

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

بابک اخلاقی

وکیل ثبت اختراعات

NovoTechIP International PLLC
1717 Pennsylvania Ave. NW, Suite #1025
Washington, DC 20006



www.NovoTechIP.com

(202) 559-9159



SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره‌ی مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی‌اریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه با همکاری سحر بینش



Sahar Binesh, REALTOR®

(408) 348-9197

Sahar.Binesh@Compass.com
DRE: 02061674

Shawn Ansari, REALTOR®

(408) 529-4574

Shawn.Ansari@Compass.com
DRE: 01088988

Expertise You Need, Results You Can Count On



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

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.

COMPASS

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(800)525-6060

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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

بی «مرغ سحر» سحر نمی شود!

رضا شکراللهی



محمد رضا شجریان حالا به خوابی بی‌بیداری رفته است و نه تنها مام میهن که زبان مادری اش را هم به سوگ نشانداده است، که چنین زار و پریشان باید پی کلمه و جمله گشت برای سوگواری. مهم نیست این که شجریان کی به دنیا آمد و کی از دنیای ما رفت. حتی این هم مهم نیست که آخرین آواز شجریان کدام بود و اولینش کدام. محمد رضا شجریان خطی بود ممد به درازای عمر ایران.

تنها شجریان دنیا با منحصر به فردترین امضای دنیا به خط شکسته نستعلیق سحرانگیز خودش در آلبوم سه گانه سرو چمان: «خاک پای مردم ایران زمین، محمد رضا شجریان». شد یک کلمه که مردمش در لحظه های تنهایی، لحظه های غربت و هجران، لحظه های ناب عاشقی، لحظه های تلخ و هراسناک جنگ، و لحظه های افتخار و غرور می توانستند با بر زبان آوردنش کرور کرور حرف های زده و ناگفته به همدیگر بگویند بی آن که حرفی بزنند.

محمد رضا شجریان رمز آشنایی مهاجران بی وطن بود که در لحظه های تهی از رفاقت و خاک، صدایش را بریزند در گوش غربت و با او هم صدا شوند که «اگر چه دلها پر خون است، شکوه شادی افزون است». او بود که در یک شب زیبای آرام با صدای مرغ حق، کنار پرویز مشکاتیان نشست و در «استان جانان» فریاد کشید «جام می و خون دل، هر یک به کسی دادند»، و ما وقت گوش سپردن به این آواز تلخند زدیم و ته دل مان گفتیم مهم نیست، «در دایره قسمت، اوضاع»

همین است که هست.

اینها را شجریان یاد مردمش داد. در «معمای هستی» او بود که خواند «نه راه است این که بگذاری مرا بر خاک و بگریزی»، و حالا این ماییم که می گوئیم این راهش نبود. راه این نبود که ما را بگذاری بر این خاک پر آشوب ویران و بگریزی. حالا مردمتم باید بی صدای تو بروند در خیابانها و بخوانند آنچه را که آن گونه پرسوز در «چشمه نوش»، در شبی مهتابی، کنار یارت لطفی زانو زدی و خواندی «آلاه روزگارم ته ای یار... بنفشه روزگارم ته ای یار». شجریان بود که در کالبد طاهر آوازه خوان «دلشدگان» دمید و در آواز مخالف سه گاه خواند «ارغنون ساز فلک رهن اهل هنر است». آخ و امان از راهزنانی که به کاروان شادیها و خاطرات ما شیخون زدند!

شجریان خود مردمش بود، بلبلانی که در موسم گل خاموش بودند. ما خاموش بودیم، اما او نبود. این حنجره او بود که «آتش زد در عود» مردمش «آتش عشق تو در جان خوش تر است»، ولی حالا دیگر نیست تا بگوید درد و سوز این گرفتارها را چه کسی باید با مردم فریاد بزند. حالا کدام صدا مثل او خیام بخواند؟ کدام صدا مثل او اشک را تحریر بزند و پیچ و خم بدهد و مس دلتنگی را طلا کند به کرشمه ای، آن گونه که او در «دستان» می خواند که «اکسیر عشق بر مسم آمیخت، زر شدم». **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	اخبار-فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وش)
صفحه ۶	دهخدا و ادوارد براون (حسن جوادی)
صفحه ۷	بر گرفته از کتاب روشنگران ایران (ایرج پارس نژاد)
صفحه ۸	یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	بر خورد علم و دین (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	پیشینه نبردهای ایران... (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	ورزش از نگاه من (احمد طوسی)
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	دنیای سینما (سعید شفا)
صفحه ۱۷	نوشته، پوزخند (عزت گودرزی)
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	یادداشتی بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱	هویت ملی ما چیست؟ (رضا فانی یزدی)
صفحه ۲۲	آگهی
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	اخبار
صفحه ۲۸	سار بی بی خانم (مهشید امیرشاهی)
صفحه ۲۹	آگهی
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	برگ گل (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳	چرا مدیتیشن؟ (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	حکایت رضا (میلاذ رضایی کلانتری)
صفحه ۳۷	عشق، هوس، نفرت (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	دکتر جعفری (هما گرامی فره وش)
صفحه ۳۹	چرا پالش مومو ترسناک است. (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	اخبار
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تاییر)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	تا نظر شما چه باشد - دنباله مطلب
صفحه ۴۸	دنباله مطلب
صفحه ۴۹	دنباله مطلب
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	دنباله مطلب
صفحه ۵۸	دنباله مطلب
صفحه ۵۹	انگلیسی
صفحه ۶۰	انگلیسی

در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۷۵ دلار
برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

(408)221-8624 PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی ها با صاحبان آگهی می باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی پذیرد. ♦ استفاده از طراحی های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حک و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه نویسندگان الزاما بیاتر نظر مسئولین پژواک نمی باشد. مسئولیت نظریه ها به عهده نویسندگان است.

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

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



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

شرایط وخیم اقتصادی و فشارهای روحی به شهروندان

ونوس امیدوار



کارش برسد، بدون توجه به تاکسی‌های در صف، سوار اولین خودروی مسافرکشی که جلوی پایش توقف می‌کند، می‌شود. همین که پایش را داخل ماشین می‌گذارد، صدای فریاد راننده تاکسی‌ها بلند می‌شود و راننده مسافرکش شخصی را به باد فحش و ناسزا می‌گیرند که چرا وارد حوزه کاری آنها شده است و مسافر آنها را سوار می‌کند. «هادی»، یکی از این راننده‌ها، با شتاب خود را به مسافرکش می‌رساند و قصد دارد او را از ماشینش بیرون بکشد و وقتی با مقاومت و پاسخ‌های تند او مواجه می‌شود، سیلی جانانه‌ای را نثارش می‌کند و می‌گوید: «به اندازه کافی بازار ما کساد و هشت‌مان گرو نه‌مان هست، تو هم می‌خواهی در این آشفته‌بازار تیزبازی در آوری.»

پس از کمی بگومگو، جو کمی آرام‌تر می‌شود. در این لحظه هادی می‌گوید: «به خدا از شش صبح از خانه می‌زنم بیرون و تا ۹ شب در این خیابان‌های شلوغ و آلوده تهران مسافرکشی می‌کنم، اما همیشه چند قدم از خرج و مخارج روزمره عقب‌تر هستم. امسال هم دیگر قیمت همه چی سر به فلک کشیده است. باور کنید گاهی از شدت اضطراب و فشار عصبی فکر کشتن زن و بچه‌ام و خودکشی خودم به سرم می‌زند. به نظرم مرگ از این زندگی که هر روز سخت‌تر از روز قبل می‌شود، بهتر است.»

راننده مسافرکش شخصی هم که دل پر دردی دارد، در پاسخ می‌گوید: «خیال می‌کنی از دل خوشم به مسافرکشی با این پراید قراضه رو آوردم. کرونا کار و کاسبی‌ام را کساد کرده، از شهرستان به تهران آمدم تا خرج زن و بچه‌ام را در بیابرم. شب‌ها هم یک گوشه این شهر توی ماشین می‌خوابم، البته اگر بشود اسمش را خواب گذاشت، زیرا که تا نیمه‌های شب سیگار می‌کشم و به قرض و بدهی‌هایم که روی هم تلنبار شده و خرج و مخارج مادر مریضم فکر می‌کنم. به توصیه یکی از مسافرهایم، یک قرص آرام‌بخش خریدم تا بتوانم لاقلا سه چهار ساعتی را بخوابم.»

افسردگی در میان گروه‌های مختلف مردم نشان از این دارد که جامعه به شدت درگیر مشکلات روحی و روانی است. مشکلاتی که روز به روز بیشتر می‌شوند و در مقابل توان مردم برای رهایی و درمان آنها کمتر می‌شود. آسیب‌پذیری مردم به حدی افزایش یافته است که مقامات دولتی هم بر آن صحنه می‌گذارند. چند هفته پیش بود که «احمد حاجبی»، رئیس دفتر سلامت روان «وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی»، گفت: «حدود ۲۳ درصد جمعیت کشور به نوعی دچار اختلالات روانی هستند و حدود ۶۶ تا ۷۵ درصد این افراد، برای درمان به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه نمی‌کنند.»

این مقام دولتی بدون اشاره به دلایل اصلی گرفتار بودن حداقل یک‌چهارم جمعیت کشور به مشکلات روحی و روانی، تنها به نقش تغذیه سالم در سلامت روان اشاره کرده است. در حالی که بسیاری از متخصصان روان‌درمان‌گر و جامعه‌شناسان، شرایط نابه‌سامان اقتصادی، تورمی که لحظه به لحظه سفره‌های طبقات مختلف مردم به‌ویژه طبقات متوسط به پایین را خالی‌تر و امید به آینده و دسترسی به یک زندگی معمولی را کمرنگ‌تر می‌کند و همچنین عمیق‌تر شدن فاصله طبقاتی را از دلایل اصلی اختلالات روان‌تنی می‌دانند.

در نمونه دیگر از نزاع‌ها و خشونت‌های خیابانی که در این سال‌ها به چشم خیلی‌ها عادی شده است و وقتی اتفاق می‌افتد، فقط به نظاره می‌ایستند و به سادگی از کنار آن عبور می‌کنند، می‌توان به دعوی چند راننده تاکسی با یک مسافرکش شخصی اشاره کرد که در محدوده کاری آنها وارد شده و مسافر سوار کرده است. اول صبح است و تاکسی‌ها دور میدان صنعت به صف ایستاده‌اند و منتظر مسافر هستند و تا وقتی سه تا مسافرشان تکمیل نشود هم قصد راه افتادن ندارند. «مهتاب» که دیر از خانه خارج شده است و عجله دارد هر چه زودتر به محل

فروشی نیست، از مغازه‌ام برو بیرون که دیگر حوصله چک و چانه زدن ندارم. این‌قدر از جاهای مختلف تحت فشار هستم که دیگر تاب و توان جر و بحث با مشتری‌هایی مثل تو را ندارم. بیشتر از این روی اعصابم راه نرو و از مغازه برو بیرون خانم...»

این‌ها بخشی از مشاجره یک فروشنده با مشتری اش است، بحث‌هایی که این روزها مشابه آن در خیلی جاهای دیگر به وفور به چشم می‌خورد. از بحث و جدل راننده تاکسی با مسافرکش، دعوی دو زباله‌گردی که هر یک سطل آشغالی را متعلق به محدوده استحفاظی خود می‌داند و معتقد است آن یکی به قلمرو او تجاوز کرده است، تا فردی که حین راه رفتن در خیابان، مخاطبش را در آن سوی تلفن با الفاظ رکیک تهدید می‌کند که اگر تا فلان وقت پولش را حاضر نکند، حکم جلبش را می‌گیرد و به خاک سیاه می‌نشانند.

این میزان از خشونت، عصبانیت و حتی

مغازه‌دار با عصبانیت، تمام روسری‌ها را که از قفسه بیرون آورده است تا «سپیده» آنها را ببیند، جمع می‌کند و می‌گوید: «خانم معلوم است قصد خرید نداری و داری من رو اذیت می‌کنی. چرا بعضی از شما مشتری‌ها بی‌خود با اعصاب و روان مردم بازی می‌کنید...»

سپیده در حالی که دلیل عصبانیت فروشنده را نمی‌فهمد و با حرف هایش تلاش می‌کند او را آرام کند، در جواب می‌گوید: «به خدا آقا من قصد خرید دارم، فقط این دو سه تا روسری که آوردید، مد نظرم نیست و آنطور که فکر می‌کردم بهم نمی‌آیند. خب حالا مگر چی شده؟ دو سه تا روسری که بیشتر نیست، چرا شلوغش می‌کنید و هم اعصاب خودتان و هم من را خرد می‌کنید.»

اما ظاهراً فروشنده کوتاه نمی‌آید و مجدداً به غرولند ادامه می‌دهد و وقتی با خونسردی سپیده مواجه می‌شود بر شدت عصبانیتش افزوده می‌شود و می‌گوید: «اصلاً خانم روسری‌های من



کامران پورشمسی

متخصص و مشاور در امور خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

Kamran Pourshams
Experienced Professional Realtor

Residential, Commercial,
Property Management

Proven Insights.
Proven Results.

DRE# 01066478

◆ چگونه تحت شرایط اقتصادی کنونی صاحب خانه شوید؟
◆ به چه طریقی در این موقعیت زمانی می‌توانید خانه تان را بفروشید؟

من میتوانم با آگاهی و شناخت درست از آخرین تغییر و تحولات در امور خرید و فروش خانه و املاک، شما را در موارد فوق مطلع و یاری نمایم!

Experienced Agent in Short Sale
& Bank Owned Properties
با در دست داشتن لیست کامل خانه‌های ضبط شده از طرف بانکها

Res: (408)879-9343 Bus: (408)369-2000
Dir: (408)369-2020 Cell: (408)781-1200

1630 W. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

این ارواح عصیانگر غلبه کنند، به او خبر بدهند تا او عرض حالی به شاهزاده تقدیم کند تا آنها را با زور مطیع کند و مجبور به فرمانبرداری گردانند. همین که این پاسخ رسید، آنها مردم را به کلیسای صومعه خواندند و آن را با طمطراق خواندند و شرحی عاری از حقیقت بدان افزودند و از احترام زیاد و محبت مخصوص شاه برای رئیس اسقف های خودشان سخن گفتند تا این مردمی را که طبیعتاً زود باور هستند بترسانند و چون کوشش آنها بی نتیجه ماند، یکی از کشیشان که عنوان اسقفی دارد «زیرا پنج یا شش تن از این نوع وجود دارد و رئیس اسقفان هر که را که پول به او بدهد با کمال میل به این سمت می گمارد» این کشیش و یک کشیش دیگر به عنوان نماینده معین شدند که پیش رئیس اسقفان بروند و قرار بر این شد که آنها از سوی او دادخواستی تقدیم شاهزاده کنند. بنابراین آنها به مشهد که دربار او در آنجا بود رفتند، آنان در دادخواست خود آورده بودند که در اصفهان اشخاص ناشناخته ای هستند که هیچ کار مفیدی برای شاه و کشور انجام نمی دهند و حتی زبان قابل توجهی به آنها وارد می کنند زیرا تمام آنها را که به آئین خود گروانده اند و می دارند که به اروپا یا به هند بروند.

بزرگ خود را در مشهد گذاشت و او را نایب السلطنه کشور کرد و تمام قدرت سلطنت را در هنگام غیبت خود به او سپرد. دوری شاه و قدرتی که به دست شاهزاده جوان سپرده شده بود به نظر کشیشان ارمنی جلفای اصفهان که متعلق به فرقه خاصی هستند موقعیت مناسبی آمد تا بر ضد میسیونرها و کاتولیک ها قد علم کنند و آنها را از کشور بیرون برانند. آنان بر اعتبار ادعائی اسقف خود زیاد حساب می کردند زیرا تهماسب خان پیش از تاجگذاری وقتی که از «اچمیادزین» که محل اقامت این اسقف است می گذشت، اظهار لطفی به او کرده بود. در صومعه جلفا که مقر این کشیشان است مانند جاهای دیگر عده ای از اشخاص تعلیم نیافته و تحصیل نکرده و دورو جای دارند. مردمی هم که فرمانبردار آنها هستند، درباره آنها همین عقیده را دارند. همین که کوچکترین فرصتی برای میانه بهم زدن پیدا می کنند، این فرصت را از دست نمی دهند. اینان علیه تعداد زیادی از جماعت خودشان که آنها را ترک کرده و به دین کاتولیک گرویده بودند به اسقف خود شکایت کردند. پاسخ اسقف این بود که سعی کنند آنها را با تعلیم و اندرز و سرزنش های خصوصی یا سرزنش در ملاء عام بازگردانند و اگر نتوانستند بر



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

(بخش سی و نه)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

شده است و دو جنگی که علیه ترکان کرده و پیروز گشته است، کافی است که نبوغ جنگی او را نشان بدهند. وی سپاهیان خود را در نظم و سامانی دقیق نگاه می دارد که معمولاً شرقیان فاقد آن هستند. او آنها را با نظم بیشتری به پیش می راند و آنها را و او می دارد تا کاملاً به موقع شلیک کنند. اما درباره شهرهایی که در محاصره می گیرد، راز پنهانی ندارد جز اینکه آنها را دچار قحط زدگی می کند و سپس شهر را فتح می کند. محاصره های وی بسیار طولانی بوده است زیرا یا مهندسان لایق در سپاه او اندک اند و یا اینکه توپخانه کافی ندارد و یا کسانی که آنها را به کار برند کافی نیستند. محاصره گنجه دو ماه تمام طول کشید و با وجود آنکه مسکووی ها برای او بمب و خمپاره انداز و نارنجک تهیه کردند، از همه اینها استفاده زیادی نکرد.

هیچ پادشاهی با چنین استبدادی بر ایران حکومت نکرده است. در برابر او چیزی مقدس تر از اراده او نیست. دین، قوانین، آداب و رسوم، همه اینها باید در برابر او تسلیم باشند. در نزد ایرانیان چیزی محترم تر از مذهب نیست و معمولاً مذهب علی نزد آنها مذهب اکثریت است و او رسمی ترین تشریفات این مذهب را منع کرده است و در طرز اذان گفتن تجدیدی بوجود آورده است. لعن کردن به رقیبان مذهب آنان را به شدت منع کرده و تنبیه سخت برای آن معین کرده است. کسانی که در این باره متعصب هستند به شکوه کردن در نهان قناعت می کنند ولی جرات ندارند آشکارا شکایت کنند. شراب که به وسیله حضرت محمد حرام گردیده است به فرمان او به همه کس فروخته می شود و به تقلید او مهتران و کهتران در نوشیدن آن دغدغه خاطر ندارند. چهار جنگی که در آنها بر افغانان پیروز

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:



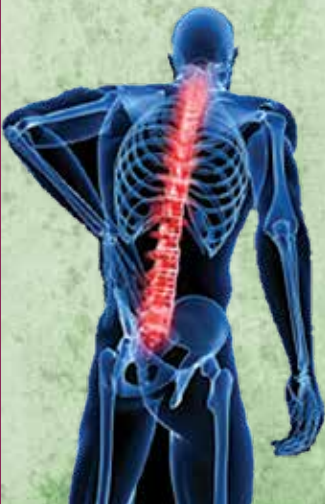
Fataneh Hooshdaran, D.C.

- ♦ 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



دهخدا و ادوارد براون

بخش سوم
دکتر حسن جوادی

است فکر مخلص به طریق اجمال. خدا کند که این نسخه صوراسرافیل با وجود حسن نیت مؤلف ثمره تلخ نهد!۲»

در این وقت از پناهندگان جز چند نفر در لندن نمانده بودند و بیشتر ایرانیان در پاریس جمع شده بودند. دهخدا در نامه ای از ایوردون به ابوالحسن معاضد السلطنه در پاریس می نویسد: «چرا در این وقت باید لندن خالی باشد؟ چرا ماها نباید هر کدام مثل یک شیر زخم خورده نگریم و به هر طرف حمله کنیم؟ والله تمام شدیم، بالله عزت دولتی، ملیت قومی، وطن، شرف، ناموس و هرچه داشتیم از دست رفت. آخر بابا یک حرکتی، یک جنبشی، این وزراء، این امراء، این رجال، این شاهزادگان که امروز جا بر همه عیاش های پاریس تنگ کرده اند تا کی صبح در بلوار گردش کنند و شب در قهوه و تئاتر یا گوشه خانه خرابشان بلمند؟! شرحی به جناب پرفسور براون نوشتم. کاش یک نخود غیرت این خارجی در تن ما اهلی ها بود. افسوس که نیست. آن بیچاره هم تاکی می تواند سر بی صاحب را بتراند و در عزائی که صاحبان عزا به عیش مشغولند ماتم بگیرد؟ شما را بخدا بروید و به هر وسیله که هست جناب ممتاز الدوله را راهی کنید.»۳

براون می خواست مشروطه خواهانی که از ایران فرار کرده بودند، به لندن بیایند ولی این کار عملی نشد، و او با اکثر مشروطه خواهان چه در داخل ایران و چه در خارج در تماس بود، و به هر نحو که بود می خواست جلوی دسیسه های مخالفین را بگیرد. در نامه ای به تقی زاده به تاریخ ۲۰ اکتبر ۱۹۰۸ می نویسد: «خدا می داند می خواهم هرچه از دستم بیاید بکنم و بعضی اقدامات هم کردم که ثمره نبخشید و در آینده هم بقدر امکان خود کوتاهی نخواهم کرد، ولی یک فردی بی نفوذی با تدبیر سلاطین و وزرا و مستبدین چه کند. خود را به کمال زحمت یک مرتبه به سر ادوارد گری رسانیدم و داد سخن بدادم. بعد عریضه مفصلی هم نوشتم. بعد سعی کردم جناب عالی را هم پیش او ببرم نشد. عجالتاً چاره ای نمانده است.»۴

در جریان مشروطه براون اثر بزرگ

دهخدا در مقاله «طبیعت سلطنت چیست؟» اصل موهبت الهی بودن سلطنت را در قانون اساسی زیر سؤال می برد و آن را هم خلاف شرع و هم خلاف عقل می داند و می پرسد «منشا ضعف حدوث این خیال در اذهان عامه چیست و حقیقت امر کدامست؟ منشا خیال نادان در برابر عظمت امور و بی اثر ماندن عقل جاهل در مقابل بزرگی وقایع است.» او می گوید: «اگر شکوه و عظمت سلطنت را به کناری بنهیم رابطه آدم با شاه همان رابطه او با مستاجر، بایع، نوکر، عیال و بقال است و سلطنت او هم از جنس قرارداد های بین اثنی و تخلف از شروط منتج خلق او از سلطنت است.» این مقاله که با بی باکی معمول دهخدا و با صراحت و تعقل تمام نوشته شده بود موجب تحسین عده ای شد که از فجایع استبداد و حکومت پادشاهی به جان آمده بودند. عده ای هم بودند که میانه رو بودند و نمی خواستند یک دفعه تیشه به ریشه حکومت سلطنتی در ایران بزنند. مثلاً دکتر جلیل خان در نامه مورخ ۸ فوریه می نویسد که «او بر خلاف تمام آقایان ایرانی... بکلی مخالف با مقصود اصلی مقاله افتتاحیه نیست... (بلکه) باید همین مسلک را از دست نداد و پا از این طریقه حقّه نکشیده بیان واقع و حقایق را به زبان ملایم و معقول نوشته منتشر نمود.»۵ معاضد السلطنه در این باره نظر براون را خواسته بود و او هم شاید در نظر گرفتن سیاست روز و یا به قول خودش «در احوال حاضر»، حمایت روسیه و سرداروارد گری از محمد علی شاه، می گوید باید با احتیاط بود: «درباره صوراسرافیل رأی مخلص را جوایا شده بودید، به نظر مخلص این طور سخت نوشتن در خصوص شاه در احوال حاضر فایده ندارد و شاید سبب مضرت باشد. هرچه می گویند راست است، ولی گفتن هر حقیقت مصلحت نباشد و می ترسم این نسخه در دست بعضی از درباری ها بیفتد و آنها به شاه نشان بدهند و بگویند که مشروطه خواهان راضی نمی شوند، الا به قلع و خلع شما. پس محال است با ایشان فکر مصالحه بکنید و باید آنها را دشمن جانی خود بدانید و هیچ مسامحه نکنید. این

محمدعلی خان تربیت از مطبوعات ایران فراهم آورده بود و براون آن را به انگلیسی ترجمه کرده و مقدار زیادی از اشعار شعرای دوره مشروطه را بدان اضافه می کند.

به نظر براون از لحاظ اسلوب نیز ادبیات جدید یک تازگی و اهمیت مخصوصی دارد. شعرا و نویسندگان جدید چون طبیبان حاذق مزاج مریض خود را بدست آورده، و تلخی گفتن حقیقت و عیوب را که همه از آن میرنجند در «لباس هزل و مزاج» به ملت می گویند و «ادویه تلخ را با شیرینی آمیخته به مریض می خوراندند.» به علاوه گاهی نیز سروده های خود را با «یکی از پرده های موسیقی هم آهنگ ساخته اند تا به آسانی قبول عامه بهم برسانند.» بدین طریق و با این شیوه ها عامه ملت آثار آنان را خوانده «و به حقیقت مسائل سیاسی و وطنی و معاشی واقف (می) شوند چنان که غزلیات و قصاید عارف و اشرف گیلانی و دخو (میرزا علی اکبر خان دهخدا) و ملک الشعرای بهار و غیره هم در سایه این اسلوب مرغوب از قراری که می نویسند امروز در نزد خاص و عام مشهور است و در محافل می خوانند و با آلات موسیقی می نوازند.»۶

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

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

♦Hammer Toe, ♦Bunion, Callus, Corn ♦Foot related diseases, ♦Heel Pain & ♦Sports Medicine & Injuries ♦Ankle Arthroscopy ♦Pediatric Foot ♦Diabetic Foot Care ♦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

گویند انوشیروان آن را بنا کرده: **نه مصر و نه افرنجه ماند نه روم** **گدازند از آن کوه آتش چو موم** چنین به نظر می آید که مردم این شهر به اروپا کوچ کردند و به این سبب اروپا به «فرنگ» موسوم شد.^۶ **باج برسم:** برسم کتابی است در کیش بهی مقدس و باج برسم چنان است که هنگام خوان گسترده موبد به حال خواندن نسک و به دست گرفتن برسم خورش ها را چاشنی کرده و آن گاه خسرو می خورد:

به هر خوردی که خسرو دستگه داشت **حدیث باج برسم را نگه داشت**^۷ درباره دریافت مضحک وحید از «باج برسم» چنین می نویسد: «از مزایای این فرهنگ آن است که گاهی این گونه شوخی های ملیح را نیز در آن گنجانده اند و در عین حال کتابی ادبی و فکاهی تالیف کرده اند تا طابع خوانندگان را که از خواندن تحقیقات دقیق علمی ملالت یافته انبساطی دست دهد و این شیوه اخیرا بسیار مقلد پیدا کرده است. وگرنه محقق البته می دانند که برسم کتاب نیست و ترکه های انار و گز است که زردشتیان در موقع دعا خواندن به دست می گرفته اند و باج یا واج یا باژ گرفتن دعا خواندن است و در آیین زردشت پیش از غذا دعا می خوانده اند و آن گاه دست به غذا می برده اند.»^۸ **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

نموداری از آن معجزات... این یک بیت وی با صد دفتر برابر است: **زمین عجم گورگه کی است** **در او پای بیگانه وحشی پی است**^۲ و این نظر را چنین ریشخند می کند: «البته مراد دانشمند محترم صد دفتر چه سفید بوده است؛ به علاوه بهتر بود مولف نمونه ای از اشعار اجنه را درج می نمودند تا معیاری به دست خواننده داده باشند.» نکته دیگر در میزان درک و دریافت مصحح از معانی متن نظامی:

«در خسرو و شیرین آن جا که شاپور به فرمان خسرو برای به دست آوردن شیرین عازم است به خسرو می گوید:

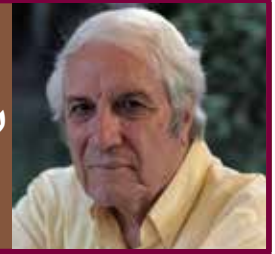
اگر دولت بود کارم به دستش **چو دولت خود کنم خسرو پرستش** محقق محترم در ذیل صفحه چنین توضیح داده اند: «یعنی اگر کار من به دست او دولت باشد...» دانش آموزی می گفت معنی شعر این است که «اگر بخت باشد که او را به دست بیاورم» ولی البته هزار البته به زعم این ضعیف قول دانشمند محترم اصح است.^۵

به همین ترتیب به معانی مضحکی که وحید دستگردی از لغات و کنایات نظامی در «فرهنگ نظامی» به دست داده اشاره طنز آمیز کرده است. از آن جمله: «افرنجه: شهری است در کنار نیل که

بر گرفته از کتاب روشنگران ایرانی و نقد ادبی

بخش هشتم

دکتر ایرج یارسی نژاد



شیوه نوین در تحقیق ادبی

عمیق خود انتخاب می کند. پس آسان ترین و درست ترین روش تحقیق آن است که اشعار و عبارات را با ذوق سلیم خود که بدان نیز ایمان دارد بسنجد و هر شعر یا عبارتی را که نپسندد یقین کند که از آن مولف یا شاعر نیست. دانشمند محترم نیز همین روش را ابتکار کرده و به کار برده اند، چنان که خود می نویسد: «در تمام بیست و هشت هزار بیت مثنوی نظامی یک بیت سست دیده نمی شود و اگر اتفاقا یک بیت سست یا یک معنی نامناسب یافت شد از نظامی نیست و الحاقی است یا آن که تصرف کاتب و غلط نویسنده در آن راه یافته.»^۲

در جای دیگر نظر عوامانه وحید دستگردی را چنین نقل می کند: «بسیاری از ابیات نظامی معجزه است و هر گاه جن و انس جمع شوند نمی توانند نظیر یک بیت آن را بیاورند. و اینک

مقاله ای است که در نقد تصحیح وحید دستگردی از خمسه نظامی کنجوی نوشته شده و در فراهم کردن آن صادق هدایت از یادداشت های دوست سخن شناسش پرویز نائل خانلری بهره برده، اما آن مقاله را به نام دوست مترجمش علی اصغر سروش به چاپ رسانده است.^۱ در این مقاله از توجیحات وحید دستگردی، مصحح خمسه نظامی، در علت پرهیز از روش علمی انتقادی اروپایی در تصحیح، به طنز چنین یاد شده است:

«چنان که محقق مدقق فرموده اند شیوه ای که تاکنون در تصحیح دیوان ها و کتب قدیم متداول بوده طریقه ناپسندیده ای است، زیرا هم کاری دشوار و مستلزم صرف وقت بسیار می باشد. و هم بر کمال فضل مصحح دلالت می کند. اما هر محقق فاضلی طبعاً کتاب یکی از بزرگان را برای تحقیقات



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



دفتر خدمات بین المللی با تجربه کافی، دقت و علاقه، آماده ارائه خدمات ذیل می باشد

- ◆ Last Will & Testament
- ◆ Living Trust
- ◆ Living Will
- ◆ Power of Attorney
- ◆ Health Care Power of Attorney
- ◆ Pet Protection Agreement

By
Appointment
Only



دفتر خدمات بین المللی با سرعت عمل، دقت و پشت کار، شما را همیاری می کند!

Office of International Services is not a Law Firm

Phone: (408) 909-9060 ◆ Toll Free: (888) 350-9060 ◆ Fax: (408) 503-0040

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128

جا آمده بود نگاهی به دشت زیر پایش انداخت و شروع به شعر خواندن کرد و مادر غرغرکنان که «زودتر راه بیفتیم تا شب نشده به شهر برسیم، حالا وقت شعر و شاعری نیست.» اما اسماعیل زیر لب تکرار می کرد: «دشت سجاده من...»

دشت سجاده من... دشت سجاده من... خانه پدری اسماعیل که سال ها بود درش باز نشده بود در محله پائین شهر قرار داشت. طبقه بالا اتاق نشیمن و خواب و طبقه پائین مخصوص بستن اسب و الاغ و اجاق برای آشپزی و تنوری برای پختن نان و انبار آذوقه و علوفه بود. سال ها پیش پدر اسماعیل که درجه دار ارتش رضا شاه بود این خانه را برای خود ساخته و به امید روزی که بازنشسته شود و بیاید آنجا زندگی کند درش را قفل کرده و به تهران رفته بود. اما عمرش دوام نیاورد و پیش از بازنشستگی در اثر حادثه ای جان سپرد و دیگر کسی به آن خانه سر نزد تا اینکه بالاخره دایی پیش از حرکت به تهران داد پشت بام را کاهگل کردند و به کمک اقوام خانه تکانی دقیقی به عمل آورد. قالیچه ای در اتاق بالا پهن کرد و لامپای کهنه را تمیز کرد و رختخواب و کرسی و دیگ و چراغ سه فتیله و نفت و قند و چای و ذغال و قرص های متادن روی طاقچه!

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

از خمین که گذشتند اسماعیل تاب و توانش را از دست داده بود، به دایی اصرار داشت که: «دایی همین جا ننگه دار. بزن کنار جاده. ببین چقد خوش منظره است.» و بالاخره دایی بالای گذار در گوشه ای که دشت را زیر پا داشت جل و پلاس را پهن کرد و بساط شیره را روی آن چید!

گلپهای وحشی و لاله ها و بته های گز بر دامنه کوه و بر پهنه دشت چنان زیبا بودند که پنداشتی نقاشان پرده های قلمکار بر روی زمین کشیده اند. نسیمی از روی گل های باران خورده گونه های داغ اسماعیل را که از نشئه شیره داغ و قرمز شده بود، نوازش می داد. صدای جیز جیز شیره که با سیخ سرنقره ای بر روی حقه با گرمای چراغ شیره پس و پیش می شد از صدای ملاتک زیباتر و رساتر می نمود. دایی نیز روبروی اسماعیل دراز کشیده و ساقی گری می کرد.

مادر چادرش را به طرف نسیمی که احتمال داشت چراغ شیره را بکشد سد کرده و زیر چشمی مواظب جاده بود. کم کم خستگی از تن اسماعیل بدر شد و حالش خوب که جا آمد به دایی تعارف کرد که «تو هم بستی بزن.» اما دایی با دیدن چشم غره خواهر گفت: «نه جانم خودت سیر بزن که تا الیگودرز خبری نیست.» اسماعیل که تازه حالش



یک سینہ سخن مسعود سپند

مار سیاه

پایین بود سوخته تریاک را توی طاس می جوشاند که شیره بسازد و پریموس به پت پت افتاده را تلمبه می زد. اسماعیل می گفت: «مادر مواظب باش آشغال هایش را قاطی نکنی.» و مادر که: «بچه جان، بیست ساله دارم برات شیره درست می کنم. حالا دیگه نمی خواد بمن یاد بدی!»

صبح روز چهاردهم هنوز هوا تاریک بود که دست جمعی از پای دستگاه بلند شدند و سوار جیب به طرف جاده قم براه افتادند. دایی راندگی می کرد، اسماعیل بغل دست و مادر هم روی صندلی عقب میان بار و بندیل و سوغاتی های ریز و درشت در واقع جاسازی شده بود. آفتاب که طلوع کرد اسماعیل خوابش برد. مادر نگران فرزند، متکائی بین در جیب و سر اسماعیل قرار داد و خودش هم سرش را بروی پشتی صندلی جلو تکیه داد و خوابش برد.

از دلیجان به طرف جاده محلات و گلپایگان خرابی جاده شروع شد. ماشین اگر چه یواش می رفت اما دل و روده مادر با تکان های پی در پی بهم می پیچید. تا می خواست حرفی بزند که «برادر یواش تر» جیب تکانی دیگر می خورد و صدای مادر در راه گلو نیز بدست انداز می افتاد و چیزی مثل صدای سسککه از دهانش خارج می شد.

اسماعیل خمار، خسته و رنگ پریده یک دستش به دستگیره روبرو بالای داشبرد و با دست دیگر به ریش بلند و انبوهش ور می رفت. دایی به او قول داده بود بعد از اینکه از خمین گذشتند بساطش را بر دامنه تپه ای مشرف بر یکی از زیباترین منظره های روی زمین بگستراند و دود و دماش را آنجا راه بیندازد و او که با تجسم این منظره دلش مالمال از اشتیاق شده بود همه اش می گفت: «دایی تندتر برو. پس کی می رسیم؟ اگر مادر برای زیارت این قم لعنتی پیاده نشده بود الان بالای گذار بساطمان پهن بود.» و باز بر می گشت رو به مادر که:

«مادر همه چیز را آورده ای؟» و مادر برای صدمین مرتبه گفت: «آره مادر جان، همه اش توی دستمال زیر پای خودم است.» و اسماعیل نگران اینکه مبادا کم بشود.

دوازده سال طول کشید تا اسماعیل بتواند خودش را برای رفتن به الیگودرز آماده کند. آن هم از بس مادر غر زده بود که: «ننه جان، اسماعیل، دلم توی این خونه پوسید تو هم که از پای این چراغ شیره لعنتی پا نمی شی. حالا که دایی گفته، خودش میاد تو رو می بره، دیگه چه بهانه ای داری!» تا بالاخره اسماعیل رضایت داد سری به زادگاه و سرزمین پدری بزند. دایی که کارمند بهداری الیگودرز بود قول داده بود که نه تنها بهترین شیره های ناب عمل آمده را به حد کافی برایش آماده خواهد داشت بلکه چند جعبه قرص و شربت متادن را هم توی طاقچه جلوی چشمش خواهد گذاشت تا اگر احیانا شیره افاقه ای نکرد هر چه می خواهد از آنها بالا بیندازد.

قرار بود طوری حرکت کنند که سال تحویل را توی فامیل الیگودرز باشند. اما وقتی جیب دایی بغل پمپ بنزین چهارراه گلشن ترمز کرد سال تحویل شده بود و مادر، خوش یمن نمی دانست که پیش از سیزده نوروز راه بیفتند و اسماعیل هم از خدا خواسته روی پتوی تا شده نشسته و به پشتی لم داده، شروع کرد به نصیحت کردن دایی: «دایی جان با این راه های خراب، با این جیب قراضه که در و پیکر درست و حسابی هم نداره، با این مرضی من که همیشه مسافرت رفت.» و دایی که: «پسر جان، خانه پدری ات همانطور بی صاحب افتاده، اقلا بیا بفروشش ده بیست هزار تومان می خرند. بعدش هم فامیل حق دارند تو را ببینند. از طرفی مادر که نمی تواند تو را تنها بگذارد و برود. او هم حق دارد اقوامش را ببیند.» و اسماعیل سرانجام قانع شد که بعد از سیزده نوروز راه بیفتند.

روز سیزده فروردین را به جای رفتن به باغ و صحرا دایی و مادر و اسماعیل داشتند خود را برای سفر آماده می کردند. قرار بود صبح روز چهاردهم راه بیفتند. دایی توی اتاق مشغول جمع و جور کردن زاد راه و اسماعیل نگران فردا، توی اتاق قدم می زد و پیوسته دستور صادر می کرد و مادر هم توی ایوان که در واقع پشت بام طبقه

رستوران فیمس کباب



غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است.

رستوران فیمس کباب با غذاهای بسیار خوشمزه و با طعم و عطر منحصر بفرد ایرانی در محیطی متفاوت آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست



کیتترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

رستوران فیمس کباب با افتخار از شما پذیرایی می کند.

(916)483-1700

www.famouskabob.com



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

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و برزین صباحت



Jeffrey Zinder

وکالی سابق شرکت های بیمه
با بیش از ۶۰ سال تجربه



Ali Moghaddami

Maintaining the highest level of Professionalism & Integrity.

- ♦ 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

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.

Free Consultation

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

تابش پرتوهای علم از پس ابرهای دین
 دین‌های یهودیت و مسیحیت ده‌ها قرن آسمان دانش و معرفت انسان را در اروپا با ابر سیاهی از «علوم غیبی» و «معرفت آسمانی» پوشانیدند. اما از قرن شانزدهم میلادی به بعد است که در نتیجه پیدایش دانشمندی بزرگ در رشته‌های ریاضی، فیزیک و به ویژه در علم ستاره‌شناسی، خورشید علم ابر سیاه «علوم آسمانی» را می‌شکافتد و پرتوهای آن جهان حقیقت را آشکار می‌کنند. در قرن هفدهم میلادی روش علمی گسترشی خیره‌کننده می‌یابد و بر پایه‌های محاسبات ریاضی، تجربه، آزمایش، تفکر، منطق، گردآوری اطلاعات، تجزیه و تحلیل معلومات به دست آمده و در پایان نتیجه‌گیری استوار می‌شود. قرن‌های هفدهم و هجدهم با بهره‌برداری از روش علمی و توجه بسیار به تجربه، آزمایش، منطق و تفکر به «دوران بیداری» یا «عصر روشنگری» تبدیل می‌شوند. علم و دانش تجربی با گام‌های غول‌آسای کشتی اندیشه نوع انسان را در دریای معرفت و شناخت جهان به پیش می‌رانند. اندیشه‌های تازه و نوآوری‌های بزرگ در دنیای علم، فلسفه، فرهنگ و صنعت قاره اروپا را به انقلابی‌ترین، پیشرفته‌ترین و آگاه‌ترین سرزمین جهان تبدیل می‌کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

و شر و زیبایی و زشتی مفهوم‌ها و واژه‌های انسانی هستند و در کل عالم هستی معنای خود را از دست می‌دهند. گرچه اسپینوزا به نوعی «وحدت وجود» باور داشت اما نظر او از رنگ مذهبی و ویژگی‌های دینی تهی بود. با این‌که متفکر هلندی در نوشتن کتاب‌ها و مقاله‌هایش واژه‌های دینی به کار می‌برد، با اینکه به نوعی خدا و نوعی جاودانگی انسان اعتقاد داشت و به هیچ‌روی در اندیشه درگیری با رهبران دین نبود، اما جامعه یهودیان هلند او را کافر دانستند و فردی طرد شده اعلام شد. مسیحیان نیز او را به خدا نشناسی متهم کردند و از سوی جامعه مسیحیت از دین اخراج شد و در سراسر عمر زیر نظر بود. شاهکار فلسفی اسپینوزا در کتابی، به نام «اخلاق» گردآوری شده بود و نویسنده مرتب از وحشت رهبران یهودی و مسیحی انتشار آن را به عقب می‌انداخت. ترس از مجازات شدید سبب شد تا فیلسوف هرگز انتشار کتاب خود را نبیند. او نیز به مانند کوپرنیک فقط پس از مرگش کتابش چاپ و منتشر شد. اسپینوزا یکی از نخستین فیلسوفان نامادری است که نظریه‌ها و کشف‌های علمی را پذیرف و مطالب کتاب‌های دین یهود و دین مسیح را نه آسمانی می‌دانست و نه مقدس.

برخورد علم و دین

دکتر احمد ایرانی
بخش هفتم



را برای بی‌خبرماندن توده‌های مردم به زبان لاتین نوشت.

این فیلسوف یهودی تبار معنای سنتی-مذهبی خدا را کنار گذاشت و «تمامیت طبیعت» یا «کل جهان هستی» را خدا نامید. در آنچه این اندیشمند خدا می‌نامید نام یا نشانی از صفات و توانایی‌های خدای یهودیت-مسیحیت دیده نمی‌شود. اسپینوزا به بقای روح یا جاودانگی آن در معنایی که مذهبیان اعتقاد داشتند بی‌عقیده بود بلکه به نوعی جاودانگی انسانی از نظر صعود انسان به بلندی‌های علم و اندیشه و تکامل نوع انسان باور داشت. در فلسفه اسپینوزا در کل جهان هستی، هدف، نقشه یا مقصودی وجود ندارد. اراده خداوندی و قصد و هدف آفریننده بزرگ از آفرینش جهان هستی و نوع انسان در فلسفه او جایی ندارد. در عالم وجود باید به «رابطه علت‌ها و معلول‌ها» پی برد و بر بنیاد آن جهان‌نگری فلسفی-علمی را پدید آورد. در این فلسفه خوب و بد، خیر

خدای فیلسوف: کل جهان هستی

بیش از ۲۰۰۰ سال از مرگ ارسطو گذشت تا فیلسوفی در جهان پیدا شود و دوران تازه‌ای را در فلسفه آغاز کند. اسپینوزا اندیشمندی هلندی بود که با نظریه‌ها و کشف‌های علمی قرن هفدهم آشنایی کامل داشت و با نیوتن نیز هم‌دوران بود. این اندیشمند منطق‌گرا به روش علمی به بررسی و پژوهش در نوشته‌های کتاب مقدس یهودیان (تورات) و کتاب آسمانی مسیحیان (انجیل) پرداخت و در پایان به این نتیجه رسید که این کتاب‌ها که به آفریننده جهان هستی نسبت داده می‌شوند، سرشار از اشتباه، تناقض‌گویی، داستان‌های باورنکردنی و رویدادهای غیرعقلی و خلاف منطق هستند. اسپینوزا از زنده در آتش سوختن برونو، دوبار محاکمه خفت بار گالیله و میزان قدرت و شدت خشم روحانیان یهودی و مسیحی آگاهی داشت. به همین دلیل اندیشه‌های خود را با نام ساختگی انتشار داد و آنها

معرفی کتاب

معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

«نقض قوانین سازمان ملل، سیاست و خودمختاری ابر قدرت‌ها»

تاراجگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

در این کتاب، به منظور برطرف ساختن آشفتگی‌ها و دردهای اجتماعی در جهان «به ویژه ایران و خاورمیانه» پیشنهادات و راه‌حل‌های مهمی ارائه شده است و توجه در آن ضرورت کامل دارد.

برای تهیه کتاب با مراکز زیر تماس حاصل فرمایید:

www.ketab.com

(310) 477-7477 ♦ (818) 908-0808

Also available at Amazon & Google Play



ملت‌های ایران و
خاورمیانه در آتش
کشمکش‌های
تاراجگران نفت
در خلیج فارس

این ندای اطلاعاتی نویسنده کتاب است که دردهای اجتماعی ملت‌های ایران و خاورمیانه را به تصویر می‌کشاند و با زبان ساده برابر با قوانین بین‌المللی، راه‌چاره و رهایی از ظلم و تجاوز را با پیشنهادات کامل اعلام می‌کند.

DIVA OF LA JOLLA

We buy and sell Diamond, Gold, Watches, Silver, Platinum, Coins

برای مشاهده جدیدترین، بزرگترین، زیباترین و نفیس ترین مجموعه جواهرات، سنگ های قیمتی و طلاجات با عبارهای مختلف و قیمت های غیر قابل رقابت، از جواهری مجلل ما دیدن فرمایید!

تعمیر و تمیز کردن جواهر و ساعت!
خرید و فروش و سفارش پذیرفته می شود!

*We offer Custom Designs,
Jewelry & Watch batteries & repair*

**WE BUY
GOLD**

*One of the largest
selection of Rolex Watches*



Certified Pre-Owned Rolex Watches

*Free Jewelry Cleaning & Ring Inspection
(While You Wait)*

No Interest if Paid in Full within 12 months

On qualifying purchases made with your Synchrony Luxury Credit Card. Interest will be charged to your account from the purchase date if the promotional purchase is not paid in full within the promotional period. Minimum monthly payments required.

Apply Today!

(408) 241-3755

**3911 Stevens Creek Blvd, Santa Clara
(Corner of Stevens Creek Blvd & Saratoga Ave.)**

را کشته و می خواهد ما را به زیر کشد و بر ما چیره شود قارن او را گفت که حتی پلنگ نیز از بیم جنگیدن با تو پوست بر تن می درد سلم و کاکوی را کجا زهره جنگیدن با تست، این بگفت و سپاه را برای نبرد در برابر دشمن بدخواه آراستند و چون میدان مصاف آراسته شد شاه منوچهر و کاکوی تبهکار در برابر هم قرار گرفتند و پس از پیکاری بس سنگین و سخت بالاخره شاه کمر بند کاکوی بگرفت و او را از جای بر کند و بر زمین کوفت و آن تازی نابکار که برای کشتن او به کمک سلم آمده بود سرخویش به باد داد.

چون او کشته شد پشت خاور خدای شکسته شد و دیگر آمدش رای
خاور خدای (سلم) چون چنین دید رای دیگر اندیشید و گریزان راه حصار در پیش گرفت و منوچهر شاه دمان و خروشان و پر ز خشم بر اسب تیز رو به دنبال او روان شد و چون به او رسید او را گفت که:

بکشتی برادر ز بهر کلاه
کله یافتی چند پویی به راه
کنون تاجت آوردم ای شاه و تخت
به بار آمد آن خسروانی درخت
درختی که پروردی آمد به بار

ببینی برش را کنون در کنار
گرش بار خارست خود کشته ای
وگر پریانست خود رشته ای
در اینجا فردوسی با تکیه بر باور پاداش نیکی نیکی و جزای بدی بدی است این سخنان را می گوید و منوچهر سلم را بر زمین کوفت و سر از بدنش جدا کرد و فرمان داد تا سر او را بر نیزه برافرازند و چون لشکر سلم چنین دیدند بزرگی را از میان خویش برگزیدند و او را به نزد منوچهر شاه فرستادند و از وی امان خواستند و همه ساز و برگ جنگی برسان کوه توده کردند و به سردار منوچهر شاه سپردند و سر اطاعت بر زمین نهادند.

سپهد منوچهر بناختن
براندازه هر جایگه ساختن

الانی دزش باشد آرمگاه
سزد گر برو بر بگیریم راه
الانی دز یعنی دژ اران که اران نام سرزمینی است در قفقاز که در زمان استالین نام آن را تغییر دادند و آذربایجان نامیدند، قارن برای دفع سلم مجبور به حيله و نیرنگ شد و به نزد منوچهر رفت و او را گفت که سلم راهی جز پناه گرفتن به دژ الان ندارد.

