



نام اثر: رنج برکت
نقاش: استاد محمود فرشچیان



علی مقدمی

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

(408) 332-5885

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در پی اریا

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

Shawn Ansari, Realtor
MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

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

(408)298-1500

وکيل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکيل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

دسترسى 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

نژادپرستی چیست و چگونه می‌توانیم نژادپرست نباشیم؟

عزیز حکیمی

«نژادپرست» نبودن امتیازی نیست که به دیگران قائل شویم، بلکه وظیفه‌ای اجتماعی و انسانی است که تا بحال از آن غافل بوده‌ایم.

باور به برتری نژادی قدمتی بسیار طولانی‌تر از باور به برابری نژادی دارد. تقریباً در همه فرهنگ‌ها و ادیان برخی انسان‌ها به دلیل ویژگی‌های ظاهری‌شان، مثل رنگ پوست، محل تولد، زبان، رسوم و فرهنگ و یا تعلق آنها به یک قوم یا ملیت و یا عقیده فروتر یا برتر دانسته می‌شده‌اند.



نژادپرستی به معنای باور داشتن به این مقوله غیر علمی و نادرست است که خصوصیات فردی، اجتماعی و یا اخلاقی یک فرد ناشی از ویژگی‌های بیولوژیکی اوست. برخی از دانشمندان غربی حتی در جریان قرن بیستم هم می‌کوشیدند برتری نژادی (مثلاً برتری سفیدپوستان بر سیاه‌پوستان) را وجهه علمی بدهند.

این‌روزها، نژادپرستی نه تنها از نظر اخلاقی مذموم است، بلکه با پیشرفت علم، به ویژه علم ژنتیک، ثابت شده که تفاوت‌های ظاهری افراد مثل رنگ پوست، رنگ مو یا چشم و یا ویژگی‌های چهره و اندام افراد، که به نظر بسیاری ممکن است مهم جلوه کند، از نظر علمی اهمیت چندانی ندارد. در واقع، حالا علم به ما ثابت کرده که تفاوت‌ها میان افراد متعلق به یک «نژاد» به مراتب بیشتر و با اهمیت‌تر از تفاوت‌های آن نژاد با نژاد دیگر است.

انتونی اپی، فیلسوف و نظریه‌پرداز فرهنگی آمریکایی/بریتانیایی در تحقیقی که در سال ۱۹۸۵ منتشر شد، می‌نویسد: «هر بیولوژیست معتبری به شما خواهد گفت که تفاوت ژنتیکی انسانی میان مردمان آفریقا، اروپا و آسیا بیشتر از تفاوت ژنتیکی میان افراد متعلق به این حوزه‌های جغرافیایی نیست. مردمان بریتانیا ویژگی‌های ژنتیکی ندارند که نتوان همان ویژگی‌ها را با همان تناسب در مردمان ژئیر و یا چین یافت.»

نژادپرستی به عنوان یک باور فرهنگی

حتی این باور که انسان‌ها به «نژادهای» خاصی تقسیم شده‌اند هم یک نظریه علمی نیست، چه رسد به باور به برتری نژادی که اصولاً هیچ پایه و منطق علمی ندارد. با این‌حال، باور به برتری یک «نژاد بر نژاد دیگر» به عنوان یک باور فرهنگی در بسیاری از نقاط جهان رایج است. مثلاً باور به برتری نژاد آریین در آلمان نازی و یا باور برخی ایرانیان به تعلق داشتن به نژاد آریا و برتری آن هر چند علمی نیست،

اما ریشه‌های عمیق فرهنگی و اجتماعی دارد. گذشته از این، به ندرت می‌توان ملتی را یافت که برخی از مردمان آن نژاد خود را برتر از نژاد دیگران ندانند، همان‌طور که پیروان بیشتر ادیان و مذاهب (به ویژه ادیان ابراهیمی) باورهای دینی خود را حقیقت می‌دانند و باورهای دیگران را نادرست.

در جهان پیچیده امروز اعتقاد به برتری نژادی و قومی در یک جامعه می‌تواند مانعی جدی بر سر راه پیشرفت و بهبود کیفیت زندگی انسانی آن جامعه شود. امروزه علم و تکنولوژی فاصله میان ملت‌ها و نژادها را از بین برده و پیشرفت اقتصادی، رفاه اجتماعی و تامین نیازهای اساسی یک جامعه مستلزم برقراری ارتباط گسترده آن با دیگر ملت‌ها و جوامع است. خودبرتربینی و نژادپرستی به تضعیف چنین ارتباطاتی می‌انجامد و نتیجه آن جدا افتادگی و عقب‌افتادگی یک جامعه باورمند به برتری نژادی و افت سطح اقتصادی و زندگی اجتماعی در آن جامعه خواهد بود. نژادپرستی و یا باور به برتری قومی در یک جامعه چندقومی مثل افغانستان یا ایران، از نظر سیاسی نیز می‌تواند پیامدهای ناگواری به همراه داشته باشد و زمینه به قدرت رسیدن سیاستمداران بد و حکومت‌های استبدادی را فراهم کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

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

شماره تلفن: ۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

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

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

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 تاریخ طنز در ادبیات فارسی (حسن جوادی)
صفحه ۷ احمد کسروی (برج پارس نژاد)
صفحه ۸ یک سینه سخن (مسعود سپند)
صفحه ۹ آگهی
صفحه ۱۰ اسلام شناسی (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳ آگهی
صفحه ۱۴ اخبار
صفحه ۱۵ اخبار
صفحه ۱۶ دنیای سینما (سعید شفا)
صفحه ۱۷ نوشخند و پوزخند (عزت الهی)
صفحه ۱۸ آگهی
صفحه ۱۹ مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰ یادداشتهای بی تاریخ (صدرالدین الهی)
صفحه ۲۱ اخبار
صفحه ۲۲ اخبار
صفحه ۲۳ اخبار
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶ آگهی
صفحه ۲۷ گوشواره شکسته (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸ داستان
صفحه ۲۹ داستان
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ نسرین (بهرام گرامی)
صفحه ۳۳ یوگا و مدیتیشن (مریم سالاری)
صفحه ۳۴ جدول
صفحه ۳۵ نیازمندیها - فال ستارگان
صفحه ۳۶ حکایت رضا (میلاد رضایی کلانتری)
صفحه ۳۷ دوره ایتالیا (عباس پناهی)
صفحه ۳۸ آگهی
صفحه ۳۹ مرگ خاموش گاو میش (ماهرخ غلامحسین پور)
صفحه ۴۰ شعر
صفحه ۴۱ فواید درمانی کاپروپراکتیک (فغانه هوشداران) - اخبار
صفحه ۴۲ داستان
صفحه ۴۳ نوشته های پراکنده (عبدالله خسروی)
صفحه ۴۴ بچه های طلاق (ادوارد تاییر) - اخبار
صفحه ۴۵ داستان
صفحه ۴۶ اخبار
صفحه ۴۷ اخبار
صفحه ۴۸ اخبار
صفحه ۴۹ اخبار
صفحه ۵۰ دنباله مطالب
صفحه ۵۱ دنباله مطالب
صفحه ۵۲ دنباله مطالب
صفحه ۵۳ دنباله مطالب
صفحه ۵۴ دنباله مطالب
صفحه ۵۵ دنباله مطالب
صفحه ۵۶ دنباله مطالب
صفحه ۵۷ دنباله مطالب
صفحه ۵۸ دنباله مطالب
صفحه ۵۹ انگلیسی
صفحه ۶۰ انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

انگلیسی (408) 791-1431

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

از غربتی به غربتِ دیگر

شقایق صادقی



افراد فامیل نزدیک ما در افغانستان ماندند، چون تعدادشان زیاد بود و پول قاچاقبری نداشتند. الان هزاران نفر دارند می‌آیند و خیلی از جمعیت افغانستان به این طرف حرکت کرده‌اند. بچه، پیر، جوان، همه به این طرف می‌آیند. در افغانستان که خود طالبان بودند و عبور از مرز ممنوع بود. می‌گفتند خاک خودتان است، کجا می‌روید؟ اخبار را که می‌خوانید، طالبان ابتدا از عفو عمومی می‌گفت اما من باورم نمی‌شود. می‌بینید، امروز در خیابان زن‌ها را با شلنگ می‌زنند. من دو دختر ۱۶ و ۱۸ ساله دارم. بعد از فوت مادرشان سعی کرده بودم که آنها را آزاد بزرگ کنم ولی با طالبان چنین چیزی امکان ندارد. بعید می‌دانم که کسی حرف آنها را باور کند.

راهنما ما را از کابل آورد تا نیمروز، حوالی مرز افغانستان و پاکستان. در طول مسیر جاهایی را با ماشین آمدم و جاهایی را پیاده. از نیمروز هم پنج شش ساعت پیاده آمدم و وارد خاک پاکستان شدیم. تا وقتی که هنوز در افغانستان هستی، پول را خودت می‌ریزی، بیرون از افغانستان پول را از ایران می‌ریزند. در پاکستان مشکلات مان خیلی بیشتر شد. خود پاکستانی‌ها پول می‌گیرند، داعشی‌ها هم پرچم شان را علم کرده‌اند و پول می‌گیرند. طالبان هم هستند، پنجابی هم هست، بلوچ‌های پاکستان هم هستند، گیرشان که بیفتی، هر کدامشان برای هر نفر حدود ۲۰۰ هزار تومان می‌گیرند. ما هم به‌خاطر بچه‌های مان مجبور بودیم که پول بدهیم تا رد شویم. هر چه داشتیم و نداشتیم فروختیم. دیگر، پلیس‌های مرز پاکستان همه پول‌های ما، حتی انگشترهای مان، را گرفتند، ساعت، گوشی و... لخت مان کردند. وارد پاکستان که شدیم، این بار راهنماها بلوچ‌های پاکستان بودند. دوباره ما را سوار ماشین کردند. وقتی به پاسگاه‌ها و گشت‌های بین راهی می‌رسیدیم، باید پیاده می‌شدیم و با کمک راهنما پاسگاه‌ها را دور می‌زدیم. بعد از گذشتن از حوالی پاسگاه، ماشین دیگری سوار می‌شدیم. در نتیجه، باید مرتب سوار و پیاده می‌شدیم. پدرم را هم به کولم می‌گرفتم، یا دوفنری زیر بازویش را می‌گرفتم، قسمت‌هایی از راه هم او را سوار موتور می‌کردیم. پنج شب در پاکستان به‌طرف مرز ایران در حرکت بودیم. در مرز پاکستان و ایران اوضاع خیلی خراب بود. بلوچ‌های مسلح پاکستانی در مناطق مرزی خیلی مردم را آزار می‌دادند. همه‌شان هم پول می‌گیرند. تعداد ما هم زیاد بود، زیاد. در گروه‌های شصت هفتاد نفری راه می‌افتادیم، خیلی زیاد بودیم، فقط جانمان را برداشتیم و آوردیم و خلاص. مقداری لباس نو داشتیم که سر راه گرفتند، فقط یک تکه لباس تن دخترم ماند، مشکل بود دیگر. به هر حال، قاچاقی می‌آمدیم و از مرز پاکستان و ایران شبانه رد شدیم.

ما دو خانواده از ابتدای مسیر از یکجا حرکت کردیم ولی سر مرز پاکستان مجبور شدیم که جدا شویم. آنجا ماشین که می‌آمد، گروه‌ها سوارمان می‌کردند. هر ماشین بیست نفر سوار می‌کرد و چهار نفر را در صندوق جا می‌کردند. یک گروه ظهر حرکت کردند، بقیه ماندند تا نوبت بعدی. ماشین هم بود، ما هم خواستیم سوار شویم ولی گفتند باید بمانید تا نوبت دیگر. خلاصه در مرز پاکستان از هم جدا شدیم و در دو گروه جدا آمدیم، دختر کوچک من با گروه دوم آمد.

گروه اول: از پاکستان تا مرز ایران دو سه روز طول کشید. آب و غذا هم نبود، توکل به خدا کردیم و آمدم. نزدیکی‌های مرز پاکستان و ایران یک پیرزن و پسر جوانش از تشنگی تلف شدند. چند نفر دیگر از همسفرهامان هم در راه مُردند، بچه هم بین‌شان بود. ماشین و موتورهای قاچاقی بودند، جاهایی پیاده‌مان می‌کردند و حدود پنج ساعت پیاده‌روی کردیم، در تاریکی می‌دویدیم، شبانه. روزها در بیابان و پای تخته سنگ‌ها و درخت‌های نخل پناه می‌گرفتیم، تا اینکه به مرز ایران رسیدیم. مرز ایران هم سخت‌تر از قبل شده. در پاکستان پول می‌گرفتند ولی ایران اگر مسافر قاچاقی را بگیرند، نگهش می‌دارند و از مرز برمی‌گردانند. این‌طور بگویم که در ایران فقط از قاچاقچی‌ها پول می‌گیرند، آنجا، در پاکستان، هم از قاچاقچی‌ها می‌گرفتند، هم از مسافر‌ها.

در چند ماه گذشته که طالبان ولایات و شهرهای افغانستان را تصرف کرده‌اند، بسیاری از خانواده‌های افغانستانی آواره و مهاجر شده‌اند. گروه زیادی از آنها طی این چند ماه ناگزیر از ترک خانه و کاشانه و متعلقات خود شده‌اند و با مشقات زیادی به ایران آمده‌اند. اعضای دو خانواده، که این نوشته روایت سفر آنها است، با گروه بزرگی، دسته جمعی از مرز افغانستان گذشته و وارد پاکستان شده‌اند. در پاکستان به ناچار به دو گروه تقسیم شده‌اند و طی سفری دشوار خود را به یکی از خویشاوندان افغانستانی در اطراف تهران رسانده‌اند. این گزارش داستان سفر این دو خانواده افغانستانی از کابل به تهران، و برگرفته از گفتگو با افراد هر دو خانواده و میزبان‌شان است.

از موقی که خبر آمد طالبان دارند نزدیک می‌شوند اوضاع خیلی سخت شد، در خانه‌ها پنهان بودیم، همسرم بیمار بود و من در شهرداری کار می‌کردم. از آنجا بیرونم کردند و همه چیز به شدت گران شد. تعداد افراد خانواده‌ام زیاد بود و نمی‌توانستم خرجی‌شان را بدهم و جانمان هم در خطر بود. بانک‌ها بسته شده بود، مردم گرسنگی می‌کشیدند و طالبان هم می‌گشتند، می‌زدند، می‌گرفتند، و دخترها را می‌بردند. کارها تقریباً تعطیل شده بود و همه ترسیده بودند. آنهایی که شغل دولتی داشتند ترس‌شان بیشتر بود چون مطمئن بودند که از کار بیکار می‌شوند و ممکن بود مجازات و جریمه هم بشوند. خلاصه با سلطه طالبان فضا پر از وحشت شده بود. همان موقع بود که تصمیم گرفتیم خودمان را از این خاک بکشیم بیرون.

ما در یکی از حومه‌های اطراف کابل زندگی می‌کردیم. از طریق یکی از آشنایان مان با پسری که راهنما بود مرتبط شدیم و با او حرف زدیم. گفت شما را به ایران می‌رسانیم. ما پول و زمان را هماهنگ کردیم و با راهنمای اول راه افتادیم به‌طرف مرز افغانستان و پاکستان. در آن مرحله نفری ۸ میلیون تومن گرفتند، قبلاً ارزان‌تر بود و ۴ تا ۵ میلیون می‌گرفتند. این را هم بگویم که همه وسعتان نمی‌رسد مهاجرت کنند، بعضی



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

♦ تشکیل ثبت و انحلال شرکت‌ها ♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی

برای اشخاص و شرکت‌ها ♦ 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

چون به این لقب جدید مفتخر گشت، سعی کرد که با فتوحات بزرگ خود آن را تایید کند و از همان موقع به افغان ها و ترکان و مسکویی ها اعلان جنگ داد. در همان سال ۱۷۳۰ شهرهای قزوین و کاشان و اصفهان و شهرهای مهم دیگر را از افغان ها پس گرفت. در بهار، ترکان مجبور شدند، همدان و اردبیل و تبریز را به او تسلیم کنند و وی ایالت گیلان و آنچه را که متعلق به ایران بود از مسکویی ها باز خواست. شهرت فتوحاتش روز به روز بر تعداد سپاهیاناش افزوده بود. وی این سپاه را تقسیم کرد. شاه تهماسب با یک صد هزار سرباز به مقابله با ترک ها شتافت و تهماسب قلی خان با شصت هزار سرباز به تعقیب افغان ها در خراسان شتافت.

شاه تهماسب در سال ۱۷۳۱ در جنگ با ترکان شکست خورد و این موجب حیرت ایرانیان شد. همه جا صحبت از صلح بود ولی جرأت نمی کردند در غیاب تهماسب قلی خان یا بدون نظر خواهی از او، قرارداد صلح منعقد کنند. وی به این صلح راضی شد زیرا می خواست جنگ با افغان ها را به پایان برساند. او این لشکر کشی را با چنان سرعت و شدتی انجام داد که موجب پیشبرد موفقیت او گردید. مسکویی ها مجبور شدند گیلان را به او تسلیم کنند. او در بازگشت شاه تهماسب را در عیش و عشرت یافت. وی از شیرینی صلحی شادمان بود که در واقع می بایستی در جستجوی ترمیم شرمساری آن باشد. تهماسب قلی خان که از سستی و بی حالی این شاهزاده زن صفت خشمگین شده بود، او را از تخت پادشاهی که به وی داده بود برداشت و به مشهد تبعید کرد و تحت نظر نگاه داشت و یکی از کودکان این شاه را که چهار یا پنج ماه داشت زیر نام شاه عباس سوم پادشاه اعلام کرد. آنگاه تهماسب قلی خان با در دست داشتن تمام قدرت به سوی ترکان روی آورد و تا «ده البشیر» در برابر او مقاومتی نشد. جریان فتوحات او مدتی به واسطه شکست در یک جنگ بزرگ در نزدیک بغداد به تعویق افتاد و ایرانیان فکر کردند که او از بین رفته است و دشمنان مخفی او غره گشتند ولی سپاه جدیدی مرکب از بیست هزار مرد تحت فرمان او در همدان تشکیل یافت. وی با این یک مشت مرد جنگی، خود را موحش تر از پیش به امپراتوری عثمانی نشان داد و لشکریان بی شمار دشمن را چنان به وحشت افکند تا ناچار شدند از او تقاضای صلح کنند. تهماسب قلی خان اندیشید که برای امضاء مواد قرارداد نباید وقتی را که برای فتوحات جدید در نظر گرفته بود، تلف کند. و این فاصله زمانی برای او کافی بود تا لژ گیان طاغی را به اطاعت در آورد.



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

(بخش پنجاه و یک)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

قهرمان ایرانی با چنین اقداماتی وجود خویش را اعلام داشت و این اعدام های خونین افتخار سلطنت وی را تیره کردند. حال ببینیم وی به چه وسیله ای موفق به رسیدن به سلطنت گشت. در سال ۱۷۲۲ افغان ها آمدند و اصفهان را محاصره کردند. آنان شاه حسین را از سلطنت خلع کردند و تاج را بر سر رئیس خود اشرف گذاشتند. امپراتور عثمانی فکر کرد که این موقعیت مناسبی است برای طرح گسترش فرمانروایی او در ایران. ولی همه اقدامات او بی نتیجه ماند و مجبور شد سفیری بفرستد و تقاضای صلح کند و غاصب سلطنت را به رسمیت بشناسد.

معهذا تهماسب پسر سلطان حسین می خواست حقوق نسب خویش را محفوظ نگاه بدارد و گاهگاه اقدامات ضعیفی می کرد. سران و بزرگانی اندک نسبت به او وفادار مانده بودند و جز عده کمی هواخواه کسی با او همراهی نمی کرد و این عده نیز از کار سخت و خطرناکی که داشتند ناراحت بودند و شروع به ترک او کردند و شاید اگر این وضع ادامه می یافت به او خیانت هم می کردند. در همین موقع بود که قلی خان ظاهر گشت. وی پیش تهماسب آمد و خود را با پانصد یا ششصد نفر که مصمم بودند دست به هر کاری بزنند تا او را به تخت و تاج برسانند، در اختیار وی گذاشت. این یاری غیرمنتظره امید را در دل شاهزاده زنده گردانید و پیشنهاد یاری او را پذیرفت و موجب سپاس وی گشت. این عده اندک با نبردهای سبک و کوچک آغاز کردند و در این نبردها همواره پیروز شدند. این موفقیت های نخستین اعتماد لازم را برای اقدامات بزرگتر کسب کرد و دلیری و فعالیت قلی خان این گروه را موفق گردانید. سپس قلی خان شاه تهماسب را شاه ایران اعلام کرد و این شاهزاده نیز سرداری کل سپاهیان را به وی داد و حتی نام خود تهماسب را هم به او داد و وی این نام را به قلی خان افزود و تهماسب قلی خان نامیده شد. تهماسب قلی خان

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

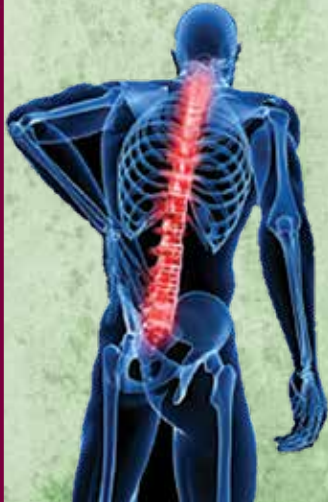
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی،
صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

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

تاریخ طنز در ادبیات فارسی

بخش نهم

دکتر حسن جوادی



مبالغه در غرب گرای و تقلید از فیلم های هالیوود و مد مجله ها در بعضی از رمان ها و داستان های کوتاه چند دهه اخیر مورد انتقاد قرار گرفته اند. مثلاً سعید نفیسی در نیمه راه بهشت (۱۳۳۱) تصویری طنزآمیز از زندگی اولیاء امور و دانشگاهیان زمان خود، کسانی چون دکتر علی اکبر دیلماسی، مهندس باتنگان، بدیع الزمان گریزان پر، دکتر لطفعلی عورتگر و غیره می کشد، در ضمن تصویری جالب از محافل اشرافی تهران به دست می دهد که در آن بعضی از زنان به شوهران شان خیانت می کنند و شوهران نیزمقابل به مثل می کنند، ولی هیچ یک موضوع را به روی مبارک نمی آورد، و به زندگی پرتجمل و توخالی خود ادامه می دهد. (۱) نمونه ای از این گونه زنان ناهید دولت دوست، زن منوچهر دولت دوست است که مثال بارزی است از تازه به دوران رسیدگی، تجمل پرستی و فساد ناشی از پول زیاد. (۲) تاکنون بحث انتقاد از زنان بود توسط مردان، در اینجا بی مناسبت نیست بعضی از نظریاتی را که به وسیله زنان درباره مردان ابراز شده است نقل کنم. البته چون قلم در دست مردها بود و تعداد عمده نویسندگان مرد بودند، تعداد زنانی که به جوابگویی مردان برخاسته اند خیلی کم است و بیشتر در ادوار اخیر است که به چنین آثاری از طرف زنان برمی خوریم. یکی از این آثار طنزآمیز جالب که توسط بی بی خانم استرآبادی در سال ۱۳۱۲ هجری قمری نوشته شده است، رساله ای است به نام «معایب الرجال» (۳) که در حقیقت جوابی است به رساله ای به نام «تأدیبات النسوان» (۴) که زنان محافل روشنفکر تهران را عصبانی ساخته بود. نویسنده ناشناس کتاب، که اخیراً معلوم شده در اساس خانلر میرزا احتشام الدوله قاجار بوده و بعداً محمد حسین میرزا معتضد الدوله (۵) آن را بازنویسی کرده است، تمام مسائل سنتی و عقاید قرون وسطایی را درباره زنان تکرار می کند. مثلاً می گوید: «زنی که از زبان او شوهر در عذاب باشد یا او را رنجانیده باشد، آن زن به لعنت گرفتار است و جمله فرشتگان هفت آسمان بر او لعنت می کنند. رسول (ص) فرمود هر آن زنی که شوهر او را بخواند و او سرکشیده و فرمان نبرد، در خشم و لعنت خدای

چه دست و پائی و چه عربده و ادایی! گاهی به این دیوار می خورد و می افتد و برمی خیزد. گاهی به آن دیوار می خورد و می افتد و بر نمی خیزد. خانم با خدمتکاران کمک کنان کم کم او را کشان کشان تا به جامه خوابش می برند. خانم و خدمتکاران بینوایان آن طعام سرد شده بر تمام حرام گشته، تلخ تر از زقنبوت و ترش تر از قره قروت را می خورند و می خوابند. (۶) فردا باز آقا می خواهد تشریف ببرد پیش دوستان و خانم که چند روز است خرجی نگرفته است، می گوید: «امروز چند روز است که خرجی نداریم، حال آنچه ممکن است التفات کنید.» آقا در کمال تغیر می فرماید: «سه روز پیش پول دادم دیگر از کجا بیاورم؟ بلکه هرچه می دهم برای خود برمی دارید و مصرف می کنید...» زن بیچاره از ترس کتک خوردن ساکت می ماند و آقا روانه مجلس قمار می شود. کتاب دیگری که به همین دوره تعلق دارد خاطرات تاج السلطنه دختر ناصرالدین شاه است که فرانسه یاد گرفته و با عقاید نویسندگان غربی آشنا شده بود. تاج السلطنه عقاید جالب سیاسی و اجتماعی برای مبارزه با فساد و عقب ماندگی و بهتر ساختن وضع زنان در ایران دارد، و «خاطرات» او مدرک ارزنده ای است از اوایل نهضت آزادی زن

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 ♦Ingrown Toe Nail
♦Pediatric Foot ♦Ankle Arthroscopy ♦Diabetic Foot Care
♦Skin & Nail Conditions ♦Flat Feet & Orthotics

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

نیز البته درین تصمیم موثر بود. اما در بازگشت به تبریز چون به مدرسه آمریکایی ها می رود و دشمنی و اختلاف را همچنان بین شاگردان مسیحی و مسلمان مدرسه برقرار می بیند، با همه اصرار مدیر مدرسه، از ادامه کار در آن جا عذر می خواهد و به دعوت اداره فرهنگ تدریس عربی را در دبیرستان دولتی تبریز، که در آن زمان یگانه دبیرستان آذربایجان است، می پذیرد.

شورش روسیه و برانداختن امپراتوری نیکلای دوم و در پی آن انقلاب اکتبر ۱۹۱۷، در سراسر ایران موجب جنبش های بسیار می شود و در تبریز به حزب دموکرات آذربایجان به رهبری شیخ محمد خیابانی امکان ظهور می دهد. کسروی که به گفته خود با آنکه در شش سال دوره فشار بیش از دیگران زیاد دیده و سختی کشیده بود و با خیابانی و همراهمش نیز دوستی نزدیکی داشته، اما چون در دوره گذشته به دموکرات ها نپیوسته بوده است، در این زمان نیز خود را دور می داشته است، تا زمانی که می بیند کسان دیگری در برابر خیابانی می ایستند و حزب دیگری را به نام «دموکرات قانونی» پدید آورده اند و با او به نبرد می پردازند. ناگزیر او همراه با تنی چند به عنوان میانجی برگزیده می شود و خواه ناخواه به دموکرات ها می پیوندد. (۳) اما بعدها خود به عضویت گروهی به نام «تتفیدیون» در می آید که انتقادهایی به خیابانی و هوادار او میرزا تقی خان رفعت (سردبیر روزنامه تجدید: ارگان کمیته ایالتی حزب دموکرات آذربایجان) داشتند. (۴) پس از قیام خیابانی اینان نیز گروه خود را بر می اندازند و پراکنده می شوند. (۵)

در این زمان کسروی به کار در «عدلیه» دعوت می شود (۲۴ شهریور ۱۲۹۸)، اما به علت تهدید هواداران خیابانی نمی تواند در تبریز بماند و به آن کار ادامه دهد. بر جان خود بیمناک می شود و نهانی از تبریز خارج می شود و پس از پنهان شدن در جاهای گوناگون سرانجام خود را به تهران نزد دوستانش می رساند. در تهران ترجیح می دهد به جای ادامه کار در دستگاه فاسد و بدنام عدلیه تجربه کار معلمی خود را از سر گیرد و در پی این کار نزد علی اصغر حکمت رئیس کارگزینی وزارت فرهنگ می رود. او را به معلمی عربی می پذیرند و برای تدریس به دبیرستان ثروت می فرستند.

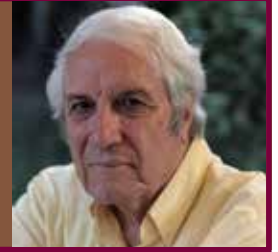
اقامت در تهران به او فرصت می دهد که به انجمن دوستداران زبان اسپرانتو راه یابد. کسروی در زمان تدریس در مدرسه آمریکایی ها با این زبان به صورت خود آموز آشنا شده بود. همچنین او به محفل بهاییان می رود و با ایشان بحث و جدل می کند و دلایل عقیدتی ایشان را رد می کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

احمد کسروی

بخش دوم

دکتر ایرج یارسی نژاد



در تابستان سال ۱۲۹۳ خورشیدی، در نخستین روزهای جنگ جهانی اول، کسروی در پی آموختن هرچه بیشتر دانش های نوین، خود را نیازمند آشنایی با زبان فرانسوی و انگلیسی می بیند. از زبان فرانسوی چیزهایی پیش خود آموخته، اما برای یادگرفتن انگلیسی تصمیم می گیرد به مدرسه برود. مدرسه آمریکایی ها (Memorial School) را در تبریز مناسب ترین جا می یابد. اما از آن جا که مدیر مدرسه به علت سن زیادش نمی تواند او را به عنوان محصل بپذیرد، به او پیشنهاد می کند که در آن مدرسه عربی درس بدهد و انگلیسی بیاموزد. حضور در آن مدرسه به کسروی فرصت می دهد که با شور و شوق بسیار به یادگرفتن انگلیسی از معلمان آمریکایی بپردازد و در همان سال از کلاس پنجم تا یازدهم را بیاموزد. از چیزهایی که ضمن این آموزش یاد می گیرد این که «برای یاد دادن زبانی به بیگانگان شیوه ای (متودی) باید داشت. و از این جا بود که برای یاد دادن عربی به شاگردان مدرسه شیوه ای را برگزیدم که بسیار سودمند درآمد. سپس کتابی در دو بخش به نام «النجمة الدرریه» از روی همان شیوه نوشتم که به چاپ رسید و سال ها در دبیرستان های تبریز درس خوانده شد» (۱)

نفاق و دشمنی میان شاگردان مسیحی و مسلمان مدرسه آمریکایی ها کسروی را به ستوه می آورد، خاصه آن که رفتن او به آن مدرسه و زبان انگلیسی خواندنش نیز دستاویز دیگری برای ملایان شهر شده بود که او را «بابی» و «بی دین» بخوانند. تعطیل تابستانی مدرسه به او فرصت می دهد که سفری به قفقاز کند، شاید در آن جا کاری بیابد و خانواده خود را نیز فربخواند. اما پس از دو ماهی اقامت در تفلیس چون نمی تواند کار مناسبی پیدا کند تصمیم به بازگشت می گیرد. دریافت تلگرام مادر که از بیماریش خبر می داد و نامه مدیر مدرسه آمریکایی ها که او را دعوت به از سر گرفتن کار می کرد

Shawn Ansari Presents

خانه برای فروش در یکی از بهترین نواحی سن حوزہ

Escape the hustle & bustle of Silicon Valley with this elegant Shea-built home with 1900+ Sq. Ft. of living space, and a nearly 9300 Sq. Ft. lot. Situated on a quiet cul-de-sac, enjoy modern amenities, luxurious comfort, & a manicured backyard in the prestigious Oak Canyon neighborhood of Almaden Valley. Experience an open concept chef's

kitchen with Cambria quartz countertops, Sapele wood cabinets, smart Bosch appliances, and Purotics reverse osmosis water filtration system. High tech features include solar power, remote controlled ceiling fans, sun tunnels, whole-house air refresher power fan, Samsung W/D, tankless water heater, Fleck water softener, and 3-car garage with EV charging port & Danby freezer. Other amenities include 5/8" Red Oak hardwood floors, Milgard dual pane windows, French doors and plantation shutters, fresh custom paint, top Union District schools, and proximity to trails, parks, shopping and FWYs. Buyer to verify square footage (residence & lot) and schools.

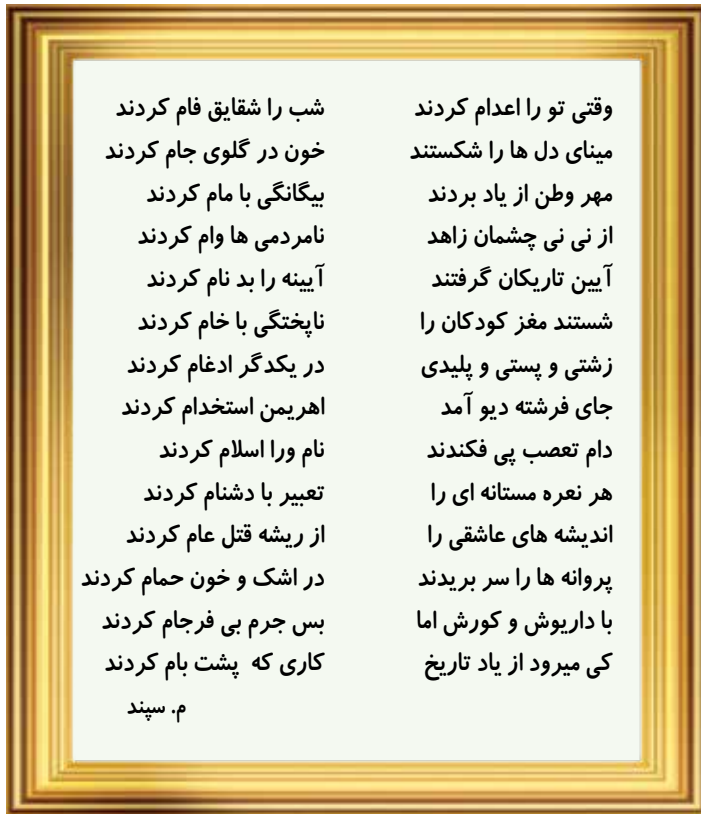


1517 Foster Court, Almaden Valley

Offered at \$1,748,000

این موقعیت استثنایی را از دست ندهید!

(408) 529-4574



را از یاد نخواهد برد و (ثبت است بر
جریده عالم دوام آنها، و پشت بام
مدرسه رفاه زیارتگاه رندان جهان
خواهد شد.

سپردند، اما دیدیم که نام آن دادگاه
ها را بیدادگاه گذاشتند و فرنام این
دادگاه ها را عدل اسلامی گذاشتند.
تاریخ ایران بی گمان نام این قهرمانان

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

Like Us On
facebook

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



دهد، اما من تا تیمسار دستش به
طرفم دراز شد ماهیچه های دستم را
محکم نگه داشتم و بهرحال از شدت
درد انگشتانم کاسته شد. اما آن
جناب سرهنگ از قیافه اش معلوم بود
که دستش درد گرفته. در همان لحظه
که تیمسار رحیمی با ما دست می داد
صدایی از بی سیم جیب بلند شد و
ستوانی فریاد می زد که «تیمسار یک
نفر نارنجک توی (ریو) ارتشی انداخت
و وارد جمعیت تظاهر کننده شد و نه
نفر از سربازان مرا کشت چکار کنم!»
تیمسار رحیمی گفت: «خونسرد باش،
به طرف مردم تیراندازی نکن چون
یک عده بیگناه کشته می شوند» و
ستوان ارتشی با فریاد خشم آگین می
گفت: «آخه تیمسار دارند ما را می
کشند و شما می گوئید به طرف کسی
تیراندازی نکن» و باز هم تیمسار
رحیمی می گفت: «درسته، گفتم
به مردم تیراندازی نکن» و صدای
بی سیم خاموش شد. ما گزارشات
شهرستان ها را به آگاهی تیمسار
رحیمی رساندیم و او برای دیدن ریوی
ارتشی که جلوی خانه آیت الله طالقانی
پارک شده بود رفت و دیگر ما او را
ندیدیم تا روزی که توی تلویزیون آقای
یزدی او را به محاکمه کشاند و بعد
هم عکس پیکر بی جان تیمسار رحیمی
در پزشکی قانونی و دیگر هیچ.
حالا سال ها از آن روزگار دردناک
گذشته است و بهترین و وطن پرست
ترین افسران ارتش و شهربانی به
جوخه های اعدام سپرده شدند.
دلاورانی که سرشان را دادند اما از
سر پیمان نشان نگذشتند. آنها آزادگانی
بودند که برای حفظ آزادی مردم
در کوچه و بازار ستم پرستان را
دستگیر می کردند و به دادگاه می
رسانیدند. افسر جانشین و من ساعت
دو پس از نیمه شب به اتفاق چند
مأمور به صف ایستادیم و خیردار
کوچکی داده شد و تیمسار از جیب
فرماندار نظامی پیاده شد و مانند
افسری فاتح جلو آمد و با ما دست
داد. آن سرهنگ افسر جانشین نمی
دانست تیمسار دست را فشار می

رادیو ۲۴ ساعته بامداد، ساکرامنتو

اخبار محلی، ایران و جهان - گزارش های گوناگون
گفتگو با دانشمندان، بزرگان علم و ادب
موسیقی روز - تفسیر مسائل سیاسی و ورزشی

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر



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

زبان های فارسی و انگلیسی نوشته است.

گفتارهای کتاب

کتاب بازشناسی قرآن در دوازده فصل نوشته شده و در متن آن سیزده نقشه و تصویر دیده می شوند. عنوان فصل های کتاب به ترتیب چنین است: نگاهی به زندگی محمد و تاریخچه اسلام، آیا محمد سواد خواندن و نوشتن داشته است؟، محمد و فرضیه نبوت، مبانی قرآن، تئوری های مهم قرآن، سوره های مکی و مدنی قرآن، تضادهای قرآن، ترجمه ها و تفسیرهای قرآن، زن در قرآن و اسلام، جن در قرآن، فلاسفه بزرگ اسلام و فلسفه های آنها، شخصیت محمد.

در پایان کتاب، کتاب نامه فارسی و عربی، کتاب نامه زبان های اروپایی و فهرست راهنما به چاپ رسیده اند. نویسنده کتاب از ۵۸ نویسنده ایرانی و عرب و ۱۱۸ سند و کتاب دیگر که به سایر زبان ها هستند برای نوشتن کتاب خود بهره برداری کرده است.

اشاره ای به برخی از آگاهی ها

نخستین فصل کتاب ویژه بررسی سرگذشت محمد و تاریخچه اسلام است. نویسنده کتاب می گوید دوران کودکی و نوجوانی پیام آور اسلام به دلیل یتیم بودن با محرومیت بسیار همراه بوده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

فاشیسم مذهبی سرمایه های ملی، معنوی و فرهنگی ما و از جمله جان و آزادی هم میهنان ما را به نام دین در معرض نابودی قرار داده و دم از ایجاد انترناسیونالیسم اسلامی می زنند و مرتکب آن چنان فجایع وحشت زایی شده اند که سینه تاریخ از ثبت آنها شرم دارد. دیگر سکوت را گناه تلقی کرده و به نگارش این کتاب می پردازم.»

نویسنده کتاب در جریان بررسی پیام های قرآن و در داوری هایش درباره آنها، آیه های قرآنی را با شرافت علمی در برابر خواننده می گذارد و می کوشد پرده های ابهام را به کنار بزند و در پایان حقیقت قرآن را به خواننده بنمایاند. در هر نکته ای به نوشته های نامدارترین تاریخ شناسان و حدیث نویسان عرب مانند ابن هشام، ابن الحق، طبری، الواقدی، ابن عباس، الرمخشری، عسقلانی و نیز به نویسندگان پرآوازه غرب اشاره می کند.

از دکتر روشنگر کتاب دیگری به نام «کورش بزرگ و محمد بن عبدالله» در سال ۱۳۶۹ و در ۳۲۳ صفحه منتشر شده است. در آخرین صفحه این کتاب نوشته شده است که نویسنده کتاب در رشته های حقوق، علوم سیاسی، روان شناسی و روابط بین المللی چندین دانشنامه دکترا دارد. وی بیش از ۲۰ کتاب در رشته های بالا به

اسلام شناسی

بخش سوم

دکتر احمد ایرانی



بازشناسی قرآن

«بازشناسی قرآن» یکی از کتاب های نادری است که تاکنون درباره نقد و بررسی قرآن و تجزیه اصالت آن به عنوان کتابی آسمانی نوشته شده است. نویسنده کتاب به دلیلی که به نظر می رسد بر همگان باید آشکار باشد نام ساختگی «دکتر روشنگر» را به جای نام واقعی خود به کار برده است.

دکتر روشنگر در پیش گفتار خود بر چاپ چهارم کتاب چنین می نویسد: «چاپ اول این کتاب در سال ۱۳۶۴ خورشیدی انتشار یافت و آنچنان مورد استقبال هم میهنان عزیز قرار گرفت که نویسنده کتاب فرصت نیافت حتی اشتباهات چاپی آن را در چاپ های دوم و سوم که هر یک با تیراژی چندبرابر چاپ های پیشین به انتشار رسید، تصحیح کند. اکنون چاپ چهارم این کتاب با تجدید نظر کامل به حقیقت جوین و دوستداران ادب و فرهنگ اصیل ایرانی تقدیم می شود. استقبال بی نظیر هم

میهنان گرامی از سه چاپ اول این کتاب نشانگر این واقعیت است که ایرانیان اصیل و پاک نهاد از رویای سنگین و کاذبی که مدت پانصد سال است، آخوندهای وارداتی شیعه گری بر آنها تحمیل نموده اند، بیدار می شوند.»

در همین پیش گفتار دکتر روشنگر چکیده ای از کتاب پرآوازه آیه های شیطانی نوشته سلمان رشدی را در هجده صفحه بیان کرده است. با خواندن این چکیده خواننده به دلایل خشم دیوانه وار خمینی و مسلمانان متعصب از نوشته های آن کتاب پی می برد و به سادگی در می یابد پیام های سلمان رشدی و افشاگری های او چه بوده اند.

با خواندن پیش گفتار بر چاپ اول کتاب، خواننده به انگیزه دکتر روشنگر از نوشتن کتاب بازشناسی قرآن پی می برد: «اکنون که گروهی ملای خودخواه از لابلای فسیل های پوسیده و کپک خورده تاریخ سر بدر آورده اند و با ایجاد یک سیستم

معرفی کتاب

معمای نفت و تغییر رژیم در ایران

«نقض قوانین سازمان ملل، سیاست و خودمختاری آبر قدرت ها»

تاراجگران نفت در خلیج فارس

نویسنده: مایک رهبریان

در این کتاب، به منظور بر طرف ساختن آشفتگی ها و دردهای اجتماعی در جهان «به ویژه ایران و خاورمیانه» پیشنهادات و راه حل های 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



ملت های ایران و خاورمیانه در آتش کشمکش های تاراجگران نفت در خلیج فارس

این ندای اطلاعاتی نویسنده کتاب است که دردهای اجتماعی ملت های ایران و خاورمیانه را به تصویر می کشاند و با زبان ساده برابر با قوانین بین المللی، راه چاره و رهایی از ظلم و تجاوز را با پیشنهادات کامل اعلام می کند.

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

Handmade Rugs, Variety of Designs (Tabriz, Naeen, Kashan & Qom)

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

از شما دعوت می کنیم که از نفیس ترین مجموعه فرش های ایرانی نو و آنتیک دیدن فرمایید!



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید، فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Wash
&
Repair*

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

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

که اگر هرچه زودتر از محاصره و پی گیری کار هرات و افغانستان دست نکشید ما به فارس و کرمان لشکر می کشیم و آنجا را ضبط می کنیم. آنگاه محمدشاه می نویسد من صلاح ندانستم که با دولت انگلیس وارد جنگ شوم چون دو سال بود که ما با ازبک ها و افغان ها در کشاکش بودیم و بیم از دست دادن جبران ناپذیری می رفت. به همین جهت فرمان بازگشت و عقب نشستن دادم. به عقیده انگلیس ایران و افغانستان هر دو تهدیدی برای هندوستان بودند و انگلیس به هیچ وجه حاضر نبود هند را از دست بدهد و راه نگهداری هند را در حفاظت آنجا از حمله خیالی دولت روسیه می دانست که از طریق شمال ایران به آنجا راه یابد بنابراین با تصمیم دولت انگلیس و امیرپنجاب (هندوستان) و شجاع الملک که دولت انگلیس او را برای حکومت افغانستان در نظر گرفته بود قرار شد هیتی به سوی کابل عزیمت کنند و زمینه را برای اخراج دوست محمدخان حکمران کابل که به شدت دوستدار ایران بود و برادرش «کهندل خان» حاکم قندهار را فراهم کنند و شجاع الملک را که دوست و متحد انگلیس بود و در آن زمان وظیفه خوار دولت هندوستان بود بر حکومت کابل بنشانند و عمال دولت انگلیس با باز کردن سر کیسه های پول مردم افغانستان را به اطاعت وادارند و همه این ها به خاطر این بود که دست دولت ایران را از افغانستان کوتاه کنند و دوست محمدخان، هم پیمان ایران را از افغانستان برانند. نقشه انگلیس عملی شد، شجاع الملک زیر نظر دولت انگلیس و با کمک امیرپنجاب انتخاب شد و بلافاصله وزیر مختار دولت انگلیس مقیم تهران (مستر مکنایل) اعلامیه ای صادر کرد مبنی بر اینکه از این پس روابط حسنه مابین ایران و انگلیس قطع می شود و علت آن را تجاوز قشون ایران به افغانستان و پیشروی ایران در آنجا دانست و اطاعت امیر دوست محمدخان و برادرانش را در برابر ایران مستمسک و بهانه این لشکر کشی اعلام کرد و در ضمن «دوست محمدخان» حکمران کابل کوشش می کرد تا مابین عشیره ها و طوایف گوناگون افغانستان اتحادی برقرار باشد و معتقد بود که این اتحاد از نفوذ بیگانگان در خاک افغانستان جلوگیری می کند و این دقیقاً آن چیزی بود که دولت انگلیس به شدت با آن مخالف بود چون اصولاً آنها به هر جا قدم می گذاشتند در ابتدا به تفرقه انداختن و جدایی بین اقوام مختلف آنجا می پرداختند. این لشکر کشی ظاهراً به بهانه آمدن محمدشاه به افغانستان بوده است ولی در واقع حکومت انگلیس قصد اشغال افغانستان و مسلح کردن ممالک آسیای مرکزی را بر ضد ایران داشته است که در این تاریخ بواسطه نزدیکی به دولت روس اسباب ناراحتی خیال اولیای امور انگلیس را فراهم کرده بود. داستان این لشکر کشی داستانی بس غم انگیز و رقت بار است زیرا از این لشکر چهل هزار نفری که به افغانستان اعزام کردند تنها یک طیبب زنده ماند و جان سالم به در برد که توانست شرح این اتفاقات را بعدها عرضه کند. این قشون چون به افغانستان وارد شد کابل و قندهار و غزنه را متصرف شدند و دوست محمدخان حکمران کابل را به اسارت گرفتند و دیگر برادران او و «کهندل خان» به دولت ایران پناهنده شدند و انگلیسی ها شجاع الملک را بر تخت سلطنت افغانستان نشاندند و در واقع او دست نشانده ای بی اختیار بود زیرا خود ایشان زمام امور را در دست گرفتند و در صندوق های طلا را باز کردند و محتویات آن را برای مطیع ساختن مردم افغانستان خرج کردند و به سیاستی بسیار بد و فاسد اقدام کردند. و در واقع شجاع الملک حاکمی تحت نظارت دولت انگلیس بود. گرچه روش ایشان در ابتدا با موفقیت همراه بود، اما در آخر کار این سیاست شکست خورد و واژگون شد و به خرابی های بسیار منجر شد.

(این موضوع را در شماره آینده دنبال خواهیم کرد)



چگونگی جد شدن هرات از ایران

در مبحث شماره گذشته سخن بدانجا رسید که چون محمدشاه، شاه ایران برای محاصره هرات به آنجا لشکر کشید و ده ماه آنجا را در محاصره داشت، دولت انگلیس که همیشه خود را قیم مردم خاورمیانه می داند، از بیم دوستی دولت روس با ایران و برای تهدید دولت ایران به جزیره خارک لشکر کشید و با تهدید محمدشاه که اگر از هرات عقب نشینی نکند، انگلیس به ایران اعلان جنگ می دهد و شاه را وادار به عقب نشینی کرد.

