پژواک ماهنامه

سال سی و چهارم – شماره ۳۹۲

شهریور – مهر ۱۴۰۳ سپتامبر ۲۰۲۴

Pezhvak of Persia Publication

SEPTEMBER 2024

392

رایگان

Fax: (408) 693-3717

Tel: (408) 221-8624

info@pezhvak.com

www.pezhvak.com

کیمیا علیزاده، یکی از اعضای تیم پناهندگان با ناهید کیانی، به نمایندگی از ایران، و هم‌تیمی سابق در المپیک فرانسه

PARIS 2024

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

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوری مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بِی اِریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوری مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بِی اِریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!

SOLD - Represented Seller
Portola Valley

SOLD - Represented Seller
Saratoga

SOLD - Represented Seller
Santa Clara

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

SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos

SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View

SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com **Shawn.Ansari@Compass.com**

DRE: 01088988

COMPASS

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

THE LAW OFFICES OF CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Accident & Personal Injury Attorney

Caroline Nasseri
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: cnasseri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488
Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

پناهندگان ایرانی در آمریکا

افلیا پرویزاد

وضعیت پناهندگان ایرانی در آمریکا موضوعی پیچیده و چند بعدی است که به عوامل مختلفی از جمله سیاست‌های مهاجرتی، چالش‌های فرهنگی و اقتصادی، و همچنین حمایت‌های اجتماعی وابسته است. از آنجا که ایران به دلیل مسائل سیاسی، اجتماعی، و نقض حقوق بشر، همواره یکی از کشورهای منبع پناهندگان بوده است، تعداد قابل توجهی از ایرانیان به آمریکا پناهنده شده‌اند.

پناهندگان ایرانی که به آمریکا می‌رسند، اغلب مسیر دشوار و پیچیده‌ای را پشت سر می‌گذارند. این مسیر نه تنها طولانی و پرمخاطره است، بلکه شامل چالش‌های زیادی از جمله خطرات جانی، دشواری‌های روانی و فرهنگی، و چالش‌های قانونی است که هر کدام از آنها می‌تواند به شدت زندگی این افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

نخستین مرحله از این مسیر، تصمیم به ترک وطن است، تصمیمی که معمولا از سر ناچاری گرفته می‌شود. بسیاری از پناهندگان ایرانی به دلایل سیاسی، مذهبی، اجتماعی، یا اقتصادی مجبور به فرار از کشور می‌شوند. این تصمیم اغلب با ترس و نگرانی همراه است، چرا که آنها می‌دانند که ممکن است هرگز نتوانند به خانه و خانواده خود بازگردند.

پس از ترک ایران، این پناهندگان باید از کشورهای متعدد بگذرند تا بتوانند به مقصد نهایی خود، یعنی آمریکا، برسند. در این مسیر، آنها اغلب با دشواری‌های زیادی روبرو می‌شوند. برخی از پناهندگان مجبورند از مسیرهای غیرقانونی عبور کنند که شامل سفرهای خطرناک از طریق کوهستان‌ها، دریاها یا بیابان‌هاست. در این راه، آنها ممکن است با خطراتی همچون دستگیری، اخاذی، خشونت، و حتی مرگ مواجه شوند. علاوه بر خطرات جسمی، پناهندگان با مشکلات روانی نیز دست و پنجه نرم می‌کنند. دوری از خانواده، ترس از آینده، و تجربه‌های تلخ گذشته می‌تواند به شدت روحیه و روان آنها را تحت تأثیر قرار دهد. بسیاری از پناهندگان ایرانی در طول این مسیر با احساساتی همچون تنهایی، ناامیدی، و اضطراب مواجه می‌شوند. به طور کلی، مسیر پناهندگان ایرانی به آمریکا مسیری پر از مخاطره و چالش است که نیازمند شجاعت، استقامت، و امید به آینده‌ای بهتر است. این مسیر نه تنها جسم و روان آنها را تحت فشار قرار می‌دهد، بلکه آزمونی بزرگ برای اراده و انگیزه آنها برای دستیابی به زندگی امن و بهتر است.

هنگامی که پناهندگان به آمریکا می‌رسند، باید درخواست پناهندگی خود را به مقامات محلی ارائه دهند. این فرایند معمولاً طولانی و پیچیده است و شامل بررسی‌های دقیق، مصاحبه‌های متعدد، و گاهی اوقات انتظارهای طولانی مدت برای تصمیم‌گیری است. در این مرحله، پناهندگان اغلب با بی‌اطمینانی و ناامیدی دست و پنجه نرم می‌کنند، چرا که نمی‌دانند آیا درخواست آنها پذیرفته خواهد شد یا خیر. ورود به یک کشور جدید با فرهنگ، زبان، و قوانین متفاوت، چالش‌های جدیدی را برای این پناهندگان به همراه دارد. آنها باید خود را با محیط جدید وفق دهند، زبان جدیدی بیاموزند، و در جامعه‌ای که برایشان غریب است، شروعی دوباره داشته باشند.

همانگونه که اشاره شد، پناهندگان ایرانی، همانند سایر پناهندگان، برای دریافت وضعیت پناهندگی باید فرایند قانونی پیچیده‌ای را طی کنند. این فرایند شامل جمع‌آوری مدارک، ارائه درخواست به اداره مهاجرت آمریکا، و مصاحبه با مقامات مسئول است. بسیاری از پناهندگان ایرانی با استناد به ترس از آزار و اذیت به دلایل سیاسی، مذهبی، یا اجتماعی درخواست پناهندگی می‌کنند. این افراد اغلب با چالش‌های زیادی در طی این فرایند روبه‌رو هستند، از جمله اثبات ادعاهای خود و طولانی بودن زمان بررسی درخواست‌ها. پس از دریافت وضعیت پناهندگی، پناهندگان ایرانی با مشکلات متعددی در ادغام در جامعه آمریکا ممکن است مواجه شوند. یکی از مهم‌ترین چالش‌ها، یافتن شغل مناسب است. بسیاری از پناهندگان ایرانی، به دلیل عدم شناخت بازار کار و مشکلات مربوط به اعتبار مدارک تحصیلی خود، با دشواری در یافتن شغل مواجه می‌شوند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

صفحه ۱ آگهی
صفحه ۲ اخبار - فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی
صفحه ٤ نامه های شگفت انگیز... (بهرام فره وشی)
صفحه ٥ آگهی
صفحه ٦ طنز در رمان و داستان کوتاه (حسن جوادی)
صفحه ۷ هفتاد سخن (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸ آگهی
صفحه ۹ اخبار
صفحه ۱۰ درباره لنین (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ زندگی و پیدایش کولیان (هما گرامی فره وشی)
صفحه ۱۳ آگهی
صفحه ١٤ اخبار
صفحه ١٥ آگهی
صفحه ١٦ نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷ آگهی
صفحه ۱۸ آگهی
صفحه ۱۹ مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰ آگهی
صفحه ۲۱ اخبار
صفحه ۲۲ آگهی
صفحه ۲۳ اخبار
صفحه ٢٤ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ٢٥ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ٢٦ آگهی
صفحه ۲۷ کفاره گناه (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸ آگهی
صفحه ۲۹ اخبار
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس» (جان گری)
صفحه ۳۳ اخبار
صفحه ٣٤ جدول
صفحه ٣٥ فال - دلنوشته
صفحه ٣٦ انگلیسی با لهجه فارسی (فیروزه جزایری دوما)
صفحه ۳۷ آمریکا (عباس پناهی)
صفحه ۳۸ داستان (ابوالقاسم حالت) - حکایت
صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ٤٠ شعر
صفحه ٤١ فردوسی و شاهنامه...(رسول سرخابی)
صفحه ٤٢ دلنوشته
صفحه ٤٣ ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ٤٤ اخبار
صفحه ٤٥ آگهی
صفحه ٤٦ اخبار
صفحه ٤٧ اخبار
صفحه ٤٨ اخبار
صفحه ٤٩ اخبار
صفحه ٥٠ اخبار
صفحه ٥١ دنباله مطالب
صفحه ٥٢ دنباله مطالب
صفحه ٥٣ دنباله مطالب
صفحه ٥٤ دنباله مطالب
صفحه ٥٥ دنباله مطالب
صفحه ٥٦ دنباله مطالب
صفحه ٥٧ دنباله مطالب
صفحه ٥٨ دنباله مطالب
صفحه ٥٩ دنباله مطلب
صفحه ٦٠ انگلیسی

در خواست اشتراک نشریه پژواک

شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۸۰ دلار

برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

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

Pezhvak of Persia has been complied 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

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 excellet 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 ۳۹۶-۶۷۶۸ (۴۰۸)

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

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

(بخش هفتاد و نهم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

وارتاپت ها از این کوشش خود نتیجه ای جز شرمساری از این که اقدامی نسنجیده کرده بودند، نبردند. ارمنی هایی که آنها را وادار به این اقدام کرده بودند، بهای چنان ارزانی برای این کار نپرداختند، بلکه شاهزاده که نیاز به پول داشت و می دانست که آنها ثروتمند هستند، آنان را وادار کرد که از او به بهای پانصد تومان یعنی ده هزار اکو ابریشم خریداری کنند و بهای آن را در مهلت هشت روز بپردازند.

وارتاپت ها که از شکست خود شرمسار بودند و از تاثیری که این خبر می توانست داشته باشد، بیمناک بودند، می خواستند که ارمنیان جلفا را تدریجا آماده کنند و از کاتولیک ها پیشی گیرند ولی جرات نمی کردند که در موقع روز به شهر برسند و این تاخیر فرصتی به اینان داد که آنها را از واقعه خبردار سازند. دو نماینده ای که در آمدن شتاب کرده بودند و عالیجناب اسقف و آقایان «شریمن» قبل از دیگران رسیدند و پیروزی ایمان درست را بر فرقه ارمنی اعلام داشتند. چه شادی بزرگی برای ما و برای دین اغنام عیسی مسیح! اسقف ارمنیان نتوانست این خفت را تحمل کند و چون دید ارمنیانی که در چنین رفتار ناپسندیده ای درگیر شده بودند، علیه او متغیر شده اند، بدون آنکه به کسی چیزی بگوید، با شتاب از جلفا خارج شد و مصمم بود که مساله را به جاهای باریک بکشاند، و اگر نتواند آئین ما را منهدم کند، لااقل خانواده شریمن را خرد کند. صمیمی ترین طرفداران او از وی روی گردانده بودند و این مردمی که چند روز پیش برای او احتراماتی تا حد نوعی پرستش معمول داشته بودند، مورد نفرت جماعت ارمنی قرار گرفته بود. کاتولیک های ما در پی نماینده خود آمدند و پیروزمندانه وارد شدند.

ما شروع کرده بودیم که نفس راحتی بکشیم ولی هراس تازه ای جانشین این اغتشاشاتی که تسکین یافته بود، گردید. شاه یک ترجمه فارسی از کتاب های مقدس موسی، مزامیر داود و کتاب انجیل خواسته بود و برای این کار یک ملا را که دکتر در قوانین دینی است به اصفهان فرستاده بود و او را مامور کرده بود که یهودیان و ارمنیان و فرانک ها را که فکر می کند برای این کار لازم هستند، گرد آورد. ملا که مردی هوشمند بود، ترجمه کتاب عهد عتیق را به یهودیان و عهد جدید را به ارمنیان و فرانک ها سپرد. ترجمه این کتاب در خانه ملا از ماه مه سال ۱۷۴۰ آغاز شد. معمولا دو میسیونر و دو ارمنی کاتولیک و دو راهب و دو کشیش از فرقه ارمنی، در خانه او جمع می شدیم. تمام کلمات مورد بررسی قرار می گرفتند و معنای واقعی آنها جستجو می شد و مناسب ترین کلمات برای بیان آنها انتخاب می شد. اختلاف احساسات، اغلب موجب ابراز توضیحات مختلف می شد. در بین این اختلافات جائی که عیسی مسیح به «سن پیر» ارجحیت و برتری می دهد، به شدت مورد بحث قرار گرفت. ارمنیان مدعی بودند که این سخنان: «توپتروس هستی و غیره» بدین معنی است که هرکس معترف گردد که عیسی پسر خداست با امتیازات بزرگی که با این اعتراف شکوهمند به «سن پیر» ارزانی شده بود، سهیم خواهد گشت. ملا از این توضیح و تفسیر چنان متعجب شد، که خود او از «پردوهان» پرسید که آیا فرانک ها هم همین معنی را برای این سخنان قائلند؟ «پردوهان» معنی کاتولیکی آن را تشریح کرد و ملا آن را چنان طبیعی و درست یافت که نمایندگان فرقه ارمنی را به سکوت واداشت. ما آرامشی یافتیم زیرا دیدیم که در تقریبا همه این اعتراضات، این مسلمان محمدی که فقط عقل او را رهبری می کرد، توضیحات و تفسیرهای کاتولیکی را که به نظر او کاملا منطبق با معنی طبیعی کلمات بود، می پذیرفت.

این کار شش ماه به طول انجامید و هنگامی که پایان یافت، شاه که در آن وقت در شصت فرسنگی اصفهان بود، فرمان داد که این ترجمه را برای او ببرند و آنهایی که در ترجمه کتاب مقدس کار کرده بودند، نیز پیش او بروند. عالیجناب اسقف اعظم و دو میسیونر از سوی کاتولیک ها با ملا عزیمت کردند. ارمنیان چهار اسقف به نمایندگی فرستادند. شاه آنها را با لطف و محبت پذیرفت، به آنها منزل داد و مخارج سفر آنها را هم پرداخت. ولی وقتی که ترجمه را به او تقدیم کردند گفت که وقت بررسی آن را ندارد و علاوه بر این، چون خدا فقط یکی است، نمی تواند جز یک پیامبر داشته باشد. این سخنان میسیونرهای ما را متاثر و غمگین ساخت زیرا آنان پنداشته بودند که از این ترجمه برای آیین ما امتیازات زیادی کسب خواهند کرد. از آن پس ما دیگر خبری درباره این ترجمه نشنیده ایم و هرگونه فعالیتی که برای بدست آوردن نسخه ای از آن کردیم، نتوانستیم موفق شویم و بدین طریق همه امیدهای ما بر باد رفت.

برای اینکه ناراحتی ها و رنج های ما سر بار دیگری داشته باشد، آزار مذهبی بزودی دوباره آغاز شد و ما را بار دیگر در ناراحتی و اضطراب تازه ای فرو برد. اسقف اعظم ارمنیان خودش رفت و تقاضای باریابی کرد و موفق شد. وی به شاه گفت که ما میسیونرها متابعات او را به فساد می کشانیم و پیروانش را از او می ربائیم.

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408)221-8624

پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

800 -261-1314

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney
Auto, Motorcycle, Pedestrain
Slip & Fall, Work Injury

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

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

(916) 442-9999
980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867
2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432
425 Market St., Suite 200
San Francisco. CA 94105

طنز در رمان و داستان کوتاه

بخش دهم

دکتر حسن جوادی

مرحوم سعید نفیسی (۱۳۴۵ - ۱۲۷۴) نویسنده و دانشمندی پرکار بود که متجاوز از صد اثر درباره شعر و ادب و تاریخ نوشت و مقدار زیادی از فرانسه و زبان های دیگر ترجمه از خود به یادگار گذاشت. علاوه بر تمام اینها نفیسی چند اثر داستانی نیز نوشت که از آن میان ستارگان سیاه (۱۳۱۷) و نیمه راه بهشت (۱۳۳۱) به موضوع بحث ما مربوط می شوند. اولی مجموعه داستان های کوتاه است که بعضی از آنها چون یک «جفت کفش» و یا «ریش» جنبه طنزآمیز دارند. دومی رمانی است نسبتاً مفصل درباره طبقه حاکمه ایران و به خصوص دانشگاهیان در زمان ملی شدن نفت و هنگامی که نفوذ انگلیس جای خود را به تسلط آمریکا می داد و انتقاد نفیسی از سیاستگران ایرانی و وابستگی آنها به استثمارگران آمریکایی است.

نیمه راه بهشت بیش از این که یک رمان منسجم و محکم بافتی باشد، رشته حوادثی است که به نحوی به هم پیوسته اند و طی آنها بوالهوسی ها و زشت کاریهای طبقه حاکم ایران برملا می شود. موضوع اصلی داستان، محاکمه و محکوم شدن بستنی فروش جوانی است به نام عباس که دکانش برحسب اتفاق در همسایگی خانه یکی از وکلای متنفذ مجلس قرار دارد. در این خانه بسیاری از امور مهم داخلی و خارجی کشور حل وفصل می شوند و مشتریانی که می خواهند به هدفشان برسند، بهای مناسبی می پردازند. تنها گناه عباس، که جوانی است بی سواد ولی باهوش، این است که ناظری است آگاه و کنجکاو. وکیل مجلس که احساس می کند عباس در کارش فضولی می کند، او را به زندان می اندازد و جریان محاکمه قلابی بستنی فروش، «عدل» دادگاه های زمان شاه را به خوبی نشان می دهد. در جواب عباس که می پرسد: «آخر، پس محاکمه و دادستان و دادرسی که می گویند کجاست؟» پاسبانی که او را به دادسرای تهران آورده است چنین جواب می دهد: «-آنها به تو چه مربوط است؟ آنها برای کسانی است که می خواهند حق خودشان را بگیرند، پولشان را از مردم وصول بکنند، ملک شان را از دست مردم در بیاورند، جلو توقع های زن شان را بگیرند تا زودتر از شرش خلاص بشوند. برای تو یک لاقبا کسی محکمه و دادگاه تشکیل نمی دهد. بیچاره زبان بسته تو را کجا می برند؟ مگر دادستان و دادیار و دادرس و بازپرس دولت شاهنشاهی خرشان به گل مانده، وقت دارند که با تو روبرو بشوند؟ مگر نشنیده ای می گویند قوه قضایی مملکت احترام دارد، استقلال دارد، وابسته به هیچکس و هیچ مقام نیست؟»

«-آخر ما نباید تکلیف خودمان را بدانیم؟»

«-تکلیف تو؟ خیلی ساده است، تو رعیت دولت شاهنشاهی ایران هستی، تو عباس کچل بستنی فروش سر گذر سرچشمه هستی، باز هم ارث پدرت را می خواهی؟»

«-آخرش ما محاکمه نمی شویم؟»

«-اگر خیلی تنت میخارد ما حرفی نداریم، انشاالله به همین زودی تکلیفت را معین می کنیم.»(۱)

به زودی عباس در می یابد چگونه دادگاه می تواند «مستقل» باشد. دشمنی همسایه کافی است که قاضی دادگاه، عباس را به عنوان فعال سیاسی با افکار اشتراکی به مدت مدیدی زندان محکوم سازد. هرچند که نفیسی نمی تواند لحن طنز آمیز نثر خود را در سرتاسر رمان نگه دارد و اغلب جنبه پند و نصیحت به خود می گیرد، قطعات جالب فراوانی هستند که بوالهوسی ها و حماقت های بسیاری از معاصران نویسنده را به نحو جالبی نشان می دهند. او تحت اسامی ساختگی که کاملاً معلوم اند عده زیادی از معاصرین خود را به باد انتقاد می گیرد: دکتر منوچهر ادبار (اقبال)، دکتر دیپلماسی (دکتر سیاسی)، دکتر روانکاه فاسد (جهانشاه صالح)، سید احمد کجروی (سید احمد کسروی)، مهندس باتنگان (بازرگان)، دکتر مهرعلی عورتگر (صورتگر)، سریع الامان گریزان پر (بدیع الزمان فروزانفر) فقط چند نمونه از اسامی هستند که نفیسی با در نظر داشتن خصوصیات بارز این اشخاص، یا لااقل از دیدگاه نویسنده، با ظرافت خاصی آنها را ابداع کرده است. نفیسی گاهی نمی تواند از انتقاد کسانی که با آنها میانه خوبی ندارد خودداری کند مانند احمد کسروی، دکتر سیاسی و مهندس مهدی بازرگان، ولی به طور کلی انتقاد او از اوضاع ایران مبالغه آمیز به نظر نمی رسد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا

مدافع و مشاور شما در امور:

Shiva Moozoun
Attorney at Law

✦ آگاهی، انجام و مشاوره در امور OFAC
OFAC Compliance & Consulting

✦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست
Probate & Trust Administration

✦ اشتباهات پزشکی، تصادفات
Personal Insure, Medical Malpractice

✦ مشاوره، تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها
LLCs, Partnership, C & S Corporation
Nonprofit Organization Formation

✦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی (داخلی و خارجی) برای اشخاص و شرکت ها
Business Accounting & Tax Filing for Federal & all & States Financial Planning & Foreign Tax Consulting

✦ اخذ ویزا و گرین کارت از طریق سرمایه گذاری
Business Immigration

✦ اخذ تابعیت
Citizenship & Naturalization

✦ اخذ گرین کارت
Permanent Residency

✦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده
Family Based Visa

✦ اخذ ویزا از طریق کار
Employment Based Visas

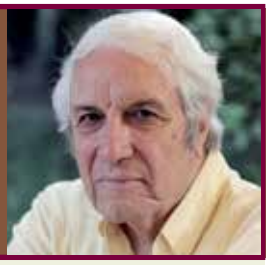
Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

هفتاد سخن
پرویز ناتل خانلری

بخش اول

دکتر ایرج پارسی نژاد



مقالات ماندگار پرویز ناتل خانلری دربارهٔ زبان و ادبیات فارسی و تاریخ و فرهنگ و هنر ایران همواره آموختنی است. این مقالات که نخستین‌بار از سال ۱۳۲۳ شمسی در مجلهٔ سخن منتشر شد، در سال‌های آخر حیات آن زنده‌یاد با عنوان کلی «هفتاد سخن» در چهار مجلد، «شعر و هنر»، «فرهنگ و اجتماع»، «از گوشه و کنار ادبیات فارسی» و «شیوه‌های نو در ادبیات جهان» انتشار یافت.(۱)

به یاد بیاوریم این مجلهٔ سخن بود که نخستین‌بار مباحث تازه‌ای را دربارهٔ شعر نو، داستان کوتاه، نقد ادبی، موسیقی و نقاشی مدرن منتشر کرد و دربارهٔ موضوعات جدید در ادبیات ایران به ضرورت طرح معانی تازه‌ای در شعر امروز، از قبیل موسیقی شعر و ساختار شعر، پرداخت و خوانندگان خود را با شیوه‌های نوین در ادبیات جهان آشنا کرد. و اما خانلری گذشته از شعر و ادبیات و هنر در مباحث اجتماعی و فرهنگی جامعهٔ ایران نیز صاحب‌نظر بود و نظریات خود را دربارهٔ سوادآموزی، روش تحقیق و تدریس زبان فارسی و مطالعات ایرانی با خوانندگان سخن در میان می‌گذاشت که گزیده‌ای از آنها در جلد دوم هفتاد سخن با عنوان «فرهنگ و اجتماع» گرد آمده است.

در مطالعهٔ دوبارهٔ این مقالات بود که دیدم، پس از گذشت سال‌ها، بسیاری از موضوعات آن هنوز تازگی و اعتبار خود را از دست نداده است. این بود که گفتم شاید مطالعهٔ آن‌ها برای خوانندگان امروز، که دلبستهٔ زبان فارسی و فرهنگ ایران‌اند، سودمند باشد.

خانلری در مقاله‌ای از خاطرهٔ خود در پاریس یاد می‌کند، زمانی که با دوستی از مجلس بزرگداشت پل والری، شاعر و متفکر فرانسه، بازمی‌گشته است. در آن مجلس فرانسوا موریاک از نویسندگان بزرگ فرانسه و برندهٔ جایزهٔ نوبل در ادبیات، در ستایش پل والری، شاعر و نویسنده و فیلسوف هموطن خود، خطابه‌ای خوانده است.

خانلری با خود می‌گوید: پس بیهوده نیست که در این کشورها دانش و هنر چنین پیش می‌رود. کسانی هستند که عمر خود را در سرِ این کار می‌گذارند. اینان در چشم مردم هم اعتباری دارند. در اینجا قدر و شأن آدمیَ به مال و دستگاه یا زور و مقام نیست. یا اگر هست امر دیگری جز این‌ها نیز مایهٔ شأن و اعتبار است. اما دانش و ادب اگرچه وسیلهٔ خودنمائی هست خود به استقلال اعتباری ندارد.(۲) این هم وسیله‌ای است مانند وسایل دیگر... دانش و هنر در اینجا هیچ قدری ندارد. استادی دانشگاه در آنجا آرزوی جاه‌طلبان است، اما در اینجا شهرت دانشمندی و استادی را نمی‌خواهند از دست بدهند. توقع دارند که همه در ایشان به همان چشم تعظیم و احترام بنگرند که در کشورهای بزرگ مردم به استادان دانشمند نگاه می‌کنند. فرقی میان استاد و غیراستاد نیست. در آن کشورها کوشش و رنج است که سابقهٔ علمی را فراهم می‌کند و در اینجا بی‌سوادی و نادانی در بی‌حیایی و جهالت... در آنجا شأن و آبروی دانشمندان و درآمد دلالان یکسان نیست، اما در اینجا ما از آنچه مایهٔ شرافت انسانی و کمال بشری است چه داریم که علم داشته باشیم؟ روزگاری در این کشور دانش قدر و شأنی داشت. در آن روز عوام هم عالِم را به چشم تعظیم می‌نگریستند. زیرا آشکارا می‌دیدند که او خود به علم دل بسته است و اگرچه تنگدست و پریشان است، خرسند و سرافراز و دلیر می‌گوید:

دانش و آزادگی و دین و مروت این همه را بندهٔ درم نتوان کرده (۳)

خانلری در مقاله دیگر، با عنوان «ننگ فرهنگ» روش کار آموزش در ایران را به باد انتقاد می‌گیرد، این که کارخانهٔ دیپلم‌سازی راه انداخته‌اند و حاصل کارشان عبث و بیهوده است. گروهی از جوانان را در مدرسه معطل می‌کنند که مقداری شیمی و فیزیک و حساب و هندسه بخوانند و در پایان، «گواهینامه»ای به او بدهند که «دیپلمه» است، یعنی طلبکار دولت، گواهینامهٔ دریافت حقوق اداری از دولت. پیشنهاد خانلری، که خود در مقام وزیر آموزش به آن عمل کرد، این است که آن دستگاه کار تعلیمات ابتدایی را خود به عهده بگیرد و آن وزارتخانه نه فقط می‌تواند راهنمایی کند، یعنی برنامه‌های درسی را در دسترس مدرسه‌های ملی بگذارد که طرحی کلی برای مواد درسی دبیرستان‌ها بنویسد، به طریقی که هر مدرسه‌ای، با رعایت آن اصول و کلیات، آزادی عمل داشته باشد. به این ترتیب وزیر از تعهد امضای دیپلم‌ها فراغت خواهد یافت و تعهد «مزایای قانونی» هم از میان خواهد رفت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

دکتر فتانه هوشداران کایروپراکتر

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

کیک و شیرینی بی بی

مجلل 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

درود بر زنان تاریخ‌ساز

م. روغنی

نا برابری جنسیتی مسئله‌ای جهانی است. مذهب و فرهنگ مردسالار از جمله عواملی هستند که این نابرابری را به زنان تحمیل کرده‌اند. با اینحال در درازنای تاریخ، بسیاری از زنان با پیکاری همه جانبه، نابرابری‌ها را در بسیاری از موارد کاهش و در برابر اجرای قوانین ارتجاعی زن ستیز مذاهب و فرهنگ مردسالار مقاومت نشان داده‌اند. در این پیکار زنان تاریخ‌ساز پیش‌تازند. در جوامع دمکراتیک از سده گذشته تا کنون رابطه زن و مرد و جایگاه اجتماعی، حقوقی و سیاسی زنان به دگرگونی‌های چشمگیری دست یافته است. برای نمونه اگر زنی در ایتالیای دهه پنجاه میلادی، از شوهرش تمکین نمی‌کرد، تنبیه می‌شد. امروزه هرچند نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی در این کشور هنوز پا برجاست اما خشونت علیه زنان در ایتالیا جرم به شمار می‌آید و این کشور برای اولین بار با یک نخست‌وزیر زن اداره می‌گردد.

در آمریکای شمالی نیز تا حدودی در بر همین پاشنه می‌چرخد. در حالی که زنان آمریکا در سده گذشته از محیط کار و فعالیت‌های سیاسی دور نگه داشته می‌شدند و توانایی‌های آنان در حد بچه‌داری و پرداختن به کارهای خانه سنجیده می‌شد، در سال ۲۰۱۶، هلاری کلینتون برای اولین بار توانست در "سقف شیشه‌ای"[۱] ترک ایجاد کند. نامزدی کامالا هریس از سوی حزب دمکرات توانست شوق و هیجان تازه‌ای در میان رأی‌دهندگان دمکرات، بسیاری از مستقلین و حتی جمهوری‌خواهان مخالف ترامپ ایجاد کند و نام ترامپ را تا حدودی به حاشیه براند. این در حالی است که شخص ترامپ، هواداران جمهوری‌خواهش، بخشی از میلیاردرهای بنام، شرکت‌های نفتی و غیر نفتی با تمام توان می‌کوشند نامزد مورد علاقه‌شان را دوباره به صفحه اول روزنامه‌ها و رسانه‌ها باز گردانند. در بسیاری از این تلاش‌ها ابزارهای بکار برده شده هدف را توجیه می‌کند!

ایلان ماسک در رسانه ایکس، ویدیویی را انتشار داده که با بهره‌گیری از هوش مصنوعی گفته‌های «هریس» بدون رعایت قوانین این مدیا، دگرگون و برپایه آن «جو بایدن» مردی پیر و خودش بی‌صلاحیت نامیده می‌شود! این ویدیود بیش از ۱۱۹ میلیون بار توییت شده است. بسیاری از جمهوری‌خواهان، «هریس» را فردی متوسط (mediocre) می‌شناسانند که نه بر اساس توانایی‌ها، دانش و مهارت‌های شخصی، بلکه بخاطر رنگ پوست و جنسیت با بهره گیری از راهبردهای "تبعیض مثبت"[۲] به نامزدی حزب دمکرات منصوب شده است. «هریس» به عنوان اولین دادستان زن نگین پوست در کالیفرنیا خدمت کرده است و هم اکنون علاوه بر معاون رئیس جمهور نماینده این ایالت در سنای آمریکاست. یکی از محافظه‌کاران و کارگزاران ترامپ، در شبکه "نیوزماکس" گفته: "هریس به‌رغم بی‌صلاحیتی، به‌خاطر زن و رنگین پوست بودن نامزد شده است" و افزوده است "هریس مانند یک زن احمق قد قد می‌کند". ترامپ نیز طبق معمول با دروغگویی کوشیده و می‌کوشد رقیبان خود را بی‌اعتبار ساخته و یا با ایجاد ترس در میان رای دهندگان از پیروزی آنان جلوگیری کند. این نامزد جمهوری‌خواه در اولین کارزار انتخاباتی‌اش پس از نامزد شدن «هریس»، حداقل ده بار درباره راهبردها و باورهای «هریس» دروغ گفت. از جمله ادعا کرده است "هریس می‌خواهد اجازه دهد در ماه‌های هشتم و نهم بارداری، سقط جنین آزاد باشد. این زن حتی پس از پایان بارداری کشتن فرزند را مجاز می‌سنجد."[۳]!! ترامپ همچنین افزوده است "هریس می‌خواهد تولید گوشت قرمز را به خاطر تاثیر آن بر تغییرات آب و هوایی ممنوع کند."[۴]!! به‌رغم تمام سم‌پاشی‌ها و دروغ‌های شاخ‌دار، حداقل در سه ایالت "چرخشی" «هریس» در نظرخواهی‌ها ۴ درصد از ترامپ پیشی گرفته است. اگر «هریس» در فروریختن "سقف شیشه‌ای" کامیاب شود، آمریکا را از ظهور فاشیسم[۵] و دنیا را از بحران‌های اقتصادی، زیست محیطی و امنیتی بیشتر نجات خواهد داد.

در حالی که با توجه به فرهنگ مردسالار حاکم در مکزیک، این کشور به عنوان "مرد برتربین" (macho) شناخته شده است، در آخرین انتخابات ریاست جمهوری در این کشور، کلودیا شین‌باوم (Claudia Sheinbaum) سکولار و چپ گرا توانست "سقف شیشه‌ای" را پس از گذشت ۲۰۰ سال دراین کشور فروریزد.

کلودیا، شهردار پیشین مکزیکو سیتی و دانشمند محیط زیست، در دوران شش ساله ریاست جمهوری‌اش با چالش‌های فراوان از جمله پیکار با جرم و جنایت کارتل‌های مواد مخدر روبروست. زنان در دست‌یابی به عدالت جنسیتی در ورزش نیز به پیروزی‌های چشمگیری دست یافته‌اند. در حالی که در المپیک سال ۱۹۰۰ پاریس

منیژه تلاش: دختران افغانستان هرگز تسلیم نخواهند شد!

تنها ۲.۲درصد از ورزشکاران را زنان تشکیل می‌دادند، این در صد در المپیک ۲۰۲۴ به حدود ۵۰ درصد رسید. در آن سوی جهان به ویژه در ایران و افغانستان در زیر پنجه‌های بنیادگرایی اسلامی، پیکار تاریخ‌ساز زنان علیه بی‌عدالتی و زن‌ستیزی از جنس دیگری است. در این دو کشور قوانین ارتجاعی شریعت به ویژه علیه زنان حاکم است و سر پیچی از آنان به شدت سرکوب می‌گردد. در جنبش زن زندگی آزادی، زنان و مردان جوان با دادن صدها قربانی کوشیدند گذر از جمهوری جهل و جنایت را برای رسیدن به آزادی‌های اولیه به تحقق رسانند. گرچه این جنبش سرکوب شد اما با مقاومت زنان تاریخ ساز علیه حجاب اجباری ادامه یافت.

خامنه‌ای و اراذل و اوباش رژیم، برای بازپس‌گیری خیابان از دست زنان، در سال ۱۴۰۱، از راه مسمومیت دانش‌آموزان دختر به مدت ۹ ماه، و هم اکنون با ضرب و جرح، اذیت و آزار و جریمه‌های سنگین مخالفین حجاب اجباری و اعدام زندانیان سیاسی از پذیرش ناکامی‌شان در این کارزار با لجاجت تمام خودداری نشان می‌دهند. زنان تاریخ‌ساز زندانی سیاسی از جمله نرگس محمدی، با وجود سرکوب‌های وحشیانه زندانبانان، به پیکار علیه اعدام‌ها ادامه می‌دهند. این دسته از زندانیان سیاسی با اعلان اعتصاب غذا به کارزار سه‌شنبه‌های علیه اعدام پیوسته‌اند.

در کشور افغانستان که تبعیض و بی‌عدالتی علیه زنان به شکل قرون وسطایی‌اش در جریان است، زنان تاریخ‌ساز برای آزادی هم جنسان‌شان در تلاشند. از جمله می‌توان به آخرین کوشش "منیژه تلاش" در این راه اشاره کرد که از دست فروشی در خیابان‌های کابل تا تمرین در یگانه باشگاه "هیپ‌هاپ" و زیر حملات انتحاری با مشکلات بی‌شماری جنگید تا به رویای شرکت در رقابت‌های المپیک پاریس تحقق بخشد. اما در هنگام حضور در صحنه رقابت، این دختر تاریخ‌ساز با رساندن صدای زنان آزادیخواه افغان به جهانیان به شرکت کوتاهش در مسابقات خاتمه داد. فدراسیون جهانی رقص و ورزش اعلان کرد "منیژه تلاش" به دلیل به نمایش گذاشتن شعار سیاسی از شرکت در مسابقات محروم شد. منیژه پیش از شرکت در المپیک پاریس به یکی از دوستانش گفته بود: «دختران افغانستان هرگز تسلیم نخواهند شد. هرچه بر آنها بیشتر فشار بیاورید و آنها را محدود و زندانی کنید، دختران راهی برای رهایی پیدا خواهند کرد و به هدف خود خواهند رسید. ما می‌جنگیم و پیروز خواهیم شد.»[۶]

پرچم مبارزه با بی‌عدالتی و نابرابری‌های جنسیتی علیه زنان در دست زنان تاریخ‌ساز است. در این میان پیکار علیه قوانین قرون وسطایی بنیادگرایان اسلامی در زندان‌ها و خیابان‌های ایران برجستگی ویژه‌ای به این پیکار بخشیده است.

[۱] – سقفف شیشه‌ای استعاره است که بر محدودیت‌های پنهانی اشاره دارد که بر پایه آن از ورود زنان و اقلیت‌ها به مشاغل مدیریتی و یا اداره کشور جلوگیری می‌شود.

[۲] – "تبعیض مثبت"(affirmative action) مجموعه‌ای از راهبردهاست که امکانات بیشتری را برای ورود به بازار کار و سمت‌های مدیریتی در اختیار زنان، اقلیت‌ها و گروه‌هایی که مورد تبعیض واقع شده‌اند، قرار می‌دهد.

[۳] – Daniel Dale, Fact check: Trump made at least 10 false claims about Kamala Harris in a single rally speech, CNN, July 25/2024

[۴] – همانجا

[۵] – ترامپ اعلان کرده است در روز اول ریاست جمهوری‌اش دیکتاتور خواهد بود. میلیون‌ها مهاجر غیر قانونی را بیرون خواهد ریخت و اجازه خواهد داد چاه‌های نفت به فور حفاری شوند.

[۶] – کاوش خموشی، منیژه تلاش، ورزشکار بریکنیگ، با یک شعار به سفر تاریخی المپیکی خود پایان داد، بی‌بی‌سی فارسی، ۲۰ مرداد ۱۳۰۳

درباره لنین

بخش سوم

دکتر احمد ایرانی

نخستین گام ها: ولادیمیر جوان پس از پایان دوران دبیرستان برای ادامه تحصیل به «دانشگاه غازان» می رود. این نوجوان «کله سیاسی» دارد و به هیچ روی نمی خواهد خود را در مطالعات دانشگاه غرق کند. دوران دانشجویی بیش از سه ماه طول نمی کشد، زیرا پس از شرکت در تظاهرات دانشجویی بازداشت، اخراج و تبعید می شود. ولادیمیر برادر یک انقلابی اعدامی است و پلیس از همان آغاز دوران دانشجویی درباره او حساسیت نشان می دهد. علاوه براین در صف اول دانشجویان دست به تظاهر زده و از تمام اینها گذشته ریش و سبیل خرمایی رنگش، خواهی نخواهی جلب توجه می کند.

ولادیمیر پیش از آغاز تحصیل کوتاه مدت در دانشگاه به یک گروه مارکسیستی می پیوندد و کتاب ها و آثار مارکس را می خواند. در این دوران همراه خانواده در شهر غازان زندگی می کند. تصمیم می گیرد تا داوطلبانه و از راه تحصیلات شبانه دانشکده حقوق را به پایان برساند. بدون شرکت در کلاس درس، دوران چهار ساله تحصیلات دانشگاهی را در رشته حقوق در طول یک سال می گذراند و نمره های عالی می گیرد. در بیست و یک سالگی به عنوان وکیل دادگستری دست به کار می شود. اما هرگز خیال باقی ماندن در این پیشه را ندارد. می خواهد یک انقلابی باشد، انقلابی حرفه ای و تا پایان عمر. گرچه در شهر «سامارا» دفتر وکالت دارد و به عنوان دستیار با یکی از وکلای دادگستری همکاری می کند، اما بیشتر وقت خود را با گروهی از مارکسیست های این شهر می گذراند.

لنین در بیست و سه سالگی برای نخستین بار به پایتخت شهر «سن پترزبورگ» یا لنینگراد بعدی می رود. گرایشی به کوشش های مربوط به وکالت از خود نشان نمی دهد، به ویژه که در پایتخت هواداران مارکس نیرومندترند و گروه های مارکسیست دست به کوشش های سیاسی زده اند. در این شهر نیز به پیروان اندیشه های مارکس می پیوندد و بیش از پیش در خواندن عمیق نوشته های این فیلسوف آلمانی غرق می شود. لنین پیش از آغاز کار وکالت، بزرگترین اثر مارکس یا کتاب «سرمایه» را خوانده بود. زیرا زمانی برادر بزرگتر، «ساشا»، به خواندن این کتاب علاقه نشان داده بود. در همین دوران است که لنین بیش از حد زیر تأثیر اندیشه ها و اصول مارکسیسم قرار می گیرد. تاکید مارکس بر «انقلاب» و بی اعتنایی او به اصلاحات تدریجی در جامعه، در فکرش نقشی ژرف بر جا می گذارد. چون مارکس انقلاب را حتمی و گریز ناپذیر می داند و معتقد می شود که به زودی شعله های آتش انقلاب در اروپا زبانه خواهند کشید. از مارکس می آموزد که انقلاب فقط و فقط به دست کارگران صورت خواهد گرفت و فقط «پرولتاریا»، زحمتکشان بی ابزار و مزدگیر، شایستگی راه انداختن و به پیروزی رسانیدن انقلاب را خواهد داشت. در این زمان گروه های مارکسیستی در پایتخت و برخی از شهرهای بزرگ دیگر به آموزش کارگران صنعتی پرداخته اند. هواداران مارکس اصول اندیشه ها و نظرهای این اندیشمند انقلابی را به گروه های معدودی از کارگران یاد می دهند و از آنان می خواهند تا بین سایر کارگران نفوذ کنند. این کارگران مأموریت دارند تا در کارخانه ها بر موج نارضایی و اعتراض های کارگران دامن بزنند و مقدمه تظاهرات خیابانی و اعتصاب را فراهم کنند.

لنین محیط پایتخت را برای کوشش های سیاسی بسیار مناسب و آماده می بیند. به تدریج از وکالت کناره گیری می کند و به فردی انقلابی و حرفه ای تبدیل می شود. در این زمان هزینه زندگی را مادر فراهم می کند، و هرگز مانع کوشش های سیاسی دومین پسر خود نمی شود هواداران مارکس به تشویق لنین و با همکاری او بردامنه کوشش های سیاسی خود می افزایند. کارگران بیشتری را به خود جذب می کنند و در کارخانه ها به پخش اعلامیه می پردازند و برآتش اعتراض های کارگری و تظاهرات آنان می دمند. در پایتخت تزاران روس در شهری که نسیم اندیشه هایی اروپایی و به ویژه افکار مارکس بر آن وزیدن گرفته لنین در بیست و سه سالگی برای نخستین بار به طور جدی دست به قلم می برد و به نویسندگی می پردازد.

چرا «ولادیمیر» انقلابی شد؟: برخی از نویسندگان سرگذشت لنین می گویند که اعدام برادرش یکی از بزرگترین عامل هایی بود که سبب شد در ولادیمیر جوان گرایش های تند انقلابی پدید آید و رفته رفته او را به یک انقلابی حرفه ای تبدیل کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

SHOKOFEHAMIN WWW.AMINIRANIANLAW.COM AMINCONSULTANT

شکوفه امین

وکیل سابق دادگستری

- تهیه وکالتنامه و ارسال آن به ایران
- تنظیم وصیتنامه ایرانی و صلحنامه
- اخذ شناسنامه و گذرنامه ایرانی
- ثبت ازدواج، طلاق، و فوت

(۸۱۸) ۶۴۲-۷۲۸۲

(۷۱۴) ۶۴۲-۰۰۳۰

با ذکر نام ماهنامه پژواک ۱۰٪ تخفیف بگیرید

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

برآورد و قیمت گذاری جهت بیمه

خرید، فروش و معاوضه

رفوگری، لکه و رنگ برداری، براق شور

Expert Appraisals for Insurance

Buy, Sale & Trade-ins

Wash & Repair

(408) 876-9495

By Appointment Only

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

زندگی و پیدایش کولیان (بخش ششم)

وضع آموزش: در زمینه فرهنگ، باید بگویم، میزان بی سوادی در قبایل کولی، بسیار بالاست و تقریباً بالاترین رقم بی سوادان را تشکیل می دهند. آنها خواندن و نوشتن بلد نیستند و هیچ وقت به دنبال فراگیری و آموزش نرفته اند. فرزندان آنها نیز به تحصیل دانش علاقه ای ندارند و کولی ها آنها را وادار به امر فراگیری نمی کنند. این که آنها به تحصیل دانش، علاقه ای نشان نمی دهند، بیشتر به دلیل روش زندگی آنها است که در جایی ساکن نیستند و ضمناً احتیاج به تحصیل دانش را حس نمی کنند. آنها معتقدند که فقط باید کار کرد و فرزندانشان را نیز مانند خودشان بار می آورند، و به آنها یاد می دهند که چگونه از زمان طفولیت به کار مشغول شوند و بازوی خود را در خدمت کار بیاورند.

برای رفع بیسوادی در قبایل کولی، باید با فرستادن مربیان دلسوز کار آزموده در میان قبیله ها، در درجه اول به آنها بیاموزند که کسب سواد و دانش چه مزیت هایی برای زندگی ایشان دارد و تا چه حد می تواند در زندگی آنها موثر باشد و بعد بدون این که وقت کارشان گرفته شود، در مواقع بیکاری و استراحت آنها، با حوصله و دقت، با متدی که با شیوه زندگی شان تطبیق داشته باشد، به آنها خواندن و نوشتن را یاد بدهند و این فرزندان را به فراگیری تحصیل علاقمند نمایند. به طور کلی باید امر یادگیری و تحصیل طوری انجام شود که به آنها شخصیت تازه ببخشد و تغییراتی در زندگی، وضع اقتصادی و وضع بهداشتی شان پدید بیاورد، وگرنه آنها به تحصیل علاقه نشان نخواهند داد و دلسردی و ناامیدی مربی را فراهم خواهند آورد.

امر کوچ و جابجایی دایمی به تمام نقاط ایران و چادر زدن در مناطق مختلف، باعث شده است کولی ها به تمام زبان ها و گویش های ایرانی آشنایی پیدا کنند و با این گویش ها سخن بگویند. ایران با وسعت زیاد و رویدادهای سیاسی و هجوم های مختلف، باعث به وجود آمدن گویش های گوناگون، بین مردم این سرزمین شده است. زبان ها و گویش های ایرانی، برخی تحول یافته ترند، مانند فارسی و لری و برخی دیگر به زبان های ایرانی کهن نزدیک تر هستند و کمتر تحول یافته اند، مانند بلوچی. کولی ها در اثر برخورد با مردمان مختلف و با گویش های متفاوت، و اجبار در دانستن آنها برای رفع حوایج خود تا حد زیادی به این زبان ها و گویش ها که در ایران رواج دارد، آشنا شده اند. اینان به گویش های مختلف، از قبیل ترکی، فارسی، گیلکی، بلوچی و کردی صحبت می کنند و می توان آنها را تا حد زیادی، فرهنگ زبان ها و گویش های ایرانی دانست. زبانی که بین آنها رواج بیشتری دارد و اکثرا خود با آن سخن می گویند زبان فارسی با لهجه است، لهجه آنان بیشتر به لهجه شیرازی ها شبیه است.

باورهای مذهبی: کولی های اروپا به دو مبداء اعتقاد دارند، یکی odel به معنای خدای خالق، که اصل و منشاء خیر و خوبی است و دیگری obenghe و یا شیطان، که اصل و منشاء شر و بدی است و اینان با یکدیگر دایماً در جنگ و ستیز می باشند. کولی ها معتقدند، آنچه در جهان نیکوست از خداست و آنچه بد است از شیطانست و طبیعت برای آنها به منزله یک معبد جهانی است. کولی های ایران خود را مسلمان می دانند ولی هیچ یک از مراسم مذهبی را اجرا نمی کنند. آنها معتقدند که به هر حال خدای زمین و آسمان ما را خلق کرده است و هرچه هست از اوست.

بی توجهی کولی ها به مذهب دو علت دارد:

۱- آنان چون جای ثابتی ندارند دایماً به منطقه های مختلف سفر می کنند، چون مانند کشاورزان به زمین وابسته نیستند و مانند دامداران مجبور نیستند در منطقه معینی به کوچ و ییلاق و قشلاق بپردازند و فارغ از این وابستگی ها می باشند. با عوامل طبیعی، از قبیل باران های زیاد، سیل، سرمای شدید و یا بی آبی و خشکی،که باعث از بین رفتن زمین و خانه و محصولات کشاورزان و بیماری های دامی که گاوها و گوسفندان را از پا در می آورند و نیزطبعا به خاطر بی زمین و بی دام بودن، درگیر و روبرو نیستند، پس هیچ وقت این عوامل را مانند کشاورزان و دامداران، از نیروی ماوراء الطبیعه تصور نمی کنند و به خاطر این بی نیازی، به امور ماوراء الطبیعه بی توجه و بی علاقه شده اند.

۲- کولی ها هیچ وقت تحت تاثیر تبلیغات مذهبی که باعث تشدید و توجه بیشتر به مذهب می گردد، نبوده اند. شیوه زندگی در زیر چادر و دور بودن از شهر و نرفتن به مساجد و تکیه های برگزاری مراسم مذهبی و همین طور مکان هایی که در آنها تبلیغات مذهبی انجام می شود، باعث شده است آنها از مذهب و مراسم آن دور بیفتند. در بین کولی ها، کتاب های مذهبی وجود ندارد، به امامزاده نمی روند، نذر و نیاز نمی کنند و سفره نمی اندازند و در امامزاده ها شمع روشن نمی کنند و دخیل نمی بندند. آنها فقط دعا می خوانند.

