

ایران شهر

عرفان را با جان وصل باید آموخت



کتابی که حکما
برای استفادت می خوانند



بیمه های درمانی، مشکای
بزرگ برای اقتصاد آمریکا



ماهنامه ایران شهر فرهنگی، شماره ۱۳ - مجله جدول ایران شهر، شماره ۶۱ - ایران شهر پزشکی، ضمیمه شماره ۷۵ - چاپ آمریکا، قیمت ۲ دلار

سال هجدهم - دسامبر ۲۰۱۳

ایران شهر

Vol:13, December 2013, 18th Year

IRANSHAHR MONTHLY CULTURAL, POLITICAL, ART, SOCIAL, MEDICAL & CROSSWORDS MAGAZINE, USA \$3.00

جدول ۶۱

ایران شهر یزتسکی ۷



اسان لری پرد
لوان نه نه می بارید

باز خوانی سالها تلاش ایرانیان برای
آموزش زبان فارسی در آمریکا

فقط تا 8 دسامبر 2013 فرصت دارید که از منشور کوروش بزرگ در موزه گنتی ویلا بازدید فرمایید

در این شماره

ایران‌شهر فرهنگی - شماره ۱۳

- ۴ سرمقاله / بیژن خلیلی: از ایران‌شهر تا ایران‌شهر
- ۶ پرونده / مهدی آقازمانی: ایرانی‌امریکایی هایی که بلد نیستند...
- ۸ پرونده / منوچهر محمدی: آنچه ایرانیان مهاجر هنوز...
- ۱۰ پرونده / آموزش زبان پارسی در سرزمین موقعیت ها
- ۱۴ پرونده / صدیقه بنایی روایتگر سی وسه سال تلاش آموزشی
- ۱۶ پرونده / کالج اُرت
- ۲۰ پرونده / راه سخت آموزش زبان فارسی...
- ۲۴ پرونده / آموزش زبان فارسی با تفسیر مثنوی...
- ۲۶ پرونده / زبان فارسی و دیپلماسی عمومی آمریکا
- ۲۸ پرونده / مشکلات گسترش آموزش زبان فارسی در آمریکا
- ۲۹ پرونده / همه حق داریم کامپیوتر بلد باشیم
- تاریخ معاصر به روایت تمبر / پرویز کاردان: تمبرهایی که روی پاکت... ۳۰
- ۳۲ یک سید حکایت / محمود افهمی: در جستجوی حقیقت
- ۳۴ مرزهای اندیشه / آناهیتا فناعی: عرفان را با دل و جان باید آموخت
- ۳۶ روز شمار فرهنگ، هنر و سیاست ایران
- ۴۲ مکتوبات فدوی / حمیدرضا رحیمی
- ۴۴ نقد و نظر / گلاویژ معتمدی: کتابی که حکما برای ...
- ۴۶ اقتصاد و بین الملل / امین اکبریان: بیمه درمانی...
- ۵۰ سفر در آمریکا / مهدی آقازمانی: ایالت نیوجرسی
- ۵۲ شعر و ادب
- ایران‌شهر پزشکی - ضمیمه رایگان ششم**
- ۵۴ پنج گنج تناسب اندام در خانه
- ۵۶ ده دقیقه زندگی با طناب
- ۵۸ هفتاد نکته در مورد کاهش وزن
- جدول ایران‌شهر - شماره ۵۹**
- ۶۸ جدول‌های کلاسیک، شرح در متن، سودوکو، زنجیره و...
- ۱۲۲ حل جدول‌های ایران‌شهر شماره ۵۷
- ۱۲۶ راهنمای حل جدول
- ۱۲۹ مسابقه همراه با جایزه



ایران‌شهر

شماره سیزدهم، دسامبر ۲۰۱۳

IRANSHAHR Magazine

Is published by Ketab Corp.

بنیانگذار و مدیر مسئول: بیژن خلیلی

زیر نظر شورای نویسندگان

ناشر: شرکت کتاب

مشاور ارشد بازرگانی: شیدخت حکیم زاده

KETAB Corporation

1419 Westwood Blvd,

Los Angeles, CA 90024. USA

818.908.0808

800.908.0808

Fax: 818.908.1457

www.iranshahrweekly.com

ketab1@ketab.com

© Copyright 2013

- مطالب منتشر شده در ایران‌شهر نشانگر عقیده و آرای نویسندگان آن است و الزاماً رای و نظر ایران‌شهر محسوب نمی‌شود.
- مسئولیت صحت محتوای آگهی‌های منتشر شده در این ماهنامه با صاحبان آگهی است و ایران‌شهر در این خصوص مسئولیتی ندارد.
- استفاده از مقالات، طرح‌ها و ایده‌های منعکس شده در این مجله فقط با اجازه کتبی امکان پذیر است.
- ایران‌شهر در حک و ویرایش مطالب وارد مختار است.
- مطالب و تصاویری که برای ما می‌فرستید مسترد نمی‌شود.

با دیدار از «منشور کوروش»
در لس آنجلس به شکوه تاریخ
خود افتخار کنیم.

ما باور داریم آگاهی مقدمه آزادی است

برای پشتیبانی از ما، ایران‌شهر را مشترک شوید

از ایرانشهر تا ایرانشهر

بیژن خلیلی

ساعت بعد در یکی از باغات شیراز پیدا می‌کنند و راهی تهران اشان می‌کنند. ایشان می‌گفت، دوستی، فیلمی در اختیار دارد که در دربار گرفته شده و جلال و منصور می‌خوانده‌اند و می‌نواخته‌اند ولی حاضر به اکران خصوصی یا عمومی آن نیست».

هم این جا باید بنویسم که هومن سرشار در تدارک کتابی است در باب موسیقی و یهودیان ایرانی که چهره و کار این دو اعجوبه زمان خود و بسیاری از نکات فراموش شده و ثبت نشده تاریخ را قطعاً روشن خواهد کرد.

جمعه ۱۸ اکتبر

خانم سرور نیری از اورنج کانتی آمده بود تا به ایستگاه رادیو برای گفتگو درباره کتاب جدیدش - فارسی مید ایزی - برود و سر راه هم سری به ما زد. ایشان را دعوت به فرهنگسرا کردم و درخواست رونمایی از کتاب در شرکت کتاب. در فرهنگسرا خاطره‌هایی از همسرشان شادروان «برهان ابن یوسف» بیان کردند و کوشش‌های آن مرحوم، خودشان و فرزندانشان در مهر به ایران و اعتلای نام ایران.

شنبه ۱۹ اکتبر

سحر نیز که خواب از چشمانم ریوده شده را با فیلم «گرامیداشت زاد روز استاد محمد رضا شجریان» شروع کردم که در تهران بزرگان شعر و ادب ایران مراسمی برای او برپا کرده‌اند و شهرام ناظری نیز با سه تار و آوازی خوش در مراسم به مجلس گرمی خاص می‌بخشد.

آقای حسین لی از همکاران سابق ولی همیشگی شرکت کتاب که این روزها برنامه‌های مفصل رادیویی در پرژن رادیو دارند به شرکت کتاب برای تجدید دیدار با همکاران آمده بودند. در حضور آقایان مهدی آقازمانی و شادان ماشیح اوف (موسیقی دان و نوازنده) بحثی درگرفت در مورد اهانت به بزرگان ادب و فرهنگ ایران زمین که آقای لی اظهار داشتند که احمد شاملو با همه شاملو بودنش و احاطه به شعر و ادب فارسی نمی‌بایست به فردوسی حداقل فقط به دلیل پژوهش و جمع‌آوری اسطوره‌های ایران زمین و به یادگار گذاردن بخش بزرگی از تاریخ ایران، اهانتی روا می‌داشت. نگارنده ضمن تایید اظهارات ایشان افزودم که هم چنان که دانشمندان که این جهان زیبا را به ما ارمغان کرده‌اند از اشتباه مبرا نیستند و باید کار آنها را در ظرف زمان خود سنجید نمی‌توان از مولوی انتظار داشت که زن ستیز و یهود ستیز نباشد. او را باید با محمد غزالی که بیش و کم در زمان او می‌زیست مقایسه نمود که حضور هیچ دگر اندیشی را بر پهنه گیتی بر نمی‌تافت. سنجش آثار مولوی در چارچوب اعلامیه جهانی حقوق بشر امروزی که دست آورد پیشرفت بشری است کاری است بس اشتباه.

یکشنبه ۲۰ اکتبر

امروز را با کتاب *The fall of Iran* که سال ۷۹-۱۹۷۸ را در بر می‌گیرد آغاز کردم. نویسنده کتاب «چارلز اسماعیل سیمکوس» خبرهای پر اهمیت آن روزها را ثبت کرده است. یکشنبه ۱۲ نوامبر ۱۹۷۸ از موسی کرمانیان که یکی از رهبران جامعه ایرانیان یهودی است نقل می‌کند «که ایران میهن من است، نیاکان من از زمان اسارت بابل این جا بوده‌اند (منظور از دوران کوروش بزرگ

از این پس تصمیم بر آن شد، با توجه به این که هر لحظه خبری و مطلبی البته بیشتر فرهنگی یا به شرکت کتاب می‌رسد یا در شرکت کتاب اتفاق می‌افتد که برای خوانندگان ایرانشهر و تاریخ ایرانیان در آمریکا می‌تواند مورد توجه قرار گیرد، آنها را این جا قلمی کنم و با رفتن ایرانشهر شماره ۱۲ به چاپخانه این داستان کلید خورد.

* چهارشنبه - ۱۶ اکتبر ۲۰۱۳

هر چهارشنبه قرار است در برنامه حد هفتم حسین حجاری شرکت کنم و خبرهای مربوط به تازه‌های کتاب را در اختیار شنوندگان پرژن رادیو قرار دهم. و اما این چهارشنبه دلم نیامد پیش از هر چیز این خشونت و سبوعیت رژیم که امروز ماسک روحانی را بر چهره زده را مطرح نکنم، ۱۲۵ اعدامی از زمان رییس جمهور شدن روحانی تا امروز، آدمی را یاد دوران بازرگان می‌اندازد که خلخال از کشته پشته می‌ساخت و دولت موقت نیز اگر به آن با حسن نیت نگاه کنیم حداکثر شکایت به خمینی می‌برد. تنها فرق امروز با دیروز ماسک بر صورت گذاشتن جلاخان است. در مورد حسن روحانی، بشارت دادم که در مقاله‌ای در ایرانشهر فرهنگی - سیاسی، شماره ۱۲ ریاکاری‌های او را نشان دادم. آقای آیرملو پس از برنامه تلفن کرد و گفت که می‌خواهد از رادیو درخواست کند که حتما مصاحبه را دوباره پخش کند. تازه‌های کتاب در شرکت کتاب نیز به این صورت به شنوندگان گزارش شد:

کتاب «الفبای رنگین الفبای فارسی» به همت خانم خلیل ناجی و کتاب «حس خوب زن بودن» از خانم مژگان احتشامی که از قلم به دستان حرفه‌ای ایران هستند که به تازگی ینگه دنیایی شده‌اند، هر دو کتاب را شرکت کتاب منتشر کرده است. دو شماره ایران نامه نیز که از انتشارات بنیاد مطالعات است و به همت دکتر هوشنگ توکلی طوقی استاد دانشگاه در شرق کانادا به ثمر نشسته است، یکی جشن نامه دکتر جلال متینی است و دیگری با مطالبی با عنوان‌هایی مانند: مرز در شاهنامه فردوسی، انتقاد هگل از نوعی طنز، طنز سیاسی و آزادی بیان و... و زندگی‌نامه مرشد ولی الله ترابی سفیدآبی و عکسی از او که زینت بخش جلد این شماره ایران نامه است.

