



هیچ یاد هست،
توی تاریکی شب های بلند،
سیلی سرما با خاک چه کرد؟
با سر و سینه گل های سپید،
نیمه شب، باد غضبناک چه کرد؟
هیچ یاد هست؟
حاليا معجزه باران را باور کن!
فریدون مشیری



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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



Shawn Ansari, Realtor

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



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

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

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

یادداشت سردبیر



روزها، هفته ها و ماه ها پشت سر هم می گذرند و هر روز صدای پایش نزدیک تر می شود. بویش را حس می کنیم و نشانه هایش را بر روی درختان و سبزه ها می بینیم. اما برای مردمی که هر سال در انتظار نوروز، روزها را می شمردند، امسال بهاری دگرگونه و نوروزی دگرسان در راه است. سفره هفت سین به انتظار نشسته و ماهی قرمز بی حوصله است! ساعت لحظه شماری می کند! ماه چشم به راه و خورشید دلوپس است. همه در انتظار هستند تا از راه برسد، تا شاید نویدبخش نوروزی دگرسان و نویدهایی خوش باشد. همه منتظر «بهار آزادی» هستیم. نمی دانیم کی می آید، نمی دانیم کی انتظارها به پایان می رسد. فقط می دانیم که در راه است. امیدوارم سال جدید، سالی پر از عشق، خوشحالی، آزادی و آرامش برای مردم سرزمینم باشد که لایق بهترین ها هستند. به امید پیروزی برای ایرانی آزاد و یکپارچه. سال نو مبارک باد. افلیا پرویزاد-پژواک

آب را گل نکنیم!

عطا گیلانی

چشمه ای جوشید. چشمه ای می جوشد. چشمه ای از خون پاک مهسا جوشید. چشمه ای از چشم صدها دختر و پسر این سرزمین جوشید. چشمه ها به هم پیوستند، جویبارها رود شدند. رودی خروشان، سیلی که می رود تا همه کثافات تاریخ ما را بشوید. به این سیل پیوندید. دست های گنه کار خود را بشوئیم ولی آب را گل نکنیم!

نگاه کنیم! همه واقعیت را نگاه کنیم. تمام تاریخ را در جلوی چشم داشته باشیم ولی اصل و فرع را از هم باز بشناسیم. وقت و انرژی خود را صرف خنثی کردن کار و وجود همدیگر نکنیم. دستگاه پروپاگاندای رژیم با سرمایه میلیاردی و مزدوران بی شرم، به خوبی می داند که چگونه در میان ما موش بدواند و برخی از ساده اندیشان ما را پی نخود سیاه بفرستد.

بگذارید، فاش بگویم: تا دیروز در باره تضاد راست و چپ در میان ما می گفتند. بعد تضاد داخل کشوری و

خارج کشوری مطرح شد. بعد عکسی از یکی از قدیمی ترین کارکنان رژیم سابق را علم کردند و عده ای راه افتادند که بعد از چهل و چند سال، کارزاری درباره محاکمه او به راه بیندازند. بعد انشای بدخطی از یک متکلم را پیرهن عثمان کردند تا بر او بتازند و او را به زن ستیزی متهم بکنند و او هم، بی نوا، غیرت مردانگی اش گل کرد که چرا دختر و وطنش در مسیر کار حرفه ای بازیگری، خود را عریان کرد و از این قبیل مزخرفات که، چه به حق و چه به ناحق، ربطی به دستور روز ندارد.

چشم بگشائیم و جامعه رنگارنگ را ببینیم. تمام همت خود را جمع کنیم که دست در دست یکدیگر، این لکه ننگ و سیاه چهل و چند ساله را از تاریخ خود پاک کنیم. ما در



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: ۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

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

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

صفحه ۱ آگهی
صفحه ۲ یادداشت سردبیر - اخبار - فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی
صفحه ۴ مراسم نوروزی و چهارشنبه سوری (بهرام فره وشی)
صفحه ۵ آگهی
صفحه ۶ طنز در مطبوعات (حسن جوادی)
صفحه ۷ میرزا ملکم خان (ایرج پارسا نژاد)
صفحه ۸ اخبار
صفحه ۹ اخبار
صفحه ۱۰ گاندی کیست؟ (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ جایگاه زنان ایران، از دیروز تا به امروز (هما گرامی فره وشی)
صفحه ۱۳ آگهی
صفحه ۱۴ آگهی
صفحه ۱۵ آگهی
صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷ آگهی
صفحه ۱۸ آگهی
صفحه ۱۹ مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰ آگهی
صفحه ۲۱ زندگی با طعم عشق و آرامش (مریم حجتیان)
صفحه ۲۲ اخبار
صفحه ۲۳ سفر به ایران باستان (رسول سرخابی)
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶ آگهی
صفحه ۲۷ غمگین چو پاییزم، از من بگذر (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸ اخبار
صفحه ۲۹ اخبار
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ شناخت ذهن و کنترل آن (رامین کریمی)
صفحه ۳۳ چگونه می توانیم به خیزش مردم... (مریم سالاری)
صفحه ۳۴ جدول
صفحه ۳۵ نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶ انگلیسی با لهجه فارسی (فیروزه جزایری دوما)
صفحه ۳۷ ماموریت پاکستان (عباس پناهی)
صفحه ۳۸ اخبار
صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰ شعر
صفحه ۴۱ اخبار
صفحه ۴۲ داستان
صفحه ۴۳ اخبار
صفحه ۴۴ بچه های طلاق (ادوارد تاپیر)
صفحه ۴۵ اخبار
صفحه ۴۶ اخبار
صفحه ۴۷ داستان
صفحه ۴۸ اخبار
صفحه ۴۹ اخبار
صفحه ۵۰ دنباله مطالب
صفحه ۵۱ دنباله مطالب
صفحه ۵۲ دنباله مطالب
صفحه ۵۳ دنباله مطالب
صفحه ۵۴ دنباله مطالب
صفحه ۵۵ دنباله مطالب
صفحه ۵۶ دنباله مطالب
صفحه ۵۷ دنباله مطالب
صفحه ۵۸ دنباله مطالب
صفحه ۵۹ دنباله مطالب
صفحه ۶۰ انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

انگلیسی (408) 791-1431

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

دروغ فرمانروا می شد، جهان مادی از آن دروغ می گردید. از فروغ و فرآن است که زنان به فرزندان بارور شوند. از فروغ و فر آن است که آنان باسانی زاینده... در کرده های ۲۶ تا ۳۹ و ۴۵ تا ۴۸ از آنها به عنوان جنگجویان نیرومند و سهمناکی یاد می شود که به خاطر خاندان و میهن خود می جنگند: «در صف رزم برای محل و منزل خویش می جنگند، در آنجایی که هریک آشیان و خانه داشته اند، آنچنان که گوئی مردی دلیر سلاح به کمر بسته از ثروت فراهم آورده خویش مدافعه می کند». در کرده های ۴۲ تا ۵۲، ۴۴ تا ۵۸ و ۶۴ تا ۶۸ همچون نیکوکارانی ستایش می شوند که به سرزمین ها باران می فرستند و گیاهان را می رویانند. در بخش دوم فرورهای قهرمانان مزدائی از کیومرث نخستین آدم تا سوشیانت پسرین آدم برشمرده می شوند و فرور آنان ستایش می شود. در این بخش فرورهای نیکان سرزمین های دیگر و فرور زنان مقدس مزدایی نیز ستایش می شود: «فرور پاکدین ايسدواستر پسر زرتشت را می ستاییم و فرور پاکدین اورودن پسر زرتشت را می ستاییم و فرور پاکدین خورشید چهر پسر زرتشت را می ستاییم...»

نام گرهن: چون در هنگام جشن فروردین و در هنگام های دیگر سال باید فرورهای گذشتگان را به یاد آورد و از آنان یاری طلبید، از این رو در ایران کهن رسم بر این بود که در هر خاندانی دفتری داشتند که نام درگذشتگان در مراسم مذهبی یاد شود و به فرور آنها درود فرستاده شود. این دفتر را پارسیان نام گرهن می نامند. واژه گرهن با Grahان با گرفتن فارسی و گرifen آلمانی هم ریشه است و نام گرهن به معنی نگاهدارنده و حفظ کننده نام است. چنین دفتری در خانواده های زرتشتی ایران نیز وجود دارد و آن را دفتر «آمرزش روان» می نامند.

جشن فروردین و مهرگان: چنین به نظر می رسد که جشن فروردین جشن دینی ایرانیان شمالی بوده است که مهد آیین زرتشت است و آداب و رسوم اوستائی در آنجا بیشتر رایج بوده است. ایرانیان شمالی این جشن را یاد درگذشتگان خود و بنا بر عقیده ای که به فرورها و نزول نخستین فرور در روزهای همسپتمند داشتند، برگزار می کردند. اما ایرانیان جنوبی یعنی هخامنشیان جشن اول سال را در همراهی می گرفتند و آنرا فغان می نامیدند. کلمه سال در فارسی که به عنوان واحد زمانی به کار رفته است مشتق از کلمه سرد sareda ایرانی کهن به معنی سرد است و از این رو آغاز آن ابتدای فصل سرد یعنی همراه بوده است. و نیز به همین جهت است که نوروز در لهجه های میانه ایرانی «نوسرد» و در ارمنی «نوسرد» گفته می شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



مراسم نوروزی و چهارشنبه سوری

زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

فروردین ماه و فرورها: فرورهای نیکان به هنگام گاهانبار همسپتمند یعنی ۵ روز آخر سال که اهورا آنها را خلق کرده است، به زمین فرود می آیند و از همین روست که گیاه می روید و شکوفه و گل و برگ بر شاخه ها پدیدار می شود. پنج روز آخر سال پارسی از روز اشتاد یعنی روز بیست و شش اسفند ماه است تا روز و هیشتوایش، و این پنج روز را روزهای گاسانیک می نامند و مخصوص یادآوری درگذشتگان است. در این روزها فرورها در شادی و خوشی خانواده شریک می شوند و مدت ده روز مهمان خانواده خود هستند. اینان هیچگاه خاندان خود را فراموش نمی کنند و علاوه بر آنکه هرگاه فرا خوانده شوند به یاری خانواده می شتابند، سالی یک بار نیز به طور جمع بر زمین می آیند. در این روزها باید خانه پاک باشد. در خانه و خاندان باید صلح و صفا برقرار باشد و از این رو همه افراد خانواده باید در هنگام نوروز در آشتی و صلح باشند زیرا اگر چنین نباشد و خانه پر اندوه و غم باشد، مهمانان آسمانی دیری در آن خانه نمی پایند و ناخشنود از خاندان می روند و برکت از خانواده بریده می شود.

فرودین یشت: در اوستایست سیزدهم مخصوص فرورهاست و فروردین یشت خوانده می شود. این یشت بسیار کهن به دو بخش تقسیم می شود. در بخش اول از کرده ۱ تا ۲۵ فرورهای پرهیزگاران به عنوان نیروهای نگاهبان موجودات ستایش می شوند: «هورامزدا به اسپتیمان زرتشت گفت اینک تو را به راستی ای اسپتیمان از زور و نیرو فر و یاری و پشتیبانی فرورهای توانای پیروزمند پاکان آگاه سازم که چگونه فرورهای توانای پاکان به یاری من آمدند و چگونه مرا یاری کردند از فروغ و فرآن است ای زرتشت که من آسمان را در بالا نگاه می دارم که از فراز نور افشاند... از فروغ و فرآن است ای زرتشت که من زمین فراخ اهورا آفریده را نگاه می دارم. اگر فرورهای توانای پاکان مرا یاری نمی کردند، دروغ نیرو می گرفت،



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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



Shiva Moozoun
Attorney at Law

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



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

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

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

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

پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

800-261-1314

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

Auto, Motorcycle, Pedestrian
Slip & Fall, Work Injury

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

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



(916) 442-9999

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

(408) 777-8867

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

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

طنز در مطبوعات

بخش ششم
دکتر حسن جوادی

اگر رفت پامیر و فرغانه با هم / بلاد بدخشان به من چه به من چه
در ضمن گفته نشده که این شعر تقلیدی است از شعر صابر. سید اشرف گیلانی نیز که اکثر اشعار صابر را به طور آزاد به فارسی ترجمه و در نسیم شمال چاپ می‌کرد، هرگز اسمی از اصل آنها نمی‌برد. گرچه این عدم امانت ادبی را نمی‌توان توجیه کرد، ولی شاید علت این بوده باشد که اشعار صابر را اکثر مردم می‌شناختند و ترجمه آنها را نیز باز می‌شناختند و فقط اسم مترجم فارسی کافی بود. به هر تقدیر ترجمه فارسی شعر فوق اصلاً با اصل ترکی آن، که فوق العاده منسجم و زیباست، قابل مقایسه نیست. تعداد ابیات اصل ۱۴ است که در ترجمه فارسی به ۵۹ رسیده است و جالب این که با وجود حجم شعر بسیاری از مطالب اصل حذف گردیده است. ترجمه نسبتاً دقیق شعر صابر چنین است:

هر جور که ملت شده تاراج، به من چه! / یا آن که به دشمن شده محتاج، به من چه!
من سیرم و با هیچ کسی کار ندارم، / دنیای گرسنه بدهد باج، به من چه!
بگذار بخواهند، نزن جیغ و نکش داد، / بیداری این‌ها نکند خاطر من شاد.
تک تک شده بیدار، اگر، وای، خدا، داد! / من سالم و شادم، همه دهر فنا باد!
هر جور که ملت شده تاراج، به من چه! / یا آن که به دشمن شده محتاج، به من چه!
تکرار مکن صحبت تاریخ جهان را، / بریند، فلانی، تو ز بگذشته زبان را،
حالا تو بیاور بخورم دلمه و نان را، / ز آئینده مزین دم، تو غنیمت شمر آن را،
هر جور که ملت شده تاراج، به من چه! / یا آن که به دشمن شده محتاج، به من چه!
گر طفل وطن سر به سر آواره بگردد، / آلوده به پستی و به بدبختی بی‌حد،
سائل شود از بیوه زن، از پای درآید، / باشد، فقط آوازه و شأمن به فزاید.
هر جور که ملت شده تاراج، به من چه! / یا آن که به دشمن شده محتاج، به من چه!
هر خلق ترقی کند امروزه به دنیا، / آثار ترقی است به هر مسکن و مأوا،
ما نیز به خفتن ز ترقی بکنیم یاد، / در راه ترقی بشتابیم به رؤیا.
هر جور که ملت شده تاراج، به من چه! / یا آن که به دشمن شده محتاج، به من چه (۱)
تنها کسی که تعداد قابل ملاحظه ای از اشعار صابر را تقلید یا ترجمه کرد، سید اشرف الدین گیلانی بود، که خود از طنزنویسان و روزنامه نویسان مهم این دوره به شمار می‌رود. از لحاظ وارستگی، صمیمیت و وطن پرستی، او و صابر شباهت زیادی به همدیگر داشتند.

برگردیم به موضوع تأثیر «ملانصرالدین». تأثیر اشعار صابر و به طور کلی اثر روزنامه ملانصرالدین بر جراید این دوره ایران فوق العاده زیاد بود. در ملانصرالدین شخصیتی بود به اسم ملادایی یا ملاعمو (همان ملانصرالدین) که اغلب روی سخن با او بود، اشعار را او به نام خود امضا می‌کرد، به سؤالات جواب می‌داد، به جوانان نصیحت می‌کرد و گاهی با ریشخند دیدگاه‌های مخالفان را بازگو می‌کرد. در کاریکاتورها نیز این ملاعمو سرک می‌کشید و همیشه حاضر و ناظر بود. روزنامه آذربایجان که به پیروی از ملانصرالدین از ۱۹۰۷ (مهر ۱۳۲۴) در تبریز شروع به انتشار کرد، شخصیتی داشت به نام حاجی‌بابا، و او روی جلد شماره اول با احترام و مانند شاگردی ایستاده و منتظر شنیدن حرف‌های ملاعمو است. در روزنامه فکاهی و مصوّر دیگر به نام حشرات الارض (تبریز ۱۳۲۶-۱۹۰۸) بازیگر اصلی دیوانه‌ای است بازارگرد به نام غفار وکیل، و همین خصوصیت در روزنامه‌های فکاهی شیدا (استانبول ۱۳۲۹-۱۹۱۱)، بهلول (تهران ۱۳۲۶-۱۹۰۸) و شیخ چغندر (تهران ۱۳۲۹-۱۹۱۱) با شخصیت‌هایی با همین اسامی وجود دارد. در صورت اسرافیل نیز در سلسله مقالات دهخدا به نام «چرند پرنده»، نویسنده خود را «دخو» می‌خواند و گاهی طرف خطابش اسامی مضحک چون «دم‌دمی» و «ملا اینکعلی» و غیره اند. در تمام این موارد از طرفی از تکنیک تیپ‌سازی و از سوی دیگر از سنت عقلای مجانین در طنزنویسی استفاده شده است.

ترجمه و یا اقتباس از اشعار ملانصرالدین، و خاصه صابر، در این جراید رواج زیادی داشت. شعر مشهور صابر به مطلع «ملت نتیجه تاراج اولر، اوسون نه اشیم وار، در شماره دهم سال اول آذربایجان توسط میرزا مهدی‌خان مدیر روزنامه حکمت به شعر فارسی ترجمه شده و دو بیت اول آن چنین است:

اگر رفت ایران به من چه به من چه / اگر گشت ویران به من چه به من چه

N-Brows Studio

What is microblading?

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

This is the process:

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



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

در نثر منشیانه رجال ادیب پیش از ملکم و یا هم زمان او، حتی کسانی چون قائم مقام فراهانی، فرهاد میرزا معتمدالدوله، حسن علی خان امیر نظام گروسی و میرزا علی خان امین الدوله که به ساده نویسی شهرت یافته اند، کمابیش همچنان باقی بود. اما نثر ملکم نه تنها در مقالات روزنامه قانون که در رساله های مستقل او نیز به سادگی گفتار کاملا نزدیک شده و در آن از تصنعات منشیانه کوچکترین نشانی نیست زیرا او در پی بیان مطالبی است که لفاظی و سخن پردازی را بر نمی تابد و کمال دقت را در کاربرد کلمات سنجیده طلب می کند. اما هنر ملکم تنها در آن نبود که به جای عبارت پردازی های بی معنی منشیانه نثر ساده و گویا و پر مفهوم خود را جایگزین کند، بلکه او از قابلیت های زبان فارسی در بیان مفاهیم جدید غربی در حقوق و سیاست و جامعه شناسی بیشترین بهره را گرفت و در مقالات خود تعبیرات تازه سیاسی و اجتماعی آورد که برای نویسندگان پس از او نیز بسیار سودمند بود. چنین امتیازاتی موجب شد که ملکم در نثر فارسی «صاحب مکتب» شناخته شود و بهار آن را با عنوان «مکتب ملکمی» مشخص کند.^(۱)

«در ملکی که عامه خلق سواد ندارند، در آن ملک هیچ نخواهد بود مگر حماقت و ظلم. این حقیقت را اهل وطن ما حکما خواهد فهمید، اما حیف که خیلی دیر، از نامه ملکم خان به آخوندزاده

اصلاح خط و تغییر الفبا: عاملی که ذهن ملکم را همچون روشنگران دیگر در اصلاح خط و تغییر الفبا به خود مشغول کرده بود، بی سوادی مردم ایران و کشورهای اسلامی بود که آن را موجب اصلی نادانی و عقب ماندگی مادی و معنوی و محرومیت از علوم و فنون جدید می دانستند و می پنداشتند تنها آسان کردن الفبا مشکل مردم بی سواد این کشورها را به سرعت حل خواهد کرد و راه را برای ترقی و تمدن ایشان هموار خواهد ساخت. شک نیست که این عقیده را باید یکی از عناصر اصلی روشنگری و ترقی خواهی روشنگران ایران دانست و نباید پس از گذشت بیش از صد سال که کمابیش بطلان این نظریه ثابت شده به تخطئه آن پرداخت.

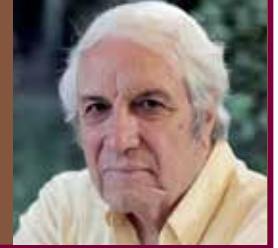
اساسا معیار داوری در ارزیابی اندیشه روشنگران ایرانی جهت تاریخی عمل ایشان باید باشد که در سمت محو نادانی و واپس ماندگی و در جهت دانش و پیشرفت حرکت می کند وگرنه در بررسی مجموعه افکار همه متفکران ترقی خواه جهان در طول زمان و تجربه های فراوان آنان البته خطاها و بدفهمی های بسیار می توان یافت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

میرزا ملکم خان

بخش دوم

دکتر ایرج پارسی نژاد



نثر ملکم: بررسی میراث ملکم در حوزه ادبی، که موضوع پژوهش ماست، نیازمند آشنایی با تجربه او در کار ترجمه و نویسندگی است، تجربه ای که تفکر انتقادی او را درباره ادبیات فراهم آورده است.

گفتیم که نخستین کار ملکم پس از بازگشت به ایران مترجمی معلمان اروپایی در مدرسه دارالفنون و همچنین ترجمه مکاتبات دستگاه صدر اعظم و دربار بود. دقت لازم در کاربرد کلمات فارسی در مقابل الفاظ خارجی به تدریج ذوق و قریحه ملکم را در سنجش کلمات پرورش داد تا آن جا که موجب شد از هرگونه تکرار و پرگویی معمول نویسندگان زمانه پرهیزد و کلام را جز برای ادای معنی به کار نبرد. چنان که می دانیم کار بردن لغات مترادف و عبارات زائد و بی معنی و قرینه سازی و سجع پردازی برای تاکید و تزیین کلام از مشخصات نثر منشیانه فارسی عصر ملکم بود و دلالت بر فضل و کمال نویسنده داشت. دوری ملکم از محیط آموزشی ایران از سنین خردسالی نه تنها ذهن او را اسیر قالب های سنتی ادب فارسی نکرد، بلکه برخورداری از آموزش اروپایی تفکر منطقی را در ذهن ملکم جوان پرورش داد و به او آموخت که با بهره گیری از خرد خود بیندیشد و از یاوه گویی، که معمول فضیای زمانه بود، پرهیزد.

ماموریت های سیاسی ملکم در خارج از کشور و تهیه گزارش های رسمی از این ماموریت ها نیز دقت او را در بیان فکر و توجه به ظرائف معنایی کلمات بیشتر کرد و مجموعا موجب شد تا او در فن نویسندگی از درازگویی و قرینه سازی و آوردن سجع های مکرر و ذکر عناوین و القاب و تعارفات تملق آمیز و اشعار فارسی و عربی و آیات قرآنی و احادیث و اخبار اسلامی دور کند و به ایجازی گویا و رسا دست یابد. حقیقت آن است که تکلف و تصنعی که میراث نثر نویسان کلاسیک فارسی است

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

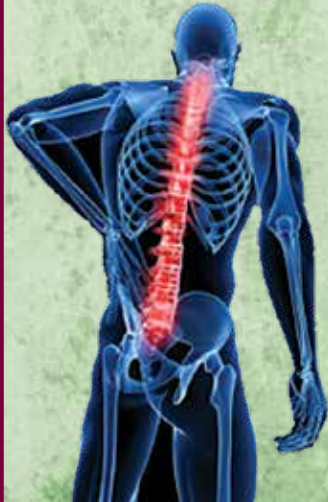
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی، صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

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

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.



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

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

(408)244-7677
2797 Park Ave., Suite #103
Santa Clara, CA 95050

در زندان چه بر سر بازداشتی‌های اعتراضات آمده است؟

سولماز ایکدر



می‌کردند، البته در مدرسه بیشتر بازداشتی‌هایی بازجویی می‌شدند که گروهی و در تجمعات دستگیر شده‌اند. افرادی که در مدرسه بازجویی می‌شدند، مورد ضرب‌وشتم نیز قرار می‌گرفتند. بدتر از ضرب‌وشتم اما این بود که افراد هم‌پرونده را با هم روبرو می‌کردند و وادار به اعتراف علیه هم بودند برادرهایی، پدر و پسری، یا زن و شوهری که روبروی هم قرار می‌گرفتند برای اعتراف علیه یکدیگر. بازداشت که می‌شوی، دیگر اسم نداری. بازجو بازداشتی‌ها را «گوسفند» خطاب می‌کند: «گوسفند بشین»، «گوسفند بچرخ»، «گوسفند بنویس».

چشم‌بند، دستبند، انفرادی: به دادسرا احضار شده بودم که حکم بازداشت را گذاشت روبرویم. آن روزها آنقدر دادسرا شلوغ بود که برای بازجویی اولیه اتاق خالی پیدا نمی‌کردند. بازجویی که تمام شد، برگه تفهیم اتهام را جلویم گذاشت، بدون حضور بازپرس، برخلاف قانون. بیست دقیقه بعد با دستبند در راه بند ۲۰۹ بودم. مقابل در بند چشم‌بند هم زدند، حتی موقع عوض کردن لباس اجازه ندادند چشم‌بند را بردارم. لباس را پوشیدم، بلوز شلواری خاکستری با دمپایی آبی. از پله‌ها رفتم بالا. مشخصاتم را ثبت کردند، سه عدد پتو و یک حوله کوچک دست و صورت بهم دادند. هرچه اصرار کردم نه خمیر دندان دادند و نه مسواک، تا روز آزادی هم به همین منوال بود. البته بازداشتی‌های دیگر خمیردندان و مسواک داشتند، اما گویا زندان‌بان‌ها خوششان نمی‌آمد من مسواک بزنم. بعد از معاینه پزشکی، به یکی از انفرادی‌های کوچک بند ۲۰۹ برده شدم. اما در سلول تنها نبودم، یک نفر دیگر هم آنجا بود. همین باعث می‌شد که خیلی سخت بخوابیم. مجبور بودیم پاهایمان را جمع کنیم تا هر دو کف سلول جا شویم.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۳

بیش از پنج ماه اعتراضات گسترده در ایران و ده‌ها هزار بازداشتی، بازداشتی‌هایی که هر کدام راوی بخشی از نقض حقوق متهم، حقوق بشر و حقوق زندانی هستند. اما واقعا بر بازداشتی‌ها در اعتراضات «زن، زندگی، آزادی»، چه گذشت؟

این روایت یکی از افرادی است که دوران بازداشت خود را در بند ۲۰۹ زندان اوین، منتسب به وزارت اطلاعات گذرانده. هویت او محفوظ می‌ماند، تا زمانی که افشای آن، خطر امنیتی نداشته باشد.

حبس انفرادی، به ذات شکنجه است: اولین بار بود که بازداشت می‌شدم، پیش از این روایت‌های بی‌شماری را از انفرادی شنیده بودم. اما واقعیت چیز دیگری بود. چیزی که تا پیش از تجربه نکردن، فهمیده نمی‌شود.

شنیده‌اید که انفرادی شکنجه است؟ در حبس انفرادی، حتی نداشتن آینه نیز آزار دهنده می‌شود. اینکه برای روزهای متوالی نمی‌توانی حتی چهره خودت را ببینی عذاب دهنده می‌شود. عذابی که پیش از حبس انفرادی هیچ تصویری از آن نداری. صدای بسته شدن در، دری که از داخل دستگیره ندارد اما به‌رغم این موضوع، هر بار بعد از بستن، آن را قفل می‌کنند. همه این‌ها را، این حس‌ها را پیش‌تر شنیده بودم، اما زندگی کردن شان متفاوت بود.

مدرسه ۲۰۹: در مورد روند بازداشت و بازجویی شنیده بودم، اما «مدرسه» را نمی‌شناختم تا پیش از بازداشت، مدرسه نوع جدیدی از شکنجه گروهی است که در مواجهه با این دور از اعتراضات در بند ۲۰۹ ایجاد کرده بودند. در بخشی از بند ۲۰۹ زندان اوین، جایی آن پشت، جلسات بازجویی گروهی برگزار می‌شد، نام این بخش را مدرسه گذاشته بودند. در مدرسه، اتاقی بود واقعا شبیه به کلاس‌های درس که در آنها نیمکت‌ها را دور اتاق چیده بودند. سر هر میز یک بازجو می‌ایستاد و سربازجو وسط اتاق. روال بازجویی در مدرسه اینگونه بود: «افرادی که هم‌پرونده بودند یا پرونده‌شان به نوعی به هم ربط داشت، در این بازجویی‌ها علیه هم باید اعتراف



مشکل گشای شهر شما

Immigration & Translation Services

شرکت ساعی

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



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

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

(408)554-1318

(408)554-1319

saeicompany@hotmail.com ♦ www.saeicompany.com

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

تمویل مجاهدین خلق، به بهانه حمایت از مردم ایران!

اکلا لیسې - اینترسپت

در حالی که ایرانیان داخل و خارج کشور علیه جمهوری اسلامی خود را سازمان‌دهی می‌کنند، گروهی دوحزبی متشکل از حدود ۱۶۰ نماینده کنگره آمریکا طرحی را امضاء کرده‌اند در حمایت از سازمانی که سابقه چریکی و افراطی و رفتار شخصیت‌پرستانه دارند.

ماه گذشته تام مک‌لینتاک، نماینده جمهوری‌خواه از کالیفرنیا، قطعنامه ۱۰۰ کنگره را در جلسه کنگره مطرح کرد که هدف اعلام‌شده آن عبارتست از حمایت از ایرانیانی که برای یک «جمهوری دموکراتیک، سکولار، و غیرهسته‌ای» اعتراض می‌کنند. سخنگوی آغازین جلسه، کسی نبود جز مریم رجوی، رهبر سازمان مجاهدین خلق ایران، گروهی که قبلاً در فهرست سازمان‌های تروریستی بوده و متهم است به مغزشویی و سوءرفتار جنسی نسبت به اعضای خود.

آرش عزیزی، مورخ و مفسر سیاسی ایرانی، که این گروه را یک «فرقه بی‌رحم» خوانده، می‌گوید: «بدون عراق، شاید هیچ چیزی امروز به اندازه مخالفت با مجاهدین خلق و دستورکارشان نمی‌تواند ایرانی‌ها را متحد کند. مجاهدین بین ایرانی‌ها نه تنها محبوبیت ندارند، که ایرانی‌های تمام طیف‌های سیاسی از آنها بیزار و متنفرند».

به‌رغم این احساس عمومی ایرانی‌ها نسبت به مجاهدین خلق، بسیاری از سیاسیون آمریکایی، که مدعی حمایت از دموکراسی در ایران هستند، همواره از این گروه حمایت کرده‌اند. کنگره آمریکا از قدیم یکی از سنگرهای حمایت از مجاهدین خلق بوده است. این گروه خوشحال بود که لابی نیرومندی دارد تا این‌که در اواخر دهه ۱۹۹۰ در لیست گروه‌های تروریستی قرار گرفت و بعد، سال‌ها از طریق شاخه‌های دیگر خود صرف لابی‌گری کرد تا خود را از لیست تروریستی خارج کند. جنگ‌طلبان واشنگتن هم که خواستار جنگ با ایران و تغییر رژیم در ایران بودند، از سال‌ها پیش به این گروه علاقه نشان داده‌اند. متن قطعنامه جدید با اشاره به

موج اخیر اعتراضات و سرکوب در ایران، و بذل توجه به گردهمایی سال ۲۰۱۸ مجاهدین در پاریس، خواستار تغییر رژیم ایران شد. هرچند در این قطعنامه صریحاً از این گروه نام برده نشده، اما به طرح ۱۰ ماده‌ای رهبر مخالفان، مریم رجوی، برای آینده ایران» به عنوان نقطه شروع تغییر اشاره می‌کند.

رجوی در اظهارات خود در جلسه، از حامیان این اقدام تشکر کرد چون به گفته او «این یک ابتکار دو حزبی بسیار مهم از سوی کنگره در حمایت از مردم ایران و مقاومت ایران است»، که منظور از مقاومت ایران یعنی همان «شورای ملی مقاومت ایران، شاخه سیاسی مجاهدین خلق. قطعنامه مزبور علاوه بر حمایت افرادی چون مک‌لینتاک جمهوری‌خواه، از حمایت ۶۰ سیاست‌مدار حزب دموکرات هم برخوردار است، از جمله برخی اعضای کمیته روابط خارجی کنگره و فراکسیون مترقی کنگره.

برد شرمین، نماینده دموکرات از کالیفرنیا، که رهبر اقلیت حامی این قطعنامه بود گفت: «برای بیش از ۲۶ سال به عنوان عضو ارشد کمیته روابط خارجی کنگره، از حامیان بسیاری از قطعنامه‌های و لوایح مربوط به دموکراسی و حقوق بشر در ایران بوده‌ام». شرمین به مجموعه‌ای از طرح‌های دیگری اشاره کرد که او در سال‌های اخیر از آنها حمایت کرده است و همه آنها نقض حقوق بشر در ایران را محکوم کرده، خواستار تحریم شده، و از معترضان حمایت کرده‌اند.

شرمین در گذشته از حامیان دوآتشه مجاهدین خلق بوده و علناً از رجوی حمایت کرده است، و پای قطعنامه‌های گذشته مک‌لینتاک، نماینده جمهوری خواه را در حمایت از مجاهدین امضاء کرده است.

جان گارامندی نماینده دموکرات کنگره هم گفت که در پی «تماس‌های زیاد» از سوی حامیان خود، از این قطعنامه حمایت کرده است. او گفت: «من هم از قطعنامه ۱۰۰ کنگره حمایت کردم چون در مبارزه مردم ایران برای حقوق بشر و ایجاد یک دولت سکولار غیرهسته‌ای، در کنارشان هستم». گارامندی با اذعان به این‌که مک‌لینتاک این قطعنامه را صریحاً به مجاهدین خلق ربط داده، گفت: «من حرف‌هایی را که اعضای دیگر کنگره در مطبوعات درباره این قطعنامه می‌زنند کنترل نمی‌کنم، اما صریحاً می‌گویم که منظور این قطعنامه این است که خواستار تحقیقات درباره کشتار فراقضایی و جلوگیری از موارد دیگر نقض حقوق بشر که من از آن حمایت می‌کنم شوم».

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

شرکت خدمات مالیاتی زئوس



۸ سال تجربه در ارائه بهترین خدمات تخصصی مالیاتی

برای هزاران ایرانی ساکن کالیفرنیا

فرصت محدود

\$50 Off

کلمه "Pezhvak" را به 666-9189 (424)

ارسال و از \$50 تخفیف برای پرونده مالیاتی

بهره‌مند شوید. 2022



Support@ZeusTaxServices.com

پول برایش ارزش چندانی نداشت و پس از مرگ دارایی چندانی برای خانواده باقی نگذاشت. مادر گاندی بی سواد اما به شدت مذهبی بود. شخصیت مادر بر روی پسر آثاری بسیار ژرف برجای نهاد. گاندی بعدها در زندگی نامه خود گفتار و رفتار مادر را «مقدس گونه» می خواند. از ریاضت کشی های مادر، روزه گیری های پیاپی و طولانی، نیکوکاری های بی چشم داشت و نیروهای معنوی او با ستایش بسیار یاد می کند. خانواده گاندی در هند از طبقه تا اندازه ای ثروتمند و هوشمند به شمار می رفت. پدر و مادر معتقد به مذهب «جانسیسم» بودند. اما در زادگاه گاندی یا «پوربندر» پیروان سایر مذهب ها نیز زندگی می کردند. بزرگترین اصول باورهای مذهب خانواده گاندی در «بی آزاری»، «گیاه خواری»، «خویشتن داری»، «تحمل سختی»، و «حلول ارواح» خلاصه می شود. در چنین محیطی است که گاندی بزرگ می شود و به مدرسه می رود. مادر که خود بی اندازه مذهبی است در پرورش دینی فرزندان به شدت کوشاست. مادر به سنت های دینی، اجتماعی و خانوادگی در هند با تمام توان وفادار است و از فرزندان می خواهد که آنان نیز چنین باشند.

نخستین آموزش های رسمی گاندی در یک معبد یا نیایشگاه مذهبی آغاز می شود. در این معبد وی با کتاب های مذهبی هند و نیز با قرآن آشنا می شود. گاندی از همان دوران کودکی و نوجوانی با سایر مذهب ها نیز آشنایی پیدا می کند، زیرا شهری که در آن بزرگ می شود بندری است که رفت و آمد بسیار دارد. در پوربندر پیروان دین های هندی، مسلمانان، زردشتیان و بوداییان زندگی می کنند.

زمانی که هفت سال دارد پدرش نخست وزیر امیرنشین محلی می شود و در هفت سالگی گاندی، بدون آگاهی او، دختری را برایش نامزد می کنند. گرچه گاندی در محیط مدرسه دانش آموزی چندان زرنگ و باهوش به نظر نمی رسد اما برخی از ویژگی هایش جلب توجه بسیار می کنند. این نوجوان وظایف خود را بسیار جدی می گیرد و احساس مسئولیت در او بسیار نیرومند است. این دانش آموز گوشه گیر، ریز اندام و لاغر که گوش های بزرگ و برگشته ای دارد بسیار کمرو و خجالتی است. در چشمان آرام و کدرش برقی از شیطنت و زیرکی دیده می شود. اما روی هم رفته نه تنها شاگرد برجسته ای نیست بلکه در یاد گرفتن جدول ضرب با دشواری روبرو می شود. در سیزده سالگی در دورانی که هنوز دانش آموزی بیش نیست برایش زن می گیرند. پدر و مادر بنا بر سنت مذهب خود بر این باورند که فرزندانشان باید در دوران نوجوانی به زناشویی بپردازند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

گاندی کیست!

بخش دوم

دکتر احمد ایرانی



فرزند از مادر گیتی: «رومن رولان» نویسنده زندگی نامه گاندی کتاب خود را چنین آغاز می کند: «چشمان آرام و کدر، کوتاه قد و ریز اندام، با صورت لاغر و گوش های بزرگ برگشته، شب کلاهی سفید بر سر و جامه سفیدی از پارچه خشن دربر، پابرهنه. غذایش برنج است و میوه و به جز آب نمی آشامد. روی زمین می خوابد، کم می خوابد و دایم کار می کند. گویی جسمش به حساب نمی آید. در برخورد اول هیچ چیز در او جلب توجه نمی کند. مگر حالت صبری عظیم و عشقی بزرگ. به سادگی کودکان است، و حتی با رقیبان خود نیز مهربان و مودب. صمیمیتی بی شائبه دارد. با فروتنی تمام به انتقاد از خود می پردازد و به قدری وسواسی است که شکاک به نظر می رسد و گویی با خود می گوید من اشتباه کرده ام. هیچ سیاستی در کارش نیست. از این که دیگران را با نطق و خطا به تحت تاثیر قرار دهد گریزان است، و یا بهتر بگویم اصلا به این فکر نیست. این است مردی، که سیصد میلیون انسان را برانگیخته و امپراتوری بریتانیا را متزلزل ساخته و در سیاست بشری نیرومندترین جنبشی را که از قریب دوهزار سال پیش به این سو واقع شده پدید آورده است.»

گاندی نزدیک به ۱۲۵ سال پیش در شهری به نام «پوربندر» در هند چشم به جهان می گشاید. پدر و مادرش او را «مهنداس کرم چند» می نامند. این کودک که در اکتبر سال ۱۸۶۹ به دنیا می آید کوچک ترین فرزند یک خانواده پر فرزند است. پدر بزرگ و پدرش به بالاترین مقام های محل زندگی خود دست می یابند و هر دو مدتی نخست وزیر یکی از امیرنشین های استان «گجرات» می شوند. اجداد گاندی به طبقه بازرگانان تعلق داشتند و نام خانوادگی آنها با گاندی به معنای بقال یا خواربار فروش است. پدر گاندی گرچه سواد چندانی نداشت اما به استواری شخصیت و استقلال رای شهرت داشت و چندین بار با مقام های بالاتر از خود به شدت درگیر شد. برخی او را مردی تندخو می دانستند. اما مردی دست و دل باز و بخشنده بود.

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@nobleprodenal.com

www.nobleprodenal.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید، فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Wash
&
Repair*

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

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



سردار مریم بختیاری

بهره زیاد یافت و با همین آموخته ها هنگی را که از مردان غیور بختیاری ساخته بود فرماندهی می کرد. بی بی مریم فنون اردو کشی را از برادران و پدرش آموخت و شخصا افراد ایل را برای جنگ با محمدعلیشاه آماده می کرد و فنون جنگی را به ایشان می آموخت و در هنگام نبرد بر ضد محمدعلیشاه شخصا تفنگ بر گرفت و با قزاقان محمدعلیشاه جنگید و پس از همان نبرد بود که لقب سردار گرفت. سردار مریم در بحبوحه جنگ جهانی، ضربات سنگینی به روس ها و انگلیس ها می زد و روس ها به انتقام جویی

خانه او را در اصفهان غارت می کنند. استاد باستانی پاریزی در مورد وی نوشته است: «در این کوهستان زنی می زیسته که برابر صد مرد در سرنوشت سرزمین ایران دخیل بوده است. منظورم از این زن سردار مریم بختیاری است که زمانی که به مناسبت تسخیر ایران در جنگ جهانی، بسیاری از مردم ایران آواره کوهها شدند این زن نامدار همه پناهجویان را در کوهستانها پناه داد و از فتنه روس و انگلیس در امان داشت.»

بی بی مریم دو ازدواج ناموفق داشت که در مورد اولی می گوید. مرا در هنگام تولد در آیین (ناف بُران) به نام یکی از خوانین چارلنگ ناف بریدند و نامزد او کردند. او در آن زمان بیست ساله بود و من تازه متولد شده بودم وقتی من به سن پانزده سالگی رسیدم مرا به عقد ازدواج او درآوردند و او در آن زمان دو زن دیگر و فرزندی بزرگ داشت من چهارسال زن او بودم و از او صاحب ۳ پسر شدم و پس از آن او جوانمرد شد و درگذشت. پس از چندی باز طبق سنت های سرزمین مجبور به ازدواج با یکی از همسران او شدم او مردی هرزه بود و برایم روزگار سختی ساخته بود. شوهر انسان باید مرد باشد، باید شرف داشته باشد. در دنیا هیچ چیز از شوهر بی شرف بدتر نیست. بی بی مریم با اینکه روزگار خوبی با این مرد قلدر مستبد نداشت اما در مقابل برادرانش که می خواستند اموال او را به غارت برند ایستادگی کرد و مانع شد.

بی بی مریم با همه سنت های خلاف و دست و پاگیر زمانش می جنگید. او تاب استبداد رای و زورگویی ها را نداشت و از ستمی که از طرف مردان طایفه اش به زنان تحمیل می شد گلایه می کرد. او از زنان نیز گله مند بود که زیر بار ستم هایی که برایشان وارد می شد می رفتند.

می گفت: در ایران زنهای بدبخت یا باید بزک کنند یا خیاطی و آشپزی. آنها را برای آزادی تربیت نمی کنند. او از روزگار خویش خیلی جلوتر حرکت می کرد و همیشه می گفت ای کاش ما هم در سرزمین تمدن به دنیا آمده بودیم و می زیستیم. می ترسم بایرم و آزادی زنان را به چشم نبینم.

بی بی مریم در سال ۱۳۲۶ خورشیدی در سن ۶۳ سالگی در اصفهان درگذشت و در تکیه میرفندرسکی در تخت فولاد به خاک سپرده شد.

معرفی کتاب

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

www.nashrenow.com



جایگاه زنان ایران از دیرباز تا به امروز (زندگینامه سردار مریم بختیاری)

بی بی مریم بختیاری شیرزنی نام آور و از مدافعان ایران در برابر بیگانگان در انقلاب مشروطه و جنگ جهانی اول بود. بی بی مریم نام آوری بود که به مناسبت سلحشوری و شجاعتش بعدها به لقب سردار مریم ملقب شد. پدرش حسین قلی خان از خوانین ایل بختیاری بود برادرانش علیقلی خان سردار اسعد و نجفقلی خان صمصام السلطنه از رهبران انقلاب مشروطه و وزیرای بنام ایران بودند.

بی بی مریم زنی دانش آموخته و روشنفکر بود که در زمان انقلاب مشروطه به دفاع از انقلاب و دفاع از حقوق زنان برخاست و با نفوذی که از نام پدر و خاندان خود داشت هنگی از بختیاران تشکیل داد و زمانی که دولت های اشغال گر روس و انگلیس از دو جانب شمال و جنوب به ایران تاختند و ایران را به دو منطقه نفوذ تقسیم کردند، او نیز به همراهی هنگ خویش به مبارزه با این اشغالگران پرداخت. بی بی مریم در همراهی و تشویق برادرش سردار اسعد بختیاری برای فتح ایران در آن زمان نقش بزرگی داشت و زمانی که محمدعلی شاه با استبداد و خودرایی مجلس را به توپ بست و در ضدیت با حکومت مشروطه، دوره استبداد صغیر را به وجود آورد، بی بی مریم مخفیانه با سوارانی از ایل بختیاری شبانه به تهران وارد شد و به خانه حسین ثقفی که از دوستانش بود وارد شد و علت انتخاب این خانه مشرف بودن آن به میدان بهارستان بود که از همان جا به سنگر بندی در برابر قشون محمدعلیشاه پرداخت و قشون او به جنگ و گریز با نیروی استبداد پرداختند و در پیروزی مشروطیت و شکست استبداد محمدعلیشاهی نقش بزرگی داشت و از همان زمان بود که او به لقب «سردار» ملقب شد.

بی بی مریم خانه اش را پناهگاهی برای مشروطه طلبان آزادخواه قرار داده بود و بدون ترس و بیمی در برابر حکومت جابر و ستمکار شاه مستبد قاجار ایستاده بود و می جنگید، او به جز دو برادر فوق الذکر خواهران و برادران دیگری هم داشت که از همسران مختلف پدرش بودند و پدرش با انتخاب ده همسر دارای ۱۸ فرزند بود. پدری که مدت زمان طولانی نزدیک به سی سال حاکم بزرگ ایل بختیاری بود تقریباً بیشتر پسرانش در تاریخ ایران نقشی داشته اند که برای جلوگیری از طولانی شدن سخن به ذکر نام تک تک آنها و کارهای ایشان نمی پردازیم. بی بی مریم زنی باسواد و روشنفکر و به معنای تحصیل علم کرده بود. او هم زمان که در میداین جنگ به مبارزه با یاعیان تاریخ مشغول بود به نوشتن کتاب خاطرات خویش و حوادث زمانش که کم حادثه هم نبوده پرداخته است و کتاب او مدت زمانی پس از مرگش منتشر شد و متأسفانه خود او آن کتاب را ندید. کتاب بی بی مریم از این جهت اهمیت دارد که گذشته از شرح حال خودش در دوران کودکی و جوانی، شرح مهم حوادث انقلاب مشروطیت و جنگ جهانی اول را که خود او در بسیاری از مواقع ناظر آن بوده و همه را به چشم دیده و حتی عامل و از کارگزاران آن حوادث بوده به رشته تحریر درآورده است و خود تاریخ معتبری از انقلاب مشروطه است. از حوادث بزرگی که در زندگی بی بی مریم اتفاق افتاد این بود که زمانی که در جنگ جهانی، روس و انگلیس ایران را تقسیم کردند هنگام فتح اصفهان به دست روس ها «فن کاردف» آلمانی که جانش در خطر بود به سردار مریم پناه برد و او وی را چندین ماه در خانه خویش پناه داد و بعد وسایل رهایی او را فراهم آورد. همچنین با کمک نیروهای خود در برابر روس و انگلیس ایستاد و لژیون آلمانی را نجات داد به همین مناسبت امپراطور آلمان (ویلهم دوم) هدایایی به مناسبت قدردانی از او برایش فرستاد که در میان آنها صلیب آهنین و کمان میناکاری و الماس نشان خود را که مهم ترین نشان دولتش بود به رسم هدیه برای او فرستاد و بی بی مریم جزو نادر زنانی بود که به این چنین نشان قابل اهمیتی دست یافت. بی بی مریم از همان دوران کودکی در میان ایل بختیاری که پرورش می یافت و رشد می کرد به آموختن فنون مختلف تیراندازی و سوار کاری دست یافت و در صد و خرده ای سال پیش که زنان در حجابی دست و پا گیر خانه نشین بودند او در راه آزادی از آموخته های خویش



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 Pr@icnc.org | facebook.com/ICCNCORG | Telegram: @icnc



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

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

- ◆ شنبه، ۴ مارس، برنامه اعیاد شعبانیه با سخنرانی آقای صدیق قطبی از طریق زوم و یوتوب
- ◆ یکشنبه ۵ مارس، ساعت ۹ صبح، برنامه پخت و پخش غذا به بی خانه مانان شهر اکلند
- ◆ هر شنبه در ماه مبارک رمضان، برنامه افطار
- ◆ ۹، ۱۱ و ۱۳ آوریل، برنامه مخصوص شب های قدر با سخنرانی دکتر حسن مسعود
- ◆ جمعه، ۲۱ آوریل، ساعت ۹ صبح، نماز عید فطر به امامت احمد راشد سلیم

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

English Speakers:

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

کانال تلگرام @icnc

وب سایت www.icnc.org



سخنرانان فارسی زبان:

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

کلاس های دکتر عبدالکریم سروش:

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

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

بهترین شیرینی های نوروزی



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129



ROYA FOUNDATION

International Alliance to Assist Children



Proudly Presents Our Annual Nowruz Bazaar

Sunday, March 12, 2023
from 11:00 AM to 7:00 PM PDT

San Ramon Community Center
12501 Alcosta Blvd, San Ramon CA 94583

Taste of
Nowruz food
and culture!



To reserve a vendor
table, please call or text
209-740-2764



جشن نوروز هدیه ی نیاکان ماست
در حفظ و ترویج آن بکوشیم!
با شرکت در گردهمایی نوروزی
خاطرات زیبای ایران عزیزمان را
بار دیگر تجربه کنیم!



