

من به چشم های بی قرار تو قول می دهم  
ریشه های ما به آب  
ساخته های ما به آفتاب می رسد.  
ما دوباره سبز می شویم.

قیصر این پور



### علی مقدمی

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

(408) 332-5885

### شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک  
نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن  
در امور خرید و فروش املاک در پی اریا  
با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

# SHAWN ANSARI PRESENTS

## شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره 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

## ماهنامه پژواک سی و سه ساله شد!



در حالی که ماهنامه پژواک به سی و سومین سالگرد انتشار خود رسیده است، مهم است که بر تأثیر آن بر خوانندگان و جامعه به طور کل تأمل کنیم. پژواک در طول سالها، به عنوان یک پلتفرم برای صداهای متنوع و دیدگاههای مختلف فعالیت کرده و خوانندگان را به تفکر بحرانی و درگیری با مسایل مختلف ترغیب کرده است. انتشار پژواک، منبعی از خبرهای قابل اعتماد و اطلاعات در زمینه‌های متعددی از جمله سیاست، اقتصاد، فرهنگ، هنر و... بوده است و به تحلیل شفاف و دقیق این موضوعات پرداخته است. با توجه به تحولات بسیاری که در عرض چند سال گذشته در صنعت رسانه‌ای رخ داده است، مانند گرانی چاپ و کمبود کاغذ، پژواک به ارائه خدمات با کیفیت بالا به خوانندگان خود و تطبیق بهتر با نیازهایشان، متعهد هست و همیشه در تلاش بوده تا با نوآوری و تطبیق بهتر با تغییرات، خدماتی با کیفیت به خوانندگان خود ارائه دهد. من باور دارم که پژواک، در سی و سه سال گذشته، در ایجاد گفت‌وگوهای مهم و تأثیرگذار، نقشی بسیار مهم داشته و به عنوان یک نشریه فارسی زبان و با داشتن نام و شهرتی خوب، در جامعه ما، سهم پر معنایی دارد، و همواره توجه ویژه‌ای به صداقت، دقت و بی‌طرفی داشته و از اهمیت این موارد پیروی کرده است، چرا که خوانندگان ما هیچ چیز کمتر از این نمی‌پذیرند.

در سی و سومین سالگرد ماهنامه پژواک، من به ارزش‌هایی که از آغاز با پژواک همراه بوده است، مانند رعایت حقیقت، عدالت و تعهد به خیر عمومی، پیمان دوباره می‌بندم و در حالی که به آینده نگاه می‌کنم، متعهد هستم که پژواک به ارائه خدمات با کیفیت به خوانندگان خود، در پیشبرد گفتمان‌های ارزشمند در مورد مسایل مختلف، ادامه خواهد داد. از نویسندگان، آگهی دهندگان، خوانندگان و به ویژه از همکار و دوست عزیزم، الهام، که در کار تایپ مطالب ماهنامه کمک و یاری می‌دهد و کلا حامیان این مجله، بابت اعتماد، تشویق و همراهی‌های شان، قدردانی می‌کنم و سپاسگزار هستم. چاپ ماهنامه پژواک بدون چنین حمایت‌هایی انجام پذیر نخواهد بود. در خاتمه از این فرصت استفاده می‌کنم و یادآور می‌شوم که جنبش برای آزادی ایران عزیزمان همچنان ادامه دارد، چرا که وطن تنها میراثی است که هرگز نمی‌توان آن را خرج کرد، هدیه داد و یا فروخت. با سپاس افلیا پرویزاد

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 مطبوعات (حسن جوادی)
صفحه ۷ میرزا ملکم خان (ایرج پارسى نژاد)
صفحه ۸ اخبار
صفحه ۹ اخبار
صفحه ۱۰ گاندی کیست؟ (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ سگ در ایران باستان (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳ آگهی
صفحه ۱۴ آگهی
صفحه ۱۵ اخبار
صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷ آگهی
صفحه ۱۸ آگهی
صفحه ۱۹ مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰ آگهی
صفحه ۲۱ اخبار
صفحه ۲۲ اخبار
صفحه ۲۳ اخبار
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶ آگهی
صفحه ۲۷ شاهزاده و گدا (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸ اخبار
صفحه ۲۹ اخبار
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ شناخت ذهن و کنترل آن (رامین کرمی)
صفحه ۳۳ اخبار
صفحه ۳۴ جدول
صفحه ۳۵ فال ستارگان
صفحه ۳۶ انگلیسی با لهجه فارسی (فیروزه جزایری دوما)
صفحه ۳۷ پنجره روبرویی (عباس پناهی)
صفحه ۳۸ اطلاعات عمومی (دفتر خدماتی عدالت)
صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰ شعر
صفحه ۴۱ اخبار
صفحه ۴۲ دلنوشته (عبدالله خسروی)
صفحه ۴۳ اخبار
صفحه ۴۴ تربیت فرزندان (ادوارد تایبر)
صفحه ۴۵ اخبار
صفحه ۴۶ اخبار
صفحه ۴۷ اخبار
صفحه ۴۸ دلنوشته (افلیا پرویزاد)
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



## 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.

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



# 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

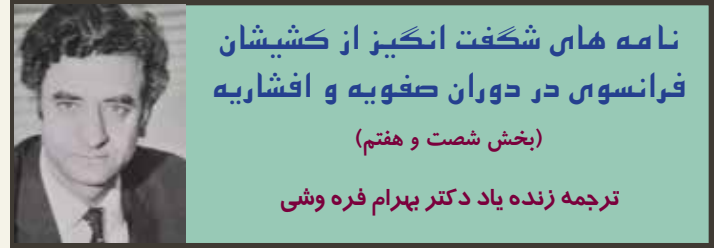
کردند. بزرگترین این شاهزادگان سی ساله بود ولی او و شاهزاده دوم عیب هایی داشتند که موجب شد تا شاهزاده کوچکتر را ترجیح دهند و این شاهزاده در آنوقت هیجده تا بیست ساله بود. وی تمام صفاتی را که یک شاهزاده خوب باید داشته باشد دارا بود. مادر او را آوردند و به او فرمان دادند که پسرش را معرفی کند. مادر از این خبر غیرمنتظره غمگین گشت و گریه کنان گفت: «چه فکر می کنید، بچه های من برای سلطنت کردن تربیت نگشته اند. ما همواره در آرامش زندگی کرده ایم، فقر و تنگدستی و نیز آرامش ما را به ما واگذارید. بجای آنکه او را بر کشید و بر تختی که هنوز از خون شاهان پیشین رنگین است، بنشانید، فرمان دهید تا گوری بکنند فرزند و مادر را در آن مدفون گردانند.»

علی مردان خان به او گفت: «از چیزی نترسید. پسران را بیاورید. جان من ضامن زندگی او و شماس است.» او رفت و پسرش را آورد. علی مردان خان فاتح با دست خود جیقه شاهی را بر سر او نصب کرد و او را شاه اعلام کرد و نام شاه اسمعیل بر او نهاد. مجالس شادی عمومی در تمام شهر برگزار گردید. آغاز این سلطنت این گزینش را تایید می کند. علی مردان خان افتخار این گزینش را دارد و لذت آن را در زیر فرمانروایی شاهزاده ای که آشکارا سپاس خود را اظهار می دارد، می چشد. علی مردان خان که عالی رتبه ترین رعایای او شده است، خود را چنان خوشبخت می پندارد که اگر خود شاه شده بود، چنین احساس خوشبختی نمی کرد. خدا بخواهد که برای خوشبختی ایران، این شاهزاده جوان، مدتی دراز بر تخت شاهی باقی بماند.

چند روز پس از این واقعه بزرگ، من به بندرعباسی عزیمت کردم، به امید آنکه مبلغی پول را که از طرف رئیسان ما به ارمینان قرض داده شده بود، دریافت کنم و صدقاتی را که میسیون ما احتیاج زیادی بدان دارد بگیرم. از آنجا به «گوا» رفتم و از همین پایتخت هند پرغال است که این یادداشت ها را برای شما می فرستم. امید دعا دارم و افتخار دارم که با احترامی عمیق...

نامه از «پگریمو» میسیونر ژرژوئیت به «پرینه» - اصفهان ۲۰ اوت ۱۷۵۰

پدر مقدس، سرانجام پس از یکسال و هشت ماه سفر، اکنون در پایتخت ایران هستم. به شما نمی گویم که چه رنج ها از بدکیشان و بی کیشان و دزدان کشیده ام. می بایستی در این مورد سکوت کنم از ترس آنکه مبادا روزی به من گفته شود شما پاداش خود را دریافت کرده اید. ولی همه اینها تازه آغاز کار و کارآموزی یک میسیونر است. آنچه که من در اینجا می بینم و آنچه که به تمام میسیونر ما مربوط است، خبر از بی لطفی ها و سختی های بسیار دیگری می دهد و نایستی مسکوت بماند. از بیست سال پیش یعنی از وقتی که تهماسب خان یا تهماسب قلی خان یا نادرشاه (زیرا وی همه این نام ها و نام های دیگر را داشت) بر تخت نشست، یعنی از حدود بیست سال پیش همه نوع مصیبت بر سر این کشور فرود آمده است و بالنتیجه میسیونر نیز از آن رنج برده است و ناظر بوده است که اندک اندک امتش یا تلف شده و یا پراکنده گشته و به نواحی دیگر رفته اند. تعداد زیادی از اشخاص از گرسنگی یا در زیر ضربه های کشنده در گذشته اند. بسیاری از آنها گریخته اند و اصفهان که بطوری که همه می دانند دارای جمعیتی در حدود دو میلیون نفر بود، ساکنانش به حدود حداکثر بیست یا سی هزار نفر تقلیل یافته است.



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

(بخش شصت و هفتم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

چند روزی بعد وی تمام اعیان و بزرگان و افراد مهم شهر را گرد آورد و به آنها گفت که «می بینید که هر ایالت به میل خود پادشاهی برای شما معین می کند. اصفهان که پای تخت کشور است بیش از دیگر شهرها حق دارد که برای خود پادشاهی انتخاب کند. در عین حال شاه ایالات دیگر هم باشد. شما با آزادی تمام برای انتخاب شاه رای دهید، من به سر خود سوگند می خورم و به شما قول می دهم که از کسی که شما بر می گزینید جانبداری کنم و او را بر تخت سلطنت نگاه بدارم.»

چندین نفر از کسانی که در آن انجمن گرد آمده بودند پاسخ گفتند که می بایستی کشور را به کسی سپرد که بیشتر در خور نگاهداری و پشتیبانی آن باشد و صلح و آرامش را در آن نگاه بدارد و نیروی اسلحه، تاج را به وی بخشیده باشد و آنها به کسی که پیروزی را به دست آورده است رای می دهند. وی در پاسخ بدون تامل گفت: «نه، من به هیچ وجه داوطلب این افتخار نیستم. آنچه من می خواهم این است که سروری را بر تخت بنشانم که شایسته و در خور فرمانروایی بر ما باشد و من نخستین کسی باشم که سر به اطاعت او فرود می آورم. من می دانم که در این شهر سه تن هستند که از خاندان صوفیان قدیمی اند و به صورت ناشناس در فقر و در نمان به سر می برند. این موجب افتخار و سود یک ملت است که اخلاف شاهان بر آنها حکمرانی کنند و اینان سزاوار و شایسته چنین مقامی هستند زیرا علاوه بر این، از بدبختی های خویش دریافته اند که بدبختی های ما را چگونه تسکین دهند. بیائید تا یکی از آن سه تن را به پادشاهی خود برگزینیم و از اینکه آنها را پیش از این برنگزیده ایم شرمسار باشیم.»

همه کسان آن انجمن از روشی چنین محترمانه که پیشنهاد کرده بود، بر او تحسین



Shiva Moozoun  
Attorney at Law

## شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



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

## ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده  
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624



# 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

## از مکاتب وارده توشیح عقاید

رضای ملت بر اینست که قائد ایران حکومت خان، خانی و ملوک الطوائفی را از دست یک مشت بیسواد، برهاند و ممکت ایران مانند ممالک مهم اروپا که، مقدرات خودشان را تعیین می کنند بشود که وزرای، خود را به مسئولیت خود تعیین نموده و رئیس عالی خود را، خود انتخاب کند و هرگاه ملتی به واسطه مواع نتوانست، مقدرات خود را با دست خود تعیین و در قضایا به مجلس، و اراده نمایندگان تکیه کرده خود را زنده به عالم معرفی، کند نمی تواند در دنیای امروزه زندگی مستقل بنماید، و وقتی یک ملتی خود را نتوانست زنده بداند چطور، می تواند در پیشگاه دنیای آزاد قرن بیستم خود را لایق، و شایسته درک ترقیات شناسانده محو ریاست، ها و سلطنت های موروثی را خواستگار و در مقابل جمهور، ملل سرفراز شده آسایش خود را چنانچه لازم است، اداره نماید همچنین تسطیح طرق و تجارت و سایر تأمینات، لازمه تدارک کند ولی دست اجنبی نمی گذارد، ناجی ایران و قائد توانای ایرانیان سردار ملت آزاده، اصلاحات را اجرا نماید و آمل ملی را بر آورد چه بنویسیم، و چه ننویسیم ملت باید صلاح خود را تشخیص دهد لذا ما، به ملت می گوئیم گوش به دساتس اجانب نداده به الفا موشح، و لفاه دار بی پرده به ظواهر کلمات ملون عقاید، ملی را که تلگرافات ایالات شاهد آنست نیالوده از حقه، بازان عوام فریب پرهیز کنند - ما حقایق ساده را، می نویسیم، بگذار مرتجعین ما را تکفیر کنند!

بر رسولان پیام باشد و بس (۲)

باز در مورد جمهوریت بهار مسمطی می سازد که چون حروف اول پنج مصرع هر بند آن را با مصرع ششم جمع کنید، یک بیت کامل به دست می آید، و اگر این کار را تا آخر شعر ادامه بدهید غزلی حاصل می شود که مفاد آن کاملاً مغایر است با حرف هایی که در مسمط مزبور زده شده است. و جالب این که بهار این شعر را تحت عنوانی مستعار به مجله ناهید می فرستد، و به عنوان طرفداری از جمهوریت به چاپ می رساند! (۳)

نسیم صبا با وجود این که مدت کوتاه انتشار یافت، ولی مقالات و اشعار آن تصویر جالبی از اوضاع سیاسی آن روزگار به دست می دهد. نیش قلم کوهی کرمانی به کمتر کسی ابقا می کرد و نمایندگان مجلس که مخالف دسته اقلیت مدرس بودند، اعضای هیأت دولت و روزنامه های مخالف چون ناهید، ایران و ستاره ایران (۴) و شاعرانی چون عارف قزوینی مورد انتقاد بودند. گاهی انتقادات او بی پرده و مستقیم است: مثلاً مدیر ناهید را که بیش از همه مورد سرزنش او بود، چنین مورد خطاب قرار می دهد:

گاه گردی روسیان را کاسه لیس / می ستانی گاه پول از انگلیس

گاه گویی مدح از سید ضیا / گاه می گردی رفیق اشقیا

تو برای پول می گویی سخن / پول پیشست هست بهتر از وطن (۵)

گاهی نیز تصویر مضحکی از جریانات سیاسی آن روزگار می کشد و در ضمن به مخالفان می زند. در شعری نسبتاً طولانی به نام «شتر قربانی و جشن تمثال» کوهی از عقاید کسانی که می خواستند به هر نحو ممکن موضوع جمهوری را به اسلام بچسباندند و جلب نظر مردم دیندار را کنند، انتقاد می کند و وصف جشنی را می دهد که در خرداد ۱۳۰۳ به این منظور در باغشاه برپا شده بود و در آن شتری قربانی کرده و تمثالی نیز از مولای متقیان گذاشته بودند. از جمله می گوید:

از همه ایرادها صرف نظر / این شتر کشتن چه بود آنجا دگر؟

اشتر بیچاره تقصیر چه بود / گشت قربانی اغراض رنود

با وجود بودن یک دشت خر / آن شتر را از چه بریدند سر؟

محو شد امنیت و عرض و شرف / هر که گوید حرف حف گردد تلف

ذره ای آزادی افکار نیست / بر مسلمانان کسی غمخوار نیست

احترام قول حیدر برده اند / مسلمین را سربه سر آورده اند

حال با تمثال او بازی کنند / خودپرستان بین چه طنازی کنند (۶)

پس از این که کوهی از تحصن در مجلس در آمد، لحنی محتاطانه و مؤدبانه نسبت به سردار سپه به کار می برد. مثلاً در شعری مخالفان را لاشخوران استفاده جوی می نامد و با فروتنی از او می خواهد فریفته گفته های آنها نشود:

ای قلم چون می کنی ختم کلام / برسان بر سردار سپه از من سلام

عرض کن ای شاهباز ملک جم / این لاشخورها را نما از ملک کم (۷)

در مواردی که انتقاد مستلزم مخاطره ای جدی بود، نحوه استتار آن جالب و متنوع بود.

## طنز در مطبوعات

بخش دهم  
دکتر حسن جوادی



در ایام جنگ بین الملل اول تا اوایل دوره سلطنت رضاشاه یعنی تا زمانی که هنوز رضاشاه تمام قلم ها را نشکسته بود، انتقادات و طنزهای جالب سیاسی در روزنامه ها نشر می یافتند، و در بعضی موارد نویسندگان به وسایل جالبی متوسل می شدند تا بتوانند حرف های خود را به گوش ملت برسانند. نمونه ای از این قطعه موشح ملک الشعراء بهار است که ذیلاً داده می شود.

برای درک وضع سیاسی زمان باید یادآور شد که هفته نامه نسیم صبا به مدیریت کوهی کرمانی انتشار می یافت، و در کشاکشی که بر سر مسأله جمهوری برخاسته بود، طرفداری از مرحوم مدرس و دسته اقلیت او می کرد و مخالف جمهوری بود. در طرف مقابل روزنامه ناهید به مدیریت میرزا ابراهیم ناهید قرار داشت که پس از کودتا در ۱۳۰۰ شمسی شروع به انتشار کرده و سخت از جمهوری طرفداری می کرد و کاریکاتورهای جالبی داشت. در یکی از شماره های نسیم صبا، چون امکان انتقاد عملی نبود، ملک الشعراء بهار که با کوهی همکاری داشت، تحت عنوان «توشیح عقاید» نامه ای می نویسد که به ظاهر ستایش و طرفداری از سردار سپه و عقیده جمهوری است، در صورتی که اگر کلمات اول هر سطر خوانده شود نظری کاملاً متفاوت بیان می کند. پس از انتشار روزنامه در ابتدا کسی متوجه موضوع نمی شود ولی بعداً یکی از روحانیون آن زمان به نام محمد خالصی زاده در مسجد شاه منبر می رود و هدف از «توشیح عقاید» را برای مردم توضیح می دهد، و کوهی، که مردم او را نویسنده مقاله می دانستند، از ترس شبانه در مجلس شورای ملی متحصن می شود، و مدتی در آنجا می ماند تا خود سردار سپه به مجلس رفته به او اطمینان خاطر می دهد و بیرونش می آورد. (۱) این است قطعه ای که ملک الشعراء بهار به صورت «موشح» نوشته است:



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



در مورد نثر استعمال می کرده است، (۳)، اما حقیقت این است که این لغزش ها از ارزش کلی آن نوشته انتقادی نمی کاهد و بسیاری از آنها را می توان به حساب «یاوه گویی، آن «جهل مندان» گذاشت. مضافاً این که بسیاری از نکته گیری های تالیفی و لغوی و صرفی و نحوی و همچنین ایرادهایی که قزوینی به وزن شعرها وارد کرده ظاهراً مربوط به نسخه ای است که در اختیار او بوده و در مقابله با نسخه های دیگر آن متن دیده نمی شود.

باری، قزوینی در جایی از این یادداشت می نویسد: [ملکم] عبارتی طولانی، مسجع و منشیانه (به عقیده خودش!) به تقلید و استهزای منشیان مسجع و مغلق نویس نوشته، بعد مداخله خودش و قضاوت خودش را در این مساله از زبان یک جوان دیوانه صفت نگاشته و شروع به این طور کرده: «یاوه سرای خودپسند هنوز طوطی طبع را به طرز طایران طراوت طراز بلاغت در طی مطار (کذا) طایفان لطافت طناز (کذا) فصاحت جلوه گر نساخته بود، که جوان هرزه درای دیوانه صفت از گوشه ای بیرون جسته و حجاب حیا را به تیشه دلخراش (کذا) بر دریده گفت: ای مرد احمق، ای احمق یاوه گو، از این سخنان لغو چه می فهمید؟ چرا به این حد در تفضیع اوقات خود و انزجار خاطر دیگران مبالغه می نمایید، (و بعد همین طور ممتد می سازد این نوع شکر خابی را، تا آن جا که می گوید) هیچ از مصنفین سلف نپرسیده اید که «ای قرمساق و اصف، ای بی انصاف ناظم، ای الدنگ منور (کذا)، چرا اوقات خود را به این طور ضایع کرده اید؟ چرا مردم را به سخنان لغو بیهوده معطل ساخته اید، الخ... که خواستم علاوه بر عامیت او نهایت جلالت و سبکی و وقاحت و سوقیت و بازاری بودن کلمات و حرکات و سکنات او را به رای العین ببینید و آن وقت خودتان در حق او قضاوت بکنید.» (۴)

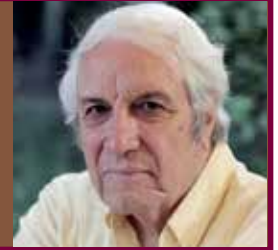
حقیقت این است که آنچه به مذاق قزوینی خوش نیامده، سالها پیش از او برای میرزا محمد جعفر قراچه داغی، مترجم فارسی نمایشنامه های آخوندزاده، نیز چندان گوارا نبوده است، از این رو در نامه ای به آخوندزاده از لحن گستاخ و طنز آمیز ملکم انتقاد می کند. اما آخوندزاده که معتقد بود «کرتیکای بی عیب گیری و بی سرزنش و بی استهزا و بی تمسخر نوشته نمی شود»، (۵) در دفاع از ملکم به قراچه داغی می نویسد: «از جناب روح القدس نیز به شدت رنجیده شده اید که چرا نوشتجات و رساله جات خود را با تعرض و تمسخر نوشته است. می بایست واعظانه، ناصحانه و در کمال ملایمت بنویسد. بلی، راست است. جمیع نوشتجات و رساله جات جناب روح القدس نیز مانند مکتوبات کمال الدوله بر سمت کرتیکا نوشته شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

## میرزا ملکم خان

بخش ششم

دکتر ایرج پارسی نژاد



### طنز ملکم و نقد قزوینی

تازگی و اصالت مطالب رساله فرقه کج بینان در نقد ادبی از نظر میرزا محمدخان قزوینی، که مانوسات ذهنی ادیبانه اش مانع کشف قلمروهای تازه ملکم در نثر فارسی است، پنهان می ماند، تا آن که در یادداشتی درباره او از هرگونه ناسزا و دشنام فروگذار نمی کند. ظاهراً آنچه که «حضرت علامه» را خشمگین کرده دریافت کتابچه غیبی، مجموعه چند رساله، از ملکم است که همسر ملکم آن را برای ملاحظه قزوینی فرستاده است. قزوینی در یادداشت خود می نویسد: «تمام کتاب از همان نوع مطالب پر ادعا به انشای عامیانه سخیف مهوع، مملو از اغلاط تالیفی و لغوی و صرفی و نحوی... در آخر کتاب فصلی دارد در استهزای انشاء مغلق که در آن جا نهایت عامیت خود را به اقصی درجه ثابت نموده است. ابتدا خواستم این صفحات را برای این که نمونه عامیت و جهل مطلق و بلکه آمیت این ارمنی بامبول زن طرار... باشد نقل کنم. در این دو روزه هرچه تلاش کردم دیدم دستم و دماغم از من قبول نمی کند که این سفاهات و حماقات عامیانه «انشاء» او را بنویسم و قلم و کاغذ را به لوث این قاذورات ملوث گردانم.» (۱)

فصلی که قزوینی از آن یاد می کند همان رساله معروف «سیاحی گوید» یا «فرقه کج بینان» است و علت خشم او نیز روشن است. ملکم این فصل را «در استهزای انشای مغلق» نوشته است، یعنی همان انشای قزوینی و فضلائی چون او که ملکم ایشان را در نوشته خود به باد طنز و طعن گرفته است. (۲)

شک نیست که نوشته های ملکم، و از جمله «فرقه کج بینان»، خالی از لغزش و خطای املائی و انشایی نیست. و این از کسی که تنها بیست سال از کل عمرش را در ایران به سر برده و از تحصیلات منظم زبان و ادبیات فارسی و عربی برخوردار نبوده چندان غیرطبیعی نیست. این که مثلاً «قافیه» را به تعبیر قزوینی: «علی السواء با سجع

## دکتر فتنه هوشداران

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

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

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



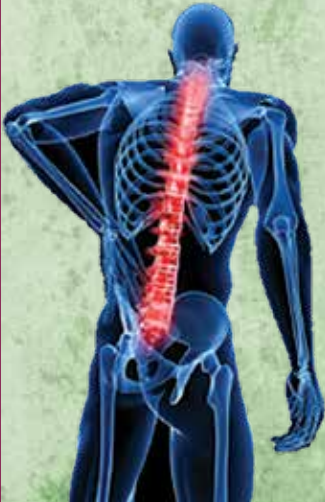
Fataneh Hooshdaran, D.C.

- ♦ سر درد ♦ رماتیسم ♦ دیسک ♦ شانه 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



## تزریق نفرت در ورزش

پیام یونسی پور



دنیای سیاست و جنگ، دستش را به سوی او دراز کرده بود داشته باشد، کینه خود و مردم کشورش را به ورزشکار ایرانی هدیه داد. قهرمان اوکراینی، ناخواسته نه احترام و نه لبخند قهرمان ایرانی را ندید و شاید کنار خود نماینده‌ای از حکومت ایران را تجسم می‌کرد. اما ورزشکار ایرانی و اوکراینی چگونه رو در روی هم قرار گرفتند و سیاست، چگونه نفرت خود را به ورزش هدیه داد؟

**نقش کمیته بین‌المللی المپیک در منازعات نظامی چیست؟:** از زمان آغاز حمله نظامی روسیه به اوکراین، نهادها و مدیران ورزش جهان، بعضاً در مورد تحریم یا تعلیق ورزش روسیه مردد بودند. تحریم‌ها، از پاک کردن نام اسپانسرهای روسی از روی البسه تیم‌های فوتبال آغاز شد و به بیانیه‌هایی در جهت تسریع در اخراج تیم‌های ورزشی از مسابقات و سلب میزبانی‌های روسیه از رقابت‌های بین‌المللی رسید. اما یک سخنرانی، فضای مقاومت نهاد‌های ورزشی جهان در قبال روسیه را تغییر داد. هفت اسفند ۱۴۰۰ «توماس باخ»، رئیس کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) از فدراسیون‌های جهانی خواست، تمامی رویدادهای مرتبط با ورزش دو کشور روسیه و بلاروس را تحریم کنند. تا پیش از این، گزارش‌هایی در مورد رابطه نزدیک توماس باخ با «ولادیمیر پوتین»، رئیس‌جمهوری روسیه منتشر شده بود. اما پس از این سخنرانی بود که تیم ملی روسیه شانس حضور در انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲ را از دست داد و تمامی فدراسیون‌های ورزشی روسیه و بلاروس تعلیق شدند. بلاروس، در کنار روسیه تعلیق شد، کمیته بین‌المللی المپیک در توجیه تعلیق تمامی رشته‌های ورزشی روسیه مدعی شد که «دولت‌ها» باید بدانند، حمایت از «جنگ افروزی» در جهان، برای آنها «هزینه» خواهد داشت. کمیته بین‌المللی المپیک اما یک راهکار برای حفظ استقلال ورزشکاران کشورهای روسیه و بلاروس قرار داد. در بیانیه کمیته بین‌المللی المپیک، از کشورهای میزبان ورزشکاران روسی و بلاروسی خواسته شده بود از «سرود ملی» و «پرچم» این دو کشور استفاده نشود.

«ایوان چوپرینکو»، پس از دست یافتن به عنوان قهرمانی رقابت‌های پرس سینه وزن ۷۴ کیلوگرم رقابت‌های جهانی آفریقای جنوبی، حاضر نشد با «امیررضا مس فروش»، نماینده ایران دست بدهد. امیررضا مس فروش که به مقام سوم این مسابقات رسیده بود، دو بار دستش را برای تبریک گفتن به نماینده اوکراین به سوی ایوان چوپرینکو برد، اما هر دو بار نماینده اوکراینی از دست دادن با او امتناع کرد. به نظر می‌رسد دلیل این رفتار ورزشکار اوکراینی در قبال امیررضا مس فروش، استفاده مکرر ارتش روسیه در ماه‌های اخیر از پهپادهای ساخت جمهوری اسلامی در حمله به نظامیان، غیرنظامیان و شهرهای اوکراین باشد.

**ورزشکار اوکراینی چه کسی را کنار خود می‌دید؟:** آنچه اتفاق می‌افتد این است که ورزشکار اوکراینی باید در زمان اهدای مدال خود، کنار ورزشکاری بایستد که هیچ شناختی از او جز اینکه بداند زیر پرچم جمهوری اسلامی وارد رقابت‌های ورزشی شده، ندارد. نخستین تصویری که برای ایوان چوپرینکو ساخته می‌شود، کشته‌شدن شهروندان کشورش زیر حملات شبانه و بی‌وقفه ارتش روسیه است. او قطعاً در اخبار خوانده که بخش عمده‌ای از حملات نظامی روسیه در ماه‌های اخیر به شهرهای کشورش از جمله «کی‌یف»، با پهپادهای انتحاری شاهد انجام شده بود، پهپادهایی ساخت جمهوری اسلامی. او احتمالاً در روزها و هفته‌های اخیر، پیش از آنکه وارد رقابت‌های جهانی آفریقای جنوبی شود، تصاویری از پهپادهای شاهد جمهوری اسلامی و سپاه پاسداران را دیده است که برخی از آنها توسط پدافند هوایی کشورش سرنگون شده‌اند و برخی دیگر نیز به ساختمان‌های مسکونی اصابت کرده‌اند. در روزی که قهرمان اوکراینی با ورزشکار ایرانی دست نداد، ارتش اوکراین اعلام کرده بود که نیروهای دفاع هوایی این کشور، بیش از ۲۰ فروند پهپاد را در حملات هوایی شبانه روسیه به کی‌یف منهدم کردند. در بیانیه ارتش این کشور آمده بود که تمامی این ۲۰ پهپاد ساخت ایران بودند. در این حملات، یک شهروند غیرنظامی ساکن پایتخت کشته و چهار نفر مجروح شدند.

ایوان چوپرینکو بدون آنکه شناختی از امیررضا مس فروش که محترمانه و به دور از

دنیاه مطلب در صفحه ۵۲

## دکتر علی اسماعیلی

### دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco



Dr. Ali Esmaili DDS

♦ دندانپزشکی عمومی ♦ جراحی ایمپلنت های دندانی ♦ جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126

## گرانی و تورم، ایرانی‌ها را عصبانی‌تر کرده است!

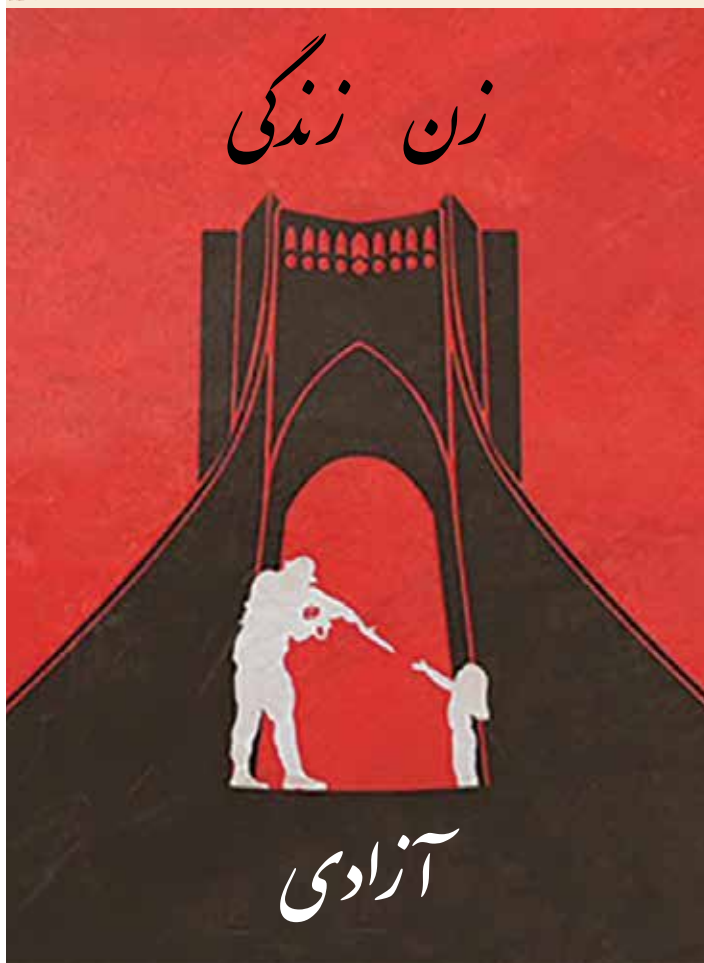
م. اعتماد

با مکانیزم «مصاحبه» بتوانند به‌طور مستقیم بخشی از مشکلات و آسیب‌های اجتماعی تورم را بیان کنند. به‌طور مثال، در بخشی از این پژوهش آمده است: «پیمان ۲۳ ساله و شاغل در یک کارخانه قند می‌گوید: ... دانشجوی شبانه بودم. بعد از یک ترم مجبور شدم ترک تحصیل کنم چون پول نداشتم. شهریه خیلی زیاد شده بود. ... خرج خانه هر ماه برنج را من می‌خرم و با من است ولی آنقدر تورم زیاد شده که هر رویایی که داشتم غیرممکن شده است و تازه باید خیلی زود وارد دخل و خرج خونه و قسط و بدهی شوی.»

**محوریت پول در عادت‌واره‌ها:** نویسندگان این پژوهش عنوان می‌کنند که زندگی در شرایط فشار اقتصادی و به‌طور خاص تورم، سبب شکل‌گیری یا برساخت منش یا عادت‌واره معینی در جوانان شده است. از نظر پژوهشگران، مقوله‌های هفت‌گانه برساخته در این مطالعه، منش معینی را شکل می‌دهند که مهم‌ترین فاکتور تشکیل‌دهنده این منش، محوریت پول و زندگی در شرایطی از احساس «بی‌هنجاری» است. نویسندگان می‌گویند ارزش پول در اثر تورم در منظومه عادت‌واره جوانان طبقه پایین تشدید شده است. چرا که تورم اقتصادی بالا و مکرر این ولع پول را در افراد ایجاد کرده است. ولعی که بر اساس آن، کنشگران اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که همه مشکلات از طریق پول قابل برطرف شدن هستند و پول حلال همه مسائل تلقی می‌شود. از طرف دیگر، به دلیل زندگی در میدان پیش‌بینی‌ناپذیر شرایط اقتصادی، نوعی احساس سردرگمی، بی‌هنجاری و روزمرگی از طرف جوانان پذیرفته و برای آنها عادی شده است.

**نگرانی از فرهنگ فقر:** نویسندگان این پژوهش همچنین از یک «نگرانی بزرگ» صحبت می‌کنند که از دیدگاه آنها، «تقویت فرهنگ فقر» نام دارد. این مفهوم می‌گوید «زندگی در شرایط فقر و فشار اقتصادی، بیکاری و پایین بودن دستمزد از زمینه‌های شکل‌گیری فرهنگ فقر است. یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های فرهنگ فقر، توجه شدید به زمان حال و اکنون همراه با ناتوانی از چشم‌پوشی موقت از برخی چیزهای خوشایند، به دلیل چیزهای خوشایند بزرگ‌تر در آینده است. شرایط تورمی به این فرهنگ دامن می‌زند. **قناعت پیشگی:** مهم‌ترین مکانیزمی که جوانان طبقات پایین برای کنترل و کاهش هزینه‌ها در شرایط تورمی به کار می‌برند، حذف «هزینه‌های غیرضروری است»، آنها سعی می‌کنند با جلوگیری از ریخت و پاش‌های اضافه، حذف فراغت و محدودیت در روابط دوستانه و حضور در مهمانی و مسافرت هزینه‌های خود را جواب دهند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴



نرخ تورم در آخرین آمار اعلام شده توسط مرکز آمار در آستانه ۵۵ درصد قرار گرفته که نسبت به ۶ سال پیش رشد بسیار بالایی را نشان می‌دهد. این اتفاق چگونه بر سطوح مختلف جامعه تاثیر می‌گذارد؟ برای یافتن پاسخی درست به این سوال، می‌توان هم نگاه اقتصادی داشت و هم نگاه جامعه‌شناسی. از منظر اقتصادی، تورم و کاهش ارزش پول ملی به آسیب‌های اجتماعی می‌انجامد که فقر، بالا رفتن سرتق و کیفیت پایین و زورگیری و اعتیاد و طلاق و... تنها بخشی از آنهاست.

**تورم، مردم را عصبانی‌تر کرد:** برای اینکه بدانیم تورم و افزایش گرانی‌ها چه تاثیری در سطح جامعه داشته به یک شاخص به نام «نزاع ثبت شده در پزشکی قانونی» نگاه می‌کنیم. در سال ۹۶ نزدیک به ۵۴۴ هزار «نزاع» در سازمان پزشکی قانونی ثبت شد. اما ۴ سال بعد این رقم به بیش از ۵۸۶ هزار رسید. آمار پزشکی قانونی می‌گوید در بهار پارسال هم میزان دعاوا ۸ درصد نسبت به بهار ۱۴۰۰ بالاتر است.



اما از سال ۹۲ تا ۹۶ آمار نزاع ثبت شده در پزشکی قانونی از ۶۰۷ هزار به ۵۴۴ هزار مورد کاهش پیدا کرده بود. چه چیزی موجب تغییر این شاخص و معکوس شدن روند نزاع در ایران در اواخر دهه ۹۰ شده است؟ شاید عوامل زیادی موجب چنین چیزی شده‌اند اما بخش بزرگی از آنها را باید در شاخص‌های کلان اقتصادی نظیر تورم دید. نرخ تورم از سال ۹۲ تا ۹۶ روندی کاهشی طی کرد و از حدود ۳۳ درصد به حدود ۹ درصد کمتر شد. اما از سال ۹۶ روند افزایشی به نرخ تورم برگشت تا اینکه همین امسال به ۵۵ درصد رسید. در واقع اینجا یک اتفاق عجیب افتاده و به ازای افزایش ۱ درصد به تورم، موارد نزاع ۱۲۰۰ مورد بالا رفته است. یعنی اگر تورم ۱۰ درصد در یک بازه زمانی رشد کرده موارد نزاع ۱۲ هزار مورد بالا رفته است.

**عطش پول:** پول، زبان برتر عصر ماست، اما اهمیت آن در شرایط تورمی بسیار بیشتر است. در شرایطی که تورم رشد می‌کند و اجناس و کالاها گران می‌شوند، همه دنبال این هستند که ارزش پول خود را حفظ کنند. بقای زیستی و اجتماعی انسان بیش از پیش به پول گره می‌خورد و پول به محور بحث و زندگی افراد تبدیل می‌شود. بخش جوان یک کشور درگیر تورم که روی کاغذ باید بخش «مولد» آن باشد، برای کسب درآمد بیشتر به سمت راه‌های مختلفی می‌روند که گاه به بیراهه‌های نامشروع نیز کشیده می‌شود. گفت‌وگوهای جوانان بر سر مسائل مالی و پول چرخ می‌زند و تکاپو برای دو چندان کردن پول و درآمد، به جای ارزش‌های اخلاقی می‌نشیند.

در شرایط تورمی، پول به ارزش غالب تبدیل و دستیابی به آن به ویژه برای دهک‌های کم‌درآمد سخت‌تر می‌شود. این شرایط در اثر تعاملات بین طبقه‌ای تشدید می‌شود. همزمان تجربه تورم برای طبقه بالاتر، افزایش «ظاهری» ثروت و برآمدن نوعی «طبقه نوکیسه» است. جوانان طبقه پایین با مشاهده چنین شرایطی، بیش از پیش به دنبال پول درآوردن هستند و بخشی از این عطش پول، ناشی از تلاش برای رفع نیازهای اولیه و بخشی نیز ناشی از «سرابی» است که طبقه نوکیسه شکل گرفته در شرایط تورمی پیش روی آنها باز می‌کند.

**بزرگسالی زودرس:** شرایط تورمی و رشد بالای تورم، متولدان دهه ۷۰ و حتی ۸۰ را با دوران جوانی کوتاه، گذرا، اندوهبار و یک نوع «بزرگسالی سریع و سخت و پرچالش» روبرو می‌کند. نتایج پژوهشی که توسط حسین افراسیابی دانشیار جامعه‌شناسی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه یزد و مریم بهارلویی دانشجوی دکترای جامعه‌شناسی دانشگاه یزد انجام شده این موضوع را تایید می‌کند. این دو پژوهشگر با طرح پرسشنامه‌هایی از جوانان در سن کار، تلاش کرده‌اند فضای اقتصادی و تاثیر «تورم» بر سطوح و لایه‌های مختلف اجتماعی را تحلیل کنند.

در این پژوهش که دو سال پیش و همزمان با اوج‌گیری تورم در ایران در نشریه جامعه‌شناسی کاربردی دانشگاه اصفهان منتشر شده، تلاش محققان بر این بوده که

خواند و زندگانی با ارزش را سرشار از تلاش و مبارزه می شناسد. نه تنها روزنامه «نظر هندیان» در سال ۱۹۰۴ به همت گاندی بنیادگذاری می شود بلکه در همان سال وی به اقدام بزرگ دیگری نیز دست می زند. گاندی برای نخستین بار برای خود و هوادارانش یک پایگاه یا ستاد پدید می آورد و آن را «اشرام» می نامد. بعدها «اشرام» های گاندی که در هند پدید می آیند در سراسر جهان مشهور می شوند. در این زمان گاندی سی و پنج سال دارد. هر سال تجربه های تازه و گرانبهایی در شیوه مبارزه به دست می آورد و روش های سیاسی- اجتماعی وی راه تکامل می پیمایند. بر شمار هوادارانش افزوده می شود و هر سال آوازه اش در آفریقای جنوبی و در میهنش هند گسترده تر می شود. بنیادگذاری روزنامه و بر پا داشتن «اشرام»، نیروی سازمان دهی و قدرت تشکیلاتی گاندی را نمایان می سازند. وی از همان آغاز می گوید که درهای «اشرام» (صومعه یا خانقاه) بر روی همه باز است. در این «کوی هندیان» مسلمان، مسیحی، هند و زردشتی کنار یکدیگر زندگی کنند. در چنین جامعه یا «هکده» است که هرکس باید بکوشد تا پیشه یا هنری بیاموزد، دستورهای مذهبی را با قدرت هرچه بیشتر به اجرا بگذارد و اعضای آن با زراعت و بازحمت خود بتوانند زندگی خود و فرزندان را اداره کنند. **بارقه های رهبری:** در سال ۱۹۰۶ گروهی از بومیان سیاه پوست آفریقا به نام «زولو» بر ضد سفیدپوستان دست به شورش می زنند. این بار نیز گاندی از منافع امپراتوری انگلستان پشتیبانی می کند. وی از هوادارانش می خواهد که به زخمی های این شورش یاری برسانند. از آنجا که سفیدپوستان اعتنایی به زخمی های سیاه پوست ندارند و آنان را رها می کنند تا بمیرند، گاندی و هواداران به یاری بومیان زخمی می شتابند. گاندی پس از دیدن زخمیان بسیار و به ویژه بی تفاوتی سفیدپوستان نسبت به این درماندگان مجروح به سختی متاثر می شود. در جریان همین شورش است که انقلابی روانی و تکانی فکری در او پدید می آید که تا پایان عمر رهایش نمی کند. تصمیم می گیرد که سراسر زندگی خود را در راه خدمت به درماندگان، بی پناهان و رها شدگان بگذارد و هرگز جز به این خدمت بزرگ و انسانی نیاندیشد. گاندی مصمم است تا تمام لذت های زندگی و خودخواهی ها را کنار بگذارد و تا جایی پیش می رود که سوگند یاد می کند دیگر تا پایان عمر با همسرش هم بستر نشود و از لذت جنسی به طور کامل چشم پوشی کند.

## گاندی کیست!

بخش ششم

دکتر احمد ایرانی



**پایگاه مذهبی- سیاسی:** در این زمان پیامی بسیار فوری از سوی هوادارانش در آفریقای جنوبی به او می رسد. این هواداران با اصرار تمام از او می خواهند تا به آفریقای جنوبی باز گردد و قولش را به او یادآور می شوند. گاندی چاره ای جز ترک هند ندارد. زن و فرزندانش را پشت سر می گذارد و به آفریقای جنوبی باز می گردد. پس از بازگشت از هند در می یابد که همکاری هندیان در جنگ «بوئر» و کمک آنان به دولت آفریقای جنوبی هیچ تاثیری نداشته و مقام های این کشور کمترین توجهی به وعده های خود ندارند. گاندی متوجه می شود که هندیان ساکن آفریقای جنوبی اگر بخواهند به حقوق انسانی خود برسند راه بسیار درازی در پیش دارند و او باید در این پیکار بزرگ در کنارشان باشد. تصمیم می گیرد در شهر «ژوهانسبورگ» دفتر وکالت باز کند و از خانواده اش می خواهد تا به آفریقای جنوبی بازگردد. از همین دوران به بعد است که گاندی و هواداران او دست به مبارزه های پر شور و پر سر و صدا می زنند و هر سال بر آوازه گاندی در آفریقای جنوبی به ویژه در هند افزوده می شود. برخی از بازرگانان ثروتمند ساکن آفریقای جنوبی به پشتیبانی مالی از او می پردازند، بر درآمد دفتر وکالتش افزوده می شود و برای نخستین بار دست به انتشار یک نشریه ویژه هندیان به نام «نظر هندیان» می زند. در همین دوران است که با اندیشه های «راسکین» جامعه شناس و نویسنده انگلیسی در قرن نوزدهم آشنا می شود. به ویژه کتاب «تا این آخرین» او سخت بر او اثر می گذارد به طوری که بعدها در زندگی نامه اش می نویسد: «این کتاب مرا مسحور و زندگیم را دگرگون کرد». گاندی نزدیکی های بسیار میان باورهای مذهبی خود و اندیشه های «راسکین» می بیند و عقایدش استوارتر می شوند. نویسنده انگلیسی خود را در خدمت جامعه می داند و نیک بختی خود را در نیک بختی جامعه می بیند. «راسکین» کار با دست، زندگی ساده و به ویژه زندگی پر از تلاش کارگان و دهقانان را ستایش انگیز می

## EDALAT LAW

## دفتر خدماتی عدالت

قبول پرونده از سراسر ایالت های آمریکا

۱۳۹ دلار

♦ تجدید گذرنامه ایرانی

۱۳۹ دلار

♦ تعویض شناسنامه جلد قرمز

۲۳۹ دلار

♦ تنظیم وکالتنامه با ارسال به ایران

۲۹۹ دلار

♦ ثبت شرکت LLC و CORPORATION

۴۹۹ دلار

♦ تنظیم تراست TRUST

۹۹۹ دلار

♦ افک OFAC

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

Edalat.law@yahoo.com

(949)691-4799

# 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*



## سگ در ایران باستان

سگی را لقمه ای هرگز فراموش / نگردد گر زنی صد نو بتش سگ  
و گر عمری نوازی سفله ای را / به کمتر تندی آید با تو در جنگ

گوسفندان در چراگاه آرام می چرند. امروزه سگ ها تربیت می شوند تا در بیمارستان های جنگی، در کمک به نابینایان و در ردیابی برای دریافت های گوناگون به کمک گرفته شوند.

در فرگرد هشتم و نودم از سگدید سخن رفته و آن عبارتست از بردن سگ بر سر پیکر انسان در گذشته به قصد اطمینان خاطر از مرگ و راندن دیو نسوش (دیوی که بر اجساد آدمی دست می یابد و آن را پلید می سازد). در روزگاران قدیم و باز در وندیداد ذکر شده که وجدان انسان نیکوکار در جهان دیگر به پیکر دختر زیبایی می رود که این دختر برای راهنمایی روان انسان پارسا به جهان مینو نمودار می شود و دو سگ همراهی او را بر عهده دارند. باز در نقل قولی دیگر از استاد این چنین گفته شده است که «مقصود از این که در کتب جانور شناسی چه تعبیری از این حیوان شده است نیست بلکه مقصود این است که از این جاندار آنچه که نزد ایرانیان شناخته شده، سخن بداریم و بدین وسیله به پایه فرهنگ (تمدن) باستان خودمان پی ببریم. از مجموع این گونه مسایل می توان فرهنگ قومی را شناخت، از دین و زمان و خط و ساختمان و کشت و ورز و خورش و پوشش و زندگی خانوادگی و رسوم و عادات و از صدها مساله دیگر فرهنگ ملتی معلوم می شود، نه از تاریخی که به ذکر جلوس شاهی و درگذشت وی و پیروزی و شکست وی در جنگی بسنده کرده است. در بندهشن آمده است «از آفریدگان مادی، سگ، نگهبان و از میان برنده دروج و درد است و با چشم همه ناپاکی ها را از بین می برد، در فرگرد سیزدهم و نودم و نودم درباره کیفر و مجازات قتل انواع سگ ها و اذیت و آزار آنهاست. در بخش نخست از این فرگرد گفته شده که از میان آفریده های اهورامزدا، سگ بسیار محترم است. چون از سپیده صبح با اهریمن می جنگد و پاسبان آفرینش نیک است. ایرانیان باستان معتقد بودند که سگ با کمک خروس ارواح پلید و جادوان را هنگام شب از زمین دور می کند، سرش را یاری می دهد و دشمن اهریمن است. در آیین میترا نیز سگ یار وفادار میتراست که با ایزدمهر به شکار می رود و او را همراهی می کند. سخن در مورد این حیوان فداکار و وفادار انسان ها بسیار است که در حوصله یک گفتار نمی گنجد و در این مورد ادامه آن را به زمانی دیگر وامی گذاریم.

منابع:

۱- فرهنگ ایران باستان، استاد پورداوود

۲- ویکی پدیا دانشگاه آزاد

۳- دین و فرهنگ ایرانی پیش از عصر زرتشت، هاشم رضی.

چندی پیش شنیدم که خانمی در ایران به کمک سگ های بدون صاحب خیابانی آمده است و برای جلوگیری از کشتار آنها مرکزی را در تبریز برپا داشته و آنها را از گوشه و کنار جستجو می کند و در این مرکز اسکان می دهند. سگ ها موجودات مهربان و رفیق انسان و گله گوسفند و دشمن دزدان و متجاوزین هستند. در خانه ای که سگی نگهبان آن است حتما امنیت بیش از خانه ای است که این نگهبان مهربان پاسبان آن نیست. من علت نجس بودن فقهی سگ را نمی دانم و دلم می خواهد علت منطقی آن را بدانم. در این جستجو به مقاله ای ارزشمند از استاد بزرگوارم، استاد پورداوود برخورد کردم، مقاله ای در مورد سگ با همین عنوان یافتیم که قسمت هایی از آن را در اینجا نقل می کنم.

استاد پورداوود می نویسند که: در میان یک میلیون و چهارده هزار جانور گوناگون از چرنده و پرنده و خزنده، سگ اهلی ترین آنهاست و بیش از هر جانداری با انسان ها انس می گیرد و با خوی و عادات انسان ها مانوس و رام انسان ها می شود. سگان از تخمه و نژاد هر جانوری که باشند خواه از نژاد گرگ یا روباه یا شغال، دارای صفات بسیار پسندیده ای هستند که سرآمد همه جانوران اهلی هستند. سگانی که امروزه بی یاور و تنها در کوچه های بعضی شهرها پراکنده اند، در ایران باستان عزیزی مورد احترام بودند. بنا به نظر استاد پورداوود عقیده به جانوران حلال و حرام از قبیل چرندگان و پرندگان و ماهیان از دین یهود به اسلام رسیده است و آنچه در تورات از سگ یاد شده به خوبی پیداست که قوم بنی اسرائیل از سگ خوششان نمی آمده. مساله سگ اصحاب کعبه که در قرآن از او ذکر شده (سوره کعبه، آیه هفدهم) مورد تعبیرات گوناگون مفسران است. بیضاوی در تفسیر قرآن آن را سگ سخن گوی دانسته و در تفسیر طبری آمده است که سگ اصحاب کعبه انسانی بوده به صورت سگ. اگر ما بخواهیم بدون دلیل علمی حیوانی را در مذهبی پاک یا ناپاک بدانیم نیازمند اقامه دلیل علمی و فلسفی نیست. وقتی کسی اعتقاد به مذهبی دارد برای پذیرش احکام آن و شرایع مذهب نمی بایستی به دنبال دلیلی جز آنچه شرع بر او مقرر داشته باشد. این که چه دلیل و منطقی باعث به وجود آمدن حکمی شده باشد ما از آن اطلاعی نداریم.

