضران متوجه معنی آن نشده بود. از قرار معلوم موریه با اشعار این شاعر آشنایی داشته و مضحک ترین آنها را در مدح فتحعلی شاه به عنوان مثال هایی ابلهانه از چاپلوسی شعرا نقل می کند. موریه دو شعر از فتحعلی خان صبا را به نثر ترجمه می کند، میرزا حبیب یکی از آنها را به نثر و دومی را به نظم می دهد که ظاهراً از دیوان شاعر است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

## طنز در رمان و داستان کوتاه

بخش دوم  
دکتر حسن جوادی



انتقاد از سیاست و مذهب دو رکن عمده کتاب موریه را تشکیل می دهند. او معتقد است که وضع ایران از روزگاران باستان تغییر زیادی نکرده است و سیستم حکومت ظلم و ستمگری را بین تمام طبقات اشاعه می دهد. هر مأموری که از مافوق خود ظلم دیده و فحش شنیده است همان کار را نسبت به زیردست خود با شدت بیشتری انجام می دهد و تا جایی که می تواند زور می گوید و اجحاف می کند و چون مرجع صالحی نیست که از مظلومان حمایت کند، چاپلوسی، دروغ گویی و صفات رذیله دیگر در سطحی وسیع گسترش و عمومیت می یابند. اگر این نظریات او بر اساس مشاهدات از فساد بی حد دربار فتحعلی شاه باشد، انتقادات او از دیانت اسلام و از صوفیان و ملایان بیشتر از تعصب شخصی و انکار نسبت به این دین سرچشمه می گیرند. میرزا حبیب در ترجمه خود، نه تنها تمام انتقادات موریه را آورده است، بلکه اغلب کاسه داغ تر از آش بوده و بر آنها افزوده است. او مانند تمام آزادیخواهان عصر خود دلش از دست مطلق العنانی حکام و فساد حکومت قاجاریه خون بود. در مورد مذهب نیز آزاداندیشی خاصی داشت و از این که عده ای از علما و صوفیان از عالم روحانیت به دور بودند و جز کسب مال و عوام فریبی کاری نداشتند رنج می برد. قریب یک هشتم کتاب به نحوی مربوط به درویشان و فشری مذهبان می شود و در فصولی نظیر «سرگذشت درویش صفر و دو نفر دیگر از درویشان»، «در بست نشستن حاجی بابا و کیفیات آن»، «در تدبیر ملا نادان در راه جمع مال و فراغت بال خلق الله» و «حاجی بابا دلال محبت متعه خانه می شود» با شرحی طنزآمیز به وصف آنان می پردازد. میرزا حبیب تا می تواند به ریاکاری این دو طبقه شاخ و برگ می دهد. حتی در جایی که موریه غیر مستقیم به معتقدات مسلمانان توهین می کند، نمی خواهد لاپوشانی کند. (۱) بی جهت نبود که



## 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



امروز با گذشت بیش از یک قرن از طرح این نظریه، که هر چه بود انعکاسی از نیات ترقی خواهانه آخوندزاده و همفکران و پیروانش بود، به آسانی می توان حکم به بطلان آن داد. هر چند که حتی در آن عصر نیز بودند کسانی که در این فرضیه تردید داشتند،<sup>(۴)</sup> اما به هر حال نقد و سنجش امروزه آن از ارزش کلی تاریخی آن در بررسی تاریخ تحول فکر در کشورهای شرقی نمی کاهد.

باری اشارات طالبوف در مسالک المحسنین و کتاب احمد به مسأله الفبا نشان دهنده اعتقاد اوست به اصلاح الفبا، نه تغییر آن. از آن جمله در مسالک المحسنین می نویسد: «... بعد فرمود شخص موثقی به من نقل کرد که شما در کتابی نوشته اید، یا در جایی گفته اید، درست در خاطر من نیست، که ابجد ما را باید عوض کرد و تغییر داد. حقیقت دارد یا بهتان است؟ گفتم: این خیال عالی اگر اول از من سر می زد بنده آن وقت از اشخاص تاریخی می شدم... ولی صد سال قبل از بنده گفته و نوشته اند. بنده نیز هم گفته و هم نوشته ام. به عقیده من سبب عمده و علت اصلی جهالت ملت اسلام الفبا یا ابجد مندرس ماست که بعد از پنجاه سال تعلیم کلمات را بی قرینه و تصور ما قبل و ما بعد او نمی توانیم درست بخوانیم.»<sup>(۵)</sup> هر چند که طالبوف در ادامه این مطلب از میرزا ملکم خان و رساله شیخ و وزیر او یاد می کند، اما با یادآوری این که نظریه اصلاح الفبا قبل از او گفته و نوشته شده تلویحا به آخوندزاده و پیشقدمی او نیز در این باره اشاره دارد.

**ادبیات و اخلاق:** طالبوف در سیاست طالبی اشاراتی در نقد ادبی دارد که نشان دهنده اعتقاد اوست به رعایت اخلاق در ادبیات. می نویسد: «یکی می گفت تربیت و ادبیات ما مخرب ارکان شرم طبیعی و آزر م بشری ما شده. اطفال ما از بزرگان خود جز «می زرم، می بندم، پدرش را می سوزانم» و هزار فواحش و سایر نامربوطات دیگر نمی شنوند و از معلمین نترشیده در مکاتب «باب هشت در عشق و جوانی، چنان که افتد و دانی» حفظ می کنند.»<sup>(۶)</sup> و از این قبیل اشعار مدیحه قاآنی در تعریف محمدشاه ثانی و سرداریه و قصایه یغما و هزار بی ادبی های دیگر یاد می گیرند. یا از موی زهار و استیرا و فشار کشف اسرار می نمایند.<sup>(۷)</sup>

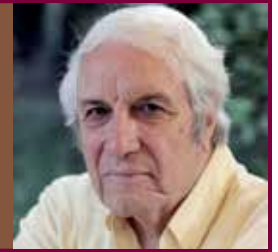
معلوم است لوح ساده اطفال بی گناه، که چون شیشه عکاسی مستعد جلب و انطباق دیده و شنیده های خویش است، همه آنها را حفظ می کند. وجدان لطیف او متدرجا زیر و سخت می شود و نور شرف خود را خامد می نماید.<sup>(۸)</sup>

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

## طالبوف تبریزی

بخش آخر

دکتر ایرج پارسی نژاد



**اصلاح الفبا:** از جمله مسائل دیگری که طالبوف به آن پرداخته اصلاح الفباست و ما برای درک بهتر اشارات او در این باره ناچاریم تاریخچه ای از این مبحث را به اختصار بیاوریم:

میرزا فتح علی آخوندزاده مبتکر اصلاح و تغییر خط در جهان اسلامی است. او با نوشتن رساله الفبای جدید نخستین بار فکر اصلاح الفبا را در ایران و عثمانی مطرح کرد (۱۸۵۷/۱۲۷۴). پس از او میرزا ملکم خان با نوشتن دو رساله «شیخ و وزیر» و «روشنایی» عقاید خود را درباره اصلاح الفبا بیان کرد. پس از این دو، جز روشنگرانی مانند سید جمال الدین اسد آبادی و میرزا آقاخان کرمانی و طالبوف، رجال ترقی خواه و اصلاح طلب ایرانی معاصرشان: میرزا یوسف خان مستشار الدوله<sup>(۹)</sup> و میرزا علی خان امین الدوله<sup>(۱۰)</sup> و دیگران نیز این فکر را تأیید و تعقیب کردند.

آخوندزاده در الفبای جدید نظریات خود را درباره اصلاح خط بیان می کند. بر طبق نظریات اصلاحی او نقطه ها از حروف حذف می شوند و حروف براساس شکل شان متمایز می گردند و حرکات، یعنی اعراب، جزو حروف پهلوی آنها نوشته می شوند. آخوندزاده بعداً، به پیشنهاد ملکم خان، به جدایی حروف معتقد شد. این که حروف در هر حال مفرد باشند، اما چندی بعد به کلی تغییر عقیده داد و معتقد شد که اصلاح الفبا چندان فایده ای ندارد و الفبای لاتینی باید جایگزین الفبای رایج در کشورهای اسلامی شود. انگیزه اصلی آخوندزاده در نظریه اصلاح و تغییر خط تسهیل اقتباس دانش و فن و مدنیّت غربی و رفع عقب ماندگی جامعه های مسلمان بود. او ساده دلانه می پنداشت که اصلاح یا تغییر الفبا کلید حل مشکلات این کشورهاست و تلاش و سماجت پانزده ساله او در برآورده شدن این آرزو ناشی از همین اعتقاد بود. البته

## دکتر فتنه هوشداران کایروپراکت

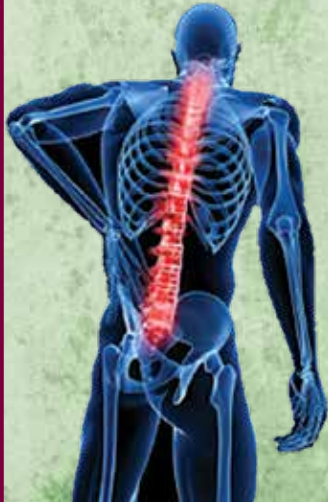
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی، صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

*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



# کیک و شیرینی بی بی

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



**(408) 247-4888**

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

سایبری نشوند، شاید تصمیم بگیرند ساکت بمانند و دیده نشوند. به نظر می‌رسد این تکنولوژی موانعی تازه برای دانش‌آموزان علی‌الخصوص دختران ایجاد می‌کند که آنها را وادار می‌کند تا از ترس جلب توجه فرصت‌های زندگی را از دست بدهند.

**ابزاری برای زن‌آزاری:** «کیت مان»، فیلسوفه استرالیایی، چارچوبی مفید درباره نحوه استفاده از تکنولوژی جعل عمیق به عنوان ابزاری برای زن‌ستیزی ارائه کرده است. از نظر «مان»، زن‌آزاری بازوی اجرایی قانون در نظام مردسالار است که کارکرد کلی‌اش نظارت و اجرای ایدئولوژی حاکم این نظام است. یعنی زن‌آزاری زنان و دختران را کنترل می‌کند و آنها را از تقبل نقش‌هایی که سنتاً در دست مردان بوده منصرف می‌کند. این کنترل می‌تواند از طرف دیگران اعمال شود ولی می‌تواند خودخواسته هم باشد. همان‌طور که «مان» می‌گوید زنانی که در برابر هنجارهای جنسیتی و توقعات محیط مقاومت کنند مجازات می‌شوند. کنترل بیرونی در زن‌ستیزی شامل تادیب زنان از طریق انواع و اقسام مجازات برای مقاومت یا انحراف است. مثلاً زنان از فرصت شغل داشتن محروم می‌شوند یا هدف آزار جنسی یا حمله فیزیکی قرار می‌گیرند. و حالا مردسالاری سلاح تازه‌ای به دست آورده است و زنان را با استفاده از تکنولوژی جعل عمیق تنبیه می‌کند. وقتی به مفهوم استحقاق مردانه که «مان» ارائه می‌کند نگاه کنیم، می‌توان سناریوهایی از رفتارهای کنترل‌گرانه را پیش‌بینی کرد: مثل وقتی که به دانشجویان دختر امکان دسترسی به سمت‌هایی داده شود که دانشجویان پسر آنها را حق خودشان می‌دانند چون آن موقعیت‌ها سنتاً در دست مردان بوده است.

**فقط یک شوخی؟:** تکنولوژی جعل عمیق سلاحی بسیار سهل‌الوصول برای استفاده در این موارد است که می‌تواند آسیب زیادی هم وارد کند. مسئله آبروریزی و تهدید جسمی چیزهای بدیهی است. اما زن‌ستیزی فرهنگی هم با ناچیزشماری این مسائل آسیب‌افزایی وارد می‌کند: مرد مزاحم می‌تواند بگوید که این فقط یک شوخی است، و این‌که طرف [دختر قربانی] خیلی موضوع را جدی گرفته و نباید ناراحت شود چون عکس‌ها واقعی نیست. درعین‌حال از طریق دیپ‌فیک و دیگر تکنولوژی‌های دستکاری چهره، می‌توان کنترل خودخواسته را تقویت کرد. در واقع صرف دانستن این‌که این شکل از مزاحمت سایبری در دسترس عموم قرار دارد، می‌تواند منجر به خودسانسوری شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

## آزار سایبری از طریق پورنوگرافی جعلی، شکل مدرن زن‌ستیزی

آماندا مارگارت ناروالی

اخیراً بی.بی.سی خبری درباره شکلی تازه و نگران‌کننده از مزاحمت سایبری منتشر کرد که در یکی از مدارس اسپانیا در شهر آلمندرالخو رخ داد و طی آن گروهی از دختران توسط همکلاسی‌های پسر مورد آزار قرار گرفتند. در این ماجرا پسران از یک اپلیکیشن مبتنی بر هوش مصنوعی برای تولید تصاویر پورنوگرافیک موسوم به جعل عمیق یا دیپ‌فیک (deepfake) از دختران همکلاسی و انتشار آنها در شبکه‌های اجتماعی استفاده شده بود.

مدل‌های پیشرفته هوش مصنوعی می‌تواند با استفاده از سه تا پنج عکس از چهره فرد، تصاویر کاملاً جدیدی بسازد، بدون آن‌که برای تولیدشان به دانش فنی نیاز باشد. و در حالی که تا چند سال پیش راحت‌تر می‌شد تصاویر دیپ‌فیک را شناسایی کرد، حالا آماطورها به راحتی می‌توانند تصاویری قابل رقابت با جلوه‌های ویژه پرهزینه کامپیوتری تولید حرفه‌ای‌ها را بسازند. در این مورد، آسیب‌ها می‌تواند در زیرمجموعه نقض رضایت و حریم خصوصی باشد، اما محققانی که در زمینه هوش مصنوعی و اخلاقیات فعالیت می‌کنند، مشکلاتی عمیق‌تر را در این ماجرا می‌بینند.

**پورن جعلی، شکلی از مزاحمت سایبری:** در ماجرای آلمندرالخو دست‌کم بیش از ۲۰ دختر بین ۱۱ تا ۱۷ ساله قربانی تصاویر پورن جعلی شدند. البته این ماجرا جزو روند بزرگ‌تر استفاده از این تکنولوژی است. مطابق یک تحقیق در سال ۲۰۱۹ بالغ بر ۹۶ درصد تمام ویدیوهای دیپ‌فیک آنلاین پورنوگرافیک بودند که این امر بحث‌های زیادی را در مورد این‌که چه‌طور از این تکنولوژی برای بی‌آبرو کردن زنان استفاده می‌شود برانگیخت. هرچند به ریسک‌های سیاسی جعل عمیق زیاد در خبرها پرداخته شده است، ولی به‌جاست که آسیب‌های شخصی عمیق‌تر آن را هم بررسی کرد.

به عقیده برخی حقوق‌دانان، جامعه سابقه بدی در رسیدگی به آسیب‌های تحمیل شده بر زنان و دختران دارد. دختران برای این‌که قربانی این شکل جدید و بی‌رحمانه از مزاحمت

## دکتر علی اسماعیلی

### دندانپزشک و جراح ایمپلنت‌های دندانی

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco



Dr. Ali Esmaili DDS

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

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126

بیدار شده است. بی آن که گفتگویی از «اعتصاب ملی» کند دست به ابتکاری می زند که در پایان ستون های اعتصاب ملی و سراسری در هند استوار می شوند. گاندی از مردم هند می خواهد تا به نشانه اعتراض به عهد شکنی های بریتانیا و ظلم و ستم فرمان روایان انگلیسی و هندی، یک روز کامل را دست به سوگواری و نیایش «عزا و دعا» بزنند. طبیعی است کسانی به پیروی از این دستور، یک روز کامل به سوگواری و نیایش مشغول می شوند. رهبران کنگره هند در برابر چنین درخواست عجیبی سر درگم می شوند و از معنای آن سر در نمی آورند. در این دوران شهرت گاندی در سراسر هند گسترده است. توده های مردم این کشور به او با نظر «تقدس» نگاه می کنند و او را رهبر روحانی، روانی و مینوی (معنوی) خود می دانند. چنین درخواستی با روحیه هندیان، روحیه ای که گاندی با آن آشنایی دارد، بسیار هماهنگ است. بسیاری از هندیان هوادار نیایش و سوگواریند و این کوشش ها با آرامش خواهی و صلح جویی آن هماهنگی دارد. بنابر درخواست گاندی ابتدا در دهلی «هارتال» یا بستن دکان ها و مغازه ها انجام می شود و پس از چندی در سراسر هند گسترش می یابد. «هارتال» به معنای «دکان بندی» یا بستن دکان ها و مغازه ها به صورت اعتصاب همگانی است. «هار» یعنی دکان و «تال» به معنای قفل است. گاندی که چشم های زیرک و لیخند پر معنی وی حکایت از هوشمندی بسیار می کند، بی آن که مردم را به اعتصاب ملی فرا خوانده باشد، با بهره برداری از «عزا و دعا» چنین اعتصاب بزرگی را در هند به راه می اندازد. جلوه های روش های گاندی در مبارزه «هارتال» آشکارا نمایان می شوند. این مبارزه نه تنها همگانی و توده ای است بلکه با روش «عدم خشونت» و «عدم همکاری» همراه است و دو اصل بزرگ از نظر «ساینا گراها» واژه اختراعی شده از سوی گاندی است.

افزون بر «هارتال» یا دکان بندی و بر سرکار حاضر نشدن، هواداران گاندی دست به راه پیمایی های بزرگ می زنند. مسلمانان و هندوها اختلاف های بزرگ دینی و کینه دیرین را به کنار می گذرانند و دوش به دوش یکدیگر به تظاهرات می پردازند. پلیس دست به خشونت می زند، به راه پیمایان حمله می کند، نه نفر کشته و گروهی زخمی می شوند. گاندی در بمبئی برای راه پیمایان سخنرانی می کند و به پخش اعلامیه هایی می پردازد که از سوی دولت ممنوع اعلام شده اند و کتاب های غیر قانونی را در اختیار مردم می گذارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

## گاندی کیست!

بخش دوازدهم

دکتر احمد ایرانی



**اعتصاب «ملی» به سبک گاندی:** پس از پایان جنگ جهانی شیوه مبارزه استقلال خواهان هند در مسیر تازه ای به جریان می افتد و گاندی نیز بر شدت روش های مسالمت جویانه و آرام خود می افزاید. پیش از پایان جنگ، گاندی و سایر رهبران سیاسی چنین می پنداشتند که امپراتوری انگلیس به کشورشان استقلالی از نوع استقلال در کانادا خواهد داد. زمامداران انگلیسی وعده داده بودند که به شیوه تدریجی و آرام، حکومت را در اختیار رهبران هندی خواهند گذاشت و در پایان به استقلال کامل خواهند رسید. در این زمان، بیش از هزار مقام بلند پایه سیاسی در پایتخت و سایر شهرها در اختیار هندیان است و این زمامداران محلی همگی دست نشاندۀ انگلستان، سرسپرده امپراتوری و مورد پشتیبانی کامل بریتانیا هستند. پس از پایان جنگ و زمانی که پیمان شکنی انگلستان بر همه آشکار می شود موج مبارزه های استقلال خواهان به راه می افتد و بر میزان اعتراض های تند و خشم آلود افزوده می شود. بیشتر زمامداران هندی که بر بالاترین مقام های امپراتوری بریتانیا در هند تکیه زده اند از همان آغاز در کوشش های استقلال جویی با تمامی نیرو کار شکنی می کنند و پس از چندی مقام های انگلیسی و هندی در برابر تلاش های استقلال جویانه با شدت عمل پاسخ می دهند. کوشش های سیاسی به سختی محدود می شوند و بسیاری از آزادی خواهان هند به زندان می افتند. «تیلک» رهبر سیاسی هند که هوادار مبارزه از راه خشونت و حتی شورش است زندانی می شود. در آغاز سال ۱۹۱۹ قانون زندانی کردن مخالفان سیاسی فقط با نظر قاضی و بدون تشکیل «شورای داوران» (هیات منصفه) از تصویب می گذرد. راه پیمایی های بزرگ ممنوع اعلام می شوند. در این زمان گاندی با شیوه منحصر به فرد خود واکنش نشان می دهد. وی اکنون نیم قرن از سنش می گذرد و مدتی است که «نبوغ دیررس» او

## مریم سالاری

### مری یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

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

◆ Chair Yoga ◆ Hatha Yoga ◆ Vinyasa Yuga

با انجام یوگا شما می توانید:

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

برای اطلاعات بیشتر در مورد کلاس ها با من تماس حاصل فرمایید!

(408) 802-8882

<http://mindfullyogagroup.com>

MINDFUL YOGA  
Group



# 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

*Wash  
&  
Repair*

خرید، فروش  
و  
معاوضه

*Buy, Sale  
&  
Trade-ins*

برآورد و  
قیمت گذاری  
جهت بیمه

*Expert  
Appraisals  
for Insurance*

**(408) 876-9495**

*By Appointment Only*

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

این صورت زرتشتیان توانستند خواندن کتاب مقدس را به صورت صحیح حفظ کنند و نام این خط جدیدی را که ساختند «پازند» نهادند که در حقیقت خط پازند همان خط اوستایی است و تغییر و تحولی است که در خط پهلوی ساسانی داده شده است و به صورت جدید در آمده است. به موازات خط پهلوی خطوط دیگری نیز در ایران در میان اقوام مختلف رواج داشت که پیشینه همه آنها همان خط آرامی یا پهلوی است. مانند خط سفدی ختنی و مانوی که سفدی در تاجیکستان رواج داشت که لغاتی از آنها در فارسی امروز متداول است. اما در مورد اوستا از نظر استاد فره وش، ترتیب تاریخی قسمت های مختلف آن و حل مساله زمان و مکان و چگونگی جمع آوری و تدوین متون اوستا خیلی پیچیده تر و دشوار است. قدیم ترین قسمت های اوستا که در دست است به سده های دور و قبل از میلاد می رسد. اما متن موجود اوستا در دوره سلطنت ساسانیان (قرن سوم تا هفتم میلادی) تدوین شده است که احتمالاً از متن قدیمی تری که مربوط به دوره اشکانیان است گرفته شده.

در مورد هزوارش ها که وارد زبان پهلوی شدند، رسم بر آن بود که کاتبان آرامی که عادت داشتند کلمات را به زبان خود بنویسند و به پهلوی تلفظ کنند، برخی از این لغات را در خط خود به کار می بردند. مثلاً برای نوشتن کلمه سگ به زبان خود می نوشتند Kalba و بعد این کلمه را سگ تلفظ می کردند. این نوع کلمات را که به صورتی نوشته می شدند و به صورتی دیگر تلفظ می شدند «هزوارش» می نامیدند که در خط اشکانی این هزوارش ها خواندن را مشکل می کرد و من خود به یاد دارم که در دوران دانشجویی و فراگیری زبان پهلوی یکی از مشکلات بزرگم برای فراگیری زبان پهلوی برخورد با هزوارش ها در متون پهلوی بود. که البته بعدها تعداد این هزوارش ها کاهش پیدا کرد و زبان ساده تر شد.

اولین مساله ای که برای دسترسی به یک خط قدیمی مورد مطالعه قرار می گیرد این است که چه علاماتی بیان کننده چه حروف و صداها می هستند. خواندن خطوط الفبایی بسی آسان تر از خطوطی است که با علامت ها مشخص می شوند. خط هیروگلیف مصری اولین بار توسط «شامپولین» در ۱۸۲۲ میلادی کشف شد و با کشف این خط به علم مصر شناسی نیز دست یافتند. زمانی که ناپلئون بناپارت برای جنگ با مصر به آنجا لشکر کشید با کشف سنگ کتیبه ای به نام «رزت» به کشف سه خط هیروگلیفی و خط دموتیک و خطی یونانی که در ۱۸۱ تا ۲۰۵ قبل از میلاد در سنگ کنده شده بود دست یافتند که این سه کتیبه با هم کلید کشف سیستم هیروگلیفی را به دست آورد و بعد «شامپولین» ثابت کرد که این خط ارزش فونتیکی نیز دارد و با کشف کتیبه «رزت» توانست با نام های خاص هیروگلیف آشنا شود و به این صورت راهی به کشف تاریخ و تمدن قدیم مصر که تا آن زمان ناشناخته بود دست یافت. خطوط میخی پارسی باستان و سومری و اکادی خیلی بعد از آن کشف شد و با یک سلسله کوشش های دانشمندان زبان شناس، راه برای خواندن این خطوط باز شد. کتیبه های تخت جمشید و شوش و خط میخی پارسی باستان چون به زبان هند و اروپایی بودند آسان تر از خطوط میخی سومری و اکادی و ایلامی بودند که زبان آنها ناشناخته بود. خطوط سومری و اکادی قدیمی ترین خطوطی است که اغلب بر روی لوحه های گلی یا سنگی کنده می شد و نوشته نمی شد. سومری ها در هزاره سوم و چهارم قبل از میلاد در بین النهرین بودند و بعد از آن این خط در تمام آسیای زمان گذشته رواج پیدا کرد. زبان آنها نه سامی بود نه هند و اروپایی. به نظر می رسد که با رسیدن آنها به بین النهرین خط سومری نیز پیدایش یافت. اختلاف نظر میان دانشمندان گاه تمام خطوط قدیمی را دارای یک منشأ مشترک می شناسد و برخی دیگر منشأ تمام خطوط قدیمی را خط سومری می دانند. ولی باید گفت که هریک از این مراکز تمدن به فکر محقق کردن ایده های خود بوده اند، به این صورت که مصری ها، چینی ها، سومری ها و ایلامی ها هریک خط خود را اختراع کردند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



## چگونگی پیدایش خط (بخش دوم)

در شماره قبل سخن درباره خط آرامی بود که فرمان ها با این خط به ساتراپ نشین های زیر نفوذ ایران فرستاده می شد و کاتبی دیگر که در درباری دیگر بود و این خط و زبان را می شناخت آن را ترجمه می کرد و به این صورت خط مرسوم در زمان هخامنشیان همین خط و زبان آرامی بود و ضمناً خط میخی نیز برای نوشتن روی سنگ ها و لوح ها به کار می رفت.

در قرن پنجم قبل از میلاد در مصر اسنادی به دست آمده که یکی از بزرگان ایرانی به نام آرشام در پارس به یکی از کارمندان خود در مصر می نویسد که جیره غذای کارگران را فلان اندازه تعیین کند و این فرمان به خط آرامی نوشته شده است. کتیبه هایی که از آن زمان باقی مانده اند (یعنی از دوره تمدن هخامنشی) به سه زبان نوشته شده اند. اول زبان مادری شاه و دربار، یعنی زبان فارسی باستان، دوم زبان بومی مردم ایلام که دایماً با کشورهای همسایه در زد و خورد بودند و بالاخره هم در اختلاط با دولت هخامنشی در این دولت مستهلک شدند و کورش در ابتدا در سرزمین پارس و سرزمین انشان که در همین ناحیه ایلام بود حکومت می کرد. سوم خط و زبان و تمدن بابلی که با زبان آشوری هم ریشه و نزدیک است، چون هر دو از زبان های سامی هستند و با عربی و عبری هم ریشه اند و اینها در غرب ایران می زیستند و هنوز آشوری هایی که در ایران، در کردستان و آذربایجان و تهران زندگی می کنند زبان شان ادامه همان زبان آشوریان قدیم است و خط آنها نیز ادامه همان خط بود. از دوران اشکانی خطی که در دست داریم خط پهلوی اشکانی است. این خط با خط پهلوی ساسانی که بعدها متداول شد تفاوت دارد و ابتدایی تر است. پهلوی اشکانی ادامه خطی است که در زمان هخامنشیان متداول بوده و از خط آرامی گرفته شده است. بنابراین نوشته ای در کتاب دینکرت، پس از این که اسکندر کتاب اوستا را سوزاند در زمان «ولخش» اشکانی دوباره فرمان جمع آوری و تدوین دوباره آنچه از اوستا باقی مانده بود داده شد و خطی که با آن دوباره بار دیگر اوستا را نوشتند به خط پارسی شهرت داشت که تا دوره ساسانی ادامه یافت و بعدها به خط پهلوی ساسانی معروف شد و آنچه که از کتب پهلوی امروز در موزه های مختلف باقی مانده، به همین خط است که تا دوران خلفا ادامه پیدا کرد. تا زمانی که دخترها و دیوان ها به خط عربی نوشته شد، البته در کنار همه اینها خط پهلوی از بین نرفت و هنوز کسانی بودند که از آن آگاهی داشتند، چنان که وقتی «فخرالدین اسعد گرگانی» کتاب ویس و رامین را از پهلوی به شعر فارسی برگرداند هنوز کسانی پهلوی می دانستند. این نیز نشان آگاهی او از زبان پهلوی بود. در روزگار ساسانیان موبدان و پیشوایان دین زرتشتی اوستا را از حفظ می خواندند و چون اوستا کتاب مقدس بود، می بایستی بدون غلط و اشتباه خوانده شود که نادرست خواندن آن گناه بود. پس در اواسط دوره ساسانی موبدان زرتشتی به فکر افتادند که از روی خط موجود پهلوی خطی اختراع کنند که احتمال غلط خواندن کتاب مذهبی در آن نباشد و علاماتی برای صحیح تلفظ کردن کلمات و به کار بردن بلند و کوتاهی صداها در آن در نظر گرفته شود. پس خطی اختراع کردند که آن را خط اوستایی نامیدند و به

### منیر معمارپوری، مترجم رسمی کالیفرنیا

ترجمه مدارک پذیرفته می شود!

Monir Memarpuri, MBA

(510) 517-7385

m.memarpuri@gmail.com

### فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه مدیکر

با اخذ قرارداد از شرکت های خصوصی  
رایه دهنده بیمه مدیکر در ایالت کالیفرنیا

Medicare Advantage Plans

Medicare Supplement Plans

Medicare Prescription Drug Plans

(408)-309-7006

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com



Faramarz Rafizadeh  
Independent Insurance Agent

مشاوره رایگان و فروش بیمه مدیکر  
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

CA License# OH15555



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.icnc.org    (510) 832-7600  
info@icnc.org or    facebook.com/ICCNCORG    Telegram: @icnc



برنامه های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه های می و جون ۲۰۲۳

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

## کلاس های دکتر عبدالکریم سرش

کلاس های علم و دین و یا گفتار دفتر ششم مثنوی: هر یکشنبه، ساعت ۱۱ صبح، از طریق زوم و یوتوب  
کلاس های گزینش و شرح کیمیای سعادت غزالی: اولین شنبه هر ماه، ساعت ۵ بعد از ظهر، از طریق زوم و یوتوب

نماز جمعه در مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا از ساعت یک بعد از ظهر

درخواست مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا برای اهدای انواع پوشاک،  
کیسه خواب، پخش مواد غذایی و احتیاجات روزمره به بی خانمان ها.

[suzaun.hirbod@icnc.org](mailto:suzaun.hirbod@icnc.org)

برای دریافت اطلاعات دیگر برنامه های این مرکز، لطفاً به دفتر و یا وبسایت مرکز مراجعه شود!

وبسایت [www.icnc.org](http://www.icnc.org)    کانال تلگرام @icnc

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

## «ژیسکار دستن» و راز شنود شده از کاخ گلستان

فرامرز داور



شاه و شهبانو، میزبان والری ژیسکار دستن، رئیس جمهور فرانسه و همسرش در تهران

سوی دولت «جیمی کارتر» با هدف «فلج کردن ارتش ایران» را، یک خطای بزرگ خوانده بود. نپاوندی می‌نویسد که یکی از ملاقات‌های ژنرال هایزر با محمد بهشتی و مهدی بازرگان، ده ساعت به طول انجامیده بود.

به نوشته هوشنگ نپاوندی، ایران برای ژنرال هایزر کشور ناشناسی نبود. شاه او را خوب می‌شناخت و در هر یک از ماموریت‌هایش به ایران، او را به حضور می‌پذیرفت، اما این بار حتی مسافرت هایزر را به اطلاع شاه هم نرسانده بودند. او معاون ناتو و افسر نیروی هوایی آمریکا بود و مطابق معمول، نزد همکاران ایرانی خود در پایگاه نیروی هوایی در «دوشان تپه» تهران مستقر شد. براساس روایت نویسنده کتاب خمینی در فرانسه، شاه با تعجب از این ماجرا آگاه شد و با پیشنهاد «اردشیر زاهدی» هم که به او توصیه کرده بود دستور دهد ژنرال آمریکایی را به سبب ورود غیر مجاز به خاک ایران جلب و رسماً از کشور اخراج کنند، موافقت نکرد.

سرانجام هایزر به همراه سفیر آمریکا به دیدار شاه می‌روند و براساس کتاب «پاسخ به تاریخ» که تقریرات شخص شاه است و هوشنگ نپاوندی هم در کتابش این بخش آن را نقل کرده، موضوع اصلی مورد علاقه این دو مقام آمریکایی این بود که «بداندن من در چه روز و چه ساعتی ایران را ترک می‌کنم».

سپهبد «امیرحسین ربیعی»، آخرین فرمانده نیروی هوایی ایران که در واقع میزبان هایزر در تهران بود، در دادگاه انقلاب اسلامی که سرانجام به مرگ او رای داد، گفته بود که هایزر شاه را مثل «یک موش مرده از ایران بیرون انداخت». نویسنده کتاب در پانوشت این قسمت یادآور شده که شاه «با اندوه بسیار» در خاطراتش این جمله سپهبد ربیعی را عیناً نقل کرده است. روز ۱۱ ژانویه ۱۹۷۹، «سایروس ونس»، وزیر امور خارجه آمریکا در واشنگتن، اعلام کرد که شاه به زودی از ایران خارج خواهد شد. کمتر از یک هفته بعد، شاه در میان اشک و اندوه و التماس همراهان و کارکنان کاخ نیاوران، از آنجا با هلی کوپتر به فرودگاه مهرآباد تهران رفت و ساعتی بعد در شرایطی که تسلط همیشگی بر گفتار و رفتارش را از دست داده بود و تنها باری بود که با چشمان اشکبار دیده می‌شد، ایران را برای همیشه ترک کرد.

**خمینی در پاریس، اشتباه یکی مانده به آخر شاه:** هوشنگ نپاوندی در ماه‌های پایانی حکومت شاه، ضمن حفظ روابطش با شخص شاه، در زمره نزدیک‌ترین مشاوران «فرح دیبا»، شهبانوی ایران بود و از نزدیک در جریان امور کشور قرار داشته است. ورود خمینی به فرانسه در مهر ۱۳۵۷ و استقرارش در نوفل لوشاتو، نه تنها تعدیل و آرامشی در اوضاع به وجود نیاورد، که باعث تشدید تظاهرات شورش گونه‌ای شد که او علمدار و مظهر آن شده بود. به تعبیر نپاوندی، خیلی زود روشن شد که بار دیگر شاه در ارزیابی وضع سیاسی اشتباه کرده است. موافقت با خروج خمینی از عراق و انتقالش به فرانسه، اشتباه دیگری بود که به تحولات سال ۱۳۵۷ سرعت غیر قابل باوری می‌داد. احتمالاً اشتباه یکی مانده به آخر شاه، یعنی پیش از خروجش از ایران.

پیش از این، تغییرات تماس تلفنی با اطرافیان خمینی در نجف بسیار دشوار و محدود بود و هم دولت ایران و هم دولت عراق، بر آن نظارت داشتند. نوارهایش با اشکالات زیاد از سرحد رد می‌شد. تکثیر آنها در ایران جنبه حرفه‌ای نداشت، البته در آلمان شرقی قسمتی از این کار انجام می‌شد، اما با کندی و نه به آسانی. خمینی که تا هنگام استقرارش در نوفل لوشاتو هرگز از تلفن استفاده نکرده بود و اصولاً این وسیله مکالمه را نمی‌پسندید، سرانجام به این کار رضایت داد و صدایش بی‌واسطه به گوش طرفدارانش، یعنی بعضی از روحانیون و چند بازاری رسید. این اتفاق برای آنها یک دگرگونی واقعی بود صدای آقا را مستقیماً شنیدند. مطلب مهمی در تلفن نگفت، اما خودش بود و صدای خودش و این یک انقلاب محسوب می‌شد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

این نوشتار، نگاهی به اقدامات ۴۵ سال پیش «روح‌الله خمینی» در فرانسه است. ارتباط خمینی و نزدیکانش با معاون فرمانده ناتو و پیش از آن با «حیدر علی‌اف» که بعدها رئیس‌جمهور جمهوری آذربایجان شد و آن زمان به عنوان مامور سازمان جاسوسی شوروی در نجف، با او ارتباط داشت، از جمله حقایق کمتر شنیده شده درباره مؤسس جمهوری اسلامی است.

«هوشنگ نپاوندی»، نام آشنایی در عرصه دانش و البته سیاست ایران در سال‌های منتهی به انقلاب است. مردی که روزگاری نه خیلی دور، رئیس دانشگاه‌های پهلوی و تهران بود و در ماه‌های پایانی حکومت پهلوی، از مشاوران و در هفته‌های آخر زندگی شاه، از معاشران او. نپاوندی پس از انقلاب ایران همچون بسیاری دیگر از شخصیت‌های جان به در برده از خشم انقلابیون، در خارج از کشورش زندگی می‌کند. او در این سال‌ها نه تنها فعالیت‌های آکادمیک را رها نکرده، که به تاریخ‌نویسی هم مشغول شده است. در کتاب «خمینی در پاریس»، اسنادی از ارتباط خارجی خمینی ارائه می‌کند که احتمالاً برای نسل کنونی رهبران جمهوری اسلامی هم ناشنیده است. در این کتاب، نویسنده تلاش کرده تا با کنکاش در میان اسناد، نقل قول دست اول از اشخاص مرتبط با حکومت شاهنشاهی، پژوهش در آثار به جا مانده و گفت‌وگو با افرادی که از نزدیک درگیر ماجرا بودند، تصویری مکملی از خمینی و روزهای منجر به انقلاب بهمن ۱۳۵۷ ارائه کند.

**رئیس‌جمهور آینده جمهوری آذربایجان، مامور ارتباط شوروی با خمینی در نجف:** مهم‌ترین و عمده‌ترین بخش کتاب که به دلیل دسترسی گسترده نویسنده به کارگزاران حکومت پهلوی که خود نیز در شمار آنهاست، از نزدیک در جریان بخش گسترده‌ای از رویدادها، از جمله تقویت موقعیت سیاسی خمینی و گسترش نفوذ او در میان شهروندان ایرانی در دوران تبعید او در نجف و به خصوص پس از آن، در حومه پاریس است. از سال دوم حضور خمینی در نجف، این شهر مقدس شیعیان، دست‌وبالش از لحاظ امکانات مالی باز و بازرتر شد. ظاهراً نخستین کمک‌های مالی قابل ملاحظه‌ای که دریافت کرد، از جانب سپهبد «تیمور بختیار»، رئیس توانای پیشین سازمان اطلاعات و امنیت ایران (ساواک) بود که در شمار مخالفان شاه درآمده بود و بر ضد او و حکومت ایران توطئه می‌کرد. شاه، تیمور بختیار را از سمتش برکنار کرده و او پس از یک دوره سرگردانی در سوئیس و لبنان، سرانجام در عراق، یعنی کشوری مستقر شد که خمینی در آن دوران تبعید می‌گذراند.

به نوشته نپاوندی، در این دوران، سازمان اطلاعاتی و جاسوسی شوروی (ک‌گ‌ب) با خمینی در نجف در ارتباط بود. شخصی که این ارتباط را خمینی برقرار کرده بود، «حیدر علی‌اف»، رئیس وقت (ک‌گ‌ب) در آذربایجان شوروی بود که بعد از فروپاشی شوروی، رئیس‌جمهور جمهوری آذربایجان شد و پسرش اکنون این سمت را در اختیار دارد. واسطه این ارتباط، سپهبد «بختیار» بوده است. ارتباط خمینی با (ک‌گ‌ب) و رئیس پیشین ساواک، تنها مراوده او برای رسیدن به هدفش، یعنی براندازی نظام پادشاهی در ایران نبود. نپاوندی در کتاب خود در چند بخش، به مذاکره همراهان خمینی با کشورهای غربی با هدف تضعیف حکومت شاه اشاره کرده است. از جمله این ملاقات‌ها، دیدار «محمد بهشتی»، (بعدها اولین رئیس دیوان عالی کشور در جمهوری اسلامی شد) و «مهدی بازرگان» (نخست‌وزیر دولت موقت پس از سقوط شاه) با ژنرال آمریکایی، «رابرت هایزر»، معاون فرمانده کل نیروهای پیمان آتلانتیک شمالی ناتو بود.

**دیدار نمایندگان خمینی با معاون سازمان ناتو:** نپاوندی می‌نویسد که ماموریت هایزر، تسریع خروج شاه از ایران و جلوگیری از مداخله ارتش بود تا مقدمات ورود خمینی به ایران فراهم شود. ماموریت آقای هایزر در تهران واکنش شدیدی از سوی ژنرال «الکساندر هیگ»، فرمانده کل نیروهای ناتو منتهی شد، چراکه دولت آمریکا حتی فرمانده و رئیس مستقیم هایزر را در جریان ماموریت او در تهران قرار نداده بود. ژنرال هگ پس از انقلاب بهمن ۱۳۵۷، از سوی «رونالد ریگان»، رئیس‌جمهور وقت آمریکا، وزیر خارجه این کشور شد. «جورج بوش»، پدر معاون آقای ریگان، از نقش کشورش در انقلاب ایران انتقاد کرده بود و ماموریت آقای هایزر در ایران از



## 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

# AFFORDABLE CARS AND TRUCKS

خرید اتومبیل با کیفیت بالا و قیمت مناسب، با پرداخت نقدی و یا به صورت اقساط



316 S. MONROE ST, SUITE 150  
SAN JOSE, 95128

TEL: 650-520-6091  
WWW.AFFORDABLECARSANDTRUCKS.NET  
Affordablecarsandtrucks1@gmail.com

تمام مراحل DMV توسط ما انجام می شود

هموطنان و مهاجرین عزیز، با داشتن کردیت خوب یا بد، و با کمترین پیش پرداخت، می توانیم بهترین وام را برای تان درخواست کنیم

## نقد و بررسی فیلم «پرونده باز است»

منتقد: میثم کریمی

قتل و خشونت انکارناپذیر است! از این روست که نگاه فیلمساز فقید در این جا، نگاهی از بالا پایین به قشر ضعیف جامعه است و ادعای آسیب‌شناسی فقر نیز یک شوخی بی‌مزه تلقی می‌شود. در سکناس عجیب و غریب دیگر، هنگامی که مددکار اجتماعی به همراه روزنامه‌نگار در حال پیاده‌روی و صحبت درباره فقر و علل آن هستند، پسر خردسالی را در مقابل شان قرار داده‌اند و دائم سر او را نوازش می‌کنند، گویی که وی یتیم است و نیاز به توجه قشر متوسط دارد!



صحنه ای از فیلم «پرونده باز است»

فارغ از رویکرد اخلاقی فیلم که مضحک از آب درآمده، باید به جنبه‌های سینمایی اثر هم پرداخت. اثری که در بهترین حالت می‌تواند یک اثر هنرجویی باشد و هیچ نشانی از یک فیلم سینمایی ندارد. شخصیت‌پردازی به طور خلاصه در فیلم وجود ندارد و تیپ‌های مختلف، با رویکردهای سیاه و سفید در مقابل دوربین به این طرف و آن

طرف می‌روند و قصد دارند به تماشاگر پندهای اخلاقی بدهند. نگاه مبتذل فیلمساز به قشر ضعیف حتی در شخصیت‌پردازی هم مشاهده می‌شود، جایی که پدر قاتل لکنت‌زبان دارد و تأکید بسیار بر التماس و حقیر کردن خود. در واقع فیلمساز هر آنچه که می‌توانسته یک مشکل برای انسان محسوب شود را در این شخصیت گنجانده تا بگوید او فردی از طبقه ضعیف جامعه است!

«پرونده باز است» در جنبه‌های فنی نیز فاقد کوچک‌ترین ویژگی‌های سینمایی است. دوربین اثر مانند فیلم قبلی پورا احمد، بدترین انتخاب ممکن را دارد و حتی در مقاطعی، سوژه را گم می‌کند! در یکی از این سکناس‌ها، زمانی که قاتل در حال صحبت با دوستش در حیاط است، دوربین چسبیده به دیوار زندان در حال حرکت و سوژه بسیار دورتر در حال گفتن دیالوگ هستند! از این دست مشکلات فیلم‌برداری در «پرونده باز است» فراوان هستند و موسیقی بلند و غیرمعمول فیلم که یادآور همان سبک و سیاق فیلم‌های اوایل دهه ۷۰ در ایران است، در این جا مخاطب را آزار می‌دهد.

«پرونده باز است» به طور مشخص بدترین فیلم کارنامه هنری مرحوم کیومرث پورا احمد محسوب می‌شود. فیلمسازی که در عرصه فیلمسازی روندی نزولی را پیش

گرفته بود و آخرین اثرش نیز به راحتی در دسته بدترین فیلم‌های او قرار می‌گیرد. فیلمی که نه می‌تواند به‌درستی آسیب‌شناسی اجتماعی را مدنظر قرار دهد و نه از لحاظ فرم حرفی دارد که بتواند آن را در جایگاهی بالاتر از یک اثر هنرجویی قرار بگیرد. شاید بتوان گفت که «پرونده باز است»



صحنه ای از فیلم «پرونده باز است»

یکی از بدترین فیلم‌های سینمایی است که در سال‌های اخیر ساخته شده است.

# ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده  
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

**کارگردان:** کیومرث پورا احمد، یکی از کارگردانان شناخته شده سینمای ایران که در دهه های گذشته با ساخت «قصه های مجید» و «خواهران غریب» توانست نام خود را بر سر زبان ها بیندازد. درگذشت پورا احمد در ۱۶ فروردین ۱۴۰۲ موجی از اندوه را در میان علاقه مندان به سینما ایجاد کرد. مرگی که با اظهارات ضد و نقیض همراه بود و واکنش مختلف اطرافیان او را به همراه داشت.

**بازیگران:** پژمان بازغی، حسین پاکدل، سام قریبان، نسیم ادبی، علی باقری، مه‌لقا باقری، محمدرضا غفاری

**خلاصه داستان:** یک پسر نوجوان پس از نزاع با پسری دیگر، قتل او را رقم می‌زند. این موضوع باعث می‌شود که قاتل در معرض قصاص قرار بگیرد و حالا خانواده مقتول باید در خصوص قصاص یا عدم قصاص نوجوان تصمیم بگیرند.