Free to the Public

www.RoyaFoundation.org

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

جمع نجات یافتگان هستند. در جزیره مناسبات جهان سرمایه‌داری به نوعی ریست می‌شود و جامعه‌ای کوچک بر مبنای ارزش‌های جدید شکل می‌گیرد. نظام طبقاتی تازه‌ای که ارزش‌هایش را از پول نمی‌گیرد. در این نظام طبقاتی جدید، توانایی همسان



صحنه ای از فیلم «مثلث اندوه»

شدن با محیط و دوام آوردن برابر سختی‌هاست که جایگاه افراد را تعیین می‌کند. حالا فرو دستان قدرت را در دست می‌گیرند و آریستوکرات‌های سابق برای زنده ماندن ناگزیر از تبعیت می‌شوند. اما فساد و رانت خیلی زود راه خود را در مناسبات دوران تازه پیدا

می‌کند. حالا یکی که خوش قیافه است (کارل همان پسرک فعال در صنعت مدلینگ) به واسطه ویژگی‌های ظاهری در مسیری آلوده به فساد امتیازات بیشتری نسبت به همتایان مصیبت زده خود می‌یابد و در شرایط مناسب‌تری به زندگی ادامه می‌دهد. عاقبت این ساختار اجتماعی کوچک و تازه هم سقوط و فروپاشی است. با نجات گمشدگان در جزیره متروک، همه آنها دوباره به دامن جامعه سرمایه‌داری سابق برمی‌گردند و نقش‌های تعیین شده از پیش خود را ادامه خواهند داد. با این تفاوت که در روزهای گمشدن در جزیره، تجربه‌ای گران‌بها یافته‌اند.

مشکل فیلم روبن اوستلوند این است که حرف‌های خوشایند وایدئولوژی همه پسندش را ۳۰ سالی دیر مطرح می‌کند. از همه بدتر آن که این مفاهیم را کاملا سردستی و سطحی‌نگرانه ارائه می‌دهد. تو گویی دانش‌آموزی نوجوان برای یک تحقیق دبیرستانی، چندتا کتاب خوانده و خبرهای روز را تعقیب کرده و کشفیات شخصی‌اش را ذوق زده روی کاغذ آورده است. فیلم بدبیهیاتی را می‌گوید و برای انسان امروز حرف و تحلیل تازه‌ای ندارد. اما سوسیالیست‌های عوام زده محافل امروز سینمای اروپا این حرف‌ها را حلوا حلوا کرده و علاوه بر نخل طلائی جشنواره کن، ۳ نامزدی جایزه اسکار را هم حواله فیلم می‌کنند.

نقد و بررسی فیلم مثلث اندوه (Triangle of Sadness)

منتقد: مازیار فکری ارشاد

کارگردان: روبن اوستلوند **نویسنده:** روبن اوستلوند
بازیگران: هریس دیکینسون، شارلی دین، وودی هرلسون، دالی دی لئون

روبن اوستلوند سوئدی را بیشتر با فیلم‌های تحسین شده‌ای چون «فارس ماژور» و «مرعب» به یاد می‌آوریم. هر چند که از اواسط دهه ۹۰ میلادی به فیلمسازی (کوتاه و بلند و مستند) مشغول بوده، اما با فیلم «فارس ماژور» در سال ۲۰۱۴ مورد توجه محافل جهانی قرار گرفت. از ویژگی‌های سینمای اوستلوند می‌توان به نوعی نگاه چپ‌گرایانه با مایه‌های پر رنگ سوسیالیستی اشاره کرد. در این مسیر گویا اوستلوند به اوج پختگی رسیده و فیلم بد «مثلث اندوه» را ساخته است! فیلمی باب طبع محافل نو، چپ‌گرای سینمای اروپا که در دهه‌های اخیر در مناسبات سینمای تعاونی اروپایی قدرت گرفته‌اند. با نگاه و رویکردشان مشکلی ندارم اما با سطحی‌نگری‌هایشان چرا. در این محافل موثر نوعی از سطحی‌نگری نسبت به مفاهیم ارزشمند بشری (فارغ از چپ‌گرایانه بودن یا نبودنشان) رایج است که به فیلم‌هایی سطحی‌نگر همچون «مثلث اندوه» ختم می‌شود.

فیلم ابتدا از یک مرکز پذیرش مدل‌های صنعت مد و لباس آغاز می‌شوند. مصاحبه یک مجری وابسته به فرهنگ خرده بورژوازی



صحنه ای از فیلم «مثلث اندوه»

اروپایی با چند جوان خوش تیپ و خوش قیافه که به‌سودای ورود به این صنعت پول‌ساز و تغییر طبقه اجتماعی آمده‌اند تست بدهند. این‌جا شعارهایی باب طبع فعالان جهانی شبکه‌های اجتماعی سر داده می‌شود. هرچند در قالب نقد عملکرد این فعالان و هشتک‌های فضای مجازی. در ادامه دو نفر از مدل‌های موفق سرب‌آورده از همین جلسات تست را می‌بینیم که به سفری در یک قایق تفریحی مجلل با مسافران ثروتمند آمده‌اند. به‌درستی مشخص نیست آنها در یک برنامه تبلیغاتی و در مسیر تبلیغات یک برند مشهور لباس به این سفر آمده‌اند یا مثلا با دستمزدهای چشمگیر ناشی از مدلینگ این سفر رویایی را برای خود فراهم آورده‌اند. چرا که در فراز پیشین فیلم دیده بودیم که بر سر ۵۰ یورو پول شام با هم مشاجره‌ای نگران‌کننده به راه انداخته بودند. واکنش‌های این دو به ویژه کارل در داخل کشتی و در طول سفر تفریحی نشان‌گر آن است که او خیلی زود طبقه‌ای که از آن برخاسته (طبقه کارگر) را به فراموشی سپرده و بعد از این که زیر آب یکی از خدمه کشتی را می‌زند و موجب اخراج او می‌شود، عذاب وجدانی گذرا به سراغش می‌آید. اما خیلی زود به کلی موضوع فراموش می‌شود.

در ادامه برخی مسافران ثروتمند کشتی، بیشتر از سر تفنن و سرگرمی و نه به اثر بینش یا جهان‌بینی خاص، خدمه کشتی را وادار می‌کنند تا در تفریحاتی که برایشان ممنوع است شریک بازی بزرگان شوند. این ترک وظیفه خدمه در کنار کاپیتانی از کار افتاده و دائم‌الخمر کشتی را به سوی نابودی سوق می‌دهد. پس از آن که تقریباً همه مسافران بر اثر دریازدگی روی هم بالا می‌آوردند (از آن صحنه‌های شعاری که دستکم سه‌دهه‌ای می‌شود که از مد افتاده) کشتی به‌سان تایتانیک پر از شهروندان درجه یک تا سه غرق می‌شود. از این‌جا به بعد وارد یک داستان «رئیس‌سون کروژوئه» نئولیبرالیستی می‌شویم. چند نفر از مسافران کشتی و خدمه نجات پیدا کرده و به جزیره‌ای متروک می‌رسند. بر حسب تصادف هم زوج مدل ابتدای قصه ما هم در

سپیده رقامی

مشاور انواع وام‌های تجاری و بازرگانی در سر تا سر کالیفرنیا



♦ ارائه انواع وام‌های بانکی و دولتی (SBA) Sepideh Raghmi

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

در تمام مراحل وام
در کنار شما هستم.

LOANS

♦ Letter of Credit

♦ وام‌های صادرات و واردات

♦ بودجه‌های اعتباری

♦ وام جهت خرید متجمع‌های تجاری و دفاتر اداری

♦ وام جهت خرید کلینیک پزشکی و دندانپزشکی و تجهیزات.

♦ وام سرمایه‌گذاری جهت خرید منازل مسکونی چند واحد

بیشتر از ۴ واحد تا سقف ۱۸ میلیون

تلفن تماس جهت مشاوره رایگان (415) 730-3357

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

منطقه فضول آباد

چرا زورمان میاید گاهی بگوئیم «نمی دانیم»!

دوره دانشجویی، من نماینده دانشجویان دانشکده خودمان بودم. در هر ماه نماینده هر دانشکده می آمد در دبیرخانه دانشگاه تهران و جلساتی داشتیم. یک روز دکتر عالیخانی رئیس دانشگاه تهران اجازه داد در دفتر او و با حضور وی نشستمان برپا شود. یادم هست در آن جلسه نماینده دانشکده امور اداری گفت: «جناب دکتر چرا غالب استادان وقتی جواب سوالی را نمی دانند زورشان می آید صریح بگویند جواب پرسش شما را نمی دانیم، فطره می روند و ما را بلاتکلیف رها می کنند.» دکتر عالیخانی گفت: «ما که در فرانسه درس خواندیم استادان این طور نبودند.» بهر حال ما با استادان مشکلات دیگری داشتیم. فی المثل اگر به ورقه امتحان مان و نمره آن اعتراض داشتیم هیچ استادی به اعتراض ما توجه نمی کرد. یادم هست یه روز به استادی به نام دکتر ملکشاهی گفتم که همین دوشنبه درس شما را امتحان داریم، ولی من بحث اتحاد عاقل و معقول را که شما شرح دادید چندبار خواندم ولی چیزی نفهمیدم. چکار کنم؟» گفت: «نگران نباش، همان مزخرفات مرا بنویس.»

در آمریکا محال است از کسی چیزی پرسیم، نداند و با لبخندی نگوید که نمی دانم. ولی ماها وقتی جواب سوالی را نمی دانیم، نمی گوئیم نمی دانم. انگار اگر بگوئیم نمی دانم مثل افسری هستیم که درجات روی شانه اش را کردند یا وقتی گفت نمی دانم یعنی حسابی نزد همه تحقیر می شود. بهتر است این غرور کاذب را بگذاریم کنار.

طنز کوبنده و افشاگر دهخدا: علی اکبر دهخدا با چند نام مستعار مانند دخو، خرمگس، اسیر الجوال، برهنه خوشحال و یا نخود هر آش در روزنامه صور اسرافیل مطالب طنز و هجو آمیز می نوشت. دهخدا در ادبیات عهد انقلاب مقام ارجمندی دارد. او باهوشترین طنزنویس این عصر و کسی است که با نثر ویژه ای که در نوشتن مقالات انتقادی صوراسرافیل به کار برد، بنیانگذار نثر طنزی و انتقادی فارسی شناخته شد. لحن طنز نویسی دهخدا یا همان دخو بسیار شدید و قاطع و نیشدار است. او گذشت و اغماض نمی شناسد.

دیناله مطلب در صفحه ۵۵

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی

فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



کتابخانه ملی ایران: این کتابخانه رسماً در سال ۱۳۱۶ تأسیس شد. از آن سال تا سال ۱۳۵۷ یکی از ادارات کل وزارت فرهنگ و هنر بود. پس از انقلاب تا ۱۳۶۹ به منزله یکی از ادارات کل وزارت فرهنگ و آموزش عالی فعالیت می کرد. در ۲ آبان ۱۳۶۹ اساسنامه جدید کتابخانه ملی به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید و در ۱۶ آبان همان سال به تصویب شورای نگهبان رسید. طبق اساسنامه، کتابخانه ملی، موسسه ای آموزشی (علمی) و تحقیقاتی و خدماتی است که زیر نظر مستقیم ریاست جمهوری اداره می شود. هدف آن گردآوری، حفاظت، سازمان دهی و اشاعه اطلاعات مربوط به آثار مکتوب و غیرمکتوب در ایران و یا متعلق به ایرانیان خارج از کشور یا مباحث ایرانشناسی و اسلام شناسی است. مطابق امر سال ۱۳۷۸ کل مجموعه کتابخانه ملی در حدود ۴۶۰۰۰۰ را منبع شامل کتاب نشریه، سند، جزوه، نقشه، تمبر، اسلاید، عکس، و پوستر جز آن می باشد. کتابخانه ملی هم اکنون دارای پنج ساختمان جدا و دور از هم است. ساختمان جدید آن به مساحت ۹۰۰۰۰ متر مربع احداث شده که بزودی افتتاح می شود و ظرفیت ۷۰۰۰۰۰۰ منبع در آن پیش بینی شده است.

شاهنامه در فرانسه: گفته شده ترجمه کامل شاهنامه به زبان فرانسه انتشار یافت. مترجم آن «بیبیرلوکوک» است و پیش گفتار آن را نهال تجدد نوشته است. این شاهنامه در ۱۷۶۰ برگ در تاریخ ۲۰۱۹ توسط بنگاه «لیل لترگوشتر» منتشر شده است. براساس نسخه ده جلدی سعید نفیس در سال های مختلف: رباعیات خیام- غزل های حافظ- گلستان سعدی- مثنوی مولانا- هفت شهر عشق- منطق الطیر عطار- دیوان شمس تبریزی- هفت پیکر- دانشنامه ابن سینا- بوف کور و سه قطره خون هدایت از جمله آثار فارسی است که به زبان فرانسه برگردان و نشر یافته است.

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

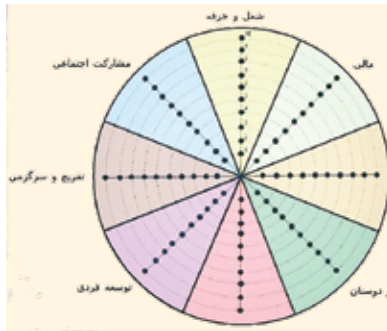
All Personal Tax Returns Are Protected Against IRS Audit and Identity Thefts

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



دو ساعت در همین زمینه کار کنم، نه تنها خسته نمی شوم بلکه انرژی ام مضاعف هم می شود. در اینجا به این موضوع پرداختم تا یادآور شوم که قبل از هدف گذاری امور روزمره زندگی تان برای یکسال یا شش ماه یا بیشتر یا کمتر، در ابتدا به آرزوی خود بیاندیشید که وقتی به آن فکر می کردید و یا فکر می کنید سر ذوق

می آید. به کار و یا حرفه ای که امروز در حال انجام آن هستید و خیلی هم در آن تبحر دارید فکر کنید و با خود بیاندیشید که آیا حاضر هستید کمتر بخوابید و بی وقفه حرکت کنید و هر روز با ذوق از تخت برخیزید و برای کارتون با عشق تلاش کنید؟ یا این که هر صبح با کرختی از جا برمی خیزید و با کلی شکایت و شکوه روزتان را آغاز می کنید و عصرها با کلی دلخوری از محیط کار و رئیس و کارمند به خانه بر می گردید. یک نکته مهم را لازم است یادآوری کنم اگر رسالت زندگی تان را دریابیده باشید حتی اگر در حال حاضر در شغل یا حرفه ای هستید که صد در صد مورد رضایت شما نیست، اما به دلیل آن که مسیر الهی و ارزشی خودتان را پیدا کرده اید، خوشحال هستید زیرا در کنار این کار و حرفه در راستای خلق آن ارزش خود نیز هستید و این شما را خشنود نگه می دارد. شاید شما در یک رستوران کار می کنید و کار زیاد شما را بسیار خسته می کند اما به عشق اینکه بعد از کار برمی گردید و صفحه آموزشی خود را در یکی از سوشال مدیاها دارید و در مورد فواید مواد غذایی ارگانیک پست و محتوا تهیه می کنید و از نتایجی که فالورهای شما از آموزش هایتان گرفته اند لذت می برید، احساس خستگی ناراحت تان نمی کند. یا شاید شما یک فروشنده خودرو هستید و در محیط کارتان بسیار خسته و بالا و پایین می شوید اما از اینکه از سر کار می آید و برای علاقه مندان در یک مرکز خیریه تدریس موسیقی می کنید بسیار شاد هستید، زیرا که این هنر و این عشقی که بی توقع تقدیم می کنید مسیر ارزشی شماست و شما را خوشحال و شاد نگه می دارد.

بسیاری از کسانی که بی توقع و با عشق بر پایه ارزش هایشان حرکت کردند بهای این اقداماتشان را به شکل معجزه آسا در جایی که فکرش را نمی کردند دریافت نمودند و چنان دارای محبوبیت شدند و ثروت هایی معنوی و مادی را دریافت کردند که هیچکس نمی توانست حتی به آن فکر کند. پس قدم اول رسالت خود را پیدا کنید. بخش بعدی در مسیر هدف گذاری دانستن جنبه های زندگی و در تعادل قرار دادن آنهاست که به آنها چرخ زندگی می گویند.

این جنبه ها شامل ۸ بخش می باشد: **♦ بعد شغلی و حرفه ای** ♦ بعد سلامتی جسمی و روحی ♦ ارتباطات اجتماعی ♦ بعد عشق و خانواده ♦ امور مالی ♦ بعد رشد و توسعه فردی ♦ تفریح و سرگرمی و مسافرت ♦ بعد معنوی

امروز تصمیم بگیرید که در دفتر برنامه ریزی خود شروع به نگارش اهداف سال جدید نمایید. قدم مهم این است که ببینید در کدام یک از جنبه های ذکر شده بالا، شما دچار نقصان هستید و در تلاش باشید که به آن جنبه ها بیشتر رسیدگی کنید، زیرا اگر انسان فقط در یکی دو بعد رشد موفقیتی و چشمگیر داشته باشد و بقیه جنبه ها را بی اهمیت قرار دهد این یک زندگی خوشحال و شاد به تمام معنا نیست. (البته ممکن است برای بعضی ها استثناهایی هم باشد) ولی بر اساس تحقیقات پژوهشگران، انسان موفق و خوشحال کسی است که در تمام جنبه های زندگی، که نیاز روزمره بشر هست، زندگی در تعادل داشته باشد. به عنوان مثال اگر یک استاد دانشگاه فقط کار کند و چه در خانه و چه در محیط کار، تمام تمرکزش بر تدریس و دانشجویان و مطالعه باشد و به جنبه امور خانواده و همسر و فرزندان بی اهمیت باشد و یا به تفریح و سرگرمی و یا سلامتی و ورزش کردن و غذای سالم خوردن نپردازد، این زندگی نامتعادل هست و دیر یا زود خانواده و سلامتی را از دست می دهد.

در دفتر خود دایره ای بکشید و آن را به هشت قسمت مساوی تقسیم کنید و نام هر کدام از بعدهای بالا را در جلوی دایره طبق شکل بنویسید. هر بخش را در قسمت قطر دایره از داخل از یک تا ده بنویسید و این که جنبه های زندگی تان را تصور کنید و ببینید هر کدام در چه عددی هست. اینک این شما هستید و این بخشهایی که نیاز است به آنها بپردازید تا تعادل و آرامش را به زندگی خود بیاورید. اینک وقت آن رسیده که با این رویکرد اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدتی را برای هر بخش تعیین کنید و بنویسید. اهداف را که نوشتید بر اساس معیار های خود برنامه ریزی کنید و خودتان را به انجام این برنامه ریزی متعهد کنید. در این راستا می توانید از یکی از اعضای خانواده که دلسوز شماست و یا یک دوست خوب و قابل اعتماد و یا کوچ خود کمک بگیرید تا شما را در مسیر متعهد نگه دارد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

زندگی با طعم عشق و آرامش

مریم حجتیان - مربی زندگی

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ

مدرس توسعه فردی دانشگاه بین المللی گرجستان

mhojatiyan@gmail.com



چگونه می توان در ماه های اولیه سال نو میلادی و با شروع نوروز این تلاقی را به شاهکار زندگی تبدیل کرد!

بادرود به شما خواننده فرهیخته و گرمی و ضمن تبریک بهار طبیعت و آغاز سال نو شمسی و نوروز باستانی، آرزومند نوروزی زیبا و سرشار از عشق و آرامش و موفقیت برای همه شما خوبان هستم.

امروز از خودتان پرسید آیا در مسیر زندگی می خواهم رویکرد معمولی و یک زندگی عادی و روزمره داشته باشم یا اینکه غیر معمولی و همراه با طرح و برنامه ریزی موفقیتی! اگر پاسخ شما رویکرد معمولی است پس شما راضی هستید و با همین رویکرد پیش بروید و نیازی به تلاش بیشتری هم نیست. اما اگر می خواهید رویکرد غیر معمولی را داشته باشید پس تا انتهای این مقاله همراه ما باشید زیرا که شما برای تغییر آماده اید و این تغییر نیاز به هدف گذاری دارد و هدف گذاری مستلزم به برنامه ریزی و قدم گذاشتن در مسیر عادت های جدید می باشد. پدیده هدف گذاری و برنامه ریزی شایسته، یکی از مهمترین اقداماتی است که یک فرد با رویکرد موفقیتی آن را سر منشاء امور خود قرار میدهد. امیدوارم شما خواننده عزیز که مقالات این مجله را دنبال می کنید، در شماره قبل موضوع قانون خلا و پاکسازی را مطالعه نموده اید. در مقاله شماره قبل به زیر ساختهای شروع یک هدف گذاری برای سال جدید اشاره نمودیم و زمینه تفکری و محیطی را برای شما پیشنهاد دادیم و در این مقاله بر آن هستیم که به بررسی اجمالی ولی مهم در خصوص هدف گذاری کاربردی بپردازیم. حالا که قانون خلا و پاکسازی را به کار برده اید مسیر را برای خلق اهداف در زندگی خود هموار نموده اید. به شما تبریک می گویم که در این سفر همراه هستید. پر واضح است که در دنیایی که پا گذاشته ایم برای خلق ارزش هایی آفریده شده ایم و زمانی حال دل مان خوب است که در مسیر خلق این ارزشها باشیم. این ارزشها برای هر کسی متفاوت است و همین تفاوتها زیباست. ادیسون به این جهان پا گذاشت تا دنیای ما را روشن سازد. برای او فرقی نمی کرد که چندین هزار بار تلاش کند تا لامپ را اختراع کند. برای او خلق این ارزش جز جدانشدنی مسیر زندگی اش بود. اولین گام قبل از هدف گذاری پرسیدن یک سوال مهم است که من برای خلق چه ارزشی به این دنیا آمده ام؟ اگر بتوانیم به این سوال پاسخ سریع بدهیم باید گفت که مسیر را درست انتخاب کرده ایم. اگر نتوانیم پاسخ دهیم باید برای آن وقت گذاشت و تفکر کرد تا به پاسخ دسترسی پیدا کنیم. پژوهشگران توسعه فردی و روانشناسان معتقدند انسان هایی که رسالت زندگی خود را کشف کردند عموماً انسان های خوشحال تری هستند و از شکست در برنامه ریزی ها نمی ترسند، کمتر شکایت می کنند، زندگی شادتری دارند و روابط بهتری با اطرافیان خود برقرار می کنند.

اجازه دهید تا تجربه ای که خودم از زندگی به دست آوردم را با شما شریک شوم. زندگی من در سال های گذشته به معنای یک تجربه می گذشت و یک سفر ساده و سرشار از روزمرگی و بدست آوردن خواسته هایی که هیچ گاه هم تمام شدن نبود. گاهی نمی دانستم دقیقاً می خواهم چه شغلی داشته باشم. شاخه هایی که برایم پیش می آمد در ابتدا جذاب و هیجان انگیز بود ولی به مرور از آن حرفه و شغل دلزده می شدم. شاید باید گفت در بعضی از آنها موفق هم بودم و در نظر دیگران فوق العاده بود، اما برای من رضایت مندی صد درصد را نداشت و اغلب به این فکر می کردم که باید کار دیگری انجام دهم و مسیر شغلی و حرفه ای ام را عوض کنم.

این گفتگو درونی بی دلیل نبود و پیامی را برای من به همراه داشت. روزی کتابی از دکتر وین دایر به دستم رسید که در حین مطالعه این کتاب به این بخش رسیدم که می گفت «تو برای خلق یک ارزش به دنیا آمده ای و برای خلق این ارزش هرگز نباید پیرسی اگر من این کار را انجام دهم چه عایداتی به من می رسد، بلکه باید پیرسی من چه خدمتی می توانم بکنم تا جهان را جای بهتری برای زندگی کردن کنم. بعد که این مسیر را طی کردی مردم و جهان هستی در قبال خدمت تو مشتاقانه حاضر هستند که به تو بها بدهند و تو آنگاه ثروتمندی.» این مطلب واقعاً چیزی بود که خط مشی زندگی مرا تغییر داد و مرا از مسیر تجارت به سمت تدریس و پژوهش و نویسندگی برد. کاری است که اگر به من بگویند در بیست و چهار ساعت از شبانه روز بیست و

مدرسه فقر

نثار تاج

فقر از محله کوره‌ها در نزدیکی ماهشهر می‌بارد، خشونت و وحشت نیز. اما دانش‌آموزانی داشتیم که در دانشگاه‌های بزرگ قبول شدند و به فقر مهندسی شده محیط زندگی‌شان تن ندادند.

و زود هم تمام می‌شوند، به جز فقر و خشونت که در این مناطق تمامی ندارد. یک دبیرستان دولتی که به معنای دقیق‌تر یک «کپر مدرسه» در محله «کوره‌ها» نزدیک به ماهشهر در استان خوزستان است، با قریب به ۳۵۰ دانش‌آموز. کلاس فقط یک لامپ زرد کوچک داشت. عصرهای زمستان از ساعت چهار به بعد، من و دانش‌آموزها غرق در تاریکی می‌شدیم و در تابستان هم یک پنکه داشتیم که پره نداشت! به دانش‌آموزان می‌گفتم: «با صدای پنکه، فکر کنید که احساس خنکی دارید». از کولرگازی که در مناطق شرجی و گرمای کشنده ماهشهر ضروری به حساب می‌آید، خبری نبود. ما کولر نداشتیم و اتاق شبیه به کوره آدم‌پزی و پُر از حرارت بود. در یک تابستان که به درستی به خاطر ندارم، یکی از دانش‌آموزانم از فرط گرمادگی بیهوش شد.

می‌گویند مدرسه پُلی است که می‌تواند حاشیه را به متن متصل کند. اما ما از حاشیه هم به حاشیه‌ای دیگر رفتیم و در مدرسه چیزی غیر از تبعیض و دروغ ندیدیم. تفریح بچه‌ها بعد از مدرسه شکستن شیشه‌هاست. وارد مدرسه که می‌شوید، گویی مخروبه‌ای است که جنگ را پشت سر گذاشته است. اینجا هر روز جنگ است، جنگ بین دانش‌آموزها، جنگ دانش‌آموزها و مسئولان مدرسه، جنگ بین پدر و مادرها و قبیله‌ها. نظام آموزش و پرورش شکست خورده، همه چیز در خشونت غرق شده است و شما یک دانش‌آموز پیدا نمی‌کنید که قربانی خشونت نبوده باشد. بچه‌ای که وارد این مدرسه می‌شود، اگر تا آخر سال تحصیلی زنده بماند، باید برای او جشن بگیریم و کلاه مان را بیندازیم هوا که جان سالم به در برده است. وزارت آموزش و پرورش بدون ارائه آماری از میزان خودکشی و خشونت، اعلام کرد که میزان خطرپذیری دانش‌آموزان طی شش سال گذشته ده برابر افزایش یافته و خشونت و خودکشی در سه سال گذشته از خطرات تهدیدکننده دانش‌آموزان است.

دانش‌آموز شانزده‌ساله کلاس من، خودسوزی کرد و مُرد! زیرا به او تجاوز کرده بودند، بیرون مدرسه یا داخل مدرسه، نمی‌دانم. تحقیقی راجع به آن صورت نگرفت. پدرش همان یک پسر را داشت، پسری که خودسوزی کرد چون قربانی خشونت و تجاوز بود و هیچ پشتیبان و حمایتی نداشت. زود بزرگ شد و زود هم مُرد. آن دبیرستان چیزی به نام «مشاور» نداشت، هیچ حمایت و مشورتی برای سلامت روان انجام نمی‌شد و روابط آدم‌ها فقط برای بقا بود.

ناظم مدرسه مرا به نام کوچکم خطاب کرد. در دفتر مدیر رفتیم و دو دبه روغن حلبی و یک کیسه برنج را که نمی‌دانم چند کیلو بود به دست من داد و گفت: «این‌ها را تحویل مادرت بده و برگرد سر کلاست. بگو از خیریه آورده‌اند. خودش می‌داند!» نمی‌توانستم از روی زمین بلندشان کنم. آنها را با تمام توان در کیف کوچک و کهنه مدرسه جای دادم تا کسی از دوستانم نبیند. دوست نداشتم که فقر عریانم را دوستان مدرسه‌ام و هم‌کلاسی‌ها ببینند. از دفتر بیرون رفتم. فاصله کلاس تا دفتر مدیر زیاد بود و باران تندی شروع به باریدن کرد. سر کلاس نرفتم و راهم را به سمت در خروجی کج کردم. خانه ما در حواشی شهر بود، پشت تپه‌ها و دور از شهر، طوری که پیاده‌روی تا مدرسه‌ام سی دقیقه طول می‌کشید. باید از راه باریک روی تپه گذر می‌کردم و به خانه می‌رسیدم. در تمام راه، خیس از باران و عرق شدم. وزن برنج و روغن را نمی‌توانستم تحمل کنم. بارها خواستم که آنها را گوشه‌ی خیابان بگذارم و بروم اما بعد به عاقبتش فکر کردم که اگر مادرم بفهمد که این اقلام را حیوومیل کرده‌ام، حتماً غمگین خواهد شد. با هر بدبختی و سختی که بود به تپه‌ها رسیدم و مسیر نیم‌ساعته را یک‌ساعته رسیدم. کفش‌های نازک و خیس در لابه‌لای گل‌ولای تپه جا ماند! کفش‌ها را به دست گرفتم و با پای عریان به خانه رسیدم، سر تا پا خیس و گلی اما با دو دبه روغن و چند کیلو برنج.

◆◆◆◆

اتاق هیچ شباهتی به کلاس درس نداشت. بوی عرق، بوی تن‌های آلوده حمام‌نرفته و بوی شرجی می‌داد. سی دانش‌آموز شانزده‌ساله که سه‌نفری روی نیمکت‌هایی می‌نشستند که تنها اسکلتی از آنها باقی مانده بود. اینجا همه زود بزرگ می‌شوند

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

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



موزه جین پال گتی واقع در شهر مالیبو در ایالت کالیفرنیا

فصل هشتم: «کهنه و نو» (هنر قاجاریه).

فصل نهم: «ایران جدید و معاصر».

فصل های اول تا سوم کتاب را جان کرتیس، فصل های چهارم تا هشتم کتاب را تیم استنلی، و فصل نهم را آینا ساریخانه سندمن نگاشته است. این کتاب تصاویر و شرح ۲۳۵ اثر هنری نمایشگاه لندن را نیز به خوانندگان عرضه می کند.

ایران: پنج هزاره هنر و فرهنگ: (۶) این نمایشگاه از ۶ دسامبر ۲۰۲۱ تا ۲۰ مارس ۲۰۲۲ در گالری جیمز سیومن (در جزیره موزه) در برلین با همکاری موزه هنر اسلامی (که در سال ۱۹۰۴ میلادی تاسیس یافت و کهن ترین موزه هنرهای اسلامی در اروپا است) و بنیاد ساریخانه برگزار شد. در این نمایشگاه ۳۵۹ اثر هنری و باستانی به معرض تماشا گذاشته شد. در کنار این نمایشگاه یک کتاب مصور با همان عنوان «ایران: پنج هزاره هنر و فرهنگ» توسط انتشارات هیمر در برلین منتشر شد. این کتاب را اوته فرانکه، آینا ساریخانه سندمن و استفان وبر ویراستاری کرده اند و شامل یازده فصل و ۶۱۰ تصویر رنگی است. فصل های کتاب عبارتند از: «ایران سرزمینی میان شرق و غرب»، «نخستین شهرها و امپراتوری ها»، «دوران ممالک کوچک»، «امپراتوری هخامنشیان»، «اشکانیان و ساسانیان»، «سلطه اعراب بر ایران»، «نوزایی ایران از سده نهم تا یازدهم میلادی»، «عصر سلجوقیان»، «یورش مغولان و چنگیز خان و اخلاف او»، «تیموریان» و «عصر صفویان».

پرشیا: ایران باستان و دنیای کلاسیک: (۷) این نمایشگاه در «ویلا گتی» (موزه جین پال گتی) واقع در شهر مالیبو در ایالت کالیفرنیا از ۶ آوریل تا ۸ اوت ۲۰۲۲ با همکاری بنیاد فرهنگ (آمریکا) و مرکز استاد پوراوود در دانشگاه کالیفرنیا (لس آنجلس) برگزار شد. این نمایشگاه جزئی از «برنامه نمایشگاه های دنیای کلاسیک» در موزه گتی است. در این نمایشگاه ۲۰۹ اثر هنری و باستانی از عصرهای هخامنشی، اشکانی و ساسانی ارائه شد. نمایشگاه همچنین یک کتاب مصور با همان عنوان «پرشیا: ایران باستان و دنیای کلاسیک» انتشار داد که آن را جفری اسپیر، تیموتی پاتز و سارا کول ویراستاری کرده اند و توسط موزه جین پال گتی چاپ و پخش شده است. این کتاب سه بخش دارد:

امپراتوری هخامنشیان (۵۵۰ تا ۳۳۰ قبل از میلاد)، امپراتوری اشکانیان (۲۴۷ قبل از میلاد تا ۲۲۴ میلادی) و «امپراتوری ساسانیان» (۲۲۴ تا ۶۵۱ میلادی). نزدیک به بیست پژوهشگر ایران باستان برای تهیه مقالات این کتاب شرکت کرده اند و تصاویر اشیاء قدیمی و آثار هنری نمایشگاه با شرح و تفصیل در کتاب آمده است.

لازم به یادآوری است که موزه گتی را یک ثروتمند نفتی آمریکایی با نام جین پال گتی در سال ۱۹۷۴ میلادی برای بزرگداشت و ترویج و حمایت هنرهای یونان و تمدن های کلاسیک ایجاد کرد و دارای مرکز گتی در لس آنجلس و ویلا گتی در مالیبو است و تاکنون چندین نمایشگاه مربوط به تاریخ و هنر ایران برگزار کرده است.

این سه نمایشگاه در اروپا و آمریکا توجه بسیاری از مردم چه ایرانی و غیر ایرانی را جلب کرد و نقش مهم ایران را در تاریخ تمدن و سهم ایرانیان را در هنر و فرهنگ جهان شناساند. البته نمایشگاه ها کوتاه مدت هستند و طبعاً بسیاری از مردم نمی توانند از آنها دیدن کنند. اما علاقمندان هنوز می توانند به وب سایت های برگزار کنندگان رجوع کنند و فیلم های کوتاه نمایشگاه ها را در کانال یوتیوب تماشا کنند. مهمتر از آن، سه کتاب نفیس و مصور و با قطع بزرگ که این نمایشگاه ها منتشر کرده اند قابل خریداری است (مثلاً در آمازون). این کتاب ها اسناد ارزشمند و ماندنی هستند و امیدواریم که روزی این کتاب ها به همت ناشران و مترجمان ایران دوست به فارسی نیز ترجمه شوند و عموم مردم در ایران از این کتاب ها و مقالات و تصاویر آنها بهره مند شوند. هرکدام از این کتاب ها را مرور کنید در واقع سفری هیجان انگیز به ایران باستان خواهید داشت و با تحولات هنر و فرهنگ در طول هزاران سال تاریخ ایران زمین آشنا خواهید شد.

سفر به ایران باستان

سه نمایشگاه در انگلستان، آلمان و آمریکا نور تازه ای بر فرهنگ و هنر ایران تابیده اند

دکتر رسول سرخابی

در سال های ۲۰۲۱ و ۲۰۲۲ میلادی، زمانی که سایه شوم بیماری همه گیر کرونا از سر جهانیان به تدریج کنار می رفت، چند نمایشگاه و کتاب نفیس زیبایی، ظرافت، غنا و خلاقیت فرهنگ و هنر ایران زمین را در گذشت هزاره ها به معرض عموم گذاشت و نام ایران را سرفراز کرد. چنین فعالیت های ارزشمند، نیازمند وقت و نیرو و علاقه فراوان است و جا دارد که آنها معرفی شوند و مورد استقبال ایرانیان قرار گیرند.

ایران حماسه ای: پنج هزار سال فرهنگ: (۱) این نمایشگاه از ۲۹ مه تا ۱۲ سپتامبر ۲۰۲۱ در موزه ویکتوریا و آلبرت در لندن برگزار شد. در این نمایشگاه بیش از ۳۰۰ اثر هنری و تاریخی ایران پیش از اسلام، ایران دوران اسلامی و ایران معاصر که از ۳۰ موزه مختلف فراهم آمده بود به معرض تماشا گذاشته شد. برگزار کنندگان این نمایشگاه عبارت بودند از موزه ویکتوریا و آلبرت، بنیاد میراث ایران، و مجموعه هنری ساریخانه.

موزه ویکتوریا و آلبرت در سال ۱۸۵۲ میلادی تاسیس شد و یکی از کهن ترین موزه های هنری در جهان است. بنیاد میراث ایران یک موسسه غیرانتفاعی است که در سال ۱۹۹۰ میلادی تاسیس شد و دفتر آن در مدرسه عالی مطالعات شرقی و آفریقایی (SOAS) در لندن قرار دارد. این بنیاد پیشتر نیز چند نمایشگاه برگزار کرده بود. از جمله در سال ۲۰۰۵ میلادی با همکاری موزه بریتانیا در لندن یک نمایشگاه با عنوان «امپراتوری فراموش شده: جهان ایران باستان» (۲) دایر کرد و کتابی هم با همان عنوان توسط انتشارات دانشگاه کالیفرنیا منتشر کرد. این کتاب به فارسی ترجمه شده است: «امپراتوری فراموش شده: جهان پارسیان باستان» ویراستاران: جان کریتس و نایجل تالیس، ترجمه فرخ مستوفی (نشر آمه، ۱۳۹۲ ه. ش.).

در سال ۲۰۱۰ میلادی بنیاد میراث ایران یک نهاد موازی با نام «بنیاد میراث ایران در آمریکا» ایجاد کرد و این نهاد در سال ۲۰۱۳ میلادی با همکاری موزه بریتانیا و انستیتوی اسمیت سونیان در شهر واشینگتن نمایشگاه «استوانه کوروش و ایران باستان» را در گالری آرتور سکلر (در انستیتوی اسمیت سونیان) و نیز در شهرهای نیویورک، سانفرانسیسکو، لس آنجلس و هیوستون برگزار کرد. این نخستین بار بود که استوانه کوروش در آمریکا به نمایش گذاشته شد. حاصل این نمایشگاه نیز کتابی بود با عنوان «استوانه کوروش و ایران باستان» (۳) به قلم جان کرتیس و با ترجمه جدیدی از استوانه کوروش توسط ایروینگ فرنکل. این کتاب را موزه بریتانیا در سال ۲۰۱۳ منتشر کرده است.

مجموعه هنری ساریخانه یک موزه خصوصی در شهر هنلی در آکسفوردشایر انگلستان است. این مجموعه را علی ساریخانه (تاجر و سرمایه دار) و دخترش آینا رخسانه ساریخانه سندمن (هنرشناس) تاسیس کردند. این موزه خصوصی شامل بیش از هزار اثر هنری و قدیمی از ایران است که خانواده ساریخانه به هزینه خود طی سال ها گرد آورده اند. مجموعه هنری ساریخانه تاکنون دو کتاب مصور و نفیس انتشار داده است: «سفال سازی در ایران» (۴) (۲۰۲۰ میلادی) و «هنر در نخستین شهرهای ایران و آسیای میانه» (۵) (۲۰۲۱ میلادی) که هر دو توسط انتشارات دانشگاه ییل در آمریکا چاپ شده است.

نمایشگاه «ایران حماسه ای: پنج هزار سال فرهنگ» که در سال ۲۰۲۱ میلادی در لندن برگزار شد کتابی نیز با همین عنوان انتشار داد. این کتاب ۹ فصل دارد.

فصل اول: «جوانه زدن ایران: گنجینه های خاموش از بامداد تاریخ» (درباره باستان شناسی ایلام، شهر سوخته، شوس، جیرفت و غیره).

فصل دوم: «امپراتوری ایران» (هخامنشیان).

فصل سوم: «واپسین امپراتوری های جهان قدیم» (اشکانیان و ساسانیان).

فصل چهارم: «تغییر دین: برآمدن اسلام».

فصل پنجم: «ترکیبی دیگر از ایران و هویت از نو زاده».

فصل ششم: «اعتلا و شکوه ادبی».

فصل هفتم: «حمایت های شاهانه» (هنر صفویه).

رشت شد نامدار ایواالله / شاد شد مالدار ایواالله
دکتر طالقانی اندر رشت / رفت بالای دار ایواالله



صد سال پیش رییس مجلس مان موتمن الملک پیر نیا بود، حالا رییس مجلس مان دزد سر گردنه ای است به نام قالیباف. روزی روزگاری نخست وزیر مان محمد علی فروغی و قوام السلطنه و مستوفی الممالک و دکتر مصدق بودند، حالا دکتر احمدی نژاد و دکتر محسن رضایی و جناب آقای دکتر لوکوموتیر را داریم. روزی روزگاری روزنامه نویسانی مثل صور اسرافیل و دهخدا و عبدالرحمن فرامرزی و دکتر سمسار و دکتر صدر الدین الهی داشتیم، حالا روزنامه نگارانی همچون حسین شریعتمداری و میر شکاک و کرباسچی داریم. روزی روزگاری تیمسار فریدون جم و دریادار دکتر احمد مدنی داشتیم، حالا تیمسار دریا سالار شمخانی را داریم. روزی روزگاری علی اکبر داور بر کرسی دستگاه قضا نشسته بود، حالا آخوندک بیماری به نام محسنی اژه ای قاضی القضاات مملکت ماست. روزی روزگاری علامه دهخدا و دکتر معین و پور داود و ذبیح الله صفا و جلال همایی و عبدالعظیم قریب و خانلری و عبدالحسین زرین کوب و شاهرخ مسکوب و فروزانفر و سعید نفیسی و ملک الشعرا بهار و رشید یاسمی و مجتبی مینوی داشتیم، حالا حداد عادل و حمید سبزواری و طاهره صفار زاده و موسوی گرمارودی داریم.

چنین بنظر می آید مملکت ما در این صد سالی که گذشت ترقی معکوس داشته است. حق داشت آن شاعر مغموم مغبون که می گفت:

ترقی می کنند مردم به بالا / من از بالا به پایین می ترقم



میرزا جهانگیر خان شیرازی معروف به صور اسرافیل از روزنامه نگاران شجاع انقلاب مشروطیت بود که پس از به توپ بسته شدن مجلس، دستگیر و در باغشاه در حضور محمد علیشاه قاجار اعدام شد. میرزا جهانگیر خان صور اسرافیل یکی از اعضای سخت کوش انجمن آذربایجان و یکی از اعضای حوزه مخفی اجتماعیون عامیون تهران بود. او در فعالیت های سوسیال دموکراتیک خود با حیدر خان عمو اوغلی یکی از مبارزان بسیار رادیکال جنبش مشروطه آشنا شد و در سازماندهی حرکت های ضد استبدادی با او همکاری می کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰



عبدالحسین تیمور تاش ملقب به سردار معظم خراسانی از کسانی بود که در بر انداختن خاندان قاجار و بر آمدن رضا شاه بسیار موثر بود و نقش مهمی در سیاست خارجی ایران در زمان رضا شاه بازی کرد. او در سیزده سالگی به روسیه رفت. زبان روسی و فرانسه آموخت، در آکادمی نظامی سن پترزبورگ که مخصوص شاهزادگان تزاری بود درس خواند و یکسال پس از پیروزی انقلاب مشروطیت به ایران باز گشت. در دومین دوره انتخابات مجلس شورای ملی به عنوان نماینده مردم مشهد برگزیده شد و در ماجرای به توپ بستن مجلس شورای ملی شجاعت بسیاری در دفاع از مشروطه خواهان از خود نشان داد. او در آذر ماه ۱۲۹۳ خورشیدی دوباره از قوچان به نمایندگی مجلس انتخاب شد و عضو فراکسیون اعتدالیون بود. در فروردین ۱۲۹۸ در کابینه وثوق الدوله به حکمرانی گیلان رسید و به دستور او بود که دکتر حشمت مرد شماره دو جنبش جنگل در رشت به دار آویخته شد. تیمورتاش برای سرکوب جنبش جنگل مقررات حکومت نظامی در گیلان برقرار کرد و هرگونه رفت و آمدی را ممنوع کرد.

نوشته اند روزی تعدادی از کوه نشینان گیلانی (گالش ها) به رشت آمده و گوشه ای نشستند بودند چچی می کشیدند. آنها را به طن عضویت در جنبش جنگل دستگیر و پیش تیمورتاش بردند. تیمورتاش در حالی که مست بود هفت نفرشان را به اعدام محکوم کرد. یکی از آنان پیر مردی بود که به هنگام اعدام طناب پاره شد و به زمین افتاد. دوباره او را گرفتند و به دار آویختند. دو تن از محکومان با وساطت همان قزاقان روسی که دستگیر شان کرده بودند از مرگ نجات یافتند. بعدا معلوم شد که این بیچارگان کسانی بودند که از جنگل به رشت آمده تا زغال های خود را بفروشند.

آقای سردار معظم در انتخابات دوره چهارم از بیرجند و قانات به نمایندگی مجلس برگزیده شد اما با وقوع کودتای سوم اسفند و روی کار آمدن کابینه سید ضیا طباطبایی دستگیر و به قم تبعید شد. پس از سقوط کابینه سید ضیا که به کابینه سیاه معروف است تیمورتاش به تهران برگشت، وارد مجلس شد و همراه با سید حسن مدرس و سید محمد تدین حزب اصلاح طلبان را بوجود آورد که اکثریت مجلس را تشکیل می دادند. او به سال ۱۳۰۰ خورشیدی در کابینه مشیر الدوله وزیر عدلیه شد. بعدا توسط قوام السلطنه والی کرمان و بلوچستان شد و بیست ماه در این مقام باقی ماند. تیمورتاش در مجلس پنجم بسیار فعال و رییس کمیسیون نظام بود و همین امر موجبات نزدیکی او با رضاخان سردار سپه را فراهم کرد. او به همراه فیروز میرزا نصرت الدوله، علی اکبر داور، محمد تدین و چند نماینده دیگر حزب تجدد را پایه ریزی کرد و آنگاه توسط رضا خان به عنوان وزیر فوائد عامه برگزیده شد. او در تغییر سلطنت از قاجاریه به پهلوی نقش بسیار مهمی ایفا کرد و پس از تاجگذاری رضا شاه وزیر دربار شد. تیمور تاش در شش سال نخستین پادشاهی رضا شاه در اوج اقتدار و در واقع شخص دوم مملکت بود که نخست وزیر و وزیران و نمایندگان مجلس با صلاحیت او برگزیده می شدند. تیمور تاش بعدا مورد خشم رضاشاه قرار گرفت، به زندان افتاد و در زندان بطرز فجیعی به قتل رسید. در باره زندانی بودن تیمورتاش، مرحوم مخبر السلطنه هدایت در کتاب «خاطرات و خطرات» نوشته است: «روزی رضا شاه به زندان قصر می رود، وقتی می فهمد مختصر امکانات آسایش از قبیل حوله و صابون و تیغ ریش تراشی و مسواک و آئینه برای تیمور تاش فراهم کرده اند به شدت خشمگین می شود و دستور می دهد همه آنها را دور بریزند».

پس از سقوط رضا شاه برخی از عاملان قتل های سیاسی از جمله سر پاس مختاری رییس شهربانی رضا شاهی و پزشک احمدی دستگیر و محاکمه می شوند. سر پاس مختاری به هشت سال زندان محکوم می شود اما پزشک احمدی که به عراق گریخته بود با تلاش های خانم ایران تیمورتاش دستگیر و به ایران باز گردانده می شود و پس از محاکمه در میدان توپخانه به دار آویخته می شود.

دکتر ابراهیم حشمت معروف به «حشمت الاطبا» از سران نهضت جنگل و از یاران نزدیک میرزا کوچک خان جنگلی بود. او که در یکی از روستاهای طالقان زاده شده بود، زمانی از سوی شورای رهبری نهضت جنگل به حکومت لاهیجان منصوب شد و برای نخستین بار طرح ایجاد نظام ملی را در آن شهر به اجرا در آورد. او و یارانش نه تنها علیه اشغالگران روسی و قوای سرکوبگر دولتی می جنگیدند بلکه مورد حمله هوایی هواپیماهای انگلیسی نیز قرار می گرفتند. پس از اعدام دکتر حشمت، سید اشرف الدین نسیم شمال این دو بیتی را سرود:

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

استروژن ها هستند (قبل یا بعد از یائستگی)، عفونت قبلی روده و معده، استرس و سوابق فامیلی، بیشتر دیده شده است.

تشخیص بیماری: یک تست و یا آزمایش خاص برای تشخیص این بیماری هنوز وجود ندارد و پزشکان اغلب با آزمایش های فیزیکی، سابقه پزشکی بیمار و تست های گوناگون سعی می کنند که آیا این علائم مربوط به بیماری دیگری است و یا مربوط به IBS می باشد. اگر مربوط به بیماری های دیگر نبود توجه خود را به IBS متمرکز کرده و از روش های تشخیص خاصی به نام (Rome Criteria) استفاده می کنند. اگر بیماری و علائم مربوط به IBS-K نبود مجدداً از روش های CT-scan، Colonoscopy، و Endoscopy استفاده می کنند تا بتوانند علت علائم را دقیقاً تشخیص دهند. این تشخیص اغلب بسیار مشکل می باشد.

درمان و کنترل بیماری: برای سال های طولانی جهت کنترل IBS از داروهای مسهل، و ضد اسهال و بعضی از داروهای ضد اسپاسم استفاده می شده است، ولی در سال های اخیر داروهای جدیدی به بازار عرضه شده است که علائم بیماری را بهتر کنترل می کنند. همچنین جهت درمان و کنترل انواع آن داروهای متفاوتی ارائه شده است. جهت درمان IBS-C پنج دارو در مارکت وجود دارد که مهمترین آنها Linacotide می باشد که با دو مکانیسم علائم آن را کنترل می کند:

- ۱- پائین آوردن حساسیت روده ها
 - ۲- افزایش حرکات روده ها (GI motility) در این موارد پزشکان بایستی متوجه هزینه این داروها و استفاده بیماران از داروها و اثرات جانبی آنها باشند.
- جهت کنترل IBS-D نیز سه دارو وارد مارکت شده است که مهمترین آنها Rifaximin می باشد که یک آنتی بیوتیک بوده که تورم داخلی روده ها را بهبود می بخشد. داروسازان نقش مهمی جهت راهنمایی این بیماران دارند و باتوجه به علائم بیماری می توانند راهنمایی لازم را به بیماران برسانند و داروهای آنها را از نظر اثرات جانبی و تداخل دارویی بررسی کنند. متأسفانه درمان کلی این بیماری هنوز وجود ندارد و بیماران بایستی بیماری خود را تحت کنترل خود در آورده و با تغییرات رژیم غذایی و کم کردن استرس و ورزش به بهبودی بیماری خود کمک کنند. جهت اطلاعات بیشتر به صفحه FDA مراجعه کنید و دانش خود را افزایش دهید.