اما از بنی اسرائیل و اعراب که بگذریم، سگ نزد دیگر اقوام سامی نژاد، چون بابلی ها و آشوری ها، بسیار ارجمند بوده و در آثار بسیار قدیم ایشان نقوش سگ بسیار دیده شده است. مصریان و یونانیان این حیوان را گرامی می داشتند و سقراط همیشه به سگ خویش سوگند می خورده. ایرانیان قدیم نیز این حیوان دلیر و وفادار و فداکار را گرامی می داشتند و برخی نیروی شنوایی سگ را سی برابر نیروی شنوایی انسان و گروهی هشتاد برابر دانسته اند. سگ ها در نیروی بویایی نیز بسیار قدرتمند هستند ولی از نظر بینایی به نیروی بینایی انسان ها برتری چندانی ندارند.

سگ ها موجوداتی فداکارند که عاشق صاحبان خود هستند. نویسندگان رم از سگ مردی یاد می کنند که محکوم به مرگ شده بود و نوشته اند که چون لاشه آن مرد را بعد از مرگ به رود تیبر (Tiber) افکندند، سگش خود را به رود افکند و لابه کنان به دنبال لاشه می رفت. عشق و فداکاری سگ ها از ترس یا به امید پاداش نیست بلکه مهر و وفای آنهاست که ایشان را به جانفشانی می کشاند. به نقل از کتاب فرهنگ ایران باستان استاد پورداوود: سگ از جانورانی است که در زمان کهن ارزش آن را دریافتند و در زندگی یار و انباز خویش ساختند. آنچه که در دین آنان به نگاهداری آن فرمان داده شد و اوستایی که امروز در دست داریم گواه آن است. از پرتو سگ است که گله کلبه بزرگان از دستبرد دزدان در امان است و از پشتیبانی سگ است که گله

منیر معمارپوری، مترجم رسمی کالیفرنیا

ترجمه مدارک پذیرفته می شود!

Monir Memarpuri, MBA

(510) 517-7385

m.memarpuri@gmail.com



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



# کیک و شیرینی بی بی

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



**(408) 247-4888**

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



## جنگیدن به سبک روسها

نینا خروشچف

خیالی غرب برای نابودی روسیه شود. مطابق پروپاگاندا کرملین، «بقای حاکمیت روسیه» و آینده جوانانش در خطر است. علاوه بر این، جدیدترین دکترین سیاست خارجی روسیه تأکید دارد که این کشور در حال «اجرای ماموریت تاریخی منحصر به فرد» خویش برای «حفظ موازنه قوا در جهان» و «ایجاد یک نظم جهانی چندقطبی» است. این پروپاگاندا که به درد جنگ جهانی دوم یا به قول روسها «جنگ کبیر میهنی» می‌خورد، مثل پتک بر سر مردم روسیه کوبیده می‌شود. تلویزیون پر است از داستان‌های جنگ. بیلبوردهایی که مضامین جنگی را تبلیغ می‌کنند در امتداد خیابان‌های مسکو دیده می‌شود. و درست مثل جنگ جهانی دوم اعلام می‌کنند که «پیروزی از آن ماست»، ولی بخش اول شعار قدیمی را جا می‌اندازند. هرچند این جنگ برای غرب شوکه‌کننده بود، تأثیرش در غرب قابل مقایسه با زندگی دگرگون‌شده روسها نیست. قرار بود این جنگ اقتصاد و جامعه روسیه را به شکلی ناگهانی و قهری و حیرت‌آور متحول کند.

به رغم ادوار طولانی تقابل روسیه با غرب، به‌ویژه تمدن اروپایی همیشه در شاکله فرهنگ روسیه سهیم بوده است. ولی مطابق نظر پوتین، حالا روسیه برای خودش یک «دولت-تمدن خودکفا»ست و فرهنگ اروپایی کم‌کم دارد از تئاترها و موزه‌های روسی و شاید حتی از رستوران‌ها و کافه‌ها (که هنوز فرانسوی و ایتالیایی هستند) محو می‌شود. مثلاً نمایشنامه قرن نوزدهمی «سیرانو دو برژراک» اثر ادموند روستان (فرانسوی) به بهانه بی‌احترامی به نیروهای مسلح روسیه، از فهرست نمایش‌های تئاتر الکساندرینسکی سن‌پترزبورگ حذف شده است.

این‌گونه ممنوعیت‌های فرهنگی البته تنها طریقی نیست که مردم عادی روسیه نگاه ناظر برادر بزرگ را بر زندگی‌شان حس می‌کنند. از زمان بسیج جزئی نیروها در سپتامبر گذشته، یک مامور پلیس در هر ورودی/خروجی مترو در مسکو مستقر شده است. خیلی سخت است که تظاهر کرد هیچ اتفاق خاصی نیفتاده وقتی صرف ورود به حمل‌ونقل عمومی با مردان سراپا مسلح کنترل می‌شود.

همه این‌ها زندگی را بر روسها تنگ کرده است. در ماه‌های اول جنگ، شاید بیشتر صحبت‌ها درباره اتفاقات اوکراین بود، ولی هنوز کار پیدا کردن یا شام خوردن با دوستان امری طبیعی بود. هرچه پروپاگاندا جنگ پر سر و صدا تر و سفت و سخت‌تر شد، زندگی عادی بیشتر به حاشیه رانده شد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

طی جنگ جهانی دوم، فرانک کاپرا کارگردان نامدار آمریکایی مجموعه مستندی با عنوان «چرا می‌جنگیم» تولید کرد. این فیلم که در اصل توسط وزارت جنگ آمریکا تولید شده بود، فیلمی آموزشی بود و هدفش این بود که آمریکاییان را متقاعد کند که ائتلاف ضد هیتلر صد در صد پشت‌شان است و این که شکست نازیان مستقیماً به نفع منافع آمریکاست. این پروژه موفق بود، هرچند سنجش دقیق تأثیر فیلم غیرممکن است. در جماهیر شوروی، که طرف اصلی دیگر جنگ بود، مردم به چنین اقتاعی نیاز نداشتند، چون نبرد بقا در سرزمین خودشان در حال انجام بود. در مورد جنگ اوکراین این طور نیست. کرملین مسلماً می‌خواهد «عملیات ویژه نظامی» خود را تلاشی وطن‌پرستانه جلوه دهد. اما بسیاری از روسها نه تنها شعار جنگ جهانی دومی «جنگ ما برحق است، پیروزی از آن ماست» را سر نمی‌دهند، که دارند می‌پرسند ما اصلاً چرا داریم می‌جنگیم.

در یک نظرسنجی در ژانویه، حدود ۲۵ درصد شرکت‌کنندگان و بیش از ۶۰ درصد شهرنشینان و نسل جوان، گفتند که از این جنگ حمایت نمی‌کنند. فقط ۲۷ درصد جوانان شرکت‌کننده گفتند حمایت می‌کنند. در کشوری که تردید به کارهای دولت ممکن است شما را در فهرست «عوامل بیگانگان» یا حتی بدتر از آن قرار دهد، این خیلی است. البته خیلی از مردم روسیه با پاهای‌شان رأی دادند. از زمان تهاجم تمام‌عیار روسیه به اوکراین، بیش از نیم میلیون نفر از جمعیت روسیه از کشور گریخته‌اند، آن‌هایی هم که مانده‌اند، عمیقاً نگران آینده‌شان هستند. مطابق یک نظرسنجی اخیر از طرف گالوپ-رومیر، ۴۸ درصد روسها دچار بلا تکلیفی مالی قابل توجه هستند، که این بالاترین نرخ در بین ۵۶ کشور تحت تحقیق است. حتی در میان ۴۵ درصد روس‌هایی که قاطعانه از جنگ حمایت می‌کنند، فقط ۲۵ درصد حاضر به حمایت فعالانه مثل داوطلب شدن یا تأمین کمک مالی هستند.

این‌ها هیچ‌کدام خبر خوبی برای کرملین نیست. کرملینی که مستاصلاً سعی کرده تا روایت خود را از جنگ جابیندازد. مطابق اعلام پوتین رئیس‌جمهور روسیه، این عملیات نه فقط قصد دارد اوکراین را غیرنظامی و نازی‌زدایی کند، که همین‌طور مانع ماموریت

## 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

## نقد و بررسی فیلم هت تریک

مینا سهیلی

امیر جدیدی در فیلم تنگه ابوقریب تا حدود زیادی همین کاراکتر فرزند است با این تفاوت که در ابوقریب حرکات دست و صورت و لحن حرف زدنش، سادگی و بی‌آلایشی را به نمایش گذاشته و اینجا ساده‌لوحی را.

**به همین ساده‌لوحی:** درست وقتی که فکر می‌کنیم تنها با فرزند به عنوان کوه حماقت روبرو هستیم، کیوان و خطاهای استراتژیکش توجه ما را به خود جلب می‌کند. آخر چه کسی آن همه پول را به یک قمارباز می‌دهد! چه کسی ماشینش را به دیگری می‌فروشد اما سندش همچنان به نام خودش است! باور کنید کمتر کسی هر دوی این کارهای ابلهانه را یک جا انجام می‌دهد. اما قرار است فیلم، حماقت‌های این دو شخصیت را یکی یکی و تدریجی برای مان بر ملا کند و ما با این واکنش روبرو شویم: عجب چهارپایانی.

**تا سه نشه بازی نشه:** حتی لیدا هم واکنش‌هایی دارد که مخلوطی از اشک، جیغ، رفتن و دوباره و دوباره برگشتن است. رفتن آخر هم آنقدرها جدی به نظر نمی‌رسد. لیدا پای خیلی از دیوانه‌بازی‌های شوهرش ایستاده و به شکل بامزه‌ای درگیر میزان قیمتی است که فرزند شرط بندی کرده و گرنه با اصل قضیه از روی ناچاری و سادگی کنار آمده است. با همه این‌ها لیدا تنها کاراکتری است که کمی دچار تحول می‌شود و اقدامی خلاف آنچه انتظار داریم انجام می‌دهد. او در موقعیت‌های مختلفی قرار می‌گیرد اما همیشه یک واکنش قابل پیش‌بینی دارد. به طوری که فرزند با خیال راحت می‌گوید: «خودش برمی‌گردد». این دیالوگ و تکرار از موتیف‌های جالب فیلم محسوب می‌شود. تکرار یک اتفاق یا دیالوگ حاکی از این است که بالاخره از جایی به بعد تکراری در کار نخواهد بود. فیلمنامه‌نویس از این حربه به خوبی در کارش استفاده کرده است. این واکنش‌ها فیلم را به یک کمدی کمرنگ نزدیک می‌کند و چه خوب که التهاب‌های مختصر فیلم هم، به بحران‌هایی عجیب و غریب ختم نمی‌شوند. مشخص است که رامتین لوفی از طنز پنهان خود به درستی آگاه بوده و به نعل و میخ نزده است.

**نکات خوب فیلم:** فیلم هت تریک اشکالات خودش را دارد اما به نظرم وجود تک‌موقعیت‌های خوب و موتیف‌هایی از جنس دیالوگ و رفتار در فیلم هت تریک، کار را تا حدودی جالب کرده است. در صحنه‌های متعدد کلماتی ناآشنا و رمزی بین فرزند، لیدا و کیوان، برایمان شناسایی می‌شوند و در موقعیت‌های بخصوصی به کار گرفته می‌شوند. گاهی باعث دعوا می‌شوند و گاهی هم یک صلح خوب. با همین جزئیات ظاهرا بی‌اهمیت، فیلمنامه کوچک متوسطی تحویل ما داده شده است که نه شوخی‌های جنسی می‌کند، نه مزاج مان را تلخ می‌کند و نه تیکه‌های سیاسی می‌اندازد. فقط و فقط داستان کوچکی از یک جمع چهار نفره تعریف می‌کند که می‌توانیم لحظاتی با آنها همراه شویم و این همراهی پشیمان نشویم.

**دودی‌ها:** احتمالا شما هم حس کرده‌اید که فیلم زیادی به مقوله سیگار اشاره می‌کند طوری که ناخواسته تبلیغاتی به نظر رسیده است. همه مردان در فیلم یا در حال سیگار کشیدن هستند یا تازه می‌خواهند سیگارشان را روشن کنند یا در حال خریدش هستند. انگار که سیگاری بودن زیادی عادی است. در مهمانی، کیوان سیگاری با لبخندی که بر لب دارد، به پسر کم سن و سال‌تر می‌گوید که سیگار بده نکش. موضوع سیگار برای فیلمساز همینقدر با طنز همراه است و اصولا جدی‌اش نمی‌گیرد. هیچ فیلمسازی در ایران جدی‌اش نمی‌گیرد.

**ارثیه سینمایی:** همان‌طور که به آن اشاره شد، خرده‌پیرنگ‌های نخ نما شده دیگر فیلم‌های ایرانی در این فیلم هم موجود است. دعوای مرسوم زن و شوهری، شک و شبهه‌های جا افتاده میان آدم‌ها، لحن و لباس و چهره و دکوپاژ و ترکیب‌بندی و هر آنچه که مواد تشکیل دهنده این فیلم است، همگی دقیقا شبیه به فیلم‌های آپارتمانی دیگر است. گویا تم فیلم‌ها به طور وفادارانه‌ای از فیلمسازی به فیلمساز دیگر به ارث می‌رسد و تنها فرق در میزان رقیق یا غلیظ کردن مضامین است.

در فیلم هت تریک دعوای به بحران‌های شدیدی مثل دعوای فیلم جدایی نادر از سیمین نمی‌رسد. آشتی‌ها سریع‌تر صورت می‌گیرد. اما موضوعات همان موضوعات قلمی است. همان پنهان‌کاری‌ها همان درگیری‌ها. نویسنده درباره زندگی یک قمارباز هم نظر خاصی ارائه نمی‌دهد و برنیده و بازنده بودنش برای فیلمساز مطرح است؛ از نام فیلم (هت تریک به معنای سه گله شدن یک تیم در بازی) هم این موضوع کاملا مشخص است. با همه این توضیحات خواستم مصادیقی برای اثبات وجود یک ارثیه فیلمنامه‌ای بیاورم، مفاهیمی که در دست اکثر فیلمسازان ما دور می‌خورند و کسی نظر جدیدی روی آنها ندارد. اگر هم اسمش را ارثیه نگذاریم می‌توانیم از عبارت ویروس‌های فراگیر برای شرح اوضاع سناریوها و شخصیت‌پردازی‌های سینمای ایران استفاده کنیم.

**کارگردان:** رامتین لوفی - **نویسنده:** رامتین لوفی - **تهیه کننده:** مجید مطلبی **بازیگران:** امیر جدیدی، پریناز ایزدیار، مهور الوند، صابر ابر، همایون ارشادی بهتر است فوراً سر اصل مطلب برویم. فیلم هت تریک به تمام معنا یک فیلم آپارتمانی است که قصه عجیب و غریبی هم ندارد. خرده‌پیرنگ‌های بسیار آشنای آن باعث می‌شود بیش از اینکه فکر کنیم این فیلم توسط لوفی نوشته شده، بگوییم توسط او جمع‌آوری شده و در یک محیط بسته چنانچه شده است.

**ماجرای چه قرار است:** اولین قاب فیلم هت تریک متعلق به لیدا (پریناز ایزدیار) است. دوربین همراه اوست و در مهمانی دنبالش می‌کند. بعد از یک معرفی کوتاه، از لیدا فاصله می‌گیرد و به سراغ فرزند (امیر جدیدی) و کیوان (صابر ابر) می‌رود تا با آنها هم کمی خلوت کنیم. مهمان‌های دیگر تنها بخش بسیار جزئی از فیلم هستند و خوشبختانه وقت فیلم را تلف نمی‌کنند. بعد از تشکیل شدن اولین گره کوچک فیلم (مشکوک شدن لیدا به فرزند)، با ریتم خوب و سریعی با تیتراژ مواجه می‌شویم و به کل از مهمانی فاصله می‌گیریم. خیلی زود تکلیف‌مان روشن می‌شود که قرار است تا



صحنه ای از فیلم «هت تریک»

پایان فیلم در یک جمع چهار نفری لیدا و شوهرش فرزند، کیوان و مخاطب خاصش رها (مهور الوند) قرار بگیریم. بازیگران همان نقش‌های شناخته شده را نسبتاً خوب از کار در می‌آورند. لاقلاً شاهد تکرارهای ضعیف نیستیم اما به هر حال تکرار بیش از اندازه به طور طبیعی ملال‌آور است.

وقتی مهور الوند را در فیلم می‌بینیم، فوراً با صدای نازک و مهربانش یاد تمام نقش‌های دیگرش می‌افتیم. اگر چه حضورش در این فیلم قابل قبول است اما بد نیست که او دیگر از تیپ دختر مهربان، کمی فاصله بگیرد. صابر ابر هم بازی خوب اما کاملا قابل پیش‌بینی دارد. درباره امیر جدیدی در ادامه صحبت می‌کنیم.

وقتی بازیگران متفاوت نیستند، بنابراین از پیش معلوم است که بار اصلی فیلم بر روی فیلمنامه‌ای است که باید از چهار کاراکتر شناخته شده بیشترین و بهترین بهره‌رویی‌ها را داشته باشد. اینکه رامتین لوفی به عنوان کارگردان و فیلمنامه‌نویس تا چه حد موفق بوده را بررسی خواهیم کرد.

**تا ته خط:** همه ما ضرب المثل نادانی که سنگی را در چاهی می‌اندازد و صد عاقل نمی‌توانند گند او را جمع کنند، شنیده‌ایم. اوضاع آدم‌های فیلم هت تریک تقریباً به همین شکل است. فرزند (امیر جدیدی) موجود دردرس‌ساز و بی‌عقلی است که اگر ظاهر جالب و نرمالی نداشت رسماً گمان می‌کردیم که از بخش معلولان ذهنی یا تیمارستان فرار کرده است. یکی از نکات جالب فیلم نیز مربوط به کاراکتر اوست. کاراکتری که هیچ تحولی پیدا نمی‌کند و کاملاً خطی جلو می‌رود اما در فیلمنامه نکته خوبی درباره‌اش لحاظ شده است. نکته‌ای که شامل حال کاراکترهای دیگر نمی‌شود.

فرزند که اول فیلم در چشم ما پسری خوش تیپ و مرموز جلوه می‌کرد، در موقعیت‌های بعدی خنگ‌بازی‌ها و ضعف‌هایش را (که گاهی در حد یک کودک خردسال به نظر می‌رسد) نشان مان می‌دهد. اگر بعد از ترک صحنه تصادف او را یک بزرگسال بی‌شرف خطاب می‌کنیم رفته رفته ترجیح می‌دهیم که به صورت رقیق‌تری به او بگوییم: «بچه نادون تخس». بنابراین بدون تحول شخصیت هم می‌شود کار را پیش برد اگر قانون «معرفی تدریجی شخصیت» پیاده شود. ما در اواسط فیلم فهمیده‌ایم که با یک بی‌کله روبرو هستیم اما با عمیق‌تر شدن و شدت گرفتن این بی‌کله‌گی در خرده‌رفتارهای فرزند، حسی از غافلگیری و شوکه شدن‌های خفیف پیدا می‌کنیم.

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

### آدم تنها با لبخند بیگانه است!

- ♦ تنهایی داستان ناشناخته ای دارد
- ♦ آدم تنها با خودش گاه حرف می زند
- ♦ آدم تنها می فهمد دوستان زبانی یعنی چه
- ♦ آدم تنها صداها را بهتر درک می کند
- ♦ آدم تنها غالباً چشم به در دارد
- ♦ آدم تنها کم خوراک می شود
- ♦ آدم تنها فکر می کند کسی دوستش ندارد
- ♦ آدم تنها گاه در تنهایی گریه می کند
- ♦ آدم تنها گاه هنگام شب می ترسد
- ♦ آدم تنها خودش را در تنها شدن مقصر می داند
- ♦ آدم تنها غالباً از همه دلخور است
- ♦ آدم تنها میل دارد تلفنش زنگ بزند
- ♦ آدم تنها غذا خوردنش دلچسب نیست
- ♦ آدم هایی که تنهایی را دوست دارند زن هایشان دلخورند
- ♦ آدم تنها جایی نمی رود
- ♦ بعضی ها از آدم های دائماً تنها می ترسند و نمی دانند چه جور آدمی هستند
- ♦ آدم تنها زود فریب می خورد چون تجربه ندارد
- ♦ آدم تنها دلیل تنهاییش را رو نمی کند
- ♦ تنهایی در خانه گاه خطرناک است
- ♦ آدم تنها را می گویند مثل جغد است

- ♦ مزار دریابندری در زینیه کرج
- ♦ مزار فرخی یزدی که با آمپول هوا به قتل رسید هنوز معلوم نیست
- ♦ مزار شهیدی هم در لویزان دیدم که مزار بی جسدی بود دنباله مطلب در صفحه ۵۲

## مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی  
فریمان- کالیفرنیا

e-mail:ha@makvandi.com



**بی باک ترین نویسنده آلمانی:** امروز از صبح دارم برای این آلمانی مشهور دست می زنم. یک آلمانی اهل قلم به نام توماس مان دل شیر داشت و بی هیچ واژه ای و شجاعانه مقابل هیتلر جنایتکار ایستاد و با قلم بر سر او فریاد کشید. هیتلر هم بیشرمانه با او رفتار کرد، اموالش را مصادره نمود، تابعیت آلمانی وی را لغو کرد و دستور داد کتاب هایش را بسوزانند. البته زمانی که آلمان در جنگ به مرحله فروپاشی سقوط کرد و هیتلر و معشوقه اش خود را با هفت تیر کشتند، توماس مان سربلند به وطنش بازگشت. نام برخی از آثار او از این قرار است: زمان بارون بروک، داستان کوتاه مرگ در ونیز، رمان معروف کون جادو، زمان اعترافات نیکس کردون. مان در سال ۱۹۲۹ جایزه ادبی نوبل را گرفت و در پائیز ۱۹۵۵ هم در زوریخ سویس چشم از جهان فرو بست.

- ماندگارانی که نقاب در خاک کشیدند:** می خواهیم بدانیم کجا مزاری دارند.
- ♦ مزار احمد شاملو، گل نراقی، دلکش و پوران شاپوری، محل دفن امامزاده طاهر بین تهران و کرج
  - ♦ مزار بهار، رهی معیری، فروغ فرخزاد در گورستان صفی علیشاه شمیران
  - ♦ مزار دهخدا و استاد فروزانفر در شاه عبدالعظیم (شهرری)
  - ♦ مزار دکتر صورتگر - توللی رسول پرویزی، دکتر حمیدی در باغ حافظیه
  - ♦ مزار مرضیه خواننده مرحومه در پاریس
  - ♦ مزار امیرکبیر در کربلا
  - ♦ مزار سردار بی بی ریم، تخت پولاد اصفهان
  - ♦ مزار استاد بلور در بهشت زهرا

## دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

# شرکت مالیاتی و حسابداری توس

## Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

## Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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

## شرایط غیر انسانی زندانیان مسن در جمهوری اسلامی

رقیه رضایی

رضا یونسی با تاکید بر اینکه این مشکل شنوایی از قبل از زندان برای میریوسف یونسی ایجاد شده بود ولی بازداشت مانع تکمیل روند درمان شده، می‌گوید: «آزمایشاتی انجام شده بود و پدرم دنبال درمان بود. اما با توجه به اینکه بازداشت شد، نتوانست درمان لازم را بگیرد و یک گوشش کاملا شنوایی‌اش را از دست داده است. این برای انجام کارهای روزمره‌اش ایجاد مشکل ایجاد می‌کند و فعلا هم فرصتی به او نداده‌اند که درمان خود را پیگیری کند.»

رضا یونسی در چهل و سومین روز بازداشت پدرش، یعنی زمانی که هنوز در سلول انفرادی بود نیز درباره وضعیت او در توییت نوشته بود: «در سن ۷۰ سالگی، با غذای کم و بی‌کیفیت، در اتاق ۲×۱ متری، بدون دسترسی به کتاب و تلویزیون و یا صحبت با انسانی، تمام محرکات حسی را از وی گرفته‌اند تا زیر فشار جسمی و روحی و بازجویی ممتد، نابودش کنند.» قبلاً، «آیدا یونسی»، دختر میریوسف یونسی نیز در توییت خود نوشته بود که پدرش در دوران حبس انفرادی، «از دسترسی به داروهایش منع شده و حال جسمی‌اش در خطر است.»

عدم دسترسی به دارو، به یکی از رویه‌های معمول جمهوری اسلامی در آزار و اذیت زندانیان سیاسی و عقیدتی بدل شده است. پیش‌تر، «تهمینه مفیدی»، فعال حقوق زنان و از بازداشتی‌های اعتراضات به قتل حکومتی «ژینا مهسا امینی»، که با اختلال دو قطبی دست‌وپنجه نرم می‌کند، از عدم دسترسی خود به داروهایش در زندان و حین بازجویی خبر داده بود.

**فاطمه سپهری:** «فاطمه سپهری»، ۵۹ ساله، فعال سیاسی و یکی از امضاکنندگان بیانیه موسوم به «۱۴ نفر» است که با انتقاد از شرایط نابسامان اقتصادی و سیاسی در ایران، خواستار استعفای «علی خامنه‌ای» از حکومت شدند. خانم سپهری به رغم باورهای مذهبی‌اش، از صریح‌ترین منتقدان حکومت مذهبی در ایران است. او بارها به دلیل فعالیت‌های سیاسی و کنش‌های مدنی‌اش بازداشت و زندانی شده است.

آخرین بازداشت خانم سپهری به ۳۰ شهریور ۱۴۰۱، یعنی فقط ۵ روز بعد از کشته شدن ژینا امینی در بازداشت گشت ارشاد برمی‌گردد. او همان زمان، با دردی در کف دست و مچ چپش بازداشت شده و در طول این دوران زندان، سه بار مورد جراحی قرار گرفته است. آخرین بار، کمتر از یک هفته پیش، درحالی‌که عمل جراحی پیوند پوست از مچ به کف دست انجام داده بود، زخم کف دستش در زندان باز شد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

«نرگس محمدی»، فعال سرشناس حقوق بشر، در نامه‌ای از زندان اوین، از بیماری و محرومیت از حق درمان «ناهِید تقوی»، زندانی سیاسی دو تابعیتی ایرانی-آلمانی که ۶۸ سال سن دارد، نوشته است: «آنقدر درد می‌کشد که درد را به وضوح در چهره‌اش می‌توان دید. به سختی از تختش بیرون می‌آید، به بهداری می‌رود و آمپول مسکن قوی تزریق می‌کنند و به تختش برمی‌گردد.» خانم محمدی نوشته است که این درد خشک شدن انگشتان و دیسک گردن خانم تقوی، ناشی از ۲۲۰ روز حبس در انفرادی، در سلولی بدون نور، هوا و تحرک کافی است و تقوی از بیماری‌های دیگر چون دیابت کنترل‌ناپذیر و فشار خون بالا نیز رنج می‌برد. زندان برای هیچکس آسان نیست، اما زندانیان سیاسی مسن، محروم از دادرسی عادلانه، تحت



فشار و بیمار، شرایط دشوارتری را تحمل می‌کنند. این گزارش درباره برخی از زندانیان سیاسی پا به سن گذاشته‌ای است که با وجود بیماری‌های مزمن، دردناک و خطر آفرین، از حق دسترسی به درمان محرومند.

**ناهِید تقوی:** ناهِید تقوی، معمار بازنشسته، فارغ‌التحصیل دانشگاه «فلورانس» ایتالیا و شهروند دو تابعیتی ایرانی-آلمانی است. او که ۶۸ سال سن دارد، در ۲۵ مهر ۱۳۹۹، در یکی از خیابان‌های تهران بازداشت شد. بعد از آن، خانم تقوی به بند دو-الف زندان اوین تحت نظارت سازمان اطلاعات سپاه منتقل شد و در پرونده‌ای همراه با چند تن دیگر از جمله «مهران رئوف»، یک شهروند ایرانی-بریتانیایی، به ۱۰ سال زندان به اتهام «مشارکت در اداره گروه غیرقانونی» محکوم شد. ماه‌هاست که «مریم کلارن»، دختر ناهِید تقوی، نسبت به وضعیت سلامت مادرش هشدار می‌دهد. او پیشتر در نامه‌ای نوشته بود که مقامات قوه قضاییه به وکلای مادرش گفته‌اند که ناهِید تقوی «اگر آلمانی نبود، آزاد می‌شد». در این نامه تاکید شده بود: «سال‌ها به ما گفته‌اند که جمهوری اسلامی تابعیت دوگانه را به رسمیت نمی‌شناسد. مگر زمانی که به نفع‌شان باشد.» اما آن‌گونه که از نامه جدید نرگس محمدی برمی‌آید، وضعیت سلامت ناهِید تقوی که سال قبل در تیر به مرخصی درمانی اعزام شد و در حالی‌که هنوز فرایند درمانش تکمیل نشده بود، دوباره به زندان بازگردانده شد، رو به وخامت است.

محمدی در نامه‌اش نوشته است که ناهِید تقوی، مجبور شده به تزریق داروی کورتون در مفاصل برای تسکین دردهایش تن دهد: «اعزام دوم با ماه‌ها تأخیر، یعنی ماه‌ها درد و شکنجه، بالاخره در فروردین ۱۴۰۲ اتفاق افتاد. این روزها ناهِید دوباره درگیر خشک شدن انگشتان دست و درد شدید در گردن، کمر و دستانش است. علی‌رغم دستور پزشکی قانونی وابسته به قوه قضاییه، او نباید در محیط پر اضطراب و استرس باشد، ولی هر دو بار ناهِید پس از تزریق بسیار دشوار و دردناک کورتون به مفاصل، از روی تخت بیمارستان یک راست به روی تخت زندان منتقل می‌شود. تا کی این آزار ادامه خواهد داشت؟ ناهِید تقوی در ۶۶ سالگی و با وجود بیماری‌های مزمن چون دیسک کمر و بیماری خطرناکی چون فشار خون بالا، بیش از ۷ ماه را در سلول انفرادی بوده و نزدیک به ۱۰۰۰ ساعت بازجویی پس داده است. موضوعی که نرگس محمدی نیز آن را، دلیل وخامت حال امروز او دانسته است.

**میریوسف یونسی:** «میریوسف یونسی»، پدر «علی یونسی»، دانشجوی زندانی دانشگاه شریف است. او ۷۰ ساله است و از ۷دی ۱۴۰۱ در پی پرونده‌سازی وزارت اطلاعات مبنی بر شناسایی «بزرگترین شبکه تامین مالی و تجهیزات تیم‌های عملیاتی»، بازداشت شده است. «رضا یونسی»، فرزند او که ساکن سوئد است، از وخیم‌تر شدن وضعیت پدرش در زندان خبر داده و می‌گوید: «پدرم بعد از انفرادی‌های چند هفته اول که در بندهای ۲۰۹ و ۲۴۰ بود، به بند عمومی زندان اوین منتقل شده است. در حال حاضر هر چند وضعیت روانی خوبی دارد، ولی وضعیت جسمی و فیزیکی خوبی ندارد. باتوجه به سنش، از چندین بیماری رنج می‌برد. بزرگترین مشکلش این است که یکی از گوش‌هایش ناشنوا شده است.»

### Ali Driving & Traffic School

#### کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving Saves Lives



Safety is our most important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ♦ (408) 370-9696

## روایتی از بازرسی بدنی زنان

ثمانه قدرخان

بایست. چند زن با جرم موخدر هم آورده بودند که قبل از من بازرسی کنند. بعد که به زندان منتقل شدم، دیگر این مادر و دختر سه ساله‌اش را ندیدم. البته خدا را شکر می‌کنم که دیگر ندیدم و امیدوارم دیگر هیچ‌وقت نبینم»

**تجربه نرگس از بازرسی بدنی و بشین و پاشوهای اجباری:** نرگس می‌گوید: «من کلا هشت بار بازرسی بدنی شدم، به این صورت که باید همه لباس‌ها را در می‌آوردیم و بشین و پاشو می‌کردیم که اگر چیزی درون خودمان پنهان کردیم، پیدا شود یا زمین بیفتد. بعد لباس‌ها را می‌گشتند، حتی سوتین و شورت را بررسی می‌کردند. جیب‌های شلوار و لباس و اگر کمربند داشتیم را می‌گرفتند»

نرگس تا جایی که توانسته، مقابل خواسته ماموران مقاومت کرده ولی شاهد زجر عریان شدن زنان دیگر بوده است: «دفعه اول که به من گفتند لباس‌هایت را در بیاور، من مخالفت کردم و گفتم هر کاری می‌خواهید، بکنید اما من لخت نمی‌شوم. مانتویی شبیه پیراهن به تن داشتم و تلاش کردم تا جای ممکن لباس‌های زیرم را از زیر مانتو در بیاورم و بشین و پاشو انجام دهم. ابتدا قبول نکردند. سوتین توری به تن داشتم و گفتم زیر این چیزی نمی‌توانم پنهان کنم. گفتند در بیار! مقاومت من را که دیدند، قبول کردند پشت به آنها در بیاورم و سوتین را بتکانم تا اگر چیزی داخل آن هست، بریزد» این فعال حقوق کودک می‌گوید: «تا آخر بازجویی‌های من، یعنی هر روز صبح که من را می‌بردند اداره اطلاعات و به بازداشتگاه باز می‌گرداندند، به همین سبک مرا بازرسی بدنی می‌کردند. دو روز آخر مرا به زندان بردند و در آن جا دو بار بازرسی بدنی شدم. یعنی یک بار زمانی که اداره اطلاعات من را به بازداشتگاه منتقل کرد و زمانی هم بعد از این که دنبال من آمدند و مرا به زندان بردند» نرگس می‌گوید زنی که مسئول بوده، کمی غرغر کرده است: «من به او گفتم من لباسم را در نمی‌آورم، هر کاری می‌خواهید، بکنید. در نهایت قبول کرد»

نرگس توضیح می‌دهد: «ماده ۵۳ آیین‌نامه داخلی سازمان زندان‌ها مصوب اردیبهشت ۱۴۰۰ به این موضوع اشاره می‌کند که بازرسی بدنی باید در اتاق باشد، ترتیبی داشته باشد و تا حد امکان باید به وسیله تجهیزات الکترونیکی انجام شود. در ادامه آمده است بازرسی بدنی بدون لباس یا بازرسی مواضع داخل بدن متهمان و محکومان ممنوع است ولی این کار را انجام می‌دهند. من هم بدون دستگاه الکترونیکی بازرسی شدم، چون چنین دستگاه‌هایی این جا وجود ندارد. با وجودی که این آیین‌نامه تصویب شده بود اما بازرسی بدنی برخلاف قانون انجام می‌شود»

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

در هفته‌های گذشته روایت‌هایی از برهنه کردن زنان در بازداشتگاه‌های جمهوری اسلامی منتشر شده است، روایت‌هایی تکان دهنده حاکی از آن که بسیاری از این زنان مجبور به برهنه شدن کامل مقابل دوربینی بوده‌اند که دقیقاً نمی‌دانند چه شخص یا شاخصی آن سوی لنز بدن لخت آنها را نظاره‌گردند و این فیلم‌ها برای چه مصرفی ضبط و ثبت می‌شوند.

یکی از فعالان مدنی و حقوق کودک از تبریز می‌گوید علاوه بر برهنه کردن، بازجوها بدن زنان را لمس و حتی دست داخل واژن و مقعد آنها کرده تا اطمینان حاصل کنند که چیزی پنهان نشده است. این زن که نام او را برای حفظ امنیتش، «نرگس» انتخاب کرده‌ایم، می‌گوید در هر بار بازجویی و حتی در مسیر انتقال از بازداشتگاه به اداره اطلاعات، بازرسی بدنی و عریان کردن او تکرار می‌شده است. نرگس می‌گوید در یکی از این برهنه کردن‌ها، دختر بچه سه ساله یکی از ماموران حضور داشته است. «پگاه بنی‌هاشمی»، حقوق‌دان می‌گوید: «دست‌درازی به بدن زنان طی بازرسی بدنی سیستماتیک در حال انجام است».

به مرور ابعاد تازه‌ای از شکنجه، آزار جنسی و تحقیر زنان بازداشتی در بازداشتگاه‌های ایران فاش می‌شود. یکی از روایت‌ها، رنج نرگس، زن جوان و فعال حقوق کودکان است که در بازداشتگاهی در تبریز در روزهای اعتراضات مورد بازرسی بدنی نیمه عریان قرار گرفته ولی شاهد عریان شدن سایر زنان بازداشتی بوده است. او می‌گوید: «یکی از ماموران با دختر سه ساله‌اش می‌آمد بازرسی‌گاه و اصلاً برایش مهم نبود که بچه صحنه لخت شدن بازداشتی‌ها را می‌دید. من ناراحت می‌شدم و می‌گفتم بچه را ببرند در اتاق خودشان ولی اهمیتی نمی‌دادند» این روایت نرگس است از هشت بار بازجویی که هر بار باید برهنه می‌شده و تحت بازرسی بدنی قرار می‌گرفته است.

او می‌گوید: «چون شیفت‌های بازجوها و ماموران عوض می‌شدند، این خانم که با دختر سه ساله خود می‌آمد را دوبار دیدم اما بچه را تنها یک‌بار دیدم، زمانی که از اداره اطلاعات برگشته بودم به بازداشتگاه. متأسفانه مادری بود که به این موضوع اهمیت نمی‌داد. من تذکر دادم که جلوی بچه لخت نمی‌شوم و به من گفتن کنار

## 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



## چرا زن ها خیانت می کنند؟

مریم حسین پور

بر اساس یک تصور اشتباه که فقط مردان به شریک زندگی شان خیانت می کنند و زن ها همیشه وفادارند، حقیقت این است که زنان هم شاید به اندازه مردان خیانت می کنند. پژوهش ها نشان می دهند که ده تا بیست درصد زنان و مردان متأهل به شریک زندگی شان خیانت می کنند. این که چرا زن ها خیانت می کنند می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. زنان معمولاً به یک یا چند دلیل زیر خیانت می کنند:

**زمانی که نادیده گرفته می شوند:** گاهی زنان احساس می کنند که بیشتر مسئول نگهداری خانه و فرزندان یا تأمین کننده مالی هستند تا همسر. در چنین شرایطی



است که به دنبال فردی می گردند که آنها را به خاطر خودشان بخواهد نه به خاطر خدماتی که در خانه ارائه می دهند.

**به دنبال همدم می گردند:** داشتن رابطه عاطفی با شریک زندگی برای زنان بیشتر از رابطه جنسی اهمیت دارد. آنها دوست دارند با شریک شان صحبت کنند، خوش بگذرانند و آشیانه و زندگی اجتماعی بسازند و... وقتی آنها حس می کنند که با همسرشان چنین رابطه ای ندارند، جای دیگری دنبال آن می گردند.

**بر آوردن نیازهای دیگران زنان را خسته می کند:** پژوهش های جدید روی زنان بی وفا نشان می دهند: خیلی از زن ها با وجود اینکه همسر و کار و زندگی شان را دوست دارند، خیانت می کنند. این زنان اغلب بیان می کنند که از اینکه مجبورند همواره پشتیبان احساسی برای دیگران باشند، خسته شده اند و احساس می کنند به اندازه کافی از آنها حمایت نشده است. به همین دلیل، داشتن رابطه خارج از ازدواج به گونه ای برایشان کامیابی محسوب می شود.

**احساس تنهایی می کنند:** دلایل زیادی وجود دارد که باعث می شود زنان احساس تنهایی در رابطه کنند. شاید همسرشان ساعات کاری طولانی دارند و یا به طور منظم به سفرهای کاری می رود یا شاید از نظر احساسی از همسرشان دور هستند. این زنان برای پر کردن خلأ تنهایی به دنبال رابطه خارج از ازدواج می گردند.

**از رابطه شان بیش از اندازه انتظار دارند:** بعضی زنان، انتظارات غیر قابل توجیهی از شریک زندگی شان دارند. آنها می خواهند فردی که دوستش دارند بیست و چهار ساعته در خدمت شان باشد و وقتی چنین اتفاقی نمی افتد، جای دیگری به دنبال توجه می گردند. **به سوء استفاده یا آسیب های دوران کودکی شان واکنش نشان می دهند یا می خواهند آن را بازسازی کنند:** گاهی زنانی که در کودکی (یا بزرگ سالی) دچار آسیب های روحی و جسمی، به ویژه آسیب های جنسی شده اند، به دنبال راهی برای بازسازی آن آسیب ها می گردند تا بتوانند این بار آنها را کنترل کنند یا بر آنها مسلط شوند. **از رابطه جنسی با شریکشان راضی نیستند:** این برداشت اشتباه در جامعه وجود دارد که فقط مردان باید از رابطه جنسی راضی باشند و از آن لذت ببرند. اما زنان بسیاری نیز هستند که این رابطه برایشان لذت بخش است و اگر رابطه جنسی با همسرشان، به هر دلیلی، برایشان لذت بخش نباشد، جای دیگری به دنبال آن می گردند.

آلیسیا واکر دکترای جامعه شناسی و استاد دانشگاه میسوری است. او به هدف تحقیق برای کتابش، «اسرار زندگی زن خیانتکار»، یک سال با زانی مصاحبه کرد که رابطه خارج از ازدواج داشتند. او می گوید «من متوجه شدم زنان به این دلیل که می خواهند زندگی شان را با همسرشان حفظ کنند، با فرد دیگری رابطه برقرار می کنند، زیرا اعتقاد دارند اگر نیازهای جنسی شان برآورده نشود، مجبور به جدایی از همسرشان خواهند شد. تصمیم به خیانت به همسر برای هیچ کدام از زنان مصاحبه شونده آسان نبود، اما بعد از اینکه متوجه شدند سال ها تلاش برای بهبود رابطه با همسرشان ناکام مانده است، تصمیم گرفتند به دنبال رابطه دیگری بگردند.»

**حس می کنند به دام افتاده اند:** شارلین روان، دکترای روانشناسی بالینی، در پاسخ به اینکه چرا زن ها خیانت می کنند می گوید: «آنها می خواهند از رابطه ای که حس می کنند به دامشان انداخته است نجات پیدا کنند. گاهی زنان با مردی زندگی می کنند که در ظاهر بسیار خوب به نظر می رسد اما در باطن فردی کنترل کننده یا اعصاب خردکن است یا نیازهای عاطفی آنها را برآورده نمی کند. ممکن است زمانی که با چنین افرادی در رابطه هستند تلاش هایی برای تغییر و بهبود وضعیت شریک زندگی شان انجام دهند، برای نمونه به روانشناس مراجعه کنند یا بارها با شریک زندگی شان این مشکل را در میان بگذارند و از او بخواهند تغییر کند. این زنان بعد از اینکه می دیدند تلاش هایشان نتیجه ای ندارد، برای فرار از این موقعیت به رابطه خارج از ازدواج روی می آورند.»

اغلب این گونه زنان مشکلی دارند که در روانشناسی به آن «دلبستگی ناایمن» گفته می شود. آنها احساس ناامنی می کنند و برای اطمینان از اینکه آسیب احساسی نمی بینند و در امان هستند، به دنبال دریافت توجه از فرد دیگری می گردند. برای نمونه، وقتی در خانه دعوا می کنند یا همسرشان آنها را تهدید می کند یا به هر دلیلی احساس ناامنی به آنها القا می شود، برای جبران این حس به دنبال فردی می گردند که قدرشان را بداند و به آنها توجه کند.

**سخن آخر:** زمانی که خیانت می کنند نیز درست مانند مردان خیانت کار، در آن لحظه متوجه نمی شوند که بی وفایی تا چه حد می تواند بر رابطه شان اثر بگذارد. خیانت درست به همان اندازه که دل زانی که به آنها خیانت شده را می شکند دل مردان را نیز می شکند. پنهان کاری، به ویژه پنهان کاری در عشق، اعتماد را از بین می برد و هم برای مردان و هم زنان ناراحت کننده است.

اگر همسران بخواهند در کنار هم با این مشکل کنار بیایند، با مراجعه به روانکاو (روانکاو) می توانند این بحران را تبدیل به فرصتی برای رشد کنند. روانشناسان با تجربه برای افرادی که می خواهند رابطه شان را اصلاح کنند، وقت و انرژی می گذارند، با وجود این، متأسفانه بعضی از زوج ها نمی توانند اعتماد و امنیت احساسی از دست رفته را بازگردانند. چنین افرادی در نهایت مجبور به جدایی می شوند. برای اینکه این افراد بهتر بتوانند با مشکل جدایی کنار بیایند، باز هم با روانکاو مشورت کنند. با اینکه به نظر می رسد خیانت پایان رابطه باشد، اما می توان به آن به چشم آزمایش بلوغ رابطه و توانایی افراد برای آرام کردن طوفان نگاه کرد.



Leila Vand

### لیلا وند

Certified Life Coach (CLC), MBA, CPA

مربی و مشاور زندگی

اکنون میش از هر زمان ویکری  
زمان رشد و ایجاد تغییر است

یار و راهنمای شما در مسائل و مشکلاتی از قبیل:

- ◆ مسائل مربوط به رابطه با همسر، فرزندان و خانواده
- ◆ مراقبت از خود
- ◆ احساس نارضایتی از وضعیت فعلی خود
- ◆ اعتماد به نفس پایین، کمبود حرمت نفس
- ◆ به تعویق انداختن کارهایتان به فردا
- ◆ ایجاد تعادل بین زندگی شخصی و شغلی
- ◆ مسائل مربوط به ارتباط با همکار و مدیر

مشاوره حضوری در سراسر بی اریا یا

مشاوره تلفنی، فیس نایم و زوم از سراسر دنیا

(650) 906-2299

lifecoach4me.com ◆ leilavand@gmail.com

و آلبالو را از ریشه در بیاورد به جایش نارنج بکاردا! می گفتیم: «نارنج برای چه؟» می گفت: «هفته دیگر برای تان یک سبد نارنجک خواهم آورد!» آقا! اگر بدانید با خواندن اینجور شعر ها چه کیفی می کردیم؟ می گفتیم یک مرده به نام به که صد زنده به ننگ! اصلا آقا دل مان می خواست در آن «سوق القنادیل» همان ژاندارم ها و پاسبان ها و آژان ها بیایند ما را دستگیر کنند و به دادگاه نظامی ببرند، آنجا ما را به اعدام محکوم کنند و ما در میدان چیتگر به هنگام شلیک گلوله ها پیش از آنکه ایستاده بمیریم سر بر سر سودا بدهیم و فریاد بر آوریم: «مرگ بر ملانصر الدین!» حالا که آردمان را بیخته و الک مان را آویخته ایم، می دانید چه دل مان می خواهد؟ می خواهیم بدانیم چه بر سر همان شاعر نارنجک کار آمده است! آیا در خاوران زیر خروارها خاک خوابیده یا اینکه در ساحل یکی از همان کشورهای امپریالیستی نشسته است و قصه وامق و عذرا می خواند!

می توان پوشید چشم از هر چه میاید به چشم آنچه نتوان چشم از آن پوشید بیداری بود

#### اندر مصائب بچه داری

زنی با شوهرش از مصائب بچه داری ناله می کرد. مرد گفت: «بچه داری که کار سختی نیست! زن گفت: «کار سختی نیست؟ خب، من بچه میشوم تو نقش مادر را بازی کن.» مرد گفت: «باشد.» زن گفت: «نه! من ماست می خوام!» مرد رفت برایش ماست آورد. زن گفت: «حالا شیره می خوام.» مرد شیره را هم حاضر کرد. زن گفت: «شیره را بریز توی ماست.» مرد شیره را ریخت توی ماست. زن گفت: «نمی خوام! حالا شیره را در بیار!» مرد ماند معطل. بچه دست گذاشت به گریه و زاری و فریاد.

نقل از: کتاب خاطرات و خطرات - مخبر السلطنه هدایت

#### روزگار دل انگیزی است

در گشت و گذار عصرگاهی ام مردی دیدم با ریشی سپید، مردی بلند بالا. سری برایم تکان داد و ما هم گود آفت زونی گفتیم. این مرد بلند بالای ریشو، پستان بندی بسته بود و لباس زنانه به تن کرده بود. آنهم از نوع مینی ژوپش! و ما حیران مانده بودیم که در پاسخ سلام شان گود آفت زونی مادام بگویم یا گود آفت زون سر! روزگار دل انگیزی است و آدمیان آزادند هر چه می خواهند بپوشند و بنوشند و بگویند و بنویسند و بخوانند و بمانند و بمانند و بغلتند و بغلتانند و کسی را با کسی کاری نه!



#### دعای گیلکان و مازندرانی ها

ما یک رفیق مازندرانی داریم که مدام در حال جنگ و دعوا و مخاصمه با ماست. ما می گوئیم: «مازندران بخشی از گیلان و تحت فرماندهی ما اهالی محترم دیلمان است.» او می گوید: «نخیر! ما بیر مازندران هستیم و هیچکس را زهره آن نیست نگاه چپ به مازندران بیندازد.» زمانی هم قصد لشکر کشی به دارالمرز گیلان را می کند. او از تهران لوله های شراپنل اش را به سوی ما در سانفرانسیسکو نشانه می گیرد، ما هم عساکر همایونی خودمان را به خطه طبرستان می فرستیم که متجاسرین آن سامان را گوشمال دهد.

در دعوی اخیر بین گیلکان و شیرازی ها رفیق مازنی ما می خواست جانب شیرازیان را بگیرد اما هیبت و هیئت همایونی ما چنان وحشتی در دلش انداخت که ترجیح داد با همه ایلدرم بیلدرم های اولیه بنشیند و صبر پیش گیرد، دنباله کار خویش گیرد! فلذا مقام همایونی ما برای این که این بیر مازنی پیش از این هوس یکه تازی به سرش نزند این یادداشت را برایش فرستاده است:

«عالیجناب آقای بیر مازندران، ابراهیم خان نایب اصطبل خاصه و اصلان خان و ارسلان خان قره داغی عربیضه ای به خاکپای همایونی ما نوشته ضمن تقاضای مرحمت و مساعدت مالی، از مقام منبع همایونی ما خواسته اند اجازت بفرماییم همراه با عساکر قاهره همایونی و فوج ساخولی علی آباد سفلی به صوب طبرستان لشکر کشی نموده و متجاسرین آن نواحی را گوشمال فرمایند.

فلذا به تاریخ شنبه هیجدهم ماه سیچقان ثیل، اجلاس فوق العاده دارالشورای دولتی در بلده طیبه لاهیجان از بلاد دار السلطنه همایونی در دارالمرز گیلان با حضور رئیس قورخانه مبارکه، آخور سالار، چالانچی باشی، آغا باشی، حاج الدوله، بیگلر بیگی، تفنگچی آقاسی و ایضا روسای حرمخانه همایونی، قراول خانه، یساول خانه، زنبورک خانه، ایشیک خانه، و ژنرال قنصول روس و اتازونی و منچوری و دبیر مهم خارجه و آتاشه نظامی دولت قاهره بورکینافاسو تشکیل و ضمن تدارکات عسکریه لازم، فرمان همایونی ما مورد غور و بررسی قرار گرفت و به عون الهی عساکر قاهره همایونی در اسرع وقت به صوب طبرستان و رویان و تنکابن و گرگان عزیمت خواهد نمود تا آن صفحات را از وجود متجاسران مازنی پاک نمایند. و من الله التوفیق!»

#### شاعری که نارنجک می کاشت

آقا! می گویند یکی نان نداشت بخورد پیاز می خرید انبار می کرد و می خورد تا اشتهاش باز بشود. حالا حکایت ماست. ما در جوانی عقل به کله مان نبود. به جای اینکه مثل بچه آدم بنشینیم شعر سعدی و رودکی و حافظ و فردوسی بخوانیم، می رفتیم شعرهای انقلابی می خواندیم:

دبر سینه ات نشست

زخم عمیق کاری دشمن

اما ای سرو ایستاده نیفتادی

این رسم توست که ایستاده بمیری»

خودمان اگر چه حتی جرات نداشتیم به پاسبان سر گذرمان از گل نازک تر بگوئیم و همین که چشم مان به ژاندارم و آژان و «پنهان پژوهان» می افتاد رعشه مرگ می گرفتیم، اما با خواندن چنین شعرهایی خیال می کردیم حالا یک پا میرزا کوچک خان جنگلی شده ایم و می توانیم تفنگ حسن موسای ساچمه ای بابا بزرگ خدا بیامر زمان را برداریم بز نیم به کوه و جنگل و یا بز نیم دخل هر چه ژاندارم و ارباب و پاسبان و نمی دانم عمله ظلم را در بیاوریم.

