



هم مرگ بر جهان شما نیز بگذرد / هم رونق زمان شما نیز بگذرد  
 وین بوم محنت از پی آن تا کند خراب / بر دولت آشیان شما نیز بگذرد  
 آب اجل که هست گلوگیر خاص و عام / بر حلق و بر دهان شما نیز بگذرد  
 ای تیفتان چو نیزه برای ستم دراز / این تیزی سنان شما نیز بگذرد  
 چون داد عادلان به جهان در بقا نکرد / بیداد ظالمان شما نیز بگذرد  
 در مملکت چو غرش شیران گذشت و رفت / این عوعو سگان شما نیز بگذرد  
 زین کاروانسرای بسی کاروان گذشت / ناچار کاروان شما نیز بگذرد  
 این نوبت از کسان بشما ناکسان رسید / نوبت ز ناکسان شما نیز بگذرد  
 آبی ست ایستاده درین خانه مال و جاه / این آب ناروان شما نیز بگذرد  
 ای تو رمه سپرده به چوپان گرگ طبع / این گرگی شبان شما نیز بگذرد  
 «سیف فرغانی»



### علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

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

(408) 332-5885

### شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن  
در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

# SHAWN ANSARI PRESENTS

## شان انصاری

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

### Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller  
Portola Valley



SOLD - Represented Seller  
Saratoga



SOLD - Represented Seller  
Santa Clara



**Shawn Ansari, Realtor**

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



SOLD - Represented Buyer  
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer  
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer  
Oak Drive, Menlo Park

## (408) 529-4574

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

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

DRE: 01088988

COMPASS

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

THE LAW OFFICES OF  
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی  
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri  
Attorney at Law

## کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

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

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

Tel: (408)298-1500

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

Fax: (408)278-0488

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

675 North First Street, San Jose, CA 95112

## آنچه که غرب باید از اعتراضات در ایران بیاموزد

کریم سجادی پور - عضو ارشد بنیاد کارنگی برای صلح بین‌المللی

قتل وحشیانه مهسا امینی ۲۲ ساله توسط رژیم ایران، که بنا بر گزارش‌ها، پس از بازداشت به دلیل نشان دادن بیش از اندازه موهای خود به طرز وحشیانه ای مورد ضرب و شتم قرار گرفت، باعث اعتراضات سراسری شد، که توسط نوه‌ها بر علیه پدر بزرگ‌هایی که بیش از چهار دهه است بر کشورشان حکومت می‌کنند، هدایت می‌شوند. هنوز زود است ارزیابی کرد که آیا این اعتراضات به طوری معنادار سیاست ایران را تغییر خواهند داد، یا این که صرفاً شکاف دیگری خواهد بود در عمارت یک رژیم پوسیده، که تنها نشانه تنوع آن، سیاه یا سفید بودن ریش و عمامه مردان حاکم آن است. با این حال، از هم اکنون می‌توان یک نتیجه‌گیری کرد: قتل (مهسا) امینی، و واکنش جامعه ایران به آن، می‌باید نحوه تعامل دنیای خارج با مقامات ایرانی را به طوری همیشگی تغییر دهد. و همچنین، این جایگاهی در ارزیابی می‌باید شامل یک تجدیدنظر اساسی از سوی دولت بایدن در سیاست خود در قبال ایران باشد.

مورد (مهسا) امینی یک پدیده منفرد نیست. به گفته گروه‌های حقوق بشری، سالانه میلیون‌ها زن در ایران به خاطر «حجاب نامناسب»، توقیف و مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند و بسیاری از زنان ایرانی به دلیل امتناع از حجاب، به زندان‌های طولانی مدت دو رقی محکوم می‌شوند. این سیستم خشونت نهادینه شده ارتباط چندانی با سنت‌های مذهبی شناخته شده ایرانیان ندارد. هنجارهای اصیل فرهنگی نیازی به تحمیل شدن از طریق تهدیدهای یک دولت پلیسی ندارند. حجاب اجباری در کنار «مرگ بر آمریکا» و «مرگ بر اسرائیل» یکی از سه رکن ایدئولوژیک موجود حکومت دینی ایران است. این موضوع کمک می‌کند تا توضیح داد که چرا رژیم از اتخاذ یک موضع ملایم در مورد نحوه پوشش (زنان) به شدت بیزار است. رهبر ایران، علی خامنه‌ای، به وضوح معتقد است که سازش بر روی ارکان ایدئولوژیک نظام، از جمله حجاب، تنها فروپاشی آن را تسریع خواهد کرد. خامنه‌ای گفته است: «اگر می‌خواهیم جامعه در فساد و آشوب فرو نرود، می‌باید زنان را با حجاب نگه داریم». این محصول همان ذهنیتی است که زنان قربانی تجاوز جنسی را به دلیل پوشیدن لباس غیرمعارف سرزنش می‌کند. چنین دیدگاه‌های کهنه‌شده‌ای شایسته هیچ احترامی نیستند، چه در تگزاس باشد، چه در توکیو یا تهران.

در همان هفته‌ای که مرگ (مهسا) امینی رخ داد، لسلی استال، خبرنگار سی‌بی‌اس نیوز با ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور تندرو، مصاحبه کرد. او (رئیس) به گونه‌ای قابل پیش‌بینی در مورد هولوکاست تردیدهایی ایجاد کرد و نقش قابل اثبات خود به عنوان یک قاضی مرگ که هزاران مخالف را در تابستان ۱۹۸۸ به اعدام محکوم کرده بود، رد کرد. استال در طول مصاحبه روسری به سر داشت و اعتراف کرد: «به من گفته شد که چگونه لباس پیوشم، قبل از او ننشینم و حرف او را قطع نکنم». این شیوه‌های منسوخ

تعامل دیگر قابل قبول نیستند. قرار بود تا کریستین امان‌پور، خبرنگار سی‌ان‌ان، در نیویورک با رئیسی مصاحبه کند، اما وقتی او از پوشیدن حجاب خودداری کرد، رئیسی حاضر نشد. این پاسخی درست بود. اکنون دیگران نیز می‌باید از این رفتار پیروی کنند. تاریخ ثابت کرده است که ایران تنها زمانی سازش می‌کند که با یک جبهه متحد بین‌المللی مواجه شود. دولت‌های خارجی، خبرگزاری‌های بین‌المللی و سازمان‌های غیردولتی می‌باید از مشروعیت بخشیدن به تبعیض جنسیتی جمهوری اسلامی دست بردارند.

در حالی که تهران گهگاه در برابر فشارهای خارجی سر فرود آورده است، در طول تاریخ ۴۳ ساله خود، تنها پاسخ جمهوری اسلامی به بحران‌های داخلی، مضاعف کردن سرکوب بوده است. تنها این وحشی‌گری است که دولت را سرپا نگه داشته است. اما گسل‌های فزاینده‌ای در پایه‌های سیستم وجود دارند، آنهم در زمانی که کشور به دلیل وضعیت نامشخص (سلامتی) خامنه‌ای ۸۳ ساله، برای یک تغییر احتمالی رهبری آماده می‌شود. با وجود آنکه به نظر می‌رسد نیروهای امنیتی جمهوری اسلامی فعلاً کنترل اوضاع را در دست دارند، امروز نشانه‌های بسیار بیشتری از ضعف رژیم ایران وجود دارند، در مقایسه با دولت‌های مصر و تونس هفته‌ها قبل از سرنگونی آنها در دسامبر ۲۰۱۰. **دنباله مطلب در صفحه ۴۸**

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	طنز در مطبوعات (حسن جوادی)
صفحه ۷	میرزا آقاخان کرمانی (ایرج پارسا نژاد)
صفحه ۸	رنگ (م. استوار)
صفحه ۹	آگهی
صفحه ۱۰	کارل مارکس (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	لغو امتیاز تنباکوی ایران و انگلیس (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	آگهی
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم (میثم کریمی)
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	زندگی با طعم عشق و آرامش (مریم حجتیان)
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	پیراهن چروک کارلوس فونتنس (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	اخبار
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	نگاهی به تاریخچه همجنس گرایی (منیژه مغیثی)
صفحه ۳۳	ای. اف. تی چیست؟ (مریم سالاری)
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	نیازمندبها - فال ستارگان
صفحه ۳۶	حکایت رضا (میلاد رضایی کلاتری)
صفحه ۳۷	ماموریت پاکستان (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	آگهی
صفحه ۳۹	اخبار
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	تخم حرام (رسول پرویزی)
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تایبر)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	داستان
صفحه ۴۷	داستان - اخبار
صفحه ۴۸	دنباله مطالب
صفحه ۴۹	دنباله مطالب
صفحه ۵۰	دنباله مطالب
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	انگلیسی

### 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.

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,  
SAN JOSE, CA 95157

♦ 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.



# 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

## حادثه تلخ در گذشت مهسا امینی

حسین علی پناهی



متاسفانه اقدامات درمانی مثر ثمر واقع نشد. لازم به ذکر است، تصاویر ضبط شده دوربین های مدار بسته از لحظه ورود وی به مقر انتظامی تا انتقال توسط اورژانس به رویت خانواده وی رسیده است. توضیح اینکه بر اساس رسیدگی دقیق به عمل آمده از زمان انتقال وی به خودرو و همچنین در مکان مزبور هیچ گونه برخورد فیزیکی با ایشان انجام نشده است.

گفته می شود مهسا امینی که همراه با برادر و دختر خاله اش از سنجندج به تهران سفر کرده بود، عصر روز سه شنبه ۲۲ شهریور همراه دخترخاله اش بود که توسط مأموران گشت ارشاد و ظاهرا در مترو شهید حقانی تذکر دریافت می کند. تصاویری منتسب به این دختر کردستانی در شبکه های اجتماعی منتشر شده که ادعا می شود تنها یک ساعت قبل از دریافت تذکر حجاب گرفته شده و حجاب او کاملاً عادی و بدون مشکل تلقی می شود. در ادامه تصویری از وی در شرایطی که بی جان روی تخت بیمارستان افتاده منتشر شده و برخی مدعی هستند که از گوش وی خون جاری می شود. به نقل از اعتماد آنلاین، دایمی مهسا امینی در گفتگو با این خبرگزاری شایعات در مورد اینکه خواهرزاده وی دچار نقص مادرزادی قلبی بوده و مشکل قلبی داشته را رد کرده و گفته است که او دختری کاملاً سالم و فرزند ارشد خانواده بوده و به تازگی در دانشگاه ارومیه قبول شده بود. وی در این باره گفته است: «دروغ مطلق است. ما از مهسا پرونده پزشکی داریم و می توانیم ارائه دهیم که مهسا کاملاً سالم بوده است. اصلاً تصور بر این باشد که او بیماری داشته آیا نباید رعایت حال چنین فردی را کرد؟ این که بدتر است. آن قدر بی کفایت هستند که می افتند به جان مردم». بنا بر ادعای پلیس امنیت اخلاقی تهران، مأموران به او گفتند مساله خاصی پیش نخواهد آمد و او فقط باید در کلاس توجیهی ۴۰ دقیقه ای درباره حجاب شرکت کند. پلیس مدعی است که پس از انتقال به ساختمان وزرا، در جریان کلاس توجیهی، مهسا امینی دچار حمله قلبی شده و به کما می رود و در ادامه به بیمارستان کسری منتقل می شود.

کیارش امینی، برادر مهسا امینی، در مورد حادثه گفته است: «ما صدای جیغ و داد و فریاد از داخل وزرا شنیدیم و بسیار نگران شدیم و به اتفاق دیگر خانواده ها اعتراض کردیم که با عزیزان ما چه می کنید و داخل چه خبر است. حدود بیست دقیقه بعد از این داد فریادها و اعتراض خانواده ها یک آمبولانس داخل وزرا می رود و بعد از حدود گذشت یک ربع تا بیست دقیقه بعد از آنجا خارج می شود. ما و دیگر خانواده ها با دیدن آمبولانس بسیار نگران شدیم و بعد از پرسش های بسیار ما یکی از مأموران به خانواده ها گفت در خلال درگیری ها یکی از مأموران خودمان مصدوم شده و او را به بیمارستان اعزام کردیم. خانواده ها از توضیح مأموران قانع نشدند و بسیار نگران بودند. تا آنکه بالاخره بعد از چند دقیقه یک به یک بازداشتی ها در حال خروج از وزرا بودند، آنها پس از بیرون آمدن به خانواده ها گفتند که یکی از بازداشتی ها را با حال بسیار وخیمی سوار آمبولانس کرده و برده اند که من هم در این زمان عکس خواهرم را به آنها نشان دادم و یکی از آنها او را شناخت و تایید کرد که خواهر من همان کسی است که چنین فاجعه ای برایش رخ داده است. مأموران پاسخگوی ما نبودند تا اینکه بالاخره یکی از آنها آمد و گفت برای پیگیری حال خواهرتان به بیمارستان کسری بروید.»

توضیح مسئولان پلیس تهران در این باره چنین بوده است: «آنچه درباره خانم امینی اتفاق افتاده، درگیری و زد و خورد و توهین نبوده و آنچه اتفاق افتاده یک عارضه قلبی بوده و در مقر پلیس در کلاس توجیهی رخ داده است. او کنار دیگر خانم هایی که در جمع بودند دچار عارضه قلبی شده و سریع هم به بهداری ارجاع داده شد. فعلاً خانم امینی در حال درمان است و درباره وضعیت او حرفی نمی توان زد». در ادامه از زبان برادر مهسا امینی گفته شده است: «پس از اینکه به این بیمارستان رسیدیم متوجه شدیم خواهرم در بخش ویژه این بیمارستان در حال کما قرار دارد و پزشکان به ما گفتند او توأمان سکنه مغزی و سکنه قلبی داشته است. تا شامگاه چهارشنبه که اجازه دادند خواهرم را ببینیم او کماکان در کما بود و هوشیاری بسیار پایینی داشت و علی رغم اینکه با کمک دستگاه ضربان قلب داشت اما پزشکان به خانواده گفته اند چندان امیدی به زنده ماندن ایشان نیست.»

مهسا روی تخت بیمارستان کسری در حالی که چند روز از به کما رفتن او می گذشت، از دنیا رفت.

فضای مجازی و اخبار پر شده از بحث دختری به نام مهسا امینی یا ژینا امینی که در جریان دستگیری توسط گشت ارشاد دچار مشکل شده و به بیمارستان منتقل شد و در نهایت درگذشت، در شرایطی که پلیس علت به کما رفتن مهسا امینی را سکنه در هنگام آموزش و ارشاد اعلام کرده بود، شبکه های فارسی زبان خارج از کشور و برخی از کاربران در شبکه های مجازی و حتی روزنامه های میرو و سان بریتانیا نیز علت مرگ او را رفتن به کما و ضربه مغزی به خاطر ضرب و شتم وی توسط گشت ارشاد اعلام کرده اند هر چند گشت ارشاد قویاً این ادعا را رد کرده است.

دلیل فوت مهسا امینی هر چه که باشد، چیزی که نمی توان آن را نفی کرد، مرگ تراژیک دختری ۲۲ ساله است که برخی او را اهل سقز و برخی اهل سنجندج عنوان کرده و از قول نزدیکان وی از جمله برادر و دایمی اش صحبت هایی را مطرح کرده اند. در حالی که مرگ مهسا امینی در بیمارستان کسری تایید شده است، واکنش ها به ماجرای وی همچنان ادامه دارد. به گزارش اعتماد آنلاین، دایمی مهسا امینی مرگ وی را تایید کرده و گفته است که پدر و مادر مهسا شکایت کرده و پیگیر شناسایی علت مرگ دخترشان و عاملان آن هستند.

مرکز اطلاع رسانی فرماندهی انتظامی تهران بزرگ در بیانیه ای در مورد مرگ مهسا امینی گفته است: «در اجرای دستور فرمانده کل انتظامی کشور مبنی بر رسیدگی دقیق به این موضوع به فرماندهی انتظامی تهران بزرگ، در همان ساعات اولیه حادثه فوق، بلافاصله رسیدگی به آن بدون هیچ گونه ملاحظه ای در دستور کار این فرماندهی قرار گرفت. براساس نتایج به دست آمده و بازبینی دوربین های مداربسته نامبرده روز سه شنبه مورخ ۲۲ شهریور ماه جاری به همراه تعدادی از افراد بدلیل پوشش نامناسب توسط مأموران پلیس امنیت اخلاقی تهران بزرگ و به منظور اخذ تعهد و توجیه به یکی از مقرهای پلیس هدایت شدند که وی در جمع سایر مراجع کنندگان در سالن اجتماعات به طور ناگهانی بیهوش شده و بلافاصله با همکاری پلیس و اورژانس به نزدیک ترین بیمارستان جهت مداوا منتقل می شود که



### شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



Shiva Moozoun

Attorney at Law

♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE

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

برای اشخاص و شرکت ها ♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

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

♦ IRS, BOE, FTB disputes ♦ Business, Corporation, Nonprofit

Formation ♦ Tax preparation for individuals and small businesses,

Trusts, Estates, Nonprofit ♦ Will, Trust, Estate Planning, Probate

♦ Draft/ Review/Renew legal contracts ♦ Immigration Services

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

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

به چیری تکیه نمی کرد و به همین جهت بود که در اعمال افتخار آمیز و در جنگ های مهم پیروزی به سود وی می انجامید. این از خصوصیات خوب او بود و از همین روایت که شایسته آن بوده است که یکی از نویسندگان ما او را فرین اسکندر دانسته است. این همه صفات درخشان می توانست اصل و نسب وی را از خاطرها برود و انسان شاید از فرط تحسین او، عادت می کرد که غاصب بودن او را ببخشاید. خست شرم آور او و ستم های ناشنیده اش که ملت را به ستوه آورد و موجب هلاک وی گردید و همچنین بی رحمی و دهشتی که در این خوی ستمگر و وحشی وجود داشت، اشک های بسیار از چشمان مردم جاری ساخت و خون های بسیار در ایران فرو ریخت. وی هم مورد تحسین و هم مورد وحشت و نفرت بود. مشکل است که بگوئیم مذهب وی چه بود. بسیاری از کسانی که فکر می کردند او را بهتر از همه می شناسند مدعی هستند که او مذهبی نداشت. او گاهی اوقات آشکارا می گفت که وی خویشان را به اندازه حضرت محمد و حضرت علی ارج و قدر می گذارد و بزرگی آنان برای این است که جنگجویان خوبی بودند و روی هم رفته وی خیال می کرد به همان افتخاری رسیده است که آنها به وسیله سلاح جنگی به دست آورده بودند. من هیچگاه نشنیده ام که وی چگونه با پدرش رفتار کرد. او خیلی زود پدرش را ترک کرد. شاید وی را در همان اوقات نخستین جنگ هایش از دست داد. اما مادرش را با محبت زیاد دوست می داشت و در مرگ او گریست و رنج او صمیمانه بنظر می رسید و برای اینکه یادگاری ابدی از دل بستگی و تاسف خود برای آیندگان باقی گذارد، پس از بازگشت از هند دستور داد تا مسجد زیبایی بر روی گور او بسازند.

**بعدالختم:** پدر مقدس، من در شرح حوادث عمده زندگی نادرشاه معروف، مواردی را فراموش کرده ام که بنویسم و آنچه که اکنون می نویسم به شما تصویری کامل از سختی خوی وی و گنجینه بزرگی که گرد آورده بود، خواهد داد. هنگامی که وی از نیروی دریایی اروپایی سخنانی شنید، فوراً برای داشتن یک بحریه در اقیانوس و یکی دیگر در دریای قزوین، طرح ریزی کرد. چند کشتی از انگلیسی ها خرید و خواست که کشتی های دیگری در بندرعباس بسازند و چون در این ناحیه چوب یافت نمی شود، دستور دارد تا در ایالت دیگری درختان را قطع کنند و رعایای او ملزم شدند که این چوب های بزرگ و سنگین را به خرج خود در مسافتی در حدود سیصد فرسنگ راه، از میان بیابان های وحشتناک حمل کنند. این اقدام بیهوده موجب مرگ هزاران نفر شد. وی در دریای قزوین بیشتر موفق شد و چند کشتی بر آب انداخت و هنگامی که درگذشت. کار ساخت سه کشتی دیگر را آغاز کرده بودند.



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

(بخش پنجاه و نهم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

**خصوصیات اخلاقی نادر شاه:** وی دست پرورده بخت خویش بود و مقام والای خود را به کسی جز به خویشتن مدیون نبود و با وجود پستی تبارش، گوئی برای نشستن بر تخت سلطنت زاده شده است. طبیعت تمام صفات بزرگی را که قهرمانان را پدید می آورند به او بخشیده بود و حتی برخی از صفاتی را که شاهان بزرگ را پدید می آورند به او داده بود. به زحمت می توان در تاریخ، پادشاهی یافت که دارای نبوغی چنان بزرگ، روحی چنان نافذ و جرأتی چنان بی پروا باشد. طرح هایش بزرگ بود و وسیله رسیدن به آنها را خوب بر می گزید و پیش از اینکه به عمل اقدام کند، راه اجرای آنها را آماده کرده بود. نگاهش بر تمام ایالات کشورش گسترده بود. هیچ چیز برای وی ناشناخته نبود و هیچ چیز را فراموش نمی کرد. کار هیچ گاه او را از پای در نمی آورد و از خطر نمی هراسید. حتی موانع و مشکلات نیز سبب سامان یافتن طرح های او می شدند. هیچگاه خانه معینی نداشت. دربار در اردوی وی بود. کاخ او را یک خیمه تشکیل می داد. تخت او در میان سلاح ها قرار داشت. عزیزترین کسانی که مورد اطمینان وی بودند، دلیرترین جنگجویان او بودند. سرماهای سخت زمستان و گرماهای طاقت فرسای تابستان و برف و باران و گرسنگی و تشنگی، کار و خطر همواره دلیری او را بر می انگیزتند و هیچگاه به استحکام و قدرت او خللی وارد نمی کردند. اغلب دیده می شد که به سرعت از مرزی به مرز دیگر می رفت. در زمانی که تصور می شد که در یکی از ایالات مشغول است، در دورترین ایالت دیگر فتحتی نصیبش می شد. در جنگ ها بی باک بود و دارای شجاعتی بود تا حد بی پروایی. تا موقعی که عملیات ادامه داشت وی همواره در میان شدت خطر در راس سربازان دلیر خود بود و هنگامی که می بایستی عقب نشینی کند در پس جنگجویان بود. در میدان نبرد اگر اولین یا آخرین نفر بود، از هیچ وسیله ای که احتیاط به او تلقین می کرد، غفلت نمی نمود ولی از دست آویزها و چاره هایی که فراهم می شد، نفرت داشت. وی جز به دلیری و بخت خوش

## دکتر فتنه هوشداران

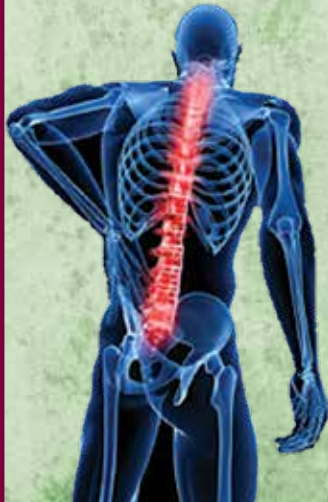
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی،  
صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

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

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.



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

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

(408)244-7677

2797 Park Ave., Suite #103  
Santa Clara, CA 95050

## طنز در مطبوعات

بخش اول

دکتر حسن جوادی



چاپ کتاب و انتشار روزنامه، هفته نامه، ماهنامه و سایر انتشارات عمومی، تجربه ای کاملاً نو در عالم ادب ایران بود. نویسندگان و شاعران که در گذشته ها اغلب طفیل بارگاه امرا و سلاطین به شمار می رفتند، اکنون می توانستند اتکاء به نفس و آزادی عمل داشته باشند و اجباری به مدیحه سرایی و جبهه سایی نبود. یکی از جالب ترین دستاوردهای این پدیده، تغییر جهتی بود که در رابطه بین شعرا و نویسندگان از یک طرف و ممدوحان و حامیان آنها از سوی دیگر به وجود آمد. حمایت طبقه مرفه الحال و هیأت حاکمه از سوی دیگر جای خود را به پشتیبانی طبقات عادی و اکثریت مردم از آنها داد. در دوران انقلاب مشروطیت، هنگامی که تلاش برای آزادی به اوج خود رسیده بود، نویسندگان یا شاعر نوعی مسئولیت اجتماعی احساس می کرد و خود را مکلف به بیدار ساختن اذهان مردم می دانست: دیگر او کسی نبود که در وصفش میرزا حبیب اصفهانی در ترجمه کتاب حاجی بابای اصفهانی به سخره می گوید: «شاعر یعنی هیچ، آدمی بی خانه و لانه و هزار خانه، یاهه سرا و نره گدا، خانه به دوش و دروغ فروش، لوس و بی مزه، چاپلوس و تمام غمزه که همه را می فریبد و همه کس مرگش را از خدا می طلبد.» (۱)

این تصویر چقدر با خصوصیات کسانی چون عشقی، بهار، عارف، اشرف گیلانی، طاهرزاده صابر، لاهوتی، فرخی یزدی و بسیاری دیگر فرد دارد! شعر رسالتی ملی پیدا کرده بود. گاهی نیز شاعر جان خود را در این راه از دست می داد. نوع جدیدی از شاعران و نویسندگان پیدا شده بودند که کار ادبی خود را از روزنامه ها شروع می کردند تا اعتبار و اهمیتی برای خود کسب کنند. زبان شعر و نثر از قیود بی حاصل و لغافی بی ثمر سابق رسته بود و به زبان مردم نزدیک تر شده بود و در ضمن تنوع قابل توجهی در نحوه بیان، خواه به نظم و خواه به نثر، به وجود آمده بود. در دوره مشروطیت که آزادی بیان نسبتاً زیادی وجود داشت، طنز نویسی رواج فوق العاده ای پیدا کرده بود. زیرا اولاً عده ای که منافع خود را در خطر می دیدند از ایذا و اذیت حق گویان ابایی نداشتند و بسیاری از شاعران و نویسندگان ترجیح می دادند انتقادات خود را در لباس طنز بیان کنند، در ثانی نیش قلم طنز از هر حربه ای بُرنده تر بود. ادوارد براون (۲) در مطبوعات و شعر جدید ایران فهرستی از ۳۷۱ نشریه می دهد که تا حدود سال ۱۹۱۲ انتشار یافته بودند. از این عده شش نشریه به ترکی آذری، شش تا به ارمنی، چهار نشریه به زبان آسوری، یکی به فرانسه و یکی به چهار زبان فارسی، عربی، ترکی و فرانسه و بقیه به فارسی انتشار یافته اند. از آغاز تاریخ مطبوعات فارسی که در حدود ۱۸۳۸ (۱۲۵۳ ق.) شروع شد، تا اوایل قرن بیستم جمعاً ۳۹ روزنامه و نشریه در ایران و خارج از کشور منتشر شدند. پیدایش ۳۳۲ نشریه در فاصله سال های ۱۹۰۰ تا ۱۹۱۲ (۱۳۱۷-۱۳۳۰ ق.) نشان دهنده نقش عمده مطبوعات در بیداری اذهان در دوران انقلاب مشروطیت است.

پیش از اعطاء فرمان مشروطیت، گذشته از هفت روزنامه (اختر-قانون-حکمت-ثریا-پرورش-حبل المتین و ارشاد) که در خارج نشر می یافتند و می توانستند صریحاً از وضع سیاسی و اجتماعی ایران انتقاد کنند، بقیه نشریات با وجود داشتن عنوان «روزنامه ملتی» در واقع دولتی بودند، و امکان آزادی بیان برایشان وجود نداشت. یحیی آربین پور در بحثی که درباره سانسور مطبوعات پیش از مشروطیت می کند، سطور زیر را از کتاب المآثر والآثار اعتمادالسلطنه (باب هشتم، ص ۱۱۷) نقل می کند: «چون بعضی از مطبوعات بعضی از ممالک که مشتمل بر طعن طریقی و یا قده فریقی و یا هجاء شخص و یا هزل فاحش بود، به لحاظ مبارک این پادشاه قدس اکتناه [یعنی ناصرالدین شاه] می رسید، از انتشار آنها همواره آثار کراهت بر جبین همایون هویدا بود تا وقتی که رساله هجو سلاله شیخ هاشم شیرازی، مطبوعه بمبئی، را به تهران آوردند. نسخه ای به حضور مظهر ظهور بردند. از مشاهده آن اشعار ناسزاوار در حق آن دانشوران بزرگوار، نعوذ بالله من غضب الله، شعله خشم شاهنشاهی زبانه زدن گرفت و در وقت به تحجیر و اعدام تمام آن نسخ فرمان رفت. بنده نگارنده [یعنی اعتمادالسلطنه] حاضر درگاه بود، معروض نمود که در دولت های اروپیه سد راه این عیب را از ممالک خویش دایره تفتیش ایجاد کرده اند و اسم آن «سانسور» است و چون شرطی از شرایط و شئون آن براندم، بر خاطر مبارک بسی پسندیده آمد و فرمان رفت تا هم در تحت نظر این خانه زاد در حدود ایران سانسور ایجاد شود و از آن وقت باز راه

این عیب بسته است و رشته این تجارت گسسته.» (۳) در زمان ناصرالدین شاه تمام روزنامه ها دولتی بودند و جز معدودی که در خارج منتشر می شدند، کسی نمی توانست مطلبی در انتقاد از دولت بنویسد. در روزگار مظفرالدین شاه «روزنامه های آزاد» نیز انتشار یافتند. «روزنامه آزاد» به این معنی نبود که نویسنده هرچه می خواست می توانست بنویسد، بلکه اجازه انتشار روزنامه به اشخاص غیردولتی داده می شد و آنها پس از رسانیدن محتویات روزنامه به نظر وزیر انطباعات آن را چاپ می کردند. چون در داخل و خارج تعداد روزنامه ها زیاد شد و مخصوصاً به علت انتقادات شدید حبل المتین کلکته و پرورش قاهره از وضع حکومت و سعی آنها در بیدار ساختن اذهان، در زمان صدارت میرزا علی اصغر خان اتابک اعظم دستوری درباره منع ورود روزنامه های منتشره به زبان فارسی در خارج صادر شد و در آن علت ممنوع شدن آنها چنین توجیه شده است: «روزنامه ای که خارج از مملکتی و دور از مرکز دولتی نگار یابد روزنامه آن مملکت خوانده نمی شود، چرا که مرآت حقایق احوال و اعمال آن دولت نیست و به جهت و علل عدیده بری از شواہب کذب و خلاف و اشتباه نتواند بود، بناء علی ذلک، نشر این گونه روزنامه در داخله مملکت و حوزه یک دولت به جای انتاج سود و فایده متضمن انواع مفاسد و مضرت است.» در خاتمه جناب اتابک اعظم به زعم خود خواسته است حسن ظن به خرج دهد و پیشنهاد کرده است: «اما اگر روزنامه نگاران فارسی زبان به داخله بیایند، به ترتیباتی که در تمام دول سایره مرعی و معمول است، به آنها اجازه طبع روزنامه در ایران داده خواهد شد.» (۴) در نتیجه اینگونه سختگیری ها و محدودیت ها بود که پس از اعلان مشروطیت، مطبوعات شکوفایی چشمگیری پیدا کرد و با وجود نبود وسایل کافی برای چاپ، تعداد نشریات به نحو تعجب آوری رو به افزونی گذاشت. البته باید متذکر شد که اغلب روزنامه های اولیه با وجود خیرخواهی و وطنپرستی، به علت عدم آشنایی به وضع دنیا و نداشتن سابقه روزنامه نگاری، ایدئولوژی روشن و معینی نداشتند و به طور کلی همه از وضع ناسامان اجتماعی و از ظلم و ستم پادشاهان و اطرافیان آنها انتقاد می کردند و پیشرفت ملل دیگر را می ستودند.

ولی دیری نگذشت که هم از لحاظ سبک نگار و هم از لحاظ مطلب تغییرات عمده ای پیدا شد. از آنجا که شعر در فرهنگ ایرانی نقش مهمی دارد، اشعار مطبوعاتی اهمیت به سزایی پیدا کرد و بسیاری از شعرای عمده این دوره زندگی ادبی خود را با نویسندگی در مطبوعات آغاز کردند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱



## 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  
♦Ankle Arthroscopy ♦Pediatric Foot  
♦Skin & Nail Conditions ♦Flat Feet ♦Orthotics

**Dr. Faranak Pourhasemi, 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



نیست. و اگر بالفرض کسی خواسته وقایع را به طور ساده بنگارد به کلی از محاکمات و دلایل خالی است و نام آن را تاریخ احوال عمومی یک ملت نمی توان گذاشت. چرا که تنها به ترجمه احوال خصوصی سلاطین و امور شخصیه ایشان اکتفا جسته اند، آن هم از کثرت مداهنه و ریشخند و فرط چاپلوسی و تملق. وقتی که پنجاه ورق از تواریخ آنان را کسی می خواند نمی داند در احوال کدام پادشاه نوشته شده است، زیرا که جزء جناب جهانبانی و حضرت کشورستانی و خاقان صاحب قران و سلطان عظم الشان و شاهنشاه جم جاء ملایک سپاه و ملک الملوک عجم و شهریار جهانگیر و اعلیحضرت اقدس شهریار همایونی عنوانی ندارد. اغلب چنان اتفاق می افتد که آن خاقان گیتی ستان از فرط سفاهت و سستی نیمه ملک خود را به باد داده باشد و آن پادشاه ملایک سپاه و ذات اقدس همایون ظل الله از کثرت فسق و فجور و فحشا ابلیس رجیم هم از دستگاه او عار و استنکاف ورزد. ولی چاپلوسان منفور سر افتخار این یک را به سپهر برین رسانیده و فرشته کروی را جاروب کش آستان آن دیگری قرار داده.

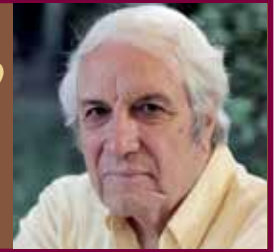
گر حکیمی بسزا پرسد از او کی نادان / کیست آن کس که برو بسته ای آن عنوان را جوابی ندارند. و بدیهی است که این مسلک مداحی و خوشامدگویی است نه مورخی و حقیقت جویی، به طوری که گویا آن مداح نیز ازین قصیده سرایی ها غرضی جز فریب و ریشخند نداشته. (۴) و در جایی دیگر از این مقدمه یک بار دیگر چنین به انتقاد از تملق گویی ادیبان مورخ می پردازد: «مدح و ذم آنقدر گرانها و عزیز است که در بازار مزایده جهان آن را به بهای اندک و ثمن بخس نباید فروخت، زیرا که انسان تحمل هر گونه رنج و زحمت نموده حتی فداکردن نفس را نیز بر خود هموار می سازد به امید یک نام نیک و ذکر جمیل. همچنین چشم از جمیع لذایذ و اطائب عیش می پوشد از بیم یک بیچاره و بدنامی و سرزنش. وقتی که بنا بشود در ملتی هر جاهل را بوذرمهر و هر ظالم را نوشیروان و هر روسپی را مریم و هر جبان را رستم و هر فاسق فاجر را ادهم بگویند دیگر هر گونه فضایل و کمالات بشریه آن ملت را وداع خواهد گفت و کسی ابد از پی علم و عدل و پاکدامنی و شجاعت و پرهیزکاری نخواهد آمد.» (۵)

نامه سخنوران (آیین سخنوری): کتابی است در تاریخ ادبیات فارسی که میرزا آقاخان در زمان اقامت در استانبول در ۱۳۰۷ آن را تألیف کرده است. نوشته اند: «تألیف نامه سخنوران را، که مثل مجمع الفصحاتذکره شعرا بود، از روی کتاب های موجود در کتابخانه استانبول تألیف کرد و از این کتاب چند جزوی هست، اما ناقص بود که وی را نفی کردند.» (۶)

## میرزا آقاخان کرمانی

بخش چهارم

دکتر ایرج یارسی نژاد



آیینه سکندری (تاریخ ایران باستان): این کتاب را نیز میرزا آقاخان در ۱۳۰۹ در موضوع تاریخ ایران از آغاز تا زوال سلسله ساسانیان و پیدایش اسلام نوشته است. اما از آنجا که در آن به شیوه نویسندگی مورخان ایرانی اشاراتی دارد، در نقد ادبی هم قابل ملاحظه است.

آیینه سکندری را «اولین تاریخ جدید علمی ایران باستان» خوانده اند «به قلم یک مورخ ایرانی که مبتنی بر مطالعات خود و تحقیقات دانشمندان اروپا نگاشته شده.» (۱) از سوی دیگر، محمدتقی بهار در مقام محقق ادبی معتقد است که این کتاب «به واسطه تحقیقات بی اساسی که در علم فقه اللغه کرده است از اعتبار افتاده است.» (۲) نظر بهار در بی اعتباری تحقیقات میرزا آقاخان در فقه اللغه درست است. نظریات میرزا آقاخان در این زمینه بر مبنای دانش زبانشناسی تاریخی جدید نیست، اما این تحقیقات جزء ناچیزی از محتوی آیینه سکندری را تشکیل می دهد و به خاطر چند نظر نامعتبر در مورد ریشه چند لغت البته نمی توان کل ارزش آن کتاب را در تحقیقات تاریخی به سبک جدید انکار کرد.

میرزا آقاخان در مقدمه آیینه سکندری، آنجا که از سبک نثر مورخان انتقاد می کند و بر لحن تملق آمیز آنان می تازد، در واقع به نقد ادبی دست می زند که یادآور نقد میرزا فتح علی آخوندزاده بر تاریخ روضه الصفاى رضا قلی خان هدایت است: «همه کس به خوبی می داند که تاکنون تاریخ صحیح اصیلی که احوال قومی را به درستی بیان کند و آداب و اخلاق و اوضاع گذشتگان را در نظر انسان مجسم سازد و اسباب ترقی و تنزل اقوام را در اعصار مختلفه بیان نماید در مشرق، خاصه در ایران، دیده و نوشته نشده، بلکه تمام کتب ایشان پر است از اغراقات بی فایده و مبالغات بی مزه و تملقات بی جا و اظهار فضیلت های بی معنی که ابداً نتیجه تاریخی بر آنها مترتب

FAMOUS  
KABOB

## رستوران فیمس کباب

رستوران فیمس کباب با تغییرات داخلی و دکوراسیون جدید و با غذاهای بسیار خوشمزه، با طعم و عطر منحصر بفرد ایرانی در محیطی متفاوت، آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست  
غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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

## رنگ

م. استوار - (بخش آخر)

قرمز می شود. رنگ های گرم تأثیری چون جریان مواد مذاب از دهانه آتش دارد، مهاجم و توجه برانگیز، رنگ گرم خودنما است و احساسات را برمی انگیزد. وجود رنگ گرم در محل کار آهنگ حرکت را سریعتر می کند. ترکیب رنگ های گرم در کنار هم جسور، غنی و زنده جلوه می کند. طیف سبز تا بنفش که شامل آبی و سایه های خاکستری است، رنگ های سرد را شامل می شوند. این رنگ ها همان تأثیر سرما زایی را دارند که نگاه کردن به تصویر آلاسکا، در بیننده به وجود می آورد. این رنگ ها نقطه مقابل اثر رنگ های گرم است. رنگ های گرم فعالیت متابولیسم بدن را کند می کند و در بیمارستان ها برای آرامش بیماران روانی به کار می رود. رنگ های سرد، بیزاری، بیهودگی و دل گیری را بیان می کند. در عین حال بازتاب رنگ های سرد همیشه منفی نیست، مجموعه ای از رنگ های سبز و آبی گاه احساس پاکیزه و جذاب فرو رفتن در یک آبگیر خنک کوهستانی را تداعی می کند. هنگامی که چشم، رنگ زرد درخشنده ای را می بیند، پیام به مغز رسیده و مغز آن را ترجمه می کند، سپس گرمای حاصل از نور خورشید تداعی شده و حس گرمی منتقل می شود. این مسئله با دیدن رنگ آبی، به صورت برعکس اتفاق می افتد. پیرامون این موضوع آزمایشات علمی بر روی دو گروه از افراد در یک ردیف سنی و در دو اتاق مجزا ولی با شرایط یکسان و با طرح رنگ های متفاوت انجام پذیرفته است به این ترتیب که دانشمندان در یکی از اتاق ها تنها از رنگ های سرد و در دیگری از رنگ های گرم استفاده کرده اند. دمای هر اتاق در ابتدا یکسان بوده و به مرور کاهش یافته است. نتایج، این گونه نشان داد، افرادی که در اتاقی با رنگ های گرم حضور داشتند، در دمای ۱۱ درجه سانتیگراد احساس سرما کردند در حالی که افرادی که در اتاقی با رنگ های سرد بودند، در دمای ۱۵ درجه سانتیگراد از سرمای موجود شاک می شدند. این مسئله دلیل خوبی برای وجود انرژی در هر رنگ و تأثیرات آن در حس دمای محیط است. براین اساس و با توجه به خاصیت سردی و گرمی رنگ، در هر آب و هوایی می توان کمبود حس دمای موجود را با رنگ جبران نمود. به عنوان مثال برای انتخاب طرح رنگ اداری، صنعتی و مسکونی در منطقه ای با آب و هوایی سرد و زمستان های طولانی، استفاده از رنگ های گرم هم آرامش و آسایش فضا را افزایش می دهد و هم حس گرما را در محیط به وجود می آورد، حال آنکه در مناطقی با آب و هوای گرم، استفاده از رنگ های خنثی، ملایم و سرد بسیار مناسب است.

**رنگ های گرم و رنگ های سرد:** رنگ ها در چرخه رنگ به آسانی به دو دسته رنگ های گرم و سرد تقسیم می شوند. قرمز، نارنجی، زرد و ترکیبات دو به دو آنها و حاضر در دایره رنگ القاء کننده گرما، و سبز، آبی، بنفش و ترکیبات دو به دو آنها حاضر در دایره رنگ، به عنوان رنگ های سرد می باشند. رنگ های گرم و سرد دارای ویژگی هایی هستند که با آشنایی و شناخت آنها، دامنه کاربرد این نوع رنگها مشخص تر می گردد. پاره ای از این ویژگی ها عبارتند از: درجه حرارت رنگ ها تا حدودی به وجود رنگ ها در دنیای واقعی بستگی دارد. قرمز و نارنجی رنگ هایی هستند که در آتش هستند. زرد رنگی است که در نور خورشید وجود دارد، آبی رنگی است که در آسمان، در آب و یخ موجود است. در یک منظره تابستانی رنگ های گرم قرمز، زرد و نارنجی وجود دارند، در یک منظره زمستانی و برفی رنگ های سرد آبی و بنفش حضور دارند. دو دسته رنگ های گرم و سرد از جهت تأثیری که بر بیننده دارد، کاملاً متفاوت اند ولی بی تردید استفاده از آنها به روحیه شما یا فضایی که می خواهید فراهم آورید، بستگی دارد. در کل این نکته را باید به یاد داشت که رنگ های گرم، مثل رنگ قرمز، به گونه ای خود را به بیننده نزدیک می کنند، گویی به سمت ما در حرکت اند. درست بر خلاف آن رنگ های سرد مثل رنگ آبی، فاصله و دوری را نمودار می شوند. به همین دلیل به رنگ های گرم، رنگ های پیشرو نیز می گویند زیرا چشم را به طرف خود جلب کرده و نقشی برجسته در یک تصویر القاء می کنند در حالیکه رنگ های سرد رنگ های «دور شونده» هستند که تضاد مسافت را القاء می کنند و نشان می دهند. در نتیجه، رنگ های گرم برای فضاهای بسته و کوچک مناسب نیستند و این نوع رنگ ها فضاها را کوچکتر نشان می دهند، اما رنگ های سرد محیط را بزرگتر نشان می دهد. به کار بردن رنگ های گرم و سرد در کنار هم جازه زیادی ایجاد می کند، به طور مثال، گذاشتن یک گلدان نارنجی در زمینه یک دیوار آبی روشن سبب تشدید و نمایان شدن هر دو رنگ می شود. گذاشتن یک عنصر تزئینی آبی در مقابل دیوار قرمز نیز باعث آرام شدن شدت رنگ مابه

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



مشکل گشای شهر شما

Immigration & Translation Services

شرکت ساعی

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



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

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

(408)554-1318

(408)554-1319

saeicompany@hotmail.com ♦ www.saeicompany.com

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

# 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

پروستان اعلام کرده بودند. مارکس همیشه از این که پدر و مادر و اجدادش یهودی بوده اند احساس شرمساری می کرده است. مارکس هشت برادر و خواهر داشت و خودش بچه سوم بود. برخی از نویسندگان سرگذشت مارکس می گویند که وی از همان دوران کودکی رفتاری برتری جویانه داشته و می کوشیده تا برتری خود را بر دیگران به ویژه بر برادران و خواهران نشان دهد. مارکس با هیچ کدام از آنان رابطه نزدیکی نداشته است. برخی می گویند مارکس علاقه به فلسفه و تاریخ را از پدرش به ارث برد. زیرا پدر به خواندن کتاب های فلسفی و تاریخی علاقمند بود و با جنبش روشنفکران در فرانسه آشنایی داشت. پدرش معتقد بود دولت های ضعیف و پراکنده آلمان باید با یکدیگر متحد شوند تا آلمان نیرومند و یک پارچه ای پدید آید. وی هوادار اصلاحات بزرگ اجتماعی و واگذاری آزادی های فردی و گروهی به مردم بوده است.

مارکس در دوران تحصیل در دبستان و در دبیرستان دانش آموزی معمولی و متوسط به شمار می رفت و معلمانش توانایی یا استعداد ویژه ای در او ندیدند و کسی برایش آینده ای جالب پیش بینی نکرد. در نخستین سال های دانشجویی بیشتر به خوش گذرانی و مشروب نوشی پرداخت. حتی یک بار به خاطر بدمستی زندانی شد. در جوانی و در نخستین سال های درس خواندن در دانشگاه به خوش گذرانی و تفریح علاقه فراوان نشان می دهد. نه تنها پول های پدر را بر باد داد بلکه به شدت مقروض هم می شود. مرتب از پدر پول می خواهد تا آن که پدرش به ستوه می آید و او را به دانشگاه برلن، که به سخت گیری و انضباط شهرت دارد، می فرستد. مارکس در بیشتر دوران زندگی شغل ثابت و درآمد مرتب و قابل پیش بینی نداشته و از این جهت خود و خانواده اش رنج بی شمار دیدند. با این که از یکی از بهترین دانشگاه های آلمان درجه مشهور دکتر را گرفته بود اما در دانشگاه های آلمان برای استادی انقلابی جایی و کاری نبود. جالب این جاست که در یکی از انشاءهای دوران دبیرستانی مارکس چنین نوشته بود: «در آن زمان که در دانشگاه درس می خواند در پاسخ پدر که پرسیده است برای آینده خود چه شغلی در نظر گرفته می نویسد خیال دارد «شاعر» شود. پدر به شدت از کوره به در می رود و به او می نویسد «فکر نان کن» و از او می خواهد که دست کم به دنبال نویسندگی برود. زیرا شاعری نه شغل است و نه نان و آبی دارد. مارکس بعدها تخفیف می دهد و می گوید شغل «نمایشنامه نویسی» را برای خود در نظر گرفته است.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۲

## کارل مارکس

بخش اول

دکتر احمد ایرانی



«کارل مارکس» بدون تردید پرآوازه ترین اندیشمند و فیلسوف سراسر تاریخ است. فلسفه این متفکر که «مارکسیسم» نامیده می شود در جهان معاصر مشهورترین و گسترده ترین فلسفه دنیای امروز به شمار می رود. از هر چهار نفر جمعیت روی کره زمین یک نفر در کشوری زندگی می کند که دولت آن خود را «مارکسیست» می نامید. مجموعه مقاله ها و کتاب هایی که درباره شخص مارکس و مارکسیسم به ویژه در کشورهای کمونیستی نوشته شده شاید به تنهایی درباره آنچه که در مورد تمام فیلسوفان سراسر تاریخ نوشته شده بیشتر باشد. در این نوشته کوتاه کوشش می شود تا با روش چکیده نویسی درباره «شخص مارکس» آگاهی هایی به خوانندگان علاقمند داده شود.

زنان و مردان بزرگ تاریخ از بسیاری جهت ها آدم هایی بوده اند مانند شما و من. بزرگان تاریخ تمدن نیز مانند شما و من «محصول» یا ارمغان دوران خود، خانواده نخستین محیط زندگی، محیط تحصیل، بستگان و دوستان و اوضاع و احوال اجتماعی بوده اند. برای پی بردن به اندیشه ها، نظرها و شخصیت بزرگان تاریخ بررسی افکار آنان به تنهایی کافی نیست و حتی امکان دارد گمراه کننده نیز باشد. برای شناسایی بهتر نویسندگان، فیلسوفان، شاعران و اندیشمندان باید آگاهی هایی درباره سرگذشت زندگی خصوصی، اوضاع و احوال دوران زندگی آنان و به ویژه چگونگی شکل گرفتن شخصیت و اندیشه هایشان به دست آورد. زیرا نظرها و اندیشه های بزرگان تاریخ در واقع بازتابی از شرایط دوران زندگی آنان است. با پی بردن به ویژگی های فردی در یک اندیشمند و تجربه های دوران زندگی او بهتر می توان به چگونگی اندیشه ها و ریشه افکارش پی برد.

**خانواده مارکس:** نزدیک به ۱۷۶ سال پیش مارکس در شهر کوچکی در آلمان که بیشتر ساکنانش به شدت تهی دست و فقیر بودند به دنیا آمد. پدرش وکیل دادگستری و در کارش موفق و مادرش از خانواده ای ثروتمند بود. پدر و مادر که در اصل یهودی بودند برای استفاده از مزایای قانونی «مسیحی بودن» خود را



Dr. Morteza Farr, DO

# دکتر مرتضی فر

متخصص و جراح ارتوپدی

Orthopedic Surgery Specialist

با بیش از ۲۰ سال تجربه

جراحی تعویض مفصل و ستون فقرات

مطب ها مجهز به جدیدترین دستگاه ها و تکنیک پزشکی

(209) 456-5516

1144 Norman Dr # 104  
Manteca, CA 95336

اکثر بیمه های درمانی و  
مدیکر پذیرفته می شود

(408) 258-6565

125 N. Jackson Ave. #205  
San Jose, CA 95116

# 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

داد. به هر حال این قرارداد پانزده ماده ای بیش از آنکه به نفع مردم ایران باشد طبق معمول به سود شرکت انگلیسی و شخص تالبوت بود. پروفیسور ادوارد براون در تاریخ انقلاب ایران، و هم ناظم الاسلام کرمانی صاحب کتاب «تاریخ بیداری ایرانیان» اشاره کرده اند که این قرارداد زمانی که ناصرالدین شاه در لندن بوده تنظیم شده و طرفین در آنجا به توافق رسیده اند فقط بخاطر حفظ ظاهر به بازگشت شاه به ایران واگذار می شود. ناظم الاسلام کرمانی می نویسد که چون کمپانی «رژری» این امتیاز را گرفت عمال انگلیسی آن در ایران شروع به اعمال نفوذ کردند. به مردم در این مورد سختی هایی وارد کردند و برای این سخت گیری ها، گماشتگانی به اطراف فرستادند و اداره خود را دایر نمودند. چون بزرگان ایران از سیاسیون و علماء و مردم معایب این کار را دیدند، عدم رضایت خود را از این قرارداد به صورت های مختلف نشان دادند و می گفتند یک روز دخانیات انحصاری می شود، روز دیگر نمک و هیزم و آب و ذغال و حکومت وقت بابت آنها پولی از بیگانگان دریافت می کند و این پول نه تنها صرف آبادی و عمران مملکت نخواهد شد بلکه صرف تفاوت و ازدیاد حقوق فلان شاهزاده یا کمک زندگی فلان آقا زاده، یا خرج مسافرت فرنگ یا نیاز خانم قشنگ می شود، در این صورت مملکت متضرر می شود و ملت خسران دیده و منافع اصلی نصیب ممالک خارجی می شود. ملت تنها و بی کس ایران به دنبال راه چاره ای نمایندگانی برگزید که به خدمت «حاج میرزا حسن مجتهد آشتیانی» برسد و معایب این قرارداد و نتایج پرضرر آن را به ایشان عرضه کنند. میرزا حسن پس از وقوف کامل بر احوال، حکمی به این صورت نوشت «بسم الله الرحمن الرحیم، استعمال تنباکو و توتون در هر مکانی در حکم محاربه و جنگ با امام زمان است»

چون این حکم انتشار یافت، در تمام شهرهای ایران راه یافت و همه مردم از آن پیروی کردند و کشیدن قلیان و مصرف توتون تحریم شد، کمپانی رژری چون وضع را به این صورت دید شکایت خود را توسط میرزا عباس قوام الدوله وزیر امور خارجه به ناصرالدین شاه برد که کسی تنباکو و توتون مصرف نمی کند. ناصرالدین شاه فرستاده خود، عبدالله خان والی را به نزد میرزا حسن آشتیانی فرستاد که او یا می بایستی در ملاء عام قلیان بکشد و از تنباکو استفاده کند یا «نقی بلد» می شود و باید از ایران خارج شود. مرحوم میرزا حسن آشتیانی، موجود وطن دوستی که مرتبت و منزلت ایرانیان را به منافع بیگانگان ترجیح می داد، «نقی بلد» را پذیرفت و گفت از ایران خارج می شوم. چون قبول حرکت کرد و عازم به حرکت شد، اهالی تهران یک پارچه به هیجان آمده، از جای برخاستند و در مدت یک ساعت همه دکان ها و سرای ها بسته شد و تعطیل عمومی اعلام شد و مردم از کوچک و بزرگ به پشتیبانی میرزا حسن آشتیانی برخاستند. ناصرالدین شاه مجدداً سه تن از بزرگان حکومت را به خدمت وی فرستاد و آنها گفتند که شاه گفته امتیاز داخله را موقوف کردم و مردم در داخل ایران آزادند و می توانند خرید و فروش کنند، اما امتیاز خارجه با کمپانی طرف قرار داد است و از دست من کاری ساخته نیست. پس شما نیز از دشمنی و ضدیت با دولت منصرف شوید و در ملاء عام قلیان بکشید و حکمی را که داده اید لغو کنید. میرزا حسن آشتیانی پاسخ داد که خلاف حکم داده شده نمی توان کاری کرد. به هر حال در این مجلس نمایندگان شاه با خوشونت از طرف مردم رانده شدند و کار این مخالفت بالا گرفت و مردم یک یک پارچه به پا خاستند.