پنج شنبه ۱۷ اکتبر

ابی سیانی به اتفاق مارتیک، آوازه خوان شهیر به وست وود آمده بودند تا ضمن خوردن غذای سنتی ایرانی در یکی از رستوران‌های ایرانی تهران جلس خبر داغی را هم به من بدهند که سی دی جدید مارتیک در راه است که سالها است چیزی به بازار نداده. ابی سیانی شیرازی الاصل، مدیر و مبتکر و سازنده رستوران ایتالیایی کوچینا بنه است که پیتزای منحصر به فردش در تمام شهر نظیر ندارد. خاطراتی از شیراز را با هم مرور کردیم و گفتم که من هم جلال و منصور را هم دیده‌ام و هم شنیده‌ام و او دست به نقد، خاطره‌ای را در مورد آنان بیان کرد: «هر زمان که پای نقلشان می‌نشستیم آنها از درخواست‌های صاحبان قدرت از وزیر و وکیل و ارتشی برای شرکت در مجالس مهمانی شان می‌گفتند که ما بر و بچه‌ها، زیاد باور نمی‌کردیم تا یک روز از دفتر مرحوم اسدالله علم زنگ زدند و گفتند امشب عروسی دختر ایشان در تهران است و هر جور شده این دو را پیدا کنید، سوار هواپیما کنید تا امشب در جشن عروسی هنرنمایی کنید. چرا که شهپانو نیز سراغ آنها را گرفته است. هر جور بوده آن‌ها را دو سه

در مورد واقعه هولوکاست ناآگاه هستند را می‌گذارم.
<https://www.youtube.com/watch?v=4V4bmm6yJMw>
 اگر با دقت به این ویدیو کلیپ نگاه کنیم آن گاه متوجه می‌شویم که نوشتن و انتشار کتاب هولوکاست توسط دکتر اردشیر بابک نیا تا چه حدی ضرورت داشته و عمل بزرگداشت ایشان توسط فدراسیون یهودیان ایرانی تا چه میزان با اهمیت است.
 شما و همه ما در برابر تاریخ مسئولیم که واقعه هولوکاست را فراموش نکنیم و برای جلوگیری از تکرار آن اجازه ندهیم کسی آن را فراموش کند.

پنج شنبه ۲۴ اکتبر

همه نگاه‌ها به شهره آغداشلو است، هنرمندی که بیش از هر چیز انگیزه دختران و زنان ایرانی در سراسر جهان است که با سرمشق قرار دادن او به خانواده جهان آزاد بازگردند و این نهضت سبب ساز پاره کردن زنجیرهایی است که در داخل ایران بر دست و پای زنان بسته شده است.
 نور فیلم فستیوال در برنامه‌ای باشکوه، ضمن قدردانی از شهره آغداشلو و اهدای جایزه به او موجب شد که بسیاری از فیلم‌هایی که به دست ایرانیان و ایرانی تباران ساخته شده بود، اکران شود و جامعه ایرانی لوس آنجلس را به تماشای آنان بکشاند. باید که کوشش‌های سیامک قهرمانی را در رهبری نور فیلم فستیوال ارج گذاشت.

جمعه ۲۵ اکتبر

زمانی که یک مرکز فرهنگی بسته می‌شود یا که کارش به دشواری می‌کشد، دل آدمی به درد می‌آید و این بار قرعه به نام کتابفروشی دریچه در سن فرناندو ولی خورده بود که چند ماهی درگیر تعمیر و تحولات شده بود که امروز با دیداری که از آن جا داشتیم به خیر و خوشی گذشته است. جای دریچه کوچک شده است ولی در همان کیو مارکت است با پشتیبانی و مساعدت‌های مادی

است). اگر نتوانم این جا را میهن بنامم کجا میهن من است؟ با برآمدن خمینی و رژیم یهود ستیز و اسراییل ستیزش، کرمانیان نیز به اجبار تن به مهاجرت داد ولی از غم دوری میهن در همان یکی دو سال نخست غربت به ابدیت پیوست. پادش گرامی باد.

در مجلس انسی، دکتر موریس واحدی فر را پس از مدت‌ها دیدم، شخصی که از نخستین روزهای تاسیس شرکت کتاب به عنوان یک دندانپزشک در خدمت به جامعه ایرانی بوده و درنخستین یلوپیچ شرکت کتاب یعنی یلوپیچ ۱۹۸۱ حضور داشته است. او از طلایه داران مشاغلی است که در آن روزهای دور با کار شبانه روزی، سلامت و بهداشت جامعه تازه پا گرفته در غربت را تثبیت کردند. پس از رویوسی و احوالپرسی مرسوم معلوم شد چند سالی است دچار بیماری سرطان شده است ولی با پایمردی از یک طرف به جنگ آن رفته و از سوی دیگر به جای فعالیت در مطب به کار پژوهشی پرداخته است آن هم به هر دو زبان فارسی و انگلیسی. مژده آن که نخستین کتاب او با عنوان «دندان قوروجه» به زودی به بازار خواهد آمد.

دوشنبه ۲۱ اکتبر

خانم صدیقه بنایی که یکی از پیشگامان در تدریس زبان فارسی به نوباوگان در خارج از ایران است، برای تجدید چاپ کتاب «آموزش زبان فارسی» خود که دو زبانه است و به فارسی و انگلیسی را در شرکت کتاب ملاقات کردم و کتاب بزودی منتشر خواهد شد.


چهارشنبه ۲۳ اکتبر

یکشنبه آینده بزرگداشت آقای دکتر آینه‌چی و دکتر اردشیر بابک نیا از سوی فدراسیون یهودیان ایرانی انجام می‌شود، در این جا لینک فیلم مستندی از یک مورخ آمریکایی را که نشان می‌دهد جوانان و دانشجویان امریکایی تا چه حد

فرم تقاضای اشتراک

تاریخ:.....

جدول هزینه اشتراک مجله فرهنگی ایران‌شهر

اروپا	کانادا	داخل آمریکا	
\$ 150	\$ 120	\$ 60	۱۲ شماره
---	---	---	---

NAME: _____
 LAST NAME: _____
 ADDRESS: _____
 SUITE#: _____
 CITY: _____
 STATE: _____
 ZIP CODE: _____
 TEL: _____

شما می‌توانید با انتخاب گزینه مورد نظرتان در جدول اشتراک وجه آنرا از طریق چک به حساب KETAB CORP پرداخت نمایید و یا با تماس با ما از طریق کارت های اعتباری خود وجه مورد نظر را انتقال دهید.
 لازم به ذکر است شرایط ارسال و زمان دریافت مجلات تابع شرایط پست ایالات متحده خواهد بود.

اینجانب ضمن مطالعه اطلاعات فوق، متقاضی اشتراک مجله جدول ایران‌شهر از شماره برای مدت ۱۲ شماره می‌باشم.

امضا

برای اشتراک، فرم فوق را تکمیل نموده و به همراه چک به آدرس مجله ارسال فرمایید و یا با دفتر مجله تماس بگیرید

ایرانی - آمریکایی‌هایی که بلد نیستند فارسی صحبت کنند

اما نکته اینجاست که آیا نمی‌توان با آموزش فرهنگ و زبان مادری و آشنایی بیش از پیش با آداب و سنن ایرانی به کودکان نسل دوم و سوم ایرانی تباران مهاجر که در بسیاری از نقاط دنیا ساکن هستند، آرا و عقاید ایرانی را به نسل‌های آینده جهان به گونه‌ای بهتر معرفی کرد؟ آیا به راستی دانستن زبان مادری‌مان یک امکان و شانس مضاعف برای فرزندانمان نیست تا در آینده بتوانند از آن در زندگی و مناسبات خود بهره بهتر ببرند؟

اجازه بدهید قصه کوتاهی که آقای بیژن خلیلی از لابه‌لای صفحات تاریخ معاصر ایران تعریف کرده است برایتان نقل به مضمون کنم. اما اول مقدمه‌ای که برای بیان آن داستان لازم است بدانید:

چندی پیش و در خلال مراسم امضای کتاب شاهنامه پهلوی اثر خانم منصوره پیرنیا در فرهنگسرای شرکت کتاب تنی چند از نسل‌های دوم و سوم خاندان سلطنتی آخرین سلسله پادشاهی ایران (پهلوی‌ها) در این محل حاضر شدند. البته این برای اولین بار بود که نوه و یا نتیجه‌ای از رضا شاه بزرگ را از نزدیک رویت می‌کردم. در اواسط مراسم جوانی رشید و بلند قد و بسیار آراسته از پله‌های فرهنگسرا بالا آمد. در صورت او می‌توانستی بزرگ زادگی را به روشنی ببینی. بی‌هیچ تردیدی سیمایش به تو یادآور می‌شد که او وارث خون پادشاهی است که ایران در هم ریخته پایان عصر قجری را به کشوری در مسیر پیشرفت و تجدد تبدیل کرد. نگاه از



او بر نمی‌داشتیم و در دلم تحسینش می‌کردم. تا اینکه در پایان مراسم جلو رفتم و دستم را به سویش دراز کردم، سلامی گفتم و چند جمله تحسین برانگیز... او فقط کلمه سلام را با لهجه تند انگلیسی به فارسی پاسخ داد و بعد به انگلیسی به من فهماند که فارسی نمی‌داند و خواست تا آنچه گفته بودم را به انگلیسی برایش

خیلی طبیعی است که کودکانی که این سوی دنیا دیده به جهان گشوده‌اند، انس و الفتی بیشتر با زبان انگلیسی داشته باشند تا زبان فارسی! آنها در محیط‌های انگلیسی زبان تحصیل می‌کنند و با دوستانی از نژادها و ملل گوناگون در مدرسه آشنا می‌شوند که تنها پل ارتباطی بین آنها همان زبان انگلیسی است و به تبع همین پایه شکل دهنده است که زندگی آنها نیز با باورها، مثل‌ها و ادبیات زبان انگلیسی شکل می‌گیرد.

همین ابتدای امر هم بگذارید تکلیف را روشن کنم و بگویم غنای ادبیات انگلیسی به اندازه‌ای

هست که بسیاری از آموزه‌های زندگی را به کودکان و نوجوانان ارائه کند و اصولاً مخالف خودرنگس پنداری خودمان (یعنی ایرانی‌ها) هستیم که تصور می‌کنند هر چه خوبان همه دارند، ما همه آنها را و البته صد برابر بیش از آنها را یکجا داشته‌ایم و بعد هم ناله سر دهیم که: ای دل غافل که از آن همه غنای ادبی و فرهنگی دور ماندیم و...

به عبارت بهتر فرهنگ سایر ملل جهان نیز از غنای متناسب با تاریخ و تعاملات فکری جوامع آنها در گذر ایام بهره برده است و از آن سرشار است. پس کودکی که از والد یا والدینی ایرانی در این سرزمین پا به

عرصه حیات می‌نهد و در دامان فرهنگ آمریکایی پرورش می‌یابد و حتی نمی‌تواند یک واژه فارسی را مورد استفاده قرار دهد نه تنها نباید او را هویت باخته و آمریکایی شده تلقی کرد و از او سلب اعتماد نمود بلکه باید او را در چهارچوب آموخته‌هایش از زبان و فرهنگ غالب کشوری که در آن به دنیا آمده و یا زیسته است مورد بررسی قرار داد.



دکتر مهدی آقازمانی
(جامعه‌شناس)



هم سن و سالان خود، با کشور، ملیت و مذهب آنها آشنا می‌شوند و در دنیای کودکان خود طرحی از شناخت صلح‌آمیز که از مشخصات دنیای کودکان است را درباره داشته‌های فرهنگی آنان به دست می‌آورند. بی‌تردید همین کودکان در آینده‌ای نه چندان دور سکان داران هدایت جهان خواهند بود، از کاخ سفید و ساختمان کنگره تا بسیاری از مناصب اقتصادی و علمی را همین کودکان به دست خواهند گرفت که در کودکی، دوستی با دیگر ملل را آموخته‌اند و در پس ذهن خود شاخصه‌های دوستی را جایگزین دشمنی ناشی از عدم شناخت درست کرده‌اند.

حال می‌توان دانست که آشنایی هرچه بیشتر کودکان ما که در این سرزمین دیده به جهان می‌گشایند با آنچه پشتوانه‌های فرهنگی آنها را تشکیل می‌دهد تا چه اندازه در آینده روابط ایران و با سایر ملل دنیا به‌ویژه آمریکا مثمر ثمر است. رابطه‌ای که می‌تواند هویت ایرانی ما را به سفیر صلح ملتی مبدل کند که سال‌هاست از جنگ طلبی حاکمانش در رنج و مشقت است.

اینکه کودکی ایرانی‌آمریکایی نتواند فارسی صحبت کند بر خلاف باور عموم ایراد نیست. او در سرزمین انگلیسی زبان‌ها زندگی می‌کند. اما اگر به زیور دانستن زبان فارسی مزین شود، بی‌تردید درهایی به رویش گشوده خواهد شد که علاوه بر ایجاد زمینه‌های رشد شخصیتی و اجتماعی خود او، در آینده به پیشرفت صلح و دوستی بین ملت‌ها نیز کمک خواهد کرد.