همان زمان ها یک آقای شاعری بود که حالا اسم شان یادمان نیست. از آن شاعرها بود که می گفت می خواهد برود توی باغ شان درختان سیب و انار و انگور و انجیر

## استخدام

نیاز به خانمی با داشتن گواهینامه معتبر رانندگی، جهت مراقبت (غذا، دارو و کمک بدنی) از خانمی در شهر مورگان هیل داریم.

۰۳۰۶-۶۵۵۵(۴۰۸)

## وحد زمردی

مدرس و کارشناس موسیقی  
با بیش از بیست سال تجربه



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



۹۲۴۴-۷۴۵(۴۰۸)

www.vahidzomorodi.com

راه رفتن باعث بهتر شدن خلق و خو (mood) می شود. زمانی که شما راه می روید افزایش جریان خون به مغز باعث تغییرات مهمی می شود. به این ترتیب که تعدادی از انتقال دهنده های امواج عصبی (Neurotransmitters) نظیر سروتونین دوپامین و اندورفین (Endorphins) آزاد می شوند که به بهبودی خلق و خو کمک می کنند. چهل درصد آمریکایی ها دارای کاهش ویتامین D هستند. بدن انسان زمانی که در معرض نور خورشید قرار می گیرد ویتامین D می سازد که این خود باعث ترشح سروتونین در مغز شده و باعث بالا رفتن حافظه و خلق و خو می شود. حتی قدم زدن در یک روز ابری این حالت را تا حدودی بوجود می آورد.

راه رفتن باعث جلوگیری از کم شدن حافظه می شود. افرادی که روزانه چهار هزار قدم یا بیشتر راه می روند، حافظه بهتری برای آموختن نسبت به افرادی که قدم نمی زنند، دارند. این قسمت مغز به نام (Hippocampus) می باشد که در سنین بالا تدریجاً کوچکتر شده و حافظه را کم می کند و حتی منجر به فراموشی (Dementia) می شود. تحقیقات نشان داده است که ورزش (Aerobic) باعث بزرگتر شدن این قسمت مغز شده و در نتیجه حافظه بهبود می یابد.

قدم زدن منجر به کاهش استرس و آسیب رسیدن به مغز می شود. در صورتی که فرد مرتباً تحت استرس باشد حافظه و توجه او به محیط کم می شود. قدم زدن بخصوص در طبیعت منجر به کاهش استرس می شود. لازم به یادآوری است که راه رفتن در محیط آزاد و طبیعت و کاهش استرس منجر به نقش پدیده ای می شود که به نام «Optic Flow» می گویند و مانع استرس زیاد روی مغز می شود. قدم زدن، دیدن و دوچرخه سواری، مغز را به طرف استراحت سوق می دهند که در ورزش های ثابت مانند (Stationary biking) اتفاق نمی افتد.

دانشمندان متوجه شده اند که قدم زدن و ورزش میزان کورتیزول خون (Cortisol) یا هورمون استرس را پائین می آورد. بالا رفتن کورتیزول منجر به کم شدن حافظه و احتمالاً آلزایمر می شود. کلام آخر اینکه حتی بیست دقیقه قدم زدن و راه رفتن در روز منجر به کاهش استرس می شود که در طریق تحقیقات گوناگون ثابت شده است. توجه داشته باشیم که با این همه فواید برای سلامتی انسان، راه رفتن ورزش بدون هزینه ای نسبت به ورزش های دیگر داشته و انسان فقط یک جفت کفش مناسب بیشتر نیاز ندارد.



## فواید پنج گانه راه رفتن

قبل از کورونا افراد جهت ورزش روزانه خود به باشگاه های ورزشی (Gyms) می رفتند. در زمان کورونا و بعد از آن تعداد بسیار زیادی جهت ورزش روزانه خود به راه رفتن در هوای آزاد و طبیعت رو آورده و آن را تا به حال ادامه داده اند. وجود تعداد زیادی تحقیقات علمی در جهت ورزش و راه رفتن در هوای آزاد باعث شده



است که این حرکت مورد توجه همگان قرار گیرد و این به علت فواید پنجگانه راه رفتن می باشد که به شرح زیر می باشد. تحقیقات علمی نشان داده است که:

قدم زدن و راه رفتن بطور متوسط یا تند باعث رشد سلول های مغز می شود. راه رفتن بطور متوسط باعث ترشح یک ماده پروتئین به نام BDNF می شود که لازم رشد سلول های مغز می باشد. جالب اینکه این نوع ورزش باعث تولید سلول های جدید در مغز می شود.

قدم زدن و راه رفتن باعث افزایش خلاقیت در فرد می شود. مغز سه برابر عضلات جهت رشد فعالیت سلول های مغز اکسیژن مصرف می کند و بسیار به کمبود اکسیژن حساس است. خلاقیت، بخشی از فعالیت مغز است که به حل مشکلات کمک می کند. تحقیقات نشان داده است که حتی سی دقیقه قدم زدن باعث تحریک و بروز ایده های جالب در فرد می شود. دانشمندان در دانشگاه استنفورد متوجه شدند که افرادی که بیشتر راه می روند بیشتر خلاقیت از خود نشان می دهند.

## مریم حجتیان

Life Coach / راهنمای زندگی  
Certified Professional Coach

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF



Certificate No:2022-4007

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



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

با تعیین وقت قبلی (415) 378-2077

Mhojatiyan@gmail.com  
instagram: Maryam\_Hojatiyan

## معرفی کتاب

Nutrition Topics for  
Healthcare Professionals



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

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان  
ناشر: شرکت AuthorHouse



# سهیلا رضایی

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

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



*Soheila Rezae*  
Lic.: 01834116



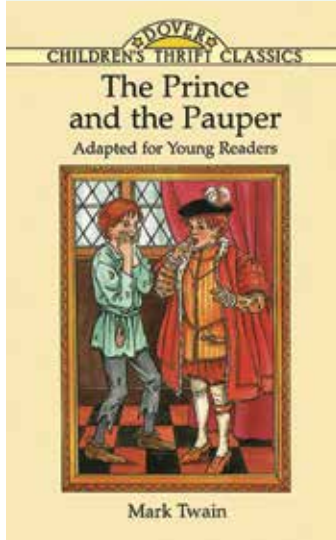
تیم مجرب ما املاک شما را با دریافت کمترین کمیسیون و بالاترین قیمت ممکن به فروش می رساند

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



*Soheila.Realtor@gmail.com*

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



سازندگانش دلخور شد. فکر می کرد که آنها نتوانسته بودند اصلاً کتاب را به درستی بخوانند و در نتیجه فیلمی هم که ساخته بودند بیشتر تحت تاثیر ذهنی بودند که با خواندن سایر آثار طنز مارک تواین نظیر تام سایر و یا هاگلبری فین کسب کرده بودند. به نظر او این کتاب بیشتر از آن که خنده دار باشد، غم انگیز بود و سازندگان فیلم نتوانسته بودند روح کتاب را به زبان فیلم منتقل کنند.

آقای بهار در طول خدمتش بارها وقتی در سر کلاس درس بچه ها را مشتاق می دید، درباره این کتاب صحبت می کرد. یواش یواش او همه را به صورت شاهزادگانی می دید که در لباس گدایی در آمده اند و هیچکس حاضر نیست به اعتراضات آنها

گوش بدهد. وقتی سر صحبت را با رانندگان تاکسی باز می کرد، همه آنها حق خود را حداقل مهندسی و معماری می دانستند نه رانندگی. مدیر مدرسه ای که آقای بهار در آنجا خدمت می کرد، همیشه از روانشاد دکتر نائل خانلری می گفت و خود را شاگرد او می دانست. در اینجا هم آقای بهار او را گدائی می دید که در اثر حوادث ناخواسته به صورت مدیری در آمده بود که بدون مساعده و وام نمی تواند روزهای ماه را به آخر برساند. البته گداهایی را هم دیده بود که کامروا شده و بر عالم و آدم فخر می فروختند. تفاوتی که واقعیت های زندگی با کتاب مارک تواین داشت آن بود که گدای کتاب مارک تواین همواره دلش می خواست دوباره به آن زندگی ساده خانواده برگردد و مسند خود را به شاهزاده واقعی بسپارد ولی در عالم واقعیت هر شاهزاده تازه به دوران رسیده را که می دید بلافاصله متوجه می شد که آنها هم از وضعیت موجود ناراضی هستند، با این فرق که حق خود را خیلی بالاتر از آنچه الان دارند، بر آورد کرده و مسند فعلی را کسر خود دانسته و در آرزوی مقامات بالاتری هستند.

آقای بهار برای چندمین بار به خواندن کتاب پرداخت. یواش یواش سردش شد. با دقت از زیر زمین بالا آمد و به داخل خانه رفت. زنش با دیدن بهار دوباره ابرو در هم کشید و با غرولند تشر زد و گفت: «باز چیه که میروی این کتاب های کهنه و خاک گرفته را از زیر زمین می آوری. عوض اینکه بروی و برف ها را پارو کنی نشستی کتاب می خوانی. آخر کسی نیست به تو بگوید از خواندن این کتاب ها به کجا رسیدی. آن همه جایزه و قدردانی بخورد به فرق سرت. با کاپ و تقدیر نامه که نمی شود زندگی کرد. شنذر غاز تومان هم شد حقوق؟ آن هم بعد از بیست و پنج سال خدمت صادقانه!»

بهار دیگر به شنیدن این حرف ها عادت داشت. روی مبل راحتی نشست و در حالی که به ریزش آرام برف زل زده بود. یک استکان چای پر رنگ برای خودش ریخت و با تانی قند را در دهانش گذاشت و یک جرعه از چای را بالا رفت. بهار همیشه دلش می خواست چایش داغ داغ باشد ولی همیشه زنش چای سرد به او می داد و در مقابل اعتراض بهار می گفت: «زود بخور تا سرد نشود.»

بهار چند صفحه از کتاب را ورق زد. احساس درد شدید در ناحیه سینه اش می کرد. دلش نمی خواست موضوع را به زنش بگوید. آخر او چکار می توانست بکند. شاید هم دردش آرام بگیرد. بعد از چند دقیقه خواست فریاد بزند ولی دیگر توان نداشت. شاهزاده و گدا از دستش افتاد. آب سردی از دهنش جاری شد. بعد از یک ساعت و نیم آمبولانسی از اورژانس آمد ولی دیگر دیر شده بود. نیم ساعت بعد برف یواش یواش جای چرخ های آمبولانس را پر کرده بود. کتاب شاهزاده و گدای مارک تواین را زن بهار برداشت و با خشم نگاهش کرد وزیر لب غریب: «همه عمرش را سر این مزخرفات گذاشت. شاهزاده و گدا بخوره فرق سرت. فکر نون باش که خربزه آبه.» بعد با تشر به دخترش گفت: «این کتاب رو ببر بنداز کنار بقیه کتابهاش. کیلویی می فروشیمش. زیر زمین رو باید نظافت کرد و همه اشغال های بابات رو بریزیم بیرون.»

برف دیگر بند آمده بود. چای چرخ های آمبولانس سریعاً گم شد، درست مثل دوران کوتاه پادشاهی ادوارد ششم که چند روزی شانس این را داشت تا در پایین ترین سطوح جامعه زندگی کند و حال و روز مردم را درک و در صدور فرامین مختلف همیشه به نفع تهیدستان عمل نماید.

## شاهزاده و گدا



سیروس مرادی

آقای بهار دبیر بازنشسته زبان و ادبیات انگلیسی از وقتی بارش برف در تهران بعد از چند سال خشکسالی شروع شد، مرتب خواب مارک تواین را می دید. دور از چشم زن و بچه در صبح روزی که برف آمد به آرامی خود را به زیر زمین رسانید و در میان کتابهایی که بر اثر حرارت شوفاژ دیگر رنگ صفحات شان زرد شده بودند، به دنبال ترجمه «شاهزاده و گدای» مارک تواین گشت. نمی دانست چرا مارک تواین را اینقدر دوست داشت. همیشه خیال می کرد که او را جایی دیده است. بعضی وقتها فکر می کرد که قیافه او شبیه عموی خدا بیامرزش است ولی واقعاً نمی دانست که چرا شیفته مارک تواین است و تحسینش می کند.

همه ترجمه های فارسی از آثار مارک تواین را جمع آوری کرده بود. ولی از بین همه آنها شاهزاده و گدا با ترجمه محمد قاضی را خیلی دوست داشت. **The Prince and the Pauper** از آهنگی که عنوان انگلیسی کتاب داشت خیلی حظ می کرد. همیشه وقتی می خواید تصمیم داشت که اگر مارک تواین را در خواب ببیند، به او بگوید که چقدر از خواندن کتابهایش لذت برده ولی وقتی او را در رویاها و بین خواب و بیداری می دید، محو چشم های شیطنت آمیز و سیل با مزه اش می شد که دیگر چه کلکی در سر دارد و هیچ نمی گفت. آقای بهار فکر می کرد که قبلاً خیلی ها به مارک تواین گفته اند که کتابهایش چقدر خوبند و تحسین او برای مارک تواین اصلاً تازگی نخواهد داشت.

قبل از انقلاب زمانی که اعضای سپاه صلح آمریکا در ایران فعال بودند یک دبیر دبیرستان آمریکایی به نام مستر کولیند از اهالی اوهایو برای کمک به تدریس زبان انگلیسی به مدرسه آمد. مرد خوش مشربی بود و کتاب شاهزاده و گدا چاپ سال ۱۹۵۸ را به وی هدیه داد. طرح روی جلد کتاب را خیلی دوست داشت. دو پسر هم چهره، یکی نشسته بر تخت سلطنت و دیگری حیران و سرگردان مات شان برده بود. گوئی هنوز نفهمیده بودند واقعاً کدومشون شاهزاده و چه کسی گداست. دقایقی به نسخه انگلیسی زل زد اما به آرامی کنارش گذاشت و رفت سراغ ترجمه فارسی. ترجمه قطع جیبی شاهزاده و گدا را به راحتی در بین کتابهایش پیدا کرد. با دقت زیادی انگار که دعای مقدسی را دارد ورق می زند، صفحات را با واسوس لمس کرد. اولین ترجمه محمد قاضی از شاهزاده و گدا در سال ۱۳۳۳ در آمد و او همان موقع که جوان رشیدی بود کتاب را خرید و آن شب تا آن را تمام نکرد خوابش نبرد.

از نتیجه گیری کتاب وحشت کرد، یعنی اینکه کسی شاهزاده و یا گدا می شود فقط یک اتفاق است؟ آیا همه ما در شخصیت واقعی خود قرار داریم. نکند واقعاً شاهزاده ایم ولی به ظاهر و در اثر سیر حوادث، لباس های گدایان را بر تن کرده ایم! کسی چه می داند آنهايي که الان شاهزاده هستند، آیا واقعاً شاهزاده اند و یا اینکه یک غفلت از سوی دیگران و یا خودشان آنها را به این مسند رسانیده است.

همیشه به سرنوشت ادوارد، ولیعهد انگلستان و تام پسر فقیری فکر می کرد که جایشان برای روزهایی عوض شده بود. نتیجه وقایع آن چند روزی که در جایگاه همیشگی شان نبودند، شاید آشنایی تام با وضعیت ناهنجار دربار و دیدن وضعیت فلاکت بار مردم از سوی شاهزاده ادوارد بود. شاید نویسنده زرنگ می خواست نتیجه گیری کند که اگر مردم فرصت کردند از زاویه جدیدی به وقایع و محیط نگاه کنند و تصویر روشنی از اوضاع داشته باشند تا شاهد این همه ناهنجاری نباشند.

بهار اصلاً نمی دانست رابطه برف با مارک تواین را درک کند. فقط می دانست که مارک تواین همیشه از آب و هوای گرم ایالات جنوبی و نان هایی که آنجا از گندم و ذرت تهیه می کردند خیلی تعریف کرده و در سرمای تهران او دلش برای جنوب گرم آمریکا، جایی که اصلاً ندیده بود، تنگ می شد. وقتی فیلمی را که از روی کتاب مورد علاقه اش، شاهزاده و گدا ساخته بودند دید، خیلی از دست هنرپیشه ها و

با درج آگهی در نشریه پژواک کسب و خدمات

خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624

## فروتنی فکری، دریچهای به سوی گفتگوهای سازنده در شبکه‌های اجتماعی

هرمز دیتار

در نخستین سال‌های استفاده گسترده از اینترنت بسیاری فکر می‌کردند که آدم‌ها هر چه بیشتر با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، مهربان‌تر و آگاه‌تر می‌شوند و دنیا جای پر صلح و صفا‌تری خواهد شد. اکنون در سال ۲۰۲۳ این باور کمی ساده‌لوحانه به نظر می‌رسد. حالا به خوبی می‌دانیم که اینترنت انسان‌ها را به هم وصل می‌کند، اما لزوماً همدلی پدید نمی‌آورد. به قول ایان لزی، روزنامه‌نگار و نویسنده بریتانیایی: «اینترنت، در بدترین حالت، مثل دستگاه عظیم تولید نفرت متقابل می‌ماند».

شبکه‌های اجتماعی، نظیر فیس‌بوک و توئیتر، در سال‌های اخیر به کشتزاری از ستیزه‌جویی‌های زهر آگین بدل شده‌اند. اشکال از کجاست؟ در وهله نخست، مشکل از جذاب بودن مخالفت نشئت می‌گیرد. به قول پل گراهام، کارآفرین سیلیکون‌ولی: «مخالفت بیش از موافقت مردم را به هیجان می‌آورد». آدم‌ها در هنگام مخالفت حرف‌های بیشتری برای گفتن دارند و، البته، در قیاس با موافقت، به سرعت برانگیخته می‌شوند. در نتیجه، مطالب یا نظرات ستیزه‌جویانه بیشتر لایک می‌خورند و بازتوییت می‌شوند. با این حال، مخالفت، به خودی خود، پدیده‌ای منفی و مشکل‌ساز نیست. مخالفت در سرشت خود نه امری ناپسند بلکه شیوه‌ای از اندیشیدن است. در تاریخ اندیشه ژرف‌ترین مکاتب فکری و پرمایه‌ترین مشارب فلسفی از نقد و مخالفت سرچشمه گرفته‌اند. مخالفت گفتگو را جلا می‌دهد، سره را از ناسره جدا می‌سازد، سوبه‌های دیگر حقیقت را آشکار می‌نماید و نتایج متنوع‌تری را عاید بحث می‌کند. دنیایی که در آن همه بر سر هر عقیده‌ای توافق داشته باشند همچون شهری است که در آن همه لباسی هم‌رنگ بپوشند. بی‌شک چنین دنیایی جذاب نیست.

مشکل اما از آنجا آغاز می‌شود که نظر مخالف را به هویت خود یا دیگران گره بزیم. در این صورت، به جای آنکه ذهن خود را برای فهم دیدگاه دیگران آماده کنیم از آن سپری می‌سازیم و بر دفاع از خویشستن تمرکز می‌کنیم. به قول ویلیام دونوهیو، استاد درس ارتباطات در دانشگاه میشیگان، بیشتر اوقات نزاع بر سر هویت است که شرکت‌کنندگان در گفتگو را به سوی ستیزه‌های ویرانگر سوق می‌دهد. از طرف دیگر، بسیاری از ما هر نوع گفتگویی را نوعی بازی برد-باخت می‌بینیم که لزوماً یک طرف برنده و دیگری بازنده آن خواهد بود. در چنین شرایطی، افراد به جای توجه به محتوای گفتگو تمام تلاش شان این است که بازی را نوازند و جایگاه خود را در نظر دیگران تثبیت کنند.

اقتصاد شبکه‌های اجتماعی نیز به این تصور نادرست دامن می‌زند و از طریق جریانی از هم‌رسانی‌ها، بازتوییت‌ها، لایک‌ها و نسبت‌ها (ratios) بازندگان و برندگان را انتخاب می‌کند و به آفرین گفتن‌ها، اغراق‌کردن‌ها، تحقیر کردن‌ها و تعاملات کوتاه و بی‌رحمانه‌ای که در آن یک برنده بازنده‌ای را «خرد» می‌کند پاداش می‌دهد.

دیوید بروکمن، پژوهشگر علوم سیاسی در دانشگاه برکلی، می‌نویسد: «تصور غالب در توئیتر این است که باید کسی را که با ما مخالفت می‌کند تخطئه کنیم». مشکل دیگر، و از نظر ما، مهم‌ترین آفت، از پرورش نوعی نخوت شناختی در شبکه‌های اجتماعی سرچشمه می‌گیرد. شواهد نشان می‌دهد که شیوه پاداش‌دهی اینترنت به‌گونه‌ای است که افراد برآورد نادرستی از میزان دانایی خود دارند و آن را به‌گونه‌ای کاذب دست بالا می‌گیرند.

زیست‌محیط اینترنت با پاداش دادن به اتاق‌های پژواک (۲) و محیط‌های هم‌نظر و خودکامروا و تخریب روحیه پرسشگری و جست‌وجوی مُجدانه حقیقت خصلت گشودگی به نظرات مخالف را از بین می‌برد. مایکل پاتریک لینچ، استاد فلسفه و نویسنده کتاب اینترنت ما: بیشتر دانستن و کمتر فهمیدن در عصر کلان‌داده، (۳) می‌نویسد: «اینترنت کاری می‌کند که دانش خود از طرز کار جهان را بیشتر دست بالا بگیریم و، بدین ترتیب، تصویر ما از خودمان را مخدوش می‌سازد. درحقیقت، «اینترنت ما» با دادن اطلاعاتی که از پیش آمادگی پذیرفتنش را داریم بدل به یک ساز و کار بزرگ تقویت‌کننده می‌شود و کاری می‌کند که اعضای حباب‌های (bubbles) دیگر را آدم‌هایی شرور و گمراه ببینیم. اینترنت به ما القا می‌کند که حقیقت نزد ما است و بس. به‌عبارت‌دیگر، اینترنت بر نخوت شناختی ما دامن می‌زند و خیال می‌کنیم بیش از آنچه می‌دانیم دانا هستیم. فیدها و الگوریتم‌های جهت‌مند شبکه‌های اجتماعی ما را به درون اتاق‌های پژواکی می‌راند که در آن برای نظرات ما هورا می‌کنند و نظرات مخالف را دست می‌اندازند. جماعت دست‌چین شده خودمان ما



را، که از چالش‌های جدی در امان مانده‌ایم، تشویق می‌کنند. بدین ترتیب، کم‌کم توانایی‌مان برای خودارزیابی دقیق را از دست می‌دهیم و به تدریج خودمان را بسیار بیش از آنچه واقعاً هستیم آگاه می‌دانیم. چاره کار چیست؟ در سال‌های اخیر بسیاری از پژوهشگران در حوزه مطالعات انسانی فروتنی فکری (humility intel-lectual) را پادزهر نخوت شناختی دانسته‌اند.

**اما فروتنی فکری چیست؟** ابتدا باید میان فروتنی، به‌طور عام، و فروتنی فکری، به‌طور خاص، فرق بگذاریم. درحالی‌که فروتنی، در معنای عمومی و اخلاقی خود، به نگرش انسان در مورد کاستی‌های خویش در «تمام حوزه‌ها» بازمی‌گردد، فروتنی فکری عمدتاً به «محدودیت‌های شناختی» روجوع می‌شود. فروتنی فکری، به‌طور ساده و خلاصه، عبارت است از پذیرش محدودیت‌های فکری خودمان، بدیهی است که فروتنی فکری در این معنا ریشه‌ای دیرینه دارد و تبار آن به جهل سقراطی یا «دانم که ندانم» بازمی‌گردد. با این‌حال، فروتنی فکری، در مقام حوزه‌ای مستقل و متمرکز از پژوهش‌های انسانی، مفهومی نو و مدرن به شمار می‌آید که در دهه‌های اخیر در مطالعات میان‌رشته‌ای بسط و گسترش یافته است. (۴) فروتنی فکری مفهومی چند وجهی است و بر اساس مدل‌های گوناگون تعاریفی متفاوت دارد. با این وصف، می‌توان برخی از مؤلفه‌هایی را برشمرد که پژوهشگران کمابیش بر سر آن توافق دارند:

- ♦ پذیرش اینکه باورها و نظرات ما ممکن است اشتباه باشند.
- ♦ آگاهی از خودفریبی ذهن و قبول محدودیت‌های فکری.
- ♦ سعی در پرهیز از حالت تدافعی گرفتن در زمانی که نظراتمان به چالش کشیده می‌شوند.
- ♦ توجه به نظرات دیگران و تأمل بر شواهد تازه‌ای که ممکن است به رد باور کنونی ما بینجامد.

با ذکر این ویژگی‌ها، آشکار است که فروتنی فکری را نباید با شرم منفعلانه حاصل از نادانی یکسان بشماریم. (۵) در واقع، فروتنی فکری نوعی تلاش فعال برای شناسایی نقاط کور شناختی است، یافتن حفره‌های موجود در دانسته‌هایمان و هم‌زمان باز گذاشتن در به روی بدیل‌های فکری. فرایند فروتنی فکری همانند کار دانشمندی است که مشتاقانه علیه فرضیات خود مطالعه می‌کند و پیش از اخذ و اعلام نتیجه نهایی، ابتدا می‌کوشد تبیین‌های بدیل دیگر را واریسی کند. بدین ترتیب، برخلاف آنچه در نگاه اول به نظر می‌آید، فروتنی فکری به اندیشیدن تحلیلی (analytic thinking) نزدیک می‌شود. و از همین رو است که، بر اساس مطالعات انجام‌شده، کسانی که واجد فروتنی فکری هستند بهتر از دیگران خبرهای درست را از اخبار دروغین تشخیص می‌دهند. این یافته منطقی روشنی دارد: کسی که فریب ذهن خود را نمی‌خورد کمتر فریفته می‌شود. درعین‌حال، فروتنی فکری با صفاتی مثل گشودگی ذهن (open-mindedness) و شهامت فکری (intellectual courage) قربات دارد و ذهن را نسبت به پذیرش نظرات متفاوت یا مخالف باز می‌گذارد. امیلی چاملی-رایت، اقتصاددان آمریکایی و سرپرست مؤسسه مطالعات انسانی که تألیفات فراوانی در مورد اخلاق گفتگمانی دارد، همین نکته را به‌گونه‌ای ملموس توضیح می‌دهد: «دنیا به طرز شگفت‌انگیزی پیچیده است. هیچ‌یک از ما هرگز نمی‌توانیم به‌طور کامل به حقیقت احاطه داشته باشیم، تنها قادریم دنیا را از منظر خاصی ببینیم. و این بدین معناست که دانش ما، به‌خاطر نظرگاه خاص ما، بینشی خاص و محدود است. و از آنجا که دانش ما درباره دنیا محدود است باید به هر گفتگویی با حسی عمیق از فروتنی وارد شویم. من برای پرکردن شکاف‌های موجود در دانشم به شما نیاز دارم. درست است؟ شما نیز به من نیاز دارید. طبق مطالعات انجام شده، کسانی که در آزمون‌های فروتنی فکری نمرات بالاتری می‌گیرند، به احتمال زیاد در برابر دیدگاه‌های سیاسی و مذهبی مخالف رواداری بیشتر و تعصب کمتری از خود نشان می‌دهند و نسبت به دوستی با اعضای برون‌گروهی در پلتفرم‌های اجتماعی تمایل بیشتری بروز می‌دهند. همچنین احتمال کمتری دارد که از گروه‌های مخالف اهریمن‌سازی کنند یا به آنان انگ نادانی یا شرارت بزنند. **دیناله مطلب در صفحه ۵۵**

# فرخ رو پارسا، اولین زن وزیر در ایران

پرویز نیکنام



فرخ رو پارسا

بنا به نظر ساواک «وزیر در مورد زنان چادری تندروی کرده حال آن که باید آنها را با لحن ملایم‌تری به رفع حجاب دعوت می‌کرد». خانم پارسا در دادگاه انقلاب در پاسخ به رفتار با این گروه گفت: «من در آن جلسه در مورد حجاب زنان گفتم که حجاب نباید مانع فعالیت‌های اجتماعی زنان گردد. در آن زمان دختران مدارس مذهبی در فعالیت‌های ورزشی اصلاً شرکت نمی‌کردند. من در تمام بخشنامه‌های خود زنان را به پوشیدن لباس‌های سنگین و با حجاب دعوت می‌کردم.»

خانم پارسا در سال‌های ۱۳۴۷ تا ۱۳۵۳ به مدت نزدیک به شش سال و نیم وزیر آموزش و پرورش بود و به گفته خودش این وزارتخانه در آن زمان ۳۰۰ هزار معلم و کارمند داشته است. خانم پارسا درباره بخشنامه‌هایی که در ابتدای دوره وزارت صادر کرده بود به دادگاه گفت: «دستور دادم که درس‌هایی از قرآن همراه با ترجمه آن برای کلاس‌های چهارم، پنجم و ششم در نظر گرفته شود. در آن زمان از کسانی امثال دکتر محمدجواد باهنر و آیت‌الله رضا برقی دعوت به عمل آمد که در تهیه و ترجمه درس تعلیمات دینی و قرآن با آن وزارتخانه همکاری به عمل آورند و کتاب‌های لازم را تهیه نمایند.» خانم پارسا همچنین گفت که سمینار تعلیمات دینی در مشهد تشکیل داده که «عده‌ای از علما و روحانیان در آن شرکت داشتند، نشانه احترام من به دین مبین اسلام بوده و هست. در این باره کسانی چون دکتر محمدجواد باهنر و آیت‌الله رضا برقی و دکتر محمد بهشتی می‌توانند مطالب اظهار شده مرا مورد تأیید قرار دهند.» خانم پارسا در پاسخ به این که او بهائی است، گفت: «من باید بگویم که مسلمان هستم و شیعه به دنیا آمده‌ام و انشالله شیعه از دنیا خواهم رفت.»

آخرین جلسه رسیدگی به پرونده خانم پارسا و همایون جابریانصاری وزیر آبادانی و مسکن روز چهاردهم اردیبهشت برگزار شد و خانم پارسا در آخرین دفاع خود گفت که «می‌دانم که زن هستم و برای همین مورد تهمت‌های زشت قرار می‌گیرم.» حاکم شرع در پاسخ گفت: «اگر شاکیان نتوانستند این عمل را ثابت کنند از طرف دادگاه مجازات می‌شوند.» چهار روز بعد از پایان دادگاه، بدون این که فرصت تجدیدنظر داده شود در ساعت یک‌وسه دقیقه بامداد هجدهم اردیبهشت ۱۳۵۹ خانم پارسا در زندان اوین اعدام شد. گزارش‌ها نشان می‌دهد که خانواده وی و برخی مقامات پیش از اعلام رسمی از حکم دادگاه مطلع شده بودند، اما رسانه‌ها زمانی حکم دادگاه را منتشر کردند که خانم پارسا اعدام شده بود.

ابوالحسن بنی‌صدر که در آن زمان رئیس‌جمهور بود، می‌گوید بعد از اطلاع از حکم اعدام خانم پارسا نامه‌ای به دادگاه انقلاب نوشته و «در مجازات خانم دکتر فرخ‌رو پارسا یک درجه تخفیف دادم و این قضیه تمام شد و غائله ظاهراً خوابید. یعنی او را اعدام نخواهند کرد تا به مناسبت دیگری بتوانیم. ترتیب آزادی خانم فرخ‌رو پارسا را بدسیم.» آقای بنی‌صدر می‌گوید بعد از اعدام خانم پارسا وقتی به اعدام او اعتراض کردم گفتند که «به آقای خمینی مراجعه کرده و از ایشان اجازه اعدام را گرفته‌اند. من روز بعد به ملاقات آقای خمینی رفتم و معترض شدم و گفتم: «وقتی رئیس‌جمهور در مجازات تخفیف می‌دهد، شما چرا این امر را نقض کردید؟ ...» آقای خمینی گفت که پرونده خانم پارسا را نزد او برده‌اند و بر او معلوم شده است که خانم فرخ‌رو پارسا دختران مدارس را برای شهوت‌رانی درباری‌ها به دربار می‌برده است. گفتم نباید فقط شنید و قضاوت کرد و بر فرض که این چنین چیزی هم باشد، مطابق دستورات کدام آیات قرآن و حتی فتوای خود شما و یا دیگر آیات عظام است که دختر برای کسی بردن مجازات اعدام دارد؟ البته ایشان جوابی هم نداشت که به این سؤال من بدهد.»

**تولد در تبعید:** اسفند فرخ‌رو پارسا معروف به فرخ‌رو پارسا در اول فروردین ۱۳۰۱ در شهر قم متولد شد. در آن زمان مادرش فخرآفاق پارسا مدیر مجله «جهان زنان» که از زنان پیشرو به شمار می‌آمد به دلیل نوشتن مقاله‌ای درباره «لزوم تعلیم و تربیت مساوی برای دختر و پسر» به قم تبعید شده بود و فرخ‌رو در این شهر به دنیا آمد. فخرآفاق پارسا مجله جهان زنان را ابتدا در شهر مشهد منتشر می‌کرد و در اولین شماره آن در سال ۱۲۹۹ توضیح داد که جهان زنان «پایه و بنای مقالاتش بر روی (لزوم تعلیمی و تربیتی زنان) است و ... جهان زنان با دلایل حسی و الاقماتی زنان را در هیئت اجتماعی بشر گوشزد و واضح می‌سازد که اگر زن تربیت شده و عالمه باشد اطمینان به حسن اخلاق جامعه ملت می‌توان نمود.»

«وزیر اسبق آموزش و پرورش در زمان هویدای معدوم و وکیل مجلس منحل شورای ملی متهم است به غارت و حیف و میل اموال بیت‌المال و ایجاد فساد در وزارت آموزش و پرورش و کمک به نشو و نمای فحشا در آموزش و پرورش و همکاری مؤثر با ساواک منحل در جهت سرکوب و اخراج آزادی‌خواهان و فرهنگیان مبارز از وزارت فرهنگ جهت تحکیم رژیم منفور پهلوی و سخنرانی‌های مؤثر و مکرر نیز جهت تحکیم رژیم مزبور و شرکت در تصویب قوانین ضد‌مردمی و استفاده از مقام و موقعیت خود جهت نقض قوانین و وابسته نمودن آموزش و پرورش به فرهنگ استعماری امپریالیزم و روابط نزدیک با نصیری معدوم و روابط نامشروع با رئیس دفتر خود و... و نظر به اینکه مشارالیه از فرقه بهائی و از تیره ازلی بوده و بدون جهت خود را مسلمان معرفی کرده، و نظر به سایر دلایل موجود در پرونده محرز است متهمه مرتکب گناهانی شده است. تقاضای رسیدگی و اشد مجازات متهمه و مصادره اموال وی را می‌نماید.»

این اتهامات فرخ‌رو پارسا اولین وزیر زن در پیش از انقلاب است که دادگاه انقلاب اسلامی روز سه شنبه دوم اردیبهشت سال ۱۳۵۹ علیه وی مطرح کرد. در کیفرخواست صادر شده از سوی دادستانی شکایت چند شخص حقیقی نیز وجود داشت. شریف‌زاده و مجتبی مدرس طبرانی ادعا داشتند که خانم پارسا باعث انحلال مدرسه آنها شده. حیدر عرفانی گفت که وزیر باعث تبعیدش شده و عبدالعلی نجفی گفت که وزیر وقت آموزش و پرورش از مقامش سوءاستفاده کرده و به خبرنگاران «سرسپرده رژیم» برای تبلیغات کاذب و دروغ رشوه داده و زهرا عباس‌پور هم گفت که شوهرش فراش مدرسه رضا پهلوی بوده و چون به هویدا در زمان ورود به مدرسه اعتنا نکرد، خانم وزیر او را برکنار کرده و «به همین جهت زندگانی آنها به هم ریخته و به آنها ضرر و زیان فوق‌العاده وارد کرده است. محاکمه خانم پارسا پنج جلسه طول کشید. ابتدا نماینده دادستان کیفرخواست را مطرح کرد و بعد از آن نیز در خلال جلسات شکایت افراد حقیقی علیه خانم پارسا مطرح شد. جلسات دادگاه انقلاب در محل زندان اوین برگزار می‌شد و آیت‌الله محمد محمدی گیلانی ریاست دادگاه را بر عهده داشت.

**اتهام: غارت بیت‌المال، اشاعه فحشا و همکاری با ساواک:** بنابر گزارش روزنامه اطلاعات روز هفتم اردیبهشت، در دومین جلسه دادگاه به خانم پارسا اجازه داده شد تا از خود دفاع کند و خانم پارسا گفت: «بزرگ‌ترین اتهام من غارت بیت‌المال است که من این اتهام را تکذیب می‌کنم، زیرا من نه کارهای مالی کرده‌ام نه در خرید و این‌جور مسائل شرکت داشته‌ام تا از بیت‌المال استفاده یا سوءاستفاده کنم، اگر در این زمینه مدرکی هست من پاسخگوی آن هستم.» خانم پارسا با اشاره به کیفرخواست دادستان در مورد رابطه نامشروع با یکی از زیر دستانش گفت: «من مدرکی ندارم فقط می‌توانم قسم بخورم که این موضوع دروغ است.» خانم پارسا درباره همکاری با ساواک گفت که «این قضیه کاملاً برعکس است، یکی از علل شایعات و اتهامات پراکنده که برای این‌جانب موجود است عدم همکاری با ساواک می‌باشد، زیرا مدت دو سال بود که از من می‌خواستند تا یک شبکه اطلاعاتی در میان معلمان ایجاد کنم و چون می‌دانستم ایجاد چنین شبکه‌ای جز ایجاد محیط جاسوسی و تفتیش عقاید و دستگیری معلمان حاصل دیگری ندارد مقاومت می‌کردم و بالاخره تا روزی که من در آن سمت بودم چنین شبکه‌ای به‌وجود نیامد.»

فرخ‌رو پارسا در عین حال تأیید کرد که برای خلاص شدن از فشار، به ساواک پیشنهاد کرده که یک «شبکه مبارزه با کمونیزم» راه‌اندازی شود و بر همین اساس نیز به گفته خانم پارسا «مقداری از مطالب ضد‌کمونیستی چاپ کردند و از ما خواستند بین معلمان توزیع کنیم. البته این طرح آنها را قانع نکرد و تا روزی که من بودم شایعات و اقدامات بر ضد من بود.»

یکی دیگر از شکایت‌های نماینده دادستان گزارشی بود که با استناد به گزارشی از ساواک مطرح شد. این گزارش مربوط به یکی از روزهای سال ۱۳۴۷ بود که خانم پارسا تازه به وزارت رسیده بود. در آن روز گروهی از «مدیران مدرسه جامعه اسلامی در تالار آینه حضور یافتند. تعداد مدعوین ۱۵۰ نفر بود که ۸۰ نفر آنان را زنان چادری، ۲۰ نفر را مردان معمم و بقیه همه مردانی بودند که بدون کراوات و با ریش آمده بودند. وزیر آموزش و پرورش به محض آمدن به سالن با عصبانیت گفت: «خانم‌ها چه کاره‌اند؟» یکی از مسئولان پاسخ داد این‌ها مدیران مدارس دینی هستند. خانم وزیر گفته است مدرک تحصیلی اینها چیست؟ و بلافاصله گفته است در میان این‌ها چند نفر لیسانسه هستند که دو نفر از خانم‌ها دست شان را به علامت لیسانسه بودن بالا می‌برند. در این موقع خانم وزیر با عصبانیت می‌گوید: «اسلام هرگز نگفته است که زنان چادر سر کنند. باید خرافات ریشه کن شود.»

# idents®

## RS FOR SERIOUS INJURIES

### CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



# No Fees

## Until We Win Your Case!

### ettlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

[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



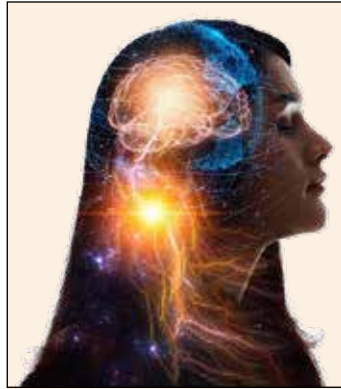
Slip & Fall



Dog Bites

# (888) 979-7979

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



یک توفیق بزرگ محروم شده اید.

**سایه:** این فیلترها چه چیزی هستند؟ این فیلترها عبارتند از آموزه های تربیتی ما در خانواده، جامعه و فرهنگ و مذهبی که در آن بزرگ شده ایم. این آموزه ها نمی گذارند که ما سیال فکر کنیم و بیندیشیم و آنچه را که دریافت می کنیم راحت ارزیابی کنیم. برای مثال در یک تربیت مذهبی و دینی ما نمی توانیم دریافت های بیرونی غیر دینی و خارج از چارچوب آموزش داده شده مذهبی را به راحتی دریافت،

ارزیابی و با اندیشه های خود مقایسه کنیم و بر اساس این فیلترها به دنیای اطراف می نگریم و هر داده ای که از دنیای بیرون توسط حواس پنجگانه دریافت می کنیم، اگر با اعتقادات و علائق ذهنی ما در تضاد باشد را سانسور کرده و نادیده می گیریم و از کنار آن می گذریم. این فیلترها را سایر ذهن های اطراف ما در ما پیاده کرده اند. برای برخی از دریافت ها از سطح ناخودآگاه به سطح خودآگاه هم فیلترهایی از جنس ترس وجود دارد، ترس از به خاطر آوردن خاطراتی در گذشته که از آنها دل خوشی نداریم، ترس از احتمالاتی در آینده که وقوع آنها برای ما خوش آیند نیستند، ترس از رفتارهایی که ممکن است از ما سر بزند ولی با روح تمدن بشری مغایر است و مربوط به غرایز مشترک ما با حیوانات است و ترس از مواجه شدن با حقیقت هایی که می دانیم اما نمی خواهیم بدانیم. دریافت هایی از این جنس که هر بار وقتی از ناخودآگاه برمی خیزند تا به سطح خودآگاه بیایند و توسط من ذهنی لمس شوند اما من ذهنی آنها را فیلتر می کند، یعنی آموخته که باید فیلتر کند و مجدداً این دریافت ها به سطح ناخودآگاه باز می گردند. به این قسمت از ذهن ناخودآگاه که حاوی قسمت های کمتر خواستنی خودآگاه می باشد سایه گفته می شود. البته سایه فقط شامل چیزهای منفی و بد نیست، بلکه می تواند شامل چیزهای مثبتی هم باشد که من ذهنی توسط فیلترها مانع از ورود آنها به سطح خودآگاه می گردد، مانند انسانهای با عزت نفس پایین که سایه آنها مملو از نکات مثبتی است که خودآگاه آنها مایل به روبرو شدن با آنها نیست.

بخشی از محتویات سایه به هنگام خواب اجازه می یابد که آزاد شده و در سطح رویا ظهور کنند چرا که به هنگام خواب دیگر سطح خودآگاهی وجود ندارد که بتواند آنها را فیلتر کند. بنابراین وقتی در خواب هستیم ممکن است به صورت اشکال و تصاویر معنی دار یا بی معنی رویاگونه مشاهده شوند. یونگ معتقد است هر انسانی یک سایه دارد و هر چقدر این سایه از زندگی خودآگاه فرد دورتر باشد سایه او متراکمتر و تاریکتر و سیاهتر می باشد. اصولاً بخش دیگری از محتویات سایه غرایز سرکوب شده مشترک با غرایز حیوانی می باشد که از کودکی و همزمان با رشد من ذهنی و متمدن شدن شخصیت در این بخش محبوس می شوند. سایه را نیمه تاریک وجود نیز مینامند.

برای روشن شدن و لمس سایه، زندانی را تصور کنید که در آن زندانیان در داخل سلولهایی اقامت دارند و اجازه دارند گاهی از سلول خود خارج شده و با بقیه زندانیان معاشرت کنند و از جهان بیرون مطلع شوند و همچنین جهان بیرون از آنها مطلع گردد. در همین زندان سلول های انفرادی وجود دارد که به صورت سیاه چاله های زندانهای قدیمی، زندانی در آن از جهان بیرون مخفی نگاه داشته شده است و به او اجازه بیرون آمدن داده نمی شود. نه جهان بیرون از حال او با خبر است و نه او مطلع از جهان بیرون، این همان سایه است.

سایه بخش انکار ناپذیر روان ناخودآگاه بشری است و باید باشد، چرا؟ چون انباری است برای ذهن بشر که چیزهایی که نمی خواهد و او را آزار می دهد را باید از خودآگاه خود دور کرده و از دسترس خارج کند و نیز جایی داشته باشد که بتواند غرایز حیوانی خود را که برای زندگی متمدنانه بشری ناخوشایند است، کنترل کند و کنار بگذارد. اما اگر شما ترس های خود را مدام در سایه انباشته کنید و جرات روبرو شدن با آنها را نداشته باشید، این ترس ها در سایه انرژی پیدا کرده و متورم می شوند و هر بار که برای تخلیه به سمت خودآگاه بر می خیزند سرکوب شده و با انرژی مضاعفتر به سایه بر می گردند و نهایتاً اثر خود را بر ضعیفترین بخش وجود انسان یعنی بدن او میگذارند و در بلند مدت بیماریهای مزمنی را در فرد مانند سرطان ایجاد می کنند.

## شناخت ذهن و کنترل آن

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

توانستیم در ماه گذشته خصوصیات من ذهنی را بشماریم و در موردشان صحبت کنیم. باز هم از شما می خواهیم که این خصوصیات را بار منفی ندانید بلکه سعی کنید با علم و آگاهی به آنها سعی در کنترل من ذهنی برآید. در تمام مدت زمان مطالعات در زمینه ذهن انسان ایمان آوردم که ذهن انسان و من ذهنی همان اهریمن همیشگی می باشد که در ادیان و اسطوره ها از قدیم تا کنون در موردش صحبت شده است. اهریمنی که با ما زاده می شود و با مرگ ما از بین می رود. در کنار هر انسانی یک اهریمن حضور دارد که او را وارد می کند فقط به خواسته های خودش فکر کند و در پی تصاحب هر چیزی برای من تلاش کند. اگر ادیان و مکاتب باستان سعی می کردند که جایگاه این اهریمن را در بیرون و به صورت موجود شیطانی هیولوار خارج از کنترل ما نشان ندهند، شاید زودتر از اینها علم روانشناسی بوجود می آمد که بتواند این هیولای اهریمنی را در درون آدم ها کشف کند. البته این را مطمئن هستیم که همین اقدام، یعنی توجه آدم ها به وجود شیطان و اهریمن در بیرون از ما که توسط خداوند رانده شده است و عهد کرده که آدمی را فریب دهد هم کار خود من ذهنی و القائات من ذهنی می باشد، اما انسان الان به حدی به شعور و آگاهی رسیده است که متوجه این موجود مجازی می شود که نامش ذهن است و ریشه همه شقاوت ها و بدبختی ها و ناهنجاری های بشر می باشد و در عین حال وقتی در نهاد انسان های خوب قرار گرفته است و تحت کنترل در آمده باعث پیشرفت و توسعه و آرامش و کشف و اختراع و... شده است.

**ذهن ناخودآگاه:** در ادامه توضیح ساختار ذهن انسانی از من ذهنی که بگذریم باقی ساختار ذهن انسان عبارت است از ذهن ناخودآگاه. ذهن ناخودآگاه انسان بخش وسیعی از ساختار ذهن را تشکیل می دهد که از دو بخش ناخودآگاه فردی و ناخودآگاه جمعی تشکیل می شود. ناخودآگاه فردی هر انسان خاص هر شخص است که عبارت است از بخشی از ذهن که اولاً نسبت به آن و محتویاتش و رفتارش و نحوه عملش خود فرد و من ذهنی در حالت آگاهی به سر نمی برد. علم روانشناسی از علائم و مطالعات وسیع، متوجه این بخش از روان ذهنی انسان شده است. برای درک این مساله داستان معروف و در عین حال واقعی «یافتن» ارشمیدس را یادآوری می کنم، ارشمیدس مدتها بر روی یک مساله مهم و حل نشده متمرکز شده بود و هر چه فکر می کرد نمی توانست آن را حل کند تا اینکه ناامید می شود و روزی در حمام ناگهان راه حل به ذهن او خطور می کند و فریاد می زند یافتن. در اتفاق مشابه دانشمند معروف «ککوله»، یکی از فرمول های معروف شیمی مربوط به ماده بنزن که تا آن زمان غیر معمول بود را در یک خواب بعد از ناهار متوجه شد. البته برای همه ما هم در حد مسائل کوچک زندگی این تجربه بارها رخ داده است که دقیقاً زمانی که به مشکل یا مسئله ای نمی اندیشیم (در حالیکه قبلاً روی آن وقت گذاشتیم و تمرکز کردیم ولی نه به یادمان آمده و نه حل شده است) ناگهان جواب در ذهن خودآگاهمان جرقه می زند و ما را شگفت زده می کند.

**خب جریان چیست؟** در حقیقت زمانی که ما چیزی را با اختیار از من ذهنی خود کنار می گذاریم و دیگر به آن فکر نمی کنیم آن مساله و موضوع به بخش ناخودآگاه ذهن ما وارد می شود و به صورت یک نرم افزاری که در پشت صحنه همچنان اجرا می شود عمل می کند و ذهن ناخودآگاه کماکان با آن کلنجار می رود و با استفاده از تمام داشته های خود سعی در حل آن می کند، اگر حل نشد که کماکان به صورت یک موضوع در حال اجرا باقی می ماند تا کم انرژی شده و محو شود. اگر هم موفق به یافتن پاسخ شد که آن را در اختیار من ذهنی قرار می دهد.

ذهن ناخودآگاه از ساختار عظیم و پیچیده تری نسبت به من ذهنی برخوردار است، اما اختیارات من ذهنی را ندارد و تحت سانسور و فیلتر من ذهنی نسبت به دریافت های بیرونی و یا بر عکس انتقال دریافت های درونی به سطح خودآگاه قرار دارد. این من ذهنی است که بر اساس فیلترهای خود دسترسی ذهن ناخودآگاه به دریافت های حواس پنجگانه را کنترل می کند و همچنین سیگنال های درونی که از سطح ناخودآگاه ذهن به سمت بالا می آید تا در اختیار خودآگاه ذهن قرار بگیرد را بر اساس فیلترهای خود سانسور می کند و نمی گذارد یا متوجه آنها بشوید و یا اگر شدید به آنها اهمیت بدهید، مثل یک سری دریافت های درونی که به ذهن شما می رسد، اما من ذهنی در عرض چند ثانیه شما را مجاب می کند که به آن اهمیتی ندهید و بعد می بینید که چطور با بی توجهی خود به الهامی که به شما شده بود از



استفاده از ارتباطاتش در صنعت هوانوردی ترکیه و شرکت هواپیمایی خود در این کشور، با عنوان «شرکت سهامی صنعت و تجارت واردات و صادرات هوانوردی ری» (خدمات هوایی ری) به عملیات مخفیانه سپاه قدس از جمله آدم‌ربایی و طرح‌های ترور مخالفان رژیم ایران در ترکیه کمک کرده است. این عضو سپاه قدس از شبکه خود در ترکیه همچنین برای حمایت از نیروی قدس سپاه از طریق اجاره هواپیما و عملیات قاچاق بهره گرفته است.

**روح‌الله بازقندی:** رئیس پیشین بخش ضدجاسوسی سازمان اطلاعات سپاه پاسداران که در طرح‌ریزی و نظارت بر عملیات این سازمان در عراق و ترکیه و همچنین عملیات مرگ‌بار علیه شهروندان اسرائیل دست داشته است. او در این ارتباط در طرح‌ریزی عملیات ترور روزنامه‌نگاران و شهروندان اسرائیل در استانبول شرکت داشت.

**رضا سراج:** رئیس بخش اطلاعات خارجی سازمان اطلاعات سپاه پاسداران در عملیات نافرجام این سازمان در آسیا و عملیات اطلاعاتی علیه شهروندان آمریکایی دست داشته است. او پیشتر رئیس واحد عملیات ویژه سازمان اطلاعات سپاه پاسداران بود و مسئولیت یک‌سری از عملیات نافرجام علیه شهروندان اسرائیلی را بر عهده داشت. در نتیجه این تحریم‌ها، تمام اموال و منافع این افراد در آمریکا مسدود می‌شود. علاوه بر این، دارایی‌های هر نهاد که به طور مستقیم یا غیرمستقیم، ۵۰ درصد یا بیشتر، سهم یک یا چند فرد تحریمی باشد نیز مسدود خواهد شد. دفتر کنترل دارایی‌های خارجی وزارت خزانه‌داری آمریکا (اوفک) در هفته‌های گذشته نیز دو شرکت خدمات مالی سوریه را که «مخفیانه» به نیروی قدس سپاه پاسداران، رژیم بشار اسد، و حزب‌الله لبنان کمک می‌کردند، تحریم کرد.