بخواهم کنون چاره ای ساختن
سپه را به حصن اندر انداختن
من و گرد گرشاسپ وین تیره شب
برین راز بر هیچ مگشای لب

من حيله ای سازم و راهی برای دفع سلم می یابم و آن این است که برای گریز از جنگ و کشته شدن سپاه این حيله را به کار بندم که مهر انگشتری تور را به همراه درفش شاه و همراهی گرشاسپ به نزدیکی دژ الان برم و با چاره اندیشی راهی به درون دژ بیابم و با نشان دادن مهر انگشتری به دژبان به درون روم و چون به آنجا راه یافتم با نشان دادن علامت و نشانی از دژ که من برایتان می فرستم به آنجا روی آرید بدینسان دژ را فرو می پاشیم. پس با مهر انگشتری تور به نزد دژبان رفت و او را فریفت و به درون قلعه راه یافت و با برافراشتن نشانی که گفته بود شیروی و دیگران را به درون دژ فرا خواند و از دشمن کشته ها ساختند اما بر سلم دست نیافتند پس چون از آن جایگه قارن به نزد منوچهر شاه بازگشت و از آن نبرد و آنچه که رفته بود سخن گفت منوچهر او را گفت که پس از رفتن شما از این جایگه و در زمانی که شما به دفع سپاه سلم مشغول بودید نبیره ضحاک گجستک که کاکوی نام داشت با سپاهی گران بر ما یورش آورد و:

بگشت از دلبران من چند مرد
که بودند شیران روز نبرد
و اکنون سلم را با ما رای جنگ آمده است که یار ناپاک او کاکوی بدکار شیرانی از سپاه ما



پیشینه نبردهای ایران با ترکستان و چین

(به روایت شاهنامه)

منوچهر کین جوی، خواهان انتقام خون نیای خویش است، پس با آفرین خواستن از دادگر، از خداوند برای منوچهر طلب خیر کرد که شومی خون، دامن منوچهر را نگردد و این نمایانگر تراژدی غم انگیز است که در یک طرف فرزندش که خون فرزند دیگر را بی گناه ریخته است قرار گرفته و در یک طرف اندوه عمیقی که به هر صورت از کشته شدن پسر دیگر و دیدن سر فرزند وجودش را فرا گرفته است. در شاهنامه به تراژدی ها و بر سر دوراهی ها بودن زیاد بر می خوریم مثل جنگ رستم و سهراب، مثل کشته شدن تور به دست منوچهر و بسیار بسیار از این قبیل که برای جلوگیری از درازای کلام از ذکر آنها چشم می پوشیم، چون خبر کشته شدن تور به سلم رسید در اندیشه شد که راهی برای نجات خویش بیابد پس اندیشید که:

پس پشتش اندر یکی حصن بود
برآورده سر تا به چرخ کبود
سلم اندیشید که فعلا به این قلعه که سر به فلک کشیده بود و استحکام او آنچنان بود که حتی لشکری از پس گشادن آن بر نمی آمدند پناه برد و راهی بیندیشد این قلعه:
یکی جای دارد سر اندر سحاب
به خارا برآورده از قعر آب
قارن سردار منوچهر اندیشید که سلم در مکانی قرار دارد که می بایستی به این دژ پناه برد:

در گفتار گذشته سخن تا بدانجا رسید که چون تور پادشاه ترکستان و چین قصد داشت تا با حيله و نیرنگ بر سپاه منوچهر نواده ایرج شبیخون زند منوچهر با آگاهی از نقشه شوم تور سپاه ایران را بیدار و آماده نگاه داشت و شبیخون او را دفع کرد در نبردی که پیش آمد او را شکست داد و سر از بدن وی جدا کرد و آن را با قاصد به نزد نیای خویش فریدون فرستاد که حمله او را دفع کردم و سر از بدنش جدا ساختم و چون قاصد پیام منوچهر را همراه با سر بریده به پیشگاه فریدون می برد در اندیشه بود که گرچه تور گناهکار است و گرچه او ایرج پدر بزرگ منوچهر را به خاک و خون کشیده با این حال چگونه سر بریده پسر را به نزد فریدون برد و او را آگاه سازد، پس با خود اندیشید که گرچه گناه تور بسی بزرگ بوده و سنگین و نابخشودنی ولی چون پای کین خواهی نو در میان بود و منوچهر در طلب انتقام خون نیای خویش بود می توان این کین و انتقام را به صورتی توجیه کرد و چون فرستاده به درگاه فریدون رسید و سر تور بنهاد در پیش او:

فریدون کی بر منوچهر بر
همی آفرین خواست از دادگر
فریدون نمی توانست از دیدن سر بریده پسر با اندوهی عمیق دست به گریبان نشود ولی از طرف دیگر می اندیشید که

واژه نامه حقوقی انگلیسی-فارسی

شامل واژه های:
حقوقی، سیاسی، اقتصادی و جامعه شناسی
تالیف: دکتر احمد ایرانی،
کارشناس ترجمه
لس آنجلس، کالیفرنیا ۲۰۰۶
بهای کتاب با هزینه پست: ۱۲ دلار

Ahmad Irani
201 Glenwood Cir., Apt. 319
Monterey, CA, 93940

دفتر خدمات بین المللی

قبول وکالت در کلیه امور حقوقی در دادگاه های ایران
کلیه امور مهاجرت به آمریکا و کانادا
امور مربوط به Social Servies در آمریکا

Office of International Services

(408)909-9060



برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های نوامبر و دسامبر ۲۰۲۰

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



جشن بیست و پنجمین سالگرد تاسیس مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا

شنبه ۹ ژانویه ۲۰۲۱، ساعت ۶:۰۰ عصر (از طریق فضای مجازی)

۲۵ سال قبل، از صفر آغاز کردیم. مسیری پرفراز و نشیب را پیمودیم تا نهادی را شکل دهیم با هدف آموزش اخلاق و شناخت صحیح دینی، ترویج هنر و فرهنگ اسلامی، و ارائه خدمات ضروری به مسلمانان و دیگران در منطقه شمال کالیفرنیا. در تمامی این ایام، بی‌هیچ وابستگی به گروه و نحلته‌ای خاص، گام‌هایی برداشتیم که اکنون و پس از گذشت ربع قرن، نهالی بارآور و برومند را شاهد هستیم. راه سختی بود، اما با عنایت پروردگار و همراهی مشفقانه حامیان، پیموده شد. روزهای سرور و اندوه بسیاری را در این ایام گذراندیم. در سوگ عزیزانمان گریستیم و با شادی و شرف آنان طراوت یافتیم و طربناک شدیم. تلاشی همه آنان را قدر می‌نهمیم و در جشن بیست و پنجمین سال تاسیس این نهاد غیرانتفاعی، به صورت مجازی گرد هم می‌آییم تا افق تازه‌ای را برای ربع فرنی دیگر به روی خود و نسل‌های آینده بگشاییم.

با حضور و حمایت خود، چراغ فعالیت‌های ما را فروزان نگاه دارید.

کلیه جلسات مرکز تا اطلاع ثانوی از طریق Zoom برگزار می‌شود.

۲- درس گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش شامل "شرح دفتر نخست مثنوی" (۵:۳۰ عصر یکشنبه‌ها)، "شرح کیمیای سعادت امام محمد

غزالی" (شنبه ۷ نوامبر و ۵ دسامبر ساعت ۵:۳۰ عصر) و "قرآن و انجیل" (جمعه ۲۰ نوامبر و ۱۸ دسامبر، ساعت ۵:۳۰ عصر).

۳- دعای کمیل و خطبه‌های نماز جمعه: دعای کمیل؛ پنج‌شنبه‌ها از ساعت ۸:۳۰ تا ۹:۳۰ عصر، و خطبه‌های نماز جمعه از ۱:۳۰ تا ۲:۳۰ عصر از سوی برادر

احمد راشد سلیم برگزار می‌شود.

خدمات عمومی: کلیه خدمات عمومی مرکز همانند عقد، ازدواج، طلاق، تشرف به اسلام، تدفین از سوی مرکز انجام می‌شود، برای کسب اطلاعات

بیشتر با شماره تلفن 510-832-7600 تماس بگیرید و یا با ایمیل info@iccnc.org مکاتبه کنید.

همچنین با کمک افراد خیر، بودجه‌ای در نظر گرفته شد تا به افرادی که در این دوره سخت، با کسری مالی روبرو هستند، کمک‌هایی انجام شود.

برای پرکردن فرم درخواست کمک مالی، لطفاً به سایت مرکز مراجعه کنید. www.iccnc.org



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



zoom

Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



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

At the present time, ICCNC can provide limited services for the wash and burial services.

please contact the office for details (510-832-7600)



Marriage: Islamic Marriage Ceremony and recitation of "Khotbeh Aghd" at ICCNC via ZOOM.

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



Divorce: The Islamic Divorce Ceremony and recitation of "Khotbeh Talagh"

at ICCNC via ZOOM. ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the interest Section of IRI.



Accepting Islam: ICCNC helps individuals interest in giving "Shahada" and

accepting Islam to become Muslims. We can held it via ZOOM. ICCNC issues a certificate for this process.

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc

پذیر است؟ در پرسپولیس طارمی، علی پور را از دست داده بودند، اما حضور آل کثیر عدم حضور آنها را به فراموشی سپرده بود. آیا این دعاهای مادر پیر و فرسوده او بود که زیر بار زندگی خم شده بود، اما برای پسرش و هم بازی های او دعا می کرد. آیا برآستی دعاهای زنی که سر تا پا در لباس و چادر سیاه صورتش را به سختی می پوشاند و عکس هایش به روزنامه کشیده شده بود. موثر بود، ما همه داریم درد می کشیم، اما باوجود داروهای مسکن درد کشیدن بی معناست. حالا زن درد کشیده سیاه پوش به پسرش که درس هم نخوانده است می بالد. او حتی در بازی نهایی هم که پسرش از حضور در آن میدان محروم شده بود، دست به آسمان دراز کرد و برای همبازی های پسرش آرزوی پیروزی کرد و چنین شد که حامد لک که در غیاب بیراوند که درون دروازه ایستاده بود یک پنالتی عرب های پولدار را مهار کرد، تا شیخ عرب بسیار پولدار را که پول بسیاری برای قهرمان شدن خرج کرده بود عصبانی کند. بنظر می رسد خدا هنوز از آن بالا نظاره گر است. این پرسپولیس که از ساخته می شود، نه پرسپولیس پروین، کالدرون و برانکو که حتی یک دلار از طلبش را از پرسپولیس نبخشید. درآمد پرسپولیس از این بازی ها دو میلیون و هشتصد هزار دلار است که این می تواند بسیاری از جراحات پرسپولیس را بپوشاند. پرسپولیس حالا باید خود را آماده کند تا به مصاف قهرمان شرق آسیا که از کره جنوبی و یا ژاپن می آید برود. به امید پیروزی بچه های شایسته ایرانی.

دانشگاه UCLA فارغ التحصیل شده باشد. آیا دلهره تازه آغاز می شود. در سال ۱۹۹۱ آقای بابی گنسلر از مربیگری تیم آمریکا استعفا داد. وقتی از او دلیل استعفا دادنش را پرسیدند گفت من دیگر قادر نیستم به اردک ها آموزش پرواز دهم.

اغلب سوال می شود چه چیزی در یک بازیکن جوان تحسین برانگیز است! آقا و با شخصیت بودن، زیرکی، زود یاد گرفتن، باهوش بازی کردن، سرعت در تغییر مسیرها، سرعت در عکس العمل ها و رفتار منش Attitude Follow Performance و مهمتر از همه اینکه بازیکن بتواند نهایت استعداد خود به کار گیرد.

غم انگیزترین مساله در فوتبال ما این است که شاهد از بین رفتن بسیاری از استعدادها هستیم و یا اینکه کسی قادر به بازپروردن آنها نیست. فراموش نکنید که آل کثیر سی ساله است، در ایمیل شما بسیار بهتر بود اگر از کسی نام نمی بردید. امیدوارم کمک کوچکی کرده باشم. فرهنگ مذهبی و سینه زدن و نوحه خواندن مربیان در لباسکنی لطمه سنگینی به فوتبال من وارد کرده است. برای بیرون آمدن از این بن بست کنونی همه ما آبی، قرمز، زرد و یا هر رنگدیگر باید در کنار هم بایستیم در باور من این آغاز یک دگرگونی است.

هر باختی بی نهایت دردناک است به خصوص اگر در آنسوی باخت و تیم پیروز یک عرب باشد، متأسفانه آلودگی فکری در همه جا به چشم می خورد. حتی رقابت غلط آبی و قرمزها. و ایرانیان آبی بسیاری به علیه آل کثیر امضاء جمع کردند که او یک کار تبعیض نژادی کرده است. چگونه چنین چیزی امکان



ورزش از نگاه من

احمد طوسی

Email: atousi1515@gmail.com

مطلب شما در مورد فقر فرهنگی باشگاه های ما قابل تفکر و بررسی است. در همه جای دنیا روی فرهنگ تماشاگر و طرفدار و هوادار کار شده است.

بی میلی به رویارویی با واقعیات ما را از مسیرمان دور خواهد کرد. فوتبال ما یک طبل توخالی است. فدراسیون فوتبال ما بعد از انقلاب آدم های زیادی را به خود دیده است و هم چنین مدیران گوش به فرمان و اهل معامله متفاوتی را. هنوز هم طرح های نمایشی این ویژگی را داراست که خود را بیشتر فریب می دهد تا مردم را.

یک انتقاد از خود شاید راه گشا باشد. این یک سفر فکری است و نیاز به یک سفر فکری برای بسیاری از آدم های فوتبال ما یک نیاز الزامی است.

تمامی بازیکنان فوتبال دنیا از استنفورد و هاروارد فارغ التحصیل نشده اند که شما فقر فرهنگی را به گردن بازیکن شایسته ای چون آل کثیر می اندازید. شما بهتر بود از کسی نام نمی بردید. امروزه اعتماد به نفس، سلامتی کامل و قادر به کنترل احساسات بودن.

Emotional Management و شناخت و دانش درگیری در لحظه های بازی یک بازیکن معمولی را به یک بازیکن فوق العاده تبدیل می کند. بسیاری از بازیکنان شادی خود را پس از به ثمر رساندن گل به گونه ای متفاوت نشان می دهند و هرگز برای نشان دادن این شادی کلاسی را نگذرانده اند.

بازیکنان امروزی در ترم فوتبال امروزه باید قادر باشند یک بازی بسیار ساده را هوشمندانه انجام دهند چرا که فوتبال با مغز آنها بازی می شود نه با پاهایشان.

امروزه وسایل تصویری، کامپیوترها و وسایل صوتی در کنار نور و نورها، کاری جز این ندارند که آدمی را در چهار میخ دلخواه خود گرفتار کند. آیا گناه آل کثیرهاست که شادی خود را نشان دهند؟ گناه از سرپرستان و آدم هایی است که در کنار تیم روی نیمکت می نشینند و قادر نیستند بدلیل ندانستن زبان انگلیسی از بازیکن خود دفاع کنند. شما شامه تیز یک روزنامه نگار را نشان می دهید، بدون آنکه از اشتباه هموطنان آبی که سبب محروم شدن آل کثیر شدند سخنی به میان آورید. آل کثیر با آن چشم های مورغ چینی نیازی نیست که از

در مسابقات فوتبال غرب باشگاههای آسیا، پرسپولیس گوی رقابت را از همه تیم ها ربود و قهرمان شد. شکست پی در پی تیم های عربی کاری است که مدت هاست هیچ تیم ایرانی انجام نداده است. در این مسابقه ها، استقلال، سپاهان و تیم مشهدی هم حضور داشتند، اما پرسپولیس کاری کرد کارستان. پرسپولیس در این بازیها چهره های جدیدی را رو کرد که همگی خوش درخشیدند حامد لک درون دروازه که بهترین دروازه بان غرب آسیا شد و یک چهره نه چندان جوان، اما باهوش و ذکاوت ایرانی در خط حمله عیسی آل کثیر. او چون نگینی در پرسپولیس درخشید. این چیزی بود که خیلی ها نمی توانستند ببینند. او بعد از هر گل چشم هایش را به شکل چینی ها می کشید و خوشحالی خود را نشان می داد. کاری است که سالها می کند، او از تیم صنعت نفت آبادان به پرسپولیس پیوسته است و به دلیل بدجنسی آبی های هموطن سه ساعت قبل از مسابقه نهائی توسط کنفدراسیون فوتبال آسیا محروم شد. دلیلش جشن گرفتن تبعیض نژادی بعد از به ثمر رسیدن هر گل بود. در حالی که او این کار را به دلیل شادمانی برای پسر کوچک برادرش در صفحه تلویزیون انجام میداد. بهرحال در کنار هم چیدن بهترین و آماده ترین بازیکن ها برای گرفتن بازده، فراموش نکنیم:

۱- راز ایجاد انگیزه در بازیکنان

۲- راه های ایجاد اعتماد به نفس در آنان

۳- تیم ساختن

۴- غلبه بر ترس از باخت

۵- چگونه حمله کردن بدون خشونت

۶- تمرکز ذهنی

روحیه تیمی مستقیماً روی بازیکنان اثر نهاد. حتی وقتی آل کثیر محروم شد، آنها هم قسم شده بودند که پیروز باشند و سبب شادمانی میلیون ها ایرانی غمگین که در خانه برابر تلویزیون نشسته بودند باشند. فراموش نکنیم که باختن به عرب ها همواره گناهی است نابخشودنی.

یک دوست ناشناخته ایمیلی به من زده بود و محروم شدن آل کثیر را فقر فرهنگی در ورزش ذکر کرده بود و بی سوادی بازیکنان. به او پاسخ دادم. دوست عزیز و ناشناخته من:

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده ایرانیان شمال کالیفرنیا

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

(408) 221-8624





تخت‌ها، اتاق ویزیت بود که آن هم به وسیله یک پاراوان چوبی از اتاق معاینه جدا می‌شد و اصلا احساس امنیت هنگام معاینه و صحبت با دکتر را نداشتیم.» درسا البته با دکتر سوم هم چنین مشکلی را تا قبل از کرونا داشته است، «حتی

دقیقه است. اما بر اساس گزارش «پایگاه خبری انتخاب» از تحقیقات میدانی، متوسط زمان معاینه پزشکان در ایران بین ۳ تا ۵ دقیقه است و این زمان در درمانگاه‌ها و بین پزشک‌های شیفت بعضا به زیر ۳ دقیقه هم می‌رسد. اما متوسط زمان معاینه پزشکان در آلمان بین ۵/۱۷ تا ۲۱ دقیقه است و در بلژیک ۱۷ دقیقه است.

«رزیتا» منشی یک پزشک متخصص گزارش اما می‌گوید شیوع ویروس کرونا باعث شده است معاینات بیمارانشان سریع‌تر شود. او می‌گوید: «راستش دکتر صبح‌ها بیمارستان است و پنج به بعد مطب می‌آید و همیشه مطب ما شلوغ است. خیلی روزها من ساعت ده شب به خانه می‌آیم و «احمد آقا» که سرایدار مجتمع است تا نیمه‌شب کار منشی را انجام می‌دهد. دنباله مطلب در صفحه ۴۸

وقتی اعتراض کردم. دکتر گفت من اگر بخواهم تک تک برای هر مریض وقت بگذارم، ساعت سه نیمه‌شب هم به خانه نمی‌روم. دستیارانم باید باشند که کمک کنند.» اما حالا دکتر تمام مریضانش را تک تک می‌پذیرد، «وقت‌ها خیلی طولانی شده‌اند. ما نمی‌توانیم فوری و اورژانسی برای همان روز وقت بگیریم و در بهترین حالت حداقل سه هفته باید در نوبت بمانیم، اما به نظرم بهتر شده است. دکتر هم وقت بیشتری می‌گذارد. باور کنید یکی از مشکلات من قبلا این بود که دکتر بیشتر از دو سه دقیقه وقت نمی‌گذاشت، یعنی نسخه را می‌نوشت و می‌داد.»

بر اساس مصوبه هیئت وزیران، زمان ویزیت برای پزشکان عمومی ۱۵ دقیقه، پزشکان متخصص ۲۰ دقیقه، پزشکان فوق تخصص ۲۵ دقیقه و روان‌پزشکان ۳۰

مراجعه به مطب پزشکان در ایام شیوع ویروس کرونا

سامان مطهری

ویروس کرونا همه ابعاد زندگی انسان‌ها را تحت تاثیر قرار داده است. جدا از این که عادت‌های روزمره مثل بوسیدن و بغل کردن، عبور و مرور بدون ماسک و نشستن در کلاس درس بدون فاصله‌گذاری و ماسک در دنیا دارد به فراموشی سپرده می‌شود، مسائل جزئی‌تر زندگی هم تحت تاثیر این ویروس قرار گرفته‌اند، از جابه‌جایی خریدها که حالا زمانی چند ساعته می‌طلبد تا حتی ویزیت دکتر و پی‌گیری بیماری. حالا انگار بیماری‌های دیگر در برابر کووید-۱۹ قدرت چندانی ندارند و همه توجه‌ها معطوف به ویروس است که از سوی حاکمان جمهوری اسلامی ویروس منحوس خوانده می‌شود.

با همه بدبختی‌ها یک حسن برای من داشته باشد این است که در مطب پزشک زنانم حریم خصوصی‌ام رعایت شد.»

نفس عمیقی می‌کشد و می‌گوید: «آخر من تازه ازدواج کرده‌ام و کلی سوال کاملا خصوصی از پزشکم دارم، اما به خاطر موضوع عدم رعایت حریم شخصی دو بار پزشکم را عوض کرده‌ام. هر دو پزشک هم از معروف‌ترین پزشکان تهران بودند، اما مطب‌شان همیشه معمولا شلوغ بود. هر دو مطب چند تخت معاینه داشتند و برای معاینه حداقل سه تا مریض با هم داخل می‌رفتند و البته تخت‌ها با یک کاور از هم جدا می‌شدند، اما پشت این

«مطب دکتر همیشه و حتی برای سرماخوردگی هم جای کاملا خصوصی برای هر بیمار است، اما در مواردی مانند پزشک زنان و معاینات جزئی‌تر بالینی، طبیعتا این محل شخصی‌تر می‌شود.» این جملات را «درسا» می‌گوید و حرفش را ادامه می‌دهد: «نکته جالب ماجرا این است که پزشکان خیلی توجهی به این مسئله ندارند و اگر اعتراض کنید در بهترین حالت، شلوغ بودن اتاق انتظار را به عنوان دلیل توجیهی برای این موضوع، عنوان می‌کنند.» اما حالا با شیوع ویروس کرونا درسا توانسته است دکترش را در مطبی به مراتب خلوت‌تر ببیند، «اگر ویروس کرونا



Immigration & Translation Services

۱۳۱۸-۵۵۴ (۴۰۸)

شرکت ساعی

مشکل گشای شهر شما



👉 کارت سبز، ویزای نامزدی

👉 امور مربوط به دفتر حفاظت ایران

👉 ترجمه کلیه مدارک، عکس گذرنامه

👉 تشکیل شرکت‌ها

👉 تعویض نام

تابعیت

www.saeicompany.com

I am not an attorney

(408)554-1318

برای اطلاعات بیشتر با آقای داریوش گیلانی تماس بگیرید

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

دیدنی و خوش ساخت. از کانون پرورش فکری کودکان، فیلم «پنجره ای به اقیانوس» ساخته «بابک نبی زاده» به نمایش درآمد که داستان پسر نوجوانی است در منطقه جنوب



فیلم «پنجره ای به اقیانوس»

ایران که با مادرش زندگی سختی را می گذرانند، اما با امیدی که در دل های آنان پدید می آید، سختی دیگر برایشان چندان اهمیتی ندارد.

از میان فیلم های انیمیشن می توان از: زمان (ساخته: یوسف علیزاده)، پدر (ساخته: محمد کیوان مرز)، برنده مثل سنگ (ساخته: یاسمن وحیدصفا)، منطقه ۱۸ (ساخته: مارات کرائی)، چشمانش (ساخته: محمدرضا شاکر حسینی)، صدا (ساخته: ریحانه کاوش)... نام برد که هر کدام با سوژه های متفاوت با استفاده از زبان و تکنیک انیمیشن، دیدنی و قابل تعمق است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

نگهداری می شود. در طول این نگرش، با چند تن از کسانی که به هنر دوره قاجار آشنایی دارند گفت و گو می شود که هر کدام با دانش و آگاهی بیشتر، این دوره تاریخی را مورد بررسی قرار می دهد.

از اتریش فیلم «گلی جان» ساخته «هوشنگ اللهیاری» به نمایش درآمد که داستان یک دختر جوان افغان است که قرار است به عقد مردی مسن درآید. مادر او برای جلوگیری از آن، دخترش را به همراه مرد جوانی که عازم ایران است از مهلکه ازدواج اجباری در می آورد بی آنکه بداند مهاجرت و پناهندگی در یک کشور بیگانه مشکلات خود را دارد.

«دیده های نادیده» ساخته «محمد احسانی» نگاهی دارد به زندگی «شهرام



فیلم «دیده های نادیده»

ناظری»، آوازه خوان گرد ما که می توان او را پاورتی ایران لقب داد. فیلمی

دنیای سینما

سعید شفا



سیزدهمین جشنواره فیلمهای ایرانی سانفرانسیسکو

جشنواره فیلم های ایرانی سانفرانسیسکو، نخستین جشنواره مستقل سینمایی خارج از ایران، سیزدهمین دوره خود را از تاریخ ۱۹ تا ۲۵ سپتامبر برگزار کرد. این جشنواره که به منظور کشف و حمایت از فیلمسازان جوان ایرانی سراسر دنیا در سال ۲۰۰۸ تأسیس شد، علاوه بر فیلم های بلند، مستند، کوتاه، انیمیشن...موزیک ویدیو را هم مد نظر دارد تا از هر ژانری، فیلم های برتر فیلمسازان ایرانی را به نمایش بگذارد.

از میان نزدیک به دو هزار فیلمی که امسال دریافت شده بود، ۵۲ فیلم از کشورهای ایران، آمریکا، فرانسه، آلمان، انگلیس، آفریقای جنوبی، سوئد، اتریش، کانادا... به نمایش درآمد که فیلم LABYRINTH ساخته «امیرحسین ترابی» بهترین فیلم انتخاب شد. فیلمی که مشکلات و تضاد یک خانواده را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار می دهد.

«همه ما با هم هستیم» ساخته «کمال تبریزی» داستان یک شرکت هواپیمایی است که مسافران را کسانی تشکیل می دهد. است و با ورود به یک تاکسی، بحث مفصلی با راننده تاکسی آغاز می کند بی آنکه بداند راننده تاکسی شخصی است آشنا که در زندگی او نقشی داشته. بازی «مینا وحید» تماشایی است و برای همین فیلم هم جایزه بهترین بازیگر زن را نیز دریافت کرد.

«آخرین شاه» ساخته «هولگر پروس» از آلمان، مستندیست که تاریخ معاصر ایران



فیلم «آخرین شاه»

را با وقایعی که منجر به تغییر رژیم شد با گفت و گوهایی مفصل با افرادی که در هر دو رژیم اخیر نقشی داشته اند درهم می آمیزد و فیلمی عرضه می کند که از نظر تاریخی حائز اهمیت است.

«شاهان و نقاشی ها» ساخته «سارا نجومی» مستند دیگریست که نگاهی عمیق دارد به آثار نقاشان قاجار و انهدام



فیلم «شاهان و نقاشی ها»

برخی از آنان توسط رضاشاه و آثاری که باقی مانده و در موزه های خارجی

«همه ما با هم هستیم» ساخته «کمال تبریزی» داستان یک شرکت هواپیمایی است که مسافران را کسانی تشکیل



صحنه ای از فیلم «همه ما با هم هستیم»

می دهند که از زندگی سیر شده و می خواهند به زندگی خود پایان بدهند. در ظاهر، با چنین مضمونی باید با فیلمی تاریک و جدی روبرو بود، اما برعکس، فیلمی است پر طنز و نکته بین که پایان بخشیدن به زندگی چاره اصلی نیست و زندگی با تمام گرفتاری ها و زشتی هایش، زیبایی های خود را نیز دارد.

«یک شب در تهران» ساخته «فرهاد نجفی» داستان زن جوانی است که از



صحنه ای از فیلم «یک شب در تهران»



رابطه خود با دوست پسرش سرخورده

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ 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 ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

♦ تهیه و تنظیم انواع قرارداد و اسناد حقوق ♦ آماده کردن فرم های مهاجرت

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

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

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

دادند، روبوسی می کردند و هیچکدام هم ماسک نزنده بودند. وقتی چای را سرو کردند همگی از قندان قندی که در وسط میز بود با دست قند بر می داشتند. از ظرف شیرینی با دست شیرینی بر می داشتند، میوه پوست می کردند و بهم تعارف می کردند. مدتی با

تعجب و تحیر به این فیلم نگاه کردم و پیش خودم فکر می کردم که چرا بعضی از ما در مورد مهمترین مسائلی که به سلامتی و زندگی ما مربوط می شود بی اعتنا هستیم. مسئله مهم در این زمان کرونایی استراحت آقایان در منزل است، چون خانم خانه نشین شده، سلمانی نمی رود، با دوستانش قرارهای منظم ندارد و فروشگاه های مورد علاقه اش تعطیل هستند، در نتیجه فقط در خانه می ماند و کار مهمش اداره منزل، پختن غذاهای مورد علاقه خانواده و خلاصه توجه و مواظبت از شوهر و بچه هاست و این دوران طلایی کرونایی آقایان است که مثل شاهزاده ها زندگی می کنند و خانم مواظب سلامت، غذا، دوا، تست کرونا، و همه چیز باید باشد.»

خداوند صبر زیاد به خانم ها و عقل سالمتر به آقایان عطا فرماید.

بابا در این زمان کرونایی باید به خانم ها کمک کرد. آشپزی که چیزی نیست، بنده هر روز تمام در و پنجره خانه را با هم ضدعفونی می کنم، دروغگوی بزرگی است. من با زحمت وادارش می کنم که وقتی از بیرون می آید دست هایش را با صابون بشوید.»

خانم دیگر وسط حرف او پرید و گفت: «وای کجا شو دیدی شوهر من وقتی عطسه می کند پنجره ها می لرزد و من با دعوا و مرافعه مجبورم می کنم کلینکس جلوی دهانش بگیرد و هر بار با اعتراض می گوید: (خانم از عطسه من چیزی بیرون نمی آید چرا بیخودی مرا عذاب می دهید.)»

خانم دیگری گفت: «این کرونا چشم و گوش همه ما را باز کرد. ما همیشه باید رعایت نظافت را بکنیم ولی خوب معمولاً خانم ها از آقایان بیشتر مواظب نظافت هستند. بعضی آقایان اصلاً موضوع به این مهمی را هضم نکرده اند. شوهر من هفته پیش برای بزرگداشت یکی از دوستانش به مجلسی رفته بود. من وقتی فیلم آن مجلس را دیدم از تعجب نزدیک بود شاخ در بیارم. حدود بیست نفر آقایان دور هم جمع شده بودند باهم دست می



نوشخند و پوزخند

لیخند و زهرخند

عترت گودرزی (الهی)

etratelahi@aol.com

شوهران در زمان کرونایی

اینکه اصلاً آدم دروغگویی نیست ولی وقتی با تلفن با کسی صحبت می کند دروغگو می شود. مثلاً اگر کسی تلفن کند و ایشان را از چرت بعد از ظهرش بپراند، فوراً سینه را صاف می کند و می گوید: (سلام قربون، عجب حلال زاده ای هستید. الان می خواستم خدمت تان تلفن کنم. منتظر بودم که دور آخر تریدمیل را تمام کنم.)»

خانم دیگر وسط حرف او پرید و گفت: «بابا این که چیزی نیست. شوهر من توی فیس بوک مرتب عکس غذاهایی را که از صفحات آشپزی دیگران جدا کرده در صفحه خودش می گذارد و وانمود می کند که هر روز آشپزی می کند و در جواب تعریف و تمجید، بینندگان تشکر می کند و می گوید:

با چند تا از دوستان دور هم جمع شده بودیم. با رعایت فاصله و داشتن ماسک های مخصوص این دوره می ها خیلی بانمک شده چون اگر کسی جوکی بگوید یا حرف خنده داری بزند، شما به دلیل داشتن ماسک که اسم فارسی آن پوزه بند است، اصلاً متوجه نمی شوید که شنوندگان لبخند زدند، خندیدند یا روتش کردند، ولی این دوره جمع شدن این بار ما کاملاً با نقشه قبلی بود. فکر کرده بودیم که در مورد شوهران مان در این زمان کرونایی صحبت کنیم و علاوه بر آن عیب های شوهران مان را هم به عنوان تفریح گوشزد کنیم.

یکی از خانم ها که همیشه دل پری از شوهرش داشت سخنگوی اول بود. خانم گفت: «اولاً اینکه شوهر من با

هنرستان موسیقی نژاد

آموزش تمامی سازهای موسیقی (ایرانی و غربی) برای رده سنی ۴ تا ۸۴ سال

Individual & Group Lessons for All with Persian Traditional & Western Instruments



(408) 559-7864

Cell: (408) 771-3996

کلاس های خصوصی و گروهی

14505 Union Ave San Jose, CA 95124

www.nejadmusic.com



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!

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 - 6:00pm

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with

DOORDASH - GRUBHUB

منطقه فضول آباد

باز خر شدی؟

ما نمی دانیم ملل مختلف درباره خر چه می گویند و چه اصطلاحاتی درباره او دارند. یقین دارم حرف هایشان درباره این حیوان زحمتکش مثل حرف های نادرست ما نیست. عرب ها به این حیوان می گویند الحمار الجمیل یعنی خر زیبا. آمریکایی دیده ام عکس خر را قاب می کند میزد به دیوار اتاقش. من یکی از این قاب های عکس خر را دیده ام. حالا بیا ببین ما درباره این حیوان صبور و زحمتکش چه فرمایشات یا خرده فرمایشاتی داریم.

- ♦ شاگردان تنبل به شاگردان درس خوان می گن خر خون.
- ♦ وقتی کسی جائی بره که نظم و ترتیبی نباشه، میگه رفتم خر تو خر بود.
- ♦ وقتی بخوان کسی را کوچک کنند ممکن است بپرسند که این خانه را چند خریده. وقتی جواب را شنیدند ممکنه بگن خرت کردند.
- ♦ توی بعضی دعوها شنیده ام که گفته اند مثل خر جفتک ننداز.
- ♦ حتی بعضی شاعران خر را تحقیر کرده اند. مثل این بیت سیف فرغانی شاعر قرن ششم که گفته است:
آنکس که اسب داشت
غبارش فرونشست
گرد سم خران شما نیز بگذرد
- ♦ وقتی هم بخواهند از کسی دفاع کنند می گن ولش کن بیچاره خرش کردند.
- ♦ گاهی هم علاوه بر اهانت به خر از کره خر هم بد می گویند. این بیت را بخوانید:
کره خر از خربت پیش پیش مادر است
کره اسب از نجابت در تعاقب می رود

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



در جمع ما نیستند، ما هم گله ای نداریم. حالا لابد می پرسید خب وقتی با هم هستید حرف هایتان بر چه محورهایی می چرخد! قبل از بیان پاسخ این را بگویم که هنگام نشستن دور هم تمام پرتکل های بهداشتی را رعایت می کنیم تا خطری در کمین نباشد. زن های ما یه گوشه ای حلقه می زنند و مردان هم مجاورشان گوشه ای دیگر. حرف های این دو گروه غالبا با هم متفاوت است. گاهی هم در بحث های هم مشارکت دارند. مسائلی که غالبا مطرح می شود اهم آنها از این قرار است: از آتش سوزی در کالیفرنیا چه خبر؟ برای مبارزه با بلای کرونا تاکنون چه اقداماتی شده؟ رقابت بایدن با ترامپ چه سرانجامی دارد و کدام انتخاب شود بهتر است. پول ما در چه شرایط ناگواری است. سقوط ارزش پول ما طبیعی است یا عمدی در کار است. آرایشگاه ها کی باز می شوند؟

سه شنبه ها، و سایه های خنک پارک الیزابت راستش یادم نیست پیشنهاد کدام یک از ما بود که گفت: «بهتره یک روز در هفته بیائیم همین جای پارک الیزابت که سرسبزتر، پرسایه تر و باصفا تر است. پارکینگ هم در مجاورتش دارد. مثل برگ های گل دور هم جمع بشیم و گپ و گفتی باهم داشته باشیم. با این تدبیر از یک نواختی خانه نشینی هم بز نیم بیرون و این روزهای شوگرانی کرونائی هم پشت سر بگذاریم.» این پیشنهاد بی معطلی و اشکال تراشی مورد قبول همه ما قرار گرفت. حالا چند هفته ایست روزهای سه شنبه ساعت ده صبح در همین زاویه در غرب پارک دور هم جمع می شویم. برای خودمان هر یک صدلی هم می آوریم و از خودمان پذیرایی هم می کنیم. آنها که از این دورهمی ما باخبر شده اند بیشتر پسندیدند. چند نفری به ما اضافه شدند، چند نفری هم به بهانه های مختلف هنوز

دفتر وکالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر و برزین صباحت

وکلای 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



بزند. پس این اقبالی بود به قامت سید سخت براننده زیرا که سید از هزار فامیل نبود و انگلیسها هم مختصر خرده حسابی با او داشتند، بیچاره سالها پیش در یک اعلامیه در زمان نخست وزیری به ساحت ارباب جنوبی چنین توهین کرده بود: پس حالا درست وقتش بود، وقت اینکه تصفیه حساب شود تا آیندگان بدانند که با دردکشان هر که در افتاد بر افتاد. سید از هزار فامیل نبود، خودش بود و خودش. بنابراین زدنش آسان بود و می توانست عبرت للناس و الناظرین گردد. هیچکس نیامد گریبان سلطنه ها و دوله ها را بگیرد که این مرتجعین نوکر انگلیس و این مزدوران خائن مستحق اعدامند اما به ناگهان هزاران هزار بیانیه در سراسر تهران و شهرستانها پخش شد که ای ملت بجنبید و دست در آید که قهرمان ارتجاع از فلسطین آمده است. چه صورتها که تاختند، فتر را کشیدند و اسمش را ارتجاع گذاشتند و سید را به فتر تشبیه کردند. هنوز به ایران نیامده نماینده رسمی دولت فحیمه انگلستان شد، خودش می گوید: «عجیب اینجاست که آدمی ۴۰ سال به آنگلو فیل بودن اشتهار داشته باشد، همه او را طرفدار انگلیسها بدانند و هیچ وقت مصدر کار مهمی نشود و هیچگاه او را به کار پرمسئولیتی نگمارند در حالی که غیر آنگلو فیلها یعنی متظاهرين به مخالفت انگلستان دوباره و سه باره و صد باره وزارت و صدارت کنند.»

باز خود او جمله ای به من گفت که هرگز از یادم نمی رود، شاید دلیل اشتهار او به انگلیسی بودن هم همین است. او گفت: «من با انگلیسها دوستم زیرا که دشمنی انگلستان مرگ است و هیچ آدم عاقلی دلش نمی خواهد بمیرد و انگلیسها هم یا آدم را دوست می شناسند و یا دشمن، دوستی آنها منفعتی ندارد، بلکه ضرر دارد که اینگونه من ضررش را می کشم و دشمنی با آنها مرگست اما خارج از دوست و دشمن انگلیسها نوکر هم دارند که مصدر کار هم می شوند، عزت و احترام می بینند ولی در هر حال نوکرند و این بنده نوکری انگلستان را نکرده ام.» **دنباله مطلب در صفحه ۴۵**

نسل پیش از ما نسل مبارزان آشتی جو، نسل کسانی که خیلی خوب دو سره بار می کردند، نسل آزادی خواهان دروغگو احتیاج به قربانی داشت. شاید کسی جرات نکند آنچه را که من امروز می نویسم به این صراحت بنویسد و روشن کند. بعد از واقعه شهریور بیست و تشکیلاتی در ایران به پا شد که حزب توده نام گرفت. در این تشکیلات دو دسته آدم در همان لحظه به وجود آمدن در برابر هم قرار گرفتند و یک بازی تلخ و دردناک را آغاز کردند. آنها بر دو دسته بودند، تغییر شکل طلبان بی هدف و منظور و خرابکاران با مقصد و مقصود.

شرکت سابق نفت ایران و انگلیس هم در بسیاری از موارد هزینه پرداز اولیه بود و از آن دسته با ایمان که به منظور یافتن یک راه بدین گروه روی آورده بودند، اکثریت در اقلیت ماندند و سران این بازی که اقلیت حسابگر با مقصد بودند، و در جنوب به آنها اطمینان زیادتر بود و نشان داده بودند (یا لافل به جنوبیها اینطور وانمود کرده بودند) که می توانند سر نخ را همیشه در دست داشته باشند به فکر سر و صورت دادن به کاری که آغاز کرده بودند، افتادند. آنها برای هر چه موجه تر جلوه دادن خود و برای چپگرایی هر چه بیشتر ناچار از ایجاد و ابداع یک ستون راست بودند و این ستون باید با نام یک عنصر شناخته شده برپا می شد، ستون راستی وجود نداشت، پس باید کسی را برای انتساب جناح راست به او پیدا می کردند.

مردی پس از هیاهوی بسیار و آرامشی طولانی بار دیگر می خواست بر زمینی که دوستش می داشت باز گردد، مردی شناخته شده بود، یکبار در عرصه سیاست با مهره های حساب شده بازی کرده و در اطراف آن بازی هیاهوی بسیار به وجود آمده بود. ناچار قربانی و فدیهای بهتر از او پیدا نمی شد. یک شب همه خوابیدند و یک صبح همه دیدند که روزنامه های آزادیخواه از یک مرتجع بزرگ صحبت می کنند.

عامل بزرگ ارتجاع

سیدضیاءالدین طباطبائی نخست وزیر کودتا بعد از سالها می خواست به ایران باز گردد و باید مرتجع قلمداد می شد، ارتجاع سیدضیاءالدین طباطبائی آزادیخواهی جناح نفتی حزب توده را بیشتر جلوه می داد. به این جهت سید در همان لحظه ورود مرتجع شماره یک و عامل بزرگ انگلستان معرفی شد. و نکته اینجاست که در بین رجال با دوام و قوام ایران باز هم هیچکس از نقطه نظر جناح نفتی دارای این ارزش نبود که وصله مرتجع و انگلیسی به او بچسبد زیرا که آدمی «به همکارش» نمی تواند تهمت

یادداشت های بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی



سیدضیاء طباطبائی، مردی سرشار از رمز و راز

وسوسه های رنگارنگ خالی است مانند من بدون تعصب درباره او قضاوت کنند و اگر اشاره ای محبت آمیز در این نوشته می بینند آن را به حساب حقیقت جویی و حقیقت گویی صرف بگذارند.

آیا وقتی که صحبت از سیدضیاءالدین طباطبائی می شود باید خانه ای متروک، اتاق های تاریک، راهروهای تنگ، درهای بسته و آدمیانی را که چون سایه رفت و آمد می کنند در نظر آورد؟ آیا وقتی به سید و زندگی او می اندیشیم باید فکر کنیم که مردی فرو رفته در هاله ای از ابهام و راز در بر ما قرار خواهد گرفت که همه حرف هایش را از روی حساب و کتاب می زند و همه کارهایش با پیش بینی قبلی است و مطابق دستور است؟ آیا از مردی که اینک سال های تاریک و روشن گذشته را پشت سر گذاشته است ما باید چهره مرموز و ناشناخته ای را برای خود مجسم کنیم که نسبت به همه کس و همه چیز با شک و تردید نگاه می کند و هیچ چراغی در خانه قلبش نمی سوزد؟ آیا او این همه پیچیده و مرموز است؟

نه، او از سادگی بسیار به نظر پیچیده می آید همچنان که وقتی شما را در برابر یک مساله بدیهی قرار می دهند و جواب از شما می خواهند بلادرنگ این شبهه برایتان پیدا می شود که نکند این کار پیچ دارد و گرنه مساله به این سادگی ممکن نیست. مساله سید، ساده تر از این است که گفتم، آدمی است که در چهل و اندی سال پیش کاری بزرگ انجام داده است و بعد هم دنباله این کار بزرگ را رها کرده به سراغ چیزهای دیگر رفته است و یک بار دیگر هم وسوسه شده یا وسوسه اش کرده اند که بیاید در عرصه سیاست بخت آزمایی کند در حالی که در این عرصه بخت آزمایی کردن معنی نمی دهد زیرا آن کس که قرعه می کشد جوابش پوچ است. سید خودش هم قبول دارد که بار اول قرعه نکشید و کودتا پوچ نبود اما برای بار دوم یعنی بعد از شهریور بیست و وادارش کردند یا اینطور تصور کرد که این یک قرعه کشی است و نتیجه برایش پوچ از آب درآمد زیرا که در آن طرف مهره ها حساب شده بود.

سیمای این مرد آنچنان با افسانه در آمیخته است که بیم تباهی تاریخ می رود و اگر زود به چاره برنخیزیم و او را آن چنان که هست بیان نکنیم، نیمی از تاریخ معاصر ما دچار شک و تردید و ابهام خواهد شد چرا که یکی از قهرمانان آن حادثه سال های پیش با سکوت و انزوای خویش هر روز بر این ابهام و راز می افزاید. بعد از آن دیدار طولانی و گفت و گوی چندین و چند ساعتی، که سال ها پیش توفیقش نصیب من شد هر بار که به دیدنش رفتم کوشیدم تا سایه این مرد را کمرنگ تر کنم و او را لافل برای خودم به عنوان آدمی که هست و واقعیت دارد (نه قهرمانی که آرزو می کنیم باشد و واقعیت نداشته باشد)، صاف و صریح و بی هیچ غل و غشی تجزیه و تحلیل کنم.

تا پیش از اینکه او را ببینم من هم مثل همه آنها که از دور نام سیدضیاءالدین طباطبائی را شنیده اند از این مرد که دیگران میل دارند آقا خطابش کنند و خود میل دارد که سید صدایش بزنند، صورتی جز آنچه در زیر می نویسم در نظرم مجسم بود و این چهره در یکی از قصه های کهنه من به نام «زنی به نام هوس» نقش عجیبی را بازی کرده بود. از سوی دیگر آنچه که درباره او گفته اند و نوشته اند و آن عقیده ها که در زمان گذشته به صورت وحی منزل و آیه بالاتر دید بر ذهن جوانان نازل می شد از او چنان سیمایی ساخته بود که برای شناختن درستش مجالی باقی نمی گذاشت.

اینک هر کس که با تاریخ معاصر و قصه کودتا سر و کار داشته باشد، از خود می پرسد «سیدضیاءالدین کیست؟» این مرد چه نقشی را در کودتا بر عهده داشته است و چرا همواره وقتی نام او ذکر می شود آدم قیافه مرموز و پیچیده یک مرد کارکشته سرد و گرم چشیده را در نظر می آورد؟

فرصتی است مناسب برای اینکه من استنباط خودم را از این مرد که در سال های عزلت و انزوا به من رسیده است و من در ساعات فراغت مجال گفت و گوی بی پرده را با او بسیار داشته ام حرفی به میان بیاورم. باشد که نسل نو یعنی آنها که پشت سر ما قرار دارند و ذهنشان از تعبیرات و

های روشنفکرانه و یا به بیان بهتر هویت سازی های مصنوعی برای بهره گیری سیاسی موضوعی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

این روزها بسیاری بر هویت ایرانی در مقابل هویت اسلامی یا برعکس تاکید نموده و بار برجسته تر کردن یکی از عناصر شکل دهنده هویت ملی به نفع دیگر اجزا و عناصر هویت ملی نظر دارند.

تلاش در جهت حذف عناصر شکل دهنده هویت ملی ما طی قرن های گذشته نه تنها تلاش عبث و بیهوده ای است که اگر ممکن گردد نتیجه اش بدور ریختن گرانبهاترین میراث فرهنگی و تمدنی ماست که دستاوردهای بخشی بزرگ از هویت ملی امروزی ما بوده که سرمایه و منبع تغذیه ما برای ساختن هویت فردا است و تارهای اتصال ما به شبکه هویت جهانی می باشد.

تلاش بنیادگرایانه برای بازگشت به ایران باستان و بازسازی هویت ملی با تاکید بر حذف برخی از جنبه های فرهنگ ملی قرون گذشته به بهانه تاثیر فرهنگ شیعه بر آنها، به همان اندازه بنیادگرایانه و ویرانگر است که تلاش تاریخ نویسان و متفکران شیعه در نفی تاریخی باستانی ایران و میراث تحول یافته آن در هویت امروزی ما.

مو و بدن، تزئین و معماری ساختمان ها، که در تعریف واحد ما از حقوق بشر و تمایل به یک ساختار دمکراتیک برای اداره کشورها و توجه به مسائل ماورای ملی و نظام واحد پولی و اقتصادی می توان دید. آفرینش های هنری در زمینه های موسیقی، نقاشی، شعر و سینما بسیار بیشتر از گذشته حامل مفاهیم و ارزش های مورد قبول جهانی شده اند. برداشتن مرزهای سرزمینی، پول واحد و پارلمان و قوانین مشترک در اروپا تا حدودی به شکل گیری تدریجی یک هویت واحد اروپایی می انجامد و به عنوان یک روند جدید می تواند در بسیاری از محدوده های دیگر سرزمینی موجبات هرچه بیشتر ادغام هویتی را به نفع هویت های فراگیر تر فراهم نماید.