بد نیست در پایان یادآور شوم که در سال‌های اخیر تعداد دانشجویان غیر ایرانی دانشگاه‌های جهان که تمایل به دانستن زبان فارسی داشته‌اند تا دو برابر افزایش داشته است که نشانه‌ای روشن از نیاز جوامع جهانی به برقراری ارتباط با پیشینه فرهنگی ماست. حال با خودمان بیاندیشیم ما تا چه اندازه از امکان اعجاب برانگیز دومیلتی بودنمان در راستای پاسخ به این نیاز جهانی بهره گرفته‌ایم؟

دوباره بیان کنم وباقی ماجرا...

بیژن خلیلی که شاهد این صحنه بود پس از آن در گوشه‌ای از آن شلوغی حضور مردم و سر و صداها در گوشم این قصه را نجوا کرد: «پس از اینکه انگلیسی‌ها رضا شاه را در ایران از قدرت ساقط کردند بر اساس آنکه اعتمادی به او نداشتند، نمی‌خواستند تا افسر سلطنت ایران را به ولیعهدش بسپارند و در تفکر تجدید دولت علیه قجری در ایران بودند. از همین رو به دنبال فردی از خانواده تاجدار قجر بودند تا بر تخت بنشینند. تا اینکه یکی از نوادگان محمد شاه قاجار را که در انگلیس درس خوانده بود، پیدا کردند. تصور این بود که این شاهزاده قجر بهترین گزینه پادشاهی آینده ایران است. پس به سراغش رفتند و در کمال تعجب دریافتند که کاندیدای آنها حتی یک کلمه فارسی هم بلد نیست. گویی به کمال از اصل و اصالت خود بریده است و غرق زندگی انگلیسی خودش شده است.»

آقای خلیلی پس از تعریف این روایت لبخندی زد و گفت: «همای سعادت و تاج پادشاهی از سر او به خاطر ندانستن زبان فارسی پرید که پرید.»

ذکر این خاطره از این رو بود که باید دید تا چه اندازه می‌توانیم از پتانسیل بالقوه دو ملیتی بودن خودمان در برقراری ارتباط درست بین ملت‌ها و فرهنگ آنان استفاده کنیم. شاید در هر کشوری یک پادشاه باشد و شاید در هر سرزمینی فقط یک افسر شاهی، اما بی‌تردید به عدد یک‌ایک ما فرصت

برای معرفی فرهنگی که پیشینه ما را آفریده است و معرفی جلوه‌ای درست و زیننده از سرزمینی که خاستگاه یک‌ایک ماست وجود دارد. مطالعات جامعه‌شناسی نشان می‌دهد که همنشینی گروه‌های مختلف نژادی در کشوری مانند آمریکا در ایجاد رابطه مبتنی بر شناخت درست از درک فردی درباره سایر ملیت‌ها و کشورهای جهان پدیده‌ای رایج و مثبت است. کودکان در محیط‌های اجتماعی با دوستی و آشنایی با دیگر

آنچه ایرانیان مهاجر هنوز به بخش آموزش بدهکارند

مجید محمدی
(جامعه شناس)



در دنیای مجازی بلکه در سراسر دنیا به طور چهره به چهره (بالاخص در کشورهای همسایه‌ی ایران) انجام می‌شده است. اما در این میان کمبودهایی نیز به چشم می‌خورد. این کمبودها ناشی از تبلیغاتی و ایدئولوژیک شدن فضاهای آموزشی در ایران تحت حکومت جمهوری اسلامی است. ببینیم ایرانیان مهاجر در چه حوزه‌هایی سرمایه گذاری و تلاش نکرده‌اند که می‌توانند چنین کنند.

علوم انسانی و اجتماعی

برنامه‌ی جمهوری اسلامی از آغاز اسلامی سازی همه چیز از جمله علوم انسانی و دانشگاه‌ها بوده است. از این جهت هر کتاب و نظریه و نظریه پردازی که احساس می‌شده بدیلی برای این برنامه بوده از دروس و مواد درسی دانشگاهی حذف می‌شده است. در ۳۵ سال گذشته هزاران استاد دانشگاه در ایران اخراج شده و ده‌ها برنامه‌ی آموزشی که جنبه‌ی انتقادی نسبت به ایدئولوژی اسلامگرایی و شریعت داشته‌اند تعطیل

میراث آموزشی ایرانیان در خارج از کشور در دوران جمهوری اسلامی برجسته و ستودنی است. آنها بدون هیچ گونه دسترسی به منابع داخل کشور و با استفاده از منابع جامعه‌ی میزبان یا منابع شخصی نه تنها مدارس فارسی زبان، دوره‌های آموزشی تابستانی و کلاس‌های روزهای یکشنبه برای آموزش زبان فارسی داشته و دارند بلکه تلاش کرده‌اند در برخی دانشگاه‌های ایالات متحده کرسی‌های ایران شناسی و تدریس زبان فارسی تاسیس کنند. ایرانیان از سطوح مدرسه و دانشجویی تا تدریس و تحقیق در دانشگاه‌ها و دیگر موسسات آموزشی حضور بسیار فعالی در حوزه‌ی آموزش داشته‌اند. آنها در معرفی فرهنگ خود به جهانیان در حد وسع اقدام و تلاش کرده‌اند.

در سال‌های اخیر پس از موج تازه‌ی مهاجرت نیروهای فعال سیاسی و حقوق بشر شاهد رونقی تازه در آموزش‌های کاربردی و مدنی هستیم. دوره‌های مربوط به حقوق زنان، دمکراسی، حقوق بشر، فعالیت مدنی، مبارزات بدون خشونت، فعالیت در دنیای مجازی، و سازماندهی نه تنها





شده‌اند.

دولتی به استخدام درآمده‌اند. دانشکده‌ها و بخش‌های هنر و ادبیات در جمهوری اسلامی متعهد به آموزش ایدئولوژیک در کنار آموزش عملی و تکنیکی هستند.

البته کار آموزشی در این قلمرو دشوارتر است به سه دلیل:

- ۱) تعداد کمتر اساتید ایرانی در حوزه‌های ادبیات و هنر در دانشگاه‌های دنیا نسبت به علوم انسانی و علوم اجتماعی.
- ۲) نیاز بیشتر به کارهای عملی که آموزش از راه دور و مجازی را دشوار می‌کند (البته غیر ممکن نیست).
- ۳) دسترسی دشوارتر دانشجویان ایرانی به مواد آموزشی و آثار هنری در جوامع غربی در حالی که دسترسی به کتاب و مقاله آسان‌تر است.

کرسی‌های زبان فارسی و ایرانشناسی

هم اکنون در دانشگاه‌های معروف ایالات متحده کرسی‌های زبان فارسی و ایران‌شناسی وجود دارد اما در این کشور صدها دانشگاه ایالتی و خصوصی با دهها هزار یا هزاران دانشجو وجود دارد که می‌توانند دروس زبان فارسی و ایران‌شناسی را به عنوان دروس اختیاری خود بگیرند. علاوه بر این هزاران دانشجوی ایرانی نسل دومی در این دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل هستند که به زبان فارسی و فرهنگ ایرانی علاقه‌مند هستند و می‌خواهند با تاریخ و ادبیات سرزمین پدر و مادری خود آشنا شوند.

با توجه به ثروتی که ایرانیان در ایالات متحده دارند اگر تنها ۵۰۰ ایرانی هر یک حدود یک میلیون دلار به تاسیس کرسی زبان فارسی و ایران‌شناسی اختصاص دهند (اگر افرادی برای این کار پیدا شوند دانشگاه‌ها هم بخشی از هزینه را می‌پذیرند) تقریباً در همه دانشگاه‌هایی که بیش از ده هزار دانشجو دارند می‌توان یک کرسی زبان فارسی و ایران‌شناسی تاسیس کرد.

ثروت ایرانیان مقیم آمریکا به صدها میلیارد دلار تخمین زده می‌شود. اگر چنین باشد ۵۰۰ میلیون دلار چیزی کمتر از نیم درصد این ثروت است که به عنوان مختلف قابل اعطا به مراکز آموزشی است. نظام مالیاتی در ایالات متحده مشوق کسانی است که بخشی از مالیات خود را می‌خواهند به دانشگاه‌ها هدیه کنند. ثروتمندان و کارآفرینان ایرانی در ایالات متحده می‌توانند از این مشوق‌ها استفاده کنند. اگر چنین اتفاقی بیفتد نام پانصد تن دیگر به اسامی کسانی که به جامعه‌ی ایرانی در خارج و داخل کشور از جهت فرهنگی یاری رسانده‌اند افزوده خواهد شد.

قلمروهایی که بیش از همه در جریان اسلامی سازی آسیب دیده‌اند عبارت‌اند از حقوق، علوم سیاسی، دین‌شناسی، جامعه‌شناسی، اقتصاد و فلسفه. آن دسته از روحانیون شیعه که در حوزه‌های علمیه تحصیل کرده‌اند با نوعی توهم ادعا دارند که در این حوزه‌ها نیز تخصص دارند و نه تنها دهها تن از آنها کرسی‌های این رشته را پر کرده‌اند بلکه تلاش می‌کنند اساتیدی را که همفکر آنها نیستند از دانشگاه اخراج کنند.

حکومت تقریباً هیچ گونه سرمایه‌گذاری در حوزه‌ی پژوهش‌های اجتماعی غیر مرتبط با برنامه‌ی اسلامی سازی انجام نمی‌دهد مگر دستگاه‌های امنیتی و نظامی احساس کنند به پژوهشی برای شناخت جامعه در جهت کنترل و ارباب آن نیاز دارند. بخش‌های آموزشی علوم انسانی و اجتماعی عمدتاً به تدریس جزوات بی کیفیت محدود شده‌اند و کمتر دانشجویانی با رتبه‌های بالای آموزشی به این بخش‌ها جذب می‌شوند.

بر این اساس ایرانیان مهاجر می‌توانند موسسات آموزشی و پژوهشی برای پر کردن جای آن دسته از دروس و تحقیقاتی که در ایران ممکن نیست تاسیس کنند. این موسسات باید با انعطاف‌پذیری دروس آنلاین و چهره به چهره عرضه کنند و دانشجوی تمام وقت، پاره وقت و خواهان تک درس را بپذیرند. این موسسات همچنین باید به آن دسته از دانشگاه‌های معتبر دنیا که مدارکشان در همه جای دنیا پذیرفته است متصل باشند تا دانشجویان بتوانند از امتیاز درس گرفتن در آنها برخوردار شوند و دانشگاه‌های داخل کشور نتوانند واحدهای گذرانده را رد کنند. ایرانیان مهاجر همان طور که با تاسیس رادیو و تلویزیون و روزنامه و وب سایت به طور مستقل یا با کمک دول غربی توانستند سد سانسور اخبار و اطلاعات رژیم را بشکنند و عملاً انحصار را از رسانه‌های دولتی گرفتند در حوزه‌ی آموزش نیز باید کاری کنند که دیگر حکومت احساس نکند می‌تواند برخی دروس را حذف کند یا موادی از دروس را کنار بگذارد و هیچ اتفاقی نیفتد.

هنر و ادبیات

آموزش هنر و ادبیات در جمهوری اسلامی عمدتاً به کسانی سپرده شده است که به نظام و ایدئولوژی آن وفا دارند. وضعیت آموزشی در بخش‌های هنر و ادبیات حتی وخیم‌تر از علوم انسانی و اجتماعی است. در این قلمروها عمدتاً افرادی تدریس می‌کنند که با استفاده از رانت

آموزش زبان پارسی در سرزمین موقعت‌ها



نمایی از کلاس های مدرسه گروه فرهنگی خیام

نمونه‌هایی از این گروه‌های مهاجر از دیرباز تاریخ ایران تا همین امروز است. پس از انقلاب در ایران و مهاجرت گسترده ایرانیان به دلایل سیاسی، اجتماعی و فرهنگی از ایران و اسکان گروه کثیری از آنان در آمریکا و علی‌الخصوص ایالت کالیفرنیا که به پیدایش بزرگترین کلونی ایرانی‌تباران مهاجر در تاریخ منجر شد، بی‌تردید حفظ اصالت‌های فرهنگی و بقای ادب پارسی و جلوگیری از قطع ارتباط نسل‌های دوم و سوم خانواده‌های مهاجر با داشته‌های فرهنگی، ادبی و تاریخی ایران کوششی بود که نه تنها نمی‌توان آنرا نادیده انگاشت بلکه باید این حرکت مهم را سرلوحه همه تلاش‌های ایران دوستانه و وطن پرستانه ایرانیان در خانه جدید خود در متهی علیه غرب جهان دانست.