## آمریکا پنج عضو سپاه پاسداران را تحریم کرد

دفتر کنترل دارایی‌های خارجی وزارت خزانه‌داری آمریکا، اوفک، ماه گذشته، پنج عضو سپاه پاسداران و یک سازمان وابسته به نیروی قدس را به اتهام داشتن در یک رشته «توطئه‌های تروریستی از جمله طرح ترور مقامات دولت پیشین ایالات متحده، شهروندان آمریکایی و دو تابعیتی، و نیز مخالفان ایرانی» تحریم کرد.

برایان نلسون، معاون وزیر خزانه‌داری ایالات متحده در امور تروریسم و اطلاعات مالی، تصریح کرد آمریکا همچنان به افشاگری و خنثی کردن نقشه‌های سپاه پاسداران و نیروی قدس برای انجام «اقدامات خشونت‌آمیز و رعب‌انگیز با هدف ساکت کردن مدافعان حقوق بشر و آزادی‌های مردم ایران و همچنین ترور مخالفان حکومت ایران» ادامه خواهد داد. آنتونی بلینکن، وزیر امور خارجه ایالات متحده، نیز با انتشار توییتی در این ارتباط گفت: «ما به افشاگری و برهم زدن خشونت خارجی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ایران از جمله توطئه علیه شهروندان آمریکایی و مقامات آمریکایی ادامه می‌دهیم.» به گفته او، «امروز پنج عامل سپاه پاسداران و همچنین یک هواپیمایی ایرانی را که در این توطئه‌ها دست داشته‌اند، تحریم کردیم.»

**تحریم‌شدگان:** محمدرضا انصاری و شهرام پورصفی: محمدرضا انصاری، عضو سابقه نیروی قدس و از حامیان فعالیت‌های این گروه در سوریه بوده است. او در نیروی قدس، عضو یک واحد عملیاتی است که مأموریت آن، انجام عملیات مخفیانه در خارج از ایران از جمله جمع‌آوری اطلاعات و انجام عملیات مرگ‌بار علیه مخالفان ایرانی و غیرایرانی جمهوری اسلامی در نقاط جهان از جمله ایالات متحده، خاورمیانه، اروپا و آفریقا است. محمدرضا انصاری با کمک شهرام پورصفی، عملیات ترور دو مقام دولت پیشین آمریکا را طرح‌ریزی و برای انجام آن تلاش کردند. شهرام پورصفی در اوت ۲۰۲۲ میلادی از سوی وزارت دادگستری آمریکا به تهیه یک طرح ترور بین‌المللی و پشتیبانی مالی از آن متهم شد. وی همچنین در طراحی توطئه‌ها و عملیات اطلاعاتی نیروی قدس در منطقه قفقاز فعال بوده است.

**حسین حافظ امینی و شرکت خدمات هوایی ری:** این شهروند دوتابعیتی ایرانی-ترکیه‌ای مستقر در ترکیه، عضو یک شبکه نیروی قدس سپاه در ترکیه است. او با

## مریم سالاری

### مربی یوگا

یوگا رقص بین‌رهایبی و تسلیم است.

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

### ♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

با انجام یوگا شما می‌توانید:

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

### کلاس رایگان یوگا

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

MINDFUL YOGA  
Group

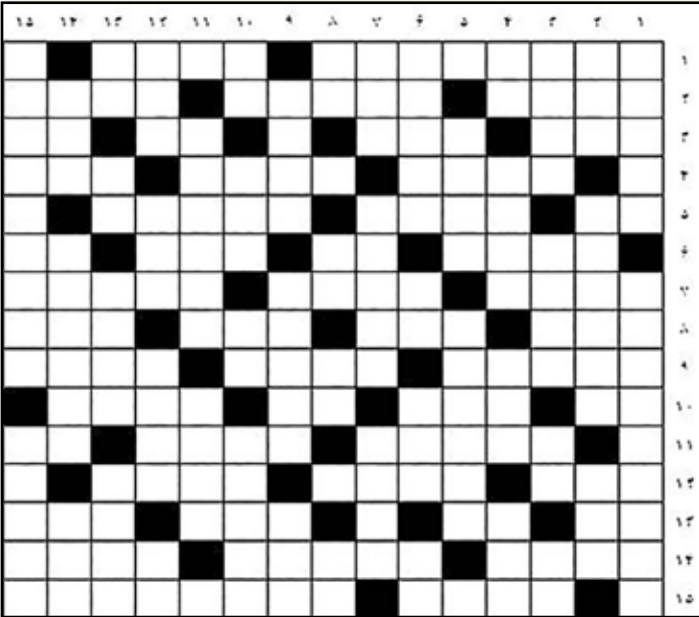


(408) 802-8882

<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

# جدول



اگر می خواهید دقیقه ای خوشحال باشید انتقام بگیرید و اگر برای همیشه طالب خوشی هستید ببخشید. (لاکودر)

کوچکترین محبت از ضعیف ترین حافظه ها پاک نمی شود. «ویکتور هوگو»

- ۱۴- شهر خروس جنگی - میزان
- ۱۵- وسیله ای برای افزایش کارایی تورم در ماه مه امسال در این کشور مالی و اجتماعی عملیات یک موسسه اقتصادی - عملیات جنگی

## عمودی

- ۱- روشنایی خورشید - این اقتصاددان در رابطه با صنعتی شدن کشورهای آلمان، ژاپن، سوئد و آمریکا بررسی های فراوانی انجام داده است
- ۲- تخت های پادشاهی - سه چهارم فقیرترین کشورهای جهان در این قاره واقع شده اند - آب تنی
- ۳- قدرت و نیرو - از نام های زنانه فرنگی - یکدست بازی تنیس - لحظه
- ۴- رفوزه - خیال کننده - سد جنوبی - نوعی سوسمار دم دراز
- ۵- سرباز زننده - شاعر معروف معاصر خالق «حیدر بابا»
- ۶- ادوات و وسایل - ضمیر اجتماعی - پسر ارشد نوح نبی (ع) - هر دم سیگار
- ۷- موی گردن اسب و شیر - فنا شده - پایتخت «پرو»
- ۸- نام ترکی - بدی - اثر چربی - شیشه بزرگ سرکه
- ۹- صدمه - جمع منبر - چینه دیوار
- ۱۰- صدای باران - امر به آمدن - واحد سطح - وقار و سنگینی
- ۱۱- بانک مرکزی این کشور نرخ ارزش را تعدا کاهش داده است تا بتواند وضعیت بازار را کنترل کند - نرخ تبادلات رسمی این ارز ۱۶۴۶۱ به ۱ است
- ۱۲- لباس - حیوان نجیب - از بازارهای بورس معروف دنیا - گوشت ترکی
- ۱۳- علامت جمع فارسی - دوستی - نمناک - گری

## افقی

- ۱- سومین کشور تولیدکننده طلا در جهان - عصاره
- ۲- مقابل فراز - مجبور - ناب و سره
- ۳- دیوار قلعه - ثروت و دارایی - پوستین - ضمیر غایب
- ۴- ستون دین - خاتون - طمع
- ۵- حرف همراهی - هر چیز توده شده - مضطرب
- ۶- از نام های مردانه - شوربا - الفت - پایه و اساس
- ۷- دریاچه آسیایی - پارچه سخت بافت - فواره
- ۸- چرک لباس - نویسنده طنزپرداز فرانسوی - اسم - حد
- ۹- سخن سردبیر - اولین پول جهان به لحاظ اهمیت و میزان تبادل جهانی - تازگی
- ۱۰- ساده - رود مرزی - دهان - ستون خیمه
- ۱۱- زنجیره - رمنده - مادر تازی
- ۱۲- مرکز استان گیلان - آرزو - نوعی لباس زنانه
- ۱۳- لحظه کوتاه - طرف و جهت - سگ تازی - اقتصاد این کشور در سه ماه اول سال جاری ۱۰/۶ درصد نسبت به سال گذشته افزایش داشته است
- ۱۴- کمیاب - اطهار - شعله آتش
- ۱۵- زمین دار - اقتصاددانی که معتقد است اصلاح قیمت ها غایت توسعه نیست ولی قیمت های نادرست غالباً به بی فرجام ماندن توسعه منجر می شود

# 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

## دانستنی ها

- ◆ جلیقه ضد گلوله، برف پاک کن شیشه خودرو و پرینتر لیزری همگی اختراعات زنان می باشد.
- ◆ جغد ها قادر به حرکت دادن چشمان خود در کاسه چشم نمی باشند.
- ◆ قد فضا نوردان هنگامی که در فضا هستند ۵ تا ۷ سانتیمتر بلندتر می گردد.
- ◆ موز پر مصرف ترین میوه کشور امریکا است.
- ◆ ظروف پلاستیکی ۵۰ هزار سال طول میکشد تا در طبیعت شروع به تجزیه شدن کند.
- ◆ نور خورشید ۸۵ دقیقه طول میکشد تا به زمین برسد.
- ◆ خودروسازی بزرگترین صنعت در جهان می باشد.
- ◆ یک گاو بطور متوسط سالانه ۲ هزار و ۳۰۰ گالن شیر تولید می کند.
- ◆ مزه سیب، پیاز و سیب زمینی یکسان می باشد و تنها بواسطه بوی آنهاست که طعم های متفاوتی می یابند.
- ◆ تنها حیوانی که نمی تواند شنا کند، شتر است.
- ◆ تمام قوهای کشور انگلیس جزو دارایی های ملکه انگلیس می باشد.
- ◆ یک خرس قادر است با سرعت یک اسب بدود.
- ◆ تمامی پستانداران به استثنای انسان و میمون کور رنگ هستند.
- ◆ قلب میگو در سر آن است.
- ◆ فقط با از دست دادن یک درصد از آب بدن، احساس تشنگی می کنیم!

## چیستان (جواب در صفحه ۴۹)

- ۱- آن چیست که دو دفعه اول به رایگان داده می شود، ولی دفعه سوم باید پول آن را بدهید؟
- ۲- من وقتی جوان هستم قد بلندی دارم و وقتی پیر شدم کوتاه قد می شوم. من چه هستم؟
- ۳- آن چیست که خیس می شود تا شما خشک بشوید؟
- ۴- آن چیست که اگر غذا به آن بدهی زنده است و اگر آب به آن بدهی می میرد؟
- ۵- دیروز اگر فردا بود امروز یکشنبه بود. امروز چندشنبه است؟
- ۶- تنها کلمه ای که در فرهنگ لغت اشتباه نوشته می شود؟
- ۷- آن چیست که بالا و پایین می رود، ولی حرکت نمی کند؟
- ۸- آن کدام جنگ است که اسبها در آسمان اش پرواز می کنند؟
- ۹- A برادر B است. B برادر C است. C پدر D است. رابطه D و A نسبت به هم چگونه است؟
- ۱۰- این متعلق به شماس، اما بقیه از آن استفاده می کنند؟
- ۱۱- دارا آن را ندارد و ندار آن را دارد؟
- ۱۲- آن چیست که سه چشم و یک پا دارد؟
- ۱۳- آن چیست که هر گز آن را لمس نکرده اید ولی می توانید آن را بشکنید؟
- ۱۴- از میان آب می گذرد ولی هیچگاه خیس نمی شود؟
- ۱۵- کدام ماه از سال ۲۸ روز دارد؟

# فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شروربین
در این ماه فرصت فوق العاده ای به شما داده می شود و ممکن است درها به روی شما باز باشد. این ماه برای شما پر از فعالیت های اجتماعی همچنان انگیز خواهد بود. مشاوران املاک به احتمال زیاد ماه پربراری خواهند داشت. شرایط مالی بهتر ممکن است شما را به خرید وسایل تجملی که مدت هاست آرزویش را داشتید، ترغیب کند.	رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و از فست فودها که می توانند باعث درد معده شوند اجتناب کنید. زمان بسیار خوبی برای خرید یک ماشین جدید و خرید و فروش ماشین قدیمی است. برنامه ریزی و سخت کوشی شما مطمئناً نتایج خوبی به همراه خواهد داشت. زمان خوبی برای قرار گرفتن در یک رابطه عاشقانه است.	در این ماه از انجام هرگونه سرمایه گذاری جدید با عجله خودداری کنید. با گذشت ماه، اگر نتوانید رابطه خود را مدیریت کنید، ممکن است پیوند عاشقانه شما آسیب ببیند. از آنجایی که در حال حاضر تحت فشار قابل توجهی هستید، مدیریت روابط دشوار است، اما سعی کنید با خود و عزیزانتان ملایم باشید.	مجردها می توانند انتظار یک پیشنهاد ازدواج ناگهانی را داشته باشند. سعی کنید متواضع باشید و مسائل بین خود و همسران را حل کنید. قبل از شرکت در هر جلسه تمام جزئیات را بررسی کنید. از نظر سلامتی بسیار مراقب باشید. ایمنی شما خوب خواهد بود، اما مشکلات ناگهانی سلامتی می تواند به دلیل استرس و افکار منفی روی شما تأثیر بگذارد.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
در این ماه هیچ ریسک غیرضروری نکنید. سفرهای برنامه ریزی شده را در این هفته متوقف یا به تعویق بیندازید. از هر فرصتی برای تقویت موقعیت مالی خود نهایت استفاده را ببرید. در این ماه، احتمال بروز برخی از احساسات شدید وجود دارد. بدون بدبین بودن، آنها را به ملایم ترین، دلسوزانه ترین و خارق العاده ترین شکل ممکن بیان کنید.	تغییر در مکان یا کار ممکن است تغییراتی را به همراه داشته باشد، اما منفعت مالی مورد نظر را نیز برای شما به همراه خواهد داشت. اگر در زمینه های پزشکی یا زبان کار می کنید، این ماه مزایای مالی مورد انتظار برای شما فراهم می کند. سلامتی خود را در اولویت قرار دهید و از بحث و جدل با همکاران خودداری کنید.	هر پروژه ای که در این ماه انجام دهید ثمر ثمر خواهد بود. سلامت جسمانی شما در این ماه در شرایط عالی قرار دارد. باید تمرکز خود را روی کار در این ماه حفظ کنید. برخی از شما ممکن است در یافتن شغل جدید خوب عمل کنید، که باعث بهبود ثروت و شغل شما می شود. برای مجردها ممکن است یک پیشنهاد ازدواج وجود داشته باشد.	ممکن است در این ماه شانس خوبی برای یک پیشنهاد تجاری جدید وجود داشته باشد. ممکن است تغییرات ناگهانی در خانه شما رخ دهد که هزینه های مالی را به همراه داشته باشد. تغییری در رژیم غذایی خود برای یک ماه ایجاد کنید و به ورزش روزانه خود پایبند باشید. ماه خوبی است اگر قصد دارید با کسی در خارج از کشور همکاری کنید.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
در این ماه از سرمایه گذاری های پرخطر خودداری کنید. برای آینده پس انداز کنید. کسانی که برای ازدواج آماده می شوند ممکن است مجبور شوند عروسی خود را به دلیل شرایط پیش بینی نشده به تعویق بیندازند. بسیاری از کسانی که بیکار هستند شانس مناسبی برای یافتن کار در این ماه دارند.	سعی کنید این ماه هیچ سرمایه گذاری قابل توجهی انجام ندهید و از هرگونه اختلاف نظر با مقامات قانونی یا دولتی خودداری کنید. هنگام تصمیم گیری در رابطه با ازدواج، صبور باشید. ممکن است با شخصی در محل کار ملاقات کنید که به مرور زمان برای شما اهمیت بیشتری پیدا می کند. در این ماه تجربه احساسات عشق و محبت می کنید.	از نظر سلامتی برخی از شما به توجه نیاز خواهید داشت. در این ماه باید مراقب رژیم غذایی و ورزش خود باشید. ممکن است قصد گرفتن وام شخصی را داشته باشید که ارزش آن را ندارد که برای اقلام غیر ضروری خرج کنید. سفرهای کوتاه مدت برای کار شما مورد نیاز است و یک معامله مهم در این ماه نهایی خواهد شد.	در این ماه برای داشتن سلامتی باید مراقب رژیم غذایی و خواب خود باشید. در این ماه، در معرض تشویق قرار خواهید گرفت تا استعدادهای خود را به نمایش بگذارید. افراد تجاری در این ماه می توانند پایگاه مشتریان خود را گسترش دهند. هنگام تصمیم گیری های مالی باید احتیاط کنید و سعی کنید مشاوره حرفه ای بگیرید.

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

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

اعتقاد داشت منظره نزدیک شدن مادر یک علامت قطعی بدشانسی است. بعد از آن نوبت بوفه ۳/۹۹ دلاری هرچی می تونی بخور بود، که ضمن آن متاسفانه مجبور بودیم به داستان های قمار پدر هم گوش بدهیم. معمولا داستان ها از یک سفر به سفر بعد تغییر چندانی نمی کرد و شامل تعداد زیادی «تقریبا» بود. از این داستان ها هم به اندازه ال بدم می آمد، چون فهمیده بودم کسی از لاس و گاس برنده بیرون نمی رود. بوفه هرچی می تونی بخور، این پدیده آمریکایی، تنها ورزش استقامتی بود که خانواده ما در آن ورزیده بود. حتی وقتی پدر تازه صدها دلار سر میز بیست و یک باخته بود، احساس می کردیم با خوردن غذایی پیش از آنچه برایش پرداخته بودیم، سرشان کلاه می گذاریم. پدر می گفت: «این میگوها تنهایی پنج دلار می ارزند!» من و مادر با دهن پر حرفش را تایید می کردیم: «آن دسرها را بگو! خودشان اندازه کل بوفه قیمت دارند!» با پر کردن شکم مان تا جایی که دل درد بگیریم، حس می کردیم از لاس و گاس زرنگ تریم. و همه این ها با فقط ۳/۹۹ دلار!

چیزی که لاس و گاس را بدتر می کرد خاطراتم از تعطیلات قدیم بود. توی ایران «تعطیلات» یعنی رفتن به ساحل دریای خزر. تابستان ها هر کدام از کارمندان شرکت نفت می توانستند یک هفته از ویلاهای سازمانی محمودآباد استفاده کنند. محمودآباد، شهری در ساحل خزر، دو روز با ماشین از آبادان فاصله داشت. هر تابستان پنج نفری می چسبیدیم توی شورت و مادر کلی ساندویچ و میوه و نوشابه برای راه می آورد. از ترک آبادان در تابستان خوشحال بودیم، چون هوای گرم آنجا غیر قابل تحمل می شد. هرچه می رفتیم طرف شمال، توی مسیر تهران، هوا خنک تر می شد و نشان می داد که از خانه دورتر و دورتر می شویم. عصر به تهران می رسیدیم و شب را توی خانه یکی از فامیل ها می ماندیم. صبح بعد با ساندویچ و میوه های جدید، به لطف اقوام، دوباره راه می افتادیم.

مسیر بین تهران و دریای خزر یکی از زیباترین قسمت های کره زمین است که تا به حال دیده ام. درخت های اطراف جاده تنوعی از رنگ های سبز می سازند که بیش از آن را هیچ جا ندیده ام. در راه از کنار دسته های بی شماری از گل های وحشی بنفش می گذشتیم. هیجان انگیزترین بخش سفر تونل های متعددی بود که از بین کوه های البرز رد می شد. از تغییر آب و هوا متوجه می شدیم که داریم می رسیم. هرچه نزدیک تر می شدیم، هوا تمیز تر و شفاف تر می شد. دیدن بچه های روستایی که کنار جاده سطل های ارزان پلاستیکی، توپ بادی، و گردن بند گوش ماهی می فروختند به این معنی بود: تقریبا کنار دریا بودیم. و دیگر در پوست خود نمی گنجیدیم.

«ویلا» های سازمانی، کلبه های ساده ای بودند که مثل مهره های دومینو نزدیک ساحل ردیف شده بودند. روزهای مان توی ساحل می گذشت، قلعه ماسه ای می ساختیم، گوش ماهی جمع می کردیم، و بین موج های کوچک لب دریا بازی می کردیم. پدر و مادر که می دانستند سر ما جای مطمئنی گرم است، استراحت می کردند و با دوستان شان گپ می زدند. غذا را توی سلف سرویس سالن اجتماعات می خوردیم. شب ها همه برای تماشای فیلم دوباره به سالن اجتماعات می آمدند. تعطیلات مثل یک اردوی فامیلی بود و همه از ترک آنجا غمگین می شدیم. می پرسیدیم: «به همین زودی یک هفته گذشت؟»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

## معرفی کتاب

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

www.nashrenow.com

**تعطیلات خوش با آل:** لاس و گاس منطقه مورد علاقه پدر در این کره خاکی است. در چگلی ناچار بودم «تعطیلات» زیادی را توی آن لانه فساد وسط بیابان تحمل کنم. تا یک تعطیلی سه چهار روزه می رسید، پدر با خوشحالی می گفت: «برویم لاس و گاس!» من از آنجا منتظر بودم اما لاس و گاس ارزان و باب طبع پدر بود. پس راه می افتادیم. از خانه تا لاس و گاس با ماشین چهار ساعت راه بود. بزرگراه منتهی به سرزمین موعود از وسط یک بیابان بی آب و علف می گذشت، و تماشای منظره از پنجره شورت همان قدر هیجان داشت که تماشای یک برنامه ماهی گیری. برادرهایم، که هر دو دانشجوی بودند، از این سفر معاف بودند. به آنها غبطه می خوردم.

مراسم سفر همیشه یکسان اجرا می شد. پنج صبح بیدار می شدیم و پنج و ربع توی جاده بودم. روز قبل از سفر، باک بنزین پر می شد، موتور ماشین بازدید می شد، چمدان ها بسته می شد، و شیشه جلوی ماشین تمیز می شد، همه به لطف پدر. در مهم ترین بخش مراسم، مادر قرآن را می گرفت بالای چارچوب در و یکی یکی از زیرش رد می شدیم. با این کار خیال پدر و مادر راحت می شد که سفری امن و بدون جرمه راندگی خواهیم داشت. من همیشه از توسل به مذهب در رابطه با لاس و گاس معذب می شدم، مطمئنم پیامبر هر گز چنین جایی را تایید نمی کرد.

بعد از یک ساعت راندگی، برای صبحانه در رستوران دینز نگه می داشتیم. علاقه پدر به رستوران های دینز در حد اعتقادی معنوی بود. از نظر او دینز بهشت پاکیزه ای بود با پیشخدمت های خوش برخورد. راستش غذاهایش را دوست نداشتیم، اما به یک توالی تمیز وسط بیابان می ارزید. بعد از صبحانه برمی گشتیم توی ماشین، کولر را روشن می کردیم، و توقفی نداشتیم تا رستوران بعدی دینز. آنجا غذای سبکی می خوردیم و پدر می گفت چقدر عالی که تمام رستوران های دینز، هر جا باشند، این قدر تمیز هستند. و همیشه اضافه می کرد: «آمریکا کشور محشری است.» به لاس و گاس که می رسیدیم، می رفتیم هتل استار داست. پدر می رفت جلوی میز پذیرش و سراغ رفیقش را می گرفت، مردی که سپرده بود ال صدایش کنیم. با وجود علامت «اتاق خالی نداریم»، ال توانا یک اتاق برایمان جور می کرد. البته این عملیات مخفی مستلزم دست دادن با او همراه یک اسکناس پنج دلاری بود. پدر با این حرکت فرانک سیناترا برای اش خیلی حال می کرد، و همیشه داستان هایی از مبادلات میان خودش و آل تعریف می کرد، و یک برخورد پنج دقیقه ای را تا حد یک ماجرای دو ساعته کش می داد. من از آل منتظر بودم و آرزو می کردم سر از زندان در بیاورد اما او، مثل ورق های بازی با عکس زن های برهنه، جزو سر قفلی استار داست بود. سال ها بعد، از پدر پرسیدم چرا هیچ وقت از قبل اتاق زرزو نمی کرد. جواب داد: «این جوری هیجانش بیشتر بود.»

من و مادر می ماندیم توی اتاق، و پدر می رفت سراغ میزهای بازی بیست و یک. همه، جز قماربازها، می دانند که از قمار پول در نمی آید. پدر همیشه عقیده داشت خیلی به برد نزدیک می شود، اما به خاطر یک اتفاق پیش بینی نشده، مثلا بردن یک نفر دیگر، می بازد. باخت هم مثل برد، فقط اصرارش را به ادامه بازی بیشتر می کرد. سر میز بیست و یک، پدر حسابی خرافاتی می شد و باخت هایش را به گردن حوادث نامربوط می انداخت. هیچ وقت سر میزی که کسی با کلاه نشسته بود بازی نمی کرد، چون بدشانسی می آورد. مو سرخ ها خوش شانسی می آوردند، به شرط زن بودن. مردهای مو سرخ بدشانسی می آوردند. پر حرف ها بدشانسی می آوردند، همین طور کسانی که زیادی ساکت بودند. بین این عقاید بامزه از یکی بیشتر خوشم می آمد: خارجی های سر میز بدشانسی می آوردند. نمی توانستم جلو خودم را بگیرم و بهش می گفتم بهتر بود توی خانه می ماند چون بزرگ ترین منبع بدشانسی، خودش بود. پدر هیچ وقت قدر این نظر را ندانست.

چند ساعت بعد از رسیدن، مادر می گفت وقتش است برویم پدر را پیدا کنیم. بچه ها اجازه نداشتند بروند توی محوطه قمارخانه، برای همین مثل اقماری که دور زمین بگردند، کازینو را دور می زدیم و دنبال مشخصه پدر، یک سر کم مو، می گشتیم. توی این چرخش ها متوجه رابطه ای بین سرهای کم مو و بازی بیست و یک شده بودیم، همین طور رابطه ای بین موهای پفی از مدافقاده و ماشین های جک پات. پدر را که می دیدیم، من کنار ورودی اصلی می ایستادم تا مادر برود و او را بیاورد. پدر

## پنجره روبروی

بخش دوم

عباس پناهی



شهرستان آمده بود که در همان لحظه ورود، شروع به هارت و پورت کردن نمود و با این کار، دستش خوانده شد. دبیر فیزیک بود اما به اندازه ای که باید بیاموزاند، خود آموزیده نبود، و آنقدر در درس دانش غلط کاری و بی دانشی بروز می داد که دیگر حتی درس نخوان ترین شاگردان هم که اصولا در مورد درس، هرگز با کسی کشمکش نداشتند، به او ایراد می گرفتند و می خندیدند. من و چند تن از شاگردانی که ته کلاس می نشستیم، در برخی از درسها خیلی خوب بودیم و در بعضی، بسیار خنگ. نمرات شیمی من هرگز از دوازده تجاوز نمی کرد و تازه این نمره از سرم هم زیاد بود، زیرا که اغلب از این درس تجدیدی می آوردم و در عوض در فیزیک و هندسه و مثلثات و نیز ادبیات، با بهترین های کلاس در رقابت فشرده و در جبر و حساب استدلالی، در حد نسبتاً خوب بودم. اما در مجموع، به همراه چند تن از ته کلاسی ها در چرت و پرت گفتن، شاگردان اول بودیم و آن دبیر شهرستانی که دائم هارت و پورت می کرد از دستمان ذله شده بود. سه ماهه اول سال، نمره امتحانی ام را سه نمره کم کرده بود و هدفه داده بود که اعتراض کردم و چون نپذیرفت، به مدیر و هیئت علمی مدرسه شکایت کردم و آنها هم چون حق با من بود و در ضمن نمی خواستند همکاری شان خفیف شود، میانه را گرفتند و نمره هجده و نیم برایم منظور کردند. سه ماهه دوم، هرکاری کرد، نتوانست نمره ای کسر کند و به ناچار نمره کامل بیست را نوشت و انتقامش را گذاشت برای آخر سال. هنگامی که باید نمرات شاگردان را می داد تا کارنامه ها صادر شود، به بهانه های مختلف، طفره رفت و هنگامی نمرات را به مدرسه تحویل داد که برگه مرخصی اش را از اداره آموزش و پرورش گرفته بود. نمره ها را بدون آن که اصل برگه های آزمایش آخر سال را تحویل مدرسه بدهد، به دست مسئول دفتری مدرسه داد و خود به راه افتاد و از تهران خارج شد. به من نمره یک داده بود. در نتیجه من در فیزیک تجدید آوردم اما به روی خود نیاوردم و تصمیم گرفتم هنگام امتحان دادن در شهریور، یکی از اولیای مدرسه را در جریان بگذارم تا وقتی او نمره مرا مخدوش می کند، دستش رو شود. اما شهریور هم نیامد و چون من تنها کسی بودم که باید امتحان تجدیدی فیزیک می دادم، نیامدنش از نظر مدرسه زیاد مهم تلقی نشد. برای نامنویسی به کلاس بالاتر که به مدرسه رفتم، به من گفتند تو آزمایش فیزیک را نداده ای و مردود شده ای و باید در همان کلاس باقی بمانی. در واقع معلم فیزیک در مورد من خدعه کرده بود و در زمانی که من برای امتحان شهریور آمده بودم، خود را به مدیر و سایرین نشان داده بود اما مرا به نشانی نادرست فرستاده بود.

در مدرسه هرچه اعتراض کردم، کسی نپذیرفت و مرا مقصر دانستند. به ناچار به اداره آموزش و پرورش رفتم. کسی را پیدا کردم که حرف حساب سرش می شد و او پذیرفت که شاگردی که سه ماهه اول هجده و نیم می گیرد و سه ماهه دوم، بیست، امکان ندارد که ناگهان همه چیز را فراموش کند و یک بگیرد و بنا بر این، استدلال دیگرم را نیز پذیرفت که او برای من تله گذاشته بوده. تلفن را برداشت و به مسئول امتحانات گفت، برگه های آزمایشی سه ماهه سوم کلاس ما را بیاورد و او چون برگه ای دریافت نکرده بود، نتوانست آن دستور را اجراء کند. مسئول آموزش و پرورش به دفتر دار مدرسه گفت: «بنابراین دو راه بیشتر نداری. یا این دانش آموز را در کلاس بالاتر نامنویسی می کنی یا در صورت عدم ارائه برگه های امتحانی، باید به بخش انضباطی آموزش و پرورش تحویل شوی» و به من گفت به مدرسه بروم و نامنویسی کنم. دفتر دار، بدیدن من، هول کرد. با دستپاچگی گفت: «چه نمره ای می خواهی بدهم؟» گفتم: «بیست». گفت: «نمیتوانم» و شروع به چانه زنی کرد و عاقبت یک نمره دوازده در کارنامه ام نوشت و مرا برای کلاس دهم راهنمایی نامنویسی کرد و من هم طبق معمول، در همان نیمکت انتهایی کلاس که در جلوی پنجره رو به حیاط بود نشستم. معلم فیزیک، شاد از پیروزی خود در گرفتن انتقام، وارد یکی از کلاس های نهم می شود و مرا نمی بیند و به چند کلاس دیگر سرک می زند و چون مرا در کلاس نهم نمی بیند، به سرعت به طرف کلاس های دهم آمد و در حیاط، از پشت پنجره چشمش به من افتاد. در حالی که از خشم می لرزید، فریادزد: «پناهی فوراً از کلاس بیا بیرون». گفتم: «ببخشید، شما چکاره اید؟» گفت: «به زبان خوش میگم بیایرون و گر نه با پس گردنی میارمت بیرون». گفتم: «بفرما بسم الله، این من و این کلاس و این شما. اگر توانستی نوش جانم». گفت: «این آخرین اخطار است. یا با زبان خوش میروی و در کلاس نهم می نشینی، یا اینکه این مدرسه، یا جای من است یا جای تو». خیلی نامرد بود. انتقام بیسوادای های خود را با یکسال عمر من، می خواست بگیرد. گفتم: «جای من که خیلی خوبه، اما اگه شما می خواهی بروی، راه باز و جاده دراز». در این مناقشه همه شاگردان هم کنجکاوانه جمع شده بودند که ببینند چه می شود. دید به این ترتیب کاری از پیش نمی برد، با خشم برگشت و رفت دفتر مدیر مدرسه و پس از آن دیگر او را ندیدیم.

خوبی ورزش این است که وقتی شروع به تمرین میکنی، تمام حواست را جذب خود می کند و بخصوص که اگر ورزشی باشد که در آن برد و باخت، اهمیت زیاد داشته باشد. برایم جالب شده بود که در ساعاتی از شب گذشته، که از باشگاه بر می گشتم نیز او در خیابان به جستجوی چیزی بود و در پشت پنجره، باز هم مرا نمی دید. اما همین اندازه هم برای من عالی داشت. بقول بابا طاهر: قناعت گر، به بادامی بسازه... با توجه به وضع رو به پیشرفت دانش آموزی و تعداد زیاد شده با سواد جامعه، تعداد نشریات هم رو به فزونی گذاشت و برای هر لایه و قشری از مردم، مجله ای وارد عرصه مطبوعات گردید. با آنکه مجلات، با استقبال مردم رو برو شده بودند و هر روز تیراژ آنها بالاتر و بالاتر می رفتند، نق زن های حرفه ای جامعه که عمدتاً از سه گروه فکری بخصوص، خط می گرفتند، سپیاشی هایشان را گسترش می دادند. سه گروهی که همیشه یک پیمان نانوشته میان شان بر قرار بود. حزب توده و ملحقات و بعد ها، جدا شدگان شان، جبهه ملی و ملحقات و جدا شدگان شان و مسجدی ها. توده ای ها از کشور های بلوک شرق به شدت حمایت می شدند و اگر درون شان انشعابی هم پیدا می شد، زیاد راه دوری نمی رفتند و از رادیو مسکو و رادیو ملی! و پیک ایران! و رادیو تاشکند (پایتخت ازبکستان شوروی) و رادیو دوشنبه (پایتخت تاجیکستان شوروی) و رادیو عشق آباد (پایتخت ترکمنستان شوروی) و رادیو برلین، بدو بدو به آغوش مائو و یا انور خوجه و امثال آنها می پریدند و با آب نباتی که آنها به دهان شان می گذاشتند، همان راه و تخریب همه نمادهای ایرانی را، و این بار نه به طرفداری از استالین و خروشجف و برژنف، که از مائو یا انورخوجه یا فیدل کاسترو و یا هرکس دیگری، به غیر از ایرانی ادامه می دادند. جبهه چی ها که خود را ملی قلمداد می کردند و ظاهراً از بیگانه پرستی توده ای ها ابراز برائت می نمودند، آزادانه و بدون مانع و رادعی در همه جا بودند و بخصوص در مکان های آموزشی رسوخ کرده بودند و به دانش آموزان و دانشجویان، می قبولانند که آنچه که در کشور در حال انجام است، پیشرفت نیست، بلکه به دستور آمریکا مسکنی است که برای جلوگیری از فریاد خشم، و درد مردم، به جامعه تزریق می کنند. گروه مسجدی ها که از دولت هم حقوق می گرفتند تا در برابر توده ای ها از کیان اسلام دفاع کنند، که ماده یکم از متمم قانون اساسی بر آن تاکید داشت و شاه را موظف می نمود تا او همه هم و غمّش را بگذارد که خود مسلمان و مروج اسلام شیعه دوازده امامی باشد. خود نشریاتی داشتند و مجلاتی مانند مکتب اسلام که ماهانه منتشر می شد و در همه روزنامه فروشی ها توزیع می گردید.

برای ما جوانان آن دوره، مجله جوانان و آسیای جوان بود و برای بانوان، زن روز و اطلاعات بانوان. برای عموم مردم، اطلاعات هفتگی، روشنفکر، تهران مصور، سپید و سیاه، توفیق، کاریکاتور، دانستنیها، خواندنی ها و دانشمند. برای مدرسه روه، دنیای دانش آموز و برای بچه ها، کیهان بچه ها، اطلاعات کودکان. برای بچه های باهوش و عاشق درس هایی مانند ریاضی، مجله یگان و نیز مجلات آموزشی مانند آموزش زبان داشتند، به چاپ می رسید. مجلات ورزشی هم فراوان بودند که در ضمن، مجلاتی که وابستگی به گروهی داشتند، اما برای عموم آزاد بود، مانند مجله انجمن دوشیزه گان و بانوان و بسیار مجله و ماهنامه هایی چون مجلات ادبی و هنری و سینمایی. اما اشخاصی که شکایت زیاد می کردند و اسم شان را گذاشته بودیم نق زن ها، این همه را بر نمی تابیدند و معتقد بودند مجله و روزنامه ای به راستی مجله و روزنامه است که سرتا پا انتقاد و ایراد باشد، و توان آن را داشته باشد که مانند آن دوران طلایی شان در آن دوازده سال نخست سلطنت محمد رضا شاه، به همدیگر بپزند. تمامی مجلات برای فحاشی به دولت و نیز طرفداری از کشور های خارجی، همچون روس و انگلیس و چین و کوبا و کره و ویتنام آزادی کامل داشته باشند. خیلی ها هم اصلاً نمی فهمیدند که نق زن ها چه می خواهند. همین که می دیدند نق زن ها قلبه سلمه حرف می زند، حق را به جانب آنان می دادند و می گفتند خب اینها حتماً چیزهایی می دانند که با این دلسوزی، خواستار آزادی مطبوعات هستند. و به تبعیت از توده ای ها، به مطبوعات، مدفوعات می گفتند.

دبیران بسیار با سواد داشتیم که به راستی با دلسوزی تمام ما را به درس خواندن و می داشتند که البته گاهی هم نخاله در میان شان پیدا می شد که در بدو ورود به کلاس، توسط شاگردان، شناسایی و کشف می گردید. سال پیش، دبیری از

## رویای وطن

گلنار

وطن مکانی است که همه احساسات و ارزش‌های ما را شکوفا می‌کند و تمام آن‌چه به عنوان یک انسان به دنبالش هستیم، در آنجا پیدا می‌شود. از دیدگاه فرهنگی، وطن ما، حاوی میراث‌های فرهنگی و تاریخی است که ما را به جایی بالاتر از خودمان می‌رساند. وطن، سرزمینی است که ما برای زندگی در آن انتخاب کرده‌ایم و از آنجا برای جستجوی آرامش و خوشبختی، به دنبالش هستیم.

عشق به وطن به معنای دوست داشتن و قدردانی از سرزمین، ارزش‌ها و فرهنگ آن است. این عشق به ما کمک می‌کند تا با اراده قوی‌تری به مسئولیت‌های خود نسبت به آن عمل کنیم و درک بهتری از آن داشته باشیم. وطن ما، جایی است که خاطرات خوش و بدی از زندگی ما را در خود دارد و ما باید آن را با احترام و محبت در دل خود نگاه داریم.

همچنین، عشق به وطن ما را به دیگران نزدیک می‌کند و احساس یکپارچگی و اتحاد را در میان مردم تقویت می‌کند. این عشق، ما را به جایی می‌رساند که همدلی و هم‌بانی را با دیگران جستجو می‌کنیم و از مسئولیت‌هایمان نسبت به جامعه بهترین عمل ممکن را انجام می‌دهیم.

در نهایت، عشق به وطن یک احساس شخصی و نزدیک به قلب است که ما را به بهترین وجه برای خدمت به آن تشویق می‌کند. با عشق به وطن، ما باید به دنبال رسیدن به اهداف خود برای بهبود و بالا بردن مکانی که زندگی می‌کنیم، با انگیزه و انرژی بیشتری باشیم. بنابراین، عشق به وطن به ما انگیزه لازم را برای تلاش، برای بهبود شرایط و بالا بردن کیفیت زندگی در جامعه می‌دهد.

امور اداری و مالی به جای او امور وی را اداره کند و تصمیمات اساسی در رابطه با ادامه و چگونگی درمان و حتی قطع درمان و انتخاب زمان مرگ را اتخاذ نماید.

تنظیم این اسناد علاوه بر ایجاد امکان اعمال خواسته‌های فرد در رابطه با مراحل پایانی زندگی، می‌تواند خانواده فرد را نیز در اتخاذ تصمیمات دشوار از بلامتکلیفی خارج نماید.

## تنظیم وصیت نامه برای ایرانیان مقیم آمریکا

دفتر خدماتی عدالت edalat.law@yahoo.com

**وصیت نامه چیست؟** هر فرد می‌تواند با نوشتن یک وصیت نامه، انجام امر یا اموری را برای بعد از فوت به عهده دیگران قرار بدهد و یا اینکه مقداری از اموالش را به دیگران انتقال دهد که این وصیتنامه به شکل وصیتنامه خود نوشته، وصیت نامه رسمی و یا وصیت سری تنظیم می‌شود.

**ورثه چه کسانی هستند؟** وارث شخصی است که قانوناً حق دارد همه یا بخشی از املاک و دارائی‌های شخص متوفی را به ارث ببرد. اگر متوفی متأهل باشد، همسر متوفی وارث است. اگر متوفی دارای اولاد باشد، فرزندان او نیز ممکن است وارث باشند (اگر یک یا چند نفر از فرزندان متوفی فوت کرده باشند، تمام فرزندان یا فرزندان متوفی نیز وارث متوفی محسوب می‌شوند).

**آیا به ایرانیان مقیم در آمریکا توصیه می‌شود وصیتنامه بنویسند؟** خیر! البته داشتن وصیتنامه خیلی بهتر از نداشتن آن هست ولی زمانی که امور حقوقی و ابرارهایی در آمریکا تعبیه شده و می‌توان برای وراثت از آن استفاده کرد، چرا به نوشتن یک وصیتنامه اکتفا کنیم؟ به طور مثال اگر به دفتر وکلا در آمریکا مراجعه کنید و بخواهید که برای شما یک وصیتنامه بنویسند، با کمال میل و با کمترین هزینه این کار را برای شما انجام می‌دهند. می‌دانید چرا؟ برای اینکه بعد از فوت، وراثت باید به دفتر آن وکیل مراجعه کنند و ده‌ها هزار دلار حق الوکاله برای امور حضور وراثت بدهند و ماه‌ها و یا سال‌ها در پروسه طولانی دادگاه باشند. ولی زمانی که از تراست استفاده می‌کنید، کاملاً امور حضور وراثت منتفی می‌گردد و ضمن اینکه در کنار انجام تراست، وصیتنامه را نیز می‌توان برای شما تهیه و تنظیم کرد.

علاوه بر وصیت نامه و تراست، شما می‌توانید دو وکالتنامه مهم را نیز تقاضا کنید. وکالت نامه جامع و تام‌الاختیار و وکالتنامه امور پزشکی درمانی. با تنظیم این دو سند فرد به شخص مورد اعتمادش اجازه می‌دهد تا در صورت ناتوانی شخص از انجام



## مریم سالاری

مربی یوگا



کلاس **رایگان** یوگا برای عزیزان مبتلا به بیماری ام. اس.

در حال حاضر از طریق وب سایت «زوم» Zoom برگزار می‌شود.

**با انجام یوگا شما می‌توانید:**

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

[www.msyogasociety.org](http://www.msyogasociety.org)

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

(408) 802-8882



## خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش پنجم)



قمرالملوک وزیر

سالهای آخر عمر، قمر در یک حیاط کوچک واقع در فرح آباد ژاله زندگی می کرد و خانه اش اکثرا پاتوق طرفداران بی شمارش بود. من و دو سه تن از دوستان شاعر و نویسندگان ام هر شب جمعه به خانه قمر می رفتیم. این دوستان «رضا ثابتی» شاعر و «جلال میزبان» هستند که رضا را پس از سالها در نیویورک دیدم و اکنون در تورنتو- کانادار زندگی می کند، اما از میزبان که نویسنده خواندنیها بود خبری ندارم. یک شب موقعی که من می خواستم با کبریت سیگارم را روشن کنم قمر به عنوان نصیحت به من گفت که پس از آتش زدن سیگار بلافاصله دود را وارد ریه ات نکن چون همیشه اولین پک همراه با دود گوگرد است. در مورد زندگی قمر و مردانی که با او ازدواج کرده بودند شایعات زیادی بر سر زبان ها است. اما خاطره ای که هم

اکنون می نویسم از زبان موسی خان نی داوود شنیده ام. نی داوود می گفت: «در ایام جوانی قمر، از جمله عشاق سینه چاک او یکی هم یک مرد عیسوی بود که همه او را به نام «مسیو اصغر» می شناختند. مسیو اصغر که گویا به قمر پیشنهاد ازدواج داده بود ابتدا حاضر نبود که تن به آداب و رسوم مسلمانان بدهد ولی بالاخره ناچار شد که به خاطر عشق قمر مسلمان شود و بعد هم در یک بیمارستان اقدام به عمل ختنه کند. پس از انجام عمل، ظاهرا به علت قصور پزشک، زخم مسیو اصغر ماه ها التیام پیدا نکرده بود و مسیو اصغر از یک طرف از فراق معشوقه و از طرف دیگر از درد رنج می برد. این داستان یعنی ختنه شدن مسیو اصغر به زودی در شهر تهران پیچید و مردم از چهار گوشه شهر هر روز به چهار راه عزیز خان محل اقامت مسیو اصغر می رفتند و از او عیادت می کردند. یک شب در خانه تیمورتاش وزیر دربار مقتدر رضا شاه دعوت داشتیم، جمعی از رجال و شخصیت های معروف در آن مجلس حضور داشتند و اواسط شب ناگهان رضاشاه که تازه تاجگذاری کرده بود وارد مجلس شد و ما که انتظار نداشتیم با شاه روبرو شویم تا حدودی دستپاچه شدیم. شاه که متوجه این مسئله شده بود در حالی که شل آبی را از دوش خود بر می داشت با صدای پراهنگش خطاب به من و برادرم مرتضی گفت: ادامه بدهید. و ما دستور شاه را اطاعت کردیم، جالب این که آن شب بی آن که قصد خاصی داشته باشیم ترانه «مرغ سحر» را نواختیم. مرغ سحر که آهنگش از مرتضی و من و اشعارش از ملک الشعرای بهار است و در واقع ترانه ای که استاد بهار برای مخالفت با رضاشاه سروده است. بهار در دوره چهارم مجلس جزو طرفداران رضاخان سردار سپه بود اما پس از به قدرت رسیدن او احساس کرد که شاه حکومت دیکتاتوری به وجود آورده است، بنابراین راهی جز مخالفت نبود و چه راهی بهتر و موثرتر از سرودن شعر بر روی آهنگی که در آن روزگار زبان به زبان و سینه به سینه حفظ شد و امروز هنوز یکی از برجسته ترین و قشنگ ترین ترانه هاست.

وقتی هنرنمائی قمر تمام شد رضا شاه کمی با رجال حاضر در مجلس گفتگو کرد و بعد هم به سراغ ما آمد و قمر و مرتضی و مرا مورد محبت قرار داد و رفت. پس از رفتن او، تیمورتاش با چهره ای برافروخته به مرتضی اعتراض کرد که چرا این آهنگ را اجرا کرده است و قمرالملوک فوراً جواب داد که: این پیشنهاد من بوده و گناهی متوجه برادران نی داوود نیست. به این ترتیب قمر ما را از یک دخمه بزرگ نجات داد وگرنه ممکن بود تیمورتاش من و برادرم را به زندان بیاورد. چند ماه پس از آن شب بود که ترانه مرغ سحر بر سر زبانها افتاد و عجیب این که به خاطر شخصیت قمر، شهربانی مختاری درصدد جمع آوری صفحه برنیامد و صفحه مرغ سحر به تعداد زیاد و به قیمت گزاف به فروش رسید.»

قمر در روزهای آخر عمر بسیار نحیف و ضعیف شده بود. آخرین بار که او را دیدم در خانه کوچکش روی یک تشک نشسته بود. خانمی که همدم و هم خانه او بود اظهار نگرانی می کرد و می گفت: «اصلاً چیزی نمی خورد، اعتیاد کاری با او کرده که گفتنی نیست.» و بعد اضافه کرد که «با این بگیر و ببند خدا پدر وزیر بهداری را بیمارزد که برای خانم قمرالملوک سهمیه مرفین معلوم کرده است و هر دو هفته یک بار من می روم و سهمیه اش را می گیرم.»

**گناه قمر، خواندن مرغ سحر:** همانطور که قبلاً هم نوشتیم، آن روزها به علت نبودن سرگرمی مثل رادیو و تلویزیون، مردم اکثراً به خرید صفحات گرامافون و یا رفتن به کنسرت ها و نمایش هایی که سالی چندبار اجرا می شد علاقه نشان می دادند. مثلاً در سالن گراند هتل کنسرتی با شرکت قمرالملوک وزیری داده شد که قیمت بلیط آن در بازار سیاه تا سی و حتی چهل تومان رسید. توجه داشته باشید که در سالهای پیش از شهریور پول واقعا ارزش داشت و یک کارمند عالیرتبه، حقوقش در ماه پنجاه یا شصت تومان بود. آن شب من قمرالملوک را برای اولین بار دیدم. وقتی پرده کنار رفت، قمر در یک ماه مصنوعی نشسته بود و اعضای ارکستر در قسمت پائین بودند. این دکور جالب که در آن موقع بسیار مورد توجه قرار گرفت کار «تالبرگ» هنرمند آلمانی بود که بنا به دعوت نکوئی به ایران آمد و صحنه گردان را برای او ساخت. لطف صحنه گردان در این بود که چهار دکور مختلف را قبلاً آماده می کردند و همین که پرده بسته می شد در عرض چند دقیقه دکور بعدی را جلو می کشیدند. به این ترتیب فواصل برنامه ها خیلی کوتاه می شد و تماشاگران احساس خستگی نمی کردند.

به هر حال آن شب کنسرت قمر خیلی گل کرد و گویا این برنامه یک بار دیگر هم تجدید شد. من دیگر قمر را ندیدم تا شبی که به اتفاق اعضای خانواده ام به رستوران قصر شیرین واقع در خیابان نادری رفتیم. تا آن روز سابقه نداشت که قمر در کافه رستوران آواز بخواند اما ظاهراً احتیاجات مالی، او را به این کار واداشته بود. زیرا قمرالملوک وزیری بی نهایت دست و دلباز و بخشنده بود. معروف است که وقتی شب ها در کافه رستوران جمشید آواز می خواند تمام پولهایش را صرف خرید گوشت برای سگهای گرسنه خیابان منوچهری می کرد.

«موسی خان داوود» می گفت: «من و برادرم مرتضی خان به اتفاق قمر برای اجرای کنسرت به رشت و پهلوی رفتیم. با آنکه بهای بلیت از پنج تا بیست تومان بود معهذاً هنگام بازگشت به تهران، نه ما و نه قمر دیناری پول نداشتیم چون بین راه قمرالملوک در آمد حاصله از کنسرت را به زنهایی که در شالیزار برنج می کاشتند بخشیده بود.» اما آشنایی من با قمرالملوک وزیری از سال ۱۳۲۳ شروع شد. در آن سال من برنامه ای در رادیو تهران اجرا می کردم که عنوانش «قطعات فکاهی» بود. زمان پخش این برنامه روزهای جمعه ساعت یک و پانزده دقیقه بعدازظهر یعنی درست پس از تمام شدن برنامه قمر و نی داوود بود. وقتی قمر و نی داوود از استودیو بیرون می آمدند، من و قبری و اعضای ارکستر داخل می شدیم و طبعاً با هم سلام و علیک می کردیم. قمر آنقدر مهربان و خوشرو بود و آنقدر خودمانی و به اصطلاح خاکی رفتار می کرد که همه را مجذوب خود می کرد و طبعاً من هم جزو کسانی بودم که به سوی قمر کشیده می شدم. چندماه پس از آشنایی من و قمر، عروسی خواهرم پیش آمد و من یک روز در همان راه پله های استودیوی رادیو از قمرالملوک خواستم که در مجلس جشنی که در خانه ما برپا می شد شرکت کند. قمر با خوشرویی دعوت مرا پذیرفت و روز موعود به اتفاق مرتضی خان نی داوود به خانه ما آمد. پیش از آن بسیاری از کسانی که می دانستند قمر در مجالس عروسی شرکت نمی کند به مادرم گفته بودند که در شب عروسی انتظار او را نکشد ولی همان افراد وقتی چشمشان به قمرالملوک افتاد سخت دچار حیرت شدند، قمر آن شب ساعت ها هنرنمائی کرد و به مادرم گفت که: «پسر شما مثل اولاد من است، خوشحالم که دعوتش را قبول کردم.»