زبان انگلیسی به عنوان یک زبان واحد قابل فهم جهانی که بیشتر آثار ادبی، علمی، فلسفی و دینی و تاریخی نیز به آن ترجمه شده و بدین ترتیب در اختیار میلیاردها ساکنین کره زمین قرار گرفته است. یکی از عناصر اصلی شکل دهی هویت جهانی بوده و نقش تعیین کننده ای در تحول و توسعه هویت های ملی به هویت جهانی بازی می کند. در چنین شرایطی بحث هویت سازی

هویت ملی ما چیست؟

رضا فانی یزدی

rezafani@gmail.com



خود را ایرانی معرفی می کنیم. این هویت اگرچه از میراث گذشته تغذیه می نماید، اما در هوای هنجارهای امروزی تنفس نموده و از آنجا که داده های ذهنی (دریافت کننده ها)، امروزی ما نسبت به قرن ها و هزاره های گذشته بسیار فراتر از محدوده های کوچک سرزمینی سابق می باشد، به سرعت در حال توسعه بوده و در یک ارتباط دیالکتیکی و ارگانیک بشدت متاثر از دیگر عناصر هویت بخش

و هویت ساز بیرون از خود است افزایش ارتباطات و سرعت مبادله اطلاعات در دنیای امروز موجب شده که هویت ملی به معنی تشخیص یگانه گروه های بزرگ اجتماعی در محدوده های سرزمینی نه تنها دستخوش تغییرات فزاینده نسبت به دوران های قبلی گردد که کم کم به یک هویت گلوبال نزدیک شود. هویتی که در بسیاری از موارد علامت های تشخیص آن دیگر از چندگانگی و ویژه گی های گوناگون به همگونی های هرچه بیشتر مبدل می شود. زبان مشترک بین المللی به عنوان مهمترین عامل فهم و درک باورها و احساسات و فرهنگ های محدودی های سرزمینی دیگران به علاوه وجود زیرساخت های تکنولوژیک موجود (رادیو، تلویزیون، شبکه اینترنت و ماهواره ها و امکانات مسافرت به دیگر نقاط جهان) موجب شده که کم کم نقش بسیاری از مشخصه هایی که شکل دهنده یک هویت واحد به معنای هویت ملی بود را کم نموده و به زبان تقویت بیشتر هویت جداگانه و مشخص ملی به شکل گیری یک هویت جهانی کمک نماید.

چنانچه امروز شاهد هستیم، نشانه های این هویت واحد جهانی را نه فقط در شباهت در نوع پوشش و لباس، آرایش

هویت ملی پدیده ای است مستقل از ذهن ما و ساخته و پرداخته عنصری که خارج از ذهن ما واقعیت عینی دارند و یک مفهوم سازی روشنفکرانه نیست که هر کس به گونه ای که خود مایل است به این مفهوم معنا بخشد.

هویت ملی ما مجموعه ای است از احساسات، علائق مشترک، باورها، ارزش ها و هنجارهای اجتماعی که طی تاریخ گذشته تا به امروز در اشکال گوناگون همچون زبان و یا گویش های قابل فهم، فرهنگ و رسوم، افسانه ها و اساطیر، سمبل ها و نشانه ها در چارچوب یک جغرافیای معین طی یک دوران تاریخی با تمام تغییرات در تک تک اجزا و عناصر شکل دهنده آن، ادامه پیدا کرده و توانسته است گروه های بزرگی از مردم را در یک امتداد طولانی در مسیر تاریخ در کنار هم قرار داده و هم سرنوشت نماید.

این مجموعه از عناصر که از آن به هویت ملی نام می بریم، در عین کثرت در اجزای تشکیل دهنده آن از یک وحدت و یگانگی برخوردار بوده و هر روزه در حال تغییر و تحول می باشد.

ارتباط درونی و تأثیرات متقابل اجزای تشکیل دهنده آن و ظرف تاریخی و محدوده جغرافیایی منحصر به فردی که این اجزا را احاطه نموده است، در وجود حامل این مجموعه، یعنی افراد یک ملت، معنایی را شکل می بخشد که به آنها یک تشخیص مشترک می دهد. این تشخیص مشترک در رابطه با سایر گروه های اجتماعی متمایز کننده آنهاست. این هویت مشترک در حقیقت همان هویت ملی است.

آنچه که ما ایرانی ها را مثلا از دیگر ملت ها جدا کرده همین تشخیص مشترک ماست که آن را هویت ملی نامیده و همه ما در هر کجا که هستیم، به همین دلیل

دفتر خدمات اجتماعی ایرانیان

با مدیریت آذر نصیری

با سال ها تجربه، سرعت عمل، و دقت، شما را یاری می دهیم!

Azar Nassiri

Non-Attorney



خدمات سوشیال سکيوریتی

♦ مدیر و مدیرکل

♦ سوشیال سکيوریتی (SSI)

♦ دریافت حقوق و مزایای دولتی (CAPI)

♦ دریافت حقوق پرستار

♦ دریافت حقوق بازنشستگی

♦ مصاحبه های سالانه سوشیال سکيوریتی

♦ انجام درخواست تجدید نظر در امور سوشیال سکيوریتی (Appeal)

در سراسر بی اریا

(408) 348-2595 + (925) 998-5340

Fax: (408) 247-5006

920 Saratoga Ave. #215, San Jose, CA 95129

Iranian Services

Notary Public

(408) 909-9060

By Appointment Only



Kathryn Burke
Attorney at Law

کاترین برک

وکیل متخصص امور مهاجرت

با همکاری مترجم فارسی و ترکی
از دفتر خدمات بین المللی



- ♦ Business & Investment Visa
- ♦ Employment Based Green Card
- ♦ Family-Based Green Card
- ♦ Deportation & Asylum
- ♦ Citizenship & Naturalization
- ♦ Fiance Visa
- ♦ Tourist Visa
- ♦ Student Visa
- ♦ Entertainment Visa



By Appointment Only

- ♦ ویزای کار و سرمایه گذاری
- ♦ کارت سبز از طریق کارفرما
- ♦ کارت سبز از طریق خانواده
- ♦ پناهندگی و اخراج از آمریکا
- ♦ تابعیت
- ♦ ویزای نامزدی
- ♦ ویزای توریستی
- ♦ ویزای تحصیلی
- ♦ ویزای مخصوص هنرمندان

Phone: **(408) 909-9060**

Toll Free: **(888) 350-9060** ♦ Fax: **(408) 503-0040**

900 S. Winchester Blvd. #6, San Jose, CA 95128

تابورا می شکنم «حرف می زنم»

زهرا جعفرزاده

به افسردگی، خودکشی راه حل منطقی است، بدون این که به پیامدهای بعدی اش فکر کند. همین جا بود که فهمیدم باید به روانپزشک مراجعه کنم.»

سمیرا می گوید وقتی حال آدم بد است و می خواهد حرف بزند، باید کسی باشد که بتواند با او راحت حرف بزند، خیلی وقت ها آدم ها حوصله شنیدن حرف های این چنینی را ندارند و از طرف دیگر ممکن است آدم خودش هم نخواهد به دیگران انرژی منفی بدهد، چون حالا هر کسی درگیر زندگی خودش است: «مشکل من این بود که فاز اول بیماری را نادیده گرفته بودم و وارد فاز دوم شدم، آن زمان فقط دارو می توانست کمک کند، حتی حرف زدن با روانپزشک، شرایط بهتری دارد، چون او در این زمینه تخصص دارد.» سمیرا می گوید در طول زندگی تجربه چندین بار ابتلا به افسردگی را داشته، اما هیچ وقت جدی نگرفته است.

با افراد مورد اعتمادتان حرف بزنید

با چه کسی حرف بزنیم؟ با نزدیکان، دوستان یا اقوام مورد اعتمادتان حرف بزنید و موضوع را مطرح کنید، حرف زدن باعث می شود تا به افسردگی خفیف کمک شود، بعد از آن شاید لازم شود فرد به پزشک عمومی یا روانپزشک مراجعه کند.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

گذراننده، می گوید که مبتلا به نوع شدید این بیماری بوده و پس از مصرف دارو، حالا حال بهتری را تجربه می کند. اما می گوید نکته مهم این است که آدم با چه کسی حرف بزند؟ «زمانی که بیماری وارد فاز شدید آن نشده، شاید حرف زدن با دیگران با دوستان یا با خانواده حال آدم را بهتر کند، این که آدم در زندگی افرادی را داشته باشد که با آنها حرف بزند و گوش شنوایی باشند، خوب است، اما وقتی بیماری وارد فاز شدید آن شود، دیگر این حرف زدن ها و آن گوش دادن ها کمکی به آدم نمی کند و حتما باید به روانپزشک مراجعه کرد.» او درباره تجربه شخصی اش می گوید: «اوایل که فهمیدم نشانه هایی از افسردگی دارم، سعی کردم با دوستانم صحبت کنم، اما خیلی تأثیرگذار نبود، دوستانم سعی می کردند با من حرف بزنند، اما واقعا این حرف زدن تأثیری در من نداشت، چرا که وارد فاز جدی تری از بیماری شده بودم و انتظاراتم از حرف زدن با آنها برآورده نمی شد. می خواستم کسی با من همدردی کند و حالم را بفهمد، اما معمولا این اتفاق نمی افتد، حتی زمانی که افکار خودکشی داشتم، این مسأله از سوی دیگران جدی تلقی نمی شد، درحالی که برای فرد مبتلا

به افسردگی است، آمارهایی که درباره شیوع افسردگی اعلام می شود، مقطعی و مربوط به طول عمر افراد است.

چرا افسردگی؟

متخصصان روانپزشک می گویند افسردگی شایع ترین اختلال سلامت روان است و ناتوانی های ناشی از ابتلا به این بیماری زمینه ابتلا به بیماری های دیگر را هم ایجاد می کند. با توجه به شیوع این بیماری لازم است افراد آگاهی بیشتری نسبت به آن داشته باشند، هر چند میزان شیوع این بیماری در ایران متفاوت از سایر کشورها نیست، اما براساس آمار سال ۲۰۱۵ که البته آمار قدیمی است، شیوع این بیماری در کشورهای مختلف، شبیه هم است. شیوع این بیماری در ایران نگران کننده است، اما در دنیا به عنوان شایع ترین اختلال روان شناخته می شود. مسأله اینجاست که کمتر درباره این بیماری صحبت شده است.

با چه کسی حرف بزنیم؟

«سمیرا» که نزدیک به ۳۰ سال دارد و یک سال گذشته را به درمان افسردگی

پیام روشن است و مستقیم، بیاید حرف بزنیم. از تجربه افسردگی، از افکار خودکشی، از احساسات منفی و غم های درونی. شیوع این بیماری در ایران طی ۲۶ سال گذشته دو برابر شده است. از نظر بار بیماری ها، افسردگی رتبه چهارم را دارد و براساس پیش بینی ها سال ۲۰۳۰ بیماری افسردگی در رتبه دوم بیماری ها قرار خواهد گرفت. میزان شیوع افسردگی میان زنان ایرانی ۱۶٫۸ درصد و میان مردان بیش از ۱۰ درصد است. مطالعاتی که در سال ۲۰۱۵ انجام شده، نشان می دهد شیوع این اختلال در زنان به ازای هر صد هزار نفر، ۵٫۳۷ نفر است که این تعداد در دنیا ۴۹ هزار نفر است و بیشترین شیوع در میان اهالی استان های فارس، اصفهان و چهارمحال و بختیاری است.

با این حال، این آمارها مورد استناد انجمن علمی روانپزشکان ایران نیست، چرا که بررسی جدیدی درباره شیوع افسردگی در ایران انجام نشده است. به طور کلی آنچه می توان گفت این است که از هر هشت ایرانی، یک نفر مبتلا

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

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

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

منشروی شده ایم. چپ می رویم، راست می رویم، نمی توانیم از چنگ این جعفر قلی آقا، جان سالم بدر ببریم. حتی توی کوچه آشتی کنان مسجد آقا سید عزیز الله هم یقه مان را می گیرند و یک عالمه لیچار بارمان می کنند. اصلاً آقا انگار آدم‌های فضولی مثل ما سر سلامت به گور نمی برند. توی هر کوچه پس کوچه ای هم یک کرور از همین جناب مستطاب حاجی شیخ فضل الله و حشمت الملک و آصف الدوله و رحیم خان چلیپانلو و قوام الدوله به صف ایستاده اند تا آن چماق بی صاحب مانده شان را تو فرق ما و دیگر بندگان حضرت باری تعالی بکوبند.

آقا! ما که غرقیم. حالا چه یک وجب چه صد وجب! پس اجازه بفرمایید حرف دل مان را بزنیم. ما می خواستیم خدمت حواریون و جان نثاران آقای ترامپ و ایضا فداییان زال ممد و ماه تابان و قیف علیشاه و جانعلی صافکار و بادنجان واکس کن ها و پهلوان پنبه های خارجی و وطنی! عرض کنیم که اگر خدای ناکرده زبانم لال رویم به دیوار هیچکدام از تعویذ ها و دعاها تان برای سرنگونی حکومت قیمة و قمه کار ساز نیفتاد بالاغیر تا آن چماق را فراموش نفرمایند. خدا شاهد است روزی به کار میاید!

مشتمال شان می داد. این دو بیت یکی از همان مشتمال های اوست:
شاعران زمانه دور از تو
همه دزد و دغا و زن مزدندا!
بیت و مضمون و وزن و قافیه را
این از آن، آن از این همی دزدندا!
خداوند رحمت و اسعه اش را از این آقای خفاش دریغ نفرمایند! آمین.

♦♦♦♦

یک آقای رفته بود پیش دعا نویس که: «آقا جان! قربان جدتان بشویم ما! می خواهیم برویم سفر. از بادیه و بیابان خواهیم گذشت. اما از مار و مور و خوک و گراز و حیوانات وحشی می ترسیم. می شود التفاتی در حق ما بفرمایید و دعایی برای مان بنویسید تا به گردن مان بیندازیم و از حمله و حوش در امان بمانیم؟»
شیخ دعایی نوشت و در پارچه ای پیچید و به گردنش آویخت و گفت: «این دعا! مادام که در گردن داری تو را از حمله حیوانات وحشی حفظ خواهد کرد اما بهتر است محض احتیاط یک چماق هم با خودت داشته باشی!»

♦♦♦♦

آقا! نمی دانید ما توی چه الم سراتی گیر افتاده ایم. نمی دانید گرفتار چه انشر و



مورد نیازشان را تامین می کردند. طیب حاج رضایی دو سه تا از نوچه های گردن کلفت خودش را با یک میز در ورودی میدان سبزی فروش ها گذاشته بود و هر کس هنگام خروج به نسبت خریدی که کرده بود باید به نمایندگان طیب (در باغی، یا باج می داد. همه می دانستند و به ناچار پرداخت می کردند. من خودم شاهد بودم پیرزنی که اندازه یک قرآن سبزی خریده بود ده شاهی در باغی نداشت که به نوچه های طیب بدهد. سبزی او را از دستش گرفتند و داخل گل و لای پرت کردند و پیر زن را با تو سری از آنجا بیرون انداختند. بعدا هم شنیدم همین نوچه ها برای ده شاهی با مشت بر سر پیر مردی زدند و او را کشتند....»
چنین جرثومه پلیدی حالا شهید راه اسلام است و خیابانی و میدانی به نام اوست.

♦♦♦♦

این آقای رشید و طواط اهل شعر و شاعری بود. نویسنده و زبان شناس هم بود. در زمان خوارزمشاهیان زندگی می کرد. چون هیکل ریزه میزه ای داشت اسمش را گذاشته بودند و طواط. یعنی خفاش!

♦♦♦♦

این آقای خفاش زبان تند و تیزی داش. گهگاه امیران و وزیران و خواجگان را با هجوی و دشنامی مشتمال می داد. البته یک عالمه مدح نامه هم برای امیران و وزیران و خواجگان سروده است. شعرهایش چنگی به دل نمیزند، اما کتاب معروفی دارد در اسلوب شعر و شاعری. نامش حدائق السحر فی دقائق الشعر. بگمانم نسخه بدل همان طلا در مس برهانی است.

این آقای خفاش دیوانی دارد با هشت هزار و پانصد و شصت و سه بیت که در زمان آقای طاغوت رحمه الله علیه! چاپ شده است. این آقای و طواط گاهی که از هجو امیران و وزیران و وکیلان خسته می شد گریبان شاعران زمانه اش را می گرفت و

وقتی کتاب مدیر مدرسه در آمد من از آل احمد خواستم یک جلدش را به من بدهد. شاگرد مدرسه کلاس نهم دهم بودم پول زیادی برای کتاب خریدن نداشتم. آل احمد با خنده گفت: «یک فلانکشی فلانکشی تکیه کلام آل احمد بود»
یه کتاب می نویسه، یه فلانکشی اون کتابو چاپ میکنه، یک فلانکشی هم باید پیدا بشه اون کتاب رو بخوره.»

خشم و هیاهو زمانی منتشر شد که من دانشجوی سال اول پزشکی بودم. با جلال و سیمین در کانون فیلم بر خورد کردم. در میان خوش و بش، آل احمد گفت: «جوون! یک جلد از اون خشم و هیاهو را بیار امضا کن (به استادم) و بده به من!»
من با همان خنده و شوخی معمول مان گفتم: «آقا جلال! یه فلانکشی یه کتاب می نویسه. یه فلانکشی اونو ترجمه میکنه. یه فلانکشی هم....»

حرف تمام نشده آل احمد پایش را کوبید زمین و گفت: «ای پدر سوخته!» و سیمین از خنده غش کرد. «از حرف های دکتر بهمن شعله ور» ناهف- شماره ۴۷- مرداد و شهریور ۱۳۹۱

♦♦♦♦

طیب حاج رضایی کسی است که به اتهام شرکت در بلوای پانزده خرداد توسط دادگاه نظامی دوران شاه به اعدام محکوم شد و رژیم نکبت اسلامی اینک از او یک شهید راه حق و اسلام ساخته است. چهره واقعی او را ما می توان در کتاب «در کوچه و خیابان» که توسط دکتر عباس منظر پور نوشته شده است به خوبی باز شناخت.

او می نویسد: «طیب به معنای واقعی لوطی نبود. البته کم و بیش به دیگران کمک می کرد اما در باغی هم می گرفت. میدان سبزی فروشان مکان خاصی در میدان امین السلطان پایین تر از مولوی بود. مغازه دارهای سطح شهر و اشخاص کم در آمد به آنجا می رفتند و سبزی

حمید ابطحی

متخصص و مشاور در امور سرمایه گذاری
خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری



Hamid Abtahi

منطقه

منطقه

منطقه

آگاهی و شناخت درست از آخرین تغییرات و تحولات در امور خرید و فروش خانه و املاک، مهمترین مسئله می باشد. من می توانم شما را در این امر مهم مطلع نمایم!

Location! Location! Location!

Why Do You Pay Rent?!

Whatever my client's goals, my goal is to make it happen. I am an expert seeking to add value to your next transaction.

hamidabtahi21@yahoo.com + DRE# 01071456



(408) 366-2180 + (408) 253-5100

12376 Saratoga Sunnyvale Rd. Saratoga, CA.95070

با درج آگهی در نشریه پژواک،

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

(408) 221-8624

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

بالا هستند. مواد ضد حشره (Pesticids)، مواد محافظت کننده (Preservatives) و بسیاری مواد دیگر می توانند پاسخ سیستم ایمنی به آنها را تغییر دهند. طبق CDC حدود ۳۰۰ مواد شیمیایی در محیط زندگی ما قابل اندازه گیری در بدن ما هستند که باعث آلودگی سیستم ما می شوند. بنابراین اکنون اعلام شده است که مواد گوناگون در محیط و هوای اطراف ما باعث این تغییر و جهش در سیستم ایمنی می شوند. حتی بعضی مواد شیمیایی سیستم ایمنی را فعال کرده که به سلول های خودی حمله کند. این مواد ایجاد التهاب در بدن می کنند و التهاب پاسخ سیستم ایمنی را تغییر می دهد. در برابر همه اینها، عدم ورزش، استرس و مواد غذایی غیر طبیعی همگی وضعیت را بدتر می کنند.

قدرت مقابله

هر چقدر که ما مسن تر می شویم، سیستم ایمنی بیشتر عدم کارائی پیدا می کند. طبق آمار CDC هشت نفر از هر ده نفری که در اثر Covid-19 در بیمارستان بستری شدند سن بالاتر از شصت و پنج داشته اند. در سال های ۲۰۱۸-۲۰۱۹ بیماری فلو باعث بستری شدن ۲۸۰۰۰۰ نفر شد و از آنها ۲۵۰۰۰ جان خود را از دست دادند. طبق تحقیقات بالارفتن سن فقط باعث کاهش فعالیت سیستم ایمنی در حدود ۱۰ درصد می شود. حالات ارثی نیز در کم شدن فعالیت سیستم ایمنی نقش دارند. باتوجه به تحقیقات بالا، بیشترین تاثیر روی سیستم ایمنی ناشی از فاکتورهایی است که در محیط زندگی ما وجود دارند. بنابراین محافظت خود از این عوامل محیطی نه تنها باعث مقاومت سیستم ایمنی در مقابل ویروس Covid-19 می شود بلکه شانس گرفتن بیماری های اتوایمیون را کمتر می کند. دنباله مطلب در صفحه ۵۲

شمالی تحقیق کردند و بین سال های ۲۰۱۲-۱۹۹۱ تعداد ۴۰۰۰ نفر را پیدا کردند که سیستم ایمنی آنها در حال آماده شدن برای حمله به اعضاء داخلی آنها بوده و طبق تحقیقات دیگری در آمریکا معلوم شد که بیماری اتوایمیون مفاصل، غدد و سیستم گوارشی از ۳/۷ درصد به ۷/۱ درصد افزایش یافته است. در بین این افراد کسانی که سیگار می کشیدند و دارای اضافه وزن بودند بیشتر در معرض این بیماری ها قرار می گیرند. هر دو این حالات قابل جلوگیری است و عدم انجام آنها ریسک را کمتر می کند. بخصوص در بیماری روماتیسم (RA) که معمول ترین اتوایمیون بیماری می باشد. **آلرژی به مواد غذایی:** این نوع آلرژی یک واکنش فوری سیستم ایمنی است که همزمان با مصرف بعضی از مواد غذایی نظیر کره بادام زمینی و مریا اتفاق می افتد. آلرژی به مواد غذایی در حال حاضر یک نفر از هر ده نفر را درگیر می کند. همین طور صدف ماهی (shellfish)، شیر، انواع بادام ها در سال ۱۹۸۰ بیشتر ایجاد آلرژی کرده اند. همه این مواد، بی خطر و بی ضرر هستند ولی سیستم ایمنی ما تدریجاً نسبت به آنها واکنش نشان می دهد. طبق آخرین تحقیقات عاملی که باعث شده است سیستم ایمنی نسبت به این مواد و حالات واکنش شدید نشان دهد و ایجاد بیماری اتوایمیون کند، تغییر و تحولات در محیط زندگی ماست (Environment change). بدن ما در حال برخورد و درگیری با بیش از هزار مواد شیمیائی است که پنجاه سال پیش در این محیط نبوده اند، حتی بعضی از آنها بیست سال گذشته نیز در محیط زندگی ما نبوده اند. فلزات سنگین، آلوده کننده های کارخانجات صنعتی در گروه های



سیستم ایمنی بعد از ۵۰ سالگی

التهاب مزمن (Chronic Inflammation)

در بین افرادی که به علت Covid-19 در بیمارستان ها بستری می شوند، ۲۴ درصد دارای بیماری قند، ۴۲ درصد اضافه وزن و ۵۷ درصد دچار فشار خون بالا بوده اند. یک عامل اصلی برای هر سه بیماری التهاب کهنه یا مزمن در بدن آنها بوده است. التهاب فعالیت گلبول های سفید و سلول های ایمنی را که وظیفه مراقبت از انسان را دارند، ضعیف می کند. در بیماری های فوق زمانی که یک ویروس عفونت زا به بدن ما حمله می کند سیستم ایمنی قادر به مقابله با آن نبوده (به علت التهاب) و در مورد Covid-19 در مراحل اول پاسخ گو نبوده است ولی بعداً سعی می کند که جبران کم کاری خود را انجام دهد و این به دلیل وجود ویروس است که آن را مجبور به فعالیت بیشتر می کند (Cytokine storm) **بیماری Autoimmune:** در حال حاضر بیش از ۸۰ بیماری اتوایمیون گزارش شده است. بعضی از آنها بسیار معروف و شناخته شده اند نظیر روماتیسم، لوپوس (Lupus) و دیابت نوع اول. در تمام موارد، سیستم ایمنی بدن به خود بدن حمله ور می شود. بیش از ۲۴ میلیون آمریکایی دچار این بیماری ها هستند و این حالت در حال افزایش است. دانشمندان در دانشگاه کارولینای

در یک بیماری همه گیر جهانی معمولاً اتفاقات خوبی نمی افتد، ولی Covid-19 یک درس به همگی داد و آن اینکه سیستم ایمنی ما دچار اشکال است. این سیستم از نسل قبلی ضعیف تر نشده است ولی دچار سردرگمی یا (Dysregulation) شده است. این یک واژه پزشکی است که یک سیستم بیولوژیکی به ترتیبی که بایستی کار کند، کار نمی کند. سیستم ایمنی دچار اشکال در تشخیص عوامل خارجی از عوامل خودی و بی آزار شده است. به عنوان مثال به ارگان های داخلی که بایستی از آنها مواظبت کند اشتباها حمله می کند. این نشان می دهد که این سیستم دچار اشکال شده است و نیروی خود را هدر می دهد و علیه ما اقدام می کند. دانشمندان امروز، اعلام کرده اند که این سردرگمی سیستم ایمنی به دلیل برخورد و ارتباط انسان ها با محیط اطراف خود از خوردن مواد غذایی تا کارهای دیگری که انجام می دهند می باشد. این خبر بسیار بدی است برای برخورد آینده ما با Covid-19 بخصوص که معضل فلو (Influenza) نیز در راه است. **۳ عامل اصلی که باعث آن می شوند و روز بروز در حال افزایش هستند به شرح زیر می باشند:**

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.

ناشر: شرکت AuthorHouse

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان

(408) 909-9060
By Appointment Only



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



داخلی و بین المللی ارائه می‌شود، قتل‌های ناموسی در سال‌های اخیر نه تنها کاهش نیافته است، بلکه رو به افزایش نیز بوده است. سال‌های ۱۳۹۲-۱۳۹۱ (۴۰۶)، شش ماه اول سال ۱۳۹۴ (۱۹۰)، در سال

۱۳۹۵ با ۸.۷ درصد افزایش خشونت‌ها و بر اساس گزارش سازمان ملل در سال ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۰ تن از زنان افغانستان به بهانه کلمه «ناموس» کشته شده‌اند. در سال جاری نیز ما شاهد گزارش ده‌ها قتل ناموسی از گوشه و کنار شهرهای افغانستان هستیم. بنابراین معضل قتل‌های ناموسی یکی از مسائل مهم جامعه ما است که باید به صورت ریشه‌ای و دقیق به آن پرداخته شود.

عوامل قتل‌های ناموسی در افغانستان

قتل‌های ناموسی مانند دیگر پدیده‌های اجتماعی دارای عوامل اجتماعی - فرهنگی - روانی و سیاسی هستند.

حاکمیت شدید فرهنگ پدرسالاری:

فرهنگ پدرسالاری مختص جامعه افغانستان نیست. در جوامع زیادی دیگر نیز به نسبت‌های مختلف وجود دارد. اما به نسبت عقب ماندگی فرهنگی، وجود مناسبات گسترده قبیله‌ای، پسمانی اقتصادی و ساختارهای کهنه اجتماعی، فرهنگ پدرسالاری، خشن‌تر و مسلط‌تر است. که نمودهای آن در چند مورد ذکر می‌کنم:

فرهنگ مردسالاری: در حیطه کلان فرهنگی منطقه که شامل کشورهای پیرامون افغانستان هم می‌شود، زنان به عنوان انسان‌های ضعیف که توانایی‌های ذاتی کمتری نسبت به مردان دارند و باید تابع مردان باشند، مطرح هستند. این نوع نگاه را از لحاظ تاریخی در اشعار و گفته‌های بزرگانمان مانند سعدی، فردوسی، ناصر خسرو و دیگران به وضوح می‌توان دید. این نگرش منفی اکنون نیز به صورت گسترده در بین مردم، خاصاً در مناطق برون شهری و قبایلی وجود دارد. نگاه جامعه نسبت به زنان، نگاه جنسی است. بدانها مانند متاع جنسی برخورد می‌شود که باید در اختیار و مالکیت مردان خانواده باشد. مردان به عنوان تصمیم گیرنده و مسئول خانواده به خودشان این حق را می‌دهند که از زنان خانواده به عنوان حق و ناموس خود مواظبت کنند. هرگونه روابط با مردان دیگر بدون اجازه مردان خانواده خیانت تلقی می‌شود که سزای آن مرگ دانسته می‌شود.

عصیت (قومی، قبیله‌ای و مذهبی): ساختارهای فرهنگی و اجتماعی در بیشتر مناطق افغانستان قبیله‌ای و مذهبی است. قبایل و مذاهبی که بیشتر مواقع رویاروی

مروری بر قتل‌های ناموسی در افغانستان جنایتی که دیده نمی‌شود!

ابراهیم داریوش - پژوهشگر اجتماعی و استاد جامعه‌شناسی دانشگاه رنا در شهر کابل

در کشوری که بیش از چهار سال درگیر جنگ‌های داخلی است، کشتن آدم‌ها یک امر تکراری و پذیرفته شده است. در جنگ، معمولاً افراد توسط گروه‌ها و افرادی که مخالف هستند کشته می‌گردند، اما در افغانستان فقط قضیه این نیست، هستند افرادی که توسط اعضای فامیل و بستگان شان کشته می‌شوند که تعداد آنها سالانه به صدها تن گزارش می‌شود. قتل ناموسی، پدیده‌ای که تقریباً در هر کجای دنیا اتفاق می‌افتد، اما در افغانستان یک روال معمول است. جامعه سنتی و قبیله‌ای افغانستان که دارای فرهنگ خاص خود است که بحث ناموس و ناموس‌داری یکی از عناصر اصلی آن شمرده می‌شود. در این مقاله می‌خواهیم به عوامل و زمینه‌های قتل ناموسی در افغانستان بپردازیم.

ناموس در لغت نامه‌ها به معنای حیثیت، شرف، وطن، حق، پردگی و همچنان به عنوان زنان یک خانواده وابسته به مرد نیز آمده است. اصطلاح قتل ناموسی عبارت از قتلی است که قربانی آن با انگیزه حفظ ناموس توسط مردان خویشتاوند و خود به دلیل برقراری رابطه با یک مرد، مبادرت به عمل زنا، مورد تجاوز قرار گرفتن، فرار از منزل و یا حتی خودداری از ازدواج اجباری، به قتل می‌رسد. و یا اینکه صورت دیگر قتل ناموسی، کشته شدن دختران و زنان به دست همسران، پدران، برادران و یا دیگر افراد مذکر فامیل به بهانه حفظ ناموس، آبرو، ناموس پرستی و حیثیت

است. مهمترین شاخص قتل ناموسی این است که به خاطر حفاظت از ناموس صورت می‌گیرد. بر اساس فرهنگ رایج و حاکم در افغانستان، نموده‌های اصلی ناموس، همسر، مادر، خواهر، دختر و زنان موجود در خانواده مرد است. بنابراین ناموس داری خاص مردان است که درباره زنان کاربردی ندارد. در کد جزای افغانستان (۱) ماده‌های ۵۴۷ - ۵۴۶ قتل ناموسی مصداق بارز قتل عمد پیشینی شده است، اما به علت عدم تطبیق قانون در این موارد حیثیتی، کمتر عاملین آن مجازات می‌گردند.

بر اساس گزارش‌هایی که از سوی سازمان‌های

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

(408) 394-5249 ◆ (408) 370-9696

عدم تطبیق قانون و موجودیت عدالت غیر رسمی: علی‌الرغم اینکه برخی از قتل‌های ناموسی ثبت و گزارش نمی‌گردند، با آن هم بخشی از آن برحسب قانون رسیدگی می‌شود. به دلیل حاکمیت ضعیف دولتی و عدم تطبیق قانون توسط نهادهای رسمی - دولتی، در بیشتر مناطق برون شهری، کلان‌های قبایل و ملاحی محلی طبق رسوم و عنعنات خود به مجرمین کیفر می‌دهند. طبق تحقیقات از سوی کمیسیون مستقل حقوق بشر، بیش از یک سوم قتل‌های ناموسی نتیجه عدالت غیر رسمی بوده است که توسط بزرگان قبایل و محلات سرپوش گذاشته شده است.

ناموس‌داری: پدیده ناموس داری علت اصلی قتل‌های ناموسی قلمداد می‌گردد. در این وضعیت، زنان هیت فردی ندارند، بلکه حق و حرمت خانواده و قبایل هستند که باید از آنها نگهداری و کنترل صورت بگیرد. هرگاه زنی از اعضای خانواده مرتکب خلاف رسوم خانواده شود، به این معنا است که ناموس آن خانواده و یا قبیله را خدشه‌دار ساخته و باعث بی‌ناموسی آنها گردیده است. در این حالت مردان خانواده برای اثبات غیرت و ناموس داری، برای خود حق قائل می‌شوند تا عوامل بی‌ناموسی را به قتل برسانند. **دنباله مطلب در صفحه ۴۹**



کرد، بیش از همیشه شکل گریه برآقی می شد که قصد حمله دارد. علی آقا کفش هایش را توی درگاه در آورد و کلاهش را، کنار سینی و قاب استکان های نقره، روی طاقچه گذاشت و پای سفره نشست. بی بی خانم با نوک کفگیر از باقلاهای روی پلو جمع

انگشت هایش را با گوشه کاغذ پاک کرد و بسته را روی سر بخاری گذاشت. خانمچه را توی دو دستش گرفت و سرش را بوسید و دوباره گذاشتش پشت پنجره. ماه منظر خانم لقمه نان و پنیر را گوشه لپش جا داد و با پشت دست موهایش را که روی صورتش ریخته بود، پس زد و گفت: «همینطوری که من و شما حرف می زنیم، حرف می زنه. وقتی دلیل مرده گفت: بی بی آمد، من به ذرع از جام جستم، خیال کردم یکی دیگم تو حیاطه، من خبر ندارم.» ننه ماه منظر گفت: «عینهو طوطی من. یادت میاد منظر؟»

ماه منظر گفت: «نه، ننه جون - طوطی شما که، خدا بیامرز، فقط قار و قور می کرد. میگم این مته آدمیزاد حرف می زد.» محمود خان پرسید، «چی میگه؟ همه حرفا رو می زنه؟» ماه منظر خانم پنجه اش را تو هوا غنچه کرد و زیر دماغ محمود خان بازش کرد و گفت: «همه چی میگه. من اونجا نشسته بودم، با بی بی خانم حرف می زدم، یه دفه حیوون اومد وسط ما دو تا نشس و گفت: بی بی بیا درو وا کن، علی آقا اومد.» ننه ماه منظر گفت، «چه حرفا!» ماه منظر جواب داد: «کور شم اگه دروغ بگم. بی بی خانم انگار این حیوون پاره جیگر شه. هم چی قربون صدقش میره و تر و خشکش می کنه که بیا و تماشا کن. من کی با ممدی اینقده ور می رفتم؟» ننه گفت، «زنای عقیم همه شون حیوون باز می شن. منظر، ملکه، زن اوستا رضا، سر کوچه مون، یادت میاد؟ چل تا گریه داش!»

ممدی انگشتش را کرد توی کاسه ماست و ماه منظر خانم محکم زد پشت دستش و دست ممدی تا میج رفت تو کاسه و زر زرش بلند شد. «دس خر کوتا! ماس می خوام، بگو ماس می خوام.» ممدی دست ماستیش را توی صورت کثیفش مالید و سستش را کرد توی دهنش. محمود خان از سر سفره پا شد. ماه منظر خانم پرسید، «داری می ری آقا؟» محمود خان گفت: «آره، ارباب گفته بعد از ناهار برم باغ، کارم داره. کاری داشتی، ممدی رو بفرست.»

سار بی بی خانم

مهشید امیرشاهی / پاریس

که چادرش را از کمر باز کند و روی سرش بکشد. کلون در را کشید و علی آقا با الله و دو تا سرفه کوتاه معمولش وارد شد. ماه منظر خانم کنار چاهک ایستاد و رویش را محکم گرفت، کنار در آمد، به علی آقا سلام داد و با اشاره سر و کله از بی بی خانم خدا حافظی کرد و از در، که هنوز پشت علی آقا بسته نشده بود، بیرون رفت.

بی بی گفت، «زن محمود خان بود، محمود خان مباشر. باور نمی کرد خانومچه حرف می زنه. داش شاخ در می آورد.» شانه ای را که خانمچه روش نشسته بود بالا آورد و صورتش را به طرف سار بر گرداند. خانمچه گردن کشید و نوکش را روی لب های بی بی خانم گذاشت. بعد از روی شانه بی بی خانم بلند شد، یک لحظه در یک نقطه ثابت در فضا بال بال زد. بعد توی هوا ول شد، یک نیم دایره زد، آنوقت روی طناب رخت نشست. بی بی خانم با ذوق خندید و زبان سرخ کوچکش را مثل گریه روی لب هایش مالید.

بی بی خانم در مجموع شبیه گریه بود، چشم های زردش با نور بادامی گرد می شد، دماغش چهار گوش و کوچک، مثل نخود، وسط صورت گردش بود و لب ها و زبانش به پشت گلی می زد. علی آقا هر وقت با بی بی خانم راجع به خانمچه شوخی می کرد، می گفت، «چطور این حیوون نمی بینه تو عین گریه ای؟ اگه می بینه چطوری باهت اینقدر اخت شده؟ یا للعجب!»

خانمچه، روی طناب رخت، بالا و پائین جست و گفت، «لام! لام!» علی آقا به قصد شوخی و آزار بی بی خانم گفت، «این آدم بشو نیس - بالاخره سین یاد نمی گیره.» بی بی خانم، مثل دفعاتی که علی آقا از دست پختش ایراد می گرفت، پشت چشم هایش را نازک کرد و گفت، «خبه آقا ترو خدا! از یه الف پرند چه توقع داری!» دست های خیسش را، که از خودش دور نگه داشته بود، با جلو چادرش خشک کرد و پشتش را به علی آقا کرد و راه افتاد. لمبرهانش از زیر چادر، که محکم به کمرش بسته بود، بالا و پائین می رفت. از طرز راه رفتنش پیدا بود که جدی قهر کرده است. علی آقا می دانست که باید نازش را بکشد. به خانمچه گفت، «سلام، سلام، بیا بریم تو ناهار بخوریم.» سار گفت، «بریم تو! بریم تو!» بی بی خانم وقتی برای علی آقا ناز می

«بی بی آمد! بدو آمد!»

سار بی بی خانم روی لبه طشت رختشویی نشست و دو تا نوک محکم تو پره های پف کرده سینهاش زد. بعد با عجله سرش را چرخاند و پشتش را نوک زد. سرش را کج کرد و توی چشم های بی بی خانم نگاه کرد و گفت، «آمد! بی بی آمد!» بی بی خانم دستش توی آب صابون بود و به پرندۀ گفت: «از کنار طشت پاشو خانمچه - آب صابون می پره تو چشات - پا شو عزیزم، پا شو.» سار، روی کنگره های لبه طشت جفتک جفتک زد و کنار ساق دست بی بی خانم ایستاد، با کله کج و با اصرار توی چشم های بی بی خانم خیره شد و تکرار کرد، «آمد! بی بی آمد! بدو آمد!»

ماه منظر خانم، همسایه بی بی، که کنار چاهک چندک زده بود و بهت زده سار را نگاه می کرد، گفت: «بسم الله الرحمن الرحیم، به حق چیزای ندیده و نشنیده!» بی بی خانم گفت: «حالا باور کردی؟» و چشم هایش از ذوق برق زد.

ماه منظر گفت: «تو گفته بودی مته آدمی حرف می زنه، اما من تا با گوشای خودم نشنیده بودم، باورم نمی شد والله. ننه من اون وقت یه طوطی داشت که حرف می زد، یعنی ننه جون می گفت حرف می زنه، اما طوطیه فقط جیغ می کشید. ننه جون می گفت حالا تشنشه، یا حالا فحش می ده، یا حالا قند می خواد. به گوش من همه جیغاش یه صدا بود. اگه ننه معنی نمی کرد، هیچی نمی فهمیدم. اما این دُرُس مته آدمی حرف میزنه.»

ماه منظر خانم مثل اینکه جن دیده باشد، با وحشت سار بی بی خانم را تماشا کرد و یکبار دیگر گفت، «بسم الله الرحمن الرحیم!» بی بی خانم آب طشت را توی چاهک خالی کرد. پنجه های پرندۀ لبه طشت را با صدای تیزی خراشید اما ناخن ها لبه را ول نکرد و سار پرپر کوتاهی زد و همانجا ماند. بی بی، سینی رخت های شسته را کنار حوض گذاشت و دست هایش را آب کشید. سار پرید و روی شانه اش نشست. بی بی خانم با لبخند به سار گفت: «خب، حالا بگو ببینم چی می گی خانومچه؟»

«آمد! آمد! بی بی آمد!»

بی بی خانم هنوز به در نرسیده بود که در زدند. سار فقط برای علی آقا، شوهر بی بی خانم، این قدر بی تاب می کرد و هیجان نشان می داد. بی بی می دانست علی آقا پشت در است و به خودش درد سر نداد



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.

Beautiful Outdoor Patio, Take-Out & Doordash pickup



با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

www.watertowerkitchen.com

(408) 502-9550

201 Orchard City Drive, Campbell

idents[®]

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



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



برگ گل

(در هزار سال شعر فارسی)

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

لب چو برگ گلی که تر باشد

برگ آن گل پر از شکر باشد

(نظامی گنجوی)

برگ و گل دو اندام متمایز از یکدیگرند. برگ تقریباً همیشه به رنگ سبز و گل معمولاً به رنگ‌های دیگر است. با توجه به این نکته که در سراسر شعر قدیم فارسی لفظ گل فقط به گل سرخ (rose) گفته شده، ترکیب برگ گل به معنای برگ گل سرخ یا گلبرگ گل سرخ یا پزه‌ای از گل سرخ است و از همین روست که رخسار لطیف و شاداب را «مثل برگ گل» می‌گویند، با بیتی از سعدی:

آن برگ گل است یا بناگوش / یا سبزه به گرد چشمه نوش

بنابراین در ترکیب برگ گل، واژه برگ قرابت و ارتباطی با اندام سبزرنگ گیاه، مانند برگ سبز درختان، ندارد و اشاره به خود گل است، با نقلی از مرزبان نامه: «... و عنکبوت عارضش مشک ختن بر برگ گل تینده...» یعنی خط عارضش دمیده، و در کشکول شیخ بهایی آمده که «سیمایت به برگ گل می‌ماند»

برای کمک به درک معنا و شرح هزاران بیت شعر قدیم فارسی توجه به این نکته لازم است که واژه برگ همان‌طور که قبل از گل به معنای گلبرگ گل سرخ است، قبل از نام گل‌های دیگر نیز به معنای گلبرگ یا در واقع خود آن گل است. به عنوان مثال، برگ لاله به معنای گلبرگ لاله یا خود لاله است یا به بیان ساده‌تر، برگ به معنای گل است. در لغت‌نامه دهخدا، پس از تعریف برگ، به عنوان اندامی پهن و نازک و سبزرنگ، دو بیت زیر از رودکی و قالی به عنوان شاهد برای «برگ» لاله آورده شده، درحالی که مراد هر دو شاعر از برگ لاله جام لاله و در واقع گل بوده است. در بیت نخست رخسار گلگون و در بیت دوم آتش به جام سرخ‌رنگ لاله تشبیه شده است:

چون برگ لاله بوده‌ام و اکنون / چون سبب بزم‌زیمه بر آنم

ز سنگ اگر ندیده‌ای چسان جهد شرارها / به برگ‌های لاله بین میان مرغزارها

در سه بیت زیر از ابواسحاق جویباری (معاصر رودکی)، مُنجیک ترمذی و نظامی گنجوی (خسرو و شیرین: ۲۱۶) نیز گونه یا رخ از نظر سرخی و لطافت به برگ لاله یا گلبرگ آن، یعنی لاله، تشبیه شده است:

به ابر پنهان کرد آفتاب تابان را / به سبزه بنهفت آن لاله‌برگ خندان را
بیت بالا به رستن خط سبز بر عارض محبوب جوان اشاره دارد.

از برگ لاله دو رخ داری، فراز وی / یک مشت حلقه زره از مُشک و از عبیر
در مصرع دوم بیت بالا، حلقه‌های زلف بر رخسار به حلقه‌های فلزی جوشن تشبیه شده است.
چو گل‌رخ پیش او آن قصه برگرفت / نبوشنده چو برگ لاله بشکفت

در دو بیت زیر از صائب، برگ لاله همان گلبرگ داغدار است:

تا مگر داغی به دست آرم درین بستان سرا / همچو برگ لاله سر تا پا جگر گردیده‌ام
سخت می‌ترسم چو برگ لاله گردد داغدار / گوش گل از ناله دردآشنای بلبلان

در لغت‌نامه دهخدا، سمن برگ به معنای برگ سمن یا برگ یاسمن آمده و در همان جا بیت زیر از اسدی توسی و بیت بعد از نظامی گنجوی (شرفنامه: ۱۳۰) به عنوان شاهد برای «برگ» سمن، به معنای اندام سبزرنگ گیاه یاسمن، آورده شده، درحالی که در هر دو بیت رخسار سپید به گلبرگ سفید سمن که همان یاس یا یاسمن است تشبیه شده است، همچنان که همام تبریزی، سعدی و فرّخی سیستانی نیز در سه بیت بعد همین تشبیه را آورده اند:

چو از باده سرشان گران بار شد / سمنبرگ هر دو چو گلنار شد

(براثر مستی، رخسار هر دو به سرخی گرایید).

اسیر سمنبرگ شد مشکبید / غراب سیه صید باز سپید

بیدمشک و غراب یا زاغ به خط عارض یا موی سر اشاره دارند. [خط عارض بر رخسار سپید دمید یا موی سیاه سپید گشت. (در اینجا) سپاه زنگیان مغلوب سپاه روم شد].

چون بار پیراهن کنسی کز گل بسی نازک تری / پیراهنی باید تو را از لاله و برگ سمن
یا رب آن روی است یا برگ سمن / یا رب آن قد است یا سرو چمن

صنمی با زنجی تازه‌تر از برگ سمن / صنمی با دهنی تنگ‌تر از چشمه میم

چشمه میم به حلقه بالای حرف م اشاره دارد.

بیت زیر از نظامی گنجوی (شرفنامه: ۴۲۷) شاعری دیگر برای سمنبرگ است:

بید و آسپین

بهرام گرامی

در آغاز سده نوزدهم میلادی از پوست ساقه بید ماده‌ای استخراج شد که آن را در ارتباط با نام جنس بید salicin نام نهادند. سالیسین را با اسید ترکیب کردند و اسید سالیسیلیک به دست آوردند. خوردن اسید سالیسیلیک با مشکل ایجاد تهوع و ناراحتی معده همراه بود و از این رو با افزودن یک گروه acetyl بر روی آن اسید استیل سالیسیلیک ساختند که نمکی جامد است. ده‌ها سال بعد، در سال ۱۸۹۹ کارخانه بایر آلمان این ماده را تحت عنوان آسپین به بازار عرضه کرد که با گذشت بیش از یک سده هنوز متداولترین تب‌بر و مُسکن درد است. امروزه آسپین را از ترکیب فتل و دی اکسید کربن به آسانی تهیه می‌کنند.

استفاده دارویی از بید به زمان بسیار قدیم برمی‌گردد. در یونان باستان، بیمار دچار تب یا سردرد را با ماده‌ای که از پوست درخت بید به دست می‌آمد مداوا می‌کردند. بقراط حکیم یونانی (۴۶۰ تا ۳۷۷ قبل از میلاد) دریافت که جویدن برگ بید درد را کاهش می‌دهد و آن را برای درد زایمان تجویز کرد. در قانون ابن سینا و برخی منابع قدیمی دیگر از خواص دارویی بید و از جمله عرق بید بسیار گفته شده است.

بر او چادری از رُخام سفید / چو برگ سمن بر سر مُشک‌بید

بیت در مورد مجسمه زنی است که حجابی از مرمر بر سر دارد تا زنان شهر متنبه شوند. شواهد بیشتری از شعر قدیم فارسی آورده می‌شود که در آنها واژه برگ قبل از نام یک گل آمده و در همه آنها برگ معنای گلبرگ آن گل یا خود آن گل است، با بیتی از خواجوی کرمانی برای برگ بنفشه و دو بیت از سلمان ساوجی و مجیرالدین بیلقانی برای برگ سمن که روی و عارض سپید به آن تشبیه شده است:

برگ بنفشه کز چمن آید نسیم او / تابیست از دو سنبل عبیرفشان او

سهی سروسرو از دو نرگس زاله انگیخت / کلابی چند بر برگ سمن ریخت

آن زلف پر از پیچ و شکن را چه توان گفت؟ / آن عارض چون برگ سمن را چه توان گفت؟
سه بیت زیر از انوری، سلمان ساوجی و نظامی گنجوی (هفت‌پیکر: ۲۱۴) برای برگ سوسن است که زبان به شکل آن و رخسار سپید به رنگ آن تشبیه شده است:

نفس نامی ز حرص مدحت او / برگ سوسن سخن‌سرای آرد

نامی = نمو کننده و بالنده. [برای ستایش شایسته او باید زبانی چون (گلبرگ) سوسن داشت].

