



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

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #0188988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



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



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

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

COMPASS

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکيل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکيل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

ضرورت آگاهی و پیشگیری در مواجهه با مجرمان جنسی در جامعه

افلیا پرویزاد

در زندگی روزمره، با افراد مختلفی روبرو می‌شویم که در اغلب موارد از گذشته آنها هیچ آگاهی نداریم. با این افراد می‌توان به شکل‌های مختلف، خواسته یا ناخواسته، ارتباط برقرار کرد. ممکن است همسایه دیوار به دیوار ما باشند یا در چند کوچه آن‌طرف‌تر زندگی کنند. ممکن است وقتی برای خرید به فروشگاه محلی می‌رویم، جزو کارکنان آن سوپرمارکت باشند، یا شاید در مهمانی‌های دوستان و آشنایان آنها را ملاقات کنیم. مطمئناً امکان آگاهی از گذشته تمام افرادی که روزانه با هر از چندگانه با آنها روبرو می‌شویم، وجود ندارد. این امکان هست که برخی از این افراد سابقه سوء پیشینه داشته و از نظر قانونی شناخته شده باشند، اما ما از تاریخچه اعمال غیرقانونی آنها، که شاید در برخی شرایط دانستن آنها حیاتی باشد، بی‌خبر باشیم. البته من به شخصه سعی می‌کنم حتی با آگاهی از گذشته برخی افراد، درباره آنها قضاوت منفی نکنم، زیرا در بسیاری از موارد افراد در موقعیت‌هایی قرار گرفته و کار نادرستی انجام داده‌اند، اما پس از مجازات قانونی از اعمال خود عبرت گرفته و توانسته‌اند زندگی سالمی برای خود رقم بزنند. به هر حال، هیچ‌کدام از ما انسان‌های کاملی نیستیم و مطمئناً در زندگی کارهای نادرستی انجام داده‌ایم، اما مهم، پیشگیری، توجه و تلاش برای بهتر شدن است. با این حال، برخی افراد هستند که متأسفانه رفتار و اعمال نادرست آنها ریشه‌های عمیق‌تری دارد که به نظرم می‌تواند با ناراحتی‌های روحی و بیماری‌های روانی آنها مرتبط باشد. تجربه نشان داده که درصد بالایی از این افراد، درمانی برای افکار منحرف و اعمال نادرست شان ندارند.

موضوع اصلی این مقاله بیشتر درباره افرادی است که به اشکال مختلف و در هر سن و سالی، به کودکان و نوجوانان تجاوز جنسی می‌کنند. مطمئناً برای بسیاری از مردم، به ویژه والدین، این موضوع ناخوشایند است، اما حقایق تلخ زندگی را نمی‌توان و نباید نادیده گرفت. برای من تعجب‌آور است که این افراد، با این که بسیاری از آنها از نظر قانونی شناخته شده‌اند، اجازه دارند در میان خانواده‌ها زندگی کنند. درست است که باید هر چند وقت یک‌بار به اداره پلیس مراجعه کرده و گزارشی از خود و محل اقامتشان ارائه دهند، اما به نظر من، این افراد همچنان می‌توانند تهدید مستقیمی برای کودکان ما باشند. تجربه نشان داده که این افراد در بسیاری از موارد در همسایگی ما زندگی می‌کنند و آگاهی از چنین موضوعی بسیار مهم و حیاتی است. خوشبختانه ما در کشوری زندگی می‌کنیم که اطلاعات مربوط به این افراد از طرق مختلف در اختیار عموم قرار داده شده است. اما متأسفانه بسیاری از ما، به ویژه هموطنانمان، به این موضوع توجه نمی‌کنیم و ممکن است در موقعیت‌های ناخوشایندی متوجه شویم که همسایه بغلی‌مان که مردی مسن و مهربان به نظر می‌رسد، سابقه تجاوز جنسی به کودکان زیر ۱۶ سال را دارد.

پیشنهاد می‌کنم با مراجعه به سایت اینترنتی www.familywatchdog.us کدپستی و یا آدرس محل سکونت خود را وارد کرده و اطلاعات کامل به همراه عکس این افراد را که ممکن است در همسایگی شما زندگی کنند، کسب کنید. به ویژه اگر فرزند زیر ۱۶ سال دارید، با کسب آگاهی در این زمینه به فرزندانتان آموزش دهید و با نشان دادن عکس و اطلاعات این افراد، آنها را معرفی و از کودکان خود بخواهید در ارتباط با افراد ناشناس هوشیار باشند. متأسفانه بسیاری از نوجوانان تصور می‌کنند که از والدین خود بیشتر درباره زندگی می‌دانند و به دلیل نداشتن اطلاعات کافی، به آن صورتی که باید در خارج از خانه مراقب نبوده و احساس خطر نمی‌کنند.

پیشنهاد دیگری که برای والدین دارم این است که با مدیر مدرسه فرزندتان تماس گرفته و از او بخواهید روزی را برای جلسه‌ای با حضور تمام والدین تعیین کند تا اطلاعات و آموزش‌های لازم در مورد چگونگی برخورد با چنین افرادی به آنها داده شود. یادمان باشد که این افراد که به کودکان و نوجوانان زیر ۱۶ سال تجاوز جنسی می‌کنند، از نظر روحی و روانی افرادی بیمار هستند و شاید تعداد بسیار کمی از آنها بتوانند خود را کنترل کنند، اما باقی ممکن است دیر یا زود احساسات جنسی خود را نتوانند مهار کنند.

در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۸۰ دلار
برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۲۲۱-۸۶۲۴-۴۰۸ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳-۴۰۸ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

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

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

صفحه ۱ آگهی
صفحه ۲ یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی
صفحه ۴ نامه های شگفت انگیز... (پهرام فره وش)
صفحه ۵ آگهی
صفحه ۶ طنز در رمان و داستان کوتاه (حسن جوادی)
صفحه ۷ هفتاد سخن (ایرج پارسى نژاد)
صفحه ۸ آگهی
صفحه ۹ اخبار
صفحه ۱۰ درباره نلین (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ زندگی و پیدایش کولیان (هماگرامی فره وش)
صفحه ۱۳ آگهی
صفحه ۱۴ آگهی
صفحه ۱۵ آگهی
صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷ آگهی
صفحه ۱۸ آگهی
صفحه ۱۹ مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰ آگهی
صفحه ۲۱ اخبار
صفحه ۲۲ آگهی
صفحه ۲۳ چرا باید رای دهیم؟ (افلیا پرویزاد)
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶ آگهی
صفحه ۲۷ ملافه ها را داخل بیاورید (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸ آگهی
صفحه ۲۹ اخبار
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ مردهای 'مریخی' و ساکنان 'نونوس' (جان گری)
صفحه ۳۳ اخبار
صفحه ۳۴ جدول
صفحه ۳۵ فال - اطلاعات عمومی
صفحه ۳۶ انگلیسی با لهجه فارسی (فیروزه جزایری دوما)
صفحه ۳۷ آمریکا (عباس پناهی)
صفحه ۳۸ داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰ شعر
صفحه ۴۱ اخبار
صفحه ۴۲ دلنوشته
صفحه ۴۳ ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ۴۴ اخبار
صفحه ۴۵ آگهی
صفحه ۴۶ اخبار
صفحه ۴۷ اخبار
صفحه ۴۸ اخبار
صفحه ۴۹ اخبار
صفحه ۵۰ دنباله مطلب
صفحه ۵۱ دنباله مطلب
صفحه ۵۲ دنباله مطلب
صفحه ۵۳ دنباله مطلب
صفحه ۵۴ دنباله مطلب
صفحه ۵۵ دنباله مطلب
صفحه ۵۶ دنباله مطلب
صفحه ۵۷ دنباله مطلب
صفحه ۵۸ دنباله مطلب
صفحه ۵۹ دنباله مطلب
صفحه ۶۰ انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

پدر روحانی «دامی ین» که اهل لیون است و به خاطر هوش و دانش خود روحانی متشخصی است، وسیله شایسته ای شد که خداوند توسط او برادرانش را از آزار و اذیت و فشار رها ساخت. هنر و دانش او در پزشکی، او را مورد محبت و لطف ابراهیم خان، برادر شاه قرار داده بود، زیرا او وی را از بیماری سختی که داشت معالجه کرده بود و در مرافعه بدی که اسقف ارمنیان در تبریز علیه او برپا کرده بود، لطف شاهزاده باعث آمد که چنان پیروزی درخشانی نصیب او گردد که اسقف این فرقه گریان را که اقداماتی برای اخراج او کرده بود، بطری نامطلوب از شهر بیرون کردند. پس از مرگ ابراهیم خان، وی تمام خوبی ها و لطف پدر را در قلب پسرش باز یافته بود و این شاهزاده جوان چنان به او دل بسته شده بود که می خواست وی در تمام سفرهایش او را همراهی کند.

پدر «دامی ین» که در پی دربار حرکت می کرد، خود را به شاه شناسانده بود و این شاهزاده که به او ارج می گذاشت، او را به در بند فراخوانده بود تا از آقای کاردار مسکو که در آنجا سخت بیمار شده بود، مراقبت و پرستاری کند. در همانجا بود که از آزاری که در تقیلس به برادران کاپوسن او و به فرزندان کاتولیک او روا می داشتند، آگاه شد و در این کار اقدام کرد. وضع او خوب بود و موقعیت نیز مناسب بود. شاه که آقای کاردار روسیه را دوست می داشت، به پزشک این نماینده دولت روس بیش از همیشه به صورت شخص مورد نیاز می نگریست و اعلیحضرت مهیای آن بود که چیزی را از او دریغ ندارد. پدر «دامی ین» این فرصت مناسب را غنیمت شمرد و از امتیازات خود استفاده کرد و دادخواستی تقدیم شاه کرد و توسط بیمار خود پشتیبانی برای آن فراهم آورد. شاه احترام وی را رعایت کرد و اکیدا امر کرد تا در تمام سرزمین های تحت فرمانروایی او، مزاحم و متعرض کاتولیک ها نگردند. این فرمان فرستاده شد ولی کسانی که ذینفع بودند به وسایلی توسل جستند تا اجرا نگردد.

در طول مدتی که اجرای فرمان به تاخیر افتاد، خداوند اجازه داد تا خود شاه دچار حمله درد کبد گردد. برادر زاده او پدر «دامی ین» را برای معالجه به او معرفی کرد و این پدر روحانی سعادت آن را یافت که وی را علاج کند و وی در ازاء پاداش این خدمت برجسته از اعلیحضرت چیزی نخواست جز فرمانی که به تقیلس برود و مامور گردد که آزارشگان را دوباره در خانه های خودشان مستقر گرداند و اموالشان را به ایشان بازگرداند و این فرمان را گرفت و با یاری شاهزاده ای که پشتیبان او بود. از کلانتر شهر نامه امضا شده ای گرفت مبنی بر این که این نخست داور و همه ارمنیان ملزم می شدند که دیگر مزاحم پدران روحانی و کاتولیک ها نشوند و اگر چنین کردند اموال آنان مصادره خواهد شد و حتی جان خود را از دست خواهند داد.

اسقف ارمنیان، از این که اعتبار و پول او بیهوده به هدر رفته است، خشمگین گردید و کین تیزی دیگری را آغاز کرد. وی مخفیانه فرمانی گرفت که بوسیله آن تمام کسانی که از پانزده سال پیش کاتولیک شده بودند، ملزم گشته بودند که به آئین ارمنی بازگردند ولی زمان بدی را برای این کار برگزیده بود زیرا در آنوقت پدر روحانی جزو درباریان بود و وقتی که بوسیله دوستان خود از اقدامات اسقف اعظم ارمنیان مطلع شد، فقط به این قناعت نکرد که مانع اجرای آن شود، بلکه فرمانی قطعی به سود کاتولیک ها گرفت.

اگر هرکس دیگری به جای اسقف اعظم بود، دست از مرافعه باز می کشید ولی او که همیشه برای نابودی آئین ما حریص و کینه ور بود به هیچ وجه عقب نشینی نکرد و خواست آخرین کوشش را بکند. وی هیچگاه با خواهش و تمنا موفق نشده بود و این بار خواست با جلال و شکوه خویش، خود را تحمیل کند و با شکوهی که مناسب رعایا نیست در حضور شاه ظاهر شد.



نامه های شگفت انگیز از کشیشان فرانسوی در دوران صهیون و اشکوریه

(بخش هشتاد)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وش

این موضوع که با مهارت ارائه شده بود، نخست تاثیری را که انتظارش را داشتند ببار آورد و شاهزاده حکمی فرستاد که مضمون آن این بود که کسانی که از آئین ارمنی دست کشیده اند بایستی دوباره تحت اطاعت اسقف ارمنی قرار گیرند. این موضوع را مدتی مخفی نگاهداشتند و برای این که بار دیگر خود را بدنام نکنند و به خطر نیندازند و بی موقع کاری انجام ندهند، نمی خواستند این خبر را علنی سازند، مگر بعد از آن که اقدامات و پیش بینی های لازم را برای انجام آن کرده باشند. این کار مستلزم مخارج بسیار بود و ارمنیان ثروتمند که از این همه مخارج بیهوده خسته شده بودند، دیگر نمی خواستند پولی بپردازند. کلانتر جدید با بسیاری از کاتولیک ها خویشی داشت و بیش از سلف خود به آئین ما محبت داشت. وی همواره میسیونرها را با احترام می پذیرفت. وارتاپت ها از وضع و حال این داور بی اطلاع نبودند و احساس کردند که تا هنگامی که او کار شهر را اداره می کند، توطئه های آنها موفق نخواهد شد. بنابراین صلاح را در آن دیدند که کاتولیک های جلفا را ناراحت نکنند. ولی وضع تقیلس که اسقف ارمنیان حکم را به آنجا نیز فرستاده بود، چنین نبود. در آنجا کاتولیک ها را آزار می دادند و پدران روحانی «کاپوسن» که کلیسای آنجا را اداره می کردند، نخستین کسانی بودند که این طوفان آزار مذهبی را متحمل شدند. این پدران روحانی با خشونت و ترسان از خانه هایشان بیرون کشیده شدند و به زندان افتادند و محکوم به پرداخت مبالغ کلانی شدند و از این رو ااث مختصر خانه آنها را با ظروف مقدس از آنها گرفتند و سرانجام آنها را از شهر بیرون کردند و کاتولیک ها هم زندانی شدند. در میان این همه سختی و خشونت، خداوند به مساله بندگان خدمتگزارش عنایت کرد و از دشمنان آنها و دشمنان خود انتقامی سخت گرفت.



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

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

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

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

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

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

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

ماهنامه پژواک

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

www.pezhvak.com

(408) 221-8624

پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

800-261-1314

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

Auto, Motorcycle, Pedestrian
Slip & Fall, Work Injury

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

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



(916) 442-9999

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

(408) 777-8867

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

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

عمده ترین اثر پزشکزاد رمان مشهور دایبی جان ناپلئون (۱۳۵۳) است که شهرت بسیاری کسب کرده و تا کنون به هشت زبان ترجمه شده است و به صورت سریال تلویزیونی نیز درآمده است. (۱) دایبی جان ناپلئون داستان عشق راوی است به لیلیا دختر دایبی اش و شرح حوادثی که در خانواده ای بزرگ و سنتی اتفاق می افتد. در اساس تم داستان اختلاف بین دو نسل جدید و قدیم است که نمی توانند با هم کنار بیایند و البته تئوری توطئه در این رمان نقش عمده دارد. ارشد خانواده دایبی جان ناپلئون نظامی بازنشسته ای است که ستایش بیش از حد او از ناپلئون باعث به وجود آمدن این لقب برای او شده است، و نوکر باوفای او مش قاسم مثل سانچو پانزای دن کیشوت همه وقت همراه ارباب است و همیشه حرف های او را تصدیق می کند. دایبی جان ناپلئون در خانه بزرگی زندگی می کند و تمام افراد فامیل در خانه های اطراف این خانه قرار دارند. او دائماً درباره فعالیت های نظامی گذشته اش در جریان اشغال جنوب ایران توسط انگلیسی ها داد سخن می دهد و مش قاسم هم مرتباً با جزئیات بیش از حد حرف های ارباب را تصدیق می کند تا جایی که امر واقعاً بر دایبی جان ناپلئون مشتبه می شود. جالب این که تکیه کلام مش قاسم این است «دروغ چرا؟ تا قبر پنج انگشت بیشتر فاصله نیست»، ولی خیال پردازی و داستان سرایی او حد و حصری ندارد. کم کم دایبی جان ناپلئون باور می کند که او واقعاً شخصیت سیاسی عمده ای است، و در واقع شهریور ۱۳۲۰ فکر می کند که انگلیسی ها در صدد گرفتن او هستند. از فرط ناامیدی نامه ای به هیتلر می نویسد و تقاضای کمک می کند. پزشکزاد خیال پردازی های این دو شخصیت مضحک را به صورت منسجم و جالبی با داستان بقیه خانواده در می آمیزد که شامل دسیسه ها و جنگ های خانوادگی زیادی است. یکی از چهره های جالب رمان عمو اسدالله، برادر کوچک دایبی جان ناپلئون است، که ماجراهای عاشقانه زیادی داشته است. روزگاری سفری خوش و خاطره انگیز به سانفرانسیسکو کرده است و هر وقت به ماجراهای عاشقانه یا رابطه ای جنسی اشاره می کند می گوید «یک سفر به سانفرانسیسکو برو». عمو اسد الله محرم اسرار راوی داستان است و به او توصیه می کند که با لیلیا فرار کند تا دایبی جان نتواند دخترش را به برادر زاده اش بدهد. ولی «سفر به سانفرانسیسکو» هرگز اتفاق نمی افتد و لیلیا را به همان پسر عمو می دهند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

طنز در رمان و داستان کوتاه

بخش یازدهم
دکتر حسن جوادی



برخلاف براهنی اکثر آثار ایرج پزشکزاد اختصاص به طنز دارد، آن هم طنز به صورت ها و تکنیک های گوناگون. بوبول اولین اثر در مجموعه ای است از داستانهای کوتاه که در آنها انتقاد اجتماعی نقش عمده ای دارد. در آسمون ریسمون پزشکزاد تا حد امکان از بیان عقاید و آراء خویش خودداری و سعی می کند با نقل قطعات مناسب از نویسندگانی که از آنها انتقاد می کند مطلب را ارائه دهد. این مجموعه مقالات طنز آمیز به صورت هفتگی از ۱۳۳۵-۱۳۳۹ در مجله فردوسی چاپ می شد، و در آنها پزشکزاد بیشتر با دنیای شعر و ادب معاصر ایران سروکار داشت و اشعار و داستانهای تازه چاپ را به صورت بسیار جالبی بررسی و انتقاد می کرد. این مجموعه روزگار غریبی را در تاریخ ادب جدید ایران ترسیم می کند. زمانی که شعر نیمایی شعر آزاد همچنین سمبولیسم و سوررئالیسم عجیبی که گاهی بی مفهوم می شود، در کنار شعر کلاسیک می خواهند جلب نظر خواننده را بکنند. از میان اینها آثار ماندگار بسیاری به جای ماندند، ولی اشعار بی ارزش و مضحک هم کم نبودند. پزشکزاد مضحک ترین قطعات را پهلوی هم قرار می دهد و گاهی با شرحی کوتاه آنها را به هم می پیوندد، و گاهی هم به همین نحو نمایش نامه یا داستان کوتاهی به وجود می آورد. اثر دیگر او حاجی مم جعفر در پاریس (۱۳۳۸) به شیوه نامه های ایرانی منتسکیو و یا حاجی بابای اصفهانی در انگلیس اثر جیمز موریه نوشته شده است و شرح طنز آمیز سفر یک ایرانی ناآشنا به محیط اروپا به پاریس است. سفر این ایرانی سنتی به پاریس وسیله ای است برای نشان دادن تضادهای بین زندگی شرقی و غربی. این اثر یک کمدی است که گاهی هم جنبه طنز آمیز به خود می گیرد. یکی از آثار خوب پزشکزاد انترناسیونال بچه پروها (۱۳۶۳) است که مجموعه مقالات جالب و طنز آمیزی است درباره «اپوزیسیون» مقیم فرانسه و بعضی از ایرانیان صاحب مقام در اوایل انقلاب.



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا



مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun
Attorney at Law

✦ 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

✦ 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



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

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

تأسیس شاهنشاهی بزرگ ایران کار پارس‌ها بود که بنیان آن را کوروش هخامنشی گذاشت. کوروش در مدتی کوتاه تمام قدرت‌های سر راه خود را از میان برداشت و همه ملت‌های آسیای مرکزی و غربی را تا دو قرن زیر فرمان حکومت ایران درآورد. کمبوجیه، جانشین کوروش، مصر را گشود و به قلمرو خود افزود و ایران را در دره نیل به جای فرعونیان نشانید. در پی او بود که داریوش مرز ایران را تا رود سند گسترش داد و در مغرب از دریا گذشت و به سوی یونان و اروپا تاخت.

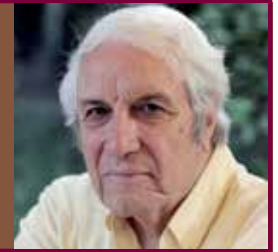
اما پیروزی در جنگ مایه افتخار نیست. آنچه مایه مباهات است صفت بشردوستی و مدارای ایشان بود. در زمان کوروش نخستین بار بود که شاهان مغلوب و معزول زنده ماندند و آشوری‌ها و بابلی‌های اسیر آزاد شدند. رسولان یهود از پیروزی کوروش شاد شدند و بر او آفرین خواندند، زیرا او بود که قوم یهود را از اسارت آزاد کرد و به اورشلیم بازگرداند تا به تجدید بنای معبد یهوه پردازند. در عصر کوروش هیچ ولایتی از قلمرو پادشاهی او سر به شورش برنداشت. فینیقیان کشتی‌های خود را به پادشاه ایران دادند و در جنگ‌های دریایی به خدمت او درآمدند. چنین بود که کاخ‌های هخامنشی، به خلاف رسم آن روزگار، به دست اسیران ساخته نشد. اسناد گواهی می‌دهد که شاهان هخامنشی به کارگران کاخ‌ها مزد قابل‌می‌پرداختند. خلاصه این که استیلای ایران در زمان داریوش وضعی پدید آورد که مورخان آن را «آسایش هخامنشی» خوانده‌اند. اما این دولت عظیم پس از دو قرن به دست اسکندر یونانی از پا درآمد و در مدتی نزدیک به هشتاد سال سلوکی‌های یونان به ایران حکومت کردند. با این همه اسکندر چون بر تخت نشست جامه ایرانی به تن کرد و آداب ایرانی پذیرفت. سرانجام پس از هشتاد سال یک تیره ایرانی از شمال شرقی ایران برخاست و به دولت یونانیان پایان داد. اینان اشکانیان بودند که نزدیک به پنج قرن، یعنی تا سال ۲۲۷ پس از میلاد مسیح، بر ایران فرمان راندند، اما هر چند شاهان اشکانی خود را حامی فرهنگ یونانی می‌خواندند و به سکه‌هاشان به خط یونانی نام و عنوان‌شان را آورده‌اند، با این همه، به حکم قرآن، نفوذ فرهنگ یونان بر ایرانیان چنان عمیق نبوده است. مهرداد اشکانی هر چند لقب «یونان دوست» گرفت، اما عنوان قدیم ایرانی، یعنی «شاهنشاه» را دوباره معمول کرد و بلاش، شاه دیگر اشکانی، به مزدا پرستی همت کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

هفتاد سخن پرویز نائل خانلری

بخش دوم

دکتر ایرج پارسی نژاد



خانلری در گفتار «چگونه می‌توان ایرانی بود»، در سال ۱۳۳۱، خطابه‌ای در دانشگاه فرانسوی سن ژوزف بیروت به فرانسه ایراد کرده، از پیشینه تاریخ ایران یاد می‌کند، بی آنکه لاف بزند و رجز خوانی کند: بیان تاریخ و اندیشه و ادبیات و هنر ملتی که نزدیک به سه هزار سال بر او گذشته کار آسانی نیست. ملتی که فراز و نشیب بسیار دیده و تاریخ اندیشه و هنرش داستان تأثیر متقابل دادوستد دائم با همه ملت‌ها از چین تا یونان است. ملتی که در چهار راه جهان قرار داشته است. این سرزمین که میان دریای خزر و خلیج فارس واقع شده از زمان‌های قدیم در شمال با قبایل نیم‌وحشی و بیابانگرد آسیای مرکزی، در مشرق با ولایت‌های غربی چین و هند و در مغرب با تمدن‌های یونان و روم باستان همسایگی داشته است. جلگه مرتفع ایران در حکم پلی است که آسیای مرکزی را به آسیای غربی می‌پیوندد. پس عجب نیست اگر اندیشه و هنرش چنین عام و جهانگیر باشد. اما برای این گونه ملت‌ها بسیار نادر است که بتوانند در دورانی چنین دراز شخصیت و خصوصیات خود را همچنان حفظ کنند. برای این مورد ایران مثالی است که حتی می‌توان آن را استثنایی خواند.

در طی هزاره دوم پیش از میلاد ایرانیان از دشت‌های شمالی سرازیر شدند و در کوهستان‌های این سرزمین جا گرفتند، اما در مغرب این جلگه بلند به ملت‌هایی برخوردند که شهرنشین بودند و تمدنی پیشرفته داشتند. چهار قرن گذشت تا ایرانیان از تمدن و فرهنگ این ملت‌ها پیشی گرفتند و به تسخیر آسیای آن روز و تسلط بر آن پرداختند. در قرن نهم پیش از میلاد است که نخستین بار در نوشته‌های آسوری نام طایفه‌های ایرانی، یعنی پارس‌ها و مادها، دیده می‌شود. مادها در آخر قرن هشتم پیش از میلاد دولت خود را بنیاد کردند، اما فتح آسیای مرکزی و غربی و

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

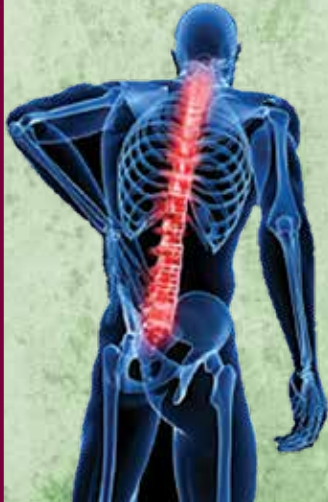
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی‌های مفاصل و استخوان، ورزشی،
صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته‌ترین وسایل پزشکی

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

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



Fataneh Hooshdaran, D.C.



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

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

(408)244-7677

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



کیک و شیرینی بی بی

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



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129



امکان وجود حیات در جاهای دیگری از کائنات تعبیر شود در حد افسانه‌ها و حدس و گمان‌هایی بی‌پایه باقی مانده است. هیچ‌یک از گزارش‌ها درباره مشاهده بشقاب‌پرنده‌ها و موجودات فضایی مستند و واقعی نبوده و از سوی نهادهای علمی معتبر تأیید نشده‌اند.

تقریباً با اطمینان می‌توان گفت که جز در زمین در هیچ جای دیگری از کائنات حیات وجود ندارد، و اگر هم وجود داشته باشد آن قدر دور است که بعید است هرگز بتوان نشانه و ردی از آنها یافت.

این نکته که حیات فقط در کره زمین وجود دارد اساس فلسفه، اخلاق و رویکرد زیستی انسان است. باید باشد. همین است و دیگر هیچ. نه فقط در حوزه محیط زیست، بلکه در هر حوزه دیگری. در سیاست، اقتصاد، علوم اجتماعی و هر حوزه دیگری. اساساً هیچ اصل دیگری به اندازه این قضیه مهم نیست: در جهانی بی‌انتها حیات فقط در کره زمین وجود دارد و تکامل یافته‌ترین شکل این حیات نیز گونه‌ها است. انسان چنان قدرتی دارد که می‌تواند حیات را در همین کره کوچک خاکی هم به نابودی بکشد، یا شاید هم روزی توانایی پیدا کند که حیات را به جاهایی دیگر در این کیهان پهناور انتقال دهد. در واقع، در مقابل مسئولیت اخلاقی انسان برای حفظ حیات در کره زمین هیچ مسئولیت دیگری قابل طرح نیست. به بیان دقیق‌تر، هر مسئولیت دیگری باید در نسبت با این مسئولیت تعریف شود.

حیات و فقط حیات، مهم‌ترین دارایی ما و مهم‌ترین مسئولیت ما و کل آن چیزی است که می‌تواند اخلاق، هویت، سبک زندگی و آرمان‌های معنوی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی ما را تبیین کند. «حق زمین بر انسان» یا همه آنچه به سبک‌گرایی، یا شکل تعدیل یافته‌ترش حفاظت محیط زیست، شهرت دارد از این زاویه قابل بررسی است. تا وقتی مطمئنیم که تنها زیست‌مند این جهانیم که می‌توانیم بر آن تأثیر بگذاریم، جهان به راه خود می‌رود مگر جایی که در آن انسان هست. پس می‌توان گفت که عجلتاً ما مالک این جهان هستیم. مالک زمین، مالک حیات در زمین و مالک همه این کائنات.

لازم نیست که دست به دامن شعارها و ایده‌های نامفهومی مثل «زمین را به ارث برده‌ایم از گذشتگان» یا «زمین امانت آیندگان است در اختیار ما» شویم. هر انسان زنده کنونی بخشی از مالکیت مشاع این کیهان بی‌انتها را در اختیار دارد. اگر جمعیت زمین را هشت میلیارد نفر بدانیم، سهم هر یک از ما صدها، هزاران و شاید خیلی بیشتر ستاره و کهکشان است. اما به شرطی که زنده باشیم و شعله حیات در کره زمین فروزان بماند. باید آن ایده‌های پوسیده ضرورت فروتنی در برابر دیگر زیست‌مندان را هم رها کنیم. ما قطعاً برتر و بالاتر از دیگر زیست‌مندان، انواع ویروس‌ها و باکتری‌ها و جلبک‌ها و حشرات و خزندگان و چرندگان و درندگان، هستیم. به جای اصرار بر فروتنی و تقلیل جایگاه انسان در برابر دیگر زیست‌مندان، باید بر مسئولیت انسانی تأکید کنیم، بر اینکه سرنوشت این شعله کوچک و کم‌فروغ حیات در این کائنات بی‌انتها در اختیار ماست و آسیب دیدن حتی بخش کوچکی از آن می‌تواند از نظر اخلاقی گناهی ناخوشدونی باشد.

این شاید نخستین کهن‌الگوی سبزه‌ها باشد که نیازمند بازنگری است: جایگاه انسان در عالم هستی. که گفتیم چندان هم نباید فروتانه باشد. به جای فروتنی باید مسئولیت‌پذیری اخلاقی را مطرح کرد. سبک‌گرایان سوسیولوژیست می‌گویند سرزمین جامعه‌ای است که ما به آن تعلق داریم، نه کالایی متعلق به ما. قطعاً پشت این حرف این قصد خیر وجود دارد که بگوید ما مسئولیت اخلاقی داریم در برابر دیگر زیست‌مندان. اما منطقی که پشت همین ایده هست لزوماً به نتیجه دلخواه نمی‌انجامد. در جامعه فرضی «سبزجامعه‌گرایان»، ویروس کرونا شهروندی است از نظر حقوقی برابر با انسان. تشبیه اکوسیستم زمین به یک جامعه انسانی که همه در آن حقوق و موقعیت برابر دارند درست نیست. رمانتیک، سانتی‌مانتال و خیال‌انگیز است البته. شاید تشبیه درست‌تر رابطه مدیران یک مدرسه با دانش‌آموزان باشد. مدیران وظیفه دارند که سلامت و رشد دانش‌آموزان را تضمین و در صورت حمله دشمن فرضی به مدرسه از آنها دفاع کنند. زندگی آنها با دستمزدی که می‌گیرند تأمین می‌شود (منابعی که ما از طبیعت دریافت می‌کنیم). اما تداوم این دستمزد فقط منوط به این است که وظیفه خود را مسئولانه انجام دهند: مراقبت از دانش‌آموزان. هر زیست‌مندی به‌جز انسان را باید همچون همان دانش‌آموزان مدرسه در نظر گرفت.

از کیهان تا لوتوس، حق چشم‌انداز

ناصر کرمی

چرا بعضی از کسانی که در عشق شکست می‌خورند خودکشی می‌کنند؟ احتمالاً یک دلیل این است که در می‌یابند کسی که به نظر آنها زیباترین، بهترین و همراه‌ترین بوده، اگر نگوییم بدتر، دست‌کم چندان فرقی با دیگران نداشته است. اگر روزی بخواهیم جایی به جز زمین را برای سکونت پیدا کنیم احتمالاً نخستین گزینه‌هایی که به ذهنمان می‌رسد زهره (ونوس) و مریخ است. نخست لایه زهره. به خاطر زیبایی و درخشندگی‌اش. در سراسر تاریخ منبع الهام شاعران بوده، زیباترین زنان نام ونوس را بر خود داشته‌اند. اما فرض کنیم که بشر سرانجام فرصت پیدا کند که به ونوس برسد. آنچه در آنجا خواهد دید جهانی واقعی است. دمای ۹۰۰ درجه سانتی‌گراد که آهن را هم ذوب می‌کند و اتمسفری زهر آگین که یک لحظه تنفس در آن هر موجود زنده‌ای را از پا در می‌آورد. احتمالاً از آن خیل شاعرانی که معشوقه را به ونوس تشبیه کرده‌اند اگر یکی فرصت می‌داشت که به ونوس برود و آن را از نزدیک ببیند سرخورده‌ترین انسان تاریخ می‌شد. اوضاع در مریخ هم چندان تعریفی ندارد. جو خیلی نازکی دارد که ۹۶ درصد از آن را دی‌اکسید کربن تشکیل می‌دهد. آینده آینده بدترین سناریوهای تغییر اقلیم در زمین! دمای هوا به شدت متغیر و «بری» است. تا منفی ۱۴۷ درجه سانتی‌گراد در قطب‌ها و مثبت ۳۵ درجه در استوا. توفان‌ها و گردبادهای غبار آلودی مدام در مریخ می‌وزند که بدترین گردبادها و توفان‌های زمین در مقایسه با آنها باز می‌چند. جو مریخ لایه اوزون ندارد و هر موجود زنده‌ای در این سیاره در برابر ورود پرتوهای ماورای بنفش کاملاً بی‌دفاع است. ماه چه؟ فقدان اکسیژن و آب به کنار. جاذبه ماه آن قدر کم است که باید همه چیز را برای آن که در هوا معلق نشود با طناب روی زمین ببندند.

دورتر چه؟ چقدر دورتر؟ در دیگر سیارات منظومه شمسی امکان یافتن حیات ناممکن‌تر از حتی ونوس و مریخ است. کهکشان راه شیری را نسبتاً دقیق می‌شناسیم و مطمئنیم که نه هیچ موجود زنده‌ای در آن وجود دارد و نه حداقلی از شرایط مناسب زیست، شبیه به آنچه روی زمین قابل مشاهده است. حتی تا چند میلیارد سال نوری دورتر از کهکشان راه شیری را هم کمابیش کاویده‌ایم و می‌دانیم که جنس سیارگان و ستاره‌های آنها چیست و چه شرایط محیطی دارند. در آنها هم نشانه‌ای از حیات نیافته‌ایم. کیهان پهناور است. آن قدر پهناور که نمی‌توانیم ابعاد و اندازه‌های آن را درک کنیم. سرعت نور سیصد هزار کیلومتر در ثانیه است. (اینها را خودتان می‌دانید. متوجه‌ام. اما یادآوری‌اش برای تأکید بر موضوع این بحث لازم است). محیط زمین در ناحیه استوا چهار هزار کیلومتر است. حالا اگر یک وسیله نقلیه داشته باشیم که بتواند در هر ثانیه ۵/۷ بار استوا را دور بزند می‌توان گفت که آن وسیله نقلیه می‌تواند با سرعت نور حرکت کند. حالا اگر این وسیله نقلیه بخواهد به لبه جهان برسد دست‌کم باید ۵/۴۶ میلیارد سال نوری در راه باشد. چون قطر کیهان تا اینجا که ما شناخته‌ایم ۹۳ میلیارد سال نوری است.

این همه تنهایی ترسناک است. این که ظاهراً در جهانی به قطر ۹۳ میلیارد سال نوری ما تنهای تنهای تنها هستیم. اما داستان می‌تواند ترسناک‌تر هم بشود. کیهان در حال انبساط است. در حال گسترش است به اطراف. طبق برآورد دانشمندان، کیهان سرانجام به قطر بیش از ۲ تریلیون سال نوری خواهد رسید. به طور دقیق، ۶۶۰۳۷۶۵۵۹۲۷۹۲ سال نوری. کیهان کنونی فقط ۴ درصد از ابعاد واقعی آن است. روزگاری ابعاد آن ۲۵ برابر اندازه کنونی خواهد بود. اما بعید است که انبساط و گسترش به اطراف تغییری در شرایط زیست‌شناختی کیهان ایجاد کند و مثلاً به ایجاد زمین‌های تازه‌ای بر خوردار از حیات بینجامد. (چرا بعید است؟ اگر یک بار شده، دوباره هم می‌تواند بشود. اما اصلاً نمی‌توان روی این فرض حساب کرد). در واقع، آیندگان ما، به فرض بقای انسان بر زمین، خیلی تنها تر از ما خواهند بود. ما در جهانی به قطر ۹۳ میلیارد سال نوری تنها هستیم و آنها در جهانی به قطر ۲ تریلیارد سال نوری تنها خواهند بود. الان دیگر همه مجاب شده‌اند که زمین بر خلاف تصور پیشینیان مرکز جهان نیست. حتی مرکز منظومه شمسی هم نیست. منظومه شمسی هم مرکز کهکشان راه شیری نیست. کهکشان راه شیری هم به‌رغم قطر ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار سال نوری‌اش یک نقطه فرعی در جای پرت و بی‌اهمیتی از کائنات است. اما یک نکته عجیب وجود دارد: در سراسر این کائنات فقط در یک نقطه حیات وجود دارد: زمین ما. گول این فیلم‌ها و سریال‌های علمی-تخیلی را نخورید. هیچ نشانه مستندی از حیات در کائنات وجود ندارد. همه آن مواردی که می‌توانسته به

می آورد. در سوئیس به دیدار «پلخانوف» می رود، مردی که به دلیل دانش سیاسی و به ویژه آگاهی های گسترده اش در مارکسیسم، در اروپا و در روسیه آوازه بسیار دارد. پلخانوف با این که بیش از سی و نه سال ندارد یکی از بزرگان مارکسیسم و یکی از فرضیه پردازان بزرگ سوسیالیسم به شمار می رود. وی به لنین می گوید باید مارکسیست ها و سوسیالیست ها با گروه های آزادیخواه لیبرال ها همکاری کنند تا راه برای انقلاب بعدی و نهایی هموار شود. لنین که در نقش شاگرد در محضر استاد سخن می گوید با این نظر به شدت مخالف است و می گوید نخستین و آخرین هدف باید انقلاب باشد. وی همکاری با لیبرال ها را نمی پذیرد گرچه پلخانوف اندیشه ها و روش های انقلابی جوان را نمی پذیرد، اما می گوید روسیه به مبارزه و رهبری چون لنین نیاز دارد. وی تلاش های لنین را در روسیه می ستاید و او را مرد عمل و اجرا می نامد. لنین از ژنو رهسپار زوریخ می شود تا با یکی دیگر از مارکسیست های بزرگ دیدار کند. این مرد انقلابی «اکسلرود» نام دارد و چهل و پنج ساله است. وی می کوشد تا لنین را وادار به پذیرش اصل همکاری با آزادیخواهان روسی یا لیبرال ها کند، اما در ظاهر در برابر استدلال و منطق لنین تسلیم می شود و زیر تأثیر دانش سیاسی او قرار می گیرد. وی لنین را «مرد عمل و سازمان» خطاب کند. او نیز به مانند پلخانوف در لنین توانایی ها و شایستگی رهبری مارکسیسم را در روسیه می بیند. لنین در این سفر از پاریس و بخشی از آلمان نیز دیدن می کند و در پاییز سال ۱۸۹۵ به روسیه بر می گردد.

از زندان به سبیری: برنامه کار و زندگی لنین پس از بازگشت از سفر اروپا به مراتب پیش از این سفر زیر نظر پلیس امنیتی قرار می گیرد. در این دوران وی با حزب «سوسیال دموکرات» همکاری می کند و به شدت غرق در کوشش های مبارزاتی می شود. کلاس های آموزش کارگران مارکسیست را گسترش می دهد. به رهبری او اعلامیه های بسیار تهیه و در کارخانه ها بین کارگران پخش می شوند. در این زمان لنین و همکاران، فوت و فن کوشش های مخفی یا زیر زمینی را به کارگران آموزش می دهند. در جلسه های آموزش، کارگران می آموزند که چگونه خود را از نظر پلیس امنیتی پنهان کنند، با چه روش هایی مأموران امنیتی را گول بزنند، چگونه با زبان رمز با یکدیگر ارتباط داشته باشند و این که راه و روش تبلیغ، خرابکاری، دامن زدن به اعتراض های کارگری و به راه انداختن ناراضی و اعتصاب چگونه است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

درباره لنین

بخش چهارم

دکتر احمد ایرانی



سفر به اروپا: در دورانی که لنین از شغل وکالت به تدریج دور می شود و خود را در کوشش های سیاسی غرق می کند، ویژگی های شخصیت و چگونگی رفتار او جلب توجه فراوانی می کنند. جوانی به نظر می رسد که نیرویی پایان ناپذیر دارد. دانش سیاسی او خیره کننده است. ایمان و اعتقاد استواری در گفتار و رفتارش نمایان است. به سادگی می تواند دیگران را به شدت زیر تأثیر گفتار و رفتارش قرار دهد. آثار بزرگی و رهبری در او چشمگیرند. در بیست و چهار سالگی در جلسه هایی که هواداران مارکس برای آموزش کارگران کارخانه ها تشکیل می دهند با دختری مارکسیست به نام «نادژدا کروپسکایا» آشنا می شود. این دختر بعدها با لنین پیوند زناشویی می بندد و تا پایان عمر دستیار تلاش های انقلابی و کوشش های سیاسی اوست. در همین زمان است که لنین دست به نوشتن و پخش کتابچه ها یا دفترهای سیاسی می زند و به انتشار نظرهای مارکس می پردازد. نوشته های این دفترها به دلیل سادگی بیان، روشنی و اثر بخشی، بسیار به شدت مورد توجه سایر مارکسیست ها قرار می گیرند و به میزان چشمگیری براحترام و آوازه او می افزیند. در همین زمان است که نام خود ساخته «لنین» را بر می گزیند و نوشته هایش را با همین نام امضاء می کند. وی در گذشته نام های ساختگی از جمله ایلین شناخته را به کار می برد. برخی از پژوهشگران می گویند این مرد انقلابی نام «لنین» را از رودخانه «لنا» در سبیری الهام گرفته است. امکان دارد در این مورد لنین از «پلخانوف» اندیشمند مارکسیست هم میهن خود تقلید کرده باشد. زیرا پلخانوف نام خود ساخته اش را از رود «ولگا» الهام گرفت و در برخی از نوشته هایش «ولگین» امضاء می کرد. لنین برای نخستین بار در بیست و پنج سالگی به اروپا می رود. وی که به دلیل کوشش های انقلابی توان فرسا بیمار شده، به بهانه درمان اجازه خروج از کشور را به دست



WWW.AMINIRANIANLAW.COM



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

(۷۲۸۲-۶۴۲) (۸۱۸)

(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



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

*Wash
&
Repair*

خرید، فروش
و
معاوضه

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

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

دهی دیگر می روند و این جشن در آن مکان برگزار می شود. آنها می گویند: «ما با این کار، نحسی سبزه را از خود به دور خواهیم کرد و اگر در همان جا که قبلاً چادر زده بودیم، روز سبزه هم می ماندیم، امکان داشت نحسی سبزه، گریبان ما را بگیرد. در صورتی که ما در این جای جدید نحسی را از خود دور کردیم.»

کولی ها، در شب چهارشنبه سوری که آخرین چهارشنبه سال است، مراسمی نظیر آنچه در شهرها و روستاها انجام می گیرد، بر پا می کنند. عصر پسرهای جوان به بیابان های اطراف، برای جمع آوری خار می روند و بعد از چیدن بوته های خار، آنها را به چادرها می آورند و جلو چادرها انبار می کنند. شب همگی جلو چادرها جمع می شوند و بوته های خار را به فاصله های چند متر می چینند و بوته ها را به آتش می کشند و زن و مرد و دختر و پسر از روی خارهای مشتعل عبور می کنند و جست و خیز می کنند و به شادی و تفریح و رقص می پردازند. جشن های مربوط به پیشه که مردمان دهات و روستاها و کشاورزان برپا می کنند و مثلاً در هنگام درو یا کوبیدن خرمن به رقص و پایکوبی می پردازند، در مورد شیوه زندگی کولی ها به کلی فرق دارد. آنها زندگی یک نواختی دارند و هر روز باید کار کنند و زانانشان وسایل و ابزار را برای فروش به شهر ببرند و بفروشند و مانند کشاورزان و روستاییان نیستند که مدت ها باید صبر کنند و خون جگر بخورند تا فصل برداشت محصول برسد و همین باعث خوشحالی آنها بشود و مراسمی برپا می کنند. از دیگر جشن هایی که مردمان، برپا می کنند، تولد، ختنه سوران و عروسی است که کولی ها نیز مراسم و جشن هایی برای آن برپا می دارند.

مراسم نوروزی در زابل: این آیین بزرگ باستانی ایرانشهر عزیز در اینجا چون دیگر شهرها با گرمی و شادی برگزار می گردد و رسم ها همان است با اندک دگرگونی که باز گفته می شود. آنان نیز به پیشواز بهار و در حقیقت به پیشواز سنت های سازنده و زندگی آفرین می روند. سبزی، گندم و عدس را در قوطی می کارند و این خود نشان فقر آنهاست که در اینجا از قاب های بزرگ چینی قدیمی خبری نیست. و آنگاه به گاه خفتن خورشید، به روز چهارشنبه آخر سال، شعله های سرکش آتش است تا شب را و سیاهی را و زمستان را می شکنند و مردمان ده از روی آتش می پرند و هیچ نمی گویند و جای افسوس است که سیستم باستانی بزرگ، این سرزمین یلان نام آور ما، اکنون چنین دهکده هایی دارد که خبری از گذشته های درخشان و سرسبز ندارد و سنت های خوب در آنجا چون شهیدی عزیز مرده و به دست فراموشی سپرده شده است.

به زمان سال تحویل، چند قبه سنبله دار جو را، بر سر در اتاق می آویزند تا نشانی باشد بر سبزی و خرمی و بازده فراوان کشاورزی که زندگی آنان همه بر آن برپا است و کشتکاری بی بهره مرده متحرک است و چون سبویی است خالی. روز نخست از نوروز همگان به راه افتاده، راهی زیارتگاه ها می گردند. در آنجا آجیل و شیرینی می خورند و خرما و کلوچه هایی با شیر و آرد و روغن می پزند. این به زیارت رفتن تا روز سوم همچنین دنباله دارد و در این مدت دیداری انجام نمی گردد. بعد بازار دید و بازدید گشاده و رایج می گردد. در زمان دیدار از هم، بیشتر چنین گویند: (زیارت شما قبول) و پاسخ می شنوند که (برای شما دعا کردیم). زیارتگاه آنان بیشتر محلی به نام حضرت عباس و کوه خواجه است. این به زیارت رفتن ها پیوندی است میان سنت های بازمانده باستانی و پدیده های مذهبی که هر دو دارای کشش زیاد اجتماعی بوده و در نتیجه چون هیچ یک فراموش شدنی نیستند و با هم تضادی ندارند درهم آمیخته می گردند. چنین است که مقدس بودن آتش زرتشتی که عوام آنان را گبر و آتش پرست و از دین خارج می دانند، به سادگی در اسلام بت شکن وارد می گردد و روشن کردن شمع از نذرهای مهم توده های ماست و سبزه بدر را به کوه خواجه می شوند. سرگرمی مهم و سازنده آنان در این روز همان کشتی گرفتن است. بازی ها و سرگرمی های دیگری نیز در میان آنان وجود دارد مانند خرسو، فلیسک، تپله بازی و ریسمان که در این شمار است. در خرسو که همان جنگ خروس است، دو تن یکی از پاهای خود را بالا آورده در کنار ران با دست می گیرند. آنگاه با پای دیگر خود لنگ، لنگ به سوی هم زده، با شانه و دست آزاد یکدیگر را می زنند، هر کدام که افتاد دیگری برنده است. این بازی جمعی انجام می گیرد. **فلیسک:** خود چرخ فلکی ساده است چوبی را بر محوری که خود پایه ای چوبی است می گذارند. دوتن در دوسو نشسته و کسی آن چوب را می چرخاند.