غذای کولی ها: غذای کولی ها بسیار ساده است. آنان سعی می کنند غذایی که از آن استفاده می کنند، هم آماده کردنش آسان باشد، و هم ارزان تمام شود. غذای آنها بیشتر لبنیات است و کمتر از گوشت و برنج و حبوبات که پخت شان وقت زیادی لازم دارد استفاده می کنند. صبحانه معمولاً نان و چای می خورند و گاهی با پنیر که البته اگر در جایی باشند که بتوانند آن را ارزان تهیه کنند. نان را نیز از بازار می خرند و بیشتر نان هایی را انتخاب می کنند که روستاییان در خانه های خود می پزند و زنان آنها در مقابل دادن وسایل فروشی خود تهیه می کنند. هنگام ناهار که اکثر زنان در قبیله نیستند، نان و ماست می خورند و بعضی از مواقع نان و تخم مرغ. شب ها در قبیله غذاها کمی مفصل تر است و برای آماده کردنش وقت صرف می کنند. شب هنگام، زنان که به قبیله بازگشتند، وسایل را حاضر می کنند، آماده برای پختن غذا می شوند. معمولاً غذاهایی که در شب مصرف می شوند، بیشتر برنج که آبکش نمی کنند، بادنجان پخته و تخم مرغ و حبوبات است. در این غذاها هیچ ماده اضافی که جنبه تشریفاتی و تزیینی داشته باشد، یافت نمی شود، بسیار ساده و ابتدایی آن را تهیه می کنند. معمولاً چند خانواده متعلق به چند چادر، یک سفره مشترک آماده می کنند و دور هم جمع می شوند و با هم در سر یک سفره غذا می خورند. این وضع بیشتر در زمان هایی که مهتاب در آسمان است و هوا صاف می باشد، جریان دارد. البته این را هم اضافه کنم، غذایی که در سفره دسته جمعی از آن استفاده می کنند، با شرکت و کمک زن های همان چند خانواده تهیه می شود.

بعضی از خانواده ها و بچه هایشان عصرها نیز به خوردن نان و پنیر می پردازند که عصرانه آنها را تشکیل می دهد. موادی که برای پختن غذا از آن استفاده می کنند، از بازارهای سر راه و شهرها و دهات بوسیله زنان قبیله خریداری و تهیه می شود و آنان در ارزان خریدن آنها مهارت های عجیب از خود نشان می دهند. در هفته یک بار شب های جمعه تمام افراد قبیله با هم کمک می کنند و آش می پزند و سفره ای بزرگ و وسیع با گلیم ها و جاجیم های خود برپا می کنند و دور آن جمع می شوند. در مدتی که آش پخته می شود، یکی از نوازندگان رباب می نوازد و ترانه هایی می خوانند و بعد که آش آماده شد، به طور دسته جمعی به خوردن آن می پردازند. چای، یکی از نوشیدنی های عمده کولی هاست. در تمام روز و سراسر شب، در قبیله، قوری چای روی کتری و در کنار اجاق آماده است و هرچندگاه یکی از بچه ها و در شب، زنان برای خودشان و مردانشان چای می ریزند.

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه مدیکر

با اخذ قرارداد از شرکت های خصوصی
ارایه دهنده بیمه مدیکر در ایالت کالیفرنیا

Medicare Advantage Plans
Medicare Supplement Plans
Medicare Prescription Drug Plans

Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

مشاوره رایگان و فروش بیمه مدیکر
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

(408)-309-7006

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555

ماهنامه پژواک
(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

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

zoom

Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)

Islamic Burial: ICCNC 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 facebook.com/ICCNCORG Telegram: @iccnc

برنامه های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا

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

کلاس های دکتر عبدالکریم سروش

کلاس های علم و دین و یا گفتار دفتر ششم مثنوی: هر یکشنبه، ساعت ۱۱ صبح، از طریق زوم و یوتوب
کلاس های گزینش و شرح کیمیای سعادت غزالی: اولین شنبه هر ماه، ساعت ۵ بعد از ظهر، از طریق زوم و یوتوب

نماز جمعه در مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا از ساعت یک بعد از ظهر

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

suzaun.hirbod@iccnc.org

برای دریافت اطلاعات دیگر برنامه های این مرکز، لطفا به دفتر و یا وبسایت مرکز مراجعه شود!

کانال تلگرام @iccnc وب سایت www.iccnc.org

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

تیم پناهندگان المپیک، تلاش برای ارتقای امید و همبستگی

دیاکو علوی

براساس گزارش کمیساریای عالیِ پناهندگان سازمان ملل متحد، در پایان سال ۲۰۱۵ بیش از ۶۵ میلیون نفر از مَردم جهان در نتیجه جنگ، خشونت و بحران‌های داخلی از خانه خود رانده شده و آواره و پناهنده بودند. بخش عظیمی از این جمعیت به امید یافتن امنیت و زندگی تازه در اروپا آواره شده بودند. مسیرهای سخت دریایی و زمینی جلوی آنها را نگرفته بود و به‌رغم اینکه هزاران پناهجو در دریا غرق شده بودند، هر روز پناهجویانِ بیشتری خود را به دشت و دریا می‌زدند.

وقتی که پناهجویان به کشورهایِ اروپایی می‌رسیدند با مشکلات و بحران‌های جدیدی روبه‌رو می‌شدند. کمیساریای عالی پناهندگان در سال ۲۰۱۵ گزارش داده بود که رفتارهای مهاجرستیزانه در اروپا افزایش یافته است. با این حال، سیاست واحدی در قبال پناهجویان وجود نداشت. برخی کشورها مانند آلمان و سوئد سیاست‌های بازتری اتخاذ کردند و برخی دیگر مرزهای خود را بستند. کمیساریای عالی پناهندگان و نهادهای حقوق بشری خواهان شناسایی و پررنگ کردن جنبه‌های مثبتی بودند که حضور پناهجویان در غرب می‌توانست به دنبال داشته باشد.

در این میان، توماس باخ، رئیس کمیته بین‌المللی المپیک، پیشنهادی ابتکاری و بی‌سابقه برای پذیرفتن پناهندگان مطرح کرد. او در اکتبر ۲۰۱۵، زمانی که جهان در اوج بحران پناهجویان قرار داشت، در مجمع عمومی سازمان ملل متحد خواستار ایجاد تیمی متشکل از پناهندگان برای شرکت در بازی‌های المپیک شد. هدف از ایجاد این تیم، حمایت از ورزشکارانِ پناهنده و جلب توجه جهانیان به بحران پناهندگان بود. باخ عقیده داشت که این تَیم می‌تواند نمادی از امید برای همه پناهندگان باشد و به جامعه بین‌المللی نشان دهد که پناهندگان نیز انسان‌هایی با استعداد و توانمندی‌های ویژه‌اند که می‌توانند به جامعه کمک کنند. این ایده درست زمانی مطرح شد که دنیا، و به طور خاص اروپا، درگیر بحران پناهجویی بود.

باخ در سخنرانیِ خود اعلام کرد که این تیم نمادی از امید و همبستگی برای همه پناهندگانِ جهانَ خواهد بود. او بر اهمیت همبستگی از طریق ورزش تأکید کرد و این تیم رَا نمادی از قدرت روح انسان در مواجهه با چالش‌های موجود خواند. این ایده معطوف به ایجاد فرصت‌هایی برای ورزشکارانِ پناهنده بود تا با شرکت در بازی‌های المپیک توانمندی‌های خود را به جهانیان نشَان دهند.

برنامه‌ریزی برای تشکیل این تیم بلافاصله پس از اعلام این ایده آغاز شد و در مارس ۲۰۱۶، کمیته اجرایی المپیک به طور رسمی ایجاد تیم پناهندگان المپیک را تأیید کرد. در نهایت، ۱۰ ورزشکار از میان ۴۳ نامزد اولیه انتخاب شدند تا در بازی‌های المپیک ۲۰۱۶ ریو شرکت کنند. این ورزشکاران در رشته‌های مختلفی مانند شنا، جودو و دو و میدانی به رقابت پرداختند. هیچ‌یک از آنها موفق به کسب مدال نشدند، اما همگی احساس خوشایندی نسبت به حضور در المپیک داشتند و آن را نوعی پیروزی برای خود قلمداد کردند.

ورزشکارانی که به‌رغم شکست، احساس پیروزی می‌کردند: یولاند بوکاسا مابیکا در زمان برگزاری مسابقات ریو ۲۸ ساله بود. او اهل منطقه‌ای به نام بوکاوو در جمهوری دموکراتیک کنگو بود، جایی که به شدت متأثر از دومین جنگ داخلی کنگو بود. وقتی شش ساله بود، مادرش در منازعاتِ خون‌بار کنگو کشته شد. یولاند را از خانواده‌اش جدا کردند و به یتیم‌خانه‌ای در پایتَخت کنگو بردند، جایی که برای اولین بار ورزش را آغاز کرد. گرچه او یکی از مدال‌آوران مسابقات جودوی زیر ۲۰ سال آفریقا بود اما تجربه خوشایندی از ورزش در کشورش نداشت. او و هم‌تیمی‌هایش در صورت باخت در مسابقات، کتک می‌خوردند و به عنوان مجازات در قفس حبس می‌شدند. یولاند در ۲۶ سالگی موفق شد که سهیمه ورود به مسابقات جهانی جودو را کسب کند و در سال ۲۰۱۳ همراه با دوستش پاپوله میسنگا به برزیل سفر کرد. آنها اما هدفی فراتر از شرکت در مسابقات داشتند. این دو ورزشکار اهل کنگو از برزیل درخواست پناهندگی کردند. مربیان پول و گذرنامه‌هایشان را ضبط کردند و آنها را در اتاق‌های هتل محبوس کردند. پس از گذشت دو روز بدون غذای کافی، مابیکا از هتل تیم فرار کرد و به دنبال کمک در خیابان‌ها گشت. دو روز بعد، او گروهی از مهاجران کنگویی را در محله «براس ده پینا» یافت و روز بعد به هتل برگشت تا میسنگا را نیز با خود ببرد. درخواست پناهندگیِ آنها در برزیل پذیرفته شد. سه سال بعد، یولاند و پاپوله

کیمیا علیزاده – ناهید کیانی

دو تن از جودوکاران تیم پناهندگان بودند. حالا صدای آنها بیشتر شنیده می‌شد. یولاند در مصاحبه‌ای پس از شکست در رقابت‌های المپیک ریو گفته بود: «احساس بی‌نظیری داشتم، وارد استادیوم شدم و دیدم مردم اسم مرا صدا می‌زنند، تشویقم می‌کنند. احساس کردم که در خانه هستم». یولاند که در کشور خودش در صورت شکست در مسابقه در قفس زندانی می‌شد، بعد از شکست مقابل حریف اسرائیلی گفت: «احساس می‌کنم که آدم‌های زیادی مرا دوست دارند و من نماینده بسیاری از ملت‌ها هستم، مبارزه من تنها مبارزه در جودو نیست، مبارزه برای زندگی است».

یسرا ماردینی، شناگری اهل سوریه، یکی دیگر از ورزشکارانی بود که در تیم پناهندگان حاضر شد. او مدالی کسب نکرد اما خود را شکست‌خورده نمی‌دانست. در جنگ داخلی سوریه خانه یسرا در حوالی دمشق ویران شد. در سال ۲۰۱۵ زمانی که تنها ۱۷ سال داشت همراه با خواهرش سارا تصمیم گرفتند که از سوریه جنگ‌زده بگریزند. آنها مانند بسیاری از پناهجویان راه دریا را انتخاب کردند. قایقی که قرار بود حامل گروهی شش‌نفره باشد، با ۱۸ پناهجو از ترکیه راهی یونان شد. موتور قایق وسط راه از کار افتاد و همه در آستانه غرق شدن قرار گرفتند. یسرا و خواهرش که شناگران ماهری بودند همراه با دو نفر دیگر وارد آب سرد دریای اژه شدند و قایق را تا جزیره لزبوس در یونان هل دادند. زندگیِ یسرا الهام‌بخش داستان‌های زیادی شد. او در مصاحبه‌ای گفته بود: «بعد از المپیکَ، متوجه شدم که این تنها داستانِ من نیست. فهمیدم که مسئولیتم این است که آگاهی را افزایش دهم و به میلیونَ‌ها پناهنده در سراسر جهان امید ببخشم و به جای همه‌ی کسانی که صدایی ندارند، صحبت کنم.»

تیم پناهندگان بزرگ‌تر شد: در المپیک ۲۰۲۰ توکیو، تیم پناهندگان برای دومین بار در این رقابت‌ها حاضر شد. چارچوب کلی مسابقات و قوانین المپیک برای تیم پناهندگان چندان تغییر نکرد اما افزایش تَعداد ورزشکاران از ۱۰ به ۲۹ نفر، گسترش رشته‌های ورزشی و همچنین تشدید حمایت‌های کمیته بین‌المللیِ المپیک، از جمله حمایت‌های مالی، برنامه‌های آموزشی و بورسیه‌های ورزشی، بیشَ از پیش به چشم می‌خورد. پنج ورزشکار از مجموع ۲۹ ورزشکار تیم پناهندگان، ایرانی بودند. کیمیا علیزاده، تنها مدال‌آور زن ایران در مسابقات المپیک در سال‌های گذشته، یکی از اعضای تیم پناهندگان بود. او در پی فشارهای اجتماعی و سیاسی از ایران خارج شد. مبارزه او در المپیک توکیو با حریف ایرانی، ناهید کیانی که هم‌تیمیِ سابقش نیز بود، توجه زیادی را به خود جلب کرد. صدا و سیمای جمهوری اسلامیَ نام کیمیا علیزاده را در زمان پخش مسابقه سانسور کرد و مدعی شد که داوران به دلایل سیاسی از او جانب‌داری کرده و به وی امتیاز داده‌اند. کیمیا در این مسابقه برنده شد. او بعد از پایان مسابقه هم‌تیمی و مربی سابقش را در آغوش گرفت و در گفت‌وگوهای متعدد از جایگاه خود به عنوان یکَ زن ایرانی و محدودیت‌های زنان در ورزش سخن گفت.سخنان کیمیا علیزاده خشم رسانه‌های نزدیک به حکومت را برانگیخت. کیمیا خود را یکی از میلیون‌ها زن ستم‌دیده در ایران خوانده بود، این حرف بر مسئولان ورزشی و رسانه‌ای در ایرانَ گران آمد و مصاف کیمیا و ناهید را مسابقه‌ای سیاسی و شکستی برای کمیته بین‌المللی المپیک خواندند.

المپیک ۲۰۲۴ و یک نماد مشترک: تیم پناهندگان در المپیک ۲۰۲۴ پرشمارتر از دوره‌های قبل خواهد بود. این بار ۳۶ ورزشکار زیر پرچم تیم پناهندگان، که حالا نماد جدیدی نیز دارد، به رقابت خواهند پرداخت. ۱۴ تن از این ورزشکاران، پناهندگان ایرانی هستند. نماد جدید پرچم تیم پناهندگان شامل پیکان‌هایی با رنگ‌های متفاوت است که نشان از مسیری دارد که پناهندگان از کشورهای خود تا سرزمین‌های میزبان پیموده‌اند. قلبی که در میان این پیکان‌ها قرار گرفته نمادی از امید، تعلق و استقامت است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

ETMINAN MARKET

Hot Food Special

چلو خورشت قورمه سبزی

باقالی پلو با ماهیچه

چلو خورشت قیمه

زرشک پلو با مرغ

چلو خورشت فسنجان

روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه

BBQ KABOB

کباب کوبیده

Ground Kobob

جوجه کباب زعفرانی

Zaafarani Chicken Kabob

کباب برگ

Fillet Minion Kabob

(408) 622-6778

We deliver with DOORDASH

1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

نقد و بررسی فیلم «بی بدن»

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: مرتضی علیزاده که پیش از این به عنوان کارگردان فیلم کوتاه شناخته می‌شد و جوایزی هم دریافت کرده است. «بی بدن» نخستین فیلم بلند سینمایی این کارگردان به شمار می‌رود.

هنرپیشگان: مینا وحید، الناز شاکردوست، سروش صحت، گلاره عباسی، نوید پورفرج، پژمان جمشیدی

خلاصه داستان: پس از مفقود شدن دختر، مادر و پدر او (الناز شاکردوست و سروش صحت) به دنبال پیدا کردن دخترشان هستند تا این که...

نقد فیلم: فیلم «بی بدن» بر اساس پرونده جنایی معروف قتل "غزاله شکور" ساخته شده است. سازندگان این فیلم البته شباهت اثرشان به پرونده مذکور را رد و صرفاً اثرشان را ماحصل ترکیب چند پرونده مختلف دانسته‌اند. با این حال، جزئیات فیلم به حدی به ماجرای قتل پرونده مذکور شباهت دارد که به راحتی می‌توان این ادعا را زیر سؤال برد! در پرونده قتل "غزاله شکور" که در دهه ۹۰ شمسی رخ داد، هرگز جسدی یافت نشد. متهم این پرونده یعنی آرمان عبدالعالی، علی رغم این که در ابتدای مدت زمان بازداشت به قتل غزاله اعتراف کرده بود، اما بعدها آن را رد کرد و در چند سال آینده نیز هرگز این اتهام را نپذیرفت. با توجه به ابهامات فراوان این پرونده، به سرانجام رساندن آن سال‌ها طول کشید تا این که در سال ۱۴۰۰، حکم قصاص آرمان عبدالعالی اجرا شد و البته، هرگز جسد غزاله هم یافت نشد. در فیلم «بی بدن» نیز تمام اتفاقات مذکور تکرار شده است.

صحنه ای از فیلم «بی بدن»

فیلم «بی بدن»، مملو از شخصیت‌های زائد است که نه تنها تأثیری در پیشبرد داستان ندارند، بلکه حتی خرده روایت‌هایشان باعث شده اثر از تب‌وتاب بیفتد. شخصیت بازپرس که یکی از شخصیت‌های اصلی فیلم به شمار می‌رود، بیشتر از آن که شخصیتی یاغی و جویای حقیقت باشد، به شخصیتی بزن‌بهادر شباهت دارد که ناگهان رگ غیرتش باد می‌کند، اما فیلم بعد از عزل او از پرونده، وی را به حال خود رها می‌کند و علناً تبدیل به شخصیتی بی‌خاصیت می‌شود!

به مشکلات فیلم باید شخصیت پدر را هم اضافه کرد که حضورش در فیلم نیز تأثیری در قصه ندارد. شخصیتی که در میانه‌های داستان تصمیم می‌گیرد راه نفوذ به پرونده قضایی به‌منظور رهایی پسرش از اعدام را پیش بگیرد، خرده روایتی که به دلیل حساسیت‌های موجود، ابداً به مرحله پرداخت نمی‌رسد و صرفاً در حد مطرح‌شدن باقی می‌ماند تا زمان مفید فیلم کاهش پیدا کند!

به همه این مشکلات باید تلاش سازندگان برای برانگیختن احساسات تماشاگر را هم اضافه کرد که در نوع خود عجیب است. در فیلم «بی بدن» موقعیت‌های زیادی وجود دارد که اثر، مانند آثار مناسبتی در ایام شهادت، متوسل به ضجه‌زدن می‌شود و در تمام این سکانس‌ها نیز نوای ویولن، وضعیت سکانس را دراماتیک‌تر می‌کند. سکانس‌هایی که تنها هدف آن، برانگیختن احساس تماشاگر بوده و کارکرد دیگری ندارد. در سکانسی عجیب و غریب، مادر مقتول در میان انبوه زباله‌های بیرون شهر به دنبال فرزند خود می‌گردد که این سکانس بیش از این که تأثیرگذار باشد، مضحک از آب درآمده!

در مجموع، می‌توان گفت که «بی بدن» مانند بسیاری از آثار سال‌های اخیر سینمای ایران با محوریت "قصاص"، اثری ضعیف به شمار می‌رود که جز برانگیختن احساسات تماشاگر به مبتذل‌ترین شکل ممکن، به دستاورد جدیدی نمی‌رسد. فیلمی که در آن شخصیتی ساخته نمی‌شود، اطلاعات تماشاگر نسبت به آنچه که پیش از این خوانده بود، گسترش پیدا نمی‌کند و در نهایت حتی بازی‌های خوبی هم دیده نمی‌شود که باعث ماندگاری اثر شود، «بی بدن» قبل از کشیده شدن طناب دار به پایان می‌رسد.

نقد و بررسی فیلم
Furiosa: A Mad Max Saga

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: جورج میلر **هنرپیشگان:** آنیا تیلور جوی، کریس همزوورت، تام برک، آلیلا براون

نقد فیلم: فیلم فیوریوسا: حماسه مد مکس (Furiosa: A Mad Max Saga) پیش درآمدی است بر فیلم بسیار موفق «مد مکس» به کارگردانی جورج میلر که در سال ۲۰۱۵ اکران شد و توانست تبدیل به یکی از بهترین فیلم‌های اکشن تاریخ سینما شود. ستارگان آن فیلم تام هاردی و چارلیز ترون بودند و جلوه‌های ویژه جذاب فیلم که ساز و کاری دیوانه‌وار داشت، توانست آن فیلم را به محبوب‌ترین گزینه علاقه‌مندان به سینمای اکشن تبدیل کند.

در فیلم «Furiosa: A Mad Max Saga»، داستان شخصیت فیوریوسا که در نسخه سال ۲۰۱۵ چارلیز ترون نقش آن را ایفا می‌کرد، از دوران کودکی تا نوجوانی روایت می‌شود. جایی که فیوریوسا مجبور می‌شود با شرایط سخت بیابان که کاملاً بی‌رحم است خودش را تطبیق دهد و در این مسیر، با آدم‌های سرسختی مواجه شوند که بیابان آنها را تبدیل به موجوداتی خشن کرده است. اصلی‌ترین نقطه قوت «مد مکس» نسخه سال ۲۰۱۵، اکشن دیوانه وار آن بود. اکشنی که در ساخت آن از جلوه‌های ویژه کامپیوتری کمتری استفاده شده بود و خلاقیت‌های جنون آمیز در به کارگیری المان‌های سینمایی در آن به حدی زیاد بود که هر تماشاگری را به وجد می‌آورد. اما این نقطه قوت در «Furiosa: A Mad Max Saga» تبدیل به پاشنه آشیل فیلم و نقطه ضعف آن شده است.

عجیب است که در سال ۲۰۲۴، «فیوریوسا» از لحاظ جلوه‌های ویژه در مقایسه با نسخه سال ۲۰۱۵ در جایگاه پایین‌تری قرار می‌گیرد، به حدی که تماشاگر می‌تواند ضعف‌های تکنیکی جلوه‌های ویژه فیلم را به راحتی تشخیص دهد. در بخش‌های زیادی از داستان، عدم تطبیق نور شخصیت‌های داستان با فضای پس زمینه، آزار دهنده است و کاملاً حس قرار داشتن شخصیت‌ها در مقابل پرده سبز را به تماشاگر انتقال می‌دهد. مشکل دیگر نسخه جدید، حذف شدن جنون دنیای مد مکس است. در نسخه سال ۲۰۱۵، تعقیب و گریزها چنان جزئیات ماندگاری داشت که هنوز بعد از گذشت یک دهه در خاطر علاقه مندان به سینما باقی مانده است. المان‌هایی مانند آن دیوانگانی که بر روی ماشین گیتار می‌زدند و هیجان را به فیلم انتقال می‌دادند. اما در نسخه سال ۲۰۲۴ از این خبرها نیست و جورج میلر ترجیح داده که تعقیب و گریزها صرفاً با تکنیک‌های تدوین سریع پیش بروند که ناامید کننده است. با این حال، باید به این نکته اذعان کرد که «Furiosa: A Mad Max Saga» کماکان یک بیگ پروداکشن جذاب برای صنعت سینما به‌حساب می‌آید. شاید یکی از بدشانسی‌های این فیلم این بوده که با نسخه قبلی خودش مقایسه شده. فیلمی که از هر لحاظ یکی از برجسته‌ترین آثار اکشن تاریخ سینما به شمار می‌رود. چنانچه «Furiosa: A Mad Max Saga» را اثری مستقل در نظر بگیریم، کماکان ارزش ساخت بالایی دارد و یکی از هیجان‌انگیزترین اکشن‌های سال به شمار می‌رود. فیلمی که در بخش جلوه‌های صوتی عملکرد خیره کننده‌ای دارد و می‌تواند مخاطبش را کاملاً سرگرم کند، هرچند که از لحاظ غنی داستانی ناامیدکننده است و خیلی هم نباید قصه فیلم را جدی بگیرید!

ماهنامه پژواک
(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

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

کیترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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

Yeganeh
Bakery & Kafe Unik

یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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

نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم

(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with DOORDASH

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی
فریمانت-کالیفرنیا
e-mail:ha@makvandi.com

ناصر خسرو تقلبی و پررو: ناصرخسرو روزی از گذرگاهی می گذشت. دید مردی چهار پایه زده، بالا رفته و دارد شعری از او را می خواند. خوشحال شد و پرسید: «میدانی شعر از کیست؟» مرد گفت: «بله از ناصر خسرو است.» ناصر خسرو پرسید: «او را می شناسی؟» مرد گفت: «لازم به شناخت نیست. خودم ناصر خسرو هستم!»

گر گره خوشی یا مرگه یا درویشی: بعضی از خانواده ها که شرایط خوب و آسوده ای دارند، ناگهان قاطی می کنند و به بهانه های ساده و کم اهمیت بهم می پرند، جو خانه را منقلب می کنند تا جایی که صدای همه را هم بخاطر داد و قال شان در می آورند. ببین ایرادات آنها بهم چیه: چرا غذا را شور کردی - چرا پیرهن من رو امروز نشستی - باز که نمره ریاضی کم آوردی. این جور حرف های تلخ، آسایش و آرامش خانه را بهم می ریزد. کمی گذشت، کمی مهربانی و حوصله لازم دارد تا هوای خانه هوای آشوب نشود.

ناامنی مردم را هراسان می کند! دوستی اهل ذوق و مشتاق گل و گیاه در تهران دارم. چندی پیش می گفت: «رفته بودم به محلی که شهرداری گل و گیاه پرورش می دهد و می فروشد. به حوالی آن محل که رسیدم دو نفر چماق به دست و شرور جلوی اتومبیل مرا گرفتند و با گردن کلفتی موبایل و کیف پولم را ازم گرفتند و با خشونت مرا پرت کردند و رفتند. این است اوضاع و احوال تهران شهر ما.» چند سال پیش من هم در کالیفرنیا به شهر ریچموند رفتم. آثار ناامنی در این شهر همه جا پیدا بود. خانمی ایرانی می گفت: «من عصرها می ترسم برای پیاده روی با کودکم به خیابان بروم. شب و روز از همه چی واهمه دارم. باید تا بلایی سرمان نیاید از این شهر فرار کنیم.» بهرحال خوشحالم که آنها دیگر در این شهر ناامن نیستند و اینک خاطر آسوده ای دارند.

منطقه فضول آباد

چکیده ای از آرزوها من

- ساختن قفس برای پرندگان در همه جای دنیا ممنوع شود
- ناپدری و نامادری سنگدل و ستمگر قانونا مجازات شوند
- فریمانت خوش آب و هوا به یک شهر توریستی تبدیل شود
- این قدر مردم گوشت بدمزه و مرغ نخورند
- هر پارک یک کتابخانه قوی برای بچه ها داشته باشد
- در فریمانت یک رستوران ایرانی تاسیس شود
- هیچ بیماری بی ملاقات نباشد
- ایران طوری شود که هیچ ایرانی آن را ترک نکند
- کارخانه های بمب سازی دیگر نباشد
- بیماری سرطان به سهولت درمان شود
- بچه ها به مادرانشان همیشه هدیه بدهند
- مزار مادران امتیاز بیشتری داشته باشد
- هیچ آدمی نباشد که نتواند راه برود
- همه در غم و شادی هم شریک باشند
- در همه رستوران ها غذای ایرانی باشد
- هوا هرگز طاقت فرسا گرم یا سرد نشود

نوکرتم، خیلی معطل کردی: بعضی ها اهل سرعت نیستند، البته منظورم در رانندگی نیست. میخوان یه کاری که قراره انجام بدن از هر جهت خوب و بی نقص در بیاد. میرن تو خط مطالعه. بالا و پایین کار رو نگاه می کنند. از این و اون می پرسند. حتی شاید فال هم بگیرند. خیلی از این جور کارا خوبه و ضرر نداره، اما یه وقت می بینی معطل کردیم. فرصت از دست رفت و خلاصه شانسی که به ما رو کرده با اون موقعیت طلایی، ممکنه از دست بره و میره.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

Cupertino Florist For Every Occasion

با ۶۰ سال سابقه درخشان و با سبکی کاملا متفاوت در طراحی گل ها

چه سبکی دوست دارید؟ زیبا و طبیعی، شیک و مدرن، یا روستایی و ساده؟
طراحی‌های ما برای متناسب بودن با سبک شما تنظیم شده‌اند.

Wedding
Birthday
Anniversary
Funeral
Any Occasion

فروش و کاشت درخت و گیاه در منازل شما

20% off any order for a limited time

Whether you love a look that's Elegant & Natural, Chic & Modern, or Rustic & Organic, our Designs are tailored to fit your style

Tel: (408) 252-3560 ✷ Fax (408) 252-5788
info@cupertinoflorist.com ✷ www.cupertinoflorist.com
7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Same Day Delivery

Hours: 9am - 7pm 7 Days a week

انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

گوشت و مرغ حلال، لبنیات، میوه و سبزیجات تازه، حبوبات، نان بربری داغ و تازه

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف

سوسیس و کالباس، خشکبار و تنقلات ایرانی و افغان، برنج و چای در مارک های متنوع

نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

کباب در روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۱ به بعد

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

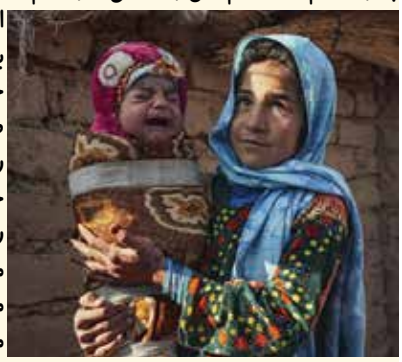
2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

چه بر سر جوانی‌ات آمده است؟

آلما بیگم

زنی با برقع آبیِ مندرسی وارد حویلی [حیاط] شد و بی‌آنکه صورتِ خود را بگشاید به سمت دهلیز آمَد. پسرم پایین دهلیز ایستاده بود. از دست پسرم گرفت تا به سمت من آورَد. نزدیک من شد، با گفتن سلام دستِ لاغر و سفیدش را به سمت من دراز کرد. دستش را گرفتم و تعارف کردم که داخلِ خانه بیاید. وقتی وارد شد برقع خود را از سر گرفت و آن‌جا بود که با یک نگاه شناختمش. همان صورت سفید اما با هزار تا چروک و شانه‌هایی که قبلاً پهن بودند اما حالا خمیده و تکیده.

گفتم: «خودت هستی؟ نازگل هستی؟» گفت: «بله خودم هستم. چه وقت آمدی؟» با دیدن آن چشم‌های بی‌نور و آن صورتِ پژمرده حالی برایم دست داده بود. هیچ چیز نگفتم. نشستیم. من به او می‌نگریستم و ناخواسته چروک‌های صورت و میان ابروهایش را حساب می‌کردم، او هم به من نگاه می‌کرد و نمی‌دانم که با خود چه فکرهایی می‌کرد. به صورتم ضد آفتاب زده بودم و ابروهایم را رنگ قهوه‌ای تیره کشیده بودم. از خودم خجالت می‌کشیدم. دست‌هایم را ناخواسته با دست‌های او مقایسه می‌کردم. چیزی جز فقر که بی‌داد می‌کرد نمی‌دیدم. نمی‌دانم که او چه می‌دید و چه فکر می‌کرد. هیچ چیزی



که نشان از ثروت داشته باشد در وجودم نداشتم. فقط یک حلقه ازدواج در دستم بود که آن را همه زنان دارند. نگاه‌هایش حس بدی به من نداده بود. نمی‌دانستم که اظهار عجز و بیچارگی کنم یا واقعیتِ خودم را بگویم که حالم خوش است و کاری دارم که برایم ماهانه درآمد می‌آورد. پرسید که کجا زندگی می‌کنم، چند فرزند دارم، چه مدت می‌شود که ازدواج کرده‌ام، چرا تاکنون فرزند دوم و سوم را نیاورده‌ام. در جواب سؤال آخرش گفتم: «فرزند را نظر به توان مالی و وضعیت اقتصادی‌مان باید بیاوریم.» این حرف من باعث شد که با عجله بگوید: «من هم فرزند زیاد ندارم. فقط شش تا هستند.» حس نمی‌کردم که ناراحت شده باشد. نگاه‌هایش می‌رساند که جهان و ساز و کارش فرقی به حال او نمی‌کند. او همان زنی است که جوانی و زندگی خود را به فقر باخته است. با شش فرزند و شوهری بی‌کار، به روزگار باخته‌ٔ است. چه فرق می‌کند که نظر مردم نسبت به داشتن فرزند و تعدد آن چیست.

دو سه بار خواستم بپرسم که «چه بر سر جوانی‌ات آمده است؟ من و تو که هم‌دوره‌ای درس و بازی‌های دخترانه بودیم. مگر چند سال گذشته است که تو را ندیده‌ام؟ چند سال از سرت گذشت که این‌طوری شدی؟» سؤالات زیادی در سرم می‌گذشت. سکوت کرده بودم. دو سه باری گفت: «روزگار است. بالا و پایین دارد.» من هم به نشانه تأیید حرف‌های او گفتم: «بله، زندگی، دشواری دارد.» برایش چای و چاکلیت آوردم. تمایلی به خوردن چای و چاکلیت نشان نمی‌داد. بی‌خود و برای قصه کردن و قصه شنیدن نیامده بود. من هم دل نمی‌کردم بپرسم که چرا و به چه دلیل آمده است. برایش گفتم: «یادت است یک عید رفته بودیم عیدگشتک؟» خنده‌ای بی‌صدا کرد و گفت: «ها، زمان زود می‌گذشته است.» در این اثنا مادرم رسید و نگاه‌های مات ما دو نفر را سمت و سوی دیگری بخشید. مادرم از دختری یاد کرد که هم‌دوره‌ای کودکی ما بود و تازه با مرد زن‌داری نامزد کرده بود. با شنیدن اسم آن دختر نازگل خنده‌ای کوتاهی کرد و گفت: «بیچاره! اگر به وقتش ازدواج می‌کرد حالا صاحب فرزندان جوان می‌بود.» اسم دختر دیگری را بردند که تازه ۱۹ ساله شده بود و او هم نامزد مرد زن‌داری شده بود. نازگل گفت: «حالا به جای پسرانِ جوان، مردان زن‌دار نامزد دختران می‌شوند. همه‌اش از بدبختی ما زنان است.»

نازگل بعد از دو سه دقیقه دیگر از جایش برخواست و برقع خود را خواست. به دستش دادم و اصرار کردم که بنشیند اما گفت: «من با مادرت کار داشتم. کجا رفتند؟» به حویلی اشاره کردم و گفتم: «مادرم حتماً روی حویلی مشغول کاری است، همان جا پیدا می‌توانی.» بعد از رفتن نازگل به کارهای خودم مشغول شدم اما حس می‌کردم که نازگل به طلب چیزی آمده است. در دل دعا می‌کردم که نازگل به طلب نان نیامده باشد، آخر ظاهرش می‌رساند که در وضع رقت‌باری زندگی می‌کند و دیگر این که او هیچ وقت با آن نوع ظاهر از خانه بیرون نمی‌شد. بعد از یک ساعتی که در ذهنم با نازگل جوان و نازگل شکسته و تکیده کلنجار رفتم به سراغ مادرم رفتم تا بفهمم که نازگل چه می‌خواسته است. مادرم گفت: «نازگل می‌گفت به من کمک کنید که دخترم را نزد داکتر ببرم.» پرسیدم: «دخترش را چه شده است؟» مادرم گفت: «نازگل زیاد رفت و آمد می‌کند. زبانش نمی‌گردد که بگوید نان یا آبی برایش بدهم اما غیرمستقیم می‌رساند که چیزی برای گذران زندگی ندارند. شوهرش روزمزد کار می‌کند اما کار نیست که مزد بگیرد و به خانه ببرد. نازگل هم وسعش نمی‌کشد که در خانه‌های مردم کار کند. از یک سو شش فرزند در خانه دارد. دختر بزرگ‌ترش که ۱۲ سال دارد، دختر چالاک و لایقی بود. همان طفلک را نازگل به جمع کردن خیرات و صدقاتِ مردم به هرجا می‌فرستاد، دخترک از شرم تکدی و بهانه زکات و صدقه آوردن به مردم افسردگی گرفته و مریضیِ روانی پیدا کرده است. حالا نازگل برقع به سر دنبال پول می‌گردد که آن دخترک را تداوی کند.»

بعد از شنیدن این قسمت از داستان نازگل از مادرم پرسیدم که نازگل از چه زمانی دست به طلب گشوده است. مادرم گفت «یادم نیست، شاید یک سال می‌شود که گاهی خودش یا همان دخترش به بهانه‌ای می‌آیند. نزدیک عید رمضان دخترش آمده بود و با صدای رسا و کلمات شمرده گفت خاله جان اگر زکات یا صدقه داشته باشید ما را فراموش نکنید. مادر من دستیار ندارد. پدرم بی‌کار است. ما کسی را نداریم که کمک کند...». از مادرم پرسیدم که در جواب دختر نازگل چه گفته است؟ مادرم گفت: «گفتم دخترم، حالا همه از خود غریب و فقیر دارند. زکات و صدقه هم از چهاردیواری خانه‌ها بیرون برده نمی‌شود.» با شنیدن جواب مادرم بیشتر دلم فرو ریخت. گفتم: «واقعاً همین را گفتی؟» گفت: «ها، مجبور بودم که جوابی بگویم که دست از سرم بردارند. تنها دختر نازگل که نبود، روزانه پنج شش نفر زن نزدم می‌آیند که اگر صدقه داشته باشم از آنها دریغ نکنم. آخر این همه صدقه را از کجا بیاورم که به همه‌شان بدهم.»

این که حال و روز اکثر زنان به جمع کردن صدقات و خیرات رسیده بود، امری واضح بود. زنی که سواد نداشته باشد، مهارت بلد نباشد و حامی و پشتیبان نداشته باشد، طبعاً کارش به تکدی می‌کشد. اما نازگل که سواد داشت، مهارت داشت و شوهر داشت. پس چرا به این روز افتاده بود؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

کار را به کاردان بسپارید!

دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچصفهانی»

Aseman Services
خدمات آسمان

- ✓ دریافت حقوق SSI و دریافت مزایای دولتی Calfresh ، CAPI
- ✓ دریافت حقوق پرستاری
- ✓ مدیکر و مدیکل
- ✓ اخذ تابعیت آمریکا (بدون امتحان، برای واجدین شرایط)
- ✓ دریافت گرین کارت از طریق خانواده و ازدواج
- ✓ تنظیم دعوت نامه و تنظیم فرم های اداره مهاجرت
- ✓ تمدید گرین کارت
- ✓ اخذ ویزای نامزدی
- ✓ اخذ پاسپورت سفید
- ✓ ترجمه اسناد و مدارک
- ✓ امور مربوط به دفتر حفاظت منافع (وکالتنامه، تجدید گذرنامه و غیره)

Not a Law Office
(408) 269-7283
Lida.asemanservices@gmail.com
1777 Hamilton Ave., Suite 2350, San Jose, CA 95125

پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO
Accident Attorney
800-261-1314

وکیل تصادفات Lyft & Uber

Lyft & Uber Accident Attorney

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

(916) 442-9999	(408) 777-8867	(925) 777-0432
980 9th St., 16th Floor	2880 Zanker Rd., Suite 203	425 Market St., Suite 200
Sacramento, CA 95814	San Jose, CA 95134	San Francisco, CA 94105

Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

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

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

NoblePro Dental

Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: **(408) 320-2849** ✦ Text: **(408) 549-4840**

info@nobleprodental.com ✦ www.nobleprodental.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126

روفیا، فرخ‌لقای سینمای ایران

کیان ثابتی

«خفه نمی‌شم! اگر دلتون پول می‌خواد، برید راه دیگه‌ای پیدا کنید. من مال‌التجاره نیستم که بخواهید روی من خرید و فروش کنید! آن زمانی که مردها حقوق زن‌ها را پایمال می‌کردند، گذشت. امروز دوره آزادیِ زنان است.» این دیالوگ معروف روفیا، بازیگر نقش پروین، دختر حاجی در فیلمِ «شب‌نشینی در جهنم» (۱۳۳۶) ساخته موشق سروری است. شمایلی که روفیا از دختر یک حاجی‌بازاری سنتی و مذهبی ارائه داد، تصویری جدید از یک زنِ مستقل و امروزی در ایرانِ آن روزگار به شمار می‌رفت.

روفیا در اوایل دهه ۱۳۳۰ پا به عرصه سینما گذاشت و پس از دوازده سال در اوج محبوبیت و شهرت سینما را کنار گذاشت. او سال‌ها پیش از آذر شیوا در اعتراض به وضعیت زنان در سینمای ایران، با هنرپیشگی وداع کرد.

روفیا، با نام خانوادگیِ «سلوکی»، پس از اولین حضورش دَر نقش فرخ‌لقا در فیلم «امیر ارسلان نامدار»، ساخته شاپور یاسمی، به «فرخ‌لقای سینمای ایران» شهرت یافت. از او به عنوان یکی از زیباترین زنان هنرپیشه پیش از انقلاب نام می‌برند. خال سیاه زیر گونه او به «خال روفیایی» معروف بود و دختران جوان خال‌هایی شبیه آن بر چهره می‌گذاشتند.

زندگی خانوادگی روفیا سلوکی: روفیا سلوکی در ۱۴ فروردین ۱۳۰۹ در روستای شیشوان عجب‌شیر در آذربایجان شرقی به دنیا آمد. برخی منابع فارسی نام اصلی او را «ماه جهان» ذکر کرده‌اند اما نزدیکان وی این نام را تأیید نمی‌کنند و همه او را «روفیا» می‌نامند. برادرزاده روفیا می‌گوید که او چهره‌ای جذاب و زیبا داشته است و شاید به همین دلیل نشریات او را «ماه جهان» می‌نامیده‌اند. او به یاد می‌آورد که مادر روفیا در خانه دخترش را «رفعت» صدا می‌کرده است. شاید شهرت یافتن روفیا به «ماه جهان» معلول پوستر فیلم «امیر ارسلان نامدار» است که در آن نام او «ماه جهان» ثبت شده است. اما این اسم در پوستر فیلم‌های بعدی او تکرار نشد. عباس‌علی، پدر روفیا، از بهائیان سرشناس منطقه بود. او در روسیه تحصیل کرده و در شیشوان به کشاورزی و باغداری مشغول بود. مادر روفیا فرخنده نام داشت و مسلمان بود. خانواده مادری از ملاکانِ نامدار عجب‌شیر بودند. بعضی از فرزندان این والدین دینِ پدر و برخی دینِ مادر را برگزیدند، که در بین آنان روفیا دینِ پدر را پذیرفت و بهائی شد. همه اعضای خانواده سلوکی در شیشوان خوش‌نام و تحصیل‌کرده بودند. برادر بزرگ روفیا مدیر دبیرستان رازی عجب‌شیر و سرپرست «سپاه دانش» بود. روفیا مانند برادرانش باسواد بود، امری که در آن زمان در میان زنانِ روستایی رایج نبود. روفیا هنر را با نقاشی کشیدن در کودکی آغاز کرد. نقاشی جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگیِ روفیا به شمار می‌رفت و تا پایان عمر همدم تنهاییِ او بود. زمانی که در تهران زندگی می‌کرد در طبقه بالای آرایشگاهِ خود نمایشگاهی از تابلوهای نقاشی داشت، تابلوهایی که امروز اثری از آنها نیست. روفیا طبع شعر هم داشت و دفتری از اشعار او به یادگار مانده است. علاقه روفیا به هنر، سرانجام او را به سینما و تئاتر کشاند. او در جوانی به تهران مهاجرت کرد و به شغل آرایش‌گری مشغول شد. آرایشگاه روفیا در خیابان کمالی جنب بیمارستان لقمان قرار داشت. پس از مدت کوتاهی این آرایشگاه در میان اهالی محل شهرت یافت. شهرت آرایشگاه پس از بازی روفیا در نقش فرخ‌لقا مضاعف شد. بسیاری از زنان به آنجا می‌رفتند تا یکی از نامدارترین هنرپیشگان سینما موهایشان را آرایش کند. آرایشگاه روفیا فقط با وقت قبلی مشتری می‌پذیرفت و اکثر مشتریانش را همسران، دختران و نزدیکان مسئولان و مقامات عالی‌رتبه تشکیل می‌دادند. رفت و آمد آنها به آرایشگاه سبب شده بود که بسیاری از مردم برای حل مشکلات خود به روفیا مراجعه کنند تا او از طرفشان نزد مقامات شفاعت کند. روفیا حرف‌های همه را می‌شنید و بدون هیچ چشمداشتی به آنها کمک می‌کرد. او به دخترانِ جوان و مادران بی‌بضاعت نیز به رایگان آرایش‌گری می‌آموخت تا بتوانند کار و کسب درآمد کنند.

ورود روفیا در سینمای قبل از انقلاب: روفیا در مصاحبه‌ای گفته است که پس از دیدن آگهی استخدام بازیگر زن در یک نشریه سینمایی تصمیم می‌گیرد که خود را به گروه فیلم‌سازی معرفی کند. در ابتدا مادرش با تصمیم او مخالفت کرد. در آن زمان، از زندگی بازیگرانِ زن اخبار زیادی، درست یا نادرست، پخش می‌شد و خانواده‌های سنتی علاقه نداشتند که دخترانشان بر پرده سینما ظاهر شوند. اما پدر روفیا دخترش را تشویق کرد که به بازیگری بپردازد. «امیر ارسلان نامدار» نخستین فیلم دوران بازیگری روفیا سلوکی بود که در سال ۱۳۳۴ در سینماهای ایران پخش شد. در ابتدا دکتر اسماعیل کوشان (تهیه‌کننده فیلم) با اعطای نقش فرخ‌لقا به روفیا مخالف بود اما سرانجام روفیا برای آن نقش برگزیده شد. نقش مقابل روفیا را ایلوش خوشابه، هنرپیشه آشوری‌تبار و قهرمان پرورش اندام ایران، بازی می‌کرد. داستان امیر ارسلان نامدار و عشق او به فرخ‌لقا در قهوه‌خانه‌های ایران بر سر زبان‌ها بود. این فیلم با استقبال خوبی روبه‌رو شد و ماه‌ها بر پرده سینماهای کشور بود. «امیر ارسلان نامدار» روفیا را به شهرت رساند و کارگردانانِ دیگری هم به سراغ او رفتند. یکی از دیگر نقش‌آفرینی‌های معروف روفیا «شب‌نشینی در جهنم» بود. فیلم، داستان حاجی‌بازاریِ خسیسی به نام جبار را روایت می‌کند که شبی را در خواب در جهنم می‌گذراند. روفیا در این فیلم نقش دختر حاجی را بازی می‌کند که پدرش می‌خواهد او را بر خلاف میلش به ازدواج پیرمردی ثروتمند درآورد. روفیا در این فیلم دختری امروزی است که در برابر سنت مردسالار حاکم بر جامعه می‌ایستد و به دستورات ظاهراً خیرخواهانه مردان تن نمی‌دهد. «شب نشینی در جهنم» به لطف مضمون جدید و طراحی صحنه‌اش با استقبال مردم روبه‌رو شد. این فیلم در بخش اصلیِ جشنواره فیلم برلین در سال ۱۹۵۸ پذیرفته شد و نخستین فیلم ایرانی است که در یک جشنواره معتبر جهانی شرکت کرده است.

روفیا ده فیلم در کارنامه سینمایی خود دارد: ۱۳۳۴: امیر ارسلان نامدار، به کارگردانی شاپور یاسمی - ۱۳۳۵: زندگی شیرین است، به کارگردانی مجید محسنی - ۱۳۳۶: رستم و سهراب، به کارگردانی مهدی رئیس‌فیروز و شاهرخ رفیع - ۱۳۳۶: شب‌نشینی در جهنم، به کارگردانی موشق سروری و ساموئل خاچیکیان - ۱۳۳۷: طوفان در شهر ما، به کارگردانی ساموئل خاچیکیان. - ۱۳۳۸: فرشته وحشی، به کارگردانی مهدی رئیس‌فیروز -

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

✦ ثبت نام در سایت میخک ✦ تنظیم انواع متن وکالتنامه ✦ درخواست تمدید پاسپورت ✦ در خواست تعویض شناسنامه ✦ درخواست تعویض کارت ملی ✦ گرفتن وقت حضوری یا غیر حضوری از سفارت

انجام کلیه امور حقوقی،کیفری، ملکی، تجاری، ثبتی، خانواده و .... در دادگاه های ایران زیر نظر وکلای با تجربه و پایه یک دادگستری

(۶۶۹)۸۷۷-۴۳۸۳

جهت مشاوره و حل کلیه مسائل حقوقی خود با دفتر خدمات بین المللی تماس بگیرید!

زنم زانویش خیلی وقت بود درد می کرد. طوری شده بود که می لنگید وقتی راه می رفت. رفتیم مسافرت، دیدیم نمی تواند قدم از قدم بردارد. گفتیم: «عامو! نکند تو این تابستانی کار دست مان بدهی ها ! قرار است برویم نصف آمریکا را بگردیم ها!» زن مان که یک عالمه آل بخارا(آلو بخارا) و یک عالمه هم زلیبی(زولبیا) و دو پیازه آلو برداشته بود برای قوم و خویش هایش به کانادا ببرد، اراض کرد (هول کرد) و گفت: «برگردیم کالیفرنیا.» از سفر چپری(فوری) برگشتیم و آمدیم خانه. رفت دکتر، عز و جز راه انداخت که: «دکتر جان می شود یکی از آن آمپول ها که شیرازی ها بهش تاج خروس می گویند به ما بزنی، گاسم(بلکه) بتوانیم این تابستان با آقامون برویم کوه و دشت و صحرا؟(زن مان آنقدر از ما حساب می برد صدامان می کند آقامون! زن داری را یاد بگیرید آقایون!) آقای دکتر نمی دانم هندی بود، پاکستانی بود، بنگلادشی بود، ویتنامی بود، کجایی بود، نامردی نکرد و دستور داد جلدی(فوری) یکی از آن آمپول ها که شیرازی ها بهش می گویند تاج خروس تو زانوی زن مان تزریق کنند. زن مان از بیمارستان لنگان لنگان آمد بیرون. قرار شد سه چهار روزی صبر کنیم و آنوقت بار و بندیل مان را ببندیم و برویم کوه و دشت و صحرا. قصد داشتیم دوباره برویم اورگان و واشنگتن و کانادا و آنطرف ها.