متأسفانه در آن زمان در عالم سیاست ایران مرد سیاسی یا سپاهی منسجم نبود و بازهم شوربختانه بعضی از پادشاهان قاجار با دسیسه های دشمنان و همدستی روس و انگلیس وزیران لایق و کارآمد خود را نیز از بین می بردند. در آن زمان قایم مقام فراهانی، مردی لایق و کاردار و نویسنده ای پر دانش، وزارت محمدشاه را برعهده داشت که با همین دسیسه ها محمدشاه فرمان داد تا او را خفه کنند یا همچون امیر کبیر، بزرگمرد ناجی ایران که به فرمان ناصرالدین شاه و دسیسه های مادر شاه «مهدعلی» و نیرنگ بازی دولتین روس و انگلیس به قتل رسید و باز هم یک بار دیگر ایران را سال های سال به عقب رانند، سیاست کثیفی که مدام و مدام از طرف ایشان بر ضد سرزمین ایران اعمال می شد. و فرمان قتل امیر کبیر لکه ننگی بود که هرگز از دامن ناصرالدین شاه پاک نشد. محمدشاه در بازگشت از محاصره هرات و یک منزل دور شدن از آنجا نامه ای نوشت که شرح آن از این قرار است. او می گوید:

زمانی که ما به خراسان آمدیم تا از آنجا به برقراری امنیت در آن ناحیه و شمال افغانستان که در ناآرامی به سر می برد بپردازیم، بزرگان همه آن ولایات به یاری و کمک آمدند. از غوریان و بادغیس و فیروز کوه هزاره و بسیار جاهای دیگر و قشونی بزرگ فراهم شد که کمال رضامندی را از آن داشتم و آذوقه و بُنه به کفایت موجود بود و سردار دوست محمدخان و حکام قندهار و بزرگان سیستان و بلوچستان نامه ها فرستادند که در صورت لزوم ما تحت انقیاد و مطیع دولت ایران هستیم که در این زمان با اینکه سه نفر ایلچی انگلیس در سه عهدنامه مجزا، تعهد داده بودند که ما را به کار افغانستان و روابط آن با ایران کاری نیست با این حال چون حکام آنجا را مطیع و فرمانبردار پادشاه ایران دیدند بلافاصله کشتی های جنگی خود را به خاک ایران یعنی به جزیره خارک فرستادند و به پادشاه ایران پیام دادند

معرفی کتاب

«یادها و دیدارها»، نه صرفاً دفتر خاطرات ایرج پارسى نژاد، بلکه سندی است موثق که گوشه‌هایی از خلیقات و منش و رفتار جماعتی از کوشندگان عرصه ادبیات و فرهنگ و هنر ایران را در پنجاه سال اخیر آشکار می‌کند. خواننده کتاب با برخی از خصلت‌ها و افکار و عقاید نام‌آوران زمانه چون بدیع‌الزمان فروزانفر، پرویز ناتل خانلری، عبدالحسین زرین‌کوب، عباس زریاب خویی، محمدجعفر محبوب، ایرج افشار، سیروس پرهام، داریوش شایگان، شاهرخ مسکوب، نجف دربابندری، نادر نادرپور، محمدرضا شفیعی کدکنی، محمدرضا شجریان، بهرام بیضایی، عباس کیارستمی و... آشنا می‌شود و نکته‌های خواننده و نشنیده بسیاری می‌یابد.



برای تهیه کتاب «یادها و دیدارها»، لطفاً با شرکت کتاب در لس آنجلس تماس حاصل فرمایید.

(۳۱۰) ۴۷۷-۷۴۷۷

مراکز پخش ماهنامه پژواک در وست وود



فتو نگاه
گالری عشق
کتاب فروشی پارس





برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های نوامبر و دسامبر ۲۰۲۱

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612

www.iccnc.org

(510) 832-7600

info@iccnc.org or Pr@iccnc.org

facebook.com/ICCNCORG

Telegram: @iccnc



چو عضوی به دَرْدِ آوَرْد روزگار

برای بسیاری از ما، زمستان فصل تعطیلات و گردهمایی‌های خانوادگی است. اما برای مردم پی‌سریناه، زمستان چالشی پرچمانه است و هوای سرد و سوز زمستان، زندگی در خیابان را دشوارتر از حد معمول می‌کند. لذا تامین بخشی از نیازهای هموعان ما می‌تواند اندکی از آلام و رنج‌های آنها را کاستی دهد و همزمان حس زیبای نועدوستی و خیرخواهی را در ما تقویت کند. لطفاً پتو، کیسه خواب، لباس گرم و جوراب شسته و تمیز و کمتر استفاده شده را به مرکز اهدا کنید. ما آنها را بین بی‌خانمان‌های اوکلند توزیع خواهیم کرد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت (WWW.ICCNC.ORG) و شبکه‌های اجتماعی مرکز مراجعه کنید.



دعای کمیل و نماز جمعه

دعای کمیل ساعت ۹ شب پنج‌شنبه‌ها

نماز جمعه ساعت یک عصر

توجه: مراسم نماز جمعه به صورت حضوری و با رعایت فاصله اجتماعی، ساعت ۱ عصر جمعه‌ها به امامت آقای راشد سلیم برگزار می‌شود.

اطلاعیه درباره تغییرات درس‌گفتارهای دکتر سروش

به اطلاع علاقه‌مندان به درس‌گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش در شمال کالیفرنیا می‌رساند که به جز درس‌گفتار شرح دفتر ششم مثنوی، بقیه درس‌گفتارهای ایشان به مدت دو ماه تعطیل خواهد بود.

دروس مثنوی از روز یکشنبه سوم اکتبر شروع و احتمالاً تا پایان ماه نوامبر، به صورت هفتگی در ساعت ۱۱ صبح به وقت کالیفرنیا، ۲ عصر به وقت شرق آمریکا و کانادا و ساعت ۹ و نیم شب به وقت ایران از طریق زوم و به صورت آنلاین برگزار خواهد شد.

کلاس‌های علم و دین برگزار نمی‌شود و پس از دو ماه از سر گرفته خواهد شد.



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



موفقیت بدون حمایت، بدون سرمربی

پیام یونسی پور

تیم ملی هاکی زنان ایران در نخستین حضور خود در عرصه بین‌المللی، به مقام نایب قهرمانی رقابت‌های بین‌المللی امارات رسید. دختران ایران پس از شکست میزبان، به فینال مسابقات رسیدند و مغلوب روسیه شدند، همان تیمی که پیش از این، در همین تورنمنت مغلوب تیم ملی دختران هاکی ایران شده بود. شکست دادن روسیه و همین‌طور نایب قهرمانی در اولین حضور بین‌المللی، اتفاقی ویژه برای ورزش زنان ایران است. از تاریخچه هاکی زنان ایران چه می‌دانیم؟

سال ۱۹۰۸ میلادی، یعنی ۱۱۳ سال پیش از این روزها، فدراسیون بین‌المللی هاکی روی یخ تاسیس شد. صد و یازده سال زمان برد تا ایران صلاحیت تاسیس و رسمیت یافتن فدراسیون هاکی روی یخ را پیدا کند. نخستین شرط، برخورداری از یک سالن استاندارد پیست یخ در ایران بود، آنچه در تمام این سال‌ها، در ایران وجود نداشت. شاید نخستین توجه، گرم‌سیر بودن جغرافیای ایران باشد. اما پایین‌تر از ایران، در نقطه‌های کوپری، امارات متحده عربی از دو دهه قبل تیم ملی زنان و مردانش را در رشته هاکی روی یخ تبدیل به قطب خاورمیانه کرد. همین قطب، در نخستین رویارویی با تیم ملی زنان ایران، در کشور خودش شکست خورد.

تیم ملی زنان هاکی روی یخ ایران از سال ۱۳۹۹ شکل گرفت، تیمی که اساساً ماهیتش را اسکیت‌بازهای باشگاه «این‌لاین اسکیت» در تهران شکل می‌دادند. ابتدای سال ۱۳۹۹، فدراسیون هاکی روی یخ ایران از سوی فدراسیون بین‌المللی به رسمیت شناخته شد اما چون طی تمام این سال‌ها هیچ آموزش پایه‌ای برای نوجوانان و جوانان در این رشته ورزشی وجود نداشت، از برخی اسکیت‌بازها و ستاره‌های این ورزش دعوت شد که رشته هاکی روی یخ را تجربه کنند. در نهایت اما دختران تیم این‌لاین اسکیت همگی به عضویت تیم ملی هاکی روی یخ ایران درآمدند، تیمی که البته فدراسیون ملی هاکی روی یخ ایران حاضر به حمایت مالی آن نبود. تیمی که در امارات با دو بار پیروزی مقابل میزبان و یک پیروزی و یک شکست مقابل روسیه، به نایب قهرمانی آسیا رسید، با حمایت «ایران‌مال» در این مسابقات شرکت

کرده بود. داستان کادرفنی آن هم بی‌شبهت به تیم ملی فوتبال زنان ایران نیست. تیم ملی فوتبال دختران ایران پیش از حضور در رقابت‌های انتخابی جام ملت‌های آسیا، با مشکل حراستی در زمینه استفاده از کادرفنی روبرو شده بود. «مریم ایراندوست»، سرمربی تیم ملی زنان ایران پدرش را به عنوان مدیر فنی این تیم معرفی کرد، مردی که در اکثر موارد به دلیل مداخله حراست وزارت ورزش و جوانان، مجبور می‌شد روی سکوها بنشیند. این‌جا ایران است و شما حتی اگر پدری باشید که در هفتمین دهه زندگی خود قدم می‌زنید هم نباید کنار زمین فوتبال، بازی دختران محجبه را ببینید. روی سکوها اما گویا ایراد شرعی ندارد. نصرت ایراندوست در هیچ یک از اعزام‌های خارجی، تیم ملی زنان کشور را همراهی نکرد و همین مشکل برای «جلال بشرزاد»، دیگر مربی تیم ملی دختران ایران هم وجود داشت. او از روی سکو، دروازه‌بان‌های دختر ایران را تمرین می‌داد.

«کاوه صادقی» به صورت هم‌زمان سرمربی تیم ملی زنان و مردان هاکی روی یخ ایران است. اما حق نداشت دختران هاکی‌باز ایران را در رقابت‌های بین‌المللی امارات همراهی کند. پس «اعظم سنایی»، کاپیتان تیم ملی زنان هاکی روی یخ را به عنوان جانشین خود انتخاب کرد. حراست وزارت ورزش و جوانان حضور مربی مرد در کنار تیم ملی زنان هاکی روی یخ را ممنوع و غیرشرعی اعلام کرده بود. تیم ملی زنان ایران بدون سرمربی و با هدایت کاپیتان خود به مسابقات بین‌المللی امارات اعزام شد. هدفش کسب تجربه برای حضور در مسابقات آسیایی فیلپین بود که قرار است اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱ برگزار شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

مشاوران آگاه و با تجربه در خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

تخصص ما، تجربه ۴۰ ساله ماست

قصد خرید یا فروش خانه دارید؟

شما می‌توانید با پرداخت فقط **۱ درصد کمیسیون**، خانه خود را با ما لیست کنید و

همچنین با خرید خانه رویایی تان، **۱ درصد کردیت** مبلغ خرید خانه به شما تقدیم خواهد شد!

برای خرید و یا فروش خانه، تان این موقعیت استثنایی را از دست ندهید!

Why pay more when you don't have to!

You can list your property with us at only **1% commission** & save thousands of dollars.

You can also buy your dream home with us & get **1% credit** towards your purchase price.

TuuKasa Real Estate

DRE# 02067436

(408) 369-2020

Email: info@tuukasa.com

339 Saratoga Ave., Ste. 300, San Jose, CA 95129

نگاهی به گزارش «پایش فقر در سال ۱۳۹۹»

بیش از یک سوم جمعیت ایران در «فقر مطلق» هستند

وزارت کار در تازه‌ترین گزارش سالانه «پایش فقر» به بررسی وضع معیشت مردم ایران پرداخته. گزارش جدید وزارت کار ایران نشان می‌دهد که بیش از یک سوم جمعیت ایران در «فقر مطلق» زندگی می‌کنند. بیابید به مهم‌ترین نکته‌های این گزارش نگاهی بیندازیم.

بنابر این گزارش «نرخ‌های تورم ۴۷.۵ و ۲۲ و ۴۹ درصدی (نقطه‌به‌نقطه) در سال‌های ۱۳۹۷ تا ۱۳۹۹ هزینه زندگی را افزایش داده و در نتیجه خط فقر را نیز ۳۸ درصد در سال ۱۳۹۹ نسبت به سال ۱۳۹۸ بالا برده.»

در این گزارش آمده در سال‌های ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۶ [در بازه زمانی مذاکرات، به‌دست آمدن توافق و اجرای برجام] «نرخ تورم از ثبات نسبی برخوردار بوده و نرخ تورم در این سال‌ها به طور متوسط سالیانه (نقطه‌به‌نقطه) ۱۰.۲ درصد بوده.» اما زمستان ۱۳۹۶ «با تغییر در انتظارات تورمی به علت احتمال تغییر در مناسبات بین‌المللی (روی کار آمدن ترامپ و احتمال خروج از برجام) و افزایش نسبی قیمت دارایی‌ها از جمله دلار، نرخ تورم رو به افزایش گذاشت و با خروج آمریکا از برجام در اردیبهشت ۱۳۹۷، شدت گرفت.» بر این اساس «بالاترین نرخ تورم نقطه به نقطه در اردیبهشت ۱۳۹۷، ۵۲.۱ درصد بوده.» درست زمانی که ترامپ اعلام کرد که آمریکا از برجام خارج شده و تحریم‌ها علیه ایران بازگشتند.

این گزارش همچنین به چرایی افزایش نرخ تورم هم پرداخته: «نرخ تورم در سال ۱۳۹۸ روند رو به کاهش داشت، اما در سال ۱۳۹۹ با کاهش شدید درآمدهای نفتی (از محل قیمت نفت و تحریم‌ها) و رشد پایه پولی و نقدینگی (به علت کسری بودجه دولت و سیاست‌های حمایتی کرونا)، دوباره رو به افزایش گذاشت. در مجموع اصلی‌ترین عامل تورم در همه سال‌ها رشد نقدینگی بوده و شوک‌هایی مانند خروج از برجام و کرونا، باعث شدت گرفتن تورم در سال‌های ۱۳۹۷ به بعد شد.» همچنین در ادامه آمده «سال ۱۳۹۹ با شوک کرونا آغاز شد و همین موضوع باعث شد تا در کنار رفاه از دست رفته

در دهه ۱۳۹۰، سال ۱۳۹۹ شرایط بدتری را برای معیشت خانوارها در پی داشته باشد. رشد تولید ناخالص داخلی در ۹ ماهه اول سال ۱۳۹۹ برابر با ۱.۲- درصد بوده که عمدتاً از محل رشد منفی بخش خدمات (که سهم حدود ۵۰ درصدی در اشتغال دارد) بوده.» طبق آمار ارائه شده در گزارش رسمی وزارت کار، «درآمد سرانه ایرانیان در سال ۱۳۹۸ نسبت به سال ۱۳۹۰ در حدود ۳۳ درصد کاهش داشته است.»

این گزارش به اشتغال و ضربات کرونا به آن هم اشاره کرده و گفته بین پاییز ۹۳ تا پاییز ۹۸ حدود سه میلیون شغل ایجاد شده که شاغلان غالباً جوانان دهه ۷۰ بودند و در مشاغل غیر از مشاغل رسمی. اما «در بهار سال ۱۳۹۹ در حدود یک و نیم میلیون شغل و در مجموع کل سال یک میلیون شغل از دست رفته.» اکثر این یک و نیم میلیون شغل از دست رفته همان‌هایی بودند که حد فاصل ۹۳ تا ۹۸ ایجاد شده بودند، مشاغل غیر رسمی بودند و «بیش از ۶۰ هزار شغل برای افراد دارای اشتغال ناقص بوده است»، کسب و کارهایی که نوپا بودند و اجتماع‌محور.

به نوشته این گزارش «داده‌های شاپرک نشان می‌دهد که سهم هزینه‌های خوراک از کل هزینه‌های خانوار (به عنوان یک شاخص رفاهی که هرچه کمتر باشد به معنای رفاه بیشتر است) در سال ۱۳۹۹ افزایش یافته. سهم خوراک از کل هزینه در سال ۱۳۹۹ به ۲۳.۴ درصد رسیده که نسبت به سال ۱۳۹۸ که ۲۲.۱ درصد بوده افزایش داشته و نشان‌دهنده کاهش سطح رفاه خانوار است. همچنین بر اساس این داده‌ها مجموع هزینه‌های مصرفی خانوار در سال ۱۳۹۸ تا ماه دوم سال ۱۳۹۹ همواره رشد منفی داشته که وام یک میلیون تومانی کرونا نقش مؤثری در مثبت شدن رشد هزینه‌های مصرفی خانوار از ماه سوم سال ۱۳۹۹ داشته.»

به نوشته این گزارش «در مجموع شوک تحریم و شوک کرونا هر دو بر وضعیت معیشت خانوار مؤثر بوده. شوک تحریم موجب کاهش شدید درآمدهای دولت، افزایش کسری بودجه و تورم‌های فزاینده شده و هزینه‌های خانوار را به شدت افزایش داده. در کنار آن، تحریم موجب کاهش صادرات نفتی و غیر نفتی و کوچک شدن اقتصاد شده و رشد اقتصادی منفی را در پی داشته و در نهایت به کاهش درآمد سرانه ایرانیان منجر شده، بنابراین، مهم‌ترین عامل اثرگذار بر وضعیت معیشتی خانوار، در دهه ۱۳۹۰ تحریم‌ها بوده.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲



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

صحنه شورش های خیابانی هم که بخشی از جستجوی آنان را رقم می زند چون در می یابند «بابک» به گروه های آنارشیستی پیوسته، در واقع صحنه های واقعی است



ملیکا فروتن

که پیشتر فیلمبرداری شده و «اعتمادی» از آن برای پیش برد فیلمش استفاده می کند.

نقش «پری» را «ملیکا فروتن» یک بازیگر ایرانی-آلمانی که اکثر فعالیتش در تلویزیون آلمان است ایفا می کند که به عمق و شخصیت «پری» می افزاید و توانسته با زیبایی شرقی اش به این کاراکتر، بُعد ویژه ای بدهد و بار سنگین فیلم را بدوش بکشد.

«پری» فیلمی است دیدنی، عمیق، قابل تعمق و ارزشمند که برای کار نخست فیلمسازش پوئن مخصوصی به ارمغان می آورد.

کیوتر با کیوتر، باز با باز...

در مورد هم جنس گرایان ایرانی، فیلم های متعددی چه در ایران و چه در خارج ساخته شده که اکثرا مستند بوده است. این بار «فراز شریعت» که خود «گی» هست، فیلمی داستانی عرضه کرده که براساس زندگی شخصی خودش است. «شریعت» متولد و بزرگ شده نسل دوم ایرانی های آلمان است. محیط را بالطبع می شناسد، با چالش های آن آشناست، و گرچه ظاهرا با تمام آن شرایط کنار آمده یا خو گرفته، اما هنوز به خاطر نژادش وصله ناچور جامعه آلمان به حساب می آید. «گی» بودن او در میان خانواده سنتی اش با دشواری هایی روبرو است و از طرف دیگر، فضای آلمان و در کل، در اکثر کشورهای غربی، پذیرش مهاجران خارجی برای ساکنان اصلی آن کشورها هنوز قابل قبول نیست. حتی موقعی که جوان



صحنه ای از فیلم «No Hard Feeling»

ایرانی، شخصیت اصلی فیلم، با یک مرد آلمانی رابطه جنسی برقرار می کند، مرد آلمانی به مهاجر بودن او اشاره می کند، در حالی که لحظاتی قبل، پیش از عمل جنسی، مهاجر بودن او برایش اهمیت نداشت.

«شریعت» این تبعیض نژادی را در لابلای داستان و برخورد قهرمانش با افراد دیگر جا می دهد تا روی این معضل هم تکیه کند که تا چه حد مهاجران خارجی با جوامع تازه ساکن شده شان مشکل دارند و اغلب کوشش شان برای حل شدن در آن جوامع به بن بست و سرخوردگی می انجامد.

«شریعت» حتی از این حد فراتر می رود و می کوشد صحنه سکس میان دو مرد را بی پرده به نمایش بگذارد تا ضمن شوکه کردن تماشاچی، تابوی سکس میان همجنس گرایان را نیز از میان بردارد. فیلم او بی پرده، رُک، و در لحظاتی دشوار برای تماشا است. اما آنچه او در فیلمش عرضه می کند، برای هر تماشاگری قابل پذیرش نیست.

No Hard Feeling نخستین فیلم بلند «شریعت» است بعد از چند فیلم کوتاه، و معلوم نیست با محور کردن خود در چنین سبک فیلمی، آیا خواهد توانست با فیلم های بعدیش با تماشاگر غیر LGBT هم رابطه برقرار کند یا نه.

دنیای سینما

سعید شفا

پری

یکی از بهترین فیلم های ساخته شده فیلم سازان ایرانی در خارج «پری» ساخته «سیامک اعتمادی» است. داستان زن و شوهری مذهبی که برای دیدار فرزندشان «بابک» عازم یونان می شوند تا او را بعد از سال ها ملاقات کنند. با نخستین صحنه های فیلم، اعتمادی، تماشاگر را با کلیه شخصیت های فیلم، ایده هایشان و محیط در یک فاصله کوتاه آشنا می کند.

مرد در ابتدای ورود به فرودگاه آتن در جستجوی نمازخانه است. پسرشان «بابک» به استقبال شان

نیامده و تلفن های آنان بی جواب می ماند. زن قدم پیش می گذارد و عازم محل زندگی «بابک» می شوند. در همین چند لحظه، با مردی که نمونه جامعه مرد سالار و مذهبی ایران است آشنا می شویم، با جوانی که به خارج اعزام شده و غایب است، بدون آنکه او را ببینیم، آشنا می شویم که با جذب شدن یا کنار نیامدن با

محیط و فرهنگ جدید، پل های پشت سرش را خراب کرده و به همین دلیل نمی تواند با پدر و مادرش روبرو شود.

زن اینجا، نمونه همان زن قوی و استوار در جامعه ایران است که همواره نقش اصلی را در زندگی خانواده ها ایفا می کند. کوشش این زن و مرد در یک کشور غریب و ندانستن زبان، بدون یک آشنا، در همان ابتدا، چالش های بی شماری را در سر راه آنان پهن می کند. این چالش ها را گرچه حس مادرانه با لجاجت و پشتکاری

یکی یکی از پیش شان بر می دارد، اما در انتها، به جایی منتهی می شود که زن خود را رها شده از قید و قيود جامعه ای که می آید آزاد می یابد، اما آیا خواهد توانست گمشده اش را پیدا کرده و نگرانی اش را پشت سر بگذارد؟

از آنجا که «اعتمادی» سال ها است در یونان زندگی می کند، بی علت نیست که زمینه داستانش را در این کشور قرار



صحنه ای از فیلم «پری»

می دهد که با آن آشنا است. همین آشنایی با محیط، جاسازی داستانش را در آن تا حدی آسان می کند تا روی شخصیت های فیلم تمرکز کند. اما استفاده بیش از اندازه شب در فیلم، درحالیکه این زن و شوهر دائم در حال جستجوی پسرشان هستند (از روز کمتر استفاده شده، شاید به دلیل خلوت بودن خیابان ها در شب برای فیلمبرداری بوده باشد)، تا حدی تعادل زمان را به هم می ریزد.

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

حالا تولدهای دسته جمعی در فیس بوک انجام می گیرند با عکس کیک های مصنوعی و دسته گل های مصنوعی. قدیم ها حتی در انتخاب کارت ها چقدر دقت می کردیم. مثلا توجه می کردیم که خواهرمان گل بنفشه دوست دارد و ما کارتی برایش انتخاب می کردیم که با گل بنفشه تزئین شده باشد. اما حالا دیگه مهم نیست. فقط کارتی را در فیس بوک انتخاب می کنیم که رویش نوشته تولدتان مبارک، آنهم به زبان خارجی و کیک را انتخاب می کنیم که مثلا با شکلات یا توت فرنگی تزئین شده و برای مان مهم نیست که طرف مقابل چه نوع کیک دوست دارد و فقط منتظریم که کامنت های شیرین و دلپسند دریافت کنیم. مسئله مهمتر این است که این کارت یا کیک فقط برای تولد ما فرستاده نمی شود. حداقل پنج یا شش نفر دیگر هم بطور دسته جمعی آن را دریافت می کنند و در صفحه فیس بوک حداقل اسم شش نفر نوشته می شود که کیک و گل مصنوعی را دریافت کنند و جالب تر اینکه هر شش نفر از عطر گل ها و مزه کیک تعریف می کنند. نمی دانم چرا در این چهل و چند سال عادت کرده ایم که گول بخوریم و همدیگر را گول بزینیم و بدتر از همه اینکه خودمان را گول بزینیم. گاهی اوقات در صحبت های دوستانه می شنوم که یکی می گوید: «پروین چه دسته گل قشنگی برایم فرستاده بود.» کنجکاو می شوم و می پرسم: «از آلمان؟» و دوستم می گوید: «بله از آلمان.» می گویم: «چه خرجی روی دستش گذاشته ای.» و او با خنده می گوید: «نه بابا توی فیس بوک برایم فرستاده بود.»

واقعا متاثر کننده است که ما دیگر عادت کرده ایم که گولمان بزینند. از گل های فیس بوکی تعریف می کنیم. از کیک شکلاتی فیس بوکی دهان مان آب می افتد. من که دیگر از این تولدهای دسته جمعی فیس بوکی حالم بهم می خورد. مگر خریدن یک کارت تولد برای یک دوست و پست کردن آن چقدر وقت می گیرد. اگر از عروسی های دسته جمعی تقلید می کنید، آنجا اقلا عروس و دامادها وجود خارجی دارند. دست

در دست هم شادی کنان به دنبال سر نوشت می روند. اگر با کمال تأسف از مراسم ناخوشایند دیگری که آنهم دسته جمعی است تقلید می کنید که باورنکردنی است. اما برای تولد حالا که در فیس بوک مراسم را انجام می دهید اقلا آن را دسته جمعی نکنید. برای هر دوست احترام قائل شوید و تولدش را با چند دوست دیگر دسته جمعی تبریک بنگوئید و عکس یک کیک را برای چند نفر فرستید چون ممکن است به همه نرسد و ناکام از خوردن کیک از جا برخیزند.



نوشخند و پوزخند

لیخند و زهرخند

عزت کوردوزی (الهی)

etratelahi@aol.com

تولدهای دسته جمعی

یادش بخیر جشن تولدهای قدیم، البته نه خیلی قدیم، ولی منظورم پیش از اینترنت و فیس بوک و این داستانهاست.

آنوقت ها از چند ماه پیش از تولد مادر، پدر، بچه ها یا دوستان در فکر روز تولدشان بودیم. کادوی مورد علاقه شان را از قبل تهیه می کردیم و کیک مخصوص تولد را نیز سفارش می دادیم. گاهی اوقات، مخصوصا دوستان مان را سورپرایز می کردیم و بدون آنکه متوجه باشند همه دوستان مشترک را خبر کرده و در محل مورد علاقه دوستی که تولدش بود. جمع می شدیم. چراغ ها را خاموش می کردیم و دل توی دل مان نبود تا وقتی که آن دوست عزیز در در باز کند و ما چراغ ها را روشن کنیم و فریاد تولدت مبارک را به گوشش برسانیم. حتی گل هایی را که سفارش می دادیم گل های مورد علاقه دوست یا پدر یا مادرمان یا کسی بود که برایش جشن تولد گرفته بودیم. چه هیجانی داشتیم وقتی که آن شخص کارت های تولدش را دانه دانه باز می کرد و می خواند و سر به سر نویسنده کارتها می گذاشت. مجلس حال و هوای به خصوصی به خود می گرفت.

حالا همه سنت ها را فراموش کرده ایم و عادات خوب گذشته را از یاد برده ایم. نه این وری هستیم و نه اون وری. استیک را با قورمه سبزی می خوریم و ودکا را در لیوان خیار و سکنجبین می ریزیم و پز هم می دهیم که ابتکار جالبی کرده ایم. اصولا همه چیز دسته جمعی شده است. مردن ها دسته جمعی، عروسی ها دسته جمعی و بدتر از همه تولدها هم دسته جمعی شده. ولی ایکاش این دسته جمعی شدن تولد در مجلسی، در هتلی و یا در خانه ای انجام می شد.



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

TARIM
GLOBAL CUISINE
RESTAURANT AND BANQUET



New Persian Menu



Siamak Jastan
Live On Stage

19930 Stevens Creek Blvd,
Cupertino, CA 95014

(408) 996-9606
www.tarimcupertino.com

Live Music
Every Saturday

منطقه فضول آباد

حرف های دوستم که عکاسی می کند

- ♦ یکی گفت از من عکس بگیر اما توی همه عکس ها نفر اول میامد می ایستاد.
- ♦ یکی گفت چرا همیشه دور میز غذاخوری از همه عکس می گیری.
- ♦ یکی گفت دوربین بهتری بخر.
- ♦ یکی گفت اگر می دونستم عکس می گیری می رفتم لباس بهتری می پوشیدم.
- ♦ یکی گفت وقتی می خندم از من عکس بگیر چون فوری میگن چرا همه جا این قدر می خنده.
- ♦ یکی گفت خودت تو عکس نیستی. برو بایست من عکاسی بدم.
- ♦ یکی گفت افسوس من از کودکی هایم عکس درستی ندارم. میگن بچگی خیلی خوشگل بودم و خوب هم می رقصیدم.
- ♦ یکی گفت خم شو عکس بگیر تا ما قد کوتاه بنظر نیایم.
- ♦ یکی گفت طوری عکس بگیر که موهای بلند من خوب پیدا باشه، البته دختر بچه ای بود.
- ♦ یکی گفت این عکس رو پاک کن. تمام دم پائی ها توی آن پیدااست.
- ♦ یکی بهش گفت به وقت بی اجازه از کسی یا جایی عکس نگیری. می افتی تو هچل.
- ♦ چند نفر هم به او گفته بودند آیا این عکس فریمانت در بهار را شما گرفتی؟ گفته بود بله. گفتند معرکه است.
- ♦ بهرحال دوستم دست آخر گفت: «من ایرادات را گوش می کنم و درجه تحملم هم بالاست و با همه کنار می آیم چون عکاسی و دوربینم را دوست دارم.

می گویم مگر فقط تو حلال زاده ای، پس ما چی؟

بعد از انقلاب هم به روز در خیابان تخت طاووس سابق دیدم روی تابلو مطب دکتري نوشته بود دکتر طاس باز. در ایران ما هم بعضی از خانم ها دو اسم دارند، اسم شناسنامه ای و اسمی که خودشان دوست دارند. یکی هم اسمش گرگلی بود. به او گفتند: «چرا بابات برات این اسم را انتخاب کرد؟» گفت: «بابام گفت برای اینکه مردم ازت بترسند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمانت - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



خوشگله

شما که می دانید برخی نام یا نام فامیلشان به جوری اشکال دارد. حالا می خواهیم بریم سراغ همین اشکالات. یادمه از کلاس آدمم بیرون، شاگرد دختری خودش را به من رساند و گفت: «آقا، سهرابی نام فامیلش نیست، سیراببست. خودش دست برده توی شناسنامه اش.» باز روزی داشتم نمرات درس عربی شاگردان دختر را برایشان می گفتم که دو تن از دختران نامشان در ورقه نبود. از اولی پرسیدم: «چرا نامت نیست؟» گفت: «آقا من از نامم خوشم نیامد.» به دختر دومی هم گفتم: «تو چرا نامت ننوشتی؟» گفت: «من هم از نامم خوشم نیامد.»
یکی دیگر از شاگردانم باز اسمش در ورقه عربی نبود. به او گفتم: «تو چرا اسمت نیست؟» گفت: «من هم از اسمم خوشم نیامد.»
پزشکی از بستگان می گفت: «اسم من عبدالرضا است، اما در شناسنامه ام نوشته عبد رضا.» همکاری هم داشتم می گفت: «من از اسمم خوشم نیامد.» اسمش عباس بود. احمد شاملو هم اسمش را دوست نداشت. جوانی هم می گفت: «اسم من کورس است، اما در شناسنامه نوشته کورث.» دندانپزشکی می گفت: «من باید اسامی بیمارانم را هر روز می نوشتم. از به خانم سالمندی که بیمار من بود پرسیدم: «اسمت چیست؟» جواب نداد. چند بار سوالم را تکرار کردم باز جواب نداد. دخترش گفت: «آقای دکتر خجالت میکشه اسمش را بگه.» پرسیدم: «مگر اسمش چیه؟» یواشکی به من گفت: «خوشگله.» به وقت هم خود من در تهران از جایی می گذشتم روی تابلویی نوشته بود دفتر معاملات حلال زاده.
به دوستانم گفتم به روز میرم یقه این آقای حلال زاده را می گیرم و با تشر به او

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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



از چپ: مرتضی کیوان - احمد شاملو - نیما یوشیج - سیاوش کسرابی - هوشنگ ابتهاج «سایه» (اوایل دهه سی خورشیدی)

را نمی‌شد از آن صید کرد، قدم می‌زدیم و او اولین صورت از شعری را که ساخته بود برای من خواند با همان اصطلاح خاص خودش که: «اخوانی، ببین این شعر چطوریه؟» حالا آن شعر، شعر مشهوری است. نام آن را «شعری که زندگی است» گذاشته بود. جوانی چه دنیای بی‌رحم درشت‌اندام دژم‌چهره‌ای است. آن شعر را من با تمام سرانگشت گوش‌هایم شنیدم و با تمام افت و خیز دلم احساس کردم. شعر را اگر بلد باشید در حقیقت بیانیۀ «ژدانی» شاملو درباره شعر است. و ما هنوز باور داشتیم که شعر را باید به جای مته به کار زد و در راه‌های رزم باید هر دیو صخره را از پیش راه خلق به یاری آن کنار زد.

حالا که پیر شده‌ام و شاملو پیرتر از من، از خود می‌پرسم آیا این انکار جوهر شعر از سوی او در این سه مصرع درست است؟

یعنی اثر نداشت وجودش

فرقی نداشت بود و نبودش

آن را به جای دار نمی‌شد به کار برد.

آن روز کنار آن رودخانه شاملو خواند:

حال آنکه من به‌شخصه، زمانی همراه شعر خود،

هم‌دوش شن چوی کره‌ای جنگ کرده‌ام،

یک بار هم حمیدی شاعر را،

در چند سال پیش،

بردار شعر خویش آونگ کرده‌ام.

آیا براستی باید شاعری را بر دار شعر دیگری آونگ کرد؟ آیا اصلاً دار چیزی دوست‌داشتنی است؟

یک تیم فوتبال در میدان اعدام

من و او با هم با اتوبوس به تهران بازگشتیم. دو هفته بعد، زمزمه افتاد که در ارتش بگیربگیر است. اوایل شه‌ریور فرمانداری نظامی خبر دستگیری عده‌ای افسر ارتش، شه‌ربانی و ژاندارمری را منتشر ساخت. تقریباً دو هفته بعد، ماجرا بر ملا شد. سازمان نظامی افسران توده‌ای لو رفته بود و دادستان و مأموران فرماندار نظامی سرگرم گرفتن اعترافات بودند. روز بیست و نهم شه‌ریور تیمسار بختیار در یک مصاحبۀ مطبوعاتی اسم و رسم و عکس و تفصیلات دوازده تن دستگیرشدگان را به مطبوعات داد. در صفحۀ اول عکس‌هایی چاپ شده بود از مته‌مین با صورت‌های له شده در زیر شکنجه و ما دیدیم که حتی در روزهای آخر تابستان هوا خفه بود، هوا پس بود.

از ظهر روز بیست و ششم مهر، پچ پچ خفه‌ای در تحریریه کیهان در گرفت. گفتند خبر مهمی است. مهدی بهرمن‌د خیرنگار دادگاه‌های نظامی و قدرت داودی عکاس و شاید دیگری که نامش را به خاطر ندارم و عکاس کیهان بود، زودتر رفتند. حوالی ساعت ده صبح روز بیست و هفتم مهر روی میز عبدالرسول عظیمی سردبیر کیهان، انبوهی عکس تلنبار شده بود. یازده نفر به چوب بسته با دهان‌هایی باز و برخی با چشم باز، که پنداری هنوز حرفی برای گفتن و چشمی برای دیدن دارند، بر چوب‌ها سر خم کرده داشتند. از دوازده نفر دستۀ اول که ده نظامی و یک غیر نظامی اعدام شده بودند، آن غیر نظامی بخشوده شده را گویا آیت‌الله بروجردی وساطت کرده بود.

گزارش اعدام ساده بود و ترس‌آور. بهرمن‌د نوشته بود که در حضور آزموده و بختیار، آنها را به میدان تیر لشکر دو زرهی آورده بودند. همه به فرمان سرهنگ سیامک افسر ژاندارم، کهنه کمونیست روزگار رضاشاهی که ارشد آنها بود، راست به طرف تیرها رفته بودند و شعار داده و سرود خوانده بودند و از میان آنها سرگرد عطار و ستوان یکم افراخته بلندتر و افراخته‌تر از دیگران به مرگ لبخند زده بودند.

یادداشت‌های بی تاریخ

دکتر صدرالدین الهی



سال بد، سال باد

آن روز ۲۷ مهرماه ۱۳۳۳ بود، روز اعدام اولین گروه نظامیان عضو شبکۀ افسران حزب توده و یک غیر نظامی دوست‌داشتنی به نام آقای کیوان، شعرشناس و راهنمای ما در سال‌های جوانی.

هوا خفه بود

هوا خفه بود. هوا پس بود. اواخر تابستان بود. دانشگاه تعطیل بود و زخم دل‌ها هنوز سیم می‌کشید. بیست و سه تیر، سی تیر، بیست و هشت مرداد و... روزنامه‌ها صاف صوف شده بودند. تیرهای هیجان‌انگیز نداشتند و در صفحۀ اول، گزارش‌های زد و خوردهای خیابانی چاپ نمی‌شد. سرلشکر فرهاد دادستان، فرماندار نظامی روز بعد از بیست و هشت مرداد، افسر خپله‌ای که عینک ته استکانی می‌زد، فرانسه خوبی بلد بود و در سال‌های دور دورۀ رضاشاهی در مجله وارۀ روزانۀ افسانه که بنگاه کلالۀ خاور منتشر می‌کرد، با نام نایب فرهاد دادستان، مترجم قصه‌های فرنگی بود، جای خود را داده بود به تیمور بختیار که پارسال با هنگش رهسپار تهران شده بود و به غیرت ایلدانی شهرت داشت. و حالا به پاداش آن خدمت هم سرتیپ شده بود هم فرمانده لشکر دو زرهی بود، هم فرماندار نظامی و می‌گفتند و سخت شایع بود که در زندان لشکر دو زرهی حمامی دارد که در آن خرسی وحشی را زنجیر کرده است و برای اقرار گرفتن از زندانیان سرسخت توده‌ای و مصدق، آن خرس را به جان آنان می‌اندازد و خود به اتفاق سرهنگ‌ها و سرگردهای تحت فرمانش، زیبایی، امجدی، مولوی و دیگران، به تماشا می‌ایستند. شهرت حمام و خرس به همان اندازه بین جوان‌ها پیچیده بود که آوازۀ یک گروه‌بان آذربایجانی خشن به نام گروه‌بان ساقی که دشمن ضعف و زبونی بود و آنهایی را که زیر شکنجه و احتمالاً پنجه خرس مقاومت می‌کردند می‌ستود، بر زخم‌شان مرهم می‌گذاشت و کتاب و نشریات آن روزها را در اختیارشان می‌نهاد و بر جیره سیگارشان می‌افزود و به لهجه غلیظ ترکی می‌گفت: «من مخلص هرچی مرده هستم، توده‌ای موده‌ای هم سرم نمی‌شه.» غصۀ سال رفته پر شور، ما به صخره خوردگان شکسته در هم ریخته را در آن گرمای تابستان به فرار از شهر و می‌داشت. سال سوم خدمت من در کیهان بود. تابستان ۱۳۳۳، ده روزی مرخصی گرفتم که با جعفر والی که حالا دکتر افتخاری تئاتر است برویم به «والیان»، دهی که او و خانواده‌اش در آن آب و علاقه‌ای داشتند. دو هفته پیش از آن، علیرضا حیدری، که بعدها انتشارات خوارزمی را راه انداخت و عاشق بی‌قرار تغییر نام بود و آن روزها مرتباً نام خانوادگیش را از حیدری به خواجه‌پور و سپس به مددنی تبدیل می‌کرد و دوباره می‌شد حیدری و در یک خانۀ سنتی که متعلق به مادرش بود در کوچه‌های پیچ در پیچ زولیاوار محله عرب‌ها می‌زیست، با احمد شاملو که در یکی از سرگردانی‌های همیشگی‌اش به محبت علیرضا که عاشق شعر و کتاب بود، و آن روزها در بیرونی آن خانه در اتفاقی روزگار می‌گذاشت، با علیرضا عازم دهی شده بودند به نام «خوروین» متعلق به خانوادۀ خالۀ علیرضا «اخوان»‌ها. دهی است نرسیده به والیان و توضیح داد که شاملو هوای ییلاق کرده و از هوای گرم تهران عاجز شده است. همه حق داشتیم، هوا خفه بود. هوا پس بود. تابستان بود، دانشگاه تعطیل بود.

اتوبوس در جادۀ قزوین از سر پل کردان دست راست چرخید به طرف شمال، به آنجا که روستاهای خنک و سبز کنار هم لمیده بودند. بیکاری فرح‌بخش ییلاق، مستی سکرآوری داشت. عصرها از والیان به طرف خوروین سرازیر می‌شدیم تا حیدری و شاملو را ببینیم. شاملو با کمک یک دیکسیونر فرانسه - فارسی گلستانه دست و پا می‌زد که دو کتاب «برزخ» و «کشیش» را که وعده کرده بود، ترجمه کند، به‌پایان برد و به بنگاه انتشاراتی معرفت که در اواخر خیابان لاله‌زار نزدیک میدان توپخانه قرار داشت برساند تا در سری صد کتاب از صد نویسنده بزرگ چاپ شود و لابد حق‌الزحمه‌ای دریافت دارد. گاه گاهی تکه‌پاره‌ای از ترجمه‌ها را برای من که خیال می‌کرد خیلی فرانسه دانم، می‌خواند و بحث می‌کردیم. نه فرانسه او فرانسه درست و حسابی بود نه مال من، که هنوز هم که هنوز است مالی نشده. یک روز عصر بود. دوتایی کنار رودخانۀ حقیری که از میان ده می‌گذشت و هیچ مرواریدی

چطور می توانیم با احساس تنهایی مقابله کنیم؟

رابرت لیهی (روانپزشک) مترجم: عاطفه محمدصادق

است. وقتی احساس تنهایی می کنید افکار خودتان را بنویسید. شاید افکاری مثل موارد زیر داشته باشید:

- ♦ من همیشه تنها خواهم ماند.
- ♦ اگر تنها باشم احساس تنهایی و نارضایتی می کنم.

- ♦ من قطعا یک بازنده هستم چرا که تنهام.
- ♦ نمی توانم تنهایی رو تحمل کنم.

اگر شما هم این افکار یا دیگر افکار منفی را دارید، مثل میلیون ها نفری هستید که در مسیر تنهایی شان متوقف شده اند. سعی کنید به این افکار پاسخ منطقی و مفیدی بدهید:

- ♦ شما فقط برای لحظاتی تنها هستید (دقیقه یا ساعت) و به زودی با دیگران ارتباط برقرار خواهید کرد (در محیط کار، در تاکسی، با دوستان یا جای دیگر). شما در یک جزیره دور افتاده زندگی نمی کنید.
- ♦ فقط چون تنها هستید معنایش این نیست که باید غمگین باشید. می توانید تنها بودن را فرصتی برای انجام کارهایی که دوست دارید بدانید. مثلا شاید از این آرامش برای خواندن کتاب، گوش دادن به موزیک، پختن غذا، دیدن فیلم و تفریحی یا دیگر کارهای مورد علاقه تان استفاده کنید. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

دهد: اغلب افراد می گویند «من کسی رو ندارم باهاش کاری انجام بدم». لازم نیست کسی باشد تا به سینما، پیاده روی، باشگاه، کنسرت یا پارک بروید. برخی افراد می گویند «من خجالت می کشم تنهایی این کارها را انجام بدم». سعی کنید افکار زیربنایی این موضوع را شناسایی کنید شاید فکر کنید «مردم من را تنها می بینند و فکر می کنند من آدم کسل کننده ای هستم» واقعا؟ از کجا می دانید مردم چه فکری می کنند؟ و حتی اگر هم اینطور فکر کنند چرا باید اهمیت بدهید؟ شاید تنها انجام دادن کارها نشانه استقلال، قدرتمندی و آزاد بودن شما باشد. در حقیقت، انجام دادن کاری به تنهایی شاید روش خوبی برای ملاقات با افراد جدید باشد. فرض کنید در یک موزه یا کتاب فروشی هستید و شروع به صحبت درباره یک کتاب یا نقاشی با فرد بغل دستی می کنید. یا فرض کنید کلاس آشپزی یا یوگا می روید و شروع به حرف زدن با دیگران می کنید. با بیرون رفتن از خانه خودتان را قدرتمند کنید و بدانید که لازم نیست شخص دیگری با شما باشد. شما خودتان را دارید.

افکار تنهایی را شناسایی کنید: تعداد کمی از این افکار در ادامه آورده شده

تنها نیستید. شاید شکست در برقراری ارتباط در ۴۰ سال گذشته را بتوان با کم رنگ شدن نقش خانواده، نرخ بالای طلاق، کاهش اعتقادات معنوی و کاهش مشارکت در انجمن های مختلف مرتبط دانست. جامعه شناس دانشگاه هاروارد، رابرت پوتنام، در کتاب خود نشان می دهد که مردم قبلا در کارهای گروهی زیادی شرکت می کردند اما الان ترجیح می دهند به تنهایی تفریح کنند. میزان تنهایی به طور گسترده ای در حال افزایش است و لازم است



راه های مقابله با آن را یاد بگیریم. **تنهایی را به ارزشی که برای ارتباط داشتن قائل هستید ربط دهید:** شاید این حرف مسخره به نظر برسد اما می توانیم بپرسیم: «خوبی تنهایی چیست؟» من فکر می کنم احساس تنهایی به ما نشان می دهد که ارتباط داشتن، صمیمیت یا به اشتراک گذاشتن تجربیات مان با دیگران چقدر برای مان مهم است. اجداد ما در جایی تکامل یافته اند که روزانه با افراد زیادی رو در رو می شدند. امروزه این شرایط برای بسیاری از مردم تغییر کرده است. تنهایی، شما را از این واقعیت آگاه می کند که برقراری ارتباط با دیگران چقدر برای شما ارزشمند است و این ارزش بخش مهمی از انسان بودن است. وقتی احساس تنهایی می کنید دست از ارتباطات نکشید. **برنامه ای داشته باشید:** اولین بخش برای برنامه ریزی، شناسایی «موقعیت های سخت» تنهایی است. شاید بعداز ظهرها، آخر هفته ها و یا تعطیلات باشد. پس یک برنامه داشته باشید. در برنامه ریزی چه کاری باید انجام دهید! مثلا برای آخر هفته شاید برنامه بریزید با دوستان یا خانواده به موزه، کنسرت، پیاده روی و یا ملاقات دوستان تان بروید. برنامه داشته باشید. فکر کنید یک صبح تا شب توریست هستید. اگر شب ها احساس تنهایی می کنید با اسکایپ یا دیگر شبکه های اجتماعی با دوستان تان ارتباط برقرار کنید. یا می توانید فیلم ببینید، آهنگ گوش دهید، کلاس یوگا یا باشگاه بروید و یک سرگرمی پیدا کنید. لازم نیست شخص دیگری کاری انجام

آیا تجربه احساس تنهایی را داشته اید، مثل زمان هایی که هیچکس کنارتان نبوده، هیچکس با شما صحبت نکرده و شما غرق غم و اندوه، اضطراب و ترس شدید از این که نکنند تنهایی هیچوقت تمام نشود؟ آیا زمان هایی بوده که

گرفتار احساس پوچی شده باشید، تمایل به برقراری ارتباط با دیگران (هرکسی یا شاید فرد خاصی) داشته اید و احساس غریبی کرده اید؟

اگر احساس تنهایی می کنید (بدون اینکه خودتان بخواهید تنها باشید)، پس تنها نیستید. تنهایی یکی از شایع ترین و ناخوشایند ترین احساساتی است که میلیون ها نفر آن را تجربه می کنند. برای برخی افراد این احساس مدام تکرار می شود و برای برخی یک دوره گذرا است که عبور می کند. اما برای همه ما، تنهایی بخشی از انسان بودن است.