زندگی و پیدایش کولیان (بخش هفتم)

مراسم مختلف و جشن های نوروزی کولی ها: کولی ها از بین جشن های ملی، تنها نوروز و سبزه بدر و چهارشنبه سوری را برگزار می کنند و این مراسم بین آنها بسیار ساده انجام می گیرد. در ماه اسفند، که ماه آخر سال است، کولی ها، در منطقه جدیدی چادر می زنند تا وسایل خود را بهتر به فروش رسانند و بتوانند لباس تازه ای برای خود و خانواده شان تهیه کنند و چند روز عید را که بازارها نیمه تعطیل و تعطیل است، به راحتی استراحت کنند. آنان در این ماه، بیشتر وسایلی را که به فروش می رسانند با پارچه و دیگر وسایل مورد احتیاجشان عوض می کنند، و خیلی از آنان وقتی برای فروش به در خانه های شهری ها و یا روستاییان می روند، سعی شان این است که در مقابل اجناس خود، پیراهن و لباس و کفش های غیرقابل استفاده صاحب خانه را بگیرند، زیرا عمل آنان باعث می شود آنها به راحتی لباس هایی بهتر و نوتر از لباس های خود و خانواده شان به دست بیاورند. در صورتی که اگر پول اجناس خویش را دریافت کنند، باید چند برابر به پارچه فروشان بدهند تا لباس نو تهیه کنند. این است که آنان لباس های غیرقابل استفاده صاحب خانه را می گیرند که باز نو تر از لباس فرزندان و شوهران آنهاست. تنها زنان و دختران در عید لباس تازه ای سفارش می دهند و با فرم دلخواه خود که فرقی با لباس های سابق آنان ندارد، لباسی تهیه می کنند. آنان در ماه پایان سال، چادرهای خود را تمیزی کنند و لحاف و تشک خود را می شویند و از هر جهت خود را برای عید نوروز آماده می کنند. کولی ها، چند ساعت به تحویل سال مانده، وسایل هفت سین را آماده می کنند و همه در چادر خویش، مقابل سفره هفت سین جمع می شوند و منتظر تحویل سال می مانند. وقتی سال تحویل شد، هر خانواده، اول به ترتیب به دیدن رئیس قوم که ضمناً پیرترین فرد قبیله نیز هست، می روند و بعد به چادر پدر و مادر و نزدیکان و فامیل های بزرگتر می روند و این دید و بازدیدها در محدوده ۵۰ الی ۶۰ متر، در طول چادرها انجام می گیرد. کولی ها معمولاً برای پذیرایی از نزدیکان و خویشان خود، از نان شیرینی های ساده و آجیل معمولی استفاده می کنند و در چیدن آنها سلیقه خاصی نشان می دهند. آنان معمولاً برای هدیه دادن به فرزندان افراد قبیله، تخم مرغ هایی می پزند و دختران قبیله تخم مرغ ها را تزئین می کنند و پدران خانواده ها آنها را به عنوان عیدی به بچه ها و فرزندان قبیله می دهند. کولی ها، همگی از کوچک و بزرگ، سعی می کنند در روزهای عید تا آنجا که برایشان امکان دارد لباسی نو بپوشند و یا لباس قدیمی خود را بشویند و تن کنند. کولی ها، در روز سبزه نوروز جلو چادرها جمع می شوند و گلیم های خود را روی زمین پهن می کنند و هر چند خانواده به دور هم گرد می آیند و به شادی و رقص می پردازند. هر کس که نوازندگی و خوانندگی می داند، ساز می زند و آواز و ترانه می خواند و زنان دسته جمعی به رقص مشغول می شوند. بعضی از قبایل کولی، چند روز به سبزه نوروز مانده شهر و یا دهی را که در کنار چادر زده اند، ترک می کنند و به کنار شهر و یا

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

(408)-309-7006

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

مشاوره رایگان و فروش بیمه مدیکر
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

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



Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



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

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



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

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



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

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



برنامه های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا

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

کلاس های دکتر عبدالکریم سرّوش

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@icnc.org

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

وبسایت www.icnc.org کانال تلگرام @icnc

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



Harmony's Floral & Gifts

*Welcome to our Blooming Paradise,
where we celebrate new beginnings with elegance & style*

به گالری گل و هدایای هارمونی خوش آمدید،
محیطی که هر شکوفه‌ای داستانی که با روح و جان شما ارتباط دارد را روایت می‌کند.



با نزدیک به نیم قرن تجربه در امور طراحی و گل آرایی، کارکنان مجرب ما آماده هستند تا در هر مناسبتی به تمام نیازهای شما پاسخگو باشند!

عروسی، سفره عقد، مهمانی و جشن ها، بر میتصوا، بت میتصوا، مراسم سوگواری و کلیه مناسبت های دیگر

Specialist Arrangements for Any Occasion

Floral Arrangements for Weddings, Funerals, Corporate Parties & Events

با ذکر نام ماهنامه پژواک

Free Delivery

(تا شعاع ۱۰ مایلی)

سفارشات مطابق با

سلیقه و بودجه شما

Online Order

www.harmonysfloristandgifts.com

با ورود به کلاب هارمونی، تا ۶۰٪ از تخفیف های ویژه ما برخوردار گردید



info@harmonysflorist.com ❖ www.harmonysflorist.com

(408) 229-3113

405 Saratoga Ave., #50, San Jose, CA 95129



ETMINAN MARKET



Hot Food Special



چلو خورشت قورمه سبزی



باقالی پلو با ماهیچه



چلو خورشت قیمه



زرشک پلو با مرغ



چلو خورشت فنجان

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



1373 Kooser Rd., San Jose, CA 95118

نقد و بررسی فیلم «انواع مهربانی»

Kinds of Kindness

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: یورگوس لانتیموس **هنرپیشگان:** اما استون، جسی پلمونس، ویلم دفو، مارگارت کوالی، هانگ چائو، جو آلون، مامودو آتی، هانتر شیفر

نقد فیلم: فیلم «انواع مهربانی» ساخته یورگوس لانتیموس، کارگردانی که با سبک خاص و جهان بینی منحصر به فردش شناخته می‌شود، اثری است که مخاطب را به چالش کشیده و در عین حال، او را به تفکر وامی‌دارد. این فیلم با روایتی غیرخطی و شخصیت‌هایی پیچیده، دنیایی عجیب و غریب را به تصویر می‌کشد که در آن، مرز میان واقعیت و رویا، خیر و شر، و انسانیت به شدت مبهم است.

لانتیموس در فیلم «انواع مهربانی» به سراغ روایت سه قصه مجزا رفته است. قصه‌هایی که ارتباط مستقیمی با یکدیگر ندارند اما هر کدام از آنها در پی القای مفهوم شیفتگی



صحنه‌ای از فیلم «انواع مهربانی»

و جنون انسانی هستند، جنونی که شاید تنها انسان بالغ به آن تن می‌دهد و سعی در جلب رضایت معشوق خود دارد. لانتیموس با استفاده از قاب‌بندی‌های دقیق، نورپردازی خاص و حرکات آهسته، فضایی وهم‌آلود و سورئال را خلق می‌کند. این سبک بصری، به خوبی با داستان سورئال فیلم هماهنگ است و بر

پیچیدگی شخصیت‌ها و روابط آنها تأکید می‌کند. فضای قصه حتی می‌تواند گاهی شباهت‌هایی به آثار بونوئل پیدا کند. فیلمنامه فیلم، با ساختاری پیچیده و غیرخطی، مخاطب را به تفکر وامی‌دارد. داستان، پرسش‌های فلسفی عمیقی را مطرح می‌کند و به بررسی موضوعاتی مانند عشق، مرگ، هویت و معنای زندگی می‌پردازد.

بازیگران فیلم، از جمله اما استون و جسی پلمونس، با ارائه اجراهای قدرتمند، به شخصیت‌های خود جان می‌بخشند. آنها با ظرافت، طیف گسترده‌ای از احساسات را به نمایش می‌گذارند و مخاطب را درگیر داستان می‌کنند. بازیگران با مهارت تمام، شخصیت‌هایی پیچیده و چند بعدی را به تصویر می‌کشند که هر کدام دارای گذشته‌ای مبهم و انگیزه‌های پیچیده‌ای هستند. شخصیت‌های فیلم، با وجود عجیب و غریب بودن شان، بسیار باورپذیر و جذاب هستند. هر کدام از آنها گذشته‌ای دارند که بر رفتارهایشان تأثیر گذاشته است. این شخصیت‌ها، ما را به این فکر می‌اندازند که انسان‌ها تا چه حد می‌توانند پیچیده و غیرقابل پیش‌بینی باشند و راه جلب توجه معشوق، دست به اقدامات عجیب و ترسناک بزنند. در واقع سوال این است که آیا قدرت در بند بودن می‌تواند جایگزین عقل و منطق شود؟ طراحی صحنه و لباس فیلم نیز با دقت و ظرافتی خاص انجام شده است و به خلق دنیای منحصر به فرد فیلم کمک می‌کند. این طراحی‌ها، به خوبی با سبک بصری فیلم هماهنگ است و بر پیچیدگی شخصیت‌ها و روابط آنها تأکید می‌کند. طراحی صحنه و لباس، فضایی سورئال و وهم‌آلود را ایجاد می‌کند که با داستان فیلم همخوانی دارد. با این حال، شاید یکی از نقاط ضعف فیلم «انواع مهربانی»، سردی و بی‌روحی داستان آن است. روایت غیرخطی و شخصیت‌های بی‌هویت، باعث می‌شود که مخاطب نتواند با آنها ارتباط برقرار کند و به داستان علاقه‌مند شود. فیلم سعی می‌کند با استفاده از تصاویر سورئال و دیالوگ‌های عجیب، عمق و معنا را به مخاطب منتقل کند، اما در این کار چندان موفق نیست. این ایراد مخصوصاً در داستان سوم بیشتر به چشم می‌خورد و تأثیرگذاری خود را کاهش می‌دهد.

از دیگر نکاتی که در جدیدترین فیلم لانتیموس جلب توجه می‌کند، نماد پردازی‌ها و ارجاعات مختلف توسط کارگردان است که در جدیدترین ساخته اش نقش پررنگی ندارند و این در حالی است که فیلم قبلی کارگردان یعنی «موجودات بیچاره» از لحاظ زیبایی‌شناسی و طراحی‌های هنری، اثر قابل توجهی به شمار می‌رفت. البته که فضای قصه در این جا شرایط متفاوتی داشته اما روی هم رفته، انتظاری که از آثار لانتیموس می‌رود این است که بتواند از لحاظ فرم، تماشاگر را دچار دگرگونی کند! در مجموع (انواع مهربانی) فیلمی است که نیازمند تامل و تفکر است. این فیلم برای کسانی که به سینمای هنری و فیلم‌های با مضامین فلسفی علاقه‌مند هستند، می‌تواند تجربه‌ای غنی و ارزشمند باشد.

نقد و بررسی فیلم «تمساح خونی»

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: جواد عزتی یکی از سرشناس‌ترین بازیگران سینما و شبکه نمایش خانگی در چند سال اخیر بوده است. «تمساح خونی» اولین تجربه کارگردانی جواد عزتی به شمار می‌رود.

هنرپیشگان: جواد عزتی، عباس جمشیدی‌فر، الناز حبیبی، بهزاد خلیج، شبنم قربانی، سعید آقاخانی، جمشید جهانزاده، رامین پورایمان

خلاصه داستان: هومن (جواد عزتی) و پیمان (عباس جمشیدی فر) که با مشکلات مالی فراوان مواجه شده‌اند، تصمیم می‌گیرند مشکلاتشان را از راه قمار حل کنند اما... **نقد فیلم:** اولین تجربه کارگردانی جواد عزتی، نقطه‌ضعف تقریباً تمامی آثار ژانر کمدی در سینمای ایران دارد و آن سطح طنز پایینی است که به مخاطب ارائه داده شده است. عزتی در نخستین تجربه کارگردانی خودش، اگرچه سعی کرده از ارائه طنز مبتذل به تماشاگر خودداری کند و اثر شسته و رفته‌تری را بسازد، اما در عین حال، سطح طنزی که او در «تمساح خونی» به تماشاگران ارائه داده، بعید است که بتواند خنده طولانی‌مدتی از تماشاگر بگیرد.

«تمساح خونی» همچنین واجد ویژگی است که هم می‌توان از آن به عنوان نکته مثبت و هم نقطه‌ضعف یاد کرد. عزتی سعی کرده حال و هوای اثرش را از آپارتمان، خارج و به مرکز خیابان بیاورد و از این جهت، صحنه‌های تعقیب و گریز فراوانی در فیلم وجود دارد که یک ویژگی مثبت در ژانر کمدی در سینمای ایران به شمار می‌رود، ژانری که در آن قصه اغلب در آپارتمان یا ویلاها اتفاق می‌افتد. با این حال، این تصمیم مشکلاتی هم به همراه داشته از جمله این که سکانس‌های تعقیب و گریز فیلم از لحاظ فنی، از ضعف فراوان رنج می‌برد. سکانس‌هایی که



صحنه‌ای از فیلم «تمساح خونی»

قرار بوده تدوین در آن تنش ایجاد کند و تماشاگر را دچار هیجان نماید، اما در اجرا، تنها چندین دوربین مختلف بر روی خودرو قرار گرفته‌اند که اغلب در هنگام مچ کات، ایراداتی دارند و حس هیجان را به مخاطب انتقال نمی‌دهند، با این حال، کماکان می‌توان گفت که تصمیم جواد عزتی برای بردن فیلم به خیابان، تصمیم قابل توجهی بوده است! شخصیت‌پردازی نیز یکی از نقاط ضعف «تمساح خونی» به شمار می‌رود. جایی که دو شخصیت اصلی داستان می‌بایست با ویژگی‌های شخصیتی منحصر به فرد، تماشاگر را با خود همراه نمایند، اما به جای آن، ما با دو شخصیت عجیب مواجه هستیم که از ابتدا تا انتهای فیلم در حال فریاد زدن هستند و در طول قصه پرورش داده نمی‌شوند. از این جهت است که خرده روایت‌های فیلم از جمله ورود همسر سابق هومن به داستان ابداً اهمیتی پیدا نمی‌کند و تماشاگر کنجکاوی در ارتباط با رابطه آنها ندارد. «تمساح خونی» به عنوان اولین تجربه کارگردانی جواد عزتی ضعف‌های فراوانی دارد، اما در عین حال، تلاش عزتی برای ارائه طنزی متفاوت با ویژگی‌های غیرمبتذل، یک آغاز قابل قبول برای این بازیگر به شمار می‌رود. فردی که در حوزه بازیگری به موفقیت‌های زیادی در سینما و تلویزیون دست پیدا کرد و حالا به دنبال تبدیل شدن به کارگردانی مطرح در سینمای ایران است و باید دید که آیا در این مسیر موفق خواهد شد یا خیر.

ماهنامه پژواک

۸۶۲۴-۲۲۱ (۴۰۸)

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

منطقه فضول آباد

کلاهدرداری

♦ یادمه به یک گروه برای کنکور فلسفه و منطق درس می دادم. شاگردان از درس دادن من راضی بودند و خوب توجه می کردند. جلسه آخر که رفتم درس را تمام کنم با تعجب دیدم هیچکس نیست. مدیر هم گفت من هم نمی دانم چرا نیامدند. بعدا معلوم شد مدیر دروغ می گوید. به شاگردان گفته بود معلم شما سخت مریض است. این حرف را گفته بود که پول جلسه آخر تدریس را ندهد و نداد. با این حرف هم بچه ها نیامدند سر کلاس. این یک کلاهدرداری به ظاهر ساده.

♦ مدیر مجله ای به من گفت: «دوستم کتابی درباره خرم آباد نوشته. دو تا عکس دارد و می خواهد شما برایش زیرنویسی کنید. من حق الزحمه شما از او می گیرم.» انجام دادم. بعد که مطالبه کردم گفت که کتابش چاپ نشد. ولی دروغ می گفت، چاپ شده بود. حق الزحمه مرا نداد.

♦ صاحبخانه سرهنگی داشتیم که مرتب می آمد و می گفت گازوئیل تمام شده پول بدین. معلوم شد دروغ می گفت.

سیر نویسندگی جهان را به دوران پیش از همینگوی و پس از همینگوی نامگذاری کرده اند. همینگوی عاشق مشت زنی بود، عاشق بز بزن و به خصوص عاشق ضربه فنی. اما ضربه های فنی را بیشتر برای حریفانی کنار می گذاشت که از او دور بودند. روزی گفته بود: «من بسیار آرام شروع کردم و آقای تورگنیف را از میدان به در کردم. سپس سخت به تمرین پرداختم و آقای سوپاسان را نقش زمین کردم. با آقای استاندال دوبار مساوی کردم و تصور می کنم با دوم امتیاز هم کسب کردم اما چیزی که می دانم آن است که هیچکس نمی تواند مرا وادارد تا با تولستوی به رینگ مشت زنی بروم، مگر اینکه دیوانه شده باشم یا با تلاش های خود بر او برتری پیدا کرده باشم.» منتقدی پس از خواندن رمان «این ناقوس مرگ کیست؟» گفت که اکنون همینگوی می تواند با خیال آسوده به مصاف تولستوی برود.

مشقی تازه
در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی

فریمان - کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



فریمان به کتابخانه اش می نازد

این کتابخانه در تاریخ ۱۹۸۹ تاسیس شد. کتابخانه در دو طبقه شمال جنوبی ساخته شده و پارکینگ مفصلی هم دارد. در این کتابخانه بخش های فراوانی هست مانند بخش کتاب برای کودکان و نوجوانان و جوانان. یک بخش کتاب برای اهل تحقیق و یک بخش کتاب برای سالمندان. بخش های دیگر برای فیلم، موسیقی، نشریات، نوارهای موسیقی، اطلاعات مفید، فروش کتاب، و کتاب های اهدایی نیز وجود دارد. در این کتابخانه دو مجسمه کوچک هست. مجسمه آقای فریمان و مجسمه یک دختر چهارساله در حال کتاب خواندن. در این کتابخانه اگر کتابی بخوای که نداشته باشند، می گردند و برات پیدا می کنند. بهترین کتاب خوان ها کودکان هندی هستند. بهرحال اگر نزدیک هستی حتما با خانواده سری به این کتابخانه بزنی. این کتابخانه مردم را بیدار و دانا می کند. دانایی نعمت کمی نیست.

ارزیابی هنر همینگوی

پس از پایان جنگ جهانی دوم، بسیاری از مردم در سراسر جهان دوباره همینگوی را کشف کردند و به مطالعه آثار او روی آوردند. داستان های کوتاه او که در دوران جوانی نوشته شده بود و پیوسته از سوی مجله ها و نشریه ها به عنوان داستان های بی ارزش برای نویسنده اش پس فرستاده می شد، اکنون بازاری جهانی یافته بود و همه خریدارش بودند. منتقدان دریافتند که همینگوی با توجه به این تمهیدات تازه ای که در داستان کوتاه به کار برده و ویژگی هایی که به آن بخشیده، داستان نویسی را دگرگون کرده است. آنها با توجه به این تمهیدات و ویژگی ها بود که

Cupertino Florist For Every Occasion

با 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؟
طراحی های ما برای متناسب بودن با سبک شما تنظیم شده اند.



Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion

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

فروش و کاشت درخت
و گیاه در منازل شما



زیبایی طبیعت را با
گل های ما به خانه بیاورید!



Tel: (408) 252-3560 * Fax (408) 252-5788

info@cupertinoflorist.com * www.cupertinoflorist.com

Same Day
Delivery

7280 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

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

مقاومت زنانه

بشرا جهانی

بیست و چند سال قبل، افغانستان از گفتاری به نام طالب فرار کرد و راه افتاد تا مسیری برای نجات ابدی‌اش جمع و جور کند، اما به مسیر نرسیده دوباره تسلیم و طعمه همان گفتارهایی شد که از آنها رو به فرار بود. در این مدت من از لابه‌لای سرکوب و قهر پدرسالارانه موفق شدم که به مکتب بروم. مکتبم که تمام شد خانواده‌ام تصمیم گرفتند که ازدواج کنم. هر بهانه‌ای را پیش کردم مؤثر واقع نشد. راهی نیافتم جز این که اتمام دانشگاه را بهانه کنم، گفتم: «تا دانشگاهم تمام نشده نمی‌خواهم ازدواج کنم. اگر بلائیم فشار آورید و مجبورم کردید به ولا قسم خود را می‌گشتم.» مادرم تحت تأثیر این



حرفم قرار گرفت و با پدرم صحبت کرد که صبر کند تا پایان دانشگاهم. او هم به سختی پذیرفت و روز بعد در حالی که به سوی وظیفه نظامی‌اش می‌رفت، جلوی راهم در حویلی ایستاد و گفت: «گوش کو او دختر! مادرت زیاد عذر کرد که تا ختم دانشگاهت صبر کنم و معامله عاروسیده پیش نکشم. به خدا که تا او هفته پایته پس و پیش بانی و کدام مرداری کنی، خودم زنده دفت می‌کنم د همی حویلی! فامیدی چه گفتم؟ فامیدی؟» از «فامیدی» آخر که با آواز غر و خشن مردانه‌اش بلند کرد، چنان شوک خوردم که همان روز تا شب دلم می‌لرزید و دستانم از بازو خشک شده بودند، توانایی حرف زدن از دستم رفته بود و شبیه آواره‌ای که پس‌مانده‌هایش را زلزله تهدید به فرو ریختن می‌کند، به هم ریخته بودم و بدون هیچ فکری ساعت‌ها در تاریکی به سقف اتاق خیره شده بودم و غرق هیچ بودم. بعد از آن روز و شب، همیشه به این فکر می‌کردم که چهارسال بعد از دانشگاه چه بهانه‌ای برای مقاومت در برابر ازدواج اجباری کنم؟ فرار؟ خودکشی؟ یا تسلیم شدن؟ کدام؟

اما هر بار این نگرانی و پرسش‌ها در درونم به هیچ منجر می‌شد و نمی‌توانستم هیچ‌یک از آنها را بپذیرم. سال اول دانشگاه شروع شد و همواره برای پول جیب‌خرچی دانشگاه، کرایه رفت‌وآمد، پول خرید کتاب، کتابچه، قلم، چتر و اندکی هم پول مجبوری کافه‌تیریا که از ننگ و اصرار هم‌صنفی‌هایم پا به آنجا می‌گذاشتم، خودم را شبیه نفرین‌شده‌ای میان دعوی حواله کردن پدر به سوی مادر و مادر به سوی پدر درمی‌یافتم تا اینکه اشک‌هایم را می‌دیدند و کوفتشان از رنجاندنم خالی می‌شد و شانس دریافتن چند رویه لعنتی خیراتی را درمی‌یافتم. یک سال را به هزار بیچارگی و بدبختی سپری کردم، با آن هم از تلاش برای نتایج بهتر دریغ نمی‌کردم، فیصد نمرات یک‌ساله‌ام ۹۸ بود و خیلی خوشحال بودم اما هیچ‌کسی را در خانواده نداشتیم که این خوشی را با او تقسیم کنم. یک ماه رخصتی تمام شد و سال دوم شروع شد. دلم با وجود آن همه روزهای تاریک و دردناک، امیدوار به آینده و فردا بود. سمستر سوم بهاری شروع شد، در جریان همین سمستر بود که ولایات افغانستان به سرعت به طالبان تسلیم داده می‌شد و سرانجام کابل هم تسلیم داده شد.

آن روز کاش از انزال عقده‌های مردسالارانه مردان جامعه مستندی تهیه می‌شد و فلمبرداری می‌شد! در میان ترافیک شهر و هرج و مرج، مردانی سر از موترهایشان بیرون می‌کشیدند و به ما می‌گفتند: «خوب شد طالب آمد که چوبه د کوتنان بزنه! فایشای بی‌حیا ره»، دیگری صدا می‌زد: «شکر که طالب آمد تا همی فایشای لنده‌بازه

از سرکا جمع کند»، ما سراسیمه فرار کردیم و پناه به خانه‌هایمان بردیم و اصلاً توجه نکردیم به شادی‌های کیفی آنها. طالب آمد، حاکم شد و چند ماه گذشت، اردوی افغانستان هم که قبل از حاکمیت طالب قصه‌اش مفت شده بود، بعد حاکمیت طالب که همه نظامیان تیت و پراکنده، پنهان و بیکار شدند. پدرم هم بیکار شد و هر روز وضعیت اقتصادی ما بدتر می‌شد. از شناس بد، آشنای نزدیک پدرم برای پسر قاری و داکترشان به خواستگاری من آمدند و پدرم هم که شدیداً با مشکل مالی مواجه بود و نان هشت‌سر عیال سرش بود، از موقع استفاده کرد و با شرط شیربها و طویانه چند لک افغانی به آنها وعده دادن، «فروختن»، من را سپرد. خانواده داکتر قاری که خیلی پولدار بودند این رقم برایشان بار زیادی حساب نمی‌شد و پذیرفتند. من هیچ بهانه‌ای برای مقاومت یا قناعت فامیلم نداشتیم و مجبور شدم که یکی از همان سه گزینه‌ای را که قبل از شروع دانشگاه در موردش فکر می‌کردم انجام دهم، و آن نبود مگر تسلیم، حقارت، بردگی، بدبختی و بیچارگی.

اکنون سه سال گذشته است و من حیث خدمتکار و برده از یک خانه به خانه دیگر حواله شدم. شوهرم و فامیلش خیلی تلاش کرده‌اند که وارثی برایشان بیاورم، اما خوشبختانه آن‌قدر در این مدت هوشیار و بیدار شده‌ام که نمی‌خواهم هیچ انسان دیگری را به این دنیای جنسیت‌زده مردسالار بیاورم زیرا شاید جنین‌ام دختر شود. نه! من هرگز این جنایت و خیانت را در حق زن دیگری نخواهم کرد، نباید او شبیه من قربانی این بی‌عدالتی محض شود. من از حساب خودم به این زنجیره تولید قربانی برای بدبختی پایان می‌بخشم. شاید دیگر هرگز نتوانم به آزادی و استقلال نسبی و نداشته قبلی‌ام برسم اما قطعاً از تلاش دست بر نخواهم داشت. من حداقل در وجود خودم علیه این نظام خواهم جنگید و نخواهم گذاشت که من را شبیه برده ایدئولوژیک پدرسالارانه و اسلامی خودشان تربیت کنند. این نامه و دل‌نوشته من برای زنان هم‌سنوشتهم است تا بخوانند و آگاه شوند که تنها نیستند. ما در هر گوشه‌ای این مبارزه را به شکل‌های متنوع ادامه خواهیم داد، حتی اگر هیچ چیزی برایشان باقی نماند. کافی است که انرژی و امید را در درونتان دفن نکنید عزیزانم!



کار را به‌کاردان بسپارید!

دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچصفهانی»



- ✓ 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 فرم‌های 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

برای اجاره

یک اتاق با امکانات کافی در منطقه جنوب ساکرامنتو به یک خانم ایرانی با کرایه مناسب اجاره داده می‌شود.
لطفاً با شماره تلفن ۳۸۰۰-۹۱۳-۴۰۸ تماس بگیرید.



پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO
Accident Attorney

800-261-1314

Lyft & Uber تصادفات

Lyft & Uber Accident Attorney

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



(916) 442-9999

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

(408) 777-8867

2880 Zanker Rd., Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

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



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



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

چرا باید رأی دهیم!

افلیا پرویزاد

انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۴ در راه است. این رقابت یک بازگشت میان معاون رئیس جمهور کامالا هریس (دموکرات) و رئیس جمهور سابق دونالد ترامپ (جمهوری خواه) را نشان می‌دهد. این انتخابات برای همه آمریکایی‌ها، از هر قشری، اهمیت بالایی دارد. رأی شما به تصمیم‌گیری درباره آینده سلامت عمومی، اصلاحات مهاجرتی، کمک‌های خارجی، مهاجران، سیاست‌های اقتصادی، سلامت زنان، برنامه‌های اجتماعی، و بسیاری موارد دیگر کمک خواهد کرد. انتخابات در روز سه‌شنبه، ۵ نوامبر برگزار می‌شود. به یاد داشته باشید که برگه‌های رأی‌گیری پستی برای کسانی که نمی‌توانند حضوری شرکت کنند، موجود است. علاوه بر این، مراکز رأی‌گیری از روز شنبه، ۲۶ اکتبر تا سه‌شنبه، ۵ نوامبر فعال خواهند بود. در اینجا چند دلیل برای شرکت در هر انتخاباتی آورده شده است:

انتخابات پیامد دارند. هر رأی مهم است: شما قدرت تصمیم‌گیری درباره کیفیت زندگی که برای خود، خانواده و جامعه‌تان می‌خواهید را دارید. رأی دادن فرصت شماست تا برای مسائلی که به آنها اهمیت می‌دهید، مانند مسکن مقرون‌بصرفه، سلامت زنان، عدالت اقتصادی، حفاظت از محیط‌زیست و آموزش باکیفیت، ایستادگی کنید. در حالی که انتخابات ریاست جمهوری یا ملی توجه زیادی را جلب می‌کند، انتخابات میان دوره‌ای و محلی معمولاً شاهد مشارکت کمتری هستند. یک مطالعه در دانشگاه ایالتی پورتلند نشان داد که کمتر از ۱۵ درصد از واجدین شرایط در انتخابات شهرداران، اعضای شورا و دیگر مناصب محلی شرکت می‌کنند. مشارکت پایین به این معناست که مسائل مهم محلی توسط گروه کوچکی از رأی‌دهندگان تعیین می‌شود و این باعث می‌شود که یک رأی به‌طور آماری بیشتر اهمیت پیدا کند. **این حق شماست. رأی ندادن یعنی از صدای خود چشم‌پوشی کردن:** امروزه بیشتر شهروندان آمریکایی بالای ۱۸ سال حق رأی در انتخابات فدرال و ایالتی دارند، اما این حق همیشه برای همه آمریکایی‌ها وجود نداشت. هر رأی که داده می‌شود، گواهی بر مبارزات کسانی است که پیش از ما بودند، ادای احترام به فداکاری‌هایشان و تعهد به حفظ اصول دموکراسی. با وجود تغییرات قانونی در طول تاریخ، امروز هم تلاش‌هایی برای محدود کردن دسترسی به رأی‌گیری وجود دارد که به‌طور نامتناسبی بر جوامع رنگین‌پوست، افراد کم‌درآمد و گروه‌های به‌حاشیه رانده‌شده تأثیر می‌گذارد. رأی دادن صدای مردم است، مکانیسمی که از طریق آن امیدها، آرزوها و خواسته‌های خود برای آینده‌های بهتر را بیان می‌کنیم.

این پول شماست: هر فردی در جامعه به نوعی مالیات پرداخت می‌کند، چه شهروند باشد چه غیرشهروند. رأی دادن فرصتی است تا انتخاب کنید چگونه پول مالیات شما صرف شود، مثلاً برای تأمین بودجه اضافی برای خدمات بهداشتی و اجتماعی. **رأی دادن فرصتی برای تغییر است:** آیا می‌خواهید تأثیر مثبتی در جامعه خود داشته باشید؟ رأی دادن به شما این فرصت را می‌دهد! مسائل اجتماعی زیادی تحت تأثیر انتخابات قرار می‌گیرند، از جمله حقوق ازدواج همجنس‌گرایان، مهاجرت، حقوق باروری، آموزش عمومی و غیره. رأی دادن به ما اجازه می‌دهد تا برای سیاست‌هایی که به عدالت و فرصت برای همه افراد می‌پردازد، اقدام کنیم.

جامعه به شما وابسته است! جامعه ما شامل خانواده، دوستان، عزیزان، همسایگان و کودکان است. برخی ممکن است ندانند رأی دادن چقدر مهم است و برخی دیگر نمی‌توانند رأی دهند. رأی دادن فقط یک وظیفه شهروندی نیست، بلکه یک مسئولیت عمیق است.

رأی دادن سیاستمداران را پاسخگو نگه می‌دارد: سیاستمداران معمولاً شهرت بدی دارند، و البته اغلب به دلایل خوبی. برخی فقط برای پول، قدرت، ارتباطات تجاری و سایر مزایا وارد دولت می‌شوند، در حالی که حتی سیاستمدارانی که با نیت خوب شروع کرده‌اند ممکن است به مردم خود پشت کنند. وقتی یک سیاستمدار نتواند منافع رأی‌دهندگان را به‌خوبی نمایندگی کند، درگیر رسوایی شود یا کار نارضایت‌بخشی انجام دهد، رأی دادن بهترین راه برای پاسخگو نگه داشتن او است. قبل از انتخابات، می‌توانید به‌وضوح نشان دهید که تا زمانی که سیاستمدار اقدامات خاصی در مورد مسائل مورد علاقه شما انجام ندهد، به او رأی نخواهید داد. اگر او نتواند به استانداردهای شما برسد، می‌توانید با رأی دادن او را از قدرت خارج کنید.

رأی دادن بر روابط بین‌الملل تأثیر می‌گذارد: نتایج انتخابات محلی شاید تأثیر بیشتری بر افراد داشته باشد تا انتخابات فدرال، اما این به معنای بی‌اهمیت بودن انتخابات بزرگ نیست. کنگره و رئیس‌جمهور تصمیماتی می‌گیرند که نه تنها بر

کشور، بلکه بر جهان تأثیر می‌گذارد. طبق گزارش بی‌بی‌سی، آمریکا «قوی‌ترین قدرت اقتصادی و نظامی جهان» است. این کشور یک‌پنجم از کل بودجه سازمان ملل متحد را تأمین می‌کند و در سال ۲۰۲۳ بیش از ۸۱۶ میلیارد دلار برای دفاع هزینه کرده است. از نظر فرهنگی نیز ایالات متحده یکی از تأثیرگذارترین کشورهاست. با رأی دادن و درگیر بودن در سیاست، شما می‌توانید در تأثیرگذاری ایالات متحده بر روابط بین‌الملل نقش داشته باشید.

مهاجرت یکی دیگر از مسائل مهم است: ایالات متحده بیش از هر کشور دیگری مهاجر دارد و سیستم مهاجرت تحت فشار شدید است. طبق گزارش NPR، روزانه تا ۱۰,۰۰۰ نفر به مرز ایالات متحده و مکزیک می‌رسند. مهاجرانی از دیگر مناطق که اغلب به دلیل درگیری‌ها و تغییرات اقلیمی مجبور به جابه‌جایی می‌شوند نیز در حال افزایش هستند. هر دو حزب اصلی آمریکا، جمهوری خواهان و دموکرات‌ها، در پاسخگویی به این مسئله دچار مشکل شده‌اند که منجر به شرایط غیرانسانی، جدایی خانواده‌ها، اظهارات نفرت‌انگیز و بسیاری مشکلات دیگر شده است. این که آمریکایی‌ها چه کسی را انتخاب می‌کنند و چه قوانینی را تأیید می‌کنند اهمیت دارد، بنابراین مهاجرت یکی دیگر از دلایل خوب برای رأی دادن است.

حقوق افراد LGBTQ+ نیاز به محافظت دارد: طبق گزارش NBC، در سال ۲۰۲۳ ۷۵ لایحه ضد LGBTQ+ به قانون تبدیل شد. این قوانین شامل محدودیت‌هایی در مراقبت‌های مربوط به تغییر جنسیت برای افراد زیر سن قانونی، ممنوعیت ورزشکاران ترنسجنس از شرکت در ورزش‌های مدارس، محدودیت در آموزش مسائل مربوط به LGBTQ+ و موارد دیگر است. در حالی که این ۷۵ قانون تنها ۵ درصد از ۵۰۰ لایحه ضد LGBTQ+ پیشنهادی در سال ۲۰۲۳ را تشکیل می‌دهند، اما همچنان تأثیر قابل‌توجهی دارند. «نیکو لنگ» در مقاله‌ای برای نشریه Them توضیح می‌دهد که چگونه سیاستمداران جمهوری خواه همچنان به تهدید حقوق LGBTQ+ ادامه خواهند داد و مبارزه خود علیه مراقبت‌های تغییر جنسیت را به بزرگسالان نیز گسترش خواهند داد. Ballotpedia قبلاً شش طرح رأی‌گیری مربوط به حقوق LGBTQ+ را برای سال ۲۰۲۴ فهرست کرده است که نیاز به تأیید رأی‌دهندگان دارد. اگر به حقوق افراد LGBTQ+ اهمیت می‌دهید، رأی دادن یکی از بهترین راه‌ها برای محافظت از آنها است.

بسیاری از انتخابات شامل حقوق تولیدمثل می‌شوند: در سال ۲۰۲۲، دیوان عالی کشور حکم «رو در برابر وید» را لغو کرد و حق فدرال سقط جنین را از بین برد و این موضوع را به ایالت‌ها بازگرداند. چندین طرح رأی‌گیری برای حمایت یا محدود کردن حقوق سقط جنین مطرح شده است. طبق گزارش Ballotpedia، ایالت‌های مریلند و نیویورک در نوامبر ۲۰۲۴ در مورد طرح‌های رأی‌گیری مربوط به حقوق تولیدمثل تصمیم خواهند گرفت، در حالی که بدون شک ایالت‌های دیگر نیز چنین طرح‌هایی را مطرح خواهند کرد. موضع سیاستمداران در مورد حقوق تولیدمثل و برنامه‌های آنها برای رسیدگی به این مسائل بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد، بنابراین هنگام رأی دادن توجه به این حقوق مهم است.

ایالات متحده، که با تهدیدات بیشتری روبرو است، به رأی‌دهندگان آگاه نیاز دارد: حقوق رأی‌دادن به‌تازگی تحت تهدید قرار گرفته است، اما این تنها دلیل مشکلات آمریکا نیست. آمریکا با اثرات بدتر تغییرات اقلیمی، افزایش نرخ بی‌خانمانی، و موارد دیگری از جمله ورشکستگی‌ها مواجه است. کارشناسان همچنین نگران تغییر جهت حزب جمهوری خواه به سمت استبداد هستند. رئیس‌جمهور سابق، دونالد ترامپ، که در حال حاضر نامزد اصلی جمهوری خواهان و متهم در چهار پرونده جنایی است، درباره تمایل به دیکتاتور شدن «برای روز اول کاری» و محاکمه مخالفان سیاسی خود، در صورت انتخاب مجدد صحبت کرده است. بنابراین هر کسی که به آینده ایالات متحده اهمیت می‌دهد، باید رأی دهد.

رأی دادن به شما کمک می‌کند تا در مورد مسائل آگاه بمانید: سیاست می‌تواند استرس‌زا و گیج‌کننده باشد. بسیاری از مردم به همه مسائل به‌دقت توجه نمی‌کنند، بنابراین وقتی انتخابات نزدیک می‌شود، به دلیل عدم احساس آگاهی رأی نمی‌دهند. هرگز برای شروع دیر نیست! وقتی انتخابات نزدیک می‌شود، کمی زمان بگذارید تا در مورد نامزدها و طرح‌های رأی‌گیری در منطقه خود تحقیق کنید. منابعی مانند Ballotpedia، که اطلاعات بی‌طرفی در مورد سیاست، سیاست‌گذاری و انتخابات ارائه می‌دهد، مفید هستند زیرا در دسترس و رایگان هستند. از زمان انتخابات استفاده کنید تا اطلاعات کافی برای راحتی در رأی دادن کسب کنید.

مطمئن شوید که صدای شما شنیده می‌شود، رأی شما سلامتی شماست. رأی دهید! در این انتخابات عمومی به جامعه خود کمک کنید تا تفاوتی ایجاد کند. وضعیت ثبت‌نام و محل‌های رأی‌گیری خود را بررسی کنید. www.vote.gov

عصر جمعه دلتنگ، غزلی تازه برای شان سرود. من هفده سالم بود، بی یال و کوپال، معصوم و بی ریش و سیبل چه گوارایی، اما در آرزوی چه گوارا شدن! شاگردانم پنج شش سالی از من کوچکتر بودند.

در دانشگاه تهران پذیرفته شده بودم، اما می دانستم پدرم توان پرداخت شهریه و هزینه زندگی تهران را ندارد. عشقی جانسوز نیز به جانم افتاده بود. دانشگاه را رها کردم و معلم شدم. باید یک سال می ماندم تا به خدمت سربازی فرا خوانده شوم، و ماندم. و اینک از آن روزهای خوب و دلنشین، خاطره ای مانده است و یادی، و چند عکس. و نمیدانم بر سر دانش آموزانم چه آمده است. بعدترها، آقا مدیر روستای تو سری خورده دیگری شدم در ارومیه، در منطقه باراندوز چای. چند ماهی پاییدم و رهایش کردم. نامش قرالر آقا تقی. و اما در هر جای دنیا که بودم همواره آرزو می کردم کاشکی می توانستم روزی روزگاری به میهنم باز گردم و در روستایی دور آقا مدیر کودکان سرزمینم باشم. هیچ واژه ای برای من زیباتر از «آقای مدیر» نیست.

خدای مادرم: مادرم نماز نمی خواند. روزه هم نمی گرفت، به زیارت و دخیل بستن هم اعتقادی نداشت. مادرم از هیچ دانشگاهی فارغ التحصیل نشده بود. یکی دو صفحه قرآن را از حفظ داشت که آن را در زمان کودکی در کله اش فرو کرده بودند. اما خدای مادرم خدای دیگری بود، خدای مادرم قاصم الجبارین نبود، مکار نبود. خدای مادرم حبیب بود و محبوب بود. محمود بود و مونس بود. رحیم بود و رحمان بود. رزاق بود و ستار العیوب بود. ارحم الراحمین بود و عادل بود. طیب بود و برآورنده حاجات بود. خدای مادرم چقدر شبیه مادرم بود، انگار خود خود مادرم بود. چه کسی خدای مادرم را از ما گرفته است؟ چه کسی از قاصم النعمات مادرم قاصم الجبارین ساخته است؟ آه...

چه می گویم؟ به قول شمس: «هرچه می بینم جز عجز خود نمی بینم»
رفته بودیم دیدن پدر و مادرم. داشتیم می رفتیم آرژانتین. مادر از پس بیماری های جور واجور، دیگر توان ایستادن نداشت. می نشست آشپزی می کرد. یک چراغ سه قتیله جلوبیش گذاشته بود، رویش قابلمه می گذاشت و غذا می بخت. بچه هایش کجا بودند؟ یکی این سوی دنیا بود، یکی آن سوی دنیا بود، یکی از مردگان زنده بود. من هم از شیراز آمده بودم بروم آرژانتین. اکنون پس از گذر ۴۵ سال از خود می پرسم آنها چگونه این همه تنهایی را تاب آوردند؟ ما هم عجب فرزندان ستمکاری بودیم ها!



از داستان های بوینوس آیرس: آمده بود بوینوس آیرس. نمیدانم آمده بود بماند یا برود. برادرش را کشته بودند، خواهرش را کشته بودند، خواهر زاده هفده ساله اش را هم دار زده بودند. رفتیم به سر سلامتی اش، من و همسر، با دسته گلی و لباس سیاه بر تن. رفتیم به تسلائی شان. خانه شان آپارتمانی در محله کاباژیتو. هیچکس دیگری به تسلائی شان نیامده بود. هیچکس را نمی شناختند. روی دیوار خانه شان عکس بزرگی از علی بن ابیطالب با شمشیری خونچکان بر دست. آن سو ترک قاب عکسی مزین به آیه ای از قرآن که: یا ایها الکافرون لا اعبد و ما تعبدون! اینجا و آنجا شمعی و شمعی روشن، و طنین قرآن در فضای اتاق پیچان. تسلیتی گفتیم و همدردی دوستانه ای کردیم و پرسیدیم: «این نوار قرآن را از ایران آورده اید؟!» گفتند: «نه! رفتیم از سفارت گرفتیم!» بقول بیهقی: «از دست و پای بمریدیم»، حیران مانده بودیم که خدایا! ما دیگر چگونه مردمی هستیم! ما چگونه مردمی هستیم که حکومت تبهکاران، فرزندان مان را بی جرم و گناهی به قتلگاه می فرستد، آنوقت ما می رویم از سفارت همان حکومت، نوار قرآن می گیریم و سوگواری می کنیم! شگفت انگیز مردمی هستیم ما!!
حالتون چطوره آقای چه گوارا!؟ رفته بودم معلم شده بودم. معلم روز مزد. ماهی صدوینجاه تومان حقوق می گرفتم. همه آقای مدیر صدایم می کردند. روستایی که من آقای مدیرش بودم حدفاصل بین لاهیجان و سیاهکل بود. روستایی با یک جاده خاکی پر سنگلاخ، غبار آلود، با یک قهوه خانه دود زده، یک بقالی دو وجبی، یک کارخانه برنجکوبی و دیگر هیچ. نامش دهسر. اتاقکی به من داده بودند در طبقه دوم خانه ای قدیمی با بامی سفالین. ناهار و شام را هم می دادند. هر شب جایی مهمان بودم. مهمانم می کردند. شاگردانم سی چهل تایی می شدند، دختر و پسر، و برخی از آنها بسیار باهوش، و دخترکانی بسیار زیبا. دخترکانی چنان زیبا که می شد در یک

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

ها، ضد اضطراب ها، تحریک کننده ها و بهبودی حالات روانی و خلق و خو وجود دارند. **روان درمانی:** این پدیده که به نام Talk Therapy نیز گفته می شود، به دنبال کمک به بیمار جهت رفع حالات احساسی، رفتاری و تصوراتی می باشد. اغلب این حالت به صورت فردی (one-by-one) است و تنها بیمار و روان درمانگر حضور دارند. در مواردی گروه درمانی نیز لازم در نظر می آید. هدف روان درمانی از بین بردن علائم بیماری و کمک به بیمار جهت بهتر کردن کارهای روزانه و بهتر کردن زندگی (Quality of Life) می باشد. در روش مقابل قراردادن با عامل ترس و فوبیا که به روش Exposure Therapy معروف است، در ابتدا بیمار را در مقابل عامل ترس قرار می دهند. به عنوان مثال، بیماری که از آلوده شدن دست های خود با میکروب ها وحشت دارد، او را مجبور می کند که دست های خود را با خاک یا مواد محیطی آلوده کند و پس از مدتی اتفاق بدی نمی افتد و بیمار تدریجا از این حالت فوبیا رهایی پیدا می کند. در انتخاب روان درمان بایستی دقت کرد که تخصص او و تحصیلات عالی او در رشته مورد نظر باشد. این نوع درمان ها معمولا طولانی است و هر چند وقت احتیاج به بررسی دارد.

افرادی که دچار هر نوع از فوبیا هستند بایستی به دنبال درمان این حالت خود باشند در غیر این صورت ممکن است که تا آخر عمر این ترس غیر واقعی زندگی آنها را دنبال و مختل کند. در موارد شدید فرد ممکن است حالت استفراغ، سرگیجه داشته یا غش کند. افرادی که از آسانسور می ترسند، حاضرند که پله های طولانی را بالا روند و سوار آسانسور نشوند. بطور کلی اگر فوبیا به هر چیزی و نوعی بسیار جدی باشد، قطعاً زندگی فرد را دچار اختلال می کند و بایستی سریعاً به درمان پرداخت. گرچه علت فوبیا هنوز معلوم نیست ولی تجربه های بد، عوامل ژنتیکی، اختلالاتی در مغز فرد که در افراد سالم وجود ندارد را عامل آن می دانند. عواملی نظیر سن، اعضا خانواده با فوبیا، حساسیت بیش از حد به اضطراب، حساسیت به نوعی مواد غذایی (Orthorexia) و ترس خوردن آن گزارش شده است. در موارد دیگر و جدی تر، فرد ممکن است مجبور به جدا شدن و زندگی کردن در تنهایی بوده و از بقیه دوری کند. حتی بعضی از افراد به علت فوبیا در معرض خودکشی قرار می گیرند.



فوبیا یا ترس غیر واقعی (Phobia)

فوبیا یک حالت اضطراب یا ترس غیر واقعی است. یک پدیده قوی و غیر منطقی که ایجاد خطر واقعی نمی کند. انواع گوناگون فوبیا در افراد وجود دارد. تعدادی از آنها عبارتند از ترس غیر واقعی ارتفاع (Acrophobia)، ترس در مکان های عمومی (Agoraphobia)، ترس در فضاهای کوچک با درهای بسته (Claustrophobia) و در صورتی که فرد از اجتماعات هر روزه، در موقعیت های مختلف دچار اضطراب شود دارای (Socialphobia) می باشد. انواع دیگر فوبیا عبارتند از ترس از رانندگی در شاهراه ها، ورود اتومبیل در تونل ها، ترس از شنا کردن، پرواز با هواپیما، ترس از حیوانات نظیر سگ یا حیوانات وحشی و ترس از دیدن خون.

اغلب این افراد سعی می کنند از حالت فوبیا خود فرار کرده یا از آنها دوری کنند. چنانچه در معرض فوبیا خود قرار گیرند و راه فرار نداشته باشند دچار وحشت، تند شدن ضربان قلب، تنگی نفس، لرزش و در آخر فرار از موقعیت خود می شوند. فوبیا اغلب در کودکان و نوجوانان شروع می شود و کم کم به سن بلوغ می رسد. علت فوبیا در افراد معلوم نیست، ولی گاهی در بعضی از خانواده ها تکرار می شود. درمان این حالت کاملاً عملی است و داروها یا حالات روان درمانی و یا هر دو امکان پذیر است.