کوشندگان بسیاری در این راه در این سال‌ها در بسیاری از شهرهای آمریکا بی‌هیچ چشم‌داشتی از مادیات و تقدیرها و با صرف هزینه‌های شخصی و به دور از سر و صدا تا آنجا که توانسته‌اند کوشیدند تا نگذارند کودکان ایرانی دورمانده از ایران، از ادب و زبان مادری خود دور بمانند. آنها معلمینی بودند که جغرافیای ادب پارسی را از مرزهای سمرقند و بخارا به سواحل اقیانوس آرام و اطلس گسترش دادند و بی‌تردید طلایه داران مبارزه فرهنگی در قبال فاجعه هولناک فرهنگی سیاهی بودند که با تغییر محتوای دروس و کتب آموزشی در ایران شکل گرفت.

در منطقه جنوب کالیفرنیا که بزرگترین خانواده ایرانیان مهاجر را در خود

ایرانیان ملتی دارای تمدن و فرهنگ دیرینه‌اند. ملتی که به درستی یکی از مفاخر تاریخی خود را زبان و ادبشان دانسته و به آن بالیده‌اند.

مرور تاریخ ایران و کشاکش گذرگاه‌های تاریخی در این سرزمین نشان داده‌است علی‌الرغم استیلای بیگانگان در برهه‌های گوناگون و به ویژه در زمان حمله اعراب که بسیاری از سنن و آداب و حتی دین غالب در ایران را تحت تاثیر خود قرار دادند، اما زبان فارسی به عنوان مهم‌ترین میراث ایرانیان همچنان از گزند حوادث تلخ تاریخی در امان می‌ماند و در قبال بسیاری از اقوام بین‌النهرینی، مصری و آفریقایی که در پی حمله اعراب حتی زبان خود را نیز از دست دادند، ایرانیان همچنان به پارسی سخن گفتند، کتاب نوشتند، شعر سرودند و سینه به سینه یکی از کهن‌ترین زبان‌های دنیا را همچنان زنده و پویانگه داشتند.

بی‌تردید چه زحمات و چه مشقات در این راه بر کوشندگان حفظ این میراث کهن ایران رفته‌است و چه از خود گذشتگی‌ها موجبات بقای ادب نیاکان ما را رقم زده‌است.

اگرچه حضور و دفاع از ادب پارسی در فلات ایران برای قرون متمادی یکی از افتخارات ماست اما بی‌تردید در دوره‌هایی که ایرانیان مجبور شدند تن به هجرت سپارند نیز با خود، در کوله بارشان این گنجینه افتخار آفرین را به همراه بردند و در اشاعه آن مجدانه کوشیدند. پارسیان هند، اقوام تاجیکی و هزاره در شمال شرق ایران امروزی و جامعه پویای آمریکاییان ایرانی تبار



خانم حوری قهرمانی - از پیشگامان آموزش زبان فارسی در کالیفرنیا



جای داده‌است، افراد دلسوز و معلمین خوبی برای سی و اندی سال، بار این مهم را به دوش کشیدند که شاید مرور نام همه آنها میسر نباشد، اگرچه به سبقه تلاش‌ها و حضور در جامعه نام‌هایی چون خانم‌ها هما اسفراجانی، شیرین نوروی، منیژه سهرابی، حوری قهرمانی، سرور نیری، صدیقه بنایی، زهره پدرام، شکوفه حجازی و آقایان دکتر پاکروان، دکتر بی‌نظیر و بسیاری دیگر گوش نواز است.

ایران‌شهر به دلیل صفحات محدود خود و نیز عدم امکان گفتگو با تک تک این کوشندگان و معلمین ادب پارسی، تلاش کرده است تا به قدر بضاعت خود با یادآوری تلاش‌های تنی چند از این عزیزان، قدرشناس یکایک کسانی باشد که در وانفسای غربت، زبان و ادب پارسی را غریب نگذاشتند و با جان و دل برای احیای آن کوشیدند و ثمره نهالی که غرض کردند جوانان خوشنام و تحصیل کرده ایرانی آمریکایی است که امروزه به هر دو زبان انگلیسی و فارسی مسلطند و در پیشرفت جامعه ایرانیان آمریکا در امروز و آینده نقشی پررنگ ایفا می‌کنند.

اگر بخواهیم تصویری درست از مسیری که در راستای آموزش زبان فارسی در آمریکا ایجاد شد داشته باشیم در ابتدا باید بدانیم که شرایط جامعه ایرانی در سال‌های نخستین مهاجرت به آمریکا چگونه بود.

برای پاسخ به این سوال به سراغ خانم حوری قهرمانی رفتیم که از سال ۱۹۸۵ به این سو بی‌هیچ وقفه‌ای در راستای آموزش زبان فارسی در جنوب کالیفرنیا با تاسیس گروه فرهنگی خیام فعالیت کرده‌اند. او در توصیف شرایط سال‌های نخست مهاجرت گسترده ایرانیان به آمریکا می‌گوید:

«در دوره‌ای که ایران به دلیل شرایط بعد از انقلاب برای بسیاری از خانواده‌های ایرانی دیگر جای زندگی نبود و آنها مجبور شده بودند از ایران خارج شوند و به دنبال سر پناهی برای زندگی مجدد بگردند، بی‌تردید نیازهای فرهنگی بچه‌ها اگر نگویم فراموش شده بود، حداقل باید اذعان کنم که در اولویت خانواده‌ها قرار نداشت. اغلب خانواده‌ها مجبور بودند برای بقای زندگی خود تلاش کنند و دغدغه داشتن شغل، ساختن زندگی تازه و تامین هزینه‌های آن از اهمیت بیشتری برخوردار بود. شاید اصولاً باید بگوییم که دغدغه آموزش زبان مادری به بچه‌ها اصلاً در چمدان خانواده‌های مهاجر جانشان نبود. آنها به اینکه فرزندان‌شان به مدارس خوب آمریکایی بروند و در خلال تحصیل آکادمیک، علوم و زندگی را بیاموزند بسنده کرده بودند. اما

دیری نیابید که متوجه این خلا شدند و به یکباره جامعه دریافت در حال بروز شکاف فرهنگی عمیقی بین نسل‌های قبل و بعد خود است.»

خانم سرور نیری که در ایران به مدت بیست سال سابقه تدریس و معلمی در دانشگاه تربیت معلم را در کارنامه خود دارد و از سال ۱۹۸۶ به این سو در آمریکا کلاس‌های آموزش زبان فارسی را دایر کرده‌است در توصیف همان شرایط می‌گوید:

«در سال‌های اول، اغلب خانواده‌های ایرانی منتظر بازگشت به ایران بودند، اصولاً مرسوم بود که می‌گفتند ما چمدان‌هایمان را هنوز باز نکرده‌ایم. خیلی طول نکشید که خانواده‌ها متوجه شدند حتی اگر همین فردا بتوانند به ایران بازگردند بچه‌هایشان از دیگر کودکان ایرانی که در داخل ایران رشد کرده‌اند در زمینه زبان و ادبیات فارسی به صورت چشمگیری عقب افتاده‌اند. همین بود که احساس نیاز به الفت کودکان ایرانی تبار با زبان فارسی به صورت مشهودی در جامعه به چشم آمد و تلاش‌های گسترده‌ای در این راه آغاز شد.»

آنچه واضح است اینکه در نخستین سال‌های مهاجرت و به محض درک نیاز آموزش زبان فارسی به کودکان از سوی خانواده‌ها بزرگترین دغدغه یافتن معلمان متخصص و با تجربه در این راه بود. عدم انسجام جامعه ایرانیان به این صورت که امروزه شاهد آن هستیم و نبودن اطلاعات کافی از فعالان و متخصصان مزید بر علت بود تا تناسب عرضه و تقاضا در این امر را با مشکل مواجه کند.

تجربه مشترک اکثر خانم‌هایی که بار این حرکت بزرگ را در آن ایام به دوش گرفتند نشان می‌دهد که آنها از خانه خود و با فرزندان خود آغاز کردند. خانم سرور نیری در این باره می‌گوید:

«اولین شاگردم فرزند خودم بود. بر اساس تجربه‌ای که داشتم شروع کردم



حضور هماهنگ کودکان ایرانی در مناسبت‌های ملی

از همان ابتدا با توجه به شناسایی مراکز تمرکز ایرانیان در این منطقه به سراغ مدارس محلی که شاگردان ایرانی داشتند می‌روید و با تلاش پیگیر و خستگی ناپذیر می‌کوشد تا این مدارس را متقاعد کند که برگزاری کلاس فارسی برای بچه‌های ایرانی امریکایی تا چه اندازه در پیشرفت تحصیلی آنها مثرتر خواهد بود. خود درباره این رویدادها می‌گوید:

«برای مدتی به تک به تک مدارس ایرواین سر زدم و با مسئولان آنها مذاکره کردم تا بالاخره اولین مدرسه‌ای که برگزاری کلاس‌ها را قبول پیدا نمودم، بلافاصله کار را شروع کردم و کلاس را اجاره نمودم و به وسیله دوستان و آشنایان و کسانی که کودکانی داشتند فعالیت‌مان را آغاز کردم. اولین کتاب‌ها را هم از ایران آوردم که کتاب‌های آموزش فارسی دبستان در قبل از انقلاب بود. استقبال خانواده‌های ایرانی هم خیلی خوب بود. چون می‌دانستند که تا چه اندازه این کار در روحیه فرزندانشان تاثیر خوب دارد. حتی با حمایت پدر و مادرها، در کلاس‌هایمان به مناسبت جشن نوروز و... مراسم‌های شادی با رقص و موزیک برگزار می‌کردیم که کمک شایانی به پیشرفت بچه‌ها در فراگیری فرهنگی ملی شان داشت.»

خانم سرور نیری که بیشتر فعالیت خود را در لس‌آنجلس بزرگ متمرکز می‌کند در خصوص راه‌اندازی کلاس‌های آموزش زبان فارسی می‌گوید: «وقتی نخستین کلاس‌های آموزش فارسی نضج گرفت، برای همکاری دعوت‌هایی از مناطق مختلف داشتم. دکتر رهنمون از آکلند در شرق لس‌آنجلس بزرگ، برخی خانواده‌های ایرانی در اورنج کانتی و نیز مرکز ایرانیان در خیابان ساتل در لس‌آنجلس سه مرکزی بودند که در فاصله کوتاهی از یکدیگر کلاس‌های آموزش فارسی خود را بنا به درخواست‌ها در آنها متمرکز کردم و به این ترتیب حرکتی سازماندهی شده در این راه را آغاز نمودم که بی‌تردید تاثیر مثبت خود را به دنبال داشت. از سوی دیگر در سال ۱۹۸۷ کتابخانه‌ای تاکید می‌کنم کتابخانه و نه کتابفروشی ایرانی را با همدلی و همکاری مستمر همسرم «استاد برهان» در وست‌وود لس‌آنجلس راه‌اندازی کردیم و سپس با تشکیل کانون پژوهش و آموزش زبان فارسی و تمرکز کلاس‌ها کوشیدیم تا روند تحصیلات تکمیلی در زبان فارسی را علاوه بر کودکان برای بزرگسالان هم قابل دسترس تر از قبل نمایم. در این زمینه توانستیم بیش از ۱۴۰ تا ۱۵۰ عنوان کتاب را در کانون پژوهش و آموزش زبان فارسی منتشر کنیم و برنامه رادیویی زنگ دبستان را هم در یکی از رادیوهای محلی (رادیو ۲۴ ساعته) راه‌اندازی کردیم که افزایش استقبال عمومی از برنامه‌های آموزش زبان فارسی برای علاقمندان کمک شایانی بود.»



خانم سرور نیری - از پیشگامان آموزش زبان فارسی در کالیفرنیا

ادامه از صفحه قبل

به نوشتن یک کتابچه آموزش زبان فارسی برای او و تلاش کردم نگذارم خواندن و نوشتن و صحبت کردن به فارسی را دور از دسترس خود ببیند. شروع کار خیلی سخت بود چون می‌دانستم که هم معلم او هستم و هم مادرش. اما خیلی زود این به یک رویه ماندگار تبدیل شد و همواره برای همه شاگردانی که داشتیم با حس دلسوزانه یک مادر معلم بودم. تا اینکه سرانجام بر اساس آنکه همیشه دوست داشتم تا به جامعه ایرانی خدمتی بکنم، تصمیم گرفتم که آنچه برای پیشرفت فرزند خود انجام می‌دهم را با سایر ایرانیان به اشتراک گذارم و نیاز مبرمی که در این زمینه احساس می‌شد، موجب شد تا خانواده‌های ایرانی بسیاری با من همراه شوند و کلاس‌هایی منسجم شکل پیدا کند.»