(دنباله مطلب در شماره آینده)

## معرفی کتاب

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

www.nashrenow.com



## لغو امتیاز تنباکوی ایران به انگلیسی

یکی از معاهده های ننگین و زیان باری که مابین دولت انگلیس و ایران در زمان ناصرالدین شاه بسته شد دادن امتیاز تنباکوی ایران به مدت پنجاه سال به یک کمپانی انگلیسی بود. تنباکوی ایران از زمانهای قدیم بسیار معروف و مرغوب بود و سیاحانی که به ایران سفر می کردند از آن با تعریف و تمجید زیاد یاد می کردند. عوامل انگلیسی که برای مسایل گوناگون به ایران سفر می کردند غالباً در عکس هایی که از آنها باقی مانده مشغول کشیدن قلیان هستند، همچون «سرفردریک گلداسمیت» که هنگام اجرای ماموریت خود از طرف انگلیس در سیستان، در حال کشیدن قلیان در مجلس مهمانی امیرعلم خان است و عکس دیگری از «مسترموری» معروف که در زمان ناصرالدین شاه برای مشکل آفرینی در مورد مساله هرات و برپایی جنگ جنوب در خلیج فارس، نقش بزرگی داشته نیز در ایران مشغول کشیدن قلیان است. به این صورت کشیدن قلیان در ایران رسمی متداول و تنباکوی خوب ایران مورد توجه بسیار بود، گرچه ملت عثمانی نیز در آن زمان در قلیان کشیدن افراط می کردند و اصولاً یکی از تفریحات ملل مسلمان همین قلیان بود، اما تنباکوی ایران بسیار مرغوب بود و امروز هم با بهترین تنباکوهای دنیا از هر جهت برابری می کند. این مرغوبیت و محبوبیت تنباکوی ایران چشم حریص دولت انگلیس را باز گشود و دوباره در پی بهره گیری از منافع جدید در پی عقد قراردادی در مورد انحصار تنباکو و به دست آوردن امتیاز آن با شهیار ایران (ناصرالدین شاه) برآمدند و دوباره او را خام کردند و این امتیاز در سال ۱۳۰۸ هجری قمری مطابق با ۱۸۹۰ میلادی از طرف ناصرالدین شاه به «ماژور تالبوت» و شرکاء او واگذار شد.

«ناظم الاسلام کرمانی» در کتاب «تاریخ بیداری ایرانیان» در این مورد می نویسد که امتیاز خرید و فروش و ساختن آن در داخل و خارج و به طور کلی تمام توتون و تنباکوی ایران از تاریخ عقد قرارداد به مدت پنجاه سال به ماژور تالبوت و شرکاء او واگذار می شود و این قرارداد در پانزده ماده تنظیم شد که در اینجا به جهت جلوگیری از طولانی شدن کلام به ذکر یک یک آن نمی پردازیم، فقط اساس آن را مورد بررسی قرار می دهیم. صاحبان این امتیاز نامه به مدت پنجاه سال حق امتیاز و استفاده از همه حقوق تنباکوی ایران را در دست می گیرند در عوض سالیانه پانزده هزار لیره انگلیسی به خزانه ایران می ریزند. زارعین و صاحبان توتون و تنباکو حق خرید و فروش آن را به هیچوجه ندارند و حمل و نقل توتون و تنباکو بدون اجازه صاحبان امتیاز ممنوع است و فقط هرکس برای استفاده شخصی خود می تواند همراه داشته باشد.

در فصل چهارم این قرارداد نامنصفانه آمده است که صاحبان این امتیاز برای انتقال تنباکو هیچگونه عوارض گمرکی پرداخت نخواهند کرد و از جمیع عوارض آزاد خواهند بود. در فصل هشتم این قرارداد آمده است که: اگر صاحبان تنباکو و توتون بخواهند خرید و فروشی بر روی آن انجام دهند دولت ایران آنها را به جریمه و سیاست سختی گرفتار خواهد کرد و کاملاً حمایت خود را از صاحبان امتیاز مرعی خواهد داشت، اما در جایی که صاحبان توتون و تنباکو همه حقوق خود را باید به دولت واگذار کنند، دولت همه حقوق را به کمپانی «رژری» و تالبوت و شرکاء واگذار می کند، اما در فصل نهم این قرارداد آمده است که این کمپانی حق دارد همه حقوق خود را به هر فرد یا شرکتی که بخواهد واگذار کند، فقط قبل از انتقال به دولت ایران خبر خواهد

## مراکز پخش ماهنامه پژواک در وست وود



فتو نگاه - کلبه کتاب  
کتاب سرا - گالری عشق  
کتاب فروشی پارس





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



### Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



**Islamic Burial:** ICCNC provide burial services in accordance to the Islamic laws.

Please contact the office for details **(510-832-7600)**



**Marriage:** Islamic marriage ceremony and recitation of "Khutbeh Aghd" at ICCNC or via ZOOM.

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



**Accepting Islam:** ICCNC helps the individual interested in giving "Shahada" and become a Muslim.

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



### برنامه‌های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه‌های اکتبر و نوامبر ۲۰۲۲

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



### جشن میلاد پیامبر گرامی اسلام (ص) برگزاری مراسم و سخنرانی‌های ویژه به صورت حضوری ۱۵ اکتبر ساعت ۶ عصر

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت ([WWW.ICCNC.ORG](http://WWW.ICCNC.ORG)) و شبکه‌های اجتماعی مرکز مراجعه کنید.



#### نیاز به داوطلب برای آماده‌سازی و توزیع غذا میان نیازمندان

مرکز در روزهای چهارشنبه ساعت ۱۰ تا ۲ عصر، و جمعه؛ ساعت ۹ تا ۲ عصر، به کمک‌های داوطلبانه نیازمند است تا به آماده‌سازی و توزیع غذا (چهارشنبه‌ها) و پختن و بسته‌بندی غذا (جمعه‌ها) بین نیازمندان پردازد.  
علاقه‌مندان به مشارکت در این کار نودوستانه، با ایمیل خاتم سوزان هیربد مکاتبه کنند.

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



#### نماز جمعه؛ ساعت ۱ تا ۲ عصر (حضوری)

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



#### درس گفتارهای دکتر عبدالکریم سروش

۱- «هلم و دین» یکشنبه‌ها، ۱۶، ۲۰ و ۲۳ اکتبر و ۱۳ و ۲۷ نوامبر ساعت ۱۱ صبح از طریق Zoom و YouTube.  
۲- درس گفتار «شرح دفتر ششم منوی» یکشنبه‌ها ۹ و ۲۳ اکتبر و ۶ و ۲۰ نوامبر ساعت ۱۱ صبح از طریق Zoom و YouTube.

توضیح: کلاس‌های کیمیای سعادت و غوری در غزل‌های اقبال لاهوری در ماه اکتبر برگزار نمی‌شود.



# کیک و شیرینی بی بی

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



**(408) 247-4888**

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





غیرت مردانه یا محدود کردن زنان برای ماندن در خانه) و اگر روزی زنان به قدرتی برابر با مردان دست یابند مثل ریش در اوایل انقلاب حجاب هم بایگانی خواهد شد. رهبر جمهوری اسلامی با علم به این ضعف است که چادر را پوشش برتر زنان ایرانی اعلام کرده است. زنان فعلا دارند یک دوم هزینه ادعای هویت مذهبی جامعه (عمدتا از سوی مردان) را می پردازند. مرگ بر آمریکا نیز برای سران حکومت و نظامیان و امنیتی‌ها هم منافع سیاسی دارد (می توان مخالفان را با نسبت دادن به آمریکا با توجه به دغدغه‌های ملی ایرانیان سرکوب کرد) و منافع اقتصادی (با اتکا بر تحریم‌ها و مجازات‌های اقتصادی می توان به راحتی به قاچاق و از خود سازی منابع اقدام کرد بدون آن که مخالفت چندانی با آن صورت گیرد). از نکاتی که روحانیون و دیگر اسلامگرایان در

توجیه حجاب اجباری بارها تکرار کرده‌اند این است که «حجاب برای امنیت است»، این سخن یک نتیجه و یک سیاست را در بر دارد. نتیجه آن است که حکومت قادر به تامین امنیت زنان در برابر آزاردهندگان و متجاوزان جنسی نیست و برای پیشگیری از آنها قربانیان محتمل را به پوشاندن خود مجبور می کند. سیاست بر آمده از این دیدگاه نیز آن است که حکومت برای اعمال حجاب اجباری به اعمال آزاردهندگان و متجاوزان جنسی نیاز دارد و از این جهت با آنها برخورد نمی کند.

در ۴۳ سال گذشته نشینده ایم که مردی را به دلیل متلک گویی به زنی در گستره عمومی بازداشت، متهم و محاکمه کرده باشند. هنگامی هم که تجاوز جنسی صورت می گیرد معمولا امام جمعه شهر، زنان را به دلیل بی توجهی به حجاب مورد سرزنش قرار می دهد. در خانواده‌های مذهبی نیز اگر دختری مورد آزار جنسی قرار گیرد او را به «ولنگاری» متهم کرده و از وی می خواهند خود را بیشتر بپوشاند. حجاب برای این دیدگاه ابزار کنترل مردان بدون کنترل بر خویش است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

## مسئله حجاب در جمهوری اسلامی

مجید محمدی

مسئله حجاب بعد از ۴۳ سال فراز و نشیب و اعمال حجاب اجباری با روش‌های تنبیهی (کتک زدن زنان بی حجاب یا «کم حجاب» در خیابان، بازداشت و جریمه کردن آنان در اماکن عمومی، محروم کردن آنان از تحصیل در دانشگاه‌ها) و تشویقی (هدیه دادن چادر و مقنعه به زنان در ادارات، استخدام زنان چادری در ادارات به جای زنان پوشیده با مانتو و روسری، ارتقای زنان چادری به پست‌های مدیریتی) هنوز یک معضل جدی برای مقامات جمهوری اسلامی است و هفته‌ای نیست به خبر رسانه‌ای تبدیل نشود.

اختلاف مقامات بر سر اختیاری و اجباری بودن حجاب نیست، بر سر شدت عمل کمتر و بیشتر در اعمال حجاب اجباری است. بر خلاف سال‌های اول تاسیس نظام جمهوری اسلامی مسئله حجاب برای روحانیون و دیگر اسلامگرایان دیگر یک مسئله شرعی نیست که صرفا از جهت دستور الهی بودن بر آن اصرار داشته باشند. حجاب اکنون به پدیده‌ای بسیار بزرگ تر از یک حکم شرعی برای زنان باورمند تبدیل شده است: مسئله‌ای سیاسی در زد و خوردهای جناح‌ها، مسئله‌ای اقتصادی در این که کدام دسته از رانت خواران از منابع دولتی و عمومی اختصاص یافته در این حوزه بیشتر برخوردار شوند، و مسئله‌ای اجتماعی در برخورد هر روزه نیروی انتظامی و بسیج و لباس شخصی‌ها با زنان و دختران.

از همه عوامل هویتی اسلامگرایی شیعه در ایران تنها دوتای آنها باقی مانده است: حجاب اجباری و تنفر نسبت به ایالات متحده و همپیمانانش.

ریش مردان، اورکت سبز آمریکایی، چفیه بسیجی، تسبیح مردان، ازدواج در مسجد، مهریه‌های «قرآن و ۱۴ سکه‌ای»، کار داوطلبی مجانی برای مستضعفان و ده‌ها نماد و نشانه حزب الهی و مکتبی بودن به تدریج با تبدیل اسلامگرایان به قشر ممتاز و طبقه بالا رنگ باختند اما حجاب اجباری و مرگ بر آمریکا دوام آوردند.

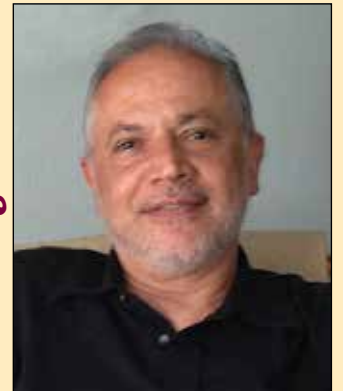
حجاب اجباری هنوز دوام آورده به دلیل آن که زنان در جامعه ایران از اقشار بسیار ضعیف هستند و قدرت اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی آنان اصولا با مردان برابری نمی کند و بسیاری از مردان مذهبی و سنگترا بیش از زنان خواهان حجاب اجباری بوده‌اند

## کامران پورشمس

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

تخصص ما، تجربه ۴۰ ساله ماست!

Residential, Commercial, Property Management



Kamran Pourshams

چگونه تحت شرایط کنونی صاحب خانه شوید و یا خانه تان را به فروش برسانید!

من می توانم با آگاهی از آخرین تغییر و تحولات در امور

خرید و فروش خانه و املاک، شما را در موارد فوق مطلع و یاری نمایم!

TuuKasa Real Estate

(408) 781-1200

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

## نقد و بررسی فیلم ثور: عشق و رعد و برق (Thor: Love and Thunder)

منتقد: میثم کریمی

مانند بسیاری از ساخته‌های سینمایی طی چند سال اخیر، برنامه‌ریزی تولید و اکران «Thor: Love and Thunder» به دلیل همه‌گیری بیماری کرونا دستخوش تغییرات فراوانی شد و در نهایت پس از اکران با فروش ۷۵۵ میلیون دلاری در گیشه به کار خود پایان داد.



**داستان فیلم از این قرار است:**  
پس از این که گور (کریستین بیل) تصمیم می‌گیرد تمام خدایان را از بین ببرد، ثور (کریس همسورث) از این مسئله آگاه شده و خود را برای کمک آماده می‌کند. با این حال، او در این مسیر با جین (ناتالی پورتمن) مواجه می‌شود. عشق سال‌های گذشته او که حالا با لباس و چکش ثور در حال مبارزه با هیولاهاست و...

«Thor: Love and Thunder» در مقایسه با آثار سال‌های گذشته مارول، سطحی از لودگی را به نمایش می‌گذارد که احتمالاً حتی طرفداران فیلم‌های ابرقهرمانی هم تاب تماشای آن را نخواهند داشت! حجم زمان هرز تماشای «ثور: عشق و تندر» به حدی بالاست که شاید اگر بخواهیم مدت زمان مفید و ارزشمند فیلم را جدا کنیم، حتی از یک فیلم کوتاه هم کمتر باشد!

فیلمنامه «Thor: Love and Thunder» یک ویرانه تمام عیار است. به نظر می‌رسد که سازندگان فیلم به این نتیجه رسیده‌اند که ساخت آثار ابرقهرمانی می‌بایست هر بار سطحی‌تر و حماقت‌آمیز تر شکل بگیرد تا مخاطبانش از آن لذت برده و پول بیشتری برای تماشای آن خرج نمایند. روندی که مارول در فاز جدید خود پیش گرفته، چنین وضعیتی را تداعی می‌کند و قسمت جدید «ثور» نیز سطحی جدیدی از ضعف فیلمنامه را به نمایش گذاشته است. شاید تنها تفاوت «ثور: عشق و تندر»

با کلیپ سازان یوتیوبی، بودجه هنگفتی است که در اختیار تیم سازنده قرار گرفته تا سروشکل فیلم حرفه‌ای باشد و جلوه‌های ویژه تمام ضعف‌های اثر را پوشش دهد.



قصه «Thor: Love and Thunder» پا در هواست. فیلم به طور ناخوشایندی

تبدیل به یک کمدی سطحی شده که شخصیت‌ها حتی در زمان مرگ و لحظه‌ای که دستشان قطع می‌شود، با یکدیگر شوخی می‌کنند و می‌خندند! حتی زمانی که بچه‌ها دزدیده شده و در فضایی نامعلوم نگهداری می‌شوند، ثور و رفقاییش مشغول مزه‌پرانی و خوشمزگی با اشاره به موسیقی بند معروف «گانز اند روزز» هستند تا بازی با شعور تماشاگر فیلم وارد مرحله جدیدی شود! در این بین، شخصیت جین فاستر نیز به فیلم بازگشته، اما به حدی ناکارآمد است که هیچ تأثیری در جریان فیلم ندارد. هدف سازندگان از حضور این شخصیت، برجسته نمودن مفهوم عشق و نمایش آن برای تماشاگر بوده که نتیجه کار چیزی شبیه به کمدی‌های هجو شده است!

شروع داستان نیز وضعیت بهتری از شخصیت‌های اصلی ندارد. یک مقدمه کوتاه در ابتدای فیلم تمام چیزی است که درباره او می‌دانیم. از قدرت‌ش در طول قصه

بارها گفته می‌شود، اما تماشاگر هیچ نمی‌بیند! حال و روزش نیز مدام در حال تغییر است و به طور مشخص، شروری متزلزل در طول فیلم شاهد هستیم که نه قدرت‌ش برای تماشاگر مشخص است و نه عشقش به دخترش و نه هیچ چیز دیگر! همان‌طور که اشاره شد، فیلم مجموعه‌ای از صحنه‌های زائد و اضافی دارد که حذف آنها کمک شایانی به مدت زمان مفید فیلم می‌کند. سفر عجیب و غریب ثور و رفقاییش نزد ژئوس، یکی از این صحنه‌هاست که می‌توان گفت مبتذل‌ترین بخش فیلم نیز به شمار می‌آید. جایی که سازندگان به عمد و با سطحی‌ترین نگاه ممکن، ثور را عریان می‌کنند تا تماشاگران از دیدن بدن کریس همسورث لذت ببرند! متأسفانه، بازی‌های بد بازیگران نیز وضعیت فیلم را بدتر کرده است. راسل کرو در یکی از بدترین بازی‌های دوران بازیگری‌اش در نقش ژئوس، یک نامیدی کامل است. لحن بیان او در این نقش و حرکات فیزیکی که هنگام در اختیار داشتن آذرخش انجام می‌دهد، احتمالاً بسیاری را به خنده خواهد انداخت. بازگشت ناتالی پورتمن به داستان و تلاش برای بامزه بودنش نیز راه به جایی نبرده. پورتمن هرگز بازیگر طنزنازی نبوده و کمتر به موفقیتی در این زمینه دست یافته است، تأکید سازندگان مبنی بر نوشتن شوخی برای او، کار را حسابی خراب کرده است. کریس همسورث هم همان ثور همیشگی است، فقط این بار بیشتر شوخی می‌کند! در این بین، کریستین بیل علی‌رغم شخصیت پردازی ضعیف گور، تا حدی توانسته جنون این شخصیت را به نمایش بگذارد، هرچند که در نهایت ضعف فیلم مانع از درخشش او در فیلم شده است.

ثور: عشق و رعد و برق (Thor: Love and Thunder) در رده بدترین آثار سینمایی مارول قرار می‌گیرد. فیلمی عجیب و غریب که احتمالاً سطحی جدید از لودگی را در سینمای ابرقهرمانی پایه‌ریزی خواهد کرد. به نظر می‌رسد که مارول در بررسی و برنامه‌ریزی‌های اخیر خود به این نتیجه رسیده که می‌بایست آثار ابرقهرمانی‌اش را ساده‌تر، سطحی‌تر و با لودگی حداکثری بسازد تا پول بیشتری در آورد و فروش فیلم نشان می‌دهد که این برنامه‌ریزی‌ها چندان هم نادرست نبوده است. احتمالاً مارول حتی با ساخت «Thor: Love and Thunder» نیم‌نگاهی به جذب تماشاگران خردسال سینما داشته است!

## سپیده رقامی

مشاور انواع وام‌های تجاری و بازرگانی در سر تا سر کالیفرنیا



Sepideh Raghmi

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

در تمام مراحل وام  
در کنار شما هستیم.

LOANS

- ◆ ارائه انواع وام‌های بانکی و دولتی (SBA)
- ◆ Letter of Credit
- ◆ وام‌های صادرات و واردات
- ◆ بودجه‌های اعتباری
- ◆ وام جهت خرید متجمع‌های تجاری و دفاتر اداری
- ◆ وام جهت خرید کلینیک پزشکی و دندانپزشکی و تجهیزات.
- ◆ وام سرمایه‌گذاری جهت خرید منازل مسکونی چند واحدی

بیشتر از ۴ واحد تا سقف ۱۸ میلیون

تلفن تماس جهت مشاوره رایگان (415) 730-3357



# ROYA FOUNDATION

International Alliance to Assist Children

Proudly Presents

## INDOOR & OUTDOOR FUNDRAISING HALLOWEEN PARTY



Saturday October 29th, 2022  
from 6:30 PM to 11:30 PM PDT

### AMADOR RANCHO COMMUNITY CENTER

1998 Rancho Park Loop, San Ramon, CA 94582

A Fun Night filled with

Food • Dance • DJ • Cash Bar • Raffles • Surprise Live & Silent  
Auction • Costume Contest with great Prizes for

• THE BEST COSTUME •

• THE BEST FACE-COVER •



Tickets: Pre-Sales: \$95 • At the door: \$100

All Tickets include ONE Drink

Tickets are available at [Eventbrite.com](https://www.Eventbrite.com) & [www.RoyaFoundation.org](http://www.RoyaFoundation.org).

All Tickets are Tax Deductible.

Roya Foundation, A Nonprofit 501c (3) Organization, Provides Humanitarian,  
Educational Assistance, Health Care And Medical Aid Globally.



# یگانه

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

## Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

**The sandwiches are deliciously authentic!**

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



**(408) 666-1229**

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

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

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

## منطقه فضول آباد

### تلخ نباش تا تُف نکنند!

- ♦ بچه هایی که سؤال می کنند کودن نیستند.
- ♦ بدبختی ناگهانی، بدبختی دوبرابر است (اسلواکی)
- ♦ مهمان از پشت سر قشنگه (اسپانیایی)
- ♦ به کسی کمک کن که نتواند به خودش کمک کند. (کنگویی)
- ♦ بدون رفیق حتی بهشت جهنم است. (مصری)
- ♦ پول زشتی ها را می پوشاند. (چینی)
- ♦ گاوش خرگوش می گیرد. (آلمانی)
- ♦ بدون آموزش حتی شیش هم نمی توانی بگیری. (روسی)
- ♦ تاجر دشمن تاجر است، حتی اگر برادرش باشد.
- ♦ آدم تنبل خوشبخت نمی شود. (انگلیسی)
- ♦ توانگری موجب می شود که سوپ خوش طعم بنظر آید.
- ♦ توانگری تمام معایب را می پوشاند. (کردی)
- ♦ تمام دنیا یک مملکت است. (ایتالیایی)
- ♦ به دست آوردن پول آسان است، نگهداری آن سخت است. (یوگسلاوی)
- ♦ پول گوش ندارد ولی می شنود. (ژاپنی)
- ♦ تلخ نباش تا تُف نکنند.

#### ماجرای ترجمه کتاب دن آرام

آقای ضیاء فروشانی مترجم قوی و کارشناس زبان روسی که در فریمان در انجمن ادبی با او آشنا شدم روزی به من گفت: «من مدتی در بنگاه فرهنگی روس هم در تهران کار می کردم. آنوقت هم تیمسار جهانبانی رئیس این بنگاه فرهنگی بود. به روز به آذین، مترجم معروف که از دوستان من بود، پیش من آمد و گفت: (دو سال زحمت کشیدیم تا کتاب مفصل دن آرام، اثر مشهور شولوخوف را ترجمه کردم. حالا ساواک اجازه چاپ و انتشار نمی دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

## مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی  
فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



#### امیدوارم ناچیزی هدیه را قوت مطالب جبران کند

رسول پرویزی نویسنده کتاب های شلوارهای وصله دار و لولی سرمست بود. مقالات سیاسی و اجتماعی فراوانی هم در مطبوعات نوشت. شصت سال بیشتر نداشت که به کما رفت. با وجود آن که از پاریس پزشک مخصوص برایش آوردند، تیم پزشکی نتوانست او را به زندگی برگرداند. مزارش، کنار اهل قلم دیگری، در باغ حافظیه شیراز است. بهرحال بیاد دارم یکی از نوروز سالهای رفته با همسرم به دیدار شرفتیم. به من یک جلد کتاب لذات فلسفه اثر ویل دورانت عیدانه داد. می دانست من در دانشگاه دارم فلسفه می خوانم. در این کتاب با جوهر سبز برایم نوشت: «امیدوارم ناچیزی هدیه را قوت مطالب جبران کند». این کتاب برایم یادگاری ارزنده ای بود. دریغا دوستی آن را از من گرفت که بخواند و دیگر پس نداد و مدعی بود که پس داده ام. می بخشمش، چون این دوست هم حالا به خاک رفته است. بهرحال امروز داشتم کتابی می خواندم که شامل سلسله مقالاتی است. یک مقاله اش درباره ویل دورانت است. بخشی از احوال او را نقل می کنم، انشاءالله مفید افتد. ویل دورانت در منطقه نورث آدامز ماساچوست بدینا آمد و در ۹۶ سالگی در لس آنجلس درگذشت. او تحصیلات خود را در فلسفه و زیست شناسی در دانشگاه های مختلف به پایان رسانده بود. و در سال ۱۹۱۷ از دانشگاه کلمبیا دکترای فلسفه گرفت. او از کودکی انسانی پرکار بود تا حدی که پدرش گفته بود: «شاید هنگامی که من هنوز در خواب بودم او سرکار می رفت». دورانت اوائل می خواست کشیش شود ولی با خواندن کتاب «اخلاق» اسپینوزا از این کار منصرف شد. این نکته را هم بگویم در میان آثار این فیلسوف تاریخ نگار کتاب تاریخ تمدن او که شامل ۱۳ جلد است از همه مشهورتر می باشد.

## دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

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

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

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

# شرکت مالیاتی و حسابداری توس

## Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

## Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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

سراسر جهان را در طی یک مدت کوتاه در هم نوردید، با قرنطینه شدن در خانه ها و ندیدن عزیزان، دوستان و بسته شدن معابر و اماکن عمومی و همچنین هر روز شاهد مرگ و میر و از دست دادن عزیزان بودیم.

آیا انتظاری از حال خوب بود؟! آیا کسی می توانست در این شرایط به آرامش فکر کند؟! مشخصا پاسخ منفی است. یک تجربه عینی که برای من اتفاق افتاد را با شما به اشتراک میگذارم شاید خالی از لطف نباشد. در همان هیاهو، مادرم که زمینه قبلی جراحی قلب باز و سکت و بیماری آرتروز و رماتیسم مفصلی نیز داشتند به این ویروس مبتلا شدند. ما در تلاش بودیم که ایشان را برای عمل جراحی مفاصل زانو آماده کنیم و در یکی از این تردها به مراکز پزشکی، ویروس وارد بدن ایشان شد و ظرف یک هفته بیش از نیمی از ریه او را آب فراگرفت و سطح اکسیژن بسیار پایین آمد و متاسفانه شبانه با آمبولانس به بخش آی سیو منتقل شدند. نکته بدتر این که فردای همان روز پدرم هم مبتلا شدند و به بخش سی سی یو فرستاده شدند. یکی از دوستان صمیمی دوران کودکی ام هم به همین شکل در یک بیمارستان دیگر بستری شدند. من که فقط چند روز بود که از مبتلا شدن خودم، فرزندم، برادر و خانواده اش می گذشت و تازه کمی خستگی از تنم بیرون رفته بود، با این بحران جدید در اطرافم روبرو شدم. یک روز خسته و درمانده ایستادم جلوی آینه و چهره نگران خودم را مشاهده کردم که روزانه به سه بیمارستان در سه نقطه شهر تهران پرتراپی در رفت و آمد هستم و در حال تلاش تا ببینم چطور می توانم از طریق تهیه غذای سالم و آب میوه تازه و خلاصه همراهی و همدلی کنار عزیزانم باشم.

مسئله اوضاع و شرایط خوبی نبود و همگی آنها با مرگ نابهنگام دست و پنجه نرم می کردند. روزانه تعداد بیشماری تماس از طرف فامیل و دوستان داشتم که می گفتند پدر و مادرت حیف بودند و گریه سر می دادند. یک شب حدود ساعت یک و نیم از بیمارستان بیرون آمده و به طرف منزل رفتم تا غذای فردای هر سه بیمار را تهیه کنم و صبح مجدد به بیمارستان ها برگردم که در مسیر برگشت، در دل شب و اتوبان های تهران، به فکر افتادم که در این شرایط بحرانی چگونه می توانم روی داشته هایم تمرکز کنم! من که همیشه به مراجعان و دانشجویانم چنین درس هایی را می دهم، در چنین موقعیت دردناکی، خودم چطور از این درس ها استفاده کنم! واقعا پریشان بودم و تمام اعضای خانواده هم در این حال و اوضاع درگیر شده بودند.

همان شب با خودم تصمیم گرفتم شکرگزاری های روزانه ام را بیشتر کنم و بجای تمرکز بر بیماری، امید برگشت عزیزانم را به خانه و زندگی شان بیشتر کنم و با خودم مرخص شدن شان را از بیمارستان تداعی و تجسم کردم. روز بعد هم که به بیمارستان رفتم به پرسنل بخش آی سیوی که مادرم در آنجا بستری بود، این نوید را دادم که من مطمئن هستم که بزودی مادرم را با سلامتی کامل به خانه می برم و به همه قول میدهم که یک عصرانه و شیرینی مفصل برای همه می آورم. همه پرستاران از این روحیه و طرز نگرش خوشحال شدند اما باید گفت که نگاهی به هم انداختند و صحبت ها در حالی می شد که هر روز حد اقل در بخشی که مادرم بستری بودند، افرادی جان خود را جلوی چشمانم از دست می دادند و آمار تلفات در اخبار نیز سرسام آور بود.

تمرینات شکرگزاری را به هر شکل که می توانستم، کلامی، رفتاری، نوشتاری و احساسی بیشتر و بیشتر کردم و با خانواده تصمیم گرفتیم که هم خودمان را و هم خانه را برای بازگشت والدین مان آماده کنیم. این روحیه و نگرش به همراه تمرینات اثر فوق العاده ای را به جای گذاشت و بالاخره پس از چند روز معجزه اتفاق افتاد.

دوستم از بیمارستان مرخص شد، پدرم نیز ترخیص شدند و دستور استراحت در خانه را گرفتند. مادرم هم از بخش مراقبت های ویژه به بخش داخلی انتقال یافت و پس از دو هفته که شبانه روز در کنارش بودم و با همراهی خانواده به او عشق و امید دادیم و همچنین خودش نیز با تمام وجود شکرگزاری می کرد که از آن دستگاه ها نجات پیدا کرده بودند، از بیمارستان به خانه منتقل شدند و در نهایت پس از گذشت یک ماه با همراهی دستگاه اکسیژن سلامتی خود را باز پس گرفتند.

وقتی که والدین من در این شرایط اسفناک بودند، اولین چیزی که برای من و خانواده ام واضح شد این بود که اکسیژنی که به رایگان در اطراف ما شبانه روز موجود است و ما نمی دیدیم و قدر نمی دانستیم، میتواند به چه اندازه ای با ارزش باشد بطوری که جان بسیاری از بیماران مبتلا به کرونا به آن بستگی دارد، و به این نتیجه رسیدیم که کرونا عجب درس بزرگی به ما داد. این خاطره را تعریف کردم چون خودم شاهد عینی چگونگی عبور از این بحران بودم. در چنین شرایطی اگر نا امید می شدیم و هرروز فقط بر بیماری و ناراحتی تمرکز می کردیم و ما فرزندان نیز مانند اطرافیان گریه و زاری می کردیم، هم روحیه بیماران خود را از بین می بردیم و هم امید را از آنان می گرفتیم. البته باید گفت با تمام کمبودهای دارویی قدرندان تیم پزشکی هم بودیم و هستیم که واقعا زحمت کشیدند.

## زندگی با طعم عشق و آرامش

مریم حجتیان - مربی زندگی

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ

مدرس توسعه فردی دانشگاه بین المللی گرجستان

mhojatiyan@gmail.com



## چگونه می توانیم در شرایط سخت و بحرانی عبور کنیم و کمی به آرامش برسیم

با درود به شما خوانندگان فرهیخته مجله وزین پژواک و با سپاس که صفحه عشق و آرامش را دنبال می کنید. امیدوارم که موضوع این ماه نیز بتواند اثر مفیدی برای شما به جای بگذارد و یک یادآوری شایسته ای به همراه داشته باشد. همانطوری که از تیتیر مقاله مشخص است تصمیم دارم به یکی از اثر بخش ترین روش هایی بپردازم که می تواند در شرایط بحران و چالش های روزمره زندگی به کمک ما بیاید و آنهم موضوع شکرگزاری است. در چندین مقاله قبل در خصوص نقش و فواید قدردانی و شکرگزاری در سلامت جسم و جان صحبت کردیم و نظرات برخی از شما خوانندگان را به شکل مثبت و تاثیر گذار گرفتیم و به همین دلیل به این فکر افتادم که تاثیرات مفید دیگری که شکرگزاری می تواند از خود به جای بگذارد را هم مورد بررسی قرار دهیم. اینک می پردازیم به این که چگونه می توان با نگرش و تمرینات شکرگزاری از بحران ها عبور کرد و حال بهتری را تجربه کنیم.

**«شکرگزاری در لحظات خوشی و خوب زندگی بسیار آسان است اما زمانی که فاجعه رخ می دهد؛ شکرگزاری ارزش بیشتری خواهد داشت.»** «رابرت ای. امونز»

چندین دهه تحقیق در زمینه شکرگزاری نشان داده است که شکرگزاری در لحظات خوب زندگی موجب رشد و توسعه اتفاقات خوب در زندگی خواهد شد، اما عبور از بحران با شکرگزاری در لحظات ناگوار زندگی چگونه ممکن است!

اکثر روانشناسان به این نتیجه رسیده اند که شکرگزاری در لحظات بحرانی می تواند تاثیر قابل توجهی در تغییر شرایط بحرانی داشته باشد. معجزه شکرگزاری قدرتی برای بهبود اوضاع دارد که می تواند امید را به زندگی برگرداند. به عبارت دیگر عبور از بحران با شکرگزاری یکی از روش های ممکن و موثر در لحظات سخت زندگی است. البته هرگز بر این باور نیستیم که که سپاسگزاری نوشدارویی برای همه دردها و غم ها است، اما می تواند به شکل قابل توجهی حتی به شیوه درمانی در مسایل روحی و روانی و حتی جسمی افراد اثر گذار باشد.

**تفاوت بین داشتن حس شکرگزاری یا شاکر بودن برای عبور از بحران:** برای عبور از بحران با شکرگزاری باید بتوانید برای چیزهای خوبی که اطراف شما وجود دارد شکرگزاری کنید. هیچکس در مواجهه با بحران هایی مانند از دست دادن شغل، سلامتی یا مرگ عزیزان احساس شادی نمی کند تا که بتواند برای رخ دادن چنین حوادث ناگواری شکرگزاری کند. اما، باید بین داشتن احساس شکرگزاری و شکر گذار بودن تفاوت قائل شد. ما بر روی احساسات مان کنترل کامل نداریم و نمی توانیم به راحتی خودمان را قانع کنیم که حس شکرگزاری داشته باشیم، کمتر افسرده شویم یا در شرایط بحرانی خوشحال باشیم. احساسات ما ناشی از نگرشی است که به جهان داریم. «افکار ما می تواند درباره هر چیزی آنطور که هست و آنطور که ما دل مان می خواهد باشد». این می تواند تفاوت بین داشتن حس شکرگزاری یا شاکر بودن را مشخص کند. شاکر بودن یک انتخاب است که می توانیم در زمان های فقدان و از دست دادن هر چیزی در زندگی مان آن را جاری کنیم. عبور از بحران با شکرگزاری نگرشی به ما می دهد تا بتوانیم کل مواهب زندگی مان را یک جا ببینیم نه این که فقط با قرار گرفتن در شرایط بحرانی موقتی در هم بشکنیم. بدیهی است رسیدن به چنین دیدگاهی بسیار مشکل و طاقت فرسا است اما محققان به این نتیجه رسیده اند که یادگرفتن عبور از بحران با شکرگزاری ارزش تلاش کردن را دارد.

**عبور از بحران با شکرگزاری چگونه ممکن است؟:** آثار شکرگزاری بعد از بحران برای ما روشن می شود. اما تحقیقات نشان داده اند که شکرگزاری در عبور از بحران نیز به ما کمک می کند. داشتن عادت شکرگزاری در زندگی، سیستم ایمنی و فیزیولوژیکی بدن را تقویت می کند. مدارک علمی بسیار زیادی وجود دارد که نشان می دهد انسان های شاکر نسبت به فشارها و استرس های زندگی مقاوم تر هستند. همه مردم جهان دوران پندمیک و هجوم ویروس کرونا را تجربه کردند. بحرانی که



مرخصی بدون حقوق، دچار دردرسند: «یک همکارم از آن خانم‌هایی بود که موقع بارداری دچار حالت تهوع شدید می‌شد، او برای درخواست مرخصی بدون حقوق به اداره رفته بود. مسئول مقطع به او گفته بود: (اینها ادا و اطوار زنانه است.) او هم که آن لحظه هم عصبی بوده و هم حالت تهوع داشته، روی میز مسئول مربوطه بالا آورده بود. در حالی که اگر یک همکار مرد، برای مرخصی بدون حقوق مراجعه می‌کرد، نسبت به زنان مشکل کمتری پیدا می‌کرد.»

معلمان زن چه در ادارات و نواحی آموزش و پرورش و چه در مدارس، از نظر نوع پوشش و آرایش ظاهری به شدت در محدودیت هستند. «فریبا، با وجود این که حالا در دبیرستان دخترانه تدریس می‌کند، می‌گوید: «در مدارس، اجازه پوشیدن شلوار جین را نداریم. جدا از آن ما نمی‌توانیم در مورد خیلی از مسایل برای بچه‌ها حرف بزنیم. زمانی از بچه‌های کلاس خواستم تا هر سوالی درباره مسایل مختلف دارند بپرسند. بسیاری از سوال‌های دختران، درباره بلوغ رابطه جنسی و این دست مسایل بود. وقتی این موضوع را به طور خیلی مختصر در دفتر دبیران بین همکاران عنوان کردم، با برخورد منفی همکاران مواجه شدم که می‌گفتند: چرا بچه‌ها را پررو می‌کنی؟ واکنش مدیر مدرسه از همه آن‌ها بدتر بود.»

فریبا در ادامه می‌گوید: «بچه‌ها به برخی از مشاوران مدارس اعتماد ندارند. ما نمی‌توانیم اگر دانش‌آموزی مشکل و مساله‌ای داشت و به ما اعتماد دارد، کمک زیادی به او بکنیم. چرا که اول از همه متهم می‌شویم چرا مساله را به مشاور ارجاع ندادیم. ولی وقتی مشکل را ما مطرح کنیم تنها راه‌حل از دید مدیران، اخراج دانش‌آموز از مدرسه است. توجه داشته باشید کسانی که سمت مدیر مدارس انتخاب می‌شوند که نگاه کاملاً بسته مذهبی و سنتی دارند. آنها اگر بفهمند دانش‌آموزی ترنس است، او را اخراج می‌کنند. معلمی هم که در موضوع مداخله کرده، تویخ می‌شود. این محدودیت بسیار آزار دهنده است.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

## معلمان زن و تبعیض جنسیتی

جواد متولی

سال‌های اول معلمی در یک مدرسه پسرانه کار کردم. دفتر خانم‌ها و آقایان در مدارس جداست. دفتر خانم‌ها اتاقی مجاور دفتر مدیر بود. یک اتاق دلگیر و تاریک، با صندلی‌های نامناسب و بی‌کیفیت در حالی که در دفتر آقایان از مبلمان استفاده شده بود.»

روایتی که خواندید، روایت «فریبا»، معلمی با سی سال سابقه است. داستان فریبا تنها داستان تبعیض آمیز میان معلمان زن و مرد در مدارس نیست، معلمان پایه‌های اول تا سوم دبستان در اغلب مدارس پسرانه نیز زنان هستند. معلمانی که در مدارس پسرانه تدریس می‌کنند با همکاران مرد تعامل بیشتری دارند و البته خاطرات زیادی از تبعیض میان خودشان و همکاران مرد در ذهن‌شان ثبت شده است. روایت‌هایی از این تبعیض‌ها را در گزارش زیر می‌خوانید.

فریبا معلم با سابقه آموزش و پرورش که زمانی در دبستانی پسرانه تدریس می‌کرده می‌گوید: «صندلی‌های اتاق ما آنقدر بد بود که کمردرد گرفته بودیم. وقتی من به این مساله اعتراض کردم با واکنش منفی آقای مدیر روبرو شدم. در نهایت یک زنگ تفریح رفتم صندلی چرخان آقای مدیر را به دفتر خانم‌ها آوردم و روی آن نشستم. مدیر که آمد اعتراض کند، گفتم هر موقع شما برای ما صندلی مناسب گرفتید، من صندلی شما را پس می‌دهم.» او کمی مکث می‌کند، انگار خاطرات آن روزها را در ذهن مرور می‌کند و می‌گوید: «دفتر آقایان معلم، یک جای دیگر بود. دفتر مدیر یک اتاق اختصاصی بود که مجاور دفتر معلمان خانم بود. اتاق ما بسیار تاریک بود. نور اتاق غیرمستقیم و از پنجره‌ای نزدیک سقف و مشرف به اتاق مدیر تامین می‌شد. ولی حتی با این اقدام اعتراضی من هم بهانه آوردند و ترتیب اثری ندادند. تنها اثرش برای من این بود که در زمان ارزشیابی من، نمره مرا کسر کردند. یعنی به نسبت بقیه همکاران من نمره کمتری گرفتم. هیچ تغییر دیگری پیدا نشد، همان شرایط ادامه پیدا کرد.»

فریبا در مورد مرخصی همکاران زن در ادامه می‌گوید: «اگر آقایان نیاز به مرخصی داشتند، به راحتی اجازه داده می‌شد. نفر جایگزین هم برای تدریس نیاز نداشتند. ولی وقتی ما خانم‌ها نیاز به مرخصی داشتیم، اولین بهانه این بود که باید نیروی جایگزین معرفی می‌کردیم.» به گفته او، معلمان زن در ادارات و نواحی، حتی برای گرفتن

## S & S Tire And Auto Repair

### Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

Oil Change Special  
Get \$10 OFF  
Synthetic Oil Change

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

Established in 1996

(408) 738-1960  
597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1



## راز سلامتی و طول عمر ساکنان ایکاریا چیست؟

مینو علوی



در شرق یونان، در دل دریای اژه، جزیره‌ای است که مردمانش عمرهای بالای صد سال را با تن سلامت سپری می‌کنند. راز سلامتی و طول عمر مردمان جزیره «ایکاریا» حالا موضوع پژوهش دو دانشگاه در آتن است.

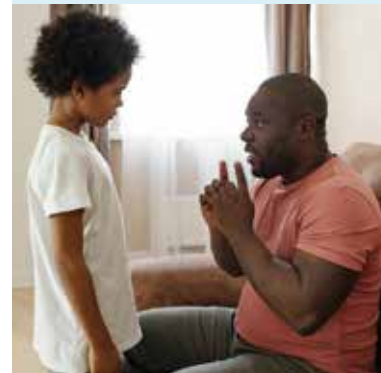
همه اجداد «آلکوس پیکاراس» بالای صد سال زندگی کرده‌اند. او یکی از اهالی جزیره ایکاریا است که همه پدربزرگ و مادربزرگ‌هایش تا چند نسل قبل در این جزیره به دنیا آمده و زندگی کرده‌اند. عمه‌اش «دسپوینو»، وقتی در گذشت ۱۲۵ سال داشت. آلکوس به خبرنگار «نیولایف» می‌گوید که اگر دو روز زودتر آمده بود، آن یکی عمه‌اش که ۱۰۷ سال عمر کرد و دو روز پیش در کنار خانواده‌اش مرد را هم می‌دید، بنابر آخرین سرشماری که در جزیره ایکاریا انجام شده، بیش از یک سوم مردم این جزیره ۹۰ سال و بیشتر عمر می‌کنند. در سال ۲۰۰۱ نیز یک بررسی جمعیتی شناختی نشان داده بود که در بخش شمال و شمال شرقی این جزیره، از ۸۰۰ نفری که اهل و ساکن آن بوده‌اند، ۳۳ نفر بالای ۹۰ سال عمر کرده‌اند. همچنین در بخش جنوبی و جنوب غربی، با این که تعداد نودساله‌ها و صدساله‌ها کمتر است، از حدود ۶۰۰ نفری که اهل این بخش جزیره بوده‌اند، ۲۵ نفر بالای ۹۰ سال بوده‌اند. این طول عمر باورنکردنی که البته به همراه جوانی چهره و چالاکي بدن همراه است، مدت‌هاست که موضوع پژوهش دانشمندان در دانشگاه ملی آتن و دانشگاه «هاروکاپیو» در آتن است. آنها نام این تحقیق را «مطالعه ایکاریا» گذاشته‌اند و قصد دارند، دلیل یا دلایل طول عمر و جوان ماندن و چالاکي اهالی این جزیره را دریابند.

دنباله مطلب در صفحه ۴۸

## پنهان‌کاری از کودکان

آیدا قجر

آیا باید واقعیت را به کودکان گفت؟ آیا برای گفتن واقعیت به کودکان، سن و چگونگی بیان واقعیت تاثیرگذار است؟ گفتن یا نگفتن واقعیت چه پیامدهایی برای کودکان دارد؟



به گفته شهزاد پورعبدالله، روان‌درمان‌گر، گفتن واقعیت به کودکان اجتناب‌ناپذیر است و پیامدهایی که پنهان‌کاری در پی دارد، آسیب‌های جدی به روان و آینده آنها وارد می‌کند. اما چگونگی بیان واقعیت، زمان گفتن آن در سنین مختلف کودکان اهمیت دارد. از سوی دیگر مرزهایی برای گفتن واقعیت وجود دارد که والدین باید در نظر بگیرند. شهزاد پورعبدالله توضیح می‌دهد که

چرا نگفتن واقعیت به کودکان باعث می‌شود که اعتماد آنها آسیب ببیند، دروغ‌گویی در کودکان نهادینه شود و امکان توانایی کنار آمدن با مشکلات زندگی را از کودکان سلب می‌کند. در واقع کودکان، دروغ را به عنوان یک راه‌حل در مواجهه با مشکلات فرامی‌گیرند. در عین حال پنهان‌کاری باعث می‌شود که کودکان در سناریوپردازی ذهنی خودشان را مقصر مشکلات ایجاد شده در خانواده و به هم ریختن آرامش خانه بدانند. همین مساله می‌تواند در بزرگسالی باعث شود که آنها به افرادی شکاک و سناریوپرداز تبدیل شوند. به گفته شهزاد پورعبدالله، گفتن واقعیت به کودکان با توجه به مرزهای حقیقت‌گویی، سن و چگونگی بیان واقعیت، هم کیفیت رابطه را بهبود می‌بخشد و هم به کودکان مقاومت در برابر مشکلات را آموزش می‌دهد. به طوری که آنها را در مقابله با مشکلات زندگی که از آن گریزی نیست، مجهز به ابزار یافتن راه‌حل می‌کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

**PINE PRESS**  
Printing and Copying  
SERVING OUR CLIENTS SINCE 1985

## Pine Press Printing and Copying

با مدیریت ایرانی به همراه کادری مجرب و با داشتن پیشرفته ترین  
دستگاه های چاپ و ارائه بهترین سرویس در کلیه امور چاپی برای هموطنان عزیز

- ◆ Self & Full Service Copying
- ◆ Perfect Binding
- ◆ Tape Binding
- ◆ Laminating
- ◆ GBC Binding
- ◆ Wire-O-Binding
- ◆ Saddle Stching
- ◆ Graphics Services
- ◆ Fold, Perf & Scoring



- ◆ Manuals
- ◆ Data Sheets
- ◆ General Printing
- ◆ Newsletters
- ◆ Catalogs
- ◆ Invoices
- ◆ Business Cards
- ◆ Letterhead
- ◆ Presentation

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

والتر می خواست وصیت نامه بنویسد. پرسید: «کسی را می شناسی این کاره باشد؟»  
گفتم: «اتفاقا وکیلی را می شناسم که این کاره است.» گفتم: «بفرستش سراغم.»  
آقای والتر به رحمت خدا رفته است. وکیلیش به من زنگ زده است و خبر مرگش  
را داده است. آقای والتر زن و بچه نداشت. کس و کاری نداشت. همه دارایی اش را  
به مرکز سرطان شناسی دانشگاه استانفورد بخشیده است. بیش از یک میلیون دلار.  
روح شاد آقای والتر که به بهشت و دوزخ و اجر اخروی و حوران بهشتی هفتاد  
ذری اعتقادی نداشتی. روح شاد رفیق خوب من.



می خواستم بروم چند گالن آب آشامیدنی برای خانه مان بخرم. سوار اتومبیل شدم  
و راه افتادم. پای چراغ قرمز یادم افتاد تلفن را توی خانه جا گذاشته ام. خواستم  
برگردم اما خیابان طوری بود که می بایست سه چهار تا چهار راه را رد کنم تا بتوانم  
دور بزنم. دل به دریا زدم و به خودم گفتم: «اگر چه به قول قدیمی ها خلاق بنده  
حاجات خویش اند، اما بی خیال داداش! تلفن را می خواهی چیکارا! نه شب از این  
درازتر می شود، نه مبارک از این سیاهتر! نه زمستان خدا به آسمان می ماند نه  
مالیات دولت به زمین! نیت خیر مگردان که مبارک فالی است!»

اما یک دلهره ای به جانم افتاده بود. هی به خودم می گفتم هر جا خرس است جای  
ترس است. اگر ماشین عیب و علتی پیدا کرد چیکار باید بکنم! اگر یک راننده مست  
و پاتیلی از پشت به ماشینم کوید، چطوری باید پلیس را خبر کنم! اگر قند خونم  
بالا رفت و احتیاج به آمبولانس داشتم چه خاکی باید توی سرم بریزم! اگر زخم با  
من کارفوری فوتی داشت چطوری می تواند با من تماس بگیرد! توی همین هول و  
ولا خودم را رساندم کاسکو. البته جانم به لبم رسید تا خودم را رساندم آنجا. طوری  
رانندگی می کردم انگار همین دیروز پرویز گواهینامه رانندگی گرفته ام. انگار  
از کوچه نسیه خورها می گذرم. چهار چشمی چهار طرفم را می پاییدم نکند اتفاقی  
بیفتد. جان به سر شدم تا برگشتم خانه. وقتی به سلامت به خانه رسیدم انگار همه  
نعمت جهان را به من هدیه داده اند.