داروهای روان درمانی: داروها جهت درمان حالات روانی، بسیار موثر هستند و اغلب همراه روش های دیگر درمانی استفاده می شوند نظیر BST و سایکو تراپی. داروها در افراد مختلف، متفاوت اثر می کند و گاهی چند دارو مصرف شده تا فرد داروی موثر را پیدا کند که اثرات جانبی کمی هم داشته باشد. در چنین مواردی بایستی با پزشک روان درمان همکاری کرد تا موفقیت حاصل شود. FDA در سایت خود انواع داروها با اثرات گوناگون آنها در روان درمانی را گزارش می دهد. داروهای گیاهی و مکمل ها (Supplements) نیز موثر هستند. داروهای موثر جهت فوبیا در گروه ضد پرسیون



Ali Driving & Traffic School

کلاس های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

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

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ◆ (408) 370-9696

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals



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

ناشر: شرکت AuthorHouse

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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

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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

خواهد رسید که به استالین هشدار بدهد دسترسی به بمب هسته ای را تسریع کرده از آمریکا عقب نماند، هرگز به بارمن ژاپنی هتل ویلارد زنگ نزد. تنها مشابهت واقعی نریمانی و اوپنهایمر علاقه به کشیدن سیگار و به قول قدیمی ها تدخین بود. نریمانی آن قدر فیلم را دیده بود که تقریباً تمام دیالوگ های آن را حفظ بود. آقای نریمانی نه فقط ریاضی، بلکه زبان و ادبیات فرانسه را در دانشسرا از اساتیدی همچون ماژور مسعود خان (دکتر مسعود کیهان بعدی) و دکتر علی اکبر صادقی به خوبی یاد گرفته بود و فرانسه را به خوبی صحبت کرده، می خواند و می نوشت. عاشق گفتار اول فیلم بود که می گفت: «پرومته آتش را از خدایان دزدید و به بشر اهداء کرد. به خاطر این گناه (خدایان معتقد بودند بشر استفاده شیرانه از آتش خواهد کرد) او را به زنجیر بستند و تا ابد شکنجه خواهد شد.» نریمانی معتقد بود که انرژی هسته ای دقیقاً مثل آتش، استفاده های دوگانه دارد. برخی با آتش به زندگی گرما خواهند بخشید و بعضی نیز زندگی همنوعان خود را به آتش خواهند کشید. نریمانی آخر عمری علاقه ای عرفانی به اوپنهایمر پیدا کرد. خود را مولوی و اوپنهایمر را شمس تبریزی تصور کرده و اشعاری در مدحش خوانده و گفتمان اصلی فیلم را به فرانسه بارها با خود تکرار می کرد:

Prométhée a volé le feu aux dieux et l'a donné à l'homme. Pour cela, "il a été enchaîné à un rocher et torturé pour l'éternité

عشق نریمانی به سرنوشت اوپنهایمر و بالا رفتن سن و عود آلزایمر خانواده اش را نگران کرده بود. هر از چند گاهی غیبتش می زد اما چون آدرس و شماره تلفن منزل و شماره همراه پسرانش را به تعداد زیاد نوشته و در جیبهایش گذاشته بودند هر بار به خانه عودت داده می شد. آخرین بار سه روز بود که خبری ازش نداشتند. سرانجام از پزشکی قانونی زنگ زدند. انگار در اتوبان کمربندی شهر موقعی که می خواسته بی توجه از عرض جاده عبور کند، ماشین های زیادی به او زده بودند. تنها واکمن قدیمی اش کار می کرد که همچنان اشعار مولوی را با صدای هائیده مرتب تکرار می کرد:

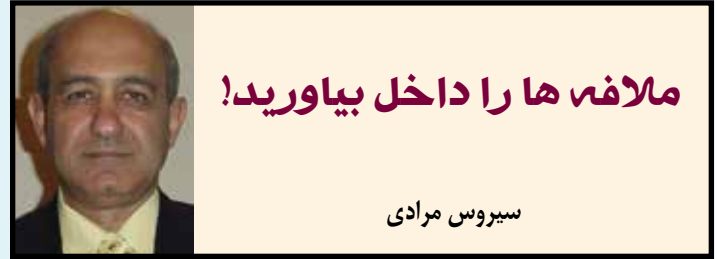
دزدیده چون جان می روی اندر میان جان من

سرو خرامان منی ای رونق بستان من

دکتر پزشکی قانونی سرطان حنجره پیشرفته نریمانی را به خاطر افراط در تدخین دقیقاً مثل اوپنهایمر باعث مرگ وی تایید و جواز دفن صادر کرد.



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



آقای حسن نریمانی، دبیر بازنشسته ریاضیات، هنوز مثل دهه های ۱۳۴۰ و ۵۰ عشق انیشتن داشت. دوره سه ساله دانشسرای عالی را با داشتن دیپلم ۵ علمی گذرانده و به کارش مسلط بود. مهمترین افتخارش حضور در کلاس های درس دکتر محسن هشترودی محسوب می شد که ادعا می کرد همکلاس انیشتین در پلی تکنیک زوریخ بود. چه داستان ها و روایت هایی از خود درباره عظمت دانش دکتر هشترودی و انیشتین اختراع و نقل می کرد. در پایان هر جلسه تدریس هم وقتی دهان دانش آموزان جوان از تعجب باز می ماند، برای حسن ختام، جمله معروفش را می گفت که از انیشتین نقل است که گفته: «بعد از فوت من هر سؤال ریاضی داشتید از محسن بپرسید» که منظور دقیقش دکتر محسن هشترودی بود.

بعد از انیشتین مهمترین شخصیت مورد علاقه اش رابرت اوپنهایمر، پدر بمب اتمی آمریکا بود. آن قدر داستان های عجیب و غریب و بی ماخذ و مدرک درباره عادات دانشمند آمریکائی ساخته و نقل کرده بود که شاگردانش محض خنده و شوخی همیشه ازش می خواستند تکرار کند. همین پارسال بود که آقای نریمانی شنید که قرار است فیلمی درباره اوپنهایمر ساخته شود. هنوز فیلم را ندیده ادعا می کرد که هیچ فیلمی نمی تواند عظمت کار اوپنهایمر را در ساخت بمب اتمی نمایش دهد. می گفت که هدف نهائی اوپنهایمر این بود که قدرت تخریب چنین بمبی به ژاپن تفهیم شود، آن وقت توکیو خیلی راحت تسلیم مک آرتور خواهد شد، بدون آن که نیازی به انفجار و تلفات انسانی عظیم باشد.

آقای نریمانی مثل اغلب دبیران فیزیک آن دوران، حس خیال پردازی خیلی قوی داشت و ادعا می کرد اوپنهایمر در دوران اقامت در اروپا و حضور در کلاسهای درس نیلز بور (۱۸۸۵-۱۹۶۲) Niles Bohr فیزیکدان هسته ای دانمارکی با فیزیکدان ژاپنی، دکتر Yoshio Ni Shina (۱۸۹۰-۱۹۵۱)، دارنده جایزه ساعت مچی طلائی از امپراطور ژاپن به عنوان شاگرد اول دانشگاه توکیو آشنا شده و هر دو هم قسم می شوند که اولاً از دستیابی آلمان هیتلری و شوروی استالینی به بمب اتمی، به هر ترتیبی هست جلوگیری کنند و از طرفی از پیشرفت ها و سرعت تولید تسلیحات هسته ای در کشورهای خود، همدیگر را مطلع نمایند تا جنگ احتمالی در اقیانوس آرام هر چه زودتر تمام شود بدون آنکه نیازی به استفاده از تسلیحات هسته ای باشد.

فیزیکدان ژاپنی با وحشتی که از حقیقت تسلیحات هسته ای داشت، آزمایشگاه ذرات بنیادی ژاپن را بنا نهاد و تازه بعد از پایان جنگ مشخص شد آنها فاصله زمانی زیادی با آمریکایی ها در توسعه هسته ای نداشتند. به گفته نریمانی آلمان و ژاپن همکاری نزدیکی در مسیر رسیدن به بمب هسته ای بر پایه تهیه آب سنگین داشتند. تاسیسات سری تولید آب سنگین مورد نیاز در نورژ که تحت اشغال آلمان بود، با سرعت پیشرفت می کرد که انگلیسی ها با اعزام چتربازان خرابکار، پیشرفت کار را سالها به عقب انداختند. یک فیلم سینمایی هم به نام «آتش بر فراز تلمارک» بعد از پایان جنگ در همین رابطه ساخته شد.

نکته مهم و تاکید نریمانی بر پیامی بود که اوپنهایمر روزی که از خانه عازم انجام آزمایش موفقیت بمب بود به همسر خود کیتی (با بازی امیلی بلانت) گفته بود: «اگر همه چیز طبق برنامه پیش رفت، خواهام گفت این پیام را برایت تلفنی بفرستند: ملافه ها را بیار داخل bring in the sheets و تو بلافاصله زنگ میزنی به هاشیماتو بارمن ژاپنی هتل ویلارد واشنگتن و این جمله کلیدی را میگی : shingu-rui wa subete shisunai ni mochikomimashita یعنی همه ملافه ها را آوردیم داخل. اندکی مکث و ادامه میدی: همه را. بلافاصله ارتباط را قطع می کنی. پیام از طریق سفارت اسپانیا حافظ منافع امپراطوری ژاپن در آمریکا به توکیو و دکتر نی شینا خواهد رسید. ژاپنی ها متوجه خواهند شد هیچ راهی جز تسلیم ندارند. بدون هیچ تلفاتی.»

شونده انتظار داره ژاپنی ها پیام وحشتناک هسته ای را که بامداد روز ۱۶ ژوئیه در لوس آلاموس نیومکزیکو اتفاق افتاد، دریافت و بلافاصله پیمان تسلیم را امضاء کنند اما نریمانی درست مثل نقال قهوه خانه های دروازه غار، اندکی مکث کرده و ادامه می داد که کیتی، همسر اوپنهایمر که تصور می کرد این پیام عوض ژاپنی ها به دست جین تتلاک (با بازی فلورنس پیو) معشوقه چپگرای اوپنهایمر در دوران جوانی،

شرکت مالیاتی و حسابداری توس

Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

Tax Professional | Reza Farshchi

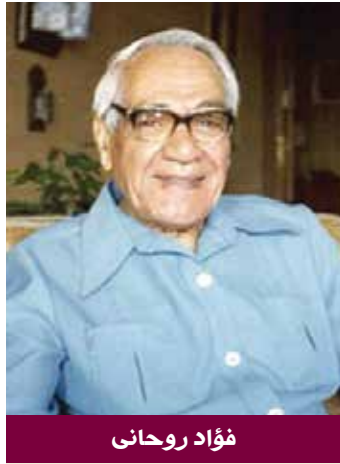
email: Reza@tous.services cell: 650 720 0182

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

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

فؤاد روحانی؛ اولین دبیرکل اوپک

پرویز نیکنام



فؤاد روحانی

می‌کردند و برای مقابله با آنها نیز لازم بود کشورهای نفت‌خیز یک‌صد و هماغه عمل کنند. در همین زمان اتحادیه عرب کنگره نفت اعراب را در قاهره تشکیل داد که از ایران منوچهر فرمانفرمایان، مدیر شرکت ملی نفت ایران، در این جلسه شرکت داشت. اعراب بر این عقیده بودند که باید ایران و ونزوئلا را با خود همراه کنند، اما اتفاق مهمی نیفتاد. فکر جمع شدن کشورهای صادرکننده نفت همچنان قوی بود، تا آن که عبدالکریم قاسم با کودتا حکومت سلطنتی عراق را برانداخت و در ۱۴ سپتامبر ۱۹۶۰ (۲۳ شهریور ۱۳۳۹) از ایران، عربستان، کویت و ونزوئلا دعوت کرد تا نمایندگان

خود را برای مشورت به بغداد بفرستند. در آن زمان ایران در بلوک غرب قرار داشت و شاه می‌کوشید خود را از اعراب منطقه دور نگه دارد و سعی می‌کرد به غرب و به خصوص آمریکا نشان دهد که ایران به عنوان یک کشور غیرعرب حسابش از اعراب جداست و غرب می‌تواند روی این کشور حساب کند. روابطش هم با شرکت‌های نفتی نسبتاً گرم بود و دلش نمی‌خواست وضعیت ابتدای دهه ۱۳۳۰ دوباره تکرار شود. اما به گفته محمدعلی موحد، نویسنده کتاب خواب آشفته نفت: «شاه نمی‌توانست خود را از این بازی دور نگه دارد. پس درصدد برآمد هیئتی را به بغداد بفرستد و برای ریاست آن هیئت کسی بهتر از فؤاد روحانی نبود که نفر دوم شرکت ملی نفت ایران بعد از عبدالله انتظام به شمار می‌آمد، در این نشست قرار شد نهادی برای ایجاد هماهنگی کشورهای صادرکننده نفت و بررسی راه‌های مقابله با شرکت‌های نفتی ایجاد شود. نام این نهاد به پیشنهاد ایران «سازمان کشورهای صادرکننده نفت» (اوپک) انتخاب شد.

دبیرکلی فؤاد روحانی: در آن زمان نزدیک به دو سوم ذخایر نفتی جهان، ۳۸ درصد تولید نفت دنیا و ۹۰ درصد نفت خام مورد معامله در بازارهای جهانی را پنج کشور ونزوئلا، عربستان سعودی، ایران، کویت و عراق تأمین می‌کردند. برای همین هم جمع‌شدن این کشورها زیر سایه اوپک با واکنش تند شرکت‌های نفتی معروف به «هفت خواهران» مواجه شد. اما اعضای این نهاد تازه تأسیس کوتاه نیامدند و در جلسه دوم اوپک در ژانویه ۱۹۶۱ در کاراکاس، فؤاد روحانی را به سمت دبیرکلی اوپک انتخاب کردند و محل دبیرخانه نیز شهر ژنو انتخاب شد، چون هم سوئیس به بی‌طرفی شهره بود و هم تعداد زیادی از سازمان‌های بین‌المللی در این شهر فعالیت داشتند. پرویز مینا، از کارشناسان صنعت نفت که از همان ابتدای شروع به کار اوپک با روحانی به ژنو رفت، می‌گوید: «چون واقعاً بین شش کشور عضو بهتر از ایشان کسی وجود نداشت و ایشان بود که درحقیقت تمام تشکیلات دبیرخانه اوپک را تهیه و فراهم کرد. البته ایشان با تجربه و آشنایی که با تمام کشورها داشتند از تعدادی کارشناس فنی، حقوقی، اداری و اقتصادی سه کشور عضو اوپک استفاده می‌کردند که در آن موقع دارای شرکت‌های ملی بودند و تجربه کافی داشتند.»

روحانی درباره روزهای اول تشکیل اوپک می‌گوید: «در اوایل سال ۱۹۶۱ که به ژنو رفتم، در آنجا دفتری نداشتیم. کنسولگری ونزوئلا در ژنو دفتر موقت در اختیارم گذاشته بود. کارم را در همین دفتر شروع کردم و حدود یک ماه در این محل بودم. به شهر برن رفتم و با مذاکره با وزارت امور خارجه سوئیس اجازه گرفتم دبیرخانه اوپک را در شهر ژنو دایر کنم، ولی با اعطای مصونیت دیپلماتیک به اوپک موافقت نکردند.» برای حل این مشکل، فؤاد روحانی در ماه‌های پایانی مأموریتش به شهر وین رفت و مذاکره برای انتقال دفتر اوپک را با اتریش شروع کرد و در سال ۱۳۴۴ دفتر اوپک به وین منتقل شد. فؤاد روحانی در این دوره چند نفر از کارکنان خبره شرکت ملی نفت را با خود به اوپک برد تا مقدمات تشکیلاتی اوپک را فراهم کنند. پرویز مینا می‌گوید: «آقای فؤاد روحانی سه نفر را از شرکت ملی نفت با خود به اوپک بردند برای ایجاد سازمان و تشکیلات دبیرخانه. این سه نفر عبارت بودند از بنده که مسئولیت ایجاد اداره فنی اوپک بر عهده‌ام گذاشته شده بود، دیگری آقای محمدعلی موحد که قرار شد اداره حقوقی اوپک را ایجاد کند و بالاخره آقای حسن رضوی که مسئول امور اداری و سازمانی‌اش بود.» البته روحانی دوره خدمت مدیران ایرانی در اوپک را شش ماه در نظر گرفته بود تا آنها با کارهای اوپک آشنا شوند و در هر دوره افراد جدیدی از سوی شرکت ملی نفت به اوپک فرستاده می‌شدند. از همان ابتدا مشکل بزرگی سر راه این سازمان تازه تأسیس وجود داشت: شرکت‌های بزرگ نفتی جهان اوپک را جدی نمی‌گرفتند و از بیان این نظر که اوپک مؤسسه حقیر و کم‌اهمیتی است و دوام چندانی نخواهد داشت ابایی نداشتند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

بنده در ۱۲۸۶ در تهران به دنیا آمده‌ام. تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در تهران تمام کرده‌ام، حقوق را کمی در دانشگاه آکسفورد و بقیه را در دانشگاه لندن خوانده‌ام. در لندن تا مرحله فوق لیسانس L.L.M. تحصیل کردم، اما دوره دکتری را در دانشگاه پاریس گذرانده‌ام. بنابراین، تحصیل و تخصص حرفه‌ای بنده در حقوق است. بنده مدتی در شرکت نفت انگلیس و ایران بودم و در آنجا کارهای اداری و حقوقی انجام می‌دادم. بعد از آنکه نفت ملی شد، در شرکت ملی نفت اول به عنوان مشاور حقوقی کار می‌کردم، بعد عضو هیئت‌مدیره شدم و بعد هم در حدود شش سال قائم‌مقام رئیس هیئت‌مدیره بودم. بعد به دبیرکلی اوپک انتخاب شدم و سه سال و نیم در آنجا بودم و در این مدت البته همچنان عضو شرکت ملی نفت بودم، اما مرکز کار اوپک در ژنو بود، هرچند تماسم را با تهران نگاه می‌داشتم و مرتباً به تهران رفت‌وآمد داشتم. بعد از آن که کارم در اوپک تمام شد، به شغل سابقم در شرکت نفت برنگشتم و به سمت مشاور نخست‌وزیر منصوب شدم و بعد مشاغل دیگری داشتم، از جمله یک دوره چهارماهه در دانشگاه کلمبیا تدریس می‌کردم. گذشته از مطالب حرفه‌ای، یعنی حقوق از یک طرف و از طرفی کارهای حقوق نفت، علاقه‌ام بیشتر متوجه فلسفه و هنر بوده، البته به صورت آماتوری.»

فؤاد روحانی در گفت‌وگویی در سال ۱۳۵۳ خودش را این‌طور معرفی می‌کند. او که تحصیلات ابتدایی را در مدرسه تربیت تهران گذرانده بود، از همان ابتدا وارد صنعت نفت شد که در انحصار شرکت نفت ایران و انگلیس بود. خیلی زود به دلیل «هوش سرشار و تسلط به زبان‌های خارجی» مورد توجه قرار گرفت و در سال ۱۳۰۹ در مسابقه اعزام دانشجو به انگلستان پذیرفته شد و از طرف شرکت نفت به انگلستان اعزام شد. بعد از پایان تحصیلات و بازگشت به ایران، به عنوان مشاور حقوقی در شرکت نفت ایران و انگلیس مشغول به کار شد و بیشتر از چهار دهه در دولت‌های مختلف، که به عقیده پژوهشگران کتاب یادداشت‌های فؤاد روحانی، همه بدون استثنا در امر بهره‌برداری از نفت با شرکت‌های نفتی گرفتاری عمده‌ای داشتند، به‌عنوان زنده‌ترین کارشناس امور حقوقی نفت صادقانه همکاری می‌نمود. او تا پیش از انقلاب ۱۳۵۷ مشاور دولت بود، اما مهم‌ترین سمتش در بیشتر از چهل سال کار حرفه‌ای دبیرکلی اوپک است که خودش آن را بهترین سال‌های عمرش می‌داند.

دبیرکل کشورهای صادرکننده نفت: در سال‌های بعد از کودتای ۲۸ مرداد شرکت‌های نفتی چند بار قیمت نفت را پایین آوردند و درآمد کشورهای تولیدکننده نفت مقداری کاهش یافت. این نگرانی در بین کشورهای نفت‌خیز وجود داشت که کاهش قیمت از سوی شرکت‌های بزرگ نفتی که نبض تولید نفت را در این کشورها در دست داشتند زیان سنگینی بر اقتصاد این کشورها وارد کند. تلاش تک‌تک کشورهای نفت‌خیز برای گفت‌وگو با شرکت‌های نفتی که کار تولید و فروش را در دست داشتند ثمری نداشت. چون کنسرسیوم شرکت‌های نفتی با قراردادهایی یک‌طرفه چنان قدرتی داشتند که کسی قادر به مقابله با آنها نبود. تجربه ایران برای ملی کردن نفت نیز پیش چشمشان بود که برای بیش از سه سال اجازه ندادند یک قطره نفت از ایران صادر شود و دولت مصدق را که در مقابل کارتل‌های نفتی ایستاده بود به زانو درآوردند. ایران هم هنگامی به بازار نفت برگشت که پذیرفت به‌جای شرکت نفت انگلیس-بی‌پی، کنسرسیومی از شرکت‌های نفتی را در تولید خود شریک کند که بی‌پی هم جزئی از آن بود.

فؤاد روحانی قرارداد کنسرسیوم با ایران را همان قرارداد پیشنهادی شرکت نفت انگلیس به محمد مصدق در ۲۱ خرداد ۱۳۳۰ می‌دانست و معتقد بود که این بهترین پیشنهادی بود که به دولت در آن زمان داده شد. چون در آن «نوعی ملی‌شدن» پذیرفته شده بود و تنها فرقی این بود که به‌جای یک شرکت همه شرکت‌های بزرگ طرف قرارداد با ایران شده بودند و دکتر مصدق بر اثر توصیه دو نفر از مشاوران وطن‌پرست ولی بی‌اطلاعی از مشکلات بازار جهانی نفت این پیشنهاد را رد کرد و بعد هم که متوجه شد و در مقام جبران برآمد، دیگر دیر شده بود. در سال پایانی دهه ۱۳۳۰ بهای نفت دو بار کاهش یافت و این کاهش قیمت بر اقتصاد کشورهای نفت‌خیز فشار مضاعفی وارد کرد، به‌خصوص این که این کشورها برنامه توسعه اجتماعی و اقتصادی در دست داشتند و بدون پیش‌بینی درآمد نفتی نمی‌توانستند از پس هزینه‌ها برآیند. در همین زمان از یک طرف اتحادیه عرب در اندیشه ایجاد سازمانی برای حفظ منافع کشورهای عربی دارای نفت بود و از طرف دیگر پرز آل‌فونسو، وزیر نفت ونزوئلا، به این نتیجه رسیده بود که کشورهای صادرکننده نفت نیاز به یک حرکت جمعی دارند و اعتراض تک‌تک آنها بی‌فایده است. کارتل‌های نفتی هماهنگ و دسته‌جمعی عمل

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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



ندارد. زن احتیاج دارد که احساساتش را درک کنند و بگذارند که او راجع به مسائل دیگری صحبت خود را ادامه بدهد. اگر مرد عاقل باشد و فقط گوش کند، زن بعد از چند دقیقه گله‌گزاری از او، موضوع را عوض کرده و راجع به مشکلات دیگری صحبت می‌کند. مردها زمانی که زنها راجع به مشکلاتی صحبت می‌کنند که کمکی از دست آنان ساخته نباشد به طور مخصوصی کلافه می‌شوند. مثلا زمانی که زنی آشفته است می‌تواند چنین گلابه‌هایی بکند: «به اندازه کافی

به من حقوق نمی‌دهند. + هر سال که می‌گذرد خاله ام مریض و مریض تر می‌شود. + منزلتان به حد کافی بزرگ نیست. + چه فصل خشکیه. کی می‌خواد بارون بیاد! + پولامون توی بانک داره ته میکشه! زن هر کدام از این انتقادهای را ممکن است به منظور اظهار نگرانی، نوامیدی و کلافگی عنوان کند. امکان دارد بدانند که مشکلاتش راه حلی ندارند، ولی باز برای آرامش خود نیاز به صحبت کردن دارد. اگر شنونده اش با احساس نوامیدی و کلافگی او همدردی بکند، احساس حمایت می‌کند. ممکن است که همسرش را کلافه کند، مگر اینکه او درک کند که زنش فقط نیاز به صحبت دارد، و آن وقت است که زن به آرامش می‌رسد. وقتی زنی به تفصیل راجع به مسائلش صحبت می‌کند، مرد حوصله اش سر می‌رود مرد اشتباه فرض می‌کند که وقتی که زنی از جزئیات مشکلش صحبت می‌کند، او باید برای تمام آنها راه حلی پیدا نماید. مرد تلاش می‌کند که تناسب مشکلات را نسبت به هم پیدا کند. در نتیجه بی‌حوصله می‌شود، باز هم درک نمی‌کند که نیت زنش حل مشکلات نیست، بلکه فقط می‌خواهد که شوهرش درکش کند و به او اهمیت بدهد. به علاوه شنونده بودن برای مرد کاری است دشوار زیرا او به غلط تصور می‌کند که زنش از مشکلی به مشکل دیگر می‌پرد و باید یک نظم منطقی در این میان حاکم باشد. بعد از اینکه زن سه چهار مورد از مشکلاتش را با او در میان می‌گذارد، مرد بسیار گیج و کلافه می‌شود و می‌کوشد که به طور منطقی این مشکلات را به هم ربط بدهد.

دلیل دیگری که چرا یک مرد برای شنونده بودن مقاومت می‌کند این است که او در جستجوی پایان ماجراست و تا نهایت قضیه را نداند، نمی‌تواند به راه حل خود قاعده و نظمی بدهد. هنگام گوش کردن، زن هر چه بیشتر از جزئیات حرف می‌زند او بیشتر کلافه می‌شود. مرد اگر بداند که با سکوتش به همسرش کمک می‌کند تا به تفصیل از مشکلاتش حرف بزند از کلافه بودنش کاسته می‌شود. مرد اگر بداند که جزئیات چقدر برای زنش مفید است، او هم به آرامش می‌رسد. همانطور که یک مرد از طریق حل کردن جزئیات مبهم یک مسئله به کمال می‌رسد، زن نیز از طریق صحبت کردن با جزئیات بیشتر راجع به مشکلاتش به تعالی می‌رسد.

روشی که یک زن می‌تواند مسئله را برای همسرش کمی آسانتر بکند، این است که اول نتیجه امر را بگوید، سپس وارد جزئیات شود و از بلا تکلیفی مرد جلوگیری کند. زنها از احساس هیجان در یک داستان لذت می‌برند برای اینکه هیجان به داستان‌ها احساس بیشتری می‌دهد. زن دیگری از شنیدن این همه هیجان لذت می‌برد ولی مرد به آسانی کلافه می‌شود. میزان عدم درک و شناخت مرد از زن، بستگی به میزان مقاومت مرد در برابر صحبت‌های زن راجع به مشکلاتش دارد. وقتی که مردی بیشتر می‌آموزد که چگونه نیازهای همسرش را برآورده کند و از نظر عاطفی حمایتش کند، کشف می‌کند که «گوش کردن»، اصلا کار سختی نیست. مهمتر از همه این است که اگر زنی به همسرش یادآوری کند که فقط می‌خواهد راجع به مشکلاتش با او صحبت کند و نیازی به حل آن مشکلات نیست، به این طریق به شوهرش کمک کرده است که آرامش بیشتری به دست بیاورد و شنونده خوبی باشد.

مریخی‌ها و ونوسی‌ها چگونه به صلح و صفا رسیدند: مریخی‌ها و ونوسی‌ها در صلح و صفا زندگی کردند چون توانستند به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذارند. مریخی‌ها آموختند که به «نیاز حرف زدن» ونوسی‌ها احترام بگذارند چون صحبت کردن باعث خشنودی آنها می‌شد. حتی اگر حرف زیادی برای گفتن نداشتند. مرد آموخت که می‌تواند از طریق گوش کردن همسرش را حمایت کند. ونوسی‌ها یاد گرفتند که به نیاز با خود خلوت کردن مریخی‌ها در مواقع حل مشکلاتشان، احترام بگذارند. دیگر این «غار» برایشان به مفهوم «رازی بزرگ» و یا «علامت خطری» نبود.

مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس»

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

به دنبال آرامش از طریق صحبت کردن: زمانی که زنی تحت فشار روحی است غریزه احساسی او این است که راجع به احساسات و تمام مسائل مربوط به آن صحبت کند. موقع صحبت کردن هیچ کدام از مسائل مقدم بر دیگری نیستند. اگر زن نگران است، پس او نگران همه چیز است، کوچک و بزرگ. او در فکر راه حلی فوری برای مشکلاتش نمی‌باشد. در عوض در جستجوی آرامش است و این آرامش زمانی است که درکش کنند. وقتی زن خرده خرده راجع به مشکلاتش حرف می‌زند، آرام ترمی شود. همانطور مردی که تحت فشار عصبی روی یک مسئله تمرکز می‌کند و بقیه مسائل را فراموش می‌نماید، زن مضطرب نیز مسئله اش را بزرگ می‌کند و می‌گذارد که مشکلات بر او غلبه کنند. با صحبت درباره مسائل ممکن بدون این که روی راه حل آن تمرکز کنیم، او احساس آرامش می‌کند. زن با صحبت کردن احساساتش را جستجو می‌کند تا فهمش نسبت به مشکلش بهتر شود و ناگهان احساس می‌کند که دیگر به شدت قبل ناراحت نیست.

زنها برای تسکین خودشان درباره مشکلات گذشته، آینده، مشکلات بالقوه و حتی مسائلی که هیچ راه حلی ندارند صحبت می‌کنند. هرچه بیشتر صحبت و کاوش نمایند، بیشتر احساس آرامش می‌کنند. این شگرد زنهاست. اگر خلاف این از او انتظار داشته باشیم اعتماد به نفس شان را از آنان سلب می‌کنیم. وقتی که زنی مضطرب است، آرامش خود را از طریق به تفصیل داد و سخن دادن در مورد مسائل مختلفش پیدا می‌کند. به تدریج اگر احساس کند که گوش شنوا دارد، اضطراب و نگرانی اش از بین می‌رود. بعد از صحبت در مورد یک مطلب، مکث می‌کند و راجع به مطلبی دیگر صحبت می‌کند. به این طریق او صحبتش را در مورد مشکلات، ناامیدی‌ها و نگرانی‌هایش بسط می‌دهد. این موضوعات نیازی به نظم و ترتیب ندارند و منطقاً نیز ارتباطی به هم ندارند. اگر او احساس کند که درک نمی‌شود، نگرانی اش افزایش می‌یابد و ممکن است نسبت به سایر مسائل نیز آشفته شود. درست مثل مردی که در غارش گیر کرده است و نیاز به مسائل کوچکی دارد تا حواسش را پرت کند، زنی که احساس می‌کند شنونده ندارد، نیازمند صحبت در مورد مسائل دیگری می‌شود که زیاد هم مهم نیستند و بدین ترتیب آرامش پیدا می‌کند. زن برای اینکه مسائل دردناک خود را فراموش کند خود را درگیر مسائل دیگران می‌کند. به علاوه او ممکن است خود را درگیر مشورت در مورد مسائل دوستان، خانواده و اطرافیانش بکند. فرقی نمی‌کند که راجع به مشکلات خود و یا دیگران صحبت می‌کند، صحبت کردن یک واکنش طبیعی و سالمی است در برابر فشارهای روحی برای یک «ونوسی»!

واکنش مردها زمانی که زن‌ها نیاز به صحبت کردن دارند: زمانی که زن‌ها راجع به مسائل شان صحبت می‌کنند، مردها مقاومت نشان می‌دهند. مرد فکر می‌کند وقتی که زن راجع به مشکلاتش با او صحبت می‌کند او را مسئول مشکلش می‌داند. او توجه ندارد که هدف همسرش از صحبت کردن آرامش یافتن است. مرد نمی‌داند که فقط اگر گوش بدهد، چقدر از او قدردانی خواهد شد. مریخی‌ها تنها به دو دلیل در مورد مسائل شان صحبت می‌کنند، وقتی که کسی را مقصر می‌دانند و یا در جستجوی راه حل هستند. اگر زنی واقعا دلواپس و مضطرب است، مرد فکر می‌کند تقصیر اوست. اگر زن کمی آشفته باشد، او فکر می‌کند که از همسرش درخواست راه حل می‌کند. اگر مردی تصور کند که همسرش درخواست راه حل نموده است، کلاه آقای مشکل‌گشا را بر سر می‌گذارد تا مشکلش را حل کند. اگر فکر کند که او را مقصر می‌داند، آن وقت است که شمشیرش را بیرون می‌کشد تا در برابر حمله از خود دفاع کند. در هر دو مورد، فوراً در می‌یابد که گوش کردن برایش مشکل است. اگر مرد برای مشکلات زن، راه حل نشان بدهد، او باز هم به مشکلاتش بال و پر می‌دهد. بعد از پیشنهاد دو یا سه راه حل انتظار می‌رود که زن آرامش خود را باز یابد. علتش این است که مریخی‌ها زمانی که درخواست کمک می‌کنند، با یافتن راه حل به آرامش می‌رسند.

وقتی که زن به آرامش نمی‌رسد، مرد می‌اندیشد که پیشنهادش مردود شده است و احساس می‌کند که از او قدر شناسی نشده است. از طرفی دیگر، زمانی که مرد احساس می‌کند که مورد تهاجم واقع شده است، شروع به دفاع از خویش می‌کند. فکر می‌کند که اگر خودش را توجیه کند، همسرش او را مقصر نمی‌داند. هرچه بیشتر از خود دفاع کند، زن عصبی تر می‌شود. مرد متوجه نمی‌شود که زن نیازی به توضیح و توجیه



و فرمانده کل قوای آمریکا بیشترین اهمیت را دارند. ترامپ شخصیتی نشان داده است که شایسته مسئولیت‌های ریاست جمهوری نیست. او عدم احترام کامل به قانون اساسی، حاکمیت قانون و مردم آمریکا را به نمایش گذاشته است. به جای یک چشم‌انداز منطقی برای آینده کشور، ترامپ با عطش قدرت سیاسی هدایت می‌شود: استفاده از اهرم‌های دولت برای پیشبرد منافع خود، ارضای امیال شخصی‌اش و انتقام گرفتن از کسانی که فکر می‌کند به او ظلم کرده‌اند. او، به سادگی، شایستگی رهبری را ندارد.

این یک تراژدی ملی است که جمهوری‌خواهان نتوانسته‌اند بحث مشابهی درباره نداشتن شایستگی اخلاقی و شخصیتی آشکار نامزدشان داشته باشند و به جای آن ارزش‌های دیرینه خود را کنار گذاشته و با هم متحد شده‌اند و تصمیم گرفته‌اند که آنچه را که افرادی که نزدیک به رئیس‌جمهور سابق کار کرده‌اند به عنوان بی‌صدقاتی سیستماتیک، فساد، بی‌رحمی و نالایقی او توصیف کرده‌اند، نادیده بگیرند.

اکنون این وظیفه بر عهده مردم آمریکا است. امیدوارم رأی‌دهندگان خطرات یک دوره دوم ریاست جمهوری ترامپ را به وضوح ببینند و آن را رد کنند. اهمیت و معنای مقام ریاست جمهوری مستلزم فردی است که ویژگی‌ها و ارزش‌های اساسی برای جلب اعتماد ما را داشته باشد و در هر یک از آن‌ها، دونالد ترامپ شکست می‌خورد.

او در کلام، عمل و رفتار خطرناک است!

شیرین بهاروند

برای سومین بار در هشت سال، دونالد ترامپ به عنوان نامزد حزب جمهوری‌خواه برای ریاست جمهوری ایالات متحده معرفی شد. حزبی که روزی بزرگ بود، اکنون در خدمت منافع یک نفر است، فردی که به طور آشکاری برای مقام ریاست جمهوری نامناسب است و ارزش‌ها، شخصیت، ایده‌ها و زبان او در تضاد مستقیم با بسیاری از عواملی است که این کشور را بزرگ کرده‌اند.

این انتخاب در این لحظه حساس ملی ترسناک است. برای بیش از دو دهه، اکثریت قابل توجهی از آمریکایی‌ها اعلام کرده‌اند که از مسیر کشور ناراضی هستند، و دوران پس از کووید، با تورم سرسختانه، نرخ‌های بهره بالا، تقسیمات اجتماعی و رکود سیاسی، بسیاری از رأی‌دهندگان را ناامیدتر کرده است.

حزب جمهوری‌خواه زمانی به دنبال قدرت انتخاباتی برای حل این مشکلات بود، برای ساختن «شهر درخشان بر فراز تپه»، همان‌طور که رونالد ریگان دوست داشت بگوید. دیدگاه این حزب از ایالات متحده، بر پایه ارزش‌های آزادی، فداکاری، مسئولیت فردی و خیر عمومی بنا شده بود. تصور این حزب از آن ارزش‌ها در سیاست‌های محافظه‌کارانه دیرینه آن منعکس شده بود و امروز بسیاری از جمهوری‌خواهان نگرانی‌های خود در مورد ترامپ را به دلیل مواضع او در زمینه مهاجرت، تجارت و مالیات کنار گذاشته‌اند. اما اهمیت این انتخابات به اختلافات سیاستی محدود نمی‌شود. اهمیت این انتخابات به مسائل بنیادی‌تر بازمی‌گردد: چه ویژگی‌هایی در رئیس‌جمهور



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 می‌آید، 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



دفتر خدمات بین المللی



Office of International Services

انجام امور مربوط به دفتر حفاظت منافع:

- ثبت نام در سایت میخک ♦ تنظیم انواع متن و کالتنامه ♦ درخواست تمدید پاسپورت ♦ درخواست 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 دادگاه‌های ایران زیر نظر وکلای با تجربه و پایه یک دادگستری

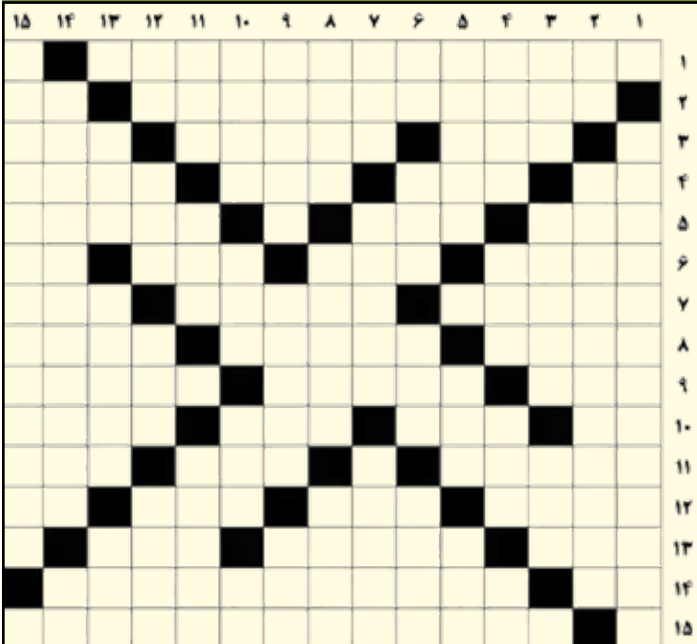
۴۳۸۳-۸۷۷(۶۶۹)



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

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



۱۳. دارو - شهری کردنشین در کشور عراق - تکلیف شب
۱۴. کتاب سال ۲۰۲۲ استیو تولتز که با ترجمه پیمان خاکسار همزمان با انتشار جهانی کتاب به چاپ رسید - دو حرف با یک صدا
۱۵. کتاب مشهور نادر ابراهیمی

عمودی

۱. از شعرای بزرگ معاصر با تخلص م. امید
۲. همه، تمام - نویسنده کتاب صد سال تنهایی
۳. لقب امام هشتم شیعیان - نام قومی ترک‌زبان ساکن در آسیای مرکزی - موجود افسانه‌ای زشت، دارای شاخ و دم
۴. مقوای نازک که روی آن مشخصات چیزی یا کسی نوشته می‌شود - صدای کلاغ - جمع رای - مخفف اگر
۵. اثرگذاری - به رنگ قرمز روشن - جغد
۶. مادر عربی - اصطلاح کارگردانان برای قطع ضبط فیلم - هر یک از هفت رنگی که از تجزیه نور به دست می‌آید - فدراسیون بین‌المللی کشتی
۷. یک ترکی - شیرینی - افراد
۸. نام کوچک بدلکار مشهور سینمای ایران که در تابستان ۱۴۰۰ از دنیا رفت - نام کوچک هسه، نویسنده مشهور آلمانی / سویسی - کمدین مشهور انگلیسی و زوج هنری هاردی
۹. آنچه که پس از الک کردن، در الک باقی می‌ماند - بیماری تورم سیاهرگ‌های پا - نامی قدیمی برای پرستار خانم برای کودکان
۱۰. نام گلی زینتی است - سیم فلزی پیچیده شده که دارای خاصیت ارتجاعی است - از جانوران بی‌مه‌اره دارای بدنی دراز و بدون دست و پا - دست تازی
۱۱. توبه عربی - عقل و هوش - گیاه خیزران
۱۲. تکرار یک حرف - غذا به انگلیسی - شهری رویایی در کتابی به قلم ال. فرانک باوم که جادوگری بر آن فرمانروایی می‌کرد - توهین آمیز

افقی

۱. بزرگ‌ترین فروشگاه اینترنتی کتاب ایران.
۲. نویسنده کتاب «نیم دانگ، پیونگ یانگ» - نفوذ به سامانه‌های رایانه‌ای
۳. آنچه از مال مرده به سایرین می‌رسد - دلبری - زره جنگی
۴. دهانه برخوردی ماه - نام علامت - آچار معروف - نام شهری در ازمیر ترکیه
۵. نقطه انگلیسی - شادمانی - تمنا
۶. ساز و برگ اسب - دام - زوج نیست - بقای بی‌انتها
۷. بزرگ‌ترین واحد تقسیمات کشوری ایران - رود مرزی ایران و عراق - صد و یازده
۸. میوه سبز سالاد - نامه بلند بالا - کشوری در خاورمیانه که پایتخت آن شهر امان است
۹. پسوند شباهت - ساز زهی فرنگی با شش سیم - حیوانی که در داستان‌ها به مکار بودن شهرت دارد
۱۰. مادر عربی - هزار عربی - خوب - قشنگ
۱۱. پسوند شهر کلات در استان خراسان رضوی - فلزی که از آن برای پلمب استفاده می‌کنند - شهری در جنوب استان فارس
۱۲. نام دیگر خوشه پروین - کاهل و سست - مادر میهن - مادر بختیاری
۱۳. پژواک - بیهوش و سرمست - ماده‌ای زردرنگ که زنبور عسل از آن لانه می‌سازد
۱۴. لزوم بی‌انتها - تاریخ شروع نگارش گلستان و روز بزرگداشت سعدی
۱۵. کتاب زندگی‌نامه ایران درودی و موضوع قسمت نخست پادکست نیم دانگ کتاب

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

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

اطلاعات عمومی کوتاه و جالب

- ♦ بیست درصد از اکسیژن کل بدن انسان را مغز استفاده می کند.
- ♦ تنها قاره ای که لاکپشت ها در آن زندگی نمی کنند قطب جنوب است.
- ♦ ۲۶ استخوان در یک پای انسان وجود دارد.
- ♦ پرنده ای که بیش از ۲۵۰۰۰ پر روی بدن خود دارد قو است.
- ♦ الگو های روی بدن یک زرافه مانند اثر انگشت انسان کاملاً منحصر به فرد است و هیچ دو زرافه ای الگوی یکسان ندارند.
- ♦ کواکولا بدون مواد رنگی، سبز رنگ است.
- ♦ کوچک ترین گربه وحشی جهان گربه پا سیاه است که ۲۰ سانتی متر طول دارد.
- ♦ به هفت تا هشت درخت برای تامین اکسیژن یک نفر در سال نیاز است.
- ♦ یک نوزاد از هر ۲۰۰۰ نوزاد متولد شده دندان دارد.
- ♦ آتشفشان هایی در زمان دایناسورها وجود داشتند که تا ماه فوران می کردند.
- ♦ قدیمی ترین واحد پول در جهان پوند انگلیس است که قدمت استفاده از آن برای ۱۲۰۰ سال قبل می باشد.
- ♦ اتاقی در مینه سوتا است که مشهور به ساکت ترین اتاق جهان، با دسیبل های منفی می باشد، این اتاق به قدری ساکت است که در آن می توانید صدای استخوان های خود را در حال حرکت و صدای ضربان قلب خود را بشنوید.
- ♦ حدود ۲۵ درصد از کل خون بدن انسان از قلب به کلیه ها می رود.
- ♦ تنها ۲ درصد از جمعیت کل جهان چشم های سبز دارند.
- ♦ گل آفتابگردان توانایی کمک به تمیز کردن رادیواکتیو از خاک را دارد.
- ♦ دو سوم از افرادی که در جهان اعدام میشوند در کشور چین است.

- ♦ هیچ راه آهنی در ایسلند نمی باشد.
- ♦ معمولاً از موی اسب برای ساخت کمان یا آرشه ویولن استفاده می شود.
- ♦ با هر قدم در پیاده روی در مجموع ۲۰۰ عضله استفاده می شود.
- ♦ برای تهیه کاغذ توالت در جهان روزانه ۲۷۰۰۰ درخت قطع می شود.
- ♦ قارچ از نظر ژنتیکی به حیوانات نزدیک تر است تا گیاهان.
- ♦ خفاش خوک بینی کیتی کوچکترین پستاندار جهان است و در معرض خطر انقراض است که تقریباً اندازه یک سکه آمریکایی است و در میانمار و تایلند بوده.
- ♦ نگه داری ماهی در اتاق تاریک باعث کم رنگ شدن آن می شود.
- ♦ اندازه طول پای شما به فاصله مچ دست تا آرنج شماست.
- ♦ بیشتر از ۶۰۰۰ گونه شناخته شده چمن وجود دارد.
- ♦ در موریتانی تا سال ۲۰۰۷ برده داری قانونی بود و حتی هنوز هم ۱ تا ۴ درصد از جمعیت این کشور به عنوان برده زندگی می کنند.
- ♦ گورخر در هر پا فقط یک انگشت دارد.
- ♦ ملکه مورچه ها تا ۳۰ سال می توانند زندگی کنند.
- ♦ انسان بدون بزاق قادر به چشیدن طعم غذا نیست.
- ♦ مارها می توانند زمین لرزه را از فاصله ۷۵ مایلی و پنج روز قبل از وقوع آن حس کنند.
- ♦ اسکلت انسان هر ۱۰ سال یک بار خود را ترمیم می کند.
- ♦ سوئد دارای ۲۲۱۸۰۰ جزیره است.

فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شروچین
برای افراد متاهل، این ماه فرصت هایی برای بهبود ارتباط با شریک زندگی تان فراهم می کند. مجردها ممکن است با افرادی آشنا شوند که احساسات قوی و عمیقی را در آن ها برانگیزند. سلامتی در این ماه نیازمند توجه به تعادل احساسی و جسمی است. ممکن است لازم باشد بیشتر به خودتان رسیدگی کنید، به ویژه اگر احساس استرس یا فشار می کنید.	روابط شخصی در این ماه می توانند به مرحله ای جدید برسند. ارتباطات واضح و صادقانه می تواند به حل مسائل کمک کرده و به شما امکان دهد عمیق تر و معنادارتر با دیگران ارتباط برقرار کنید. در زمینه کاری، این ماه ممکن است شاهد تغییراتی باشید که به شما فرصت می دهند تا مهارت های ارتباطی خود را به کار بگیرید و تعاملاتی سازنده با همکاران داشته باشید.	در زمینه کاری، با فرصت هایی برای پیشرفت حرفه ای و شاید حتی یک تغییر شغلی که به شما اجازه می دهد تا مهارت های خود را در محیطی مناسب تر به کار ببرید. از نظر مالی، استقرار و دقت در برنامه ریزی های مالی مهم خواهد بود. شاید نیاز باشد برخی از سرمایه گذاری های خود را بازبینی کنید تا اطمینان حاصل کنید که بر اساس اهداف بلندمدت تان پیش می روید.	این ماه شما مملو از انرژی و انگیزه خواهید بود تا کارهای بزرگی را به انجام برسانید. این دوره فرصت هایی برای رشد شخصی و حرفه ای به همراه دارد. در حوزه کاری، شما می توانید انتظار داشته باشید که موقعیت های جدیدی پیش روی شما قرار گیرد که نیازمند تصمیم گیری سریع و قاطعانه است. بر روی هدف گذاری و مدیریت زمان تمرکز کنید.
بهمن	آبان	مرداد	اردیبهشت
این ماه، ماهی است که تمرکز بر روی شجاعت، ابتکار و فرصت های جدید خواهد بود. در زمینه کاری، انرژی و اعتماد به نفس شما در این ماه به اوج می رسد. شما می توانید انتظار داشته باشید که در محل کار خود برجسته شوید، خصوصاً در پروژه هایی که نیازمند رهبری و نوآوری هستند. این ماه شانس های جدیدی برای افزایش درآمد به همراه دارد.	توجه به سلامت روان و جسمی برای شما در این ماه بسیار مهم است. سعی کنید زمانی را به فعالیت های آرامش بخش و تقویت کننده مانند مدیتیشن، یوگا یا حتی قدم زدن در طبیعت اختصاص دهید. تمرکز بر روی روابط، احساسات و ارتباطات عمیق تر خواهد بود. این ماه می تواند شما را به سمت درک بهتری از خود و نزدیکان تان هدایت کند.	این ماه زمان خوبی برای حل اختلافات موجود و تقویت پیوندهایی است که برایتان مهم هستند. توجه به سلامت اهمیت زیادی خواهد داشت. فعالیت هایی مانند یوگا، پیاده روی و دیگر تمرینات ملایم می توانند به شما کمک کنند تا استرس را کاهش دهید و سلامت جسمانی خود را بهبود ببخشید. می توانید این ماه را به یک دوره موفق تبدیل کنید.	این ماه می تواند ماهی پر از فرصت باشد. انتظار می رود که منابع جدید درآمدی ظاهر شوند، اما مهم است که در مخارج خود احتیاط کنید و از خریدهای غیرضروری پرهیز نمایید. این دوره فرصت هایی برای بهبود روابط و محیط کاری تان فراهم می کند. سعی کنید زمانی را نیز برای استراحت و بازیابی انرژی های خود اختصاص دهید تا از فرسودگی جلوگیری کنید.
اسفند	آذر	شهریور	فرورد
در زمینه روابط، این ماه می تواند شما را به سمت تجربیات جدید عاطفی سوق دهد. برای کسانی که در رابطه هستند، این دوره فرصت هایی برای بهبود و تعمیق ارتباطات فراهم می کند. در زمینه کاری، شما ممکن است با پروژه ها یا وظایفی مواجه شوید که نیازمند توجه دقیق و تمرکز بر جزئیات هستند.	امکان دارد پروژه های گروهی یا فعالیت هایی که نیازمند همکاری نزدیک هستند، به شما سپرده شوند. این زمان مناسبی برای نشان دادن توانایی های دیپلماتیک و همدلی تان است. از نظر مالی، استفاده از بینش و حس ششم تان می تواند به شما در تصمیم گیری های مهم مالی کمک کند. ممکن است فرصت هایی برای سرمایه گذاری در زمینه هایی که به شما احساس امنیت می دهند، پیش بیاید.	این ماه یک دوره پر از فرصت های نو و چالش های مهیج است. ارتباطات شما با همکاران، به خصوص مهم خواهد بود، پس به اشتراک گذاری دیدگاه ها و بازخورد دریافتی توجه کنید. از نظر مالی، این ماه ممکن است شما را با تصمیمات مهمی روبرو سازد. به دنبال فرصت های سرمایه گذاری خوب باشید، اما مراقب باشید که در تحقیقات خود دقیق و منطقی عمل کنید.	این ماه فرصت هایی برای تجدید نظر و بهبود ارتباطات فراهم می کند. برای افراد متاهل، ممکن است نیاز به وقت گذاشتن بیشتر با شریک زندگی تان و حل برخی اختلافات باشد. مجردها ممکن است با افراد جذابی آشنا شوند که به روابط جدید و معنادار منجر می شوند. توجه به تندرستی و ورزش مستمر بسیار مهم است.