اواخر شب بود و قمر و نی داوود قصد رفتن داشتند. مادرم در فکر بود که به هنرمندی مثل قمر چقدر دستمزد باید پرداخت کند! و بالاخره به این نتیجه رسید که یک اسکناس هزارتومانی در پاکت بگذارد و به دستش بدهد. وقتی مادرم قمر را تا دم در بدرقه کرد و پاکت را به او داد قمر نگاهی به پول انداخت و گفت: «ممکن است به جای هزار تومانی اسکناس خرد به من بدهید؟» فوراً اسکناس هزارتومانی را خرد کردند، آن وقت قمر در حالی که لبخند بر لب داشت به طرف رقاصه ای که وسط حیاط، روی تخت حوض می رقاصید رفت و تمام پولها را روی سر او شتابان کرد. بعدها به من گفت: «نمی خواستم دست آن خانم محترمه را، منظورش به مادرم بود، برگردانم و در ضمن مایل نبودم در ازای کاری که برای تو کرده بودم پولی دریافت کنم. بنابراین راهی جز این نداشتم که پول را بگیرم و بر روی سر رقاصه بریزم.» این حادثه سبب شد که من بیش از پیش مرید قمر و طرفدار پر و پا قرص او باشم. در

نشود فاش کسی آن چه میان من و توست  
تا اشارات نظر نامه‌رسان من توست  
گوش کن با لب خاموش سخن می‌گویم  
پاسخم گو به نگاهی که زبان من و توست  
روزگاری شد و کس مرد ره عشق ندید  
حالی چشم جهانی نگران من و توست  
گرچه در خلوت راز دل ما کس نرسید  
همه جا زمزمه عشق نهان من و توست  
گو بهار دل و جان باش و خزان باش، ارنه  
ای بسا باغ و بهاران که خزان من و توست  
این همه قصه فردوس و تمنای بهشت  
گفت و گویی و خیالی ز جهان من و توست  
قش ما گو ننگارند به دیباچه عقل  
هرکجا نامه عشق است نشان من و توست  
سایه زآتشکده ماست فروغ مه و مهر  
وه از این آتش روشن که به جان من و توست  
**هوشنگ ابتهاج**

هر نسیمی که نصیب از گل و باران ببرد  
می تواند خبر از مصر به کنعان ببرد  
آه از عشق که یک مرتبه تصمیم گرفت  
یوسف از چاه درآورده به زندان ببرد  
وای بر تلخی فرجام رعیت پسری  
که بخواهد دلی از دختر یک خان ببرد  
ماهرویی دل من برده و ترسم این است  
سرمه بر چشم کشد، زیره به کرمان ببرد  
دو دلم اینکه بیاید من معمولی را  
سر و سامان بدهد یا سر و سامان ببرد  
مرد آنگاه که از درد به خود می پیچد  
ناگزیر است لبی بر لب قلبان ببرد  
شعر کوتاه ولی حرف به اندازه کوه  
باید این قاتله را "آه" به پایان ببرد  
شب به شب قوچی ازین دهکده کم خواهد شد  
ماده گرگی دل اگر از سگ چوپان ببرد!  
**حامد عسکری**

ای یار جفا کرده پیوند بریده  
این بود وفاداری و عهد تو ندیده  
در کوی تو معروفم و از روی تو محروم  
گرگ دهن آلوده یوسف ندیده  
ما هیچ ندیدیم و همه شهر بگفتند  
افسانه مجنون به لیلی نرسیده  
در خواب گزیده لب شیرین گل اندام  
از خواب نباشد مگر انگشت گزیده  
بس در طلبت کوشش بی فایده کردم  
چون طفل دوان در پی گنجشک پریده  
مرغ دل صاحب نظران صید نکرد  
الا به کمان مهره ابروی خمیده  
میلت به چه ماند به خرامیدن طاووس  
غمزت به ننگه کردن آهوی رمیده  
گر پای به در می‌نهم از نقطه شیراز  
ره نیست تو پیرامن من حلقه کشیده  
با دست بلورین تو پنجه نتوان کرد  
رفتیم دعا گفته و دشنام شنیده  
روی تو مینباد دگر دیده سعدی  
گر دیده به کس باز کند روی تو دیده

**سعدی**

آن تُرک پری چهره که دوش از بر ما رفت  
آیا چه خطا دید که از راه خطا رفت؟  
تا رفت مرا از نظر آن چشم جهان بین  
کس واقف ما نیست که از دیده چه‌ها رفت  
بر شمع نرفت از گذر آتش دل، دوش  
آن دود که از سوز جگر بر سر ما رفت  
دور از رخ تو دم به دم از گوشه چشم  
سیلاب سُرشک آمد و طوفان بلا رفت  
از پای فتادیم چو آمد غم هجران  
در درد بمردیم چو از دست دوا رفت  
دل گفت وصالش به دعا باز توان یافت  
عمریست که عمرم همه در کار دعا رفت  
احرام چه بندیم؟ چو آن قبله نه این جاست  
در سعی چه کوشیم؟ چو از مروه صفا رفت  
دی گفت طبیب از سر حسرت چو مرا دید  
هیبت که رنج تو ز قانون شفا رفت  
ای دوست به پرسیدن حافظ قدمی نه  
زان پیش که گویند که از دار فنا رفت

**حافظ**

لبت صریح ترین آیه شکوفایی ست  
و چشم هایت شعر سیاه گویایی ست  
چه چیز داری با خویشتن که دیدارت  
چو قله های مه آلود محو و رویایی ست  
چگونه وصف کنم هیبت نجیب تو را  
که در کمال ظرافت کمال والاایی ست  
تو از معابد مشرق زمین عظیم تری  
کنون شکوه تو و بهت من تماشایی ست  
مجال بوسه به لب های خویشتن بدهیم  
که این بلیغ ترین مبحث شناسایی ست  
نمی شود به فراموشی ات سپرد و گذشت  
چنین که یاد تو زودآشنا و هر جایی ست

**حسین منزوی**

محتسب، مستی به ره دید و گریبانش گرفت  
مست گفت ای دوست، این پیراهن است، افسار نیست  
گفت: مستی، زان چنین افتان و خیزان میروی  
گفت: جرم راه رفتن نیست، ره هموار نیست  
گفت: میباید تو را تا خانه قاضی برم  
گفت: رو صبح آی، قاضی نیمه‌شب بیدار نیست  
گفت: نزدیک است والی را سرای، آنجا شویم  
گفت: والی از کجا در خانه خمار نیست  
گفت: تا داروغه را گوئیم، در مسجد بخواب  
گفت: مسجد خوابگاه مردم بدکار نیست  
گفت: دیناری بده پنهان و خود را وارهان  
گفت: کار شرع، کار درهم و دینار نیست  
گفت: از بهر عرامت، جامه‌ات بیرون کنم  
گفت: پوسیدست، جز نقشی ز بود و تار نیست  
گفت: آگه نیستی کز سر در افتادات کلاه  
گفت: در سر عقل باید، بی کلاهی عار نیست  
گفت: می بسیار خوردی، زان چنین بیخود شدی  
گفت: ای بیهوده گو، حرف کم و بسیار نیست  
گفت: باید حد زند هشیار مردم، مست را  
گفت: هشیری بیار، اینجا کسی هشیار نیست

**پروین اعتماسی**

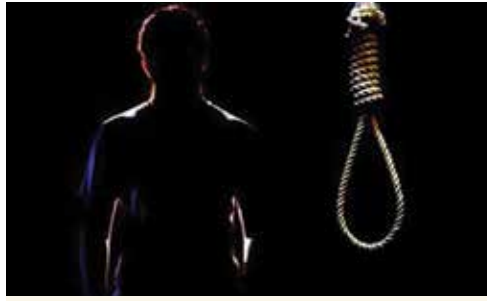
به خداحافظی تلخ تو سوگند نشد  
که تو رفتی و دلم تانبه ای بند نشد  
لب تو میوه ممنوع، ولی لبهایم  
هر چه از طعم لب سرخ تو دل کند نشد  
با چراغی همه جا گشتم و گشتم در شهر  
هیچکس، هیچکس اینجا به تو مانند نشد  
هر کسی در دل من جای خودش را دارد  
جانشین تو در این سینه خداوند نشد  
خواستند از تو بگویند شبی شاعرها  
عاقبت با قلم شرم نوشتند: نشد  
هرچه آینه به توصیف تو جان کند نشد  
آه، تصویر تو هرگز به تو مانند نشد  
گفتم از قصه زلفت گرهی باز کنم  
به پریشانی گیسوی تو سوگند نشد  
خاطرات تو و دنیای مرا سوزاندند  
تا فراموش شود یاد تو، هر چند نشد  
من دهان باز نکردم که نرنجی از من  
مثل زخمی که لبش باز به لبخند نشد  
دوستان عاقبت از چاه نجاتم دادند  
بلکه چون برده مرا هم بفروشدند نشد

**فاضل نظری**

یک لحظه کسی با تو پریشانش نشد  
کز تو پس از آن کسی سر آتش نشد  
تا دیده تو را دید دگر هیچ نخفت  
تا با تو نشست دل، دگر خوش نشد

**مجد همگر**





**زنا:** زنا یعنی نزدیکی کردن با زن بدون خواندن عقد شرعی. بر این اساس، اگر مردی با زنی که از نظر اسلام به او نامحرم است، بدون ازدواج نزدیکی کند، مرتکب زنا شده است. باتوجه به نظر فقها و

حقوقدانان اسلامی، قانون مجازات اسلامی در چند مورد، برای زنا حکم اعدام در نظر گرفته است، زنا محصنه، زنا با محارم، زنا با عفت یا اکراه، زنا غیرمسلمان با زن مسلمان. علاوه بر اینها، زنا با همسر پدر هم برای مردی که زنا کرده است حکم اعدام دارد. درمورد زنا باید گفت که از نظر قانون، حتما باید دخول صورت گرفته باشد و لمس بدن زن حکم زنا ندارد.

**لواط:** لواط به معنی رابطه جنسی مرد با مرد است. در قانون جدید مجازات اسلامی پس از تعریف لواط در ماده ۲۳۳، در مورد کیفر آن در ماده ۲۳۴ آمده است: «حد لواط برای فاعل، در صورت عفت، اکراه یا دارا بودن شرایط احصان، اعدام و در غیر این صورت، صد ضربه شلاق است. حد لواط برای مفعول در هر صورت وجود یا عدم احصان اعدام است». بر اساس تبصره ۲ ماده ۱۱۴، اگر زنا و لواط با عفت و اکراه باشد، حکم مرتکب را که اعدام است، به حبس یا شلاق تعزیری درجه ۶ تبدیل می کند، به شرط اینکه مرتکب توبه کند. همچنین طبق تبصره ماده ۲۳۶ در مورد تخفیز، حکم فاعل غیر مسلمان اعدام است.

**محاربه و بغی:** محاربه یکی از جرایمی است که در ماههای اخیر پس از جنبش «زن، زندگی، آزادی» و اعتراضات گسترده در ایران، بسیار از آن گفته شد. مطابق ماده ۲۷۹ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲، محاربه عبارت است از کشیدن سلاح و مجازات آن اعدام است، اما اگر این سلاح کشیدن سلب امنیت نکند، در زمره محارب قرار نمی گیرد.

مطابق ماده ۱۸۶ قانون مجازات اسلامی مصوب، «هر گروه یا جمعیت متشکل که در برابر حکومت اسلامی قیام مسلحانه کند، مادام که مرکزیت آن باقی است، تمام اعضا و هواداران آن که موضع آن گروه یا جمعیت یا سازمان را می دانند و به نحوی در پیشبرد اهداف آن فعالیت و تلاش موثر دارند محاربند، اگر چه در شاخه نظامی شرکت نداشته باشند». این ماده در سال ۱۳۹۲ اصلاح شد و مطابق فصل چهارم ماده ۱۳۰ قانون مجازات اسلامی جدید درباره سردهستگی گروه مجرمانه سازمان یافته، اتهام محاربه و مفسد فی الارض بر سردهسته صدق می کند و مجازات سردهسته، مجازات محارب یا مفسد، یعنی اعدام است.

راهزنان و سارقان و قاچاقچیان که دست به سلاح ببرند هم در حکم محارب هستند و احتمال دارد مجازات اعدام انتظار آنها باشد. بر اساس تبصره یک ماده ۱۱۴، توبه محارب که مجازاتش هم اعدام است، قبل از دستگیری یا تسلط بر او موجب سقوط حد اعدام می شود. در ماده ۲۸۷ بغی، تعریف شده که در قوانین فعلی قیام مسلحانه علیه نظام جمهوری اسلامی ایران را شامل می شود و مجازات آن اعدام است.

**سب النبی:** «سب نبی»، به معنی هتاک به پیامبر، انبیا، ائمه و دختر پیامبر اسلام، طبق ماده ۲۶۲ قانون مجازات اسلامی حکم اعدام دارد. دستگاه قضایی جمهوری اسلامی اردیبهشت امسال دو زندانی به نامهای «یوسف مهرداد» و «صدرالاه فاضلی زارع»، را، با اتهامهای سب النبی و ارتداد در زندان اراک اعدام کرد.

**تکرار جرم:** تکرار جرائم که مجازات حد دارند هم اعدام به دنبال دارد. بر اساس فصل ششم قانون مجازات مصوب ۱۳۹۲، اگر کسی سه بار مرتکب یک نوع جرم حدی شود و هر بار هم حد او اجرا شود، در نوبت چهارم حکم آن اعدام خواهد بود. طبق همین قانون، در تیر ۱۳۹۹ متهمی در مشهد به دلیل «شرب خمر برای ششمین بار» به اعدام محکوم شده بود که حکم او در همان ماه در زندان مرکزی مشهد اجرا شد.

**دلایل مخالفان برای لغو مجازات اعدام:** تعدد جرایمی که احکام اعدام به دنبال دارند و همچنین آمار بالای اعدام مجرمان در ایران، در حالی است که فعالان حقوق بشر و حقوقدانان داخلی و خارجی، بارها مخالفت شدید خود را با مجازات اعدام اعلام کرده اند. در این بین، برخی از فعالان از جمله «نرگس محمدی»، به دلیل مخالفت های گسترده خود با احکام اعدام، با برخورد قضایی مواجه شده اند.

«محمد اولیایی فرد»، وکیل دادگستری، با تاکید بر اینکه تشدید مجازات در هیچ کشوری باعث کاهش جرم نشده، گفت که حکومت ها باید برای کم شدن جرایم، زمینه های وقوع جرم را از بین ببرند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

## جمهوری اعدام، جرایمی که مجازات آن مرگ است

شهره مهرنامی

در ماه های اخیر روزی نبوده است که اخبار مربوط به اعدام در ایران منتشر نشود، از صدور احکام تازه گرفته تا اعدام افرادی با جرایم متفاوت. در این بین فعالان و نهادهای مدافع حقوق بشر نیز بارها در این ماه ها نسبت به موج اعدامها در ایران اعتراض کرده اند. براساس آخرین آماري که سازمان حقوق بشر ایران منتشر کرده است، اجرای احکام اعدام در ایران در پنج ماه نخست سال میلادی جاری در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته، ۷۶ درصد افزایش یافته است. براساس این گزارش، بین یازده اردیبهشت تا یازده خرداد، دست کم ۱۴۲ تن در ایران به دار آویخته شده اند. این آمار نشان می دهد که تعداد زندانیان اعدام شده در یک ماه، به بیشترین میزان از سال ۲۰۱۵ تاکنون رسیده است. احکام اعدام صادر شده علیه محکومان در ایران شامل جرایم متعددی می شود و همین تعدد جرایم دارای مجازات اعدام، موجب افزایش آمار اعدامها شده است.

**از قتل تا جرایم مواد مخدر:** قتل عمد و جرایم مربوط به قاچاق و نگهداری مواد مخدر، بیشترین تعداد محکومان به اعدام را به خود اختصاص می دهند. بر اساس ماده ۳۰۰ قانون مجازات اسلامی، قتل نفس، مجازات قصاص و حکم اعدام به همراه دارد. طبق ماده ۳۱۰، اگر مسلمان یا ذمی و مستامن یا معاهد، غیر مسلمانی را به قتل برساند، قصاص نمی شود. بر اساس ماده ۹۱ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲، اعدام کلا برای افراد زیر ۱۸ سال حذف شده و در اتهامات با مجازات اعدام از جمله قتل به صورت تعزیری به پرونده رسیدگی می شود و حکم صادر می شود.

تبصره ماده ۳۰۶ که در مورد جنایت علیه جنین است، مقرر شده که اگر جنینی زنده متولد شود و توانایی ادامه حیات داشته باشد و جنایت قبل از تولد، منجر به نقص یا مرگ جنین پس از تولد شود یا نقص او بعد از تولد باقی بماند، قصاص ثابت است. اگر زنده متولد شد و بر اثر آن جنایت فوت شد، عامل جنایت به درخواست ولی دم محکوم به مجازات اعدام می شود. البته در مورد قتل، اگر شاکیان قاتل را ببخشند، قاتل حبس کوتاهی را گذرانده و آزاد می شود. شاکیان همچنین می توانند به جای اجرای حکم اعدام، دیه طلب کنند تا قاتل در صورت پرداخت دیه، از حکم اعدام رهایی پیدا کند. صدور احکام اعدام برای قتل، استثنایی هم دارد، مثلا اگر پدر فرزندش را به قتل رسانده باشد، حکم قصاص دریافت نمی کند.

یکی دیگر از جرایمی که در ایران حکم اعدام برای آن در نظر گرفته شده است، جرایم مربوط به مواد مخدر است. تا پیش از سال ۱۳۹۶، طبق قانون مبارزه با مواد مخدر، برای نگهداری یا حمل اندکی ماده مخدر مجازات اعدام در نظر گرفته شده بود. به دنبال اعتراض های بین المللی به جمهوری اسلامی در مورد بالا بودن آمار اعدام مجرمان مربوط به مواد مخدر، تغییراتی در این قانون صورت گرفت. در حال حاضر، طبق قانون مبارزه با مواد مخدر، کسانی که مرتکب کشت خشخاش و گیاه کوکا شده یا برای تولید مواد مخدر صنعتی گیاه شاهدانه کشت کرده باشد و سه بار سابقه محکومیت داشته باشد، بار چهارم به اعدام محکوم می شود.

اگر فردی بیش از پنج کیلوگرم مواد مخدری که فهرست آن در قانون آمده را تولید، وارد یا صادر کند، به اعدام و مصادره اموال ناشی از همان جرم محکوم می شود. خرید و نگهداری بیش از پنج کیلوگرم تریاک یا مواد مخدر دیگر اگر برای بار سوم تکرار شود، منجر به صدور حکم اعدام می شود. همین جرم اگر در مورد بیش از ۲۰ کیلوگرم مواد مخدر انجام شود، در صورت تکرار حکم، اعدام به دنبال دارد.

**فساد فی الارض:** فصل نهم قانون مجازات اسلامی در ماده ۲۸۶، به جرم فساد فی الارض پرداخته است. مصادیق فساد فی الارض شامل جنایت علیه تمامیت جسمانی افراد، جرایم علیه امنیت داخلی یا خارجی ایران، نشر اکاذیب، اخلاق در نظام اقتصادی کشور، احراق، تخریب، پخش مواد سمی و میکروبی و خطرناک، دایر کردن مراکز فساد، فحشا یا معاونت در آنها به گونه ای که موجب اخلاق شدید در نظم عمومی کشور شود، ناامنی یا ورود خسارت عمده به تمامیت جسمانی افراد یا اموال عمومی و خصوصی، یا سبب اشاعه فساد یا فحشا در حد وسیع، که حکم مجازات آن اعدام است. فساد فی الارض از طریق اخلاق در نظام اقتصادی کشور، حکمی اتهامی بود که بر اساس آن چند تن از فعالان اقتصادی طی سال های گذشته اعدام شدند. از جمله «وحید مظلومین» معروف به «سلطان سکه» و همکارش «محمد اسماعیل قاسمی» که آبان ۱۳۹۷ پس از گذشت حدود دو ماه از آغاز محاکمه اعدام شدند.

## دلی نوشته

عبدالله خسروی

کنن... چند تا چاقو پشت قیصر میز نه... نمیدونم اگه بر گردیم عقب... داش آکل به عشق کی سر می کنه... اگه رستمو ببینه روی خاک... پشتشو بازم به خنجر می کنه... با دیدن کلیپ و شنیدن چند باره این ترانه، دل و خیالم گذشته‌های شیرین دیروزی را خواست که من متولد نشده بودم اما وصفش را از زبان قدیمی‌ها زیاد شنیده بودم و با خواندن کتاب‌های نویسندگان بزرگ آن دوران چون صادق هدایت، صادق چوبک، جلال آل احمد و اشعار زیبای بانو فرخ فرخزاد و استاد سهراب سپهری و کلی اساتید دیگر و همچنین دیدن فیلم‌های قدیمی همچون گوزن‌ها و سوته دلان و داش آکل بهروز وثوقی و زنده‌یاد فردین و ملک مطیعی و رضا بیگ و بهمن مفید و کلی هنرمند ماندگار و شنیدن آوازهای زیبای بانو هایده، مهستی، دلکش، ایرج، عارف، سوسن و عزیزانی که نمی‌شود نام همگی را نوشت، بارها در آن دوران قدم زده بودم و با شخصیت‌های کتاب‌ها و فیلم‌ها و خاطرات آدم‌های آن دوران زندگی کرده بودم. هیچوقت نشنیده بودم که پیرمردان الان و جوانان سابق از گذشته‌های دور خاطرات تلخ نقل کنند و همیشه هم با آه و حسرت از آن سال‌های غزل و ترانه حرف می‌زدند. یکی از آشنایان که در جوانی در بندر پهلوی کار کرده و چند سالی هم ساکن تهران شده و لذت شنیدن صدای خیلی از خوانندگان را از نزدیک تجربه کرده است از آن دوران به عنوان عصر طلایی یاد می‌کند و می‌گفت: «خوشحالم در روزگاری جوانی کردم که ایران جوان شده بود و زندگی از مسیر شعرهای حافظ می‌گذشت.» اینطور که من از گذشته‌های نه چندان دور و نزدیک شنیدم و درک کردم انگار آن روزها زندگی بشکن میزد و خوشی و احساس آزادی فردی از همان کودکی و با حوض آبی‌رنگ خانه‌های آجری شروع می‌شد که بچه‌های فامیل فارغ از دختر و پسر و نگاه جنسیتی در روزهای گرم تابستان به داخل می‌پریدند و آب بازی می‌کردند و در کنار این همه نشاط، چه لذتی برای چشمان داشت دیدن گل‌های رنگارنگ و قشنگ لاله عباسی و شمعدانی‌های قرمز و آفاقیا و رزهای عاشق در باغچه‌ها و طاقچه‌ها که کنار همدیگر رشد می‌کردند و انگاری دست در گردن یکدیگر انداخته باشند دور هم می‌پیچیدند و گاه از سر و کول هم بالا می‌رفتند و اینقدر به هم می‌چسبیدند و گاهی وقت‌ها آدم‌ها فکر می‌کردند دارند مثل خودشان در گوش یکدیگر پیچ می‌کنند و گل‌هایی هم که شیطان هستند دزدکی از یکدیگر لب می‌گیرند!

آن روزها مهر و معرفت از درون خانه‌های کوچک و نقلی با رسیدن صبح آغاز می‌شد. وقتی مادر قبل از شوهر و فرزندان قد و نیم قدش از خواب بلند می‌شد و ابتدا سماور نفتی را روشن کرده و آنگاه حیاط را آب و جارو می‌کرد و نرسیده به طلوع آفتاب سفره صبحانه خوش رنگی می‌چید و به همگی صبح بخیر می‌گفت، لبخند و امید به شروع روز دیگری از زبان پرمهر و نگاه مهربانش کلید می‌خورد و پدر سمبل کوه و مرام خانواده، صبح زود برای کسب روزی حلال از خانه بیرون میزد و بعد از غروب آفتاب با پاکت میوه در دست و روی خندان وارد خانه می‌شد و بدون این که اتفاقات تلخ روزانه را به محیط خانه بیاورد با خوشرویی و لب خندان و کلام گرمش شریک شادی زن و بچه‌هایش می‌شد.

آن روزگار آدم‌ها در یک گذر و کوچه‌های تنگ و باریک اینقدر به هم نزدیک عبور می‌کردند که شانه به شانه هم از کنار یکدیگر با گفتن سلام و احوالپرسی می‌گذشتند. اکثر شب‌ها اقوام و آشنایان مهمان همدیگر می‌شدند و بساط شب‌نشینی و دورهمی تا اواخر شب برپا بود و بازار خوردن تخمه و آجیل و میوه و نقل داستان‌ها و مثل‌های قدیمی توسط بزرگترهای جمع داغ داغ بود و بچه‌ها به مکتب نرفته کلی پند و قصه‌های آموزنده یاد می‌گرفتند و کلاس فوق‌العاده با خانواده ماندن و صمیمی بودن با آشنایان را رایگان پاس می‌کردند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۵

## توجه فوری

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

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

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

۷۶۰۰-۸۳۲-۵۱۰

suzaun.hirbod@iccnc.org

پنجره را که باز کردم باد شدید و عجولی به درون خانه خزید و آرامش را از پرده‌ها گرفت. از دیروز تندباد به جان شهر افتاده بود و به گمانم داشت آخرین روزهای کم‌رنگ شده بهار را جارو می‌کرد تا طبیعت و شهرنشینان برای فصل داغ تابستان آماده شوند. همانطور که پنجره را می‌بستم نگاهی به توت‌های سفیدی که کف حیاط پخش شده بودند انداختم. با تمام ویتامینی که دارند توان مقاومت در برابر سپاه ویرانگر باد را نداشتند و همه جا روی موزاییک‌های قدیمی حیاط ولو شده بودند. فضای اتاق نشیمن گرم بود و کم‌کم باید کولر را روشن می‌کردم. مادرم داشت لب‌های جیب سوراخ شده گرمکن ورزشی‌ام را با نخ و سوزن دوباره به هم پیوند می‌داد. نگاهی به ساعت دیواری کردم. یک ربع به یازده بود. در این لحظه صدای داد و فریاد قوری چینی بخت برگشته روی سماور گازی بگوشم رسید. خودم را به آشپزخانه رساندم و سماور را خاموش کردم ولی بخار همچنان سربالا از لوله قوری با شتاب بالا می‌رفت. دو لیوان چایی تازه‌دم ریختم و همراه با توف که نوعی چاشنی محلی است و از مشتقات شیر است را روی سینی گذاشته و بردم و در مبل کنار مادرم نشستم. دو هفته‌ای بود که دیگر در نشریه کار نمی‌کردم و به قولی به خاطر چندرغاز پول حاضر نشدم شعاری و مناسبتی بنویسم. از طرفی امیدم را هم برای خرید مغازه‌ای که دو ماه اخیر زندگی‌ام را تحت‌الشعاع خودش قرار داده بود را داشتم کامل از دست می‌دادم و رو به راهی بودم که مقصد و مقصود نداشتم. پست پیش فروش آثارم با عدم حمایت هموطنان شکست خورد و از همه مهم‌تر و تلخ‌تر اینکه بعد از دوازده سال نوشتن یکجوری دلزده و ناامید شدم که بطور جدی تصمیم به تعطیلی نوشتن در صفحات مجازیم گرفتم و با گذاشتن پست خداحافظی خودم را به این فکر پریشان نزدیک کرده بودم. این روزها انگار در برزخ مانده‌ام. گاهی فکر می‌کنم روزگار و زندگی دست به دست هم داده و مرا از خودشان رانده‌اند. من خود امید چندانی ندارم ولی چشم و چراغ چند نفر هستم و باید هر جور شده از جایی شروع کنم.

نگاهی به مادرم کردم. با همان آرامش همیشگی که در چهره و رفتارش بود داشت عمل بخیه زدن جیب سلولار را به پایان می‌رساند. لیوان چایی را کنارش گذاشتم و دوباره به مبل تکیه داده و اینترنت گوشی را روشن کرده و سری به یوتیوب زدم. با دیدن تصویر بهروز وثوقی در یک کلیپ روی دکمه پخش زدم. بازی‌های زیر پوستی و به یادماندنی استاد وثوقی در فیلم‌های قبل از انقلاب هنوز در یاد تمام مردم ایران است. عاشق نقش سیدش در فیلم گوزن‌ها بودم و از شانس خوب من این کلیپ هم از همان فیلم بود و با صدای زیبا و غمگین داریوش میکس شده بود. چقدر بغض و حرف و حسرت، پشت صدای داریوش و ما که این ترانه را قبلاً بارها گوش کرده بودیم وجود داشت و خبر از افسوس و پشیمانی نسلی نسبت به روزگار خوشی که گذشته بود می‌داد. به اینجای ترانه که رسید انگار بند دلم پاره شد و اگه مادرم کنارم نبود اجازه پایین آمدن به اشک‌هایم را می‌دادم:

نمیدونم اگه بر گردیم عقب... دل طوقی واسه کی پر میزنه... اگه فرمونو به شب دوره

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰					



خلاف واقع بخشی کاملاً سالم از تجربه انسانی هستند. علاوه بر این، این نوع اندیشیدن به گذشته شاید حتی باعث شود مسیرمان در زندگی را پیدا کنیم. تفکر خلاف واقع خلایقیت ما را با تشویق‌مان به خلاقانه فکر کردن تقویت و ما را به سمت ایده‌ها و

راه‌حل‌های جدید هدایت می‌کند. البته مهم است که بین اندیشیدن به گذشته و تمرکز روی حال و آینده‌مان تعادل ایجاد کنیم.

**خطرات تفکر خلاف واقع چیست؟** بزرگ‌ترین مشکل بالقوه چنین تفکری این است که اغلب احتمال دارد درگیر دنیای مبهم و خیالی ذهن مان شویم. به عبارت دیگر، درگیر گذشته‌ای که امکان تغییر آن وجود نداشته است، تأثیری روی زندگی فعلی ما ندارد و اگر هم داشته باشد، بسیار اندک است.

اگر مدام به مسائلی فکر می‌کنید که ممکن بود رخ بدهند، احتمالاً نتیجه آن نشخوار ذهنی و پشیمانی خواهد بود. بنابراین در گذشته گیر خواهید کرد و حال را نادیده می‌گیرید. نشخوار ذهنی، پافشاری ناسالم بر انجام یک کار و بیش از حد فکر کردن همگی ممکن است از اعضای خانواده اضطراب باشند و زمانی که در این موقعیت گیر می‌کنیم، شاید واقعا خسته‌کننده باشد و به سلامت روان ما آسیب بزند.

بعضی از علائمی که نشان می‌دهند اسیر چنین نوع فکری شده‌اید، عبارت‌اند از:

- ♦ بیش از حد فکر کردن تا جایی که حواس تان از زندگی روزمره پرت شود.
- ♦ خوابیدن به این دلیل که فکر می‌کنید «اوضاع چطور می‌توانست پیش برود».
- ♦ بیش از حد نگران یا مضطرب بودن بابت چیزی که هرگز رخ نداده است.
- ♦ سرزنش کردن خودتان بابت گذشته.
- ♦ احساس غم شدید یا افسردگی بابت اتفاق‌های گذشته.

**چطور جلوی تفکر خلاف واقع را بگیریم؟** اگر متوجه شدید بیش از حد درباره اتفاق‌هایی فکر می‌کنید که ممکن بود در گذشته بیفتند، مهم است که دست به تغییر بزنید. برای لحظاتی که شروع به اندیشیدن به گذشته می‌کنید، ترفند «متوقف کردن» را پیشنهاد می‌کنم. این ترفند ۴ مرحله ساده دارد:

- ♦ از کاری که مشغول انجامش هستید، دست بکشید.
- ♦ یک نفس عمیق بکشید.
- ♦ حواس تان را به زمان حال معطوف کنید، به چه می‌اندیشید و چه احساسی دارید!
- چه چیزی می‌بینید، می‌شنوید، می‌چشید، لمس می‌کنید و می‌بوید! توجه به ۵ حس اصلی راهی عالی است تا تمرکز خود را معطوف به زمان حال کنید.
- ♦ با آگاهی کامل روز خود را ادامه دهید.

ممکن است همیشه این‌طور احساس نکنیم، اما در هر لحظه این اختیار را داریم که توجه مان را به چه چیزی جلب کنیم، حتی اگر به این معنا باشد که هر چند ثانیه یک مرتبه مجبور شویم توجه مان را تغییر دهیم. همچنین مهم است با خود مهربان باشیم، خودمان را درک کنیم و بدانیم که همه ما اشتباه می‌کنیم. چیزی به‌اسم «بهترین مسیر» وجود ندارد، بنابراین با خودتان مهربان باشید.

**جمع‌بندی:** تفکر خلاف واقع سبب می‌شود از اشتباهات خود درس بگیریم و مشکلات را حل کنیم. همچنین الهام‌بخش ماست تا در زمان حال و آینده تصمیم‌های متفاوتی بگیریم. از طرفی دائماً فکر کردن به گذشته مفید نیست. بنابراین باید بین اندیشیدن به گذشته و زندگی در حال تعادل ایجاد کنید. رمز رسیدن به این تعادل مهربان بودن با خودمان، تمرین خودآگاهی و ذهن آگاهی است.

## تفکر خلاف واقع،

## چطور اسیر «چه می‌شد اگر...»ها نشویم؟

محمدامین نعمتی - روانپزشک

تفکر خلاف واقع در روان‌شناسی به این معناست که ما درباره گذشته و اتفاق‌هایی که ممکن بود رخ دهند، نشخوار ذهنی کنیم. این مفهوم بیانگر اندیشیدن درباره «چی می‌شد اگر...» و «اگر فقط...» است، یعنی زمانی که فکر می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتاد اگر مسیر دیگری را در پیش می‌گرفتیم، تصمیم ما متفاوت بود یا رویدادهای مختلف طور دیگری پیش می‌رفتند. در این مقاله، چند نمونه از تفکر خلاف واقع را بررسی می‌کنیم، می‌گوییم این نوع تفکر چه فواید و خطرات بالقوه‌ای دارد و چطور می‌توانید از آن رهایی یابید.

### انواع تفکر خلاف واقع

**تفکر خلاف واقع رو به بالا:** تفکر خلاف واقع رو به بالا یعنی درباره گذشته‌ای فکر می‌کنیم که ممکن بود بهتر باشد یا به عبارت دیگر، آرزوی ما برای برگشت به گذشته و تغییر اوضاع یا تصمیم‌گیری‌های متفاوت. چند نمونه از این نوع تفکر عبارت‌اند از:

**اندیشیدن به فرصت‌های از دست رفته:** اغلب با گذشت زمان دید شفاف‌تری به مسائل پیدا می‌کنیم، بنابراین دائماً به چیزهایی می‌اندیشیم که فرصت آنها را از دست داده‌ایم. مثلاً از دست دادن فرصت خرید سهامی که قیمت آن بسیار زیاد شده است یا سرمایه‌گذاری روی طلا به جای خانه.

**بیش از حد فکر کردن به جدایی:** مثلاً آرزو می‌کنید کاش بیشتر به نشانه‌های رفتاری شریک زندگی خود دقت می‌کردید و می‌فهمیدید قصد جدایی از شما را دارد، زمان بیشتری را صرف بهبود رابطه خود می‌کردید یا بیش از حد در شرایط غیرعادی نمی‌ماندید. طبق تحقیقی که در ژورنال «کلینیکال سایکولوژی ریویو» (Clinical Psychology Review) منتشر شده است، تفکر خلاف واقع رو به بالا با افسردگی فعلی افراد یا افسردگی آنها در آینده مرتبط است.

**تفکر خلاف واقع رو به پایین:** این نوع تفکر خلاف واقع یعنی نشخوار ذهنی درباره چیزی که ممکن بوده در گذشته بدتر بوده باشد، مثلاً:

**تصادف رانندگی:** پس از تصادف رانندگی ممکن است فکر کنید که ممکن بوده اوضاع تان بدتر بوده باشد. ممکن است به سناریوهایی فکر کنید که آسیب جدی می‌دیدید یا حتی به فرد دیگری صدمه می‌زدید.

**جلوگیری از بحرانی بالقوه:** زمانی که درباره اتفاق ناگواری می‌شنوید که برای فرد دیگری رخ داده است و بابت اینکه چنین اتفاقی برای شما رخ نداده است، احساس خوش‌شناسی یا قدرشناسی می‌کنید.

تفکر خلاف واقع رو به پایین به این دلیل جالب است که ممکن است ما را به درون «هزارتوی نگرانی» هل دهد یا اگر ما از واقعه‌ای ناخوشایند در امان مانده‌ایم و فرد دیگری این بخت را نداشته است، احساس گناه کنیم. با این حال باید گفت که این نوع تفکر مزایایی هم دارد که باعث می‌شود بابت چیزهایی که به نفع ما پیش رفته‌اند، سپاسگزار باشیم.

بر اساس تحقیقی در سال ۲۰۲۱، تفکر خلاف واقع رو به پایین ممکن است راهی مؤثر برای تنظیم احساسات در افرادی دچار اضطراب شدید باشد.

**آیا تفکر خلاف واقع رویکردی سالم است؟** مهم است بدانیم که هر دو نوع تفکر

### گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه‌های 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



دیگر نگران نیستید. این نگرانی مربوط به مسائلی می شود که بیشتر درگیر با ذهن هستند. برای کودک زیر هفت سال، شما می دانید که فرزندان بدون دغدغه، بدون فشار و بدون استرس بزرگ می شود. برای سن بزرگتر هم فرزند شما مسئولیت کارهایش را خودش به عهده می گیرد. چه چیزی از این بهتر؟ واقعا ما چه می خواهیم جز اینکه فرزندانمان اگر کار اشتباه انجام بدهد، اشتباهش را بپذیرد. البته بعضی

والدین فکر می کنند فرزندان نباید اشتباه کند! در حالی که بخش مهمی از تفکر آزادی، دادن مسئولیت به فرزندان است که از همان کودکی هر کاری که میتواند انجام بدهد را به او محول کنیم.

**مسئولیت:** مسئولیت دو حسن بزرگ دارد. یکی این که سختی های زندگی را می بیند، می بیند که شما به عنوان پدر و مادر چقدر برای این زندگی تلاش می کنید و همین باعث می شود قدر زندگی را بداند. اگر فرزند شما متوجه نشود که غذا درست کردن و پول درآوردن چقدر سخت است، ارزش غذا و پول را متوجه نمی شود و اما حسن بعدی برای کل زندگی فرزندانمان است. آینده فرزندان را تصور کنید، دوست دارید آدم مستقلی باشد؟ کار کند؟ تلاش کند؟ یا این که تا آخر عمر از شما پول توجیبی بگیرد؟ فکر می کنم اکثر والدین حالت اول را به دومی ترجیح می دهند چون زندگی در این حالت هدف دارد. این مسئولیت های کوچک در سن های کودکی زمینه ساز پذیرش مسئولیت های بزرگ در آینده هستند. به فرزندان برحسب سن و توانایی هایش مسئولیت بدهیم.

قدم نخست در مسئولیت پذیری مسئولیت های خانه و خانواده است که جزو راحت ترین و بی دردسر ترین مسئولیت ها به حساب می آید.

**می خواهیم فرزندمان را آزاد بگذاریم، از کجا شروع کنیم؟:** آزادی کودکان در سنین مختلف روش های مختلفی دارد و برای این موضوع بر حسب سن کودکان تقسیم بندی می کنیم.

**کوچکتر از هفت سال:** آزادی در این سن به این معنی است که «فرزندمان هرکاری می تواند انجام بدهد غیر از کار خطرناک و کار زشت، چون در این سن فرزندانمان کوچک هست و محدودیت ها را خیلی خوب متوجه نمی شود و باید با روش های خاصی محدودیت ها را یادآوری کنیم.

کار خطرناک آسیب رساندن به خودشان یا فرد دیگری به حساب می آید، مانند دست زدن به چاقو، دست زدن به پریز برق که باید فرزندان را از انجام دادن چنین کارهایی دور کنید. کار زشت یا کار بد هم مانند کتک زدن فرد دیگری است. اگر می خواهید فرزندانمان روش درستی در آینده پیش بگیرد، به عنوان والدین، شما مسئول هستید که شرایط را برای آزادی آنها فراهم کنید.

بچه ها از وقتی که می توانند چیزی در دست شان بگیرند به بازی کردن علاقه مند می شوند. بازی با آب، با خاک و همینطور غذا. همه ما آدم ها عاشق طبیعت هستیم و لذت بخش ترین مکان ها برای ما دریا، جنگل و طبیعت هستند که ما در آنجا آرامش می گیریم. بچه ها هم مثل ما در طبیعت احساس آرامش می کنند.

بهتر است از همان ابتدا این لذت را برای بچه ها فراهم کنیم. لذت بازی کردن با آب، خاک و همینطور غذا. ممکن است به این فکر کنید که نمی توانید فرزندان را در همیشه به دریا یا استخر ببرید، بله حق با شماست، اما می توانید که فرزندان را در حمام بگذارید تا با آب بازی کند. برای بازی کردن با خاک هم همینطور، شاید این صحنه را دیده باشید که بچه ها جذب خاک گلدان می شوند و بیکاره می بینید که خاک گلدان روی فرش خانه ریخته شده است. این ها همه به خاطر علاقه بچه ها به بازی کردن با خاک است. پس بهتر است شرایط را برای آنها فراهم کنیم. اما مهم ترین قسمت غذا خوردن بچه ها است که به عنوان والدین درگیری های زیادی با این موضوع داریم. بعضی از والدین از این سر خانه تا آن سر دنبال فرزندان می دوند تا لقمه ای غذا بخورد. برخی دیگر هم با اخم و تخم غذا را به فرزندان می دهند. کدام روش بهتر است و آیا آنقدر حساسیت برای غذای کودک لازم هست؟ بهترین پاسخ را شما می دانید. این شما هستید که انتخاب می کنید که آیا دوست دارید دنبال فرزند خود بدوید تا غذا بخورد یا دوست دارید همزمان با شما دور میز بنشیند و غذا بخورد. اگر مثل من به روش دوم علاقه مندید باید فرزندان را آزاد بگذارید.

## تربیت فرزندان

مطهره سیف، مشاور و مدرس تربیت فرزند (بخش اول)

**فرزندان را آزاد بگذاریم یعنی چی؟:** ما به عنوان پدر و مادر همیشه تلاش می کنیم که بهترین باشیم، بهترین تربیت کننده، بهترین پدر مادر، بهترین الگو و بهترین مسئول. می خواهیم که مسئول زندگی فرزندانمان هم باشیم. آزادی فرزندان به چه معناست؟ آزادی یعنی فرزند من حق دارد هر کاری که می خواهد را انجام بدهد، ولی با دو محدودیت، یکی کار خطرناک و یکی هم کار زشت. حالا چرا باید آزاد باشند؟ اصلا چه فایده ای دارد؟ اگر فرزندانمان محدود باشد بهتر نیست؟

**دوست داشتنی تر می شویم:** وقتی به فرزندانمان آزادی می دهیم مارا بیشتر دوست دارد. کدام پدر و مادر این را دوست ندارد؟ مسلما ما تمام تلاش مان را می کنیم که فرزندانمان در زندگی اش عاشق ما باشد.

**آرامش بیشتری داریم:** یک لحظه بیاید تصور کنید زندگی را که بچه مدام در حال گریه کردن است و جیغ می زند و می گوید من این را می خواهم، و حالتی دیگر را در نظر بگیرید که وقتی به فرزندان می گوید «نه» بلافاصله قبول کند و گریه و زاری راه نیندازد. چطور اینطوری می شود؟ چون اجازه یکسری کارهای ساده تر را دادید و الان به آرامش می رسید، چه آرامش لحظه ای که همین الان دارید و چه آرامش دائمی و عمری که بعد ها تجربه می کنید به خاطر این «بله» و «نه» هایی که الان می گوید. چرا می گوئیم آرامش دائمی، آزادی بچه ها یک نیاز اساسی در زندگی شان هست برای اینکه زندگی بهتری داشته باشند. چرا ما پدر و مادرها عادت داریم به فرزندانمان همیشه امر و نهی کنیم، اما نمی توانیم این حالت را برای خودمان تصور کنیم.

فرض کنید از خواب بیدار می شوید و یک نفر مدام به شما بگوید چه کاری انجام بدهید. چقدر اذیت خواهید شد؟ همون اندازه بچه ها هم از امر و نهی و بکن و نکن های ما اذیت می شوند. فرق خانه ای که بچه دارد با خانه ای که بچه ندارد در این هست که باید شرایط خانه برای بچه ها آماده باشد. مثلا یک گلدان شیشه ای روی میز هست و شما بچه ای یک ساله دارید که تازه شروع به راه رفتن کرده است. ممکن است یک نفر اصرار داشته باشد که همچنان گلدان روی میز باشد، قبول، اما باید مسئولیت اش هم به عهده بگیریم که اگر افتاد و شکست ناراحت نشویم. از اینکه به فرزندانمان مدام بگوئیم نکن هم نباید خسته بشویم و در آخر هم اگر فرزندانمان ترس تمام وجودش را گرفت به خاطر وحشت از شکستن، هم نباید ناراحت بشویم و اما اگر گلدان را برداریم، نه دیگر خطری بچه را تحدید می کند و نه شما نگران شکستن گلدان هستید. یک تعریف اغراق آمیز داریم که می گوید بچه های زیر هفت سال حق دارند هرکاری که می خواهند را انجام بدهند. بله این تعریف هم درست است و هم اغراق آمیز، اما بسته به اینکه ما چه طور نگاه کنیم تغییر می کند. اگر خیلی سخت گیر هستیم به همین تعریف عمل کنیم، اما اگر خیلی دیگر بچه ها را آزاد گذاشتیم، به اغراق آمیز بودن این تعریف هم فکر کنیم.

**چقدر می توانم به فرزندانمان آزادی بدهم؟:** این که ما به عنوان پدر و مادر همیشه به فرزندانمان آزادی بدهیم، در هر جا و هر مکانی این قانون پا برجا باشد، چه اتفاقی می افتد؟ فرض کنید به مهمونی رفتید و فرزندان تصمیم می گیرند گلدان های میزبان را بشکنند. می شود در این موقعیت فرزند را آزاد بگذاریم؟ می شود کاری نداشته باشیم؟ مسلما نه چون فرد دیگه ای را داریم اذیت می کنیم. حالا سوال بعدی، آیا می شود از میزبان بخواهیم مثل خانه ما خانهاش را از وسایل شکستنی پاک کند؟ مسلما نه چون هرکسی اختیار زندگی خودش را دارد و ما فرار نیست برای کسی تصمیم بگیریم. پس چطور جلوی فرزندانمان را بگیریم؟ کنارش بنشینیم، او را سرگرم بازی کنیم و حواسش را پرت کنیم.

این اتفاق به دو دلیل جواب می دهد. اول این که فرزندان اگر در خانه خودتان کاملا آزاد باشد، با دو ساعت مهمانی رفتن اذیت نمی شود. دوم اینکه باید شرایط را برایش فراهم کنیم و بیشتر مراقب باشیم، نه اینکه در مهمانی ها شما سرگرم کار خودتان و فرزندان هم خودش سرگرم باشد. برای او اسباب بازی ببرید تا سرگرم شود. سوم اینکه اگر خیلی مهمانی می روید، باید انتخاب کنید یا خانه کسی بروید که خیلی آشناست و فرزندان را می توانید آزاد بگذارید و یا راه بهتر شاید این باشد که برای شبی که قرار است به مهمانی بروید، از شخص مسئولی بخواهید که به خانه شما آمده و از فرزندان در غیاب شما نگهداری کند.

**اعتقاد به آزادی بهتر است یا اجبار به آزادی؟:** شما باید با تمام وجود به آزادی فرزندانمان اعتقاد داشته باشید، وگرنه در این راه خیلی بیشتر از حالت قبل یعنی بدون آزادی اذیت می شوید. این تفکر می گوید اگر فرزندان را آزاد بگذارید

## شادی چیست؟ منبع شادی را کجا می شود پیدا کرد؟

علیرضا آزمندیان - سخنران انگیزشی

شادی همیشه وقتی بیشتر مطرح می شود که کمتر وجود دارد! به نظر می رسد که شادی هدف نهایی زندگی انسان است و پولها و ثروتها و... برای این جذاب و خواستنی هستند که باعث شادی می شوند یا حداقل می توانند بستری رو برای شاد شدن مهیا کنند.

هدف هر رفتار یا عملی جستجوی شادی است، حتی اگر در ظاهر این امر مشخص نباشد. رویاها و آرزوها و در نتیجه بسیاری از برنامه ریزیها هم در خدمت شاد بودن هستند. اگر فعالیتی لذت بخش باشد و به شادی منجر بشود، دوباره توسط انسان پیگیری و تکرار می شود. با این همه متأسفانه ما از شادی چیز زیادی نمی دانیم و تنها ناخودآگاهانه آن را جستجو می کنیم. بی آن که به تجزیه و تحلیل چرایی و چیستی آن بپردازیم و با اشراف بر معنای واقعی اش بگوئیم تا در زندگی مسیری را دنبال کنیم که به کسب شادی و رضایت پایدار و با ثبات منجر بشود.

اهمیت کسب بصیرت و آگاهی از معنای شادی دو چندان می شود، وقتی که با این واقعیت روبرو هستیم که در زندگی با انبوهی از احساسات و حالات منفی مانند افسردگی، دزدگی، ملال، پوچی، ناامیدی، یأس و... روبروئیم. به راستی شادی چیست؟ آیا مسیر ما به سوی شادی، مسیری درست و نتیجه بخشی هست؟

**فرمول کلی شادی این است:** شادی بدون رنج وجود ندارد! پس خیالتان را راحت کنم. شما، شادی را نمی توانید احساس کنید مگو این که سختیها، چالشها و رنج هایتان را ببینید.

**رابطه میان لذت و شادی:** بین شادی و لذت تفاوت هست، هر چند که این دو با هم مرتبط هستند. شاید اصلی ترین تفاوت این دو در پایداری و تأثیرگذاری آنها بر روی انسان باشد. به طور کلی لذت ها زودگذرند و شادی احساسی ماندگارتر و پایدارتر است.

لذت در اصل بیشتر وابسته به حواس پنج گانه است. عطر گل سرخ، نوازش نسیم بر گونه ها و حتی نوشیدن آبی گوارا، همه لذت بخش هستند و با تحریک حواس پنج گانه سروکار دارند و وابسته به شرایط، اشیاء، افراد و عوامل بیرونی می باشند. از طرفی، لذت می تواند سالم، سازنده یا انطباقی نباشد. مثلاً وقتی فردی دچار پریشان فکری و اضطراب هست به پر خوری پناه می برد یا سیگار می کشد که هر دو به او لذت می دهند، ولی شادش نمی کنند. بخصوص وقتی که فرد می داند که مصرف سیگار برای سلامتی ضرر دارد. اما شادی همیشه مثبت، سالم و سازنده است. به طور کلی هر چقدر بیشتر به دنبال شادی میرویم، غمگین تر می شویم! آیا ما در جهت شاد بودن تلاش می کنیم؟ با این دو نکته که می خواهم برای شما توضیح بدهم، متوجه می شوید که ما در جهت شادی گام بر نمی داریم!

**نکته اول:** می توان گفت که انسانها معمولاً «ناشاد بودن» را یاد می گیرند. یعنی وقتی

تصمیم می گیریم از موقعیت هایی که برای ما ناخوشایند هستند فرار نکنیم. حتی اگر توان فرار داشته باشیم! در واقع ما در جهت شاد بودن خود تلاشی نمی کنیم. اجازه بدهید با مثالی برای تان این موضوع را بیشتر روشن کنم:

فرض کنید که با دوستای خودتان به رستورانی رفتید. بعد در تمام لحظات، گوشی موبایل تان را در میاورید و عکس هایی از این لحظات خوشی خودتان را در صفحه شخصی تان با دیگران به اشتراک می گذارید. اما نکته مهم این است که لذت بیشتر همراه بودن با دوستانتان را از دست می دهید! اما چرا این اتفاق می افتد؟ چون که می ترسید همین لحظه از دستتان برود! یعنی ترس از دست دادن این لحظه خوش برای شما، یک جور شادی کاذب را جلوی چشمانتان به نمایش میگذارد و شما به سمت آن کشیده می شوید!

این ترس، یک حالت روانی هم در خودش پنهان کرده و آن این است که: «شما می خواهید از دیگران شادتر باشید و این را به بقیه نشان دهید». یعنی نمایش دادن شادی، بیشتر از خود شادی، خودش را برای شما نمایان می کند! به همین دلیل، این شادی نوعی توهم شادی است و به سرعت از بین می رود.

حالا شما، هر لحظه برای فرار از افسردگی بعد از این شادی، به دنبال شادی های بزرگتری می روید، اما هیچ وقت نمی توانید به آنها دست پیدا کنید. پس وقتی به این صورت به سمت شادی می روید، شادی از شما فرار می کند و شما غمگین تر و افسرده تر می شوید!

**نکته دوم:** نکته بعدی اصل پذیرش و روبرو شدن با رنج های مان است. این موضوع که ما هر چقدر که از رنج های خودمان کم کنیم، به شادی بیشتری می رسیم، فرمول درستی است. اما زمانی این فرمول کار می کند که رنج هایتان را بپذیرید و با آنها مواجه بشوید. این که بخواهید با پریدن از روی رنج های تان به شادی برسید، اصلاً چیز غیر ممکن است. رنج، یک نوع انرژی است که باعث هوشیار شدن ما می شود. اگر رنج های تان را بشناسید، یعنی که مشتاقانه گوش به زنگ شاد بودن هستید!

رنج را باید بدین صورت برای خودتان معنا کنید و با آن مواجه بشوید. نباید به استقبال رنج بروید، اما در مسیرتان به سوی شادی هم، نباید سعی کنید از روی رنج هایتان بپرید و آنها را نادیده بگیرید!

با تجربه های زیادی که از درون آموزشها و مطالعاتم به دست آورده ام، می توانم بگویم که برای شاد بودن ما اشتباه عمل کردیم و به طور کلی در این مسیر شادی و خوشبختی، شکست خوردیم.