**نقد فیلم:** مرحوم کیومرث پورا احمد در سال‌های گذشته در عرصه فیلمسازی، همواره روندی نزولی را با شیب تند طی می‌کرد. فیلم قبلی این کارگردان به نام «تیغ و ترمه» نیز اثری بسیار نازل بود که حتی ابتدایی‌ترین فاکتورهای ساخت یک فیلم سینمایی را به همراه نداشت و حالا «پرونده باز است» نیز این روند نزولی را یک پله بالاتر برده و تبدیل به بدترین اثر کیومرث پورا احمد در دوران زندگی‌اش شده است.

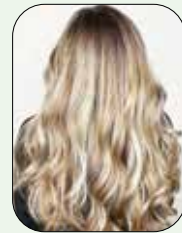
«پرونده باز است» مدعی است که در حال آسیب‌شناسی فقر و علل بزهکاری نوجوانان است، اما ذهنیت نویسنده (که خود مرحوم کیومرث پورا احمد است)، نگاهی از بالا به پایین به قشر ضعیف جامعه است. در یکی از دیالوگ‌های فاجعه‌بار سریال، قاضی دادسرا خطاب به مادر مقتول که از وضعیت مالی مناسب‌تری برخوردار هستند می‌گوید: «خانم، شما که دستتون به دهنتون میرسه چرا در این محل زندگی می‌کنید که این اتفاق بیفتد!». جمله‌ای عجیب و غریب که آشکارا جامعه پایین شهر را به داشتن خشونت ذاتی و کثیف بودن متهم می‌کند و اعلام می‌کند که هر کس وضعیت مالی مناسبی دارد، باید از این مناطق فاصله بگیرد، چراکه در غیر این صورت، وقوع

## افتتاحیه سالن آرایشگاه و زیبایی

### Posh Hair Lounge

در قلب شهر لس گاتوس با مدیریت الناز

- ♦ Haircut & Styling
- ♦ Hair Coloring
- ♦ Hair Treatments
- ♦ Makeup Services
- ♦ Eyebrow Services
- ♦ Men's Grooming
- ♦ Bridal & Special Occasion Packages



ما مجموعه‌ای کامل از سرویس‌های زیبایی را با تمرکز بر کیفیت ارائه می‌دهیم.

Visit our newly upgraded beauty salon for top-notch services!

www.theposhhairlounge.com

Follow us on Instagram @poshhairlounge

(408) 659-5593

For a limited time \$20 discount on any beauty service

634 N. Santa Cruz Ave, Los Gatos, Unite #108

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

(916) 483-1700

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



# یگانه

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

## Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

**The sandwiches are deliciously authentic!**

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



**(408) 666-1229**

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

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

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

## منطقه فضول آباد

حسادت مثل کژدم است، حسود را نیش می زند!

- حسود روز و شب آرامش ندارد.
- محال است حسود خبر خوشی بدهد.
- حسود از هنر یا لیاقت کسی تعریف نمی کند.
- حسود به حرف های با ارزش تو یا من گوش نمی کند.
- حسود میگه «من درست میگم».
- حسود حتی هدایت را تحسین نمی کند.
- قضایوت حسود یک پول ارزش ندارد.
- حسود هر چیز خوب را پنهان می کند.
- حسود سوژه خوبیست برای کتاب ها و نمایشنامه ها.
- دلم برای همه حسودهای ناخرسند می سوزد، چه بیگانه یا خودی.
- حسود دروغ هم زیاد میگه، وقتی هم مچش را بگیري انکار می کند.
- دو تا از بدترین صفات آدمیت حسادت و خسیسی.
- حسود به برادرش هم حسادت می کند.
- حسادت با رقابت فرق می کند.

- ما می گیم شنا، آنها می گن آب بازی.
- ما می گیم پول، آنها می گن پیسه.
- ما می گیم بادمجان، آنها می گن بادمجان سیاه.
- ما می گیم صبحانه، آنها می گن چائی صبح.
- ما می گیم ازدواج، آنها می گن نکاح.
- ما می گیم التماس، آنها می گن زاری.
- ما می گیم بنا، آنها می گن گلکار.
- ما می گیم پیازچه، آنها می گن نیش پیاز.

## مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی  
فریمان- کالیفرنیا  
e-mail: ha@makvandi.com



**حرف های یک نویسنده آلونک نشین برزیلی**  
نامش کارولیناست. سیاه پوست است. روزها کاغذ، پاره آهن آلات، بطری و هر چه گیر بیاورد می برد و می فروشد. خرج یکی دو روز خودش و بچه هایش به سختی در می آورد و می گوید «من گدایی نمی کنم. از کلیسا هم کمک نمی گیرم. شکم بچه های من با نان گدایی سیر نمی شود. دست تکدی به سوی کلیسا دراز نمی کنم. من به هر کاری تن می دهم، هر سختی و محبتی را تحمل می کنم، تا از بچه هایم نگهداری کنم. من شوهر نکرده ام و از این بابت اصلاً ناراحت نیستم. دخترم ورا کفش ندارد. دلش نمی خواهد پابرهنه راه برود. دو سال است آرزو می کنم یک چرخ گوشت و یک چرخ خیاطی بخرم، ولی هنوز نتوانستم. روزهای انتخابات می آیند و ما را شرافتمند و زحمتکش می دانند. رای ما را که گرفتند می روند و هیچ کاری هم برای این آلونک نشین ها نمی کنند. ما پیغمبر نداریم، اگر داشتیم و دعا می کرد، وضع ما خوب می شد.

### نگاهی به دو زبان فارسی و فارسی دری

- ما می گیم فرودگاه، آنها می گن میدان هوایی.
- ما می گیم دانشگاه، آنها می گن یوانتون.
- ما می گیم فلانی زود ناتوان شد، آنها میگن زود ذلیل شد.
- ما می گیم پائین، آنها می گن پاپان.
- ما می گیم فلانی علاقمند شد، آنها میگن علاقه گرفت.
- ما می گیم بره گمشه، آنها میگن گمش کن.
- ما می گیم خیابان، آنها می گن سرک.

## Cupertino Florist For Every Occasion

با ۶۰ سال سابقه درخشان و با سبکی کاملاً متفاوت در طراحی گل ها



Wedding



Birthday



Anniversary



Funeral



Any Occasion

20% off any order  
for a limited time

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

فروش و کاشت درخت  
و گیاه در منازل شما

Tel: (408) 252-3560 \* Fax (408) 252-5788

Same Day  
Delivery

info@cupertinoflorist.com \* www.cupertinoflorist.com

7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Hours:  
9am - 7pm  
7 Days a week

# انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

## Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

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

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



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



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

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

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

از چالش ها، نه شنیدن ها و شکست ها نهراسید. آنها می آیند تا مسیر را برای شما واضح تر کنند. هر گاه در این شرایط قرار گرفتید سری به بازخوانی سرنوشت انسان هایی بزنید که چگونه از چالش ها عبور کردند تا نهایتا به کامیابی رسیدند. مستندات نوشتاری و تصویری از زندگی زنان و مردانی که در جهان زیسته اند و با عبور از چالش ها، و دستیابی به دستاوردهای شان برای ما چراغ روشنی در مسیر زندگی شده است. **تقویت ارتباطات معتبر:** عمق واقعی زندگی در ارتباطات معنادار نهفته است. روابطی را پرورش دهید که به شما روحیه و الهام می بخشد. همانطور که سال ۲۰۲۴ را طی می کنید، به دنبال ارتباطات معتبری باشید که با ارزش های شما هم سو هستند. اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که رشد شخصی و حرفه ای شما را تشویق می کنند و جامعه حمایتی برای شما هستند.

بسیار مهم هست تا این تمرین ساده را انجام دهید. دفتر تلفن یا شماره های تماس خود را بکشایید، نگاهی به لیست خود بیاندازید و ملاحظه کنید افرادی که در فضای ارتباطی شما نام شان قرار دارد، قرار است چگونه با شما در ارتباط باشند. آنها را دسته بندی کنید و به ترتیب الویت در ارتباطات خود با آنها تعامل کنید. نگذارید حضور بعضی از افراد که در ارتباط زیاد با شما می باشند عامل بازدارنده از دستیابی شما به آرمانهایتان باشند.

**تمرین شفقت به خود:** مهربانی را به خودتان تعمیم دهید. عیوب خود را بدون قضاوت بپذیرید، با درک این که عشق به خود پایه و اساس یک زندگی رضایت بخش است. با همان درک و توجهی که به دیگران ارائه می دهید با خودتان رفتار کنید. کسی که قرار است از شما راضی باشد و شما را تایید کند و به شما عشق دهد فقط فردی هست که هر روز در آینه می بینید. پس در این مسیر بسیار بکوشید تا بتوانید تابلوی زندگی خود زیباتر رسم کنید.

**ایجاد عادات هدفمند:** عادات کوچک پایه و اساس دگرگونی های مهم را می گذارد. در سال ۲۰۲۴، عادت هایی را که با اهداف و ارزش های شما همسو هستند را شناسایی کنید. خواه این یک تمرین ذهن آگاهی روزانه باشد، تعهد به زندگی سالم، یا زمان اختصاص داده شده برای کارهای خلاقانه، عادت های هدفمند چشم انداز زندگی شما را شکل می دهند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

## 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



## سال ۲۰۲۴ را فرصتی برای در آغوش گرفتن تحول زندگی بدانیم!

در تابلوی زندگی پیش رو، سال ۲۰۲۴ ما را به سفری دگرگون کننده دعوت می کند. بوم نقاشی در انتظار تغییرات نیت و اعمال ما نشسته است تا با طراحی و رنگ آمیزی که به آن می دهیم تصویری خارق العاده را به ما هدیه کند. من از شما دعوت می کنم تا با هم بررسی کنیم که چگونه می توانیم با توجه به چند اقدام اساسی و ارزشمند، زندگی خود را در این سال جدید در آغوش بگیریم و روایتی تصویری و عملی از هدف، رشد و تحقق آرمان ها و آرامش و عشق بدست آوریم.

**قدرت نیت:** سفر ۲۰۲۴ را با نلگر انداختن در آقیانوس زندگی بر پایه نیت خود، آن هم با اهداف روشن شروع و زمینه را برای یک سال قابل توجه آماده کنید. ارزش ها و آرزوهایی که با خود واقعی شما نطنین انداز می شوند را تعریف کنید. نیت ها مانند قطب نما عمل می کنند و اعمال و تصمیمات شما را به سمت زندگی همسو با هدف واقعی شما هدایت می کنند. برای این کار احتیاج به زمان است تا چند ساعتی را خلوت کنید و با دفتر و قلم خود به جایی خلوت، به دور از شلوغی و سر و صدا بروید. ساعتی به دور از اخبار و تلوزیون و سوشال مدیا سپری کنید. شاید کمی آن طرف تر، کنج حیاط یا پارک نزدیک خانه و با خود درون خود ارتباط بگیرید. چند نفس عمیق بکشید و شروع به نوشتن کنید.

بنیاد واقعا در این سال چه می خواهید و از خود چه انتظاری دارید! تصمیم دارید در پایان سال ۲۰۲۴ خود را کجا ببینید. از نظر سلامتی، روحی، ارتباطی، کاری و یا مهارتی چه چیزهایی را در سر می پروارید. آنها را بنویسید و وقتی خود را در آن بخش پیش رو دیدید، وقت آن است که اقداماتی را که برای آن طرحی که در نظر دارید را به صورت قدم های کوتاه بنویسید و زمانی که طرح شما ترسیم شد، زمان آن است که نقشه را پیش روی خود گذاشته و سفر زیبای تابلوی پیش رو را آغاز کنید. در این راه از کمک گرفتن از انسان های هم انرژی خود دریغ نکنید و خود را در این سفر تنها نبینید.

**پرورش ذهن آگاهی:** زیبایی زندگی را آگاهانه را در آغوش بگیرید. تمرینی که از هرج و مرج زندگی روزمره فراتر می رود. در هر لحظه ذهن آگاهی را پرورش دهید و از لذت تجربیاتی که با چشم می بینید و با تمام احساسات تان به آنها دست می یابید، قدردانی کنید. با لذت بردن از زمان حال، ارتباط عمیقی با زندگی باز می کنید و حس قدردانی و رضایت را تقویت می کنید. برای این کار مدیتیشن روزانه را حتی برای چند دقیقه انجام دهید تا به قدرت تجلی تلاقی ذهن و روح تان برسید. کار دیگری که همواره توصیه می شود، پاس نگهداشتن داشته ها و نوشتن تمرینات شکرگزاری است. بر آنچه که دارید متمرکز باشید و ذره ذره آنها را تقدیس کنید و بر صفحه دفتر تان حک کنید. خوب است بنویسید: «من بسیار سپاسگزارم بابت (...). که دارم، زیرا (...). وقتی دلیل قدردانی از داشته های خود را می نویسد حس عمیقی از سپاسگزاری با تمام وجود، شما را در بر می گیرد و هورمون شادی بخش در بدن شما افزایش می یابد و دلیلی می شود که با اشتیاق بیشتر به سمت خواسته های تان روزانه گام بر دارید. من این روش سپاسگزاری را از راندا برن نویسنده کتاب «معجزه سپاسگزاری» آموختم و به راستی تا حد قابل توجهی توانستم اثر آن را تجربه کنم.

**در مسیر خود انعطاف پذیر باشید:** سفر زندگی با تغییرات اجتناب ناپذیر طی می شود. ما نمی توانیم کنترل شرایط را به عهده بگیریم چون گاهی واقعا از قدرت ما خارج است اما می توانیم نگاه مان را در برخورد با شرایط و چالش ها تغییر دهیم. آنها را با انعطاف پذیری در آغوش بگیرید و به چالش ها به عنوان فرصت هایی برای رشد نگاه کنید. من شما را تشویق می کنم که ذهنیتی انعطاف پذیر داشته باشید، با درک این که هر پیچ و تاب و چرخشی به شاهکار در حال وقوع شما کمک می کند. هرگز

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

Aseman Services  
خدمات آسمان



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

Not a Law Office

(408) 269-7283

Lida.asemanservices@gmail.com

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



شعار زن، زندگی، آزادی تبلور ارزش‌های والای انسانی است: مژگان افتخاری در پیام خود، چندین بار به نام ژاندارک اشاره کرد و در بخشی از آن گفت: «چه زیبا و معنادار است به هم رسیدن این دختران الهام‌بخش تاریخ از پس اعصار و قرون، آنان که با

مرگشان مرزهای سرزمینی را در نوردیدند و اراده‌هایی و آزادی انسان‌ها را جانی دوباره بخشیدند، مادر ژینا، او را تجلی زندگی و دانست و گفت: «نام او رمز رهایی شد و رویای آزادی را از زادگاهش کردستان به تمام جهان گسترانید، به گفته افتخاری، ظالمان تصور می‌کردند با ستاندن جان از کالبد ژینا، او از «شدن و بودن، باز خواهد ایستاد، همانطور که دشمنان فرانسه تصور می‌کردند با سوزاندن کالبد ژاندارک، رویاهایش هم دود می‌شود و به هوا می‌رود. او ادامه داد: «اما هیچ‌کدام نمی‌دانستند و هنوز هم نمی‌دانند که از خاکستر ژاندارک و ژینا، ققنوس‌وار روحی متولد خواهد شد تسخیرناپذیر و الهام‌بخش؛ روح زمانه. این روح‌های زمانه پس از چندین قرن، اکنون پیوسته‌اند تا مژده رستگاری جاودان را برای ما مردمان این عصر به ارمغان آورند، افتخاری، ژینا را نویددهنده تحقق ارزش‌های والای انسانی دانست که اکنون در شعار مترقی «زن، زندگی، آزادی» تبلور یافته است و در پایان اظهار امیدواری کرد هیچ صدایی در تمام جهان از گفتن کلمه آزادی نهراسد.

**متسولا خطاب به معترضان ایرانی: شما در این مبارزه تنها نیستید:** روبرتا متسولا، رییس پارلمان اروپا در این مراسم دفاع از کرامت هر انسان و پذیرش جهان شمول حقوق بشر را چالش‌هایی فراگیر خواند که هنوز برقرارند و گفت برای ۳۵ سال است که پارلمان اروپا با جایزه ساخاروف در این زمینه تلاش می‌کند. او مهسا ژینا امینی را «دختری با آرزوهای یک زندگی بهتر» توصیف کرد و گفت قتل او، بی‌عدالتی مسمم‌کننده مقامات جمهوری اسلامی را نشان داد اما در ادامه، صدایش را تمام اقشار ایرانی در خیابان‌ها به نمایش گذاشتند.

## اهدای جایزه ساخاروف به مهسا ژینا امینی و جنبش زن، زندگی، آزادی

جایزه ساخاروف به مهسا ژینا امینی و جنبش زن، زندگی، آزادی اهدا شد. صالح نیکبخت، وکیل خانواده مهسا امینی به نمایندگی از آنان در مقر پارلمان اروپا در استراسبورگ فرانسه حاضر شد و پیام مژگان افتخاری، مادر این دختر کشته شده را خواند. جایزه ساخاروف از سوی پارلمان اروپا برای تمجید از مدافعان حقوق بشر اهدا می‌شود.

ماه گذشته این جایزه طی مراسمی به نمایندگی از مهسا ژینا امینی و جنبش «زن زندگی آزادی»، به مرسته شاهین کار از آسیب‌دیدگان چشمی و افسون نجفی خواهر حدیث نجفی، از کشته‌شدگان خیزش انقلابی اهدا شد. مژگان افتخاری در پیام خود که صالح نیکبخت آن را قرائت کرد، گفت که «داغ ژینا برای او ابدی است و تاکید کرد که نام دخترش همراه با نام ژاندارک (قهرمان ملی فرانسه) به‌عنوان نماد آزادی باقی خواهد ماند». بخشی از پیام مادر مهسا ژینا به زبان کردی بود. او در این پیام همچنین به ممنوع‌الخروجی خود و خانواده‌اش اشاره کرد و گفت جمهوری اسلامی فرصت حضور در این رویداد و دریافت جایزه نماد آزادی پارلمان اروپا را برخلاف همه موازین قانونی و انسانی از آنان دریغ کرد. روز ۱۸ آذر هنگامی که پدر، مادر و برادر مهسا ژینا امینی به دعوت اتحادیه اروپا عازم فرانسه بودند، در فرودگاه خمینی به آنها گفته شد ممنوع‌الخروج هستند و گذرنامه‌هایشان ضبط شد. در واکنش به این اتفاق، ۱۸۸ نماینده پارلمان اروپا در نامه‌ای از جمهوری اسلامی خواستند تا به خانواده مهسا ژینا امینی برای دریافت جایزه ساخاروف اجازه خروج از کشور دهد. آنان گفتند این محدودیت با هدف ساکت کردن خانواده امینی صورت گرفته تا نتوانند سرکوب‌های جمهوری اسلامی را محکوم کنند. صالح نیکبخت در کنفرانس خبری پیش از اهدای جایزه گفت: «خانواده مهسا ژینا امینی تمام کارهای مربوط به حضورشان در این مراسم را انجام داده بودند اما هیچ یک از نهادهای جمهوری اسلامی تا آخرین لحظه به آنها نگفته بودند که ممنوع‌الخروج هستند.»

## 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





# ETMINAN MARKET



## DELI SANDWICHES



**Persian Hamburger**  
made with Fresh Halal Meat

**همبرگر ایرانی**  
تهیه شده از گوشت تازه گاو



Persian Hamburger	\$6.99	Martadella	\$8.99
Chees Burger	\$7.99	Beef Jambon	\$10.99
Double Burger	\$10.99	Chicken Jambon	\$10.99
Hot Dog	\$5.99	Persian Patties	\$10.99

## روزهای شنبه و یکشنبه BBQ KABOB

کباب کوبیده



Ground Kabob  
\$5.99

جوجه کباب زعفرانی



Zaafрани Chicken Kabob  
\$7.99

کباب تیکه ای (چنجه)



Shish Kabob  
\$9.99

**1373 Kooser Rd. San Jose CA 95118**  
**(408) 622 - 6778**

ها در ازدحام آدمیان. اینجا و آنجا، گروه های موسیقی می نواختند و می خواندند، می رقصیدند و می رقصاندند. ناگهان ناقوس کلیساها به صدا در آمدند و از فراز ساختمان های بلند میلیاردها تکه کاغذ سپید، به نشانه برفی که هرگز در بونوس آیرس نمی بارید، فرو بارید و تمامی خیابان ها و کوچه ها را سپید پوش کرد. و این نخستین کریسمس ما در بونوس آیرس بود.

بونوس آیرس، شهر شعر و شراب و ماته و تانگو، شهر خورخه لوییس بورخس، شهر خولیو کورتازار، شهر چه گوارا، شهر اوا پرون، شهر مارادونا، شهر همیشه بیدار، شهر سینیور کاپه لتی، شهر همیشه شاد، شهر کارلوس گاردل، شهر هیمیلسه، شهر مونیگا، شهر ریکاردو، شهری که بسیار دوستش می دارم و آرزوی دیدن دوباره اش را دارم. **ما نیز مردمی هستیم:** من سالیانی چند در آرژانتین زیسته ام، با زبان و فرهنگ گستره ای به نام آمریکای لاتین آشنایی نسبی دارم. در آرژانتین دیده ام چگونه مردمان آن سرزمین بزرگان خود را پاس می دارند. کوچه ای و خیابانی نیست که بنام قهرمانان ملی و بزرگان ادب و فرهنگ شان نامگذاری نشده باشد. در شیلی، دو تن از نویسندگان و شاعران آن سر زمین جایزه ادبی نوبل گرفته اند: خانم گابریلا میسترال، و آقای پابلو نرودا.

خانم گابریلا میسترال که در دهکده دور افتاده ای در شیلی به دنیا آمده بود، از نو جوانی شروع به آموزگاری کرد. بعدها نماینده شیلی در سازمان ملل شد و در سال ۱۹۴۵ بخاطر نوشتن داستان معروف «دعا برای آنها که خودکشی کردند» برنده جایزه نوبل شد. پابلو نرودا اما شاعر نوگرایی شیلی عضو حزب کمونیست آن کشور بود. نرودا در زمان جنگ های داخلی اسپانیا کنسول شیلی در مادرید بود. همانجا بود که با گارسیا لورکا، شاعر انقلابی اسپانیا که بعدها توسط رژیم فرانکو تیرباران شد، دوستی یافت. به سال ۱۹۴۶ به دنبال سرکوب جنبش کارگری شیلی از آن کشور گریخت و با اسب به آرژانتین رفت. در بونوس آیرس با نویسنده گواتمالایی میگل آنخل آستوریاس که بعدها برنده جایزه نوبل شد، آشنا شد و چون از نظر قیافه شباهت هایی با آستوریاس داشت با پاسپورت او به فرانسه رفت. به سال ۱۹۷۰ نامش به عنوان نامزد ریاست جمهوری مطرح شد اما او از سالوادور آلنده حمایت کرد.



از داستان های بونوس آیرس: هفته اول تابستان بود. تازه بهار زیبای بونوس آیرس را پشت سر گذاشته بودیم. از در و دیوار نور و روشنایی می بارید. کریسمس از راه رسیده بود. کریسمس در تابستان.

شب کریسمس، حوالی هشت شب، سوار مترو شدیم رفتیم قلب بونوس آیرس، میدان اوبلسکو، یا به قول یکی از بچه های ایرانی: میدان میخ. پرنده پر نمی زد. انگار هیچ تنابنده ای در شهر نبود. فقط تک و توکی آدم علاف و غریب اینجا و آنجا پرسه می زدند. رستوران ها و بارها و سینماها بسته بود. دیگر کسی در خیابان گیتار نمی نواخت و میلونگا نمی خواند. دیگر از آن هیاهوی هوسناک خیابان «ریواداویا» و «کورین تس» نشان و نشانه ای نبود. خواستیم بر گردیم خانه مان اما مترو ها تعطیل شده بودند، اتوبوس ها دیگر نعره نمی کشیدند و تاکسی ها انگار آب شده بودند و به زمین فرو رفته بودند. دخترک مان، آلما، بیتابی می کرد. می خواست به خانه بر گردیم. خانه مان تا مرکز شهر بیست کیلومتری فاصله داشت. ترس و درمان داشته بود. یعنی این همه راه را باید پیاده گز کنیم؟! دخترک مان را چه کنی؟! بدوش بگیریم؟! این همه راه؟! آیا از پای نمی افتم؟! ناگهان از یک خیابان فرعی تاکسی نارنجی رنگی پدیدار شد و جلوی پای مان ایستاد و گفت: «کجا؟»، گفتیم: «پالرمو» گفت: «من باید بروم خانه ام. مسیرم هم به مسیر شما نمی خورد. زن و بچه ام چشم براه هستند». آنگاه تاملی کرد و گفت: «بپرید بالا. چون بچه دار هستید میرسانم تان»، و رساند. فردایش دو باره کفش و کلاه کردیم رفتیم مرکز شهر، همان میدان اوبلسکو، همان میدان میخ. از در و دیوار نور و شور و شادی می تراوید. سر تا سر خیابان لاواژه و فلوریدا از آدمی موج می زد. مرد و زن و پیر و جوان، هر کدام به رنگی، رقص رنگ

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

## S & S Tire And Auto Repair

### Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

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

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

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

بادام ها و دانه ها (Nuts and seeds): این مواد غذایی نه تنها حاوی پروتئین و چربی های خوب هستند، بلکه منبع آنتی اکسیدان ها نیز می باشند. بادام حاوی تعداد زیادی ویتامین E می باشد. این مواد را به سالاد روزانه خود اضافه کنید. شکلات سیاه رنگ (Dark Chocolate): این ماده دارای تعداد زیادی آنتی اکسیدان Flavonoid می باشد. شکلات حاوی ۷۰ درصد پودر کوکا بوده و مصرف مقدار معتدل آن کالری و انرژی را افزایش می دهد. اخیرا گزارش شده این مواد از بروز بیماری های قلبی جلوگیری می کنند.

چای سبز (Green Tea): این گیاه دارای آنتی اکسیدان Catechin می باشد. مصرف مداوم چای سبز ثابت شده است که ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را کم می کند. بسیاری قهوه صبحگاهی را با چای سبز جایگزین می کنند و یا روزانه چای سبز را به فرم سرد می نوشند تا میزان آنتی اکسیدان بدن خود را بالا ببرند.

ادویه جات و گیاهان دارویی (Herbs): حاوی تعداد زیادی آنتی اکسیدان هستند نظیر زردچوبه، دارچین و پونه کوهی. این مواد کالری اضافی تولید نمی کنند و بوی مطبوعی به غذا می دهند. همین طور ویتامین C بهترین و ارزان ترین آنتی اکسیدان گزارش شده است.

با مصرف هر ۵ نوع مواد بالا سیستم ایمنی خود را بهبود می بخشید و تقویت می کنید تا رادیکال های مخرب را دستگیر و از بین ببرند. بخاطر داشته باشید هر رنگی در میوه جات نشان دهنده نوعی آنتی اکسیدان می باشد. باتوجه به مطالب بالا دانشمندان گزارش کرده اند که زمین مهمترین آنتی اکسیدان می باشد چون از خود الکترون (Electron) خارج می کند و الکترون ها، مولکول های ناپایدار که نیاز به الکترون دارند را جمع آوری کرده و از بین می برد. طبق این گزارش چنانچه هفته ای یک بار به مدت یک ساعت با پای برهنه روی زمین، چمن و اطراف خانه راه بروید، یعنی مستقیما با زمین تماس بدنی داشته باشید (بدون کفش و جوراب) رادیکال های آزاد جذب زمین می شوند و اثر بد آنها به بدن انسان و محیط زندگی از بین می رود. در این رابطه تحت عنوان Free Radicals and Grounding می توانید آنلاین دانش خود را بیشتر کنید و محیط زندگی سالمتری فراهم آورید.



## فوائد آنتی اکسیدان ها (Antioxidants)

جهت سلامتی کامل بدن، نیاز به آنتی اکسیدان ها می باشد. این مواد مهم که در رژیم هایی که استفاده می کنیم فراوان یافت می شوند با بسیاری از بیماری ها می جنگند. چرا ما نیاز به آنتی اکسیدان ها داریم و چگونه میزان آنها را در رژیم غذایی خود افزایش دهیم؟ آنتی اکسیدان ها مواد مخرب ناشی از اکسیداسیون در بدن را که به نام رادیکال های آزاد (Free Radicals) می باشند جمع آوری کرده و از بین می برند. رادیکال های آزاد در بدن قادر هستند که به سلول های بدن صدمه زده مولکول ها را بشکنند و باعث بسیاری از بیماری ها شوند، نظیر بیماری های قلبی و عصبی. رادیکال های آزاد در اثر متابولیسم بدن تولید می شوند، ولی بسیاری از آنها در اثر آلودگی هوا، دود سیگار، تشعشعات و رژیم های غذایی ناسالم نیز ایجاد می شوند. آنتی اکسیدان ها این رادیکال های آزاد را خنثی کرده و مانع آسیب رسیدن آنها به سلول های بدن می شوند. پس از مصرف مواد غذایی نظیر شکر یا گلوکز و مصرف اکسیژن آزاد از هوا، هر دو وارد سلول ها شده و در بخشی از سلول بنام (Mitochondria) یا آون (Oven) وارد می شوند. در این جا اکسیژن مواد غذایی را سوزانده و ایجاد انرژی می کند (ATP). در این پدیده میزان ۵ درصد رادیکال های مخرب بوجود می آیند که باعث آسیب رسیدن به سلول ها، DNA و آنزیم های بدن می شوند که آن منجر به اختلالاتی در بدن و باعث بعضی بیماری ها می شود. آنتی اکسیدان ها که بیشتر در میوه ها و سبزیجات وجود دارند این رادیکال ها را خنثی می کنند. تعداد آنتی اکسیدان ها بسیار زیاد و قدرت خنثی کردن رادیکال های آزاد در آنها متفاوت می باشد.

اکنون به ۵ آنتی اکسیدان مهم به طور خلاصه اشاره می کنیم:

**Resveratrol:** این یک پلی فنل (Polyphenol) بوده که در پوست انگور قرمز، بلوبری و کره گیاهی (Peanuts) و شراب قرمز بسیار فراوان است. این ماده استرس ناشی از اکسیداسیون در بدن را (Oxidative stress) از بین می برد و مانع تخریب سلول ها می شود.

انواع میوه ها و سبزیجات (Rainbow plants): هر رنگی در میوه و گیاهان نشان دهنده یک یا چند نوع آنتی اکسیدان می باشد. بشقاب غذای خود را چند رنگی کنید. گوجه فرنگی قرمز، هویج زرد رنگ و بلوبری بنفش در روز ۵ مرتبه بسیار موثر هستند. سبزیجات سبز رنگ را فراموش نکنید.

## 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

## Ali Driving & Traffic School

### کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving  
Saves Lives



Safety is our most  
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 370-9696 ◆ (408) 394-5249



*Soheila Rezae*  
Lic.: 01834116

# سهیلا رضایی

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

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

## Soheila Rezae Presents



**302 Arroyo Madrone Ct., Lincoln \$599,000.00** MLS#: 223105827

**4 bed - 2 1/2 bath - 2021 SF - 5,420 SF Lot - NO HOA**

خانه‌ای ۴ خوابه، ۲/۵ حمام، بسیار زیبا، روشن، دل باز و ایرانی پسند، با حیاطی وسیع و با صفا،  
با درخت‌های نخل، آبشار و با قیمتی باور نکردنی، در بهترین منطقه شهر لینکلن، حومه ساکرامنتو به فروش می‌رسد.

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



**(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330**

*Soheila.Realtor@gmail.com*

**9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA**



### Intense Sexual Desire

و یا میل شدید جنسی مبتلاء و در کاروانی که مقصدش مصر بوده آن قدر با زنان همسفر دل داده و قلوبه گرفته بود که سرانجام کاروانسالار برای امنیت بقیه دستور می دهد او را ببندازند در چاه. اما اتفاقات شرم آوری در داخل چاه می افتد و کسانی که قبل از وی به داخل چاه افتاده بودند دیگر روی بازگشت به اوطان خود را پیدا نمی کنند. با اعلام

نتایج این تحقیق، کشورهای مسلمان، مسیحی و یهودی که داستان یوسف تقریباً به یک شکل در کتب مقدس شان آمده اسن، به دبیر کل سازمان ملل شکایت و دانشگاه کلمبیا را متهم کرده اند که قصد واقفیش اشاعه آنتیسم در جهان و بی پایه نشان دادن داستان های کتب مقدس است. دانشگاه کلمبیا هم از رو نرفته و اعلام کرده که تست DNA حدود ۱۵ مومیائی از فراغه مصری نشان می دهد که آنها از نسل یوسف کریمی هستند. یعنی کل داستان پیراهن پاره و غیره ساختگی است. یوسف کریمی برای سال ها وزیر اقتصاد و دارائی و خزانه داری مصر بود است. محققان اخیراً با مقایسه فاکتورهای هزینه های ساخت اهرام مصر متوجه شده اند که یوسف کریمی به بهانه خرید سنگ از سنگ تراشان اصفهان، مبالغ عظیمی از این راه به جیب زده و به حساب شخصی اش در چیس منهاتان بانک نیویورک منتقل کرده است. با وجود شیوع کرونا در آسیا و اروپا، تظاهرات عظیمی در کراچی، واتیکان، تهران، ورشو، دوبلین و نیویورک برگزار و طی آن محاکمه پژوهشگران دانشگاه کلمبیا خواسته شده است.

در آمریکا هشتگ #Joseph Life Matters ترند اصلی اغلب جستجوگر های اینترنتی شده است. سیاهان و سفید پوستان دیترویت اعلام کرده اند که یوسف کنعانی و یا همون یوسف کریمی نقش مهمی در مرادات فرهنگی بین ملل مختلف داشته است. واژه های Bribe و یا حتی Bakhshesh از زبان فارسی وارد زبان های دیگر شده اند. به عبارت دیگر «رشوه بده سر سبیل شاه نقاره بز»، از زمان حضرت یوسف وارد فرهنگ های مرادات مالی و ضرب المثل ها شده است.

با روشن شدن ابعاد جدید روابط زلیخا و یوسف کریمی، (جوزف کنعانی طبق پاسپورت)، دنیای مد در جهان غرب متحول شده است. مردان زیادی پیراهنی را که پشت آن پاره است و روی آن نوشته Me2 می پوشند. در مقابل زنانی هم هستند که شورت های پاره خود را مانند سوپر گرل از روی شلوار می پوشند که روی آن نوشته: PIW که مخفف Potiphar's Innocent Wife می باشد. پوتیوار شوهر پیو زلیخاست. راهبه های مسیحی هم در میداین بزرگ نیویورک جمع و از زلیخا به عنوان همسر مظلوم و پاکدامن پوتیوار فرعون مصر حمایت کردند.

در اغلب شهرهای غربی انجمن مردان پیراهن پاره تشکیل شده که کمپینی بر ضد تجاوزات جنسی زنان و نداشتن امنیت راه انداخته اند. برخی قانون گذاران کنگره طرحی را بررسی می کنند که اگر پیراهن مردی در آمریکا در اثر تجاوز زنان پاره شد، از محل بودجه عمومی غرامت آن به مال باخته پرداخت بشود. طبق برآورده های اولیه تنها در آمریکای شمالی هر سال سه میلیون و ششصد هزار و پانصد و نود و دو پیراهن مردانه از پشت پاره می شوند. پلیس لس آنجلس موضوع را جدا تحت بررسی قرار داده است. سانفرانسیسکو به عنوان اولین شهر مدافع حقوق مردان مظلوم تولیدکنندگان پیراهن مردانه را ملزم کرده دوربین های کوچکی را در پشت پیراهن جا سازی کنند تا تصویر روشنی از زنان متجاوز که اصطلاحاً به آنها زلیخاتیون گفته می شود به پاسگاه پلیس مخابره بشود.

پاپ فرانسیس هم از فرصت استفاده و بررسی تجاوز کشیش ها به کودکان را مسکوت گذاشته و اعلام کرده که حضرت یوسف طبق متون همه کتب مقدس از نظر ایشان کاملاً بی گناه است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

## یوسف و زلیخا

سیروس مرادی

شایعات مربوط به نهائی شدن استخراج خاطرات نونت Naunet، ندیمه مخصوص زلیخا، ملکه مصر در دانشگاه کلمبیا، اولین بار در روزنامه وال استریت جورنال منتشر شد. رابرت لی هوتز Robert Lee Hotz خبرنگار علمی و فرهنگ ادیان و ملل این روزنامه، اواخر سال گذشته میلادی طی گزارش کوتاهی نوید داده بود که انتشار این خاطرات که بر روی پایروس با خط هیروگلیف ضبط شده و در سال ۱۹۴۳ در ببحوه جنگ جهانی دوم توسط یک ناوشکن آمریکائی به نیویورک آورده شده، جنجال زیادی را در همه کشورهای جهان باعث خواهد شد.

طبق سناریوی سنتی، یوسف که مثل همفرد بوگارت و یا جرج کلونی خوش تیپ بود، به درخواست زلیخا، ملکه مصر که زنی فمینیست و معترض ارزش های اخلاقی آن زمان حساب می شد، پاسخ رد می دهد و از عشق بازی با زلیخا در غیاب شوهرش، پوتیوار، نخست وزیر وقت، و یا همان پیشکار فرعون مصر، خودداری می کند. خلاصه تا حالا افکار عمومی، یوسف را مظهر پاکدامنی و شاید هم دست و پا چلفتی، دانسته و خیال می کردند که داشته از دست زلیخا که مانند کنه به او چسبیده بوده که «یا حالا یا هیچ وقت» در می رفته که زلیخا چنگ می اندازد و از پشت پیراهن یوسف را می گیرد و می گوید: «بیا ببینیم اینجا. مردان کنعان در تشک عشقبازی چگونه اند؟ باید برام تجربه جالبی باشه. مردانی از روم یونان و حتی تاتارستان دیده ام، کنعانی هرگز». یوسف فرار می کند، اما پیراهنش از پشت پاره می شود. پوتیوار هم کارآگاه بازی در میاورد که چون پیراهن یوسف از پشت پاره شده، پس مقصر زلیخا بوده و گلی از دروازه رد نشده. صفر، صفر مساوی. بقیه اش را در فیلم ها دیده اید. اما به هر حال پای ملکه مصر وسط بوده و روزنامه های زرد آن زمان قاهره، جنجال زیادی در این باره برپا کردند. بین زنان مصری از آن به بعد داشتن دوست پسر کنعانی نوعی کلاس محسوب می شد. یعنی اگر گویی زنی اهل قاهره آن زمان ها زنگ می خورد، صاحبش خیلی مایل بود به زنان دیگر تفهیم کند که پیش شماره کنعان افتاده است. یعنی به احتمال زیادی مردی از سرزمین های دور از مصر و کنعان تماس گرفته.

طبق یافته های جدید که از دفترچه خاطرات ندیمه، مخصوص زلیخا استخراج شده، یوسف و زلیخا از همون روز اول رو هم ریختند و هیچ مشکلی نداشتند. مانع اصلی ادامه رابطه، همان طور که ندیمه تعریف کرده این بود که زلیخا خال سیاهی درست زیر ناف داشت. یوسف از این موضوع متنفر بود. ادامه رابطه سر همین قضیه به مشکل خورد. منتها برای انتشار در رسانه های جمعی آن داستان مسخره و بی مزه در رفتن یوسف، پارگی پیراهن و بریدن دست زنان درباری با دیدن یوسف را اختراع کردند تا در آینده فیلم سازان بتوانند نانی بخورند.

سال ها بعد وقتی دکتر زیگموند فروید در شروع جنگ جهانی دوم از دست نیروهای هیتلر از وین به انگلیس گریخت، مطالعه اسناد تاریخی رفتارهای جنسی یوسف و زلیخا برایش دل مشغولی بزرگی شد. مرگ امان نداد تا تحقیقات تکمیل و نتایج منتشر شود. طبق همین اسناد حتی داستان یوسف هم ساختگی است. اسم اصلیش یوسف کریمی پیرپکاجکی و اصالتاً ایرانی بوده و صاحب شرکت ساختمانی سازه های کنعانی. در زمان هخامنشیان به دلیل اختلاس هایی که در ساخت و تکمیل پروژه تخت جمشید، پارسه و شوش مرتکب می شود، از ترس دستگیری و زندان از پرشیا فرار و در کنعان آن زمان برای خود هویت جعلی جور می کند.

پیرمردی به نام یعقوب را که کور مادر زاد و عموی دوست دختر کنعانش سارا بود، پدر خطاب می کند. در نتیجه پاسپورت کنعانی می گیرد. اما برای مهاجرت به آمریکا، در آن تاریخ داشتن چهل گاو نر و یا معادل آن طلا، در حساب بانکی لازم بود. یوسف کریمی می رود مصر تا کار (و یا کلاهبرداری) را شروع و بتواند مهاجرت کند که آن داستان زلیخا رخ می دهد. خبرنگار علمی واشنگتن پست حتی به سند زررو بلیط هوایمی K.I.M. به نام یوسف کنعانی، قاهره نیویورک دست پیدا می کند که تاریخ پرواز همچنان باز مانده و از بلیط استفاده نشده است. تحقیقات اخیر بر پایه تحلیل رفتار حضرت یوسف که با خواندن خاطرات همین خانم ندیمه روشن شده، این نکته را ثابت کرده که یوسف مثل اغلب هموطنان ذکور ایرانی اش به اختلال

# 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

## ژینوس محمودی، اولین زن هواشناس ایران

پرویز نیکنام



ژینوس محمودی

عضو کارگروه اطلس اقلیمی آسیا بود. هم‌زمان نیز در دانشگاه تهران و مدرسه عالی هواشناسی که زیر نظر سازمان هواشناسی فعالیت می‌کرد، درس می‌داد. در این دوران او تمرکز و مطالعه خود را بر چگونگی باروری ابرها و میزان پیشرفت تحقیقات در این زمینه قرار می‌دهد و با بورس سازمان جهانی هواشناسی به تحقیق و پژوهش در دانشگاه‌های آمریکا می‌پردازد.

در کتاب خاطرات ژینوس محمودی چنین آمده است که تجارب بارور کردن ابرها یا کاستن از قدرت باروری آنها یکی از جالب‌ترین و شیرین‌ترین تجارب زندگی وی است. برای شناخت دقیق حالات، مقدار حساسیت و خاصیت ویژه فیزیکی آنها که منجر به مهار کردن آنها می‌گردد، طرق موجود را مطالعه و فنون تحریک ابرها را برای باریدن به خوبی آزمایش می‌کند. با پرواز در هواپیماهای آزمایشی این مراکز علمی و یا آزمایشگاه‌های پرنده که مجهز به دقیق‌ترین وسایل و دستگاه‌های اندازه‌گیری، نمونه‌برداری و عکس‌برداری هستند در ابرهای طوفان‌زا، ساعت‌ها به پرواز درآمده و سعی می‌کند تا مهار کردن آنها را تجربه کند.

او برای تکمیل تحقیقات و پژوهش‌های خود در زمینه هواشناسی از سازمان‌های هواشناسی رم، پاریس، لندن، هامبورگ، استکهلم و مراکز دانشگاهی مرتبط با هواشناسی در آمریکا، شوروی و افغانستان دیدن می‌کند تا از نزدیک نتایج پیشرفت‌ها را ارزیابی کند. در همین زمان در کنفرانس‌های هواشناسی کشاورزی در بیروت، انرژی‌های طبیعی در رم، کنگره اقلیم‌شناسی جهانی در استکهلم، کنگره کاربرد هواشناسی در آلمان و کنفرانس تعدیل هوا در تاشکند ازبکستان شرکت می‌کند. پس از پژوهش‌های بسیار او پیشنهاد می‌کند که در خلیج فارس و دریای عمان یک شبکه در سطح زمین برای اندازه‌گیری‌های دریایی و یک ماهواره مصنوعی برای پیش‌بینی دریایی دستگاه‌های اندازه‌گیری در سطوح بالای جو ایجاد شود تا هم صیادان جنوب بتوانند از پیش در جریان تغییرات آب و هوایی باشند و هم کشتی‌های تجاری ضمن کنترل فعالیت نوابری از امنیت بیشتر برخوردار شوند. نتیجه این تلاش او ایجاد اولین واحد هواشناسی از سوی سازمان بنادر و کشتی‌رانی و شیلات است که منطقه خلیج فارس را تحت پوشش قرار می‌دهد. برای همین هم از خانم محمودی به‌عنوان بنیان‌گذار هواشناسی دریایی در ایران یاد می‌شود.

**فعالیت‌های فرهنگی:** ژینوس محمودی، هم‌زمان با فعالیت‌های اداری و دولتی، پیگیر حقوق زنان نیز بود. او عضو انجمن «رونتا» (زنان تحصیل کرده در امور صلح) و رئیس انجمن «صلح دیهیم» بود و همچنین ریاست هیئت مدیره «جمعیت زنان وزارت راه و هواشناسی» را بر عهده داشت. در خاطراتش، به تاریخ ۶ شهریور ۱۳۴۶، می‌نویسد: «آنچه در این سه ماه به یاد می‌آید و انجام گرفته، اول پس از چندین جلسه که هیئت مؤسسه جمعیت زنان را اداره کردم، یک جلسه عمومی هم دعوت کردیم که خانم‌ها بیایند و آگاه شوند که این جلسه به وجود آمده و سپس با ۹۷ نفر عضو رسمی اولین مجمع عمومی را تشکیل دادیم و بعد هم در جلسه هیئت‌مدیره که در این انتخابات تعیین شده بودند به عنوان رئیس جمعیت انتخاب شدم و حالا مرتب چند جلسه‌ای است که جمعیت را تشکیل می‌دهم.

در این دوران او مدیر تحقیقات و بررسی‌های علمی هواشناسی کل کشور است. وقتی اداره کل هواشناسی به سازمان تبدیل شد، او همچنان معاون پژوهشی و آموزشی سازمان هواشناسی کشور بود. در این زمان سه اداره تحقیقات علمی آمار، اقلیم‌شناسی و آموزش هواشناسی زیر نظرش کار می‌کرد. هواشناسی بخشی از زیرمجموعه وزارت جنگ بود و ژینوس محمودی در آخرین رتبه‌های اداری خود به عنوان معاون وزارت جنگ و سرپرست هواشناسی با درجه سرلشکری کار می‌کرد.