روده تحریک پذیر

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

روده حساس و تحریک پذیر حالتی است که معده و روده های بعضی افراد را تحت تأثیر خود قرار می دهند. علائم اولیه آن عبارتند از دل درد مکرر و تغییر در دفع و تخلیه روده ها. این بیماران بایستی این حالت را به مدت طولانی تحمل کنند چون متأسفانه یک درمان قاطع برای آن وجود ندارد. علائم شدید آن زندگی روزمره بیماران را تحت الشعاع قرار می دهد. IBS یک بیماری اورگانیک نیست و بیشتر حرکات و تخلیه روده ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

این بیماری به فرم های مختلف ظهور می کند. IBS-C یعنی این حالت همراه با یبوست، IBS-D یعنی این حالت همراه با اسهال و IBS-M که همراه با اسهال و یبوست بوده و حالت چهارم یا



IBS-U که هیچکدام از انواع بالا نیست. جامعه پزشکان دستگاه گوارش آمریکا برای هر کدام توصیه هایی کرده است.

این حالت بیشتر در بزرگسالان اتفاق می افتد و میزان آن بین ۴-۱۰٪ می باشد. متأسفانه در موارد شدید بین ۶۰-۴۰٪ این بیماران دچار افسردگی و اضطراب می شوند چون مانع رفتن به اجتماعات و مهمانی ها و محل کار می شود. بسیاری از بیماران می توانند با تغییر در روش زندگی و رژیم های غذایی و کم کردن استرس این بیماری را کنترل کنند. طبق آمار دولتی این بیماران هزینه درمانی زیادی نیاز دارند که سالانه به مقدار ۵/۱ بیلیون می باشد.

علت بروز بیماری: علت واقعی این بیماری هنوز بطور کامل شناخته نشده است، ولی ارتباط مکانیسم هایی بین روده ها و مغز شناسایی شده است و حتی ارتباط آن با سیستم ایمنی بدن گزارش شده است. فاکتورهایی که به بروز آن کمک می کنند عبارتند از انقباض عضلات روده ها، سیستم عصبی، عفونت های شدید، وجود استرس در نوجوانی و تغییراتی که در باکتری های مفید روده ها (microbiome) همین طور این بیماری بیشتر در افراد زیر ۵۰ سال، خانم ها، افرادی که تحت درمان

مریم حجتیان

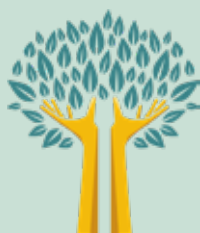
راهنمای زندگی / Life Coach
Certified Professional Coach

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF



Certificate No:2022-4007

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



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

با تعیین وقت قبلی (415) 378-2077

Mhojatiyan@gmail.com
instagram: Maryam_Hojatiyan

معرفی کتاب

Nutrition Topics for
Healthcare Professionals



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

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان
ناشر: شرکت AuthorHouse



سهیلا رضایی

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

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



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



توقف کنند. مدت ها زل می زد و می گفت: «این کارها همه شون بوی غربت میدن، من رو یاد تهران می اندازه، بچه هاش فقط پوزخند می زدند. بعد از چند سال اقامت در آمریکا زندگی گیاهی اش شروع شد. می خورد و می خوابید و می نوشید و البته هر هفته به آرایشگاه می رفت تا موهای سر و



غمگین چو پاییزم از من بگذر

سیروس مرادی

سرهنگ آریافر از اولش هم دوست نداشت به آمریکا برود. او فکر می کرد حالا که دوران سخت بعد از انقلاب را گذرانده و از احترام اجتماعی خوبی برخوردار شده و به نحوی می تواند با مشکلات اقتصادی دست و پنجه نرم کند، پس چه بهتر که در ایران بماند. با وجود آنکه با روحیه نظامی وی نمی خواند ولی همیشه شعر معروف دکتر حمیدی شیرازی را که عباس مهرپویا نیز سال ها قبل آهنگ آن را خوانده بود زیر لب زمزمه می کرد:

شنیدم که چون قوی زیبا بمیرد... شب مرگ تنها نشنیدم به موجی... رود گوشه ای دور و تنها بمیرد... گروهی بر آنند کاین مرغ شیدا... کجا عاشقی کرد، آنجا بمیرد... تو دریای من بودی آغوش بازکن... که می خواهد این قوی زیبا بمیرد...

او می خواست در ایران بماند و اینجا بمیرد. فرزندان او استدلال پدر را فقط نشانه ای از پیری و اغتشاش ذهنی او دانسته و از اینکه سرهنگ خود را به قوت تشبیه می کرد، زیر لب مسخره اش می کردند. سال ها بود که وقتی مردم می فهمیدند او قبلاً در ارتش شاهنشاهی افسر ارشد بوده، ارج و قرب زیادی برایش قائل می شدند. احترامی نظیر دیدن و تحسین نوعی مدل قدیمی و زیبایی اتومبیل که دیگر ساخته نخواهد شد. انگار تابلوی نقاشی گران قیمتی از موزه پای در آورده و در خیابان ها راه می رود، تحسینش می کردند و مشتاق شنیدن خاطراتش بودند. سرهنگ اصلاً حوصله صحبت نداشت. قیافه اش این اواخر شده بود مثل چهره آنتونی کوئین در کوهلت. هیچ احساسی را نمی شد از آن خواند. شاید هم مثل آخرین روزهای همفتری بوگارت هنرپیشه محبوب سال های دور هالیوود. با ابروهائی پر پشت و پیشانی وسیع. بین دماغ کوتاه تالاب های کلفتش کلی فضای خالی بود. دوستانش، آن قدیم ها دستش انداخته و می گفتند که ایرباس می تواند در پیشانی و هلیکوپتر نیز در زیر دماغش فرود بیاند.

آخرین سرگرمی سرهنگ در تهران، عرق خوری با تنها دوست باقی مانده برایش از دوران خدمت بود. سرگرد رحیمی معاون سرهنگ و تنها کسی بود که بعد از سی سال هنوز با احترام واقعی با سرهنگ رفتار می کرد. آنها در دیدارهای هفتگی اصلاً کلمه ای با هم رد و بدل نمی کردند. دقیقاً سرساعت شش بعد از ظهر هر چهارشنبه سرهنگ در خانه سرگرد رحیمی را می زد. میز کوچک اطاق پذیرائی سرگرد همانگونه چیده می شد که در سی سال گذشته معمول بوده. آنها در سکوت کامل در استکان های کمر باریک قدیمی عرق سگی خورده و بعداً با دقت تمام نظیر اجرای مراسم عشاء ربانی رسمی در کلیسا، با قاشق مر با خوری، ماست خیار می خوردند. روی میز پر از میوه های فصل و آجیل بود ولی آنها طبق سنت معمول به آنها دست نمی زدند. در این حال یک دستگاه پخش صوت قدیمی آکائی با آمپلیفایر لامپی مک اینتوش ساخت آمریکا صدای قدرتمند مرضیه را به آرومی در فضا پخش می کرد: غمگین چو پاییزم ، از من بگذر... شعری غم انگیزم ، از من بگذر... سر تا به پا عشقم ، دردم ، سوزم... بگذشته در آتش همچون روزم... غمگین چو پاییزم ، از من بگذر... شعری غم انگیزم ، از من بگذر...

البته ۴ آبان زاد روز شاه فقید و ۲۱ آذر روز ارتش ملی در دوران قبل از انقلاب روزهای استثنائی در این ضیافت دو نفره بودند. معمولاً مشروب مغربتر و غذاهای سنتی سفارشی می خوردند و سرودهای حماسی قدیمی گوش می دادند.

با مرگ ناگهانی دوست و همقطار وفادارش، سرهنگ دیگر هیچ سرگرمی در تهران نداشت. فرزندانش هم همه دارو نداشتند و فروخته و به دلار تبدیل کردند. آخرین مرحله از این پروژه بلند، بردن سرهنگ به لس آنجلس بود. سرهنگ دیگر اراده ای از خود نداشت. در واقع او را مثل یک فرش قدیمی که یادآور برخی خاطرات خانواده بود، بسته بندی کرده و به آمریکا بردند. در لس آنجلس، فرزندانش شانس آوردند که سرهنگ به محض ورود به تصاویر تلویزیونی اعتیاد پیدا کرد و از مقابل آن تکان نمی خورد. علاقه عجیبی به فوتبال آمریکایی پیدا کرده بود اما از قوانین پیچیده آن سر در نمی آورد. نمی توانست دلایل منطقی امتیازگیری تیم ها را درک کند، بدون اینکه پلک بزند به تماشایشان می نشست. در کنار اینها به کارهای هنرمند لس آنجلسی «مارک برادفورد» علاقه خاصی نشان می داد که باعث تعجب همه فرزندانش می شد. سرهنگ وقتی با ماشین از خیابان ها عبور می کرد مقابل میورال های مارک برافورد می خواست

البته ابروهایش را به قولی «پیرایش» کند. اهل خانواده او را گاهی چون حیوانی دست آموز و اهلی با خود به رستوران می بردند. تقریباً هر غذا و مشروبی که برایش سفارش می دادند، می خورد. انگار دیگر طعم غذاها را نمی فهمید و یا اصلاً برایش تفاوتی نداشت که غذایی چینی باشد یا مکزیکی و یا ایرانی. خانواده سرهنگ به این وضعیت عادت کرده بودند. سرهنگ همه جا با صورتی رنگ پریده و چشمانی که با پیرشدنش هر روز بیشتر از حدقه در می آمد مثل حاجی واشنگتن بود که از قبر به در آمده و محو تماشای محیط ناموس ینگه دنیا شده است. داستان زندگی سرهنگ با یکنواختی کسالت باری همچنان ادامه داشت تا اینکه روزی خانواده تصمیم گرفت که برای صرف شام به رستوران متفاوت و لوکسی در مالیبو بروند. کنار شاهراه ساحلی اوقیانوس آرام PCH بروند. سرهنگ هم مثل همیشه با تانی و آرامش یک کودن مادرزاد، آنها را همراهی می کرد. رستوران دکوراسیون متفاوتی داشت ولی عمده ترین فرق آن با بقیه جاهایی که تاکنون رفته بودند، تابلوهائی بود که به دیوار زده شده بودند. سرهنگ طبق معمول حاج و واج و بدون هیچ عکس العمل خاص، خیلی بی تفاوت به تابلوها نگاه می کرد. یک لحظه انگار آشنایی را بین تعداد زیادی غریبه تشخیص بدهد، چشمانش بر روی کپی تابلویی از Ford Madox Brown میخکوب شد. تابلو مراسم شستن پاهای سن پیترز را توسط عیسی مسیح نشان می داد. نام رسمی تابلو همانگونه که بعداً فرزندانش دریافتند - Christ wash- ing Peter's feet نام داشت. سرهنگ بعد از سال ها، از تماشای تلاش خالصانه مسیح در شستن پاهای سن پیترز و لذتی را که می برد در نظر مجسم و به حال سن پیترز غبطه می خورد. واقعا چه کیفی داشت که یک نفر مثل مسیح پاهای آدم خسته ای را بشوید و چه بهتر از سرهنگ که به جای سن پیترز بنشیند!

سرهنگ از وقتی تابلو را دید، آرزو کرد کاش به جای سن پیترز می بود. این تابلو چنان به نظر سرهنگ طبیعی می آمد که خود را در بین حواریون مسیح و محو تماشای شستشوی پاهای سن پیترز می دید. سن پیترز کار مسیح را زیر نظر داشت و مسیح نیز با علاقه ای که نشان می داد از همه اطراف بریده و فقط به کاری که می کرد دل بسته و به خشک کردن پاهای سن پیترز مشغول بود. از وقتی که به منزل برگشتند، به فکر آن تابلو و پیدا کردن شخصی بود که پاهایش را بشوید. از فرزندان سرهنگ هیچکس به این کار تمایلی نداشت. نه دختران و نه پسرانش. برای آنها چندان آور بود که مطابق تابلو لگنی فلزی و احتمالاً مسی را پر از آب کرده و پاهای پدر را در آن بشورند. دست آخر پسر کوچک سرهنگ داوطلب این فداکاری شد. سرهنگ اصرار داشت که همه چیز همانگونه باشد که در تابلو اتفاق می افتد و موضوع کاملاً جدی تلقی شود. بعد از اولین شستشو، سرهنگ احساس خوبی داشت. به آرامشی دست یافت که قبلاً آن را تجربه نکرده بود. آهسته آهسته با هر شستشو زبان باز می کرد و نگاهش به اطرافیان گرمتر می شد. انگار ضرب المثل ژاپنی «پای شما، قلب دوم شماست» در مورد سرهنگ مصداق پیدا می کرد. بعد از شستشوی پاهایش که هر شب مرتباً انجام می شد، احساس خوش و جدیدی را پیدا و رازهایی را در اطرافش کشف می کرد. در میان تعجب اطرافیان زبان سرهنگ باز شد. آهنگ مورد علاقه اش، با شعر تورج نگهبان و با جزئیات کامل در تمام مدت شستشو بر زبانش جاری می شد.

غمگین چو پاییزم ، از من بگذر... شعری غم انگیزم ، از من بگذر... سر تا به پا عشقم ، دردم ، سوزم... بگذشته در آتش همچون روزم... غمگین چو پاییزم ، از من بگذر... شعری غم انگیزم ، از من بگذر...

چگونه شخصیتی کارزماتیک داشته باشیم؟

دکتر علیرضا آزمندیان - نویسنده، و سخنران انگیزشی

می‌گویند فلانی مهره مار دارد! این یعنی آن فرد به گونه ای گیرا در کانون توجه قرار می‌گیرد و به هر جمعی که وارد می‌شود، دیگران را درست مثل آهن ربا به سمت خود جذب می‌کند! کاریزما، نوعی جذابیت غیرعادی است! وقتی فردی دارای صفت های ویژه، ممتاز و منحصر به فردی باشد که مورد پسند و ستایش تعداد زیادی از دیگر انسان ها قرار بگیرد، او یک شخصیت کاریزما به حساب می‌آید. یعنی جاذبه ای دارد که دیگران را تحت تاثیر خودش قرار می‌دهد!

شکی نداریم که شخصیت های کاریزماتیک جزو موفق ترین ها و محبوب ترین ها هستند. داشتن شخصیت کاریزماتیک، از بهترین و اساسی ترین مهارت ها برای رسیدن به اهداف و همچنین موفقیت در کسب و کار است.

رسیدن به اهداف و خواسته ها برای هر فردی، به نوع شخصیت او بستگی دارد. یک شخصیت کاریزماتیک و موثر می تواند از طریق روابط اجتماعی و اعتماد سازی مناسب، بستر موفقیت را بیشتر از سایر افراد آماده کند. همه یک شخصیت جذاب و کاریزماتیک پنهانی دارند که خودشان هم متوجه این چیزی که دارند نیستند و در نتیجه نمی‌توانند آن شخصیت را به دیگران نشان دهند! حال سوال مهم این است که شخصیت اجتماعی شما چگونه است و چه فاکتورهای کاریزماتیکی در آن وجود دارد؟

چرا شما شخصیتی کاریزماتیک نیستید؟ باید بدانید که برخی ویژگی ها و رفتارها باعث می‌شوند که شما نتوانید شخصیتی کاریزماتیک داشته باشید که در ادامه به چند مورد آن اشاره می‌کنم.

با تشخیص ویژگی ها و عادت های بد و مخرب تان باید هر چه زودتر با کسب مهارت هایی، در جهت تغییر آن ها تلاش کنید.

- ♦ خیلی زود صمیمی می‌شوید.
- ♦ مرزهای مکالمه را در موقعیت های مختلف رعایت نمی‌کنید.
- ♦ حرف های شما نامفهوم است و صداپتان نارسا.
- ♦ زبان بدن مناسبی ندارید.
- ♦ بحث و جدل برای اثبات عقاید.
- ♦ نگرش منفی و بدبین بودن.
- ♦ نداشتن شهامت، جسارت و اعتماد به نفس در بیان عقاید.
- ♦ ریاکاری و فریبکاری در اعمال و رفتار.
- ♦ اعتماد به نفس پایین دارید.
- ♦ زیاد صحبت کردن و بیش از حد به مسائل کم اهمیت پرداختن.
- ♦ یک طرفه قضاوت کردن.

در واقع کاریزما بودن، یعنی توانایی مجاب کردن افراد تا آنجا است که آنها باورتان کنند، تحت تاثیر قرار بگیرند و بتوانند به شما اعتماد کنند. حتی می‌توان گفت که کاریزما نوعی انرژی است که از روح و درون انسان سرچشمه می‌گیرد آن چنان که احساسات گونیده به شکل خاص به فرد دیگری منتقل شود. معادله ای که یک شخصیت کاریزماتیک دارد، بسیار ساده است. تمام کاری که باید بکنید این است که اقتدار و اشتیاق زیادی در رفتار تان داشته باشید. زیرا رفتار کاریزماتیک متشکل از این دو مبحث است:

۱) ماندن یا رفتن؟ ترس یا شجاعت؟ مبارزه کردن یا فرار کردن؟ این موضوعات در حیطه نوعی نشان دادن

شخصیتی مقتدر و شجاع بودن است.

۲) دروغگو یا صادق؟ دوست یا دشمن؟ که این موضوعات هم در حیطه احساس و اشتیاق داشتن است.

چند نمونه از ویژگی های بیرونی یک شخصیت کاریزماتیک:

- ♦ اعتماد به نفس.
 - ♦ همخوان بودن حرف با عمل.
 - ♦ خوش بینی.
 - ♦ سرزندگی و شادابی.
 - ♦ مثبت اندیش بودن.
 - ♦ با ۱۰ اصل از اصول کاریزماتیک بودن آشنا شوید:
 - ♦ صداقت داشتن و روراست بودن.
 - ♦ به اهداف خود ایمان قلبی داشتن.
 - ♦ مسئولیت پذیر بودن.
 - ♦ سپاسگزار و قدرشناس بودن.
 - ♦ شنونده خوبی بودن.
 - ♦ پرسشگر بودن.
 - ♦ سرزنش نکردن دیگران.
 - ♦ امید داشتن.
 - ♦ منظم بودن و داشتن دیسپلین.
 - ♦ ظاهر آراسته و مرتب داشتن.
- نتیجه گیری:** هنگامی که ما برای خود شخصیت کاریزماتیکی می‌سازیم که دیگران دوستش دارند و به آن احترام می‌گذارند، خودمان را موفق تر می‌دانیم.



**PARS
EQUALITY
CENTER**

**Immigration
&
Citizenship Services**

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

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

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

لطفا برای تعیین وقت با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 261-6405

1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

(818) 616-3091

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

www.parsequalitycenter.org

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

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



صدیقه دولت آبادی

مانند خیاطی، پوشیدن لباس و اقتصاد خانواده را به زنان می‌آموخت. نخریدن پارچه‌های خارجی و جلوگیری از ازدواج دختران کمتر از پانزده سال از مواد اساسنامه همان انجمن بود. در پی آن سه کارگاه کوچک بافندگی در شهرهای یزد، اصفهان و کرمان دایر شد که در یزد پارچه دستمال ابریشمی، در کرمان پشمی و در اصفهان کتانی می‌بافتند و هفتاد نفر از زنان نیز در این کارگاه‌ها کار می‌کردند. وقتی بیست سال بیشتر نداشت، با دکتر اعصاب الحکما ازدواج کرد که فرزند یکی از دوستان پدرش بود و با کمک پدرش طب خوانده بود. در آن زمان دکتر اعضا الحکما ۴۶ ساله

بود. مدتی بعد، این ازدواج به جدایی کشید. خودش می‌گوید: «پدرم در زمان ازدواج جزوه‌دان چرمی کوچکی به من داد و گفت: این امانتی نزد تو باشد. پس از مرگ من آن را باز کن. و من امانتی را گرفته و در کیسه‌ای گذاردم و سر آن را دوختم. همین‌که پس از مرگ پدر آن را گشودم، معلوم شد پدرم چندان امیدی به ادامه این ازدواج نداشت، اختیار طلاق ضمن عقد را از شوهرم گرفته و به من واگذارده و سند آن را به دست من سپرده که پس از وفات او در صورت لزوم از آن استفاده کنم.» او در سال ۱۲۹۸ نشریه زبان زنان را منتشر کرد که اولین نشریه‌ای بود به مدیریت زنی نویسنده در اصفهان. هنوز چند هفته از عمر روزنامه زبان زنان نمی‌گذشت که دولت‌آبادی مقاله‌ای نوشت و در آن پرسید: «چرا زنان روستایی مجاز هستند بدون حجاب باشند و از آزادی بیشتری برخوردارند؟» با انتشار این شماره نشریه، برادرش، میرزا احمد، که از مجتهدان با نفوذ شهر بود، از او خواست که نشریه را تعطیل کند. برادرش گفت: «من رئیس جامعه علمای اصفهان هستم. امروز در جمع خودمان نشستیم درباره مسئله شما و روزنامه‌تان داشتیم. ما درباره مقاله زنان محجبه بحث و گفت‌وگو کردیم و تصمیم گرفتیم که انتشار روزنامه متوقف شود چون روزنامه‌های زن‌گراست و آشکارا به نام زنان منتشر می‌شود. اگر این تصمیم علما مورد موافقت شما قرار نگیرد، ما به دفتر روزنامه می‌رویم و همه وسایل آنجا را در هم می‌شکنیم.»

او پیشنهاد برادرش را نپذیرفت و برای ساکت کردن روحانیون و جداکردن برادر از کارهای خواهرش اعلام کرد که با برادرش قطع رابطه کرده است. همزمان گروهی چاپخانه را محاصره کرده و او با حجابی که قابل‌شناسایی نبود، توانست از مهلکه بگریزد. اما این تهدید خللی در اراده صدیقه ایجاد نکرد و در شماره بعد مقاله‌ای درباره آزادی و مرگ مطبوعات نوشت و اگرچه «از طرف برخی روحانیون تهدید به مرگ شد» اما به کارش ادامه داد و بعد از آن مردان جوان بیشتر از زنان مشتری روزنامه زبان زنان شدند. او در مقاله‌ای در ۲۰ آذر ۱۲۹۸ با عنوان «خواهران، بیدار شوید» از نبود مدارس دختران انتقاد می‌کند و می‌نویسد: «به فقر و فلاکت و نکبت که از چندین صد سال دور ما را زنجیر بسته و ما را از حدود بشریت هم به خارج می‌کشیده، باید خاتمه داد. این مردان خودخواه ما که اکثریت مردان ایران را تشکیل می‌دهند، هرگز انصاف و مروت را نمی‌توانند پیشه خود ساخته و اندکی به حال ما تفکر کنند. بزرگ‌ترین درمانی که می‌تواند همه دردها و بدبختی نوع ما را علاج کند، همانا معارف است. هیچ شک نیست که مردان خودخواه و خودپسند بوده و هر خوبی را برای خود می‌خواهند. آیا ما زنان باید سکوت کنیم؟ نه! بس است. سکوت و گوشه‌نشینی ما را به چاه نیستی انداخته. باید از دولت بخواهیم که در ولایات مدارس دختران را تأسیس کند و در مرکز اقلایک دبستان فنی برای دختران تشکیل نماید. **تعطیلی روزنامه زبان زنان:** زبان زنان، مخالف قرارداد ۱۹۱۹ بود که بین انگلیس و ایران امضا شده بود و صدیقه دولت‌آبادی در سرمقاله‌ای مضار قرارداد را شرح داد و این هشدار باعث شد که به دستور سردار محتشم بختیاری به جرم «درفشانی» تعطیل شود. تا آن موقع ۵۷ شماره از روزنامه زبان زنان منتشر شده بود که با این تلگراف از تهران به حاکم اصفهان تعطیل شد: «روزنامه زبان زنان بدون اجازه وزارت داخله و معارف جدیداً در اصفهان عرض اندام کرده است و برخلاف سیاست دولت درفشانی می‌کند. البته توقیف کرده، اطلاع دهید.» پیش از آن نیز به مدت دو هفته محل اقامت صدیقه دولت‌آبادی هر شب در محاصره مردان ناشناسی بود که در نیمه‌شب برای ایجاد ترس با سنگ به شیشه‌خانه‌ها می‌زدند.

صدیقه دولت‌آبادی، از پیشگامان جنبش زنان ایران

پرویز نیکنام

«سپاس خدا را که بعد از بیست سال باز فرصتی به دست آمد تا برای سومین بار زبان زنان سرلوحه اوراقی شده، خدمات منظوره را در سایه رشد بانوان انجام دهد. در این موقع که خطرناک‌ترین مواقع حیاتی زبان ایران است، کارکنان زبان زنان می‌دانند چه مسئولیت مهمی را در چه زمان تاریکی به عهده گرفته و تا چه حد در تأثیر فشار روحی خواهند بود. اما با ایمان کامل و به مدد ایزد منان امیدوارند که بارگران را به سرمنزل مقصود برسانند چون که معین راه شان فقط اتکالی به نفس است.»

این بخشی از سرمقاله صدیقه دولت‌آبادی در نشریه زبان زنان است که برای سومین بار در آذرماه سال ۱۳۲۱ دوباره منتشر شد. اول‌بار زبان زنان در ۲۷ تیر ۱۲۹۸ در اصفهان به شکل یک ورقه و به صورت هفتگی منتشر شد. خانم دولت‌آبادی در همین سرمقاله درباره وضعیت اصفهان در آن دوران می‌نویسد: «آن هنگام موقعیت زن در آن شهر تاریخی بسیار باریک و افق آن سامان بی‌نهایت تاریک بود. هوای اصفهان برای تنفس آزادی‌خواهان مسموم و روزگارشان مغموم می‌گذشت. نزد پیشوایان عوام نه تنها تأسیس دبستان دختران کفر محض بود بلکه دبستان پسران را «تخمدان کفر» می‌نامیدند. این‌همه ناگواری‌ها و بی‌عدالتی‌ها روح معارف‌پرستی مرا تقویت کرده، بر آن واداشت بدون اندیشه و هراس مدرسه سیاری به وجود آورم و چون نسخه طبیب به بالین بیماران خانه‌نشین بیکار بفرستم تا در حدود امکان به بیداری و هوشیاری زنان مدد شده باشد.»

خانم دولت‌آبادی با اشاره به اولین شماره نشریه‌اش در اصفهان می‌نویسد: «بله، در ۲۳ سال پیش زبان زنان فریاد می‌کرد: «زن و مرد در عالم وجود آفریده یک خالق و از حقوق بشریت به طور تساوی باید استفاده کند.» پیش از زبان زنان دو نشریه درباره زنان منتشر شده بود اما اولین باری بود که نشریه‌ای به نام زنان، آن هم نه در پایتخت بلکه در اصفهان، منتشر می‌شد. ده سال پیش از آن نشریه دانش را خانم دکتر کحال در سال ۱۲۸۹ راه‌اندازی کرده بود که دو سال منتشر شد. بعد از آن هم در سال ۱۲۹۲ نشریه شکوفه را مزین‌السلطنه منتشر کرد که چهار سالی انتشارش ادامه داشت. این نشریه بعد از آن کارش را شروع کرد که صدیقه دولت‌آبادی نخستین مدرسه دخترانه را در سال ۱۲۹۶ به نام «مکتب‌خانه شرعیات» در اصفهان دایر کرد و اداره آن را به دوستش، بتول کاوه، سپرد. او در تأسیس مدرسه «ام المدارس» نیز یاریگر بدرالدجی رخشان بود. این مدارس در دوره‌ای با تحریک برخی متعصبین تعطیل شد. قمرتاج دولت‌آبادی، خواهر صدیقه، که از شاگردان این مدرسه بود، تعریف می‌کند: «آن مدرسه به تحریک عده‌ای روحانی‌نمایان اصفهان بسته شد و مدیرش مورد زجر و تنبیه فراوانی قرار گرفت.»

آن مدرسه کمی بعدتر دوباره با همکاری وزارت معارف کارش را از سر گرفت و در آن زمان زبان زنان هم منتشر می‌شد. قمرتاج دولت‌آبادی تعریف می‌کند که روزنامه زبان زنان طوری روی هم چیده شده بود که فقط عنوان «زبان زنان» آن با خط درشت به چشم می‌خورد: «من با دقت به آنها نگاه می‌کردم. خواهرم پرسید: «به چی این‌طور خیره شده و نگاه می‌کنی؟» گفتم: «به اینکه زبان زنان چقدر دراز شده نگاه می‌کنم، خنده‌اش گرفت و گفت: «الهی که زبان زنان روزی از این هم درازتر شود.»

زندگی در خانواده‌های مذهبی: صدیقه دولت‌آبادی (متولد ۱۲۶۱) هفتمین فرزند حاج میرزا هادی و خاتمه بیگم و تنها دختر خانواده دولت‌آبادی است. پدرش از روحانیون و ملاکین معروف اصفهان بود. زبان عربی و فارسی را در تهران نزد شیخ محمد رفیع طاری و برادرش، میرزا یحیی دولت‌آبادی، صاحب کتاب حیات یحیی، آموخت. خودش می‌گوید: «من هفت‌ساله بودم که جزءهای مهم قرآن را تمام کردم. بعد پیش برادرم (میرزا مهدی) فرانسه خواندم و چون به این زبان عشق و علاقه داشتم، به زودی و خوبی پیشرفت کردم.»

در کتاب حیات صدیقه آمده که دروس متوسطه را نزد معلمان خصوصی فراگرفت. عبدالحسین آذرنگ در کتاب شصت چهره از میان قاجاریان و معاصران می‌نویسد: «بخشی از تحصیلات متوسطه را زیر نظر معلمان وقت مدرسه دارالفنون در خانه آموخت.» او در سال ۱۲۹۶ دبستانی برای دختران به نام «مکتب‌خانه شرعیات» باز کرد و یک سال بعد هم شرکت «خواتین اصفهان» را راه‌اندازی کرد. «این انجمن تشکلی غیرسیاسی بود که به ابتکار او در ۱۲۹۷ به وجود آمد که جنبه‌هایی از زندگی عملی،

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

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



دنیای بیرون ارتباط برقرار کند و از قابلیت های بیشتر بدن در راستای اهداف خود استفاده کند. رشد ذهن را می توان به مانند انبوهی از کاغذهای برجسی دانست که از سمت دنیای بیرون بر خود واقعی زده می شود طوری که این خود واقعی کودک در طی رشد و نمو

در زیر انبوهی از این برجسب ها پنهان شده و مدفون می شود و ذهن شروع به باور این برجسب ها می کند. اولین برجسب کودک تازه متولد شده اسمی است که توسط دنیای بیرون، معمولا پدر و مادر به او زده می شود و از شدت تکرار اولین یادگیری ذهن می گردد و خودش را معادل آن اسم می داند، و هزاران برجسب دیگر مانند نام خانوادگی، شناخت بدن خود و جنسیتی که دارد، شناخت پدر و مادر، ایجاد حس مالکیت به اسباب بازیهای خود و... که به مرور توسط دنیای بیرون بر خود واقعی کودک زده می شود و کودک رشد می کند.

این عمل رشد ذهنی و جسمی وقتی که در سال های بعد پیش می رود منجر به ایجاد شخصیت در کودک می شود و اساسا علاوه بر اطلاعات جاری و همگانی دنیای اطراف یک سری اطلاعات هدفمند و انتخابی محیط اطراف مانند پدر و مادر و برادران یا خواهران تاثیر به سزایی در شکل گیری اولیه این ذهن و در نتیجه تشکیل شخصیت اولیه دارد که اساسا در فرد رسوب کرده و در سالو های بعدی زندگی بقیه دریافت های فرد بر اساس همان شخصیت اولیه پیش میرود، چرا که شخصیت اصلی کودک در همان سال های اول از تاثیر محیط بیرونی شکل و زیربنای خود را به دست آورده است. با توجه به مثلث بُعدهای وجودی انسان، شما چه کسی هستید؟ آیا روح هستید، جسم هستید یا ذهن؟ شما هیچ کدام از این ها نیستید. شما الان یک سیستم پیچیده متشکل از این سه بُعد (با زیر سیستم های مختلف هر یک) می باشید. شما ذهن نیستید اصالت وجودی شما در روح شماسست که از طریق جسم و ذهن نمود پیدا می کند و ابراز وجود می کند.

ذهن، موجود مجازی هست که در کنار شما قرار دارد، اصالت ذاتی ندارد یعنی روح آن را از جایی با خود از قبل نیاورده است و حاصل رشد و نمو هر فرد از ابتدای تولد و دریافت های بیرونی او متناسب با قابلیت های جسمی و ژنتیکی که به ارث برده است می باشد. اما در یک انسان بالغ مثل شما این موجود یعنی ذهن جوری رشد پیدا کرده است و با شما هم نشین شده است که به سختی میتوان بین این موجود و شما فرقی قائل شد. اساسا در اغلب انسانها ارباب وجود (روح) آنقدر تفویض اختیار کرده و ناتوان از انجام نظارت و کنترل بر دستیار خود یعنی ذهن شده است که ذهن از این فرصت سوءاستفاده کرده و وکالت همه رفتارهای ارباب در بیرون از خانه را به نفع خود به عهده گرفته است و دنیای پیرامون همه رفتارها و واکنش ها و تصمیمات دستیار (ذهن) را به حساب ارباب او می گذارند. دستیار اگر بدحسابی کند دیگران ارباب او را بد حساب می دانند و به پای ارباب او می نویسند. ارباب ناتوان توسط این دستیار ناخلف خود زندانی و حبس شده است و اختیار خود را از دست داده و صدایش به بیرون نمی رسد و یا اصلا در جریان دستیار و کارهای او نیست.

تصور کنید در هر خانه ای یک کامپیوتر وجود دارد و بر روی هر کامپیوتر یک سیستم عامل مثل ویندوز نصب شده است. اصولا کامپیوتر که یک ساختار فیزیکی است بدون یک سیستم عامل قابل استفاده نیست. خود کامپیوتر یک مجموعه قابل لمس است که وجود دارد و دارای مشخصاتی می باشد اما سیستم عامل همه این کامپیوترها که اغلب هم مشابه هستند و یک واقعیت مجازی به حساب می آید از روی یک DVD نصب شده است. سیستم عامل این کامپیوترها که در حکم ذهن آنها می باشد به مرور بر اساس علایق کاربر این کامپیوترها دارای برنامه هایی می گردد و یا شاید به ویروس هایی آلوده شوند که در کارکرد این کامپیوترها تاثیر نامطلوب بگذارد. طبیعتا یک سیستم عامل ناسالم آلوده به ویروس، خیلی در خدمت اهداف کاربر نخواهد بود و حتی ممکن است آسیب هایی به خود کامپیوتر یا سایر کامپیوترهای متصل به آن وارد کند. این مثال دقیقا حال و روز انسان های دنیای ما می باشد. به جای اینکه ذهن در خدمت خود واقعی باشد جوری آلوده می شود که کنترل خود را به دست گرفته و تبدیل به موجود خودسری می شود که از تمام امکانات برای اهداف خود و آلوده کردن سایر آدم ها استفاده می کند.

شناخت ذهن و کنترل آن

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

در ابتدای تولد فرزند انسان دو بُعد روح و بُعد جسم وجود دارند اما ذهن هنوز شکل نگرفته است و تنها به صورت یک ذهن غریزی اولیه متولد شده است (مثل حیوانات). این ذهن غریزی که هنوز چیزی از دنیای پس از تولدش نمی داند صرفا کارکردهای محدودی برای جسم کودک دارد از جمله این که: وقتی گرسنه می شود بدن را وادار به واکنش گریه می کند، به طور غریزی کودک تازه به دنیا آمده حالت سقوط را حس می کند و واکنش نشان می دهد، به صداهای بلند اطرافش واکنش نشان می دهد. شاید تنها فرق ذهن یک کودک تازه متولد شده با ذهن یک حیوان را بتوان در میل شدید او به یادگیری دانست، هرچند در برخی موارد حیوان تازه متولد شده ذهن غریزی تواناتری دارد. یک حیوان اکثر مسایل لازم برای حیاتش را به صورت غریزی می داند و به مرور این غریزه در مواجهه با تقلید هم نوعانش بخصوص مادر بروز می کند.

ذهن ناتوان کودک دقیقا همپای خود کودک رشد پیدا می کند و از همان ابتدا در معرض انبوهی از اطلاعات که از طریق حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی، لامسه) دریافت می شود قرار می گیرد. رفتارهای غیر ارادی بدن مانند تنفس و ضربان قلب از همان ابتدا مانند سایر موجودات در اختیار ذهن غریزی می باشد اما کودک تا ماه ها بعد از تولد هنوز قادر به کنترل ارادی بدن و حرکات آن نیست. برای مثال یک کودک شش ماهه هنوز به راحتی نمی تواند دست خود را کنترل کند تا بتواند چیزی را برداشته و یا در جای مشخصی قرار دهد. راه رفتن اولیه حاکی از این عدم تسلط کافی ذهن بر بدن است تا اینکه به مرور با توجه به تمایل شدید ذهن به یادگیری، رشد پیدا کرده و بر رفتارهای ارادی بدن مسلط می شود. ذهن به مشابه سیستم عامل یک سخت افزار می باشد که باعث می شود بدن بتواند قابلیت های بالقوه خود را طبق خواسته ذهن در جهت اهداف مشخص شده که برخی غریزی و ذاتی و برخی اختیاری است بالفعل کند.

اگر به مثال قبل ارباب و کالسکه را بر گردیم کالسکه را حکم دستیار و خدمتگذار ارباب را دارد که همیشه در خدمت ارباب و دستورات او می باشد و ساختار فیزیکی را بر مبنای خواست و رضایت ارباب خود مدیریت می کند. در حقیقت تمام رفتارهای انسان توسط ذهن انجام می شود، ذهن وظیفه دارد به ما در صحبت کردن، گوش کردن، اندیشیدن، فکر کردن، تصمیم گرفتن و... کمک کند و این ارباب وجود، بی شک بدون داشتن یک دستیار شش دانگ و آماده، قادر به انجام هیچ کاری نیست. برای مثال، یک انسان بزرگسال که دچار عقب ماندگی ذهنی یا در موارد حاد دچار جنون شدید باشد را تصور کنید، در این افراد بخش ذهن به آن صورتی که در انسانهای سالم می باشد وجود ندارد، در نتیجه این مقدار ذهن باعث رفتارهای کاملا نسنجیده و نامتناسب با سن و بی خردان هایی می شود، طوری که در مواردی حتی قادر به حفظ خود از خطر که یک میل ذاتی است نیز نمی شود. بی شک نمی توان در این انسانها منکر بُعد روح شد اما به دلیل نقص در بُعد ذهن این دستیار و سیستم عامل حضور کامل و مفیدی ندارد که بتواند نسبت به مجموعه جسم و رفتارهای آن نظارت و مدیریت داشته باشد.

تصور کنید یک بادکنک باد نشده بزرگی (مثلا به قطر یک متر) را به شما می دهند تا باد کنید. این بادکنک در ابتدای کار کوچک است و وقتی باد می کنید هنوز بخش زیادی از چهره شما را نمی پوشاند. بادکنک را به آرامی باد می کنید و بزرگتر می شود. در هر بازدمی که هوا به داخل بادکنک می رود بادکنک بزرگتر و بزرگتر می شود و همینطور چهره شما را می پوشاند تا جایی که از یک جایی به بعد فردی که در مقابل شماسست به جای چهره شما بادکنک را فقط می بیند. دقیقا روند رشد ذهن انسان نیز به همین صورت است، در ابتدای تولد بادکنک کوچکی است که به مرور بر اثر اطلاعات زیادی که از بیرون به سمتش سرازیر می شود، قابلیت های ذاتی و ژنتیکی که به مرور بروز می کند و از سمت محیط بیرون تأیید و تحسین یا رد می شود و مجدداً به صورت بازخورد به سمتش باز می گردد بزرگتر و بزرگتر می شود و این روند در طول حیات ادامه دارد با این تفاوت که سرعت رشد آن در سال های آغازین زندگی باورنکردنی است. در حقیقت یک کودک تازه متولد شده حاوی روحی است که به هیچ وجه قدرت ارتباط با دنیای بیرون را ندارد، سوار بر بدن ناتوانی شده است که فعلا این بدن با استفاده از ذهن غریزی عمل می کند و این روح منتظر است تا همپای جسم رو به رشد، دستیار او یعنی ذهن نیز رشد کند و توانمند بشود تا بتواند به واسطه آن با

چگونه می‌توانیم به خیزش مردم کشورمان کمک کنیم!

مریم سالاری - مربی یوگا (بخش آخر)

بخش اول این مقاله به این موضوع اشاره شد که اگر می‌خواهیم به خیزش مردم کشورمان کمک کنیم، باید جایگاه خودمان را نسبت به این انقلاب پیدا کنیم و بدانیم ما کجای کار هستیم. بدانیم باور ما نسبت به این جنبش این حرکت و این انقلاب چیست و در نهایت به دنبال چه هستیم. در مقاله ماه قبل، گوشه‌ای کوچک از جنایت‌های این رژیم فاسد آخوندی در طی ۴۴ سال به تصویر کشیده شد، تا دریابیم که ما در کدام کفه ترازو قرار گرفته‌ایم و فراموش نکنیم برای چه مردم کشورمان امروزه، شعار «مرگ بر رژیم جمهوری اسلامی و ولایت فقیه» سر داده‌اند. همچنین در آن مقاله ماه گذشته به ابهامات و نگرانی‌های ذهنی بعضی از ما اشاره شد، که باعث می‌شود ما در ترس‌های خودمان باقی بمانیم و یا فکر کنیم چرا ما باید آرامش خودمان را با پیوستن به این جریان بهم بزیم. روشن شدن جایگاه من نسبت به این خیزش انگار مهره تاییدی بود که سبب شد فقط به این فکر کنم که چگونه می‌توانم به خیزش مردم کشورم کمک کنم و چگونگی این امر را در بخش دوم این مقاله با شما عزیزان سهیم شدم. برای مثال کمک‌های مالی، یکی از پشتیبانی‌های بزرگی است که به چگونگی انجام آن در مقاله اشاره شد. همچنین اشاره شد به شعار زیبای «با اینکه دوریم از وطن پشت شما ایم هموطن». شعار زیبایی که امروزه باعث می‌شود ما خودمان را به شکلی در کنار مردم عزیزمان در ایران بپنداریم و از هیچ کمکی برای سرنگونی این رژیم آخوندی فروگذاری نکنیم. امیدوارم آن دو بخش نیز به شما کمک کرده باشد تا شما نیز مانند من، جایگاه خود را در این خیزش پیدا کرده باشید و تا انتها در کنار مردم کشورمان برای فروپاشی این حکومت دیکتاتوری تلاش کنید.

چگونه زنده نگه داشتن این جنبش: بخش سوم و آخرین قسمت این مقاله تمرکز بر چگونه زنده نگه داشتن این جنبش و به مقصد رساندن این انقلاب دارد. بله، اگر بخواهیم به این خیزش کمک کنیم و همراه آن باقی بمانیم، استقامت، امید و البته آگاهی تاریخی و اجتماعی هر یک از ما جزو عوامل ضروری است که می‌تواند این جنبش را به ثمر برساند. جنبش انقلابی که به نظر من امید، مقاومت، آگاهی، هوشیاری و در انتها اتحاد، مانند سوختی است که این قطار را به مقصد می‌رساند. جنبشی پر قدرت که در ایران به دست زنان شجاع آن، از سال‌ها پیش جرقه خورد، ادامه یافت و حالا شعله‌ور شدنش نه تنها باعث بینایی و تحسین جهانیان نسبت به مردم شجاع ایران شده است، بلکه زنان دیگر کشورها را نیز بیدار کرده است. انقلابی که صحبت از برابری حقوق زن و مرد می‌کند. انقلابی که در آن دیگر بسیاری از مردم به آن باور رسیدند که سرنوشت شان به دست خودشان نوشته می‌شود و می‌توانند این سرنوشت را، از سر بنویسند. جنبشی که دیگر مردم به این باور رسیده‌اند که نمی‌خواهند افسار زندگی‌شان را به دست یک نفر بدهند، چه آن شخص ولایت فقیه باشد و چه شاه. اگر ما بخواهیم به خیزش مردم کشورمان کمک کنیم، باید نگذاریم شعله این انقلاب خاموش شود. باید با این جریان، در حرکت باشیم. حرکت با این جریان به این معنا نیست که ما خودمان را در این راه رها کنیم و هر کسی ما را به هر طرفی خواست هدایت کند. درست برعکس! ما باید سکاندار قایقمان شویم و در این مسیر موج سواری یاد بگیریم. ما باید موج سوارانی باشیم که با یاد گرفتن این مهارت بتوانیم خودمان را در نقطه اوج موج نگه داریم و اگر زمانی از بالای موج به زیر پرتاب شدیم دوباره خود را با زبردستی، چابکی و قدرت به نقطه اوج برسانیم. به نظر من مهارت موج سواری نسبت به جریان انقلاب ایران، آگاهی ماست. تصور کنید که هر ایرانی، آگاهی تاریخی، اجتماعی، فرهنگی و مذهبی خودش را به دور از تعصبات و باورهایش بالا برد، نتیجه چه می‌شود؟ نتیجه، یک جامعه پویا، با خبر و ایرانیان آگاهی که می‌توانند به گذشته کشورشان نگاه کنند، از اشتباهاتشان درس بگیرند، آنها را تکرار نکنند و به کارهایی که باعث پیشرفت کشورشان شده بود ادامه دهند. ایرانیانی که برای ساختن ایران نوین با هم متحد شوند و ایرانی بسازند که نه تنها باعث صلح و آرامش خاورمیانه شود، بلکه دنیا نیز به آن به دید کشورقدرتمند و مستقل نگاه کند. ایرانی که آگاهی و شعور مردمانش به دنیا اجازه ندهد، کشورش را جولانگاه بازی‌های سیاسی خودشان قرار دهند.

امید، آگاهی، استقامت، اتحاد

امید: امید از شاخص‌های زیبایی است که در این انقلاب زنانه ایران موج می‌زند. اگر ما به تاریخچه ۴۴ ساله حکومت ننگین جمهوری اسلامی نگاه کنیم، زنان از ابتدا مهره اصلی مقاومت و خار چشم این رژیم دیکتاتوری بودند و هستند. می‌توانید تاریخچه حجاب اجباری را گوگل کنید و ببینید که چطور زنان ایران از ابتدا در برابر این امرمقاومت و تظاهرات کردند. از طرفی چگونه خمینی و حکومتش با زیرکی کلمه «اجبار» را از سخنان‌شان حذف کردند و به جای آن جملاتی زیبا با عنوان، «حجاب زینت زن است»، مطرح کردند و آن را به عنوان یک ارزش در جامعه جا انداختند. شاید

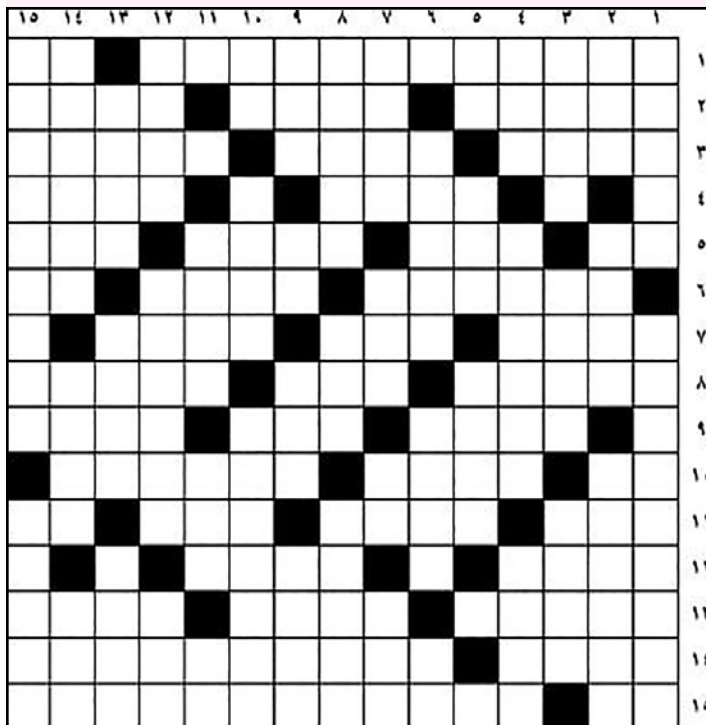
برای سال‌ها، بسیاری از مردم این اراجیف را قبول کردند و واقعا ملاک ارزش یک زن را نوع پوشش آن دانستند و بسیاری هنوز هم می‌دانند. اما از طرف دیگر شعار زیبایی «زن، زندگی، آزادی» در همین جامعه، نه تنها زن ستیز بلکه ضد حقوق بشری رشد کرده و در حال شکوفایی است. این شعار همراه خود پیام‌های بسیار دارد که چشم و دل بعضی از مردم ایران را بینا کرده است. شعاری با معنا و پر از ارزش‌های انسانی که دیگر زنان ایرانی از نظر حقوق اجتماعی، مدنی و فرهنگی، خودشان را با مردان ایرانی مساوی می‌دانند. جامعه‌ای را تصور کنید که دیگر تار موی من زن با تار موی تو مرد تفاوت ندارد. دیگر عقل یک زن، نصف عقل یک مرد نیست. دیگر خانواده به عنوان یک رکن اساسی جامعه است و پدر و مادر هر دو در کنار هم یک حق و وظیفه برای تربیت و شکوفایی فرزندان‌شان دارند. دیگر حضانت کودک مختص پدر یا پدربزرگ نمی‌باشد. دیگر هیچ قانونی به اجبار زنی را مجبور به زندگی در کنار همسرش نمی‌کند، بلکه عشق و علاقه است که این دو موجود را زیر یک سقف نگه می‌دارد، نه حق طلاق. جامعه‌ای که دیگر زنان و مردان ایرانی به قول شروین عزیز، هر کدام، «برای» زیبایی دارند. انقلابی که صحبت از «زندگی» در کنار «آزادی» که حق مسلم یک انسان است سر داده است و البته به حقوق و ارزش‌های طرف مقابل نیز احترام می‌گذارد. فردای جامعه ایران، نه زن برتر است نه مرد! و شعار زیبای «مرد، میهن، آبادی» نیز گواه آن است. بر خلاف کسانی که باور دارند شعار مرد، میهن، آبادی یک شعار دیکتاتوری و سرچشمه آن از قشر مردسالار و زن ستیز آغاز شده است، من به این باور هستم که این یک شعار پر معنا تکمیل‌کننده شعار «زن، زندگی آزادی» می‌باشد. شعاری که زنان ایران در کنار مردان ایران می‌خواهند فردای زیباتری را با رعایت حقوق مساوی انسانی و فردی رقم بزنند و هر دو به عنوان یک انسان، با حقوق برابر عاملان سازنده یک جامعه مدرن و یک ایران با فرهنگ جدید باشند. تمام این تغییرات نشانه تحول عظیم فکری جامعه ایران و به خصوص قشر جوان می‌باشد. فردای ایران بسیار روشن و امیدبخش است، البته اگر ما نگذاریم این انقلاب به بیراهه رود. جامعه ایران احتیاج به یک دگردیسی فرهنگی، اجتماعی و مذهبی کامل دارد. این انقلاب مانند انقلاب رنسانس که اروپا را از قرون وسطی به سمت اروپا متجدد سوق داد، باعث دگرگونی افکار و عقاید مردم ایران می‌شود، اگر هر یک از مردم ایران مسئولیت خودشان را به عهده بگیرند. بیشتر جوانان ما آرمان‌هایشان را می‌شناسند و با شجاعت حاضر هستند برای آن از جان خود بگذرند. پس بیاید ما هم با بالا بردن آگاهی خودمان نگذاریم این انقلاب به بیراهه برود و در کنار آنها تا رسیدن به مقصد یعنی سرنگونی این مزدوران مقاومت کنیم و دست از حمایت آنها بر نداریم.