انگلیسی با لهجه فارسی خاطرات یک ایرانی بزرگ شده در آمریکا

ویسنده: فیروزه جزایری دوما ترجمه: غلامرضا امامی (بخش بیست و یکم)

داورها رشوه گرفتن

برادرم فرشید دائم به سفرهای کاری می رود. او که به اندازه کافی برای رفت و برگشت به کره ماه امتیاز سفر جمع کرده، معمولاً فامیل و دوستان را به سفرهای مجانی به سرزمین های دور دست مهمان می کند. بعد از سال اول ازدواج مان، به من و فرانسوا بلیط هایی برای سفر به جزایر باهاماس تعارف کرد، اگر که مایل بودیم و ما مایل بودیم. زمان بسیار مناسبی بود. من و فرانسوا هر دو تغییر شغل داده بودیم و هر کدام یک مرخصی دو هفته ای داشتیم. هیچ کدام از ما قبلاً به باهاماس نرفته بودیم، اما چطور ممکن است با سواحل ماسه ای سفید، آب های گرم، و نخل های رقصان بد بگذرد؟!

در جزیره ناسائو فرود آمدیم. در آنجا برای دو شب هتل رزرو کرده بودیم. برای بعدش برنامه ای نگذاشته بودیم، می خواستیم ماجراجویانه تر رفتار کنیم. شعارمان این بود: «بگذار برسیم و ببینیم کدام جزیره ما را می طلبد». بین ماجراجویی و حماقت، مرز باریکی وجود دارد که ما از آن گذشته بودیم. در ناسائو فهمیدیم هیچ جزیره ای ما را نمی طلبد. درست وسط تعطیلات بهاره رسیده بودیم و جزایر باهاماس پر بودند، پر از آدم های باهوش تر از ما که تمام قایق ها و هواپیماهایی که ناسائو را به مقصد جزایر دیگر ترک می کردند از پیش رزرو کرده بودند. گیر افتاده بودیم. شاید عادلانه نباشد درباره یک محل در زمان تعطیلات بهاره قضاوت کنیم. به هر حال دانش آموزانی که دسته جمعی به این تفریح گاه ها می آیند غالباً ستاره های درخشان کهکشان آمریکا نیستند. این ها آدم هایی هستند که تا از الکل دو بار بالا نیاورند تعطیلات شان رسماً شروع نمی شود. آمدن به باهاماس، یا هر جای دیگری، برای این ها کار یهودی ای به نظر می رسد، می توانستند بروند یک جایی دور و بر خانه شان و به سادگی یک هفته ای بی هوش بشوند. برای آمریکا بهتر بود روی پاسپورت این حضرات مهر می زدند «تنها مجاز به سفرهای داخلی» تا کمتر به آبروی ملی لطمه بخورد.

در شب اول به لطف جشن مستانه ای که توی تمام اتاق های اطراف و داخل راهروها برپا بود تا سحر بیدار ماندیم. به مدیریت شکایت کردیم، با پرداخت ۱۸۰ دلار برای هر شب، باید حق داشته باشیم که کمی بخوابیم. گفتند: «متأسفیم، سخت نگیرید». روز بعد مایوسانه سعی کردیم راهی برای ترک ناسائو بیابیم، جایی که می توانست الهام بخش دانه شود تا حلقه دهمی به دوزخ اش بیفزاید. همه اتوبوس ها، هواپیماها، و قایق ها پر بودند. تمام شهر را زیر پا گذاشتیم، و از افراد محلی پرسیدیم: «ایا راهی سراغ دارند که بتوانیم به یکی از جزایر برویم!» محلی ها سرشان را تکان می دادند، و بعد پیشنهاد می کردند از شان Coke بخریم. منظورشان البته نوشابه گازدار نبود.

در پایان روز اول، آماده بودم گریه کنم. هیچ نخل رقصانی ندیده بودم، مگر مست های رقصان. هیچ موجود دریایی آنجا نبود، مگر انبوهی دانش آموز ورم کرده از آبجو که توی ساحل از هوش رفته بودند. آنها از دور شبیه گروهی از فیل های دریایی بودند، در حالی که راهنمای سفر عکس دلفین ها را انداخته بود. به هتل برگشتیم و از نگهبان راهنمایی خواستیم. او پیشنهاد کرد به دفتر پست برویم و درباره قایق های پستی که از ناسائو به جزایر دیگر کالا حمل می کنند سوال کنیم. آنها اگر جا داشته باشند مسافر می برند. از او پرسیدیم چرا پلیس هیچ کاری در مورد افرادی که در هر گوشه کواکبین می فروشند انجام نمی دهد. او گفت: «پلیس اغلب دستش با آنها توی یک کاسه است. پلیس های پولدار توی باهاماس کم نداریم.»

کتاب راهنمایی که در آمریکا خریده بودیم تمام قایق های پستی رسمی را فهرست کرده بود. کتاب راهنما در دست، به دفتر پست رسیدیم و فهمیدیم در دو هفته آینده تنها یک قایق، به نام رز اسپانیایی، آن جا را ترک می کند، و آن هم صبح روز بعد ساعت هفت حرکت می کرد. فوراً توی کتاب راهنما به دنبالش گشتم. اسمی از آن توی فهرست نبود. به فرانسوا اطلاع دادم: «اسمش توی فهرست رسمی نیست. لابد یک قایق حمل مواد مخدر است. من نمی آیم»، فرانسوا پرسید: «فکر می کنی چه اتفاقی می افتد؟» گفتم: «ما تیر روزنامه های هفته آینده می شویم: کشف اجساد تکه تکه شده. من نمی آیم!» مدتی گوشه خیابان ایستادیم و جر و بحث کردیم، بعد فرانسوا رفت سراغ یک مامور پلیس و از او پرسید که آیا قایق پستی به اسم رز اسپانیایی می شناسد! مامور پلیس به گرمی گفت: «البته». فرانسوا گفت: «دیدید؟»

حالا قانع شدم که قانونی است؟! از سادگی این مرد فرانسوی حیرت کردم. آهسته گفتم: «این مامور پلیس با آنها دستش توی یک کاسه است. فکر کنم توی ویلای بزرگی بالای یک تپه مشرف به اقیانوس زندگی می کند». فرانسوا گفت: «کافیه. من فردا صبح ساعت شش می آیم اینجا. تو هر کار دوست داری بکن. به هر حال من سوار قایق می شوم». فردا صبح اول وقت آنجا بودیم و چند خانواده باهامایی را دیدیم که آماده سوار شدن به رز اسپانیایی بودند. کاملاً مطمئن به نظر می رسید. فرانسوا پرسید که آیا از بدگمانی روز پیش خجالت زده نیستم! در حالی که سعی می کردم مثل یک سیاستمدار توی دادگاه رفتار کنم، گفتم: «چیزی یاد نمی آید!» سوار شدیم و نشستیم وسط صندوق های گوجه، سبب زمینی، تخم مرغ و قفس های پر از مرغ و خروس. سفر با قایق مستقیماً از یک ویژه برنامه ژاک کوستو بیرون آمده بود. از کنار جزایر کوچک با سواحل سفید و نخل های رقصان گذشتیم. آب، که سرشار بود از ماهی، از فیروزه ای به بنفشه ای و به کبالتی تغییر رنگ می داد. بر فراز سرمان، آسمان بی ابر، آبی با شکوه دیگری عرضه می کرد. این همان باهامایی بود که در رویایش بودیم. چهار ساعت بعد، به جزیره اسپانیش ولز رسیدیم. کتاب راهنما فقط اشاره کرده بود که این جزیره کوچک، که ساکنانش صیاد خرچنگ هستند، نامش را از ملاحان اسپانیایی گرفته که قبلاً برای تهیه آب تازه به ساحل آن می آمدند. از اولین کسی که در بارانداز دیدیم پرسیدیم: «ببخشید، ممکن است بگویید کجا می توانیم تاکسی بگیریم؟ می خواهیم برویم هتل، گفت: «شما را می رسانیم»، چمدان را توی صندوق عقب گذاشتیم و کمربندهامان را بستیم. سی ثانیه بعد اعلام کرد: «همین جاست!» پول نگرفت اما گفت بعداً به رستورانش برویم، جایی که بهترین لاک پشت سرخ کرده در جزایر را سرو می کرد. چشمان فرانسوا برق زد. فکر کردم: «امکان ندارد. من روی هر حیوانی که در حکایات ایزوپ نقش مهمی داشته باشد خط می کشم». مسئول پذیرش پرسید که برای چه مدتی قصد اقامت داریم. گفتم: «حدود ده شب». دفتر بزرگ رزرواسیون را باز کرد، و انگشت اشاره اش را در امتداد هر صفحه حرکت داد، حتی یک کلمه حرف نمی زد. به ما نگاه نمی کرد، تنها صفحات را به آ- ر- ا- م- ی ورق زد. فکر کردم: «تمام شد. هتل پر است و ما سرگردان می مانیم». بالاخره به حرف آمد. گفت: «از این طرف». مسئول پذیرش، که در ضمن کار پادو را هم انجام می داد، چمدان ما را تا اتاق حمل کرد و ایستاد منتظر انعام. از او پرسیدیم: «هتل کاملاً پر است؟» گفت: «تمام اتاق ها خالی هستند!» و در تمام مدت اقامت مان همین طور خالی ماندند.

اتاق ما درست روی ساحل سفید و ماسه ای بود. اقیانوس آبی و آرام افق را پر کرده بود. به استثنای چند نخل، چیز دیگری در ساحل نبود. کیف هامان را توی اتاق گذاشتیم و تصمیم گرفتیم برویم جایی برای غذا خوردن پیدا کنیم. در حین قدم زدن توی جزیره دیدیم خیابان ها سوت و کورند، نه توریستی به چشم می خورد و نه افراد محلی. فضای آنجا من را یاد کتابی انداخت که اوایل دبیرستان خوانده بودم. داستانی درباره یک پسر که تنها بازمانده انفجار اتمی بود و باید با تکیه بر عقلش زنده می ماند. چیز دیگری از کتاب به یاد نمی آوردم، اما می دانستم من اگر قرار باشد برای بقا در این جا به عقلم متکی باشم، سرنوشت من از لاک پشت ها خیلی بدتر می شود. برگشتیم به هتل، اما مسئول پذیرش آنجا نبود. به این دلیل که حالا پیشخدمت رستوران هتل شده بود. بعد از چند دقیقه سر یک میز نشاندیم و منوی غذا با عکس های خرچنگ به ما ارائه شد. فرانسوا گفت: «من از این می خواهم!» مسئول پذیرش، پادو، پیشخدمت گفت: «متأسفم، الان فصل خرچنگ نیست!» سوپ حلزون و ساندویچ سفارش دادیم. پذیرایی شان خوب بود اما باز هم تنها مشتریان رستوران بودیم. البته غذا به طرز باور نکردنی گران بود. بعداً فهمیدیم دلیلش این است که همه چیز باید با قایق به اسپانیش ولز آورده شود.

در حالی که ناهار می خوردیم، صاحب هتل، یک مرد انگلیسی بود، برای خوش آمدگویی سر میز ما آمد. از دیدن ما ذوق کرده بود، به خصوص وقتی فهمید ده روز می مانیم. بعد اطلاعاتی درباره جزیره به ما داد و این که ساکنان اسپانیش ولز، برخلاف سایر باهامایی ها، همه سفیدپوست هستند، و اینکه شش ماه در سال کار می کنند و خرچنگ صید می کنند، و دست کم صد هزار دلار در سال درآمد دارند. این نکته، تعدد آنتن های ماهواره ای که در مسیر پیاده روی دیده بودیم را توجیه می کرد. از صاحب هتل پرسیدیم قبل از اینکه به اسپانیش ولز بیاید چه کار می کرده؟ گفت: «خب، در جایی کار می کردم که شما هیچ وقت اسمش را نشنیده اید!» این همان چیزی است که هر وقت کسی از من می پرسد کجا به دنیا آمده ام می گویم. پرسیدم: «کجا؟» گفت: «آبادان، ایران!» جلوی خودم را گرفتم تا یک اجرای آوازی از «عجب دنیای کوچکی» انجام ندهم. معلوم شد نه تنها این مرد در آبادان زندگی می کرده، بلکه با پدر در یک اداره کار می کرده، شرکت نفت. او محله قدیمی ما، باشگاه محلی، و فروشگاه الفی، جایی که لوازم چای خوری ما را از آنجا می خریدم را می شناخت.

شوند، چوب و فلاش دوربین را در داخل کتو میز، جلو تخته، پنهان کردم و رفتم و در جای خود نشستم. وقتی استاد از من خواست که کنفرانسم را شروع کنم، با رعایت اصول پنجگانه تدریس و از ساده به مشکل رسیدن، آغاز درس کردم و نخست از باورهای روستاییان گفتم که اعتقاد دارند الماس از برخورد سائقه که گلوله ای انباشته از الکتریسیته ساکن است، درست می شود و اگر این سائقه بر حسب اتفاق به محل نگهداری چار پایان برود و به «پهن» حیوانات بخورد، ایجاد الماس می کند و نیز گفتم «از روستاییان شما هم که پرسیده ام، همین را تأیید کرده اند، و از افسانه های آفرینش و آپولون و قصه هایی که همه از رعد و برق و سائقه حکایت داشتند شروع کردم و اثر تخلیه و شارژ الکتریکی بر روی بدن و موی انسان، توضیحاتی دادم و گفتم: «هم اکنون برای اثبات این موضوع، من این چوب را به موی سر خود می مالم و شما خواهید دید که چه اندازه می توانم از آن شارژ الکتریکی، نور ایجاد کنم، و به طوری که بچه ها نمی توانستند ببینند، فلاش را آماده کردم و با دست چپ در داخل کتو میز، آن را در دست گرفتم و با دست راست، چوب را به سرم مالیدم و گفتم: «حالا ببینید از سر من چه اندازه نور می شود گرفت»، چوب را به تخته نزدیک کردم و فلاش زدم. نور خیره کننده فلاش همه را به تعجب انداخت. حتی هم گروهی هایم را که از آن بی خبر بودند که در واقع تا یک ساعت پیش، به ذهن خود من هم نرسیده بود، متعجب کرد. خواستند بار دیگر تکرار کنم و به همین ترتیب، چند بار تکرار کردم و کسی سر در نیآورد. پس از آنکه از تحقیقات جدید ناسا و مطالب دیگری که در مجله دیوید نوشته شده بود، سخن گفتم، ادامه دادم که «برای رفع خستگی شما می خواهم یک جوک بگویم» و شروع کردم به فارسی حرف زدن و طبق قرار قبلی، هر گاه که به انتها می رسید، من می بایستی دستم را بالا بیاورم تا هم گروهی هایم بدانند که الان وقتش است. همان کار را کردم که هم گروهی هایم آنچنان خنده های تصنعی کردند که از خنده آنان، تمام کلاس، یک پارچه بخنده غیر قابل کنترل افتادند و استاد که سعی می کرد به خود مسلط باشد، نتوانست خود را نگهدارد و به حالت پیچ و تاب از کلاس بیرون رفت. و با بیرون رفتن استاد، شاگردان به پای تخته هجوم آوردند که ببینند من چگونه آن نور را تولید می کردم. کنفرانسم را تمام کردم و آن کابوس را با هر ره و کرره به پایان آوردم.



آمریکا

بخش یازدهم
عباس پناهی

یکی از درس هایی که خواندیم، درباره روش تدریس و آموزش دادن بود که چگونه درس را آغاز کنیم تا از همان لحظه نخست، توجه شاگرد، جلب شود. و در طول تدریس، هر گاه حواس شاگرد از مطلب به جایی دیگر جذب شد، به سرعت، توانایی آن را داشته باشیم که او را به مطلب زیر آموزش، باز گردانیم. درس هر جلسه را به چند بخش تقسیم کرده بودند که هر بخش، اهمیت ویژه داشت و باید به هر کدام با دقت و ریز بینی توجه کرد تا حاصل زحمت آموزگار، با سهل انگاری، هدر نشود. پس از اتمام این درس، نتیجه گیری از آن را، مشروط کردند به آزمون عملی. بدین شکل که سی و سه مطلب را معین کردند که هر کدام از شاگردان، به اختیار، یکی از آن سی و سه موضوع را انتخاب می کرد و خود را آماده مینمود تا درباره آن موضوع درس دهد و بقیه به عنوان شاگرد، آموزش ببینند. اگر شاگردی درباره یک مقوله می خواست درس بدهد، نخست می بایست درباره آن مقوله مطالعه کند و به اندازه کافی مدارک و مطالب مربوط به آن را جمع آوری کند و سپس در زمانی که برایش مقرر شده بود، جلو تخته برود و ساعتی، همچون معلم، با رعایت تمام اصولی که برای تدریس فرا گرفته بود، به اصطلاح، کنفرانس بدهد. از آنجایی که «هرچی سنگه، واسه پای لنگه»، ورقه ای را که آن سی و سه مطلب درش نوشته شده بود، آن چنان چرخید که هر کسی که زودتر به دستش رسید، مطلب ساده تر و دم دست تر را بر داشت و رفته رفته درس ها و مطالب سخت تر و بد دست تر شدند. به من آخر از همه رسید و آن هم مطلبی بود که چشم هیچ خواستگاری را ننگرفته بود و ماند بیخ ریشم. به قول مثل معروف «آش کشک خالته، بخوری، پاته، نخوری، پاته»، موضوعی که به اجبار من انتخابش کرده بودم، الکتریسیته ساکن بود که برای یک کنفرانس یک ساعته، از هیچ جایی نمی توانستم مطلب جمع آوری کنم. ضمناً، حق هم نداشتیم از مطالبی که در سر کلاس خوانده بودیم، استفاده کنیم. سختی کار هم در آن بود که دوربین تلویزیونی، بر روی سقف نصب شده بود و هر آنچه را که تدریس می کردیم، ضبط می شد و به صورت بایگانی نگهداری می گردید. روزها فکر مرا مشغول کرده بود و هم گروهی هایم هم چیز زیادی از الکتریسیته ساکن نمی دانستند که به درد کنفرانس بخورد. چند روز بعد، دیوید مجله ای آورد که مطلبی درباره الکتریسیته ساکن داشت و نیز پس از او، همان شاگرد اول کلاسما که همیشه مجلات علمی می خواند، مجله دیگری آورد که از پژوهش ها و مطالعات جدید درباره الکتریسیته ساکن، توسط ناسا مطلبی نوشته بود. اما مجموع این دو مجله هم نمی توانست یک ساعت را پر کند. زمان کنفرانس من نزدیک می شد و من همچنان در کوچه اول ایستاده بودم. هر روز یکی دو نفر، کنفرانس می دادند و خلاص می شدند، و من نگران تر. برای پر کردن بخشی از زمان، در بخش «جلب توجه»، بچه های گروه گفتند: «به جای گفتن جوکی به زبان انگلیسی، تو به فارسی بگو و ما آنچنان شلوغ می کنیم که دقایق زیادی از وقت را پر کنیم.

کانن، دوربین جدیدی را به بازار داده بود به نام (ای-ئی-ا)، با اولین موتور دوربین عکاسی و اولین فلاش دائم که مدام می شد از آن استفاده کرد و پیش از آن فلاش هایی که برای دوربین ها مصرف می شدند یکبار مصرف بودند و پس از درخشیدن، می سوختند و از بین می رفتند، که البته، مکعبی شکل بودند و در هر کدام از چهار ضلع شان یک فلاش بود که از هر مکعب، چهار بار می شد درخشش گرفت. فروشگاه ارتش از آنها آورده بود و من یکی از آن دوربین و موتور و فلاش را به قیمت یک سوم بازار خریدم و پس از آن که همکلاسی هایم دیدند و به فروشگاه ارتش مراجعه کردند، تمام شده بود.

درباره موضوع درسم، هر روز به مغزم فشار می آوردم که مطالبی پیدا کنم که در آن باره در مدرسه چیزی نگفته باشند و هر چه را که به ذهنم می رسید، می دیدم که در آن باره مفصل درس داده اند. در این گیر و دار، یاد دهاتی های خودمان افتادم که درباره سائقه چه اعتقاداتی دارند و راجع به رعد و برق، در افسانه های خودمان و نیز افسانه های یونان، چه حرفهایی زده شده و نیز از مشاهدات خود، از سائقه و رعد و برق می توانم مطالب زیادی بگویم. همان روز که در جاده به طرف کلاس می رفتم که نوبت کنفرانس من بود، در کنار جاده چشمم به تکه چوبی که روی زمین بود افتاد، و مثل برق یک کلک به ذهنم خطور کرد. ترمز کردم و عقب عقب رفتم و چوب را برداشتم و بردم سر کلاس و پیش از آن که شاگردان دیگر وارد کلاس

مریم حجتیان

راهنمای زندگی - Life Coach
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

حضور و آنلاین

با تعیین وقت قبلی:

(415) 378 2077

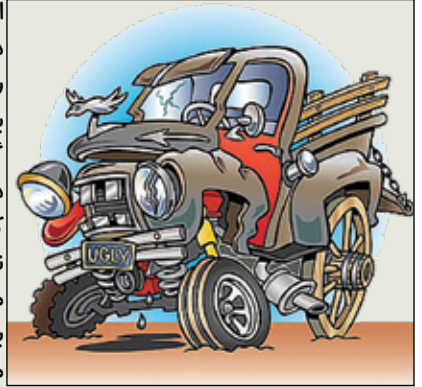
Mhojatiyan@gmail.com

جنس ایرانی مگر چه عیب دارد!

ابوالقاسم حالت

از یک طرف نمی خواهم آنقدر بدبین باشم که بگویم نادرستی دارد عمومیت پیدا می کند، ولی از طرف دیگر می بینم هر که به آدم می رسد طوری رفتار می کند که گوئی شعارش این است: «در نادرستی لذتی است که در درستی نیست».

آقائی که در شهسوار باغداری می کند می گفت: برای انجام کارهای کشاورزی یک وانت لازم داشتم. به یکی از کمپانی هایی که آن نوع وانت را در ایران می ساخت تلفن کردم و پرسیدم: «چنین وانتی دارید؟» آقایی که پشت تلفن بود گفت: «بله آقا، پرسیدم: «حاضر دارید؟» گفت: «بله آقا، برای اتمام حجت گفتم: «منظورم این است که من چون وقت زیاد ندارم و نمی توانم در تهران معطل شوم ممکن است الان خدمت برسم و هر رنگی که دلم خواست انتخاب کنم و پولش را نقد بپردازم و نقدا هم تحویل بگیرم؟» گفت: «بله آقا، گوشی را گذاشتم و به سرعت طرف کمپانی دویدم. خیال می کردم که با کمپانی اتومبیل روبرو خواهم شد. نمی دانستم که دارم به طرف تأثر می روم. چون از همان روز پرده بالا رفت و کمدی شروع شد.



مردی که پشت میزی نشسته بود بانکی را نشان داد و یک شماره حساب هم کف دستم گذاشت و گفت: «لطفا بیست هزار تومان به این شماره حساب در بانک بگذارید و رسیدش را بیاورید.» گفتم: «مثل این که فرمودید قیمتش خیلی بیشتر از اینهاست!» گفت: «بقیه اش را هم فردا که ماشین حاضر شد بپردازید.» گفتم: «مثل این که قرار بود امروز معامله تمام شود!» با لحنی تمسخر آمیز گفت: «اینجا که انبار ماشین نیست. باید به انبارسفرش بدهم که ماشین شما را تا فردا آماده کنند».

بیست هزار تومان در بانک به حساب کمپانی ریختم و روز بعد مراجعه کردم به امید این که وانت مورد بحث را تحویل بگیرم. ولی دیدم آقای دیگری جای آقای دیروزی را گرفته است. به آقای امروزی گفتم: «آقای دیروزی کجاست؟» گفت: «هیچ اطلاع ندارم.» گفتم: «کی بر می گردند؟» گفت: «هیچ اطلاع ندارم.» گفتم: «قرار بود امروز یک وانت به من بدهند کارهای ایشان به عهده چه کسی است؟» گفت: «هیچ اطلاع ندارم.» بالاخره خودم گشتم و آقای دیگری را پیدا کردم که پشت میز دیگری نشسته بود. او هم اصلا از قضیه خبر نداشت و می گفت: «کار من فقط رسیدگی به ماشینهایی است که باید به دولت فروخته شود. به خریداران شخصی فقط او باید برسد که او هم الان نیست ولی عصر خواهد آمد».

عصر نیامد و روز بعد هم باز نیامد و هرچه هم داد و فریاد کردم هیچکس به دادم نرسید. روز سوم عصر بالاخره سر و کله آقا پیدا شد. به او گفتم: «آقاجان، من گرفتاری زیاد دارم.» نیشش را باز کرد و زهر خندی زد و گفت: «در این دور زمانه چه کسی گرفتاری ندارد!» گفتم: «منظورم این است که من خیلی کار دارم.» گفت: «چه کسی کار ندارد!» با لحنی جدی و خشن گفتم: «من اهل شوخی و مسخره بازی هم نیستم. نه کسی را دست می اندازم و نه می گذارم کسی دستم بیندازد. من نمی توانم زیاد معطل شوم، یا ماشین مرا بدهید یا پول مرا».

برای این که سنگی پیش پایم انداخته و مرا از سر باز کرده باشد گفت: «شما بقیه پول وانت را که هنوز نپرداخته اید. بقیه را هم به بانک بپردازید و برگردید تا ماشین در اختیارتان گذاشته شود.» چون آن روز بانک دیگر بسته بود، باز موضوع به روز بعد موکول شد. فردا بقیه پول را در بانک گذاشتم و رسیدش را به آقا دادم، ولی آقا جلوی من شروع کرد به دکانداری و تلفن را برداشت و ظاهرا نمره ای را گرفت و از کسی که طرف صحبتش بود معذرت ها خواست که نتوانسته وانت درخواستی او را حاضر کند. بعد گوشی را گذاشت و گفت: «می بینید؟ دو ماه است که بابا معطل است و هنوز نتوانسته ام یک وانت به او بدهم. آنوقت شما توقع دارید که مثلا تا آخر همین هفته ماشین خود را تحویل بگیرید؟» از کوره در رفتم و بی پرده گفتم: «این

حقه بازی ها کدام است؟ تا آخر هفته یعنی چه؟ من همین امروز یا ماشینم را می خواهم یا پولم را.» به او برخورد و گفت: «آقا این چه طرز حرف زدن است؟ حقه باز کدام است؟ خیال می کنید با چه کسی طرفید؟» بی معطلی گفتم: «با یک حقه باز. برای این که چهار روز پیش صبح از شما پرسیدم که وانت حاضر و آماده دارید؟ شما هم نه یک بار نه دو بار بلکه سه بار گفتید بله، آنوقت حالا پولش را گرفته اید و دارید گریه رقصانی می کنید؟ کم کم کار به داد و فریاد کشید و چیزی نمانده بود که با هم دست به یقه شویم که یکی دو نفر میانه را گرفتند و چای و سیگار تعارف ما کردند که فردا صبح ترتیب تحویل ماشین را بدهند.

فردا صبح رفتم باز آقا نبود. تا ظهر معطل شدم و جیغ و داد کردم و بد و بیراه گفتم ولی جز اینکه خون خود را کثیف کردم هیچ نتیجه ای نگرفتم. عصر هم چون می دانستم که نتیجه ای نخواهم گرفت، اصلا آنجا نرفتم. روز دیگر تا ساعت یازده نشستیم و خمیازه کشیدیم تا آقا تشریف آورد و پس از مقداری چرب زبانی روی یک تکه کاغذ نوشت: «حضرت آقای... پس از عرض سلام و تجدید مراتب، چون این آقا از دوستان ما هستند (در صورتی که من دشمنشان شده بودم) یکی از آن دو دستگاه وانت را که قرار است دیگری ببرد، در صورت امکان به این آقا بدهید.» کاغذ را گرفتم و با زحمت زیاد خود را به انبار آنها رساندم که دو فرسخ خارج از تهران بود. وقتی آنجا رسیدم ساعت دو بعد از ظهر بود. گفتند: «رئیس انبار رفته و دیگر تا فردا بر نمی گردد.» یک روز دیگر هم بدین شکل تلف شد.

روز بعد ساعت نه صبح به دفتر انبار رفتم و خوشحال شدم که الحمدلله آقای رئیس انبار پشت میز خود تشریف دارند. آقا کاغذ مرا گرفت و خواند و کاغذی جلوی من گذاشت و گفت: «این را امضاء کنید.» دیدم رسید وانت است. گفتم: «چیزی را که من هنوز تحویل نگرفته ام چطور رسید بدهم؟» گفت: «آقا مگر اینجا سر گردنه است؟ رسید را امضاء کنید و ماشین را تحویل بگیرید.» همین که رسید را امضاء کردم یکی از اعوان و انصار خود را صدا زد و گفت: «یکی از آن وانت های خیلی خوب را تحویل آقا بده که خیال نکنند ما می خواهیم کلاه سرشان بگذاریم».

یارو مرا تحویل سه نفر از کارکنان انبار داد و یواشکی بیخ گوشم گفت: «اگر وانت خوب می خواهی زیر سیل اینها را چرب کن و دیگر کارت نباشد.» یکی صدتومان به آنها دادم که گرفتند و گفتند: «خاطر جمع باشید که بهترین ماشین را تقدیم خواهیم کرد.» و دویزدند که بهترین ماشین را تقدیم کنند. سردسته آنها هم به انبار تلفن کرد و گفت: «این آقا سرور ما هستند. دلم می خواست وانتی را برای ایشان کنار بگذاری که باعث خجالت ما نشود. یک باطری خیلی خوب هم روش بگذار.» بعد از قریب یک ساعت معطلی دوباره تلفن کرد و گفت: «این وانت حاضر شد؟» بعد گوشی را گذاشت و گفت: «بفرمائید تحویل بگیرید».

دیدم وانتی است که روی صندلی ها و بدنه و خلاصه تمام داخل و خارجش به کلفتی یک بند انگشت خاک نشسته و فقط شیشه جلوی آن را قدری پاک کرده اند که آدم بتواند جلوی خودش را ببیند. برای اینکه رنگ ماشین را تشخیص دهم با دست مقداری از خاک بدنه آن را پاک کردم و دیدم رنگ بسیار زنده ای است و رنگی نیست که من می خواستم. رفتم به رئیس دفتر انبار گفتم: «آقا این چه رنگی است! خود مرا تا بحال بهتر از این رنگ کرده اید.» گفت: «بهتر از این نداریم. همین هم مال کس دیگری است که نمی دانیم اگر امروز دنبالش بیاید برای او چه خاکی به سر بریزیم.» با زحمت تا آنجا که توانستم ماشین را تمیز کردم و پشت رلش نشستیم. اما نتوانستم موتورش را به کار بیندازم. معلوم شد باطری اش ضعیف است. آنقدر معطل شدم و به این و آن گفتم تا باطری آن را عوض کردند. ماشین راه افتاد. ولی همین که خواستم بیچم و وارد جاده شوم دیدم فرمانش میزان نیست و درست نمی گردد. دوباره به دفتر انبار برگشتم. در حالی که از بس عصبانی بودم تصمیم داشتم کتک کاری مفصلی راه بیندازم. کار به فحش و فحش کاری کشید. اما قبل از اینکه به کتک کاری بکشد یک مکانیک صدا زدند که آمد و فرمان را درست کرد. لاحول گویان سوارش شدم، در حالی که نمی دانستم چه قاراشمیشی قسمتم شده است. نزدیک میدان شهید که رسیدم دیدم از میل پولوس روغن گریس خارج می شود. وقتی دوباره به انبار برگشتم دیدم رئیس دفتر انبار با تلفن مشغول صحبت است و می گوید: «منوچ هم برگشته؟ ماشین هم خریده؟ پژو خریده؟ خوب چه باید کرد؟ بعضی ها اینطورند. جنس خارجی می خرند فقط برای این که پز بدهند و گرنه جنس ایرانی مگر چه عیب دارد؟»

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش بیستم)

تفکری، قهرمان کمدی کشور

سال ۱۳۰۶ یک گروه تئاتر با شرکت «حسین خیرخواه، اصغر تفکری، کنگرلو و حسن کتاب» و چند نفر دیگر به وجود آمد که اکثراً نمایشنامه های کمدی را به روی صحنه می بردند. یکی از شاهکارهای این جمع نمایش «مسافرت حاجی قربان» بود که نقش حاجی را خیرخواه بازی می کرد و نقش کلفت خانه را تفکری به عهده داشت. ماجرا از یک گاراژ در خیابان ناصر خسرو شروع می شد و حاجی که آدمی خسیس و در عین حال وسواسی بود، با رفتار و حرکات عجولانه و سر به سر گذاشتن با اهل خانه که همسفرش بودند، عرصه را بر همه تنگ می کرد و سرانجام با گم شدن چمدان و بچه کوچک خانواده و پیدا شدن هر دو، از سفر باز می ماند و با ناراحتی و عصبانیت به خانه بر می گردد.

من، تفکری و کنگرلو را اولین بار در باغ ملی تهران دیدم. آن روزها محل فعلی وزارت امور خارجه مقابل شهربانی کل کشور، یک باغ پر از گل بود که در فصل تابستان رستورانی در آن شروع به کار می کرد و برای سرگرمی مشتریان رستوران عملیات آکروباسی انجام می دادند که سرپرست آن «میراحمد صفوی» بود. یک سال اواسط تابستان در گوشه دیگری از باغ ملی نمایشی به اجراء گذاشته شد که هنرپیشگان آن تفکری و کنگرلو بودند. نمایش «سه مسافر و یک تختخواب» که در سال های ۲۰ و ۲۱ سارنگ و بهرامی و اکبر دست ورز هم بارها و بارها اجراء کردند و من شخصاً در کافه شهرداری شاهد آن بودم. تفکری به راستی مرد با استعدادی بود که از نظر چهره و هیکل هیچکس نمی توانست با او برابری کند. در حقیقت بین کمدین های نیم قرن اخیر من نمی توانم نامی درخشان تر از او پیدا کنم.

آنها که در دهه های بیست و سی به تئاترهای تهران می رفتند به یاد دارند که برای سال های دراز تفکری در تئاتر پارس و تئاتر تفکری یکه تاز میدان بود. او با آن که تحصیلاتش کامل نبود، به کمک استعداد خارق العاده اش، پله های شهرت و معروفیت را در مدتی کوتاه پیمود و هنگامی به اوج رسید که متأسفانه به دام اعتیاد افتاده بود. در سال ۱۳۲۳ تفکری اولین بار با نمایشنامه «دختر شکلات فروش» روی صحنه تئاتر فرهنگ ظاهر شد. بازیگران این نمایش «توران مهرزاد و حسن خاشع» بودند. اولین شب که تفکری در نقش راننده دختر میلیونر شکلات فروش قدم بر روی صحنه گذاشت، تماشاگران بی اختیار برایش کف زدند. حرکاتش به قدری موزون و جالب و نگاه و تغییر چهره اش آنقدر طبیعی و در عین حال خنده آور بود که در همان نقش کوچک چند دقیقه ای درخشید و موقعیت خودش را تثبیت کرد. اینجاست که گفته «عبدالحسین نوشین» به حقیقت می پیوندد. او می گفت نقش کوچک وجود ندارد، هنرپیشه کوچک وجود دارد. به هر حال وسیله آشنائی من و تفکری را حسن خاشع فراهم کرد. تفکری که مردی شوخ و بذله گو بود، چندی بعد نوشتن مطالب کوتاهی را در روزنامه من شروع کرد که مشتریان پرو پا قرصی داشت. یکی از نوشته های او خاطره ای از دوران جوانی اش بود و این که به عشق دختر همسایه گرفتار شده بود و شب ها برای دیدار او به روی پشت بام می رفت و ساعت ها راز و نیاز می کرد. تفکری درباره تمام لحظات خوش آن شب ها چنان بی ریا و هنرمندانه نوشته بود که خواننده همراه نویسنده، خودش را در آن عوالم می دید. بخش آخر مقاله جالب ترین قسمت آن بود: «آن شب معشوقه دیر کرده و به روی پشت بام نیامده بود. مدتها از پشت دیوار سرک کشیدم و نتوانستم او را در حیاط خانه اش پیدا کنم. صدای بگو مگوئی از توی اطاق به گوشم می رسید. به نظر می آمد که پدر و مادر دختر که از قضایا بو برده بودند دارند به او تحکم می کنند و دختر آرام آرام اشک می ریزد. کنجکاو شده بودم و می خواستم سر از قضایا در بیاورم. خودم را آهسته به بالای خرپشته رساندم، (خرپشته طاقی است که روی پله های پشت بام می زنند تا باران و برف به پله ها سرایت نکند). از آن بالا داخل اطاق را می دیدم، دختر را و پدر و مادرش را. تکانی خوردم که شاید بیشتر و بهتر بینم که ناگهان صدائی بلند شد و خرپشته که طاقت هیکل سنگین مرا نیاورده بود خراب شد و من در میان خروارها خاک و سنگ به انتهای راهرو سقوط کردم و بر اثر داد و فریاد خانواده ام همسایه ها به کمک شتافتند و مرا از زیر خاک بیرون کشیدند.»



اصغر تفکری

تفکری هر وقت به یاد آن شب می افتاد خنده اش می گرفت و بعد ساکت می شد، آه می کشید و می گفت: «پس از آن حادثه دیگر معشوقه را ندیدم تا یک شب که از تئاتر بیرون می آمدم او و همسرش را دیدم که سوار درشکه می شدند. آخرین نگاه دخترک در مغزم تصویری فراموش نشدنی باقی گذاشته است.»

پیش از آن که تئاتر فرهنگ به مدیریت علی جعفری تغییر نام بدهد و تئاتر پارس به وجود آید، من چند نمایشنامه اختصاصی برای تفکری نوشتم که یکی پس از دیگری به روی صحنه رفت و شهرت فراوانی به دست آورد. نمایشنامه های «اولتیماتوم»، «مسافرت به کره مریخ، علی بابا و چهل دزد بغداد، قسمت»، هر کدام ماه

ها روی صحنه ماندند و مردم از شهرهای دور و نزدیک به تماشای آنها آمدند. حالا دیگر تفکری شهره خاص و عام شده بود و مردم به او لقب قهرمان کمدی کشور را داده بودند. وقتی تفکری با اتومبیل آخرین سیستم وارد لاله زار می شد و جلوی تئاتر توقف می کرد، مردم می ایستادند و برایش کف می زدند. با آن که هیکل سنگین و شکم بزرگی داشت، چنان جلد و چالاک از پله های تئاتر بالا می رفت که همه را دچار حیرت می کرد.

یک شب پیش پرده هایی را که ساخته بودم پسندید و هوس کرد آن را بخواند. پیش پرده «وکیل دولت»، چنان سر و صدائی به راه انداخت که تفکری شخصاً ترانه «گلپری جون» را روی یک رنگ معروف در بیات ترک ساخت و به من داد تا اصلاح کنم. با اجرای این پیش پرده ناگهان شعر و آهنگ آن در سراسر مملکت بر سر زبانها افتاد، بعد از ترانه «خانم دبیر» کمتر اتفاق افتاده بود که یک تصنیف فکاهی تا این حد قبول عامه پیدا کند. گلپری جون صدها بار در جزوه های کوچک چاپ شد و در خیابان لاله زار و در اکثر شهرستان های ایران به فروش رسید.

جالب ترین کار تفکری در نمایش «مسافرت به کره مریخ» بود که به اتفاق «تهرانچی» دوست همسفرش داخل یک موشک چرخ دار می شد و وقتی موشک را به وسط صحنه هول می دادند با ژست و قیافه مخصوص از آن پیاده می شد و به اصطلاح قدم در کره ای ناشناخته می گذاشت. در نمایش «قسمت»، جلوی صحنه تئاتر، حوضی پر از آب درست کرده بودند که تفکری پس از کشتن دشمن، لباسش را در می آورد و به وسط حوض آب می پرید و بر اثر این حرکت مقداری آب روی سر و صورت تماشاگران ردیف اول لژ پاشیده می شد.

اولین فیلم سینمائی تفکری «شکار خانگی» بود که موفقیتی نداشت ولی با روی پرده آمدن «دستکش سفید» که نویسنده و کارگردان آن من بودم، حیثیت و اعتبار از دست رفته اش مجدداً به دست آمد. دستکش سفید یکی از پر فروش ترین فیلم های تاریخ سینمای ایران است. دیگر فیلم های تفکری عمدتاً در استودیو عصر طلائی تهیه شده که در اکثر این فیلم ها عبدالله محمدی نیز در کنارش دیده می شود. علاوه بر سینما، تفکری از سال ۱۳۳۵ در نمایشنامه های رادیوئی هم شرکت می کرد و این همکاری تا سال ۱۳۳۹ ادامه یافت. آن روزها من اجازه بازگشت به رادیو را نداشتم و در مهر ماه سال ۱۳۴۰ هنگامی که به رادیو برگشتم، تفکری متأسفانه در گذشته بود. مرگ تفکری شایعات فراوانی را موجب شد. عده ای علت مرگ را چاقی زیاد و سکتة آئی قلمداد کردند، در حالی که چنین نبود. تفکری هم مثل بسیاری از هنرمندان قربانی اعتیاد شد. روزهایی که به اوج شهرت رسیده بود، دوستان و نزدیکانش او را با افیون آشنا کردند و این هنرمند حساس را به سراشیبی که می خواستند کشاندند. پیش از او گرگین زاده و داریوش رفیعی و یکی دو نفر دیگر جان خود را تسلیم شیطان سفید کرده بودند و این بار، این تفکری کمدین معروف و به قولی قهرمان کمدی ایران بود که می بایستی در چنگال اعتیاد اسیر شود. با توجه به این که تفکری از نظر مالی به مرحله ای رسیده بود که نیازی به کار کردن نداشت و این که دشمنان دوست نما دوره اش کرده تا بهره ها ببرند، تفکری پس از تأسیس تئاتر تفکری در محل سابق تئاتر فردوسی، تقریباً کنار نشست و کمتر در نمایش ها ظاهر شد.

هستی‌ام رفت و دلم سوخت و خون شد جگر
 با خبر باش که بعد از تو چه آمد به سرم
 در قضاوت همه حق را به تو دادند ولی
 نکته اینجاست که من راز نگه‌دارترم
 گرچه آزریدی‌ام ای دوست! محال است که من
 چون تو از دوست به بیگانه شکایت ببرم
 راه بر گریه من بسته غرورم، ای عشق
 کاش با تیغ تو بر خاک بیفتد سپرم
 من که یک عمر به حقم نرسیدم ای دوست!
 باشد! از خیر رسیدن به تو هم می‌گذرم
 احسان انصاری

ای اشک عاقبت تو به خون جگر مکش
 ای دیده انتظار از این بیشتر مکش
 خواهی ز دستبرد بمانی چو در امان
 همچون متاع باغ ز دیوار سر مکش
 همچون نسیم سرزده در هر چمن مرو
 آتش بهره‌چرخ هست ز خشک و ز تر مکش
 خواران عشق را ز سر راه خود مران
 چون گردباد خار و خس ره ببر مکش
 گیسو مریز بر رخ و ابرو مکش به هم
 همچون غروب خیمه شب را بسر مکش
 افتاده‌ام به دام و ندارم ره گریز
 مرغ اسیر را تو دگر شاهپر مکش
 مسعود سپند

خسته‌ام از آرزوها، آرزوهای شعاری
 شوق پرواز مجازی، بالهای استعاری
 لحظه‌های کاغذی را، روز و شب تکرار کردن
 خاطرات بایگانی، زندگی‌های اداری
 آفتاب زرد و غمگین، پله‌های رو به پایین
 سقف‌های سرد و سنگین، آسمان‌های اجاری
 بانگ‌های سر شکسته، چشم‌هایی پینه بسته
 خسته از درهای بسته، خسته از چشم‌انتظاری
 صندلی‌های خمیده، میزهای صف کشیده
 خنده‌های لب پریده، گریه‌های اختیاری
 عصر جدول‌های خالی، پارک‌های این حوالی
 پرسه‌های بی‌خیالی، نیمکت‌های خماری
 رونوشت روزها را، روی هم سنجاق کردن
 شب‌های بی‌پناهی، جمعه‌های بی‌قراری
 عاقبت پرونده‌ام را، با غبار آرزوها
 خاک خواهد بست روزی، باد خواهد برد، باری
 روی میز خالی من، صفحه‌باز حوادث
 در ستون تسلیت‌ها، نامی از ما یادگاری
 قیصر امین پور

ای پاسخ بی‌چون و چراي همه ما
 اکنون تویی و مسأله‌های همه ما
 کو آنکه، در این خاک سفر کرده ندارد
 سخت است فراق تو برای همه ما
 ای گریه‌شب‌های مناجات من از تو
 لبخند تو آمین دعای همه ما
 تنها نه من از یاد تو در سوز و گدازم
 پیچیده در این کوه صدای همه ما
 ای ابر اگر از خانه آن یار گذشتی
 با گریه بزن بوسه به جای همه ما
 ما مشق غم عشق تو را خوش نوشتیم
 اما تو بکش خط به خطای همه ما
 گر یاد تو جرم است غمی نیست که عشق است
 جرمی که نوشتند به پای همه ما
 در آتش عشق تو اگر مست نسوزیم
 سوزانده شدن باد سزای همه ما
 فاضل نظری

نه توصیفی که می‌گویند راوی‌های افسانه
 نه تصویری که می‌سازند شاعرهای دیوانه
 نه در آن کوهسارانی که می‌لرزند بر سینه
 نه در آن آبشارانی که می‌ریزند بر شانه
 نه شیرین‌کاری ماهی که افتاده‌ست در برکه
 نه آتش‌بازی شمعی که می‌گیرد به پروانه
 نه در سلما، نه در لیلا، نه در شیرین، نه در عذرا
 نه در اکناف ترکستان، نه در اقصای فرغانه
 نه در آن «شاه دخترها»، نه در آن «شط پر شوکت»
 نه در «ری راه»، نه در «آیدا»، نه حتی «در گلستانه»
 همین جا بود، اینجا، روی میل رنگ و رو رفته
 همین جا، روبروی جعبه جادوی روزانه
 همین جا بود، اینجا، غرق در بحر غمی کهنه
 همین جا، گرم صحبت با مراسم‌های پرچانه
 همین جا، پشت کوه ظرف‌های چرب و ناشسته
 همین جا، در کلنجار اتو با رخت مردانه
 همین رنگی که افتاده‌ست بر چای تر و تازه
 همین بویی که پیچیده‌ست توی آشپزخانه
 «کجا دنبال مفهومی برای عشق می‌گردی؟»
 بیا اینجا، نان گرم روی میز صبحانه
 امید مهدی‌نژاد

داشت در یک عصر پاییزی زمان می‌ایستاد
 داشت باران در مسیر ناودان می‌ایستاد
 با لبی که کاربرد اصلی‌اش بوسیدن است
 جای می‌نوشید و قلب استکان می‌ایستاد
 در وفاداری اگر با خلق می‌سنجیدمش
 روی سکوی نخست این جهان می‌ایستاد
 یک شقایق بود بین خاها و سبزه‌ها
 گاه اگر یک لحظه پیش دوستان می‌ایستاد
 در حیاط خانه گل‌ها محو عطرش می‌شدند
 ابر، بالای سرش در آسمان می‌ایستاد
 موقع رفتن که می‌شد من سلاحم گریه بود
 هر زمان که دست می‌بردم بر آن، می‌ایستاد
 موقع رفتن که می‌شد طاقت دوری نبود
 جسممان می‌رفت اما روحمان می‌ایستاد
 از حساب عمر کم کردیم خود را، بعد ما
 ساعت آن کافه یک شب در میان می‌یستاد
 قانعش کردند باید رفت، با صدها دلیل
 باز با این حال می‌گفتم بمان، می‌ایستاد
 ساربان آهسته ران کارام جانم می‌رود
 نه چرا آهسته، باید ساربان می‌ایستاد
 باید از ما باز خوشبختی سفارش می‌گرفت
 باید اصلا در همان کافه زمان می‌ایستاد
 کاظم بهمنی



به نام عشق که زیباترین سر آغاز است
 هنوز شیشه عطر غزل درش باز است
 جهان تمام شد و ماهپاره‌های زمین
 هنوز هم که هنوز است کارشان ناز است
 هزار پند به گوشم پدر فشرده و نگفت
 که عشق حادثه‌ای خانمان برانداز است
 پدر نگفت چه رازی ست این که تنها عشق
 کلید این دل ناکوک ناخوش آواز است
 به بام شاه و گدا مثل ابر می‌بارد
 چقدر عشق شریف است و دست دل باز است
 بگو هر آنچه دلت خواست را به حضرت عشق
 چرا که سنگ صبور است و محرم راز است
 ولی بدان که شکار عقاب خواهد شد
 کبوتری که زیادی بلند پرواز است
 سعید بیابانکی

از ژینا تا امروز، ادامه انقلاب خاموش زنان ایران

گردآورنده: سولماز مولوی

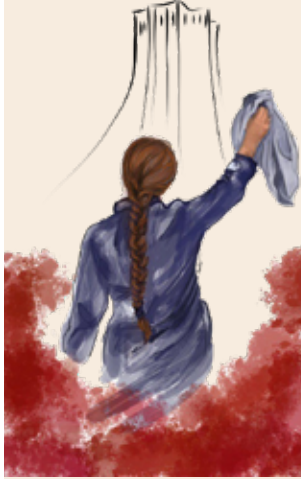
دو سال پیش، ژینا (مهسا) امینی، به دلیل آنچه حاکمیت و دستگاه تبلیغاتی جمهوری اسلامی «بد حجابی» خواند، توسط عوامل حکومتی در خیابان بازداشت و به دنبال خشونت ماموران پلیس، در بازداشتگاه نیروی انتظامی، به بیمارستان منتقل شد و سه روز پس از بازداشت جان باخت. به فاصله کوتاهی، موجی از اعتراض‌های مردمی در مخالفت با «حجاب اجباری» و خشونت لجام گسیخته عوامل حکومتی تمامی ایران را فرا گرفت و جنبش سکولار، سراسری و پیشرو «زن-زندگی-آزادی» آغاز شد. در روزها و هفته‌های بعد، این قیام مردمی و مسالمت‌آمیز، با خشونت‌های سازمان‌یافته و واکنش‌های وحشیانه عوامل نظامی جمهوری اسلامی به شدت سرکوب شد، بیش از ۵۰۰ تن از شهروندان ایران به ضرب گلوله‌های عوامل حکومتی، یا ضرب‌وشتم ماموران، در خیابان‌ها کشته شدند. معترضان بی‌شماری به شدت مجروح، نقص عضو و هزاران تن نیز به طور خودسرانه بازداشت شدند. ده تن از معترضان هم در محاکمه‌های کاملاً ناعادلانه، بدون رعایت حداقل استانداردهای یک دادرسی، با مجموعه‌ای از اتهام‌های مبهم، واهی و ساختگی، به جوخه‌ها اعدام سپرده شدند. در این میان، شمار زیادی از بازداشت‌شدگان در محاکمه‌های ناعادلانه، به حبس‌ها و مجازات‌های سنگین محکوم شدند و بسیاری هم زیر شدیدترین شکنجه‌های جسمی و روحی قرار گرفتند. با وجود تمام این سرکوب‌های وحشیانه و مستمر، انقلابی آرام در سراسر ایران رخ داد که پیش‌قراولان آن زنانی‌اند که شجاعانه از تن دادن به یکی از نمادهای آشکار ظلم و تبعیض حاکمیت جمهوری اسلامی، یعنی «حجاب اجباری»، سرباز می‌زنند. زنانی که به طور پیوسته، به خشونت و به تبعیض‌های ساختاری و آپارتاید جنسیتی که دهه ادامه داشته است با صدای قاطع و بلند «نه» می‌گویند. زنان ایرانی برای مقاومت هر روز خود تاوان زیادی می‌دهند، از بازداشت‌های خودسرانه خشونت‌آمیز تا زندان و شکنجه. اما با وجود تمامی این فشارها و سرکوب‌های مستمر، زنان شجاع ایران کماکان محکم ایستاده‌اند و به مقاومت خود ادامه می‌دهند. واقعیت این است که هم‌زمان با استمرار مقاومت و نافرمانی‌های مدنی، هر روز زنان شجاع بیشتری، بی‌اعتنا به مقررات تحمیلی «حجاب اجباری»، در شهرها و خیابان‌های سراسر کشور حضور می‌یابند و این شجاعت کم‌نظیر را تکثیر می‌کنند.