خانم حوری قهرمانی نیز از تجربه‌ای مشابه صحبت می‌کند و با یادآوری سال‌های قبل و بعد از انقلاب می‌گوید:

«ما از قبل در آمریکا ساکن بودیم ولی برای آنکه فرزندانم بتوانند به زبان فارسی مسلط باشند برای مدت ۵ سال به ایران بازگشتیم. تجربه این سال‌ها به من آموخت که تسلطی که دختر و پسر من به زبان مادریشان به دست آورده‌اند تا چه اندازه در پیشرفت آنها در سایر دروس شان هم موثر بوده‌است. از همین رو وقتی بعد از انقلاب متوجه شدم که دیگر نمی‌توانم در ایران به زندگی ادامه دهیم و به آمریکا بازگشتیم، همه تلاش‌های من بود که این تجربه را به دیگر خانواده‌های ایرانی هم انتقال دهم.»

تلاش‌های خانم قهرمانی در این دوره در منطقه ایرواین متمرکز است. او



خانم شکوفه حجازی - از نوآوران آموزش زبان فارسی در کالیفرنیا



نمایی از کلاس های مدرسه گروه فرهنگی خیام

این روند در دهه ۲۰۰۰ با تثبیت جامعه ایرانی شتابی چشم نواز می یابد و کوشندگان تلاش می کنند تا از بستری که تا کنون آماده کرده اند برای تثبیت دستاوردهای فرهنگی بهره گرفته و نهال نوپای آموزش زبان فارسی را به درختی تنومند مبدل سازند. تاسیس گروه های فرهنگی و انجمن های ساعی در این زمینه از نمونه های بارز این تلاش برای استمرار فعالیت های گذشته است. خانم حوری قهرمانی که تا سال ۲۰۰۰ نزدیک به ۱۵ سال در این حوزه تلاش چشمگیری کرده است در این سال موسسه غیر انتفاعی گروه فرهنگی خیام را تاسیس می کند. او در این باره می گوید:

«حالا زمان آن رسیده بود که تلاش ها به بار بنشیند و موجودی فرهنگی ایجاد شده در مسیری قرار گیرد که به شخص خاصی وابسته نباشد و با پایه ای قوی و قابل اعتماد مسیر خود را در راه توسعه و پیشرفت ادامه دهد از همین رو من با این شعار که کلاس فارسی و معلم آن از این پس همیشه هست و حتی با یک شاگرد این کلاس برگزار خواهد شد، گروه فرهنگی خیام را در سال ۲۰۰۰ تاسیس کردم که سرآغازی جدید برای فعالیت های فرهنگی و آموزشی ما به شمار می آمد و حقیقتاً هم توانستیم در قالب این برنامه غیر انتفاعی شرایط را به سمتی پیش ببریم که با به روز کردن تکنولوژی های آموزشی در بهره وری شاگردان تاثیر بیشتری داشته باشیم.»

در این برهه از زمان نسلی جدید از تلاشگران و معلمان فارسی در جنوب کالیفرنیا فعالیت خود را آغاز می کنند. نسلی که با دانش و آگاهی مضاعف می کوشد تا بهره گیری از دستاوردهای علمی و تکنولوژی کمک آموزشی را دلیلی برای رشد سریعتر کودکان و بزرگسالان در آموزش زبان فارسی نماید. یکی از برجسته ترین افراد این گروه خانم شکوفه حجازی است که از ده سال پیش به این سو فعالیت های آموزشی خود را به پشتوانه ۲۵ سال سابقه تدریس در ایران آغاز می کند. خانم حجازی که پس از ورود به آمریکا مجوز تاسیس کودکانستان را در ایالت کالیفرنیا کسب می کند به سفارش اطرافیان خود، به آموزش زبان فارسی رو می آورد و در این راه از همان ابتدا تلاش می کند تا از برنامه های کمک آموزشی و تسهیلات تکنولوژیک بهره ببرد. او می گوید:

«آنچه مبنای کلاس های آموزشی من در ده سال گذشته بوده است، همان کتاب فارسی دبستان در پیش از انقلاب است که از ساختار آموزشی تایید شده و قابل قبول برخوردار است. اما باید در نظر می گرفتیم که کودکان و نوجوانان امروز با سیستم آموزشی مدرن تری در مدارس خود رو برو هستند

و ما نیز باید از امکانات کمک آموزشی مدرن تر برای رشد آنها بهره ببریم. به همین دلیل بسته به سن دانش آموز و میزان آگاهی او از زبان فارسی وسایل کمک آموزشی مناسبی را از ایران تهیه کردم که در چندین سطح مختلف می توانست به آنها در فراگیری بهتر، ماندگارتر و سریع تر کمک کند. درک این مهم که در این دوره اغلب والدین کودکان هستند که مایلند فرزندان آنها فارسی بیاموزند تا خود آن کودکان مرا و می داشت تا روشی خاص خود برای کودکان ابداع کنم که بتواند شوق لازم را برای آموزش زبان فارسی در آنها برانگیزد و در نهایت به نیاز آنها درک گفتگوهای فارسی در جمع های خانوادگی و دوستانه کمک کند.»

خانم قهرمانی نیز در همین دوره استفاده از تکنولوژی کمک آموزشی و ورود کامپیوتر، آی پد و سایر وسایل الکترونیک را به سیستم آموزشی خود نشانه ای از درک تغییر الگوی آموزش دانسته و استفاده از این فن آوری ها را متضمن حفظ انگیزه دانش آموزان خصوصاً کودکان و نوجوانان ایرانی آمریکایی به زبان فارسی قلمداد می کند.

خانم سرور نیری نیز که در این سال ها پس از ۵۰ سال آموزش برای خود بازنشستگی را انتخاب کرده است، نگارش کتاب «فارسی میدایزی» را تلاش دیگر خود در راستای ایجاد درک بین فرهنگی، بین زبان فارسی و انگلیسی زبانان توصیف می کند.

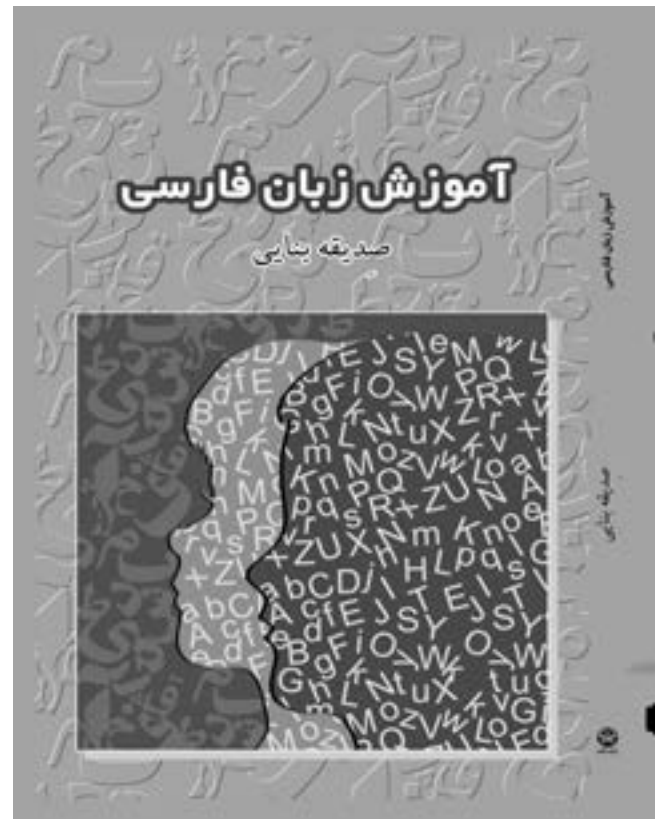
سر آخر باید دانست که بی تردید مهم ترین تاثیر فراگیری زبان فارسی نه در خواندن و نوشتن به این زبان بلکه درک معنای تاریخ و فرهنگ ایران برای نسل های آینده ایرانی آمریکایی است. خانم شکوفه حجازی معتقد است:

«کودکان و نوجوانان ایرانی آمریکایی وقتی با فراگیری زبان و فرهنگ مادری خود از گذشته کشور و تاریخ شان درک بهتری پیدا می کنند بی تردید آینده شایسته تر برای خود رقم خواهند زد.»

ایرانشهر برای همه این کوشندگان آرزوی موفقیت روزافزون دارد.



صدیقه بنایی روایتگر سی و سه سال تلاش آموزشی



صدیقه بنایی همواره شعاری داشت که بسیاری از شاگردانش آن را به خوبی به خاطر دارند. او با تاکید بر اینکه در کلاس‌های آموزش زبان فارسی باید همواره فارسی صحبت کرد و رسوم ایرانی را فرا گرفت به شاگردانش می‌گفت: «نوهای، نوهای- بلکه سلام و خدانگهدار». او از سال ۱۳۵۹ خورشیدی در سانفرانسیسکو ساکن شد و از همان ابتدا تلاش کرد تا راهی برای استمرار آموزش زبان به کودکان ایرانی آمریکایی بیابد.

او در توصیف آغاز راه می‌گوید:

«در مدرسه به پسرم گفته بودند که باید بعد از زبان انگلیسی یک زبان دوم هم به صورت انتخابی برای فراگیری برگزیند. از این ایده استقبال کردم و مشتاقانه او را تشویق کردم. سپس جرقه‌ای در ذهنم شکل گرفت که چرا از زبان فارسی به عنوان زبان دوم بهره نگیریم؟ آیا این حق هر ایرانی نیست که زبان مادریش را بهتر فرا بگیرد؟ همین ایده موجب شد تا با دیگر خانواده‌های ایرانی که تعدادشان بین ۱۰ تا ۱۲ خانواده بود تماس

خانم صدیقه بنایی را می‌توان نمونه کامل یک معلم دانست که همه عمر خویش را در راه آموزش کودکان صرف کرده‌است. او برای بیش از سه دهه از بعد از انقلاب تا همین دو سال قبل در شمال کالیفرنیا (سانفرانسیسکو) به آموزش زبان و ادبیات فارسی به کودکان ایرانی آمریکایی مشغول بوده‌است و ماحصل همه دانش و آگاهی خود را در کتابی بی‌همتا با عنوان «آموزش زبان فارسی» منتشر نمود که تا اکنون با تیراژهای بالا به چاپ سوم رسیده‌است.

خانم بنایی در طول این ایام بیش از چهارصد دانش‌آموز را تربیت کرد و همواره علاوه بر آنکه الفبای فارسی را به ایشان آموزش داد، تلاش نمود تا الفبای اخلاق ایرانی را نیز به شاگردانش درس دهد. در میان شاگردان او چهره‌های شاخصی به چشم می‌آید که برخی امروز پزشکان متخصص، وکلای نامدار و کارآفرینان ممتاز ایرانی آمریکایی هستند. حتی همسر شاهزاده رضا پهلوی نیز از شاگردان اوست که فارسی و ادبیات و تاریخ ایران را از این معلم نمونه ایرانی آمریکایی آموخته‌اند.



پل ارتباط بین دو سیستم آموزشی



آرش فیاض از بنیانگذاران و مدیر گروه آموزش خصوصی «فور چن گروپ» Fortune Tutoring Group است. این گروه آموزشی که به ارائه خدمات آموزشی خصوصی به مشتریان خود مشغول است، در زمینه آموزش خصوصی فیزیک، علوم تجربی، ریاضیات، فارسی و انگلیسی تخصص دارد. همچنین یکی از بهترین مراکز انجام تست‌های لازم برای بازشناسی میزان و تعیین سطح تحصیلاتی متقاضیان ادامه تحصیل آکادمیک در ایالات متحده آمریکا است.

آقای فیاض در توصیف فعالیت این موسسه می‌گوید:

«موسسه آموزشی Fortune Tutoring Group از سال ۲۰۰۵ و فقط با سه یا چهار شاگرد در لس‌آنجلس کار خود را شروع کرد ولی در کمتر از ۹ سال گذشته توانسته‌ایم به ۳۰ هزار دانش‌آموز و دانشجو برای ادامه تحصیل در آمریکا کمک کنیم که ۱۰ هزار تن از آنان برای رفتن به دانشگاه از خدمات آموزشی ما بهره گرفته‌اند و به باقی آنها در سطح دبستانی (المنتري اسکول) و دبیرستان و برای ورود به کالج یاری رسانده‌ایم.»