**زندگی در محیط فرهنگی:** ژینوس (نعمت) محمودی در ۱۷ مرداد ۱۳۰۸ در تهران به دنیا آمد. پدرش، عباس نعمت، بنیان‌گذار گراورسازی در ایران است. او در زمان رضاشاه توانست امتیاز طهران مصور را بگیرد که بعدها با عنوان مجله تهران مصور ادامه پیدا کرد. مادرش، کماله اجزاجی، معلم بود و در مدرسه تربیت دختران درس می‌داد. ژینوس تا کلاس پنجم در مدارس دولتی و از کلاس پنجم تا نهم در دبیرستان نوبوگان درس خواند و دیپلمش را در سال ۱۳۲۶ در رشته ریاضی از دبیرستان نوربخش گرفت.

وقتی وضع هوا را پیش‌بینی می‌کردم و گزارش آن از رادیو پخش می‌شد، تمام شب را نمی‌خوابیدم تا ببینم روز جمعه چه خواهد شد و همین‌که می‌دیدم همه مردم دارند نتیجه کار مرا کنترل می‌کنند، دچار نگرانی می‌شدم. چند سال قبل که اوایل کارم در فرودگاه مهرآباد بود و وضع هوا را پیش‌بینی می‌کردم، قرار بود جشن سردوشی دانشکده افسری در پیشگاه شاهنشاه برگزار گردد. چند روز پشت سر هم به علت بدی هوا جشن به تأخیر افتاد و هر روز تلفن می‌زدند و می‌پرسیدند فردا هوا چطور است. چون غالباً هوا بد بود، جشن را به تأخیر می‌انداختند. یک روز که دستگاه هواشناسی را نگاه کردم، با ۹۰ درصد اطمینان گفتم: «فردا هوا صاف است». چند بار پرسیدند: «مطمئن هستید؟» گفتم: «بله». حتی اسمم را پرسیدند و یادداشت کردند. اتفاقاً کشیک شب هم با خود من بود. عصر نشسته بودم و دیدم کم‌کم ابرها شروع کردند از گوشه افق به جلو آمدن، در عرض چهار ساعت ابر سراسر آسمان تهران را پوشانید. تمام شب را آن چنان در دلهره و ناراحتی بودم، دیدم هوا روشن شده و آسمان شفاف است و از ابرها خبری نیست. می‌توانید حدس بزنید که خوشحالی من و مقاماتی که جشن را برگزار می‌کردند تا چه حدی بود.

در سال ۱۳۳۱ در یکی از روزنامه‌های محلی اعلانی منتشر شد که بر اساس آن دارندگان گواهی‌نامه ليسانس می‌توانستند در اولین دوره دوساله پیش‌بینی هوایی در فرودگاه مهرآباد تهران شرکت کنند که زیر نظر مستشاران سازمان بین‌المللی هواشناسی برگزار می‌شد. ژینوس (نعمت) محمودی در این دوره ثبت‌نام می‌کند و به عنوان تنها زن دانشجو در این دوره پذیرفته می‌شود. او در سال ۱۳۳۳ با رتبه ممتاز این دوره دوساله را پشت‌سر می‌گذارد و به عنوان مهندس فوق‌لیسانس به استخدام اداره کل هواشناسی درمی‌آید که در فرودگاه مهرآباد مستقر است. او در آنجا ضمن کار به آموزش پیش‌بینی جوی در کلاس‌های فرودگاه مهرآباد مشغول می‌شود. مدت کوتاهی بعد همسرش، هوشنگ محمودی، برای مأموریتی روانه کرمان می‌شود و خانم محمودی به ناچار با خانواده به کرمان می‌رود. چون اداره هواشناسی کرمان به‌درستی شکل نگرفته بود، او به استخدام اصل چهار کرمان درمی‌آید که یک برنامه همکاری بین ایران و برنامه اصل چهار آمریکاست و در آن به روستائیان روش‌های جدید کشاورزی و استفاده از آب و چگونگی رعایت بهداشتی آموزش داده می‌شود. دو سال بعد، در سال ۱۳۳۵، پس از بازگشت از کرمان به تهران، ژینوس به استخدام رسمی اداره کل هواشناسی در فرودگاه مهرآباد درمی‌آید و به عنوان «پیش‌بین ارشد هواشناسی» مشغول به کار می‌شود و تا سال ۱۳۴۱ در این سمت کار می‌کند. در طول این مدت او مسئولیت تهیه و تدوین اطلس اقلیمی ایران را بر عهده می‌گیرد، مجموعه آماری که در آن جزئیات وضع آب و هوا و اوضاع جوی مناطق مختلف ایران و امکانات کشت و زرع از نظر اقتصادی، صنعتی و کشاورزی بررسی شده است. این اطلس حاوی نقشه‌هایی از نقاط مختلف کشور است.

ژینوس محمودی می‌گوید: «اطلس اقلیمی ایران از مجموعه آمار هواشناسی در ده سال گذشته تهیه شده و حاوی دویست نقشه ایران است که وضع آب و هوای ایران را نشان می‌دهد. ما درحقیقت اطلاعات آماری خود را به صورت قابل استفاده درآورده‌ایم و تمام مؤسسات عمرانی می‌توانند از آن استفاده کنند». این کتاب در سال ۱۳۴۴ از سوی دانشگاه تهران و مؤسسه جغرافیا منتشر شده و در آن آمده که این اطلس به مدیریت و سرپرستی ژینوس نعمت و زیر نظر محمدحسن گنجی تهیه شده است. ژینوس محمودی در این دوران مسئولیت بیشتری بابت پیش‌بینی‌هایش داشت، چون پیش‌بینی‌هایش گسترده بزرگی را در بر می‌گرفت. او می‌گفت: «ممکن است یک پیش‌بینی یا آمار غلط من میلیون‌ها تومان به اقتصاد یا کشاورزی مملکت ضرر بزند». ژینوس محمودی در سال ۱۳۴۲ سرپرستی و مدیریت فنی طرح باروری ابرها و باران مصنوعی را بر عهده می‌گیرد و هم‌زمان عضو کمیسیون‌های مختلفی می‌شود که از جمله می‌توان به اینها اشاره کرد: کمیسیون مطالعات و تحقیقات در آلودگی هوا در دانشگاه تهران، کمیته تحقیقات مالچ‌پاشی و تثبیت شن‌های روان، کمیته هیدرولوژی ایران و کمیته ملی اقیانوس‌شناسی. علاوه بر این، ژینوس محمودی نماینده ایران در کنگره اقلیم‌شناسی جهانی و عضو این کنگره در زمینه کاربردهای هواشناسی و

# idents<sup>®</sup>

## RS FOR SERIOUS INJURIES

### CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



# No Fees

## Until We Win Your Case!

### ettlements & Verdicts



[Powerfulinjurylawyers.com](http://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 سیزدهم

در ارگاسم جنسی را می دهد، اما از آنجا که جسم ضعیف ترین عنصر وجودی انسان نیز در این امر شریک است از مصرف این مواد آسیب و صدمات قابل توجهی می بیند. علاوه بر این اضافه کنید کارهای خطرناکی را که فرد در این حالت بدون من ذهنی می تواند انجام داده و باعث آسیب های جدی به ماهیت حیاتی خودش شود، اما از آنجا که فرد با یکبار تجربه مصرف این مواد، لذت و شغف بی حدی از بی ذهنی را تجربه می کند، وقتی در حالت هوشیاری که مجدداً با من ذهنی غرغرو و سرکش خود مواجه می شو، به دلیل ضعف اراده قادر به کنترل من ذهنی نخواهد بود. لذا مجدداً دست به استعمال مخدرها روانگردان ها و مشروبات می زند تا از دست من ذهنی خود فرار کند، غافل از اینکه این کار او را به حس فرا آگاهی اصیل نمی رساند و نهایتاً جسم او تحمل این بزم رویایی ساختگی را نخواهد داشت و ناشی از آسیب های مصرف آن مستهلک و نابود خواهد شد.

در عرفان و مکاتب مختلف آسمانی و زمینی (از نقطه نظر خودشان) برخی عبادات و مدیتیشن ها و حس حضورها باعث رسیدن فرد پیرو آن مکتب به حس نظیر فرا آگاهی می شود که بسیار سازنده و مفید است و کیفیت آن کاملاً بستگی به خود فرد، باور او و تلاشی که می کند دارد. در عرفان گاه عارف شیدا آنچنان در مسیر سیر روحی خود از متعلقات دنیوی و دلستگی به آنها که اساس قدرت منی ذهنی می باشد، فاصله گرفته اند که در سماع و دعا و ارتباط خود در یک چنین حس قوی از فرا آگاهی غرق می شوند بی آنکه لازم باشد چیزی مصرف کنند و از لذتی عظیم اشباع می شوند بدون اینکه فردی از بیرون قادر به تشخیص آن باشد. نکته آخر این که فرد در حالت فرا آگاهی به دلیل نبودن من ذهنی قضاوت کننده و سانسورگر ممکن است به یک سری آگاهی های فراتر از زمان و مکان خود دست یابد که به هیچ وجه با من ذهنی امکان پذیر نیست، لذا زندگی با این حالت نه برای ما توصیه شده است و نه می تواند خیلی سازنده و مفید باشد چرا که ما آمده ایم که با قید من ذهنی، اما در حالت تحت کنترل دست به تجربه پزیم، اشتباه کنیم، تلاش کنیم و روح خود را آگاهانه بالا ببریم اما این حس را گاه در قالب ارگاسم در سکس تجربه کنیم تا به ما یادآوری کند که در این شلوغی دنیای ذهن ها، گاهی سر خود را بالا بیاوریم و بدانیم آگاهی محضی ورای این چیزی که ما بینیم و در آن غرق هستیم وجود دارد که از آنجا آمده ایم، از جنس آن هستیم و روزی به آنجا خواهیم برگشت، اما آگاهانه و از روی اختیار.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

از روش های نادرست برای خلاصی از دست من ذهنی استفاده نکنید: قبل از اینکه وارد این بحث بشوم باید ابتدا کمی در مورد فرا آگاهی صحبت کنم. فرا آگاهی حالتی از نبودن من ذهنی است که فرد سرشار از دریافت های خالص درونی می شود و از لذت و سرور وصف ناپذیر وجود فرد را که در حالت بیداری حسی هم می باشد فرا می گیرد. اصولاً افراد به غیر از حالت خواب که من ذهنی را ندارند در بیداری فقط گاه در آگاهی که حضور خود واقعی با وجود من ذهنی است را تجربه می کنند که در مورد آن بسیار صحبت کردیم، اما حالتی به غیر از آن نیز برای لحظاتی قابل تجربه می باشد به نام فرا آگاهی. در فرا آگاهی شما بیدارید، من ذهنی را ندارید و خود واقعی شما واسطه با ذات آفرینش یکی می شود. البته در این حالت کارایی از نقطه نظر، دنیایی، ارتباط بیرونی و عملی ندارد ولی چون حس عالی از لذت و شغف و سرور خالص را به شما می چشاند امکان ندارد آن حس را با هیچ حس دیگری عوض کنید. نمونه ای از این حالت در ارگاسم یا اوج لذت جنسی برای هر دو جنس مرد و زن قابل درک و دستیابی است. من ذهنی تا قبل از این مرحله از سکس در تحقق زمینه سکس و کسب لذت اولیه است، اما در لحظه ارگاسم هیچ شراکتی ندارد و برای چند ثانیه ای که ارگاسم یا اوج لذت جنسی رخ می دهد چراغ من ذهنی کاملاً خاموش می شود، گویا در این بزم بزرگ فقط روح و جسم هستند که اجازه حضور دارند نه ذهن و من ذهنی. اوشو معتقد بود که این ارگاسم جنسی از منابع تأمین کننده انرژی روح انسان است که با هیچ چیز قابل قیاس نیست و هر چه کیفیت آن عالی شود روح را بهتر تغذیه می کند. خب از آنجایی که در ارگاسم باید زمینه جسم و فیزیکی بدن هم آماده باشند تا زمینه وقوع آن ایجاد شود، لذا این محدودیت باعث می شود که تکرار پذیری ارگاسم جنسی زمان و انرژی ببرد. انسان که برای هر چیز اصیلی یک بدل و میان بر می سازد، با درک این مطلب در طول تاریخ روش های نادرستی را که دقیقاً همین حس و حال را به فرد می دهد ابداع نمود، استعمال مواد مخدر سنتی و نوین، قرص های روان گردان و افراط در انواع مشروبات الکلی و... از این دسته اند که در کنار گذاشتن من ذهنی و تجربه حسی شبیه به حس فرا آگاهی



همین امروز برای  
درخواست دهید:  
HealthyAC.org



از 1 ژانویه 2024، بزرگسالانی با سن 26 تا 49 می توانند در طرح جامع Medi-Cal ثبت نام کنند. این یعنی افراد با هر سنی، فارغ از وضعیت مهاجرتشان، اکنون به طور بالقوه واجد شرایط طرح جامع Medi-Cal هستند، مشروط به اینکه همه الزامات دیگر واجد شرایط بودن را دارا باشند.

چگونه می توانم  
برای Medi-Cal  
درخواست دهم؟

سازمان های جامعه بنیاد در نزدیکی شما برای کمک به شما در ارائه درخواست در دسترس هستند و به هر سؤالی که ممکن است داشته باشید پاسخ خواهند داد. کافی است همین امروز به [HealthyAC.org](http://HealthyAC.org) مراجعه کنید.

پوشش بیمه طرح جامع  
Medi-Cal چیست؟؟

- مراقبت های سلامت اضطراری
- معاینات معمول
- درمان سوءمصرف مواد
- مراقبت های پزشکی، دندانپزشکی، سلامت روان، تنظیم خانواده و بینایی (چشم)
- نسخه ها و موارد دیگر

Alameda County  
Social Services Agency

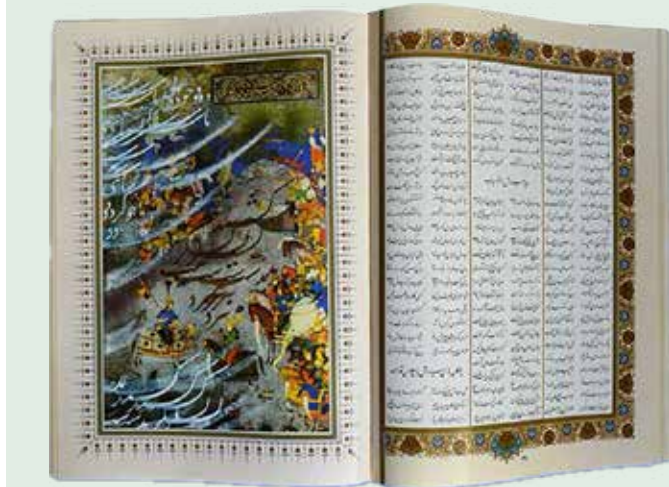


## مراقبت های سلامت مورد نیازتان را فارغ از وضعیت مهاجرتتان با Medi-Cal دریافت کنید.



## خاطره‌هایی از شاهنامه خوانی

گردآوری: دکتر رسول سرخابی



شاهنامه فردوسی تأثیر فراوانی بر فرهنگ و اندیشه و ادب در ایران امروز نهاده است. همه ایرانیان و پارسی زبانان لحظاتی خوش و ماندگار، چه از طریق شنیدن یا خواندن، با حکایت‌ها و پهلوانان شاهنامه داشته‌اند. سامرست موام، نویسنده انگلیسی، در زندگینامه‌اش جمله‌ای راجع به کتاب دارد که ذکرش در اینجا مناسب است. او می‌گوید: «مهم‌ترین چیز در کتاب معنا و مفهومی است که تو از آن می‌گیری.» (۱) این جمله را به عبارتی دیگر هم می‌توان گفت: «مهمترین چیز در کتاب خاطره‌ای است که تو از آن داری.»

استادان ادب پارسی هرازگاهی اشاره کرده‌اند که چگونه شاهنامه بر اندیشه و زندگی قلمی آنان اثر مفید گذاشته است. در این مقاله تجربه‌های چند تن از این ادیبان و نویسندگان معاصر را با استناد به اقوال و نوشته‌های خودشان نقل می‌کنیم.

جلال الدین همایی: استاد جلال الدین همایی (۱۲۷۸-۱۳۵۹ ه ش) یکی از ادیبان و مولوی شناسان بزرگ، در نخستین جشن طوس که به سال ۱۳۵۴ در مشهد برگزار شد، مقاله‌ای ارائه کرد و ضمن آن تجربه آشنایی خود با شاهنامه را چنین ابراز کرد: (۲) «هفت ساله بودم که پیش پدرم کتاب «نامه خسروان» را به درس می‌خواندم. کتابی بود چاپ سنگی به قطع کوچک با خط نستعلیق خوش و تصویرهای زیبا از پادشاهان قدیم ایران شامل سلسله پیشدادیان و کیانیان و ساسانیان، تالیف جلال الدین میرزا از شاهزادگان فاضل قاجاری که شاهنامه فردوسی را از نظر سرگذشت تاریخی مجرد از افسانه‌ها و صحنه سازی های رزمی و بزمی خلاصه و مختصر کرده و آن را به نثر فارسی ساده سره بدون عربی نوشته است. درست ضد «تاریخ معجم» ادیب فضل الله قزوینی که تاریخ شاهنامه را با نثر بسیار مغلق انباشته از مجازات و کنایات و امثال و اشعار عربی برای اتابک نصرالدین احمد از سلسله اتابکان لرستان تالیف کرده است.

عجیب این است که همین «تاریخ معجم» جزو کتب درسی مدارس و مکاتب قدیم بود و من آن را پیش استاد مدرسه جدید به درس خوانده‌ام. خلاصه پدرم در تعلیم و تربیت فرزندانش بی‌اندازه اهتمام و سخت‌گیری داشت، کتاب «نامه خسروان» را به من درس می‌داد و گاهی در اثنای درس می‌فرمود که تفصیل این مطالب را در شاهنامه فردوسی خواهی خواند. خواندن «نامه خسروان» در آن ایام هیچ کجا معمول نبود. من هم در آن تاریخ نمی‌دانستم که چرا پدرم این کتاب را برای درس من اختیار کرده است. بعدها فهمیدم که مقصود او این بوده است که بنای آشنایی مرا با شاهنامه فردوسی پی ریزی کرده باشد. یازده ساله بودم که منتخباتی از شاهنامه و... را پیش پدرم می‌خواندم. قسمت‌های انتخاب شده را گاهی از روی خود کتاب و گاه از روی خطی بسیار خوش و زیبا که خود پدرم نوشته بود به من درس می‌داد. نخستین داستان شاهنامه که به من درس داد و تکلیف کرد که آن را به خط خود بنویسم و مخصوصاً مقدمه آن را که در وصف شب و چگونگی نظم داستان است از بر کنم داستان بیژن و منیژه بود که از داستان‌های برگزیده شاهنامه است و فردوسی در نظم آن داستان نهایت هنرمندی و اعجاز سخنوری و سخندانی را به خرج داده است. من هنوز اگر چیزی از آن داستان از حفظ داشته باشم یادگار همان ایام کودکی است. بعد از آن داستان «رستم و اسفندیار» را که از داستان‌های مهم شاهنامه است پدرم به من درس داد و تکلیف کرد که آن را هم به خط خود بنویسم و قسمتی از آن را حفظ کنم. باری ارتباط من با شاهنامه فردوسی از اوان کودکی و در اثر تعلیم و تربیت خانوادگی است و به قول سعدی: با خود آوردم از آنجا نه به خود بر بستم.»

بدیع الزمان فروزانفر: استاد بدیع الزمان فروزانفر (۱۲۷۶-۱۳۴۹) یکی دیگر از نابغه‌های ادبی و مولوی شناسان بزرگ ایران، از کسانی بود که در دانشگاه تهران همراه با سعید نفیسی و احمد بهمنیار و غیره «مکتب نثر دانشگاهی» امروزه را بنیاد نهاد. او خود اذعان کرده است برای این که نگارش او نغز و شیوا باشد به خواندن شاهنامه روی آورد: (۳) «در ابتدا در زادگاه خود، بُشرویه، و بعد در مشهد به تحصیلات قدیمه پرداختم و به جایی رسیدم که خود را از استادان زمان بی‌نیاز دیدم. آنگاه به تهران آمدم. در اینجا هرگاه در انجمنی نطق می‌کردم یا چیزی را که نوشته بودم می‌خواندم، احساس می‌کردم که سخنم برای شنوندگان خنده آور است و حالت مصنوعی و ترجمه از یک زبان دیگر را دارد. به اشارت یکی از ادیبان دانشمند آن روز به مطالعه شاهنامه پرداختم، و آن را در یک سال دو بار از اول تا آخر خواندم و ابیات نغز آن را به خاطر سپردم. از اینجا روزی رسید که دیگر هر وقت چیزی می‌نوشتم

یا نطقی می‌کردم، حس می‌کردم که حالا دیگر زبانم برای دیگران قابل قبول است.» یکی از نمونه‌های زیبایی نثر فروزانفر مقاله اوست درباره خود «فردوسی» که نخست بار آن را به صورت سخنرانی در «آموزشگاه پرورش افکار» به سال ۱۳۱۸ ایراد کرد و سپس مجموعه مقالاتش چاپ شد. (۴)

عبدالحسین زرین کوب: دکتر عبدالحسین زرین کوب (۱۳۰۱-۱۳۷۸). ادیب و نویسنده پرکار، در کتاب «با کاروان حله» (فصل «فردوسی، آفریدگار رستم») می‌نویسد: (۵) «از تمام افسانه‌های شیرین و شگفت انگیز کهن که دایه پیر در سال‌های کودکی برای من گفته است، اکنون دیگر هیچ به خاطر من نیست. آن همه دیو و اژدها و آن همه گنج‌های افسانه‌ای و قلعه‌های پریان که خواب‌های کودکی مرا از راز و ابهام سرشار می‌کرد، اکنون همه محو و نابود شده است. اما آنچه در داستان‌های کهن از وجود رستم در خاطر من نقش شده است از یاد نمی‌رود و هر روز زنده‌تر و روشن‌تر می‌شود. آیا برای آن است که رستم آفریده خیال قصه‌گویان عادی نیست؟ برای آن است که کسانی چون مادر بزرگ من و دایه پیرم آن را نیافریده‌اند؟ رستم خود داستانی دیگر است. اگر آفریده خیال فردوسی یا هنرمندی به عظمت و قدرت او نباشد، به هر حال جز ساخته یک قریحه عالی و غیر عادی نیست. برای همین است که هیچ از پیش چشم من نمی‌رود و هرگز از خاطر دور نمی‌شود. حتی در مقابل تاریخ و واقعیت که همه چیز دیگر بود و نبود خود را از دست می‌دهد، رستم می‌ایستد و بر چهره واقعیت می‌خندند.»

محمد امین ریاحی: حال قلم را می‌دهیم به دست یک فردوسی شناس نامدار، دکتر محمد امین ریاحی (۱۳۰۲-۱۳۸۸)، نویسنده کتاب پرفروش «فردوسی» و عالمی از خطه آذربایجان. دکتر ریاحی در پیشگفتار کتابش می‌نویسد: (۶) «با شاهنامه فردوسی در روزهایی آشنا شدم که هنوز یکی دو سال بیشتر نبود که به دبستان می‌رفتم. در خانه ما نسخه‌ای از چاپ مشهور شاهنامه بود که به خط نستعلیق عسکر اردوبادی به سال ۱۲۷۵ در «کارخانه مشهدی حاجی آقا در تبریز» به چاپ سنگی رسیده است. در سال دوم یا سوم دبستان بودم و تازه خواندن و نوشتن را می‌آموختم و آن کتاب با تصاویر چشم نواز دلپذیری که داشت مایه سرگرمی و لذت ساعات فراغت من بود. شاید تا اندازه‌ای هم حجم و نام بزرگ شاهنامه وسیله‌ای برای خودنمایی و ارضای غرور کودکان من در حضور مهمانان خانواده بود. بعدها در طی سال‌های تحصیل و تدریس، در همه عمر، انس و الفت با شاهنامه و عشق و احترام به سراینده بزرگ آن فزونی گرفت. وقتی برای خدمت در بنیاد شاهنامه فردوسی دعوت شدم، با شور و اشتیاق پذیرفتم و شب و روز را وقف شاهنامه کردم و امروز که به گذشته پرفراز و نشیب عمر باز می‌نگرم، می‌بینم بهترین سال‌های عمرم همان‌ها بود. ایام خوش آن بود که با دوست سپر شد.»

### 1- W. Somerset Maugham, The Summing up (1938)

۲- استاد جلال الدین همایی، «شاهنامه فردوسی: شاهکار سخنوری و سخندانی»، فردوسی و ادبیات حماسی: مجموعه سخنرانی‌های جشن طوس (۲۵۳۴) (انتشارات سروش، ۲۵۳۵ / ۱۳۵۵)، صص ۱۷-۴۳

۳- محمد امین ریاحی، «فردوسی»، (انتشارات طرح نو، ۱۳۸۰)، صص ۱۷

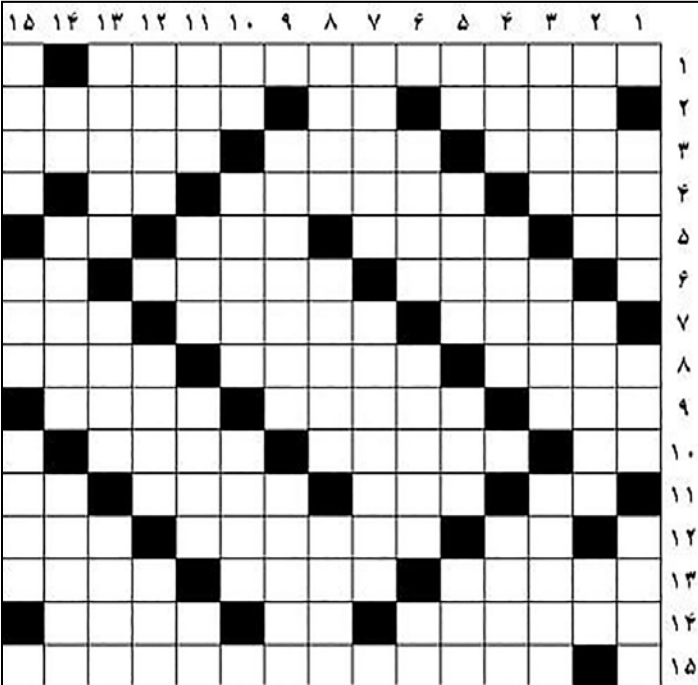
۴- بدیع الزمان فروزانفر، «فردوسی» مجموعه مقالات و اشعار استاد بدیع الزمان فروزانفر، به کوشش عنایت الله مجیدی (کتابفروشی دهخدا، ۱۳۵۱)، صص ۱۰۷-۱۳۲

۵- عبدالحسین زرین کوب، «با کاروان حله» (انتشارات علمی، ۱۳۷۰) صص ۳۵-۳۶

۶- محمد امین ریاحی، «فردوسی»، (انتشارات طرح نو، ۱۳۸۰)، صص ۸

حل جدول در صفحه ۴۲

# جدول



عشق آن بغض عجیبی است که از دوری یار  
نیمه شب بین گلو مانده و جان می گیرد

آری آغاز دوست داشتن است  
من به پایان دگر نیاندیشم  
گر چه پایان راه ناپیداست  
که همین دوست داشتن زیباست

## عمودی

- ۱- عدد و شماره- انسان- چربی
- ۲- بالاتر از آن رنگی نیست- جانبداری- میان
- ۳- آسمان- شیر آبکی- ملال
- ۴- همچین- بخشنده- جمع (نیت)
- ۵- طرف- شهرها- روشنایی- لیست رستوران
- ۶- محل امن- منشی و نویسنده- تیر پیکاندار
- ۷- مقابل صادره- عتیق و کهن
- ۸- پایتخت پرو- مرد جوان- مضطرب و پریشان
- ۹- طرد کردن- ناامید
- ۱۰- دور دهان- از دو رقمی-ها- کوی
- ۱۱- عمومی- پرسش از هویت شخص نامعلوم- سیاهی پشت جسم- مجرای خون
- ۱۲- گل تیره و چسبنده- قفل باز کن- از مزه‌ها
- ۱۳- پرنده خوش صدا- میوه بهشتی- دانش و آگاهی
- ۱۴- تلخ عرب- از استان‌های کشورمان- الهه جنگل نزد رومیان باستان
- ۱۵- کشتی کوچک- به رو خفته- حمل کننده

## افقی

- ۱- کتابی نوشته «ایوان تورگنیف» نویسنده روسی
- ۲- سمت چپ- حرف ندا- تقویم
- ۳- خوابیده- سنگ زینتی ساختمان- حبله گری
- ۴- ماه مدرسه- حالتی برای چشم- واحد سطح
- ۵- افزونی برنج- واژه- تیم فوتبال یونانی- تصدیق آلمانی
- ۶- بزرگان- غذای اتومبیل- دست عرب
- ۷- ستوده- پاره شده- رنج و درد
- ۸- پیشوا- مقیم- حاشیه
- ۹- درخت اعدام- پیمان شکنی- درود
- ۱۰- نت سوم موسیقی- اقتصاددان فرانسوی- زمین ناکشته
- ۱۱- تنها- برنج تازی- پیرو- تصدیق روسی
- ۱۲- پول سامورایی‌ها- مقیاس- نقره
- ۱۳- لطیف- سمت راست- از ماه‌های قمری
- ۱۴- هوای ابری- ضمیر غائب- جاری و سیال
- ۱۵- اثری از «جان اشتاین بک» نویسنده آمریکایی

حفره ای بود پُر از خون وسط سینه من  
مهتر افتاد به قلبم، ضربان شکل گرفت

# 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**

## نیازمندیها

### استخدام

یک مجموعه تلویزیونی بین المللی جهت تکمیل کادر خود به یک خانم و یا آقای آشنا با شرایط بازاریابی نیازمند است. داوطلبان مشخصات خود را به آدرس ایمیل ارسال فرمایند.

[info@newsoftheworld.us](mailto:info@newsoftheworld.us)

### استخدام

به یک خانم، مهربان و صبور، با داشتن گواهینامه معتبر رانندگی، و با در اختیار داشتن اتاق شخصی، جهت نگهداری از یک خانم مسن در منطقه سن حوزه نیازمندیم.

۶۹۵۴-۴۳۱-۴۰۸

### مهد کودک

محیطی سالم، امن و دوستانه با کلاس ها و برنامه های آموزشی منحصر بفرد بر اساس نیاز هر کودک. تقاطع خیابان کمند و بلاسام هیل در شهر سن حوزه.

۲۰ درصد تخفیف برای شهریه ماه اول ۲۰۷۷-۳۷۸-۴۰۸

## اطلاعات حقوقی در ایران

محمد فراهانی - دانشجوی دکتری حقوق عمومی، دانشکده حقوق و علوم سیاسی

### چگونه شکایت کنیم!

معمولا اولین واکنش بعد از هر اختلافی که با دیگران داریم آن است که در میانه عصبانیت و خشم با خودمان می گوئیم «ازش شکایت می کنم». در این نوشتار می خواهیم شما را با شیوه شکایت کردن و تنظیم شکواییه و نکات حقوقی مرتبط آشنا کنیم.

**مرحله اول:** به طور کلی برای ثبت شکایت خود باید به دادسرا مراجعه کنید. دادسراها قسمتی از بوروکراسی اداری قوه قضاییه برای رسیدگی به جرایم است. دادسرای عمومی و انقلاب، دادسرای نظامی، دادسرای ویژه روحانیت و دادسرای ویژه اطفال و نوجوانان، انواع دادسراهای اصلی در ساختار قضایی ایران است. البته به تشخیص رییس قوه قضاییه دادسراهای تخصصی از قبیل دادسرای جرایم کارکنان دولت، جرایم امنیتی، جرایم مربوط به امور پزشکی و دارویی، رایانه‌ای اقتصادی زیر نظر دادسرای عمومی تشکیل شده است. اگر شما از جرایم یک فرد نظامی شکایت داشته باشید به دادسرای ویژه نظامیان مراجعه می کنید و اگر از یک فرد روحانی شاکی باشید به دادسرای ویژه روحانیت. مطابق قانون بخش اندکی از جرایم ویژه اطفال و نوجوانان نیز باید در دادسرای ویژه رسیدگی شوند و جرایم گروه سنی زیر ۱۸ سال عموماً به طور مستقیم در دادگاه مخصوص خودشان مورد رسیدگی قرار می گیرند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

# فال سنارگان

### دای

به دلیل مشغله فراوان این روزها روابط اجتماعی تان کم و کمتر شده، بهتر است به آن سر و سامان بدهید. شما اساساً فردی اجتماعی و پر سر و صدا هستید و این وضعیت در روحیه تان تاثیر خوبی ندارد. سعی کنید روزانه حداقل نیم ساعت از وقت خود را صرف پیاده روی کنید، هم به سلامت جسم تان کمک می کند و هم روحیه تان بهتر می شود.

### بهمن

این روزها نسبت به اطرافیان تان مهربان تر رفتار کنید. این رویه تاثیر مثبتی بر روابط تان خواهد گذاشت. برای شرکت در یک پروژه اقتصادی از شما دعوت به عمل می آید، لازم است بی گذار به آب نزنید و تحقیقات بیشتری پیرامون پروژه و احتمالات نفع و ضرر آن انجام دهید. بیش از اندازه از خودتان توقع نداشته باشید.

### اسفند

کاری ناتمام دارید که زمان زیادی از شروع آن گذشته، اما هنوز به سرانجام نرسیده است، بهتر است این کار را به اتمام برسانید تا مقدمات کار بعدی برایتان فراهم شود. دل عزیز را ناخواسته شکسته اید، اما غرورتان مانع از عذرخواهی شماست، بهتر است تا دیر نشده، هرچه سریعتر برای دلجویی اقدام کنید.

### مهر

عشق در روزهای نامساعد زندگی به دادتان خواهد رسید. امیدتان را هیچ وقت از دست ندهید و درها را به روی خودتان نبندید. خودتان را باور داشته باشید. شما به حد کافی عزیز هستید. برای شرکت در مراسم جشنی از شما دعوت می شود، حضور در آن را مقتنم شمرده و با ملاقات آشنایان و دوستان، فشار و استرس این اواخر را از خود دور کنید.

### آبان

زندگی خود را بیهوده در طلب آرزوهای ناممکن و محال به مخاطره نیندازید. فکر و یا شکی که مثل خوره روح تان را می خورد با فردی قابل اعتماد در میان بگذارید تا دچار دردسر و حسادت نشوید. به مراسمی دعوت خواهید شد، سعی کنید باب آشنایی و دوستی را با شخصی لایق بگشایید. برای پیش بردن حرفتان بهتر است کمی جدی تر با دیگران رفتار کنید تا شما را دست کم نگیرند.

### آذر

اگر منتظر فرصتی مناسب برای شروع پروژه ای جدید بوده اید، حالا بهترین فرصت است. جهت بهبود و پیشرفت در کار جرقه ای در ذهن شما زده شده، بهتر است آن را جدی بگیرید و بی تفاوتی از کنارش نگذرید. این ایده می تواند مسیر زندگی تان را عوض کند. ملاقاتی خواهید داشت که می تواند مشکلاتی را برایتان به وجود آورد، از مشاخره حد الامکان دوری کنید.

### تیر

غرور و خودپسندی شایسته شما نیست، کوشش کنید دوستی ها تجدید شوند. شما خیلی راحت تر می توانید با دوستان یا اعضای خانواده تان ارتباط برقرار کنید، به شرط آن که به مسایل و مشکلات دیگران از زاویه دید آنها بنگرید نه از بالا. پیشنهادی به شما می شود که لازم است نهایت دقت را در مورد رد و قبول کردن آن به کار ببرید.

### مرداد

برای یک انتخاب تحت فشار قرار می گیرید و اوضاع کمی پیچیده می شود. از گفتن حقیقت ترسید اما سعی کنید همیشه جانب اعتدال را رعایت کنید. دوستی به یاری و کمک شما احتیاج دارد، بی تفاوت نباشید. موکول کردن مسئله ای به ماه های بعد ایده خوبی نیست. دوستان شما طالب روی خوش شما هستند. اجازه ندهید که کسی شما را به بازی بگیرد.

### شهریور

شما معمولاً خیلی راحت مسئولیت هایتان را یکی یکی انجام داده و بعد به سراغ کار بعدی می روید، اما این روزها نمی توانید به راحتی تشخیص دهید که اولویت ها چیست، و این همه بی نظمی از شما بعید است. یک جابجایی مکانی پیشرو دارید، که باید آن را به فال نیک بگیرید. خیری در آن است که با گذشت زمان متوجه آن خواهید شد.

### شروربین

ناراحتی و دلخوری اخیرتان باعث برهم خوردن دوستی هایتان می شود، بهتر است مهربان تر رفتار کنید. شما آنقدر عاقل هستید که هر حرفی را که می شنوید زود باور نکنید و عکس العمل نشان ندهید، متأسفانه این اواخر تحت تاثیر حضور شخصی در زندگی تان پشت سرهم دست به کارهای اشتباه می زنید. با یک شوخی، جدی برخورد نکنید.

### اردیبهشت

از شکست خوردن و از اینکه تلاش های تان زود به ثمر نرسد نگران هستید. در حال حاضر وقت آن نیست که کارهایی که انجام داده اید را تجزیه و تحلیل کنید. در مورد مسائل کاری فعلاً همان روندی را که پیش گرفته بودید ادامه دهید. به موفقیت هایی خواهید رسید که فراتر از تصوراتان خواهد بود. تغذیه تان را بهتر کنید.

### خرداد

در مورد مسئله ای خانوادگی، اگر شما تنها کسی هستید که باید تصمیم نهایی را بگیرید، بهتر است آمادگی لازم برای شنیدن حرف های تند دیگران را داشته باشید. فریب این خیال که می توانید همیشه تمام مردم را خوشحال کنید را نخورید. در مورد یک خرید یا فروش شک و تردید به خود راه ندهید که با تردید در تله می افتید.

## انگلیسی با لهجه فارسی خاطرات یک ایرانی بزرگ شده در آمریکا

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

### با این همه فامیل

می گویند اسکیموها بیش از بیست اسم برای «برف» دارند. تعجبی ندارد چون یک اسکیمو تمام عمرش را میان برف می گذراند و جزئیاتی به چشمش می خورد که ما هرگز به آنها توجه نکرده ایم.

دوره نوجوانی ام توی «نیوپورت بیچ» با درجه های رنگ «برنزه» آشنا شدم. فرق بین برنزه عمیق، برنزه پریده، برنزه برنزی، رنگ و برنزه تازه را یاد گرفتم. هیچکس دوست ندارد با «برنزه کارگری» دیده شود، همان نوعی که خط تی شرت و شلوار کوتاه روی بدن مشخص است. از آن بدتر «سوخته قلابی» است، همان که توی اتاقک برنزه شدن ایجاد می شود با کلاس تر از همه برنزه موج سواری است، همراه موی رنگ پریده از آفتاب.

دوره بچگی ام در ایران، به جای برف یا آدم های برنزه، دور و برم پر بود از فامیل. تعجبی ندارد که زبان فارسی نسبت به انگلیسی کلمات دقیق تر و بیشتری برای نسبت های فامیلی دارد. برادران پدر «عمو» هستند. برادر مادر «دایی» است. شوهرهای خاله و عمه «شوهر خاله» و «شوهر عمه» هستند. توی انگلیسی تمام این مردها Uncle نامیده می شوند. بچه هاشان فقط با یک کلمه در انگلیسی نامیده می شوند Cousin. در حالی که توی فارسی هشت کلمه داریم که نسبت فامیلی هر کدام را دقیق نشان می دهد.

در آبادان، نزدیک بزرگ ترین عمه ام، صدیقه، زندگی می کردیم. خانواده های ما تمام وقت های فراغت را با هم می گذراندند و من عمه صدیقه و شوهر عمه ام عبدالله را مادر و پدر دوم می دانستم. عمه صدیقه دختر نداشت و با من مثل دختر خودش تا می کرد. او که همیشه صمیمی و با محبت بود، مرا آن قدر غرق تعریف می کرد که تا ساعت ها کیفور بودم. به من می گفت که با هوش و پرحوصله هستم و اینکه آرزو می کرد دخترش بودم. هیچ وقت از من ایراد نمی گرفت، و آن قدر دوستم داشت که فقط از یک خواهر پدر برمی آید. برای من کلمه «عمه» هنوز یادآور غوطه ور شدن در مهربانی است.

عمه صدیقه باغ زیبایی داشت پر از نسترن، رز، گل میمون و گل نخود معطر یک شهر بازی تمام عیار برای حس بویایی. ما هر جمعه برای ناهار به خانه او می رفتیم. در حالی که عطر غذا خانه را انباشته بود، من به باغ می رفتم و هر گلی را بارها و بارها بو می کردم. با این که هر هفته به آنجا می رفتم هر بار دیدن باغ او به اندازه بار اول برایم جالب بود. به آمریکا که آمدم، آن عطرها را گم کردم و باغ عمه به کلی فراموشم شد. یک روز که توی بازاری در برکلی قدم می زدم گلی را دیدم که به طرز دوری آشنا می نمود. خم شدم و بعد از پانزده سال یک گل نخود معطر را بو کردم. حس کردم دوباره شش ساله شده ام و توی باغ عمه دنبال پروانه ها می دویم. توی خانه عمه، بعد از ناهار بزرگترها چرت می زدند و من می رفتم سراغ ماجراجویی مورد علاقه ام، یعنی رفتن به کتابخانه شوهر عمه عبدالله، عبدالله مرد کتابخوانی بود، انسانی با معلومات که از آموختن برای نفس آموختن لذت می برد. او که به زبان عربی مسلط بود، علاقه زیادی به ریشه های زبان شناسی داشت. در عطش کسب این معلومات، او متفاوت از باقی فامیل بود. سبب زمینی، تربچه، و شلغم تنها ریشه های مورد علاقه فامیل ما بودند. اما من شیفته توجه او به کلمات بودم، هر چند توضیحاتش را هیچ وقت نمی فهمیدم. اگر معنای یک کلمه فارسی را از او می پرسیدم ریشه عربی آن را شرح می داد و مثال های زیادی از کلمات هم خانواده اش ذکر می کرد. بعد نحوه تحول کلمه به شکل فعلی را می گفت و چند نمونه از قرآن می آورد. توضیحاتش که تمام می شد معمولاً سوالم را فراموش کرده بودم. با وجود این کاملاً تحت تاثیر علاقه اش به کلمات و دانش عمیق او قرار می گرفتم.

توی کتابخانه شوهر عمه، یک راست می رفتم سراغ نسخه های ریدرز دایجست که به دو دلیل دوستشان داشتم، کوچک بودند و با پست از خارج می رسیدند. یک کلمه

هم انگلیسی نمی دانستم، اما آن مجلات قطع بچه گانه را با لذت از سر تا ته ورق می زدم، و سعی می کردم موضوع نوشته ها را بفهمم. همیشه حواسم بود که آنها را درست همان جایی که برداشته بودم بگذارم، مبدا گشتن توی کتابخانه قدغن شود. سال ها بعد در آمریکا، پدر برای خودم اشتراک ریدرز دایجست را گرفت که یکی از بهترین خاطراتم از اوایل دبیرستان است.

عمه صدیقه و شوهر عمه عبدالله حالا نزدیک پدر و مادر در کالیفرنیا جنوبی زندگی می کنند. اگر چه حیاط خانه شان فقط باغچه کوچکی دارد، توانسته اند مجموعه رشک برانگیزی از انجیر، انار، لیموشیرین و سبزیجات پرورش دهند. آشپزی عمه هنوز عالی است و هیچ سفری به کالیفرنیا جنوبی تکمیل نمی شود مگر با عدس پلوی زعفرانی، خورش بادمجان با گوشت بره، یا غذای مخصوص او، ماهی آزاد با شکم پر شده از سبزیجات معطر. عمه مهربان هنوز تعریف های محبت آمیز نثارم می کند، اما این روزها به من می گوید چه مادر خوبی هستم و من می گویم شنیدن این تعریف از زبان او چه دلپذیر است.

عبدالله مترجم است، شغلی که به او امکان می دهد دور و برش را پر کند از کلمات محبوبش. حالا به علایق او کامپیوتر هم اضافه شده، علاقه ای که در دهه هفتاد سالگی کشف کرده. هر وقت شوهرم، که مهندس نرم افزار است، به کالیفرنیا جنوبی می رود، ساعت ها با او می نشیند پشت کامپیوتر تا پرونده های پاک شده و از دست رفته را بازیابی کند. شوهر عمه ام همیشه می گوید: «نمی دانم چی شد که این اتفاق افتاد»، شوهرم به او یادآوری می کند: «هر وقت کامپیوتر می پرسد که آیا مطمئن هستید که می خواهید این پرونده را پاک کنید؟ جواب بدهید نه»، و شوهر عمه ام جواب می دهد: «چیزی از من نمی پرسد. پرونده ها خود به خود غیب می شوند».

عمه و شوهر عمه چهار پسر دارند، محمد، محمود، مهدی و مهرداد که همه ازدواج کرده و صاحب فرزند شده اند. اگر چه پدر همه خواهرزاده ها و برادرزاده هایش را مثل بچه های خود می داند، به بچه های عمه صدیقه احساس نزدیکی خاصی دارد، چون در آبادان که بودیم آنها نزدیک ما زندگی می کردند و پدر بخت آن را داشت که شاهد بزرگ شدن خواهرزاده هایش باشد. پدر عاشق این است که خاطرات زیادی درباره هر کدام تعریف کند و از هوش، بامزگی و دوست داشتنی بودن آنها بگوید. به او می گویم: «این یکی را قبلاً شنیده ایم» ولی پدر هیچ وقت حرف ما را نمی شنود. با بازگفتن آن خاطرات، شیرین ترین لحظات زندگی اش دوباره زنده می شوند. در مقابل خواهر زاده هایش هم عاشق او هستند.

وقتی پدر و مادر می خواهند یک تعطیلات عالی داشته باشند می روند دیدن مهدی که توی اتریش استاد دانشگاه است. همیشه می گویند: «مهدی می داند چه کار کند که بهمان خوش بگذرد»، وقتی می خواهند مشاوره پزشکی بگیرند از محمود می پرسند که جراح ارتوپد است و از نظر آنها «بهترین جراح دنیا»، وقتی مهمان نوازی می جویند به دیدن محمد می روند که مهربانی و سخاوتش پدر و مادر را به یاد زندگی در آبادان می اندازد و وقتی می خواهند خوش بگذرانند می روند سراغ مهرداد که پسر سوم غیر رسمی آنهاست، و پدر سر بلند تنها دو عضو موقرمز فامیل، پدر و مادر پز می دهند که بچه های مهرداد می توانستند مانکن بشوند.