«کمپین حقوق بشر ایران» شجاعت، ایستادگی، صراحت و بینش سیاسی زنان ایران را در مبارزه هرروزه‌شان با مقررات تبعیض‌آمیز و حجاب اجباری ارج می‌نهد و از جامعه جهانی می‌خواهد تا چشم خود را بر این مبارزه تاریخ‌ساز و پرهزینه نبندد. کمپین حقوق بشر ایران، در فاصله زمانی مرداد و شهریور ۱۴۰۳ با ۱۲ نفر از شهروندان ایرانی در چند شهر مختلف ایران گفت‌وگو کرده است. در این گفت‌وگوها، شهروندان (عمدتاً زنان) تجربه زیسته خود در جریان جنبش ژینا را به اشتراک گذاشته‌اند و از امیدها، آرزوها، آینده مبارزه و شرایط سیاسی-اجتماعی پیش روی جامعه ایران سخن می‌گویند. برای حفظ امنیت و حریم خصوصی، نام و سن دقیق افراد تغییر یافته و اسامی برخی از شهرها نیز عوض شده است.

شهرزاد، ۲۲ ساله، دانشجو، مشهد: من در دوران اعتراضات خیلی فعال بودم. هم در دانشگاه و هم بیرون دانشگاه. تقریباً در همه تظاهرات و اعتراضات هم شرکت کردم. حتی یک بار در خیابان (روبه‌روی دانشگاه) ماموران لباس شخصی به ما حمله کردند. با باتوم کتک زدند که دست و پای من هم آسیب دید. اما آن دوران، اصلاً برایم مهم نبود. دوباره هم در اعتراضات شرکت کردم. من فکر می‌کنم که این مسیر، یعنی رسیدن به آزادی سال‌ها زمان می‌برد و قرار نیست به سرعت به نتیجه برسیم. من به شدت مایوس شدم ولی فکر می‌کنم که نباید ناامید شد. من قبلاً به مهاجرت فکر نمی‌کردم، ولی الان دارم فکر می‌کنم که از ایران برم. ماجراهای بعد از قتل مهسا خیلی من را خشمگین کرده و بعد از آن یک خشم درونی همیشه با من هست.

منیژه، ۶۲ ساله، تهران: زمانی که در سال ۱۳۵۷ انقلاب شد من نوجوان بودم و در یک خانواده بسیار مذهبی بزرگ شده بودم. پدرم آخوند بود و خیلی سنتی و مذهبی. اما من با عقاید و سبک زندگی خانواده خیلی مشکل داشتم. در جوانی ازدواج کردم و از ایران مهاجرت کردم و سال‌های زیادی از ایران دور بودم. بعد از ۲۰ سال برگشتم ایران. در نسل امروز چیزهایی می‌بینم که خیلی شبیه احساسات خودم

زندگی آزاد



در نوجوانی و جوانی است، سرکشی، میل به آزادی و رها شدن از عقاید پوسیده گذشته. من خیلی به این نسل امیدوارم و در خیلی از اعتراضات هم کنارشان بودم. الان هم مثل خیلی از دخترهای جوون بدون روسری بیرون می‌رم. چند بار در دوران اعتراضات چند تا از دخترهای نوجوون رو از دست ماموران گرفتم و اجازه ندادم که بیرنشون. من به آینده ایران و این نسل خیلی امیدوارم. با توجه به این که داریم به سالگرد جنبش «زن، زندگی، آزادی» نزدیک می‌شیم خیلی هیجان دارم تا دوباره اتحاد و همبستگی مردم، به خصوص نسل جدید رو ببینم. من برگشتم ایران تا به این نسل کمک کنم. می‌خوام باقی مانده عمرم رو فقط به بچه‌های جوون و نوجوون کمک کنم چون آینده متعلق به اوناست.

مریم، ۲۲ ساله، دانشجو، تهران: من در دوران اعتراضات خیلی فعال بودم. چند بار کتک خوردم. هم در دانشگاه و هم در خیابان. اون

موقع خیلی هیجان و اشتیاق و امید داشتیم. همه بچه‌های هم سن و سال من. الان که دوباره قراره برگردیم دانشگاه مطمئن هستم که خیلی از بچه‌هایی که قبلاً فعال بودن دیگه ترسیدن و اصلاً شاید اخراج شده باشند. من اصلاً نمی‌تونم به آینده فکر کنم. می‌ترسم و اصلاً نمی‌خوام بهش فکر کنم، ولی باید در همین لحظه هم دست از اعتراض، به هر شکلی که ممکنه، نکشید. مثلاً من و خیلی از دوستانم دیگه توی خیابون شال و روسری نمی‌ذاریم. شاید اعتراض مستقیم نباشه ولی به هر حال به نظر من یک جور مبارزه است. اگه قبلاً، پیش از زن، زندگی، آزادی، سعی می‌کردیم لباس‌های بیرون رو براساس سلیقه دولت (حکومت) انتخاب می‌کردیم تا مبدا دستگیر بشیم، الان دیگه به این چیز فکر نمی‌کنم و همون لباسی رو می‌پوشم که دوست دارم. ما باید قیافه و سلیقه و تیپ و سبک زندگی خودمون رو به حکومت تحمیل کنیم و اینقدر بدون حجاب و با لباس‌هایی که خودمون دوست داریم بپوشیم تو خیابون که این مساله عادی‌سازی بشه. یعنی این قدر به همین کار ادامه خواهیم داد که اصلاً دیگه دستگیری معنی نداشته باشه. این قدر همه با سلیقه و ظاهری که می‌خوان توی فضای عمومی رفت‌وآمد کنند که پلیس اگر هم بخواد کسی رو دستگیر کنه مجبور باشه همه رو دستگیر کنه.

نسترن، ۲۸ ساله، شیراز: شروع جنبش «زن-زندگی-آزادی» بیشتر از هر چیز برای من همراه با یک بهت و البته خشم بسیار زیاد بود. خشمی که البته باعث آگاهی من شد و به یک معنا من را بیدار کرد. من را به عنوان یک زن به حقوق خودم آشنا کرد و به من شجاعت این را داد که برای حق و حقوق خودم مبارزه کنم. می‌خواستم این خشم و آگاهی را تبدیل به اعتراض و مقاومت کنم و دیگران را هم با خودم در این اعتراض و حق‌خواهی همراه کنم. برای همین هم تصمیم گرفتم درباره این جنبش و اعتراضات ترانه‌ای بسازم و آوازی بخوانم و اعتراض خودم را از این طریق اعلام کنم. من آینده ایران را خیلی روشن می‌بینم. به خصوص آینده زنان ایران را. به نظر من زنان ایرانی در دنیا خیلی با اراده هستند و در یکی دو سال اخیر همه دنیا اراده زنان ایران را دیدند. این اراده زنان ایران باعث شد که من خیلی به آینده ایران و زنان ایرانی امیدوار باشم. به خصوص به نسل جدید و دخترانی که الان ۱۵-۱۶ ساله هستند. فکر می‌کنم ما باید امیدواری را همیشه و به هر قیمتی که هست زنده نگه داریم. ما نباید فراموش کنیم که در جنبش زن، زندگی، آزادی چه جوانان بی‌گناهی کشته شدند. برای این کار، باید همچنان و به هر طریقی شده این امید را نگه داشت. من مدت‌هاست که بدون شال بیرون می‌رم. به نظر من هرکسی از هر مسیری که می‌تونه باید یاد و اهمیت جنبش را زنده نگه داره. من همچنان موزیک می‌سازم و درباره آن روزها آواز می‌خوانم و از این طریق سعی می‌کنم امید به آزادی را زنده نگه دارم و تلاش می‌کنم که کاری کنم تا آدم‌های جامعه نسبت به اتفاقاتی که در پیرامون شون می‌افته بی‌تفاوت نباشند. اگر ما نسبت به چیزی که پیرامونمون می‌گذره بی‌تفاوت نباشیم و همدل باشیم، مطمئناً اتفاقات خیلی بهتری در آینده رقم می‌خوره. در مجموع به آینده ایران خیلی امیدوار هستم. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**

دلنویسه

عبدالله خسروی

دیشب خواب دیدم زیر پیر درخت بلوطی، رؤیایی را که سالیان پیش در خواب دیدم دوباره در خواب می‌بینم. روایت ساده و شیرین و مختصر بود. ما در همین نزدیکی‌ها صبح را خواهیم دید و با بهار حرف خواهیم زد و دست ترانه‌ها را خواهیم گرفت و در غروب زیبای آخرین شب پاییزی با انارهای سرخ شهر که هر سال دانه‌هایشان درشت‌تر و آبدارتر می‌شوند یلدای باستان را جشن خواهیم گرفت و آنگاه دیگر کسی در برکه بر صورت نورانی ماه چین نخواهد انداخت و کسی پرنده‌گان را در قفس محبوس نخواهد کرد و هیچکسی توانش را ندارد آواز بلبلان را خاموش کند و زنان و دختران می‌توانند آزادانه همراه با بادی که به موهایشان می‌وزد برقصند و دیگر دلم نمی‌شکند وقتی دختر زیبای همسایه‌ام در خیال و دزدکی با معشوقش می‌رقصد و پنهانی و زیر لب آواز عاشقانه می‌خواند و در خیابان‌ها چون مجرمی که تحت نظر است راه می‌رود و با قانون دیگران لباس می‌پوشد و خودش را سانسور می‌کند. آنها به ما و شما، عشق و لبخند و شادی و خنده‌های بسیاری بدهکار هستند و در روز حساب، بهای سوزاندن سال‌های جوانی مان را خواهند پرداخت، چون ایمان دارم خداوند با آدم‌های شاد و خندان و یکرنگ که دنیا را فشانگ می‌بینند و عاشق زیبایی و رنگ‌های خوشحال و رنگین‌کمان هستند همراه و رفیق است. ما را از باد و بوران و تگرگ هراسی نیست. ما چون نخل‌های سرافراز این سرزمین محکم ایستاده‌ایم.



گاهی آدم‌ها می‌ترسند عشقی را که با تمام سرمایه احساس به دست آورده‌اند با نگاه گرم غریبه‌ای به رایگان از دست بدهند. سال‌ها در گذر از جاده عشق و قافله عاشقی مسافرانی شیدا و سرگردان هستیم و همیشه با همه قلب، روح و خیالمان مواظب معشوق هستیم که مبادا در این مسیر پر پیچ و خم گرفتار راهزنان بیابان هوس شده و یا خود اسیر دیگری شود. گاهی از این هراس داریم کهنه شده باشیم و گاه از نو بودن دیگران می‌ترسیم و برای خودمان رقیب اختیار می‌کنیم. عاشقان با همه یکرنگی جنون دارند چون از دو رنگ بودن معشوقه‌هایشان ترس دارند. سال‌ها با چوب عشق به دشت عاشقی رانده می‌شویم بی آنکه حواسمان باشد که چوپان خود مائیم. گر نگاهمان احم باشد و زبانمان تلخ و چشم دیدن مان شور باشد معشوق یا گم می‌شود و یا طعمه دیگری.

یادمان باشد ما دوستدار و عاشق معشوق هستیم نه مالک و صاحب اختیار و در عشق باید هواخواه باشیم نه خودخواه! امروز که جز نوشته‌هایم چیزی از من باقی نمی‌ماند این سطر شیرین در دفتر قلبتان به یادگار بماند. در باغ زندگانی باید از شراب عشق نوشید، با عاشقی مست شد و دست در دست معشوق با آهنگ خوش زمانه رقصید و با ترانه خوشبختی در آغوش دنیا با لذت زندگی کرد.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ش	۵	ر	ک	ت	ا	ب	آ	ن	ل	ا	ی	ن	ی
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵

اثر کلمات بر انسان‌ها و جامعه

دامون مسرتی

کلمات ابزار قدرتمندی هستند که انسان‌ها از طریق آنها ارتباط برقرار می‌کنند، احساسات خود را بیان می‌کنند و بر دیگران تأثیر می‌گذارند. تأثیر کلمات بر افراد، جوامع و حتی تاریخ به قدری زیاد است که گاهی از آن به عنوان سلاحی بی‌صدا یاد می‌شود. کلمات می‌توانند الهام‌بخش و محرک باشند، اما به همان اندازه می‌توانند مخرب و آسیب‌زننده نیز باشند. در این مقاله به بررسی اثرات مثبت و منفی کلمات بر افراد و جامعه می‌پردازیم.

تأثیر کلمات بر احساسات و روان انسان: یکی از مهم‌ترین اثرات کلمات، تأثیر آنها بر احساسات و روان افراد است. کلمات می‌توانند انگیزه‌دهنده باشند و افراد را به سمت موفقیت و تلاش بیشتر سوق دهند. به عنوان مثال، تشویق‌ها و تحسین‌ها باعث افزایش اعتماد به نفس و تقویت روحیه می‌شود. در مقابل، کلمات منفی، مانند توهین‌ها و انتقادهای بی‌اساس، می‌توانند فرد را دچار افسردگی، اضطراب و کاهش اعتماد به نفس کنند. گاهی یک کلمه یا جمله ساده می‌تواند مسیر زندگی فرد را تغییر دهد، چه به سمت بهتر و چه به سمت بدتر.

قدرت کلمات در ایجاد روابط اجتماعی: کلمات نقشی اساسی در شکل‌دهی به روابط انسانی دارند. روابط دوستی، خانوادگی و حتی حرفه‌ای بر پایه گفتار و تعاملات زبانی شکل می‌گیرند. یک جمله محبت‌آمیز می‌تواند پیوندی قوی بین دو نفر ایجاد کند، در حالی که یک سخن تند و نیشدار می‌تواند به فروپاشی رابطه‌ای منجر شود. کلمات همچنین می‌توانند وسیله‌ای برای حل و فصل اختلافات باشند یا برعکس، باعث تشدید تنش‌ها و نزاع‌ها شوند.

کلمات به عنوان عامل تغییرات اجتماعی و سیاسی: کلمات نه تنها بر زندگی فردی افراد تأثیر می‌گذارند، بلکه در سطح اجتماعی و سیاسی نیز نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند. بسیاری از تغییرات اجتماعی و سیاسی از طریق کلمات به وقوع پیوسته‌اند. سخنرانی‌های رهبران سیاسی، بیانیه‌های اجتماعی و نوشته‌های فعالان اجتماعی توانسته‌اند به تغییرات بزرگ در جوامع منجر شوند. کلمات می‌توانند الهام‌بخش جنبش‌های آزادی‌خواهی، برابری‌طلبی و عدالت‌خواهی باشند. از سوی دیگر، کلمات نفرت‌پراکنانه نیز می‌توانند به خشونت‌ها و تبعیض‌ها دامن بزنند.

تأثیر کلمات در فرهنگ و هنر: کلمات از دیرباز در قالب ادبیات، شعر و هنرهای مختلف به عنوان وسیله‌ای برای انتقال ارزش‌ها، فرهنگ‌ها و احساسات انسان‌ها استفاده شده‌اند. نویسندگان، شاعران و هنرمندان از طریق کلمات توانسته‌اند جهان‌بینی خود را بیان کنند و بر فرهنگ‌ها و تمدن‌های مختلف تأثیر بگذارند. ادبیات هر جامعه‌ای انعکاسی از تفکر و احساسات مردم آن جامعه است و می‌تواند ابزاری برای حفظ و انتقال ارزش‌های فرهنگی باشد.

اثرات منفی کلمات: شایعه‌پراکنی و دروغ‌گویی. همان‌طور که کلمات می‌توانند سازنده باشند، در برخی موارد نیز مخرب عمل می‌کنند. شایعه‌پراکنی، دروغ‌گویی و استفاده از کلمات برای تفرقه‌افکنی می‌تواند به شدت به افراد و جوامع آسیب بزند. اطلاعات نادرست و شایعات ممکن است به بی‌اعتمادی و تفرقه دامن بزنند و روابط اجتماعی را تضعیف کنند. همچنین استفاده از کلمات برای تحقیر، تبعیض و خشونت‌های کلامی می‌تواند باعث ایجاد تنش‌های اجتماعی و حتی جرایم شود.

نتیجه‌گیری: کلمات ابزاری بسیار قدرتمند هستند که توانایی شکل‌دهی به احساسات، روابط و حتی تاریخ را دارند. انتخاب درست کلمات می‌تواند موجب رشد فردی، اجتماعی و فرهنگی شود، در حالی که استفاده نادرست از آنها می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد. بنابراین، مسئولیت‌پذیری در گفتار و دقت در انتخاب کلمات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هر کلمه‌ای که گفته می‌شود، تأثیری بر فرد یا جامعه خواهد داشت، و این تأثیرات می‌تواند تا مدت‌ها باقی بماند.

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

www.pezhvak.com

(408) 221-8624

آرامش در فضا حفظ شود. وسایل دکوراتیو در طراحی مینیمالیستی: در طراحی مینیمالیستی، وسایل دکوراتیو باید به گونه‌ای انتخاب شوند که باعث شلوغی فضا نشوند و حس آرامش را تقویت کنند. آثار هنری: برای جلب توجه، یک اثر هنری برجسته و منحصر به فرد انتخاب کنید



که نقطه کانونی اتاق باشد. این اثر می‌تواند یک نقاشی ساده با رنگ‌های محدود، یک عکس مینیمالیستی، یا یک قطعه هنر انتزاعی باشد.

عناصر طبیعی: استفاده از مواد طبیعی مانند چوب، سنگ، یا گیاهان می‌تواند به فضا گرما و بافت اضافه کند. در یک خانه مینیمالیستی، اغلب یک یا دو گیاه کافی است تا بدون برهم زدن سادگی فضا، حس زندگی و سرسبزی را ایجاد کند.

منسوجات: از منسوجات نرم مانند کتان یا پنبه برای کوسن‌ها، پتوها، و فرش‌هایی با رنگ‌های خنثی استفاده کنید. این وسایل به فضا زیبایی بصری می‌بخشند بدون اینکه باعث شلوغی شوند.

نورپردازی در طراحی مینیمالیستی: نورپردازی نقش بسیار مهمی در افزایش سادگی و جذابیت فضا دارد. استفاده از نور طبیعی از طریق پنجره‌های بزرگ و پرده‌های شفاف، یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد روشنایی طبیعی است. همچنین بهتر است پنجره‌ها را بدون مانع نگه دارید تا نور به راحتی وارد فضا شود. برای نور مصنوعی، از وسایل روشنایی ساده و مدرن مانند چراغ‌های آویز ساده یا نورهای توکار استفاده کنید. این نوع نورپردازی به حفظ ظاهر ساده و عاری از شلوغی فضا کمک می‌کند.

پنج نکته مهم در انتخاب طراحی مینیمالیستی برای خانه



کیفیت بر کمیت: به جای خرید تعداد زیادی وسیله، اقلامی با کیفیت بالا و با دوام را انتخاب کنید که عمر طولانی‌تری دارند.

استفاده از مواد سازگار با محیط زیست: برای مبلمان و دکوراسیون، از مواد پایدار و دوستدار طبیعت مانند

بامبو، چوب بازیافتی، و منسوجات ارگانیک بهره ببرید. صرفه‌جویی در انرژی: از وسایل کم‌مصرف و راهکارهای روشنایی مانند لامپ‌های LED استفاده کنید تا اثرات زیست‌محیطی خانه‌تان را کاهش دهید. حذف اقلام غیر ضروری: وسایلی را که دیگر استفاده نمی‌کنید، به خیریه اهدا کنید یا آنها را به صورت آنلاین بفروشید تا فضا را خلوت‌تر کنید. نگهداری وسایل کاربردی یا احساسی: تنها وسایلی را نگه دارید که یا کاربرد عملی دارند یا ارزش احساسی خاصی برای شما دارند.

طراحی خانه مینیمالیستی رویکردی نو برای زندگی ارائه می‌دهد که در آن سادگی، عملکرد، و فضاهای باز به ایجاد محیطی آرام و سازمان‌یافته کمک می‌کند. با تمرکز بر کیفیت و حذف موارد غیر ضروری، می‌توانید خانه‌ای ایجاد کنید که احساس آرامش، وسعت، و تعادل بیشتری داشته باشد. طراحی مینیمالیستی، با انتخاب‌های آگاهانه، خانه را به پناهگاهی برای آرامش و زندگی هوشمندانه تبدیل می‌کند.

ماهنامه پژواک

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

www.pezhvak.com

(408) 221-8624

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون



هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

hastidesign99@gmail.com

طراحی داخلی به سبک مینیمالیستی: هنر سادگی

هنگامی که از خانه‌های مینیمالیستی صحبت می‌شود، اغلب فضایی بدون شلوغی، با دیوارهای سفید و کمترین دکوراسیون به ذهن می‌آید. اما برخلاف این تصور، طراحی مینیمالیستی به معنای زندگی با حداقل‌ها نیست. این سبک بیشتر با تزئینات محدود، پالت رنگی خنثی و استفاده از مواد طبیعی شناخته می‌شود. هرچند این توصیف رایج به خوبی بیانگر جنبه‌های مینیمالیسم است، اما این سبک ابعاد بیشتری دارد.

طراحی داخلی مینیمالیستی چیست؟ مینیمالیسم در اواسط قرن بیستم به عنوان واکنشی به پیچیدگی و تجملات سبک‌های سنتی ظهور کرد. در دهه ۱۹۶۰، با الهام از مدرنیسم و سادگی سبک ژاپنی، این رویکرد به یک سبک محبوب طراحی داخلی تبدیل شد و همچنان به عنوان یکی از سبک‌های پرطرفدار در خانه‌های امروزی شناخته می‌شود.

مینیمالیسم بر سادگی و کاربرد تمرکز دارد. هر عنصر در یک خانه مینیمالیستی هدفی مشخص دارد، چه از نظر کاربردی و چه زیبایی‌شناختی، و همزمان محیطی آرام و منظم را حفظ می‌کند. این سبک با استفاده از فضاهای باز و رنگ‌های خنثی، فضایی دلنشین و جذاب می‌سازد. اگر از شلوغی خانه خود خسته شده‌اید و به دنبال فضایی آرام و کاربردی هستید، این مقاله شما را با اصول طراحی مینیمالیستی آشنا کرده و راهکارهایی برای پیاده‌سازی آن در دکوراسیون خانه‌تان ارائه می‌دهد.

اصول کلیدی طراحی مینیمالیستی: طراحی داخلی مینیمالیستی بر سه اصل مهم استوار است: سادگی، کاربردی بودن، و عدم شلوغی. این سبک بر این ایده تأکید دارد که هر وسیله در فضا باید هدفی مشخص داشته باشد و از هر گونه افراط جلوگیری شود. در واقع، مینیمالیسم به معنای داشتن وسایل کمتر نیست، بلکه به معنای انتخاب درست وسایلی است که هم فضا و هم سبک زندگی شما را بهبود می‌بخشند.

انتخاب مبلمان و پالت رنگ در خانه‌های مینیمالیستی، مبلمان باید ساده، کاربردی، و خوش‌ساخت باشند و به گونه‌ای چیده شوند که حس باز بودن و آرامش را افزایش دهند. پالت رنگ نیز بیشتر شامل رنگ‌های خنثی مانند سفید، بژ، خاکستری روشن، و رنگ‌های پاستلی ملایم است که ظاهری یکپارچه و آرام را به فضا می‌بخشند. با این حال، می‌توانید با اضافه کردن یک تکه دکور خاص، مانند اثر هنری یا کوسن رنگی، مقداری رنگ به فضا وارد کنید. رنگ‌هایی مانند زغالی، سرمه‌ای، یا سبز کم‌رنگ انتخاب‌های مناسبی برای این سبک هستند.

ویژگی‌های کلیدی مبلمان مینیمالیستی

سادگی و کارایی: مبلمان باید طراحی ساده و بدون جزئیات تزئینی داشته باشد. طرح‌های مدرن و اسکاندیناویایی در این سبک بسیار محبوب هستند. کیفیت بر کمیت: به جای پر کردن فضا با تعداد زیادی از وسایل، بهتر است چند قطعه مبلمان باکیفیت و چندکاره انتخاب کنید. به عنوان مثال، یک مبل یا میز قهوه که می‌تواند چند منظوره باشد.

استفاده هوشمندانه از فضا: فضا نباید با وسایل زیاد پر شود. اگر نیاز به مبلمان اضافی دارید، طرح‌های کوچک‌تر و ظریف‌تر را انتخاب کنید تا همچنان حس باز بودن و

تاب آوری با یوگا، وقتی رنج در حال بلعیدن توان ماست

مریم دهکردی

وقتی پدرم را در تبعید از دست دادم و از آغوش آخر و خداحافظی با او محروم ماندم، وقتی سهمم از سوگواری برای او تصویرهایی مات و شطرنجی به واسطه اختلال اینترنت و صداهایی بریده بریده از مادر و خواهرانم بود که نامش را به تلخی فریاد می‌زدند، دانستم باید برای خودم کاری کنم، کاری برای بهتر شدن حالم، کاری شبیه رقصیدن وقتی اندوه تا پیشانی‌ام بالا آمده است. آن روزها نومادری بودم



درگیر با افسردگی پس از زایمان که پدرش را هم از دست داده بود و در تنهایی می‌بایست با فقدان به غایت دشوار کنار می‌آمد. به اولین باشگاه ورزشی نزدیک خانم رفته و کلاسی جمعی را ثبت‌نام کردم، شبیه‌ترین ورزش به رقص، زومبا.

زومبا پر بود از شور و موسیقی و حرکات موزون و هماهنگ. حالم اندکی بهتر بود، دست‌کم وقتی در جمع شادمان زومبا کنندگان بودم. اما کشتار آبان ۱۳۹۸ رخ داد و اندکی بعد هواپیمای اوکراینی با دو موشک سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ساقط شد و من که با چنگ و دندان خودم را از لبه‌های سخت و صاف چاهی عمیق و تاریک بیرون کشیده بودم، این بار با شدت به انتهای چاه سقوط کردم، با تن و روانی زخمی که گمان می‌کردم دیگر به هیچ مرهمی درمان نخواهند شد.

روزی در میانه وب‌گردی‌ها، آگهی کوتاهی دیدم که نوشته بود: «برای هر روز نیم ساعت یوگا وقت داری؟» با خودم گفتم: «یعنی روزی نیم ساعت از توی خانه هم وقت نداری؟ شاید این همان چیزی است که تو به آن نیاز داری؛ کوتاه و پر از آرامش.» درخواست ورودم به آن کلاس پذیرفته شد و بعد از آن هر روز سر ساعت هشت صبح مت یوگا را پهن می‌کردم کنار پنجره بزرگ و رو به آفتاب‌خانه‌ام و گوش دل می‌سپردم به صدایی که می‌گفت: «سر مت بایستید. دست‌ها را دو طرف بدن نگه دارید. سر و گردن و شانه‌ها را رها کنید. کف پاها را به زمین فشار دهید. ماهیچه‌های بالای زانو را قفل کنید. شانه‌ها را رول کنید بالا، عقب، پایین. چشم‌ها را ببندید. دست‌ها مقابل سینه. ده تا دم و بازدم با ریتم تنفس خودتان بروید تا بعد نرمش را شروع کنیم.»

یوگا یعنی دوست با شعور خود باش: مراقبه برای هر کس معنای منحصر به فردی دارد. برخی آدم‌ها برای مواجه شدن با رنج‌های خود، آنها را می‌نویسند. بعضی‌ها به تمیزکاری و نظافت پناه می‌برند. بعضی‌ها هم هیجان را تجربه می‌کنند. شاید به تعداد آدم‌های روی زمین، روش‌های مواجهه با بحران متفاوت باشد. برای من نوشتن از رنج مثل این بود که پوست هم آمده زخمی تازه را با سر ناخن بخراشم و دوباره به خون بیاندام. زخم روانم دوباره خون‌چکان و دردناک می‌شد. هیجان هم چاره کار نبود، مثل مسکنی موقتا درد را کم می‌کرد اما بعد قوی‌تر و شدیدتر از قبل بازمی‌گشت. بعد از اضافه شدن اندوه‌های جمعی مثل کشتار در نيزار ماهشهر یا کشته شدن ۱۷۶ انسان بی‌گناه وسط زمین و آسمان، تمیزکاری و نظافت هم چاره نبود. یوگا اما تجربه‌ای شگفت بود. خود را می‌سپارید به جریان منظم و قابل کنترل تنفس. با چشم بسته یا باز، با دم‌های عمیق هوا را می‌رسانید به سلول سلول تن و با بازدم‌های عمیق انگار درد را ذره ذره از اعماق تن و روان‌تان به بیرون از بدن هدایت می‌کنید. بودنش را می‌پذیرید، انکارش نمی‌کنید، عقبش نمی‌رانید و تنها به خودتان کمک می‌کنید که خودش را از کام غم بیرون بکشد.

مربی‌های یوگا جمله‌های طلایی کم ندارند. یکی از آنها برای من این بود: «دوست با شعور خودت باش!» مربی می‌گفت اضافه کردن یوگا به برنامه روزانه کار دشواری است. از آن دشوارتر، پایبند ماندن به این روتین در هر شرایطی است. پس اگر روزی نتوانستی یا حس و حالش را نداشتی، خودت را سرزنش نکن. انجام نمی‌دهی، تماشا کن. اگر حتی تاب تماشا نداری، با چشم بسته به صدای تنفس بقیه و کلاس گوش کن اما اجازه بده تمرین‌ها و حرکات در حافظه عضلاتت بنشینند. غریب به یک سال بعد از تمرین هر روزه و مداوم، فهمیدم معنای حافظه عضله‌ها چیست، وقتی دیگر موقع راه رفتن قوز نکردم، وقتی بدون درد شانه که به واسطه بغل کردن‌های طولانی نوزادی مبتلا به کولیک مزن شده بود، روی شانه‌هایم ایستادم. یوگا می‌تواند به آن بخش از زندگی شما تبدیل شود که وقتی همه چیز رنگ تعلیق می‌گیرد، ذهن‌تان را در جریان و پویا نگه می‌دارد. این البته تجربه‌ای شخصی است اما بگذارد کمی هم از تجربه‌های جمعی و توانی که یوگا به انسان حتی در بند و زندان می‌دهد، بنویسیم.

ناماسته نیلوفر، سلام بر خورشید از پس دیوارهای بلند زندان: وقتی «نیلوفر حامدی»، روزنامه‌نگار زندانی در ایران در یک تماس تلفنی به همسرش گفت قصد دارد چالش «۳۰ دور سلام بر خورشید» را اجرا کند، آدم‌های زیادی از سراسر جهان با او همراه شدند. او با فلسفه یوگا این پیام را به ما داد که به عنوان یک خبرنگار صادق، حتی در نظام تنبیه و اجبار حاکمیت موجود در ایران، در بند و زندان هم مبارزه خواهد کرد. نیلوفر به این شیوه به همه ما که در جهان آزاد شاید مستاصل و نگران با خود می‌گفتیم چه می‌توانیم کرد، گفت آرمان ما تسلط بر جان و تن ما است. او با این شیوه درخشان و با این فراخوان، هم خودمراقبتی کرد و هم دگر مراقبتی. نیلوفر تنها زندانی نبود که برای مراقبت از خودش، برای رساندن پیام مبارزه از پشت دیوارهای بلند زندان به یوگا پناه برد. در تحقیقی که «دانشگاه ایالتی واشنگتن» در مجله «ساینس دیلی» منتشر کرده، گفته شده است برخی از زندان‌ها در اروپا و آمریکا از برگزاری کلاس‌های جمعی یوگا در زندان برای کاهش استرس زندانیان که منجر به رفتارهای پرخطر می‌شود، استفاده می‌کنند.

چرا سلام بر خورشید؟: فلسفه یوگا، آرامش، الهام‌بخشی، انگیزه، خودمراقبتی و مراقبت از دیگری است. انجام یوگای دسته‌جمعی حتی از راه دور انگار همه شما را به عنوان یک بدن جمعی تعریف می‌کند. خورشید منبع الهام، نور و روشنایی زمین است. سلام بر خورشید یکی از حرکات پایه‌ای در یوگا است که بدون آن، بدن برای انجام حرکات پیشرفته‌تر گرم نخواهد شد. سیکلی به هم پیوسته که تمامی عضلات و مفاصل بدن را به کار و می‌دارد و بعد از تکرار مداوم و پیوسته، در کمال حیرت می‌بینید همه چیز مثل خون تازه به رگ‌های سرد و خسته تن و روان‌تان تزریق شده است. نیلوفر حامدی، هم یوگا را به خوبی می‌شناسد و هم موقعیتی که در آن قرار گرفته است را. دیدن روزانه خورشید از او که همیشه در طبیعت بود و رها و آزاد می‌دوید، دریغ شده است و این روزنامه‌نگار در بند با یوگا و یک حرکت ساده، خورشید را به سلول تنگ و تاریک انفرادی خود می‌آورد. با تأکید بر تمرینات تنفسی و مدیتیشن، هر دو به آرامش و تمرکز ذهن کمک می‌کنند، جای تعجب نیست که یوگا فواید ذهنی از جمله کاهش اضطراب و افسردگی به همراه داشته باشد. آنچه شاید بیشتر شگفت‌انگیز باشد این است که یوگا واقعا باعث بهبود عملکرد مغز شما می‌شود.

مغز هوشیارتر: وقتی وزنه می‌زنید، عضلات شما قوی‌تر و بزرگ‌تر می‌شوند. وقتی یوگا انجام می‌دهید، سلول‌های مغز شما اتصالات جدیدی ایجاد می‌کنند و تغییراتی در ساختار و عملکرد مغز رخ می‌دهد که منجر به بهبود مهارت‌های شناختی مانند یادگیری و حافظه می‌شود. یوگا قسمت‌هایی از مغز را تقویت می‌کند که نقش کلیدی در حافظه، توجه، آگاهی، تفکر و زبان دارند. به آن مانند وزنه‌برداری برای مغز فکر کنید. مطالعات با استفاده از اسکن MRI و سایر فناوری‌های تصویربرداری مغزی نشان داده است که افرادی که به طور منظم یوگا انجام می‌دادند، قشر مغزی ضخیم‌تری (بخشی از مغز که مسئول پردازش اطلاعات است) و هیپوکامپوس ضخیم‌تری (بخشی از مغز که در یادگیری و حافظه دخیل است) نسبت به کسانی که یوگا انجام نمی‌دادند، داشتند. این بخش‌های مغز معمولاً با افزایش سن، کوچک می‌شوند، اما افرادی که یوگا تمرین می‌کردند، کاهش کمتری نسبت به افراد غیرتمرین‌کننده نشان دادند. این موضوع نشان می‌دهد که یوگا ممکن است کاهش مهارت‌های شناختی و حافظه مرتبط با سن را مهار کند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که یوگا و مدیتیشن می‌توانند عملکردهای اجرایی مانند استدلال، تصمیم‌گیری، حافظه، یادگیری، زمان واکنش و دقت در آزمون‌های تیزهوشی ذهنی را بهبود بخشند.

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.mindfullyogagroup.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 Sticking
- ◆ Graphics Services
- ◆ Fold, Perf & Scoring



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

Tel: **(408) 730-2552**

info@pinepress.com

Fax: **(408) 773-1000**

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087



چون اعتماد به نفس کافی نداریم. وقتی ما توانمندی‌ها و استعداد‌های خود را باور نکنیم، هیچ وقت خود را در جایگاهی نمی‌بینیم که یک انتخاب مستقل برای خود داشته باشیم! یعنی مدام در ذهنمان این حرف‌ها مرور می‌شود که آیا من می‌توانم؟ آیا این انتخاب درست

است؟ شاید بهتر باشد تصمیم‌گیری را به عهده فرد بهتری بگذارم و... بدین ترتیب هیچ وقت نمی‌توانیم مسئولیت یک انتخاب را بر عهده گرفته و راحت تصمیم بگیریم. **آدم‌های راحت‌طلبی هستیم!** می‌گویند "چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم؟"، من سؤال‌تان را با یک سؤال دیگر جواب می‌دهم: "آیا فرد راحت‌طلبی هستید؟" ببینید عزیزان من، افرادی که به لقمه‌های حاضر و آماده در زندگی خود عادت دارند، دیگر نمی‌توانند استقلال را تجربه کنند. از طرفی لازمه تصمیم‌گیری آسان و هوشمندانه، استقلال شخصیتی است. یعنی ما تا وقتی که خود را به شخصیتی مستقل و قدرتمند تبدیل نکنیم، هیچ وقت نمی‌توانیم راحت تصمیم بگیریم. افرادی که در دوران کودکی و نوجوانی خود به شدت توسط والدین کنترل شده و تمام تصمیمات زندگی‌شان را پدر و مادرشان گرفته‌اند، در سنین بزرگسالی خیلی سخت تصمیم می‌گیرند. چون عادت دارند این کار را فردی دیگر برای آنها انجام دهد. پس با راحت‌طلبی و وابستگی نمی‌توان در فرایند تصمیم‌گیری موفق بود.

دائم به مقصد فکر می‌کنیم! یکی از مواردی که در تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه و درست رعایت می‌شود، تمرکز بر فرایند است به جای نتیجه! یعنی ما به جای این که دائم به فکر مقصد باشیم، باید از مسیرمان لذت ببریم. اگر توجه و تمرکز خود را روی فرایند یک تصمیم معطوف کنیم، آن وقت تصمیم‌گیری برای ما آسان خواهد شد. مثلاً وقتی در حال انتخاب شغل مناسب هستید نباید فقط به نتیجه آن فکر کنید. توجه صرف به حقوق یک شغل باعث می‌شود تا انتخاب‌های اشتباهی داشته باشید. باید علاوه بر نتیجه، فرایند آن را هم بررسی کنید. یعنی ببینید آیا با قرار گرفتن در آن محیط کاری راضی هستید؟ می‌توانید روزهای خود را بدون احساس ناراحتی و نارضایتی در آن محیط بگذرانید؟

خودمان را نمی‌شناسیم! وقتی می‌پرسید "چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم؟" آیا اصلاً به درون خودتان نگاه کرده‌اید؟ اصلاً می‌دانید چه انتخابی را بیشتر دوست دارید؟ چقدر خود واقعی و علاقه‌مندی‌هایتان را می‌شناسید؟ آیا با نقاط قوت و ضعف شخصیت‌تان آشنا هستید؟ وقتی ما به سطح قابل قبولی از خودشناسی و خودآگاهی رسیده باشیم، آن وقت تصمیم‌گیری برایمان آسان‌تر خواهد شد. چون معمولاً ما چیزی را که نسبت به آن علاقه و اشتیاق بیشتری داریم انتخاب می‌کنیم. مثلاً فکرش را بکنید فرایند انتخاب رشته چقدر سخت می‌شود، اگر نسبت به استعدادها و علاقه‌های خود آگاهی کافی نداشته باشید! پس یکی از اصلی‌ترین مواردی که تردیدهای تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد، شناخت خود خواهد بود.

عجول و بی‌طاقت هستیم! یکی دیگر از مواردی که فرایند تصمیم‌گیری را مختل می‌کند، عجله است. افرادی که دوست دارند چند کار مختلف را به طور هم‌زمان پیش برده و از صبر و طاقت کمی برخوردار هستند، معمولاً در زندگی خود تصمیمات اشتباهی می‌گیرند. گاهی اوقات باید کمی مکث کرده و به عواقب و نتیجه تصمیم‌تان خوب فکر کنیم. آن را از جهات مختلف بررسی کرده و بعد به مرحله اقدام برسانیم. اغلب تصمیماتی که از روی هیجان و اضطراب گرفته می‌شود در نهایت با شکست مواجه خواهد شد. افراد عجول ممکن است حتی از انتخاب قهوه صبحانه‌شان هم ناراضی باشند، چون آن را با عجله و بدون فکر انتخاب کرده‌اند.

اطلاعات کافی نداریم! یکی از طبیعی‌ترین جواب‌ها برای سؤال "چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم؟"، فقدان اطلاعات کافی است. گاهی اوقات ما نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم، چون اطلاعات کافی درباره آن موضوع نداریم. مثلاً فرض کنید وارد یک رستوران شده و قرار است از منوی آن یک غذا انتخاب کنید، اما غذاهای آن، همه جدید بوده و هیچ کدام را نمی‌شناسید. خب طبیعتاً انتخاب غذا در چنین شرایطی خیلی سخت خواهد بود. یا در مثال دیگر ممکن است شما وارد یک شغل جدید شده و هنوز به طور کامل با وظایف خود آشنا نباشید. در این شرایط احتمال تصمیم‌گیری اشتباه و بروز خطا در کارتان خیلی زیاد خواهد بود.

چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم؟

مریم مبارکی - مربی و مدرس توسعه فردی و مهارت‌های ارتباطی

"چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم؟" این یک سؤال تکراری برای همه ما بوده که ممکن است در طول روز چندین و چند بار از ذهنمان عبور کند. مثلاً وقتی هنگام لباس پوشیدن دچار مشکل شده و نمی‌توانیم لباس مناسب آن روز را پیدا کنیم، یا وقتی بین گزینه‌های موجود برای ناهار، نمی‌توانیم یک مورد را انتخاب کرده و مدام بین دوراهی گیر می‌کنیم. در تمام این مواقع این سؤال در ذهنمان مرور می‌شود که چرا؟ چرا نمی‌توانم درست تصمیم گرفته و یک انتخاب قاطعانه داشته باشم؟ همیشه خود را سر دوراهی‌ها یا چندراهی‌های فرسایشی قرار داده و هیچ وقت هم در نهایت از انتخابمان راضی نیستیم. در این مقاله قرار است یک بار برای همیشه به طور دقیق و موشکافانه این سؤال مهم را بررسی کنیم که "چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم؟" تردید ما آدم‌ها هنگام تصمیم‌گیری در زمینه‌های مختلف می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. اما آنچه که مسلم است این است که این تردید روزبه‌روز در حال افزایش و گسترده شدن است. فکر می‌کنید چرا؟ بی‌شک یکی از اصلی‌ترین و واضح‌ترین دلایل آن، افزایش تنوع و پیچیده‌تر شدن جهان اطرافمان است. انسان دیرروز برای ساده‌ترین امور زندگی خود هم گزینه‌های معدودی داشته، در حالی که در عصر حاضر، ما برای کوچک‌ترین کارهایمان هم با سیل عظیمی از گزینه‌های مختلف روبه‌رو هستیم. مثلاً فرض کنید از خواب بیدار شده‌اید و می‌خواهید درباره نحوه رفتن‌تان به محل کار خود تصمیم بگیرید. راه‌هایی مثل مترو، اتوبوس، تاکسی‌های اینترنتی، ماشین شخصی، سرویس و... پیش روی شما بوده و شما باید از میان آنها انتخاب کنید. یا مثلاً کافیست دل‌تان بخواهد یک کیف، کفش، لباس یا هر چیز جدیدی را بخرد. فرقی ندارد که به فروشگاه‌های حضوری مراجعه کرده یا در اینترنت و فضای مجازی سرچ کنید. در هر صورت با تعداد زیادی از محصولات متنوع روبه‌رو خواهید شد که انتخاب را مثل شکستن شاخ غول می‌کند.

چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم؟ سؤال بسیار خوبی است. شاید جالب باشد بدانید که ذهن ما به طور پیش‌فرض دائماً در حال انتخاب و تصمیم‌گیری است، حتی بدون آن که خودمان متوجه شویم. مثلاً یک روز عادی را از لحظه بیدار شدن‌تان تصور کنید:

- ♦ اول به دستشویی بروم یا گوشی خود را چک کنم؟ ♦ صبحانه چه چیزی بخورم؟
- ♦ روی کدام صندلی مبل بنشینم؟ ♦ گوشی موبایل خود را در کدام پرز برق به شارژ بزنم؟ ♦ کدام لباس را بپوشم؟ ♦ چه کفشی بپوشم؟ ♦ از آسانسور استفاده کنم یا پله؟ ♦ آیا میان راه برای خود قهوه بگیرم یا خیر؟

این‌ها فقط بخشی از انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌ها ما در یک روز عادی هستند. تازه اگر تصمیمات مهمی مثل نحوه ارائه یک پروژه، خرید و فروش، انتخاب رشته، انتخاب محل کار و... را فاکتور بگیریم! با این اوصاف فکر می‌کنم طبیعی باشد اگر گاهی در تصمیمات خود دچار تردید شده و ندانیم چه انتخابی بهتر است. البته در ادامه به مواردی که تصمیم‌گیری را برای آدم‌ها سخت می‌کند اشاره خواهیم کرد تا به سؤال "چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم" پاسخ کامل‌تری ارائه داده باشیم.

از مسئولیت‌پذیری می‌ترسیم! بعضی از افراد همیشه در حال فرار از مسئولیت هستند. این افراد معمولاً در تصمیم‌گیری نیز عملکرد خوبی ندارند، چون از مسئولیتی که به واسطه انتخابشان بر عهده آنها قرار می‌گیرد، می‌ترسند. مثلاً وقتی در جمع دوستانشان درباره این که برای شام به کدام رستوران بروند بحث می‌شود، هیچ نظری از خود نداشته و با جمله "برام فرقی نداره" خودشان را راحت می‌کنند. چون می‌ترسند غذای رستورانی که معرفی می‌کنند خوب نباشد! در حالی که تصمیم‌گیری بدون مسئولیت‌پذیری، هیچ معنا و مفهومی نخواهد داشت.

وسواس فکری داشته و تمام موقعیت‌ها چندین بار بررسی می‌کنیم! گاهی ما از خود می‌پرسیم که چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم، غافل از این که برای درمان وسواس فکری خود هیچ اقدامی نکرده‌ایم. افرادی که به شکل وسواس گونه‌ای، موقعیت‌ها و اتفاقات مختلف را بررسی می‌کنند، معمولاً درباره همه چیز با تأخیر تصمیم می‌گیرند. ممکن است به دلیل کمال‌گرایی بالایی که دارند هیچ انتخابی را شایسته و درست نبینند و بلا تکلیف باقی بمانند. اگر شما هم جزو این دسته افراد هستید، بهتر است ابتدا برای درمان وسواس فکری و کمال‌گرایی خود فکری کنید، بعد متوجه تغییر روند تصمیم‌گیری‌تان خواهید شد.