تنهایی می تواند منجر به آسیب هایی مثل اعتیاد به مواد یا الکل شود صرفا به این دلیل که این احساس ناخوشایند سرکوب شود. همچنین تنهایی می تواند موجب افسردگی و نشخوار فکری و گیر کردن روی این سوال شود که «چرا من تنها هستم؟». شاید احساس ناامیدی کنید (من هرگز شاد نخواهم بود چون همیشه تنها می مانم). اگر برای مقابله با تنهایی راهبردی پیدا شود می توانیم از افسردگی، اعتیاد یا انتخاب های بد شریک عاطفی جلوگیری کنیم.

چطور می توانیم با

احساس تنهایی مقابله کنیم؟

عادی سازی احساس تنهایی: جان کاسیوپو محقق احساس تنهایی، معتقد است در دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ احساس تنهایی از ۱۱ درصد به ۲۰ درصد افزایش یافته است. در مطالعات سال ۲۰۱۰ این رقم به ۴۵ درصد افزایش یافته است. پس شما در داشتن احساس تنهایی،

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

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

Fax: (408) 247-5006

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



ملیکا روزهای کودکی خود را بسیار خوب به یاد می‌آورد: «به خاطر دارم که از دوران کودکی مدام به دکترهای مختلف مراجعه می‌کردیم. پدر و مادرم مرا پیش دکترهای مختلف می‌بردند تا دلیل این تفاوت را پیدا کنند. آنقدر که دکترها بدن و اندام جنسی‌ام را معاینه می‌کردند، این موضوع برایم تبدیل به بخشی از زندگی‌ام شده بود. با وجودی که بسیار آزار دهنده بود اما می‌دانستم

که مدام می‌بایست به دکتر مراجعه کنیم و آنها نیز به بخش‌های خصوصی بدنم دست می‌زنند. آزاردهنده‌تر از این، نگاه متعجب پدر و مادر و دکترها در زمان معاینه بود. می‌دانستم که این اتفاق برای همه افراد نمی‌افتد، مثلاً برادرم مدام به دکتر مراجعه نمی‌کند. به همین دلیل احساس تفاوت می‌کردم اما از علت آن سر در نمی‌آوردم.»

در مواردی، این تفاوت‌ها در سال‌های ابتدایی زندگی فرد به هیچ عنوان قابل مشاهده نیستند و با بالا رفتن سن و مخصوصاً در دوران بلوغ با نشانه‌هایی خود را نشان می‌دهند که دلیل‌شان می‌تواند تفاوت در هورمون‌های جنسی و یا کروموزوم‌های فرد باشد.

ملیکا می‌گوید: «از حدود پنج یا شش سالگی دکتر برایم هورمون تجویز کرده بود، هورمون‌هایی که منتسب به مردانه هستند. البته آن موقع در آن سن نمی‌دانستم که چرا باید این داروها را مصرف و درد این تزریق‌ها را تحمل کنم اما گویی پزشکان و خانواده‌ام تصمیم گرفته بودند که از من یک مرد به اصطلاح ایده‌آل بسازند. این هورمون‌ها در سال‌های آینده تأثیرات منفی خود را بر روی صدا و با رشد موهای زائد بدنم نشان دادند.» با وجودی که او تمایلات مردانه و زنانه را به صورت مشترک در خود احساس می‌کرد اما عقیده دارد که این کلیشه‌های نسبت داده شده به زنان و مردان بی‌معنا و تعاریف اشتباهی هستند که در ذهن ما جای گرفته‌اند.

با هر دو اندام جنسی منتسب به زنانه و مردانه متولد شدم

شایا گلدوست

«با هر دو اندام جنسی منتسب به زنانه و مردانه به دنیا آمدم. کلیتوریس من از اندازه معمول بزرگ‌تر بود، به شکلی که شباهت به اندام جنسی منتسب به مردانه داشت اما کوچک به نظر می‌رسید. با وجودی که با واژن و کلیتوریس به دنیا آمده‌ام اما کروموزوم‌هایم XY بودند، کروموزوم‌هایی که به جنس مرد نسبت داده می‌شوند.»

«ملیکا امینا» خود را یک فرد «اینترسکس» یا «میان‌جنسی» معرفی می‌کند. اینترسکس یا میان‌جنسی به افرادی گفته می‌شود که اندام جنسی، کروموزوم‌ها و یا هورمون‌ها و یا ویژگی‌های ثانویه جنسی آنها با معیارهای دوگانه جنسی زن و مرد مطابقت ندارند. در زبان فارسی در بسیاری از مواقع از کلمه «دوجنس» برای اشاره به افراد اینترسکس استفاده می‌شود که توهین‌آمیز و اشتباه است.

به زبان ساده‌تر، نوزادی متولد می‌شود که اندام جنسی او با ویژگی‌ها و صفات بیولوژیکی که از نظر علم پزشکی برای جنس زن و مرد تعریف می‌شود، هم‌خوانی ندارد و متفاوت است. این تفاوت‌ها می‌توانند آشکار و از بدو تولد در ظاهر اندام جنسی قابل مشاهده باشند یا این که نهفته و به اندام‌های جنسی داخلی، کروموزوم‌ها و هورمون‌های فرد مربوط باشند و در سال‌های بعد و با بالا رفتن سن بروز کنند. ممکن هم هرگز علایمی نداشته باشند و فرد بدون این که بداند، تا پایان عمر با این تفاوت‌ها زندگی کند. به عنوان مثال، نوزادی با اندام جنسی منتسب به زنانه متولد می‌شود اما درون بدن خود بخش‌هایی از اندام جنسی منتسب به مردان را نیز دارد و یا برعکس، نوزادی که با اندام جنسی منتسب به مردانه متولد شده است اما بخش‌هایی از اندام جنسی منتسب به زنانه را به صورت نهفته دارد. یا حتی نوزادی متولد می‌شود که ظاهر اندام جنسی او ترکیبی از هر دو اندام جنسی منتسب به مردانه و زنانه است و این مساله به وضوح قابل مشاهده است.

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

گورهای غریب

شقایق صادقی

خانه

گلنار

به نظر می رسد هر چه از سرزمین آباء و اجدادی، از تعصبات نژادی، از ملیت دورتر می شویم، هر چه بیشتر مرزهای قراردادی کشورها و قاره ها را پشت سر می گذاریم، خانه مان بزرگتر می شود و آدم ها، جدا از نژاد و رنگ و ملیت، عضو خانواده ما می شوند. از نظر فضانوردی که از فضا به زمین می نگرند، زمین و همه موجوداتش، یک خانواده اند. از چنین نمای بزرگی، زمین یک موجود زنده صاحب شعور و آگاهی است و هویت تک تک موجوداتش در گرو هویت کل آن است. اگر روزی انسان ها بدون آنکه به مرز فضا سفر کنند، به چنین دیدگاه وسیعی برسند، وقتی که به جای شهر من و کشور من، بگویند زمین من، دوره جدیدی برای بشر آغاز خواهد شد. آنوقت است که بشر به جایگاه واقعی و هدف نهایی اش در پهنه جهان هستی پی خواهد برد، شاید چیزی به نام «صلح عمومی».

وقتی از نانوائی سر خیابان نان می گیریم و به سمت خانه راه می افیم، می گوئیم «دارم میروم خانه». وقتی از شهری که در آن درس می خوانیم، می خواهیم به شهرمان برگردیم، می گوئیم «دارم میروم خانه». وقتی از یک کشور خارجی که در آن اقامت داریم، می خواهیم به ایران برگردیم، می گوئیم «دارم میروم خانه». فلیکس بام گارتنر، ماجراجوی اتریشی، وقتی در لبه فضا، از کپسولش بیرون آمد و می خواست سقوط آزاد تاریخی اش را به سمت زمین شروع کند، گفت «دارم میروم خانه». فضانوردان ایستگاه فضایی، وقتی دل شان تنگ می شود، از پنجره های کوچک ایستگاه فضایی، به زمین نگاه می کنند، به خانه نگاه می کنند. آنها بیشتر وقت ها به جای کلمه زمین، از خانه استفاده می کنند.

گورستان بهائیان گورستانی تک افتاده در جاده خاوران، واقع در جنوب شرقی شهر تهران و در نزدیکی گورستان مسیحیان است، ولی با آن که آرامگاه مسیحیان راه مشخص، و تابلو و جاده ای مخصوص خود دارد، آرامگاه بهائیان با اندک فاصله ای از آن هیچ آدرس و نشانه ای ندارد. گورستان بهائیان شامل دو بخش مجزای

شمالی و جنوبی است، دو محوطه محصور در دروازه های فلزی در فاصله کمی از هم. این گورستان ردی از ستم دیدگی و تشخیص بهائیان را با خود دارد، در سکوت و تک افتادگی اش، و در عین حال در وقار و سادگی اش. سنگ قبرهای ساده و هم شکل و منظمی این گورستان را زینت



داده اند، در آمیزه آرامش بخشی از سبز و خاکستری. قطعه ۴۱ بهشت زهرا متعلق به اعدام شدگان بعد از انقلاب سازمان های چپ ایران است، زمینی سوخته، با سنگ قبرهایی متلاشی و ویران. سوزاندن زمین این قطعه بخشی از درخت های آن

را هم ناپود کرده، و بازماندگان در تلاشی اندوه بار، با حفظ باقی مانده های سنگ های شکسته، با قرار دادن سنگ هایی با اشکال خاص به عنوان نشانه ای برای آشنایان، با میخ کردن پلاکاردهای فلزی اینک زنگ زده و رنگ و رو رفته بر سکوهای سیمانی، و ساختن برآمدگی های سیمانی با نامی بر روی شان، مقاومتی خاموش را در برابر فراموشی در پیش گرفته اند. هر آدمی زاده ای حق دارد بعد از مرگ گوری داشته باشد با سنگ نوشته ای و نشانی، میعادگاهی که



یاد او را زنده نگه دارد و برای بازماندگان آرامشی به همراه داشته باشد. گورستان خاوران، شامل دو تکه زمین خالی در قبرستان بهائیان، در جاده خاوران واقع در جنوب شرقی شهر تهران، با تمام نظارت های امنیتی و بی نشانی و رهشادگی اش، در قالب قطعه زمینی خالی، زنده نگه دارنده یاد کشته شدگان سازمان های چپ ایران در کشتار سال ۱۳۶۷ است. رها، بی نشان، اینجا و آنجا زینت یافته با سنگ ریزه های رنگی، فیروزه های و سرخ، و میوه های کاج، یا تک نهال های نیمه جانی همچنان برپا، و تک و توک درختچه های در امان مانده، و شاخه های خشک و پراکنده گل سرخ، نشانه های خرد مقاومت در برابر فراموشی.

کمک به کودکان پروانه ای



احتمالا در مورد کودکان پروانه ای EB شنیده اید. این کودکان یک بیماری ژنتیکی دارند که در نتیجه پوست شان بسیار شکننده شده که منجر به زخم های شدیدی مثل سوختگی می شود. تصور کنید یک کودک هر روز دچار سوختگی شود و درد بکشد. بیماری EB درمان ندارد. تنها راه التیام این سوختگی ها پانسمان های Mepilex هستند که هم بسیار گران قیمت هستند و هم در ایران قابل تهیه نیستند. پانسمان کودکان باید مرتب عوض شود. استفاده از پانسمان های معمولی یا (متاسفانه حتی روزنامه در مناطق محروم) به جای Mepilex، منجر به عفونت و در نهایت مرگ این بچه ها می شود.

از سال ۲۰۰۹ این پانسمان ها را موسسه HEAL با مجوز OFAC خریداری می کند و به صورت کاملا قانونی از طریق مسافرها به ایران می فرستد و در آنجا از طریق موسسه مرهم برای کودکان ارسال می شود. طی چند ماه گذشته به علت ویروس کرونا و کم شدن مسافرت ها به ایران، ارسال این پانسمان ها به صورت خیلی محدودتری انجام شده و در نتیجه در حال حاضر نیاز این کودکان به این پانسمان ها مشکل خیلی جدی شده است.

اگر مسافر ایران هستید و یا شخصی را می شناسید که مسافر هست و جا دارد، بردن این بسته ها می تواند کمک انسانی و بسیار بزرگی برای این بچه ها باشد. سائز هر بسته ارسال حدود ده پوند است و حجمش یک پنجم یک چمدان فول سائز. در هر بسته حدود ۱۵۰ تا ۲۵۰ پانسمان جا می گیرد که برای مصرف یک ماه حدود ۳۰ کودک کافی می باشد. با تمام بسته هایی که برای مسافرت ارسال می شود، نامه مجوز Department of the Treasury نیز همراهش است. بسته ها توسط HEAL خریداری می شود و هیچ هزینه ای سمت مسافرت نیست به غیز از لطف بزرگی که در حق این کودکان می شود.

چون بسته ها از یوتا (دفتر HEAL) آماده و ارسال می شود، اگر حداقل ۱۰ روز قبل از سفر اطلاع بدهید، هم به HEAL خیلی کمک می کند و هم اینکه بسته چند روز قبل از سفر به شما خواهد رسید.

وبسایت موسسه مرهم: www.marhamngo.ir

(801)916-9632

info@healchild.org

وبسایت موسسه HEAL و امکان کمک مالی: www.healchild.org

ارتباط برای دریافت بسته ها و اطلاعات بیشتر:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZMhf9k9FXU>

ویدیوی کوتاه در مورد وضعیت این کودکان در ایران:



آقای دوختور

یکی از یکی پرسید: «اسمت چیست؟» گفت: «هیبت الله!» گفت: «راستی، راستی اسمت هیبت الله است یا می خواهی ما را بتسانی؟»

حالا حکایت ماست. ما یک رفیقی داشتیم گوشت نمی خورد. شیر و ماست نمی خورد تخم مرغ هم نمی خورد. سبزی خوار بود. خام خوار بود. تو فصل زمستان کله سحر پا می شد می رفت تو دریا شنا می کرد «آنقدر گوشت و مرغ نخورد تا اینکه قلبش از کار افتاد و به رحمت خدا رفت. انا لله و انا الیه الرجعون!»

یکوقت پا شد رفت هند. دو سه هفته ای آنجا بود. وقتی برگشت دیدیم همه صدایش می کنند آقای دکتر فلانی! گفتیم: «شوخی می فرمایید؟ این طفلکی که گوز را با ضاد می نویسد.» گفتند: «نه آقا! مگر ما با شما شوخی داریم؟ ایشان آقای دکتر هستند.»

گفتیم: «دکتر؟ مگر می شود با یک سفر دو سه هفته ای به هند دکتر شد؟ حالا ایشان در چه رشته ای دکتر گرفته اند؟ در رشته دوچرخه سواری یا پنجه بوکس؟» گفتند: «نه آقا! ایشان دکترای تغذیه گرفته اند.»

فرمایش ما چمدان مان را بستیم راه افتادیم. زن مان پرسید: «کجا؟» گفتیم: «میرویم هند.» پرسیدند: «هند؟ آنجا مگر مرده شورشان مرده است که شما شال و کلاه کرده اید می خواهید بروید هند؟» گفتیم: «می خواهیم برویم دکتر بشویم!» چمدان مان را از دست مان گرفتند و گفتند: «لازم نیست شما دکتر بگیرید. همین حالا هم بدون دکتر ابوعلی سینا را به شاگردی تان قبول ندارید. بروید همان کشتک تان را بسابید!»

یک رفیق دیگری داشتیم که در پاریس زندگی می کرد. یک روز مرا برداشت و رفتیم پشت دیوارهای دانشگاه سوربن قدم زدیم و بالا و پایین رفتیم. وقتی برگشتیم آمریکا دیدیم ایشان هم دکتر شده اند. گفتیم: «عجب! ما نمی دانستیم اگر آدم سه چهار بار دور و بر دانشگاه سوربن بالا پایین برود دکتر می شود، آنهم چه دکتر! دکتر آسیب شناس!»

یادش به خیر، در ایام ماضی یک شب همراه استادم دکتر محمد جعفر محبوب

خوب چیزی است والله! الهی پیر نشوی!
آقا! ما دیشب پلک روی پلک نگذاشتیم. هر چه به چپ غلتیدیم، هر چه به راست چرخیدیم، هر چه گاو و گوسفند و دار و درخت و ستاره و نمی دانم کواکب و سیارات را شمردیم و هر حیلۀ که در تصور عقل آید کردیم، خواب به چشم مان نیامد که نیامد.

خواستیم کتاب بخوانیم دیدیم نمی شود. خواستیم برویم توی خانه های شیشه ای این و آن سرک بکشیم دیدیم نمی شود. ناچار رفتیم نشستیم پای تلویزیون و از کانال یک تا کانال نه هزار و نهصد و نود و نه چرخیدیم و دیدیم چیز دندان گیری برای تماشا ندارند. دوباره رفتیم توی رختخواب و تا کله سحر غلت و واغلت زدیم و صبح منگ و ملول و خسته و فرسوده آمدیم نان و پنیری لمباندیم و رفتیم دنبال بدبختی های مان.

ترا که دیده ز خواب و خمار باز نباشد
ریاضت من شب تا سحر نشسته چه دانی؟
به قول حضرت سعدی:

درازای شب از چشم درد مندان پرس
تو قدر آب چه دانی که بر لب جویی؟
ما یک رفیقی داریم که هر روز یک جای بدنش درد می کند. سن و سالی ندارد

هر چند حکما فرموده اند:
بهبوش باش که سر در سر زبان ندهی
زبان سرخ سر سبز میدهد بر باد
اما کو گوش شنوا؟

یادش بخیر! ما یک دایی مم رضای با حالی داشتیم که قرن هاست زیر خروار ها خاک خوابیده است. این دایی مم رضای مان کلی ارث و میراث بهش رسیده بود. از خانه و مزرعه و باغ و باغستان بگیر تا طلا و جواهر و گاو و گوسفند و ماکیان! دنیا! مطلب در صفحه ۵۶

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



نفع و ضرر ویتامین ها

و برآمدگی های پوستی و اختلال در دید ظاهر می شوند، پوست اغلب خشک شده و ناخن ها و مو شکننده می شوند. خانم های حامله باید مصرف آن را در حد نرمال نگهداری کنند. در سالمندان ایجاد اشکال در دید می کند.

اثرات سمی ویتامین D

در معرض آفتاب قرار گرفتن اختلالی ایجاد نمی کند چون مقدار ساخته شدن در پوست قابل توجه نیست. اخیرا به علت شناسائی کمبود ویتامین D در افراد، اغلب افراد مصرف ویتامین D خود را بالا برده اند و شیر و فرآورده های آن با ویتامین D غنی شده اند. اثرات سمی آن درد در عضلات، خشکی پوست و خون ریزی پوست و اشکال در استخوان ها و لوزالمعده و شکستگی استخوان ها می شود. مصرف متعادل و نرمال آن مفید بوده و به کمک کلسیم به استحکام استخوان ها کمک می کند.

اثرات سمی ویتامین E

ویتامین E به مقدار مناسب در روغن های گیاهی، گندم و بادام و دانه های چرب وجود دارد و اثر سمی مهمی در اثر مصرف آن گزارش نشده است. این روزها بخاطر اثر قوی آنتی اکسیدان مصرف آن بالا رفته است. مصرف ویتامین E نباید از بین ۳ تا ۲۰ میلی گرم در روز بالا برود. بیشتر اثر سمی آن پس از مصرف ۲۰۰-۱۵۰ میلی گرم ظاهر می شود که شامل دیر خوب شدن زخم ها، گرفتگی عضلات روده ها و ضعف و سردرد می باشد که پس از مصرف زیاد و طولانی آن ظاهر می شوند.

اثرات سمی ویتامین K

دو نوع ویتامین K وجود دارد. K۱ و K۲. نوع K۱ بیشتر در گیاهان می باشد. نوع K۲ بوسیله باکتری های روده انسان ساخته می شود. نوع K۱ قند خون را پائین می آورد. نوع سوم K۳ مصرف انسانی ندارد. افرادی که از رقیق کننده های خون استفاده می کنند بایستی مصرف ویتامین K را کم کنند زیرا مصرف بیش از حد ویتامین K زمان انعقاد خون را تغییر می دهد.

در حال حاضر انواع ویتامین ها به فرم های مختلف نظیر کپسول، قرص، پودر و شربت در داروخانه ها موجود و دارای انواع و اقسام گوناگون بوده که بوسیله کارخانه های دارویی ارائه می شوند. انواع گوناگون آنها اغلب باعث سردرگمی مصرف کنندگان می شود.

علائم ناشی از مسمومیت ویتامین ها

بسیاری از افراد هر روز مقدار زیادی ویتامین های گوناگون مصرف می کنند و تصور می کنند که خطری نداشته و مقدار اضافی آنها از بدن دفع می شوند و فقط اثرات مفید آنها ظاهر می شوند. بسیاری از مواد غذایی با ویتامین ها تقویت شده (Fortified) که به تجمع آنها در بدن کمک می کند.

در کشور آمریکا هر سال طبق گزارش مراکز مسمومیت (Poison Control) حدود شصت هزار نفر شامل کودکان زیر شش سال دچار اثرات جانبی و کشنده ویتامین ها می شوند. بخصوص ویتامین های E و A محلول در چربی بیشتر این مشکل را ایجاد می کنند. ویتامین D کمتر باعث مسمومیت می شود.

گزارش شده است که مصرف بیش از حد ویتامین C (محلول در آب) دوره سرماخوردگی را کوتاه می کند ولی تحقیقات اخیر نشان داده است مصرف این ویتامین تاثیری در کوتاه کردن مدت سرماخوردگی ندارد. بطور کلی اثرات و علائم مسمومیت ویتامین ها عبارتند از سردرد، ضعف، سرگیجه، عدم کارآئی روزانه، تهوع، لرزش داخل، بیبوست و اسهال. درحالیکه مصرف زیاد و طولانی ویتامین های محلول در چربی خطر تجمع و مسمومیت دارند، ویتامین های محلول در آب خطر کمتری ایجاد می کنند.

اثرات سمی ویتامین A

ویتامین A بیشتر در روغن ماهی، جگر و کلیه حیوانات اهلی و هویج در گیاهان می باشد. مقدار آن بین ۵۰۰۰۰-۱۰۰۰۰ واحد بین المللی (IU) تأیید شده است. در صورت مصرف بیش از حد نرمال علائم دیگری نظیر تحریک پذیری، درد شکم

ممکن است این مواد موثر بوده و یا اصلا اثر مفیدی نداشته باشند. مصرف بیش از حد ویتامین ها به مقدار زیاد منجر به بروز اثرات سمی آنها می شود که به نام Hyper vitaminosis معروف است.

انواع ویتامین ها

بدن انسان نمی تواند ویتامین ها را در خود بسازد و به همین دلیل لازم است مقدار کم آنها از طریق رژیم غذایی مصرف شوند. ویتامین به مقدار کم در سبزیجات و میوه جات وجود دارند که پس از مصرف به مقدار کافی به بدن می رسند. با رژیم غذایی نامناسب متاسفانه ویتامین ها به بدن نمی رسند.

ویتامین ها به دو گروه تقسیم می شوند:
۱- ویتامین های محلول در چربی نظیر ویتامین های A, D, E, K
۲- ویتامین های محلول در آب نظیر ویتامین های B و C.
گروه دوم گاهی در اثر یختن سبزیجات و میوه ها از بین می روند. این گروه در بدن ذخیره نشده و میزان اضافی آنها از بدن از طریق ادرار و عرق دفع می شوند. ویتامین های محلول در چربی (گروه اول)، در بدن ذخیره می شوند و در چربی های بدن به مدت طولانی باقی میمانند و در صورت مصرف بیش از حد در بدن تجمع کرده و باعث مسمومیت ویتامین ها می شوند.

ویتامین ها معمولا به مقدار بسیار کم جهت انجام کلیه واکنش ها و متابولیسم بدن انسان مورد نیاز هستند و این به سلامتی انسان ها و دوری از بعضی بیماری ها کمک می کند.

ویتامین ها همانند داروها در اثر مصرف زیاد ایجاد اثرات جانبی و حتی سمی در بدن می کنند. به همین دلیل وقتی بیماران به مطب پزشک مراجعه می کنند، اغلب پزشکان سوال می کنند که افراد چه نوع ویتامین ها و به چه مقدار مصرف می کنند. مصرف بیش از حد ویتامین ها و مکمل ها (supplements) نتیجه تبلیغات بیش از حد سازندگان آنها از طریق رادیو و تلویزیون و فضای مجازی می باشد.

در کشور آمریکا FDA قبل از تصویب، کلیه داروها را مورد بررسی دقیق قرار می دهد تا مطمئن شوند که اثرات دارویی آن تایید شده و اثرات جانبی آنها گزارش شده است. FDA همین طور ویتامین ها و مواد مشابه را مورد مطالعه قرار می دهد و تأیید می کند که کارخانه های سازنده برای آنها اثرات دارویی برای بیماریها تبلیغ نکنند، اما راجع به اینکه ویتامین ها موثر بوده و یا نبوده مدارکی درخواست نمی کند و به همین دلیل مصرف کنندگان ویتامین ها و مکمل ها بایستی توجه داشته باشند که

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

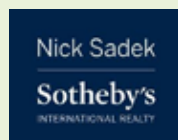
مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان



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



گوشواره شکسته

سیروس مرادی

مردۀ شوری در بهشت زهراست. به خانه که رسید انگار تا کوه قاف رفته و با اکوان دیو سرشاخ شده و آب دریای قلم را کشیده باشد، خسته بود. آخرین جمله محبوبه خانم را مزه مزه می کرد: «ما هم یک آشنا داریم که از اداره غلات داوطلبانه ماموریت گرفته برای بهشت زهرا. یک دوره آموزشی غسلی براشون گذاشته اند و خدا بده برکت. خیلی از اقربای مردگان کرونائی از ترس واگیر دار بودن بیماری اصلا بهشت زهرا نمی آیند. مردۀ شوران گوشواره و حلقه و حتی دندان طلای مردۀ ها را در میارند و یا با سیمچین و انبر می برند. بعد رئیسشون دم غروبی قبل از اذان مغرب بینشون تقسیم می کنه. درآمد خوبی دارند.»

سکینه خانم مدام قیافه محبوبه با وراجی هایی که می کرد، جلوی چشمانش ظاهر می شد: «پناه بر خدا، پای مرگ که وسط بیاد دیگه عشق و عاشقی فراموش میشه. همین حمید آقا کاسب محل که همیشه قریون صدقه زنش می رفت و قطفه و حوله و لیف حموشون پشت بام پهن بود، دو ماه پیش زنش کرونا گرفت. نه تنها بیمارستان نرفت حتی نیومد غسلخانه بهشت زهرا نماز میت بخونه. این مرد آن قدر خسیس بود که حتی نیومد گوشواره های زنشو بگیره. گفته بود بدید همون غسل ها. آره خواهر، مردا همشون سرو ته یک کرباسند. کبری می گفت که حمید آقا رفته سولوقون زن گرفته و گفته که آگه زن نگیره به گناه می افته، چون میگه کاسبه و براش بده که پشت سرش بگند این یارو زن نداره. دیگه مشتری پاشو تو مغازه اش نمی ذاره.»

سکینه خیلی با خودش کلنجار رفت

کرده بود که مدتیۀ بوی تند کافور از واحدشان میاید بالا. در مقابل چشمان از تعجب گشاد شده سکینه خانم توضیح داده بود: «شما انگار دیگه دماغتون گرفته و بو را متوجه نمی شید. شاید هم خدا ناکرده کرونا گرفته اید و بویائیتون از کار افتاده. از واحدتون بوی غسلخانه بهشت زهرا میاد. بوی تند کافور. مخصوصا وقتی همسرتون شب ها از سر کار برمی گردد. واقعا خفه میشیم. لطفا رعایت کنید.» سکینه هم ساکت و هیچ نگفته بود. نمی دانست بین آن طلا شکسته ها و شکایت همسایه چه رابطه ای هست. دو هفته پیش در ایستگاه متروی میدان توپخانه داشت قطار عوض می کرد که محبوبه خانم همسایه قدیمش را زمانی که در سه راه آذری می نشستند دید. خیلی خوشحال شد. همان جا، با وجود اینکه هر دو کار داشتند نشستند روی نیمکت و نزدیک یک ساعت از هر دوی صحبت کردند. از دور و نزدیک، از خطرات کرونا و اینکه خطر همین بیخ گوش شان است. موقع خداحافظی محبوبه گفت: «راستی چند هفته پیش که یکی از فامیل های دورمون بر اثر کرونا مرده بود، رفتیم بهشت زهرا. شوهرتو اونجا دیدم. یونیفورم کارکنان بهشت زهرا را پوشیده بود. فکر کنم برای اضافه کاری رفته. به دلیل ازدحام مردگان، خیلی از کارمندان دولتی از اداره هاشون ماموریت گرفته اند و برای بهشت زهرا کار می کنند. خوب هم صوابه و هم ثوابه و بالاخره ته اش یک چیزی میمونه و خدا خیرشون بده مرده های مردم هم رو زمین نمی موند.» سکینه دیگه کر شده بود. بقیه حرف های محبوبه خانم را درست نمی شنید. با خودش فکر کرد که پس داستان این است. اضافه کاری شوهرش

سکینه خانم، همسر آقای اصغر عبدلی کارمند آبرومند اداره سجل احوال، آرام و قرار نداشت. از وقتی کرونا شروع شده بود، شوهرش هر روز دیر وقت خسته و کوفته به خانه می آمد. با عجله شام می خورد و می خوابید و تا صبح خرناسه می کشید. کله سحر که می خواست برود سر کار، از جیبش گوشواره شکسته، حلقه های نامزدی مردانه و زنانه بریده شده طلا بیرون می آورد. در مقابل سوالات همسرش فقط می گفت که این ها را در جایی که اضافه کاری می کند، صاحب کارش به او میدهد.

با وجود آنکه از فروش همین گوشواره ها قسط های عقب افتاده را پرداخت و برای پسرشان از سمساری دوچرخه دست دوم خریده بودند و وضعیت مالی خانواده اندکی بهتر شده بود، اما نگرانی سکینه خانم پایانی نداشت. صدها بار از خودش می پرسید که شوهرش کجا کار می کند که مزدش را با طلا می دهند، آن هم گوشواره های طلائی شکسته و بریده شده. طلافروشی اکبر، پسر عموی سکینه خانم که قبلا ته بازارچه شاپور بود و حالا رفته داخل بازار سبزه میدان، همیشه با من و من و سردی، طلاها را به نرخ پائین تر از بازار برمی داشت و زیر لب می گفت: «مثل طلاهای دزدیده. انگار به زور از سر و دست کسی در آورده اند. شاید هم زبونم لال...» چیزی نمی گفت و بقیه حرفش را نمی زد. سکینه هم ناراحت شده اما اصرار نمی کرد. آخرین حرف زرگر آشنا این بود: «طلائی درست، کاغذ خرید باید داشته باشه. زیور آلات بدون فاکتور یعنی...» و بعد کلمه ای دیگه اضافه نمی کرد تا سکینه مغازه را سریع ترک کند.

چند روز پیش همسایه طبقه بالا سر نانوايي پیش سکینه خانم گلايه

اگر قصد مسافرت و گردش به سرزمین آریایی ها و یکی از زیباترین کشورهای خاورمیانه، ایران، را دارید، با من تماس بگیرید.

۰۹۱۲۲۲۰۳۵۴۱

سیروس مرادی

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





دلش می‌خواهد برویم خانه‌اش شب‌نشینی. یا روزهایی که از خانه‌اش صدای ترق و توروق می‌آید و با خودش غرغر می‌کند یعنی پسرش دارد به دیدنش می‌آید و خوشحال است. او هم ما را خوب می‌شناسد. از آنجا فهمیدیم که از همان روز اول هربار صاحبخانه آقای

نصرتی را می‌بیند که دارد از سر کوچه می‌آید، فوری می‌رود نوبی حیاطش و در را می‌بندد تا خانم آقای نصرتی خجالت نکشد. چون می‌داند که صاحبخانه آقای نصرتی چقدر بی‌حیا و کنس است و هرچند وقت یکبار به خانه آقای نصرتی می‌آید و به جان‌شان غر می‌زند. هفته پیش هم وقتی از بازار برمی‌گشت در دستش یک کیسه خرید دیدیم که حدس می‌زدیم داخلش کنجد باشد. می‌داند چقدر سوهان کنجدی دوست داریم و دارد تلاش می‌کند که پختنش را یاد بگیرد و برای روزهایی که دعوت مان می‌کند خانه‌اش برای مان سوهان کنجدی بپزد. از نحوه حرف زدنش با ما هم مشخص است که خوب ما را می‌شناسد. مثلاً هیچوقت ندیدم از ما بپرسد چرا بچه‌دار نمی‌شوید یا چرا دخترها و پسرهایتان ازدواج نمی‌کنند یا وقتی شوهرهایتان اینهمه کار می‌کنند چرا هنوز هشت‌تان گرو نه‌تان است! می‌داند ما از این سوال‌ها خوشمان نمی‌آید. ما را خوب می‌شناسد.

دیروز بالاخره فهمیدیم اسمش چیست. حالا که اسمش را می‌دانیم فهمیدیم که ما اصلاً نمی‌شناختیمش. از توی اعلامیه ترخیص فهمیدیم که آن پسر، بچه خودش نیست و او چهل سال تمام برای پسر شوهر اولش مادری کرده. از مراسم ترخیص فهمیدیم که چقدر حلوی برنجی دوست داشته و هر بار که از ما می‌خواست برایش حلوا درست کنیم چون زحمت زیاد داشت از درست کردنش طفره می‌رفتیم. از گریه کردن بچه‌های مشدی درویش فهمیدیم که فرقی ندارد سه بار ازدواج کنی و جای مادر کسی را بگیری، همین که بلد نباشی اما همه تلاشت را بکنی تا برای خوشحال کردن آدم‌های اطرافت سوهان کنجدی بپزی یعنی مادر بودن را خوب بلدی. حتی اگر خودت هیچوقت مادر نشده باشی.

اسم او!

مریم جعفری الوستانی

اسمش را نمی‌دانیم چیست. از وقتی می‌شناختیمش او را به اسم «زن مشدی درویش» صدا زدیم. اما می‌دانیم که مشدی درویش شوهر سومش است. این را هم می‌دانیم که پسرش با ازدواج آخرش مخالف بود و چندسالی باهاش قهر کرده بود و تازگی‌ها آشتی کرده است. جدیداً این را هم فهمیده‌ایم که شوهر دومش نمرده، طلاق گرفته است.

اسمش را نمی‌دانیم چیست. یعنی هیچوقت ازش پرسیدیم اسمت چیست، اما پرسیدیم که چرا نوه‌هایت به دیدنت نمی‌آیند. و این را پرسیدیم که بعد از مرگ مشدی درویش آیا بچه‌هایش به او گفته‌اند که از آن خانه برود یا نه؟ دیروز هم ازش پرسیدیم که چرا جدیداً با ما نمی‌جوشد و حرف نمی‌زند؟ نکند افسردگی گرفته باشد؟ آخر پیرزن‌ها توی این سن و سال احتمالش زیاد است که افسردگی بگیرند.

ما خیلی چیزها راجع به او می‌دانیم، اما اسمش را نمی‌دانیم. مثلاً بدون اینکه به ما بگوید می‌فهمیم که این ماه دستش تنگ است و به همسایه‌ها خبر می‌دهیم که پرتقال‌های حیاط مشدی درویش خوشمزه و آبدار است و خیلی هم ارزان. و می‌دانیم با اینکه سه تا شوهر کرده اما باز هم زیاد با مردها رابطه خوبی ندارد و برایش تعمیر کار آشنای خودمان را می‌فرستیم که یخچالش را درست کند تا زیاد باهاش حرف نزنند و کلافه‌اش نکنند. این را هم می‌دانیم که با این سن و سال و تجربه هنوز بلد نیست خوب سوپ درست کند و ما که خوب بلدیم هربار یک کاسه برایش می‌فرستیم.

او اسم ما را می‌داند چیست، همه‌مان را. چون یکی‌مان هم اسم خواهرش هستیم که در شهر دیگری زندگی می‌کند و او این روزها خیلی دلش برایش تنگ می‌شود. این را وقتی فهمیدیم که دیروز به خانه‌مان آمد و گوشتی مویالی‌ش که شماره خودش روی یک کاغذی در پشت گوشتی چسبیده بود را به دستم داد و گفت: «شماره خواهرمو برام بگیر. آگه من زنگ نزنم که اون زنگ نمی‌زنه. نمیکه خواهرم اونجا تک و تنها مونده به زنگ بز نم‌حالشو بپرسم. حالا دیدنم نمایا به زنگ که می‌تونی بزنی. انگار هیچ بویی از خواهری نبرده.» ما چون خوب می‌شناختیمش می‌دانیم که وقتی اینجوری غر می‌زند و بدخلقی می‌کند از روی دل‌تنگی است. یا وقت‌هایی که با ما بد اخلاق است و جواب سلام‌مان را نمی‌دهد می‌فهمیم که



مریم سالاری

مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می‌توانید:

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

www.msyogasociety.org

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

(408) 802-8882



می‌کند. صورتش را تنها در یک نگاه و از راه دور دیده بودم و شبیه هیچ کسی نبود که من می‌شناختم. آرام آرام به پیرمرد نزدیک شدم. حالا دیگر می‌توانستم ببینم که بر قبای زنده‌اش عمری گذشته است و تار و پودش همه از هم گسسته. کلاه سیاهش چرک آلود، شلوارش مندرس و کفش‌هایش کهنه و فرسوده بود. پاپوش‌ها را با صدایی ناموزون روی سطح پیاده رو می‌کشید. انگار او را با ماشین زمان از سده‌های میانی آورده باشند. قطعاً چند ماهی در راه بوده تا از

زمستان آن زمان به روزهای نخستین خزان در این دوران برسد. به نظر نمی‌آمد کسی به او توجهی داشته باشد. گویی با در و دیوار تفاوتی نداشت. جزوی از کهنگی همان محله بود. به روزگار پیدایش آن خیابان و آن میخانه تعلق داشت. در این گوشه این کلانشهر، این وصله‌های ظاهراً ناجور همه با هم چه جور جور بودند. چیزی که برایم اصلاً قابل درک نبود آن بود که این اثر تاریخی و این عتیقه از خاک بیرون افتاده چگونه مرا بی‌اراده به دنبال خویش می‌کشید.

پیرمرد ایستاد. من با فاصله پشت سرش ایستادم و برای آن که توجه کسی را جلب نکنم تظاهر کردم که دارم دنبال یک نشانی می‌گردم. زیر چشمی اما زاغ سیاه پیرمرد را چوب می‌زد. چیزی از جیبش در آورده بود و برای آنکه آن را ببیند تقریباً آن را به عینکش چسباند. بعد آن را بوسید، روی پیشانی‌اش گذاشت و به جیبش بازگرداند. نفس عمیقی کشید و باز به راه افتاد. از کارش سر در نمی‌آوردم ولی همین رازآلوده بودن رفتارش مرا مجذوب او کرده بود. مرا یاد پدر بزرگم می‌انداخت که در کهنسالی کمرش کاملاً خم شده بود و چشمانش آب مروارید آورده بود از بس هنگام عطسه کردن سرش را به سوی آسمان می‌برد و به خورشید زل می‌زد. بعد از آن که عدسی چشمش را با جراحی بیرون آوردند به او عینکی ته استکانی دادند تا بتواند به زحمت پیش پایش را ببیند. سواد اندکی داشت اما حساب ابجد را خوب می‌دانست و طبع شعری هم داشت و مرتب ترانه‌های قدیمی را زیر لب زمزمه می‌کرد: الا دختر که شاه دخترونی، انار میخوش مازندرونی، طلا بر گردنت گوشواره بر گوش، همان ماه میون آسمونی ... برای نوشتار ارزش و احترام خاصی قائل بود حتی اگر قادر نبود آن را در یابد. هر تکه کاغذی که در هر گوشه‌ای افتاده بود برمی‌داشت، می‌بوسید، بر پیشانی می‌نهاد و بعد آن را در گوشه امنی قرار می‌داد مبادا کسی پا روی آن بگذارد. او هم درخود جهانی تاریخی و عتیقه بود. دنیا را آن گونه که بود بر نمی‌تابید و می‌خواست همه چیز را به مقام راستین خود بازگرداند. از هرج و مرج و بی‌نظمی می‌هراسید. هندسه‌اش هندسه اقلیدسی بود و از خیام تا سر حد نفرت بیزار.

گر سنه بودم و جهان با من گر سنه بود. انگار سال‌ها بود که غذا نخورده بوده‌ام. پشت سر این پیر ژنده پوش اعتصاب غذا کرده بودم. به خودم گفته بودم تا او را در نیابم لب به آب و خوراک نخواهم زد. باز هم پیرمرد ایستاد. آن چیز-در-خود را از جیب داخل ردایش بیرون آورد. زیر لب چیزی می‌گفت. من هم ایستادم و باز وانمود کردم که دنبال جایی می‌گردم. جایی در این جهان از هم گسیخته تا در آن مأوایی بجویم و از این زندگی یکنواخت و کسل کننده خود را رها کنم. به عقب بازگشتم. ناگهان خیل عظیمی از آدمیان در قفای من بود. زن و مرد و کودک و پیر و جوان همه آرام و بی‌صدا به دنبال جایی می‌گشتند. نفس‌ها در سینه‌ها حبس بود و حس کردم که پیرمرد دریافته بود. سال‌ها برای این لحظه چشم به راه مانده بود و حالا به همان جایی می‌رفت که این خیل آدمیان تظاهر می‌کردند که سال‌هاست به دنبال آن می‌گردند. انگار مستی از سرش پریده بود. شانه‌ها را راست کرد و نفس عمیقی کشید و به راه افتاد و ما خیل آدمیان در قفای او.

سیاه مست

جمشید شیرانی

بار نخست که دیدمش از میخانه‌ای در قدیمی‌ترین محله شهر بیرون می‌آمد. بنایی عتیقه در خیابانی باستانی که مثل یک وصله ناجور آن را به مرکز یک کلانشهر چسبانده باشند. فکر کردم شهر می‌باید روزی از همین میخانه آغاز شده باشد و بعدها بر گرد همان وصله از پارچه کشمیر ردایی آراسته با راه راه‌های منظم دوخته باشند. او هم شاید روزی در زمانی دور نخستین کسی بوده که پا به این میخانه گذاشته باشد. یا دست کم این تصویر چنین در ذهن من جلوه می‌کرد. تا به حال به این بخش شهر نیامده بودم اما در پس ذهنم تصویری از این میخانه بود که شاید در مجله‌ای یا کتابی آن را دیده باشم. آن را ورنه انداز کردم. در و دیوارش بوی کهنگی می‌داد و از پشت شیشه‌های ماتش نمی‌شد فضای داخل آن را دید. حسابی کنجکاو شده بودم تا فضای درون این دخمه رازآلود را ببینم. پیرمرد اما مرتب حواس مرا به خود مشغول می‌کرد.

آن روز را مرخصی گرفته بودم تا گواهینامه رانندگی‌ام را تمدید کنم. اداره راهنمایی و رانندگی، یا دست کم شعبه مرکزی آن، در همان اطراف بود. روز آدینه بود و اگر کارم زود راه می‌افتاد می‌توانستم آخر هفته را در آرامش بگذرانم. تنها مشکل آن بود که تاریخ اعتبار گواهینامه‌ام سپری شده بود و نمی‌دانستم در آن شرایط برای نو کردنش چه مراحل را باید طی کنم. سر ساعت هشت صبح در محل اداره راهنمایی و رانندگی بودم. صف کوتاهی از مراجعان در برابر ساختمان سنگی بزرگ تشکیل شده بود. طولی نکشید که همه را به داخل ساختمان راهنمایی کردند. مأموری که دم در ایستاده بود مدارک را بررسی نمود، یک شماره به من داد و از من خواست در سالن بزرگ انتظار بنشینم تا هنگامی که آن شماره را اعلام کنند. شماره‌ها هر یک پیشوندی حرفی داشت و معلوم بود که برای هر نوع تقاضایی باجه مشخصی وجود دارد. در سکوت نسبی سالن در افکار خودم غوطه می‌خوردم و خود را برای جریمه سنگینی آماده می‌کردم که کاملاً انتظارش را داشتم. جزای آن که نگفتم شکر روز وصال... دیدم کسی دارد شانسه‌ام را تکان می‌دهد. همان مأمور دم در بود که می‌گفت دارند شماره ات را صدا می‌زنند.

کارکنان اداره، تا آن جا که من می‌دیدم، همه مردانی کم مو یا کاملاً بی‌مو بودند و در آن ساعت صبح هنوز خُلقشان تنگ نشده بود. کسی که باید کار مرا راه بیناندازد بسیار مؤدب بود و خنده‌های (تا حدودی مصنوعی) بر لب داشت و حتی به تاریخ سپری شده گواهینامه‌ام هم نگاهی نکرد. مدارک را بررسی کرد، مبلغی دریافت نمود، عکسی گرفت و در مدت کوتاهی گواهینامه جدید را به دست من داد. از او تشکر کردم و از اداره خارج شدم. مسیر منزل تا آن اداره را با قطار زیرزمینی طی کرده بودم در این خیال که مبادا بقیه‌ام را بگیرند که با گواهینامه بی‌اعتبار رانندگی کرده‌ای. حالا اما در این صبح روشن و آفتابی دیگر سر آن نداشتم که به دالان‌های تاریک زیرزمینی برای سوار شدن بر قطار بروم. آرام آرام و بی‌هدف شروع کردم به قدم زدن در خیابان و شمردن گام‌هایم روی قالب‌های سیمانی پیاده رو. هر روز باید شمار این گام‌ها دست کم به عدد ده هزار می‌رسید و گرنه دنیا از هم می‌پاشید. این هم یکی دیگر از وسوسه‌های من بود. بعد دنبال جایی می‌گشتم برای خوردن صبحانه که چشمم به آن میخانه افتاد. آیا اینجا جای مناسبی برای خوردن صبحانه است؟ هنوز جواب پرسش خود را نداده بودم که پیرمرد سیاه مست با آن پالتوی ضخیم عهد دقیانوسش، که اصلاً مناسب فصل نبود، از آنجا خارج شد و به همراه خود دود غلیظ و تیره‌ای از تنباکو و هر چیز سوختنی دیگر از میخانه بیرون آورد. دود مثل فوجی از پرندگان سیاه رها شده از قفس به سرعت در آسمان پراکنده شد. ناگهان تصویر غریبی در ذهنم جان گرفت. ژئوس پیر پیش از آن که جعبه را به پاندورا برساند به اشتباه خود در آن را گشوده بود. حالا دیگر تمامی بلاها و شوربختی‌ها در جهان پراکنده شده و دامان آدمی را خواهد گرفت.