بعد از انقلاب ایران، پدر که نتوانسته بود در کالیفرنیا جنوبی شغلی پیدا کند، در مدت کار کردن در کالیفرنیا شمالی، پیش خانواده مهدی مانده بود. داریوش، پسر بزرگ مهدی، و برادر کوچکترش رایان، به یک اتاق رفته بودند تا پدر اتاقی داشته باشد. بیست سال بعد من و شوهرم اتاقی توی خانه مان خالی کردیم تا داریوش، که توی یک شرکت کامپیوتری نزدیک ما کارآموزی می کرد، پیش ما بماند. او وقتی رسید گفت: «انگار نوبت پس دادن شماست». همه خندیدیم، چون می دانستیم که رشته مهربانی و سخاوت توی فامیل ابتدا و انتهای ندارد. به داریوش: «گفتم حواست باشد توی خانه ات جا داشته باشی چون یک روزی بچه های من می آیند».

وقتی مادر بزرگ داریوش دختر جوانی بود، به گفته پدر «از همه باهوش تر بود». در آن زمان صدیقه اجازه نیافته بود تحصیلاتش را بعد از کلاس ششم ادامه دهد و کمی بعد ازدواج کرده بود. تمام برادرانش دکتر یا مهندس شدند. پدر این را بی عدالتی بزرگی می دانست. همیشه به من می گفت: «اگر صدیقه می توانست درسش را ادامه دهد، از همه شان دکتر بهتری می شد، چون هم باهوش بود و هم بسیار خلاق»، پدر عاشق تعریف این ماجرا بود که یک سال تمام مرغ های خانواده می مردند و هیچکس نمی دانست چرا. صدیقه تصمیم گرفت علت را پیدا کند. مرغ ها را از نزدیک بررسی کرد و متوجه شد در بلعیدن مشکل دارند. دنباله مطلب در صفحه ۵۹

تجدید دوره شده و بار دوم است که کلاس را می گذرانند. از او خواست که به دفتر بیاید تا با ما آشنا شود. وقتی آمد، دیدیم یک جوان هجده، نوزده ساله است که یک درجه استوار یکمی ارتش آمریکا را به بازو و یکی هم به کلاهش نصب کرده. درجه ای را که به خود نصب کرده بود، متعلق به درجه داران کهنه کاری بود که سالیان دراز در ارتش، با جدیت خدمت کرده بودند و به آن درجه به عنوان ارشدیت در میان همه درجه داران، مفتخر بودند. از او پرسیدیم: «آیا تو استوار یکمی؟» گفت: «نه، گروهان سوم هستم.» پرسیدیم: «پس چرا درجه استوار یکمی به خودت داده ای؟» گفت: «در ایران، به گروهان، «سارجنت» می گویند. و اینجا به «استوار» می گویند سارجنت. پس درجه گروهان سوم من برابر است با استوار یکمی ارتش آمریکا.» یکی از افسران که ارشد تراز من بود، به گروهان گفت: «همین امروز می روی و یک درجه گروهان سوم می خوری و این درجه استوار یکمی را می گذاری کنار.» گروهان، شانه های چپ و راستش را به جلو عقب تکان داد و گفت: «عاع عاع...» یعنی نه. به همقطارم با سر اشاره ای کردم که یعنی اینجا در حضور دیگران، سخت نگیرد که موجب تحقیر آن جوان شود. او هم کوتاه آمد. دو افسری که از نیروی هوایی آمدند، بچه های بسیار خونگرمی بودند. بخصوص مهدی که بچه اصفهان بود و با صدقاتی سرشار و زود جوشی باور نکردنی، که ظرف همان روز، آنچنان با من جوش خورد که انگار از بچه گی یکدیگر را می شناسیم. گاهی که یادش می افتم، آنچنان دلم می گیرد که چشمانم پر از اشک می شود. البته مهدی تنها نبود که خالص بود و با انقلاب خمینی، از دست رفت. سال های بعد وقتی که خمینی می خواست، از کربلا به قدس برود، دوستان من، از جمله مهدی را در جزیره مجنون غرق کرد. من و مهدی پیش از آن، هیچوقت همدیگر را ندیده بودیم، حتی وقتی هر دو در دانشکده افسری بودیم به هم بر خورد نکرده بودیم، اما همان روز، نشانی اتاق من را در ساختمان های (بی- او- کیو) که مخفف اقامتگاه افسران مجرد بود (چچلور- افسرز - کوارتر) گرفت و غروب پس از پایان گرفتن کارهایش به سراغم آمد و با لهجه اصفهانی که کمی هم غلیظ ترش می کرد، گفت: «عباسه، وخی بریم بیرون.» گفتم: «درس دارم.» گفت: «نی می شد، می باس - وخی زی.» آنقدر اصرار کرد تا مجبور شدم لباس بیوشم و راه بیفتم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

## آمریکا

بخش دوم

عباس پناهی



در آن پایگاه، سالن های پذیرایی زیادی بود که همه مجهز و زیبا و فعال بودند، و ناهار و شام را می توانستیم به سالن های مختلفی برویم که با آنهمه مجلل بودن شان، قیمت ها به مراتب ارزانتر از رستوران های شهرهای اطراف بودند. پایگاه فورت راکر، بقدری بزرگ بود که هر کدام از دروازه هایش به شهری باز می شد. چهار دروازه آن، به شهر های «دیلی ویل»، «اوزارک»، «اینتر پرایز»،

و «دوتاون» باز می شدند. من که نسبت به بچه های دیگر از بابت خوراک تهیه کردن و پختن، ناشی تر و تنبل تر بودم، ناهار و شام را در رستوران باشگاه افسران صرف می کردم و در نتیجه همه کارکنان باشگاه، اعم از مدیر، گارسون ها و سایرین، با من آشنا شده بودند و حتی در شلوغ ترین شب های باشگاه هم هیچ گاه مرا در صف نوبت نگاه نمی داشتند و برایم جایی پیدا می کردند. مدیر بزرگترین رستوران و سالن ناهار خوری پایگاه، خانمی میان سال بود که به نظرم مرا مثل پسرش دوست می داشت و توأم با احترام، که هیچگاه بدون کلمه «سر» مرا خطاب نمی کرد، انگار همیشه منتظر بود تا من را در سالن ببیند و اگر روزی اتفاقی می افتاد که به آن سالن نمی رفتم، در وعده بعدی به من می گفت که بیشتر از این منتظر دیدن شما بوم «سر».

این سالن ناهار خوری با یک پله به سالن دیگری وصل بود که خانواده های افسران پایگاه، شب ها به آنجا می آمدند و بینگو که ما در ایران آنرا دبلنا می گوئیم، بازی می کردند. پایین همین سالن ناهار خوری، یک «بار» افسران داشت که درست مشابه و هم اندازه سالن ناهار خوری بود و آن هم با یک سطح بالاتر به اندازه یک پله، به سالن دیگری وصل می گردید که برای رقص، استفاده می شد. در این «بار»، زن خواننده ای به نام دیکسی پیانو می نواخت و می خواند که صدای سحر انگیزی، شبیه به صدای دخترانی داشت که در کارتون های با شکوه والت دیسنی، مانند زیبای خفته آواز می خوانند.

هر روز، همشاگردی ها بیشتر همدیگر را می شناختند و بیشتر با هم اخت می شدند. از میان همکلاسی هایم، «دیوید دوانی» از همه بیشتر، کارها و اخلاقش به ما نزدیکتر بود. در اصل، سرخپوست بود و خیلی از حرکاتش، شبیه کارهای ما بود و در نتیجه من و او آنچنان با هم خو گرفته بودیم که بیشتر وقت ها را با هم می گشتیم. مثلا از حرکات جالبش آن بود که مانند ایران، هنگام حساب کردن پول میز، با هم به گشتی می فتادیم که هر کدام موفق شویم، دیگری را میهمان کنیم. و این کار ما در هنگام حساب کردن، برای همکلاسی های دیگر، عجیب می نمود و می پرسیدند که «دارید یکدیگر را هل می دهید که پول دیگری را هم بپردازید؟»

دیوید، من را برادر صدا می کرد. آنقدر از من برای همسرش که در ایالت محل خدمتش زندگی می کرد و نتوانسته بود با دیوید به آلاباما بیاید، نوشته بود و تلفنی گفته بود و عکس فرستاده بود، که همسرش، به خوبی از من شناخت داشت و روزی که به دیدن شوهرش آمد و من و دیوید برای آوردنش به فرودگاه دوتاون رفتیم، به محض دیدن من، مرا در آغوش گرفت و بوسید و من که هنوز به عادت آمریکایی ها خو نگرفته بودم، معذب شدم و خودم را عقب کشیدم که موجب رنجش شدم و با رنجیدگی پرسید: «موضوع چیست؟ آیا از من ناراحتی؟» من به من و من افتادم و نمی توانستم آن توضیحی را که برای خودمان قابل قبول بود، به آنها بدهم و توقع داشته باشم که پذیرفته شود. اما گفتم: «نه، نه، من تو را مثل خواهر خودم دوست می دارم.» گفت: «پس چرا مرا نبوسیدی؟» گیر افتاده بودم. میان خودم با ویژگی های خودمان و آنها با آن ویژگی ها. دست هایم را به دور صورتش گرفتم، سرش را جلو آوردم و پیشانی اش را بوسیدم که هر دو زن و شوهر با شوخی شروع کردند به کف زدن. وقتی سوار اتوموبیل شدیم و به سمت پایگاه راه افتادیم، دیوید به «اولین» گفت: «حالا فهمیدی برای چه می نوشتم عباس برادر من است؟»

چند روزی از شروع کلاس ها گذشته بود که سروان والتر به ما اطلاع داد که دو افسر نیروی هوایی ایران برای گذراندن دوره آموزش بالگرد شنوک به آلاباما می آیند. روز بعد، ما را به هم معرفی کرد و ضمنا اطلاع داد که یک گروهان سوم ژاندارمری نیز در این پایگاه مشغول گذراندن دوره فنی است اما به علت رد شدن در آزمایش،

## مریم حجتیان

راهنمای زندگی - Life Coach  
Certified Professional Coach

Certificate No: 2022-4007

### عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF

انسان های موفق و خوشحال برای رسیدن به اهدافشان همراهی يك 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 سر درگمی در کار و حرفه
- مدیریت و کنترل افکار منفی و خشم
- راهکارهای اساسی برای کسب آرامش درونی

حضور و آنلاین

با تعیین وقت قبلی:

(415) 378 2077

Mhojatiyan@gmail.com

## اندر فوائد پیاده روی

ابوالقاسم حالت

خاصی دارد. همچنان که گوش شما را جیک جیک گنجشک ها قلقلک می دهد، چشمتان هم به خال خال های زرد رنگی می افتد که زیر درختان چنار بر روی زمین نقش بسته است. اینهاست آنچه از پرندگان که در بالای درختان هستند بجا مانده است. صورتی در زیر دارد هر چه در بالاستی.

حالا فکر کنید من چه حالی پیدا کردم وقتی متوجه شدم یکی از آن خال های زرد رنگ به جای اینکه روی زمین بیفتد روی کت من افتاده و به مجرد رسیدن به اداره باید مدتی از وقت اداری را صرف خشک شوئی کنم. وقتی می خواستم از حاشیه غربی خیابان پهلوی به حاشیه شرقی آن بروم، مثل بچه آدم، مثل بچه حرف شنو که نصایح اداره راهنمایی و رانندگی را گوش می کند، خواستم درست از وسط خط کشی مخصوص عابر پیاده رد شوم، ولی مگر اتومبیل هایی که به سرعت می گذشتند، مهلت می دادند. دیدم این که همه جا نوشته اند حق تقدم با عابر پیاده است، حرفی بیش نیست، نصیحتی است به رانندگان محترمی که نصیحت همه عالم بگوش شان باد است. اصلا از قدیم خیلی قدیم، از زمانی که این اتومبیل های قد و نیم قد هنوز پا به عالم وجود نگذاشته و این مقررات عبور و مرور وضع نشده بود می گفتند: «سواره از پیاده خبر ندارد.» راست هم می گفتند. سواره چرا دلش به حال پیاده بسوزد، هر کسی به فکر خود است. سواره به فکر این است که تندتر برود و زودتر به کارش برسد، پیاده هم باید به فکر خودش باشد. اگر به امید لطف و مرحمت رانندگان باشد ول معطل است و باید بی معطلی بزند و برود. راننده وقتی دید یک نفر جلوی راه اوست ناچار می شود که ترمز کند و ترمزش هم خوب می گیرد. با این حساب وسط خیابان پریدم ولی حسابم غلط بود چون یکی از اتومبیل ها ترمزش خوب نگرفت. رسیده بود بلائی ولی به خیر گذشت. فقط به زمین افتادم اما زود برخاستم و گرد از لباس افشاندم و لنگ لنگان قدمی برداشتم و خود را به آنطرف خیابان رساندم. ظهر که به خانه رفتم دیدم خانم هم سر مرا دور دیده ماشین را برداشته و رفته بیرون و تا توانسته خرید کرده است. خلاصه به این نتیجه رسیدم که اگر پیاده روی در همه جا منشست داشته باشد در این جا، هم خطر جانی دارد، هم خطر مالی. ولی باید اعتراف کرد که پیاده روی، صرف نظر از منافع و مضاری که دارد، سرگرمی خوبی است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

شبی در مجلس عده ای از پزشکان، صحبت از منافع پیاده روی به میان آمد. یکی از حاضران که پیرمرد جا افتاده ای بود، گفت: «پیاده روی نوعی ورزش است، مخصوصا برای اشخاص مسن و پیر و پاتالی مثل بنده که قلب پولادین ندارند و ورزش های سنگین به مزاج شان نمی سازد.»

دومی گفت: «بله، در پیاده روی تمام عضلات بدن به کار می افتند، دست ها و پاها و سایر اعضاء هر کدام در حد خود حرکت می کنند. چشم مناظر مختلفی می بیند و مغز هم که متوجه آن مناظر می شود، طبیعتا از افکار یکنواخت همیشگی باز می ماند و اگر دمی هم از تشویش های روزمره غافل شود، غنیمت است.»

سومی افزود: «مخصوصا در هوای پاک و صاف، که متاسفانه این روزها در شهر حکم سیمرغ و کیمیا را پیدا کرده، پیاده روی باعث می شود که آدم مقدار بیشتری اکسیژن تازه استنشاق کند. در نتیجه، ریه ها تقویت می شود و سالم تر می ماند.»

چهارمی گفت: «از اینها گذشته، پیاده روی وزن را کم می کند، جلوی چاقی بی رویه را می گیرد و کسانی را که روزی هفت ساعت پشت میز می نشینند و حتی تفریح شان هم منحصر به سینما و کافه و تماشای تلویزیون و نشستن روی صندلی است، از بر خمودگی و بی حرکتی نجات می دهد و نشاط می بخشد.»

پنجمی گفت: «طی تحقیقاتی که اخیرا کرده اند، هر کس که در روز به مقدار معینی تند راه برود طبیعتا گردش خون او سریع تر می شود و این امر امکان



دارد که در جلوگیری از بعضی بیماری های عروقی و قلبی سودمند باشد.»

این حرفها چنان در من تاثیر کرد که همان شب تصمیم گرفتم از فردا صبح فاصله بین خانه تا اداره را پیاده گز کنم. با خود گفتم: «چه از این بهتر! اگر صبح ها ماشین را از خانه بیرون نیاورم علاوه این که در شلوغی وحشتناک خیابان ها اعصابم خرد نمی شود، به اندازه ماشین دو متری خود از تراکم ترافیک کاسته و به سهم خود با ماموران راهنمایی رانندگی و دولت و ملت همکاری کرده ام. از این گذشته در هزینه بنزین و استهلاک ماشین و سایر مخارج آن صرفه جوئی می شود. خلاصه پیاده روی نعمتی است که هم عمر مرا دراز می کند و هم عمر ماشینم را.»

هر روز صبح، ساعت هفت و نیم با عجله در ماشین می پریدم و از خانه بیرون می رفتم، ولی آن روز زرم وقتی دید چندان عجله ای ندارم گفتم: «مگر امروز اداره نداری؟» گفتم: «چرا، قدری دیرتر می روم چون خیال دارم پیاده بروم و صبح ها خیابان بقدری شلوغ است که پیاده ها زودتر از سواره ها به اداره می رسند.»

خندید. خیال کردم از حرف من خنده اش گرفته ولی بعد فهمیدم خنده اش از این جهت است که من پیاده می روم و ماشین کاملا در اختیار او خواهد ماند.

از یوسف آباد در پیاده روی خیابان پهلوی به طرف تخت جمشید سرازیر شدم. نخستین چیزی که توجهم را جلب کرد قطرات سرد آبی بود که حین عبور از جلوی چند مغازه بروی شانه ام ریخت، چند قطره هم بیخ یخه ام افتاد و به نحو چندش آوری در زیر پیراهن نفوذ کرد. گمان کردم باران رحمت الهی است ولی سر به سوی آسمان بلند هم کردم و دیدم هوا صاف، فقط به قول اداره هواشناسی، در بعضی از نقاط کمی ابری است. آبی که روی شانه و یخه بنده ریخته از کولر بعضی از کاسب هاست. خیلی خوشحال شدم، چون دیدم اول آب روشنائی است، ثانی کاسب حیب خداست، ثالثا این کاسب ها حتما از همشهریان خیلی خوش حساب هستند و عوارض نوسازی را چنان به موقع پرداخته اند که شهرداری هرگز آب آنها را قطع نمی کند حتی اگر روی سر عابرین بریزد. یک آقا پسر هم که در پیاده روی با دوچرخه خود ویراژ می رفت، چنان ناگهان توی سینه ام آمد و غافلگیرم کرد که زهره ام آب شد. یادم افتاد راست می گفتند که پیاده روی وزن را کم می کند چون اگر اینطور روزی دو سه مرتبه در راه قلب کسی به پیش افتد حتما مقداری از گوشت بدنش آب می شود.

می دانید که سر سبزی و خرمی چنارهای خیابان پهلوی و نغمه گنجشکانی که در لا بلائی شاخ و برگ آنها در پروازند و جریان آبی که در پای درختان روان است لطف

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



## خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش یازدهم)

### آخرین آرزوی نوشین و خیر خواه

در سالهای ۲۸ و ۲۹ (عبدالکریم عموتی) صاحب تئاتر «تفکری» تغییر نام داد و تئاتر سعدی را در خیابان شاه آباد افتتاح کرد. در این تئاتر تقریباً اکثر بزرگان تئاتر آن روز یعنی «لرتا، توران مهرزاد، ایرن محمد علی جعفری، خیرخواه و خاشع» شرکت داشتند. تئاتر سعدی در واقع پس از تئاترهای فرهنگ و فردوسی، سومین محلی بود که با همکاری این هنرمندان شروع به کار می کرد. تئاتر فرهنگ پس از حادثه تیراندازی به شاه در دانشگاه تهران زیر فشار دولت بسته شد، زیرا اکثر هنرپیشگان آن عضو حزب توده بودند و حزب توده بنا به رأی مجلس، غیر قانونی اعلام شده بود. آنچه که سبب شده بود تا مردم به تئاتر فرهنگ روی بیاورند سوابق نوشین و کارهای جالب او در گذشته بود که نمایش جالب توپاز یا مردم در رأس آنها قرار داشت. نوشین با تاجر ونیزی و ولین و چند نمایش دیگر توانست همه انظار را متوجه خود کند و مردم را که تا آن روز بیشتر به نمایشنامه های بی محتوا و کم ارزش راغب بودند، به تماشای سنگین ترین آثار کلاسیک جهان بکشاند. در سال ۱۳۲۷ که نوشین عضو کمیته مرکزی حزب توده بود و دادگاه نظامی او را به یک سال و نیم زندان محکوم کرده بود، از صحنه کنار رفت ولی تئاتر فردوسی با کمک شاگردان نوشین نمایش های جالبی، از جمله پرده آبی را به روی صحنه آورد. در سال ۱۳۲۹ کمی پس از افتتاح تئاتر فردوسی، یازده تن از زندانیان توده ای که نوشین نیز جزو آنها بود از زندان قصر گریختند و به کمک ستوان قبادی و چند تن دیگر از افسران توده ای به شوروی رفتند. این کار در حقیقت به دست سپهد رزم آرا رئیس ستاد ارتش وقت که قصد نخست وزیری داشت صورت گرفت زیرا رزم آرا می خواست پیش از تشکیل کابینه، نظر شدموافق سادچیکف سفیر شوروی را هم جلب کند. جالب این که صبح روزی که خبر فرار سران حزب توده از زندان منتشر شده بود، همسران آنها و نیز عده ای از هنرمندان تئاتر سعدی به مجلس رفتند و مدعی شدند که توده ای ها را دولت سر به نیست کرده و خبر فرارشان دروغ محض است. به هر حال رزم آرا روی کار آمد و چند ماه بعد ترور شد و پس از مرگش فاش شد که نوشین در مسکو به سر می برد. سال ها بعد وقتی محمد علی جعفری همراه با گروهی از هنرپیشگان به مسکو دعوت شد، از میزبانان خود خواست که او را نزد نوشین ببرند و هنگامی که با امتناع آنها روبرو شد شدیداً ایستادگی کرد و گفت که: «نوشین استاد من است و من تا زمانی که او را ملاقات نکنم از مسکو خارج نخواهم شد».

سرانجام پس از مدتی با تقاضای جعفری موافقت شد و یک روز غروب استاد و شاگرد در مقابل هم قرار گرفتند. جعفری می گفت: «مدتی به هم خیره شدیم و من جلو دویدم، دلم می خواست دستش را بیوسم، ولی در مسلک ما این شیوه مردود است. نوشین مرا در آغوش گرفت و من از شوق گریه ام گرفت. چهره اش تکیده بود و آن برقی که همیشه در چشمانش می جهید رو به خاموشی بود. به نظرم رسید که بیمار است. وقتی حالش را پرسیدم گفت که از نظر جسمی حالش خوب است ولی یقین دارد که عاقبت دو چیز او را خواهد کشت، غم دوری از وطن و غم دوری از صحنه».

و اما خیرخواه و دوست دیرینش حسن خاشع، شوهر توران مهرزاد، پس از وقایع ۲۸ مرداد در تهران مخفی شدند. خیرخواه در همان ماه های اول خودش را به شکل یک حاجی بازاری گرم کرد و با قطار به جنوب رفت. در جنوب افراد ناشناسی شبانه او را با یک قایق کوچک به آن سوی مرز بردند و از طریق اروپای غربی به آلمان شرقی رفت. در تابستان ۱۳۳۳، پس از آزادی از زندان سیاسی، مرتضی لنگرانی از من دعوت کرد تا به خانه یکی از دوستان مشترک بروم. لنگرانی گفت که حسن خاشع می خواهد با من صحبت کند و بهتر است این مسئله کاملاً محرمانه بماند. شب معهود به خیابان فروردین رفتم. خانه آن دوست دو در داشت. از یک در من وارد شدم و از در دیگر که به راهی دیگر می رفت حسن خاشع آمد. سیبل پرپشتی گذاشته بود و لباسی شبیه به لباس کارگران به تن داشت. نشستم و ساعت ها گپ زدیم. خاشع می خواست بداند که کتاب «فستیوال بخارست و سفر شوروی»



عبدالحسین نوشین

را من زیر فشار عمال دولت نوشته ام یا آن که محتویات آن ماحصل دیده های من در سفر به اتحاد شوروی است. به او اطمینان دادم که کتاب را در زندان و به دور از چشم مأموران دولت نوشته ام و معتقدم در شوروی، بر خلاف آنچه که ادعا می شود هنوز هم نابسامانی هایی وجود دارد و این بهشت کمونیسم همچون طبل میان تهی است که شنیدن آوازش از دور خوش است. خاشع گفت: «انتقاد تو از آنچه که دیده ای مهم نیست، مهم این است که در شرایط فعلی این مسئله به سود دولت تمام می شود. ای کاش انتشار کتاب را به تأخیر می انداختی»، به او جواب دادم: «مطالبی که

در این کتاب نوشته ام به نظر خودم آن قدر برای روشن شدن ذهن جوانان لازم و ضروری است که نمی توانم انتشارش را به تأخیر بیاورم. تقریباً نیمی از هواداران حزب توده و اتحاد شوروی که در این سفر با من همراه بودند هنگام مراجعت به ایران از حزب و طرفداران آن کناره گرفتند». خاشع با چهره ای خسته و نگاهی که مملو از ناراضی بود از من جدا شد و من دیگر هرگز او را ندیدم. اخیراً شنیدم که او در آلمان شرقی بدرد حیات گفته است. من خاشع را از سال ها پیش می شناختم. از مدرسه سیروس که مبصر صف بود و بعد که با خیرخواه و معز دیوان فکری و سایرین در تئاترهای موسمی شرکت می کرد. نقش های جالب او در نمایشنامه «عاشق گیج مولیر و دختر شکلات فروش» با توران مهرزاد و تفکری فراموش نشدنی است. من و او و خیرخواه تقریباً هر روز یکدیگر را در آرایشگاه نیک می دیدیم. این آرایشگاه پاتوق افراد سرشناس و رجال و هنرمندان بود. خیرخواه که پس از فرار از ایران در آلمان شرقی سکونت کرده بود و به تدریس زبان فارسی اشتغال داشت، در سال های تبعید به زندان افتاد. شایع شده بود که او به خاطر فرار دادن فرزند دکتر مرتضی یزدی از دیوار معروف برلین از جانب پلیس بازداشت و تسلیم دادگاه شده است. دادگاه خیرخواه را به ۷ سال زندان محکوم کرد، ولی پس از یک سال و نیم مورد عفو قرار گرفت و از زندان آزاد شد. کمی پس از آزادی او، خواهر زاده اش اکبر گرجستانی، به آلمان شرقی رفت و توانست با دانی خود ملاقات کند. گرجستانی وضع او را در تبعید این طور توصیف می کرد: «در یک آپارتمان کوچک با زندگی بخور و نمیر زندگی می کرد و تقریباً با هیچکس رفت و آمدی نداشت. به بیماری قلبی مبتلا شده بود و خودش عقیده داشت که یک سال و نیم سکونت در زندان نسبتاً تاریک و نور کمونیست ها، سبب شده است تا بیماری قلبی اش تشدید شود. شاید هم به این دلیل آزادش کرده بودند که نمی خواستند در زندان بمیرد».

مردی مثل خیرخواه که همیشه چشمانش برق میزد و لبانش می خندید، چنان مایوس و پژمرده بود که می گفت: «اکبر جان گمان نمی کنم از این چهار دیواری جان سالم به در ببرم، و آن وقت چنان مشتاقانه و به دفعات از حال و احوال فامیل و دوستانش می پرسید که مرا مستأصل می کرد. در آخرین روز، آخرین کلامی که از او شنیدم این بود: «اکبر جان، سعی کن به هر وضعی که شده جنازه مرا به ایران حمل کن، من آرزو دارم که در خاک خودمان دفن شوم. اما این آرزوی خیرخواه هرگز عملی نشد. وقتی مُرد و کسانش خواستند با کسب اجازه از مقامات مربوطه جسدش را به ایران برگردانند، آن مقامات زیر بار نرفتند و گفتند: «ما نمی توانیم اجازه بدهیم که برای یک کمونیست گنبد و بارگاه بسازید تا توده ای ها در کنارش سینه بزنند».

بد نیست بدانید که وقتی نوشین و عده ای دیگر از سران حزب توده را در دادگاه نظامی محاکمه می کردند، صادق هدایت نزد سپهد رزم آرا رئیس ستاد ارتش وقت رفت تا از نوشین وساطت کند. رزم آرا شوهر خواهر هدایت بود اما صادق هرگز و تحت هیچ شرایطی به دیدار او نمی رفت. آن چه که این نویسنده وارسته و آزاده را به ملاقات با شوهر خواهرش واداشت، احترام و اهمیتی بود که برای نوشین و هنرش قائل بود. عبدالحسین نوشین که خود من نیز مدتی از شاگردانش بوده ام، انسانی پاک و صاحب دانش و فضیلت بود که در ماه های آخر عمر حزب توده، در جلسات کمیته مرکزی حزب شرکت نمی کرد، اما در عین حال مایل نبود که با کناره گیری خود لطمه ای به دوستان هم مسلکش بزند. به هر حال نتیجه وساطت صادق هدایت این بود که اکثر سران حزب توده به زندان های طویل المدت محکوم شدند ولی نوشین حکم محکومیتش به یک سال و نیم تقلیل پیدا کرد.

بجوشید بجوشید که ما اهل شعاریم  
به جز عشق به جز عشق دگر کار نداریم  
در این خاک در این خاک در این مزرعه پاک  
به جز مهر به جز عشق دگر تخم نکاریم  
چه مستیم چه مستیم از آن شاه که هستیم  
بیاید بیاید که تا دست برآریم  
چه دانیم چه دانیم که ما دوش چه خوردیم  
که امروز همه روز خمیریم و خمیریم  
میرسید میرسید ز احوال حقیقت  
که ما باده پرستیم نه پیمانہ شماریم  
شما مست نگشتید وزان باده نخوردید  
چه دانید چه دانید که ما در چه شکاریم  
نیفتیم بر این خاک ستان ما نه حصیریم  
برآییم بر این چرخ که ما مرد حصاریم

مولانا

از شب‌نم عشق خاک آدم گل شد  
شوری برخاست فتنه‌ای حاصل شد  
سر نشتر عشق بر رگ روح زدند  
یک قطره خون چکید و نامش دل شد

ابوسعید ابوالخیر

پدری با پسری گفت به قهر  
که تو آدم نشوی جان پدر  
حیف از آن عمر که ای بی سروپا  
در پی تربیت کردم سر  
دل فرزند از این حرف شکست  
بی خبر از پدرش کرد سفر  
رنج بسیار کشید و پس از آن  
زندگی گشت به کامش چو شکر  
عاقبت شوکت والایی یافت  
حاکم شهر شد و صاحب زر  
چند روزی بگذشت و پس از آن  
امر فرمود به احضار پدر  
پدرش آمد از راه دراز  
نزد حاکم شد و بشناخت پسر  
پسر از غایت خودخواهی و کبر  
نظر افکند به سراپای پدر  
گفت گفتمی که تو آدم نشوی  
تو کنون حشمت و جاهم بنگر  
پیر خندید و سرش داد تکان  
گفت این نکته برون شد از در  
«من نگفتم که تو حاکم نشوی  
گفتم آدم نشوی جان پدر»

مولانا عبدالرحمن جامی

تنم تابوت غمگینی که جانم رانمی فهمد  
دل تنگم حصار استخوانم را نمی فهمد  
شبیبه بغض نوزادی که ساعت‌هاست می‌گرید  
پر از حرفم کسی اما زبانم را نمی فهمد  
دل تنگ است و می‌گیریم، دلم تنگ است و می‌خندم  
کسی که نیست دیوانه جهانم را نمی فهمد  
چنان در آتش غم سوخته جانم که می‌دانم  
پس از مرگم کسی نام و نشانم را نمی فهمد

حسین منزوی



ریحانه حق دار (فانی)

جوانی گفت پیری را چه تدبیر  
که یار از من گریزد چون شوم پیر  
جوایش داد پیر نغز گفتار  
که در پیری تو خود بگریزی از یار  
بر آن سر کاسمان سیماب ریزد  
چو سیماب از بُت سیمین گریزد

نظامی

گفتم ای مرشد میخانه عشق  
دو سه پیمانہ مرا مهمان کن  
احتیاجم همه مستی است، دلم پر خون است  
تو بیا بر دل یک عاشق زار،  
یک نفس احسان کن.  
پاسخم داد: بهای طلبت بسیار است  
در ازای دو سه پیمانہ می‌کهنه ناب  
که تو را مست کند تا دل شب  
چه برایم داری؟  
کیسه ای زر دادم  
پیر زرهای مرا برگرداند  
گفت: این مستی و شیدایی و عشق  
به زر اینجا ندهند از چه هزاران باشد  
سینه ات را بشکاف  
و دلت را به بهای می‌میخانه بده  
گر که عاشق شدی و مست شدن شیوه توست  
بایدت دل بدهی.  
سینه را چاک زدم،  
و دل پر تپش و پر خون را،  
در ازای شبی از عشق تو بی خویش شدن بخشیدم.

سمیه مشایخی

شب چو در بستم و مست از می نایش کردم  
ماه اگر حلقه به در کوفت جوایش کردم  
دیدم آن تُرکِ حَتَا دشمن جان بود مرا  
گرچه عمری به خطا دوست خطابش کردم  
منزل مردم بیگانه چو شد خانه چشم  
آنقدر گریه نمودم که خرابش کردم  
شرح داغ دل پروانه چو گفتم با شمع  
آتشی در دلش افکندم و آتش کردم  
غرق خون بود و نمی‌مرد ز حسرت فرهاد  
خواندم افسانه شیرین و به خوابش کردم  
دل که خونابه غم بود و جگرگوشه درد  
بر سر آتش جور تو کبابش کردم  
زندگی کردن من مردن تدریجی بود  
آنچه جان کند تنم، عمر حسابش کردم

فرخی یزدی

دیوانه و دل‌بسته اقبال خودت باش  
سرگرم خودت، عاشق احوال خودت باش  
یک لحظه نخور حسرت آن را که نداری  
راضی به همین چند قلم مال خودت باش  
دنبال کسی باش که دنبال تو باشد  
اینگونه اگر نیست به دنبال خودت باش  
پرواز قشنگ است ولی بی غم و محنت  
منت نکش از غیر و پروبال خودت باش  
صد سال اگر زنده بمانی گذرانی  
پس شاکر هر لحظه و هر سال خودت باش

اقبال لاهوری

## یک مانیفست انسان‌گرا

دیوید بروکس - برگردان: تایماز منقبتی



یکی از همین شب‌ها داشتم در شبکه‌های اجتماعی بالا و پایین می‌رفتم و نمونه‌هایی از اوضاع خراب این روزها را تماشا می‌کردم. ویدیویی از یک تروریست که دارد سر مردی را می‌برد، دونالد ترامپ با ادا و اطوارهای خشن و خودشیفته‌اش، تصاویر جمعیتی از اوباش که دارند غریبه‌ای تنها را به قصد کشت می‌زنند، لایب چون با او مخالف‌اند. این‌ها همه تبعات موج فزاینده انسانیت‌زدایی است که دنیا را درمی‌نوردد. روزهای معروف قرن بیست و یکم نشان‌دهنده ظهور گسترده این توحش‌اند: ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، ۶ ژانویه ۲۰۲۱ (حمله به کنگره آمریکا) و ۷ اکتبر ۲۰۲۳. دلایل این فرهنگ نوظهور آنقدر زیادند که شمارشان از دست خارج است: قوم‌گرایی، نژادپرستی، تعصب ایدئولوژیک و شبکه‌های اجتماعی. این‌ها مدام زندگی ما را از هنجارهای اخلاقی تهی می‌کنند، همان هنجارهایی که قرار بود سیاره ما را به جایی مطبوع برای زندگی تبدیل کنند و به تدریج جایشان را بی‌اعتمادی، خشم و پرخاشگری می‌گیرد. انسانیت‌زدایی هر نوع نگرش یا عملی است که صورت انسانی ما را بپوشاند و کرامت انسانی را نادیده بگیرد و به آن احترام نگذارد.

پایین‌تر که رفتم ویدیوی کوتاهی از مصاحبه‌ای با جیمز بالدوین مربوط به چند دهه قبل دیدم که در آن می‌گوید «شاید دنیا آنقدر که انتظارش را داریم انسانی نباشد، اما هنوز چیزهایی هست. بیش از آنچه فکرش را بکنید.» در کلامش وقار و اخلاق موج می‌زند و نگاه خیره‌اش معطوف به مصاحبه‌کننده است که کنار دوربین نشسته. یک روز عصر در یکی از خیابان‌های شهر قدم بزیند و به اطرافتان نگاه کنید. یادتان باشد هر آدمی که می‌بینید، هرکسی که نگاهش می‌کنید خود شماست. ممکن بود شما آن دیگری باشید. ممکن بود آن هیولا باشید. یا شاید آن پلیس. تصمیم این که باشید یا نباشید با خودتان است.»

در میانه موج تباه‌کننده انسانیت‌زدایی، این تصویری است روشن از یک انسان‌گرای مصمم. کسی که زندگی‌اش را حول تلاش‌های متعالی انسان‌دوستانه سازمان داده است: تلاش برای درک دیگران با همه پیچیدگی‌ها و ژرفایی که دارند. تلاش برای فهم خود با فروتنی، خودآگاهی و شفقت. تلاش برای کنش سنجیده، منصفانه و خرمندانانه، مهم‌تر از همه، تلاش برای نگرستن به دنیا از چشم انسانی دیگر. در این زمانه خشن و بی‌رحم، شیوه انسان‌دوستانه کنجکاوی و احترام به دیگران شاید به شکلی ناامیدکننده خواب و خیال به نظر برسد. اما به شما اطمینان می‌دهم که انسان دوستی تنها راه قطعی و عملی زیستن است. احترام، کنجکاوی و تلاش برای درک کسانی که با آنها سروکار داریم نوعی قابلیت کاربردی است. رویدادها و اعمال غیرانسانی خیلی سریع ما را به چرخه مرگبار ستیز و سوءظن می‌کشاند. اما آنانی که به انسانیت تعلق خاطر دارند شجاعانه می‌کوشند تا مانع از سقوط ما به این ورطه شوند. این مهارت‌های انسانی پایه و اساس هر خانواده، سازمان یا ملت سالم است: ظرفیت نگاه عمیق به دیگران، درک آنها، و تقویت این حس در دیگران که دیده و شنیده و فهمیده می‌شوند.

گاهی درباره دموکراسی طوری حرف می‌زنیم که انگار معنایش فقط رأی دادن است یا آنچه در مجلس و سنا می‌گذرد. اما لیبرال دموکراسی در کنه خود رشته‌ای است از مراودات مشخص و واقعی انسانی: تشویق و ترغیب، گفتگو، مذاکره یا مصالحه. تقابل یک دیدگاه با مجموعه‌ای از دیگر دیدگاه‌ها به امید یافتن راهی مثبت و رو به جلو. برای موثر بودن لیبرال دموکراسی باید بتوانیم تا حدی یکدیگر را درک کنیم، دیدگاه‌های هم را ببینیم و به تفاوت‌ها و اختلاف‌ها با احترام بنگریم. همه این‌ها نوعی خرد انسان‌گرا می‌طلبند.

خرد انسان‌گرا در زندگی حرفه‌ای هم اهمیت دارد. برای اینکه با دیگران به خوبی کار کنید باید آنها را ببینید و به ارزش‌هایشان پی ببرید. در پژوهشی در سال ۲۰۲۱، شرکت مشاوره مک‌کینزی از چند مدیر اجرایی پرسید که چرا کارمندان از کار استعفا می‌دهند. پاسخ آنها این بود: برای کسب درآمد بیشتر در جایی دیگر. اما وقتی همان سوال را از خود کارمندان پرسیدند اکثراً پاسخ دادند که احساس می‌کردند مدیرانشان آنها را در نمی‌یابند و ارزشی برایشان قائل نیستند. حس می‌کردند که دیده نمی‌شوند.

**مهارت‌های انسانی شما چطور است؟** اغلب آنقدر که فکر می‌کنیم در این زمینه خوب نیستیم. ویلیام ایکس، روان‌شناس شخصیت در دانشگاه تگزاس در آرلینگتون، دریافته است که آنچه غریبه‌ها در اولین گفتگوهای شان از یکدیگر درمی‌یابند تنها ۲۰ درصد از اوقات دقیق است، حتی خانواده و دوستان هم تنها ۳۵ درصد از اوقات یکدیگر را به خوبی فهمیده‌اند. بسیاری از ما روزها را در نوعی جهل اجتماعی سپری می‌کنیم. تا به حال چند بار احساس کرده‌اید که نگاه به شما کلیشه‌ای و

برجسب‌زننده بوده است؟ یا صدایتان ناشنیده مانده و فهمیده نشده‌اید؟ آیا واقعاً فکر می‌کنید که خودتان با دیگران چنین نمی‌کنید؟

**چرا ما نگاه کردن به یکدیگر را بلد نیستیم؟** برای شروع باید گفت که ما خودمحوریم. دیگران را نمی‌بینیم چون زیادی مشغول خودنمایی هستیم. بعضی چنان خودشیفته‌اند که اسیر دیدگاه خود مانده‌اند و نظرات دیگران برایشان مهم نیست. شاید داستان آن مرد را شنیده باشید که در یک سوی رودخانه ایستاده بود و زنی در آن سو فریاد می‌زد «چطور می‌توانم پیام آن طرف؟» مرد پاسخ داد «همین الان هم آن طرف هستی.»

**اما آیا پیشرفت ممکن است؟** اگر جوان هستید تا آنجا که می‌توانید علوم انسانی بیاموزید. آنجاست که درباره انسان‌ها یاد می‌گیرید. اگر نتوانید آدم‌های اطرافتان را درک کنید نه تنها خودتان بلکه آنها را هم به تیره‌روزی می‌اندازید.

علوم انسانی افراد را تربیت می‌کند تا با دقت به یکدیگر توجه کنند، مثل کاری که هنرپیشه‌ها می‌کنند. وایولا دیویس، بازیگر، یک بار در مصاحبه‌ای گفته بود «ما هنرپیشه‌ها وارد زندگی دیگران می‌شویم چون باید مشاهده‌گر باشیم. یک نفر را می‌بینی که در واکنش به کلمه‌ای خاص سرش را پایین می‌اندازد و با خود فکر می‌کنی چرا چنین کرد؟ آیا به خاطر چیزی در گذشته‌اش؟»

متیو مک‌کانهی هم یک بار به من حرف مشابهی زد. گفت وقتی سعی می‌کنم به عمق یک شخصیت بروم دنبال حرکات کوچکی می‌گردم که ماهیت کلی آن شخصیت را مجسم می‌کند، بعد همان را مبنای کار خود قرار می‌دهم. یکی شاید از آنها باشد که «دست‌هایش در جیب جلیوش» است. سرش در زندگی خودش است، تودار است. وقتی دست‌هایش را از جیبش بیرون می‌آورد تا خودش را اثبات کند از حالت طبیعی خارج می‌شود، احساس ناامنی می‌کند و پرخاشگر می‌شود. مک‌کانهی همچنین تلاش می‌کند تا هر صحنه را از نگاه آن شخص ببیند. یک قاتل فکر نمی‌کند که «من یک قاتل هستم»، بلکه فکر می‌کند که «من اینجا هستم تا اوضاع را سر و سامان دهم.»

زیدی اسمیت نویسنده‌ای است که از کودکی یک انسان‌گرای تمام‌عیار بوده. او چند سال پیش در جستاری در نیویورک ریویو آف بوکس نوشت که به یاد دارد در کودکی مدام تصور می‌کرده که بزرگ شدن در خانه دوستانش می‌تواند چطور باشد. «به ندرت پیش می‌آمد به خانه یکی از دوستانم بروم و به این فکر نکنم که اگر همین‌جا بمانم چه؟ این یعنی اگر یک لهستانی، غنایی، ایرلندی یا بنگالی بودم چه؟ یا اگر فقیرتر یا ثروتمندتر بودم یا اگر باید فلان دعا را می‌خواندم و بهمان سیاست را قبول داشتم چه؟ من همیشه تشنه آن بودم که خود را به جای دیگران بگذارم. می‌خواستم بدانم جای تک‌تک آدم‌ها بودن چه شکلی است.» چه راه فوق‌العاده‌ای برای تربیت خود نه فقط در مقام یک نویسنده بلکه به‌عنوان کسی که می‌تواند دیگران را هم ببیند.

والاترین هدف انسانی این است که بیاموزیم مثل رامبرانت به دیگران بنگریم. شاید همه سوژه‌های نقاشی‌های رامبرانت خیلی چشمگیر نباشند، اما چنان که فردریک بوشنر، نویسنده، دریافته است، او همان صورت‌های عادی و ساده را «چنان با توجه و دقت دیده که ما را هم وامی‌دارد تا با توجه و دقت به آنها بنگریم». انسانیت مبتنی بر همین احترام به شخص است، و پذیرش این که هر کسی که می‌بینیم از برخی جنبه‌ها از ما بهتر است. آدم‌ها مسئله نیستند که راه‌حل لازم داشته باشند، بلکه رمز و رازهایی‌اند که هرگز نمی‌توان کاملاً به عمق‌شان پی برد. علوم دقیقه از واقعیت‌های فیزیکی ما حرف می‌زنند. انسان‌گرایی ما بر وادی ذهن متمرکز است، این که هر شخص رویدادها را چطور درمی‌یابد و چگونه از خلال آنها دیدگاه خود را شکل می‌دهد. انبوه داده‌ها دانشمندان علوم اجتماعی را قادر می‌سازد تا کلیاتی را درباره جوامع انسانی برسانند. اما انسان‌گرایی می‌کوشد لایه‌های ذهنی هر انسان را ببیند و وجود منحصر به فرد او را درک کند، اویی که مثل من و شما احتمالاً با تمام توان می‌کوشد تا دنیا را از منظر فهم متقابل، خرد، انسانیت و شفقت ببیند.

## بهبود کیفیت زندگی از طریق ایجاد آرامش درونی

گلنار

**مدیتیشن:** مدیتیشن یک تمرین ذهنی است که به ما کمک می‌کند به آرامش درونی دست پیدا کنیم. با تمرین مدیتیشن روزانه، می‌توانیم ذهن خود را آرام و تمرکز بالا بدید و استرس را کاهش دهیم.

**تنفس عمیق:** تنفس عمیق و آگاهانه می‌تواند به ما کمک کند تا لحظه حاضر را به طور کامل تجربه کنیم و روحیه آرام و آرامش را در بدن مان بیاوریم. تمرین تنفس عمیق در اوقات استرس و نگرانی می‌تواند بسیار موثر باشد.

**ورزش و فعالیت بدنی:** ورزش و فعالیت بدنی به ما کمک می‌کند تا انرژی منفی را آزاد کرده و احساس آرامش و خوشحالی کنیم. هرگونه فعالیت بدنی که ما را خوشحال کند و به ما لذت بدهد، می‌تواند بهبود کیفیت زندگی را تقویت کند.

**محافظة کاری و زندگی متعادل:** سعی کنیم زندگی متعادلی برقرار کنیم و به محافظه کاری در همه جنبه‌های زندگی توجه کنیم. مدیریت زمان، تعادل بین کار و زندگی شخصی، استفاده از فنون مدیریت استرس و اهمیت قرار دادن بر خود مراقبت، همه بهبود کیفیت زندگی را تقویت خواهند کرد.