راستی. آنوقت ها که این تلفن های لعنتی نبود چطوری آدرس این و آن را پیدا می  
کردیم؟ اگر ماشین مان وسط بزرگراه از کار می افتاد چه کسی به دامن می رسید؟  
آنوقت ها راحت تر بودیم یا الان؟ عجب بلایی شده است این تلفن همراه! ای آزادی،  
خجسته آزادی! کجایی!؟



سر صبحی آمده بودیم حیاط خانه مان پای درخت بلوط نشسته بودیم و به یاد «آن  
سفر کرده که صد قافله دل همزه اوست» شعر اخوان ثالث می خواندیم که:

**نه مهر فسون نه ماه جادو کرد / نفرین به سفر که هر چه کرد او کرد**

دیدیم لشکری از پرندگان رنگ وارنگ آمده اند روی شاخه های درخت بلوط نشسته  
اند و جیک جیک کنان دانه های بلوط را میل می فرمایند و پوستش را پرت میکنند  
روی کله مبارک مان. سرمان را بلند کردیم و گفتیم: «ای جنابن ابا بیل! شما همه جنگل  
ها و جلگه ها و کوه ها و دشت های پر دار درخت را رها کرده اید و آمده اید اینجا  
روی درخت خانه ما بساط بخور بخور راه انداخته و نمی گذارید ما دو کلام شعر اخوان  
بخوانیم و برویم توی عوالم ملکوتی؟ چه خیال می کنید؟ خیال می کنید ما جناب ابره  
حبشی هستیم که شما ابا بیل محترم حالا می خواهید ما را سنگباران بفرمایید و کله  
مبارک مان را بشکنید؟ هیچ نمی بینید که ما باید روزی چهار صد بار بیاییم حیاط مان را  
چارو کنیم و پوست بلوط جمع کنیم؟ شما مگر خودتان خواهر و مادر ندارید؟»

آقا! هنوز کلام مان توی دهان مان نچرخیده بود که دیدیم جنابان ابا بیل چنان  
قشقرقی به پا کرده و چنان جیغ هایی می زنند و چنان هیاهویی به راه انداخته اند که  
گوش فلک کر می شود. اول خیال کردیم لابد تظاهراتی علیه ما راه انداخته و فریاد  
می زنند که ای آقای گیله مرد غاصب! آمده ای توی جنگل که زیستگاه هزاران ساله  
آبا اجدادی ماست خانه ساخته ای و ما ابا بیل بیچاره را خانه بدوش و بی خانمان کرده  
ای حالا دو قورت و نیمت باقی است چرا ما آمده ایم روی درختان خودمان بلوط  
میخوریم؟ شرم تان نیست؟

خواستیم بگویم چه خبرتان است ای ابا بیل؟ چرا کولی بازی در آورده اید که ناگهان  
چشم مان افتاد به آسمان و دیدیم یک عقاب تیز پرواز آمده است بالای سرمان بال  
گشوده و جولان می دهد. تازه آنجا بود که فهمیدیم قشقرقی که این ابا بیل محترم  
به راه انداخته اند از ترس همان عقاب تیز پرواز است. با خودمان گفتیم: «عجب! آیا  
روی زمین و هوا و دریا و جنگل و زیر زمین هیچ موجود جاندار یافت می شود که  
بتواند بی واهمه و هراس زندگی کند؟، آدمیزاد بیچاره که مدام گرفتار حرص و کینه  
و دشمنی و حسادت و رنج و بیماری و حماقت و بی خویشتنی و فقر و پیری و ترس  
و بیداد دینکاران است. این پرندگان و چرندگان و آبزیان و خاکزیان هم که مدام  
در تنگنای هراس گرفتارند و طعمه آدمیان و عقابان و گرازان و درندگان اند. پس  
کدام موجود زنده ای است که نفسی به راحتی بتواند کشید؟  
یاد آن سخن شاعرانه افتادم که :

**یک تن آسوده در جهان دیدم / آن هم آسوده اش تخلص بود**



آقای والتر مُرد، یا به قول شیرازی ها به رحمت خدا رفت. آقای مهندس والتر  
بازنشسته راه آهن بود. آدم بی سر و صدایی بود. آهسته می آمد و آهسته می رفت  
که گربه شاخش نزنند. گاهی می آمد سراغم و با من در باره ایران و آمریکا و چین  
و ماچین بحث می کرد. به من می گفت آقای پروفوسور!


آقای والتر نه زنی داشت نه بچه ای. خانه کوچکی داشت که به گمانم در عهد آقای  
نیکسون خریده بود. یک شورلت امپالای سرمه ای رنگ هم داشت که سالی ماهی  
دو سه دقیقه ای سوارش می شد. هنوز پلاستیک های روی صندلی اش را نکنده بود.  
آقای والتر کلکسیون اسکناس های هزار دلاری داشت. نه یکی نه دو تا، صدها. نمی  
دانم مربوط به چه سالی بود چون دیگر اسکناس های هزار دلاری در آمریکا چاپ  
نمی شود. دو تا آلبوم قدیمی داشت که اسکناس ها را در آنها چسبانده بود.

آقای والتر نه رستوران می رفت، نه اهل مسافرت بود، نه سینما می رفت. نه اهل رفیق  
بازی بود و خرج و مخارجی نداشت. قسط خانه نداشت، قسط ماشین هم نداشت. صبح  
ها قهوه ای می خورد و می آمد بیرون، یکی دو سه ساعتی قدم می زد و بر می گشت  
خانه. عصر ها هم همینطور. همیشه خدا یک پیراهن سرمه ای و یک بلوز نازک سرمه  
ای به تن داشت. در گرما و سرما و تابستان و زمستان. آقای والتر سه چهار سال پیش  
سرطان گرفته بود. نمی دانم چه سرطانی. کارش به بیمارستان و جراحی کشیده بود.  
وقتی آمد بیرون دیگر نای راه رفتن نداشت. لاغر تر و فرسوده تر شده بود.

یک روز رفته دیدنش. یک گلدان گل هم برایش بردم. حالش بهتر شده بود. تا مرا  
دید گل از گلش باز شد و گفت: «آقای پروفوسور! چه خوب شد که آمدی.» برایم  
قهوه آورد. نشستیم قهوه خوردیم و گپ زدیم.

# وحد زمردی

مدرس و کارشناس موسیقی  
با بیش از بیست سال تجربه



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

۹۲۴۴-۷۴۵ (۴۰۸)

www.vahidzomorodi.com



هستند که آیا این دارو نقشی در بیماری پارکینسون دارد یا خیر. تا به حال معلوم شده است که لرزش دست را تا حدودی کم می کند. جراحی در حال حاضر فقط به دو نوع انجام می شود، تحریک قسمت عمقی مغز و دیگری فرستادن داروی Sinemet به فرم ژل به داخل روده ها که هیچکدام صد در صد موثر نبوده اند. از نظر طب سنتی، ضد اکسیدان ها، ویتامین های E, C, روغن ماهی، Ginger و چای سبز به بیماران کمک کرده اند.

#### کشف جدید

در سلول های مغز بیماران پارکینسون یک ماده پروتئینی وجود دارد که دارای اثر سمی روی این سلول ها می باشد و در نهایت باعث مرگ سلول ها می شود. جالب اینکه این ماده پروتئینی در روده افراد بیمار پارکینسون نیز وجود دارد. پزشکان معتقد هستند که این ماده پروتئینی از روده ها به مغز منتقل شده است. در سال های اخیر پزشکان مشغول تحقیق در این مورد شده اند و از آپاندیس (Appendix) روده شروع کرده اند. گرچه آپاندیس به عنوان یک عضو بی خاصیت معروف شده است ولی اخیرا ارزش آن شناخته شده است. این عضو با سیستم ایمنی بدن ارتباط داشته و نقش محافظت کننده بدن را دارد و باکتری های آسیب رسان را دفع می کند و که آپاندیس خود را بوسیله جراحی از بدن خارج کرده اند بسیار کمتر دچار بیماری پارکینسون می شوند و گویا آن پروتئین سمی که در داخل آپاندیس وجود دارد از بدن خارج شده و به مغز وارد نمی شود. جالب اینکه این پروتئین به روده آسیبی نمی رساند و فقط اثر سمی آن در مغز ظاهر می شود. بیماری پارکینسون گرچه بین بیماری ها نادر می باشد ولی اخیرا در آمریکا رو به ازدیاد رفته و بیشتر گزارش شده است. دانشمندان هنوز مشغول تحقیق در این مورد هستند که آیا آپاندیس در مورد بیماریهای دیگر چه نقشی ایفا می کند.



## آموزشگاه نقاشی سمیه

### Somayeh Painting Classes



به صورت خصوصی و گروهی

آموزش گام به گام نقاشی و  
خلایقت برای سنین ۲ سال به بالا

همچنین برگزاری برنامه های  
سرگرم کننده برای تولد فرزندان تان

♦ Private or Group Classes ♦ Ages 2 years & up ♦ Paint Party

برای ثبت نام ۲۰ درصد تخفیف و جلسه اول رایگان

(831) 905-7631 Instagram: dayana612022



## بیماری پارکینسون Parkinson Disease

بیماری پارکینسون یک بیماری مغزی است که باعث لرزش، سخت شدن عضلات، مشکل در قدم زدن و مشکل در تعادل و هماهنگی بوجود می آورد. علائم بیماری آهسته شروع شده و با مرور زمان بیشتر و شدیدتر می شوند. این بیماری نتیجه از بین رفتن سلول های مغزی است که دوپامین ترشح می کنند. دوپامین حرکت بدن انسان را کنترل می کند. این بیماری در ۵ مرحله ظاهر می شود.

۱- مرحله اول، علائم بسیار ضعیف بوده و با کارهای روزانه تداخل نمی کنند. لرزش در یک طرف بدن ظاهر شده و تغییرات کوچکی در صورت ظاهر می شود.

۲- مرحله دوم، علائم بیماری قوی تر می شوند. سختی عضلات و اشکال در حرکات در دو طرف بدن ظاهر می شوند و بیمار هنوز می تواند بطور مستقل زندگی کند ولی انجام کارهای روزانه برای او سخت تر می شود.

۳- مرحله سوم، در این مرحله حدود ۵ درصد علائم بیماری ظاهر می شوند و فرد تعادل بدن خود را از دست می دهد و کم کم قادر به لباس پوشیدن و غذا خوردن نیست.

۴- مرحله چهارم، در این مرحله علائم بسیار شدیدتر است. حرکت بدون کمک عصا یا کمک فرد دیگری مقدور نیست و به تنهایی نمی تواند زندگی کند.

۵- مرحله پنجم، بدترین مرحله است. عضلات پا بسیار سخت شده و امکان ایستادن یا راه رفتن وجود ندارد. بیمار باید روی تخت خواب باشد و یا روی صندلی چرخ دار. نیاز به پرستار دارد.

پزشکان مراحل ۱ و ۲ را مراحل اولیه بیماری، مراحل ۳ و ۴ را مراحل متوسط و مراحل ۵ و ۶ را مراحل پیشرفته بیماری طبقه بندی می کنند. بیماران پارکینسون قبل از این که وارد این مراحل شوند حس بویایی خود را از دست می دهند، دچار بی خوابی می شوند و بیوست سخت می گیرند. در این حالت پزشکان سعی می کنند مانع بروز علائم یا ۵ مرحله بیماری شوند. درمان بیماری بستگی به بیمار و مرحله بیماری دارد. درمان شامل دارو و جراحی می باشد. بیماران باید روش زندگی خود را نیز تغییر دهند. هیچکدام از این روش ها باعث برگشت بیماری و برگشت بیمار به حالت عادی نمی شوند و فقط علائم را کنترل می کنند. داروی معروف Sinemet جهت درمان استفاده می شود.

#### Medical Marijuana

با ظهور این دارو در ۳۳ ایالت آمریکا و اجازه استفاده از آن پزشکان مشغول تحقیق

## 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 آموزون قابل تهیه می باشد.

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان ناشر: شرکت AuthorHouse



# سهیلا رضایی

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

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



*Soheila Rezae*  
Lic.: 01834116



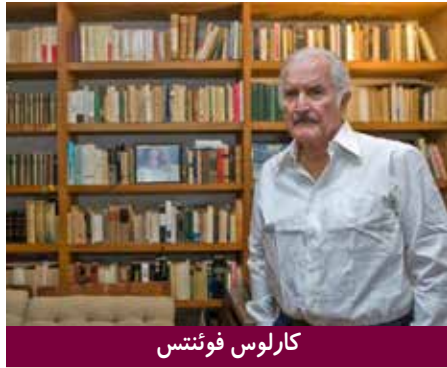
تیم مجرب ما املاک شما را با دریافت کمترین کمیسیون و بالاترین قیمت ممکن به فروش می رساند

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



*Soheila.Realtor@gmail.com*

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



کارلوس فونتس

بلکه سیم سیاری هم در ساکم هست تا برق را تا پای تخته اطو ببرم. زیر چشمی فونتس را می پایم. از اینکه نتوانسته بود به من بخندد، خوشحال هستم. میترسیدم اگر قهقهه بزند، همه استخوانهایش در هم بریزد.

کارلوس فونتس عین مرده های واقعی زل زده به اطو کشی من. بخار آبی که از اطو بلند می شود روی گرد و خاک تابوتش

می نشیند. کارم نزدیک اتمام است. دارم یقه پیراهن سفیدش را با دقت تمام اطو می کشم. احساس می کنم فونتس می خواهد حرفی بزند. آرواره هایش اندک تکانی می خورند. سرم را تا جایی که ممکن است به دهانش که بوی ناخوشایندی می دهد نزدیک می کنم. تازه متوجه منظورش می شوم. می گوید چرا پیراهن خودت را اطو نمی کنی که از تهران تا مکزیکوسیتی پوشیدی و چروک شده. اتفاقاً پیراهن من هم سفید است. دقیقاً مثل پیراهن فونتس. فقط جیب ندارد. برای اینکه حرفی زده باشم از میزبانم درباره برنامه روزانه شنا می پرسم. حالا چکار می کند؟ می خواهم هشدار بدهم اگر ببرد در آب، همه استخوان های اسکلتش در آب سرگردان خواهند شد. تصور رقص استخوان های کاملاً سفید (بزرگ و کوچک) تا رسیدن به ته استخر باید جالب باشد. کنجکاو هستم که بدانم جمجمه اش دقیقاً کجا خواهد افتاد. نمی دانم چرا به یاد سالوادور دالی می افتم. اگر زنده بود ده ها تابلو از این منظره می کشید. خیلی مایل هستم تا زمان بیشتری را با نویسنده محبوبم در دهمین سالگرد خاموشی اش بگذرانم. ذوق زده می شوم. پیراهن فونتس را که اطو خورده با احتیاط از چوب لباسی آویزان می کنم تا موقع رفتن تنش کنم. فونتس فقط یک زیر پوش رکابی به تن دارد که آن هم سفید است. مات و مبهوت من را نگاه می کند.

پیراهنم را از تن در میاروم و اطو کشی را طول می دهم. زیر چشمی فونتس را نگاه می کنم. زیر لب آوازی را زمزمه میکند. اصلاً سر در نمیآورم.

خیلی دوست دارم مشکلی پیش بیاد تا بتونم بیشتر پیش کارلوس فونتس بمانم. مثلاً برق قطع بشود. اما اتفاق غیر معمولی روی نمی دهد. با همان دقتی که پیراهنش را در آورده بودم دوباره به تنش می پوشانم. خیلی همکاری می کند. با احتیاط او را در تابوت می خوابانم، طاق باز، مثل روز اول. پرچم مکزیک که در مراسم تشییع جنازه رسمی دولتی بر روی تابوت کشیده شده هنوز نو و براق نشان می دهد. قبل از اینکه در تابوت را بگذارم، برای آخرین بار نگاهش می کنم. نمی دانم چرا احساس می کنم انگار دارم دُن کیشوت<sup>(۱)</sup> را دوباره دفن می کنم. به چشمانش زل میزنم تا وداعی احساسی داشته باشم، اما تحویل نمی گیرد. با اشاره سر می فهماند که برو کم شو!

پیراهنم را می پوشم. کار دیگری در مکزیکوسیتی ندارم. از مقبره میایم بیرون و یک تاکسی مستقیم به فرودگاه می گیرم. راننده خیلی مشکوک و با تعجب از آئینه نگاهم می کند. محلش نمی گذارم. خیلی زود به فرودگاه می رسم. کرایه اش را پرداخت و با کیف کوچکم وارد سالن پروازهای خروجی می شوم.

ساعت بزرگ سالن را نگاه می کنم. تا پروازم وقت زیادی دارم. فرودگاه های ترانزیت و بین المللی را خیلی دوست دارم. نمایشگاه چهره و لباس هستند. از کودکان قنداقی و کالسکه ای تا زنان سیاه و سفید. از مردان سفید و بور قد بلند تا همه آسیائی تبارهای چشم بادامی. از زنان و مردانی که چنان رسمی و مرتب لباس پوشیده اند که انگار به مراسم گشایش دوره جدید مجلس اعیان دعوت شده اند تا کسانی که تنها با شلوارک و دمپائی دل به دریا زده اند. بوی انواع نوشیدنی ها و اغذیه در فضای پیچیده، سر راه میروم به سرویس بهداشتی تا دست و صورتی بشورم. چهره تکیده کارلوس را هنوز به یاد دارم. به چهره ام تو آئینه زل می زنم. شانم او را از کیف در آورده و به موهام می کشم و ناخود آگاه طبق عادت قدیمی در جیب پیراهنم می گذارم. یک آن از تعجب بر سر جا خشک می شوم. پیراهن من اصلاً جیب نداشت. ای وای، ای وای، بدبخت شدم. نشد تا یک کار را درست انجام بدهم. اشتباهی پیراهن سفید خودمرا که اطو زده بودم به تن کارلوس فونتس پوشانده و پیراهن نویسنده نامدارم را من پوشیده ام. همه رشته هایم پنبه شدند. حالا می فهمم چرا در لحظات آخر مدام پوزخند می زد. اصلاً حال و حوصله تعویض بلیط و یک شب اقامت در مکزیکوسیتی را برای تصحیح یک حماقت ندارم. بیرون میایم. خودم را تسلی میدهم که حالا صاحب پیراهن نویسنده معروفی شده ام که با وجود همه قابلیت هایش، هیچگاه موفق نشد جایزه نوبل را ببرد. خیلی بی حوصله شدم. احساس می کنم خیلی دست و پا چلفتی هستم. دنباله مطلب در صفحه ۵۳



## پیراهن چروک کارلوس فونتس

سیروس مرادی

در دهمین سالگرد درگذشت کارلوس فونتس نویسنده مکزیکوی، من هنوز دل مشغولی بزرگم پیراهن چروکی است که در کتابخانه اش پوشیده بود. با تعیین وقت قبلی به دیدارش میروم. گرد و غبار مرگ ده ساله کاملاً روی چهره اش نشسته و مشخصه که مرده. مرا در کتابخانه اش می پذیرد. ماهیچه های صورتش چنان شکننده شده اند که میترسم تا شروع به صحبت کند، پودر شده و در فضای کتابخانه پخش شود. خیلی کوتاه برایش توضیح می دهم که این راه طولانی را از ایران آمده ام و می خواهم پیراهنش را اطو کنم. آب دهنی ندارد تا قورتش دهد. چشمانش کاملاً پوشیده و فقط حفره هایی مانده اند، اما موهای خاکستری اش اندکی نمایان است، کاملاً متوجه هستم که می خواهد پوزخندی بزند، اما نمی تواند. با آرام ترین صدائی که در عمرم شنیده ام توضیح کوتاهی می دهد که انتظارداشته درباره رمان به قول خودش *cambio de piel* و یا پوست انداختن، پرسم و نقش سکس در داستان هایش. توقع نداشت یک نفر رنج سفر از تهران تا مکزیکوسیتی را بر خود هموار کرده و درباره پیراهن چروک نویسنده نامدار مکزیکوی که چهارده سال قبل می پوشید سئوالی پرسد. زیر لب زمزمه می کند: *Ridiculo*

مدت طولانی سکوت وحشتناکی برقرار می شود که تنها از مرده ها و قبرستان ها می توان انتظار داشت. هنوز اون سیبل کم جون پشت لب های تکیده اش را می توان دید. درست مثل هاشوری با قلم مشکی که نقاش در آخرین ثانیه های پایان کار بر صورت پرتره قدیمی از قرون وسطی می کشد. زل می زنم به حفره چشمانش و درخواست می کنم پیراهنش را در بیاورد تا اطو کنم. من همه وسایل کارم را از تهران همراه آورده ام، حتی لیوانی آب برای ریختن در اطو. زیر لب عین نجوای باد زیر درختان پارک باسک دو شاپلنیک مکزیکوسیتی به آرامی ابله خطابم می کند. دوباره سکوت برقرار می شود. انگار مشکلی پیش آمده. کم کم که چشمانم به تاریکی گور فونتس عادت می کند، حشرات زیادی را می بینم که از سر و کول نویسنده نامدار بالا و پائین می روند. اما هنوز پیراهن چروک را بر تن دارد. خیلی دلم می خواهد از او سئوال کنم چگونه همه کتابخانه اش را به داخل قبر منتقل کرده و یا برعکس چطوری از گور رهیده و تا کتابخانه محبوبش دویده! مجال پرسش نیست. فکر نمی کنم خودش هم پاسخ درست را بداند. از اینها گذشته، من فقط برای اطو کردن پیراهنش آمده ام. خلاص.

نگاه کارلوس خیلی بی تفاوت است. فکر می کردم از دیدن من خیلی خوشحال شود. اما انگار مزاحمی پیش نیستم. اصلاً باورش نمی شود این همه راه را فقط به خاطر اطو زدن پیراهنش به آنجا رفته باشم. سعی می کنم شعری را که به زبان اسپانیائی سال ها قبل سروده ام برایش بخوانم:

سه رنگ مقدس: سبز و سفید و سرخ

کوندوری که جنگ ابدیش با مار خون آشام تمام شدنی نیست

طلوع آفتاب بر بلندی های ماچوپیچو، آند مقدس، سریر خون

با اشاره سر می فهماند که گفتن اراجیف بس است و بهتره سکوت کنم.

سرانجام به این نتیجه می رسم که خود فونتس نمی تواند پیراهنش را از تن در بیاورد. باید خودم این کار را بکنم. با احتیاط شروع می کنم به بازکردن دگمه ها. درگوشش زمزمه می کنم که این پیراهن را چهار سال قبل از مرگش در عکسی که سال ۲۰۰۸ گرفته، پوشیده و هنوز به تن دارد. پیراهن سفید بیش از انتظار سالم مانده بود و این کار من را راحت تر می کند.

توانستم پیراهن چروک را سالم از تنش در بیاورم و حالا تخته اطو را با احتیاط کامل در سرسرای آرامگاه باز می کنم. کارلوس فونتس با پوزخندی نگاهم می کند. حدس میزنم برای چی. استانداردهای برق در اینجا ۱۲۷ ولت ۶۰ هرتز است. من فکر همه چی را کرده ام، نه تنها مبدل برق ۱۲۷ ولت به برق اطوی ۲۳۰ ولت ایرانیم را آورده ام،

مجموعه داستانی «عرق بیدمشگ» نسخه PDF  
سیروس مرادی ۰۰۹۸۹۱۲۲۲۰۳۵۴۱ واتس آپ



روسیه در زمان اردوی زرین این چنین بود، در زمان استالین چنین بود و امروز در عصر ولادیمیر پوتین نیز چنین است. جهان از بی تفاوتی مردم روسیه و عدم مخالفتشان با جنگ شگفت زده است. اما این واکنش مردم برای

نسلها استراتژی برای بقا بوده است. همان طور که آخرین سطر نمایشنامه بوریس گودونوف اثر پوشکین می گوید: «مردم خاموش هستند، سکوت امن تر است. حق همیشه با کسی است که قدرت را دست دارد و باید از هر فرمانی که صادر می شود اطاعت کرد. هر کس مخالفت کند کارش به زندان یا بدتر از آن ختم می شود. روسها بر اساس تجربیات تلخ تاریخی به خوبی می دانند که هیچ وقت نباید بگویند «از این بدتر نمی شود». یک ضربالمثل قدیمی می گوید: «هیچ وقت آرزوی مرگ یک تزار بد را نکند چون نمی دانید نفر بعدی چه طور خواهد بود.»

فقط کلمات می توانند این سکوت را بشکنند. برای همین است که در روسیه شعر همیشه چیزی فراتر از شعر بوده است. از زندانیان سابق شوروی این طور نقل می شود که در اردوگاههای کار اجباری آثار کلاسیک ادبی جان شان را نجات داده است، جایی که رمانهای تورگنیف، تولستوی و داستایفسکی را برای همبندی هایشان تعریف می کردند. ادبیات روسیه توانست از ساخت گولاگها جلوگیری کند اما به زندانیها کمک کرد تا بتوانند در زندان دوام بیاورند.

حکومت روسیه هیچ کارکردی برای فرهنگ نمی بیند مگر در مواقعی که بتواند آن را مصادره به مطلوب کند. شوروی زمانی درصدد این بود که چهره های انسانی و خیراندیش از خودش معرفی کند و به همین دلیل بناهای یادبودی برای نویسندگان روس ساخت. در سال ۱۹۳۷، همزمان با پاکسازی بزرگ، زمانی که حتی مأموران اعدام از ترس به خود می لرزیدند، شعار «پوشکین همه چیز و همه کس ماست» از صحنه های تئاتر به گوش می رسید. رژیم، به فرهنگ، همچون نقاب یا جامه ای برای استتار نیاز دارد. برای همین است که استالین به دمیتری شوستاکوویچ نیاز داشت و امروز پوتین به والرئ گریگف نیاز دارد.

وقتی منتقدان می گویند فرهنگ روسیه امپریالیست است، به جنگهای استعماری روسیه فکر می کنند و منظورشان این است که هنرمندان روسیه اهداف کشورگشایانه حکومت را توجیه می کردند. اما چیزی که به آن توجه ندارند امپریالیسم داخلی روسیه است. روسیه قبل از هر چیز دیگری، امپراتوری بردگان بود، جایی که مردم روس بیش از همه مجبور به تحمل درد و رنج بودند. امپراتوری روسیه نه برای مردم روسیه بلکه برای خودش معنا دارد. تنها هدف حکومت روسیه در قدرت ماندن است. حکومت قرنها است به زور ایده «جهان روسی» را در مغز مردم فرو کرده است: تصویر سرزمین مقدس پدری به عنوان جزیره ای که اقیانوسی از دشمنان آن را احاطه کرده است و تنها تزار مستقر در کرملین می تواند با حکومت بر مردم و حفظ ثبات با دستی آهین این جزیره را نجات دهد.

پرسشهای ابدی برای طبقه کوچک تحصیل کرده های روسیه، یا آن طور که اینتلیجننتسیای قرن نوزدهم می گفتند «پرسشهای نفرین شده»، سوالاتی بودند که دو رمان بزرگ آن دوره مطرح می کردند: رمان تقصیر کیست؟ اثر هرزن و چه باید کرد؟ اثر چرنیشفسکی. اما برای میلیونها دهقان بی سواد تنها پرسشی که مطرح بود این بود که «آیا این تزار اصیل است یا دغلكار و تقلبی؟» اگر تزار اصیل بود همه چیز دنیا بر وفق مراد بود. اما اگر تزار دروغین از کار در می آمد، روسیه باید تزاری دیگر، یک تزار واقعی پیدا می کرد. در ذهن این مردم تنها پیروزی بر دشمنان روسیه مشخص می کرد که آیا تزار واقعی و اصیل است یا نه.

نیکولای دوم در سال ۱۹۰۵ و در جنگ جهانی اول از ژاپن شکست خورد. او به عنوان یک تزار دروغین تمام محبوبیت خود را از دست داد. استالین در جنگ کبیر میهنی (جنگ جهانی دوم) مردم را به پیروزی رساند، پس او یک تزار واقعی بود و تا امروز شخصیتش برای بسیاری از مردم روسیه قابل تقدیر است. میخائیل گورباچف، آخرین رهبر شوروی، در جنگ با افغانستان و جنگ سرد علیه غرب شکست خورد و تا امروز هنوز منفور است.

پوتین با پیروزی اش در سال ۲۰۱۴ و الحاق کریمه، به مشروعیت و محبوبیت یک تزار واقعی دست پیدا کرد. اما اگر نتواند در این جنگ مقابل اوکراین پیروز شود امکان دارد همه چیز را از دست بدهد.

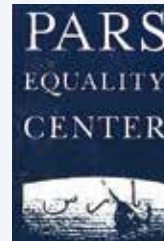
دنباله مطلب در صفحه ۵۵

## داستایفسکی را سرزنش نکنید

میخائیل شیشکین - برگردان: آیدا حق طلب

فرهنگ نیز یکی از قربانیان جنگ است. پس از حمله روسیه به اوکراین، بعضی از نویسندگان اوکراینی خواستار بایکوت موسیقی، فیلمها و کتابهای روسی شدند. برخی دیگر ادبیات روسیه را به همدستی در جنایات سربازان روسی محکوم کرده اند. آنها می گویند کل فرهنگ روسیه امپریالیستی است و این حمله نظامی نشان از ورشکستگی اخلاقی به اصطلاح تمدن روسی دارد. آنها استدلال می کنند که راه بوچا از ادبیات روس می گذرد. قبول دارم که جنایات هولناکی به نام مردم، کشورم و خودم در حال وقوع است. می توانم بفهمم که چگونه این جنگ زبان پوشکین و تولستوی را به زبان جنایتکاران جنگی و قاتلان تبدیل کرده است. امروز جهان جز بمبهایی که بر سر زایشگاهها فرود می آید و اجساد مثله شده در خیابانهای حومه کییف، چه نمود دیگری از «فرهنگ روسیه» در اختیار دارد؟

روس بودن در حال حاضر دردناک است. چه می توانم بگویم وقتی می شنوم که مجسمه یادبود پوشکین در اوکراین را پایین کشیده اند؟ فقط سکوت می کنم، شرمند می شوم و به این دل می بندم که شاید یک شاعر اوکراینی از پوشکین دفاع کند. رژیم پوتین ضربه مهلکی به فرهنگ روسیه وارد کرده است، درست همان بلایی که حکومت روسیه بارها پیش از این بر سر هنرمندان، موسیقی دانان و نویسندگان آورده است. هنرمندان مجبورند یا سرودهای میهن پرستانه بخوانند یا از کشور مهاجرت کنند. در حقیقت در کشور من، رژیم، فرهنگ را «تعطیل» کرده است. اخیراً یکی از معترضان جوان به دلیل اینکه پلاکاردی حاوی نقل قولی از تولستوی در دست داشت دستگیر شد. همیشه دلیلی برای ترس فرهنگ روسیه از حکومت این کشور وجود داشته است. نقل قولی منسوب به الکساندر هر تسن، متفکر و نویسنده قرن نوزدهم که به دلیل گرایشهای ضد تزاری و، به تعبیر خودش، مطالعه «کتاب ممنوعه» تبعید داخلی شده بود، می گوید: «حکومت در روسیه خودش را همچون یک ارتش اشغالگر سازمان داده است». در طول قرنها، نظام قدرت سیاسی در روسیه کاملاً بدون تغییر مانده است، نظامی هر می شکل که در آن بردگان، خان اعظم را می ستایند.



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

- ♦ تابعیت آمریکا (سیتی زن شیب)
- ♦ 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

1635 The Alameda  
San Jose, CA 95126

www.parsequalitycenter.org

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

## قمرالملوک وزیری، بانوی اول موسیقی ایرانی

پرویز نیکنام



سنگینی می‌کرد. مادر بزرگش او را به مکتب فرستاد اما او در آنجا دوام نیاورد و مدتی نزد یکی از همسایگان درس خواند و وقتی متوجه شد که می‌تواند شعرها را به آسانی بخواند، از ادامه تحصیل سر باز زد.

در این زمان قمر با مادر بزرگش به دیدار زنان حرم پادشاه و مجالسی خصوصی می‌رفت که مادر بزرگش در آنجا تواشیح و روضه می‌خواند. برای همین هم، گاهی خواننده‌های مادر بزرگ را تکرار و به نوعی، با او هم‌خوانی می‌کرد. علاوه بر این، همسایه خوش صدایی داشت که اغلب اوقات خود را صرف شنیدن آواز او می‌کرد

و می‌کوشید خواننده‌های او را تکرار نماید. کم‌کم با ردیف‌های موسیقی آشنا شد و گاهی هم در برخی مجالس خصوصی آواز می‌خواند تا اینکه مدتی پیش از کودتای ۳ اسفند ۱۲۹۹ در یک مجلس خصوصی، اتفاقی زندگی‌اش را تغییر داد. در آن مجلس قمر با نوازنده‌ای که در مجلس حضور داشت، همراه شد و با سازش خواند. «نه اصلاً برام مهم نبود اون‌ا چی می‌گفتن. فقط به حرف‌های اون آقا گوش می‌کردم. اون آقا که گفت اسمش مرتضی‌خانه، خیلی از صدام تعریف کرد اما گفت باید تعلیم بگیرم و اون حاضر به من درس بده.»

آن استاد، مرتضی‌نی‌داوود بود که تار می‌زد و چهار سالی از قمر بزرگ‌تر بود. او در محضر درویش‌خان، از استادان نامدار موسیقی، شاگردی کرده بود و در آن زمان برای خودش کلاسی برای آموزش موسیقی برگزار کرده بود. مرتضی‌نی‌داوود در آن مجلس آدرسش را به قمر داد تا اگر دوست داشت، پیش او برود و آموزش ببیند. مدتی گذشت و یک روز قمر چادر سر کرد و به آدرسی رفت که مرتضی‌نی‌داوود در آن مجلس به او داده بود. وقتی رسید، به مرتضی‌نی‌داوود گفت: «گفتین صدای من خیلی قشنگه اما وحشیه و باید تعلیم بگیرم». مرتضی‌خان دوباره تستی گرفت و قمر می‌گوید: «به من گفت: این صدا به تیکه جواهره اما تراش نخورده. وقتی مرتب خوندی و تمرین کردی، می‌شه یک الماس بی‌نظیر.»

بعد از آن، قمر به شاگرد کوشای مرتضی‌نی‌داوود بدل شد و ردیف‌ها و گوشه‌های موسیقی را به سرعت یاد گرفت و همراه با استادش در مجالس خصوصی آواز می‌خواند. کم‌کم آوازه قمر به عنوان یک هنرمند دهان به دهان می‌گشت و نوبت معرفی وی به عموم مردم رسید که مرتضی‌خان نی‌داوود تصمیم گرفت او را به روی صحنه ببرد. وقتی خبر برگزاری اولین کنسرت او منتشر شد، دیگر خیابان لاله‌زار که قلب فرهنگی تهران بود، جای سوزن انداختن نداشت. در سالن گراند هتل ششصد نفر بلیط و صندلی داشتند و تعداد زیادی نیز سرپا در گوشه‌های سالن منتظر هنرنمایی قمر بودند. پیش از این، روزنامه شفق سرخ در ۱۴ بهمن ۱۳۰۲ مقاله‌ای چاپ کرده بود که در آن قمر به متن یک آگهی اعتراض کرده که علی‌نقی وزیری برای مدرسه موسیقی منتشر کرده بود. در آن آگهی آمده بود که در مدرسه موسیقی، زن‌های مسلمان پذیرفته نمی‌شوند. قمر خطاب به علی‌دشتی، سیاست‌مدار و مدیر شفق، نوشت: «اگر موسیقی حرام است و در شریعت مقدس اسلام این عمل حرمت دارد، چه مردهای مسلمان و چه زن‌های مسلمة بایستی از این عمل پرهیز نمایند. چه دلیل دارد که مردها مجازند که این صنعت را بیاموزند و زن‌ها از آموختن این صنعت لطیف محروم‌اند؟» روزنامه شفق سرخ هم در پاسخ، نظر قمر را تأیید کرد اما گفت: «تعلیم موسیقی از طرف یک مرد به زن‌ها در جامعه ما چندان زینده نیست.»

**ستایشگران قمر:** در اوایل قرن گذشته خورشیدی وقتی سجل احوال اعلام کرد که همه ایرانیان باید شناسنامه داشته باشند و علاوه بر نام، یک نام فامیل هم برای خود انتخاب کنند، قمر به سراغ علی‌نقی وزیری، استاد موسیقی و بنیان‌گذار مدرسه موسیقی رفت و از او اجازه گرفت که نام فامیلش را وزیری بگذارد. علی‌نقی وزیری با خوش‌رویی از تصمیم قمر استقبال کرد. به نوشته کتاب قمری که خورشید شد، او گفت: «خانم قمر، من افتخار می‌کنم که شما به من این لطف را دارید که اسمم را برای خود انتخاب کردید. من برای هنر شما و شخص شما احترام بسیار قائم و از طرف داران شما هستم.» او کم‌کم با حضور در مجالس مختلف با مقامات سیاسی و دولتی نظیر عبدالحسین تیمورتاش، وزیر دربار، علی‌اکبر داور، وزیر عدلیه و شعرا و نویسندگانی چون ملک‌الشعرا بهار، امیر جاهد، نظام وفا، پژمان بختیاری و ایرج‌میرزا دوست شد و بسیاری از آنها به «دوستان و ستایشگران او» تبدیل شدند.

«روی پاهام بند نبودم، انگار پَر درآورده بودم. نمی‌رقصیدم اما چون خیلی شنگول و خوش بودم، یه جوری راه می‌رفتم که فقط مخصوص اون شب بود. اما نه، یه دفعه ورق برگشت. دم ماشین بودم اما همین که راننده در رو وا کرد سوار شدم، چند تا مأمور گردن‌گلفت اومدن سراغم و من رو بردن نظمییه. انگار خواب می‌دیدم. همه خوشی‌هام یه طرف، این نظمییه وامونده یه طرف! تو دلم گفتم زن نترس، گیرم اعدامت کردن، مهم نیس. چون بالاخره کار خودت رو کردی. کم‌کم آرام شدم. در این وقت یه افسر خوشگل و جوون اومد تو و پشت میز نشست. آدم فهمیده و پدر و مادرداری بود. یه خرده سین‌جیم کرد و من جوابش رو دادم. بعدش شروع کرد راجع به موسیقی حرف‌زدن و گفت خودش هم کمی تار می‌زنه. خوشحال شدم و گفتم حالا می‌خواهی منو زندونی کنی. گفت نه، فقط یک کمی نگهتون می‌داریم و بعدش میری خونه، فقط باید زیر این ورقه رو امضا کنی. اونجا من باید تعهد می‌دادم که دیگه کنسرت ندم و مخصوصاً بی‌حجاب جای نزم.»

این روایت قمرالملوک وزیری در سال ۱۳۰۳ در زمان احمدشاه قاجار است که او برای اولین بار در سالن گراند هتل تهران کنسرت داد. زبیده جهانگیری (با تخلص شعری «شبنم»)، دختر خوانده او، در کتاب قمری که ماه شد، داستان این کنسرت را از قول قمر تعریف کرده است. قمر به عنوان اولین زن خواننده وقتی بی‌حجاب روی صحنه رفت، خشم متشرعان را برانگیخت و پس از خروج از سالن گراند هتل به نظمییه برده شد تا تعهد بدهد که دیگر بی‌حجاب جایی نرود و کنسرت ندهد. در این دوره سردار سپه همه‌کاره بود اما هنوز رضاشاه نشده بود. فضای اجتماعی طوری نبود که زنان بی‌دردسر حجاب از سر بردارند و در میان مردان و زنان در فضای عمومی بخوانند. مجله خواندنی‌ها در گزارشی در فروردین ۱۳۳۴، وقتی قمر دیگر نمی‌توانست بخواند، در این‌باره نوشت: «در آن موقع خواننده‌ای در تهران نبود و قمر چشم و چراغ مردم بود. شبی که می‌خواست با سر باز جلو مردم بخواند، عده‌ای قصد کشتن او را داشتند. تهران، تهران امروز نبود. خاموشی وهم‌آور تعصب بر همه سایه انداخته بود. زن‌ها با چادر سیاه و پیچه نقاب و روپنده بیرون می‌آمدند. قمر اولین خواننده ایرانی بود که حجاب زنان را از چهره گرفت.»

مجله تهران مصور نیز در فروردین ۱۳۳۵ در گزارشی از زندگی و فعالیت هنری قمر نوشت: «قمر از خوانندگانی است که برای اولین بار بی‌چادر و روپنده در گراند هتل تهران که سی سال پیش مجلل‌ترین سالن تهران بود، آواز خواند و البته چنین کاری در آن روزها، متهورانه‌ترین و شاید هم خطرناک‌ترین کاری بود که با توجه به تعصبات شدید امکان داشت.»

به‌نوشته زبیده جهانگیری، در این کنسرت «قریب ششصد نفر صاحب شماره و صندلی بودند و بقیه که با بهای کمتری بلیط خریده بودند، با تکیه به یکدیگر و دیوارها» آمده بودند تا صدای زنی را بشنوند که با اولین کنسرت عمومی‌اش راه را برای زنان باز می‌کرد. قمر با این حرکت زمینه حضور هنرمندان زن دیگر نظیر روح‌انگیز، ملوک ضرابی، پروانه، مرضیه، دلکش، پریسا و دیگران را هموار کرد. او در این کنسرت با شعری از ایرج‌میرزا شروع کرد که می‌گوید:

**نقاب دارد و دل را به جلوه‌ی آب کند / نعوذبالله اگر جلوه‌ی بی‌نقاب کند**

روایت‌ها درباره این که قمر در این کنسرت «مرغ سحر» ساخته مرتضی‌نی‌داوود با شعر ملک‌الشعرا بهار را خوانده، متفاوت است. زبیده جهانگیری می‌نویسد که «قمر آن را اولین بار در گراند هتل خواند و بعد بارها در کنسرت‌هایش تکرار کرد» اما برخی معتقدند که قمر هیچ‌گاه مرغ سحر را نخوانده و اولین بار آن را ملوک ضرابی خوانده و بعد از او افراد دیگری مثل مرضیه، عبدالوهاب شهیدی و محمدرضا شجریان نیز آن را اجرا کرده‌اند.

در آن زمان قمر دختر جوانی بود در آستانه بیست‌سالگی. او در سال ۱۲۸۴ در محله سنگلج در خانواده‌ای کاشانی به دنیا آمد. پس از تولد او، پدرش، میرزا حسن‌خان، کارمند ساده‌ای بود که بر اثر بیماری درگذشت و قمر پیش از آنکه دو ساله شود، مادرش، طوبی‌خانم، را از دست داد. در این زمان مادر بزرگش، خیرالنساء ملقب به «افتخارالذاکرین»، سرپرستی او را بر عهده گرفت. خیرالنساء صدایی خوش داشت و از جوانی در حرم ناصرالدین‌شاه در جشن‌های مذهبی مولودی می‌خواند. چند سال بعد، وقتی قمر ده سال بیشتر نداشت، مادر بزرگش دایه‌ای برای نگهداری او استخدام کرد که به نوشته زبیده جهانگیری، تا آخر دوران حیات قمر چون سایه‌ای بر زندگی او

# idents®

## RS FOR SERIOUS INJURIES

### CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



# No Fees

## Until We Win Your Case!

### ettlements & Verdicts



[Powerfulinjurylawyers.com](http://Powerfulinjurylawyers.com)

urg & Brock, dose not warranty or guarantee the outcome of any legal matter.





# ACC

## POWERFUL LAWYER

### دکتر کامران یدیدی

### وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

### نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



## Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

# (888) 979-7979

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



## نگاهی به تاریخ همجنس گرایی

بخش نهم

منیژه مغیثی

### ایران پس از اسلام

در سال ۶۴۱ امپراطوری ساسانی به دست اعراب از میان رفت. با این رویداد، آداب و رسوم ایرانیان به تدریج دگرگون و جای آن را فرهنگ سامی گرفت. خلفا که جای شاه بر کرسی قدرت در ایران تکیه زده بودند، با گذشت چندین سده، همان شکوه و جلال و آداب و رسوم دربار ساسانی را به عاریت گرفتند. ایده ابتدایی عدالت اسلامی به فراموشی سپرده شد و خلفا و مقامات لشکری و کشوری به مال اندوزی و تجاوز به حق و حقوق مردم پرداختند.

در زمان غزنویان خرید و فروش برده رواج داشت و بعضی از بندگان جوان شریک جنسی مالک و آقای خود بودند. «سلطان محمود اساسا مردی غلامبارة بود و جز آياز غلامان خوبروی بسیار داشت. در حبیب السیر آمده است که وقتی فضل بن احمد وصف غلامی را در یکی از شهرهای ترکمنستان شنید، کسی را مخفیانه به آنجا فرستاد و او را خرید و در لباس زنانه به غزنین آورد. اما سلطان محمود به نحوی از قضیه خبر دار شد و غلام را از وزیرش خواست و چون وزیر انکار کرد سلطان به مصادره اموال او دستور داد»<sup>(۱)</sup> با توجه به منابع موجود هم جنس گراها و دو جنس گراها از سوی دربار و جامعه مورد قبول بودند. از زمان های قدیم فرمانروایان و قدرتمندان علاوه بر حرمسرایشان، شماری غلام، بسته به قدرت اقتصادی و ثروتشان در اختیار داشتند. این غلامان برده های جوانی بودند که از اقصی نقاط جهان همچون آسیای مرکزی و بعدها قفقاز خرید می شدند. قیمت آنها بسیار گران بود. این برده های جوان اگر مورد عشق و محبت آقای خود قرار می گرفتند ستاره بختشان درخشیده بود. بسیاری از آنها حتی به مرتبه امیری و یا بالاتر می رسیدند. «از محتوای کتاب رستم التواریخ به خوبی مستفاد می شود که اساسا، عمل جنسی با مرد برای اهل آن روزگار جذاب تر از عمل جنسی با زن بود»<sup>(۲)</sup> چنان که گفته شد، داشتن غلام نیاز به توانایی مالی داشت. کسانی که از نظر مالی قدرت خرید و نگهداری غلام را نداشتند از روسپی های مرد بهره می گرفتند. «در دوره صفویه در برخی از شهرها، امرد خانه هایی بود که به صورت رسمی با مجوز کار می کردند و حکومت از آنها مالیات می گرفت»<sup>(۳)</sup> سفرنامه های خارجیانی که به ایران رفته اند از منابع مهمی است که اطلاعات گرانهایی در اختیار می گذارد. در سفرنامه شاردن که مدتها در ایران زندگی می کرده و اطلاعات جالبی از فرهنگ و خلق و خوی ایرانیان داشته اشاره کرده، در تبریز و ایروان قهوه خانه های بزرگی دیده است که پسران هم چون زنان روسپی خودشان را عرضه می کردند»<sup>(۴)</sup> و یا در سفر نامه ونیزیان می خوانیم «زنان روسپی که در اماکن عمومی رفت و آمد می کنند نیز به نسبت زیبایی خود مالیات می پردازند، و هر قدر زیباتر باشند باید بیشتر مالیات بدهند، اما بدترین رسمی که تا کنون از آن نام برده ام، این که در این شهر مکانی برای پیروان لواط و (مخنث خانه) وجود دارد مالیاتی به سود شخص تیولدور وصول می شود و در بین روسپی خانه ها فرقی بین مسلمان و نصاری نمی گذارند»<sup>(۵)</sup>

خرید و فروش برده و بهره گیری جنسی، و یا در حقیقت تجاوز جنسی، به اندازه ای رایج بود که حتی در فقه اسلامی نیز برای آن احکامی درست کرده اند. «در فقه هم در مورد مجامعت با کنیز و فرزنددار شدن از او قواعد و قوانینی مطرح شده است و هم مجامعت با غلامان»<sup>(۶)</sup> مرتضی راوندی در تاریخ اجتماعی ایران می نویسد که امام مالک یکی از اعمه اهل سنت اجرای حد شرعی در مورد لواط با غلام مملوک را لازم نمی داند»<sup>(۷)</sup> می توان به این نتیجه رسید که رابطه با غلام به حدی در این دوره ها رایج بوده که علما هم برای آن کلاه شرعی درست می کردند.

چنانچه گفته شد، برغم آن که تمام مذاهب رابطه جنسی دو هم جنس را گناه می شمردند و برای آن مجازات سخت قائل بودند، تمایل و عشق به هم جنس در جامعه ها همواره وجود داشته است. حتی در قابوس نامه پدر به پسرش توصیه می کند که تمایلات جنسی اش را تنها به زن و یا مرد محدود نکند. «در طول تابستان اجازه بده تمایلات به مردان جوان باشد و در زمستان به زنان»<sup>(۸)</sup> لازم به یاد آوری است که آنچه که امروزه در غرب به نام فرهنگ هم جنس خواهی می شناسیم را نمی توان به ایران و شاید خاورمیانه تعمیم داد. حتی تعریف نوین از فرهنگ هم جنس خواهی در غرب نیز پدیده ای تازه است. در فرهنگ اسلامی/ایرانی، هم جنس گرایی بر پایه تفوق و برتری و حتی تجاوز استوار بوده است. «در خاورمیانه، در سراسر دوره اسلامی، در

سکس ورزی همواره یکی بر دیگری زور بوده و مردان (آزاد) در فرودستان یعنی زنان، پسران، برده ها (زن و مرد)، روسپیان (مرد و زن) و حیوانات می سپوخته اند. هم خوابگی بخشی از سلسله مراتب سن، طبقه و پایگاه اجتماعی است»<sup>(۹)</sup> شاید بتوان گفت جز اندک افراد فرهیخته و آگاه به فرهنگ هم جنس خواهی در غرب، اکثریت جامعه ایرانی هم جنس خواهی را هنوز بچه بازی می نامند. در این فرهنگ و شاید در تمام خاورمیانه که دارای تفکری شدیداً مردسالار، زن ستیز و غیر دمکراتیک است، خطای فاعل در این رابطه قابل چشم پوشی است زیرا «مردانگی» تقلیل نیافته، اما مفعول بودن باعث شرمساری است و چنین فردی غیر «طبیعی» و بیمار است.

اخلاق و روابط اجتماعی پدیده ای پایدار نیست و بستگی به شرایط اقتصادی و فرهنگی جامعه در حال دگرگونی است. با تغییر در روابط اقتصادی رو بنای آن یعنی قوانین و فرهنگ جامعه نیز دست خوش تغییر می گردد. ارسطو فیلسوف بزرگ دنیای قدیم معتقد به نظام بردگی بود زیرا در دنیای بردگی زندگی می کرد. امروزه با توجه به آگاهی انسان ها اگر کسی موافق بردگی باشد و از آن پشتیبانی کند در سلامت عقلش تردید رواست. چنین است اگر امروزه از رابطه نابرابر دو هم جنس حمایت کنیم. میشل فوکو ادعا می کند که در سده ۱۹ بود که پزشکان هم جنس خواهی را مسئله ای پزشکی کردند (medical zed) و برای آن انواع و اقسام درمان ها تجویز شد. آنها چیزی را که پیش از این گناه و تبهکارانه بود، بیماری شمردند. اما شواهد زیر ادعای فوکو را به چالش می کشد.