پیرمرد ژنده پوش با عینک ته استکانی تولتو خوران خود را به در و دیوار مغازه‌ها و خانه‌های کنار میخانه رساند و در جهت مخالف من شروع به افتان و خیزان راه رفتن کرد. حس کردم هر لحظه ممکن است سکندری بخورد، نقش زمین شود و قالب تهی کند. از خوردن صبحانه پشیمان شدم و خود را به آن سوی خیابان رساندم تا پیرمرد را دنبال کنم. بوی نان برشته و تخم مرغ سرخ کرده پیاده رو را پُر کرده بود اما این بار کنجکاو در باره این پیرمرد بود که مرا از انجام دادن هر کار دیگری منصرف می‌نمود. پیش خودم فکر کردم که شاید او بازمانده نسلی از نویسندگان قدیمی باشد که در غیاب هم پالکی‌های از دست رفته‌اش هنوز به این پاتوق عتیقه سر می‌زند. حالا هم که دیگر کسی برای آن نسل تره هم خرد نمی‌کند تنها و بی‌کس در فقر و ذلت زندگی

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 F



نسرین

(در هزار سال شعر فارسی)

بهرام گرامی

bgrami@yahoo.com

رُخس نسرین و بویش نیز نسرین

لبش شیرین و نامش نیز شیرین

(نظامی گنجوی)

از نسرین نشان درستی در دست نیست ولی از مجموع مطالب و تشبیهات نسرین در شعر قدیم فارسی چنین برمی آید که نسرین گلی (بوده) است از خانواده و جنس گل سرخ، به رنگ سفید یا صورتی پریده و کمرنگ، خوشبو، خاردار، و کم پَر و کوچک که بر روی درختچه می روئیده است. رنگ و روی معشوق را به گلبرگ های سپید یا صورتی نسرین، و بدن سیمین و گلرنگ محبوب و بر و آغوش خوشبوی او را به این گل بهاری تشبیه کرده اند.

امروزه در ایران گل یا گیاهی به نام نسرین شناخته نمی شود و نمی توان از کسی سراغ آن را گرفت. بر این اساس نمی توان گلی را با این نام فارسی به مرجعی ارائه داد و برایش شناسنامه با نام علمی به دست آورد. بی تردید در گذشته گلی به نام نسرین با مشخصات معین شناخته می شده، گلی که شاعران فارسی زبان طی هزار سال از آن نام برده اند. پُر واضح است که این گل یا گیاه هنوز هم وجود دارد، ولی طی یکی دو سده اخیر رابطه بین نام و نشان این گل از میان رفته است. از این رو آنچه اکنون درباره نسرین می توان گفت، مبتنی بر شواهد و قرائنی است که درباره این گل در شعر قدیم فارسی آمده است.

در اشعار بسیار، واژه نسرین دست در دست با واژه گل آمده است. قبل از بحث در مورد نسرین و گل، دو نکته یادآوری می شود: نخست آنکه در سراسر شعر قدیم فارسی لفظ گل فقط به گل سرخ (ROSE) گفته شده و اگر مراد گل دیگری بوده از آن نام برده شده است، «چون گل مطلق گویند، گل سرخ است.» (لغت نامه دهخدا) دیگر آن که در گذشته در نام بردن از گل ها معمولاً کلمه گل به کار نمی رفته است، همچنان که امروزه نیز از گل ها بی ذکر کلمه گل نام برده می شود: «یک سبد میخک برایم آورد» یا «امسال توی باغچه بنفشه کاشته ام.» با توجه به این دو نکته، ترکیب «گل نسرین» غیر معمول است و وجود او عطف بین دو واژه، به صورت «گل و نسرین» برای نشان دادن دو گل متمایز از هم لازم است. نسرین، همزمان با گل و لاله و سوسن، در فروردین می آمده است، با سه بیت از ابوالفرج رونی، امیرمُعزّی و فرّخی سیستانی:

جشن فرخنده فروردین است / روز بازار گل و نسرین است

همیشه تا گل و نسرین و لاله هر سالی / شود به باغ شکفته به ماه فروردین

تا به فروردین جهان چون حُلّه رنگین شود / بوستان پُر لاله و پُرسوسن و نسرین شود
حُلّه = رخت و قبا، جامه نو.

بیت زیر از جوهری شاهدهی است که گل و نسرین از هم متمایز ولی مشابهند و در میان خود پرچم های زرد رنگی دارند که به دانه های کنجد و ارزن تشبیه شده است:

نمایی در دل نسرین به رنگ مُعَصَفَر کنجد / بر آری از دهان گل به لون زعفران ارزن
مُعَصَفَر = (در بیت بالا با سکون «ع») زرد.

درختچه نسرین خاردار است و دو بیت زیر از سلمان ساوجی و خواجوی کرمانی به خاردار بودن آن صراحت دارد:

گر زند نامیه در دامن انصاف تو چنگ / بر کند لطف تو از پای گل و نسرین خار

برگ نسرین تو را بی خار می یابم هنوز / باغ رخسارت پر از گلنار می یابم هنوز

[هنوز چهره تو را بی خط و رخسارت را گلگون می بینم.]

در دو بیت زیر از قاسم انوار و مولوی، مراد از نسرین، نه تمامی گیاه یا شاخه از آن، بلکه اندام گل در تقابل با اندام خار است:

حس نداری گر ندانی بوی دوزخ از بهشت / خوار باشی گر گل و نسرین نمی دانی ز خار

خار عالم در ره عاشق نهاد / تا که جمله خار را نسرین کند

نسرین خوشبوست، با سه بیت زیر از قطران تبریزی، مولوی و امیرمُعزّی:

به بوی نرگس و نسرین و رنگ لاله و گلنار / به رنگ لاله و گلنار و بوی نرگس و نسرین

بیا ای آهو از نافت پدید است / که از نسرین و نیلوفر چریدی

خوشبویی و سیاهی نافت آهو بهتر تبیه به خوشبویی نسرین و کیبودی (برگ) نیلوفر اشاره دارد.

چه گوهر است که کانش خُم دهاقین است / به رنگ لاله نعمان و بوی نسرین است

نعمان = خون، خون رنگ. مراد از گوهر، شراب خوش رنگ و بوی در خُم است. در دو بیت زیر، از عبدالواسع جبلی و اوحدی مراغهای، تشبیه موی سپید به نسرین، غنچه نسرین به مروارید، و شاخه پُر غنچه آن به خوشه ستارگان درخشنده همه به سپیدی نسرین صراحت دارد:

موی چو نسرین شده است ز آن لب گلگون مرا / اشک چو پروین شده است ز آن رخ مهوش مرا
آن ناشکفته غنچه نسرین و شاخ او / گویی مگر ز دانه لؤلؤست جوسقی

لؤلؤ = مروارید ریز، ستاره. جوسق (معرب کوشک) = کاخ و عمارت رفیع، کنایه از صورت دوازده گانه فلکی [شاخ پُر غنچه نسرین، گویی قصر مروارید است.]

فخرالدین اسعد گرگانی در ویس و رامین تن ویس را به نسرین شکفته تشبیه می کند:

چو جامه چاک زد ماه دوهفته / پدید آورد نسرین شکفته

دست در دست بودن گل و نسرین از یک سو مشابهت آن دو را می رساند و از سوی دیگر آوردن این دو نام در یک بیت یا مصرع، و به ویژه در توالی، آنها را به صورت دو گل متفاوت، از یکدیگر متمایز می نماید، با سه بیت از سعدی، خواجوی کرمانی و اوحدی مراغهای:

آنکه قرارش نگرفتی و خواب / تا گل و نسرین نفساندی نخست

چون تو در بستان برافکندی نقاب / لاله را دل بر گل و نسرین بسوخت

دل سوختگی لاله به داغ درون جام آن اشاره دارد.

اگر ز دوست همین قد و چهره می جویی / زمین پر از گل و نسرین و سرو و شمشاد است
دو بیت زیر از مولوی و بیت بعد از خواجوی کرمانی به روشنی تمایز نسرین از گل را نشان می دهند:

اگر ز رنگ رخ یار ما خبر دارد / ز لاله زار و ز نسرین و گل چرا گوید

ای شاد مرغزاری کآنجاست ورد و نسرین / از آب عشق رسته وین آهوان چریده
ورد = گل، گل سرخ.

مزن بلبل دم از نسرین که در خلوتگه رامین / چو ویس دلستان باشد شاید نام گل بردن
در دو بیت زیر از منوچهری و فرّخی سیستانی، بین گل و نسرین او عطف آمده، اما در هر دو بیت نسرین متمایز از گل سرخ یا گل سوری آمده است:

گل زرد و گل دورو، گل سرخ و گل نسرین / ز درد و داغ داده ستند ما را خط استغنا
تا چون مه آبان بنیاشد مه آذار / تا چون گل سوری بنیاشد گل نسرین

رنگ و روی لطیف و باطراوت معشوق و محبوب جوان را، علاوه بر گل و لاله و سمن، به نسرین نیز تشبیه کرده اند، و این شاید نشان از آن باشد که نسرین به رنگ سرخ یا صورتی یا سپید (بوده) است. در نه بیت زیر از فروغی بسطامی، سعدی، انوری، اوحدی مراغهای، قطران تبریزی، فخرالدین اسعد گرگانی، امیرخسرو دهلوی، منوچهری و امیرمُعزّی روی و رخسار معشوق، بی اشاره به رنگ، به نسرین تشبیه شده است:

گر ز قد و رخسارت مژدهای به باغ آرند / باغبان بسوزاند شاخ سرو و نسرین را

عارض به مثل چو برگ نسرین / بالا به صفت چو سرو خودروی

مدام از شاخ زلف و باغ رخسار / به عاشق سنبل و نسرین فروشد

شهر پُرشور شد از پسته شکر پاشت / دهر پُرفتنه شد از سنبل نسرین پوشت

در بیت بالا، دهان کوچک و خندان به پسته تشبیه شده و شکر پاشی به معنای شیرین زبانی آمده و سنبل نسرین پوش به زلف ریخته بر رخسار سپید اشاره دارد.

گر نماد نرگس و نسرین به بستان باک نیست / چشم و روی دوست کار نرگس و نسرین کند
بنفشه زلف و نسرین روی رامین / ز نسرین و بنفشه کرده بالین

نکتهت گیسو چو نسیم سحر / رنگ بناگوش چو نسرین تر

نکتهت = بوی خوش.

بر برگ گل نسرین آن قطره دیگر / چون قطره خوی بر زرخ لعبت فرخار
خوی = عرق جبین یا رخسار. زرخ = چانه. فرخار = نام شهر خویان. در بیت بالا، بین گل و نسرین او وجود ندارد و ظاهراً استثنائی بر قاعده «گل و نسرین» به نظر می آید، در حالی که چنین نیست، زیرا در عبارت برگ گل نسرین، برگ گل، به معنای گلبرگ، متعلق به نسرین است و از این رو با قاعده به کار نبردن کلمه گل قبل از نسرین منافات ندارد.

من غلام آن خط سبزم که گویی مورچه / پای مشک آلود بر برگ گل نسرین نهاد

در بیت بالا نیز برگ گل به معنای گلبرگ متعلق به نسرین است.

در دو بیت زیر از خواجوی کرمانی و سه بیت بعد از فروغی بسطامی، هلالی جغتایی و فرّخی سیستانی روی و رخسار گلگون و گلرنگ هم به گل و هم به نسرین تشبیه شده است:

آن خط عنبرشکن بر برگ گل دانی چراست / نافت مشک است کاندر جیب نسرین کرده اند

[آیا می دانی آن خط عارض که قیمت عنبر خوشبوی را شکسته از چه روی بر آن رخسار گلگون است؟ چون مشک است که در گریبان نسرین کرده باشند.]

یوگا و مدیتیشن و نقش آنها در تقویت سیستم تنفسی

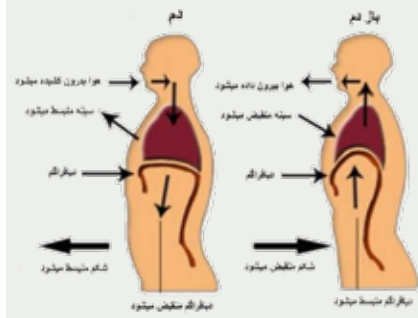
مریم سالاری - مربی یوگا (بخش آخر)

در دو مقاله قبل به ساختار دستگاه تنفسی و چگونگی تقویت این دستگاه با انجام تنفس های عمیق (شکمی یا دیافراگمی) اشاره شد. با انجام آزمایش پیشنهادی در مقاله قبل پی بردیم که آیا تنفس ما عمیق، درست و شکمی است یا کوتاه و سطحی است. همچنین پی بردیم که در تنفس عمیق به جای فرستادن هوا از راه بینی به داخل بدن و استفاده کمی از حجم ریه ها می توانیم ماهیچه اصلی تنفسی یعنی ماهیچه دیافراگم را استفاده کرده و در اصل ماهیچه شکمی خود را نیز درگیر کنیم. در این صورت ما حجم ریه های خود را بیشتر استفاده کرده و مقدار هوا (اکسیژن) فرستاده شده به بدن را افزایش می دهیم و این عمل بر سلامتی جسمی و روحی ما تاثیر به سزایی خواهد داشت. در این مقاله با علت تاثیر تنفس عمیق بر سلامتی ما و علت درگیر شدن ماهیچه شکمی در تنفس عمیق آشنا خواهید شد.

چرا تنفس عمیق بر سلامتی ما تاثیر گذار می باشد؟

فرستادن هوا به داخل دستگاه تنفسی از طریق بینی (دم) و خارج کردن هوا از راه بینی (بازدم) می باشد. هدف دم و بازدم فرستادن اکسیژن و خارج کردن دی اکسید کربن از بدن است.

هر چه عمل دم عمیق تر باشد مقدار و حجم اکسیژن وارد شده به ریه ها افزایش می یابد و در اصل اکسیژن بیشتری وارد خون ما می شود. این اکسیژن توسط اندام های مختلف استفاده می شود و دی اکسید کربن حاصل از عملکرد اندام های بدن از طریق بازدم خارج می شود. پس سطح اکسیژن بالا، تاثیر مثبت و مستقیم بر عملکرد اندام های داخلی ما گذاشته و همچنین خارج کردن دی اکسید کربن حاصل از این مکانیزم از طریق بازدم، ما را قادر به ادامه حیات می کند. به همین علت امروزه پزشکان نیز توجه بیشتری به انجام عمل دم و بازدم عمیق کرده و مراجعین خود را تشویق به انجام یوگا و مدیتیشن می کنند، چرا که این دو عمل، علاوه بر رساندن اکسیژن کافی به اندام های بدن و بالا بردن



سطح انرژی و فعالیت های روزانه تاثیر مستقیم بر امواج مغزی و آرام کردن ذهن گذاشته و سلامت روحی شخص را به ارمغان می آورد.

چرا در تنفس عمیق ماهیچه شکمی درگیر می باشد؟

اگر به شکل ارائه شده در این مقاله دقت کنید، در سمت چپ عکس، عمل دم را نشان می دهد. در هنگام

دم (بهتر از طریق بینی عمل دم انجام شود) هوای وارد شده در بینی پس از عبور از حلق و ورود به ریه ها باعث منبسط شدن ریه ها می شود. در شکل به منبسط شدن سینه اشاره شده که در اصل همان منبسط و پر شدن ریه ها می باشد. انبساط ریه ها باعث فشار آوردن و در اصل منقبض شدن ماهیچه دیافراگم می شود. حرکت ماهیچه دیافراگم به طرف پائین باعث منبسط شدن ماهیچه شکمی و در اصل بیرون آمدن شکم می شود. برای درک بهتر از شکل و دنبال کردن عمل دم و بازدم به جهت فلاش ها در عکس دقت کنید.

حال به سمت راست شکل دقت کنید که در اصل عمل بازدم را نشان می دهد. این بار عکس را از سمت پائین به بالا دنبال کنید. اگر به عکس دقت کنید در قسمت ماهیچه شکمی نشان می دهد که فلش به طرف داخل اشاره شده و منقبض شدن شکم را نشان می دهد، یعنی شکم در زمان بازدم به طرف داخل کشیده می شود. حالا به جهت فلاش در ناحیه دیافراگم دقت کنید که به سمت بالا اشاره شده و به منبسط شدن دیافراگم اشاره می کند. چرا که اگر ما بازدم عمیق داشته باشیم ماهیچه شکمی را به طرف ستون فقرات یعنی به طرف داخل کشیده و همین عمل باعث حرکت دیافراگم به طرف بالا می شود و فشار دیافراگم به ریه ها باعث خالی شدن هوا (دی اکسید کربن) از ریه ها و بعد از دهان و یا بینی می شود. به این صورت تنفس عمیق دیافراگمی در اصل ماهیچه شکمی ما را نیز درگیر می کند و هر چه این عمل آرامتر و کامل تر انجام شود سطح اکسیژن در زمان دم بالاتر بوده و حجم دی اکسید کربن خارج شده از بدن در زمان بازدم بیشتر می باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

مریم سالاری

مربی یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

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

(408) 802-8882

برای اطلاع از زمان و ساعت کلاس ها با ما تماس بگیرید

MINDFUL YOGA
Group



با انجام یوگا شما می توانید:

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

♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول

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

عمودی

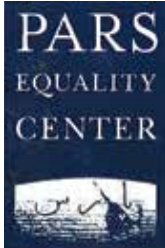
- ۱- اثر جک لندن- غیر تمدن
- ۲- رفیق-فیلسوف نامی انگلیس-دود
- ۳-باب-قوم مار پرست هند-کاریز- واحد تنیس
- ۴-هدیه-مستم-زن بی شوهر
- ۵-قلم نی-مسافر سرزمین عجایب- کینه توزی و انتقام
- ۶-لايه-كام-فیلمی از اصغر نعیمی
- ۷-ناهمواری های بزرگ زمین-بیماری - از شهرهای استان فارس
- ۸-راه میان بر-خرگوش-کدر-قیمت بازاری
- ۹-مهد-طریق کوتاه-چروک
- ۱۰-بالکنی-شاخه میان تهی-طرح و ساختار یک پارچه
- ۱۱-طرف چپ-رقص نمایش-آشکار
- ۱۲-جگر سفید-انف-حقه
- ۱۳-علوفه گاو-نژاد کشور چین-از شهرهای بوشهر-دستمالیدن
- ۱۴-رسا-نانشبمانده-تکخوان
- ۱۵-بی نظیر و بیمانند-ساز دهنی

افقی

- ۱-نگریستن-مخترع جوهر گوگرد
- ۲-محافظ گل-شهر انار در ایران - قمارباز
- ۳-مربوط-پشته علف-شاهد-خواست عرب
- ۴-فراموشکار-لعاب نشاسته-کشور بزرگ
- ۵-داداش، کاکا-داخل-شوهر مرده
- ۶-غذای روسی-باهوش و عاقل-بصیر
- ۷-از شهرهای استان فارس-از نهاد برآید- غذایی اصفهانی
- ۸-دانه خوشبو-کیسه کش حمام-ستاره دنباله دار-آش
- ۹-از شهرهای خراسان-زیر پا مانده-صومعه
- ۱۰-اثر آلکساندر دوما-ادویه معطر-غلاف شمشیر
- ۱۱-مرمر-خوب رویان-لباسی زمستانی
- ۱۲-قوچ-کرم ابریشم-اهرم
- ۱۳-توانستن به زبان انگلیسی-خدای خورشید- نام تگزاس برگرفته از نامهای سرخپوستی این قبیله است- شماره ماه
- ۱۴-شمشیر زن-فدراسیون فوتبال-فرشته
- ۱۵-طبیعی دان-بی آبرو

خواهی که دلت نشکند از سنگ مکافات
مشکن دل کس را که در این خانه کسی هست
(فروغی بسطامی)

گل نسبتی ندارد با روی دلفریبت
تو در میان گل ها چون گل میان خاری
(سعدی)



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

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

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

لطفا برای تعیین وقت با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 261-6405

(818) 616-3091

1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

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

www.parsequalitycenter.org

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

Tous Services Inc.

MS, CRTP, AFSP رضا فرشچی

Certified Tax Preparer

In-person
or Online

- ♦ انجام امور مالیاتی افراد و مؤسسات تجاری
- ♦ امور حسابداری و حسابرسی مؤسسات تجاری
- ♦ اصلاح ساختارهای حسابداری مؤسسات
- ♦ پرداخت حقوق و دستمزد کارکنان
- ♦ ثبت انواع شرکت ها در سراسر کشور

با توجه به معافیت های مالی مرتبط با Covid-19
در مورد گزارش هزینه ها با ما مشورت کنید!

♦Carring Out Tax Affairs Of Individuals & Businesses ♦Complete
Accounting For All Individuals & Businesses ♦Modification Of
Accounting Structures ♦Payroll ♦Business Registration

Reza Farshchi MS, CRTP, AFSP

Cell: (650) 720-0182

Tell: (408) 610-9440

Fax: (408) 645-5129



reza@touservice.com

21060 W. Homestead Rd., #208, Cupertino, CA 95014

معرفی کتاب



ما مهاجران، در هر کجای کره زمین که باشیم، حداقل یک نقطه مشترک داریم و آن چیز است که وقتی به یادش می آیم، ضربان قلب مان تندتر می زند. همه ما چیزهایی داشتیم که در چمدان کوچک مهاجرت مان جا نداشت. چیزهایی که آنقدر دوست شان داشتیم که موقع خداحافظی، تکه ای از قلب مان را پیش شان گذاشتیم و آمدم. شاید خانه سبز خاطرات مان با آن همه عکس های یادگاری و یا حس زیبای آشنا بودن با دیوارهای شهرمان، یکی از آن چیزها باشد. شاید هم

حرفه ای داشتیم و یا هنری که با هم بزرگ شده بودیم، اما همسفر بودن مان با هم ممکن نشد. چمدان مهاجرت مان آنقدر کوچک بود که، گاهی حتی، برای زبان مادری مان هم جایی نداشت. گوشه ای از این داستان مشترک مان در کتابی به اسم «آرزوهای بزرگ، چمدانی کوچک» جا گرفته و حالا به دست شما رسیده. به امید اینکه دوستش داشته باشید. مریم ابراهیمی

نیاز مندیها

جویای کار

آماده نگهداری از فرزند و یا خانمی سالمند در منطقه ساکرامنتو هستیم.
(۵۱۰)۴۵۸-۸۱۲۳

معاوضه ملک

«ملک در تهران معاوضه با ملک در غرب آمریکا»
یک واحد آپارتمان لوکس و یک قطعه زمین
ایمیل: tahimex@gamil.com واتساپ: ۲۰۶-۵۳۹-۷۴۰۸

استخدام

به شخصی برای کمک به خانمی مسن، به طور شبانه روزی یا نیمه وقت، در ناحیه Blossom Hill در شهر سن حوزه نیازمندیم. لطفا با شماره تلفن ۹۹۱۱-۹۷۲ (۴۰۸) تماس بگیرید.

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شروالدین
در مورد کاری، خانواده تان بر آن اصرار دارند، مطمئن باشید که آنها صلاح شما را می خواهند. در طالع شما شرکت در یک آزمون مهم نشان داده شده است و اینکه در این آزمون در سایه تلاش و پشتکار مداوم، موفقیت شما حتمی است. اگر چه در دنبال کردن هدف خود قدری خسته شده اید اما بدانید که به زودی نتیجه مطلوب حاصل خواهد شد.	به پدر و مادرها توصیه می شود در روابط خود با فرزندان خویش رعایت احتیاط را کرده و اصولا از خشونت و یا بی اعتنائی دست بردارند. شانس بسیاری از متولدین مجرد این ماه برای شروع زندگی مستقل و خوب بالاست. انتظاری که درباره یکی از نزدیکان خود دارید برآورده خواهد شد. خبر خوشی از راه دور می رسد.	با مسئولیت های جدیدی مواجه خواهید شد پس هراس به دل راه ندهید چرا که مثل همیشه موفق خواهید شد. با شرکت در امور خیریه با فردی آشنا می شوید که به لحاظ فکری و ذهنی شباهت های زیادی به هم دارید و این آغاز یک دوستی با دوام خواهد بود. سفری در پیش رو دارید که شاید پر هزینه به نظر بیاد اما اصلا چنین نیست. با خیالی آسوده سفر کنید.	نگرش تازه ای نسبت به برنامه ها و امور جاری زندگی تان خواهید داشت که شما را و می دارد با ایجاد تغییرات مثبت گامی مؤثر در جهت پیشرفت و تعالی بر دارید و لازم است گام های بعدی را نیز با اعتماد به نفس بردارید. با بهره گیری از مهارت های شخصی کار نیمه تمامی را به پایان خواهید رساند. در محیط خانه با تغییری بسیار خوشایند و مثبت مواجه خواهید شد.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
در همین روزها یکی از دوستان نقش مهمی را در زندگی تان بازی خواهد کرد که حتما نشان دهید که متوجه محبت او شده اید. به دنبال فرصتی برای نشان دادن شایستگی های خود هستید، اما باید مراقب باشید که دست به کارهای خطرناک نزنید. در یک کار گروهی شرکت کرده اید و نگران آینده این کار هستید، باید بدانید که در دراز مدت جواب دلخواه را خواهید گرفت.	آنها که در صدد یک نقل و انتقال بزرگ هستند، باید هرچه زودتر این تصمیم را عملی سازند و بی جهت خود را سرگردان نگذارند. یکی از نزدیکان شما قصد سفری دور را دارد. سعی کنید مانع مسافرت او نشوید. در انتخاب دوستان و اطرافیان خود دقت بیشتری کنید همه مردم قابل اعتماد و اطمینان نیستند. در خرج کردن های اضافی حذر کنید.	توقعات بسیاری از متولدین این ماه از زندگی، دوستان و آشنایان، گاه به دلایلی انجام نمی شود. سعی کنید از کسی توقعی نداشته باشید. در این ماه ملاقاتی خواهید داشت که روی زندگی شما اثر خواهد داشت. پولی مورد احتیاج شماست که احتمالا به دست تان خواهد رسید. سعی کنید مشکلات تان را با منطق و حرف حل کنید تا با عصبانیت.	طرحی که به اتفاق چند تن از دوستانتان پی ریزی کرده اید حالا باید به کار بگیریید. چرا که زمان مناسب برای اجرای آن فرا رسیده است. یکی از آشنایان که وضعیت چندان مناسبی ندارد نیازمند کمک و همراهی شماست اما طبع بلند او اجازه نمی دهد اشاره ای به این موضوع داشته باشد، بهتر است همراه سایر آشنایان به کمک او بشتابید.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
شاهد حوادث تازه ای در زندگی تان خواهید بود که البته خیر است. مدتی است حرفی در دل دارید که اینک بهترین زمان برای گفتن آن است. گذشت زمان را جدی بگیرید و زمان حال را دریابید. می خواهید راجع به موضوعی واکنش نشان بدهید، اما باید به عواقب آن هم بیاندیشید و بیشتر بر اعصاب تان مسلط باشید. شانس به شما ببخشد خواهد زد تا برخی از موانع از سر راهتان برداشته شود.	در اندیشه اجرای یک برنامه اقتصادی هستید. این برنامه را هرچه زودتر به مرحله عمل در آورید. زیاد در رویا به سر نبرید و تصمیمات خیالی نگیرید. اتفاقاتی رخ می دهد که هیجان را در شما تشدید می کند، بنابراین سعی کنید بر خود مسلط باشید. در خرید و معامله باید مراقب همه چیز باشید و ریسک نکنید که به ضررتان تمام می شود.	ناخواسته گاهی اوقات قولی را که می دهید از یاد می برید. فراموش نکنید که با خوش قولی، احترام و اعتماد دیگران را به سوی خود جلب می کنید. زحمات زیادی را در راه هدفی متحمل شده اید که به زودی نتیجه مطلوبی را کسب می کنید. یک فرصت در زمینه نقل و انتقال برایتان فراهم می شود که اگر نظراتان مثبت است نباید تعلل کنید.	طرح های درخشان و سرنوشت ساز در ارتباط با امور کاری یا تحصیلی تان به ذهنتان خطور خواهد کرد که باید برای اجرای آنها حساب شده عمل کنید. به زودی خبر جالبی می شنوید که مدتها شادی میهمان قلبتان خواهد شد. پیشنهاد جالبی برای شرکت در یک کار اقتصادی دریافت می کنید که باید با افراد خبره در این زمینه مشورت کنید و بعد تصمیم بگیرید.

پدر و مادرش را ببینند. آخرین باری که آنها را دیده بود، نیم ساعت قبل از پروازش به آمریکا بود، از طریق اسکایپ.

دیدن همسرش بعد از تمام این مدت، هر دوی آنها را به سکوت واداشت. بیشتر از اینکه صحبت کنند، از مشاهده همدیگر لذت می بردند. گویا این بار در نگاه اول عاشق شدند. این تجربه به رضا حیات را دوباره تزییق کرد. او را از حس ناامیدی بیدار می کرد که زندگی در بیرون از دیوارهای زندان وجود دارد. دیدن خانواده اش به او آنچنان جان دوباره بخشید، گویی بر روی کویر میلیون ها بشکه آب ریخته شده باشد.

گوناگونی

یکی از تجربیاتی که رضا در زندان کسب کرد، تجربه ای که در دنیای آزاد احتمالاً میسر نمی شد، گوناگونی بود، یعنی تعامل با افراد مختلف از کشورهای مختلف، از فرهنگ ها، باورها، زبان ها و تربیت های متفاوت. در زندان رضا با افرادی از حدود پنجاه کشور مختلف آشنا شده بود و از ده ها کشور دوستانی داشت.

او در خانواده ای مسلمان و با فرهنگ غنی ایرانی بزرگ شده بود. به او آموختند که دیگران را مطابق با زبان، نژاد و باورهایشان قضاوت نکنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

قهرمانی ها، بردها و رکورد شکنی هایی که لبخند بر لبان رضا نگاشت.

اگر بیست سال پیش یک پیشگو یا فالگیر به رضا می گفت که در آینده در کشوری فوتبال بازی خواهد کرد که بازیکنان تیمش به زبان اسپانیایی صحبت می کنند، رضا تصور می کرد که در اسپانیا فوتبالش را به طور حرفه ای ادامه خواهد داد و شاید برای تیمی مثل بارسلونا یا رئال مادرید بازی کند. ولی در عوض، او در حال حاضر در زندان آمریکا، با زندانی هایی از مکزیک، کلمبیا، اکوادور، گواتمالا، السالوادور، هندوراس و دیگر کشورهای آمریکای لاتین که اسپانیایی زبان هستند، فوتبال بازی می کند.

تاکنون، در طول حبسش، برای همسرش یک کارت پستال فرستاده بود (در سال ۲۰۱۷)، کارتی که هرگز به مقصد نرسید و شاید هم هرگز ارسال نشده بود. رضا توانسته بود همسرش را بعد از ۹۷۱ روز ببیند. ولی نه حضوری، بلکه از طریق تماس تصویری. (بعضی ها در زندان، بطور قاچاقی، تلفن همراه دارند که استفاده از آن جرمی است سنگین که خاطی را به مدت سه ماه به انفرادی می فرستند و سه ماه بر دوره محکومیتش نیز افزوده خواهد شد) و بعد از دقیقاً هزار روز رضا توانست



میلااد رضایی کلانتری به جرم سایبری فروش اطلاعات حدود ۲/۵ میلیون کارت اعتباری، که منجر به ۱/۲ میلیارد دلار خسارت به بانک های آمریکایی شد، در حال سبوری کردن دوران محکومیت ده ساله اش در زندان فدرال آمریکا می باشد. بخاطر تنهایی و فرسنگ ها دوری از وطنش، به فکر نوشتن داستان زندگی به زبان انگلیسی افتاد. آنچه می خوانید برگرفته از ترجمه فارسی کتابش است.

رضا نه آنها حق داشتند با خانواده شان دیدار کنند ولی رضا نه (بخاطر ممنوعیت سفر ایرانیان به آمریکا). آنها حق داشتند از مزایایی که مختص شهروندان آمریکایی است استفاده کنند، ولی رضا نه. اگر رضا ادعا کند که هیچ آثاری از تبعیض نژادی و نژاد پرستی خفیف در دوره حبسش تجربه نکرده است، دروغ گفته است. تاکنون، سه سال اخیر عمر رضا شامل چهار نوروز، چهار تولد و چهار سالگرد ازدواج بوده است، که همه آنها را در تنهایی سپری نمود. فقط خدا می داند چه زمانی همسرش را دوباره خواهد دید.

قبل از سفرش به آمریکا، رضا و خانواده اش می دانستند که او قرار است برای همیشه ایران را ترک کند و تا سال ها همدیگر را نخواهند دید. بخاطر همین آنها از لحاظ ذهنی آمادگی این دوری را از قبل داشتند. آنچه که رضا و همسرش برایش آماده نبودند، دوری و جدایی خودشان از همدیگر بود که به صورت آبی و غیرمنتظره برایشان پیش آمد. به همین علت، در طول تمام مدتی که رضا در زندان بسر می برد، این مرد جوان بیشترین دلتنگی اش برای همسرش بوده تا هر کس دیگری. در زندان، اوج دلخوشی و دلگرمی اش چند دقیقه تماس تلفنی ای است که با همسر و والدینش دارد و پیگیری نتایج لیگ برتر فوتبال ایران از طریق همسرش.

در طول پانزده سال قبل از اسارتش، رضا هرگز تماشای زنده بازی فوتبال تیم مورد علاقه اش «پرسپولیس» را از دست نداده بود، و همچنین تماشای برنامه دوشنبه شب های ۹۰.

در چهار سال گذشته که رضا در زندان بوده است، بهترین چهارسال تاریخ باشگاه پرسپولیس رقم خورد. هفت قهرمانی در ایران و یک نایب قهرمانی در آسیا که رضا تماماً از تماشای بازی ها و تجربه هیجان و شور و شوق آن لحظات محروم بود. او از برانکو ایوانکوویچ، سرمربی وقت پرسپولیس تشکر می کند بابت تمام

رضا همچون تمامی زندانی های تازه وارد مجبور بود سه ماه در آشپزخانه کار کند. رضا در زندان هیچ روزنامه یا مجله فارسی زبانی نداشت، نه شبکه تلویزیون فارسی زبان، نه لیگ برتر فوتبال ایران برای دنبال کردن، نه اخبار ورزشی از ایران، نه ملاقاتی با خانواده اش، نه تماس تصویری و نه ایمیل. وقتی رضا بعد از دو سال از بازداشتش با یک زندانی ایرانی دیدار کرده بود، بسیار هیجان زده و چشمانش مه آلود شده بود. شنیدن و صحبت کردن با کسی که در دو قدمی اش ایستاده و به زبان مادری رضا حرف می زند، تسکینی بود بر دلتنگی هایش در شرایطی که چهار دیواری زندان تمام دنیایش را منقبض و محدود به زندان کرده بود.

در واحد یا بند رضا، در زندان کارولینای شمالی، ۴ تلویزیون ۴۸ اینچ بر دیوار نصب شده بود. دو تلویزیون برای اسپانیایی زبان ها (زندانی های مکزیک و اهل آمریکای لاتین) و دو تلویزیون دیگر برای سایرین که به زبان انگلیسی است. یا به عبارتی، از نگاه رضا، فقط برای سیاهپوستان آمریکایی. آنهایی که رضا شاهدشان بود، به ندرت اخبار می دیدند، شبکه های منحصر به سیاهپوستان (که مملو از برنامه ها و فیلم هایی است که تقریباً فقط سیاهپوستان در آن بازی می کنند) گزینه اول و آخرشان بر روی کنترل تلویزیون بود. مگر آنکه در شبکه های دیگر فیلم یا برنامه جالبی در حال پخش بوده باشد. در هر صورت، فیلم بیشتر از چهل دقیقه روی صفحه تلویزیون نمی ماند چون یک سیاهپوست محترم، کانال تلویزیون را به یکی از کانالهای سیاهپوستان عوض می کرد.

بالینکه تماشای تلویزیون در زندان، از بزرگترین بخش های زندگی روز مرگی یک زندانی است، رضا فقط هفته ای دو ساعت صرف دیدن تلویزیون می کرد. با این حال، او هرگز نه اعتراض داشت نه شکایتی. او خود را یک مهمان برای آنها می دید. آنها حق داشتند تلویزیون خود را هر طوری که می خواستند داشته باشند ولی

Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ◆ (408) 370-9696

دوره ایتالیایی

بخش سوم
عباس پناهی

روی میزم بگذارم». باورم نمی شد که چنین قصدی داشته اما بعد ها متوجه شدم که چرا ایتالیایی ها آن همه هنر نقاشی و مجسمه های شاهکار و بی نظیر خلق کرده اند، زیرا همه مانند بولدینی مشوق شاگردان بوده اند و هیچ شاگرد و یا نقاش و یا کاریکاتوریستی را به جرم کشیدن یک تصویر از مدرسه اخراج نکرده اند. بولدینی گفت: «خواهش می کنم اینبار اگر کاریکاتوری از من کشیدی، مرا خبر کن که از آن عکس بگیرم.» و از اتاق عارج شد. شاهنده که مرا پریشان دید، شانه هایم را تکان داد و گفت: «اینها هنر را خوب می شناسند و آنچه که در فکرت هست بریز بیرون.»

استاد خلبان ها برگشتند و شاگردان خود را صدا زدند تا با نحوه آموزش خود آشنا کنند و برنامه های پروازی شان را با شاگردان در میان بگذارند. استاد من و جواد و عنایت، سروان مهرداد افضلی بود که در نیمه های دوره ما، به درجه سرگردی مفتخر شد و جشن مفصلی هم به افتخار او برگزار کردیم. به اتفاق به یکی از کلاس ها رفتیم و او شروع به تشریح کرد و ما را با نوع پرند جدیدی که می بایستی پرواز را با آن شروع کنیم، آشنا گردانید. این پرند جدید، بالگرد (هلیکوپتر) ۲۰۵ بل بود که بر خلاف بالگرد پیشین که تنظیم تناسب میزان گاز، با نیروی موتور، با دست خلبان صورت می گرفت، اتوماتیک بود و به هر میزان که می خواستیم نیرو را کم و زیاد کنیم، وسیله ای این تناسب را حفظ و تنظیم می نمود.

سروان مهرداد افضلی که یکی از بهترین خلبانان بالگرد بود به اتفاق دو استاد دیگر با نام های سروان یله و سروان قیاسوند، استادان ایرانی مدرسه بودند که به اتفاق سه استاد خلبان ایتالیایی، آموزش های پروازی را به عهده داشتند. جمله ای که سرگرد با شوخی به ما گفت، حاوی یک خواسته جدی بود که می بایستی آن را رعایت و اجراء می کردیم و آن این بود که گفت: «من اصول آدمی شوخ طبع هستم و در طول دوره، با شما با شوخی و خنده درس را به پایان خواهیم رساند، اما حواس تان جمع باشد که در مقابل شوخی من، هوس پاسخ دادن به سرتان نزنند و این را همیشه بیاد داشته باشید.» این خواسته سروان، مانند سکه ای دو رو بود، نیمی خوب و نیمی بد. نیمه بدش آن بود که ما همیشه در حضور او احساس تعذب می کردیم و هیچگاه اجازه گفتن یک جمله طنز نداشتیم ولی روی خوشش آن بود که پیشاپیش اخطار را داد و دیگر لزومی نداشت که ما را غافلگیر کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

وقتی کلنل بولدینی وارد سالن توجیه یا (بریفینگ) شد، همه ساکت شدند و درست و مرتب نشستند. کلنل به ما خیر مقدم گفت و روش آموزش آن مدرسه را برای ما شرح داد و وقتی سخنانش به پایان رسید، اشاره به اطاق مجاور کرد و در این هنگام، کسانی که در آن اطاق به انتظار ایستاده بودند، وارد شدند و ارشد کلاس، به احترام آنها به ما بر پا داد و همه برخاستیم و کف زدیم.

آنها استادان آن مدرسه بودند که کلنل می خواست معرفی شان کند. آقای گرادسیانی، استاد موتور جت و بدنه «هواپیمای بالگرد». آقای بدینی، استاد خلبان. آقای مارکی، استاد آبرو دینامیک، آقای... و سپس سه استاد را هم که از افسران و استاد خلبانان ایرانی بودند، معرفی نمود. هنگامی که هر کدام از استادان معرفی می شدند، آنان نیز چند کلامی حرف می زدند و سخنی می راندند و در آن میانه متوجه شدیم که استاد گرادسیانی، هم از همه خوش تیپ تر، و هم سر و زبان دارتر است و فارسی را با انگلیسی و ایتالیایی آمیخته و زبانی شبیه اسپرانتو ساخته که خیلی شیرین می نمود. از برتری های گرادسیانی نسبت به استادان دیگر، یکی این بود که همیشه در لابلای سخنرانی های درسی اش، جوک های فراوانی می گفت که همیشه هم قهرمان آن جوک ها، (حاسان = حسن) بود و وقتی می پرسیدیم که چرا اجراء کننده همه این جوک ها حسن است؟ می گفت: «بی کاز- حاسان- سمپره - ایز- شیطون» (برای اینکه همیشه حسن شیطون است).

وقتی سخنرانی بولدینی و معرفی استادان به پایان رسید، گفت: «و در انتها می خواهم یک دانشجوی دیگر از همدوره های شما را معرفی کنم» و اشاره کرد و از اطاق مجاور، مردی بسیار شیک پوش، خوش تیپ، خوش چهره و موقر که حدودا سی و دو سه ساله به نظر می رسید، با لبخندی بسیار صمیمانه آمد و در کنار کلنل قرار گرفت. کلنل از او خواست تا خود آن شخص، خود را معرفی کند. او هم با آن لبخند صمیمانه اش رو به یکایک بچه ها کرد و در حالی که با سر، با همه خوش و بش می کرد گفت: «من ناو سروان شاهنده از یگان هوادریای نیروی دریایی ارتش شاهنشاهی هستم که در خدمت شما عزیزان و در کنار شما بچه ها روی نیمکت خواهم نشست و خواهشی که دارم، این است که تا زمانی که همشاگردی شما هستم، مطلقا درجه مرا لحاظ نکنید و مرا همدرجه و همرتبه خود بدانید و همین اندازه که مرا شاهنده بنامید برایم دلنشین است.»

پس از این معرفی، او از کنار بولدینی جدا شد و رفت و در کنار یکی از بچه ها روی نیمکت نشست. کار بولدینی و استادان، برای جلسه معارفه تمام شد و از سالن خارج شدند و طبق معمول همیشگی، بلافاصله چشم بچه ها پر خید به سمت من و آن نگاه را می شناختم که چه معنی دارد. اصولا همگی عادت کرده بودیم که هر استاد یا سخنرانی به کلاس بیاید، بلافاصله پس از رفتن من به پای تخته بروم و کاریکاتوری از او، روی تخته کلاس بکشم. از طرز نگاه بچه ها، شاهنده هم کنجکاو شد. برخاستم و رفتم پای تخته و یک کاریکاتور از کلنل کشیدم و از قضا چهره او از آن چهره هایی بود که به راحتی و با چند خط، می شد تصویر خنده داری در آورد. شاهنده که برای اولین بار با من آشنا شده بود، آنقدر خندید که چشمانش خیس شد. دست دراز کرد و دستم را صمیمانه فشرد. یکی از بچه ها از پشت، به شانه من زد. برگشتم و نگاهش کردم و او با چشمش سمت درب ورودی را نشان داد. از ترس، برقم پرید. کلنل ایستاده بود و داشت به کاریکاتور خودش نگاه می کرد. تا چشمم به او افتاد، پرسید: «پناهی، آیا این کاریکاتور من است؟» بیشتر ترسیدم، چون روز اول ورودم بود و او مرا با نام صدا کرد که نفهمیدم چطور به این سرعت نام مرا پیدا کرده بود. ترسم از آن بابت بود که سابقه بدی در ذهنم داشتم و چندین بار مرا از کلاس های آموزشی در دوران دانش آموزی به علت همین کاریکاتور کشیدن از معلمین، اخراج کرده بودند و این بار خیلی گران تر تمام می شد. نه می توانستم بگویم بله و نه می توانستم بگویم نه. سرم را پایین انداختم و کلنل گفت: «به این نقاشی کسی دست نزنند تا من برگردم.» و رفت. یکی از بچه ها با لوطی گری و به قصد هواداری از من به سرعت پرید جلو تخته و تصویر را پاک کرد و گفت: «می خواهد اذیتت کند.» بولدینی با یک دوربین عکاسی برگشت که از آن عکس بگیرد ولی تصویر بر روی تخته نبود. به من گفت: «چرا آنرا پاک کردی؟ می خواستم از آن عکس بگیرم و چاپش کنم و در اطاقم



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 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!



Mahin Motlagh

BRE# 01320595



INTERO
REAL ESTATE SERVICES
Independently Owned and Operated

(650) 309-2700

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

mahinrealty@gmail.com

<http://mahin.agent.intero.com>

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

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



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

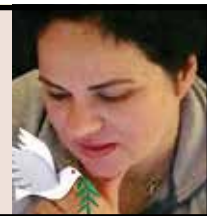
- ♦ ویزای کار و سرمایه گذاری
- ♦ کارت سبز از طریق کارفرما
- ♦ کارت سبز از طریق خانواده
- ♦ پناهندگی و اخراج از آمریکا
- ♦ تابعیت
- ♦ ویزای نامزدی
- ♦ ویزای توریستی
- ♦ ویزای تحصیلی
- ♦ ویزای مخصوص هنرمندان

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

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

مرگ خاموش گاو میش‌ها در خوزستان

ماهرخ غلامحسین پور



حیات صد هزار گاو میش حاشیه تالاب‌های خوزستان در خطر نابودی

هورالعظیم که بی‌آب می‌شود، گاو میش هم می‌میرد، گاو میش‌ها به طور طبیعی، طاقت گرما و بی‌آبی ندارند. وقتی گاو میش می‌میرد، روستایی حاشیه هور هم انگیزه‌ای برای ادامه حیات ندارد. به همین دلیل بود که قاسم، با مرگ موش اقدام به خودکشی کرد، چهل و هشت ساعت بعد از آنکه سه گاو میشش از تشنگی تلف شده بودند. همان گوشه طویله که از خیزران ساخته شده بود.

قاسم شصت و دو ساله را به سرعت به بیمارستان سوسنگرد رساندند. با این که نبرد اما از آن روز که جنازه گاو میش‌ها را انداخت پشت وانت اجاره‌ای تا ببرد برای چال کردن، دیگری کلمه هم با کسی حرف نزده. فقط خیره می‌شود به سقف و چشم‌های بی‌فروغش را می‌دوزد به تیرچه‌های کپر.

قاسم هم مثل بقیه همسایه هایش، در حاشیه جاده باکری، نرسیده به شهر رفیع هفت گاو میش شیری داشت. وقتی گاو میش‌ها را خرید، هنوز اهل نبودند. بد قلفی می‌کردند. قاسم آنها را به دندان گرفت. تمام قوت خانواده نه نفره‌شان به شیر این گاوها وصل بود. هر کدام از گاو میش‌ها اگر خوب علوفه خورده و تنی به آب زده بودند، روزانه بین ده و یا حتی تا ۱۲ کیلو شیر می‌دادند. شیرشان دو برابر شیر گاو قیمت داشت. تابستان هم که می‌شد، قاسم با شیر گاو میش‌ها، توی شش جفت مشک‌کی که از پوست بز دوخته شده بودند، دوغ محلی با موسیر و کرفس کوهی درست می‌کرد و کره عمل آمده با دوغ را هم جدا می‌فروخت.

گاو میش‌های قاسم، کم شدن سهمیه علوفه را تاب آورده بودند، اما بی‌آبی و گرما گاو میش را مجنون می‌کند. از سه ماه پیش پوست تنشان پوسته پوسته شد و جا به جا ریخت. بعد هم جای پوسته‌ها تاول زد. شب‌ها از درد ماغ می‌کشیدند و تا صبح نمی‌خوابیدند و هر چه آنها بی‌تاب‌تر می‌شدند، جگر قاسم هم زیر و بالا می‌شد.

در سرشماری گاو میش‌های ایران، که سال ۱۳۸۸ انجام شد، بیش از ۴۵۹ هزار راس گاو میش در سراسر ایران به ثبت رسیدند. از این تعداد، چیزی نزدیک به صد هزار گاو میش در خوزستان زیست می‌کنند.

روش نگهداری گاو میش‌ها که توسط عشایر حوالی تالاب‌ها نگهداری می‌شوند، ابتدایی و سنتی است و البته این شیوه دامداری، به خوزستان محدود نمی‌شود. زیست گاه این گونه جانوری در خوزستان، عمدتاً اطراف تالاب شادگان در شهرستان شادگان، تالاب هورالعظیم در شهرستان‌های هویزه، دشت آزادگان، شهر رفیع و روستاهای اطراف، تالاب بامدژ شوش و تالاب‌های میانگران و بندون در ایذه، قرار دارند.

گاو میش برای یک گاو میش دار، نه یک حیوان خانگی یا پدیده تزئینی، بلکه محل تأمین منبع زندگی و حیات خانواده است. هر کدام از گاو میش‌های قاسم، دستکم بین پنجاه تا صد میلیون تومان ارزش داشته‌اند و با مرگ سه گاو میش، او چیزی نزدیک به سیصد میلیون از سرمایه زندگی‌اش را باخته است. از دست دادن سرمایه‌های که به دلیل بی‌کفایتی در مدیریت آب استان رخ داده.