لازم به یادآوری است که کلاس‌های این موسسه همواره برای ایرانیانی که از نظام آموزشی ایران در مقاطع مختلف فارغ‌التحصیل شده و سپس در آمریکا خواهان ادامه تحصیل بوده‌اند، نقش پل ارتباط بین این دو فضای آموزشی را ایفا کرده‌است.

در پایان شایان ذکر است در سیستم این موسسه این معلم است که شاگرد را دنبال کرده و همتراز توانایی او به تدریس مبادرت می‌ورزد و گام به گام در راستای رشد علمی دانشجوی خود می‌کوشد.



بنگیم و آنها هم استقبال کردند و نخستین کلاس با فرزندان این خانواده‌ها برگزار شد. قبل از این بود که برای اخذ مجوز تدریس به وزارت فرهنگ ایالت مراجعه کردم و پس از طی تشریفات قانونی و ترجمه مدارک تحصیلی‌ام در ایران موفق به اخذ اجازه لازم شدم و در پی آن هم انجمن حفظ فرهنگ ایران و زبان فارسی را پایه گذاردم که تا سی سال پس از آن نیز مستمرا در راستای آموزش کودکان ایرانی تبار و نیز اعضای غیر ایرانی خانواده‌های ایرانی، مانند عروس و دامادهای آمریکایی در خانواده‌های ایرانی مجدانه کوشیدم.»

شاید علاوه بر آموزش بیش از ۴۰۰ شاگرد که در مقاطع و سنین مختلف الفبای فارسی و فرهنگ ایرانی را از خانم بنایی فرا گرفته‌اند یکی از ارزشمندترین دستاوردهای ماندگار این معلم بزرگ تدوین کتاب ارزشمند «آموزش زبان فارسی» باشد که در سالیان گذشته از محبوب‌ترین کتاب‌های آموزش زبان فارسی بوده‌است و در دو دوره اصلاح و تکمیل شده و امروزه یکی از بهترین کتب آموزشی در جامعه ایرانیان خارج از کشور شناخته می‌شود.

صدیقه بنایی با توجه به سال‌ها حضور پررنگ در جامعه ایرانیان شمال کالیفرنیا برای سالیان متمادی عضو هیئت مدیره انجمن متخصصان ایرانی سان‌فرانسیسکو بود که با کوشش اعضا به تاسیس خانه ایران در این شهر انجامید.

خانم ایران در سان‌فرانسیسکو امروزه مرکز اهم فعالیت‌های جامعه ایرانی در شمال کالیفرنیا به شمار می‌رود.

سهم ایرانیان لس آنجلس در یکی از مهمترین مراکز آموزش حرفه‌ای در غرب آمریکا



موسسه آموزشی اُرت یکی از شناخته‌شده‌ترین موسسات آموزشی در سراسر دنیا است. موسسه‌ای که با تاریخچه‌ای بیش از یک قرن فعالیت آموزشی توانسته است در بسیاری از نقاط جهان چهره‌های حرفه‌ای و متخصصینی توانا به جامعه جهانی معرفی کند. تا پیش از انقلاب نیز موسسه آموزشی اُرت در ایران فعال بود و بسیاری از صنعتکاران نمونه ایران ماحصل آموزش‌هایی بودند که در این موسسه فرا گرفتند و آنها را در میان دیگر همکارانشان برجسته کرد. اما وقوع انقلاب در ایران و پیامدهای آن باعث شد تا این موسسه به تعطیلی ناخواسته کشیده شود. در ایالات متحده آمریکا نیز سال‌هاست که موسسه آموزشی اُرت به عنوان یک مدرسه خصوصی در حوزه آموزش‌های کاربردی (فنی و حرفه‌ای) متخصصین بسیاری را تربیت کرده است. اما شاید کمتر کسی بداند که یک بانوی ایرانی در گسترش کالج اُرت در آمریکا سهم و نقشی انکار نشدنی داشته‌است. از این رو به سراغ یکی از مدیران این موسسه رفتیم تا بیشتر از تاریخچه موسسه آموزشی اُرت، نحوه تاسیس آن و آنچه امروزه این موسسه را به یکی از موسسات بزرگ جهانی با بیش از ۸۰۰ مرکز تحصیلی در سراسر دنیا مبدل کرده است، بدانیم.

آقای فرد کیوان‌فر تحصیلات خود را در دانشگاه پهلوی شیراز در رشته مهندسی الکترونیک تا مقطع لیسانس ادامه داده و پس از ورود به آمریکا در همین رشته فوق لیسانس خود را از دانشگاه پیتسبورگ پنسیلوانیا اخذ کرده‌است، در هفت سال گذشته از مدیران موسسه آموزشی اُرت در لس آنجلس است و اکنون در مقام مدیر امور مالی و پذیرش دانشجو در این موسسه فعال است، ایشان با روی باز پذیرای ما شد و به تفصیل در خصوص تاریخچه این موسسه با ما سخن گفت آنچه در پی می‌آید بخش‌هایی از اطلاعات ارزشمند اوست:

تاسیس موسسه اُرت به سال ۱۸۸۰ در شهر سن پترزبورگ روسیه تزاری باز می‌گردد. در حقیقت نام این موسسه که به اختصار O.R.T خوانده می‌شود هم مخفف اول سه کلمه به زبان روسی است که در ترجمه‌ای تحت اللفظی معنای «آموزشگاه امور صنعتی و آبیاری» می‌دهد. اما داستان تاسیس این موسسه معتبر جهانی ریشه در تبعیض نژادی در روسیه تزاری دارد. در سال‌های دهه‌های پایانی قرن نوزدهم، موجی از تبعیض و فشار بر یهودیان روس در جامعه وجود داشت و از همین رو در سال‌های دهه‌های ۱۸۷۰ و ۱۸۸۰ مقامات روسیه از تحصیل فرزندان یهودی در مدارس عمومی این کشور جلوگیری می‌کردند. با توجه به اینکه جمعیت بزرگی از این یهودیان در شهر سن پترزبورگ زندگی می‌کردند، تصمیم می‌گیرند تا برای تربیت و تحصیل خود یک مدرسه جدید ایجاد کنند و با موافقت مقامات این مدرسه برای آموزش اموری که بتواند به دانش‌آموختگان یهودی فرصتی برای پیدا کردن شغل و تامین هزینه‌های زندگی‌شان را بدهد، تاسیس می‌شود. در حقیقت آنها که به اولین مدرسه اُرت در شهر سن پترزبورگ در سال‌های دهه ۱۸۸۰ میلادی می‌آمدند، یهودیانی بودند که نمی‌توانستند در جای دیگری



و گردانندگان آن به جای آنکه به دنبال منافع شخصی خود در این میان باشند، تمرکز خود را به پرورش صحیح شاگردان آن معطوف کردند. تا در کوتاه‌ترین مدت ممکن یک فرد را به استادکاری مبدل کنند که بتواند در زندگی خود، سرپای خویش بایستد.

تجربه موفق مدرسه ارت در سن پیتزبورگ روسیه سایر جوامع یهودی را در دیگر نقاط جهان به این فکر انداخت که آنها نیز می‌توانند با بهره بردن از این روش آموزشی مسیری موفق‌تر را برای آینده خود رقم بزنند و دیری نمی‌پاید که در بسیاری از کشورها خصوصا در شرق اروپا و شمال آفریقا موسسات آموزشی ارت که عموماً به وسیله دلسوزان جامعه یهودی این کشورها تاسیس می‌شد، راه‌اندازی شد و به تربیت شاگردان در رشته‌های فنی و حرفه‌ای پرداخت.

از سوی دیگر چون موسسات آموزشی ارت از سوی حکومت‌های محلی و دول ممالک مختلف پشتیبانی نمی‌شد، گردانندگان آن مجبور بودند تا هزینه‌های جاری خود را از طریق اخذ شهریه از شاگردان و نیز تلاش برای جلب کمک‌های خیرین تامین کنند.

از این رو در سال ۱۹۲۰ نخستین شعبه موسسه آموزشی ارت که حالا در چندین کشور فعال بود در نیویورک نیز آغاز به کار کرد. این در شرایطی بود که جنگ اول جهانی به تازگی تمام شده بود و نابسامانی

برای ادامه تحصیل و کسب مهارت پذیرفته شوند.

اما خیلی زود ورق برگشت و موجب حسن شهرتی شد که ارت را به یک موسسه جهانی مبدل کرد. از آنجا که کسانی که به این کلاس‌های فنی و حرفه‌ای می‌آمدند و نیز معلمینی که خود صاحب تخصص و حرفه بودند، آنها را تربیت می‌کردند، خیلی سریع در مشاغل گوناگون آن زمان از نجاری و آهنگری گرفته تا کارهای گوناگونی که نیاز به استادکارانی ماهر و ورزیده داشت، خوش می‌درخشیدند، بسیاری از خانواده‌های مسیحی در سن پیتزبورگ می‌دیدند که دانش‌آموختگان ارت از فرزندان و جوانان آنها که در مدارس معمولی تحصیل می‌کنند به مراتب موفق‌تر هستند. از همین رو استقبال عمومی از این موسسه آموزشی و نحوه تدریس آن بالاگرفت و خیلی زود کلاس‌های آموزشی ارت بدون اینکه حتی ذره‌ای از کیفیت آموزشی خود را از دست بدهد مملو از شاگردان مختلف و غیر یهودی شد که در کنار یهودیان بر صندلی‌های شاگردی در آن می‌نشستند تا استادکار از در آن موسسه خارج شوند.

طبیعی است که از آنجا که ارت در آغاز تلاشی بود برای حفظ بقای جامعه یهودی و یافتن مشاغلی که به توان با آن زندگی را گذران کرد، از همان ابتدا، این موسسه با هدف غیر انتفاعی راه‌اندازی شد





این کشور پایه ریزی می‌کند. حمایت دولت از این روش آموزش به گونه‌ای تاثیرگذار بود که دیری نپایید که متخصصین اسرائیلی توانستند گوی سبقت را از بسیاری دیگر از ملیت‌ها ربوده و در جایگاه‌های موفق‌تری قرار گیرند که بسیاری از کشورها و دولت‌ها و موسسات صنعتی جهان از آنها برای مشاوره دعوت نمایند.

اُرت به همت بانوی فرهیخته ایرانی خانم پروین معتمد به ایران هم آمد و در تهران نیز شعبه‌ای دایر کرد. بسیاری از کسانی که در پیش از انقلاب در ایران زندگی کرده‌اند از خدمات شایان این موسسه آموزشی در حوزه تربیت نیروی کار ماهر صنعتی مطلع هستند. این موسسه در ایران نیز مطابق با نیازهای روز جامعه به تربیت نیروی کار ماهر مبادرت می‌ورزید و تلاش می‌کرد تا بهترین متخصصین فنی را برای آموزش جوانان علاقمند به حرفه و فن به خود جذب کند. تجربه ارت اگرچه از موفق‌ترین تجربه‌های آموزشی در ایران بود که به تاسیس هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای در ایران بر اساس سیستم آموزش مکمل اسرائیل انجامید، اما با وقوع انقلاب در زمستان ۱۹۷۹ میلادی و تنها به فاصله چند ماه پس از پیروزی انقلابیون، با اتهامات ناشایست و افترای ناشی از تعصب اسرائیلی ستیزی در نگاه زمامداران انقلابی به تعطیلی کشیده شد و خانم پروین معتمد که سالیان ارزشمندی از عمر خود را در این راه صرف کرده بود با دلی آکنده از درد مجبور به جلائی وطن شد و به آمریکا آمد.

پیش از این گفتیم که نخستین و تنها شعبه مدرسه اُرت در آمریکا در سال ۱۹۲۰ در نیویورک تاسیس شد و بیشتر فعالیت خود را نیز

در اروپا و خصوصاً شرق آن بیداد می‌کرد و بیش از هر زمان دیگری تا قبل از آن، یهودیان در این منطقه نیاز داشتند تا از دل ویرانه‌های به جا مانده از جنگ با کوشش و ممارست خود از نو زندگی‌شان را بسازند. البته باید گفت که در آن شرایط همه اروپاییان با این وضعیت نابسامان روبرو بودند و آنها نیز چون هموطنان یهودی خود به ارزش و اهمیت آموزش‌های فنی و حرفه‌ای برای دست یافتن به شغلی سازنده و ایمن در زندگی روزمره خود واقف بودند.