آقا! یکهفته شد، دو هفته شد، دیدیم زن مان پاک فلج شده است. نمی تواند قدم از قدم بردارد. رفتیم دکتر و گفتیم: «دکتر جان، این تاج خروس تان انگاری کاری ازش ساخته نیست. خروس هم خروس های دوره آن اعلیحضرت رحمتی! آمدی ابرویش را برداری زدی چشمش را کور کردی؟» ترتیزک کاشتم قَتُقِ نونم بشه، نَم دُنُسّم قاتل جونم میشه.

دکتر مان که نمی دانم هندی بود، پاکستانی بود، بنگلادشی بود، ویتنامی بود،کجایی بود، در آمد که باید عمل بشود. چهار روز بعد رفتیم بیمارستان زانویش را عمل کردند و فرستادند خانه. اما (این «اما» خیلی خیلی مهم است، از آن «اما»هاست که ترک ها می گویند عاما) قبل از این که بیاید خانه، دیدیم یک کامیون آمده است جلوی خانه مان و برای مان تختخواب بیمارستانی آورده است، واکر آورده است، ماشین یخ سازی آورده است، دستگاهی آورده است که روی توالت نصب می شود تا بیمار به هنگام قضای حاجت با مشکلی روبرو نشود. گفتیم: «اینها چیست؟ ما که چنین چیزهایی نخواسته بودیم.» گفتند: «اینها را بیمه تان فرستاده است.»

آمدند تختخواب و سایر زلم زیمبوها را نصب کردند و رفتند. هر هفته هم دو بار یک خانم دکتر تراپیست می آید به زن مان یاد می دهد چطور راه برود، چطور دوش بگیرد، چطور ورزش بکند، چطور تمرین بکند، چه دارویی بخورد، چه وقت بخورد و این حرف‌ها. همه اینها برای مان چهل و یک دلار خرج بر داشته است! چهل و یک دلار. چهل و یک دلاری که هر ماه بابت بیمه مان می دهیم.

واقعا خاک بر سر امریکا! این هم شد مملکت؟(حالا لابد یک عده ای از آن ضد امپریالیست هایی که زیر علم و بیرق آسید علی آقای روضه خوان و آن آقای تزار روس سینه می زنند، خواهند آمد با دهانی کف کرده و رگ های گردن به حجت قوی خواهند گفت: «ای آقا! این چه حرفی است شما می زنید؟! این آمریکای جنایتکار و این امپریالیزم نابکار کشورهای دیگر را می دوشد تا چنین رفاهی برای شهروندانش فراهم کند!» من می گویم: «شما چرا چنین عرضه ای ندارید؟ فقط بلدید مثل سگ یوسف ترکمن واق واق بکنید؟ به قول ابرام آقا، همسایه شیرازی ما، درتان را بذارید عامو، برو عقل پیدا کن، بنگ از دکان بقالی نستان که تو را خیال ها به بند بلا اندازد. با خواب دیدن هم نمیتوان آبستن شد.»

باری، زن مان حالا چند روزی است اینجا توی خانه مان بستری است و دارد گاماس گاماس راه می افتد. من هم پرستاری اش می کنم و هر روز صبح برایش شعر شیرازی می خوانم :

میگمش راسش بُوگو دوسم می داری؟ میگه وُی نه.
میگمش اگر باخوام پا پیش می ذاری؟ میگه وُی نه
میگمش قول و قرار به کس نداری؟ میگه وُی نه
میگمش نه پس بیام به خواسگاری؟ میگه وُی ها

S & S Tire And Auto Repair
Complete Automotive Repair Service

Family Owned & Operated

Oil Change Special
Get $5 OFF on
Regular Oil Change

Oil Change Special
Get $10 OFF
Synthetic Oil Change

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

Established in 1996

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

We Are #1

مضرات چاقی

چاقی یک پدیده ای است که ناشی از مصرف بیش از حد مواد قندی و چربی می باشد و به نام Obesity گزارش می شود. البته یک اعتقاد قدیمی وجود دارد که چاقی در بزرگسالان از کودکی شروع می شود. چاقی پدیده یا بیماری پیچیده ای است که ناشی از ذخیره شدن کالری به صورت چربی در بدن ظاهر می شود. بنابراین در صورتی که این کالری اضافه در اثر فعالیت های فیزیکی سوخته نشود، در بدن تجمع می کند. چاقی می تواند باعث بروز بیماری های دیگری در بدن فرد شود. نظیر بیماریهای قلبی، دیابت، فشارخون بالا و غیره. بنابراین دو مسئله افزایش فعالیت های فیزیکی (ورزش) و رژیم غذائی سالم حائز اهمیت فراوان می باشند. بدن انسان دارای دو نوع چربی می باشد که باهم متفاوت هستند و باتوجه به تجمع محل در بدن طبقه بندی می شوند.

۱- چربی های زیر پوست که شامل ۹۰ درصد چربی ها می باشند.

۲- چربی های داخل شکم (Visceral) که ۱۰ درصد بقیه را تشکیل می دهد. این نوع چربی عمیق تر بوده و در بین اعضاء داخل بدن قرار می گیرند و فاصله بین ارگان ها را پر می کنند این نوع چربی را چربی داخل شکمی نیز می گویند. این نوع چربی ها از چربی های زیر پوست بدتر هستند چون از خود مواد گوناگونی ترشح می کنند.

ابتدا تصور بر این بود که چربی ها در سلول های بدن جمع شده و سپس سوخته و تولید انرژی می کنند ولی اکنون معلوم شده است که سلول های چربی (Fat cells) از نظر بیولوژیکی فعال بوده و همانند غدد داخل بدن از خود هورمون یا مواد شیمیایی دیگری ترشح می کنند.

چربی های داخل شکم ایجاد التهاب کرده و با بیماریهای متابولیک در ارتباط هستند و باعث بی اثر شدن و یا کم اثر شدن هورمون انسولین (Insulin) می شوند که منجر به بیماری قند می شود.

چربی های داخل شکمی باتوجه به ژن های فرد، هورمون ها و میزان فعالیت فیزیکی در قسمت های مختلف بدن جمع می شوند. اغلب چربی های زیر پوست در مردان در ناحیه شکم و در خانم ها در ناحیه باسن جمع می شوند.

چربی ها و هورمون مردانه: جهت سوخت چربی ها در مردان نیاز به میزان کافی هورمون تستوسترون (Testosterone) می باشد. تحقیقات نشان داده است که تجمع چربی در داخل شکم باعث کاهش این هورمون می شود که در نهایت کاهش این هورمون در سنین بالا باعث تجمع چربی در شکم می شود (Belly Fat). نکته دیگر این که تجمع این چربی ها در مردان باعث بالا رفتن هورمون زنانه (Estrogen)در مردان شده که باعث بزرگ شدن پستان ها در مردان می شود.

اندازه گیری چربی بدن: جهت اندازه گیری دقیق میزان چربی داخل شکم به روش های MRI و CT نیاز می باشد. همین طور با اندازه گیری نسبت کمر به لگن (Ratio of waist to hip) در مردان و تقسیم کردن شماره کمر به شماره لگن می توان آن را تعیین کرد. به طور مثال، چنانچه اندازه کمر ۵۶ اینچ و اندازه لگن ۴۵ اینچ باشد، تقسیم ۵۶ به ۴۵ می شود ۲/۱، این رقم از شماره ۹۵/۰ در مردان و از شماره ۸۵/۰ در زنان بیشتر است که ممکن است ایجاد بیماری های قلبی و غیره شود. به طور کلی اندازه کمر بیش از ۴۰ اینچ در مردان و بیش از ۲۵ اینچ در زنان نشان دهنده تجمع چربی در بدن است که برای سلامتی فرد خطرناک می باشد.

چگونه چربی ها را کاهش دهیم: فعالیت های فیزیکی و ورزش به روش های گوناگون مانع تجمع چربی ها در بدن می شود. چربی ها سوخته شده و تولید انرژی می کنند، حتی حرکت های راه رفتن تند به مدت ۳۰ دقیقه در روز موثر است. همراه ورزش، رژیم غذائی گیاهی و کم کردن مواد، شامل کاربوهیدرات ها نظیر برنج و نان و شیرینی ها به کم شدن چربی کمک می کند. کم کردن غذاهای از قبل تهیه شده (Processed Food) یا یخ زده، ترک سیگار، خواب بیش از پنج ساعت در شب و دور کردن استرس ثابت شده است که مانع تجمع چربی ها در بدن می شود. متخصصین تغذیه می گویند که استفاده از قانون ۲۰/۸۰ هر روز به لاغر شدن و از دست دادن چربی ها کمک می کند. غذاهای سالم و مغذی ۸۰ درصد روز و ۲۰ درصد غذاهایی که مورد علاقه شماست و نمی توانید از آن خودداری کنید. قسمت اعظم غذای روزانه بایستی شامل whole grains و سبزیجات و میوه جات باشند. غذاهای کم کالری نظیر کرفس، کره بادام، بلوبری، Cottage cheeze لوبیای سیاه، آسپاراگوس (Asparagus) و بسیاری دیگر از مواد غذایی سالم (Functional Food) را فراموش نکنید و CEO بدن خود باشید و از سلامتی خود لذت ببرید.

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

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، دنداپزشکان، متخصصین تغذیه و کلیه دانشجویان وابسته، مطالبی نو و آموزنده ارائه می دهد. کتاب در حال حاضر از طریق شرکت آمازون قابل تهیه می باشد.

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان **ناشر:** شرکت AuthorHouse

سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ✦ (408) 455-2330

Nick Sadek
Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

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

کفاره گناه

سیروس مرادی

این سومین بار بود که حاج ودود وارد اطاق روحانی کاروان می شد، اما هر بار چون کسان دیگری هم در اطاق بودند به بهانه ای مشکلش را طرح نکرده، بیرون می رفت. همه مردان اهل کاروان احرام بسته و دو لنگه حوله سفید را بدون هیچ دوختی و تنها با اتصال دگمه ها بر تن استوار ساخته بودند. آنها هیچ زیرپوشی نداشتند. کوچکترین بی مبالاتی در راه رفتن، اسرار هویدا می کرد. حالا که از مدینه عازم مکه بودند، تا سرانجام بعد از عمری انتظار، حاجی شوند، به این وضعیت یواش یواش عادت می کردند. فقط وقتی در چادر های جمعی می خوابیدند یک خدمتکار کاروان سعی می کرد حوله ای اگر از بدن «حاجی بعد از این» کنار رفته باشد دوباره محلش را ترمیم و پوشش را به حالت اول برگرداند. البته طبق یک رسم قدیمی اعضای کاروان که اغلب زن وشوهر بودند از همان شروع حرکت از تهران با چه آب و تابی همدیگرو حاجی و حاج خانم صدا می کردند.

حاجی ودود اصلا عین مجانین امین آباد شده بود و کسی را واقعا نمی دید. خیلی از دوستانش به صورتش نگاه کرده و سلام می دادند، اما انگار نه انگار. حاجی ودود اصلا از این دنیا بریده بود. حتی با زنش برای خرید سوغاتی بیرون نمی رفت. خلاصه کار به جایی رسید که دوستان و فامیل های نزدیکش به روحانی کاروان مراجعه، و کمک طلبیدند. از وی خواهش کردند حاجی ودود را در خلوت به حضور بپذیرد و علت این همه پریشانی را در حالی که قرار است به رمی جمرات رفته و به شیطان سنگ پرتاب کنند ازش بپرسد.

روحانی کاروان که سید جوانی بود و حقوق بگیر دولت، همراه همسرش به حج آمده و بهترین سوئیت هتل را نیز در اختیار گرفته بود و دفتر وسیع و زیبائی داشت. به بهانه ای حاج ودود را احضار و دست پیش را گرفت تا پس نیفتد. به حاجی ودود گفت که: «اغلب اونایی که عاشق مراسم حج هستند، هرچه به روز عید قربان نزدیک می شویم، دچار حالات و روحیات الهی شده، از زمین می بُرند و با آسمان ها پیوند می خورند. خوشا به حال چنین کسان.» حاج ودود عین افراد گنگ و کودکان بد سرپرست، فقط روحانی کاروان را نگاه کرده و به حرکاتش زل زده بود.

حاجی ودود ناگهان عین کوه آتشفشان منفجر شد و زد زیر گریه. روحانی عین اسپند از جایش جهید و در دفتر را محکم بست. سریع سرش را برد داخل اطاق و به زنش هم توصیه کرد که زود اطاق را ترک کند. انگار فهمیده بود اتفاق ناگواری برای حاجی ودود روی داده.

حاجی ودود آن قدر صبر کرد که آرامش یافت. سرانجام لب به سخن گشود و گفت: «حاج آقا، داستان من از همون یک هفته پیش شروع شد. خیر سرم فکر کردم در طول انجام مناسک حج دوباره درد کمر سراغم بیاید. به همسرم در قسمت زنان پیام دادم که بیاید در اون اطاق خصوصی طبقه آخر و پشت من رو از بالا تا کمرم خیلی خوب روغن مالی کند.» ودود سکوت کرد. روحانی کاروان رنگ رخش پرید.تا حدودی حدس زد چه اتفاقی افتاده، اما گذاشت خود حاج ودود مقر بیاد. حاج ودود یک لیوان آب روی میز را لاجرعه سرکشید و گفت: «شیطان رفت تو جلدم. هیچ لباسی تنم نبود. زنم تازه دوش گرفته و با صابون گلنار زیتونی لیف زده بود. بوی این صابون خاطرات شیرینی برایم دارد. خلاصه کاری که نباید می شد، اتفاق افتاد. من و زنم در طول احرام به همدیگر حرام بودیم. خاطرم هست که شما بارها گفته بودید هرگونه نزدیکی چه کفاره سنگینی دارد. یک شتر باید قربانی کنیم. از بازار قیمت گرفتم. حداقل هفت هزار دلار باید امروز در مکه بپردازم. من این قدر پول همراهم ندارم. از هستی ساقط میشم.»

روحانی کاروان لبهایش را به هم فشرد و اندکی صدایش را برای حاجی ودود بلند کرد و گفت: «عزیز دلم، من هفده ساله کاروان میارم عربستان، و تجربه دارم. اون شب چقدر به تو اصرار کردم که اجازه بده رفیق شفیق ات حاج یدالله که فامیل دوری هم با هستید، و یا یکی از خدمه مرد کاروان، اون روغن رو به پشتت بزنه، اما تو قبول نکردی. حالا باید تاوان و تقاص بدی. به پول ما میشه ۴۰۰ میلیون تومان قیمت یک شتر لاغر و مردنی. شتر سرپا و سالم و جوان اگه بخواهی قربانی کنی حداقل نه هزار دلار باید بدی. حالا برو و درباره این موضوع با کسی صحبت نکن. فردا صبح زود با خانم ات بیا دفتر من. صبح زود بعد از نماز و قبل از صبحانه.»

حاجی ودود که داشت آرزوی حاجی شدن، حداقل برای امسال را بر باد رفته می دید، از طریق پیشخدمت های زن کاروان برای همسرش پیام فرستاد که فردا بعد از نماز بیاد دفتر روحانی کاروان. حاج خانم ودود هم بعد از فهمیدن جریمه ۷۰۰۰ دلاری دیگر خونسردیش را از دست داده ود و حال خوشی نداشت.

صبح زود روحانی کاروان با قیافه ای جدی هر دو را پذیرفت. راه حلی صد دلاری در ذهنش بود که اغلب کارگر می افتاد، اما شنوندگان باید خیلی تیز می بودند که پیام را سریع بگیرند. روحانی از این در وارد شد که هر دو نفر، یعنی حاجی ودود و همسرش، کلا منکر گناه بشوند و ادعا کنند همه زاییده خیالاتشان بوده. همسر حاجی خیلی زرنگ بود و موضوع را سریع گرفت و رو کرد به روحانی و گفت: «حاج آقا من فقط انجام وظیفه کرده و پشت حاجی را قشنگ روغن زیتون مالی کردم.» و بعد از چند لحظه تامل، زیر چشمی نگاهی به حاجی ودود کرده و ادامه داد: «البته بعدش دیدم خیلی عرق کردم، نیت غسل جنابت کرده و همه تن و بدنم را شستم.» روحانی کاروان رو کرد به حاج ودود و گفت: «واقعیت همینه که حاج خانم میگه. فکر کنم اگر یکصد دلار به صندوق کمک به شیعیان مستمند عربستان اهدا کنی دیگه داستان را حل شده تصور کرده و از صمیم قلب برو دنبال انجام بقیه اعمال و مناسک.» حاج خانم سریعا از گوشه روسری اش، از بین تعداد زیادی اسکناس یکصد دلاری سبز، یکی را بیرون کشید و به روحانی کاروان داد. بعد از آن دست حاج ودود را گرفته و به زور از دفتر بیرون کشید. با اشاره دست، بخش مردانه را به شوهرش نشان داد و خودش هم سریعا به قسمت زنانه رفت.

حاج ودود حج اون سال اصلا به دلش نچسبید. به همه هم کاروانی ها گفته بود در اولین فرصت هرطوری شده دوباره به مکه خواهد آمد. با خودش فکر می کرد حتی اگر فیش حج را آزاد بخره، به علاوه هزینه های دیگر، هفت هزار دلار نخواهد شد. با خودش شرط کرد این بار با وجود اصرار همسرش، تنهایی به مکه رفته، و زنش را در ایران باقی بگذارد تا دیگر در ایام احرام به گناه هفت هزار دلاری آلوده نشود. حاج ودود تا آخر عمر از اسم و شکل شتر وحشت داشت. یاد ایام سختی می افتاد که در ایام احرام به گناه آلوده شده بود.

کیترینگ بانو

دلتان برای طعم غذاهای اصیل ایرانی تنگ شده و یا حوصله و وقت آشپزی ندارید؟

بسپارید به **کیترینگ بانو**

با بهترین عطر و طعم در خدمت شما عزیزان هستیم!

باقالی پلو با گوشت	۱۸.۵۰ دلار
باقالی پلو با ماهیچه	۱۷.۵۰ دلار
باقالی پلو با مرغ	۱۴.۵۰ دلار
لوبیا پلو با گوشت	۱۲.۵۰ دلار
زرشک پلو با مرغ	۱۶.۵۰ دلار
چلو خورشت قرمه سبزی	۱۴.۵۰ دلار
چلوخورشت قیمه سیب زمینی	۱۳.۵۰ دلار
چلو خورشت قیمه بادمجان	۱۴.۵۰ دلار

طعم واقعی انواع غذاها را با **کیترینگ بانو** تجربه کنید!

Serving San Jose & Surrounding Cities

(408) 680-4032

شرکت مالیاتی و حسابداری تـــوس

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

محمد بهمن‌بیگی، آموزگار عشایر

پرویز نیکنام

«من در یک چادر سیاه به دنیا آمدم. روز تولدم مادیانی را دور از کره شیری نگاه داشتند تا شیهه بکشد. در آن ایام اجنه و شیاطین از شیهه اسب وحشت داشتند. هنگامی که به دنیا آمدم و معلوم شد که بحمدالله پسرم و دختر نیستم، پدرم تیر تفنگ به هوا انداخت. من زندگانی را در چادر با تیر تفنگ و شیهه اسب آغاز کردم. در چهار سالگی پشت قاش زین نشستم. چیزی نگذشت که تفنگ خفیف به دستم دادند. تا ده سالگی حتی یک شب هم در شهر و خانه شهری به سر نبردم...»

محمد بهمن‌بیگی در کتاب بخارای من، ایل من، کودکی‌اش را این طور تعریف می‌کند و می‌گوید که: «از شنیدن اسم شهر، قند در دلم آب می‌شد و زمانی که پدرم و سپس مادرم را به تهران تبعید کردند تنها فرد خانواده که خوشحال و شادمان بود، من بودم.» خانواده بهمن‌بیگی از ایل قشقایی بودند و پدرش از کلانتران ایل بود و زندگی خوشی در میان کوه‌ها و دشت‌های منطقه فارس داشتند. وقتی رضا شاه به قدرت رسید به دنبال خلع سلاح عشایر بود. همین مسئله به درگیری‌هایی منجر شد و برخی از سران ایلات و عشایر به تهران و قزوین تبعید شدند.

به نوشته بهمن‌بیگی، پدرش و بیست تن از سران قبایل قشقایی که به تهران تبعید شده بودند، متهم بودند که در شورش عشایری چند سال پیش شرکت داشتند، شورشی که با کمک ایلخانی و بخشایش شاه و اعلان عفو عمومی خاتمه یافته بود. اما در یک صبح بهاری در سال ۱۳۱۱ چند ماه پس از تبعید پدرش وقتی ایل به ییلاق رسید، خانواده بهمن‌بیگی خود را در محاصره انبوهی از چریک‌های خودفروخته عشایری و سربازان قشون شاهنشاهی دید. آنها همه چیز را شکستند و خانواده بهمن‌بیگی با دو خانواده دیگر را به تهران فرستادند. به گفته بهمن‌بیگی: «اقامتگاه ما در پایتخت به یک لانه بیش از خانه شباهت داشت. ما فاصله بعید بهشت و دوزخ را در پنج شبانه‌روز پیمودیم.»

خانواده بهمن‌بیگی در حالی به تهران تبعید شدند که به گفته بهمن‌بیگی: «پدرم مرد مهمی نبود. او هم اشتباهاً تبعید شد. دار و ندار ما هم اشتباهاً به دست حضرات دولتی و ملتی به یغما رفت. دوران تبعیدمان بسیار سخت گذشت و بیش از یازده سال طول کشید. چیزی نمانده بود که در کوچه‌ها راه بیفتیم و گدایی کنیم. مأموران شهربانی مراقب بودند که گدایی هم نکنیم.»

پدرش که از بازگشت به فارس ناامید بود نام پسرش را در مدرسه علمیه نوشت و او در کلاس پنجم پذیرفته شد. پس از تحصیلات ابتدایی او به دبیرستان ایرانشهر رفت، کلاس یازدهم را در مدرسه سلطانی شیراز گذراند و دیپلم را از دارالفنون گرفت. بعد از پایان دبیرستان در دانشکده حقوق دانشگاه تهران، لیسانس گرفت و دو سالی نیز در بانک ملی ایران مشغول کار شد ولی آرام و قرار نداشت و دلش با ایل بود. خانواده‌اش از تبعید رها شده و به ایل برگشته بودند ولی خودش در شهر بود. تابستان گرم که از راه رسید، یک روز نامه‌ای از برادرش دریافت کرد که در آن نوشته بود: «برف کوه هنوز آب نشده است. به آب چشمه دست نمی‌توان برد. ماست را با چاقو می‌بریم. پشم گوسفندان را گل و گیاه رنگین کرده است. بوی شبدر دوچین هوا را عطرآگین ساخته است. گندم‌ها هنوز خوشه نبسته‌اند. صدای بلدرچین یک دم قطع نمی‌شود. جوجه کبک‌ها، خط و خال انداخته‌اند. کبک دری، در قله‌های کمانه، فراوان شده است. مادیان قزل کره ماده سیاهی زاییده است. توله شکاری بزرگ شده است. اسمش را به دستور تو پات گذاشته‌ام. ... بیا، تا هوا تر و تازه است، خودت را برسان. مادر چشم‌به‌راه توست. آب از گلویش پایین نمی‌رود.»

فردای روزی که نامه برادرش رسید، او که انگار منتظر چنین لحظه‌ای بود، شهر را رها کرد و خود را به ایل رساند. محمدبیگی می‌گوید: «میخ چادر کوچکم را کنار چادر بزرگ پدر بر زمین کوفتم. دیگر کرایه‌نشین نبودم. خانه‌ای به عظمت طبیعت داشتم. حیاطش، دشت‌ها و چمن‌های فارس، دیوارهایش کوه‌ها و تپه‌ها و بامش آسمان بلند و زلال، آسمانی که شب نیز از بس ستاره داشت نورانی و روشن بود.»

پنج سال بدون اینکه به شهر بیاید در ایل ماند و پشت زین اسب، طول و عرض فارس را زیر پا گذاشت اما در درونش این پرسش وجود داشت که می‌خواهد کجا زندگی کند. خودش می‌نویسد: «کودکی را در ایل و جوانی را در شهر به سر آورده بودم. به هر دو محیط دل بسته بودم. نمی‌توانستم از هیچ یک جدا شوم. همین که در شهر دست به کاری می‌زدم یاد ایل فرارم می‌داد، همین که مدتی در ایل می‌ماندم هوای شهر بی‌قرارم می‌کرد. بین ایل و شهر سرگردان بودم. به گیاهی می‌ماندم که ریشه‌اش در ایل و ساقه‌اش در شهر بود. از یکی غذا و از دیگری هوا می‌خواست. در جستجوی شغلی بودم که کوه و بیابان را به شهر بپیوندد. آموزش عشایر همان بود که می‌خواستم. راه نجات خویش را یافتم. از آن پس دیگر نه شهری بودم و نه ایلی. هم شهری بودم و هم ایلی. در شهر اقامت داشتم و عمرم در ایل می‌گذشت.»

محمد بهمن بیگی

بهمن‌بیگی جوان در سال ۱۳۲۴ کتاب عرف و عادت در عشایر فارس را منتشر کرد و نشان داد که زندگی ایلی از دیدگاه او با چه دشواری‌هایی رو به روست. به نظر او یکی از راه‌های مؤثر برای برطرف ساختن آن دشواری‌ها، آموزش بود. آموزشی که با شیوه زندگی ایلی و واقعیت‌های آن سازگاری داشته باشد. بهمن‌بیگی می‌گوید: «در این کتاب بی سر و سامانی‌های عشایر جنوب را برشمردم و نوشتم که درمان این دردهای بزرگ فقط در سایه مهر و محبت و تعلیم و تربیت میسر است.» برای همین هم بهمن‌بیگی تصمیم گرفت به جای چوب شبانی، قلم در دست کودکان عشایر نهد و خواندن و نوشتن را به طریق خاص خود به میان عشایر برد تا جهل و بی‌سوادی را ریشه کن کند. بهمن‌بیگی در جایی روایتی از عشایر بویراحمد می‌دهد که: «در آنجا کلمه «خواندن» بیش از آن که برای کتاب به کار رود برای آواز به کار می‌رفت. قرن‌های بی‌شمار آواز خوانده بودند و هیچ‌گاه کتاب نخوانده بودند. در بسیاری از مدارس همین‌که به کودکی می‌گفتم: بخوان، به خیال آواز می‌افتاد و اگر صدایی داشت سرودی سر می‌داد.»

گام‌های بی‌نتیجه اولیه: تلاش‌های اولیه‌اش برای آموزش عشایر در سال ۱۳۲۶ با شکست مواجه شد. خودش می‌گوید که: «وقتی خبردار شدم که دکتر علی شایگان استادم در دانشکده حقوق به وزارت آموزش و پرورش رسیده است، به حضورش رفتم و او پیشنهادم را قبول کرد. در این پیشنهاد متعهد شده بودم که مفت و رایگان و بی هیچ توقع و انتظار، همکاری کنم. وسایل حرکت، زندگی و اقامت آموزگاران را شخصاً و با کمک یاران و دوستان ایلی فراهم نمایم و نخستین گروه دبستان‌های متحرک را راه بیندازم.» اما این تلاش به دلیل کندی کار اداره آموزش و پرورش فارس و با سقوط دولت و تغییر وزیر بی‌ثمر ماند.

بعد از آن، در سال ۱۳۳۱ در حکومت دکتر محمد مصدق با کمک چند نفر از افراد مؤثر ایل قشقایی نخستین «دبستان‌های سیار چادری» را برپا کرد و با حداقل وسایل و امکانات، آموزش تعدادی از کودکان ایل قشقایی را در فارس شروع کرد. خودش می‌گوید: «در طول اقامت ممتدم در ایل دوستان زیادی دست و پا کرده بودم. در میان خویشاوندانم نیز خانواده‌های مستطیع کم نبودند. غالباً مردم دست و دلبازی بودند و پذیرفتند که هر کدام حقوق یک معلم و هزینه رفت و آمد و قوت و غذای او را بپردازند.» اما آنجا معلمی وجود نداشت. برای همین، بهمن‌بیگی در میان ایل به جستجو پرداخت و «گروهی از منشی‌زادگان خان‌ها و کلانتران»، برخی جوانان ایل که سواد مختصری داشتند و گروهی از «فرزندان روستاییان عشایر» را با خود همراه کرد. به گفته بهمن‌بیگی: «من به یاری آن خیرخواهان و همت این جوانان نیمه‌باسواد، نخستین دبستان‌های سیّار چادری را برپا کردم.»

مشکل اصلی این بود که برنامه آموزشی رایج در مدارس کشور برای عشایر که مدام در حال جابه‌جایی از ییلاق به قشلاق بودند، مناسب نبود. روش آموزش رسمی که همسالان را کنار هم می‌نشاند و از کتاب‌های یکسان بهره می‌برد، به کار بهمن‌بیگی نمی‌آمد، برای همین هم در کلاس‌هایش خردسالان و نوجوانان کنار هم می‌نشستند و هر کس هر قدر می‌توانست یاد می‌گرفت و پیش می‌رفت. همین‌که کتابی تمام می‌شد، تدریس کتاب دیگر آغاز می‌گشت.

در کنار آموزش، بهمن‌بیگی سعی می‌کرد تا هر طور شده این مدارس را «دولتی و رسمی» کند، برای همین مدیران فرهنگی را برای بازدید از مدارس به منطقه می‌برد تا آنها از نزدیک شاهد کاری باشند که او دارد می‌کند بلکه آنها کمک کنند تا این مدارس شکل رسمی به خود بگیرد. برای آنکه آموزگارانش شیوه آموزش جدید را فرا بگیرند، به گفته خودش: «در طول دو سال هر سال سه هفته مکتب‌داران را به شیراز می‌آوردم تا اصول فن تدریس را از مربیان شیرازی فرابگیرند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

dents©

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW

LITIGATOR AWARDS™

2015

RANKED TOP 1% LAWYERS

No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts

Serious Injuries

Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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

LAW OFFICES OF BURG & BROCK, INC. A.P.L.C.
EST. 1996

Acc

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات وصدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه

Over $200,000,000 Collected in S

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

مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس»

نوشته: دکتر جان گری ترجمه: اشرف عدیلی (بخش چهارم)

مردها به غارشان می روند و زنها حرف می زنند: یکی از بزرگترین تفاوتهای بین زن و مرد در این مسئله است که هر کدام از آنها چگونه با فشارهای روحی کنار می آیند. مردها شدیداً در خود فرو می روند و گوشه گیر می شوند، در صورتی که زنها با هیجانی فزاینده غرق در مسئله می شوند و خود را گرفتار می کنند. در این مواقع نیاز یک مرد برای تسکین یافتن با حالت یک زن متفاوت است. مرد با حل مسائل حالش بهتر می شود، در صورتی که زن نیازمند صحبت در مورد مشکلش می باشد. بدون درک و پذیرفتن این تفاوتها، اصطکاک بی موردی در روابط ما ایجاد می شود.

به یک مثال عادی نگاهی بیندازیم: وقتی که تام از سر کار به منزل می آید جویای آرامش است و می خواهد با مطالعه روزنامه، خود را از مسائل روز رها کند. مسائل حل نشده روزانه اش فشار سنگینی بر دوش او دارد و می خواهد با فراموش کردنشان، فراغت بیابد. همسرش مری نیز بعد از یک روز خسته کننده به دنبال آرامش است ولی از طریق صحبت در مورد مشکلات روزانه اش به دنبال فراغت است. کدورت بین آنها به آرامی تبدیل به رنجش و خشم می شود. تام در خفا فکر می کند چقدر مری پر حرف است. در صورتی که مری فکر می کند که تام به او بی اعتنایی می کند. بدون درک تفاوتهایشان، آنها همچنان از هم دور خواهند شد. احتمالاً شما با این جو آشنایی دارید، چون این یکی از بیشمار نمونه هایی است که زن و مرد با هم در تضاد هستند. این مشکل تام و مری نیست و تقریباً در هر رابطه ای موجود است. حل این مشکل برای تام و مری بستگی به میزان عشق آنها نسبت به یکدیگر ندارد، بلکه بستگی به میزان درکشان از جنس مخالف دارد. بدون آگاهی از این مطلب که زنها برای بهبود حال شان واقعاً نیازمند به صحبت در مورد مشکلاتشان هستند، تام ممکن بود همچنان بیندیشد که مری خیلی پرحرف است و از این که به حرفهایش گوش کند، امتناع نماید.

بدون درک این مطلب که تام برای آرامش خود روزنامه می خواند، مری نیز همچنان احساس می کرد که تام به او بی اعتنایی می کند و او را فراموش کرده است. مری سعی داشت او را به حرف بیاورد، در حالی که تام تمایلی به این کار نداشت. این دو تفاوت را می شود به تفصیل با درک این که مرد و زن چگونه از عهدهٔ مشکلات بر می آیند حل کرد، با دیداری مجدد از زندگی در این دو سیاره اطلاعاتی چند در مورد زن و مرد، خوشه چینی می کنیم.

کنار آمدن با فشارهای روحی در سیاره های مریخ و ونوس: زمانی که مسئله ای یک مریخی را آشفته می کند، او هرگز راجع به چیزی که ناراحتش کرده است حرف نمی زند. او هرگز این بار را به دوش یک مریخی دیگر خالی نمی کند، مگر این که همیاری دوستش ضروری باشد. در عوض او بسیار ساکت می شود و در غار خصوصی خود می خزد تا در مورد مسئله اش فکر کند و راه حل آن را بیابد. وقتی که راه حل را یافت تسکین پیدا می کند و از غارش بیرون می آید. اگر نتوانست راه حلی پیدا کند به کار دیگری می پردازد تا مشکلش از یادش برود، مثل روزنامه خواندن یا ورزش کردن. از طریق آزاد ساختن مغزش از مشکلات، رفته رفته آرامش خود را به دست می آورد. اگر مشکل واقعاً بزرگی داشته باشد، اقدام به کارهای رقابتی می کند، مانند اتومبیلرانی، شرکت در یک مسابقه و یا کوه نوردی.

وقتی که یک ونوسی ناراحت و منقلب از مسائل روزش است، برای تسکین خود به جستجوی کسی می رود که به او اطمینان کند و سپس به تفصیل درباره مسائل روزش با او صحبت کند. زمانی که و نوسی ها احساسات آشفته شان را با دیگری در میان می گذارند، ناگهان تسکین می یابند. این راه و روش ونوسی هاست. برای تسکین حالشان، ونوسی ها گرد هم می آیند و صادقانه راجع به مشکلاتشان صحبت می کنند. در سیاره ونوس دیگری را در مشکل خود سهیم کردن، نشانه ای از عشق و اطمینان است، نه مزاحمت و تحمیل. آنها از داشتن مشکل خجالت نمی کشند. حس خود پرستی آنها در داشتن ظاهری «شایسته» نیست بلکه بستگی به روابط دوستانه دارد. آنها رک و پوست کنده راجع به احساسات شکست خورده، گیج کننده، نومیدانه و خسته کننده خود صحبت می کنند. یک ونوسی زمانی احساس خوبی می کند که با دوستان مهربان خود، مشکلات و احساساتش را در میان بگذارد. یک مریخی زمانی احساس بهتری می کند که در غارش به تنهایی بر مشکلاتش فائق آید. این «رموز تسکین»، هنوز هم رایج و متداول است.

آرامش در درون غار: زمانی که مردی استرس و نگرانی دارد، در غار مغزش فرو می رود، تمرکز می کند تا راه حلی پیدا کند. معمولاً ضروری ترین و مشکل ترین مسئله را انتخاب می کند. آنقدر روی حل همان یک مسئله متمرکز می شود که موقتاً همه چیز را فراموش می کند. مسائل و مسئولیت های دیگر، دورنمای کم رنگی برایش دارند. در چنین مواقعی در روابط خود با دیگران دور افتاده، فراموشکار، بی واکنش و حواس پرت می شود. برای مثال، زمانی که در خانه با او صحبت می کنی، به نظر می رسد که تنها ۵ درصد از فکرش در دسترس است و ۹۵ درصد بقیه در ارتباط با کارش می باشد. حواسش جمع نیست چون دارد راه حلی برای مشکلش پیدا کند. هر چه بیشتر اضطراب داشته باشد بیشتر درگیر مسئله اش خواهد بود. در یک چنین مواقعی قادر نیست که احساس و توجهی را که حق همسرش است به او ارائه کند. فکرش مشغول است و قدرتش را ندارد که از آن صرفنظر کند. ولی اگر بتواند راه حلی پیدا کند، به سرعت حالش بهتر می شود و از درون غارش بیرون می آید و ناگهان برای داشتن روابط با دیگران آمادگی کامل احساس می کند. به هر حال اگر راه حلی برای مشکلش پیدا نکند در غارش گیر می کند. برای خلاص شدن از حل مسائلش به کارهای کوچکی نظیر مطالعه روزنامه، تماشای تلویزیون، رانندگی، بدنسازی، تماشای بازی فوتبال، بسکتبال و غیره کشش پیدا می کند. هر نوع فعالیت رقابتی که تنها احتیاج به ۵ درصد فکر او داشته باشد، به او کمک می کند که مشکلش را فراموش و رها کند. روز بعد، می تواند با موفقیت بیشتری روی مشکلش تمرکز نماید.

بیایید تفصیل چند نمونه را بررسی کنیم: جیم معمولاً برای فراموش کردن مشکلاتش عادت به خواندن روزنامه دارد. زمانی که روزنامه می خواند با مسائل و مشکلات روزانه اش مواجه نیست. با ۵ درصد فکرش که روی مشکل کاریش متمرکز نیست شروع به اظهار عقیده و ارائه راه حل برای تمام مسائل دنیا می کند. به تدریج فکرش آنچنان غرق در مسائل خبری می شود که مشکل خود را فراموش می کند. به این طریق، تمام تمرکزش را که روی مسائل خودش بود معطوف به بسیاری از مشکلات دنیا می کند که مستقیماً مسئولیتی در قبال هیچ کدام از آنها ندارد. این کار فکر او را از مسائل درگیر کاریش رها می کند و او می تواند روی زن و بچه و خانواده اش دوباره تمرکز کند. تام برای رهایی از اضطراب و نگرانی اش مسابقه فوتبال تماشا می کند. او به جای اینکه راه حلی برای مشکلش پیدا کند، فکرش را مشغول تیم دلخواهش می کند که چطور برنده شود. از راه تماشای بازیهای ورزشی او نیابتاً احساس می کند که مشکل هر بازی را حل کرده است. زمانی که تیم او امتیازی کسب می کند و یا برنده می شود، او از موفقیت آن احساس لذت می کند. اگر تیم دلخواهش ببازد به نوبه خودش از باخت آنها رنج می برد. گرچه در هر دو حالت فکرش از جنگ مسائل اصلی اش رها شده است. برای تام و بیشتر مردها، رهایی از فشارهای زندگیشان زمانی پیش می آید که تماشای مسابقه ورزشی، اخبار حوادث و یا تماشای یک فیلم سینمایی را به اتمام برسانند.

واکنش زنان نسبت به غار: زمانی که مردی در غارش گیر کرده است قدرت عرضه توجهی را که آمد در خور همسرش می باشد ندارد. همسرش این وضع را نمی تواند بپذیرد زیرا از میزان فشار روحی شوهرش اطلاعی ندارد. اگر او به خانه می آمد و مسائل روزش را با همسرش در میان می گذاشت، زنش دلسوزی بیشتری نشان می داد. در عوض، او در مورد مشکلاتش صحبتی نمی کند و همسرش احساس می کند که به او بی اعتنایی می شود. زن می فهمد که شوهرش ناراحت است، ولی چون با او حرف نمی زند، حمل بر بی توجهی مرد می کند. معمولاً زنها در ک نمی کنند که مریخی ها چگونه با استرس کنار می آیند. آنها از مردها توقع دارند که به همان روش ونوسی ها راجع به مشکلاتشان بی پرده صحبت کنند. زمانی که مرد در غارش فرو می رود، زن از این که مرد به وضوح با او صحبت نمی کند، از همسرش می رنجد. زمانی که مرد به اخبار گوش می کند و یا برای بازی بسکتبال به بیرون از خانه می رود، خیلی به همسرش بر می خورد و در نظر خودش، مورد بی اعتنایی قرار می گیرد. اصلا واقع بینانه نیست که از مردی که در غارش با خود خلوت کرده است توقع داشته باشیم که آناً شکفته و متاثر و یا مهربان شود، همانطور که این توقع در مورد زنی که به شدت عصبانی است و می خواهیم که فوراً آرام و منطقی شود بی مورد است. اشتباه محض است که از مردی توقع داشته باشیم که دائم با احساسات عاشقانه اش با ما در تماس باشد. همانطور هم یک زن دائماً با احساسات منطقی و عقلانی اش با ما برخورد نماید. زمانی که مریخی ها به داخل غارشان می روند، فراموش می کنند که ممکن است دوستانشان هم مسئله ای داشته باشند. غریزه طبیعی آنها هشدارشان می دهد که «قبل از اینکه به فکر دیگران باشی، باید از خودت مراقبت کنی.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

بی‌برقی به روایت شهروندان،

مگر قرار نبود نیروگاه بوشهر برق تولید کند؟

مریم دهکردی

قطع مداوم برق در پنج شش ماه گذشته، نه تنها برطرف نشده، که چند هفته ای است با قطعی طولانی آب در برخی شهرهای ایران همراه شده است. روایت شهروندان از شهرهای مختلف ایران حاکی از آن است که در برخی شهرها، قطع برق روزها و قطع آب برای ساعت‌های متمادی، امان مردم را گرفته است. این درحالی است که در سال‌های گذشته قطعی آب و برق طولانی‌مدت مطابق جداول از پیش تعریف شده و با اطلاع‌رسانی به شهروندان اتفاق می‌افتاد، اما برخی شهروندانی می‌گویند امسال قطع آب و برق در برخی زمان‌ها بدون اطلاع رخ داده و اتفاقات برق منطقه و سازمان آب و برق نیز، به تماس شهروندان پاسخ سر بالا می‌دهند.

خوزستان، گرما بی‌داد می‌کند: گزارش‌ها نشان می‌دهد که در هفته سوم مرداد۱۴۰۳ و اوج گرمایی که در جنوب ایران به «خرماپزان» و «چله بزرگ» شهرت دارد، قطع

آب و برق گاه به‌شکل هم‌زمان، مردم را در چندین محله اهواز بی‌طاقت کرده است. یکی از شهروندان اهوازی ساکن محله مهدیس اهواز می‌گوید: «به کجا پناه ببریم؟ رادیو و تلویزیون جمهوری اسلامی دمای هوای امروز ۲۳مرداد را در ۴۳ درجه پیش‌بینی کرد و بعد می‌نویسند اهواز ۴۵ درجه. اهواز به والله توی سایه ۵۰ درجه را رد می‌کند. بعد در همین روز که از زمین و آسمان آتش می‌بارد، یک ماه است آب منطقه هر روز قطع می‌شود. حتی شده که روزی دو-سه ساعت آب نداریم. به هرکجا هم زنگ می‌زنیم می‌گویند مشکل مصرف کننده است. مصرف آب در تابستان زیاد است. خب چکار کنیم؟ حمام نکنیم؟ آب نخوریم؟ کجای این اتفاق طبیعی است که مردم به‌خاطر مصرف یومیه، روزی سه-چهار ساعت تنبیه شوند؟» روزنامه «دنیای اقتصاد» در گزارشی که ۲۱مرداد منتشر شده، «نداشتن برنامه و رفتار خارج از چارچوب‌های اقتصادی در مباحث توسعه‌ای» را، عامل اصلی ناترازی در حوزه انرژی دانسته و نوشته است که «با این شیوه حکمرانی نمی‌توان به بهبود شرایط امید داشت.» «سیروس» یکی دیگر از شهروندان اهواز در محله کوت عبدالله است. او می‌گوید در هفته های گذشته قطعی برق چند بار و هربار برای مدت بیش از سه ساعت طول کشیده است: «من نمی‌دانم شهرهای دیگر ایران سیستم لوله‌کشی آب چطوری است، اما در شهر اهواز بدون استثنا در همه خانه‌ها پمپ آب برقی داریم، چون بدون پمپ آب حتی در منازل یک طبقه و ویلایی هم فشار آب بسیار کم است. در نتیجه وقتی برق قطع باشد، عملا آب هم نداریم. من بچه شیرخوار در خانه دارم. برق که قطع می‌شود سراسیمه باید از کارم مرخصی بگیرم بیایم بچه و همسرم را سوار ماشین کنم و به خانه پدر و مادرم ببرم که در محله دیگری است، تازه اگر از شانس بد آنجا هم برق نباشد، آنقدر در ماشین با کولر روشن می‌گردیم تا برق بیاید و بتوانیم برویم خانه.»

بوشهر، هی گفتند نیروگاه می‌زنیم، این هم عاقبت شهر با نیروگاه: یکی از شهروندان بوشهری که در منطقه هلالی زندگی می‌کند، می‌گوید در بیشتر مناطق شهر ازجمله منطقه محل سکونت او، روزانه ساعت‌های طولانی برق قطع می‌شود: «گرما یک طرف، رطوبت شدید تابستان یک طرف. شدت گرما مرداد امسال جوری است که اگر به رسم مردم جنوب با دمپایی و صندل رو باز بروید بیرون، پوست روی پای شما می‌سوزد. قطعی برق کم بود، امسال آب هم سهمیه‌ای شده. واقعا خسته شده‌ایم، حتی نیم ساعت گرمای این شهر را نمی توان تحمل کرد، ولی هر روز سه الی چهار ساعت برق نداریم. هرچقدر هم که صرفه‌جویی می‌کنیم بی‌فایده است. مگر نگفتند نیروگاه اتمی بوشهر قرار است برق تولید کند، پس کو نتیجه؟»

جهرم، برق یک ماه است قطع می‌شود: شهروندان جهرمی در چند پیام، از قطعی مستمر برق در طول یک ماه گذشته خبر داده‌اند. یکی از شهروندان جهرمی می‌گوید: «برق در ماه گذشته بارها بدون اطلاع قبلی قطع شده، آن هم در شهر گرمسیری جهرم. بارها تماس گرفتیم، من شخصا حتی به اداره برق مراجعه کردم، دیدم ده‌ها تن از محله‌های مختلف آمده‌اند ببینند چرا برق مناطق شان چند ساعت بدون اطلاع قطع بوده است. اداره توانیر چطور وقتی قبض برق زیاد می‌شود می‌تواند تند و تند پیامک «هشدار مصرف شدید برق» را اعلام کند، اما وقتی قرار است برق برای چند ساعت قطع شود نمی‌توانند اطلاع بدهند؟ «جدول خاموشی» که در گذشته برای مناطق مختلف اعلام شد، چرا امسال در دستور کار نیست؟ اصلا فکر می‌کنند شاید در خانه‌ای آدم سالمند یا کم‌توانی باشد؟ زمان و مکان خاموشی را اعلام کردن کمترین وظیفه است.»

اصفهان، روزی هفت ساعت آب نداریم: صدای یک شهروند اصفهانی که با اداره برق این شهر تماس گرفته و با طنز و مطایبه گلایه خود از قطعی طولانی برق را اعلام می‌کند، چند هفته ای است که در رسانه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌شود. طنز تلخی که شنونده نمی‌داند باید به آن بخندد یا بر آن بگرید. حالا شهروندان اصفهانی می‌گویند علاوه بر برق، آب برخی محله‌های تهران تا هفت ساعت در روز قطع می‌شود. گزارش روزنامه «شرق» که روز ۲۳مرداد سال جاری منتشر شد، قطعی هفت ساعته آب در برخی محلات اصفهان را تایید کرده و نوشته است که برای آب‌رسانی به مردم، از شیوه تانکری استفاده شده است.

«سحر» که در اصفهان زندگی می‌کند، ضمن این که وضعیت را در محله محل سکونت خود «تحمل‌ناپذیر» توصیف کرده، می‌گوید: «ساکنان خیابان سجاد و محله امام در اصفهان، با مشکل جدی قطعی آب مواجه هستند. در خیابان سجاد قطع آب به هفت یا هشت ساعت هم رسیده و مشکلات زیادی برای مردم به همراه داشته است. امروز تا نیمه‌شب هیچ راهی برای تهیه آب نداشتیم، حتی تانکرهای آب که به منطقه اعزام شدند نتوانستند به همه اهالی آب برسانند.»

«علی منصوری»، مسئول آب‌رسانی با تانکر به مردم در اصفهان، در این باره به خبرنگار شرق گفته است: «این روش قادر به رفع کامل نیازهای مردم نیست و یک شیوه موقتی است. کمبود تانکر و ناتوانی در تامین مقدار کافی آب، باعث شد نتوانیم به‌طور کامل مشکلات را برطرف کنیم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

Emmanizing

Emma Atta

Emma Atta
Professional Organizer
Design & FengShui Consultant

با ایجاد نظم و ترتیب،
زندگی خود را ساده‌تر کنید!

Simplify your life & reclaim your space with my expert decluttering & dorganizing services.

من با شما همکاری خواهم کرد تا با نظمی که در زندگی شما بوجود می آید، نیازها و اهداف شخصی و بیزینسی شما برآورده شود.