روایای بسیاری از عشایر اطراف هورالعظیم و سایر تالاب‌های خوزستان، همزمان با گسترش پدیده خشکسالی و کم شدن حبابه آب تالاب‌ها، این روزها به انتها رسیده، کسی نمی‌داند چند مرد سرپرست خانوار، بعد از مرگ گاو میش‌هایش، قصد خودکشی کرده و پیکر بی‌جان‌شان را گوشه طویله، نیمه جان پیدا کرده‌اند.

«عباس آل مهدی»، کارشناس امور دام ساکن حمیدیه می‌گوید: «اگر فکری برای معضل گاو میش‌های آبی خوزستان نکنیم، به زودی شاهد حذف تدریجی این گونه جانوری ارزشمند خواهیم بود.» او توضیح می‌دهد که روستاییان اطراف هورالعظیم در شرایط بسیار دشواری هستند: «به رفیع رفته بودم برای رسیدگی به وضعیت یک دامداری. آنجا دیدم که زندگی عشایر بین رودخانه نیسان و هور، آسیب زیادی دیده. محلی‌ها می‌گفتند آن اول‌های کم آبی، گاو میش‌ها تن می‌دادند به آب باریکه‌ای که از رودخانه نیسان می‌آمد. نیسان که خشک شد، دام‌ها مسیر طولانی تا شط را به خودشان هموار می‌کردند تا شاید با آب شط، عطش خودشان را فرو بنشانند اما هورالعظیم هم دیگر آب نداشت. اغلب دام‌های منطقه یا مرده‌اند یا به بیماری‌های پوستی و گوارشی سختی مبتلا شده و به شدت لاغر و نحیفند.»

بی‌آبی در مرحله اول، منجر به ایجاد مشکلات پوستی و تنفسی گاو میش می‌شود. لاغری



و بی‌اشتهایی حیوان را درگیر می‌کند و بعد از آن ابتلا به بیماری‌های متعددی همچون، پنومونی، آل. اس. دی، کوکسیدیوز و گرمادگی دام که منتهی به مرگ دام شده و منشاء آن، بی‌آبی‌های مکرر است.

آل مهدی با مقایسه گاو میش داری در ایتالیا با ایران می‌گوید: «آنها با صد هزار گاو میش و با بهره‌گیری از روش صنعتی، پنیر موزر را در جهان به شهرت رسانده و به تولید انبوه رسیده‌اند، اما در ایران چیزی نزدیک به پنج برابر ایتالیا، گاو میش وجود دارد که به روش سنتی نگهداری می‌شوند و با تصمیم اشتباه یک مدیر در بخش آب، در خطر مرگ و میر ناشی از خشکسالی قرار می‌گیرند.»

خانم «مینا باوی»، که همسرش کارمند شهرداری سوسنگرد است از او شنیده که در دو نوبت، صاحب دو گاو میش تشنه، در اعتراض به بی‌آبی و احتمال هلاک دام‌ها، گاوهایشان را با خودشان به ساختمان اداره آب و فاضلاب این شهر برده و در راهروها رها کرده‌اند. مینا، شیر گاو میش را از دامداران محلی می‌خرد. با اینکه شیر گاو میش گرانتر است، اما به لحاظ غذایی بسیار مغزی و ارزشمند است. گرچه مینا این اواخر با مراجعه به دامداران محلی، از آنها پاسخ رد می‌شنود زیرا گرما زدگی باعث شده که میزان شیردهی گاو میش‌ها به طور قابل توجهی کاهش یابد.

«من سالها بود که صبح به صبح به یکی از دامدارها سفارش شیر می‌دادم و شب، همسرم از مسیر اداره، شیر گاو میش را تحویل می‌گرفت. با شیر گاو میش ماست و محصولات لبنی خانگی درست می‌کردم. اما این اواخر آنها می‌گویند شیر نداریم. گاو میش‌دار درد دل می‌کرد که میزان شیردهی هر گاو از ده کیلو، به زیر سه کیلو رسیده. طبیعی است وقتی دام‌ها مدام بی‌حال و وارفته گوشه طویله افتاده باشند، هر چقدر هم که با سطل آب، تن و بدنشان را مرطوب کنی، کافی نیست.»

گاو میش‌های ایران برای سه منظور پرورش داده می‌شوند، تولید شیر، تولید گوشت و نیروی کار برای حمل بار یا شخم زدن زمین‌های کشاورزی. در مناطق روستایی از همه محصولات گاو میش استفاده می‌شود حتی از کود گاو میش برای سوخت و پخت و پز. خوزستان رتبه نخست پرورش گاو میش در ایران را دارد. چیزی نزدیک به ۴۰ درصد از قریب به ۵۰۰ هزار راس گاو میش ایران، در خوزستان زندگی می‌کنند. دام کم‌توقعی که فقط در حاشیه آب شیرین زنده می‌ماند.

گاو میش غالباً باید در ساعت‌های گرم روز در آب غوطه‌ور شود. این حیوان به لحاظ فیزیولوژی نسبت به گرمای شدید و نور مستقیم آفتاب حساسیت دارد و به همین دلیل هم علاقه او به آب تنی در گودال‌های آب و رودخانه، نقشی حیاتی در ادامه زندگی‌اش دارد. این دام برای حفظ و تعادل دمای بدن، فرار از حیوانات موزی و پرهیز از بیماری‌های پوستی در آب غوطه‌ور می‌شود. در غیر این صورت، تغییرات دما و گرمای خورشید می‌تواند منجر به مرگش شود.

عباس آل مهدی، کارشناس امور دام می‌گوید: «گاو میش، یک دام نیمه آبی است. حیوانی که تمام وقتش را در کنار تالاب می‌گذراند و البته مشکلاتش در فصل خشکسالی، به آب محدود نمی‌شود. یکی دیگر از مشکلات گاو میش دارها، تأمین علوفه و غذای دام است. گاو میش دامی پرخور است و معده وسیعی دارد. او بیش از یک گاو معمولی به تغذیه نیاز دارد، اما اخیراً سهمیه دولتی خرید علوفه و دانه‌های خوراک دامی، در بسیاری نقاط استان یا قطع شده، یا به شدت کاهش یافته و سهمیه علوفه که تحویل دامدار سنتی می‌شود، کفاف سیر کردن حیوان را نمی‌کند. طبیعتاً موضوع علوفه به گاو میش دارانی که گاو میش گوشتی پرورش می‌دهند آسیب جبران‌ناپذیری وارد می‌کند. سال گذشته چیزی نزدیک به سه و نیم تن گوشت گاو میش در استان تولید شد اما تصور نمی‌کنم امسال اصلاً تولید گوشت گاو میش حتی در حداقل میزان داشته باشیم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

اگر رها کند ایام از این قفس ما را
سبوی باده و گلبانگ چنگ بس ما را
شکوفه ها بشکفتند و باغ پر گل شد
ولی به برگ گلی نیست دسترس ما را
«هوا خوش است و چمن دلکش است» و می خشکد
به دل شکوفه شوق و گل هوس ما را
بهار پا به رکاب است و پای ما در بند
رها کنید خدا را از این قفس ما را
به حیرتم که در آزار ما چرا کوشند
که کس ندیده در آزار هیچ کس ما را
دو ترک چشم تو آشوبگر سیه مست اند
ولی به طیره گرفته ست این عسس ما را!
غریق و مست می زنده رود و کارونیم
چه نسبت است بدان ساحل ارس ما را؟
شکوفه هنرم، ظلم بین که گردون کرد
اسیر پنجه یک مشت خار و خس ما را
جز «آسمان» که بود «آشنا»ی اختر من
امید امید نباشد به هیچ کس ما را
مهدی اخوان ثالث



تا در این دهر دیده کردم باز
گل غم در دلم شکفت به ناز
بر لبم تا که خنده پیدا شد
گل او هم به خنده‌ای وا شد
هرچه بر من زمانه می‌آزود
گل غم را از آن نصیبی بود
همچو جان در میان سینه نشست
رشته عمر ما به هم پیوست
چون بهار جوانیم پژمرد
گفتم این گل ز غصه خواهد مُرد
یا دلم را چو روزگار شکست
می‌کنم چون درون سینه نگاه
آه از این بخت بد چه بینم آه
گل غم مست جلوه خویش است
هر نفس تازه روتر از پیش است
زندگی تنگنای ماتم بود
گل گلزار او همین غم بود
او گلی را به سینه من کاشت
که بهارش خزان نخواهد داشت
فریدون مشیری



سهراب سپهری

الا ای خردمند پاکیزه خوی
خردمند نشینده‌ام عیب جوی
قبا گر حریر است و گر پرنیان
به ناچار حشوش بود در میان
تو گر پرنیانی نیابی مجوش
کرم کار فرما و حشوش پیوش
ننازم به سرمایه فضل خویش
به دریوزه آورده‌ام دست پیش
شنیدم که در روز امید و بیم
بدان را به نیکان ببخشد کریم
تو نیز ار بدی بینیم در سخن
به خلق جهان آفرین کار کن
چو بیستی پسند آیدت از هزار
به مردی که دست از تعنت بدار
همانا که در فارس انشای من
چو مشک است بی قیمت اندر ختن
چو بانگ دهل هولم از دور بود
به غیبت درم عیب مستور بود
گل آورد سعدی سوی بوستان
به شوخی و فلفل به هندوستان
چو خرما به شیرینی اندوده پوست
چو بازش کنی استخوانی در اوست
سعدی

حرف ها دارم
با تو ای مرغی که می‌خوانی نهران از چشم
و زمان را با صدایت می‌گشایی!
چه ترا دردی است
کز نهران خلوت خود می‌زنی آوا
و نشاط زندگی را از کف من می‌ربایی؟
در کجا هستی نهران ای مرغ!
زیر تور سبزه‌های تر
یا درون شاخه‌های شوق؟
می‌پری از روی چشم سبز یک مرداب
یا که می‌شویی کنار چشمه ادراک بال و پر؟
هر کجا هستی، بگو با من.
روی جاده نقش پایی نیست از دشمن.
آفتابی شو!
رعد دیگر پا نمی‌کوبد به بام ابر.
مار برق از لانه اش بیرون نمی‌آید.
و نمی‌غلند دگر زنجیر طوفان بر تن صحرا.
روز خاموش است، آرام است.
از چه دیگر می‌کنی پروا؟

امشب تمام خویش را از غصه پرپر میکنم
گلدان زرد یاد را با تو معطر میکنم
تو رفته ای و رفتنت یک اتفاق ساده نیست
ناچار این پرواز را این بار باور میکنم
یک عهد بستم با خودم وقتی بیایی پیش من
به احترام رجعتت من ناز کمتر می‌کنم
یک شب اگر گفتم برو دیگر ز دستت خسته‌ام
آن شب برای خلوتت یک فکر دیگر میکنم
صحن نگاهت را به روی اشتیاقم باز کن
من هم ضریح عشق را غرق کبوتر میکنم
شعریست باغ چشم تو غرق سکوت و آرزو
یک روز من این شعر را تا آخر از بر میکنم
گر چه شکستی عهد را مثل غرور ترد من
اما چنان دیوانه‌ام که با غمت سر میکنم
زیبا خدا پشت و پناه چشمهای عاشقت
با اشک و تکرار و دعا راه تو را تر میکنم
مریم حیدرزاده

ای با عدوی ما گذرنده ز کوی ما
ای ماهروی شرم نداری ز روی ما؟
نام نهاده بودی بدخوی جنگجوی
با هر کسی همی گله کردی ز خوی ما
جستی و یافتی دگری بر مراد دل
رستی ز خوی ناخوش و از گفتگوی ما
اکنون به جوی اوست روان آب عاشقی
آن روز شد که آب گذشتی به جوی ما
گویند سردتر بود آب از سبوی نو
گر مست آب ما که کهن شد سبوی ما
اکنون یکی به کام دل خویش یافتی
چندین به خیر خیر چه گردی به کوی ما؟
منوچهری دامغانی



مزایا و فواید تکنیک کایروپراکتیک

دکتر قتانه هوشداران



چرا دچار نوسانات قند خون می شویم؟

منبع: webmd

از آنجا که بیماری دیابت یکی از بیماری‌هایی است که روز به روز به شمار مبتلایان به آن اضافه می‌شود، ضروری است بدانیم کدام غذاها، داروها و یا شرایط زندگی باعث افزایش یا کاهش سطح قند خون می‌شوند.

در اینجا ۱۵ دلیل برای نوسانات قند خون در مبتلایان به این بیماری معرفی شده‌اند: کافئین: نوشیدن قهوه حتی نوع بدون شکر آن، قند خون را افزایش می‌دهد. چای سیاه، چای سبز و نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز مانع کنترل قند خون در دیابتی‌ها می‌شود. از آنجا که هر فرد دیابتی واکنش متفاوتی به غذاها و نوشیدنی‌های شیرین نشان می‌دهد، بهتر است نحوه پاسخ این افراد به چنین خوراکی‌هایی مورد بررسی قرار گیرد.

خوراکی‌های بدون شکر: بسیاری از غذاهای بدون شکر سطح قند خون را بالا می‌برند زیرا این غذاها می‌توانند حاوی کربوهیدرات‌های حاوی نشاسته باشند. بررسی میزان کربوهیدرات این غذاها قبل از انتخاب آنها ضروری است. شما همچنین باید به سوربیتول و گزلیتول آنها نیز دقت کنید. این شیرین‌کننده‌های مصنوعی دارای کربوهیدرات هستند و باعث افزایش قند خون می‌شوند.

سرماخوردگی: قند خون شما افزایش می‌یابد زمانی که بدن در حال مبارزه با یک بیماری است. آنتی‌بیوتیک‌ها، ضد احتقان‌ها و سایر داروهای مشابه می‌توانند بر روی قند خون شما تأثیر بگذارد. توصیه می‌شود آب و مایعات زیادی بنوشید تا آب کافی به بدنتان برسد. اگر بیشتر از دو ساعت دچار اسهال و استفراغ هستید و یا دو روز متوالی بیمار هستید و بهتر نشده‌اید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

استرس شغلی: ناراضی بودن از کار و به طور کلی استرس‌های مرتبط با کار می‌تواند هورمون‌هایی را در بدن آزاد کند که باعث افزایش قند خون شوند. این روند در افراد مبتلا به دیابت نوع دو شایع‌تر است. سعی کنید با استراحت، تنفس عمیق و ورزش مدیریت استرس خود را به دست بگیرید و اگر ممکن است موقعیت و مسئولیت خود را عوض کنید.

نوشیدنی‌های ورزشی: برخی از این نوشیدنی‌ها حاوی شکر فراوان هستند اگرچه کمبود آب بدن را جبران می‌کنند. اگر قرار است کمتر از یک ساعت ورزش کنید، بهترین نوشیدنی همان آب است. اگر می‌خواهید ورزش‌های طولانی‌تر و سنگین‌تر انجام دهید، با پزشک خود در مورد کالری، کربوهیدرات و مواد معدنی این نوشابه‌ها باید مشورت کنید.

میوه‌های خشک: انتخاب میوه، یک انتخاب سالم است اما باید بدانید که میوه‌های خشک شده کربوهیدرات بیشتری دارند و قند خون را به سرعت بالا می‌برند.

استروئیدها: کورتیکواستروئیدهایی مانند پردنیزولون برای درمان جوش یا تاول، ورم مفاصل، آسم و بسیاری دیگر از شرایط پزشکی می‌تواند قند خون را بالا ببرد و حتی خطر ابتلا به دیابت در برخی افراد را افزایش دهد. دیورتیک‌ها یا همان کمک‌کننده‌ها به کنترل فشار خون بالا نیز همین خاصیت را دارند. برخی از داروهای ضد افسردگی نیز باعث نوسانات قند خون می‌شوند.

داروهای سرماخوردگی: ضد احتقان‌هایی مانند پزودوافدرین یا فینیل‌افرین می‌تواند قند خون را بالا ببرد. داروهای ضد سرماخوردگی گاهی حاوی شکر است. آنتی‌هیستامین‌ها مشکل خاصی در رابطه با قند خون ایجاد نمی‌کنند. در مورد اثرات احتمالی این داروها قبل از خرید، با داروساز یا پزشک مشورت کنید.

فعالیت‌های خانگی: این فعالیت‌ها با شدت متوسط کمک‌کننده به مبتلایان به دیابت است و می‌تواند باعث کاهش قند خون در بیماران شود.

ماست: از نوع پروبیوتیکش، حاوی باکتری‌های سالم است که روند هضم را بهبود می‌بخشد و منجر به تقویت سیستم ایمنی و کنترل قند خون می‌گردد. از انتخاب ماست‌های حاوی قند و شکر پرهیز کنید.

رژیم گیاه خاوری وگان: یک مطالعه نشان داده که مبتلایان به دیابت نوع دو که این رژیم را دنبال می‌کنند، قندخونشان بهتر کنترل شود و نیازشان به انسولین کاهش می‌یابد. البته باید قبل از هر گونه تغییر در رژیم غذایی با پزشک مشورت کرد.

ورزش: هنگامی که فرد آنقدر ورزش می‌کند که عرق می‌کند و ضربان قلبش زیاد می‌شود، قند خون ممکن است بالا برود و سپس افت کند. ورزش‌های شدید و یا استقامتی می‌تواند باعث کاهش قند خون حداقل به مدت کمتر از ۲۴ ساعت گردد. قند خون تان را قبل، حین و بعد از ورزش بررسی کنید.

کایروپراکتیک تسکین درد را تسریع می‌کند: کایروپراکتیکها معمولاً می‌توانند به سرعت مشکلات مکانیکی که علت ایجاد درد مربوط به ستون فقرات فردند را تشخیص داده و با انجام روش‌های کایروپراکتیک به سرعت درد را تسکین دهند. بیماران معمولاً در حالی از جلسه‌های درمانی کایروپراکتیک خارج می‌شوند که به وضوح احساس بهتری داشته و می‌گویند علائم آنها سریع‌تر از زمان انجام دیگر روش‌های درمانی از بین می‌روند.

کایروپراکتیک تحرک پذیری مفاصل را افزایش می‌دهد: یکی از علل کارآمد بودن روش‌های درمانی کایروپراکتیک، توانایی آنها در بازگرداندن



تحرک به مفاصل قفل شده است که ممکن است در حال فشار آوردن به اعصاب باشند. زمانی که کایروپراکتیک روش‌های درمان دستی را انجام می‌دهد، در واقع در حال متقاعد کردن عضلات اطراف مفاصل دچار گرفتگی، برای شل شدن است. این کار برای بازگرداندن تحرک به حالت طبیعی ضروری است.

کایروپراکتیک توانایی‌های بدن را به حداکثر میزان می‌رساند: روش‌های درمانی کایروپراکتیک تنها برای درمان درد موضعی نیستند. با کمک به بازیابی عملکرد و تحرک پذیری کامل در تمامی مناطق بدن، این روش‌ها می‌توانند بر روی توانایی‌های کلی بدن تأثیرگذار باشند.

کایروپراکتیک به کاهش استرس کمک کرده و حال فرد را بهتر می‌کند: زمانی که شما درد داشته و نتوانید فعالیت‌های روزمره و مورد علاقه خود را انجام دهید، این امر می‌تواند بر روی بدن و ذهن شما اثر منفی بگذارد. برای مثال استرس برای عدم توانایی انجام کارهای خود، می‌تواند منجر به افزایش فشارخون شود. ناراحتی می‌تواند موجب بی‌خوابی شود. لازم به ذکر نیست که شاید نتوانید برنامه ورزشی منظم خود را انجام دهید. این روش‌ها می‌توانند با کمک به تسریع فرایند بهبودی، در سلامت عمومی شما مؤثر باشند.

روش‌های کایروپراکتیک برای درمان آسیب‌های قدیمی و جدید مؤثرند: فرقی نمی‌کند که شما اخیراً به گردن یا کمر خود آسیب رسانده‌اید و یا چند وقتی هست که با درد مزمن دست و پنجه نرم می‌کنید، روش‌های درمانی کایروپراکتیک می‌توانند به سرعت و با کارایی بالا شما را از شر این علائم خالص کنند. این روش‌ها همچنین می‌توانند به شما در بازیابی تحرک شانه، آرنج، مچ دست، مفصل ران، زانو و کف پا کمک کنند، بنابراین اگر شانه یا مچ پای شما دچار پیچ خوردگی شده، از سندرم تونل کارپال رنج می‌برید و یا با مشکلات دیگری در دست و پاهای خود سروکله می‌زنید، روش‌های درمانی کایروپراکتیک را به عنوان راهی غیرتهاجمی برای کاهش درد و بازگشت هر چه سریع‌تر به قدرت قبلی خود در نظر بگیرید.

هورمون‌های زنانه: هنگامی که هورمون زنانه تغییر می‌کند، میزان قند خون نیز تغییر می‌کند. ماهیانه قند خون تان را کنترل کنید تا ببینید قاعدگی چه تأثیری بر قند خون تان دارد. تغییرات هورمونی در یائسگی ممکن است باعث بروز مشکلاتی در کنترل قند خون گردد. با پزشک خود راجع به خطرات و فواید درمان‌های هورمونی صحبت کنید.

خواب: برخی دیابتی‌های نوع یک، در طول خواب، قند خون شان به شدت افت می‌کند. بهتر است قبل از خواب و بعد از بیدار شدن از خواب، قند خون خود را بررسی کنید. خوردن یک میان‌وعده قبل از خواب ممکن است مفید باشد.

دارچین: برخی تحقیقات حاکی از آن است که مصرف دارچین، به بدن کمک می‌کند تا از هورمون انسولین استفاده کند و ممکن است قند خون را در دیابتی‌های نوع ۲ کم می‌کند.



ارباب دزدیدم و خلاصه از این قربانی ها بسیار داشت و تعریف می کرد. گرگعلی خان بالاخره مثل همه جنایتکاران پیر شده بود، بواسیرش درآمده بود، دندان هایش ریخته بود و زهوارش در رفته بود. یک مشت استخوان بود

می شدند، تصنیف «آی پیره پیره پیره، دستش نزن می میره» می خواندند. گرگعلی خان به غضب می نشست، دندان مصنوعی اش را به هم می سایید، دستمال را باز می کرد، کلاه پوستی آژانی را که مقداری از پوستش رفته بود و رنگ زرد بدرنگی داشت، روی سرش می گذاشت و درست نشانش را رو به بچه ها می کرد که بچه ها از کلاه آژانی اش بترسند و در بروند. برای گرگعلی خان از آن همه صلابت و هفت تیرکشی و شوشکه انداختن و هارت و پورت فقط یک کلاه پوستی رنگ و رو رفته مانده بود که آن هم به میدان آورد و راست راستی روز اول بچه ها ترسیدند و در رفتند اما از فردا مسخرگی گرگعلی خان هویداتر شد. کلاه آژانی روی آن قیافه بواسیری استخوانی بخصوص با پیراهن و زیرشلواری که بند تنبان آن مثل شماته ساعت های قدیم در نوسان بود، بچه ها را به شیطنت بیشتر ترغیب می کرد، به طوری که چوب زیر کلاه گرگعلی خان می کردند و یک روز بی ادبی را به جایی رساندند که بند تنبان منگوله دار و بلند گرگی خان را کشیدند و شد آن چه نباید بشود... بعد از آن گرگعلی خان بیرون نیامد. من او را ندیدم و شنیدم که دق مرگ شد و رفت که رفت...

که عصرها عصازنان دم دروازه سعدی پیدایش می شد و این همان وقت بود که بچه ها از کمین در می آمدند، به وی دهن کچی می کردند. ریگش می زدند و برایش می خواندند:

آی پیره پیره پیره

دستش نزن می میره
کفر گرگعلی خان در می آمد. دندان مصنوعی اش از شدت خشم از دهانش می جست. می خواست بلند شود و بچه ها را بزند، سرفه اش می گرفت. نمی دانست چه خاکی به سرش کند. آهی می کشید و سرش را به آسمان می کرد و می گفت: «خدا، گرگعلی را بازبچه بچه ها کرده ای. آن روزها کجاست، آن غل و زنجیر و خرده شیشه کجاست تا به این (سگ مصب) ها نشان دهم که گرگعلی اینی (مسخره) نیست. گرگعلی خان بالاخره حيله ای کرد. برای این که بچه ها را بترساند، کلاه آژانی قدیمی اش را لای پارچه می پیچید. کلاه های آژانی قدیم پوستی بود، زرد بود و یک نشان درشت هم داشت اما می شد آن را لای دستمال پیچید که کسی نبیند.

گرگعلی خان با پیراهن و زیر شلواری که بند تنبان منگوله دار سفیدی داشت، عصازنان می آمد، دستمال را زیر بغلش می گذاشت و تا بچه ها پیدا

گرگعلی خان

رسول پرویزی

آقای سیف القلم زن خفه کرده سرپست آژان سنگ بچه کرده

و این تصنیف مفصل است و در آن بخصوص آن جا که به پست آژان و خلوتی آن اشاره می شود، انتقاد تندی از نظمیه شده بود. دیگر آژان ها از دروازه سعدی رد نمی شدند و اگر رد می شدند، بچه ها می خواندند:

آقای سیف القلم زن خفه کرده سر پست آژان سنگ بچه کرده

و همچنین وقتی که کارخانه نساجی در شیراز دایر شد، به کارگرها مزد قلیلی می دادند و چون غالب این کارگران در خاک پاک دروازه سعدی بودند، تصنیف لازم در هجو نساجی ساخته شد:

بیل و کلنگ و تیشه

نساجی نون نمی شه
در این تصنیف اول و آخر مدیران کارخانه گفته شده بود که اکنون از ذکر آن می گذریم.

منظورم این است که خدا هیچ گرگ بیابانی را دچار بچه های دروازه سعدی نکند. او را به قول خودشان تا «پتل پورت» می رانند اما گرگعلی خان دچار این بچه ها شد و بالاخره هم دق مرگ شد.

گرگعلی خان آژان متقاعدی بود که قبلا دوستاقچی یکی از گردن کشان فارس بود. بعدها طبق معمول به نظمیه رفته بود. خودش از جنایات خود تعریف ها می کرد. فلان کس را شقه کردم. بهمان کس را روی شیشه انداختم. چشم یارو را به فرمان... یکجا کردم... از خانه آن یکی بالا رفتم و زن قشنگش را برای

شیطان ترین بچه های شیراز بچه های دروازه سعدی هستند. به قدری شریر و باهوش و بی عار هستند که خدا می داند. زیر چنار کهنی که یادگار کریم خان وکیل الرعایاست، از صبح تا غروب جمع می شوند، می زنند، می خندند، متلک می گویند، بازی می کنند و پدر صاحب عابر بدبختی که گذارش از آن نقطه باشد، در می آورند.

یاد روزهایی که تازه در مدرسه عینک زده بودم و این بچه ها مرا به شدت مسخره می کردند، استخوانم را می لرزاند. به قدری هره و خنده سر می دادند و آن قدر من بیچاره را که تا دو روز پیش و قبل از عینکی شدن رفیق راه آن ها بودم می آزردهند که بالاخره یا عینک نمی زدم یا دم دروازه سعدی پیدایم نمی شد. از همه خوشمزه تر این که پدرسوخته های شیطان شعر می گفتند و تصنیف می ساختند و برای هر اتفاقی که در شهر می افتاد یک متلک یا شعر چاپ می زدند. فی المثل:

سیف القلمی پیدا شد و در شیراز عده زن بی گناه را به سم سیانور مسموم کرد و کشت. نظمیه آن روز نتوانست تا مدت ها قاتل را پیدا کند. در شهر دم گوشی به نظمیه انتقادهایی می شد تا این که زنی موفق شد از دست سیف القلم فرار کند و ماجرا را علنی سازد و قاتل را به گیر اندازد. بچه های دروازه سعدی فردا نظمیه را مسخره کرده و این تصنیف را در هجو تشکیلات نظمیه مملکتی با آهنگ مخصوص ساختند:

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهنامه پژواک



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

روزهای سیاه و سفید روزگار من

عبدالله خسروی

وقتی قلم دست گرفتم هنوز در کوچه فوتبال بازی می کردم و بارها با پیرزن بی اعصاب همسایه بخاطر بازی کردن وسط کوچه ای پر از دست انداز جر و بحث می کردم و در نهایت ما بچه ها مجبور بودیم قید بازی را بزنیم. از همان نوجوانی همیشه یک بزرگتر ما را وادار به کاری می کرد که دلخواه دنیای ساده و پر از جنب و جوش مان نبود.

ابتدا از قصه های شیرین کودکی شروع کردم و بعد از نوشتن، اولین نفر خودم می خواندم و بی آنکه قدرت و درک نقد کردن داشته باشم انگار غلط املایی و انشایی داشته باشند آنها را پاره می کردم.

با همین شرایط به بهار زندگی قدم گذاشتم و هنگامی که شروع به مطالعه تاریخ دیروز و سپس مطالعه آثار بزرگان دنیای ادبیات جهان و ایران کردم، فهمیدم من هنوز خشت خامی هستم و باید در کوره روزگار پخته شوم و شکل بگیرم تا با کوچکترین ضربه ای خرد نشوم و دیوار تفکر خانه ای را نلغزانم.

گاهی در خیالها و افکارم برای تاریخ پرافتخار دیروز دلم تنگ می شد و بارها برای قهرمانان، مشاهیر و دانشمندان ایران زمین دست می زدم و به این خاک و تمدن کهن می بالیدم. آن روزها در اندیشه جوان و ذهن جستجوگرم رؤیایی در سر می پروراندم تا روزی که زنده هستم و توان نوشتن داشته باشم از قصه های پرافتخار گذشته و قهرمانان جنگ معاصر این دیار به زبان حال بنویسم و در اندیشه هم نسلها و افکار کودکان فردا، ترانه های زیبایی سرزمین مادری را با زبان شعر در روح و جانشان جاری و روان کنم.

گاهی به سرزمین آرزوهایم قدم می گذاشتم و به قولی از این نمد ساخت خیال برای خودم هم کلاهی می بافتم و در رؤیای گرفتن جایزه نوبل ادبیات در آینده بودم تا مایه مباحثات مردمان سرزمینم شوم و سهمی کوچک در راه اعتلای تاریخ فرهنگ و ادبیات ایران و زادگاهم داشته باشم. با همین امید و آرزوها قدم به دنیای پر از هیجان و رمز و راز ادبیات گذاشتم و در مسیر خیالات با قلمم ابتدا برای سیراب کردن ذهن تشنه ام، اوراق سفید دفترم را سیاه میکردم.

روزگار داشت راه خودش را می رفت و من در خیابان کوتاه جوانی در حال رفت و برگشت بودم و کم کم فهمیدم شهر و مردمان عجولش قصه ها دارند و زیر بار سختی زندگی و جور زمانه، زبان و توانی برای داد زدن ندارند و من هر روز بی تفاوت از کنار کلی دغدغه و حرف های بردل مانده دارم عبور می کنم و شب ها هم با رؤیاهای خوش به خواب می روم و این به قلم ظلم بزرگی است. هر کسی روزگار عصر خود را درک نکند بیهوده زندگی می کند.

از آن روز بی خیال قصه، افسانه های شیرین و گرفتن جایزه شدم و این بار وقتی قدم به دل خیابانها و کوچه های شهر گذاشتم با چشم و گوش باز، دنبال دیدن و شنیدن صدای درد و بغض های در گلو مانده مردم شدم و آنها را تبدیل به داستان، شعر و دل نوشته کردم و با ورود دنیای مجازی و شلوغی بستر دنیای اینترنت، خط خطی های مردم روزگارم را با خودشان شریک شدم و سعی کردم با اندک استعدادی که دارم قلم ساده ام، آواز و صدایی در دل ویرانه های دنیای مجازی باشد.

مدت هاست از قلم و دنیای ادبیات دلگیر و دل زده شده ام اما وقتی می بینم مردان و زنان این دیار به علل مختلف و شوری آب دریای اینجا، آواره کشورهای دور و خلیج های بیگانه شدند و ترکیه کشور آرزوها و حتی ولنگاری های جوانان ما شده دلم می خواهد با ادبیات ساده و پای لنگ زندگی ام برای روشننگری ذهن های در بند شده و زدودن غبار از آسمان دل های ابری و مغزهای زنگ زده و اعتلای فرهنگ و غرور سرزمین مان بنویسم.

باید نوشت ما تخت جمشید، باغ و کاخ ارم شیراز، کاخ هشت بهشت، قلعه رودخان، هگمتانه، بیستون، ارگ بم، زیگورات چغازنبیل خوزستان، مسجد جامع اصفهان، پل سی و سه پل، پل گاو میشان در ایلام، غار علیصدر، غار زینه گان، تنگه بهرام چوبین، پارک ایل کلی تبریز و آرامگاه نام آوران شعر و غزل جهان حافظ، سعدی و فردوسی و کلی مکان و بازار تاریخی که در این مقال کوتاه نمی شود اسم همگی را نوشت داریم.

ما رود کارون، ارس، هیرمند، زاینده رود، جاجرود، زرینه رود، سفید رود، سیمره رود، رودخانه اترک، دریاچه هامون، دریاچه ارومیه، بختگان، زریوار مریوان و کلی رود و دریاچه بزرگ و کوچک و هزاران مکان توریستی، زیارتی، تفریحی و گردشگری داریم.

ما خرمشهر سرفراز در جنگ و آبادان مقاوم در هشت سال دفاع مقدس همراه با مزار و یادمان سرداران و قهرمانان گمنام جنگ در غرب، جنوب، شرق و شمال کشور داریم. ما اصفهان، شیراز، تبریز، همدان، مشهد الرضا، سنجند و کلی شهرهای زیبا و پر جاذبه داریم. شمال سربلند، سرسبز و دنیای رنگارنگ شهرها و روستاهای توریستی و جاذبه های گردشگری و طبیعت فوق العاده اش همراه با نیلی دریای خزر و البرز قد بلند و همچون سرو برافراشته و صلابت مردمان البرز نشین را داریم.

ما زادگاه دلبران تنگستان یعنی جنوب کشور را داریم با مردمانی از نسل آفتاب و صدای ممتد سوت کشتی های جنگی و تجارتی در بیکران آب هایش، حرکت آرام لنج ها و تنوع قایق های ماهیگیری و صدای آواز مردان ماهیگیر و زحمت کش به دریا زده اش و احساس داشتن آرامش کنار سواحل و لذت بردن از صدای امواج خلیج همیشه فارس و رقص بندری مردمانش را داریم.

ما غرب کشور را داریم. زیبایی های بهار دل انگیز استان ایلام، تنوع آب و هوایی و اماکن متنوع شهر تاریخی همدان، مناطق مرزی زیبا و ارتفاعات همیشه برفی و رؤیایی کردستان، شنیدن صدای پای کوچ بختیاری های قهرمان در دامنه ها، تماشای رقص هماهنگ و زیبای جوانان کرد، لر و ایستادگی مردمان سختکوش همچون کوهها و دشت های نقاشی شده سلسله جبال زاگرس را داریم.

و شرق ایران را داریم با تنوع اقلیمی، رنگ، زبان و جاده های خاطره انگیز و جاذبه های توریستی و مکان های بکر و طبیعت نقاشی شده و لذت سفر میان مردمانی خونگرم و مهمان نوازش را داریم.

ما داستان قد کشیدن تهران و قصه های تاریخ معاصرش و میدان آزادی و برج میلاد و خاطرات دور و درازش را داریم و ...

اکنون که دارم از آخرین روزهای جوانی عبور می کنم و نگران تعمیر سقف زندگی فردایم هستم نباید میدان را خالی کنم و امیدوارم با کمک واژه ها و رقص الفبا، بتوانم لحظات مفید و شیرینی را برای شما به ارمغان بیاورم و گاه بتوانم صدای سکوت، غریب بانگ شادی و مزده زندگی باشم.



Pouyan's music

Teaches piano & keyboard

Children & adults

Dj Pouyan

Live music

For all occasions

(925) 963-7982

گفتگوی درونی

محمد اقبال سکندری

«صدای آهسته‌ای که در ذهن شماست» ممکن است بدترین منتقد یا بزرگ‌ترین حامی شما باشد. این همان صدایی است که شما را در یافتن مسیر کمک می‌کند، به شما مشورت می‌دهد، شما را برای مذاکرات دشوار آماده می‌کند، و به شما یادآوری می‌کند که چیزی را در لیست خرید خود اضافه کنید. اما آیا این گفتگوی درونی در ذهن همه ما وجود دارد؟



مدت‌ها این‌طور به نظر می‌رسید که ندای درونی جزء لاینفک انسان بودن است. ولی بعدها معلوم شد که همه آدم‌ها زندگی را با استفاده از واژه‌ها و جملات پردازش نمی‌کنند. در واقع، بعضی‌ها افکار و احساسات‌شان را به شکل متفاوتی در مغزشان پردازش می‌کنند.

هلن لوونبروک پژوهش‌گر ارشد عصب-زبان‌شناسی و رییس گروه زبان در آزمایشگاه روان‌شناسی و عصب-شناختی در موسسه تحقیقات ملی فرانسه می‌گوید: «منظور از گفتگوی درونی در واقع یک صحبت محرمانه است که مخاطب آن فقط خودمان باشیم، بدون بیان هیچ واژه یا صدایی». لوونبروک می‌گوید، در گفتگوی ذهنی واقعی، شما عملاً صدای درونی‌تان را می‌شنوید، شما لحن و آهنگ صدای درونی‌تان را می‌شناسید. به طور مثال، این صدا ممکن است خشمگین یا نگران باشد. مطابق تحقیقات، کودکان بین ۵ تا ۷ ساله از نوعی صدای درونی استفاده می‌کنند و کودکان ۱۸ تا ۲۱ ماهه از شکل خاصی از آواهایی درونی بهره می‌برند. تحقیقات لوونبروک و همکارانش، که سال ۲۰۱۹ منتشر شد، این گفتار درونی را در سه بُعد بررسی کرد. بُعد اول، محاوره‌ای بودن آن است. بُعد اول به این می‌پردازد که آیا صحبت درونی فرد، حالت تک‌فردی (یعنی مونولوگ) دارد یا محاوره‌ای (دیالوگ) است. مونولوگ ذهنی طوری است که مثلاً شما با خود فکر می‌کنید «من باید نان بخرم». ولی زمانی که استدلال می‌کنید، ممکن است صدایی‌هایی ناشی از دیدگاه‌های متعدد وارد جریان فکرتان شود، درست شبیه یک گفتگوی دو نفره، که این حالت یک دیالوگ ذهنی محسوب می‌شود.

بُعد دوم، تراکم گفتگو است، یعنی این‌که چقدر زیاد از واژگان استفاده می‌شود. شما گاهی با کمک واژه‌ها و جملات کوتاه فکر می‌کنید، ولی گاهی، مثلاً زمانی که می‌خواهید برای مذاکره یا ایراد سخنرانی آماده شوید، احتمالاً از جملات و پاراگراف‌ها برای فکر کردن بیشتر استفاده می‌کنید.

بُعد سوم، نیت گفتگو است. مثلاً آیا با هدف خاصی وارد گفتگوی درونی می‌شوید؟ به دلایل نامعلوم، گاهی گفتگوی درونی به‌طور اتفاقی سراغ‌تان می‌آید یا وارد بحثی کاملاً تصادفی و بی‌ربط می‌شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

اما یافته مهمتر این است که صرف نظر از اینکه پدر یا مادر کدام یک به عنوان مربی اولیه انتخاب شوند، سازش کودک با محیط جدید بستگی به نحوه نگاهداری و مراقبت از کودک دارد. چه سرپرستی به عهده مادر باشد چه پدر، بچه‌ها چه دختر باشند چه پسر، در صورتی با محیط جدید سازگاری کامل پیدا می‌کنند که از پدر یا مادر محبت کافی ببینند، تحت قوانین و مقررات روشن و منظمی زندگی کرده به داد و ستد مهر تشویق شوند.

سرپرستی مادر

باتوجه به اینکه اکثر پدرها تقاضای سرپرستی نمی‌کنند لذا نود درصد بچه‌ها پس از طلاق با مادر زندگی کرده و والدین هم ترجیح می‌دهند مادر به عنوان مربی اصلی با کودک زندگی کند و پدر در فواصل زمانی معین با او دیدار نماید. با این وصف، بهتر است پدر و مادر با هم سرپرستی مشترک را به عهده بگیرند تا پدر تشویق شود در زندگی کودک فعال باقی بماند و ضمناً از نظر مالی مادر و فرزند را تأمین نماید. در چارچوب سرپرستی مشترک، مادر با فرزند زندگی می‌کند و والدین به اتفاق یک برنامه دیدار که مناسب با وضع و شرایط زندگی هر دو باشد، برای کودک ترتیب می‌دهند. مهمترین دستورالعملی که لازم است در برنامه‌های دیدار تعقیب و اجرا گردد همکاری مشترک پدر و مادر است، به نحوی که کودک حداکثر دسترسی را به والدین خود داشته باشد.

بچه‌های طلاق

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

در یک خانه ماندن

در بعضی موارد بچه با سرپرست اصلی زندگی می‌کند و پدر یا مادری که با او نیست به طور منظم به دیدن او می‌رود. اغلب خانواده‌ها از این نوع برنامه‌های دیدار استقبال نمی‌کنند، و در واقع آنچنان غیر معمول است که به ندرت اسمی از آن برده می‌شود. متأسفانه کسانی که این موقعیت‌ها را نمی‌کنند هدفشان بی ارزش نمودن و بیهوده جلوه دادن برنامه «سرپرستی مشترک» است. این تعصب، منعکس‌کننده ابهامی است که هنوز در مورد مفید بودن سرپرستی مشترک (که از نقش دایمی پدر و مادر در زندگی کودک جانب‌داری می‌کند، در مقابل برنامه‌های دیدار، (که انعطاف‌پذیر است، در بین خانواده‌ها وجود دارد.



در صورتی که پدر یا مادر سرپرستی فرزند را به عنوان مربی اولیه به عهده بگیرد، والدین می‌توانند سرپرستی مشترک را در مورد وی عملی سازند، بدون آنکه برای طفل برنامه دیدار به شرح بالا، ترتیب دهند. در بسیاری از موارد والدین ترجیح می‌دهند طفل به

طور دایمی با مادر زندگی کند، اما پدر کماکان به نقش فعال خود ادامه دهد. در اینجا برنامه‌های گوناگونی برای دیدار، که تحت این نوع سرپرستی می‌توان برای کودک ترتیب داد، بررسی می‌کنیم (این نوع سرپرستی ممکن است به عهده پدر یا مادر باشد).

چنانچه سرپرستی با پدر باشد

در سال‌های اخیر توجه زیادی به درخواست‌های پدرانی که تقاضای سرپرستی می‌کنند، مبدول شده است. افزایش تعداد مردانی که تقاضای سرپرستی می‌کنند، منعکس‌کننده افزایش تعداد طلاق‌هاست، نه زیاد شدن درصد پدرانی که خواستار سرپرستی هستند. با وجود این، هنوز ۹ بچه از ۱۰ بچه پس از طلاق با مادر زندگی می‌کنند. با این وصف، تقریباً به ۵۰ درصد از پدرانی که تقاضای سرپرستی می‌کنند اجازه داده می‌شود به عنوان مربی اولیه با فرزند خود زندگی کنند. بچه‌هایی که پدرانشان تقاضای سرپرستی می‌کنند معمولاً در سنین مدرسه هستند و نه کوچکتر.

زندگی با پدر چه تاثیراتی روی فرزند دارد؟

همان‌طور که در مورد مادر صادق است، این تاثیر بستگی به این دارد که پدر به چه انگیزه‌ای درخواست سرپرستی کرده باشد. برخی از پدرها به راستی به فرزند خود علاقمند بوده و تصور می‌کنند وجودشان از هر نظر برای کودک ضروری و مفید می‌باشد. برخی دیگر از این درخواست به عنوان حربه‌ای برای آشتی مجدد با همسر سابق یا کسب مزایای اقتصادی به هنگام دادن طلاق، استفاده می‌کنند. گاهی هم علت درخواست این است که مادر راضی به نگاه داشتن فرزند نیست.

تحقیقات نشان داده پدرانی که به دلایل عاطفی درخواست سرپرستی نموده و به رفاه و آسایش فرزند علاقمند هستند، به راستی موفق بوده‌اند. در حال حاضر، تعداد زیادی از پدران به عنوان مربی اولیه با فرزند خود زندگی می‌کنند و کودک در نزد آنها همان قدر احساس راحتی می‌کند که در خانه و در کنار مادر می‌کرد. انتظار می‌رود در سال‌های آینده تعداد بیشتری از پدرها سرپرستی فرزندان خود را به عنوان مربی اولیه به عهده گیرند.

شاید مهمترین نتیجه پژوهش‌های انجام شده در مورد سرپرستی مادر، در مقابل پدر، این باشد که «پسرها با پدر خیلی راحت تر سازش می‌کنند تا با مادر، و دخترها با مادر خیلی بهتر سازگاری دارند تا با پدر.» لذا چنانچه پدر و مادر هر دو به عنوان مربی اولیه تقاضای سرپرستی نمایند یا بخواهند اوقاتی مساوی با فرزند، به آنها اختصاص داده شود، صلاح نیست که فرزند به طور متناوب بین منزل پدر و مادر در رفت و آمد باشد. در چنین مواردی ترجیح دارد پسر با پدر و دختر با مادر زندگی کند. تجربه ثابت کرده ادامه رابطه فرزند با پدر یا مادر همجنس خود، بیشتر نتیجه بخش بوده است. لازم است پدر و مادرها به هنگام درخواست سرپرستی به این مهم توجه داشته باشند.

جای نشستن!

عزیز نسین



زدند، وقتی زن غرغر کنان بیرون رفت یک مرد و زن جوان وارد شدند و زن که از رفتارش معلوم بود به شوهرش تسلط کامل دارد گفت: «یک خونه مناسب می خواستیم.» بنگاهی عینکی با خونسردی پرسید: «کرایه اش چند باشه؟» این حرف به خانم خیلی بر خورد! با عصبانیت جواب داد: «کرایه چیه؟ می خواهیم بخریم.» مرد عینکی و شریک کچلش مثل فنر جلوی پای زن و شوهر جوان بلند شدند و اشاره به کاناپه کردند: «بفرمایین بنشینید.» زن و شوهر اولی آرام از روی کاناپه بلند شدند و رفتند دوباره روی صندلی های چوبی نشستند! شوهر جوان با سر اشاره کرد «نمی نشینیم» و زنش گفت: «ما عجله داریم. مشخصات خونه هایی را که دارید بفرمایید زودتر معامله را تمام کنیم.» بنگاه دار عینکی نقشه ای را روی دیوار نشان داد و گفت: «یک خونه ای در خیابان (جنت) داریم که قیمتش هم مناسبه، دو میلیون و هشتصد هزار لیره!» زن صدای مخصوصی از دهنش در آورد: «پیف! ما خودمان یک ویلا در خیابان جنت داریم که سال هاست خالی افتاده!» زن و شوهر اولی دست و پایشان را کمی جمع کردند و بنگاه دار عینکی دکمه هاش را بست و نقشه ی دیگری را نشان داد: «توی خیابان (کوثر) یک ویلای دو هزار متری داریم که هشتصد متر زیرینا داره.» زن جوان پرسید: «استخر شنا و زمین تنیس داره؟»

– نخیر. ولی خودتان می تونین بسازین. – ما وقت و حوصله ی این کارها را نداریم. سالی دو سه ماه این جا هستیم اونم با عمه و بنا سر و کله بزیم؟! مرد اولی آهسته و آرام از جاش بلند شد، دست زنش را گرفت و کشید. از در که بیرون رفتند مرد عینکی از شریک کچلش پرسید: «اینا کی بودن؟! چی کار داشتن؟» شریکش جواب داد: «راستش من هم نفهمیدم. تو بنگاه روزی صد هزار نفر میره و میاد. آدم که نمی تونه به حرف همه گوش بده! انگار این دو تا خل بودن.»

بنگاهی عینکی پرسید: «اجاره اش چه قدر شد؟»

– ماهی ده هزار لیره!