برای رفع این «بیماری» زکریای رازی چنین تجویز می کند «اگر شخص مبتلا در مرحله های نخست آن است و هنوز زن آسایی در او بروز نکرده و او چندان میلی به لذت ندارد مگر شرمنده (آن) است و می خواهد از آن رهایی یابد، امکان درمانش هست. نکوترین درمان همانا مالش بیایی است. خدمتکاران و برده های خوبرو و کار آزموده باید در خدمت بیمار باشند تا این جای را بمانند و ورز دهند و خود را وقف آن کنند و تا حد امکان این کار را دنبال گیرند. در وقت های دیگر درمان او باید مالیدن روغن آغشته به بوره و فریون و مشک به آن ناحیه باشد. گاه نیز اندکی کندر رومی به روغن بیفزایند. پس از انجام دادن این درمان، او در آب گرم نشیند. روشن است که برای فرد مبتلا بدین بیماری هیچ چیز زیانبارتر از این نیست که در همخوابگی مفعول شود، پس برای او هیچ چیز سودمندتر از این نیست که فاعل همخوابگی شود یا بکوشد تا حد امکان چنین کند»<sup>(۱۰)</sup> اما ابوعلی سینا نظر رازی را رد می کند و معتقد است که این افراد «مردمی هستند دچار سقوط النفس و دارای جسم نا به سامان که به شیوه های بی پرهیز و رفتار زنانه خو می کنند»<sup>(۱۱)</sup> درمانی که این پزشک معروف تجویز می کند «دلشوره، گرسنگی، بیدارمانی، حبس و کتک زدن»<sup>(۱۲)</sup> است. مدتها پیش از ابوعلی سینا و رازی، در حدود سده پانزدهم، پزشکی رومی به نام سلپوس ارلیانوس باور داشت کسانی که در این رابطه مفعول هستند گرفتار نا بسامانی ذهنی اند»<sup>(۱۳)</sup>

در تمام دوران پس از امپراطوری ساسانی تا آغاز سلسله پهلوی هم جنس گرایی در بین ایرانیان وجود داشته و از آن چشم می پوشانده اند. چنانچه گفته شد در دوره صفویه که مذهب شیعه در ایران پا گرفت، در برخی از شهرها امرد خانه هایی برای مردان دایر بوده که به صورت رسمی کار می کردند و دولت از آنها مالیات می گرفته»<sup>(۱۴)</sup> این مکان ها حتی در سفر نامه های بازرگانان و سفرنامه های خارجیان هم منعکس شده است. بطور نمونه در خاطرات مسافر ایتالیایی از ایران چنین می خوانیم: «در این شهر (تبریز) یک مکان عمومی هست و یک مکتب لواط گری که در آن جا مطابق با خوش بر و رویی شان پول هم می پردازند»<sup>(۱۵)</sup> در متون تاریخی هم این رابطه انعکاس خود را داشته است. «مثل عشق سلطان محمود غزنوی به ایاز یا عشق امیر یوسف برادر سلطان محمود به غلام ترکش طغرل کافر نعمت که در تاریخ بیهقی منعکس است»<sup>(۱۶)</sup> دکتر شمیسا باور دارد که «اساسا ادبیات غنایی فارسی به یک اعتبار ادبیات هم جنس گرایی است. در این که معشوق شعر سبک خراسانی و مکتب وقوع در دوره تیموری، مرد است شکی نیست»<sup>(۱۷)</sup>

مرتضی راوندی نیز به نقل از یک نویسنده سده نهم، از رواج هم جنس خواهی می نویسد «در شیوع امرد بازی همین بس که در رساله انیس العاشقین (به اهتمام ایرج افشار، فرهنگ ایران زمین، ج ۱۵، ص ۸۶ به بعد) اثر امیر سعید حسین ایبوردی، معاصر جامی که عیش شیر نوایی در مجالس النفاست از او یاد کرده است، مطلقاً از عشق ورزی مردی با زنی یا دوشیزه ای سخن به میان نیست، بلکه نویسنده ضمن گردش در بلاد مختلف ایران و ترکیه، همواره با جوانی که رنگ عارضش چون لعل لب، گلگون و سر و قامتش چون سرو موزون است، نرد عشق می بازد و یا در قسطنطنیه پسر کافری را می بیند که غارتگر دین و رشک صورت خانه چین بود»<sup>(۱۸)</sup>

در دوران قاجار نیز هم جنس خواهی وجود داشته است. دنباله مطلب در صفحه ۵۸



مرحله اول: موضوع را شناسایی کنید. ابتدا باید ترس و یا دردی که دارید را شناسایی کنید. اگر با موضوع های مختلفی دست و پنجه نرم می کنید. اول و اصلی ترین را انتخاب کنید. مثلا اگر سردرد دارید و در حین احساس «سردرد» شدید، نگران اضطراب ملاقات کاری و یا درسی خود را دارید، سعی کنید اول روی «سر درد» تمرکز کرده و مراحل را دنبال کنید و زمانی که سر درد شما کاهش یافت و از بین رفت، مراحل را از اول برای اضطراب خود دنبال کنید. پس در مرحله اول باید موضوع را شناسایی

کنیم که می خواهیم روی آن به نحوی تمرکز کرده و ضربه زدن را به بدن شروع کنیم. **مرحله دوم:** بعد از مشخص شدن موضوع، باید یک سطح معیار از شدت تعیین کنید. سطح شدت در مقیاسی از صفر تا ۱۰ درجه بندی می شود، که ۱۰ بدترین و سخت ترین است. این مقیاس درد و ناراحتی عاطفی یا فیزیکی به شما کمک می کند پیشرفت خود را پس از انجام یک یا دو دوره از ضربه زدن کامل، نظارت کنید. به طور مثال اگر هنگام شروع، سردرد شما شدید بوده و عدد ۱۰ را داشته، بعد از انجام دادن چند مرحله به آن می توانید توجه کنید و اگر شدت آن مثلا به ۵ رسیده باشد، این بدان معناست که درد شما ۵۰ درصد کاهش پیدا کرده و این کار را ادامه می دهید تا به نتیجه صد در صد برسید.

**مرحله سوم:** «انتخاب یک جمله» در این مرحله باید عبارتی ایجاد کنید که توضیح دهد به چه چیزی می خواهید پردازید. این جمله باید بر دو اصل تمرکز کند. ۱- ادعان به مسئله ۲- پذیرش.

عبارت را می توانید به این شکل در نظر بگیرید. «باوجود اینکه من این [ترس، درد، مشکل] را دارم، عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم و یا عمیقا و کاملا خودم را دوست دارم». شما می توانید این عبارت را طوری تغییر دهید که با مشکل شما مطابقت داشته باشد، اما نباید به شخص دیگری اشاره کند.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

## ای. اف. تی چیست؟

مریم سالاری - مربی یوگا (بخش آخر)

خلاصه ای از بخش اول:

- ♦ ای. اف. تی (Emotional Freedom Technique) یا تکنیک آزادی عاطفی یک درمان جایگزین برای دردهای فیزیکی و ناراحتی های عاطفی است.
- ♦ در این تکنیک با ضربه زدن به قسمت های مخصوص از بدن، تعادل در سیستم انرژی در بدن ایجاد می شود.
- ♦ ای. اف. تی به عنوان ضربه زدن یا طب فشاری اولین بار توسط گری کریک (Gary Craig) در سال ۱۹۹۰ زمانی که این توسعه دهنده این روش مطالبی راجع به این روش در وب سایت خود منتشر کرد، مورد توجه قرار گرفت.
- ♦ طبق طب سنتی چینی همه ما انرژی داریم که در سراسر بدن ما در مسیرهایی به نام مریدین جریان دارد. وقتی انرژی به درستی در بدن ما جریان نداشته باشد، سیستم بدنی به خوبی کار نمی کند.
- ♦ مریدین ها را می توان شاه راهایی در بدن تجسم کرد که به جریان انرژی به نام چی (Qi) کمک کرده و اجازه چرخش این انرژی در سرتا سر بدن را می دهند.
- ♦ در مجموع دوازده مریدین اصلی در بدن وجود دارد. ضربه زدن بر روی بعضی مریدین ها، انسداد انرژی را از بین می برد. با این روش ضربه زدن شخص می تواند احساس های استرس، اضطراب، افسردگی و یا درد را در بدن به شکل قابل توجه ای کاهش داده و یا از بین ببرد.
- ♦ اگر مایل هستید در مورد ای. اف. تی اطلاعات بیشتر و کامل تری داشته باشید، می توانید به ماهنامه قبل پژواک مراجعه کنید و بخش اول این مقاله را در آنجا بطور کامل بخوانید. همچنین اگر کلمه ای. اف. تی را در اینترنت تایپ کنید و در مورد آن جستجو کنید می توانید دانش خود را در مورد این روش افزایش دهید. در ادامه با چگونگی نحوه انجام این تکنیک آشنا خواهید شد.
- ♦ چگونه ضربه زدن را انجام دهیم؟: ضربه زدن یا تکنیک (EFT) را به ۵ مرحله می توان تقسیم کرد که در ادامه با این پنج مرحله آشنا خواهید شد.

## مریم سالاری

### مربی یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

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

### ♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

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

### کلاس رایگان یوگا

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

MINDFUL YOGA  
Group

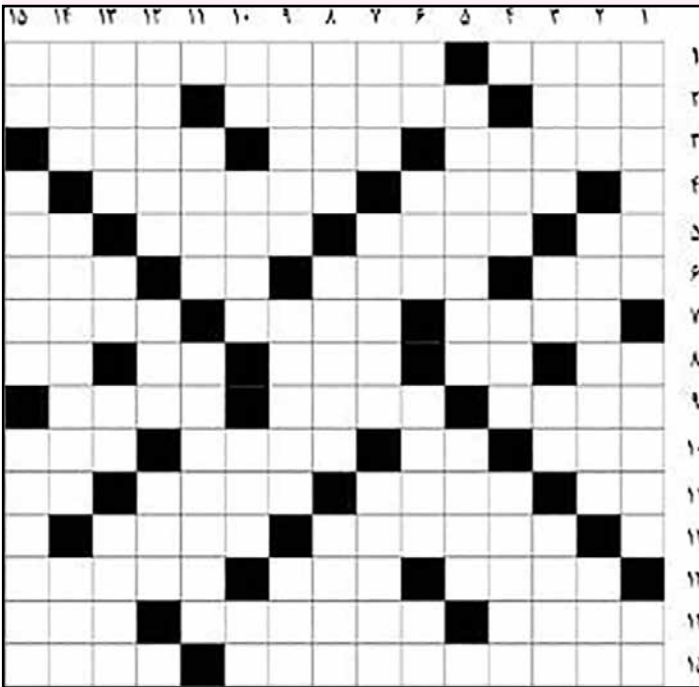


(408) 802-8882

<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

# جدول



## عمودی

- ۱- معلوم و مشخص - محل نگهداری کالا- ردیف و صف
- ۲- نیم صدای گربه- منطقه‌ای در افغانستان- ثروت و دارایی
- ۳- آحاد- یازده- محل ورود- قوم ایرانی
- ۴- حرف عصایی- اهلی- از شکلی به شکل دیگر در آوردن
- ۵- مغازه خبازی- سوگ و عزا
- ۶- علامت جمع فارسی- آبی
- خطرناک- یار مرغ- کچل و بی‌مو
- ۷- جویبندی در معدن- ملاقات- صبحانه نخوردن
- ۸- سبزی خوراکی- شعر- دربانورد و کشتی‌بان
- ۹- یار زولیا- صمیمیت و همدلی- هشتم
- ۱۰- مرطوب- خانه کنار دریا- دوست و رفیق- دوستی
- ۱۱- اروس و مال‌التجاره- صفت ساعت خراب
- ۱۲- علی‌الظاهر- فیل دریایی- دوازده ماه
- ۱۳- عقیده- رمق آخر- عربان- وقت و زمان
- ۱۴- سخن بیهوده- محافظت- حاجت
- ۱۵- پول ژاپن- قنات- مقابل برنده.

## افقی

- ۱- ماهواره ایرانی پرتاب شده به فضا- فیلم «حامد بهداد» و «لیلا حاتمی»
- ۲- لوکس و فانتزی- ناخوشایند- وسط
- ۳- خرس استرالیایی- سوگند به خدا- ارمغان و هدیه
- ۴- گهواره- مجنون
- ۵- حرف صریح- جمع «ماده»- پرنده‌ای شکارگیر کوچک‌تر از باز- بوی رطوبت
- ۶- صدا- مسافر سرزمین عجایب- وسط- نگاه کن
- ۷- مرض سگ بیمار- راموز- آبی متنوع
- ۸- مایه حیات- حرف ندا- تیم فوتبال یونانی- جنس مذکر- از احترام
- ۹- پشیمان- ابتیاع- گرفتاران
- ۱۰- زیبایی درنده- تلخ عرب- هر چیز چسبناک- جزیره کوچک و بزرگ ایرانی
- ۱۱- دو یار قد بلند- گوساله شخم‌زن- ناامید- تصدیق آلمانی
- ۱۲- خندیدن- برنج فروش
- ۱۳- ناس- صندوق لباس- کشوری صنعتی در اروپا
- ۱۴- بیننده- مادر اسفندیار- گندم سوده
- ۱۵- از نویسندگان معروف ایرانی- میوه گرمسیر.

# Water Tower Kitchen

*In the heart of Downtown Campbell*

*The patio at this fabulous hotspot in DownTown Campbell*

*is large with plenty of seating and the delicious, one-of-a-kind food served from our kitchen.*

***Beautiful Outdoor Patio, Take-Out & Doordash pickup***



**(408) 502-9550**

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

**201 Orchard City Drive, Campbell**

با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

## نیاز مندیها

### مکان رایگان

جهت زندگی در کمال آرامش و رفاه از یک خانم یا زوج دعوت می نمایم که فقط با پرداخت هزینه های جنبی و نه کرایه بها، اینجانب را که عزم سفر دارم سرافراز فرمایند.

دکتر امیر حسین انصاری ۶۱۱۳-۴۷۲-۹۱۶

501 Gibson Dr. #2113  
Roseville, CA 95678

### معاوضه ملک

«ملک در تهران معاوضه با ملک در غرب آمریکا»

یک واحد آپارتمان لوکس و یک قطعه زمین

ایمیل: tahimex@gamil.com شماره تلفن و واتساپ: ۲۰۶-۵۳۹-۷۴۰۸

بیا ای دوست اینجا در وطن باش  
شریک رنج و شادی های من باش  
زان این جا چو شیر شرز که کوشند  
اگر مردی در این جا باش و زن باش  
شفیعی کدکنی

# فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شروربین
تصمیم تازه ای برای آینده گرفته اید که البته با موانع و مشکلاتی روبرو خواهید شد اما باید با اراده ای مصمم گام بردارید، مطمئن باشید موفقیت از آن شماسست. در مورد مسئله ای کاری یا تحصیلی تا دیر نشده به اموراتان سروسامان و نظم بدهید وگرنه در موقعیت سختی قرار خواهید گرفت. مبلغ قابل توجهی به دستتان می رسد	خودتان را بهتر بشناسید. خوب است بدانید در حال حاضر در کجای زندگی خود قرار دارید و می خواهید دیگران شما را به چه عنوانی بشناسند. از حرفه خود گرفته تا روابط بین فردی، یک تحلیل کوچک از زندگی خود انجام دهید و زمینه هایی را پیدا کنید که می توانید در آن ها پیشرفت کنید. از توضیح اضافه به شخصی خودداری کنید.	به جای این که خود را درگیر کارهایی کنید که در ارجعیت نیستند، مدتی استراحت کرده و روی حفظ یک محیط با ثبات، روابط خانوادگی آرام و خواب کافی تمرکز داشته باشید. شاهد شروع یک رابطه دوستی جدید یا تحقق یک رویای فراموش شده خواهید بود. از یک مشاجره دوری کنید. شخصی با یک خرید هرچند کوچک خوشحالتان می کند.	در روابط عاشقانه خود با مشکلاتی روبرو شوید، به خصوص اگر انتظارات بسیار زیادی درباره مسائل عاشقانه خود از طرف مقابل داشته باشید که خودتان در رفتار با طرف مقابل به آن ها توجهی نمی کنید. به شریک عاطفی خود توجه کنید. به خاطر داشته باشید که برای تجربه شادی و آرامش، نیازی نیست منتظر بمانید تا همه چیز درست شود.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
از این شاخه به آن شاخه پریدن فقط وقت و انرژی تان را تلف می کند. حرفی را زده اید، که دائم خود را برای گفتنش سرزنش می کنید. آب ریخته به جوی بر نمی گردد. خود را غرق در گذشته نکنید، با پستی و بلندی زندگی بسازید و نه ناامید شوید و نه مغرور. انتخاب یک نوع سرگرمی یا تفریح می تواند برای اوقات فراغت شما و بالا بردن روحیه تان بسیار مناسب باشد.	ممکن است آدم های سمی گذشته دوباره در زندگی تان ظاهر شوند. صرفا به این دلیل که آن ها به شما کمک می کنند، نباید خود را دوباره درگیر آنها کنید. رها کردن، نشانه رشد است. اگر از شغل فعلی خود ناراضی هستید یا احساس می کنید که آماده پیشرفت بیشتر هستید، فرصت هایی که ممکن است در محل کارتان ایجاد شوند را دریابید.	نوسانات احساسی کاملا طبیعی است اما اگر مدتی است به شدت دچار اضطراب و دل شوره هستید زمانش رسیده به این فکر کنید برای رهایی از این مسئله به چه نوع حمایت و کمکی نیاز دارید. روی روابط خود کار کنید. زمانی را برای یک احوال پرسوی کوتاه از دوستان و افرادی که دوست شان دارید اختصاص دهید.	زمان آن رسیده تا با توجه به نیازها، راحتی و امنیت خود نشان دهید که چقدر برای خود عشق و ارزش قائل هستید. بین بخشیدن و دریافت کردن در زندگی تان تعادل برقرار کنید. در برنامه شغلی خود، اهداف بزرگی در ذهن داشته باشید. به هیچ وجه در کاری که تخصص و آگاهی ندارید وارد نشوید و اظهار نظر هم نکنید چون به ضررتان تمام می شود.
اسفند	آذر	شهریور	فرورداد
این ماه تصمیمی که مدتهاست برای گرفتنش دچار شک و تردید هستید بالاخره خواهید گرفت و اوضاع بهتر از آنچه که فکر می کنید پیش خواهد رفت. شخصی که با غرض یا بی غرض رابطه عاطفی را مسموم می کند از خودتان دور کنید. خبری سرنوشت ساز به شما می رسد که موجب تقویت روحیه شما خواهد شد.	انرژی خود را بیهوده هدر ندهید و دائم خود را با دیگران مقایسه نکنید و با خودتان مهربانتر باشید. قدر فرصت ها را در زندگی خود بدانید، به خصوص فرصت هایی که در رابطه با حیطه کاری شماست. شما از رقابت لذت می برید حالا زمان مناسبی است که وارد میدان شوید، شک نکنید که برنده شما هستید. منطقی باشید و از بزرگ کردن اتفاقات کوچک بپرهیزید.	قبل از اینکه به فکر دیگران و نیاز آن ها باشید، از خودتان پیرسید که چه چیزهایی شما را خوشحال می کند. این زمان خوبی برای شماست تا عمیق ترین خواسته ها و آرزوهای خود را درک کنید. گفتگوهای صمیمانه ممکن است باعث غافلگیری تان شود. شما مشتاق ارتباط و گفتگوی معنوی بیشتر با یکی از نزدیکان خود خواهید بود.	به عنوان میانجی و حل کننده مشکلات در جمع های دوستانه خود ظاهر شوید اما هرگز حد و مرزهای خود را فراموش نکنید. زمان آن رسیده باشد که سرگرمی جدید و آرامش بخشی را شروع کنید. سعی کنید حتما حفظ تعادل میان زندگی شغلی و خانوادگی خود را در اولویت قرار دهید. در لحظه حال زندگی کنید. گذشته را به گذشته بسپارید.

خانواده اش نرم شدند و به او کمک کردند تا از همسرش جدا شود. خانه کودکی سارا گرما و محبت مورد انتظارش را نداشت ولی سارا در آن امید و رویاهایی برای آینده اش داشت. خانه آن مرد سرد و بی روح بود و سارا رویاها و گرمای دوران نوجوانی اش را به سردی در آن خانه از دست داد. اعتماد به نفس و غرورش را در جامعه ای که طلاق را بد می دیدند، از دست داد. احساس کرد که هرگز نمی خواهد و نخواهد توانست عاشق مردی شود. سالهای متوالی بعدی زندگی را برای او سخت تر کرده بود. با این حال، این سختی ها او را نمی توانست از حرکت به جلو متوقف کند. به سختی درس خواند تا اینکه وارد دانشگاه شد، و چندی بعد با رضا آشنا شد. به خاطر انتخاب بد و سخت گذشته اش، به مردها نگاه مثبتی نداشت. به اندازه کافی تجربه بد داشت تا این شک و بدبینی اش را توجیه کند. به مرور زمان از بدبینی سارا به رضا به تدریج کاسته شد، حتی تا جایی پیش رفت که رویای اعتماد و تکیه کردن به رضا را در سر می پروراند. کسی که سارا با او احساس امنیت و آرامش می کرد. شخصیت و مهربانی رضا این احساس را در سارا بیشتر کرد.

دوستی و صمیمیتشان تا جایی پیش رفت که تصمیم به ازدواج گرفتند، ولی سارا هنوز از ازدواج ترس داشت. او یک بار قبلاً ازدواج ناموفق داشت و این بار ترجیح می داد محتاطانه تر گام بردارد. سارا نامزد شدن و شناخت بیشتر را پیش لازمه ازدواج رسمی می دانست و در نهایت آنها تصمیم گرفتند که نامزد شوند. اما نامزد شدن آنها پروسه آسانی نبود. یک ارتش با تصمیم رضا مخالف بودند. این ارتش، متشکل از خواهران و برادران رضا، مادرشان را متقاعد کردند که سارا برای رضا مناسب نیست و در واقع برای مال و اموال ناچیزش دام پهن کرده است. حتی در یک مورد سارا را متهم به داشتن فرزند کردند که آن را از رضا و خانواده اش پنهان می کند. سارا غرورش را زیر پا گذاشت و اسناد مورد نیاز جهت تحقیقات بیشتر و اثبات به صحت نداشتن آن را به رضا تحویل داد. دوستان و خانواده سارا از او می خواستند که از خیر این انتخاب بگذرد که شورش بیشتر است. ولی سارا اصرار می داشت که این مرد جوان، صادق، مهربان و وفادار است. سرانجام آنها نامزد شدند. برادران و خواهران رضا موقتاً مغلوب شده بودند ولی دست از تکیه بر نمی داشتند. قدم بعدی شان فرستادن خواهر کوچکترشان هنا برای استفاده از نقطه ضعف رضا، یعنی پدر و مادرش بود تا رضا را از چنگال ازدواج نجات دهند.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹



## حکایت رضا

بخش بیست و پنجم

Noumena: True Story of Reza

میلاذ 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 سپری 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 کتاب او است.

**سارا:** نه فقط به عنوان همسر رضا، بلکه به شخصه داستان خود را دارد. او در استان زیبا و سرسبز گیلان، واقع در شمال ایران، به دنیا آمد. مادرش وقتی که تنها ۱۳ سال داشت، به اجبار والدینش با یک مرد میانسال ازدواج کرد. اولین باری که او همسرش را ملاقات کرد، در روز عروسی شان بود.

پدر سارا مسلمان خشک مذهبی بود که عقیده ای به مدرسه رفتن دخترها نداشت. چون معتقد بود که مدرسه رفتن، آنها را در معرض دید پسرهای نامحرم کوچک و خیابان قرار می دهد. سارا دو سال دیرتر از زمان معمول به مدرسه رفت، که آن هم با اصرار و میانجیگری همسایه ها اتفاق افتاد. از آنجایی که پدر سارا، عروسک و مجسمه را نماد بت پرستی می دانست، سارا هرگز در کودکی اش عروسکی نداشت. در عوض، اکثر اوقات با اسباب بازی های برادرانش بازی می کرد. کودکی اش شبیه کودکانی که با عروسک بازی، خانه بازی و دیگر بازی های دخترانه سرگرم می شدند، سپری نشد. در کنار همه اینها، طلاق والدینش، مادرش را مجبور به مهاجرت به شهر دیگری کرد، به ۷۰۰ کیلومتر دورتر از زادگاهشان، به همان شهری که رضا در آن زندگی می کرد. در همین شهر بود که سارا به تحصیلات پایه اش ادامه داد. هر روز بعد از تعطیلی مدرسه، می دید که دانش آموزان دیگر منتظر پدران شان می ماندند تا دست در دست شان بگذارند و با دریافت عشق پدرانه به خانه بروند. لحظه ای که آنها، از راه رسیدن پدرانشان را می دیدند، برایشان بسیار لذتبخش و پرشور بود، لذتی که سارا همیشه آرزوی تجربه کردنش را داشت. ولی با این حال از دیدن آن صحنه های عاطفی احساس غم و حسادت نمی کرد. به خود می گفت: «مهم نیست. ممکن است که پدر نداشته باشم، ولی یک عمو دارم. با او مهربانتر رفتار می کنم و او را بابا صدا می کنم.» به محض رسیدن به خانه، عمویش را «بابا» خطاب کرد، ولی عمویش دوست نداشت جای پدرش باشد، و این چنین به مادر سارا عکس العمل نشان داد:

«به دخترت بگو مرا بابا صدا نزن. دخترم از شنیدن آن ناراحت خواهد شد.» سارا بعد از شنیدن چنین حرفی، احساس سرد یتیم بودن برایش تازه شد. اما نگذاشت که این احساس او را غمگین و ناامید کند. به خودش گفت: «مهم نیست. به برادرم نزدیکتر می شود و او می تواند مثل یک پدر از من حمایت کند.» از روز بعد سارا با برادرش مهربانتر رفتار می کرد. لباسهایش را می شست و اتاقش را تمیز می کرد. اگرچه شست و شو و تمیز کردن خانه از سرگرمی های روزانه اش بود. این بار او این کار را با ابراز عشق و علاقه برای برادرش انجام می داد. نه از روی عادت. او حتی پس اندازهای هفتگی اش را نیز به برادرش هدیه می داد. علی رغم تمام این کوشش ها، برادرش نتوانست آن عشق و حمایت معنوی که سارا آرزو و انتظارش را داشت نثارش کند. تمام این سالهای سرد زندگی اش در آن سنین نوجوانی او را شکننده کرده بود. او نیاز داشت این خلاء عاطفی را در خود پر کند.

با ورودش به مقطع دبیرستان، روحا، آمادگی پذیرش محبت از غریبه را در خود حس می کرد. در نتیجه تمامی آن سالها، در قلبش نیاز به اعتماد کردن و ابراز احساس ایجاد شده بود. بالاخره دیوار شکننده فرو نشست و او برای جبران سالهای بی محبت گذشته، در سن ۱۷ سالگی با کسی ازدواج کرد که ۱۲ سال از او بزرگتر بود. چندی نگذشت که پی برد همسرش معتاد است و رفتار پر خاشکانه اش آن رویای عاطفی مورد انتظارش که تصور می کرد بعد از ازدواج به دست خواهد آورد، نبود. علی رغم آشکار شدن رفتار خشن همسرش، سارا نمی توانست طلاق بگیرد. آن حمایت مورد نیاز از طرف خانواده اش را نداشت. به او می گفتند «این انتخاب خودت بود، حال باید با کم و کسری هایش هم بسازی.» همچنین آنها با طلاق، که در آن جامعه امری نامبارک تلقی می شد، مخالف بودند. جامعه به یک زن جوان مطلقه نگاه خوبی ندارد. سارا آن رفتارها و روند زندگی سختش را حدود دو سال ادامه داد، تا اینکه بعد از تحمل ضرب و شتم ها و آزار و اذیت های فراوان از طرف همسرش،

## Ali Driving & Traffic School

### کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving  
Saves Lives



Safety is our most  
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 370-9696 ♦ (408) 394-5249

## ماموریت پاکستان

بخش دوم

عباس پناهی



رفتن از کول ما کردند. یکی از دختر بچه ها، خودش را مثل گربه به پاهایم می مالید. یک عروسک پارچه ای دست ساز داشت که با مقداری پارچه کهنه و کاه درست شده بود و با مداد، روی صورتش چشم و ابرو و دهان و دماغ کشیده بودند. به دستم داد. پرسیدم: «مال من؟» گفت: «نه، بیرش بالا.» گفتم: «خب بعد چه کنم؟» گفت: «از آن بالا بینداز پایین، اینجا.» گفتم: «از ظهیر پیرس آیا این کار رو بکنم یا نه؟» و همه بچه ها به ظهیر گفتند: «بگو آره بگو آره.» ظهیر هم ذوق کنان گفت: «آره.» گفتم: «باشه.» پس وقتی صدای بالگرد رو شنیدید، همه همین جا جمع بشید تا من پیام بالا سرتون و این عروسک رو بندازم پایین.» همه از خوشحالی جیغ زدند و شروع به دویدن کردند. سوار جیب شدیم و به محل اقامتگاه مان برگشتیم. پس از ناهار، فرمانده عملیات، به ما گفت: «ماموریت دارید.» رفتیم و بالگرد را آماده کردیم و به انتظار دستور در بالگرد نشستیم.

روی زمین که بودیم، نمی توانستیم رادیو ایران را بگیریم. رادیو محلی را گرفتیم، از همان آهنگ های سنگامی و شعله ای پخش می کرد منتهی با کلمات اسلامی. مدتی در انتظار نشستیم تا به همه، مسیر حرکت و مقصد را اطلاع دادند. با یکی از افسران پاکستانی بلند شدیم و حرکت کردیم. نخستین کاری که انجام دادیم، وفای به عهد بود. بالای روستا آمدیم و دیدیم بچه ها در همانجا جمع شده اند و با شدت دست و پا میزند و آشنای خود را در بالای سرشان صدا می کنند. دو دور بالای سرشان زدیم و عروسک را از آن بالا، برایشان به پائین پرت کردیم و رفتیم.

مقصد، یکی از همان کوه ها در همان منطقه بود. افسر پاکستانی به ما گفت: «یک تک تیرانداز عرب را در بالای یکی از کوه ها گرفته ایم. موجود بسیار خطرناکی است. به تنهایی تا به حال هفده سرباز ما را با فقط هفده فشنگ کشته. البته عرب نیست، ولی در آن نواحی عربی بوده و تعلیمات چریکی را در آنجا گرفته و به اینجا آمده. اما لباس و حرکاتش مانند عرب هاست.» بالای کوهی را نشان داد و ما در آنجا نشستیم. موجود لاغر و نحیفی بود که وقتی چشمش به او افتاد، دلم سوخت. دستبند به دست داشت. در آن کوه، تنها زندگی می کرد و در زیر خاک، گله به گله، خرما چال کرده بود و مشک های آبی هم ذخیره داشت. و با آنها زندگی می کرد. اما بیست و پنج بره گوسفند هم در همانجا داشت، که از گوسفندان بزرگ خبری نبود. دو سه نفر سرباز پاکستانی که مراقب او بودند، او و آن بیست و پنج بره را به داخل بالگرد آوردند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

یکی دو روز بیکار بودیم و فرصتی داشتیم تا در آن ناحیه که محل استقرارمان بود گشت بزیم. وارد روستای نزدیک مان شدیم و در محل، شروع به حرف زدن با اهالی کردیم. همه فارسی حرف می زدند. از جلو هر خانه ای که عبور می کردیم عکس هایی که بر دیوار اتاق های مردم روستا می دیدیم برای مان غرور انگیز بود. بدون استثنا دیوار همه خانه ها به سه تصویر مزین بود، شاه و شهبانو و ولیعهد رضا. ما پیشتر هم این صحنه ها را در مغازه های کوپته دیده بودیم و هر گاه از آنان سوال می کردیم که چرا عکس شاه ایران را به دیوار زده اید، می گفتند خدا کند هر چه زودتر شاه ایران ما را به زیر سایه خود بگیرد. در آن روستا، فقر را به چشمان خود می دیدیم. مدرسه در آنجا عبارت بود از زمین خدا و در روی زانوی هر بچه ای یک تکه تخته و با یک تکه نم و یک تکه ذغال. روی زمین، کنار شاگردان نشستیم و از آموزگار اجازه گرفتیم که گوش کنیم. داشت درس فارسی می داد. قصه ای از گلستان را می گفت و لغات تازه آن قصه را هجی می کرد. بچه ها حواس شان به ما رفته بود و به معلم گوش نمی کردند و بلا استثنا همه با لبخند با ما ارتباط برقرار می نمودند. از آموزگار پرسیدم: «چه درس هایی به بچه ها یاد می دهید؟» گفت: «در اصل اردو یاد می دهیم. اما برای آنکه بیشتر از نیم این زبان فارسی است، باید فارسی هم یاد بدهیم و برای تعلیم مذهبی، عربی نیز می آموزیم و نیز هندی که مایه اصلی اردوست. انگلیسی نیز از درس های اصلی است. به اضافه ریاضیات اولیه.» گفتم: «شما که مکانی برای آموزش ندارید، هنگام بارندگی چه می کنید؟» آموزگار گفت: «همه در خانه هایشان می مانند و من به همه تکلیف می دهم و خودم به آنها سرکشی می کنم که تکلیفشان را انجام داده باشند.» آموزگار که با ما رو در بایستی داشت، خجالت کشید که به ما بگوید درس امروز ما را خراب کردید و با همان حجب و حیا گفت: «امروز را تعطیل می کنم تا اگر لازم است در اختیار شما باشیم.» بچه ها که مرخص شده بودند، به دور ما جمع شدند و ما را بغل می کردند و هر کدام مهر و محبتی از خود بروز می دادند. تنها یک بچه بود که منزوی بود و با آنکه از نگاهش اشتیاق آمدن و دوست شدن را می شد دید، همچنان با پنج شش قدم فاصله، عقب ایستاده بود. چیز غریب آن بود که این چهره متعلق به آن محل نبود. چهره ای کاملا اروپایی با موهای بور و چشمان آبی و پوستی سفید داشت.

حدس زدم که بدگویی بزرگترها، آن بچه بیگناه را منفور و بیگانه کرده است. بی رحمی ما آدمها حد و حصری ندارد. نمی دانیم بر سر مادر بچه چه آمده، اما آن بچه اصلا از زمان پیش از تولد خود خبر ندارد و نمی توانسته دخالتی در تولید خود داشته باشد. صدایش کردم. با گردنی کج به من و بعد به بچه های دیگر نگاه کرد. فهمیدم از بچه ها می ترسد که جلو بیاید. به طرفش رفتم و چمباتمه زدم و او را بغل کردم. از بچه ها پرسیدم: «چه چیزی دلتان می خواهد؟» بچه ها شروع به اظهار عقیده با جیغ و فریاد کردند. گفتم: «پسته دوست دارید؟» بیشترشان نمی دانستند پسته چیست. گفتند: «نه.» گفتم: «تا به حال پسته خورده اید؟» گفتند: «نه.» گفتم: «خیلی خوشمزه است. اگر این (اشاره به همان بچه بور کردم) بگوید بدهم، به هر کدام تان پنجاه تا پسته خواهم داد.» سر همه بچه ها برگشت به سوی آن بچه و نگاهش کردند، اما چیزی از او نخواستند. به محمد گفتم: «جیب را بردار و برو از ساک من آن کیسه پسته را بیاور.» تازه از ایران پیک آمده بود و کلی برایمان خوراکی و چیزهای دیگر آورده بود. یک کیسه بزرگ پسته در ساک داشتیم. تا محمد برود و بر گردد، به بچه ها گفتم: «این (که اسمش ظهیر) بود، وزیر من است. هر چه که این بگوید من انجام می دهم.» کم کم داشت یخ بچه ها می شکست و با ظهیر حرف می زدند که محمد با یک کیسه پسته رسید. برای آن که بچه ها را چشیده خور کنیم، به هر کدام یک پسته دادم. وقتی خوردند، تازه به طعم آن آگاهی پیدا کردند و متقاضی شدند. گفتم: «هر چه می خواهید از ظهیر پرسیدم.» شروع کردند به ظهیر اصرار کردن و من از ظهیر پرسیدم: «چه کنم؟» و ظهیر با خجالت گفت: «بهشان پسته بدهید.» گفتم: «ظهیر این کیسه پسته پیش تو باشد. به هر کس دلت می خواهد بده.» بچه ها به دور ظهیر جمع شدند و ظهیر برای اولین بار بود که احساس می کرد بچه ها او را دوست دارند. مشت مشت به بچه ها پسته می داد و بچه ها جیب هایشان را پر می کردند تا برای اهل خانه شان هم ببرند. وقتی پسته ها تقسیم شد، دوباره بچه ها شروع به بالا

## حمید ابطاحی

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



# مریم سالاری

## مربی یوگا



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

با انجام یوگا شما می توانید:

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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.  
[www.msyogasociety.org](http://www.msyogasociety.org)

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

**(408) 802-8882**



**Mahin Motlagh**  
BRE# 01320595

# مهین مطلق

## مشاور املاک



با بیش از ۱۸ سال تجربه در امور  
خرید و فروش املاک در بی اریا، ساکرامنتو و حومه  
با همکاری تیم با تجربه، منزل شما را برای فروش با بالاترین  
قیمت، با هزینه ای کمتر و در کوتاهترین مدت آماده خواهیم کرد!

**هدف ما رضایت کامل شماست!**

CALL ME FOR

- FREE no obligation home evaluation
- FREE list of active properties for sale
- FREE Real Estate consultation & more

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

**(650) 309-2700**

[mahinrealty@gmail.com](mailto:mahinrealty@gmail.com)

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



## جمهوری اسلامی، ۴۴ سال قتل، ۴۴ سال دروغ و سناریوسازی

سولماز ایکدر



و استاد دانشگاه امام صادق، ۱۹ بهمن ۱۳۹۶، در حساب کاربری اش در توئیتر خبر از آن داد که پدرش در زندان اوین درگذشته است. «رامین سیدامامی» آن زمان گفته بود که پدرش ۴ بهمن ۱۳۹۶ دستگیر و جمعه ۱۹ بهمن ۱۳۹۶، خبر مرگ وی در زندان اوین را

به او دادند و مدعی خودکشی او در زندان شدند. انتشار خبر مرگ این استاد دانشگاه و مدیرعامل موسسه «حیات وحش میراث پارسیان»، باعث شد تا مسئولان نظام برای توجیه کردن این مرگ یک سلسله «دروغ» بگویند. ابتدا مدعی افشای ارتباط او با اسرائیل شدند. سپس ادعا کردند که او با استفاده از لباسش خود را در سلول زندان به دار آویخته است. وکیل سیدامامی اما در این رابطه گفته بود، علت دقیق مرگ از سوی پزشکی قانونی اعلام نشده است اما در گزارش به این شکل عنوان شده که «دور کردن، آثار کبودی ناشی از فشار جسم دیده می‌شود». در نهایت اما پرونده مرگ کاووس سیدامامی در زندان با تایید «خودکشی» توسط رییس کمیسیون امنیت ملی مجلس وقت و محمدرضا عارف بسته شد. گرچه خودکشی او از سوی خانواده و کسانی که از نزدیک او را می‌شناختند، تکذیب شد.

«خودکشی» **بازداشتی‌های دی ۹۶**: اعتراضات دی‌ماه سال ۹۶ با مطالبات اقتصادی و از شهر مشهد آغاز شد، اما به سرعت رنگ و بوی سیاسی گرفت و به ۹۰ شهر کشور سرایت کرد. آن زمان دادستان وقت تهران گفته بود که این دور از اعتراضات «از زمان انقلاب تاکنون سابقه نداشته است». دادستان وقت تهران و مقامات بالادستی او اما هیچ وقت به تعداد واقعی کشته‌شدگان و بازداشت‌شدگان اعتراضات دی ماه سال ۹۶ اشاره‌ای نکردند، حتی پس از کشته شدن چند تن از بازداشتیان در زندان‌ها و تشکیل کمیته حقیقت یاب مجلس.

«سینا قبری» جوان ۲۳ ساله، اولین بازداشتی اعتراضات دی ماه بود که خبر مرگش در قرنطینه زندان اوین منتشر شد. پس از او «وحید حیدری»، «آریا روزبهی ببادی» و «سارو قهرمانی»، از جمله افرادی بودند که در دوران بازداشت درگذشتند. فرماندار سمنان مدعی شد سارو قهرمانی از اعضای یک گروه تروریستی بوده که در درگیری با پلیس و تیراندازی کشته شده است. بستگان سارو اما همان وقت سناریوی پلیس را تکذیب کردند. دادستان کل کشور پس از انتشار اخبار مربوط به مرگ سینا قبری، وحید حیدری و آریا روزبهی در بازداشت، به «دروغ» مدعی شد که آنها دست به خودکشی زدند یا معتاد بودند و به این دلیل درگذشته‌اند. سناریوی خودکشی و اعتیاد از سوی خانواده و وکلا و هم‌بندیان این جوانان معترض تکذیب شد.

**قتل کارگر در زندان**: «ستار بهشتی»، وبلاگ نویس ایرانی، ۹ آبان ۱۳۹۱، توسط پلیس فتا بازداشت شد و سه روز پس از بازداشت یعنی ۱۳ آبان، خبر درگذشتش منتشر شد. پس از انتشار خبر مرگ بهشتی، ۴۱ نفر از زندانیان سیاسی در نامه‌ای که در سایت کلمه منتشر شد اعلام کردند که «ستار بهشتی روزهای ۱۰ و ۱۱ آبان ۱۳۹۱ در بند ۳۵۰ اوین بوده و آثار شکنجه در تمام قسمت‌های مختلف بدنش مشهود بوده‌است». پس از آن با شکایت اولیای دم پرونده‌ای به اتهام قتل عمد تشکیل شد، اما شعبه اول بازپرسی دادسرای جنایی تهران، مرگ ستار بهشتی را قتل شبه عمد اعلام کرد. در نهایت شعبه ۱۰۵۷ مجتمع قضایی کارکنان دولت ۱۹ فروردین ۱۳۹۳، جلسه رسیدگی به دادگاه مامور پلیس متهم در پرونده قتل ستار بهشتی را برگزار و او را به سه سال حبس تعزیری، دو سال اقامت اجباری در برازجان و ۷۴ ضربه شلاق تعزیری بابت اتهام توهین و فحاشی محکوم کرد.

**این خاک همیشه ندا می‌داد**: از میان کشته‌شدگان جنبش سبز، نام «ندا آقاسلطان»، از همه شناخته شده‌تر بود، هم به دلیل این که تصویر لحظه جان باختن او به چشم جهانیان رسید و هم اینکه جمهوری اسلامی قتل او را به گردن نگرفت. او در ۳۰ خرداد ۱۳۸۸، در محله امیرآباد تهران به ضرب گلوله کشته شد. انتشار فیلم کوتاهی از لحظات جان سپردن او که با تلفن همراه گرفته شد، به جهان مخابره شد. به گفته شاهدان عینی، عامل قتل ندا آقاسلطان یکی از موتورسواران شبه نظامیان بسیج بود که برای مدت کوتاهی توسط مردم معترض دستگیر شده است. او که بعدها با نام «عباس کارگر جاوید» معروف شد، یک سال بعد از مرگ او از سوی دادگاه برای ادای توضیحات فرا خوانده شد اما در دادگاه حاضر نشد و تاکنون از نظرها پنهان است.

مهسا امینی اولین کسی نیست که طی بیش از چهار سال گذشته توسط جمهوری اسلامی به قتل رسید، اما مقامات مسئولیت مرگ او را به گردن نگرفتند، دروغ گفتند و دست به سناریو سازی زدند. در حالی که خبرگزاری‌های حکومتی علت مرگ مهسا را بیماری‌های زمینه‌ای و جراحی تومور مغزی در کودکی اعلام می‌کنند، خانواده او به صراحت اعلام می‌کنند که او کاملاً سلامت بوده است و هرگز روی مغز او جراحی صورت نگرفته است. حالا یک عضو خانواده او از زمینه‌سازی حکومت برای سناریوی جدید درباره مهسا خبر داده است. عرفان مرتضایی، پسر خاله مهسا گفته، جمهوری اسلامی در پی آن است که مهسا امینی را به او که عضو سازمان «کومه» کردستان، از احزاب مخالف جمهوری اسلامی است، مرتبط کند. این گزارش روایتی است از چهار سال قتل و دروغ و سناریوسازی.

**دوبار شلیک به یک هواپیمای مسافربری**: ۲۱ دی ۱۳۹۸، پس از سه روز کتمان و دروغ‌گویی، جمهوری اسلامی پذیرفت که به هواپیمای مسافربری اوکراین شلیک کرده و موجب مرگ ۱۷۹ نفر سرنشین آن شده است. ستاد کل نیروهای مسلح طی بیانیه‌ای اعلام کرد که «بر اثر بروز خطای انسانی و به صورت غیر عمد، هواپیمای مسافربری اوکراینی مورد اصابت قرار گرفته است». در طی سه روزی که بین سقوط هواپیما تا آن «اعتراف ناخواسته» فاصله بود، تمامی مقامات سیاسی و نظامی جمهوری اسلامی بر «سقوط هواپیما به دلیل نقص فنی» تاکید داشتند و بی‌شمارانه برای بازماندگان آن فاجعه پیام تسلیت می‌فرستادند. این اعتراف اما نه سر پذیرش تقصیر و درخواست پوزش، که به اجبار بود. سرنشینان دو تابعیتی یا غیرایرانی هواپیمای مسافربری اوکراین مسبب اعتراف جمهوری اسلامی بودند. شهروندان غیر ایرانی یا دو تابعیتی که دولت‌هایشان پای حقوقشان ایستادند، پیگیری کردند و در نهایت جمهوری اسلامی را وادار کردند که به جنایتش اعتراف کند. سناریو سازی‌ها اما همچنان ادامه دارد و هراز گاهی، مقامی نظامی یا سیاسی با ادعای جدید در خصوص چرایی شلیک به هواپیمای مسافربری اوکراینی پا به میدان می‌گذارد. «حسین سلامی»، فرمانده سپاه پاسداران دی ماه سال گذشته به والدین یکی از جانب‌اختگان هواپیمای اوکراینی گفته بود: «اگر هواپیما سقوط نمی‌کرد، جنگ با آمریکا در می‌گرفت و ده میلیون نفر کشته می‌شدند».

**یک آبان، چند کشته!**: شامگاه پنجشنبه ۲۴ آبان ۱۳۹۸، پس از چندین ماه تاکید بر «دروغ» عدم افزایش قیمت بنزین، به ناگهان اعلام شد که قیمت آن سه برابر شده است. همزمان با اعلام خبر افزایش قیمت بنزین شهروندان در ۲۹ استان و صدها شهر برای اعتراض به خیابان‌ها آمدند. در پی افزایش سطح اعتراضات مردمی و از شب ۲۵ آبان، به دستور شورای عالی امنیت ملی قطعی سراسری اینترنت آغاز شد. هرچند اعتراضات سراسری مردم طی چهار روز و با مشت آهنین حاکمیت سرکوب شد. اما هنوز و پس از گذشت نزدیک به سه سال، همچنان آماری از تعداد کشته‌شدگان و زندانی‌های اعتراضات آبان ۹۸ منتشر نشده است. در این رابطه «رویترز» آماری از تعداد کشته‌شدگان اعتراضات آبان ۹۸ منتشر کرده بود. به نوشته این خبرگزاری «در حدود کمتر از دو هفته ناآرامی‌ها که از ۵ نوامبر آغاز شد، حدود ۱۵۰۰ نفر کشته شدند».

پیش از آن، گزارش ۱۶ دسامبر عفو بین‌الملل اعلام کرده بود که تعداد کشته‌ها در اعتراضات آبان ماه در ایران دست کم ۳۰۴ نفر بوده است. وزارت امور خارجه آمریکا نیز در بیانیه‌ای نوشته بود که تخمین می‌زند در این اعتراضات صدها ایرانی کشته شده‌اند و گزارش‌هایی را دیده است که نشان می‌دهد این رقم می‌تواند بیش از ۱۰۰۰ نفر باشد. آمار منتشر شده توسط رویترز توسط دبیرخانه شورای عالی امنیت ملی تکذیب شد، اما آمار به گفته خودشان «صحیح» از تعداد کشته‌شدگان این اعتراضات را نیز تاکنون منتشر نکردند. آخرین آمار رسمی که در خصوص تعداد کشته‌شدگان آبان ۹۸ تاکنون منتشر شده است را «مجتبی ذوالنوری»، رییس کمیسیون امنیت ملی در دوره دهم مجلس، اعلام کرد. او خرداد ماه سال ۹۹ با ارایه آماری از خسارات حوادث آبان ۹۸، تعداد کشته‌های این حوادث را ۲۳۰ نفر اعلام کرده است. نامشخص بودن تعداد کشته‌شدگان آبان ۹۸ کار را به جایی رساند که از جمله وعده‌های «عبدالنصر همتی»، نامزد انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۰، اعلام کردن تعداد کشته‌شدگان آن اعتراضات بود.

**حلق آویز شدن فعال محیط زیست در زندان**: فرزند «کاووس سیدامامی»، فعال حقوق بشر

## سراب

آفتاب است و، بیابان چه فراخ!  
نیست در آن نه گیاه و نه درخت.  
غیر آوای غرابان، دیگر  
بسته هر بانگی از این وادی رخت.  
در پس پرده یی از گرد و غبار  
نقطه ای لرزد از دور سیاه:  
چشم اگر پیش رود،  
می بیند آدمی هست که می پوید راه.  
تنش از خستگی افتاده ز کار.  
بر سر و رویش بنشسته غبار.  
شده از تشنگیاش خشک گلو.  
پای عریانش مجروح ز خار.  
هر قدم پیش رود، پای افق  
چشم او بیند دریایی آب.  
اندکی راه چو می پیماید  
می کند فکر که می بیند خواب.

## سهراب سپهری

## ذکر

ملکا ذکر تو گویم که تو پاکی و خدایی  
نروم جز به همان ره که توام راهنمایی  
همه درگاه تو جویم همه از فضل تو پویم  
همه توحید تو گویم که به توحید سزایی  
تو حکیمی تو عظیمی تو کریمی تو رحیمی  
تو نماینده فضلی تو سزاوار ثنایی  
نتوان وصف تو گفتن که تو در وهم نگنجی  
نتوان شبه تو گفتن که تو در وهم نیایی  
همه عزمی و جلالی همه علمی و یقینی  
همه نوری و سروری همه جودی و جزایی  
همه غیبی تو بدانی همه عیبی تو پوشی  
همه بیشی تو بگاهی همه کمی تو فزایی  
لب و دندان سنایی همه توحید تو گوید  
مگر از آتش دوزخ بودش روی رهایی  
سنایی غزنوی

## از آخرین دیدار

چو گل در دست بیداد تو پرپر شد نگاه من  
چنان کاندر سرای سینه ره گم کرد آه من  
پلنگ خشمگینی دید این آهوی صحراگرد  
چه زود از نیمه ره برگشت سرگردان نگاه من  
دلم می سوزد و کاری ز دستم بر نمی آید  
چو با آن کولی خوشبخت می آیی به راه من  
تو با او رفتی و رفت آنچه با من نور و شادی بود  
کنون من در پناه باده ام غم در پناه من  
درون سینه عمری آتش عشق تو پروردم  
ولی هر گز ندیدم ذره ای مهر از تو ماه من  
هنوزت دوست می دارم چو شبنم بوسه گل را  
نگاه دردناک و آرزومندم گواه من  
نمی دانی نمی دانی چه مشتاق و چه محروم  
نمی دانم نمی دانم چه بود آخر گناه من  
چه کرد، ای مهربان ترسای پیر می فروش امشب  
می گرم و سپیدت با دل سرد و سیاه من،  
که چون آتش به مجمر سوزم و چون می به خم جوشم  
برند از آشیان دل، کبوترهای آه من  
مهدی اخوان ثالث (امید)

## میوه دانش

نکوهش مکن چرخ نیلوفری را  
برون کن ز سر باد خیره سری را  
بری دان ز افعال چرخ برین را  
نشاید نکوهش ز دانش بری را  
همی تا کند پیشه، عادت همی کن  
جهان مر جفا را تو مر صابری را  
چو تو خود کنی اختر خویش را بد  
مدار از فلک چشم نیک اختری را  
به چهره شدن چون پری کی توانی  
به افعال مانده شو مر پری را  
اگر لاله پر نور شد چون ستاره  
جز از وی نپذیرفت صورتگری را  
تو با هوش و رای از نکو محضران چون  
همی برنگیری نکو محضری را؟  
نگه کن که ماند همی نرگس نو  
ز بس سیم و زر تاج اسکندری را  
درخت ترنج از بر و برگ رنگین  
حکایت کند کله قیصری را  
سپیدار ماندهست بی هیچ چیزی  
ازیرا که بگزید مستکبری را  
اگر تو از آموختن سر بتابی  
بجوید سر تو همی سروری را  
بسوزند چوب درختان بی بر  
سزا خود همین ست مر بی بری را  
درخت تو گر بار دانش بگیرد  
به زیر آوری چرخ نیلوفری را  
ناصر خسرو

## نصیحت

ای گوهر ارزنده تو ای طلعت زیبا  
ای دختر امروز و دگر مادر فردا  
امروز تو زینت ده هر دانش و علمی  
خود را بنما گر تو خردمندی و دانا  
انگشت نما شد که به دنبال هوس رفت  
دانی که به باطل نرود عاقل و بینا  
بگریز تو از این بیهوده گویان هوایی  
بگذر تو ز نادانی این فرقه ی خودخوا  
جنتی بگزین تو ز مردان خداترس  
با صدق و صفا معرفت خویش تو بنما  
چون مادر دانا شوی و زوج خردمند  
از تو شود آسایش این قوم مهیا  
با زندگی تازه و این عشق و جوانی  
با منطق و بی وسوسه بگذر ز خطر ها  
با دغدغه و حرص و طمع گو چه توان کرد  
بگذر ز جدل راز خود افشا مکن این جا  
گر آنچه نصیب است بخوری هم بخورانی  
یزدان بگشاید به تو در های کرم را  
چون کذب و دروغ آفت هر صدق و صفا شد  
باید تو پیرهبیزی از این فتنه ی عظما جز  
دامن پاک و سخن حق تو چه خواهی  
بشنو تو ز عطری نکند صحبت بیجا  
مرتضی عطری کرمانشاهی

## گدا

آن شنیدستی که روزی زیرکی با ابلهی  
گفت کاین والی شهر ما گدایی بی حیاست  
گفت چون باشد گدا آن کز کلاهش تکمهای  
صد چو ما را روزها بل سالها برگ و نواست  
گفتش ای مسکین غلط اینک از اینجا کرده ای  
آن همه برگ و نوا دانی که آنجا از کجاست؟  
درو مروارید طوقش اشک طفلان منست  
لعل و یاقوت ستامش خون ایتم شماست  
او که تا آب سبو پیوسته از ما خواستست  
گر بجویی تا به مغز استخوانش از نان ماست  
خواستن کدیه است خواهی عشر خوان خواهی خراج  
ز آنکه گرد نام باشد یک حقیقت را رواست  
چون گدایی چیز دیگر نیست جز خواندگی  
هر که خواهد گر سلیمانست و گر قارون گداست  
انوری



## نیک وی آچیچ، انسان بی حد و مرز

شبنم مرزبان



شاید خداوند از خلقت او هدفی داشته است. والدینش که افرادی مذهبی هستند، به مرور زمان به این باور رسیده بودند و می گفتند حتما هدفی در آفرینش او هست. از وقتی این فکر در نیک جوانه زد، دیگر منتظر جوانه زدن دست و پا نشد. تلاش کرد هدف از آفرینشش را پیدا کند و سرانجام آن را پیدا کرد. معجزه ای را که از خداوند طلب می کرد، خودش در زندگی اش رقم زد.