نقاب عبیرین از لاله برداشت / ز سنبل برگ سوسن کرد عاری

دو مصرع معنای واحد دارند. [زلف از چهره برگرفت].

از پرندش غبار زردی شست / برگ سوسن ز شنبلیدش رُست

غبار زردی = وصله زرد بر لباس یهودیان برای تمایز از مسلمانان. شنبلید = گیاهی با گل زرد. بر اساس متن: [آن زن از دیانت یهود به اسلام گروید].

بیت زیر از فرّخی سیستانی برای برگ نسترن و بیت بعد از وحشی بافقی برای برگ شقایق است که مُهر خاموشی (داغ سیاه) بر زبان دارد:

تا چون سمن سپید بود برگ نسترن / چون شنبلید زرد بود برگ زعفران

بر سر هر شاخ گل مرغی خوش‌الجان و مرا / مَهر خاموشی ست چون برگ شقایق بر زبان
در دو بیت زیر از فردوسی، برگ گلنار به معنای گل انار (داراب: ۵/۱۳۶) و برگ گل شنبلید همان گل شنبلید است (هرمزد نوشتن روان: ۷/۱۹۰۵):

بگفت این و باد از جگر برکشید / شد آن برگ گلنار چون شنبلید

از آشوب بغداد گفت آنچه دید / جوان شد چو برگ گل شنبلید



واژه برگ به معنای اندام سبز گیاه در شعر حافظ نیامده، ولی «برگ گل» به معنای برگ گل سرخ یا گلبرگ گل سرخ یا خود گل سرخ نه بار و «ورق گل» یک بار در دیوان غزلیات حافظ آمده است، از جمله: «در ضمیر برگ گل خوش می‌کند پنهان گلاب» و «مرغ شب‌خوان طرب از برگ گل سوری کرد» و «زمانه از ورق گل مثال روی تو ساخت» و «بلبلی برگ گلی خوش‌رنگ در منقار داشت» و «که همچو قطره که بر برگ گل چکد پاکی» و دو بیت زیر:

عروسی بخت در آن حجله با هزاران ناز / شکسته کسمه و بر برگ گل کلاب زده

بخت به عروس تشبیه شده است. حجله = (بر اساس مطلع غزل) سرای مغان. کسمه (شکستن) = حلقه زلف بر رخسار (انداختن) [در سرای پیر مغان بخت یار شده بود و از در و دیوار شادی می‌بارید].

از تاب آتش می بر گرد عارضش خوی / چون قطره‌های شبنم بر برگ گل چکید
تاب = گرمی. خوی = عرق بدن و رخسار. [از فرط باده‌نوشی بر رخسار گلگونش، همچون شبنم بر گل، عرق نشسته بود].

چرا مدیتیشن؟

مریم سالاری - بخش اول

(EEG) اندازه گیری می کنند که در آن ردیاب های کوچکی به نام الکتروود بر روی پوست سر فرد قرار می گیرد و این امر باعث ثبت امواج مغزی می شود. امواج مغزی را می توان به عنوان نت های موسیقی دانست که امواج با فرکانس پایین مانند یک ضربه طبل عمیق و نفوذپذیر می باشند، در حالی که امواج مغزی با فرکانس بالاتر بیشتر شبیه یک فلوت بلند و ظریف هستند.

انواع امواج مغزی

گاما (Gamma): امواج مغزی گاما سریعترین امواج مغزی تولید شده در مغز ما (فرکانس بالا- مانند فلوت) به حساب می آید. اگرچه اندازه گیری دقیق آن بسیار دشوار است، نوسان آن بین ۳۵ هرتز تا ۱۰۰ هرتز می تواند تغییر کند. زمانی که ما به شدت تمرکز می کنیم و یا به طور فعال درگیر حل یک مشکل هستیم، مغز ما تمایل به تولید امواج گاما دارد. امواج گاما برای یادگیری، حافظه و پردازش اطلاعات مهم است. امواج بیش از حد گاما منجر به اضطراب، تحریک زیاد و استرس می شود. امواج گاما کم باعث افسردگی، ناتوانی یادگیری و ADHD می شود. امواج گاما متعادل یا بهینه باعث پردازش اطلاعات و یادگیر خواهد شد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

است که کلیه عملکردهای بدن را کنترل می کند و اطلاعات مربوط به جهان خارج را تفسیر کرده و جوهر ذهن و روح را تجسم می بخشد. هوش، حافظه، احساسات و خلاقیت، مواردی هستند که توسط مغز کنترل می شوند.

ذهن: عنصری که در فرد وجود دارد و او را قادر به فکر و احساس می کند تا از دنیا و تجربیات خود آگاه شود.

تفاوت مغز و ذهن: مغز یک عضو است، اما ذهن اینگونه نیست. مغز مکان فیزیکی و محل استقرار ذهن است. ذهن مظهر اندیشه، ادراک، احساس، حافظه و تخیل است که در مغز اتفاق می افتد.

امواج مغزی چیست؟

ریشه تمام افکار، احساسات و رفتارهای ما ارتباط بین سلول های عصبی درون مغز ما است. امواج مغزی، سیگنال های بین سلول های عصبی درون مغز ما است که مطابق آنچه انجام می دهیم و یا احساس می کنیم تغییر می کنند. پنج امواج مغزی عبارتند از گاما، آلفا، تتا و دلتا که از سریعترین تا کندترین امواج مغزی مرتب شده اند. سرعت موج مغزی بر حسب هرتز اندازه گیری می شود. این امواج مغزی را با استفاده از تکنیک معروفی به الکتروانسفالوگرام

بودند مدیتیشن به آرامش و شادی آنها کمک می کند، در کلاس ها شرکت می کرده و به سختی با این امر ارتباط برقرار می کردند. از سوال و جواب شدن در این کلاس ها بسیار آموختم و کم کم بر آن شدم تا دانش خود را در مورد ساختار و چگونگی عملکرد مغز، در فعالیت های روزانه، عملکرد آن در هنگام خواب و یا در زمان آرامش و یا عصبانیت بالا ببرم. برای همین پانزده تا بیست دقیقه مدیتیشن در روز برایم بسیار آسان شده، چرا که با آگاهی از ساختار و عملکرد مغز به این امر واقف شدم همان طور که ما برای قوی نگاه داشتن اندام ها و عضلات بدنمان به فعالیت های فیزیکی همچون پیاده روی، شنا، یوگا و... می پردازیم، برای داشتن ذهنی سالم و هوشیار تا پایان عمر، به ورزش مغز احتیاج داریم. مدیتیشن یکی از راه های مفید برای رسیدن به این هدف می باشد. در اینجا مایل هستم تا اطلاعاتم را راجع به مغز، ذهن و امواج ذهنی با شما عزیزان سهیم شوم.

تعریف مغز، ذهن و تفاوت آنها

مغز: یک اندام شگفت انگیز سه پوندی

شاید برای شما نیز این جمله آشنا باشد، «روز خود را با مدیتیشن شروع کنید»، «دقایق و ساعتی از روز خود را صرف انجام مدیتیشن کنید».

به راستی چرا؟ فواید انجام مدیتیشن چیست؟ چرا امروزه حتی پزشکان انجام مراقبه را برای جلوگیری و یا کنترل بسیاری از بیماری هایی همچون فشارخون، دیابت، ناراحتی قلبی و غیره توصیه می کنند! چرا امروزه روانشناسان برای داشتن یک زندگی توأم با سلامتی و نشاط، مراجعین خود را تشویق به انجام مدیتیشن می کنند! تا به حال در بسیاری از کلاس های مدیتیشن راجع به انواع مدیتیشن، چگونگی انجام و زمان آن صحبت کرده ام. در طول کلاس ها متوجه چند گروه از افراد شدم، افرادی که تجربه ای در این زمینه داشته اند و انجام مدیتیشن کار روزانه آنها بوده و از این کار لذت می بردند. همچنین افرادی که این کار را دوست داشتند، ولی تنظیم وقت و دنبال کردن آن به عنوان یک برنامه روزانه برایشان سخت بوده و یا افرادی که فقط به صرف اینکه شنیده



مریم سالاری

مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می توانید:

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

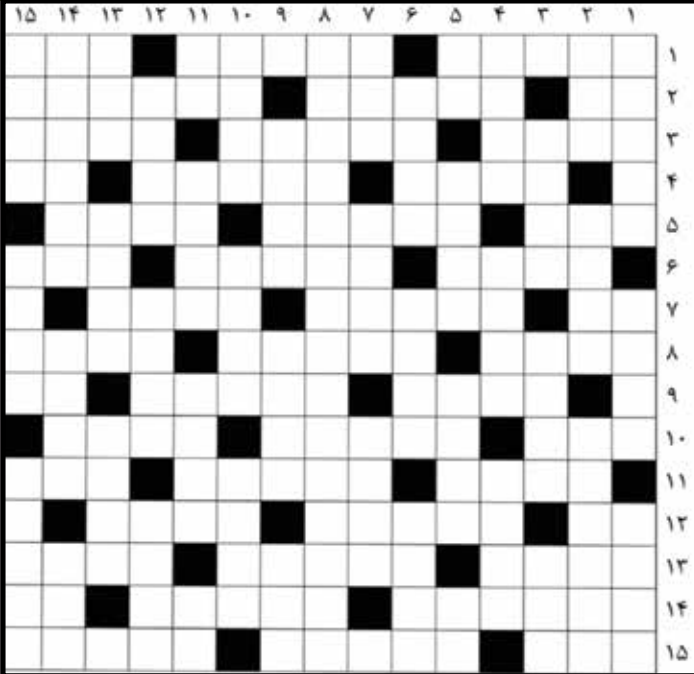
<http://mindfullyogagroup.com>

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

(408) 802-8882

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



عمودی

- ۱- به پایان رساندن - سیاره آبی و خاکی - جذب کننده
- ۲- سنگ نوشته - اثری از تونی موریسون - مکانی در کاخ های شاهان
- ۳- از کشورهای آفریقایی - جمع درس - شاعر مسافر
- ۴- رنگی از خانواده سبز - کرم حشره - شهری در استان آذربایجان غربی
- ۵- آزاده - نقشه کش - تکیه کلام درویش - دریا
- ۶- سرگرد قدیم - از ورزش های راکتی - گرفتگی زبان
- ۷- جمع شعبه - مقابل پایین - آسانتر
- ۸- از آثار تاریخی همدان
- ۹- واحد پول آمریکا - سلاخ شتر - حبله گر
- ۱۰- فرماندهان - دوباره - ایشان
- ۱۱- خمیدگی کاغذ - غنیمت گیرنده - اثری از امیل زولا - لبه شمشیر
- ۱۲- گروه - مرد بی ریش - شهر زعفران
- ۱۳- اشاره به نزدیک - آگاه و فهمیده - زمینی
- ۱۴- اثری از آلفرد دوموسه - برادر شیرازی - ترس و گریز
- ۱۵- زنجبیل شامی - زهرها - رفتار اجتماعی

افقی

- ۱- صنعتی در شعر - نوعی شیرینی - دستور و حکم
- ۲- ضمیردوم شخص مفرد - کیش و آیین - رودی در برزیل
- ۳- سخت و استوار - کوهی در سنندج - نوعی حریر
- ۴- قدرت و توان - شیوایی - انبار کشتی
- ۵- از جنس فلز بادیه - فدیه - هدیه دادن
- ۶- بلند مرتبه - تیشه درودگری - قرص روانگردان
- ۷- نگاه خیره - پرشدن - وقت و هنگام
- ۸- بهشت زیر پای اوست - از شهرهای استان اصفهان - قطعه ای در جرخ خیاطی
- ۹- ظرف فلزی - یار مرد کهن - حرف سیزدهم انگلیسی
- ۱۰- روش و شیوه - عطرمایه - جزیره
- ۱۱- ردیف - دوری و فراق - جادهومسیر
- ۱۲- جام معروف - واحد پول السالوادور - نقض کننده
- ۱۳- گرفتاران - جانب و پهلو - پسر فریدون در شاهنامه
- ۱۴- ابزار درشت نمایی - جار زننده - ضمیر اول شخص جمع
- ۱۵- غنی و ثروتمند - پایبند - پراکنده شده

چه کسی میداند که تو در پیله تنهایی خود تنهایی؟
 چه کسی میداند که تو در حسرت یک روزنه در فردایی؟
 پیله ات را بگشا... تو به اندازه پروانه شدن زیبایی
 (سهراب سپهری)

ارایه خدمات مهاجرتی با کیفیت عالی و هزینه کم (به زبانهای فارسی و انگلیسی)



Immigration
 &
 Citizenship Services

لطفا برای تعیین وقت در شمال و جنوب کالیفرنیا با دفتر های ذیل تماس حاصل فرمایید
 408-261-6405 818-616-3091
 Pars Equality Center Pars Equality Center
 1635 The Alameda 4854 Van Nuys Blvd, Suite 201
 San Jose, CA 95126 Sherman Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

A DOJ Accredited Agency
 501 (c)(3) Nonprofit Organization

- کسب تابعیت (سببی زن شیب)
- کارت اقامت دائم (کارت سبز)
- درخواست مهاجرت خانوادگی
- تمدید کارت سبز
- مجوز اشتغال
- معافیت از پرداخت هزینه

Danford Services Inc.

Full Bookkeeping & Tax filing

- ◆ خدمات دفترداری، حسابداری و امور مالیاتی
- ◆ تهیه و تنظیم کلیه گزارش های مالی و مورد نیاز مدیریت
- ◆ ثبت انواع شرکت ها در سراسر آمریکا
- ◆ مشاوره و ارایه روش های اصلاحی در کلیه امور مالیاتی و ثبت شرکت ها
- ◆ صدور چک های دستمزد و حقوق کارکنان با بهره برداری از روش های پیشرفته و معتبر برای اشخاص و شرکت ها
- امور حسابداری و مالیاتی خود را با اطمینان خاطر به ما بسپارید و توانایی های خود را در توسعه دیگر امورتان متمرکز نمایید!
- ◆ Full Bookkeeping, Sales Tax Report & Processing
- ◆ Monthly, Quarterly & Yearly Financial Statements & Tax Filing
- ◆ Payroll set up (one time charge)
- ◆ Payroll Processing
- ◆ W2 or 1099 forms issuance
- ◆ Business Registration
- ◆ Register Agent (This will cover company registration nationwide & covers total States & Federal charges.)



مشاوره اولیه رایگان

Cell: (650) 720-0182

Reza Farshchi, MS

reza@danfordservices.com ★ rezad@danfordservices.com

21060 W. Homestead Rd., Cupertino, CA 95014

مشارکت

جهت مشارکت سهمی از زمینی به مساحت حدود ۱۰۰۰ متر مربع در شمال تهران به فروش می رسد. ۹۱۱۷-۴۲۸ (۸۳۱)

جویای کار

تدریس خصوصی درس ریاضی در مقاطع Preschool و Middle School
۲۵۶۴-۴۳۰ (۶۵۰)

به دنبال یک پرستار (۶ ساعت در روز، ۴ تا ۶ روز در هفته)، با تجربه و با داشتن گواهینامه معتبر برای نگهداری مادر و پدر سالمند. لطفاً با شماره ۳۰۳-۲۳۲۶ (۶۵۰) تماس بگیرید.

آماده نگهداری از کودکان شما می باشم.
۹۴۰۰-۴۰۰ (۶۶۹)

بشنو این نی چون شکایت می کند
از جداییها حکایت می کند
کز نیستان تا مرا ببریده اند
در نفریم مرد و زن نالیده اند
سینه خواهم شرحه شرحه از فراق
تا بگویم شرح درد اشتیاق
هر کسی کو دور ماند از اصل خویش
باز جوید روزگار وصل خویش
من به هر جمعیتی نالان شدم
جفت بدحالان و خوش حالان شدم
هر کسی از ظن خود شد یار من
از درون من نجست اسرار من
سر من از ناله من دور نیست
لیک چشم و گوش را آن نور نیست
مولوی

فال ستارگان

دی	مهر	تیر	شروالدین
سوالی از شما می شود، طفره نروید و جواب مشخصی بدهید تا شک و شبههها بر طرف شود. خودتان را بی دلیل درگیر بازی که قواعدش را بلد نیستید نکنید. مواظب باشید به چه چیزی و چه کسی اعتماد می کنید. با مشکل پیش آمده با تدبیر روبرو شوید نه اینکه فرار کنید. برای خودتان کاری بکنید ولو خرید یک دسته گل.	از بی وفای یکی از نزدیکان خود گله مندید. اگر چه حق با شماست اما جای گله ندارد، هر کس گرفتاری های خاص خودش را دارد. در انتظار کسی هستید که مدت ها از او دور بوده اند. اگر افکار مزاحم را از خود دور کنید بهترین نتیجه را خواهید گرفت. خبر خوشی به شما می رسد که شروع یک ماجراجویی جدید است. خودتان را برای تجربیات تازه آماده کنید.	افراد مبتلا به دیابت باید در این ماه بسیار مراقب خودشان باشند. تمرینات سبک و مراقبه مطمئناً در جهت رفع خستگی های این ماه کمک کننده و موثر خواهد کرد. باید عادت به پس انداز کردن کرده و از خرج های بیهوده بپرهیزید. سعی کنید به هر قیمتی از استرس دوری کنید. در این هفته از سرمایه گذاری های جدید خودداری کنید.	کسی در فکر است تا برایتان هدیه ای بخرد یا از شما قرار ملاقات بخواهد. افراد مبتلا به بیماری های قلبی باید این ماه پیش از خود مراقبت کنند. سعی داشته باشید تا بر روی پس انداز پول تمرکز کنید. برای افرادی که قصد مهاجرت به خارج از کشور را دارند شرایط هموار خواهد بود. بهتر است درمان پزشکی را برای هر گونه ناراحتی که مشاهده می کنید دنبال کنید.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
شما دل بزرگ و دست به خیر دارید اما متأسفانه بارها به خاطر رو در بایستی متحمل هزینه یا صدمات شده اید. لازم است برای جلوگیری از خسارت بعدی حتماً نه گفتن را بیاموزید. شخصی بدون آن که متوجه باشید، شما را بازی می دهد تا از موقعیتی، آنطور که به نفع خودش است استفاده کند. خبر بسیار خوشحال کننده ای به شما داده می شود.	شخصی قولی برای انجام کاری به شما می دهد که بهتر است روی آن زیاد حساب نکنید و خودتان دست به کار شوید. سعی کنید کمی استراحت کنید تا بتوانید به خوبی روی کارها تمرکز داشته باشید. بدهی تان را زودتر بپردازید. با شخصی که مدتهاست از او بی خبرید دوباره ارتباط برقرار می کنید، این اتفاق را به فال نیک بگیرید.	تا حد امکان در رفتارهایتان با نزدیکان و عزیزان تان مراقب باشید، هر مشکل کوچک ممکن است به یک فاجعه بزرگ تبدیل شود. ممکن است فرصت های جدیدی برای کسب درآمد به شما ارائه شود. اگر با چاقی و اضافه وزن سر و کار دارید، ورزش روزانه را در برنامه تان بگنجانید. سر تصمیمی که گرفته و حرفی که زده اید بایستید.	این ماه فرصت های رشد عالی و معاملات سودآور به صاحبان کسب و کار ارائه می شود. اگر به فکر توسعه کسب و کار خود هستید، این فرصت را از دست ندهید. از خوردن غذاهای ناسالم خودداری کنید و غذاهای مغزی را در برنامه غذایی تان بگنجانید. یادآوری چندین خاطره قدیمی ممکن است کمی شما را از لحاظ عاطفی تحت تأثیر قرار دهد. بخشیدن و فراموش کردن را تمرین کنید.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
این روزها باید منتظر یک خبر و یا یک اتفاق خوش باشید. در موقعیت فعلی به تجربه های تازه ای دست پیدا می کنید که برایتان سودمند خواهد بود. در زمینه اقتصادی، سود خوبی به دست می آورید. اگر یک شراکت بر مبنای دوستی، عشق و رفاقت باشد، به نتایج درخشانی خواهد رسید. شخصی در لباس دوستی به شما حسادت می کند. مراقب باشید.	گاهی دست به کارهایی می زنید که نسنجیده است، بهتر است از تجربه های گذشته بهره بجوید و از آنها درسهای خوبی بگیرید در غیر اینصورت خطاهای گذشته دوباره تکرار خواهند شد. خودتان را پیدا کنید و بعد قدم در کارهای مختلف بگذارید. اتفاق تازه ای در زندگی تان رخ می دهد و کسی دلتان را می برد. همین موضوع انرژی تازه ای به شما خواهد داد.	بهتر است غم و اندوه را دور بیندازید و اوقاتتان را به بررسی پیشنهادهای که می توانید بدهید بگذرانید. آنچه که رفته دیگر بر نمی گردد. از فشارهای مالی ترسید، این دوران می گذرد. اندکی صبور باشید و به خودتان ایمان داشته باشید. گر احساس خستگی و کسالت می کنید به تعطیلات چند روزه بروید. از ته دل بخندید تا دنیای تان دوباره رنگی شود.	درگیر بحث و گفتگوی بیهوده با اطرافیان تان نشوید. در این ماه از قرض دادن پول به دیگران خودداری کنید. بیمارانی که از آسم رنج می برند، باید نسبت به سلامتی خود بسیار محتاط تر باشند. وقت خود را صرف نگرانی در مورد مسائل بی ارزش نکنید. ممکن است یک سفر کاری در این ماه به شما محول شود. سعی کنید تعادل بین جریان مالی و مخارج خارجی خود را حفظ کنید.



میلاد رضایی کلانتری به دلیل فروش حدود ۲/۵ میلیون دلار اطلاعات کارت های اعتباری مردم و بیش از ۲۶ میلیون دلار خسارت به شرکت دیسکاور و تقریباً ۵ میلیون دلار به امریکن اکسپرس، از اوایل سال ۲۰۲۰ در حال سپری کردن دوران محکومیت ده ساله اش در ندامتگاهی در ایالت کارولینای شمالی می باشد. او در گذشته موفق به اخذ مدرک لیسانس مهندسی برق قدرت از دانشگاه آزاد در شهر ساری، زادگاهش شد. به خاطر تنهایی و فرسنگ ها دوری از وطنش، به فکر نوشتن داستان زندگیش افتاد.

بعضی حرفها را نمی شود به دیگران گفت. چیزهایی هست که فقط تو شخصا تجربه می کنی و فقط برای تو قابل درک است. آن را احساس می کنی ولی قابل انتقال به دیگران نیست. مثلاً اگر به کسی بگویم که «در دهان شیری هستم که این شیر به من سواری خواهد داد.» او با تعجب به من خیره می شود و از خود می پرسد: «مر مورد چه دارد صحبت می کنی؟!» مردم عادت به تجربه حواس پنجگانه دارند. هر تجربه ای خارج از این پنج حس، برایشان غیرقابل درک خواهد بود. زندگی من مملو از چنین تجربیاتی است. گویی در حال تماشای زندگی خود هستم.

در جمعه شبی، وقتی که زمین برای هزار و نهصد و هشتاد و پنجمین بار پس از تولد عیسی مسیح، در حال گردش به دور خورشید بود، شخصیت اصلی داستان ما، رضا، در منطقه ای سرسبز با آب و هوایی عالی و زمینی حاصل خیز متولد شد. آب و هوای عالی یعنی آب و هوای چهار فصل، بهار خنک، تابستان کمی گرم و شرجی، پاییزی خنک و بارانی و زمستانی کمی سرد و به ندرت برفی. هوایی که همیشه پاک و تازه است.

زمین حاصلخیز یعنی اینکه پرتقالی را نوش جان کرده و هسته اش را دور بیندازید، سال بعد خواهید دید که هسته به یک نهال پرتقال تبدیل شده است. آب و هوای معتدل این منطقه، آن را به بهشتی تبدیل کرده است بین دریای خزر و کوه البرز در شمال ایران، موسوم به استان مازندران.

تولد رضا داستانی جالب دارد. اساساً او خلاف طرح مبارک والدینش به دنیا آمد، که نیت کرده بودند پنج فرزند داشته باشند، یک دختر و چهار پسر، به نام های هنا، علی، حسن، محمد و حسین، چرا که آنها شخصیت هایی مورد احترام و مهم در اسلام مخصوصاً در نزد شیعیان هستند. اولین فرزند در سال ۱۹۷۰ متولد شد. او یک دختر بود. قرار بود نامش هنا باشد، ولی چون عمه اش، پروین، چندی قبل از تولدش درگذشت، نام او را پروین گذاشتند. دو سال بعد علی به دنیا آمد، یک سال بعد حسن و سه و پنج سال بعد محمد و حسین به دنیا آمدند. تا اینجا طرح نامگذاری فرزندان مطابق برنامه پیش رفت. فقط یک فرزند باقی ماند تا متولد شود. نفر بعد باید

ساعت مچی سوئیس «وست اندواچ» خرید. در طول بیست سال، سه تن از برادرانش آن را بر دست کردند. رضا هنوز آن ساعت را در خانه اش دارد.

تقویم در ایران متفاوت است، همچنین تعطیلات رسمی. تمام بچه ها عاشق نوروز هستند. اولین روز بهار و نیز اولین روز از سال نوی ایرانی. مدرسه ها به مدت دو هفته تعطیل اند. در طول چهار روز تعطیل رسمی، خانواده ها به دیدار یکدیگر رفته و بچه ها به عنوان هدیه سال نو وجه نقد دریافت می کنند، که به آن عیدی گفته می شود. دیدار هرچه بیشتر با اقوام و همسایگان، بچه ها را نصیب عیدی بیشتر می کند. رضا سعی می کرد همراه والدینش به دیدار خویشاوندانی برود که حتی آنها را نمی شناخت.

پلدا آخرین شب قبل از زمستان است. طولانی ترین شب سال است که خانواده ها تا نیمه های شب بیدار می مانند. اقوام نزدیک دور هم جمع می شوند و با آجیل، پسته، تخمه آفتابگردان و کلوچه های خانگی آن را جشن می گیرند. دو میوه در این شب خاص پرترفدار است، انار و هندوانه. شب یلدای بدون هندوانه فقط یک دورهمی معمولی است.

رسم دیگر در مورد این شب، استفاده از «کرسی» است که مانند گذشته رایج نیست. کرسی یک میز چوبی مکعبی شکلی است که کمتر از یک متر ارتفاع دارد. درون آن لامپ، بخاری کوچک برقی و یا حتی ذغال داغ قرار می دهند تا محیط داخل میز گرم شود. سپس میز را با پتو می پوشانند و اطراف آن بالش و تشک پهن می کنند. بعد از ورود گاز طبیعی به منازل مسکونی، عصر کرسی ها منقضی شد.

گردو بازی، فوتبال و بعضی وقت ها شکار کنجشک های بیچاره با تیر و کمان V شکل که بعضی ها آن را «برزین» می نامند، بخشی از سرگرمی های کودکانه رضا بود. ولی مهیج ترینش زدن زنگ درب خانه مردم و فرار کردن به همراه بقیه بچه ها بود.

فوتبال پرترفدارترین ورزش در ایران است. سالی چندین بار استادیوم آزادی تهران شاهد حضور صدهزار نفر تماشاگر برای یک مسابقه لیگ برتری است. البته این تعداد از مردم فقط برای «پرسپولیس»، تیم سرخپوش به ورزشگاه می آیند که مطابق با کنفدراسیون فوتبال آسیا پرترفدارترین تیم در ایران و آسیاست. حداقل ۳۰ میلیون ایرانی هوادار این تیم هستند و رضا یکی از آنهاست. دومین تیم محبوب «استقلال» تیم آبی پوش می باشد که رضا هوادار آن نیست.

فوتبال گل کوچک با بچه های همسایه و پسر عمه هایش در حیاط موجب عصیانیت پدرش می شد، چرا که باعث صدمه زدن به گل های باغچه می شدند. خانه آنها بزرگ بود، شاید بزرگترین خانه در آن همسایگی. با باغچه هایی از گل های گوناگون زیبا و درختان متفاوت میوه. در پایان اولین ماه فصل بهار، حیاط خانه مملو از عطر شکوفه های باز شده درخت های پرتقال می شد. وقتی هنا خیلی کوچک بود. حدود سه یا چهار ساله، رضا با شکوفه های درخت پرتقال برایش گردنبند درست می کرد.

از مدتها قبل از تولد رضا، آنها در خانه شان کبوتر داشتند. در واقع قفس بزرگی بود که حدود سی کبوتر در آن زندگی می کردند. درب این قفس همیشه باز بود به غیر از شب ها. کبوترها تا هر جا و تا هر ارتفاعی که دلشان می خواست پرواز می کردند و قبل از غروب به خانه شان بر می گشتند.

برای رضا اینطور بنظر می رسید که کبوترها هرگز گم نمی شوند. یعنی راه خانه شان را گم نمی کنند. یک روز علی به دوستش چند کبوتر داد. آنها را در کیسه ای گذاشتند و سر کیسه را بستند و منتقل شدند به شهری دیگر در فاصله ۹۰ کیلومتری، یک ماه بعد کبوترها برگشتند. یکی از لذت بخش ترین لحظات روزمرگی آن روزهای رضا غذا دادن به این پرندگان و تماشای نوک زدن، نوشیدن آب و حمام کردن آنها بود.

رضا معمولاً یک پسر بچه ساکت، آرام و خجالتی بود. و البته گهگاهی همراه با شیطنت های کودکانه آرامش او گاهی این اجازه را به دیگران می داد تا حق او را نادیده بگیرند. وقتی کلاس دوم ابتدایی بود، در میان تمام دانش آموزان هم مقطع شهرش، رتبه اول را بدست آورد. مدیر مدرسه به او قول جایزه ای ویژه داد که قرار بود از سازمان آموزش و پرورش استان، برای او ارسال شود. در پایان سال تحصیلی تمام دانش آموزان، حتی مردودی ها، جایزه دریافت کردند، غیر از رضا. چون پرورش استان بدستش برسد.

داستانی مشابه تکرار شد، وقتی رضا ۱۴ ساله بود او برای تیم فوتبال مدرسه راهنمایی اش بازی می کرد و در آن سال آنها قهرمان شهر خود شدند. مدیر مدرسه وعده جایزه نفیسی به آنها داد که در نهایت هرگز چیزی دریافت نکردند. بعد از قهرمانی آنها، رضا به کمپی در پایتخت ایران- تهران دعوت شد تا شانس انتخاب شدن در تیم ملی زیر ۱۶ سال را داشته باشد و توسط استعداد یاب های باشگاه های رسمی دیده شود. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

عشق، هوس، نفرت

بخش چهل و سوم
عباس پناهی

مدام قدم هایش را با جهش برمی داشت و قربان صدقه پرویز می رفت. گفت: «من همین امشب با فریدون حرف خواهم زد.» پرویز سرخ شد و ترسید. گفت: «نه مادر مبادا چنین کاری کنی. من دیگر، روی دیدن فریدون را نخواهم داشت.» وجیهه خانم گفت: «پسر من مگر می خواهی کار خلاف کنی؟ کاریست حلال و خدایی که هر مردی زن می خواهد و هر زنی شوهر. چه کسی برای تو بهتر از این دختر زیبا و با وقار و با اصالت و چه کسی بهتر از تو پسر اصیل و باشرف و جوانمرد و با غیرت برای گلرخ؟» پرویز با آنکه دلش باخته و گریخته بود اما رضایت نمی داد که مادرش با فریدون از این مقوله سخنی بگوید. وجیهه خانم گفت: «باشد تو کاری به کار من نداشته باش، منم کاری نمیکنم که تو شرمند بشوی.» پرویز برای آنکه آن روز با فریدون روبرو نشود، مادر را سوار تاکسی کرد و خودش به خانه نفرت و در خیابان ها پرسه زد تا زمان شیفت شبش برای تحویل گرفتن دکه از بهروز برسد اما سفارش گلرخ را در باره پدر، به وجیهه خانم گفت تا به فریدون برساند و خود از یک تلفن عمومی به آقای خوشمرام قضیه را شرح داد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

خبر، او را هم در جریان بگذارد و چون به خانه شان نمی شود تلفن کرد، نشانی محل کارش را به او بدهد تا خود برای گرفتن خبر بیاید. نخست پرویز از اینکه محل دکه آرمیوه گیری را به عنوان محل کار به گلرخ بدهد ناخشنود بود اما به خود گفت: «اگر قرار باشد که با این دختر ارتباطی صادقانه داشته باشد، بهتر است از هم اکنون راستش را به او بگویم و در غیر این صورت، وقتی از فریدون شغلش را بپرسم، گلرخ حتما نسبت به او خشمگین و بی اعتماد خواهد شد.» نشانی دکه را روی کاغذ نوشت و به دستش داد. گلرخ از دیدن نام دکه جا خورد اما آنچنان محو خیال شده بود که برایش اهمیتی نداشت که او چه شغلی دارد.

وقتی گلرخ رفت، وجیهه خانم به سرعت خود را به پرویز رساند و گفت: «مادر مبارکت باشه.» از شوقی که از دیدن گلرخ و یافتن یک عروس و همدم پیدا کرده بود، در پوستش نمی گنجید و اگر در همانجا داریه ای در دست داشت بی مهابا و بدون اهمیت دادن به مردمی که در خیابان بودند شروع به نواختن و خواندن «ای یار مبارک موارک بادا، می کرد. انرژی بیش از اندازه ای در وجودش پدید آمده بود که به سادگی نمی توانست آن را مهار کند.

مطلب را نمی شود در همین جا گفت؟» گلرخ گفت: «نه. خواهش می کنم سر ساعت پنج به همان نشانی که گفتم بیاید تا مسئله را با شما در میان بگذارم.» پرویز از یک طرف از خدا می خواست و از یک طرف ملاقات خواهر دوستش را بطور پنهانی دور از جوانمردی می دانست. اما به خود نوید داد که حتما مطلب مهمی است که اگر دیر بجنبند ممکن است به فریدون آسیبی برسد. به مادر گفت که گلرخ بود و می خواست که خبر مهمی را که مربوط به فریدون است به او و وکیل برساند. وجیهه خانم پرسید: «خب خبر چه بود؟» گفت: «خبر را نگفته و از من خواست به محل ملاقات قبلی بروم که حضوری خبر را بدهد.» وجیهه خانم زن باهوشی بود و فهمید که در پس این خبر، حيله زنانه ای نهفته تا به هر وسیله ای شده پرویز را به سر قرار بیاورد. به پرویز گفت: «عیبی نداره پسر، برو اما اجازه بده منم بیایم و دورادور او را ببینم.» پرویز گفت: «حتی اگر از نزدیک هم بخواهی ببینی، هیچ اشکالی نمی بینم و به این ترتیب باری از روی وجدانم برداشته می شود که تنها به ملاقات خواهر فریدون نرفته ام.» هردو خود را آماده رفتن کردند و در حوالی محل ملاقات، وجیهه خانم از پرویز فاصله گرفت و در محلی ایستاد که بتواند گلرخ را ببیند. گلرخ دختر با وقاری بود و آنچنان به دل وجیهه خانم نشست که برای راه اندازی یک عروسی بقرار شد. پرویز از شدت هیجان سرخ شده بود و دست و پایش را گم کرده بود. گلرخ هم در چنان حال و هوایی بسر می برد. هنگامی که به هم رسیدند، پرویز حتی سر را بالا نگرفت که درست به چشمان گلرخ نگاه کند. گلرخ زیرکانه به بهانه های مختلف سر را می گرداند و زیر چشمی پرویز را ورنانداز می کرد. نگرانی اش را از تصمیم آقا جون به پرویز گفت و از او خواست هرچه زودتر به فریدون و وکیلش مطلب را بگوید زیرا احتمال دارد که این حالت دودلی پدر دیری پایدار نماند و تصمیمش بر حفظ آبروی خانواده گرفته و زری را از این مشکل بزرگ آگاه گرداند. چند دقیقه نزدیک هم بودند و گلرخ گفت: «من باید بروم.» اما خواهش کرد که در رساندن

همچنانکه آقا جون در طول و عرض خانه و اتاق ها راه می رفت و با خود حرف می زد، گلرخ کنار پنجره اتاقش، ضمن نگاه کردن به حرکات پدر، به فکر نیامدن پرویز بود و هیچ بهانه ای را در نمی یافت. به خود می گفت: «حتما، پرویز از من خوشش نیامده.» ناگاه تمرکزش از روی افکار درهم و برهم و بی نتیجه اش به سمت پدر رفت و با خود گفت: «نکنند آقا جون همه مشکلاتی که عمه زری ایجاد کرده را نادیده بگیرد و ماجرا را به او بگوید و او را از مجازات رهایی دهد!؟» چون پدر را خوب می شناخت و می دانست چقدر پایبند حفظ آبروی خانواده است، مطمئن شد که دیر یا زود پدر نجات خواهرش را به منافع خود و خانواده ترجیح خواهد داد و او را با خبر خواهد کرد. از جلوی پنجره کنار آمد و به فکر چاره اندیشی افتاد. از فکری که کرد، شادی دلربایی وجودش را گرفت. تصمیم گرفت با یک تیر دو نشان بزند. با این حساب هم می توانست جلوی خرابکاری پدر را بگیرد و هم می توانست پرویز را ببیند. برخاست و چادر روی سر انداخت به طرف خانه حامد رفت. به حامد گفت که پیغام بسیار مهمی دارد که باید به دست وکیل فریدون برساند و چون هیچ تلفنی از فریدون ندارد، اگر ممکن است تلفن خانه پرویز را به او بدهد تا موضوع را از طریق پرویز به اطلاع فریدون و وکیل برساند. حامد تلفن خانه ای را که در همسایگی خانه پرویز بود داشت و به گلرخ داد. گلرخ بلافاصله از تلفن عمومی به خانه همسایه پرویز زنگ زد و از آنها خواست تا پرویز یا وجیهه خانم را صدا کنند که پای تلفن بیاید. پسر همسایه رفت و پرویز را که در حیاط بود خبر کرد. پرویز حیرت کنان، به خانه همسایه رفت و تلفن را برداشت و گفت: «الو...» گلرخ که قلبش جلوی دهانش آمده بود، با فشار زیادی که به گلویش آورد، پرسید: «شما پرویز خان هستید؟» پرویز گفت: «بله، شما؟» گلرخ گفت: «من گلرخ هستم و چون موضوع خیلی مهمی در مورد عمه زری پیش آمده باید شما را ببینم تا هم به فریدون و هم به وکیلش خبر بدهید و از شما خواهش می کنم هرچه زودتر بیایید تا مطلب را بگویم.» پرویز پرسید: «این



زبان ما هویت ماست

مدرسه فارسی البرز با کادری با تجربه در خدمت
علاقمندان به یادگیری زبان فارسی می باشد

- ♦ کلاس های پیش دبستان (برای نوآموزان ۴ ساله)
- ♦ کلاس های اول دبستان تا هشتم (برای دانش آموزان ۵ سال به بالا)
- ♦ جهت یادگیری خواندن، نوشتن و مکالمه
- ♦ کلاس های خصوصی برای بزرگسالان و غیر فارسی زبانان

دانش آموزان دبیرستانی می توانند با حضور
در کلاس های زوم البرز، واحد دبیرستانی دریافت کنند

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 829-8296

1954 Camden Ave. #3, San Jose

با عنوان کردن این آگهی، یک جلسه رایگان میهمان مدرسه البرز باشید!

دکتر علی اکبر جعفری هم به هفت هزار سالگان پیوست

هما فره وشى

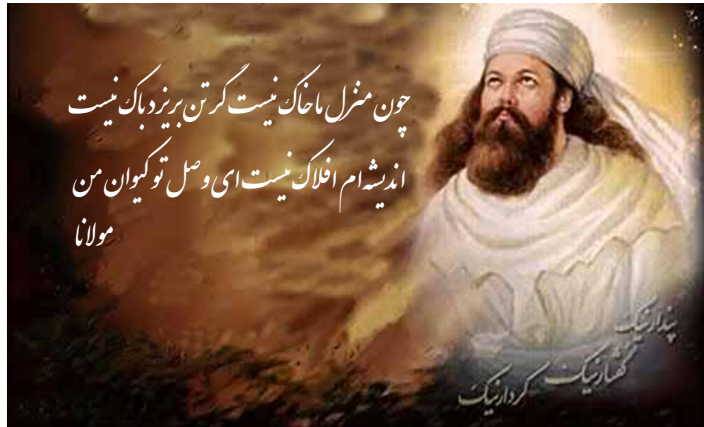
دکتر جعفری نازنین هم به اصطلاح عرفا خرقة تهی کرد. به یاد می آورم زمانی را که نوجوانی هجده نوزده ساله و دانشجوی دانشکده ادبیات دانشگاه تهران بودم

دلبذیر بود. حرف از ایرانم بود و حرف از فرهنگ کهن آن. دکتر جعفری در یکی از آن کلاس ها، اوستا تدریس می کرد و من ایشان را از آن کلاس ها می شناختم. بعدها در جا به جای گذر زندگی باز هم در موقعیت های مختلف فرهنگی



با ایشان برخورد داشتم تا پس از ازدواج من با دکتر فره وشى، بیشتر و بیشتر به ایشان که دوستی نزدیکی با دکتر فره وشى داشتند نزدیک شدم. دکتر جعفری در زندگی پر بار خویش تالیفات متعدد و مقالات فراوان در مورد فرهنگ کهن ایران و آیین بهی داشت و خود ایشان نیز در جایگاه موبدان دین زرتشتی بودند که سخن از آثار ایشان را به زمانی دیگر وامی گذاریم که بحر را گنجیدن در کوزه ای شاید. تا همین اواخر کلاس های درس

با آن سر پرشور عاشق ایران سرزمینم، عاشق زبان های کهن ایران و عاشق تمدن و فرهنگ ایران باستان. در آن زمان در خیابان ویلا موسسه ای با نام «انجمن فرهنگ ایران باستان» کلاس هایی برای دوستداران ادب و فرهنگ ایران قدیم برپا داشته بودند و در آن کلاس ها زبان و فرهنگ ایران باستان تدریس می شد و من روزهای یکشنبه و دوشنبه بعد از پایان کلاس های دانشکده ساعت پنج و شش بعدازظهر به آن کلاس ها می رفتم. خسته



چون منزل ما خاک نیست کرتن بریزد باک نیست
اندیشه ام افلاک نیست ای وصل تو کیوان من
مولانا

داشتیم و چه لحظه های مغتنمی بود آن چند صباح که دیگر دوستان مشتاق دیدار ایشان به ما می پیوستند و ما همچون شاگردانی مشتاق از فیض حضور ایشان بهره ها می بردیم. افسوس که با چرخش چرخ روزگار زمان با سرعت می گذرد و بالاخره زمانی می رسد که نوبت گذر از جهان خاکی فرا می رسد. زمانی که ما از این تن خاکی می میریم تا شاید در جهان دیگری با کیفیتی دیگر زندگی آغازیم و دریغی که در این استحال و دگرگونی و با پیوستن به آن لایتناهی ما و عزیزانمان از هم دور می شویم. فره وهر پاک دکتر جعفری نازنین با جاودانگان هم نشین باد.

ایشان دایر بود و مشتاقان یادگیری گرد این شمع فروزان همچون پروانه ای می کشتند و عشق و اشتیاق این شاگردان مشوق و محرک استاد بود. دکتر جعفری انسانی والا و فرشته گونه بود. سال ها پرستاری از همسر بیمارش را بر روی صندلی چرخ دار با طیب خاطر عهده دار بود و می گفت «وظیفه من در این مهم می بایستی بیش از فرزندانمان باشد که حق مهر او بر من بسیار است.» چند سال پیش که با دعوت انجمن فردوسی و برگزاری مراسم سالانه تولد فردوسی برای سخنرانی از جنوب کالیفرنیا به شمال آمد، من و فرزندانم چند روزی افتخار میزبانی آن بزرگوار را



Mahin Motlagh

BRE# 01320595

مهین مطلق

مشاور املاک

با بیش از ۱۸ سال تجربه در امور

خرید و فروش املاک در بی اریا، ساکرامنتو و حومه

با همکاری تیم با تجربه، منزل شما را برای فروش با بالاترین

قیمت، با هزینه ای کمتر و در کوتاهترین مدت آماده خواهیم کرد!

هدف ما رضایت کامل شماست!

CALL ME FOR

FREE no obligation home evaluation

FREE list of active properties for sale

FREE Real Estate consultation & more

Specializes in helping home buyers, home sellers & investors throughout the Bay Area & surrounding since 2001

(650) 309-2700

mahinrealty@gmail.com

برای مشاوره رایگان در امور خرید، فروش و سرمایه گذاری املاک مسکونی و تجاری، دریافت لیست کامل اماکن مسکونی و گرفتن تخفیف ویژه، لطفا با من تماس بگیرید!

توکیو به نمایش گذاشت. شخصیت اصلی افسانه مومو زنی به نام «مادر پرده» بود که هنگام زایمان می‌میرد و روح او به هیبت زنی با موهای سیاه و سینه‌هایی نیمه برهنه و دست و پاهایی به شکل و شمایل پرندگان ظاهر می‌شود تا کودکان را بدزد یا اینکه از آن‌ها که در مرگ نابهنگامش مداخله داشته‌اند انتقام بگیرد.

عروسک آیسو بعد از آن به شدت با توجه همگانی مواجه شد و تصاویر و ماسک‌هایش به عنوان نماد وحشت، برای ترساندن کودکان مورد سوء استفاده قرار گرفت و حتی روزگار خالقش را با تهدید و ارسال پیام‌های ترسناک به سیاهی کشاند، اما اخیراً نام این شخصیت ژاپنی با یک اکانت ناشناس در اپلیکیشن واتس آپ یا سایر اپلیکیشن‌های پیام رسان ایرانی گره خورده است. اپلیکشنی که کودکان را دعوت به گفت و گوهای ترسناک یا رفتارهای خشونت‌آمیز و در مواردی حتی تشویق به خودکشی می‌کند. از آن جایی که مخاطب این اکانت ناشناس، غالباً کودک بوده‌اند به نظر می‌رسد این هکر با شناسایی شماره تلفن کودکانی که از اپلیکیشن واتس آپ برای شرکت در کلاس‌های آنلاین شرکت می‌کنند، آن‌ها را به چالش‌های خطرناک دعوت می‌کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

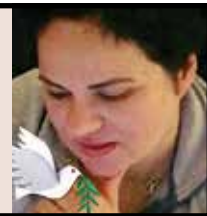
شدند. این گروه شش نفره اذعان کردند که قصدشان صرفاً شوخی با مردم و کاربران اجتماعی بوده است. سرهنگ «علی محمد رجبی»، رییس مرکز تشخیص و پیشگیری جرایم سایبری پلیس فتا نیز در گفت و گو با کانال شبکه خبر گفت مومو یک چالش نیست بلکه آزار و اذیت گروه‌های همسال است.

«ما تا روز گذشته در این مورد سه هزار تماس مردمی داشتیم. بخش زیادی از این تماس‌ها و شکایت‌ها تبدیل به پرونده نمی‌شود و بخشی که تبدیل به پرونده شده ما را به این نتیجه رسانده که آنچه مطرح شده و آنچه ما در ایران شاهدش هستیم چیزی به نام چالش نیست بلکه عمده آن ناشی از آزار و اذیت گروه‌های همسال است. یک نمونه که پلیس فتا در هرمزگان شناسایی کرده‌اند هفت نفر دانش آموز همکلاس دبیرستانی بوده‌اند که با هدایت یکی از خودشان، عکس پروفایل مومو را روی اکانت خودشان نصب کرده بودند و برای عده زیادی درهرمزگان و استان‌های جنوبی پیام می‌فرستاده‌اند.»

اما موموی واقعی از کجا سربرآورده است؟ شخصیت مومورا نخستین بار در سال ۲۰۱۶ یک هنرمند ژاپنی به نام «کیزیکه آیسو» با الهام از یک داستان ترسناک قدیمی ژاپنی طراحی کرد و در نمایشگاه عروسک‌های

چرا چالش مومو ترسناک است؟

ماهرخ غلامحسین پور



مومو چشم‌های برآمده ایی دارد با موهای شلال سیاه که به پوست پیشانی بلندش چسبیده، دهانی گشاده تا بناگوش که به روشنی نمی‌توان فهمید دارد می‌خندد یا با تعجب وامانده‌اش می‌خواهد طرف روبرو را بترساند. می‌گویند خانم مومو نیمه شب وقتی شما خوابید ممکن است به کودک تان یک پیام اغواکننده بفرستد و برای دقایقی ذهنش را به کار بگیرد. «سلام من مومو هستم. می‌خواهی با من بازی کنی؟» جواب ندادم. این بار به انگلیسی برایم نوشت «دو یو وانت تو پلی ویت می». من جواب دادم املای کلمه «پلی» درست نیست. خنده ترسناکی فرستاد و باز هم تکرار کرد: «نگفتی که می‌خواهی تا بقیه خوابند با هم بازی کنیم؟» گفتم: «مادرم گفته تو یک هکر خطرناکی و من اجازه ندارم با تو حرف بزنم». جواب داد: «من هکر نیستم. من هم یکی مثل تو هستم که می‌خواهم کمی تفریح کنم و مردم را بترسانم» و بعد این بار تصویر وحشتناک‌تر دیگری فرستاد. تصویر یک شیخ با خنده‌های ترسناک. ترسیدم. قلم شروع کرد به تپیدن و نفس بالا نمی‌آمد. دگمه انتهای مکالمه را لمس کردم و ارتباط مان قطع شد. جیغ بلندی کشیدم و تلفنم را دور انداختم. مادرم بیدار شد و تلفن را خاموش کرد و من از آن شب و همه شب‌ها تا صبح بیدارم و منتظر مومو برگردم.