– نتیجه چی شد؟

– رفتن پول بیارن

زن و شوهر اولی تصمیم گرفتند تا احترام شان باقیست رفع زحمت کنند! با این مشتری ها و این معاملات کلان که داشت انجام می شد کسی دیگر به حرف آنها گوش نمی داد. مرد دهانش را باز کرد که اجازه مرخصی بخواهد. اما بنگاه دار کچل مهلت نداد و به دلالتی که آمده بود زن و مرد پولدار را نشان داد و گفت: «با خانم و آقا برو ویلای «کوهیلان» را نشون بده.» مرد چاق و گنده و خانمش با دلالت رفتند و بنگاهی عینکی به زن و شوهر اولی گفت: «شما یک دقیقه بنشینید الان برمی گرده.» زن و شوهر دوباره روی صندلی های چوبی نشستند. در این موقع یک زن چادری و تکیده آمد تو و بدون سلام و علیک گفت: «اتاق خالی دارین؟ بس که گشتم پدرم در آمده، پاهام تاول زده. تو رو خدا یک جای خوبی برای من پیدا کنین.» زن اولی که از خودش بدبخت تر هم می دید از روی صندلی چوبی بلند شد و روی کاناپه نشست. بنگاه دار کچل گفت: «والله اتاق خالی خیلی کمه مادر. چند روز پیش یکی داشتیم گرفتن.» بعد هم فکر کرد و ادامه داد: «یکی داریم کمی دوره.» زن چادری جواب داد: «عیب نداره برادر. آگه زیر زمین هم باشه می خوام.»

مرد اولی نگاهی غرورآمیز به زنش کرد و سیگاری آتش زد. بنگاهی عینکی از زنه پرسید: «خانم چه قدر کرایه می تونی بدی؟» زن جواب داد: «ماهی صد لیره.» بنگاه دار کچل با صدای بلند شروع به خندیدن کرد. «خواهر با صد لیره این روزها برای آدم فاتحه هم نمی خونن.» زن گفت: «برادر به خدا اینم برامون زور داره.» مرد اولی هم از جایش بلند شد و رفت روی کاناپه بغل دست زنش نشست و پاشو انداخت روی پاش و کمی فیس کرد.

زن چادری و بنگاه دار کچل مدتی چانه

پولداری هستند. مرد اندامی چاق و گنده داشت و خانم خوشگل و بلند قد بود. اول مرد عینکی و بعد هم شریک کچلش جلوی پای آنها بلند شدند: «بفرمایین قربان.» مرد چاق و گنده بدون این که به صورت بنگاه دارها نگاه کند، همان طوری که به نقشه ها و آگهی های روی دیوار خیره شده بود جواب داد: «یک خونه ویلایی بزرگ می خواهیم.»

– قربان فروشی باشد یا کرایه؟

– کرایه ای.

– خواهش می کنم بفرمایید بنشینید. یک چایی میل کنید تا در خدمتون بریم نشون بدم!» ضمن گفتن این حرف ها زیر چشمی به زن اولی که روی کاناپه لم داده بود نگاه کرد. مرد چاق و گنده با حرکت سر اشاره کرد که نمی نشیند. بنگاهی کچل پرسید: «شوقاژ هم داشته باشه؟» مرد چاق با عصبانیت جواب داد: «مگه ممکنه یک ویلا شوقاژ نداشته باشه؟! من یک ویلای عالی می خوام!»

زن و شوهر اولی به روی یکدیگر نگاه کردند و مرد به زنش اشاره کرد از روی کاناپه بلند بشه بیاد روی صندلی های چوبی بنشینند. زن بدون اراده دستور شوهرش را اطاعت کرد!

بنگاه دار عینکی گفت: «قربان یک ویلای عالی داریم اجاره اش شش هزار لیره می شه.» مرد چاق و گنده عصبانی تر جواب داد: «من از شما قیمت نخواستم. گفتم ویلاش خوب باشه.» بنگاهی کچل با تردید و ترس گفت: «اجاره یک سال را پیش می خواهند!» مرد چاق و گنده از عصبانیت صورتش مثل لبو سرخ شد: «شما چرا این قدر از پول حرف می زنید؟ گفتم که پولش مهم نیس!»

مرد اولی به زنش اشاره کرد: «پاشو بریم» زنش آهسته بلند شد. شوهر هم از جایش بلند شد. می خواستند بروند پی کارشان در این موقع دلالتی که مشتری ها را برای دیدن خانه می برد با دو نفر وارد دفتر شد و گفت: «مشتری ها خانه را پسندیدن ولی صاحبخانه سه ساله اجاره اش را پیش می خواد.»

زن و شوهر خسته و وامانده وارد دفتر معاملاتی شدند، روی دیوارها پر از نقشه زمین های فروشی و آگهی آپارتمان های اجاره ای بود. توی دفتر دو تا میز تحریر بزرگ دیده می شد. کسی که پشت میز بالای دفتر نشسته بود، عینک به چشم داشت و روزنامه مطالعه می کرد. دومی که داشت با تلفن حرف می زد، کچل بود. مرد عینکی سرش را از توی روزنامه بلند کرد، قد و بالای زن و شوهر را دید زد و پرسید: «فرمایشی داشتید؟!»

قبل از این که زن و شوهر حرفی بزنند دو تا شریک به روی هم نگاه کردند و با چشم و ابرو به هم فهماندند «فایده نداره!». شوهر با صدایی که انگار از ته چاه در می آمد گفت: «یک آپارتمان دو سه اتاقه می خواهیم.» مرد عینکی پرسید: «فروشی باشه؟» شوهر جواب داد: «نه، کرایه ای» مرد عینکی اخم هاشو تو هم کرد و مشغول روزنامه خواندن شد. کچله پرسید: «اجاره اش در چه حدود باشه؟»

– در حدود ششصد لیره.

– تا هشتصد می تونین بدین؟

زن و شوهر با سر اشاره مثبت کردند و بنگاهی گفت: «بفرمایید بنشینین تا دلالت ها بیان ببرن نشونتون بدن.» توی دفتر کلی جای نشستن بود. یک کاناپه بزرگ بالای دفتر و پنج تا صندلی چوبی جلوی در قرار داشت. زن و شوهر به روی هم نگاه کردند. نگاهشان بدون تصمیم بود. شوهره به طرف یکی از صندلی های چوبی رفت ولی زن چون خیلی خسته بود روی کاناپه نشست. هر دو ساکت و بی حرف مشغول تماشای آگهی ها و نقشه های روی دیوار شدند. مرد عینکی سرش را از روی روزنامه بلند کرد و به شریکش گفت: «طلا باز هم ترقی کرده.» مرد کچل جواب داد: «معلوم بود ترقی می کنه، مگه من بهت نگفتم سی چهل هزار لیره طلا بخریم. آگه به حرف من گوش داده بودی ده پونزده هزار لیره استفاده می کردیم.» در باز شد. یک زن و مرد آمدند تو. قیافه آنها نشان می داد آدم های

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

از شریعتی تا میرزاده عشقی

آذر حسامی

بیش از یک دهه قبل در خیابان انقلاب، به‌ویژه حد فاصل چهار راه ولی‌عصر تا میدان انقلاب، آنقدر کتاب‌های خواندنی دست دوم و نو در بساط دستفروش‌ها به چشم می‌خورد که نمی‌شد به راحتی از آنها گذشت. آن روزها هنوز آثار شریعتی طرفداران زیادی داشت و تألیفات جمالزاده و شاملو هم فراوان بودند، «صد سال تنهایی» پرفروش بود و خیلی‌ها مشتاق بودند که «خاطره دلبر کان غمگین من» را بخوانند، اثری که به تازگی ترجمه و به سرعت ممنوع شده بود. در آن زمان، اکثر دستفروش‌ها کتاب‌های افسست جلدسفید صادق هدایت را ردیف‌ردیف می‌چیدند و می‌شد هر جلدش را دو یا سه هزار تومان خرید. کتاب‌های «خانوم» و «این سه زن» هم حدود ده هزار تومان به فروش می‌رسید، آثار عاشقانه زرد هم بخش چشمگیری از هر بساطی را تشکیل می‌دادند. اگر به دستفروش‌ها کتاب‌های کمپاب را سفارش می‌دادیم، مطمئن بودیم تا هفته بعد آماده است. «زنان پرده‌نشین و نخبگان جوشن‌پوش» و «عالیجناب سرخپوش و عالیجنابان خاکستری» از این دسته بودند. در این میان فروشندگانی هم بعضی از دهکده‌های روزنامه‌فروشی هم مجله‌های خارجی قدیمی و جدید را عرضه می‌کردند. تعدادی از آنها به سفارش مشتری‌های خاص مجله‌های روز مثل «وگ» را می‌آوردند و با قیمتی گزاف می‌فروختند.

اما این روزها که می‌توان از طریق اپلیکیشن‌های مختلف کتاب‌ها و مجلات را با قیمت کمتر و در برخی مواقع به صورت رایگان در اختیار داشت و البته قدرت خرید کتاب‌خوان‌ها هم مثل قبل نیست، بازار دستفروش‌ها به گرمی آن دوران نیست. با وجود این، یافتن پاسخی به این پرسش که با توجه به نرخ تورم، این بازار چقدر تغییر کرده و مخاطبان کدام کتاب‌ها را بیشتر می‌پسندند آنقدر وسوسه‌برانگیز بود که به جست و جو پرداختم.

دستفروش‌ها از هر رده سنی هستند، از کودک تا کهن سال و از زن تا مرد، البته تعداد کودکان و زنان به انگشتان یک دست هم نمی‌رسد. بعضی از دستفروش‌ها بیش از بیست سال است که کتاب می‌فروشند و بعضی مثل پسر نوزده‌ساله‌ای که بعد از شیوع کرونا و مجازی شدن کلاس‌ها، درس و مدرسه را رها کرده و آمده تا کتاب بفروشد، سابقه چندانی ندارند. پسر بچه یازده ساله‌ای هم هست که هر چند فقط تعطیلات را به دستفروشی می‌گذراند اما به شکلی حرفه‌ای به کتابفروشی مشغول است. او از نه صبح تا نه شب و اغلب بدون حضور صاحب‌کارش کنار کتاب‌ها می‌نشیند و به‌رغم بساط عریض و طویل خود، بر عناوین همه کتاب‌ها مسلط است و دقیق می‌داند که کدام کتاب‌ها را دارد یا اینکه صاحب‌کارش می‌تواند چه کتاب‌هایی را برای مشتری‌ها، که اکثراً زن هستند، فراهم کند. هیچ یک از کتاب‌هایی که این کودک می‌فروشد، مناسب سنش نیست اما او «دختری که ره‌ایش کردی» را خوانده و از این رمان بدش نیامده است. مرد میان‌سالی هم که اکثر مشتری‌هایش را متولدین دهه‌های پنجاه و شصت تشکیل می‌دهند و کتاب‌های مقطع ابتدایی مربوط به همان دوره یا دفترهایی با جلد آن کتاب‌ها را به فروش می‌رساند. البته این کار فقط بیست درصد از درآمدش را تشکیل می‌دهد. او همچنین فروشنده ثابت یکی از کتابفروشی‌هایی است که کتاب‌های آموزشی و کمک درسی دانشجویی دست‌دوم را عرضه می‌کند و می‌کوشد تا حد امکان رهگذران و مشتریانش را به این کتابفروشی هدایت کند. پسر بچه، دستمزدش را خرج هزینه‌های تحصیل و خرید کفش و لباس خود می‌کند و مرد هم تمام هزینه‌های زندگی‌اش را از همین طریق تأمین می‌کند.



اکثر دستفروش‌ها همین یک شغل را دارند و تقریباً تمام ساعات روز را به این کار مشغول هستند. بساط بعضی از آنها از هشت صبح تا هشت شب و بعضی دیگر از هفت صبح تا ده شب گسترده است. البته بعضی روزها مأموران شهرداری در کار آنها وقفه ایجاد می‌کنند که البته دستفروش‌ها به این قضیه عادت کرده‌اند. مأموران می‌آیند و به آنها می‌گویند که بساطشان را جمع کنند تا آنها بتوانند از پیاده‌رو خالی عکس بگیرند و این عکس‌ها را به بالادستی‌های خود نشان دهند و بگویند که وظیفه‌شان را انجام داده‌اند و خبری از دستفروش‌ها نیست. بعد از اینکه از پیاده‌رو خالی عکس گرفتند اجازه می‌دهند که دستفروش‌ها دوباره بساطشان را بچینند، این امر بعد از مبادله مبلغی ناچیز انجام می‌شود و چند بار در ماه اتفاق می‌افتد.

برخی از این دستفروش‌ها اهل مطالعه‌اند. مثلاً به عقیده پسر جوانی که دانشجویی اخراجی است و از دو سال قبل به این حرفه مشغول شده، باید کتاب‌ها را خواند تا بتوان به مشتری درباره آنها توضیح داد و او را علاقه‌مند کرد. جدا از کسب و کار، او هر کتاب را استادی می‌داند که با مخاطبش حرف می‌زند. هر چند کتاب‌های مورد علاقه‌اش، «سفر روح» و «تعلیمات دون خوان» هستند اما رهگذران را به خواندن «باشگاه پنج صبحی‌ها» توصیه می‌کند و «چهل و هشت قانون قدرت» را کتابی مفید می‌داند. بیش از نیمی از بساط او را همین کتاب‌های انگیزشی و عرفانی تشکیل می‌دهد و می‌گوید اکثر مشتریان دنبال همین نوع کتاب‌ها هستند. کتاب‌های داستانی و رمان‌های عاشقانه در رده بعدی قرار دارند. به گفته این جوان، «غرور و تعصب» و آثار جوجو مویز، از جمله «من پیش از تو»، همچنان پرفروش هستند. او برای مشتری‌ها کتاب‌های کمپاب را هم فراهم می‌کند. وقتی به این جوان بیست و پنج ساله می‌گویم که بهتر است به فکر یافتن شغلی امن‌تر باشد، جمله‌ای از کتاب «کیمیایگر» را نقل می‌کند با این مضمون که: «موفقیت با عشق به دست می‌آید.» او می‌گوید که این شغل هزینه‌هایش را به طور کامل تأمین نمی‌کند اما چون عاشق کارش است خود را نیازمند به حرفه دیگری نمی‌داند و چند پیشنهاد کار در بیمارستان یا حسابداری شرکت را هم رد کرده است.

اما چند متر بالاتر دیگری خبری از عشق نیست و «ناچاری» تنها دلیل ادامه دستفروشی جوان سی ساله‌ای است که سوادش فقط در حد خواندن عناوین کتاب‌هاست. او پیش از این گچکار ساختمان بوده اما سه سال قبل تصادف کرده و یک سال خانه‌نشین شده و چون با پای پلاتینی دیگر مثل قبل قادر به حرکت نبوده است ناگزیر به این کار روی آورده است. در بساط این گچکار سابق، فقط کتاب‌های انگیزشی و داستان کودک می‌توان یافت. او با فروش همین کتاب‌های محدود، هزینه سرپناه و خوراک همسر و تنها فرزندش را فراهم می‌کند. می‌گوید از وقتی که تصادف کرده حتی نتوانسته است که برای خودش یک پیراهن بخرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

انجمن سخن شمال کالیفرنیا

کلاس شرح غزل‌های حافظ در ZOOM

توسط مسعود سپند

سه شنبه دوم و چهارم هر ماه، از ساعت ۸ 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

بیماری‌های عالم‌گیر قدرت جامعه را به ما یاد آوری می‌کنند

فرانک فوردی برگردان: عرفان ثابتی

تاریخ به ما می‌آموزد که فجایع نه تنها بر سلامت جسمانی تأثیر می‌گذارند بلکه مایه سردرگمی شدید اخلاقی می‌شوند. فجایع طرز فکر و رفتار ما را مختل می‌کنند زیرا وجوه بدیهی پنداشته‌شده زندگی روزمره را به پرسش می‌کشند. نحوه مواجهه ما با آثار مخرب فاجعه‌ای مثل کووید-۱۹ در نهایت به توانایی جامعه در معنا بخشیدن به این تجربه بستگی دارد. جوامع می‌توانند زیستن با درد و حتی مرگ را یاد بگیرند. اما اگر نتوانند به مصائب معنا دهند، این خطر وجود دارد که مردم به جان یکدیگر بیفتند.

روایتی که توسیدید، مورخ آتن باستان، از شیوع بیماری همه‌گیر رموزی در سال ۴۳۰ قبل از میلاد در آتن ارائه داده همچنان جالب توجه است. به نظر توسیدید، خطری که این جامعه را تهدید می‌کرد تنها خود بیماری همه‌گیر نبود بلکه واکنش شهروندان آتن به آن را هم در برمی‌گرفت. او می‌گوید که با گسترش ترس، «شهروندان مضطرب، مسئولیت مدنی را نادیده گرفتند و قوانین و آداب و رسوم» را که پیشتر چشم‌پسته رعایت می‌کردند «زیر پا گذاشتند».

آنچه واقعا مایه نگرانی توسیدید بود نه هول و هراس مردم بلکه بی‌اعتنایی آنها به اقتدار آداب و رسوم قدیمی خود بود. شمار فراوانی از شهروندان آتنی مسئولیت‌های سنتی خود را نادیده گرفتند و در نتیجه جامعه آتنی از هم پاشید. توسیدید می‌نویسد که بسیاری از آتنی‌ها دیگر از خدا نمی‌ترسیدند زیرا احساس می‌کردند که به مرگ محکوم شده‌اند و چیزی برای از دست دادن ندارند. به قول او، «دیگر خبری از ترس از خدایان یا قانون بشری نبود که آنها را مهار کند.» او از این امر نتیجه گرفت که گسست میان اخلاق و واکنش جامعه به فاجعه، اوضاع را بدتر کرد.

بسیاری از آتنی‌ها که از مهار ترس به کمک اخلاق عاجز بودند، طوری به بیماری همه‌گیر واکنش نشان دادند که بر وخامت اوضاع افزود. بسیاری هراسان از خانه گریختند و در آلودگی‌های پرازدحام شهری سکونت گزیدند. ازدحام به شیوع بیماری کمک کرد و به قول توسیدید، «مرگ‌ومیر در میان مردم هولناک بود.» روایت توسیدید همچنان اهمیت خود را حفظ کرده است زیرا توجه ما را به نقش مهم ارزش‌ها و نگرش‌های اجتماعی در مدیریت بحران جلب می‌کند.

خوشبختانه واکنش اکثر جوامع به فجایع به آتنی‌ها شبیه نبوده است. اکثر پژوهش‌های انجام‌شده درباره فجایع قرن‌های نوزدهم و بیستم بر همبستگی اجتماعی چشمگیر تأکید می‌کند. روایت‌های متعدد حاکی از افزایش همبستگی و فقدان نسبی هراس در واکنش به فجایع است. به عقیده زیگموند فروید، در هنگام وقوع فجایع همبستگی اجتماعی پدید می‌آید و روحیه نوع‌دوستی بر رفتار آدمی تأثیر می‌گذارد. او می‌گوید: «یکی از جنبه‌های مطلوب و خوشایند بشر این است که در مواجهه با بحرانی مهم، ناسازگاری‌های تمدن و همه مشکلات و خصومت‌های درونی‌اش را از یاد می‌برد، و وظیفه مشترک مهم حفظ و بقای خود در برابر قدرت برتر طبیعت را به یاد می‌آورد.»

پژوهشگران پس از جنگ جهانی دوم با فروید هم‌عقیده بودند و «اسطوره فاجعه» را علنا به چالش کشیدند. بر اساس اسطوره‌هایی که فیلم‌های هالیوودی رواج می‌دهند، وقتی فاجعه رخ می‌دهد مردم دچار هول و هراس می‌شوند و رفتار جامعه ستیزانه افزایش می‌یابد. بنا به این اسطوره‌ها، پس از فاجعه غارت گسترش می‌یابد، قربانیان تکان می‌خورند، استقلال عمل خود را از دست می‌دهند و به واکنش سازمان‌ها وابسته می‌شوند، دستور تخلیه به خروج عده زیادی از مردم از محل می‌انجامد، پناهگاه‌های عمومی به سرعت پر از بازماندگان گیج و آشفته می‌شود، قیمت کالاها سر به فلک می‌کشد، و برای تحمیل نظم حکومت نظامی برقرار می‌شود. تجربه نشان می‌دهد که مردم بیشتر احتمال دارد به همبستگی روی آورند تا شکل‌های مخرب رفتار ضد اجتماعی. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**



همان‌طور که حادثه غم‌انگیز حملات تروریستی ۱۱ سپتامبر در آمریکا نشان داد، فجایع همچون نقاط عطف تاریخی‌اند. بارها پس از دیگر فجایع شنیده‌ایم که «پس از این اتفاق دیگر هیچ چیز مثل گذشته نخواهد بود.» فردریک فرانسیس کوک، وقایع نگار آتش‌سوزی سال ۱۸۷۱ که بخش بزرگی از شیکاگو را از بین برد، چنین نوشت: «به نظر اهالی شیکاگو آتش‌سوزی بزرگ سال ۱۸۷۱ حد فاصل میان گذشته و حال این شهر است.»

از آغاز تاریخ بشر، فجایع رویدادهای سرنوشت‌سازی در تجربه بشری بوده‌اند. اتفاقاتی مثل هبوط آدم و حوا یا توفان نوح را به همین روش تفسیر کرده‌اند، و مارتین لوتر این توفان و سیلاب را کاتالیزور و شتاب‌دهنده انحطاط دنیا می‌دانست.

تاریخ نشان می‌دهد که مردم به شدت به فجایع علاقه‌مند بوده‌اند و این رویدادها فکر و ذهن‌شان را اشغال کرده است. در این زمینه، خود «کتاب مقدس» منبعی غنی است. از داستان توفان نوح گرفته تا مجازات الهی سدوم و عموره یا قحطی‌ای که ابراهیم را به مصر کشاند، داستان فجایع تخیل آدمی را برانگیخته است. این میراث «کتاب مقدس» را همواره سنتی آخرالزمانی تقویت کرده که فجایع را طلیعه روز قیامت می‌شمارد. هر چند ما در جامعه‌ای سکولارتر زندگی می‌کنیم اما الگوی آخرالزمانی همچنان بر درک عمومی از رویدادی مثل کووید-۱۹ تأثیر می‌گذارد. نگرش‌های آخرالزمانی عمدتاً جای خود را به گرایش گسترده‌ای داده است که بدترین سناریوها را عادی می‌شمارد. اغلب فجایع را به عنوان اتفاق اصلی کلان‌روایتی به کار می‌برند که از طریق آن واقعیت را می‌فهمیم و به ناپایداری بشر پی می‌بریم. فجایع بدترین اتفاقات ممکن‌اند، بنابراین، ارزش‌ها و معانی را به چالش می‌کشند. به همین دلیل است که در سراسر قرون و اعصار معانی ضمنی اخلاقی مهمی پیدا کرده‌اند. اغلب فجایع را نوعی کنش خداوند و مجازات الهی در قبال عصیان و گناه بشر می‌پندارند.

در گذشته، فجایع عظیم توجه بشر را به ناپایداری زندگی انسان و بیهودگی همه اهداف صرفاً بشری جلب کرده و آدمی را به تأمل دینی واداشته است. حتی در این زمانه سکولار هم فجایع معانی پنهانی دارند. به ندرت فجایع را حادثه محض می‌شمارند و اغلب آنها را آکنده از معنا و اهمیت اخلاقی می‌دانند. عجیب نیست که برخی فرصت را غنیمت شمرده و گرمایش جهانی را علت شیوع این بیماری عالم‌گیر دانسته‌اند. بعضی به جای این که کووید-۱۹ را نشانه مجازات الهی در قبال گناهان بشری بدانند، بی‌درنگ تقصیر را به گردن به‌اصطلاح نابودی محیط زیست به دست بشر انداخته‌اند. نویسنده‌ای در روزنامه «گاردین» با تجاهل عارف می‌پرسد: «آیا نابودی طبیعت عامل کووید-۱۹ است؟»

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



مردان دنیای ما

اندرو رایتر - ترجمه: سولماز مولوی

در گفتمان «مردانگی» و «مرد بودن»، کشمکش بین دو قطب اصلی وجود دارد. یک طرف گله دارد که پسران امروز زیادی نرم و نازک نارنجی هستند و مرد نیستند، و طرف دیگر اصرار دارد که تمام رفتارهای سنتی مردانه اصطلاحاً «مسموم» است و معتقدند باید آنها را دور ریخت. اما بحث مهمی که در این گفتگوها نادیده گرفته می‌شود یا از قلم می‌افتد این است که نیازهای عاطفی هویت مردانه، طیف وسیعی دارد و برای هر فرد متفاوت است و نمی‌توان به راحتی یک نسخه برای همه پیچید و به «تله تعمیم» افتاد.

مردان دنیای ما آزادی و نیاز بیشتری دارند تا هویت مردانه اختصاصی‌تری برای خودشان تعریف کنند. این مردان مجبور نیستند در قالب‌های سفت و سخت سنتی خود را به زور جا کنند و برای تبعیت از آن قالب برخی عواطف خود را سرکوب کنند و برخی عواطف دیگر مثلاً خشم و عصبانیت را برجسته کنند.

البته با توجه شرایط و نیازهای محیطی، برای برخی مردان ممکن است دشوار باشد که مسئله هویت مردانه را حل و فصل کنند، چون محیطشان می‌طلبد که «مردانه‌تر» رفتار کنند، ولی بالاخره فرد در نقطه‌ای از زندگی ممکن است مجبور شود یک بار برای همیشه این مسئله را حداقل برای خودش حل کند. در عین حال، با آن که ممکن است بسیار از ما رفتارهای خطرناک و زیننه را قبول نداشته باشیم، هنوز بسیاری از مردان ناخودآگاه به

الگوهای قدیمی چسبیده‌اند، الگوهایی که به آنها آسیب می‌زند، مثلاً: مخفی کردن ضعف‌ها، سرکوب ترس‌شان، فرو خوردن غم و اندوه، عصبانیت و بازگوش بودن و ...

واقعیت مردانه

واقعیت این است که مردان در عمق بحران سلامت قرار دارند. نرخ خودکشی منجر به مرگ مردان در دنیا دو برابر زنان است. در کشوری مثل آمریکا سه چهارم مرگ‌های ناشی از اوردوز الکل در مردان رخ می‌دهد. در استرالیا که کیفیت زندگی خیلی بالاست، مردان از تنهایی و کمبود حمایت اجتماعی رنج می‌برند. این تنهایی مردانه منجر به مشکلات روحی و جسمی خطرناکی در جوامع ما شده است.

واقعیت تلخ دیگر این است که بسیاری از مردان خودشان نمی‌دانند دچار مشکل افسردگی هستند. افسردگی مردان دشوارتر تشخیص داده می‌شود چون آنها یاد گرفتند

خود را در میان بگذارند و از حس همدلی و اعتماد دو سویه بهره ببرند.

یکی از مشکلات بسیاری از مردان حتی در روابط با جنس مخالف، دشواری در بیان شکست‌ها و ترس‌ها و غم‌های شان است. ضمناً حتی اگر بتوانند این احساسات را با جنس مخالف به اشتراک بگذارند، اگر رابطه‌شان به هم بخورد یا آن را از دست بدهند، دیگر ممکن است کسی را برای بیان و اشتراک گذاری عواطفشان نیابند. در این مورد، یاد گرفتن از زنان بسیار مفید خواهد بود. زنان استاد ایجاد شبکه‌های حمایتی یا کمک‌رسانی هستند، در واقع ایجاد شبکه عاطفی. ولی مردان هم می‌توانند شبکه حمایتی عاطفی تشکیل دهند.

روش‌های مختلفی برای این کار وجود دارد. مثلاً گروه‌های مردانه که مشخصاً با این هدف تشکیل شده باشد (و ترجیحاً از مشاوره روان‌شناسی بهره ببرد)، به مردها شانس برای گفتگوی آزاد و صادقانه درباره عواطف عمیق‌شان می‌دهد. درون این گروه‌ها، مردان می‌توانند به جای آن که نسخه بیچند و توصیه‌ورزی کنند، برای همدیگر حمایت عاطفی فراهم کنند، یعنی مثلاً درد‌های هم را بشنوند، و همدلی و همدردی نشان دهند. استفاده از پلتفرم‌های آنلاین که بتوان به‌طور ناشناس حمایت عاطفی دریافت کرد هم

می‌تواند راه‌حل مفیدی باشد. مثلاً سرویس تدر (Tether) که ویژه مردان ساخته شده و اپلیکشن هم دارد، یک جامعه حمایتی آنلاین برای حمایت همتایان مرد دارد.

برای بسیاری از مردان بیان احساسات عمیق و یادگیری اعتماد در این‌گونه «فضاهای امن» می‌تواند تحول‌آفرین باشد. در واقع وقتی پسرها در دوران رشد با الگوی مرد برتری طلب و سلطه‌جو بزرگ می‌شوند، امکان بیان نقاط ضعف خود را نمی‌یابند، ولی در شبکه‌های مردانه امن‌تر، فرصتی برای بیان ضعف‌ها و جلب کمک و حمایت پایدار و بادوام فراهم می‌شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

شما را می‌رساند. صداقت عاطفی در واقع یکی از قدرتهای روانی است.

برای کار با هیجانات مشکل‌آفرین درون‌تان تکنیک‌هایی هست که می‌تواند کمک‌کننده باشد. ابتدا از گذشته یا از کودکی خود شروع کنید، از زمانی که دچار احساس غم، ترس یا تنهایی شدید. درباره آنها بنویسید. واقعهای را که منجر به این احساس شد بنویسید. اگر جزئیاتش دردناک یا خجالت‌بار است، می‌توانید کلی‌گویی کنید. اگر یادتان می‌آید، احساسات جسمانی آن تجربه را توضیح دهید (مثلاً تهوع، دلشوره، تپش قلب، واکنش طرف مقابل را بگویید.

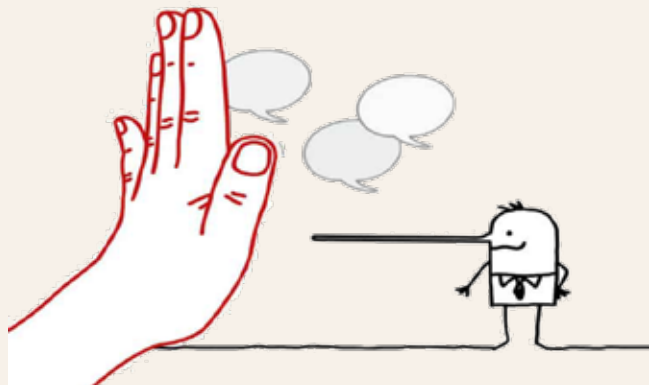
سپس توضیح دهید که چطور با آن شرایط یا احساسات کنار آمدید. چطور بر آنها غلبه کردید. آیا آنها را مدیریت یا سرکوب کردید؟ چرا؟ آیا با کسی در میان گذاشتید؟ واکنش این فرد چه بود؟ برای مدیریت یا مهار آن هیجانات، چه کارهای دیگری انجام دادید؟ حالا خود را در زمان حال‌تان تصور کنید درحالی‌که کنار گذشته خودتان نشسته‌اید، و فکر کنید که همان احساسات بروز کرد. برای گذشته خود بنویسید که با این احساسات چگونه روبرو شود و چگونه آنها را مدیریت کند. به من جوان‌تر خودتان یاد دهید که وجود این احساسات طبیعی و غریزی است و هر آدم عادی و سالمی ممکن است آنها را تا حدی تجربه کند.

مردان معمولاً با دوستان مرد خود، پیوندهای نزدیکی برقرار می‌کنند. فعالیت‌های مشترک و دوستانه مثل ورزش، تماشای فوتبال، یا تفریح و عشق و حال، می‌تواند شما را قدری از تنهایی درآورد. ولی ممکن است شما را از احساسات عمیق‌تر در عمق وجودتان غافل کند.

همان‌طور که بسیاری از زنان با بیان مشکلات و عواطف خود به دوستان‌شان، از حس همدلی آنها بهره می‌برند و از حس تنهایی و اضطراب و افسردگی خود کم می‌کنند، و بهتر به اعتماد دوسویه دست پیدا می‌کنند، مردان هم می‌توانند در روابط دوستانه خود با هم، عواطف درونی

چگونه در تجارت دروغ گرفتار نشویم؟

گردآورنده: گلنار



می‌رسد بسنجید. موقع مصرف اخبار، به درجه موثق بودن منبع خبر توجه کنید، و این که اصلاً آیا موثق هست یا نه. صرفاً حسی قضاوت نکنید و اخبار را از منابع دیگری که جهت‌گیری کمی دارند و رتبه واقعی بودن اطلاعاتشان بالاست چک کنید، تا دریابید که چه کسی (و چه چیزی) واقعا قابل اعتماد است. ضمناً حواس‌تان باشد که عاملان دروغ‌پراکنی، سایت‌های دروغین هم راه اندازی می‌کنند که ظاهرشان شبیه منابع خبری واقعی است، پس دقت کنید که واقعا وارد چه سایتی شده‌اید. معلوم شده که این سطح از حساسیت نسبت به تفکر خودتان، قابلیت شناسایی راست و دروغ را در شما افزایش خواهد داد.

شتابزده عمل نکنید

وقتی بیشتر مردم به اینترنت وصل باشند و در شبکه‌های اجتماعی به سر ببرند، دنبال سرگرمی، ارتباط‌گیری یا حتی تفریح می‌روند. «دقت» همیشه اولویت نیست. فقط عده کمی هستند که می‌خواهند دروغگو باشند، و نشر اطلاعات غلط هم ممکن است پر هزینه باشد، هم برای فرد و روابطش، و هم بطور کلی برای جامعه. قبل از آن که تصمیم بگیرید چیزی را هم‌رسانی کنید، قدری تأمل کنید و ارزش درستی و دقت را به خود یادآور شوید.

این طرز فکر پرسش‌گرانه که «آیا آنچه منتشر می‌کنم حقیقت دارد؟» می‌تواند تا حدی مانع انتشار اطلاعات غلط شود و تشویق‌تان کند تا به پشت پرده خبر نگاهی بیندازید و پیش از هم‌رسانی، آن را راستی‌آزمایی کنید.

حتی اگر دقت اطلاعات برای‌تان خیلی مهم نباشد، قدری مکث پیش از هم‌رسانی اطلاعات، به مغزتان فرصت می‌دهد که احساسات‌تان را کنترل کند. از خودتان بپرسید آیا واقعا می‌خواهید چنین چیزی را منتشر کنید، و اگر بله، چرا. به پیامدهای احتمالی این هم‌رسانی فکر کنید.

مطابق تحقیقات، بیشتر اطلاعات غلط، سریعاً و بدون فکر هم‌رسانی می‌شود. انگیزش ناگهانی برای هم‌رسانی بدون فکر کردن، حتی از هم‌رسانی جانبدارانه هم می‌تواند نیرومندتر عمل کند. عجله نکنید. عجله‌ای نیست. شما سازمان نشر اخبار فوری نیستید که هزاران نفر برای کسب اطلاعات‌شان به شما وابسته باشند.

احساسی برخورد نکنید

مردم اغلب به جای آن که حساب‌شده و سنجش‌گرانه عمل کنند، تحت تأثیر هیجانات درونی‌شان دست به هم‌رسانی می‌زنند. مطابق یک تحقیق، افرادی که موقع چک کردن فید شبکه‌های اجتماعی، در وضعیتی هیجانی بوده‌اند، در مقایسه با کسانی که حالت منطقی‌تری داشتند، خیلی بیشتر مستعد نشر اطلاعات غلط بودند. خصوصاً خشم و اضطراب، مردم را بیشتر مستعد پذیرش اطلاعات غلط می‌کند.

ساکت نشینید

علناً با اطلاعات غلط مقابله کنید. شاید مخالفت با دوستان‌تان در فضای آنلاین ناخوشایند باشد، بخصوص اگر نگران درگیری و اختلاف هستید. اما بنا به شواهد، استدلال دقیق در پست مورد نظر و ارائه شواهد نقض‌کننده که باعث نشان‌دادن دروغ بودن آن شود، تکنیکی موثر است.

حتی تکذیب‌های کوتاه، مثلاً جملات کوتاهی چون «درست نیست»، از حرف نزدن موثرتر است. ضمناً شوخی با فردی که اطلاعات غلط منتشر کرده، نه مسخره کردن او، هم می‌تواند موثر باشد. وقتی هم که شخصیت‌های واقعی اطلاعات غلط را در فضای آنلاین تصحیح می‌کنند، دست‌کم همان قدر می‌تواند موثر باشد (مثل موقعی که شبکه‌های اجتماعی برچسب «مشکوک» روی چیزی می‌زنند).

آدم‌ها به آدم‌ها بیشتر از الگوریتم‌ها و بات‌ها اعتماد می‌کنند، خصوصاً کسانی که در حلقه اجتماعی خودشان باشند.

اطلاعات غلط، معضلی است که از بین نمی‌رود. شرکت‌های اینترنتی مثل فیس‌بوک و توئیتر دست به کارهایی زده‌اند تا مانع انتشار آن شوند و خودشان می‌گویند باز هم دارند کارهایی می‌کنند. اما هیچ ترفندی تا به حال نتوانسته محتوای غلط اندازه را کاملاً از رسانه‌های اجتماعی پاک کند. پس بهترین راه، دفاع شخصی است. اطلاعات گمراه‌کننده یا دروغ که به آنها اطلاعات غلط یا «misinformation» هم می‌گویند، ممکن است از وبسایت‌هایی بیاید که خود را همچون رسانه‌های خبری جا می‌زنند، و ممکن است محصول پروپاگاندا سیاسی یا گزارش‌های «شبه‌عمیق» باشد که ظاهراً واقعی هستند اما نیستند. اما دروغ‌پراکنی یا «disinformation» در واقع نوعی اطلاعات غلط است که عمداً و با سوءنیت تولید شده باشد تا مردم را بفریبند. دروغ‌پراکنی عمداً انجام می‌شود، با علم به دروغ بودن آن، اما اطلاعات غلط را ممکن است کسانی پخش کنند که از جعلی بودن آن بی‌خبر باشند، خصوصاً کسانی که معمولاً بدون فکر کردن لینک‌ها را در فضای آنلاین به اشتراک می‌گذارند. پژوهش‌های جدید روان‌شناسی نشان می‌دهد که با کمک برخی تاکتیک‌ها می‌توان از اطلاعات غلط احتراز کرد. این‌جا به تعدادی از شیوه‌های مفید برای اجتناب از گمراه شدن اشاره می‌کنیم که در عین حال به شما و بقیه کمک خواهد کرد تا دست‌کم به منبع اخبار غلط تبدیل نشوید.

سواد خود را بالاتر ببرید

بهترین واکسن علیه همه‌گیری اطلاعات (یا به‌قول سازمان جهانی بهداشت: infodemic)، این است که ترفندهای عاملان دروغ‌پراکنی که می‌خواهند شما را فریب دهند بشناسید. یک شیوه مقابله، «پیش‌روشنگری» است، یعنی قبل از آن که خرافات و دروغ را سرتان بریزند، خودتان آنها را کشف کنید یا حدس بزنید و بی‌اعتبارشان کنید. آشنایی با ترفندهای تجارت دروغ، هنگام مواجهه با اخبار جعلی، به شناسایی سریع‌تر آنها کمک می‌کند و از آسیب‌پذیری شما در برابرشان می‌کاهد.

دانشگاه کمبریج یک بازی آنلاین طراحی کرده است به اسم اخبار بد، که معلوم شده مهارت دروغ‌شناسی را در بین بازیکنان آن بالا می‌برد. علاوه بر این‌گونه ابزارها، شما هم می‌توانید در مورد شیوه عمل شبکه‌های اجتماعی مطالعه کنید تا ابزار کسانی را که می‌خواهند فریب‌تان بدهند بهتر بشناسید. مطالعه پژوهش‌های علمی و معیارهای علمی هم، مقاومت شما را در برابر حرف‌های گمراه‌کننده درباره موضوعات مربوط به سلامت و علم افزایش خواهد داد.

نقاط ضعف خود را بشناسید

پیش‌روشنگری به درد افراد همه طیف‌های سیاسی می‌خورد، اما معلوم شده افرادی که حواس‌شان به تبعیضات خودشان نیست، در واقع بیشتر مستعد گمراه شدن هستند تا کسانی که خودشان به جانبداری خودشان آگاهند.

افراد نسبت به اطلاعات غلطی که هم‌سو با پیش‌داوری‌های قبلی‌شان باشد، آسیب‌پذیرتر هستند. به این می‌گویند «سوگیری تاییدی»، چون خود فرد آماده پذیرش اطلاعاتی است که باورهای قبلی او را تایید می‌کند.

شما باید نسبت به اطلاعاتی که از گروه‌ها یا افراد هم‌نظر یا هم‌سو به شما می‌رسد، رویکردی نقادانه داشته باشید، خواه سیاسی، دینی، یا قومی و ملی. سعی کنید به دیدگاه‌های متفاوت و منابع اطلاعاتی دیگر درباره همان موضوع هم توجه کنید. خیلی مهم است که با خودتان رو راست باشید و جانبداری‌های خودتان را هم بشناسید. خیلی از آدم‌ها، دیگران را متعصب می‌دانند، اما خودشان را نه، و خیال می‌کنند دیگران بیشتر از خودشان ممکن است منبع اطلاعات غلط باشند.

به منبع اطلاعات توجه کنید

رسانه‌های خبری به انواعی از جانبداری‌ها مبتلا هستند. استفاده از ابزارهایی مثل «نمودار سوگیری رسانه»، به شناسایی رسانه‌های مختلف، و میزان جانبداری آنها و موثقی بودن اطلاعات‌شان کمک می‌کند.

بازی آنلاین دیگری هم به اسم فیکو وجود دارد که با کمک آن می‌توانید میزان آسیب‌پذیری خود را در مواجهه با انواع خبرهایی که در دنیای اینترنت به شما

ادامه مطلب چگونه در تجارت... از صفحه ۴۹

بلند می‌کنند. اگر این کار را نکردید و دروغی مدام منتشر شد، این ذهنیت که هم‌رسانی اطلاعات غلط بی‌اشکال است، تقویت می‌شود، چون همه دارند این کار را می‌کنند، و فقط چند نفر (شاید) مخالف باشند.

ضمناً پذیرش انتشار اطلاعات غلط، احتمال باورپذیری آن را در میان تعداد بیشتری از افراد افزایش می‌دهد، چون مردم معمولاً چیزهایی را که زیاد می‌شنوند بهتر باور می‌کنند، حتی آگه در ابتدا بدانند که واقعیت نداشته باشد.

راه حل کاملی وجود ندارد. بر ملا کردن برخی دروغ‌ها مشکل‌تر از بقیه است، و برخی تاکتیک‌های مقابله، گاهی در مورد بعضی آدم‌ها موثرتر است. اما هیچکس به اندازه خودتان نمی‌تواند از خودتان و اعضای شبکه اجتماعی‌تان در برابر فریب و سردرگمی و دروغ محافظت کند.

بخصوص وقتی در موضوعی تخصص دارید، یا رابطه نزدیکی با فرد منتشرکننده آن داشته باشید، این مسئله صادق است.

مزیت دیگر این کار، این است که بی‌اعتبارسازی علنی، بقیه بیننده‌ها را تشویق می‌کند که پیش از هم‌رسانی خودشان نگاهی دقیق‌تر بیندازند. پس حتی اگر پُست‌گذار اصلی را پشتیبان نکنید، ممکن است بقیه را از هم‌رسانی اطلاعات او پشتیبان کنید.

اگر کسی دروغ‌زدایی کرد،

از او حمایت کنید

اگر می‌بینید کسی دروغ‌بودن خبری را پُست کرده، نگویید «خب، قبل من این کار را کرد، پس نیاز نیست من این کار را بکنم». وقتی افراد بیشتری درباره دروغ‌بودن پُستی حرف می‌زنند، به دیگران نشان می‌دهد که این گروه، کلاً هم‌رسانی اطلاعات غلط را خوش ندارد. کنار کسانی باشید که صدای‌شان را

ادامه مطلب مردان دنیای... از صفحه ۴۸

مردانگی را باز تعریف کنید

کمتر با من همین کار را کردند. این فضای را بین ما ایجاد کرد که حالا ما می‌توانیم درون آن درباره مشکلاتمان راحت مشورت کنیم و بیشتر ممکن است همدیگر را حمایت کنیم. چون فشار برتری طلبی دیگر بین ما از بین رفته است.

کمک نشانه ضعف نیست

مردان خیلی کمتر از زنان ممکن است کمک عاطفی قبول کنند. یکی از معضلات قدیمی هم این است که هنجارهای نرینگ سنتی، مردان را از کمک گرفتن در زندگی باز می‌دارد. این درعین‌حال به آنها یاد می‌دهد که از کمک به مردانی که آنها را بیگانه می‌پندارند خودداری کنند. بعضی مردها می‌گویند برای آن که مرد دیگر را شرمسار نکنند یا در زندگی خصوصی او دخالت نکنند، دست یاری به او دراز نمی‌کنند. این معضل درعین‌حال ممکن است ناشی از نگرانی عمیق‌تری باشد، چون بسیاری از مردها می‌ترسند که بیش‌ازحد مددکار و مهربان به نظر برسند، یعنی مثل زن‌ها.

در ذهنیت خود نسبت به مردانگی بازنگری کنید. از کمک کردن به مردان دیگر و کمک گرفتن از آنها نترسید. این‌ها نشانه ضعف نیست. کمک را بپذیرید و پیشنهاد کمک بدهید.

سراجام، مهم است که حقیقت عمیق‌تر را بپذیریم. خیلی خوب است که کسی برای کمک گرفتن داشته باشید، خواه دوست یا غریبه. این حس به شما می‌گوید که شما برای دیگران اهمیت دارید، و اگر نیاز به کمک داشتید، آدم‌های دیگر هوای شما را خواهند داشت. این همان حس عمیق امنیت است که همه انسان‌ها آن را دوست دارند و به آن نیاز دارند.

طی روند بازبینی و تجدیدنظر در مفهوم مردانگی، متوجه می‌شوید که برخی صفات مردانه سنتی هست که واقعاً می‌خواهید نگه‌شان دارید. مثلاً بعضی مردها بطور طبیعی کم‌حرف‌ترند، خصوصاً در مورد عواطف‌شان، و بعضی‌ها عاشق رقابت‌های خشن‌تر هستند. اگر بتوانید این صفات را طوری اصلاح کنید که در خدمت حس همکاری و همدلی و تاب‌آوری عاطفی شما باشند، اصلاً چیز بدی نیستند. حالا اگر درون‌گرا هستید، وقتی لازم شد باید بتوانید عواطف‌تان را بروز دهید و بیان کنید.

من در زندگی خودم متوجه شدم که سال‌ها در برخورد با دوستان مذکر خودم، شخصیت رقابتی داشته‌ام، چه در ورزش چه در کار. گاهی به خاطر بهتر کردن خودم بود، ولی گاهی برای تخریب دیگران (کوچک کردن دیگران به نفع خودم). ولی اگر من بخواهم رگ رقابتی‌ام را حفظ کنم، باید طوری باشد که هم‌زمان به بقیه آسیب نزنند. بیشتر مردها خودشان به این موضوع آگاه نیستند، چون به‌طرزی ظریف در تار و پود روابط و تعاملات دوستانه آنها بافته می‌شود. وقتی که مثلاً به خاطر خوردن نوع خاصی از غذا یا نوشیدنی یا آشکریختن برای چیزی، همدیگر را مسخره یا تحقیر می‌کنند، آن وقت خودش را بهتر نشان می‌دهد.

در تمام جوانب زندگی، اگر مردها بخواهند بدون آن‌که همدیگر را خراب کنند با هم رقابت کنند، می‌توانند رقابت‌های جدید و سازنده‌تر و حمایتی‌تر ابداع کنند. وقتی من عمداً تصمیم گرفتم برای دوستانم لاف نزنم، آنها هم خیلی

ادامه مطلب گفتگوی درونی... از صفحه ۴۴

را می‌شنیدند، باید روی کاغذ می‌نوشتند که در مورد چه چیزی داشتند فکر می‌کردند. در ختم روز، برای بررسی جواب‌های‌شان نزد یک محقق می‌رفتند.