Personal & Business
Professional Organizer Services

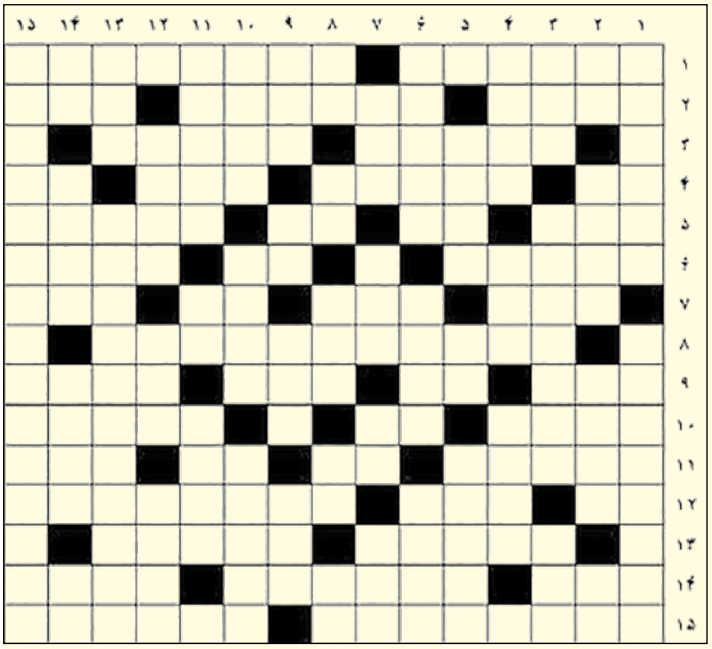
Schedule your FREE consultation today!

emmanizing@gmail.com

(650) 492-3331

جدول

حل جدول در صفحه ۴۲



افقی

۱-استفاده از نمودار میله‌ای واگرایی انحراف میانگین که از ساده‌ترین و در عین حال کارآترین شاخص‌های تکنیکال است، برای اولین بار توسط این اقتصاددان در دهه ۱۹۷۰مورد استفاده قرار گرفت. بزرگ‌ترین صادرکننده گوشت گاو
۲-از گلها- بهبود یافتن زخم- پایتخت کشور فلاسفه
۳-همیشه- سرزنش
۴-همان بس است- الهی- حیا و آزرم- دختر کارتونی معروف
۵-کلاه تاجدار پادشاهان- بخشش- حمار- الفت گرفته
۶-دیدار از مکان مقدس- فلز تمدن- خاموش
۷-خانه بزرگ- خزنده گزنده- حرف تنفر- جنگ و ستیز
۸- اختلاف بین صادرات و واردات
۹-دوستی- میان- مقابل رفت- طعم
۱۰-رها کردن گلوله- سیما و چهره- الهه جنگل و شکار نزد رومیان باستان
۱۱-پوشیدگی سخن- گلابی- حرف همراهی- خواب تازی
۱۲-طرف- از ادات تنبیه- ششمین بازار مبادلات ارز با ۴درصد در جهان- محل ورود
۱۳- خرس استرالیایی- یار ایرانی پیامبر (ص)
۱۴-خلق- کشور صادرکننده عمده سوخت- ظرف خمیرسازی
۱۵-حساب‌های یورو خارج از منطقه یورو- بی‌مورد

عمودی

۱ - دست به یقه- از روش‌های معامله‌گری که زمانی استفاده می‌شود که بازار روند مشخصی ندارد و قیمت بین دو سطح مشخص نوسان می‌کند
۲- خدای باستان- روان- نگار- نوعی حلوا
۳- رها و آزاد- انرژی- نابینا
۴- شغال- قصه‌گو- سبزی سالادی
۵- شکوه و عظمت- طایفه و خاندان- داشتن ملک زیاد
۶- آنچه که گل‌ولای ته مجاری یا منابع آب‌ها را پاک می‌کند- مرقد- شعله آتش
۷- گرد و غبار- روح- تای پارچه-زشت
۸- گوشت آذری- آب بسته- نجات یافته- بی‌حرکت- ضمیر غائب
۹- نقره- فرار حیوانات- خرمای تازی- مرجان
۱۰-از شهرهای شمالی- بسیار سجده‌کننده- ترازنامه
۱۱- گوناگون- نت چهارم موسیقی- همیشگی
۱۲- در حال تماس- تیراندازی- سلب‌کننده
۱۳- از بت‌های زمان جاهلیت- صفت ساعت خراب- بوی ماندگی
۱۴- هنوز فرنگی- خدمتکار- جمع هندی- درخت جنگلی از تیره نارون‌ها
۱۵- پنجمین واردکننده جهان- از بزرگ‌ترین شرکای اقتصادی و تجاری ژاپن

حسادت احساسی است که وقتی موفقیت یا خوشبختی دیگران را می‌بینیم و آرزو می‌کنیم که جای آن‌ها باشیم، در ما ایجاد می‌شود. این احساس می‌تواند به روابط آسیب برساند و ما را از تمرکز بر پیشرفت خودمان بازدارد. به جای حسادت، بهتر است موفقیت دیگران را به عنوان انگیزه‌ای برای رشد خودمان ببینیم و به یاد داشته باشیم که هر کس در مسیر و زمان خودش به اهدافش می‌رسد.

دفاتر وکالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکلای سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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

Ali Moghaddami

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

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

Free Consultation

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

Tel: (818) 640-3131
Fax: (818) 500-4144

84 W. Santa Clara St.#700
San Jose, CA 95113

امید به زندگی

گلنار

امید به زندگی و مثبت‌اندیشی دو نیروی قدرتمند در زندگی هر انسان هستند که می‌توانند مسیر زندگی را به سمت شادی، موفقیت و رضایت هدایت کنند. این دو مفهوم به‌طور مستقیم بر سلامت روان، جسم و روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارند و به عنوان ابزارهایی قدرتمند برای مقابله با چالش‌ها و سختی‌های زندگی شناخته می‌شوند. امید به زندگی، به معنای داشتن نگرش مثبت به آینده و باور به بهبود شرایط در طول زمان است. این امید، موتور محرکی است که به انسان انگیزه می‌دهد تا با چالش‌های زندگی مواجه شود و در مقابل مشکلات ایستادگی کند. افراد دارای امید به زندگی، معمولاً در مواجهه با موانع، رویکردی انعطاف‌پذیرتر و مقاوم‌تر دارند. این افراد باور دارند که حتی در سخت‌ترین شرایط نیز می‌توانند راه‌حلی پیدا کنند و شرایط را بهبود بخشند. امید، نیرویی است که به ما انگیزه می‌دهد تا با چالش‌ها و سختی‌های زندگی روبرو شویم و به آینده‌ای روشن‌تر امیدوار باشیم. وقتی انسان امید به زندگی دارد، می‌تواند بر موانع غلبه کند و از ناامیدی فاصله بگیرد. امید، نوری است که حتی در تاریک‌ترین لحظات نیز می‌تواند راهنمای انسان باشد. با داشتن امید، انسان نه تنها خود را قوی‌تر می‌سازد، بلکه به دیگران نیز انرژی مثبت منتقل می‌کند و جامعه‌ای پویا و متعالی را شکل می‌دهد.

مثبت‌اندیشی نیز به معنای داشتن نگرش خوش‌بینانه و تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی است. افرادی که مثبت‌اندیش هستند، در برابر استرس و نگرانی مقاوم‌ترند و به راحتی می‌توانند بر احساسات منفی غلبه کنند. این نگرش، نه تنها کیفیت زندگی فردی را بهبود می‌بخشد، بلکه می‌تواند روابط اجتماعی را نیز تقویت کند. افراد مثبت‌اندیش معمولاً دوستان و خانواده‌ای محکم‌تر دارند و در محیط‌های اجتماعی محبوب‌تر هستند.

ارتباط میان امید به زندگی و مثبت‌اندیشی قابل توجه است. این دو ویژگی، به هم مرتبط هستند و هر یک می‌تواند دیگری را تقویت کند. به عنوان مثال، فردی که امیدوار به آینده است، احتمالاً دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی خواهد داشت و این نگرش مثبت می‌تواند امید او را تقویت کند. از سوی دیگر، مثبت‌اندیشی می‌تواند به فرد کمک کند تا در برابر مشکلات زندگی مقاومت بیشتری نشان دهد و امید خود را حفظ کند.

تحقیقات علمی نشان می‌دهند که افراد امیدوار و مثبت‌اندیش، از سلامت روانی و جسمانی بهتری برخوردارند. این افراد کمتر دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند و به طور کلی زندگی طولانی‌تری دارند. همچنین، مثبت‌اندیشی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و افراد را در برابر بیماری‌های مختلف مقاوم‌تر سازد.

در نهایت، امید به زندگی و مثبت‌اندیشی، دو نیروی ضروری برای دستیابی به زندگی شادتر و موفق‌تر هستند. این ویژگی‌ها نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فردی کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند جامعه‌ای قوی‌تر و همبسته‌تر را شکل دهند. به همین دلیل، پرورش و تقویت این نگرش‌ها در زندگی روزمره می‌تواند به بهبود سلامت روان و افزایش رضایت از زندگی کمک شایانی کند.

فال ستارگان

فروردین

در این ماه احتمالاً با چالش‌ها و فرصت‌های جدیدی مواجه خواهید شد. این ماه می‌تواند به شما فرصت دهد تا به طرح‌ریزی مسیر زندگی خود بپردازید و از ایده‌ها و طرح‌های جدید استفاده کنید. می‌توانید با اتخاذ تصمیمات جسورانه و استفاده از توانایی‌های خود به دستاوردهای بزرگی برسید. مثبت بیندیشید و از آدمهای منفی دوری کنید.

تیر

اعطای وقت کافی به خانواده و ارائه حمایت و عشق به آنها می‌تواند به شما کمک کند تا هماهنگی و ثبات بیشتری در زندگی شخصی خود داشته باشید. برای هرکاری رعایت یک سری اصول الزامی است و شما نباید بدون تهیه مقدمات، دست به اقدام بزنید، پس اول بیندیشید و سپس اقدام کنید. اسرار دل خود را به دیگران نگویید، قدری خوددار باشید.

مهر

وقت استفاده کردن از هنری که یاد گرفته اید، فرا رسیده است. سعی کنید با شناخت بازار کار و استفاده از همکاری اهل فن، شروع به کار کنید. احساس اضطرابتان نتیجه برداشت غلط خودتان از امور زندگی و خانوادگی است. اگر بتوانید بینش تان را به زندگی تغییر دهید، استرس و اضطراب هم از شما دور می شود.

دی

فردی نسبت به شما دچار اشتباه شده است، کمی صبر کنید و شکایتی نکنید، چون همه چیز درست می شود. همیشه در زندگی، مثبت ها و منفی ها در کنار هم هستند، پس سعی داشته باشید مثبت فکر کنید و از دیدن منفی ها دلگیر نشوید، چون می توانید با تجربه کردن آنها، راه بهتر زندگی کردن را بیاموزید. گذشته را فراموش کنید و در حال باشید.

اردیبهشت

در زمینه حرفه‌ای و شغلی، این ماه می‌تواند فرصتی برای پیشرفت و توسعه حرفه‌ای شما باشد، اما به شرط اینکه به اهدافتان وفادار بمانید و تلاش بیشتری صورت دهید. بهترین زمان است که می‌توانید به مسائل خانوادگی و زناشویی خود بپردازید و روابط خود را با عزیزان بهبود ببخشید. نیتی در دل دارید که نیاز به صبر و حوصله دارد تا به نتیجه برسد.

مرداد

ممکن است این ماه برای شما به عنوان یک متولد تیر، تغییراتی مهم در زندگیتان به همراه داشته باشد. این تغییرات می‌توانند از جنبه‌های مختلفی مانند روابط شخصی، کاری یا حتی مسائل شخصی و درونی شما باشند. سعی کنید که به دیگران و خواسته هایشان توجه بیشتری داشته باشید، به ویژه به همسرتان.

آبان

ممکن است به زودی از نظر مالی و شغلی تحولات مهمی در کل زندگی تان ایجاد شود، سعی کنید از فرصت پیش آمده نهایت استفاده را ببرید. شانس در دست شماست و بعضی از کارهایی که می خواهید انجام بدهید، آرام آرام به نتیجه می رسند. شاید حرکت تان کند باشد، اما بالاخره به مقصد می رسید. اضطراب و پریشانی به زودی برطرف می شود.

بهمن

آرزوی بزرگی در سر دارید، نگران نباشید، چون به زودی موفقیت های شگرفی نصیب شما می شود و تلاش هایتان بالاخره به ثمر خواهد نشست. لیستی از نقاط ضعف و قوت تان تهیه کنید و سعی داشته باشید با برنامه ریزی درست، ضعف هایتان را به نقاط قوت تبدیل کنید. متعادل باشید، چون در هر چیز، اندازه نگه داشتن نیکوست.

خرداد

در این ماه قدرت تمرکز و تفکر عمیق می‌تواند بسیار مهم باشد. ممکن است در این ماه با چالش‌هایی در زمینه ارتباطات شخصی مواجه شوید، اما با استفاده از شجاعت و اعتماد به نفس خود، می‌توانید این چالش‌ها را مدیریت کنید. در حرفه تان رقبای فراوانی دارید، ولی اگر تلاش کنید، فتح و پیروزی از آن شماست.

شهریور

اگر برای کسی کاری می کنید، خالص و بی ریا باشید و از کسی توقع جبران نداشته باشید. اگر در فکر رسیدن به چیزی هستید، باید کمی صبر و حوصله داشته باشید و گرفتاری های راه را تحمل کنید تا به هدفتان برسید. خبرهای خوشی در راه است که باعث شادی شما و اطرافیانتان می شود. موفقیت های بزرگی در کار و زندگی خانوادگی منتظر شماست.

آذر

گاهی در بعضی از کارهایتان گره می افتد، نگران نباشید، چون اتفاقات خوب به زودی پیش خواهند آمد و تمام مسائل به راحتی برطرف خواهند شد. راز دل خود را با هر کسی در میان نگذارید، چون همه رازدار و قابل اعتماد نیستند و ممکن است با دانستن رازتان به شما ضربه بزنند. به دستورات پزشکی اهمیت بدهید و سعی کنید برای سلامتی تان ارزش قائل باشید.

اسفند

سعی کنید اعتماد به نفس تان را بیشتر کنید تا بتوانید بر موانعی که سرراهتان هست، فائق آیید. در کارها میانه رو باشید و از سرزنش ها دلگیر نشوید، چون همیشه کسانی هستند که نسبت به اوضاع بدبین هستند و می خواهند شما را هم بدبین کنند. آرزویی که در سر می پرورانید، با کمی علاقه، اراده و همت عملی می شود.

انگلیسی با لهجه فارسی
خاطرات یک ایرانی بزرگ شده در آمریکا

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

فصلی درباره بینی

وقتی در برکلی دانشجو بودم، شیفته یکی از کتابدارهای آنجا شده بودم. این زن صاحب زشت ترین بینی ای بود که تا آن وقت دیده بودم. به نظر می رسید بینی اش را با منقار یک پرنده عجیب تاخت زده. حدس می زدم جایی در اعماق جنگل های گرمسیری برزیل، بر فراز یک درخت انبه، یک توکان با یک بینی انسانی زندگی می کند. چیزی که باعث شیفتگی من شده بود نه شکوه مطلق بینی کتابدار، بلکه اعتماد به نفس فراوان او بود. این زن سر و گردن خود را مثل یک ملکه زیبایی بالا می گرفت. در حالی که او را تماشا می کردم که با رفتاری مطمئن به خود، کارهایش را انجام می داد، نمی توانستم جلوی این فکرم را بگیرم که «چرا او عقده ندارد؟!»

در فرهنگ ایرانی، بینی یک زن بسیار مهم تر از یک ابزار تنفسی است، سرنوشت اوست. دختری با بینی زشت به زودی یاد می گیرد که تنها در رویای یک چیز باشد: یک جراح پلاستیک زبردست. تنها خانواده های بسیار فقیر هستند که دست به تصحیح اشتباه های دماغی طبیعت نمی زنند. هیچ مقداری از جذابیت، استعداد، و هوش نمی تواند دماغ نازیبا را برای یک دختر جبران کند، بی بروبرگرد باید تصحیح شود.

من از دو نوع بینی ارث برده ام. در سمت پدری ام، بینی ها بزرگ هستند اما از سایر نظرها کاملا قابل قبول اند. فقط خدا نمی دانسته یک چیز خوب را کجا متوقف کند. بینی های تبار مادری ام همه بزرگ و عقابی هستند. گونزو، در سریال sesame street ، شباهت حیرت انگیزی به فامیل مادری ام دارد. بچه که بودم فکر می کردم طبیعی است هر وقت عکسی گرفته می شود داد بزنند «از نیم رخ نگیر». بینی خودم از نوعی است که می توانستم همکلاسی های دبیرستانم را با نگه داشتن یک مداد و یک پاک کن در فاصله بینی و دهانم سرگرم کنم. این نمایش آکروباتیک رشک انگیز، تقدیر مرا، به عنوان دختری که لازم نبود نگران خرید لباس برای میهمانی رقص فارغ التحصیلی باشم، کاملا مسجل کرده بود.

وقتی کوچک بودم، تمام نگاه ها به بینی ام بود. دختر کوچک خوشگلی محسوب می شدم، اما هر وقت یک نفر از قیافه ام تعریف می کرد، کسی، معمولا مادر، می گفت: «حالا تا ببینیم». همه می دانستند معنای این حرف چیست. تاریخ پر است از دخترانی که یک روز خوشگل هستند و بعد، بووم، بینی شان گنده می شود، و زن های فامیل ما با همه آن ها آشنایی داشتند. آنها به کار نظارت بر دماغ ادامه دادند، و رشد بینی من را همان طور پی گیری می کردند که دلال ها سهام وال استریت را دنبال می کنند. زمانی که دیگر به نوجوانی رسیده بودم، آشکار بود که تا حدی قسر در رفته ام .بینی من نسخه خلاصه شده ای از مدل عقابی بود. شبیه خویشان مادری ام بودم، اما دماغم آن قدرها بد نبود که با عروسک خیمه شب بازی مقایسه شود. زن های فامیل به اتفاق آرا عقیده داشتند اگرچه بینی من هولناک نیست، می تواند قدری تصحیح شود: «فقط باید نوک بینی ات کوچک شود.»

در هجده سالگی با پدر رفتیم پیش یک جراح پلاستیک، بهترین در نیوپورت بیچ. در حالی که توی دفتر مجلل این مرد نشسته بودم و به نمای چند سویه اقیانوس نگاه می کردم، فکر کردم او چطور می تواند خودش را جدی بگیرد. با توجه به مدارک قاب شده ای که روی دیوارها آویخته بود، او سال های طولانی در موسسات معتبر پزشکی تحصیل کرده بود. این جا کسی بود که می توانست در جایی زندگی یک نفر را نجات دهد، اما به جای آن مشتاقانه منتظر بود نوک بینی مرا هرس کند. در حالی که او درباره عمل توضیح می داد، آنچه مرا بیش از همه اذیت می کرد این نبود که بدهم بینی ام را بشکنند، این بود که بدهم بینی ام را «او» بشکند. صرفا احترام کافی برایش قائل نبودم. پدر آسوده خاطر شده بود که تصمیم برای عمل بینی منفی بود. عقیده داشت این عمل خیلی گران است. پیشنهاد کردم: «می توانی در عوض برایم ماشین بخری» جواب داد: «بینی ات خوبه. ماشین هم لازم نداری.» به رغم نفوس بد زن های فامیل که دماغ ها در دوران بزرگسالی هم به رشد خود ادامه می دهند، من از دانشگاه فارغ التحصیل شدم، ازدواج کردم، و بچه دار شدم، همه با همان بینی قبلی. در واقع سال ها بود که به عیب های بینی ام فکر نکرده بودم، پس از دو بار زایمان، قسمت های دیگری از بدن را داشتم که قابلیت بیشتری برای دل مشغولی داشته باشند.

اگر چه هنوز به توکان فکر می کردم. هر وقت کسی درباره دماغش گلایه می کرد، من داستان کتابدار متکی به نفسی را برایش تعریف می کردم که بر مشکل عظیم بینی اش پیروز شده بود. طبیعتا مردم می پرسیدند: «او از کجا این قدر اعتماد به نفس داشت»، جواب می دادم: «نمی دانم. فقط می دانم داشت.» خوابش را هم نمی دیدم که یک روز بفهمم.

حدود بیست سال بعد از آخرین دیدارم با توکان، من و فرانسوا و دو بچه مان در راه متلی بودیم که قرار بود یک هفته در آن بمانیم. خانه را برای فروش گذاشته بودیم، و آژانس املاک عقیده داشت اگر ما تویش نباشیم سریع تر فروخته می شود. انگار اسباب بازی های پخش شده در سراسر خانه و توالت هایی که اشخاص کوچک فراموش می کردند سیفون اش را بکشند، امتیازی برای بازاریابی محسوب نمی شود. من و فرانسوا خانه را تمیز کردیم، خرت و پرت های توی کمدها را خالی کردیم، همه جا گلدان های تازه ی پر از گل گذاشتیم، و آمدیم بیرون.

درست وقت خواب به متل محلی رسیدیم. در حالی که بچه ها را می خواباندیم، فرانسوا با تلفن برای کار احضار شد. به محض اینکه او رفت، هر مطلبی که تا آن موقع درباره جرایم رخ داده توی اتاق متل ها خوانده بودم، به سرم هجوم آورد. مطمئن شده بودم که در لحظه ای که به خواب بروم، یک کارمند اخراجی خشمگین که شاه کلید را نگه داشته بود، بازمی گردد تا انتقام خودش را بگیرد .باید تا برگشت شوهرم بیدار می ماندم. برای اینکه سرم به چیزی گرم شود، تلویزیون را روشن کردم. از آنجا که توی خانه تلویزیون نداریم، فکر می کردم پیدا کردن یک برنامه سرگرم کننده نسبتا راحت باشد، اگر شده فقط به عنوان یک تجربه تازه. شروع کردم به عوض کردن کانال ها، گزارش مشروح قاتلان زنجیره ای را رد کردم، سریال های کمدی را مثل برق رد کردم، برنامه های تبلیغاتی فروش آب میوه گیری را رد کردم، آگهی های فروش شامپو را رد کردم .درست وقتی داشتم فکر می کردم «خدا را شکر که تلویزیون ندارم که این آشغال ها را نگاه کنم» ناگهان او بر صفحه تلویزیون بود. توکان. به جز چند تار موی خاکستری بیشتر، هیچ فرقی نکرده بود. فکر کردم لابد برنامه ای است درباره اهداهای جدید به کتابخانه دانشگاه برکلی .اما یک دفعه، دوربین عقب رفت و دیدم توکان لخت مادرزاد است.

پدر همیشه گفته بود تحصیلات دانشگاهی فرصت های بی پایانی در اختیارم می گذارد. هیچ نمی دانستم یکی از این فرصت ها دیدن کتابدارها در حالت برهنه خواهد بود. هم کنجکاو شده بودم و هم چندشم شده بود. نگاه کردم تا مطمئن شوم بچه ها خوابیده اند. آن ها هنوز در سنی بودند که با اشتیاق جزییات زندگی مان را برای غریبه ها تعریف کنند. «مامان زن های لخت را تو تلویزیون نگاه می کند» احتمالا ورودشان را به مهد کودک های خوب آسان نمی کرد. امیدوار بودم فرانسوا به خانه برنگردد و فکر کند تا آن زمان راز بزرگی را پنهان کرده ام.

لم دادم و مصاحبه را تماشا کردم، حتی بیدارتر از قبل. توکان برهنه، بیش از هر کارمند اخراجی خشمگین تبر به دستی مرا شوکه کرده بود. بنابر مصاحبه، توکان عضو یک جمعیت لختی ها در کالیفرنیای شمالی بود. این گزارش مفصل نه فقط تجربه او را به عنوان یک لختی بیان می کرد، بلکه تجربه ی لختی های دیگر را هم دربرداشت. توکان شرح داد که چطور توانسته خود را همان گونه که هست بپذیرد. او به دماغش اشاره نکرد، اما آن چیزی بود که من راجع بهش فکر می کردم. گفت در تمام عمرش با عدم اعتماد به نفس دست و پنجه نرم کرده بود تا اینکه با لختی ها آشنا شده بود. انگار لباس ها و اعتماد به نفس ضعیف اش را یک جا کنده بود، مفهومی که می توانست واقعا به دنیای جراحی پلاستیک صدمه بزند. با خودم فکر می کردم چقدر عجیب است که این همه درباره اعتماد به نفس این زن فکر کرده بودم و سوالم در یک برنامه گمنام تلویزیونی، نیمه شبی در اتاق یک متل ارزان قیمت، پاسخ داده می شود.

توکان شرح مزایای برهنگی را ادامه داد و اینکه چطور برهنه بودن ظاهرسازی ها را کنار می زند و می گذارد دیگران او را همان طور که واقعا هست ببینند .همیشه فکر می کردم صحبت با آدم هاست که شخصیت واقعی شان را نشان می دهد. اما انگار دیدن اعضای شل و ول بدن شان می تواند چیزهای بیشتری بگوید. لختی های دیگر هم در اصل همان حرف های توکان را گفتند، اگرچه او مراتب منسجم تر صحبت کرد، بگذریم که از همه شان هم خوش قیافه تر بود. پیش از این برنامه فکر می کردم تماشای گروهی از افراد برهنه تا حدی سکسی خواهد بود، اما نه این گروه. من تنها کسی نبودم که به جشن رقص فارغ التحصیلی نرفته بودم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

آمریکا

بخش دهم

عباس پناهی

برای شام به باشگاه افسران رفتم و طبق معمول مورد لطف خانم مدیر باشگاه قرار گرفتم. به خوشرویی تمام، مرا به سمت یک میز خالی هدایت کرد و در هنگام رفتن به سمت میز گفت: «دلم می خواهد زیباترین دختر پایگاه را با شما آشنا کنم. آیا اجازه می‌دهید؟» گفتم: «خواهش می‌کنم.» گفت: «شاید شما ایشان را دیده باشید.» پرسیدم: «چطور؟» گفت: «دیکسی را می شناسید؟» گفتم: «همان خانم بسیار زیبا، با آن صدای جادویی و آن پنجه های سحر انگیزش که پیانو می نوازد؟» گفت: «بله.» گفتم: «مرا با همان خانم می خواهید آشنا کنید؟» گفت: «اگر از نظر شما اشکالی نداشته باشد.» گفتم: «نه، به هیچ وجه. در واقع خوشحال هم می شوم.» گفت: «من قبلا با ایشان حرف زده ام و ایشان هم شما را می شناسد و علاقمند به آشنایی با شما هم هست.» پرسیدم: «ایشان چگونه مرا می شناسند؟ چون من هیچوقت با ایشان صحبت نکرده ام و هر وقت به قسمتی که ایشان پیانو می نوازند رفته ام، با فاصله ای دور از ایشان نشسته ام.» گفت: «از یونیفورمتان.»

پس از نشستنم، خانم مدیر برگشت به جایگاه خودش. دختری آمد، سفارش غذا گرفت و رفت. در حالی که شام داشت تمام می شد، دیدم دیکسی دارد می آید. پیش از آن که من به استقبالش از جای بر خیزم، از میزهای جلوتر درمسیر راه، افسرانی که نشسته بودند، به محض آنکه چشمشان به دیکسی افتاد، از سر میز برخاستند و جلویش را گرفتند و اصرار کردند که سر میزشان بنشیند. هرچه دیکسی گفت: «نه، نمی‌توانم و میخواهم جای دیگری بروم»، گوششان بدهکار نبود. هنوز ننشسته، برایش سفارش مشروب دادند. دیکسی نگاهی به من کرد و من با سر اشاره کردم که اشکالی ندارد. او به اجبار سر میز آنها نشست. در واقع، وقت زیادی نداشت. در میان هر دور نواختن و خواندن، یک استراحت پانزده دقیقه ای می کرد و این بار با قرار قبلی با خانم مدیر، به محض توقف خواندن، یک راست به طبقه بالا برای دیدن من آمد که سر راه، مورد دستبرد قرار گرفت. وقتی پانزده دقیقه اش تمام شد، برخاست، از آنها خدا حافظی کرد و به طرف من آمد و پس از مراحل آشنایی، از من خواست اگر فردا شب توانستم، به قسمت بار، همانجایی که او پیانو می نواخت و می خواند بروم. من هم قول دادم که حتما به آنجا خواهم آمد.

تلویزیون بزرگی که در سالن ناهار خوری بود، داشت آخرین کنسرت الویس پریسلی را نشان می داد که غیر قابل باور، چاق شده بود. در آن زمان که این کنسرت از تلویزیون پخش می شد، هیچکس نمی دانست که دیگر از او کنسرت یا ترانه جدیدی نخواهد دید.

برخاستم و پس از سپاسگزاری از خانم مدیر، از باشگاه خارج شدم و به پارکینگ رفتم. به ماشین که رسیدم، صدایی در نزدیکی خودم شنیدم. به طرف صدا که برگشتم، دیدم یک سیاه پوست به حالت خبردار ایستاده و در سیاهی شب، تقریبا غیب شده. گفتم: «چه می خواهی؟» گفت: «ستوان، من گروهبان (نامش یادم نیست) هستم.» گفتم: «خُب، چکاری برایت می توانم انجام دهم؟» گفت: «من امشب هوس آبجو کرده ام ولی پولم تمام شده. میدانم که شما ایرانی و مردمی ثروت هستید. با خود گفتم، میتوانم از شما خواهش کنم که پول یک آبجو به من بدهید.» گفتم: «آیا به راستی می خواهی آبجو بخوری یا قصدت پول گرفتن است؟» گفت: «راست می‌گویم و به شما قول می دهم که تنها می خواهم آبجو بنوشم.» گفتم: «اگر اینطور است بیا با هم برویم بار و آنجا من برایت آبجو می خرم.» گفت: «نه، من اجازه ندارم وارد بار افسران شوم. اما اگر بخواهید، می توانید با من به بار سیاهان درجه دار بیایید.» پرسیدم: «کجاست؟» رفت درب ماشین را باز کرد و نشست و گفت: «برویم، من راهنمایی می‌کنم.» راه افتادیم و چون شب بود نمی توانستم خیابانهایی را که از آنها عبور می کردیم، بشناسم، اما داخل پایگاه بودیم. به محلی رسیدیم و گفت: «همین جاست.» برایم جالب هم بود که باشگاه سیاهان را ببینم. پارک کردم و به اتفاق، به سمت درب باشگاه رفتیم. بسیار شیک و زیبا بود، اما تا توانسته بودند از رنگ‌های تیره استفاده کرده بودند. به محض ورودمان به صحن باشگاه، مسئول باشگاه جلو آمد و جلوی من را گرفت و گفت ورود سفید پوست به این باشگاه ممنوع است. گروهبان همراه من، فوری در گوش آن مسئول چیزی گفت که دیدم دندانهای سفید مسئول، تا بناگوش باز شد و با لبخندی چاپلوسانه، پوزش خواهی کرد و ما را به داخل سالن باشگاه راهنمایی نمود.

وقتی وارد سالن شدیم آنقدر تاریک بود که چیزی دیده نمی‌شد. پس از چند ثانیه چشم مان به تاریکی عادت کرد. پیست، یک پله پایین تر از صحن ورودی بود. گروهبان مرا به سمت یک میز راهنمایی کرد و فورا سفارش دو آبجو داد. آبجو که رسید سیاهان دیگر هم یکی یکی به دور ما جمع شدند و شروع به چاپلوسی کردند و دختران سیاهی هم که در حال رقص بودند، جفت‌های خود را رها می کردند و به دور ما جمع می‌شدند. برایشان یک اتفاق نادر بود که یک افسر، آن هم سفید پوست و آن هم ایرانی، به باشگاهشان آمده باشد. دور تا دورمان، مردان سیاه، صندلی‌هایشان را آورده بودند و نشسته بودند و دختران هم، از سر و کولم بالا می‌رفتند و همگی تقاضای یک آبجو داشتند. آنقدر موضوع، شور شده بود که گروهبان که خود از همه پیشتر، گدایی کرده بود، اعصابش به هم ریخت و شروع به فحش و بد و بیراه دادن به آنها کرد و با لگد به پایه صندلی‌هایشان می زد تا بالاخره از دور و برمان پراکنده شان کرد. به من گفت: «اگر حتی یک آبجو برای اینها بخری، بقیه رهایت نخواهند کرد و همه پولت را برای اینها باید خرج کنی.» البته ناگفته نماند که این مردان و زنان، همگی شاغل و در واقع درجه دار بودند. پس از یکی دو ساعت، با گروهبان برخاستم، او را به همان پارکینگ اولی رساندم و خود به محل اقامتم رفتم.

شب که برای شام به باشگاه افسران رفتم، خانم مدیر گفت: «دیکسی منتظرت است.» شام را صرف کردم و به طبقه پایین رفتم. دیکسی در حالی که داشت می نواخت و می خواند، با سر با من سلامی کرد و اشاره کرد که به کنارش بروم. ایستادم، آوازش تمام شد و به محض تمام شدن آواز دیکسی، از سالن رقصی که در کنار آن سالن وسطی که به اندازه یک پله بالاترداشت، صدای بلند موسیقی پاپ برخاست و ناگهان شلوغ شد. همه شروع به رقص کردند. دیکسی از روی صندلی اش برخاست و دست مرا گرفت و دوان دوان به وسط پیست رقص برد و شروع به رقص کرد. آنچنان با شور و نشاط می رقصید که هیچ شباهتی به آن دختر آرام رمانتیک، که آوازش مانند صدای زمزمه جویبار بود، نمی ماند.

دنباله مطلب در صفحه ٥٤

مریم حجتیان

Life Coach - راهنمای زندگی

Certified Professional Coach

Certificate No:2022-4007

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF

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

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

حضوری و آنلاین

با تعیین وقت قبلی:

(415) 378 2077

Mhojatiyan@gmail.com

تفریح جمعه

ابوالقاسم حالت

اگر اسمش را می بردم همه او را می شناختید ، ولی اصرار کرد که نامش را ذکر نکنم. او در آن روزگار که تئاتر در تهران بیش از امروز گرمی و رونق داشت، هنرپیشه و نمایشنامه نویس و کارگردان معروفی بود.

روز شنبه تلفن کرد و پس از سلام و احوالپرسی گفت: «من که این همه نمایشنامه کمدی نوشته و روی صحنه آورده ام، هیچ فکر نمی کردم که در اینجا گاهی واقعه ای اتفاق می افتد که از هر کمدی تخیلی و غیر واقعی خنده دارتر است. مثل واقعه ای که دیروز رخ داد و تفریح صبح جمعه من شد.»

به دنبال این مقدمه برسراصل مطلب رفت و گفت: «میدانی که مدتی بوسیله مطبوعات و رادیو و تلویزیون به مردم توصیه کردند که بچه های خود را بر ضد فلج اطفال واکسینه کنند. نحوه تبلیغ در این باره بسیار عالی بود چون توانستند مردم را با منافع واکسیناسیون آشنا سازند. واقعا هم از تبلیغات غیر از ان نمی توان انتظار داشت. دیروز من هم دست بچه خود را گرفتم و بردم که واکسینه کنم. دیده بودم که در بعضی از نقاط جمله «محل واکسیناسیون رایگان» را روی تابلوهای پارچه ای نوشته و در عرض خیابان، در محل چشمگیری نصب کرده اند. این آگهی را هم بقدری درشت و خوانا نوشته اند که بیسوادترین اشخاص بتوانند آن را بخوانند و به فکر سلامت جگر گوشه های خود بیفتند و آنان را فورا برای واکسیناسیون ببرند. در این سر پیری تمام هوش و حافظه خود را به کار انداختم که ببینم کجاها چنین تابلوهائی به چشم خورده است. به یادم افتاد که یکی از آنها را دم بیمارستانی واقع در پشت شرکت نفت دیده بودم. بچه را بدانجا بردم، ولی از هر دری که رفتم کسی جواب درستی به من نداد.

از هر طرف که رفتم، جز حیرتم نیفزود فریاد ازین بیابان ، وین راه بی نهایت

آخر یک نفر که مشغول ماشین شوئی بود، گفت: «باید به قسمت اورژانس بروید که پشت بیمارستان واقع است.» مقداری راه رفتیم تا آنجا رسیدیم ولی دیدیم درش بسته است. در حالی که داشتیم با لب و لوچه آویزان بر می گشتیم فکر کردم که ببینم دیگر در کجا از این تابلوها زده اند. پس از قدری فکر بخاطرم آمد که در بلوار الیزابت هم چنین تابلوئی دیده ام. آنجا رفتیم و خود را به بیمارستان رساندیم. گفتند: «این تابلو را صد متر پائین تر زده اند، در صورتی که محل واکسیناسیون صدمتر بالاتر است.» ناچار صدمتر بالاتر رفتیم و به بیمارستان دیگری رسیدیم. در آنجا یکی گفت: «به در غربی رجوع کنید.» دیگری گفت: «از در شرقی بفرمائید.» خلاصه مدتی این در و آن در و این ور و آن ور رفتیم و دستمان به هیچ جا بند نشد. نزدیک بود دیگ خشمم به جوش آید و کف کند و سر برود که بنده خدائی از راه رسید و حرف حسابی زد و گفت: «شما از اول راه را عوضی رفته و سوراخ دعا را گم کرده اید. بهتر بود به اطلاعات بیمارستان رجوع می کردید تا درست شما را راهنمائی کنند.»

فورا خود را دم گیشه اطلاعات رساندیم و با دو خانم جوان و شیک و پیک و ترگل ورگل روبرو شدیم که یکی داشت با سوهان سر ناخن های خود را تیز می کرد و دیگری آئینه ای به دست گرفته و محو تماشای جمال بی مثال خود شده بود.

نظر در آینه از بس به خویشتن دارد کجا مجال نگاهی به سوی من دارد؟

مدتی مردد ماندم که آیا خدا را خوش می آید که مزاحم این دو نازنین شوم و آنها را از کارشان باز دارم یا نه! بالاخره چون پای توصیه وزارت بهداری و سلامت بچه در میان بود و حفظ سلامت بدن از جمله واجبات است، دل را به دریا زدم و موضوع را به زبان آوردم. خانمی که به سوهان زدن و صیقلی کردن ناخن های خود مشغول بود، با همان سوهان مرا به جهتی از جهات چهارگانه بیمارستان اشاره کرد و چون از اشاره او چیزی دستگیرم نشد، خانم دیگر با دست خود دالانی را نشان داد و گفت: «در انتهای آن را هرو به خانمی که متصدی تزریق است رجوع کنید.»

صمیمانه از این راهنمائی تشکر کردم چون یقین داشتم که بالاخره به مقصود رسیدم. در عین حال پشیمان شدم که چرا از اول به اطلاعات بیمارستان مراجعه نکردم که مرا درست راهنمائی کنند و بی جهت آنقدر سرگردان نشوم. ولی خانمی که متصدی تزریق بود گفت: «بروید در آن کوچه بالائی.» با تعجب عرض کردم: «خانم عزیز، ما الان در آن کوچه بالائی بودیم. گفتند بیائیم به این کوچه پائینی.» گفت: «اشتباه کرده اند.» گفتم: «اطلاعات بیمارستان هم ما را به اینجا راهنمایی کرد.» باز گفت: «اشتباه کرده اند.» از خیرش گذشتم. دست بچه را گرفتم و بیرون آمدم. می خواستم به خانه برگردم که یادم افتاد در یک خیابان دیگرهم چنین تابلوئی دیده ام. خیابان قزل قلعه اسبق و آریامهر سابق و ایران نوین لاحق را عرض می کنم. با عجله بدانجا رفتیم و عرق ریزان خدمت آقای مربوطه رسیدیم و حاجت خود را به عرض ایشان رساندیم. گفت: «کسانی که مسئول این کار هستند تا الان اینجا بودند، اما چون هیچکس به آنها مراجعه نکرد، رفتند.» گفتم: «الان یک ساعت و نیم به ظهر داریم. کجا رفته اند؟» گفت: «رفته اند این طرف و آنطرف که بچه ها را واکسینه کنند.»

از شنیدن این حرف خوشحال شدم چون دیدم کسانی که ما در حق شان عجولانه قضاوت می کنیم و گله داریم که در محل خدمت خود درست به ارباب رجوع نمی رسند و مثل سنگ قلاب آنها را سرگردان می کنند، چنان به فکر انجام وظیفه هستند که نمی توانند صبر کنند و منتظر ارباب رجوع بمانند و تصمیم می گیرند که اگر مردم به سراغ آنها نمی آیند، آنها به سراغ مردم بروند. بدین جهت تنبل افتادن و پشت میز لم دادن را جایز نمی شمارند و محل خدمت خود را ترک می کنند و در بدر دنبال ارباب رجوع می دوند که خدمات خود را به ایشان عرضه کنند.

لابد علت این که در سایر بیمارستانها هم دست ما به دامن آنها نرسیده است این بوده که برای خدمت به ارباب رجوع از بیمارستان بیرون رفته بوده اند. خلاصه گناه از بخت من بوده نه از غفلت آنها.

خجسته درگه محمود غزنوی دریاست ولی چه دریا ، کانرا کرانه پیدا نیست
شدم به بحر و ز دم غوطه و ندیدم در گناه بخت من است این گناه دریا نیست

با خود گفتم شاید چون روز جمعه است و ممکن است بخش واکسیناسیون فلج اطفال تعطیل باشد. ولی بعد فکر کردم که پس چطور این سه چهار بیمارستان تمام قسمت هایش باز بود، فقط این یک قسمت بسته است؟ ثانیا وقتی به دیوار اتوبوس ها می نویسند «نوبت دوم واکسیناسیون از ۲۶ تا ۲۹ فروردین» لابد معنی اش این است که در روز جمعه ۲۹ هم می توان از واکسیناسیون استفاده کرد. ثالثا وقتی عموم مردم را با چند بارآگهی دعوت به استقبال از این کار می کنند، مگر نمی دانند که بیشتر مردم فقط جمعه را برای انجام این جور کارها وقت دارند؟ رابعا اگر قرار است که این بخش، روز جمعه تعطیل باشد چرا در آگهی ها یا تابلوها صریحا جمله قالبی «تمام ایام هفته به استثنای جمعه» را قید نکرده اند؟ خامسا لااقل متصدیان اطلاعات بیمارستان می بایست همان اول این موضوع را به ارباب رجوع بگویند و آنها را مثل توپ فوتبال به این طرف و آن طرف پاس ندهند. این تقصیر خودم بود که ماشین نداشتم. اگر ماشین داشتم و تمام تهران را می گشتم، حتما یک جا پیدا می کردم که بچه ام را واکسینه کنند. ولی چون ماشین نداشتم، نتوانستم از حدود بلوار الیزابت و خیابان آریا مهر تجاوز کنم. بهر صورت از پا افتادیم و خسته و کوفته به خانه برگشتیم در حالی که بچه ام برضد بیماری فلج اطفال واکسینه نشده بود، تازه خودم هم از خستگی زیاد داشتم فلج می شدم .

وجدان

گلنار

وجدان یکی از مهم‌ترین جنبه‌های اخلاقی و روانی انسان است که به عنوان صدای درونی و راهنمایی اخلاقی عمل می‌کند. این حس درونی، فرد را به انجام اعمال درست و پرهیز از اعمال نادرست هدایت می‌کند. وجدان، به نوعی ابزار ارزیابی اخلاقی انسان است که در هنگام تصمیم‌گیری‌های مهم و حساس، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. وجدان، نتیجه ترکیبی از تجربیات زندگی، آموزش‌های اجتماعی و خانوادگی، و باورهای فردی است که در طول زمان شکل می‌گیرد. این حس، انسان را به سوی رفتارهای انسانی‌تر و عادلانه‌تر سوق می‌دهد و او را در مقابل خود و دیگران پاسخگو می‌کند. افراد دارای وجدان قوی، معمولاً در برخورد با موقعیت‌های دشوار، به اصول اخلاقی پایبند می‌مانند و سعی می‌کنند به گونه‌ای عمل کنند که هم به خود و هم به دیگران آسیب نرسانند.

وجدان نه تنها به فرد کمک می‌کند که از انجام اعمال نادرست پرهیز کند، بلکه او را تشویق می‌کند تا به رفتارهای مثبت و سازنده روی آورد. این حس درونی، می‌تواند باعث شود که فرد در برابر ناعدالتی‌ها و بی‌انصافی‌ها احساس مسئولیت کند و برای ایجاد تغییرات مثبت در جامعه تلاش نماید. به همین دلیل، وجدان نقشی اساسی در توسعه ارزش‌های انسانی و اجتماعی ایفا می‌کند.

از سوی دیگر، وجدان می‌تواند به عنوان یک نیروی اصلاح‌گر عمل کند. هنگامی که فردی مرتکب اشتباهی می‌شود، وجدان او را متوجه اشتباه کرده و باعث می‌شود که احساس پشیمانی کند.

دنباله مطلب در صفحه ٥٤

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش نوزدهم)

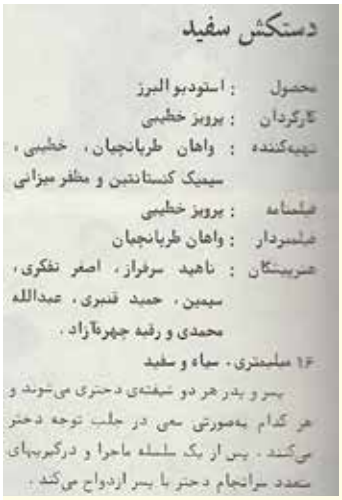
شیرخان، محبوب ترین تیپ رادیوئی

سال ۱۳۲۳ برای من سال پر مشغله ای بود. از یک سو انتشار روزنامه هفتگی «بهرام» و از طرف دیگر تهیه نمایشنامه برای سه تئاتر موجود در پایتخت «تئاتر تهران»، «تئاتر هنر» و «تئاتر کشور» و بالاخره با رادیو تهران تمام اوقات شبانه روزی مرا اشغال کرده بود، با این حال برای تمرین نمایشنامهٔ قزل ارسلان ناچار بودم هر روز عصر به تئاتر کشور بروم. در جلسات تمرین جوانی را به من معرفی کردند که تازه کار ولی خوش سر و زبان و شوخ طبع بود. می گفت کارمند راه آهن دولتی است و عاشق تئاتر، چون تمام نقش های نمایشنامه بین هنرمندان تقسیم شده بود قرار شد این جوان که اسمش «عبدالله محمدی» بود نقش یکی از دیوها را بازی کند. بازی کردن با این نقش مستلزم صرف وقت فراوان و داشتن گریم و لباس مخصوص بود. یک دیو می بایستی حداقل دو ساعت قبل از شروع نمایش حاضر می شد و خود را در اختیار گریمور می گذاشت پس از پایان نمایش نیز کار این بازیگر واقعاً کار حضرت فیل بود چرا که باید برای کندن پشم ها از سرو صورت و بدنش یکی دو ساعت دیگر معطل شود.

آن روزها در تهران و شهرستانها حکومت نظامی برقرار بود و از ساعت ۱۲ شب کسی بدون کارت مخصوص اجازه رفت و آمد در شهر را نداشت. اغلب شبها محمدی با همان گریم دیو عازم خانه اش که در خیابان باب همایون بود می شد. از قضا یک شب مأموران او را متوقف کردند و به کلانتری بردند، در کلانتری محمدی سعی کرد افسر کشیک را قانع کند که این سر و وضع مربوط به نمایشنامه قزل ارسلان است ولی هیچکس حرفش را باور نکرد و او را تا صبح نگه داشتند.

اواخر پائیز سال ۱۳۲۳ محمدی را برای شرکت در یک نمایش رادیوئی که به طور زنده اجرا می شد به بی سیم پهلوی بردم و او نقش خودش را به خوبی ایفا کرد. بعدها در نمایشهای هفتگی رادیو نقشهای مهم تری را به عهده اش گذاشتم ولی تنها نقشی که او را معروف خاص و عام کرد نقش یک تریاکی بود که تا اواخر عمر در فیلمها و تئاترهای مختلف این نقش را بازی می کرد. در فیلم کمدی «دستکش سفید» که در سال ۱۳۳۰ ساختم، محمدی، با تفکری، کمدین معروف و اکبر مشکین و حمید قنبری و «ناهید سرافراز» همبازی بود و نقش مشاور و پیشکار حاج آقا تفکری را به عهده داشت. در یکی از صحنه ها که قرار بود تفکری از بالای دایو به داخل استخر بپرد، به علت عدم آشنائی با فن شنا و ترس و وحشت از خفه شدن، از این کار خودداری کرد. من مسئله را به این صورت حل کردم که حاجی و پیشکارش با هم بالای دایو می روند و پیشکار برای نشان دادن راه و رسم شیرجه رفتن، به داخل استخر می پرد و در آب دست و پا می زند و صحنه تمام می شود ،اما محمدی هنگام فیلمبرداری، کمی پیش از سقوط به داخل آب، دست تفکری را هم گرفت و هر دو با هم به استخر افتادند که البته عمق آن زیاد نبود و اطرافیان خیلی زود تفکری را نجات دادند و این صحنه یکی از قشنگ ترین صحنه های فیلم دستکش سفید بود که در سال ۱۳۳۰ یکی از پرفروشترین فیلمها محسوب می شد و مدتها روی پرده سینماهای تهران و شهرستانها بود.