**ارتباط با طبیعت:** باقی گذاشتن زمان برای ارتباط با طبیعت می‌تواند به ما آرامش بیشتری بخشیده و احساس اتصال به جهان بزرگتر را به ما دهد. رفتن به پارک، صعود به کوهستان، یا حتی صرف چند دقیقه در باغ و حیاط خود می‌تواند اثرات مثبتی بر روحیه ما داشته باشد.

**مراقبت از خود:** از خودمان مراقبت کنیم و به نیازهای مان توجه کنیم. زمانی برای استراحت، خواندن کتاب مورد علاقه، صرف وقت با خانواده و دوستان، و هر فعالیتی که ما را شاد و خوشحال می‌کند، بگذاریم.

مهم است وقت و تلاش برای ایجاد آرامش درونی خود را بگذاریم. هر فرد ممکن است روش‌ها و تمرین‌های متفاوتی را برای خود کشف کند. سعی کنیم روش‌هایی را انتخاب کنیم که با ما سازگاری دارند و برای مان مفید هستند. همچنین، به خودمان زمان بدهیم و صبور باشیم، زیرا ایجاد آرامش درونی یک فرآیند است که نیاز به تمرین و پیوستگی دارد.

هویت هم باش. شوخی ناپسند نکن. شوخی باید از روی حسن نیت باشد، نه نیشدار. **راز عشق** در این است که حقیقت اصلی عشق، یعنی تفکر را از یاد نبری. آیا یک رابطه دراز مدت، مهم تر از اختلافات کوچک و زود گذر نیست؟!

**راز عشق** در این است که مانع بروز هیجانات منفی در وجودت شوی، و صبر کنی تا خونسردی را دوباره به دست آوری، شخص عصبانی نمی‌تواند موقعیت و اشخاص را با وضوح درک کند. قلبت را آرام کن. تنها به این وسیله است که می‌توانی چیزها را آنگونه که هستند، دریایی.

**راز عشق** در این است که طرف مقابلت را تحسین کنی. هرگز با فرض این که خودش این چیزها را می‌داند، از تحسین غافل نشو. مشکلی پیش نخواهد آمد اگر بارها با خلوص نیت بگویی: «دوستت دارم». گر چه احساسات بشری به قدمت نسل بشر است، اما کلمات همواره تازه و جوان خواهند ماند.

**راز عشق** در این است که در سکوت دست یکدیگر را بگیرید. کم کم یاد می‌گیرید که بدون کلام رابطه برقرار کنید.

**راز عشق** در توجه کردن به لحن صدا است. برای تقویت گیرایی صدا، باید آن را از قلب برآوری، سپس رهایش کنی تا بلند بشود و به سمت پیشانی برود. تارهای صوتی را آرام و رها نگه دار. اگر احساسات قلبی ات را به وسیله صدا بیان کنی، آن صدا باعث ایجاد شادی در دیگری خواهد شد.

**راز عشق** در این است که بیشتر با نگاه حرف بزنی، زیرا چشم‌ها، پنجره‌های روح هستند. اگر هنگام صحبت کردن از نگاه استفاده کنی، مثل آن است که پنجره‌ها را با پرده‌های زیبایی بیاری و به خانه گرما و جذابیت ببخشی.

**راز عشق** در این است که از یکدیگر انتظارات بی‌جا نداشته باشید، زیرا نقص همواره جزء لاینفک انسان است. ذهنت را بر ارزش‌هایی متمرکز کن که شما را به یکدیگر نزدیک تر می‌کند، نه بر مسائلی که بین شما فاصله می‌اندازد.

**راز عشق** در این است که حس تملک را از خود دور کنی. در حقیقت هیچکس نمی‌تواند مال کسی شود. شریک زندگی ات را با طناب نیاز مبنی. گیاه هنگامی رشد می‌کند که آزادانه از هوا و نور آفتاب استفاده کند.

## سرزنش

گلنار

هرگز هیچکس را سرزنش نکنید. اشخاص خوب، شادی به شما می‌دهند، اشخاص بد تجربه به شما می‌دهند، بدترین اشخاص درس به شما می‌دهند و بهترین اشخاص خاطرات فراموش نشدنی به شما می‌بخشند.

متأسفانه اغلب، انتظارات ما از اشخاصی که بیشترین اعتماد را به آنها داریم، بی‌ثمر می‌ماند. از طرفی، اشخاصی که انتظار نداریم ما را دوست داشته باشند، ممکن است بسیار به ما علاقه نشان دهند.

برخی افراد ما را به خاطر کارهایی که نکرده‌ایم به گریه می‌اندازند، در حالی که برخی دیگر اشتباهات ما را نادیده می‌گیرند و فقط لبخند ما را می‌بینند. برخی ما را در لحظه‌ای که بیشترین نیاز به آنها را داریم، رها می‌کنند، در حالی که برخی دیگر با ما هستند، حتی زمانی که از آنها خواسته‌ایم بروند.

دنیا مخلوطی از اشخاص است، ما فقط باید بدانیم کدام دست را باید بگیریم و نگه داریم و کدام دست را رها کنیم. در نهایت، این همان زندگی است، یادگیری نگه داشتن و یادگیری رها کردن. فقط کسانی که به شما اهمیت می‌دهند، می‌توانند شما را در لحظه‌های سکوت بشنوند.

## راز عشق

گلنار

**راز عشق** در تواضع است. این صفت به هیچ وجه نشانه تظاهر نیست، بلکه نشان دهنده احساس و تفکری قوی است، میان دو نفری که یکدیگر را دوست دارند. تواضع مانند جویبار آرامی است که چشمه محبت آنها را تازه و با طراوت نگه می‌دارد.

**راز عشق** در احترام متقابل است. احساسات متغیر هستند، اما احترام دو طرف ثابت می‌ماند. اگر عقاید شریک زندگی ات با عقاید تو متفاوت است، با احترام به نظریاتش گوش کن. احترام باعث می‌شود که او بتواند خودش باشد.

**راز عشق** در این است که به یکدیگر سخت نگیری. عشقی که آزادانه هدیه نشود اسارت است.

**راز عشق** در این است که هر روز کاری کنی که شریک زندگی ات را خوشحال کند. کاری مثل دادن هدیه ای کوچک، تحسین، لبخندی از روی محبت. نگذار که جویبار محبت از کمی باران خشک شود.

**راز عشق** در این است که رابطه تان را مانند یک باغ با محبت ترین کنید. بذر علاقه ها و عقیده های تازه را بکار که زیبایی برود. فراموش نکن که باغ را باید هرس کرد، مبدا غنچه های گل پوشیده از علف های هرز عادت شود. برای اینکه عشق همواره با طراوت بماند باید به آن مثل هنر خلاقانه نگاه کرد.

**راز عشق** در خوش مشربی است. شوخی با دیگران را فراموش نکن. مراقب شوخی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱



دوره باروک - قرن ۱۷ تا ۱۸



دوره مدرنیسم - اوایل قرن ۲۰

امنیت و نیاز به سازگاری در آن زمان بود. رنسانس (قرن ۱۴ تا ۱۷): در دوره رنسانس طراحی داخلی دستخوش دگرگونی قابل توجهی شد. خانه ها واقعاً شیک و هنری شدند. افراد ثروتمند مبلمان مجلل داشتند و از مواد گران قیمت مانند مخمل استفاده می کردند. دیوارها با نقاشی ها و مجسمه ها تزئین شدند و خانه ها را شبیه به آثار هنری می کرد. مردم دوست داشتند همه چیز متعادل و زیبا به نظر برسند و از نقوش کلاسیک یونان و روم باستان الهام گرفتند. این زمان شاهد تلفیقی از شکوه و درخشش هنری بود که مسیر طراحی داخلی را برای قرن های آینده شکل داد.

### باروک به روکوکو

**باروک (قرن ۱۷ تا ۱۸):** در دوران باروک مردم خانه های خود را بسیار شیک می ساختند. افراد ثروتمند از مبلمان بزرگ با مقدار زیادی طلا و پارچه های فانتزی استفاده می کردند. اتاق ها طوری چیده می شدند که حس تثاتیری با شکوه را ایجاد کنند. نقاشی های دیواری سقفی، کنده کاری های پیچیده و استفاده از آینه برای بزرگتر نشان دادن فضا از ویژگی های بارز دکوراسیون داخلی باروک بود. سبک باروک اثری محو نشدنی در تاریخ زیبایی شناسی طراحی داخلی بر جای گذاشت، همینطور این سبک تأثیر زیادی بر نحوه طراحی مکان های شیک امروزه نیز دارد. **روکوکو (قرن ۱۸):** در دوران روکوکو فضای داخلی حول ظرافت و تزئینات پیچیده بود. افراد ثروتمند عاشق استفاده از خطوط منحنی، مبلمان ظریف و رنگ های پاستلی بودند. اتاق ها مملو از طرح های الهام گرفته از طبیعت، مانند گل ها و صدف ها بودند. این دوره میراثی از طراحی ظریف و ایجاد احساس زیبایی بر جا گذاشت که نه تنها بر فضای داخلی بلکه بر هنر و مد نیز در قرن هجدهم تأثیر گذاشت.

### قرن نوزدهم تا مدرنیسم

**عصر ویکتوریا (قرن ۱۹):** در این دوران، خانه ها به ویژه برای افراد ثروتمند واقعاً شیک بودند. آنها چوب های تیره و پارچه های سنگین با حکاکی های ظریف را برای مبلمان دوست داشتند. در دکوراسیون خانه ها اغلب سبک های مانند گوتیک و رنسانس را با هم ترکیب می کردند. کاغذ دیواری با الگوهای فانتزی رایج شد و شروع به استفاده از چیزهای جدیدی مانند چراغ گاز کردند. مردم تزئینات احساسی مثل قرار دادن تصاویر خانوادگی و وسایل خاص را دوست داشتند. این سبک هنوز هم بر نحوه تزئین خانه های امروزی تأثیر می گذارد.

**هنر نو (اواخر قرن ۱۹ - اوایل قرن ۲۰):** در این دوره، خانه ها و طراحی ها از طبیعت الهام گرفتند. همه چیز خطوط موج و شکل هایی شبیه گل و گیاه داشت. مبلمان منحنی و اغلب از چوب خمیده یا آهن ساخته می شد که بازتاب دنیای طبیعی بودند. تزئیناتی مانند پر طاووس و سنجاکک رایج شد. آرت نوو می خواست هنر را به بخشی از زندگی روزمره تبدیل کند و بر نحوه طراحی مبلمان، دکوراسیون و حتی ساختمان ها تأثیر بگذارد. این سبک رویکردی خلاقانه تر و مدرن تر به ارمان آورد و از روش های قدیمی فاصله گرفت.

**مدرنیسم (اوایل قرن بیستم):** در اوایل جنبش مدرنیسم، طراحی داخلی دستخوش دگرگونی اساسی شد، ظاهر خانه ها بسیار تغییر کرد و همه چیز ساده تر شد. مردم از مواد جدیدی مانند فولاد و شیشه استفاده کردند که باعث شد اشیا بازر و روشن تر به نظر برسند. طراحی مبلمان به سمت مینیمالیسم تغییر کرد. رنگ ها اغلب خنثی بودند، مانند سفید و خاکستری.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۶

## ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی  
طراح دکوراسیون داخلی  
hastidesign99@gmail.com



## سفری جذاب از طراحی داخلی پناهگاه های بدوی تا خانه های هوشمند امروزی

تاریخچه طراحی داخلی، سفری جذاب در طول زمان است که منعکس کننده تکامل جوامع انسانی، تغییرات فرهنگی و اجتماعی و سبک های معماری است. از اولین خانه های بشر تا فضاهای داخلی پیچیده معاصر که امروزه می بینیم، طراحی داخلی بخشی جدایی ناپذیر از تمدن بشری بوده است. روایت تکامل طراحی داخلی از ابتدای حضور بشریت مسیر طولانی است که می خواهیم در این مقاله به آن بپردازیم.

### دوران پیش از تاریخ و باستان

**پناهگاه های بدوی:** پناهگاه های بدوی نشان دهنده اولین مرحله معماری و طراحی داخلی بشر است که به دوران ماقبل تاریخ باز می گردد. در حالی که مفهوم «طراحی داخلی» به معنای مدرن وجود نداشت، فضای داخلی این غارها و پناهگاه ها مینیمالیستی و ساده با وسایل ابتدایی بود، هدف اولیه در درجه اول بر بقا و نیازهای اساسی انسان متمرکز بوده است.

**بین النهرین باستان (حدود ۳۵۰۰ - ۵۳۹ قبل از میلاد):** این عصر شروعی برای اصول اولیه طراحی داخلی شد. مشخصه این دوره زیگورات ها بود که سازه های خشتی گلی بود که برای مقاصد مذهبی و اداری طراحی شده بودند. آراسته کردن فضاهای داخلی با استفاده از مصالح و استفاده از رنگ های زنده در نقاشی های دیواری، منسوجات مجلل از جمله پشم و کتان و میز و صندلی چوبی شروعی برای پدید آمدن دکوراسیون داخلی در اعصار بعد شد.

**مصر باستان (حدود ۳۱۰۰ - ۳۰ قبل از میلاد):** استفاده از عناصر نمادین در فضای داخلی معابد، کاخ ها و مقبره های مصر باستان ریشه در زمینه های فرهنگی و مذهبی دارد. این مکان ها با نقاشی های دیواری، مجسمه ها، مبلمان با استفاده از فلزات گرانبها و سنگ ها تزئین شده بودند. تأثیرات نمادها و رنگ های این دوره در طراحی مدرن باقی مانده است و همینطور عناصری مانند ستون ها و ابلیسک ها همچنان الهام بخش معماری معاصر هستند.

### دوران باستان کلاسیک

**یونان باستان (حدود ۹۰۰ - ۳۱ قبل از میلاد):** در این دوره طراحی داخلی ترکیبی کاربردی، ساده با تأکید بر تقارن بود. خانه ها حیاط های باز داشتند و از رنگ های خاکی استفاده می شد، اما داخل آن با منسوجات و سفال ها با رنگ آمیزی شاد و پرنشاط تزئین شده بود. خانه های شیک و مکان های عمومی دارای موزاییک ها و نقاشی های دیواری چشم نوازی بودند. صندلی معروف Klismos هم علاوه بر ظرافت بسیار کاربردی بود. طراحی یونانی هنوز در فضای داخلی امروزی در سراسر جهان دیده می شود.

**روم باستان (حدود ۵۰۹ قبل از میلاد - ۴۷۶ پس از میلاد):** در روم باستان، خانه ها شیک، با شکوه و دارای فضاهای بزرگ بودند. اتاق ها مملو از تزئینات فانتزی مانند موزاییک های رنگارنگ و نقاشی های دیواری بودند. رومی های ثروتمند دوست داشتند از موادی مانند سنگ مرمر و گچ استفاده کنند تا خانه هایشان خاص به نظر برسد. مبلمان اغلب از چوب یا فلز با تأکید بر راحتی ساخته می شد. روش آنها برای طراحی، به سبک معماری نمادین رومی تبدیل شد و به میراث ماندگار اصول طراحی کلاسیک کمک کرد.

### قرون وسطی تا رنسانس

**اروپای قرون وسطی (قرن ۵ تا ۱۵):** طراحی داخلی در این دوره ساده و کاربردی با تزئینات حداقل بود. قلعه ها و عمارت ها دارای سالن های بزرگ با مبلمان چوبی بودند. اتاق ها شیک نبودند و غالباً کف های خاکی را با حصیرهای کاهی می پوشاندند و از صندوقچه های چوبی برای نگهداری اشیا استفاده می کردند. در این دوره تمرکز بر کارکرد مناسب فضاها برای زندگی روزمره بود که منعکس کننده تأکید جامعه بر

## نوجوانی، عصر چالش های درونی

میثم پاپی مطلق (بخش پنجم)

های ورزشی صرف می کنند. در ایالات متحده حدود چهل درصد از ساعات کاری نوجوانان صرف اوقات فراغت، بیست و نه درصد صرف انجام کارهای مولد و سی و یک درصد نیز شامل انجام کارهای عادی روزانه می شود. نوجوانان در دیگر جوامع در مقایسه با نوجوانان در ایالات متحده وقت بیشتری را برای انجام تکالیف مدرسه و کارهای عادی خانگی صرف می کنند. **نوجوانان وقت آزاد خود را چگونه سپری می کنند؟** هر چند که غالباً این تصور وجود دارد که فعالیت ها در اوقات فراغت باید با آرامش و مزاح همراه باشند، با این حال این قبیل فعالیت ها می توانند به عنوان منبع مهم یادگیری تلقی شوند. یک کودک هنگامی که در مقابل تلویزیون قرار می گیرد و کارتون تام و جری را تماشا می کند،

بیش از کودکی که تکالیف خانگی خود را انجام می دهد و یا نقاشی می کشد مجذوب معانی متفاوت درباره خودش و دنیای اطرافش می شود. فعالیت های معنادار شخص در هنگام فراغت می تواند سبب کسب فضایل و مهارت ها بشود. استفاده نادرست از این اوقات نیز با کمبودهای آموزشی - اجتماعی و اقتصادی مربوط می باشد. به طور متوسط نوجوانان در ایالات متحده در حدود بیست و شش ساعت در هفته تلویزیون مشاهده می کنند و این شامل تماشای فیلم ها و بازی های ویدیویی نمی شود.

استراسبورگر برآورده کرده است هنگامی که این نوجوانان به سن هفتاد سالگی می رسند، بین هفت تا ده سال از عمر خود را صرف تماشای برنامه های تلویزیون کرده اند. این برنامه های تلویزیونی شامل اخبار، نمایش های کمدی و فیلم است. زنان بیشتر اپرا و مردان بیشتر رویدادهای ورزشی را در تلویزیون تعقیب می کنند. تغییرات شناختی با دوره سنی نوجوانان و آمادگی آنان برای به تنهایی اندیشیدن، کسب آرامش، تجدید قوا و کشف توانمندی های خود همراه است. پسران و دختران در اوایل دوره نوجوانی زمان بیشتری از اوقات فراغت خود را با دوستان شان می گذرانند تا با والدین. این روند تا اواسط دوران نوجوانی ادامه دارد. احتمالاً به این علت که والدین بیشتر محدودیت اعمال کنند. نوجوانان در ایالات متحده در هنگام فراغت بیشتر وقت خود را به فعالیت هایی نظیر تماشای تلویزیون، بودن با دوستان، صحبت کردن، شنیدن موسیقی و رفتن به میهمانی می پردازند. بیشتر تعامل نوجوانان با تماس تلفنی یا فرستادن ایمیل و پیام یا خرید از فروشگاه ها به همراه دوستان می باشد.

«ون رو سمالن» و «گراهان» با بررسی نوجوانان کانادایی دریافتند که به سختی می توان آنان را از نظر جنسیتی در زمینه انجام فعالیت های مختلف از قبیل کارهای عادی روزانه، مشاغل نیمه وقت و فعالیت های ورزشی تقسیم بندی کرد. در پژوهش دیگری در وین، «لائوراکمپتنز» درباره لوازم و وسایلی که دانش آموزان دبیرستانی دارند از آنان سوال کرد. وسایل و لوازم پسران بیشتر شامل وسایل ورزشی ابزار موسیقی و ضبط صوت بود و دختری بیشتر جواهرات و حیوانات پر شده داشتند. بسیاری از نوجوانان برای استفاده از اوقات فراغت خودشان برنامه ریزی ندارند. بسیاری از نوجوانان نیز گزارش می دهند که هیچ کاری برای انجام دادن مابین اوقاتی که در مدرسه به سر می برند و موقع خواب ندارند.

**دوستی و رفاقت در نوجوانی:** پیش از این گفتیم که از حدود پانزده - شانزده سالگی به بعد موجود جوان ناخودآگاهانه و در درون خود تصاویر ذهنی والدین را به علت تشدید غرایز و بیدار شدن عقده ادیپ، طرد می کند یا به دلیل تفاوت و تضاد در ارزش ها، آگاهانه در

برابر خانواده می ایستد. نوجوان در این مسیر به راه حل هایی متوسل می شود. این راه حل ها یا به شکل یافتن جانشین برای والدین است که این امر به صورت علاقه مند شدن به افراد مسن تر از خود که یادآور تصاویر والدین هستند صورت می گیرد و یا از طریق همانند سازی با شخصیت هایی است که الگوی جوان قرار می گیرند و او خود را با آنان همانند می سازد.

این شخصیت ها با شخصیت های معروف گذشته اند و یا آن چنان که امروزه رواج بسیار دارد افراد شناخته شده معاصر هم چون هنرپیشه های سینما یا نوازندگان موسیقی، آوازه خوانان و دیگر هنرمندان مشابه اند. این گونه همانند سازی ها به زودی تغییر می کنند و جوان به آسانی از الگویی به الگویی دیگر می گراید. افزودن بر اینها راه حل دیگری نیز وجود دارد که دوستی با همگنان است، دوستی با کسی که با همان مسائل، همان شکست ها و تردیدها، همان طغیان ها، همان اشتیاق ها و علاقه ها، همان تشویش ها و اضطراب ها روبروست که خود شخص با آنها دست به گریبان است. همانند سازی با کسی که انسان خود را در او می یابد، و سهیم کردن او در احساسات و حالاتی که تحملش برای فرد سنگین و ناگوار است، کمک ارزشمندی در برخورد با مشکلات و تحولات درونی به شمار می آید. اگر بپذیریم که دوستی، امتزاج کامل دو موجود است، دوستی های دوره کودکی، تنها رقابت های ساده هستند که بر اثر اشتراک عادات و مشغولیات و به خصوص بازی به وجود می آیند. از حدود یازده سالگی به بعد از این، دوستی ها محکمتر و به خصوص جنبه انتخابی آنها بیشتر می شود، یعنی کودک به گزینش دوستانش می پردازد، اما به خصوص در دوره بلوغ جوانی شباهت بسیاری به عشق دارند و میتوان گفت که به خصوص نزد دختران، مقدمه بیداری عشق است، زبان دوستی ها زبان عشق است و مانند عشق همراه با قهر و آشتی اند. خیانت دوست در نظر جوان، تجربه تلخ و پر هیجانی است که تمامی وجودش را به لرزه در می آورد و نه تنها به خواسته های او لطمه می زند، بلکه به نیاز شدید وی به محبت و همچنین به احساسی که نسبت به خود و ارزش های وجودی خود دارد نیز خسارت وارد می کند، زیرا داشتن دوست، اعتماد به خود را تایید و تقویت می کند و هنگامی که پیوندهای دوستی از هم می گسلند، شخص نسبت به ارزش های وجودی خود دچار شک و تردید می شود.

**روابط دوستی:** نوجوانان می گویند وقتی که با دوستانشان هستند، مطلوبترین خلق را دارند. تعداد بهترین دوستان، در اوایل نوجوانی از تقریباً ۴ تا ۶ دوست، به یک یا دو دوست دو بزرگسالی کاهش می یابد. در عین حال، ماهیت روابط نیز تغییر می کند. وقتی که از نوجوانان در مورد معنی دوستی سوال می شود، بر دو ویژگی تاکید می ورزند، اولین و مهمترین ویژگی، صمیمیت است. نوجوانان از دوستان شان انتظار صمیمیت، اعتماد و درک متقابل دارند. به همین دلیل است که خود افشایی برای دوستان در سالهای نوجوانی افزایش می یابد. ثانیاً، نوجوانان بیشتر از کودکان از دوستانشان انتظار دارند وفادار باشند. به طوری که از آنها دفاع کنند و کس دیگری را به آنها ترجیح ندهند.

**روابط با همسالان:** زمانی که نوجوانان وقت کمتری را با اعضای خانواده می گذرانند، هم سالان به طور فزاینده با اهمیت می شوند. در کشورهای صنعتی، نوجوانان اغلب روزها را در مدرسه با هم سالان سپری می کنند. نوجوانان مخصوصاً در ایالات متحده بیشتر اوقات خارج از مدرسه را با هم می گذرانند. نوجوانان آمریکایی، هجده ساعت، ژاپنی دوازده ساعت و تایوانی نه ساعت از اوقات خارج از مدرسه خود را با همسالانشان سپری می کنند.

**نوجوانان و اوقات فراغت:** نوجوانان امروزه از نظر مالی به والدین خود وابسته هستند زیرا بیشتر وقت خود را به انجام کارهای مدرسه، کارهای عادی روزانه و فعالیت

### نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق  
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهنامه پژواک



## فعالیت بدنی، کلید طول عمر و زندگی سالم

مترجم: سولماز مولوی - منبع: Medical News Today



ادوینا براکلزبی زن ۷۲ ساله انگلیسی که به مامان بزرگ آهنین معروف شده، نمونه‌ای از اهمیت ترکیب اشکال مختلف فعالیت جسمی است. او در مسابقه سه گانه مرد آهنین شرکت می‌کند. تمرین و شرکت در مسابقه سه گانه که یک رقابت ترکیبی استقامتی است و شامل شنا و دوچرخه سواری و دویدن می‌شود، نیازمند یک رژیم

ورزشی متوازن شامل تمرینات متوسط و شدید و همین‌طور تمرین استقامتی می‌شود. حداقل تمرین کافی چه قدر است؟ اما در مورد کسانی که چندان ورزشکار نیستند چه؟ حداقل میزان فعالیت جسمی برای اجتناب از شرایط منجر به تهدید سلامت چه قدر است؟ دکتر دل پوسو کروس و تیمش احتمالاً جواب این سوال را هم یافته‌اند. آنها یافته‌های خود را در سال ۲۰۲۲ در پژوهشی در ژورنال قلب اروپا منتشر کردند. تحقیق آنها نشان می‌داد که فقط ۲ دقیقه تمرین شدید در روز می‌تواند ریسک مرگ ناشی از سرطان یا رویدادهای قلبی-عروقی را به شدت کاهش دهد. این محققان دریافته‌اند که شرکت‌کنندگانی که هرگز فعالیت شدید نداشته‌اند، ۴ درصد ریسک مرگ طی ۵ سال داشتند، اما کمتر از ۱۰ دقیقه فعالیت شدید هفتگی این ریسک را به نصف کاهش داد. به علاوه، برای کسانی که دست کم ۶۰ دقیقه تمرین در هفته داشتند، ریسک مرگ باز هم نصف شد.

آیا فعالیت بدنی واقعا مفید است؟ دکتر دل پوسو کروس تاکید می‌کند که تقریباً هر میزان از هر شکلی از فعالیت جسمی بهتر از هیچ است، نکته‌ای که یک تحقیق جدید هم آن را تایید می‌کند: این که حتی کوچک‌ترین فعالیتی از هر نوع برای سلامت قلب بهتر از زندگی بی‌تحرك است. اما او ضمناً هشدار می‌دهد که فعالیت جسمی یا شغلی طاقت‌فرسا، در مقایسه با تحرک تفریحی، ممکن است بیش از آن که مفید باشد مضر باشد.

بشر از زمان‌های قدیم دنبال چشمه آب حیات بوده است، به بیان دیگر، راه رسیدن به طول عمر و سلامت. و در حالی که ما شاید هنوز از داروهای معجزه‌آسا یا تکنولوژی‌های افزایش عمر تا بالای صد سال برخوردار نباشیم، بسیاری از پژوهش‌های اخیر شواهدی قوی ارائه می‌دهند که نشان می‌دهد تغییرات ساده و سهل‌الوصول در سبک زندگی می‌تواند به حفظ سلامت ما برای مدت طولانی‌تر و کاهش ریسک مرگ پیش‌پرس کمک کند. بر اساس جدیدترین تحقیقات، هشت عادت سالم می‌تواند فرایند پیری بیولوژیک را به اندازه ۶ سال به تاخیر بیندازد. این عادات مربوط می‌شود به: رژیم غذایی، وزن مناسب، اجتناب از دخانیات، بهداشت خواب، مدیریت کلسترول، قند خون، و فشار خون، و یک چیز مهم: حفظ فعالیت جسمی.

چه نوع فعالیت جسمی ریسک مرگ را کاهش می‌دهد؟ مطابق تحقیقی که امسال تابستان در ژورنال انجمن پزشکی آمریکا منتشر شد، دکتر دل پوسو کروس و همکارانش داده‌های بیش از نیم میلیون شرکت‌کننده را طی یک دوره ده ساله تحلیل کردند تا دریابند که اشکال مختلف فعالیت بدنی چه رابطه‌ای با ریسک مرگ و میر دارد. این مطالعه تاثیر فعالیت هوازی متوسط مثل پیاده‌روری یا دوچرخه‌سواری آرام، و همین‌طور فعالیت هوازی شدید مثل دویدن، و فعالیت‌های عضلانی مثل وزنه زدن را بررسی کرد. یافته‌های این تحقیق نشان داد که ترکیب متوازنی از تمام این اشکال فعالیت بهترین روش برای کاهش خطر مرگ است. به‌طور مشخص‌تر، حدود ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی متوسط، به‌علاوه بیش از ۱۵۰ دقیقه تمرین شدید، همراه با حداقل دو جلسه تمرین قدرتی در هفته باعث کاهش ریسک تمام انواع مرگ و میر می‌شود. به‌طور مشخص در مورد کاهش ریسک مرگ ناشی از امراض قلبی-عروقی، پیشنهاد تیم دکتر دل پوسو کروس عبارتست از فعالیت جسمی متوسط به مدت حداقل ۱۵۰ تا ۲۲۵ دقیقه به اضافه حدود ۷۵ دقیقه تمرین شدید، و حداقل دو جلسه تمرین قدرتی در هفته.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



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

## زخم جنگ: سیال میان مرزها و معانی

عمر دواچی



سیاسی، بالایی دارند. به همین خاطر هم پرونده حسین جلو افتاده و اکنون ساکن بیروت است. اما این همه ماجرا نیست.

دواچی هنگام صحبت با حسین متوجه می‌شود که او برای صحبت راجع به گذشته و نشان دادن زخم‌ها و تصاویر خود خیلی سریع و راحت پیش قدم می‌شود. ظاهراً با مشتری‌ها هم خیلی زود سر صحبت را باز می‌کند، داستانش را داوطلبانه و برای هرکسی که ممکن است گوش بدهد بازگو می‌کند و لباسش را بالا می‌زند که زخم‌هایش را ببینند. فیلم حمله را هم هنوز روی موبایلش دارد و آن را مشتاقانه به مشتری‌ها نشان می‌دهد. اما در بیروت معنی و ارزش زخم جنگ تغییر کرده است. بعضی از کافه‌نشینان حسین را به چشم مجلس گرم‌کنی می‌بینند که با جراحات‌هایش کاسبی می‌کند و دنبال جلب ترحم است. برخی دیگر صرفاً از این نمایش بی‌مقدمه زخم و خشونت در فضای کافه معذب می‌شوند و از او فاصله می‌گیرند. زخمی که زمانی سرمایه حسین بود اکنون دردسری است که وجه اجتماعی و شغل او را به خطر انداخته است. درعین حال، به نظر می‌آید از آنجا که سرنوشت و مسیر زندگی حسین با این زخم و ویدئو رقم خورده است، آنها بخشی از هویت حسین شده‌اند و کنار گذاشتن شان برای او دشوار و حتی محال است.

سال‌ها بعد که دواچی دوباره به کافه سری می‌زند می‌فهمد که از حسین خبری نیست و کسی نمی‌داند کجاست. صاحب کافه می‌گوید که خلق و خوی حسین در طول زمان تغییر کرده و گاهی حتی رفتاری پرتنش و خشونت‌آمیز به همکاران و مشتریان از خودش نشان می‌دهد. این وضعیت تا جایی پیش می‌رود که او کار در کافه و اعتبار میان پاتوق مشتریان کافه را از دست می‌دهد. به نظر می‌آید زخمی که زمانی سرمایه بود نه تنها ارزشش را از دست داده، بلکه به ضرر او تمام شده است. حسین زخم‌هایش را زیادی و زود نشان می‌دهد و به معنی خاصی از زخم اخت داشته که متناسب بستر جدید زندگی او نبوده است.

خشونت و آثار جنگ در خاورمیانه معمولاً در قالب اختلاف مذهبی، اقتصاد، نظامی‌گری و روابط بین‌الملل تحلیل می‌شود، اما دواچی با تمرکز بر روی معنی سیال زخم به عنوان درجه‌ای که روابط انسان‌ها در بطن جنگ را به نمایش می‌گذارد، بعد اجتماعی و چندلایه خشونت جنگ را طوری به نمایش می‌گذارد که تحلیل کلان از درک آن عاجز است. از نظر دواچی برای فهم تأثیر پیچیده جنگ باید به سراغ روابط عمیق و پیچیده روزمره و نشانه‌شناسی اجتماعی جنگ رفت.

پژوهش دواچی معنای متغیر بدن در بسترهای مختلف اجتماعی را نشان می‌دهد. زخم جنگ تنها یکی از این نشانه‌های معنی‌ساز در جامعه جنگ‌زده است. زخم می‌تواند زمانی انسان‌ها را به هم نزدیک کند و زمانی دیگر آنها را از هم دور و بیگانه کند. دواچی می‌گوید نمی‌داند بر سر حسین در نهایت چه می‌آید و او هرگز موفق نمی‌شود دوباره حسین را پیدا کند. نمی‌داند آیا او به عراق بازگشته یا به کشور دیگری رفته است. هرچند زخم تنها سرمایه پناهجو است، این سرمایه گذراست و معنی آن در بطن رابطه اجتماعی میان نشان‌دهنده زخم و بیننده آن تعیین می‌شود. این جامعه است که تصمیم می‌گیرد رفتار شخصی مانند حسین اصیل است یا تقلبی، نشان دادن زخمش از یک نیاز صادقانه می‌آید یا بازارگرمی است. این زخمی است که از عراق تا لبنان سفر کرده و در طول مسیر چندین بار تغییر معنا داده است. در جایی غنیمت بوده و بعد مانند تابویی هزینه بر صاحبش را به انزوا کشانده است. زخم‌ها و جراحات‌های حاصل از جنگ نه فقط نشانه‌های تنانه شده جنگ هستند، بلکه تأثیر خشونت جنگ در لایه‌ها و موقعیت‌های مختلف اجتماعی را نشان می‌دهند.

در سلسله بی‌پایان جنگ و کشتار در خاورمیانه شمار افزایش‌دهنده آوارگان و جنگ‌زدگان وضعیت آنها در منطقه را همواره وخیم‌تر و نابسامان‌تر کرده است. اولین موج پناهجویان خاورمیانه فلسطینی‌ها بودند که در سال ۱۹۴۸ خانه و کاشانه خود را از دست دادند و به کشورهای همسایه از جمله سوریه، لبنان و اردن پناه بردند. از آن زمان، جنگ‌های پی‌درپی در عراق و سپس سوریه شمار جنگ‌زدگان و آوارگان در منطقه را چندین برابر کرد. باوجود این که آوارگان از ملیت‌ها و کشورهای مختلفی هستند، شاید بتوان گفت وضعیت جنگ‌زدگان عراقی از همه بدتر بوده است. هنوز پرونده بسیاری از پناهجویان جنگ خلیج فارس به سروسامان نرسیده بود که حمله آمریکا به عراق در سال ۱۳۸۱ سیل جدیدی از جنگ‌زدگان را راهی کشورهای همسایه و دفترهای کمیساریای عالی سازمان ملل متحد برای پناهندگان کرد. مضاف بر آن، جنگ داخلی سوریه در سال ۱۳۹۱ هم ۴ میلیون آواره سوری را به کشورهای همسایه راهی کرد و باعث شد پرونده بسیاری از پناهجویان عراقی از اولویت درآید. از سال ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۴ از حدود دو میلیون عراقی پناهجو تنها ۱۷۵ هزار نفر توانستند پناهندگی دریافت و به کشورهای غربی مهاجرت کنند. کمیساریا معضل اسکان در خاورمیانه را یک «فاجعه انسانی» نامیده است.

**حاصل این فاجعه چیست؟** وقتی تقاضا برای پناهندگی صدها برابر ظرفیت پناهندگی است، چه مناسباتی میان پناهجویان و مسئولین رسیدگی به پرونده آنها پدید می‌آید؟ عمر دواچی، مردم‌شناس و پژوهشگر اهل عراق، سال‌هاست که وضعیت عراقیان آواره را دنبال می‌کند و موضوع پژوهش او مناسبات حول روند تقاضا و دریافت پناهندگی است. دواچی معتقد است در بحران اسکان هر آواره‌ای که به نظر شرایط حادثری دارد، شانس بالاتری برای پناهندگی دارد، اما معیار شرایط «حادثر» در میان مردمی که همگی جنگ‌زده‌اند چیست؟

به عقیده دواچی، مسئولین رسیدگی به پرونده‌های پناهجویان خواه ناخواه اولویت را به کسی می‌دهند که به نظر می‌آید رنج بیشتری کشیده است و داستانش سوزناک‌تر است. این اولویت‌بندی وضعیتی به وجود آورده که در آن برخی از زخم‌ها و داستان‌ها «محکم‌پسندترند» و سریع‌تر کار پناهجو را راه می‌اندازند. بعضی دیگر از زخم‌ها هر چقدر هم در واقعیت دردناک باشند «سرمایه» خوبی برای دریافت پناهندگی محسوب نمی‌شوند. دواچی نام این وضعیت را «اقتصاد زخم (Wound Economy)» می‌نامد، شبیه بازاری که در آن زخم یک سرمایه است. یک زخم «مفید» برای پرونده پناهجو زخمی است که هم مدرک قابل رؤیت دارد و هم بار سیاسی و اجتماعی. دواچی برای توضیح این بازار به سراغ نمونه مردی به نام حسین می‌رود.

حسین یک پناهنده عراقی ساکن بیروت است. او در کافه‌ای کار گرفته که متعلق به یک ارمنی است و پاتوق چپ‌های لبنانی محسوب می‌شود. همه اعضای خانواده حسین به‌دست شیعیان عراقی قتل‌عام شده‌اند. حسین معتقد است دلیل کشتار خانواده‌اش همکاری پدرش با حزب بعث بوده است. او مضاف بر آشنایانی که در کافه پیدا کرده، با بسیار از عراقی‌های دیگر ساکن بیروت هم در تماس است. بسیاری از این عراقی‌ها ساکن محله شتیلا هستند که زمانی فقط پناهگاه فلسطینی‌ها بود و بعدها آوارگان سوریه، عراق و اردن هم به آنها اضافه شدند. خلاصه که می‌شود گفت حسین چه از نظر کار و چه از نظر وضعیت اجتماعی در مقایسه با پناهندگان دیگر وضعیت خوبی دارد. چند مدرک مهم در پرونده پناهندگی حسین باعث شده‌اند که کار او جلو بیفتد و سریع‌تر از سایرین پناهندگی دریافت کند. اول اینکه حسین به‌دست شیعیان شکنجه شده است و آثار این شکنجه هنوز روی بدن او دیده می‌شود، او به‌خاطر شکنجه یک عمل جراحی داشته. او از تروما هم رنج می‌برد، شب‌ها کابوس می‌بیند و نیاز دارد هر شب قرص خواب بخورد. دوم این که همسایه حسین در لحظه حمله شیعیان به خانه او در محل حاضر بوده و حمله را با گوشی همراهش ضبط کرده است. بنابراین، حسین هنگام تقاضای پناهندگی یک مدرک ویدئویی ارائه داده است. در یک کلام، حسین زخم‌های «محکم‌پسندی» دارد، همگی قابل رؤیت هستند، احساسات بیننده را برمی‌انگیزند، با ایدیولوژی امدادگر و مسئول پرونده پناهجویی همخوان هستند و به قول دواچی «ارزش اجتماعی و



# میزان موفقیت شما ربط دارد به انسانهایی که با آنها ارتباط دارید!

دکتر علیرضا آرمندیان



می‌تواند ارتباط زیبایی برقرار کنند و یا سخن نافذی بیان کنند. یک ارتباط زیبا و مؤثر، جسارت و شجاعتی می‌خواهد که فقط انسانهای خودباور می‌توانند از آن بهره‌مند باشند.

به هنگام برقرار کردن یک ارتباط، بهترین شیوه این است که شما خود را جای طرف

مقابل بگذارید و با یک ذهنیت کاملاً مثبت و خوب، با او به گونه‌ای برخورد کنید که او شما را از آغاز در دل بپذیرد تا پاسخ مناسب و درستی که شما انتظار دارید دریافت کنید. یک ارتباط موفق به نوعی نفوذ در دیگران است. انتقال یک احساس به فرد دیگر بستری می‌خواهد که با دقت لازم از طرف فردی که می‌خواهد ارتباط برقرار کند باید ساخته شود. انسانها در مقابل هر سیگنالی عکس‌العملی نشان می‌دهند که این عکس‌العمل ممکن است در افراد مختلف متفاوت و یا حتی متضاد باشد. ممکن است شما یک شاخه گل رز را که سمبل عشق و محبت و صمیمیت است به یک فرد تقدیم کنید و با دنیایی از زیبایی‌ها و عکس‌العمل‌های جالبی از جانب او روبرو شوید و یا این که همین شاخه گل رز را به فرد دیگری بدهید و دنیایی از خاطرات تلخ گذشته او را به یادش بیاورید و خود را مواجه با فریاد و پرخاش او ببینید و از کار خود پشیمان شوید! تمام ظرافت و حساسیت برقراری ارتباطات که آن را یک هنر نامیده‌اند، به خاطر پیچیدگی قفل رمزدار دل انسان‌هاست.

هر انسانی یک پروژه است و ویژگی‌های خاص خودش را دارد. علت بسیاری از اختلافات انسان‌ها به خاطر همین پیچیدگی‌ها و عدم شناخت و درک متقابل از یکدیگر است. در عین حال علت بسیاری از ارتباطات موفق و زیبای بین انسان‌ها آگاهی از ویژگی‌های طرف مقابل و درک به موقع و ارائه عکس‌العمل‌های مناسب نسبت به آنها است. به‌طور مثال، ممکن است شما به عزیزی که او را بسیار دوست دارید، مرتب گل بدهید و یا انواع و اقسام کادوها را هدیه دهید، ولی در عین حال او به گونه‌ای از شما گله کند که او را دوست ندارید! و وقتی که علت چنین احساسی را از او جویا می‌شوید، به شما می‌گوید زیرا شما هرگز به او نگفته‌اید که او را دوست دارید. گرچه منظور شما از تقدیم گل یا کادو این بوده است که به او پیام (سیگنال) بدهید که او را دوست دارید، ولی او هرگز این سیگنال‌ها و علامت‌های شما را دریافت نکرده است و حتی چنین احساسی هم نکرده است که شما او را دوست دارید و لذا از شما گله مند شده است. ممکن است فرد دیگری که او هم عزیز خود را دوست دارد گاهی برای او گلی و هدیه‌ای ببرد و به او بگوید که عزیزم! تو را دوست دارم، با این حال این عزیز، او را مورد گله قرار بدهد که تو مرا دوست نداری! و او هرچه برایش توضیح دهد که علت این همه گل و کادو و گفتن جملات دوست‌دارم، برای همین است که به او تفهیم کند که واقعا دوستش دارد، ولی او هرگز این سیگنال‌ها را به درستی در دل دریافت نمی‌کند و چه بسا می‌خواهد که او در آغوش گرفته شود و یا دست نوازشی بر چهره‌اش کشیده شود تا آن مهر و محبت و دوست‌داشتن را حس کند.

با این مثال ما به دسته‌بندی جدیدی از انسان‌ها می‌رسیم. انسان‌ها سه دسته هستند: بصری، سمعی، لمسی. بعضی از انسان‌ها «بصری» هستند به این معنا که تنها از طریق آنچه که می‌بینند می‌توانند حس کنند و با طرف مقابل ارتباط برقرار کنند و بقیه کانال‌های ارتباطی آنها ممکن است بسته باشد. بعضی دیگر از انسان‌ها «سمعی» هستند، یعنی فقط از طریق گوش و شنیدن ارتباط برقرار می‌کنند و ممکن است بقیه کانال‌های ارتباطی آنها بسته باشد. و دسته سوم انسانهایی که «لمسی» هستند، یعنی از طریق تماس فیزیکی می‌توانند ارتباط برقرار کنند و بقیه کانال‌های ارتباطی آنها ممکن است بسته باشد. البته این موضوع بدین معنا نیست که انسان‌ها یا بصری، سمعی و یا لمسی هستند، بلکه خیلی از انسان‌ها در صدی از هر کدام را دارا هستند و ممکن است انسان‌هایی هم باشند که هر سه کانال ارتباطی را صد درصد دارا باشند. این هنر شماست که بدانید انسان‌هایی را که می‌خواهید با آنها ارتباط برقرار کنید، از چه ویژگی‌های ارتباطی برخوردار هستند. حتی یک ارتباط شغلی و حرفه‌ای موفق، با درک چنین شناختی و اقدام به موقع و مناسب عملی می‌شود. **دنباله مطلب در صفحه ۳۸۵**

**مقدمه:** نحوه تکوین فردیت ما به میزان موفقیت ما در ساختن شبکه‌ای گسترده از انسان‌ها در ارتباط با ما وابسته است. ارتباط صرفاً مبادله اطلاعات درباره چیزی نیست، بلکه ارتباط به معنای تبادل افکار، احساسات، عقاید و تجربیات نیز هست. از نظر روانشناسی فردی، ارتباطات ما را قادر می‌سازد تا خود را عضوی مفید و مؤثر برای اجتماع بدانیم و از منظر اجتماعی نیز، ارتباطات منسجم‌کننده جامعه است و میان اجزای جامعه رشد و بقای جامعه را تضمین می‌کند. انسان فرشته‌زیبایی است که فقط یک بال دارد و زمانی می‌تواند قدرت پرواز داشته باشد که با انسان دیگری ارتباط برقرار کرده و صاحب دو بال شود تا بتواند در آسمان موفقیت‌ها پرواز کند. ما انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی در جامعه زندگی می‌کنیم، هر کاری که انجام می‌دهیم و هر دستاوردی که به دنبالش باشیم به گونه‌ای به دیگران هم ارتباط پیدا می‌کند. لذا مهمترین عامل موفقیت شما در کارهایتان، برقرار کردن یک رابطه زیبا و درست با دیگران است. اما ارتباطات چگونه چیزی است؟ چگونه به آن نگاه می‌کنید؟ این مقاله در تلاش است که همزمان با باز کردن معنای ارتباط، به چگونگی تأثیر و اهمیت آن در زندگی بپردازد.