هرچه ایمانش بیشتر تقویت می شد کمتر به دست و پای نداشته اش توجه می کرد. نیک می گوید از آنچه که در گذشته اتفاق افتاده و امروز دست تان از تغییر آنها کوتاه است رها شوید و به چیزی که قرار است فردا و فرداهای دیگر انجام دهید بیندیشید چون قدرت شما در چیزی نهفته است که می خواهید در اولین فرصت زندگی تان انجام دهید. او می گوید هر چیزی که برای ما اتفاق می افتد سراسر خیر و خوبی است، فقط کافی است دیدگاه خود را نسبت به آنها تغییر دهیم و با افکاری مثبت و ذهن آزادتر به زندگی ادامه دهیم. نیک برای جبران کمبودهایش به اهدافش فکر می کرد و روی آنها متمرکز می شد.

نیک روزی در جلسه ای برای سیصد دانش آموز نوجوان درباره مسائل مختلفی صحبت می کرد. آن جلسه بزرگترین جلسه ای بود که تا به حال در آن سخنرانی کرده بود. ابتدا حرف هایش را با معرفی عواطف و احساسات شخصی اش آغاز کرد اما آنچه که بیش از هر چیزی به ذهنش می رسید معرفی ایمان درونی اش بود مسئله ای که نوجوانان چندان خود را درگیر آن نمی کنند. در حین صحبت هایش یک لحظه متوجه شد که تمام دانش آموزان حاضر در صحنه با چشمان اشک بار به او چشم دوخته اند حتی یکی از دخترانی که در گوشه ای از سالن نشسته بود با صدای خیلی بلند گریه می کرد. نمی دانست چه گفته و چه اتفاقی افتاده است. او دستش را بالا برد و گفت: «آیا می توانم پیامی و شما را در آغوش بگیرم؟» از حرف او احساس خجالت کرد چون اگر او می خواست او را بغل کند باید از روی زمین بلند می کرد. آن لحظه نیک احساس کرد که وجود توانایی آرامش دادن به دیگران را دارد.

برخلاف میل باطنی اش از آن دختر نوجوان خواست که نزد او بیاید. او اشک هایش را پاک کرد و نیک را بغل کرد. آن لحظه احساس کرد که کسی در گوشش گفت: «یادت می آید که همیشه می گفتم هرگز کسی تو را دوست نخواهد داشت و تو را در آغوش نخواهد گرفت!»، آن دختر به نیک گفت: «شما زیباترین کسی بوده اید که من تا به حال در عمرم دیده ام. از شما ممنونم که زندگی مرا تغییر دادید». نیک با خودش گفت با چند دقیقه حرف زدن چگونه توانستم احساسات این همه نوجوان سر سخت را تحت تاثیر خود قرار دهم، چه سخنرانان برجسته ای هستند که پس از برگزاری چندین جلسات مکرر کسی متوجه موضوع بحث آنها و دیدگاه شان نمی شود. خیلی خوشحال بود که آنها هم با حرکاتشان نظر او را درباره خودش تغییر داده اند و او را به دنیای تازه ای برده اند. یک لحظه فراموش کرده بود که چه شرایطی دارد. با چنین تجربیاتی احساس کرد که از جوانب مثبت با دیگران تفاوت های بسیاری دارد.

نیک در دبیرستان به عنوان رهبر گروه برای موسسه خیریه اعانه جمع می کرد و در سن ۱۷ سالگی موسسه خود با عنوان «زندگی بدون دست و پا» را به منظور امید دادن به افراد افسرده و ناتوان تاسیس کرد. نیک وی آچیچ جوان در سن ۲۱ سالگی از دانشگاه گریفیت با دو مدرک لیسانس در رشته های حسابداری و برنامه ریزی مالی فارغ التحصیل شد. او با ادامه فعالیت های خود در نهایت تبدیل به شخصی شد که سخنرانی هایش برای میلیونها شنونده در سراسر جهان امید به زندگی و انگیزه به ارمغان می آورد. نیک وی آچیچ سخنران انگیزشی و مدیر سازمان غیرانتفاعی زندگی بی حد و مرز است. او اکنون در جنوب کالیفرنیا زندگی می کند. از دیگر مهارت های او شنا، موج سواری و بازی گلف است. او کتاب زندگی بی حد و مرز را در شرح زندگی خود به نگارش در آورده است.

برای یک لحظه چشمان تان را ببندید و فکر کنید هیچ دستی ندارید. نمی توانید چیزی را با انگشتانتان لمس کنید یا با دوستان تان دست دوستی بدهید و یا حتی مادر تان را در آغوش بگیرید. حال تصور کنید هیچ پای برای راه رفتن ندارید. نمی توانید با دوستان تان پیاده روی کنید، دوچرخه سواری کنید یا پا به پای فرزندان تان بدوید. هر کدام از این شرایط بسیار دشوارند، اما همیشه شرایط بدتری هم وجود دارد، فقط کافی است یک لحظه به این فکر کنید که نه دست دارید و نه پا! حتی فکر کردن به این موضوع تن آدم را به لرزه میاندازد.

نیک در سال ۱۹۸۲ در استرالیا به دنیا آمد. در آن زمان به دلیل نبود امکانات تصویربرداری از جنین هیچکس از وضعیت نیک خبر نداشت. وقتی به دنیا آمد، پدرش که در اتاق زایمان حضور داشت، از دیدنش بد حال شد و بیرون رفت. پزشکان و پرستاران شوکه شده بودند و به سرعت او را از مادرش دور کردند. مادرش که پرستار همان بیمارستان بود، متوجه شد که اتفاق بدی افتاده است. کسی توان نداشت ماجرا را به مادرش بگوید. واقعیت این بود که او بدون دو دست و بدون دو پا به دنیا آمد، فقط یک تنه بود. نیک وی آچیچ از معدود افرادی است که به دلیل سندروم تترا آمیلیا، بدون دست و پا به دنیا آمد.

تصور کنید که زوج جوانی منتظر به دنیا آمدن فرزندی سالم هستند اما ناگهان با این شرایط مواجه می شوند. پرستاران تصمیم گرفتند او را به مادرش نشان دهند. مادرش وقتی او را دید، حیرت زده شد، جیغ کشید و گفت این را از جلوی چشمانم دور کنید. وقتی به دنیا آمد هیچکس او را بغل نکرد. مدت زمانی طول کشید تا پدرش بر احساس شوک اولیه اش غلبه کند و او را مهربانتر نگاه کند. مادرش افسرده شده بود اما بالاخره حس مادری بر احساسات اولیه او هم غلبه کرد و او را پذیرفت. از وقتی پا به این جهان گذاشته بود، یک دنیا غم، مشکل، سؤال، اضطراب و اندوه را برای والدینش آورده بود. عاقبت این بچه چه می شود؟ از کجا زندگی اش را تامین کند؟ شغل؟ تحصیلات؟ آینده؟ همه چیز در مورد او در هاله ابهام قرار داشت و البته شاید به نوعی واضح بود، هیچ آینده ای در انتظارش نبود! پدر و مادرش در سال های اولیه زندگی تصمیم داشتند او را به خانواده های دیگر بفرستند. پدر بزرگ و مادر بزرگش در فهرست اولین افراد برای بزرگ کردن نیک قرار داشتند اما نهایتاً والدینش از این تصمیم منصرف شدند. نیک هر چه بزرگتر میشد، جای بیشتری در دل آنها باز می کرد.

نیک کم کم بزرگ می شد و نگرانی مادر و پدرش در مورد سرنوشت او، بزرگتر می شد. تا وقتی خردسال بود، هنوز متوجه تفاوت میان خود و دیگران نمی شد، اما از وقتی به مدرسه رفت، واقعیت تلخ معلولیت را بیشتر از هر زمانی احساس کرد. کسی جرات نمی کرد به پسری نزدیک شود که روی ویلچر نشسته بود، دست و پا نداشت و فقط با دو انگشت کوچک که به جای پای چپ روییده بود، مداد را می گرفت. کسی با او حرف نمی زد. رنگ ناهار تک و تنها بود. بچه ها مسخره اش می کردند. به نیک می گفتند موجود فضایی یا صفت های دیگری که او را در هم می شکست. کم کم فهمید که خودش باید با آنها سر صحبت را باز کند. گاهی در راهرو های مدرسه با بچه ها حرف می زد. تمام تلاشش برای این بود که به آنها نشان بدهد که در درون، یکی هست مثل آنها، یک آدمیزاد، با همان احساس ها و نیازها و فقط بیرونش متفاوت است و او در این مورد تقصیری نداشت. برخی از همکلاسی ها آن قدر نیک را اذیت می کردند که موقع بازی او را هل می دادند به این طرف و آن طرف پرتاپ می کردند. گاهی نیک ساعت ها پشت بوته زارهای حیاط روبروی کلاس پنهان می شد تا مسخره اش نکنند. در نهایت بخاطر تمسخرهای شدید هم کلاسی هایش دچار افسردگی شد و اقدام به خودکشی کرد. این هیجان احساسی باعث شد تا تصمیم بگیرد خود را در آب غرق کند اما به دلیل علاقه به پدر و مادرش از این کار منصرف شد. او با تلاش بسیار زیاد و به کمک مادرش یاد گرفت با دو انگشتی که در انتهای اندامی مانند پا در سمت چپ پائین تنه اش وجود دارد، بنویسد. همچنین کارهای روزانه دیگری مانند نوشیدن آب با لیوان، تایپ، پرتاب توپ بیس بال و ... را آموخت. سال های کودکی اش در رنج می گذشت. شب های زیادی به درگاه خدا التماس می کرد، گریه می کرد که معجزه کند و یک دست، فقط یک دست به او بدهد. هر صبح وقتی بیدار می شد، به شانه اش نگاه می کرد ببیند آیا بازویی جوانه زده است! اما هیچ خبری نبود! هر صبح افسرده تر، ناراحت تر و ناامیدتر روز را آغاز می کرد و شب ها دوباره دعا و مناجات را از سر می گرفت به امید یک معجزه. کم کم این اندیشه در ذهنش جان گرفت که

## تخم حرام

رسول پرویزی

در میان چهار برادر سفید، سیاه رنگ بود. موهایش مجعد بود، لب هایش کلفت بود. پرده بینی اش پهن می نمود، مثل یک بچه سیاه زنگباری بود و این رنگ و رو رنجش می داد. پدرش سیاه چرده و مادرش سبزه بود. برادرانش سفید بودند و سیاه او نوبر بود، نوبری تلخ که در کام جاننش مثل زهر هلاهل می نمود. هرچه فکر می کرد عقلش به جایی نمی رسید. آخر چرا برادرانش سفید بودند و او سیاه زاییده شده بود! تاب نگاه های کنجکاو را نمی آورد. در چشم مردم سئوالی می خواند. همه گنگ بودند ولی سخن در نهادشان زمزمه می کرد. از چشمان شان پیدا بود که یک چیزی می خواهند بفهمند یا آن که یک چیزی می دانند و نمی گویند.

بدترین وقت ها آن وقت بود که پیرزن ها برای سیاهی رنگش دلیل می آوردند، پیرزن هایی که خال های «هاشمی» (۱) گنده وسط ابرو کوییده بودند و قلیان می کشیدند و از هر دری سخن می گفتند و چون «علو سیاه» (۲) را می دیدند، رمز سیاه شدنش را با آب و تاب بیان می کردند.

«دایی فاطمه» (۳) که سال های دختری خود را با مادر «علو سیاه» گذرانده بود و حق نان و نمکی به هم داشتند و در قصبه شیرزنی محسوب می شد، می گفت: «هزار بار وقتی (دایی علو) آبستن بود گفتم احتیاط کن، به سبزه و لیمو و ترنج و سیب نگاه کن. اقلا ماه های اول آبستنی ات وقتی صبح از خواب بلند می شوی، به یک چیز خوب نگاه کن و اگر سبزه یا میوه یا نخل دم دست نمود در آینه به خودت نگاه کن. اما (دایی علو) گوش نکرد و دم دم صبح روز سی ام «آرمه» (۴) داریش» به جیب که سیاه «منگولسی» است نگاه کرد. حبیب سیاه الاغ های حاجی شوهر «دایی علو» را به گچ بری می برد و صبح اول صبح ناچار چشم دایی علو به این سیاه منگولسی افتاد. «علو سیاه با آن که این حرف ها را می شنید، قانع نمی شد. یک جوششی در وجود خود حس می کرد. سئوالی مثل خون در تنش می دوید و همیشه می پرسید بطور میان چهار برادر من یکی سیاه رنگم؟! کم کم این فکر دردی شد و مثل خنجر جگر «علو» را می شکافت، آتشش می زد، شب ها خوابش نمی برد و به فکرش فرو می برد. نمی دانست چه کند و هر وقت چشمش به مادرش می افتاد، بی پا می شد. سعی داشت مادر را نبیند، توان دیدار مادر را نداشت. جرات نداشت این فکر را به کله اش راه دهد، فکر این که مادرش...

نه، نه! این فکر جهنمی را باید دور ریخت، محال است. مادر را نمی توان متهم کرد. این کار دل شیر می خواهد. مادری که شیر داد، بزرگ کرد، دوست داشت، رنج ها کشید. نه! تف بر من که این جور فکر کردم. این فکر را بکنم و از کله ام بیدازم دور. فکری که کینه مادرم را در دلم راه می دهد، حتما مال شیطان است. و ناگهان با خشم می گفت: «پس چرا مرا سیاه زایید و چهار برادر دیگرم را سفید؟»

«تخم حرام»، وقتی این کلمه را می شنید، یکه می خورد، دردش می آمد. در بازار، در مکتب خانه، در کوچه، در مسجد، در برحه تا گوشش به کلمه تخم حرام می خورد، مثل بید می لرزید و باز آن فکر جهنمی به سراغ می آمد، فکری که با زحمت آن را کنده بود و از کله اش بیرون انداخته بود. حتی وقتی دو تن دعوا داشتند و مثل ریگ

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

فحش نثار یکدیگر می کردند، همین که میان فحش های آن دو «تخم حرام» به کار می رفت، مثل آن بود که سخمه سرنیزه را به قلبش فرو کنند. روز به روز لاغر تر می شد، از همه می گریخت. با برادرانش بازی نمی کرد، به سینه زنی نمی آمد، مثل بچه ها جلو برحه یا مسجد نوحه دسته جمعی نمی خواند و این عادت در او ماند. علو با قصبه بزرگ می شد. در تنگنای این فکر جهنمی که او هم تخم حرام است یا نه گیر افتاده بود. نمی دانست چه کند. در تنهایی غم آلودی به سر می برد. رنج می کشید و دم بر نمی آورد. هرگز نتوانست دردش را علنی کند و با دیگری درد دل کند. ترس از این که رازش برملا شود و دهان به دهان بگردد، سکوتش را سنگین تر می کرد. بزرگ که شده بود، سرش به کاسی اش بود اما جرات نداشت تند و تیز در چشم مشتری ها نگاه کند. هر تحمیلی را می پذیرفت و به هر فشاری تن در می داد، مبادا شری و جری برخیزد و در آن شر و جر یک دفعه مشتری داد کند و بگوید: «سیاه حرومزاده! آن وقت چاره ای جز کشتن یا خودکشی نبود. بارها به فکر افتاد خودش را بکشد و از این تنگنا نجات یابد. وسواس سیاهی رنگش در قبال سفیدی رنگ برادران، وی را می گذاخت، خاصه آن که در چشم هم ولایتی ها رازی می خواند، رازی که آن را از مکتب خانه می شناخت. این راز در چشم آخوند مکتبی به همان شکل بود که در چشم اطفال مکتب خانه، و اکنون در چشم همه کس، همه آن کسانی که «علو» را می شناختند.

«علو» ذوب شده بود. رغبت و میل از وجودش سفر کرده بود. تنگ حوصله می نمود. شب ها از ده بیرون می رفت، آنقدر می رفت که صدای گرگ ها و شغال ها را می شنید. تنهای تنها گریه می کرد، خدا را به عتاب و خطاب می کشید و در زمزمه اش دائماً این سئوال بود که چه سری است که برادرانم سفیدند و من سیاه. یک شب ماه محرم به برحه رفت. می خواست دلش را خالی کند. می خواست بگرید، ضجه زند. هیچ جا آزادی گریه را نداشت. اگر در خانه می گریست، به وی می خندیدند، اگر در کوچه ضجه می زد دیوانه اش می خواندند. از همه بدتر راز دلش آشکار می شد، رازی که چون ماری سمی هر دم نیشش را به قلبش فرو می کرد. هیچ جا بهتر از روضه سیدالشهداء نبود. در روضه سیدالشهداء آزاد بود. گریه آنجا ثواب داشت. یک قطره اشک با بهشت معامله می شد. آن جا می توانست سرش را به دیوار بکوبد و از ته دل گریه کند. فریادش آنجا با فریاد شهدای کربلا مخلوط می شد. کسی چه می دانست که «علو» برای دل پر درد خویش می گرید. همین که آخوند داستان عاشورا را گفت، نعره اش بلند شد، آن قدر بلند که تمام برحه به لرزه در افتاد. آخوند آفرین گفت و توجیه کرد که از عشق به شهیدان است که این ناله ها بر می خیزد. اما سیاه زنجیر سنگینی که به قلب داشت، با گریه باز می کرد، عقده را می گشود، آتشی که از بچگی امانش را بریده بود، خاموش می کرد.

واعظ دوم خطابه می گفت، در فواید زیارت تربت شهداء نقل ها بیان می کرد و از جمله داستان را به حرامزاده ها کشید. بدن سیاه لرزیدن گرفت. آتشی که چند دقیقه پیش خاکستر شده بود، شعله گرفت. جاننش می سوخت. گوش ها را باز کرد. مثل جانوری که دشمن ببیند، آماده دفاع شد. چشم هایش زل زل واعظ را می پایید. تمامی قوایش در سینه اش جمع گشت. احساس کرد که قصه بی حرمتی در کار است. آماده بود که اگر گوشه و کنایه ای بشنود، واعظ را از منبر و از طبقه چهارم برحه به کوچه اندازد. جای صبر و حوصله نبود. غمی که سالیان دراز ذوبش کرده بود، صبری که در قبال نگاه های رازدار در تمام عمر کشیده بود، به صورت وحشتناکی خشمگینش کرده بود. منتظر بقیه سخن واعظ بود که گفت: «... هیچ حرامزاده ای نمی تواند شب عاشورا را به حرم مطهر ابوالفضل وارد شود. اگر یک حرامزاده خواست مثل حلال زادگان شیر پاک خورده قدم به صحن این حرم مقدس بگذارد، مشتش باز می شود. همان طور که شیر شهیدان کربلا تا زنده بود، مهلت به حرامزادگان نداد و با تیغ بی دریغ ریشه آنان را کند. اگر شب عاشورا یک حرامزاده جرات کرد و پا به حرم مطهر ابوالفضل گذاشت، فی الفور رسوا می شود و خون از بینی اش جاری می گردد و ناچار پا پس می گذارد و حرم مطهر را لوث نمی کند... ناگهان آرامشی بر عروق سیاه نشست، دلش آرام گرفت. او تا آن روز در بن بست بود، راه حلی نمی دانست که خود را آزمایش کند و بداند که حرامزاده است یا نه! از این به بعد بنا به گفته واعظ می توان از بوته امتحان گذشت و این فکر لعنتی را به یک جایی رساند.

هنوز دو ماه به محرم سال بعد مانده بود که سیاه همه چیز را فروخت و به قصد کربلا به راه افتاد. همسفرانش از تلاش «علو» مات بودند. سیاه نیرویی تازه داشت. تمام روزها با قافله پیاده راه می سپرد. یک لحظه احساس خستگی نمی کرد. از راه بصره به کربلا رفت. در زوارخانه ها اتاقی گرفت و روزشماری کرد. یک دم به حرم مقدس هیچ یک از ائمه (ع) نرفت تا آن که محرم در رسید. از روز اول ماه، سیاه حال غریبی داشت.

## ریشه برخی از ضرب المثل ها

**رفته آب خنک بخورد:** زندان قصر در دهه ۳۰ از لحاظ خدمات و امکانات بسیار فقیر و ابتدایی بود. امکاناتی همچون آب شرب، حمام، امکانات درمانی قابل قبول، وسایل روشنایی و خنک‌کننده و حرارتی آن بسیار نازل بوده است. بر اساس سندی که در این موزه دیده می‌شود، نقل است که زندانیان سیاسی که در داخل حفره‌ها و سلول‌های قصر محبوس بودند، از آب خنک قنات مبارک‌آباد و مخلص‌آباد که از این زندان عبور می‌کرد، می‌نوشیدند و ریشه ضرب‌المثل «آب خنک خوردن» نیز از آن روزگار به روزگار ما رسیده است؛ لذا به کسی که زندانی می‌شود، می‌گویند: «رفته آب خنک بخورد».

**تعارف شاه عبدالعظیمی:** در قدیم که تهرانی‌ها با ماشین دودی می‌رفتند زیارت شاه عبدالعظیم، پول رفت و برگشت ماشین را باید اول می‌دادند. به همین دلیل اهالی شهر ری که مطمئن بودند زایران تهرانی چون پول بلیط را قبلاً دادند و حتماً برمی‌گردند به خانه‌های شان، الکی تعارف می‌کردند که تو رو خدا شب پیش ما باشی! از آنجا تعارف شاه عبدالعظیمی ضرب المثل شد.

**هفت خط:** جام‌های شراب در قدیم دارای هفت خط بودند و هر کس بنا بر ظرفیتش تا یک خط خاص می‌توانست شراب بنوشد. این خط‌ها عبارت بودند از:

- ۱- فرودینه: کمترین میزان شراب در جام
- ۲- کاسه گر
- ۳- اشک

۴- ازرق: (خط شب، خط سیاه یا خط سبز) این خط کاملاً در وسط پیمانه بوده و خط اعتدال در شراب‌خواری محسوب می‌گردیده است.

- ۵- بصره
- ۶- بغداد

۷- جور: لب پیمانه بوده و جام بیش از آن جا نداشته؛ به عبارت دیگر جام لبریز از شراب می‌بوده است.

هر کس شراب خوار قهاری بود و می‌توانست تا خط هفتم شراب بخورد به هفت خط معروف می‌شد.

**بوق سگ:** در قدیم بازارها دارای چهار مدخل بودند که شبانگهان آنان را با درهای بزرگ می‌بستند و تمامی دکان‌ها نیز به همین طریق قفل می‌شدند. از آنجا که همیشه احتمال خطر می‌رفت، نگهبانانی نیز شب در بازار پاسبانی می‌دادند. به دلیل اینکه نمی‌توانستند تمامی بازار را کنترل کنند، سگ‌های وحشی به همراه داشتند که به جز خودشان به دیگری رحم نمی‌کردند. پاسبانان شب، در ساعت معینی از شب، در بوق بزرگی که از شاخ کوچ بود، با فاصله زمان معینی می‌دمیدند بدین معنا که عنقریب سگ‌ها را در بازارها خواهیم کرد. دکان‌داران نیز سریع محل کسب خود را ترک کرده و به مشتریان خود می‌گفتند دیر وقت است و بوق سگ را نواختند. از آن زمان بوق سگ اصطلاح دیر بودن معنا گرفت.

**ماست‌ها را کیسه کرد:** ژنرال کریم خان ملقب به مختارالسلطنه سردار منصوب در اواخر سلطنت ناصرالدین شاه قاجار مدتی رییس فوج فتحیه اصفهان بود و زیر نظر ظل‌السلطان فرزند ارشد ناصرالدین شاه انجام وظیفه می‌کرد. مختارالسلطنه پس از چندی از اصفهان به تهران آمد و به علت ناامنی و گرانی که در تهران بروز کرده بود حسب الامر ناصرالدین شاه حکومت پایتخت را برعهده گرفت. در آن زمان که هنوز اصول دموکراسی در ایران برقرار نشده و شهرداری (بلدیه) وجود نداشته است حکام وقت با اختیارات تامه و کلیه امور و شئون قلمرو حکومتی من جمله امر خوار بار و تثبیت نرخ‌ها و قیمت‌ها نظارت کامله داشته‌اند و محتکران و گرانفروشان را شدیداً مجازات می‌کردند.

روزی به مختارالسلطنه اطلاع داده‌اند که نرخ ماست در تهران خیلی گران شده طبقات پایین را از این ماده غذایی که ارزاترین چاشنی و قاتق نان آنهاست نمی‌توانند استفاده کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

به همه این‌ها اضافه کنید سقف جمع شونده برزنتی و قابلیت درآوردن صندلی‌های ژیان و استفاده به عنوان نیمکت در پیک نیک‌ها و سفرهای تفریحی. با همه این ویژگی‌ها می‌شد حدس زد ژیان به راحتی جایش را به سرعت در میان ایرانی‌ها باز می‌کند. طوری که تا سال ۱۳۵۹ که تولید ژیان هم زمان با ماه‌های آغاز جنگ تحمیلی و به دلیل فشار اقتصادی ارز بزرگ متوقف شد، حدود یک میلیون و ۴۴۴ هزار و ۵۸۳ دایان، ۲۵۳ هزار و ۳۹۳ آکادین و ۱۴۴ هزار و ۹۵۳ دستگاه مهایری ایران تولید و فروخته شد.

## داستان ژیان

محمود قادری

یک خودروی جمع و جور، ارزان و کم‌دردسر که با تمام ضعف‌هایش، آن قدر دوست‌داشتنی بود که کسی از داشتنش خاطره بدی یادش نمانده باشد. یک «ژیان» بود و کلی قابلیت منحصر به فرد. از کوچک و کم‌جا بودنش گرفته تا کمک‌فره‌های عجیب و غریب و موتور دوسیلندره و سیستم خنک‌کننده و بخاری سرخودی که هوای گرم موتور را می‌فرستاد داخل اتاق تا سرنشینانش را در روزهای سرد، گرم کند. از همه جالب‌تر و خاطره‌انگیزتر، دنده‌اش بود که به جای بالا و پایین شدن، جلو و عقب می‌رفت. در یک مسیر افقی و وسط مسیر راهش را پیدا می‌کرد و دنده به دنده می‌شد. دهه شصتی‌ها ژیان را با «قرقی» معروف سریال چاق و لاغر می‌شناسند. ژیانی که بدون راننده حرکت و توقف می‌کرد و یک خودروی هوشمند بود. شاید اصلاً به خاطر همین ویژگی‌ها باشد که یک ماشین نسبتاً ضعیف، ارزان و کوچک، هنوز لبخند شیرینی روی لبان کسانی می‌نشانند که یادی از ژیان کرده باشند.

**ژیان از کجا آمد؟** کارخانه سیتروئن در فرانسه، جایی بود که در سال ۱۹۶۷ برای اولین بار، این خودرو را به بازار عرضه کرد. خودرویی که ما به نام ژیان می‌شناسیم، نامش «Dyane» است. دایان را بر پایه شاسی و پیش‌رانه خودروی نسل قبلی یعنی «CV۲» ساخته بودند. شاید بهتر آن‌که بگوییم او یک مدل تغییر چهره از نسل قبل است. دایان یا همان ژیان، حاصل تلاش شرکت سیتروئن برای رقابت با غول رقیب هم‌وطنش یعنی کمپانی خودروسازی «رنو» بود. شرکتی که رنو ۴ (مدل قبلی رنو ۵) را تولید کرده بود



و دایان قرار بود رقیب آن باشد. دایان با موتورهای ۴۳۵ و ۶۰۲ سی‌سی دو سیلندر تخت هواخنک به بازار آمد. خودرویی که در نوع ۶۰۲ سی‌سی اش حدود ۳۵ اسب بخار نیرو تولید می‌کرد و جالب این‌که با همین قدرت اندک سرعتش به ۱۱۸ کیلومتر در ساعت هم می‌رسید. آن‌هم به واسطه وزن بسیار کم خودرو فقط ۵۷۰ کیلوگرم. مصرف دایان هم حیرت‌انگیز بود. تنها ۴ لیتر در هر ۱۰۰ کیلومتر. باک دایان ظرفیت ۳۰ لیتر بنزین را داشت. جعبه دنده چهار حالت دایان با آن فرم خاص تعویض فشاری و ترمز دستی که چرخ‌های جلو را قفل می‌کرد هم از جمله ویژگی‌های جالب دایان بود. سیستم تعلیق دایان، هنر سازندگان را کامل می‌کرد. سیستمی که هنوز هم یکی از عجایب مهندسی مکانیک به شمار می‌رود. فنرهای مستقل برای هر چرخ که به بازوهای ضربدری متصل بودند، بهترین جاذب ضربه و دافع فشار کابین شدند. قابلیتی که حتی شرکت عظیمی مثل مرسدس بنز را به تکاپو انداخت. با دست‌کاری در یک شفت مرکزی، می‌شد ارتفاع خودرو را به دلخواه کم و زیاد کرد. به همه این‌ها اضافه کنید مرکز ثقل پایین دایان را که باعث شده بود تا حتی در صورت چرخش‌های شدید، واژگونی یا همان چپ‌شدگی رخ ندهد.

**دایانی که ژیان شد:** سال ۱۳۴۷ وقتی اولین محموله خودروهای دایان فرانسوی به ایران رسید، ایرانی‌ها نام دایان فرانسوی را «ژیان» گذاشتند. لقبی که معمولاً در حکایت‌های ایرانی، لقب شیرها بود و به معنای خشمگین و درنده. ژیان اما برخلاف ظاهر ترسناکش قلبی مهربان داشت و همین دوست‌داشتنی‌ترش می‌کرد. اما ژیان‌های ایرانی همه Dyane نبودند. ژیان‌هایی که برای موتورهای ایران آمده بودند چند نوع بودند. نام اصلی مدل پیکاپ Mehari و مدل واگن در اصل سیتروئن Acadiane بود. ژیان‌های ایرانی حتی کولر هم داشت. با سیستمی شبیه کولرهای آبی خانگی. پوشال‌هایی پشت داشبورد تعبیه شده بودند که با ریختن آب یا قرار دادن گونی یخ با عبور جریان هوا، باعث وزیدن باد خنک ملایمی می‌شد. برای روزهای سرد سال هم ژیان یک همراه وفادار بود. بخاری داشت. یک بخاری که البته گرمایش همان هوای گرم داخل موتور بود. ژیان ویژگی‌های منحصر به فرد دیگری هم داشت. یک هندل در جلو ماشین که در مواقعی که استارت کار نمی‌کرد می‌شد با چرخاندن آن به صورت دستی موتور ماشین را روشن کرد ارتفاع چراغ‌های جلو را تنظیم کرد.



تردیدی نیست که داشتن نیازهای عاطفی امری کاملاً طبیعی و یک احتیاج انسانی و با ارزش است، ولی اگر به جای بزرگسال دیگری، بچه مامور تامین این نیازها گردد، آن وقت است که موضوع جنبه خطرناکی پیدا می کند. نیاز به دوستی و صمیمیت را از طریق بچه ها تامین کردن، یک نمونه از، «در شخصیت والدین ظاهر

شدن»، است که غالباً برای دخترها پیش می آید. در نمونه زیر مشاهده می کنید، چقدر برای دختری هیجان انگیز و خشنود کننده است که در نقش یک بزرگسال دوست و شخص مورد اعتماد مادر باشد.

حتی قبل از طلاق، خانم «وینتر» و دختر دهساله اش ژان، رابطه نزدیک و صمیمانه ای داشتند خانم وینتر با مادرش هم همین طور دوست و مهربان بود و اکنون همان نزدیکی را نسبت به دختر خود احساس می کرد. خانم «وینتر» دخترش را به عنوان «بهترین دوست خود» می ستود و از اینکه می توانست بعد از طلاق به راحتی متکی به او باشد، بسیار خوشنود به نظر می رسید. ژان هم از ارتباط نزدیک با مادرش لذت می برد و گرچه ترجیح می داد پدر و مادر از هم جدا نمی شدند، اوضاع اکنون بیشتر بر وفق مراد او بود. ژان گاهی دلش برای پدر تنگ می شد، ولی حتی قبل از جدایی هم آن دو چندان به هم نزدیک نبودند. ژان حس می کرد که بیش از هر وقت دیگر به مادر نزدیک شده و لذا ندیدن پدر و کمبود او چیزی نبود که نتواند تحمل کند. ژان و مادرش درباره تمام جنبه های مهم زندگی خانم وینتر صحبت می کردند. ژان از دشمنی مادرش با یکی از همکاران اداری که پشت سر او غیبت می کرد و تمام «دروغ هایی که این دوست از خود بافته بود»، آگاه بود. او از نگرانی های مادر در زمینه مالی خبر داشت و می دانست که درآمد سالانه آنها از ۸۰۰۰۰ دلار در سال (قبل از طلاق) به ۲۰۰۰۰ دلار در سال کاهش پیدا کرده است. از همه جالب تر این که مادر درباره تمام ارتباط های خود برای دختر توضیح می داد و گاهی از او در موارد خاصی کسب مشورت می کرد. ژان کاملاً احساس بزرگی و اهمیت می کرد. چون می توانست درباره مسائلی که صرفاً مربوط به بزرگترها بود با مادرش درد دل کند و به تدریج حرکات همکلاسان او در مدرسه به نظرش لوس و بچه گانه می آمد.

**اداره کارهای خانه:** یک نوع سومی هم از جا به جایی نقش مادر و فرزند وجود دارد که بیشتر برای دختر و پسرهای نوجوان پیش می آید. به این بچه های تازه به بلوغ رسیده، مسئولیت های والدین در امر تربیت و نگاهداری بچه های کوچک و انجام کارهای خانه، داده می شود. در دو نمونه قبل، بچه ها آن دسته از نیازهای عاطفی والدین را که معمولاً باید توسط بزرگسال دیگری برطرف شود، تامین می کردند. در نمونه دوم بچه ها در نقش بزرگسال ظاهر شده و از والدین خود مراقبت می کردند. در نمونه سوم جا به جایی نقش ها، از نوجوانان خواسته نمی شود که نیازهای عاطفی والدین را تامین کنند، بلکه مسئولیت ها و وظایفی که مادر یا پدر رها نموده اند، به عهده بچه های تازه به بلوغ رسیده گذاشته می شود.

پسرها و دخترها در مقابل نقش هایی که به عنوان دوست نزدیک و قابل اعتماد به آنها داده می شود، هرگز مقاومتی نشان ندادند، برعکس برایشان بسیار غرورآفرین است که در ارتباط با والدین به نقش های آنچنان مهم و پر قدرتی دست پیدا کنند. البته عکس این موضوع هم گاهی رخ می دهد و آن هنگامی است که مادر (پدر) بچه را مجبور به مراقبت از خواهر یا برادر کوچکتر و انجام وظایف خانه می کند. واکنش نوجوان در این موارد خشم و پرخاشگری است. برای مثال، در خانواده هایی که پدر (مادر) به تنهایی مسئولیت خانه را به عهده دارند، دختر ارشد جای مادر را گرفته، هر روز از بچه های کوچکتر مراقبت می کند، به آنها غذا می دهد و لباس می پوشاند. وقتی نوجوانان به این شکل در نقش والدین ظاهر می شوند، صرفاً سهم عادلانه ای از مسئولیت های منزل را بر دوش ندارند، بلکه تمام تعهداتی را که پدر (مادر) موظف به انجام آن هستند، عهده می گیرند. متأسفانه بسیاری از دخترهای ۱۴ تا ۱۸ ساله عمداً ازدواج می کنند تا از محیط خانه و مسئولیت مادری فرار کنند. در نمونه زیر مشاهده می کنید چگونه «مایک» پانزده ساله، علیه مسئولیت های مادری که به او محول شده، شورش می کند.

## بچه های طلاق

دکتر ادوارد تالیبر، روانشناس - ترجمه توراندخت تمدن (بخش بیست و پنجم)

### بچه ها به سه شکل در نقش والدین ظاهر شدن

بچه ها به سه شکل در شخصیت والدین ظاهر می شوند: اول، گروهی که وسیله امنیت و آرامش والدین را فراهم می کنند، دوم، گروهی که نیازهای عاطفی والدین را تامین می سازند، سوم، گروهی که به علت موقعیت خاص ناگزیر به اداره خانه می گردند. در این بخش، نمونه هایی از هر سه نوع ارائه می شود. سپس تاثیر پذیری کودک از این نقش ها مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

**تامین امنیت و آرامش:** برای مقابله با فشارهای ناشی از طلاق و مسئولیت های روزافزونی که پدر یا مادر به تنهایی باید به انجام برسانند، بعضی از والدین سعی می کنند بسیاری از نیازهای خود را از طریق بچه ها برطرف سازند. وقتی به پسری در خانواده چنین مسئولیتی داده می شود، او تشویق می گردد ثباتی در خانواده به وجود آورد و پدر یا مادر را در کارها راهنمایی و کنترل کند. در این نوع خاص جا به جایی نقش ها، از پسر خواسته می شود «کار مراقبت» از پدر یا مادر را به عهده گیرد. در اینجا یک نمونه از نقش اول را می آوریم. پسر کوچک خانواده، «جک» با آنکه هشت سال بیشتر ندارد یاد گرفته، به نحوی غیر قابل باور از مادر مراقبت نماید، اجازه دهد بر تاثیر این کار روی زندگی «جک»، یعنی پسری که از مادر مواظبت می کند به جای آنکه از او مراقبت شود، بپردازیم.

مادر و پدر جک اخیراً از هم جدا شده اند و او به اتفاق مادر و برادر و خواهر کوچکتر از خود با ماشین عازم شهر جدیدی هستند. جک در کنار مادر نشسته و دو بچه دیگر در صندلی عقب ماشین قرار دارند. وقتی به شهر جدید نزدیک می شوند مادر با یاد آوردن مسئولیت های سنگین خود و این که چگونه می تواند در محل جدید جا به جا شده و زندگی جدیدی را شروع کند، دچار هیجان و دستپاچی می گردد. جک کوچولو، کاملاً آگاه است که باید توجه بیشتری به مادر نشان دهد، وی نگرانی و تشویش او را درک می کند و شروع به دلداری مادر می نماید، به او می گوید که لازم نیست ناراحت باشد، همه چیز به خوبی درست می شود. جک از مادرش تعریف می کند که مادر خوبی است و باید مطمئن باشد که به زودی کاری پیدا خواهد کرد. باوجود تسلی و دلداری دادن جک، مادر هنوز منقلب و آشفته است و در بزرگراهی که در آن در حرکت هستند قادر به پیدا کردن راه خروجی نیست. بدون آنکه از او خواسته شود، جک نقشه را بر می دارد و راه خروجی را پیدا می کند به مادرش نشان می دهد. در هشت سالگی جک نقشه راه را می خواند و به مادرش می گوید که از کدام خروجی باید برود.

**معنی این سرگذشت کوتاه چیست؟:** نکته قابل توجه این است که جک بیش از آنچه مقتضای سن و شعور اوست، مادر را راهنمایی و کنترل می نماید. او به جای آنکه به صورت یک بچه، که واقعا هست، رفتار کند و مادر مواظب او باشد، نقش پدر را بازی می کند و از مادر مراقبت می نماید. واقعا جالب و حیرت انگیز است که جک بتواند در هشت سالگی نقشه بخواند. او مهارت هایی از خود نشان می دهد که یک نوجوان ۱۵-۱۶ ساله فاقد آن است. مثل سایر پسرهایی که مجبور به گرفتن نقش والدین می شوند، جک نه تنها آموخته است که چگونه کارایی و لیاقت از خود نشان دهد، بلکه به ناراحتی های مادر حساسیت نشان داده، می کوشد به او اعتماد به نفس نیز دهد. عیب بزرگ کردن پسر لایق و کاردانی مثل او در کجاست؟ آیا کمال مطلوب نیست اگر پسری به هنگام سختی و درماندگی پشتیبان مادر (پدر) باشد؟ البته که این رفتار قابل ستایش است ولی چنانچه موقتی، و نه دایمی باشد.

اگر مادر بعداً روحیه خود را باز یابد، و نقش مادر را دوباره به عهده گیرد، نتیجه کارش، بر خورداری از وجود بچه هایی دانا و تواناست که یاد گرفته اند همانطور که دریافت کننده هستند، بخشنده باشند. باوجود این، وقتی چنین حالتی پیش می آید، که بچه باید جوابگوی نیازهای مادر باشد، همان طور که برای جک اتفاق افتاد، کودک نقش پدر یا مادر را بازی می کند. اگر چه کودکانی نظیر جک، دوران کودکی خود را به خوبی سپری می کنند اما همان طور که بعداً خواهید دید، در دوران بلوغ و بزرگسالی، بازتاب رنج آور جا به جایی نقش را تجربه خواهند کرد.

**نیاز به دوستی و نزدیکی را تامین کردن:** وقتی ازدواجی به نقطه پایان می رسد، زن و شوهر محبت و صمیمیتی را که نسبت به یکدیگر داشتند، از دست می دهند. در اینجا سستی که سعی می کنند نیاز به دوستی را از طریق فرزندان خود تامین نمایند. والدینی که به بچه های خود عنوان «بهترین دوست»، «عمر و زندگی من»، یا به رابطه خود با فرزند، عنوان «یک ارتباط خیلی ویژه نزدیک» می دهند آن دسته از نیازهای عاطفی را که باید بزرگسال دیگری تامین می کرد، از طریق بچه های خود برآورده می سازند.

## ایران، سرزمین باستانی من!



دخترها و زنان وطنم در جستجوی آزادی و پرواز،  
پسرها و مردان وطنم سپر زنان و فرزندانسان.  
دختران و پسران وطنم با دلوری در جنگ با دژخیمان.  
مزدوران چپاولگر در غارت و حمله به هم میهنان.  
مادران وطنم در حال خواندن آخرین لالایی بر  
مزار جگرگوشه شان.  
مادران وطنم در حال زجه زدن و در آرزوی دیدن  
روی ماه فرزندان زیر خاکشان.  
پدران وطنم از غم و غصه بیگران پر از خشم.  
تک تک مردم وطنم با شهادت شان در صد  
درس عبرت دادن به مزدوران.  
هموطنانم بدون سلاح در جنگ با بیگانه.

هموطنانم، از زن و مرد، پر شهادت و بدون هراس  
هموطنانم با مشت های گره کرده متحد با هم در صد آزادی خود و ایران زمین.  
هموطنانم عاشق سرزمین شان و در صد از بین بردن دژخیمان و پا بر جا کردن صلح  
و آرامشی دوباره در ایران زمین.  
ایران زمین در آرزوی برگشت آب به دریاچه ها، سرسبزی به دشت هایش و برگشت  
شادی و سرور.  
ایران، سرزمین باستانی من، مقاومت کن که آزادیت از دژخیمان دور نیست! «گلی قرشی»

بالاخره روزی آمد که دیگر نترسیدم. لحظه ای که شجاعت را حس کردم. تنها کاری  
که کردم این بود که در دفترم را بسنم، کامپیوترم را باز کردم، و شروع کردم به  
نوشتن، و ترسم گم شد. برای همین نویسنده شدم. برای پاکسازی کابوس هایم،  
برای خاموش کردن وحشت هایم. وقتی می نویسم، انگار به انجام هر کاری قادرم.  
دیگر یک دختر کوچک مودب، یا یک زن عقیفه نیستم. سعی نمی کنم کسی را  
خشنود یا اغواء کنم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

## چرا نباید تسلیم اسلام گراها شد!

لیلا سلیمانی

از بچگی از شان می ترسیدم. پنج سالم بود و آنها شبیه آیت الله های ایرانی بودند. ۱۵  
سالم بود که به کشور همسایه، الجزایر حمله کردند. قیافه های شان را در تلویزیون  
یادم می آید: صورت های پر از ریش و پشم، چهره های فرورفته از فرط زندگی  
چریکی، نگاه های خیره و روانی. در زمان جنگ داخلی الجزایر، بعضی از فامیل من  
به مراکش پناه آوردند، جایی که من زندگی می کردم. همه چیز را گذاشتند و فرار  
کردند: کارشان، دوستان شان، رویاهای شان. از ایستگاه های بازرسی نقلی می گفتند:  
از سر بریدن، و ارباب. من فقط ۱۵ سال داشتم، و از وحشت به خود می لرزیدم.

این افراتیون هیولاهای خواب های دوران کودکی من بودند، تهدیدی که مدام  
بزرگ تر می شد، و نزدیک و نزدیک تر می آمد، و هر چه بیشتر عینیت می یافت.  
در دهه نود، اسلامیت ها در دانشگاه های مراکش قدرت گرفتند. تضارب ایده ها  
داشت شکست می خورد. دیگر به شنیدن کلمه «حمله» در خبرها عادت کرده بودیم،  
در پاریس، و اقصا [در مصر] و الجزیره.

خانواده ما آنها را دست کم نمی گرفت. می دانستیم هر چه تحصیل کرده تر باشند،  
هر کاری برای دفاع از ایدئولوژی خودشان می کنند. خانواده ام به من التماس  
می کردند که محتاط باشم، منی که بلد نبودم دهانم را ببندم و ادای نوجوان های  
یاغی را درمی آوردم. هیچکس از من نمی خواست روی عقیده ام پافشاری کنم و با  
آنها مخالفت کنم. برعکس، به من می گفتند که «باید از آنها بترسی، تسلیم باش /  
زانو بزنی، خودت را نشان نده، خفه شو». به والدینی که دوستت دارند و به تو هشدار  
می دهند که «خودت را به خطر نینداز، تحریک شان نکن، خودت را از خشونت آنها  
در امان نگه دار»، چه جوابی می دهی؟

در ۱۵ سالگی زمانی که در رباط [پایتخت مراکش] زندگی می کردم، یاد گرفتم  
دهانم را ببندم و رضایت بدهم. یعنی قبول کنی در ماه رمضان یواشکی غذا نخوری، و  
بترسی مبادا کسی بوی غذا را از دهانت حس کند. قبول کنی شیشه های خالی شراب  
را جمع کنی و داخل پلاستیک مشکی با ماشین ببری چند کیلومتر آن طرف تر داخل  
زباله دانی بریزی. قبول کنی که بی سر و صدا به سخنرانی آتشین یک استاد دینی  
گوش کنی که ادعا می کند یهودیان و مسیحیان به بهشت نمی روند، و به حال همه  
آنهايي که دوستشان داری ولی مسلمان نیستند گریه کنی. قبول کنی مامور گمرک  
به تو اهانت کند چون داخل چمدانت، وسط تعطیلات کریسمس، چیزهایی دید که  
از نظر او هدیه کریسمس است. قبول کنی مثل فاحشه و گناهکار با تو رفتار شود  
چون کنار ساحل به عنوان یک بچه بازی کردی، چون حالا بدن تو توهین به خداست.  
وقتی همه این ها را قبول کردی، در ترس و شرمساری زندگی می کنی. شرم از  
ترسوئی، و آن همه انکار خود. شرم این که نتوانستیم از اسلام پدر بزرگم بهتر دفاع  
کنم، اوئی که با زن مسیحی اش در بهشت است.

صد هزار نیش ملامت که نه بر بار پیشیانی که بر تشویشی مبهم فزاید. این ها  
احساس توست. احساس زشت بودن و حقیر بودن. برای این که به خودت قوت  
قلب بدهی، به خودت گفתי: که حق با ماست، ما مرزهای خیر و شر را می شناسیم،  
مرزهای عقل و توحش را، و واقعا مهم نیست اگر با صدای بلند جرات دفاع از آنها  
را نداشته باشی. باید جانمان را حفظ کنیم. جان سست و ضعیف و همیشه بازنده ما،  
یک جان که بیشتر نداریم.

## 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

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

## شگون

الهام رحمت آبادی

را به پزشکی قانونی برساند. پس نامه ارجاع کلانتری به پزشکی قانونی را همان شب گرفت و همراه کارت شناسایی که همراهش بود، گذاشت ته کیف دستی زهوار در رفته‌اش. برگشتند به خانه. شوهرش عصبانی بود، بعد از نثار کردن چند فحش به شگون، و این که روز بعد خدمتش خواهد رسید، رفت خوابید.

شگون دیگر تحمل چنین زندگی را نداشت و می‌خواست شبانه به پزشکی قانونی برود. دل توی دلش نبود. می‌ترسید موقع بیرون رفتن از خانه، شوهرش از خواب بپرد و جلویش را بگیرد یا کیفش را بگیرد و همین کورسوی امید هم از دست برود. برای همین خیلی تر و فرز از خانه خارج شد ولی آنقدر با هول و ولا خودش را به آدرسی که افسر کشیک با تعلق و دودلی نوشته بود رساند که هیچ چیزی از مسیری که رفته بود در یادش نماند. تا لحظه‌ای که از بلندگوی پزشکی قانونی اسمش را صدا زدند.

شگون بودن از ذهنش خیلی دور بود. برای همین طول کشید تا متوجه شد که نامش را صدا می‌کنند و خودش را جلوی پیشخوان رساند. مرد پشت پیشخوان عینکش را روی صورتش جابجا کرد. بعد خیلی بی‌تفاوت گفت: «لطفا جلوی دوربین بایستید» و یکی از آن عکس‌های فوری را از شگون گرفت. در آن لحظه شگون بدترین حال همه عمرش را داشت. خسته و درهم شکسته بود و به زور خودش را سر پا نگه می‌داشت. کارش که تمام شد، برگشت و به سختی در سالن انتظار، صندلی پیدا کرد و روی آن نشست تا دوباره صدایش کنند.