اعتماد به نفس کافی نداریم! چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم؟ پاسخ خیلی ساده است،

نقش باورها در شخصیت و زندگی ما

علیرضا آرمندیان - سخنران انگیزشی

را بسازید و سرنوشت خود را چگونه رقم بزنید، باید فرماندهی زندگیتان را به دست خود بگیرید و بدانید با این ضمیر ناخودآگاه که به مانند عالم اکبر در درون شماست چگونه رفتار کنید تا به اهدافتان برسید. ضمیر ناخودآگاه عامل شکل دهنده باور و شخصیت شماست و کلید گشایش کار و زندگی در دست ضمیر ناخودآگاه شماست. ضمیر ناخودآگاه به دو طریق اطلاعات را دریافت می کند:

- دریافت اطلاعات از طریق حواس پنج گانه
- دریافت اطلاعات از طریق هر رشته فکری

ضمیر ناخودآگاه پس از پردازش اطلاعات، چهار کار عمده و مهم انجام می دهد:

- ۱- ضمیر ناخودآگاه باور می سازد.
- ۲- ضمیر ناخودآگاه روحیه می سازد.
- ۳- ضمیر ناخودآگاه تمام فیزیولوژی بدن را هدایت و کنترل می کند.
- ۴- ضمیر ناخودآگاه ارتباط ما را با کل جهان هستی برقرار می کند، انسان مجموعه ای از احساس ها و باورها و کائنات است که به احساس و باور شما عکس العمل نشان می دهد. تمام آرمانها، آرزوها، رویاها و اهداف خود را در دفتر زندگی خود مرتباً بنویسید و به آنها فکر کنید تا ضمیر ناخودآگاه شما کار خود را عالی انجام دهد، ضمیر ناخودآگاه اطلاعات دریافتی را طبقه بندی و سازماندهی می کند و در فایل ها و پرونده های مشخصی بایگانی کرده و در عین حال آن اطلاعات را پردازش می کند و شخصیت (مجموعه نظام باورها و روحیه) می سازد و تحت تاثیر این اطلاعات، سیستم فیزیولوژی بدن را کنترل و هدایت می کند. ضمیر ناخودآگاه پاره ای از این اطلاعات را در صورت مهم بودن به شعور نامحدود جهان مخابره می کند و کائنات را از آن درخواست و یا اطلاعات آگاه می سازد. شعور نامحدود جهان اسباب و وسائل و منابع لازم را فراهم کرده و در خدمت انسان قرار می دهد و اینگونه رویاهای انسان عینیت پیدا می کند. نام این فرآیند، پروسه جذب است.

تأثیر قدرت ایمان بر باورهای ما: اینجا فقط موضوع قانون جذب نیست. اگر دنیای خود را محدود نبینید، اگر خود را ناتوان نبینید و دریافت نعمت های دنیا را بعید ندانید، شما ارتقاء یافته اید و توان دسترسی به معجزات دنیا را خواهید داشت. این ها اسرار پشت پرده است، دنیا دوست دارد که شما از او چیزهای بزرگ بخواهید و این یکی از رازهای جهان هستی است. هر آنچه را که برای به دست آوردنش ایمان داشته باشید و برایش تلاش کنید، محقق می شود و این قدرت ایمان است. آیا تاکنون خواسته بزرگی از دنیا داشته اید که در اعماق دلتان ایمان داشتید که دنیا آن را به شما می دهد؟ اگر نداشتید زیرا نخواستید اید و باور نداشتید که می توانستید به آن آرزوها دست یابید، متأسفانه ما برداشت و تصور درستی از دنیا و کائنات نداریم و همیشه چیزهای کمی از آنها خواسته ایم و به آنها رسیده ایم. وقتی که ما کوچک فکر می کنیم و کوچک انتظار داریم و کوچک طلب می کنیم، خود را از قلمرو عشق و نعمت دنیا و کائنات دور می کنیم. باید به قدرت بیکران و نعمت های بی پایان آنها ایمان بیاورید. نظام باورهای مان سعی می کند ما را در همین شرایطی که هستیم (منطقه امن) نگه دارد اما اندیشه ها، اعتقاد و ایمان شما می تواند شما را از منطقه امن خود بیرون بکشد و به پرنده اندیشه های شما قدرت پرواز بدهد، این یک راز است. باورهای شما (که حاصل تعلیم و تربیت گذشته ما بوده است) می خواهد شما را محدود کند و دنیا می خواهد شما توسعه پیدا کنید. لذا مرتب فریاد بزنید و بگویید: من تسلیم نخواهم شد، من پرواز خواهم کرد، من موفق خواهم شد، خبر بزرگ من در راه است زیرا دنیا برای من اینگونه خواسته است.

یک شخصیت اصیل و خودباور و مهربان، با صفات خوب بدون حسادت و تنگ نظری، انسان هایی هستند که حتی در سکوت هم در چشمان دیگران، زیبا جلوه می کنند لذا زیبایی واقعی لزوماً در ظاهر انسان ها نیست. چه انسان هایی که در ظاهر به لحاظ فیزیکی زیبا هستند ولی در درون کریه و زشت هستند، زیبایی واقعی در شخصیت انسان هاست. آنها زیبا می بینند و زیبا عکس العمل نشان می دهند، چراغ دلشان روشن است، خیر خواه مردمند، دنیایی از عشق و محبت و احساسند، آنها شادمان، مشتاق و مورد اعتماد هستند. به زیبایی سخن می گویند، اثر گذار و نافذ هستند و به زیبایی می فروشند و ثروتمند اند.

خلاصه مقاله: اندیشه های ما را دو عامل می سازد: باورهای ما و احساس و روحیه ما، برای ساخت شخصیتی شگفت انگیز باید باورهایمان را تغییر دهیم. ضمیر ناخودآگاه عامل شکل دهنده باور و شخصیت ماست، ضمیر ناخودآگاه پاره ای از اطلاعات را در صورت مهم بودن به شعور نامحدود جهان مخابره می کند و دنیا و کائنات را از آن درخواست و یا اطلاعات آگاه می سازد. شعور نامحدود جهان اسباب و وسائل و منابع لازم را فراهم کرده و در خدمت انسان قرار می دهد و اینگونه رویاهای انسان عینیت پیدا می کند.

باور: شخصیت زیبا، تالو نظام باورهای زیبای شماست، عظمت انسان در باورهایش تجسم پیدا می کند. ابتدا شخصیت شگفت انگیز و شگفتی آفرینی که رسیدن به آن نهایت آرزوی شماست در نظر بگیرید و آن را خورشید شخصیت خود بنامید. باید بدانید که به چگونه انسانی با چه شخصیتی باید برسید. اندیشه های شما از باورهای شما نشأت می گیرد و شخصیت شما را باورهای شما می سازند، اگر اندیشه ای تغییر کند، زندگی تغییر می کند، روان مضطرب آرام می شود، دل ناامیدی به دنیای امید می رسد و روحیه خسته ای به شکوه و زیبایی می رسد، اینگونه است که با تغییر باورها و اندیشه ها شخصیت و درون انسان هم متحول می شود حتی ظاهر و سیمای انسان هم دگرگون می شود، آنجا که باوری شکسته است و دلی متلاطم است، بازتاب این باور در سیمای انسان چهره منور الهی می سازد. تعلیم و تربیت و انسان سازی هم چیزی جز باورسازی نیست، امروز نظام ما را میلیون ها باور اداره می کند.

دو عامل اندیشه های ما را می سازد: باورهای ما به عنوان یک بال برای پرنده اندیشه های ما و احساس و روحیه ما عامل دیگری است که باعث می شود چگونه بیندیشیم. مجموعه ای از تصمیمات که خود اندیشه ای است، نشأت گرفته از باورها و احساس و روحیه شماست و تمام زندگی شما بازتاب این دو رکن اساسی در دنیای بیرون است. بنابراین برای ساخت شخصیتی شگفت انگیز باید روی باورهایتان تمرکز کنید و قبل از هر کاری باید این شخصیت شگفت انگیز و شگفتی آفرین را که خورشید شخصیت شما و انسان ایده آل دنیای شماست را برای خود تصویر کنید، او کیست؟ چه ویژگی هایی دارد، چه صفات و اخلاقی دارد، چه عادت های خوبی دارد؟ چقدر سلامت و شادمان است، از چه معلومات و علمی برخوردار است؟ چه آموزش هایی را دیده است؟ چه شغلی دارد و به لحاظ مالی چگونه است چه مشکلات و چالش هایی که اکنون شما دارید، او ندارد؟ زیرا که او مسائل خود را با قدرت، حل کرده است. کدام صفات ناخودشایند اکنون شما را، او دیگر ندارد، چه عادت ها و صفات زیبایی دارد که چنگی به دل شما می زند؟ چرا شما این شخصیت را اینقدر دوست دارید؟ از آنجایی که یک زندگی شگفت انگیز را یک شخصیت شگفت انگیز خلق می کند، لذا می توانید انتظار داشته باشید که این خورشید زندگی شما که به زودی و به تدریج در پیکر و در دنیای بیرون، جسم شما حلول پیدا می کند و زندگی شگفت انگیز آینده شما را شکل می دهد. اگر شما چنین شخصیت شگفت انگیزی را در خود بسازید، مطمئن باشید که این شخصیت می تواند تمام مشکلات و مسائل خود را در کار و زندگی حل کند و از زندگیتان یک شاهکار بسازد.

تأثیر ضمیر ناخودآگاه بر شخصیت و باور ما: یکی از مهم ترین قانونمندی های جهان هستی ضمیر ناخودآگاه هست که اگر این را بدانید و اجرا کنید معنویت و آرامش خواهید داشت. هر لحظه و هر آنچه را که می اندیشید ضمیر ناخودآگاه آن را دریافت می کند، مهم است که ضمیر ناخودآگاه را چگونه تغذیه کنید، بنابراین این دست شماست که چه چیزی به ضمیر ناخودآگاه خود دهید و چگونه باور خود

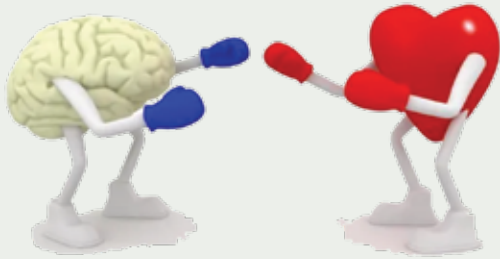
نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸)

ماهنامه پژواک





اهمیت تعادل بین احساسات و منطق در گفتگوی سالم

بابک امیرمولوی

جر و بحث نکردن با دیگران و استفاده از منطق در گفتگوها یکی از مهارت‌های مهم در زندگی اجتماعی است که به بهبود روابط، کاهش تنش‌ها و پیشگیری از سوء تفاهم‌ها کمک می‌کند. در بسیاری از موارد، وقتی افراد وارد بحث می‌شوند، احساسات به جای منطق کنترل گفت‌وگو را به دست می‌گیرند و این باعث می‌شود تا به جای رسیدن به راه حل، تنش‌ها افزایش یابد و روابط آسیب ببینند. وقتی در جر و بحث تنها از احساسات استفاده می‌کنیم و منطق را کنار می‌گذاریم، به جای حل مسئله و رسیدن به درک متقابل، به تنش، سردرگمی و آسیب‌های عاطفی منجر می‌شویم. احساسات نقش مهمی در زندگی ما دارند، اما وقتی در بحث‌ها تنها بر پایه احساسات پیش می‌رویم، از قدرت تفکر منطقی و تحلیل درست محروم می‌شویم و این باعث بروز مشکلاتی می‌شود.

عدم دست‌یابی به راه‌حل‌های منطقی: در هر جر و بحثی، هدف اصلی باید حل اختلاف و رسیدن به توافق باشد. وقتی احساسات بر گفت‌وگو غلبه می‌کند، تمرکز افراد بر دفاع از خود یا حمله به دیگری می‌شود و از جستجوی راه‌حل منطقی دور می‌شوند. در نتیجه، بحث به جای پایان یافتن، پیچیده‌تر و شدیدتر می‌شود و اختلافات عمیق‌تر می‌شوند.

آسیب به روابط شخصی: احساسات قوی مانند عصبانیت، ناامیدی یا ناراحتی می‌توانند گفت‌وگو را به سوی پرخاشگری و بی‌احترامی هدایت کنند. وقتی در بحثی فقط به احساسات تکیه می‌کنیم، ممکن است حرف‌هایی بزنیم که بعدها پشیمان شویم یا باعث رنجش طرف مقابل شویم. این رفتارها به مرور زمان اعتماد و احترام متقابل را از بین می‌برد و روابط را تخریب می‌کند.

افزایش سوء تفاهم‌ها: احساسات معمولاً پیام را تحریف می‌کنند. وقتی در جر و بحث به جای منطق، احساسات هدایت‌گر ما باشند، احتمال سوء تفاهم بالا می‌رود. ما به جای اینکه دقیقاً به حرف‌های طرف مقابل گوش کنیم، تنها به احساسات خود توجه می‌کنیم و ممکن است پیام یا نیت اصلی طرف مقابل را نادرست بفهمیم. این مسئله باعث افزایش تنش و عدم درک متقابل می‌شود.

کاهش قابلیت تصمیم‌گیری درست: احساسات شدید می‌توانند توانایی ما برای تفکر و تصمیم‌گیری منطقی را تضعیف کنند. وقتی عصبانی یا ناراحت هستیم، تمرکز بر روی تحلیل منطقی اطلاعات دشوار می‌شود. در این حالت، ممکن است تصمیم‌هایی بگیریم که بعداً پشیمان شویم، زیرا این تصمیم‌ها بر اساس واقعیت‌ها و دلایل منطقی نبوده‌اند، بلکه فقط به دلیل احساسات لحظه‌ای بوده‌اند.

فقدان رشد شخصی: جر و بحث‌هایی که تنها بر پایه احساسات انجام می‌شوند، مانع از یادگیری و رشد شخصی ما می‌شوند. وقتی به احساسات اجازه دهیم که در هر گفت‌وگویی غلبه کنند، نمی‌توانیم به دیدگاه‌های دیگران گوش دهیم یا از تجربیات آنها بهره‌مند شویم. این مسئله باعث می‌شود که در سطحی ابتدایی باقی بمانیم و نتوانیم به درک عمیق‌تری از مسائل برسیم.

جر و بحث نکردن و استفاده از منطق در گفتگوها، نه تنها باعث بهبود روابط شخصی و کاری می‌شود، بلکه به ما کمک می‌کند تا با دیدی بازتر و عاقلانه‌تر به مسائل نگاه کنیم. با تمرین این مهارت، می‌توانیم به جای اختلاف و تنش، گفت‌وگوهایی سازنده و مؤثر داشته باشیم.

دلایل اجتناب از جر و بحث: جر و بحث اغلب زمانی رخ می‌دهد که دو نفر نتوانند دیدگاه‌های یکدیگر را بپذیرند و به جای شنیدن و درک طرف مقابل، تلاش می‌کنند نظرات خود را تحمیل کنند. این رفتار معمولاً نتیجه احساسات شدید مانند عصبانیت یا ناراحتی است که باعث می‌شود افراد منطقی فکر نکنند و تمرکز بر اثبات درستی خودشان باشد، نه یافتن حقیقت. در چنین شرایطی، افراد ممکن است به سمت تحقیر، بی‌احترامی و حتی خصومت بروند که هم به بحث و هم به روابطشان آسیب می‌زند.

اهمیت منطق در گفت‌وگو: استفاده از منطق در گفت‌وگو، راهی است برای برقراری ارتباط مؤثر و سازنده. منطق به ما کمک می‌کند تا با دلایل و شواهد معتبر به بحث‌ها بپردازیم و به جای تاکید بر احساسات، راه‌حلی منطقی برای اختلافات پیدا کنیم. وقتی از منطق استفاده می‌کنیم:

شخص مقابل را بهتر درک می‌کنیم: شنیدن و تحلیل نظرات دیگران به ما کمک می‌کند تا دیدگاه‌های جدیدی پیدا کنیم و از زاویه‌ای دیگر به مسئله نگاه کنیم.

بحث به راه‌حل ختم می‌شود: برخلاف جر و بحث‌های بی‌پایان، گفتگوهایی که با منطق هدایت می‌شوند به نتیجه‌ای منطقی و مشترک می‌رسند.

احترام متقابل حفظ می‌شود: در منطق، هدف یافتن حقیقت است نه تحمیل نظر. این باعث می‌شود تا گفت‌وگو در فضایی محترمانه و دوستانه جریان داشته باشد.

چگونه از جر و بحث اجتناب کنیم؟

شنونده خوبی باشید: یکی از دلایل اصلی جر و بحث، عدم توجه به صحبت‌های طرف مقابل است. شنیدن فعالانه و توجه به نقطه‌نظرهای دیگران، باعث می‌شود تا تنش کاهش یابد.

احساسات خود را کنترل کنید: وقتی احساسات به بحث وارد می‌شود، کنترل منطقی گفت‌وگو دشوار می‌شود. در لحظات تنش‌زا، تلاش کنید آرام بمانید و به جای واکنش سریع، زمان بدهید تا فکر کنید.

سوال پرسید: به جای تلاش برای اثبات درستی خود، از سوالاتی استفاده کنید که به روشن‌تر شدن موضوع کمک کند و فضای بحث را به سوی منطق سوق دهد.

به توافق برسید: همیشه سعی کنید نقطه مشترکی پیدا کنید. حتی اگر نتوانید در همه موارد توافق کنید، دست‌کم می‌توانید روی بخش‌هایی از بحث که توافق وجود دارد، تمرکز کنید.

نتیجه‌گیری: استفاده بیش از حد از احساسات در جر و بحث‌ها به ما لطمه می‌زند، زیرا نه تنها مانع از رسیدن به راه‌حل‌های منطقی می‌شود، بلکه به روابط ما آسیب می‌رساند. سوء تفاهم‌ها را افزایش می‌دهد و توانایی ما در تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد. برای داشتن گفت‌وگوهای مؤثر و سالم، باید تعادلی بین احساسات و منطق برقرار کنیم. احساسات مهم هستند، اما نباید به آنها اجازه دهیم که گفت‌وگوها را کاملاً در دست بگیرند. با تمرین و تلاش، می‌توانیم یاد بگیریم که در زمان مناسب از احساسات استفاده کنیم و در عین حال به منطق و عقلانیت نیز اهمیت دهیم.

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

توجه فوری

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

بی خانمان‌ها در شهرهای مان احتیاج به توجه ما دارند. مرکز اسلامی شمال کالیفرنیا برای تهیه و جمع‌آوری پتو، پوشش‌های گرم، کیسه خواب و غیره به کمک شما نیازمند است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر و مشارکت در این کار نوع دوستانه، لطفاً با ما تماس حاصل فرمایید.

(۵۱۰)۸۳۲-۷۶۰۰

suzaun.hirbod@icnc.org

خیانت زن در روابط زناشویی

کیهان سیروس

خیانت در روابط زناشویی، به‌ویژه از سوی زنان، یک موضوع بسیار پیچیده است که به عوامل مختلفی بستگی دارد. در اینجا توضیحات بیشتری درباره برخی از عواملی که باعث می‌شوند یک زن به شوهر خود خیانت کند، ارائه می‌دهم:

احساس عدم ارتباط عاطفی: یکی از بزرگ‌ترین دلایلی که زنان به خیانت روی می‌آورند، احساس فقدان ارتباط عاطفی با همسر است. زنان اغلب به ارتباطات عاطفی عمیق نیاز دارند و وقتی این نیازها در رابطه برآورده نمی‌شود، ممکن است به دنبال آن در خارج از رابطه باشند. این موضوع به‌خصوص زمانی پیش می‌آید که زن احساس کند شوهرش از نظر احساسی او را درک نمی‌کند یا به نیازهای عاطفی او توجه کافی ندارد.

نارضایتی جنسی: رابطه جنسی در ازدواج اهمیت زیادی دارد، و اگر زن در این زمینه احساس رضایت نکند، ممکن است به خیانت تمایل پیدا کند. برخی زنان ممکن است به دلیل سردی جنسی شوهر، فقدان صمیمیت، یا عدم ارتباط کافی در مورد نیازهای جنسی‌شان، به خیانت فکر کنند. خیانت در این موارد می‌تواند به عنوان تلاشی برای رفع نیازهای جنسی یا احساسی تعبیر شود.

تجربه ماجراجویی و هیجان جدید: بعضی زنان ممکن است به دلیل احساس یکنواختی و بی‌هیجانی در زندگی زناشویی، به دنبال ماجراجویی جدید بروند. این خیانت‌ها به دلایل روان‌شناختی و نیاز به تجربه‌های جدید، جست‌وجو برای هیجان و تنوع، یا حتی تلاشی برای فرار از تکرار روزها بدون هیچ امید و اشتیاقی است.

تغییرات در ارزش‌ها و نقش‌های جنسیتی: با تغییرات فرهنگی و اجتماعی، نقش‌ها و ارزش‌های سنتی مرتبط با زنان و مردان تغییر کرده است. برخی زنان ممکن است با تغییرات در جامعه و فشارهای جدید روبرو شوند که باعث بروز نارضایتی یا حتی سردرگمی در رابطه شود. مثلاً، زنانی که در گذشته تحت فشارهای سنتی قرار داشته‌اند، ممکن است پس از تغییر شرایط، به دنبال تجربه‌هایی بروند که در گذشته برایشان ممنوع بوده است.

تروما و مشکلات روان‌شناختی: برخی زنان ممکن است در گذشته تجربه‌هایی از خشونت یا تروما داشته باشند که تأثیرات عمیقی بر روان آنها گذاشته است. این تجربیات ممکن است به احساسات ناخوشایندی مانند نارضایتی، عدم اعتماد به نفس، یا نیاز به تأیید از دیگران منجر شود که ممکن است به خیانت بیانجامد. در این موارد، خیانت نه تنها یک رفتار جنسی است، بلکه واکنشی به مشکلات و آسیب‌های عمیق‌تر روانی است.

روابط مجازی و فضای دیجیتال: با گسترش فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، دسترسی به افراد دیگر بسیار ساده‌تر شده است. این پلتفرم‌ها امکان برقراری ارتباطات جدید و حتی روابط مخفی را فراهم می‌کنند. برخی از زنان ممکن است از این فضا برای برقراری روابط خارج از ازدواج استفاده کنند، که به عنوان خیانت عاطفی یا حتی جنسی محسوب می‌شود.

نارضایتی از وضعیت اقتصادی و اجتماعی: برخی از زنان ممکن است از وضعیت مالی یا اجتماعی خود در زندگی مشترک ناراضی باشند. در این حالت، خیانت می‌تواند به‌عنوان تلاشی برای بهبود وضعیت اجتماعی یا اقتصادی تعبیر شود. به‌ویژه در جوامعی که ارزش‌های مادی اهمیت زیادی دارند، زنانی که احساس می‌کنند شوهرشان نمی‌تواند انتظارات مادی آنها را برآورده کند، ممکن است به دنبال فردی باشند که بتواند این نیازها را تأمین کند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۵

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

قلب حساس

گلنار

قلب حساس به معنای داشتن احساسات عمیق و ظریفی است که فرد را به شدت تحت تأثیر اتفاقات زندگی قرار می‌دهد. افرادی که قلب حساسی دارند، معمولاً واکنش‌های شدیدتری به مسائل احساسی و عاطفی از خود نشان می‌دهند. این حساسیت می‌تواند هم جنبه‌های مثبت و هم چالش‌برانگیزی داشته باشد.

ویژگی‌های قلب حساس:

همدلی بالا: افرادی که قلب حساسی دارند، معمولاً توانایی بالایی در همدلی با دیگران دارند. آنها به راحتی احساسات دیگران را درک کرده و گاهی حتی این احساسات را به‌طور عمیق‌تری از خود افراد تجربه می‌کنند. این همدلی قوی به آنها امکان می‌دهد که دوستان و خانواده‌شان را با محبت و حمایت همراهی کنند.

واکنش عاطفی شدید: افراد با قلب حساس، به وقایع احساسی، چه مثبت و چه منفی، با شدت بیشتری واکنش نشان می‌دهند. آنها ممکن است از دیدن یک فیلم احساسی عمیقاً تحت تأثیر قرار بگیرند یا از شنیدن اخبار ناراحت‌کننده به سرعت دچار اضطراب و غم شوند.

آسیب‌پذیری: قلب‌های حساس به دلیل درک عمیق‌تر از احساسات، گاهی بیشتر در معرض آسیب‌های روانی و احساسی قرار دارند. این افراد ممکن است به دلیل انتقاد یا رفتارهای نادرست دیگران، به سرعت ناراحت شوند و تحمل شرایط دشوار برای آنها سخت‌تر باشد.

ارتباط عمیق با هنر: افراد حساس معمولاً با هنرهای مختلف مانند موسیقی، نقاشی، ادبیات و فیلم ارتباطی عمیق دارند. این هنرها به آنها امکان می‌دهند که احساسات خود را بیان کنند یا از طریق آنها آرامش و تسکین بیابند. هنر برای قلب‌های حساس نوعی پناهگاه است.

توجه به جزئیات: یکی دیگر از ویژگی‌های افراد با قلب حساس، توجه زیاد به جزئیات است. این افراد می‌توانند نکات ظریفی را که دیگران متوجه آن نمی‌شوند، به خوبی درک کنند. این توجه به جزئیات به آنها کمک می‌کند که به عمق مسائل پی ببرند، اما گاهی نیز ممکن است باعث شود که درگیر نگرانی‌های کوچک و غیرضروری شوند.

چالش‌های قلب حساس:

افزایش استرس و اضطراب: افراد با قلب حساس ممکن است به دلیل حساسیت بالایشان به استرس و اضطراب بیشتری دچار شوند. آنها ممکن است بیشتر نگران آینده یا سلامت روابط‌شان باشند و این نگرانی‌ها گاهی باعث ایجاد مشکلات جسمی مانند سردرد یا اختلالات خواب شود.

نیاز به فضای شخصی: قلب‌های حساس به دلیل پردازش عمیق احساسات، گاهی نیاز دارند که زمانی را تنها باشند تا بتوانند از فشارهای خارجی و عاطفی فاصله بگیرند. این فضا به آنها کمک می‌کند تا افکار و احساسات خود را مرتب کنند و از فشارهای بیرونی رهایی یابند.

ناتوانی در کنار آمدن با انتقاد: افراد حساس ممکن است انتقاد یا نظرات منفی دیگران را بیش از حد شخصی تلقی کنند و از آنها به شدت آسیب ببینند. حتی انتقادهای سازنده نیز می‌تواند باعث ایجاد حس ناراحتی و کاهش اعتمادبه‌نفس در این افراد شود.

چگونه با قلب حساس زندگی کنیم؟: زندگی با قلب حساس ممکن است چالش‌هایی داشته باشد، اما با توجه به برخی از استراتژی‌ها می‌توان این ویژگی را به یک قدرت تبدیل کرد:

مراقبت از خود: افراد حساس باید به نیازهای خود توجه کنند و زمانی را برای استراحت و بازیابی انرژی‌های عاطفی خود اختصاص دهند.

تعاملات مثبت: ارتباط با افرادی که همدلی و حمایت نشان می‌دهند می‌تواند به افراد حساس کمک کند تا از انرژی‌های منفی دور بمانند.

یادگیری مدیریت استرس: تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا و تمرینات تنفسی می‌تواند به این افراد کمک کند تا استرس و اضطراب خود را بهتر مدیریت کنند.

پذیرش احساسات: به‌جای مقاومت در برابر حساسیت خود، افراد باید این ویژگی را بپذیرند و از آن به عنوان یک منبع قدرت و خلاقیت استفاده کنند.

در نهایت، داشتن قلب حساس یک نعمت است که به فرد امکان می‌دهد جهان را با عمق و دقت بیشتری تجربه کند، اما در عین حال، نیاز به مراقبت و توجه به خود نیز دارد تا این ویژگی به یک مزیت تبدیل شود، نه یک چالش.

که بعد از جنبش «زن-زندگی-آزادی» در ایران اتفاق افتاد درباره مردهاست، اساسا به نظر من بعد از جنبش، «زنانگی» بیدار شد، حتی در مردها. شاید این اتفاق به مذاق خیلی از مردها خوش نیاید اما به هر حال همه دارند می پذیرند که یک «بعد زنانگی» در وجودشان دارند و آن را خاموش کرده بودند. اما حالا می دانند که باید به آن بعد درون خودشان هم احترام بگذارند. وقتی به آن بعد وجودشان احترام بگذارند، به زنان هم احترام می گذارند. من به آینده ایران خیلی امیدوارم و حتی می خوام بگم که ایران از اون جاهایی هست که می تونه خیلی از کشورهای دیگر را هم نجات بده و جامعه زنان رو در کشورهایی که مشکلات زیادی در این زمینه دارند، نجات بده.

علیرضا، ۳۶ ساله، کرج: من در جریان اعتراضات خیلی فعال بودم. بازداشت شدم و به شدت شکنجه هم شدم و نزدیک ۶ ماه در زندان بودم. هنوز هم به دلیل شدت شکنجه ها مشکلات جسمی بسیار زیادی دارم. اما جدای از اتفاقات تلخ و دردناکی که برای شخص من افتاد، اعتقاد دارم این جنبش باعث شد سطح آگاهی مردم از موقعیتی که در اون زندگی می کنن خیلی بالا بره. همزمان نفرت و کینه خیلی از افراد جامعه که قبلا طرفدار حکومت بودند بیشتر شده است. به خصوص می بینیم که جوانان و نوجوانان به هیچ وجه تن به خواسته های محدودکننده حاکمیت نمی دهند. مسیر انتخابی خودشون که میل به رهایی و آزادی داره در ذهن خودشون ملکه کردن و در هر حالتی جلوی ستم و ظلم ایستادگی می کنن. در مجموع باید بگم که نسل جدید، سر خم کردن بلد نیست. نکته خیلی مهم دیگر این که نگاه افراد میان سال و مسن نسبت به زنان تغییر خیلی چشم گیری کرده و احترام بیشتری به حقوق و کرامت آنها گذاشته میشه. از طرفی، به نظر من بدرقتاری مردم با هم و به خصوص با زنان کمتر شده. چون به نوعی همه ما یک دشمن مشترک داریم. باید بگم همین حالا هم ما بر ظلم پیروز شدیم. درسته که حاکمیت همچنان سرکوب می کنه و سخت می گیره اما آگاهی مردم روز به روز داره بیشتر میشه. از طرفی، حمایت ایرانیان خارج از کشور برای زنده نگه داشتن صدای جنبش خیلی مهمه. همین که ایرانیان خارج از کشور به طور پیوسته تجمعات اعتراضی برگزار کنند خیلی مهم است. ببینید با توجه به «جو ارباب» شدید، مثلا همین شدت گرفتن اعدام ها و همچنین مواضع برخی کشورهای غربی و دموکراتیک و عدم حمایت آنها از جنبش ایران، انگیزه های انقلابی بعضی افراد کم شده است. به هر حال در چنین شرایطی که ایران دارد، کمک گرفتن از جامعه جهانی و بین المللی هم مهم است. در واقع این حمایت ها و کمک ها نیاز یک ملت بدون اسلحه و قدرت است. ببینید کشورهایی هستند که پشت پرده از جمهوری اسلامی باج می گیرند و باعث بقای دیکتاتوری و ادامه حکومت اسلامی در ایران شده اند. اگر این روند ارباب و اعدام و هینطور باج دهی دولت های غربی مثل آمریکا و اتحادیه اروپا به جمهوری اسلامی ادامه پیدا کند و در واقع این سیاست دوگانه جامعه جهانی با جمهوری اسلامی ادامه پیدا کند، هیچ اتفاق مثبتی برای ملت ایران رخ نخواهد داد. همگان اذعان دارند که یکی از مهم ترین دلایل وضعیت کنونی خاورمیانه، نقش مخرب جمهوری اسلامی است.

مریم، ۱۶ سال، استان خوزستان: من در دوران اعتراضات، دانش آموز مقطع راهنمایی بودم، زمانی که اخبار این قضیه پخش شد همه خشمگین بودیم، انگار که همه اذیت ها و محدودیت های تمامی این سال ها رو هم تلنبار شده بود و بالاخره داشت فوران می کرد. کادر مدرسه هر روز با ترس از بچه ها میومدن مدرسه، ما روی در و دیوار شعار «زن-زندگی-آزادی» می نوشتیم و آبخوری رو قرمز می کردیم، بچه هایی که نقاشی شون خوب بود طرح های اعتراضی می کشیدن. دیگه کسی توی کلاس مقنعه نمی پوشید، توی حیاط دور هم جمع می شدیم و «برای» و آهنگ های اعتراضی می خوندم، مدرسه با ما دعوا می کرد، ازمون نمره کم می کرد و یکی یکی بچه ها رو می برد دفتر، یا والدینشون رو میاوردن مدرسه تا تعهد بدن، توهین می کردن و می خواستن که دهنمون رو ببندیم. اما بچه ها نمی ترسیدن. به جز مدرسه ما، روی دیوارا هم شعار می نوشتیم، هر جا که می تونستیم عکس مهسا و بقیه رو می زدیم. قبل از این جنبش، فقط افراد به خصوص، شجاعت بدون حجاب بودن رو داشتن و افکار عمومی و کلی جامعه اونا رو بد می دید. اما بعد از ژینا، حمایت از زن ها بیشتر شد، شجاعت بیشتر شد و پوشش و افکار مردم تغییر کرد. بنظر من آینده ایران معلوم نیست، ما تا زمانی که بتوانیم از حق خودمون دفاع می کنیم، ولی رهایی آسون نیست.

بهناز، ۳۵ ساله، تهران: من در آن دوران در اعتراضات خیابانی حضور فعالی داشتم. در کنار آن مقاومت فردی روزمره، متاخر بر مشارکت اولیه در اعتراض هم داشتم. همچنین مشارکت در راستای تقویت میدانی و رسانه ای جنبش به اشکال مختلف. مشارکت در تحلیل جمعی وقایع با نزدیکان و دوستان. در این دو سال، این چیزها تغییر محسوسی در جامعه داشته، احساس متفاوت نسبت به بدن و ظاهر، یعنی آشنایی زدایی شدن از پوشش اسلامی، دیگه احساس نمی کنی با شال یا مقنعه خوش تیپی، بلکه حس می کنی خیلی عجیبه.

سپیده، ۳۶ ساله، مشهد: من در جریان اعتراضات در مدرسه به عنوان معلم تربیتی (پروورشی) مشغول به کار بودم. با وجود این که معلمان پروورشی در مدارس ایران همیشه به عنوان افراد مذهبی و نزدیک به دولت و حکومت معرفی می شوند و بچه ها رابطه خیلی نزدیکی با ما ندارند، اما من در طول چند سال گذشته خیلی با بچه ها نزدیک شدم و در جریان اعتراضات خیلی زیاد با آنها همراهی می کردم. مثلا در جریان اعتراضات به مسمومیت سازی بچه ها هم با آنها رفتم در خیابان. امسال آموزش و پرورش به دلیل همین مسائل من را اخراج کرد و الان بیکار شدم. مسئولان آموزش و پرورش منطقه در یک جلسه به من گفتند که به دلیل فعالیت ها و رویکرد تو در اعتراضات سراسری، اخراج شدی و دیگر حق کار نداری. در آن جلسه به من گفتند که چرا بچه های مدرسه این قدر به تو نزدیک هستند؟ من هم با شجاعت جواب دادم چون در جریان اعتراضات کنارشان بودم و از آنها حمایت کردم. من با افتخار گفتم دلیل دوستی و نزدیکی ام با بچه ها جنبش مهسا بود. آنها هم در جلسه خیلی تعجب کردند که من اینقدر صریح بودم. همین امروز که با شما حرف می زنم فقط یک روز از حکم اخراجم گذشته. در واقع هیچ تصویری از آینده ندارم. هر چند شغلم را از دست دادم، ولی به دلیل برخورد با مسئولان در جلسه و حمایت از بچه ها خیلی به خودم افتخار می کنم. اگر چه امروز بیشتر از هر وقتی می فهمم که هزینه مبارزه برای آزادی، چقدر زیاد و سخت است. اما همچنان به ادامه مبارزه زنان برای رسیدن به آزادی امیدوارم.

مینا، ۲۰ ساله، دانشجو، مشهد: من فکر می کنم مهم ترین چیزی که جنبش مهسا برای خیلی ها داشت این بود که چیزهایی مهمی در آدم ها تغییر کرد، این تغییر برای خود من این بود که حس شجاعت در من شکوفا شد. درسته که این شجاعت فقط در مساله نوع پوشش خودش رو نشون داده ولی در واقع به خیلی از بخش های دیگر زندگی ما، زنان و دختران، هم تسری داده شده. خیلی از دخترانی که در خانواده های سنتی و مذهبی زندگی می کردن مثل خود من، حالا شجاعت این رو پیدا کردن که درباره مسائل خودشون، خودشون تصمیم بگیرن و از زیر سایه زور و دستور بیرون بیاییم. این حس شجاعت در من نه فقط برای خودم بلکه برای نجات دیگری هم هست. یعنی بعد از جنبش مهسا خیلی بیشتر از قبل دلم می خواد که بتونم به دیگران که درد مشترک و مشکلات شبیه به هم داریم کمک کنم. من به آینده امیدوارم. البته درسته که جو حاکم فعلی خیلی بده اما من به جامعه و نسل جوون خیلی امیدوارم. چون همین الان هم دارم می بینم که آدم ها مثل گذشته نسبت به وضعیت هم بی تفاوت نیستند. قبل از جنبش مهسا، مثلا وقتی ۱۷-۱۸ ساله بودم، خیلی ناامید بودم. احساس می کردم که در شرایط خیلی محدودی هستم که امکان تغییر نداره. حتی برای خودم هم محدودیت های زیادی گذاشته بودم. اما این محدودیت ها بعد از جنبش مهسا خیلی کمتر شد. انگار یک لایه ضخیم از روی همه چیز کنده شد. اگر در سال های آینده ایران بمونم خیلی دوست دارم که فعالیت های مدنی و اجتماعی انجام دهم و به دخترانی که مثل خود من در شرایط بسته و محدود و سختی بزرگ شدند کمک کنم.

مهسا، ۳۲ ساله، داروساز، اصفهان: از نظر من جنبش «زن-زندگی-آزادی» خیلی جنبش مهمی بود. ممکنه که فکر کنیم به نتیجه خاصی در ظاهر نرسید و سرکوب شد، اما نکته مهم این بود که در همه زنان و دختران ایرانی یک انقلاب و تحول بزرگ رخ داد و اون یاد گرفتن مبارزه با ترس هامون بود. اتفاقی که برای خود من افتاد این بود که بعد از این جنبش یک پوسته ضخیمی از ترس رو از خودم جدا کردم. در واقع یاد گرفتم با ترس های شخصی ام روبرو بشم. جنبش به من آموخت که به عنوان یک زن نقش بسیار پررنگ تر و مهم تری دارم نسبت به اون چیزی که جامعه و حکومت به من تحمیل کرده. در اطراف خودم هم آدم های زیادی رو می بینم که در دوسال اخیر به اصطلاح «یک تکانی خوردن» و نگاهشون به مسائل و به خصوص حقوق زنان تغییر مثبت داشته. من فکر می کنم همه به نوعی میدونن که الان یک وظیفه ای دارن و اون انتقال آگاهی به دیگران است. مثلا اگر من ۱۰ درصد اطلاعات و آگاهی از یک موضوع اجتماعی بیشتره باید اون رو به دیگران انتقال بدم. بنابراین من فکر می کنم همه باید آگاهی شخصی شون رو نسبت به حقوق خودشون و مسائل اجتماعی و سیاسی بالا ببرن و به نوعی «جوهره انسانی» خودشون رو قوی کنن. به نظر من برای مبارزه در راه آزادی، حتما لازم نیست که آدم ها خودشون رو در مقابل کتک و باتوم و درگیری قرار بدن، مبارزه می تونه به شکل های دیگری هم باشه. به نظر من مبارزه کردن از رشد و آگاهی درونی هرکسی شروع میشه. اگر همه این کار را بکنند، من ایمان دارم که مبارزه مردم ایران به نتیجه خواهد رسید و آینده ای خیلی روشن در انتظار ایران است. دردها و مشکلات میتونه باعث رشد یک جامعه بشه. نکته بسیار مهم دیگری هم

بهبود خلق و خو: تمام تمرینات ورزشی می‌توانند با کاهش سطح هورمون‌های استرس، افزایش تولید مواد شیمیایی خوش‌حال‌کننده مانند اندورفین و رساندن خون اکسیژن‌دار بیشتر به مغز، خلق و خو را تقویت کنند. اما یوگا ممکن است فواید اضافی داشته باشد. یوگا می‌تواند با افزایش سطح ماده شیمیایی مغزی به نام گاما آمینوبوتیریک اسید که با بهبود خلق و کاهش اضطراب مرتبط است، بر خلق و خو تأثیر بگذارد. مدیتیشن نیز فعالیت در سیستم لیمبیک، بخشی از مغز که به احساسات اختصاص دارد را کاهش می‌دهد. با کاهش واکنش‌پذیری احساسی شما، در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، واکنش ملایم‌تری خواهید داشت. داروها و درمان‌های گفت‌وگویی به‌طور سنتی راهکارهای اصلی برای درمان افسردگی و اضطراب بوده‌اند. اما روش‌های مکملی مانند یوگا نیز کمک می‌کنند و در مقایسه با دیگر روش‌های مکمل، یوگا نتایج خوبی ارائه می‌دهد. بررسی ۱۵ مطالعه که در مجله «Aging and Mental Health» منتشر شده، به تأثیر تکنیک‌های مختلف آرام‌سازی بر افسردگی و اضطراب در افراد مسن پرداخته است. علاوه بر یوگا، مداخلاتی مانند ماساژ درمانی، آرام‌سازی پیش‌رونده عضلات، مدیریت استرس و گوش دادن به موسیقی نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در حالی که همه تکنیک‌ها فایده‌ای به همراه داشتند، یوگا و موسیقی مؤثرترین روش‌ها برای افسردگی و اضطراب بودند و یوگا به نظر می‌رسد که طولانی‌ترین تأثیر را داشته باشد.

محله خودمان ترس بیشتری داشتیم. روزهایی هم هیچ کاری نمی‌کردم و فقط تماشا می‌کردم. روزهایی که دختران دبیرستانی نزدیک خانه به خیابان می‌آمدند و خیابان را می‌بستند فقط به خیابان می‌رفتم که مثلا مراقب آنها باشم. در تمام مدت، حضور در تجمعات، حضور نوجوان‌ها و کارهایی که می‌کردند جالب توجه بود. حتی در مواردی انگار آنها مراقب ما بزرگ‌ترها بودند. مثلا خاطرهم هست یک بار یک نوجوان آمد و بهم گفت «ماسکت را بزن و مراقب باش»، حالا با گذشت دو سال از آن روزها، به نظرم چیزهایی تغییر کرده و چیزهایی هم همچنان پابرجاست. تصورم این است چیزهایی که تغییر کرده بیشتر مربوط به زنان است. زنان بسیاری را دیده‌ام که در این مدت دست به انقلاب در زندگی شخصی خود زده‌اند و بسیاری از چهارچوب‌ها را شکسته و در مقابل بسیاری از سرکوب‌ها ایستاده‌اند. در مقابل اما در مورد مردان چندان خوش‌بین نیستم. تصور می‌کنم جامعه همچنان عمیقا زن‌ستیز است با وجود اینکه مثلا به دنبال جنبش مهسا اگر در خیابان روستی به سر نداشته باشی دیگر مردی خیره نگاهت نمی‌کند. چیزی که قبلا بسیار مرسوم و آزارنده بود. امروز فکر می‌کنم با این که جنبش مهسا شوک عمیقی به جامعه وارد کرد، هنوز راه زیادی در پیش است برای تغییر دادن ساختارهای ضدزن. راهی که نیازمند تلاش مداوم است. با این که مسیر بسیار گنگ و مبهم به نظر می‌رسد، انباشت تمام آن چیزهایی که در این سالیان در جریان بوده، کم‌کم بروز بیرونی پیدا می‌کند. می‌توان امیدوار بود در زمانی نه چندان کوتاه، اثرات غیرقابل بازگشتی به جا بگذارد.

مینا ۲۱ ساله، دانشجو، تهران: به نظر من مهم‌ترین تغییری که در این دو سال اتفاق افتاده، تغییر در ذهنیت آدم‌هاست. ببینید اگر قبلا، پیش از جنبش، هر زنی بدون فکر کردن موقع بیرون آمدن از خانه حجاب به سر می‌گذاشت، الان همه موقع بیرون رفتن قطعاً به این مسئله فکر می‌کنند که الان حجاب داشته باشم یا نه. قبلا همه بی‌چون و چرا حجاب می‌گذاشتند اما الان قطعاً فرق کرده. موضوع مهم دیگری که به نظر من تغییر کرده مساله امنیت برای زنان و دختران است، مثلا الان این طوری شده که ما خیلی از جاها نمی‌تونیم بریم چون مثلا در آن مکان‌ها گشت ارشاد و حجاب وجود دارد. متوجه می‌شویم که در فلان خیابان گشت ارشاد هست و با زنان و دختران بی‌حجاب برخورد می‌کند. این موضوع امنیت زیست اجتماعی ما را تحت تأثیر قرار داده است. در کنار این همبستگی بین زنان و دختران هم خیلی بیشتر شده. مثلا همین موضوع اطلاع‌رسانی و خیر دادن به هم که در فلان خیابان گشت ارشاد هست. یک جور همبستگی که قبلا خیلی کمتر دیده می‌شد. من واقعا هیچ تصویری از آینده ایران ندارم. اگر قرار باشه اتفاقی در ایران بیفتد، به دست بچه‌های هم سن و سال من و نسل ما خواهد بود. واقعیت این که شاید نسل ما، خیلی انگیزه انقلابی نداشته باشه اما «جنم» و شجاعت داره و اگر این دوتا باهم ترکیب بشه خیلی خوبه. من فکر می‌کنم تغییرات در ایران زمان می‌بره و شاید نسل بعد از ما یک کار درست و اساسی انجام بدن. به نظر من تا وقتی دهه شصتی‌ها وسط میدان هستند اتفاق مهمی نمی‌افتد. اما بچه‌های دهه ۷۰ و ۸۰ و ۹۰ خیلی جسورتر و بهتر هستند. من امیدوارم که بچه‌های این نسل در نهایت جنبش «زن-زندگی-آزادی» را پیش ببرند و آینده ایران را بسازند.