اصولاً موفقیت از راه ارتباطات حاصل می‌شود. بسیاری از دانشمندان در دنیا معتقدند که ارتباطات مهم‌ترین عامل موفقیت انسان است. گفته می‌شود که ثروتمندترین انسانها در دنیا کسانی هستند که توانسته‌اند بیشتر و بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنند. بهترین مدیران کسانی هستند که در ایجاد ارتباطات زیبای انسانی موفق‌اند. فرماندهان موفق کسانی هستند که با ایجاد زیباترین ارتباطات با افراد زیردست خود، بر دل‌های آنان حکومت و فرماندهی می‌کنند. معلمان موفق کسانی هستند که بهترین ارتباط انسانی را با شاگردان خود برقرار می‌کنند. پدران و مادران موفق کسانی هستند که تعلیم و تربیت صحیح را با ارتباطات عالی با فرزندان‌شان به ثمر رسانده‌اند.

آری، انسان است و ارتباطاتش. دنیای امروز دنیای ارتباطات و اجرای شیوه‌های نوین موفقیت است. همانگونه که ارتباطات، عامل موفقیت است، عدم ارتباط درست هم می‌تواند عامل شکست و ناکامی زندگی‌ها باشد. بحث ارتباطات، هم شامل ارتباطات شخصی می‌شود و هم ارتباطات حرفه‌ای. ارتباطات را به عنوان یک هنر در دنیای انسانها ذکر کرده‌اند. کسی که زیبا ارتباط برقرار می‌کند یک هنرمند است، علت این امر آن است که اصولاً ارتباط برقرار کردن، کار پیچیده و مشکلی است و کسانی می‌توانند زیبا ارتباط برقرار کنند که از خلاقیت‌ها و ابتکارات خاصی برخوردار باشند. انسان‌هایی که زیبا ارتباط برقرار می‌کنند، انسان‌های محبوب و مشهوری می‌شوند که در دل انسان‌ها جای پیدا می‌کنند.

اما ارتباطات چیست و چرا به عنوان یک هنر در دنیای انسان‌ها تلقی شده است؟ طبق تعریف، ارتباطات، انتقال احساس و یا اطلاعات است از انسانی به انسانی دیگر. ارتباطات با این تعریف، دو رکن بسیار مهم دارد، رکن اول این است که چه چیز در دل شما به عنوان احساس یا اطلاعات تشکیل شده است که شما می‌خواهید آن را به شخص دیگری منتقل کنید و رکن دوم این است که چگونه می‌خواهید آن را منتقل کنید. در واقع، موفقیت یک ارتباط درست، به اجرای صحیح هر دو رکن گفته شده بستگی دارد. انسان‌ها پدیده‌ای در وجود خود دارند به نام «دل» و ارتباطات بین دو انسان ارتباط بین دو دل است. وقتی که شما می‌خواهید با کسی ارتباط برقرار کنید، احساس و یا اطلاعاتی را از دلی به دل دیگر منتقل می‌کنید. نکته مهم این است که هر دلی پیچیدگی خود را دارد که اینگونه تعبیر می‌شود: بر هر دلی یک قفل رمزدار زده شده است که هنر انسانها در این است که آن رمز را پیدا کرده و بتوانند خانه دل انسانی را بگشایند و با او ارتباط برقرار کنند و اگر سخنی از دل برآید لاجرم بر دل نشیند. البته در ارتباطات، تنها بحث در این نیست که بتوان خانه دلی را گشود، بلکه توانایی این که پس از گشودن در آن خانه، نقاشی زیبایی بر صفحه آن دل تصویر کنی! و این معنای یک ارتباط موفق و یا نفوذ در دل انسان‌هاست. به همین دلیل توانایی برقراری ارتباطات را یک هنر دانسته‌اند و شخصی که بتواند ارتباط زیبایی برقرار کند یک هنرمند است. انسانی می‌تواند یک ارتباط عالی و مؤثر برقرار کند که قبل از هر چیز، از اعتماد به نفسی عالی برخوردار باشد. انسان‌هایی که خود را عالی باور دارند



شدم شوهرم نبود. مسئول باجه تکت گفت به سنوکر کلب رفته است. سنوکر کلب هم در همان منزل بود. از پشت شیشه داخل سنوکر کلب دیده می‌شد. شوهرم با دو مرد جوان سنوکر بازی

می‌کردند. دو سه دسته از مردان هم بودند که مشغول بازی بولینگ بودند. بالاتر از منزل بازی، رستوران گندم بود که حتی پیشه هم آنجا پر نمی‌زد. در هر منزل و در هر دهلیز یک علامت خطر زده بودند که در آن عکس زن و مرد بود. نوشته شده بود: «دو متر فاصله را رعایت نمایید». اول فکر کردم که شاید از زمان کرونا این علامت اینجا مانده باشد اما وقتی دیدم که زن و مرد نشان داده شده پی بردم که نه از زمان کرونا بلکه از دوران ویروس جدید این علامت خطر به آدم‌ها نشان داده شده است.

از پشت شیشه به شوهرم علامت دادم. او هم اشاره کرد که پنج دقیقه صبر کنم. این پنج دقیقه را به منزل چهارم رفتیم و پسر در دهلیزها که اندکی روشنایی داشت قدم می‌زد و من مواظب بودم. از پشت شیشه لباس‌های زمستانی و خزانی زنانه دیده می‌شد. همه دکان‌ها خبر از تخفیف می‌دادند. یکی از دکان‌ها تا ۴۰ درصد تخفیف اعلان کرده بود. دلم به حال آن مرکز خرید، دکان‌های شیک و دکان‌دارهای افسرده می‌سوخت. روح شهر خسته و خفه خود را گوشه‌ای قايم کرده بود و به کسانی چون ما که بعد از دو سال مزاحمش می‌شدیم حتی چشمک نمی‌زد. خسته شدم و دوباره به منزل پنجم رفتم و به شوهرم علامت دادم. از بخش مردانه صدای زیادی می‌آمد و من ترسیدم که نکند این مردان با هم جنگ کنند. دو مرد که از ظاهرشان پیدا بود طالب‌اند در منزل سوم پرسه می‌زدند. ترسیده بودم. حس می‌کردم که به خاطر من آمده‌اند. شوهرم فارغ شد و از آنجا آهسته آهسته پایین شدم. هنوز نزدیک دروازه نرسیده بودیم که یک دسته از طالبان به دروازه ورودی رسیدند. آن دو مرد طالب حضور مرا در آن موقع شب به افراد «امر بالمعروف» گزارش کرده بودند. شوهرم پسر را گرفته بود و من هم مراقب حجابم بودم. مردان «امر بالمعروف» راه را سد کردند و در آن یک دقیقه‌ای که به دروازه رسیدیم جواب سؤال خود را از محافظان گرفته بودند که ما زن و شوهر هستیم و یک طفل هم با خود داریم. راه را باز کردند و اجازه دادند تا رد شویم. نفس در سینه‌ها مان حس شده بود. دو تن از آنها چند قدم ما را دنبال کرد، اولین تا کسی که دیده شد شوهرم دست تکان داد و سوار شدیم. بعد از سوار شدن دست از تعقیب ما برداشتند. بعد از دو سه دقیقه که از آن محل دور شدیم شوهرم گفت: «متوجه شدی؟» گفت: «بله!» شهر نو تاریک و خاموش بود. حتی رستوران‌ها بساط کباب خود را جمع کرده بودند. هیچ کسی جز ما در مرکز کابل نبود. به نظر خودمان هم مانند دیوانه‌ها به نظر می‌رسیدیم. زن و شوهری که با پسرشان مثلاً آمده‌اند شهر بازی و رستوران که دمی خوش باشند. نزدیک بود که دمی خوشی بودن به اداره استخبارات و پلیس منتهی شود اما خدا را شکر که به خیر گذشت. از آنجا به تایمینی آمدیم. همه جا بسته بود. جز چند دکان کوچک و شیرینی‌پزی همه جا قفل و رخصت بود. نمی‌دانم که در فصل سرما چنین بود یا واقعاً در این دو سال و چهار ماه روح کابل کوچیده بود و نشانی از شور و هیجان سابق نداشت. به خانه رسیدیم و از اینکه هنوز زنده‌ایم و نفس می‌کشیم خوشحال بودیم. ما تبعیدشدگان خانگی هستیم. خانه‌ها حالا نقش رستوران، پارک، شهر بازی و همه جاهای انسانی و دیدنی را بازی می‌کنند و همگی شاکریم که حداقل خانه خود را داریم.

## شب و شهر نو

آلما بیگم

از سقوط حکومت به دست طالبان دو سال و چهار ماه می‌گذرد. در کابل تغییرات چشمگیری، از جمله کاهش ترافیک و راه‌بندان، رخ داده است. همه چیز فرق کرده، و حتی تعداد دست‌فروش‌ها و گدایان نیز مانند سابق نیست. طالبان در همان بدو ورود، معتادان را از شهر جمع کردند و به جای نامعلومی دور از انظار بردند. سرک کوتل خیرخانه در حال ترمیم است. خانه‌های جوار سرک را تخریب کرده و به صاحبانشان یک نمره زمین و سه لک افغانی پرداخته‌اند. تک و توک کافه‌ها و رستوران‌ها نیز باز است اما مانند سابق رونق ندارد. یکی از مراکز خرید که در دوران جمهوریت پاتوق پولدارها و آرزوی مردم عادی بود، پارک‌مال بود. پارک‌مال در قلب شهر نو و شهر نو هم مرکز کابل است. می‌شود گفت قلب تپنده کابل بود. وقتی جنسی را کسی از پارک‌مال می‌خرید به کیفیت آن شک و شبهه‌ای باقی نبود. بعد از سقوط حکومت، من شخصاً دو بار به پارک‌مال آمده بودم اما جنس قابل توجهی ندیده بودم، تا اینکه دیشب حوالی ساعت هشت در معیت شوهرم دنبال شهر بازی برای پسرم به آنجا سر زدیم. دقیق حساب نکرده‌ام که ساختمان پارک‌مال چند طبقه است، گمان می‌برم که نه طبقه باشد. وقتی رسیدیم چراغ‌های طبقه اول، دوم، سوم و چهارم خاموش بود. اندکی روشنایی در طبقه‌های بلندتر دیده می‌شد. دو نفر گارد در دروازه ورودی آنجا ایستاده بودند. شوهرم اشاره کرد که اجازه ورود هست یا نه؟ گفتند اجازه هست اما جز پارک بازی همه چیز بسته شده است. شوهرم گفت ما هم دنبال پارک بازی هستیم. هنگام ورود شوهرم را بازرسی بدنی کردند و در آن چند ثانیه چشمم به بالای دروازه ورودی خورد که نوشته بود: «حجاب را مراعات نمایید». من حجاب را مراعات کرده بودم و آن پیام هم قبلاً کار خود را انجام داده بود. دکان‌های طبقه اول همه بسته و دهلیزها تاریک بود. سوار لیفت شدیم و به منزل پنجم رفتیم. شهر بازی اطفال بسته شده بود و گفتند برای یک مشتری آن را باز نمی‌کنند. شوهرم گفت ما از راه دوری آمده‌ایم، لطفاً اجازه دهید که پسرمان چند دقیقه آنجا برود. اجازه دادند. به ۵۰۰ افغانی کارت خریدیم. وارد شهر بازی شدم. سوت و کور می‌نمود اما تعدادی از زنان موظف آنجا حضور داشتند. من گمان کرده بودم که با شوهرم یک‌جا وارد آنجا خواهیم شد اما گفتند مردان اجازه ورود به شهر بازی را ندارند چون آنجا کارمند زن دارد. ساعت موقع ورود ۸:۲۴ دقیقه شب را نشان می‌داد. زنان کارمند از دیدن مشتری در آن وقت شب تعجب کرده بودند و می‌خندیدند.

زنی که من و پسر را رهنمایی می‌کرد، گفت: «در محدوده سنی پسر ت فقط سه مورد بازی است که می‌تواند انجام دهد و بقیه برایش خطرناک است». هوا سرد بود. شهر بازی تاریک بود. زنی که مسئول رهنمایی بود هر لحظه شوهرش زنگ می‌زد و حواسش سمت تلفنش بود. پسر خوشحال به هر سو می‌دوید و من و زن مسئول شهر بازی پشت سر او می‌دویدیم. در دو موتر بازی نشستیم و من از پسر فیلم گرفتم. بازی پسر تمام شد و یک عکس هم با کارتون شرک انداختیم. از زن پرسیدم که روزها اوضاع اینجا چطور است؟ زن گفت: «خوب است». این جمله را طوری بیان کرد که یعنی خود می‌دانی که اوضاع چگونه است، چرا می‌پرسی؟ صاحب شهر بازی همه تلاش خود را کرده بود که کاسبی‌اش را از دست ندهد. زنان زیادی را استخدام کرده بود. کانتین زده بود. پوست‌های حجاب زیادی را در دیوارها به کار برده بود. زنان کارمند همه ملبس به حجاب سیاه بودند. وقت ما تمام شد. وقتی از آنجا بیرون

### 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

### 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

## چگونه فرقه‌ها از ترندهای روانی برای شستشوی مغزی استفاده می‌کنند!

جاننی تامسون - مدرس فلسفه در دانشگاه آکسفورد

فرقه‌های آخرالزمانی از شیوه‌هایی چون انزوا، بمباران عاطفی، و ترس برای کنترل اعضای خود استفاده می‌کنند. آنها رابطه اعضا را با دنیای بیرون و حتی با همدیگر قطع می‌کنند و اعضا را به فرقه وابسته می‌کنند و همزمان از خشونت روانی و سوءرفتار عاطفی برای حفظ قدرت خود بهره می‌برند. این تکنیک‌ها را هر کسی می‌تواند برای کنترل دیگران، نه فقط در فرقه‌ها، که همین‌طور هر در رابطه مخرب دیگری استفاده کند.

«راک تریو» یک افراطی مذهبی زیرک و کاریزماتیک بود که در دهه ۱۹۷۰ در جنگل‌های حاشیه کبک در کانادا، یک کمون یا همان جامعه اشتراکی به نام «بچه‌های تپه مورچه» (Ant Hill Kids) تشکیل داد. «تریو» حدود چند ده نفر از پیروانش را متقاعد کرده بود که عاری از گناه با او زندگی کنند. «تریو» به آنها گفت تا در کمون با او به انتظار بنشینند و از تمام فرامین او پیروی کنند تا از پایان جهان، که او مدعی بود در ۱۷ فوریه ۱۹۷۸ اتفاق خواهد افتاد، نجات یابند. وقتی آن تاریخ سر رسید و خبری نشد، «تریو» با پس نکشید. مشکل این‌جا بود که جامعه او واقعا عاری از گناه نبود. «تریو» به مرور زمان هر چه بیشتر خشن و بد رفتار و مجنون شد. او افرادی را



وادار می‌کرد موش مرده و مدفوع بخورند. او برای تنبیه افراد پاهای آنها را می‌شکست یا انگشت پای آنها را قطع می‌کرد. او بچه‌ها را شکنجه می‌کرد و می‌کشت. موضوع عجیب درباره «بچه‌های تپه مورچه» این بود که عده قلیلی می‌خواستند فرقه را ترک کنند. یکی از اعضا، زنی به اسم «گابریل لاولی»، بعد از آن که شکنجه شد فرار کرد، اما برگشت، چون نمی‌توانست بیرون از فرقه زندگی کند. «تریو» برای تنبیه «گابریل»، با یک چاقوی شکاری کف دست او را به یک میز دوخت و با یک ساطور دست او را کامل قطع کرد. «لاوالی» دوباره فرار کرد و «تریو» را به پلیس لو داد. «تریو» عقابت دستگیر و در ۱۹۸۹، ده سال بعد از تاسیس فرقه آخرالزمانی هولناکش، به زندان افتاد. چه‌طور این فرقه‌های آخرالزمانی این چنین وفاداری تزلزل‌ناپذیری را در میان پیروانشان جلب می‌کنند؟ چه‌طور است که یک شخص می‌تواند با پیشگویی‌های غریب، مردم را ترغیب کند و دست به کارهای وحشتناک نسبت به خودشان و دیگران بزند؟ در ادامه به سه شگرد رایج که این فرقه‌ها استفاده می‌کنند می‌پردازیم.

**انزوا اجتماعی:** گروه‌های آخرالزمانی معمولاً اعضای گروه را هم از دنیای بیرون و حتی از همدیگر منزوی می‌کنند. وقتی هر لحظه و هر روز با پیام‌های مشابه و افراطیون هم‌فکر احاطه شده باشی، جای چندانی برای تردید و درون‌کاوی وجود نخواهد داشت. ما معمولاً درباره خطرات اتاق پژواک در دنیای آنلاین می‌شنویم: ترس‌های ما، تبعیضات، و پارانوایا در نتیجه تأکید مداوم دیگران تقویت و تغذیه می‌شود. حالا این اثر را چند برابر و تقویت کنید، این‌طور می‌توانید قدرت یک فرقه را تصور کنید. در تعاملات عادی هرروزه، ایده‌های شما ممکن است به چالش کشیده شود. مثلاً دوستی از شما می‌پرسد: «آیا در این باره مطمئنی؟»، اما داخل فرقه هیچ مخالفی وجود ندارد و تعصبات افراطی القاء شده به شما مورد راستی‌آزمایی قرار نمی‌گیرد.

«تریو» وقتی فرقه خود را در کبک تاسیس کرد، از تمام پیروانش خواست تا روابطشان را با خانواده‌های خود قطع کنند. با گذشت سال‌ها، اهالی «بچه‌های تپه مورچه» حتی از صحبت کردن با همدیگر در غیاب «تریو» منع شدند. هیچ فرصتی برای سؤال کردن نبود. فرقه‌های دیگر مثل دروازه بهشت (Heaven's Gate) و فرقه داوودیه (Davidians) در محیط‌های کنترل شده‌ای زندگی می‌کردند که دسترسی به دنیای بیرون آنها فقط با اجازه رهبران‌شان ممکن بود.

**بمباران عاطفی، باران محبت:** یکی از دلایل اصلی پیوستن افراد به فرقه‌های آخرالزمانی، استفاده از ترند روانی موسوم به بمب محبت است. این زمانی است که یک فرقه، از سرانش گرفته تا تازه‌کارترین اعضایش، کسی را غرق محبت و مهربانی و حمایت

می‌کنند. این ترند البته برای این است که احساس راحتی و پذیرفتگی در فرد هدف القاء شود، اما زیرکانه و موزیانه رابطه وابستگی ایجاد می‌کند. هر آنچه که نیاز داری یا می‌خواهی باید از طریق فرقه به تو برسد. ابتدا این‌ها سخاوتمندانه به شما داده می‌شود. بعد از مدتی، با شروطی به شما داده می‌شود، و در پایان، عشق و محبت فقط به کسانی داده می‌شود که دقیقاً همان‌طور که اجازه داده شده رفتار می‌کنند. یکی از بدترین نمونه‌های آن، ترند ماهیگیری جنسی است که فرقه «کودکان خدا» (The Children of God) استفاده کرده است و طی آن، اعضای فرقه عامدانه از رابطه جنسی برای جذب نوکیشان استفاده می‌کردند. این ماهیگیری اشاره‌ای مشخص بود به انجیل متی آیه ۴:۱۹ که در آن عیسی به حواریونش می‌گوید آنها به ماهیگیران انسان بدل خواهند شد. گفته می‌شود که زنان این فرقه از ترند ماهیگیری جنسی برای جذب بیش از ۲۰۰ هزار نوکیش استفاده کرده‌اند.

**ترس:** ترس و عشق، عوامل اصلی بیشتر رفتارهای انسانی هستند. «ماکیاولی» سیاست‌مدار ایتالیایی، ترس را نیرویی قوی‌تر از عشق می‌دانست. تقریباً تمام فرقه‌های آخرالزمانی سطحی از ترس را القاء می‌کنند. در کمترین سطحش، این ترس طرد شدن است. همان‌طور که شاهد بودیم، فرقه‌ها بسیار تلاش می‌کنند تا به اعضای‌شان بقبولانند که جای دیگری نمی‌توانند زندگی کنند. افراد به فرقه‌های‌شان وابسته و به وسیله آنها تعریف می‌شوند و رانده شدن از فرقه، عامل ترس بزرگی است. علاوه بر این‌ها، فرقه‌ها از تنبیه جسمی برای کنترل افراد خود استفاده می‌کنند. «تریو» پیروانش را روی اجاق روشن می‌نشاند، یا وادارشان می‌کرد برهنه در سرما بنشینند و به آنها شلاق می‌زد. «جیم جونز» رهبر فرقه معبد مردم اعضای گروه را در ملاءعام کتک می‌زد و غذای آنها را کم می‌کرد.

**و البته یکی از مشخصه‌های بارز این فرقه‌ها، ترس همیشگی از مرگ است:** معمولاً هم همان ایده غالب که دنیا به زودی به آخر خواهد رسید. مثلاً فرقه «دروازه بهشت» به رهبری «مارشال اپل‌وایت»، اعضایش را ایزوله می‌کرد و از ترس فرود قریب‌الوقوع یک سفینه فضایی، برای ترساندن آنها و کنترل رفتارشان استفاده می‌کرد. اما «معبد مردم» کاری بسیار مخرب‌تر می‌کرد، مانور خودکشی.

«جیم جونز» فینجان‌هایی پر از شراب را به افرادش می‌داد و می‌گفت قرار است جشن بگیرند. بعد از آن که همه فینجان شراب خود را نوشیدند، «جونز» به آنها می‌گفت که سم خورده‌اند و تا نیم ساعت دیگر همه‌شان می‌میرند. برخی از اعضای گروه وحشت کرده و شروع به گریه می‌کردند، اما بیشترشان همان‌جا می‌نشستند و آرام در زندگی خود تعمق می‌کردند. بعد از ۴۵ دقیقه، «جونز» به آنها می‌گفت که این یک مانور بود و هیچ‌کدام‌شان قرار نیست بمیرد. او فقط می‌خواست وفاداری آنها را آزمایش کند.

**پیوستن به فرقه:** فرقه‌های آخرالزمانی با استفاده از این‌گونه تکنیک‌ها، حس فردیت شما را و هر گونه مفهوم راست و دروغ یا درست و غلط را در هم می‌شکنند. سپس این شکاف‌ها را با وابستگی فرقه‌ای و پیشنهاد نجات پر می‌کنند: تو ناتوانی، ما کمکت می‌کنیم. تو جایی نداری، ما به تو خانه می‌دهیم. هیچکس تو را نمی‌خواهد، ما خانواده تو هستیم. در واقع بیشتر دستکاری‌های عاطفی به این شگردهای ظاهراً ساده متکی است. اگر کسی حس ناامنی، ناقص بودن، و ناشایستگی را به شما القاء کند، می‌تواند خود را به عنوان راه‌حل به شما ارائه دهد و این نه فقط در فرقه‌ها که همین‌طور در هر گونه روابط استثمارگرانه دیگر هم بروز می‌کند.

## ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624

## فواید و مضرات بادام زمینی

دکتر معصومه مرادی - دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی

بادام زمینی طعم و ارزش غذایی مانند گردو و بادام دارد و نیز بسیار مغذی است. آنها شامل بسیاری از مواد مغذی ضروری و منبع عالی از منگنز، نیاسین و غیره هستند



و منبع خوبی از ویتامین E، اسید فولیک، فیبر و فسفر است. بادام زمینی ها برای ۸ ماده مغذی ضروری، مانند کاهش خطر بیماری های قلبی، کنترل وزن، تثبیت سطح قند خون،

افزایش متابولیک در بدن انسان و غیره شناخته می شوند. طبقه بندی می تواند شامل همه انواع میکروارگانیزم ها، حیوانات، گیاهان و غیره باشد که در جهان وجود دارند. این گیاه همچنین به عنوان لوبیا، نخود فرنگی و خانواده سویا شناخته می شود.

**ارزش غذایی بادام زمینی:** آنها کربوهیدرات کمی دارند و غنی از مواد مغذی هستند. بادام زمینی منبع بسیار عالی از پروتئین نیز است. همچنین شامل بیوتین، نیاسین، فولات، منگنز، ویتامین E، تیامین، فسفر و منیزیم است و همه اینها برای بدن و ذهن سالم بسیار مهم هستند.

**بیماری های قلبی عروقی، بیماری آلزایمر و عفونت:** بادام زمینی عمدتاً به طور عمده از سرطان، بیماری های قلبی، بیماری های عصبی و یا هر نوع قارچ ویروسی جلوگیری می کند و تولید اکسید نیتریک در بدن را افزایش می دهد.

**بدون کربوهیدرات:** زنان به طور کلی بیشتر در معرض چاقی در مراحل مختلف زندگی هستند. این می تواند پس از حاملگی یا تغییرات هورمونی، یائسگی یا افسردگی باشد و مشاهده می شود زمانی که کره بادام زمینی را در رژیم غذایی خود حداقل دو بار در هفته دارند، ریسک کمتری در چاقی دارند. برای جلوگیری از چاقی، توصیه می شود به طور منظم بادام زمینی بخورید.

**بادام زمینی برای مراقبت از پوست:** آنها حاوی سطح بالایی از آنتی اکسیدان موجود در بادام زمینی هستند که وقتی آب پز می شوند، فعال تر می شوند. جنیستین و آنتی اکسیدانی به نام بیوجنابین خسارت ناشی از رادیکال های آزاد در پوست را درمان می کند. بادام زمینی باعث می شود جوان تر به نظر برسید.

**ویتامین ها و مواد معدنی بادام زمینی:** پوست بادام زمینی منبع بسیار زیادی از آنتی اکسیدان ها هستند و دارای محتوای بالای فیبر رژیمی هستند. انواع مختلف پوست بادام زمینی، حاوی مقدار زیادی مواد مغذی هستند. اضافه کردن کره بادام زمینی به رژیم غذایی روزانه می تواند محتوای غذایی را افزایش دهد.

**بادام زمینی برای استخوان های سالم:** فراوانی آهن و کلسیم موجود در کره بادام زمینی مهمترین عوامل انتقال اکسیژن به خون و بهبود استخوان های سالم و قوی است. آنها تقویت کننده های انرژی با مقادیر زیادی از ویتامین ها، مواد معدنی هستند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

و با توجه به تحقیقات از آسیب چشم ناشی از نور و آب مروارید جلوگیری می کند. **گوجه فرنگی خام یا پخته کدام مغذی تر است؟** این که بین گوجه فرنگی خام یا پخته کدام بهتر است، چندان فرقی نمی کند. پختن آن، عناصر غذایی موجود برای جذب و استفاده بدن را تغییر می دهد. از آنجا که روش های پخت گوجه فرنگی بسیار متفاوت است، پاسخ به این سوال ساده نیست. البته آب گوجه فرنگی دو برابر بیشتر از گوجه فرنگی خام یا پخته، آنتی اکسیدان دارد و همچنین به التهاب کمک می کند. گوجه فرنگی ها تنوع بسیاری دارند که می توان از انواع آن به گوجه فرنگی آلبویی، گوجه فرنگی گیلایی یا گوجه فرنگی های انگوری اشاره کرد.

**چرا گوجه فرنگی را در گروه میوه ها جای می دهیم؟** به رغم آن که گوجه فرنگی به طور کلی با سبزیجات مورد استفاده قرار می گیرد، اما در طبقه بندی گیاهشناسی، جزو میوه ها به شمار می رود، زیرا حاوی دانه است و از گل های گیاه رشد می کند. به هر روی گوجه فرنگی از انواع آن منبع مغذی عالی برای بهبود سلامتی بدن است. این میوه مغذی در برابر بسیاری از بیماری ها مانند انواع سرطان ها نقش محافظتی ایفا می کند. هنوز تفاوت فواید گوجه فرنگی پخته یا خام جای بررسی و تحقیق دارد، اما کارشناسان توصیه می کنند که مصرف این ماده غذایی در هر نوعش فواید بسیاری دارد.

## با گوجه فرنگی به جنگ لشکری از بیماری ها بروید

ایندیپندنت فارسی

گوجه فرنگی که در خانواده میوه ها قرار می گیرد، خواص بسیاری دارد و فرقی نمی کند که آن را به صورت خام یا پخته مصرف کنیم. متخصصان از این میوه به عنوان «ابر غذا» یاد می کنند که اصطلاحی غیر تخصصی برای مواد غذایی است که عناصر کلیدی و مغذی دارند.

به گزارش «وری ول هلت»، گوجه فرنگی دارای لیکوپن و بتاکاروتن است که در بهبود سلامت نقش بسیار مهمی دارد. این میوه همچنین در برابر سرطان، بیماری آلزایمر، دیابت، حمله قلبی و غیره، نقش محافظتی ایفا می کند. یک گوجه فرنگی متوسط، قرمز، رسیده و کامل حاوی مجموعه ای از ویتامین ها و مواد مغذی است

که برای افزودن به سالاد یا ساندویچ یا خوردن به عنوان میان وعده، انتخابی عالی به شمار می رود. یک گوجه فرنگی متوسط حدود ۲۲ کالری انرژی، ۱.۸ گرم پروتئین، ۴.۷۸ گرم کربوهیدرات، ۱.۴۸ گرم فیبر غذایی، ۱۲.۳ میلی گرم کلسیم، ۱۳.۵ گرم منیزیم، ۲۹۲ میلی گرم پتاسیم و ۱۶.۹ میلی گرم ویتامین سی دارد.



این ماده مغذی همچنین منبع خوبی برای ویتامین آ و ویتامین کا به شمار می رود. گوجه فرنگی همچنین حاوی حدود ۱۱۶ گرم آب است که به آب رسانی بدن و مرطوب نگه داشتن آن کمک می کند.

**فواید و دلایل مصرف گوجه فرنگی:** گوجه فرنگی به دلیل داشتن ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و ترکیبات زیستی فعال، فواید سلامتی متعددی دارد.

**بیماری قلبی و عروقی:** برخی از مواد معدنی موجود در گوجه فرنگی، با تنظیم فشار خون، لخته شدن خون و انقباض عضلانی از بیماری قلبی جلوگیری می کنند. آنتی اکسیدان ها و مولکول های کوچکی که ترکیبات فنولی نامیده می شوند، از آسیب های قلبی عروقی و فشار خون بالا جلوگیری می کنند. محتویات فیبر موجود در گوجه فرنگی نیز برای سلامت بدن بسیار اهمیت دارد.

**سرطان:** براساس تحقیقات، مصرف منظم میوه ها و سبزیجات با آنتی اکسیدان بالا، مانند گوجه فرنگی، از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند. لیکوپن که آنتی اکسیدان موجود در گوجه فرنگی است به درمان یا کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان کمک می کند. از جمله این سرطان ها عبارتند از: سرطان پروستات، سرطان پستان، سرطان ریه، سرطان معده، سرطان روده بزرگ، سرطان دهان، سرطان مری، سرطان دهانه رحم و سرطان تخمدان. خوردن مقدار زیاد گوجه فرنگی، از سرطان دستگاه گوارش محافظت می کند. همچنین نتیجه پژوهشی نشان می دهد، ۶۰ درصد از بیماران مبتلا به سرطان کولون و رکتوم پس از خوردن مقدار زیادی گوجه فرنگی بهبود یافتند. آنتی اکسیدان های موجود در گوجه فرنگی با جلوگیری از مرگ سلول های مغزی یا نورون ها در برابر بیماری های عصبی نقش محافظتی دارند. بنابراین مصرف گوجه فرنگی از پیشرفت بیماری هایی مانند آلزایمر و پارکینسون جلوگیری می کند.

**دیابت:** باورها بر این است که اجزای تشکیل دهنده گوجه فرنگی مانند آنتی اکسیدان ها، فیبر های غذایی، کاروتنوئیدها و ترکیبات فنولی به مقابله با دیابت کمک می کنند. لیکوپن باعث افزایش سطح انسولین که هورمون کاهش قند خون بدن است، می شود. این ماده همچنین با بهبود عملکرد کلیه از آسیب این عضو جلوگیری می کند. همچنین کوئرستین موجود در گوجه فرنگی، به تنظیم قند خون کمک می کند، این ماده علائم رایج دیابت مانند درد مفاصل، سوزش و بی حسی را کاهش می دهد و همچنین در برابر کبد نقش محافظتی دارد.

**بیماری چشم:** هویج از دیرباز به دلیل برخورداری از سطوح بالایی کاروتنوئید، با سلامت چشم در ارتباط بوده است. گوجه فرنگی هم سطوح بالایی از کاروتنوئید دارد

## ادامه مطلب فواید و مضرات... از صفحه ۵۰

بادام زمینی برای مبارزه با افسردگی: علت اصلی افسردگی سطح پایین سروتونین است. تربیتوفان موجود در بادام زمینی ها، ترشح مواد شیمیایی را افزایش می دهد و در نتیجه به مبارزه با افسردگی کمک می کند. برای جلوگیری از این بیماری های خطرناک، مصرف هفته ای حداقل دو قاشق سوپ خوری کره بادام زمینی به تناسب و سلامت کمک می کند.

**بادام زمینی منبع ویتامین B است:** مصرف ۵، اونس روزانه بادام زمینی ممکن است خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد. بادام زمینی ها غذایی سالم و منبع خوب ویتامین B هستند.

**بادام زمینی برای محافظت در برابر بیماری های اعصاب از جمله آلزایمر:** بادام زمینی سرشار از نیاسین است و افرادی که غذاهای غنی از نیاسین (ویتامین B3) مصرف می کنند، کمتر دچار اختلالات مربوط به حافظه، نظیر بیماری آلزایمر می شوند. نیاسین در کره بادام زمینی وجود دارد و به بهبود چنین سلول های عصبی کشنده، کمک می کند.

**بادام زمینی برای مبارزه با سرطان:** پلی فنولیک در غلظت های بالا در بادام زمینی وجود دارند. اسید کوماریک، توانایی کاهش خطر سرطان معده را دارد. این کار به کاهش سلول های سرطانی کمک می کند.

**بادام زمینی برای مبارزه با سرطان روده:** سرطان روده تا ۵۸ درصد در زنان و ۲۷ درصد در مردان با مصرف بادام زمینی کاهش میابد.

**بادام زمینی برای قند خون:** مصرف منظم بادام زمینی به جذب کلسیم، چربی ها و کربوهیدرات ها از طریق منگنز که در بادام زمینی ها یافت می شود کمک می کند. سطح قند خون در بدن انسان تنظیم می کند.

**سایر خواص و فواید بادام زمینی:** این آجیل خوشمزه موجب گشاد شدن رگ های بدن و تسهیل جریان خون می شود و از لخته شدن خون و سکنه مغزی جلوگیری می کند. بادام زمینی برای تقویت ریه و طحال مفید است و کلسترول خوب خون را بالا می برد. بادام زمینی درد معده را از بین می برد و به عنوان نرم کننده سینه استفاده می شود و سرفه خشک را برطرف می کند. شیر را در مادران شیرده افزایش می دهد و بسیار مقوی است. به دلیل دارا بودن چربی و کالری زیاد، به افراد چاق توصیه می شود که به اندازه کم از آن بخورند. بیشتر از ۱ مشت بادام زمینی موجب افزایش وزن می گردد. روغن بادام زمینی، ملین و رفع کننده یبوست می باشد.

**مضرات بادام زمینی:** مواد موجود در بادام زمینی، معمولاً به جذب مواد مغذی در بدن و کاهش ارزش غذایی که مصرف می شود آسیب می رساند. آلودگی بادام زمینی گاهی اوقات می تواند منجر به تولید مواد سمی شود. این منجر به از دست دادن اشتها و تغییر رنگ چشم ها منجر به یرقان و همه نشانه های معمول کبد می شود. یکی از مهم ترین آلرژی ها می تواند بادام زمینی باشد. آلرژی می تواند به طور بالقوه خطرناک باشد. برای افرادی که به بادام زمینی و محصولات بادام زمینی حساسیت دارند توصیه می شود که از آنها اجتناب کنند. مسائلی مانند مشکلات کیسه صفرا، یکی دیگر از عوارض جانبی ناخوشایند است. همچنین ممکن است درد تیز و ناگهانی در سمت راست شکم تجربه کنید. این امر عمدتاً به خاطر انقباض کیسه صفرا رخ می دهد. اگر افراد سنگ صفرا داشته باشند، به آنها توصیه می شود از خوردن بادام زمینی اجتناب کنند.

## توجه فوری

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

بی خانمان ها در شهرهای مان احتیاج به توجه ما دارند. در این سرمای سرد، مرکز اسلامی شمال کالیفرنیا برای تهیه و جمع آوری پتو، پوشش های 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

## ادامه مطلب اطلاعات حقوقی... از صفحه ۳۵

بنابراین بیشترین مراجعه افراد به دادسرای عمومی و انقلاب است. ( ماده ۲۲ تا ۲۵ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲ )

در مرحله اول باید به دادسرای مراجعه کنید که جرم در حوزه آن واقع شده است. مثلاً اگر شما در شهر دیگری غیر از محل سکونت خود مورد سرقت قرار گرفتید یا مورد ضرب و جرح واقع شدید باید به دادسرای عمومی آن شهر مراجعه کنید و محل دادگاه بر گزار می شود در همان شهر خواهد بود. البته شما می توانید به کلانتری هم مراجعه کنید و در جرایم مشهود تهیه گزارش را از مامور بخواهید، ولی باید بدانید ماموران کلانتری هم بعد از تشکیل پرونده آن را به دادسرا می فرستند. (ماده ۳۱۰ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲)

**مرحله دوم:** در مرحله دوم تنظیم فرم شکواییه از اهمیت بسیاری برخوردار است. طبق قانون شکایت و اعلام جرم شهروندان هیچ تشریفات خاصی ندارد و حتی می تواند شفاهی باشد و یا روی یک برگه معمولی کاغذ نوشته شده باشد، ولی مطابق قانون جدید دادگستری موظف است که اوراق متحدالشکلی را در دسترس مردم قرار دهد و در رویه عملی نیز دادسراها فرم مخصوص چاپ شده ای وجود دارد که فرد شکایت خود را روی آن می نویسد. مشخصات شاکي از قبیل نام و نام خانوادگی، آدرس دقیق محل سکونت، آدرس محل وقوع جرم، شرح اتفاقات صورت گرفته و اسم و مشخصات فردی که از او شکایت دارید و البته آدرس دقیق محل زندگی یا کار او که باید به دقت نوشته شود. البته این موارد فقط برای زمانی است که شما متهم را می شناسید، در غیر این صورت ناگزیرید او را مجهول المکان معرفی نمایید. مدارکی هم اگر وجود دارد از قبیل اسناد و مدارک و فیلم و عکس یا اسم شهودی که احیاناً دارید را نیز باید روی برگه اضافه کنید. (ماده ۶۸ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲) در ضمن اگر خسارت مادی یا مالی به شما وارد شده است در همین برگه شکواییه آن را مطرح کنید و ضمن شکایت از اصل جرم مطالبات مالی هم را بنویسید.

**چرا تنظیم شکواییه اهمیت دارد؟** تنظیم شکواییه نکات دقیق دیگری هم که دارد که تخصصی است. یادتان باشد کارت ملی هم همراه داشته باشید و کپی آن را پیوست کنید. امروزه با وجود سامانه ابلاغ و اطلاع رسانی آنلاین (سامانه ثنا)، شاکي باید در این سامانه ثبت نام کند و شماره ثنا داشته باشد که این کار هم با مراجعه به نزدیکترین دفتر خدمات الکترونیک با هزینه بسیار کم صورت می گیرد.

شما برای پر کردن فرم شکواییه هم می توانید از عریضه نویسانی که در محل دادسرا حضور دارند استفاده کنید، چون در رویه عملی در بیشتر استان ها دادسراها فرم تایپ شده را قبول می کنند. ولی توصیه ما به شما استفاده از مشاوره یک وکیل مجرب است. شما هر شکایتی را چه به زبان ساده و چه به زبان حقوقی مطرح کنید، مورد رسیدگی قرار خواهد گرفت اما مساله آنجاست که یک متخصص علم حقوق می داند شکایت شما را چگونه تنظیم کند که شما به نتیجه دلخواه برسید. مثلاً در پرونده های کیفری بسیار مهم است که عنوان اتهام انتسابی و جرم صورت گرفته درست انتخاب شود. شاید شما فکر کنید کسی از شما کلاهبرداری کرده است ولی یک وکیل با آگاهی از مآوق، متوجه می شود که موضوع خیانت در امانت است. یا شاید شما یا عریضه نویس اتهام سرقت را مطرح کنید ولی در واقع خیانت در امانت صورت گرفته باشد یا حتی در یک پرونده هم موضوع جعل باشد و هم کلاهبرداری و هم توهین و غیره.

**مرحله آخر:** بعد از بررسی و تشخیص بازپرس پرونده قرار جلب به دادرسی صادر شده و کیفرخواست صادر می شود و توسط دادستان به دادگاه فرستاده می شود. بستگی به نوع جرم شعبه خاصی تعیین می شود و وقت جلسه به شما ابلاغ می شود تا این بار قاضی دادگاه پرونده را رسیدگی نماید و تصمیم نهایی را بگیرد.

اصولاً رسیدگی به جرایم فرایندی وقتگیر و طولانی است. جلسات مختلف بازپرسی و تحقیقات باعث می شود که شما بیش از یک بار مجبور به مراجعه به پاسگاه یا دادسرا باشید و بارها لازم باشد تا مدارک خود را ارایه دهید و اظهارات خود را تکرار کنید. صبور باشید. پیشنهاد مصرانه ما این است که قبل از طرح شکایت حتماً از یک وکیل مشاوره بگیرید تا در تنظیم شکواییه و حتی پیگیری روند دادسرا و دادگاه در کنارتان باشد.

اگر سخن میان من و تو پایان یافت و راه های وصال قطع شدند، و جدا و غریبه گشتیم، از نو با من آشنا شو... نزار قبانی

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

احساسی پیچیده را آموخته است. ظرفیت آنچه را هم‌دردی می‌نامیم در نظر بگیرد. برخی هم‌دردی را فوراً بی‌شکل احساسات می‌دانند. قلبتان را می‌کشاید و هم‌دردی جاری می‌شود. در واقع اما هم‌دردی شامل سه مهارت اجتماعی متمایز است: اول منعکس کردن، قابلیتی که احساسات فرد مقابل‌تان را دقیقاً بازمی‌تاباند. دوم ذهنی‌سازی، به کار گرفتن تجربه مشابه خودتان برای طرح ایده‌های درباره آنچه دیگری تجربه می‌کند. سوم مراقبت کردن. شیدان و کلاهبردارها در خواندن ذهن دیگران تبحر دارند، اما به آنها نمی‌گوییم هم‌درد، چون مراقبتی در کار نیست. برای مراقبت نه تنها باید دیگران را بفهمید، بلکه باید کاری کنید تا بفهمند که شما احساس‌شان را دریافته‌اید.

آنهایی که به راستی هم‌دردند کاری نمی‌کنند که فقط مایه آرامش خودشان باشد، آنها دست به کارهای مشخصی می‌زنند تا مایه آرامش کسی باشند که به آن نیاز دارد. رابی الیوت کوکلا از زنی می‌گوید که به علت آسیب مغزی گاهی به زمین می‌افتاد. «به نظرم، مردم به کمکم می‌شتابند چون دیدن یک آدم بالغ روی زمین معذبشان می‌کند. اما چیزی که واقعا می‌خواهم این است که یک نفرشان کنار من روی زمین بنشیند». گاهی فقط باید کنار کسی روی زمین بنشینید.

پارکر جی پالم، نویسنده و مربی، جایی نوشته است که «معرفت‌شناسی همیشه به رفتار تبدیل می‌شود. شناخت ما به زندگی ما شکل می‌دهد، رابطه بین شخص و آنچه می‌داند در نهایت به رابطه بین او و دنیای اطرافش تبدیل می‌شود». منظور پالم این است که آنچه ما از خود به دیگران عرضه می‌کنیم نشان می‌دهد که چطور آدمی هستیم. اگر به دیگران با سخاوت بنگریم، سخاوتمند خواهیم شد. اگر به دیگران با سردی بنگریم، آدمی سرد خواهیم شد. و اگر دیگران را با نگاهی ابلهانه و شرورانه بنگریم، باید گفت نتیجه‌اش دنیایی می‌شود که امروز در آن به سر می‌بریم.

اندی کراوچ روزنامه‌نگاری است که در کتاب زندگی دلخواه‌مان می‌نویسد: «وقتی یک نوزاد از رحم مادرش خارج می‌شود دنبال صورتی است که به او نگاه کند، او را بشناسد و نیازهایش را برآورده کند. وقتی توجهی در کار نیست انگار دنیا بر سرش خراب شده است.» شاید یکی از آن آزمایش‌های «چهره بی‌احساس» را در یوتیوب دیده باشید که در آن پژوهشگران از مادران می‌خواهند به جلب توجه کودکانشان پاسخ ندهند. نوزادان صداهایی زمزمه می‌کنند و گریه سر می‌دهند، اما مادرها نشستند و در چهره‌شان هیچ واکنشی دیده نمی‌شود. در ابتدا نوزادان ناراحت و معذب‌اند، بعد به خود می‌پیچند، ضجه می‌زنند و سرانجام به رنج و عذاب می‌افتند. نادیده ماندن، حتی در آن سن کم، نوعی بحران وجودی است.

بزرگسالان هم همین‌قدر در عذاب هستند. هر جامعه‌ای چیزی دارد که اکسل هونت، فیلسوف، آن را «نظم شناختی» می‌نامد. در یک جامعه سالم هر کس تا حدودی به رسمیت شناخته می‌شود. اما در یک جامعه ناسالم مانند آمریکای امروز به رسمیت شناخته شدن تنها مختص به عده‌ای خاص است، ثروتمندان، زیارویان، ورزشکاران و آدم‌های موفق. ریچارد سنت، جامعه‌شناس، در این‌باره نوشته است: «وقتی جامعه‌ای با اکثریت مردمش چنین رفتاری می‌کند و تنها معدودی را به رسمیت می‌شناسد، احترام نایاب می‌شود، انگار که این جوهر ارزشمند آنقدر زیاد نیست که همه از آن سهم ببرند، آنهایی که حسی از نادیده انگاشته شدن دارند، تمایل بیشتری به رفتار تهاجمی دارند. آنها احساس تنهایی و انزوا می‌کنند و به ناچیز شماری فوق‌العاده حساس می‌شوند. تالبوت بروئر فیلسوف دیگری است که اخیراً در نشریه هجهاگ ریویو نوشت «وقتی توجهی در کار نباشد عشق و شور و دوستی واقعی هم در کار نیست».

**تنها راه نجات راه انسانیت است:** بیشتر توجه نشان دادن و بسط دادن عادلانه آن. و تاباندن آن همچون نوری بر زندگی آنهایی که در تاریکی هستند، که این روزها یعنی تقریباً همه.