شاید تعجب کنید ولی درست خواندید! رنج کشیدن درست، یکی از مهم ترین مهارت هایی است که باید بیاموزید. چرا که رنج همیشه در زندگی هست و نمی توانیم بگوئیم که انسان می تواند بدون رنج باشد. از طرفی هم اگر به رنج های خودمان اجازه بدهیم که روی ما تسلط پیدا کنند، آنها همه روحیات و احساسات و باورها و به طور کلی زندگی رو تحت سیطره خودشان درمیآورند. وقتی یاد بگیریم که چگونه رنج های مان را بپذیریم و آنها را در آغوش بکشیم و درک کنیم و در جهت بهتر شدنشان تلاش کنیم، بسیار کمتر رنج می کشیم. هیچ جایی وجود ندارد که در آن شادی بدون هیچ رنجی حضور داشته باشد! هر جا شادی باشد، رنجی هم هست، و هر جا که رنج باشد شادی هم هست.

به محض این که کلمه رنج را به کار می برید، باید بدانید که دقیقاً در نقطه مقابل آن شادی، همانجا حضور دارد. در واقع مثل رابطه شب و روز، سیاه و سفید، خوب و بد، که هر کدام با دیگری معنا پیدا می کند و به واسطه آن بخش دیگه اش، درک و دیده می شود، شادی و رنج هم این طور هستند. رنج و شادی از همدیگر جدا نیستند.

پس وقتی در اوج ناامیدی، از خودتان می پرسید که چرا باید رنج بکشم! مطمئن باشید که این سوال اشتباهی هست و احساسات را خراب می کند، پس هوشیار باشید و به جای این سوال بپرسید که چرا باید رنج بکشم؟ چون می خواهم شاد باشم و شادی را به دست بیارم و آن را درک کنم!

رنج و شادی هر دو ماهیتشان شبیه به همدیگر است. به این معنا که هر دو ناپایدارند و مدام تغییر می کنند. نکته ظریف تر این که رنج، چیزی است نسبی. ممکن است که چیزیایی برای شما رنج آور باشد، ولی برای دیگران لذت بخش و مفرح و یا بالعکس، چیزهایی برای شما لذت بخش باشد، ولی برای دیگران کسالت آور و آزاردهنده! به طور مثال بارانی که برنامه گردش شما را خراب کرده است و برای شما عذاب آور شده، برای کشاورزی که مزرعه اش با این باران آبیاری می شود، نعمت و لذت بخش است! با دیدن رنج ها و روبرو شدن عمیق با آنها، می توانیم راهی به سوی شادی پیدا کنیم. وقتی کودکی گریه می کند، مادر او را در آغوشش می گیرد و با احساسی زیبا به او نزدیک شده و متوجه علت ناراحتی و گریه کودکش می شود.

## نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق  
بدون هزینه

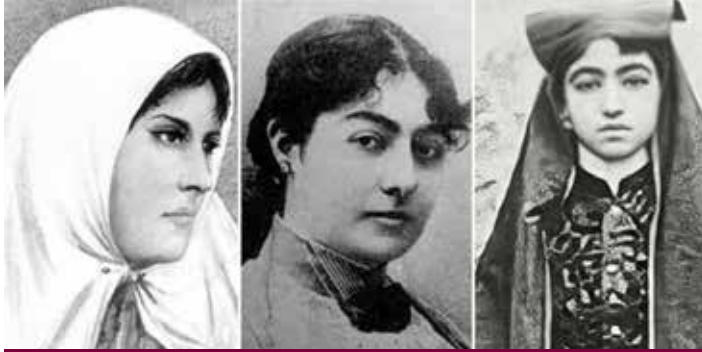
۸۶۲۴-۲۲۱ (۴۰۸)

ماهنامه پژواک



## زنان آوانگارد در منازعه حجاب در ایران معاصر

قربان عباسی



از راست: بی‌بی خانم استرآبادی، تاج‌السلطنه (دختر ناصرالدین شاه) و طاهره قره‌العین

و در نامه‌ای به میرزا یوسف خان مستشارالدوله تبریزی نویسنده کتاب «یک کلمه» حجاب را «جس ابدی زنان» و «مهم‌ترین اسباب گرفتاری ایشان» می‌داند. علاوه بر آخوندزاده، میرزا آقاخان کرمانی هم سال‌ها پیش از مشروطه در کتاب «هشت بهشت» و همین‌طور «صد خطابه» نوشت که «تمام کلام پیامبر برای تادیب و تربیت یک ملت وحشی و بربر است و احکامی مانند غسل و طهارت یا قصه حجاب و عصمت را نمی‌توان درباره ایران به کار گرفت». چند سالی بعد از او علی‌اکبر طاهرزاده معروف به صابر در سروده‌ای به نام «ای داد و بیداد اردبیل» از زبان یک مرد اردبیلی که پس از رفتن به باکو و دیدن زنان بی‌حجاب در شگفت شده بود سخن گفت که چرا سالیان دراز خود را از دیدن این همه زیبایی محروم کرده بود. و البته میرزا جلیل قلی‌زاده که در شماره‌های مکرر ملانصرالدین از آزادی حجاب می‌نویسد و تا آنجا پیش می‌رود که ملایان مرتجع حکم تکفیرش را صادر می‌کنند و خود او می‌گوید: «دوستانم نصیحتم کردند که در کوچه و بازار آفتابی نشوم چون ملایان حکم قتلم را صادر کرده بودند.»

شش سال پیش از مشروطه نوبت به میرزا یوسف خان اعتصام‌الملک پدر پروین اعتصامی می‌رسد که با ترجمه کتاب «تحریر المراه» یا رهایی زنان قاسم امین نویسنده و روشنفکر مصری، که از بنیانگذاران دانشگاه قاهره بود توانست بحث آزادی حجاب را دوباره سر زبان‌ها بیندازد اما فشارها بر او آنقدر زیاد بود که مجبور شد نام کتاب را به «تربیت نسوان» تغییر دهد. دهخدا او را «پدر آموزش زنان و جنبش آزادی زنان» می‌داند. و طالبوف تبریزی در نامه‌ای به میرزا یوسف خان می‌نویسد: «در آینده که زنان ایرانی دعوی تسویه و برابری حقوق خود را با نطق‌های فصیح و کلمات جامع اثبات می‌کنند از تو به نیکی یاد خواهند کرد.»

می‌رسیم به دو سال پیش از مشروطه که میرزا حسین خان عدالت از رهبران بزرگ جنبش آزادی در تبریز از راه می‌رسد. در شماره چهارم نشریه ترکی خود «صحبت» در نوشتاری با نام «کج گبورگه-ایری قابر» یا دنده چپ به افسانه آفرینش زن از دنده چپ مرد حمله می‌کند و حجاب را به شدت به نقد می‌کشد که البته نتیجه مشخص است. نشریه با تحریک روحانیون به دست انجمن تبریز بسته می‌شود.

با فرارسیدن جنبش مشروطه‌خواهی مسئله آموزش دختران و بازگشایی مدارس دخترانه در کانون توجه قرار می‌گیرد. زمره‌ها برای آموزش دختران، آزادی حجاب و بیزاری از ازدواج زود هنگام دختران در همان سال‌ها مورد توجه زنان و مردان آزادی‌خواه قرار می‌گیرد. در واکنش به همین ازدواج‌های اجباری همین بس که ملک‌زاده خانم (عزت الدوله) تنها خواهر تنی ناصرالدین شاه اشاره می‌کند که در سیزده سالگی به ازدواج میرزا تقی خان امیرکبیر درمی‌آید که در همان زمان بیش از پنجاه سال سن داشت. پس از کشته شدن امیرکبیر هنوز در سوگ شوهرش سیاه‌پوش بود که او را به اجبار به عقد میرزا آقاخان نوری درمی‌آورند که خود قاتل همسرش بود و بعد سه بار دیگر او را شوهر دادند. در واکنش به این وضعیت غم‌انگیز است که می‌نویسد: «گویا کمینه جزو اسباب‌بازی سلطنت و صدراتم که هر کس صدراعظم می‌شود من باید درخانه او زندگی کنم. اگر این زندگی خواهر شاه صاحبقران باشد وای بر سرنوشت زنان دیگر که شکوه و گلایه‌شان به گوش کسی نمی‌رسد و هیچ فریادرسی ندارند.»

پس از مشروطه هم کوشش زنان برای دستیابی به حقوق اولیه‌شان با مخالفت مرتجعان روبرو می‌شوند. تصور کنید در همان زمان مشروطه آیت‌الله نایینی که خود طرفدار مشروطه بود در باب آزادی زنان و برگرفتن روبنده از سیمای‌شان آن را امری بی‌ربط می‌داند و اعلام می‌کند که جانبازی عقلا و دانایان و غیرتمندان برای رسیدن به مشروطه برای فرستادن نوامیس خود بی‌حجاب به بازار و تسویه و برابری با یهود و نصاری نبود. درک نایینی از آزادی کاملاً تقلیل‌گرایانه است. آزادی تا آنجا که مسلمات شرع مبین اسلام زیر سوال نرود و زنان در آن کماکان عورت مرد تلقی شوند و به کار اصلی‌شان آشپزی و بچه‌داری بپردازند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

نزدیک به دو قرن است که موضوع حجاب در ایران جنجال برانگیز است. جدال بین سنت و مدرنیته بیش از همه خود را در دعوای بین مدافعان حجاب اجباری از یک سو و مدافعان آزادی پوشش از سوی دیگر نمود داده است. طبق معمول در یک سوی این جدال روحانیون سنت‌گرا هستند و در دیگر سوی زنان و دختران و حتی مردان آزادی‌خواه که معتقدند راه رهایی جامعه از ارتجاع و سنت‌های پاکیزه و مسیر ترقی و پیشرفت با آزادی و رهایی زنان ارتباطی وثیق دارد. نمی‌توان از جامعه‌ای آزاد و مترقی سخن گفت اما نیمی از جامعه را در بند و استثمار نگه داشت. حجاب اجباری پاشنه آشیل دولت دینی و فرومایه‌ترین نماد سلطه دولت بر خصوصی‌ترین بخش‌های زندگی مردم است. دفاع از آزادی پوشش در کانون گفت‌وگوهای آزادی در ایران جای دارد. فاطمه یا ام سلمه برغانی که اینک او را با نام طاهره قره‌العین می‌شناسند گویا نخستین زنی است که «حجاب از روی برگرفته» است. کنت دو گویینو در توصیفی که از گردهمایی هشتاد و دو تن از زنان باییه ارائه می‌دهد می‌نویسد: «طاهره با لباسی فاخر وارد باغ شد و بی‌حجاب بالای تخت رفت و چهار زانو نشست تا سخنرانی کند که همه‌مهمه بین حاضران افتاد. چند تن بلند شده رفتند. عده‌ای اعتراض‌کنان سر به زیر عبادت بردند تا چشمان‌شان با دیدن روی و موی طاهره که او را مقدس می‌دانستند به گناه آلوده نشود.» البته گزارش‌های دیگر نشان می‌دهد که طاهره کشف حجاب را قبلاً در کربلا انجام داده بود و در همانجا بود که بعد از درگذشت مرادش، سید کاظم رشتی، نخست از پس پرده و سپس رو در رو و بی‌روبنده با شاگردان سخن می‌گفته است.

دومین زنی که در تاریخ کشف حجاب به نامش برمی‌خوریم ماه تابان خانم، معروف به فخرالسلطنه، یکی از دختران فتحعلیشاه قاجار و همسر میرزا حسین خان سپهسالار، وزیر باتدبیر و اصلاح طلب ناصرالدین شاه است که محمدحسین خان اعتماد السلطنه درباره‌اش چنین نوشته است: «در مسالک هنر و کمال، صاحب همت و اقدام گردید. خواند و نوشت و دانشمند هنری گشت. مکارم اخلاق آموخت و چراغ هوش و ذکا برافروخت. نفایس هنر و فنون ایران و فرنگ بدانست و آنچه خواست توانست.»

در کنار او تاج‌السلطنه دختر ناصرالدین شاه هم بود که گویا نخستین زن درباری است که حجاب را کنار نهاد و از آزادی پوشش زنان دفاع کرد. از حق نگذریم در همان سال‌ها نجفقلی میرزا و رضاقلی میرزا قاجار از نوادگان فتحعلیشاه قاجار در کتاب «رموز السیاحه» که چکیده آن با نام «سفرنامه رضاقلی میرزا» در دست است درباره ساختار پارلمانی انگلیس و آزاد بودن زنان اروپایی را از حجاب ستوده بودند و در این کتاب خواهان آزادی زنان از قید و بند حجاب شده بودند.

بی‌بی خانم استرآبادی یازده سال پیش از مشروطه در کتاب «معایب الرجال» پرخاش‌گویان می‌نویسد: «ما زنان از کار و کسب معرفت دور مانده‌ایم. کارمان فقط با صدمات و زحمات به خانه‌داری و بچه‌داری می‌گذرد.» بی‌بی خانم نه تنها حجاب را به شدت زیر سوال می‌برد بلکه خواهان برچیده شدن استثمار زنان می‌شود. فاضل خان گروسی نویسنده کتاب «انجمن خاقان» درباره‌اش می‌گوید: «او خوش منظر، عشوهِ گر، شیطان، فتانه، مردانه پوش، پیمانه نوش و با یک عالمه ناز و آتش انداز خرمن پیر و جوان بود.» معلوم است که بدجوری دل مردان را برده است و آتش بر دل و جان‌شان نهاده است. که البته سخنان او را سال‌ها بعد سردار مریم بختیاری خواهر ناتنی علیقلی خان سردار اسعد و نجفقلی خان صمصام‌السلطنه پی می‌گیرد می‌نویسد: «می‌گویند زن باید خودش را مثل بادبجان بکند و در کوچه راه برود و خدا می‌داند تمام اخلاق زن‌های اسلامی برای همین روگرفت فاسد شده است. اکنون در تهرانم. دو روز قبل با چادر رنتم مغازه‌ای در خیابان لاله‌زار دیدم درون یک مغازه چارقدفروشی خیلی اشیاء طلا و جواهر زیر آینه گذاشته‌اند. به صاحب مغازه گفتم: اینها مال فروش است. جواب داد خیر! اینها را خان‌ها گرو چارقد تور گذاشته‌اند. دنیایی افسوس خوردم به بدبختی ملت بیچاره ایران که اینقدر بی‌علم و بدبخت می‌باشد... امروز زنان اروپایی در تمام اداره‌جات دولتی و ملتی مقام بزرگی را دارا شده‌اند و کرسی و کالت را اشغال نموده‌اند اما ما زنان ایران ابدًا از عالم انسانیت خارجیم.»

در کنار این زنان البته نویسندگان نواندیش پیش از مشروطه هم که در شهرهای قفقاز و عثمانی می‌زیسته‌اند درباره حق آزادی پوشش زنان و رهایی از بند حجاب سخن‌ها گفته‌اند. در این میان می‌توان به فتحعلی آخوندزاده اشاره کرد که از نخستین مردانی است که مکتوب و منطقی به ستیز به حجاب برمی‌خیزد. در مکتوبات کمال‌الدوله که چهل سال پیش از فرمان مشروطه نگاشته است به حجاب تاخته است



## آیا محبت حقیقی باید فداکارانه باشد؟

کلودیا هوموند - برگردان: عرفان ثابتی

«من واقعاً از انجام دادن این کار لذت می‌برم: این کار سبب می‌شود که احساس خوبی نسبت به خودم پیدا کنم. از نظر ذهنی و جسمی تقویت می‌شوم، اگر نسبت به فعالیتی چنین واکنشی داشته باشید، بی‌تردید دلتان می‌خواهد هرچه بیشتر آن را انجام دهید. مگر جز این است که بسیاری از ما به دنبال راه‌هایی می‌گردیم تا به زندگی خود بیش از پیش معنا ببخشیم و شادمان‌تر و سالم‌تر باشیم؟ کنشی که چنین واکنش‌های مثبتی را برمی‌انگیزد، چیست؟ مهربان بودن.

شواهد فزاینده در حوزه‌های روان‌شناسی و عصب‌پژوهی حاکی از آن است که اعمال محبت‌آمیز سلامت ذهنی را تقویت می‌کند، تندرستی جسمانی را بهبود می‌بخشد و حتی طول عمر را افزایش می‌دهد. محبت نه تنها برای طرف مقابل بلکه برای خود فرد مهربان هم مفید است.

در سال ۲۰۲۱ با گروهی از همکاران در دانشگاه ساسکس



«آزمون محبت» را طراحی کردیم. این تحقیق آنلاین از سوی شبکه ۴ رادیو بی‌بی‌سی ارائه شد و بیش از ۶۰ هزار نفر در آن شرکت کردند. مردم به ما گفتند که هرچه کارهای محبت‌آمیز بیشتری انجام داده‌اند سلامت‌شان افزایش یافته است.

در کریسمس، اگر کسی هدیه‌ای را که به او داده‌اید واقعاً پسندد، لذت هدیه دادن حتی می‌تواند از لذت هدیه گرفتن هم بیشتر باشد. اما ما همیشه با چنین احساساتی به راحتی کنار نمی‌آییم و به خود می‌گوییم مگر محبت حقیقی نباید فداکارانه باشد؟ به‌طور سنتی، محبت با مفاهیمی مثل فداکاری و از خودگذشتگی گره خورده است. در واقع، به نظر بعضی از پژوهشگران محبت فقط وقتی معنا دارد که برای کمک به دیگران چیزی را فدا کنیم و خودمان سودی نبریم. این حرف ممکن است از نظر مادی درست باشد. اگر من در واگن شلوغ مترو صندلی‌ام را به شخص سالخورده‌ای تعارف کنم، او خواهد نشست و من خواهم ایستاد. در این صورت، محبت سبب می‌شود که چیزی را از دست بدهم. به همین ترتیب، اگر هفته‌ای چند ساعت داوطلبانه در یک سازمان خیریه کار کنید، در این صورت دارید وقت تان را فدای کمک به دیگران می‌کنید. در هیچ‌یک از این دو مورد، به‌طور مستقیم از محبت تان سود نمی‌برید.

با وجود این، وقتی صندلی‌مان را در اختیار دیگران می‌گذاریم یا وقتمان را صرف کمک به دیگران می‌کنیم، معمولاً رضایت خاطر دلگرم‌کننده‌ای را احساس می‌کنیم. در سی‌تی‌اسکن مغز این رضایت خاطر به شکل نور سرخی دیده می‌شود که با نور سرخ حاکی از لذت ناشی از به چنگ آوردن چیزی فرق دارد. علاوه بر این، می‌توانیم از معامله به مثل سود ببریم. می‌توانیم الان، حتی اگر برایمان هزینه داشته باشید، محبت‌آمیز رفتار کنیم، زیرا می‌دانیم که در آینده وقتی به کمک نیاز داریم طرف مقابل هم به ما محبت خواهد کرد. هزاران سال است که معامله به مثل به همکاری، بقا و شکوفایی بشر کمک کرده است.

مهربان بودن از نظر تکاملی آنقدر به نفع انسان است که مغزمان در قبال محبت به ما پاداش می‌دهد و ما را به چنین رفتاری تشویق می‌کند. اما تشویق و ترغیب زیست‌شناختی به این معنا نیست که این لذت و شادمانی، مخدوش است. این امر کمی به رابطه جنسی شباهت دارد. از نظر تکاملی، هدف از رابطه جنسی تولید مثل است، اما این به آن معنا نیست که نباید از رابطه جنسی، فارغ از تلاش برای بچه‌دار شدن، لذت برد. پس چرا بخواهیم مزایای حاصل از محبت را نادیده بگیریم؟ چرا از این واقعیت خرسند نباشیم که محبت هم به نفع طرف مقابل است و هم به سود کسی که محبت‌آمیز رفتار می‌کند؟ محبت، معامله‌ای نیست که در آن یک نفر چیزی بدهد و یک نفر چیزی بگیرد. محبت نوعی فعالیت مشترک دو طرفه است. فقط در وضعیت‌های حاد، محبت مستلزم ایثار و از خودگذشتگی کامل یا تقریباً کامل است، از جمله وقتی که افراد جان‌شان را به خطر می‌اندازند یا فدا می‌کنند تا جان دیگران را نجات دهند. و حتی در این موقعیت‌ها نیز اگر قهرمان زنده بماند، می‌تواند از این کار سود ببرد زیرا شهرت و اعتبارش به شدت افزایش خواهد یافت.

رفتار محبت‌آمیز می‌تواند انگیزه‌های مختلفی داشته باشد، از جمله ایجاد احساس

مثبت نسبت به خودمان یا ارائه تصویر خوشایندی از خود به دیگران. به عبارت دیگر، در مهربان بودن با دیگران نفع شخصی هم دخیل است، و این هیچ اشکالی ندارد. منظورم این نیست که باید محبت خودخواهانه را جایگزین محبت فداکارانه کرد. برای مثال، اگر تنها دلیلی که می‌خواهید به تهیه ناهار کریسمس برای افراد بی‌سرپناه کمک کنید این است که عکس‌ها را در شبکه‌های اجتماعی منتشر کنید تا تعداد زیادی از دوستان و دنبال‌کنندگان تان آنها را لایک کنند، در این صورت به احتمال زیاد باید در انگیزه خود تجدیدنظر کنید. اعمال محبت‌آمیز را نباید صرفاً برای جلب نظر مثبت دیگران یا دوست‌داشتنی‌تر جلوه دادن خود انجام داد. محبت باید واقعی باشد. هیچکس نمی‌خواهد به خودنمایی یا نوع‌دوستی متظاهرانه متهم شود، اما اگر لذت بردن از محبت خودتان سبب می‌شود که بیشتر محبت کنید و حاصل جمع محبت در دنیا افزایش یابد، در این صورت بی‌تردید چنین محبتی خوب است.

**محبت‌آمیز رفتار کردن می‌تواند دشوار باشد:** چنین رفتاری مستلزم تلاش است و همیشه هم قدرش تمام و کمال دانسته نمی‌شود. اما دقیقاً به همین علت است که نباید آن رضایت خاطر دلگرم‌کننده در شما احساس گناه ایجاد کند یا فکر کنید که از ارزش رفتار محبت‌آمیزتان می‌کاهد. برای مثال، شواهد فراوان نشان می‌دهد که اعانه دادن به یک سازمان خیریه احساس خوبی در ما ایجاد می‌کند اما این پول در عین حال واقعاً به کسانی هم که آن را دریافت می‌کنند، کمک می‌کند.

از شرکت‌کنندگان در «آزمون محبت» خواسته بودیم تا احساس خود پس از مواجهه با رفتار محبت‌آمیز دیگران را توصیف کنند. اکثر آنها گفتند که احساس شادی، تسلی خاطر، محبوبیت، دلگرمی و حمایت می‌کنند. اگر مهربان بودن ما چنین تأثیر مثبتی دارد، در این صورت نباید بیش از حد نگران خلوص نیتمان باشیم. محبت می‌تواند کاملاً فداکارانه باشد، اما در اغلب اوقات نیت‌های جورواجوری داریم. چرا با تکیه بر این تأثیرات مثبت، بیش از پیش محبت‌آمیز رفتار نکنیم؟

شاید بد نباشد که کریسمس امسال کمی بیشتر تلاش کنید تا هدیه خاصی برای عزیزانتان بیاپید، یا به همسایه‌ای سر بزیند که ممکن است کریسمس را در تنهایی سپری کند. در این صورت، احتمالاً نه تنها آنها بلکه خودتان هم تعطیلات خوشایندتری خواهید داشت. و این اشکالی ندارد چون به نفع همه است.

## دوره آموزشی آنلاین مربوگری بین المللی یوگای خنده

مدرس: امیر پرورش

کارشناس ارشد بین المللی یوگای خنده و سفیر جهانی خنده  
با اعطای مدرک بین المللی و دریافت کد ثبتی از دانشگاه یوگای خنده هندوستان

برای کسب اطلاعات بیشتر:

+۹۸۹۱۰۹۲۶۰۴۲۹

اینستاگرام:

@amir.parvareh



## زندگی

زندگی را دوست داشتن، احساسی است که به هر کسی که آن را تجربه کند، انرژی و شادابی می دهد. این حس، از روی عشق به زندگی و تمامی تجربه های آن، به وجود می آید. هر روز، با انتخاب چگونگی تفکر و رفتار، می توانیم این عشق را نسبت به زندگی بیشتر کنیم. به دلیل تنوع بسیاری از تجربیات در طول زندگی، هر کدام از ما می توانیم به شیوه خودمان، این عشق را به زندگی داشته باشیم. ممکن است برای برخی، عشق به زندگی از طریق لذت بردن از لحظات کوچک، مثل دیدن یک غروب زیبا، درک عمیق از طعم غذای خوشمزه، یا شنیدن موسیقی مورد علاقه، به وجود می آید. برای دیگران، عشق به زندگی از طریق ارتباط با دیگران، همیاری با جامعه، و ایجاد ارتباطات عمیق با دوستان و خانواده، به وجود می آید.

هر چه شیوه ما در عشق به زندگی باشد، اهمیت آن در ایجاد شادابی در زندگی مان بیشتر می شود. با تمرکز بر خوشی ها، و به دست آوردن از تجربیات منفی در زندگی درس بگیریم تا بتوانیم عشق خود را به زندگی بیشتر کنیم. با این رویکرد، می توانیم بهترین نسخه از خودمان را در زندگی به نمایش بگذاریم. عشق به زندگی، توانایی برای رشد و پیشرفت در زندگی را به ما می دهد. با ارتباط با خودمان و محیط اطراف، می توانیم ایده ها و اهداف خود را در زندگی به دست آوریم. با این ایده ها همراه باشیم، و با عشق به زندگی، هر روز از آن لذت ببریم.

«امروز» می توانم از وضع جسمانی ام شکایت کنم، برای خود احساس تاسف کنم و یا می توانم خوشحال و شکرگزار باشم از اینکه زنده هستم و هنوز نفس می کشم. «امروز» می توانم به راحتی اجازه بدهم تا مسئولیت های روزمره زندگی، انرژی روحی و جسمی را از من بگیرند و افکارم را به راه های منفی بکشند و یا این که می توانم با روحیه ای مثبت این مسئولیت ها را یکی بعد از دیگری انجام داده و واقعا از ته قلبم به این حرف معتقد باشم که در انتهای تونل تاریک، مطمئنا روشنایی را خواهم یافت. «امروز» منتظر من است. چرا که فقط من این توانایی را دارم تا مانند یک مجسمه ساز به او شکل و ترکیب بدهم. می توانم «امروز» را، هر چقدر سخت و مشکل، با روحیه ای مثبت به اتمام برسانم، و یا بر عکس می توانم به راحتی خودم را عذاب روحی داده که نتیجتا جسمانی نیز مریض خواهم شد و یک روز جهنمی را برای خودم و اطرافیانم انتخاب خواهم کرد. شما کدام مسیر را انتخاب می کنید!

## امروز

افلیا پرویزاد

دیشب قبل از اینکه خوابم ببرد مدام در فکر روز بعد بودم. با خودم فکر می کردم که فردا نیز مانند روزهای دیگر سرم خیلی شلوغ خواهد شد. در فکرم تمام کارهایی را که باید انجام بدهم، یکی بعد از دیگری مرور کردم، تا بالاخره وسط شب خوابم برد. صبح زود با هیجان بیش از حد چشمانم را باز می کنم. از پنجره به بیرون نگاهی می اندازم. چه هوای بارانی و تاریکی. از زمستان خیلی بدم می آید. برای من باران مانند اشکی غمگین می ماند. عاشق آفتاب هستم. باید زود حاضر شوم و تا قبل از این که روز به نیمه شب برسد تمام کارهایم را انجام بدهم. کلی کار و مسئولیت های متعدد جلوی راهم قرار گرفته است که باید به اتمام رسانده و کامل کنم، البته اگر وقت به اندازه کافی باقی بماند. همیشه وقت کم می آورم.

همانطور که مشغول حاضر شدن هستم و فکرم نیز پر از مسائل مختلف، یکدفعه احساس خستگی شدیدی بهم دست می دهد. چشمانم را می بندم. حس می کنم قلبم تندتر از معمول می زند و سنگین شده و کمی هم دلگیر. با خودم فکر می کنم: «چرا اینقدر کارهای تمام نشدنی! تا به چه اندازه بار سنگین مسئولیت ها!»

چشمانم را باز می کنم. نظرم به آینه می افتد. به صورتم خیره می شوم. دقیق تر نگاه می کنم. احساس می کنم که چشمانم دارند با من حرف میزنند! دارند به من یادآوری می کنند که من بعنوان یک انسان، مهمترین و حساس ترین نقش را در زندگی روزمره ام بازی می کنم و این فقط من هستم که با رفتاری که انتخاب می کنم روزم را مشخص خواهم کرد، خوب یا بد.

«امروز» می توانم شکایت و ناله کنم که از زمستان بدم می آید و اینکه چرا هوا سرد و بارانی است و یا می توانم شکرگزار باشم که با آمدن باران، رودخانه ها پر آب خواهند شد، درختها، گلها و چمن ها تغذیه خواهند کرد و رشدشان بهتر خواهد شد و طراوت و تمیزی، هوا را نیز در بر خواهد گرفت.

«امروز» می توانم احساس ناراحتی کنم که چرا به اندازه کافی پول در اختیارم نیست تا بتوانم هر کاری دلم می خواهد انجام دهم و یا برعکس می توانم به خاطر وضع نه چندان خوب مالی، یاد بگیرم تا عاقلانه خرید کنم، از هدر دادن جلوگیری نمایم، و در نهایت راضی و خوشحال باشم برای هر چه که دارم.



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

## چهار نوشیدنی برای افزایش طول عمر

مسئولترین فرد این کره خاکی ۱۱۸ سال دارد، اما بر اساس نتایج یک تحقیق جدید انسان‌ها می‌توانند به طور نظری تا ۱۵۰ سال عمر کنند. پایگاه خبری welland-good گزارش داد، با وجود آنکه هر منطقه در جهان رژیم غذایی خاص و شاید



متفاوت با دیگری داشته باشد، اما اکثر مردم جهان در برخی از عادات‌های غذایی با یکدیگر مشابه هستند، که به عنوان مثال می‌توان به تکیه اکثر مردم جهان به برخی از نوشیدنی‌ها برای طول عمر

بیشتر اشاره کرد. بنا بر این پژوهش چهار نوشیدنی در این امر از دیگر نوشیدنی‌ها برترند که عبارت‌اند از:

**چای سبز:** یکی از دلایلی که باعث شده است چای سبز یکی از مهم‌ترین نوشیدنی‌های کمک‌کننده به افزایش طول عمر به شمار رود آنتی‌اکسیدان‌ها و ماده فلاونوئید در آن است که به وفور در آن یافت می‌شود و ارتباط مستقیمی با کاهش کلسترول بد دارد، به همین دلیل استفاده از چای سبز می‌تواند منجر به بهبود عملکرد قلب و عروق شود. **چای سیاه:** چای سیاه نیز همان فواید چای سبز را دارد، حاوی کافئین و آنتی‌اکسیدان است و از این رو می‌تواند از وخامت بیماری‌های مزمن از جمله دیابت از نوع دوم، سرطان، سکنه مغزی و بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری کند.

**قهوه:** قهوه نیز حاوی کافئین و مملو از آنتی‌اکسیدان است. علاوه بر آن قهوه حاوی عناصر مغزی مانند ویتامین ب ۵ (برای تولید گلبول‌های قرمز)، منگنز (برای تقویت استخوان)، پتاسیم (برای کاهش فشار خون) و منیزیم (برای تولید انرژی و کمک به خواب) است.

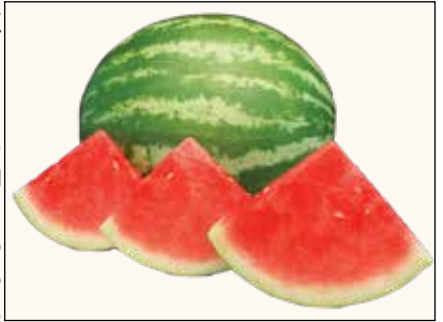
**آب:** در اکثر نقاط جهان، مردم آب را بخشی از رژیم غذایی خود به حساب می‌آورند. آب حاوی نمک‌های معدنی همچون کلسیم، منیزیم و پتاسیم است.

## ۹ خاصیت مهم یک محصول تابستانی

الهه جعفرزاده

هندوانه منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی است که علاوه بر آبرسانی بدن، می‌تواند بسیاری از ابعاد مختلف سلامتی را ارتقا دهد و از برخی بیماری‌ها نیز

جلوگیری کند. هندوانه مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های A، C، و تعداد زیادی مواد مغذی دیگر است. چیزی که این میوه را منحصر به فرد می‌کند این است که این خوراکی شیرین در مقایسه با سایر میوه‌ها دارای قند پایین‌تری است. هندوانه نه تنها یک میان وعده خوشمزه و شیرین است، بلکه فواید



زیادی نیز برای سلامتی دارد، از هیدراتاسیون گرفته تا مدیریت فشار خون و کاهش وزن. در این مطلب به ۹ مورد از مزایای این میوه برای سلامتی اشاره شده است.

**تقویت سیستم ایمنی بدن:** هندوانه با تأمین بیش از ۲۵ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین سی، به طور قابل توجهی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. بسیاری از مطالعات، مصرف ویتامین سی را با ارتقای عملکرد سیستم دفاعی مرتبط می‌دانند. دریافت این ویتامین به تقویت تولید کلاژن کمک می‌کند که برای بهبود ساختار سلولی و سلامت سیستم ایمنی بسیار مهم است.

**آب رسانی بدن:** در بین میوه‌هایی با قابلیت هیدراتاسیون، هندوانه یک سر و گردن بالاتر از بقیه میوه‌هاست. ۹۲ درصد این میوه از آب تشکیل شده و بهترین گزینه برای هیدراته نگه داشتن بدن است. هندوانه از خستگی جلوگیری کرده و انرژی شما را حفظ می‌کند، سردرد را کاهش می‌دهد و به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند.

**نابودی سلول‌های سرطانی:** هندوانه سرشار از آنتی‌اکسیدان است و به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن، که توانایی تشکیل سلول‌های سرطانی را دارند، کمک می‌کند. هندوانه نیز مانند سایر میوه‌های قرمز رنگ (مانند گوجه فرنگی)، حاوی مقادیر زیادی لیکوپن است. آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لیکوپن به مبارزه با سرطان‌هایی مثل سرطان پروستات، کند کردن روند پیری و ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده در بدن کمک می‌کنند. لیکوپن موجود در هندوانه تقریباً ۴۰ درصد بیشتر از لیکوپن موجود در گوجه فرنگی است.

**تقویت بینایی:** آب هندوانه برای کاهش استرس اکسیداتیو چشم بسیار مفید است. همچنین آب هندوانه سطح آفتاب سوختگی چشم را کاهش می‌دهد. اگر از مشکلات بینایی رنج می‌برید، نوشیدن آب هندوانه برای بهبودی و رفع این مشکل بسیار مفید است.

**ایجاد حس سیری:** مصرف هندوانه به شما کمک می‌کند تا برای مدت طولانی، حس سیری مضاعف داشته باشید. همچنین این میوه از تجمع آب در بدن نیز جلوگیری می‌کند. **کاهش فشار خون:** یک برش هندوانه حاوی ۱۷۰ میلی گرم پتاسیم است، این ماده معدنی در کاهش اثرات سدیم بر فشار خون و برای عملکرد صحیح سیستم عصبی بسیار مفید است.

**مدیریت و کاهش وزن:** خوردن هندوانه به عنوان پیش‌غذا یا استفاده از آن در سالاد می‌تواند یک راه مفید برای کاهش وزن باشد. از آنجا که بیش از ۹۰ درصد ساختار هندوانه از آب است، یکی از بهترین میوه‌ها برای کاهش وزن به شمار می‌رود. یک وعده ۱۰۰ گرمی هندوانه فقط ۳۰ کالری دارد.

**حفظ سلامت قلب:** لیکوپن موجود در هندوانه برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. مصرف زیاد هندوانه منجر به بهبود جریان خون از طریق شاهرگ‌ها می‌شود و به عملکرد قلبی عروقی کمک می‌کند.

**پیشگیری از آسم:** هندوانه و سایر میوه‌ها و سبزیجاتی که سرشار از ویتامین سی هستند، با رادیکال‌های آزاد التهابی که باعث ایجاد آسم می‌شوند، مبارزه می‌کنند.

### جواب چستان:

۱: دندان ۲: شمع ۳: حوله ۴: آتش ۵: سه شنبه ۶: کلمه «اشتباه» ۷: پله ۸: شطرنج ۹: A عمومی D است ۱۰: اسم ۱۱: نقطه ۱۲: چراغ راهنمایی ۱۳: قول ۱۴: نور ۱۵: همه ماه‌ها

*Pouyan's music*

*Teaches piano & keyboard Children & adults*

*Dj Pouyan Live music*

*For all occasions*

**(925) 963-7982**

## از چه زمانی دیگر نترسیدم... یا دست کم کمتر ترسیدم!؟

افرا فراہانی



بی‌حجابی که از کنارم رد می‌شود صدای غزاله در ذهنم می‌پیچد که «نترسید، نترسید، ما همه با هم هستیم». ۲۹ مهرماه ۱۴۰۱ روزی بود که من دیگر نترسیدم و درست به‌اندازه روز تولدم ارزش جشن گرفتن دارد. کمی بعدتر بود که در میان ترانه‌های انقلابی تصنیفی را شنیدم که همدم شد، قطعه‌ای با صدا و ساز محیا حامدی. وقتی فهمیدم که عنوان این تصنیف «دختران سیروس» و متعلق به دوران مشروطه است، دلگرم و شجاع‌تر شدم. آن‌قدر آن را گوش دادم که شعر را حفظ شدم. بعد از مدتی، در اینترنت ویدئوی کوتاهی درباره همین شعر دیدم. در متن همراه با این ویدئو نوشته بود که گیسو شاکری اخیراً این تصنیف را بازخوانی کرده و معتقد است که این اثر سروده عصمت خانم مستوفی آشتیانی، معروف به طائره، است.

در اینترنت به سراغ طائره رفتم. زنی بود شجاع و خوش فکر که در زمان مشروطه در روزنامه ایران نو می‌نوشت. نوشته‌هایش را خواندم و قلبم لرزید. زنی بود که حدود ۱۱۴ سال پیش برای همان چیزهایی می‌جنگید که ما امروز برایشان مبارزه می‌کنیم، زنی که به ضرورت آموزش و تحصیل دختران باور داشت، زنی که با تأکید بر برابری زن و مرد می‌کوشید به مردم بیاموزد که زنان آن‌قدر عاقل هستند که در مورد پوشش، تحصیل و زندگی‌شان تصمیم بگیرند:

«البته شنیده و دیده‌اید هر مملکتی که صاحب ترقی و تمدن و ثروت شده به‌واسطه تربیت و دانایی و دیانت و امانت و درستی اخلاق طایفه نسلان است. مگر وطن عزیز ما که طایفه‌ی نسلان را پست‌ترین مخلوقات تصور نموده‌اید و گرفتار هزاران هزار تعدیات نموده‌اید. این ظلم بی‌پایان نیست، مگر به‌واسطه غفلت و هوا و هوس نفسانی شما برادران عزیز که ما طایفه نسلان را از هر گونه علوم و ترقیات و دانایی به‌واسطه موهومات محروم نموده‌اید. تمام عالم رو به ترقی و ما بیچارگان روز به روز در تنزل و بدنامی. مگر ما نوع و قرین شما نیستیم؟ اگر خلقت طایفه نسلان نبود بقا و هستی شما از کجا بود؟ آیا نه در بطن ما به وجود آمده‌اید و در آغوش ما پرورش یافته‌اید؟ آیا نه ما با کمال زجر و زحمت و سختی و ذلت و صبر و تحمل هر گونه تعدیات و ظلم شما را به حد بلوغ رسانیده‌اید؟ آیا نه ما سرمنشأ زندگانی و هستی و راحتی شما هستیم؟ چگونه این وطن اصلی خود را فراموش فرموده و ما را دچار این گونه تعدیات فرموده‌اید؟ و حال آنکه «بنی آدم اعضای یکدیگرند، که در آفرینش ز یک گوهرند / چو عضوی به درد آورد روزگار، دگر عضوها را نماند قرار / تو کز محنت دیگران بی‌غمی، نشاید که نامت نهند آدمی». چه باعث شده که تمام راحتی‌ها و نعمت‌ها و سیاحت‌ها و علوم و صنایع را از برای خود پسندیده‌اید و ما را از جمیع این نعمات محروم نموده‌اید و می‌گویید که طایفه نسلان در مملکت ما هنوز قابل هیچ‌گونه تربیت و علوم و صنایع نشده‌اند؟ و اسفا و اسفا و اعجابا و اعجابا و احیرتا و احیرتا! مراسم شکوه ز صراف‌های پست محک که شخص را نشانند قیمت و مقدار. بلی چنین است، بی‌قابلیتی ما همان بس که تحمل هر مصیبت و بلائی را می‌نماییم و با نهایت زجر و زحمت امثال شما را می‌پرورانیم و پیشه‌ای جز محنت و وفا و تسلیم و رضا نداریم. هوش و استعداد و قابلیت و مظلومیت و صبر و تحمل و وفاداری ما طایفه نسلان بر عموم اهل خرد و دانش و بصیرت واضح و آشکار شده. افسوس هزار افسوس که در دست غفلت و نادانی و هواهای نفسانی و خودپرستی و خودپسندی و بی‌وفایی و بی‌محبتی و غیره و غیره... شما برادران غیور عزیز وطن پرست گرفتاریم و بدبختانه نمی‌توانیم درجه استعداد و قابلیت خود را در هر مقام به شما ارائه دهیم. اما چه کنیم؟ «از دست کسی نیست که فریاد توان کرد / گفتا ز که نالیم که از ماست که بر ماست» بقیه دارد. خادمه وطن عزیز - طائره.»

مکتوب خانم دانشمند، سال اول، شماره ۷۸ (۱۶ ذی‌قعدة ۱۳۲۷ / ۳۰ نوامبر ۱۹۰۹)، صص ۲-۳.

حالا طائره را می‌شناسم و می‌دانم که در آن سال‌های دور برای زنان می‌جنگید. حالا که صدای غزاله در گوشم پیچیده است، که تنها نیستم و ما همه با هم هستیم، دیگر نمی‌ترسم... یا دست کم کمتر از هفت ماه پیش می‌ترسم.

روزهای خاص در همه فرهنگ‌ها مهم‌اند، روزهای تولد، سالگرد دوستی، سالگرد ازدواج و هزار جور سالگرد دیگر مهم هستند. روزهای ملی و جهانی هم داریم، اعیاد و حتی وقایع سیاسی مهم‌اند، جشن می‌گیریم یا برای اولین‌هاشان عزاداری می‌کنیم، مثل اولین نوروز بعد از مرگ عزیزی. اولین‌ها در زندگی مردم اهمیت دارند و محترم شمرده می‌شوند. من مثل اکثریت قریب به اتفاق مردم روز تولدم را می‌دانم، کسی یادش نیست که چه زمانی اولین قدم‌هایم را برداشتم و اولین کلماتم را گفتم. خودم یادم نیست که اولین بار چه وقت عاشق شدم، چه وقت از غم عشق فارغ شدم و در چه زمانی فارغ‌التحصیل شدم، اما در اوایل انقلاب ژینا سالگردی به سالگردهای زندگی‌ام اضافه شد. حالا دقیق می‌دانم که از چه زمانی دیگر نترسیدم یا دست کم کمتر ترسیدم.

آن روزها لحظه‌ای تلفن همراه را رها نمی‌کردم. زخم روحی قطع شدن اینترنت در سال‌های ۱۳۸۸ و ۱۳۹۸ با من بود و ساده‌اندیشانه فکر می‌کردم که اگر به اخبار دسترسی داشته باشم، لابد اوضاع به آن بدی نخواهد بود. انکار شدت خشونت نسبت به معترضان در صورت اطلاع من از اخبار کاهش می‌یافت. به‌ندرت از پای تلویزیون و شبکه‌های خبری بلند می‌شدم، هنوز هم همین‌طورم، اما آن روزها عادت نداشتم. فکر می‌کردم که اگر یک دقیقه اخبار را چک نکنم، انقلاب‌مان به پیروزی می‌رسد و من جا می‌مانم. حالا صبورتر شده‌ام و مدام به خود یادآوری می‌کنم که دونده دوی مارتون هستیم و راه طولانی است. روزی را که دیگر نترسیدم دقیقاً یادم است، روزی که آخرین ویدئوی غزاله چلابی منتشر شد.

عجب روزی بود! یادم است که جمله‌ای شبیه به این را در تلگرام خواندم: لحظه تیر خوردن غزاله چلابی... این ویدئو فقط سی و چند ثانیه بود. در ثانیه‌های نخست مدام در تاریکی دنبال غزاله زیبا می‌گشتم. از تقریباً یک ماه قبل، روزی که خبر کشته‌شدنش پخش شده بود، عکس و چهره زیبایش در قلبم مانده بود. با خودم فکر می‌کردم که حالا چطور در تاریکی غزاله را پیدا کنم. حدود ۱۸ ثانیه بعد از شروع ویدئو صدایی شنیدم: «نترسید، نترسید، ما همه با هم هستیم!» صدا را که شنیدم با خودم فکر کردم که دست‌کم غزاله در لحظات آخر احساس تنهایی نکرده است، هم‌رزمی کنارش بوده که به او یادآوری کرده است که تنها نیست.

بیست و یک ثانیه بعد از شروع فیلم، فهمیدم که غزاله فیلم‌بردار بوده است. لحظه‌ای که تیر خورد و افتاد فهمیدم که خودش از لحظه تیر خوردنش فیلم گرفته، خودش بوده که می‌گفته «نترسید، نترسید». تا چند روز بعد، اشکم خشک نشد و آثار شوک اولیه‌ام از بین نرفت. هنگام گریه‌های طولانی به خانواده غزاله فکر می‌کردم، به دوستانش و همه کسانی که زندگی‌شان در آن سی و چند ثانیه تا ابد تغییر کرد. به آن کسی فکر می‌کردم که تلفن همراه دخترک را برداشته و اولین بار آخرین فیلم را دیده است.

برای ما همان‌قدر که اولین‌ها مهم‌اند آخرین‌ها هم مهم هستند: آخرین باری که درس خوانده‌ایم یا همان فارغ‌التحصیلی، آخرین روزی که به سر کار می‌رویم یا همان آغاز بازنشستگی، آخرین باری که سیگار می‌کشیم یا همان ترک‌کردن، آخرین حرف‌هایمان در دنیا یا همان وصیت‌نامه، آخرین‌ها برایمان اهمیت دارند. بعد از اینکه بارها و بارها آخرین ویدئوی غزاله را دیدم، به این نتیجه رسیدم که آخرین جملات او وصیت‌نامه‌اش بوده است و اگر بخواهم به وصیتش عمل کنم، دیگر نباید بترسم. از آن روز به بعد، به‌خاطر غزاله، دیگر نترسیدم و هر روز آزادی را تمرین می‌کنم. هنوز گاهی از اخبار و تهدیدها می‌ترسم و پیش می‌آید که صدای درونم بلندتر از صدای غزاله حرف بزند و بگوید «نکن، نگو، بترس»، اما دوباره آخرین ویدئوی غزاله را می‌بینم و یادم می‌آید که از چیزی نهراسم. حالا هر زن

با درج آگهی در نشریه پژواک،

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

**(408) 221-8624**

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

ادامه مطلب زنان آوانگارد... از صفحه ۴۶

خورشیدی شمار محصلان مسلمان ذکور و اناث تهران را ۱۴۱۳۰ نفر بر آورد کرده‌اند که از این شمار ۴۲۲۶ تن دانش آموزان آموزشگاه‌های دخترانه بودند.

در کنار همه اینها پیشگامان روزنامه‌نگاری زنان هم در کانون مبارزه با حجاب بودند. خانم دکتر سمیه کحال جدیدالاسلام همدانی نشریه دانش نخستین نشریه زنان را دو سال پس از فرمان مشروطه منتشر می‌کند. بعد مریم عمید سمنانی معروف به مزین‌السلطنه با پشتیبانی پدرش میرزا سید رضی رئیس الاطبا، پزشک قشون ناصرالدین شاه، نشریه شکوفه دومین نشریه زنان را منتشر می‌کند. که با خرافه پرستی و اعتقاد به موهومات و بی‌سوادی زنان مبارزه می‌کند. در شماره هفتم نشریه شکوفه خانم عمید سمنانی با حمله به روحانیت می‌نویسد: «ناشویی ایرانی‌ها ناشویی نیست بلکه مرده شویی است و زن و شوهری اجباری است.» پس از این که مجلس دوم نیز پذیرای شرکت زنان در انتخابات نشد شکوفه در سال ۱۲۹۲ فهرستی از دوازده زن را منتشر می‌کند و از مردان می‌خواهد اگر واقعا آزادی خواهند به این زنان رای بدهند. اما نشریه او هم به جرم مساوات‌طلبی توقیف شد. بعد از این نشریه‌ها یعنی دانش و شکوفه نشریه زنان بود که در اصفهان منتشر شد. حملات این نشریه چنان گزنده و تلخ بود که به قول صدیقه دولت‌آبادی بارها تکفیر شدند. که بعد از دو سال در نتیجه اعتراض روحانیون بسته شد. در واکنش به یورش وحشیانه به دفتر این نشریه سردبیر چنین نوشت: «ما را عشق وطن، ما را آرزوی پرورش مشروطیت ایران و ما را افتخار خدمت در نگهداری استقلال با معنی ایران به میدان معارف دواند. ما برای رستگاری ملت از روزگار تاریک و برای نجات خاوران بینوای خود و برای یاری وطن قلم به دست گرفتیم. ما از کشته شدن باک نداریم و بلکه به فدا شدن در راه وطن و ملت آزاد خود افتخار می‌کنیم.»

پس از دانش و شکوفه و زبان زنان، این بار نوبت نامه بانوان بود که در سال ۱۲۹۹ با پیام بیداری و رستگاری زنان بی‌چاره و ستمکش پا به میدان نهاد که تنها پس از دو روز و بعد از دومین شماره توقیف شد. انگیزه توقف هم آن بود که خانم شهناز آزاد دختر میرزا حسن رشیده در شماره نخست آن از جمله به «کفن سیاه» پرداخت و نوشت که «حجاب خرافه و موهومات و حصار سنت جلو دیدگان زنان و مردان را در این کشور سد کرده است.»

او در کنار همسر روشن‌اندیش خود ابولقاسم آزاد مراغه‌ای به راستی از گوهرهای نایاب مدرنیته ایرانی بودند. ابولقاسم آزاد مراغه‌ای فرزند میرزا محمد ثقه‌الاسلام از مجتهدین آذربایجان بود و خود نیز پس از تحصیلات فزوی با رخت ملای به ایران بازگشت و به جای دنبال کردن اجتهاد راهی خارج شد و به روزنامه‌نگاری پرداخت. و خود نخستین روزنامه پارسی‌نویس را به نام نامه پارسی در سال ۱۲۹۵ منتشر کرد. وی می‌نویسد: «در آغاز جنگ جهانی اول به ایران برگشته با دختر نوشین روان حاج میرزا حسن رشیده بنیانگذار آموزشگاه‌های جدید در ایران ازدواج کردم و در نخستین روز به وی گفتم که شما نباید از مردان رو بگیری و باید برای رفع و آزادی زنان از کفن سیاه اقدامات کنیم. همسر در پاسخ گفت: اغلب و اکثر ملت و زمامداران و پیشوایان ایران کاملا مخالف این مرام هستند و ما را تکفیر و واجب‌القتل خوانده‌اند. از هیچ آزاری دریغ نخواهند کرد. جواب دادم با احتیاط و تدبیر لازمه به مقصود می‌رسیم.» جالب این که این شهناز آزاد یکی از دو دختر حسن رشیده از همسر دوم او علویه خانم است که پدر برای آموزش آنها سرشان را تراشید و رخت پسرانه برتن‌شان کرد تا بتوانند به آموزشگاه او بروند. در همان حال که شهناز آزاد سردبیری نامه بانوان را در تهران و صدیقه دولت‌آبادی زبان زنان را در اصفهان منتشر می‌کردند در مشهد فرخ‌دین پارسا و همسرش فخرآفاق پارسا دو هفته نامه «جهان زنان» را منتشر می‌کنند که بیش از چهار شماره منتشر نشد چون انتشار آن را مغایر با شرع مبین اسلام دانسته و خواهان مجازت موسس و ناشر مجله شدند. روزنامه بسته شد و به دستور قوام‌السلطنه فخرآفاق پارسا که ۲۵ ساله بود همراه همسرش از تهران تبعید شدند.