آگاهی: آگاهی یکی دیگر از شاخص‌های مهم، برای زنده نگه داشتن این جریان و چگونه کمک کردن به این خیزش است. آگاهی که به دور از تعصبات و باورهای هر یک از ما باشد. با انجام یک نوع مدیتیشن آگاهانه ما می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه افکار و احساسات خودمان را ببینیم، به آنها آگاهی پیدا کنیم و نظم و ترتیب دهیم. زمانی که این نظم در ذهن ما به شکل سکوت خودش را نشان داد، یاد می‌گیریم که تعصبات و باورهای خودمان را کنار بگذاریم و بر روی موضوع، چالش و هر آنچه که دوست دارید اسم آن را بگذارید، تمرکز می‌کنیم و آنگاه قضیه را از جوانب مختلف نگاه خواهیم کرد. دقیقا در این نقطه فکری است که انگار ما به اعماق وجودمان پی می‌بریم و آن آگاهی درونی ماست. آگاهی که برای رسیدن به آن نیاز به دانش و همچنین تمرین و ممارست است و می‌تواند آینده ما را رقم بزند. حالا تصور کنید که ما استاد این روش هستیم و بدون داشتن هیچ تعصبی و بدون هیچ نظری با دانش و آگاهی می‌خواهیم نگاهی به گذشته ایران عزیزمان و باورهایمان بیندازیم، تا از آن درس بگیریم و آینده بهتری را برای فردای خود و آیندگان مان رقم بزنیم.

ما ملت ایران به راستی از همان دقیق ورود خمینی به ایران می‌توانستیم بفهمیم که داریم مملکت و کشورمان را به دست حکومت و ولایت فقیه می‌دهیم که ادعا می‌کند می‌تواند مملکتی بسازد که آب، برق و گاز در آن مجانی باشد. کدام مملکت در قرن حاضر به این شکل اداره می‌شود! ما ایران را دست حاکم بی‌سوادی دادیم که در حوزه علمیه درس نادانی، شرارت، قوانین فقهی پوسیده و ضد انسانی ۱۴۰۰ سال پیش را آموخته بود. حاکمی که اقتصاد را «مال خر» می‌دانست و باور داشت حکومت پهلوی جامعه را به اختلاف طبقاتی زیاد همراه با فساد اجتماعی، فرهنگی و هنری سوق داده است. حکمرانی که باور داشت شاه قبرستانها را آباد کرده، اما خودش دولت‌ش را با اعدام بسیاری از تیمساران، سپهبدان و ارتشیان کار آرموده آن زمان شروع کرد. شاید الان فکر می‌کنید، خوب من یک سلطنت طلب هستم که می‌خواهم در اینجا از حقوق خاندان پهلوی دفاع کنم. اشتباهات گذشته را گوشزد کنم و در آخر هم بگویم، بهترین حکومت برای ایران شاهنشاهی است. خیر، اشتباه فکر می‌کنید! من هم مثل خیلی‌های دیگر با حکومت شاهنشاهی مخالف هستم. من هم معتقد هستم زمان حکومت پهلوی هم، اشتباهاتی صورت گرفت، که از بزرگترین آنها می‌توان به آزادی بیان و زندانیان سیاسی آن زمان اشاره کرد. اما این اعتقاد و باور هم دارم که کشور ایران و مردمش بسیار خوش شانس بودند که بین حکومت قاجار و حکومت جمهوری اسلامی، حکومت ۵۰ سال سلطنت پهلوی را تجربه کردند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



فصلی ست بسی سرد و بسی خوف انگیز / انگار نمی جنبد از اینجا پاییز
ای تندر دیر آمده، فریادی کن / ای ابر بیار، ای بهاران برخیز
ابراهیم منصفی

عمودی

- ۱- از مهم ترین بازارهای صادرات ایران خودرو- از جمله کشورهایی که ایران ۵/۱ میلیارد دلار در آنها سرمایه گذاری کرده است
- ۲- دستافزار نجار- از هنرپیشگان معروف سینما و تلویزیون ایران - این علم ترکیبی است از تحصیلات یا کسب علم در تخصص خاص و امکان به کارگیری این معلومات در تخصص خاص
- ۳- سترون- چوپان - از نامهای مردانه فرنگی
- ۴- ستاره - از انواع کامیونهای چینی و روسی که به ایران وارد شده اند و فاقد کیفیت هستند- برگ نو
- ۵- از ضمایر تازی- خطاب به دل- یار کوچک
- ۶- نوعی مالیات- فوق - گلابی
- ۷- استفاده از امکانات دولتی یا افراد با نفوذ در نهادها و سازمانها برای کسب سود شخصی- نیروی پهلوانی- مخفف شاه- عضو پر کار بدن
- ۸- درک و بینش- منگال- از غولهای آلومینیومی جهان
- ۹- میهمانی- پوستین- از وسایل حمام- مارکی بر دوربین عکاسی
- ۱۰- بی حرکت- دوری از وطن - کشوری که به تازگی صادرات تمام محصولات خود را متوقف کرده است
- ۱۱- خط کج- گندم سودده- بدی
- ۱۲- شجاع- عنکبوت- از جنس نی
- ۱۳- خنده رو- لباس پوشیده- زمین فرودگاه
- ۱۴- زادگاه «باراک اوباما» کاندیدای دموکرات ایالات متحده - گیاهی دارویی- جور و ظلم
- ۱۵- اقتصاددانی که در رابطه با صنعتی شدن آلمان، ژاپن، سوئد و آمریکا بررسیهای زیاد انجام داده است- نخست وزیر انگلیس

افقی

- ۱- جایزه نوبل اقتصاد را این اقتصاددان آلمانی به دست آورده است، وی متولد ۱۹۳۰ میلادی است- علامت جمع
- ۲- پرحرفی - کالا و مالالتجاره- نسل و دودمان
- ۳- شریک - عروس - متداول
- ۴- کثیف انگلیسی- سیاستمدار
- ۵- کلاه فرنگی - آفت و مصیبت- بالا رفتن سطح عمومی قیمتها- مرده
- ۶- هر طبقه مسکونی از ساختمان- از جنگهای صدراسلام- مساوی
- ۷- نزدیکی و خویشی- از قدرت های تازه اقتصاد جهان- خانه های ریز روی عکس
- ۸- از جنس سنگ مرمر- نوعی بیماری پوستی- وزرای خارجه کشورهای ۵+۱ درباره انرژی هسته ای ایران در این مجمع گفت و گو کردند
- ۹- نسب شناس- از میوه ها- طبق گرد بزرگ چوبین
- ۱۰- دریای عرب- حمله و هجوم- از اعضای دائمی شورای امنیت
- ۱۱- از پساوند- سازوکاری برای قطع و وصل قدرت موتور به جعبه دنده- زوررق نازک زراندود- خداوند
- ۱۲- مقابل گرسنگی- استوار و محکم
- ۱۳- افیونی مخدر- واسطه گر در معامله- سازمان فضایی آمریکا
- ۱۴- اشعه مجهول- از مهم ترین ایرادات دولت نهم تورم در این بازار است- دین اکثریت ژاپنیها
- ۱۵- الفبای ساز- اقتصاددان آمریکا متولد ۱۹۱۲ که نوبل اقتصاد را به دست آورد.

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

نیاز مندیها



نیاز به اجاره

خانمی ایرانی برای سکونت شخصی و نگهداری از چند کودک به صورت Home Day Care با مجوز، نیازمند به اجاره یک خانه ۳ خوابه با قیمت مناسب در منطقه جنوب سن حوزه می باشد. در صورت تمایل با شماره ۰۷۷-۲۰۷۸(۴۱۵) تماس حاصل فرمایید.

جهت پیشگیری ویروس کرونا:

اداره بهداشت زدن واکسن کووید ۱۹ را توصیه می کند چون باعث محافظت از ابتلا به ویروس و بیماری کووید ۱۹ می شود. هر چه تعداد بیشتری از مردم واکسینه شوند، کنترل بهتری به روی این همه گیری خواهیم داشت.

آزاد شو از بند خود، زنجیر را باور نکن
 اکنون زمان زندگیست، تاخیر را باور نکن
 حرف از هیاهو کم بزن، از آشتی ها دم بزن
 از دشمنی پرهیز کن، شمشیر را باور نکن
 خود را ضعیف و کم ندان، تنها در این عالم ندان
 تو شاهکار خالقی، تحقیر را باور نکن
 بر روی بوم زندگی، هر چیز می خواهی بکش
 زیبا و زشتش پای توست، تحقیر را باور نکن
 تصویر اگر زیبا نبود، نقاش خوبی نیستی
 از نو دوباره رسم کن، تصویر را باور نکن
 خالق تو را شاد آفرید، آزاد آزاد آفرید
 پرواز کن تا آرزو، زنجیر را باور نکن
 مهدی جوینی

فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شوروبین
دل اطرافیان را به دست آورید تا به شما کمک کنند. همیشه انتظار نداشته باشید که دیگران ضعف های شما را نادیده بگیرند. بهترین کار این است که در رفع ضعف های تان بکوشید. در کمال بی میلی و دو دلی دست به یک معامله می زنید. برخلاف انتظار تان نتیجه اش خوب است. برای هیچ کس تعیین تکلیف نکنید، تا برایتان تعیین تکلیف نکنند.	خودتان و نظراتان را جدی بگیرید. لزومی ندارد با شرایط متفاوت شما نیز تغییر کنید، مطمئن باشید دوستانان شما را به همین صورتی که هستید دوست دارند. از روابط عمومی خوبی برخوردارید این روزها با عجله و بدون تحقیق کافی تصمیمی می گیرید و کاری را انجام می دهید، اما متأسفانه بعد از اینکه به هدف نمی رسید پشیمان می شوید.	دستی که برای درخواست کمک به سمت تان دراز شده را پس نزنید، تا جایی که می توانید کمک کنید. در مورد مسئله ای بهتر است عجلو نباشید و کار را با صبر و شکیبایی پیش ببرید. برای جواب دادن به جمعی در مورد تصمیمی که گرفته اید خودتان را آماده کنید. از هوش و استعدادتان کمک بگیرید و گره مشکلی خانوادگی را باز کنید.	شنیدن یک خبر بسیار هیجان زده تان می کند، مراقب باشید تند نروید و خودتان را کنترل کنید شما می توانید بعداً دیگران را باخبر کنید. گذشته را مرور نکنید، بیهوده از آینده عقب میافتید. برای گفتن حرفی بهتر است تعجیل نکنید، چیزی خواهید شنید که نظراتان را عوض می کند. برای کار ملک تا مدتی دیگر باید صبر کنید.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
از وارد شدن به یک جنگ خانوادگی حذر کنید. توقع تان را از دیگران کم کنید و به همه عشق بورزید. نگران اوضاع مالی نباشید. بزودی گره از کارتان باز می شود و فردی به شما کمک می کند. نگران سلامتی شخصی هستید، همراهش باشید. در جمعی به خودتان مسلط باشید و رفتارهای بیجگانه نشان ندهید. بزودی شاهد تغییر و تحولی در زندگی تان خواهید بود.	در مورد مسائل عاطفی فرصتی بدست می آید تا به شخصی که علاقمند هستید نزدیک تر شوید این فرصت را از دست ندهید، این روزها شما به حمایت روحی احتیاج دارید. تلفنی خبر مهمی را خواهید شنید. یک تعویض یا جابجایی پیش رو دارید که می تواند منزل، محل کار و یا حتی تغییراتی در دکوراسیون منزل باشد. حرفی می شنوید که بهتر است در باره آن بیشتر فکر کنید.	همکار یا هم گروهی هایتان را تشویق کنید، آنها بیشترین سعی خود را خواهند کرد تا نظرتان را جلب کنند. از مجادله با شخصی پرهیز کنید، او هم به اندازه شما فکر می کند حق دارد. با او کنار بیایید. به تصمیمی که می گیرید پایبند باشید و مدام حرف خود را عوض نکنید. هدیه ای دریافت خواهید کرد که برایتان ارزش معنوی زیادی دارد.	از شخصی طلبی دارید اگر می توانید کمی دیگر صبر کنید، پشیمان نمی شوید. به زودی ملاقاتی روی می دهد که در آن منافع بسیاری است، خودتان را برای این ملاقات آماده کنید. مواظب باشید از روی بی توجهی اطلاعاتی که نباید به دیگران ندهید و گرنه زیان جبران ناپذیری به بار خواهید آورد. شخصی درمی به روی شما باز خواهد کرد بی معطلی از این در بگذرید.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
شما در عاشقی هیچ چیز کم نمی گذارید، پس به کمتر از همه چیز راضی نشوید و خواسته های قلبیتان را با کسی که دوست دارید در میان بگذارید و اگر در رابطه تان کمبودی دارید آن را به زبان بیاورید. بهتر است پیش از هر اقدامی تعهدات و مسئولیت هایتان را در نظر گرفته و آنها را به خطر نیندازید. به احساسات درونی تان اعتماد کنید.	عشق و محبت را در کانون خانواده پیدا کنید. به حرف طرف مقابل تان گوش کنید و با هم تصمیم بگیرید. اگر مجرد هستید، بزودی امکان دارد وارد یک رابطه عاشقانه بشوید. بزودی حکمی اداری، نامه یا سندی به دست تان می رسد که سودی برایتان خواهد داشت و باعث باز شدن گرهی از مشکلات تان می شود.	در مورد تغییری تازه در زندگی تان نگرانی را از خود دور کنید و انرژی تان را صرف همراه شدن با این تغییر تازه بکنید. دوستی قدیمی با خبری خوش به سراغتان خواهد آمد. با آغوشی باز او را بپذیرید. روابط عاطفی تان را مستحکم تر کنید و اجازه دهید عشق تمامی لحظه هایتان را پر کند. از بد قولی شخصی عصبانی خواهید شد و شکایت می کنید.	بهتر است برای این ماه خرید یا فروش را فعلاً به تاخیر بیندازید. فردی خوش باطن و مهربان به زندگی تان وارد می شود. در مورد مسئله ای بهتر است عجلو نباشید و کار را با صبر و شکیبایی پیش ببرید. مسافری در راه دارید. به زودی نتیجه کاری که چند وقت پیش شروع کرده اید خواهید دید. این ماه ملاقات مهمی خواهید داشت.

غذاها را از روی عکس قوطی یا شکل جعبه انتخاب می کردند، و معمولاً ثابت می شد بسته بندی آمریکایی ها از آشپزی شان بهتر است. طعم غذاهای ایرانی کاملاً متفاوت با غذاهای آماده آمریکایی است، و بیشتر خریدها سر از سطل زباله در می آورد.

در ایران تهیه غذا نیمی از روز طول می کشید. صبح زود مادر به خدمتکاران، زهرا، می گفت چه سبزی هایی را پاک کند. سبزی ها یا در باغچه خودمان کاشته می شد و یا روز قبل خرید شده بود. غذای ما بستگی داشت به محصولات فصل. تابستان به معنای خورش بادمجان و بامیه، گوجه تازه، و خیار قلمی بود. زمستان معادل خورش کرفس یا ربواس، گشنیز جعفری، شنبلیله، و میوه محبوب من لیمو شیرین بود، میوه ای معطر و پوست نازک که در آمریکا پیدا نمی شود. چیزی به عنوان غذای آماده، منجمد، یا کنسرو شده وجود نداشت. به جز نان که روزانه می خریدیم، همه چیز از صفر درست می شد. غذا خوردن به معنای چند ساعت انتظار بود تا همه چیز خوب پخته شود. وقتی آماده می شد همه خانواده می نشستیم کنار هم و از تجربه هوس انگیز یک غذای خوشمزه ایرانی لذت می بردیم. رستوران های سطح بالا در آمریکا که خودشان را «درجه یک با غذاهای فوق العاده» می نامند، غذا را به همان شیوه ای طبخ می کنند که ما سابقاً انجام می دادیم. در ایران تمام خانواده ها چنین غذایی می خوردند.

هر صبح وقتی زهرا پیاز و سبزی سرخ می کرد، رایحه مطبوعی توی خانه به مشام می رسید. او شوهرش علی، که باغبان ما بود، توی اتاق مستقلاً در خانه ما زندگی می کردند. برخلاف آمریکا که فقط افراد خیلی پولدار می توانند خدمتکار دائمی داشته باشند، در ایران هر خانواده متوسطی می توانست از کارگر تمام وقت بهره مند شود. علی و زهرا اهل ده کوچکی در شمال ایران بودند و پیش ما بیشتر پول در می آوردند، تا توی ده خودشان با اینکه مادر برای شان جای دیگری برای کار پیدا کرده بود، وقتی به آمریکا می آمدیم هیچکس بیش از آنها گریه نمی کرد. بعد از هفته ها امتحان انواع غذاهای حاضری، کنسرو شده، و کرن فلکس ها، پدر و عمو به این نتیجه رسیدند که تنها غذاهای آماده آمریکایی که ارزش خریدن داشتند بستنی، کنسرو لوبیا، و کلوچه ای به نام «چیپس آهوی» بقیه یا زیادی شور بودند، یا زیادی شیرین، و یا صرفاً بد.

بعد از این تجربه ناموفق، رهسپار کشف سرزمین ناشناخته غذاهای فوری آمریکایی شدند. حوالی خانه مان یک بازار محلی بود پر از اغذیه فروشی هایی که سر مصرف روغن با هم رقابت داشتند. از یک طرف بازار شروع می کردیم و هرچه سر راه بود می چشیدیم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

انگلیسی با لهجه فارسی خاطرات یک ایرانی بزرگ شده در آمریکا

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

قیژ قیژ: در هر خانواده ای یک آدم ماجراجو پیدا می شود. در خانواده پدر، این افتخار به عمو نعمت الله می رسد. شاهکارش هم این است که همسرش را خودش انتخاب کرده، آن هم سه بار. ازدواج در فرهنگ ما کاری به عشق و عاشقی ندارد. بیشتر انتخابی مصلحتی ست. اگر آقا و خانم احمدی از آقا و خانم نجاتی خوش شان بیاید، فرزندانشان باید با هم ازدواج کنند. از طرف دیگر اگر پدر مادرا از هم خوش شان نیاید ولی بچه های شان همدیگر را دوست داشته باشند، خب، همین وقت ها است که اشعار غمگین عاشقانه سروده می شود. اگر چه این پیوندهای مصلحتی از دید دنیای غرب عجیب به نظر می رسد، موفقیت آنها شاید کم تر از ازدواج هایی نباشد که با برخورد دو نگاه توی کلاب پایه ریزی می شود.

بعد از دومین طلاق عموم، او تصمیم گرفت مدتی مطبخ را در اهواز تعطیل کند و برای دیدن ما به ویتی پر بیاید. برای دوستان آمریکایی من، «ملاقات فامیلی» یعنی سه شب اقامت. توی فامیل ما مدت اقامت با واحد فصل شمرده می شد. کسی به خودش زحمت نمی داد نصف کره زمین را طی کند تا فقط ماه دسامبر را بماند. پیش ما می ماند و بهار کالیفرنیا، مراسم فارغ التحصیلی بچه ها در تابستان، و جشن هالووین را می دید. مهم نبود که خانه برای خودمان هم به زحمت جا داشت. شعار پدر همیشه این بود: «جا به دله». شعار دلپذیری به نظر می رسید، ولی ترجمه می شد به صف طولانی جلوی دستشویی و لباس های شستنی بیشتر برای مادر.

پدر و برادر کوچک ترش، نعمت الله، علایق مشترک زیادی داشتند که هیچ کدام قوی تر از عشق به غذاهای جدید نبود. بعضی ها سرزمین بیگانه را از طریق موزه ها و مناظر تاریخی می شناسند، اما برای فامیل من آمریکا باید با پرزهای زبان امتحان می شد. هر روز کاظم و نعمت الله، مثل مردان غارنشین که به شکار بروند، عازم سوپرمارکت محل می شدند و با قوطی ها و بسته هایی از محصولات آمریکایی عجیب برمی گشتند.



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

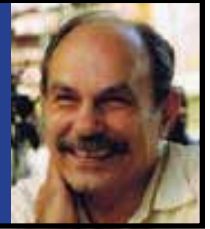
www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

ماموریت پاکستان

بخش هفتم
عباس پناهی

شهرهای مختلف، دعوت‌های مشابه کردند و فرماندهی گروه تصمیم گرفت که دعوت شهردار اسلام آباد را بپذیرد و گروه رزمی ایرانی به آن شهر سفر کنند. شبی که بچه‌ها ساک سفر تفریحی خود را آماده می‌کردند، یک ماموریت تشریفاتی به اتاق عملیات پرواز آمد که در آن می‌خواست فردا یک فروند بالگرد برای اجرای ماموریت آماده باشد. سرگرد منوچهر که پیشتر گفته شد، فرمانده بخش پروازی گروه بود و حاضر شد که از سفر تفریحی چشم پوشی کند و خود، خلبان آن پرواز باشد. پس از مدتی که سرش را پایین انداخته بود که کدام خلبان را برای کمک انتخاب کند که دلخور هم نکرده باشد، سر بلند کرد و در حالی که به من نگاه می‌کرد شروع کرد به قافه خندیدن. قضیه روشن بود، گفتم: «جناب سرگرد ما که به بیابان گردی عادت کردیم و ی‌کروز آقا بودن، برای ما حرام بوده، اینهم روش»، سرگرد گفت: «اگه خودت نخواهی هم به زور می‌برمت»، در واقع سرگرد با من خیلی راحت بود و من هم از ته قلب او را مانند برادر بزرگتر دوست می‌داشتم و اگر نمی‌گفت هم، خودم داوطلب می‌شدم. بیشتر پروازهایی را که سرگرد انجام میداد، من کمکش بودم.

صبح اول وقت، پیش از اینکه گروه به فرودگاه بروند، ما از فرودگاه برخاستیم و به شهری به نام سیبی رفتیم و در آنجا فرماندهی کل ارتش پاکستان، ژنرال تیکا خان با تعدادی از امرای ارتش، به سمت ما آمدند و با خوشرویی تمام، با ما خوش و بش کردند و برنامه بازدیدهای خود را در شهرها و مناطق مختلف، به ما دادند که چند روز طول می‌کشید. نخست به خضدار رفتیم.

در آنجا تقریباً بیشتر امرای ارتش پاکستان جمع بودند که کمترین درجه امیری، سرتیپ بود. وارد سالنی شدیم که بسیار بزرگ بود. در وسط آن، میزی به طول بیست متر، در عرض یک و نیم متر قرار داشت که پر از خوراکی‌های گوناگون و رنگارنگ با پخت‌های اشتها آور و بوهای معطر از انواع ادویه‌ها بود. ژنرال‌ها در دو صف در این سمت و آن سمت میز ایستاده بودند و منتظر ورود ژنرال تیکا خان به همراه چهار سرلشگر دیگر بودند. وقتی که ما بالگرد را در فرودگاه بر زمین گذاشتیم، تیکا خان پیاده نشد و منتظر ماند تا ما بالگرد را خاموش کنیم و بعد پیاده شد و گفت که با هم می‌رویم. هنگامی که وارد سالن شدیم، ژنرال در جلو بود و چهار ژنرال دیگر پشت سرش، اما به سرگرد و من گفتکه بیاید جلو و با خود در یک صف قرار داد و وقتی مراسم فرمان خبردار و آزاد، انجام شد که همه در حالتی بود که در آستانه در سالن ایستاده بودیم. ژنرال تیکا خان دست انداخت به روی شانه من و با لبخند به ژنرال‌ها گفت: «آقایان، می‌دانید چه کسی همراه من است؟ من نماینده شاه ایران را با خود آورده‌ام» و ژنرال‌ها هم برای تأیید و خوش آمد ژنرال تیکا خان، با سر و صدا و ابراز خوشحالی کف زدند. به جلو میز ناهار خوری آمدیم، فقط یک صندلی در عرض میز قرار داشت، و آن مختص سرفرماندهی ارتش پاکستان بود و ژنرال‌ها به ترتیب درجه، در طول میز، بر روی صندلی‌ها می‌نشستند که سرتیپ‌ها در آخرین آنها قرار می‌گرفتند. تیکا خان صندلی خود را به سمت چپ کشید و جا باز کرد و دستور داد یک صندلی در کنارش بگذارند و به ژنرال‌های سمت راست گفت: «لطفا هر کدام یک صندلی به راست بروید». همه برخاستند و یک صندلی به سمت راست، عقب نشینی کردند. صندلی خالی اول صف را به سرگرد داد و گفت: «بفرمایید بنشینید، دست مرا گرفت و روی صندلی کنار خود نشاند و گفت: «امروز می‌خواهم ناهار را با نماینده شاه ایران بخورم. همه هر کدام با سلیقه خود، بلند بلند خندیدند و در حال لبخند و نگاه کردن به ما دو نفر سر تکان می‌دادند و چیزهایی می‌گفتند. یکی از سینی‌های پلو که خیلی خوب طبخ شده بود، شبیه به چلوهای خودمان بود و انگار ماش پلو بود. در آن زمان، هنوز هم گیاهخوار بودم و از خوردن گوشت به هر شکلش پرهیز می‌کردم. بشقابم را پر از آن ماش پلو کردم، و بیشتر میهمانان نیز از همان برداشتند، اما سرگرد پلو ساده با مرغ سرخ کرده برداشت و به من هم چیزی نگفت. همه شروع به، به به گفتن کردند و من قاشقم را پر کردم و بی‌خبر از عاقبت کار به دهان بردم و شروع به جویدن و فرو بردن کردم که دهانم آتش گرفت و آنچنان آتشی تمام دهان و امعا و احشایم را گرفت که چشمانم پر از اشک شد و به سرفه افتادم و با همان حالت سرفه بشقاب را گذاشتم و به بیرون از سالن دویدم که شلیک خنده را در پشت سرم شنیدم. به دستشویی رفتم و دهانم را زیر شیر آب گرفتم تا شاید فرجی شود اما بی‌فایده بود. آن دانه‌های سیاه درشت، ماش نبودند، فلفل سیاه مخصوصی بودند که فقط می‌بایستی هندی و پاکستانی باشی تا بتوانی در مقابلش دوام بیاوری. وقتی دوباره به سر میز برگشتم، هر کدام خوراکی کم فلفل تر برابم آوردند اما من نمی‌تونستم از آنها بخورم، چون از دید آنها کم فلفل بودند. تنها چیزی که مطمئن بودم، نان خالی بود که حتماً فلفل نداشت و ماست.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

پس از ده دوازده روزی که در منطقه لاری و آن خوابگاه که توصیفش رفت، بودیم، به تدریج عملیات سبکتر می‌شد و یکی یکی به کوئته باز می‌گشتیم. در همین اثنا، گفته شد که کنفرانس سران کشورهای اسلامی در اسلام آباد در شرف تشکیل است و روسای جمهوری و پادشاهان این کشورها دعوت شده بودند تا در آنجا معضلات جهان اسلام را بررسی کنند. این کنفرانس، از اشتباهاتی بود که نتایج آن بعدها بروز کرد و به کشته شدن بوتو نیز انجامید.

بر خلاف کشورهای اسلامی که سران شان جمع شده بودند و معمر قذافی رئیس به اصطلاح جمهوری لیبی یکه تازی می‌کرد، از ایران، عباسعلی خلعتبری، وزیر امور خارجه، به نیابت از سوی شاه آمد و به ما هم تأکید شدید شد که در این مدت از برخورد و بحث با هر کسی غیر از خود ایرانیان پرهیز کنیم. گاهی وقت‌ها بود که موضوعات روز در بین بچه‌ها مورد بحث واقع می‌شد و هر کسی به فراخور دانسته‌های خود، از موضوع، سخنی می‌گفت و نظرش را با دیگران در میان می‌گذاشت. در میان بر و بچه‌ها درجه داری داشتیم که نظریاتش برای ما خیلی جالب بود و وقتی او نظر می‌داد، به نظرم می‌آمد که نماینده تام‌الاختیار و بلا عزل اهالی محترم شوش و خانی آباد و دروازه غار و پای خط است و عین نظرات آن اهالی محترم، علی‌الخصوص میدان‌های تره بار و اوراقچی‌های بنز خاور را به گوش باقی می‌رساند. مشخصات فیزیکی ایشان چنین بود: درشت قامت، ورزیده، دارای گردنی به محیط پنجاه سانتی‌متر که از روی کول‌های شانه رشد کرده و تا فرق سر بالا رفته بود بطوری که صورتش در هاله‌ای از گردن واقع می‌شد و دو توپ بیسبال از دو طرف صورت، به عنوان گوش‌های شکسته، دیده می‌شدند که البته در کار فنی خود بسیار خبره و اطلاعات فنی اش مورد قبول همه بود.

در بحبوحه اجلاس سران کشورهای اسلامی، معمر قذافی، وعده‌های کمک‌های بسیار زیادی به پاکستان داد و سعی تمام کرد که آن کشور را به نفع خود مصادره کند تا مرزهای شرقی ایران را هم مانند غرب، متشنج نماید. و چون عملیات پاکسازی از چریک‌های دست‌ساز روس‌ها تقریباً به پایان رسیده بود، بر سر سفره آماده بنشیند و با دادن پول‌های زیادی که به راستی پاکستان بدان‌ها نیاز داشت، از آنها یک دشمن تازه برای ما بتراند. و به این ترتیب، حتی وقتی کنفرانس سران اسلامی هم که به پایان رسید، قذافی به کشورش برنگشت و به عنوان میهمان عزیز و عالیقدر به گشت و گذار در شهرها و نقاط مختلف پاکستان، به همراهی بوتو پرداخت که کاملاً از این عمل، بوی توطئه در همه جا به مشام می‌رسید.

روزی که کنفرانس شروع به کار کرد، همه روزنامه‌ها و رادیوها، خبر آمدن وزیر امور خارجه ایران را به جای شاه مورد بحث قرار دادند. قذافی به کوئته هم آمد و برای جلوگیری از هر گونه برخوردی از طرف بچه‌های ما با میهمانان تازه وارد، خروج ما از پادگان محل اقامت مان برای مدتی که او آنجا بود به کلی ممنوع گردید. هنوز عملیات ادامه داشت ولی از شدت افتاده بود و ما کماکان به محل‌های نبرد، رفت و آمد داشتیم. در آن زمان که قذافی به بوتو دلار نشان می‌داد، پشت سرش، از آن دلارها برای ساختن پایه‌های یک کودتا و به دست گرفتن اراده پاکستان، در میان کسانی که آمادگی پذیرش داشتند، پخش می‌کرد و بوتو بیچاره خیال می‌کرد که با آن دلارها چه شکم‌های گرسنه که سیر شوند. به محض رفتن قذافی از پاکستان، سفیر کبیر ایران، به دیدن ما آمد و ضمن قدردانی و رساندن پیام رضایت‌همایونی از یکایک افسران و درجه داران، هدایایی هم برای مان آورد که در میان آنها، مشروب‌های گرانیقیمت نیز بسیار بود. همزمان چون نوروز در پیش بود، یک هوایم‌ای فرند شیپ نیروی هوایی پر از انواع آجیل‌های چارشنبه سوری و عید و شیرینی‌های گوناگون و هدایای ویژه از سوی تیمسار خسرو داد، با وسایل و قطعاتی که در خواست شده بود رسید.

جو سیاسی، متشنج شده بود و به نظر می‌رسید که نمکی خورده شده و نمکدانی شکسته شده. و جامعه پاکستان از این موضوع بسیار مغموم بود و شخصیت‌های گوناگون کشوری و لشگری پاکستان، در صدد دلجویی از ما بر آمده بودند. وزارت کشور پاکستان، دعوت نامه رسمی فرستاد که ما، با خرج آن وزارت خانه به همه شهرهای پاکستان سفر کنیم و در آن شهرها از میهمان‌نوازی آنها لذت ببریم. شهرداران



مدت شاید این درست باشد، اما در میان مدت و دراز مدت، شرایط تغییر در ایران احتمالاً طور دیگری رقم خواهد خورد. در حال حاضر، عوامل متعددی وجود دارد که می‌تواند بر مسیر آینده سیاست ایران تأثیر بگذارد و شاید منجر به فروپاشی رژیم ایران شود. هر چند

زمان و چگونگی آن بر کسی معلوم نیست. این عوامل را این‌جا برمی‌شماریم. اول، در بین روحانیون، حتی در قم، بحث بقای نظریه ولایت فقیه خمینی مطرح است، نهادهای که مرکز قدرت سیاسی ایران است. اگر بعد از مرگ خامنه‌ای این نهاد منسوخ شود، این آغاز نابودی حکومت اسلامی در ایران خواهد بود.

دوم، با افزایش سن و زوال سلامت خامنه‌ای، توجهات معطوف به جانشین اوست. این واقعیت که او هنوز هیچ جانشین رسمی یا علنی ندارد، سناریوهای متعددی را باز نگه می‌دارد. مثلاً: (۱) رهبری شورایی متشکل از چند روحانی، (۲) نقش تشریفاتی برای رهبر که این ممکن است در سپاه هم گزینه مقبول باشد چون سپاه می‌تواند نفوذ سیاسی خود را تشدید کند، و (۳) انتخاب یک کاندیدای توافقی که لزوماً واجد شرایط یا «اصلاح» نباشد، که در این حالت کاندیداهای ضعیف‌تر می‌توانند جانشین خامنه‌ای شوند و به همان نسبت راه باز می‌شود برای تضعیف نهاد ولایت فقیه و قدرت سیاسی روحانیون.

سوم، در نتیجه رشته‌ای از ناکامی‌های سپاه پاسداران، عمدتاً در حوزه ضدجاسوسی، که نتوانسته مانع عملیات‌های اسرائیل در ایران شود و باعث تغییر در رده‌های ارشد سپاه شد، ساختار سپاه در حال تغییر و تحول است. البته باید دید این چه تغییری در نقش و نفوذ سپاه خواهد داشت.

چهارم، در میان محافظه‌کاران داخل کشور هم سرخوردگی‌هایی دیده می‌شود: کسانی که حامی انقلاب اسلامی بوده‌اند اما هرگز بر سر چگونگی حکومت اسلامی به توافق نرسیده‌اند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

سرنوشت رژیم ایران، معمای که باید حل شود

رمزی عزالدین رمزی - سفیر سابق مصر

ایران، بعد از انقلاب اسلامی ۵۷، همواره در کانون توجه بین‌المللی بوده است. به دلایل فراوان: انقلاب اسلامی احتمالاً یکی از بزرگ‌ترین انقلابات دنیا بود، چون نه فقط تغییرات اجتماعی بزرگ در جامعه ایران ایجاد کرد، که مثل همه انقلابات بزرگ عواقب جهانی هم داشت، به‌خصوص در منطقه خاورمیانه. از تفاوت‌های عقیدتی مهم اسلام سنی و شیعی که بگذریم، انقلاب ایران نیروی محرک «پروژه مفهومی» اسلامی سیاسی بود، چون برای اولین بار رژیمی مذهبی به سبک جمهوری را در منطقه زاید. تهران برای حفاظت از انقلابش استراتژی «دفاع رو به جلو» را در پیش گرفت و سیاست‌هایی را اتخاذ کرد که به دولت‌های منطقه امکان تخاصم ندهد. این یعنی ایران باید با مخالفان خود در خارج از مرزهایش بجنگد تا از درگیری در داخل کشور پیشگیری کند. ایران همین‌طور برای بازدارندگی در منطقه و دنیا، ساخت بمب اتم را در دستور کار خود قرار داد. نتیجه این‌که روابط خود را با همسایگان عرب به خطر انداخت. اما ایران همین‌طور برای صدور انقلاب خود و جلب حمایت مسلمانان دنیا دشمنی با اسرائیل را برگزید. و به تبع آن از سوی آمریکا به عنوان دولتی سرکش و دشمن منافع آن شناخته شد. در نتیجه همه این‌ها، بیشتر کشورهای عربی، آمریکا و دیگران سیاست‌هایی را پیش گرفتند تا حداقل تهران را وادار کنند که سیاست‌های خود را عوض کند، یا در بهترین حالت منجر به تغییر رژیم شود. با بروز اعتراضات اخیر در پی جان باختن مهسا امینی در بازداشت گشت ارشاد در تابستان امسال، انتظار تغییر رژیم در ایران دوباره به شدت بالا گرفت. دوباره مخالفان رژیم در داخل و خارج امیدوارند که اعتراضات مقدمه تغییر رژیم در ایران باشد. هر چند تاکنون این اتفاق نیفتاده است. و گرچه بسیاری از کارشناسان هر دو سوی طیف سیاسی معتقدند که این اعتراضات منجر به تغییرات سیاسی نخواهد شد، زمزمه تغییرات شنیده می‌شود. به هر حال اعتراضات جاری ممکن است بسیاری را در سراسر دنیا که امید به سقوط قریب رژیم تهران داشتند، مایوس کرده باشد. البته در کوتاه



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

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

(408) 802-8882

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش اول)



حسین یاحقی

شده بود برای مدتی مدید من و سایر بچه ها و حتی بزرگترها صفحات دیگر را به کلی فراموش کردیم. در آن زمان یعنی سال های پیش از شهریور ۲۰، قیمت صفحه ۷۸ دور در حدود ۲ تومان بود ولی صفحه خزان عشق را خود من از بازار سیاه به مبلغ هفت تومان خریداری کردم و این ثابت می کند که صفحه مزبور یکی از پرفروش ترین صفحات آن عصر بوده که هنوز افراد مسن و شاید هم جوان! این شعر و آهنگ جاودانی را زیر لب زمزمه می کنند.

و اما، گذشته از گرامافون چه شد که موسیقی به صورت زنده به خانه ما راه یافت و چه شد که پدر و مادرم هر دو روشنفکر و تجدد طلب بودند ولی به دلیل معاشرت با افراد متعصب آن زمان به ناچار می بایستی صورت ظاهر را حفظ کنند، به این فکر افتادند که دختر بزرگتر را که عاشق موسیقی بود نزد معلم خصوصی ببرند تا او نواختن تار را بیاموزد؟

می دانید که در گذشته به علت نبودن وسائل تفریح عمومی و درگیر بودن زنان خانه با مسائل مختلف، خانواده ها اکثرا میهمانی های بزرگ می دادند که در این مجالس یک دسته مطرب زنانه برای خانم ها و یک دسته مطرب مردانه هم برای آقایان هنرنمایی می کرد. این مجالس گاه یکی دو شب ادامه داشت و خانم های متمول و اعیان، در این مدت چندین بار لباس عوض می کردند. به همین دلیل بود که هر خانمی هنگام ورود به مجلس ضیافت، کلفت و یا کنیزی را که حامل یک بچه زر دوزی شده بود همراه خود می آورد و کنیزک دائم مراقب اشارات خانم بود تا امرش را اطاعت کند.

در یکی از این مجالس میهمانی بود که مادرم از رفتار زشت و ناخوشایند رقاصه ها و نوازندگان پیش پدرم شکایت برد و قسم خورد که دیگر آنها را به خانه اش راه ندهد و مقابل این سوال پدر که پرسیده بود: «پس مجالس میهمانی را چطور برگزار می کنید؟» جواب داد: «دخترم را وامی دارم تار مشق کند.»

اولین روز مشق تار: روزی که «بدرالملوک» را به خانه ما آوردند تا به خواهرم مشق تار بدهد برای من روز جالبی بود چون می خواستم از نزدیک این ساز را که ظاهرش به نظرم مضحک می آمد بینم و لمس کنم.

بارها دیده بودم که تار را روی زانو می گذارند و می نوازند و بعضی وقت ها هم سیم تار و یا پوست آن پاره می شود که باعث دردسر است. نزدیک ظهر بود که بدرالملوک آمد. با آن که خانه اش با خانه ما فاصله زیادی نداشت اما با درشکه آمده بود چون نمی توانست تارش را با خودش حمل کند.

سر سفره ناهار من فقط به تار بدرالملوک که توی یک بچه بندی بزرگ جایش داده بود خیره شده بودم و نفهمیدم چه می خورم. بعد از ناهار خواهرم و بدرالملوک به اطاق زاویه رفتند و درها را بستند. من از پشت در صدای کوک کردن ساز را می شنیدم و از پشت شیشه سرک می کشیدم تا بالاخره مادرم واسطه شد و بدرالملوک اجازه داد که من هم به اطاق زاویه بروم به شرط این که پسر خوبی باشم و شیطنت نکنم. طرز مشق دادن بدرالملوک که البته نت نمی دانست، به این صورت بود که خودش زخمه ای به ساز می زد و بعد از شاگردش می خواست که همان آهنگ کوتاه را تکرار کند. نوبت به خواهرم که می رسید، خارج می زد و من خنده ام می گرفت ولی به خودم فشار می آوردم که عکس العملی نشان ندهم. به هر حال اولین جلسه تار ساعتی طول کشید و وقتی بدرالملوک رفت خواهرم شروع به تمرین کرد که این تمرین کردن ها برای مدتی اهالی خانه را عذاب می داد. از شما چه پنهان یک روز که جز آشپز کسی در خانه نبود صندلی گذاشتم و تار را که بالای گنجه مخفی کرده بودند پائین آوردم و تا توانستم به شیوه بدرالملوک نواختم، به طوری که کوک سیم ها در رفت و من چندین هفته از حضور در اطاق زاویه و نظارت بر مشق تار خواهرم محروم شدم.

چند ماه بعد، دومین خواهرم که در امتحانات ششم متوسطه با نمرات خوب قبول شده بود از مادرم خواست که به او اجازه بدهد نواختن ویولن را نزد استادی که البته زن خواهد بود شروع کند. مادر پس از مشورت با پدرم از «توران خانم» که معلم سرخانه عده ای از دخترهای محل بود تقاضا کرد برای تعلیم ویولن به خواهرم هفته ای دوبار به خانه ما بیاید. با ورود توران خانم به خانه، هر روز و هر شب صدای ناهنجار تار و ناله ویولن بلند بود. اهل منزل نمی دانستند که با این نوازندگان مبتدی و سمج چه معامله ای بکنند!

پرویز خطیبی روزنامه نگار، طنزنویس، ترانه ساز، شاعر شعرهای طنزآمیز و از نخستین فیلم سازان ایران بود. او هر هفته در خاطرات خود به گوشه هایی از زندگی هنرمندان بزرگ، طلوع و پیدایش استعدادها، گفتگوها و موفقیت ها و شکست ها و ناکامی هایی که در عالم تاتر و سینما و رادیو و مطبوعات در دهه های گذشته نسبتا دور به وقوع پیوسته است اشاره می کرد، با همان سبک نگارش ساده و روان که مشخصه نوشته هایش بود. آنچه در لابه لای سطور این خاطرات به چشم می خورد و بر ارزش این مجموعه می افزاید، خوش طینتی و مهربانی و خوش قلبی زنده یاد پرویز خطیبی است که با تمام غرور و حساسیتی که داشت از بعضی از بی هنران و آنها که از آثارش اقتباسی نابجا می کردند، انتقام نگرفته و بیشتر به خاطرات دلپذیر و شنیدنی هنری خود پرداخته است. افسوس که ادامه این خاطرات با مرگ نا به هنگام و جانگذاذ پرویز خطیبی ناتمام ماند و بسیاری از شنیدنی های عالم هنر ایران طی دهه های گذشته ناگفته ماند.

چگونه با موسیقی آشنا شدم؟ در خانه پدری ما، واقع در لاله زار که یکی از مهمترین خیابان های زمان کودکی من بود، یک گرامافون بوقی وجود داشت که جز مادر و خواهر بزرگترم کسی حق دست زدن به آن را نداشت. هفته ای یکی دوبار که مادر حال و حوصله ای داشت و از درد رماتیسم رنج نمی برد، گرامافون بوقی و صفحات آن را که یک طرف بیشتر نداشت روی یک میز پایه کوتاه قرار می داد و ما بچه ها، اطراف آن حلقه می زدیم و سراپا گوش می شدیم.

خوانندگان معروف آن زمان «احمدخان پدر هوشنگ سارنگ» هنرپیشه فقید، «مرضیه یا زهرا سیاه»، حسین طاهرزاده» و چندتن دیگر بودند. صفحات گرامافون که اکثرا متعلق به یک کمپانی انگلیسی بود، به علت بدی ضبط و بیشتر به خاطر نبودن وسائل کامل، خش خش می کرد با این حال، برای ما که در آن روزها جز سینمای صامت سرگرمی دیگری نداشتیم چیز جالبی بود.

برای من که در آن زمان کودکی پنج شش ساله بودم، نوای موسیقی و صدای خواننده که از درون بوق خارج می شد و فضا را پر می کرد یک سرگرمی زودگذر بود، اما هرگز دلم را نمی زد و گاه و بیگاه از مادرم می خواستم برای ما گرامافون بزنند. حتی مواقعی که شلوغ می کردم و مزاحم بزرگترها بودم، صدای گرامافون بوقی بود که مرا ساکت می کرد.

وقتی صفحه می گشت و صدای خواننده بلند می شد، مقابل بوق گرامافون می نشستم و ضمن گوش دادن به صدا خیال می کردم که نوازنده و خواننده، در آن لحظه در داخل گرامافون نشسته اند و هر آن ممکن است بیرون بیایند. بعدها که کمی بزرگتر شدم به من گفتند که از خواننده و نوازنده در داخل گرامافون خبری نیست بلکه این صدا را در جای دیگر از آنها ضبط کرده اند که ما بتوانیم از آن استفاده کنیم.

چند سال بعد که من به مدرسه ابتدایی می رفتم، صفحات «قمرالملوک وزیری و ملوک ضرابی، روح انگیز و بدیع زاده»، به بازار آمد. از قمر الملوک این شعر معروف «عاشقی محنت بسیار کشید تا لب جحله به معشوقه رسید، ورد زبان من شده بود. هم چنین تصنیف «مرغ سحر ناله سر کن» که بعدها دانستم شعرش از استاد بهار و آهنگش از برادران نی داود است. اما در میان آن همه شعر و ترانه عاشقانه، شعر و آهنگ معروف یکی یک پوله خروس... که طنز آلود و زبان حال جفجغه فروش های زیر گذر بود، مرا کاملا مسحور کرده بود. بعدها که با یک ماشین فورد قراضه در زمستان سخت به زیارت کربلا رفتم و در دسرها کشیدیم و یک هفته تمام در گردنه «اسدآباد» توی یک قهوه خانه کوچک و پر از دود به سر بردیم، من ترانه «ماشین مشدی ممدلی» - نه بوق داره نه صندلی، بدیع زاده را از بر کردم. در حقیقت من با این دو ترانه زندگی می کردم و آرزو داشتم که روزی بتوانم شعر ماشین مشدی ممدلی درست کنم که این آرزو سال ها بعد به حقیقت پیوست. باید اقرار کنم که در همان سنین کودکی صدای بدیع زاده و بخصوص آواز او در مایه شور، مرا به عالم دیگری می برد:

...آنکه پامال جفا کرد چو خاک را هم

خاک می بوسم و عذر قدمش می خواهم...

لازم به یادآوری است که علاوه بر این صفحه، یعنی آواز شور بدیع زاده، صفحه آواز همایون «تاج اصفهانی» هم یکی از صفحات دلخواهم بود، ولی با آمدن صفحه «خزان عشق» که با صدای بدیع زاده و شعر دلنشین «رهی معیری» به بازار عرضه



خوش آمد بهار

خوش آمد بهار
گل از شاخه تایید خورشیدوار
چو آغوش نوروز پیروز بخت
گشوده رخ و بازوان درخت

گل افشانی ارغوان
نوید امید است در باغ جان
که هز گز نماند به جای
زمستان اهریمنی
بهاران فرا می رسد
پرستیدنی
بهاران فرا می رسد
سراسر همه مژده ایمنی

درین صبح فرخنده تابناک
که از زندگی دم زند جان خاک
بیا با دل و جان پاک
همه لحظه ها را به شادی سپار
نوائی هم آهنگ یاران بر آر:
خوش آمد بهار!