ناشناس به زعم خودشان به قصد شوخی و تفریحی اقدام به آزار کودکان می‌کنند! اخیراً با شکایت فردی که به پلیس فتا در مورد ایجاد مزاحمت برای فرزندش مراجعه کرده بود، جوانی که با همراهی پسر عمه و چند تن از دوستانش با انگیزه شوخی برای شماره‌های ناشناس ایجاد مزاحمت و وحشت می‌کرد دستگیر

اینها را «دریا» دخترک ده‌ساله ساکن امانیه اهواز می‌گوید. اما روشن نیست که آیا این موموی واقعی بوده که با دریا وارد مکالمه شده یا یک مزاحم سرخوش؟ آیا اساساً چنین شخصیت و چالشی وجود خارجی دارد یا کار جوانانی است که برای تفریح و شادی از موضوع اخیر سوء استفاده کرده و با راه اندازی اکانت‌های



Do Yoga with Mitra

با بیش از ۴۲ سال تجربه

Certified Yoga Instructor

Inspired by Iyengar Yoga, Yin Yoga
Follower of Siddha & Sri Aurobindo Yoga
Asana Yoga combined with Philosophy

As we navigate these new changes that is happening across the globe, my intention is to continue to support you as you continue your practice at home. I look forward to seeing you online.

Mondays 5:00pm - 6:54pm

Asana/Yen Yoga

Wednesdays 10:15am - 12:00pm

Asana Yoga

Wednesdays 5:00pm - 6:45pm

Asana

Last Friday of the month

4:00pm - 6:15pm

Yin Yoga

Sundays 3:00pm - 4:30pm

Self Study

For more Information & Register for the classes on zoom please Call:

(831) 344-8658 (Leave a message)

mitrayoga@yahoo.com

Yoga is a journey to the self

فواید یوگا:

- ✓ کاهش استرس و اضطراب
- ✓ کاهش نشانه‌های افسردگی
- ✓ تعادل و انعطاف پذیری بهتر
- ✓ بهبود وضعیت خواب
- ✓ افزایش ایمنی به علت تحریک سیستم لنفاوی
- ✓ از بین بردن سموم و فلزات سنگین
- ✓ افزایش قدرت و استقامت
- ✓ بهبود جریان خون
- ✓ عملکرد بهتر گوارشی، از جمله کاهش علائم IBS
- ✓ کاهش علائم مربوط به بارداری و افسردگی پس از زایمان
- ✓ دردهای مزمن، مانند کمردرد یا سردرد مکرر
- ✓ بهبود وضعیت بدنی و کاهش علائم اختلال شخصیتی

درشای شجریان

در آن زلال بیکران

بخوان که از صدای تو سپیده سر بر آورد
 وطن ز نو جوان شود دگر بر آورد
 به روی نقشه وطن صدات چون کند سفر
 کویر سبز گردد و سر از خزر بر آورد
 برون ز ترس و لرزه گذر کند ز مرزها
 بهار بیکرانه‌ای به زیب و فر بر آورد
 چو موج آن ترانه‌ها بر آید از کرانه‌ها
 جوانه‌های ارغوان ز پیشه سر بر آورد
 بهار جاودانه‌ای که شیوه و شمیم آن
 ز صبر سبز باغ ما گل ظفر بر آورد
 سیاهی از وطن رود سپیده‌ای جوان دمد
 چو آذرخش نغمه‌ات ز شب شرر بر آورد
 شب ارجه‌های و هو کند ز خویش شست و شو کند
 در این زلال بیکران دمی اگر بر آورد
 صدای توست جاده‌ای که می‌رود که می‌رود
 به باغ اشتیاق جان وزان سحر بر آورد
 بخوان که از صدای تو در آسمان باغ ما
 هزار قمری جوان دوباره پر بر آورد
 سفیر شادی وطن صغیر نغمه‌های توست
 بخوان که از صدای تو سپیده سر بر آورد
 محمد رضا شفیعی کدکنی

نمی‌میرد

نواخوان بهاری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 به هر شعر و به هر آوا به نامت بدعتی برجاست
 یقین بدعت‌گذاری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 عیارت را هزاران بار سنجیدند و سنجیدیم
 زر صاحب عیاری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 ز آواز تو پر آوازه شد بس شعر و بس شاعر
 شکوه شاهکاری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 از استادان نامی در هنر آموختی بسیار
 از آنان یادگاری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 هنرجویان تو در اوج آوازند و پروازند
 چنین آموزگاری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 چنان خورشید جان در آسمان دل درخشیدی
 پگاه پایداری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 تو خود را خاک پای ملت ایران نهادی نام
 یل ایران‌مداری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 به هر چشمی نظر کردم ز مژگان اشک می‌بارد
 به دنیا برقراری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 همایون است پندارت، همایون است آثارت
 سیاوش سان‌تباری چون تو با رفتن نمی‌میرد
 علیرضا شجاع‌پور

نمی‌آید...

سپیده سر زد و خورشید در نمی‌آید
 فغان و ناله "مرغ سحر" نمی‌آید
 نفس ز باد صبا عطر گل نمی‌بوید
 که هدیدی ز سبا خوش خبر نمی‌آید
 پیام حق به بشر گر چه روشن است و رسا
 به گوش گر چه ندارد اثر نمی‌آید
 از آسمان خبر آمد به باغبان هشدار
 ثمر ز شاخه خشک شجر نمی‌آید
 سکوت کرد و نزد دم در آستان حضور
 که بانگ چهچه از محتضر نمی‌آید
 بود که باز پسر سر کند دعا که جواب
 ز "رَبِّنا" و ندای پدر نمی‌آید
 دعا نگشت اجابت به اشک و ناله و آه
 صدای شیون یاران دگر نمی‌آید
 کنایه می‌زند آواز رحلت از نزدیک
 که بانگ این دُهل از دورتر نمی‌آید
 مگر که کوه کند سر سرود داوودی
 پدر به خواب و صدای پسر نمی‌آید
 فرا ز قصه مرگش قصیده باید ساخت
 که شرح غصه در این مختصر نمی‌آید
 فرا

شیم از بی‌ستارگی شب گور
 در دلم پر تو ستاره دور
 آذرخشم گهی نشانه گرفت
 که تگرگم به تازیانه گرفت
 بر سرم آشیانه بست کلاغ
 آسمان تیره گشت چون پر زاغ
 مرغ شبخوان که با دلم می‌خواند
 رفت و این آشیانه خالی ماند
 آهوان گم شدند در شب دشت
 آه از آن رفتگان بی‌برگشت
 هوشنگ ابتهاج (سایه)

آوای وطن*

شمع هنر و فرهی نای وطن رفت
 آوای وطن رفت
 افسوس که روح غزل ناب زتن رفت
 آوای وطن رفت
 جان خسته و آزرده ز بیداد زمانه
 آکسیر یگانه
 آن بلبل مست طرب افزای فکن رفت
 آوای وطن رفت
 راوی ادب، جان جهان، مرغ سحر خوان
 آن خسرو فرزانه
 با شور و نوا نغمه ارباب سخن رفت
 آوای وطن رفت
 یاران همه خواندند سرود غم هجران
 در کلبه احزان
 خنیاگر آزادی این دیر کهن رفت
 آوای وطن رفت
 از جان به فراز است طنین ربنایش
 آوای شنایش
 «پویا، به ره و مهر» به سر، نی بشکن
 آوای وطن رفت
 نظمی که بیفکند به کاخ خوش آواز
 در اوج ز پرواز
 فردوسی توسی زمان بود و زمن رفت
 آوای وطن رفت
 فراز اصفهانی

*در این شعر مستزاد، حروف اول هر بیت نام شجریان را می‌سازد.



میراث حقوقی پیچیده روث بیدر گینزبرگ، زنی که به «اصلاحات تدریجی» باور داشت

فرناز سیفی



اروپا» می‌نشست. گینزبرگ سال‌ها بعد در یادداشتی که در تایم نوشت، از تأثیر شگرف کلاس ادبیات ناباکوف بر سبک نوشتاری‌اش گفت. بیدر گینزبرگ نوشت که به توصیه رابرت کوشمن، یکی از اساتیدش در این کلاس شرکت کرد. کوشمن به او گفته بود سبک نوشتاری‌اش زیادی با جزئیات اضافه است. بیدر گینزبرگ نوشت از ناباکوف یاد گرفت که توضیحات و جزئیات اضافه را حذف کند. در دهه ۱۹۷۰ روث بیدر گینزبرگ مسئول پروژه حقوق زنان در «اتحادیه آزادی‌های مدنی آمریکا» شد و در این سمت وکیل شش پرونده مهم و کلیدی بود و در دادگاه عالی از این پرونده‌ها دفاع کرد و در پنج پرونده برنده شد. یکی از این پرونده‌ها که بسیار مهم بود پرونده موسوم به *Reed vs Reed* بود. سالی رید (Sally Reed) در ایالت آیداهو در جریان جدایی از همسرش بود که پسر آنها از دنیا رفت، قانون آیداهو به شکل خود کار پدر را مسئول و وارث دارایی‌های فرزند متوفی می‌کرد و سهمی برای مادر قائل نمی‌شد. سالی رید پرونده را تا دادگاه عالی کشاند و گینزبرگ یکی از دو وکیل زن در این پرونده بود. بیدر گینزبرگ بحث را به متمم ۱۴ قانون اساسی آمریکا کشاند که تأکید دارد همه شهروندان ایالات متحده آمریکا از امتیازها و حقوق برابر باید برخوردار باشند و با استناد به این متمم، ایالت آیداهو را متهم کرد که حق امتیاز برابر شهروندان آمریکایی را به دلیل تبعیض جنسیتی، زیر پا می‌گذارد. دادگاه عالی آمریکا به نفع سالی رید رای داد. این اولین بار در تاریخ آمریکا بود که دادگاه عالی در موردی حکم داد که نمی‌توان تبعیض بر مبنای جنسیت قائل شد. پیروزی بزرگی که حتی خود بیدر گینزبرگ هم انتظارش را نداشت. در سال ۱۹۷۳ بیدر گینزبرگ و کالت پرونده شارون فرانتیر (Sharron Frontiero) را پذیرفت. شارون در نیروی هوایی آمریکا افسر بود. اما نیروی دریایی حاضر نبود مثل افسران مرد، همسر شارون

را هم مشمول بیمه درمانی و حق مسکن کند. گینزبرگ در دفاعیه مشهوری که برای دفاع از این پرونده در برابر دادگاه عالی نوشت، مسئله را به بحث تاریخی فرودست دانستن زنان کشاند، به استدلال‌های کتاب «دموکراسی در آمریکا» تألیف الکسی دو توکویل و آلفرد لرد تینسون ارجاع داد و روایت تاریخی تبعیض بر مبنای جنسیت را از قرن‌ها قبل شروع کرد تا به امروز و پرونده شارون فرانتیر برسد. متن دفاعیه بیدر گینزبرگ در این پرونده حالا به عنوان یکی از متون کلاسیک حقوقی در دفاع از حقوق نقض‌شده بر مبنای جنسیت تدریس و یادآوری می‌شود. بیدر گینزبرگ بعدها درباره این پرونده گفت: «می‌دانستم باید در برابر ۹ مرد قاضی بایستم که هیچ کدام سر سوزنی باور نداشتند چیزی به اسم تبعیض بر مبنای جنسیت وجود دارد و من باید یک تنه آنها را متقاعد می‌کردم که تبعیض جنسیتی، واقعیت است و وجود دارد.» او برای متقاعد کردن این ۹ مرد که باوری به تبعیض جنسیتی نداشتند، از سارا گریمکی (Sarah Grimké)، فعال حقوق زنان در قرن ۱۹ نقل‌قول آورد: «من هیچ لطف امتیاز جنسیتی نمی‌خواهم. تمام آنچه از شما برادرانم می‌خواهم این است: پاهایتان را از روی گردن ما زنان بردارید.» هیچ یک از ۹ مرد قاضی، بعد این جمله سؤال دیگری از بیدر گینزبرگ نپرسیدند. همه سکوت کرده بودند و بعد به نفع موکل بیدر گینزبرگ رأی دادند. هرچند گینزبرگ در این پرونده نتوانست به هدف بزرگ‌ترش برسد و ۹ قاضی مرد را قانع کند که تبعیض جنسیتی درست چیزی از جنس تبعیض نژادی است و همان‌قدر مذموم و از ریشه باید از بین برود. بیدر گینزبرگ بعدها گفت پرونده محبوب او در این سال‌ها، پرونده *Weinberger v Wiesenfeld* بود. همسر استفان ویزنفلد سر زایمان از دنیا رفت و پدر با نوزاد پسر تازه متولدشده تنها ماند.

مرد، او و هشت زن دیگر دانشجوی حقوق را مسخره کرده و دست‌کم می‌گرفتند. بعد از فارغ‌التحصیلی، هیچ شرکت حقوقی حاضر به استخدام این زن کوچک اندام و جوان نبود، با این‌که او شاگرد اول کلاس خود شده بود. وقتی بالآخره در دانشگاه استاد شد، حقوق او کمتر از اساتید مرد بود. وقتی حامله شد، مجبور شد لباس‌های گل‌وگشادی بر تن کند که شکم برآمده‌اش را در دانشگاه مخفی کند. دانشگاه علاقه‌ای به نگه داشتن یک زن حامله به عنوان استاد نداشت. او سال‌ها مثل باقی زنان، دست کم گرفته و تحقیر شده بود و با قدم‌های مورچه‌ای و تقلا بسیار، در سلسله‌مراتب مرد سالار خود را کمی بالا کشیده بود و توانایی‌هایش را اثبات کرده بود. از همان ابتدای زندگی حرفه‌ای، سراغ قبول پرونده‌هایی با موضوع تبعیض جنسیتی می‌رفت. پرونده‌هایی که کمتر وکیلی در آن زمان به آنها علاقه نشان می‌داد.

از همان ابتدا با زیرکی تغییری را در استفاده از واژگان در ادله حقوقی خود پیشه کرد. تا آن زمان در تمام پرونده‌هایی که پای جنسیت وسط بود، وکلا از واژه «تبعیض بر مبنای جنس» (sex discrimination) استفاده می‌کردند. روث بیدر گینزبرگ سال‌ها بعد تعریف کرد که روزی منشی او که زنی جوان بود، در حال تایپ ادله مکثی کرد و به او گفت: «قرار است به دادگاه عالی بروید و در برابر ۹ مرد قاضی دفاع کنید. آن ۹ مرد که هیچ‌کدام هم مدافع حقوق زنان محسوب نمی‌شوند، از دیدن این همه «سکس» در دفاعیات اول یاد چه چیز می‌افتند؟ غیر از این است که یاد رابطه جنسی می‌افتند و با پیش‌داوری در موضع دفاعی می‌روند؟» گینزبرگ بعدها گفت تا همیشه مدیون هوشیاری و نکته‌سنجی این منشی جوان است. از همان‌جا تصمیم گرفت در ادله حقوقی خود همیشه از «تبعیض جنسیتی» (gender discrimination) استفاده کند و نگاه‌ها را متوجه مسئله ریشه‌ای و اصلی نقش جنسیت در تبعیض کند.

نزدیک به نیم قرن پیش، در سال ۱۹۷۱، در ایالات متحده آمریکا تنها کمی بیشتر از ۳۰۰ وکیل زن مشغول به کار بوده و شمار قضات زن در کشور به ۲۰۰ نفر هم نمی‌رسید. رئیس‌جمهور وقت، ریچارد نیکسون، باید دو قاضی جدید را برای دادگاه عالی آمریکا نامزد می‌کرد. نیکسون فکر کرد برای وجهه تبلیغاتی بد نیست که یکی از این نامزدها زن باشد. سال‌های اوج موج دوم فمینیسم در آمریکا بود و حتی زنان جمهوریخواه نیز جذب بعضی کارزارهای فمینیستی شده بودند و از مردان سیاست‌مدار حزب‌شان پرسش‌های کلیدی درباره حق زنان می‌پرسیدند و از رئیس‌جمهوری انتقاد می‌کردند که هیچ زنی در کابینه او نبود. ریچارد نیکسون فکر کرد انتصاب یک زن قاضی محافظه‌کار در دادگاه عالی، می‌تواند رأی این زنان جمهوریخواه را هم جذب کند و ژست تبلیغاتی خوبی است. تمام مشاوران او مخالفت کردند و وارن برگر که در آن زمان قاضی ارشد دیوان عالی آمریکا بود، نیکسون را تهدید کرد که اگر یک زن را برای سمت قاضی دادگاه عالی نامزد کند، او استعفا خواهد کرد. نیکسون خیلی زود از تلاشش دست شست.

درست همان زمان، در دفتر «اتحادیه آزادی‌های مدنی آمریکا»، زن وکیل جوانی که با این نهاد همکاری داشت، سخت مشغول نوشتن استدلال‌ها و ادله حقوقی برای پرونده موسوم به *Reed vs Reed* بود تا به دادگاه عالی بروند و یکی از تاریخی‌ترین تصمیم‌های حوزه برابری جنسیت در این کشور را رقم بزنند. حکمی سرنوشت‌ساز که اعلام کرد در حق تصمیم‌گیری بر اموال غیرمنقول، فرقی بین زن و مرد نیست و دادگاه و مقامات نمی‌توانند بر مبنای جنسیت، به یکی از وراثت حق تصمیم‌گیری بیشتری دهد و چنین کاری، نقض بند ۱۴ قانون اساسی آمریکا محسوب می‌شود. نام آن زن جوان «روث بیدر گینزبرگ» بود.

اشتیاق بیدر گینزبرگ در دفاع از حقوق برابر برای زنان، از تجربه زندگی خودش ریشه می‌گرفت. وقتی دانشگاه هاروارد بالآخره درهای دانشکده حقوق را به روی زنان هم باز کرد، بیدر گینزبرگ یکی از اولین زنانی بود که وارد دانشکده حقوق هاروارد شد. در دانشگاه هم‌کلاسی‌های

زندگی در دوران پارینه سنگی بررسی میدانی از مناطق محروم استان لرستان

ریحانه جولایی



می‌کنند. برای قضای حاجت هر گوشه‌ای را پیدا کنند همانجا می‌شود دستشویی و سنگ و کلوخ جایگزین آب می‌شود. حمام هم یکی از آن کمبودهایی است که در اولین نگاه به چشم می‌آید. تابستان و زمستان ندارد، کافی است هر چند ماه یک بار کمی آب را با هیزم‌هایی که زن خانه جمع کرده است گرم کنند و با چند کاسه آب خالی سر و بدن را بشویند.

نبود امکانات بهداشتی برای زنان و کودکان
مینا ۱۸ ساله است و سه سال پیش ازدواج کرده، نتیجه زندگی‌اش دختری یک ساله است که گوشه خانه خوابیده بود. خودش اما با یک دبه آب آورده بود و در یک ظرف گود فلزی لباس‌های خودش، شوهرش و دختر کوچکش را با آب و کمی پودر لباسشویی می‌شست. در یک خانه کپری که از گل و چوب ساخته شده با چند خانواده دیگر که همه از خویشاوندانش هستند زندگی می‌کند. کمی دورتر از خانه یک اتاقک با سنگ ساخته شده، می‌پرسم آنجا حمام است؟ با تعجب می‌گوید: حمام؟ کسی اینجا حمام ندارد. چند وقتی می‌شود که دستشویی ساخته‌ایم. قبل از آن دستشویی هم نداشتیم.

برای تمیز و حمام کردن بچه‌ها هم با هیزم آب را در یک ظرف گرم می‌کنند و ماهی یک بار بچه‌ها را حمام می‌کنیم. زمستان هم همین کار را می‌کنیم، فقط فاصله نظافت بچه‌ها بیشتر می‌شود چون هر بار بچه‌ها سرما می‌خورند. اینجا زمستان خیلی سرد می‌شود. زنان در این مناطق چیزی از متخصص زنان نمی‌دانند. چک‌آپ سالانه و ماهانه ندارند و تنها امکاناتی که برای زنان در نظر گرفته شده فرستادن هلیکوپتر برای زایمان است تا درصد امید به زندگی و تولد در کشور بالا رود. اما کسی توجهی به مشکلات دیگر زنانه ندارد.

مینا هم از آن زنانی است که برای زایمان با هلیکوپتر به شهر رفته است و از این قضیه خوشحال است. او می‌گوید: «با هلیکوپتر رفتن برای زنان روستا تبدیل به کلاس شده است. آنقدر این قضیه برای زن‌های روستا مهم است که وقتی زمان زایمان می‌رسد خودشان به شهر نمی‌روند، آنقدر منتظر می‌مانند و درد می‌کشند تا برایشان هلیکوپتر بیاورند.»

زنانی که زود پیر می‌شوند

خانه‌های ساخته شده از گل و چوب کنار هم ردیف شده‌اند. گوشه هر خانه کوهی از هیزم جمع شده و زنان روبه‌روی

در خانه‌هایشان با سبدهای پر از انار نشسته‌اند. دستان‌شان سیاه و پینه بسته است. انارها را دانه می‌کنند و بعد روی پشت‌بام خانه‌هایشان پهن می‌کنند تا خشک شود. انارهای خشک شده چاشنی تشری غذا می‌شود و در ازای هر ۳ کیلو ۵۰ هزار تومان دریافت می‌کنند.

مریم ۲۹ ساله است. صورتش به خاطر زندگی در کوهستان آفتاب سوخته و تیره است. زیر چشمانش، دور لب و روی پیشانی‌اش چروک خورده است. به خانه‌اش که وارد می‌شوم سبدهای حصیری پر از دانه‌های قرمز انار و یک سبد بزرگ‌تر هم انارهای پاک نشده خودنمایی می‌کنند. سه دختر کوچک مریم دور سبدها نشسته‌اند و مشت مشت انار می‌خورند. مریم برایم توضیح می‌دهد که با انارها چه کار می‌کنند. وقتی حرف می‌زد مرتب نگاهش به دست‌هایش می‌افتد. سر حرف که باز می‌شود از زندگی شخصی‌ام می‌پرسد. وقتی می‌فهمد یک سال از او بزرگ‌تر هستم، آهی می‌کشد و می‌گوید: «خوش به حالت، چقدر جوان ماندی. ما اینجا همه زود پیر می‌شویم. تا چشم باز می‌کنیم باید کار کنیم و شوهر کنیم و بعد هم چند تا بچه دورمان را می‌گیرد. ما بدبختیم. ما اینجا گیر افتادیم و نمی‌توانیم کاری کنیم.»

او از تجربه‌اش زمانی که بیمار شده بود تعریف می‌کند. «دو چوب را کنار هم قرار دادند و روی آن پتو انداختند و من را شبیه کسی که مرده، روی آن گذاشتند و مردان تا انتهای جاده بردند. قدیم‌ها زنان و مردان زیادی به خاطر نبود راه و جاده در همین راه روی همان پتوهایی که شبیه نعش‌کش بود واقعا می‌مردند.»

چند همسری امری طبیعی برای مردان

در راه برگشت، جایی برای استراحت مسافران در نظر گرفته شده. مردی با لباس مخصوص عشایر لر روی تخت چوبی نشسته است. برای گرفتن پاره‌ای اطلاعات در مورد منطقه با او شروع به صحبت می‌کنم که می‌فهمم او هم یکی از مردانی است که بیش از یک زن دارد و در روستای «سید حسن» ساکن است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

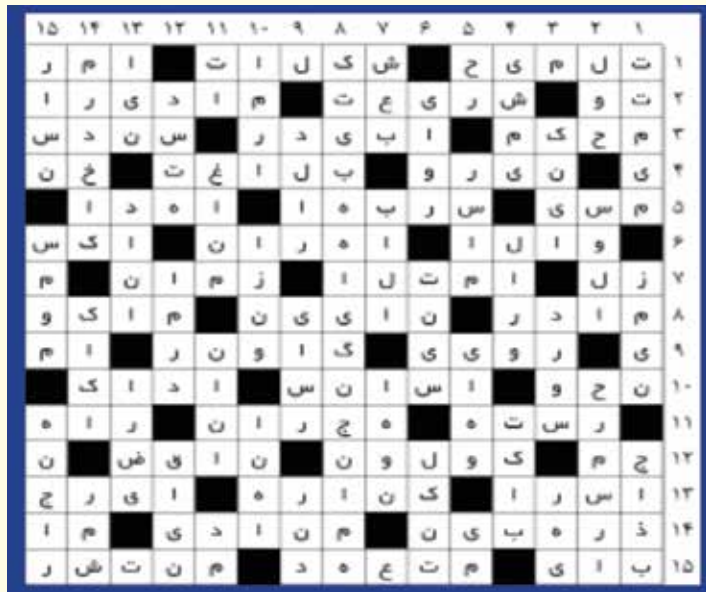
زن‌ها لباس‌های رنگی پوشیده‌اند، یک دامن بلند و پیراهنی تا زیر زانو که دو طرفش چاک‌های بلند دارد. موهایشان را که عمدتاً مشکی است از وسط سر باز کرده‌اند و در کنار صورت پیچانده‌اند و زیر چانه گره زده‌اند. چیزی شبیه کلاه به سر دارند که با منجق و پولک‌های رنگی تزئین شده است و روی آن روسری‌های رنگارنگ سر کرده‌اند. درست زیر چانه، همان‌جایی که موهایشان گره خورده است با سنجاق قفلی یا گیره‌ای قدیمی روسری‌هایشان را ثابت نگاه داشته‌اند. آنهایی که وضعیت مالی بهتری دارند و می‌توانند در سال یکی دو بز را بفروشند، لباس‌ها را سالی یک بار و آنهایی که همین سرمایه را هم ندارند هر چند سال یکبار به «بز نوید» می‌روند، پارچه و نخ می‌خرند و با دست برای خودشان لباس می‌دوزند. قبل از رسیدن به این زنان اما باید از مسیری سخت گذشت. مسیری با جاده‌های خاکی که سالانه جان افراد زیادی را می‌گیرد، دست‌اندازهای غیرقابل توصیف و دره‌های عمیق که از درختان بلوط پوشیده شده‌اند. چاله‌هایی که از باران شب‌های قبل از آب پر شده و سنگ‌های ریز و درشتی که در وسط جاده جا خوش کرده‌اند و از ریزش‌های گاه و بی‌گاه کوه حکایت دارند. انتهای این جاده به منطقه «زلقی» در استان لرستان می‌رسد، جایی که انگار در زمان متوقف شده است. جایی که هیچ شباهتی به دنیای امروز ندارد، جایی که مردمانش از بدیهی‌ترین امکانات زندگی محروم شده‌اند.

روستایی که در زمان توقف کرده

زیبایی لبخندشان را می‌گیرد. به دلیل ناهموار بودن مسیر هر چند ماه یک بار به قول خودشان «دکتر موتوری» می‌آید و هرکسی دندان‌اش درد داشته باشد را می‌کشد، بدون استریل کردن و خدا می‌داند چند سال آینده قرار است چه بیماری‌هایی از این طریق دامنگیرشان شود. پوست‌های دست و صورت خشک و زخم شده و هیچکس شبیه به سنش نیست. زنان سی ساله با چند فرزند، شبیه به پنجاه ساله‌ها هستند. کوهستان و زندگی سخت برایشان همین را به ارمغان آورده، زود پیر می‌شوند، زود شکسته می‌شوند و خیلی زودتر، سال‌ها پیش تسلیم زندگی و فقر شده‌اند. موی سر کودکان از شدت کتیفی به هم چسبیده و با پای برهنه در میان خاک و سنگ‌های ریز و درشت بازی

بدون اغراق می‌توانم بگویم روستاهای توابع الیگودرز از محروم‌ترین مناطق ایران هستند. روستاهایی که نه می‌دانند لوله‌کشی آب چیست و نه تلویزیون و رادیویی و نه حتی یک لامپ در خانه دارند، چون برق هنوز به آنجا نرسیده است. مردان جز چوپانی کار دیگری ندارند و تعداد زیادی از آنها درگیر اعتیاد هستند. از وضعیت بهداشتی هم بهتر است سخنی به میان نیاید چرا که وقتی در روستایی حمام و دستشویی وجود نداشته باشد بی‌راه است توقع بهداشت داشته باشیم.

هر بار که لبی به خنده باز می‌شود جای خالی چند دندان را نشان می‌دهد یا در بهترین حالت ممکن دندان‌هایی زرد،



خبر مثل صاعقه بر سرم فرود آمد

پردیس



بزرگ خانواده از دادگستری دادخواستی برای تخلیه خانه فرستاده و برای خواهر کوچک خود حکم تخلیه گرفته و او را متهم به تصرف عدوانی خانه کرده تا شاید آن خانه کوچک آن بزرگمرد را بفروشد و تقسیم کنند. واسفا از جیفه دنیا. انگشت حیرت بر دندان در سینه فریاد زد که بر ایران زمن چه گذشته است که فرزندانش اصالت و بزرگی باخته به یکدیگر چنگ و دندان می نمایند.

بیچاره امیری فیروز کوهی. آیا پیش بینی می کرد که بر خلقیات مردم زمانه چه می رود که بر سر خانه کوچکی که روزگاری خانقاه اهل عرفان و دانش و هنر زمان بود کشاکشی بیباغانند که شرم و حیا از خجالت سر بر گریبان برد و فرزندی که می بایستی در حکم مصلح و نگهبان نام امیری فیروز کوهی باشد بدون هیچ نیاز مالی برای فرزند دیگر خانواده حکم تخلیه خانه پدری را بفرستد. مگر خانه پدر را از فرزندان تخلیه می کنند. هستند کسانی که بر سر لحاف کهنه ای بعد از مرگ پدر و مادر یکدیگر را به خاک و خون می کشند ولی این باور سخیف در مورد فرزندان آن خاندان عجیب است. مگر چند خانواده در ایران با اصالت و نام و فرهنگ خاندان امیری فیروز کوهی داریم، خاندانی که هنوز مجتمع آموزشی «امیری فیروز کوهی» که جزو موقوفات خاندان امیری است در خیابان شیخ هادی برجاست و سفالینه نصب بر دیوار مجتمع موسسین آن سردار مکرّم و منتظم الدوله فیروز کوهی پدر امیری فیروز کوهی و سه چهار نسل پشت هم را نشان می دهد. دریغ از غروب خورشید اخلاقیات.

ابنای روزگار به اخلاق زنده اند

قومی که گشت فاقد اخلاق مردنیست
هم خرج ندارد، اما میلیون ها دلار می ارزد. پس محافظت از دندان ها واجب می شود. می دانیم که تامین آب مورد نیاز بدن، به تولید مایعات مختلف در بدن کمک می کند، مثل بزاق دهان که باعث از بین بردن کرم خوردگی دندان ها می شود. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

ابنای روزگار به اخلاق زنده اند

قومی که گشت فاقد اخلاق مُردنیست

به یاد می آورم شاعر بلند آوازه ایران امیری فیروز کوهی سیدالشعرا را، عارفی بزرگ و شاعری به نام که سرایش مکان و مأوای دیدار ادیبان و صاحبان دانش و فرهنگ بود و امیری که حقا امیری ملک ادب و فرهنگ را شایسته بود با تکیه بر مصطبه دانش و عرفان پذیرای بزرگان علم و ادب در سرای کوچک درویشی خویش در خیابان زرین نعل بود و حضور در مجلس انس و ادب روزهای سه شنبه او جزو افتخارات بزرگان دانش زمان بود. او هرگز فریفته زرق و برق دنیایی نشد و هرگز در این اندیشه نبود که منزل خیابان زرین نعل خویش را با ویلایی آنچنانی در شمال شهر جابه جا کند. او بی نیاز از این دنیایی های حقیر بود. او امیر ملک معرفت بود و وی را نیازی به صدر نشینی نبود که او خود در جایگاه صدر و بزرگی بود.

امیری هفتاد و خرده ای عمر کرد و چنین بزرگی هر زمان که می رفت زود بود که: «مرگ چنین خواجه نه کاریست خرد». به هر حال او رفت و دختر کهنین او شهلا که موانست و مجالست و درمواقع لزوم پرستاری و تیمار پدر با او بود، با مادر که او نیز به حق شازده خانمی بزرگ منش بود در آن خانه تنها ماندند. چون چندی بگذشت زمان بر مادر نیز به سر آمد و او به دیگر سرای شتافت و دختر کوچک خانواده بعد از پدر و مادر در خانه پدری تنها ماند. او می اندیشید که باید چراغ خانه را روشن نگاه داشت و با وجود امکانات بیشتری که داشت در همانجا ماند و پذیرای یاران قدیمی پدر، چراغ انس و ادب خانه پدری را روشن نگاه داشت. او همیشه می اندیشید که همان گونه که خانه ابوالحسن صبا، بعد از او موزه کتاب ها و سازهای موسیقی و لوازم دیگر او شد، خانه امیری نیز می بایستی با موافقت فرزندان دیگر همچون موزه ای با نام خود او باقی بماند.

حال خبری که صاعقه وار بر سر من فرود آمد این بود که: در خبرهایی شنیدم دختر ۳۰ درصد سریعتر کالری می سوزانید. تحقیقات نشان داده است که اگر آب مصرفی خود تا شش لیوان در روز بالا ببرید، ۰٫۳ پوند در سال کم خواهید کرد. **یکی دیگر از خواص آب این است که کرم خوردگی دندان را برطرف می کند:** می گویند که یک لیخن با آینه یک دلار

خواص آب

گرد آورنده: سولماز مولوی



آب ماده ای فراوان در کره زمین است. به شکل های مختلفی همچون دریا، باران، رودخانه و... دیده می شود. آب در چرخه خود، مرتباً از حالتی به حالت دیگر تبدیل می شود، اما از بین نمی رود. هر گونه حیات محتاج آب می باشد. انسان ها از آب آشامیدنی استفاده می کنند، یعنی آبی که کیفیت آن مناسب سوخت و ساز بدن باشد. شنیده ایم که می گویند هر کس روزی یک سیب بخورد، دیگر نیازی به دکتر پیدا نمی کند. اما هشت لیوان آب در روز چه نفعی برای ما دارد؟ صرف نظر از نفخ شکم، آب مزایای زیادی برای سلامتی ما دارد. هر سلول از بدن ما برای درست عمل کردن به آب نیاز دارد و هر عمل متابولیک در بدن نیز تشنه آن است. تقریباً ۵۵ تا ۷۵ درصد از حجم بدن از آب تشکیل شده است و اگر آبی که در روز از طریق نفس کشیدن، عرق کردن و ادرار از دست می دهیم را حدود ۸ لیوان فرض کنیم، ضروری است که بخواهیم این میزان را با خوردن آب دوباره جبران کنیم. در این مقاله می خواهیم شما را خواص آب آشنا کنیم تا شاید مشوقی باشد برای اینکه ۸ لیوان آب در روز را با کمال میل بخورید!

داشته باشد، اصطکاک کمتری در اطراف مفاصل به وجود می آید و احتمال ابتلا به ورم مفاصل نیز کمتر می شود. همچنین وقتی میزان کافی آب در سیستم ما باشد، گرچه باعث می شود مجبور شویم تند تند به دستشویی برویم، اما بدن از سموم پاک می شود. اگر این سموم کمتر در بدن ما باقی بمانند، احتمال ابتلا به سرطان نیز کاهش می یابد. پس می توان گفت یکی از خواص آب این است که آب نه تنها کمک می کند تا سموم از بدن دفع شوند، نمک اضافی بدن را نیز دفع می کند. تحقیقات نشان داده است که وجود نمک زیاد در بدن باعث بالا رفتن فشار خون شده که این هم منجر به بروز بیماری های قلبی می شود.

یکی دیگر از خواص آب این است که به کاهش وزن کمک می کند: اگر گرسنه هستید، سعی کنید شکمتان را با آب پر کنید. آب حاوی هیچ میزان کالری یا چربی نیست و ثابت شده است که گرسنگی را نیز برطرف می کند. همچنین یک لیوان آب متابولیسم بدن شما را نیز افزایش می دهد. از آنجا که همه عملیات های بدن به آب نیاز دارند، بدیهی است که وقتی کم آب بخورید همه چیز در بدنتان کندتر پیش می رود. آب بیشتر باعث بالا بردن متابولیسم می شود که این هم به نوبه خود کالری سوزی می کند. تحقیقات نشان داده است که پس از خوردن دو لیوان آب، ۱۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد تا متابولیسم بدنتان شروع شود و وقتی متابولیسم آغاز شد، شما

یکی از خواص آب این است که کارایی مغز را بالا می برد: از آنجا که تقریباً ۸۰ درصد از بافت مغزی از آب تشکیل شده است، ضروری است که آب کافی به آن برسانید. آزمایشات بالینی نشان داده است که کمبود آب کارایی حافظه کوتاه مدت را پایین می آورد و به قدرت تمرکز آسیب می رساند. منطق پشت این مسئله کاملاً واضح است، اگر آن ماده را از مغزتان کم کنید، گرفتار مشکلات عملکردی می شوید. این مثل راندن ماشین بدون بنزین است. در مغز، آب مایعاتی را که پروتئین و آنزیم ها را حمل می کنند را رقیق می کند، و به رساندن این مواد به مقصد کمک می کند. وقتی آب بدن کم می شود، این مایعات برای رساندن بار خود کندتر می شوند و عملکرد مغز نیز آسیب می بیند. همچنین یکی دیگر از خواص آب این است که آب باعث از بین بردن رادیکال های آزاد که باعث خرابی سلول ها در مغز می شود را از بین می برد. **یکی دیگر از خواص آب که می توان به آن اشاره کرد این است که از بسیاری از بیماری های خطرناک جلوگیری می کند:**

ورم مفاصل، سرطان و بیماری های قلبی، بیماری هایی خطرناک و جدی هستند که میلیون ها نفر را گرفتار می کنند، اما شما می توانید با خوردن آب از ابتلا به این بیماری ها پیشگیری کنید. آب یکی از مهمترین عناصر در غضروف و نرمه استخوان و مایع زلالی، مایعی که در اطراف مفاصل وجود دارد که باعث چرب کردن محیط می شود، است. وقتی میزان کافی از آب در این ناحیه وجود



نظر روانی سالم تر بار می آمدند. این سنت قدیمی که ترجیح دارد پدر و مادر به خاطر سعادت فرزند، زندگی را ادامه دهند دیگر اعتبار ندارد، و دلیلی هم ندارد که با گرفتن طلاق، والدین بی جهت احساس گناه کنند.

کرد. او پیوسته از مادر نافرمانی می کرد و یک بار نیز به علت جوابگویی به معلم، به منزل فرستاده شده بود. مشاور به خانم اسمیت هشدار داد که نافرمانی پسرش بیشتر به علت عدم قاطعیت او در مقابل مقررات و محدودیت هایی بود که برای پسرش قایل می شد تا «به علت طلاق».

احساس گناه موجب شده بود خانم اسمیت نتواند از موضع قدرت حرف بزند و هر زمان که لازم بود به او «نه» بگوید. زیرا این احساس همواره با او بود که وی با اقدام به جدایی، به پسرش دیوید لطمه زده است و در مقابل این عمل باید تفاهم و انعطاف بیشتری از خود نشان دهد. ضمناً هر وقت که دیوید مایل به انجام کاری نبود، خانم اسمیت تحمل آن را نداشت که او را برنجاند یا با او مخالفت ورزد. کار به جایی رسید که دیوید می دانست هر عملی که بخواهد می تواند انجام دهد، بدون آنکه مجازاتی در پی داشته باشد. مشاور خانم اسمیت گفت اگر بچه ای متوجه گردد که می تواند در مقابل پدر یا مادر بایستد و نه بگوید، در محیط خارج هم لزومی به حرف شنوی از معلم یا روسای خود احساس نمی کند.

در چند جلسه ای که خانم اسمیت با مشاور داشت، ابتدا سعی نمود بر احساس گناه خود غلبه کند و وقتی از بار گناه رهایی یافت شروع به مقاومت در مقابل انتقادات و سرزنش های دیوید نمود. وقتی دیگر اجازه نداد که بازیچه دست دیوید گردد و به او فهماند که شخصاً مسئول اعمال خود در منزل و مدرسه می باشد، رفتار دیوید در مدرسه به طور محسوس رو به بهبود گذاشت. والدین پس از آن که موفق شوند این احساس گناه را که آنها مسئول بدبختی فرزندان خود شده اند، از خود دور کنند، رفتار مناسب و صحیحی نیز پیدا می کنند و از آن پس انتظارات واقع بینانه تری از خود نشان خواهند داد. چنانچه کوشش های مکرر زن و شوهر برای حل مشکلات و اختلافات با یکدیگر به جایی نرسد، دو طرف می توانند بدون احساس گناه از هم جدا شوند و این تصمیم هم به سود والدین و هم فرزندان خواهد بود.

بچه های طلاق

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

تأثیر طلاق بر والدین

اغلب اوقات درک مسائل کودکان و تأکید روی آنها آسانتر از حل مسائل والدین در این زمینه است. با این وصف، والدین به اندازه بچه ها حق و نیاز به همدلی دارند و باید برای پرسش های خود پاسخی بیابند. قبل از بررسی واکنش هایی که بچه ها نسبت به مسئله طلاق نشان می دهند و برخورد های موثر و صحیحی که والدین می باید از خود نشان دهند، قبول جدایی برای والدین بسیار سخت و دشوار است. مسئله طلاق آن چنان متداول شده که نیمی از ازدواج ها قبل از پایان ده سال به جدایی می کشند. با این همه، با وجود متداول شدن این پدیده، طلاق هنوز یکی از بحران های وحشتناک زندگی به شمار می آید.

والدین باید آگاه باشند که تشنج و از هم پاشیدگی ناشی از طلاق، منحصر به یک یا چند هفته یا حتی چند ماه نیست. طبق پژوهش های به عمل آمده، اغلب دو سال طول می کشد تا شوهر یا زن جدا شده بار دیگر اعتماد به نفس بیابد و به راحتی با خودش کنار بیاید. برای برخی از پدر و مادرها هم زمان بیشتری لازم است تا از کشمکش های درون، خود را رها سازند. این احساس ناراحتی، حتی در مورد شوهران ناسازگاری که بی جهت، و در پی معشوق و به امید زندگی بهتر، همسر و فرزندان خود را ترک می کنند نیز صدق می کند. لذا زن و شوهری که از هم جدا می شوند نیاز دارند در مدت سخت و دشوار جدایی، به نحوی مورد حمایت قرار گیرند و مهمترین راه برای رسیدن به این هدف، رها کردن آنها از احساس گناه و تقصیر است.

احساس گناه

مهمترین مشکلی که پدر و مادر پس از جدایی با آن روبرو هستند، احساس شکست و ناکامی است. چون والدین بر این گمانند که ایشان مسبب «بدبختی فرزندان» خود شده اند. این احساس گناه بدون استثناء در همه پدر و مادرها، حتی آنان که سهمی در جدایی نداشته اند، مشاهده می شود. با کمال تأسف بیشتر پدر و مادرها جو حاکم بر اجتماع را که نسبت به همسران طلاق گرفته دید انتقادآمیزی دارد، عملاً می پذیرند. پدر و مادر، ناراحتی و تشویش خود را اغلب چنین بیان می کنند: «بچه های معصوم و بی گناه باید قربانی شکست من در زندگی و گرفتار عوارض و عواقب ناشی از طلاق شوند. این خودخواهی مرا می رساند که

با خلاص کردن خود را از یک گرفتاری، فرزندانم را اسیر تضاد و ناراحتی های ناشی از طلاق کرده ام. آیا بهتر نبود به خاطر سعادت فرزندانم تمام ناراحتی ها و کشمکش ها را می پذیرفتم؟»

با اینکه تربیت خانوادگی و فرهنگ جامعه همیشه به ما القا کرده که «به خاطر سعادت بچه ها» صلاح بر این است که پدر و مادر از هم جدا نشوند، اما پژوهش ها، دیگر از این باور پیروی نمی کنند و تصور نمی رود به سود بچه ها باشد اگر پیوسته در محیط پر از ناسازگاری و کشمکش زندگی کنند. پژوهش ها نشان داده، بچه ها اگر جدا از پدر یا مادر، و بدون کشمکش زندگی کنند، بهتر می توانند خود را با محیط منطبق سازند تا در محیط پر تنش خانواده.

سال ها مطالعه و تحقیق نشان داده که جنگ و جدال دایمی در خانه، اثر معکوس روی روحیه بچه ها می گذارد. امکان اینکه در خانواده های عاری از عشق و شادی، یعنی جایی که همیشه صحنه جنگ و ستیز است، بچه هایی که گرفتار مشکلات رفتاری و شخصیتی گردند، به مراتب بیشتر از محیط های دیگر است. نزاع های دامنه دار زناشویی برای همه بچه ها سخت و ناگوار است اما تجربه نشان داده که برای پسر بچه ها تحمل این اختلافات مشکل تر بوده و آنها آمادگی بیشتری برای ابتلا به «مشکلات رفتاری» دارند. به همین دلیل، پسرهایی که در خانواده های پر از تضاد و تشنج بزرگ می شوند، اغلب بچه هایی عصبی مزاج، خودسر و نامنظم بار می آیند. این گونه بچه ها اغلب با پلیس و اولیای مدرسه برخورد پیدا می کنند و تعداد دفعاتی که توسط پلیس دستگیر می شوند دو برابر دفعاتی است که پسرهایی پدر-مادر از هم جدا شده دستگیر می شوند. مشاجره خانوادگی روی دخترها به نحو دیگر تأثیر می گذارد. آنها احتمالاً افرادی مضطرب، نگران، گوشه گیر یا زیاده از حد مبادی آداب بار می آیند.

طبق آماري که توسط موسسه ملی بهداشت روانی اعلام شد، معلوم گردید فرزندان که در خانواده های از هم جدا شده بزرگ می شوند، در مقایسه با خانواده هایی که پدر و مادر همیشه با هم در حال کشاکش هستند مشکلات رفتاری کمتری دارند. بدیهی است بچه هایی که در خانواده های پریشان بزرگ می شوند، چنانچه پدر و مادر دوستانه از هم جدا می شدند، از

رودربایستی چیست؟

گردآورنده: گلنار

رودربایستی عبارت است از این که در برابر خواهش سایرین علی رغم میل باطنی خویش تسلیم شویم و برای اینکه دیگران در مورد ما فکر بد نکنند و ما را انسان خوبی بدانند ناچار به کاری شویم که یا از عهده آن بر نمی آیم یا برای انجام آن به سختی بیفتیم یا زمان و فرصتی را از دست بدهیم. مثلاً رفتن به یک میهمانی و میل غذایی که هیچوقت به آن لب نزنده ایم و آن را دوست نداشته و با ذائقه ما جور نیست یکی از کوچکترین مصادیق رودربایستی است که حتی می تواند ما را به دروغگویی هم وادارد و چه بسا مجبور شویم از آن غذا تعریف کنیم و آن را غذای محبوب مان هم بنامیم یا این که از غذای مورد علاقه تان در یک جمع بخاطر مبادی آداب بودن و رودربایستی با سایرین چشم پوشی نماییم. متأسفانه یکی از رفتارهای شایع ما در تعاملات روزانه تعارفات بی پایه و اساسی است که هیچوقت شاید به آن هم باوری نداریم و همین رفتارها امکان دارد به آرامی در ما روحیه نفاق و دورویی را ایجاد کند. دعوت کردن از دوست و همسایه به خانه وقتی که خوشحالی و رضایتی پشت آن نیست، وقتی بساط میزبانی و شرایط آن فراهم نیست، دلیل خاصی ندارد. رودربایستی یعنی خود را ناچار به کاری علی رغم میل باطنی کردن و ایجاد و انجام آن کار یک اجبار و تعهد غیر واقعی و غیر دلخواسته لبخندی تلخ که پشت آن پژمردگی و رنجش روح وجود دارد.

چطور رودربایستی بر

ارتباطات شما تأثیر می گذارد؟

گاهی رفتارهایی در اثر تکرار تبدیل به یک عادت و یا وظیفه می شوند، به عبارتی دیگر امکان دارد در ابتدا قبول شرایطی به عنوان یک لطف در نظر گرفته شود ولی بعد از چند وقتی قبول نکردن منجر به بحث و ناراحتی می شود.

ولی در مواردی دیگر به عنوان مثال با قبول کردن مسئولیت های یک همکار با تعریف و تمجید رو به رو شده اید، به اینصورت یاد می گیرید که برای دریافت تأیید و پذیرش دیگران تنها کافی است که سایرین را مهمتر از خویش بدانید و هر دفعه که از شما چیزی خواستند آن را برآورده کنید. اینگونه می شود که مطیع بودن روشی برای جلب نظرات مثبت سایرین می شود.