لوونبروک می‌گوید، شرکت‌کننده ممکن است بنویسد «من باید نان بخرم». محقق می‌پرسد آیا «واقعاً» این همان چیزی است که شرکت‌کننده در مورد آن فکر می‌کرده؟ یا این‌که فقط در مورد نان فکر می‌کرده؟ و یا گرسنه‌اش بوده، یا چیزی در شکم خود احساس می‌کرده؟ در هر جلسه، شرکت‌کننده در توضیح افکار حقیقی خود بهتر می‌شد. این تحقیق نشان داد که در ذهن بعضی‌ها گفتگوی درونی دائمی در جریان است. اما برخی گفتار

لوونبروک می‌گوید یک مشکل قدیمی در تحقیقات این حوزه این بود که در جریان آزمایش، حتی اگر افراد با کمک کلمات فکر نمی‌کردند، باز هم مجبور بودند که برای بیان آنها از واژه‌ها استفاده کنند.

این فرضیه که همه انسان‌ها به صدای درونی خود نیاز دارند، نخستین بار در اواخر سال‌های ۱۹۹۰ میلادی توسط راسل هارلبرت، روان‌شناس دانشگاه نوادا در لاس‌وگاس، به چالش کشیده شد. در تحقیقات او، شرکت‌کنندگان وسیله الکترونیکی که صدای بوق تولید می‌کرد (موسوم به بیپر / Beeper) را با خود حمل می‌کردند. در طول روز، هر موقع که این شرکت‌کنندگان صدای بوق



پرسیدم: «کدام راه نزدیک‌تر است؟»
گفت: «به کجا؟»

گفتم: «به خلوت‌گه دوست»

گفت: «مگر تو فاصله‌ای می‌بینی بین دل و آن کس که دلت منزل اوست؟!»

درونی کمتر از معمول داشتند، و عده‌ای هم اصلاً گفتار درونی نداشتند. عدم گفتار درونی را گاهی ناشی از «آفانتازیا» می‌دانند. آفانتازیا به نام کوری ذهن» یا «نابینایی ذهنی» هم شناخته می‌شود و کسانی که به آفانتازیا مبتلا هستند، نمی‌توانند چیزی را در ذهن خود تجسم کنند، یعنی قدرت تجسم و تخیل چیزی را ندارند. مثلاً قادر نیستند تصویر اتاق‌شان یا چهره مادرشان را تجسم کنند. افرادی که نمی‌توانند تجسم کنند، بسیاری اوقات از تجربه گفتگوی درونی نیز عاجزند. اما پدیده‌هایی چون آفانتازیا و کلا عدم گفتگوی درونی لزوماً چیز بدی نیست. لوونبروک معتقد است که تحقیقات درباره پدیده گفتگوی ذهنی و این‌که انسان‌ها چگونه افکار پیچیده‌ای را در ذهن‌شان تجربه می‌کنند، در پیشرفت شیوه‌های یادگیری و در کل پروسه‌ی آموزش و پرورش نقش مهمی خواهد داشت، اما این قلمرویی است که هنوز جدی گرفته نشده است.

ادامه مطلب از غربتی به غربت... از صفحه ۴

اگر پول ندهیم رهایمان می‌کنند و می‌روند، ما هم می‌رسیدیم. توی یک وانت سی نفر را جابه‌جا می‌کردند، آدم‌ها را توی خاک دنبال ماشین می‌دوانند، دیگر کار ندارند که کسی بیفتد، بماند، یا... نیم ساعت بعد جایی دیگر داعش مستقر بود و نفری پنجاه هزار تومان هم به آنها دادیم. طلاهای زن‌ها را هم گرفتند، چه کار باید می‌کردیم، مجبور بودیم. چهار پنج روز در خاک پاکستان در حرکت بودیم، آنجا هم فقط برای آب و نان مان کلی پول دادیم. تا این که بعد از چند شب به مرز ایران و پاکستان رسیدیم، منطقه‌ای کوهستانی. نیمه‌شب پیاده از آنجا راه افتادیم و فردا صبح از مرز ایران رد شدیم. پنج ساعت در راه بودیم، بچه‌ها از پا افتاده بودند، هزاران نفر پا به پای هم افتان و خیزان در راه بودند. آنجا بعضی از همراهان ما می‌گفتند می‌خواهیم از راه ایران برویم ترکیه، بعضی می‌گفتند به آلمان و اروپا، می‌گفتند پول ایران بی‌ارزش شده. ولی در قدم اول راهی جز ایران نیست. از مرز ایران هر روز دو هزار نفر رد می‌شوند، همه که اینجا ساکن نمی‌شوند. وارد خاک ایران که شدیم، نفری سی هزار تومان گرفتند تا به ماشین دیگری سوارمان کنند. آمدیم دیگر... روزها در کوه و کمر و نخلستان بودیم و تا شب می‌ماندیم. هر روز بیش از ده بطری آب مصرف می‌کردیم. ما هم همان مسیر گروه اول را، از بندرعباس به شیراز، و از آنجا به قم و تهران، گذرانیدیم. وقتی داشتیم وارد شیراز می‌شدیم، دو سه جا ما را سه چهار نفری سوار موتور کردند و مسافت‌های کوتاه نیم‌ساعته بردند. آنجا به‌ناچار پایمان را روی آگروز گذاشتیم تا آسیب نبیند، که تمام کفش‌هایمان سوخت، زخم که اصلاً پایش سوخت... در ایران کلا امنیت برای زن و بچه‌ها بیشتر بود، کسی به ما کار نداشت، البته کسی هم نمی‌دانست که ما مسافر قاچاقی هستیم. جایی، بین بندرعباس و شیراز، منتظر ماشین بودیم که ماشین‌های پاسگاه رسیدند و پنجاه شصت نفر از ما را بردند. ما چهار نفر جایی میان سنگ‌ها دراز کشیدیم و خدا رحم کرد که یا ندیدند یا گذشت کردند. شاید از خانواده‌ها می‌گذاشتند چون جوان‌های تنهای مجرد زیاد بودند، به‌خاطر بیکاری، تعطیلی مدرسه‌ها و ... وقتی

اگر بخواهد کسی کنارش نباشد. اگر قیمت صندلی عقب صد هزار تومان باشد، صندلی جلو را می‌خری پانصد هزار تومان، این از طرف خود راننده است. آب را هم گران می‌خریدیم، در همان خوابگاه‌ها تا پنجاه هزار تومان می‌دادند آب راه، آب همانجا را پُر می‌کردند و می‌فروختند.

از بندر عباس آمدیم شیراز، اطراف شهر، بیابان، مرز بندر عباس و شیراز. آنجا هم یک شب خوابیدیم و غروب فردا ماشین آمد و ما را بار زد و بُرد به یک خوابگاه دیگر. شب بود و ما هم در راه چیزی نمی‌دیدیم. یک راننده معتاد هم ما را سوار کرده بود، هر جا می‌رسید در یک شیشه چیزی را دود می‌کرد. آنجا هم یک مقدار از لباس‌هایمان توی ساک جا ماند، نه اینکه راننده بدزد، نه، او ندزدید، فقط هُل‌هولگی بارمان زد و ما هم یادمان رفت. باید خیلی سریع جابه‌جا می‌شدیم، یعنی از یک ماشین که پیاده می‌شدیم، بعدش یک ماشین دیگر می‌آمد دنبال مان و سوارمان می‌کرد. هر منطقه‌ای یک راننده دارد، هر دو سه ساعتی که پیاده بروی، یک ماشین دیگر هست، اینها جای گشت و پاسگاه و این چیزها را می‌شناسند. دو سه تا راهنما هم همراهان می‌گذاشتند. راهنما ما را از یک پاسگاه رد می‌کرد و خودش می‌ماند و با ما نمی‌آمد، مال منطقه‌ی بیرون‌اند دیگر. آنجا پشت سر هم مسافر می‌آید، برای این کار خیلی آدم دارند، شبکه بزرگی است. آن روز ما یازدهمین ماشینی بودیم که بار می‌کردند و به ایران می‌آوردند. هر قاچاق‌بر روزی بیست تا سی ماشین خالی می‌کند در تهران و شهریار و ... مقصدشان را هم معلوم نمی‌کنند، فقط زنگ می‌زنند که مسافرت رسید، پول را واریز کن. آدرس هم نمی‌دهند که هیچ پاسگاهی خبردار نشود. پول را که واریز کردی، از همان خوابگاهی که مسافرها را پیاده کرده‌اند می‌آورندشان دم در خانه‌ات.

شب بود، ما را به منطقه ریگزار بردند و نفری دویست هزار تومان در پاسگاه مرز پاکستان برای ادامه راه با ماشین دادیم. در پاکستان انگشترها و گوشه‌های مان را بجای پول ماشین گرفتند. اگر پول نمی‌دادیم از ماشین‌ها جا می‌ماندیم، تهدید هم می‌شدیم که

شب در همان حوالی مرز، داخل خاک ایران، ماندیم. ساعت چهار صبح ما را بار زدند و آوردند به جایی در یکی از روستاهای مرزی بلوچستان ایران، که به آن می‌گفتند خوابگاه، اسمش را فراموش کرده‌ام. آنجا یک روز خوابیدیم و بعد ماشین آمد و ما را آورد طرف ایرانشهر. یک روز هم آنجا ماندیم. ماشین بعدی حدود دو ساعت ما را در مسیر بندرعباس آورد و توی کوه‌های آن حوالی پیاده‌مان کرد و باز دو ساعت پیاده آمدیم. کسانی که از آنجا به بعد سوارمان می‌کردند بلوچ‌های ایرانی بودند. ما پول را به حساب کسی در افغانستان می‌فرستیم و او بین آدم‌های این شبکه تقسیم می‌کند، به راننده، پاسگاه، بلوچ‌های بلد راه. تا سه بار هم که مسافرهای قاچاقی ردّ مرز شوند، باز قاچاق‌بر آنها را برمی‌گرداند. خوشبختانه هیچ‌کدام از ما ردّ مرز نشد.

از کوه که رد شدیم ما را سوار کردند و به جای دیگری آوردند؛ آنجا هم خوابیدیم. بعد چند ساعتی با ماشین و دوباره پیاده، تا بالاخره رسیدیم به بندرعباس. شب آنجا در بیابان، بیرون شهر، ماندیم، غذا که نبود، آبش هم داغ داغ. یک شب آنجا ماندیم و نوزادمان بیمار شد، درد هم می‌کشید. غروب بود که یک ماشین رسید و ما را تا جایی برد و باز پیاده کرد. روز بعد تا غروب در یک منطقه بیابانی و میان درختان نخل ماندیم و همان‌جا خوابیدیم. بعد به منطقه‌ای رفتیم که یک چاله آب شور بود، بچه‌هایم کلی آب شور خوردند. بعد باز حدود دو ساعت با ماشین رفتیم و جایی ماشین عوض کردیم و ما را آوردند یک منطقه دیگر. کسی را هم ندیدیم، اکثراً شبانه حرکت می‌کردیم، در نتیجه، آدمی ندیدیم.

چهار پنج روز بی‌غذا بودیم، پیرمرد، بابای من، هم چیزی نخورد. این خوابگاه‌ها دو سه تا نان می‌دادند، همان را کم‌کم می‌خوردیم. صندلی جلو هم اگر کسی بنشیند پول اضافه می‌گیرند، عقب که بنشین، هشت تهِ نفر را جا می‌کنند، چهار نفر چمباتمه‌زده تنگ هم روی صندلی عقب، و چهار نفر هم چمباتمه‌زده تنگ هم زیر پای آنها در فضای خالی بین صندلی عقب و جلو. صندلی جلو را یک نفر می‌تواند بخرد،

ادامه مطلب با هر دو اندام... از صفحه ۴۲

در دانشگاه پذیرفته شده بود اما آمادگی روانی لازم را برای ورود به یک محیط جدید در خود نمی‌دید: «از مشهد به تهران مهاجرت کردیم. پدرم دکتر تازه‌ای در تهران پیدا کرد. او اولین پزشکی بود که تشخیص داد من اینترسکس هستم. به پیشنهاد او تصمیم گرفتم که جراحی کنم، البته این بار با تصمیم خودم. می‌خواستم یک دختر باشم، با وجودی که همه سعی می‌کردند به من بفهمانند که مرد بودن بهتر است و راحت‌تر می‌توانم زندگی کنم. از همه روزها و سال‌های زندگی‌ام که در مطب‌های دکترهای مختلف گذشته بود، خسته بودم. می‌خواستم به این روند فرسایشی خاتمه دهم. به همین دلیل حدود ۲۰ سالگی تحت عمل جراحی قرار گرفتم و حالا با اندام جنسی متناسب به زنانه و به عنوان یک زن زندگی می‌کنم.» با وجودی که کمتر درباره افراد اینترسکس صحبت می‌شود اما آمار نشان می‌دهد به طور میانگین از هر هزار و ۵۰۰ نوزادی که متولد می‌شوند، یکی از آنها اینترسکس یا میان‌جنسی است. به دلیل عدم آگاهی و دانش کافی، اگر این تفاوت‌ها در اندام جنسی فرد از بدو تولد قابل مشاهده باشند، خانواده‌ها و پزشکان به جای فرد تصمیم به جراحی می‌گیرند بدون این که حق طبیعی او را بر بدنش و هویت جنسیتی که در سال‌های بعد جنسیتش را با آن تعریف خواهد کرد را در نظر بگیرند. مشکل افراد اینترسکس یا میان‌جنسی، تفاوت در جسم و اندام جنسی آنها نیست. مشکل، طرز تفکر اشتباه و دیدگاه غلطی است که ما نسبت به جنس، جنسیت و روابط جنسی انسان‌ها داریم و افراد را با معیارها و چارچوب‌های دوگانه جنسی و جنسیتی می‌سنجیم و سعی داریم انسان‌ها را در آن جای دهیم و تا تغییر این دیدگاه، راه درازی را در پیش داریم.

گران‌بهارترین دارایی انسان است. مهم‌ترین نتیجه مطالعه فجایع این است که زندگی اجتماعی مستحکم مشوق همبستگی اجتماعی می‌تواند نقش سرنوشت‌سازی در به حداقل رساندن تأثیر بیماری‌های همه‌گیر و عالم‌گیر داشته باشد.

ملیکا خود و تمایلاتش را فرای تعاریف دو قطبی زنانه و مردانه، «نان‌بایتری» و یا «غیردوگانه» تعریف می‌کند: «تمایل به بازی‌های دخترانه و پسرانه داشتم. دامن می‌پوشیدم و با پسرها فوتبال بازی می‌کردم. خانواده‌ام هم این موضوع را پذیرفته بودند اما خودم می‌دیدم که برادرم شبیه به من نیست. دوران ابتدایی را به مدرسه پسرانه رفتم اما تقریباً از پنجم دبستان ناچار شدم که مدرسه‌ام را عوض کنم به این دلیل که سینه‌هایم رشد کرده بودند و اندام و رفتارم بسیار شبیه به دخترها بودند. به همین دلیل به پیشنهاد مسئولین مدرسه، به مدرسه دخترانه رفتم و پنجم دبستان و سه سال راهنمایی را آنجا ادامه دادم.»

با این وجود، او تفاوت خودش را در مدرسه دخترانه نیز بسیار احساس می‌کرد، عضو تیم بسکتبال مدرسه بود و به گل‌زن معروف تیم تبدیل شده بود. اما مشکلات سر جای خود بودند: «در رخت‌کن با دخترهای دیگر لباس عوض نمی‌کردم، به این دلیل که برجستگی کلیتوریسم مشخص بود و سوال برانگیز می‌شد. حتی برای رفتن به استخر نیز مشکل داشتم و هم‌کلاسی‌ها درباره این برجستگی مرا سوال‌پیچ می‌کردند. به یاد دارم که در نوجوانی دل‌دردهای بسیار عجیبی داشتم که با مراجعه به پزشک مشخص شد که در داخل شکم بیضه دارم. البته در همان زمان نیز متوجه شدم که رحم و تخمدان ندارم. پزشکان تصمیم گرفتند که بیضه‌ها را با جراحی خارج کنند، تصمیمی برای بدن من که خود در آن هیچ دخل و تصرفی نداشتم.»

می‌گویند تمامی این کشمکش‌های پزشکی و مشکلاتی که در مدرسه در تعامل با هم‌سن و سال‌هایم داشته است، باعث شده‌اند تا بعد از دوران دبیرستان، ادامه تحصیل ندهد. با وجودی که در رشته هنر دلیلی وجود ندارد که کووید-۱۹ نتواند به نوآوری‌های جدید و مهیجی در مراقبت‌های درمانی و داروسازی بینجامد. اما، از همه مهم‌تر این که، این بیماری عالم‌گیر هولناک می‌تواند به ما یادآوری کند که تعلق به جامعه

ادامه مطلب نگاهی به گزارش... از صفحه ۱۵

سال ۱۳۹۹ که عمده هزینه‌های خانوار فقیر را تشکیل می‌دهد، از دلایل اصلی این افزایش است.»

نویسندگان گزارش بر این اعتقادند که «با افزایش شدید خط فقر در سال ۱۳۹۹ می‌توان گفت به دلیل عدم افزایش متناسب درآمدها و نبود رشد اقتصادی بالا، به احتمال زیاد، تعداد بیشتری از خانوارها به زیر خط فقر سقوط کرده و شاهد افزایش نرخ فقر در این سال خواهیم بود» و «نرخ فقر در سال ۱۳۹۸ به حدود ۳۲ درصد رسیده که بالاترین نرخ طی ده سال گذشته.» همچنین گفته شده که «سال ۱۳۹۷، رکود اقتصادی و کاهش پیوسته درآمد ملی سرانه باعث شده تا خانوارهای ایرانی به طور مکرر طی ده سال گذشته با کاهش رفاه روبرو بوده و در نهایت در سال ۱۳۹۸ در حدود ۲۶.۵ میلیون نفر در زیر خط فقر قرار داشته باشند.»

نکته مهم دیگر گزارش این است که بنا به شاخص محرومیت استان‌ها که سیستان و بلوچستان بیشترین و یزد کمترین را دارد گفته که «۳۱.۴ درصد از افراد جامعه دارای محرومیت هستند.» یعنی از هر سه نفر یک نفر دچار محرومیت است، آماری هولناک.

بر اساس محاسبات انجام شده در این گزارش، «در سال ۱۳۹۸ متوسط مصرف ماهانه گوشت مرغ ۱۱ درصد، گوشت قرمز ۵۲ درصد، لبنیات ۳۵ درصد و برنج ۳۴ درصد نسبت به سال ۱۳۹۰ کاهش داشته.»

ادامه مطلب بیماری‌های عالم‌گیر... از صفحه ۴۷

آسیب رساند، هلندی‌ها به سدسازی خلافت‌ان‌ای روی آوردند که یکی از عجایب تکنولوژیک دنیاست. اصلاحات اجتماعی اغلب ثمره فاجعه است. بهبود شرایط کاری پس از آن رواج یافت که عده زیادی از کارگران کارخانه‌های نخریسی منچستر بر اثر ابتلا به بیماری عفونی در قرن نوزدهم جان باختند. برنامه‌ریزی شهری در آمریکا پس از آتش‌سوزی شیکاگو در سال ۱۸۷۱ رونق گرفت. پس از آتش‌سوزی سال ۱۹۰۹ معدن ذغال‌سنگ چری در ایلی‌نوی که به مرگ ۲۵۹ کارگر انجامید، قوانین جدیدی در مورد سلامت و ایمنی وضع شد. غرق شدن کشتی تایتانیک به تجدیدنظر در ایمنی مسافران، و در نهایت کاهش چشمگیر مخاطرات سفرهای دریایی، انجامید.

هرچند باید توجه داشت که تحریم در کنار سیاست‌های غلط اقتصادی در داخل توانسته تا این حد به کاهش رشد اقتصادی در این دهه منجر شود.»

این گزارش درباره چگونگی تأثیر کرونا بر بیکاری و گسترش فقر نوشته «شوک کرونا باعث کاهش قیمت جهانی نفت و همچنین کاهش صادرات غیر نفتی شده و از دو منظر درآمدهای ارزی ایران را بیش از پیش کاهش داد. از طرف دیگر، شوک کرونا موجب از بین رفتن طیف وسیعی از مشاغل به خصوص در بخش خدمات شد و از این طریق هم موجب کاهش تولید ناخالص داخلی و رشد اقتصادی منفی شده و هم مشاغل زیادی به واسطه آن از دست رفت. مشاغلی که بیشتر در بخش غیر رسمی و در اختیار گروه‌های پایین درآمدی قرار داشت.»

گزارش مذکور یک نکته مثبت هم دارد! وام یک میلیونی کرونا: «در این میان، از بین سیاست‌های حمایتی کرونایی به اجرا گذاشته شده، به نظر می‌رسد که وام یک میلیون تومانی کرونا سیاست مؤثری بوده و توانسته رشد هزینه مصرفی خانوار را پس از ۱۴ ماه رشد منفی، مثبت کند.» اما بخش اصلی این گزارش درباره خط فقر است که در چند سال اخیر غوغا کرده: «برآورد خط فقر متوسط کشوری برای سال ۱۳۹۹ یک میلیون و ۲۵۴ هزار تومان به صورت سرانه بوده است که نسبت به خط فقر سال ۱۳۹۸ رشد ۳۸ درصدی داشته. تورم بالای بخش خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها و همچنین بخش مسکن در

تاریخ فجایع همچنین حاکی از آن است که زندگی جامعه به روال سابق بازخواهد گشت. بنابراین، اکنون باید به زندگی در دوران پس از کرونا بیندیشیم و برای آن برنامه‌ریزی کنیم. لازم نیست که به آینده بدبین باشیم. با توجه به تجربیات گذشته، اگر تخیل و قوای خلاق خود را به کار بگیریم، می‌توان اطمینان داشت که دنیای جدید از دنیای قدیمی بهتر خواهد بود. هر چند فجایع قوای مخرب هولناکی دارند اما بشر اغلب می‌تواند مصیبت را به فرصت تبدیل کند. ترس از فجایع طبیعی بارها ابتکار و خلاقیت بشر را تسهیل کرده است.

زمین‌لرزه سال ۱۷۵۵ لیسبون به استفاده از علم در بنای زیرساخت شهری انجامید. پس از سیلاب‌های سال ۱۹۵۳ که به هلند

ماهنامه پژواک

www.pezhvak.com

(408) 221-8624

ادامه مطلب نژادپرستی چیست... از صفحه ۲

می‌توان تا حدی رابطه میان نژادپرستی و باور به برتری قومی با پسمانی کل اجتماع را بهتر درک کرد.

چگونه نژادپرست نباشیم؟

راسیسم یا نژادپرستی در بیشتر جوامع امروز تبدیل به یک انگ یا برچسب ناخوشایند شده است. اما گاهی قبح این انگ به دلیل مناسبات فرهنگی/اجتماعی دنیای مدرن است تا باور واقعی به ارزش برابری همه انسان‌ها. گرچه هنوز هم می‌توان کسانی را یافت که صریحاً به برتری نژادی باور دارند (بخصوص ایده برتری سفیدپوستان، اما بیشتر نژادپرست‌ها به دلیل قبح اجتماعی و فرهنگی این عبارت نمی‌خواهند نژادپرست خوانده شوند.

به یک معنا، تبدیل شدن عبارت «نژادپرست» به یک برچسب اجتماعی ناپسند خود مانع از آن شده که معنای دقیق این عبارت و رفتارهایی و عاداتی را که از باور به نژادپرستی سرچشمه می‌گیرند، به شکلی عینی و بدون پیشداوری در خود بیابیم. اما طوری که بیشتر ذکر شد، قدمت «نژادپرستی» بسیار طولانی‌تر از باور به برابری انسان‌هاست. «نژادپرست نبودن» یک مقوله امروزی و مدرن است که با آموزش و تفکر به دست می‌آید.

نژادپرستی به نفرت و بی‌اعتمادی دامن می‌زند و نژادپرست نیز به اندازه آن که بر او تبعیض روا داشته صدمه می‌بیند. بنابراین، مهم است بپذیریم که آن دسته از عادات و رفتارها و بخصوص عادات گفتاری ما که می‌تواند نژادپرستانه باشد، به دلیل تاثیر فرهنگ غالب جامعه بر ماست و اولین گام برای از بین بردن آنها این است که دریابیم حذف آن چگونه می‌تواند به حال ما و جامعه ما سودمند باشد. از سوی دیگر، باید این را درک کنیم که باور به برابری انسان‌ها فقط به نفع نژاد یا قوم و اقلیتی که جامعه به آنها نگاه فرودست دارد، نیست، بلکه به سود خود ما نیز هست. به عبارتی «نژادپرست» نبودن امتیازی نیست که به دیگران قائل شویم، بلکه وظیفه‌ای اجتماعی و انسانی است که تا به حال از آن غافل بوده‌ایم.

از این روست که برخی از آموزه‌های دینی و یا اخلاق عرفی که با نگاهی از بالا به پایین جامعه را دعوت می‌کند با اقلیت‌های و گروه‌های به حاشیه‌رانده شده، مهربان باشند، در نفس خود می‌تواند «نژادپرستانه» باشد.

در افغانستان، مثلاً، باور به برتری قوم پشتون بر دیگر اقوام و یا اعتقاد به برتری فارس‌ها در ایران بر سایر اقوام این کشور منبع اصلی اختلافاتی دیرینه میان شهروندان این کشورها بوده و نتیجه آن جز پسرقت سیاسی، اقتصادی و اجتماعی نبوده است. و مشخصاً در افغانستان، سیاستمداران زیادی با سوءاستفاده از باورهای قوم‌گرایانه و تقویت این گونه باورها با هدف دستیابی به قدرت و یا حفظ آن، مانع از پیشرفت و بهبود کیفیت زندگی مردم شده‌اند. در شرایط کشورهایی مثل افغانستان، نژادپرستی (که باور به برتری قومی بخشی از آن است) معضلی است که به اندازه ناامنی، فساد، و ناکارآمدی سیاسی به جامعه ضربه می‌زند.

در کل، اثرات منفی که اعتقاد به برتری نژادی و یا قومی بر یک جامعه می‌گذارد، بسیار گسترده‌تر و عمیق‌تر از آن است که معمولاً به چشم آید. در افغانستان، بسیاری از ما ممکن است سواد ناکافی بخصوص در مناطق روستایی پشتون‌نشین و یا مناطق هزاره‌نشین را مشکل بزرگی در جامعه خود بدانیم و اغلب آن را نتیجه کم‌کاری یا بی‌توجهی دولت‌ها به حساب آوریم. اما به ندرت بین این معضل و باورهای قوم‌گرایانه ارتباطی می‌بینیم. آمار و ارقام در همه کشورها، حتی در کشورهای صنعتی و مرفه، نشان می‌دهد که گروه‌ها و اقلیت‌های قومی و اجتماعی که جامعه نسبت به آنها نگاهی فرودست دارد، با تبعیض و فقر بیشتری مواجه‌اند و کمتر از دیگران به امکانات اولیه مثل دسترسی به خدمات درمانی و یا مکتب و مدرسه و آموزش و یا فرصت‌های شغلی برابر دسترسی دارند. به عبارت دیگر، صرفاً وجود باورهای نژادپرستانه در فرهنگ یک جامعه لاجرم به تبعیض در مقابل اقلیت‌ها و پایین آمدن سطح زندگی آنها می‌انجامد.

در چنین وضعیتی حتی دولت‌هایی که منابع مالی لازم برای فراهم آوردن امکانات کافی برای گروه‌های به حاشیه رانده را در اختیار دارند، در رفع کامل تبعیض و بهبود مناسب کیفیت زندگی این گروه‌ها ناکام می‌مانند. دلیل آن این است که وقتی باور به فرودستی یک گروه یا نژاد و قوم در فرهنگ غالب یک جامعه ریشه داشته باشد، منابع مالی و تلاش‌های دولت برای رفع تبعیض و بهبود زندگی آن گروه آن‌طور که باید کاری از پیش نمی‌برد. از این منظر،

ادامه مطلب از شریعتی تا... از صفحه ۴۶

دوستش، که چهار پنج سال از او کوچک‌تر است، دیپلم دارد اما علاقه‌ای به کتاب خواندن ندارد. او از پنج سال پیش که به هنرستان می‌رفته شغل پدری‌اش را دنبال کرده و کتاب فروش شده است. به گفته او پدرش همیشه کتاب می‌خواند و بیشتر به رمان‌های قدیمی علاقه دارد. مشتری‌های او از هر صنفی هستند و همه نوع کتابی می‌خرند اما اکثراً طرفدار آثار روان‌شناختی و انگیزشی هستند. در میان این کتاب‌ها «اثر مرکب» پرفروش‌ترین است. البته در بساط او هم مثل اکثر دستفروش‌ها چاپ افست رمان «بیست زخم کاری» هم دیده می‌شود، اثری که بعد از پخش سریال «زخم کاری» خریداران فراوانی دارد و کسی هم به چاپ غیرقانونی آن چندان اهمیت نمی‌دهد. دو رمان «قلعه حیوانات» و «۱۹۸۴» از کتاب‌هایی هستند که انگار پس از سال‌ها همچنان پرفروش می‌باشند. اکثر این دستفروش‌ها کتاب‌ها را با تخفیفی بین پنجاه تا شصت درصد از انتشاراتی‌ها می‌خرند و به مشتری می‌فروشند.

داخل یکی از کوچه‌های همین محدوده، مرد میان‌سالی فقط کتاب‌های دست دوم می‌فروشد. بخش کوچکی از بساط او را هم آثاری مثل «شفای زندگی» و «هفت عادت مردمان مؤثر» تشکیل می‌دهد اما کتاب‌هایش با آنچه در بساط دیگر دستفروش‌ها دیده می‌شود کاملاً فرق دارد، از «انسان خداگونه» تا «کتاب مستطاب آشپزی» و انواع آثار داستانی و دیوان اشعار. به گفته او، کتاب‌های دستفروش‌های برخیا بان فرق دارند با کتاب‌های آنهایی که داخل کوچه‌ها یا بعد از میدان انقلاب به سمت آزادی یا خیابان کارگر بساط پهن می‌کنند و کسب و کار این عده هم خیلی به سال تحصیلی و حضور دانشجویان مرتبط نیست. او مشتری‌های ثابتی دارد که همسن و سال خودش هستند که البته در سه چهار سال اخیر و با افزایش قیمت کتاب، تعدادشان خیلی کمتر شده و فروش او هم نسبت به چند سال پیش حدود شصت تا هفتاد درصد کاهش یافته است. او می‌گوید مثلاً اگر پنج سال قبل روزی پنجاه تا شصت جلد کتاب می‌فروخت، امروز فروش روزانه‌اش به ده جلد رسیده است، و اشاره می‌کند به مجلدات «تاریخ طبری» که گران‌ترین اثر موجود در بساطش است و یک میلیون و چهارصد هزار تومان قیمت دارد. او همین مجموعه را در سال ۱۳۹۲ دویست هزار تومان می‌فروخته و طی هفته حداقل پنج مشتری برایش داشته است اما حالا این کتاب چند جلدی، حدود سه چهار ماه در بساطش می‌ماند تا یک مشتری برایش پیدا شود. او که دیپلم دارد و از ۲۲ سال قبل به دستفروشی کتاب مشغول شده نسبت به سال‌های پیش کمتر کتاب می‌خواند و عقیده دارد که بین میزان مطالعه و ذهن باز رابطه مستقیمی وجود دارد و این روزها با توجه به تورم و مشغله‌های زیاد چندان امکان مطالعه برایش فراهم نمی‌شود. با این همه، از شغلش راضی است و می‌گوید که فقط اگر شغل خیلی بهتری برایش مهیا شود، کتاب‌فروشی را رها می‌کند. او در حالی که سرگرم مرتب کردن ارزان‌ترین کتاب‌هایش است، که حدود ده تا پانزده جلد است و از «آلمانی در سفر» تا «کلثوم ننه» را در برمی‌گیرد، با گلایه می‌گوید که شغل یا باید درآمدزا باشد یا موقعیت‌زا که آدم از کنارش چند پارتی و آشنا به دست آورد، وگرنه در این روزگار زندگی نمی‌چرخد اما باز هم کتاب‌فروشی از دیگر شغل‌ها بهتر است.

با توجه به سرانه ناامیدکننده مطالعه در کشور و گران شدن قیمت کتاب، امیدواری به رشد کتاب‌خوانی، حداقل در آینده‌های نزدیک، خیلی خوش‌بینانه است. در چنین شرایطی دستفروش‌ها به خوبی دوام آورده‌اند، به‌ویژه در شرایطی که مدام اخبار تأسف‌باری مثل تعطیلی شعبه فلان کتاب‌فروشی و بسته شدن کتاب‌فروشی‌های قدیمی شهرهای مختلف هم به گوش می‌رسد. تازه آنها دستشان خیلی بیشتر از مغازه‌دارها خالی است و مثل کتاب‌فروشی‌های جدید و اکثر کافه‌کتاب‌ها و شهر کتاب‌ها به زور ویتترین و فروش انواع صنایع دستی و ماگ و محصولات از این دست نمی‌توانند چند جلد کتاب بیشتر بفروشند.

هنگام خداحافظی، یک جلد «کلیات میرزاده عشقی» را برمی‌دارم که تاریخ انتشارش سال ۱۳۵۷ و قیمت پشت جلد آن ۲۶۰ ریال است و حالا دستفروش آن را نود هزار تومان می‌فروشد. البته دو جلد دیگر از همین کتاب را به من نشان می‌دهد که چاپ شان مربوط به سال‌های قبل‌تر و قیمت یکی از آنها ۱۲۰ هزار تومان و بهای دیگری ۱۵۰ هزار تومان است. همان اولی را برمی‌دارم. بین ورق‌هایش یک برگ دستمال کاغذی صاف و رنگ و رو رفته وجود دارد که معلوم نیست چه کسی و در چه سالی شاید آن را به عنوان نشان، در صفحه اول «مقطعات» گذاشته که با شعری با عنوان «چشم‌ت کور» آغاز می‌شود: «خیال خواجگیت بود بر تمام جهان / شدی ز خانه‌ی خود هم جواب، چشم‌ت کور / جزای نیت زشت تو هست، اینکه چنین / ز هر کنار شوی طرد باب، چشم‌ت کور / شدی ز خوی بد و فعل زشت و نیت شوم / در آتش ستم خود کباب، چشم‌ت کور».

ادامه مطلب چطور می توانیم... از صفحه ۲۱

به جای اینکه فکر کنید برای عشق، پذیرش و شفقت به شخص دیگری باید تکیه کنید، شاید خودتان این احساسات را به خودتان تقدیم کنید. این کار می تواند هر اقدام محبت آمیزی به سمت خود باشد (مثل تغذیه سالم، هدیه دادن به خود)، یا می تواند افکار محبت آمیز باشد (مثل حمایت از خودتان برای اینکه کسی باشید که واقعا هستید و بهترین دوست خودتان بودن) یا با تصور یک فرد دوست داشتنی دوران کودکی تان (مادر، مادربزرگ، پدر، عمه) که نحوه مراقبت از شما را یادتان می آورد. مراقبت از خود و تسکین خود، قوی ترین پادزهر برای احساس تنهایی است. تنها بودن به این معنا نیست که شما مجبورید تنها باشید. همچنین احساس تنهایی نیز بدان معنا نیست که شما تا ابد احساس تنهایی خواهید کرد. همه هیجان ها گذرا هستند. آنها بستگی به افکار و رفتار شما دارند. این بستگی به شما دارد.

ادامه مطلب موفقیت بدون حمایت... از صفحه ۱۴

نیست»، مستندی درباره تیم ملی دختران اسکیت هاکی ایران و مشکلات پیچیده آنها در راه مسابقات آسیایی کره جنوبی بود که ورزش بهانه‌ای برای وارد شدن به زندگی این دختران شد. این فیلم را پُر جایزه‌ترین مستند سینمایی سال ۱۳۹۸ نامیدند، فیلمی که سیمرغ بلورین «جشنواره فیلم فجر» و چهار جایزه از «جشنواره بین‌المللی سینماحقیقت»، از جمله جایزه ویژه تماشاگران این جشنواره را کسب کرد. حالا همان دختران، در زندگی حقیقی، نایب قهرمانی امارات را به خانه آورده‌اند، بدون کمترین حمایتی از سوی فدراسیون هاکی روی یخ و البته وزارت ورزش و جوانان و تنها با حمایت یک اسپانسر.

نسخه‌ای از کتاب دست نوشته خود را هدیه کرد. شور و ولوله‌ای در دل آن جمع به پا شده بود. به عقب نگاه کردم. از برادرهای دیگر خبری نبود. آرام آرام راه خود را از میان جمعیت مجذوب باز کردم، از خانه بیرون آمدم. انگار شب شده بود یا شاید مه همه جا را گرفته بود. چشمانم می‌سوخت، سرم گیج می‌رفت، دهانم خشک بود و تصویر او همچنان در پیش دیدگانم رژه می‌رفت با آن ردای فرسوده و عینک ته استکانی در حوض حیاط ویران نشسته بود و از کتابی گه‌گه نسخه خطی دیگری تهیه می‌کرد...

این اعتقاد که چون تنها هستید پس بازنده اید معنا ندارد. هر کسی زمان هایی تنها است و تحقیقات اخیر نشان می دهند حدود ۴۵ درصد از مردم تنهایی را تجربه می کنند. تنها بودن، موقعیت است نه یک شخص و موقعیت ها تغییر می کنند. این باور که نمی توانید تنهایی را تحمل کنید نیز بی معناست. شاید درست باشد که شما تنها بودن را دوست ندارید اما باز هم بستگی به این دارد که چطور آن را معنا کنید. اگر به تنهایی‌تان با خشم، ناامیدی، شکست و بیچارگی برخورد کنید، پس تنهایی ناخوشایند خواهد بود. از سوی دیگر اگر اینطور فکر کنید که تنهایی یا تنها بودن می آید و می رود و چیزی است که می توان با آن کنار آمد مفید تر خواهد بود. پذیرش آنچه که هست شاید بهتر از فاجعه سازی آنچه که تجربه می کنیم باشد.

شفقت ورزیدن و مهربانی نسبت به خود:

اگر همه‌گیری کرونا نبود، دختران هاکی روی یخ ایران همین مسابقات را هم از دست می‌دادند. قرار بود این دوره از مسابقات بهار سال ۱۴۰۰ برگزار شود که فدراسیون بین‌المللی آن را یک سال به تعویق انداخت. حالا دختران ایران شانس حضور در این مسابقات را به دست آورده‌اند. هاکی روی یخ به صورت رسمی حدود دو سال در ایران قدمت دارد و دختران اسکیت باز کشور نیز سال‌ها در انزوا و تبعیض زندگی کرده‌اند. در تمام سال‌های گذشته، دختران و حتی پسرانی بوده که دل به این ورزش بسته و به بن‌بست خورده‌اند. «سام کلانتری»، مستندساز ایرانی سال ۱۳۹۸ مستندی از زندگی همین دختران را به تصویر کشید. «جایی برای فرشته‌ها

از دفترهایی که همه یک شکل و اندازه و همسان بودند و روی جلد تمامی آنها نقشی بود از یک میخانه قدیمی که از آن پیرمرد زنده پوشی بیرون می‌آمد تا فوجی از آدمیان منتظر او را دنبال کنند. هر دفتر را که می‌گشودی از میان آن دود غلیظ و تیره‌ای بیرون می‌آمد که فضا را از اضطراب و دهشت می‌انباشت. صدای وحشت آفرین قهقهه‌های شیطانی از میان صفحه‌های کتاب به گوش می‌رسید. کسی روح مضطرب خود را به ابلیس هدیه کرده بود تا ابلیس به او جادوگری بیاموزد و آموخته بود. از جا برخاست و به هر یک از تماشاگران

ادامه مطلب سیاه مست... از صفحه ۲۹

چوب ساج بود. درباره آن در داستان‌ها شنیده بودم که چندان سنگین بود که چندین پهلوان آن را بلند کرده بودند تا سر پا بایستادند و آن را به لولاهای پولادین استوار کنند. گلمیخ‌های رنگ و رو رفته، چند ترک سطحی، کوبه‌های زنگ زده و آستانه پوسیده و آب‌رفته حال و روز کنونی آن در را نشان می‌داد. حیاط خانه آجرفرش بود و در چهار سوی آن درخت‌های تنومندی سر به آسمان کشیده بودند. وسط حیاط، یک حوض بزرگ از کاشی آبی بود با پاشویه‌ای و فواره کوچکی در میان. سطح آب را تور سیمی مشکی پوشانده بود تا گربه‌ها آسیبی به ماهی‌ها نرسانند. روی برخی از کاشی‌ها چیزهایی نوشته بودند که حالا دیگر به زحمت می‌شد آن را خواند: **سرتاسر دشت خاوران سنگی نیست / کز خون دل و دیده بر او رنگی ...** در هر گوشه حوض گلدانی سفالی با گل‌های شمعدانی قرار داده بودند. خانه پُر از اتاق بود و حتی برای خانواده پُر جمعیت ما بزرگ به نظر می‌رسید. می‌شد چنان در آن گم شد که تا مدت‌ها اهالی منزل خبر نشوند. درباره خانه به توافقی نرسیدیم. کسی اما یاری مخالفت با برادر بزرگ را نداشت. او می‌خواست خانه را از بنیاد زیر و رو کند و خانه‌ای از نو بر آن خرابه بسازد و فلک را سقف بگشاید و طرحی نو در اندازد. ما می‌خواستیم که یادگار پدر را آنگونه که بود پاس داریم و در مرمتش بکوشیم. عاقبت برادر بزرگ و آن خانه را رها کردیم و هر یک به راه خود رفتیم.

در انتهای بُن بست ایستاده بودم با صفی از مردمان بُهت زده. با شگفتی دیدم که چهار تن از برادرانم در ردیف اول جلوی دری از چوب ساج صف کشیده‌اند. دری سنگین که به لولاهای پولادین استوار است با گلمیخ‌های رنگ و رو رفته، چند ترک سطحی، کوبه‌های زنگ زده و آستانه پوسیده و آب‌رفته. چند پهلوان قدم پیش نهادند و در را روی پاشنه چرخاندند. چه ناله دلخراشی می‌کرد آن در با وقار. خانه ویرانه‌ای بیش نبود. تلی از خاک و خاکستر. آوار سنگ و آجر سوخته و نیم سوخته. و برادر بزرگم را دیدم که با ردای زنده و عینک ته استکانی در میان حوضی با کاشی‌های آبی فرسوده چهار زانو نشسته و در برابرش دفتری که بر آن چیزی می‌نویسد. حوض خشک پُر بود

خودم را کنار کشیدم. چه اتفاقی داشت می‌افتاد؟ آیا من با دنبال کردن او کاروانی را به راه انداخته بودم؟ آیا تصوّر کرده بودند که می‌خواهم آزاری به او برسانم؟ یا من هم مانند تمامی این لشکر دنباله رو در دام طلسمی افتاده بودم؟ آن هم در دام طلسم پیر زنده پوشی که حتی صورتش را هم درست ندیده بودم. اما کاروان در غیاب من هم به رفتن ادامه می‌داد. انگار من نبودم. جهانی که مرا به راه انداخته بود اینک دیگر در انتظار من نمی‌ماند. سلانه سلانه جمعیت را دنبال کردم تا به بُن بستی رسیدیم. برادر بزرگم در ایوان خانه قدم می‌زد. حالا نوبت او بود که در این ایوان قدم بزند و هر چند گامی که بر میدارد چوبدستی یادگاری پدر را به بیرون ساق پایش بکوبد تا توجه حاضران را به اهمیت شرایط جلب کند. ما شش برادر بودیم و حالا که پدر در گذشته بود می‌بایست در باره خانه آباء و اجدادی مان تصمیم بگیریم. خانه قدیمی بود و بی‌شک نیاز به تعمیر داشت. تا پدر بود اما کسی جرأت آن را نداشت که در باره مرمت خانه سخنی بگوید. برای او این خانه همان بود که باید باشد. او خانه را برای آن چه که بود می‌پسندید. هر گوشه‌اش برای او قصه‌ای تا بی‌نهایت شنیدنی داشت. راه می‌رفت و زیر لب می‌گفت: «من این ویرانسرا را دوست دارم». او مثل یک موزه بان این خانه را می‌پایید. یادم است در اواخر عمر، پدر روزی ما را بر گرد خود نشاند و در کنارش تلی از تکه چوب‌های خشک و یک اندازه. بعد به هر یک از ما یکی از آن چوب‌ها را داد و از ما خواست آن را بشکنیم که البته این کار به سادگی انجام شد. بعد دو چوب و به همین ترتیب سه و چهار و پنج و به شش که رسید ما کوچک ترها همه از نفس افتادیم و نتوانستیم دسته شش تایی چوب را بشکنیم ولی برادر بزرگ به راحتی آن را شکست. پدر دلخور از آن که درس همیاری به جایی نرسیده بود مدتی دیگر با ما صحبت نمی‌کرد.

خانه سبک معماری بی‌نظیری داشت که حالا دیگر آن رنگ و روی گذشته را از دست داده بود. استخوان بندی خانه اما قرص و محکم بود. دور حیاط دیواری سه متری از سنگ و آجر کشیده بودند و بالای دیوار آجرهای مثلث شکل را کنگره کرده بودند تا دیو و دد به فضای داخل خانه راه نیابد. در ورودی خانه از

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

از حاضرین به شدت گریه می کرد. واعظ گفت: «صداقت را از این مرد یاد بگیرد که با سوز دل گریه می کند.» مرد گفت: «ای آقا من نمی دانم چه می گوئی! اما من بز کوچک و قرمزی داشتم که ریشش شبیه ریش تو بود. دو روز است که مرده است. هر وقت ریش تو تکان تکان می خورد یاد آن مرحوم می افتم و گریه ام می گیرد.»

دانستنی ها

مساعدهترین نقطه جهان برای کشت محصولات کشاورزی و رشد و نمو گیاه در کجای جهان است؟ پاسخ این سوال کالیفرنیاست، چون در این ایالت غربی آمریکا ۲۶۹ قسم محصولات مختلف شامل: غلات، حبوبات، سبزیجات و میوه جات گرمسیری و سردسیری عمل می آید. گشتاپو به چه معناست؟ از ترکیب سه کلمه آلمانی ساخته شده و به معنی «نازبان پلیس مخفی آلمان» است.

اگر پول داشتیم سینما می رفتیم

به تازگی داستان کوتاهی خواندم به نام «کودک» نوشته آلبرتو مورویا. این داستان را عبدالحسین شریفیان، مترجم سخت کوش بوشهری، در سال ۱۳۴۰ ترجمه و در کتاب هفته آن زمان به چاپ رسیده است. یک قسمت این حکایت چنین است: «هنگامی که آن خانم مهربان از طرف سازمان حمایت کودک به دیدن ما آمدند و مثل دیگران از ما پرسید چرا ما این قدر بچه داریم! زخم که آن روز خلق و خویی نداشت، بی غل و غش جواب داد که (اگر وضع مالی ما اجازه می داد شبها به سینما می رفتیم ولی حالا که پول نداریم شب زود می خوابیم، بچه ها هم بدنیا میان، آن خانم از این جواب ناراحت شد و آنکه کلمه ای دیگر صحبت کند بیرون رفت. من زخم را سرزنش کردم و گفتم حرف راست زدن را نباید همه جا بر زبان آورد. وانگهی پیش از حرف زدن باید مخاطب خود را شناخت.»

نویسنده ای که از شهرت نفرت داشت منتقدان آمریکائی اشتاین بک را برجسته ترین نویسنده جوان دوره سیاه یعنی فاصله سال های ۱۹۳۵-۱۹۴۵ می دانند. او مردی تنومند، سرخ چهره با صدایی خوش آهنگ و بی اندازه مجرب و از خاموشی و آرامش لذت می برد. هنگامی که کتاب «خوشه های خشم» او برنده جایزه پولیتزر گردید و از آن فیلم با ارزشی تهیه کردند، از مصاحبه با مشهورترین منتقدان آمریکا خودداری کرد.

درباره کار خودش صادقانه می گوید: «من هنوز یک نویسنده کامل نیستم.» ولی می بینم که او نویسندگی خود را در خوشه های خشم به حد کمال رسانیده است.

اتفاقات تلخ

♦ پسرشان سربازیش را تمام کرده بود و داشت می آمد به خانه پدر و مادر. بستگان دم در خانه با شادمانی فراوان منتظرش بودند و به گوسفند هم آماده کرده بودند که جلوی پایش قربانی کنند. وقتی جوانشان آمد و سر گوسفند بریده شد، مطابق رسمی از آن جوان خواستند که پایش را بزند در خون گوسفند. او هم زد ولی لیز خورد سرش به جدول خیابان اصابت کرد و جان داد.