فریدون مشیری



عید آمد

عید آمد و ما خانه خود را نتکاندیم
گردی نستردیم و غباری نفشانندیم
دیدیم که در کسوت بخت آمده نوروز
از بیدلی او را ز در خانه براندیم
هرجا گذری غلغله ی شادی و شور است
ما آتش اندوه به آبی ننشانندیم
آفاق پر از پیک و پیام است، ولی ما
پیکی ندواندیم و پیامی نرساندیم
احباب کهن را نه یکی نامه بدادیم
و اصحاب جوان را نه یکی بوسه ستاندیم
من دانم و غمگین دلت، ای خسته کبوتر
سالی سپری گشت و ترا ما نپرانندیم
صد قافله رفتند و به مقصود رسیدند
ما این خرک لنگ ز جویی نجهاندیم
ماننده افسونزدگان، ره به حقیقت
بستیم، و جز افسانه بیهوده نخواندیم

مهدی اخوان ثالث



بهار می شود

یکی دو روز دیگر از پگاه
چو چشم باز می کنی
زمانه زیر و رو
زمینه پر نگار می شود
زمین شکاف می خورد
به دشت سبزه می زند
هر آنچه مانده بود زیر خاک
هر آنچه خفته بود زیر برف
جوان و شسته رفته آشکار می شود
به تاج کوه
ز گرمی نگاه آفتاب
بلور برف آب می شود
دهان دره ها پر از سرود چشمه سار می شود
نسیم هرزه پو
ز روی لانه های کبک
فراز خارهای هفت رنگ
نفس زنان و خسته می رسد
غریق موج کشتزار می شود
در آسمان

گروه گله های ابر
زهر کنار می رسد
به هر کرانه می دود
به روی جلگه ها غبار می شود
در این بهار، آه
چه یادها
چه حرفهای ناتمام
دل پر آرزو
چو شاخ پر شکوفه باردار می شود
نگار من!

امید نو بهار من
لبی به خنده باز کن
بین چگونگی از گلی
خزان باغ ما بهار می شود

سیاوش کسرای

عاشقان عیدتان، مبارک باد

عید، برعاشقان، مبارک باد
عاشقان، عیدتان مبارک باد!
عید، بویی ز جان ما دارد
بر جهان، همچو جان، مبارک باد
برتو، ای ماه آسمان و زمین
تا به هفت آسمان مبارک باد
عید آمد به کف نشان وصال
عاشقان، این نشان مبارک باد
عیدتان آمد، ای سبکروحان
رطل های گران مبارک باد
گر نصیبی نمی دهد، گویم
بر من و بر فلان، مبارک باد
شمس تبریز، همچو عید آمد
بر من و دوستان، مبارک باد!

شمس تبریزی



ز باغ ای باغبان ما را همی بوی بهار آید
کلید باغ ما را ده که فردامان به کار آید
کلید باغ را فردا هزاران خواستار آید
تو لختی صبر کن چندان که قمری بر چنار آید
چو اندر باغ تو بلبل به دیدار بهار آید
ترا مهمان ناخوانده به روزی صد هزار آید
کنون گر گلبنی را پنج شش گل در شمار آید
چنان دانی که هر کس را همی زو بوی یار آید
بهار امسال پنداری همی خوشتر ز یار آید
وزین خوشتر شود فردا که خسرو از شکار آید
بدین شایستگی جشنی بدین بایستگی روزی
ملک را در جهان هر روز جشنی باد و نوروزی

فرخی سیستانی



اگر می‌خواهید از مغز خود مراقبت کنید قدم بزنید!

گردآورنده: سولماز مولوی

های داخلی خانه ماده سفید محسوب می‌شوند. به گفته نویسندگان این مطالعه، از آن جایی که مشخص شده ماده سفید هم در فرآیند پیری و هم زوال عقل به تحلیل می‌رود، تعیین این که آیا چنین فرآیندی را می‌توان کند و یا حتی معکوس کرد، اهمیت فراوانی خواهد داشت. با توجه به مزایای ثابت شده ورزش هوازی بر عملکردهای شناختی، محققان تصمیم گرفتند به بررسی این موضوع بپردازند که آیا فعالیت بدنی می‌تواند تغییرات مثبتی در ماده سفید ایجاد کند یا خیر! این مطالعه شامل ۲۴۷ شرکت کننده بالاتر از ۶۰ سال بود که ۶۸ درصد آنها را بانوان غیر فعال از نظر فیزیکی تشکیل می‌دادند. البته گفتنی است که این بزرگسالان همگی سالم بودند و هیچگونه سابقه مشکلات عصبی مانند زوال عقل یا سکنه نداشتند. مقادیر اولیه حداقلی حافظه، مهارت های شناختی و آمادگی قلبی تنفسی در ابتدای مطالعه به ثبت رسید و در ادامه با یک اسکن مغزی ویژه برای اندازه گیری سلامت و عملکرد ماده سفید همراه شد.

شرکت کنندگان در گروه هایی مخصوصی قرار گرفتند که سه بار در هفته به مدت شش ماه گرد هم می‌آمدند. یک گروه برای پیاده روی سریع ۴۰ دقیقه ای، گروهی دیگر منحصر به تمرینات کششی و تعادلی تحت نظارت و گروه سوم که ویژه یادگیری و تمرین رقص های طراحی شده بودند. در پایان مداخله، همه آزمایشات مغزی و تصویربرداری اولیه تکرار شدند. محققان به این نتیجه رسیدند که اعضای گروه پیاده روی سریع و رقصندگان پس از شش ماه فعالیت منظم، سلامت کلی قلبی عروقی بهتری داشتند. در حالی که هر دو گروه شواهدی مبنی بر تغییرات مثبت در ماده سفید را نشان دادند، این تغییرات میان افراد پیاده روی شایع تر بود. تصاویر MRI نشان داد که بخش های خاصی از مغز بزرگ تر به نظر می‌رسند و ضایعات بافتی هم کوچک شده اند. لازم به ذکر است که در گروه کنترل کاهش سلامت ماده سفید مشاهده شد. شاید تعجب کنید اما گروه پیاده روی تنها گروهی بود که در آن تغییرات ماده سفید با حافظه بهتر همراه شده بود. به گفته نویسندگان مطالعه، دقیقاً مشخص نیست که چرا گروه رقصندگان همان پیشرفت ها را نداشتند، هر چند ممکن است به این دلیل باشد که آنها تنها آموزش های لازم را دریافت و اجرا می‌کردند. این در حالی است که ما در پیاده روی با آموزش خاصی سر و کار نداریم و در عین حال اکسیژن بیشتری را از طریق حرکت در فضای آزاد به ریه های خود وارد می‌کنیم. در مجموع به نظر می‌آید که ورزش هوازی عامل اصلی تقویت ماده سفید باشد. ورزش منظم که ضربان قلب را تندتر می‌کند برای قلب مفید است و آنچه که برای قلب مفید باشد، قطعاً برای مغز نیز مفید خواهد بود.

بر اساس مطالعات جدید، شش ماه پیاده روی تند و البته به صورت منظم سبب ارتقا سلامت دستگاه قلبی عروقی، بهبود ماده سفید مغز و همچنین حافظه می‌شود. از حدود ۳۰ سالگی بدن هر یک از ما به طور طبیعی شروع به از دست دادن توده عضلانی و تراکم استخوانی خود می‌کند. با فرا رسیدن ۴۰ سالگی نیز مغز در هر بازه ۱۰ ساله حدوداً ۵ درصد حجم خود را از دست می‌دهد. برخی تحقیقات نشان داده اند که حافظه کاری ما یعنی توانایی نگه داری اطلاعات مانند رمز عبور یا نام خیابان، طی سی سالگی به تدریج آماده کاهش می‌شود. تمام این یافته ها از طریق BrainFacts.org قابل دسترسی هستند.

پژوهشی جدید از دانشگاه ایالتی کلرادو نشان می‌دهد که ممکن است بتوانیم روند پیری را حداقل در مورد مغز به تاخیر انداخته و از آن دوری کنیم. بر اساس این مطالعه که در مجله نوروایمیج منتشر شده، شرکت کنندگانی که شش ماه پیاده روی سریع و منظم را به پایان رساندند در مقایسه با افرادی که تمرینات کششی و تعادلی را برای مدت زمان مشابه انجام می‌دادند، آمادگی قلبی عروقی بیشتری داشتند و بهبود در ماده سفید مغز و حافظه را به میزان بالاتری تجربه کردند. هر چند این مطالعه اولین پژوهشی نیست که نشان می‌دهد فعالیت بدنی زوال شناختی را کاهش می‌دهد و حتی باعث ایجاد تغییرات مثبت در مغز می‌شود (که پلاستیسیته یا انعطاف پذیری عصبی نام دارد)، اکثر این مطالعات بر اساس مطالعه مروری که در دسامبر ۲۰۲۰ در مجله پلاستیسیته عصبی منتشر شد، ماده خاکستری را بررسی کرده اند. ماده خاکستری لایه بیرونی مغز را تشکیل می‌دهد و دارای تراکم بالایی از نورون ها است.

به گزارش وبگاه مدلاین پلاس در تحقیق جدید مورد بحث، محققان روی بخش کمتر مطالعه شده مغز به نام ماده سفید متمرکز شده اند که در بافت های عمیق تر یافت می‌شود و حاوی رشته های عصبی است که امتداد نورون ها به شمار می‌روند. هر دو ماده سفید و خاکستری برای عملکرد طبیعی مغز ضروری هستند. برای مثال اگر بخواهیم این دو را به الکتریسیته تمعیم بدهیم، لامپ ماده خاکستری است و تمام سیم کشی

Pouyan's music

Teaches piano & keyboard
Children & adults

Dj Pouyan
Live music

For all occasions

(925) 963-7982



Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 370-9696 ◆ (408) 394-5249

حامله‌ای؛ نمی‌خوای باشی؟ به «جین» زنگ بزن!

نهال تابش

مروری بر مستند «جین‌ها»، روایت شبکه‌ای از زنان کنشگر که بیش از نیم قرن قبل با فراهم کردن امکان سقط جنین غیرقانونی اما امن در آمریکا نقش مهمی در احقاق حقوق زنان بازی کردند.

گروه تعاونی «جین‌ها»، شبکه‌ای متشکل از زنان کنشگری بود که در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ در شیکاگو شکل گرفت و مخفیانه به زنان امکان سقط جنین می‌داد. کار این گروه در آن دوره غیرقانونی بود اما آنها مطابق با موازین و روش‌های درست پزشکی فعالیت می‌کردند. کار این گروه تا سال ۱۹۷۳ که سقط جنین با صدور حکم معروف به «رو در برابر وید» (Roe v. Wade) در آمریکا قانونی شد، ادامه یافت. در این مدت، این گروه بیش از ۱۱ هزار سقط جنین ترتیب داد، از جمله برای بسیاری از زنان فقیری که از امکانات محروم بودند. اکثر اعضای این گروه که اکنون در سنین بالای هفتادسالگی هستند، در آن دوره معروف نبودند اما امروز بسیاری کارشان را تقدیر می‌کنند. سال گذشته فیلم مستند درباره آنها ساخته شد، به نام جین‌ها (The Janes) که پخش آن مصادف شد با رأی دیوان عالی آمریکا مبنی بر لغو حق قانونی سقط جنین. این مستند به نسل امروز آمریکا یادآوری می‌کند که غیرقانونی شدن سقط جنین دوباره ممکن است به چه ماجراهایی بینجامد.

مستند جین‌ها: «در یکی از جلسه‌های «دانشجویان حامی جامعه‌ای دموکراتیک» که در محوطه دانشگاه برگزار می‌شد، قرار بود که درباره به اصطلاح «مسئله زن» بحث کنند. همین‌طور که داشتم حرف می‌زدم، یکی از بچه‌ها گفت: «آه، خفه شو». جا خوردم. زدم روی شونه زن‌های گروه و گفتم: «اینجا جای ما نیست، بریم».

هدر بوث، بنیان‌گذار گروه جین‌ها: «سه تا بچه دارم و بی‌پولم»، «پنج دلار دارم»، «هفده سالمه، می‌خوام برم کالج، بورسیه دارم و اگه الان سقط نکنم...»، «شوهرم ترکم کرده»، این‌ها برخی از اطلاعات و مشخصاتی است که در پرونده مراجعان «جین‌ها» ثبت شده. یکی از جین‌ها به یاد می‌آورد که: «یکی از زن‌ها، روی پیام‌گیر پیام گذاشت: وقتی باهام تماس می‌گیری، اگه تلفن‌چی گفت اداره پلیس شیکاگو، نگران نشید. این جایه که کار می‌کنم، شماره محل کارم رو گذاشتم. جودی [۱] گفت: «مراجعمون پلیسه، کدومتون قبولش می‌کنه؟» گرچه در نگاه اول به نظر می‌رسد که مستند «جین‌ها»، روایت زنان پایه‌گذار این گروه است اما داستان اصلی، داستان زنان درآمده‌ای است که هر کدام به‌علتی خواهان ختم بارداری ناخواسته خود بودند اما قانون مانعشان می‌شد، زانی که می‌گویند: «انتخاب دیگه‌ای نداشتم. می‌خواستم تموم بشه و چطورش برام مهم نبود. این‌قدر ناامید بودم».

مستند «جین‌ها»، این‌طور آغاز می‌شود: زانی که با شجاعت علیه وضع موجود اقدام می‌کنند. داستان گروهی که با همکاری و بهره‌گیری از پتانسیل رادیکال جامعه‌ای کوچک، کاری خارق‌العاده در مقیاسی بزرگ در شیکاگو انجام دادند. جودی هاوارد، یکی از رهبران این گروه که در سال ۲۰۱۰ درگذشت، می‌گوید: «برای بی‌احترامی به قانونی که به زنان بی‌احترامی می‌کرد، تعهدی فلسفی داشتیم».

گروه جین‌ها، در فاصله سال‌های ۱۹۶۹ تا ۱۹۷۳ شرایط سقط جنین زیرزمینی و امن را برای زنان شیکاگو فراهم کرد. اکثر اهالی شیکاگو در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، کاتولیک‌های متعصبی بودند که سقط جنین را قتل عمد می‌دانستند. و زنان برای انجام سقط جنین ناچار به مراجعه به گروه‌هایی مافیایی بودند که سقط جنین را با بهایی بسیار گزاف انجام می‌دادند. بعضی از اعضای جین‌ها، یا خود یا یکی از زنان نزدیکشان به‌طور غیرقانونی سقط جنین کرده بودند، زانی که سازمان‌ها یا گروه‌های اطرافشان نگران حقوق زنان نبودند و با اعضای که سعی می‌کردند تا درباره مرگ زنان در خط مقدم تولیدمثل گفت‌وگو کنند، چندان میانه‌ای نداشتند. مایکل، وکیل و همسر یکی از جین‌ها، می‌گوید: «به ما (وکلائی رادیکال) می‌گفتند، وکلایی که هم‌سن‌وسال من بودند و تمایل زیادی داشتند تا مانع از پیشرفت جنگ شوند. البته ما به روابط نژادی و حقوق مدنی هم بسیار علاقه‌مند بودیم. بدون هیچ علاقه‌ای به مسائل مربوط به حقوق زنان» [۲]. در چنین شرایطی بود که گروه جین‌ها شکل گرفت، زانی که از طرد شدن و ساکت شدن و در اولویت نبودن مسائل شان خسته شده بودند.

زمانی که دوستی از هدر بوث، دانشجوی دانشگاه شیکاگو، برای سقط جنین خواهر باردارش کمک خواست، هدر با دکنتری که او را از زمان جنبش حقوق مدنی می‌شناخت تماس گرفت و دکتر با انجام عمل موافقت کرد. بعد از آنکه این خبر دهان به دهان پیچید، افراد زیادی با هدر تماس گرفتند و از او کمک خواستند. درخواست‌ها چنان



زیاد شد که هدر از تعدادی از دیگر زنان تقاضا کرد که برای مدیریت تماس‌ها و قرار با پزشک به او کمک کنند و این چنین بود که گروه «جین‌ها» متولد شد. جین نام زنی بود که زنان حامله‌ای که خواهان ختم بارداری بودند با او تماس می‌گرفتند، نامی «ساده و زیبا» و بسیار کارآمد و البته مستعار. آگهی که روی تابلوی اعلانات دانشگاه و دیگر نقاط شهر چسبانده می‌شد، شماره تلفنی با این متن بود: «حامله‌ای؟ نمی‌خوای باشی؟ به جین زنگ بزن». جین‌ها با مراجعان تماس می‌گرفتند و پس از ارائه مشاوره‌های اولیه، آنها را برای سقط جنین به آپارتمان یا خانه‌ای امن می‌بردند. مراجعان جین‌ها آنچه در توان مالی‌شان بود، پرداخت می‌کردند.

تقسیم وظایف بر اساس جنسیت و سقط جنین: در دوران باستان، برخلاف زنا، سقط جنین نه جرم بلکه امری طبیعی قلمداد می‌شد. اما از قرن نوزدهم و با نفوذ کلیسای کاتولیک و ریشه‌های عمیق پدرسالاری، سقط جنین در غرب ممنوع اعلام شد. از آن زمان تاکنون سقط جنین به موضوع مناقشه‌انگیزی تبدیل شده است. در پرونده مهم و جنجال‌برانگیز «سازمان تنظیم خانواده آمریکا علیه کیسی»، حق سقط جنین چنین توصیف شده است: «آزادی بهره‌مندی از انتخاب‌های خصوصی و شخصی که برای کرامت و استقلال شخصی ضروری است».

همدستی پدرسالاری با نهادهای مذهبی و تعصبات نژادی و طبقاتی، سقط جنین را به یکی از دشوارترین مسائل پیش روی جنبش‌های فمینیستی تبدیل می‌کند. در غیاب سقط جنین امن و قانونی، این زنان، به‌ویژه زنان طبقات فرودست، هستند که آسیب می‌بینند و از نظر دولت‌های مخالف عمل سقط، مرتکب جرم می‌شوند. در احکام و تبصره‌های قانونی این دولت‌ها، زنان دستگاه باروری به شمار می‌روند و در صورت سقط جنین، آنان را با احساس سرزنش و عذاب وجدان ناشی از قتل نفس مواجه می‌کنند. در این نگاه، زنان مسئولیتی جز تولید مثل و مادری ندارند. «در آن دوران اگر باردار بودید، نمی‌توانستید شاغل باشید. نشست زنی باردار پشت ماشین تحریر را مسئولیتی وحشتناک می‌دانستند. و اگر فرزندان کوچکی در خانه داشتید، باید تلاش برای یافتن شغل را فراموش می‌کردید» [۳].

در دولت‌هایی با ساختار شکل‌گرفته بر اساس نظام پدرسالاری، تقسیم وظایف زن و مرد، سنتی و از پیش تعیین‌شده است. زنان در درون خانه مسئولیت کارهای خانگی، فرزندآوری، تربیت فرزندان، مراقبت از خانواده و تمامی وظایف لازم برای بازتولید نیروی کار را بر عهده دارند. مردان اما نقش‌هایی با ارزش افزوده اجتماعی چشمگیر، از جمله مسئولیت در عرصه‌های سیاسی، مذهبی و نظامی را ایفا می‌کنند. بر همین اساس، این‌گونه جوامع در برابر تغییر نقش‌های جنسیتی مقاومت می‌کنند. در نتیجه، قوانین نه تنها سقط جنین بلکه روش‌های پیشگیری از بارداری، روابط خارج از چارچوب ازدواج، ازدواج همجنس‌گرایان، تبعیض‌زدایی و هر حق بالقوه دیگری را که با مردسالاری و هنجارهای اجتماعی هم‌خوانی ندارد، هدف قرار می‌دهند.

زنان جوامع فقیر و به حاشیه‌رانده شده به‌علی‌همچون هنجارهای فرهنگی و مذهبی، نابرابری‌های جنسیتی، نابرابری در دسترسی به آموزش و فقر، به شکلی گسترده‌تر قربانی سقط جنین ناامن‌اند. در آمریکا زنان فقیر، جوان و سیاه‌پوست بیش از دیگران آسیب می‌بینند و بیشتر از همه می‌میرند. این زنان کسانی هستند که بیشترین عواقب اخلاقی، بهداشتی یا اقتصادی سقط جنین غیرقانونی را متحمل می‌شوند. یکی از جین‌ها می‌گوید: «وقتی در سال ۱۹۷۰ سقط جنین در نیویورک قانونی شد، به جورایی به این معنی بود که همه اون دانشجویهای سفید کالج که می‌تونستن سوار هواپیما بشن، به نیویورک برن، سقط کنن و با یه پرواز برگردن، در واقع همین کار رو کردند. این وسط زن‌های طبقات متوسط رو به پایین و فقیر، گرفتار بودن. اگه بچه دیگه‌ای داشتید یا اگه پول نداشتید، سقط سخت بود. اون زمان تو شیکاگو یه آپارتمان یک‌خوابه مناسب حدود ۱۵۰ دلار در ماه اجاره‌ش بود. سقط غیرقانونی بین ۵۰۰ تا ۶۰۰ دلار هزینه داشت. زنان رنگین‌پوست فقط به‌خاطر این که از عهده هزینه‌ش بر نمی‌اومدن، ازش محروم بودن» [۴].



آید. بچه‌ها فکر می‌کنند اگر پدر (مادر) جدید را بپذیرند، در واقع به پدر (مادر) واقعی خود خیانت کرده‌اند. کودک برای نشان دادن پیوند عاطفی با پدر (مادر) که دیگر با او زندگی نمی‌کند، معمولاً همسر جدید را رد می‌نماید و مانع می‌شود که او احساس کند به خانواده تعلق دارد. مثلاً اگر مدرسه برای کاری اجازه پدر (مادر) را بخواهد، کودک

در مقابل پدر (مادر) خوانده به محل کار مادر (پدر) واقعی خود تلفن می‌کند و اجازه می‌خواهد و می‌گوید فقط پدر (مادر) حقیقی می‌تواند ورقه مدرسه را امضا کند. کودک به طور ضمنی می‌خواهد به پدر (مادر) خوانده خود بفهماند که روش «ماما (بابا)ی حقیقی» از آنها متفاوت است، یا درباره «ایام خوشی» که با پدر (مادر) حقیقی خود داشته و آنها یک خانواده واقعی به شمار می‌آیند، صحبت می‌کند، و گاهی اوقات جسورانه در مقابل آنها ایستاده و مثلاً می‌گوید: «تو پدر حقیقی من نیستی».

دومین مشکل بچه‌خوانده‌ها این است که می‌ترسند با قبول پدر (مادر) خوانده، پدر (مادر) خود را از دست بدهند. با جدا شدن پدر از مادر، بچه‌ها احساس می‌کنند چیزی را از دست داده‌اند، و حاضر نیستند با قبول موقعیت جدید، به رابطه خود با پدر یا مادرشان لطمه جدیدی وارد سازند. از این دیدگاه، بچه‌ها زناشویی مجدد را بیشتر به عنوان رخدادی که منجر به از دست دادن پدر (مادر) می‌شود تلقی می‌کنند تا به دست آوردن پدر (مادر) خوانده. این باور کاملاً صحت دارد، زیرا به ویژه در خانواده‌هایی که فرزند با پدر (مادر) زندگی می‌کند، صمیمیت خاصی بین آنها به وجود می‌آید. زناشویی مجدد، شخص دیگری را وارد این حلقه محکم همبستگی می‌کند و پیوندی که به تازگی به وجود آمده، پاره می‌کند. بچه‌ها با آمدن همسر جدید احساس می‌کنند دیگر جایی در خانه ندارند و سعی می‌کنند پدر (مادر) ثالثی، سهمی از محبت پدر (مادر) داشته باشد او دیگر وقت «کافی» برای فرزند خود نخواهد داشت. چون بچه‌ها به هیچ وجه دوست ندارند توجه و محبت پدر (مادر) را از دست بدهند، در آغاز زندگی جدید با پدر (مادر) خوانده به آنها حسادت نشان داده و حالت رقابت به خود می‌گیرند.

اگر از بیرون به صحنه زندگی خانوادگی نگاه کنیم خیلی راحت متوجه می‌شویم چرا بچه‌ها وجود همسر جدید را تهدیدی به خود تلقی می‌کنند، ولی در زیر فشار خشم و اهانت کودک، برای مادر (پدر) خوانده مشکل است موقعیت کودک را درک کنند و احساس‌های منفی او را بپذیرند. وقتی بچه‌ها ترجیح می‌دهند فقط با پدر (مادر) واقعی خود صحبت کنند، و پیوسته به داخل گفتگوی پدر (مادر) خوانده می‌دوند و محبت آنها را رد می‌کنند، آنها را در موقعیت سختی قرار می‌دهند.

مسائل پدر-مادر خوانده‌ها: پدر (مادر) خوانده بچه‌های کم‌سال بودن به مراتب مشکل‌تر از سنین بالاتر است. والدینی که با داشتن بچه خردسال ازدواج می‌کنند می‌توانند خانواده‌ای کاملاً شبیه خانواده هسته‌ای تشکیل دهند. بچه‌های خردسال خیلی زود به پدر (مادر) خوانده‌ای که جوابگوی نیازهای آنها باشد، علاقه و محبت نشان می‌دهند. در نتیجه، پدر (مادر) خوانده به راحتی می‌تواند نقش «پدر یا مادر» سنتی را برای بچه‌های زیر شش هفت سال ایفا نماید. او در ظرف چند ماه می‌تواند کودک را طوری به نظم و ترتیب درآورد که گویی فرزند خود اوست. در حالی که در مورد بچه‌های جوان این طور نیست، به ویژه اگر بعد از جدایی، با والدین خود ارتباط داشته باشند. نوجوانانی که پدر یا مادرشان زناشویی مجدد می‌کند، حاضر نیستند شخص دیگری برای آنها «مادری» یا «پدری» کند. برای دختران جوان به ویژه قبول مادرخوانده واقعا مشکل است. چنانچه پدر در این موقعیت همه مسئولیت‌ها را به همسر جدید واگذار کند، تعارض شدیدی در خانه به وجود خواهد آمد، در حالی که لازم است پدر (مادر) طبیعی وظایف و مسئولیت‌های پدری (مادری) را حفظ نماید. اگر کودک در سنین مدرسه باشد، برای پدر (مادر) خوانده مشکل است نقش پدر (مادر) را ایفا نماید. اگر بزرگسالان به تدریج جای پدر (مادر) را بگیرند، احتمال دارد بچه‌های هفت تا یازده ساله آنها را به عنوان والدین خود بپذیرند. همان طور که مشاهده خواهید کرد، اگر خانواده خوانده می‌خواهد موفقیتی داشته باشد باید روشی جدا از خانواده هسته‌ای در پیش گیرد.

بچه‌های طلاق

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

خانواده خوانده‌ها، برقراری ارتباط خانوادگی جدید: زناشویی مجدد در آمریکا، به سرعت رو به افزایش است و با آنکه میزان طلاق در این کشور بالاست، اما زناشویی مجدد هم کاملاً رواج دارد. به طور متوسط، یک دوم زن و شوهرهایی که از هم جدا می‌شوند در ظرف یک سال دوباره ازدواج می‌کنند و سه چهارم از این تعداد بعد از سه سال، زندگی زناشویی جدیدی تشکیل می‌دهند. با وجود آن که آمار مشخصی از بزرگسالانی که با وجود بچه، ازدواج می‌کنند در دست نیست، اکثر مردم در جستجوی شریکی برای زندگی خود هستند. در نتیجه بالا بودن میزان زناشویی مجدد، در آمریکا از هر پنج بچه، یکی با پدر (مادر) خوانده زندگی می‌کند. در آینده نزدیک، از هر چهار بچه زیر هشت سال، یکی با پدر یا مادر خوانده زندگی خواهد کرد. در این فصل پایانی به مسائلی که بچه‌ها در صورت زناشویی مجدد والدین با آن روبرو هستند، اشاره خواهد شد.

تعصباتی موجود نسبت به پدر (مادر) خوانده: خانواده خوانده‌ها به طور ناحق و ناروایی بدنام شده‌اند. محیط‌های خانوادگی که در آن بچه پدر (مادر) خوانده دارد، به محیط‌هایی غیرطبیعی و مسئله‌ساز معروف شده که به اندازه خانواده‌های «واقعی» یا هسته‌ای خوب و قابل زندگی نیست. این طرز تلقی ناشی از معرفیت بدی است که طلاق در جامعه دارد. تعصبی که بعضی از خانواده‌ها نسبت به این مسئله دارند در افسانه‌هایی که نامادری در چهره‌ای شیرین و بدکار ظاهر می‌شود، به خوبی ظاهر می‌گردد. سیندرلا و سپیدبرفی از مدت‌ها پیش به ما آموختند که نامادری‌ها موجوداتی خودخواه، بی‌رحم و سنگدل هستند. این نهایت بی‌انصافی است که جامعه تصویر زشت و شیطانی از نامادری (پدر خوانده) داشته باشد. وقت آن رسیده که از این قشر تا حدی پشتیبانی شود.

متأسفانه جامعه هم نظر مثبتی نسبت به خانواده خوانده‌ها ندارد و آنها را در ردیف خانواده‌های درجه دوم قرار می‌دهد. یکی از وظایف پدر (مادر) بچه‌دار پس از زناشویی مجدد، این است که بر این رفتارهای قالبی و کلیشه‌ای ناموزون چیره شده و یک هویت مثبت برای خانواده ایجاد نماید. خانواده خوانده هم می‌تواند یک محیط غنی و رضایتبخش خانوادگی فراهم سازد. با این حال، این نوع خانواده، تفاوت زیادی با خانواده هسته‌ای دارد و مسائلی است که در این ارتباط و به منظور ایجاد یک خانواده خوانده موفق باید مطرح و حل شود.

مسائل فرزند خوانده‌ها: بچه‌ها در خانواده خوانده‌ها با دو مسئله اساسی روبرو هستند. در درجه اول برای آنها واقعا مشکل است همسر جدیدی به خانواده بپیوندند. کودکان اغلب احساس می‌کنند این همسر جدید جای پدر (مادر) آنها را گرفته و همین مقاومتی در آنها پدید می‌آورد. بچه‌هایی که در سن مدرسه هستند و همچنین نوجوانان معمولاً نسبت به «جانشین» پدر (مادر) طبیعی رفتار بسیار سردی دارند. تعارض‌های وفاداری که به آن اشاره شد، در این هنگام در کودک به وجود می‌

JOIN US FOR FREEDOM CAR PROTEST IN SOLIDARITY WITH THE IRANIAN PEOPLE EVERY SUNDAY, BAY AREA, 11 AM

SCAN THIS CODE
OR JOIN IN OUR CHANNELS
FOR MORE INFORMATION

NORCAL4IRAN
ادرس تلگرام و اینستاگرام



فیزیکی واقعی روسیه، نقاط قوت و ضعف اساسی اش در ذهن سربازان و رهبرانش نهفته است. وقتی روحیه عمومی بالاست، ارتش‌ها می‌توانند گردان‌ها و کشتی‌های جنگی خود را راحت‌تر تجدید کنند، و عامه مردم بیشتر مایل به کنار آمدن با جیره‌بندی غذا و انرژی برای کمک به پیشبرد جنگ هستند. زمستان امسال، اوکراینی‌ها مشکل دسترسی به گرما و روشنایی داشته‌اند، چون روسیه به‌طور استراتژیک

زیرساخت انرژی اوکراین را هدف گرفته تا اراده مردم اوکراین را بشکند. روحیه پایین باعث تضعیف قدرت و آمادگی نیروها می‌شود، و ممکن است منجر به ترک خدمت و حتی برادرکشی در میان نیروها، و مانع خدمت داوطلبانه شود. روسیه سعی کرد به سربازان گرفتارش در خط مقدم روحیه بدهد، از جمله مثلا با اعزام خوانندگان اپرا و «گردان‌های هنری»، تا در ماه‌های تلخ زمستان به سربازانش روحیه بدهد. البته معلوم نیست این کارها جواب دهد. بنا به گزارش اخیر وزارت دفاع انگلیس، تلفات بسیار بالا، ضعف رهبری، حقوق ندادن، کمبود تجهیزات و مهمات، و عدم شفافیت در مورد اهداف جنگ، جزو دلایل اصلی ناتوانی روسیه در تقویت روحیه نیروهای خود بوده است.

در واقع از همان روز اول هم روسیه نتوانسته بود بسیاری از سربازانش را به ارزش فدکاری‌شان مجاب کند. روسیه به عنوان آغازکننده جنگ می‌دانست که بلافاصله حقانیت اخلاقی را از دست می‌دهد. پس برای توجیه خود مدام به «انتساب دروغین» متوسل شد تا حملات خود را به اوکراین موجه جلوه دهد. این‌گونه تلاش‌ها به وسیله نهادهای اطلاعاتی آمریکا و اوکراین و همین‌طور کارآگاهان اینترنت خنثی شد. روسیه که دستش از هر گونه توجیهی خالی بود، نهایتاً نازی‌ها در اوکراین را مقصر جنگ خواند، در حالی که خود زلنسکی رئیس‌جمهور اوکراین یهودی‌الاصل است. خیلی از روس‌ها در ابتدا توجیه دولت‌شان را قبول می‌کردند، اما بعد در خاک اوکراین با واقعیت تلخ روبرو شدند. بیخود نیست آنهایی که توانستند ترک خدمت و به کشوری دیگر فرار کردند.

اما احتمالاً بدترین ضربه به روحیه روس‌ها، شکست‌های‌شان در میداين نبرد بوده است. در ۱۱ ماه اول این جنگ، اوکراینی‌ها نشان دادند که نیروی رزمی نیرومندی هستند که نه تنها می‌توانند دفاع کنند که می‌توانند دست به ضربه هم بزنند. هم در جنگ متعارف با دشمن درگیر شوند و هم از ابزارهای غیرمتعارف بهره ببرند. به نظر می‌رسد این جنگ پایانی ندارد، اما تاریخ درس‌هایی به ما می‌دهد. کانابل و مک‌نرنی در گزارشی که برای شرکت بزرگ رند تهیه کرده‌اند می‌گویند: «تقریباً در تمام جنگ‌های تاریخ، شکست اراده، نشانه پایان جنگ بوده است». پس اولویت مطلق برای اوکراین و حامیانش این است که روحیه عمومی را قوی نگه دارند، هم در اوکراین و هم در بین مردم متحدان فراوانش که باید به دولت‌های‌شان فشار بیاورند تا به حمایت نظامی و مالی از کی‌یف ادامه دهند.

به نظر می‌رسد این بار هم عدم پیش‌بینی «اراده جنگیدن»، شکست تاریخی دیگری را رقم زده باشد. در نتیجه، کارشناسان آینده باید زمان و منابع بیشتری صرف این کنند تا این ناملوس‌ترین عنصر کارایی نظامی را درک کنند، و این‌که چه نقشی در جنگ‌های بزرگ آینده خواهد داشت.

قدرت روانی نتیجه جنگ را تعیین می‌کند

جیکاب وار، کارشناس شورای روابط خارجی (آمریکا)

ملت‌ها چگونه در جنگ‌ها پیروز می‌شوند؟ استراتژی بهتر، قدرت آتش برتر، و عزم رهبران، همه این‌ها اهمیتی کلیدی دارند. اما یک عنصر حیاتی است که خیلی مواقع نادیده گرفته می‌شود. نه فقط در موفقیت غیرمنتظره اوکراینی‌ها در دفع تهاجم روسیه، که همین‌طور در جنگ‌های فراوان تاریخ مدرن، داشتن روحیه برتر، عامل اصلی پیروزی بوده است، گرچه شاید امری ناملوس باشد.

نیمه شب ۲۵ فوریه، همزمان با تهاجم روسیه به اوکراین، ولودیمیر زلنسکی رئیس‌جمهور اوکراین در لباس سبز ارتشی و در میان سران سیاسی کشور در پیامی ویدیویی می‌گوید: «همه این‌جا هستیم» پیام او روشن است: «ما قصد رفتن نداریم.» در ابتدای تهاجم وحشیانه روسیه به اوکراین، کرملین سعی کرد با پروپاگاندا خود روحیه اوکراینی‌ها را در هم بشکند. یکی از خبرهای جعلی روسیه این بود که زلنسکی از کشور فرار کرده و به غرب پناه برده است. اخبار دیگری هم منتشر شد مبنی بر این‌که اوکراین تسلیم شده است. اما اوکراینی‌ها در پاسخ، شانه به شانه ایستادند و با تانک‌های دشمن روبرو شدند. زلنسکی ماند، و به نماد جهانی مقاومت و تاب‌آوری بدل شد.

خبر دلآوری اوکراینی‌ها مثل برق در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد: در ساعات اولیه جنگ، زنی اوکراینی با تخم آفتابگردان به استقبال سربازان روسی رفته و با تمسخر می‌گوید: «این تخم‌ها را بگیرد و در جیب‌تان بگذارید، تا وقتی این‌جا نم‌رید حداقل آفتابگردان در بیاید». در دریای سیاه، ملوانان اوکراینی در جزیره مار در پاسخ به کشتی جنگی روسی که از آنها خواست تسلیم شوند بی‌اعتنا جواب می‌دهند: «برو به جهنم». زلنسکی در پاسخ به پیشنهاد آمریکایی‌ها برای خارج کردن او از اوکراین می‌گوید: «جنگ این‌جاست، من مهمات نیاز دارم، نه فرار.»

در فوریه گذشته وقتی ولادیمیر پوتین رئیس‌جمهور روسیه به سربازانش دستور داد تا از مرز اوکراین عبور کنند، در دام فرقه جنگ‌طلب خودش گرفتار شد: سیاسیون و نظامیانی که فقط به قدرت تهاجمی خود و نقاط ضعف دشمن اعتقاد دارند و بس. توقع این بود که نیروهای روسی طی چند ساعت کی‌یف را فتح کنند، اما با خودروهای سنگین‌شان در جاده‌های اوکراین گیر افتادند. به بعضی از این نیروها لباس رژه داده بودند تا برای رژه پیروزی در خیابان‌های کی‌یف آماده باشند، مهاجمان توقع داشتند به عنوان ارتش آزادی بخش مورد استقبال قرار گیرند. آنها به رغم هشت سال جنگ سخت در دونباس، گویا قدرت دفاعی واقعی اوکراینی‌ها را درک نکرده بودند. اشتباهات نظامی روسیه همین‌طور به اوکراینی‌ها امکان داد تا ابتکار عمل را در دست بگیرند و حملات دشمن را از مناطق مهم دفع کنند و شهرتی شبه‌افسانه‌ای برای مقاومت خود رقم بزنند. در نتیجه، هم روحیه ارتش و هم شهروندان و به‌خصوص روحیه متحدان نگران در غرب به شدت قوت گرفت.

به‌طور تاریخی، دست‌کم گرفتن روحیه دشمن یکی از دلایل اصلی شکست‌های جنگی بوده است. آمریکا این را بهتر از هر کس دیگری می‌داند، چون در خیلی از عملیات‌های ضدشورش خود از جمله در ویتنام و افغانستان نتوانست دل و جان مردم محلی را تسخیر کند. روسیه هم در افغانستان همین مصیبت را تجربه کرد و نتوانست پیوند مجاهدین افغان را با مردم کشورشان قطع کند.

در جنگ جهانی اول، نظامیان آلمانی به غلط فکر کردند که سربازان فرانسوی در وردان، تحت آتش مداوم تسلیم خواهند شد، اما مقاومت و پیروزی فرانسوی‌ها در آن نبرد زمینه‌ساز پیروزی متفقین شد. در جنگ جهانی بعدی، دولت انگلیس سعی کرد با شعارهایی چون «آرام باش و ادامه بده»، حمایت عمومی را به خود جلب و روحیه مردم را تقویت کند، و همزمان مشغول بمباران استراتژیک در خاک دشمن و انتشار پروپاگاندا رادیویی برای تضعیف روحیه مردم آلمان بود.

اما «روحیه» عاملی غیرقابل پیش‌بینی است. در سال ۲۰۱۸، دو کارشناس به نام‌های بن کانابل و مایکل مک‌نرنی، به‌طرزی غیبگویانه، به تحلیل گران نظامی هشدار دادند که در مورد توانمندی‌های روسیه در مرزهای ناتو بزرگ‌نمایی نکنند. به گفته آنها: «خیلی‌ها و شاید اکثریت تحلیل‌تهدیدات، پیش‌فرض‌شان این است که نیروهای روس اراده بی‌نظیری برای جنگیدن دارند. عده کمی هستند که روحیه جنگی روس‌ها را زیر سوال ببرند. هیچ شکی نیست که قدرت فیزیکی برای موفقیت نظامی ضروری است. ارتش مدرن روسیه بسیار نیرومند است. اما با وجود همه توانمندی‌های

ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624

بازگشت به قرون وسطا با طالبان

دکتر محمد اشتانو



افغانستان عملاً تنها کشوری است که تحصیل متوسطه برای دختران را ممنوع کرده است. نهاد زنان سازمان ملل در این باره می‌گوید: محدودیت علیه حرکت و بدن زنان رو به افزایش است. زنان از دسترسی به خدمات عمومی محرومند. زنان و دختران افغانستان تحت تهدید مداوم هستند و

برخی از آنها در حال تشکیل گروه‌های مدنی جدید برای رسیدگی به نیازهای شان هستند، برخی دیگر سعی می‌کنند کسب و کارهای خود را دوباره از سر بگیرند و به سر کار برگردند. اما این کار شجاعانه نادرده و ناشنیده می‌خواهد.

برنامه عمران ملل متحد پیش‌بینی می‌کند که ممنوعیت اشتغال زنان به اقتصاد کشور لطمه می‌زند: اقتصاد افغانستان که قبلاً هم فقیرترین کشور آسیا بود از مدت‌ها پیش آن قدر کوچک بوده که امکان تامین جمعیت ۴۰ میلیونی خود را نداشت. سرانه درآمد در سال ۲۰۱۲ به ۵۰۰ دلار در سال ۲۰۲۰ کاهش یافته بود و انتظار می‌رود سال آینده به ۳۵۰ دلار سقوط کند. ارزیابی اجتماعی-اقتصادی جدید افغانستان این است که ممنوعیت اشتغال زنان می‌تواند منجر به ۱ میلیارد دلار خسارت اقتصادی یا ۵ درصد افت تولید ناخالص داخلی می‌شود. این خسارتی است که کشور نمی‌تواند به راحتی جبران کند. عدم سرمایه‌گذاری در نیمی از سرمایه انسانی کشور، و در تحصیل دختران، عواقب اقتصادی-اجتماعی بدی برای سال‌های آتی خواهد داشت. عقب‌گرد طالبان در مورد تحصیل دختران با موجی از محکومیت روبرو شد. شش کشور غربی از جمله آمریکا و اتحادیه اروپا در بیانیه‌های مشترک از طالبان خواستند این تصمیم را لغو کنند. فرانسه، ایتالیا، نروژ، آمریکا، کانادا، انگلیس، و همین‌طور نماینده عالی اتحادیه اروپا هشدار دادند که این تصمیم پیامدهایی فراتر از لطمه خوردن به دختران افغانستان خواهد داشت و مانع به رسمیت شناسی دولت طالبان در جامعه ملل خواهد شد.

حجاب اجباری، بازگشت برقع: در رژیم اول طالبان در سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۱، تمام اشکال دیگر سرگرمی از جمله تلویزیون و سینما ممنوع بود. داشتن نوار ویدیو هم شلاق در ملاءعام در پی داشت. این بار هم ممنوعیت زیاد است. به خصوص موسیقی غیرمذهبی، تصویر صورت انسان در تبلیغات، و پخش فیلم و سریال از تلویزیون حاوی زنان بی‌حجاب ممنوع است. علاوه بر ممنوعیت تحصیل، زنان باید در انظار عمومی برقع بپوشند یا حجاب بر تن کنند. در عین حال، افراطیون طالب از مردان می‌خواهند لباس‌های سنتی بپوشند و ریش بگذارند. در دسامبر گذشته چند مرد در ملاءعام اعدام شدند و ده‌ها تن از سوی طالبان شلاق زده شدند. برخلاف وعده‌های طالبان، همه شواهد حاکی از بازگشت اسلام افراطی به افغانستان از تابستان پارسال است.

در سال ۲۰۲۱ وزارت امر به معروف به شبکه‌های تلویزیونی دستور داد تا سریال‌های حاوی زنان پخش نکنند. این وزارتخانه به تلویزیون‌ها گفت که نباید سریال‌هایی پخش کنند که خلاف اصول شرعی و ارزش‌های افغانستانی باشد. زنان مجری تلویزیون هم فقط با صورت پوشیده می‌توانند جلوی دوربین ظاهر شوند. حتی باید دهان و بینی خودشان را بپوشانند.

خیابان تنها جایی نیست که رژیم می‌خواهد کنترل کند: تیک‌تاک و بازی‌های ویدیویی هم از بهار امسال ممنوع شده‌اند به این بهانه که جوانان را منحرف می‌کند. فهرست ممنوعه‌ها برای زنان علاوه بر باشگاه‌های ورزشی شامل حمام‌های عمومی هم می‌شود که همیشه زنانه/مردانه و جدا بوده است. طالبان به مسئولین پارک‌ها دستور دادند زنان را راه ندهند. در حالی که تا قبل از آن هم تفکیک جنسیتی اعمال می‌شد تا مبدا دو جنس هم‌دیگر را ببینند. همچنین رژیم طالبان اشتغال در ورزش را هم برای زنان ممنوع کردند، چون به قول خودشان مغایر با اسلام است. هر آن که این ممنوعیت‌ها را رعایت نکند به شدت مجازات خواهد شد. وای به حال زنان جسوری که این ممنوعیت را نقض کنند. رژیم قول مجازات به آنها داده است. از زمان اشغال کابل از سوی طالبان، ورزشکاران زن افغانستان اگر توانستند از کشور فرار کردند و گرنه در خفاء زندگی می‌کنند.

طالبان با اشغال مجدد افغانستان، یک رژیم اسلامی قرون وسطایی را بر مردم افغانستان مسلط کردند. غرب، بعد از بیست سال تلاش برای ملت‌سازی، با ترک افغانستان، اعتماد و امید متحدان افغان خود را نابود کرد.

نوعی حس تکرار گذشته است. طالبان، یک سال بعد از بازگشت‌شان، یکی پس از دیگری اقدامات دولت‌های متوالی دو دهه گذشته را نابود کردند، و با تاسیس «امارت اسلامی»، حالا شریعت را به زندگی روزمره مردم کشور تحمیل کرده‌اند. نفت، مواد مخدر، افراط‌گرایی، تروریسم و غیره: همگی پارامترهایی است که افغانستان و این منطقه استراتژیک را به انبار باروتی بدل کرده است. چندین و چند ماه است که کابل طالبان به عرصه تجلی داستان‌های آخرالزمانی بدل شده است، از بازی تاج و تخت تا قصه، ندیمه. برای برخی رابطه این نوع اسلام با خشونت و زنان، بازگشتی هولناک به قرون وسطاست. اما واقعیت ماجرای افغانستان نیازمند تحلیلی فراتر از این‌گونه قیاس‌های ساده است.

کشتن آزادی زنان: در ۱۵ ماه گذشته، نقض حقوق بشر زنان و دختران مدام در حال افزایش بوده است. به رغم وعده‌های اولیه طالبان مبنی بر رعایت حقوق زنان مطابق شریعت، از جمله حق کار و تحصیل، رژیم طالبان به‌طور سازمان‌یافته زنان و دختران را از زندگی عمومی حذف کردند، و ممنوعیت‌ها و محدودیت‌های فراوانی را علیه آنها وضع کردند: حجاب را اجباری کردند، زنان را از اشتغال دولتی منع کردند، و اجازه سفر بدون همراه محرم را از آنها گرفتند.

دولت طالبان همچنین به سازمان‌های غیردولتی ملی و بین‌المللی دستور دارند تا کار با زنان را، به خاطر «شکایت‌های جدی» از عدم رعایت حجاب، متوقف کنند. چهار روز قبل از این امریه هم رژیم طالبان تحصیل زنان را در دانشگاه‌های دولتی و خصوصی کشور ممنوع کردند. ندیم محمد ندیم، وزیر تحصیلات عالی، در تلویزیون گفت که این تصمیم به خاطر آن بود که دانشجویان دختر در دانشگاه حجاب را رعایت نکرده‌اند و این که حجاب در اسلام اجباری است. مدارس متوسطه دختران هم قبل‌تر تعطیل شده بود. طالبان، برخلاف وعده‌های‌شان، از پارسال که دوباره کشور را تسخیر کردند به همان شریعت افراطی خودشان که در دهه ۱۹۹۰ اجرا می‌کردند برگشتند و ممنوعیت‌ها خصوصاً علیه زنان را چندبرابر کرده‌اند.

ممنوعیت تحصیل زنان در دانشگاه‌ها که حدود سه ماه پیش وضع شد، مدت کوتاهی بعد از برگزاری امتحانات کنکور بود. دختران دانشجویی که به دانشگاه‌های کشور روانه شدند با تفنگ و درهای بسته روبرو شدند، نگهبانان طالب مانع ورود آنها شدند و آنها هم مثل خواهران کوچکترشان که در بهار امسال از مدارس محروم شدند، با چشمانی گریان در کابل و شهرهای دیگر به خانه‌های خود برگشتند. چند دولت خارجی از جمله آمریکا گفتند که اگر طالبان می‌خواهند دولت‌شان به رسمیت شناخته شود و کمک‌های بشری و مالی دریافت کنند باید سیاست‌های مربوط به زنان را تغییر دهند. اما از همان ابتدای اشغال کشور هم طالبان مقررات جدیدی را در دانشگاه‌ها وضع کرده بودند، از جمله تفکیک دختران و پسران در ساعات درس. البته در ابتدا هنوز زنان می‌توانستند کار کنند. اما طی چند ماه گذشته ممنوعیت‌ها به‌خصوص علیه زنان چند برابر شد طوری که عملاً آنها را از حیات عمومی حذف کرده است.