محمدی بعدها یکی از هنرپیشگان همیشگی برنامه های صبح جمعه «شما و رادیو» شد، وگر چه او تمام نقشهای محوله را به خوبی اجرا می کرد اما شاهکارش نمایشنامه «آقای رئیس دریادار شده است» بود. در این نمایشنامه من سعی کرده بودم که مسئله کاغذ بازی یا به اصطلاح قرطاس بازی اداری را مورد انتقاد قرار بدهم. داستان از آنجا شروع شد که به رئیس اداره گزارش می دهند که شیر آبدارخانه چکه می کند. ابتدا بر طبق معمول آقای رئیس این موضوع را پشت گوش می اندازد ولی گزارشهای بعدی حاکی از این است که چکه کردن شیر کارش بالا گرفته و در واقع آب از آن جاری است. رئیس به کارپردازی می نویسد که نسبت به تعمیر یا تعویض شیر اقدام کنند. کارپردازی دستور رئیس را به حسابداری اداره می فرستد. حسابداری که بودجه لازم را در اختیار نداشته قضیه را به وزارت دارائی احاله می کند و در این گیر و دار شیرخان مستخدم محمدی مرتباً برای رئیس خبر می آورد که نیمی از آبدارخانه را آب گرفته و احتمال دارد آب به نقاط دیگر هم جاری شود. رئیس به کارپردازی فشار می آورد و کارپردازی به رئیس حسابداری و رئیس حسابداری به وزارت دارائی، تا بالاخره پس از چندین ماه معطلی بودجه تعمیر شیر تأمین می شود و این روزی است که تمام ساختمان اداره منجمله اطاق آقای رئیس را آب فرا گرفته و کارمندان به جای پشت میز روی میز چندک زده اند و شیرخان که مجبور است در اطاقها رفت و آمد کند مایو پوشیده. وقتی رئیس به اداره می آید و اوضاع را تماشا می کند، خطاب به شیرخان می گوید: «برو رئیس کارپردازی را صدا کن.» ولی شیرخان جواب میدهد که: «قربان برای رفت و آمد در اطاقها بنده احتیاج به یک قایق دارم.» رئیس عصبانی می شود و فریاد می زند: «به تو دستور می دهم، من رئیس اداره ام» و شیرخان خنده جالب و طولانی اش را سر می دهد که: «قربان، کدام رئیس؟ شما عجالتاً دریادار هستید، در ضمن رئیس کارپردازی را یک ساعت پیش آب برد.»


دستکش سفید

محصول : استودیو البرز
کارگردان : پرویز خطیبی
تهیه‌کننده : واهان طربانجیان، خطیبی، سیمیک کنستانتین و مظفر میزانی
فیلمنامه : پرویز خطیبی
فیلمبردار : واهان طربانجیان
هنرپیشگان : ناهید سرفراز، اصغر تفکری، سیمین، حمید قنبری، عبدالله محمدی و رقیه چهرآزاد.
۱۶ میلیمتری، سیاه و سفید
پسر و پدر هر دو شیفته‌ی دختری می‌شوند و هر کدام به‌صورتی سعی در جلب توجه دختر می‌کنند. پس از یک سلسله ماجرا و درگیریهای متعدد سرانجام دختر با پسر ازدواج می‌کند.

در سال ۱۳۲۷ به اتفاق محمدی و دکتر کوشان مدیر و مؤسس «پارس فیلم» به سفر شمال رفته بودیم. موقع مراجعت با اتوبوس، ما پشت سر محمدی قرار داشتیم و او روی صندلی جلو، در کنار یک مرد ظاهر الصلاح بد اخم و بد اخلاق نشسته بود. بین راه محمدی اشاره کرد که بطری ودکا را به او بدهیم. من آقا را که کاملاً مراقب ما و سایر مسافرین بود نشان دادم و به او فهماندم که با وجود این آقا، نوشیدن مشروب در اتوبوس تقریباً غیر ممکن است، اما محمدی بطری را یواشکی گرفت و در جیبش گذاشت. چند لحظه بعد اتوبوس به یک منطقه با صفا رسید. محمدی با انگشت نقطه ای را نشان داد و با صدای بلند گفت: «نگاه کنید ... آهو ... آهو ....» بسیاری از مسافرین اتوبوس از جمله آن مرد، سرشان را به طرف پنجره کج کردند و محمدی با استفاده از فرصت بطری را از جیب بغل بیرون آورد و سر کشید. این کار در طول راه چندین مرتبه تکرار شد، بالاخره آقا سرش را بیخ گوش محمدی گذاشت و گفت: «پسر جان کارت را بچسب، آن قدر هم آهو، آهو نکن.»

عبدالله محمدی در اکثر آثار من به نحوی شرکت داشت. فیلم سینمائی «حاکم یک روزه» در واقع شاهکار او محسوب می شد. در این فیلم که داستان عوض شدن حاکم با یک دهقان ساده لوح را بازگو می کند، محمدی در دو نقش ظاهر شد، نقش حاکم و نقش دهقان که کاملا شبیه حاکم بود. قسمت هائی از این فیلم را در منظریه تهیه کردیم و آخرین قسمت آن که آب تنی حاکم در فضای باز بود، تصادفاً به اواخر ماه سوم پائیز موکول شد. عده ای از همکاران عقیده داشتند که بایستی این صحنه را حذف کنیم چون آب تنی کردن در آن فصل ممکن است محمدی را به سینه پهلو دچار کند، ولی خود او ایستادگی می کرد و حاضر شد که در هوای سرد در مقابل دوربین فیلم برداری آب تنی کند. وقتی فیلم برداری شروع شد به دلایل فنی مجبور شدیم این صحنه را چندین بار تکرار کنیم. دیگر آب گرم تمام شده بود و محمدی مجبور بود با آب سرد خودش را بشوید و همین کار را هم کرد. اما فردا صبح دچار سرماخوردگی شدید شد و مدت یک هفته در خانه به استراحت پرداخت.

بعدها محمدی در کنار اصغر تفکری، کمدین معروف دهه بیست، در چند فیلم کمدی شرکت کرد که یکی از آنها مشدی عباد بود. آن روزها مردم به تفکری لقب قهرمان کمدی کشور را داده بودند و تمام تهیه کنندگان در صدد بودند تا از وجود این دو نفر در فیلم ها استفاده کنند. همان طور که نوشتم محمدی کارمند بنگاه راه آهن دولتی ایران بود و چند سال قبل از مرگش به ریاست قطار منصوب شد. در آخرین سفر که به بندر شاه می رفت، بین راه احساس کسالت می کند و دوستان توصیه می کنند که به داخل کوپه برود و بخوابد. محمدی در کوپه می خوابد و دیگر بیدار نمی شود. پزشک قانونی پس از معاینه جسد، مرگ را بر اثر مسمومیت تشخیص داد و قرار شد جنازه محمدی از میدان راه آهن تا گورستان امامزاده عبدالله تشییع شود. روز بعد هزاران تن از مردم تهران در میدان راه آهن جمع شدند. جمعیت به قدری زیاد بود که محوطه به کلی سیاه شده بود. مردم جنازه را تا میدان خراسان به روی دست حمل کردند و از آنجا با آمبولانس به گورستان برده شد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

آشنا خواهی گر ای دل با خود آن بیگانه را
اول از بیگانه باید کرد خالی خانه را
آشنایی‌های آن بیگانه پرور بین، که من
می‌خورم در آشنایی حسرت بیگانه را
چشم از آن چشم فسونگر بستن از نامردمیست
واعظ کوته نظر کوته کن این افسانه را
گر گریزد عاشق از زاهد عجب نبود، که نیست
الفتی با یکدگر دیوانه و فرزانه را
کاش می‌آمد شبی آن شمع در کاشانه‌ام
تا بسوزانم ز غیرت شمع هر کاشانه را
نیم جو شادی در آب و دانه صیاد نیست
شادمان مرغی که گوید ترک آب و دانه را
تا درون آمد غمش، از سینه بیرون شد نفس
نازم این مهمان که بیرون کرد صاحبخانه را
در اشکم را عجب نبود اگر لعلش خرید
جوهری داند بهای گوهر یکدانه را
بس که دارد نسبتی با گردش چشمان دوست
زان فروغی دوست دارد گردش پیمانه را

فروغی بسطامی

عیب رندان مَکُن ای زاهدِ پاکیزه‌سرشت
که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
من اگر نیکم و گر بد تو برو خود را باش
هر کسی آن دِرَوَد عاقبتِ کار، که کِشت
همه کس طالبِ یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کِنِشت
سرِ تسلیم من و خشتِ درِ میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن، گو سر و خشت
ناامیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که، که خوب است و که زشت
نه منَ از پرده تقوا به درافتادم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر به کف آری جامی
یک سر از کویِ خرابات بَرَندَت به بهشت

حافظ

عیبی نباشد از تو که بر ما جفا رود
مجنون از آستانه لیلی کجا رود؟
گر من فدای جان تو گردم دریغ نیست
بسیار سر که در سر مهر و وفا رود
ور من گدای کوی تو باشم غریب نیست
قارون اگر به خیل تو آید گدا رود
مجروح تیر عشق اگرش تیغ بر قفاست
چون می‌رود ز پیش تو چشم از قفا رود
حیف آیدم که پای همی بر زمین نهی
کاین پای لایقست که بر چشم ما رود
در هیچ موقفم سَر گفت و شنید نیست
الا در آن مُقام که ذکر شما رود
ای هوشیار اگر به سَر مست بگذری
عیبش مکن که بر سرِ مردم قضا رود
ما چون نشانه پای به گل در بمانده‌ایم
خصم آن حریف نیست که تیرش خطا رود
ای آشنای کوی محبت صبور باش
بیداد نیکوان همه بر آشنا رود
سعدی به در نمی‌کنی از سر هوای دوست
در پات لازمست که خار جفا رود

سعدی

گفتم: بدَوم تا تو همه فاصله ها را
تا زودتَر از واقعه گویم گِله ها را
چون آینه پیش تو نشستم که ببینی
در من اثر سخت ترین زلزله ها را
پُر نقش تَر از فرش دلم بافته ای نیست
از بس که گره زد به گره حوصله ها را
ما تلخی نه گفتن مان را که چشیدیم
وقت است بنوشیم از این پس بله ها را
بگذار ببینیم بر این جغد نشسته
یک بار دگر پر زدن چلچله ها را
یک بار هم ای عشق من از عقل میندیش
بگذار که دل حل بکند مسئله ها را

محمد علی بهمنی

غم‌خوار من به خانه غم‌ها خوش آمدی
با من به جمع مردم تنها خوش آمدی
بین جماعتی که مرا سنگ می‌زنند
می‌بینمت برای تماشا خوش آمدی
راه نجات از شب گیسوی دوست نیست
ای من، به آخرین شب دنیا خوش آمدی
پایان ماجرای من و عشق روشن است
ای قایق شکسته به دریا خوش آمدی
با برف پیری‌ام سخنی بیش از این نبود
منت گذاشتی به سر ما خوش آمدی
ای عشق ای عزیزترین میهمان عمر
دیر آمدی به دیدنم اما خوش آمدی!

فاضل نظری

هر سو که با هزار کرشمه خرام تست
صد دل فتاده پیش به هر نیم گام تست
وه آن تویی و یا مه گردون و یا خیال
ماهی که گاه گاه به بالای بام تست
جانم فدای زلف تو آندم که پرسمت
کاین چیست موی بافته، گویی که دام تست
خود را ز تو سلام کنم زان همی زیم
میرم ازین گمان نبرم کاین سلام تست
مستی گرم تمام بسوزد عجب مدار
زینسان که دل به پختن سودای خام تست
چون می کشی مرا ز کف خویش بیش ازین
یک جرعه ای بریز که ای کشته شام تست
خونم نگین نگین که فرو می چکد ز چشم
بر هر نگین ز کلک وفا نقش نام تست
جانی که هست در کف اندیشه ها گرو
بر رخ ز خون قباله نوشتم که نام تست
خسرو که هندوانه سخن کج کج آورد
یک خنده کن وظیفه او، چون غلام تست

امیرخسرو دهلوی

از غم عشق در این خانه نهانیم هنوز
جمله دیروز و به فردا نگرانیم هنوز
گر چه از خویش بریدیم و تهی باده شدیم
عاشق عشق جهان بین جهانیم هنوز
با بهار امد و با برف شد ان باد صبا
ما اسیرسفر باد خزانیم هنوز
کاش می امد و می دید پریشانی دل
انکه پنداشت همه بی خبرانیم هنوز
ای دل از خلوت ما راه به بیراه مزن
کاندرین خلوت اندیشه زبانیم هنوز
درد ما را به کجا می برد این قافله عمر
ما در این گرگ سرا نای شبانیم هنوز
اه از فقر دل خویش چه گویم به رفیق
در زمانی که پر از تاب و توانیم هنوز
عشق گنجیست که هر کس نتواند دیدن
دیده ایم و زپی اش پای فشانیم هنوز

فریدون فرخزاد

مرغ شبخوان که با دلم می‌خواند
رفت و این آشیانه خالی ماند
آهوان گم شدند در شب دشت
آه از آن رفتگان بی برگشت

هوشنگ ابتهاج

از واقعه‌ای تو را خبر خواهم کرد
و آنرا به دو حرف مختصر خواهم کرد
با عشق تو در خاک نهان خواهم شد
با مهر تو سر ز خاک بر خواهم کرد

ابوسعید ابوالخیر

فردوسی و شاهنامه برای ایران امروز

دکتر رسول سرخابی (بخش آخر)

تدوین شاهنامه: سرگذشت فردوسی و ماجرای تدوین شاهنامه خود مطلب مهم و جالبی است که از سده نوزدهم میلادی به بعد هم خاورشناسان اروپایی چون ژول مول (Mohl Jules) و هانری ماسه (Masse Hernri) فرانسوی، تئودور نولدکه (Noldeke Theodore) آلمانی، ادوارد براون (Browne Edward) انگلیسی و برتلس (Bertels E.E) روسی، و هم ادیبان ایرانی چون سید حسن تقی زاده، محمد علی فروغی، ذبیح الله صفا، مجتبی مینوی، فضل الله رضا و غیره روی آن کار کرده اند. من در چارچوب این مقاله به اختصار شمه ای از زندگی فردوسی را بر اساس پژوهش های محمد امین ریاحی(در کتاب «فردوسی») و عبد الحسین زرین کوب (نامورنامه) می آورم و تفصیل مطالب را به خواندن آن کتاب ها ارجاع می دهم.

ابوالقاسم (کُنیه) منصور یا حسن (اسم کوچک) پسر علی متخلص به فردوسی و با نسب طوسی در سال ۳۲۹ هجری قمری/ ۹۴۰ میلادی در روستای پاژ (فاز) در ناحیه طوس خراسان به دنیا آمد. همان سالی که از قضای تاریخ رودکی چشم از جهان فروبست. فردوسی از طبقه دهقانان بود و دهقان در آن زمان به طبقه زمین دار و نجیب زاده ایرانی گفته می شد که تحصیل کرده و روشن فکر هم بودند. فردوسی در طوس تحصیل کرد و به قول خودش، گفتار تازی و پهلوانی (یعنی زبان های عربی و پهلوی) را خوب فرا گرفت. در حدود ۲۵ سالگی با یک دختر با سواد و احتمالا دهقان زاده ازدواج کرد و ثمره این ازدواج، تا آنجا که ما می دانیم، یک پسر و یک دختر بود. گویا اسم پسر او قاسم بود (برای این که کنیه فردوسی ابوالقاسم است). این پسر در ۳۷ سالگی یعنی زمانی که فردوسی ۶۵ سال داشت درگذشت. دختر فردوسی بعدها پشتیبان و مراقب پدر پیرش گردید. فردوسی در عصر سامانیان بزرگ شد. خاندان سامانی در خراسان بزرگ برای نوزایی فرهنگ و ملیت ایرانی تلاش های بسیاری کردند و از جمله حامیان تدوین شاهنامه بودند. تا آنجا که ما می دانیم دست کم چهار شاهنامه پیش از فردوسی سروده شده بود. مسعودی مروزی بخش های اسطوره ای و تاریخی شاهنامه را به نظم سرود. ابومؤید بخلی «شاهنامه بزرگ» را به نثر فراهم آورد. ابومنصور محمد بن عبد الرزاق حاکم طوس در سال قمری ۳۴۶ هجری قمری/۹۴۶ میلادی موبدان را از اطراف ایران دعوت کرد تا شاهنامه را به نثر فراهم آورند و این به «شاهنامه منصوری» معروف است. پس از آن، دقیقی، شاعر طوسی، کوشید شاهنامه را به نظم تدوین کند اما کارش ناتمام ماند. (دقیقی دین زرتشتی داشت و شراب می نوشید، او به دست غلامش که ترک نژاد و مسلمان متعصب بود کشته شد.)

فردوسی با درد و رنج شاهد سقوط سامانیان و برآمدن غزنویان بود و زمانی که سلطان محمود غزنوی بر تخت سلطنت نشست فردوسی ۵۸ ساله از این خشنود گشت که شاید این «فریدون» زمان به هرج و مرج روزگار پایان دهد و دنباله اقتدار و شکوه دوره سامانی را بگیرد. فردوسی از ایام جوانی به سرگذشت ایران پیش از اسلام علاقه داشت داستان بیژن و منیژه را با همکاری همسرش در دوران جوانی سروده بود. از حدود سال ۳۷۰ هجری قمری، دو سال پس از کشته شدن دقیقی و هنگامی که وارد چهارمین دهه عمرش می شد، جدا به تنظیم شاهنامه خودش پرداخت. او نسخه ای از شاهنامه منصوری را از امیرک منصور (پسر ابومنصور محمد که پس از پدر حاکم طوس بود) هدیه گرفته بود. چند کتاب دیگر را از جمله خدای نامه (خوتای نامک که در زمان خسرو انوشیروان ساسانی جمع آوری شده بود) به دست آورد، روایات شفاهی مردم از افسانه ها و گذشته های ایران باستان را گردآوری کرد و به شاهنامه هزار بیتی دقیقی موسوم به گشتاسب نامه نیز دسترسی داشت. فردوسی به قول خودش ۳۰ تا ۳۵ سال از عمر خود را صرف سرودن شاهنامه کرد و متن کامل آن را در سال ۴۰۰ هجری قمری /۱۰۱۰ میلادی به پایان رسانید. نسخه ای از آن را به سلطان محمود غزنوی تقدیم کرد اما سلطان هم به سبب نادانی و تعصب و هم توصیه بدخواهان فردوسی التفاتی به شاهنامه نکرد و این چندان مایه دلخوری و نومیدی فردوسی شد که هجو نامه ای در نکوهش محمود غزنوی به آخر شاهنامه افزود. سال ها بعد سلطان محمود با شنیدن ابیاتی گیرا از شاهنامه پشیمان گشت و سکه های طلا و هدایای دیگر به منزل فردوسی در طوس فرستاد و بنا به روایت مشهور هنگامی که فرستادگان سلطان به طوس وارد می شدند پیکر بی جان فردوسی را از شهر به قبرستان می بردند. فردوسی در اواخر عمر هم از فقر و تنگدستی رنج می برد و هم از ضعف گوش و چشم و پاهایش. او به راستی هم مال و ملک خود را و هم جان و عمر خود را برای سرودن شاهنامه فدا کرد. اما دریغا که در ایام پیری احترام و راحتی ندید و حتی پس از مرگ وقتی خواستند او را در قبرستان مسلمانان طوس به خاک بسپارند یک مقام متعصب مذهبی از این کار جلوگیری کرد و با این ادعا که فردوسی رافضی و قرمطی و مرتد و مجوس بود. گفته اند فردوسی را در باغ ملک خود دفن کردند، همان باغ و فردوسی که تخلص شعر او هم بود. با این همه فردوسی از اهمیت تاریخی کار خود آگاهی داشت و از ته قلب به شاهنامه عشق می ورزید و می دانست چه شاهکار و یادگار گرانبهایی را از خود به ارث می گذارد.

چو این نامور نامه آمد به بن زمن روی کشور شود پر سخن

میراث جاودانه: فردوسی از روی امانت داری و حس ایران دوستی به تدوین شاهنامه پرداخت. او در شاهنامه چندین عنصر را در کنار هم چید: اساطیر و سرگذشت تمدن بنا بر اندیشه های باستانی ایرانیان، جغرافیای کشور ایران، عشق به وطن و ضرورت دفاع از آن، فلسفه زندگی و مرگ، روح جوانمردی و پهلوانی، هویت و میراث فرهنگی ایران، و خاطره تاریخی ایران پیش از اسلام. چنین گستره کلام و اندیشه و تاریخ در کمتر کتابی دیده می شود.

تمام شاهنامه های پیش از فردوسی از بین رفته اند و اگر هم زنده مانده اند از طریق شاهنامه فردوسی بود که او به آنها رجوع کرد. شاهنامه فردوسی در اندک مدتی بر دل ایرانیان، عام و خاص نشست و فکر و فرهنگ ادبی و هنری ایران را زینت بخشید. شاهنامه اشعار زیبایی دارد و شعر را آسان تر از نثر می توان به یاد سپرد. از این رو، در دورانی که اکثریت مردم بیسواد بودند، شاهنامه خوانان در چای خانه ها، کوچه ها، بازارها و دربارها اشعار و اندیشه ها و داستانهای شاهنامه را به راحتی به مردم انتقال دادند. هزاران نسخه شاهنامه در زمانی که صنعت چاپ وجود نداشت توسط کاتبان و ناسخان نوشته و فروخته شد. حتی در زمان خود فردوسی کسانی به دیدار او می آمدند و اشعار شاهنامه را رونویسی می کردند و می بردند. همچنین شاهنامه یکی از معدود کتابهایی است که الهام بخش نقاشی های مینیاتور ایرانی گشت و این هنر را رشد داد. شاهنامه شاه طهماسب صفوی و شاهنامه بایسنقر (شاهزاده تیموری) نمونه های مشهوری از نسخه های نفیس و آراسته شاهنامه هستند. شاهنامه روح جوانمردی و فرهنگ عیاری را میان ایرانیان تقویت کرد و قرن هاست که پهلوانان و اهل زورخانه از این کتاب بهره برد ماند.

شاهنامه فردوسی در لغت و ادب فارسی آنقدر اهمیت دارد که چندین فرهنگ و لغت نامه بر آن نوشته اند نه فقط در زمان ما بلکه در قدیم هم، از جمله «معجم شاهنامه» اثر محمد علوی طوسی، «لغت شاهنامه» (فارسی و ترکی) از عبدلقادر بغدادی و «گنج نامه» از علی بن طیفور بسطامی در هندوستان. همچنین شاهنامه دریچه های جدیدی را به روی پژوهش در جنبه های گوناگون ایران باستان گشوده است از قبیل آیین و اخلاق جنگ، آیین حکومت و کشورداری، طبیعت و جغرافیای تاریخی، اسطوره شناسی، تندرستی و ورزش، تراژدی و حماسه نویسی و غیره. روشن تر از همه، به نام های نسل امروز ایران بنگرید، بسیاری از آنها از شاهنامه گرفته شده است: جمشید، بهرام، سهراب، رودابه، سودابه ، تهمینه و غیره.

در نوروز سال ۱۳۹۱، (۲۰۱۲ میلادی) بی بی سی فارسی یک مجموعه برنامه تلویزیونی برای شش تن از بزرگان ایران زمین تهیه کرد: زرتشت، کوروش، فردوسی، ابوعلی سینا، حافظ و مصدق. بی بی سی انتخاب بزرگترین شخصیت تاریخ ایران را به رای و نظر بینندگان و مخاطبان خود گذاشت. این گونه نظرات فرق می کند و همه این بزرگان و نظرات نسبت به آنان قابل احترام است. اصولا نمی توان یک فرد را تنها بزرگترین شخصیت تاریخ یک ملت دانست. در اینجا نظر دکتر محمد امین ریاحی را می آوریم از کتاب «فردوسی» و برای پایان و آخرین کلام این مقاله: «هیچ ایرانی به اندازه فردوسی در سرنوشت ملت و کشور خویش تاثیر پایدار بر جای ننهاده است. کوروش شاهنشاهی بزرگی بنیاد نهاد و با وضع و اجرای قوانین دنیا پسند، ایران را بلند آوازه ساخت. اما آنچه او بنیاد نهاده بود با هجوم اسکندر فرو ریخت. اردشیر بابکان چهارمین دولت بزرگ ایرانی را تاسیس کرد آن هم به دست اعراب از میان رفت. آخرین بار، نادرشاه دهلی را گرفت و گنج های بی کرانی به ایران آورد اما از آن همه بعد از نادر چه بر جای ماند؟ اکنون فردوسی را می بینیم که از شعر و اندیشه والای خود کاخ عظیمی پی افکند که در طی قرون از باد و باران و طوفان حوادث و کینه و هجوم اقوام گزندی نیافته است.»

دلنوشته

عبدالله خسروی

گاهی برای آبروی قلم باید عریان نوشت. وقتی قلم دست گرفتم هنوز در کوچه فوتبال بازی می‌کردم و بارها با پیرزن بی‌اعصاب همسایه بخاطر بازی کردن وسط کوچه‌ای پر از دست انداز جروبحث می‌کردم. در نهایت ما بچه‌ها مجبور بودیم قید بازی را بزنیم. از همان نوجوانی همیشه یک بزرگتر ما را وادار به کاری می‌کرد که دلخواه دنیای ساده و پر از جنب و جوش ما نبود.

ابتدا از قصه‌های شیرین کودکی شروع کردم و بعد از نوشتن، اولین نفر خودم می‌خواندم و بی‌آنکه قدرت و درک نقد کردن داشته باشم انگار غلط املایی و انشایی داشته باشند آنها را پاره می‌کردم. با همین شرایط به بهار زندگی قدم گذاشتم و هنگاهی که شروع به مطالعه تاریخ دیروز و سپس مطالعه آثار بزرگان دنیای ادبیات جهان و ایران کردم، فهمیدم من هنوز خشت خامی هستم و باید در کوره روزگار پخته شوم و شکل بگیرم تا با کوچکترین ضربه‌ای خرد نشوم و دیوار تفکر خانه‌ای را نلغزانم. گاهی در خیال‌ها و افکارم برای تاریخ پرافتخار دیروز وطنم دلم تنگ می شد و بارها برای قهرمانان، مشاهیر و دانشمندان ایران زمین دست می زدم و به این خاک و تمدن کهن می‌بالیدم. آن روزها در اندیشه جوان و ذهن جستجوگرم، رؤیایی در سر می‌پروراندم تا روزی که زنده هستم و توان نوشتن داشته باشم از قصه‌های پرافتخار گذشته و قهرمانان جنگ معاصر این دیار به زبان امروزی بنویسم و در اندیشه نسل‌های امروز و افکار کودکان فردا، ترانه‌های زیبای سرزمین مادری را با زبان شعر در روح و جانشان جاری و روان کنم.

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

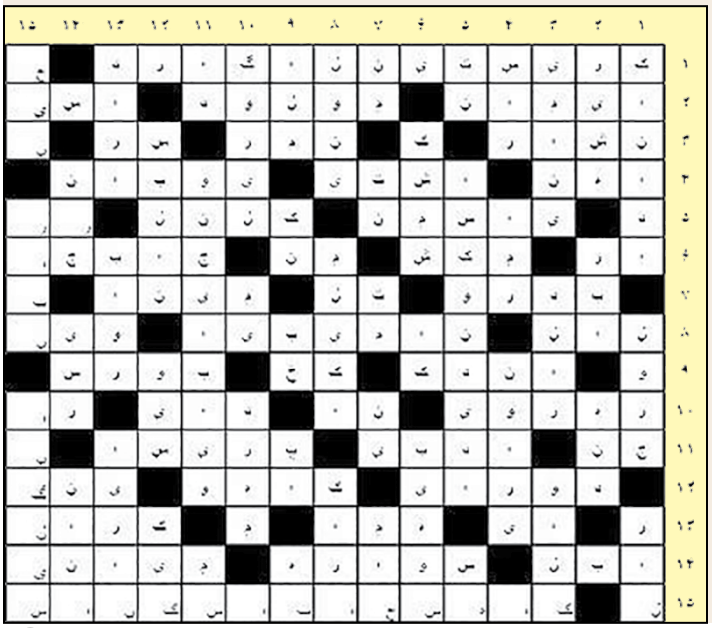
روزگار داشت راه خودش را می رفت و من در خیابان کوتاه جوانی در حال رفت و برگشت بودم تا اینکه کم‌کم فهمیدم خیابان و مردمان عجولش قصه نگفته زیاد دارند، ولی زیر بار سختی زندگی و جور زمانه، زبان و توانی برای داد زدن ندارند و من که ادعای نوشتن دارم هر روز با بی‌تفاوتی از کنار کلی دغدغه و حرف‌های بر دل مانده عبور می‌کنم و شب‌ها هم با رؤیاهای خوش فردا به خواب می روم و این به قلم، ظلم بزرگی است. هر کسی روزگار عصر خود را درک نکند بیهوده زندگی می‌کند.

از آنروز بی خیال قصه، افسانه‌های شیرین و گرفتن جایزه شدم و این‌بار وقتی قدم به دل خیابان‌ها و کوچه‌های شهر گذاشتم با چشم و گوش باز، دنبال دیدن و شنیدن صدای درد و بغض‌های در گلو مانده مردم شدم و در دفترم، آنها را تبدیل به داستان، شعر و دلنوشته کردم. با ورود دنیای مجازی و شلوغی فضای اینترنت، خط خطی های مردم روزگارم را با خودشان شریک شدم و سعی کردم با اندک استعدادی که دارم، قلم ساده‌ام، آواز و صدایی در دل ویرانه‌های شبکه‌های مجازی باشد.

این روزها که در سخت ترین ایام زندگیم هستم و از قلم و دنیای ادبیات دل زده شدم مدام برای پایان دادن به نوشتن با خودم درگیر هستم، اما وقتی می‌بینم مردان و زنان این دیار به علت شوری آب دریای اینجا، آواره کشورهای دور و خلیج‌های بیگانه شدند و ترکیه کشور آرزوها و سرمایه‌گذاری مردمان ایران زمین و حتی ولنگاری‌های جوانان ما شده است، دلم می‌خواهد با ادبیات ساده و پای لنگ زندگیم برای روشنگری ذهن‌های در بند شده و زدودن غبار از آسمان دل‌های ابری و مغزهای زنگ زده و اعتلای فرهنگ و غرور سرزمینم بنویسم.

دنیا باید بداند، ما تخت جمشید، باغ و کاخ ارم شیراز، کاخ هشت بهشت، قلعه رودخان، هگمتانه، بیستون، ارگ بم، زیگورات چغازنبیل خوزستان، مسجد جامع اصفهان، پل سی و سه پل، پل گاومیشان در ایلام، غار علیصدر، غار زینه گان، تنگه بهرام چوبین، پارک ایل گلی تبریز و تخت سلیمان در آذربایجان غربی و آرامگاه نام آوران شعر و غزل جهان همچون حافظ، سعدی و فردوسی و کلی مکان و بازار تاریخی داریم. ما رود کارون، ارس، هیرمند، زاینده رود، جاجرود، زرینه رود، سفید رود، سیمره رود، رودخانه اترک، دریاچه هامون، دریاچه رضاییه، بختگان، زریوار مریوان و کلی رود و دریاچه بزرگ و کوچک و هزاران مکان توریستی، زیارتی، تفریحی و گردشگری داریم. ما خرمشهر سرفراز در جنگ و آبادان مقاوم در هشت سال دفاع مقدس همراه با مزار و یادمان سرداران و قهرمانان گمنام جنگ در غرب، جنوب، شرق و شمال کشور داریم. هر نقطه از این خاک سرداران، قهرمانان و نامداران زیادی از قدیم تا به امروز در مزارشان آرمیده‌اند. ما اصفهان، شیراز، تبریز، همدان، مشهد الرضا، سنندج و کلی شهرهای زیبا و پر جاذبه داریم. ما شمال سربلند و سرسبز و شهرهای زیبا و رنگارنگ و روستاهای توریستی و جاذبه‌های گردشگری و طبیعت فوق‌العاده‌اش را همراه با نیلی دریای خزر و البرز قد بلند که همچون سرو برافراشته‌ای سروری می کند و صلابت مردمانش را داریم. ما جنوب کشور زادگاه دلیران تنگستان با مردمانی از نسل آفتاب و مهربانی و صدای ممتد سوت کشتی‌های جنگی و تجارتی در بیکران آب‌های خلیج همیشه فارس همگام با حرکت آرام لنج‌ها و تنوع قایق‌های ماهیگیری و صدای آواز مردان ماهیگیر و زحمت کش به دریا زده را همراه با احساس داشتن آرامش کنار سواحل و لذت بردن از صدای امواج و رقص بندری مردمانش را داریم. ما غرب کشور را داریم و لذت بردن از بهار شگفت‌انگیز استان ایلام و تنوع آب و هوایی و اماکن متنوع شهر تاریخی همدان و لذت بردن از روستاهای دیدنی و مناطق مرزی زیبا و ارتفاعات همیشه برفی و رؤیایی کردستان و شنیدن صدای پای کوچ بختیاری‌های قهرمان در دامنه‌های رنگارنگ و تماشای رقص هماهنگ و زیبای جوانان کرد و لر و ایستادگی مردمان سختکوش و دلیر و دشت‌های نقاشی شده سلسله جبال زاگرس را داریم.

و ما شرق ایران را با تنوع اقلیمی و رنگ و زبان و جاده‌های خاطره‌انگیز و جاذبه‌های توریستی و مکان‌های بکر و طبیعت نقاشی شده و لذت سفر میان مردمانی خونگرم و مهمان نوازش را داریم. و از همه مهم‌تر ما میراث‌دار تمدن چند هزارساله، تاریخ پرافتخار، فرهنگ غنی و مشاهیر ادب و هنر و نام آوران طبابت و فلاسفه ایرانی هستیم.



ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

hastidesign99@gmail.com

طراحی داخلی مدرن در ایران، آمیزه ای از سنت و ایده های جدید

طراحی داخلی در ایران در طول سال‌های اخیر، تغییرات زیادی کرده است که این تغییرات بر بخش های زیادی از جنبه های طراحی داخلی و انتخاب چیدمان تاثیر گذاشته است. طراحی‌های مدرن با تاریخ غنی و فرهنگ دیرینه کشورمان ایران تلفیق شده و نتیجه آن خلق فضاهایی زیبا و در عین حال کاربردی است که هم جلوه‌های سبک‌های سنتی ایرانی را دارند و هم با گرایش‌های جدید و مدرن همگام هستند. در این مقاله به بررسی توسعه مدرنیته بر طراحی سنتی ایران می‌پردازم، سبکی که امروزه در خانه‌های ایرانی دیده می‌شود و بازتابی از تلفیق عناصر مدرن با میراث فرهنگی گذشته است.

تاثیرات سبک سنتی در طراحی مدرن: طراحی سنتی ایرانی همیشه بر الگوهای دقیق، عناصر طبیعی و پیوند عمیق با تاریخ تاکید داشته است. نقوش سنتی مانند گل‌ها و

اشکال هندسی که سینه به سینه به ما منتقل شده است، همچنان در طراحی‌های امروزی حضور دارند. در خانه های مدرن ایرانی، این الگوها به شکلی ساده و زیبا به کار گرفت می شوند. برای نمونه، فرش‌های ایرانی با نقوش پیچیده و سنتی خود جزئی جدا نشدنی از دکوراسیون بسیار از منازل ما هستند. این فرش‌ها در کنار مبلمان مدرن قرار می‌گیرند و ترکیبی از سنت و مدرنیته را به نمایش می‌گذارند و به حفظ سنت‌ها کمک می‌کنند.

گرایش های طراحی معاصر در ایران: طراحی داخلی مدرن ایرانی متاثر از سبک های جهانی، به ویژه مینیمالیسم (استفاده از وسایل کمتر) و سادگی قرار گرفته است. استفاده از پالت رنگ های خنثی و چیدمان های کاربردی به شاخص‌های اصلی خانه‌های امروزی در ایران تبدیل شده‌اند. فضاهای نشیمن با پلان باز که یک روند محبوب در سراسر جهان است که جای خود را نیز در خانه های ایرانی باز کرده است و گاها باعث ادغام فضاهای مختلف مانند آشپزخانه، اتاق غذاخوری و اتاق نشیمن می شود. علاوه بر این، ترجیح فزاینده ای برای استفاده از مواد طبیعی مانند سنگ، چوب و فلز وجود دارد. این مواد نه تنها به گرما و بافت می افزایند بلکه مکمل عناصر طراحی داخلی سنتی ایران نیز هستند. طراحان ایرانی امروزه نیز اغلب از پنجره های بزرگ استفاده می کنند تا نور طبیعی را جذب کنند و حس باز بودن فضاها را تقویت کنند.

عناصر کلیدی طراحی داخلی مدرن ایرانی

رنگ ها: رنگ‌های خاکی مانند بژ، کرم و قهوه‌ای روشن در طراحی مدرن ایرانی رایج هستند. این رنگ ها گاهی اوقات با رنگ های روشن تری مانند آبی، سبز یا قرمز که یادآور هنر سنتی ایرانی هستند ترکیب می شوند تا کنتراست بیشتری ایجاد کنند.

مبلمان: در خانه های مدرن ایرانی غالبا از مبلمانی استفاده می شوند که هم شیک و هم کاربردی باشند. این مبلمان مینیمالیسم و راحتی را با کارایی ترکیب می کند و ظاهری ساده و آرام را در فضای داخلی ایجاد می کند. اخیرا روند رو به رشدی به سمت استفاده از مبلمان دست ساز وجود دارد و در واقع هنر صنایع دستی با ساخت مبلمان

مدرن ترکیب می شود که نه تنها به فضا اصالت و هویت می‌بخشد، بلکه از هنرمندان و صنعتگران نیز حمایت می‌کند. این ترکیب هوشمندانه بین سنت و مدرنیته، به خانه‌ها جلوه‌های منحصربه فرد می‌دهد و حس گرما و صمیمیت را تقویت می‌کند.

نورپردازی: طراحی مدرن ایرانی، به تبعیت از طراحی سنتی ایرانی بر استفاده از نور طبیعی در طول روز تمرکز دارد، طراحان مدرن ایرانی با استفاده از پنجره‌های بزرگ سعی دارند حداکثر نور طبیعی را وارد فضا کنند که باعث می شود فضای داخلی باز و مطبوع باشد.

لوسترها: لوسترها یکی از ویژگی‌های برجسته طراحی داخلی ایرانی هستند. لوسترهای قدیمی با تزیینات پیچیده، فضای خاص و مجلل به محیط را می‌بخشیدند. اکنون لوسترها با سبک های مدرن و ساده تر طراحی می شوند، اما همچنان عظمت و ظرافت خود را حفظ کرده اند. لوسترهای مدرن، فرم های مینیمالیستی دارند که به خوبی با دکوراسیون معاصر مطابقت دارد، استفاده از لوستر در فضای داخلی مدرن، ترکیبی از زیبایی، سادگی و فضایی دلپذیر و کاربردی را ایجاد می کند. تفاوت در طراحی سنتی و مدرن لوسترها را میتوان با یک پیاده روی نیم ساعته در خیابان لاله زار نو تهران به وضوح دید.

تابلوهای نقاشی و دیوارنگاری: استفاده از تابلوهای نقاشی و دیوارنگاری از دیرباز در فرهنگ و هنر ما ایرانیان جای ویژه ای داشته است. این سنت امروزه نیز ادامه دارد وتابلوهای نقاشی و نقاشی‌های دیواری هنوز در خانه‌ها و فضاهای عمومی ایرانی مورد استقبال گسترده قرار دارد. تنها با این تفاوت که تغییری به سمت سبک های مدرن صورت گرفته است. این تحول در هنر نشان می دهد که چگونه ایرانیان از بیان هنری جدید استقبال کرده اند و در عین حال ارتباط عمیقی با میراث فرهنگی خود دارند. محبوبیت پایدار این آثار هنری بر نقش مهمی که هنر در زندگی ایرانی ایفا می‌کند، به وضوح دیده می شود و به همین خاطر است که می گویند: «هنر نزد ایرانیان است و بس.»

طراحی داخلی مدرن در ایران، ترکیبی جذاب از سنت و نوآوری است. طراحان ایرانی با ترکیب تاریخ غنی هنر و فرهنگ ایرانی با روندهای معاصر، فضاهایی خلق کرده اند که هم ویژگی های سنتی و هم به روز و مدرن را دارند. در نهایت، طراحی داخلی ایرانی همچنان به رشد خود ادامه خواهد داد اما در عین حال به ریشه‌های فرهنگی خود نیز متصل خواهد ماند.

ماهنامه پژواک
پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا
www.pezhvak.com
(408) 221-8624

نحوه برخورد با بچه های شلوغ در مدرسه

یاسمن شیاسی - دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی

مدرسه محلی است که افراد سال های زیادی را در آن می گذرانند. یکی از تأثیر گذارترین مکان ها بر روی شکل گیری شخصیت افراد، مدرسه است. کودکانِ مدرسه ای بیشتر اوقات در مدرسه خوشحال اند و مربیان و معلمِ ها نقش مهمیَ در ایجاد این حس در کودک دارند. ولی این محیط تاثیرگذار گاهاً تبدیل به میدان جدال بین کودکان و معلمان یا کودکان و والدینشان می شود که مجموعه ای از بدرفتاری های کودکان را شامل می شود. هر چه پیش می رویم اعتراض های معلمان مدارس به رفتار دانش آموزان افزایش می یابد و بسیاری از معلم ها از کاهش انگیزه ها و بی توجهی دانش آموزان به مسائل اخلاقی و رفتاری می نالند.

بدرفتاری کودک در مدرسه به چه رفتارهایی اطلاق می‌شود: مشکلات رفتاری کودک و بدرفتاری با کودک در مدرسه می تواند باعث اختلال در سیر رشد روانی-اجتماعی کودک شود. بعضی وقت ها تا مسئله مهمی اتفاق نیفتد، پدرها و مادرها متوجه مشکلات رفتاری کودکان خود در مدرسه نمی شوند و زمانی که به مشکلاتِ رفتاری کودک آگاه می شوند سر در گم شده و نمی دانند چکار باید بکنند. معمولاً دلایل قابل تشخیصی برای عملکردهای فاقد همکاری کودک وجود دارد. ممکن است او یکی از کسانی باشد که در کلاس خارج از کنترل است که این بیشتر به نحوه کلاس داری معلم یا نحوه مدیریت معاونان و مدیر مدرسه مربوط می شود یا کلاس فقط یکی از مکان هایی است که کودک غیر قابل کنترل در آن کنترل نمی شود که این مورد بیشتر مربوط به مشکلات کودَک است.

نکته: وقتی معلم کودک تان با شما تماس می گیرد و می گوید «حمید» در مدرسه بد رفتاری می کند، این برای شما یک لحظه بد است. شما نگران هستید به او برچسب (بچه پردردسر) داده شود (کسی که هرگز با محیط خود کنار نمی آید)، همچنین احساس می کنید به عنوان والدین در کارتان موفق نبوده اید. اما به یاد داشته باشید معلمان به ندرت تماس می گیرند تا گزارش موارد خوبی که کودکان انجام داده اند را بگویند. چون آن ها سرشان خیلی شلوغ است و بنابراین فقط موارد منفیِ را گزارش می دهند. بنابراین اهمیت این اظهارات را نادیده نگیرید، معلمان معمولاً مایلند خودشان رفتار کودک در مدرسه را کنترل کنند مگر اینکه مشکل غیر عادی مکرر و شدید باشد.

بدرفتاری هایی که موجب نگرانی می شود: آن دسته از بدرفتاری های کودک که می تواند موجب نگرانی والدین و معلمان شود موارد زیر می باشد:

✦ پیروی نکردن کودک از دستورات معلم.✦ کودک باعث حواس پرتی دانش آموزان دیگر می شود.✦ بی قراری روی صندلی.✦ داد زدن در کلاس یا مدرسه.✦ راه افتادن در کلاس.✦ تمام نکردن و انجام ندادن تکالیف.✦ بی توجهی به درس دادن معلم.✦ دعوا کردن با دانش آموزان دیگر.✦ تقلب در امتحانات.✦ همراه داشتن لوازم ارتباطی الکترونیک (که خلاف قانون اکثر مدارس است) و استفاده از این لوازم هنگام تدریس.✦ ترک کلاس و حضور پیدا نکردن منظم در مدرسه.✦ بی احترامی به معلم ها و مدیر مدرسه.✦ افراط در شوخی کردن و تمسخر یکدیگر در کلاس.

در ادامه به ده دلیل شایع بدرفتاری کودکان در مدرسه اشاره خواهد شد. برخی از این موارد با تذکر مداوم و صحبت با کودک حل خواهند شد ولی برخی دیگر از آن‌ها جدی‌تر می باشند و نیاز به مشاوره کودک می باشد.

ناتوانی والدین در آموزش ارتباط اجتماعی: والدین مهم ترین نقش را در آموزش آداب اجتماعی به فرزندشان دارند. پس بدرفتاری کودک را تقصیر اولیای مهد و مدرسه، همسالان یا محیط اجتماعی نیندازید. شما باید با آموزش مفاهیم و ارزش های رفتاری به فرزندتان و الگویی مناسب بودن برای او، علاوه بر تصحیح اشتباه هایش، او را برای حضور در جمع آماده کنید. در امور تربیتی و آموزش آداب اجتماعی رویکرد همسو با همسرتان داشته باشید، مثل آموزش رعایت نوبت. اگر در مورد مفهومی با فرزندتان صحبت می کنید، نباید با رفتار و عملکرد خود، آموزش تان را نقض کنید. در غیر این صورت فرزندتان سردرگم می شود و رفتارهای ناشایستی نشان می‌دهد.

عدم آگاهی کودک از قوانین مدرسه: در همه مدرسه ها و کلاس های درس برای رفتار کودکان قوانین و مقرراتی وجود دارد. زمانی که کودکان از این قوانین آگاه نباشند یا آنها را درک نکرده باشند، امکان دارد رفتار نامناسب از خود نشان دهند. از طرف دیگر وقتی قوانین موجود، روشن و واضح نباشند یا پیروی از آنها برای کودکان مشکل باشد و یا قانون شکنی پیامدی نداشته و یا پیامدهای آن ثابت نباشد

و هر روز تغییر کند، می تواند مشکلات رفتاری کودکان را بیشتر کند.

بی اطلاعی کودک از الزامات موقعیت: بی اطلاعی و کم تجربگی در مورد نحوه برخورد مناسب در یک موقعیت جدید (مثلا سلام کردن، رعایت نظم کلاس، نحوه ورود و خروج از کلاس، نحوه سوال پرسیدن و پاسخ دادن و...) می تواند باعث بروز رفتارهای نامناسب در کودک شود. کودک نمی داند کدام رفتار در چه موقعیتی ارزش است و در کدام موقعیت ضد ارزش، مثلاً ممکن است نداند صحبت کردن بدون اجازه پدر و مادر در خانه عیبی ندارد اما صحبت کردن بدون اجازه معلم در کلاس بد است.

تشویق رفتار نامناسب از سوی دانش آموزان دیگر یا معلم: گاهی اوقات کودکان به شکل تصادفی برای رفتار نامناسبشان تشویق می شوند. اگر کودکی رفتار نامناسبی انجام دهد که باعث جلب توجه و خندیدن دانش آموزان دیگر شود، این رفتار نامناسب احتمالاً ادامه پیدا می کند. در کلاس های پر جمعیت امکان دارد معلمان ناخودآگاه رفتارهای مناسب کودک را نادیده بگیرند و تنها زمانی به کودک توجه کنند که او رفتار نامناسبی نشان می دهد.

الگو برداری از دانش آموزان دیگر: رفتار نامناسب در کودکان می تواند به دلیل تماشا و الگو برداری از دیگران باشد. اگر کودک ببیند که دیگران توانسته اند با رفتار نامناسب توجه معلم را جلب کنند، احتمال دارد او هم همان رفتار را تقلید کند و انجام دهد.

عدم توانایی در انجام تکالیف: گاهی وقت ها، کودک به دلیل عدم توانایی در انجام تکالیف مدرسه اش رفتار نامناسب دارد. کودکانی که توانایی یا اعتماد به نفس کافی ندارند امکان دارد با بدرفتاری، از انجام وظایف خود شانه خالی کنند. کودکانی هم که انجام تکالیف برایشان بسیار آسان است امکان دارد به دلیل اینکه حوصله شان سر می رود شلوغ کنند. اگر شما گمان می کنید که کودکتان در یادگیری مشکل دارد یا برعکس انجام تکالیف برایش به حدی آسان است که باعث کسل شدن کودک می شود، به متخصصین مراجعه کنید تا کودک را مورد ارزیابی قرار دهند چرا که اختلال یادگیری یکی از موارد شایع در بین کودکان است.

بدرفتاری کودک قلدر با فرزند شما در مدرسه: با خواندن کتاب های مرتبط و کمک گرفتن از مشاور کودک و نوجوان، روش های صحیح برخورد با این کودکان را بیاموزید و به فرزندتان آموزش دهید. مثلاً به او بگویید: «به جای زدن بچه های شرور از بزرگترها و معلمان و مسئولین مدرسه کمک بخواه». اگر ارتباط نزدیکی با والدین کودک بدرفتار دارید، مودبانه گوشزد کنید این رفتار ناشایست چه پیامدهایی برای فرزندتان دارد و بهتر است او را اصلاح کنند. فرزندتان در این مواقع می آموزد چطور در بزرگسالی با افراد زورگو و فرصت طلب برخورد کند.

همراه نداشتن لوازم مورد نیاز: اگر کودک در جمع همکلاسی های خود وسایل کودکی دیگر را ببیند که خودش همراه نبرده یا آنها را ندارد، ممکن است برای جبران فراموشی خود رفتارهای نامناسبی نشان دهد.

اختلاف های کودکانه: بگو مگوی کودکان سر خوراکی، جای ایستادن در صف، یا جای نشستن در کلاس، می‌تواند موجب رفتار نامناسب از سوی آنان شود، اما این موارد فرصتی مناسب برای آموزش مهارت «حل مساله» است.

دور افتادگی کودک از جمع: رفت و آمد نداشتن با اقوام و دوستان، زندگی در شهری دور یا ایزوله کردن کودک به دلیل ترس از یادگیری رفتارهای خلاف ارزش، می توانند باعث بی اطلاعی او از تعامل های اجتماعی شوند و حضور ناگهانی او در مهد یا مدرسه به او ضربه های بدی می زند. ضربه هایی مثل ناتوانی در گرفتن حق، دوست یابی، شوخی، بازی گروهی یا حتی کتک خوردن.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

MINDFUL YOGA Group

Maryam Salari

مریم سالاری

مربی «یوگا و مدیتیشن»

بدنتان را حرکت دهید و افکارتان را گسترش!