♦ دختر نوجوانی در طاقی در حیاط خانه شان ایستاده بود. ناگهان توفان در حیاط آنها بهم کوبیده و یک انگشت دخترک قطع شده بود.

♦ سربازی را می شناسم که در جنگ تحصیلی می جنگید. یک روز که در حلبچه در حال مبارزه بود خمپاره ای آمد و دست راست او را قطع کرد.

تفریحات

♦ زنی که سر دو شوهر خود را خورده بود، بر بالین شوهر سومش که در حال مرگ بود گریه می کرد و می گفت: «ای خواجه، کجا می روی؟! مرا بدست کی می سپاری؟! شوهر گفت: «به دست الدنگ چهارمی.»

♦ واعظی بالای منبر سخن می گفت و یکی

دقت کنیم ولی کم کم این عمل به شکل درست و اتوماتیک عمیق و آرام انجام می شود. نفسی که به طور رایگان در اختیار ماست و فقط کافیت با کمی تمرین از این ملکه و جوهر بی همتا کامل استفاده کنیم و سلامتی و شادی را برای خود و اطرافیان مان به ارمغان بیاوریم. مطلب «یوگا و مدیتیشن و نقش آنها در تقویت سیستم تنفسی» در همین جا به پایان می رسد. اما در ماه آینده شما خوانندگان عزیز با چگونگی انجام دو طریق از تنفس که در زمان یوگا و مدیتیشن و به طور کلی در روز و هنگام خواب می توانید استفاده کنید، آشنا خواهید شد. با عشق و احترام و سلامتی روز افزون برای همه شما خوانندگان مطالب پژواک.

ادامه مطلب یوگا و مدیتیشن... از صفحه ۳۳

ادامه مطلب احمد کسروی... از صفحه ۷

گوشش مازندرانى علاقمند می شود و آن را می آموزد و به گفته خود از این «نیمزیان» در دانش زبانشناسی بهره می گیرد. بنا به علاقه ای که به سرزمین مازندران پیدا می کند، کتاب هایی درباره تاریخ این سرزمین مطالعه می کند و مقاله ای در بررسی آنها می نویسد. همچنین ترجمه انگلیسی ادوارد براون از تاریخ طبرستان ابن اسفندیار را به دقت مطالعه و باصل آن مقابله می کند و صد و چهل و دو غلط بر ترجمه کتاب می گیرد. به گفته کسروی نویسنده ای که از این یادداشت ها آغاز شده است.

- (۱) احمد کسروی، زندگانی من، تهران، ۱۳۵۴
- (۲) همان، ص ۷۹.
- (۳) یکی از انتقادهای این گروه دور راندن همراهان قدیم مشروطه خواه و فراخواندن و همراهی افراد بدنام و دشمنان دیروزی آزادی بود و انتقاد دیگر خاموشی و سازشکاری حزب دموکرات آذربایجان در برابر وثوق الدوله بود که حالا نخست وزیر شده و پیمان ۱۹۱۹ را با انگلیسی ها بسته بود.
- (۴) همان، ص ۹۵.
- (۵) همان، ص ۱۱۱.
- (۶) همان، صص ۱۱۵-۳۲۵. در بخشی که با عنوان «چرا از عدلیه بیرون آمدم» ضمیمه این فصل کرده به اتهام ها و شایعات بی اساسی که درباره او نوشته و گفته شده پاسخ می گوید. نگاه کنید به، همان، صص ۳۲۹-۳۴۳.
- (۷) همان، ص ۱۳۶.
- (۸) تاریخ طبرستان و یادداشت های ما، نو بهار هفتگی، تهران، ۱۳۰۱.
- (۹) ترجمه انگلیسی ابن اسفندیار (Edward Browne, Abrief translation) (of the History of Tabaristan
- (۱۰) زندگانی من، ص ۱۴۸.

پس عمل دم و بازدم عمیق نه تنها ماهیچه شکمی ما را درگیر می کند بلکه این عمل عمیق باعث منبسط و منقبض شدن بافت ارتجاعی ریه ها می شود. تکرار این عمل به شکل ارادی و توجه دقیق به حرکت قفسه سینه و ماهیچه شکمی علاوه بر تقویت دستگاه سیستم تنفسی، باعث می شود ما ارتباط عمیقی با نفس خود برقرار کرده و این بهترین راه برای تجربه کردن لحظه حال است. زندگی در زمان حال بهترین راه برای سپردن خاطرات گذشته به زمان گذشته و بودن در همین جا و در زمان حال است، بدون نگرانی برای آینده. اگر عمل تنفس عمیق را به عنوان یک عادت روزانه قرار دهیم شاید برای مدتی باید به درست انجام دادن آن

در این زمان هنوز خانواده کسروی در تبریز هستند و او امکان مادی انتقال و اداره ایشان را در تهران ندارد که ابلاغ «رئیس عدلیه اردبیل» را برای او می آورند که نمی پذیرد، اما سرانجام «مشاور رییس کابینه عدلیه» از او برای بازگشت به کار در عدلیه دعوت می کند و او ناچار برای بازگشت نزد خانواده اش می پذیرد و به عنوان «عضو استیناف» در عدلیه آذربایجان روانه تبریز می شود. کسروی در شرح زندگانی خود به فصل جداگانه ای پرداخته با عنوان «ده سال در عدلیه» که عمدتاً توصیف جزئیات کار و تلاش و مقاومت و مبارزه دلیرانه اوست علیه فساد و ستم و بی عدالتی دستگاه عدلیه آن زمان. از آن جا که ما پژوهش خود را درباره کسروی به عنوان «منتقد ادبی» محدود کرده ایم و تا این جا خلاصه شرح زندگانی او را برای آشنایی با زمینه اجتماعی و فکری او در تکوین عقاید ادبی اش لازم دانسته ایم، از فصل کارنامه ده ساله او در عدله تنها از نکته هایی یاد می کنیم که با عقاید و آثار ادبی او مربوط باشد.

کسروی پس از بازگشت به تبریز نمی تواند بیش از سه هفته در عدلیه آن جا به کار پردازد، زیرا با کودتای سیدضیاءالدین در تهران عدلیه بسته شده و او بیکار می شود و به تهیدستی می افتد. در این میان همسر او، که دختر عمه اش است، بیمار می شود و در می گذرد و او را با دو دختر کوچک افسرده به جا می گذارد. ناچار بار دیگر راهی تهران می شود، اما در آنجا برای او کاری نیست و او معطل می ماند. سرانجام به عنوان «عضو استیناف» به ماموریت عدلیه مازندران می رود. در اقامت چهار ماهه خود در ساری به



کوه با نخستین سنگ ها آغاز می شود...
انسان با نخستین درد...
من با نخستین نگاه تو آغاز شدم...
(شاملو)

ادامه مطلب مرگ خاموش... از صفحه ۳۹

بلکه سایر گونه‌های جانوری منطقه نیز در خطر انقراض قرار می‌گیرند. اما دستیابی به آنچه آل مهدی گوید ساده نیست، چون این روزها کمتر از یک پنجم هورالعظیم آب دارد و این تالاب، برای برگشتن به روزهای عادی‌اش، ۲۵۰ میلیون متر مکعب، حقایق آب ورودی می‌خواهد.

گاو میش‌ها دارند می‌میرند و بخش زیادی از اقتصاد مردم ناحیه سید بایر حمیدیه، روستاهای اطراف هویزه، سوسنگرد، شادگان، بستان، چرابه، حاشیه‌نشینان کرخه و هورالعظیم به نفس‌های گاو میش‌ها گره خورده. سوال اینجاست که آیا هورالعظیم و کرخه که از زخم‌های جنگ ایران و عراق جان به در بردند، این روزها از زخم کاری بی‌آبی و سوء مدیریت‌های اقلیمی هم زنده خواهند ماند؟!

ادامه مطلب تازه‌های پزشکی... از صفحه ۲۵

باید در حد نرمال مصرف شود.

اثرات سمی ویتامین B

این ویتامین نیز محلول در آب است و اغلب اثرات سمی ایجاد نمی‌کند ولی مصرف آن و نوع B-complex به مدت طولانی و زیاد باعث حساس شدن پوست، سردردهای متفاوت، زخم روده، اختلال در خواب، کبد چرب، بالا رفتن قند خون و عدم هضم غذا می‌شود. حد نرمال و طبیعی آن به بهبودی بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کند.

ادامه مطلب حکایت رضا... از صفحه ۳۷

نصیب رضا شد. دوستی که هفته‌نامه ایرانیان را برای رضا به اشتراک گرفت، که اینها جزئی از کمک‌های برادرانه او بود. دوستی که به رضا کمک می‌کرد زمامش را راحت تر و با دغدغه کمتری سپری کند. او یک شنونده خوب و مشاور خوب نیز بود. آدم خوبی بود که به خدا اعتقاد نداشت، نامسلمان بود ولی خدا او را فرستاد تا به رضا یاری رساند.

این دوست، یک روز قبل از آزادی‌اش، با اضطراب به رضا گفت که او یک همجنسگر است و می‌ترسید که رضا او را به خاطر عقاید موجود در دینش طرد کند. ولی در جواب، دوست ایرانی‌اش به او گفت: «تو همانی هستی که هستی، و آنچه که دیگران درباره تو قضاوت می‌کنند مشکل خودشان است.» هیچ مادیاتی نمی‌تواند لطف‌ها و کمک‌های او را جبران کند و رضا آرزوی بهترین‌ها را برای او می‌کند.

آماری از گاو میش‌های تلف‌شده این روزها در دست نیست، اما گفته می‌شود حیات بیش از پنج هزار راس گاو میش، در خطر جدی است. عباس آل مهدی معتقد است نسل گاو میش‌های خوزستان که در خطرند، از گونه‌های خالص و بسیار ارزشمند حیات وحش است.

«گاو میش‌های خوزستان به علت شیوه نگهداری سنتی و محدود، از ناخالصی دور نگه داشته شده و اختلال نژادی ندارند، به این دلیل هم از گونه بسیار خالص و گران بهایی هستند که باید نجاتشان داد. تنها راه ممکن هم، تامین حقایق تالاب‌هاست. اگر آب وارد تالاب‌ها نشود، نه تنها شاهد مرگ گسترده این گونه جانوری و فقر فزاینده روستاییان و بیکاری گروه قابل توجهی از عشاير کنار تالاب‌ها خواهیم بود

اثرات سمی ویتامین C

در صورت مصرف بیش از ۲ گرم ویتامین C در روز برای مدت طولانی، اثرات سمی آن ظاهر می‌شود، ولی چون این ویتامین محلول در آب می‌باشد از طریق ادرار دفع می‌شود. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به تمام سلول‌های بدن می‌رسد. مصرف بیش از حد آن در بدن باعث تجمع اکسالات‌ها شده و منجر به ایجاد سنگ در کلیه‌ها و کیسه صفرا می‌شود. کلا ویتامین بی خطری است ولی

آنکه به ما جان عطا کرد در نهایت جان را از ما خواهد گرفت و ما را مطابق با اعمال و نیت‌های مان قضاوت خواهد کرد، نه بر حسب ظاهر و یا نام پدران مان. ناگفته نماند رضا حتی با مکزیکی‌هایی آشنا شده که زبان اسپانیایی را با لهجه اصفهانی صحبت می‌کنند! و چینی‌هایی که ایران را «ایلام» آدا می‌کنند. تعامل با این گوناگونی فرهنگی باعث شد که بهترین دوست رضا در زندان کسی بوده باشد که خانواده و دوستانش هرگز انتظارش را نداشتند. شخصی که کمک‌های فراوان به رضا کرد. به او برای خرید سفارشات مخصوص ماه رمضان کمک کرد. (مسلمان‌ها در زندان مجاز هستند برای ماه رمضان خوراکی‌های مخصوصی را از فروشگاه‌های خارج زندان تهیه کنند). کمک کرد که رضا و همسرش برای همدیگر عکس بفرستند. دوستی که به واسطه او، بهترین شغل در زندان یعنی کار در فروشگاه،

ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

بسته بوده اند که بر طبق آن خزعل در تحت حمایت انگلیس باشد و با دستور آنها رفتار کند و انگلیس‌ها نیز حکومت خوزستان را در خانواده شیخ، ارثی و دائمی شناسند.

با اینحال رضاشاه لشکر بر سر خزعل فرستاده ترتیب او را بهم زد و دولت را در خوزستان دارای اقتدار گردانید. در آن قضیه سید حسن مدرس مخالف رضاشاه بود که چه در مجلس و چه در بیرون، کارشکنی‌های بسیار کرده، آشکار بخزعل حمایت نشان می‌داد. با این حال شما رضاشاه را آلت سیاست انگلیس‌ها می‌شمایید و مدرس را یکی از قهرمانان ملت به حساب می‌آورید. این است نمونه‌ای از وارونه بودن حقایق در این کشور. اگر رضاشاه افزار دست انگلیس‌ها بوده، پس چرا برای ایران ارتش تهیه کرد؟! چرا ایلات را به تحت اقتدار دولت در آورد؟! چرا زن‌ها را از چادر و چاقچور بیرون کشید؟! چرا از قمه زنی و زنجیرزنی و دیگر رسوایی‌ها جلو گرفت؟!

شما از یک سو می‌گویید انگلیس‌ها طرفدار ارتجاعند و از یک سو رضاشاه را که کارهایش به ضد ارتجاع بوده آلت دست انگلیس‌ها می‌خوانید. من نمی‌دانم این دو سخن با هم چگونه سازگار است؟ می‌دانم خواهند گفت که از رضاشاه دفاع می‌کنند. ولی چنین نیست. رضاشاه اگر دفاع لازم داشته پسرش شاه ایران است. ایشان بهتر می‌توانند دفاع از پدرشان کنند. من از حقیقت دفاع می‌کنم، از تاریخ ایران دفاع می‌کنم. در این چند سال تاریخ هم لگدمال شد و راهش گم گردید. من عادت نکرده‌ام سخنی را برخلاف حقیقت بشنوم و به دفاع قادر باشم و خودداری نشان دهم. من از رضاشاه جز زیان و گزند ندیدم. از این شاه جانشینش هم کمترین نیکی ندیده‌ام و اگر بگویم بدی هم دیده‌ام دور نرفته‌ام. این دلیل حقیقت پرستی من است که از کسانی که بدی دیده‌ام هواداری نشان می‌دهم و از گفتن حقایق باز نمی‌ایستم.

(نقل از کتاب: «سرنوشت ایران چه خواهد بود؟» صفحه ۲۰)

و آن خدا بیامرز که با آب حمام دوست و رفیق پیدا می‌کرد به مصداق فرموده حضرت مولانا که «مرد میراثی چه داند قدر مال؟» چنان دماری از آن ثروت باد آورده در آورده بود که آخر عمری توی یک خانه تو سری خورده دو اتاقه زندگی می‌کرد و دشمن خونی هر چه پیغمبر و امام و امامزاده و سید و روضه‌خوان بود و مدام عرش اعلا بارگاه حضرت باری تعالی را با فحش‌های ناموسی و بی‌ناموسی اش به لرزه در می‌آورد.

این دایی مم رضا گهگاهی یک اسکناس یک تومانی به ما می‌داد و می‌گفت: «پسر جان! برو سر گذر از بقالی اصغر آقا یک پاکت سیگار همای بدون فیلتر برایم بخر.» ما هم می‌رفتیم پنجزار می‌دادیم یک بسته همای بی فیلتر اتو کشیده برایش می‌خریدیم و سه چهار تایش را هم یواشکی کش می‌رفتیم تا بعدها در فرصت مناسب با رفیقان مان دزدکی دودش کنیم و کله مان گیج بشود. مابقی پولش را هم هله هوله می‌خریدیم و می‌لمباندیم.

وقتی پاکت سیگار را دستش می‌دادیم دستی به سرمان می‌کشید و با مهربانی می‌گفت: «الهی پیر بشوی پسر جان!» ما آنوقت‌ها خیال می‌کردیم دایی مم رضای مان دارد دعای مان می‌کند، اما حالا که خودمان پیر شده‌ایم، می‌بینیم که هیچ نفرینی بدتر از این نیست که به یکی بگویم الهی پیر بشوی! حالا ما هم دست به دعا بر می‌داریم و می‌گوییم: خدایا خداوندا! پروردگارا! این رفیقان مان را پیر مفرما!

اینها را گفتیم، این را هم بگویم و خیال تان را راحت کنیم:

گر چه پیرم و میلرزم

به صد جوون می‌ارزم!

رضا شاه و کسروی

احمد کسروی در مورد رضا شاه در کتاب «سرنوشت ایران چه خواهد بود؟» چنین می‌نویسد: «در محاکمه مختاری که حزب توده در آن دخالت داشت، پرونده شهربانی شیخ خزعل به دست افتاده دانسته گردید که در سال ۱۹۱۴ که جنگ با آلمان و عثمانی آغاز شده بود، انگلیس‌ها با خزعل پیمانی

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

ادامه مطلب دوره ایتالیا... از صفحه ۳۷

برای هیچکدام پرواز نمی گذارد. اما شاگردانی که مسابقه را تماشا نمی کنند، باید پرواز کنند و بی جهت شب را بیدار نمانند. روزی که به انتظار مسابقه بودیم، سرگرد گفت: «لازم نیست در هتل مسابقه را تماشا کنید، چون حتما سر و صدا راه می اندازید و دیگران را زبا به راه خواهید کرد و فردا خسته و بی خواب می آیند و پروازشان را خراب می کنند. ثریا همگی شما را دعوت کرده که به خانه ما بیایید و در خانه ما هرچه دلتان می خواهد داد بزنید.» پرسیدم: «مگر شما و همسران هم مسابقه را نگاه خواهید کرد؟» گفت: «نه، ما می خواهیم و شما خودتان، از خودتان پذیرایی کنید.» گفتم: استاد، سر و صدای ما شما را نخواهد گذاشت که بخوابید.» گفت: «نگران نباش. میان اطاق پذیرایی و اطاق خواب ها، دو تا درب هستند که صدا نمی آید.» کلید خانه اش را هم به من داد و گفت: وقتی رسیدید زنگ زنید و وقتی هم خواستید بروید، درب را قفل کنید.»

نیمه شب، از پله های ساختمان، پاورچین، پاورچین، بالا رفتیم و در را باز کردیم و یازده نفری وارد شدیم. درست یازده صندلی و مبل برای مان چیده بودند و یک سینی بسیار بزرگ (مجمعی) از همه گونه میوه، و از هر نوع میوه هم یازده عدد روی هم انباشته شده بود که برای پذیرایی از خودمان گذاشته بودند. تا چند دقیقه مانده به شروع مسابقه، از آن همه میوه فقط یک مجمعی پر از پوست میوه برجای ماند. مسابقه شروع شد و به همان اندازه که از کلی خوشمان می آمد، از فریزر بدمان. اما غروری که کلی را برداشته بود و مسابقه را سرسری گرفته بود و در حین مسابقه سر به سر فریزر می گذاشت و اصلا به حسابش نمی آورد و مدام رو به تماشاچیان او را مسخره می کرد، کار دستش داد و در یک غفلت، با ضربه ای غافلگیرانه (ناک دان) شد و امتیازاتی را از دست داد و روحیه اش خراب شد و در پایان، مسابقه را به حریف واگذار کرد و بامداد بسیار غمگینی را برای ما به جا گذاشت. احساس می کردیم که این، خود ما بوده ایم که مسابقه را باخته ایم.

نه، من هنوز بال و پر دارم و پیر نشده ام، خبر دارم که جوانم، زیرا که سروده های گمشده را به یاد می آورم؛ زیرا که خون انارهای شکفته بر طبق های پاییز مرا به خون گریستن وامی دارد.

البته به مرور زمان که گذشت، چهره ای متفاوت و مهربان از او دیدیم که اخطار روز اولش را نفی می نمود تا حدی که گاهی پس از پایان یافتن ساعت مدرسه، می گفت: «به ثریا (نام همسرش بود) گفته ام یک شام مفصل ایرانی بپزد و شما سه نفر، امشب مهمان آشپزباشی من هستید. ساعت هفت، شام را می کشیم و دیر نکنید و نروید دختر بازی و دستپخت ثریا را حرام کنید که پوست کله مرا بکنند.» و وقتی به خانه اش می رفتیم، از زاهرو بیرون منزل بوی کوفته و قورمه سبزی و غیره را استشمام می کردیم و گرسنگی را احساس می نمودیم.

در آن دوران، دومین مشت زن بزرگ تاریخ، بعد از راکی ماریانو، محمد علی (کلی) در اوج بود و بی رقیب و محبوب و پُر سر و صدا که کار قهرمانی اش را هنگامی که دانشجو بود و در المپیک رُم شرکت کرده بود، آغاز کرد و وارد ورزش حرفه ای شد. رقیبان بسیار پُر قدرتی چون پاترسون و لیستون را ناک اوت کرد و قهرمان بلامنازع سنگین وزن حرفه ای جهان گردید و همچنین در جبهه احقاق حقوق سیاهان، به رهبری مارتین لوتر کینگ فعالیت می کرد. به دلیل پُر حرفی های بسیار، معروف به (دهن گشاد) شده بود. اما روش مردانه مبارزه اش و نیز چهره دوست داشتنی اش موجب شده بود که حتی کسانی که در جبهه مقابلش بودند، دوستش داشته باشند. چند روز که به مسابقه تاریخی و جنجالی اش با (جو فریزر) مانده بود از سرگرد پرسیدم آیا اجازه داریم نیمه شب بیدار بمانیم و مسابقه (کلی) را تماشا کنیم؟ در یک سالن کوچک در کنار اطاق مان، یک تلویزیون بود، ولی برای بیدار ماندن تا صبح، می بایستی اجازه می گرفتیم. سرگرد از من پرسید: «چند نفرتان می خواهید مسابقه را تماشا کنید؟» گفتم: «احتمالا ده نفر هستیم.» گفت: «من به شما اجازه می دهم و برای بچه های دیگر هم، اگر نام هایشان را بدهید، از استادانشان اجازه خواهیم گرفت.» من همان روز لیستی تهیه کردم که یازده نفر بودیم و به استاد دادم.

فردا استاد صدایم کرد و گفت که اجازه آنها را گرفته و برای روز بعد از مسابقه زیرا که هنوز وقتی به گیسوی پریشانی می رسم اختیار از دست می دهم و وقتی به چشمی غرلخوان می نگرم، نمی توانم به توصیه همکلاس سال های دبیرستانم کورس سرهنگزاده، خود را نگاه دارم.

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

بسیار بزرگتر، شعرها را گوش می داد، نظر می داد. نظرش غالبا قاطع و درست بود، اما پیچیده در لعاب شیرین مهربانی. رفقای توده های به او «رفیق مرتضی» می گفتند و ما که توده های نبودیم، «آقای کیوان» صدایش می زدیم. «آقای کیوان» اصرار غریبی داشت که فن «نقطه گذاری» را به همه بیاموزد. چون معتقد بود شعر و نثری که امروز نوشته می شود، باید از نقطه گذاری درست برخوردار باشد.

بعدها «پوری خانم سلطانی» برای رفقا تعریف کرده بود که مرتضی در آخرین نامه پیش از مرگ، به همان استواری و صلابتی به او نامه نوشته بود که در ایام عادی، و حتی نقطه ها، ویرگول ها و پوئن ویرگول ها را هم رعایت کرده بود، درست یک ساعت پیش از آن که صدای «آتش» بلند شود.

سال بعد شاملو در بازیافتن خویش، از آن هر دو یاد کرد در شعری بلند که سطری چند از آن چنین است:

سال بدسال باد

سال اشک سال شک

سال روزهای دراز و استقامت های کم

سالی که غرور گدایی کرد

سال پست

سال دردسال عزا

سال اشک پوری

سال خون مرتضی

سال کیبسه

این شعر، شعر دار کشیدن نبود، چرا که در بند چهارم آن عشق، فواره های بلندش را به سوی آسمان گشوده بود:

تو خوبی

و من بدی نبودم

ترا شناختم، ترا یافتم

ترا دریافتم و همه حرف هایم

شعر شد، سبک شد.

عقده هایم همه شعر شد

همه سنگینی ها شعر شد

بدی ها شعر شد، سنگ شعر شد

علف شعر شد. دشمنی شعر شد

هم شعرها خوبی شد.

خون انارها

و حالا در پیرانه سر دوری، در کوچه های گمشده، و در سال های دلگیری، فکر می کنم که دوست داشتن وطن در انحصار هیچکس نیست و حالا دلم برای سیامک و مبشری به همان اندازه می تپد که برای رحیمی و نادر جهانبانی. برای من، یاغی و مأمور هر دو دوست داشتنی هستند به شرط آن که مردانه بمرند. آیا این سرآغاز پیری نیست؟ نه،

بهره مند که تمایلات ناسیونالیستی افراطی تر از پان ایرانیست های افراطی داشت، یکسره از اداره به خانه رفته بود و خودش می گفت که تا یک هفته فقط استفرخ می کرده است. می گفت: «مثل یک تیم فوتبال یازده نفره بودند که قهرمانانه بازی را به حریف باخته باشند. بختیار از آغاز تا انجام حتی مژه بر هم نزد.»

و در آن سال های جوانی، این ها در آن سپیده دم سرد مهرماه، ناگهان به صورت اسطوره های بر سنگ نبشته بر مرمر ضمیر ما نقش بستند با چشم باز، با دیده باز، با سرودی گمشده در فضا، و شبانگهان جوان ها به میخانه ها ریختند. آنها که بهتر دکلمه می کردند، این شعرواره احسان طبری را برای دیگران خواندند:

به سپیده دم اعدام شدگان،

به حلقه دارا و یختگان،

به دفاع آتشین یاران در دادگاه،

به لبخند ظفرمند محکومین،

به کام خونین در سنگر دود آگین،

سوگند می خورم.

و ما هرگز در آن روزگار از خود نپرسیدیم که در کدام نظام حکومتی سربازی را که قصد سرنگونی حکومت را داشته باشد، می بخشایند! و حتی وقتی بسیاری از آنها را بخشودند، این بخشایش را به حساب ترس گذاشتیم. ترس از کی! ترس از چی! بعدها و بعدها دیدیم و شنیدیم و خواندیم که چطور آدم ها را به جرم بلند فکر کردن به چوب دار می بندند یا کشته آنها را در صحرا می اندازند و گاه قاتلین آنها، که از مقامات بلند پایه دولتی هستند، وقتی «مصلحت نظام» ایجاب کند، دواخور می شوند.

فواره های بلند عشق

در میان آن یازده تن صورت نجیب یک تن را می شناختم، آن تنها غیر نظامی را. او را بارها در خانه سیاوش کسرای در کوچه سرداری، که عمود بر کوچه پشت مسجد سپهسالار بود، دیده بودم، در اطاق دست راستی که به هشتی خانه و از آنجا به کوچه باز می شد. و در این خانقاه به روی ما جوانترها همیشه باز بود. «کولی» یعنی سیاوش کسرای، شعرهای مقاله ای می گفت. هر وقت زد و خوردی در خیابانی رخ می داد روز بعد شعری در صفحه اول «به سوی آینده» یا «شهباز» با امضای «کولی» درمی آمد. اما در خانه «کولی» این غیر نظامی آرام که بزرگتر از همه بود و یا لاقل در چشم ما که بچه بودیم، به چشم تفاوت آن سال ها

ادامه مطلب اسلام شناسی... از صفحه ۱۰

فشارند که پیام آور اسلام مردی بی سواد بوده و توانایی خواندن و نوشتن را نداشته است. بزرگترین انگیزه بی سواد دانستن محمد برای بنیاد گذاری این ایمان است که قرآن سرچشمه آسمانی دارد، از عالم غیب وحی شده، محمد نقشی جز پیام آوری نداشته، و در پایان این که قرآن غیرزمینی یا معجزه آسمانی است. دکتر روشنگر با دلایل بسیار ثابت می کند که اتهام بی سواد بی پیام آور اسلام بی پایه است. چکیده دلیل آوری نویسنده را می توان چنین یادآور شد: در دوران نوجوانی و جوانی محمد، آموزش خواندن و نوشتن در مکه رایج بوده است و زنی ثروتمند به نام خدیجه سرپرستی کاروان و کوشش های بازرگانی خود را به جوانی بی سواد نمی سپارد و با مردی که توانایی خواندن و نوشتن ندارد به زناشویی تن نمی دهد. واژه «امی» در قرآن- برخلاف نظر برخی از مسلمانان- به معنای بی سواد نیست، بلکه منظور «غیرپهودی» و کسانی هستند که «اهل بیت» نیستند. امام جعفر صادق گفته است که حضرت محمد باسواد بوده است. پیام آور اسلام با دست خود متن یکی از پیمان نامه های صلح را تغییر می دهد. محمد به خط خود نامه ای به حاکم اسکندریه می نویسد. پیام آور اسلام چند روز پیش از درگذشت چنین می گوید: «یک قلم و دو دوات و یک برگ تحریر برای من بیاورید، زیرا قصد دارم مطالبی بنویسم که بعد از مرگ شما گمراه نشوید.»

چاپ کرده اند: معایب الرجال: در پاسخ به تادیب النسوان، نگارش بی بی خانم استرآبادی، چاپ اول، شیکاگو، میدلند پرس، ۱۹۹۲.
۴. رساله «تادیب النسوان» از روی ترجمه فرانسوی آن توسط E. Poweye Mathers در جلد سوم Eastern Love، لندن ۱۹۰۴ چاپ شده است. اخیراً کتاب «تادیب النسوان» را در سایت زیر گذاشته اند:
<http://pdf.tarikhema.org/PDF/tadib-al-nisa>
۵. در این باره نگاه کنید به «نویسنده اصلی «تادیب النسوان» کیست؟ از روح انگیز کراچی. <http://azer-online.com/azer/?p=14662>
۶. رویارویی زن و مرد در عصر قاجار: دو رساله تادیب النسوان و معایب الرجال» به کوشش حسن جوادی، سن حوزه ۱۹۹۲، ص ۱۵۵.
۷. خاطرات تاج السلطنه، به کوشش منصوره اتحادیه و سیروس سعدوندیان، چاپ دوم، تهران ۱۳۶۲، ص ۹۹.
۸. دیوان پروین اعتصامی، چاپ چهارم، تهران ۱۳۳۳، ص ۱۱۸.
۹. در مورد رباب تمدن سایت های زیادی هست. یکی از آنها سایت «کتابیست» است: <http://bookz20.mihanblog.com/post398>

بی جهت نیست که در قرآن در ۲۳ مورد هم دردی با یتیمان سفارش شده است. محمد از زمان کودکی به بیماری صرع دچار بوده و تا پایان زندگانی از آن رنج می برده است. وی در سال های بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی چندین بار به سوریه سفر می کند و در دوران جوانی او را «جوانی بیمار مزاج و عصبی» می دانسته اند. بنابر پژوهش های «بازشناسی قرآن» محمد در جوانی از میدان جنگ می گریزد و در ۲۵ سالگی چوپانی ساده بوده. پس از زناشویی با یکی از زنان ثروتمند به نام خدیجه و پس از تلاش های بسیار، در ۳۵ سالگی یکی از مردان ثروتمند به شمار می آمده است. محمد پیش از اعلام نمایندگی خود از سوی خدا آگاهی های بسیاری درباره دین های یهودیت و مسیحیت و اندیشه های زردشت به دست می آورد. در سفرهای بازرگانی و در گفتگوهایش با بزرگان دین های گوناگون معلومات و دانش گسترده ای را به مغز می سپارد. در «بازشناسی قرآن» به چند نکته بزرگ اشاره می شود و از جمله این که: «محمد در واقع یک جنگجو بود، نه یک مبلغ اصول و ارزش های اخلاقی و معنوی. همه افرادی که در زمان محمد، به وی پیوستند و اسلام آوردند، بیشتر به وی به صورت یک رهبر حزبی نگاه می کردند و هر نوع عمل غیر اخلاقی مشروع تلقی می شده است.»

افسانه بی سواد بزرگترین پیامبر
بسیاری از مسلمانان بر این باور پا می

زن از حقوق خود ز چه رو بهره مند نیست؟ اینجا ز حق خویش بدوزم دهن چرا؟ قانون ما نداده اگر برتری به مرد حاکم به زندگانی خود نیست زن چرا؟ بسته ست اوستاد سخن لب ز گفت و گوی خاموش شو «رباب» بیان سخن چرا؟
عهده ای از منتقدین گفته اند که زبان رباب تمدن و پروین اعتصامی «مردانه» است و اگر اسامی این دو شاعره را از اشعار آنها برداریم، نمی توان تشخیص داد که گوینده زن است یا مرد.^(۹)
به نظر من این مطلب بیشتر به مطرح ساختن مسائل و امیال شخصی مربوط می شود.

۱. سعید نفیسی، نیمه راه بهشت، تهران، انتشارات گوهرخای، ۱۳۴۴، ص ۱۴۲
۲. ایضا، ص ۱۶۹ به بعد.
۳. این دو رساله را نگارنده تحت عنوان رویارویی زن و مرد در دوره قاجار در سلسله خاورمیانه شرکت جهان شماره ۲۵، در سن حوزه کالیفرنیا (۱۹۹۲)، چاپ کرده است. چاپ جدیدی از این کتاب توسط انتشارات ایران نامگ در تورنتو قرار است نشر شود. دکتر افسانه نجم آبادی نیز «معایب الرجال» را

ادامه مطلب نسرین... از صفحه ۳۲

گرد مشک است که گرد گل رویت بدمید / یا بنفشه ست که پیرامن نسرین بگرفت گهی زلفش پریشان می کند یک دشت سنبل را / گهی رخسارش آتش می زند یک باغ نسرین را خط او بر برگ نسرین گرد مشک آمیخته / خال او بر صفحه گل نقطه از عنبر زده همی کند به گل سرخ بر بنفشه کمین / همی ستاند سنبل ولایت نسرین
ولایت ستاند = کشور بگیرد یا فتح کند، (در اینجا) صورت را پوشاند. بنفشه و سنبل به زلف تیره و تابدار، و شاید به خط عارض، محبوب اشاره دارد.
همین خط و غبار عارض گاه در چشم عاشق حسن می نموده و شاعر را به تحسین محبوب وامی داشته، با سه بیت زیر از فروغی بسطامی، محتشم کاشانی و خواجوی کرمانی:
به چمن گر نچمی بهر تماشا نه عجب / کز خط و عارض خود سبزه و نسرین داری نچمی = نخرامی. چمیدن = خرامیدن.

نخل باغ دل امیر گلرخ نسرین عذار / کز خط او داشت خجلت سنبل اندر بوستان نموده لعل لب ت ثلثی از خط یاقوت / بنفشه ات خط ربیحا نوشته بر نسرین
خط عارض به بنفشه، رخسار به نسرین و لب به یاقوت، با ایهام به یاقوت خوشنویس، تشبیه شده است. ثلث و ربیحا به دو نوع خط تحریر یا رسم الخط اشاره دارد.
بر و آغوش معشوق را نیز به نسرین تشبیه کرده اند. نسرین بر و نسرین بدن کنایه از صاحب بدن گلرنگ یا سیمین بوده، با دو بیت متوالی زیر از عبدالواسع جبلی و سه بیت بعد از خواجوی کرمانی، سعدی و سوزنی سمرقندی:

**که دارد چون تو معشوقی نگار و چابک و دلبر / بنفشه موی و لاله روی و نرگس چشم و نسرین بر نباشد چون جبین و زلف و رخسار و لب هرگز / مه روشن شب تیره گل سوری می احمر کی بود برگ من آن نسرین بدن را کاین زمان / همچو بلبل در زمستان بی نوا افتاده ام برگ = میسر، امید، نوا و آذوقه. بی نوا = بی نغمه، ندار، بی برگ و آذوقه.
بنفشه زلفی نسرین بری سمن بویی / که ماه را بر حسنش نماند بازاری غزل سرای شدم بر شکرلی گل خد / بنفشه زلفی نسرین بری صنوبر قد خد = روی و رخسار.**

در دو بیت زیر از خاقانی و سعدی، نسرین با واژه هموزن خود پروین آمده است:
ای لعل تو پرده دار پروین / وای زلف تو سایبان نسرین
لعل = لب گلگون. پروین = ثریا، خوشه ستارگان، (در اینجا) کنایه از دندان هاست.
خورشید و گلت خوانم هم ترک ادب باشد / چرخ و مه و پروینی باغ گل و نسرینی

ادامه مطلب تاریخ طنز در... از صفحه ۷

در روزگار رفع حجاب اشعار زیادی در مورد تعدد زوجات، حجاب و مقام زن نوشته شد، و از آن میان شعر «زن در ایران» از پروین اعتصامی که در ۱۳۱۴ سروده شده، به این مسائل از دیدگاه یک زن نگاه می کند و درخور توجه است:
زن در ایران پیش ازین گویی که ایرانی نبود پیشه اش جز تیره روزی و پریشانی نبود زندگی و مرگش اندر کنج عزلت می گذشت زن چه بود آن روزها، گر زان که زندانی نبود کس چو زن اندر سیاهی قرن ها منزل نکرد کس چو زن در معبد سالوس قربانی نبود (۸) یکی از زنان شاعر و مبارز که به نسل بعد از پروین اعتصامی تعلق دارد و او را یکی از اولین زنان روزنامه نگار در ایران می توان شمرد، رباب تمدن (۱۳۰۷-۱۳۸۶) است. او که از همکاران «چلنگر» بود و با نام های مستعاری «دوشیزه رباب. ت» و «دوشیزه ر. امیدوار» اشعار زیادی درباره مسائل سیاسی و اجتماعی و دفاع از حقوق زنان می نوشت، با وجود مبتلا شدن به بیماری ام. اس با بی باکی زیاد تا آخر عمر علیه

استبداد و زورگویی مبارزه می کند. جالب اینکه با وجود متولد شدن در شهر دور دست و کوچک جهرم رباب تمدن عقاید لیبرال داشت و بعد از کودتای ۲۸ مرداد به خاطر فعالیت های سیاسی اش مدت ها تحت پیگرد بود و مدتی در جهرم و لار در اختفا به سر می برد. شعر رباب شریعت عریان، پرخاشجویانه و انتقادی و اجتماعی. این هم نمونه ای از شعر او که در آخرش به حقوق زنان می پردازد:

خالی ز مرغ حق شده صحن چمن چرا؟ این باغ و راغ، مسکن زاغ و زغن چرا؟ صیاد دل سیاهی اگر گرم صید نیست از خون بلبلان شده سرخ این چمن چرا؟ چون سومنات ملک ز بت های فتنه شد همچون خلیل نیست یکی بت شکن چرا؟ مرد وطن ز حال وطن از چه غافل است؟ فریاد «ای وطن» به لب بی وطن چرا؟ کمتر دم از نژاد سپید و سیاه زن! دل باختن به سفسطه های کهن چرا؟ این ما و من نتیجه بیگانگی بود در جمع یکدلان سخن از ما و من چرا؟

Let Us Remember the Past

Nazila Tobaei

For several decades, I have been grieving for someone I shared my life with for only 18 years. The last time I saw my younger brother Siamak Tobaei was in 1981. Only 18 years old, a high school senior, Siamak was arrested and imprisoned by the Iranian guards under the heartless religious leader Ayatollah Khomeini, who had seized power in Iran two years earlier.

Siamak was turned in by his own schoolmate for expressing his thoughts against Khomeini's autocratic rule, and for fighting for the basic human rights of the Iranian people. This story is about Iraj Mesdaghi, who keeps my brother's memory alive for me. He is also the reason the world is coming to know about the many thousands of other Iranian political prisoners who were massa-



The last time Nazila saw her brother, Siamak, he was 18 years old and a political prisoner under Khomeini

cred for daring to speak out against tyranny.

Siamak met Iraj through a wall. Their cells shared this wall, so they began to communicate in morse code. In this way, they formed a deep friendship before ever meeting eye to eye. These two friends survived the massacre in Gohardasht Prison in the summer of 1988, and were then transferred to the infamous Evin Prison near Tehran. It was a

horrific experience to witness the murder of friends by the religious zealots who had taken over the nation. "We bonded through our tears over the loss of our friends," Iraj says.

Iraj is the only surviving member of this group of 10 friends. According to him, my brother chose nine of his most trusted friends and cellmates. Siamak told them: "The time for resisting in prison is over. We need to do whatever we can to get out and tell the world what has happened here to our friends." These young men made a solemn promise to each other that they would risk their lives to get this important story out to the world. Soon after, Siamak and a few of the others attempted to escape from Evin prison. They were recaptured, tortured and murdered in secret. To this day the regime has never taken any responsibility for the deaths of these nine friends, or countless others. While this promise led to Siamak's murder, it also became Iraj's life purpose.

Iraj Mesdaghi is a well-known human right activist, author, and hunter of the Islamists responsible for these crimes against humanity. He has devoted his life since securing freedom to gathering information on the criminals so they can be brought to justice. He has many publications on the origins and activities of torturers, interrogators, judges and prison officials who played a leading role during the 1988 massacre of political prisoners. Iraj has also extensively researched the theological origins and application of torture against both female and male political prisoners in the Islamic Republic, establishing a clear link between Shia traditions and human rights

atrocities. He has interviewed fellow survivors and their families to prepare a list of massacre victims, identify mass gravesites, and document Islamist crimes against humanity.

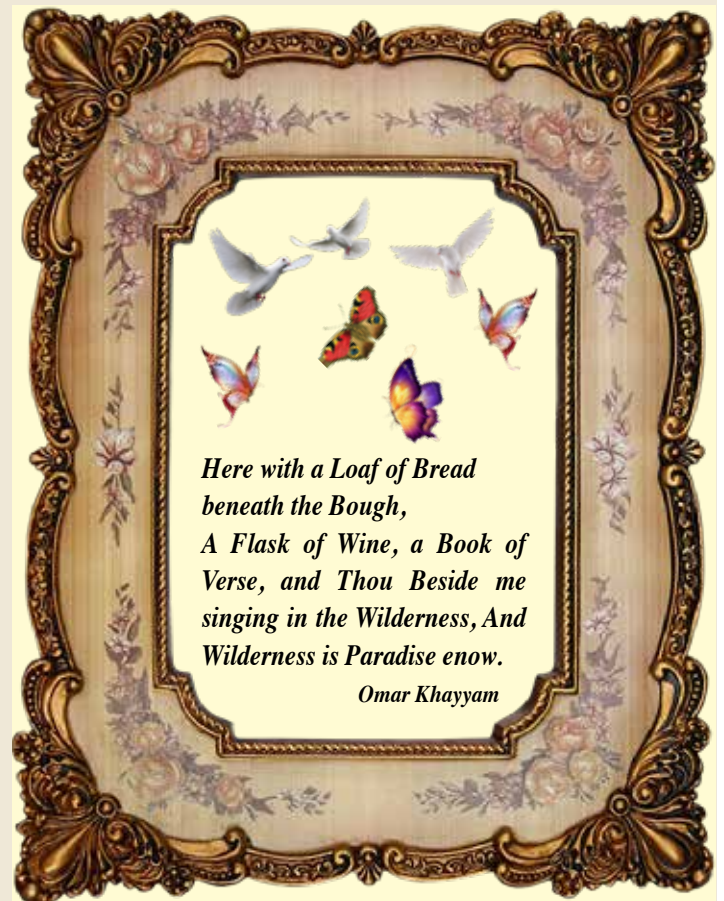
Mesdaghi successfully located his own former torturer, Hamid Nouri. Nouri is responsible for the brutalizing and murder of countless others, including my brother. His arrest at Stockholm International Airport in late 2019 was a landmark in seeking justice for the victims of these crimes against humanity. Because of Iraj Mesdaghi, Nouri is currently on trial in Sweden for his role in the 1988 massacre.

After 33 years of tireless efforts, Iraj Mesdaghi became the first witness to testify at Hamid Nouri's trial. Iraj's book, *Living in the Death Corridor*, is being used as a key piece of evidence by Swedish prosecutors in the trial. Iraj has also invited former survivors of the 1988 massacre in Gohardasht Prison to come forward, provide statements to the Swedish War Crimes unit and testify against their former tormentor, Hamid Nouri.

Nouri's trial is expected to run until April 2022. You can follow it live in Swedish and in Farsi on various social media platforms including YouTube, Clubhouse, Telegram, and others.

After the atrocities of the Holocaust in Nazi Germany, we were cautioned: "Those who do not remember the past are destined to repeat it." My family remains broken to this day because in Iran, we failed to stop the Islamic terrorists from coming to power under Khomeini.

Unfortunately, history has repeated itself all over the world. Will anyone stop the Taliban in Afghanistan? Who will stop the party of Trump in the United States? When will the atrocities in Iran come to an end?



*Here with a Loaf of Bread
beneath the Bough,
A Flask of Wine, a Book of
Verse, and Thou Beside me
singing in the Wilderness, And
Wilderness is Paradise enow.*

Omar Khayyam



The 44th Mill Valley Film Festival

October 7 - 17

Jamileh Davoudi

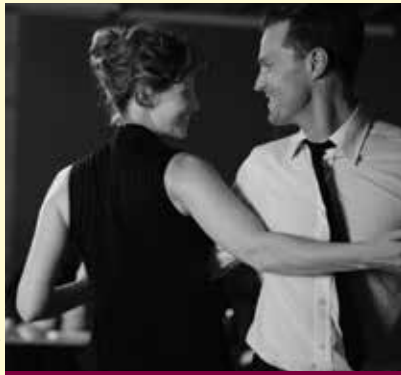
Festival Recap

The 44th Mill Valley Film Festival felt more special this year being able to enjoy all the films, musical performances, panels, and parties in person. During this year's hybrid festival, over 23,000 attended in person and 21,000 virtually. The festival included 37 premieres and screened 125 films, 66 features, and 59 shorts, representing 39 countries with 56 percent directed or co-directed by women.

To follow the COVID protocols, the audience voted by email for favorite awards. **BELFAST from UK** directed by Kenneth Branagh was the MVFF Overall Audience Favorite. A semi-autobiographical film which chronicles the life of a working-class family and their young son's childhood during the tumult of the late 1960s in the Northern Ireland capital.

Another semi-autobiographical film for Audience Favorite for World Cinema was **LAST FILM SHOW from India** directed by Pan Nalin. It explores the essence of creativity from the perspective of spirited 9-year-old Samay, as he bribes his way into watching a summer's worth of on-screen wonders from a rundown movie-house projection booth.

C'MON C'MON directed by Mike Mills was Audience Favorite for US Cinema. Mike Mills's new drama is as aesthetically stunning as it is emotionally resonant. Joaquin Phoenix plays a radio journalist who interviews kids across the country about the future



BELFAST



C'MON C'MON

of the world. Audience Favorite for Documentary was **THE RESCUE** from US/UK, directed by wife-and-husband, Elizabeth Chai Vasarhelyi and Jimmy Chin. In June 2018, 12 teenage boys and their soccer coach disappeared while exploring the Tham Luang Nang Non cave in Thailand's Chiang Rai Province. What followed was remarkable: Millions worldwide watched in heart-pounding real time as a global team of cave divers, Navy SEALs, medical professionals, first responders, and other volunteers set aside differences to achieve the common goal of locating the missing and getting them out alive.

My favorite film in the festival was **Petite Maman** from France directed by Céline Sciamma. Very different from her film Portrait

of a Lady on Fire, that was shown in MVFF 2019, it focuses on an 8-year-old Nelly and how she deals with the death of her beloved



PETITE MAMAN

grandmother. Very original with beautiful cinematography, *Petite Maman* is a magical realism movie where Nelly merges the past and present to create the space to get closure not only with the loss of her grandmother but also the absence of her mother.

Paper & Glue, directed by JR, was my favorite documentary. Those who remem-

ber *Faces Places* at MVFF 2017 know the style of the French artist JR and his remarkable work. His giant photographic blowups of people and sharing them in public places breaks the stereotypes. His visit to Texas maximum-security prison filmed in this documentary is an example. He gets the prisoners, some of whom have spent all of their adult lives there, involved in an art project where they work together as a community.

The final product is a giant picture of all the prisoners glued to the prison field, all looking up as humans who have been ignored as such for a long time!

California Film Institute (CFI) celebrates film as art and education by presenting the annual Mill Valley Film Festival and DOCLANDS Documentary Film Festival,



PAPER & GLUE

exhibiting film year-round at the non-profit CHRISTOPHER B. SMITH RAFAEL Film center, and building the next generation of filmmakers and film lovers through CFI EDUCATION. For more information about CFI and membership, please visit:

<https://www.calfilm.org/>



#GetVaccinated

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



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

(408)298-1500

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

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

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112