همسو با مدارس و آموزشگاه‌ها و نشریات زنانه، باید بر تلاش‌های انجمن زنان نیز توجه نمود. در دوران جنبش مشروطه و سال‌های پس از آن شاهد پدیداری انجمن حریت نسوان، آزادی زنان، انجمن مخدرات وطن، و شرکت خواتین اصفهان هستیم که هر یک جایگاه بلندی در چالش آزادی‌خواهی زنان داشتند و در میان اینها «جمعیت نسوان وطن‌خواه» که پایه‌گذاران آن گروهی از زنان سرشناس و کنشگر ایرانی بودند نقش فعالی ایفا می‌کنند.

محترم اسکندری این بانوی ۲۷ ساله دختر محمدعلی میرزا اسکندری (شاهزاده علیخان) نقش بسیار کلیدی در مبارزه زنان با عقب ماندگی دارد. در کنار محترم اسکندری، مستوره افشار فرزند جمشید افشار بکشلو (مجدالسلطنه) بعد از درگذشت محترم اسکندری ریاست انجمن نسوان وطن‌خواه را برعهده می‌گیرد. از دیگر اعضای انجمن فخرآفاق پارسا، شهناز رشیده، فخرعظمی ارغون (فخرعادل خلعتبری)، مادر سیمین بهبهانی بودند.

بی‌سبب نیست با برآمدن روحانیون و مطرح شدن‌شان در جامعه در زمان مشروطه این بار با صراحت بیشتری به مصاف زنان و خواسته‌های آزادی‌خواهانه نسوان وطن می‌روند. هر نوع تلاش زنان را با انگ بی‌عفتی و بی‌حجابی محکوم می‌کنند.

نخستین انجمن زنانه پس از فرمان مشروطیت را علویه خانم، همسر میرزا حسن رشیده، پدر آموزش نوین ایران، یک ماه پس از فرمان در خانه محسن خان نظنزی در تهران بنا می‌کنند. انگیزه این انجمن پرورش دختران و پدید آوردن مشارکت هرچه بیشتر زنان در امور اجتماعی بود. اما دولت مشروطه با تحریک روحانیت وقت این انجمن را بست. البته همانطور که اشاره شد نخستین مدرسه دخترانه پس از فرمان مشروطه را بی‌بی خانم استرابادی با نام مدرسه دوشیزگان در همان سال فرمان مشروطه به راه انداخت که بلافاصله با مخالفت شدید و فتوای شیخ فضل‌الله نوری مواجه شد که نوشته بود: «باحه مسکرات و اشاعه فاحشه‌خانه‌ها و افتتاح مدرسه تربیت نسوان همه کفرآمیزند» و سید علی شوشتری دیگر آخوند مخالف تربیت زنان نوشت: «وای به حال مملکت مسلمانی که مدرسه دخترانه در آن باشد.» اما بی‌بی خانم هم ساکت ننشست در پاسخ به روحانیون مرتجع نوشت: «بر مدیران رتق و فتق امور واجب است که در این هنگام درخت سعادت ابدی در باغ مراد ملت بنشانند و اساس ترقی و پیشرفت این مملکت را بر پایه استوار نهند و به تربیت نسوان بپردازند. اگر غریبان و دیگر ملل به ترقی عالی دست یافتند برای این است که زن‌هایشان را تربیت کردند. ملت ایران زودتر از ملت ژاپون با اروپا مراد کرده چرا مثل آنها ترقیات عصر جدید را فرانگرفت؟ همه به واسطه این نکته است که زنان فرنگی به واسطه علم معنای هیات اجتماعی را می‌فهمند ولی زن‌های مسلمان جز کینه‌ورزی با یکدیگر، تربیت کودکان به مقتضای سلیقه خود چیز دیگری نمی‌دانند. وقتی که آموزگاران و مربیان اولیه اطفال را تربیت نکنند جوانان و پیران و مردان با تدبیر نخواهیم داشت.»

پس از بی‌بی، سه سال بعد از مشروطه طوبی رشیده دختر میرزا حسن رشیده، با پشتیبانی پدر و مادرش دبستان پرورش را با ۱۷ شاگرد در بخشی از منزلش به راه انداخت که فراشان دولت مظفرالدین شاه به تحریک علما تابلوی آن را پایین کشیدند و دبستان را بستند. سی و سه سال و اندی بعد از فرمان مشروطه شماره ۷۹ نشریه شرق در ۱۷ فروردین ۱۲۸۹ گزارش می‌دهد که نخستین گاردن پارتی تاریخ ایران به همت انجمن مخدرات وطن در پارک اتابک برگزار شده است که این مهمانی که بیشتر زنان از میان ارمنیان بودند با تکفیر و حمله روحانیون مواجه می‌شود. تازه این انجمن با پشتیبانی بسیاری از زنان بلندپایه بود و ریاست آن هم با آغاییم دختر یکی از برجسته‌ترین روحانیون نواندیش میرزاهادی نجم‌آبادی بود که چند سال پیش در گذشته بود.

اگر دربار از یک سو و روحانیون مرتجع از سوی دیگر دست به دست هم داده بودند تا مانع تحصیل و ترقی زنان و دختران ایرانی باشند در سوی دیگر زنان و روشنفکران ترقی خواه پی برده بودند که بدون آموزش و تربیت و تحصیل زنان ایران رویای پیشرفت و ترقی وهمی بیش نخواهد بود. هر چه آخوندها انگ می‌زدند بازم زنان و دختران آزاداندیشی پیدا می‌شدند که بیرق مبارزه را برافرازند و در برابر ارتجاع سرخم نکنند. البته در این راه به ابتکار عمل‌های جالبی هم دست می‌زدند که یک نمونه آن ابتکار عمل طوبی آرموده بود. که دبستان «ناموس» را بنیاد نهاد. برای اینکه مخالفت روحانیون را برنیانگیزد روضه و مداحی و قرآن‌خوانی را هم در برنامه درسی گنجانند. کار ناموس چنان بالا گرفت که نزدیک به ۳۴۰۰ دانش آموز در آن درس می‌خواندند که بعدها همگی جزو زنان مخالف حجاب شدند و در جنبش بیداری زنان نقشی کلیدی ایفا نمودند.

یکی دیگر از زنان ترقی‌خواه ماهرخ گوهرشناس، دختر میرزا جعفرخان از بازرگانان بنام تهران، گشایش دبستان «ترقی‌بنات» را در خیابان ظهیرالدوله، دو سال از شوهرش میرزا محمدباقر تاجر پنهان کرده بود و وقتی شوهرش از راز او باخبر شد فریاد برآورد که «پاسخ پدرت را در آن دنیا از این بی‌دینی و بی‌عفتی تو چگونه بدهم؟»

دکتر قدسیه حجازی نخستین زن وکیل دادگستری آموزش خویش را در همین ترقی بنات آغاز کرد. بعدها ماهرخ امیر صحنی آموزشگاه دخترانه تربیت نسوان را بنیاد نهاد که همسرش میرزا اسدالله مجتهد بود. خانم دره المعالی دختر پزشک ناصرالدین شاه پایه‌گذار نخستین دبیرستان دخترانه در تهران است. هم اوست که همراه ندیم الملوک سیگاردان و گل‌دان نقره‌ای را به پاس سروده‌های حجاب‌ستیزانه ایرج میرزا برای او فرستادند. سروده ایرج میرزا به نام دو هدیه درباره این دو زن است. ایرج میرزا ایشان را زنانی می‌داند که «دست شهامت از آستین بیرون آورده‌اند تا بردرند پرده جهل از رخ بنات». پانزده سال پس از گشایش نخستین دبستان دخترانه در سرشماری ۱۳۰۱

## ادامه مطلب جمهوری اعدام... از صفحه ۴۱

این وکیل دادگستری در مورد مجازات جرایم مربوط به مواد مخدر گفت که با وضعیت اقتصاد بیمار ایران و فشار اقتصادی بالا به مردم، هر چقدر که مجازات قاچاق و حمل مواد مخدر شدید باشد، به دلیل سودآور بودن این تجارت و بحران اقتصادی در جامعه، افراد زیادی جذب آن می‌شوند. اولیایی فرد در مورد دلایل حقوقدانان برای مخالفت با مجازات اعدام گفت: «هدف از مجازات، اصلاح مجرم است، به این صورت که بعد از اصلاح به جامعه برگردد. در مجازات اعدام فرصتی برای بازگشت مجرم به جامعه وجود ندارد چون زندگی مجرم از او گرفته می‌شود. بنابراین اعدام بر خلاف اهداف مجازات است.»

دلیل دیگر مخالفت با مجازات اعدام این است که این مجازات و دیگر مجازات‌های بدنی، برگشت‌ناپذیر است. یعنی اگر اشتباهی در تشخیص مجرم بودن طرف رخ دهد و مجازات او اعمال شود، دیگر قابل جبران نیست. یکی دیگر از دلایلی که محمد اولیایی فرد برای مخالفت با اعدام بر شمرد، تاثیر آن بر افراد دیگر است. او گفت که تاثیر مجازات اعدام تنها بر مجرم نیست، بلکه این مجازات بر خانواده او هم تاثیر می‌گذارد و آن‌ها نیز آسیب می‌بینند. او توضیح داد: «دختری یا پسری که پدرشان اعدام شده است یا زنی که همسرش اعدام شده است، برای بازگشت به جامعه به شدت با مشکل روبرو خواهند شد. به خصوص در مورد اعدام در ملاعام که نوعی هتک حرمت خانواده فرد اعدام شده محسوب می‌شود.»

این وکیل دادگستری همچنین توضیح داد که با اجرای اعدام و دیگر مجازات‌های بدنی، خشونت در جامعه ترویج پیدا می‌کند. خشونت حکومت نسبت به مردم موجب می‌شود که روحیه مردم خشن شود. ضمن اینکه به گفته او، مجازات‌های بدنی مثل اعدام، شلاق و قطع عضو، خلاف شان انسانی است. محمد اولیایی فرد و پنج حقوقدان ایرانی دیگر، ماه پیش در نامه‌ای به دبیر کل سازمان ملل از او خواستند که برای توقف ماشین اعدام در ایران کاری بکند. چرا که اگر آن گونه که سخن سعدی در مفر سازمان ملل نقش بسته، بنی آدم اعضای یک پیکرند، و اگر ارتکاب جرم نشانه نبود تعادل در جامعه است، باید به این گزاره سعدی بازگشت که فراخوانی برای بازیابی آن تعادل است، نه اینکه بی تفاوتی به تماشای اجرای احکام اعدام نشست.

## ادامه مطلب روایتی از بازرسی... از صفحه ۲۲

نرگس ادامه می‌دهد: «از اداره اطلاعات منتقل می‌شدم به اداره آگاهی در بند نسوان. در اداره آگاهی یک قسمت فرو رفتگی بود که اتاق هم نبود ولی می‌گفتند دوربین ندارد و داخل آن‌جا لباس‌های مان را در می‌آوردیم. فرد باید بعد از عریان شدن کامل، سه بار بشین و پاشو انجام دهد که اگر چیزی داخل خود پنهان کرده باشد، بیرون بیفتد. من دعوا می‌کردم که چنین کاری نمی‌کنم.»

او توضیح می‌دهد: «برای این ماده ۵۳ آیین‌نامه هیچ ضمانت اجرایی گذاشته نشده است که بگوید اگر کارکنان زندان چنین حرکتی انجام دهند، امکان اعتراض یا شکایت وجود دارد یا تخلفی برای آن‌ها محسوب می‌شود. رفتاری که در بدو ورود با من شد، غیرقانونی بود.» این فعال حقوق کودک با توضیح در مورد شرایط غیراستاندارد و غیرانسانی زندان تبریز می‌گوید: «نظر آنها (مراجع قضایی) این است که زندانی باید از نظر روحی بمیرد.»

نشریه ارمنی در تبریز اصفهان و تهران منتشر می‌گردد سه نشریه آسوری هم در ارومیه راه اندازی شد. در میان این نشریات یک مجله کوچک ارمنی هم بود که بیشتر شاگردان مدارس تهیه می‌کردند.

**چرا قدیمی‌ها سیل خود را چرب می‌کردند:** داستان در این مورد از این قرار بود که مردی همواره تظاهر می‌کرد که در دستگاه مالداران رفت و آمد دارد و از نعمات دنیوی بهره مند است. مرتب با دهنه ای سیل خود را چرب می‌کرد. تا اینکه روزی دختر خردسالش که چیزی حالی نبود جلو همه درآمد و گفت: «بابا دهنه ای که با آن سیلت را چرب می‌کردی گربه آن را برد.»

**لغز و چیستان:** لغز که در اصطلاح فارسی آنرا چیستان (چیست آن) نیز می‌گویند در ریشه اصلی لغوی به معنی پیچیدگی و پوشیدگی است و در اصطلاح آن است که از چیزی صریح نام نبرند، اما اوصاف آن را چنان برشمارند که شنونده روش طبع صاحب ذوق، از شنیدن آن اوصاف پی به مقصود گوینده ببرد. و این صفت اگر با شیوایی الفاظ و ابتکار معانی توأم شده باشد، پیش اهل ادب بسیار مهم و گران مقدار و میدان هنرنمایی شعرای بزرگوار است

## ادامه مطلب تزریق نفرت... از صفحه ۸

**اما راهکار چه بود؟:** هشت فروردین ۱۴۰۲، کمیته بین‌المللی المپیک رسماً اعلام کرد که ورزشکاران روسیه و بلاروس می‌توانند در رقابت‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس شرکت کنند، زیر پرچم سفید کمیته المپیک، بدون پرچم و بدون سرود ملی حکومت و کشورشان. هم‌زمان با این دستورالعمل، توماس باخ، رییس IOC، از فدراسیون‌های ورزشی و کمیته ملی المپیک اوکراین خواست سیاست را بیش از این در ورزش دخالت نداده و به حقوق فردی ورزشکاران کشورها برای حضور در رقابت‌های ورزشی جهانی احترام بگذارند.

**آیا می‌توان همکاری نظامی ایران با روسیه را انکار کرد؟:** پانزده آبان ۱۴۰۱ و پس از گذشت یک ماه از انتشار اخباری مبنی بر به کارگیری پهپادهای ساخت ایران در حمله روسیه به شهرهای اوکراین، خبرگزاری «ایسنا» ادعاهای «ولودیمیر زلنسکی»، رییس‌جمهوری اوکراین مبنی بر محکوم کردن جمهوری اسلامی در ارسال تجهیزات نظامی و پهپاد به روسیه را، «دروغ» خواند. ایسنا ادعا کرد از ابتدای حمله روسیه به اوکراین، هیچ پهپادی از سوی جمهوری اسلامی به روسیه تحویل داده نشده و به نقل از «حسین امیرعبداللّه‌یان»، وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی نوشت: «ایران ماه‌ها پیش از آغاز جنگ اوکراین به صورت محدود پهپادهایی را به روسیه ارسال کرده است.» با این حال، این تعداد محدود، پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد. پس از گذشت بیش از هفت ماه از حملات روسیه با پهپادهای «شاهد» به نظامیان و غیرنظامیان اوکراینی، حتی رسانه‌های رسمی ایران نیز خبرهایی مبنی بر ادامه ارسال این تجهیزات نظامی به روسیه خبر می‌دهند.

چهارده اردیبهشت، «خبرآنلاین»، تصاویری که رسانه‌های روسی از پرتاب یک پهپاد شاهد توسط نیروهای نظامی این کشور به سوی شهرهای اوکراین منتشر کرده بودند را بازپخش کرد. پیش از این نیز روزنامه «جوان»، رسانه سپاه پاسداران در گزارشی با عنوان «چرا روسیه از ایران پهپاد می‌خرد؟»، به صراحت از ارسال پهپادهای شاهد به این کشور خبر داده بود. بیست اردیبهشت ۱۴۰۲، رسانه‌های جهان از تلاش جمهوری اسلامی برای ساخت کارگاه «پهپادسازی» در خاک بلاروس خبر دادند.

به این ترتیب، می‌توان درک کرد که نه تنها شهروندان اوکراینی که بخش بزرگی از جامعه جهانی امروز از همراهی و همکاری جمهوری اسلامی با ولادیمیر پوتین، رییس‌جمهوری روسیه در حمله نظامی به اوکراین مطلع هستند، از جمله کمیته بین‌المللی المپیک و فدراسیون‌های ورزشی. کمیته بین‌المللی المپیک و فدراسیون‌های بین‌المللی، با سکوت و عدم موضع‌گیری خود در قبال دخالت مستقیم نظامی ایران در جنگ اوکراین، ورزشکاران را رو در روی هم قرار دادند.

## ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

**پژمان بختیاری شاعر:** حسین پژمان بختیاری در سال ۱۳۱۸ شمسی در حسن آباد تهران بدینا آمد. چون روز تولدش سوم شعبان بود پدرش وی را حسین نامید. پدر او علی مردان خان بود و مادرش عالمتاج قائم مقامی. مادرش از زنان دانشمند و صاحب ذوق و شهرت فراوان داشت. ازدواج نامناسب پدر و مادرش سبب شد روزگار سختی را بگذرانند. خود فرموده: «دوران فلاکت بار زندگی من دو نیمه داشت. سهمی از ایام حیاتم در صحاری سوزان و جبال یخ گرفته بر روی زین اسب سپری شد و قسمتی از روزهای عمرم در فضای تیره و هوای خفقان بخش ادارات در پشت میزها به سر آمد.»

او در پانزده سالگی با دوشیزه ای مصری-فرانسوی سر و سری داشت و همین مایه شاعری او گردید. حسین ابتدا سرمست تخلص می‌کرد، بعداً تخلص خود را به پژمان تغییر داد. پژمان تحصیلات خود را در تهران به پایان برد و با ادبیات فرانسوی کاملاً آشنایی پیدا کرد. گذشته از تحصیلات ادبی، فن تلگراف و بی سیم را نیز فرا گرفت و به استخدام وزارت پست و تلگراف درآمد.

پژمان در سال ۱۳۲۹ ه. ق برابر دوم آذر ۱۳۵۳ شمسی دیده از جهان فرو بست و در بهشت زهرا به خاک ایران سپرده شد. ضمناً هرگز هم ازدواج نکرده بود.

**نسیم شمال:** یکی از روزنامه‌های مهم و انتقادی دوره قاجار نامش نسیم شمال بود. نویسنده و مدیر این نشریه سیداشرف الدین قزوینی بود. او مردی روحانی و خوش قلم به حساب می‌آمد. او این نشریه را به تنهایی می‌نوشت. نسیم شمال در سال ۱۳۲۵ قمری در رشت تأسیس شد و تا سال ۱۳۱۲ شمسی که مدیر آن درگذشت منتشر می‌شد. در زمان مظفرالدین شاه مطبوعات بیشتر منتشر می‌شد. این فراوانی نشریات فقط به فارسی نبود بلکه روزنامه‌های غیرفارسی هم بیشتر شد. شش

## ادامه مطلب زنان آوانگارد... از صفحه ۵۱

فخر عظمی ارغون در واکنش به سرکوب زنان و خواست آزادی خواهانه آنهاست که می‌سراید:

**صبا ز قول من این نکته را پیرس از مرد / چرا ضعیفه در آن ملک نام من باشد؟  
اگر ضعیفه منم از چه رو به عهده من / وظیفه پرورش مرد پیلتن باشد؟**

اما در برابر موج آزادی خواهی این زنان مبارز، روحانیون و منبری‌ها و هواداران سنتی و مرتجع‌شان هم بیکار نبودند. وقتی نورالهدی منگنه پیشنهاد داد در منزل ایشان نمایشی در انجمن نسوان وطن خواه اجرا شود، میرزا عبدالله واعظ از یاران نزدیک شیخ فضل‌الله نوری به خانه‌اش یورش بردند و خانه ایشان به این بهانه که مرکز بی‌حجابی و بی‌عفتی شده غارت می‌شود. در سال ۱۳۰۶ شهنواز رشدیه و همسرش ابولقاسم آزاد در معیت گروه دیگری از نوادیشان انجمن کشف حجاب را بنیاد نهادند که با یورش شهربانی و شوهران غیرتی شرکت کنندگان بازداشت شدند. گزارش روزنامه دیلی تلگراف به مورخه سوم ژوئن ۱۹۲۷ در این مورد جالب است که نوشته است در این نشست و اجتماع زنان علیه بی‌سوادی و عقب‌افتادگی زنان اعتراض داشتند اما با تحریک روحانیون تجمع‌شان با سرکوب و بازداشت همراه شد.

سعید نفیسی در خاطرات خود اشاره می‌کند که در سال ۱۳۰۲ شهربانی تهران مردان را مجبور می‌کرد که از یک پیاده‌رو و زنان را وامی‌داشت که از پیاده‌رو دیگر بروند. در خیابانها زنی نبود که چادری سیاه سرپای او را از فرق سر تا مچ پا پوشانده باشد. مضحک‌تر اینکه رئیس نظمیۀ سوئدی بود، یعنی از کشوری آمده بود که آزادی‌خواه‌ترین کشور جهان بود. جمعیت نسوان وطن خواه در چنین وضعیتی شکل گرفته بود. روحانیون مرتجع چنان عرصه را بر زنان و آزادی خواهان تنگ کرده بودند که خود شاه نیز از اعتراض‌شان در امان نبود. در شب نوروز سال ۱۳۰۶ وقتی رضا شاه به همراه همسر و دو دخترش در یکی از غرفه‌های رواق ایوان آیینه آستانه حضرت معصومه حضور یافت شیخ محمد بافقی به علت حجاب ناکافی همسر رضاشاه به زنان دستور داد از حرم بیرون بروند و البته رضاشاه نیز شتابان به قم رفته و شیخ محمد بافقی را زیر کتک و لگد گرفت و تبعیدش نمود که تا دیگر پا را از عیاشی درازتر نکند. یکسال بعد بود که امان‌الله خان پادشاه افغانستان و همسر بی‌حجابش ثریا به ایران آمدند. بار دیگر اعتراض روحانیون را برانگیخت اما این بار کسی کتک نخورد.

هر چه روحانیون عرض اندام می‌کردند، زنان آزادی خواه هم کم نمی‌آوردند. سال ۱۳۰۶ پیکره‌ای از دوازده تن از زنان عضو انجمن نسوان وطن خواه بدون حجاب رسمی و در لباس‌هایی کاملاً اروپایی ساخته می‌شود. اما متأسفانه نشریه این انجمن پس از یازده شماره بسته شد. تا سال ۱۳۰۸ بی‌پروایی و شجاعت زنان ایرانی در برخورد با حجاب اجباری به جایی رسید که دو ماهنامه «عالم نسوان» هم به زن روز و اطلاعات بانوان افزوده شد. در شماره دوم سال دهم که در اسفند ماه ۱۳۰۸ منتشر شده است در نشریه عالم نسوان (نشریه مدرسه عالی دخترانه آمریکایی که از شهریور ۱۲۹۹ منتشر می‌شد) چنین می‌خوانیم: «ای خواهران محترمه و برادران من، ما از تازیان وحشی گذرانده ایم. اگر آنها یک مرتبه دخترهایشان را زنده بگور می‌بردند شما روزی هزار مرتبه آنها را می‌کشید، شما دمی ما را به حال خود نمی‌گذارید. قرنهایست که ما را علاوه بر شداید و زحمت طاقت فرسا زنده زنده کفن کرده اید، آن هم چه کفنی! کفن سیاهی که حتی حیوانات وحشی هم از هیبت دیدار آن وحشت کرده و فرار می‌کنند! چرا از یک دختر جوانی که با پسری طرح دوستی می‌ریزد جلوگیری می‌کنید و می‌خواهید او را بکشید و می‌گویید این کارها را دختر نباید بکند! مگر دختر آدم نیست؟ مگر دختر نمی‌خواهد زندگی کند؟»

این ستیز و منازعه زنان و روشنفکرانی که حامی آزادی و ترقی نسوان وطن بودند با روحانیت که خواهان محدود سازی زنان به کنج و پستوی خانه بود سالهای سال ادامه یافت تا اینکه با مبارزه پیگیرانه و سرسختانه زنان توانستند قانون کشف حجاب را به مجلس شورای ملی ببرند و آن را به تصویب برسانند. پس از تصویب آن در مجلس شورای ملی است که رضا شاه با صدای بلند خواهان آزادی زنان از قید و بند حجاب می‌شود تا به مثابه نمیی از جامعه با اخذ تحصیلات و کسب علوم بتوانند نسل‌های آینده را در دامان عقیف و پاک خود پرورش دهند. این مبارزه ادامه می‌یابد تا اینکه انقلاب ۵۷ که چیزی جز تبلور اندیشه‌های شیخ فضل‌الله نوری نبود بار دیگر زنان را به پستوهای خانه‌ها پس می‌راند. اما سرسختی زنان و پیکارشان با موانع رشد و ترقی زنان مانع از آن می‌شود که حاکمیت دین‌سالار بتواند تمام تمنیات و خواسته‌های نابخردانه و زن‌ستیزانه را به مرحله اجرا بگذارد.

جنبش زن، زندگی، آزادی اینک تداوم همان صداهای بارز و برجسته زنان ایرانی است که می‌خواهند شانه به شانه مردان خویش در ساخت و پرداخت زندگی و

## ادامه مطلب شرایط غیر انسانی... از صفحه ۲۱

این به رغم تجویز ده روز بستری برای خانم سپهری توسط پزشک معالج او بود تا زخمش التیام بیابد، اما چهار مامور، از جمله یک مامور زن، بدون توجه به تجویز پزشک و نیاز این زندانی سیاسی به مراقبت پزشکی، او را به زندان «وکیل آباد» مشهد بازگرداندند.

پیش‌تر نیز «اصغر سپهری»، برادر فاطمه سپهری، در توییت خود از بیماری گوارشی خواهرش، خونریزی روده و از دست دادن ۱۵ کیلو وزن او بدون اینکه اعتصاب غذا کرده باشد، خبر داده و نسبت به وضعیت سلامت این زندانی سیاسی، ابراز نگرانی کرده بود. فاطمه سپهری، بیماری دیابت و فشار خون نیز دارد.

شعبه اول دادگاه انقلاب مشهد، اخیراً فاطمه سپهری را به ۱۸ سال حبس محکوم کرده که ۱۰ سال آن قابل اجراست. پیش‌تر برادرش در توییت با انتشار فایل صوتی آخرین مکالمه تلفنی خواهرش، نوشته بود: «این حکم شامل ۱۰ سال حبس بابت اتهام تبلیغ علیه نظام، پنج سال بابت اتهام همکاری با دول متخاصم، دو سال بابت اتهام توهین به خمینی و خامنه‌ای و یک سال بابت یک اتهام دیگر [احتمالاً بابت اجتماع و تبانی] بوده است.»

**اسدالله هادی:** «اسدالله هادی»، زندانی سیاسی ۶۶ ساله و از زندانیان سیاسی پیشین که در جریان اعتراضات سراسری به قتل مهسا امینی نیز، دوباره بازداشت شده است. آقای هادی، در تاریخ ۹ مهر ۱۴۰۱، با حمله ماموران وزارت اطلاعات به منزل شخصی‌اش در تهران بازداشت شد. ماموران ابتدا او را به بند ۲۰۹ زندان اوین منتقل کردند و پس از بازجویی‌های مکرر، بعد از ۴۵ روز، به زندان تهران بزرگ منتقل شد. «سازمان حقوق بشر در ایران»، ۵ فروردین، به نقل از یک منبع مطلع درباره شرایط جسمانی این شهروند که از بیماری‌های مختلفی چون نارسایی قلبی و سنگ‌ساز بودن کلیه رنج می‌برد، نوشته است: «اسدالله هادی، دو روز پیش در پی وخامت حال به بهداری زندان تهران بزرگ منتقل شد و پس از چند ساعت به بند بازگردانده شد. اما، مجدداً در پی وخامت حال به صورت اورژانسی به بیمارستان لقمان تهران منتقل شد.»

منابع حقوق بشری می‌گویند که بدن او بیش از ۶۰ درصد از کار افتاده است، دچار کم‌شنوایی است و دسترسی به سمک هم ندارد. او همچنین دچار بیماری‌های مزمنی چون دستگاه گوارشی، آرتروز گردن، درد در ستون فقرات و بیماری قلبی است، اما با این وجود، مورد آنچه قوه قضاییه ایران آن را «عفو» رهبر جمهوری اسلامی خوانده، قرار نگرفته و همچنان از مهر، در زندان به سر می‌برد.

یک منبع آگاه درباره آقای هادی می‌گوید: «اسدالله هادی بیماری قلبی دارد و یک بار هم عمل جراحی قلب شده است. وضعیت بلاتکلیفی که در آن قرار دارد، خارج از تحمل اوست و کهولت سن، دسترسی نداشتن به غذای خوب، کافی و مغذی، باعث شده بدن او به شدت ضعیف شود.»

او تأکید می‌کند: «در زندان تهران بزرگ به‌ندرت، میوه، لبنیات و سبزیجات به زندانی‌ها داده می‌شود و فروشگاه زندان هم هیچوقت این مواد را یا ندارد، یا تازه نیستند. وضعیت بهداشت هم بسیار نامناسب است. وقت هواخوری محدود است و خصوصاً در جریان اعتراضات که تعداد بازداشتی‌ها زیاد بود و زندان تهران بزرگ با ازدحام جمعیت گاه تا دو برابر ظرفیت مجاز مواجه بود، این وقت محدودتر هم می‌شد. این اوضاع را برای آقای هادی سخت‌تر کرده و می‌کند.»

زندان اگرچه برای همه دشوار است، برای زندانیانی که باوجود کهولت سن در زندان به سر می‌برند، تحت بازجویی، آزار و شکنجه قرار دارند، دشوارتر و گاه طاقت‌فرسا نیز می‌شود. با این وجود، قوه قضاییه جمهوری اسلامی، زندانیان سیاسی و عقیدتی بسیاری از جمله زندانیان سیاسی با سن بالا را، از حق درمان و دسترسی به پزشک، دارو و خدمات درمانی و بهداشتی محروم می‌کند تا با فشار بیشتر، آنها را به ویژه در دوران بازجویی بشکند و وادار به پذیرش سناریو مورد نظر نیروهای امنیتی کند.

کشورشان مشارکت داشته باشند. شاید یادآوری جمله مارکس که «بزرگی یک جامعه را باید از احترام آن جامعه به زنان سنجد، عاری از هوده نباشد و نیز این نکته به یاد ماندنی که ستیز با زن، ستیز با زندگی هم هست چرا که این دو از یک ریشه‌اند. باید پذیرفت و اقرار کرد که امروزه آزادی ایران از مسیر آزادی زنان ایران می‌گذرد. بدون تحقق این تسویه و مساوات، بدون پاسداشت کرامت و حقوق بدیهی و طبیعی زنان نمی‌توان از آینده‌ای آزاد و سزاوار ستایش سخن گفت. به‌راستی که شعار زن، زندگی و آزادی چکیده‌ترین و فشرده‌ترین شکل تجلی شعور اجتماعی ماست. آن را محقق کنیم.»

پژوهشی که به آن اشاره کردیم در این باره به نقل از نوید ۲۷ ساله، مجرد و فروشنده می‌گوید: «... با دوستانم که اصلاً دیگر بیرون نمی‌روم. چون پول می‌خواهد. قبلاً می‌شد کباب بخورم الان فقط می‌تونم فلافل بخورم. مهمانی که اصلاً وجود ندارد و حتی یک تی‌شرت ساده هم نمی‌خرم...» تورم موجب شده تا افراد با دقت و حساب و کتاب بیشتری خرید کنند. اما از آن سو، گرانی و تورم اوقات فراغت را نیز کاهش داده است. بخشی از آن به دلیل ناتوانی در تأمین هزینه‌ها و به قول مشارکت‌کنندگان در این پژوهش، «صرفه‌جویی و قناعت» است.

**ناهنجاری تعاملی:** آسیب‌ها و ناهنجاری‌های موجود در روابط روزمره، تعاملات خانوادگی، دوستی و شفلی از پس تورم بالاتر می‌رود. نویسندگان این پژوهش عنوان می‌کنند که از نتایج این مصاحبه‌ها چنین برداشت می‌شود که تورم تنها سبب تضعیف، سستی و کم‌رنگ شدن حمایت‌ها و پشتیبانی‌های خانواده‌ها از یکدیگر نشده، بلکه موجب روابط مصنوعی شده است. در این پژوهش ذکر شده که بر اساس آنچه مشارکت‌کنندگان از تجربه خود نقل کرده‌اند، حمایت‌های متقابل بین خانواده‌ها کاهش یافته و اعتماد و صمیمیت نیز میان افراد خانواده و اقوام و نزدیکان کمتر شده است. حتی روابط همسایگی نیز مانند گذشته نیست و بسیار محدودتر شده است. براساس آنچه مشارکت‌کنندگان جوان این پژوهش گفته‌اند، والدین دیگر قادر نیستند مانند گذشته فرزندان خود را حمایت کنند، صمیمیت و گفت‌وگوهای خانوادگی کم‌رنگ شده و رابطه زندگی با شادمانی و محبت را کاهش داده است و در مواقعی که خانواده‌ها دور هم باشند هم بحث و جدل مالی بسیار غالب است.

سعید ۲۶ ساله و مجرد در این باره می‌گوید: «... کلا رفت و آمدها قطع شده و کسی دعوت نمی‌کنه از بس هزینه‌ها بالا رفته... اگر هم دعوت بشویم اغلب نمی‌رویم چون با خود می‌گوییم از کجا بیاوریم که کادو بدیم؟»

زین العابدین مراغه‌ای نیز معتقد به تأثیر اندیشه‌های اصلاح طلبانه ملکم در تمام زمینه‌ها، از جمله نقد ادبی، بوده، تا آن جا که در سیاحت نامه ابراهیم بیگ خودبخشی از رساله فرقه کج بینان را «از قول یک مصنف» نقل می‌کند. (۱۲) و او را «یکانه گوهر دانش» می‌خواند (۱۳). همچنین عبدالرحیم طالبوف از او به عنوان «فاضل محقق» یاد می‌کند و طرح اصلاح الفبای فارسی او را می‌ستاید. (۱۴)

گذشته از معاصران ملکم تأثیر روشن رساله فرقه کج بینان را در خلق شخصیت‌های مغلق گوی لفاظ داستان کوتاه «فارسی شکر است» محمدعلی جمال زاده و نمایشنامه تاریخی جیجک علیشاه ذبیح بهروز به عیان می‌توان دید و حاصل نقد پیشرو و آگاهانه او را در نثر ساده و سنجیده فارسی معاصر می‌توان باز شناخت.

(۱) یادداشت‌های قزوینی، همان، صص ۱۳۳-۱۳۴. فرقه کج بینان با همان مایه و موضوع و شخصیت‌های آشنا سی سال بعد دستمایه محمدعلی جمال زاده در نوشتن داستان کوتاه «فارسی شکر است» شد. معلوم نیست محمدقزوینی که از خواندن فرقه کج بینان «حال تهوع» به او دست می‌دهد در «فارسی شکر است» چه دیده که می‌نویسد: «راستی آقای جمال زاده عجب فاضل مدققی با esprit اروپایی از آب درآمده است. هیچکس گمان نمی‌کرد که این جوان کم سن با این کوچکی جته این قدر مملو و سرشار و لبریز از هوش و روح نقادی به طرز اروپایی باشد، نامه ۸ نوامبر ۱۹۲۵، پاریس.

(۲) نثر محمدقزوینی، با همه فضل و کمالش، از نمونه‌های نثر غیرفصیح معاصر فارسی است، سرشار از لغات و عبارات و مترادفات نالازم عربی، تاکید و تکرارهای بی‌جا و جملات دراز. شگفتا که بعضی از معاصران ما از نوشته‌های او به عنوان «نمونه نثر فصیح فارسی» یاد کرده‌اند. نگاه کنید به: ایرج افشار، بهترین آثار مورخین و محققین در نثر فارسی معاصر، تهران، ۱۳۳۰.

(۳) یادداشت‌های قزوینی، همان، صص ۱۳۴.

(۴) همان جا، صص ۱۳۵.

(۵) الفبای جدید، صص ۲۰۶.

(۶) همان جا، صص ۲۰۹-۲۱۰.

(۷) میرزا فتح علی به میرزا یوسف خان، همان، صص ۲۱۳-۲۱۴.

(۸) همان جا، صص ۱۷۶.

(۹) آرشو آکادمی علوم آذربایجان، باکو، شماره ۲، سند ۲۹۱.

(۱۰) نامه‌های تبعید، همان، صص ۱۵۲.

(۱۱) همان جا، صص ۸۷-۸۹.

(۱۲) سیاحتنامه ابراهیم بیگ، ج ۲، کلکته، ۱۳۲۳/۱۹۰۵، صص ۱۰۲-۱۰۳.

(۱۳) همان جا، صص ۲۹۶.

(۱۴) مسالک المحسنین، قاهره، ۱۳۲۳/۱۹۰۵، صص ۴۹.

سبب این است که جمیع افراد الناس که صاحب سوادند به خواندن آنها حرص و شوقی دارند که به تقریر نمی‌گنجد. شما می‌خواهید که روح القدس برای شما مواعظ مشفقانه و نصایح پدران بنویسد، بدون تعرض و تمسخر که هر وقت بر سیل اتفاق به دست شما برسد شایسته التفات هم نشمرده به کنج اتاق اندازید که کاغذش پوسیده شود و مطالبش هم ناشنیده و بر همه کس پوشیده بماند. به به، عجب شوق و سلیقه ای دارید! نه خیر. من گمان ندارم که شما صاحب چنان شوق و سلیقه بوده باشید که مواعظ و نصایح را بر کریتیکا ترجیح داده باشید... باری، روح القدس و کمال الدوله هر دو می‌دانند که انشا را چطور باید نوشت. زمان سعدی و ملا محمد رفیع واعظ قزوینی گذشت است. این عصر عصر دیگر است. (۶)

در جایی دیگر آخوندزاده در دفاع از کریتیکای خود و ملکم می‌نویسد: «به شرط صاحب سواد بودن عموم ملت... برای اهل ایران روزگار سعادت و فرخندگی رو خواهد آورد و اخلاف ما نام کمال الدوله را و نام روح القدس را همیشه با تعظیم و تکریم یاد خواهند کرد و اگر گفته ایشان بر سمت کریتیکا نبوده بر سمت مواعظ و نصایح باشد، هزار سال خواهد گذشت، هیچکس به حرف ایشان گوش نخواهد داد. غرض این که... من نمی‌دانم که برادر عزیز میرزا محمدجعفر کدام الفاظ و عبارات را در کمال الدوله شایسته تغییر می‌شمارد؟ به هر چیز که دست بزنی تصنیف از سمت کریتیکا می‌افتد. ملایمت و پرده کشی مخالف شروط کریتیکاست... اگر مراد برادر عزیز میرزا محمدجعفر بعضی الفاظ است که از قلم کمال الدوله لاعن بغض، معاذالله از این نیت، بلکه در حالت شور، بلااختیار، سرزده است مثل «ایرانیان نادان» و «ایرانیان خانه خراب» و امثال ذلک... این قبیل را که صفتند در وقت چاپ حذف می‌توان کرد. به غیر از این گونه تغییر جزوی هر نوع تغییر و تحریف در سایر کلمات و عبارات نسخه را از جودت می‌افکند» (۷) شاید همه این حرف‌های آخوندزاده را بتوان جوابی به ایرادات قزوینی دانست.

نقد ادبی ملکم و دیگران: رساله فرقه کج بینان ملکم، پس از کریتیکا و رساله ایراد آخوندزاده، مهم‌ترین اثر نقد ادبی روشنگران ایرانی است که بر ذهن بسیاری از نویسندگان روشن اندیش عصر خود و بعد از خود تأثیر گذاشته است و تأثیر و نفوذ آن از نظر ادبی کمتر از تأثیر مقالات اجتماعی ملکم نبوده است.

آخوندزاده، که ما او را پیشرو نقد ادبی جدید در ایران می‌دانیم، ملکم را «روح القدس» می‌نامد و می‌نویسد: «این لقب را من به او داده‌ام، از فرط وجد و شغف که از خواندن رساله‌های او به من رو آورده است» (۸) همچنین می‌دانیم که او دو نسخه از رساله فرقه کج بینان ملکم را در اختیار داشته و از عبارت «بخ یا مصنف» که بر صفحه اول آن رساله نوشته پیدا است که تا چه حد خواندن آن رساله بر دل او نشسته است. علاوه بر این در حاشیه آن رساله یادداشت‌هایی ستایش آمیز کرده و نکته‌هایی نوشته که آشکار می‌کند آن رساله را با دقت بسیار مطالعه کرده و از آن تأثیر پذیرفته است. (۹)

اما میرزا آقاخان کرمانی، هرچند مثل آخوندزاده نتوانست ملکم را از نزدیک ببیند، از نامه‌های او چنین برمی‌آید که سخت شیفته قلم و سبک نویسندگی ملکم و آثار و افکار او بوده و در انتقاد از شیوه نویسندگی منشایه نیز با او هم رأی بوده است. هر چند دانسته نیست که میرزا آقاخان رساله فرقه کج بینان ملکم را خوانده باشد، با این همه در نامه‌ای به ملکم می‌نویسد: «رساله‌ای که در باب تعدیل و اصلاح انشاء و طریق مکاتبات ایران سابقاً تالیف فرموده‌اید، با هر چه از رسائل دیگر که دایر به اصلاح ادبیات ایران باشد مرحمت فرمایید» (۱۰)

اما میرزا آقاخان که خود از قلمی شیوا و موثر برخوردار بوده و می‌دانسته است که نثر ملکم ساده‌تر و نافذتر و در خور فهم‌تر است، در نامه‌ای به ملکم از نوشتن دو کتاب «تکالیف ملت» و «تاریخ احوال قاجاریه و بیان سبب ترقی و تنزل احوال دولت و ملت ایران» خبر می‌دهد و از او خواهش می‌کند که: «بعد از تمام شدن این دو کتاب و فرستادن آنها خدمت ذیسعادت حضرت عالی باید به قلم معجز شمیم خودتان اصلاح فرموده، پاره‌ای عبارات آنها را ساده و موثر بسازید و پس از آن شروع به طبع شود... اگر آن طور که من تصور می‌کنم و دلم می‌خواهد حضرت اجل اشرف در اصلاح عبارات این دو کتاب که بنده می‌نویسم توجه بفرمایید یقین بدانید نیمه بیشتر اهالی ایران را دیوانه خواهد نمود و آنچه مقصود هست به عمل می‌آید» (۱۱)

این بیان، با همه فروتنی و خوش‌خیالی، نشان‌دهنده اعتقاد میرزا آقاخان است به نفوذ و تأثیر قلم ملکم که او آن را در خوانندگان روزنامه قانون دیده بود.



هیچکس از وحشت فردا و تورم و بالا رفتن دلار و قیمت ملک و اجاره سرسام آور خانه‌ها و رشد قیمت اجناس و بیکاری و عدم اطمینان به آینده حرف نمیزد. آدم‌های آن روزها برای دورهمی پنج‌شنبه شب فامیل و ملاقات‌های شبانه در خانه یکدیگر و گاه هم وعده دیدار با عاشق و معشوق در کافه‌ها و کاباره‌های رقص برنامه می‌چیدند و هنوز پای ترس و بغض و حسرت و کاش به جمع هایشان باز نشده بود.

مثل اکثر اوقات در خاطرات و خیال غرق شده بودم که صدای مادرم نگذاشت ادامه دهم: «چای ات سرد شد. خسته نشدی اینقدر این آهنگ را گوش کردی؟! باز کجایی؟! پسر چرا همش توی فکر و خیالی؟! از دنیای تنهایی و پریشانی بیا بیرون که عاقبت نداره و برو دو تا چایی دیگه بیار!»

اصلاً حواسم نبود که همگام با خیالات و خاطرات قدیمی چندبار کلیپ را از اول نگاه کرده و به ترانه گوش داده بودم ولی انگار مادرم حواسش جمع بود. لبخندی زدم و گفتم: «کلیپ مربوط به زمان قدیمه! خوش به حال شما که در آن روزگار زندگی کردی»، مادرم انگار که به گذشته‌ها برگشته باشد به نقطه‌ای خیره شد و بعد آه بلندی کشید و گفت: «چه به روزگار شما آوردند که با خاطرات ما زندگی می‌کنید. پسرم تو که دست به قلم هستی برای نسل جدید بنویس، ما قصه‌هایی که شما از آن ایام شنیدید را زندگی کردیم و با یادش خوش هستیم. شاید از نظر امکانات و پیشرفت محدود بودیم اما معمولی و معلوم بودیم و آلوده ریا و ربا نشدیم و صدای خنده‌های ما از گریه بلندتر بود! پسرم برای مردم بنویس که زندگی ادامه دارد و این و اینها نیز می‌گذرند و تمام می‌شوند اما شما از همین امروز تمرین جوانی کنید و از خوشبختی و شادی‌ها نگذردید که عمر چون آب روان جاری است و زندگی قایقی است که روی دریا سفر می‌کند و هر لحظه ممکن است آب گل‌آلود شود و قایق سوراخ شود و تقویمت به پایان رسد.»

مادرم هر چند سواد ندارد اما مثل مکتب رفته‌های قدیمی ساده و پرمغز حرف می‌زند. حرف‌هایش بهم انگیزه داد و هر چقدر تلاش کردم بهش بگم که قصد دارم نوشتن را کنار بگذارم و از پی‌مشتی تومانی به همه جای شهر سرک بکشم نتوانستم و همین شد که امروز را برایتان از زبان قلم روایت کردم. تا ببینیم زین پس چه پیش آید.

### آگاهی، تنها راه رسیدن به آزادیست. (حکیم ارد بزرگ)

گاه یک پیشنهاد ارزنده می‌تواند از زبان و قلم کسی جاری شود که به‌هیچ‌وجه با او هم‌مسیر و هم‌پیمان نیستیم.

**نتیجه:** بنا بر آنچه گفته شد، شبکه‌های اجتماعی، به‌رغم بسیاری از برون‌دادهای منفی و مخرب، امکانات نامحدودی برای گفتگوهای سودمند و سازنده میان افراد ناآشنا در سراسر جهان ارائه می‌کنند. اگر هریک از کاربران شبکه‌های اجتماعی از موضع فروتنی فکری به بده‌بستان‌های آنلاین بپردازند، و تشخیص دهند که هر کاربر دیگری فرصتی برای رشد و پرکردن شکاف‌های دانایی‌شان فراهم می‌کند، آنگاه شبکه‌های اجتماعی، به‌جای آنکه گودالی برای فرو افتادن به نخوت فکری، خودبرحق‌بینی و قبیله‌گرایی باشند، رفته‌رفته به محیطی سرشار و بی‌نظیر برای رشد و پیشرفت انسانی بدل می‌شوند.

(۱) در پلتفرم توییتر، ratio به حالتی اطلاق می‌شود که پاسخی که یک توییت دریافت می‌کند بیش از لایک‌های دریافتی یا باز توییت‌های آن است. یا آنکه پاسخی بیشتر از توییت اولیه لایک می‌خورند و باز توییت می‌شوند. این بدان معناست که توییت اولیه نامحبوب است و با عدم استقبال گسترده مواجه شده است.

(۲) در فضای رسانه اجتماعی اتاق پژواک به محیطی گفته می‌شود که در آن شرکت‌کنندگان با عقایدی مواجه می‌شوند که باورهای از پیش موجود آنان را، از طریق ارتباط و تکرار در درون فضایی بسته، تقویت می‌کند. به‌بیان دیگر، اتاق پژواک محیطی است که در آن فرد صرفاً با عقاید موافق با نظر خود روبه‌رو می‌شود.

3-The Internet of Us: Knowing More and Understanding Less in the Age of Big Data

(۴) برای نمونه، بنگرید به:

Richard Paul (1990) Critical Thinking: What Every Person Needs to Survive in a Rapidly Changing World. California Sonoma State University, p. 54

(۵) با اقتباس از اصطلاح ارسطویی «حد وسط طلایی» (Golden Mean) می‌توان گفت که فروتنی فکری حد وسطی است طلایی میان نخوت فکری (دست بالا گرفتن دانش خویش) و احساس حقارت فکری (دست پایین گرفتن دانش خود).

به‌طور کلی، درحالی‌که تفکر بسته به تحقیر نظرات و استدلال‌های طرف مقابل می‌انجامد، فروتنی فکری بحث‌ها را به‌سوی گفت‌وگوهای محترمانه سوق می‌دهد.

**اما چگونه می‌توانیم فروتنی فکری را در خود تقویت کنیم و آن را رواج دهیم؟**  
خالی کردن موقتی انبار ذهن: وقتی با ایده یا دستگاه فکری تازه‌ای مواجه می‌شویم، باید شنیده‌ها، دیده‌ها و ذهنیت پیشین خود را، برای مدتی موقت، به تعلیق درآوریم، آنها را نادیده بگیریم و به‌قول هوسرل، بنیان‌گذار فلسفه پدیدارشناسی، آنها را «موقتاً» در پرانتز بگذاریم، گویی که هیچ نمی‌دانیم. ظرف ذهن خود را خالی می‌کنیم تا فکر تازه و اندیشه بکر بتواند، فارغ از هر نوع سوگیری، به گردش و پردازش درآید. بیرون‌گذاشتن اثاثیه کهنه از انبار ذهن (unlearning) شرط پذیرش انگاره‌های تازه است. گفتنی است که در این تمرین آنچه موقتاً به حالت تعلیق درمی‌آید دانسته‌ها، دیده‌ها و شنیده‌های پیشین است نه تفکر انتقادی و نقد روشمند که در همه‌حال باید از آن بهره‌جست.

**تمرین استدلال مخالف:** گاه لازم است که از دنیای خود بیرون رویم، به قلمروی ذهن دیگری، کسی که نظری مخالف دارد، وارد شویم، خود را جای او بگذاریم و جهان را از چشم او بنگریم. در اینجا بهترین تمرین این است که بگوئیم تا علیه نظر خود استدلال کنیم و دلایلی بر رد آن بیابیم. این روش احتمالاً به دو نتیجه سودمند می‌انجامد: یا کاستی‌های استدلال اولیه‌مان را کشف می‌کنیم و، در نتیجه، دلایل بیشتر و محکم‌تری به نفع نظر خودمان می‌یابیم یا نظرم‌ان را، به‌طرزی منطقی و منصفانه، کنار می‌گذاریم. در هر دو حالت، ما به حقیقت نزدیک‌تر شده‌ایم.

**قدم نهادن در آن سوی پرچین‌هایی که طی سال‌ها در پیرامون شخصیت خود ساخته‌ایم:** اخیراً تصویرگری به نام مارینا مون (Marina Muun) باغی را به‌شکل نیم‌رخ یک انسان به تصویر درآورده است که به باغ‌های دیگر، ذهن دیگران، راه دارد و گل‌های زیادی از باغ‌های پیرامون را به باغ ذهن خود راه داده و در آنجا پرورانده است. این تصویر گویای آن است که اگر ایده‌های دیگران را بی‌هراس به ذهن خود راه دهیم و به آنها مجال بالیدن دهیم، در واقع، بخشی از امکانات ناشکفته دیگران را در ذهن خویش شکوفا ساخته‌ایم. معنای دیگر این تصویر آن است که ایده‌های ما نیز می‌توانند در ذهن دیگران بیابند و بشکفند. رشد و بالیدن امکانات تحقق‌یافته ما در گرو داد و ستد با دیگران است. ایده‌ها باید مثل آب جاری و در چرخه‌ای از یادگیری در جریان باشند تا بیابند و بشکفند، والا راکد می‌مانند و می‌گندند. گاه باید جرئت کنیم و به آن سوی پرچین‌هایی که طی سال‌ها گرداگرد شخصیت خود ساخته‌ایم قدم بگذاریم. و گاه لازم است که در سرزمین‌های بکر هستی دست به ماجراجویی بزنیم. و درمقابل، به اندیشه‌های دیگران، به افکار نو، مجال دهیم تا در هستی ما دست به ماجراجویی بزنند، ذهنمان را بکاوند و خاکی برای رشد کردن و بالیدن بیابند.

**تبدیل یک باور نادرست:** بسیاری از مردم پذیرش اشتباه را خصلتی تهدید کننده می‌شمارند. آنها فکر می‌کنند که اعتراف به ندانستن عزت‌نفس را پایین می‌آورد. از همین رو، یکی از گام‌های بلند در مسیر پرورش فروتنی فکری قبول و ترویج این باور است که تشخیص لغزش‌های فکری و اقرار به آن و تغییر دیدگاه در مواجهه با شواهد تازه نشانه هوشمندی و بلوغ فکری است.

**هنر توجه‌کردن به نظرات متفاوت دیگران:** وقتی اختلاف نظر پیش می‌آید، افراد در صورتی حالت تدافعی به خود نمی‌گیرند که متوجه شوند کسانی که با آنان مخالفت می‌کنند مشتاقانه و محترمانه به نظراتشان گوش می‌دهند و توجه می‌کنند.