در بهار امسال، در عقب‌گردی غیرمنتظره، طالبان که مدت‌ها پیش قول داده بودند دبیرستان‌های دختران از بهار بازگشایی خواهند شد، این مدارس را تعطیل کردند. آخندزاده، امیر طالبان، خود در این مسئله ورود کرد. بعضی از مقامات افراطی طالبان ادعا کردند که کمبود معلم و پول وجود دارد، و گفتند که وقتی کتاب‌های درسی اسلامی تدوین شد مدارس بازگشایی خواهد شد. در مدارس دایر هم فقط به شرط وجود معلم زن یا مردان مسن‌تر، دختران اجازه یافتند در کلاس‌ها شرکت کنند. زنان حالا از بیشتر مشاغل دولتی منع شده‌اند یا مستمراً ناچیزی به آنها داده می‌شود تا در خانه بمانند. ضمن آن‌که بدون محرم شرعی اجازه سفر ندارند. در پاییز امسال هم طالبان زنان را از ورود به پارک‌ها، باغ‌ها، سالن‌های ورزشی و حمام‌های عمومی منع کردند. مقامات طالبان همچنین دستور داده‌اند که زنانی که نه خیلی جوان و نه خیلی پیر هستند صورت خود را در برابر مرد نامحرم بپوشانند تا او تحریک نشود. ضمناً، اگر زنان کار ضروری بیرون از خانه ندارند، بهتر است در خانه بمانند. تظاهرات خیابانی زنان علیه این دستورات، معمولاً از ۴۰ نفر بیشتر جمعیت نداشته است، ولی خطرناک بوده است، چون طالبان ابایی از شلیک گلوله ندارند. بسیاری از معترضان دستگیر شده‌اند و روزنامه‌نگاران اجازه پوشش خبری این تجمعات را ندارند.

خاطرات نوروزی نه سالگی

نسیم امیری

برای ملاقات شخصی به یکی از بیمارستان‌های روانی رفتیم. بیرون بیمارستان غلغله بود. چند نفر سر جای پارک ماشین دست به یقه بودند. چند راننده مسافرکش سر مسافر با هم دعوا داشتند و بستگان همدیگر را مورد لطف قرار می‌دادند. وارد حیاط بیمارستان که شدیم، دیدیم جایی است آرام و پردرخت. بیماران روی نیمکت‌ها نشسته بودند و با ملاقات کنندگان گفت‌وگو می‌کردند. بیماری از کنار ما بلند شد و با کمال ادب گفت: «من می‌روم روی نیمکت دیگری می‌نشینم که شما راحت‌تر بتوانید صحبت کنید.» پروانه زیبایی روی زمین نشسته بود. بیماری پروانه را نگاه می‌کرد و نگران بود که زیر پا له شود. آمد آهسته پروانه را برداشت و کف دستش گذاشت تا پرواز کند و برود. ما بالاخره نفهمیدیم بیمارستان روانی این‌ور دیوار است یا آن‌ور دیوار. نوشته: عمران صلاحی

دارد را به سمت من پرتاب می‌کند. چه بگویم؟! حق هم دارد!
آخرین پنج‌شنبه سال: امسال هم مادر برای من لباس عید نخرید. هر چقدر هم می‌گویم که نرگس هم کلاسی‌ام هر سال عید کیف، کفش، شلوار و جوراب نو می‌خرد می‌گوید که بچه نباید چشم و هم چشمی کند! می‌گویم: «یعنی اگر آدم بزرگ‌ها چشم و هم چشمی کنند ایرادی ندارد؟!» می‌گوید: «به من متلک می‌اندازی دلیل مرده؟!»
آخرین جمعه سال: امروز طی عملیاتی مخفیانه موفق به کشف مخفیگاه آجیل‌های شب عید که مادرم در منطقه‌ای امن جاسازی کرده بود شدم و به آنها دستبرد زدم!
روز اول عید: مادر می‌گوید: «برای عید دیدنی اول باید به خانه مادرم برویم.» پدر می‌گوید: «اول باید به دیدن پدر من برویم.» من می‌گویم: «اصلاً چه طور است پدر بزرگ و مادر بزرگ به دیدن ما بیایند؟!» مادر اخم می‌کند، پدر چشم غره می‌رود!
همان روز، بعد از ظهر: مادر پیروز می‌شود و پدر دستمال سفید را به علامت تسلیم بالا می‌برد.

روز دوم عید: امروز به عید دیدنی خاله رفتیم. خاله به من هزار تومان عیدی داد. آخ که چقدر برای این هزار تومان برنامه دارم!

روز سوم عید: امروز خاله به عید دیدنی ما آمده است. مادر مرا به گوشه‌ای می‌کشد و می‌گوید: «کجا گذاشتی؟!» می‌گویم: «چه چیز را؟!» می‌گوید: «همان هزار تومانی را که خاله‌ات دیروز عیدی داد!» می‌گویم: «در کشوی اتاق اما...» مادر بدون این‌که به ادامه حرفم گوش کند به اتاق می‌رود و هزار تومانی را می‌آورد و به پسر خاله‌ام عیدی می‌دهد!

روز چهارم عید: ما به خانه عمو رفتیم. **روز پنجم عید:** عمو به خانه ما آمد. **روز ششم عید:** ما به خانه دایی رفتیم. **روز هفتم عید:** دایی به خانه ما آمد. **روز هشتم عید:** ما به خانه عمه رفتیم. **روز نهم عید:** عمه به خانه ما آمد. **روز دهم عید:** می‌گویم: «خسته شدم از بس که ما رفتیم و آنها آمدند.» مادر می‌گوید: «عید دیدنی یعنی همین دیگر. تازه امروز نوبت اقوام دورتر است، فردا نوبت همسایه‌ها، پس فردا نوبت کاسب‌های محل و الی آخر!»

سیزده به در: امروز صبح یادم افتاد که خانم معلم روز آخر پیک شادی به بچه‌های کلاس داد که در طول عید وقت‌شان را به بطالت نگذرانند! می‌گویم: «پدر جان! کمک می‌کنید این پیک شادی را حل کنم؟!» می‌گوید: «پس این بیست روز چه غلطی می‌کردی؟!» سرم را پایین می‌اندازم و دیگر چیزی نمی‌گویم. دوان دوان خودم را به مادر می‌رسانم. می‌گویم: «مادر جان...» می‌گوید: «چه خوب شد که آمدی. کمک کن تا زودتر غذا را آماده کنیم و از خانه بیرون بزنیم، اگر نه نحسی سیزده به در دامانمان را می‌گیرد!»

آخرین شنبه سال، ساعت ۹ صبح: امروز مدرسه شلوغ شد، بچه‌ها کلاس‌ها را تعطیل کردند، همگی به سالن مدرسه هجوم آوردند و شعار «خانم و کیلی تعطیلی تعطیلی!» سردادند! خانم و کیلی مدیر مدرسه با قاطعیت پشت میکروفن اعلام کرد که تا سه شنبه کلاس‌ها برقرار هستند و با عوامل این تجمع‌های اعتراض آمیز به شدت برخورد می‌شود. بچه‌ها با شنیدن این حرف شیشه‌ها را شکستند، سطل‌های آشغال را در سالن خالی کردند و شعار «مرگ بر مدرسه» سر دادند!
همان روز، ساعت ۱۰ صبح: خانم و کیلی بالاخره پشت میکروفن مدرسه فرمان آتش بس را صادر کرد یعنی از فردا مدرسه تعطیل است!

آخرین یکشنبه سال: مادر دوست دارد که امسال عید به جنوب برویم و پدر اصرار دارد که به شمال سفر کنیم. من پیشنهاد کردم که در همین تهران بمانیم که هم به شمال نزدیک‌تر باشیم و هم به جنوب! پدر می‌گوید: «شما دخالت نکن!». مادر می‌گوید: «این فضولی‌ها به شما نیامده!» خوشحالم از اینکه بالاخره پدر و مادرم در یک مسئله با هم به تفاهم رسیدند!

آخرین دوشنبه سال: می‌دانستم که آخر به حرف من می‌رسند، یعنی تعطیلات عید را در همین تهران می‌ماند. حیف که این آدم بزرگ‌ها



هیچ وقت نمی‌توانند قبول کنند که همیشه حق با ما بچه‌ها است!

آخرین سه شنبه سال: مادر می‌گوید: «امشب چهارشنبه سوری است.» می‌گویم: «مگر امروز سه‌شنبه نیست؟! پس چرا چهارشنبه سوری؟!» مادر می‌گوید: «در این دنیا هیچ کس شبیه اسمش نیست!» پدر با لبخند به مادر می‌گوید: «درست مثل تو که هیچ وقت شبیه اسمت نبودى زیبا جان!». از اینجا به بعد مادر چیزهایی می‌گوید که از نقل آن معذورم. اصلاً مگر هر حرفی در خانواده ما زده می‌شود را شما باید بدانید!
آخرین چهارشنبه سال: می‌گویم: «مادر جان اگر دیروز چهارشنبه بود حتماً امروز هم سه‌شنبه است!» می‌گوید: «برای ما چه فرقی دارد سه‌شنبه یا چهارشنبه، عید یا غیرعید، بهار یا زمستان اصلاً هر چه می‌خواهد باشد ما که هر روز زندگی‌مان همین است! سال به سال دریغ از پارسال! مردم شوهر دارند، من هم شوهر دارم! لعنت بر من که زن کارمند جماعت شدم! حالا خاطر من نیست که چند تا خواستگار داشتم، اما یادم هست که خیلی زیاد بودند و حتی با هم دعوا می‌کردند.» می‌گویم: «مامان زیبا! می‌دانم از دیروز دلخور هستید اما خوب اینکه شبیه اسم‌تان نیستید که تقصیر شما نیست! آنقدر خودتان را اذیت نکنید.» چیزی نمی‌گوید فقط ملاقه‌ای که در دست

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق

بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱ (۴۰۸)



ماهنامه پژواک

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



♦ همزمان شرایط دیگر جسمی را نیز تجربه کند: مانند چاقی، مشکلات تیروئید، اختلالات اضطراب، میگرن و غیره.
♦ خطر ابتلا به مصرف الکل در طول زندگی آنها بالاتر می رود. زنانی که به اختلال دو قطبی مبتلا هستند، ممکن است بیشتر بین دوره های شیدایی و افسردگی در رفت و آمد باشند. بخشی از دلیل این اتفاق

به تغییرات هورمونی ماهانه آنها و دوران یائسگی برمیگردد.
علائم اختلال دو قطبی در مردان: مردان مبتلا به اختلال دو قطبی ممکن است علائم زیر را تجربه کنند:

♦ تشخیص این بیماری در مردان به نسبت زنان، زودتر انجام می شود.
♦ دوران های شیدایی شدیدتری را تجربه می کنند.
♦ دچار مشکلات سو مصرف مواد مخدر می شوند.
مردان مبتلا به اختلال دو قطبی، به نسبت زنان بسیار کمتر به دنبال درمان می روند. همچنین احتمال خودکشی در آنها به نسبت زنان بسیار بالاتر است.
انواع اختلال دو قطبی: سه نوع اصلی از این اختلال وجود دارد: نوع یک، نوع دو و سیکلوتیمی

نوع یک: این نوع از اختلال دو قطبی، شامل اشخاصی می شود که حداقل یکبار، یکی از دوران های شیدایی یا افسردگی را تجربه کردند. همچنین ممکن است بعد از تجربه یکی از دوره ها، وارد دوره دیگر (شیدایی یا افسردگی) شوند. این نوع از اختلال دو قطبی، زنان و مردان را به طور یکسان تحت تاثیر قرار می دهد.

نوع دو (هیپومانیا): افراد مبتلا به این نوع از اختلال دو قطبی، حداقل یک دوره افسردگی شدید را تجربه می کنند که حداقل دو هفته طول می کشد. آنها همچنین حداقل یک دوره هیپومانیک را نیز تجربه خواهند کرد. تصور می شود که این نوع از اختلال دو قطبی در زنان شایع تر از مردان است.

سیکلوتیمیا: افراد مبتلا به سیکلوتیمیا دچار دوره های افسردگی و هیپومانیک می شوند. علائم مربوط به این نوع از دو قطبی، دوره کوتاه تری داشته اما شدت بسیار بیشتری دارد. اکثر افرادی که به این نوع از اختلال دو قطبی مبتلا هستند، تنها یک یا دو ماه را دارای خلق و خوی ثابت و نرمال هستند.

درمان اختلال دو قطبی: برای در دست گرفتن علائم و نشانه های این اختلال، درمان های متفاوتی وجود دارد که عبارتند از:

دارو درمانی: این روش درمانی تنها زمانی آغاز می شود که روانشناس شما تایید کند که به آن نیاز دارید بنابراین بدون درخواست روانشناس تان و به طور مستقیم برای دارو درمانی اقدامی نکنید. داروهایی که ممکن است برای شما تجویز شود، در دسته های تثبیت کننده خلق، داروهای ضد روان پرشی، داروهای ضد افسردگی و غیره، جای می گیرد.

مراجعه به روانشناس: قدم اول برای درمان اختلال دو قطبی، مراجعه به روانشناس خوب و با تجربه است. با مراجعه به روانشناس کاربلد و مشاوره گرفتن از وی، می توانید از تمام مراحل درمانی خود مطلع شوید و اگر لازم باشد، طبق تشخیص تخصصی روانشناس، برای انجام دارو درمانی به روانپزشک نیز مراجعه کنید. در جلسات درمانی که با روانشناس دارید، ممکن است تمرینات ریلکسیشن را نیز انجام دهید تا بر روی اضطراب، استرس و... نیز تاثیرات لازم را بگذارد.

اختلال دو قطبی Bipolar Disorder

دکتر لیلا جلی - روانشناس و مشاور

در زندگی هر شخصی، لحظاتی وجود دارد که احساس افسردگی و ناراحتی در او به وجود می آید، همچنین آدم ها در موقعیت های مختلف احساس شادی، خوشحالی و هیجان را تجربه می کنند. البته بسیار مهم است که این تغییرات خلقی و از دست دادن علاقه به کارهای گذشته را، با شیدایی و اختلال دو قطبی اشتباه نگیرید. در اختلال دو قطبی افراد بدون هیچ علت واضح و مشخصی، انرژی و هیجان بسیار بالایی را تجربه می کنند و خلق و خوی آنها با شدت بسیار بالایی تغییر می کند. این تغییرات خلقی می تواند در برنامه خواب، میزان انرژی، میزان فعالیت، نحوه قضاوت، رفتار و نحوه تفکر افراد به طور واضح تاثیر بگذارد. توجه داشته باشید که با دنبال کردن جلسات روان درمانی و تلاش مداوم می توان این بیماری را تحت کنترل گرفت.

اختلال دو قطبی چیست: اختلال دو قطبی یک بیماری اختلال روانی است که با تغییرات شدید خلقی مشخص می شود. علائم اختلال دو قطبی می تواند شامل هیجانان و خلق و خوی بالا باشد که به آنها حالت شیدایی نیز گفته می شود. این تغییرات همچنین می تواند شامل حالت ها و دوره های افسردگی نیز باشد. این اختلال همچنین به نام افسردگی شیدایی نیز شناخته می شود.

افرادی که به اختلال دو قطبی مبتلا می شوند، ممکن است در انجام کارهای روزمره خود دچار مشکل شوند. این مشکل می تواند در محل کار، مدرسه و یا حتی روابط شخصی آنها نیز تاثیر گذار باشد، اما گزینه های درمانی بسیاری وجود دارد که به کنترل کردن علائم کمک خواهد کرد.

علائم ابتلا به اختلال دو قطبی: سه نشانه اصلی وجود دارد که می تواند با اختلال دو قطبی همراه شود: ♦ شیدایی ♦ هیپومانیا ♦ افسردگی

در زمان شیدایی، فردی که به اختلال دو قطبی مبتلا می باشد، ممکن است احساسات عاطفی بالایی را تجربه کند. آنها می توانند احساس هیجان بالا، سرخوشی و انرژی بالا را تجربه کنند. در طول دوره شیدایی همچنین شاهد اتفاقات دیگری مانند خرج کردن پول به مقدار زیاد، رابطه جنسی محافظت نشده و با تعداد بالا و همچنین اعتیاد و مصرف مواد مخدر را از آنها شاهد باشیم. افرادی که در دوره شیدایی به سر می برند نیاز و میل به خواب شان کاهش میابد و تمام مدت بسیار پر انرژی هستند به طوری که انرژی آنها غیر قابل کنترل می شود. به طور مداوم در حال صحبت هستند و توانایی ساکت ماندن را ندارند.

هیپومانیا به طور کلی با اختلال دو قطبی نوع ۲ همراه است. می توان گفت علائمی شبیه دوره شیدایی دارد اما برخلاف و شدت شیدایی، ممکن است تداخل و تاثیری بر روی کار، مدرسه یا روابط اجتماعی فرد ایجاد نکند. با این وجود کسانی که در دوره هیپومانیا هستند، همچنان دچار تغییرات خلقی می شوند. در طول دوران افسردگی، شما ممکن است علائم بسیاری را تجربه کنید، مانند ناراحتی زیاد، ناامیدی، از دست دادن انرژی، عدم علاقه به فعالیت هایی که قبلا از آنها لذت می بردید، دوره های خواب کوتاه مدت یا بلند مدت، افکار خودکشی و غیره. همچنین در دوران افسردگی، شخص مبتلا به این بیماری دچار کاهش وزن شدید بدون هیچ تلاشی می شود و اشتهای شخص، به شدت کاهش میابد، فردی که در دوران افسردگی خود به سر می برد، تمرکزش به طرز عجیبی کاهش پیدا می کند و توانایی تفکر را از دست می دهد، احساس بی ارزش بودن فرد را ترک نمی کند و همواره در ذهن وی وجود دارد. اگرچه بیماری اختلال دو قطبی نادر نیست، اما تشخیص آن بسیار سخت است زیرا علائم این بیماری بسیار گسترده و متنوع است.

علائم اختلال دو قطبی در زنان: میزان ابتلا به بیماری دو قطبی در بین زنان و مردان یکسان است، با این حال علائم اصلی که از خود نشان می دهند، ممکن است متفاوت باشد. در بسیاری از موارد یک زن مبتلا به اختلال دو قطبی ممکن است:

♦ در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی تشخیص داده شود که دارای بیماری دو قطبی است.
♦ در دوران شیدایی، علائم ملایم تری داشته باشد و شدت این دوره کمتر باشد.
♦ نسبت به دوران شیدایی، زمان بیشتری را در دوره افسردگی بگذراند.
♦ در طول یک سال، چهار دوره شیدایی و افسردگی را تجربه کند که به آن چرخه سریع گفته می شود.

ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624



به مرگ و یا در نظر گرفتن آینده خود، استرس و اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

انواع مختلف ترس از مرگ:

♦ یکی از انواع مختلف این ترس، ترس از ندانستن است. در واقع هیچکس نمی تواند به طور قطعی بگوید که پس از مرگ قرار است چه اتفاقی برای ما بیفتد و همین ندانستن باعث وحشت افراد می شود.

♦ انسان ها همواره می کوشند تا کنترل زندگی خود را در دست داشته باشند و ندانستن اینکه بعد از مرگ دیگر این کنترل را روی تمامی اجزای زندگی شان نخواهند داشت، باعث ترس آنها می شود.

♦ ترس از دردناک بودن مرگ نیز یکی دیگر از علت های وحشت انسان ها می باشد. آنها می ترسند که هنگام مردن درد بسیاری را تجربه کنند و هیچ کمکی نیز برای درمان این درد نداشته باشند.

♦ ترس از ترک کردن دوستان، آشنایان و خویشاوندان خود بر روی زمین و ادامه دادن زندگی بدون حضور این افراد، باعث ترس و وحشت عده بسیاری از افراد می شود.

نحوه درمان ترس از مرگ: اولین قدم برای درمان کردن این فوبیا، مراجعه به روانشناس خوب و با تجربه است که برای رفع مشکل تسلط کافی را دارا باشد. درمان اضطراب، ترس ها و فوبیاها، بیشتر بر روی کاهش نگرانی و ترس های مرتبط با این موضوع متمرکز است. برای انجام این کار، روانشناس شما ممکن است از راه حل های زیر استفاده کند:

جلسات مشاوره: در میان گذاشتن احساسات و تفکرات شما با روانشناس در جلسات روان درمانی، کمک می کند تا راحت تر با آنها کنار بیایید. روانشناس شما همچنین به شما آموزش می دهد تا چگونه و از چه راه هایی با احساسات خود کنار بیایید. **رفتار درمانی:** این نوع از درمان با راه حل های عملی بر روی مشکلات تمرکز شخص کار می کند. هدف اصلی این نوع از درمان تغییر دادن نحوه تفکر و نوع دیدگاه اشخاص نسبت به مرگ است.

تکنیک های ریلکسیشن: انجام مدیتیشن و تکنیک های تنفس به کاهش علائم جسمانی و احساس اضطراب شما کمک می کند. با گذشت زمان و انجام تمرین ها به طور مداوم به شما کمک خواهد کرد تا ترس های خود را کنار بگذارید.

دارو درمانی: همراه با جلسات مشاوره، روانشناس شما ممکن است شما را برای دریافت دارو به روانپزشک ارجاع دهد. با دریافت داروهای ضد اضطراب و کنترل کننده فوبیا و ترس ها، می توانید مسیر بهبودی را بهتر طی کنید.

همواره به خاطر داشته باشید که ترس ها و فوبیاها به تنهایی درمان نمی شوند و نیاز به کمک یک روانشناس متخصص دارید. برای درمان ترس از مرگ نیز در اولین فرصت اقدام نمایید تا از بیشتر شدن و گسترش آنها جلوگیری کنید.

ترس از مرگ

دکتر علی نصیری - روانشناس

ترس از مرگ به طور طبیعی در ذات همه انسان ها وجود دارد. انسان از بدو تولد به دنبال نور، روشنایی و امید است و مرگ دقیقاً بر عکس تمام این هاست. پس ترسیدن و دوری جستن از مرگ کاملاً نرمال می باشد. اما زمانی که این ترس تبدیل به وحشت می شود و شما را از انجام کارهای روزمره خود باز می دارد باید به فکر درمان آن باشید.

مفهوم ترس از مرگ چیست: زمانی که اسم ترس از مرگ در صحبت ها می آید بیشتر ذهن ها سمت ترسیدن از اتفاقات پس از مرگ می رود، اما ترس از مرگ صرفاً به اتفاقات پس از مرگ خلاصه نمی شود بلکه نحوه مرگ و پروسه از دنیا رفتن نیز ممکن است وحشتی بی سابقه برای برخی از افراد به ارمغان آورد. طبیعی است که افراد با بالا رفتن سن، ترس از دست دادن سلامتی و غیره را همراه خود داشته باشند همچنین طبیعی است که پس از مرگ یکی از دوستان و یا اعضای خانواده، حس ترس از مرگ را داشته باشند، اما این ترس در بعضی از افراد پیشرفت کرده و به مشکل بزرگ تر و نگرانی های بیش از اندازه تبدیل می شود.

ترس از مرگ در کودکان: ترس از مرگ والدین برای کودکان، می تواند تاثیرات مخربی را بر ذهن کودک جا بگذارد. در زمان کودکی و به خصوص سنین زیر ۵ سال، فاقد حس هایی برای درک اتفاقات و اعتقادات خاص هستند که این موضوع به راحت تر کنار آمدن شان با موضوع مرگ کمک می کند اما برای به رسمیت شناختن این حس ترس کودکان، باید شدت و مدت زمان ماندگاری این حس را در نظر گرفت و با کمک متخصص روانشناس به نتیجه قطعی رسید. همچنین وجود حس ترس در کودکان بسیار نرمال و طبیعی است و در بسیاری از موارد به عنوان یک اختلال روانی در نظر گرفته نمی شود. اما برای اطمینان می توانید با مراجعه به روانشناس از وجود داشتن آن اطمینان حاصل کنید.

علائم داشتن ترس از مرگ: علائم ترس از مرگ ممکن است به صورت مقطعی خود را نشان دهد و همیشه همراه شخص نباشد. در واقع ممکن است شما این علائم را تنها به هنگام فکر کردن به مرگ خود یا عزیزانتان تجربه کنید. علائمی که ممکن است هنگام داشتن این فوبیا تجربه کنید به شرح زیر است:

♦ حملات پانیک ♦ اضطراب بالا (درمان اضطراب) ♦ سرگیجه ♦ بالا رفتن تعریق ♦ ضربان قلب غیرعادی ♦ دل درد ♦ بالا رفتن حساسیت نسبت به دمای محیط همچنین زمانی که این فوبیا به سراغ شخص می رود، از نظر روانی نیز بر وی تاثیر گذار است. برخی از علائم به شرح زیر است:

♦ دوری کردن از خانواده، دوستان و عزیزان ♦ خشم ♦ ناراحتی ♦ احساس گناه ♦ نگران بودن بیش از اندازه

دلایل ابتلا به ترس از مرگ: عوامل مختلفی ممکن است افراد را در معرض ابتلا به این فوبیا قرار دهد. برای مثال تجربه اتفاقات استرس زا یا آسیب زا در گذشته یا ویژگی های کمروبی و خجالتی بودن در زمان کودکی و یا یکسری از بیماری های جسمی می تواند تاثیر گذار باشند. در بعضی از افراد احتمال ابتلا به این ترس بیشتر است. همچنین عده ای ممکن است به دلایل مذهبی و با تصور اینکه پس از مرگ آینده ای نامعلوم و دردناک را قرار است تجربه کنند، می ترسند. این عادات، رفتار ها و یا شخصیت ها ریسک بالاتری برای داشتن این ترس را دارا هستند:

سن: طبق تحقیقات، استرس و اضطراب های مربوط به مرگ در دهه دوم زندگی افراد بالا می رود و به مرور زمان این ترس کاهش خواهد یافت.

جنسیت: هم زنان و هم مردان ترس از مرگ را در دهه دوم زندگی خود تجربه می کنند اما زنان، در دهه پنجم زندگی خود نیز با موج دوم ترس از مرگ روبرو خواهند شد.

بالا بودن سن والدین: افراد مسن نسبت به افراد جوان تر، ترس کمتری برای مردن دارند. با اینحال هر قدر که افراد مسن از روند پیری و مرگ خود بترسند، ترس فرزندان آنها بیشتر خواهد بود.

پایین بودن توابع: افرادی که در طول زندگی خود از توابع کمتری برخوردار بودند، بیشتر از افراد متواضع از مرگ و مردن می ترسند. افرادی که از توابع بالاتری برخوردارند، احساس اهمیت بیشتری را در زندگی دیگران تجربه می کنند و از این رو برای مرگ آماده تر هستند و اضطراب قبل از مرگ را تجربه نمی کنند. **مشکلات سلامتی:** افرادی که مشکلات جسمانی بیشتری دارند در هنگام فکر کردن

ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624



کنترل خشونت معنایی نداشت. دانش‌آموزی داشتم که موهایش کاملاً رو به سفیدی رفته بود. هرکسی را که به دستش می‌رسید، کتک می‌زد. حتی یک بار وسط کلاس از جا بلند شد و رفت در راهروی مدرسه با کسی زدوخورد کرد و برگشت و من فرصت نکردم که مانع از این کار شوم. می‌گفت: «من فرزند کوچک خانه هستم و برادران بزرگم، همیشه مرا کتک می‌زنند.» و دیگر به این زدوخوردها عادت کرده بود. این چرخه‌ی خشونت تا بی‌انتها ادامه دارد.

◆◆◆◆

زمان شروع مدرسه آغاز رسمی و علنی جنگ بود. هیچ یک از آن سیصد نفر، دانش‌آموز نبودند، آن‌ها جنگجویانی بودند که باید از فقر، خشونت خانگی، مدرسه و جامعه‌ای که ترس تولید می‌کرد، جان سالم به در می‌بردند و به مقطع تحصیلی بعدی می‌رسیدند. محیط مدرسه هیچ شابهتی به فضای آموزش و پرورش نداشت. حوزه آموزش در مدارس، به ویژه مدارس دولتی، به معنای واقعی کلمه «رها شده» است. آنجا چیزی به اسم آرامش وجود نداشت، گویی ما معلم‌ها فقط وظیفه داشتیم که این دانش‌آموزان را زنده به سال بعد برسانیم! بعضی از آن دانش‌آموزان در پانزده‌سالگی ازدواج کرده بودند و تنها به سرپناهی در طبقه بالای خانه پدری اکتفا می‌کردند و به قربانیان فراموش‌شده محله کوره‌ها اضافه می‌شدند. آنجا همه چیز سریع و با هیجان زیاد پیش می‌رفت. انرژی تخلیه‌نشده یک نوجوان، میان خریدهای روزمره و دوندگی‌های روزانه برای زنده‌ماندن و بقا سرکوب می‌شد و بعد، بر اثر دعوا و مشاجره فیزیکی، چه با نیروهای حکومت و چه با اعضای خانواده، به انتها می‌رسید.

◆◆◆◆

با چشم‌های قرمز سر کلاس حاضر می‌شد، خسته بود یا مست خواب. شب‌ها راننده ماشین‌مکانیکی یا اصطلاحاً ماشین‌سنگین بود و روزها به مدرسه می‌آمد. در محله کوره‌ها این شغل خیلی کمیاب بود زیرا اکثر خانواده‌های محله، در فقر شدید و بیکاری به سر می‌بردند، دست‌فروش و سبزی‌فروش یا نگهبان بودند و تعداد بسیار کمی هم در پالایشگاه‌ها کارگری می‌کردند. اکثر دانش‌آموزان از چهارده‌سالگی به بعد، هم شاغل بودند، هم دانش‌آموز و هم پدر. در مدرسه‌های غیرانتفاعی (غیردولتی) هم تدریس می‌کردم، مدارسی که زیر نظر شرکت ملی حفاری و شرکت‌های نفت قرار دارند. من تفاوت‌های طبقاتی را دیدم. مهم‌ترین تفاوت را می‌توان در واژه «احترام» خلاصه کرد. اینجا به کسی که هزینه مدرسه را می‌پردازد، بیشتر احترام می‌گذارند، هم به خود دانش‌آموز و هم به پدر و مادرش. دانش‌آموز کتک نمی‌خورد، معلم ناسزا نمی‌گوید و والدین حمایت می‌کنند.

به کوره‌ها می‌گن زاهدان کوچولو! اما کی این اسم‌ها و طبقه‌بندی‌ها را می‌ذاره آقا؟ دانش‌آموز خطاب به معلم می‌گوید: «اسلحه هست، مواد هست اما ما که پول نداریم، آدم پول‌دار هم اینجا ندیدیم. کی این اسلحه‌ها رو می‌آره؟ اینجا مهم‌ترین شغل، فوقش سبزی‌فروشی ثابت است! می‌گن: ما قاچاقچی هستیم، مثل زاهدان. آقا ما یه بار زاهدان رفتیم. من به اونجا می‌گم صحرا! جز خاک و بدبختی هیچی نیست، مثل همین جا! بله، مرگ اینجا خیلی نزدیک است. تنها چیزی که اینجا به «حاشیه» نرفت، مرگ است.

«آن مدرسه چه شد؟ خب، سال‌ها بعد، از همکاران شنیدم که در طرحی به نام «پاک‌سازی مدارس از اشرار!» آن مدرسه را نوسازی کردند و برای ثبت‌نام در مدرسه، از دانش‌آموزان هزینه می‌گرفتند. این شد که بسیاری از دانش‌آموزان ممتاز اما فقیر دیگر نتوانستند ادامه تحصیل بدهند زیرا جزئی از اشرار به حساب می‌آمدند. این شد پاک‌سازی!»

چیزی که زن دارد و مرد را تسخیر می‌کند، مهربانی اوست، نه سیمای زیبایش. ویلیام شکسپیر

شد و خاطره‌ای از دوره پیش از انقلاب یا سال‌های اول انقلاب ندارد و در نتیجه وابستگی خاصی هم به حکومت ندارد، منجر به انتظارات بسیار متفاوتی از آینده ایران شده است. ذکر همین نکته کافی است که ۶۷ درصد جمعیت ایران زیر ۴۰ سال سن دارند، و نیمی از آنها زیر ۲۴ سال سن دارند که قاطبه معترضان را همین گروه تشکیل می‌دهند.

در نهایت، معمایی که باید حل شود این است که این عوامل چگونه رشد کرده و با هم تعامل خواهند کرد تا وضعیتی را ایجاد کنند که منجر به تغییر ماهیت رژیم تهران شود - خواه تدریجی یا ناگهانی.

هنگامی که محمد علی‌شاه مقدمات سرکوب نهضت مشروطیت را تدارک می‌دید عده‌ای از اعضای فرقه اجتماع‌یون عامیون برای مقابله با شاه و بسیج مردم کمیته‌ای به نام کمیته انقلاب ملی تشکیل می‌دهند که در واقع مرکز تصمیم‌گیری سازمان‌های مشروطه خواه بود که میرزا جهانگیر خان هم در آن عضویت داشت.

میرزا جهانگیر خان شیرازی با انتشار روزنامه صور اسرافیل به جنگ استبداد و ملایان هواخواه استبداد رفت و سرانجام جان خود را در این راه فدا کرد. روزنامه صور اسرافیل ستونی داشت به نام «چرند و پزند» که توسط مرحوم علامه دهخدا نوشته می‌شد و خوانندگان و خوانندگان بسیاری داشت و یکی از شاهکارهای طنز نویسی در عرصه ادبیات میهن ماست. مرحوم دهخدا در این ستون با زبان مردم کوچه و بازار شاه و علمای اعلام و درباریان و شاهزادگان و فنودال‌ها و امیران را چنان به نقد می‌کشید که دشمنی آنان را برانگیخت، تا آنجا که ملایان از حربه همیشگی خود، تکفیر، استفاده کردند و به دنبال آن اراذل و اوباش به همراه طلبه‌های چماق به دست‌وا اسلما و واشریعتا گویان به دفتر روزنامه حمله کردند و آن را به آتش کشیدند.

یکی از شاهزادگان قاجاری به نام عین السلطنه دشمنی خود با میرزا جهانگیر خان و روزنامه صور اسرافیل را این گونه بیان می‌کند: «این میرزا جهانگیر شیرازی یکی از آن لامذهب‌هاست، تا به حال دو بار روزنامه اش توقیف و سه مرتبه محاکمه شده است. این محاکمه و توقیف هم مثل چوب زدن و تبعید کردن‌های سابق باعث ترقی او شده، بالاخره موقوف یا توقیف ابدی خواهد شد. یا از مذهب بد می‌نویسد یا از علما یا از شاه یا از محترمین. اول کاری که روزنامه‌ها کردند بعد از هزار و سیصد سال دنبال مذهب افتاده و می‌خواهند مذهب تازه برای ما درست کنند.»

همین عین السلطنه پس از اینکه صور اسرافیل و ملک المتکلمین در باغشاه اعدام شدند در یادداشت‌های روزانه خود چنین نوشته است: «چهارشنبه ۲۴ جمادی الاول، صبح به اتفاق حاجی افخم الدوله باغشاه رفتیم. به محض ورود مسموع شد که ملک المتکلمین و میرزا جهانگیر مدیر صور اسرافیل را طناب انداختند (دار زدند). این است سزا و جزای کسی که از خدا گرفته تا تمام انبیا را بد بگوید و هزارها بیت در کهنه پرستی و دین و مذهب و تربت سید الشهدا مضمون و ناسزا کتابت کند. خدا منتقم حقیقی است و دست بر دار نیست.»

درباره اعدام ملک المتکلمین و میرزا جهانگیر خان صور اسرافیل یک خبرنگار روسی بنام مامنتف که در باغشاه حضور داشت چنین نوشته است: «سرگذشت این دو تن بسیار ساده بود، امروز ایشان را به باغ بردند و پهلوی فواره نگه داشتند. دو دژخیم طناب به گردن ایشان انداخته از دو سو کشیدند، خون از دهان ایشان آمد، این زمان دژخیم سومی خنجر در دل‌های ایشان فرو کرد.»

میرزا جهانگیر خان در آخرین مقاله خود در صور اسرافیل گویی سرنوشت فرجامین خود و محمد علی‌شاه را می‌دانست. او در این مقاله می‌گوید: «ما از این جانبازی و فداکاری عاری نداریم و هیچوقت نمی‌گوییم چرا مغلوب مستبدین و بی‌دین‌ها شده ایم، زیرا برادران آذربایجانی و گیلانی و فارسی و اصفهانی ما در راه هستند و عنقریب خواهند رسید. ما می‌خواهیم با بدن‌های خود زیر سم‌های آنان را نرم و مفروش کرده و زمین تهران را برای مقدم این مهمانان از خون گلوی خود زینت دهیم و به آن برادرهای مهربان بگوییم و افتخار کنیم که ما می‌پیش صف‌های شهدای آزادی.»

ادامه مطلب **سرنوشت رژیم ایران... از صفحه ۳۸**

اما سرخوردگی عده‌ای از آنها مربوط به کسانی است که قدرت را خصوصاً در سیاست خارجی در دست دارند. سوالات جدی درباره هزینه‌ای سیاست خارجی تهران وجود دارد. اگر این پایگاه سیاسی هم از دست برود، می‌تواند منجر به تغییر شود.

پنجم، اعتراضات این بار، هر چند از مناطق کردنشین شروع شد، به همه جای کشور گسترش یافت، و دولت مثلاً در بلوچستان به مشت آهنین متوسل شد که تلفات جانی زیادی در پی داشت. گروه‌های قومی مختلف در ایران که حدود ۴۰ درصد جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، از فرصت اعتراضات برای بیان شکایات قدیمی خود علیه رژیم استفاده می‌کنند. هرچند این گروه‌های قومی قرن‌های متمادی بخشی از ملت ایران بوده‌اند، شورش همزمان آنها موجب بی‌ثباتی کشور می‌شود و می‌تواند قبضه قدرت دولت مرکزی در تهران را متزلزل کند.

ششم، شکاف بین دو نسلی که یکی از آنها انقلاب کرد و دیگری بعد از ۵۷ متولد

ادامه مطلب بازگشت به... از صفحه ۴۶

سیمما باهوس معاون دبیر کل سازمان ملل و مدیر اجرایی زنان سازمان ملل صراحتاً پیامی کردن حقوق بشر مردم افغانستان از سوی طالبان را محکوم کرده و گفت: «در سالی که از اشغال طالبان گذشت، هر روز شاهد افول وضعیت زنان و دختران افغانستان بوده‌ایم. این شامل تمام جنبه‌های حقوق انسانی آنها می‌شود، از کیفیت زندگی تا موقعیت اجتماعی و سیاسی. یک سال بی‌احترامی فزاینده به حق حیات آزادانه و برابر آنها، و از بین رفتن فرصت کسب درآمد، دسترسی به خدمات بهداشتی و تحصیل، و فرار از خشونت.»

طالبان با دقت زیاد، سیاست‌هایی را وضع کردند که افغانستان را منزوی کرده است: افغانستان تنها کشوری است که دختران دبیرستانی اجازه رفتن به مدرسه ندارند. هیچ زنی در کابینه طالبان نیست، وزارت امور زنان دیگر وجود ندارد، و در نتیجه عملاً حق مشارکت سیاسی زنان از بین رفته است. زنان عمدتاً از کار در بیرون از خانه منع شده‌اند، و بدون حجاب امکان خروج از خانه و سفر بدون محرم شرعی را ندارند. و کماکان در معرض انواع خشونت جنسی هستند.

اعتماد پوچ: صدها بلندگوی تازه در کابل نصب شده که مردم را تشویق به نماز می‌کنند. وزارت امر به معروف اعلام کرده که صدها مکان اخیراً به مسجد تبدیل شده تا همه بتوانند با هم نماز جماعت بخوانند. شریعت دوباره بر کشور حاکم شده است. و همراه با آن، مجازات‌ها در ملاءعام مثل اعدام، سنگسار، شلاق، یا قطع دست سارقان هم برگشته است. دو ماه پیش طالبان مردی را به اتهام قتل پیش چشم صدها تماشاگر در ولایت فراه اعدام کردند. بر اساس قانون قصاص، مرد محکوم سه بار از سوی پدر قربانی هدف اصابت گلوله قرار گرفت. و چند هفته بعد عده‌ای را نزد جمعیتی شلاق زدند. دلایل ارائه شده: لواط، زنا، شهادت دروغ، فساد، فرار از خانه، دزدی، و فروش و حمل مواد مخدر.

مجازات بدنی مثل رژیم طالبان دهه نود اجرا می‌شود. اعدام مردی در ملاءعام در فراه، اولین اعدام رسمی طالبان بعد از بازگشت به قدرت بوده است. بنا به اعلام طالبان، این اعدام مطابق قانون قصاص بود. مرد اعدام شده پنج سال پیش مردی را کشته بود و موتور سیکلت و موبایل او را دزدیده بود. یک پیام صوتی از سوی مادر قربانی که در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد، رضایت او را از این قصاص نشان می‌دهد. گفته شده مرد اعدام شده به قتل اعتراف کرده بود. بنا به اعلامیه طالبان حکم اعدام او در سه دادگاه و بعد از سوی آخذزاده تأیید شده بود.

مهاجرت انبوه افغان‌ها امر تازه‌ای نیست. بعد از چهار دهه جنگ، افغانستان یکی از کشورهای دارای بالاترین میزان آواره در دنیاست. سازمان ملل تعداد آنها را ۲۰۷ میلیون تن برآورد می‌کند، ولی برخی کارشناسان رقم واقعی را بیشتر از این می‌دانند. در پی پیشروی برق‌آسای طالبان و ایجاد وحشت عمومی، این پدیده شدت گرفت، و بهترین تحصیل‌کردگان افغانستان به کشورهای دیگر عزیمت کردند. خود طالبان که بسیاری از آنها از مناطق روستایی هستند و سواد لازم برای اداره کشور را ندارند، از این فرار مغزها نگران شدند. و به رغم فراخوان طالبان به تحصیل‌کردگان برای بازسازی کشور، باسوادترین بخش جمعیت کشور که با سقوط کابل به طور انبوه از کشور گریختند، تا وقتی این جنبش اسلام‌گرا بر سر قدرت باشد قصدی برای بازگشت ندارند. حتی ذبیح‌الله مجاهد سخنگوی طالبان از غربی‌ها خواست فقط خارجی‌ها را تخلیه کنند و نه «کارشناسان افغان». را. طالبان برای آن که مردم را متقاعد کنند که بمانند، قول عفو عمومی دادند، و اطمینان دادند که هیچکس در افغانستان تهدید نخواهد شد. اما یک سال بعد اعتمادی نمانده است. طالبان بسیاری از قول‌های خود را شکستند. به‌خصوص طالبان به برابر جامعه بین‌المللی قول دادند که تحصیل دختران دایر باشد، اما بهار امسال وقتی دبیرستان‌ها برای همیشه تعطیل شد عهدشکنی طالبان آشکارتر شد.

پایمال شدن عدالت: مطابق بیانیه مشترک گزارشگران ویژه سازمان ملل، حاکمیت قانون و استقلال قوه قضاییه در افغانستان از بین رفته است که پیامدهای فاجعه‌باری برای حقوق بشر داشته است. وکلا، قضات، و دیگر بازیگران نظام قضایی امنیت ندارند. نظام قضایی دیگر استقلال ندارد.

ماه پیش پیش کارشناسان سازمان ملل از در خطر بودن جان کارشناسان حقوقی و نیاز به حمایت فوری بین‌المللی از آنها گفتند. به گفته آنها وکلا در افغانستان در وضع بدی قرار دارند و انحلال نظام قضایی مستقل موجب نقض فاحش موازین بین‌المللی شده است. از زمان به قدرت رسیدن طالبان، کارشناسان حقوقی با موانع فوق‌العاده روبرو بوده‌اند اما با وجود این تلاش کرده‌اند به نیازهای مردم رسیدگی کنند. متخصصان حقوقی به‌ویژه زنان با مشکلات حاد و خطرات جدی روبرو هستند. بیش از ۲۵۰ قاضی

زن و صدها وکیل و دادستان از مناصب خود خلع شده‌اند. بسیاری از قضات زن هنوز در خفاء زندگی می‌کنند یا از کشور گریخته‌اند. طالبان زنان را به‌طور سازمان‌یافته از نظام حقوقی حذف کرده‌اند. تا پیش از آمدن طالبان بیش از ۱۰ درصد قضات کشور زن بودند، به علاوه صدها زن وکیل و دادستان. با افزایش تهدیدات بسیاری از آنها مجبور شدند از کشور بگریزند. طالبان جواز کار زنان حقوق‌دادن را تمدید نمی‌کنند تا آنها نتوانند به کار خود تحت این رژیم ادامه دهند. گفته می‌شود بیش از یک دو جین دادستان مرد در کشور کشته شده‌اند و بسیاری دیگر هم مثل هم‌تایان زن خود در خفاء زندگی می‌کنند. دادستانان معمولاً مورد هدف قرار می‌گیرند یا به خاطر تحقیق یا پیگیری طالب‌ها در رژیم قبلی حالا به حاشیه رانده شده‌اند.

طالبان در این مدت مردان خود را برای پر کردن جای خالی قضات رژیم سابق منصوب کرده‌اند. این مردان اغلب سواد دینی ابتدایی دارند و از مفتی‌های طالبان مشاوره می‌گیرند. ضمناً، قوانین و مقررات مربوط به آیین دادرسی ملغی شده و زنان فقط می‌توانند به عنوان یکی از طرفین دعوی در دادگاه حاضر شوند. متهمان معمولاً در عرض یک روز از سوی پلیس و دیگر نهادهای امنیتی بازداشت و محکوم و مجازات می‌شوند، و به هیچ‌گونه رویه عادلانه یا فرآیند بررسی قضایی دسترسی ندارند. یکی از عناصر مهم در نبرد قدرت طالبان، ایجاد یک نظام قضایی موازی با نهاد قبلی بوده است. محاکم طالبان با حل‌وفصل اختلافات ارضی سعی کردند برای خود اعتباری در میان برخی از مردم کشور ایجاد کنند.

برخلاف فهم رایج از جنگ‌های داخلی که عبارتست از هرج و مرج و بی‌قانونی، مناقشات افغانستان همواره شامل رقابت شدید بر سر نظام حقوقی برای کسب اعتبار رسمی است. این منجر به تشدید مناقشه بر سر روابط و قومیت و دین و طبقه و جنسیت و سلسله‌مراتب سنی می‌شود. نوع نظام قانونی همیشه نقش حیاتی در ساختار حکومت و جامعه افغانستان دارد.

اقتصاد قاچاق و سوءتغذیه شدید: بنا به گزارش برنامه جهانی غذا حدود ۴ میلیون کودک افغانستان دچار سوءتغذیه حاد، و بیش از ۱۹.۵ میلیون نفر از جمعیت، یعنی تقریباً نیمی از جمعیت کشور، دچار گرسنگی حاد هستند. در مجموع، ۴۰.۷ میلیون کودک، زن باردار، و مادر شیرده در خطر سوءتغذیه حاد امسال هستند، و تمام ۳۴ ولایت کشور با بحران و شرایط اضطراری غذایی مواجه هستند. برنامه جهانی غذا امنیت غذایی را در پنج فاز طبقه بندی می‌کند، که بر این اساس ۶ میلیون نفر در فاز ۴ (اضطراری) و ۱۳ میلیون نفر در فاز ۳ (بحرانی) قرار دارند. نود درصد خانواده‌ها نمی‌توانند غذای خود را به راحتی تأمین کنند. سهم مخارج مواد غذایی رو به افزایش است و به ۹۰ درصد هزینه‌های خانوارها رسیده است. برنامه جهانی غذا می‌گوید به بیش از ۲ میلیارد دلار برای عملیات‌های خود در افغانستان نیاز دارد.

برنامه عمران ملل متحد می‌گوید بعد از بازگشت طالبان اقتصاد کشور ۵ میلیارد دلار سقوط کرده است، مقداری که یک دهه طول کشید تا به آن برسیم. حدود ۷۰۰ هزار شغل ناپدید شده است. اقتصاد غیرقانونی، محدودیت‌های شدید علیه زنان، مسدودسازی دارایی‌های خارجی، تحریم‌های بین‌المللی، تورم، و مهاجرت نیروهای کار ماهر از دلایل این سقوط بوده است. در کل، تغییر ساختار خدمات اجتماعی، و ناپدید شدن برخی مشاغل، درآمد بسیاری از خانوارها را کم کرده است و روی هم رفته، بیست میلیون نفر با سوءتغذیه روبرو هستند. تنها درآمدهای گمرکی حفظ شده و کسری تجاری کم شده است.

پایمال شدن حقوق انسانی: تابستان امسال سازمان ملل گزارشی از وضع حقوق بشر در دوره جدید طالبان منتشر کرد: ۲۳۷ کشته تحت عنوان اعدام که ۱۶۰ تن از آنها اعضای سابق نیروهای مسلح یا نهادهای دولت سابق بودند، و ۷۷ تن دیگر که گفته شده اعضای داعش افغانستان یا گروه‌های جدید ضدطالبان بوده‌اند. به اضافه صدها مورد «بازداشت خودسرانه» بدون تماس با دنیای خارج، ۱۸۵ مورد شکنجه و بدرفتاری، شامل روزنامه‌نگاران و مدافعان حقوق بشر، و ۱۱۸ مورد خشونت شدید از سوی پلیس طالبان، و ۲۱۷ مورد مجازات وحشیانه و ضدانسانی و تحقیرکننده که عمدتاً به بهانه امر به معروف کردن بوده است. به‌خصوص ریاست امنیت عمومی و وزارت امر به معروف مسئول بسیاری از این موارد هستند. چارچوب قانونی موجود شفافیت ندارد و طالبان عامدانه آن را در ابهام نگه می‌دارند. از طرفی بحران اقتصادی و مالی و بشری بی‌سابقه‌ای که تمام کشور را متاثر کرده، همچنین باعث بدتر شدن وضع حقوق بشر هم شده است.

حکمرانی مسخره قرون وسطایی: طالبان سر جای خود محکم نشسته‌اند و به جای مملکت‌داری در حال فرمانروایی هستند. در نتیجه، امید یا در واقع توهم این که وقتی به قدرت برسند با مردم با رواداری رفتار می‌کنند و حداقل برخی آزادی‌ها را تحمل می‌کنند از بین برده‌اند.