این شرایط تا وقوع دومین جنگ جهانی ادامه داشت و مرکز اُرت در نیویورک هم بیشتر برای جلب کمک چهره‌های توانمند اقتصادی یهودی تبار در آمریکا فعالیت می‌کرد و تمرکز ناچیزی روی امور آموزشی در خود امریکا داشت. پس از پایان جنگ دوم جهانی دو اتفاق مهم رخ می‌دهد نخست اینکه موسسات آموزشی اُرت که حالا در بسیاری از کشورهای اروپایی، آسیایی، خاورمیانه و... فعالیت داشتند، تصمیم می‌گیرند تا نهاد هماهنگ کننده‌ای را برای خود تاسیس کنند و به این ترتیب در سال ۱۹۵۰ مرکز اصلی موسسات آموزشی جهانی اُرت در سوییس آغاز به کار می‌کند. با این هدف که بتواند با توسعه منابع و تلاش برای تربیت بیشتر متخصصین در رشته‌های فنی به بازسازی جهان و پیشرفت انسان یاری رساند.

از سوی دیگر با تشکیل کشور اسرائیل، این تجربه موفق آموزشی که در سطح جهانی آزمون پس داده بود، با حمایت دولت نوپای آن کشور در قالب بخش مکمل نظام آموزشی کشور اسرائیل می‌گنجد و زمینه تربیت بسیاری از استادکاران و فعالان اقتصادی و صنعتی را در





را به داش آموزان آنها ارایه می‌کند. کالج آرت امروزه با داشتن پیشرفته‌ترین امکانات آموزشی همچنان خدمت‌رسان همه کسانی است که به زندگی بهتر در پناه آموزش درست می‌اندیشند. شعب این موسسه معتبر آموزشی در لس‌آنجلس و منطقه ولی (ون نایز) علاوه بر آنکه کلاس‌های رایگان آموزش زبان انگلیسی را برای واجدان شرایط برگزار می‌کند، که برای بسیاری از ایرانیان کاربردی و محبوب است، در رشته‌های گوناگونی خدمات آموزش فنی و حرفه‌ای خود را به علاقمندان ارائه می‌نماید که عناوین این رشته‌های آموزشی به این شرح است:

- * حسابداری
- * مدیریت بازرگانی
- * مدیریت امور دفاتر پزشکی
- * دستیار امور پزشکی
- * تکنیسین داروسازی
- * منشیگری عمومی
- * طراحی امور انتشارات با کامپیوتر
- * طراحی و نقشه‌کشی با کامپیوتر

دانشجویان کالج آرت از خدماتی مانند کمک هزینه تحصیلی (برای اشخاص واجد شرایط)، کمک هزینه ایاب و ذهاب، تسهیلات گرفتن ویزای دانشجویی و... نیز برخوردارند.

کالج‌های آرت با شعار «حرفه بهتر- زندگی بهتر» یکی از مهمترین و کوتاه‌ترین راه‌های رسیدن به موفقیت در آمریکا شناخته می‌شود.

صرف جمع‌آوری کمک و منابع مالی برای شعبات آرت در سراسر جهان می‌کرد و کمتر به فعالیت متمرکز آموزشی اشتغال داشت. ورود خانم پروین معتمد به آمریکا و رایزنی‌های مستمر او با مقامات مرکز جهانی موسسات آموزشی آرت در سوییس و اعتمادی که این مسئولین به تجربه، مدیریت و توانایی خانم معتمد داشتند و سابقه درخشانی که او از خود در اداره موسسه آموزشی آرت در ایران به یادگار گذاشته بود موجب شد تا در سال ۱۹۸۵ نخستین شعبه آموزشی آرت در لس‌آنجلس با هدف یاری‌رسانی به مهاجران ایرانی و یهودی برای پیدا کردن حرفه‌ای مناسب برای گذران زندگی آغاز به کار کند. دیری نپایید که موفقیت‌های آرت در لس‌آنجلس به تاسیس شعبه‌ای در منطقه ولی در شمال این شهر نیز منجر شد (۱۹۸۸ میلادی). در پی آن شعبه دیگری از مدرسه آرت در شهر شیکاگو در سال ۱۹۹۰ آغاز به کار کرد. این افتتاح شعب جدید پس از پویشی بود که در شعبه نیویورک منجر به افزایش فعالیت‌های آموزشی شد و شعبه ثانویه‌ای هم در همان کلانشهر تاسیس گشت. بی تردید باید اذعان داشت قدر نشناسی مقامات جمهوری اسلامی در ارج نهادن به خدمات خانم پروین معتمد موجب شد تا تخصص و تجربه او به آبادانی بیش از پیش آمریکا که حالا خانه دوم او بود و پیشرفت و موفقیت بسیاری از ایرانیان مهاجر به این کشور بیانجامد.

امروز آرت علاوه بر شعب رسمی خود در سه کلان شهر نیویورک، لس‌آنجلس و شیکاگو، در چند ایالت دیگر و با هماهنگی مراکز آموزش محلی این ایالت‌ها برنامه‌های جنبی و کمک آموزشی متنوعی

راه سخت آموزش زبان فارسی از کلاس های خصوصی تا کرسی دانشگاهی در آمریکا

تردید نداشتیم و می‌دیدم که هر روز بیش از دیروز با کودکانی که برایم با فرزندان خودم هیچ تفاوتی نداشتند انس گرفته‌ام و باید به آنها خدمت کنم.»

خانم هما اسفرجانی نیز به مانند بسیاری از ایرانیان که پس از انقلاب ۱۳۵۷ در ایران نتوانستند شرایط حاکم بر کشور را تاب بیاورند مجبور شد تا فقط دو سه سال پس از انقلاب از ایران برای همیشه خارج شود تا در جایی دیگر از نو خانه‌ای بنا کند که فرزندان،



هما اسفرجانی نام و البته چهره‌ای آشنا برای بسیاری از ایرانیان ساکن در جنوب کالیفرنیا خصوصا شمال لس‌آنجلس است که در خلال سی سال گذشته همواره تلاش کرده است با تکیه بر اهمیت آموزش زبان فارسی مسیر ترقی و پیشرفت کودکان، نوجوانان و جوانان ایرانی توامان با حفظ ارزش‌های ملی و آشنایی با زبان مادری، هموار سازد.

خانواده و آینده‌اش را به سوی خوشبختی رهنمون گردد. او با ذکر خاطره‌ای از خروج خود از ایران می‌گوید:

«در لحظه خروج از مرز ایران که با سختی‌ها و گرفتاری‌های خاص خود همراه بود و درست در لحظه‌ای که از مرز عبور کردم به عقب برگشتم و برای آخرین بار به خاکی که همه ریشه‌هایم را در آن جا می‌گذاشتم نگریدم. به سرزمینی که همه دارایی من بود و مجبور بودم آن را ترک کنم. نمی‌دانستم باز هم می‌توانم این سرزمین را بار دیگر ببینم یا نه... اما در آن لحظه خاص با خود عهد کردم که هر کاری که بتوانم برای میهنم انجام دهم و اگرچه به جبر جغرافیا از آن دور می‌افتم اما هرگز نگذارم قلبم از این سرزمین فاصله بگیرد. دیری نپایید که در این سوی دنیا دیدم راهی را که باید انتخاب کنم تنها راهی است که می‌توانم از طریق آن به عهدی که با خود بسته‌ام جامه عمل بپوشانم و آن شروع به آموزش زبان فارسی برای کودکانی بود که از فرصت زیستن در ایران محروم شده بودند.»

خانم اسفرجانی در سال ۱۹۸۲ به آمریکا وارد شد و به گفته خود از همان هفته اول استقرارش در این سرزمین جدید آموزش زبان فارسی را آغاز کرد. او توضیح می‌دهد:

«از همان هفته اول ورودم به آمریکا کار آموزش زبان فارسی را آغاز

سابقه فعالیت‌های تدریسی خانم اسفرجانی به ایران باز می‌گردد و به زمانی که پیش از ورود به دانشگاه جذب دوره تربیت معلم روستایی شد و با دیدن دوره‌های آموزشی لازم به عنوان یک معلم به آموزش و پرورش (وزارت فرهنگ) پیوست. اگرچه در سالیان بعد او درجه لیسانس و فوق لیسانس خود را در رشته تغذیه و بهداشت محیط به ترتیب از دانشگاه فرح پهلوی و دانشگاه تهران اخذ کرد، اما شوق آموزگاری همچنان او را در کلاس‌های درس نگه داشت و همواره به عنوان معلمی نمونه به فعالیت‌های تدریسی خود ادامه داد.

او ۱۸ سال فعالیت خود را در حوزه تدریس در مقام یک معلم در ناحیه یازده تهران (منطقه مجیدیه، شمس آباد و چهارراه قصر) چنین توصیف می‌کند:

«همزمان هم معلم ورزش بودم و هم با عشقی که به ادبیات داشتم به بچه‌ها درس می‌دادم. برای سال‌های طولانی در میان بچه‌ها زندگی کرده بودم و می‌دانستم که شوق معلم ار بود زمزمه محبتی / جمعه به مکتب آورد طفل گزیر پای را. با اینکه در رشته تغذیه و بهداشت محیط به عنوان اولین سری دانش‌آموختگان دانشگاه فرح پهلوی (واقع در ونک تهران) فارغ التحصیل شدم و سپس در همین رشته هم در دانشگاه تهران تا مقطع فوق لیسانس به ادامه تحصیل پرداختم، اما هرگز در انتخاب شغل معلمی



این کلاس‌ها تا ده سال به کار خود ادامه داد.» نگاه دور اندیشانه هما اسفرجانی باعث شد تا کلاس‌های آموزش زبان فارسی او در حدود منطقه برینک محدود نماند و به زودی ساکنان لس آنجلس شاهد برگزاری کلاس‌های او در نقاطی دیگر بودند. او خود می‌گوید:

« با توجه به نیاز مبرمی که احساس می‌شد و اینکه واقعا در آن سال‌ها تعداد انگشت شماری معلم در جامعه ما وجود داشت که بتوانند فارسی را تدریس کنند، از سال سوم به فکر گسترش کلاس‌ها افتادم و در اولین اقدام با اخذ لایسنس مورد نظر از ایالت کالیفرنیا مقدمات برگزاری این کلاس‌ها را به صورت منسجم برداشتم. در وهله بعد با حمایت و کمک شرکت کتاب و شخص آقای خلیلی کلاس‌های آموزش زبان فارسی را در ون‌نایز از سال ۱۹۸۶ آغاز کردیم و دو سال بعد از آن نیز کلاسی را در شهر تارزانا دایر کردم که زمینه رشد سریع آموزش زبان فارسی را خصوصا برای کودکان، بیش از پیش فراهم می‌آورد. در سال ۱۹۹۰ نیز کلاس‌هایی در منطقه سیمی ولی راه‌اندازی شد که به رشد بیشتر میزان دسترسی دانش‌آموزان علاقمند به آموختن زبان فارسی کمک شایانی کرد.»