نازنین، ۳۵ ساله، تهران: شهریور ۱۴۰۱ برای من مقطع خیلی عجیبی بود. مدت کوتاهی بود که از جنبش «می‌تو، ایرانی می‌گذشت و اثراش هنوز روی من و عده‌ای از دوستانم که به اشکال مختلف درگیر این جنبش بودیم برقرار بود. از یک سو، تجربه جمعی و شگرفی داشتیم که توانسته بودیم بعد از سال‌ها سکوت در مورد بسیاری از آزارهایی که بر ما رفته صحبت کنیم و از سوی دیگر به واسطه آنچه از نظر دیگران شلوغکاری‌های ما در این فضا بود از بسیاری جمع‌ها کنار گذاشته شده بودیم. در این مسیر، خودمان هم بر بسیاری از جمع‌هایی که فعالیت‌های سیاسی-اجتماعی داشتند و ما هم سهمی در ساختن و کار کردن آنها داشتیم تاخیم، تا جایی که تعدادی از این جمع‌ها از هم پاشیده و به تبع آن بخشی از فعالیت‌های سیاسی که سابقا درگیر آنها بودیم هم از هم پاشید. در چنین شرایطی، در خلا فعالیت‌های جمعی که سال‌ها مشغول آنها بودیم و در ناامیدی نسبت به نگاه و عملکرد جامعه نسبت به زنان ناگهان مهسا امینی به خاطر مساله‌ای که بسیاری آن را بی‌اهمیت می‌شمردند یعنی حجاب کشته شد. در آن روزهای اولی که مهسا در بیمارستان بود حتی تصورش را هم نمی‌کردم که جامعه‌ای تا این حد ضد زن حاضر باشد برای چنین موضوعی به خیابان بیاید و اعتراض کند. اما خب مثل همیشه که وقتی آدم‌ها به خیابان سرازیر می‌شوند هیچکس متوجه نمی‌شود که آن نقطه طلایی آغاز چطور شکل می‌گیرد این بار هم همان طور شد. البته این بار تفاوت‌هایی داشت. گرد بودن مهم بود. نقش اندیشه‌های اوجالان در میان کردها مهم بود. چیزی که در نهایت باعث شد در مقابل کشته شدن مهسا شعار زن زندگی آزادی سر داده شود. پس از شروع اعتراضات، در کردستان من به واسطه عده‌ای از دوستانم درگیر تهیه فراخوانی از جانب عده‌ای از فعالان جنبش زنان شدم تا از مردم دعوت کنیم برای اعتراض به کشته شدن مهسا، به گشت ارشاد، به حجاب اجباری و به ستم علیه زنان به خیابان بیایند. حتی در هنگام نوشتن آن فراخوان هم امید چندانی به موفقیت آن نداشتیم. تصورم این بود که جامعه علاقه‌ای به شنیدن حرفی از سوی جنبش زنان ندارد و حتی اگر بشنود لزوماً به آن عمل نخواهد کرد. یادم هست در روزی که قرار بود فراخوان داده شود با خودم فکر کردم ساعت تعیین شده زود است و شاید بد نباشد ساعت را کمی تغییر دهیم تا با همزمانی تعطیلی ادارات جمعیت بیشتری در خیابان باشد و احتمال پیوستن افراد در صورت شکل‌گیری تجمع بیشتر شود. پیشنهادش را دادم و ساعت را تغییر دادیم. در روز موعود همچنان ناامید بودم و با حسرت به کردستان نگاه می‌کردم، با این فکر که تهران کردستان نیست. یک ساعت مانده به ساعت اعلام شده، همراه یکی از دوستانم راهی بلوار کشاورز شدیم. وقتی به بلوار رسیدیم و از سر خیابان حجاب، که ما دیگر آن را مهسا می‌نامیم، رد شدیم یک لحظه مبهوت ماندیم. باورم نمی‌شد که آن همه زن جمع شده‌اند، روستی‌هایشان را بالا برده و می‌چرخاند و شعار می‌دهند. آن قدر از دیدن این تصویر باور نکردنی شوکه شده بودم که یادم رفت به راننده بگویم نگه دارد. کمی جلوتر حواسم سر جایش آمد و از ماشین پیاده شدیم. کمی پرسه زدیم تا ببینم فضا چگونه است و بعد از یکدیگر جدا شدیم. آن روز عصر تا شب من در بلوار کشاورز حد فاصل ولی عصر و امیرآباد بالا پایین می‌رفتم. بسیاری از دوستان قدیمی‌ام را در این مسیر دیدم. برای لحظاتی با هر کدام همراه و دوباره از آنها جدا شدم. نزدیکی‌های غروب را کنار پارک لاله گذراندم جایی که صحنه‌های بی‌نظیری در آن رقم خورد که ثبت و منتشر شده است. و البته جایی که نیکا کشته شد. در روزهای بعدی سعی کردم در تمام تجمعات حضور داشته باشم. کیفیت حضورم در روزهای مختلف بسته به فضا متفاوت بود. در روزهایی در میان مردم شعار دادم و در روزهایی در حاشیه‌تر سعی کردم دیگران را همراهی کنم. چیزی که به خاطر دارم ترسم است. تمام لحظات حضورم در خیابان اگر چه بسیار هیجان‌انگیز، اما همراه با ترس بود. میزان خشونت ماموران سرکوب مثل هیچ وقت نبود. حضور در خیابان به معنای احتمال کشته شدن بود و همه این را می‌دانستیم. در بیشتر تجمعات، تنها شرکت می‌کردم. البته چند باری هم با دوستانم همراه بودم که معمولا در میانه راه با حمله ماموران و پراکنده شدنمان یکدیگر را گم می‌کردیم. در هر حال، چه تنها و چه با یکدیگر، قرار می‌گذاشته بودیم که هر شب سر یک ساعت مشخص به یکدیگر خبر دهیم که سالم به خانه برگشتیم. هر چند که ترس فقط مربوط به خیابان نبود، احتمال دستگیری بسیاری از دوستان و آشنایان در خانه هم وجود داشت. بیشتر اوقات برای شرکت در تجمعات راهی مرکز شهر می‌شدم، آن قدر دور می‌زدم تا آدم‌ها را پیدا کنم. جایی که تجمعی شکل گرفته باشد. البته روزهایی هم حوالی خانه به خیابان زدم ولی در حوالی خانه عملکردم مثل مرکز شهر نبود. انگار در

اساس، گیاهان و ارگانسیم‌های ساده‌تری مثل مرجان‌ها یا قارچ‌ها را باید غیرزنده انگاشت؟ بسیاری از انسان‌ها ماهی را موجودی فاقد حس و عاطفه می‌دانند اما برای زیست‌شناسان ماهی موجودی کاملاً حواس‌مند و حساس به درد و رنج است. به همین ترتیب، پدیده‌های طبیعی مثل رودخانه یا خاک از دید جغرافی‌دانان موجوداتی زنده یا حداقل شبه‌زنده به شمار می‌روند. خاک می‌تواند جوان و زایا و سرشار از زندگی باشد یا پیر و خسته و در معرض زوال. خاک حتی می‌تواند دم و بازدمی مثل تنفس داشته باشد. هر رودخانه نیز سه مقطع عمر دارد، شامل جوانی و میانسالی و پیری که اتفاقاً هر سه ویژگی‌هایی همچون انسان دارند. در دوره جوانی، بالادست در سرچشمه‌ها رود پرخروش است و بستری باریک و بلند دارد. در این مرحله رود کرانه‌های اطرافش را فرسایش می‌دهد و هر آنچه را که از محیط می‌گیرد با خود حمل می‌کند و هیچ رسوبی بر جا نمی‌گذارد. اما در میانسالی، آبراهه و مسیر اصلی رود در پای کوه و دشت، دیگر توان سابق برای فرسودن کرانه‌ها و برگرفتن چیزی از محیط را ندارد اما همچنان می‌تواند آنچه را که از محیط کسب کرده با خود حمل کند. در این مرحله بستر رود عریض‌تر شده است. در مرحله پیری، جایی که رود کم‌کم به مصب می‌رسد، رود دیگر نه فقط امکان فرسودن اطراف را ندارد بلکه شروع می‌کند به فروگذاشتن آنچه از جوانی تا میانسالی بهره گرفته و با خود حمل کرده است. در این مرحله بستر رود خیلی پهن و کم‌عمق می‌شود و رود به سختی و آرامی به مسیر ادامه می‌دهد. اینها عیناً تعبیر ژئومورفولوژیک است از بخش‌بندی مسیر رودخانه در سه مقطع سرچشمه، آبراهه و مصب. اما شاید اینها نوعی شخصیت‌بخشی شاعرانه باشند به پدیده‌ای بی‌جان. اما حتی اگر غیرزنده بودن پدیده‌هایی مثل رودخانه و صخره و قله و دره را امری مسلم بدانیم آیا این لزوماً به معنای آن است که نباید حق بقا برای آنها قائل باشیم و مجاز هستیم که هر دستکاری که دلمان می‌خواهد بر آنها روا بداریم؟

برای همدلی با «شخصیت‌دهی» ابتدا بیاید روند تاریخی آنچه را که امروزه حقوق مسلم بشری نامیده می‌شود مرور کنیم. دیرزمانی (در برخی کشورها تا همین الان) زنان حقوقی برابر با مردان نداشتند. گاهی حتی گونه زیستی متفاوت و فرودست‌تر از مردان به شمار می‌رفتند. هزاران سال طول کشیده است تا بشر برای نیمی از خودش حق برابر قائل شود. داستان‌های برده‌داری در آمریکا را نیز همه می‌دانیم. عجیب است که برده‌داری در آمریکا صرفاً مبنای سیاسی-اقتصادی نداشت و مبتنی بر توهماتی فیزیولوژیک نیز بود. حتی تصور می‌شد که سیاه‌پوستان بر خلاف سفیدپوستان روح ندارند. در کتاب و فیلم «مندینگو» می‌بینیم که به محض تولد یک کودک او را از مادرش جدا می‌کردند و می‌فروختند، با این ذهنیت که مادر سیاه از عواطف معمول انسانی بی‌بهره است و از دست دادن فرزند تأثیری بر او ندارد. و توجه داشته باشید که اینها تصورات انسان‌هایی بدوی و منزوی نبود. اینها کسانی بودند که داشتند جهان مدرن را به پیش می‌راندند.

حق برابر برای بسیاری از نژادها یا پیروان مذاهب نیز پدیده‌ای واقعاً مدرن است. در بسیاری از کشورها طبیعی می‌انگاشته‌اند که مردمانی از نژادهای دیگر موجوداتی پست‌تر به شمار روند و از بسیاری حقوق انسانی محروم باشند. هنوز هم برخی نژادها یا پیروان برخی ادیان در مناطقی از جهان به شدت تحت فشار هستند. حقوق حیوانات از این هم متأخرتر است. پدیده‌ای است اساساً مدرن و حتی می‌توان فراگیری جهانی‌اش را نسبت داد به همین چند دهه اخیر که متعاقب بحران‌های محیط زیستی توجه انسان به طبیعت و زیست‌مندان‌اش افزایش یافته است. گونه انسان هر چه پیش‌تر آمده دایره حقی‌بینی و قائل شدن حقوق زیستی برای دیگر هم‌نوعان و موجودات را گسترش داده است. چرا نباید تصور کرد که گام بعدی این است که انسان حقی هم برای طبیعت بی‌جان قائل باشد. این حق که رود تا آخر راهش را برود و صخره همانجا باشد که میلیون‌ها سال ایستاده است. دل زمین را کمتر بشکافیم و بدانیم که هر تونل زخمی است در دل زمین، هر جاده خراشی است روی چهره زمین و هر شهر کشاندن عرصه جنگی پرطنین است به زادبوم موجوداتی دیگر که صدها هزار سال در آرامش سرگرم زندگی خود بوده‌اند. چرا ابر نباید در همان جا بارد که در سرنوشتش مقدر بوده و چرا توفان نباید آن بکند که طبیعتش اقتضا می‌کند؟

سانتی‌مانتالیسم و رمانتیسیسم افراطی؟ شاید. اما وقتی پذیرفتیم که انسان برای حفظ حیات در کائنات مسئولیت اخلاقی دارد، این مسئولیت نمی‌تواند فقط شامل زیست‌مندان باشد که عرفاً موجود زنده تلقی می‌شوند و باید شامل هر مؤلفه‌ای باشد که زندگی از آن ریشه می‌گیرد. حتی سنگ و صخره و ابر و باد و توفان و خاک و ماسه‌زارهای بیابانی.

این وضعیت، نوعی رابطه الیگارشیک نیست که در آن موقعیت اجتماعی آدم‌ها مطرح باشد. مدیران مدرسه دانش‌آموزان را کنترل و مدیریت می‌کنند اما مالک دانش‌آموزان نیستند، و مجاز به هر رفتاری با دانش‌آموزان نیستند و فقط در صورتی موقعیتشان حفظ می‌شود که دانش‌آموزان در بهترین وضعیت ممکن در فضای مدرسه به سر ببرند و از آن استفاده کنند. در واقع، «مسئولیت» رابطه مدیران و دانش‌آموزان را تعریف می‌کند. و همین عبارت مسئولیت می‌تواند رابطه انسان و محیط طبیعی را نیز تنظیم کند. دقیق‌تر و مناسب‌تر از عباراتی مثل فروتنی یا برابری زیستی که بیش از حد رمانتیک، مذهبی و غیر واقع‌بینانه‌اند.

دومین کهن‌الگوی سبزه‌ها که بازنگری می‌طلب این تصور است که دخالت انسان در طبیعت به طور مطلق بد است و کراهت دارد. تصویری که اکثر سبزه‌ها از طبیعت دارند یک ماشین بی‌نقص خودگردان است که اگر به حال خود رها شود تا ابد پایدار و بی‌وقفه کار می‌کند. شواهد تاریخی و اکولوژیکی اما چنین چیزی نمی‌گوید. حیات در کره زمین بارها تا آستانه انقراض کامل پیش رفته است. اندکی تغییر در مؤلفه‌های اقلیمی گونه‌های بسیاری را منقرض کرده است. یک رخداد اقلیمی غیر نرمال، که احتمال وقوع آن همواره وجود دارد، می‌تواند توازن کنونی اکوسیستم‌ها را به هم بزند یا کاملاً آنها را نابود کند. برای مثال، تغییر در بسامد زبانه‌های خورشیدی می‌تواند رخدادهای اقلیمی سهمگین در زمین ایجاد کند. احتمالاً برخی از آن پنج انقراض پیشین در زمین به همین علت رخ داده‌اند و ما مدلی نداریم که بتواند زمان وقوع زبانه‌های شدید خورشیدی را پیش‌بینی کند. شاید همین فردا یکی از سوزان‌ترین زبانه‌های خورشیدی بخش زیادی از کره زمین را به تب و تابی جهنمی دچار کند. شاید هم تا هزاران سال بعد هرگز چنین اتفاقی رخ ندهد. و این فقط یکی از مؤلفه‌های مؤثر بر احتمال بروز تغییرات اقلیمی ویرانگر در اکوسیستم‌های زمین است. و البته تغییرات اقلیمی تنها مؤلفه‌هایی نیستند که تعادل و توازن کنونی اکوسیستم‌ها را تغییر می‌دهند. جهش یک گونه شاید بتواند گونه‌های بسیاری را از زمین بیرون براند. همه‌گیری یک ویروس جدید شاید قتل‌عامی جبران‌ناپذیر در زمین به راه بیندازد. یا مثلاً انتشار یک ماده شیمیایی در اقیانوس‌ها به نابودی حیات دریایی بینجامد یا شاید تغییراتی در فعل و انفعالات داخلی لایه‌های زمین باعث سرد یا گرم‌تر شدن پوسته سطح زمین شود. و البته زلزله‌ها یا سونامی‌های بزرگی که هیچ مدلی هم درباره‌ی روندهای وقوع آنها نداریم. چه گونه‌ای می‌تواند به‌رغم بروز چنین حوادث و وقایعی تمهیداتی برای بقای حیات در کره زمین فراهم کند؟ انسان، بله، انسان. فقط انسان. در مقیاس‌های کوچک‌تر نیز شاید دخالت‌های انسانی بتواند به پایداری اکوسیستم‌های دچار روندهای قهقرویی کمک کند. ممکن است انسان اشتباه کند؟ بله، ممکن است. اما انسان ثابت کرده است که می‌تواند اشتباهاتش را تصحیح کند. و واقعاً دلیلی در دست نیست که بگوییم ترکیب مؤلفه‌های کلیماتولوژیک، ژئومورفولوژیک و اکولوژیک لزوماً همیشه به درست‌ترین و پایدارترین وضعیت یک اکوسیستم می‌انجامد. اگر ملاک پایداری یا بقا باشد، انسان کارنامه‌ای سیاه‌تر از مؤلفه‌های اقلیمی یا اکولوژیک ندارد. پس انسان باید دخالت کند. و دخالت نباید تابو باشد. حتی به فرض عدم حضور انسان در یک چشم‌انداز (مثلاً عرصه وحش خالص) گاهی دخالت انسان می‌تواند توجیه داشته باشد. مثل نجات دادن شماری از گونه‌های وحش از مسیر گدازه‌های آتشفشانی که ناگهان فعال شده است. البته سبزرگرایان افراطی خواهند گفت همان سوختن آهوان در گدازه آتشفشان هم اقتضای اکولوژیک است. اما واقعاً قابل اثبات نیست که گدازه‌ها به بلعیدن و سوزاندن آهوان نیاز دارند. بیشتر نوعی اتفاق تلخ و قابل اجتناب به نظر می‌رسد.

کهن‌الگوی سومی هم هست که باید نقض شود: این انگاره که زیست‌مندان فقط یعنی هر موجودی که ارگانسیم زنده دارد و حق حیات و بقا هم فقط متعلق به همین ارگانسیم‌های زنده است و آنچه غیرزنده انگاشته می‌شود، مثل کوه و دره و رودخانه و صخره، هیچ حقی برای بقا ندارند. معمولاً اگر حقی برای طبیعت غیرزنده قائل شده‌اند به علت نقشی بوده که در میزبانی طبیعت غیرزنده داشته است.

بیشتر کسانی را که خواستار فروتنی انسان در برابر دیگر زیست‌مندان بودند رمانتیک و سانتی‌مانتال خواندیم. اکنون خواستار حق حیات برای طبیعت غیر زنده‌ایم، فارغ از نقش آن در اکوسیستم و صرفاً به‌عنوان پدیده‌ای که وجود دارد. آیا این تناقض نیست؟ قائل بودن به چنین حقی برای سنگ و صخره خودش اوج سانتی‌مانتالیسم نیست؟ و اصلاً قرار است که چه کمکی به ما بکند؟

این موضوع قدری پیچیده است. نخست آنکه باید «زندگی» را تعریف کرد. آیا فقط آنچه روح دارد و درد و رنج و احساس و عاطفه را می‌فهمد موجود زنده است؟ بر این

آدم‌های لجبازی هستیم: گاهی اوقات ما نمی‌توانیم درست و به موقع تصمیم بگیریم، چون افراد لجبازی هستیم. یعنی صرفاً برای لجاجت یا خود یا افراد دیگر یک موضوع را انتخاب می‌کنیم، نه درست بودن آن! مثلاً فردی را تصور کنید که خانواده و مشاوران تحصیلی فشار زیادی به او آورده‌اند تا در انتخاب رشته، رشته مهندسی را انتخاب کند. او ممکن است تحت تأثیر این اصرارها وارد یک رشته دیگر شده و با همه توصیه‌کننده‌های اطرافش لجبازی کند. این فرد یک تصمیم اشتباه بزرگ در زندگی خود می‌گیرد نه چون آن رشته را دوست دارد، بلکه فقط برای لجبازی با دیگران!

دائم به درست و غلط بودن تصمیم مان فکر می‌کنیم: اگر سؤال تان این است که چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم و دائم به نتیجه تصمیمات خود فکر می‌کنید، بگذارید خیالتان را راحت کنم. روان‌شناسان معتقدند که در ۹۰ درصد مواقع، خوبی و بدی و درست و غلط بودن در انتخاب‌های ما مفهومی ندارد. یعنی در اکثر مواقع اصلاً نمی‌توان تشخیص داد که کدام تصمیم درست و کدام یک غلط خواهد بود. مثلاً فرض کنید می‌خواهید به خانه دوست تان بروید و اپلیکیشن مسیریاب دو راه کاملاً متفاوت را به شما نشان می‌دهد. شما راه کوتاه‌تر را انتخاب می‌کنید، اما در ترافیک می‌مانید. بعد هم مدام در ذهن تان خود را سرزنش کرده که چرا مسیر دیگر را انتخاب نکردم. در صورتی که اصلاً مشخص نیست اگر مسیر دوم را انتخاب کرده بودید چه پیش می‌آمد و چقدر در راه بودید. بله، یک‌سری پیش‌بینی‌ها حدسیات وجود دارد، ولی قطعی نیستند. نتیجه یک تصمیم در موارد مختلف به فاکتورهایی مثل شخصیت فرد، میزان توانایی و تجربه فرد و شرایط آن لحظه بستگی خواهد داشت. پس دائم خود را درگیر درستی و غلطی انتخاب‌هایتان نکرده و ببینید در آن لحظه آمادگی تجربه کدام انتخاب را دارید. بعد هم بدون پشیمانی آن را به عنوان بخشی از زندگی تان قبول کنید.

در نهایت: فکر می‌کنم حال دیگر سؤال "چرا نمی‌توانم تصمیم بگیرم؟" کم‌تر در ذهنتان ابهام ایجاد کند. چون با دلایل اصلی تردید در تصمیم‌گیری آشنا شده و می‌دانید که چه عواملی می‌تواند این فرایند را تبدیل به کاری دشوار کند. تصمیم‌گیری درست و به موقع نیازمند خودشناسی، اعتمادبه‌نفس بالا، مسئولیت‌پذیری، هوش هیجانی بالا، صبر، کسب اطلاعات کافی و... است. آن وقت شاید کم‌تر دچار شک و تردید شده و راحت‌تر بتوانید تصمیمات کوچک و بزرگ زندگی خود را مدیریت کنید.

تفاوت این نگرش با آنچه معمولاً سبزه‌ها می‌گویند در این است که حفظ محیط زیست در چارچوب مسئولیت اخلاقی انسان به‌عنوان «تکامل‌یافته‌ترین زیست‌مند» و مالک عرفی کائنات تعریف می‌شود و نه وظیفه ذاتی یک زیست‌مند معمولی که باید با پس بکشد از عرصه طبیعت و خودش را در مرتبه هر زیست‌مند دیگری قرار دهد. در این دومی «عدم دخالت» در طبیعت و «فروتنی و همانندی» عصاره ایده‌های سبزگرایی را شامل می‌شود اما در آن اولی دخالت انسان مجاز و لازم است و انسان از مرتبه زیست‌مندی با حوزه مسئولیت بالاتر این کار را انجام می‌دهد.

البته این نگرانی وجود دارد که «صدور مجوز دخالت» عملاً به توجیه همه فعالیت‌ها و پروژه‌های مخرب کنونی تبدیل شود و زمینه‌ساز نوعی بهره‌برداری افراطی باشد که سودش به جیب آلایندگان و متصرفان و تخریب‌گران محیط زیست می‌رود. اما در جهان مدرن نهادهای حاکمیتی و حقوقی وجود دارد که در نهایت حوزه عملکرد ما را تعیین می‌کنند و نه لزوماً احساسات و نگرش‌های شخصی ما. حاکمیت جهانی باید بر مبنای مسئولیت اخلاقی بشر برای حفظ حیات باز آرای شود. اما به نظر می‌رسد که یک جای کار می‌لنگد. گفته‌اند که بحران محیط زیست ناشی از تحمیل نوعی توتالیتریزم انسانی بر محیط است. انسان، فقط یک گونه از میلیاردها زیست‌مند جهان، ایده‌های خودش را هر جا که رسیده و تا هر مقدار که توانسته به طبیعت تحمیل کرده است، توتالیتریزی انسانی، که ابعادی بسیار وسیع‌تر از توتالیتریزم ایدئولوژیک و سیاسی دارد. آیا صدور مجوز برتری و دخالت به بسط این توتالیتریزم نمی‌انجامد؟

زمینه‌ها و مواد بحث یکی هستند اما پارادایم کاملاً متفاوت است. آنجا «خواست انسان» بوده که به تحمیل وضعیتی توتالیتریزمی انجامیده است. در برابر آن «اخلاق زمین»، خواست سبزگرایان، قرار گرفته که کاملاً در تقابل با نیاز انسان است و شرط تحقق آن نیز فروکاست انسان قلمداد شده است.

اینجا اما «اخلاق انسان» است که مبنای قرار می‌گیرد، و شرط تحقق آن نهادها و ضوابطی هستند که پایداری حیات را تضمین می‌کنند. اساساً موضوع حفاظت محیط زیست نمی‌تواند جدا از نوعی چارچوب اخلاقی باشد. مشکل چارچوب‌های اخلاقی البته این است که تأویل‌پذیرند. آنچه اینجا امری اخلاقی است، جای دیگری شاید نباشد. آنچه امروز امری اخلاقی است شاید فردا نباشد. و نهادهای حقوقی و نظام‌های حکمرانی نیز ممکن است همین قدر ماهیتی معطوف به موقعیت جغرافیایی و تاریخی داشته باشند. اما بشر همواره کوشیده تا برای تحقق رؤیاهای خود نوعی رویکرد کلان اخلاقی را دنبال کند که یک نظام متناسب حکمرانی هم پشتیبان آن بوده و تحققش را تضمین کرده است.

در نهایت، رویکرد اخلاقی ما را به پیش می‌راند و می‌توان امیدوار بود که گسترش دموکراسی در جهان کمک کند به تبدیل رویکردهای اخلاقی غالب (آنچه اکثریت جهانیان به آن اعتقاد دارند) به برنامه حکمرانی. حکمرانی بر زمین هرگز قاعده‌ای جز تأمین رفاه گونه بشر نداشته است، یک گونه از میلیاردها گونه زیستی که توانسته است زمین را فتح و بر آن حکمرانی کند. مشکل سبزه‌ها این بوده که می‌خواستند چیزی موهوم به نام اخلاق زمین را به عنوان مانیفست و رویکرد بشر آینده جا بیندازند، و البته موفق نشده‌اند. و شاید بتوان گفت که گناه آنها در تحقیر انسان، عالی‌ترین شکل حیات، نابخشودنی است.

حیات در زمین مهم‌ترین و شگفت‌انگیزترین پدیده در عالم هستی است. انسان عالی‌ترین و تکامل‌یافته‌ترین شکل حیات و مسئول بقا و پایداری آن است. باید به این گونه عالی تکامل‌یافته اعتماد کرد و از او خواست که مسئولیت اخلاقی خویش برای پایداری حیات در کائنات را پی بگیرد. آیا ممکن است که انسان اشتباه کند؟ قطعاً! ممکن است که برخی اشتباهاتش پیامدهای ویرانگر داشته باشد؟ قطعاً! اما انسان مدام پیش رفته است و به نظر می‌رسد که بقای او بیشتر به نفع حیات باشد تا حذف کامل او. حتماً باید تفاوتی وجود داشته باشد بین تحمیل اراده انسان به طبیعت به قصد بر آوردن نیازهای انسانی، وضعیت منجر به توتالیتریزم انسانی کنونی، و حکمرانی مسئولانه بر زمین به قصد تداوم و بقای حیات.

تمام قد تعظیم خواهیم کرد در برابر گونه‌ای تکامل‌یافته و قادر و مسلط که مسئولیت خدایان را بر دوش دارد و در واقع تجسمی است از خداگونگی، دست کم در موقعیت جانشینی خدا: گونه‌ای چنان تکامل‌یافته که بتواند مسئولیت ناتمام و بعضاً حتی وظیفه جبران اشتباهات خدایان را بر عهده گیرد و بگوید از اینجا به بعد من مسئول هستم. مقدمه این مسئولیت‌پذیری قائل بودن حق حیات و بقا برای طبیعت غیرزنده است. این همان چیزی است که می‌تواند به دخالت انسان در طبیعت نظمی منطقی و رویکردی منجر به پایداری دهد.

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 خورش قزقرمه سبزی ۱۴.۵۰ دلار

چلو خورش قیمه سبب زمینی ۱۳.۵۰ دلار

چلو خورش قیمه بادمجان ۱۴.۵۰ دلار

طعم واقعی انواع غذاها را با کیت‌رینگ بانو تجربه کنید!

Serving San Jose & Surrounding Cities

(408) 680-4032

ادامه مطلب انگلیسی با لهجه... از صفحه ۳۶

بعد از ناهار رفتیم توی ساحل قدم بنزیم. ساحل پر بود از صدف های درشت و سنگین حلزون. به فرانسوا گفتم: «فهمیدم از این سفر چی همراهم ببرم» گفت: «خوبه، ولی خودت جمع شان کن، خودت هم بیار» هیچ توریست دیگری توی جزیره ندیدیم. فرانسوا روزها را صرف خواندن داستان های جنایی می کرد و من نقشه می کشیدم کلکسیون در حال گسترش صدف ها را چه جوری همراه ببرم. در فواصل استراحت بین هیچ کاری نکردن ها، به پیاده روی های طولانی می رفتیم، و به کشف دیدنی های غیر عادی می پرداختیم، از جمله یک هواپیمای حمل مواد مخدر که سال ها پیش در مسیرش از کلمبیا سقوط کرده بود. به علت ناآشنایی با ظرافت های تجارت کوکائین، دفعه اول که آن را دیدیم نفهمیدیم که مخصوص حمل مواد مخدر بوده. عصر همان روز تاریخچه منحصر به فرد آن، توسط مسئول پذیرش پادو، پیشخدمت و تاریخ دان برایمان تعریف شد. بعدا برگشتیم و جلوی محفظه تو خالی آن، جایی که قبلا کیسه های کوکائین انبار می شد، عکس گرفتیم. این مثالی کلاسیک بود از اینکه دفترچه های راهنمای سفر، جالب ترین نکته ها را ناگفته می گذارند. همچنین در طول پیاده روی ها، رستوران پیندر، نانواپی پیندر، و پمپ بنزین پیندر را پیدا کردیم. وقتی به هتل برگشتیم از صاحب هتل پرسیدیم چرا اسم مغازه ها پیندر است، او راهنمای تلفن جزیره را نشان داد. تقریبا همه افراد توی راهنما، در هر بیست صفحه، پیندر نام داشتند. از قرار معلوم ابتدا دو خانواده ساکن جزیره شده بودند: خانواده پیندر، و خانواده پیندر. او اضافه کرد: «و آنها وصلت کردند و پیندرهای بیشتری به دنیا آمدند!»

در نیمه های اقامت، یک بار که داشتیم غذای وحشتناک گران آنجا را می خوردیم، صاحب هتل به میز ما نزدیک شد، نشست، و پرسید که آیا کاملا خوش گذشته؟ علاقه ناگهانی او به ما باعث شد فکر کنم می خواهد چیزی تقاضا کند. مرا به یاد زمانی انداخت که شش ساله بودم و فرشید به من می گفت چه خواهر خوبی هستم و بعد می خواست کیت کت ام را با او نصف کنم. و طبیعتا، مرد انگلیسی پرسید که آیا می توانیم لطفی به مردم اسپانیش ولز بکنیم؟ فکر کردم، وای، قاچاق مواد مخدر. او ادامه داد: «هرسال دختران اسپانیش ولز در یک مسابقه زیبایی رقابت می کنند. این مهم ترین اتفاق سال است و هر دختری آرزو دارد برنده این عنوان بشود و به مسابقه میس باهاماس راه یابد. مشکل اینجاست که هیچ وقت نمی توانیم داورانی پیدا کنیم که با شرکت کنندگان نسبت فامیلی نداشته باشند، چون همان طور که توجه کرده اید این جا جزیره کوچکی است. ما فکر کردیم شاید شما دو نفر افتخار بدهید و جز داوران مسابقه امسال باشید!» من از مسابقات زیبایی متنفرم. شاید به این واقعیت برگردد که یکی از آن دخترانی بودم که از ابتدا یاد می گیرند برای باز کردن درها به مغزشان متکی باشند. سال ها طول کشیده بود تا بتوانم برانتظارات فرهنگی ایرانی در خصوص زیبایی غلبه کنم، و سال های بیشتری تا از تاثیر گذاردن دوره نوجوانی ام در نیوپورت بیچ رها شوم، جایی که استاندارد زیبایی با ورزش های سخت، بطری های پروکسید هیدروژن، و سیلیکون سر و کار دارد. به هیچ عنوان نمی خواستم پام را در گنداب مسابقات زیبایی فرو کنم.

مرد انگلیسی که انگار فکرم را خوانده بود ادامه داد: «البته مسابقه فقط مربوط به زیبایی نیست. یک رقابت استعدادسنجی و یک قسمت پرسش و پاسخ هم دارد. لطفا رویش فکر کنید، وگرنه داوران کافی نخواهیم داشت!» انتخاب چندانی نداشتیم. گفتیم: «این کار را انجام می دهیم،» او فریاد کشید: «عالیه!» صبح بعد، هنگامی که مسئول پذیرش، پادو، پیشخدمت، تاریخ دان، و خدمتکار برای تمیز کردن اتاق آمد، با اشتیاقی غیر معمول با ما احوال پرسی کرد و گفت: «شنیدم امسال شما داور مسابقه هستید!» من سه بار شرکت کردم. گفتیم: «من فکر می کردم فقط یک بار می شود در مسابقه زیبایی شرکت کرد!» گفت: «ما دخترهای زیادی توی جزیره نداریم، بنابراین می توانی چندبار بخت را امتحان کنی.»

بعد از ظهر روز بعد، صدها نفر ساکنان جزیره در ساحل ایستاده بودند و آمدن قایق موتوری کوچکی را تماشا می کردند. از وقتی آمده بودیم این همه آدم ندیده بودم. قایق نزدیک شد، زنی را دیدم که یک کلاه بنفش با پره های بزرگ بنفش بر سر داشت و برای همه دست تکان می داد. فریاد جماعت به هوا رفت. درحالی که با احتیاط از قایق بیرون می آمد، به ما گفتند او یکی از میس باهاماس های قبلی است که برای داور مسابقه آمده. داور چهارم، پسر یک خانواده ثروتمند کانادایی بود که خانه بزرگی توی جزیره داشتند. شب بعد، من، فرانسوا، میس باهاماس سابق، و کانادایی پولدار، که از قضا مست بود، با برگزار کننده مسابقه جلسه داشتیم. او یک نفس برایمان توضیح داد که یک رقابت لباس شنا انجام می شود، یک رقابت

استعدادسنجی که در آن هر دختر باید یکی از جنبه های زندگی توی باهاماس را توصیف کند، و یک بخش پرسش و پاسخ. آن زن خیلی هیجان زده بود، و معلوم بود این مسابقه بیش از یک سرگرمی است. از ما می خواستند آینده این دختران جواب را تعیین کنیم. من همیشه فکر می کردم خدای خوبی می شوم، اما حالا که موفقیت اش پیش آمده بود می خواستم فرار کنم. تا محل مسابقه توسط مرد انگلیسی اسکورت شدیم، که مثل ماهی گیری که با صید بزرگش پز بدهد، همه را خبردار می کرد که دو داور برای مسابقه تور کرده است. محل برگزاری پر از جمعیت در حال چیغ و داد بود که پلاکاردهایی به دست داشتند و انتخاب شان را برای برنده عصر اعلام می کردند: «میس اسپانیش ولز = شانتال!» در حالی که بین میس باهاماس سابق و کانادایی پولدار و مست نشسته بودیم، و در محاصره جزیره نشینان عربده جو، فقط امیدوار بودم بقالی پیندر داروی ضد اسید معده داشته باشد. همان احساس وحشتناکی را داشتم که آخرین بار در سوار شدن به ترن هوایی تجربه کرده بودم. دست کم آن یکی فقط چند دقیقه طول کشیده بود. اگر این عصر به پایان می رسید، من «داوری مسابقات زیبایی» را هم به فهرست چیزهایی که هرگز دوباره امتحان نخواهم کرد اضافه می کردم، درست زیر «کلاس ژیمناستیک» و «سوسیس خونی». مدیر مراسم روی صحنه آمد و جمعیت را ساکت کرد. اسم شش دختری که برای کسب عنوان رقابت می کردند را اعلام کرد. چهارتاشان پیندر بودند. بعد از هر نام، باید چند دقیقه ای صبر می کرد تا تشویق ها فروکش کند. دست کم اگر من توی مسابقه زیبایی شرکت می کردم، فامیل بزرگ و خوش زند و زای ایرانی ام برد مرا در بخش بیشترین تشویق کننده تضمین می کرد. بعد دخترها به صف روی صحنه آمدند که باعث شد تشویق ها و فریادها و پلاکاردها و تکان دادن ها شدیدتر شود. قرعه کشیدند تا ترتیب انجام رقابت مشخص شود.

بخش اول، رقابت استعدادسنجی بود که باید توصیفی مربوط به باهاماس ارائه می کردند. شرکت کننده شماره یک در لباسی به شکل خرچنگ ظاهر شد که معلوم بود خودش درست کرده. گفت: «من صنعت خرچنگ را توصیف می کنم»، در حالی که آمار خرچنگ را بیرون می ریخت، دست ها و پاهای خرچنگ پارچه ای اش بالا و پایین می جهید و انگار که دارد همزمان برای هشت نفر دست تکان می دهد. شرکت کننده شماره دو در پوشش یک تور ماهی گیری تزئین شده با گوش ماهی و جلبک مصنوعی ظاهر شد. او اقیانوس و موهبت هایش را توصیف می کرد. شرکت کننده شماره سه یک لباس غواصی، تکمیل با کفش غواصی، پوشیده بود، و قصیده ای خواند در مدح مرجان ها. شرکت کننده شماره چهار یک پرچم باهاماس پوشیده بود و آوازی خواند که گمانم سرود ملی بود. هیچ تصویری نداشتم که آن آهنگ باید چطور می باشد، ولی مطمئن بودم نباید شبیه آنچه می شنیدم باشد. شرکت کننده شماره پنج، با پوشش خورشید، یک مایوی زرد به تن داشت، با کلاه شنایی که چند شعاع پلاستیکی رویش چسبانده بود. او هوای زیبای باهاماس را شرح داد و آمار دقیقی از تعداد روزهای آفتابی و این که چند سانتی متر باران در سال می آید در اختیار گذاشت. آخرین شرکت کننده یک لباس آبی پوشیده بود و شعری را که درباره اقیانوس نوشته بود قرائت کرد. با پایان آن بخش، آرزو می کردم چیزی می توانست حالم را سرجا بیاورد. به جای آن، رقابت لباس شنا شروع شد.

رقابت لباس شنا نقطه مقابل تمام چیزهایی است که در این دنیا درست و قابل احترام است. همیشه به ما گفته اند که زیبایی در درون است و آنچه هستیم خیلی مهم تر است از اینکه چه شکلی هستیم. اما می شود لطفا این لباس شنا را ببینید و با کفش پاشنه بلند دور بنزید تا من زیبایی درونی شما را بسنجم؟ نمی دانم کدامش بدتر بود، شرکت کننده بودن یا داور بودن. می خواستم روی میز بایستم و به دخترها بگویم کفش های پاشنه بلندشان را در بیاورند و بر سر برگزار کنندگان این مراسم بکوبند، و بخواهند که یک محفل دوستانه لغت شناسی جایگزین این مسابقه شود. اما به جای آن، فقط نشستیم و دعا کردم زودتر تمام شود. برای قسمت آخر، بخش پرسش عمیق، دخترها باید به سوالی که از توی یک کلاه بیرون کشیده می شد جواب می دادند. «اگر به عنوان میس باهاماس انتخاب شوید چه کار می کنید؟»، «اگر می توانستید یک مشکل را حل کنید، آن چه می بود؟» آرزو می کردم سوال ها جالب تر بودند: «اگر قرار بود یک پارک تفریحی کنار هواپیمای مواد مخدر سقوط کرده طراحی کنید، اسمش را چه می گذاشتید؟»، «به جز لاک پشت ها، چه گونه های در حال انقراض دیگری می شناسید که می توانیم قطعه قطعه کرده و سرخ کنیم؟» سرانجام داوران توی اتاق کوچکی گرد آمدند تا درباره شرکت کنندگان بحث کنند. میس باهاماس سابق، زنی باهوش و فوق العاده، و تنها شخصی در دنیا که می توانست یک کلاه با پره های بزرگ بنفش بپوشد و هنوز خوب به نظر برسد، گفت که باید کسی را انتخاب کنیم که منسجم صحبت کند، چون عقیده داشت این بخش مهمی از مسابقه است.

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

مریخی‌ها چه یاد گرفتند؟ مریخی‌ها متوجه شدند که حتی زمانی که احساس می‌کنند مورد حمله، سرزنش و انتقاد از طرف ونوسی‌ها واقع می‌شوند، بسیار زودگذر است، ناگهان آنها آرام شده و بسیار سازگار و قدرشناس می‌شوند. با آموختن گوش کردن، مریخی‌ها کشف نمودند که چقدر ونوسی‌ها وابسته سخنان شان در رابطه با مشکلاتشان هستند. سرانجام مریخی‌ها خيالشان راحت شد وقتی فهمید که نیاز یک ونوسی برای صحبت درباره مشکلاتش، به این علت نبود که همسرش به او کم توجهی کرده است. همچنین او یاد گرفت زمانی که یک ونوسی احساس می‌کند که در کش می‌کنند، زیاد روی مشکلاتش بحث نمی‌کند و زن مثبتی می‌شود. با این آگاهی، یک مریخی بدون اینکه احساس مسئولیتی در قبال حل این مشکلات بکند، به او گوش می‌دهد. بیشتر مردها و حتی زنها، خیلی روی نیاز به صحبت درباره مشکلات به داوری می‌نشینند چرا که هرگز اثر شفافبخش این عمل را تجربه نکرده‌اند. آنها ندیده‌اند که زنی که احساس می‌کند شنونده‌ای دارد، چقدر می‌تواند ناگهان عوض شود، احساس خشنودی کند و رفتار مثبتی داشته باشد. اکثراً دیده‌اند که چگونه زنی، شاید مادرشان، که شنونده‌ای نداشته است، به کلنجار رفتن با مسائلش ادامه داده است. این اتفاق زمانی برای یک زن روی می‌دهد که در دراز مدت، احساس کند که دوستش ندارند و به مشکلاتش گوش نمی‌دهند. مشکل اصلی این است که او احساس می‌کند همسرش دوستش ندارد، نه اینکه او راجع به مسائلش صحبت می‌کند.

بعد از این که مریخی‌ها یاد گرفتند که چگونه «شنونده» باشند، کشف عجیبی کردند و متوجه شدند که اگر به صحبت‌های یک ونوسی در رابطه با مشکلاتش گوش کنند، چنان است که گویی با تماشای تلویزیون، شنیدن اخبار و خواندن روزنامه، از غارش بیرون می‌آید. مریخی‌ها به همین نحو که یاد می‌گیرند بدون احساس تقصیر و مسئولیت، به سخنان همسرشان گوش کنند، هنر گوش کردن برایشان آسان تر می‌شود. وقتی که مردی در این امر مهارت پیدا می‌کند متوجه می‌شود که گوش کردن، چه راه محشری برای یاد بردن مشکلات روزانه خودش نیز می‌باشد و در ضمن چقدر به همسرش احساس رضایت داده است. ولی روزهایی که واقعا مضطرب است، ممکن است نیاز پیدا کند که به درون غارش برود و برای گوش کردن به اخبار و یا یک مسابقه رقابتی به آرامی از آن بیرون بیاید.

ونوسی‌ها چه آموختند؟ همچنین ونوسی‌ها هم وقتی که بالاخره فهمیدند آن زمانی که مریخی به داخل غارش می‌رود، دلیلش این نیست که همسرش را دوست ندارد، خيالشان راحت شد. آنها یاد گرفتند که در این مواقع بیشتر پذیرای او باشند، زیرا همسرشان تحت فشار عصبی است. زمانی که ونوسی‌ها متوجه می‌شوند که مریخی‌ها خیلی زود حواسشان پرت می‌شود، دیگر برایشان برخورد نکرده‌اند. زمانی که یک ونوسی در حال صحبت بود و مریخی حواسش پرت می‌شد، او خیلی مؤدبانه صحبتش را قطع می‌کرد، و منتظر می‌شد تا او توجهش جلب بشود. بعداً مجدداً شروع به صحبت می‌کرد. او دیگر فهمیده بود که گاهی وقت‌ها برای یک مرد مشکل است که با تمام وجود، حواسش به همسرش باشد. ونوسی‌ها کشف کردند که با برخوردی آرام و متین، توجه آنها را به خود جلب کنند. با این حرکت مریخی‌ها بسیار خشنود می‌شوند و دوباره کاملاً به زن توجه می‌نمایند. زمانی که مریخی‌ها کاملاً در غارشان گرفتارند، ونوسی‌ها دیگر این مسئله را به خود ارتباط نمی‌دهند. آنها یاد گرفته‌اند که حالا وقت گفتگو با ایشان نیست و بهتر است که با دوستان خود راجع به مسائلشان صحبت کنند و یا به گردش و خرید بروند. بدین وسیله و ونوسی‌ها کشف کردند که زمانی که مریخی‌ها احساس می‌کنند مورد لطف و محبت قرار گرفته‌اند، چقدر سریع از غارشان بیرون می‌آیند.

انتقام و واکنش به خیانت همسر: برخی زنان ممکن است به دلیل خیانت شوهر به آنها، به خیانت دست بزنند. این نوع خیانت به عنوان یک واکنش به بی‌وفایی همسر و تلاش برای بازیابی قدرت و کنترل در رابطه صورت می‌گیرد. در این موارد، خیانت نه تنها یک واکنش احساسی است، بلکه به عنوان نوعی انتقام و تلافی جویی نیز تعبیر می‌شود. در نهایت، خیانت یک تصمیم شخصی و پیچیده است که دلایل آن می‌تواند به شدت متفاوت باشد. برخی از زنان ممکن است به دلیل احساس تنهایی، نارضایتی از زندگی زناشویی، یا بحران‌های روان‌شناختی به خیانت روی بیاورند. برای جلوگیری از خیانت، مهم است که زوجین ارتباطات مؤثری برقرار کنند و نیازهای یکدیگر را درک کرده و به آنها پاسخ دهند.

ادامه مطلب انگلیسی با لهجه... از صفحه ۵۴

من و فرانسوا موافق بودیم. کانادایی حرفی برای گفتن نداشت، ظاهراً از وقایع دو ساعت گذشته چیزی به یاد نمی‌آورد. باقی ما تصمیم گرفتیم که رقابت استعدادسنجی برنده مشخصی نداشته است. کانادایی به تصدیق سر تکان داد. تصمیم گرفتیم رقابت لباس شنا را نادیده بگیریم، و آن را نامربوط دانستیم. کانادایی به تصدیق سر تکان داد. بعد توافق کردیم که تنها یکی از شرکت کنندگان منسجم سخن گفته و او باید برنده شود. کانادایی دیگر سر تکان نداد چون خوابش برده بود. بیدارش کردیم و به محل برگزاری بازگشتیم، و بار دیگر با دست زدن و هلهله و تکان دادن پلاکارها مورد استقبال قرار گرفتیم. همان وقت و همان جا، تمام تمایلم به اینکه خواننده مشهوری بشوم را کنار گذاشتم. سر و صدا بیش از حد تحمل بود.

دختری که انتخاب کرده بودیم بی‌تردید نفر بازنده گروه محسوب می‌شد. او خیلی چاق بود، جذابیت ظاهری اش از همه کمتر بود، و کمترین تعداد تشویق کننده را داشت. اما به هر حال از همه منسجم تر صحبت کرده بود. آن هم احتمالاً به این دلیل که سن اش به نحو قابل ملاحظه‌ای بیش از سایر شرکت کنندگان بود و لابد بار چندمی بود که شرکت می‌کرد. بیشتر جمعیت طرفدار دختری به نام شانتال بودند که به مراتب خوشگل تر از دیگران بود و در لباس شنا بهتر به نظر می‌رسید. اما ما دنبال عمق بودیم، نه زیبایی.

به محض اینکه مدیر مراسم ظاهر شد، جمعیت در سکوت فرو رفت. مردم چپیدند کنار هم، و آماده فرصت بعدی برای جیغ زدن شدند. مدیر مراسم چند کلمه ای در این باره صحبت کرد که چطور تمام دخترها واجد شرایط بوده‌اند و چگونه انتخاب تنها یک نفر باید سخت بوده باشد. بعد خطاب به جمعیت کاملاً ساکت، نقرات دوم تا چهارم را اعلام کرد، که به صورت کاملاً تصادفی انتخاب کرده بودیم. سه دختر باقی مانده بودند و همه مطمئن بودند شانتال برنده است. بعد نام برنده اعلام شد. به سختی چند دقیقه بعدی را به خاطر می‌آورم چون حسابی هول کرده بودم. به محض اینکه نام برنده اعلام شد، همه فریاد کشیدند، اما این فریاد خوشحالی نبود. فریاد بدی بود، از آن فریادهایی که معمولاً توسط اوباش چماق به دست سر داده می‌شود و نهایتاً منجر می‌شود به ثبت وقایعی در کتاب‌های تاریخ. جمعیت شعار می‌دادند: «امکان نداره، امکان نداره» شانتال روی صحنه زد زیر گریه. برنده و مادرش، که کپی دخترش بود منتها چاق تر، آمدند و از ما تشکر کردند. گفتند: «باورمان نمی‌شود! ظاهراً هیچکس دیگری هم باورش نمی‌شد. من و فرانسوا موفق شدیم از محل برگزاری خارج شویم، و تمام راه بازگشت تا هتل را دیدیم. به فرانسوا گفتم: «آن‌ها ما را می‌کشند! فرانسوا گفت: «درباره قایق پستی هم همین را می‌گفتی!» به داخل اتاق رفتیم و آماده خوابیدن شدیم، اگرچه مطمئن بودم که آن شب چندان نخواهم خوابید.

از فرانسوا پرسیدم: «این صدای چیه؟»، گفت: «چه صدایی؟»، گفتم: «گوش کن!» غرش دوری را می‌شنیدیم که بلندتر و بلندتر می‌شد. فرانسوا در را باز کرد و فوراً بست. گفت: «هیچی نبود!» فرانسوا استعدادهای زیادی دارد، اما دروغگویی جزو آن نیست. وقتی به در رسیدم، می‌توانستم شعارهای یک جمعیت بزرگ و خشمگین را از دور بشنوم: «داورا رشوه گرفتن! داورا رشوه گرفتن». تظاهرات تا پاسی از شب ادامه داشت. من نمی‌توانستم بخوابم، می‌دانستم اگر اوباش به اتاق زبیرتی هتل هجوم بیاورند، تنها سلاح چندتا صدف حلزون است. سعی کردم تصور کنم چگونه با پدر و مادر برای تحویل جسدهامان تماس گرفته می‌شود. به آنها می‌گویند: «حادثه خشونت باری بود که به یک مسابقه زیبایی مربوط می‌شد!» شبی طولانی بود، که در طول آن شوهرم عین یک کنده درخت خوابید.

ادامه مطلب خیانت زن در... از صفحه ۴۹

دوری طولانی مدت از همسر: زنانی که همسرشان به دلیل شغل یا شرایط زندگی، مدت طولانی از آنها دور است، ممکن است احساس تنهایی کنند. این تنهایی می‌تواند زمینه‌ساز خیانت شود، به‌ویژه اگر زن نتواند به شکل مؤثری با همسرش ارتباط عاطفی یا جنسی برقرار کند.

فشارها و بحران‌های میانسالی: در دوران میانسالی، زنان ممکن است با بحران‌هایی مواجه شوند که با تغییرات جسمی، روانی، و اجتماعی همراه است. این بحران‌ها می‌تواند شامل احساس از دست دادن جوانی، از دست دادن هویت شخصی، یا حس نارضایتی از زندگی باشد. در برخی موارد، زنان ممکن است به دلیل این بحران‌ها به خیانت روی بیاورند.

ادامه مطلب طنز در رمان... از صفحه ۶

راوی داستان دل شکسته از عشق برای ادامه تحصیلات عازم اروپا می شود. مراجعت دایی جان فوت کرده است و مش قاسم در اثر خریدوفروش زمین ثروتمند شده است، و حالا نویسنده می بیند که مش قاسم نقش دایی جان ناپلئون را در همان داستان های ضدانگلیسی قدیم به عهده گرفته است.