بگذارید با حرکات یوگا و نفس های عمیق انرژی شما بدرخشد و قدرت درونی خود را پیدا کنید.

مدیتیشن را بیاموزید و زندگی خود را متحول کرده و آرامش را تجربه کنید.

با شرکت در کلاس های آنلاین «یوگا و مدیتیشن» از طریق زوم (ZOOM)،
با هر میزان تجربه و توانایی فیزیکی موارد بالا را تجربه کنید.

برای اطلاعات بیشتر از نحوه مشارکت در این کلاس و سایر کلاس ها، با شماره تلفن و یا از طریق وب سایت تماس بگیرید!

(408) 802-8882 http://www.mindfulyogagroup.com

حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

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

- Self & Full Service Copying
- Perfect Binding
- Tape Binding
- Laminating
- GBC Binding
- Wire-O-Binding
- Saddle Stiching
- 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

شهری که زیرِ زمین است!

س. ن.

طبق آدرسی که از طریق پیامک دریافت کرده‌ام زنگ آپارتمانی را در یکی از محلات مرکز تهران می‌زنم. جلوی آسانسور دو مرد جوان ایستاده‌اند. آنها نیز همراه ما به طبقه آخر می‌آیند. جلوی درِ آپارتمان زن و مرد جوانی ایستاده‌اند، وارد می‌شویم. یکی از هم‌دوره‌ای‌های دانشگاه را می‌بینم و به سمت اتاق خوابِ خانه راهنمایی می‌شویم. زمستان است، تعدادی پالتو و بارانی و شال روی تختِ دونفره وسط اتاق گذاشته شده است. لباس‌های رویی را درمی‌آوریم و وارد سالن می‌شویم. کم کم آدم‌های دیگری هم می‌آیند، اکثراً جوان و چند میانسال، که همگی روی مبل یا تشکچه‌هایی که پخش‌شده می‌نشینند. دو نفر پشت درِ ورودی ایستاده‌اند و یک نفر هم از پنجره خیابان را وارسی می‌کند. جو صمیمی و گرم است. چند نفر در آشپزخانه چای می‌نوشند. تشکچه را جلوی شومینه می‌گذارم و می‌نشینم. کارگردان، که خودش در نمایش بازی هم می‌کند، جلوی جمع می‌ایستد و خوش‌آمد می‌گوید. نور سمت ما خاموش می‌شود. حدود یک ساعت آن اجرا را می‌بینیم. مونولوگی است انتقادی با چاشنی طنز و انتقاد از وضعیت کشور، خفقانی که بود و هست، و شرحی بر زندگیِ بی‌رمق اکثر مردم. جایی همه می‌خندند و دقایقی سکوتِ کامل برقرار است و همه به تک‌گوییِ بازیگر گوش می‌دهند. چراغ‌ها روشن می‌شود، تشویق می‌کنیم، کمی گپ می‌زنیم و موقع خروج به ما یادآوری می‌کنند که در راه‌پله با هم حرف نزنیم. از پله‌های اضطراری برمی‌گردیم پایین.

✦✦✦✦

در بوشهر هستیم. به ما گفته‌اند که آخر هفته‌ها در کافه‌ای خیام‌خوانی برگزار می‌شود. از قبل تلفنی هماهنگ می‌کنیم. وقتی می‌رسیم جمعیتی را جلوی در کافه می‌بینیم. گویا پلیس چند دقیقه قبل از آنجا رفته است. تذکر داده و خواسته‌اند که خیام‌خوانی برگزار نشود. این یک کافه قدیمی و معروف است در بوشهر. چند نفر از شیراز آمده‌اند و ما هم از تهران به شوق تماشای خیام‌خوانی در این کافه آمده‌ایم. ناامیدی و کلافگی‌مان کاملاً مشهود است. مرد مسنی نزدیک می‌شود و می‌گوید جایی را می‌شناسم که فردا شب اجرا دارد اما ورودی‌اش کمی گران است. شماره موبایلش را می‌دهد و می‌رود. صبح که تماس می‌گیرم، می‌گوید ساعت هشت شب بیایید به این آدرس، که جایی است در بافت قدیمی شهر. مکانی شخصی نیست اما عصر به بعد که وقت اداری تمام می‌شود در اختیار گروهی است. مبلغ ورودی را به شماره حسابی واریز می‌کنیم و ساعت هشت می‌رسیم. اسم خود را می‌گوییم و وارد می‌شویم. در سالنی کوچک حدود سی صندلی چیده‌اند. دو مرد بیرون ساختمان جلوی در، یک زن و یک مرد در حیاط جلوی ورودی می‌ایستند، و مردی هم کنار پنجره‌ای می‌ایستد که به بیرون منتهی می‌شود. گروه می‌آیند با سازهای محلی، و خواهش می‌کنند که هیچکس فیلم و عکس نگیرد. حدود دو ساعت اجرای موسیقی و خیام‌خوانی را می‌شنویم و لذت می‌بریم. خوشحال از این که این فرصت را از دست نداده‌ایم. تقریباً دهِ شب است که از ساختمان خارج می‌شویم. هوا کاملاً تاریک است و همه پرانرژی هستیم.

✦✦✦✦

پلاک ساختمان را نگفته‌اند، به کوچه که می‌رسم. دختر جوانی از من می‌پرسد تو هم برای اجرای فلانی آمده‌ای؟ جواب مثبت را که می‌شنود می‌گوید صبر کن. تماس می‌گیرد و شماره پلاک را که می‌دهند وارد کوچه می‌شویم و ساختمان را می‌بینیم. دختری در را تا نیمه باز می‌کند، ما را که می‌بیند اسم‌مان را می‌پرسد، و پس از حصول اطمینان در را کامل باز می‌کند. تعداد زیادی در سالن هستند، شاید حدود هفتاد نفر. اینجا ساختمان متروکه‌ای است که قبلاً نمایشگاه بوده. دوستانم را می‌بینم. تقریباً بیشتر چهره‌ها آشنا هستند با ظاهری مشابه. سیگار می‌کشند و چای می‌نوشند تا اینکه زنی اعلام می‌کند که برای تماشای نمایش به سمت دری برویم. وارد سالن بزرگی می‌شویم با تعداد زیادی صندلی. پس از اینکه همه می‌نشینند نمایش شروع می‌شود. نمایش را گروهی حرفه‌ای اجرا می‌کنند. بعد از پایان نمایش کارگردان اعلام می‌کند که یکی از عوامل را همین چند شب پیش گرفته‌اند. نمایش درباره زن است، درباره ایستادن مقابل ظلم و اعتراض کردن. متن اقتباسی است از یکی از متون یونانی. بازیگرانِ زن حجاب ندارند، لباس‌های پوشیده و گشادی دارند اما سر و گردن پوشیده نیست. نمایش تقریباً یک ساعت و نیم است و در بخشی از آن از تماشاگران هم کمک می‌گیرند. در قسمتی از نمایش که بازیگر مرد از بازیگر زن می‌خواهد لباسش را

دربیاورد مضطرب می‌شوم. بازیگر زن اما لباس را در نمی‌آورد و تصور اینکه هر عمل آزادانه‌ای می‌تواند مجازات بیشتری را در پی داشته باشد قلبم را مچاله می‌کند. تمام نمایش را تصویربرداری ضبط می‌کند. این نمایش چهار بار اجرا می‌شود و هر بار سالن پر می‌شود. این گروه می‌توانست با کمی تعدیل متن و دریافت مجوز ارشاد نمایش را روی صحنه ببرد، اما بعضی می‌خواهند مستقل عمل کنند و دیگر به مجوز وزارت ارشاد که نشانه‌ی سلطه‌ی حکومت است تن نمی‌دهند. مخاطرات این کار را هم پذیرفته‌اند و آماده‌اند که حتی از نظر مالی متضرر شوند. در دو سال گذشته تعدادی از هنرمندان تئاتر و سینما از کار کناره گرفتند تا به ممیزی تن ندهند. عده‌ای دیگر کارشان را با دشواری ادامه می‌دهند، اما به شکلی مخفیانه و دور از چشم حکومت.

✦✦✦✦

جلسه نقد و بررسی کتابی است که مجوز ندارد. در یک موسسه فرهنگی. نویسنده هم آمده است. آدم‌ها کم کم روی صندلی‌هایی که در سالن چیده شده می‌نشینند. موضوع گفت‌وگو حجاب است. احساس ناامنی می‌کنم چون ممکن است مانع از برگزاری جلسه شوند یا اختلالی ایجاد کنند. جلسه برگزار می‌شود و نویسنده درباره کتاب صحبت می‌کند. یکی از زن‌ها سؤالی می‌پرسد و تصمیم می‌گیرند که پاسخ این پرسش پس از وقفه‌ای کوتاه در قسمت دوم جلسه داده شود. در میان حاضران زنی چادری هم دیده می‌شود. دوستی نزدیک می‌شود و آرام می‌گوید زنی که چادر دارد تمام مدت صدای جلسه را ضبط کرده است. وقتی برای بخش دوم جلسه در سالن جمع می‌شویم مجری می‌گوید اگر کسی می‌خواهد صدا را ضبط کند بهتر است که این کار را در هنگام سؤال پرسیدن مخاطبان انجام ندهد. چند دقیقه از ادامه جلسه نگذشته است که صدای زنگ در شنیده می‌شود، آن هم چند بار. همه مکث می‌کنند. یکی از برگزارکنندگان به سمت در می‌رود و چند لحظه بعد با لبخندی برمی‌گردد، گویا مأمور آب بوده و می‌خواسته کنتور را بخواند. جلسه خیلی خوبی بود، آدم‌ها از نگرانی‌هایشان حرف زدند و راهکارهایی احتمالی ارائه دادند. جمعی تقریباً چهل نفره که اکثراً از نسل جوان‌تر بودند. آگاه و امیدوار. سانسور شدیدی که در سه سال اخیر بر کتاب‌ها و مجلات اعمال شده بعضی از نویسندگان و مترجمان را به انتشار آثار در خارج از ایران سوق داده است. بعضی دیگر هم به چاپ کتاب‌های بدون مجوز، خواه به صورت الکترونیک یا کاغذی، روی آورده‌اند. حالا خرید و فروش چنین کتاب‌هایی در ایران به امری متداول تبدیل شده است. حتی در گوشه بعضی از کتاب‌فروشی‌ها می‌توان کتاب‌های بدون مجوزی را دید که مخاطبانِ خاصِ خود را دارند و چه بسا به‌علت مجوز نداشتن برای بعضی جذاب‌تر باشند.

✦✦✦✦

احساس ناامنی و، در نتیجه، اضطراب در جایی مثل سالن تئاتر یا گالری تجربه منحصر به فردی است که در ایران وجود دارد. در سالن تئاتر وقتی که دیالوگی درباره استبداد می‌شنوید نگران‌هستید که مبادا ورود نیروهای نظامی سالن را به محلی آکنده از رعب و وحشت تبدیل کند. هنگام تماشای نمایشی در تهران چنین احساسی را تجربه کردم. به پیشنهاد دوستی سه صندلی برای تماشای یک تئاتر زیرزمینی رزرو کردم. متن اقتباسی بود از یک نمایش‌نامه غربی که قدرت بی‌حد و حصر حاکم را به تصویر می‌کشید. تمام صندلی‌ها پر شد و حدود صد نفر این نمایش دو ساعته را دیدند. نمایش با صحنه غافلگیرکننده‌ای شروع شد که در آن زنان و مردانِ جوان لباس‌هایی شبیه به فیلم‌های خارجی بر تن داشتند و در ادامه شاهد رقصِ گروهی و بوسه و لمس بدنی هم بودیم. اما چیزی که بیش از همه به چشم می‌آمد اشاره به مسائلی بود که در نمایش‌های دارای مجوز رسمی نمی‌توان به آنها پرداخت. نقد قدرت بی‌حد و حصر، ریشه‌های دیکتاتوری و چگونگی تن دادن به آن به علاوه دیالوگ‌های آشنا برای مخاطبان.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

بالا بردن اطلاعات عمومی با سوالات ٤ گزینه‌ای و جواب

لیست کاملی از سئوال های چهار گزینه ای در زمینه های گوناگون را برای شما گردآوری کرده ایم!

۱.پرچم اتحادیه اروپا چند ستاره دارد؟
الف) ۱۲ ب) ۱۱ ج) ۱۳ د) ۸

۲. گیاه آناناس از کدام قاره منشا گرفته است؟
الف) آفریقا ب) آسیا ج) استرالیا د) آمریکای جنوبی

۳. چند نت در یک پیانوی بزرگ استاندارد وجود دارد؟
الف) ۸۷ ب) ۸۸ ج) ۹۰ د) ۷۸

۴. در شروع بازی چند توپ روی میز بیلیارد وجود دارد؟
الف) ۱۱ ب) ۱۵ ج) ۱۶ د) ۱۷

۵. استخوان زیگوماتیک در کجای بدن انسان یافت می شود؟
الف) جناق سینه ب) کمر ج) دست د) گونه

۶. ساختمان امپایر استیت از چند آجر ساخته شده است؟
الف) ۱۰ میلیون ب) ۹ میلیون ج) ۸ میلیون د) ۱۰۰ میلیون

۷. کرم شب تاب چه نوع حیوانی است؟
الف) پروانه ب) کرم ج) سنجاقک د) سوسک

۸. کدام حیوان می تواند چشمان خود را به طور مستقل حرکت دهد؟
الف) مارمولک ب) آفتاب پرست ج) تمساح د) اژدهای کومودو

۹. میوه رسمی ایالت نیویورک چیست؟
الف) پرتقال ب) گلابی ج) آووکادو د) سیب

۱۰. کدام نوشابه در طول جنگ جهانی دوم اختراع شد؟
الف) پپسی ب) فانتا ج) کوکاکولا د) کانادا درای

۱۱. چند نوع آووکادو در جهان وجود دارد؟
الف) ۵۰۰ ب) ۴۹۹ ج) ۳۰۰ د) ۶۵۰

۱۲. کدام کشور بخشی از اتحاد جماهیر شوروی نبود؟
الف) روسیه ب) رومانی ج) اوکراین د) کرواسی

۱۳. متحدان آلمان در جنگ جهانی اول اتریش–مجارستان، بلغارستان و.....بودند.
الف) چین ب) ژاپن ج) ترکیه د) ایران

۱۴. باغ های معلق کجا بودند؟
الف) بابل ب) بغداد ج) رم د) قسطنطنیه

۱۵. جنگ صد ساله چند سال طول کشید؟
الف) ۹۷ سال ب) ۱۰۰ سال ج) ۱۱۶ سال د) ۱۲۱ سال

۱۶. شهر بهار نارنج لقب کدام شهر ایران است؟
الف) بوشهر ب) زاهدان ج) خوی د) بابل

۱۷. جنگ داخلی آمریکا چقدر طول کشید؟
الف) سه سال ب) چهار سال ج) ده سال د) هفت سال

۱۸. تعداد خانه های زمین شطرنج چند تاست؟
الف) ۴۹ ب) ۸۱ ج) ۶۴ د) ۳۶

۱۹. زمین در هر ساعت چند درجه می چرخد؟
الف) پانزده ب) چهارده ج) شانزده د) ده

۲۰. طولانی ترین متروی جهان در کدام کشور است؟
الف) فرانسه ب) روسیه ج) آمریکا د) چین

۲۱. پایتخت سفال ایران لقب کدام شهر است؟
الف) یزد ب) ابهر ج) ماهان د) لالجین

۲۲. مایع موجود در کدام میوه را می توان به عنوان پلاسمای خون استفاده کرد؟
الف) هندوانه ب) نارگیل ج) طالبی د) خربزه

۲۳. منشا ساندویچ کدام کشور است؟
الف) انگلستان ب) فرانسه ج) آمریکا د) ایتالیا

۲۴. اولین مورد ثبت شده آنفولانزای اسپانیایی در کدام کشور بود؟
الف) برزیل ب) آمریکا ج) اسپانیا د) مکزیک

۲۵. بزرگترین تولید کننده نفت جهان کدام کشور است؟
الف) آمریکا ب) نروژ ج) عربستان د) ایران

۲۶. گلف اولین بار در کدام کشور بازی شد؟
الف) آمریکا ب) انگلستان ج) نروژ د) اسکاتلند

۲۷. بودا در کدام کشور متولد شد؟
الف) نپال ب) هند ج) تبت د) پاکستان

۲۸. لقب کشور فیل های سفید مربوط به کدام کشور است؟
الف) هند ب) تایلند ج) موریتانی د) آفریقای جنوبی

۲۹. بزرگترین نوزاد دنیا متعلق به کدام حیوان است؟
الف) گوریل ب) اسب آبی ج) نهنگ آبی د) زرافه

۳۰. کشور مستقل بسیار کوچک بین فرانسه و اسپانیا چه نام دارد؟
الف) آندورا ب) لیختن اشتاین ج) یونان د) بلژیک

۳۱. طولانی ترین سرود ملی در جهان متعلق به کدام کشور است؟
الف) چین ب) یونان ج) روسیه د) ترکیه

۳۲. اثر انگشت کدام پستاندار شبیه انسان است؟
الف) گوریل ب) شامپانزه ج) کوالا د) میمون

۳۳. زادگاه رنسانس کدام کشور بود؟
الف) اسپانیا ب) فرانسه ج) ایتالیا د) یونان

۳۴. کدام کشور آفریقایی به سرزمین هزار تپه معروف است؟
الف) رواندا ب) اوگاندا ج) مصر د) آفریقای جنوبی

۳۵. کدام کشور به جزیره زمرد معروف است؟
الف) لیختن اشتاین ب) ایرلند ج) انگلستان د) فرانسه

۳۶. کدام کشور اتحادیه اروپا بیشترین جمعیت را دارد؟
الف) فرانسه ب) ایتالیا ج) انگلستان د) آلمان

۳۷. اولین حیوانی که تا به حال شبیه سازی شد چه بود؟
الف) بز ب) گاو ج) گوسفند د) گوریل

۳۸. اسب شاخدار حیوان ملی کدام کشور است؟
الف) اسکاتلند ب) نروژ ج) روسیه د) دانمارک

۳۹. جوان ترین رئیس جمهور آمریکا چه کسی بود؟
الف) باراک اوباما ب) جورج بوش ج) تئودور روزولت د) بیل کلینتون

۴۰. برج ایفل چند طبقه است؟
الف) سه ب) چهار ج) ده د) دو

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

می‌خواهید ۱۰۰ سال عمر کنید این چهار مورد را دریابید!

گردآورنده: سولماز مولوی

تعداد صدساله‌های جهان از ۱۵۱ هزار نفر در سال ۲۰۰۰ به ۵۷۳ هزار نفر در سال ۲۰۲۱ افزایش یافته است. مردم بیشتر عمر می‌کنند و می‌توان انتظار داشت که در سال‌های آینده تعداد بیشتری از افراد به سن ۱۰۰ سالگی برسند. صدساله‌ها نمونه‌ای از پیری موفق هستند، که اغلب کمتر به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند و تا سن ۹۰ سالگی فعالیت‌های روزانه خود را به طور مستقل انجام می‌دهند. در حالی که ژنتیک در طول عمر افراد نقش دارد، عوامل قابل تغییر بیش از ۶۰ درصد از پیری موفق را تشکیل می‌دهند.

اما چه عواملی به افراد برای رسیدن به سن ۱۰۰ سالگی کمک می‌کند؟ برای یافتن پاسخ، سبک زندگی و عادات بهداشتی صدساله‌ها و افراد نزدیک به صدسالگی (افراد ۹۵ تا ۹۹ ساله) در سراسر جهان بررسی شده‌اند. در این مسیر، ۳۴ تحقیق که از سال ۲۰۰۰ به بعد منتشر شده‌اند، بررسی شدند. بر اساس این تحقیق که در وبسایت «The Conversation» منتشر شده است، چهار عامل کلیدی شناسایی شدند که به طول عمر بسیار زیاد کمک می‌کنند.

رژیم غذایی متنوع با مصرف کنترل‌شده نمک: صدساله‌ها و افراد نزدیک به صدسالگی معمولاً رژیم غذایی متعادل و متنوعی داشتند. آنها به طور متوسط بین ۵۷ درصد تا ۶۵ درصد از انرژی دریافتی خود را از کربوهیدرات‌ها، ۱۲ درصد تا ۳۲ درصد را از پروتئین‌ها و ۲۷ درصد تا ۳۱ درصد را از چربی‌ها تأمین کرده‌اند. رژیم غذایی آنها شامل غذاهای اصلی مانند برنج و گندم، میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای غنی از پروتئین مانند مرغ، ماهی و حبوبات به همراه مصرف متوسطی از گوشت قرمز بود. این الگوی غذایی که شباهت‌هایی به رژیم مدیترانه‌ای دارد، با کاهش خطر مشکلات جسمانی و مرگ و میر مرتبط است.

همچنین بیشتر صدساله‌ها رژیم غذایی کم‌نمک را ترجیح می‌دادند. در این بررسی مشخص شد که میزان متوسط مصرف روزانه سدیم حدود ۱.۶ گرم بوده است، رقمی که پایین‌تر از حد توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت است. بنا به توصیه سازمان جهانی بهداشت، میزان مصرف روزانه سدیم باید کمتر از ۲ گرم باشد که معادل حدود ۵ گرم نمک است. رژیم غذایی سنتی اوکیناوایی که به دلیل رعایت آن توسط صدساله‌های ژاپنی در جزیره اوکیناوای ژاپن شناخته شده است، حاوی حدود ۱.۱ گرم سدیم است. بررسی‌ها نشان دادند که مصرف بیشتر نمک (افرادی که غذاهای شور را ترجیح می‌دهند یا نمک اضافی به غذاهای خود اضافه می‌کنند) با افزایش ۳.۶ برابری خطر نقص عملکرد جسمانی نسبت به افرادی که مصرف نمک کمتری دارند، همراه است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که برای داشتن یک رژیم غذایی سالم باید مقدار زیادی غلات کامل، سبزیجات ریشه‌ای، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات را گنجاند، مصرف گوشت قرمز را به حداقل رساند و به جای از پروتئین‌های کم‌چرب مانند مرغ، ماهی و پروتئین‌های گیاهی روی آورد، و میزان نمک موجود در غذاها را کنترل کرد.

کاهش مصرف داروها: صدساله‌ها از بیماری‌های مزمن کاملاً در امان نیستند، اما معمولاً بسیار دیرتر از میان‌سالان به این بیماری‌ها دچار می‌شوند. بیش از نیمی از افرادی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند، با مشکلات رایجی مانند فشار خون بالا، زوال عقل یا اختلالات شناختی مواجه بودند. پژوهشگران دریافتند که این افراد به طور متوسط از ۴.۶ نوع دارو استفاده کرده‌اند. داروهای مصرفی شامل داروهای فشار خون و داروهای بیماری‌های قلبی بودند. این داده‌ها مشابه نتایج یک پژوهش در اسپانیا است که نشان می‌دهد صدساله‌ها به طور متوسط از ۴.۹ نوع دارو استفاده می‌کردند اما افرادی که صدساله نبودند به طور متوسط از ۶.۷ نوع دارو استفاده می‌کردند. کمتر مصرف کردن داروها توسط صدساله‌ها ممکن است به این معنی باشد که آنها وضعیت سلامتی بهتری دارند. البته اطلاعات مربوط به مصرف داروها معمولاً توسط خود افراد گزارش می‌شود و ممکن است دقیق نباشد.

پلی‌فارماسی یا مصرف همزمان پنج دارو یا بیشتر در افراد مسن شایع است. مصرف همزمان چند دارو به صورت نامناسب با افزایش خطرات جانبی مانند افتادن یا اختلالات شناختی همراه شود. از آنجا که بیماران ممکن است نتوانند بر نوع یا تعداد داروهای تجویز شده کنترل داشته باشند، پزشکان باید داروها را فقط در صورت ضرورت تجویز و آن‌ها را از مزایا و خطرات داروها آگاه کنند.

خواب کافی و آرام: کیفیت و کمیت خواب بر سیستم ایمنی بدن، هورمون‌های استرس و عملکردهای کاردیومتابولیک مانند چاقی، فشار خون بالا و دیابت تأثیر می‌گذارد. خواب مناسب و کافی با افزایش سلامتی جسمی و روانی و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مرتبط است. بر اساس داده‌های این پژوهش، ۶۸ درصد از صدساله‌ها از کیفیت خواب خود رضایت داشتند. در مقابل، نتایج یک نظرسنجی در سال ۲۰۲۰ که در ۱۳ کشور انجام شد، میزان رضایت از خواب در میان بزرگ‌سالان بین ۲۹ درصد تا ۶۷ درصد متغیر بود. مدت زمان خواب مناسب بین هفت تا هشت ساعت در شب است. حفظ یک روال خواب منظم، ایجاد محیط آرام، ورزش منظم و مدیریت استرس از جمله مواردی است که برای دستیابی به خواب مناسب توصیه می‌شوند.

محیط زندگی: بیش از ۷۵ درصد از صدساله‌ها و افراد نزدیک به صدسالگی که در این تحقیق بررسی شدند، در مناطق روستایی زندگی می‌کردند. این موضوع در «منطقه‌های آبی» که به دلیل داشتن تعداد زیاد افراد صد ساله معروف هستند، مشاهده می‌شود. این مناطق شامل اوکیناوای ژاپن، ساردینیا در ایتالیا، شبه‌جزیره نیکویا در کاستاریکا و ایکاریا در یونان هستند. طول عمر زیاد افراد در این مناطق ممکن است تا حدی به ارتباط بین طبیعت و سلامتی مربوط باشد. برای مثال، زندگی در طبیعت و محیط‌های سبز با کاهش استرس، افسردگی، فشار خون، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی مرتبط است که می‌تواند به افزایش امید به زندگی کمک کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

درمان وسواس شستشو: نشانه ها و تشخیص به موقع

سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی، روان درمانگر و مدرس دانشگاه

برای ورود به مبحث وسواس شستشو لازم است ابتدا تعریفی برای خود وسواس ارائه گردد تا وسواس شست و شو قابل درک تر شود. اختلال وسواس به‌طور کلی چهارمین اختلال روانی شایع محسوب می‌شود. حدود دو الی سه درصد جمعیت عمومی در طول عمر خود دچار این اختلال می‌شوند. این اختلال شامل دو جزء اختلال وسواس فکری عملی و وسواس عملی می‌باشد. اعمالی مانند شستشو، چک کردن مداوم و... معمولاً این افکار وسواسی همراه با رفتارهای اجبارگونه می باشند که جزو اختلال وسواس فکری عملی محسوب می‌شوند. به طورمثال قبل از شروع به خوردن غذا به میکروب هایی که ممکن است روی ظرف غذایش موجود باشد، فکر می‌کند و در پی آن به صورت مکرر به شست و شوی غیر ضروری ظرف غذایش اقدام می‌کند. افراد در این اختلال خیلی تلاش می‌کنند خودشان را از شر این افکار مزاحم یا اعمال تکراری برهانند، اما قادر به مقابله نیستند.

وسواس شستشو چیست؟: یکی از عمده ترین علایم و به عبارتی بزرگترین گروه وسواسی ها وسواس آلودگی است، که به دنبال آن شست و شو بروز پیدا می‌کند که موضوع بحث ماست. وسواس شست و شو به انگیزه‌ای بیمارگونه و احساس اجبار افراطی برای شستن دست یا سطوح، حمام کردن یا اشتغال ذهنی دائمی مرتبط با آن، اشاره دارد.

علائم وسواس شستشو: فردی که دچار این الگوی علائم است ممکن است مکرراً و به‌طور افراطی دست هایش را بشوید. افرادی که این الگو را دارند معمولاً معتقد هستند که آلودگی با کوچکترین تماس از شیءای به شیء دیگر منتقل می‌شود. البته ممکن است افکار دیگری مسبب این شستشو های افراطی باشند. مثلاً ترس از بیمار کردن دیگران و... باید اضافه کرد که این شستشوها از جمله شست و شوی دست‌ها گاهی اینقدر شدید و زیاد می‌شود که باعث زخم شدن و آسیب رسیدن به فرد می‌شود. البته گروه دیگری از افراد که به شستشوی وسواسی می‌پردازند، افرادی هستند که بطور دائم در حال تمیزکاری و شست و شوی سطوح هستند و نسبت به آن احساس اجبار می‌کنند. این افراد معمولاً زمان خیلی زیادی در طول روز را برای شستشو سپری می‌کنند و به گونه‌ای پیش می‌روند که زندگی برایشان خیلی سخت و حتی طاقت فرسا می‌شود.

دلایل ابتلا به وسواس شستشو: تحقیقات علمی روان شناسان تحلیلی نشان داده افراد وسواسی به طور ناهشیار کانال های احساسی و یک سری افکار ممنوعه را مسدود کرده‌اند و به طور افراطی روی افکار مشخصی مثل تمیزی یا بیماری تمرکز دارند. هر درمان روان شناختی که کمک کند تا فرد دوباره با هیجانات خود آشنا شود و بتواند به افکار ممنوعه خود شناخت پیدا کند، علائم وسواس رو به کاهش خواهد رفت. بنابراین درمان های روان تحلیلی، روابط موضوعی، طرحواره درمانی، ذهن آگاهی از جمله درمان‌هایی هستند که در سال‌های اخیر سهم زیادی در بهبود علائم وسواس داشته اند.

روش های درمان وسواس شستشو: خوشبختانه درمان های موثری اعم از درمان‌های روانشناختی و دارویی برای این اختلال‌ها وجود دارد. در مطالعات انجام شده

مشخص شده است که روان درمانی و دارو درمانی یا ترکیبی از هر دو این درمان ها علائم وسواس را تا حدود زیادی بهبود می‌بخشد. خانواده درمانی و گروه درمانی نیز به دلیل ایجاد نظام حمایتی و کاهش احساس اضطراب و نا امنی می‌توانند درمان های موثری باشند. رفتاردرمانی که شامل مواجهه سازی، ممانعت از پاسخ، حساسیت زدایی، توقف فکر، غرقه سازی واقعی و تجسمی و همچنین شرطی سازی می‌باشند می‌تواند، کمک کننده باشند و تا حدودی علائم وسواس را کاهش دهند. البته درمان های صرفاً رفتاردرمانی تقریباً منسوخ شده است و در حال حاضر درمان های التقاطی از جمله حساسیت زدایی همراه با درمان های ذهن آگاهی اثرات درمانی بهتری داشته است. درمان های قابل ذکر در گذشته شامل درمان با شوک الکتریکی و روان جراحی و تحریک عمیق مغزی (که طی آن الکترودهایی در مغز گذاشته می‌شود) است که به دلیل دوره های بازگشت بیماری از نظر علمی در حال حاضر جزء درمان های منسوخ شده هستند.

قرص برای وسواس شستشو: داروهای سه حلقه‌ای و چهار حلقه‌ای می‌توانند SSRI مهارکننده های بازجذب سرتونین کمک کننده و بهبود دهنده وضعیت این افراد باشند(مهارکننده های بازجذب سروتونین شامل داروهایی مانند فلوکستین، فلووکسامین، پاروکستین، سرترالین و سیتالوپرام می‌باشند). داروهایی از قبیل کلومی پرامین می‌تواند داروی موثری محسوب شود و اغلب با مهارکننده ها همراه می‌شوند. اگر بهبود چندانی حاصل نشود درمانگران برای تقویت اثر همین دارو کاربامازپین، لیتیم یا والپروات سدیم تجویز می‌کنند. داروهای دیگر برای این اختلال ونلافاکسین، پیندولول و فنلزین می‌باشد.

درمان وسواس شست و شو با طب سنتی: این روزها استفاده از این درمان ها در بین مردم اروپا و نیز آمریکای شمالی بویژه برای درمان اختلالات اضطرابی و وسواس در حال گسترش است. متأسفانه هنوز تحقیقات گسترده و معتبری در مورد میزان اثربخشی این نوع درمان ها صورت نگرفته است. به‌طور مثال گفته شده گل راعی دهه ها در اروپا برای بهبود افسردگی و اختلالات خلقی، اختلالات اضطرابی و وسواس به‌کار می‌رفته است. البته شواهد محدودی برای اثربخشی این درمان وجود دارد. اما مشاهدات محدود و مطالعات موردی بر روی تعداد اندکی از افراد نشان دادند که این گیاه سبب بهبود علائم شده است. گیاهانی از این دست و به ویژه همین گل راعی مکانیزم اثرشان به صورت تأثیر گذاشتن روی سیستم سرتونین است. همان ماده‌ای که با ایجاد علائم وسواس ارتباط دارد. بنابراین می‌تواند در کاهش و بهبود علائم وسواس موثر واقع شوند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

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

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

درZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

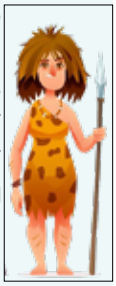
Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

دختر و پسر اولیه

پیمان رستمیان

بشر از همون اول علاقه زیادی به همسر گرفتن داشت. حتی دیده شده روی دیوار غارها شماره هایی به خط میخی نوشته شده که توسط باستان شناسان کشف شده. در اون زمان که انسان برگ پوش بود، خیلی اهل این داستانا نبود و جفت خودشو بدون هیچ سوالی می برد غار خالی، ولی با کشف آتش و فن »آوری سنگی، یکم با فرهنگی توی انسان ها پدیدار شد و سعی کردن هرکی یک نفر رو ببره تو غار و به جی اف بقیه کاری نداشته باشه، که این جوری قبیله های کوچک شکل گرفت.



کم کم آقایون پی بردن که «زن زیبا بُود در این زمونه بلا»... و اینجا بود که مرد اولیه قبر خودش رو و نسل های آینده رو کند. دیگر زن های اولیه به هر غاری نمیرفتن و ملاک های خاصی مثل بدن شیش تکه و دور بازو وفیس و جنگجو بودن داشتن که این ملاک ها با گذشت زمان در حال حاضر به پول و خونه و ماشین و سه درصد چربی بدن آقا و... تبدیل شد (خدا ازشون نگذره). اختلافات زناشویی و به زور بردن به غارها زیاد شده بود و ساقی قبیله که بزرگ قبیله هم بود، دیگر حرفش مو هم محاسبه نمی شد و اینجا بود که مردان جنگجو تصمیم گرفتن به قبیله های دیگر حمله کنن. جنگ های بین قبیله ای بسیار زیاد شده بود و هرکی برنده می شد، زنان اون قبیله رو میذاشت روی دوشش و می برد به غار که این خودش به مرور زمان تغییر شکل داد و امروزه مردان جنگجو با ماشین هایشان به شکار میپردازن و میرن به غارهای لوکس چند میلیونی خودشان.

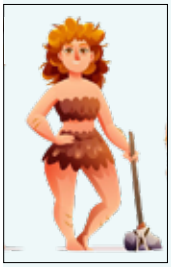
تا چند سال این قبیله بازی ها مد بود که به مرور زمان خز شد و بشر از غارها خسته شد و دیگر مزه گذشته را براش نمی داد که نسل های تین اجری اولیه بخاطر همین غار بازی ها چشم به جهان گشودن و زیاد اهل سنت های پدر و مادرشان نبودن و تصمیم گرفتن «عشق» را بوجود بیاورن. عشق توسط پسرهای چهارده ساله تا بیست ساله بوجود اومد و خیلی زود مد شد که پدر و مادران که سنتی بودن، به بچه هاشون میگفتن «یادش بخیر دوره ما یک غار بود. مثل الان شما نبودیم» که این جمله معمولا با پرتاب نیزه به سوی فرزندان گفته می شد.

دختر و پسرای جوون که عشق رو پدید آورده بودن، معمولا فقط عاشق برگ های طرف مقابل شان میشدن و معمولا هم خیلی عشق های ماندگاری بودن و خیلی به همه خوش می گذشت. پسرها که دیگر سنتی نبودن کارای پدرانشون رو انجام نمی دادن و به گرگ بازی و کفتر بازی روی می آوردن و اهل جنگ نبودن و بیشتر دور هم جمع میشدن و علف می کشیدن. دخترا هم دیگر مدرن شده بودن و برگ نمی پوشیدن و با شکار حیواناتی مثل خرس برای خود لباس میدوختن که اولین پالتو پوست جهان انجا صورت گرفت و با برگ های رنگی صورت خودشون رو آرایش میکردن.

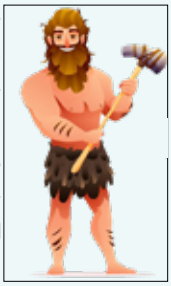
پسرهای مدرن اولیه خیلی دنبال عشق میگشتن. بعضیاشون خوشتیپ بودن و با نشون دادن برگ، معمولا دخترا سمتشون میومدن که اونجا اولین «شاخ» شکل گرفت ولی عده ای خوشتیپ نبودن و توی جفت گرفتن مشکل داشتن که این گونه از انسان ها کم کم «کادو خریدن» را بوجود آوردن (اولین ولنتاین جهان) و تصمیم گرفتن با چیز های مسخره مثل عاج فیل و سنگ های رنگی، مخ بزنن که معمولا جواب هم می داد.

اولین قرارها خیلی ساده بود، مثل الان رستوران و کافی شاپ و پارک نبود و معمولا کنار رودخونه و بالای درخت قرار میذاشتن. دختر و پسرای جوون اولیه هم مثل نسل های بعدشون با پدر مادرشون مشکل داشتن. دخترها شب ها وقتی دیر میومدن معمولا کشته می شدن و یا با این جمله «تا این وقت شب کجا بودی» مورد ضرب و شتم قرار می گرفتن. پسرا هم معمولا این مشکل رو داشتن و بعد از یک کتک دسته جمعی، قهر می کرد و به سوی سرزمین دیگه ای فرار می کرد (کشورا اینجوری کشف شدن) و چون از پدر مادرش قهر کرده بود تصمیم می گرفت خوانندگی توی صحرا بکنه (اولین خواننده های اولیه) که این خودش باعث دوری گرگ ها و خرس ها می شد.

عده ای از پدر و مادرها روشن فکر بودن و دختراشون رو با داماد آیندشون می دیدن ولی چیزی نمی گفتن و با این جمله «فقط شب زود بیا» به دختر هشدار میدادن که توی غار نره. این موضوع باعث اعتراض پسرای اولیه شد و این اعتراض رو به گوش ساقی قبیله که مردی پیر بود رسوندن. بزرگ قبیله تصمیم گرفت ازدواج و مراسم خواستگاری رو راه بندازه و اونجا اولین عروسی و خواستگاری شکل گرفت. پسر ها که منتظر اولین شب غار بودن، هرچی پدر و مادر دختر میگفتن قبول می کردن (مثل الان) و پدر مادر دختر هم تا میتونستن گاو و گوسفند از طرف خانواده داماد می گرفتن و اونجا بود که مهریه و شیربها شکل گرفت. مادر دختر که فرد غار دیده ای بود، معمولا می گفت «مهریه کی داده کی گرفته» ولی اگر داماد اولیه خواسته شان را بر آورده نمی کرد، برگش رو می کندن و می نداختن جلوی گرگ ها بخورن. عروس و دوماد که رفته بودن به غار بختشان، بعد از چند سال مشکلاتشان شروع شد. دختر ها بهونه می آوردن و میگفتن «پاهایت بو میده و غار رو کثیف میکنی و شب ها تو رو توی غار همسایه دیدم» و مردان هم که سوسول شده بودن و یک شب هم نمیتونستن بدون غار زندگی کنن میگفتن «چَشم» و اینجا بود که اولین زن ذلیل ها پدیدار اومدن.



با گذشت زمان و ازدواج کردن، آن تین اجرهای اولیه که حالا بزرگ شده بودن گونه ای از جوون ها وارد چرخه زندگی انسان ها شده بودن که بسیار با بقیه انسان های اولیه فرق داشتن. آنها معمولا هجده تا بیست و سه سال سن داشتن و نه اهل سنت غارهای پدر بزرگ و مادر بزرگشان بودن و نه اهل عشق های پدر و مادرشان. این گونه از جانداران «بچه خوشگل» نامیده میشدن. بچه خوشگل های اولیه ظاهر متفاوتی داشتن. پسرها لباس های چرم می پوشیدن و دمپایی لا انگشتی پاشون می کردن و موهاشون رو خیلی دوست داشتن و با موم زنبور عسل آن را حالت می دادن و خالکوبی هایی روی بازوهاشون تتو می کردن. دخترا هم لباس های تنگ می پوشیدن و از طریق نخ ابریشم دامن هایی برای خود می دوختن.



اینگونه از انسان ها بسیار بی ادب بودن و احترام بزرگتر رو نداشتن و گاهی دیده شده بود که با نیزه با بزرگتر شوخی می کردن که سبب پارگی افراد مسن می شد. دخترا هم شب ها دیر میومدن و تا دیر وقت کوکائین مصرف می کردن و دور آتیش پارتی مختلط می گرفتن. پسرها که دیگر کار نمی کردن و توی غار باباشون تا سی سالگی زندگی می کردن و خرجشون رو پدر می داد که این خود «اولین بچه پولدار» را بوجود آورد. دخترا معمولا با کسایی بیرون میرفتن که اسب های مدل بالا داشته باشن و پسر ها هم گوسفند بابا رو می فروختن و اسب های چند میلیونی می خریدن و روزا و شب ها به دور دور توی بالاهای صحراها که الان به «بالا شهر» معروف شده می پرداختن. معمولا بچه خوشگل ها عمر زیادی نداشتن و بخاطر تصادف اسب با سرعت بالا می مردن و یا به دلیل مصرف زیاد کوکائین و گرفتن ایدز دارفانی را وداع می گفتن. متاسفانه کارشناسان گفتن که این گونه از انسان ها منقرض نشدن و در حال حاضر هم وجود دارن.

صادق بودن

گلنار

صادق بودن یعنی واقعاً حقیقت را گفتن. اما صداقت لازم نیست که همیشه در همان لحظه اتفاق بیفتد. این درسی است که من یاد گرفته‌ام.

یک روز رفتم نمایش دوستم را ببینم. و به راحتی باید بگویم که بدترین چیزی بود که در تمام زندگی‌ام دیده‌ام. اگر دوستم در آن نبود، وسط نمایش بیرون می‌رفتم. افتضاح بود. بعد از پایان نمایش، اولین سوال دوستم این بود که «نظرت چه بود؟» او می‌داند که من آدم صادقی هستم. اما او در آن زمان، کاملاً تحت تأثیر هیجان و احساسات بود. آن لحظه، زمان مناسبی برای صداقت نبود. اما مشکل اینجاست که من نمی‌توانم دروغ بگویم. ما همیشه برای حفاظت از احساسات دیگران دروغ می‌گوییم. مثلا وقتی هدیه‌ای می‌گیری که زشت‌ترین بلوزی است که در تمام عمرت دیده‌ای و از تو می‌پرسند: «نظرت چیست؟»، می‌گویی: «وای خدای من، خیلی ممنونم، خیلی دوستش دارم.» در حالی که واقعاً دوستش نداری.

نباید برای حفاظت از آنها دروغ بگویی. اما لازم نیست که در همان لحظه صادق باشی.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

ادامه مطلب بالا بردن...از صفحه ۴۷

۴۱. ایالات متحده آمریکا فلوریدا را از چه کشوری خرید؟

الف) انگلستان ب) اسپانیا ج) فرانسه د) ایتالیا

۴۲. سیاره نپتون چند قمر دارد؟

الف) ۱۲ ب) ۱۶ ج) ۱۸ د) ۱۴

۴۳. گیوتین اختراع کدام کشور است؟

الف) هندوستان ب) فرانسه ج) کره شمالی د) ترکیه

۴۴. کدام کشور سه زبان رسمی دارد؟

الف) سنگاپور ب) کانادا ج) بلژیک د) سوییس

۴۵. کدام کشور کمترین میزان جنگل در جهان را داراست؟

الف) قطر ب) عربستان ج) یمن د) کویت

۱. الف) - ۲. د) - ۳. ب) - ۴. ج) - ۵. د) - ۶. الف) - ۷. د) - ۸. ب) - ۹. د) - ۱۰. ب) - ۱۱. الف) - ۱۲. ب) - ۱۳. ج) - ۱۴. الف) - ۱۵. ج) - ۱۶. د) - ۱۷. ب) - ۱۸. ج) - ۱۹. الف) - ۲۰. د) - ۲۱. د) - ۲۲. ب) - ۲۳. الف) - ۲۴. ب) - ۲۵. الف) - ۲۶. د) - ۲۷. الف) - ۲۸. ب) - ۲۹. ج) - ۳۰. الف) - ۳۱. ب) - ۳۲. ج) - ۳۳. ج) - ۳۴. الف) - ۳۵. ب) - ۳۶. د) - ۳۷. ج) - ۳۸. الف) - ۳۹. ج) - ۴۰. الف) - ۴۱. ب) - ۴۲. د) - ۴۳. ب) - ۴۴. ج) - ۴۵. الف)

ادامه مطلب پناهندگان ایرانی در...از صفحه ۲

علاوه بر این، یادگیری زبان انگلیسی و تطبیق با فرهنگ جدید نیز از دیگر چالش‌های مهمی است که پناهندگان با آن روبرو هستند. با این حال، جامعه ایرانی-آمریکایی که شامل افرادی از پناهندگان قبلی نیز می‌شود، نقشی مهم در حمایت و راهنمایی پناهندگان جدید ایفا می‌کند.

پناهندگان ایرانی پس از دریافت وضعیت پناهندگی، به خدمات اجتماعی مانند مسکن، بهداشت و درمان، و برنامه‌های آموزشی دسترسی دارند. با این حال، میزان دسترسی به این خدمات و کیفیت آن‌ها ممکن است در ایالت‌های مختلف متفاوت باشد. برخی از پناهندگان به دلیل محدودیت‌های زبانی یا فرهنگی ممکن است در بهره‌گیری از این خدمات دچار مشکل شوند، بنابراین نیاز به کمک و همراهی جامعه شان دارند.

سیاست‌های مهاجرتی و پناهندگی در آمریکا به شدت تحت تأثیر تغییرات سیاسی و دولت‌ها قرار دارد. به عنوان مثال، در دوره‌های مختلف، سیاست‌های مهاجرتی سخت‌گیرانه‌تر شده یا تسهیلات بیشتری برای پناهندگان فراهم شده است. این تغییرات می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر روند دریافت پناهندگی و همچنین بر زندگی پناهندگان ایرانی داشته باشد. در مجموع، وضعیت پناهندگان ایرانی در آمریکا ترکیبی از چالش‌ها و فرصت‌هاست. در حالی که پناهندگان با مشکلات زیادی در مسیر خود روبه‌رو هستند، بسیاری از آنها توانسته‌اند با موفقیت در جامعه جدید ادغام شوند و زندگی جدیدی را در آمریکا آغاز کنند. حمایت‌های جامعه ایرانی-آمریکایی، سازمان‌های غیرانتفاعی، و سیاست‌های حمایتی دولتی، نقش مهمی در تسهیل این فرایند ایفا می‌کنند.

مهربانی و کمک به پناهندگان ایرانی در آمریکا نه تنها یک وظیفه انسانی است، بلکه اقدامی است که به غنای فرهنگی و اجتماعی جامعه نیز کمک می‌کند. پناهندگان ایرانی که به دلیل شرایط دشوار در کشور خود مجبور به ترک وطن شده‌اند، در مسیر زندگی جدیدشان با چالش‌های فراوانی مواجه می‌شوند. این چالش‌ها شامل مشکلات زبانی، اقتصادی، فرهنگی و روانی است. در این شرایط، مهربانی و حمایت از سوی افراد جامعه می‌تواند تأثیر به سزایی در کاهش فشارها و سختی‌های آن‌ها داشته باشد. مهربانی می‌تواند به سادگی با گوش دادن به داستان‌های این پناهندگان و ابراز همدردی آغاز شود. بسیاری از آنها پس از تجربه‌های سختی که از سر گذرانده‌اند، نیاز به افرادی دارند که آنها را درک کنند و برایشان زمانی بگذارند. این گوش دادن و همدردی، اولین گام در ایجاد یک رابطه انسانی و حمایتی است.

کمک‌های عملی نیز بسیار مؤثر است. این کمک‌ها می‌تواند شامل راهنمایی در مسائل اداری و حقوقی، کمک در یادگیری زبان انگلیسی، یا حتی معرفی فرصت‌های شغلی باشد. همچنین، کمک به پناهندگان در یافتن مسکن مناسب و دسترسی به خدمات بهداشتی و آموزشی نیز می‌تواند زندگی آنها را به شکل چشمگیری بهبود بخشد.

علاوه بر این، ایجاد شبکه‌های حمایتی در جامعه ایرانی-آمریکایی نیز می‌تواند تأثیرات مثبت فراوانی داشته باشد. این شبکه‌ها می‌توانند به عنوان پل ارتباطی بین پناهندگان و جامعه میزبان عمل کنند و باعث شوند که پناهندگان احساس تنهایی و بی‌پناهی نکنند. مهربانی و کمک به پناهندگان نه تنها به آنها در غلبه بر مشکلات و شروع زندگی جدیدشان کمک می‌کند، بلکه ارزش‌های انسانی و اخلاقی جامعه را نیز تقویت می‌کند. وقتی جامعه‌ای با بازوهای گشوده و قلب‌های مهربان به استقبال کسانی که نیازمند حمایت هستند می‌رود، نه تنها به این افراد امید و اعتماد به نفس می‌بخشد، بلکه به توسعه همبستگی و درک متقابل در جامعه نیز کمک می‌کند.

به یاد داشته باشیم که هر کدام از ما می‌توانیم با انجام کارهای کوچک اما مؤثر، دنیای بهتری برای پناهندگان بسازیم. مهربانی، حمایت، و همدلی راهی است که هم ما را به عنوان انسان‌های بهتر شکل می‌دهد و هم به پناهندگان کمک می‌کند تا زندگی جدید خود را با امید و آرامش آغاز کنند.