**رفتار توأم با درنگ به‌جای رفتار تکانشی:** غالباً فضای حاکم بر بحث‌های چالش‌انگیز در شبکه‌های اجتماعی پاسخی فوری و تکانشی را ایجاب می‌کند. در اینجا فروتنان فکری قدری به خود فرصت می‌دهند و مقداری از بحث فاصله می‌گیرند تا پاسخی که می‌دهند یا مطلبی که می‌نگارند مبتنی بر پردازش ذهنی و تفکری منطقی باشد نه واکنشی غریزی.

**ابراز مخالفت در قالبی محترمانه و دوستانه:** بی‌گمان بی‌نزاکتی در گفتگوها در آتش ستیز و نفرت می‌دمد. می‌توان مخالفت کرد، اما با عبارتی احترام‌آمیز. این قالب محترمانه سبب می‌شود که هویت فرد تهدید نشود و «با تو مخالفم» را با «از تو خوشم نمی‌آید» اشتباه نگیرد.

**در پی حقیقت باشیم، از زبان هرکس که خارج شود:** الزاماً دلیلی وجود ندارد که از نظر سیاسی، مذهبی، فلسفی و... با کسی هم‌مشرک باشیم تا نظرش را بپذیریم.

## ادامه مطلب فرخ رو پارسا... از صفحه ۲۹

تحصیلاتش او دوباره به مدرسه برگشت و دبیر رشته طبیعی و بیولوژی دبیرستان ژاندارک شد. شش سال یعنی تا سال ۱۳۳۵ در این دبیرستان معلم بود و بعد هم یک سال مدیر دبیرستان ولی الله نصر شد. کمی بعدتر در سال ۱۳۳۶ او رئیس دبیرستان نوربخش شد که بعدها به دبیرستان رضاشاه کبیر تغییر نام داد. خودش می گوید: «در دبیرستان نوربخش آن روزها بیش از ۱۱۰ شاگرد داشتم و روزی که نماینده مجلس شدم با ۱۸۵۰ دختر، مدرسه را وداع کردم و باید اعتراف کنم که مدیریت یک مدرسه دخترانه به مراتب مشکل تر از وزیر بودن است و گاهی یک مدیر مدرسه با مشکلاتی روبرو می شود که حل و فصل آن عقل ده تا وزیر را لازم دارد.» در سال ۱۳۳۹ وقتی دکتر علی شیخ الاسلام سنگ بنای دانشگاه ملی را می گذاشت از خانم پارسا برای همکاری دعوت کرد و سمت مدیر کلی دانشگاه ملی را به وی پیشنهاد کرد اما وزیر فرهنگ وقت با این خواسته مخالفت کرد و گفت: «ما ده سال زحمت کشیدیم که یک معلم خوب تربیت کنیم و حالا می خواهید او را از ما بگیرید.»

**فعالیت های سیاسی و اجتماعی:** خانم پارسا در دوران ریاست دبیرستان رضاشاه کبیر به گفته خودش از طریق محمود کشفیان وزیر مشاور و حسن علی منصور به حزب ایران نوین دعوت شد و از بهمن سال ۱۳۴۱ یعنی از روزی که رفراندوم اعلام شد در جریان جدی کارهای سیاسی افتادم و قبل از آن وقتی که از کار مدیریت دبیرستان فارغ می شدم سری به زندان ها می زدم و به زن های زندانی درس می دادم. وقتی خبر رفراندوم را شنیدم با خود گفتم: «باید زن ها هم در رفراندوم شرکت کنند.» هر روز با عده ای از زن ها راه می افتادیم و این در و آن در می زدیم تا برای زن ها هم در رفراندوم حق رأی بگیریم، البته پیش از تشکیل حزب ایران نوین، خانم پارسا در سال ۱۳۴۰ عضو کانون مترقی شده بود که بعدها تبدیل به حزب ایران نوین شد. این کانون را گروهی تحصیل کردگان اروپا و آمریکا پایه گذاشته بودند. خانم پارسا می گوید: «کانون مترقی نخستین نردبان ترقی برای من شد و به عنوان اولین زن نماینده مجلس در تاریخ کشور ایران قدم به مجلس شورای ملی گذاشتم.»

در دوره ییست و یکم مجلس علاوه بر خانم پارسا، پنج زن دیگر نیز وارد مجلس شورای ملی شدند: هاجر تربیت، نیره ابتهاج سمیعی، مهرانگیز دولت شاهی، نزهت نفیسی و شوکت ملک جهانیانی. او هم زمان جمعیت زنان دانشگاهی را هم راه اندازی کرد که بعدها فصلنامه ای به نام آزاد زنان نیز منتشر می کرد. خانم پارسا در مجلس نیز به مشکلات فرهنگی به خصوص زنان توجه داشت و بیمه و بازنشستگی آنها را پیگیری می کرد. او در سخنان پیش از دستور خود در هشتم اسفند ۱۳۴۳ گفت: «در قوانین استخدام پرداخت مزایا و بازنشستگی تعاونی بین زن و مرد وجود ندارد و تا امسال نیز به زنانی که فرزندان متعدد داشتند و شوهر آنها کارمند دولت نبوده حق اولاد مطابق قانون برای هر فرزند ۱۰۰ ریال پرداخت می شد معلوم نیست به چه علت و مجوزی وزارت دارایی دستور قطع آن را داده و این نگرانی را در زنان کارمند به وجود آورده که در صورت فوت آنان حقوق بازنشستگی نیز به فرزندان شان داده نمی شود.» او خطاب به نمایندگان مجلس گفت: «اکنون تعداد زیادی از زنان ما در دو وزارتخانه بزرگ این مملکت که فرهنگ و بهداری است خدمات ذی قیمتی انجام می دهند و هرگز خدمات آنان کمتر و یا نارساتر از آقایان نبوده است.»

خانم پارسا در مجلس به عنوان کسی که سال ها معلم بود، به آموزش توجه ویژه داشت تا آن که دو سال بعد از ورود به مجلس در فروردین سال ۱۳۴۴ یک روز امیرعباس هویدا نخست وزیر وقت، خانم پارسا را به دفترش دعوت کرد و به نوشته خانم پارسا، هویدا گفت: «میل دارم یک زن را وارد کارهای اجرایی آموزشی مملکت بکنم و شما را انتخاب کرده ام.» معاون پارلمانی وزارت آموزش و پرورش شغل و کار کمی نبود. مجلس هم جای بدی نبود اما بالاخره معاونت پارلمانی وزارت آموزش و پرورش را پذیرفتم و چند سالی هم در آن مقام خدمت کردم. در آن زمان هم با یک دست چند هندوانه بر می داشتم و کارهای فوق برنامه چون ریاست زنان دانشگاهی ایران، ریاست سازمان همکاری جمعیت زنان و عضویت شورای عالی زنان را نیز بر عهده داشتم.» خانم پارسا در گفت و گویی با منصوره پیرنیا درباره قبول معاونت وزیر آموزش و پرورش می گوید: «در شغل جدید خود احساس مسئولیت شدیدی می کردم زیرا اگر من می توانستم از عهده انجام کار و وظیفه ام به خوبی برآیم در آینده راه برای زنان بیشتری برای ورود به قوه مجریه باز می شد و اگر موفق نمی شدم گناه بزرگی نسبت به زنان ایرانی مرتکب شده بودم.»

منصوره پیرنیا که کتاب خانم وزیر را درباره خاطرات و دست نوشته های فرخ رو پارسا منتشر کرده، با استناد به اسناد ساواک معتقد است که با شروع فعالیت خانم پارسا به عنوان معاون وزارت آموزش و پرورش، ساواک علیه وی شروع به فعالیت می کند و در اولین سندی که در خرداد سال ۱۳۴۴ منتشر شده آمده که «روحانیان از انتصاب خانم فرخ رو پارسا به معاونت پارلمانی وزارت آموزش و پرورش ناراضی هستند و اظهار می دارند که این اقدام نوعی اهانت به مقام روحانیت است.»

همان شماره اول با واکنش تند محافل سنتی مواجه شد و برای همین در شماره دوم مجله در اسفند ۱۳۹۹ فخر آفاق پارسا، نوشت: «ما در موقعی قلم به دست گرفته ایم که ساکنان کره ارض مقام زن را احساس و علاوه بر آن که آنان را در زندگانی فردی شریک کامل ساخته اند، زمام امور اجتماعی را نیز به دست آنها داده و در آرای سیاسی ذی مدخل و در ملک داری اجازه تصرفشان بخشیده بالاخره به اصل خلقت (بشریت) آنان را مراجعه داده اند. ولی در مملکت ما، احساس می کنیم که در موقع نگارش احکام و شرایع اسلامی، در لزوم تعلیم زنان در مقابل نوک قلم ما خار و خس هایی مشهود می شود که قلم را از حرکت باز و ما را به اهمیت موضوع متذکر و منتقل می دارد. مخصوصا موقعی که دیدیم (جهان زنان) یعنی همین مولود جدید در جنین بود و تازه به واسطه حرکتی وجود خود را اعلام نمود، هوای مسموم از حسد و بغض، نه بی مبالائی، چنان در فشار تحریکاتش گذاشت که نزدیک بود، همان طور در رحم خفه شده و مادر را به عزای طفل نادیده بنشانند.»

این مطالب مخالفت روحانیان را برانگیخت و احمد قوام (قوام السلطنه) والی وقت خراسان از خانواده پارسا خواست که به تهران بروند. پس از انتشار چند شماره خانواده پارسا تصمیم می گیرند به تهران بروند و مجله را در آنجا منتشر کنند. وقتی به تهران می رسند و هنوز یک شماره در تهران منتشر نکرده بودند که دوباره صدای روحانیان سنتی بلند شد که محتوای جهان زنان را مغایر و مخالف دین می دانستند. آنها تهدید کردند که اگر دولت مانع از انتشار مجله نشود خودشان دست به کار خواهند شد و برای همین قوام السلطنه که حالا رئیس الوزرا شده بود دستور توقیف مجله را صادر و آنها را تبعید کرد. در فاصله انتشار مجله در مشهد و انتقال خانواده پارسا به تهران، چند ماه در انتشار نشریه جهان زنان وقفه افتاد و فرخ دین پارسا پدر خانم پارسا درباره انتشار اولین شماره نشریه در تهران می نویسد: «اولین شماره جهان زنان مصادف شد با سیاست مخالفت نسبت به کابینه جناب قوام السلطنه و مطالب این مجله که مندرجاتی جز لزوم تربیت و تعلیم زنان نداشت (توسط مخالفان قوام) پیراهن عثمان شده و با تحریک بازاریها بر کابینه تاختند. من و خانم به اراک تبعید شدیم و وقتی وارد قم شدیم احساس کردیم که عزیمت ما به عراق یا اراک خطرناک است زیرا گفت و گوهای تهران در مجالس و مناظر دال بر تکفیر خانم من در قم هم منعکس و شخصا در معرکه ای که در قبرستان قم گرفته بودند شنیدم که مدیره جهان زنان را در ردیف دشمنان خدا و رسول محسوب می نمایند، و چون در اراک چند نفری را به اسم بهائی و سوزانیدن قرآن مقتول ساخته بودند از رفتن به اراک منصرف و در قم که دور از جنجال بود اقامت گزیدیم.»

در این زمان فرخ دین پارسا به عنوان مفتش راه شوشه تهران به اراک منصوب شد و در روز اول عید نوروز سال ۱۳۰۱ فرخ رو در قم به دنیا آمد. مادرش همچنان سعی می کرد تا جهان زنان را منتشر کند و دو شماره از نشریه را هم در قم منتشر کرد اما با تهدید روحانیان قم انتشار نشریه را متوقف کرد. بعد از آن خانواده پارسا بعد از هشت ماه تبعید به تهران برگشتند. مادرش به جمعیت نسوان وطن خواه پیوست که به دنبال ترویج حقوق زنان و دختران بود. پدرش علاوه بر شغل دولتی، ضمن کمک به همسرش در انتشار جهان زنان، با روزنامه اطلاعات همکاری می کرد و در روزنامه رعد سید ضیاءالدین طباطبایی فعال بود. فرخ رو تحصیلات ابتدایی را در مدرسه هما در تهران گذراند و به دلیل مأموریت پدرش به شهر مشهد، سه سال به مدرسه فروغ آن شهر رفت و دوباره به تهران بازگشت. دوره متوسطه را در دارالمعلمت یا دانش سرای مقدماتی خواند که مدیر آن هاجر تربیت بود. خودش می گوید هاجر تربیت «از زنان آزاده و روشنفکر و فرهیخته ایران بود و رفتار این بانوی آزادی خواه سرمشق بسیار گران بهایی برای من و زندگی من شد و در زندگی آینده من بسیار اثر گذاشت به طوری که بسیاری از سال های زندگی را با یکدیگر گذراندیم و روزهای خوشی و ناخوشی را با هم پشت سر گذاشتیم.»

چون شاگرد اول دانش سرای مقدماتی بود به دانش سرای عالی راه یافت و در سال ۱۳۲۱ در رشته علوم طبیعی لیسانس گرفت. بعد از فراغت از تحصیل در دبیرستان نوربخش که قبلا مدرسه دخترانه آمریکایی تهران بود، به معلمی مشغول شد. هم زمان با تشویق هاجر تربیت به فعالیت های اجتماعی نیز مشغول شد و با حمایت او انجمن بانوان فرهنگی را پایه گذاشت. در سال ۱۳۲۳ با احمد شیرین سخن که در مدرسه نظام درس می خواند، ازدواج کرد. کمی بعدتر همسرش به مأموریتی سه ساله به کازرون رفت و او که در تهران بود تصمیم به ادامه تحصیل گرفت اما چون علاقه ای به ادامه تحصیل در رشته علوم طبیعی نداشت، رشته پزشکی را انتخاب کرد و در دانشگاه تهران مشغول تحصیل شد و در سال ۱۳۲۹ درش را تمام کرد. او هم زمان در مدرسه درس می داد، در بیمارستان کار می کرد و دوره تخصصی کودکان و نوزادان را نیز در دانشگاه تهران می گذراند. با پایان

## ادامه مطلب فرخ رو پارسا... از صفحه ۵۶

مثل آیت‌الله محمد بهشتی، محمدجواد باهنر و محمد مفتوح و چند اسلام‌شناس مشاوره می‌گیرد که اکثر آنها بعد از انقلاب در ردیف مقامات عالی کشور قرار می‌گیرند.

در دوره وزارت او در سال ۱۳۵۰، نظام جدید آموزش و پرورش هم اجرا می‌شود که دوازده‌ساله است شامل یک دوره پنج‌ساله ابتدایی، یک دوره سه‌ساله راهنمایی و یک دوره چهارساله دبیرستان. او ایجاد مدارس مختلط دخترانه و پسرانه در شهرهای بزرگ مثل تهران، شیراز و اصفهان را ضروری نمی‌دانست و معتقد بود که «مدارس هزار و پانصد نفری نیازی به مختلط شدن ندارند. زیرا که آشنایی به وجود می‌آید. مدارس مختلط در محیط‌های کوچک‌تر که خانواده‌ها همدیگر را می‌شناسند و به وضع بچه‌ها رسیدگی می‌کنند و با مدیر و معلم دائم در تماس هستند، نتایج مطلوب‌تری می‌دهد و یا مثلاً در شهرهایی که ادامه تحصیل در یک یا دو رشته برای دخترها موجود نیست، ایجاد مدارس مختلط تنها چاره‌ی کار است. نظیر این مدارس در سراسر ایران فراوان داریم. در مهاباد، کردستان و آذربایجان غربی ما مدارس مختلط داریم که بسیار هم خوب کار می‌کنند و مشکلی هم تاکنون در محیط آن‌ها ایجاد نشده است، ولی در این محل‌ها پدر و مادر دائم با اولیا مدرسه در تماس هستند و با کمک مدیر مدرسه به‌را‌ها را اداره می‌کنند و در کار و زندگی آنها نظارت مستقیم دارند، اما در جاهایی که پدر و مادر سال به سال یا به مدرسه فرزندان خود نمی‌گذارند و یا با معلم تماس ندارند، دبیرستان‌های مختلط مسئولیت‌های سنگین‌تری برای مدیر و اولیا مدرسه فراهم می‌کند.» در این سال‌ها همواره یکی از مشکلات وزارتخانه‌ها این بود که بتوانند سازمان برنامه و بودجه را راضی کنند تا نیازهای مالی آنها را تأمین کند. خداداد فرمانفرمایان که بخشی از دوره وزارت خانم پارسا رئیس سازمان برنامه بود در گفتگو با بنیاد مطالعات ایران درباره او می‌گوید: «خانم پارسا یک آدم خیلی با صبر و حوصله، ضمناً هم محکم، به‌سادگی ول نمی‌کرد، از آنها نبود که شمشیر بکشند، جیغ و فریاد کنند، ولی به موقع به نخست‌وزیر فشار می‌آورد، و به موقع حضور علیحضرت گزارش می‌داد، و البته با برنامه آموزش و افزایش اعتبار برای آنها زیاد مخالفتی نبود.»

**دوران بازنشستگی:** خانم پارسا در هفتم اردیبهشت سال ۱۳۵۳ پس از شش سال و نیم از مقام وزارت کنار گذاشته شد و جای او را هوشنگ شریفی گرفت. او که در آن زمان بیشتر از سی سال در آموزش و پرورش خدمت کرده بود، بازنشسته شده و کمتر در محافل سیاسی حاضر می‌شود. مهرانگیز دولت‌شاهی از زنان پیشرو و همکار خانم پارسا در مجلس در گفتگو با تاریخ شفاهی ایران در هاروارد می‌گوید: «خانم پارسا واقعا زن بسیار لایقی بود، زن برجسته‌ای بود و خیلی دانا، سیاست‌دان، بی‌خود نبود که برای اولین بار که خواستند یک زنی را توی دولت ببرند هویدا او را انتخاب کرد. یک مزیتی که خانم پارسا داشت در عین حال که از خانواده خیلی خوب و محترم و با فرهنگ بود، اشرافی نبود. به این دلیل خیلی راحت‌تر جلو می‌بردنش، فرخ‌رو پارسا از زمان گرفتن مدرک پزشکی، کار طبابت انجام نداده بود اما به نوشته‌ی منصوره پیرنیا در کتاب خانم وزیر، در این زمان مطب شخصی خودش را راه می‌اندازد و در عین حال در کلینیک مدرسه آمریکایی در تهران و کلینیک کودکان به‌صورت رایگان کار می‌کند. دو سالی نیز در رادیو ایران برنامه‌ای درباره زنان تهیه می‌کند و همچنان در نشست‌های جمعیت زنان دانشگاهی حاضر می‌شود.

از یادداشت‌هایی که از او باقی مانده این‌طور به نظر می‌رسد که او در دوران بازنشستگی از روند سیاسی کشور ناراضی بود، چنان که در یادداشت فروردین ۱۳۵۵ می‌نویسد: «سیاست ساواک، ملت و شاه را بکلی از هم دور کرده است و تقریباً هیچ مطلب حقیقی به گوش او نمی‌رسد.» خانم پارسا در یادداشت روز هجدهم اردیبهشت سال ۱۳۵۵ می‌نویسد: «روزها به سرعت و پشت سر هم می‌گذرد اما یک مقایسه اصیل و دقیق در زندگی چندساله مردم ما شدت خفقان را که روز به روز بیشتر می‌شود و نشان می‌دهد همه سکوت کرده‌اند. نطق‌ها، نوشته‌ها و خطابه‌ها پر است از تعریف و تمجید و دیگر هیچ. هر کس کلمه‌ای حرف بزند به نحوی از صفحه زندگی محو می‌شود.» خانم پارسا خودش عضو حزب ایران نوین بود و پله‌های ترقی را از همان جا شروع کرد، تشکیل حزب رستاخیز را بازی دادن مردم می‌دانست و در یادداشت روز ۲۴ مرداد ۱۳۵۵ می‌نویسد: «هیچکس راضی نیست، مانند آن است که دست‌هایی برای تضعیف رژیم در کار است. سیستم یک حزبی و اشخاص بی‌ایمان را در رأس کارها گماردن بسیار جالب است. قراردادن پادشاه به عنوان مسئول در همه کار، ارزش سیستم و رژیم را پایین آورده است. خداوند به ما رحم کند. هر چه هست، همه‌کس درباره آینده نگران است.»

او در یادداشت‌های ۳۰ آبان و ۳ آذر ۱۳۵۵ می‌نویسد: «به‌قدر کافی از کار دل سردم و مایلیم از این مملکت بروم، اما شوهرم نمی‌خواهد. البته من نیز وطنم را دوست دارم. اما این همه ظلم و بی‌انصافی انسان را می‌کشد و آخرش چه می‌شود خدا می‌داند. احساس گناه می‌کنم و به همین جهت کم‌کم متمایل می‌شود که کشورم را ترک کنم. این احساس به خاطر آن است که بسیار کارهای غلط می‌بینم و دم بر نمی‌آورم در حالی که پیش وجدان خود می‌گویم باید مطلبی گفت و این نابینایان را از لبه پرتگاه چاه کنار زد و چون خاموشم احساس گناه می‌کنم.»

در سندی دیگر از ساواک، خانم پارسا به بهائی‌بودن منتسب می‌شود که به عقیده ساواک انتخاب وی انعکاس بدی در بین فرهنگیان داشته و بین روحانیان مذهبی با اعتراض مواجه شده و آنها را عصبانی کرده است و مأمور ساواک می‌نویسد که «چه لزومی داشت که این خانم نماینده مجلس را به وزارت برسانند و این کار علاوه بر عصبانیت فرهنگیان راه حسن تفاهم و نزدیکی بین اولیا دولت و علما را مسدود کرده است.» مجموعه‌ای از اسناد ساواک در دادگاه انقلاب علیه خانم پارسا استفاده شد و او در یادداشتی در دفاعیه خود در اردیبهشت سال ۱۳۵۹ نوشته بود: «این ساواک است که مرا محاکمه می‌کند، خانم پارسا وقتی معاون وزارت آموزش و پرورش شد، طرح اصلاح طبقه‌بندی معلمان را برای بهبود وضعیت شغلی آنها تهیه و تصویب کرد و با اجرای قانون استخدام کشوری در این وزارتخانه نزدیک به ۵۰ هزار معلم و کارمند پیمانی، رسمی شدند.

**اولین وزیر زن ایران:** خانم پارسا حدود سه سال معاون وزارت آموزش و پرورش بود تا آن که در شهریور سال ۱۳۴۷ امیرعباس هویدا دوباره از او دعوت می‌کند تا مسئولیتی جدید به عهده بگیرد. فرخ‌رو پارسا در یادداشت‌هایش از قول هویدا می‌نویسد: «می‌خواهم مسئولیت بزرگی را به یک مادر بدهم. می‌خواهم آموزش و پرورش فرزندان این مملکت را به دست یک مادر بسپارم. می‌خواهم وزیر آموزش و پرورش ما بچه‌های مردم را چون فرزندان خود بدارد.»

ششم شهریور سال ۱۳۴۷ فرخ‌رو پارسا به‌عنوان اولین وزیر زن در ایران معرفی می‌شود. او با حضور خود ابتدا اداره کل بازرسی را که با بازرس و مفتش عجیب شده بود، تعطیل می‌کند و به‌جای آن هیئت نظارت را به‌وجود می‌آورد تا مسائل و مشکلات فرهنگی را پیگیری و برای آن راه‌حل و برنامه ارائه کند. او از همان ابتدا با توجه به آشنایی‌اش با وزارت آموزش و پرورش، تغییری بنیادین در فعالیت این وزارتخانه می‌دهد. در آن زمان همه کارها در تهران متمرکز بود و هر کار ساده‌ای باید در تهران حل و فصل می‌شد. خانم پارسا دستور می‌دهد که شورای آموزش و پرورش منطقه‌ای جایگزین این روش قدیمی شود. بر اساس این طرح، کشور به پنج منطقه تقسیم شد که هر کدام یک معاون داشت و امور مالی و اداری هر منطقه به عهده‌ی شورای منطقه‌ای آموزش و پرورش بود. هر منطقه نیز به واحدهای کوچک‌تر با بودجه تقسیم شد و اختیارات مرکز به مدیران کل استان‌ها و شهرستان‌ها منتقل شد. در همین دوره، طرح مشارکت مردمی نیز شروع می‌شود و انجمن خانه و مدرسه شکل می‌گیرد تا مدیران و خانواده‌ها در آموزش مشارکت کنند. خانم پارسا مدیریت مدرسه را کار تمام وقت می‌دانست و معتقد بود که مدیر باید «میان شاگردان و معلم‌ها و خانواده دانش‌آموزان ایجاد تفاهم کند.»

بعد از تصویب قانون خدمات اجتماعی در مجلس، فرخ‌رو پارسا در دومین سال وزارت خود قانون خدمات اجتماعی زنان و دختران را اجرا کرد که بر اساس آن دختران هم مانند سپاه دانش به خدمت آموزشی و بهداشتی در مناطق مختلف به‌خصوص به روستاها اعزام شدند.

در اواخر دهه چهل و اوایل دهه پنجاه خورشیدی هم‌زمان با رشد و توسعه اقتصادی، روحیه مذهبی رواج پیدا می‌کند و این رویکرد باعث می‌شود استفاده از چادر به خصوص در مدارس بیشتر شود. خانم پارسا با اذعان به این اتفاق می‌گوید: «سی و پنج سال بعد از کشف حجاب، چادر و چاقچور و روبگیری بازگشت کرده بود و این حقیقت تلخی بود و وقتی مایه تا‌سف بیشتر می‌شد که هزاران دختر چادر به سر را در دبیرستان‌ها و حتی دبستان‌ها می‌دیدیم که با چادر به مدرسه می‌رفتند.» برای همین هم وزارت آموزش و پرورش دستور می‌دهد که دانش‌آموزان در مدرسه به هیچ وجه حق ندارند غیر از روپوش رسمی لباس دیگری بپوشند، چه چادر و چه مینی ژوپ و «اگر دختران دانش‌آموز در محیط مدرسه با چادر و یا مدهای افراطی حاضر شوند، مدیر دبیرستان مسئول و جوابگوی وزارت آموزش و پرورش خواهد بود.»

**به گفته خانم پارسا:** «چادر یک نوع مانع روحی و مانع پیشرفت زن ایرانی شده است و حداکثر سوءتفاهم را هم در مورد معنی واقعی عفت و نجابت برای زن ایرانی به‌وجود آورده است و بیشتر مردها هستند که مانع پیشرفت زن‌ها می‌شوند و برای چادر تبلیغ می‌کنند. اگر مسئله عفت و نجابت آن‌طوری که عده‌ای فکر می‌کنند فقط به چادر وابسته بود، در این صورت باید بگویم که مردم دنیا غیر از مثلاً یک میلیون زن چادر بر سر بی‌عفت و ناجیب هستند.»

در این دوره روحانیانی که نسبت به انتخاب یک زن به عنوان وزیر خشمگین بودند وقتی کمیسیون رسیدگی به ارزش تحصیلی طلاب منحل شد، دوباره اعتراض کردند. چون با انحلال این کمیسیون، روحانیان دیگر نمی‌توانستند با استناد به گواهی علمای مذهبی برای خود مدرکی معادل ارزش تحصیلی دانشگاهی یا دبیرستانی به دست آورند. در مقابل این اعتراضات، خانم وزیر دستور داد برنامه درسی تعلیمات دینی، تعلیم قرآن و فقه اسلامی در برنامه آموزشی گنجانده شود و در این راه از کسانی

## ادامه مطلب طنز در مطبوعات... از صفحه ۷

کوهی کرمانی در بعضی موارد خود را طرف خطاب قرار می‌دهد و می‌گوید اکنون که وزیر شده‌ای پس وعده‌هایی که داده بودی چطور شد؟ چرا چنین و چنان کرده‌ای؟ ولی به آسانی می‌توان فهمید که مقصود شاعر چیست. (۸) در شعری دیگر به نام «رجزخوانی» از کارهای بزرگان گذشته گفتگو و همه را به نحو مضحکی به خود مربوط می‌سازد. البته لطف کلام کوهی وقتی معلوم می‌شود که شعر او را با نطق‌های اساسی دولت در آن زمان مقایسه کنیم و معلوم می‌شود که کوهی در «رجزخوانی» با هر کس دیگر رقابت می‌کند. از جمله مقالات سیاسی نسیم صبا چند مقاله تحت عنوان «قهوه خانه سیدعلی» به قلم ملک الشعراى بهار بودند که در آنها با لحنی عامیانه از وقایع سیاسی و جلسات مجلس بحث می‌شد. نویسنده تظاهر می‌کند که مردی عامی و ساده است و از این دیدگاه است که مضحک بودن و ریاکاری اعمال سیاستمداران مورد انتقاد قرار می‌گیرد. برای نمونه در اینجا فقط چند بیت از شعر «داوطلبی کوهی برای وزارت» از سال دوم شماره نهم نسیم صبا نقل می‌شود:

ایهاالمخلوق ایران کهن / چیست بهر وزارت نقص من؟

اولاً من مؤمن و بامسکلم / چون ذکاءالملک من با عینکم

ریش من از ریش او گر کمتر است / عینکم از عینک او بهتر است

گر ندارد در وزارت او تمیز / بی تمیزم مثل او این بنده نیز

گر که او با انگلستان ساخته / از برای نفع خود پرداخته

بنده هم با انگلستان بند و بست / می‌نمایم پس وزارت حقم است

ثانیاً این گردن بنده کج است / چون سلیمان گردن من معوج است (۹)

گر شدم مبعوث و خوردم مال مفت / چون سلیمان می‌شوم گردن کلفت

آقا کوهی بر وزارت گر رسد / چون سلیمان می‌شود فریه جسد

چند سالی می‌شوم مردم فریب / می‌نمایم کارهایی بس عجیب

از دمکراسی کنم تعریف ها / وز مرام او کنم توصیف ها

توی مجلس من هیاهوها کنم / خائنین را سر به سر رسوا کنم

خلق پندارند بر غارتگران / بنده می‌باشم عدوی جاودان

دشمن خونی هر غارتگرم / کس نداند من از آنها بدترم (۱۰)

۱. برگی از تاریخ معاصر ایران یا غوغای جمهوری، تصنیف حسین کوهی کرمانی، چاپخانه مجلس ۱۳۳۱، ص ۱۳۱-۱۲۹.
۲. از همان کتاب ص ۱۳۲.
۳. در مورد «توشیح» و قواعد آن رجوع کنید به لغتنامه دهخدا زیر همین کلمه.
۴. مدیر ایران زین العابدین رهنما و مدیر ستاره ایران حسین صبا بود.
۵. برگی از تاریخ معاصر ایران یا غوغای جمهوری، ص ۱۳.
۶. ایضا، ص ۶۶-۷۴.
۷. ایضا، ص ۲۶.
۸. ایضا، ص ۸۵.
۹. سلیمان میرزا لیدر فراکسیون سوسیالیست در مجلس پنجم.
۱۰. ایضا، همان کتاب ص ۵۰-۵۶.

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

**نتیجه‌گیری:** لوفی اگر در کار قبلی فقط به عنوان کارگردان ظاهر شده این بار در هت تریک علاوه بر کارگردانی، فیلمنامه‌نویسی کارش را هم برعهده گرفته است. این پدیده دوکاره بودن، در اکثر وضعیت‌ها حکم سونامی را داشته و تمام انرژی و زحمت تیم فیلمسازی را به آب داده است. نه اینکه کارگردان- فیلمنامه‌نویس خوب وجود ندارد اما کمتر کارگردانانی در جهان هستند که خودشان کارهایشان را بنویسند و این اتفاق به نتیجه خوبی ختم شود. درباره فیلم هت تریک گویا این اتفاق با شدت و حدت سونامی نبوده است. شاید اگر فیلمنامه به موضوعاتی مهم و جدی می‌پرداخت، اشکالات نویسندگی خودش را بیش از پیش نشان می‌داد. اما این فیلم در ابعاد کوچک عرضه شده و بنابراین خطاهای کمتری دارد و با سه یا چهار ترفند ساده فیلمنامه‌ای هم توانسته به یک خروجی نسبتاً قابل قبول دست پیدا کند. بهترین نمره برای اقدامات سینمایی لوفی تا به اینجای کارش نمره «نیاز به تلاش» است.

افراد مثبت اندیش دائماً درباره راه حل‌ها فکر و صحبت می‌کنند  
اما افراد منفی اندیش مدام درباره مشکلات صحبت و فکر می‌کنند.  
ذهن خود را روی راه حل‌ها متمرکز کنید نه مشکلات.

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

در آمریکا، توی ناحیه ساحلی کالیفرنیا زندگی می‌کردیم اما به ندرت می‌رفتیم کنار دریا. آب زیادی سرد بود و موج‌ها زیادی بلند. یک سال به امید آب گرم، تصمیم گرفتیم تعطیلات برویم هاوایی. پدر برای یک هفته توی جزیره «وای کی کی» جا رزرو کرد و گفت: «درست وسط ساحل اتاق گفتم!» من که هیچ وقت به هاوایی نرفته بودم، انتظار یک بهشت آرامش بخش گرمسیری داشتم.

در «وای کی کی» فهمیدیم اتاقی «با منظره اقیانوس» یعنی بایستیم توی بالکن و گردن بکشیم تا لکه آبی رنگی در گوشه دور ببینیم. لابه لای آسمان خراش‌ها، فروشگاه‌هایی بود که جمله «من در هاوایی حال کردم» را روی تی شرت، لیوان، و حوله می‌فروختند. هر جا می‌رفتم کنده کاری‌های روی نارگیل، قاب عکس‌های صدفی، و کلاه‌های عین هم می‌دیدم و همه ساخت فیلیپین. سعی می‌کردم سخت نگیرم، اما «وای کی کی» بیشتر شبیه یک فروشگاه ساحلی بود. تعطیلات سال بعد رفتیم «کائویی»، جایی که آژانس مسافرتی به عنوان بهشت گرمسیری واقعی معرفی کرده بود که توصیف دقیقی بود. هتل یک طبقه ما وسط جنگلی سرسبز قرار داشت. روز اول یک رگبار گرمسیری آمد که با رنگین‌کمانی زیبا ادامه یافت. گل‌های درخشان، که آن قدر درشت و خوشرنگ بودند که انگار مصنوعی باشند، محیط سبز اطراف هتل را نقطه نقطه رنگ آمیزی کرده بودند. ما استراحت گاه خدا را پیدا کرده بودیم.

روز دوم، پدر و مادر اعلام کردند کائویی جای کسل‌کننده‌ای است. پدر گفت: «چیزی برای دیدن ندارد، فقط درخت دارد و رنگین‌کمان.» و مادر اضافه کرد: «فروشگاه هم ندارد» به جای یک هفته، روز بعد آنجا را ترک کردیم.

سال بعد، پدر تصمیم گرفت ما را یک هفته به پارک ملی یوسمتی ببرد. عمو نعمت الله هم آن موقع پیش ما بود. پدر دو کلبه رزرو کرد و راه افتادیم طرف یک بهشت دیگر. هشت ساعت بعد به دره زیبایی یوسمتی رسیدیم. از زیبایی خیره‌کننده آن دهان مان باز ماند. روز اول به گشتن در اطراف و گذر از رودخانه سپری شد. همه چیز عالی بود تا اینکه عمو، که انگلیسی نمی‌دانست ولی به هر حال عکس‌کله خرس با یک خط نوشته زیرش را تشخیص می‌داد، از پدر خواست علامت‌های نصب شده اطراف کلبه را ترجمه کند. پدر گفت روی علامت‌ها نوشته مواظب خرس‌هایی که دنبال غذا می‌گردند باشید. با شنیدن این حرف، مادر و عمو تصمیم گرفتند که همان موقع باید یوسمتی را ترک کنیم. مادر مطمئن بود خرس‌ها بین بوته‌های اطراف صف کشیده‌اند و منتظرند شانس شان را توی بوفه ایرانی هرچی می‌تونی بخور امتحان کنند. من اعتراض کردم: «نباید برویم! تازه رسیدیم!» مادر چمدان‌ها را بسته بود. سعی کردم برایش دلیل بیاورم: «علامت‌ها می‌گویند خرس‌ها به بوی غذا جذب می‌شوند، نه آدم‌ها، یک ساعت بعد، توی ماشین بودیم و به طرف مناطق شهری خالی از خرس حرکت کردیم.

بعد از آن سفر، پدر اعلام کرد به جز تک مورد استثنایی لاس و گاس، جای مورد علاقه او برای تعطیلات «همین جا روی کاناپه جلوی تلویزیون» است. مادر اعلام کرد پدر آدم کسل‌کننده‌ای است. و من تصمیم گرفتم وقتی بزرگ شدم، دنیا را دنبال رنگین‌کمان و خرس بگردم. اما قبل از آن لازم بود یک بار دیگر آل را ببینم تا جای خوبی برای تعطیلات بهش پیشنهاد کنم. به او می‌گفتم: «یادت باشد مقدار زیادی غذای مورد علاقه خرس توی جیبیت بگذاری، به خصوص وقتی می‌خوابی!»

## ادامه مطلب تربیت فرزندان... از صفحه ۴۴

یکی از دلیل‌های بد غذایی در کودکان بازی نکردن با غذا است. ممکن است به این فکر کنید که لباس بچه و خانه کثیف می‌شود. زحمت و اذیت خود را کمتر کنید. موقع غذا خوردن از پیش بند یا لباسی استفاده کنید که اگر کثیف شد ناراحت نشوید و همینطور از زیر انداز بزرگ استفاده کنید که کودک آزادی عمل داشته باشد و اجازه بدهید به کودک که با غذایش بازی کند در کنار آنها هم خودتان با یک بشقاب و قاشق دیگر بهش غذا بدهید. بزرگتر که شد به مرور می‌بندید که زودتر از سایر بچه‌ها غذا خوردن را یاد می‌گیرد و مهم‌تر از همه اعتماد بنفس را یاد می‌گیرد چون شما به او «توانستن» را آموزش داده‌اید. یاد دادید که می‌تواند و توانایی انجام هر کاری را دارد. شما هستید که انتخاب می‌کنید که از کدام روش استفاده کنید.

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

در این زمان می گوید هم بستر شدن با همسر فقط باید به منظور تولید فرزند باشد. دستورهای مذهب هندو که از دوران کودکی و نوجوانی در مغزش ریشه دوانیده بودند در فکرش بازتاب تازه و برجسته ای می یابند و معنای جدیدی به خود می گیرند. با شدت و نیروی بیشتری از هوادارانش می خواهد تا به اصل بزرگ «بی آزاری» یا «آهیمسا» عمل کنند. اصل بزرگ دیگر مذهب هندو «خویشتن داری» یا «برهماچاریا» را شعار زندگی سازند. اما برای بزرگترین فرمان زندگی و دستور کار در مبارزه های سیاسی، گاندی خود واژه ای اختراع می کند و آن را «ساتیاگراها» می نامد. این واژه که بعدها جهانی می شود به معنای «استواری در راستی» یا «پابند حقیقت بودن» است که از آن معنای مبارزه بدون خشونت و زیر بار ظلم نرفتن نیز گرفته شده است. «مهندس کرم چند» در سی و هفت سالگی به «گاندی» تبدیل می شود. همان گاندی که بعدها آوازه اش سراسر جهان را در بر می گیرد. همان گاندی که می گوید: «نیرومندترین قدرتها در برابر نیروی اخلاقی به زانو در می آیند، در صورتی که این نیرو در راه دفاع از حقیقت باشد».

**ادامه مطلب جنگیدن به سبک... از صفحه ۱۵**

حالا جنگ اوکراین کانون توجه روس هاست، هرچند نه آنطور که کرملین می خواهد. روس ها به جای جنگیدن برای آرمان «وطن پرستانه» پوتین، در برابر آن مقاومت می کنند. هرچند نمی توانند اعتراضات انبوه راه بیندازند، چه رسد به این که پوتین را یک باره از کرملین بیرون کنند، شواهد مقاومت پنهان از سوی «اکثریت خاموش» را همه جا می توان یافت.

پردلکینو، روستایی جنگلی و آرام در فاصله حدودا ۳۰ کیلومتری مسکو است که به واسطه مولفان روسی از جمله بوریس پاسترناک معروف شد. امروز بیشترش تحت مالکیت اولیگارش معروف و یار پوتین رومن آپراموویچ است که شایعه شده با جنگ مخالف است. کنده کاری «نه به جنگ» روی کنده های درختی که در امتداد مسیر جنگلی قرار دارند دیده می شود.

در یک کتابفروشی در خیابان نفسکی پروسپکت در سن پترزبورگ، ویتیرینی از کتاب های میهن پرستانه درباره روسیه را دیدم که کنارشان فنجان بزرگی بود مزین به تصویر جورج اورول و عبارت «بگذار برادر بزرگ خیال کند که چای در این فنجان است». به تاثیر از طراح شجاع ویتیرینی، من آن فنجان را خریدم، و فردایش متوجه شدم که یکی دیگر به جای آن گذاشته است. فنجان جدید نقل قولی از کتاب ۱۹۸۴ شاهکار اورول را بر خود داشت: «اگر جزو اقلیت هستی، یا حتی تنها باشی، معنایش این نیست که تو دیوانه ای». این سبک جنگیدن ماست. مثل جنگ جهانی دوم، هیچ کس مجبور نیست دلیلش را به ما توضیح دهد.

**ادامه مطلب شادی چیست؟... از صفحه ۴۵**

در مورد رنج هایمان هم مسأله به همین شکل است. اگر رنج های تان را با محبت و احساسی زیبا به آغوش بگیرید، متوجه می شوید که علت آن رنج چه می باشد. چه عادت ها و چه عواملی باعث به وجود آمدن و رشد دادن آنها شده است. بنابراین نباید رنج را چیزی صرفاً منفی در نظر بگیریم، این فرهنگ اشتباهی است که در ذهن ما جا افتاده. ما فکر می کنیم که صرفاً داریم رنج می کشیم و خبری از شادی نیست! اما همین نوع تفکر است که شادی را از شما پنهان می کند و شما قادر به احساس کردنش نمی شوید! پس بیایم دوباره فرمول را با هم بررسی کنیم:

من رنج نمی کشم که فقط در عذاب باشم! بلکه رنج همیشه در زندگی حضور دارد و باعث می شود که من شادی را بهتر و عمیق تر درک و احساس کنم. هر کجا رنجی باشد، حتماً آنجا شادی هم حضور دارد. پس با احساس و باوری عالی پیش به سوی دیدن شادی ها!

با درج آگهی در نشریه پژواک،

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

**(408) 221-8624**

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

**ادامه مطلب فرخ رو پارسا... از صفحه ۵۷**

در روزهای انقلاب خانم پارسا در لندن بود. وقتی به او توصیه می شود که به ایران برنگردد می گوید: «من کاری نکردم که بتسم و حتما بر می گردم». با بازگشت به ایران مشکلات شروع می شود و مدتی در خانه دختر و یکی از بستگانش مخفی می شود و تلاش خانواده برای خروج او از کشور با مخالفتش مواجه می شود و می گوید که «اصلاً نمی خواهم بروم».

یادداشت های او در سال ۱۳۵۸ نشان می دهد که او همچنان امیدوار است که وضعیت سامان پیدا کند. خانم پارسا در یادداشت دوم تیرماه می نویسد «قاطعیت رهبری انقلاب از همه این ها بیشتر است. اسلامی که او بیان می کند به نظر من اسلام حقیقی است، یعنی اسلام ناب محمدی. عده ای را باید شخصا تعلیم دهد تا بتوانند به تدریج این نوع کار را پیاده کنند».

با این حال فشار بر او و خانواده اش اضافه می شود و او می نویسد: «آنچه را که آرزو داشتم بر اثر انقلاب بهبود یابد به کلی برعکس شده و دسته ها به جان هم افتاده اند و قانون اساسی بازیچه ای شده که همه چیز در روزنامه هاست. اعدام ها، ترورها، تهمت ها، عرض های شخصی همه و همه سایه سنگین اضطراب و دلهره را در مملکت برقرار ساخته و با همین غرض ها من نیز در منزل خود نیستم و هر شبی را در گوشه ای به صبح می رسانم».

سر انجام در روز شنبه بیست و هفتم بهمن ماه زمانی که خانم پارسا و همسرش به منزل پسرش حمید رفته بودند، پاسداران کمیته از راه می رسند و آنها را دستگیر می کنند و به کاخ جوانان داویده که محل استقرار کمیته است، منتقل می شوند. مدتی بعد همسرش تیمسار احمد شیرین سخن آزاد می شود و فرخ رو پارسا به زندان اوین منتقل می شود. تلاش های خانواده برای آزادی او بی نتیجه ادامه می یابد تا آن که چهار روز بعد از آخرین جلسه دادگاه در شبانگاه هجدهم اردیبهشت ۱۳۵۹ از سوی دادگاه انقلاب محارب اعلام و اعدام می شود.

روز نوزدهم اردیبهشت ۱۳۵۹ فرخ رو پارسا در بهشت زهرا به خاک سپرده می شود اما به نوشته کتاب خانم وزیر «هنوز مدت زمانی از خاک سپاری نگذشته بود و سنگ قبر بر سینه خاک جا خوش نکرده بود که بولدوزرها را آوردند و قبر را با خاک یکسان کردند. چندی بعد فرزندان او یاد مادر را فقط با ذکر کلمه «مادر» بر روی سنگ گرامی داشتند. چند روز دیگر گذشت باز هم بولدوزرها را آوردند و همه سنگ قبرها را خرد کردند و دیگر نه از مادر سنگ قبری بر جای ماند و نه از او نام و نشانی».

منابع:

خانم وزیر، خاطرات و دست نوشته های فرخ رو پارسا، تألیف: منصوره پیرنیا، ویراستار: داریوش پیرنیا، انتشارات مهر ایران، پاییز ۱۳۸۶ خورشیدی برابر با ۲۰۰۷ میلادی

تاریخ شفاهی ایران درهراوارد، مصاحبه با مهرانگیز دولت شاهی، مصاحبه کننده: شاهرخ مسکوب، ۸ می ۱۹۸۴  
روزنامه اطلاعات، ۲۸ بهمن ۱۳۵۸، ۳ اردیبهشت ۱۳۵۹، ۷ اردیبهشت ۱۳۵۹، ۱۵ اردیبهشت ۱۳۵۹، ۱۸ اردیبهشت ۱۳۵۹، ۷ اردیبهشت ۱۳۵۹، ۸ اردیبهشت ۱۳۵۹، ۱۸ اردیبهشت ۱۳۵۹  
مشروح مذاکرات مجلس روز پنجشنبه ۸ اسفند ۱۳۴۲

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

دیگر نتوانستم به خانه قمر بروم تا روزی که شنیدم چشم از جهان فرو بسته است. دوستان و علاقمندانش جنازه او را با انجام تشریفات لازم در گورستان ظهیرالدوله دفن کردند. قمر در حقیقت سالیان دراز یکه تاز میدان هنر بود و به گمان من هنوز هم کسی نتوانسته است خودش را به پای او برساند.

درباره موسی خان نی داوود کوچکتر مرتضی خان باید این نکته را یادآوری کنم ایشان همیشه همراه و همکار برادر بوده و در تنظیم آهنگها او را یاری داده است. به گفته نی داوود، پس از بهار، شادروان پژمان بختیاری نزدیک ترین همکار آنها بوده و اشعار زیبایی «موسم گل»، «دوره حسن» و «ماه من شاه من» و بسیاری از ترانه های دیگر از اوست.

حدود یک سال پیش یکی از دوستان نی داوود به ایران رفت و در مراجعت ویولن مورد علاقه استاد را همراه خود آورد. این یکی از بهترین و قیمتی ترین و شاید بتوان گفت کمیاب ترین ویولن هاست که نی داوود قبل از ترک تهران آن را در محلی به امانت گذاشته بود. اگرچه استاد به علت ضعف و بیماری قادر نیست مثل گذشته ساز بزند اما هنوز هم وقتی آرشه بر سیم ویولن مورد علاقه اش می کشد عاشقان موسیقی را مبهوت می کند.



## Interview with Vadim Perelman, director of "Persian Lessons"

Jamileh Davoudi

*Persian Lessons* is a fascinating movie inspired by true events of a Jewish Frenchman telling German soldiers he is Persian. This lie saves his life, but he is asked to teach Persian language to Koch, the deputy commandant of concentration camp. Calling himself Reza, he invents "Persian" words to fool Koch and stay alive! *Persian Lessons* has opened theatrically in US in June 2023. I am very pleased that the director Vadim Perelman has accepted my invitation for an interview with "Pezhvak of Persia".

**When I first heard about the name "Persian Lessons", I thought it might be by an Iranian director or writer. When I learned it is by the same director as "House of Sand and Fog" which involves an Iranian family, then I wondered about the interest of a Ukrainian-Canadian director in Iranian/Persian. Is there such an interest or is it coincidence?** The first one was based on the book that I optioned that I knew was about an Iranian immigrant family. The Persian Lesson was absolute coincidence. It is funny because people think that I seek out material that is Iranian based. But I don't.



Vadim Perelman

**So, the book in the script was in Persian?** Yes. And the language was Persian.

**What inspired you to make "Persian Lessons"?**

Well, I loved the theme. I am Jewish, so the holocaust is very important to me. I am personally touched by some aspect of it in my family's past. And I thought it was a very profound and beautiful story of survivor. And it was a very unconventional way of looking at the theme of holocaust. The holocaust films are probably genre now. This one was very unlike other ones in the genre because it was a combination of a lighthearted satire, thriller, and drama with a very profound message at the end. And I loved the fact that it did have that message. Because if this was the story of one man's survival and how clever he was and how he battled all the obstacles for survival. It would have still been a good story. But, in this case it became the story of making a memorial for those who perished while trying to save their lives. Selfish act turns into a very heroic outcome.

**"Persian Lessons" is not just another film about the Holocaust. It has some elements of "There is no evil" by Mohammad Rasoulof, namely these are humans who have normal dreams, like opening a restaurant in Tehran, who are doing these massacres. Is this the correct understanding?**

You got it right on! In Auschwitz there was a village outside the walls where the officers lived with their families they brought in from Germany. And they had very, very mundane everyday lives apart from what they did during the day. And I

could just see one of those guys who wears his uniform in the morning. His wife brushes off the dust off his shirt. He kisses his kids goodbye. His wife asks if he is going to be late tonight. She is making roast pork for dinner. And he says yes, we have a train coming from Hungary that I have to process. And he goes to work. So, yes as you said. In holocaust films the Nazis are portrayed as automatons and killing robots. They are mean, nasty, and uncompromising. And that makes what they did in my view excusable. Because that is what they do. So, the message of every holocaust film was we could all be Jews and victims, let's not make that happen again. But the message of my movie, in a subtle way, is that we could all be the Nazis, too. That everybody has that in them depending on how they can control it or be manipulated by demagogical politicians and dictators. So, what I am trying to do is to hold up a mirror to everybody and say the victim part we get it, and it is awful, of course. But, the most awful thing is that these people who have families they love, who grieve, who hope, ... just like us, are capable of doing that. So, if they are capable of doing that, so are we. So, let's think harder for not repeating that instead. You are one of the few people who got this message and brought an example of a film which essentially does the same thing.

**What was the process of casting the actors? They were amazing.** I usually have a very exhaustive casting process. And this case was no different and they came from all over the world. I was very lucky to get these two actors. As soon as I saw them, I thought they are perfect for the roles. And they did not disappoint me. Nahuel Perez is Argentinian and didn't speak German. So, it was ironical that Lars who played the Nazi, in the evenings before the shooting, would sit with him and teach him the lines in German. And, the day of shooting Nahuel would teach Lars how to speak "Persian."

**Creating a new language of 600 words for a film is a big task and the way you showed its invention in the film was very clever and it worked very well. How did you go about it?**

I didn't have the skill to come up with a new language. So, I went to Moscow State University and got help from a linguist, a professional who studies languages. And I think I gave him the gift of his life to create a language. I told him I want a middle eastern language with "kh" and "gh" words that sounds eastern, and here's the list of the words from the script. I really wanted grammar with present and past tenses. So, it actually feels like a language.

**Are you currently working on new projects?**

There is a project that is not yet hundred percent, and I might be filming in Europe again in the fall.

**I hope it does happen and I look forward to seeing it. Thank you for your time.**



# MARYAM

## مریم

(917) 428-4600



آیا به دنبال یک مشاور املاک با تجربه هستید؟

**Looking for a Luxury Real Estate Professional?**

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

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

**متخصصی در:**

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

## MARYAM

FOUNDER & CEO

917-428-4600

MaryamDickey@me.com  
www.MMLuxuryRealty.com

**Specialized In:**

The Bay Area/Silicon Valley Real Estate

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



**Sunnyvale \$1,288,000**

# SOLD OVER THE ASKING PRICE!

MM Luxury Realty

DRE: 01143680 Powered by eXp Realty of California, Inc



**Caroline Nasserri**  
Attorney at Law

# کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

**(408)298-1500**

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

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

**Tel:(408)298-1500**

e-mail: [cnasserri62@yahoo.com](mailto:cnasserri62@yahoo.com)

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

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

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