ممکن است هنگامی که از شما بخواهند که تمامی مصائبی را که در این راه متحمل شده اید بخاطر بیاورید و برای اینکه دیگر تکرار نشوند رفتار دیگری اتخاذ کنید در نظر اول برایتان محال

شرایط انجام عملی را برای کسی نداریم، بهتر است مسئولیت آن را هم نپذیریم. تنها شنونده نباشید، چیزی بخواهید: دوست تان از شما می خواهد که برای یک مهمانی، از روز قبل به کمکش بروید. شما هم دوست دارید که به وی کمک کنید ولی نمی توانید تمام روز از کارتتان بزنید و به کمک او بروید. پاسخ نه و آری به دردتان نمی خورد. در پاسخ می توانید پیشنهاد خودتان را مطرح کنید. خیلی روراست به دوست تان می گوید که من خیلی دوست دارم به تو کمک کنم، ولی حقیقتاً گرفتار هستم. ولی می توانم یکی دو ساعتی را پیش تو بیایم. اگر این دو ساعت به دردش نمی خورد، می تواند از یک نفر دیگر کمک بخواهد زیرا شما با توجه به گرفتاری های تان دو ساعت را برای رفتن به پیش او خالی کرده اید. پس دیگر وظیفه ای ندارید، ضمن این که شیوه پیشنهاد متقابل صرفاً نوعی آگاه کردن است که می گوید این کاری است که می توانید برای دوست تان بکنید و اگر این باریش موثر نیست، خودش پاسخ «نه» را می گیرد.

از خودتان مراقبت کنید: اشخاصی که رودربایستی دارند بیش از این که به خواسته ها و نیازهای خودشان توجه کنند، خواسته ها و نیازهای دیگران برای شان در اولویت است. حتی گاهی اوقات یادشان نمی آید آخرین دفعه، برای خوشحالی خودشان چه کار کرده اند. حتی اگر باز هم قرار باشد در زمره مهرطلب ها قرار بگیرند، لازم است نخست به نیازهای جسمانی و روانی خودشان برسند تا اینطوری به شادی و خوشحالی دست پیدا کنند تا بتوانند به اشخاصی که در زندگی شان مطرح هستند رسیدگی کنند. خودتان را مجبور کنید همانقدر که خوشحالی افراد دیگر برایتان اهمیت دارد، حداقل هم عرض آن، خوشحالی خودتان هم برایتان پراهمیت باشد. گاهی در تنهایی مطلق!

کاری را که مایل به انجامش هستیم را یا انجام دهیم و یا انجام ندهیم. از قضاوت سایرین ترسیم: ترس از این که سایرین چطور در خصوص من قضاوت می کنند از عوامل مهم رودربایستی است. قضاوت دیگران صرفاً فکر لحظه ایی آنها است و هیچ تغییری در روش زندگی کردن و هدف گذاری های ما ندارد. بنابراین در شرایط رودربایستی از این که افراد دیگر در خصوص ما چه فکری می کنند، ترس نداشته و به مقصود و عمل خویش فکر کنیم.

دوستی را با اطاعت اشتباه نگیرید: بسیاری از مواقع اشخاص فکر می کنند که علاقه داشتن، دوستی یا رفاقت به معنای مطیع شدن صرفاً در برابر دیگران است. این مسأله به ویژه در خصوص نوجوانان بسیار صدق می کند چراکه آنها به پذیرفته شدن در گروه دوستان نیاز بسیاری دارند و از این روش به دنبال کسب هویت دلخواه خویش هستند.

در این شرایط لازم است بدانید که حتی چنانچه در این گروه پذیرفته نشوید فرصت های شما بطور کل از بین نمی روند و شما می توانید به دنبال رفاقت با گروه دیگری از اشخاص باشید که در آن حس آزادی بیشتری نموده و نیاز به پا گذاشتن روی خواسته های خود نداشته باشید. در نتیجه آغاز رفاقت با خویش را تمرین و تلاش کنید برای خواسته های خود ارزش قائل شوید و آنگاه به فشار گروه دوستان یا همسالان بیاندیشید.

ما مسئول همه مردم و برآورده کردن خواسته هایشان نیستیم: هنگامی که به این باور برسیم که ما صرفاً مسئول خویش و اشخاص مهم زندگی خود هستیم، در هیچ رودربایستی قرار نمی گیریم. البته مهم است که با دیگران مهربان، همدرد، دلجو و با محبت باشیم ولی چنانچه

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

کلاس شرح غزل های حافظ در ZOOM

توسط مسعود سپند

هر سه شنبه، از ساعت ۹ شب، شرح یک غزل حافظ

کُد ورود به کلاس در ZOOM

۸۲۲۸۷۶۹۵۵۹۰

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

نکاتی برای بالا بردن اعتماد به نفس

گردآورنده: رعنا امیرمولوی

اعتماد به نفس یک جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی‌هایتان است و درست همان موقعی که همه چیز به هم می‌ریزد، می‌تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلات قوی باشید. بزرگ‌ترین و موفق‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسیم هم گاهی اوقات دچار کمبود اعتماد به نفس می‌شوند. برای بالا بردن اعتماد به نفس، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید، اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به دست بگیرید، پیشرفت می‌کنید و زندگی‌تان از این رو به آن رو می‌شود.

راه‌های افزایش اعتماد به نفس

خودتان را باور داشته باشید: ممکن است یک ایده در نظر یک فرد تجسم گردد که تا به حال کسی به آن توجه نکرده باشد. اما به این دلیل که او از اعتماد به نفس پایینی برخوردار است، این ایده یا فرضیه را بدون بررسی دقیق و لازم از نظر دور می‌کند. فراموش نکنیم ایده‌هایی مثل همین اینترنت و تماس تلفنی، زمانی احمقانه‌ترین ایده‌های بیان شده از سمت افراد تلقی می‌شدند.

توانایی‌های منحصر به فرد خود را شناسایی کنید: اولین قدم برای افزایش اعتماد به نفس این است که خودتان را باور داشته باشید. بپذیرید که شما منحصر به فرد هستید. به قول والٹ ویتمن، شاعر معروف قرن ۱۹، «تو اینجا هستی و زندگی و هویت تو جاری است. و تو تاثیر منحصر به فرد خود را بر بازی قدرتمند زندگی خواهی گذاشت.» هیچ‌کسی با مشابهت کامل به شما روی کره زمین وجود ندارد. هیچ‌کس با توانایی‌هایی دقیقاً مشابه به شما نه به دنیا آمده و نه به دنیا خواهد آمد. هیچ‌کس استعدادها، توانایی‌ها، تجربه‌ها و زاویه نگاه شما را ندارد. همه این‌ها فقط متعلق به شخص شماست. فراموش نکنید که شما منحصر به فرد هستید و برای این به دنیا آمده‌اید که اثر منحصر به فرد خود را بر جهان هستی بگذارید.

خود را آراسته کنید: شاید بدیهی به نظر برسد، اما آراستگی می‌تواند تاثیرات چشمگیری روی بالا بردن اعتماد به نفس و خودپنداره شما داشته باشد و با انجام همین کار، خلق خود را کاملاً تغییر دهید.

ورزش کنید: این مورد اثری عمیق بر اعتماد به نفس دارد. ورزش منظم و همیشگی سطح انرژی شما را بالا می‌برد و مواد شیمیایی مختلفی تولید می‌کند-مثل تستوسترون و اندورفین- که حالت مثبت‌تری به شما می‌دهد. به نظر می‌رسد ورزش به طور اتوماتیک وار اعتماد به نفس افراد را بالا می‌برد و رویکرد شما را نسبت به زندگی تغییر می‌دهد. علاوه بر آن فرم و شکل بهتری به اندام شما می‌دهد که راهی عالی برای بالا بردن اعتماد به نفس است.

مثبت بیندیشید: یاد بگیرید تا چگونه افکارتان را تغییر دهید و افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید. این کار باعث می‌شود تا اتفاقات خوبی برای تان رخ دهد.

راهی که آغاز کرده‌اید را به پایان برسانید: برای خودتان هدف مشخص کنید. راهی که بدون داشتن هدف مشخص آغاز شود، به قول قدیمی‌ترها به ترکستان ختم خواهد شد. پس از مشخص شدن هدف، خودتان را مجبور به طی کردن مسیر منتهی به آن



ارتباط هستید ممکن است در روحيات شما تاثیر بگذارند و موجب ناراحتی و شادی شما باشند و از آنجایی که بیشتر وقت مان را با مردم در اجتماع می‌گذرانیم پس بهتر است در انتخاب افرادی که با آنها در ارتباط هستیم دقت کنیم و با افراد مثبت اندیشی هم‌نشینی کنیم چراکه بودن افراد منفی گرا در زندگی تان تاثیر مخربی خواهند داشت.

نه بگویید: تحقیقات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که هر چقدر نه گفتن برایتان دشوارتر باشد، احتمال اینکه به اضطراب، فرسودگی، شغلی و حتی افسردگی دچار شوید، بیشتر می‌شود و همه این عوامل باعث کاهش اعتماد به نفس در شما خواهند شد. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند به خوبی می‌دانند که «نه» گفتن، به نفع آنهاست. این افراد چنان عزت نفسی دارند که مخالفت خود را به وضوح بیان می‌کنند. وقتی زمان نه گفتن فرا می‌رسد، آنها از جملاتی مانند «فکر نمی‌کنم بتوانم انجام دهم» یا «شک دارم» استفاده نمی‌کنند. این افراد با اعتماد به نفس «نه» می‌گویند زیرا می‌دانند نه گفتن به یک تعهد جدید، احترام به تعهدات فعلی شان است و به آنها فرصت می‌دهد تا با خیال راحت، وظایف قبلی شان را انجام دهند.

قاطعانه صحبت کنید، نه تهاجمی: داشتن روحیه پرخاشگری نشان دهنده اعتماد به نفس نیست، بلکه زورگویی شما را نشان می‌دهد. هنگامی که خودتان را باور نداشته باشید، به راحتی و بدون اینکه بخواهید، قلدری و دیگران را تهدید می‌کنید. سعی کنید در اظهار نظرهای خود، بدون اینکه تهاجمی عمل کنید و شخصیت دیگران را زیر سوال ببرید قاطعانه سخن گفتن را تمرین کنید. بخاطر داشته باشید هیچگاه نمی‌توانید بدون اینکه روی خودتان کنترل داشته باشید، اعتماد به نفس تان را افزایش دهید.

کنید. هنگامی که شما هدفی را برای خود تعیین کرده و تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن به کار می‌بندید، به صورتی ناخودآگاه قدم‌های محکمی در راستای ساختن اعتماد به نفس و افزایش آن برداشته‌اید. این شیوه از شما فردی خستگی ناپذیر، قدرتمند و مسلط بر اوضاع پیرامون خود می‌سازد.

برای خود یک الگو بیابید: برای خود یک راهنما و الگو مهم قرار دهید و بر اساس آن به برنامه ریزی بپردازید و نوع تفکر خود را با تصمیمات گرفته شده توسط الگو مقایسه کنید. با این روش شما می‌توانید یک الگوی فکری مناسب برای خود بسازید. الگوی فکری متناسب می‌تواند اعتماد به نفس شما را تا حد مطلوبی افزایش دهد.

با خودتان مهربان باشید: ممکن است با خودتان بدرفتاری کنید. درک کنید که هیچ نیازی به این کار نیست. حتی اگر تا امروز هم اینطور رفتار می‌کرده‌اید دیگر وقتش رسیده است که دست از آن بردارید. در عوض با خودتان مهربان باشید. بدرفتاری با خودتان هیچ دلیلی ندارد مگر اینکه بخواهید خودتان را ناراحت کنید. مهربان بودن با خودتان باعث می‌شود تا نقاط قوت تان را متوجه شوید و آنها را رشد دهید. این کار نه تنها به بهتر شدن مهارت‌هایتان کمک می‌کند بلکه اعتماد به نفس تان را هم بالا می‌برد. یک بخش کوچک‌تر اما مهم دیگر این است که تحسین‌های دیگران را بپذیرید. تشکر کردن برای تحسین و تمجید دیگران هیچ اشکالی ندارد و بعد از هر تحسین حس خوبی به خودتان پیدا کنید.

وقتی می‌نشینید قوز نکنید: قوز نکردن را صرفاً جهت درست نشستن انجام ندهید چراکه طبق پژوهش‌های انجام شده در دانشگاه دولتی اوهایو قوز کردن باعث می‌شود که افکار مثبتی در مورد خودتان نکنید.

با افرادی که مثبت اندیش هستند رابطه داشته باشید: افرادی که با آنها در

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 549 728 773 * Password: 405 756

(408) 221-8624



تا نظر شما چه باشد! نامه ها و شعرهای رسیده به دفتر ماهنامه پژواک

حالا روزم خوش نیست
قصه ام غمگین است
روزگاری ست که غم در دل من جا کرده است
و کسی هم هرگز
گویی از کوچکی تنهایی من رد نشده است
تا به گلدان ترک خورده ی دل
بر لب پنجره ی کلبه ی من آب دهد
یا که دستی بکشد بر غبار دل این پنجره ها
یا که «ها» بی بکند
زندگی هم که فراموشم کرد
در پس جاده ی عمر
که بسی تاریک است
رد پای هم نیست
آخر قصه ی من نزدیک است
روزگاری ست غریب
و به قول سهراب
قایقی باید ساخت
دور باید شد از این خاک غریب.
بهرام. م

افسون
در آنی می روید
در دمی می میرد
باغمزه ای می لغزد
با نبشی می آشوبد
کلاه سیاهی که با اشاره ای
خرگوشی از آن بیرون می جهد
پرده سپیدی که در یک لحظه
پیلی در آن پنهان می شود
شرابی مدام جاری
از شیرینی معلق
عصایی که اژدها می شود
یا اژدهایی که در دستان تو آرام می گیرد
آه زندگی
چه گول...چه نیرنگی
چه تلخ و شیرینی
چه رام و نا آرام
تردست...و پرفریب
پروانه ای در زیر رگبار
یا عقابی فراتر از ابرها
منوچهر کوهن

تدریس کلاس های تار، ستار، تنبور، پیانو،
ریتم خوانی، سلفژ و صداسازی و تئوری موسیقی
توسط: **وحید زمردی**
مدرس و کارشناس موسیقی با بیش از بیست سال تجربه

MUSIC

(۴۰۸) ۷۴۵-۹۲۴۴

ادامه مطلب شرایط وخیم...از صفحه ۴

چند دقیقه بعد دعوا تمام می شود و مسافرکش شخصی راه می افتد تا مهتاب را به مقصد برساند، اما در تمام طول مسیر از مشکلات زندگی و بدبختی هایش با او حرف می زند.

«زیبا» روان پزشکی است. او در رابطه با درگیر بودن بخش زیادی از مردم با مشکلات روحی و روانی می گوید: «متأسفانه آمار دقیقی در این خصوص وجود ندارد، زیرا بسیاری از مردم توان مالی مراجعه به روان پزشکان یا روان شناسان را برای کمک گرفتن در حل مشکلات روان تنی خود و خانواده شان ندارند.»

او با اشاره به افزایش یافتن اختلالاتی از قبیل خشونت، اضطراب، افسردگی و وسواس در میان گروه های مختلف مردم به ویژه جوانان و میان سالان، می افزاید: «از یک طرف شرایط بد اقتصادی موجب شده است، امید به زندگی در میان مردم کاهش یابد و از طرف دیگر نه تنها توجه به بهداشت روان و فراهم آوردن زمینه شادی و نشاط در برنامه ریزی مسئولان جایی ندارد، بلکه با شیوه های مرسوم شادی مردم هم برخورد می شود.»

این روان پزشک عبارت «اعصاب ندارم» را یادآور می شود و می گوید: «این عبارت ورد زبان خیلی ها شده است، از بچه پنج شش ساله گرفته تا مرد یا زن پنجاه یا شصت ساله، همه به نوعی در برابر حرف های دیگران اظهار بی حوصلگی می کنند، تحمل رفتار یکدیگر را ندارند و سریع از کوره در می روند و زود می گویند اعصاب ندارم. زیرا که اغلب آنها یا

احساس سرخوردگی یا غمگینی می کنند یا بر این باورند که دیگران به دنبال این هستند که حق شان را پایمال کنند.»

به گفته زیبا، مردم در کشور ما معمولاً روزشان را با خبرهای بد مالی مانند افزایش تورم و گرانی مایحتاج زندگی شان شروع می کنند. طبیعی است که در این جامعه نگرانی، اضطراب و افسردگی جزئی از زندگی روزمره باشد و می توان انتظار داشت با بدتر شدن اوضاع، ریشه های این مشکلات نیز روز به روز عمیق تر شوند و آثار مخرب آن بر دیگر مشکلات آن ها بیفزاید.

او با رد آمارهای دولتی مبنی بر این که تنها ۲۳ درصد مردم به نوعی دچار مشکلات روحی و روانی هستند، می گوید: «وقتی از چشم یک متخصص به رفتارهای مردم در برخوردهای مختلف اجتماعی نگاه می کنی و آن را با شاخص های علمی و بهداشتی مقایسه می کنی، به این نتیجه می رسی که آمارها خیلی بیشتر از این هاست.»

نزاع های خیابانی، خشونت های خانگی، بحث و جدل های بی مورد گاه و بی گاه مردم با یکدیگر و حس افسردگی، اضطراب و ناامیدی موضوعی انحصاری در جامعه ایران نیست و در بسیاری از جوامع دیگر هم می توان این گونه رفتارها را مشاهده کرد، اما آنچه در ایران جای نگرانی دارد گرفتار بودن بخش زیادی از مردم جامعه با این قبیل مشکلات است که اغلب آنها ناشی از شرایط وخیم اقتصادی و کم توجهی مسئولان به بهبود سلامت روان شهروندان است.

...Because Image is *Everything*

✓Service ✓Quality ✓Affordability

طراحی و چاپ

✓کارت ویزیت ✓بروشور ✓پوستر ✓کارت پستال
✓کاتالوگ ✓فولدرهای تبلیغاتی ✓پرچم تبلیغاتی

✓Brochures ✓Flyers ✓Posters
✓Banners ✓Business Cards

(408)221-8624

ادامه مطلب حکایت رضا... از صفحه ۳۶

شاید شخص B نیاز به چیز یا چیزهایی که با یک میلیون دلار تامین می شود نداشته باشد. آقای A نیاز به پول دارد برای خرید خانه، ماشین، خوب و خوردن غذای لذیذ و یا با به رخ کشیدن ثروتش به دیگران، از زندگی خود لذت ببرد. در طرفی دیگر آقای B می تواند به همان اندازه آقای A از زندگی لذت ببرد، بدون تعلقات مادی. معهذرا، برای تامین نیازهای اصلی بشر مانند خوراک، پوشاک، مسکن، به پول نیاز است و کیست که نخواهد غذای بهتر بخورد، لباس بهتر بپوشد و خانه بزرگتری داشته باشد.

رضا دوست داشت به زندگی خود یک pause بزند و دنیا را از نگاهی دیگر ببیند. آیا این تمام دلایل هستی ماست؟ کیست که بگوید نمی شود به سیارات دیگر سفر کرد، یا اگر پیامبران، فرشتگان و مقدسین به ده قدمی خدا رسیدند، که گفته که نمی شود به دو قدمی خدا رسید؟ به عبارتی دیگر، رضا اعتقادی به محدودیت بشر ندارد.



نسخه کامل این کتاب از هم اکنون به دو زبان انگلیسی و اسپانیایی در دو سایت آمازون و والمارت تحت عنوان Noumena: True Story of Reza برای فروش موجود است.

همه باید سر وقت بیایند و اگر زودتر می رسند در محوطه منتظر بمانند. خیلی از بیمارانم از شهرستان می آیند و این معطلی برایشان آزار دهنده است.»

شبنم در این مدت همکاران زیادی را از دست داده است. خودش هم به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده و یک روز را در قرنطینه گذرانده است، «بیماری من شبیه سرماخوردگی بود و شدید نشد، اما ما خیلی از همکارانمان را از دست دادیم. من نگران خودم نیستم، اما من در قبال فرزند شش ساله و پدر هفتاد ساله ام مسئولم و اگر بیماری را با خودم به خانه ببرم...» حرفش را می خورد و می گوید برگردیم به موضوع سوال: «بله، زمان معاینات من طولانی تر شده است.»



تا جهان باقی و آئین محبت باقی است
چشم مادر پی خوبان جهان خواهد بود

ولی با کمال تعجب به رضا گفته شد که او نمی تواند به تهران سفر کند، چون آموزش و پرورش شهر او بودجه کافی برای خرید بلیط اتوبوس و همراهی او به تهران را نداشت. استعدادش در فوتبال به همین سادگی دفن شد.

نگاه رضا به زندگی طبعی متفاوت تر و شاید عجیب نسبت به اکثر مردم داشت. به خودش می گفت اگر مردم روزی آسمان را غیر از آبی ببینند، تعجب خواهند کرد. در حالیکه ما فقط چیزهایی را می بینیم که چشمان مان به ما نشان می دهد. شاید رنگ واقعی آسمان، آبی نباشد. همانطور که چشمان مارها، اجسام را سیاه و سفید به آنها نشان می دهند، برای اکثر ما زندگی تکرار مکررات است. صبحانه، ناهار، شام. کار می کنیم، می خوابیم و مانند ربات ها از صبح تا شب مشغول هستیم. بعضی ها پول در می آورند تا زندگی کنند، بعضی ها زندگی می کنند تا پول در بیاورند.

رضا ترجیح می داد بی نیاز از پول باشد تا پول زیادی داشته باشد. او معتقد بود داشتن پول بیشتر ضرورتا به معنی داشتن زندگی بهتر نیست. اگر شخص A یک میلیون دلار داشته باشد و شخص B فقط ده هزار دلار، از نظر خیلی ها شخص A حتما زندگی بهتری خواهد داشت. ولی

زمان معاینه چشم در این روزها برایش افزایش یافته است و توضیح می دهد هر بار که به خانه می رود با این بیم وارد خانه می شود که بیماری را با خود به خانه برده است، «ما برای معاینات چشم باید به بیمار خیلی نزدیک شویم. من مرتب ماسکم را عوض می کنم و از بیمارانم هم خواهش می کنم ماسک بزنند. برای بیمار بعدی دستگاه را ضد عفونی می کنم و همه اینها باعث می شود زمان آماده سازی معاینه برای بیماران بیشتر از قبل طول بکشد. به همه اینها دست شستن های مداوم را هم اضافه کنید.» او توضیح می دهد که شرایط برای بیماران او هم سخت تر شده است، «اتاق انتظار را فاصله گذاری کردیم و جا برای نشستن همه مراجعان وجود ندارد.

ادامه مطلب خواص آب... از صفحه ۴۳

❖ رقیق ساختن جریان خون برای تسهیل جریان خون در عروق.

❖ تنظیم درجه حرارت و خنک سازی بدن توسط تعریق.

❖ حفظ رطوبت غشای مخاطی واقع در دهان و ریه ها.

❖ روانکاری مفاصل، سیستم گوارشی و نسوج بدن.

❖ کاهش آماس مثانه با زدودن باکتری ها از مثانه.

❖ کمک به هضم و گوارش غذا و جلوگیری از یبوست.

❖ حمل مواد مغذی و اکسیژن به سلول های بدن.

❖ مرطوب کننده پوست، چشم ها، دهان و مجاری تنفسی.

❖ به عنوان یک ضربه گیر در چشم، نخاع و کیسه آمنیوتی پیرامون جنین.

❖ حمل و پاکسازی مواد زائد حاصل از متابولیسم درون بدن مانند اوره و دی اکسید کربن.

❖ تنظیم الکترولیت های درون بدن مانند سدیم و پتاسیم.

❖ افزایش عملکرد فیزیکی و ذهنی.

❖ کاهش سردرد و سرگیجه.

❖ نوشیدن آب کافی از ایجاد عارضه های پوستی مانند آگزما، پسوریازیس، خشکی و چین و چروک پوست پیشگیری می کند.

پوسیدگی دندان از تولید اسید ایجاد می شود که مینای دندان را می خورد، اما بزاق دهان این اسید را خنثی می کند. همچنین حاوی مواد معدنی خاصی است که به بازسازی دندان ها کمک می کند. اگر میزان کافی آب به بدنتان برسانید، و کمتر شکلات و آبنبات بخورید، مطمئن باشید که دندان های سالم خواهید داشت.

نوشیدن آب زیاد ضرر دارد: نوشیدن میزان معین آب در روز ضروری است. اما نیازی به زیاد کردن این میزان نیست. کاری که باید بکنید جبران میزان آبی است که از دست می دهید. یک فرد متوسط روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان آب از تنفس، و ۱ لیوان دیگر از طریق عرق کردن از دست می دهد. اگر ۳ تا ۴ لیوان نیز به طور تقریبی از طریق ادرار دفع کند، بدن حدودا به ۸ لیوان در روز آب نیاز پیدا می کند. شما باید همان میزان آبی که در روز از دست داده اید را برای بدن دوباره تامین کنید نه بیشتر. اگر بیشتر از میزان مورد نیاز آب به بدن برسانید، تعادل سدیم در بدن از بین می رود که منجر به مشکلات گوارشی، حملات ناگهانی و حتی بیهوشی می شود.

از دیگر خواص آب میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

❖ به عنوان یک حلال بسیار قوی در بدن.

ادامه مطلب مراجعه به... از صفحه ۱۵

او هم حرف های رزیتا را تایید می کند، «راستش همه تقصیرها هم به گردن جامعه پزشکی نیست. در کشور ما به ازای هر هزار نفر ۱/۶ پزشک وجود دارد، در حالی که در کشورهای پیشرفته این رقم به سه پزشک به ازای هر هزار نفر می رسد و با توجه به نحوه رفتار وزارت علوم در برگزاری کنکور و جذب دانشجوی پزشکی به نظر می رسد تدبیری برای افزایش تعداد پزشکان در نظر گرفته نشده است و با وضع موجود، مخصوصا در کلینیک ها و درمانگاه ها، با توجه به بودجه ای که برای یک شیفت پزشک به عنوان دستمزد به ازای ویزیت هر بیمار در نظر گرفته می شود، نمی توانیم توقع داشته باشیم که برای هر بیمار هم حدود ده دقیقه تا یک ربع وقت بگذارد. این جواری هم به لحاظ مالی برای پزشک مقرون به صرفه نیست و هم پزشک به لحاظ زمانی پاسخ گوی مراجعات بیماران نیست.»

«شبنم» پزشک متخصص قرنیه است که در یکی از بیمارستان های تخصصی چشم پزشکی تهران کار می کند. او می گوید

دکتر در روزهای معمولی برای هر مریض می تواند پنج دقیقه وقت بگذارد، اما بعد شیوع ویروس کرونا، معاینات را زودتر هم تمام می کند. چون نمی خواهد مطب شلوغ شود. وقتی مطب شلوغ می شود، فاصله اجتماعی رعایت نمی شود.» مکث کوتاهی می کند و می گوید: «همین طوری هم گاهی آن قدر شلوغ است که هیچ فاصله ای رعایت نمی شود. اگر زمان ویزیت طولانی تر شود فکر کنم مطب ما، کانون شیوع ویروس کرونا می شود.»

او البته معتقد است که پزشکان حق دارند که در این روزها زمان معاینه را کاهش دهند، «کادر درمان واقعا در این مدت اذیت شدند. کلی بیمار شدند. کلی از دست رفتند. پزشکان حق دارند بترسند.» او علت معاینات سریع در روزهای قبل از شیوع بیماری را هم مربوط به کمبود پزشک می داند، «مراجعه کننده زیاد است و پزشک کم است. در همین محله تا فاصله چهار کیلومتری دیگر کلینیک و درمانگاه و دکتر متخصصی نیست.»

«بردیا» کارمند وزارت بهداشت است.

ادامه مطلب تابو را می شکنم... از صفحه ۲۳

به کلمات کنیم، می‌تواند اثر شفابخشی داشته باشد.

افسردگی به سه بخش خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شود و زمانی که در مرحله خفیف آن قرار دارد، می‌توان با حرف زدن، به فرد مبتلا کمک کرد. مهمترین مسأله این است که فرد متوجه مشکل شود و بعد به دنبال راه حل برود.

افراد درگیر افسردگی در نوع خفیف آن می‌توانند از راه حرف زدن برای بهبود کمک بگیرند، اما در فاز متوسط و شدید باید حتما کمک‌های تخصصی‌تری دریافت شود.

بسیاری از پزشکان عمومی و سایر متخصصان می‌توانند به درمان افسردگی کمک کنند. برای درمان این بیماری لازم نیست حتما به روانپزشک مراجعه کرد، افسردگی بیماری رایج و ساده است و بیشتر پزشکان هم درمانش را می‌دانند.

کاهش انگیزه و علاقه نسبت به کارهایی که قبلا به علاقه زیاد انجام می‌داده‌ایم، احساس ناامیدی و پوچی، احساس غم شدید و بی‌حوصلگی، اختلال خواب و اشتها، تغییرات در وزن، کاهش انرژی و تمرکز و حتی فراموشکاری، احساس خستگی همیشگی، داشتن افکار خودکشی و آرزوی مرگ از نشانه‌های ابتلا به افسردگی است.

البته به گفته رئیس انجمن روانپزشکان ایران، اگر فردی پنج نشانه از این نشانه‌ها را به مدت دو هفته و به‌طور مداوم داشته باشد، می‌توان گفت که او مبتلا به افسردگی است. این که افراد به‌طور مقطعی این احساسات را داشته باشند، به معنی ابتلا به افسردگی نیست.

اگر افراد افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی داشته باشند، دیگر نمی‌توان گفت که بیماری در مرحله خفیف قرار دارد و باید حتما به پزشک مراجعه شود. گاهی احساس غم یا بی‌حوصلگی با افسردگی اشتباه گرفته می‌شود.

همه آدم‌ها ممکن است در زندگی خلق غمگینی را تجربه کرده باشند یا احساس بی‌حوصلگی و دل‌گرفتگی داشته باشند، وقتی صحبت از افسردگی می‌شود باید حداقل پنج نشانه از آنهایی که اعلام شد را به مدت دو هفته و در بیشتر ساعات‌های روز تجربه کرده باشند تا گفته شود مبتلا به این بیماری‌اند.

داشته است، باز هم قتل‌های ناموسی، جنایتی که دیده نمی‌شود، ادامه دارد.

(۱). قانون جزا (کد جزا)، در سال ۱۳۹۶ توسط وزارت عدلیه جمهوری اسلامی افغانستان نشر گردید.

(۲). اصل این خبر در لینک موجود است. <https://www.etilaatroz.com/29272>

در مورد نوجوانان هم بهتر است آنها با افراد بزرگتر از خود که قابل اعتمادند، حرف بزنند. حرف زدن، نخستین قدم در درمان و بهبودی است، فرد با حرف زدن، احساس درک شدن و راهنمایی می‌کند، وقتی کسی درباره خودکشی حرف می‌زند، پیگیری شونده می‌تواند منجر به شروع درمان شود.

البته بخشی از آموزش‌ها هم به افرادی داده می‌شود که برایشان از این احساس‌ها صحبت می‌شود آنها هم باید بدانند که در مقابل این افراد چه واکنشی نشان دهند و چه نشانه‌هایی را جدی بگیرند.

خودکشی به‌عنوان یکی از نشانه‌های افسردگی، موضوعی است که به‌طور جدی باید مورد توجه قرار گیرد. مشکلات سلامت روان انگ‌هایی دارد که منجر می‌شود صحبت کردن درباره آنها راحت نباشد. زمانی که افراد دچار استرس، وسواس، افسردگی و... می‌شوند، تصور می‌کنند این اتفاق خود به خود حل می‌شود و نیازی به مراجعه به پزشک ندارند. مثلا اگر درگیر سیل یا زلزله شده‌اند، ابتلا به سندرم اختلال استرس یا اضطراب پس از حادثه (PTSD) اتفاق طبیعی است، پس نیازی هم به درمان ندارند. به همین دلیل لازم است که آگاهی عمومی جامعه بالا برود.

شروع افسردگی بالاست و از آن طرف هم افراد کمی برای درمان مراجعه می‌کنند. افراد به جای این که رو در رو درباره مشکلات‌شان با هم حرف بزنند، از روش‌های دیگری استفاده می‌کنند که اغلب این روش‌ها آزارشان می‌دهد.

همه اینها درحالی است که اگر در روابط دچار تنش یا دلخوری می‌شویم، مستقیم حرف‌زدن می‌تواند در بسیاری از موارد راهگشا باشد. تنها حرف زدن مهم نیست، چگونه و به دور از خشم و عصبانیت در حرف زدن هم اهمیت زیادی دارد.

زمانی که افراد حرف می‌زنند، متوجه مشکلات و خطاهای شناختی‌شان می‌شوند، درحالی که بسیاری از ما، این‌گونه تربیت شده‌ایم که بهتر است خویش‌بندار باشیم و درباره مسائل خصوصی‌مان حرف نزنیم. تحقیقات بیولوژیکی نشان می‌دهد که نقش حرف زدن به این معنی که احساسات را تبدیل

را به اعتراض و سرکشی از قیودات قبیله‌ای و خانوادگی زن سست‌زانه و می‌دارد که غالبا به علت سلطه فرهنگ مردسالاری، این اعتراضات سرکوب می‌شوند و زنان معترض قربانی می‌گردند. علی‌الرغم پیشرفت‌هایی که در بخش‌های مختلف برای زنان وجود

مشاهده می‌کنیم. حادثه سنگسار رخشانه در ولایت غور که در ساله ۱۳۹۴ اتفاق افتاد و یا آخرین مورد آن که در اواخر سال ۱۳۸۹ سنگسار مادر و دختری در ولایت غزنی به جرم رابطه خارج از دواج [۱] نمونه‌های عینی آن هستند.

ازدواج‌های اجباری و فرار از منزل: در گزارش مزبور حدود ۱۵.۴ درصد قتل‌های ناموسی در پی فرار زنان از خانواده‌ها بوده است. فرار از منزل غالبا به خاطر تن‌دادن به ازدواج‌های اجباری و یا ازدواج نمودن برخلاف خواسته خانواده صورت می‌گیرد.

قربانیان این نوع قتل‌ها در صورتی که متاهل بوده باشند غالبا توسط خانواده شوهر و در صورتی که ازدواج نکرده باشند توسط بستگان نزدیک خانواده پدری صورت می‌گیرد. در اول ماه جون ژوئن سال جاری بود که افسانه دختر بیست ساله هراتی به جرم ازدواج با دوست پسرش و فرار به شهر، برخلاف خواسته خانواده، بدست برادرش کشته شد.

نتیجه‌گیری

جرم انگاری قتل ناموسی در قانون، فعالیت روز افزون فعالین حقوق زن، باعث شده است که قتل‌های ناموسی امروزه بیش از پیش در تمام جهان به خصوص در افغانستان نیز در مرکز توجه افکار عمومی قرار بگیرد. قتل ناموسی مصداق بارز شدت زن‌ستیزی و شیء انگاری زنان است که حتی کوچک‌ترین تخطی نیز می‌تواند بهانه‌ای برای نابودی آنها گردد. در قوانین جزایی افغانستان، بطور مشخص در کد جزا، تعریفی از قتل ناموسی نگردیده و مجازاتی هم برای آن پیش‌بینی نشده است، اما شریعت اسلامی و فرهنگ قبیله‌ای حاکم در افغانستان مقام خاصی برای ناموس قایل است در حدی که قتل زن را به دلایل ناموسی مجاز می‌شمارد.

قتل‌های ناموسی عمدتا در افغانستان فردی نبوده و توسط چندین تن از اعضای فامیل صورت می‌گیرد که خود زنان نیز در آن سهم می‌گیرند. در واقع قتل ناموسی یک دسیسه چینی خانوادگی است که عامل آن صرف یک شخص نیست. این به پیچیدگی روند محاکمه قاتلین می‌افزاید. در افغانستان با ایجاد حکومت جدید، رسانه‌های آزاد و حضور گسترده جامعه جهانی با گذشت

زمان شاهد ثبت گزارش‌های بیشتر از قتل‌های ناموسی هستیم.

تقابل مدرنیته و سنت از عوامل دیگر افزایش خشونت‌ها علیه زنان است. حضور زنان در ساختارهای دولتی و ایجاد آگاهی و مقاومت در میان زنان از دیگر عواملی است که زنان

مواردی که بی ناموسی تلقی می‌شوند، مانند داشتن رابطه خارج از ازدواج میان زنان و مردان دیگر، حتی در حد رفت و آمد یا روابط ابتدایی، عاشق شدن، و یا مخالفت با ازدواج اجباری نیز می‌تواند بی ناموسی تعبیر شود. افرادی که مرتکب قتل ناموسی می‌شوند در بسار موارد افتخار می‌کنند و به عنوان قهرمان خانواده یا قبیله خطاب می‌شوند. در قتل‌های ناموسی فقط مردان مرتکب نیستند، بلکه زنان خانواده نیز خود را مسئول می‌دانند و در آن سهم می‌گیرند که موضوع را پیچیده‌تر می‌سازد.

به هرپیمانه که خانواده‌ها سنتی‌تر و بسته‌تر باشند، محدودیت‌ها برای زنان بیشتر است و اسباب قتل ناموسی بیشتر مهیا می‌شود. تمام قتل‌های ناموسی در واقع به این علت گره می‌خورند و توجیه می‌گردند.

رابطه جنسی بیرون از ازدواج: بیشتر از قتل‌های ناموسی در افغانستان به اتهام یا ارتکاب ارتباط با یک مرد بیگانه اتفاق می‌افتد. در افغانستان بنا بر فرهنگ اسلامی رابطه جنسی خارج از ازدواج، زنا شمرده می‌شود که اشد مجازات آن مرگ است. در این نوع قضایا مردان راه‌های فرار زیادی دارند که بسیار اندک مجازات شدید می‌گردند، اما برای زنان احتمال بسیار بالا است که حکم مرگ صادر شود. در غیر این صورت نیز طعمه اصلی قتل ناموسی قرار می‌گیرند. بر اساس تحقیقاتی که انجام شده است، حدود ۵۰ درصد از قتل‌های ناموسی در افغانستان بنا بر همین عامل انجام می‌شود.

فقر اقتصادی: در گزارش ملی که از سوی کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان در باره قتل‌های ناموسی در سال ۱۳۹۲ نشر گردید، ۵۸ درصد قربانیان قتل‌های ناموسی از خانواده‌های فقیر بودند. متهمان تجاوزهای جنسی و قتل‌های ناموسی در اکثر موارد افراد کم درآمد و حتی بیکار هستند. مصارف سنگین ازدواج، عدم برخورداری زنان از حق میراث، نا امنی اقتصادی زنان باعث می‌گردد که ازدواج افراد به تأخیر بیفتد و به رابطه‌های برون از ازدواج رو بیاورند که این امر زمینه‌ای می‌شود برای افزایش قتل‌های ناموسی.

حضور نیروهای مسلح افراط‌گرای مخالف دولت: در بخش زیادی از مناطق روستایی و بیرون از شهرها دولت به دلیل حضور مخالفین مسلح، اعمال حاکمیت ندارد، این گروه‌ها اکثرا زنان متخطی را محاکمه صحرایی نموده، اشد مجازات می‌کنند. ماهانه چندین گزارش از این نوع محاکمات که غالبا سنگسار و یا اعدام هستند را از طریق شبکه‌های اجتماعی

ادامه مطلب نکاتی برای بالا... از صفحه ۴۶

را که در حالت عادی برای تان ترسناک است، قبول کنید. اعتماد به نفس داشتن را تمرین کنید و مطمئن باشید که خیلی زود عزت نفس جزئی از وجودتان می‌شود. تنبلی و دست روی دست گذاشتن فقط ترس و تردید برای تان به همراه می‌آورد، در حالی که اگر عمل کنید، اعتماد به نفس و جرئت تان بیشتر می‌شود. به عنوان یک تمرین، ترس‌ها و توانایی‌هایتان را بنویسید. خیلی‌ها به شما می‌گویند روی ضعف‌هایتان کار کنید اما بهتر است روی نقاط قوت‌تان سرمایه‌گذاری کنید و آنها را پرورش بدهید. اگر وقت و انرژی تان را وقف نقاط مثبت‌تان بکنید، اعتماد به نفس در وجودتان جرقه می‌زند و روز به روز بیشتر می‌شود.

دفتر خاطرات‌شان. شجریان در عکس‌ها و پوسترها و قاب‌ها، بر دیوارها و در خانه‌ها و اتاق‌ها و بی‌شمار حافظه‌ها، برای همیشه زنده خواهد ماند. با همان موهای سیاه انبوه و با همان انگشتان کشیده او در آن عکسی که یک پرتقال تازه را در مشت گرفته، یا در آن یکی عکس کهنه که خوشه‌انگوری بزرگ را با لیخنه به دوربین نشان می‌دهد، تا ابد زنده خواهد ماند. او در آن فیلم پرخط و خش اجرای «جشن هنر»، کنار محمدرضا لطفی و ناصر فرهنگ‌فر، در آن فیلم‌های رنگی شده با پیراهن‌های فیروزه‌ای و شلوارهای سیاه، کنار گروهش زنده خواهد ماند. او در جلیقه‌های رنگی و زیبای ترکمن، و در لباس‌های سیاه و سفید و خاکستری، برای همیشه زنده خواهد ماند.

اما بیش از تمام این‌ها، او خط سرخی است در روایت سیاه و سفید و خاکستری این وطن، در این پنجاه و اندی سال که آواز خواند، تا به یاد همگان بماند که صدای مردم بود، مردمی که جمهوری اسلامی صدایشان را دزدید، هم‌چنان‌که شادی‌شان را، امیدشان را، آینده‌شان را، و حتی ایمان‌شان را.

شجریان را مسلمانان در «رئبای» رمضان، عاشقان در «بیار ای ابر بهار، به یاد عاشقای این دیار»، انبوه داغ‌دیدگان در «این سرای بی‌کسی» و همه آزادی‌خواهان و ایران‌دوستان در «مرغ سحر»، رگ به رگ و تپش به تپش تکرار خواهند کرد.

همواره با صدا و لحن مناسب حرف بزنید و نسبت به طرز ایستادن خود حساس باشید. حالت بازوها، دست‌ها و استفاده بجا از آنها در هنگام حرف زدن، می‌تواند اعتماد به نفس را در ظاهر شما نمایان کند.

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید: دست از این کار بردارید، آن وقت مجبور نخواهید بود با مقایسه، به خودتان اعتبار ببخشید. شما به اندازه کافی جذاب هستید.

مرد عمل باشید: تقویت اعتماد به نفس فقط به ظاهر خوب نیست، باید خوب هم عمل کنید. در یک مهمانی یا رویداد اجتماعی، با آدم‌هایی که نمی‌شناسید سر صحبت را باز کنید یا کار یا پروژه‌ای

رفتند، هنگامه تهدیدهای تمام نشدنی جنگ‌طلبان، دقیقه‌های بر زمین افتادن معترضان پیر و جوان دی و آبان، لحظه هول‌آور شلیک موشک سپاه پاسداران به قلب مسافران در آسمان و چه و چه و چه، صدای او بود که تسلا می‌بخشید.

مردم شجریان جز او صدایی ندارند، و صدا ساقه و بال ندارد که داس‌های ستمکاری و استبداد بتوانند زخمی‌اش کنند. صدا می‌پیچد در هوا. جسم ندارد، بو ندارد، طعم ندارد، فقط می‌توان احساسش کرد. آزاد و رها. صدا حتی در تنگ و تاریک‌ترین زندان‌های جمهوری اسلامی و در اتاق‌های نمناک تبعید هم همراه آدم است.

گفتم که، مهم نیست شجریان کی به دنیا آمد و کی از دنیای ما رفت. حتی این هم مهم نیست که آخرین آواز شجریان کدام بود و اولینش کدام. تا وقتی یک عاشق به یک معشوق می‌تواند بگوید دوست دارم، محمدرضا شجریان است که دارد می‌خواند «هزار جهد بکردم که سر عشق ببوشم». تا وقتی کسی یار، فرزند، همسر، پدر، مادر یا رفیقش را انتظار می‌کشد، شجریان است که دارد می‌خواند «قاصدک، در دل من همه کورند و کردند». تا وقتی گلوله‌های حکومت بر سر و سینه ملت می‌نشینند، اوست که می‌گوید «تفنگت را زمین بگذار». و تا وقتی ایران پاره‌ای از این زمین گردِ بلاخیز بلاتکلیف است، شجریان است که دارد شعر ابوالقاسم لاهوتی را استوار می‌خواند: «تنبیده یاد تو، در تاروپودم...»

محمدرضا شجریان را حکیمان و نویسندگان و شاعران و هنرمندان بسیاری ستوده‌اند. هم‌نشینی و همکاری با او از بزرگ‌ترین افتخارات بزرگ‌ترین هنرمندان ایران است در

ادامه مطلب بی مرغ سحر... از صفحه ۲

در روزهای سبز از امید و سرخ از خون ۱۳۸۸، مردم به هزار مکافات می‌خواستند صدایشان را دوباره یکی کنند و دست‌های سردشان را دوباره مشت کنند و حق‌شان را، رأی‌شان را، این بار از جمهوری اسلامی پس بگیرند، اما تنها بودند. شجریان تنهاشان نگذاشت. باورش سخت بود، اما آمد میان معرکه و این بار دست‌هایش را دو شاخه پیروزی کرد و نشان داد و به یادشان آورد که تنها نیستند و همه با هم یک صدا دارند که هنوز هوای خواندن دارد. آن زمان دیگر آن جوان رعنا «بهار دلکش» در حافظیه شیراز ده پنجاه نبود، اما این‌ها از هوش و فرزندی زمانه بودند هیچ کم نکرده بود. باز فریاد مردمش شد. مردم زیر آب بودند و او آن بالا، در آسمان، فریاد آنان شد.

پس شاید سهم دهه هشتاد از شجریان بیشتر باشد تا دیگر سال‌های تلخ و سیاه این وطن. ولید هم بیشتر بود که خشم دیکتاتورمآبان ولایت‌مدار را چنان شعله‌ور کرد که فرمان «شجریان ممنوع» صادر کردند. می‌دانم که به پرنده نمی‌شود گفت نخوان و به دانه نمی‌شود گفت خاک را نشکاف و سبز نشو، اما دیدیم که می‌توانند داس بردارند و بال پرنده و صدای بلبل و ساقه گل را ببرند. و با شجریان چنین کردند. با شجریان چنین دیگر گوش و زبان مردم آکنده و اندوده بود از شجریان. او در سلول‌های حافظه مردمش دالان منحصر به فردی شده بود که هیچ فراموشی به آن راه نداشت و ندارد. شجریان برای خودش پادشاهی ابدی ساخته بود که هیچ بدخواه و دشمنی توان ویران کردنش را نداشت و ندارد.

در نوروز ۱۳۹۵ که آمد نشست جلولی دوربین خانگی و با لبخند اندازه و براننده همیشگی و موهای سیاهی که دیگر نبود، به مردم گفت بیمار است، ته‌مانده شادی هم کم‌کم از خطه میهن بر خاکسترنشسته رخت بست و رفت. و ما تازه خبردار شدیم که سال‌های سال است بی‌ریه می‌خواند.

با این حال سال‌های سیاه‌تری در پی آمد که هیچکس یارای تحملش را در خود نمی‌دید. اما او برای تک تک لحظه‌های مردم، برای تحمل دردهایشان، اندوخته‌ای گذاشته بود. آن هنگام که ناقوس قتل و حصر و حبس و شکنجه و اعتراف نواخته شد، آن زمان که آذربایجان و کرمانشاه را زلزله زیرورو کرد، هنگامی که سواران سانچی در آتش و آب سوختند و فرو

این سطور مرثیه نیست، این فقط حال کسی است که مانند داغ‌دیده‌ای که دست برده توی موهایش و نمی‌داند چه باید کرد با این غیاب بزرگ، دارد دست می‌برد در تاریخ خودش و هزاران هزار مثل خودش. کدام نسل از مردمی که شجریان را زندگی کردند، بیشتر وامدار اوست؟

آنها که برادران و خواهران‌شان را او در آوازش جاودانه کرد؟ همان مردان و زنان دهه پنجاه که کاکل برادرهاشان در آواز او «آتشفشان» شد؟ آنان که با صدای او در سال‌های تیرباران و اعدام دهه شصت، در زیر سایه خفه‌کننده استبداد دینی، در کنج ترس‌زده خانه‌ها زمزمه کردند «دوستی کی آخر آمد، دوستداران را چه شد» و هی «بیداد» را شنیدند و دم زدند، چون او داشت به جای آنان فریاد می‌کشید و اشک می‌ستاند؟

یا آنها که خودشان را با هزار زخم و رنج رساندند به دهه هفتاد و جمعه‌هاشان را با «مرغ سحر» او شب می‌کردند که فرار بود ناله سر کند و داغ‌ها را تازه‌تر؟

محمدرضا شجریان صدای این همه داغ بود، داغ روی داغ، اما روشنای چراغ کم‌سوی امید مردمش هم بود. با داریوش طلائی در «شب وصل»، مردم را «به‌الطاف خداوندی واقع» کرد و به یادشان آورد که «ورای حد تقریر است شرح آرزومندی».

شجریان تمام مردمش بود. همان حدیث عشق که هرگز از دل آنان بیرون نشد، حتی وقتی رسیدند به دهه هشتاد و بم را زلزله با خود در خاک کرد. آن درد مشترک او را باز به روی صحنه آورد تا باز صدای مردمی باشد که خود را خاک پایشان امضا می‌کرد. مردمی که صدایشان را گم کرده بودند. مردمی که صدایشان را دزدیده بودند. با پرسش همایون و حسین علیزاده و کیهان کلهر نشست پای نمادی از ویرانه‌های بم، و در زمستان سرد ۱۳۸۲ خواند «دل دیوانه‌ام، دیوانه‌تر شی/ خراب خانه‌ام ویرانه‌تر شی»، و مردم از خودشان پرسیدند مگر ویرانه‌تر از این هم می‌شود که بشود؟

نمی‌دانستیم که می‌شود، اما تاریخی که بر فراز ما دل‌نگران در پرواز بود، این را می‌دانست. چه سال‌های تلخی پیش رو داشتیم و دلخوش بودیم به موهای سیاه او که انکار گذر عمر بود. نگاهش می‌کردیم و او برای ما همان مرد همیشه بر خود مسلط و کنسرت برکلی و پاریس بود. سال‌ها در وطنش، بر خاکش، نخوانده بود و بم خاک انبارشده او را به ما پس داده بود. و چه کوتاه بود عمر این عیش دوباره!