هنوز درست جابجا نشده بود که متوجه شد سمت راستش زنی نشسته که موقع مسواک زدن شوهرش دعوایشان بالا گرفته و مرد آنقدر با دسته مسواک به پهلوی زن ضربه زده که تن نحیف او را سوراخ کرده است. شگون گیج و مبهوت، پلک‌های ورم کرده و چشم‌های لیج افتاده‌اش را چرخاند و درست روی صندلی روبه‌روی چشمش به زنی افتاد که لباس نوزادی را به صورتش چسبانده بود و با صدای خیلی آرامی گریه می‌کرد. صدای هق‌هق زن انگار از ته قلبش می‌آمد. عمیق و سوزناک گریه می‌کرد. شگون یک لحظه به خودش آمد که داشت همپای زن گریه می‌کرد و عطر تن بچه توی مشامش می‌پیچید. بعد، از حرف‌های زن متوجه شد که شوهرش نیمه شب و بعد از کتک کاری، بچه شیرخوار را یواشکی از خانه برده بود. برای همین زن بیچاره تمام مدت گریه می‌کرد. زن انگار نیمه هوشیار بود و هذیان می‌گفت. نگاه سرگردان شگون به سمت سینه‌های زن چرخید که زیر مانتوی رنگ و رو رفته‌ای پنهان بود، اما از آنها شیر چکیده و حسابی لباسش را خیس کرده بود. شگون باز بلندتر از زن گریه کرد. یادش آمد روزهای زیادی شیرش را می‌دوشید و همراه بچه به مادرش و بعدها به مهد کودک می‌داد تا بچه حتما شیر مادر بخورد. بعد در طول روز سینه‌هایش سفت و دردناک می‌شدند و از آنها شیر چکه می‌کرد و او حسابی غصه دوری از فرزندش را می‌خورد، اما مجبور بود تحمل کند. فقط برای اینکه بتواند کارش را نگه دارد و سوابق بیمه‌اش را از دست ندهد.

حالا با خودش فکر می‌کرد زن‌ها دردهایی را تحمل می‌کنند که هیچکس از آنها خبردار نمی‌شود. این فکرها داشتند مغزش را می‌جویدند که مرد پشت پیشخوان دوباره نامش را صدا کرد. این بار او را فرستاد به اتاق پزشکی که باید آثار به جا مانده از ضرب و شتم را معاینه می‌کرد. داخل اتاق که شد، پزشک با صورتی که نه شاد بود و نه غمگین، بدن او را نگاه کرد و سوالات کوتاهی درباره مشاخره شب قبل پرسید و بعد گفت: «می‌توانید بروید»، اما شگون دلش می‌خواست از این درد با یک غریبه حرف بزند ولی وقت تنگ بود و پشت در زن‌های کتک‌خورده زیادی منتظر معاینه و نامه بودند. برای همین نشد که بگوید، خشونت به مرض لاعلاج و مسری می‌ماند که تمامی ندارد و هی بچه می‌کند و زیاد می‌شود، بعد دامن همه را می‌گیرد.

دنباله مطلب در صفحه ۳۵۸

## 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

شگون تا صبح پلک نزد. فقط به سقف دود گرفته اتاق و گچ بری تزئینی آن که پر از کرم‌های مرده برنج بود خیره شد. هوا که روشن شد به خودش آمد. کمی تن دردناک و رنجورش را در تخت جابجا کرد و به یاد مادر بزرگ خرافاتی و خوش‌خیالش افتاد که اسم او را شگون گذاشته بود. چون اعتقاد داشت، اقبال هر کسی شبیه اسمش است، اما وقت این خیالات بیهوده و از این شانه به آن شانه شدن نبود. باید زودتر می‌جنبید و از خانه بیرون می‌زد. عصر که در خانه دعوا شد، شگون از شوهرش کتک خورد. شگون بهت زده بود. دست‌هایش می‌لرزیدند و نمی‌توانست هیچ جمله معناداری بنویسد. فقط به سختی پیامی کوتاه برای خواهرش نوشت. «با پلیس تماس بگیر من باز کتک خوردم» و همین آغاز یک راه جدید و پر پیچ و خم شد.

مامور کلانتری که با هزار مصیبت و ده‌ها بار تماس تا پشت در خانه آمده بود، زنگ زد و پرسید که: «شما با ما تماس گرفتید؟» شوهرش آیفون را جواب داد و



گفت که: «خبر حتما اشتباه شده» و خب مامور کلانتری هم به همین سادگی رفت. شگون دوباره تقلا کرد و یواشکی خودش را به گوشی تلفن رساند و این بار پیام‌های بیشتری داد و درخواست کمک کرد و آنقدر اشک ریخت، التماس و درخواست و آه و لابه کرد که موفق شد مامور کلانتری را دوباره به آدرس خانه اعزام کنند.

مامور کلانتری برگشت، دوباره زنگ زد و گفت که پیام‌های زیاد و بیایی دریافت کرده که در این خانه درگیری و نزاع رخ داده است، پس شوهرش باید برای پاسخ به چند سوال تادم در برود. در همان چند ثانیه که شوهرش جلوی در برسد، شگون آیفون را برداشت و فقط توانست یک جمله بگوید «من به کمک نیاز دارم» و سریع گوشی را گذاشت. البته مامور کلانتری هم چیزی گفت که شگون نشنید. چند دقیقه بعد دوباره صدای زنگ در آمد. همان مامور کلانتری بود. به شگون گفت: «خانم لطفا تشریف بیارید دم در» و شگون در حالی که تمام بدنش می‌لرزید از پله‌ها پایین رفت. شگون هر چه فکر می‌کرد اصلا یادش نمی‌آمد چه لباسی به تن داشته، چه پوشیده و چطور خودش را به جلوی در رسانده بود. فقط یادش می‌آمد که انگار خیلی ضعف داشته و دست‌هایش موقع درست کردن روسری روی سرش می‌لغزیدند، برای همین نمی‌توانست سر و وضعش را مرتب کند.

شگون جلوی در که رسید دیگر رمق نداشت. مامور پرسید «شما با کلانتری تماس گرفتید؟ کمک لازم دارید؟ چرا حرف نمی‌زنید؟ آیا این آقا شما را کتک زده؟» و بالاخره شگون گفت «بله»، بعد از آن، باز هم چیزهای کمی را به خاطر می‌آورد. انگار همه چیز با سرعت و بریده بریده اتفاق افتاد. شوهرش مقاومت کرد. به سوالات مامور جواب سر بالا داد و دست آخر هم با مامور کلانتری یکی به دو کرد. برای همین او را با دستبند سوار ماشین کردند و از شگون خواستند به همراه آنها برود. شگون فقط یادش می‌آمد که دوباره به خانه برگشته، لباس پوشیده‌تری به تن کرده، بچه‌ها را به همسایه سپرده و خودش را به کلانتری رساند بود.

شگون آن شب با خودش فکر می‌کرد به جای همه سال‌هایی که سکوت کرده، حرف زده است. پس احتمالا شب او را نگه می‌دارند و اگر او یک شب در کلانتری بماند همه چیز بهتر خواهد شد. توی دلش می‌گفت حالا دیگر زن توسری خوری نیستم و از همه حمایت‌های قانونی بهره‌مند خواهم شد، اما عجیب بود، کلانتری اصلا جایی که تصور می‌کرد، نبود. آنجا پر از مردهایی بود که کنار شوهرش ایستاده بودند، خوش و بش می‌کردند و سوال‌های به درد نخور می‌پرسیدند. اصلا بگیر و ببند و بازداشتی در کار نبود. انگار فقط می‌خواستند از ماجرا سر در بیاورند، مثل رهگذرانی که از لذت تماشا کردن هیچ حادثه‌ای نمی‌گذرند. یک‌جور سرگرمی که برای آنها تازگی نداشت. همه‌همه بود و شگون باز خیلی چیزهای زیادی یادش نمی‌آمد. به غیر از اینکه افسر کشیک، همکارش را مخاطب قرار داده و گفته بود «ما مردها هم موجودات عجیبی هستیم. چه کارهایی می‌کنیم. راستش من هم گاهی زنم را می‌زنم»، و بعد با هم بلند بلند خندیده بودند.

شگون فهمید که در کلانتری کسی طرف او نیست. برای همین با پرس‌وجوی مکرر از این و آن، دستش آمد که فقط می‌تواند یک نامه بگیرد و در اولین فرصت خودش



## رهایی از احساس گناه

محمد جانبلاغی - روانشناس بالینی

کودکان، با احساس گناه به دنیا نمی آیند. هر احساس گناه که اکنون در بزرگسالی دارید از والدین، خواهر و برادران و دیگران در دوران رشد به شما منتقل شده است. همانطور که این احساسات را روزی یاد گرفته و کسب کرده‌اید، می‌توانید آنها را کنار بگذارید. والدین احساس گناه را به فرزندان منتقل می‌کنند چون روزی والدین آنها هم به آنها این احساس تقصیر و گناه را منتقل کرده‌اند و همین‌طور احساس گناه از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. این احساس آنقدر طبیعی شده است که مردم اغلب از وجود آن ناآگاه هستند.

**استدلال اشتباه!** وقتی کودکان در سنین رشد مورد سرزنش قرار می‌گیرند، کم‌کم شروع به سرزنش خودشان می‌کنند. این سرزنش‌ها به صورت مقایسه منفی خود با دیگران بروز می‌کند. این کودکان همیشه در پیرامون خود دیگرانی را می‌بینند که تمام کارهای را بهتر از خودشان انجام می‌دهند، چه در ورزش، چه در درس، چه در فعالیت‌های اجتماعی. این احساس حقارت باعث می‌شود فکر کنند اگر کسی در حوزه‌ای، بهتر از آنها عمل می‌کند، حتماً آن شخص، فرد بهتری است. این افراد پس از مقایسه منفی خود با دیگران، نتیجه می‌گیرند که «اگر کسی چیزی را بهتر از من انجام می‌دهد، پس او لیاقتش بیشتر از من است. اگر کسی بیشتر از من لیاقت داشته باشد، پس من بی‌لیاقتم». به همین دلیل، احساس گناه خیلی زیاد، در اکثر مواقع به احساس بی‌لیاقتی ختم می‌شود. کسی که خود را بی‌لیاقت و کم‌ارزش بداند، به فردی بدون اعتماد به نفس، بدبین، عصبانی و ناراضی تبدیل می‌شود. بسیاری از زندانیان، حس مسئولیت‌پذیری یا عزت‌نفس ندارند. بسیاری از آنها به روشنی به یاد می‌آورند که پدر و مادرشان بارها به آنها می‌گفته‌اند که «آدم خوبی نیستی و بالاخره به دردسری می‌افتی»، از چهارگام زیر استفاده کنید تا از شر احساس تقصیری که از کودکی در وجودتان شکل گرفته خلاص شوید:

**از این لحظه به بعد، خودتان را هیچگاه سرزنش نکنید:** هرگز در مورد خود چیزی نگویید که نمی‌خواهید به وقوع بپیوندد. یادتان باشد که قدرتمندترین واژه‌ها، آنهایی هستند که به خودتان می‌گویید و آنها را باور دارید. مطمئن شوید که این کلمات، مثبت و خوش‌بینانه باشند. بهترین عباراتی که باید مدام به خود بگویید، این است که «من خودم را دوست دارم!» «من می‌توانم!» و «من مسئولیت‌پذیرم!» امکان ندارد این عبارات تأکیدی را بگویید و بازهم احساسات منفی یا احساس تقصیر داشته باشید.

**از هیچکس به خاطر هیچ چیز، ایراد نگیرید:** خرده‌گیری مخرب را از دامنه واژگان خود حذف کنید. تبدیل به شخصی شوید که هرگز از او مطلبی مایوس‌کننده شنیده نمی‌شود. عادت خود سازید که به دنبال نکات مثبت دیگران باشید و آن را به خودشان بگویید. هر گاه به هر بهانه‌ای مطلب خوشایندی به دیگران می‌گویید، خودباوری او را افزایش می‌دهید.

بعد از مدرسه باشگاه می‌برد. برشان می‌گرداند. وسیله بازی می‌خرد و یاد می‌دهد ورق بازی کنیم. کنارمان می‌نشیند. به تکالیف بچه‌ها کمک می‌کند، و علاوه بر همه این‌ها، خودش از این کار لذت می‌برد. خودش هم با دخترش رابطه پرمحبت و عالی دارد. عاشق هم هستند. دخترش با او تماس می‌گیرد تا ناخن‌های تازه‌اش را نشان دهد. درباره غذا یا کار از او مشورت بگیرد. گپ و گفت معمولی، درباره پسری که با او آشنا شده، یا هر وقت که دخترش غمگین، نگران، یا سردرگم باشد.

این ثمره دوران طولانی کودکی سرشار از تفکر، حوصله، تلاش، پرورش، و مراقبت است. و هر بار مرا متحیر می‌کند. نمی‌دانم بچه‌هایم هم این را می‌بینند. نمی‌دانم اصلاً برای‌شان مهم است یا نه، ولی رویم نمی‌شود از‌شان بیرسم.

خودم بابت چیزی که حالا دارم قدرانم و به نظرم چیز معرکه‌ای است. همسرم خیال می‌کند خل شده‌ام که چون یادش نرفته بود زباله را بیرون ببرد بغلش می‌کنم. چون شاید چیز ساده‌ای باشد، و برای سیزده سال و بعد از دو زایمان، همین چیزهای ساده را نداشتم. برای من و بچه‌هایم وجود نداشت.

تازه می‌فهمم که تجربه فرزندپروری قبلی من تجربه‌ای تک‌نفره و عمیقاً تنها بود. این که دوست داشته شدن را واقعا حس نکرده بودم. گاهی احساس نیاز می‌کردم، برای همین بیشتر از خودم مایه می‌گذاشتم. ولی هیچ‌وقت دریافت‌کننده نبودم. حالا می‌دانم که با زندگی خانوادگی به صورت یک تجربه دو نفره اصلاً بیگانه بودم: کار مشترک برای خلق چیزی، عمیق و با ملاحظه. و این هنوز گاهی مرا غمگین می‌کند. نمی‌توانم باور کنم که آن زمان این را نمی‌دیدم. بغض می‌کنم. گویی قدری احساس خیانت در حقم دارم. اما فکر می‌کنم این مسئله‌ای بسیار رایج است: «حداقل کتکت نمی‌زد». نه، کتکم نمی‌زد. ولی این سطح از توقع خیلی پایین است. آیا می‌توانیم این را به بچه‌هایمان یاد بدهیم تا آنها دچارش نشوند؟

## حداقل کتکت نمی‌زند!

گلنار

زندگی مشترک امروز با زندگی که چهار سال پیش ترکش کردم صد و هشتاد درجه فرق می‌کند. فکر کردن به همسر قبلی‌ام دیگر چندان ناراحت‌کننده نیست. اما به تدریج که حالم بهتر می‌شود، متوجه خلاء بزرگی می‌شوم که آن زمان داشتم: چیزهای کوچک خیلی زیاد. و فقط امروز که آنها را دارم، متوجه‌شان می‌شوم. یازده سال پیش، روزی در جلسه یوگای دوران بارداری بودم. بچه دومان را هشت‌ماهه حامله بودم. پاهایم ورم کرده بود. زق‌زق می‌کرد و درد داشت. احساس سنگینی و خستگی داشتم، بدجوری بدحال بودم. خودم نمی‌توانستم بدون درد دستم را دراز کنم و پاهایم را ماساژ بدهم، چیزی قذ هندوانه توی شکمم بود. مدتی بود که از همسرم می‌خواستم اگر می‌تواند پاهایم را ماساژ دهد. او اما دوست نداشت. می‌گفت: «باشه بعد. الان اصلاً حال‌شو ندارم». و هیچ‌وقت هم نکرد. می‌گفت: «قوزک پات شبیه پیرزن‌ها شده». می‌فهمم. پوست ورم کرده چیز سگسی‌ای نیست.

اواخر کلاس یوگا قدری تمرین تنفس داشتیم. روی زیرانداز دراز کشیده بودم. سردم بود. تب و لرز نداشتم، ولی هوای پاییز با پنجره‌های باز، دست و پای برهنه‌ام را سیخ می‌زد. خامنی که مسئول کلاس بود، بی سر و صدا از آن طرف کلاس آمد و یک پتوی گرم روی من گذاشت. پتو را آرام دور من جمع کرد و رفت. آن لحظه بود که متوجه شدم قبلاً هرگز چنین چیزی را در زندگی مشترکم تجربه نکرده‌ام. هیچ‌وقت. آن خانم من را دید. متوجه چیزی شد. دقت کرد.

فهمید سردم است. بعد برایم پتو آورد. من از او نخواستم. او فقط خواست حال من را بهتر کند و چیزی را نشان داد که همسرم اصلاً نداشت، چیزی که بیان کردنش انگار دشوار است. گریه‌ام گرفت. کلاس تمام شد، و من آنجا ماندم. اشکم بند نمی‌آمد چون به حقیقتی تلخ پی برده بودم. اتاق خالی شد و خانم دستش را روی شانه‌هایم لزرانم گذاشت و حالم را پرسید. گفتم اگر می‌شود ده دقیقه وقت بدهد تا خودم را جمع و جور کنم. او رفت، و من خودم را جمع و جور کردم و برگشتم به خانه. همین و همان.

ما این‌ها را به بچه‌ها یاد نمی‌دهیم: توجه به نبود چیزها، ندادن‌ها، لذت ارزانی داشتن، لذت اهمیت دادن، پروراندن، ساختن، ترمیم کردن. همان چیزهای خاموش و ریزی که مثلاً دلیل خوبی برای جدایی از یک نفر نیست. این نوع فقدان را نمی‌شود راحت توضیح داد. ملموس نیست. برای همین چیزهای عینی و ملموس را یاد می‌دهیم. حضور چیزها را: روابط، سلطه‌گری، کنترل، بدرفتاری، خشونت. چون واضح و سیاه و سفید است. برای همین هم به من می‌گفتند: «حداقل کتکت نمی‌زند»، «دست بزنی ندارد».

نمی‌دانم زندگی مشترک چند نفر از مردم دنیا درگیر این گونه بی‌عاطفگی عمیق و بی‌خشونت است. زندگی با کسی که از پله‌ها افتادنت و شکستن دنده‌ات را تماشا می‌کند و نمی‌خواهد تو را با ماشین به دکتر برساند چون کار دارد. کسی که موقع بیماری و بستری بودن غذا یا حتی آب برایت نمی‌آورد، یا وقتی دستت به پختن و رفتن بند است، لباس‌ها را داخل لباس‌شویی نمی‌اندازد. کسی که مشغول تفریح و بازی با موبایل می‌شود تا تو غذای بچه‌ها را بدهی، رخت‌ها را بپن کنی، و جواب زنگ در خانه را بدهی. کسی که برای سفر و تعطیلات و تولد بچه‌ها، یا حتی مهمانی‌های خودش برنامه‌ریزی ندارد، و حتی حاضر نیست زباله را بیرون ببرد. کسی که تنهایی می‌زند بیرون و تمام شب بیرون از خانه سر می‌کند، و هیچ‌وقت نمی‌گوید: «بذار من انجامش میدم». این لیست تمامی ندارد. باید برای هر چیزی خواهش کنی، و گر نه اتفاق نمی‌افتد. وقتی هم که درخواست می‌کنی، با آهی بلند، یا تیر و تشر انجام می‌شود. فقط حالا که در زندگی مشترک با آدمی خوش‌رفتار هستم، مثل روز روشن می‌بینم‌شان. جاهای خالی بالاخره پُر شده‌اند. حالا ملموس‌ست. همان لحظات ریز: وقتی دستم پُر از وسیله است، در را باز می‌کنی، شب‌ها در و پنجره‌ها را می‌بندد، چایی درست می‌کند، وقتی خانه را ترک می‌کنیم، پنجره‌ها را قفل می‌کند. وقتی آلرژی‌ام می‌زند بالا، برایم آنتی‌هیستامین می‌آورد. روز تماشای مسابقه، زیر باران سیل‌آسا همراه‌ام می‌آید. وقتی خسته‌ام شانه‌هایم را می‌مالد. برایم یادداشت می‌گذارد و کارت درست می‌کند، همیشه رختخواب را مرتب می‌کند، و لباس‌ها را اتو می‌کند چون می‌داند از اتو کردن بیزارم. جا رزرو می‌کند برای شب بیرون رفتن یا تماشای نمایش زنده. تاکسی می‌گیرد چون می‌بیند که خسته‌ام و حال اتوبوس سوار شدن ندارم. بچه‌ها را



ادامه مطلب آنچه که غرب... از صفحه ۲

ناآرامی‌های ناشی از قتل (مهسا) امینی می‌باید دولت بایدن را وادارند تا در استراتژی خود در قبال ایران یک ارزیابی مجدد کند. تاکنون، تمرکز اصلی سیاست ایالات متحده در قبال ایران، تلاش بی‌ثمری جهت احیای توافق هسته‌ای ۲۰۱۵ بوده است که دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور سابق آمریکا در سال ۲۰۱۸ از آن خارج شد. تا زمانی که رهبران جمهوری اسلامی، که هویت آنها بر اساس ضدیت با ایالات متحده بنا شده، بر ایران حکومت می‌کنند، واشنگتن هرگز نمی‌تواند با تهران به توافق برسد. واشنگتن و غرب به جای پاسخ به سیمپتوم‌های ایدئولوژی ایران، باید روی علت اصلی آن یعنی خود رژیم تمرکز کنند.

ظهور یک دولت منتخب در ایران که منافع ملی کشور را برتر از ایدئولوژی انقلابی خود قرار دهد، می‌تواند برای ایالات متحده تغییر دهنده بازی ژئوپلیتیکی باشد. تهران در چهار پایتخت عربی، دمشق، بیروت، بغداد و صنعاء، نفوذ زیادی دارد و به دیکتاتوری‌های ضد آمریکایی در

کاراکاس و پیونگ‌یانگ کمک مالی و نظامی کرده است. دولت روسیه استفاده از پهپادهای کامی‌کازه (انتحاری) ایرانی علیه اوکراین را آغاز کرده است. سلاح‌های ایرانی به جنگ‌ها در آفریقا دامن می‌زنند. در جهان امروز، تقریباً در هر جنگ سرد یا گرمی، تهران در برابر ایالات متحده صف‌آرایی کرده است.

در طول جنگ سرد، ایالات متحده با اتحاد جماهیر شوروی درباره قراردادهای کنترل تسلیحات مذاکره می‌کرد، حتی در حالی که «امپراتوری شیطان» را محکوم می‌کرد و از میخائیل گورباچف، رهبر شوروی می‌خواست تا «این دیوار را خراب کند». زمان آن فرا رسیده است تا دولت بایدن استراتژی خود در قبال ایران را گسترش دهد، نه تنها برای مقابله با آرمان‌های مخرب رژیم ایران، بلکه برای حمایت از آرمان‌های مردم ایران برای زندگی در جامعه‌ای آزاد و در صلح با جهان. گذار ایران از تئوکراسی به دموکراسی ممکن است به سادگی، مسالمت‌آمیز یا به زودی انجام نشود. اما این مهمترین کلید برای دگرگونی خاورمیانه است.

ادامه مطلب رهایی از احساس... از صفحه ۴۷

ممکن است متعجب یا عصبانی شوند. اما به محض درک این موضوع که دیگر با ایجاد احساس تقصیر، نمی‌توانند بر شما اثر بگذارند، خود را اصلاح کرده و از راه‌های مثبت‌تری وارد می‌شوند. این روش را امتحان کنید و نتیجه‌اش را ببینید. هدف بزرگ زندگی باید حذف تمامی احساس‌های منفی مختلف باشد. دو عامل قدرتمند احساسات مثبت این عبارات هستند، «من خودم را دوست دارم!» و «من مسئول هستم!» هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، مسئولیت‌پذیرتر می‌شوید. هرچه مسئولیت‌پذیرتر شوید، بیشتر خودتان را دوست می‌دارید. افزایش یکی باعث افزایش دیگری می‌شود.

**کار عملی:** فردی که با ایجاد احساس تقصیر بر شما مسلط می‌شود را شناسایی کنید و مصمم شوید که دفعه بعد جلوی این الگوی منفی او را بگیرید. این کار با تعیین حدود مرزهای مشخص امکان‌پذیر است. مثلاً، اگر در جلسه‌ای کسی به وقت شما احترام نمی‌گذارد و می‌خواهد وقت بیشتری از شما بگیرد، به‌ویژه تذکر دهید که ۱۵ دقیقه وقت دارد. سپس به ضرب‌العجل تعیین‌شده عمل کنید. وقتی عادت مقصر دانستن دیگران را در کسی از بین ببرید، دفعه بعد می‌توانید با اعتمادبه‌نفس بیشتر این کار را با فرد

با افزایش خودباوری در دیگران این احساس، به‌همان میزان در خودتان تقویت می‌شود.

**بی‌دلیل در دیگران احساس تقصیر ایجاد نکنید:** انتقادات و عیب‌جویی در خانواده، دوستان و اطرافیان را از واژگان خود ریشه‌کن کنید. هرگز سعی نکنید در دیگران به‌خاطر کارهایی که انجام داده‌اند یا ندادند احساس تقصیر ایجاد کنید. بزرگترین هدیه شما به دیگران، محبت و پذیرش بی‌قید و شرط آنها است. پس هیچگاه آنها را به‌خاطر کارهایشان سرزنش نکنید.

**اجازه ندهید دیگران با ایجاد احساس تقصیر، شما را کنترل کنند:** از امروز، تلاش‌های دیگران برای مقصر جلوه دادن شما را رد کنید. اگر پدر، مادر و یا هر فرد دیگری سعی می‌کند در شما احساس تقصیر یا گناه ایجاد کند، به‌سادگی از او بپرسید، «شما که نمی‌خواهید من احساس گناه کنم، اینطور نیست؟» و سکوت کنید. بسیاری از مردم، تصدیق نمی‌کنند که می‌خواهند با ایجاد احساس تقصیر دیگران را کنترل کنند، پس در جواب می‌گویند: «البته که نه!» اما اگر کسی گفت «بله» در پاسخ بگویید، «این روش موثر نخواهد بود.» وقتی به دیگران می‌گویید که دیگر استفاده از این روش موثر نیست، اتفاق بسیار جالبی می‌افتد، ابتدا

ادامه مطلب راز سلامتی و... از صفحه ۲۳

تیم تحقیقاتی مطالعه ایکاریا، شامل متخصصان قلب و عروق و پزشکان عمومی آموزش دیده‌ای است که هر از گاهی برای ویزیت ساکنان جزیره به آنجا مسافرت می‌کنند و شرایط سلامت قلب و سلامت عمومی ساکنان دائمی این جزیره را که در رده سنی سی سال تا هر سنی که عمرشان قد بدهد هستند، می‌سنجند.

**قهوه، سکس و صدساله‌های شاد:** مهم‌ترین دستاورد دانشمندان در مطالعه ایکاریا، دستیابی به اطلاعاتی جامع و کامل درباره سبک زندگی ساکنان دائمی ایکاریا بوده است. دانشمندان بر این باورند که احتمالاً غذاهایی که اهالی ایکاریا می‌خورند، نوشیدنی‌هایی که می‌نوشند و فعالیت بدنی روزانه آنها مهم‌ترین دلیل عمر طولانی آنها است. آن‌گونه که دکتر «کریستودولوس استفانادیس»، از محققان اصلی این پژوهش و استاد کاردیولوژی دانشگاه ملی آتن به «نیولایف» می‌گوید، رژیم غذایی مردم ایکاریا، نمونه مثال‌زدنی از یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که امروزه برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط با سبک زندگی تجویز می‌شود. او ادامه می‌دهد: «این یعنی، هفته‌ای چهار تا پنج بار پخت غذا در روغن زیتون، میوه و سبزیجات و نان‌های سبوس‌دار به وفور، ماهی دو بار در هفته و گوشت قرمز یک بار و البته یک فوجان قهوه یا یک لیوان کوچک شراب در پایان روز.» به گفته دکتر استفانادیس، ۸۵ درصد اهالی جزیره ایکاریا، به صورت روزانه، فعالیت بدنی متوسط دارند. آنها یا کشاورزند یا به مدت طولانی پیاده‌روی می‌کنند. حداقل نیمی از جمعیت جزیره، به‌دلیل مذهبی برخی اوقات روزه می‌گیرند و برای مدت طولانی و حداقل چند بار در سال از خوردن گوشت و لبنیات خودداری می‌کنند. این استاد دانشگاه ملی آتن همچنین می‌گوید که اغلب اهالی ایکاریا، چرت بعدازظهر دارند، افسردگی تقریباً در این جزیره جایی ندارد و حدود نیمی از جمعیت ۶۵ تا ۹۹ ساله ایکاریا می‌گویند که زندگی جنسی آنها به‌خوبی پیش می‌رود و مشکلی از بابت آن ندارند. به باور دکتر استفانادیس، روابط خانوادگی و دوستانه قوی، بی‌محل به پول و مشارکت از دل و جان در جشن‌های مذهبی «پانیگیریا»، از دیگر دلایل راه نداشتن افسردگی در ایکاریاست. جشن‌های پانیگیریا، سلسله جشن‌های مذهبی مسیحیان ارتدوکس است که در تمام طول سال پخش شده و به دلیل شادی و پایکوبی که در این جشن‌ها انجام می‌شود، اروپاییان سعی می‌کنند در این روزها به یونان سفر کنند.

**راز طول عمر در سنگ‌های گرانیتی است؟:** دکتر استفانادیس و همکاران او معتقدند که فقط سبک زندگی اهالی ایکاریا نیست که معجزه آفریده است. آنها بر این باورند که احتمالاً سنگ‌های گرانیتی که بخش شمالی جزیره از آن ساخته شده و اشعه‌های گامایی که از این سنگ‌ها ساطع می‌شوند، چون دوز محدودی دارند، مانع بروز بسیاری از سرطان‌ها در مردم این جزیره می‌شوند. به اعتقاد دکتر استفانادیس، مقدار اشعه گامایی که در طول یک سال از سنگ‌های گرانیتی این جزیره ساطع می‌شود، به اندازه یک بار اشعه‌ای ایکسی است که در یک عکس‌برداری رادیولوژی بدن ما آن را جذب می‌کند و بنابراین جزئی است. او همچنین در این باره می‌گوید: «این موضوع را که احتمالاً اشعه گامای ساطع شده از سنگ‌های جزیره، یکی از دلایل طول عمر مردم ایکاریاست را ما از اختلاف تعداد افراد ۹۰ سال به بالای بخش شمالی و بخش جنوبی جزیره متوجه شدیم.» استفانادیس ادامه می‌دهد: «در بخش شمالی جزیره که سنگ‌ها گرانیتی هستند، تعداد افراد ۹۰ سال به بالا، نسبت به بخش جنوبی که سنگ‌ها آهکی هستند، به‌طرز چشمگیری بیشتری است. ولی ما برای این که این موضوع را اعلام کنیم، نیاز به تحقیقات و شواهد بیشتری داریم.» او در پایان می‌گوید: «بنابراین پیش از آن که خود را غرق اشعه گاما کنیم، باید به‌خاطر داشته باشیم که سبک زندگی سالم، فعال و شاد ساکنان این جزیره، نقش بسیار بزرگی در جوان ماندن و عمر طولانی ساکنان آن دارد؛ چیزی که همه ما باید یاد بگیریم و در زندگی خود به کار بندیم.»

دیگری انجام دهید. طبیعت آدمی طوری است که می‌خواهد مرزهای یک موقعیت یا رابطه را شناسایی کند و تاجای ممکن این مرزها را به سود خودش گسترش دهد. بهترین راه برای مصونیت از انسان‌های القاء‌کنندگان احساس گناه این است که از همان ابتدا حدود مرز خود را به‌وضوح مشخص کنید. در تعامل با دیگران

## ادامه مطلب حکایت رضا... از صفحه ۳۶

نمی توانست به سادگی از مهربانی ها و حمایت های خالصانه رضا بگذرد. بالاخره سارا به SMS رضا پاسخ داد و آنها بطور مجازی با هم ارتباط پیدا کردند. سارا می دانست زندگی اش با رضا در حال تلف شدن بود. او برای خود آینده ای با رضا نمی دید. چرا که این مرد جوان قدرت تصمیم گیری بدون دخالت خانواده اش را نداشت. با این حال نمی توانست از رضا بگذرد و او را از دست دهد. شرایط وقتی تغییر کرد که چند ماه بعد رضا با سارا تماس گرفت و به او گفت: «من لاتاری گرین کارت برنده شدم. می توانیم با هم از ایران برویم، خبری که برای سارا معجزه بود. معجزه ای که باعث ازدواج بی دردسر آنها شد. ازدواجی بدون عروسی و مراسم مجلل. تمام آنچه سارا می خواست بودن با رضا، زندگی کردن با او و نهایتا مردن با او در سن پیری بود.

این بار سارا توسط خانواده رضا مورد پذیرش قرار گرفته بود. پدر رضا همیشه او را دوست می داشت، او تنها کسی بود که از روز اول، از تصمیم رضا حمایت می کرد. مادرش کمتر به دخترانش هنا و پروین گوش فرا می داد. همگی سارا را پذیرفتند و به ازدواج آن زوج جوان احترام گذاشتند، غیر از خواهران رضا، هنا و پروین، حتی به آن زوج تبریکی نگفتند. اولین عکس العمل پروین این چنین بود: «مگر قرار نبود ۳۰ هزار دلار برای هنا بفرستی؟ چرا فقط ۲۰ هزار دلار فرستادی؟» او می ترسید که سارا مانع از حمایت مالی رضا به خواهرش هنا شود. نمی دانست که سارا از مدتها پیش از آن حمایت ها آگاه بود و تنها واکنشش این بود که «ای کاش من هم برادری چون تو داشتم»، هنا نه با سارا ملاقاتی داشت و نه با او صحبت می کرد. و پروین همواره با جدیت با سارا رفتار می کرد، با این حال این رفتارها دیگر سارا را اذیت نمی کرد. تمام تمرکز او معطوف به مهاجرت به آمریکا به همراه رضا بود. تمام وجودش مملو از هیجان بود. ازدواج با رضا و زندگی در آمریکا، چه معجزه باورنکردنی! شور و هیجانش را با دوستانش سهیم می کرد، گویی در عرش به سر می برد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

از نقطه یک شروع می کنید و به نقطه نهم ختم می کنید و با تکرار جمله خود به هر نقطه با نوک انگشتان ضربه ملایم می زنید (حداقل ۳ بار). بعد از تکرار یک دوره، شدت را برای خودتان ارزیابی کنید. همان طور که در شروع کار به شدت درد و یا ترس و یا غم خود از شماره صفر تا ۱۰، نمره ای را انتخاب کردید، بعد از یک دوره از انجام روش ضربه زدن، به حس و یا درد خود توجه کنید و به آن شماره بدهید و کار را تکرار کنید. امیدوارم روش ضربه زدن (EFT) را امتحان کرده و بتوانید زندگی بدون درد و استرسی را تجربه کنید و تا پایان عمر سالم و شاداب باشید. با عشق و احترام

## ادامه مطلب ای.اف.تی... از صفحه ۳۳

به طور مثال نباید بگویید «باوجود اینکه بچه ام بیمار است، من عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم»، در این موارد مثلا بگویید «باوجود اینکه ناراحتم که بچه ام مریض است، عمیقا و کاملا خودم را می پذیرم».

**مرحله چهارم:** ما ضربه زدن را در ۹ ناحیه از بدن انجام می دهیم (با این ناحیه ها در ادامه همین مقاله آشنا خواهید شد).

زمانی که به تمام قسمت ها ضربه زدید در اصل یک دوره کامل را پشت سر گذاشته اید. مجموعا پیشنهاد می شود به هر نقطه حداقل سه بار ضربه بزنید. تعداد این دوره ها بستگی به شما دارد که می تواند بین پنج بار یا بیشتر انجام شود. قابل ذکر است که اگر آنلاین کلمه (Tapping with Gary Craig) را تایپ کنید می توانید ویدئوهایی از بنیانگذار این روش پیدا کنید که شاید با ویدئوهای افراد دیگر از دو نظر متفاوت باشد.

تفاوت اول: از نظر نقطه شروع و پایان ضربه زدن به این ۹ نقطه در بدن می باشد. یعنی اگر در ویدئوهای پخش شده توسط «گری کریگ» بنیان گزار این روش دقت کنید نقطه شروع از بالای سر می باشد و نقطه پایانی به کنار دست ختم می شود. در صورتی که در بعضی از ویدئوها نقطه شروع را کنار دست می دانند و نقطه انتهایی را بالای سر. اما نکته مهم این است که در تمام این ویدئوها به ۹ نقطه ضربه می زنند و این نقاط در تمام ویدئو ها مشترک می باشد. من به شخصه هر دو روش را امتحان کردم و نتیجه مشترک برایم حاصل شده است. همانطور که در بخش اول این مقاله در ماهنامه قبل توضیح داده شد، علت این که این ضربه زدن ها باعث کاهش درد و یا کاهش استرس و اضطراب در بدن ما می شود این است که در هنگام استرس «جنگ و گریز» و یا درد، به طور طبیعی و اتوماتیک سطح چندین هورمون از جمله کورتیزول در خون افزایش می یابد و این یک واکنش طبیعی بدن برای حفاظت ما در موقعیت های خطرناک یا واکنش به درد می باشد. اگر بدن به طور مداوم در حالت استرس و یا درد باشد دچار ناراحتی و بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت و درد مزمن می شویم. با این ضربه زدن ها و دنبال کردن مراحلی که در ادامه با آن آشنا خواهید شد، ما می توانیم کنترلی بر روی افکار و استرس خود داشته باشیم و در اصل سطح این هورمون ها در خون کاهش یافته و سلامتی را به روح و روان مان هدیه کنیم.

مورد دومی که شاید با جستجو کردن در اینترنت و تماشای ویدئوهای مختلف به آن برخورد کنید این است که ضربه زدن به این نقاط ممکن است با سر پنجه های یک دست یا با سر پنجه های دو دست صورت گیرد که من به طور شخصی ضربه زدن با دو دست را بیشتر دوست دارم، چرا که به سطح بیشتری ضربه می زنید و نتیجه آرامش بخشی را تجربه خواهید کرد. بنابراین به طور خلاصه مرحله چهارم ضربه زدن به ۹ نقطه در بدن است که در ادامه به آن اشاره خواهد شد.

**مرحله پنجم:** مرحله پنجم که در اصل مرحله آخر نیز می باشد، ما شدت نهایی را تست می کنیم. یعنی بعد از انجام چند دوره از ضربه زدن، مجددا سطح شدت درد، افسردگی... خود را در مقیاسی از صفر تا ۱۰ درجه بندی کرده و نتایج را با سطح شدت اولیه خود مقایسه می کنیم. ضربه زدن را تا جایی ادامه می دهیم تا شدت درد و یا استرس و یا اضطراب ما به عدد صفر نزدیک شود و یا دیگر اثری از آن نباشد. این حالت ممکن است موقتی باشد و برای چند ساعتی حال بهتری داشته باشیم. اما هر چقدر که این روش (EFT) را بیشتر انجام دهیم نتیجه بهتری خواهیم گرفت. درست مانند انجام یوگا و مدیتیشن که شاید در ابتدا تاثیرات آن برایمان خیلی روشن و واضح نباشد. **به چه نقاطی ضربه می زنیم؟** اگر به شکل ارائه شده در این مقاله توجه کنید، نقاط مورد نظر با دایره های سیاه کوچکی شماره بندی شده اند. از شماره «یک» شروع می کنید و با دست (به طور مثال اگر راست دست هستید با دست راست) به فرق سر خود با نوک انگشتان تان ضربه های ملایمی می زنید و «جمله انتخابی خود» را تکرار می کنید. به طور مثال جمله انتخابی شما می تواند به این شکل و فرم باشد: «با وجود اینکه در مورد مصاحبه ام مضطرب هستم، خودم و احساسم را می پذیرم». یا «با وجود اینکه اضطراب زیادی در مورد وضعیت مالی خود احساس می کنم، من به احساساتم احترام می گذارم و خودم را دوست دارم». یا «با این که درد زیادی را در ناحیه زانوی خودم احساس می کنم، من این درد را می پذیرم و به احساسم احترام می گذارم». و جملاتی از این قبیل.

بعد از ۳ یا ۴ ضربه زدن به فرق سر (نقطه اول)، نقاط را روی شکل دنبال کنید. جایی که ابروها شروع می شود (نقطه دوم)، گوشه چشم ها (نقطه سوم)، زیر چشم ها (نقطه چهارم)، زیر بینی و بالای لب (نقطه پنجم)، زیر لب روی چانه (نقطه ششم)، استخوان ترقوه (نقطه هفتم)، زیر بغل (نقطه هشتم) و کنار دست (نقطه نهم). پس

پس از آن بود که مقامات وقت نظام سعی کردند با سناریوسازی، بار قتل این زن جوان را از گردن حکومت ساقط کنند. از جمله «مهدی کلهر»، مشاور رسانه‌ای محمود احمدی‌نژاد، مدعی شده بود که ندا آقاسلطان «دختر ساده‌ای که خود را جلوی دوربین به مردن زد و سپس در آمبولانس به دست پزشک فراری به انگلیس، (آرش حجازی) کشته شده، «رجانیوز» نیز مدعی شده بود که قاتل ندا آقاسلطان آرش حجازی است، اما خبرگزاری فارس نوشته بود که او همچنان زنده و ساکن کشوری دیگر است.

**قربانی ستاد امر به معروف و نهی از منکر:** «زهرابنی یعقوب»، یکی دیگر از قربانیان «نهی از منکر و امر به معروف» بود. این پزشک که در یکی از روستاهای اطراف همدان دوره طرح خود را می‌گذراند، روز ۲۰ مهر ۱۳۸۶، در شهر همدان دستگیر و به بازداشتگاه ستاد امر به معروف و نهی از منکر انتقال داده شد. ماموران بازداشتگاه دو روز بعد اعلام کردند که او با استفاده از پارچه یک پلاکارد تبلیغاتی در راهروی طبقه دوم بازداشتگاه خودکشی کرده است. گزارش اولیه پزشکی قانونی زمان مرگ را حدود ساعت نه شب ۲۱ مهر (روز عید فطر) اعلام کرد. «ابوالقاسم بنی‌یعقوب»، پدر او آن زمان احتمال خودکشی دخترش را رد کرده و گفته بود که دخترش نیم ساعت پس از زمانی که ابتدا به عنوان مرگ اعلام شده بود، از درون بازداشتگاه با برادر خود تماس تلفنی داشته و روحیه او به گونه‌ای نبوده که بخواهد خودکشی کند. پدر زهرا بنی‌یعقوب گفته همچنین «جلوی ساق پا و بالای ران بدن دخترش کبود بود، همچنین بینی و گوش‌هایش نیز پر از خون بود»، «شیرین عبادی»، وکیل خانواده بنی‌یعقوب نیز گفته بود که ارتفاع میله‌ای که گفته می‌شود او خود را از آن آویزان کرده با اندازه و قد زهرا تناسبی ندارد. ابوالقاسم بنی‌یعقوب، علیه مدیر و ماموران مرکز اجرای امر به معروف و نهی از منکر به اتهام قتل عمدی فرزندش، شکایت کرده بود. پدر زهرا بنی‌یعقوب در نهایت دی ماه ۱۳۹۰ اعلام کرد که در تهران نیز شعبه ۴۶ دادگاه تجدید نظر متهمان را از قتل عمد تبرئه کرد و فقط دو نفر از اعضای ستاد امر به معروف و نهی از منکر همدان را به اتهام جعل اسناد و بازداشت غیر قانونی به زندان محکوم کرد.

**یک زنجیره قتل و قاتلی مقتول:** خبر کشف شدن یکی پس از دیگری پیکر نویسندگان و روشنفکران، روزهای پاییزی سال ۷۷ را وحشت آلود کرده بود. عصر روز اول آذرماه سال ۷۷ پیکر مثله شده «داریوش و پروانه فروهر» در منزل شان پیدا شد، ۱۲ و ۱۸ آذرماه نیز جسد دو نویسنده دیگر «محمد مختاری» و «محمدجعفر پوینده»، پس از چند روز بی‌خبری در جاده‌های اطراف تهران پیدا شد. این رشته اما سر درازتری داشت. زنجیره قتل روشنفکران و دگراندیشان تا سال ۶۹ ادامه می‌یافت. طی نزدیک به هشت سال بیش از ۸۰ نفر از نویسندگان، مترجمان، شاعران، کنش‌گرایان سیاسی و شهروندان عادی با روش‌های گوناگونی مانند تصادف خودرو، ضربات چاقو، تیراندازی در سرقت‌های مسلحانه و تزریق پتاسیم به منظور شبیه‌سازی حمله قلبی به قتل رسیدند. تا پیش از روشن شدن نقش وزارت اطلاعات در قتل‌های زنجیره‌ای، جناح نزدیک به حاکمیت با سناریوسازی تلاش داشتند تا موضوع قتل‌ها را به گردن دگراندیشان بی‌اندازند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۱**

و التزام شاعران تاکید می‌کند و شعر را ملتزم به خدمت به اخلاق جامعه می‌داند.

(۱) فریدون آدمیت، اندیشه‌های میرزا آقاخان کرمانی، همان، ص ۵۵.

(۲) محمدتقی بهار، سبک‌شناسی، ج ۳، تهران، ۱۳۲۷، ش، ص ۳۷۳.

(۳) آثار آخوندوف، ج ۲، صص ۳۷۸-۳۹۲.

(۴) میرزا آقاخان کرمانی، آیین سکندری، چاپ زین العابدین مترجم الملک، ۱۳۳۶/۱۹۰۶، مقدمه، صص ۱۷-۱۹.

(۵) همان، ص ۲۰.

(۶) افضل الملک کرمانی، هشت بهشت، همان، مقدمه.

(۷) یحیی دولت‌آبادی، حیات یحیی، همان، ص ۱۶۰.

(۸) میرزا آقاخان کرمانی، آیین سکندری، همان، صص ۵۷۹-۵۸۰.

(۹) فرروز، همان، مقدمه، ص ۱۷، میرزا آقاخان یادآور می‌شود که در نوشتن کتاب ریحان «عموم ادیبان تبریکم گفتند، مگر یکی از فیلسوفان نامی که برخلاف دیگران زبان به

خود لباس صدق بیوشاند و مناسبات مخفیة اشیا را اظهار کند تا بتواند منشأ اثر باشد و در نفس خواننده تهییج و انبعاث پدید آید» (۱۱).

میرزا آقاخان در «تکوین و تشریح» به کار شاعری در خلق هنرمندانه قالب و مضمون شعر توجه می‌کند: «شاعر باید در بحر فکر غوض نموده لآلی معانی آبدار بیرون آورد و در قالب کلام شعر عرضه بدارد و به فرض که غیرمنتظم هم باشد ضرر ندارد. و یا اینکه مانند مجسمه ساز که از پیکر سنگ و چوب هیکل‌های دلفریب می‌تراشد او نیز در بیان حالات از الفاظ کلام زیبا بپردازد. و اگر یکی از این دو هنر را دارا نباشد شاعر نخواهد بود» (۱۲).

چنان که می‌بینیم، میرزا آقاخان به مضمون شعر تا آنجا اهمیت می‌دهد که حتی ضروری نمی‌بیند اگر نظم قالب شعر هم از دست برود. اگر اشاره او به «غیرمنتظم بودن» در این جا عدم تساوی طول مصراع‌ها باشد ارائه این نظریه در آن زمان که نظریات شعر نو در ایران هنوز مطرح نبود از جهت تاریخی بسیار مهم است. میرزا آقاخان مانند فیلسوفان قدیم یونان شعر را مقوله‌ای فلسفی می‌شناسد و مقام آن را از هنرهای نقاشی و موسیقی بالاتر می‌داند: «صناعت شعر از نقاشی و موسیقی به مراتب اشرف است، چه نقاش ارتسام و تصویر صور اشیا را می‌نماید و صاحب موسیقی تصویر مقاصد و حالات انسان را از روی آهنگ‌های طبیعی می‌کند، اما شاعر معانی مخفیة اشیا و مقاصد خود را به واسطه صور عقلیه و مناسبات روحانی و تشبیهات طبیعی و اشارات فکری بیان می‌نماید. در این صورت بدیهی است که اقتدار شاعر در مقام بیان احساسات خود از نقاش و نوازنده بیشتر است. از این لحاظ است که شعر فنی از حکمت بلکه طلیعه حکمت است» (۱۳).

نکته آخر این که میرزا آقاخان پس از اشاره به تقسیم شعر در یونان باستان به اپیک (epic)، دراماتیک (dramatic)، لیریک (lyric)، و دیداکتیک (didactic) و تعریف هر یک، غرض اصلی از شعر را خدمت به اخلاق جامعه می‌داند و می‌نویسد: «خواه فرنگیان و خواه یونانیان مقصودشان از شعر یک نتیجه طبیعی بود که اخلاق ملتی را اصلاح کند و پاره‌ای احساسات منور در ملت پدید آورد، اما شعر و شاعری در مشرق زمین صورت بدی کسب کرده و به جای اصلاح موجب فساد اخلاق ایشان است» (۱۴). به این ترتیب، میرزا آقاخان بار دیگر بر تعهد

یحیی دولت‌آبادی نیز از این کتاب به نام «نامه سخن»، یاد می‌کند، اما او نیز از محتوی آن نمونه‌ای به دست نمی‌دهد. (۷) گویا میرزا آقاخان در زمان تبعید در طرابزون این کتاب را همراه با دیگر آثارش از استانبول خواسته، اما معلوم نیست که پس از بازپس فرستادنش به ایران بر سر این آثار چه آمده است. ناگفته نماند که این همان کتابی است که سید جمال‌الدین اسدآبادی، پس از ستایش از آن، نوشتن تاریخ را به جای آثاری از نوع «ریحان بوستان افروز» به میرزا آقاخان توصیه کرده است. (۸)

**تکوین و تشریح:** اثری است در تحلیل فلسفی مظاهر علوم و تمدن جدید، که در آن جای جای به هنر و ادبیات نیز از دیدگاه فلسفی نگریسته شده است. از مطالعات نظریات میرزا آقاخان درباره شعر و هنر در این اثر می‌توان با اندیشه‌های اصیل و بدیع این متفکر پیشرو در نقد ادب بیشتر آشنا شد.

«شعر در اصل بیان حالات و افکار بود به طریق سخن موزون و پیش از اختراع خط به وجود آمد. و از این جا پیدا شد که اهل سخن خواستند گفتارشان باقی بماند، و چون خط نبود راهی غیر از این که کلام را مقید به وزن و قافیه دارند نجستند تا بدین وسیله آسان تر سینه به سینه محفوظ باشد. مقصود مردم عوام از شعر همان وزن و قافیه است، و حال آنکه وزن و قافیه عارض شعر گردیده است نه اینکه داخل در ماهیت شعر باشد» (۹).

این همان نظریه ارسطوست در بوطیقا، صنعت شاعری که بعدها متفکران ایرانی (بوعلی سینا و خواجه نصیر طوسی) نیز آن را در آثارشان تکرار کردند. اما شاعران ایرانی طی قرن‌ها به علت پایبندی فراوان به قالب از توجه به ماهیت شعر غافل ماندند و دو مقوله و مفهوم «شعر» و «نظم» را یکی انگاشتند. پیش از میرزا آقاخان، آخوندزاده به تفکیک این دو مقوله توجه نشان داده است. (۱۰)

میرزا آقاخان در تعریف شعر به «تأثیرش در نفوس» اشاره می‌کند و به این منظور به واقعیت داشتن مضامین شعری معتقد می‌شود: «شعر عبارت است از مجسم ساختن حالات مخفیة و مناسبات معنویه اشیا و رنگ تناسب به آنها دادن به طوری که در نفوس تأثیرات عجیب بخشد. شاعر نه آنست که حالت اشیا و حقایق را برخلاف واقع ترسیم نماید و مبالغه‌گویی را چنان از حد بگذراند که معنی زایل گردد. ولی می‌تواند هر چیزی را زیاده بر آنچه از محاسن و معایب داراست نمایش بدهد و بر تصورات و تخیلات

## ادامه مطلب چرا نباید تسلیم... از صفحه ۴۵

## ادامه مطلب جمهوری اسلامی... از صفحه ۵۰

از عصبانی شدن دیگران یا رسواکردنشان نمی‌ترسم. برای من داستان قلمروی آزادی مطلق است، جایی که می‌توانی ابهام و تیرگی و تردید را بیان کنی، جایی که می‌توانی خودت را نقض کنی و افکار بد را به زبان بیاوری.