چشم عسلی

دامون

به جان خودم راس میگن چشم عسلی واقعا عسلیه. ندیدی نگو.

یادمه نوزده سالم بود. کتابی از دوستم امانت گرفته بودم. رفتم در خونشون بهش بدم. زنگشون رو زدم. کسی منزل نبود. خبرش خونشون دور بود. با خودم گفتم بدم به همسایشون بهش بده. زنگ همسایشون رو زدم. از پشت آیفون ماجرا رو گفتم و منتظر موندم در باز بشه. همونجوری که سرم پایین بود و تو فکر بودم، در بهشت باز شد. سرم رو آمدم بیارم بالا که سلام کنم، اما سنگ شدم. به جان خودم اگه دروغ بگم. میگن مثلاً فلان کارو نکن سنگ میشی، واقعا راست میگن. البته من قبل از این که کاری کنم، الحمدالله سنگ شدم که خاک تو سرم. اصلا یادم نیس گفتم سلام یا خداحافظ یا چی! یادم نیس که نیس. نمیدونم چرا به خودم اومدم دیدم تو حیاطم. این چشم عسلی ها، مثل آهن ربا هستن. سنش شاید مثلا هجده بود. موهاش خرمایی خیلی روشن، چشماشم که از بس قشنگ بودن که عنوان مطلب انتخاب شدن. پوستشم اینقدر سفید خوش رنگی بود که اصلا غلط کرد هر کی گفت سفید مثلا پررنگ و کمرنگ و خوش رنگ و بدرنگ داره. داره آقا داره. بخدا داره. اخلاق و رفتارت رو خوب کن، خدا بهت نشون میده. من نمیدونم فقط خدا از ساختن همچی چیزی و هلاک کردن دیگران چی نصیبش میشه؟

تو حیاط که بودم، کتاب اون نکبت رو با بی حسی تمام تو دستم نگه داشته بودم که ول نشه، و همونجوری لال، فقط نگاش می کردم. از لبخندش فهمیدم روز سیاه من رو پی برده. همزمان لبخندش سرش رو کمی با خجالت انداخت پایین. ببین، باور کنین راس میگم، با حیا، ناناز، با فرهنگ، با اصالت. البته اون کجا و دماغ گنده و چشمای چپ ما کجا! سخت ترین کار زندگیم بود اون خدافظی و بستن در بهشت و اون برگشتن به دنیای واقعی. خلاصه که یک دل نه صد دل عاشقش شدم. فقط باور کن که ببینمش تو خیابون بعد از سی سال میشناسمش. ببین این دل چه خاکی برسرش اومد اون لحظه دیدار. عسل بانو، عسل گیسو، عسل چشم، کجایی ببینی بعد ۳۰ سال هنوز مشتاق دیدنت و لبخندت هستم.

ادامه مطلب صادق بودن...از صفحه ۵۰

بنابراین من به دوستم گفتم: « خیلی به تو افتخار می‌کنم. این که اینجا بودم و دیدم که تو چه می‌کنی برایم فوق‌العاده بود. هیچ وقت تا به حال جزو تماشاچی‌ها نبودم و بازی تو را ندیده بودم. خیلی خوشحال شدم که تو را روی صحنه دیدم.»

همه این‌ها درست و حقیقت بود. همین، تمام شد. روز بعد که همه هیجانات دوستم فروکش کرده بود و دیگر هیچ احساسی در کار نبود، به او زنگ زدم و گفتم: «می‌توانم نظرم را درباره نمایش بگویم؟» او گفت: «بله» و من به او نکته به نکته گفتم که چرا نمایش بد بود. ما یک گفتگوی منطقی داشتیم.

من فکر می‌کنم ما همیشه این اشتباه را در روابطمان می‌کنیم، که فکر می‌کنیم باید همان لحظه صادق باشیم، اما نمی‌توانیم فضا را بخوانیم و بفهمیم که احساسات بیش از حد درگیر است و نمی‌توانیم یک گفتگوی منطقی داشته باشیم. باید به احساسات با احساسات پاسخ دهی و به منطق با منطق. نمی‌توانی این دو را با هم ترکیب کنی.

ادامه مطلب نحوه برخورد ...از صفحه ۴۴

توصیه: بدرفتاری کودکان در مدرسه گاهی با خشونت همراه می شود که در بعضی مواقع موجب آسیب دیدن خود کودک یا دیگر دانش آموزان می شود. از این رو توجه به آن اهمیت خاصی دارد. کودک پرخاشگر شاید از لحاظ ظاهری با همه کودکان دیگر مدرسه تفاوت خاصی نداشته باشد ولی تهدید کردن، هل دادن، لگد زدن و کتک کاری با همشاگردی ها باعث می‌شود حداقل هفته‌ای یک‌بار پدر و مادرش مجبور شوند به مدرسه بروند و شکایات معلمان و همشاگردی ها را بشنوند.

نکته مهم: اکثراً در مورد بدرفتاری به بخش پرخاشگری توجه بیشتری می شود، در حالی که بدرفتاری کودک در یک طیف از پرخاشگری فیزیکی یا لفظی تا منفعل بودن می باشد. کودکان منفعل گرچه در ظاهر مشکلی برای مدرسه یا معلم ها ایجاد نمی کنند اما این کودکان که متأسفانه بیشتر هم مورد غفلت قرار می‌گیرند، بیشتر از همه خود را آزار می‌دهند و در مرحله دوم والدین خود را با شکایت های مداوم از مدرسه و بچه ها و رفتار دوری گزینی از مدرسه آزار می دهند. بنابراین توصیه می شود در صورتی که کودک شما در این بخش قرار می گیرد، در مورد مدرسه هراسی و درمان پرخاشگری کودکان مطالعه کنید و در نهایت با یک مشاور کودک گفتگو کنید.

نحوه برخورد با بچه های شلوغ در مدرسه: کمک به کودک برای بهبود رفتارش در مدرسه مستلزم تلاش توام خانه و مدرسه است. این راه حل هایی که ما ارائه می دهیم به شما کمک خواهند کرد تا مشکل را شناسایی و روشی ایجاد کنید تا هماهنگ با تلاش شما و معلم، کودک شما رفتارش اصلاح شود.

قدم اول نحوه برخورد با کودک: جمع آوری اطلاعات: اولین قدم برای درمان بدرفتاری کودک این است که از تمام منابع موجود استفاده کنیم تا دقیقاً بفهمیم در کلاس چه می گذرد.

با کودک صحبت کنید: از کودک در مورد مشکلات مدرسه سوال کنید. بهتر است قبل از این که با معلم کودک جلسه‌ای داشته باشید، از دیدگاه کودکتان از مشکل او آگاه شوید. کودک را به خاطر مشکلی که پیش آمده نصیحت یا سرزنش نکنید. به جای سرزنش بهتر است نظر کودک را در مورد راه های حلِ مشکل بپرسید و با کودک رفتار صحیح داشته باشید.

- در مدرسه چه خبر است؟
- از کلاس ها یا نبود سرگرمی در مدرسه خسته است؟
- آیا درس چون خیلی آسان است خسته کننده می باشد؟
- اگر مشکلی در درک مطالب است آن را پیگیری کنید. آیا مطلب را نمی فهمد یا نمی بیند یا نمی شنود؟
- وقتی کار کلاسی اش را انجام نمی دهد، چه اتفاقی می افتد و او چه می کند؟
- وقتی کار کلاسی اش تمام شد چه می کند؟

با معلم و مسئولین مدرسه جلسه بگذارید: بگذارید معلم، معاونین و مدیر مدرسه بدانند شما بالاترین اولویت خود را بر رفتار درست و یادگیری کودکتان در مدرسه گذاشته اید. سعی کنید تا حد ممکن ملاقات حضوری انجام دهید و به ندرت به مکالمه تلفنی اکتفا کنید. از معلم بخواهید که رفتارهای نگران کننده کودک تان را دقیقاً برایتان شرح و توضیح دهد. سعی کنید از دیدگاه آموزگار نسبت به مشکل کودکتان آگاه شوید. مشکلات مشابهی را که امکان دارد با کودک تان داشته باشید برای معلم بگویید و به او بگویید که در منزل این مشکلات را چگونه مدیریت می‌کنید. این مسئله می‌تواند به آموزگار در شناخت کودک تان کمک کند.

- از روش هایی که تاکنون مسئولین مدرسه برای حل و رفع مشکلات قبلی به کار برده اند سوال بپرسید.
- آیا در تمام کلاس ها این گونه رفتارهایی دارد یا فقط در یک کلاس خاص رفتار نامناسب دارد؟
- آیا این مشکل به تازگی پیش آمده و یا بارها تکرار شده است؟
- آیا تعداد زیادی از دانش آموزان درکلاس بدرفتاری می کنند یا فقط کودک شما شاخص است؟
- اگر کودک مشکلات تحصیلی دارد، چگونه می توانید این مشکل و نیاز را حل کنید؟
- آیا معلم، معاون یا مدیر، پیشنهاد خاصی دارند؟
- توقعات خود را به روشنی بیان کنید.

بعضی معلمان امکان دارد در مورد کارهایی که شما می توانید برای کمک به حل مشکل انجام دهید، سفارش های ویژه ای داشته باشند. سفارش های معمول شامل این موارد است: نظارت بر انجام تکالیف و این نکته که کودک هر روز تمام لوازم ضروری را با خود به مدرسه بیاورد و تکلیف خاص مثل مشاهده دقیق کودک در هنگام انجام تکالیف مختلف برای شناخت دقیق تر توانمندی ها یا ضعف های کودک.

بررسی های بیشتر: ببینید آیا تنش‌های غیر عادی که در مدرسه دارد در خانه هم دارد؟ اگر اینطور است نیاز است از نظر عاطفی کودک را ارزیابی کنید. اگر تشخیص معلم این است که ریشه مشکل کودک تان در مساله یادگیری است، ممکن است عاقلانه این باشد که با یک متخصص شنوایی، بینایی، اختلال یادگیری، آموزشی و یا یک روانشناس کودک مشورت کنید.

قدم دوم نحوه برخورد با کودک: شناسایی مسائل بدرفتاری کودک در مدرسه: اکنون شما می دانید کودک تان در مدرسه چه کار می کند که خارج از محدوده در نظر گرفته می شود. در این‌جا مجموعه رفتارهایی، ممکن است نقش داشته باشند و یا شاید این مشکلی است که فقط با یکی از چندین معلم رخ می دهد. اکنون شما با شرایط کلاس آشنا هستید و بعضی از زمینه ها را می شناسید. اینک وقت آن است که فراتر بروید.

رفتارها را مشخص و مجزا کنید: با کمک معلم یا معاون، مشخص کنید کدام رفتارها باید تغییر یابند. سپس، کوشش خود را در جهت تغییر آن رفتارها در کودک، متمرکز کنید. کودک را تحقیر نکنید. تمرکز کنید که بدرفتاری او را تصحیح کنید همچنین رفتارهای او را از شخصیت او مجزا کنید.

عمل بر حسب شرایط: اگر کودک، همان رفتاری را که در مدرسه دارد، در خانه هم دارد. رسیدگی به مساله و برآمدن از عهده آن را باید از خودتان آغاز کنید. در رفتارتان با همسرتان، سایر فرزندان و فرزندِ بدرفتار خود بازنگری کنید.

زمانی که بدرفتاری کودک در مدرسه ادامه داشت چه باید کرد؟:

با کمک معلم یک برنامه منزل- مدرسه طراحی کنید: اگر بدرفتاری کودک ادامه داشت می توانید از یک برنامه منزل-مدرسه کمک بگیرید که شما و معلم می توانید با این روش با همکاری یکدیگر رفتار کودک را مدیریت کنید. با همکاری آموزگار، جدولی برای رفتارهای داخل مدرسه طراحی کنید، به این ترتیب که: اوقات مدرسه را به چند بخش، مانند قبل از زنگ تفریح، قبل از ناهار و زنگ آخر تقسیم نمایید. اگر مشکلات خارج از کلاس درس هم وجود دارد زنگ تفریح را نیز در این تقسیم بندی قرار دهید. قوانینی را که لازم است کودک تان رعایت کند بنویسید. آموزگار می تواند برای هر قانونی که کودک در هر یک از بخش های یاد شده رعایت می کند به کودک امتیاز بدهد. همین‌طور معلم هم می‌تواند نظرات مثبت خود را درمورد تلاش ها و رفتارهای کودک کنار جدول یادداشت کند. کودک باید هر روز جدول را به منزل بیاورد تا به وسیله شما امضا شود و فردا آن را به آموزگار برگرداند. برای این که کودک دلسرد نشود درمورد جدول اظهار نظرهای منفی یا انتقادی نکنید و امتیازاتی را که کسب کرده است پس نگیرید.

برنامه را برای کودک توضیح دهید: بگذارید کودک بداند که جدول رفتار در مدرسه چگونه تکمیل می شود و برایش توضیح دهید. برای کودک توضیح دهید در هر بخش از اوقات مدرسه اگر از قوانین آن پیروی کند، می تواند امتیاز بگیرد. مطمئن شوید کودک تان می داند که باید جدول را هر روز به مدرسه ببرد و به منزل بازگرداند.

راجع به پاداش ها با کودکتان صحبت کنید: در مورد پاداش‌های جدول در زمانی که کودکتان به هدف تعیین شده رسیده است، تصمیم گیری کنید. امکان دارد شما بخواهید در پایان هفته نیز پاداش دیگری در نظر بگیرید. پاداش های روزانه می تواند مثل یک دسر مورد علاقه یا نیم ساعت بازی کردن با یک بازی خاص با والدین و پاداش های هفتگی می تواند شامل یک روز رفتن به منزل مادر بزرگ یا رفتن به پارک، سینما و یا امانت گرفتن یک فیلم ویدئویی باشد. به کودک تان بگویید که اگر به هدف تعیین شده برسد دوست دارد چه پاداشی را دریافت کند و در صورتی که شما با آن موافق بودید آن را کتبی یادداشت کنید.

در مورد پیامدها صحبت کنید: از قبل دقیقاً تصمیم بگیرید که اگر کودک تان به هدف تعیین شده نرسد یا جدول روزانه را برای بررسی نزد شما نیاورد چه کار خواهید کرد و چه پیامدهایی برایش دارد. پیامدهای مناسب می‌تواند شامل محروم شدن از یک فعالیت لذت بخش یا از دست دادن یک امتیاز مثل تماشای تلویزیون یا بازی با دوستان پس از مدرسه باشد. همچنین اگر کودک در مدرسه رفتاری نامناسب دارد می توان در مدرسه نیز برایش پیامدهایی در نظر گرفت. به کودک تان بگویید اگر به هدف تعیین شده نرسد یا جدول روزانه را به منزل نیاورد چه پیامدهایی خواهد داشت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

ادامه مطلب نحوه برخورد ...از صفحه ۵۲

برنامه را شروع کنید: هر روز امتیازهای کسب شده را بررسی کنید. اگرکودک قوانین مدرسه را رعایت کرده است او را تشویق کنید. جدول را امضا کنید و مطمئن شوید که روز بعد آن را به مدرسه خواهد برد. در پایان مدت تعیین شده امتیازاتی را که کودک کسب کرده جمع ببندید و اگر به هدف رسیده است به او پاداش دلخواهش را بدهید. اگر کودک تان به هدف تعیین شده نرسیده است، یا جدول را برای بررسی نزد شما نیاورده است، مشکل و پیامد آن را برای کودک تان شرح دهید. در مورد امتیازها با فرزندتان بحث نکنید. فقط پیامدهایی را که قبلاً در مورد آن ها تصمیم گرفته اید اجرا کنید. به توافق هایتان و این که کودک در چه شرایطی می تواند فعالیت یا امتیازی را که از آن محروم شده است مجدداً به دست آورد وفادار بمانید. امکان دارد لازم شود چندین روز پیامدها را اجرا کنید تا کودک تان پیروی از قوانین مدرسه را بیاموزد. اگرچه در بیشتر مواقع بررسی علت این کارشکنی می تواند کمک کند تا یک سری تمهیدات دیگر برای اصلاح برنامه ایجاد کنیم تا بهتر قابل اجرا باشد و نیازی به استفاده از محرومیت ها نباشد.

به همراه معلم پیشرفت کودک را بررسی کنید: بعد از یک هفته، برای بررسی پیشرفت کودک تان معلمش را ملاقات کنید و تغییرات لازم را در برنامه اعمال کنید. از معلم به خاطر زحماتش قدردانی کنید و به او بگویید «از کمک شما متشکرم، خوشحالم که می توانیم با همکاری یکدیگر روی این برنامه کار کنیم.» در مورد مرحله پایانی برنامه صحبت کنید.

پایان برنامه: اگر کودک شما برای ۵ روز پیاپی به هدف تعیین شده دست یافت، با مشکل تر کردن شرایط دریافت پاداش، کمتر کردن پاداش ها را شروع نمایید. مثلاً فقط زمانی به کودک تان پاداش دهید که دو روز متوالی به هدف تعیین شده رسیده باشد. سپس این زمان را به سه روز پیاپی و بعد به یک هفته افزایش دهید. اگر کودک تان قوانین مدرسه را رعایت نمی کند، پیامدها را دائماً اجرا کنید. تشویق کودک تان را برای رفتارهای مناسب در مدرسه ادامه دهید. وقتی رفتار کودک تان پیشرفت کرد می توانید جدول رفتاری را دو روز در میان و سپس هفتگی به مدرسه بفرستید و سپس فرستادن آن را متوقف کنید. حداقل دو مرتبه در طول نیم سال با معلم تماس تلفنی بگیرید و یا به مدرسه کودک بروید تا مطمئن شوید که رفتار کودکتان رضایت بخش است. اگر رفتار کودک بدتر شد، به سادگی یک قدم به عقب برگردید و برنامه را دوباره شروع کنید. مثلاً تا زمانی که کودک تان موفقیت پایداری پیدا کند جدول را هر روز بررسی کنید یا دفعات پاداش را بیشتر نمایید. سپس مرحله پایانی را مجدداً اجرا کنید.

روش های پیشگیری از بدرفتاری کودکان در مدرسه: بهترین روش برای جلوگیری از بروز بد رفتاری در کودکان ارتباط خوب والدین با کودک و آموزش های اولیه از طریق والدین است. والدین با آموزش برخورد مناسب و شناسایی عواملی که سبب بروز بدرفتاری در رفتار آینده کودک می شود می توانند از بروز این رفتار در فرزند خود جلوگیری نمایند. والدین با محبت و ارتباط دوستانه با فرزند می توانند رابطه خوبی با وی برقرار کرده و از اتفاقاتی که در نبودشان اتفاق می‌افتد با خبر باشند. البته باید توجه داشته باشند که در این روش نیز نباید زیاده روی کنند و فرزندانی وابسته بار بیاورند. با معلم کودک تان مشارکت داشته باشید. نگرانی هایتان را در مورد رفتار او به وضوح و با آرامش برای معلم بیان کنید. توجه داشته باشید که عوامل زیادی بر رفتار کودک تأثیر می گذارند، سرزنش معلم و حتی خودتان به کودک تان کمکی نخواهد کرد. به جای این که فکرتان را مشغول عوامل ایجاد کننده مشکل کنید، بر روی راه حل ها تمرکز نمائید و باز تاکید داریم که کلید موفق شدن بر بدرفتاری کودکان، گفتگوهای همدلانه و گوش دادن فعال به آنهاست.

ادامه مطلب شهری که ...از صفحه ۴۶

پس از پایان نمایش که با تشویق طولانی تماشاگران همراه بود از افراد خواسته شد که به سرعت محل را ترک کنند. عوامل اجرا نیز تقریباً هم‌زمان با تماشاگران سالن را ترک کردند. محل اجرا جایی بود در مرکز تهران. هفته بعد کارگردان پیام داد که قرار است دوباره آن نمایش را اجرا کنند و خواسته بود که به آدم‌های قابل‌اعتماد اطلاع دهم. اما چند روز بعد خبر داد که بنا به دلایلی فعلاً نمی‌توانند نمایش را اجرا کنند. پول بلیط‌ها را پس دادند. من اما امیدوارم که این نمایش دوباره اجرا شود و تعداد بیشتری آن را ببینند. باید تعداد بیشتری از شهروندان به دنیایی که زیر زمین ایران ساخته شده وارد شوند و آن را تجربه کنند. البته می‌توان امیدوار بود که به لطف رواج نمایش‌های زیرزمینی و صحبت درباره آنها سدهای ممیزی به‌تدریج جابه‌جا شود یا فرو ریزد. در چند دهه گذشته، اجرای خصوصی نمایش‌های زیرزمینی عمدتاً معلول مسائل سیاسی و عدم تمکین به سانسور متن بوَد، اما در دو سال اخیر و پس از جنبش «زن، زندگی، آزادی» توجه به بدن زن و تأکید بر اهمیت تنانگی، سبب شده است که هنرمندان ترجیح دهند کارشان را در مسیری جدا از جریان تعیین‌شده توسط حکومت پیش ببرند. چنین هنرمندانی خطرات بسیاری را به جان خریده‌اند اما به روال مرسوم پیش از این جنبش و به روزهایی که «زن، زندگی و آزادی» در اولویت نبود، بازنگشته‌اند.

ادامه مطلب مشقی تازه...از صفحه ۱۹

اون وقت چی میشه، ما اون شانس یا امتیاز را از دست میدیم. مثلا یه پست اداری خوبی به ما پیشنهاد میشه یا یه شرایط خوبی جور میشه، باز درسی بخوانیم و یا دوره ای ببینیم. اگر همچنان به بررسی های خود ادامه بدیم. خیلی وقتا یکی دیگه زود می جنبه، زیاد معطل نمی کنه و آن موقعیت خوب نصیب او میشه. بعد ما یک عمر می نشینیم افسوس می خوریم. توی این زمینه هزاران مثال دیگه هم دارم که پیش میاد ولی ما باز اسیر همان مطالعات و تردیدهای طولانی می شویم. به قولی می بازیم. ماهی خوش خوراک و درجه یک تو چنگمون هست، اما درست عمل نمی کنیم و از چنگمون درمیره. تمام حرف این دفعه من همینه نه بیشتر و نه کمتر. البته در هیچ کاری عجله، بی حساب و کتاب عملکرد نباید کرد، اما بیش از اندازه نیز نباید معطل کنیم. بهتره عاقلانه تر عمل کنیم.

ادامه مطلب می خواهید ۱۰۰ سال ...از صفحه ۴۸

سایر عوامل مهم: در این تحقیق، همه رفتارها و عادات روزانه مرتبط با طول عمر بررسی نشده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهند که سیگار نکشیدن، پرهیز از نوشیدن الکل یا محدود کردن آن، فعالیت بدنی منظم و داشتن روابط اجتماعی به افزایش احتمال رسیدن به سن ۱۰۰ سالگی کمک می‌کنند. البته رعایت توصیه‌های پیشین تضمین نمی‌کند که یک فرد حتماً به سن ۱۰۰ سالگی خواهد رسید. همچنین برخی از افرادی که به سن ۱۰۰ سالگی رسیده‌اند، رفتار یا عاداتی داشتند که غیر معمول به نظر می‌رسد. در هر حال بسیاری از افراد مسن در تلاشند تا سبک زندگی سالم‌تری را به منظور پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن در پیش گیرند. پس هرچه زودتر بتوانید تغییرات مثبت در سبک زندگی و عادات خود ایجاد کنید، موقعیت بهتری برای داشتن زندگی طولانی و سالم خواهید داشت. صدساله شدن یک تلاش مادام‌العمر است.

ادامه مطلب درمان وسواس ...از صفحه ۴۹

البته گفته شده که ممکن است همین ایجاد توقع در افراد قبل از مصرف دارو سبب بهبودی علائم آنها شده باشد. چون این افراد می‌دانستند قرار است دارویی مصرف کنند که علائم آنها کاهش پیدا کند، علائم بهبودی از خود نشان می‌دادند.

گیاهان دیگری به جز گل راعی وجود دارند که تسکین دهنده علائم روانی محسوب می‌شوند. از جمله گیاه خارمریم که از قدیم الایام در ایران مورد استفاده قرار می‌گرفته است. در یک تحقیق این گیاه را با فلوکستین در تخفیف علائم وسواس مقایسه کرده‌اند و به این نتیجه رسیدند که تفاوت چشمگیری بین آنها در تسکین علائم وجود ندارد. نکته مهم دیگر درباره طب سنتی گیاهی این است که اغلب تصور می‌شود عوارض خاصی ندارند ولی این تصور درست نیست. حتی ممکن است با داروهایی که هم اکنون مصرف می‌کنید تداخل داشته باشند یا حتی مصرف آنها برای برخی افراد خطرناک نیز باشد. بنابراین نباید سرخود مصرف شوند. اگر تصمیم به استفاده از این گیاهان دارویی داشته باشید حتماً باید با پزشک خود مشورت کنید.

نتیجه گیری: روان درمانی، دارو درمانی و درمان های طب سنتی به دلیل ایجاد آرامش و کم شدن اضطراب تأثیر زیادی در کم شدن علائم وسواسی دارد. چرا که زیربنای وسواس اضطراب است و هر کاری که فرد برای کاهش اضطرابش انجام می دهد باعث کاهش علائم بیماری می‌شود. اما آن‌چه در آخر تاکید داریم مسئله بازگشت علائم وسواس است. در واقع درمانی که باعث شود علاوه بر کاهش علائم، دوره های عود بیماری کم و یا حذف شود، تحقیقات علمی صرفاً از درمان های روان درمانی حمایت کرده است.

ادامه مطلب مردهای مریخی...از صفحه ۳۲

وقتی که زنی چنین واکنشی از شوهرش می بیند، او را پس زده و از او رنجیده خاطر می شود. زن ممکن است با لحن آمرانه ای از مرد حمایت بخواهد و انگار که باید برای احقاق حق خود با مردی که اهمیتی برای وی قائل نیست بجنگد. زنها با به یاد آوردن این که مردها از سیاره مریخ هستند، می توانند از عکس العمل های مرد در مقابل مشکلات برداشت صحیحی بکنند و اینکه حالات و واکنش های مرد در رابطه با مسائل کاری اش می باشد و او مشکلی با همسر خود ندارد. زن می تواند برای نیل به هدفش به جای پس زدن مرد، با او همکاری کند. از طرف دیگر مردها معمولاً زمانی که در غارشان می روند، متوجه نیستند که چقدر از اطرافیان دور می شوند. اگر مردی بفهمد که چقدر این مسئله زنش را آزرده می کند، می تواند با او دلسوزی و همدردی کند تا او احساس بی اهمیتی و بی توجهی نکند. مردها نیز با به یاد آوردن این که زنها از سیاره ونوس هستند، با درک بیشتری به احساسات و واکنش های همسرشان احترام می گذارند و آنها را درک می کنند. بدون درک و بها دادن به واکنش های زن، مرد حالت تدافعی به خود می گیرد و در نتیجه بحث و بگو و مگو پیش می آید. در اینجا به پنج نمونه از سوءتفاهم ها اشاره می کنیم:

وقتی که زنی می گوید: «تو گوش نمی کنی!»، مرد می گوید: «منظورت چیه که این حرف را می زنی؟ حاضرم تمام حرفهایی را که گفتی، تکرار کنم.»

وقتی که مردی در غار است با ۵ درصد از مغزش می تواند آنچه را همسرش گفته است تکرار کند. او توجیه می کند که اگر با همان ۵ درصد نیز حرفهایش را شنیده است، پس گوش می کرده. به هر حال، آنچه همسرش از او می خواهد این است که او با تمام وجودش شنونده باشد.

وقتی که زنی می گوید: «احساس می کنم که تو اصلاً اینجا نیستی»، مرد می گوید: «یعنی چه که من اینجا نیستم، البته که اینجام. مگر مرا نمی بینی؟»

او دلیل می آورد که اگر وجودش در آنجا حاضر است، پس زن نباید بگوید که او آنجا نبوده است. گرچه جسمش آنجاست، ولی حضورش را زن احساس نمی کند و منظور زن همین است.

وقتی که زن می گوید: «تو به من اهمیت نمیدهی»، مرد می گوید: «معلومه که بهت اهمیت میدم پس فکر می کنی واسه چی دارم مسئله ات را حل می کنم؟»

مرد دلیل می آورد که چون او خودش را برای حل مشکلات همسرش مشغول کرده است تا مفید واقع شود، همسرش باید بفهمد که به او اهمیت می دهد، گر چه یک زن نیاز دارد که توجه مستقیم شوهرش را خود احساس کند. این چیزی است که زن می خواهد.

وقتی زنی می گوید: «احساس می کنم که برایت مهم نیستم»، مرد می گوید: «چه حرفی، معلومه که برایم مهمی!»

یک مرد دلیل می آورد که احساسات همسرش بی اعتبار است، زیرا او به نفع همسرش کار می کند. او درک نمی کند زمانی که روی یک مشکل تمرکز می کند و مشکلات دیگری را که باعث ناراحتی همسرش می شود، نادیده می گیرد، نه فقط همسرش بلکه هر زن دیگری هم اگر بود، همان عکس العمل را داشت که مسئله را به خود بگیرد و احساس بی ارزش بودن نماید.

وقتی که زنی می گوید: «تو خیلی بی احساسی و تنها در مغزت زندگی می کنی»، مرد می گوید: «پس چطور انتظار داری که این مسئله را حل کنم؟»

او دلیل می آورد که همسرش زیاده از حد انتقاد می کند و متوقع است. زیرا او کارهایی انجام می دهد که برای حل مسئله ضروریست. مرد احساس می کند که از او قدردانی نمی شود. به علاوه او ارزش احساسات زنش را تشخیص نمی دهد. مردها اصولا متوجه نیستند که با چه شدت و سرعتی می توانند از انسانی گرم و احساساتی، به شخصی بی تفاوت و بیگانه تبدیل شوند. مرد در غار خودش مشغول حل مشکلاتش است و اصلاً توجهی ندارد به اینکه چقدر این بی تفاوتی او ممکن است روی بقیه افراد تاثیر داشته باشد.

برای افزایش همکاری هم مردها و هم زنها نیاز دارند که یکدیگر را بهتر بشناسند. زمانی که مردی شروع به بی اعتنایی می کند، همسرش بیشتر اوقات این موضوع را به خود می گیرد. درک این مطلب که مرد با روش مخصوص خودش با مشکلاتش کلنجار می رود، کمک بزرگی است برای زن ولی درک این مسئله همیشه به زن کمک نمی کند که دردش را تسکین دهد. چقدر مهم است زمانی که زنی راجع به احساساتش صحبت می کند، همسرش برای آنها ارزش قائل شود. مرد باید درک کند که همسرش حق دارد راجع به احساساتی که از بی توجهی و بی حمایتی مرد به او دست می دهد صحبت کند. همانطور هم مرد حق دارد در درون غارش با خودش خلوت کند اگر زن احساس کند که در کش نکرده اند مشکل است که دردش را رها کند.

ادامه مطلب آمریکا...از صفحه ۳۷

در حال رقص، قهقهه میزد و دور خود می چرخید و موهای افشانش را به این سو و آن سو پرتاب می کرد و دلبری را به بی‌نهایت می رساند. آنقدر با نشاط می رقصید که تقریبا میانه پیست را همه به او داده بودند و او بود که یگانه رقصنده میدان بود و توجه همه به خود جلب کرده بود. او را همه افسرانی که در پایگاه بودند، دوست داشتند و آرزوی دوستی با او را داشتند و تقریبا باورشان نمی‌شد که این دیکسی که هیچوقت به تقاضاهای هیچ کدام پاسخ نداده بود، اینطور دست کسی را بگیرد و دوان دوان به پیست ببرد و آنچنان رقص شاداب و جذابی بکند.

همانطور که مشغول رقص بودیم، چشمم به یکی از همکلاسی‌هایم افتاد که به سراغم آمده بود و می خواست که با او جایی بروم و چون ماشین نداشت و نیز گواهی نامه هم نگرفته بود، اصرار داشت که زود آنجا را ترک کنم و او را به جایی که می خواست برسانم. مجبور بودم که نازنینی مثل دیکسی را رها کنم و با این اجل معلق که از آسمان بر من نازل شده بود بروم. ناچار با دیکسی خدا حافظی کردم.

ادامه مطلب تیم پناهندگان...از صفحه ۱۴

صد سنجاق سینه مزین به این نماد جدید، به عنوان نمادی از ۱۰۰ میلیون آواره در سراسر جهان، در میان طرفداران تیم پناهجویان توزیع خواهد خواهد شد. مدیر تیم پناهندگان در این دور از رقابت‌ها یک ورزشکار اهل افغانستان است. او در المپیک ۲۰۲۰ در مسابقات دوچرخه‌سواری شرکت کرد و اکنون هدایت و حمایت از این تیم را بر عهده دارد و تلاش می‌کند تا از طریق ورزش پیام امید و مقاومت را به جامعه بزرگ پناهجویان و پناهندگان در دنیا منتقل کند.

ایرانیان با ۱۴ ورزشکار در تیم پناهندگان، بزرگ‌ترین گروه را در این تیم تشکیل می‌دهند. یکی از برنامه‌های جدید کمیته بین‌المللی المپیک ایجاد فرصت‌هایی برای برقراری ارتباط میان تیم پناهندگان با پناهجویان و پناهندگان جوان در استان ایل دو فرانس است تا از این طریق به بهبود وضعیت روانی و اجتماعی آنها کمک کنند. هدف از این برنامه دسترسی ۷۰۰۰ جوان آسیب‌دیده از آوارگی به ورزش است.

آیا تیم پناهندگان به بحران پناهجویی کمک کرد؟: در کنار نکات مثبتی که در رسانه‌ها درباره تیم پناهندگان المپیک بیان می‌شود، انتقاداتی نیز مطرح است. بعضی منتقدان عقیده دارند که تیم پناهندگان بیشتر به عنوان ابزاری نمادین توسط کمیته بین‌المللی المپیک به کار می‌رود تا تصویر مثبتی از این سازمان را ارائه کند، بی‌آنکه تأثیری واقعی و پایدار بر وضعیت پناهندگان داشته باشد. به نظر منتقدان، این اقدامات تنها بخشی از مشکلات ساختاری و بزرگ‌تری را نشان می‌دهد که رفع آنها مستلزم راه‌حل‌های جامع‌تر و عملی‌تر است. برخی اظهارات دیگر نشان می‌دهد که هرچند تیم پناهندگان نماینده امید و مقاومت به شمار می‌رود، اما در عمل نتوانسته است به طور کامل اهداف خود را محقق کند و بعضی از این ورزشکاران همچنان با مشکلاتی جدی مواجه‌اند. این تناقضات سبب شده است که برخی از اهداف اعلام‌شده تیم پناهندگان به طور کامل تحقق نیابد.

ادامه مطلب وجدان...از صفحه ۳۸

این احساس پشیمانی، اگر به درستی مدیریت شود، می‌تواند به اصلاح رفتار و بهبود شخصیت فرد منجر شود. بنابراین، وجدان نه تنها در جلوگیری از خطاهای اخلاقی موثر است، بلکه به رشد و توسعه شخصیت فرد نیز کمک می‌کند.

در روابط اجتماعی، وجدان نقش مهمی در ایجاد اعتماد و همبستگی بین افراد ایفا می‌کند. فردی که به وجدان خود گوش می‌دهد، معمولاً در روابط خود با دیگران صادق، عادل و قابل اعتماد است. این ویژگی‌ها، پایه‌های اساسی برای ایجاد روابط مستحکم و پایدار هستند. به همین دلیل، وجود وجدان در افراد می‌تواند به تقویت جامعه‌ای همدل‌تر و منسجم‌تر کمک کند.

به طور کلی، وجدان یکی از پایه‌های اساسی انسانیت است که نقش مهمی در تعیین رفتارها و تصمیمات انسان ایفا می‌کند. این حس درونی، نه تنها به فرد کمک می‌کند تا زندگی اخلاقی‌تر و انسانی‌تر داشته باشد، بلکه به او امکان می‌دهد تا در برابر خود و جامعه پاسخگو باشد. از این رو، تقویت و پرورش وجدان در افراد می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای بهتر و عادلانه‌تر منجر شود.

ادامه مطلب چه بر سر جوانی ات ...از صفحه ۲۱

به مادرم گفتم: «از وضعیت نازگل زیاد تعجب می‌کنم، چرا این‌طوری شده است.» مادرم گفت: «جای تعجب ندارد. شوهرش بی‌کار است. خودش بی‌کار است. حوصله و طاقت کارهای شاقه را ندارد. دلش برای مصرف و خرج سابقش تنگ می‌شود اما پول در بساط ندارد. شش فرزند که همه نان، آب و لباس می‌خواهند. بعضی‌ها هنوز هم دارند و خوب می‌خورند، نازگل هیچ چیز که نمی‌تواند حرص می‌خورد. من فکر می‌کنم که دختر نازگل فقط غصه خورده است. غصه نادارِی خانواده را خورده است. همسایه‌ها می‌گویند شاید هم کسی دختر نازگل را هنگام جمعَ کردن صدقه و زکات آزار داده است.»

هنگام کودکی‌ام که تازه خواندن بلد شده بودم، داستانی را در یک مجله خوانده بودم. نه اسم مجله یادم است، نه عنوان داستان و نه نام نویسنده. فقط یادم است که یک زن جوان داستانِ معلم خود را روایت کرده بود. گفته بود زنی با برقع به تکدی، به دروازه خانه‌اش می‌آید. صدای زن آشنا است اما صورتِ خود را نمی‌گشاید. زن جوان به آن زن که برقع داشت بارها کمک کرده بود اما کنجکاو بود بداند که پشت آن برقع کیست که صدایش آشنا است. یک روز در بازار دیده بود که زن برقع را پس زده و با صورت عریان از مردم کمک می‌خواست و می‌گفت: «شوهرم فوت شده است، نان‌آور ندارم. کمک کنید. یتیم دارم.» زن جوان آن صدای آشنا و آن زن برقع‌پوش را شناخته بود، معلم مدرسه‌اش بود. حالا خودم مثل آن زنِ جوان داخل چنین داستانی قرار داشتم. نازگل که برایش «تیمَکی» می‌گفتیم حالا با دختَر ۱۲ ساله‌اش یک‌جا دست به طلب برده بود. زمانه دشواری بود. کیف پولم را نگاه کردم. فقط یک هزار افغانی داشتم. حقوق ماهانه‌ام کفاف نمی‌داد که زندگیِ نازگل را نجات دهم. به مادرم گفتم: «به نظرت پنج هزار افغانی برای تداوی دختر نازگل کافی است؟» مادرم گفت: «تداوی دخترش بهانه است، او کمک می‌خواهد اما رویش نمی‌شود. تو فقط پول را بده، دلش دخترش را تداوی کرد. دلش که به نان و آب فرزندانش صرف کرد.» می‌خواستم از مادرم بپرسم از دوستان من دیگر چه کسی به این حال و روز افتاده است؟ اما ترسیدم. ترسیدم که بپرسم و مادرم اسم چند تن دیگر را ببرد. نمی‌توانستم کمکشان کنم اما لااقل می‌توانستم تصور کنم که بقیه دوستان حالشان خوش است و به سر جوانی‌شان آوار فقر، بی‌کاری، افسردگی و تنهایی ننشسته است.

نسل ما که در دوران حامد کرزی به مدرسه رفتیم و در دوران اشرف غنیِ دانشگاه را تا دوره کارشناسی ارشد به اتمام رساندیم، حالا در دوران امارت اکثراً دستمان به طلب رسیده است. برای نسلی که جز مدرک دانشگاهی دستاورد دیگری ندارد و جز حقوق ماهانه درآمد دیگری نداشت، حالا که جلوی کار کردنش از جانب حکومت گرفته شده و همه راه‌ها به رویش بسته شده، روزگارش چگونه خواهد بود؟ نازگل تا صنف چهاردهم درس خوانده بود و من حیث گارد امنیتی بخش زنان، در دفتری مشغول کار بودم. اما حالا به جای حاضریِ روزمره و معاش ماهانه به صورتش چروک می‌افزاید و دست‌هایش از شرمِ دراز شدن به سوی این و آن، روزبه‌روز بیشتر رنگ می‌بازد.

ادامه مطلب انگلیسی با لهجه...از صفحه ۳۶

برنامه با صحنه ای پایان یافت که لختی ها نشسته بودند دور آتش کمپ و می خندیدند و دوستانه گپ می زدند. با مشاهده آن گروه شاد و شنگول، خود را غرق غصه یافتم. بی اختیار به آن زنان ایرانی فکر کردم که پول می دادند تا دماغ شان شکسته شود و تغییر شکل یابد فقط برای اینکه کسی آن ها را لایق عشق بداند. به آن دختران کوچکی فکر کردم که جلوی تصویر خودشان توی آینه قوز می کردند. به یاد آوردم که وقتی کلاس چهارم در تهران بودم چقدر بینی جین فوندا را تحسین می کردم و چقدر از بینی خودم بدم می آمد. با فکر کردن به آن همه انرژی تلف شده، می خواستم فریاد بزنم و به مردان و زنان هم وطن ام بگویم که یک بینی هر شکلی که داشته باشد فقط بینی است. نمی تواند روح انسان را در خود جا دهد. هر چقدر بینی های ما بزرگ باشد، روح ما بسیار بزرگ تر است.

وقتی شوهرم از سر کار برگشت خیلی تعجب کرد که تا ساعت دو صبح بیدار مانده ام. پرسید: «چه کار می کردی؟»، گفتم: «تلویزیون نگاه می کردم.» یادآوری کرد: «اما تو که از تلویزیون بدت می آید!» گفتم: «باور کن، این روزها برنامه های جالبی نشان می دهند!»

ادامه مطلب روفیا، فرخ لقای...از صفحه ۲۳

۱۳۴۲: زن‌ها فرشته‌اند، به کارگردانی اسماعیل پورسعید - ۱۳۴۳: آلیش دختر کولی، به کارگردانی صمد صباحی (روفیا تهیه‌کننده‌ی این فیلم هم بود) - ۱۳۴۵: شاهنامه آخرش خوشه، به کارگردانی موشق سروری (فیلم در آخرین مراحل تولید، ناتمام رها شد) - ۱۳۴۶: قربانی سوم، به کارگردانی ابوالقاسم ملکوتی.

شهرت و استعداد روفیا در بازیگری، او را به صحنه تئاتر کشاند. وقتی که از سینما کناره گرفت بیش از پیش به فعالیت در تئاتر روی آورد. «عشق پیری گر بجنبد» (۱۳۴۶)، «آرشین مالالان» و «پروفسور سوسول» از جمله نمایش‌هایی بودند که با بازیگریِ روفیا روی صحنه رفتند. روفیا بازیگری گزیده‌کار بود و به رغم درخواست‌های مکررَ کارگردانان فقط در ده فیلم سینمایی بازی کرد. او همیشه به نزدیکانش می‌گفت که سینما را هنر می‌داند نه منبع درآمد و شهرت. بنابراین، عجیب نیست که حتی در اوج فعالیت در سینما هم آرایشگاه خود را تعطیل نکرد و به این کار ادامه داد.

یکی از ویژگی‌های کارنامه حرفه‌ای روفیا این است که او فقط بازی در فیلم‌هایی را می‌پذیرفت که شخصیت زن در آنها نقشی پررنگ و هم‌تراز شخصیت مرد داشت. او پس از بازی در نقش فرخ‌لقا در فیلم «امیر ارسلان نامدار»، در فیلم «زندگی شیرین است» در نقش زنی ظاهر شد که باید بین عشق به مردی موفق و ازدواج با افسری که دو چشم خود را در مأموریت برای وطن از دست داده است دست به انتخاب بزند. او در «رستم و سهراب» در نقش تهمینه بازی کرد، زنی که شوهر و پسرش به نبرد با یکدیگر می‌روند. در «شب‌نشینی در جهنم» دختر طغیان‌گر حاجی و در «آلیش»، دختری کولی درگیر در یک مثلث عشقی بود. او در دو فیلم پلیسی «طوفان در شهر ما» و «قربانی سوم» به عنوان یکی از شخصیت‌های اصلی داستان ایفای نقش کرد.

روفیا سلوکی، بنا به گفته خودش، در دوره فعالیت سینمایی هرگز با هیچ نشریه‌ای مصاحبه نکرد و زندگیِ شخصی‌اش را همواره از حواشی دور نگه داشت. هرچند بازیگری محبوب بین مَردم و اهالی سینما بود ولی هیچ دوست صمیمی در میان بازیگران و دیگر دست‌اندرکاران سینما نداشت. او در زمان تولید فیلم در گوشه‌ای می‌نشست و وقتِ خود را صرف مطالعه یا آماده شدن برای ایفای نقش می‌کرد. او به دوستانش گفتَه بود که بازیگری را مانند دیگر هنرها دوست داشت اما وقتی از هنرپیشگانِ زن خواستند که جلوی دوربین کارهایی مثل بوسیدن هنرپیشه‌های مرد را انجام دهَند، بازیگری را کنار گذاشت. دوستانِ روفیا او را فردی منضبط و به شدت پایبند به اصول اخلاقی توصیف می‌کنند.

تاثیر انقلاب اسلامی بر زندگی روفیا: در پی تأسیس جمهوری اسلامی زندگی روفیا نیز همچون دیگر بهائیان دستخوش تغییر و دگرگونی شد. آزار و اذیت بهائیان جنبه قانونی و رسمی پیدا کرد، محل کار و خانه‌هایشان هدف حمله قرار گرفت. هر روز خبری از دستگیری یا اعدام بهائیان منتشر می‌شد. روفیا نه تنها بهائی بود بلکه یکی از بازیگران نامدار دوران پهلوی نیز به شمار می‌رفت. بنابراین، پس از انقلاب به‌شدت در معرض خطر بود. عباس‌علی، پدر روفیا، در زمان وقوع انقلاب نزد پسرانش در آلمان بود. اما بنا به یادداشتی از روفیا، تصمیم گرفت که برای کمک به بهائیانِ همشهری‌اش به شیشوان بازگردد. وقتی به شیشوان رسید، دید که خانه‌اش را سوزانده و تاراج کرده‌اند. شب را نزد یکی از نزدیکانش در شیشوان گذراند و چون به او خبر رسید که قصد دستگیری‌اش را دارند، شبانه با ماشین به تهران گریخت. پس از چند روز، روفیا، که در شهرستان نور در مازندران ساکن بود، به دنبال پدرش رفت و او را برای مراقبت و پرستاری نزد خود برد. عباس‌علی سلوکی چهار سال بعد در بیمارستان درگذشت. با زحمت زیاد او را در قبرستان بهائیان تهران دفن کردند اما چندی بعد، این قبرستان به دستور مسئولان جمهوری اسلامی تخریب شد و اثری از اجساد و گورها باقی نماند.

بعد از فوت پدر، روفیا همراه با همسرش ایران را ترک کرد و به ترکیه رفت. پس از خروج او از ایران، به خانه‌اش هجوم بردند و آن را مصادره کردند. او در ترکیه از طریق سازمان ملل تقاضای پناهندگی به استرالیا کرد. سرانجام در زمستان ۱۹۸۴ به استرالیا رفت و در شهر کوچکی به نام کرنز در منطقه بومیان استرالیایی ساکن شد و برای امرار معاش به آرایش‌گری مشغول شد. روفیا بیش از ۳۰ سال در این شهر زندگی کرد و در سال ۲۰۱۷ برای معالجه بیماریِ آب‌سیاه چشم و اقامت به کانبرا نقل مکان کرد. تا زمانی که روفیا زنده بود چند خانوادهَ بهائیِ ساکن کانبرا از او پرستاری و مراقبت می‌کردند. او در ۱۵ اوت ۲۰۲۳ در ۹۳ سالگیَ در کانبرا درگذشت. نزدیکان روفیا به یاد می‌آورند که این بازیگر سرشناس سینمای ایران تا پایان عمر در حسرتِ دوری از وطن به سر برد و همواره دلتنگ ایران بود.

ادامه مطلب طنز در رمان...از صفحه ۶

قسمتی از فصل هشتم کتاب، شرح شورای دانشگاه تهران است که در آن استادان از دانشکده های مختلف جمع می شوند، ولی اغلب حرفهای یکدیگر را نمی فهمند و یا افق فکری شان به قدری با هم متفاوت است که به کلی در عالم دیگری سیر می کنند. این فصل نمونه خوبی است از شیوه طنز نفیسی و خیلی شبیه است به شیوه ای که تامس پیکاک شاعر و رمان نویس قرن نوزدهم انگلیس در زمان خود به نام (Headlong Hall) به کار می برد. پیکاک چند شاعر نامدار معاصر خود چون کالریج، وردزورث و شلی و غیره را در طی یک مهمانی چند روزه در یک قصر قدیمی جمع می کند و در بحث هایی که در می گیرد تصویری جالب و طنز آمیز از این روشنفکران عصر خود به دست می دهد. عقاید اظهار شده تقلیدهای مضحکی هستند از بحث های آن روزگار در باب فلسفه، ادبیات، سیاست و غیره. هنر طنزنویس در این است که در عین دادن تصویری از تاریخ فکری آن روزگار از شمردن و نشان دادن معایب و کاستی های معمولی انسان ها باز نمی ایستد. طنز نفیسی ظرافت و عمق هنر پیکاک را ندارد، ولی در حد خود جالب است. در اینجا برای مثال قسمت کوچکی از این فصل را نقل می کنم: «آقای دکتر مهرعلی عورتگر نماینده کامل الاختیار و مطلق العنان و الزمام و الرکاب دانشکده ادبیات با لحن مخصوص به خودش که در شصت سال زندگی ایشان از روزی که در شیراز تیله بازی کرده تا امروز که استاد مسلم مهمترین کرسی های سیاسی دانشکده شده و زبان مرغ و ماهی را درس می دهد کسی هنوز نفهمیده تعارف می کند یا فحش می دهد، پس از آن که مشت را به سختی روی میز کوبیده و اجازه گرفته بود گفت: - این دوست عزیز و همکار محترم دانشمند ما، که مرده شوی ترکیب نحس شان را ببرد، آدم بسیار خوب، بسیار عاقل، بسیار مهربان، بسیار نجیب و طبیب بسیار عالی قدری است و هر جا بگویید آقای دکتر روانکاه فاسد همه و از آن جمله خود ارادت شعار سلام و صلوات می فرستند، اما عیب شان این است که اختیار عقل شان دست جناب آقای سفیرکبیر آمریکاست و بنده غیر از این دیگر عرضی ندارم، العاقل یکفیه الاشاره.