ادامه مطلب زندگی در دوران... از صفحه ۴۲

ناحیه چشم آسیب می‌بیند و چون مسیر درستی وجود نداشته که به موقع او را به بیمارستان برساند برای همیشه بینایی چشمش را از دست می‌دهد. حالا کار و زندگی فریبا روی پشت‌بام خانه نشستن و به صدای بازی بچه‌ها گوش دادن، سیاهی دیدن و حسرت خوردن است.

کودکی دیگر هم به دلیل مشابه با فریبا انگشتان یک دستش را از دست داده است. او هم در شش ماهگی دستش را داخل تنور گذاخته می‌کند و به دلیل نبود امکانات و پزشک، دو بند از تمام پنج انگشت یک دستش را از دست می‌دهد. برای سختی‌ها و مشکلاتی که مردم در آن دست و پا می‌زنند می‌توان مثال‌های زیادی زد، اما نه گوش شنوایی وجود دارد و نه مسئولانی که به داد مردم برسند. عمده مشکل ساکنان این مناطق دسترسی نداشتن به جاده است. یک مسیر ۶۰ کیلومتری را باید در مدت زمان بیش از ۷ ساعت طی کنند و هیچ نهادی هم وجود ندارد تا این ۶۰ کیلومتر را آسفالت کند تا لاقط بخشی از مشکلات مردم حل شود.

تی‌شرت و لیوان چای‌خوری در چندسال اخیر که او را به تحسین «رسوا و شهره» می‌خواند، او نه تنها هرگز رادیکال نبود که گاه کاملاً محافظه‌کار بود. در آمریکا، به ویژه بعد از روی کار آمدن دونالد ترامپ، روٹ بیدر گینزبرگ تبدیل به یک «ابر قهرمان» شد که تصاویر او از مگنت‌های در یخچال گرفته تا لیوان و کیف و تی‌شرت نقش بسته است. در خیابان‌های پایتخت آمریکا، در حین راه رفتن به دیوارانگاره‌های او و حتی پوستری‌های تبلیغاتی رسمی شهر که مزین به تصویر اوست، برمی‌خورید. نسل جوانی از زنان فمینیست که شاید چندان دقیق تاریخ موج دوم فمینیسم کشورشان را نخوانده‌اند در کنار رسانه‌های جریان اصلی، از او تصویر یک فمینیست رادیکال و پیشرو ساختند که فراتر از سابقه واقعی و کارنامه بیدر گینزبرگ بود. روٹ بیدر گینزبرگ هرگز رادیکال نبود، خود را فمینیست معرفی نمی‌کرد، باور داشت که زنان تحت تبعیض جنسیتی‌اند، هم‌زمان باور داشت مردان نیز تبعیض بر مبنای جنسیت تجربه را می‌کنند، به عمق جان تنها باور به «اصلاحات تدریجی و آرام و آهسته» داشت و این‌که در مسیر کسی را پس نزنند. او زنی بود حقوق‌دان، اندیشمند، متخصص، مصمم، مستقل و تأثیرگذار. اما اگر دنبال قهرمان فمینیست، پیشرو و رادیکال می‌گردید، نشانی غلط است و بیدر گینزبرگ آن زن نیست.

روستای سید حسن با ۱۰ خانوار که حتی برق هم به آنجا نرسیده است، اما مردان بیش از یک همسر برای خود اختیار کرده‌اند. زمانی که حرف از زن‌هایش می‌شود و تعجب من را می‌بیند، بادی در غیغیب می‌اندازد و با غرور خاصی می‌گوید: «مردی که توانایی دارد باید بیشتر از یک زن بگیرد. باید سایه زن شود.» ثمره زندگی از دو همسرش هشت بچه است که آنها هم در فقر و محرومیت با هم زندگی می‌کنند. از هر زن چهار فرزند دارد و دختر و پسر بزرگش را راهی خانه بخت کرده است و پسرش را هم تشویق می‌کند که زن دوم بگیرد و معتقد است قسمت این بوده که دو بار زندگی کند و جز قسمت دلیل دیگری برای ازدواج مجدد ندارد و معتقد است اگر توانایی مالی داشت برای بار سوم ازدواج می‌کرد!

در آخر زنان و کودکان قربانی می‌شوند

زنان، قربانی اصلی مناطق محروم و بعد از آنها کودکان هستند که با سختی زندگی مواجه می‌شوند. فریبا در کودکی و هنگام بازی داخل تشت پر از آتش می‌افتد و از

سقوط جنین» در آمریکا بود، در نامه سرگشاده‌ای به سناتورهای کمیته حقوقی سنا خواسته بود این مسئله را در سؤال‌ها مطرح کنند تا برای زنان مشخص شود که قاضی روٹ بیدر گینزبرگ درباره مسئله حق سقط جنین و حق تصمیم‌گیری زن بر بدن خود، دقیقاً کجا ایستاده است. گینزبرگ گفته بود که درباره سقط جنین او «نه لیبرال است و نه محافظه‌کار».

فعالان حقوق بومیان آمریکا گروه دیگری‌اند که در میان منتقدان روٹ بیدر گینزبرگ قرار دارند. آنها بر سر پرونده *Sherrill v. Oneida* منتقد او شدند و او را متهم کردند در استدلال‌های قانونی خود، ادبیاتی «ضد بومیان آمریکا» دارد. گینزبرگ یکی از قضاتی بود که رأی داد قبیله «اونیدا» حقی بر زمین‌هایی که از ایالت نیویورک خریدند، ندارند. در پرونده دیگری در سال ۲۰۱۳ که درباره حق رأی شهروندان بود، بیدر گینزبرگ همراه قضات محافظه‌کار رأی داد و خشم بسیاری از فعالان مدنی و فعالان حق رأی برای همه شهروندان را برانگیخت.

این‌ها همه خود بخشی از انتقادهای وسیع‌تر علیه بیدر گینزبرگ بود که چنان باور عمیقی به «اصلاحات تدریجی و آرام» داشت که گاه هم‌پای محافظه‌کاران می‌شد و ادبیات، استدلال‌ها، و رأی‌هایش با آنها شباهت پیدا می‌کرد. برخلاف کلیشه رایج و تصویر او بر روی هزاران

ادامه مطلب میراث حقوقی... از صفحه ۴۱

شخصی بدن یک زن محسوب می‌شود. ۲- اما حق سقط جنین صددرصد و بی‌محدودیت کامل نیست. حق زن بر بدن خود و برای سقط جنین از یک سو و منافع دولت‌ها در ایجاد محدودیت برای سقط جنین باید به یک ترازنی برسند.

با این‌که حکم، صددرصد به نفع هواداران سقط جنین نبود، اما با به رسمیت شناختن این مسئله که سقط جنین بخشی از حریم شخصی است و از حقوق بنیادین شهروندان در قانون اساسی آمریکا، عملاً دروازه وسیعی را باز کرد که بعدها در چندین پرونده دیگر هر بار بیشتر به نفع سقط جنین رأی داده شود و سقط جنین فراگیرتر شود.

روٹ بیدر گینزبرگ در این پرونده کلید از زنان، فمینیست‌ها، و هواداران سقط جنین دفاعی نکرد و کنار آنها نایستاد. حتی وقتی «اتحادیه آزادی‌های مدنی آمریکا» از او خواست تا وکیل این پرونده باشد، بیدر گینزبرگ نپذیرفت. او بعدها به شیوه بحث‌های دادگاه عالی و نحوه استدلال در تصمیم‌گیری آنها نیز انتقاداتی داشت. بیدر گینزبرگ معتقد بود با

ارجاع به حق حریم شخصی، نمی‌توان حق سقط جنین را برای افکار عمومی توجیه کرد. او باور داشت سقط جنین را باید از موضع «مصونیت برابر در قانون» پیش برد و به جامعه قبولاند. فمینیست‌ها با اختلاف نظر جدی داشتند. برای فعالان حقوقی زن حیاتی و کلیدی بود که رأی را اتفاقاً و حتماً بر مبنای حق حریم شخصی بگیرند تا این را به جامعه بقبولانند که حق تصمیم‌گیری برای تن، بخشی از حقوق بدیهی و حریم شخصی هر زن است.

یک سال پیش از این‌که کلینتون او را برای احراز سمت قضاوت در دادگاه عالی نامزد کند، بیدر گینزبرگ در یک سخنرانی در دانشگاه نیویورک که سروصدای زیادی کرد، از رویه دادگاه عالی در پرونده *Roe v Wade* انتقاد کرد و دادگاه را متهم به تندروی در این پرونده و رویه «همه یا هیچ» کرد. او گفت که به جای این رویه می‌شد ایالت‌ها به تدریج قوانینی در گسترش حق سقط جنین تصویب و افکار عمومی را بیشتر آماده کنند. او معتقد بود اصرار فعالان زن که این پرونده را تا دادگاه عالی کشاند و رویه دادگاه به شیوه‌ای بود که بیشتر از این‌که همراه جذب کند، دافعه به بار آورد. وقتی بیل کلینتون، بیدر گینزبرگ را نامزد قضاوت در دادگاه عالی کرد، کم نبودند فمینیست‌هایی که یا اعتراض کردند، یا ابراز نگرانی. کیت میشلمان (Kate Michelman) که در آن زمان

استفان ویزنفلد به اداره تأمین اجتماعی رفت تا برای نوزاد تازه متولدشده تقاضای کمک هزینه کند. اداره امور اجتماعی درخواست را رد کرد، چون استفان مرد بود و تأمین اجتماعی فقط به زنی که همسر از دست داده و سرپرست خانوار شده، کمک مالی می‌کرد. بیدر گینزبرگ موفق شد دادگاه عالی را قانع کند که تأمین اجتماعی، جنسیت ندارد و خدماتش متعلق به همه شهروندان است و این مسئله مصداق تبعیض جنسیتی برای مردان است. در این پرونده، گینزبرگ توانست هر ۹ مرد قاضی را راضی کند که بدون یک رأی مخالف، حق را به موکل او دهند و قانون تأمین اجتماعی تغییر کند.

در سال ۱۹۸۰ جیمی کارتر، رئیس‌جمهور وقت آمریکا، بیدر گینزبرگ را به سمت قاضی در دادگاه تجدیدنظر در ناحیه واشنگتن دی‌سی منصوب کرد و گینزبرگ تا سال ۱۹۹۳ که به سمت قضاوت در دادگاه عالی منصوب شد، در این سمت باقی ماند. بیل کلینتون، رئیس‌جمهور دموکرات وقت آمریکا، گینزبرگ را برای احراز سمت قاضی دادگاه عالی نامزد کرد. کلینتون در مراسم معرفی بیدر گینزبرگ و اعلام تصمیمش گفت که روٹ بیدر گینزبرگ همه عمر حرفه‌ای خود را برای احقاق حقوق از دست‌رفته زنان تلاش کرده و آمریکا را به جای بهتری برای مادران، همسران، خواهران و دختران ما تبدیل کرده است. جای او در دادگاه عالی است. روٹ بیدر گینزبرگ، بعد از ساندرا دی اوکانر، دومین زنی بود که به سمت قضاوت در عالی‌ترین نهاد قضائی آمریکا منصوب شد.

اما در همان سال، کم نبودند فمینیست‌هایی که از تصمیم کلینتون برای این‌که بیدر گینزبرگ قاضی در دادگاه عالی باشد، حمایتی نکردند. برخلاف کلیشه این روزهای رسانه‌ها، این‌طور نیست که تمام فمینیست‌ها و فعالان حقوق مدنی هوادار بیدر گینزبرگ باشند. مخالفان او فراوانند. مشکل اصلی فمینیست‌ها با روٹ بیدر گینزبرگ بر سر پرونده تاریخی *Roe v Wade* است. پرونده‌ای که در سال ۱۹۷۳ با رأی دادگاه عالی بالأخره مانع بزرگی را برداشت و حق سقط جنین زنان را به رسمیت شناخت. در این پرونده، دادگاه عالی دو تصمیم کلیدی و سرنوشت‌ساز گرفت:

۱- قانون اساسی آمریکا حق حریم خصوصی شهروندان را به رسمیت می‌شناسد و تصمیم برای سقط جنین، جزو حریم

ادامه مطلب چرا مدیتیشن... از صفحه ۳۳

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

استراحت مشغول تماشای منظره و یا قدم زدن در یک باغ گل می شوید. امواج آلفا کم، منجر به اضطراب و استرس شدید می شود.

تتا (8 Theta - 8Hz): امواج مغزی تتا غالباً در خواب دیده می شوند و یا در مراحل مدیتیشن عمیق. تتا تصاویر زنده، شهود و اطلاعات فراتر از آگاهی طبیعی است، یعنی در تتا، حواس ما از دنیا بیرون خارج شده و معطوف به سیگنال هایی است که از درون سرچشمه می گیرند. در هنگام خواب غیر-REM (در مقاله بعد راجع به مراحل خواب و امواج مغزی توضیح خواهیم داد). امواج تتا و دلتا با فرکانس پایین تر و آرام تر در مقایسه با امواج آلفا و بتا که هنگام هوشیاری و یادگیری تولید می شوند، غالب هستند. وجود بیش از حد امواج تتا منجر به ADHD، افسردگی، پیش فعالی و عدم توجه می شود. امواج تتای بهینه منجر به حالت «جریان»، خلایق، ارتباط عاطفی و شهود و آرامش شده.

دلتا (4-Deltha-0Hz): امواج مغزی دلتا کندترین امواج مغزی با فرکانس پایین است. این امواج در یک خواب عمیق تجربه می شود. این امواج در نوزادان و کودکان کم سن مشاهده می شود. خواب عمیق برای رشد و روند بهبودی لازم است. بیش از حد بودن امواج دلتا باعث آسیب مغزی، مشکلات یادگیری می شود. امواج دلتا کم منجر به عدم توانایی در جوان سازی بدن، عدم توانایی در احیای مجدد مغز و خواب نامناسب خواهد شد. امواج دلتای بهینه سیستم ایمنی بدن را بالا برده و موجب بهبود طبیعی بدن و خواب ترمیمی و خواب عمیق خواهد شد.

در نتیجه هر فرد دارای پنج موج مغزی یا الگوی الکتریکی است که از سریعترین تا کندترین به نام های گاما، بتا، آلفا، تتا و دلتا هستند. حالت flowstage یا حالت جریان در مرز آلفا- تتا رخ می دهد، جایی که ما در مرحله ذهن آگاه و ناخودآگاه قرار می گیریم.

ادامه مطلب را در ماهنامه بعدی می توانید دنبال کنید. تقدیم با عشق و احترام

می توان به تارنمای آن رجوع نمود.



www.IranianFilmFestival.org

بتا (12-Beta-40Hz): امواج مغزی بتا با هوشیار طبیعی و افزایش حالت هوشیاری، منطق و استدلال همراه هستند. یعنی وقتی مغز تحریک می شود و به طور فعال درگیر فعالیت های ذهنی است، امواج بتا ایجاد می کند. امواج بتا از ویژگی های یک ذهن درگیر است. مثلاً شخصی در مکالمه فعال در حالت بتا قرار می گیرد. امواج بیش از حد بتا منجر به اضطراب، برانگیختگی بالا، عدم توانایی در آرامش و در نهایت استرس می شود. استرس باعث تولید کورتیزول شده و افزایش این هورمون در خون باعث ناراحتی و بیماری هایی همچون فشار خون و بیماری قلبی می شود. همچنین امواج بتا بسیار کم، منجر به ADHD، رویا پردازی، عدم یادگیری فعالیت های جدید و ضعیف بودن در تصمیم گیری برای اعمال روزانه خواهد شد. امواج بتا متعادل، باعث تمرکز آگاهانه، افزایش قدرت حافظه، قدرت حل مسائل و واکنش به مسائل روزانه می شود.

آلفا (8Hz-12-Alpha): امواج آلفا زمانی در مغز ما ولید می شود وقتی ما در آرامش عمیق به سر می بریم یا هنگام مراقبه. شخصی که کاری را تمام می کند و بعد به استراحت می پردازد در حالت آلفا قرار می گیرد. آلفا فراوانی بین تفکر آگاهانه و ضمیر ناخودآگاه ما است. آلفا قدرت اکنون است و حالت استراحت مغز است. در اصل این امواج در مغز زمانی دیده می شود که ما در بیداری و در آرامش بسر می بریم و مغز ما اطلاعات زیادی را پردازش نمی کند. مثلاً زمانی که از خواب بیدار می شویم و یا درست قبل از خواب زمانی که امواج مغزی در حالت آرام قرار می گیرد. امواج آلفا بهینه و متعادل منجر به آرامش و حالت flowstage (زمانی که روانشناسان این تجربه را «جریان» می نامند). می شود. بنابراین امواج آلفا زمانی که شخص در حالت هوشیاری است و از انجام کاری کاملاً لذت می برد ولی مغز احتیاج به پردازش اطلاعات و تصمیم گیری در امری ندارد اتفاق دارد. مثلاً زمانی که شما کاری را تمام می کنید و برای

مورد بررسی قرار دهد. فیلم از بخش های متعددی تشکیل شده که توانسته کلیه جوانب اجتماعی زمان خود را طی چند دهه به نمایش بگذارد.

برای اطلاعات بیشتر از فیلم های «جشنواره فیلم های ایران سائفرانسسکو»

استرس را کمتر می کند و انرژی تولید می کند.

طبق مقالات JAMA افرادی که تحت استرس زندگی می کنند، سی و شش درصد شانس بیشتری دارند که به بیماری اتوایمیون مبتلا شوند. در سال گذشته میزان استرس و فشارهای روحی به میزان ده درصد بالاتر رفته است. در خاتمه اجازه دهیم که ورود این بیماری همه واکبر (Pandemic) درسی به ما بدهد که بتوانیم زندگی سالم تری برای خود فراهم کرده و نسل های آینده را محافظت کنیم. بنابراین نگهداری و داشتن یک سیستم ایمنی سالم و فعال می تواند انسان را از عوامل مهاجم خارجی و داخلی محفوظ داشته و سلامتی انسان را تأمین کند و هیچکس به جز خود فرد نمی تواند باعث این تغییر و تحول شود.

ادامه مطلب دنیای سینما... از صفحه ۱۷

فراموش می کند برای چی در زیر باران محو دختر شده است! «پاندول» ساخته «رحیم طوفان» داستان یک زن و مرد غریبه است در آسانسور یک بیمارستان که در نیمه راه متوقف می شود. متصدیان بیمارستان می کوشند زن را راغب کنند تا به مرد که به خاطر کمبود هوا و اکسیژن به حالت خفگی درآمده از طریق دهان اکسیژن بدهد. شوهر زن که حضور دارد و جریان را از طریق مانیتور داخل آسانسور با دیگران مشاهده می کند راضی نیست زنبش با یک مرد غریبه چنین کاری بکند و زمان هم به سرعت می گذرد!

«صحنه هایی از جدائی» مستند بلندی ساخته «وحید صداقت» است درباره ساخت فیلم «جدائی نادر از سیمین»، فیلم اسکاری «اصغر فرهادی» و اینکه چگونه این فیلم ساخته شد و چگونه دست اندرکاران پشت و جلوی دوربین توانستند چنین فیلمی را به وجود بیاورند. «زنان به روایت مردان» ساخته «سعید نوری» فیلمساز مقیم انگلیس، نگاهی دارد به تاریخ سینمای ایران از سال ۱۹۳۲ تا ۱۹۷۹، با بررسی نقشی که زنان در سینمای ایران داشته اند. نقشی که توسط مردان فیلمساز به آنان محول می شد و هدفی که از استفاده بازیگران زن در سینمای ایران داشتند. «نوری» در این مستند با استفاده از ۱۲۰ فیلم و کلیپ هایی که استفاده کرده، سعی دارد دید و نظر فیلمسازان مرد را از زنان بازیگر

طبق تحقیقات دیگری بسیاری از افراد مسن تر دارای سیستم ایمنی قوی تر از جوانان هستند و پاسخ آن را می توان در روش زندگی آنها (Life Style) پیدا کرد. این روش زندگی و سالم زندگی کردن کار سخت و دشواری نیست. عدم استفاده از غذاهای از قبل تهیه شده (Processed food)، سرخ کردن بیش از حد مواد غذایی و شکر و غذاهای یخ زده و جانشین کردن آنها با موادی نظیر میوه جات، گندم کامل، سبزیجات و گوشت کم چربی می تواند نقش مهمی در سلامتی فرد داشته باشد. همین طور مهم است که سیگار کشیدن، کم و محدود شود. مصرف الکل کم و یا متوقف شود و در عین حال مقدار کافی از مواد انرژی زا استفاده کرد. ورزش و فعالیت های فیزیکی در این بازی نقش مهمی داشته،

فیلم های کوتاه که با وجود کوتاه بودنشان داستان های کاملی را عرضه می کنند، همواره مورد علاقه همگان به شمار می روند. از میان آنها می توان از: «اجباری» ساخته «جواد خورشیا» یاد کرد که داستان یک اعدامی است که قرار است مقابل جوخه آتش قرار بگیرد. گروهبانی که وظیفه این کار را به عهده دارد، نیاز به سربازی دارد که با چند سرباز دیگر به سوی اعدامی شلیک کند، اما سرباز مزبور از اینکه عمل قتل را انجام دهد ممانعت می کند و همین باعث می شود تا میان این دو جریانی پدید آورد که فیلم را سخت دیدنی می کند.

«گاو آمریکائی» ساخته «فاطمه طوسی» داستان نوجوانی است که مالک تنها گاو نر روستاست که ضمناً منبع درآمد او و خانواده اش نیز محسوب می شود.

«آشو» ساخته «جعفر نجفی» داستان پسر نوجوانی است که عاشق سینما و هالیوود است و آن را با اطلاعات وسیعی که دارد، در مکالمه با دختری که قرار است در آینده وقتی بزرگ شدند ازدواج کند در میان می گذارد که سخت شیرین و تماشایی است.

«نرگس پنجم» ساخته «سرکوت نیکدل» از کردستان، داستان جوانی است که در کنار جاده ای در زیر باران به فروش گل های نرگس مشغول است تا اینکه ماشینی مقابل او توقف می کند تا چند دسته گل نرگس از او بخرند. دختر نوجوانی که درون ماشین با پدر و مادرش عازم شهر مجاور هستند نظر او را جلب می کند و

ادامه مطلب مشقی تازه در... از صفحه ۱۹

میان شگفتی و ناباوری یک جعبه کتاب هفته و کیهان هفته آورد. تاریخ چاپ این کتاب ها مربوط ۵۸ سال پیش است. این آثار درخشان را موسسه کیهان آن زمان تدارک دیده بود. در این کتاب ها بیشتر ترجمه های مترجمان قوی و سرشناس آمده است و داستان های کوتاه در هر کتاب را نویسندگان مشهور در جهان نوشته اند. کتاب ها غالباً در حد دویست صفحه ای است و قیمت هر کدام هم بیست ریال بوده. این روزها من از خوشحالی می روم سراغ این کتاب ها و تا حالا چند داستان از آنها را خوانده ام. یکی از این حکایت های چند صفحه ای نامش داسکا سرخه است، نوشته ماکسیم کورکی. نشان می دهد در روسی خانه ها چه مردان دیو صفت و بیرحم که کارشان ستمگری و زجر و شکنجه دادن یک مشت زنان نگون بخت و بی پناه است. زنانی که بدترین شکنجه را تحمل می کنند و فریادشان هم به جایی نمی رسد. بهرحال قصد دارم ده جلد آن را همین روزها برای پسرم کارن در تورنتو بفرستم. او هم اهل کتاب و قلم و ترجمه است و در این روزهای تلخ کرونایی به کتاب نیاز دارد. دسترسی به آن وی را سخت خوشحال می کند.

این را هم بگم دکتر خانلری می گفت: «برای مردان نباید بگوئیم آنها به آرایشگاه می روند. باید بگوئیم به پیرایشگاه می روند.» بعد که این حرف های اساسی فروکش کرد سری به خاطرات روزها و سال های رفته می زنیم. وقتی هم که بخواهیم در زمینه کاری اطلاعات دقیق تر داشته باشیم بین ما کسانی داریم که استادند در تجربه ها و کمک خواهند کرد. آخرین نفراتی که تا امروز با اطلاع رسانی من به جمع ما پیوستند، منصور محتشم و همسرش است. محتشم جنوبی است. اهل شعر کتاب و قلم و چون همواره با کتاب موانست و رفاقت داشته می توان از میان حرف هایش نکات تازه و ناشنیده ای یافت و این خوب است. یقین دارم محفل سبز ما به شهرت می رسد و جمعی با آگاهی ها به دورهمی ها خواهند پیوست و گپ و گفت های غنای بیشتری خواهد یافت. به امید سبزتر شدن محفل ما. چشم براه داریم

دوستی که این روزها مرا سخت خوشحال کرد
دوست ارزنده و جنوبی جناب محتشم که اهل قلم و تفکر است اوایل سپتامبر از شهرستانی که از ما چندان دور نیست آدرس گرفت و به دیدن من آمد. برابرم در

هم که بکنی تا دم صبح چندین بار با فریاد و جیغ و داد بیدار می شود. او می گوید چه این چالش واقعی باشد یا نباشد تاثیر نامطلوبش قابل انکار نیست. «ویدیوهای ترسناکی از طرف دوستان و همکلاسی های آریا برایش فرستاده شده و من از خودم سوال می کنم آنها هم لابد از جایی دریافت کرده اند. این ویدیوها واقعا از کجا آمده؟ آیا پلیس نمی تواند ردیابی کند؟ فضای ویدیوها واقعی و ترسناک و طراحی شده اند و من تصور نمی کنم از دست چند نوجوان کم تجربه بر بیاید. به حدی که من به عنوان یک فرد بزرگسال از دیدنش وحشت می کنم. بر سر این موضوع مابین خانواده ها و حتی بین والدین و معلم ها درگیری و نزاع پیش می آید. همین روز گذشته بین دو نفر از والدین که جلوی در ورودی مدرسه با هم قرار گذاشته بودند تا در مورد مشکلات اخیر بچه ها حرف بزنند کتک کاری شد. یکی از بچه ها برای آن یکی ویدیوهای مومو را فرستاده بود و والد مقابل هم عصبانی بود. مستخدم مدرسه و حتی مدیر مدرسه وارد جریان شدند و مداخله کردند تا توانستند آنها را از هم جدا کنند. بخشی از توصیه های من معلم در طول روز به دانش آموزانم در مورد چالش موموست. به بچه ها توصیه می کنم که به هیچ وجه، به هیچ اکانت ناشناسی جواب ندهند و تاکید می کنم که اگر فرد ناشناسی با آنها تماس گرفت بلافاصله با والدینشان در میان بگذارند.»

فرشته ایازی ویدیوهای ارسالی از سوی دوستان پسرش را پاک کرده اما می گوید: «تصویر شخصی با ماسک مومو و یک لباس سفید بلند را نشان می داد که به دوربین خیره شده و یک چاقو در دست دارد. او رو به دوربین می گوید اگر با من بازی نکنی تو را می کشم و چاقو را به سمت دوربین تکان می دهد. فضای اطراف شبیح چنان تاثیرگذار و ترسناک است که بی تردید من بزرگسال هم از خیالش نمی توانم بخوابم. به هر حال می توانید تصور کنید یک کودک ده یا یازده ساله چه تاثیر ناخوشایندی از چنین ویدیوهایی در ذهنش باقی خواهد ماند.»

به گفته فرشته ایازی: «بی تردید آن کسی که آن سوی اکانت واقعی یا غیر واقعی مومو نشسته اهداف خیرخواهانه ای ندارد. احتمالاً قصد اخاذی دارد یا شاید می خواهد اطلاعات حساب بانکی یا تصاویر خصوصی شما را بدزدد.» «نیما ستارزاده» کارشناس ارشد

ادامه مطلب چرا چالش... از صفحه ۳۹

پیش از اینها البته گذر چالش مومو به سایر کشورهای جهان از جمله کشورهای آمریکای جنوبی، روسیه، آلمان و انگلستان نیز رسیده است. تا آنجا که آیسو در گفت و گو با رسانه ها گفته علیرغم اینکه خوشحال است که عروسکش به شهرت جهانی رسیده اما نسبت به آنچه در حال رخ دادن برای کودکان جهان است احساس مسوولیت می کند و به همین دلیل هم عروسکش را نابود کرده است. مومو زمانی باعث واژه واهمه والدین ایرانی شد که یک خبرنگار محلی ساکن اهواز در صفحه توئیترش درگذشت ناگهانی «مانی پورحامدی» کودک یازده ساله اهوازی را به وحشت ناشی از مکالمه آنلاین با اکانت ناشناس مومو ربط داد و بعد از آن بود که رسانه ها نوشتند مانی پورحامدی که چند روز پیش از مرگ اسرارآمیزش، در استوری واتس آپ نوشته بود «کرونا بس نبود، مومو هم اضافه شد، هرچی می کشیم از دست این ژاپنی هاست.»

او روز بعد در قالب یک ویدیو در استوری دیگری خطاب به مخاطبانش گفت: سلام بچه ها، من تا اطلاع ثانوی به تماس های شما جواب نمی دهم. نگید مانی جواب بده، کار مهمی دارم، یا ویس بفرست یا پیام بفرست. من به هیچ عنوان دیگر نه تماس تصویری و نه تماس صوتی را جواب نمی دهم. به خاطر شایعاتی که خیلی زیاد شده، آخر سکنه می کنم.»

گفته شده که مانی پورحامدی چند ساعت بعد از انتشار این ویدیو به علت سکنه قلبی درگذشته است. علیرغم قوت گرفتن این شایعه و با تایید کودکانی که ادعا می کنند مستقیماً با مومو وارد گفت و گو شده اند، «رامین پاشایی»، معاون اجتماعی و ارتباطات پلیس فتا در گفت و گو با خبر آنلاین گفت که ارتباط مرگ این کودک به دلیل چالش مومو تایید نشده و هیچ گونه شواهدی دال بر اینکه این چالش در کشور در حال انجام است یا مدرکی دال بر اینکه کسی قادر باشد از طریق تماس تلفنی یا پیام در شبکه های اجتماعی به اطلاعات تلفن دیگری دسترسی داشته باشد وجود ندارد چون حک یا دسترسی غیر مجاز به داده های افراد پروتکل و پروسه خاص خودش را دارد.»

با اینهمه چالش مومو بسیاری از والدین را درگیر خود کرده است. پسر دوازده ساله فرشته ایازی که خودش نیز معلم یکی از مدارس متوسطه اول شهر کرج است، بعد از این ماجرا حاضر نیست شہا در اتاقش بخوابد. فرشته می گوید «مجبورش

خواهی که دلت بشکند از سنگ مکافات مشکن دل کس را که در این خانه کسی هست

فروغی بسطامی

به گفته ستارزاده باید به زبان ساده به کودک آموزش بدهید که وارد گفت و گو با افراد غریبه نشود اما همه این آموزش و توصیه ها باید با مراقبت شدید باشد، مبادا کودک را هراس زده کنیم و بترسانیم. «به جای ترساندن کودکان به زبان ساده و در شرایط آرام به او آموزش بدهید. از او بخواهید که بدون هماهنگی و مراقبت شما با یک فرد غریبه وارد گفت و گو نشده یا احیاناً تصویر خصوصی و اطلاعات شخصی اش را به کسی ارسال نکند.» چالش «مومو» یادآور چالش «نهنگ آبی» است که چهار سال پیش از کشور روسیه به سراسر جهان منتشر شد. چالشی که یک اکانت ناشناس با نوجوانانی که درگیر این چالش شده بودند تماس می گرفت، بر آنها تسلط می یافت و از آنها می خواست چندین مرحله خطرناک چالش را اجرا کند، مرحله ای که در نهایت به خودکشی یا فرو انداختن شخص از بلندی منتهی می شد.

روانشناسی بالینی ساکن ایران می گوید: «مراقبت از کودکان در مقابل خطراتی که در فضای مجازی می تواند متوجه آنها باشد مهم ترین وظیفه یک والد است. گفته می شود که مومو از کودکان شما درخواست می کند همه کارهایی که می خواهد را مو به مو انجام بدهد و تهدید می کند که اگر این کار را نکنید تمام اطلاعات تلفن شما را تخلیه کرده و به شما یا به عزیزانتان آسیب خواهد زد. همه این موارد با آموزش صحیح به کودک قابل کنترل است. وظیفه شما این است که شبکه های مورد استفاده کودکان تان را تبدیل به یک فضای امنی کنید. تنظیمات لازم را به کار ببرید تا ورود هر گونه عنصر مزاحمی را به فضای امن کودکان محدود کنید. برای او ساعت های مشخصی برای ورود به اینترنت تعیین کنید و ترجیحاً حوالی کودک تان باشید و برای هر نوع برنامه مخربی یک کلید یا پسفورد تعبیه کنید.»

ادامه مطلب یادداشت های بی تاریخ... از صفحه ۲۰

به مسخره گرفتند و قصه سید عنعناتی تهران را برداشت.

سید شاید یک اشتباه بزرگ کرده بود و آن این بود که بعد از آن فترت طولانی از حال و روز مردم اطلاع روز نداشت و خود نیز در زمان اقامت در فرنگ از آن همه موج‌های گوناگون اندیشه‌های اروپایی در سال‌های ۱۹۲۶-۱۹۲۴ بهره‌جویی کافی نکرده بود. به هر حال مجموع این عوامل دست به دست هم داد و دو دسته کاملاً متمایز در یک لحظه کاملاً حساس به هم نزدیک شدند. چپ‌نماها و چپ‌ها از یکسو و اشراف و بزرگان ملت از سوی دیگر و کار این نزدیکی تا بدانجا بالا گرفت که جناب اشرف قوام‌السلطنه والی اسبق خراسان و صاحب آن همه کرامات در قتل کلنل محمدتقی‌خان و آن همه معجزات در محضر عین‌الدوله ناگهان سه وزیر حزبی به کابینه خواند. دکتر یزدیش، اینک طبابت می‌کند، ایرج میرزا اسکندریش شاهزاده است و با بلشویک‌ها همزیستی مسالمت‌آمیز دارد و تنها دکتر کشاورز سرگشته و در به در گویا در الجزیره به طبابت مشغول است. آن جناب اشرف این چنین وزیرانی را لازم داشت. کابینه ائتلافی برای این تشکیل شد که مبادا سید کابینه تشکیل بدهد.

معلوم نیست چرا سید گمان می‌برد با صراحت و بیان مطالبی که هضم آن برای جامعه آن روزی آسان نبود می‌تواند موجب یک تحول فکری باشد یا مردم را به سوی خود جلب کند. چنین به نظر می‌رسد که این مرد پر حرارت تیزهوش با یک جریان نامرئی و ناگهان به راه پریچ‌وخمی افتاد، همه گمان بردند سید بعد از ۲۰ سال برگشته که کلاه‌پوستی سر همه ملت بگذارد، جای نعنا به زور به حلق خلق خدا بریزد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

دعوت اسماعیل پکی هم می‌زدند و آنقدر طول کشید تا آفتاب دمید. اسماعیل سوار جیب شد. مادر را هم همراه سوغاتی‌هایی که تهیه کرده بود در صندوق عقب جای دادند و دایبی پشت فرمان اتومبیل. مسیر حرکت از جلوی خانه پدري اسماعیل بود. نزدیک خانه اسماعیل گفت: «راستی عصایم بغل کرسی جا مانده.» دایبی ماشین را نگه داشت به سرعت وارد خانه شد. پس از چند لحظه فریاد زد: «اسماعیل، اسماعیل بیا بالا.»

اسماعیل هن هن کنان خودش را از پله‌ها به بالا کشید و برد توی اتاق. دید مار سیاه سرش را روی دسته عصای اسماعیل گذاشته و جان به جان آفرین تسلیم کرده.

از مبارزات آن زمانی او چیز زیادی به خاطر نمی‌آید اما به یاد دارم که او در همان زمان جزوه‌ای به نام «شعائر ملی» منتشر کرد. در این جزوه که در حقیقت بهانه نوشتنش کلاه پوست کذا بود او حرف‌هایی زد که اگر با حوصله به آن فکر کنیم حرف‌های درخور توجهی است. در یکی از بندهای این بیانیه سید نوشت: «اگر برای مبالغه در نزاکت و ادب سهل‌قبولی در زندگی افراد جائز تصور شود در زندگانی سیاسی و اجتماعی ملل تا آن درجه که آزادی دیگران را مقید نسازد سهل‌قبول نبودن فوایدی را در بر دارد. همان درجه که برای تقویت اعصاب و ملکات حیاتی، پرورش شخصیت افراد یک امتی، نمو حسن سرپیچی و زود تمکین نکردن ضرورت دارد، به همان درجه تشویق و سعی در اطاعت کورکورانه و تسلیم شدن به اراده یک فرد یا افراد ولو منورالفکر هم باشند مضراتی را در بر دارد، زیرا قومی که به تسلیم عادت و به اطاعت خو کرد ممکن است این خصلت طبیعت ثانوی وی شده فردا تسلیم هوس و اوامر اشخاص بی‌فکر و زبون قدرت بیگانگان بشود. بنابراین برای استواری مبانی قومیت یک ملتی، حس سر فرود نیابردن، میل اعتراض، شعور دیرباوری را باید در آن ملت تقویت نمود تا هر کس و هر قوه نتواند به سهولت بر عادات، عنعنات، تمایلات و تاریخ آن ملت چیره شود.»

مجسم کنید که این کلمات و عبارات از قلم مردی جاری شده است که بسیاری او را عامل ارتجاع معرفی کرده‌اند و او فریاد می‌زند که: «هیچ قومی نباید تسلیم عادت شود و به اطاعت خو کند، زیرا این مایه فساد آن قوم خواهد شد.» رفقا باید در فکر چاره می‌افتادند، ناچار از کلمات مهجور و غریب سید بهانه‌جوئی کردند. همه به یاد دارند که عنعنات را چطور

کردند. اسماعیل گفت: «من دیگر توی این خانه نمی‌مانم و به تهران بر می‌گردم.» اما دایبی خرابی راه را بهانه کرد که: «توی گردنه برف باریده و از راه بروجرد اگر برویم خیلی دور می‌شود.» اسماعیل قبول کرد تا باز شدن راه در خانه دایبی بماند. بالاخره پس از سه روز خبر آوردند که برف‌های گردنه آب شده و می‌شود از راه خمین به تهران برگشت. آن شب تا صبح نخوابیدند. دایبی توی تاریکی شب جیب را برای حرکت کردن آماده کرد و قرار شد به محض اینکه از پای بساط بلند شدند به طرف تهران حرکت کنند. بزرگان فامیل برای خداحافظی آمده بودند و هر کدام به

«انشاءالله اگر فرصت شد حتما خدمت می‌رسیم.»

هنوز شب به نیمه نرسیده بود که مادر بساط را کنار کرسی پهن کرد و اسماعیل مشغول شد. چیزجیز شیره روی نگاری که با سیخ سرنقره توسط دایبی با استادی تمام نزدیک چراغ بالا و پائین می‌شد و پیک‌های عمیق اسماعیل حال و هوای اتاق را تغییر داد. چند تا از پیرمردهای فامیل که مانده بودند پای سخن اسماعیل نشسته و اسماعیل هم گرم شیره کشیدن و سخن گفتن.

یک هفته از ورود اسماعیل به الیگودرز می‌گذشت و هنوز او دعوت هیچکدام از قوم و خویش‌ها را نپذیرفته بود. برنامه شیره کشی هر شب تا دمدمه‌های صبح ادامه داشت و هر شب گروه تازه‌ای به دیدار اسماعیل می‌رفتند و او هم با نفس گرمش از ری و روم و بغداد برایشان می‌گفت و چه شیرین هم می‌گفت. بالاخره پس از یک هفته با اصرار دایبی و زن دایبی که: «اگر خانه ما نیابید، ما دیگر پا به تهران نمی‌گذاریم و خانه ما همین کوجه بالایی ده قدم بیشتر نیست.» اسماعیل شال و کلاه کرد و به میهمانی خانه دایبی رفتند و تا دمدمه‌های صبح مشغول شیره کشی و گپ و گفت.

هوا که روشن شد دایبی، اسماعیل را توی پتو پیچید و به همراه مادر به خانه رساند و هر دو چپیدند زیر کرسی. خورشید که طلوع کرد اسماعیل و مادر را خواب ربود. هنوز ساعتی از به خواب رفتن اسماعیل نگذشته بود که سنگینی نرم و خفیفی را بر روی گونه و کنج دهانش که باز مانده بود احساس کرد. سرش را به طرف دیگر کشید اما حس کرد که جسم نرم مجدداً خودش را به طرف دهان اسماعیل کشید. اسماعیل چشم‌ها را باز کرد و دید مار بزرگ سیاه‌رنگی دهانش را درست کنج دهان او گذاشته و دارد نفس می‌کشد. فریاد اسماعیل آنقدر دهشتناک بود که مار و مادر هر دو فرار کردند. مادر به طرف در و مار به سوی رختخواب‌هایی که رویهم تا زیر سقف چیده شده بود و از آنجا خود را توی سوراخ کنار تیر چوبی سقف و ناپدید شد. اسماعیل از زیر کرسی بیرون پرید و فریاد زد: «مار- مار» و مادر هم که صدای فش فش مار را شنیده بود فریاد زد که «آی مردم بدوید پسرم را مار زد.» اسماعیل گفت: «مادر نگران خود می‌زد»

همسایه‌ها ریختند و دایبی را هم خبر

هنوز همه چراغ‌های شهر روشن نشده بود که جیب دایبی بغل در خانه پدري اسماعیل ترمز کرد. دوستان و اقوام که پیشاپیش از ورود اسماعیل و مادر بعد از سال‌ها دوری آگاهی داشتند به استقبال آمده و سرو صورت آنها را بوسه باران کردند.

وارد حیاط خانه که شدند دایبی شروع کرد به توضیح که: «بین پشت بام را تازه کاهگل کرده ایم و در حیاط را که به چهار چوب میخ شده بود دادم زلفی انداختند، در اتاق هم که ترک برداشته بود عوض کردم و...» اما اسماعیل بدون اینکه به توضیحات دایبی گوش کند از پله‌های خشتی که به دیوار تکیه داشت بالا رفت و با لحنی شبیه فریاد گفت که: «دایبی توی این سوز سرما تو هم حوصله داری، بیا بالا توی اتاق صحبت کنیم، هرچی خرج کرده ای وقتی فروختی ازش کم کن.» دایبی غرغرکنان: «من فکر پولش نیستم، می‌خوام بگم چکار برات کردم.» اما مادر که بقیچه به دست به دنبال اسماعیل از پله‌ها بالا می‌رفت گفت: «بریم تو نه! زیر کرسی هرچی دل‌تان می‌خواهد راجع به این خانه کاهگلی حرف بزنید.»

اتاق اگرچه کهنه بود اما تازه تمیز شده و چند دست رختخواب توی چادر شب به دیوار تکیه داشت. کرسی را هم داغ کرده بودند و سامور ذغالی داشت غلغل می‌زد و سینی مسی روی کرسی پر از تنقلات و آجیل و اسماعیل و مادر تا گردن زیر کرسی مشغول چاق سلامتی با اقوام. ناگهان چشم اسماعیل به چند سوراخ کنار تیرهای سقف اتاق افتاد و گفت: «دایبی نکند توی این سوراخ‌ها ماری، موشی چیز خطرناکی لانه کرده باشه!» دایبی گفت: «نگران نباش.» اسماعیل گفت: «پس این صداها چیه که از سقف می‌آد؟» دایبی گفت: «چون توی اتاق گرم است و بیرون سرد، چوب‌های سقف سرد و گرم می‌شوند و صدا در می‌کنند.» و اسماعیل ناباورانه می‌گفت: «دایبی مطمئنی ماری موری توی سوراخ‌ها نیست؟» و دایبی می‌گفت: «مطمئنم، نگران نباش.»

دوستان و اقوام یکی یکی می‌آمدند و اسماعیل با وجود خستگی چند بار مجبور شد از گرمای دلچسب کرسی صرف‌نظر کند و به احترام آنها پیاپی خیزد و هنگام رفتن شان نیز نیم خیز شود و هر کدام از اقوام بر طبق سنت لری هنگام رفتن اسماعیل و مادر را برای ناهار و شام به خانه خویش دعوت می‌کردند و اسماعیل هم کسالت را بهانه می‌کرد و می‌گفت:

ادامه مطلب یادداشت های بی تاریخ... از صفحه ۵۴

زودرس نگون بخت!

امروز یکی از بزرگترین وسایل تبلیغاتی در اجتماعات بین المللی لباس های ملی است. در سازمان ملل متحد آنها که کراوات می زنند مستمع و بیننده کمتری دارند تا از آفریقای ها یا آسیایهایی که لباس های رنگارنگ می پوشند و پشت تریبون قرار می گیرند.

سید حرف عجیبی نمی زد. او به این نکته پی برده بود که در دنیای تظاهر و رنگ جایی که چشم مردم بر عقل شان حکومت می کند چه بهتر که با لباسی غیر از همه لباس ها و کلاه های غیر از همه کلاه ها ظاهر شویم تا مگر بتوانیم از این رهگذر کلاهمان را بگیریم که بادش نبرد و حرفمان را طوری بزینم که مردم و دیگران بشنوند.

این روش که کیفیت آن محصول است او را کامیاب نشان نداد. در شهریور بیست بر اساس کلاه و عنعنات و جای نغنا و در ۱۲۹۹ بر اساس تصفیه جامعه از سربارهای آن روزی جناب اشرف ها و دوله ها و سلطنه ها. هیچ قصد آن نیست که این مرد تبرئه شود، شاید او اشتباهات زیادی را مرتکب شده باشد، شمردن این اشتباهات آسان نیست و به همین جهت این را باید به زمان واگذار کنیم زیرا که در این زمان او نیازی به هیاهو ندارد و در زمان های بعد وقتی که تاریخ بدو نیاز داشت حش را خود تاریخ ادا خواهد کرد.

مخالف و موافق درباره او یک نظر مشترک دارند، همه این جمله را می گویند که سید مرد فعالی است، صریح اللهجه و بی باکست، سر نترس دارد و حرفش را در هر شرایطی که باشد می زند. من خودم به عنوان یک نزدیک در این روزها این حرف را قبول نمی کنم زیرا او بسی حرف ها دارد که دلش نمی خواهد بگوید.

هر چند که خودش می گوید اگر نمی گویم به دلیل این است که دیگر پیر شده ام و حال جنجال ندارم. پیریش را قبول نمی توانم کرد زیرا در همین سن و سال روزی ۱۶ ساعت روی زمین کار می کند مثل یک زارع و یک دهقان و در سرمای طاقت سوز زمستان در یک اتاق لخت بی پیرایه روی یک تخت چوبی می خوابد، خیلی بهتر از ما که جوان هستیم و ادعای جوانی می کنیم. حقیقت این است که من معتقدم او صراحت لهجه اش را به دلیل غافل شدنش از دست داده است و حالا حساب می کند که حرف سید ممکن است باز هم هیاهو در پی داشته باشد.

یک ضدانقلاب

مخالفین سید علاوه بر ارتجاع لغت

ضدانقلابی را هم به او نسبت می دهند، این نسبت از آنجا ناشی می شود که سید در زندگانی سیاسی خود یکبار در یک کودتا نقش حساسی را داشته است. جامعه شناسان می گویند که این کودتا عکس العمل انقلاب کبیر شوروی بوده است و چون هر عکس العملی را در انقلاب باید با لغت ضدانقلاب توجیه کرد، سید که نویسنده و نشردهنده اعلامیه و بیانیه این کودتا است یک ضدانقلابی است.

خود سید با انقلاب روسیه سخت موافق است. او خود بارها به من گفته است: «لنین آیه رحمتی بود که خدا برای نجات بشر از چنگ امپریالیست ها و مطالع امپریالیستی آنها نازل کرد.» این تنها گفته امروز او نیست. سال ها پیش در بحبوحه آن جدال توده و عنعنات سید اعلامیه ای به نام اعلامیه «کافتارادزه» منتشر کرد. این زمانی بود که روس ها تقاضای نفت شمال کرده بودند و جناح چپ حزب توده هم سخت در تک و پوی بود. سید در اعلامیه اش گفته بود که ما با خود روسیه نه تنها دشمن نیستیم بلکه محکوم و مجبور هم هستیم که دوست باشیم ولی عوامل ایرانی سیاست خارجی شوروی را نمی توانیم به عنوان ایرانی و هموطن قبول کنیم. سید در همان بیانیه اشاره کرده بود که روسیه و دیگر کشورهای کمونیستی بالاخره ناگزیر خواهند شد که حق حاکمیت ملت ها را بپذیرند و به اصل همجواری و همسایگی احترام بگذارند. او از لنین و عقاید او شواهدی آورده بود و نکته اینجاست که سال ها بعد رفیق خروشچف عین همین حرف ها را زیر عنوان همزیستی مسالمت آمیز عنوان کرد و امروزی ها هم دنبالش می روند. بدینگونه سید باز هم قربانی نوری و نوجویی بی جهت خود شد.

واقعیت چیست؟

واقعیت این است که سید واقع بینی و حقیقت گویاش همیشه چون تیغه گیوتین بالای سرش بوده است. در زمانی که همه مردم با قرارداد ۱۹۱۹ مخالفت می کردند، سید در روزنامه اش لزوم حفظ چنین قراردادی را برای حفظ آبی مملکت تجویز کرد و بعد همین که خود به قدرت رسید، اولین قدمش لغو رسمی همان قرارداد بود به همان شرط که دیدید.