اما بعد از حمله به سلمان رشدی، آیا باز هم پشت میز کارم مثل قبل احساس آزادی خواهم داشت؟ فردا که خودم را برای یک بحث آماده می‌کنم، به رشدی فکر می‌کنم و نگران اینم که خودم هدف حمله باشم!

امروز بسیاری از نویسندگان مسلمان می‌ترسند، و خودشان را سانسور می‌کنند. من آنها را قضاوت نمی‌کنم، درکشان می‌کنم، و خودم هم به خانواده و فرزندانم فکر می‌کنم. ولی ترس و شرمساری باید جای خود را به چیز دیگری بدهد. باید بلندتر حرف بزنیم، متقاعدکننده‌تر باشیم، و به صدای روشنگری بدل شویم، صدای آزادی و شرافت انسانی.

به عنوان نویسنده، تنها روش این است: ترس خود را بکش، به شعور خوانندگان ایمان داشته باش، گستاخ و بی‌ادب باش. بنویس، بنویس، بنویس. تسلیم نشو، برای‌شان زانو نزن.

ماشین ریش تراش از خوابگاه، بود.

**ضربه سخت به سر عکاس:** «زهرا کاظمی»، عکاس ایرانی-کانادایی، اوایل تیرماه ۱۳۸۲ مقابل زندان اوین بازداشت شد و چهار روز بعد به سبب خونریزی مغزی، ناشی از شکستن جمجمه در بیمارستان بقیه‌الله تهران، درگذشت. او که به نمایندگی موسسه عکس انگلیسی «کمر پرس»، به منظور تهیه عکس از زندگی روزانه مردم عادی به ایران آمده بود، با مجوز اداره کل مطبوعات و رسانه‌های خارجی، اقدام به تصویربرداری از خانواده‌های دانشجویان زندانی در برابر زندان اوین می‌کند که بلافاصله توسط دادستانی بازداشت می‌شود. بر اساس سناریوی طراحی شده توسط «سعید مرتضوی» دادستان وقت، زهرا کاظمی متهم شده بود به عکس‌برداری از اماکن و مناطق ممنوعه و ارسال آن برای سرویس‌های اطلاعاتی بیگانه. در نهایت ۱۸ روز پس از بازداشت خبر مرگ این عکاس دو تابعیتی منتشر شد. مقامات دادستانی دلیل مرگ را غش و برخورد سر زهرا کاظمی با زمین و نهایتاً ضربه مغزی ذکر کردند. هر چند وزیر اطلاعات وقت در مصاحبه‌ای اعلام کرد که اگر کاظمی به موقع به بیمارستان منتقل می‌شد نجات پیدا می‌کرد. گرچه مرتضوی بر تصادفی بودن مرگ وی بر اثر ضربه و خونریزی مغزی ناشی از «برخورد جسم سخت به سر یا برخورد سر به جسم سخت» پافشاری داشت، «شهرام اعظم»، پزشک و کارمند سابق وزارت دفاع ایران پس از معاینه بدن زهرا کاظمی، اعلام کرد که علایم ضرب و شتم شدید، شکنجه و تجاوز جنسی را هنگام معاینه مشاهده کرده است. علائمی که نشان می‌دهد او هنگام تحمل حبس به قتل رسیده است.

**سکته به واسطه استریکنین:** «حسن لاهوتی» نماینده دور اول مجلس، فرمانده وقت کمیته‌های انقلاب اسلامی رییس وقت سپاه پاسداران، نخستین امام جمعه رشت و از اولین قربانیان جمهوری اسلامی در زندان بود که هرگز قاتلش مشخص نشد. او از نزدیکان روح‌الله خمینی در دوران مبارزه با حکومت پهلوی بود. تصویر حسن لاهوتی در عکس معروف بنیانگذار جمهوری اسلامی در حال پایین آمده از پرواز ایرفرانس دیده می‌شود. لاهوتی که پس از انقلاب با سازمان مجاهدین و نهضت آزادی ارتباط نزدیکی داشت، این رابطه را پس از پیروزی انقلاب نیز حفظ کرد و اختلافش با حزب جمهوری اسلامی روز به روز بیشتر می‌شد. در نهایت در آبان ۱۳۶۰ و در اوج سرکوب مخالفان نظام جمهوری اسلامی، وحید لاهوتی پسر او و برادر داماد «هاشمی رفسنجانی»، به حکم «اسدالله لاجوردی» دستگیر شد. لاهوتی چند بار در تماس با لاجوردی نسبت به نوع برخورد با اعضای سازمان به وی اعتراض کرده و علت آن را پیشگیری از قرار گرفتن سازمان در برابر نظام می‌دانست.

چند روز بعد، حسن لاهوتی نیز به دستور لاجوردی بازداشت و به زندان اوین منتقل شد. چند ساعت بعد از بازداشت، خبر مرگ لاهوتی بر اثر سکته اعلام شد. حتی در روز تشییع جنازه نیز مسئولان نمی‌خواستند جنازه حسن لاهوتی را تحویل خانواده او بدهند یا اجازه دهند که جنازه او تشییع شود، که موضوع با توصیه اکبر هاشمی رفسنجانی تا حدودی حل شد. خانواده او پس از بیش از بیست سال از مرگ لاهوتی، در مصاحبه با هفته‌نامه شهروند امروز (شماره ۷۰) اعلام کردند که بنا به گزارش پزشکی قانونی در معده او اثر «سم استریکنین» وجود داشت و او به مرگ طبیعی نمرده بود.

رشته این قتل‌ها، دروغ‌ها و سناریو سازی‌ها اما به همین جا ختم نمی‌شود، رشته جنایات جمهوری اسلامی به بلندی تاریخ آن است.

جمعیت موقوفه اسلامی مدعی شده بود که قتل‌ها نتیجه نوعی تصفیه‌های درون گروهی باشد. جمعیت ایثارگران انقلاب اسلامی در ۲۶ آذر همان سال با صدور بیانیه‌ای، باند «سید مهدی هاشمی» (سیاستمدار) را یکی از متهمان احتمالی قتل‌ها دانست، و سه هفته بعد در ۱۷ آدی ۱۳۷۱، روزنامه کیهان خبری در مورد ارتباط یکی از دستگیرشدگان در رابطه با قتل‌های زنجیره‌ای با باند مهدی هاشمی منتشر کرد.

پس از افشای نقش وزارت اطلاعات در قتل دگراندیشان، خامنه‌ای، طی سخنرانی اظهار داشت که قتل‌ها چه مستقیم چه غیرمستقیم به وسیله «استکبار» انجام شده‌است و افزود: «دستگاه‌ها باید به طور جدی، قتل‌های یک ماه اخیر را پیگیری کنند و تردیدی نیست که در این پیگیری، دخالت مستقیم یا غیرمستقیم دشمن در این حوادث آشکار خواهد شد». این سخنرانی رهبر جمهوری اسلامی منجر به آن شد که پس از بازداشت برخی از متهمین این پرونده، این افراد برای اعتراف به ارتباط با کشورهای بیگان تحت فشار قرار بگیرند. سعید امامی، مشهورترین متهم این پرونده، پس از اعلام خبر مرگ میهمش در خرداد ماه سال ۷۸ در بیمارستان لقمان، تبدیل به یکی از مشهورترین چهره‌های امنیتی جمهوری اسلامی شد. روزنامه کیهان در گزارشی ضمن اعلام خبر مرگ سعید امامی نوشت: «سعید امامی معروف به سعید اسلامی، متهم اصلی پرونده قتل‌های مشکوک، با غافلگیر کردن نگهبانان خودکشی کرده است». این روزنامه از سعید امامی به عنوان «عامل مشکوک در ارتباط با بیگانگان» نامبرده بود.

در همین رابطه «محمد نیازی»، رییس وقت سازمان قضایی نیروهای مسلح، به فاصله یک روز بعد، طی گفتگویی با خبرگزاری ایرنا گفته بود: «با وجود مراقبت‌های ویژه‌ای که از سعید امامی، یکی از عوامل اصلی و محوری این قتل‌ها به عمل می‌آمد، وی روز شنبه ۲۹ خرداد ۱۳۷۸، هنگام استحمام در بازداشتگاه با خوردن داروی نظافت خودکشی کرد». مرگ سعید امامی هم به مجموع مرگ‌های مشکوک جمهوری اسلامی پیوست. برخی افراد از جمله «روح‌الله حسینیان»، نماینده ادوار مجلس و رییس سابق مرکز اسناد انقلاب اسلامی و قاضی، ضمن زیر سوال بردن روایت رسمی از مرگ سعید امامی گفته بود: «آخه باباجون، ما خودمان والله یک زمان قاتل بودیم».

پس از مرگ سعید امامی فیلم اعترافات «فهیمة دری نوگوانی» همسر او و پنج تن دیگر از متهمان قتل‌های زنجیره‌ای با حضور نیازی، رییس سازمان قضایی نیروهای مسلح و عهده‌دار رسیدگی به پرونده قتل‌های زنجیره‌ای، در جلساتی جداگانه برای مقامات نظام پخش شد. براساس فیلم‌های اعترافات پخش شده متهم‌ها منطبق با سخنرانی علی خامنه‌ای و سناریوی نوشته شده اعتراف کرده بودند که با سرویس‌های جاسوسی کشورهای غربی در ارتباط بوده‌اند. آن زمان محمد نیازی که مسئولیت رسیدگی به پرونده قتل‌های زنجیره‌ای به او محول شده بود، «قسم جلاله» خورده بود که اعترافات آنها «قلبی و منطبق بر واقعیت» است. اما در خرداد ۱۳۸۰، فیلمی سه ساعته از مراحل بازجویی فهیمة دری نوگوانی منتشر شد و بخش‌هایی از آن بر روی اینترنت قرار گرفت. این فیلم، حکایت از شکنجه شدید این زندانیان برای اخذ اعترافات عجیب در مورد ضدیت با جمهوری اسلامی، ارتباط با سرویس‌های جاسوسی بیگانه و فسادهای گسترده جنسی داشت.

**دو مقتول، یک مفقود و یک ریش‌تراش:** «لباس شخصی‌ها» شامگاه ۱۸ تیر، در پی اعتراض دانشجویان به توقیف روزنامه سلام به کوی دانشگاه تهران حمله کردند. اعتراض دانشجویان از محوطه کوی دانشگاه به خیابان کشیده شد. ماموران نیروی انتظامی و پس از مدتی، نیروهای «لباس شخصی»، برای سرکوب دانشجویان به امیرآباد رفتند و نیمه‌های شب، درگیری مختصری میان دانشجویان و ماموران نیروی انتظامی روی داد. دانشجویان پس از سنگ‌پرانی، یکی از سربازان نیروی انتظامی را به گروگان گرفته با خود به داخل خوابگاه دانشجویی بردند و پس از مدتی، آزادش کردند. نیروهای انتظامی، که گفته می‌شد لباس شخصی‌ها نیز همراه آنان بودند، در نخستین ساعات بامداد جمعه ۱۸ تیرماه وارد محوطه کوی دانشگاه شدند و حوادث پس از آن، ۱۸ تیر، را به روزی نمادین در تقویم ایران تبدیل کرد.

مجموعه فعالان حقوق بشر در ایران، آن زمان اعلام کرد که هفت نفر در واقعه حمله به کوی دانشگاه کشته شده‌اند. تاکنون فقط هویت «عزت‌الله ابراهیم‌نژاد» و «فرشته علیزاده»، از بین مقتولین آن حمله روشن شده است. شورای متحصنین در بیانیه‌ای مرگ «تامی حامی‌فر» را نیز تایید کرد. «سعید زینالی» نیز از هنگام دستگیری توسط ماموران ناپدید شده‌است، همچنین چشم یک دانشجو بر اثر اصابت گلوله تخلیه شد. متهم این حمله، آن کشتار و سرنوشت مفقود آن اما همچنان مبهم است. دادگاه رسیدگی به پرونده فاجعه کوی دانشگاه تهران، پس از ماه‌ها تحقیقات و بررسی جزئیات، از بهمن‌ماه سال ۷۸ آغاز شد و طی ۱۶ جلسه طولانی، تا تیر ۷۹ ادامه پیدا کرد. در نهایت تنها اتهامی که جرم آن ثابت شد، سرقت یک دستگاه

ادامه مطلب **کارل مارکس... از صفحه ۱۰**

مارکس با دختر زیبایی به نام «جینی» روابط عاشقانه داشت. این دختر اشراف زاده و چهار سال از مارکس بزرگتر بود. پدر مارکس و پدر این دختر اعیان زاده با این پیوند زناشویی موافق بودند و برای به راه انداختن جشن عروسی تلاش بسیار کردند. اما این عشق با زیر و بم ها و با گرفتاری های مارکس همراه بود و زمانی که جشن عروسی به راه افتاد، پدر عروس و پدر داماد مدت ها بود که در دل خاک خفته بودند. از این ها گذشته، از خانواده داماد هیچکس در جشن عروسی نبود و از خانواده عروس فقط مادر و برادرش آمده بودند. مارکس مردی بسیار خانواده دوست بود. فرزندانش را بسیار دوست می داشت و قصه ها و داستان های «شکسپیر» و «هومرم» را که خود از حفظ می دانست بارها و بارها برای آنان بازگو می کرد. در بیشتر دوران زندگی به دلیل کم پولی و تهی دستی، زن و فرزندانش رنج بسیار بردند و بیشتر دوران زندگی را با فقر و تنگدستی گذرانیدند. مارکس و همسرش، با همکاری بسیار نزدیک و صمیمانه ای، چهار دختر و دو پسر تولید کردند. اما هر دو پسر و دو دختر در همان نخستین سال های زندگی چشم از جهان فرو بستند. دلیل مرگ این کودکان زندگی مارکس و همسرش در غربت، تبعید و تهی دستی آنان بود که نمی توانستند غذا و داروی لازم را به بچه ها برسانند. مارکس و خانواده اش بارها و بارها از کشوری به کشور دیگری تبعید شدند. این خانواده از

ادامه مطلب **حکایت رضا... از صفحه ۴۹**

در نهایت آنها ایران را به مقصد زندگی در آمریکا ترک کردند. با امید به زندگی آرام و بی مزاحمت برای آینده خود و فرزندانشان بسیار خوش بین بودند. ولی تمام این رویاهای شیرین سارا، در یک لحظه به کابوسی تلخ تبدیل شد و دوباره او به زمین خورد. این بار وقتی بود که رضا او را تنها گذاشت، وقتی که رضا را در فرودگاه آمریکا دستگیر کردند. او دوباره خود را تنها می دید، بعد از ۱۵ ساعت پرواز، حال باید ۱۵ ساعت دیگر همان مسیر را برگردد به علاوه پرواز سه ساعته از ترکیه به تهران. در تمام طول پرواز، او گریه می کرد. از خستگی گریستن خوابش می برد، بیدار می شد و دوباره گریه می کرد. سارا خود را در عالم هستی گم کرده بود. کجا باید برود، چه باید کند! وقتی که به فرودگاه تهران بازگشت، برادران رضا به استقبال او آمده بودند، ولی بجای تسلی او وملاحظه حال آشفته

ادامه مطلب **بچه های طلاق... از صفحه ۴۴**

«مایک» و مادرش «نانسی» بیش از یک سال بود که با هم در جنگ و نزاع بودند، و این درست از زمانی اتفاق افتاد که پدر «مایک» به ماموریت خارج از کشور فرستاده شد. پس از عزیمت همسر سابق، تمام مسئولیت نگاهداری از سه بچه به گردن نانسی افتاد. پیش از ماموریت، پدر در بسیاری از تعطیلات آخر هفته، بچه ها را به خانه خود می برد و در تعطیلات مدرسه، آنها را با خود به مسافرت می برد.

در این مدت، نانسی کار می کرد و به طور نیمه وقت نیز به مدرسه می رفت، لذا از مسئولیت نگاهداری بچه ها فارغ و از این فراغت کاملاً خشنود بود. اما دوران استراحت وی موقتی بود و کم کم در زیر فشار دایمی مراقبت از سه بچه، دچار خفقان شد. برای مقابله با احساس رنجش و افسردگی روز افزون، نانسی شروع به دادن و افزایش مسئولیت های مایک برای نگاهداری از دختر هفت ساله و پسر ده ساله خود نمود. هنوز دو ماه از عزیمت پدر نگذشته بود که مایک تمام مسئولیت خانه را به تنهایی انجام می داد. نانسی از او انتظار داشت بعد از مدرسه فوری به خانه بیاید، از خواهر کوچک خود مراقبت نموده و سپس شام را آماده کند. دو شب از هفته، نانسی پس از کار مستقیماً به کلاس های شبانه می رفت و مایک باید شام را آماده می نمود، خانه را نظافت می کرد و قبل از ساعت ۱۰ شب که مادر به منزل بازمی گشت خواهر و برادر کوچکتر خود را می خواباند. ضمناً در بعضی از تعطیلات آخر هفته نانسی بیرون می رفت و از مایک می خواست که مراقب بچه ها باشد. البته نانسی از این که بار این همه مسئولیت را به گردن مایک گذاشته بود، احساس گناه می کرد. او تصور می کرد که مادر خوبی برای بچه های خود نیست و همین سبب می شد که اوقات بیشتری از منزل دور بماند. «لورا» دختر هفت ساله، از عزیمت پدر خیلی غمگین بود و فکر می کرد مادر هم در آینده نزدیکی او را ترک خواهد کرد. تازگی ها بنای ناله و گریه را گذاشته و به مادر التماس می کرد که بیشتر در منزل بماند. نانسی با کار «لورا» بیشتر احساس گناه می کرد و دوست داشت بیشتر از منزل فرار کند و برادر کوچکتر «دوگ» از اینکه مایک بر او ریاست می کرد و تمام مدت به او دستور می داد، رنج می برد. هرچه عصبانیت «دوگ» بیشتر می شد، به انضباط در آوردن او توسط مایک و نانسی، مشکل تر می گشت. دو برادر، پیوسته با هم در حال جنگ و جدال بودند.

«مایک» از همه چیز عصبانی بود. او از یک سو، نسبت به مادر که این همه مسئولیت را به گردن او انداخته، احساس نفرت می کرد و این خشم و دشمنی را متوجه «لورا» و «دوگ» می نمود. و از سوی دیگر، با وجود خشمگین بودن از مسئولیتی که به وی داده شده است از این که «مرد مسئول» خانه باشد و ابراز قدرت کند لذت می برد. و وقتی نانسی به خانه بازمی گشت حاضر نبود نقش خود را به او بسپارد. بر سر این که چه کسی رییس خانواده باشد، نانسی و مایک به رقابت برخاستند. این مجادله به زودی به یک آشوب تبدیل شد. چون هیچ کدام از آنها به طور موثر کنترل اوضاع و خانواده را به دست نداشتند. در اینجا بود که نانسی به یک کلینیک روان شناسی مراجعه کرد و برای کنار آمدن با پسر جوان و «غیر قابل کنترل خود» از آنها کمک خواست.

**بازتاب جابه جایی نقش ها:** چرا این جا به جایی نقش، برای کودکان مسئله آفرین است؟ این جا به جایی نقش ها برای بچه هایی نظیر جک و ژان چه پیامدهای منفی دارد که باید نگران آن باشیم؟ برای درک مشکلاتی که جا به جایی نقش ها به دنبال دارد، باید به اثرات دور و نزدیک مسئله توجه داشت. در این بخش، متوجه می شویم که مسائل ناشی از این جا به جایی، پس از دوران بلوغ و اوایل بزرگسالی بروز می کند. دشواری های ناشی از دادن نقش والدین به بچه ها، وقتی آنها جوان و خردسال هستند، آشکار نمی شود، در واقع بچه هایی نظیر جک و ژان به جای آن که مسئله آفرین باشند، به طور غیرمنتظره ای رفتاری پسندیده و صحیحی دارند، آنها برای بزرگترها بچه های بسیار خوبی هستند، چون بیش از همسالان خود عاقل و مسئول می باشند و به جای تقاضا کردن از والدین می کوشند نیازها و خواست های آنها را برآورده سازند. جا به جایی وظیفه خیلی آسان صورت می گیرد، چون هم برای کودک و هم برای پدر (مادر) در کوتاه مدت، ارضا کننده و لذت بخش است. از یک سو، نیازهای بزرگترها برآورده می شود، و از سوی دیگر، کودک از قدرت و اختیار و اهمیتی که ناگهان به دست آورده خشنود و راضی می گردد.

عیب اصلی این جا به جایی این است که بچه به جای آنکه خدمت و محبتی از والدین دریافت کند در خدمت آنها قرار می گیرد. در واقع اصل و قانون پرورش کودک و اتکای به والدین بدین ترتیب معکوس می شود. این جا به جایی نقش عواقب ناگواری دارد که فقط هنگامی بروز می کند که شخص دوران بلوغ را پشت سر گذاشته، وارد دوران بزرگسالی می گردد. تناقض در اینجاست که بچه هایی که نقش والدین را در سرتاسر دوران کودکی بازی می کنند برایشان مشکل است مثل یک شخص بالغ رفتار کنند.

## ادامه مطلب تخم حرام... از صفحه ۱۴۲

در چنگال بیم و امید دست و پا می زد. یک دم قرار نمی گرفت. تمام روز در کوچه ها قدم می زد. روی سنگفرش ها می نشست، بی قرارتر بر می خاست. دلش در تپش بود. با هیچکس حرف نمی زد. به زحمت نان بخور و نمیری می خورد تا آن که عاشورا نزدیک شد و شب خطر در رسید، شبی که سیاه باید از امتحان بگذرد. حال سیاه روز نهم محرم تماشایی بود. مثل یک قطعه فلز بود. در صورتش هیچ حالتی نبود. به سنگ بیشتر شبیه بود تا به یک موجود جاندار. نزدیک غروب به حمام رفت، ظاهر شد، لباس لاس سفیدی پوشید، فوته اش را بست، یک دستمال بزرگ چلوار در جیب گذاشت، با ناراحتی ولی با شهامت به طرف حرم قدم برداشت ولی آن به آن اضطرابش افزون می گشت. مثل آن بود که سیاه را روی خرواری از هیزم گذاشته آتش زده اند و یا آن که به پای دار برده اند. چشم های علو از کاسه درآمده بود اما می خواست بدین غم سراسر عمر پایان دهد. چاره نبود. علو می خواست بداند حرامزاده است یا نه؟ می خواست بداند رنگ سیاهش فقط به علت دیدن یک «کاکاسیاه» در دوره حاملگی مادرش است یا آن که پدری سیاه داشته و با برادرانش از یک پدر نیست و حرامزاده است. جواب این سؤال در این سرزمین مقدس است. در این وادی عزیز و در این تربت عزیز، مهر از سر این راز بر می دارند.

حرم غرق نور بود. زائران با دل های پاک به استغاثه ایستاده بودند. چهلچراغ ها می درخشید و جمعیت و نور در هم شده بودند. سرهای رنجوران و غمزدگان به دیوارهای حرم کوفته شده و دست نیازمندان به دعا بلند بود. صف های زیارت کنندگان پشت سر هم به جلو می رفت. هر کس به وسط جمعیت می افتاد، چون گاهی که به موج افتاده باشد، روده می شد. فریاد و ضجه بلند بود و شیعیان از چنان شب صاحب حرمتی فیض می بردند. نور چراغ ها با رنگ زیبایی مرمورها بازی می کرد. سیاه در این حال پا به آستانه حرم گذاشت. دستمال چلوار را به جلو بینی گرفته بود. حتی می ترسید که حضرت هم از رازش مطلع گردد ولی با هر قدم که برمی داشت. با هزاران ترس و لرز زیر چشمی دستمال را نگاه می کرد که آیا خونین شده است یا نه؟ یک بار سایه ای در دستمال افتاد. سیاهی شبیه به خون می نمود. ناگهان دل سیاه فرو ریخت و نزدیک بود که با مغز به زمین افتد اما زود دریافت که هنوز خونی سرازیر نشده است. پس تا این جا سیاه حلال زاده بود. علو چند قدم دلیرتر برداشت، از نو مکتی کرد و به دستمال دزدانه نظری افکند. سر بلند کرد و تبسمی در لبانش می گفت که هنوز هم حلال زاده است. این بار سیاه چند زائر را به عقب راند و جسورانه خود را به ضریح مقدس رساند. با یک دست ضریح را گرفت و با دست دیگر دستمال را به بینی فشرد و به یک حرکت آن را باز کرد. چشمش جز سفیدی چیزی ندید. اثری از خون در دستمال نبود. سیاه دستمال را رها کرد و با هر دو دست ضریح را چسبید. در وی یک نوع شادی جوشیدن گرفت. در درونش چیزی منفجر گشت که سراپایش را گرمی مطبوعی بخشید. آن به آن این گرمی فزونی گرفت، لب داغش را به تفره ضریح گذاشت. اما دیگر سیاه در این دنیا نبود، بیهوش به زمین افتاده بود.

۱- خال های سبز و درشت به اندازه یک نخود. ۲- علو، مخفف علی. ۳- در دشتستان و واحی ساحلی جنوب به مادر «دایی» می گویند. ۴- آرمه: همان چیزی که تهرانیان «ویار» می گویند.

## نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق

بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸)۴

ماهنامه پژواک



## ادامه مطلب پیراهن چروک... از صفحه ۲۷

گیر بپاریم. تو کی هستی؟ چطور می و یا با کدوم پرواز و چه تاریخی وارد مکزیکوسیته شدی؟ اسپانیایی من اصلا خوب نیست. سعی می کنم به انگلیسی برایشان توضیح بدهم که همین دیروز وارد شدم. با پرواز ایران ایر تا توکیو و از آنجا با کتی پاسیفیک تا خود فرودگاه بین المللی مکزیکوسیته آمدم. خیلی با سوء ظن و شک نگاه می کنند و می پرسند: «برای چی اومدی؟ هزینه مسافرتت چقدر شده؟ این اطو برقی و تخته و یک بطری پر آب چرا تو چمدونت؟» اغلب داد می زدند و این جمله را تکرار می کردند:

**Que basura querias comer**

احتمالا منظورشان این بود که چه خلافی می خواستم انجام دهم و یا چه خاکی می خواستم بر سر کنم!

حالا دو ماه است که در این شهر زندانی شدم. خیلی سخت می گذرد. تنها نکته مثبت داستان، پیشرفت سریع زبان اسپانیایی ام هست. برگردم تهران حتما کلاس زبان اسپانیایی تاسیس می کنم. هر قدر با نشان دادن عکس و مدارک خواستم به ماموران حالی کنم که پیراهنی که پوشیده ام واقعا متعلق به کارلوس فونتتس است و ارزش تاریخی دارد، کسی باور نکرد. همه فکر می کنند دیوانگی ام دارد عود می کند. دیروز شنیدم که قراره من را به یک تیمارستان در جنوب استان چیپاس نزدیک مرز گواتمالا اعزام کنند. روزگار سختی در پیش دارم. اما خوشحال هستم پیراهن چروک کارلوس فونتتس پیش من است. نگران دو گربه ای هستم که در آپارتمانم در تهران جا گذاشته ام. الان باید همه ذخایر غذایی و آب شان تمام شده باشد. فکر نمی کردم مدت طولانی از آنها دور باشم. هر دو مخالف آمدنم بودند. شب آخر خوب یادم است که هر دو بارها گفتند: «گور بابای کارلوس فونتتس. کسی در مکزیک باور نخواهد کرد تو برای اطو کردن پیراهنش این همه راه طولانی رفتی»، کاشکی نصیحت های شان را گوش میدادم.

۱- دُن کیشوت نام رمانی اثر نویسنده اسپانیایی میگل سروانتس ساآودرا است. این اثر از قدیمی ترین رمان ها در زبان های نوین اروپایی است. بسیاری آن را بهترین کتاب نوشته شده به زبان اسپانیایی و از برجسته ترین نمونه های رمان پیکارسک می دانند.

فاصله طولانی از تهران تا اینجا آدم اما اصلا کار دلخواهم را انجام ندادم. خیلی دلم می خواست بروم سر مزار لئون تروتسکی، نه به خاطر اینکه احساسات سیاسی دارم، بلکه بینم میتوانم از زیر زبانش بکشم چطور قاپ های فریدا کالو را دزیده و مدتها دوست پسرش بوده. زمان عزیمت و خروج رسیده. بی حوصله به گیت خروجی برای کنترل پاسپورت نزدیک می شوم. ماموری که پشت گیشه نشسته سیبلش دقیقا مثل امیلیانو زاپاتا انقلابی مشهور است که مارلون براندو نقش اش را بازی کرده بود. با بی تفاوتی نگاه می کند و می گوید: **Este no es tu pasaporte.**

اصلا متوجه منظورش نمی شوم. همکارش که مثل گروهان گارسیا است اما چهره خیلی آرامی مثل راهبان بودائی دارد، نزدیک می شود و با انگلیسی دست و پا شکسته ای متوجه ام می کند که عکس روی پاسپورت با قیافه من متفاوت است. با محبت و آرامش پاسپورت را به سمت من برمی گرداند. خدای من روی پاسپورتم عکس کارلوس فونتتس خورده است با همان پیراهن چروکیده. لبخندی پنهانی بر چهره دارد. از من می خواهند تا همراه دو پلیسی که پشت سرم ایستاده اند بروم.

در راه تا دفتر پلیس فرودگاه مدام اسم کارلوس فونتتس را می شنوم. بازجوی پلیس کاملا به انگلیسی مسلط است. ماجرا را برایش توضیح میدهم که هدف من از این مسافرت طولانی فقط و فقط اطو کردن پیراهن چروک کارلوس فونتتس است. در چشمان بازجو بی اعتدادی و ناباوری به حرف هایم را احساس می کنم.

دو مرد سفید پوش که روی جیب پیراهن شان علامت صلیب سرخ و ماری که بابی حوصلگی بالا می رود، میانند و من را می برند. همه آنها به این نتیجه رسیده اند که من نه تنها متقلب هستم بلکه حتما اسیر باند قاچاقچیان شده و آنها پاسپورت واقعی ام را با یک پاسپورت جعلی جایگزین کرده اند. رئیس پلیس به من فهماند که ورود من در هیچکدام از کامپیوترهای فرودگاه ثبت نشده. مدام از من می پرسیدند: پاسپورت کارلوس فونتتس دست تو چکار می کند؟ پاسپورت دو سال قبل از موزه شخصی اش سرقت شده و ما در این مدت نتوانستیم هیچ سرنخی

اغلب شکست های زندگی برای افرادی رخ داده که موقع تسلیم شدن نمی دانستند چقدر به موفقیت نزدیک شده اند. «توماس ادیسون»

## ادامه مطلب نیک وی آچیچ... از صفحه ۴۱

کتابی خاص که به شرح زندگی و موفقیت های انسانی خاص اختصاص دارد که با وجود محدودیت ها و نقص های جسمی، به پیشرفت های خیره کننده دست یافته است. او درباره خودش می نویسد: «من بدون دست و پا به دنیا آمدم. اما هرگز در حصار شرایط خود نماندم. من به سراسر دنیا سفر می کنم و به میلیون ها نفر الهام می بخشم تا با ایمان، امید، عشق و شجاعت خویش بر ناملایمات زندگی چیره شوند و به آرزوهای خود برسند».

نیک در بخشی از مقدمه کتاب آورده است: «من ایمان دارم که زندگی حد و مرزی ندارد. دلم می خواهد تو نیز، صرف نظر از دشواری های زندگی، چنین احساسی داشته باشی. ما همسفریم، در آغاز سفرمان، لطف قدری درنگ کن و درباره تمامی محدودیت هایی فکر کن که بر زندگی خویش تحمیل کرده ای و یا به دیگران اجازه داده ای بر زندگی تحمیل کنند. اکنون به این بیندیش که راهی از این محدودیت ها چه حس و حالی دارد. زندگی تو چگونه می بود اگر همه چیز برایت ممکن می شد؟، نیک روز به روز پیشرفت کرد با همان محدودیت ها توانست در سال ۲۰۰۸ به چهارده کشور دنیا سفر کند. او امروزه سخنرانی های زیادی در سرتاسر دنیا انجام می دهد. او یکی از معروف ترین سخنرانان انگیزشی است. فیلم ها و فایل های صوتی او زندگی خیلی از افراد جهان را تغییر داده است. کتابهای پر فروش نیک عبارتند از: مهار نشدنی، قدرتمند باش، زندگی بدون دست و پا و زندگی بی حد و مرز.

نیک در سال ۲۰۰۸، کانایی میهارا را ملاقات نمود. کانایی می گوید «وقتی برای اولین بار نیک را دیدم همه آن چه را که در یک نفر دیگر به دنبالش بودم در او یافتم. او مرد و همسر مورد نظر من برای ازدواج بود. این زوج خوشبخت از صمیمت خود می گویند و اینکه کاملا از زندگی زناشویی خود راضی هستند و هر آنچه نیک نیاز دارد در اختیارش است. پس از ازدواج آنها در کالیفرنیا جنوبی زندگی خود را آغاز کردند. نیک مشغول نویسندگی و تنظیم سخنرانی های خود است و همسرش خانه داری و نگهداری از او و چهار فرزندشان را به عهده دارد. او هم اکنون یکی از تاثیر گذارترین سخنرانان موفقیت در دنیا محسوب میشود.

نیک وی آچیچ می گوید: «هرکس برای دلیل خاصی به دنیا آمده است، هرکس ارزش خودش را دارد. من باور ندارم که ناتوانم، درسته... نه دست دارم و نه پا! اما خب مهم نیست چطور به نظر برسد. این کسی است که هستم و کارهایی هستند که می توانم انجام دهم. این انتخاب را دارم که از خدا عصبانی باشم برای هر چه که ندارم و یا شکر گذار باشم برای هر چه که دارم. هنگامی که ارزش های خود را باور داشته باشید، هیچکس نمی تواند شما را دست کم بگیرد. به دیگران محبت کنید، خودتان را دوست داشته باشید، آرزوهای بزرگ داشته باشید و هرگز تسلیم نشوید.»

## ادامه مطلب معلمان زن و... از صفحه ۲۲

**بیگاری و بی عدالتی جنسیتی:** «فاطمه» معلم دیگری معتقد است تبعیض و بی عدالتی و بیگاری کشیدن کلا در آموزش و پرورش نسبت به سایر ارگان ها و سازمان ها فراوان و آزاردهنده است: «خب نوع برخوردها که فرق می کند، اغلب مدیران رده بالا مرد هستند. دیده ام آنها کار آقایان را راحت تر راه می اندازند. استدلال سنتی آنها این است که مرد سرپرست خانواده است، خرج زن و بچه را می دهد. آنها با همین تفکر انتخاب شده اند تا این باور را به زنان منتقل کنند که زنان شاغل، جایگاه برابری با مردان شاغل ندارند.»

«ریحانه» یکی دیگر از معلمانی که در یک دبستان پسرانه تدریس کرده، می گوید: «به خاطر دانشگاهی که رفته بودم، آقای مدیر آن قدر اطمینان داشت که بچه های خودش را در کلاس من گذاشت. ولی رفتارش با همکاران زن

## ادامه مطلب مشقی تازه در... از صفحه ۱۹

آمده ام تیمسار کمک کند تا کتاب چاپ شود). من رقتن قضیه را به تیمسار جهانبانی گفتم و از او کمک خواستم. تیمسار گفت: (بروید دو جلد از این کتاب با جلد نفیس تهیه کنید بیاورید بدهید به من، تا قضیه را دنبال کنم). به آذین خوشحال شد و به فوریت همین کار را کرد و کتاب ها را آورد. تیمسار هم آن کتاب را برد داد به شجاع الدین شفا که امور فرهنگی دربار با آن بود. آقای شفا هم کتاب را برد به شاه نشان داد و گفت ساواک اجازه انتشار نمی دهد. شاه وقتی کتاب را دید گفت: (این کتاب خوبیست. وقتی من در سوئیس درس می خواندم این کتاب را خواندم). شاه دستور داد مانع انتشار نشوند. کتاب اجازه چاپ گرفت و با استقبال فراوان خواننده ها مواجه شد. حتی بعضی از ماموران ساواک هم آن را خواندند. البته این کتاب را احمد شاملو نیز ترجمه کرده است. ضمنا تعداد جلد های این اثر در هر ترجمه متفاوت است. حتی کتاب خلاصه آن هم بیرون آمده است.

## نویسنده کتاب قلعه حیوانات

در مقدمه کتاب هوای تازه اثر جورج اورول نوشته این نویسنده در ۱۹۵۳ میلادی در هندوستان به دنیا آمد. از همان اوان کودکی با خانواده اش به انگلستان رفت و در جامعه به شدت طبقاتی انگلستان رشد و نمو یافت. در سال ۱۹۲۲ تا ۱۹۲۷ در کشور برمه در نیروی پلیس مشغول به کار بود. جورج اورول برای کسب تجربه مدتی را در بین فقرا، بی خانمان ها و کارگران فصلی لندن و پاریس گذراند و مدتی در ظرفشویی یک هتل کار کرد. در این زمان شروع به نوشتن تجربیات

خیز از جا پی آزادی خویش / خواهر من ز چه رو خاموشی  
خیز از جای که باید زین پس / خون مردان ستمگر نوشی  
کن طلب حق خود ای خواهر من / از کسانی که ضعیف خواندند  
از کسانی که به صد حیل و فن / گوشه خانه تو را بنشانند  
تا به کی در حرم شهوت مرد / مایه عسرت و لذت بودن  
خیز از جای و بکن ریشه ظلم / راحتی بخش دل پر خون را

مدیرانی هستند که با زنان برخورد سخت تری دارند. لباس های رنگی برای بچه های جوان و نوجوان جذابیت بیشتری دارد: «همکاران متاسفانه این قدر از پوشش سیاه و تیره استفاده می کنند که بچه ها به من می گفتند: خانم! دلمان پوسید از بس معلم هایمان لباس تیره می پوشند. می خواهم بدانید که فضای آموزش و پرورش به خصوص بین خانمها این وضعیت را دارد. در عین اینکه اگر ما آرایش داشتیم، در



## ادامه مطلب ریشه برخی از... از صفحه ۴۳

ما لیبیات فروش ها این جور ماست را ماست مختارالسلطنه لقب داده ایم! حالا از کدام ماست می خواهی؟ این یا آن؟! مختارالسلطنه که تا آن موقع خونسردیش را حفظ کرده بود بیش از این طاق ت نیاورده به فراشان حکومتی که دورادور شاهد صحنه و گوش به فرمان خان حاکم بودند امر کرد ماست فروش را جلوی دکانش به طور وارونه آویزان کردند و بند تنبانش را محکم بستند. سپس طغفار دوغ را از بالا داخل دو لنگه شلوارش سرازیر کردند و شلوار را از بالا به مچ پاهایش بستند. بعد از آنکه فرمانش اجرا شد آن گاه رو به ماست فروش کرد و گفت: «آنقدر باید به این شکل آویزان باشی تا تمام آبهایی که داخل این ماست کردی از خشتک تو خارج شود و لباس ها و سر و صورت تو را آلوده کند تا دیگر جرأت نکنی آب داخل ماست بکنی!» چون سایر لیبیات فروش ها از مجازات شدید مختارالسلطنه نسبت به ماست فروش یاد شده آگاه گردیدند همه و همه ماست ها را کیسه کردند تا آبهایی که داخلش کرده بودند خارج شود و مثل همکارشان گرفتار قهر و غضب مختارالسلطنه نشوند.

عبارت مثل «ماست ها را کیسه کرد» از آن تاریخ یعنی یک صد سال قبل ضرب المثل شد و در موارد مشابه که حاکی از ترس و تسلیم و جاخوردگی باشد مجازا مورد استفاده قرار می گیرد.

## ادامه مطلب داستایفسکی را... از صفحه ۲۸

آنا آخمتووا و آندری پلاتونوف، اعدام نیکولای گومیلیف، ایزاک بابل و پسر مارکیش، به خودکشی واداشتن مارینا تسوتایوا، سرکوب اسیپ ماندلشتام و دانیل خارمس و تعقیب و آزار بوریس پاسترناک و الکساندر سولژنیستین. تاریخ فرهنگ روسیه با وجود شکست های سخت، تاریخ استقامت در مقابل قدرت حکومتی جنایتکار است. ادبیات روسیه یک رمان شاهکار دیگر به جهان بدهکار است. بعضی وقت ها مرد جوانی را تصور می کنم که اکنون در سنگری است و نمی داند که نویسنده است اما از خودش می پرسد: «من اینجا چه می کنم؟ چرا دولتم به من دروغ گفته و به من خیانت کرده است؟ چرا باید بکشیم و کشته شویم؟ چرا ما روس ها، فاشیست و قاتل هستیم؟» این وظیفه ادبیات روس است که به طرح این پرسش های ابدی و نفرین شده ادامه دهد: «تقصیر چه کسی است؟ و چه باید کرد؟»

مختارالسلطنه اوامر و دستورات غلاظ و شداد صادر کرد و ماست فروشان را از گرانفروشی برحذر داشت. چون چندی بدین منوال گذشت برای اطمینان خاطر شخصا با قیافه ناشناخته و متنکر به یکی از دکان های لیبیات فروشی رفت و مقداری ماست خواست. ماست فروش که مختارالسلطنه را نشناخته و فقط نامش را شنیده بود پرسید: «چه جور ماست می خواهی؟» مختارالسلطنه گفت: «مگر چند جور ماست داریم؟» ماست فروش جواب داد: «معلوم می شود تازه به تهران آمدی و نمی دانی که دو جور ماست داریم، یکی ماست معمولی، دیگری ماست مختارالسلطنه!» مختارالسلطنه با حیرت و شگفتی از ترکیب و خاصیت این دو نوع ماست پرسید. ماست فروش گفت: «ماست معمولی همان ماستی است که از شیر می گیرند و بدون آنکه آب داخلش کنیم تا قبل از حکومت مختارالسلطنه با هر قیمتی که دل مان می خواست به مشتری می فروختیم. الان هم در پستوی دکان از آن ماست موجود دارم که اگر مایل باشید می توانید ببینید و البته به قیمتی که برابرم صرف می کند بخرید! اما ماست مختارالسلطنه همین طغفار دوغ است که در جلوی دکان و مقابل چشم شما قرار دارد و از یک ثلث ماست و دو ثلث آب ترکیب شده است! از آنجایی که این ماست را به نرخ مختارالسلطنه می فروشیم به این جهت

بعد از او فرد دیگری به میدان خواهد آمد، کسی که اول پوتین دروغین را خلع خواهد کرد و بعد با پیروزی بر دشمنان روسیه، مشروعیتش را اثبات خواهد نمود. برده ها دیکتاتوری خلق می کنند و دیکتاتوری ها برده می آفرینند. تنها یک راه برای پایان دادن به این دور باطل وجود دارد و آن فرهنگ است. ادبیات، پادزهر تفکر امپریالیستی است. شکاف تمدنی که امروز همچنان در روسیه میان سنت انسان گرایانه اینتلیجنتسیا و توده های مردم روس که اسیر ذهنیت قرون وسطایی شان هستند وجود دارد توسط فرهنگ می تواند از میان برداشته شود. امروز رژیم هر چه در توان دارد انجام می دهد تا از کم شدن این شکاف جلوگیری کند.

جاده قتل عام بوچا نه از ادبیات روسیه که از سرکوب ادبیات روسیه می گذرد از نکوهش یا ممنوع کردن آثار فیودر داستایفسکی، میخائیل بولگاکف، ولادیمیر ناباکوف، جوزف برودسکی،

## ادامه مطلب زندگی با طعم عشق... از صفحه ۲۱

همچنین شاید این مقوله هم به نظر برسد تا کاسه عمر کسی لبریز نشود هیچ اتفاقی نمی افتد، اما نکته مهم برای ما این بود که تا آخرین دقایق امید داشته باشیم. و من هم طبق قولی که داده بودم یک عصرانه مفصل و شیرینی برای تیم پزشکی و پرسنل بیمارستان بردیم و آن روز یکی از روزهایی است که همیشه به خاطر خواهم داشت چون جشن شکرگزاری بر پا کردیم و مادرم توانست خودش از بستر برخیزد و در تهیه این عصرانه کمی کمک کند.

**یک تمرین ساده ولی اثر گذار:** برای تمرین عبور از بحران با شکرگزاری می توانید امروز که تقریباً در شرایط خوب و نرمال و روزمره زندگی هستید چند دقیقه به یکی از بدترین اتفاق زندگی خود که در گذشته افتاده است، مثل فقدان ها، ناراحتی ها و تمام لحظاتی از زندگی که بابت آنها متأسف شده اید فکر کنید. تصور کنید که دقیقاً در همان شرایط هستید و آن را با شرایطی که الان در آن زندگی می کنید، مقایسه کنید. برای درک معجزه شکرگزاری می توانید این سوالات را از خودتان پرسید:

- ♦ شرایط بحرانی گذشته چه چیزهایی به من یاد داده اند؟
- ♦ آیا می توانم راهی پیدا کنم تا برای اتفاقی که برای من افتاده و نتیجه ای که در حال حاضر در زندگی ام در اثر آن اتفاق می بینم، شکر گزار باشم؟
- ♦ این بحران چه توانایی هایی را در من بیدار کرده که در حال حاضر شگفت زده ام می کند؟

- ♦ چه طور من با عبور از بحران با شکرگزاری، انسان بهتری شده ام؟
- ♦ آیا احساسات منفی من نسبت به آن بحران محدود شده و می توانم در حال حاضر برای آنچه که بر سرم آمده بود، شکر گزار باشم؟
- ♦ آیا گذراندن آن بحران موجب شده موانعی که بر سر راه من قرار داشت و نمی گذاشت فرد شاکری باشم، برطرف شوند؟

بعد از پاسخ به این سوالات، می بینید که با گذشت زمان همه چیز کمی تغییر کرده است و آن شرایط بحرانی برای شما تبدیل به فرصتی برای ساختن زندگی تان شده است. پس نه تنها باید برای بحران های گذشته خود شکر گذار باشید بلکه اگر در حال حاضر نیز با بحرانی در زندگی خود مواجه شده اید، بیشتر می توانید با شکر گذاری از پس آن بر بیایید.

**یک روز مولانا از شمس پرسد: «پس زخم هایمان چه می شود،»**

**شمس پاسخ داد: «نور از محل زخم ها وارد می شود،»**

این فرآیند بالا در به یاد آوردن زندگی در شرایط سخت گذشته و نحوه کنار آمدن با آن و نتایجی که پس از آن در زندگی مشاهده کرده اید، به شما کمک می کند تا بین تاثیر مثبتی که هر بحرانی که در گذشته تان اتفاق افتاده، و در زندگی کنونی شما به جا گذاشته و همچنین بین احساسات منفی خود و زمانی که از آن بحران عبور می کردید تمایز قائل شوید. به این ترتیب می توانید در بحران کنونی نیز احساس آرامش داشته باشید و شکر گزار باشید، مطمئن باشید که عبور از بحران با احساس شکرگزاری و انجام تمرینات شکر گذاری فرصت های بزرگتر و مواهب بیشتری را برای شما به ارمغان خواهد آورد. همانطور که بناهوفر گفته: «شکرگزاری در بچه های ذهن را به سمت لذت آسوده خاطر بودن باز می کند، اینک ما می دانیم که شکرگزاری زندگی شادتری به ما می بخشد. اما چرا؟ پاسخ بسیار ساده است. شکرگزاری به ما کمک می کند حوادث ناخوشایند زندگی را به نحوی به یاد بیاوریم که حکمت آنها را در زندگی خود ببینیم. به این ترتیب عبور از بحران با شکرگزاری، ما را قادر می سازد نتایج مثبت اتفاقات ناگوار را در زندگی خود ببینیم و بابت آنها شکر گزار باشیم.

اگر همچنان نسبت به بحرانی که با آن مواجه هستید یا تجربه ناخوشایندی که در گذشته داشته اید نمی توانید شکر گزار باشید، باید سعی کنید دیدگاه خود را نسبت به آن عوض کنید. تجربیات ناخوشایند در زندگی ما چه کوچک و چه بزرگ برای دادن نعمت های بیشتر و کمک به ما برای رشد کردن اتفاق افتاده اند. به خاطر داشته باشید هدف شما این نیست که آن تجربه ناخوشایند را تبدیل به یک اتفاق مثبت کنید. شما فقط باید بتوانید با مشاهده تأثیرات و نتایج مثبت آن اتفاق در زندگی خود، احساس منفی تان را نسبت به آن تغییر دهید. این موهبتی است که افراد شکرگزار از آن برخوردارند و البته مهارتی است که هر کسی می تواند با تمرین کردن کسب کند. پس بیایید همین امروز نگرش خود را تغییر دهید و عبور از بحران باشکر گذاری را آغاز کنید تا معجزه شکرگزاری را ببینید!

مقاله ای که تقدیم شد بر اساس تحقیقات و تجربیات سالیان متمادی است که شخصاً در زندگی شخصی خود تجربه کردم و بازتاب و دستاورد دروسی است که به دانشجویانم و مراجعانم دادم و کمتر کسی را دیدم که تفکر فکری خود را بر پایه داشته ها از موهبتها و قدردانی از حضور از انسان های اطراف داشته است و حال بهتری همراه با آرامش و عشق را تجربه نکرده باشد. ممنونم که تا انتهای این مطلب همراه من بودید. با عشق و ارادت

قمر به علت ویژگی‌های منحصر به فردش مورد ستایش شعرا قرار گرفته است، از جمله استاد جلال‌الدین همایی، ادیب صاحب‌نام که گفته:

**ستارگان هنر بس دمیده‌اند و هنوز / شبان تیره عشاق روشن از قمر است.**

ایرج میرزا، شاعر معروف، دوست قمر بود و در شعری او را با بلبل مقایسه کرده است: **قمر آن نیست که عاشق بَرَد از یاد او را / یادش آن گل، نه که از کف ببرد باد او را** **ملکی بود قمر پیش خداوند عزیز / مرتعی بود فلک خرم و آزاد او را** **بلبل از رشک صدای تو گلو پاره کند / ورنه بهر چه بود این‌همه فریاد او را**

محمدحسین بهجت تبریزی معروف به شهریار وقتی جوان بود، دوست داشت قمر را ببیند. بنابراین، با دوستی به جمعی می‌رود که قرار بود قمر آنجا بخواند. پیش از دیدار او، در اتافی می‌نشیند و این شعر را می‌سراید:

**از کوری چشم فلک امشب قمر اینجاست / آری قمر امشب به خدا تا سحر اینجاست** **آهسته به گوش فلک از بنده بگوید / چشمش ندود این‌همه، امشب قمر اینجاست** **ای کاش سحر ناید و خورشید نزاید / کامشب قمر اینجا، قمر اینجا، قمر اینجاست**

**کمک قمر به فقرا و نیازمندان:** روز به روز به محبوبیت قمر افزوده می‌شد و او در مجالس خصوصی و عروسی خانواده‌های اسم و رسم‌دار شرکت می‌کرد و درآمد زیادی داشت که می‌گفت خانه‌ای برای سکونت خودش خریده و بقیه را خرج کرده است و این یعنی بقیه درآمد کلان خود را یا به بینوایان و محتاجان بخشیده و یا به دوستان و همکارانی که می‌دانسته نیازمندند، هدیه کرده است. در همان زمان او کنسرتی در رشت و بندر پهلوی اجرا کرد و در حالی که با صد تومان می‌شد خانه خرید، زبیده جهانگیری از قول مرتضی نی‌داوود می‌نویسد: «در این سفر قمر بیش از ۴ هزار تومان عایدی داشت اما وقتی به تهران برگشت، پولی برایش نمانده بود.» او همه پولش را به نیازمندان بخشیده بود و این کار را در تمام عمرش تکرار کرد. کنسرت‌هایی نیز به نفع زلزله‌زدگان و سیل‌زدگان برگزار می‌کرد. خبر یکی از این کنسرت‌ها در روزنامه بازپرس در ۲ شهریور ۱۳۱۱ چاپ شد. قمر این کنسرت را به نفع سیل‌زدگان فارس و کرمان در قزوین برگزار کرد. در آگهی چاپ شده در روزنامه بازپرس از مردم خواسته شده بود با خرید بلیط‌های کنسرت ضمن تفریح دماغی، به دستگیری جمعی اشخاص سرگردان بی‌خانمان اقدام و اعانت نمایند. وقتی در سفری به همدان رفت، عارف قزوینی، شاعر مشهور دوره مشروطه، در آن شهر در تبعید خودخواسته زندگی می‌کرد و گوشه‌نشینی اختیار کرده بود. او به سراغ عارف رفت و از او خواست در کنسرتش شرکت کند. او در آن کنسرت گفت که بخشی از هدایای حاکم همدان، «شاهزاده نیرالدوله»، را به عارف تقدیم می‌کند. این کار با اعتراض حاکم و مقامات دولتی همراه شد و آنها سالن را ترک کردند. اما او شب بعد توضیح داد که چون به عارف ارادتی ویژه دارد، بهترین هدایا را به او تقدیم کرده است. به غیر از این، او در سال ۱۳۰۹ نیز کنسرتی در مشهد برگزار کرد و تمامی عواید حاصل از آن را در اختیار کمیته‌ای گذاشت که مأمور ساخت بنای یادبود فردوسی بود. این بنا در هزاره فردوسی در سال ۱۳۱۳ با حضور شعرا، نویسندگان و ایران‌شناسان پرده‌برداری شد.