ادامه مطلب غمگین چو پاییزم... از صفحه ۲۷

ادامه مطلب غمگین چو پاییزم... از صفحه ۲۷

مراسم شستشوی پاهای سرهنگ، یواش یواش به صورت مراسمی شبه مذهبی در آمد که با شرکت همه اعضای خانواده در نقش حواریون کنجکاو و سرهنگ در نقش سن پیترز و پسر کوچکش در نقش مسیح هر شب بعد از شام اجرا می شد. وقتی آب ولرم روی پاهای سرهنگ می ریخت، احساس عجیبی به وی دست می داد. پسر سرهنگ با حوصله آب را دور پاها و مخصوصا روی قوزک هر دو پا به خوبی می چرخاند. سرهنگ بر خلاف سن پیترز که در تابلوی نقاشی به دست های مسیح زل زده بود، سرش را به عقب برده و احساس خلسه عجیبی را داشت. گویی گرمای مطبوعی از پاها وارد بدنش شده و بعد از طی طول تنه اش از سرش خارج می شد. سرهنگ از وقتی مراسم پاشوئی شروع شده بود، دیگر ریش خود را اصلاح نمی کرد و یواش یواش چهره اش مثل سن پیترز شده بود، انبوه و جوگندمی.

هر داستان خوشی روزی به پایان خواهد رسید و پاشویی سرهنگ نیز دیری نپایید. نه پسرش و نه هیچکس دیگر حوصله شستن پاهای سرهنگ را نداشتند. همه اهل خانه به وی توصیه می کردند که اگر واقعا دلش می خواهد کسی پاهایش را بشورد چرا خودش اینکار را نمی کند. آنها ادعا می کردند که هر روز موقع دوش گرفتن، پاهایشان را هم می شویند و چرا سرهنگ خودش این کار را نمی کند. دقیقا مثل بقیه. سرهنگ هر قدر سعی کرد نتوانست به فرزندانش شیرفهم کند که قضیه در اینجا صرفا نظافت نیست. موضوع تیمار کشیدن است.

وضعیت روحی سرهنگ ظرف مدت کوتاهی از بد به بدتر گرایید. سرساعت معینی که پاهایش را می شستند، بیهوشی کلک بدنش فعال شده و پاهایش طلب ماساژ و آب ولرم می کرد. سرش درد می گرفت و حالت معتادی را داشت که موعد مناسب مصرف مواد مخدرش گذشته بود. حالا دیگر ساعت ها به کپی تابلوی مورد علاقه اش خیره شده و هر دفعه هم نکته جدیدی را در آن کشف می کرد. شستن پای سن پیترز آنقدر مهم بوده که نقاش از نگاه شوینده موضوع را دیده و به تصویر کشیده بود. بعد از مدتی متوجه هاله نورانی دور سر مسیح شد و تعجب می کرد که چرا از اول آن را ندیده است. روی صورت همه کسانی که در تابلو مشغول تماشای شستشوی پاهای مسیح بودند خیره شده و سعی می کرد حتی صدای تنفس آنها را بشنود. چند بار سعی کرد وارد کلیساها شده و تابلوهایی نظیر تابلوی مورد علاقه خود را ببیند ولی هر بار از این کار منصرف شده بود. سرهنگ مشکل زبان داشت و نمی دانست پاسخ سئوالات احتمالی را چگونه بدهد. سرهنگ فکر می کرد در همه کلیساها، جوانانی نظیر عیسی مسیح نشسته اند تا پاهای زائران را بشویند. از هیبت و عظمت کلیساها وحشت زده شده و عطای شستشوی پاهایش را به لقاییش می بخشید. سرهنگ دیگر آرام و قرار نداشت و بیشتر وقت خود را در خارج از منزل می گذرانید. تازه پا برهنه راه رفتن را تجربه می کرد. تماس کف پا با چمن، چه کیفی داشت و از آن مهمتر راه رفتن روی اسفالت داغ، ناراحت کننده ولی در عین حال تحریک کننده بود. کم کم هیبت بی خانمان ها و کارتون خواب ها را پیدا کرده بود.

اولین تجربه خارج از منزل خوابیدن برایش دشوار بود ولی خیلی زود به آن عادت کرد. یاد گرفت که بی خانمان ها بیشتر ارتباط غیر کلامی با هم دارند تا مکالمه های طولانی. ظاهر هر بی خانمانی به اندازه یک دایره المعارف اطلاعات داشت و لزومی نداشت کلمه ای ردو بدل بشود.

خانواده سرهنگ هم دیگر وی را فراموش کرده بودند. آنها از اینکه وی بدون کفش و جوراب و با آستین های بالا زده شلوارش در جمع حاضر می شد، خجالت می کشیدند. سرهنگ هر گاه بیکار می شد با خیالی آسوده نظیر تصاویر مردانی که در تابلوهای تبلیغات میمه عمر می آیند، به تصویر پاشویان سن پیترز خیره می شد. هر چه پیرتر می شد، بیشتر دنبال کشف رازی از آن عکس بر می آمد، ولی عملا چیزی دستگیرش نمی شد. از تماشای تابلو لذت می برد. لذتی مثل نشستن زیر درختی در ظهر تابستان. اندک اندک در سراسیمگی سقوط افتاد. سلامتیش زایل شده و سرفه های تند امانش را برید. گاهی اوقات تب می کرد ولی با گذاشتن پاهایش توی هر آبی که گیر می آورد و نگاه به تابلوی نقاشی دلخواهش آرام می گرفت. دیگر در عبور از خیابان ها متوجه چراغ قرمزها نبود. چند بار کم مانده بود با ماشین های عبوری تصادف کند ولی به خیر گذشته بود. سرهنگ گاهی اوقات که خوابش می گرفت، یاد دانشکده افسری و پا زدن های سر صبحگاه افتاده بود. دلش می خواست قبل از این که بمیرد یکبار دیگر با دوستان قدیمش پا بزند. تازگی همه اش در این فکر بود که ممکن است ماشین بی او بزند و از روی پاهایش رد شود و نتواند راه برود. سرهنگ در چنان کابوسی فرو می رفت که سریع از خواب بیدار شده و خود را غرق عرق و خیس می دید. در این جور مواقع بیشتر نگران تابلوی شستشوی پای سن پیترز بود تا سلامتی خود.

برای هدف گذاری شیوه های مختلفی وجود دارد که یکی از معروف ترین آنها شیوه اسمارت *Smart* هست که در سازمان های بزرگ از آن استفاده می کنند. در ادامه توضیح میدهم و می توانید از آن استفاده کنید و نتیجه بهتری ببرید.

Specific یعنی هدف کاملا مشخص باشد. مثلا نگوئید می خواهم خوشبخت باشم. خوشبختی را مشخص کنید که دقیقا چه چیزی هست.

Measurable یعنی قابل اندازه گیری باشد. یعنی اینکه بدانید زمان دستیابی به هدف به کجا می خواهید برسید. دقیقا چقدر یا چه اندازه. مثلا نگوئید می خواهم لاغر شوم. بگوئید چند کیلو تا چه زمانی می خواهم کم کنم.

Attainable دست یافتنی باشد. یعنی هدف شما تصویر واقع گرایانه داشته باشد. یعنی بر اساس توانایی و توانمندی شما باشد. شما نمی توانید بنویسید می خواهم تا سال دیگر واکسن فلان ویروس را بسازم وقتی که حتی ذره ای از علم پزشکی آگاهی ندارید.

Realistic واقع گرایانه باشد و برای این بخش، این خود شما هستید که تشخیص می دهید این هدف برای شما چقدر واقعی به نظر می رسد. مهم نیست چقدر بلند پروازانه است، مهم این است شما قدرت تصویر سازی و خلق آن را داشته باشید.

Timely برای رسیدن به هدف باید محدوده زمانی مشخصی را تعیین کرد. اگر محدوده زمانی مشخص نکنیم، ذهن تلاش می کند که ما را از هدف دور کند و هیچ اقدامی هم انجام ندهیم. اما زمانی که مشخص می کنید «من می خواهم پنج پوند در محدوده زمانی یک ماه کم کنم»، برای آن برنامه ریزی می کنید و تمرینات مشخصی را انجام می دهید و همراه با یک رژیم غذایی تا سر موعد که نوشتید و قول دادید پیش می روید و به آن دسترسی پیدا می کنید.

چند نکته مهم: پس از رعایت موارد بالا برای هدف گذاری بیاید خودتان را در نقطه پایان خط یک هدف ببینید. این که وقتی به هدف رسیدم چه زمانی هست؟ وقتی به هدف رسیدم اولین بار به چه کسی می گویم؟ آن روز را چگونه جشن می گیرم؟ احساس و ذوق من چگونه است؟ حالا وقتی این شرایط را تجسم و تصویر سازی کردید، شروع کنید از قدمهایی که باید بردارید تا به آن نقطه پایان برسید. لیستی از عادت های روزمره خود تهیه کنید و سپس به این بیاندیشید که آیا این عادات مرا در مسیر اهدافم به پیش می برد یا خیر؟ اگر پاسخ منفی است بر اساس اهداف جدید خود لیستی از عادات مناسب تهیه و آنها را به صورت عملی در اجرای اهداف خود پیش ببرید. هر روز برای کوچکترین قدمی که برداشتید از خودتان قدردانی کنید و در دفتر خود حتی از کسانی که در این مسیر کمک شما هستند قدردانی کنید. اگر مسیری که می روید سخت و ناهموار است نا امید نشوید و به مقصد فکر کنید، مسیر را عوض کنید ولی مقصد و هدف را جدی بگیرید. از لحظه لحظه مسیر هدف لذت ببرید، زیرا زمانی که به هدف رسیدید، آن قدر لذت بخش نخواهد بود اگر که تمام مسیر را با درد و رنج طی کرده باشید.

از اینکه تا انتهای این مقاله همراه من بودید از شما سپاسگزارم. امید است که مطالب این مقاله برایتان مفید واقع شود و با انجام مراحل و تکنیک ها سعی کنید در همین سه ماهه اولیه سال نو میلادی و در آغاز فصل بهار مسیر زندگیتان را به شاهکاری خارق العاده تبدیل کنید.

سرانجام حادثه ای را که می ترسید، به سراغش آمد. در گرگ و میش روز یکشنبه ای می خواست از عرض خیابان بگذرد که نوک سپر ماشینی سواری به لباسش گرفت و او را روی نرده های کنار جاده پرت کرد. سرهنگ بلافاصله فهمید که نمی تواند از جایش بلند شود. راننده ماشین به راه خود ادامه داد و رفت. سرهنگ بیشتر از همه نگران پاهایش و تابلوی مورد علاقه اش بود. با خود فکر کرد که اگر نتواند حرکت کرده و پاهایش را بر زمین بگذارد دیگر زندگی چه ارزشی دارد. سینه خیز سرش را به جدول های بتونی کنار جاده چسبانید و پاهایش را به هر زحمتی بود به سمت جاده دراز کرد. اولین ماشین که از روی پاهایش گذشت، درد جانگهایی را حس کرد ولی عبور ماشین های بعدی را اصلا نفهمید. آسمانی که روشن شده بود، کم کم چون دایره ای که در اول بزرگ بود اندک اندک کوچک شده و از نظرش محو گردید. تابلوی شستشوی پاهای سن پیترز را با دکنار جاده برد. سن پیترز این بار عوض اینکه به صورت مسیح زل بزند، جسد سرهنگ را می پائید. سرهنگ باقیمانده نیرویش را در تارهای صوتی اش جمع و برای آخرین بار زمزمه کرد: غمگین چو پاییزم، از من بگذر... شعری غم انگیزم، از من بگذر... سر تا به پا عشقم، دردم، سوزم... بگذشته در آتش همچون روزم... غمگین چو پاییزم، از من بگذر... شعری غم انگیزم، از من بگذر...

ادامه مطلب بازگشت به... از صفحه ۵۱

پیش از رسیدن به قدرت هم طالبان شروع به نابودی آزادی‌های مدنی و سرکوب حقوق بشر به خصوص زنان کرده بودند. بحران اقتصادی و بشری هم وضع حقوق بشر را پیچیده‌تر کرده است. ساختارهای جامعه مدنی مدرن که از سال ۲۰۱۱ شکل گرفت و به شکل‌گیری یک اپوزیسیون کمک کرد، با بازگشت طالبان نابود شدند. افغانستان کماکان جامعه‌ای است مبتلا به مناقشات متعدد سیاسی و قومی و اقتصادی. بعد از ۴۰ سال جنگ، جامعه افغانستان به شدت از هم گسیخته و دچار بی‌اعتمادی عمیقی است. این مانع کنش جمعی می‌شود. حتی در دولت قبلی، هیچ جنبش اپوزیسیونی نتوانست در بلندمدت موثر عمل کند.

در نتیجه، سیاست‌های بربری طالبان مانع شکوفایی میلیون‌ها زن و دختر خواهد شد. بنا به تحقیقات عفو بین‌الملل، کودک همسری و ازدواج زودرس و اجباری در افغانستان بعد از طالبان رو به افزایش است. بحران اقتصادی و بشری، فقدان فرصت‌های آموزشی و شغلی برای زنان، فشار طالبان بر خانواده‌ها برای ازدواج دختران‌شان با طالب‌ها، و فشار نیروهای طالب بر دختران و زنان برای ازدواج با آن‌ها، از دلایل اصلی این معضل است.

عفو بین‌الملل می‌گوید: «طالبان حقوق زنان و دختران را نابوده کرده‌اند. نظام حفاظت و حمایت از زنان و دختران گریزان از خشونت خانگی را منحل کرده‌اند. خودسرانه دختران و زنان را به بهانه نقض قوانین تبعیض‌آمیز خود بازداشت می‌کنند. زنانی را که تظاهرات مسالمت‌آمیز می‌کنند آزار و دستگیر و شکنجه یا سر به نیست می‌کنند.» در افغانستان، طالبان از اسلام به عنوان بهانه‌ای برای توجیه قوانین قرون وسطایی قبیله‌ای خود استفاده می‌کنند، و زور و خشونت تنها متاع جامعه مردسالار کشور است. تغییر این مدل کهنه حکمرانی یعنی نابودسازی نظام طالبانی برای همیشه.

ادامه مطلب چگونه می‌توانیم... از صفحه ۳۳

وگر نه ما هنوز نه خط راه آهن داشتیم، نه دانشگاه، نه ذوب آهن، نه پالایشگاه، نه آب لوله کشی، نه کارخانه نساجی، نه کارخانه ماشین‌سازی و نه غیر. البته بر روی حرف خودم هیچ تعصبی ندارم و اگر کسی به من بگوید این فکر اشتباه است با دیده باز به علت مخالفتش گوش فرا میدهم تا شاید او بتواند به من خلاف این‌ها را ثابت کند. اما در حال حاضر وقتی می‌بینم در شمال کشورم هنوز از روی پل‌هایی رد می‌شویم که در زمان رضا شاه ساخته شده و این حکومت بی‌لیاقت آخوندی، بعد از بیش از نیم قرن تنها بر روی تابلو نوشته است: «جاده باریک می‌شود»، به درستی افکارم باور دارم. مشکل ما ملت ایران این است که کتاب خواندن جزو عادات ما نیست. خیلی از ما حتی با کتاب‌های تاریخی، حماسی، ادبی و هنری کشورمان هم آشنا نیستیم، چه برسد به کتاب‌های ارزشمند کشورهای دیگر. ما ملتی هستیم که هیچگاه سوال نکردیم چرا خمینی، فتوای اعدام و قتل سلمان رشدی را به خاطر کتاب آیات شیطانی داد! آن کتاب چه بود! چند درصد از مردم ایران آن کتاب را خوانند! احمد کسروی که بود؟ چرا خمینی او را مفسد فی الارض خواند و چرا اعدام شد. مبارزان و گروه فداییان اسلام که بودند؟ نواب صفوی که بود و چرا در زمان محمد رضا پهلوی اعدام شد؟ شاه با نخست‌وزیر خود هویدا چه کرد؟ آیا واقعا این مرد به عنوان یک طعمه و به دستور شاه در آن رژیم پهلوی زندانی شد؟ چرا حکومت جمهوری اسلامی با شروع کارش به دستور خلخالی به شدت شروع به اعدام زندانیان سیاسی کرد و حتی آن کسانی که مخالف رژیم شاه بودند را نیز اعدام کرد. این‌ها و بسیاری از چهره‌های دیگری هستند که من در حال حاضر شروع به مطالعه کردن آنها کردم. هر یک از ما می‌توانیم با کتاب خواندن و دیدن فیلم‌های مستند به آگاهی خود اضافه کنیم و برای تصمیم‌گیری امروز و فردای خودمان و مملکت مان از آن استفاده کنیم. شاید تماشای مستند «هویدا» برای شما نیز در یوتیوب جالب باشد. پیشنهاد می‌کنم آن را تماشا کنید، تا گام‌های بهتری برای فردای ایران بر داریم. بیاید بیشتر کتاب بخوانیم. بیاید دست از تعصبات مان برداریم. بیاید تحقیق کنیم و ببینیم دین چیست؟ از کجا آمده است و چه کسی خالق آن بوده است و در آخر بیاییم سوال کردن را گناه ندانیم و نخواهیم با یک استغفرالله برای خودمان و آیندگانمان بن بست فکری درست کنیم.

اتحاد و استقامت: اتحاد و استقامت دو عامل تکمیل‌کننده امید و آگاهی هستند که ما در این مبارزه باید آنها را از یاد نبریم. اگر هر یک از ما با توجه به تمام زیبایی‌ها و امیدهایی که در بالا به آن اشاره شد، آگاهی خودمان را بالا ببریم و به جای اختلاف داشتن با یکدیگر به دنبال همبستگی و همصدا شدن با مردم کشورمان شویم و دست از استقامت بر نداریم، حتما این انقلاب به ثمر خواهد رسید و مطمئناً قادر هستیم از بهیراه رفتن آن جلوگیری کنیم.

امیدوارم این سری از مقالاتی که بعد از این قیام بزرگ و انقلابی ۱۴۰۱ در ایران برای مدت چهار ماه جای خودش را با مطالب یوگا و مدیتیشن تعویض کرد مورد علاقه و استفاده شما خوانندگان پژواک قرار گرفته شده باشد. چرا که یوگا و مدیتیشن هنر

ادامه مطلب در زندان چه... از صفحه ۸

زندانیان به‌عنوان بخشی از چرخه خشونت: تا پیش از اولین جلسه بازجویی، برای چندین روز رهایم کردند، نه کسی آمد و نه کسی رفت. این هم از جمله آزارهای این مدت بود. قرار بازداشتی یک ماهه برایم صادر شده بود. می‌دانستم که آنقدر اوین و بندهای امنیتی‌اش شلوغ هستند که ممکن است فرصت نکند تا مدتی به سراغم بیایند، اما باز هم سخت بود. پس از آن، دوران بازجویی شروع شد. چندین جلسه بازجویی شدم. برخی اوقات سه بازجو هم‌زمان مشغول بازجویی بودند، برخی از جلسات دو بازجو. بعد از چند جلسه بازجویی، از سلول به سویت فرستاده شدم. چند نفر دیگر هم در آن سویت بودند. نکته آزارنده سلول کوچک و سویت، نبودن دستشویی بود. برای استفاده از دستشویی باید کلید زنگی را فشار می‌دادیم و منتظر می‌ماندیم تا زندانبان بیاید و به دستشویی برده‌مان. کلید زنگ را می‌زدیم، اما نمی‌آمدند. مدت‌ها باید منتظر می‌ماندیم تا زندانبانی به دامان برسد. یکی از زندانبان‌ها که او را سید می‌خواندند، مشخصاً به‌دلیلی با من سر لج داشت. آشکارا به دیگر زندانبان‌ها به اندازه من سخت نمی‌گرفت. به من جای و غذا هم به اندازه کافی نمی‌داد. او حتی برای بردن من به دستشویی نیز تعلل می‌کرد، تا جایی که یکبار مجبور به عربده کشیدن شدم. مدت‌ها بود زنگ زده بودم، اما زندانبان نمی‌آمد. عصبانی شدم، شروع به داد زدن کردم که اگر نیاید و در را باز نکنید، راه چاره‌ای جز به گند کشیدن سلول باقی نمی‌ماند. روز بعدش هم در جلسه بازجویی به بازجو اعتراض کردم. آن هم در شرایطی که در پرونده پزشکی‌ام قید شده بود که بیماری کلیوی دارم.

تبدیل بخشی از ۲۰۹ به بند عمومی: یکی دیگر از تفاوت‌های بند ۲۰۹ به نسبت آنچه پیش‌تر شنیده بودم، وجود بند عمومی در ۲۰۹ بود. کریدورهای بند ۲۰۹ یکی در میان به زنان و مردان اختصاص یافته است. این کریدورها با درهایی یا حتی کمدهایی فلزی از هم جدا شده‌اند. اما اگر تعداد بازداشتی‌های یکی از دو گروه بیشتر شود، با جابه‌جا کردن کمد‌های فلزی، سلول‌های بیشتری را در اختیار بخش زنان و یا مردان قرار می‌گیرد.

با پایان دوران بازجویی، به بند عمومی فرستاده شدم. بند عمومی در حقیقت یک کریدور است که ابتدا و انتهای آن با در بسته شده است. در عمومی اما درهای سلول‌ها و سویت‌ها باز است و می‌توان آزادانه به حمام و دستشویی رفت. در سویت یا سلول که بودم، تنها هفته‌ای یک بار اجازه حمام کردن داشتیم، یا دستشویی رفتن تنها با همراهی زندانبان ممکن بود. در بند عمومی اما حداقل آزادانه می‌شد حمام یا دستشویی رفت. در بند عمومی بودم تا روزی که فکس آزادی آمد. بازپرس با قرار وثیقه‌ام موافقت کرد. باز هم با چشم بند از آن خارج شدم و از آن در لعنتی گذشتم.

ادامه مطلب تمویل مجاهدین... از صفحه ۹

برندان بویل، نماینده دموکرات پنسیلوانیا، دلیل حمایتش از این قطعنامه را نشان دادن «حمایت از معترضان شجاع ایرانی که جان‌شان را برای اعتراض به یک رژیم سرکوبگر به خطر می‌اندازند» بیان کرد. او می‌گوید اشاره‌ای به نام مجاهدین خلق در متن قطعنامه نشده اما خوشحال است که هر دو حزب از معترضان حمایت می‌کنند. به رغم بدنام بودن در میان ایرانیان، سازمان مجاهدین خلق کماکان از طرف سیاسیون غربی از جمله مقامات آمریکا حمایت می‌شود. مقامات دولت سابق ترامپ مثل جان بولتون از قدیم حامی این گروه بوده‌اند، و در سال ۲۰۱۲ بعد از سال‌ها لابی‌گری در میان سیاسیون ارشد هر دو حزب، گروه موفق شد از فهرست سازمان‌های تروریستی وزارت خارجه آمریکا خود را بیرون بکشد.

به رغم محبوبیت این گروه در کنگره آمریکا، اکثریت خود ایرانی‌ها با مجاهدین مخالفند، آن هم به خاطر حمایتش از تهاجم صدام حسین به ایران در دهه ۱۹۹۰ بوده، و همین‌طور شرکتش در حملات تروریستی داخل ایران، و همین‌طور ایدئولوژی استبدادی خود گروه. گفته می‌شود این گروه عملیات‌های مخفی و اطلاعاتی را از پایگاه‌های خارجی خود در آلبانی و فرانسه هدایت می‌کند. به‌رحال، منبع تأمین مالی مجاهدین کماکان نامعلوم است، اما این گروه به‌طور مرتب گردهمایی‌ها و مراسم‌های عمومی با شرکت رجال سیاسی خارجی برگزار می‌کند. بسیاری از شرکت‌کنندگان گفته‌اند که «جمعیت اجاره‌ای» متشکل از غیرایرانی‌ها برای نمایش حمایت عمومی از این سازمان استخدام شده‌اند.

زندگی است و هر روز ما می‌توانیم زندگی خودمان را هنرمندانه طراحی کنیم. در اینجا می‌خواهم به علت مشغولیت کاری که خارج از فعالیتهای یوگا و مدیتیشن نمی‌باشد با شما عزیزان خداحافظی کنم و اعلام کنم که این مقاله، آخرین نوشته من در این مجله می‌باشد. افتخار همکاری با مجله پژواک برایم بسیار ارزشمند و آموزنده بود و اگر فرصتی باشد، حتماً با کمال میل به این امر دوباره ادامه خواهم داد. زن، زندگی، آزادی...مرد، میهن، آبادی با عشق و احترام

ادامه مطلب گاندی کیست؟... از صفحه ۱۰

ادامه مطلب انگلیسی با لهجه... از صفحه ۳۶

دختر سیزده ساله ای به نام «کاستوربا» که از خانواده بازرگان است نامزد سوم و همسر گاندی می شود، زیرا دو دختر دیگر که برایش نامزد شده بودند هر دو در کودکی می میرند. گرچه این همسر را پدر و مادر برای پسر خود انتخاب می کنند اما گاندی و کاستور با بیش از شصت سال با یکدیگر زندگی می کنند و چهار پسر از آنان به دنیا می آید. گاندی بعدها در کتاب «سرگذشت من» که خود نویسنده آن است در زمانی که مردم هند او را مقدس می دانند اعتراف می کند که با همسر کودک مانند خود بیش از اندازه به عشق بازی می پرداخته و در بر آوردن خواهش های شهوانی تندرستی می کرده است. در دوران نوجوانی بنا بر آموزش های خانوادگی و دستورهای مذهب هند و «راستی و درستی» و «پرهیز غذایی» را دو اصل بزرگ زندگی خود می شناسد اما در برابر «لذت جنسی» تسلیم می شود و از این نظر نمی تواند یک هندوی واقعی باشد. در همین دوران نوجوانی است که علیه برخی از دستورهای مذهبی یا بت پرستی و جنبه های انحرافی مذهب هند سر به شورش بر می دارد. به تشویق یکی از دوستان مسلمان خود دست به بزرگترین کفر در مذهب هندو و بالاترین پیمان شکنی در خانواده می زند و به گوشت خواری می پردازد. چنین می پندارد که دلیل بزرگ نیرومندی انگلیسی ها گوشت خواری آنان است. می خواهد تا چون مردان انگلیسی نیرومند شود تا بتواند با آنان در بیفتد. گوشت بز در نظرش چون چرم جلوه می کند و در همین دوران است که با گردآوری ته سیگار از کوچه و خیابان به دود کردن می پردازد. دیری نمی گذرد که به خاطر کفر بزرگ گوشت خواری و عهد شکنی با پدر و مادر به سختی دچار عذاب وجدان می شود و بار دیگر نیروی کوبنده راستی و درستی تن و روانش را به شدت تکان می دهد. گاندی نوجوان با خود می اندیشد نیرومندی بدن را باید در راه راستی و درستی فدا کرد و به این نتیجه می رسد که ناتوانی جسمی بسیار برتر از گول زدن پدر و مادر است. عصبان و سرپیچی را کنار می گذارد و بار دیگر هندوی راستین می شود. گاندی در سراسر زندگی طولانی خود راستی و درستی را برتر از ملت، میهن و مذهب می شمارد. وی در زندگی ارزشی بالاتر از حقیقت نمی شناسد و همه چیز را در راه آن فدا می کند.

شکست خورده بود و توی حراجی دست دوم از ناسا خریده شده بود. توی راهنا نوشته بود لباس باید به مدت بیست دقیقه قبل از هر وعده غذا پوشیده شود، و همزمان شخص باید تمرین ورزشی انجام دهد. عمو تصمیم گرفت کاهش وزن را با پوشیدن لباس در تمام روز جلو بیندازد. برای او کار ساده ای بود که با همان وضع بارها خیابان را دور بزند و همسایه ها را به گمان بیندازد که در جستجوی سفینه مادری اش است. با لباسی مناسب گردش توی سیاره زهره، سلانه سلانه می رفت سوپر مارکت، ابزارفروشی، و هر جای دیگری که می خواست. او که انگلیسی بلد نبود ظاهراً مفهوم بین المللی نگاه های خیره را هم فراموش کرده بود. بچه های مدرسه درباره مرد عجیبی که با ما زندگی می کرد از من می پرسیدند. از نظر شگفتی آفرینی من و خانواده ام آن موقع از جدول برترین ها خارج شده بودیم. سرخوشی ناشی از اندکی کاهش وزن بعد از مدتی فروکش کرد، و گمانم بوی آزاردهنده عرق مانده ای که از لباس بلند می شد باعث تسریع آن شد. تا جایی که می دانستیم لباس قابل شستشو نبود. عمو با تمام دلیستگی که به محفظه تعریق اش پیدا کرده بود، باید می پذیرفت که لحظه ای وداع با آن فرا رسیده.

چند ساعت با تماشای تلویزیون، یک «بادی شیپر» سفارش دادیم. این وسیله آخری تشکیل شده بود از یک طناب نایلونی متصل به چند قرقره با اتصال بادی شیپر به دستگیره یک در و دراز کشیدن در ناراحت ترین وضعیت ممکن، استفاده کننده می توانست با یک دست یا یک پا، دو دست و دو پا، یک دست و یک پا، یا هر ترکیب دیگری ورزش کند. عمو که لابد یکی از رویاهایش برای عملیات آکروباسی به حقیقت پیوسته بود، حسابی شفته بادی شیپر شد. روزهایش را آویزان به دستگیره های مختلف، صرف پا بلند کردن های تمام نشدنی می کرد و در استحاله به یک قیچی انسانی ساعت ها هوا را می شکافت. ما بر اثر چند تجربه تلخ یاد گرفتیم که هیچ در بسته ای را باز نکنیم مگر اینکه اول به صدای قیژ قیژ پشت در گوش بدهیم. برایمان معما باقی ماند که چطور وسیله کاهش وزن آخری این قدر موفق از آب درآمد. حدس زدیم پشتکار او با برگشت قریب الوقوعش به ایران و علاقه به یافتن یک همسر جدید ارتباط داشت. طاووس های نر برای جلب توجه ماده پره های شان را به نمایش می گذارند، اما مردی که شکم جاقش رانشان بدهد به نتیجه متفاوتی می رسد. یک ماه بعد بادی شیپر، جادویش را انجام داده و عمو نعمت الله آماده ی برگشت به ایران بود. ما به او که چمدان هایش را می بست نگاه می کردیم، و همه آرزوی می کردیم کاش بیشتر می ماند. عمو جایش را توی دل ما باز کرده بود و خانه بدون او خالی به نظر می رسید.

تنها جایی که چشم پوشی می کردیم هات داگ فروشی بود، نه اسم قابل تلفظی داشت و نه از سگ خوشمان می آمد، داغ یا غیر داغ.

بعد از هفته ها بررسی به این جمع بندی رسیدیم که مرغ کنتاکی بهترین چیزی است که در آمریکا خورده ایم. مقام دوم رسید به بستنی های بسکین رابینز. کسی که بیش از همه از هجوم ما به غذاهای فوری خوشحال شد مادر بود، که دور از مواد اولیه ایرانی و زهرا، علاقه ای به آشپزی در آمریکا نداشت. مرغ کنتاکی منجی مادر شد. چندبار در هفته پدردر مسیر برگشت از محل کار دو بسته بزرگ مرغ کنتاکی می خرید. ما سر خرده های ترد ته آن دعا می کردیم و به کمک کوکا همه اش را می شستیم و فرو می دادیم. باقی شب ها پیتزا می خوردیم. در حیرت بودیم از پتیر کش دار و از اشتهای سیری ناپذیرمان برای این غذای سحرآمیز.

دو ماه بعد از ورود عمو، او متوجه شد به دلایلی هیچ کدام از لباسی های توی چمدان اندازه اش نمی شود. هفته های قبل البسه آمریکایی جدیدش شامل تی شرت و گرمکن را پوشیده بود، که همراه با اشتهایش جا باز کرده بودند. عمو آن صبح در یک نمایش مد تمام لباس های قدیمی اش را امتحان کرد. با شلواری که تا نیمه به پایش آویزان بود به اطراف جست می زد و می گفت این همان شلواری است که دو ماه پیش توی هواپیما پوشیده بود. عاجز از بستن دکمه های پیراهن، شکمش را می کشید تو و سعی می کرد نفسش را بیرون ندهد. پدر سعی کرد در بستن دکمه ها، زیپ ها و قلاب های نافرمان کمک کند. فایده نداشت. عمو به آمریکا آمده بود تا طلاقش را فراموش کند. تا حدی موفق هم شده بود. حالا نگران اضافه وزنش بود.

عمو از همان روز تصمیم گرفت ورزش را کم کند. با همراهی من به عنوان مترجم برای خرید قرص رژیم و ترازو راهی داروخانه شدیم و امیدوار به خانه برگشتیم. چند قرص قورت داد، سر جای همیشگی اش روی کاناپه لم داد، و زل زد به تلویزیون. صبح روز بعد دوباره به داروخانه کشاند. این دفعه با یک پودر برگشتیم که باید با شیر مخلوط و به جای غذا صرف می شد. چون مخلوط کن نداشتیم، او ساعت ها با حوصله توی آشپزخانه پودر را با چنگال هم می زد تا کپه ها یکدست و غذا قدری قابل تحمل شود. چند روزی از رژیم پودری گذشت و عمو واقعا مقداری وزن کم کرد. اوضاع خوب پیش می رفت تا اینکه به فکرش رسید اضافه کردن دو قاشق بستنی مزه پودر را بهتر می کند. بعد از اینکه پایان دوره رژیم را یک شام مفصل جشن گرفتیم، عمو کشف کرد که تلاش هایش برای کاهش وزن چند کیلو برایش به یادگار گذاشته. با عزمی دوباره، رفت سراغ نقشه شماره دو. ساعت های طولانی تماشای تلویزیون حالا هدف مهم تری داشت. من باید شماره تلفن محصولات که سریع و بدون درد چربی اضافی را آب می کردند یادداشت می کردم. ده دقیقه تماشای سریال «عشق، مدل آمریکایی» کافی بود که به هدف برسیم. شماره روی صفحه تلویزیون را گرفتم و دارو را سفارش دادم. در مدت انتظار برای دریافت سفارش، عمو در ماموریتی بی امان به سر می برد. مثل سربازی که برای آخرین بار قبل از اعزام به نبرد عشق بازی کند، عمو نعمت الله چند روز بعد را صرف آخرین کام گیری از غذاهای آمریکایی مورد علاقه اش کرد، برخی را دوبار. روزهای آخر رفت سراغ غذاهایی که رنگ شان را مدت ها پیش فراموش کرده بودیم: تونیک، تاکو، بیف جرکی، گاکامولی، و شربت افرا.

بسته بالاخره رسید. داروی معجزه آسا یک شکم بند طبی بود. با پرداخت ۹۹/۱۹ دلار عمو نعمت الله یک نوع لباس غواصی خریده بود که فقط جلوی شکم را می پوشاند، گمانم صاحب اصلی اش توسط چند کوسه مورد حمله قرار گرفته بود. این اختراع محیرالعقول، وقتی روزهای بیابای پوشیده می شد، قرار بود مصرف کننده را آماده کند که کمتر بخورد و در ضمن عضلات معده را سفت کند. جا کردن شکم بیرون زده عمو توی شکم بند وظیفه پدر بود. هر روز صبح قبل از رفتن به سرکار، در حالی که مواظب بود موهای فراوان بدن عمو لای زیپ گیر نکند، برادرش را فشار می داد توی لفاف سوییسیس. اگر از قلبه های بیرون زده از بالا و پایین شکم بند چشم پوشی می کردید عمو لاغرتر به نظر می رسید. هرچند برایش سخت بود که به ژست شق و رق جدید، که نمی گذاشت همراه ما روی کاناپه ولو شود، عادت کند. سلانه سلانه توی خانه قدم می زد و از دورنمای جدیدش کیف می کرد، و وانمود می کرد فشرده شدن امعاء و احشاء کار لذت بخشی است. اما مثل هرکار دردآور دیگری که آدم ها به خودشان تحمیل می کنند، شکم بند به تدریج جاذبه اش را از دست داد. حالا یا به خاطر دل دردهای شدید بعد از غذا، یا ممانعت از قوز کردن، یا جا انداختن روی پوستش، هرچه بود شکم بند به تاریخ پیوست.

میان بُر بعدی عمو نعمت الله به سوی باریک اندامی لباس ورزشی خاصی بود که توی برنامه «بازی تازه دامادها» تبلیغ می شد، و وعده می داد چربی های مزاحم را با عرق کردن از بین می برد. لباس از ماده نقره ای رنگ ضخیمی ساخته شده بود، چیزی بین ورقه آلومینیومی و پلاستیک، گمانم از بقایای یک ماموریت فضایی

ادامه مطلب مراسم نوروزی... از صفحه ۴

گویا در دوران ساسانیان که خود جنوبی بودند ولی به سنت های شمالی و اوستایی بیشتر علاقه داشتند، جشن دینی فروردین در ناحیه جنوبی ایران زمین بزرگ رونق و شکوه یافت.

مراسم نوروزی: چون جشن فروردین در ایران هنوز برپا می شود، همگان کم و بیش از مراسم آن آگاهند و در اینجا فقط به ذکر آئین پارسیان در هنگام جشن فروردین اشاره می شود. در خانواده های پارسی برای جشن فروردین خانه را تمیز و دیوارها را سفید می کنند و اگر نتوانند همه اطاق های خانه را سفید کنند حتما اطاقی را که در آن مراسم نوروزی برپا می شود سفید می کنند و می آریند و بر روی میزی کوزه آب و گلدان گل و ظرفی از آتش می گذارند و آتش را با چوب صندل و چوب های خوشبو نیرو می دهند و هر کس می بایستی با دست خود چوب بر آتش بگذارد و نام درگذشتگان خانواده را برشمارد. گاهی برای هر یک از کسانی که به تازگی در گذشته باشند یک گلدان گل در اطاق مخصوص فروردین می گذارند و این یادآور رسم قدیم روزاریا در روم قدیم است که ذکر آن گذشت. آنکتیل دوپرون می نویسد که در زمان وی پارسیان به هنگام نوروز از خانه بیرون نمی رفتند زیرا رفتن صاحب خانه موجب ناخشنودی مهمانان آسمانی می شد. مردم شهریار معتقدند که در شب آخر سال، ارواح درگذشتگان به خانه های خود باز می گردند و اگر چراغ فرزندان روشن باشد شاد می گردند، از این رو به هنگام جشن سال نو پیش از تاریک شدن هوا چراغ می افروزند.

کجاوه بازی و شال اندازی: در آذربایجان رسم کجاوه اندازی و در روستاهای نزدیک تهران رسم شال اندازی در شب های نزدیک عید و در شب چهارشنبه سوری یک سمبولیسم نیاز و فدیه به فرورهاست و آن چنین است که در این شب ها در آذربایجان جعبه های کوچکی با کاغذهای رنگین به شکل کجاوه می سازند و ریسمانی به آن می بندند و جوانان بر بام خانه ها می روند و کجاوه را از کنار پنجره ها یا از سوراخ بالای بام می آویزند و صاحب خانه شیرینی و خشکباری را که قبلا برای این منظور تهیه کرده است در کجاوه ها می ریزد و صاحب کجاوه آن را فرا می کشد. در رسم شال اندازان، جوانان به ویژه پسرهای جوانی که نامزد دارند، از روی بام خانه دختر شال های خود را فرو می اندازند و صاحب خانه شیرینی و گاه پیراهن و دستمال و غیره در آن می پیچد و گره میزند. کسانی که شال یا کجاوه می اندازند همیشه نامرئی هستند و نبایستی شناخته شوند. این رسم یادآور رسمی است که در دوران زندگی ابوریحان بیرونی نیز مرسوم بوده است. وی می نویسد که مردم به هنگام فروردگان برای پذیرائی از ارواح بر بام خانه غذا می گذاشتند.

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

لبه تیز مقالات دخو رژیم استبدادی و ملوک الطویفی است. نویسنده هر حادثه و پیشامدی را دستاویز قرار داده بر فساد سلطنت پیشرومی و خیانت رجال دولت ظلم و ستم اغنیا و مالکین، ریاکاری روحانی نمایان و آخوندهای دروغین می تاخت و آنها را بدون عفو و اغماض به باد تمسخر و استهزا می گرفت. این طنزها با عشق و علاقه و دلسوزی چال خرده پا ممتاز است. وضع رقت بار روستائیان و کشاورزان فقر و بدبختی شهرنشینان، نادانی و بیچارگی زنان ایرانی همه مسائلی است که در نوشته های دخو مکرر مطرح شده است.

هر کی دنبال چیزی میره که نداره: چند روز پیش از مرگ برنارد شاو یکی از منتقدین پیش او آمد و در ضمن صحبت به شوخی گفت: «تو بزرگترین مرد روزگاری، فقط یک عیب داری،» شاو با سادگی پرسید: «چه عیبی دارم؟» منتقد گفت: «زیاد دنبال مال دنیا می روی،» شاو لحظه ای سکوت کرد و بعد پرسید: «تو دنبال چه چیزی میروی؟» منتقد گفت: «من در پی فضیلت و شرف می روم.» شاو خندید و گفت: «قضیه حل شد. معلوم می شود هرکسی دنبال چیزی می رود که فاقد آنست.»

در این گردش های برفراز اقیانوس، چشم مان به قسمتی افتاد که پر از نهنگ بود. پایین تر رفتم و تقریباً با ارتفاع ده پانزده پا بالای دریا شروع به گردش به دور بخشی از آب کردم که تقریباً پنجاه شصت نهنگ در سطح آب آرام قرار گرفته بودند و آفتاب می گرفتند و زیباترین چیزی که می شد دید فواره هایی بود که از بالای سر آنها به هوا پرتاب می شد و جالب تر آنکه بر خلاف تمام جانوران که به صدا و وجود بالگرد در بالای سرشان واکنش ترسیدگی نشان می دهند، مطلقاً ما را انگار نمی دیدند یا نمی ترسیدند. چندین بار به دور آنها چرخیدیم، اما آنان آرام از جایشان تکان نخوردند و ما به قصد مراجعت به کوئته برگشتیم.

ادامه مطلب ماموریت پاکستان... از صفحه ۳۷

در طول نهار، بحث ها همه پیرامون ایران بود و چگونگی خارج شدن ایران از جرگه کشورهای عقب مانده و پیوستن آن به قافله پیشروان. چون می بایستی ژنرال ها از اوضاع مناطق تحت فرماندهی خود گزارش بدهند و برای ما جاذبه ای نداشت. از ژنرال اجازه گرفتیم تا در مدتی که در جلسه هستند، ما به شهر سری بزیم و برگردیم. با اتومبیلی که در اختیارمان گذاشتند، شهر را گشتیم و باز گشتیم و ژنرال هم کارش تمام شده بود و گفت به «سهراب» و پس از آن به «خاران» می رویم. پس از بازدید از آن مناطق به «پنج گور» رفتم و شب را در آنجا ماندیم. برای اقامت، به یکی از قلعه هایی رفتم که از انگلیس ها باقی مانده بود. درست شبیه به آن قصرها و قلعه هایی بود که در فیلم های ترسناک مانند دراکولا دیده ایم. بسیار با عظمت و بزرگ و بیچ در بیچ و در عین حال، مرموز. اتاقی بالای قلعه که ما دادند که با فرش های گران قیمت ایرانی و پرده های مخمل سرخ رنگ تزیین شده بود. از پنجره که به بیرون نگاه می کردیم تمام آن منطقه در دیدگاه آن قلعه بود و ضمناً آتقدر بلند بود که اگر کسی را در آن اتاق زندانی می کردند، امکان فرار برایش نبود و زیر پا در عمقی بسیار، صخره ای بود که با سقوط بر روی آن، نتیجه ای جز متلاشی شدن نداشت. صندلی ها از آنبوس و چرم بودند. همه چیز عتیقه بود ولی خوب نگهداری شده بودند. اجاق هیز می داشت و برای مان هیزم فراوانی گذاشته بودند. پس از صرف شام با ژنرال، به بالای قلعه برگشتیم و ماه و مهتاب و زمین زیر پای قصر و دشت تاریک و سایه های وهم انگیز را تماشا کردیم و اجاق را که شعله ور شده بود، پر از هیزم کردیم و رادیو را از ساک در آوردیم و در حالی که روی صندلی های غلتان چرمی و راحت نشسته بودیم و مستخدم، برای مان یک سینی با دو قوری پر از چای و یک ظرف شیر و شکر و دو فنجان آورده بود، به برنامه گلها گوش می دادیم و پس از آن داستان شب.

روز بعد به تربت رفتم و در آنجا ضمن پذیرایی بسیار خوب که از ما به عمل آوردند، دعوت مان کردند تا به زیارت یک معبد برویم که گفتند به شما هم مربوط می شود. وقتی به آنجا رسیدیم، متولی آن معبد شروع به معرفی آن مکان کرد و گفت: حضرت مهدی به مدت پانزده سال در این معبد و در میان سنگ عظیمی که به اندازه حجم ساختمان یک خانه بود و در کنار ساختمانی که زیارتگاه و نیایشگاه آن بود قرار داشت، زندگی کرد و شیعیان که مدت هاست به راه باطل رفته اند، پیروان آن حضرت را آزار می دادند و گاه می کشتند و بالاخره به قصد کشتن آن حضرت، به اینجا حمله کردند و حضرت که ماموریت شان هنوز به پایان نرسیده بود، دوباره به غیبت رفتند. جالب آن بود که دور تا دور این معبد کاشی کاری بود و همه به شعرهای فارسی در مدح آن امام زمان و شرح حالش مزین شده بود. این حضرتی که به زیارتش نایل شدیم، معروف بود به محمد جونپوری که اهل جونپور هند بود. نام پدرش عبدالله و نام مادرش آمنه. هر سه نام، مشابه نام خود و پدر و مادر پیامبر اسلام بود و مطابق حدیث، کسی که از ذریه حسین ابن علی باشد و این مشخصات را داشته باشد، مهدی موعود می باشد. زندگی اش در قرن پانزدهم و شانزدهم میلادی و قرن نهم و دهم هجری قمری بود. نام آن کوه که در کنار معبد قرار داشت و کوه مقدسی بود، «کوه مراد»، نام داشت. پیروان آن حضرت را «ذکری» می گویند که هر سال در بیست و هفتم ماه رمضان در آن مکان مقدس جمع می گردند که هم مراسم عبادی خود را به جا آورند و هم شاهد ظهور دوباره آن حضرت گردند که طبق احادیث، آن حضرت، در چنین روزی ظهور خواهند فرمود. طبق رسم آنجا، از فاصله پنجاه متری، کفش های مان را در آوردیم و با پای برهنه وارد معبد شدیم. راهنما، همه جا را به ما نشان داد و توضیحات کاملی نیز از تاریخ آن امام و معبد و پیروان شان ارائه نمود و ما هم برای حفظ احترام به هر انسان و آدابشان، همان کارهایی را انجام دادیم که در آنجا مرسوم بود و عقب عقب، بیرون آمدیم.

آن شب را در قلعه ای دیگر بیتوته کردیم که شباهت زیادی به قلعه پیشین داشت. روز بعد برای بازدید از تأسیسات صیادی و ماهیگیری به بندر گواتر رفتم و پس از بازدید از تأسیسات و کارخانه های یخ سازی و انجماد ماهی های صید شده، ژنرال از ما پرسید که آیا می شود قدری بالای اقیانوس پرواز کنیم، و ما جواب مثبت دادیم و وارد اقیانوس شدیم که البته خلاف مقررات پرواز بود. در این گونه پروازها می بایستی یکی از دو امتیاز را داشت، یا دو موتور و بیشتر داشت و یا مجهز به بالشتک های هوایی بود که به جای اسکید، به زیر بالگرد نصب می شود که در صورت بروز سانحه بتوان وسیله ای برای نجات داشت. مسافتی را در اقیانوس طی کردیم و لذت کران تا کران آب بی انتها را دیدن، ذوقی داشت که سر نشینان از آن سیر نمی شدند که وقتی به لبه خط فرضی آبهای ایران رسیدیم، انگار معشوق دیرین، ما را از اعماق دور دست صدامی می کرد. یک شوق دیدار عاشقانه به ما دست داده بود، سه بار سر بالگرد را به پایین و بالا دادیم و درودی به آنها و سر زمین محبوب فرستادیم.

ادامه مطلب صدیقه دولت آبادی... از صفحه ۲۹

مقاله‌ای در اردیبهشت ۱۳۹۹ درباره انتخابات مجلس نوشت و تأکید کرد که: «کل اختیارات مملکت از کوچک تا بزرگ در دست مجلس شورای ملی است... و اگر ما زنان حق شرکت در انتخاب می‌داشتیم... یقین بدانید که هرگز یک نفر مستبد، یک نفر متنفذ، یک نفر ملاک، یک نفر اعیان، یک نفر مشخص، یک نفر از بزرگان و یا کسان این جور آدم‌ها را انتخاب نمی‌کردیم. چه که بر حسب قاعده آنها همه چیز دارند و برای نگهداری از آنها ناچار هستند قوانینی وضع کنند که اعتبار و اقتدار آنها زیادتراً و محکم‌تر باشد و بدیهی است که هرچه رأی بدهند و هر قانونی را وضع بکنند، ناچار باید در ضرر ملت باشد و به عقیده ما به همین جهت است که در مدت چهارده سال لذت مشروطه را ملت ندیده است. ولی اگر ما زنان اختیار می‌داشتیم که وکیل انتخاب بکنیم، البته می‌گشتیم فقط از میان خود ملت و یا از جنس نزدیک به ملت هرکس عاقل، عالم، دانا، آزادی‌خواه، مشروطه‌پرور، وطن‌پرست، ملت‌دوست، راست‌کردار، درست‌گفتار، فداکار و خدایرست بود. انتخاب می‌کردیم، بعد از ملی‌شدن صنعت نفت و محاصره اقتصادی، دولت مصدق برای تأمین نیازهای داخلی اقدام به انتشار اوراق قرضه ملی کرد و صدیقه دولت‌آبادی با تشویق همکاران و اقوامش برای خرید اوراق قرضه سعی کرد تا به دولت در شرایط بد اقتصادی کمک کند.