البته تئوری توطئه خیلی بین ایرانیان رواج دارد و عده ای در همه چیز انگشت انگلیس و حالا هم انگشت آمریکا را می بینند. مثلا حتی عده ای می گویند که داعش را هم خود آمریکایی ها ساخته اند و غیره، و پزشکزاد این تم را به صورت فوق العاده ای پروراند است. بگذارید یک نمونه ای از این نوع ایرانی ها از یکی از داستان های اخیر پزشکزاد بدهم که «سوپر دایی جان» نام دارد. این داستان برخورد پزشکزاد است به یک ایرانی دایی جان ناپلئونی هنگامی که از لس آنجلس به واشنگتن می آمده است. پزشکزاد در هوایمما این آقای دکتر را می بیند و چون نمی خواهد زیاد وارد بحث بر سر کتاب مشهورش بشود، خود را به اسم دیگری معرفی می کند. ضمن بحث در مورد انتخابات آمریکا جناب دکتر می گوید که انتخابات آمریکا در دست انگلیسی هاست. البته همه چیز زیر سر انگلیسی هاست، و در ضمن می گوید که پزشکزاد دوست نزدیک اوست و رمانش را هم به دستور انگلیسی ها نوشته است. بعدا قدری هم فراتر می رود و ادعا می کند که ترجمه انگلیسی کتاب از دیک دیویس^(۳) همان اصل انگلیسی دایی جان ناپلئون بوده است! در اینجا بی مناسبت نیست که از نقد پزشکزاد نیز گفتگویی بکنیم زیرا علاوه بر طنزنویسی در داستان و یا نمایشنامه، نقد ادبی درباره طنز نیز یکی از هنرهای خاص اوست. پزشکزاد به نکاتی توجه می کند و مسائلی را پیش می کشد که معمولا ادبی قدیم ایران به آنها توجهی نداشته اند. مثلا «طنز فاخر سعدی» را در نظر بگیریم. پزشکزاد می گوید که در قدیم گلستان سعدی را به بچه های کم سال درس می دادند و این نه تنها مطابق ذوق و فهم بچه ها نبود، بلکه پیش داوری خاصی برای آنها وقتی که بزرگ می شدند به وجود می آورد. عده ای هم سعدی سیزی بی دلیلی داشتند، مثلا این شعر مشهور سعدی دلیل عدم وطن پرستی او قلمداد می کردند بی آن که بخواهند این شعر را تا آخر بخوانند و بدانند آن را به چه منظوری گفته است:

سعدیا حب وطن گرچه حدیثی است شریف نتوان مرد به سختی که من اینجا زادم
سپس بحث می کند که مفهوم وطن شهر بوده نه کشوری که ما امروزه به صورت ایران می شناسیم و مثال های زیادی از علاقه شدید سعدی به شیراز می آورد. گذشته از نکات بسیار دیگر می گوید با این که غزل های سعدی قابل ترجمه به زبان های اروپایی نیست و به غیر از گلستان او دیگر آثار او در اروپا معرفی نشده اند، اقبال و علاقه‌مندی فرانسویانی چون هانری ماسه، باریه دو مینار و ارنست رنان و یا امرسون آمریکایی خیلی بیشتر از سعدی شناسان ایرانی نشان می دهد که دانشمندی چون ذبیح الله صفا به کلی جنبه طنز گلستان را نادیده می گیرد و اشعاری از آن نقل می کند که اصلا طنز نیستند و بیشتر جنبه فکاهی دارند. پزشکزاد به بحث درباره مفهوم طنز در ادبیات فارسی و ادبیات فرانسه و انگلیسی می پردازد و نشان میدهد که لفظ «طنز» به معنی Satire هنوز در فارسی کاملا جا نیفتاده است. او پس از دادن نمونه هایی از طنز ولتر از کاندید، از طنز ویکتور هوگو از کتاب «عقوبت ها»، طنز یارسلوا هاشک از «سرباز خوب شوایک»، طنز اورول در «مزرعه حیوانات» و طنز دهخدا در «چرندپرند»، به تحلیل طنز سعدی در گلستان می پردازد. طنز سعدی خیلی واضح است ولی عجیب این که خیلی ها، حتی مثلا دشتی که کتاب بسیار خوبی به نام «در قلمروی سعدی» نوشته است، آن را به صورت دیگری تعبیر می کنند. سعدی در گلستان از قول بزرگمهر وزیر یا دبیر انوشیروان می گوید:

خلاف رای سلطان رای جستن به خون خویش باشد دست شستن
اگر خود روز را گوید شب است این نباید گفت اینک ماه و پروین

دیگر معلوم است که منظور سعدی انتقاد از پادشاهان خودکامه است در حالی که دشتی می گوید: گاهی بعضی حکایات گلستان به خط مستقیم برخلاف مصلحت اجتماعی و حتی مخالف روح و فکر خود سعدی است و بیشتر به پندی ماکیاولی وار می پردازد. آن هم پس از این که سعدی فصلی در «بیان عدل و رای» پرداخته است. دکتر غلامحسین یوسفی در دیداری با اهل قلم می نویسد: «پیداست که در این سخن بزرگمهر مصلحت وقت و صیانت نفس بیشتر رعایت شده است تا جستجوی حقیقت».

پزشکزاد در داستان های دیگر گلستان به تحلیل و نقد مستقیم یا به عبارت دیگر con-textual criticism می پردازد و واقعا فوق العاده خوب این کار را می کند. مثال هایی در مورد امردبازی قاضی همدان و منجمی که از روابط زنش خبر نداشت قبلا داده شد.^(۳) پزشکزاد اطلاع وسیعی از ادبیات و تاریخ ایران دارد، و علاقه خاصی به حافظ و سعدی دارد و «طنز فاخر سعدی» و «حافظ ناشنیده پند» نشان دهنده علاقه مندی

مفروض است. پزشکزاد در «حافظ ناشنیده پند» عبید را با حافظ هم زمان کرده است و از حافظ برداشتی نه چندان عرفانی داده است. البته تمام اشعار حافظ عرفانی نیست و تعبیری که پزشکزاد از حافظ در این کتاب می دهد بیشتر شخصیت حافظ را نشان می دهد و با «عرفان زدگی مفروض» اصلا موافق نیست. وی در این باره می گوید: «حتی اگر فرض کنیم که حافظ هم همان عرفان را مد نظر داشته باشد که می گویند، اما از بچگی که دیگر دنبال عرفان نبوده حافظ شادترین شاعر ایران است. چنین شاعری با این قدر عمق فکر و این جهان بینی، شادترین تمام شعرای ایران است. بهترین دلیل کج روی آدم هایی که دنبال حافظ هستند، این است که هر چه حافظ چاپ کرده اند، روی جلد آن عکس پیرمردی را می کشند شبیه شیخ جنتی دبیر شورای نگهبان که یک جام دستش است و یک دختر مینیاتوری هم آن طرف تر. طوری که آدم فکر می کند این پیرمرد الان می شکند. چرا باید حافظ این شکلی بوده باشد. نه، حافظ عجیب و غریب شاد و عاشق زندگی و عاشق عشق بوده و از این جهت چیز فوق العاده ای بوده است. بی خود نیست که الان این طور همه مردم دیوانه و شیفته اش شده اند. حافظ تمام تاریخ ایران را و تمام گرفتاری هایی که این ملت داشته از میان کلمات بسیار زیبا بیرون آورده.»^(۴)

حافظ ناشنیده پند داستانی است تاریخی که پزشکزاد از زبان محمد گلندام، دوست نزدیک و جامع دیوان حافظ آن را نوشته است، و زیاد هم جزئیات تاریخی را رعایت نکرده است. چنان که از عنوان کتاب معلوم است، پزشکزاد تصویری متفاوت از حافظ به دست می دهد. البته در این جا حافظ جوانیست بیست و سه ساله و دوران پختگی و شکفتگی نبوغ او نیست. این حافظی نیست که می گوید:

گر مسلمانی ازین است که حافظ دارد آه اگر از بی امروز بود فردایی

و بعد به مصلحت اندیشی مولانا ابوبکر تایبادی این بیت را در دهان «نی زن ترسایی» بر در میگذارد. پزشکزاد شرح شخصیت مبارزالدین محمد و سفاکی های او را می دهد، و حافظ را شاعر با نبوغ و نترسی تصویر می کند که از عبید فوق العاده خوشش می آید و او را قبول دارد. جهان ملک خاتون که از زنان فرهیخته و از شاهزادگان خاندان اینجو است با حافظ و گلندام در یک مجلس میهمانی هستند. کلو فخرالدین، دوست حافظ، که به طرف سلطان جدید رفته است می خواهد حافظ را متقاعد کند که مدح مبارزالدین را بکنند. ولی گوش حافظ بدهکار نیست بلکه می گوید:

در میخانه بیستند خدایا میسند که در خانه تزویر و ریا بگشایند

و یا

در آستین مرقع پیاله پنهان کن که همچو چشم صراحی زمانه خونریز است
حافظ عاشق جهان خاتون است و یکی از کلهای شیراز کلو عمر جهان خاتون را برای خودش می خواهد. در این میان حافظ به خاطر اشعاری که گفته از شیراز فرار کرده بی احتیاطی می کند و دستگیر و زندانی می شود. حافظ غزلی برای جهان خاتون نوشته و آن را به وسیله یک زندانی که قرار است آزاد شود به او می فرستد. موقع آزاد شدن زندانی را می گردند و او از ترسش تمام غزل را می جود و تنها لفظ «بکش چنان که خود دانی» می ماند. و کلو عمر استفاده کرده به عنوان این که حافظ قصد توطئه و کشتن مبارزالدین را داشته می خواهد شاعر بیچاره را به کشتن دهد. جهان خاتون به خاطر نجات حافظ فداکاری می کند و تن به ازدواج کلو عمر زشترو و بی فرهنگ می دهد به شرط این که حافظ آزاد شود. در این میان عبید هم می خواهد جهان خاتون را از این ازدواج ناهنجار نجات دهد. عبید و گل اندام این داستان را به نحوی به گوش کلو عمر می رسانند و معشوقه حافظ از دستش خلاص می شود. جهان خاتون و حافظ هر دو از شیراز می روند تا دولت مبارزالدین سر آید. «حافظ ناشنیده پند» به طور کلی مثل دیگر آثار پزشکزاد طنز آمیز نیست و اگر بعضی قسمت های آن طنز آمیز باشد به خاطر وجود عبید زاکانی و حرف های اوست. گذشته از طنز پردازی، هنر پزشکزاد در این است که او نویسنده ماهری است و چه در رمان و چه در نمایشنامه موفق است، و با به کار گرفتن شیوه های مختلف طنز و با نثری فوق روان و درعین حال ساده شخصیت هایی می سازد که کاملا برای ما آشنا هستند، و به عنوان یک طنزنویس خوب دست روی دردهایی می گذارد که آنها را نیز به خوبی می شناسیم.

۱. جوادی، حسن، «نگاهی به طنز در آثار پزشکزاد»، بررسی کتاب، دوره جدید ۸۵، سال ۲۶، بهار ۱۳۹۵، لس آنجلس، ص ۴۲-۵۱.

2-My Uncle Napoleon: a novel by Iraj Pezeshkzad, translated from the Persian Dick Davis. 1st ed. Washington DC: Mage Publishers, 1996

۳. در مورد تحلیل فوق العاده خوب پزشکزاد نگاه کنید به فصل «سیری در گلستان»، در طنز فاخر سعدی، تهران، نشر شهاب، ۱۳۸۱.

۴. در وب گاه دولچه وله ۱۹/۰۹/۲۰۱۴ «دایی جان ناپلئون»، در «پایگاه ناتو»، گفتگو با ایرج پزشکزاد.

ادامه مطلب هفتاد سخن... از صفحه ۷



گل بوته لحاف منی
هر شب در آغوش می کشم
و شب را با گرمای تنت صبح می کنم
تابستان ها دلتنگت می شوم و
به امید زمستان شبها را طی می کنم
ای کاش همیشه هوا سرد باشد
تا تو را در بر گیرم
تو همین قدر دور
همین قدر کم
اما از آن منی.

سرداران خراسانی از مسند خلافت فرو افتادند و عباسیان بر جای ایشان نشستند. خلافت عباسی جز تقلید از شاهان ساسانی ایران به راه دیگر نرفتند، تا آنجا که گفته‌ها و سفارش‌های وزیران و مشاوران ایرانی را برنامه کار خود قرار دادند. آنها دربار بغداد را در نفوذ خود درآوردند و آداب و رسوم ایرانی را بر ایشان تحمیل کردند تا آنجا که در قرن سوم هجری نخستین امیران ایرانی، مستقل یا نیم‌مستقل، در خراسان ظاهر شدند و به احیای زبان و ادبیات ملی خود کوشیدند.^(۳) فردوسی بزرگوار در قرن چهارم هجری شاهنامه را سرود و ایرانیان نیز هرچند به اسلام گرویدند، اما ملیت ایرانی خود را فرو نگذاشتند. دربار امیران بسیاری از جشن‌های ایرانی مانند جشن نوروز، جشن سده و جشن مهرگان را برگزار می‌کردند. هرچند شاعری مانند عنصری در مدح سلطان محمود غریزی، در پرهیز از آیین‌های ایرانی، هشدار می‌دهد و او را به رها کردن جشن سده فرامی‌خواند:

تو مرد دینی و این رسم گبرانست روا نداری بر رسم گبرکان رفتن

جهانیان به رسوم تو تهنیت گویند ترا به رسم کسان تهنیت نگویم من

با این همه ایرانیان به رغم همه این نکوهش‌های متعصبان دینی در وفاداری به آیین نیاکان وفادار مانده‌اند. تا جایی که امروز هیچ روستایی را نمی‌یابید که جشن نوروز را برپا ندارد. از این روست که به روایت خانلری در تاریخ ایران، امیران و پادشاهان، حتی آنان که از نژاد بیگانه‌اند، همه خود را حامی و مروج فرهنگ ملی نشان می‌دهند. مدتی دراز نیز خانواده ایرانی بویه یا ترکان ایرانی‌شده سلجوقی در بغداد فرمان می‌راندند و خلیفه عباسی به همان نام و عنوان خود دل خوش کرده بود.

چنین است که جنبش ملی ایران کم‌کم به اوج خود می‌رسد و دانش و فلسفه رواج می‌یابد خواجه نظام‌الملک طوسی، وزیر بزرگ پادشاه سلجوقی، در سراسر کشور دانشگاه برپا می‌کند و دانشمندان زمانه را فرامی‌خواند که در این مدرسه‌ها، که به نام او نظامیه خوانده می‌شود، درس دهند. اما ناگاه باز بلایی عظیم بر سر ملک و ملت ما فروری‌آید. این بار مغولان‌اند که پا در رکاب مرگ می‌تازند و شهرهای بزرگ، از جمله ری را که نزدیک تهران است ویران می‌کنند. پس از چنگیز، هلاکو، نبیره او، دست به کشتار و ویرانی می‌زند. بغداد را فتح می‌کند. المستعصم بالله، آخرین خلیفه عباسی را می‌کشد. در این ویرانگری‌ها و آتش‌افروزی‌ها بسیاری از کتاب‌های فارسی و عربی و آثاری از هنر نقاشی ایرانی، مانند آثاری دیگر از میراث فرهنگی بشر، نابود می‌شود. اما باز هم ایرانی خود را نمی‌بازد. بازهم روان ایران می‌کوشد تا آنجا که خان مغول، غازان خان، ایرانی از کار درمی‌آید. او دین ایران را، که مسلمانی بود، می‌پذیرد و به یاری وزیر ایرانی‌اش، رشیدالدین فضل‌الله، به آبادانی ویرانه‌ها می‌پردازد. جانشینان غازان خان نیز دست از ویرانی برمی‌دارند و نه تنها به آبادانی که به کارهای علمی و ادبی ایرانیان نیز دلبستگی نشان می‌دهند. در این زمان ایران دارد دردهای خود را درمان می‌کند که تیموریان می‌رسند و کار چنگیزیان را آغاز می‌کنند. اما با همه وحشیگری‌های تیمور، جانشینان او به زودی شیفته تمدن ایرانی می‌شوند و هرات و سمرقند، پایتخت‌های شاهرخ و الغ‌بیگ، مرکز نهضت‌های هنری نو می‌شود، تا جایی که زمینه شکفتگی هنر ایران را در دوره صفوی فراهم می‌آورد.

۱. پرویز ناتل خانلری، فرهنگ و اجتماع، تهران: توس، ۱۳۶۷، ص ۱۳۸-۱۴۴.

۲. همان، ص ۱۴۵-۱۴۷.

۳. نگاه کنید: غلامحسین صدیقی، جنبش‌های دینی ایرانی در قرن‌های دوم و سوم هجری، تهران: پازنگ، ۱۳۷۲.

از این قرائن می‌توان دریافت که روان ایران همچنان بیدار و هشیار مانده بود. به این سبب همین‌که اردشیر ساسانی علم برداشت، سراسر ایران او را پادشاه راستین شمرد که از دیرباز چشم به راهش بود. او که خود را از تبار هخامنشیان می‌دانست، دولتی ملی برپا کرد که به تمدنی ایرانی تکیه داشت. سپاهی کاردریده فراهم آورد و به امور کشور نظم و انضباط بخشید. ایران در زمان او چنان سرفراز و توانا شد که جهان متمدن آن روزگار میان ایران و روم تقسیم می‌شد. ناگفته نماند که ساسانیان در آن زمان ناگزیر در سه جبهه با دشمنان در جنگ بودند: در مغرب با رومیان، در شرق با کوشانیان و هپتالیان و در شمال با بیانگردان. اما آنها در جنگ و سیاست بر رومیان و کوشانیان غلبه کردند و تمدن ایرانی از این رهگذر سود بسیار برد. نفوذ هنر ایرانی از یک سو تا اقیانوس اطلس کشیده شد و از سوی دیگر به شکل و شیوه نوایرانی و بودایی به چین رسید. دین‌هایی که در سرزمین ایران پدید آمده بود (زروانی، مزدکی، مانوی، مزدیسنا) در اروپا و آفریقا با دین‌های بزرگ آن روز به نبرد برخاست و در آسیای مرکزی گسترش یافت. سازمان سپاه ایرانی سرمشق آیین پهلوانی اروپا در قرون وسطی شد و نظم اداری کشور دربار شارلمانی را به تقلید و پیروی واداشت.

سنت دیرین ملی ایرانیان مدارا بود. اگر شاهان این سلسله گاه نسبت به پیروان دین‌های دیگر تندی و سختگیری نشان می‌دادند، بیشتر علل سیاسی داشت. هر چند در مقابل آیین مسیح وضع ایشان دشوار بود. زیرا روم شرقی (بیزانس) دین مسیح را پذیرفته بود و در ایران زردشتی دین رسمی بود، در حالی که مسیحیت نیز نفوذ داشت و رعایای مسیحی ایران به دولت همدین خود، یعنی روم علاقه نشان می‌دادند و این بهانه‌ای بود برای روحانیان زردشتی که شاه را به شکنجه و عذاب مسیحیان وادارند، هرچند پادشاه ساسانی اغلب از این کار پرهیز داشت.

چنین بود که جنگ‌های دراز با کشورهای همسایه چهار قرن دوام یافت و مقدمات زوال دولت ساسانی را فراهم آورد. استبداد دربار و رقابت بر سر جانشینی شاه و اختلاف طبقاتی، که واکنش آن جنبش مزدکی بود، بنیاد جامعه ایرانی را سست کرد و شهر و ده را به خون کشید و حاکمیت ساسانیان را فرو ریخت. با این همه به گفته خانلری، ضربت قطعی را دشمنان ایران، که قرن‌ها نیروی کشور را فرسوده بودند، نزدند. این ضربت از دست ملت جوان عرب وارد آمد که تازه داشت از زندگی صحرائنشینی بیرون می‌آمد. چنین بود که مسلمانان عرب بر شاهنشاهی پنهان ساسانی چیره شدند.^(۱)

چنین می‌نمود که کار ایران به پایان رسیده است. از این پس هر یک از ولایت‌های کشور به والی منصوب خلیفه سپرده شد که بسیاری از ایشان برای مطیع ساختن مردم ایران قساوت به خرج می‌دادند. زبان رسمی و اداری به زبان عربی درآمد. بعضی از ایرانیانی که به دین خود مانده بود کارشان به آزار می‌رسید. حاکمان جدید که خود را از نژادی برتر می‌دانستند ملت‌های «زبان نفهم»، یعنی عجم، و خاصه ایرانیان را سخت خوار می‌داشتند. کوشش‌های پیاپی سرداران ایرانی برای بازیافتن استقلال و قدرت دیرین همه به هدر رفت. اسلام که نارضایی طبقات تهیدست ایران به رواجش یاری می‌رساند بر سراسر کشور چیره شد و به دورترین مرزهای شمالی و شرقی رسید. در این زمان ایرانیان می‌کوشیدند که با زندگی جدیدی که بر ایشان تحمیل شده بودند خود را سازگار کنند. نخست زبان عرب را، که زبان دینی و اداری بود، به زیر نگیں درآوردند و آن را زبان دانش و فرهنگ کردند. صرف و نحو و لغت عرب مدیون ایرانیان است و کسانی مانند سبویه و کسایی و فیروزآبادی و زکریای تبریزی و جرجانی و زمخشری در این کار اثر بخشیدند. در نثر ابن مقفع و بدیع‌الزمان همدانی و در شعر بشار و ابونواس و مهیار دیلمی سرمشق شدند و در موسیقی ابوالفرج اصفهانی، عبد القادر مراغی، قطب‌الدین شیرازی، ابونصر فارابی، صفی‌الدین ارموی، ابراهیم موصلی و فرزندش اسحق موصلی تأثیر کردند، تا آنجا که اصطلاحات موسیقی را به الفاظ فارسی ساختند و پرداختند. علم و فلسفه نیز حاصل دانش و اندیشه ایرانیان است که در ترجمه آثار فلسفی استادی خود را نشان دادند. دانش هندی به همت ایشان در محافل علمی اسلامی راه یافت و با پشتوانه معلمی ایشان بود که بر دانش زمانه افزوده شد، خوارزمی، که نامش در ابداع لگاریتم به جا مانده، در ریاضی و در طب زکریای رازی نامدار شدند. در علم و فلسفه از پیروان فرقه اخوان‌الصفاء، کسانی مانند بستی و مهرجانی را نباید از یاد برد. همچنان که ابونصر فارابی، مفسر آثار ارسطو، ملقب به «معلم ثانی» و جانشین او، ابن سینا از یاد رفتنی نیستند.^(۱۰)

و اما ایرانیان با همه تأثیر در زبان و فرهنگ و ادب و هنر عرب، از جنبش سیاسی خود غافل نشدند. امویان، که مانع بروز نهضت‌های ملی ایرانیان بودند، به دست

اذیت می‌شد. خودش می‌گوید که یک روز به نخست‌وزیر گفت: «وقت بنده اینجا دارد تلف می‌شود. ایشان هم گفتند اگر کار دیگری در نظر داشته باشم می‌توانم با حفظ عنوان مشاور نخست‌وزیر، به آن کار مشغول شوم، با این شرط که اگر موردی پیدا شد و مرا خواستند، عذر و بهانه‌ای نیاورم». همان موقع دانشگاه کلمبیا برای تدریس از وی دعوت کرده بود و روحانی به آنجا رفت و در آنجا به گفته خودش: «تاریخ تصوف و تاریخ ادبیات و تاریخ ایران را به‌طور کلی و تاریخ زمان قاجار را تدریس می‌کردم». اما چهار ماه بعد حسن‌علی منصور تلگرافی به او زد که باید به تهران برگردد. ناچار به تهران بازگشت، به سمت دبیر کل آرسی‌دی (سازمان عمران منطقه‌ای) انتخاب شد که کشورهای ایران، ترکیه و پاکستان عضو آن بودند و روحانی سه سال در این سمت بود. خودش از دبیر کلی این سازمان رضایت نداشت و آن را جزو شغل‌هایش نمی‌دانست، چون می‌گفت: «کاری بود که از آن نتیجه زیادی حاصل نشد. غالباً به فکرش هم نیستم. اما روی هم‌رفته رضایتی از آن سه سال عمرم ندارم. برای اینکه از این سه سال هیچ نتیجه‌ای حاصل نشد».

بعد از ملی‌شدن نفت و سقوط دولت مصدق، روحانی در مذاکرات نفتی که اوایل سال ۱۳۳۳ شروع شد نیز حضور داشت. طی یک دهه پیش از انتصاب او به دبیر کلی اوپک، در یک دوره متلاطم و طوفانی سیاست از سال‌های ملی‌شدن صنعت نفت در دهه ۱۳۳۰ تا سال‌های منتهی به اصلاحات ارضی در دهه ۱۳۴۰ با چهار دولت متفاوت و گاه متناقض کار کرد. افرادی چون محمد مصدق، علی امینی، اسدالله علم و حسن‌علی منصور، که طیفی از ملی‌گرایی تا طرفدار غرب را در بر می‌گرفت، به مشاوره‌های حقوقی او اعتقاد داشتند.

محمدعلی موحّد، نویسنده خواب آشفته نفت که از سال ۱۳۳۲ از نزدیک با روحانی آشنا شده بود، می‌گوید که روزی از روحانی پرسید چگونه توانسته است با این جریان‌های ضدونقیض همکاری کند و مورد اعتماد همه آنها باشد. روحانی در جواب گفت: «او کارشناسی است که تخصص خود را به هر کسی که در مقام خریداری آن باشد عرضه می‌کند و عقاید و تمایلات شخصی را در مأموریتی که به او مراجعه می‌شود دخالت نمی‌دهد و می‌کوشد تا با نهایت امانت‌داری و به بهترین وجه آن را به انجام برساند». این پاسخ روحانی تا سال‌ها ذهن موحّد را مشغول کرده بود و خودش می‌گوید: «فهم و قبول و هضم این مطلب در آن روزگار برای من آسان نبود. بعدها که مطالعاتم وسعت بیشتری پیدا کرد دریافتم که آنچه وی گفت زبان حال مشترک دیوانیان و دبیرپیشگان ایران از قرن‌های دور دست بود که مناصب و خدمات عمومی را بر عهده می‌گرفتند. زمام حکومت اگر به‌دست امیر عرب بود یا سردار ترک یا خان مغول، امور دیوان جز با استفاده از تخصص کارگزاران میسر نبود و منطق مشترک فرهیخته‌ترین کارگزاران، از ابن مقفع گرفته تا عبیدالملک کندی و نظام‌الملک طوسی و عطاملک جوینی و رشیدالدین فضل‌الله همدانی، تا اعتمادالسلطنه و مخبرالسلطنه، چیزی نبود جز همان که روحانی به من گفت».

فؤاد روحانی تنها به دولت ایران مشاوره نمی‌داد، بلکه به حل اختلافات کشورهای دیگر در زمینه نفت کمک می‌کرد. پرویز مینا می‌گوید: «آقای روحانی یکی از برجسته‌ترین کارشناسان حقوق بین‌المللی نفت بودند، به‌طوری‌که بارها در سازمان ملل، وقتی که گرفتاری‌هایی بین شرکت‌های نفتی، دولت‌ها یا گرفتاری‌های مربوط به دولت‌ها یا مربوط به مسائل قراردادهای نفتی پیش می‌آمد، ایشان را به‌عنوان حکم و درحقیقت کسی که می‌توانست مشکلات کشور را بررسی کند و ادعاهای دو طرف را بشنود و درحقیقت بین دو طرف اختلافات قاضی شود می‌شناختند و قبول داشتند». او همواره طرف مشورت دولت‌ها و سازمان‌های بین‌المللی بود. در سال ۱۹۶۵ از طرف سازمان ملل دعوت شد تا در تدوین قوانین نفت و قراردادهای نفتی برای کشورهای جهان سوم همکاری کند. این برنامه تا سال ۱۹۸۲ ادامه داشت و او با بیش از ده کشور، از جمله مراکش، هائیتی، غنا، مالت و لیبیا، همکاری داشت. در سال ۱۹۷۳ عضو گروه کارشناسان بین‌المللی در بوئنوس آیرس بود که سرگرم تهیه اصول مذاکره و تنظیم قراردادهای توسعه معادن بودند. روحانی همچنین در فاصله سال‌های ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۸ عضو منتخب گروه داوری در مرکز بین‌المللی داوری بود که به دعاوی مربوط به سرمایه‌گذاری رسیدگی می‌کرد.

دل‌مشغولی‌های شخصی: روحانی به جز کار تخصصی‌اش، حقوق و حقوق نفت، به موسیقی توجه ویژه داشت. خودش می‌گوید: «از قدیم به موسیقی علاقه خیلی زیادی داشتم، هم به موسیقی ایرانی و هم به خصوص بعداً به موسیقی غربی. بنده یکی از پایه‌گذاران انجمن فیلارمونیک بودم و فعلاً (سال ۱۳۵۳) هم یکی از اعضای هیئت‌مدیره آن هستم». او سعی داشت با تشکیل انجمن فیلارمونیک به گسترش و آشتی موسیقی کلاسیک ایرانی و غربی کمک کند.

بعد از آن، اوپک چند قطعنامه تصویب کرد و براساس آن باید شرکت‌های نفتی آن را اجرا می‌کردند، اما شرکت‌های نفتی حاضر به شناسایی اوپک نبودند و می‌گفتند که روابط آنها با هر کشور متفاوت است و تنها حاضرند براساس قرارداد با تک‌تک این کشورها گفت‌وگو کنند. شرکت‌های نفتی حتی حاضر نبودند اوپک را به رسمیت بشناسند، برای همین راه‌حلی که پیدا شد این بود که چون همه شرکت‌های نفتی در کنسرسیوم نفتی ایران حضور داشتند، ایران با آنها مذاکره کند و کشورهای نفتی به فؤاد روحانی به عنوان نماینده ایران، نمایندگی بدهند که از طرف آنها با شرکت‌های نفتی مذاکره کند.

در این زمان روحانی عضو هیئت‌مدیره شرکت ملی نفت و نفر دوم این شرکت به حساب می‌آمد و مدیران شرکت نفت نیز توقع داشتند که روحانی گزارش مذاکرات را به اطلاع آنها برساند، درحالی‌که عبدالحسین بهنیا، وزیر دارایی، از او خواسته بود که چیزی به کسی نگوید و مسائل مرتبط با مذاکرات محرمانه بماند. همین باعث شد تا به گفته محمدعلی موحّد، روحانی از هیئت‌مدیره شرکت ملی نفت کنار برود تا به کارش به‌عنوان دبیر کل اوپک برسد. مذاکرات فشرده دبیر کل که در ابتدا با پشتیبانی شاه ایران برای مقاومت در برابر شرکت‌های نفتی همراه بود به مانع بزرگی خورد. شرکت‌های نفتی حاضر نبودند به قطعنامه‌های اوپک عمل کنند و پیشنهاد آنها برای پرداخت بیشتر به کشورهای نفت‌خیز، به‌خصوص در پرداخت بهره مالکانه، بسیار اندک بود و همین باعث شد تا کار روحانی گره بخورد. در آن زمان درآمد نفت براساس قیمت به‌صورت نصف‌نصف بین کشورهای صادرکننده و شرکت‌های نفتی تقسیم می‌شد و با کاهش قیمت نفت در سال‌های ۱۹۵۹ و ۱۹۶۰ به کمتر از ۲ دلار در هر بشکه، قیمت نفت حدود ۲۶ سنت کم شده بود و سهم ایران از این کاهش درآمد نفت ۱۳ سنت بود و به این ترتیب در دو سال نزدیک به ۵۰ میلیون دلار از درآمدش کم شده بود. وضعیت کشورهای دیگر صادرکننده نفت نیز همین بود.

به‌عقیده پژوهشگران کتاب یادداشت‌های فؤاد روحانی: «شرکت‌های نفتی که بعد از تأسیس اوپک منافع خود را در خطر می‌دیدند در همه کشورهای عضو اوپک دست به اقداماتی مبنی بر «صلاح‌اندیشی» ولی توأم با تطمیع و تهدید و ارباب زردن تا آنها را از ادامه شرکت در اوپک منصرف کنند. این اقدامات به‌خصوص متوجه ایران بود، چون از یک طرف ایران بعد از ملی‌شدن نفت بین کشورهای تولیدکننده اهمیت خاصی داشت و از طرف دیگر دبیر کل اوپک ایرانی بود. از آن گذشته، ایران به‌خاطر زبان‌هایی که از تحریم صادرات نفت متعاقب ملی‌شدن برده بود و تجربیات تلخی که در این زمینه داشت اصولاً از درگیری با شرکت‌ها پرهیز می‌کرد. با این حال، پس از گفت‌وگوهای طولانی، شرکت‌های نفتی راضی شدند که با روحانی و به نام ایران، نه به نام اوپک، مذاکره کنند. چون همه شرکت‌ها تحت کنسرسیوم با ایران همکاری داشتند و به‌عقیده پژوهشگران کتاب یادداشت‌های فؤاد روحانی، که از همکاران او در اوپک بودند: از آن پس شرکت‌ها عملاً مذاکره با اوپک را قبول کردند و از آن پس دیگر نگفتند که ما اوپک را به رسمیت نمی‌شناسیم، بلکه قول دادند مطالبات اوپک را مورد مطالعه قرار دهند».

کشمکش شرکت‌های نفتی با صادرکنندگان نفت همچنان ادامه داشت تا آنها بالاخره به بخشی از درخواست‌های اوپک تن دادند و در این زمان روحانی که نزدیک به چهار سال دبیر کل اوپک بود جایش را به عبدالرحمان بزاز، نماینده عراق، داد. به‌عقیده غلامرضا تاج‌بخش، که به‌همراه فرخ نجم‌آبادی ضمن انتشار یادداشت‌های فؤاد روحانی پژوهش مفصلی براساس اسناد تازه منتشرشده از سوی آمریکا و انگلیس انجام داده‌اند: «اساسی‌ترین دستاورد اوپک در دوران دبیر کلی روحانی انجام بررسی‌های اساسی درباره محتوای قراردادهای نفتی ایران و کشورهای خلیج فارس و شمال آفریقا و تصویب قطعنامه‌های سه‌گانه ۳۲ و ۳۳ و ۳۴ اوپک است که در کنفرانس چهارم اوپک در ژنو در ۱۵ خرداد ۱۳۴۱ به تصویب وزیران کشورهای عضو اوپک رسیده است. این قطعنامه‌ها اعتبار قراردادهای استثمار اقتصادی را که شرکت‌های بزرگ نفتی برای بهره‌برداری از نفت این کشورها به دست آورده بودند متزلزل می‌ساخت. شرکت‌های نفتی پس از مدتی مقاومت در برابر خواسته‌های اوپک، حاضر شدند با دبیر کل به مذاکره بنشینند. شرکت‌های نفتی سرانجام اصل مندرج در قطعنامه ۳۳ راجع به هزینه‌بردن بهره مالکانه را مشروط به شرایطی قبول کردند و این موفقیت بزرگی برای دبیر کل و کشورهای عضو بود».

مرد همیشه مشاور: با پایان دوره دبیر کلی اوپک، روحانی به تهران بازگشت و مدتی در دولت حسن‌علی منصور مشاور دولت بود و چون مدتی کاری به او محول نمی‌شد،

در این زمان لنین با یکی از مارکسیست های روسی به نام «ژولیوس مارتوف» همکاری می کند. لنین در پایان سال بازگشت از سفر اروپا دستگیر و زندانی می شود. مارتوف نیز یکی دیگر از زندانیان است. لنین و گروهی از دستیاران او برای نخستین بار زندانی می شوند. شرایط زندان دشوار نیست و لنین سلول زندان را به کتابخانه تبدیل می کند. در زندان پیوسته می خواند و می نویسد. مقاله ها و نوشتارهای بسیار از زندان به بیرون می فرستد و از همان جا اعتراض های کارگری، راه پیمایی ها و اعتصاب ها را رهبری می کند.

پس از گذشتن بیش از یک سال از دوران زندان برای مدت سه سال به سیبری تبعید می شود. اما چون فرزند مردی است که به دستگاه تزار خدمت کرده و لقب موروثی و اشرافی دارد، شرایط زندگی در تبعید چندان دشوار نیست. او را به شرق سیبری می فرستند که در بین تبعیدیان به «ایتالیای سیبری» شهرت دارد. در تبعید به خواندن نوشتن و سرگرمی های دلخواهش پیاده روی، شکار، و کوهنوردی می پردازد. در همین دوران است که به نوشتن یکی از بزرگترین آثارش به نام «رشد سرمایه داری در روسیه» می پردازد. این کتاب در سال ۱۸۹۹ با نام ساختگی «ایلین» پخش می شود. لنین در این کتاب به تجزیه و تحلیل اوضاع اقتصادی روسیه از دیدگاه سوسیالیسم می پردازد. وی می نویسد در نتیجه رشد سرمایه داری ابتدا انقلاب «بورژوازی» رخ می دهد و سپس نوبت به انقلاب کارگری می رسد. پس از گذشت هشت ماه از دوران تبعید، دوست و هم رزم پیشین او خانم «نادژدا» نیز به سیبری تبعید می شود و به لنین می پیوندد. وی همراه خود تمام روزنامه ها و کتاب های درخواستی لنین را نیز آورده است. لنین که بیست و هشت سال دارد با این زن تبعیدی پیوند زناشویی می بندد. «نادژدا» یک سال از لنین بزرگتر و دختر یک افسر ارتش است. شغلش معلمی بوده و در زمینه آموزش و پرورش مقاله هایی نوشته است. در تمام تلاش های سیاسی و انقلابی دستیار و همکار لنین می شود. برای نوشتن مقاله های تحقیقی و کتاب های پژوهشی وظیفه گردآوری اطلاعات لازم به او واگذار می شود. «نادژدا» تا پایان زندگی همسر انقلابی و آتشین خویش هم چنان همکار هم‌رزم و هم سنگر او باقی می ماند. از این زن و شوهر فرزندی به دنیا نمی آید.

خوش بیان و خوش خط و خوش قلم بود که چون دست بر کاغذ می گذاشت، همین طور روان و بی وقفه می نوشت. هیچ چیز نظم فکری او را مختل نمی ساخت. او می توانست چند صفحه بدون کمترین قلم خوردگی و تغییر و تبدیل بنویسد. نثری نه چندان باشکوه ولی رسا و زبان دار داشت. به انگلیسی و فرانسه مسلط بود و با لاتین و ایتالیایی و عربی به حد کفایت آشنا بود. کتاب کلیات زیباشناسی کروچه را مستقیماً از متن ایتالیایی ترجمه کرد.

تألیف و ترجمه کتاب: در کنار حرفه اصلی، حقوق و نفت، او در تألیف و ترجمه آثار ادبی و تاریخی و عرفان نیز شهرتی ملی داشت. آثاری چون تاریخ ملی شدن صنعت نفت ایران و بیست سال پس از ملی شدن نفت از جمله کتاب هایی است که خودش نیز در سیر وقایع آن حضور داشت. از دیگر آثار فؤاد روحانی ترجمه هایی است که از او باقی مانده است. ترجمه کتاب جمهور افلاطون، کلیات زیباشناسی بندتو کروچه (از ایتالیایی به فارسی)، الهی نامه عطار (از فارسی به فرانسه)، رساله هنر و زیبایی شناسی آرتور شوپنهاور و پاسخ به ایوب اثر کارل گوستاو یونگ از این جمله است. روحانی پژوهشی درباره مضامین قرآن نیز انجام داده که در فارسی به نام راهنمای مضامین قرآن با نام مستعار صادق منتشر شده است. روحانی معتقد بود که یکی از راه های آشنا کردن جامعه با افکار غرب و آشنا کردن غرب با سنت های ملی ایران ترجمه است و برای همین هم شروع به ترجمه جمهور افلاطون کرد که ده سال طول کشید. چون اصل کتاب جمهور یونانی بود، به گفته خودش، این کتاب را با هشت ترجمه انگلیسی و فرانسوی تطبیق داد تا به اصل کتاب نزدیک شود. یکی از کتاب هایی که روحانی به فرانسه ترجمه کرد الهی نامه ی شیخ فریدالدین عطار نیشابوری شاعر و عارف قرن ششم و هفتم هجری بود که به پیشنهاد هانری کربن، ایران شناس فرانسوی، انجام شد. دکتر فؤاد روحانی یک سال پس از انقلاب ایران را ترک کرد. او پس از چند سال اقامت در ژنو، ده سال پیش از مرگش به شهر لندن نقل مکان کرد. او در اواخر عمر گرفتار بیماری آلزایمر شد و در ۱۰ بهمن سال ۱۳۸۲ در آستانه ۹۶ سالگی پس از چند سال بیماری در آسایشگاهی در لندن درگذشت. با گذشت نزدیک به بیست سال از مرگ فؤاد روحانی، نخستین دبیر کل اوپک، و بیش از شصت سال از تأسیس این سازمان ایران دیگر هیچ گاه نتوانست دبیر کلی این سازمان بین المللی تأثیر گذار را به دست آورد.

بعد از مدتی تئاتر فردوسی را طبق قراردادی به اجاره داد و خودش مجدداً تئاتر پارس که به مدیریت «هوشنگ منظوری» اداره می شد برگشت، اعتیاد ضربه مخوفش را وارد کرده بود و قهرمان کمدی کشور گاهی روی صحنه خوابش می برد، اما عجیب آن که درست در لحظه ای که باید جملات خودش را ادا کند بیدار می شد و این موضوع مدت ها ادامه داشت تا بالاخره یک شب که از پا افتاد، دوستان واقعی توصیه کردند که در بیمارستان بستری شود و ترک اعتیاد کند. پس از خروج از بیمارستان مدتی تفکری با دوستان معتادش قطع رابطه کرد، اما معلوم نشد چرا و چگونه برای بار دوم به دام افتاد. آخرین بار که از بیمارستان خارج شد، دکتر معالج به او گفته بود که اگر مواد مخدر مصرف کند مرگش حتمی است و او این بار به کواکین پناه برد. اواخر پرده اول نمایش احساس کرد که قلبش ناراحت است. خودش می دانست که با خودش چه کرده است، سعی کرد هر سه پرده را تمام کند و بعد به بیمارستان برود. پرده دوم را به سختی به پایان برد. همکاری اش که در صحنه با او همبازی بودند می گفتند رنگش سیاه شده بود و نفس های کوتاه می کشید. در فاصله بین پرده دوم و سوم تفکری به حال اغما افتاد و کارکنان تئاتر او را به بیمارستان رساندند. پرده سوم اجرا نشد و بلیت تماشاگران را برای شب بعد امضاء کردند. قهرمان در بیمارستان با مرگ دست و پنجه نرم می کرد. پزشکان کوشیدند تا بلکه نجاتش بدهند اما دیر شده بود. قلبش ضعیفتر و ضعیف تر می شد. برادرش عباس و اعضای خانواده اش در راهروها انتظار می کشیدند. بالاخره دکتر بیرون آمد و خبر ناگواری را که هیچکس مایل به شنیدن آن نبود داد. تفکری قهرمان کمدی کشور، زندگی را وداع گفته است. به روایتی هنگام مرگ فقط ۴۹ سال داشت.

از تفکری خاطرات شیرینی دارم که گفتنی است. وقتی فیلم دستکش سفید را تهیه می کردیم و با او به اتفاق پیشکارش محمدی زیر پنجره معشوقه آمده بود تا برایش ویولن بزند، البته به کمک گرامافون و صفحه، مردم محل چنان ازدحامی پیدا کردند که برای چند ساعت قادر به انجام کاری نبودیم. در کلاس درس اکابر اکبر مشکین معلم بود و تفکری شاگرد. معلم به شاگرد می گفت بنویس نون و تفکری با حالتی خنده آور می پرسید: سنگگ یا تافتون؟ فیلم برداری از این صحنه یک روز تمام طول کشید زیرا هر وقت که تفکری شروع به حرف زدن می کرد اعضای گروه و فیلمبردار و حتی خود هنرپیشه ها آنقدر می خندیدند که ادامه کار عملی نبود. یک شب که من و تفکری و عبدالله محمدی و علی جعفری مدیر تئاتر فرهنگ گرفتار مأموران حکومت نظامی شدیم، در کلانتری علی جعفری شروع به داد و فریاد کرد و به افسر نگهبان گفت که «اگر ما را رها نکنی قیافه ات را روی صحنه می آورم»، افسر عصبانی شد و دستور داد جعفری را به زندان ببرند ولی خوشمزگی های تفکری و حرکات جالبش موضوع را به سادگی حل کرد و افسر رضایت داد و همگی به خانه هایشان رفتند.

محمدعلی موحد می نویسد که روحانی «در موسیقی از معدود خیرگان ایرانی به شمار می آمد. تار و پیانو نیز می نواخت». روحانی در زمینه موسیقی صاحب نظر و ایده بود. او می گفت: «موسیقی ایرانی یکی از اصیل ترین و غنی ترین موسیقی های دنیاست، از لحاظ قالب. اما متأسفانه از لحاظ محتوا عقب مانده است. از نظر قالب می توانم عرض کنم که موسیقی ایرانی غنی تر از موسیقی غربی است و دلیلش این است که در موسیقی غربی دو مقام بیشتر ندارند: مقام به اصطلاح بزرگ و مقام کوچک، یا ماژور و مینور. ولیکن ما در موسیقی در حدود هفت دستگاه داریم که هر کدام از این دستگاه ها هم از مقامات مختلف ترکیب شده اند. به طور کلی، اگر مقامات را بشماریم، در حدود سی چهار مقام مختلف در موسیقی ایرانی داریم و چنین چیزی اصلاً در موسیقی غربی وجود ندارد. علت زیاد بودن مقامات ما هم این است که ما از فواصل ربع پرده استفاده می کنیم و حال آنکه در موسیقی کلاسیک و رمانتیک غربی جز همان دو مقام که از پرده و نیم پرده تشکیل می شود چیزی وجود ندارد. در موسیقی ما مقامات زیادی هست که هر کدام با یکی از حالات روحی انسان تطبیق می کند و کاملاً قابل توسعه و تکامل است، اما از بعضی جهات ما عقب مانده ایم».

روحانی در ۶۷ سالگی می گفت که هر روز صبح دو ساعت پیاده روی می کند و دو ساعت پیانو می نوازد و سه روز در هفته در بانک مرکزی مشاور حقوق بین المللی است و سه ساعتی را در آنجا می گذراند و گاهی هم با شرکت ملی نفت همکاری می کند. به گفته موحد: «روحانی مردی بذله گو، نیک محضر، دارای اطلاعات وسیع،



The 47th Mill Valley Film Festival

Oct 3 - 13, 2024

Jamileh Davoudi

The Mill Valley Film Festival will start on October 3 and will run through October 13 at venues in Mill Valley, San Rafael, Larkspur and Berkeley. It will feature 129 films from 40 countries, including 77 premieres, 75 features and 54 shorts. About 51% of the films are directed or co-directed by women or non-binary filmmakers. This year, the festival opens with **Conclave**, a drama based on Robert Harris's novel is a tale of power, corruption, betrayal and a secret that can upend all Christendom. Director Edward Berger and actor Ralph Fiennes are expected to attend and participate in a post-screening Q&A.

The Seed of the Sacred Fig is the latest act of defiance from Mohammad Rasoulof who had to flee the country to avoid imprisonment prior to its premier screening at Cannes, will be shown on Oct 5 & 6 in BAMPPFA and Sequoia theaters. Following the **Woman, Life, Freedom** uprising, it tells a story of a seemingly honorable man recently promoted to investigating judge, which brings with it a hefty raise and a bigger apartment for him, his wife, and daughters. But he soon realizes he's made a Faustian bargain—his new job requires him to sign the death warrants of protesters! Germany has submitted Rasoulof's film for Best International Feature for the 2025 Oscars. The festival's lineup is jammed with well-known directors such as Pedro Almodovar and his first English-language film **The Room Next Door**, exploring the complex personal intimacies of women who find that they have more in common with each other than they realize. Sean Baker's **Anora**, the winner of the Palme d'Or at Cannes, explores a familiar subject from the writer-director—the lives of sex workers—but in a far more propulsive and, ultimately, heartbreaking manner. There are also many awards contenders such as **Everybody Loves Touda**, Morocco's submission for best international feature for the Academy Awards. This fascinating film is about a single mother, Touda, who is determined to earn her living as a singer of Bedouin Aita, poetry defiantly written by women at a time when they were forbidden a voice. Co-written by director Nabil Ayouch and Maryam Touzani, it is the latest powerful work from the longtime collaborators (The Blue Caftan), whose work is always empathetic to women facing worlds hostile to their desires.

Waves, Czech Republic's Oscars' submission for best international feature film, is directed by Jiri Madi and takes place in the midst of 1968 Prague Spring. A group of Czechoslovak Radio journalists risk not just their careers but their lives to distribute

independent news amidst national and regional turmoil in this thrilling historical drama.

Brief History of a Family, directed by Jianjie Lin and premiered in Sundance, keeps audiences on their toes as it portrays a family in a post-one-child China when their only son brings home his mysterious classmate, Shou. A very close bond forms between Shou and the family as he demonstrate all the characteristics the parents were longing to see in their own son.

Some notable screenings from women directors are:

All We Imagine As Light, by Indian director Payal Kapadia, won the 2024 Cannes Grand Prix and shines a light on three nurses as they negotiate love and life in the teeming Mumbai metropolis. A beautiful film about women's bonds of mutual support while dispensing much-needed information and advice to their female patients.

Queens by Klaudia Reynicke is personal and political film based on her childhood memory of living with her sister and mother under the shadow of Alberto Fujimori's authoritarian regime in 1992 Lima, Peru. As their mother tries to prepare for them to leave the country, their estranged father enters their lives.

In **Bob Trevino Likes It**, an accidental connection blossoms into a loving father-daughter-like relationship in writer-director Tracie Laymon's gentle and deeply personal feature debut. While searching on Facebook for her estranged father who blames her for everything wrong in his life, a man with the same name, a caring father figure is found!

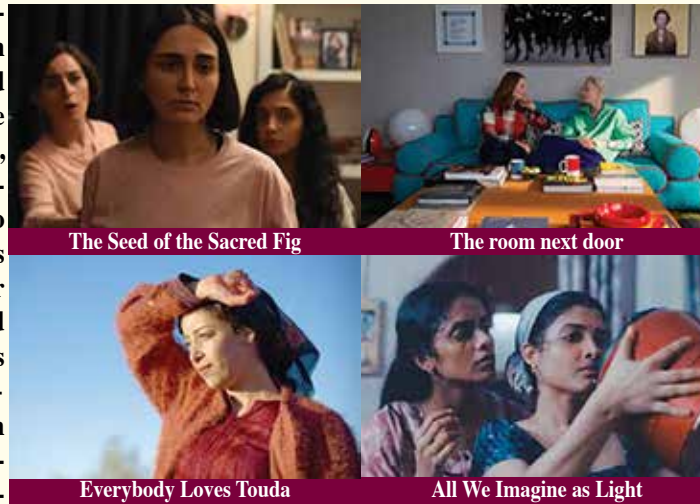
Democracy Noir is a documentary by Connie Field about the struggles of a journalist, a politician, and a medical professional, all female, in their resistance to the authoritarian regime of Hungary's autocratic leader, Victor Orban. What makes it effective is its universality. The situation in Hungary isn't an abstract thing that occurred in the distant past. It's happening right now, and as the film makes clear, it could happen anywhere.

The Day Iceland Stood Still, by Pamela Hogan, documents how Iceland managed to become the number one country for women's rights and gender equality by telling the true story of what happened on October 24, 1975. This is when 90% of Iceland's women—completely fed up with being disregarded, underpaid, and unrecognized in the workplace and in the home—walked off their jobs and brought the country to a standstill!

The festival concludes with **Nightbitch**, Marielle Heller's daring exploration of motherhood based on Rachel Yoder's novel. With humor and suspense, Amy Adams (Arrival) shines as a woman who pauses her career to be a stay-at-home mom, but soon, her new domesticity takes a surreal turn. Adams will be honored with the MVFF Award for her outstanding work during the closing night.

For complete film listing and to purchase tickets, please visit the festival website:

<https://www.mvff.com/>



The Seed of the Sacred Fig

The room next door

Everybody Loves Touda

All We Imagine as Light

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



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

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

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

(408)298-1500

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

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

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112