مهدی نورمحمدی در مقدمه کتاب اخبار و اسناد قمر الملوک وزیری در مطبوعات دوران قاجار تا عصر حاضر و آرشو اسناد ملی می‌نویسد: «قمر زنی سخاوتمند و بخشنده بود که از بخشیدن لذت می‌برد و آرامش می‌یافت. چه بسیار دخترانی که با کمک او به خانه بخت رفتند، پسرنی که با سرمایه او موفق به ازدواج و تشکیل خانواده شدند، یتیمانی که دستان نوازشگر و مهربان قمر جای خالی مهر پدر و مادر را برای آنان پر کرد و نیازمندیانی که قمر کریمانه مدد رسان معاش آنان بود.»

توهین سرخ شد و ارشدترین افسر گروه به حالت اعتراض و با پرخاش گفت: «آیا شما حالتان خوب است و آیا مطمئنید که مشروب نخورده اید؟» ارشدترین افسر ما در آن ماموریت سروان بود و فرماندار نظامی سرهنگ پا به سرتیپی. از این حرف سروان، به شدت خشمگین شد و گفت: «من مست نیستم. اما شما باید از کاری که کرده اید شرم‌منده باشید.» بحث مان طولانی شد و بالاخره معلوم شد امانت دار ما خیانت در امانت کرده و با همدستی یک ستوان یار پلیس پاکستانی محلی، هر کدام از بره‌ها را به روستاییان، به قیمت بیست روپیه فروخته و با هم نصف کرده اند. در آن زمان، هر روپیه، پنج ریال ارزش داشت و آقا رحمت امانت دار ما، آبروی کشور و ملت ما را به پنجاه تومان فروخته بود. حالا تصور کنید، این آقا رحمت، اگر وزیر بود، مثلاً وثوق‌الدوله بود، ایران را به همان قیمت نمی‌فروخت؟! ما نمی‌دانستیم با رحمت چه کنیم! اما فرماندار، سر باز دژبان فرستاد و آن ستوان یار پلیس را آوردند و در حضور ما آنقدر با چک و لگد او را زد که نمی‌توانست روی پا بایستد. پول‌ها را از او گرفت و ما هم آن صد روپیه را به فرماندار دادیم تا به روستاییان بر گرداند.

پیراهن تمام قد عربی برتن داشت که عرب‌ها آن را دیش داشه می‌گویند، با یک جفت نعلین در پا. بعدها که تصویر بن لادن را دیدیم، به یاد او افتادم چون شباهت عجیبی به هم داشتند. در بین راه، بَرّه‌ها، همه جا را اشغال کردند و به بغل ما و در لابلای فرامین چیده بودند که وضع خطر ناکی ایجاد شده بود و ما هر چه آنها را می‌گرفتیم و به عقب پرت می‌کردیم، بره‌های دیگر جای آنها را پر می‌کردند. با چه مشکلاتی به محل استقرار رسیدیم و همه چیز را تخلیه کردیم. تک تیر انداز را هم بردند. اما پس از چند قدم، او به طرف بالگرد برگشت، دیش داشه اش را بالا زد، و در پای بالگرد ادرار کرد و رفت. وقتی بالگردمان را خاموش کردیم و همه جایش را از آسیب گرد و خاک و شن و ماسه پوشاندیم و ملخ را نیز با پوششی از پارچه بی‌قواره، برای آن که آن را از حالت ایرو دینامیک در بیابان، پوشانده و بستیم، راه افتادیم که دیدیم فرماندار نظامی با خوشحالی ایستاده و به سمت ما آمد و ضمن گفتن خیر مقدم، خواهش کرد قدری تامل کنیم. ایستادیم و بلافاصله یک گروهیان پاکستانی برای مان چای و شیر آورد. پاکستانی‌ها چای را با شیر و شکر مخلوط می‌کنند و می‌نوشند. در همین موقع، خود روی فرمانداری آمد و سایر خلبانان و مکانیک‌ها را آورد. از آنها نیز با چای و شیر پذیرایی شد. فرماندار پس از خیر مقدم دوباره گفت: «غرض از مزاحتم این بود که از شما قدر دانی کنم. اما می‌دانید که توان چندانی برای قدردانی از این همه برادری که شما در حق این کشور می‌کنید را نداریم. با خود فکر کردم به صورت نمادین، تقدیر خود را نشان دهیم و این بره‌ها به من این انگیزه را دادند تا با تقدیم این بره‌ها به شما، مراتب سپاسگزاری ما را درک کنید.» با آنکه به هیچوجه آن هدایا به دردمان نمی‌خورد و بیشتر مزاحمت بود تا محبت، از فرماندار تشکر کردیم و یکی یک بره به بغل گرفتیم و راهی محل استراحت شدیم. به چادر که رسیدیم، فکر کردیم این بره‌ها را چه کنیم، و بالاخره بهترین فکر این بود که فردا دوباره به ده برویم و آنها را به چچه‌ها بدهیم که برایشان هم خوشحالی می‌داد و هم ثروت بزرگی بود.

فردای آن روز، پس از صرف صبحانه، یکی از مکانیک‌ها را مسئول جمع کردن بره‌ها کردیم که همه را با خودروی فرمانداری به روستا ببرد تا ما هم با جیب، به او برسیم، و در آنجا بچه‌ها را جمع کنیم و به دست هر کدام، یک بره بدهیم. مکانیک که نامش رحمت بود، فوری رفت و خودرو را آورد و بره‌ها را از داخل حصار به بالای خودرو منتقل کرد و راه افتاد. اما وقتی ما خواستیم سوار جیب شویم، یک عملیات آمد و برگه ماموریت به دستمان داد و رفت و ما به ناچار از رفتن به ده منصرف شدیم و به سمت بالگرد راه افتادیم. از میانه راه، باد شدت گرفت و لحظه به لحظه بر سرعت آن افزوده شد. تمام منطقه را خاک گرفته بود و تقریباً تا ارتفاع دو هزار پایی زمین، غبار آلود بود. ماموریت را انجام دادیم و برگشتیم، اما هرچه سرعت را هم که زیاد می‌کردیم، نمی‌رسیدیم. سرعت باد، به هشتاد مایل رسیده بود و ما با سرعت صد و بیست مایل که پرواز می‌کردیم، در واقع، سرعت زمینی مان، از چهل مایل بیشتر نمی‌شد. پس از مدت طولانی که رو به باد می‌آمدیم، بالاخره رسیدیم اما هرچه می‌کردیم، بالگرد پایین نمی‌آمد. در آن لحظه آخر، سرعت بالگرد، برای نشستن هشتاد مایل بود، اما بالای محل فرود، ثابت ایستاده بودیم. سرعت را نود مایل کردیم و خیلی آرام به زمین نزدیک شدیم. اما جرأت کم کردن دور موتور را نداشتیم. چون با کم شدن سرعت موتور، باد، دیسکی که از گردش ملخ ایجاد شده بود را به عقب می‌کوبید و منجر به واژگون شدن بالگرد می‌شد. به اجبار مدتی با موتور روشن منتظر ماندیم تا راه چاره‌ای پیدا کنیم. اما خوشبختانه پس از پانزده دقیقه، از سرعت باد کاسته شد و ما فوری موتور را خاموش کردیم و ملخ را بستیم و پوشش دادیم. سه فروند بالگردی که به ماموریت رفته بودیم، همزمان خاموش کردیم.

اما این بار، بر خلاف روز قبل که با شادی و خیر مقدم فرماندار نظامی منطقه روبرو شده بودیم، او را بسیار رنجیده خاطر و با چشمانی ملامتگر دیدیم. خوش و بشی کردیم و او پس از صفرا کبریا چیدن زیاد، نمی‌دانست از کجا مطلب را آغاز کند. بالاخره گفت: «تا آنجا که ما می‌دانیم و شما در کشور ما شهرت دارید، مردم بلند نظر و بخشنده‌ای هستید و خدا را شکر، از نعمت‌های الهی هم بهره مند و مردمی ثروتمندید و ما شنیده‌ایم بنابر هر مناسبتی در ایران، شما مردم، سفره‌های بسیار بزرگی می‌نذارید و در را با می‌گذارید که هر کس وارد شود و از سفره شما شکمی سیر کند. اما امروز اتفاقی افتاده که همه باورهای مرا مورد شک قرار داده.» گفتیم: «چه اتفاقی افتاده؟» گفت: «آیا چند روپیه برای شما ارزش دارد؟ و آیا شما احتیاج به چند روپیه دارید؟» سؤال عجیبی بود و نمی‌دانستیم برای چه این سوال‌ها را می‌کند. ادامه داد: «من هدیه‌ای به شما دادم و گفتیم این فقط نشان دهنده قدر دانیست و شما آنها را به مردم بدبخت این روستا فروختید؟» همه تا گوشه‌های مان هم از این

ادامه مطلب قمرالملوک وزیری... از صفحه ۵۶

برد، قمر و ام کلثوم، خواننده مصری، تقریباً هم‌زمان خوانندگی را شروع کرده بودند اما قمر خیلی زود، بعد از دو بار سکت قلبی و سکت مغزی، از رادیو بازنشسته شد. غلام حسین بنان، خواننده معروف، در ویژه‌نامه روزنامه‌ی کیهان در سالگرد درگذشت قمر در ۱۴ مرداد ۱۳۵۴ قمر را ام کلثوم ایران دانست و گفت: «سمیل همه خواننده‌های زن بود. در آواز ایران وزنه بود. شاید قرن‌ها طول خواهد کشید تا مادر گیتی ماندش را بزاید. اهمیت صدایش به نظر من در ایران به اندازه صدای ام کلثوم در مصر است.» بنابر گزارش‌ها، برنامه قمر در رادیو از مهر ۱۳۳۲ به علت بیماری فشارخون و سکت قطع شد و از فروردین ۱۳۳۳ او دیگر موفق به خواندن نشد. وقتی قمر سکت مغزی کرد، به گفته فرزندخوانده‌اش، عوارض جانبی سکت از بین رفت اما «تأثیر آن بر زبان او باقی ماند و بانو، بعد از آن، با همه کوشش‌ها هرگز نتوانست کلام را چنان‌که باید و می‌خواست، به زبان بازگرداند.» قمر بعد از آن، سخت می‌توانست حرف بزند و بریده‌بریده سخن می‌گفت و «به همین جهت، حرف نمی‌زد، مگر مجبور باشد.»

**مرگ در تنهایی:** وضعیت زندگی قمر روز به روز دشوارتر می‌شد و بنابر گزارش‌ها، در این دوران برای گذران زندگی زینت‌آلاتش را فروخت و بخشی از وسایل خانه‌اش را بخشید. در همین زمان به پیشنهاد بدیع‌الزمان فروزان‌فر، ادیب مشهور، طرحی به مجلس سنا ارائه شد که به پاس خدمات قمرالملوک مقرری مادام‌العمری به او پرداخت شود. پس از این تصمیم، ابتدا ماهانه ششصد تومان و بعد هشتصد تومان به قمر حقوق پرداخت می‌شد. مشکل اعتیاد به مرفین هم با مصوبه مجلس حل شد و به‌نوشته کتاب قمری که خورشید شد: «به خانم قمرالملوک وزیری و آقای ابوالحسن صبا که خدمات شایان توجهی به هنر و فرهنگ کشور کرده‌اند، از زمان تصویب آن لایحه (یا قانون...) بنگاه کل دارویی کشور موظف است که سهمیه دارو برای ایشان تعیین کند و هر ماه، این سهمیه را برای رفع نیاز شخصی‌شان به آنان تحویل دهد.» ایرج میرزا، حبیب سماعی، درویش‌خان و ملک‌الشعرا بهار، از دوستان قمر، در ظهیرالدوله دفن شده بودند و او مدام به فرزندخوانده‌اش یادآوری می‌کرد که «ننه یادت نره من رو پیش رفیق‌ها خاک کنی.»

وقتی قمر شب جمعه ۱۴ مرداد ۱۳۳۸ درگذشت، به گفته دختر خوانده‌اش: «مساجد پیکر مامان را به عنوان امانت نپذیرفتند. چرا؟ نمی‌دانم... گفته‌اند که چون مامان قمر خواننده بوده، پیکرش را به مسجد راه ندادند. درحالی‌که تا آنجا که می‌دانم، هیچکس راجع به خوانندگی او حرفی نزده بود. سرانجام راه‌حلی به نظر رسید، پیکر بانو را به بیمارستان امیر اعلم ببرند.» زبیده جهانگیری چنین تعریف می‌کند: «صبح روز شنبه، در تاریک روشن روز، همه در خانه مامان قمر در قاسم‌آباد تهران‌نو گرد آمدند. جمع مختصر نه، که اندک بود... ولی مگر می‌شد با این وضع آن بانو را بدرقه کرد؟ گفتیم به هنرمندان خبر بدهیم... گوشی تلفن را برداشتم و به تمام شماره‌های دفترم و هرچه در حافظه داشتم، تلفن کردم... جواب‌ها عجیب بود: حضرات یا نبودند، یا در سفر بودند، یا بیمار و بستری و یا خواب و... گریه‌ام گرفته بود. در این میان دو نفر استثنا بودند: علی تجویدی و عموجان حسین پهرانی.» زبیده جهانگیری می‌گوید وقتی پیکر قمرالملوک به سمت ظهیرالدوله در حرکت بود، «چه دردناک بود وضع ما. بانوی بزرگی که روزگاری هزار قافله دل همراهش بود، زمانی صدها، اکنون در نهایت فروتنی با عده‌ای قلیل، آن قدر که شمرندشان چند دقیقه بیشتر وقت نمی‌گرفت، به سوی جایگاهی روان بود که می‌بایستی در آن آرام گیرد.» وقتی آمبولانس به ظهیرالدوله رسید، آقای جلوباشین را گرفت و گفت: «شما اجازه ندارین برین ظهیرالدوله. ورود به آنجا ممنوعه.» این مرد خودش را سپر کرد و مانع از حرکت آمبولانس به داخل کوچه شد. حرفش این بود که «دفن اموات در ظهیرالدوله طبق دستور شهرداری ممنوع است، حال طرف هر که می‌خواهد باشد.» درحالی‌که برخی، از جمله پسرش، تصمیم داشتند که جنازه را به جای دیگری ببرند، زبیده جهانگیری می‌گوید که جلوی آمبولانس را گرفت و گفت: «این ماشین از اینجا تکون نمی‌خوره، مگه از روی جنازه من رد بشه. مامان به من گفته می‌خواد پیش رفیق‌ها خاک بشه، پس همین جا خاک می‌شه.» او با دفتر نصرت‌الله معینیان، رئیس اداره انتشارات و تبلیغات رادیو، تماس گرفت اما در نهایت به او گفتند که «کاری از آنها ساخته نیست.» بعد از آن، با رجال معروفی از جمله دکتر علی امینی و علی اقبال، برادر دکتر منوچهر اقبال، نخست‌وزیر وقت، تماس گرفتند اما به گفته زبیده جهانگیری، «کاری از پیش نبردیم.» ساعت از یک‌ونیم گذشته بود که زبیده جهانگیری با تیمسار تیمور بختیار، رئیس سازمان اطلاعات و امنیت، تماس گرفت و او «وقتی شرح ماوقع را شنید، با لحنی مهربان و گرم پرسید که چرا زودتر خبر ندادام و... سرانجام این رئیس سازمان امنیت کشور، تیمسار سپهبد بختیار بود که با اشاره‌ای، گره از کار فروبسته ما گشوده بود.» بعد از آن، آمبولانس به داخل کوچه رفت و چون عده کم بود، چندین تن از کسبه و مردم کوچه به جمع پیوستند تا پیکر او را به داخل خانقاه ببرند.

قمر تا پایان عمر خود این خصلت‌ها را حتی در روزهای بیماری و نداری حفظ کرد و به‌نوشته مهدی نورمحمدی، «از این نظر، قمر نه تنها در میان موسیقی‌دانان بلکه در میان افراد مشهور جامعه هنری ایران نیز یکتا و بی‌همتاست.» به غیر از دست‌ودلبازی ذاتی، قمر در عرصه هنر نیز هرگز از موازین موسیقی فاخر و چهارچوب موسیقی دستگاهی ایران خارج نشد و هیچ‌گاه به ورطه ابتذال موسیقی مطربی در نغلتید.

**صفحه صدای قمر:** با افزایش تعداد کنسرت‌ها، کم‌کم صدایش ضبط شد و صفحات قمر به بازار رسید. در یک آگهی که در چهاردهم شهریور سال ۱۳۰۷ در روزنامه شفق سرخ چاپ شده، آمده که صفحات قمر در مغازه پولیفون موجود است و هر صفحه آن پانزده قران قیمت دارد. چند ماه بعد از این تاریخ نیز روزنامه ناهید آگهی کنسرت موسی معروفی و قمر را در گراند هتل چاپ کرده که در تاریخ ۱۸ بهمن ۱۳۰۷ برگزار می‌شد. بنابر این آگهی: «قسمت آواز این کنسرت را آرتیست درجه‌اول طهران، ق. وزیری، عهده‌دار می‌باشد و آکت مهم کنسرت مزبور نوا خواهد بود که تاکنون سابقه نداشته است.» چند سال پیش‌ازین، وقتی بحث بر سر پا گرفتن جمهوری بعد از دوره قاجار بالا گرفته بود، قمر شعر عارف قزوینی را در ستایش جمهوری خواند که به «مارش جمهوری» معروف است:

کار ایران روبره باد / نام شاهی رو سیه باد  
زنده سردار سپه باد / با غریو و کوس و شیپور  
توده ملت نمیرد / دامن غفلت نگیرد...

این قطعه در قالب صفحه‌ای در لندن منتشر شد اما وقتی بسته‌های صفحه به ایران رسید، بحث تشکیل جمهوری دیگر مطرح نبود. برای همین مأموران دولت مانع توزیع صفحات شدند و گفتند که دستور دارند از تحویل صفحه‌ها خودداری نمایند. برخی منابع می‌گویند که قمر بیش از دویست صفحه پر کرده است و صفحاتش بیش از همه خوانندگان خریدار داشته است اما در برخی منابع دیگر تعداد صفحات ضبط‌شده قمر بیشتر از چهارصد صفحه عنوان شده است. دکتر حسام‌الدین خرمی در ویژه‌نامه قمر در روزنامه اطلاعات در ۵ تیر ۱۳۵۴ گفت که قمر بر روی هم ۴۲۶ صفحه پر کرده که تنها نزدیک به یک‌سوم این صفحات امروز باقی است.

**اعتیاد، بلای جان قمر:** بعد از خلع احمدشاه از سلطنت، سردار سپه با عنوان رضاشاه بر کشور حاکم شده بود و وضعیت امنیت بهتر شده بود، که قمر با علی‌اصغر شیخ‌الاسلامی معرف به موسیو اصغر، ازدواج کرد. موسیو اصغر به‌نوشته زبیده جهانگیری، در فرانسه تحصیل کرده بود اما شغلی نداشت و با درآمد املاک پدرش زندگی می‌کرد. او در زمان اقامت در پاریس به مرفین اعتیاد پیدا کرده بود و به همین جهت روزانه چند نوبت آمپول به خود تزریق می‌کرد و به قمر می‌گفت که چیز مهمی نیست و برای گرم‌شدن و تفریح است. کم‌کم قمر هم به مرفین معتاد شد و این موضوع زندگی حرفه‌ای او را تحت‌تأثیر قرار داد. وقتی حامله شد، همچنان مرفین مصرف می‌کرد و به همین دلیل، بچ‌اش مرده به دنیا آمد. این زندگی دو سال و اندی بیشتر دوام نیاورد و قمر از موسیو اصغر جدا شد.

بعد از آن، قمر سرپرستی چند خانواده را که بچه داشتند، قبول کرد و هزینه زندگی آنها را می‌داد اما همچنان دوست داشت فرزندی داشته باشد. به همین خاطر، پسر بچه‌ای را به فرزندی گرفت و نام منوچهر را برای او انتخاب کرد. چهارپنج سال بعد از جدایی از موسیو اصغر، او با یک تاجر اصفهانی ازدواج کرد اما این ازدواج هم به جدایی کشید چون خانواده شوهرش، به گفته زبیده جهانگیری، اصرار داشتند که قمر دست از مطربی بردارد و مثل یک خانم محترم بنشیند و خانه‌داری کند. به گفته دختر خوانده قمر، این دومین و آخرین شوهری بود که قمر در طول زندگی ۵۴ ساله خود داشت و پس از آن هرگز ازدواج نکرد. با وجود اعتیادی که قمر به مرفین پیدا کرده بود، همچنان در خوانندگی بی‌همتا بود و به همین علت، پیش از شروع کار رادیو، از او به عنوان خواننده دعوت شد تا در آن، به‌صورت زنده برنامه اجرا کند. روز ۱۴ اردیبهشت ۱۳۱۹ وقتی رادیو با حضور محمدرضا پهلوی، ولیعهد، افتتاح شد، او به‌همراه اعضای ارکستر به اجرای برنامه پرداخت و این اولین باری بود که مردم صدای قمر را از رادیو می‌شنیدند. در این برنامه مرتضی نی‌داوود، موسی نی‌داوود، مرتضی محجوبی، ابوالحسن صبا و اسماعیل کمالی با قمر همکاری داشتند. بعد از آن قمر، هم در رادیو برنامه داشت، هم در مجالس خصوصی و هم در تهران و شهرستان‌ها کنسرت برگزار می‌کرد. یک بار برای کنسرت به تبریز رفت و در آنجا با پیر دراویش «خاکسار» ملاقات کرد و برای همین هم تا آخر عمر می‌گفت که درویش «خاکساری است.»

زبیده جهانگیری می‌گوید: «او عاشق ام کلثوم بود و آرزوی بزرگش رفتن به مصر. چون از شدت علاقه من به آن نایغه اطلاع داشت، وعده می‌داد مرا با خود به مصر خواهد

## ادامه مطلب قمرالملوک وزیری... از صفحه ۵۷

عبدالرحمان فرامرز، بنیان‌گذار کیهان و از روزنامه‌نگاران سرشناس، در سرمقاله‌ای در روز ۱۸ مرداد ۱۳۳۸ نوشت: «قمر مُرد و کسی بالای سر او نبود. اداره رادیو بسیار کوشید که تجلیل مصنوعی برای او درست کند و موفق نشد. از این همه خواننده، نوازنده، هنردوست، یک نفر به خود زحمت نداد که قدم رنجه دارد و نیم‌ساعت بر سر جنازه یا مزار قمر بیاید. پس هنردوستی ما یا دروغ است و این حرف‌هایی که راجع به تشویق هنر و هنرمندان می‌زنیم، خود، آنها را باور نداریم. بعد از قمر، مادر دهر، هنرمندی از او والاتر کجا خواهد زاید که دیگر کسی با تشویق او هنردوستی خود را ثابت کند؟ شما نوزادان باغ وجود نمی‌دانید قمر که بود. از آنهایی که روزگار جلال او را دریافته‌اند پیرسید.»

**منابع:** زبیده جهانگیری (۲۰۱۵) قمری که خورشید شد. لس آنجلس: شرکت کتاب. مهدی نورمحمدی (۱۳۹۹) اخبار و اسناد قمرالملوک وزیری در مطبوعات دوران قاجار تا عصر حاضر و آرشو اسناد ملی. تهران: مؤسسه فرهنگی و هنری ماهور.

## ادامه مطلب پنهان کاری از کودکان... از صفحه ۲۳

شود و فرزند به رفیق هم‌سن یا روان درمان‌گر والدین تبدیل نشود. یکی دیگر از مباحث مطرح مساله پنهان کاری خانواده‌ها در مقابل افرادی است که دور از خانواده یا دور از وطن هستند، چه آنهایی که امکان بازگشت نزد خانواده را دارند و چه آنهایی که در تبعید به سر می‌برند. این پنهان کاری باعث آسیب‌های جدی هم به رابطه میان آنها و از بین بردن اعتماد بین‌شان می‌شود و هم یک استرس مداوم به آنهایی که دور هستند می‌دهد به طوری که همواره منتظر شنیدن خبرهایی هستند که خیال می‌کنند از ایشان پنهان می‌شود. آسیب جدی دیگر در این مورد، از بین رفتن حس تعلق است. همان‌طور که شهزاد پورعبدالله توضیح می‌دهد، پنهان کاری باعث می‌شود که این بی‌اعتمادی، استرس مداوم، حس تعلق را در آن‌هایی که دور هستند از میان ببرد که همین مساله به خودی خود، آسیب روانی در پی دارد.

از سوی دیگر، بیان واقعیت به کودکان به آنها یاد می‌دهد که مشکلات در زندگی وجود دارند و همیشه همه چیز بر وفق مراد انسان‌های یک جامعه نیست. پیامدهای این مساله برای بسیاری از والدین ناشناخته است، بسیاری از آنها در تلاش هستند تا با پنهان کاری و نگفتن واقعیت‌های زندگی، از کودکان خود محافظت کنند در حالی که ناخواسته باعث آسیب آنها خواهند شد. برخی از والدین هم با نگفتن واقعیت‌ها سعی در حفظ اتوریته خود دارند، در حالی که آنها هم باعث آسیب رابطه بین خود و فرزندان‌شان می‌شوند. شهزاد پورعبدالله توضیح می‌دهد که البته باید مرزهایی را حفظ کرد. برخی از والدین گمان می‌کنند نداشتن مرز میان خودشان با فرزندان‌شان و بیان همه جزئیات واقعیت، می‌تواند به رفاقت آنها کمک کند در حالی که به تحلیل این روان‌درمان‌گر، برای جلوگیری از آسیب، بایستی جایگاه والد، حفظ

## ادامه مطلب شگون... از صفحه ۴۶

هم عجیب بود که چطور این بار همه چیز تا این اندازه متفاوت شد. چون این بار برخلاف همیشه خیلی نرسیده بود، اما یک حال ناآشنایی را تجربه کرده بود. انگار یادش می‌آمد که آن لحظه پر از هراس بود و فقط یک لحظه طول کشید که تصمیم بگیرد دیگر سکوت نکند. شاید آن لحظه بعد از کتک کاری که شوهرش آمد سمت شگون و محکم تف کرد توی صورتش، دقیقاً همان‌جا مرز باریک و نامرئی انتخاب بود.

البته که شگون این‌ها را از اول نمی‌دانست، و هر بار پیش خودش فکر می‌کرد این دیگر بار آخر است، که خب هیچ دفعه‌ای بار آخر نشد. البته این بار که کتک خورد از همیشه بدتر و بیشتر نبود، اما خیلی دردش آمده بود. یک درد متفاوت که آمیخته با احساس حقارت بود. اینکه جلوی بچه‌ها بد و بیراه بشنود و کتک بخورد خیلی عجیب نبود، اما اینکه سر چیز بی‌هوده‌ای این همه خشونت دیده بود آزارش می‌داد. هنوز برای خودش

بدون آزادی اندیشه چیزی به نام خرد وجود ندارد و آزادی عمومی نیز بدون آزادی بیان وجود ندارد.

## ادامه مطلب نگاهی به تاریخ... از صفحه ۳۲

برخی از پژوهشگران به عشق ناصرالدین شاه به ملیجک اشاره کرده اند. اما کسانی آن را نفی می‌کنند. تاج السلطنه دختر ناصرالدین شاه در خاطراتش از همسرش می‌گوید که دارای معشوقه مرد بوده است، پسر این شاهزاده یکی از آن خوشگل‌های نمره اول است، نه در تبریز، بلکه در تهران هم چنین صورت دلکشی نمی‌دیده‌ام. پس از چندی، شوهر عزیز دل‌باز من مفتون و مجنون این جوان شده و هر چه داشت و به جبر و تعدی از مردم می‌گرفت، صرف هوس‌های بیجا و خیالات مهمل این جوان می‌شد. (۱۹) از شاعران این دوره ایرج میرزا است که «داستان‌های شاهد بازی‌های خود را با فصاحت و بلاغی بی‌نظیر در اشعار روان خود مطرح کرده است.» (۲۰) ایرج میرزا علت را در عدم حضور زنان در جامعه می‌داند. وی بعداً به مدافع جدی دگر جنس خواهی تبدیل شد.

همچون سایر جوامع و فرهنگ مرد سرور اطلاعات زیادی درباره هم جنس خواهی زنان در دست نیست. این به دلیل آن است که زنان با وجود آنکه نیمی از جمعیت را تشکیل می‌دادند در بطن جامعه به عنوان عنصر تعیین‌کننده به حساب نمی‌آمدند و در سلسله مراتب قدرت کنار برده‌ها و بچه‌ها جای می‌گرفتند. راوندی درباره زنان می‌نویسد: «اگر مردها در ایران استبدادی، از حقوق بشریت محروم بودند زنهای ایران از مزایا و امتیازات حیوانات اهلی هم بی‌نصیب بودند. زیرا حیوانات ماده همان آزادی حیوانات نر را داشتند و با هم آمیزش داشتند و در کوه و صحرا آزادانه چرا می‌کردند، ولی زن از معاشرت و ملاقات و صحبت با مردان محروم بود و اغلب در گوشه خانه محبوس و مهجور و حتی اجازه دید و بازدید بستگان خود را هم نداشت. زنهای ایرانی در چادر سیاهی مستور بودند و از کلیه امتیازات اجتماعی آن زمان محروم بودند.» (۲۱) با توجه به این شرایط غیر انسانی نمی‌توان توقع داشت که منابع زیادی در رابطه با ارتباط زنان با یکدیگر در دست باشد. دلیل دیگر آن می‌تواند این باشد که چون زنان در سلسله مراتب قدرت با مردان برابر نبودند لذا ارتباط جنسی‌شان نیز ارزش ثبت شدن نداشت. اما از لابلای متون تاریخی می‌توان دریافت که هم جنس خواهی در بین زنان نیز، نه به شدت مردان، وجود داشته است. بطور مثال درباره دختر اخشید، فرمانروای مصر نوشته می‌شود که «کنیزک زیبایی خرید تا با او خوش باشد.» (۲۲)

در منابع موجود از خواهر خواندگی در بین زنان نوشته شده که مردم آن را رابطه جنسی می‌دانستند. پیمان خواهری و صیغه (شراکت) بین زنان در ایران متداول بود. زنان هم جنس خواه به یکدیگر هدیه می‌دادند و با یکدیگر به مکان‌های مقدس سفر می‌کردند. گاه شب را با هم سپری می‌کردند. زنان معمولاً در آخرین روزهای سال با یکدیگر پیمان می‌بستند. (۲۳) در متون تاریخی از مچاچنگ (آلت تناسلی مردانه مصنوعی، توضیح از نگارنده) اسم برده شده است که زنان در رابطه با یکدیگر از آن بهره می‌بردند و در دهه ۱۳۱۰ آن را آرز داروخانه‌های گارنیک در تهران می‌خریدند. (۲۴) از منابع با ارزش در این مورد سفر نامه نویسنده‌گان خارجی است که در ایران بسر می‌برده‌اند. بعضی به رابطه زنان حرم با یکدیگر اشاره کرده‌اند. چنانچه تاریخ حکایت می‌کند، عشق به هم جنس در ایران از زمان‌های باستانی و قبل و بعد از اسلام معمول بوده و شعرا و نویسندگان نیز، چنانچه دیدیم به آن اشاره کرده‌اند. با آغاز حکومت رضا شاه فصل تازه‌ای در این رابطه آغاز می‌شود.

۱- سیروس شمیسا، ص. ۴۴-۲، همان، ص. ۲۳۴-۳، همان، ص. ۱۱-۴- راوندی. جلد هفتم، ص. ۴۹۴-۵، همان، ص. ۴۸۵-۶- سیروس شمیسا. ص. ۴۷-۷- همان، ص. ۱۱۶-۸- Afary, p. 87-۹- ویلم فلور. تاریخ اجتماعی روابط سکسی در ایران. ترجمه: مینو خرد. انتشارات فردوسی، استکهلم، ۲۰۱۰، ص. ۲۶۵- 10-Ar-Razi. Treatise on the cause and treatment of passive homosexual desire. Translated by Franz Rosenthal. Bulletin of the History of Medicine (1978) 52 (11)- ویلم فلور، ص. ۲۶۲-۱۲- همان، ص. ۲۶۲-۱۳- Boswell, p. 53-۱۴- سیروس شمیسا. شاهد بازی در ادبیات فارسی. انتشارات فردوس، تهران. صفحه ۱۱-۱۵- ویلم فلور، تاریخ اجتماعی روابط سکسی در ایران. ترجمه: مینو خرد. انتشارات فردوسی، استکهلم، ۲۰۱۰، ص. ۲۸۵-۱۶- سیروس شمیسا. شاهد بازی در ادبیات فارسی. انتشارات فردوس. تهران. صفحه ۱۱-۱۷- همان، ص. ۱۰-۱۸- مرتضی راوندی، تاریخ اجتماعی ایران. جلد هفتم، ص. ۳۹۲-۱۹- خاطرات تاج السلطنه، به کوشش: منصوره اتحادیه (نظام ما فی)، نشر تاریخ ایران، ۱۳۷۱، ص. ۹۲-۹۱-۲۰- شمیسا، ص. ۲۴۷-۲۱- همان، جلد هفتم، ص. ۴۰۲-۲۲- همان، جلد هفتم، ص. ۳۲۴-۲۳- Afary, p. 80-۲۴- ویلم فلور. تاریخ اجتماعی روابط سکسی در ایران، ترجمه: مینو خرد، انتشارات فردوسی، استکهلم، ۲۰۱۰، ص. ۳۰۸-۲۵- Afary, p.101

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

ادوارد براون در مقدمه کوتاهی که به فارسی بر کتاب خود شعر و مطبوعات معاصر ایران نوشته است، می‌گوید که از لحاظ موضوع اصالت خاصی در اشعار دوره مشروطه وجود دارد و برخلاف شعر پیشینیان، موضوعات آن صرفاً به مسائل اجتماعی و روزانه مربوط می‌شود. براون اضافه می‌کند: «اگر همین اشعار را که از ابتدای انقلاب ایران تا به امروز انشاد شده جمع آوری کنند، تقریباً تاریخ منظوم انقلاب را تشکیل خواهد داد.»<sup>(۵)</sup>

تغییر سبک و شیوه نگارش و پیدا شدن یک نوع زبان مطبوعاتی به تدریج، ولی به طور کلی در مدت کمی انجام گرفت. در آغاز همانطور که آراین پور در بررسی خود خاطر نشان ساخته است: «اغلب روزنامه‌هایی که در دوران مشروطیت پدید آمدند نیز، هر چند جز خدمت به میهن و آسایش مردم غرضی نداشتند، راه درست کار و کوشش را نمی‌دانستند و هریک مشروطه و آزادی و قانون را به معیار ذود و سلیقه خویش و به میزان اطلاعاتی که از پیش داشتند می‌سنجیدند و غالباً آزادی و علم و صنعت و هنر و تمدن و غیره را به جای یکدیگر می‌گرفتند و به عوض شناساندن معنی صحیح هریک از مظاهر زندگی آزاد و سعادتمند، روزنامه خود را با عبارات کلی درباره هریک از این مسائل پر می‌کردند، یا بی آنکه راه چاره را بیاموزند، از پادشاه و پیرامونیان او و سر رشته داران کشور گله و ناله و بدگویی و عیب جویی می‌کردند. وانگهی سبک روزنامه نگاری نیز فوق العاده ناخسته و ابتدایی بود. از یک سو سبک مغلّق و پیچیده و مملو از صنایع بدیعی دوران گذشته برای ادای مطلب و مسائل روز مناسب نبود و از سوی دیگر نثر جدید هنوز جایگاه خود را نیافته بود و نویسندگان دانسته‌های کهنه و قدیمی خود را از حکمت و عرفان و حدیث و امثال و حکم با اشعار خود و دیگران به هم می‌آمیختند و از آنها مقاله می‌ساختند و در نتیجه آنچه دیروز مثلاً درباره علم نوشته بودند، امروز درباره اخلاق و فردا درباره تمدن و صنعت و هنر می‌نوشتند.»<sup>(۶)</sup> روزنامه‌هایی که در خارج منتشر می‌شدند، به علت آشنایی بیشتر نویسندگان آنها با راه و رسم روزنامه نگاری وضع بهتری داشتند. حتی بعضی با ساده نویسی می‌خواستند شوه‌های نو در نظم و نثر فارسی به وجود آورند و راهنمای دیگران در این امر باشند. مثلاً ملکم خان، که روزنامه قانون را در لندن منتشر می‌کرد، در یکی از رسالات خود به نام «فرقه کچ بینان» سجع و قافیه پرداز می‌نوشتند، پرگویی اهل قلم، و مدیحه سرایی و اغراق‌گویی شاعران را به صورت طنز آمیزی به باد استهزاء گرفته است.<sup>(۷)</sup> روزنامه‌های منتشره در خارج از ایران چون قانون، حبل المتین، ثریا، حکمت، چهره نما و اختر در اساس فکاهی و طنزآمیز نبودند و بیشتر انتقادات خود را مستقیماً عنوان می‌کردند، ولی گاهی نوشته‌های طنزآمیز سیاسی و اجتماعی در آنها منتشر می‌شد.

۱. حاجی‌بابای اصفهانی - چاپ محمدعلی جمال زاده، تهران ۱۳۴۸، ص ۳۱.

2. E. G. Browne, Press and Poetry of Modern Persia.

۲. از صبا تا نیما - ج اول، ص ۲۵۰.

۴. این عنوان در روزنامه رسمی ایران شماره ۹۹ مورخ شنبه دهم ذی‌قعدة الحرام ۱۳۱۸ قمری درج شده است. به نقل از مقاله محمود نفیسی، در سخن (دوره بیست و پنجم شماره‌های ۸ و ۷، ص ۸۲۰، دی و بهمن ۲۵۳۵) تحت عنوان «روزنامه‌های فارسی منتشر شده در خارج».

5. E. G. Brown, Press and Poetry of Modern Persia, P. 3.

۶. از صبا تا نیما - ج ۲، ص ۲۵ - ۲۴.

۷. دکتر فریدون آدمیت در فکر آزادی و مقدمه نهضت مشروطیت، انتشارات سخن، ۱۳۴۰، ص ۱۸۱-۱۷۹، نمونه‌ای از این رساله را نقل کرده است.

## ادامه مطلب مسئله حجاب در... از صفحه ۱۵

هیچ فقهی تا کنون فتوا نداده که کسی که احکام شرعی را رعایت نمی‌کند بیمار است. ممکن است برخی مسلمانان و اسلام‌گرایان بگویند کاهل است یا سست دین است یا حتی (با زیاده روی) بگویند بی دین و کافر و منافق و ملحد است اما نگفته‌اند که بیمار است. دولت جمهوری اسلامی هنگامی که می‌خواهد روش‌های برخورد با کم‌حجابی یا استفاده غیر حلال از اینترنت یا اختلاط جنسی را نقد کند این پدیده‌ها را بیماری می‌خواند. بیمار خواندن مردان و زنانی که به حجاب یا جدایی جنسیتی باور ندارند اوج زن ستیزی کسانی است که غیر از باورها و سبک زندگی خود را نمی‌توانند تصور و هضم کنند. این گونه تصورات که از سوی دولت جمهوری اسلامی احتمالاً برای کاهش فشار سیاسی یا تغییر نحوه برخورد با مسائل اجتماعی مطرح می‌شود (این که بی حجابی یا استفاده نکردن حلال از اینترنت یا اختلاط جنسی مثل اعتیاد، بیماری معرفی شود تا با آن برخورد تنبیهی صورت بگیرد) تنها معرف عمق زن ستیزی بخشی از جامعه ایران است که امروز قوای قهریه را در دست دارد.

## ادامه مطلب رنگ .. از صفحه ۸

موضوع جدی در مورد رنگ، روانشناسی رنگ و تأثیر آن بر روی محیط پیرامون است. انتخاب رنگ مناسب از نظر روحیه‌ای که آن رنگ ایجاد می‌کند، بسیار حائز اهمیت است و طراحان حرفه‌ای از این موضوع خیلی زیاد استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، در فروشگاه که قرار است مشتری هر چه بیشتر پول خرج کند، باید رنگ و فضایی چشمگیر به کار برد تا اجناس جلوه مضاعف پیدا کنند و یا در یک سالن تولید که کارکنان باید از پویایی لازم برخوردار باشند، رنگ مناسب در فضای سالن حضور داشته باشد. یا فضای اتاق نشیمن که قرار است محیطی صمیمی برای صحبت‌های خانوادگی باشد و اشتیاق اعضای خانواده را برانگیزد، باید از رنگ

در خور برخوردار باشد. منظور از رنگ‌های گرم، رنگ‌هایی هستند که احساس گرما، خورشید را در ذهن بیننده زنده می‌کنند. این نوع رنگ‌ها را بیشتر در داخل ساختمان‌هایی مورد استفاده قرار می‌دهند که فقدان نور خورشید را القاء و فقدان آن را جبران کنند. رنگ‌هایی که مایه آبی در آنها باشد در ذهن انسان زمستان، یخ، برف و آب را متبادر می‌سازد. در رنگ آمیزی داخلی از این رنگ‌ها به منظور بی اثر ساختن تأثیر نور زیاد و یا مستقیم خورشید نیز استفاده می‌شود. اگر از این رنگ‌ها به طور صحیح استفاده نشود موجب انده و کسالت و دل‌سردی در روحیه کارکنان خواهد شد. بر اساس آزمایش‌هایی که یاناش (Yanesch) بر روی افراد زیادی به عمل آورده، مشخص شده است، افرادی که رنگ سرد بر آنها غالب است دارای نگرشی انزوا طلبانه نسبت به دنیای بیرون هستند. سازگاری با شرایط و حالات جدید و ابراز احساسات آزادانه برای آنها دشوار است. این افراد از نظر هیجانی سرد و خوددار هستند. در رابطه ذهنیت و عینیت تأکید آنان بر ذهنیت است. به طور خلاصه می‌توان گفت که شخصی که رنگ گرم در او غالب است در نظام پانش برون‌گرا و شخصی که رنگ سرد بر او قالب است در نظام او درون‌گرا محسوب می‌شود.

رنگ‌های خنثی در گستره‌ای از روشن تا تیره موجود هستند و رنگ‌هایی برگرفته از طبیعت محسوب می‌شوند. برف، ابر، گچ، سنگ، خاک، زمین، شن، گرانب، مرمر، چوب، بلوط، حصیر، ذرت، قارچ، آج و یا مواد مصنوعی مانند فلز، شیشه، سیمان و غیره از جمله موادی هستند که رنگ‌های خنثی را تشکیل می‌دهند. رنگ‌های خنثی، رنگ‌هایی هستند که از میزان زیادی رنگ سفید برخوردار بوده ولی به هیچ یک از رنگ‌های اولیه (قرمز، آبی و زرد) و ثانویه (سبز، نارنجی و بنفش) متمایل نیستند. با این تعریف رنگ‌های کم مایه مانند صورتی کم‌رنگ یا آبی آسمانی جزء رنگ‌های خنثی محسوب نمی‌شود ولی رنگ گرم یکی از رنگ‌های خنثی به حساب می‌آید. ترکیب بندی رنگی با رنگ‌های خنثی ممکن است از ترکیب رنگ‌های بسیار محدود مانند سیاه، سفید و خاکستری تشکیل شده باشد و شامل رنگ گرم نیز می‌باشد.

رنگ‌های خنثی در دنیای آراستگی محیط از اهمیت بسیاری برخوردار بوده و کاربردی هستند. خنثی بودن آنها به این معناست که می‌توان به راحتی در کنار هر رنگ دیگری بدون احتمال وجود از دست رفتن زیبایی هر یک از دیگر رنگ‌ها، ترکیبی مناسب در فضا ایجاد کرد با توجه به آنکه این رنگ‌ها نیز آرامبخش و ملایم هستند، با پوشش دیوار با یکی از آنها می‌توان پس زمینه خوبی برای نصب تابلو، نوارهای چاپی و کاغذی، پرده‌ها و به طور کلی دیوار کوب‌ها فراهم آورد. اگر فضایی به قدری از لوازم آراستگی پر شده باشد که احساس آرامش را برهم ریزد، یکی از راه‌های ایجاد تعادل در محیط با حفظ همان وسائل، رنگ آمیزی سطوح اصلی و یا تعویض پوشش‌های ثانویه مانند پرده‌ها و... به یکی از رنگ‌های خنثی است. هنگامی که قصد دارید قسمتی از فضا مانند یک دیوار، درب، پنجره و یا هر خورده ریزی به طور کلی هر وسیله‌ای که در محیط وجود دارد، به محض ورود بیننده به داخل، نظر او را جلب نکند، آنها را به یکی از رنگ‌های خنثی رنگ آمیزی کرده و یا رنگ خنثی را در انتخاب آنها در نظر بگیرید. از این خاصیت رنگ‌های خنثی برای رفع عیوب معماری و شکستگی‌ها و فرو رفتگی‌ها می‌توان بهره‌رسانی کرد، به عنوان مثال، با رنگ آمیزی بخشی از فضا که دارای مشکل ساختاری است و شما نمی‌خواهید فوری مورد توجه بیننده قرار بگیرد، توسط یکی از رنگ‌های خنثی به راحتی می‌توانید آن را در نظر اول بپوشانید، بکارگیری رنگ‌های خنثی در محیط نیز با اهداف گوناگون آراستگی آن از رنگ‌های خنثی انتخاب شده است می‌توانید دارای دو هدف باشد:

۱- جلب نظر بیننده به طرف اثر هنری تابلو و یا لوح که در اینجا با نور پردازی، این تأکید بیشتر می‌شود.

۲- تغییر فضای یکنواخت با عنصری با رنگ آمیزی گرم و انرژی دارتر. اگر نیاز و لزوم به جلوه دادن فرو رفتگی در کنار پنجره و پله مورد تأکید باشد، به طور قطع یک و یا ترکیبی از چند رنگ گرم را در کنار رنگ‌های ملایم و خنثی می‌توان به کار گرفت تا به این ترتیب نظر هر بیننده در حال عبور از آن محیط را به خود جلب کند.



**The 45th Mill Valley  
Film Festival**  
Oct 6 - 16, 2022  
Jamileh Davoudi

The 45th Mill Valley Film Festival will start on October 6 and will run through October 16, 2022. It will feature 145 films from 34 countries, including 49 premieres, 74 features, and 71 shorts. The festival will continue to be a hybrid event featuring a limited selection of online screenings through the CAFILM Streaming Room and live screenings and performances at CinéArts Sequoia (Mill Valley), Christopher B. Smith Rafael Film Center (San Rafael), BAMP-



*Holy Spider*

FA (Berkeley), Lark Theater (Larkspur) and The Roxie Theater in San Francisco. The festival this year opens with **Glass Onion: A Knives Out Mystery**, an American murder mystery written and directed by Rian Johnson who is expected to attend and participate in a post-screening Q&A.

This year there is a feature and a short film by Iranian directors: **Holy Spider**, directed by Ali Abbasi, is inspired by the real-life murderer Saeed Hanaei, who killed 16 sex workers insisting he is doing God's work. Zahra Amir Ebrahimi won Best Actress at Cannes for her portrayal of Rahimi, an Iranian journalist involved in this serial killer case.

**The Past**, a 7-minutes stop motion animation directed by Hamid Mohammadi about the dangers of self-expression for a writer under a totalitarian regime.

This year marks the 8th anniversary of Mind The Gap, Mill Valley Film Festival's gender equality initiative. Mind The Gap is MVFF's platform for inclusion and equity, amplifying and championing filmmaking by women, non-binary people and other marginalized groups through a vibrant collection of films, Q&As, panels, and conversations. This year's festival showcases 54% women directors. Here are some screenings focusing on women's issues:



*Still Working 9 to 5*

**Still working 9 to 5**, a documentary about the 1980 feminist revenge comedy 9 to 5 directed by Camille Hardman and Gary Lane. Using scenes from the film and interviews with Jane Fonda, Lily Tomlin, and Dolly Parton who played the film's main characters, it not only investigates why 9 to 5 was made and its continuing relevance, it also

covers the long struggle for the ratification of the Equal Rights Amendment.

**Call Jane** is a very timely film about reproductive rights directed by Phyllis Nagy. It is a fictionalized story of a housewife who, being in need of an abortion, gets involved with Call Jane, the Chicago-based group that provided safe, affordable abortions beginning in the late 1960s before Roe v. Wade became the law of the land.



*Call Jane*

There is an inspirational film, **Whina**, directed by James Napier Robertson and Paula Whetu Jones about the extraordinary life of New Zealand's Dame Whina Cooper



*Whina*

who is known as "Mother of the Nation". She was a non-violent activist who throughout all of her life fought for Maori rights and led the 1975 Maori Land March over 680 miles to protest the loss of Maori rights and land.

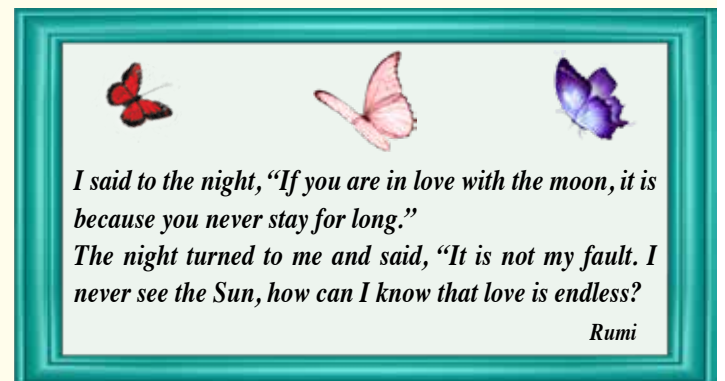
A very thought provoking local documentary, **Town Destroyer**, is about the controversy over removing the 13-panel Mural "Life of George Washington" on display at San Francisco's George Washington High School since 1936, as it shows the involvement of America's Founding Father with slavery and Native American genocide.



*Town Destroyer*

Another notable animated documentary from Mexico is **Home is Somewhere Else** directed by Carlos Hagerman and Jorge Villalobos. It tells three different real-life stories about those who have experienced the US immigration laws and ICE.

For complete film listing and to purchase tickets, please visit the festival web site: <https://www.mvff.com/>



*I said to the night, "If you are in love with the moon, it is because you never stay for long."  
The night turned to me and said, "It is not my fault. I never see the Sun, how can I know that love is endless?"*  
Rumi



**You can see forever, Best of Silicon Valley**

7 Bedrooms, 4.5 baths, Approx 7,000 sqft & One-acre land, Salt-water pool, Caretaker quarter

Los Altos Hills  
\$18,000,000



**MARYAM**

CEO & Founder, MM Luxury Realty

650.419.0403

MaryamDickey@me.com

Lic. No. 01143680



**Specialized:**

Single Family Homes

Multi-units/Commercials

1031 Tax Differed Exchanges

Divorce

Probate



**Caroline Nasserri**  
Attorney at Law

# کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

**(408)298-1500**

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

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

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

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

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

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

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