سید مرد با شجاعتی است. در زمانه ای که دنیا نگران بود که حکومت رنجبرها در روسیه چه خواهد کرد و «کلچاک» و «دنیکن» ضدانقلاب های بزرگ روسیه از جانب بورژوازی اروپا و کاپیتالیسم

جوان آمریکا به شدت تقویت می شدند سید در سراسر دنیا تنها رئیس دولتی بود که دولت جمهوری سوسیالیستی شوروی را به رسمیت شناخت.

همین سید به تصدیق یکی از مخالفان آن هم یکی از مخالفان نامبردارش مرحوم ملک الشعرا بهار مردی بود لایق اما خارج از محدوده خانواده های آن روزگار. ملک می نویسد: «یکی از علل عمده تربیت نشدن رجال و مردان کافی در عصر مشروطه و منحصر شدن کارها به ده، دوازده نفر پیر و جوان همین حس محافظه کاری شوم بود. هر کسی را که لایق می دیدند بی درنگ به اصطلاح خود نوک او را می چیدند که به خودی خود نتواند دانه برچیند و محتاج دشت آن ها باشد و سید ضیاءالدین از آنهایی نبود که بتواند با نوک چیده زندگی کند. تاریخ احزاب سیاسی صفحه ۶۵»

ضدانقلاب از انقلاب هم حرف می زند

پس سیمای ضدانقلاب سید اندک اندک صورت دیگری به خود می گیرد. ما در او ایمانی را می بینیم که به نیروی پیشبرد خود دارد. از یک نوع تکروی شدید پیروی می کند و از نقطه نظر فلسفی دچار اندیویدوالیسم فکری شده است. در چنین وجودی یک منتقد سخت آشتی ناپذیر را پیدا می کنیم که در تمام موارد زندگانی اجتماعی چهل و هفت سال پیش با صراحت دردها را بیان می کرده است. از روزنامه رعد او این جمله ها را درباره این مسائل بخوانید:

زراعت: این طبقه که اکثریت ملت ایران را تشکیل می دهند از حیث دادرسی و عدالت بیچاره ترین طبقات و مانند اسرای قرون وسطی با اراضی و زمین خرید و فروش می کنند در حالی که ملل دیگر انجمن های متعدد مدافع حیوانات تشکیل می دهند و حتی از ستم بر گربه

و سگ جلوگیری می کنند زارعین ایرانی در حقوق و لذات زندگانی از پست ترین حیوانات آفریقای نیز حقیرتر و ناچیزتر شمرده می شوند.

تجارت: مملکت ما در حالی که از ممالک تجاری دنیا محسوب می گشت، امروز به کلی فاقد تاجر و تجارت است. شغل تجار ما عبارت از دلالی امتعه خارجی است. پست: همین قدر کافی است که گفته شود پست از تهران به آمریکا زودتر می رسد تا کاغذ از کرمان و شیراز به تهران.

وضع اقتصادی دولت: تمام عایدات خزانه لاوصول و دولت مجبور است برای گردش چرخ های روزانه دواتر خود با شرمناک ترین طرزی متوسل به اجانب گشته و برای وصول ۲۰۰ هزار تومان ده مرتبه به بانک شاهی، سپس به سفارت انگلیس و بالاخره به لندن مراجعه نماید تا شاید بتواند ۱۵ روز دیگر از دوره حکمرانی خود را بگذراند.

تشکیلات اداری: ادارات جدیدالتاسیس که از آثار دوره مشروطیت است هیچ کدام از نقطه نظر احتیاجات مملکتی و قوانین و نظامات اداری تشکیل نیافته و فقط اعضاء و روسای آن به واسطه تشبثات خصوصی، تمایلات احزاب، مراجعه وزراء توصیه علماء، بستگی به سفارتخانه ها، تشویق برای دسته بندی و پارتی بازی، انتخاب و هر یک شاغل صندلی و مقامی گردیده اند.

مستشاران خارجی: این مستشاران خارجی هم برای حفظ مقام خود تاسی به مستخدمین ایرانی کرده هر یک مبداء اتکاء و مقام تکیه گاهی برای خود پیدا کرده اند. این تصویری بود کوتاه از مردی که اینک سوم اسفند دیگری را پشت سر می گذارد و ما باید درباره او عادلانه تر از این قضاوت کنیم که تاکنون قضاوت کرده اند و تاریخ از ما هم عادلانه تر قضاوت خواهد کرد. ۳۰ بهمن ۱۳۱۴

نوشتن بر سنگ قبر
به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸)

ماهنامه پژواک



ادامه مطلب سار بی بی خانم... از صفحه ۲۸

بعد از ظهر، بی بی خانم تازه پای سماور نشسته بود که چای بریزد، در زدند. خانمچه، که روی قفس چرت می زد، چشم هایش را باز کرد و گفت، «آمد! آمد!» و باز چشم هایش را بست و افتاد به چرت زد. بی بی خانم گفت، «بسم الله! این دیکه کیه این وقت روز؟» علی آقا گفت، «شاید حسنه از ده بر گشته.» بی بی خانم از جایش بلند شد و گفت، «این گور به گور به هفته مرخصی گرفته بود. امروز درست ده روزه تو رو دست تنها گذاشته، بی خود نیست هر روز خسته و مرده از سر دکون بر می گردی.»

بی بی خانم در را باز کرد و محمود خان آمد تو. علی آقا تا جلو درگاه به پیشباز محمود خان رفت و گفت، «خیلی خوش اومدین، صفا آوردین، چی شده این وقت ماه از این ورا؟» محمود خان چهار زانو دم درگاه نشست. علی آقا به اصرار دستش را گرفت و بالای اطاق نشاندش. محمود خان گفت، «اون ماهی یه دفته رو به حساب دوستی چندین و چند ساله خودمون نذار، علی آقا - من والله روسیام.» علی آقا گفت: «ابدا، ابدا، خلیم روسفید. حساب حساب، کاکا برادر. تازه مگه پولش تو جیب شما میره محمود خان؟ المامور و معذور.»

محمود خان قوطی سیگارش را از جیبش بیرون کشید و به علی آقا تعارف کرد. علی آقا دو دستی دست محمود خان را رد کرد و گفت، «نه، سلامت باشی محمود خان. خودت که می دونی من سیگاری نیستم. ای، آگه گاهی بی بی قلیونی چاق کنه می کشیم، نکنه نمی کشیم. خلاصه کلام دودی نیستم.» نگاهی به بی بی کرد و دستی به ته ریشش کشید. بی بی خانم یک استکان چای برای محمود خان ریخت و جلوش گذاشت و از اطاق رفت بیرون که قلیان شوهرش را حاضر کند. وقتی بی بی خانم توی اطاق بر گشت، شنید که محمود خان دارد به علی آقا می گوید، «مادر ممدی سر ناهار حرفشو زد. منم از دهنم در رفت، به ارباب گفتم. حالا ارباب پاشو کرده تو یه کشش، ساره رو می خوادش. منم اومدم پیش خود شما که راهی جلو پام بذارین.»

بی بی خانم، قلیان به دست، پایین اطاق ایستاد. یک لحظه نفسش را توی سینه حبس کرد، چشم هایش گرد شد و نگاه تندی به شوهرش کرد. خانمچه از روی قفس پرواز کرد و آمد روی نی قلیان نشست. چشم هایش را توی چشم های بی بی دوخت و چهچه بلندی زد. بی بی قلیان را جلو شوهرش گذاشت، خانمچه را بلند کرد و انداختش توی قفس و در قفس را بست.

خانمچه داد زد: «بی بی! بی بی! بی بی خانم گفت، «چته؟ یه دقه نمی تونی صداتو ببری؟»

علی آقا سرش را انداخت پایین و با قاشق چایخوری روی نعلبکی ضرب گرفت و گفت: «والله، محمود خان، ما هر چی داریم از دولت سر ارباب داریم. ارباب صاحب اختیاره. ارباب امر کنن، من چل تا سار لنگه این تقدیمشون می کنم. این که قابل نداره. چیزی که هس، بی بی با این یکی اخته.» بی بی استکان خالی را از جلو محمود خان برداشت و محمود خان صدای نفس های کوتاه و تند بی بی خانم را شنید و فهمید که نباید اصرار کند و بلند شد. دم در به علی آقا گفت: «علی آقا، اصلا موضوع رو نشنیدی، من امروز اصلا شما رو ندیدم، فهمیدی؟» علی آقا جواب داد، «زنده باشی محمود خان، آره. نه تو گفتی، نه من شنیدم.»

خانمچه توی قفس هیاهو می کرد: «بی بی رفت! بی بی رفت!» بی بی خانم در قفس را باز کرد و با آسودگی خیال گفت، «آره خانمچه، رفت. خوب شد تو رو نبرد.» خانمچه تکرار کرد: «نبردا! نبردا!» اما صبح بعد هم آمدند. روز بعد از آن هم آمدند. یک هفته تمام، درست مثل اینکه بخواهند دختری را خواستگار کنند، تمام کسان ارباب به سراغ سار بی بی خانم آمدند.

صبح روز هشتم، خانمچه طبق معمول بی بی را بیدار کرد: «بی بی پا شو! بی بی لام! بی بی پا شو!» بی بی با دلهره از خواب پرید. خانمچه روی متکایش نشسته بود و توی موهایش نوک می زد. بی بی نفس راحتی کشید و خانمچه را روی سینه اش گذاشت و گفت: «خانمچه سلام. صبح شما به خیر خانمچه. دیشب همه اش خوابتو دیدم. خواب دیدم بردنت. چقد هول کردم. چرا می خوان تو رو از من بگیرن؟» اشک توی چشم هایش حلقه زد. «آگه خواستن ببرت، نرو خانمچه، نرو. نرو! تو سار منی.» خانمچه هم تکرار می کرد: «آرا! آرا!» بی بی خانم گفت: «حالا ببین باز سین شو نگفتی، علی آقا خلقت تنگ می شه؟ بگو: سار.» خانمچه هم تکرار می کرد: «آرا! آرا!»

بی بی خانم خندید و از توی رختخواب بیرون آمد. خانمچه دور اطاق پرواز کرد و چهچه زد. بی بی رفت سر قفسه اش و بعد بر گشت و گفت: «بگو سلام، بعدش بیا این دونو از دستم بخور. بگو سلام.» خانمچه گفت: «لام! لام!» بعد روی میج دست بی بی خانم نشست و نوکش را توی انگشت های بسته بی بی خانم فرو کرد. انگشت های بی بی سخت به هم چسبیده بود و راه نمی داد. خانمچه سرش را بلند

کرد و توی چشم های بی بی خانم زل زد و با جیغ گفت، «لام! لام!» بی بی دستش را باز کرد و سر خانمچه به سرعت پایین آمد و بالا رفت و دانه دیگر کف دست بی بی خانم نبود. خانمچه نوکش را توی خال های سفید جلو سینه اش فرو برد و پره های سیاه دور گردنش راست ایستاد و چشم های گرد بی پلکش را به کف دست بی بی خانم دوخت. بی بی خانم دوباره انگشت ها را مشت کرد و خانمچه باز نوکش را بین انگشت ها فشار داد. بی بی خانم گفت، «دیکه نیس.» خانمچه هم می گفت: «نی! نی!» بی بی خانم گفت: «بگو: نیس.» خانمچه هم تکرار می کرد: «نی! نی!»

بی بی پیاز و سیب زمینی حلقه حلقه را روی گوشت طاس کباب گذاشت و گرد لیمو عمانی را کف دستش ریخت که پیمانه کند. صدای خانمچه بلند شد: «بی بی آمد! بی بی بدو! بی بی آمد!» بی بی خانم سراسیمه گرد لیمو عمانی را کنار اجاق، روی زمین خالی کرد و بدو از آشپزخانه بیرون آمد. سار را از روی هره جلو پنجره آشپزخانه قاپید و به اطاق رفت و خانمچه را توی قفس انداخت و در قفس را بست. سار خودش را با وحشت به دیواره قفس زد و جیغ کشید: «بی بی آمد! بی بی!» بی بی نفس زنان کلون در را کشید. علی آقا پشت در بود. بی بی تمام هوایی را که در شش هایش گره خورده بود با یک نفس عمیق بیرون داد و گفت، «زهره ام آب شد! خیال کردم باز اومدن پی خانمچه. با اون سر و صدایی که خانمچه در آورد باید می فهمیدم تویی، اما از بس این روزها خیالم ناراحته، فکرم کار نمی کنه.» علی آقا نه یاالله گفت و نه سرفه کرد و آمد تو. بی بی تند به اطاق برگشت. خانمچه هنوز داشت قیل و قال می کرد. بی بی در قفس را باز کرد و گفت، «چیزی نیس خانمچه. جیغ نزن خانوم، جیغ نزن عزیزم.» خانمچه مثل تیر شهاب از قفس بیرون پرید و دور اطاق مدتی پر پر زد و آواز خواند و بعد مثل جبابی بی وزن، روی سر بخاری نشست.

علی آقا سرش پایین بود و به نوک دم پایی زنش نگاه می کرد. با صدایی خسته و آهسته گفت، «بی بی جان یه قلیون برا من چاق کن بیار بینم.» بی بی راه افتاد و پرسید: «صبح ناشتایی نخورده رفتی؟ چرا منو صدا نکردی؟» علی آقا گفت: «تازه سر سحر خوابت برده بود، دلم نیومد.» بی بی از اطاق بیرون رفت و وقتی بر گشت، نه علی آقا بود، نه خانمچه.

توی باغ ارباب، قفس طلایی بلبل امپراتور چین نبود، ولی چیزی شبیه به آن برای سار بی بی خانم تهیه دیده بودند. فواره های حوض وسط باغ باز بود و زلف بیدهای

مجنون روی آب پریشان بود و بین دو تا از این بیدها، پایه ای گذاشته بودند و قفس خانمچه روی آن بود. خانمچه توی قفس کز کرده بود و آب و دانه کف قفس، از بال زدن ها و حرکات بی تابانه روز روز اول سار، در هم ریخته بود. خانمچه به آب و دانه اش نوک نزده بود. روز اول فقط جیغ کشیده بود، روز دوم جیغ نکشیده بود، فقط سراسیمه از روی میله میان قفس روی لبه کاسه آب و بشقاب دانه اش پریده بود و خودش را به در و دیوار قفس زده بود، امروز حتی پر و بال هم نمی زد و یک کنج خمیده بود.

ارباب و پسر کوچکش و محمود خان پای قفس ایستاده بودند. پسر ارباب به پدرش گفت، «آقا جون پس بگو حرف بزنه دیکه، بگو حرف بزنه.» ارباب گفت، «آخه هنوز به جای تازه اش عادت نکرده. چند روز صبر کن، درست می شه.» محمود خان دست هایش را به هم مالید و سینه اش را صاف کرد و گفت، «قربان این حیوون به قفس عادت نداره. منزل علی آقا همیشه ول بود. شاید قفس تر سوندتش، نقشش کور شده.»

ارباب کنار قفس رفت و برای سار موج کشید. خانمچه پرهایش را پف داد و گردنش را بیشتر تو سینه اش فرو کرد. محمود خان گفت، «بگو: بی بی. بگو: بی بی.» پرنده چشم هایش را زل به صورت محمود خان دوخت و کله اش را کج کرد. بعد پرید روی میله نشست و باز به محمود خان خیره شد. محمود خان، که از عکس العمل خانمچه تشویق شده بود، دوباره از سار خواست: «بگو: بی بی.» پسر ارباب هم با ذوق داد زد: «بگو بی بی! بگو بی بی!» خانمچه چند بار چشمش را از محمود خان گرفت و به پسر ارباب دوخت، باز به محمود خان نگاه کرد. بعد دوباره به کنج قفس برگشت و کز کرد.

ارباب گفت، «من که گفتم اینا حرف مفته. سار که حرف نمی زنه!» محمود خان گفت: «خب قربان، حرف می زنه. ولی همون طور که عرض کردم، باید از قفس درش آورد، آزاد باشه.» ارباب در قفس را به اندازه قطر دستش باز کرد و دست را از آن شکاف در قفس سراند و بال سار را با انگشت هایش گرفت و دستور داد: «یه قیچی بیارین.» محمود خان گفت: «این تو منزل علی آقا آزاد بود، هیچ جام نمی رفت قربان.» ارباب قیچی را لای خوشه پره های خانمچه کرد و فشار داد و از لای دندان هایش گفت، «اونجا آشنا بود، اینجا غریبه.» قرق قرق صدا بلند شد و پره های سار، قلم قلم، از دور و بر دست ارباب بر کف قفس و روی زمین ریخت. «خب، حالا واسه خودت بگرد.» و خانمچه را با احتیاط روی بام قفس گذاشت. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

ادامه مطلب سار بی بی خانم... از صفحه ۵۶

بی بی خانم دو روز اول گریه اش بند نیامده بود. هر وقت فرصت می کرد، کنار دیوار چسبیده به باغ ارباب می رفت تا شاید خبر یا صدایی از خانمچه به او برسد و با علی آقا حرف نمی زد. امروز بین هق هق های گریه با تشر به علی آقا گفت، «تو آگه یه بچه داشتی، اینقدر راحت به مردم می دادیش؟ خانمچه بچه من بود. تو هیچ وقت دوشش نداشتی. همیشه بهش سرکوفت می زدی، چرا سین بلد نیسی بگه! - هیچ وقت بهش گفتی بارک الله حیوون؟ مگه به تو چی کرده بود؟ مگه من به تو چی کرده بودم که خانمچه رو ازم گرفتی؟» علی آقا، سرافکنده و با صبر و تحمل، گوش کرد و بعد گفت: «والله بی بی جان منم دوستش داشتم. من که نمی خواستم اینجوری بشه. به علی مولا، تقصیر من نبود. تو جای من بودی چی می کردی؟» بی بی خانم با عصبانیت گفت: «من جای تو بودم، یه جو غیرت به خرج می دادم و نمی دادمش. ارباب واسه خودش اربابه، ارباب تو که نیسی. یه سر دکون بهت اجاره داده، پولش ماه به ماه می گیره، دیگه نون و آبتو که نمی ده، میخواسی بگی نمی دم.» علی آقا گفت: «بالاخره بزرگتری گفتن، کوچیکتری گفتن. آدم ماخوذ به حیا می شه. والله رو در موندم. حالام عزرا نداره، عوضش امسال با هم می ریم مشهد، نمی خوامی می ریم کر بلا. غصه نخور. زندگی رو بهمون زهر مار نکن. سپردم برات یه سار بیارن. اونم بعد چند صباح می شه لنگه خانومچه.» بی بی با بغض گفت، «تو حاضر بودی بچتو بدی یه بچه دیگه بیگیری؟ من هیچ حیوون دیگه ای رو تو این خونه راه نمی دم. هیچ چی جای خانومچه رو نمی

گیره. هر وقت یادم میاد اون روزای آخر چقده تشرش زدم، دلم آتیش میگیره. از هولم هر کی از سر گذر رد شد، این زبون بسه رو تیوندمش تو قفس، نیمه جونش کردم. تا اوامد جیک بزنه، صداشو بریدم.» و هق هق گریه اش باز بلند شد. مدت ها بعد از اینکه علی آقا سر دکان بر گشت، بی بی خانم همانطور کنار سفره پهن نشست. از توی درگاه، حیاط را نگاه می کرد. ماتش برده بود. ناگهان به نظرش آمد صدای خانمچه بلند شد. اول یکه خورد و بعد گفت، «لا الله الا الله. صدای این حیوون همینطور تو گوشه.» این دفعه واضح تر شنید: «بی بی بردا! بی بی بردا!» بی بی خانم از درگاه اطاق خودش را انداخت توی حیاط. دور و برش را نگاه کرد. هیچ چیز آنجا نبود. دو سه بار گفت، «لا الله الا الله. لا الله الا الله.» رفت لب حوض. آب پایین رفته بود و بدنه حوض خزه سبز و سیاه بسته بود. بی بی خم شد که به صورتش آبی بزند. یک دفعه حس کرد سایه سنگینی روی سرش افتاد. قبل از اینکه سرش را بلند کند، سایه از روی سرش گذشت و بر آب سبز رنگ حوض افتاد و یک لحظه، لرزان، همانجا ماند. پرنده بزرگی بود که بال هایش را باز کرده بود و میان هوا خشک شده بود. توی چنگالش یک چیز گلوله مانند تاب می خورد. بی بی به این طرح روی آب خیره ماند. درست روی همین نقش، دو پر کوچک سیاه و سفید بر آب نشست و مثل قاصدک، سبک و تند، روی سطح حوض به حرکت در آمد. بی بی خانم با وحشت سرش را بلند کرد. پرنده بزرگ اوج گرفت و بی بی یکبار دیگر شنید: «بی بی بردا!»

ادامه مطلب بر خورد علم و... از صفحه ۱۰

با انتشار نظریه های تازه در علوم طبیعی - مادی و با پیدایش اندیشمندان و فیلسوفان بزرگی که پایه اندیشه و فلسفه خود را بر بنیاد جهان بینی علمی و به ویژه بر اصالت و نیرومندی انسان استوار کرده اند سقف بنای عظیم دین ها و مذهب های خاورمیانه ای شکافی ژرف بر می دارد. غبار غلیظی که ده ها قرن نظریه ها و احکام دینی بر آینه مغز و فکر بشر پدید آورده بودند اندک اندک غبار روی می شوند و اندیشمندان اروپایی سبب می گردند تا تاریخ سیر اندیشه انسان به دورانی تازه گام بگذارد.

قرن های هفدهم و هجدهم میلادی در اروپا دوران انقلاب فکری، گسترش علوم تجربی، اختراع ها و کشف های صنعتی هستند. در این دوران پایه های فرمان روایی «علوم آسمانی» یا شهبانوی علوم

به سختی به لرزه می افتند و کتاب های آسمانی از دیدگاه متفکران، اندیشمندان و فیلسوفان علم گرا اعتبار خود را از دست می دهند و آسمانی بودند آنها به شدت مورد تردید واقع می شود. در جهان روشنفکری و در دنیای روشنگری، جهان بینی علمی - تجربی بر تخت می نشیند و جهان بینی خدایی - دینی از جایگاه فرمانرایی به زیر کشیده می شود. بینش علمی - تجربی به عنوان معیار شناسایی جهان هستی، طبیعت و انسان اعتباری بزرگ می یابد و بینش آسمانی - دینی به میزان بسیار زیاد ارزش و اعتبار خود را از دست می دهد. بینش علمی که بر بنیادهای روش علمی و آمیختن نظر با تجربه و آزمودن نظر در «بوته آزمایش، عمل و تجربه» نهاده شده هیچ نظریه یا اندیشه ای را که از این بوته آزمایش سر بلند بیرون

ادامه مطلب بر گرفته از کتاب... از صفحه ۷

برومند: با زیر اول، کامیاب و محترم، مخفف آبرومند است:

برومند باد آن همایون درخت

که در سایه آن توان برد رخت
این جا محقق مدقق را مختصر اشتباهی دست داده که البته از قدر و منزلت تحقیقات دقیق ایشان نمی کاهد و آن این است که برومند مخفف آبرومند نیست، بلکه مرکب از دو کلمه «بر» به معنی «میوه» و ادات «مند» می باشد. یعنی «میوه دار». و کلمه «مند» در زبان پهلوی «اومند» بوده و در فارسی به «مند» تخفیف یافته و فقط در بعضی کلمات مانند برومند و حاجتوند و نیازمند به صورت نخستین مانده است. از اشعار منوچهری است:

من نیازومند تو گشتم و هر گوشه چنین عاشق ناز تو می زبیدش صد گونه نیاز؟
جناب: بازی و قمار معروف که عوام جناب می گویند و جناب بستن و شکستن معروف است و برنده می گوید: مرا یاد و تو را فراموش:

جنابی که با گل خورم نوش باد

مرا یاد و گل را فراموش باد
این ضعیف سابقا این کلمه را در این شعر **جَلاب** می خواند که به معنی شربت گلاب است ولی در نتیجه تحقیقات دانشمندان معظم این اشتباه رفع گردید و نیز ثابت شد که در زمان نظامی استخوان جناب را نیز می خورده اند. ۱۰

شبگیر: رفتن و مسافرت در شب است، چنان که ایوار مسافرت در روز است:

چنان کز گوسفندان شام و شبگیر به حوض آید به پای خویشتن شیر
این کلمه تا اذر ۱۳۱۸ به معنی سحرگاه و

سپیده بوده است» ۱۱

گیله: به زبان گیلانی ده و روستا.

گویا گیلان هم به زبان گیلانی باشد. ۱۲

مقاله شیوه نوین در تحقیق ادبی با همه ظاهر شوخ طبعانه و ریشخند آمیز آن یکی از جدی ترین آثار صادق هدایت در حوزه نقد ادبی است که نظرگاه او و دوستان ادیبش را در دفاع از موازین تصحیح علمی و انتقادی متون نشان می دهد و در عین حال نادانی و بی ذوقی ادیبان سنت پرست معاصر خود را در تصحیح و تفسیر متون کلاسیک ادبیات فارسی آشکار می کند.

۱- خالری در این باره چنین توضیح می دهد: «یک روز که صادق هدایت به خانه من آمده بود من کتاب آخر خسته نظامی را که در همان اوقات منتشر شده و شامل توضیحاتی درباره بعضی از لغات و عبارات کتاب نظامی بود به او نشان دادم. چنان که رسم من است کتاب را خوانده و ایرادهایی که داشتم با کنایه و مسخره در حاشیه آن یادداشت کرده بودم. هدایت که از نیش و کنایه لذت می برد و به هر حال از اینکه به ادیبان سرشناس و معتبر آن زمانه حمله ای بشود خشنود می شد، حاشیه ها را خواند و مکرر خندید و بسیار خوش آمد و اصرار کرد که آن یادداشت ها را استخراج کنم و به صورت مقاله ای برای چاپ در مجله موسیقی به او بدهم. همین کار را کردم و چون لحن نیش و مسخرگی در آن بود بسیار مورد توجه کتابخوان های آن زمان واقع شد.» قافله سالار، سخن، ۱۳۷۰، تهران، صص ۶۶-۶۷.

۲- گنجینه گنجوی، دفتر هفتم، وحید دستگردی، تهران، ۱۳۱۸، ص ۹ شیوه نوین در تحقیق ادبی، نوشته های پراکنده، تهران، ۱۳۴۴-۱۹۶۵، ص ۲۸۴.

۳- نوشته های پراکنده، همان، صص ۲۸۴-۳۸۵.

۴- همان جا.

۵- همان جا.

۶- فرهنگ نظامی (مشمول بر پاره ای از لغات و کنایات سبیه نظامی)، دفتر هفتم گنجینه گنجوی، وحید دستگردی، تهران، ۱۳۱۸، نوشته های پراکنده، همان، صص ۲۸۲-۲۸۷.

۷- نوشته های پراکنده، همان، ص ۲۸۷.

۸- همان جا.

۹- همان، ص ۲۸۸.

۱۰- همان، صص ۲۸۸-۲۸۹.

۱۱- همان، ص ۲۹۰.

۱۲- همان جا.

ادامه مطلب بچه های طلاق... از صفحه ۴۴

زمانی که بچه ها به دعوی میان والدین کشانده نشوند و هنگامی که پدر و مادر سعی کنند علت طلاق را برای کودک روشن نمایند، کودک راحت تر مسئله طلاق را می پذیرد.

پس می توان نتیجه گرفت که والدین نباید صرفا به خاطر بچه ها به زندگی نآرام خود ادامه دهند یا پس از تصمیم به طلاق احساس گناه کنند.

والدین با استفاده از اصول و قواعد صحیح می توانند به بچه های خود کمک کنند تا هرچه زودتر با محیط جدید خو بگیرند.

برای نمونه، بچه هایی که پدر و مادر پس از طلاق، نقش فعالی در زندگی کودک دارند، کودک به جهت نزدیکی به هر دو، دلیلی نمی بیند که بین پدر و مادر یکی را انتخاب کند و لذا به راحتی با محیط جدید سازش پیدا می کند.

نیايد، حتی اگر آن را گفته آفریننده بزرگ بدانند، نمی پذیرد. جهان بینی اندیشمندان و فیلسوفان «دوران بیداری» یا «عصر خرد و منطق» با تکیه بر ارمان های علوم طبیعی برخلاف جهان نگری روحانیان

ادامه مطلب عشق، هوس، نفرت... از صفحه ۳۷

ادامه مطلب دهخدا و ادوارد براون... از صفحه ۴

۱- معرفی و شناخت علی اکبر دهخدا، شهنواز مرادی کوچی، مقاله اول از مبحث «یک دهخدا و دو صوراسرافیل» از ایرج افشار، ص ۱۵۶.

۲- همان کتاب، ص ۱۵۷.

۳- تاریخ این نامه ۲۹ ژانویه ۱۹۰۹ است. نامه های سیاسی دهخدا به کوشش ایرج افشار، تهران ۱۳۵۸، ص ۳۹-۳۸.

۴- نامه های براون به تقی زاده، به کوشش زریاب

و ایرج افشار، تهران، چاپ دوم ۱۳۷۱، ص ۹.

۵- «نامه هایی از تبریز» که عکس های فقیعی از کشته شدگان بدست صمدخان و روسها در تبریز دارد بعلت بروز جنگ جهانی چاپ نمی شود و نگارنده ترجمه آنرا در تهران بسال ۱۳۵۱ چاپ می کند و اصل انگلیسی آنرا در سال ۲۰۰۸ توسط انتشارات میچ در واشنگتن چاپ کرده است.

۶- مقدمه فارسی مطبوعات و شعر جدید ایران

ادامه مطلب نامه های شگفت انگیز... از صفحه ۵

تمام میسیونرها را از کشور اخراج کند. علاوه بر این دروغ صد داستان مضحک نیز پرداختند و گفتند، از جمله اینکه رئیس اسقف های آنان نامه ای از پاپ دریافت کرده است که در آن نوشته شده است که این میسیونرها از فرمان های او عدول کرده اند و او آنها را نفرستاده بوده است که ارمینان را که صفای عقیدت آنها را می شناسد تبلیغ کنند و اسقف ارمینان برادر اوست و ارمینان فرزندان او هستند. روش تمام مسلک هایی که وسیله ای برای پشتیبانی خود جز دروغ ندارند همین است. حاکم میسیونرها را طلبید و فقط از آنها پرسید آیا فرمانی دارند که به سود آنها باشد؟ خوشحانه آنها فرمان تازه شاه نادر را با خود آورده بودند که با آزادی مذهبی آنان موافقت کرده بود و به مسیحیان اعم از کاتولیک و مذاهب دیگر عیسوی اجازه می داد به هر مذهبی که مایل هستند بگردند و کسی موجب ناراحتی آنها نشود. آنان این فرمان را به حاکم دادند. با وجود آن که ارمینان مبلغ قابل توجهی پول به حاکم داده و او را با خود موافق کرده بودند، وی جرات نکرد چیزی بگوید و به برداشتن رونویسی از فرمان اکتفا کرد و یک نسخه آن را برای شاهزاده فرستاد. بعد فرمان داد که تا موقعی که تصمیمی در این باره گرفته شود، هر کس آزادانه به کلیسای خود باز گردد.

از نظر من همه چیز درست است اما باید سنت ها رعایت شود و خود گلرخ، پرویز را به عنوان شوهر ایده آل قبول و انتخاب کند. وجهیه خانم دیگر صبر نکرد تا بقیه داستان ادامه پیدا کند و شروع کرد به کل کشیدن و شلوغ کردن و همسایه ها را خبر کردن. پس از آنکه چندین بار در طول و عرض حیاط دوید با خوشحالی و شوق و ذوق جلوی فریاد آمد و گفت: «بده، بده، شماره تلفن خانه تان را بده». فریاد از اینهمه شوق و ذوق وجهیه خانم خنده اش گرفته بود. تکه کاغذی از جیبش در آورد و شماره تلفن خانه پدری اش را نوشت و به دست وجهیه خانم داد و او هم کاغذ را در جیب پیراهنش گذاشت و گفت: «فردا صبح اول وقت به خانه شما زنگ خواهیم زد».

قصه شاه این است که برای رعایایش یک زندگی آرام و راحت تهیه کند اما این اروپائیان همه جا ناآرامی و اختلاف ایجاد می کنند و علاوه بر این از آنچه که در کشور می گذرد به شاهان خود خبر می دهند و آنها بخصوص بیش از هر کسی از این آدم های ناراحت و آشوب طلب رنج می برند، زیرا پیوسته جماعت آنها را می فریبند و تنها ملجاء آنها، استغاثه برای حمایت از سوی قدرت اوست و متضرعانه درخواست می کنند که اشخاصی با چنین خلق و خوی بد را از ایران دور کند. پاسخ شاهزاده بسیار عاقلانه بود و به آنها گفت که: «این کار شایسته دقت و توجه است و من به حاکم اصفهان دستور می دهم به این کار رسیدگی کند و اگر آنچه شما برای من بیان کردید حقیقت داشته باشد، من فوری آنها را از کشور اخراج خواهم کرد».

کشیشان که زیاد راضی نبودند بازگشتند و دلشان می خواست که آنها را به صرف گفته هایشان باور بدارند ولی دربار ایران بسیار خونسرد است و علاوه بر این، این نوع اختلافات را به سود خود می داند. بنابراین از اتخاذ تصمیم و ناامید کردن هریک از دو طرف خودداری می کند. معهذاً آنها ناامید نشدند و حتی مدعی بودند که با زور پول در ادعای خود پیروز خواهند شد و با حالتی پیروزمندانه به اصفهان بازگشتند و انتشار دادند که موفق به اخذ فرمانی شده اند که

گلرخ برود، برای آنکه او را تنها ملاقات نکند که خدای نکرده شبهه ای پیدا شود، از من خواست که با او بروم و من هم از خدا خواسته شال و کلاه کردم و همراهش رفتم. فریاد به فکر پرویز رفت و در دل به او آفرین گفت که هرگز نخواسته کاری کند که با مرام لوطی گری اش منافات داشته باشد و برای آنکه با خواهر او ملاقات کند کسی را با خود برده تا ایمنی روانی همه را در نظر گرفته باشد. گفت: «مادر جان از نظر من پرویز مردیست به غایت درستکار و جوانمرد و از خود گذشته که پایبند مرام و سنت هاست و مطمئنم که برای گلرخ ما، بهترین شوهر می تواند باشد و در حال حاضر نمی توانم بهتر از پرویز را پیدا کنم که چنین بزرگی هایی درش باشد.

با خوشحالی فریادون را برای نشستن روی تخت که قالیچه ای بر روی آن پهن شده بود دعوت کرد. وجهیه خانم پرسید: «آیا توانستی با آقای وکیل تماسی بگیری؟» و فریادون هم خبر داد که پرویز جلوتر از او اینکار را کرده بود. وجهیه خانم گفت: «خب پس با خیال راحت می توانم کار خیلی خیلی خیر را با شما در میان بگذارم.» فریادون با کمال خوشرویی گفت: «درخدمتم مادر جان.»

وجهیه خانم شروع کرد به صغرا کبریا چیدن و از هر دری سخنی آوردن و احوال خانواده را پرسیدن تا رسید به گلرخ پرسید: «آیا گلرخ خواهر بزرگتر شماست؟» فریادون هم گفت: «پس از من و فریبرز، بله دختر اول خانواده است.» وجهیه خانم پرسید: «آیا شوهر نکرده؟» فریادون گفت: «نه، او هنوز مشغول درس خواندن است.» وجهیه خانم پرسید: «نامزد چطور؟ نامزد هم ندارد؟» فریادون پاسخ منفی داد. پرسید: «قصه شوهر دادنش را نداری؟» فریادون با خنده گفت: «ما؟ ما باید شوهرش بدهیم؟ او که عقلش میرسد که چه بکند. ما فقط می توانیم کمکش کنیم وگرنه هیچکدام مان در اینکه او چه کسی را انتخاب کند دخالتی نمی کنیم.» وجهیه خانم پرسید: «اگر کسی بخواهد به خواستگاری گلرخ خانم برود، شما چگونه این موضوع را خواهید دید؟» فریادون گفت: «خب خواستگار به خانه ما میاید و به احترام پدر و مادر، از او خواستگاری می کند اما گمان نمی کنم که پدر و مادرم خواستگار را قبول یا رد کنند. تنها می توانند از تجربیات شان در باره اشخاصی که خواستگارند استفاده کنند و گلرخ را که تجربه ای ندارد آگاهی دهند. همین و بس.» وجهیه خانم از این حرف فریادون استفاده کرد و گفت: «پس اگر من بخواهم به خواستگاری گلرخ خانم بیایم، از نظر شما مشکلی نیست؟ و آیا اجازه می دهید که از ایشان خواستگاری کنم.» فریادون کمی گیج شد و گفت: «شما خواستگاری کنید؟!» و بعد خندید و گفت: «مادر جان گلرخ دختر شماست و اختیار دار هستید، اما برای چه کسی می خواهید خواستگاری کنید؟» وجهیه خانم گفت: «برای پرویز.» فریادون قدری تامل کرد و گفت: «شما گلرخ را که ندیده اید، چگونه می خواهید برای پسران خواستگاری کنید؟» وجهیه خانم گفت: «دیده ام، خوب هم دیده ام. یعنی وقتی که پرویز می بایستی برای دیدن

خوشمرام از اطلاعاتی که پرویز داده بود سپاسگزاری کرد و بلافاصله با دادستان تماس گرفت و روز بعد حکم احضار و نیز ممنوعیت خروج از تهران را برای زری خانم و وکیلش گرفت. این حکم حاشیه ایمنی بود که در هر صورتی که آقا جون می خواست تصمیم بگیرد، عمل زری و وکیل را خنثی می کرد. حکم که به زری ابلاغ شد، دچار شوک بزرگی گردید و به وکیل زنگ زد و وکیل خبر داد که برای او هم چنین حکمی صادر شده اما اهمیتی ندارد و وکیل فریادون نمی تواند چیزی را ثابت کند و تبریئه خواهند شد و پس از برائت، او از فریادون و وکیلش به جرم زدن افتراء شکایت و در خواست غرامت خواهد نمود. آقا جون که از حکم با خبر شد، دچار تشویش گردید که چگونه ابروی این خانواده بازیچه دست این و آن شده و به این شکل، اعتبار چندین نسل براحتی از بین خواهد رفت.

وجهیه خانم که سرخوش و شادمان در انتظار رسیدن فریادون بود در حیاط خود را مشغول زُفت و روب کرده بود تا لحظه ای را از دست ندهد. فریادون که وارد حیاط شد، وجهیه خانم جلو دوید و خوش آمدی چند برابر معمول به فریادون گفت. فریادون دریافت که وجهیه خانم از چیزی سرشاد است. وجهیه خانم گفت: «پسرم دوتا حرف با تو دارم. یکی خبر مهم است و یکی یک کار خیلی خیلی خیر.» فریادون گفت: «مادر من آماده شنیدن هر چه که بفرمایید هستم.» وجهیه خانم نخست خبر گلرخ را در باره پدر و تصمیم قریب الوقوعش گفت و فریادون را هراسان کرد که می بایستی تا دیر نشده به آقای خوشمرام برساند. گفت: «پس اگر اجازه بدهید تا دیر نشده من بروم سرکوجه و یک زنگی به آقای وکیل بزنم و زود بر گردم و در خدمت شما باشم که به آن کار خیرتان گوش کنم.» وجهیه خانم با آنکه در مطرح کردن خواستگاری بی قرار بود، ترجیح داد که منتظر برگشت فریادون بماند. فریادون به سرعت خود را به تلفن عمومی رساند و با آقای خوشمرام صحبت کرد و او به فریادون گفت: «پیش از تو، پرویز زنگ زده و خبر را به من داده و من بلافاصله دست به کار شدم.» و فریادون را مطمئن کرد که نگران نباشد.

خیال فریادون از بابت عمه زری و وکیلش آسوده شد. به خانه برگشت و وجهیه خانم را دید که با یک سینی و دو استکان و نعلبکی بدون چای و قندانی پر از نقل رضاییه در حیاط منتظرش است. با ورود به حیاط استکان ها را پر از چای کرد و

*Continued from Page 60***The Saga...**

The fear of being excluded from society and not being accepted by one's peers creates a condition in which a trans person feels they must hide the reality of their gender and sexual orientation. These pressures, in addition to being inflicted on them, are a factor for psychological damage that may have more devastating effects in later years and accompany a person throughout life.

Ava is a trans woman, and she says about her difficult days at school, interacting with children and teachers: "Because of the style of talking and walking and the difference in appearances which I had with the other boys, I was constantly ridiculed and laughed at by the guys. Believe me, I tried my best to play the role of a boy so that no one would bother me, but it seemed that things were getting worse and I was getting more attention. The children kept shouting and laughing at me using humiliating labels such as "Eva Khar" [i.e. 'sister,' in this case a derogatory term used for a boy with feminine behavior] and no one, not even the teachers, supported me. Sometimes they even accompanied the students."

The above situation becomes more severe in an environment such as a school. Elementary school is one of the first communities that a person experiences after family, given the gender and sexual segregation that exists in schools and educational institutions in Iran, and other young people do not know how to behave when encountering a trans person.

But more than this – the prevailing education system in the country has no sense of responsibility towards trans people and there is no specific law to protect trans Iranians from mistreatment or discrimination.

Mandatory clothing is another aspect of discrimination that affects trans people in Iran. Nima,

a trans man, says that as a trans man he has "a hard time wearing [Islamic hijab] but I have to wear it every day to go to university." Nima was born with the physical and sexual attributes of a woman – and therefore is required to wear hijab in Iran – but he identifies as a man. He dresses simply with a short veil and has short hair – which causes university security guards to complain about his appearance.

Nima adds: "I live in a small town where almost everyone knows each other. The problem I faced from the beginning was that people saw me outside in boys' clothes and gear, but when I wanted to go to school and I had to wear a veil. I felt very bad. I felt that my city and everyone were looking at me like I was somehow wrong. My only happiness is that there are boys and male professors on university campus, and it may be a little easier for me to communicate."

In addition to transgender people, people who define their sexual orientation other than heterosexuality also face many problems.

"I suffered a lot during my 12 years at school," says Damon, a gay man, about his school days. "It was very hard. Everyone disliked me and taunted me and called me with insulting names. My heartbeat grew faster when I heard them. Apart from the children, the teachers did not treat me well and harassed me, upsetting my soul and psyche. I also experienced physical and sexual harassment which still makes me feel disgusted when I remember them. I still feel stress and anxiety from these memories."

Human sexual orientation is not limited to heterosexuality, that is, sexual and emotional attraction to the opposite sex. Sexual orientation in humans covers a wide range: a person can be anywhere on this spectrum and define his or her sexual orientation and sexual identity in many ways. Human sexual orientation can also change over time; over time, people can gain a

better understanding of their sexual and emotional desires and begin to understand its different aspects.

The American Psychological Association and the World Health Organization excluded homosexuality from its list of mental illnesses and disorders, and recognized the range of sexual orientations in human beings, many years ago.

But a lack of support from families as a safe haven for gay people, when dealing with the problems they face in society, especially in countries that still criminalize or vilify homosexuality, makes life even more difficult for gay women and men. Damon's family did not understand his sexual orientation or offer him support.

"I did not have a good situation at home and with my family," Damon says. "They did not know anything about my sexual orientation, but because of seeing a difference in me, we had a lot of stress. I poured all these problems and stresses into myself and I became more and more isolated. ... I ran away and the desire to continue my education always remained in my heart. I left it and I feel that my life has been destroyed. Sometimes I ask myself why I am gay. I wish it was not my sexual orientation so I would not suffer so much. But this was not my decision, I did not choose my sexual orientation and I blame myself for no reason. Even though the school period is over, this cycle of harassment in the community con-

tinues and will not end."

Evidence suggests though that people who are supported by family and friends in accepting their sexual orientation or gender identity then experience better mental health and cope better with stress in their lives.

The coronavirus pandemic means that many classrooms are online-only this year. The situation is far from ideal for all students – especially those with limitations in their internet access. But while the online-only classes does not solve all the issues faced by trans and gay people in educational institutions, nevertheless, many in the LGBT community are taking this as an opportunity to study without the harassment, discrimination and sense of danger they routinely face at their institutions.

And yet there are also compassionate people, teachers and educators who, with awareness, understanding, and acceptance, have tried to provide a safe environment for LGBT people, and with small but laudable steps, have struggled to improve the situation for trans and gay students and to promote for equal rights for all.

The question is: how long will the existing laws and the educational system in Iran ignore a large part of Iranian society? How long will trans and gay people be forced to live in the shadows due to discrimination? How long must they pretend they don't exist and accept the denial of their human rights?

Connect With Consumers

By placing your ad in Pezhvak of Persia, you're putting yourself in the right place, in front of the right people. Even better, you can be sure your ad will last the whole month because local people trust, use and rely upon

Pezhvak of Persia**(408) 221-8624**

The Saga of Trans and Gay Students in Iran

By: Shaya Goldoust

One of the difficulties that LG-BTQI people in Iran face from childhood, adolescence, and even into adulthood, are the conditions they encounter in schools and other educational institutions. Mainstream Iranian society lacks information and awareness of many sexual and gender issues – so when LGBTQI individuals enter these educational communities they also meet with a lack of understanding of their lives. But the start of a new school year offers a fresh opportunity to learn about these issues. “Since the time I was in high school, because I was transgender at a girls’ school, I heard the worst things and experienced the most humiliating treatment, from teachers and other students as well as from the parents of the other students.

“I was in the school office every day and during breaks. I could not go to the schoolyard during breaks and spend time with the other students – it was as if they enjoyed harassing me. And with every bad thing that happened at school, I was dragged to the

school office and questioned, for no logical reason.”

These are some of the problems that Soroush experienced as a transgender man during his studies at an all-girls’ school. The Persian equivalent of “trans” or “transgender” is tarajensiaty.

A trans woman is a person born with a masculine body and sex organ, but who considers her gender identity and sexuality as a woman; and, in fact, she is a woman. A trans man is a person who is born with a female body and sex organ, but defines his gender identity and sexuality as male; and is, in fact, a man.

In the new version of the WHO Classification of Diseases, ICD-11, which previous included transgenderism as an identity disorder, transgenderism has now been removed from this list. The list defines a persistent heterogeneity between the gender with which a person identifies himself/herself and the gender assigned to him or her on the basis of the sex organs with which they are born.

In the process of “gender adaptation” or “gender reassign-

ment”, trans people tend to choose their clothing, makeup and grooming in accordance with the customs and norms of the gender with which they identify. In some cases a trans person will undergo hormone therapy and elect for surgical procedures to change their hor-

by trans Iranians. And the public view towards these people is still negative; they see trans people as suffering from a pathology, or morally and sexually perverted. Soroush says: “I was told that I was ill and that I had a mental problem. Finally, they took me to the education intelligence of-



mone balances and to convert their sex organs to take on the physical characteristics of their true gender identity.

But a trans person’s challenged mental state, arising from the confusion he or she feels about their sexual orientation and gender identity, and the differences he or she feels compared to their peers and classmates, exposes him or her to pressures at school that are often impossible to bear. Even if a person is not consciously aware of this difference, the negative and bipolar view of sex and gender that prevails in most social, cultural, and religious groups of Iranian society, conveys this feeling of difference and of not “belonging” to a trans person.

Several conditions in Iran have created a situation where the LGBTQI community experiences discrimination, psychological pressure and harm and even violence and physical harm. The taboo of talking about sexual and gender issues, and the irresponsibility of the ruling system in giving correct education to children from an early age as well as the lack of up-to-date sexual and gender information in comparison with the scientific sources of modern psychology in the world, have all exacerbated and compounded the difficulties faced

There, too, they do not treat a person like a human being. Eventually they made me leave the school I was accustomed to, and leave all my friends, and it was very, very difficult for me. But I am happy that I was able to successfully get through this period and not set foot in any other school. I wish I could one day establish a school for LGBT children in Iran so that they can study peacefully, away from the judgments, discrimination, and insults that I and others like me have experienced.”

All of these problems become more acute as trans people move into adolescence and youth, and especially during the stressful period of puberty, because families and society expect the individual to conform to mainstream masculine or feminine identities while also adhering to a heterosexual orientation. The expectation is that people must follow the norms of society, culture and religion. But a person may feel that their sexual orientation is different from what society considers normal, or that he or she may define their gender identity and sexuality differently from what has been attributed because of their sexual organs at birth.

Continued on Page 59

WEAR A MASK

MY MASK PROTECTS YOU
YOUR MASK PROTECTS ME

ONLY TOGETHER
WE CAN SAVE LIVES



Best Our Selling

ZamaCare



Face Day Cream
Revitalizing, Rose
& Geranium
Lupine Seed Protein
& (No 4)



1

2

3



4



5

1 Under Eye Night Serum
Anti-Wrinkle & Nourishing
Eye Night Serum
NATURAL RETINOL

2 Under Eye Gel
Tightening & Anti
Puffiness, Cucumber &
Mint Extract

3 Under Eye Day Cream
Hydrating & Firming
Probiotic, Tea Extract

4 Face Night Serum
Anti-aging & High
Antioxidant Face Serum
NATURAL Q10

5 Neck Serum
Tightening & Lifting,
Marshmallow & Lupin
Protein Natural Collagen



Ordering online by E-mail or phone: +1 (408) 315 7779
www.zamacare.com sales@zamacare.com



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

با بیش از ۳۲ سال تجربه

✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده

✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات

✦ مرگ بر اثر تصادفات

✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

1(800)525-6060

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