هر انسانی مقدس است. هر انسانی سزاوار دیده شدن و توجه عادلانه و عاشقانه است. ممکن است بعداً نتیجه بگیریم که انسان روبه‌روی ما پست، بی‌رحم یا شرور است، اما دست‌کم سعی کرده‌ایم پیش از این قضاوت‌ها او را بفهمیم. قصور ما در این مورد منشأ بخشی بزرگ از معایب در دموکراسی ما است. بر خلاف تعصبات ایدئولوگ‌های پست‌مدرن، تاریخ نشان داده که دستیابی به فهم مشفقانه بین ما و مردمانی متفاوت از ما امکان‌پذیر است.

در دوران انسان‌زدایی خرنده، انسان‌گرایی تنها پرچمی است که شایسته برافراشته شدن است. انسان‌گرایی ما را به مهارت‌ها و روش‌هایی در زندگی رهنمون می‌سازد که ما را به خدمت‌گزاران شایسته دنیا تبدیل می‌کند، همکاران، معلمان، شهروندان، عشاق و دوستانی مراقب و مؤثر.

اما مشخصاً چطور می‌توان کارکردهای ذهنی فرد دیگری را شناخت؟ خوب، قرار نیست که به آن‌ها زل بزنید؛ قرار است که با آن‌ها معاشرت کنید. نگاه به یک انسان با نگاه به یک شیء متفاوت است چون نگاه آن انسان هم به ماست. هم‌زمان که من می‌کوشم تو را بشناسم تو هم می‌خواهی مرا بشناسی. اگر واقعا می‌خواهیم دیگران را ببینیم باید خود پذیرای نگاه دیگران باشیم. بنابراین، جوهری هر کنش انسانی گفت‌وگوست.

**چقدر اهل گفت‌وگو هستید؟** باز هم احتمالاً نه آنقدر خوب که فکر می‌کنید. این که گروهی در مورد یکدیگر ادعاهایی را مطرح کنند اسمش گفتگوی صحیح نیست، بلکه گفت‌وگویی نادرست است. گفتگوی درست نوعی کشف و شهود مشترک است. یک نفر ایده‌ای را مطرح می‌کند. دیگری تکه‌ای از آن را می‌گیرد، با آن بازی می‌کند، دیدگاهش را بر اساس چیزهایی که به یاد دارد بیان می‌کند و آن را به سوی فرد دیگری هل می‌دهد تا پاسخ دهد.

آرتور بالفور، دولتمردی بریتانیایی در اوایل قرن بیستم، به مهارت در چنین گفتگوهای شهرت داشت. جان بوچان در زندگی‌نامه خودنوشتش اشاره می‌کند که او «نمودهای تعلل در رفتار یک آدم خجالتی را می‌گرفت و در آن امکان‌هایی غیرمنتظره را کشف می‌کرد». بوچان، نویسنده اسکاتلندی، در زمان جنگ جهانی اول، دوستان آمریکایی‌اش را برای صرف نهار با بالفور می‌برد: «به یاد دارم که با چه تحسینی نگاهش می‌کردم، آرام و محتاط به مهمانانش نزدیک می‌شد، کلماتی شانس را در هوا می‌قاپید و آنها را محور اندیشه‌اش درباره دیگران قرار می‌داد تا جایی که نه تنها طرف مقابل را وامی‌داشت تا همه تلاش خود را به کار بگیرد، بلکه این تلاش به یمن مشارکت میزبانانش تا بی‌نهایت بسط می‌یافت. چنین مهمانانی هنگام ترک محفل روی زمین بند نبودند».

یک انسان‌گرا دوست دارد که گفت‌وشنودهایش با دیگران از جنس داستان‌سرایی باشد. کارمندان اداری روزهای کاری‌شان را در وضعیتی می‌گذرانند که جروم برونر، روان‌شناس، آن را «حالت الگوار» می‌نامد، مثل ارائه استراتژی، شرح حقوقی یا تهیه یک طرح پیشنهادی. زبان در این وضعیت کاملاً غیرشخصی است. تفکر الگوار برای فهم گرایش‌ها یا ارائه استدلال در دفاع از یک پیشنهاد عالی است، اما برای شناخت آدم‌ها و ایجاد ارتباط چندان مفید نیست. حالت الگوار روشی برای ارتباط است که در آن قرار نیست چیزی واقعی درباره خودتان بگویید.

آنچه برای درک واقعی دیگران ضروری است تفکر درباره سرگذشت آنهاست. قصه‌ها شخصیت آدم‌ها را قاب می‌کنند و تغییرات آنها به مرور زمان را نشان می‌دهند. همین روایت‌هاست که نشان می‌دهد چطور هزاران عامل کوچک جمع می‌شوند و زندگی یک فرد را شکل می‌دهند، اینکه چطور تقلا کرده، چطور پیروز شده یا تصادف و شانس با او چه کرده است. از سوی دیگر، آدم‌ها وقتی فرصتی برای روایت گذشته‌شان می‌یابند آزادانه‌تر حرف می‌زنند و این خود فرصتی برای شناخت بیشتر است. کیت مورفی، روزنامه‌نگار، در کتاب «تو گوش نمی‌کنی» از شخصی حرف می‌زند که مدیر گروهی تحقیقاتی بود که می‌خواستند بدانند چرا بعضی افراد شب‌ها دیر وقت به خرید مواد غذایی می‌روند. او به جای اینکه این سوال را به طور مستقیم از اشخاص بپرسد، از آنها می‌خواست تا داستان آخرین باری را تعریف کنند که بعد از ساعت ۱۱ شب به خرید رفته‌اند. یک زن خجالتی حاضر در جمع که تا آن لحظه کمتر حرف زده بود، دستش را بلند کرد و گفت: «یک سیگار محتوی حشیش کشیدم و منتظر بودم تا با خوردن «بن و جری» (یک بستنی معروف) سه‌تایی حالش را ببریم». آن زن فقط درباره خرید از فروشگاه حرف نمی‌زد بلکه داستانی تعریف می‌کرد که دریچه‌ای به زندگی‌اش می‌گشود.

میل به فهم گذشته انسان‌ها لازمه هر گونه تلاش برای شناخت یکدیگر است. هر کسی که می‌بینیم مجموعه‌ای است از آدم‌ها، انتخاب‌ها و رخدادهایی که بیشتر سر راهش بوده، همچون اتفاقات دوران کودکی یا پس از آن. اگر می‌خواهیم کسی را خوب بشناسیم باید درباره کودکی‌اش هم چیزهایی بدانیم، درباره نهادهایی که به شخصیت او شکل داده و درباره زخم‌ها، ترس‌ها و دستاوردهایش. در گفت‌وگوهایمان باید گذشته یکدیگر را عمیقاً بکاویم. چه اتفاقی در کودکی کسی رخ داده که دنیا را از موضعی بیگانه و برتری‌جویانه می‌بیند؟ زندگی در خانه‌اش چگونه بوده که جشن گرفتن مناسب‌ها برایش مهم است؟ چرا درخواست از دیگران اینقدر برایش دشوار است؟ انگار همه چیز دارد و باز احساس ناامنی می‌کند. چرا؟

هوش احساسی قابلیت بسط و پرورش دارد، مانند قوای بدنی. بله، آدم‌ها با خلقیات و ظرفیت‌های مشخصی به دنیا می‌آیند، اما احساس را می‌توان با تمرین تقویت کرد. احساسات خام مشخصه بارز انسانیت‌زدایی است. یک انسان‌گرا اما واکنش‌های

## ادامه مطلب اهدای جایزه... از صفحه ۲۲

به گفته رییس پارلمان اروپا، از زمان به قتل رسیدن مهسا، صدها معترض دیگر کشته و هزاران نفر در ایران دستگیر شدند. متسولا خطاب به مرشد شاهین کار به نمایندگی از دیگر معترضان ایرانی، گفت: «این اراده و جرات شما برای به پا خواستن و دفاع از هم‌زمانی که کشته و بازداشت شدند الهام‌بخش و الگویی برای همه جهان است. شما تنها نیستید. شجاعت شما در نهایت پیروز خواهد شد، چراکه آرمان شما به حق است.»

اتحادیه اروپا روز ۲۷ مهر اعلام کرده بود جایزه ساخاروف را به مهسا ژینا امینی و خیزش «زن، زندگی، آزادی» اهدا می‌کند. خانواده مهسا ژینا امینی از زمان کشته شدن او در بازداشت گشت ارشاد و آغاز خیزش انقلابی مردم ایران علیه جمهوری اسلامی، تحت فشارهای سنگین امنیتی قرار گرفته‌اند. هم‌زمان با اولین سالگرد کشته شدن مهسا ژینا امینی، پدر او صبح روز ۲۵ شهریور از سوی ماموران امنیتی با هدف ارباب، به شکل موقت بازداشت و پس از تهدید و تذکر نیروهای امنیتی آزاد شد. بر اساس گزارش‌های منتشر شده در رسانه‌های اجتماعی و برخی منابع محلی کردی، امجد امینی تا مدتی اجازه خروج از خانه خود را نداشت و پس از انتشار اطلاعیه مراسم سالگرد دخترش چند بار از سوی اداره اطلاعات شهر سقز احضار و ساعت‌ها بازجویی شد. مدتی پیش از آن، ماموران امنیتی صفا عائلی، دایی مهسا امینی را بازداشت و به مکان نامعلومی منتقل کردند. در آستانه سالگرد قتل حکومتی مهسا ژینا امینی، نیروهای امنیتی در اطراف خانه آنها در سقز حضور گسترده‌ای داشتند. در روز سالگرد، ماموران مسیرهای منتهی به آرامستان آیچی سقز، محل دفن مهسا ژینا امینی را بستند.

## ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

نرودا به سال ۱۹۷۱ برنده جایزه ادبی نوبل شد و به سال ۱۹۷۳ چند روزی پس از کودتای ژنرال پینوشه و قتل سالوادور آندئه به بیماری سرطان در گذشت. اگر شما به شیلی بروید خیابان‌ها و بنیادها و مراکز علمی و ورزشگاه‌ها و موزه‌های بسیاری را می‌بینید که به نام گابریلا میسترال یا پابلو نرودا نامگذاری شده و کسی نمی‌رود سنگ قبر نرودا را بشکند به این بهانه که او در تمامی عمرش یک کمونیست باقی مانده بود. مردم به داشتن چهره‌هایی همچون گابریلا میسترال و پابلو نرودا افتخار می‌کنند و آنها را به اشکال مختلف می‌ستایند. در ایران هم، پیش از این طاعون اسلامی، از دوران رضاشاه به همت بزرگمردانی همچون محمد علی فروغی و علی اصغر حکمت و داور و ملک الشعری بهار و دیگران، نام بسیاری از خیابان‌ها به نام بزرگان و مشاهیر ایران نامگذاری شد. از جمله ناصر خسرو، سعدی، رودکی، حافظ، نظامی و فردوسی، و دیدیم که بیمارستان‌ها و مراکز پزشکی کشور هم نام‌هایی چون پورسینا و رازی داشته‌اند. حالا در این دوران نکبت، در آن جغرافیای زوال، نام‌هایی چون فضل‌الله نوری و کاشانی و شریعتی و کلاهدوز و ولیعصر و ابو حمار و ابو جمال و ابو پشمک شامی بر پیشانی خیابان‌ها می‌درخشد و نیکان و بزرگان سرزمین مان همچون محمد علی فروغی و پورداود و شاملو و ایرج افشار، سنگ قبرشان حتی از آسیب پتک‌های فرهنگمداران! در امان نمانده است. براستی که «ما نیز مردمی هستیم!»

نویسنده در ادامه از دلخوری شاه و دربار از رفتار رییس‌جمهور فرانسه می‌نویسد و نکته جالبی را می‌گوید که برای درک بخشی از روح جاری در ارتباط با دربار ایران و مقام‌های عالی فرانسه شنیدنی است.

به نوشته ناهوندی، پس از این ماجرا، از پسوند دستن که عنوان اشرافی بود که رییس‌جمهور وقت فرانسه طبق قوانین فرانسه خریداری کرده بود، در محیط دربار ایران استفاده نمی‌شد و شاه او را فردی می‌خواند که تبار اشرافی ندارد و اگر خودش تازه به دوران رسیده بود، ژیسکار «تازه به دوران رسیده‌تر بود». هوشنگ ناهوندی دلخوری رییس‌جمهور فرانسه را از نحوه پذیرایی‌اش در ایران و ناراحتی شاه از رفتار ژیسکار دستن که برادر شاه هم آن را «متکبرانه و آمیخته به تحقیر» خوانده بود، بر سرد شدن روابط دو کشور موثر می‌داند و می‌نویسد که «این سردی روابط دو رییس‌مملکت بر رفتار دولت فرانسه به هنگام ورود آیت‌الله خمینی به این کشور تأثیر گذاشت و در کنفرانس گوادلوپ، ژیسکار دستن بیش از همتایان دیگرش با محمدرضا پهلوی ضدیت نشان داد».

## ادامه مطلب ژیسکار دستن... از صفحه ۱۴

نویسنده در فصل «تهران، درماندگی و فروپاشی حکومت»، شرح نسبتاً مفصلی دوران حضور خمینی در حومه پاریس و حواشی مربوط به آن می‌دهد، اما یکی از جالب توجه‌ترین بخش‌های کتاب مربوط به روابط شاه با «والری ژیسکار دستن»، رییس‌جمهور وقت فرانسه است که زمینه‌ساز اصلی اقامت چند ماهه خمینی و همراهانش در حومه پاریس شد.

**شاه و ژیسکار دستن و راز شنود شده از کاخ گلستان:** اندکی پس از انتخاب «ژیسکار دستن» به ریاست جمهوری، شاه و شهبانو در اواخر بهار سال ۱۹۷۴ (پنج سال پیش از وقوع انقلاب) سفر رسمی «پرشکوهی» به پاریس داشتند که در جریان آن، موافقت‌نامه‌هایی در زمینه همکاری اتمی به امضا رسید و به سرمایه‌گذاری ایران در شرکت غنی‌سازی اورانیوم اورولیف منجر شد. چند ماه بعد که شاه و همسرش برای ورزش‌های زمستانی به سوئیس رفته بودند، رییس‌جمهور فرانسه که به همین منظور آنجا بود، به دیدار شاه رفت. آقای ناهوندی می‌نویسد که این امری استثنایی بود که نشان از ابراز احترام ژیسکار دستن به شاه داشت، اما رییس‌جمهور فرانسه برای دیدار با شاه ایران چند دقیقه‌ای مجبور به انتظار شده بود، آن هم به‌دلیلی که «ویلیام شوکراس»، نویسنده کتاب آخرین سفر شاه، علت آن را «ورق بازی شاه با دوستانش» خوانده است. نویسنده از قول اردشیر زاهدی همراه همیشگی شاه این موضوع را رد کرده و نوشته که شاه مبادی آداب‌تر و به تشریفات مقیدتر این بود که چنین رفتاری داشته باشد.

در پانوشت همین بخش، توضیحی نوشته شده که نشان می‌دهد چند هفته پیش از درگذشت شاه در قاهره خود نویسنده در این باره از شاه سوال کرده است. «ماجرای بی‌اساس دانست و گفت که ژیسکار را در حد توجه به این مسائل، کوچک نمی‌داند» و از قول شاه ادامه می‌دهد که «اگر هم منتظر ماند، برای آن بود که زودتر از موقع رسید». اما ماجرا در همین جا ختم نمی‌شود. یک سال پس از این، رییس‌جمهور فرانسه به اتفاق همسرش و هیاتی بزرگ برای دیدار رسمی عازم ایران شد.

در تهران از او با رعایت کامل همه تشریفات که برای روسای ممالک مقرر و معمول بود پذیرایی به عمل آمد. یکی از دختران رییس‌جمهور فرانسه به اتفاق نامزد آینده‌اش، در شمار همراهان بود. گویا هنگامی که هرمز قریب، رییس کل تشریفات شاهنشاهی برای ترتیب محل استقرار مدعوین مختلف بر سر میز شام رسمی به افتخار رییس‌جمهور فرانسه با متصدیان فرانسوی تشریفات به گفت‌وگو پرداخت، آنها از او خواستند که نه تنها دختر رییس‌جمهور، بلکه نامزد آینده او را در بالای میز شام، هم‌ردیف شاهدخت‌ها و شاهپورها و مقام‌های عالی دو کشور قرار دهند. کتاب در ادامه چنین روایت می‌کند که هرمز قریب، رییس کل تشریفات دربار ایران از اجابت این خواست سر باز زد و پس از اصرار مامور تشریفات فرانسوی، مرتکب اشتباهی شد و گفت که مراتب را به عرض شاه خواهد رساند. به نوشته ناهوندی، گویا شاه از این پرسش رییس تشریفات دربار برآشفته می‌شود و می‌گوید که این کار به او ارتباطی ندارد، «وظیفه خودتان را انجام دهید و مقررات تشریفات را اجرا کنید»، در نتیجه هرمز قریب از قبول «درخواست بی‌جای فرانسوی‌ها» امتناع می‌کند و می‌گوید که «اعلیحضرت اجازه نفرمود که در تشریفات، انحرافی حاصل شود». این موضوع تشریفات و به ظاهر ساده، پیامدی سنگین بر روابط شخصی شاه و ژیسکار دستن داشت. نتیجه اینکه بر سر میز شام که صد و سی نفر در آن حضور داشتند، نامزد آینده دختر رییس‌جمهور فرانسه در انتهای میز، یعنی در جای خودش نشسته بود. در پایان مراسم رییس‌جمهور فرانسه عازم محل اقامتش در کاخ گلستان تهران شد. ژیسکار دستن در گفت‌وگو با همسرش، محل نامزد دخترشان را نامناسب و هدایا را در شان خود نمی‌داند و شاه را «تازه‌به‌دوران رسیده» می‌خواند.

به نوشته ناهوندی، کاخ گلستان هم مانند اقامتگاه‌های مشابه در همه کشورها، مجهز به دستگاه‌های شنود بود، بنابراین سخنان ژیسکار دستن بامداد روز بعد به اطلاع شاه رسید. سال‌ها بعد رییس‌جمهور فرانسه در خاطراتش به گفت‌وگوهایی که در کاخ گلستان با همسرش داشته اشاره‌هایی کرده و محیط و میزبانی را به تئاتر، و مهمانان را به بازیگران تشبیه کرده و همه‌چیز را دلخراش می‌خواند. هوشنگ ناهوندی در این بخش می‌نویسد که «این مذاکرات شبانه می‌تواند دلیلی باشد برای آنکه ماجرای گفت‌وگوهای ژیسکار دستن به یک حادثه سیاسی تبدیل شده بود و او نیز بعد از آن آگاه شده و خواسته آن را به نحوی ذکر کرده باشد یا توجیه کند».

## ادامه مطلب آمریکا... از صفحه ۳۷

من یک اتومبیل فورد سبز رنگ داشتم که وقتی به فورت راکر رسیدم، یکی از بچه ها، کلیدش را برایم آورد و گفت: «چند روز پیش که سراج به ایران می رفت، این رو گذاشت برای تو و سندش هم توی ماشینه. و گفته تا وقتی که اینجا هستی، سوار شو و وقتی می خواستی به ایران برگردی، هر مبلغی که دلت خواست برایم بفروش.» فقط سه مدل از سال جاری قدیمتر بود. پرسیدم: «سراج چند خریده بود؟» دوستم گفت: «هفتصد دلار.» همه پول را به او یعنی اسماعیل دادم و گفتم که کسی از کار روزگار خبر نداره. دلم نمی خواد بدهی به گردن ورته ام بمونه. روز پس از آن، اسماعیل به ایران برگشت و منم سند را بردم به دفتر خانه ای که در پایگاه بود و به نام خودم کردم. با مهدی راه افتادیم و یکی یکی درب اتاق بچه ها را زدیم که با هم برویم، اما فقط حسین که با مهدی آمده بود با ما همراه شد و دو تایی که با من، در یک کلاس بودیم، از روی درس بلند نشدند و اصرارهای مهدی در آنها کارگر نیفتاد. چند ساعتی در شهرهای اطراف پایگاه گشت زدیم و از روی نقشه های آن شهرها، نقاط مورد توجه خود را پیدا کردیم.

در همان زمانی که مهدی برای دوره آمده بود، ارتش آمریکا به سیستمی مجهز شده بود که دوران آموزشی خلبانی را کاملا امن کرده بود و دیگر برای استاد و دانشجوی خلبانی، سانحه ای پیش نمی آمد. آنها موفق شده بودند سیمولاتور یا نمایشگری بسازند که بطور کامل، شبیه به یک منطقه طبیعی بود که سر تاسر یک سالن بزرگ، به شکل صحرا یا منطقه کوهستانی یا هر جایی واقع باشد و یک بالگرد کامپیوتری که وقتی درونش می نشست، همان احساس بود که در بالگرد واقعی با تمام مشخصات، هنگامی که از زمین کنده میشدی و به پرواز در می آمدی، در داخل همان فضای طبیعی حرکت می کردی و آسمان و زمین و کوه ها و رودها و همه چیز، با حرکت شما تغییر می کرد. می گفتند ماهی صد هزار دلار خرج این مانیتور است. در عوض به جای پنجاه ساعت پرواز با بالگرد شونوک، چهل و هشت ساعت با این وسیله پرواز می کردی و فقط دو ساعت آخر، پرواز واقعی با بالگرد انجام می شد.

جیمی کارتر تازه به عنوان رئیس جمهوری ایالات متحده انتخاب شده بود و همشاکردی های آمریکائی ما از انتخاب او بشدت خشمگین بودند و کمتر اتفاق می افتاد که نام او را بیاورند و یک لقب مادر ج... به آن اضافه نکنند. از جمله اعتراضی که به نحوه انتخاب او داشتند، این بود که او به مردم آمریکا حقه زد و در آخرین روزهای مبارزاتش سیاهان را با وعده، به سوی خود جذب کرد و دوازده در صد از رای سیاهان را به نفع خود، برداشت. می گفتند: «او رئیس جمهور ما نیست، رئیس سیاهان است.»

## ادامه مطلب زندگی با طعم... از صفحه ۴۱

**هنر رها کردن:** آنچه را که دیگر در خدمت رشد شما نیست رها کنید. چه باورهای منسوخ، روابط سمی یا افکار خود محدود کننده باشد. هنر رها کردن، فضا را برای احتمالات و اتفاقات خوب و جدید آزاد می کند. همانطور که در سال ۲۰۲۴ مسیر را پیمایش می کنید، لایه هایی را که مانع سفر شما به سوی دستیابی به آرمان ها و تحقق آنها می شوند را از بین ببرید.

**بزرگداشت نقاط عطف در مسیر:** در مسیر و جستجوی یک زندگی غنی و پر بار، نقاط عطف را جشن بگیرید، چه بزرگ و چه کوچک. دستاوردها را تصدیق کنید، از لحظات شادی لذت ببرید، و به پیشرفت های حاصل شده در سفر تحول آفرین خود احترام بگذارید. جشن ها به زندگی شما انرژی مثبت می بخشند و اهمیت هر قدم رو به جلو را تقویت می کنند.

با تشکر و قدردانی از شما که تا انتهای این مقاله همراه ما بودید و به امید که این گفتار توانسته باشد کمکی در مسیر زیبای تحول تان در زندگی باشد و با مطالعه و به کارگیری آنها تجربه زیبایی را در آغوش سال ۲۰۲۴ از خود به جا بگذارید. دوست تان دارم. با مهر.

تا دچار فراموشی پیری نشده ام، دارم خاطراتم را تنظیم می کنم. باید اعتراف کنم که بهترین روزهای زندگیم همون هایی بودند که با یوسف سر شد. اون قصه های سراسر دروغ و شیرین را بارها در ذهنم مرور می کنم.

انگلیسی ها هیچ تاریخ مشخصی برای انتشار متن کامل خاطرات زلیخا اعلام نکرده اند. از همین حالا Netflix برای ساخت سریالی از خاطرات زلیخا اعلام آمادگی کرده است. مهمترین مشکل در بازخوانی خاطرات زلیخا، شکننده و پودر شدن پاپیروس های مصری بعد از چند هزار سال است. فقط چند صفحه قابل بازخوانی است. امید همه به تسریع در تکامل فن آوری های نوین هست تا بدون تماس با کتاب بتوان مطالب آن را اسکن و باز تولید کرد.

## ادامه مطلب یوسف و زلیخا... از صفحه ۲۷

دلیل این نتیجه گیری را هم گزارش های پلیس رم در بررسی پیراهن پاره حضرت یوسف اعلام کرده که اثر انگشت زلیخا بر روی آنها کشف شده اند. البته محققان دانشگاه کلمبیا قبل اعلام کرده اند که گزارش مورد اشاره پاپ اصالت ندارد و یوسف کریمی با پرداخت پول و دوستان با نفوذی که در مافیای ایتالیا داشته این گزارش را به نفع خود جعل کرده است. نوادگان یوسف کریمی در شهرهای مختلف آمریکا با گرفتن وکیل به روزنامه وال استریت جورنال اخطار کرده اند که به جرم افشای اسرار خانوادگی، موضوع را در دادگاه فدرال مطرح خواهند کرد. آنها زلیخا را نامادری خود اعلام کرده اند. نوادگان پوتیوار مقیم آمریکا هم خیلی بی خیال از کنار موضوع رد شده اند. آنها به روزنامه واشنگتن پست گفته اند: «اخلاق جنسی از اختراعات تی پارتی و ناسی پلوسی بعد از سفر اخیرش به چین در همین بیست سال اخیر است و ربطی به دوران پارینه سنگی ندارد.»

در نتیجه گیری نهائی محققان دانشکده روانشناسی اجتماعی دانشگاه مینه سوتا که خلاصه ای از آن به مطبوعات درز کرده، ادعا شده است که در جامعه آن روز مصر، بی بند و باری جنسی وسیعی رایج بوده و داستان حضرت یوسف و قصه پاکدامنی او و پیراهن پاره در واقع نوعی تسکین و سرپوش گذاشتن به آلام روانی آن جامعه بود و نشان دادن این نکته که پاکدامنی تنها در قصه ها وجود دارد که می شود هر شب بعد از شام و قبل از خواب کتابش را خواند و یا فیلمش را دید و راحت خوابید. بخش نهائی خاطرات ندیمه زلیخا که به نوشته یو. اس. تودی. خیلی هیجان انگیز است، مربوط به روابط همین خانم Naunet (الهه اقیانوس ها) با خود یوسف کریمی (ببخشید حضرت یوسف) است. پاپیروس ها به قدری در طی هزاران سال آسیب دیده اند که انتظار نمی رود قبل از سال ۲۰۵۰ همه مطالب آنها استخراج شوند. خلاصه دپارتمان Egyptology دانشگاه کلمبیا به این نتیجه رسیده که حضرت یوسف درست مثل راسپوتین، تقریباً با همه زنان دربار مصر ارتباط داشته و نهایتاً هم موفق شده نام نیکی از خود در تاریخ و کتب مقدس باقی بگذارد. به این می گویند یک ایرانی زرتنگ. رابرت مالی نماینده آمریکا در امور برجام اخیراً اعلام کرده که ممکن است یوسف کریمی به دلیل مشارکت در واردات غیر قانونی داروی نظافت و سنگ پا از قزوین به کالیفرنیا تحریم شود. به گفته وی به دلیل علاقه مفرط ایرانیان مهاجر ۱۱ فوریه ۱۹۷۹، یعنی نسل ۲۲ بهمین ۵۷ به استفاده از این دو قلم کالا، نرخ ها به قول حاج مهدی سقط فروش، هنوز پائین هستند، اما احتمال دارد بالا بکشند.

در حال حاضر یوسف کریمی زندگی آرامی را در لوس آنجلس می گذراند. بستنی فروشی بزرگی دایر کرده که محصولاتش اصلاً چنگی به دل نمی زنند و باعث اسهال مشتریان می شوند. تعدادی ایرانی که بعد از سال ۵۷ به آمریکا مهاجرت کرده اند هر روز میبایند اینجا و بستنی خامه ای و پسته ای خورده و درباره زمان دقیق سقوط رژیم جمهوری اسلامی گمانه زنی می کنند. یوسف کریمی با همه خوش و بش می کند و مشتریان سر به سرش گذاشته و از او می خواهند داستان تکراری مجلس پذیرائی زلیخا و بریدن دست زنان وقتی جمال نیکویش را می بینند، تعریف کند. یوسف کریمی نمی تواند تداوم منطقی گفته هایش را حفظ کند و وسط کار ساکت می شود. مشتریان یک به یک بستنی فروشی را ترک می کنند. جرج فرمن خدمتکار سیاه پوست یوسف کریمی هم با دقت ویلچر اربابش را هل داده و وی را پشت فرمان اتومبیل برقی، (هدیه ایلان ماسک)، نشانده و کمر بند ایمنی را بسته و درگوشش می گوید: «برو که زلیخا تو خونه منتظره. شب خوشی داشته باشید.»

نشانه های زیادی از توجه افکار عمومی در کشورهای غربی به زندگی حضرت یوسف دیده می شود. روزنامه Los Angeles Daily News در آخرین شماره خود از شایعاتی که همزمان در روزنامه های El Pais اسپانیا و Courreire Della Sera ایتالیا منتشر شده، گزارش کوتاهی تهیه کرده است که دفتر خاطرات زندان یوسف کریمی در کتابخانه کلیسای جامع مادرید یعنی Catedral de la Almudena نگهداری می شود. این روزنامه اشاره هایی داشته که یافته های جدید در صورت

ترجمه ممکن است خیلی از باورهای کلاسیک در جهان غرب درباره قدسیین را زیر سؤال ببرد. این دفتر خاطرات به زبان قبطی باستان نوشته شده و تنها استادی که قادر به خواندنش است دکتر امانوئیل آغالیان آمریکایی ترک تبار است که برای تعطیلات و ماهیگیری و ماجراجویی در سن ۸۲ سالگی به اتفاق کلفت ۱۸ ساله سوئدی خود در مرداب های فلوریدا گم شده است. اگر طعمه تمساح ها نشود و سالم برگردد، مسلماً ترجمه خاطرات یوسف کریمی را در اولویت قرار خواهد داد. در این میان کتابخانه بریتانیا آس رو کرده و صفحاتی از دفتر خاطرات روزانه زلیخا را که از صومعه ای در کوهستان های جمهوری چک به دست آمده منتشر ساخته است: «روز مرقوری (چهارشنبه) ماه دوم، هفتصدمین سال روز بالا آمدن آب نیل.



## ادامه مطلب آزار سایبری... از صفحه ۹

دانش آموزانی که در سطح رهبری بیشتر دیده می‌شوند، بیشتر احتمال دارد قربانی جعل عمیق شوند، این دانش‌آموزان بیشتر بین بقیه شناخته شده هستند و نقش عمومی‌شان زیر ذره‌بین است.

**آیا به آن عادت می‌کنیم؟** شاید این نوع دیپ‌فیک‌ها بیشتر رواج پیدا کند و مردم کمتر از دیدن این گونه تصاویر و ویدیوها متعجب شوند، و نتیجتاً این چیزها کمتر شرم‌آور به نظر آید و قربانی را مثل سابق خجالت‌زده نکند. اما مردم حتی وقتی می‌دانند که محتوایی دروغین است، تداعی ذهنی خلق می‌کنند. این تداعی‌ها حتی اگر به باوری غالب تبدیل نشود، می‌تواند جزو آسیب‌های دیپ‌فیک باشد. مثلاً وقتی دانش‌آموزان دیپ‌فیک هم‌کلاسی‌های خود را می‌سازند، این تجربه می‌تواند ذهنیت‌شان را نسبت به افراد هدف تغییر دهد و در زندگی واقعی موجب بدرفتاری و آزار و بی‌احترامی نسبت به آن دختران شود. مثلاً پسرها ممکن است هم‌سالان دختر خود را کمتر شایسته و مستحق فرصت‌ها ببینند. استفاده از این تکنولوژی در میان هم‌سالان در مدارس، با تولید یک فضای آموزشی جنسیت‌زده، می‌تواند به اعتماد به نفس دختران لطمه بزند.

ابزاری تازه برای کلیشه‌سازی: بر اساس تحلیل مان، حتی اگر دختری خودش قربانی دیپ‌فیک نشده باشد، جعل عمیق می‌تواند روی او تأثیر بگذارد. مثلاً زنان در قالب انواع خاصی از زن معرفی یا نشان داده می‌شوند: یعنی برخی زنان را به عنوان هدف انتخاب می‌کنند و به عنوان نماینده جمعیت بزرگ‌تری از زنان جلوه می‌دهند. وقتی این تداعی‌های ذهنی از یک زن به خصوص شکل گرفت، به عنوان ابزاری برای زن‌آزاری علیه بقیه زنان هم به کار می‌رود و موجب تقویت زن‌ستیزی در کلیت می‌شود.

**تمسخر، طرد، و شرمسازاری زنان:** به عقیده «مان»، زن‌ستیزی صرفاً در قالب خشونت ظاهر نمی‌شود، بلکه از طریق بدنام‌سازی، اهریمن‌انگاری، تحقیر، آبروریزی، تمسخر، کنایه، طرد و شرمسازاری، ذهنیت جامعه نسبت به زنان بیشتر تخریب می‌شود. در مورد دیپ‌فیک‌ها زن‌ستیزی در قالب خشونت غیرفیزیکی ظاهر می‌شود. هرچند در ماجرای آلمندرالخو، یکی از والدین به درستی عکس‌های برهنه مصنوعی از دختران که از سوی هم‌کلاسی‌های آن‌ها توزیع شد را تحت عنوان خشونت طبقه‌بندی کرد.

بعید است این تکنولوژی از میدان به در برود. پس درک نحوه استفاده از دیپ‌فیک‌ها به عنوان ابزاری برای زن‌ستیزی، برای درک آسیب‌های احتمالی آن و این‌که این تکنولوژی برای والدین، فرزندان، جوانان و مدارس که با آزار سایبری درگیرند چه معنایی خواهد داشت، گامی مهم است.

تعریف کنید. دوم این‌که احساس قلبی خود را نسبت به او بیان کنید، و در مرحله سوم مقصود خود را از این ارتباط مکتوب با ظرافت هرچه تمام‌تر بنویسید. این خاصیت ارتباطات است که در نهایت به زیباتر شدن و بهبود کیفیت زندگی شما خواهد انجامید و شما را در همه کارهایتان موفق خواهد کرد. گاهی برای همسران و یا پدر و مادر و فرزندان نام‌بنویسید و اثرات زیبای آن را در زندگی خانوادگی خود حس کنید.

**نتیجه‌گیری:** فرایند «ارتباطات» به انسانها اجازه می‌دهد تا تجارب و دانش خود را در زمینه‌های مختلف به اشتراک بگذارند.

«هارولد لاسو» یکی از مهمترین نظریه پردازان ارتباطات یک مدل ارتباط کلامی ارائه می‌دهد. این مدل یکی از اولین نمونه‌های مدل ارتباط به مانند یک فرایند است که در سال ۱۹۴۸ در مقاله‌ای که نوشت که روش مناسب برای توصیف عمل ارتباطی را پاسخ دادن به این ۵ پرسش عنوان کرد:

چه کسی؟ - چه می‌گوید؟ - از چه مجرای؟ - به چه کسی؟ - با چه تأثیری؟

«چه کسی چه چیزی را از چه مجرای به چه کسی و با چه تأثیری می‌گوید»، او بر مفهوم «تأثیر» ارتباط تأکید داشت. شما چگونه بر دیگران تأثیر می‌گذارید؟ و نکته جالب این است که وقتی دیگری با شما ارتباط برقرار کرد، حالا این ارتباط، حتماً تأثیرگذار خواهد بود بر کیفیت زندگی شما! به عبارتی، وقتی ارتباطی شکل گرفت، از تأثیرات آن ارتباط بر روی زندگی تان نمی‌توانید فرار کنید!

حال پرسش مهم این است که: چه تأثیری دارد؟ منفی یا مثبت؟ این سوال، یک پاسخ بیشتر ندارد: نوع انسان‌هایی که با آنها ارتباط برقرار می‌کنید، دقیقاً مشخص می‌کند که این تأثیر، مثبت است یا منفی!

## ادامه مطلب گاندی کیست؟... از صفحه ۱۰

براساس روش خود نسخه‌هایی از اعلامیه‌های غیر قانونی را برای رییس شهربانی می‌فرستد و همراه با نامه‌ای به آگاهی «ریاست محترم» می‌رساند که نشریه‌ها غیر قانونی اند و او قانون شکنی کرده است. به گاندی می‌گویند حق ندارد به دهلی برود در پایتخت این شایعه دروغ بر سرزبان‌ها می‌افتد که گاندی را زندانی کرده اند. در نتیجه پخش این شایعه، مردم دست به خرابکاری و آتش سوزی می‌زنند. نظم در مبارزه‌ها از بین می‌رود و هرج و مرج بزرگی به راه می‌افتد. گاندی به خاطر دور شدن هوادارانش از روش «عدم خشونت» ناراحت و آشفته می‌شود و از مبارزان می‌خواهد تا دست از مبارزه بردارند. این مردم ملایم و آرامش دوست هرگز تاب تحمل خشونت‌های غیر انسانی خرابکاری و آتش سوزی را ندارند. بارها و بارها در گرما گرم مبارزه، زمانی که مردم از روش «عدم خشونت» دور می‌شوند، مردم را به دست برداشتن از مبارزه فرا می‌خواند و خود را کنار می‌کشد. اما مسئولیت خلاف‌کاریهای مردم را می‌پذیرد و درجه اول با روزه گرفتن‌های سخت به مجازات خود می‌پردازد.

## ادامه مطلب فعالیت بدنی... از صفحه ۴۵

در واقع مطابق تحقیقات جدید، بین مشاغل طاقت‌فرسا و خطر ابتلاء به اختلالات مغزی/شناختی رابطه‌ای وجود دارد. مشاغلی که نیامند فعالیت جسمی شدید هستند، مثلاً پرستاری و مراقبت، خرده‌فروشی، کشاورزی، شامل کارهایی می‌شود که در آنها فرد مدام سر پا است و اغلب مجبور به کار در موقعیت‌های پراسترس است. پس یعنی هرچند تمام اشکال فعالیت جسمی می‌تواند برای سلامت خوب باشد، فعالیت جسمی شدید یا پر تنش در یک محیط کاری می‌تواند خطر ابتلاء به انواع مشکلات سلامت را تشدید کند. و حتی تمرین تفریحی هم به خصوص در سنین بالاتر می‌تواند بر برخی جوانب سلامت جسمانی مثل انسجام مفاصل تأثیر منفی بگذارد. برای همین مهم است که از یک متخصص برای تعیین بهترین شکل فعالیت جسمی برای خودتان مشاوره بگیرید.

## ادامه مطلب میزان موفقیت... از صفحه ۴۷

در نحوه ارتباطات انسانی، آنچه را که بین همه انسان‌ها معمولاً مشترک است لبخند است که معنای زیبایی را برای هر مخاطبی ارائه می‌دهد. آری، گشاده‌رویی آغاز نیکی است. شما هرگاه با روی گشاده با کسی روبرو می‌شوید، در دل او زیبایی و امید به محبت را پدید می‌آورید، لذا لبخند را دق‌الباب محبت می‌نامند. تلاش کنید این خصیصه زیبای انسانی و اسلامی را در خود تقویت کنید. خیلی از انسان‌ها حتی مسئله خاصی هم ندارند، اما چهره‌های همواره عبوس و گرفته دارند، چنین افرادی از مردم فاصله می‌گیرند و نمی‌توانند چهره‌های محبوبی در جامعه خود باشند. لذا لبخند زدن را در لحظه‌های تنهایی خود تمرین کنید و بدانید که لبخند، مهر شما را در دل طرف مقابل قرار می‌دهد.

نکته دیگری که معمولاً در همه انسان‌ها مشترک است، اصل تعریف از دیگران است. اصولاً انسان‌ها در راستای فطرت و ذات خود، دوست دارند که مورد تعریف و تمجید و ستایش دیگران قرار بگیرند. بنابراین اگر شما این امر را یک اصل و شیوه اخلاق اسلامی و انسانی برای خود قرار دهید و هنگامی که به دوستان و عزیزان خود و یا با آنهایی که دوست دارید ارتباط برقرار کنید می‌رسید، ضمن لبخند زیبای خود، آنها را مورد تعریف و تمجید و ستایش قرار دهید، این امر نه تنها در آنها ایجاد اعتماد به نفس می‌کند، بلکه باعث می‌شود آنها احساس خوبی نسبت به شما پیدا کرده و مهر شما بر دل آنها بنشیند و دل‌های شما را به هم نزدیک کند. انسان‌های محبوب در جامعه، از چنین ویژگی‌هایی برخوردار هستند.

شیوه دیگری که می‌تواند تکنیک خوبی برای ایجاد و یا تقویت یک ارتباط زیبای انسانی باشد نوشتن نامه است. انسان‌ها خیلی از مطالبی را که در حضور نمی‌توانند بگویند در نامه می‌توانند بنویسند. لذا اگر عادت کنید برای انسان‌ها نامه بنویسید، نه تنها بسیاری از مشکلات ارتباطی موجود خود را می‌توانید حل کنید، بلکه شدیداً آنها را تحت تأثیر واژه‌ها و کلمات خود قرار می‌دهید و دل آنها را به سمت خود جلب می‌کنید. نوشتن نامه می‌تواند بسیاری از اختلافات را حل کند و یا بنای جدیدی از یک ارتباط زیبا را بنیان‌گذاری کند. در نوشتن نامه به سه اصل بسیار مهم توجه کنید و به کار ببندید. اول این‌که در آغاز نامه به گونه‌ای بسیار صادقانه و ظریف، از طرف مقابل

## ادامه مطلب ساخت و اجرای... از صفحه ۴۳

اغلب از پنجره های بزرگ برای وارد کردن نور طبیعی استفاده میشد، ایده این بود که فضاها باز و ساده به نظر برسند. این جنبش تأثیر عمیقی بر معماری و طراحی داشت و تمرکز آن بر اولویت دادن بر ضروریات زندگی بود.

## پست مدرنیسم تا معاصر

**پست مدرنیسم (۱۹۷۰-۱۹۸۰):** در دوران پست مدرنیسم، ظاهر مکان ها اغلب کنایه آمیز و درهم آمیخته شد. مردم دیگر از قوانین سختگیرانه پیروی نمی کردند. خانه ها و فضاها مملو از رنگ های مختلف، اشکال و مصالح غیرعادی بود. تزیینات دوباره برگشتند و خلاقیت در مرکز طراحی خانه ها قرار گرفت. طراحی داخلی پست مدرن متفاوت و اغلب دارای چیدمان های غیر متعارف بر پایه تنوع و فردیت بود. **طراحی داخلی معاصر (اواخر قرن بیستم تا کنون):** در عصر طراحی داخلی معاصر، که از اواخر قرن بیستم تا امروز را در بر می گیرد، تمرکز بر نوآوری است. مردم دوست دارند از مواد طبیعی و فناوری های جدید استفاده کنند و خانه ها را هوشمند و سازگار با محیط زیست کنند. این سبک انعطاف پذیر است و به افراد اجازه می دهد فضاهای خود را شخصی سازی کنند. سیال بودن طراحی معاصر از سبک های مختلف گذشته الهام می گیرد، در حالی که دائماً در حال تکامل برای پذیرش ایده های جدید است و آن را به یک رویکرد پویا و همیشه در حال تغییر برای زیبایی شناسی داخلی تبدیل می کند.

**نتیجه:** با گذشت زمان، نحوه تزئین خانه های مان بسیار تغییر کرده است. تاریخچه طراحی داخلی روایتی پویا است. به آن مانند یک داستان فکر کنید که در طول قرن ها و سرزمین ها شکل گرفته است. این نه تنها زیبایی شناسی و نوآوری های معماری در حال تغییر را پوشش می دهد، بلکه نیازها و آرزوهای در حال تحول بشریت را نیز منعکس می کند. از سادگی خانه های باستانی گرفته تا فضاهای داخلی پیچیده و یکپارچه از نظر فناوری در حال حاضر، طراحی داخلی گواهی بر خلاقیت و سازگاری روح انسان است، کمی شبیه یک تابلو فرش رنگارنگ و متنوع که داستان زندگی ما انسان ها را در اعصار مختلف روایت می کند.

## ادامه مطلب شناخت ذهن... از صفحه ۳۲

ده ها مورد و عمل دیگر هست که به غیر از این موارد شما می توانید متناسب با شرایط خود برای خودتان طراحی و انجام بدهید و زمام ذهنی را به دست بگیرید. مهم این است که از یک جا باید شروع کنید و دیگران را هم به این عمل تشویق و ترغیب کنید. مطمئن باشید در جامعه ذهن زده ما روند جدیدی که برگزیده اید برای شما کمی سخت و برای دیگران حیرت آور و دافعانه خواهد بود و از هیچ اقدامی برای مایوس کردن شما و حرکت شما کوتاهی نخواهند کرد، اما شما هم دیگر آن آدم قبل نیستید و نورآگاهی بر تاریک خانه ذهن شما تابانده شده است و متوجه مفهوم من ذهنی خود شده اید. چه بسا مثل من مجاب شده باشید که شیطان و اهریمن معروف در همه فرهنگ ها و مذاهب را پیدا کرده اید، اما این بار نه در بیرون بلکه در دنیای درون خود و همیشگی با خود. پس نترسید و با عزمی جزم با ابزاری که به شما معرفی شد و ابزاری که بی گمان خود با خلاقیت خود در همین مسیر خلق خواهید کرد، این موجود را به اسارت و بردگی کشانده و خود واقعی را از زندان او آزاد کنید و من ذهنی را مجبور کنید که از این پس اهدافش اهداف قلبی خود واقعی شما باشد و از تضادی که قبلاً در وجود همه و همچنین شما بود رهایی یابید. منتشر کننده این پیام در بین نزدیکان خود باشید. از تمسخر و بی توجهی من های ذهنی دیگر نترسید و بدانید که آدم ها همیشه با تکرار و تکرار یک موضوع نظرشان به آن موضوع بالاخره جذب می شود. هدف آگاه کردن همه نیست، اما اگر بخشی از جامعه از ذهن زدگی رهایی یابد، مطمئن باشید کم کم آرکان امور به دست انسان هایی خواهد افتاد که بر خود و من ذهنی خود کنترل دارند و چنین جامعه ای بسیار زیبا و دلنشین و صلح طلب خواهد بود. به منجی درون خود ایمان بیاورید و منتظر معجزه نمانید و این فرصت را به دیگران نیز هدیه کنید که بتوانند منجی درونی خود را بیابند و بر قلمروی وجودی خویش همچون شما تسلط یابند. الان وقت این است که به سلطه من ذهنی خود در همه عرصه ها پایان دهید.