آقای دکتر روانکاه فاسد در جواب فرمودند: -مطابق تصویب همین شورا در جلسه سه هفته پیش استعمال زبان خارجی به جز زبان انگلیسی ممنوع است و از ایشان خواهش می کنم این جمله آخر را که به عربی یا عبری یا سریانی نمی دانم کدام زبان بود، ترجمه کنند.

آقای دکتر سید علی شامگاه استاد و نماینده دانشکده حقوق در زیر آن سیمای گرفته همیشگی که اختلال معده را کاملاً نشان می داد، ابروهای گره کرده را باز گره زده تر کرده و سه گره درشت در پیشانی خود جای داد و حبل الورید را نمایان ساخت و مخصوصاً برای این که رنجشی حاصل نشود رو را از طرف آقای دکتر روانکاه فاسد برگرداند و با استعجاب خاصی که مخصوص خودشان است گفت: عجب! معلوم می شود آقای رئیس دانشکده پزشکی عربی و عبری و سریانی را هم که از هم تمییز نمی دهند و کلیله و دمنه هم نخوانده اند!

- بله؟ چه فرمودید؟
- عرض کردم کلیله و دمنه هم نخوانده اند.
- مگر من مجبورم کلیله و دمنه خوانده باشم؟
- مقصود من این است که در دبیرستان فارسی درست نخوانده اید.
- بنده شأنم اجل از این است که در ایران به دبیرستان رفته باشم. ما آمریکایی ها همه تحصیلات خودمان را در ایالات متحده کرده ایم.
- پس چرا همان جا نماندید؟
- این دیگر به شما مربوط نیست. ما را برای کارهای خیلی مهم تر از آنچه شما تصور می کنید به اینجا فرستاده اند، چندی دیگر به شما عرض می کنم که چرا نماندیم.»(۲)

رمان دیگری که سال ها بعد از نیمه راه بهشت نوشته شده است، ولی باز با لحنی طنزآلود زندگی دانشگاهیان ایران و به خصوص دانشگاه تهران را تصویر می کند، آواز کشتگان رضا براهنی است که سال ۱۳۶۲ چاپ شده است. رضا براهنی منتقد، شاعر و نویسنده پرکاری است که کتابهای متعددی در زمینه های مختلف چاپ کرده و سالها استاد دانشگاه بوده است. در نقد ادبی و تحلیل آثار مختلف براهنی آثار جالبی نوشته است و در شعر و رمان هم آثار برجسته ای دارد. رمان مفصل براهنی رازهای سرزمین من، با وجود داشتن بعضی قطعات طنزآمیز واقعاً به موضوع کتاب فعلی مربوط نمی شود. در حالی که آواز کشتگان با وجود این که رمان منسجم و خوبی نیست، شرح طنز آمیزی است از بخش انگلیسی دانشگاه تهران در اواخر دوره شاه و اندکی پیش از انقلاب اسلامی. دکتر براهنی سال های دراز همکار نویسنده در بخش انگلیسی دانشگاه تهران بود و از این لحاظ این رمان برای من بیشتر از یک اثر داستانی جنبه شخصی دارد. ناگفته نماند که براهنی تقریباً تمام اعضای بخش انگلیسی و بعضی از استادان دیگر دانشگاه تهران را مورد انتقاد قرار داده است، به استثناء خودش و نویسنده حاضر که جزو قهرمانان خوب داستان هستند.

دکتر براهنی در زمان شاه سه ماه در حبس ساواک بود و شکنجه دید و این واقعه مایه بسیاری از داستانهای او را تشکیل می دهد. در آواز کشتگان براهنی با الهام از این حادثه که برای قهرمان اصلی رمان اتفاق می افتد، داستانی به وجود می آورد که طی آن وضع نابسامان دانشگاه را در آن روزگار شرح می دهد. بسیاری از حوادثی که در رمان آمده واقعی هستند، ولی فکر خلاق و طنز پرور نویسنده رنگ دیگری به آنها داده است. براهنی برای شخصیت های خود اسامی ای برگزیده است که خیلی شبیه اسامی واقعی آنها هستند و حتی گاهی از دو اسم خانوادگی یک نفر یکی از آنها را برگزیده است، ولی به هر حال مانند شخصیت های نیمه راه بهشت همه را می توان شناخت. در حالی که رمان به طور کلی ساختمان منسجم و دقیقی ندارد اما وصف صحنه ها و خصوصیات اشخاص با طنز و نکته سنجی خاصی انجام گرفته است.

۱. نیمه راه بهشت، انتشارات گوهرخای، تهران، ۱۳۴۴، ص ۴-۲۲۳.
۲. نیمه راه بهشت، ص ۷۰-۲۶۹.

ادامه مطلب بی برقی به...از صفحه ۳۳

دسترسی‌نداشتن به آب تمیز و بهداشتی، می‌تواند به مشکلات جدی بهداشتی منجر شود. برای حفظ سلامت عمومی، تامین پایدار آب شرب و بهبود کیفیت آن ضرورت دارد و حالا جمهوری اسلامی بعد از چهار دهه حکومت، نه‌تنها نتوانسته معضل آب‌رسانی تانکری به مناطق روستایی را مرتفع کند، که آن را به کلانشهرها و مراکز استان‌ها نیز گسترش داده است. دسترسی نداشتن به آب کافی برای مصارف خانگی و مشکلات ناشی از قطعی‌های مکرر، فشار روانی زیادی به مردم وارد می‌کند که ممکن است به اعتراضاتی همچون اعتراضات آب مرداد ۱۴۰۰ در خوزستان منجر شود.

کردستان، برق و آب به نوبت قطع می‌شوند: بنابر گزارش های رسیده، صبح روز ۲۱مرداد سال جاری در ساعات اولیه صبح، برق چند محله قطع شد، ظهر چند محله دیگر و این داستان تا پاسی از شب در سایر محله‌ها ادامه داشت و در هر محله هم دست‌کم دو ساعت قطعی برق طول کشید. این تنها مشکل شهروندان این استان نبود، هم‌زمان قطعی آب هم اتفاق افتاد. یکی از شهروندان ساکن کردستان که کارگاه خیاطی دارد می گوید: «خیاطی یعنی برق و اگر برق نباشد، دیگر کار من هم معنایی ندارد. در طول دو روز گذشته هر روز دو بار برق این محله قطع شده و من می‌مانم کارهای عقب افتاده و قول‌هایی که به مشتریانم می‌دهم.» او در شرح جزییات روز طولانی و گرم بدون آب و برق خود می‌گوید: «روز گذشته آخرین باری که برق قطع شد، ساعت چهار عصر بود، کارگاه را تعطیل کردم و به خانه برگشتم، وارد خانه که شدم، متوجه شدم اینجا هم برق قطع است، بعد از کمی استراحت برق وصل شد و در کمال تعجب دیدم این بار آب قطع شد، شبکه‌های اجتماعی و کانال‌های تلگرام محلی را نگاه کردم، ولی هیچ اطلاعیه‌ای از قطعی برق و آب صادر نشده بود.»

در سال‌های گذشته، مدیریت برق استان کردستان اطلاعیه‌هایی مبنی‌بر ساعات قطعی برق اعلام می‌کرد و آن را به شهرستان‌ها می‌داد، اما امسال از این روند خبری نیست و توضیحی هم در این رابطه ارائه نشده است. اداره برق شهرستان‌ها هم هرگونه دخالتی در قطع برق را رد می‌کنند و می‌گویند قطعی برق برنامه‌ریزی شده وجود ندارد و زمانی که در یک مسیر مصرف افزایش پیدا کند، برق به صورت خودکار قطع می‌شود که این واکنش باتوجه به خاموشی‌هایی که در صبح و یا عصر که معمولا هوا خنک‌تر است و پیک مصرف هم وجود ندارد اعمال می‌شود، به واقعیت نزدیک نیست.

جوانی که در بازار مغازه دارد هم می‌گوید: «هوا گرم است و مشتریان ما در طول روز بسیار کم هستند و چون زیست شبانه نیز در اینجا چندان مرسوم نیست، ناچار بعد از تاریک شدن هوا مغازه را تعطیل می‌کنم. روز گذشته قبل از آنکه مغازه را تعطیل کنم برق قطع شد و به‌مدت دو ساعت جلو مغازه نشستم و منتظر وصل شدن برق ماندم تا کرکره را پایین بدهم و جالب است که در طول این دو ساعت نیز، حتی یک مشتری وارد مغازه نشد.»

ادامه مطلب هفتاد سخن...از صفحه ۷

به یاد داشته باشم خانلری این مقاله را در اردیبهشت ۱۳۲۲ نوشته است، زمانی که بر گذراندن دورهٔ تحصیل ابتدایی برای همهٔ بچه‌های ایرانی تأکید شده بود و دورهٔ تحصیل دبیرستان را با آزادی بیشتری طرح کرده بودند تا جوانان دیپلمهٔ بیکار را از تعهد ضمنی کار در ادارات دولتی برهانند. خانلری در مقالهٔ دیگر خود، با عنوان «نان و سواد»، در ۱۳۳۷، تأکید می‌کند: «همت ما پس از تأمین نان روزانهٔ مردم باید به آموختن خواندن و نوشتن صرف شود. هر دبستانی که باز می‌کنیم سپاهی برای دفاع از کشور تشکیل داده‌ایم و اساسی را برای پیشرفت ملت و کسب تمدن گذاشته‌ایم. همهٔ امور دیگر هرچه لازم و مهم به نظر بیاید در مرحلهٔ بعدی قرار دارد. برای ملت ایران امروز دو چیز حیاتی است: نان و سواد.»

یکی دیگر از نگرانی‌های خانلری پراکندگی اقوام ایرانی است در زمین و زمانی که ایران ضعیف شده بود و وسوسهٔ تجزیه و استقلال‌خواهی در این اقوام قوت گرفته بود. مقالهٔ «گفتار یا کردار» بازتاب این نگرانی است. به‌درستی می‌گوید: «ما ملتی کوچکیم که در میان قوای عظیمی واقع شده‌ایم. سرزمین ما غنی است و چشم طبع آزمندان بدان دوخته است. مدت‌هاست که ملت‌های زنده و هشیار جهان این نکته را دریافته‌اند که اگر می‌خواهند باقی بمانند باید قوای خویش را جمع بیاورند و وحدتی میان اجزای پراکندهٔ خود ایجاد کنند. از روی این سیاست است که در بسیاری از کشورها با تدبیر و پیش‌بینی طوایف کوچک و مختلف ملت‌های بزرگ تشکیل داده‌اند.

در این مدت ما، که از کهن‌سال‌ترین ملت‌های دنیائیم و میان دورترین طوایف ما نزدیک‌ترین و متین‌ترین روابط قومی و نژادی و ملی هست، به خواب خرگوشی رفته بودیم و پیشوایان ما در حرص خودپرستی، از وظایفی که به عهده داشته‌اند غافل ماندند. نتیجه آن است که هَنوز میان اقوام ایرانی، با همهٔ سوابق و روابط تاریخی و نژادی، اختلافاتی ظاهری مانده است. دشمنان ما از این اختلافات استفاده می‌کنند و هر وقتی که مقتضی دیدند به بهانه‌ای آتش نفاق را میان ما دامن می‌زنند. گناه را به گردن این و آن، از خائن داخلی و سیاست خارجی، انداختن و آن‌ها را به باد دشنام و نفرین گرفتن سهل است، اما چارهٔ کار نیست. چاره آن است که حربه را از دست حریف بگیریم و یا، باری خود حربه به دست او ندهیم.

آنچه در وضع امروز جهان برای هر ایرانی که می‌خواهد ایرانی بماند و به این سبب ناچار به بقای کشور و ملت خود دل بسته است مایهٔ نگرانی است این است که دشمنان ما از دیرباز به بهانهٔ اختلاف در لهجه و زبان یا اختلاف جزئی در دین میان اجزاء ملت ایران تفرقه می‌اندازند... دشمنان ما هشیارند، ما نیز باید هشیار باشیم و نگذاریم که بنیاد ملیت ما را بر باد دهند. سیاست ایجاد وحدت ملی سیاستی است که امروز تا اندک فرصتی باقی است باید در سرلوحهٔ دستور کار ما قرار بگیرد. برای این مقصود باید کوشید که اختلافات از میان برداشته شود و اقوام ایرانی هرچه بیشتر به هم نزدیک شوند و روح واحد ملی بر ایشان مسلط گردد.»(۴)

در گفتار «تازیانهٔ عبرت» نویسنده به وجود لهجه‌ها و گویش‌های گوناگون در کشوری واحد اشاره می‌کند؛ خصوصیتی که خاص ایران ما نیست. در فرانسه و انگلستان و بلژیک و آلمان و بعضی کشورهای دیگر گویش‌های متعددی هست که از زبان رسمی کشور بسیار دور است، اما برای هیچ‌یک از آن کشورها مشکلی ایجاد نکرده است. زیرا زبان رسمی آن‌ها به حدی توسعه یافته و رشد کرده که گویش‌های محلی را زیر نفوذ خود در آورده است. ایرلندی‌ها با همهٔ احساس بیگانگی به انگلیسی، آثار نویسندگان و شاعران بزرگشان به انگلیسی است. جیمز جویس، جورج برنارد شاو، ویلیام باتلر ییتس، و شون اوکیسی آثارشان را به انگلیسی نوشتند، زیرا دریافتند که ترک کاربرد این زبان به زیان خود آن‌هاست. اما به گمان خانلری، در ایران زمینهٔ وحدت ملی ما فراهم‌تر است. فرهنگ ایرانی، تا آنجا که مربوط به آداب و رسوم و خلق و خو و سوابق مشترک تاریخی و عقاید و افسانه‌ها و ترانه‌هاست در سراسر ایران، حتی بیرون از سرحدات این کشور، غلبه و استیلا دارد. این وضع طبیعی نتیجهٔ هوش و استعداد و کوشش پدران و گذشتگان نام‌آور ماست که در جریان بلاها و حوادث عظیم قرن‌ها توانسته‌اند رنگ خاص ملی خود را حفظ کنند.(۵)

خانلری با چنین آگاهی از گذشته و حال ایران بود که توانست با قلم و قدم برای برافکندن بی‌سوادی و ایجاد وحدت ملی همت کند. او با آشنایی به اوضاع طبیعی و اقتصادی ایران می‌دانست که در این سرزمین با آن‌همه آبادی‌های کوچک و پراکنده، ساختن مدرسه امکان ندارد. گفت‌وگو از درس و مدرسه هم برای کشاورزان فقیر و تنگدست تفننی زائد است که به آن اعتنا و اعتقادی ندارند. ازاین‌روست که در سال ۱۳۲۵، یعنی هشتاد و هشت سال پیش نوشت:

کودک تیزهوش و زیرک ایرانی، از همان خردسالی، در کارگاه و کارخانه یا در کوه و دشت، به کار دستی یا گله‌چرانی و کشاورزی برای یاری به خود و خانواده‌اش سرگرم است و رفتن به مدرسه از در آمد خانواده او خواهد کاست. ازاین‌گذشته شمارهٔ کودکان بی‌پدر و بی‌کس که سرپرست خانوادهٔ خود را از دست داده‌اند و نان‌آوری ندارند کم نیست. قدم اول برای بهبود زندگی این مردم تقسیم زمین میان کشاورزان و ایجاد بانک‌ها برای کمک به کشاورزان و اجرای بیمهٔ اجتماعی برای یاری به ایشان است که معاش خانواده‌ها را تأمین کند و کودکان ایرانی را در آغاز زندگی از رنج کار بی‌نیاز سازد و فرصت خواندن و نوشتن را به ایشان بدهد.(۶)

درعین‌حال خانلری از مشکل لهجه‌های محلی نیز آگاه بود. می‌دانست که اختلاف لهجه‌ها با یکدیگر و با زبان رسمی کار خواندن و نوشتن به یک زبان را دشوار می‌کند. ازاین‌رو در سال‌های نخستین باید خواندن و نوشتن را به لهجهٔ محلی آموخت و پس از آن زبان رسمی کشور را به ایشان تعلیم داد تا ایجاد ارتباط و وحدت میان افراد ملت حاصل شود. اما امروز در دورهٔ کوتاه تعلیم عمومی کودکان چیزی به آن‌ها نمی‌آموزند که عواطف ملی و میهنی را در ایشان تقویت کند و انتظار نمی‌توان داشت که همهٔ افراد به صرافت طبع، همین که خواندن و نوشتن آموختند، به سراغ ادبیات قدیم بروند. این کار در مراحل بعدی است که تهیهٔ مواد خواندنی، شامل داستان‌های ملی و آثاری از ادبیات فارسی و مقدمات علوم و معرفت جهان و امور طبیعی و دستورهای کشاورزی و پزشکی و بهداشتی می‌تواند سودمند باشد.(۷)

خانلری در گفتاری که سال‌ها پیش از طرح و اجرای «سپاه دانش» نوشته، از نگرانی بعضی رجال محافظه‌کار می‌گوید: اینکه گویا اگر همهٔ مردم باسواد شوند توقع زندگی بهتری خواهند داشت. پیشرفت اقتصاد و رشد شتابزدهٔ زندگی طبقهٔ متوسط نیز موجب نارضایی فرودستان خواهد شد و زمینهٔ انقلابی زیان‌بخش را فراهم می‌آورد.

پاسخ خانلری این است که فایدهٔ سواد بهبود وضع عامهٔ مردم است و اگر مردم خواستار زندگی بهتر نباشد به آن نخواهند رسید. اهل دیوان و دولت نیز حق ندارند ملتی را از آنچه موجب آسایش و ترقی آن‌هاست محروم کنند. از سوی دیگر هیچ دستگاهی نمی‌تواند برای مردمی که نفهمند و احساس نیاز نکنند زندگی بهتری فراهم کند. پس رشد اقتصاد جامعه مستلزم گسترش سواد است، و اگر مردمی را در جهل نگه داریم هرگز نخواهیم توانست زندگی بهتری را برای ایشان تأمین کنیم. نگرانی دیگر روی آوردن روستاییان به شهرها در طلب زندگی بهتر است، درحالی‌که به گمان خانلری اگر وضع روستاییان را در محل زندگی آن‌ها بهبود بخشیم، آن‌ها ناگزیر نخواهند بود در طلب کار و مزد بیشتر به شهرها رو آورند. گذشته از این، گسترش ارتباطی رادیو و تلویزیون در ترویج زبان و فرهنگ ملی مؤثر است. اقدام به تهیهٔ فیلم‌های ایرانی برگرفته از موضوع‌های داستانی و تاریخی و یا از زندگانی طبیعی ایرانیان از کارهای سودمندی است که باید در هر شهر کوچک و حتی روستاها صورت پذیرد.

اما اینکه می‌گویند افراد باسواد به زندگی در ده تن درنخواهند داد این در صورتی است که شمار ایشان اندک باشد و موجب شود در خود نسبت به دیگران احساس برتری کنند؛ درحالی‌که اگر اکثریت ایشان باسواد شوند چنین حالتی از میان خواهد رفت و دیگر کسی به دلیل داشتن کوره‌سوادی احساس برتری بر امثال خود نخواهد کرد و مدعی مشاغل اداری نخواهد شد. دیگر اینکه اگر سرمایهٔ ما برای بنیاد عمارت دبستان کافی نباشد نباید از اصل مقصود چشم پوشید یا آن را به تعویق انداخت. یک حصیر و یک تخته سیاه برای آموختن الفبا به نوآموزان کافی است و این وسایل البته در هر دهی به دست می‌آید.

به یاد داشته باشیم نکته‌های یادشده برگرفته از مقالهٔ «باید و نباید» است که خانلری آن را در سال ۱۳۳۹ در مجلهٔ سخن منتشر کرد.(۸) او دو سالی بعد با قبول منصب وزیری توانست آرزوی دیرین خود را برآورده کند، یعنی با طرح «سپاه دانش» سپاهیان را راهی روستاها کرد تا به جای خدمت نظام وظیفه بچه‌های آنجا را باسواد کنند.

۱. هفتاد سخن، ج ۱، شعر و هنر، تهران: توس، ۱۳۶۷. هفتاد سخن ، ج ۲، فرهنگ و اجتماع، تهران: توس، ۱۳۶۷. هفتاد سخن، ج ۳، از گوشه و کنار ادبیات فارسی، تهران: توس، ۱۳۶۹. هفتاد سخن، ج ۴، شیوه‌های نو در ادبیات جهان، تهران: توس، ۱۳۷۰. - ۲. فرهنگ و اجتماع، ص ۵۱ـ۵۴ - ۳. همان، ص ۴۸ـ۵۴ - ۴. همان، ص ۸۱-۸۳ - ۵. همان، ص ۸۹ -۹۰ - ۶. همان، ص ۹۱ - ۷. همان، ص ۹۲
۸. همان، ص ۹۵-۱۰۰

ادامه مطلب محمد بهمن بیگی...از صفحه ۲۹

مشکلات آموزش دانش‌آموزان عشایری: در این زمان مشکلات تازه‌ای بروز کرد، مردم کم‌کم از پرداخت حقوق به معلمان خسته شدند و آموزش و پرورش شیراز نیز دیگر رغبتی به کارآموزی معلمان نشان نمی‌داد. از طرف دیگر اصل چهار نیز که از سوی آمریکایی‌ها در ایران فعالیت داشت و تجهیزات مورد نیاز نظیر وسایل آموزشی و کمک آموزشی را تأمین می‌کرد، از ایران رفت و به گفته بهمن‌بیگی: «من بار دیگر تنها و بی‌کس ماندم و داشتم امیدهای دور و دراز خود را از دست می‌دادم.» در این هنگام مدیر کل آموزش و پرورش فارس عوض شد و به گفته بهمن‌بیگی: «مرد کریمی بود و اتفاقاً اسمش هم کریم بود. از آنهایی بود که از راه رفته نمی‌هراسید.» بهمن‌بیگی، دکتر کریم فاطمی مدیر کل آموزش و پرورش فارس را با خود به ایل برد و او باور نمی‌کرد که شمار این مکتب‌ها از هشتاد گذشته است. برای همین یکی از مدیران سرد و گرم چشیده‌اش را مأمور کرد تا به همه‌جا سر بزند و گزارشی از مشکلات و کمبودها را تهیه کند. با تهیه این گزارش، چهل نفر از دیپلمه‌های دانشسرادیده شیراز راهی این مدارس شدند و به گفته بهمن‌بیگی: «شادی و نشاطم حدی نداشت. استقبال مردم از آموزگاران دولتی و شهری پر شور بود. می‌پنداشتند که به آموزگاران بهتری دست یافته‌اند. آموزگارانی که از دولت حقوق می‌گیرند. سواد بیشتری دارند و قدرت صدور کارنامه نیز دارند.»

اما دوران این خوشی کوتاه بود و شش ماه بعد بهمن‌بیگی متوجه شد که هیچ یک از این جوانان شهری به درد آموزش بچه‌های عشایری نمی‌خورند. زندگی ایلی برای این نوجوانان شیرازی غیرقابل تحمل بود. شکست این آموزگاران شهری، باعث شد تا تلاش‌های دیگری برای جایگزینی آنها با گروهی از دانشسرادیدگان مناطقی گرمسیری جهرم صورت بگیرد ولی نتیجه تفاوت چندانی نداشت. به گفته بهمن‌بیگی: «اینان نیز با وجود تفاوتی اندک، قدرت مقابله و رقابت با مکتب‌داران بی تصدیق (مدرک) عشایری را نداشتند. راه درست همان بود که پیش از این رفته بودیم. انتخاب دقیق جوانان ایلی و محلی بدون توجه به مدارک و اسناد متداول، تربیت فشرده و استخدام رسمی آنان.»

اینجا بود که بهمن‌بیگی تصمیم گرفت تا در فکر ایجاد و تأسیس مؤسسه‌ای باشد که آموزگاران عشایر در آن آموزش ببینند. گروهی از مقامات آموزش و پرورش را به شیراز دعوت کرد تا در جریان پیشرفت مدارس عشایری قرار بگیرند. این کار باعث شد تا بعد از دو ماه طرح تأسیس دانشسرای عشایری در شورای عالی فرهنگ تصویب شود و کارش را در شیراز شروع کند. قرار شد سالانه گروهی از جوانان ایلی را با امتحان ورودی کتبی و مصاحبه‌ی شفاهی و بدون توجه به مدارک تحصیلی انتخاب و تربیت کند.

به گفته بهمن‌بیگی: «دکتر کریم فاطمی کمک کرد تا از شرّ مدرک خلاص شویم و عده‌ای از نیمه‌بیسوادان کم‌مدرک مناطق ایلی را با امتحان ورودی به شیراز آوردیم و در مدرسه‌ای که نامش را دانشسرای عشایری گذاشتیم، به مدت یک سال تعلیم دادیم و سپس به ایل برگرداندیم. از همه‌جا تهمت به سوی ما سرازیر شد که بی‌سوادی را تجویز کرده‌ایم. ما فقط در صورتی می‌توانستیم جواب این تهمت را بدهیم که مدارسمان از عهده کار برآیند.»

وقتی «اداره کل آموزش عشایر کشور» در شیراز با مدیریت بهمن‌بیگی پا گرفت این مجموعه تازه شبانه‌روزی‌های متعدد برای پسران و دختران برگزیده ایلات به وجود آورد. گروهی از جوانان با استعداد عشایر را بی‌آنکه به سهمیه متوسل شود به دانشگاه‌های معتبر فرستاد و چهره ایل را دگرگون ساخت. دبیرستان شبانه‌روزی عشایری در شیراز با امکانات وسیع آزمایشگاهی به‌سرعت چنان پیشرفتی کرد که تقریباً همه کسانی که از آنجا دیپلم می‌گرفتند وارد دانشگاه می‌شدند. در کنار تلاش برای آموزش کودکان عشایری، بهمن‌بیگی تلاش می‌کرد تا نحوه آموزش به گونه‌ای باشد که: «به گوهر شجاعت بچه‌ها لطمه‌ای نزند. به آموزگاران سپرده بودم که از نظم متداول و قبرستانی کلاس‌ها چشم بپوشند. از هر گونه توبیخ و ملامت کودکان بپرهیزند. بی‌پروا و آزادشان بگذارند و از فرزندان آزادگان وطن، غلامک‌های حلقه‌به‌گوش نسازند.»

ایل تابستان و زمستان ساکن بود و بهار و پاییز حرکت می‌کرد، برای همین مدارس عشایری در بهار و پاییز تعطیل بود و تابستان و زمستان فعال بود و هر جا ایل چادرهایش را علم می‌کرد، چادر مدرسه هم کنارش برپا می‌شد. یکی از مشکلات آموزش به کودکان عشایر تدریس الفبای فارسی بود چون این کودکان به لهجه‌های محلی نظیر ترکی، لری و عربی حرف می‌زدند و آموزش زبان فارسی به این نوآموزان بسیار دشوار بود. برای همین بهمن‌بیگی به همایون صنعتی‌زاده، بنیانگذار فرانکلین، مراجعه کرد و مشکل را با وی در میان گذاشت. او هم معلمی به نام عباس سیاحی را معرفی کرد. بهمن‌بیگی آقای سیاحی را به شیراز برد و خودش نیز در دانشسرا سر کلاس آموزش او نشست و بعد از آن به گفته وی: «تدریس الفبا به نوآموزان عشایری از نوشیدن آب زلال هم آسان‌تر بود.»

کاری که بهمن‌بیگی در تعلیمات عشایر می‌کرد زبانزد بود و خودش تعریف می‌کند که: «در منزل یکی از دوستان مشترک، جلال آل‌احمد گفت: فلانی! من تعریف کارهای تو را خیلی شنیده‌ام، فعلاً با ۵۰ درصد کارهایت موافقم و به ۵۰ درصد دیگر مشکوکم. عرض کردم: چه بکنم تا از شک بیرون آیید. گفت: باید دست مرا بگیرید و با هم گشت و گذاری به ایل داشته باشیم و کارهایت را به چشم ببینم. گفتم استدعا می‌کنم که در همین شکل بمانید و هیچ‌گاه از آن بیرون نیایید. اگر من دست شما را بگیرم و به ایل ببرم و محتملاً بعدها طی نوشته‌ای، توصیفی از من بفرمایید، من کارم تعطیل خواهد شد. ترجیح می‌دهم به‌جای شما یکی از مدیران سازمان برنامه یا یکی از جنرال‌های چندستاره را به ایل ببرم و کارم را نشان بدهم تا پیشرفتی حاصل شود و بتوانم امکاناتی بگیرم. خندید و قبول کرد.» او این شیوه کارش را این طور توصیف می‌کند: «شکی نیست که سازگار بوده‌ام اما معتقدم که سازشکار نبوده‌ام.»

سهم ناچیز زنان عشایر از زندگی: از جمله مشکلات دیگر در منطقه عشایری، این بود که زنان با وجود سهم بزرگشان در زندگی کوچ‌نشینی، در محیط مردسالار منطقه با مشکلات بسیاری دست‌وپنجه نرم می‌کردند. بهمن‌بیگی در کتاب بخارای من، ایل من در باره زنان عشایر می‌نویسد: «در مقابل زن ایلی نه تنها من بلکه هر کس جز تعظیم و ستایش راه دیگری نداشت. زن ایلی از همه زنان عالم بیشتر زحمت می‌کشید و کمتر بهره می‌برد. زودتر از همه بر می‌خاست و دیرتر از همه به خواب می‌رفت. خانه را مملو از شرف، عصمت، کار و زیبایی می‌کرد و خود احترام چندانی نمی‌دید. سخن درشت می‌شنید و دم بر نمی‌آورد. مرد ایلی فقط گوسفند به چرا می‌برد و همین‌که باز می‌گشت، همه کارها با زن ایلی بود. گوسفند می‌دوشید. شیر را می‌جوشاند. ماست را می‌بست. دوغ را می‌زد. کره را می‌گرفت. غذا را می‌پخت تا مردش بیش از او بخورد و بیاشامد.»

به روایت او: «مردان ایل، فرمانروایان مطلق بودند و زنان گرفتاری‌های فراوان داشتند. مردم ایل برای تولد پسر جشن می‌گرفتند و از تولد دختر اندوهگین می‌شدند. در بسیاری از خانواده‌ها دختران بر سر سفره پدران نمی‌نشستند و از ارث پدر و مادر محروم بودند.» این ستم به زن در کل ایل جریان داشت و حالا که مدارس عشایری راه افتاده بود، بیشتر به چشم می‌آمد، چون اکثر خانواده‌ها حاضر نبودند دختربچه‌ها را به مدرسه بفرستند. برای همین بهمن‌بیگی می‌گوید: «گاه مجبور می‌شدم با برخی از تیره‌های کوچنده درگیر شوم.»

همان سال اولی که مدارس عشایری راه افتاد، از مجموع دو هزار شاگرد این مدارس تنها چهل نفر دختر بودند و بهمن‌بیگی برای ترغیب دختران و خانواده‌های قشقایی، دخترش را تشویق کرد تا به دانشسرای عشایری بیاید و شغل معلمی را قبول کند. «ورود کلانترزادگان و کدخدازادگان ممسنی، عرب و بویر احمدی و دختر من به دانشسرا سبب شد که به‌تدریج گروه انبوهی از دختران ایلات، داوطلب شغل آموزگاری شدند.»

آن مرد با اسب آمد: بهمن‌بیگی از پشت‌میزنشینی بیزار بود و سوار بر اسب به تمام مدارس عشایری سر می‌زد و خودش می‌گوید: «با آنکه عشایری بودم، به‌جای تفنگ و فشنگ، قلم و کتاب را انتخاب کردم و آموزش عشایری را راه انداختم.» این تصویر چنان با تصاویر کتاب‌های دبستان منطبق است که نمی‌توان تشخیص داد کدام اصل است کدام بدلی. همه به یاد دارند که در بخشی از کتاب دبستان آمده بود: «آن مرد آمد. آن مرد با اسب آمد، آن مرد در باران آمد.»

خودش می‌گوید: «شیفتگی عجیبی که به کار سواد آموزی در میان ایلات داشتم و توفیقی که در این راه نصیبم شد، سبب گشت که بخش بزرگی از عمرم را صرف آن کار کنم و تقریباً سی سال، بدون تغییر شغل، همین کار را ادامه دهم. تعداد ۱۰هزار معلم تربیت کرده‌ام و از میان بچه‌های عشایر دبیران طراز اول، طبیبان حاذق و متخصص، قضات دانشمند، مهندسان ماهر و صاحبان دیگر تخصص‌ها را پرورده‌ام.»

نتیجه کار بهمن‌بیگی حیرت‌انگیز بود و خودش می‌گوید: «۵۰۰هزار نفر را باسواد کردم. در سال تحصیلی ۱۳۵۱-۱۳۵۲ از ۳۶ نفر دیپلمه مدارس عشایری، ۳۴ نفرشان وارد دانشگاه شدند. سال ۱۳۵۴-۱۳۵۵ نیز تمامی ۸۸ نفری که در مدارس عشایر دیپلم گرفته بودند، وارد دانشگاه شدند و در سال ۱۳۵۵-۱۳۵۶ نیز از جمله ۸۵ نفر دیپلمه مدارس عشایر ۸۴ نفرشان در رشته‌های مختلف دانشگاهی پذیرفته شدند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

ادامه مطلب محمد بهمن بیگی...از صفحه ۵۸

او به غیر از مدارس عشایری، مرکز آموزش حرفه‌ای دختران (قالیبافی)، مرکز آموزش فنی حرفه‌ای پسران و هنرستان صنعتی را راه اندازی کرد. علاوه بر این، با تلاش او مؤسسه تربیت مامای عشایر و مرکز تربیت پزشک و دامپزشک روستا برای عشایر در دانشگاه شیراز تشکیل شد. شیوه مبتکرانه آموزش عشایری سبب شد تا یونسکو در سال ۱۳۵۲ جایزه بین‌المللی سوادآموزی را به بهمن‌بیگی اعطا کند.

انقلاب و زندگی در خفا: وقتی انقلاب شد او همچون بسیاری دیگر متهم شد که کارگزار حکومت پهلوی بوده و برای همین سال‌ها مخفیانه در تهران زندگی کرد. به نوشته وب‌سایت رسمی بهمن‌بیگی، او چندین سال در «خوف و رجا» زندگی می‌کرد تا آن که در سال ۱۳۶۸ با دستخطی از آیت‌الله محمدرضا مهدوی کنی امنیت یافت و دوباره به شیراز برگشت. او در سال‌های جوانی مقالات و گزارش‌هایی از وضعیت عشایر می‌نوشت و در این سال‌های سکوت دوباره شروع به نوشتن کرد و کتاب‌های بخارای من، ایل من، اگر قره قاج نبود، به اجاقت قسم و طلای شهامت را منتشر کرد. بهمن‌بیگی قلمی ساده، روان و پاکیزه دارد و در کتابش بخارای من، ایل من چنان تصویری از ایل و زندگی مردمانش به دست می‌دهد که هر خواننده‌ای را به هوس می‌اندازد که کار و زندگی شهری را رها کند و به ایل بپیوندد.

ایرج افشار، ایرانشناس معاصر می‌نویسد: «نوشته‌های بهمن‌بیگی شاهنامه منثور ایل قشقایی و بویراحمدی و ممسنی و کهگیلویه است. هر کس بخواند می‌خواهد ایلی بشود و از زندگی سرسام‌آور شهری بُرد و در دامان آن محیط سرشار از طبیعت آرام بگیرد و لذت سادگی و بی پیرایگی را دریابد.»

سرنوشت آموزش عشایری نیز بعد از انقلاب دگرگون می‌شود. عبدالحسین آذرنگ در کتاب شصت چهره از میان قاجاریان و معاصران می‌نویسد: «آموزش عشایری پس از انقلاب و به سبب دیدگاه تمرکزگرایانه و هماهنگ ساختن همه نهادها و فعالیت‌ها با روند عمومی انقلاب، با مخالفت‌هایی روبه‌رو شد. بر اثر این گونه مخالفت‌ها سرانجام تشکیلات آموزش عشایر در ۱۳۶۲ منحل شد و نیروها و امکانات آن در اختیار وزارت آموزش و پرورش قرار گرفت.» علت انحلال تشکیلات آموزش عشایر، دوگانگی میان نظام آموزشی عشایری با نظام آموزشی رسمی کشور اعلام شد و با آنکه آموزش عشایری در ساختار نظام آموزشی فعال است اما دیگر هیچ چیز شبیه گذشته نیست.

بهمن‌بیگی در اردیبهشت ۱۳۸۹ در ۹۰ سالگی در حالی درگذشت که هیچ نهادی آموزشی دیگر، حتی نهضت‌سوادآموزی با آن همه بودجه و امکانات، پس از گذشت قریب به سی سال نتوانست حتی بخش کوچکی از کامیابی‌های او را تکرار کند.

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان...از صفحه ۳۹

پیش از آن یک چنین شور و هیجانی فقط در مرگ «مهوش» خواننده و رقاصه مشهور دیده شده بود. در مرگ مهوش به راستی تهران به حرکت در آمد و جاده حضرت عبدالعظیم به کلی مسدود شد و ساعتهای متوالی اتومبیل ها از حرکت باز ایستادند. مراسم تشییع جنازه محمدی نیز دست کمی از تشییع جنازه مهوش نداشت. محمدی علاوه بر این که یک هنرمند سرشناس و محبوب رادیو - تئاتر و سینما بود، به علت مردم داری و حسن خلق، دوستان زیادی برای خودش دست و پا کرده بود. چند روز بعد در سالن تماشاخانه تهران مجلس یادبودی ترتیب دادیم که در این مراسم دوستان و همکاران محمدی سخنانی گفتند. مهندس عبدالله والا اولین سخنران بود و در میان حزن و سکوت حاضران این شعر را خواند:

بیا تا قدر یکدیگر بدانیم که تا ناگه زیکدیگر نمانیم

گرمسیری هنرمند معروف گفت: «وقتی از شبستان تاریک و سرد هنر شمعی خاموش می شود فضا سردتر و روشنائی کمتر می شود.» من نیز ضمن سخنانی یادآوری کردم که محمدی یکی از عشاق واقعی کارهای هنری بود و دلبستگی بیش از حد، او را وامی داشت تا در این راه فداکاری کند. او هنرمندی خوش خلق و آرام و باهوش و با انضباط بود و با تمام همکارانش تفاهم کامل داشت. آخرین خاطره ای که از او دارم به تهیهٔ چند فیلم مربوط می شود. در «محکوم به ازدواج» ما احتیاج به یک شتر داشتیم و من از محمدی خواستم که تهیه شتر را به عهده بگیرد. محمدی به میدان بار فروشها رفت و از طیب حاج رضائی خواست که در این کار کمکش کند. فردا ظهر در تپه های جاده ونک سر و کله یک قطار شتر پیدا شد و در حالی که محمدی سوار بر اولین شتر شده بود و از دور دست تکان می داد.

در فیلم کمدی «خانه شیاطین» محمدی و قاسم قره داغی، نقش دو آشپز را به عهده داشتند که باید قابلمه های پر از غذا را به محلی ببرند و تحویل بدهند. در یکی از کوچه های ولنجک شمیران فیلم برداری شروع شد. محمدی و قره داغی به در باغی رفتند که سگی در آن به شدت پارس می کرد. ظاهراً آشپزها آدرس را اشتباه آمده بودند و حالا در به در به دنبال آدرس می گشتند. در همین لحظات که دوربین مشغول کار بود، سگ عظیم الجثه ای از لای در آن باغ بیرون پرید و به محمدی و قره داغی حمله کرد. آنها از ترس جان شروع به دویدن کردند. سگ هم که دست بردار نبود و با سرعت می دوید. سرانجام در خم کوچه، سگ به محمدی رسید و پیشبند سفید او را به دندان گرفت و محمدی از ترس پیشبندش را باز کرد و پا به فرار گذاشت، در حالی که فریاد می زد: «جلوی این سگ را بگیرید.» اما کسی قادر نبود جلوی سگ را بگیرد. خوشبختانه صاحب سگ با اتومبیلش سر رسید و سگ را که سخت عصبانی شده بود آرام کرد و همراه خودش برد.

سالها پیش محمدی دختر کوچکی داشت و برای او یک عروسک گرانبها خریده بود. وقتی دختر بزرگ شد، یک روز ما را به خانه اش دعوت کرد تا آش جو بخوریم. تصادفاً من چشمم به عروسک افتاد و از محمدی پرسیدم: «علت این که این عروسک مثل روز اولش نو مانده چیست؟» خنده ای کرد و گفت: «علتش این است که من در تمام این مدت هرگز این عروسک را به دست دخترم نداده ام تا با آن بازی کند.» و بعد که حیرت و تعجب مرا دید اضافه کرد که: «بله، من در تمام مدت این سالها عروسک را توی این ویترین شیشه ای گذاشته بودم و هر وقت دخترم هوس می کرد با آن بازی کند جلوی قفسه شیشه ای می نشست و از دور با عروسکش نرد عشق می باخت.» پرسیدم: «حالا که دخترت بزرگ شده چی؟» گفت: «حالا هم بدون اجازه من حق دست زدن به آن را ندارد.» مرگ نابهنگامش در سال ۱۳۴۵ اتفاق افتاد. ۵۰ سال بیشتر نداشت.

ادامه مطلب درباره لنین...از صفحه ۱۰

مخالفان این نظر می گویند که عامل های بسیاری دست به دست یکدیگر دادند و از ولادیمیر مردی انقلابی پدید آوردند که نام خود ساخته «لنین» را برای خود برگزید. ارزش های زندگی و آموزش های پدر و مادر و به ویژه پدر بر روی اخلاق و رفتار تمام فرزندان او اثر گذاشت. فرزندان این خانواده خدمت به مردم را یکی از ارزش های بزرگ زندگی می دانستند و آن را در عمل از پدر و مادر خود آموختند. تمام فرزندان این خانواده، سه برادر و سه خواهر، همگی گرایش انقلابی داشتند و درگیر مبارزات سیاسی شدند.

در نیمه دوم قرن نوزدهم میلادی دگرگونی های بنیادی در روسیه روی می دهند. دهقانان که وابسته به زمین و نیمه برده بودند آزاد می شوند. در مالکیت زمین تجدید نظر می شود و آموزش ابتدایی تا حدودی گسترش می یابد. اما با آغاز دهه ای که لنین به دنیا می آید حکومت تزار به کوشش های جنگی و تصرف سرزمین های دیگران می پردازد. اصلاح وضع زندگی مردم به فراموشی سپرده می شود و پیوسته بر شکاف بین ملت و دولت افزوده می شود. دردهه های آخر قرن نوزدهم بحران های اقتصادی بزرگی در کشورهای صنعتی جهان پدید می آیند. روسیه به دلیل از دست دادن بازارهای اقتصادی خود با وضع وخیم اقتصادی روبرو می شود. مبارزان و روشنفکران روسی بر تلاش خود برای بیداری کارگران و دهقانان می افزایند. اعتراض ها، شورش های خیابانی و اعتصاب های بسیار رخ می دهند. مارکسیسم وارد روسیه می شود و گسترش می یابد. به مقام های بزرگ کشوری و لشکری در حکومت تزار بارها و بارها سوء قصد می شود و با کشته شدن امپراتور روسیه، «الکساندر دوم»، شور و هیجان تلاش های انقلابی بالا می گیرد. در چنین محیط و دورانی است که ولادیمیر جوان بزرگ می شود و گرایش های انقلابی در او پدید می آیند.

در دورانی که ولادیمیر در دبیرستان درس می خواند، فرضیه های مارکس در پایتخت روسیه و نیز در شهرهای بزرگ گسترش می یابند. «پلخانوف» یک روشنفکر و اندیشمند روسی است که در تبعید به سر می برد و سبب انتشار فلسفه مارکس در کشور خود می شود. به همین سبب از او به نام «پدر مارکسیم در روسیه» یاد می شود. «پلخانوف» با الهام از مارکس می گوید انقلاب در روسیه امکان پذیر است، زیرا این کشور در مسیر صنعتی شدن گام بر می دارد و انقلاب را کارگران صنعتی وقتی زمانش برسد به راه خواهند انداخت. به این ترتیب نظر کسانی که میگویند اعدام برادر، بزرگترین عاملی بود که سبب انقلابی شدن لنین شد، چندان محکم به نظر نمی رسد. انگیزه لنین در پیوستن به تلاش های بی پایان انقلابی به خاطر انتقام مرگ برادر یا به دلیل هم چشمی با او نبود.

Interview with the directors of "Agent of Happiness"

Jamileh Davoudi

"How happy and satisfied are you with your life, on a scale from 0 to 10?" This is the question which was asked by agents trained in small country of Bhutan to calculate the Gross National Happiness Index. **Agent of Happiness** is a documentary by directors Arun Bhattarai and Dorottya Zurbo as they follow two agents door to door through different parts of beautiful mountainous Bhutan. As philosophical the question might seem, a new calf for milking raises the index score for one woman; caring for drunk volatile parents lowers another's. With beautiful cinematography, you are exposed to a mosaic of profiles revealing different lived experiences. At its heart lies one of the agent's own story caring for his elderly mother as he longs for romance, contemplating his own contentment as he surveys others about theirs. First premiered in Sundance 2024, I got a chance to watch it in SFFILM and ranked it the best film in the festival. I am very pleased that Dorottya Zurbo and Arun Bhattarai have accepted my invitation for an interview for "Pezhvak of Persia".

Dorottya Zurb & Arun Bhattarai

Agent of Happiness is the second film you have codirected together and is filmed in Bhutan. How do you know each other and how did your collaboration start?

We met for the first time at the Doc Nomads Masters program about 11 years ago. This was a unique program with 21 of us from all around the world learning how to make documentary films. It was held at three different universities in Portugal, Belgium and Hungary and all the students had to immerse themselves into the local culture to make short documentaries as part of the course. We started collaborating on shorts films during the program and quickly realized our diverse backgrounds and cultural influences helped us look at films from a wider perspective. We decided to work on our first feature length documentary, "The Next Guardian", right after we graduated from the program. The seeds of our new film emerged during our experiences in the last decade while we were creating films together in Bhutan sharing a common cinematic vision shaped by our multicultural dialogue.

Agent of Happiness is a documentary not about the past events but is filmed as the agent, Amber, is interviewing real people. What inspired you to make this film?

The biggest inspiration behind this film is the happiness survey that is one of the largest social surveys in the world with its 148 questions calculating the happiness index of the country. We were inspired by this concept and wanted to look behind the happiness index statistics and focus on the people and see what can and cannot be measured in life.

I assume there were many more people who were surveyed for their level of happiness and you had more footage. The characters you selected seemed to be chosen to bring out issues such as domestic violence and transgender life which I found very deep and touching. Talk about the editing process.

Because it is a multi-character film, it was very difficult to build the narrative structure and find the best possible way to tell the story. We had a lot of interesting surveys but during the editing we had to choose stories that resonate with Amber's life in some way. We were impressed with Dechen the transgender woman because of the beautiful relationship she shared with her mother. Afterall, this film is also about finding contentment by taking care of the other. With Yangka the teenager, we were impressed by her perseverance and dream to become a police officer despite living in a broken family with a mother struggling with alcohol issues.

Agent of Happiness

How long did it take to make the film and what were some of the challenges you faced?

The film took 5 years to make. It was a challenge to co-direct a film 8000 kms away from one another. Bhutan is a closed country; the tourist visa costs 250 USD/day. Dorottya spent one month every half year to record the most important scenes for the film together. She was editing the material back in Budapest.

Measuring an index of happiness for a country is a very interesting concept. What is your opinion of the index?

The way Bhutan calculates the happiness of its citizens based on both subjective and objective indicators is unique. The questions cover indicators like community vitality, cultural preservation and environment protection. We think that the genuine attempt to measure people's happiness is commendable. However, we were more interested in using the happiness survey as a tool to enter into the lives of people and talk about deeper questions of contentment and show emotions, dreams and desires that often can't be revealed with numbers.

What do you hope for your audience to take away from your film?

Our film is a mosaic of different stories reflecting themes of happiness and sorrow. What binds these stories together is no matter which part of the world we belong to, we need one another. The characters in our film, in the face of adversity, find hope in caring for their loved ones. We hope through their personal stories, this film can talk to anybody because the film is about a basic human desire - how to be happy. We believe it is also important to produce stories with uplifting, heart-warming potential to give hope. We feel this is one of our responsibilities as artists.

Are you currently working on a new project?

We are still travelling with this film. After five years, we are taking a short break before we decide to think of another film. However, we would like to work together again.

I look forward to your next collaboration. Thank you both.

Ryan 藍可嘉 KHOJASTEH

for District Attorney

Ryan Khojasteh is running to protect all San Francisco communities with a better way on public safety. Ryan is proud of his Persian heritage and when elected, will serve as one of only three Persian District Attorneys in the country. He is endorsed by ten District Attorneys across the country, including the only two Persian DA's in America. We invite you to join Team Khojasteh and help us build a safer San Francisco for all.

JOIN OUR TEAM AT

WWW.RYANFORSFDA.COM

If you'd like to make a contribution to our grassroots campaign, please visit

WWW.RYANFORSFDA.COM/DONATE

PAID FOR BY RYAN KHOJASTEH FOR SF DISTRICT ATTORNEY 2024. FPPC# 1466416.
FINANCIAL DISCLOSURES ARE AVAILABLE AT SFETHICS.ORG

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(800)525-6060

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Accident & Personal Injury Attorney

Caroline Nasseri
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

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

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

Tel:(408)298-1500

Fax:(408)278-0488

e-mail: cnasseri62@yahoo.com

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112