با وجود تلاشی که برای بسیج زنان انجام می‌داد اما هیچ‌گاه عضو گروه‌های سیاسی و سازمان زنان نشد و به عقیده مهدخت صنعتی در کتاب حیات صدیقه، «شاید همین تک‌روی و عدم همکاری و قبول نداشتن دیگر زنان سبب شد که درخت بارور زندگی او با وفاتش خشکید و کوشش‌هایش در راه آزادی زنان پیگیری نشد.

او ضعف ملت خصوصاً زنان را به خاطر بی‌سوادی و بی‌کاری می‌دانست ولی مهدخت صنعتی دستاوردهای کلاس‌های کانون بانوان را با «نوعی سنت‌گرایی» همراه می‌داند و تأکید دارد با اینکه همه جا گفت‌وگو بر سر تساوی حقوق زن و مرد است اما آنچه خانواده‌ها بدان محتاج هستند، خانه‌داری، شوهرداری، بچه‌داری، بهداشت خانواده، صرفه‌جویی، خوراکی‌پزی و خیاطی است، موضوعاتی که همیشه در زبان زنان جای مخصوص دارند. به عقیده خانم صنعتی، «به نظر می‌رسد که با وجود تمام افکار و رفتار فمینیستی سردیبر این مجله، ظاهراً آنچه زن‌ها باید بدانند فقط در چارچوب خانه، شوهر و بچه می‌ماند». با همه تلاشی که صدیقه برای بهبود وضعیت زنان داشت و خودش هم کار می‌کرد اما معتقد بود: «مقتضی است که خانم‌ها کار بکنند، اما در خانه و هر زنی که بخواهد مرد کار اداری بشود، برای همیشه باید با وظایف اولیه زن وداع کند... کار کردن زن در اداره به صرفه جامعه تمام نمی‌شود.»

حجاب زنان: با اینکه خودش حجاب نداشت ولی معتقد بود: «حجاب به تنهایی باعث آزادی زن نمی‌شود و آزادی زنان در راهی از قید جهل و بند اوام و خرافات است، برای همین می‌گفت: «اول علم و تربیت باید، بعد آزادی و بی‌وجود آن دو، نتیجه آزادی بر بادی است.» با وجود این، در سال ۱۳۲۳ هنگامی که بار دیگر زنان تشویق به داشتن حجاب می‌شدند، او هشدار داد که این کار تلاشی است برای دور کردن زنان از فعالیت اجتماعی. او در یادداشتی در مجله زبان زنان در سال ۱۳۲۱ با عنوان «از مادرم فکر می‌کردم»، گفت‌وگویی با مادرش دارد و از مادرش می‌پرسد: «مادر جان، چرا مجبوریم روی لباس‌های قشنگ، چادر سیاه پوشیم؟ مگر چادر برای ما چه می‌کند؟ اگر ما رو نگیریم مردها با ما چه می‌توانند بکنند؟ باز خودش از قول مادر می‌نویسد: «دخترم، فکر تو بسیار پسندیده و متین است. البته عقل و دانش حافظ مقام زن است نه پارچه سیاه. هر وقت تو این دو حربه را به قدر کافی به دست آوردی، من به تو اجازه می‌دهم که چادر را ترک کنی. دیر یا زود زن‌ها از زیر بار قید چادر خلاص می‌شوند ولی باید بدانند که وظیفه آن روز آن‌ها بالمضاعف و بسیار سنگین است.»

با این نگاه، روز ۱۷ دی ۱۳۱۴ را که به روز کشف حجاب معروف است، عید زنان می‌داند و می‌گوید: «مرغ بال‌پر بسته زیر جل سیاه مانده، از طیران عاجز است، صدیقه با آشنایی که از دین اسلام داشت، در مقاله دیگری با ذکر این موضوع که مذهب مقدس اسلام سراسرش حکمت محض است و برای نماز شرایطی در نظر گرفته که شخص نمازگزار با انجام آن رستگار خواهد شد اما گفت: «در آنجا ذکر نشده که نمازگزار، مرد یا زن، سیاه‌پوش یا سفیدپوش باشد. بدبختانه اسلام را طوری برای ما ساخته و نکاتی در آن گنج‌انداخته که تقریباً اصل موضوع از میان رفته. سابق بر این، مردم می‌گفتند که مثلاً زنان پرهیزکار بایستی هرگاه مجبور شدند با مردی صحبت کنند، زبان‌شان را در دهان چون گردو نموده، تا صدایشان ملیح و دلچسب نباشد و باعث فساد اخلاق نشود. غافل از آنکه شخص با ایمان و متقی اگر صدای خود را عوض نکند و با هزار فاسق و فاجر روبرو شود، تزلزلی در ارکان عقیده محکم او حاصل نمی‌شود. او خطابه زینب در مجلس یزید را مثال می‌آورد: «اگر غیرعادی و مصنوعی سخن گفته بودند، هرگز تأثیر مهم در روحیه حضار نداد، آن صدا را ندای آسمانی نمی‌پنداشتند.»

وقتی زبان زنان تعطیل شد، او در اصفهان کاری نمی‌توانست بکند. به تهران آمد و فعالیت‌های اجتماعی‌اش را در تهران از سر گرفت. در این شهر با همکاری زنان روشنفکر دیگر «انجمن آزمایش بانوان» را در سال ۱۳۰۱ تأسیس کرد که «کم‌وبیش همان هدف‌های انجمن خواتین اصفهان را دنبال می‌کرد و هم‌زمان، انتشار نشریه زبان زنان را در تهران به صورت ماهانه از سر گرفت.»

علاوه بر این، صدیقه دولت‌آبادی در جمعیت نسوان وطن‌خواه به عنوان دبیر فعالیت داشت و در معرفی‌نامه‌ای که برای شرکت او در کنگره پاریس نوشته شده بود به وی اختیار داده شده که «از طرف جمعیت در سوسینته‌های نسوان اروپا وارد شده و هرگونه مذاکرات به استثنای مذاکرات سیاسی نموده و روابط و دادیه لازم را اعمال نماید. دوره دوم نشریه یک سالی هم در سال ۱۳۰۱ به شکل ماهانه در تهران منتشر شد اما بعد از سفر صدیقه به اروپا انتشارش متوقف شد.

فروردین در سال ۱۳۰۲ برای مداوای بیماری کلیه راهی آلمان شد. او از طریق کرمانشاه، بغداد، بیروت و حلب به سوئیس و سپس آلمان رفت. پس از چند ماه در مرداد همان سال به فرانسه رفت و ضمن معالجه، دوره کارشناسی علوم تربیتی در دانشگاه سوربن مشغول تحصیل شد. او در بهار سال ۱۳۰۵ در دهمین کنگره «اتحادیه بین‌المللی برای حق رأی زنان» به نمایندگی از ایران شرکت کرد. در پاریس هم به فعالیت‌هایش در زمینه زنان ادامه داد. مقاله‌هایی درباره «استقلال و حقوق زنان ایرانی» نوشت و در همان زمان هم در کنگره‌ی بین‌المللی زنان در پاریس شرکت کرد.

کانون بانوان: وقتی در سال ۱۳۰۷ تحصیلاتش تمام شد، به ایران بازگشت و در واحد تعلیمات زنان وزارت معارف مشغول به کار شد و یک سال بعد مدیریت تفتیش مدارس نسوان را بر عهده گرفت. خودش می‌گوید: «من به ایران بازگشتم. در آن موقع هنوز زنان ایران حجاب داشتند ولی من بدون حجاب حرکت می‌کردم. مرحم اعتمادالدوله وزیر فرهنگ بود. از طرف ایشان به بازرسی مدارس دخترانه تعیین شدم. خوش‌ایمزه اینکه برای جلوگیری از قالمقال آن روز، من اول روز برای رفتن به وزارت فرهنگ چادر سر نمی‌کردم، از آنجا به تفتیش مدارس می‌رفتم. این جریان تا ۱۷ دی‌ماه ادامه داشت که در آن موقع رفع حجاب شد و از آن موقع تاکنون به اداره کردن کانون بانوان و تأسیس دبستان، دبیرستان و کلاس‌های بزرگسالان کانون بانوان مشغول هستم.» در سال ۱۳۱۶ وزارت معارف سرپرستی کانون بانوان را به او سپرد که در سال ۱۳۱۴ تأسیس شده بود. پیش از آن هاجر تربیت با کمک مالی دولت سرپرست کانون بانوان بود. «این کانون بر پایه اساسنامه‌اش موظف بود به اموری چون تربیت فکری و اخلاقی زنان، خانه‌داری و پرورش کودکان، ترویج ورزش، کمک به مادران بی‌بضاعت و کودکان بی‌سرپرست و نیز ترغیب استفاده از کالاهای وطنی پیردازد». او ابتدا کلاس‌های اکابر برای زنان بزرگسال را راه‌اندازی کرد و پس از آن دبستان و دبیرستان، کلاس خیاطی، کلاس تربیت مادر و کلینیک‌های پزشکی برای کمک به بالابردن سطح بهداشت زنان دایر کرد. خودش در گزارش کانون بانوان با تأکید بر اینکه «یک علت مهم عقب‌ماندگی بانوان بی‌سوادی است»، نوشت: «در سال ۱۳۱۵ کلاس‌های اول و دوم ابتدایی در کانون دایر و دختران و زنانی که به علت کبر سن بر طبق مقررات وزارت فرهنگ از دخول در دبستان‌های دولتی محروم بودند، در آن کلاس‌ها پذیرفته شدند.»

بعد از آن در سال ۱۳۱۸ کانون بانوان یک دبستان شش کلاسه مطابق برنامه وزارت فرهنگ درست کرد و یک کلاس شبانه هم برای بانوانی ایجاد کرد که «در مغازه‌ها کار می‌کنند». فعالیت‌های کانون در زمینه دوزندگی با «دانش پایه هنر» گسترش یافت و زنان در این کلاس‌ها با انواع گلدوزی، کارهای دستی و کلاه‌دوزی آشنا می‌شدند و پس از سه سال گواهینامه رسمی می‌گرفتند. نزدیک به ۲۵ سال کانون را اداره کرد و به گفته مهدخت صنعتی «او مشوق دانش‌آموزان در زمینه‌های مختلف، حتی نمایشنامه‌نویسی و بازیگری تئاتر، نوازندگی و ورزش بود. محل کار و زندگی او در کانون بانوان بود.»

صدیقه در کانون بانوان، مطب امدادی مجانی برای زنان راه انداخته بود و با کمک پزشکان، زنان و کودکان را درمان می‌کرد و در عین حال کلاس‌های بهداشت خانواده را نیز برگزار می‌کرد. صدیقه دولت‌آبادی پس از شهریور ۱۳۲۰ و تغییر فضای سیاسی انتشار زبان زنان را که ۲۳ سال متوقف مانده بود، دوباره آغاز کرد. «گفته می‌شود که در دوره حکومت محمد مصدق، ۱۳۳۰ تا ۱۳۳۲، با برنامه‌هایی از حکومت او پشتیبانی می‌کرد.» خانم دولت‌آبادی در آن زمان نامه‌ای به محمد مصدق، نخست‌وزیر، نوشت و در آن خواستار تغییر قانون انتخابات به سود حق رأی زنان شد. او پیش از این نیز

ادامه مطلب صدیقه دولت آبادی... از صفحه ۵۶

صدیقه دولت آبادی با تعدد زوجات مخالف بود و استدلال‌های برخی علما را نقد می‌کرد و می‌گفت: «مسبب بدبختی و بداخلاقی مردم، آن پدرانی هستند که سعادت خودشان را در تعدد زوجات دانسته و یک سلسله مردم بداخلاق و سیه‌روزگار بر جامعه ایرانی تحمیل کرده‌اند.»

درخواست مدارس اجباری رایگان: در تمام مدتی که زبان زنان منتشر می‌شد، دغدغه اصلی صدیقه آموزش بود و در فروردین سال ۱۳۰۱ در مقاله «مدارس اجباری» توصیه می‌کند که نمایندگان مجلس برنامه مدارس اجباری و رایگان را تصویب کنند چون به گفته خودش: «آزادی، مشروطیت مملکت و حکومت ملی که از پانزده سال پیش در ایران برقرار شده، چرا قوه حقیقی خود را به دست نیاورده است؟ چون که صاحبان حقوق که اکثریت ملت را تشکیل می‌دهند، بی‌سوادند و به علت بی‌سوادی به حقوق خود آشنا نیستند.»

بارها در مقالاتش بر آموزش تأکید می‌کرد و می‌گفت: «چاره همه این بیچارگی و درمان همه این دردها تماما بسته به علم و تربیت است.» و با همین رویکرد در مقاله‌ای می‌نویسد: «بزرگ‌ترین درمان دبستان است. دبستان‌های کوچک و بزرگ در دهات و شهرها باید گشود، بیشتر سعی کرد که مدارس مجانی دولتی باشد و قانون تحصیل اجباری را که یکی از مواد قانون اساسی مشروطیت ما است، از دولت خواست که به موقع اجرا بگذارد.» او کوتاه نمی‌آمد و مدام در هر شماره‌ای بحثی درباره ایجاد دبستان‌های دخترانه در اصفهان را پیش می‌کشید و خطاب به مقامات دولتی می‌نوشت: «هر قدر شماها گوش ندهید، هر اندازه شماها که می‌توانید به این امر اقدام بکنید و نمی‌کنید، هر درجه که شماها خدای ناکرده عناد و لجاجت با تربیت و تحصیل دختران بکنید و هر آنچه که شماها بخواهید به وظایت حتمیه ملیه و سعادت نوعیه پشت پا بزنید، باز به همان اندازه ما هم مجاهدت کرده و دنبال خواهیم کرد... با اینکه امروز احتیاج دختران بیش از پسران می‌باشد، باز نمی‌گوییم که هر اندازه به حق پسران گشوده‌اید، به همان عدد برای دختران باز نمائید. بلکه می‌گوییم شش باب برای پسران باز کردید، سه باب برای دختران بکشاید.»

به این مقاله‌ی تند، صادق انصاری، رئیس معارف اصفهان، پاسخ داد که اگر مدارس «نسوان دولتی در اصفهان» تأسیس نشده به خاطر عدم علاقه نبوده و در آینده این کار انجام خواهد شد که صدیقه دولت آبادی در پاسخ با طعنه گفت که در برطرف ساختن پریشانی‌ها هیچ عجله‌ای نداریم اما این «عذرها، بهانه‌ها و همه‌اش انشائات قلمی است». صدیقه دولت آبادی با همه شوری که داشت، در سال‌های آخر عمر با بیماری دست و پنجه نرم می‌کرد. او در ششم مرداد ۱۳۴۰ بر اثر سرطان درگذشت و در گورستانی در قلهک در کنار برادرش، یحیی دولت آبادی، به خاک سپرده شد. این گورستان اکنون به پارک تبدیل شده است.

مهدخت صنعتی در مقدمه کتاب حیات صدیقه می‌نویسد:

روزی که از قبرستان قدیم که اکنون پارک کوچکی در کنار رودخانه قلهک است می‌گذشتم، در کنار سنگ بی‌نامی که کنار جایگاه بازی کودکان قرار دارد، لحظاتی مکث کردم و از باغبانی که مشغول آبیاری بود پرسیدم: «شما می‌دانید این سنگ از آن کیست؟» باغبان که مرد جوانی بود در جواب گفت: «نمی‌دانم مال کیست ولی شنیدم قبر زنی بوده که جلوی سینما فرهنگ می‌رقصیده است.»

منابع:

مهدخت صنعتی، افسانه نجم آبادی و غلامرضا سلامی (۱۳۹۷) حیات صدیقه: زمانه و کارنامه، نشر و پژوهش شیرازه.

عبدالحسین آذرنگ (۱۳۹۹) شصت چهره از میان قاجاریان و معاصران. کتاب بهار.

می‌گویند: مسجدی می‌ساختند، بهلول سر رسید و پرسید: «چه می‌کنید؟» گفتند: «مسجد می‌سازیم.» گفت: «برای چه؟» پاسخ دادند: «برای چه ندارد، برای رضای خدا.» بهلول خواست میزان اخلاص بانیان خیر را به خودشان بفهماند، محرمانه سفارش داد سنگی تراشیدند و روی آن نوشتند «مسجد بهلول» و شبانه آن را بالای سر در مسجد نصب کرد. سازندگان مسجد روز بعد آمدند و دیدند بالای در مسجد نوشته شده است «مسجد بهلول». ناراحت شدند، بهلول را پیدا کردند و به باد کتک گرفتند که «زحمات دیگران را به نام خودت قلمداد می‌کنی؟» بهلول گفت: «مگر شما نگفتید که مسجد را برای خدا ساخته ایم؟ فرضا مردم اشتباه کنند و گمان کنند که من مسجد را ساخته ام، خدا که اشتباه نمی‌کند.»

تماشای این مستند و اندیشیدن به [۱] جودی هاوارد، یکی از اعضای گروه جین‌ها موضوع سقط جنین، یادآور حس اختیار [۲] از مستند «جین‌ها» و اراده‌ای است که در مبارزه برای [۳] از مستند «جین‌ها» عدالت و آزادی به آن نیاز دارند. [۴] از مستند «جین‌ها»

ادامه مطلب حامله‌ای، نمی‌خواهی... از صفحه ۴۳

جمعیت» که در سال ۱۴۰۰ در مجلس به تصویب رسید، مجوز سقط قانونی در صورت ناهنجاری‌های جنینی یا خطر جانی برای مادر، با تشکیل «کمیسیون سقط جنین قانونی» و بر اساس ضوابط تعیین شده و با صدور رأی قاضی ویژه کمیسیون، صادر می‌شود. در واقع، ماده ۵۶ طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده، سقط درمانی را منسوخ می‌کند. بر اساس تبصره‌های این ماده، هرگونه کمک پزشکی، ماما یا دارو فروش که خارج از مراحل این ماده، وسایل سقط جنین را فراهم سازند یا مباشرت به سقط جنین کنند علاوه بر مجازات مقرر در ماده ۶۲۴ قانون مجازات اسلامی (کتاب پنجم - تعزیرات و مجازات‌های بازدارنده)، ابطال پروانه فعالیت را در پی دارد. گرچه در جمهوری اسلامی ایران، تصمیم درباره سقط جنین هرگز به زنان واگذار نشده بود اما تا پیش از تصویب طرح فوق، سقط بنا به دلایل پزشکی و بنا به تصمیم پزشکان، مجاز بود. اکنون این تصمیم به قضات سپرده شده و در واقع، حق مالکیت زنان بر بدن و نظارت بر آن به مردان قاضی واگذار شده است.

فشار برای افزایش جمعیت در ایران تنها به افزایش جمعیت در میان طبقات فرودست و حاشیه‌نشینان منجمد و باعث افزایش آسیب‌های اجتماعی، فقر و بیکاری می‌شود. از سوی دیگر، زنان را به سمتی سوق می‌دهد که به سقط جنین نامن، حتی به قیمت جانشان، روی می‌آورند. در ایران بنا به گفته دبیر شورای راهبردی جمعیت استان تهران، آمار سقط غیرقانونی، سالیانه نزدیک به ۳۷۰ هزار مورد است.

مستند جین‌ها: این مستند به خوبی نشان می‌دهد که در غیاب عدالت و قدرت سیاسی، چطور اقدامات جمعی نجات‌بخش است. گروه جین‌ها در فاصله سال‌های ۱۹۶۹ تا ۱۹۷۳ بیش از ۱۱ هزار سقط جنین امن و بدون هیچگونه تلفات جانی انجام دادند. این زنان وقتی فهمیدند که فردی که عمل سقط را انجام می‌دهد فاقد تحصیلات پزشکی است، نه تنها عملیات را متوقف نکردند بلکه به‌سادگی با طرح این پرسش که «اگر او می‌تواند، چرا ما نتوانیم»، پس از آموزش دیدن، انجام عمل سقط را بر عهده گرفتند. مستند «جین‌ها» نه داستانی تاریخی بلکه تاریخ روزانه زنان در زمانه‌ای است که هنوز مالکیت زنان بر بدن شان به رسمیت شناخته نمی‌شود. برای زنان در کشورهایی مثل ایران که نابرابری و ستم همه‌جانبه را تجربه کرده‌اند،

آنجلا دیویس، فعال سیاسی، در کتاب زنان، نژاد و طبقه، می‌نویسد که در نیویورک دهه ۱۹۷۰: ۸۰ درصد از زنانی که بر اثر سقط جنین غیرقانونی جان شان را از دست می‌دادند، سیاه‌پوست و پورتوریکویی بودند. آمار بالای درخواست سقط جنین از سوی زنان سیاه‌پوست و داستان‌هایی که تعریف می‌کنند بیشتر نه درباره تمایل به خلاصی از بارداری، بلکه در مورد شرایط بد اجتماعی است که آنها را از آوردن فردی دیگر به این دنیا منصرف می‌کند. زنان سیاه‌پوست از اولین روزهای برده‌داری، خود دست به سقط جنین زده‌اند. بسیاری از زنان برده، از آوردن کودکان، به دنیای کار اجباری پایان‌ناپذیر خودداری کردند، جایی که زندگی روزمره زنانش زنجیر، شلاق و آزار جنسی بود.

رایج‌ترین روش سقط جنین زنان نوجوانان با سطح تحصیلات پایین، استفاده از چای، گیاهان دارویی و مایعات است. روشی که اغلب به بستری شدن در بیمارستان ختم می‌شود، جایی که به‌علت ساختار مردسالار و سنتی، زنان در معرض نوع دیگری از خشونت هستند. جودی در مستند «جین‌ها» از تجربه سقط قانونی، به دلایل پزشکی در بیمارستان می‌گوید: «حرفه پزشکی که یک جورهایی تحت سلطه مردان است، اختیار کنترل بدن زنان را داشت. این مبارزه برای من نوعی برنده شدن و باز پس گرفتن کنترل بدنم از پزشکان بود. حس می‌کردم که بدنم زندانی نظام درمانی است.» یک پزشک زنان در مستند «جین‌ها» تأیید می‌کند که در آن دوران، حدود ۹۵ درصد از پزشکان متخصص زنان و زایمان، مرد بودند.

جرم‌انگاری سقط جنین، همواره طبقه مشخصی از زنان را هدف می‌گیرد. همان قوانین و لویایی که سقط را با استدلال حمایت از زندگی داخل رحم، جرم‌انگاری می‌کند، در واقع زندگی زنان را نادیده می‌گیرد. از سوی دیگر، ممنوعیت سقط جنین به محو پا کاهش سقط جنین نمی‌انجامد و صرفاً دسترسی زنان به سقط امن را محدود کرده و سلامت آنان در معرض مخاطره‌ای جدی قرار می‌دهد.

ایران و اجبار زنان به ادامه بارداری: طبق مصوبه سال ۱۳۸۴ مجلس، سقط جنین در ایران غیرقانونی و جرم قلمداد می‌شد و تنها در مواردی قبل از پایان چهارماهگی و پس از تشخیص پزشک متخصص و تأیید پزشکی قانونی با رضایت زن مجاز بود. اما مطابق ماده ۵۶ قانون «حمایت از خانواده و جوانی

ادامه مطلب شناخت ذهن... از صفحه ۳۲

این اهداف را از کجا آموخته است؟ از تربیت و القای ذهن های مسلط دیگر که به آن انتقال داده اند و دقیقاً اینجا می توان گفت که این انسان ها نیستند که انسان ها را تربیت می کنند و پرورش می دهند. این ذهن ها هستند که ذهن های بعد از خود را عین خود پرورش می دهند و تربیت می کنند. آیا کسی متوجه این توطئه هست؟ خیلی کم. تسلط ذهن بر جامعه بشری این وضعی شده است که می بینید. جوامع پر از خشونت، جنگ، درگیری، ظلم، دروغ، ربا، تمامیت خواهی، قتل و غارت و ناپهنجاری. در حقیقت از ثمره تسلط و حکمفرمایی ذهن ها در بدن انسان ها تمدن بشری تبدیل به تمدن ذهن ها شده است.

کف دو دست خود را بر روی هم منطبق کنید طوری که هر انگشت کاملاً بر روی انگشت نظیر خود بنشیند. حال اگر از روبرو نگاه کنید دقیقاً متوجه یک دست خود می شوید و دست دوم آنقدر منطبق بر آن شده که در پشت آن پنهان شده است. این حکایت خود واقعی انسان با ذهن اوست. حالا اندکی یکی از دست های خود را بچرخانید طوری که از انطباق و تقارن خارج شوند. اینجاست که میتوان متوجه دست دوم شد هرچند کامل نه ولی می شود متوجه این دوگانگی شد. در زندگی لحظاتی بسیار اندکی پیش می آید که بدون اختیار و ناخواسته، این اتفاق برای اغلب ما می افتد و انطباق ذهن با خود واقعی اندکی به هم میریزد طوری که خود شخص یا اطرافیان نزدیک، در آن لحظات متوجه تغییر می شوند (در حوادثی مثل از دست دادن عزیزان، تصادف، فقر، بیماری مزمن و...). ولی ذهن انسان این قابلیت را دارد که سریعاً حالت هم پوشانی و انطباق را ایجاد کند و مجدداً خود واقعی را در سایه خود پنهان نماید. دقیقاً مثل کسوف خورشید که چهره خورشید پشت ماه پنهان می شود، خورشید اندازه ماه نیست اما فاصله و زاویه جوری هماهنگ می شود که قرص ماه، قرص خورشید را از دید ناظر زمینی پنهان می کند. دقیقاً همین اتفاق توسط ذهن و من ذهنی برای خود واقعی پیش می آید و چهره خود واقعی پشت سیمای ذهن پنهان می شود و ناظر بیرونی ذهن را می بیند تا خود واقعی را.

آن چیزی که باعث رفتارهای نامناسب انسان در روابط بیرونی می شود و آنچه که باعث عدم موفقیت او در زندگی می گردد همین حالت متداولیست که ذهن، کنترل خود واقعی شخص را به عهده می گیرد. نزاع ها و برخوردها و قتل ها و ناپهنجاری ها و شکست ها به همین دلیل رخ می دهد و پشیمانی احتمالی بعد از آن دقیقاً یکی از نشانه های بروز خود واقعی در برابر عملکرد ذهن می باشد.

اما باید چه کرد؟ ما باید بتوانیم بر ذهن و من ذهنی تسلط پیدا کنیم و آن را به همان کارکرد اصلی خود که معاونت به ما در انجام امور است برگردانیم. ذهن هر انسان بالغ، به مدت سالیان حیاتش یکه تازی کرده و کنترل او را به دست گرفته است. طبیعی است که از قدرت و اعتبار و نفوذی برخوردار شده باشد که جدال و مبارزه با آن را سخت تر کند. برای شروع این مبارزه به جهت به کنترل در آوردن ذهن، اول باید ذهن و ساختار آن را شناخت و رفتارهای آن را فهمید و سپس برای کنترل بر آن از عادات قبل دست برداشته و با رفتارهای آگاهانه جدید او را به دام انداخت.

شخصی که بتواند ذهن خود را به کنترل در بیاورد بر رفتارها و ارتباطات و روابط خود تسلط خواهد یافت و اولین گام را به سوی موفقیت های شخصی و در نتیجه جمعی خواهد برداشت و ضمناً نسل بعد از خود را، از کودکی مسلط بر ذهن و آگاه تربیت خواهد کرد که به مراتب سریعتر از یک انسان بالغ این امر ممکن می شود. ذهن موجودی است مجازی، ذهن خوب یا ذهن بد نداریم. ذهن یا تحت کنترل است یا خارج از کنترل. ذهن تحت کنترل صاحب خود را در طول زندگی یاری می دهد تا خوب زندگی کند، خوب رفتار کند، خوب رابطه ایجاد کند، خوب بیاموزد، پیشرفت کند و باعث سعادت و رشد خود، خانواده و در نتیجه جامعه بشری شود. اما ذهن خارج از کنترل، خارج از منافع شخصی و جمعی صاحب خود عمل می کند و به مانند یک اتومبیل در سراسیمگی، مجموعه جسم و روح را به سمت شکست و نابودی می کشاند و او را از زندگی کردن در صلح و صفا و تعادل و رشد خارج می کند. در پشت سیمای هر کدام از ما شخصی زندانی است که حقیقت ماست اما ذهن او را از نظرها پوشانده است و اختیار او و آموزش را به دست گرفته است.

امیدوارم تا اینجا کار توانسته باشم در خواننده نسبت به خودش و من ذهنش یک دوگانگی و جدایی ایجاد کرده باشم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

ملکم، جای جای، خشک اندیشی و نادانی را به مسخره گرفته است.

۱- محمد تقی بهار، سبک شناسی، تهران، ۱۳۳۷، ج ۳، ص ۱۰۵
۲- میرزا فتح علی آخوندزاده، الفبای جدید و مکتوبات، بادکوبه، ۱۹۶۳، صص ۳۵۲-۳۵۳

۳- مجموعه خطی رسائل میرزا ملکم خان، کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران، شماره ۱۲۹۵/۱۲۹۵، ۳۲۵۷

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

رفته رفته خواهری که تار می زد دستش راه افتاد، به طوری که بعضی از شب ها برای ما قطعانی می نواخت که بیشتر در دستگاه ماهور بود و اطرافیان که به اصطلاح ته صدایی داشتند او را همراهی می کردند که این مسئله به جای خودش برای من وسیله تفریح شده بود. هفت هشت ماه بعد، یک روز شنیدم که خواهرم به مادرمان می گفت: «توران خانم می گویند که من دیگر چیزی در چنته ندارم تا به تو یاد بدهم. بهتر است تو از برادرم درس بگیری که استاد ماهری است.» مادر گفت: «ولی پدرت هرگز اجازه نمی دهد که تو پیش استاد مرد ویولن مشق کنی. با این حال درباره این آقا تحقیق می کنم. اگر مرد چشم و دل پاکی بود تو را به دستش می سپارم.»

تحقیقات به مدت یک هفته ادامه داشت. کسانی که استاد ویولن یعنی برادر توران خانم را می شناختند یک دل و یک زبان می گفتند که او پاک ترین و نجیب ترین استاد است. ده روز بعد این استاد به خانه ما آمد. اسمش «حسین یاحقی» بود.

حسین یاحقی معلمی جدی و دلسوز بود و با تمام وجودش به نوآموزان مشق ویولن می داد. هر وقت او به خانه ما می آمد من بازیگوشی را کنار می گذاشتم و در کنج اتاق می نشستم و به او و خواهرم خیره می شدم. بعدها که بزرگ شدم و یاحقی را بیشتر شناختم به یاد آمد که اظهار نظر افراد در مورد این مرد و این که او را پاک ترین استاد می شناختند کاملاً درست بوده است، مخصوصاً که یاحقی پس از قریب سه سال سر و کله زدن با خواهرم، او را نزد «استاد صبا» فرستاد و این ثابت می کند که نامبرده نه تنها نسبت به «صبا» حسادت نمی کرد بلکه او را از خیلی جهات از خودش بالاتر می دانست. جالب است که حسین یاحقی به این دلیل که همیشه تکیه کلامش «یاحق» بود به یاحقی مشهور شده و در واقع این نام فامیل را دوستان و آشنایانش برای او انتخاب کرده بودند. به هر حال صمیمیت و صداقت یاحقی و علاقه ای که نسبت به پیشرفت شاگردانش نشان می داد سبب می شد که یکی دیگر از خواهرها به مشق ویولن بپردازد که این یکی به علت مشغله زیاد و عشق و علاقه فراوان به درس و مدرسه، پس از یکی دو سال، آموختن ویولن را کنار گذاشت. در عوض من تا توانستم از جلسات درس ویولن استفاده کردم و در مدت زمانی که یاحقی به خانه ما رفت و آمد داشت با دستگاه ها و گوشه های موسیقی ایرانی تا حدودی آشنا شدم.

ادامه مطلب میرزا ملکم خان... از صفحه ۷

مبتکر تغییر خط میرزا فتح علی آخوندزاده بود. ملکم به دنبال او آمد. آخوندزاده از تایید و پیشنهادهای اصلاحی او استقبال کرد، اما سرانجام هیچ یک به هدف خود نرسیدند و در ناکامی خود همدرد شدند. در واقع علت اساسی توجه و احترام بسیاری از روشنگران ایرانی، از آخوندزاده و میرزا آقاخان کرمانی گرفته تا طالبوف و زین العابدین مراغه ای، به ملکم گذشته از مقالات روزنامه قانون تلاش او در اصلاح خط بود، وگرنه هیچ گونه شباهتی در منش و اخلاق بین آن بزرگواران آزاده، با ملکم سیاستمدار وجود نداشت.

آخوندزاده نخستین بار رساله «الفباء جدید برای تحریرات السنه اسلامیه که عبارت از عربی و فارسی و ترکی است» را نوشت (۱۲۷۴/۱۸۷۵) و آن را برای وزیران علوم ایران و عثمانی فرستاد، اما به آن اعتنایی نشد. در طرح الفبای جدید آخوندزاده حروف براساس شکل شان متمایز می شوند و حرکات، یعنی اعراب، جزو حروف کنار آنها نوشته می شوند.

پنج سال بعد طاهر منیف پاشا (۱۲۴۶-۱۳۲۸/۱۸۳۰-۱۹۱۰) وزیر عصر تنظیمات عثمانی به فکر اصلاح الفبای ترکی افتاد و در این زمینه طرح خود را پیشنهاد کرد. آخوندزاده از آن استقبال کرد و آن را فرصتی برای تحقق طرح پیشین خود دانست و روانه استانبول شد (۱۸۶۳/۱۲۸۰)، اما «جمعیت علمیه عثمانیه» طرح او را نپسندید. ایراد آنان این بود که در طرح آخوندزاده حروف در ترکیب کلمات همچنان به هم متصل است و این مساله در کار چاپ ایجاد اشکال می کند. جواب آخوندزاده این بود: «گفتم که در این صورت باید تغییر کلی به الفباء سابق داده شود، یعنی حروف الفباء اسلام نیز مانند حروف خطوط یوروپائیان باید مقطعه باشند و خط از طرف دست چپ به طرف دست راست نوشته شود و نقطه ها بالکلیه ساقط گردند و اشکال حروف از الفباء لاطین انتخاب گردد و حروف مصوته کلا در پهلوی حروف صامته مرقوم شوند. خلاصه الفبای سیلابی مبدل به الفباء آلفابتی بشود.» (۲)

ملکم، که در این زمان مستشار سفارت ایران در استانبول بود، با آخوندزاده از نزدیک آشنا شد و به افکار او پی برد و خود به فکر اصلاح خط افتاد و رساله شیخ و وزیر را نوشت (۱۲۸۵/۱۸۶۸) این رساله به صورت منظره ای بین شیخ سنت پرست و مخالف اصلاح الفباء و وزیر نو اندیش و ترقی خواه و هوادار اصلاح الفبا تنظیم شده و قلم طنز آمیز

ادامه مطلب سفر به ایران باستان... از صفحه ۲۳

1. Epic Iran: 5000 Years of Culture, May 26-September 12, 2021, London, Victoria and Albert (V&A) Museum in collaboration with Iran Heritage Foundation and Sarikhani Collection. Companion book: Epic Iran, 5000 Years of Culture (V&A Publications, London, 2021, 336 p., £40, US\$55).
2. Forgotten Empire: The World of Ancient Persia, edited by John Curtis and Nigel Thallis (University of California Press, Berkeley, 2005)
3. The Cyrus Cylinder and Ancient Persia, by John Curtis with a new translation of the Cyrus Cylinder by Irving Frankel (The British Museum, London, 2013).
4. Ceramics of Iran, by Oliver Watson (The Sarikhani Collection and Yale University Press, 2020)
5. Art in the First Cities of Iran and Central Asia, by Agnès Benoit (The Sarikhani Collection and Yale University Press, 2021).
6. Iran: Five Millennia of Art and Culture, December 6, 2021 through March 20, 2022, the James-Simon-Galerie, Museumsinsel Berlin, in collaboration with Museum für Islamische Kunst. Companion book: Iran, Five Millennia of Art and Culture, edited by Ute Franke, Ina Sarikhani Sandman and Stefan Weber (Hirmer Verlag, Berlin, 396 p., 2021, Euro 49.90).
7. Persia: Ancient Iran and the Classical World, April 6-August 8, 2022, Getty Villa (J. Paul Getty Museum), Malibu, California, in collaboration with Farhang Foundation and Pourdavoud Center at the University of California in Los Angeles. Companion book: Persia: Ancient Iran and the Classical World, edited by Jeffrey Spier, Timothy Potts, and Sara Cole (J. Paul Getty Museum, Los Angeles, 431 p., US\$ 65).

ادامه مطلب شناخت ذهن... از صفحه ۵۸

اولین گام برای این دوگانگی نگاه کردن خود واقعی به من ذهنی می باشد. به رفتارهای اخیر خود توجه کنید. از انجام چه تعداد از آنها شخصاً پشیمان و نادم هستید و آرزو داشتید که آن کار را انجام نمی دادید یا آن صحبت را نمی کردید! این رفتارها در زمان هایی صورت گرفته است که کنترل شما به دست من ذهنی شما بوده است و ذهن علاوه بر اینکه به شما در انجام آن عمل کمک کرده قبلش به جای شما هم تصمیم به انجام آن عمل گرفته است. ما اینجا به شما خواهیم آموخت که این زندانی بیگناه را از زندان ذهن آزاد کنید و بر من ذهنی مسلط کنید تا درصد تکرار این چنین رفتارها و واکنش های ذهنی در شما کمتر شود، طبیعتاً نتیجه آن بهبود روابط شما در همه موارد خواهد شد که در ادامه آثار موفقیت آمیز آن را بر زندگی خود حتماً خواهید دید. با من همراه باشید تا من ذهنی را بشناسیم و به خود واقعی کمک بکنیم تا دوباره او را به خدمت بگیرد. وقت آن رسیده که از تخت حکمرانی پائینش بیاوریم و خود واقعی را بر تخت بنشانیم تا من ذهنی دوباره در خدمتمان باشد.

آذربایجانی است. فرد اساسی بین آنها در این است که اشعار صابر کوتاه، منسجم و ظریف تر و دقیق تر است، درحالی که شعر سید اشرف شعر مطبوعاتی است و ارزش ادبی چندانی ندارد. گاهی او به قدری به ترجمه خود مطالب زیاد می افزاید که گیرایی و زیبایی شعر صابر از میان می رود. و البته گاهی نیز فوق العاده خوب از عهده ترجمه برمی آید. در اینجا احتیاجی به مقایسه دقیق اشعار این دو شاعر نیست، چون مرحوم آریین پور چند نمونه را دقیقاً در از صبا تا نیما مقایسه و تحلیل کرده است. در این جا به نقل سه نمونه از اشعار سید اشرف مبادرت می شود:

دست مزن! چشم بیستم دو دست / راه مرو! چشم، دو پایم شکست
حرف مزن! قطع نمودم سخن / نطق مکن! چشم بیستم دهن
هی نفهم! این سخن عنوان مکن / خواهش نافهمی انسان مکن
لال شوم کور شوم کر شوم / لیک محال است که من خر شوم
چند روی هم چو خران زیر بار؟ / سر ز فضای بشریت برآر؟

(کتاب باغ بهشت، چاپ کانون کتاب تهران، ص ۲۱)

- ۱- هوپ هوپ نامه، صص ۱-۲، ترجمه فارسی شفای صص ۳۳-۳۴.
- ۲- سعید نفیسی، مجله سپید و سیاه، شهریور ۱۳۳۴، همچنین نگاه کنید به مقاله جمالزاده، یغما، سال ۱۳، شماره ۳، خرداد ۱۳۳۹.

3- See Franceszek Machalski, La Littérature de l'Iran Contemporaine, (Wroclaw, Zaklad Narodowy im. Ossolimskich, 1965), 2 : 56.

ادامه مطلب طنز در مطبوعات... از صفحه ۷

ولی از لحاظ جهان بینی، دوراندیشی و وسعت اطلاع از امور، اشرف به پای صابر نمی رسد. اشرف مدت های مدیدی یکه و تنها با دست خالی روزنامه نسیم شمال را انتشار داد، و تمام کارهای آن را خود انجام می داد و تمام اشعار و محتویاتش را خود می نوشت. مرحوم سعید نفیسی شرح حالی از سید اشرف نوشته است که درخور نقل است، زیرا کم پیدا می شوند کسانی که هرچه می نویسند و می کنند برای مردم خرده پا و بی کس باشد. نفیسی می نویسد: «این روزنامه نه چشم پرکن بود، نه خوش چاپ، مدیر آن وکیل و سناتور و وزیر سابق هم نبود. پس مردم چرا اینقدر آن را می پسندیدند؟ از خود مردم پرسید. نام این روزنامه به اندازه ای بر سر زبان ها بود که سیداشرف الدین قزوینی مدیر آن را مردم به نام نسیم شمال می شناختند و همه او را آقای نسیم شمال صدا می کردند. روزی که موقع انتشار آن می رسید، دسته دسته کودکان ده دوازده ساله که موزغان او بودند، در همان چاپخانه گرد می آمدند و هر کدام دسته ای بزرگ می شمردند و از او می گرفتند و زیر بغل می گذاشتند. این کودکان به راستی مغرور بودند که فروشنده نسیم شمال هستند.

روزی نشد که این روزنامه لوله ای در تهران نیندازد. دولت ها مکرر از دست او به ستوه آمدند. اما با این سید جلنبر آسمان جل وارسته بی اعتنا به همه کس و همه چیز چه بکنند؟ به چه دردشان می خورد او را جلب کنند؟ مگر در زندان آرام می نشست؟ حافظه عجیبی داشت که هرچه می سرود، بدون یادداشت از بر می خواند. در این صورت محتاج به کاغذ و قلم و مرکب و مداد نبود و سینه او خود لوح محفوظ بود. او در آن گیرودار و گیراگیر اختلاف مشروطه خواهان و مستبدان به میدان آمد. اشعار معروفی در نگویش زشتکاری های محمدعلی شاه و امیر بهادر و اعوان و انصار ایشان گفته بود که دهان به دهان می گشت. در این حوادث هیچکس مؤثرتر از او نبود. یقین داشته باشید که اجر او در آزادی ایران کمتر از اجر ستارخان، پهلوان بزرگ نبود. حتی این مرد شریف بزرگوار در قزوین تفنگ برداشت و با مجاهدان دسته محمد ولی خان تنکابنی، سپهدار اعظم، جنگ کرده و در فتح تهران جانبازی کرده بود.

آزادگی و آزاداندیشی این مرد عجیب بود. همه چیز را می توانستی به او بگویی، اندک تعصبی در او نبود. لطایف بسیار به یاد داشت، قصه های شیرین می گفت، خزانه ای از لطف و رقت بود، کینه هیچکس را در دل نداشت. از هیچ کس بد نمی گفت، اما همه را مسخره می کرد و چه خوب می کرد! ای کاش باز هم مانند او پیدا می شدند که همین کار را با مردم این روزگار می کردند!

او در سراسر زندگی مجرد زیست و سرانجام گرفتار عواقبی شد که نتیجه طبیعی و مسلم این گونه مردان بزرگ است. او را به تیمارستان شهرنو بردند و اتاقی در حیاط عقب تیمارستان به او اختصاص دادند. من نفهمیدم چه نشانه جنون در این مرد بزرگ بود! همان بود که همیشه بود! (۲)

سید اشرف در فقر و مسکنت در تیمارستان شهرنو در ۱۳۱۳ در سن شصت و پنج سالگی درگذشت. زندگی او نشان می دهد که طنزنویس مؤمن و مصمم چه سرنوشتی می تواند داشته باشد.

سید اشرف از نمونه های بارز روح خستگی ناپذیر مردم روزگار مشروطیت است. حربه او طنز گیرا و بُرّای اوست که گاهی به صورت غزل و زمانی به صورت مستزاد و تصنیف می نویسد. در دیوان اشعار او که به نام هشت بهشت چند بار در هندوستان و ایران چاپ شده است، شعر روفیانه و یا غنایی یافت نمی شود و تمام توجه او با واقع بینی خاصی معطوف مسائل اجتماعی و سیاسی است که مردم گرفتار آنند. برای اشرف شعر وسیله ای بود برای انتقاد سازنده از اجتماع و آگاهانیدن مردم. بدین جهت بود که از زبانی ساده و عامه پسند استفاده می کرد، و مخصوصاً از تصنیف، که رواج فوق العاده ای می توانست داشته باشد، سود می جست. کسانی که مخالف پیشرفت و تعلیمات به طرز جدید بودند، خوش باوری و خرافه پرستی مردم، و مأموران زورگوی دولتی مورد انتقاد بی پروای اشرف قرار می گرفتند. به گفته ماخالسکی، (۳) مستشرق لهستانی، در اشعار اشرف دو موضوع کلی به چشم می خورد: یکی تأسف و تحسر بر بدبختی های کشور، و دیگری تشویق و ترغیب مردم به اصلاحات و انتقاد طنزآمیز در مورد مسائل سیاسی و اجتماعی. مستزادهای «گردید وطن غرق اندوه» و «دوش می گفت این سخن دیوانه ای بی بازخواست - درد ایران بی دواست»، و غزل های «امروز چو ما هیچکس انگشت نما نیست» و «اشرف از این بیش جسارت مکن»، و غیره را از نوع اول و «قیمه با غین نیست»، «فال نخود» و «شکایت تازه عروس» را از نوع دوم می توان به عنوان مثال آورد.

تعداد زیادی از اشعار سیداشرف تقلید و یا ترجمه آزادی است از هوپ هوپ نامه صابر، و حتی در اشعاری که مستقلاً نوشته شده اند، اغلب او تحت تأثیر سبک شاعر



Interview with Bani Khoshnoudi, Director of “Transit”

Jamileh Davoudi

I got a chance to learn of Bani (Banafsheh) Khoshnoudi in the solidarity program, Films From Iran for Iran, and I was very impressed with her work. Bani is an Iranian-born (1977 Tehran), Texan-raised filmmaker. She has made 4 films, Transit, The Silent Majority Speaks, Ziba and Fireflies that have been screened internationally and received many awards. I am very pleased that Bani Khoshnoudi has accepted my invitation for an interview with “Pezhvak of Persia”.

How did you get interested in making films?

When I was at public high school in Texas, in the early 1990s, I got involved with photography and developing in the dark room there. I was already doing other forms of art, mostly drawing, painting and collage, but photography was a revelation for me because of the way light worked. My studies at university began with architecture, but I quickly moved to photography again, and then the film school as I was searching for ways to explore and express many ideas that I was already having.



Bani (Banafsheh) Khoshnoudi

Your first film “Transit” which is an incredible short, is shot entirely with refugees who were all applying for asylum in France and waiting for a visa. Could you talk about your experience making this film?

I had moved to France a few years before and was involved with activism around migration and asylum seekers, mostly putting pressure on the French and European governments in terms of their legal rights and the frameworks that were established to receive people who were fleeing war, many of which were caused by or worsened by European and American powers, internal oppression and also political problems. After spending 2 years hearing testimonies and often writing asylum cases, all voluntarily, I thought to make a film about this particular moment of being suspended and making friendships within the non-zones of migration. I proposed the project to a group of asylum seekers I was close with, and they accepted the collaboration. I had written the film but asked them to feel free to improvise a lot of the dialogues and ways of putting the scenes together. It was a collaboration production.

Your provocative documentary “The Silent Majority Speaks” uses images from several different cameras secretly recording the protests of Green Movement. But you also use archives of Iran’s revolutionary past to reflect on political history. Why was it important for you to put the images of 2009 in context with past protest?

I was on the streets in Tehran protesting and filming at the same

time during that summer of 2009. I, myself, saw images of our past history and revolts, important moments of Iran’s modernity, moving through my mind. These were not always pleasant images, as the oppression and violence has been cyclical and repetitive, from the hangings during the Constitutional Revolution, to the murder of leftists and intellectuals by the Shah, the Coup of 1953 and Mossadegh’s estrangement, the revolution of 1979 of course, but also so many smaller moments. It felt important for me to put this revolt of 2009 into perspective but also to speak of the power and necessity of images, the importance of archive and what potential it has. As we can see today that archive has once again come into play with the current revolution.

Your first feature film “Ziba” is about an upper-class housewife from Tehran who apparently has her life in order. But she is not happy. This is the only film I have seen shot in Iran that shows a woman going to bed without scarf. Did this film ever screen in Iran? This is not just about Ziba and has multiple stories. Could you talk about this film?

No, it never officially screened in Iran. I made all



Transit

my work completely independent of the official Iranian production and distribution schemes, so I had at once freedom to do what I chose, as well as the limitation of my audience to those outside of the country. The film uses Ziba as a symbolic character, not a personality nor an intimate story, to speak of the suffocation of women in Iran, no matter the social class, but also about the inability and impossibility for people to communicate and exchange experience across social classes. This was my assessment in 2010 when I wrote the film, and I believe that society’s ills have unified more people today. But in general, the upper classes isolate themselves and don’t care so much for the working classes, something that must change in Iran and will change now as the new movement is a popular uprising.

“Fireflies” is about Ramin, an Iranian immigrant in Mexico who has left his boyfriend behind in Iran but misses him and can’t afford to go back. What inspired this story?

Ramin left his boyfriend in Iran to find a way to Europe, but the boat he hid on from Turkey came to Veracruz, Mexico. It was inspired on the one hand by the story of an Iraqi migrant who ended up in Mexico. And on the other hand, by the testimonies and friendships that I made with young people from the LGBTQ+ refugee communities in Turkey and in the U.S. after 2009 and another mass exodus. I thought it important to begin speaking more openly about their political presence within Iran, and not just about identity issues, since so many from this community were already taking risks on the streets during the Green Movement.

Are you currently working on a project?

Yes, I have several projects including two fictions films, a documentary essay and more of my photography and artwork, as I have been making pieces for installations recently as well.

I look forward to seeing your future work. Thank you so much 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!

متخصص در:

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

MARYAM

FOUNDER & CEO

917-428-4600

MaryamDickey@me.com

www.MMLuxuryRealty.com

Specialized In:

The Bay Area/Silicon Valley Real Estate

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



Los Altos Hills \$6,998,000

Great opportunity with the potential to expand or rebuild and have a fabulous, contemporary mansion in Los Altos Hills!

MM Luxury Realty

DRE: 01143680 Powered by eXp Realty of California, Inc



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

(408)298-1500

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112