۸. در مورد ترجمه حاجی بابا همچنین رجوع کنید به مقاله کریم امامی، در باب ترجمه عام فهم و خاص پسند «حاجی بابا»، در کتاب امروز، زمستان ۱۳۵۳، ص ۵۲ - ۴۳.

## ادامه مطلب طنز در رمان... از صفحه ۴

برای این که درجه سخافت این دو شعر معلوم شود مفهوم یکی از آنها و ابیاتی از دیگری را در اینجا می آورم: شاعر دندان های پادشاه را به لؤلؤ، خلال دندان را به غواص مروارید، گوشت بن دندان را به شاخه های مرجان که در اطراف مروارید یافت می شود، و ریش بلند او را به امواج دریا تشبیه می کند!

گاهی میرزا حبیب اشعار مضحکی می سازد و به عنوان مدایح ملک الشعرا صبا کاشانی نقل می کند. یکی از این گونه اشعار قصیده ای است که شاعر موقع آمدن شاه به خانه حکیم باشی در حق میرزا احق گفته است:

**حکیم باشیکا میرزای احقما که نیست چون تو مباحات هیچ انسان را**  
**بخانه داری ایدر دوی هر ددی بدار منست دارالشفای یزدان را**  
**بهل به کنجی بقراط خویش، جالینوس ترا خدای فرستاده هم چو لقمان را**  
**برای آن که رسد دست میرزا احق به، نبض حق حرکت بر نهاد شریان را**  
**همیشه تا که طیب است میرزا احق هماره تا که حماقت بود طیبیان را**  
**غذای دشمن شه باد بقله الحمقاء خورد چون پیکان خصممش سه پستان را(۶)**

از نوع سوم مثال های زیادی می توان داد که میرزا حبیب با اضافات خود بر گیرایی و جذابیت کتاب می افزاید. مثلاً وقتی که در فصل چهارم حاجی بابا در قم بست می نشیند یکی از رفقای سابق نسقچی او برای دستگیری اش می آید. گفتگوی بین آنها دقیقاً ترجمه متن نیست ولی متن فارسی نیز به همان اندازه جالب و خنده آور است. (۷) در این جا به عنوان یک نمونه دیگر قسمتی از نظریات «فیلسوفانه» میرزا احق حکیم باشی را در مقایسه «فرنگان» با ایرانیان نقل می کنم. قسمت هایی که با خطوط تیره تر نوشته شده اضافات مترجم است: «میرزا احق گفت: «قاعده کلیه در این باب این است که رفتار و کردار فرنگان طابق الفعل بالفعل با رفتار و کردار ما مخالف است. من بعضی را می گویم تو پاره را بر آن حمل و قیاس کن. فرنگان به جای این که موی سر را بتراشند و ریش بگذارند، ریش را می تراشند، و این است که در چانه مو ندارند، و سرشان چنان از مو انبوه است که گویا نذر کرده اند دست به آن نزنند. فرنگان بر روی چوب می نشینند، و ما بر روی زمین می نشینیم. فرنگان با کارد و چنگال غذا می خورند و ما با دست و پنجه می خوریم. آنان همیشه متحرکند و ما همیشه ساکنیم: آنان لباس تنگ می پوشند، و ما لباس فراخ می پوشیم. آنان از چپ به راست می نویسند، و ما از راست به چپ می نویسیم. آنان نماز نمی گذارند، و ما روزی پنج وقت نماز می کنیم. در ما اختیار با مرد است، در ایشان اختیار با زن. ما نشسته قضای حاجت می کنیم، ایشان ایستاده می کنند. ایشان شراب را حلال می دانند، و کم می خورند، و ما حرام می دانیم و بسیار می خوریم. اما آن چه مسلم و جای انکار نیست، این است که فرنگان نجس ترین و کثیف ترین اهل روی زمین اند، چرا که همه چیز را حلال می دانند و همه جور حیوانی را می خورند، حتی خوک و سنگ پشت و قورباغه را می خورند، بی آن که دلشان بر هم خورد. مرده را با دست تشریح می کنند، بی آن که بعد از آن غسل میت به جا آرند، نه غسل جنابت و نه تیمم بدل از غسل.»(۸)

سرگذشت حاجی بابای اصفهانی و ترجمه های دیگر از زبان های اروپایی سرمشقی برای نویسندگان ایرانی شد. رمانهای اولیه فارسی بیشتر رمانهای تاریخی از قبیل آثار محمدباقر میرزا خسروی، شیخ موسی و صنعتی زاده کرمانی بودند و جنبه طنز آمیز نداشتند. دسته دیگری از داستان ها که اندکی بعد نوشته شدند رمان های اجتماعی بودند، مانند تهران مخوف مشفق کاظمی و روزگار سیاه عباس خلیلی که بیشتر اوضاع نابسامان اجتماعی را نشان می دادند. هر چند که گاه صحنه هایی طنز آمیز در بعضی از این داستان ها دیده می شوند، ولی به طور کلی اغلب آنها جنبه تراژیک دارند و در لفافه ای از غم و درد پیچیده اند. بعد از این داستان ها، که اغلب آثار بدیعی نبودند و به زودی به دست فراموشی سپرده شدند، به مجموعه کوچکی از داستان های محمد علی جمال زاده یعنی یکی بود یکی نبود می رسیم که به حق می توان گفت سرآغاز داستان کوتاه نویسی در ایران به شمار می رود. مجموعه این شیش داستان در ۱۳۰۰ شمسی به طبع رسیده است. با وجود این که آثار جمال زاده اکثراً بعد از ۱۳۲۰ شمسی نشر یافته اند، ولی به خاطر اهمیتی که این مجموعه در راه گشایی در قصه نویسی فارسی دارد، شاید بهتر باشد که در ماه آینده اول به ذکر آثار جمال زاده بپردازم.

۱. حاجی بابای اصفهانی، ص ۳۳۰، چاپ جمال زاده، فصل ۶۷
۲. یادداشت هایی از سفرنامه حاجی پیرنیا، یغما، سال سیزدهم، ص ۴۲ (شماره اول).
۳. حاجی بابای اصفهانی، گفتار ۴۵.
۴. ایضا، گفتار پنجم.
۵. ایضا، گفتار هفتم.
۶. حاجی بابای اصفهانی، گفتار بیست و هشتم، و نگاه کنید به همان ناطق، «از ماست که بر ماست»، تهران ۱۳۳۷، ص ۱۰۴ و ۱۶۲-۱۳۵.
۷. سرگذشت حاجی بابای اصفهانی، گفتار نوزدهم.

پاسداران انقلاب به همراه جمعی دیگر رپوده شد و دیگر هیچ خبری از او به دست نیامد. خانم محمودی در خاطرات روز ۳۰ مرداد ۱۳۵۹ می‌نویسد: «ساعت سه‌ونیم هوشی (هوشنگ) به اتفاق «عمو جان» برای جلسه محفل بیرون رفتند. ساعت پنج خبر رسید که او را با «عمو جان» و کلیه اعضای محفل ملی و دکتر عباسیان و دکتر روحانی یک گروه ضربت گرفتند و بردند. کجا؟ معلوم نیست».

ژینوس که نتوانسته بود در این جلسه حاضر شود از آن پیشامد جان به در برد، اما سخت آزرده‌خاطر و همچنان منتظر بود. او در بهمن ۱۳۵۹ در نامه‌ای نوشته: «سعی دارم از آرامش خاطر و خندیدن با یاران روحانی فکر و خیال دیگری به خود راه ندهم. از دوری و مفارقت شما نگرانم. ولی ممکن است هر لحظه تلفن از ناحیه شما زنگ بزند و مرا شاد و مسرور بباید». بعد از آن واقعه انتخابات جدیدی برگزار شد و ژینوس محمودی دوباره به عضویت محفل ملی بهائیان درآمد. اما بعد از آن که همسرش را به همراه ده نفر دستگیر کردند، او مدام جایش را عوض می‌کرد. خودش در ۶ شهریور می‌نویسد: «از یازده نفر رپوده‌شده گانمان خبری نیست با تمام کوشش‌ها. برای تغییر محل اقامت از امشب چند روز به منزل خاله‌ام خواهم رفت». بعد از آن، او مدام پیگیر سرنوشت همسر و دیگر اعضای دستگیرشده محفل بود. خانم محمودی در خاطراتش در روز ۲۹ مهر می‌نویسد: «از رپوده‌شده گانمان خبری نیست. امروز از صبح زود مشغول تلفن‌زدن به دادستانی کل انقلاب جمهوری اسلامی هستم تا شاید خبری و اثری از آنها بیایم. سرانجام، موفق شدم چند کلامی صحبت کنم. به آنها یادآوری کردم که قرار بوده که از رپوده‌شده گانمان خبری به ما بدهند. آنها اظهار داشتند که از کم و کیف جریان اطلاعی ندارند و پاسدارانی که در این حمله دست داشته‌اند فعلاً در جبهه هستند. روز بعد او دوباره تلفن می‌کند و از قول مسئولی در دادستانی می‌نویسد: «با سپاه پاسداران صحبت کرده‌ام، ولی خبری نبوده. گفتیم چگونه می‌شود؟ روزهای اول همه گفتند پهلوی ما هستند. ما گرفتیم و در اوین هستند. گفت شما باید به حرف من اعتماد کنید. آنها که گفته‌اند بدون منشأ گفته‌اند و افراد دیگری را منظورشان بوده».

او همچنان پیگیر بود و روز ۱ آبان ۱۳۵۹ با عبدالعزیز معادی‌خواه، قاضی شرع دادگاه انقلاب که آن زمان نماینده مجلس بود و بعدها به وزارت ارشاد نیز رسید، تماس گرفت. ولی او هم جواب مسئول دادستانی را داد که آنها در اوین نیستند. پرسیدم که آیا ممکن است جایی در اوین باشد که از چشم و تلفن و آگاهی آقای معادی‌خواه دور باشد، گفت همه‌جا زیر نظر اوست و ممکن نیست».

بعد از آن، خانم محمودی چندین بار به زندان اوین مراجعه کرد. در خاطرات روز ۱۴ آبان می‌نویسد: «امروز صبح، پس از تهیه چادر و حجاب اسلامی، برای دیدن رئیس شعبه دو دادگاه انقلاب به زندان اوین رفتم. ساعت ده صبح بود و صف مراجعه‌کنندگان بسیار طویل. بعد از ساعت ده به داخل زندان اوین و قسمت دادگاه‌ها رسیدم، ولی ایشان از دادگاه رفته بودند و گفتند تا یکی دو ساعت دیگر مراجعت نخواهند کرد. چاره‌ای نداشتیم جز اینکه صبر کنیم. دوباره سراغ رئیس شعبه دو رفتم و کارت معرفی را به ایشان دادم. روی همان پاکت یادداشتی نوشت که بروم و ببینم که آیا در آنجا پرونده‌ای به نام آنها هست یا نه. به بایگانی پایین رفتم و آنجا فقط پرونده‌ای به نام «هوشنگ محمودی - نوهانان» بود و بقیه قسمت‌ها را نتوانستم ببینم. در این اثنا معممی با یک بغل پرونده از راه رسید و چون موضوع را شنید، گفت که این کار مربوط به خود اوست. حدود نیم ساعت هم با او صحبت کردم و در آخر گفت شاید بتواند وسیله ملاقاتی برایمان فراهم آورد، ولی خودش را معرفی نکرد. امیدهایمان از همه‌جا قطع شده است».

ژینوس به تلاش‌های بی‌نتیجه از سرنوشت همسرش ادامه می‌داد، تا آنکه در ۲۳ آذر ۱۳۶۰، وقتی در جلسه محفل بهائیان شرکت کرد، از سوی پاسداران انقلاب بازداشت می‌شود و به زندان می‌افتد. کمتر از دو هفته بعد از بازداشت، در ۶ دی، به همراه هفت نفر از اعضای دیگر، در حالی که ۵۲ سال بیشتر نداشت، تیرباران شد. هیچ سند و مدرکی از بازداشت و دادگاه ژینوس محمودی وجود ندارد و تنها سند رسمی که در دادستانی کل انقلاب اسلامی وجود دارد در تاریخ ۷ دی ۱۳۶۰ منتشر شده و طبق آن ژینوس محمودی و هفت نفر دیگر از اعضای محفل بهائیان توسط دادگاه انقلاب اسلامی تهران محاکمه شده و به جرم «جاسوسی» به اعدام محکوم شده‌اند. خانواده او چندین روز بعد از اعدام به شکل غیررسمی از سوی مسئولان اوین مطلع می‌شوند که اولین زن هوشناس ایران در «کفرآباد» بهشت‌زهرا در قبری گمنام دفن شده است.

ژینوس محمودی امیدوار بود هوشناسی ایران روزبه‌روز پیشرفت کند و به قدرت کشوری نظیر شوروی و آمریکا آن روز برسد. خودش می‌گوید: «آرزو دارم که روزی هوشناسی ایران را به جایی برسانیم که اثر مستقیم با زندگی مردم داشته باشد و در بهبود وضع اقتصادی و کشاورزی ما مؤثر باشد».

ژینوس محمودی در گفت‌وگو با مجله زن روز می‌گوید: من محصل دبیرستان نوبواگان ضربایی بودم و برای اینکه ریاضی بخوانم به دبیرستان رضاشاه کبیر آمدم. جزو اولین دخترهایی بودم که در رشته ریاضی نام‌نویسی کردم و مدیر مدرسه برای نه نفر کلاس ریاضی باز کرد. آن روزها هرکس به من می‌رسید می‌گفت دختر که نمی‌رود ریاضی بخواند. وقتی که شما دخترها می‌خواهید مهندس بشوید، پس کی به‌جای شما آشپزی و بچه‌داری کنید؟

بعد از پایان دبیرستان به دانشگاه تهران رفت تا فیزیک بخواند. او در نوزده‌سالگی، هنگامی که دانشجوی فیزیک دانشگاه تهران بود، با هوشنگ محمودی، جوان ۲۲ساله‌ای که حقوق می‌خواند، آشنا شد و در سال ۱۳۲۷ ازدواج کرد. با پایان دوره لیسانس در سال ۱۳۲۹، او دو سالی سرگرم دو دخترش بود که در این دو سال به دنیا آمده بودند. بعد، در سال ۱۳۳۱ با تشویق همسرش در دوره تخصصی علوم جوی و هواشناسی شرکت کرد، که در فرودگاه مهرآباد تهران برگزار می‌شد. دو سال بعد او این دوره را با موفقیت پشت سر گذاشت و فوق‌لیسانس گرفت. خودش دوست داشت که دکتری بخواند و برای همین هم به انگلیس رفت و قرار بود بعد به آمریکا برود. او می‌گوید: «با سه تا بچه که برای اولین بار به خارج سفر می‌کنند، وارد لندن شدیم. بچه‌ها را به مدرسه گذاشتم و خودم به دانشگاه رفتم. دانشکده اصلاً قابل‌استفاده نبود، سطحش پایین بود. بچه‌ها هم از غربت و تنهایی آن‌قدر نالیدند و گریه کردند که دیدم ادامه این زندگی و حرکت از انگلیس به آمریکا و در محیط تازه‌ای زندگی را از سر گرفتن از قدرت من خارج است».

در سال ۱۳۳۴ با همسرش، که برای مأموریتی به کرمان می‌رفت، همراه شد و دو سالی آنجا ماند. هوشنگ محمودی اولین تهیه‌کننده و گرداننده برنامه‌های کودک بود. وقتی به تهران بازگشت، دوباره کارش را در اداره هواشناسی از سر گرفت. ابتدا مدتی کار پیش‌بینی هوا را بر عهده داشت. بعد، مدیر اداره تحقیقات و بررسی‌های هواشناسی شد و بیشتر از ده سال روی اطلس جغرافیایی ایران کار کرد. ژینوس محمودی در سال ۱۳۴۶ برای گرفتن فوق‌لیسانس جغرافیا ثبت‌نام کرد. در خاطراتش می‌نویسد: «امتحان انگلیسی کردند. به‌هرحال، قبول شدم و در رشته جغرافیای طبیعی اسم نوشتم». هم‌زمان با درس و کار، خانم محمودی کتاب هم ترجمه می‌کند. در یادداشت ۵ بهمن ۱۳۴۶ می‌نویسد: «کتابم را تمام کردم. ترجمه و تصحیح تمام شده و فکر می‌کنم شاید تا یک هفته دیگر برای چاپ برود». او نخستین زن پیشروی ایرانی بود که تحقیقاتی را در زمینه به‌کارگیری و بهره‌وری انرژی خورشیدی انجام داد تا از اشعه خورشید برای مصارف حرارتی استفاده شود. **انقلاب اسلامی:** دو سه سال پیش از انقلاب می‌توانست بازنشسته شود، اما به دلیل تجربیات زیادی که در زمینه هواشناسی داشت، دولت با تقاضای بانسشتگی‌اش موافقت نکرد. بعد از انقلاب به دلیل بهائیان بودن از کار برکنار و حقوقش قطع شد. حساب بانکی‌اش مسدود و موجودی حسابش نیز به نام بیت‌المال ضبط شد.

ژینوس محمودی در خاطراتش در روز ۲۶ فروردین ۱۳۵۹ می‌نویسد: «حساب مرا از اول اسفند قطع کرده‌اند، به دستور اداره تا اطلاع ثانوی. در ضمن، یکی از دوستان از اداره تلفن کرد که پنجشنبه گذشته در اتاق‌های کنفرانس اعلام کردند که مرا و رؤسای گذشته را منصرف می‌کنند». اما فقط قطع همکاری و حقوق در میان نبود، خانم محمودی در خاطرات روز ۲۱ تیر ۱۳۵۹ می‌نویسد: «دوباره از سازمان هواشناسی مرا برای محاکمه خواستند. محاکمه! البته خواهم رفت، چون کوچک‌ترین خطایی نکردم و در بی‌گناهی خود شکی ندارم».

ژینوس محمودی در کنار فعالیت‌های اداری-دولتی عضو محفل بهائیان تهران بود، که بزرگ‌ترین محفل بهائیان در ایران به حساب می‌آمد. این محفل هیئتی متشکل از نه نفر است که با رأی بهائیان در هر منطقه یا کشور انتخاب می‌شوند و مسئول رسیدگی به امور جاری جامعه‌ی بهائیان هستند. او در دهه ۱۳۵۰ ابتدا منشی محفل تهران بود، اما بعدها به سمت معاونت محفل بهائیان انتخاب شد که علاوه بر تهران و همدان، منطقه غرب را تحت پوشش داشت. همسرش نیز عضو محفل ملی بهائیان بود، اما انقلاب ۱۳۵۷ وضع زندگی آنها را به کلی تغییر داد. در این دوره ژینوس محمودی نیز در محفل ملی بهائیان ایران وظایف یکی از اعضا را که به زندان افتاده بود بر عهده داشت. خانم محمودی در خاطراتش از روز ۲۸ تیر ۱۳۵۹ می‌نویسد: «امروز تلفنی به هوشی (هوشنگ)، شوهرم، خبر دادم که خود را کمتر آفتابی کند، چون در پی دستگیری او هستند».

صبح روز ۳۰ مرداد ۱۳۵۹ زن و شوهر به روال همیشه با همدیگر خداحافظی کردند. هوشنگ که برای شرکت در جلسه محفل ملی بهائیان رفته بود با حمله

ادامه مطلب طالبوف تبریزی... از صفحه ۷

به سبک ساده و آسان در نویسندگی است. خود او در این باره چنین می نویسد: «بنده به زبان روسی آشنا هستم. فرانسه نمی دانم و خط روسی را بسیار بد می نویسم. خط ایرانی طبیعی بنده نیز تعریفی ندارد. عربی را هیچ بلد نیستم. فارسی را معلوم است چنان می دانم که عرب فرانسه را، با وجود این از برکت کثرت مطالعه و زور مداومت بعضی آثار محقق به یادگار گذاشتم که اخلاف بنده تکمیل نموده بنده را «مهندس انشای جدید بدانند» (۱۲)»

البته دقیق تر آن است که طالبوف را بنیانگذار انشای علوم جدید در زبان فارسی بنامیم. شاید اشاره او نیز به همین معناست. اما به هر حال نثر فارسی او به علت کاربرد لغات ترکی، و یا اصطلاحات و تعبیراتی که خاص زبان ترکی است، در فارسی و همچنین کاربرد اسامی و اصطلاحات علمی خارجی با تلفظ روسی یا ترکی البته چندان خوشایند نیست، اما باید توجه داشت که او اصلاً آذربایجانی و ترک زبان بوده و بیشتر عمر خود را در خاک و روسیه به دور از فارسی زبانان گذرانده و طبعاً به ترکی می اندیشیده و به فارسی می نوشته است. با این همه نثر فارسی او ساده و شیرین و خواندنی است. در مطالعه کلی افکار و آثار میرزا عبدالرحیم طالبوف و نقد ادبی می توان نتیجه گرفت که او از جمله روشنفکران ایرانی در قرن نوزدهم میلادی است که ضمن نگرش عقلی انتقادی به مسائل اجتماعی و سیاسی به ادبیات کهنه و عقب افتاده زمانه خود نیز نظری انتقادی دارد.

طالبوف نیز مانند متفکر روشن اندیش پیشرو، آخوندزاده، انتقاد را موجب ترقی جامعه می داند: «اگر در اعمال و اقوال دایره منافع ملی «کریستیکه» یعنی تشریح معایب و محسنات نباشد، در آن ملت ترقی نمی شود. بی تشریح در روی کره زمین یک ملت متمدن زنده نیست. اساس ترقی و اصول تمدن منبع از تشریح معایب و محسنات دارد» (۱۳)»

به علت همین اعتقاد به انتقاد است که طالبوف لازم می بیند نه تنها از نظام و نهاد اجتماعی و سیاسی زمانه خود، بلکه از ادبیاتی هم که در خدمت و هماهنگ با آن است، انتقاد کند. البته طالبوف توانسته مانند منتقدان پیش از خود، (میرزا فتحعلی آخوندزاده، میرزا آقاخان کرمانی و میرزا ملکم خان) رساله مستقلی در نقد ادبی بنویسد، اما اشارات انتقادی پراکنده او به ادبیات در آثار مختلفش می تواند دیدگاه انتقادی او را در این زمینه بنمایاند و به سهم خود در مطالعه تاریخ نقد ادبی جدید ایران سودمند باشد.

۱. الفبای جدید و مکتوبات، همان، ص ۵۳ - ۵۴
۲. در نامه ای موضوع اصلاح خط را از نظر ترقیات جدید مغرب مطر می کند. نگاه کنید: اختر روزنامه ۲۷ ذیحجه ۱۲۹۷ / ۱۸۸۰.
۳. در نامه ای، ۱۵ رجب ۱۲۹۶، به ملکم خان او را در فکر اصلاح الفبا تأیید می کند. کتابخانه ملی پاریس، مجموعه اسناد ملکم، شماره ۱۹۸۷ - ۱۹۹۹.
- Bibliothèque Nationale, Paris, Collection of Letters received by MalkamKhan, Supplement, Persan, Nos. 1987-1999
۴. زین العابدین مراغه ای در سیاحتنامه ابراهیم بیک به ژاپن استناد می کند که مشکل الفبایشان هزار مرتبه مشکل تر 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، محمد نامق کمال نیز علت عقب افتادگی عثمانی را در جهل و بی دانشی می داند نه در نقص الفبا. نگاه کنید:
- Bernard Lewis, The Emergence of Modern Turkey, New York, 1968, p. 428.
۵. مسالک المحسنین، همان، ص ۴۹.
۶. اشاره است به حکایت های سعدی در عشق و جوانی در باب پنجم گلستان.
۷. اشاره به بعضی احکام فقه اسلامی است.
۸. سیاست طالبی، تهران ۱۳۲۹ / ۱۹۱۱ ص ۷۰.
۹. این ایراد کمابیش بر آراء همه همفکران طالبوف، از آخوندزاده تا کسروی، وارد است. نگاه کنید به بررسی انتقادی در نقد آراء هر یک از ایشان.
۱۰. سیاست طالبی، همان، ص ۹۱-۹۲.
۱۱. پندنامه مارکوس قیصر، استانبول، ۱۸۹۴/۱۳۱۲. مقدمه، ص ۲-۳.
۱۲. نامه به یوسف خان اعتصام الملک، ۱۶ رمضان ۱۳۱۴، بهار، مجله، سال اول، ۱۳۲۸-۱۳۲۹ / ۱۹۱۱، شماره های ۹-۱۰.
۱۳. ایضاحات در خصوص آزادی، تهران، ۱۹۰۷/۱۳۲۵، ص ۲۲. مقایسه کنید م. ف. آخوندزاده، قریطکا، نسخه خطی شماره ۲۷۷۶. کتابخانه مدرسه عالی سپهسالار (مطهری) تهران ۱۳۸۳/۱۸۶۶.

چنان که می بینیم طالبوف در این جا، همانند حکمای یونان باستان، افلاطون و ارسطو، به رعایت «اخلاق» در ادبیات توجه دارد و از «بداآموزی» بخشی از ادبیات کلاسیک ایران انتقاد می کند. نظریه ای که در اسلاف طالبوف از میرزا آقاخان کرمانی گرفته تا اخلاف او احمد کسروی ادامه می یابد و همگی ایشان در ترجیح ارزش اخلاقی ادبیات بر ارزش هنری آن تأکید کرده اند و نقش دو مقوله متفاوت ادبیات و اخلاق را در آمیخته اند. (۹)

طالبوف در جایی دیگر از سیاست طالبی از مورخانی مانند لسان الملک سپهر و شاعرانی چون قآنی که خدمات پرارزش میرزا تقی خان امیرکبیر، صدراعظم ناصرالدین شاه را به جاننشین بی کفایت او میرزا آقاخان نوری نسبت داده و یا به ناحق هجوش کرده اند چنین انتقاد می کند: «اگر سپهر بی مهر(لسان الملک سپهر) برای این که دو هزار تومان از موجب او که یک نفر مستوفی بود کاسته، همه کارهای او (امیرکبیر) را به عنوان میرزا آقاخان نوری بسته و ساحت کفایت او را پاک شسته، معلوم است رونق بازار آفتاب نگاهد و اگر قآنی متملق عوض مرثیه هجوش نموده، عرض خود را برده و زحمت مورخین را افزوده، وقتی می رسد که هیکل آن شخص کبیر آسیا را از طلا می سازند و در موزه ملتی ایران ابنای عهد چون آثار فخریه تسجیدش می کنند و روز وفاتش تجدید عزاداری می نمایند» (۱۰)

از دیگر آثار طالبوف که از نقد ادبی خالی نیست، پند نامه مارکوس قیصر روم است که در واقع ترجمه کتاب «تأملات» Meditations اثر مارکوس اورلیوس Marcus Aurelius قیصر و حکیم رواقی است که اندیشه های فلسفی و اخلاقی خود را در این کتاب ثبت کرده است.

طالبوف در یادداشتی، که به عنوان «افاده مخصوص» در مقدمه این کتاب آورده، یادآور می شود که این اثر را، که ترجمه روایت روسی از یونانی است، برای عبرت مظفرالدین میرزا ولیعهد ایران، در ۱۸۹۳ به فارسی برگردانیده است.

طالبوف در «افاده مخصوص» اشاراتی به تأثیر کلام بزرگان دارد که می تواند نشان دهنده بخشی از نظریات او در نقد ادبی باشد: «مخفی نماند که تأثیر و قوت کلام تنها تابع فصاحت و بلاغت آن نیست، بلکه پاره ای چیزهای دیگر نیز غیر از صنایع لفظی و ملایمات معنوی برای تأثیر کلام در کار است که آنها به کلی از دایره معانی و بیان خارج می باشند. حکیمانی که در این خصوص پاره ای تدقیقات صحیح به کار برده اند عمده تأثیر و قوت سخن را تابع دو چیز فهمیده اند که هر دو به شخص متکلم راجع است، نه به صورت کلام: اول: شدت تأثیر و انفعال نفس متکلم است که سخن را از روی شور و هیجان طبیعی بگوید، زان که: «آه صاحب درد را باشد اثر». دویم: علویت موقع خداوند سخن است که درجه قوت و اقتدار سخن همیشه تابع قوت مرکزی است که سخن از آنجا صدور یافته... سخن هر قدر فصیح و بلیغ و مطابق قواعد منطق بود، اگر از نفوس ضعیفه صادر شده باشد، در نفوس عالیه منشأ هیچ اثر و مظهر هیچ گونه قدرت نتواند شد. سخن شخص کوچک و خرد، هر قدر هم برهانی و منطقی باشد، شکی نیست که تأثیر خود را در مزاج بزرگان فوت خواهد کرد.»

سخنان ملوک و مردم با اقتدار، هر چه رعایت بلاغت معانی و بیان در آنها نشده باشد، البته تأثیرات فائق را دارنده است و بر نفوس رعیت هیأت استعلائیه چنان دارد که قهراً هیأت انقیادیه ای در نفس ایشان پدید می آورد. «کلام الملوک ملوک الکلام» شاهدی بزرگ از برای این است که سخنان بزرگان را روحی دیگر همراه است که در کلام رعیت چنان روح نیست. غالب فصحا و ادبایی که بدین نکات التفات دارند همیشه سخنان خود را منسوب به ملوک و سلاطین یا بزرگان دین می سازند، شاید قوت و تأثیری دیگر از آن سخن به ظهور رسد.

این بنده به همین ملاحظه مناسب چنان دیدم که یکی از آثار سلاطین دانشمند بزرگ را برای خدمت به بزرگان ملت خود به زبان پارسی ترجمه نمایم، شاید ارباب بصیرت از آن عبارات عبرت گیرند یا خبرتی فزایند. (۱۱)

نقد طالبوف از سبک متکلف نویسندگان ایرانی ما را بر می انگیزد که به سبک نویسندگی خود او نیز اشاره ای بکنیم. طالبوف از پیشروان ساده نویسی و بخصوص نثر علمی فارسی است. تجدد فکری او و آشنایی اش با زبان و ادبیات روسی و تجربه اش در ترجمه از این زبان به فارسی راهنمای او در پرهیز از تکلف و روی آوردن

## ادامه مطلب اندر فوآئد... از صفحه ۳۸

آدم می تواند بفهمد که پیاده رو هر خیابان چند چاله دارد، چند پنجره مخصوص زیرزمین دارد که هر کدام چند میله اش در رفته و در حقیقت پنجره نیست، دامی است برای کسانی که بی احتیاط گام بر می دارند. آدم می تواند بفهمد که وقتی گدایی قدغن می شود گداها چطور قوه ابتکار را به کار می اندازند و زیر چه نقاب های تازه ای دست به گدایی و کلاشی می زنند. آدم اگر وقت و حوصله داشته باشد می تواند توی نخ کاسب های خرده فروش برود که بساط مختصر خود را کنار پیاده رو پهن کرده اند. مثلا ببیند که چطور دور بساط هر فروشنده ای عده ای ایستاده اند جز دور بساط کتابفروش کنار پیاده رو که مگس هم پرنمیزند. آدم در پیاده رو می تواند ببیند که پسرها وقتی به دخترها می رسند چقدر نزاکت ادب به خرج می دهند و چطور نمونه ای از تربیت اجتماعی خود را به چشم آنان می کشند، حتی پسرهای ده دوازده ساله که از بس چشم و گوش بسته هستند به عقیده بعضی ها احتیاج به آموزش امور جنسی دارند.

## ادامه مطلب چگونگی پیدایش... از صفحه ۱۲

خط سومری ها ابتدا به شکل خطوط میخی نبود و در هزاره چهارم پیش از میلاد هنوز به شکل اشیایی که می خواستند بنویسند مشخص می شد و بعدها که تقریبا هزار سال به طول انجامید این خط از مرحله تصویری و شکل ابتدایی خود به خط میخی تبدیل شد و علت به طول انجامیدن آن سختی کار بر روی الواح و کتیبه های سخت بود. مثلا خط هیروگلیف مصری با پیدایش لوحه های کوچک تر که می توانستند آن را در زیر دست حرکت دهند و زوایای مخصوص را برای نوشتن پیدا کنند تحولی دیگر یافت و به صورتی دیگر نوشته می شد. خط میخی به علت این که علاماتی به شکل میخ بود به این نام نامیده شد و برای نوشتن آن نی تراشیده سختی را به مشت می گرفتند و با ضربات تند و سریع بر روی الواح گل رس تازه می زدند و بعد لوح ها را در برابر آفتاب یا در کوره خشک می کردند. نویسندگان سومری برای نوشته های خود از دو نوع قلم استفاده می کردند یکی قلم نوک تیز برای شکل اشیاء و یکی قلم نوک گرد برای علامت گذاری در مورد محاسبات و اعداد ولی بعد از تبدیل خط تصویری به خط میخی دیگر نیازی به این دو نوع وسیله نوشتار نبود و قلمی مورب به کار می بردند. زمانی بعد از آن اکادی ها، بابلیان و آسوریان نیز با تغییراتی از همین نوع مجموعه ها استفاده می کردند. خط میخی بابلی تا قرن اول مسیحی ادامه یافت. خط آسوری که ابتدا اقتباسی از بابلی بود شروع به تغییر کرد و با خط اکادی نیز اختلاف پیدا کرد خط میخی اکادی رفته رفته از بین رفت و جای خود را به خط الفبایی آرامی داد که خیلی ساده تر بود و از آن پس الفبای آرامی جنبه بین المللی پیدا کرد. قبل از آن خط میخی بابلی با همه اشکالاتی که داشت تا هزاره دوم ق.م. خط بین المللی گردید و در مصر آرشیه های دیپلماتیک پیدا شده اند که متعلق به فرعون «آمنوفیس چهارم» که از ۱۴۰۵ تا ۱۳۵۲ ق. م سلطنت کرد می باشد. این آرشیه شامل نوشته هایی است که بین فرعون های مصر با پادشاهان بابل و آسور و میتانی و سوریه به خط سومری و اکادی بر روی الواحی از گل رس نوشته و رد و بدل شده اند. در همان زمان که خط سومری در این نواحی وجود داشت خط دیگری نیز از همان نوع در ناحیه شوش کنونی که آن را ایلام می نامیدند ظاهر گشت که آن را ایلامی کهن می نامیدند. اسناد این خطوط در زمان حفاری های فرانسویان در شوش پیدا شده اند که بیشتر بر روی الواح گل رس نوشته شده اند، این خط در مقابل رقابت با خط سومری تاب نیاورد و چون خط سومری به ایلام راه یافت، ایلامیان نیز با برگرفتن این خط و تغییراتی در آن خطی تازه پدید آوردند که به خط ایلامی نو یا ایلامی شوشی تبدیل شد و همین خط است که در کتیبه های میخی هخامنشی همراه با فارسی باستان با دگرگونی ای که پیدا کرده است از خط سومری و اکادی دور می شود و ساده تر می گردد و در این کتیبه ها به کار می رود.

قبل از اینکه با فرانسوا ازدواج کنم، به او گفتم من تیر و طایفه ام هم سرجهازم است. فرانسوا گفت که عاشق تیر و طایفه است، به خصوص مال من. حالا هر وقت به دیدن فامیل می روم، که همه شیفته شوهرم هستند، می بینم که از ازدواج او با من اصلا به خاطر همین تیر و طایفه بوده. بدون خویشاوند من یک رشته نخ هستم، اما با همدیگر، یک فرش ایرانی رنگارنگ و پر نقش و نگار می سازیم.

## ادامه مطلب انگلیسی با لهجه... از صفحه ۳۶

بعد یکی از مرغ های مرده را کالبد شکافی کرد و دید توی گلویش غده ای دارد. بعد از آن هر مرغی را که زنده مانده بود گرفت، شکاف کوچکی توی گلویش ایجاد کرد غده را در آورد و دوباره بخیه زد. همه شان زنده ماندند.

هر وقت پدر این ماجرا را برایم تعریف می کرد اشک توی چشمهایم جمع می شد. همیشه می گفت: «خیلی بی عدالتی است که نگذاشتند چنین آدم باهوشی درس بخواند، و صدایش پایین تر و پایین تر می رفت. بعد با قاطعیت می گفت: «و تو فیروزه باید حتما بروی دانشگاه، پدر نمی توانست گذشته را تغییر دهد، اما گذشته یقینا او را تغییر داده بود. با لحن محکمی می گفت: «برایم مهم نیست که با مدرکت کاری کنی یا نه، اما باید آن را بگیری» زمان پس دادن پدر رسیده بود و مقدر بود دخترش تحصیلاتی را مطالبه کند که از خواهرش دریغ شده بود.

بزرگ ترین عمویم محمد، دکتر شد، اولین دکتر فامیل. دکتر جوان به برادران جوان تر خود کمک کرد تا تحصیلات شان را ادامه دهند. عمو در اهواز پزشکی سرشناسی بود و قبل از انقلاب زندگی مجللی داشت. محمد و خانواده اش در ۱۹۸۰ به همراه کمی از اموال منقول شان به آمریکا مهاجرت کردند. پروانه پزشکی ایرانی محمد به او اجازه نمی داد در آمریکا طبابت کند، بنابراین مجبور بود هم زبان انگلیسی را بگذراند و امتحان بدهد و هم درس های پزشکی را در پنجاه و هشت سالگی، سنی که اکثر دکترها به فکر بازنشستگی هستند، بخواند. عمو باید یک سال کارآموزی می کرد، در حالی که مسن ترین پزشک بیمارستان بود.

بعد از اخذ اجازه طبابت در آمریکا، در کالیفرنیا جنوبی مطب زد و به جرگه مهاجران سخت کوشی پیوست که رویای آمریکایی را دنبال می کنند. نهایتا توانست زندگی برای خود بسازد، تقریبا معادل همان که در ایران جا گذاشته بود. حتی یک بنز خرید، اگر چه برخلاف بنزی که در ایران داشت اینجا باید خود رانندگی می کرد.

پدر همیشه می گفت که برادرش دو بار فامیل را سربلند کرده، بار اول وقتی در جوانی دکتر شد و بار دوم وقتی در نه چندان جوانی دوباره دکتر شد. عمومحمد توی فامیل سرمشق پشتکار است.

تمام عموها و عمه هایم در فاصله پانزده دقیقه از یکدیگر زندگی می کنند و می توانند در هر مناسبتی دور هم جمع بشوند، از تولدها گرفته تا علاقه دیرینه شان، مراسم انتخاب ملکه زیبایی آمریکا. عمو محمد اخیرا هشتاد ساله شد، و فامیل این واقعه را با یک تولد سبک هاوایی جشن گرفت. هفتاد عضو فامیل از سه نسل توی جشن شرکت کردند. عمو محمد سخنرانی کرد و گفت هیچ وقت بازنشسته نخواهد شد. همه فامیل دست زدند. با وجود کسل کنندگی جشن های فارغ التحصیلی، فامیل ما توی تمام آنها شرکت می کنند و از پیشرفت تحصیلی بچه ها و نوه ها ذوق می کنند. چیزی از سخنرانی فارغ التحصیلی متوجه نمی شوند، اما همه می روند تا دست بزنند و تشویق کنند. مثل همه ایرانی ها، برای ما تحصیلات دانشگاهی بیشترین اهمیت را دارد. تقریبا تمام بچه های فامیل به دانشگاه رفته اند، رکوردی که اشک شوق و سربلندی را به چشم نسل مسن تر فامیل می آورد، رکوردی که ما امیدواریم ادامه دهیم.

فامیل ما همچنین توی مهمانی هایی به مناسبت خانه نو، سال نو و به دنیا آمدن بچه همه دسته جمعی شرکت می کنند. به تازگی پسرعمویم برای شروع تحصیل دندانپزشکی به آپارتمان جدیدی نزدیک UCLA رفت. پدرش برای خانه جدید او جشن گرفت و پنجاه عضو فامیل جمع شدند توی آپارتمان فسقلی. پدر گفت: «عالی بود!»

پدر و خواهرها و برادرهایم همدیگر را به مطب دکتر می برند و از فرودگاه به خانه می رسانند. اگر یکی برای آزمایش پزشکی برود، همه با او تماس می گیرند و نتیجه را می پرسند. آنها می دانند فشار خون چه کسی بالا است و کدام یک به لبنیات حساسیت دارد، غذاهای مورد علاقه هم را می دانند و اغلب از این اطلاعات استفاده می کنند تا دیگری را برای ملاقات به وسوسه بیندازند. روش عمه صدیقه برای دعوت از پدر این است: «کاظم، شیر برنج درست کرده ام.» خواهر دیگرش فاطمه شیوه دیگری دارد که به همان اندازه موثر است: «کاظم شاه توت ها حسابی رسیده.» با همدیگر، خویشان من اتحادی می سازند که نمایش یک عشق خانوادگی پایدار و بی ریا است، چیزی که باعث تاب آوردن در سختی ها و جشن گرفتن در خوشی ها می شود. پدر و خواهرها و برادرهایم حتی قطعات آرامگاه را با هم خریده اند، چون به قول پدر: «ما نمی خواهیم هیچ وقت از هم جدا شویم» عمو محمد، مسن ترین دکتر، قطعه ای خریده بالای یک تپه مشرف به اقیانوس. می گوید: «همیشه می خواستم به اقیانوس دید داشته باشم.»



**Interview with Alireza Khatami,  
one of the directors of  
“Terrestrial Verses” (آیه‌های زمینی)**

**Jamileh Davoudi**

*Terrestrial Verses*, a feature film from Iran directed by Ali Asgari & Alireza Khatami had its US premiere in 46th Mill Valley Film Festival. Showcasing nine stories from birth to death, each vignette has someone negotiating with an authority figure, whether choosing a name for a newborn, graduating from grade school, getting a driver's license, applying for a job, or seeking approval for a film script. A tribute to Forough Farrokhzad, the film was made during the year of the “Woman Life Freedom” uprising. It was well received when first shown in the Cannes film festival. The film will open country-wide in January, 2024. Ali Asgari

who lives in Iran could not participate in this interview. He has been banned from travelling and making films after he returned to Iran from Cannes. But I am very pleased that Alireza Khatami, who lives in Canada, has accepted my invitation for an interview with “Pezhvak of Persia”.

**How do you know each other? What were your inspirations to make this film and how did you decide to collaborate?**

Ali and I have a unique story of meeting and collaboration. It began somewhat humorously — I joked that we met on Tinder, but in reality, it was through Facebook during the Venice Film Festival in 2017. I admired his work from his short films and reached out. Our similar backgrounds - myself from the Khamse indigenous tribe and Ali from the Tat minority - and our experiences in large families laid the foundation for our connection. Despite our different cinematic languages, our shared roots and unlikely journeys into cinema brought us together.

**“Terrestrial Verses” is the name of a poem by Forough Farrokhzad. Why is your film a tribute to her and why have you chosen this particular poem?**

The poem “Terrestrial Verses” by Forough Farrokhzad is deeply significant to our film. Forough is not only one of Iran's most influential poets but also a remarkable filmmaker. Her poem captured the essence of what we wanted for our film's ending. The way she intertwines themes of desolation and resilience resonated with the narrative we wanted to create. It's a tribute to her legacy and the

power of her words.

**There are nine vignettes in “Terrestrial Versus” each dealing with an aspect of everyday life. How did you decide what topics to choose? There seems to be an order in the vignettes from the day we are born and our name is chosen to our death. Is that the correct understanding?**

The vignettes in “Terrestrial Verses” are carefully chosen to reflect the stages and experiences of life, akin to the structure of Ghazal poetry. Each vignette is a piece of a larger tapestry that collectively portrays the journey from birth to death. This design allows to show how totalitarian regimes attempt controlling all aspects of life.

**How long did it take to make the film? And, did the “woman life freedom” movement have any effect on the making of this film?**

The entire process of making “Terrestrial Verses” was incredibly swift – we shot it in just 7 days in two parts.



Alireza Khatami & Ali Asgari

The essence of The Woman, Life, Freedom movement certainly influenced our approach, infusing the film with a sense of immediacy and rawness. The uprising started when we had shot the first part. We stopped the film as everyone was deeply affected

by it. Then we realize that what's happening in the street is indeed the very reason we were making the film and that's why we went back to work and finished the film.

**What was the process of casting the actors? They were amazing. I thought the use of a stationary camera and only showing the protagonist was very effective. Could you talk about this and how it affected the actors on and off the camera?**

The decision to use a stationary camera focusing on the protagonist was intentional to create an intimate and intense environment. This choice significantly influenced both the performances and the actors' experiences, bringing a unique dynamic to the film. We wanted the audience to sit at the position of control and experience it from the opposite side.

**Would you like to add any other comment?**

Casting was a key aspect of the film, given the long takes and the need for engaging performances. We are grateful to our cast who took all the risk to join forces with us.

**The acting was indeed wonderful. This work is truly a masterpiece since as an audience you go through the frustrations and arbitrariness of everyday life in Iran. I hope we get to see more films from you and Ali Asgari. Thank you for your time.**



Alireza Khatami & Ali Asgari



Terrestrial Verses

# NOWMEDIA group

در دنیای پر تغییر امروز، «ناو مدیا گروپ»، به عنوان یک پیشگام رسانه ای، متعهد به ارائه تجربیات برتر و متنوع به مخاطبان خود است. شبکه «ناو نیوز» خبرهای بین المللی را به زبان انگلیسی پوشش می دهد، در حالی که شبکه «سینمایی ایرانیان» به عنوان مرجعی برای فیلم ها و سریال های فارسی زبان مطرح است.



شما می‌توانید شبکه‌های ای سی سی و ناو نیوز را از طریق روش‌های زیر تماشا کنید

## NOW NEWS (USA)

Channel 7.2 in the Monterey-Salinas area.  
Over the Air on Channel 7.1, Monterey-Salinas area  
On Comcast Monterey-Salinas, Channel 11  
On Comcast Santa Cruz Area, Channel 387  
Digitally on LocalBTV App  
San Francisco, KPJC-TV. Ch. 12.1  
Palm Springs, KGBY-TV. Ch. 11  
ROKU : NOW NEWS  
[www.newsoftheworld.us](http://www.newsoftheworld.us)

## ICCTV

ROKU : ICC TV  
GLWiz  
Satellite (Eutelsat)  
Satellite (Monaco Sat)  
Freq: 10845 V 27500  
[www.icc.bz](http://www.icc.bz)



**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](mailto:cnasserri62@yahoo.com)

**Fax:(408)278-0488**

Website: [carolinenasserilaw.com](http://carolinenasserilaw.com)

**675 North First Street, San Jose, CA 95112**