خانم اسفرجانی از همان ابتدا مبنای تدریس خود را روی کتاب‌های آموزشی زبان فارسی دوره دبستان در قبل از انقلاب قرار داد و با استفاده از این کتاب و تلفیق بخش‌هایی از تاریخ، جغرافیا و دروس مربوط به شناخت جامعه ایران سیستم آموزشی خود را تعریف کرد. او در این زمینه می‌گوید:

کردم. در آن زمان در لس آنجلس کلاس‌های آموزش زبان فارسی وجود نداشت و فقط آقای پاکروان و همسرشان در منطقه سانتا مونیکا در این زمینه فعالیت‌هایی داشتند. اما ما در «برینک» ساکن بودیم و بعد مسافت و دهها مسئله دیگر امکان هرگونه استفاده‌ای از خدمات او را ناممکن می‌کرد. از همین رو آستین‌ها را بالا زدم و اولین شاگردم دختر شش ساله خودم بود. آن سال‌ها خلاء عجیبی حاکم بود. خیلی از خانواده‌ها مجبور به ترک وطن شده بودند و خیلی‌ها حتی به این موضوع فکر هم نکرده بودند. حق هم داشتند که در آن شرایط وحشتناک که همه چیز روی هوا بود مسائلی از این دست نادیده گرفته شود. اما با استقرار در سرزمین جدید و شروع زندگی دوباره هرکدام یکی پس از دیگری متوجه نیاز شدیدی می‌شدند که برای آموزش زبان و فرهنگ سرزمین مادری به بچه‌های خود نیاز داشتند. از همین رو من از خانه خودم شروع کردم. خیلی زود این تلاش من مورد توجه قرار گرفت و خیلی از پدر و مادرهای ایرانی که در اطراف ما در منطقه برینک زندگی می‌کردند به ما پیوستند و توانسیم کلاس‌های مرتبی را شروع کنیم. تا جایی که دیگر در منزل توانایی و امکانات لازم برای برگزاری کلاس‌ها را نداشتیم از همین رو با کمک یک خانم امریکایی با یکی از کلیساهای منطقه صحبت کردیم و توانستیم اولین دوره منسجم کلاس‌های آموزش زبان فارسی را با برنامه‌ای سه روز در هفته‌ای در این محل دایر کنیم. و انصافاً استقبال خانواده‌های ایرانی چشمگیر بود چرا که در همان سال اول نزدیک به ۲۵۰ دانش‌آموز داشتیم که در سه روز هفته برایشان کلاس‌بندی کرده بودم تا بیایند و خواندن و نوشتن به فارسی را فرا بگیرند. لازم به ذکر است که





را فراهم کنم که در قالب جزواتی در مراحل گوناگون آماده می‌شد. تا سرانجام در خلال سال‌های ۱۹۹۲ و ۱۹۹۳ به صورت یک مجموعه اولیه در دو سطح مقدماتی و ایتر مدیا به انتشار محدود آن همت گماردم. که همین مجموعه‌ها به مرور تکمیل شد و تبدیل به کتاب‌هایی شده است که هم اکنون ما در حال تدریس آن در دانشگاه نورتریج هستیم.»

خانم هماغرجانی با اشاره به تغییر الگوهای اجتماعی و به تبع آن تغییر نیازهای پایه جامعه در سطوح مختلف می‌گوید:

«در سال ۱۹۹۷ یکی از شاگردانم که یک خانمی آمریکایی بود که خود در دانشگاه نورتریج درس می‌داد و همسر ایرانی تبار داشت و از نحوه درس دادن من خوشش می‌آمد، در فی مابین کلاس‌ها به طور مرتب با هم در گفتگو بودیم و من خلا ناشی از عدم برقراری ارتباط با زبان مادری و سایر پیش نیازهای حفظ هویت فرهنگی برای نوجوانان و جوانان را برایش به طور مفصل توضیح داده بودم، از من دعوت کرد تا به بخش اکستنشن دانشگاه نورتریج بیوندم و کلاس‌های محدودی را برای آموزش زبان فارسی به جوانان دانشجوی علاقمند برگزار کنم. همین کلاس‌ها و موفقیت آنها موجب شد تا حدود دو سال بعد در ۱۹۹۹ دپارتمان زبان‌های خارجی دانشگاه نورتریج به طور رسمی از من دعوت کند تا به تدریس زبان فارسی در این دانشگاه مشغول شوم که این برنامه آموزشی پس از ۱۴ سال همچنان ادامه دارد.»

او در توصیف تاثیر این کلاس‌ها در موفقیت دانشجویان‌اش می‌گوید: «با توجه به اینکه زبان فارسی جزو زبان‌های استراتژیک برای دولت آمریکا از سال ۲۰۰۴ به این سو محسوب می‌شود و اینکه جامعه بزرگی از ایرانیان در این کشور زندگی می‌کنند، دانستن زبان فارسی برای بسیاری از

«دست رسی ما به کتاب‌های آموزشی بسیار محدود بود. در آن روزها ارتباط با ایران بسیار سخت بود و نمی‌توانستیم در همین لس‌آنجلس هم به راحتی امروز به کتاب فارسی دسترسی داشته باشیم. با این حال من با تعدادی کتاب دوره دبستان مربوط به قبل از انقلاب که با خودم از ایران آورده بودم، کار را شروع کردم. در حقیقت من همیشه فقط خواندن و نوشتن فارسی را درس نمی‌دادم بلکه به گونه‌ای تلفیقی سعی داشتم تا شاگردانم همزمان با یادگرفتن الفبای فارسی فرصت آشنایی با کشور آبا و اجدادی شان را هم به دست آورند. از همین رو به غیر ریاضیات و علوم که در مدارس آمریکایی تدریس می‌شد، سعی من بر این بود که شاگردانم سایر دروس پایه را در همین کلاس‌ها بیاموزند.»

دیری نمی‌پاید که خانم اسفراجانی روش آموزشی مربوط به خود را با ترکیب سیستم آموزشی رسمی و دستاوردهای تجربی خود پایه می‌گذارد. او در این باره توضیح می‌دهد:

«به مرور زمان دست گیرم شده بود که خواندن فارسی و فراگیری آن برای کودکانی که در فضای زبان انگلیسی بزرگ شده بودند سخت بود. به همین رو شروع کردم به ایجاد یک سیستم آوانگاری که بچه‌ها بتوانند ارتباط بهتری با تلفظ کلمه‌ها برقرار کنند. برای همین منظور مثلاً کلمه اردک را با املاهای انگلیسی به چند صورت مختلف می‌نوشتیم مثلاً با O و بعد هم OU و تلاش می‌کردم تا بدانم با تلفظ درست یک آمریکایی کدام املا به تلفظ صحیح فارسی نزدیک‌تر است و به همین روش لغات مختلف را آوانگاری می‌کردم تا بچه‌ها بتوانند تلفظ صحیح آنها را بیشتر و بهتر فرا بگیرند. از سوی دیگر مبنای آموزش را با توجه به افزوده‌های تحصیلی تغییر می‌دادم و تلاش می‌کردم نمونه‌های کارآمدتری از دروس





می‌تواند در موفقیت آینده آنها و تضمین بقای جامعه ایرانی آمریکایی متمرکز باشد، پتانسیل بالاتری برای خدمت به فرهنگ ایران را در اختیار من قرار می‌دهد.»

هما اسفرجانی با اشاره به روند فعالیت‌های دانشگاهی و تخصیص بودجه‌های آموزشی در حوزه زبان‌های خارجی تشریح می‌کند:

«یکی از اشتباهات رایج در جامعه ما این است که فکر می‌کنیم با پرداخت شهریه‌ای که یک دانشجو می‌پردازد دانشگاه خود را موظف به برگزاری کلاس‌های زبان خارجی مورد توجه آن دانشجو می‌داند. در حالی که اینگونه نیست. در حقیقت این جامعه اقوام مهاجر به ایالات متحده آمریکا هستند که برای توسعه و نمایش بیش از پیش دستاوردهای فرهنگی و تاریخی خود اقدام به تامین هزینه برگزاری کلاس‌هایی برای بازشناسی فرهنگ و زبان کشور خود می‌کنند. به عنوان مثال جامعه ژاپنی ساکن در لس‌آنجلس با تامین هزینه مربوط به ایجاد کلاس‌های ژاپن‌شناسی و یا تدریس زبان ژاپنی در دپارتمان زبان‌های خارجی هر دانشگاهی در آمریکا این فرصت را پدید می‌آورند که دانشجویان آمریکایی بیشتر و بهتر با زبان و فرهنگ آنها آشنا شده و به این ترتیب پایه‌های محکم‌تری در مناسبات آینده بین دو ملت و دولت خود فراهم کنند. ما جامعه ایرانی هم از این امر مستثنی نیستیم و برای آنکه توانایی برگزاری کلاس‌های زبان فارسی در دانشگاه‌های این کشور وجود داشته باشد بی‌شک باید با کمک‌ها و حمایت‌های خود از دانشگاه‌ها و تاکید روی برنامه‌های آموزشی درباره ایران مسیر این حرکت‌های فرهنگی را همواره باز نگاه داریم. تا از این طریق برای آینده درخشان ایران گام‌های مثبتی برداشته باشیم.»

دانشجویان ما به منزله دست یافتن به کلید راهیابی به بازار کاری مطمئن و آینده دار محسوب می‌شود. خیلی از جوانان ایرانی آمریکایی این مهم را دریافته‌اند که با دانستن فرهنگ و زبان مادری خود می‌توانند از هویت محکم‌تری در جامعه برخوردار باشند از همین راه، مسیر زندگی آینده خود را هموار سازند و طبیعی است که من هم تلاش کرده‌ام تا در این راه آموزگاری همراه برایشان باشم.»

خانم اسفرجانی عمده دلایل خود را از انتقال حوزه تدریس در مقطع کودکان و نوجوانان به جوانان چنین بر می‌شمرد:

«در سال‌های اخیر با توجه به گسترش جامعه مهاجران ایرانی خوشبختانه شاهد حضور معلمین خوبی هم در زمینه تدریس زبان فارسی برای کودکان هستیم. خوشبختانه بعد از سی سال جامعه ایرانیان به نیازهای خود واقف آمده است و تلاش می‌کند این نیازها را به بهترین نحو ممکن مرتفع کند. اگرچه برخی افراد بی تخصص در زمینه آموزش هم در این میان آمده‌اند و تاثیر نامطلوب داشته‌اند. این نکته را به این دلیل عرض می‌کنم که باید توجه داشته باشیم دانستن زبان و ادب فارسی با توانایی تدریس آن متفاوت است. اصولاً خود شغل معلمی یک تخصص است و هر کسی حتی اگر بسیار هم به ادبیات فارسی مسلط باشد، الزاماً یک معلم موفق محسوب نمی‌شود. به همین دلیل در کنار افراد شایسته‌ای که امروزه در این راه تلاش می‌کنند و انصافاً هم تعدادشان کم نیست، کسانی هم بوده‌اند که نتوانستند معلمین خوبی باشند. به هر روی احساس می‌کنم امروز هر خانواده‌ای می‌تواند کودک دبستانی خود را به معلمی شایسته بسپارد. اما جوانانی که اکنون آماده ورود به جامعه هستند ولی به اندازه لازم از داشته‌های فرهنگی خود اطلاع ندارند و کسب این اطلاعات



تجلیل از خدمات دکتر محمد پاکروان و همسر شادروان شان:

آموزش ادب فارسی با تفسیر مثنوی معنوی و شرح غزلیات حافظ



دکتر محمد پاکروان تشکیل این کلاس‌ها را به ۲۸ سال قبل منتسب کرده و بنیانگذار آن را همسر مرحومش معرفی می‌کند و می‌افزاید: «در سال‌های نخستین حضور ایرانیان در آمریکا پس از انقلاب یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی که خانواده‌های ایرانی با آن دست به گریبان بودند، موضوع آموزش زبان فارسی به کودکان تازه مهاجر بود که در این راه یکی از پیشگامان پاسخگویی به این نیاز همسر من بود. او با کوششی چشمگیر، توانست کلاس‌های آموزش زبان فارسی را در ۵ کلاس در مدرسه روزولت در سانتا مونیکا تاسیس کند و با استخدام معلمین و برنامه ریزی آموزشی گامی مهم در این راه بردارد. از همان ابتدای امر نیز من با تجربه‌ای که داشتم همراه او شدم کوشیدم در اداره

نزدیک به ۲۸ سال است که کلاس‌های فرهنگی و ادبی خانواده پاکروان که در ۲۵ سال گذشته به صورت مرتب با عنوان کلاس‌های تفسیر مثنوی معنوی و شرح غزلیات حافظ برگزار می‌شود در منطقه سانتا مونیکا در غرب لس‌آنجلس پرچم فعالیت‌های فرهنگی ایرانیان را در ساحل اقیانوس آرام به اهتزاز در آورده است. دکتر محمد پاکروان که در سال‌ها قبل از این مدارج تحصیلی خود را ابتدا در رشته زیست‌شناسی تا مقطع فوق لیسانس و سپس در رشته ادبیات و فرهنگ فارسی تا درجه دکتری ادامه داده است، اکنون سال‌هاست که با تلاش مجدانه خود فرصت آموزش زبان فارسی و ادب و فرهنگ ایرانی را در اختیار علاقمندان قرار داده است.





«از ابتدای امر تاسیس کلاس‌های آموزش فارسی ما بر این باور بودیم که علاوه بر کودکان که حق فرا گرفتن زبان مادری خود را داشتند، بزرگسالان نیز حق داشتند تا بیشتر و بهتر از داشته‌های ارزشمند فرهنگی خود با خبر باشند و دانستن بهتر گنجینه‌های معنوی ادبیات و عرفان ایران‌زمین هم حق آنهاست. از همین رو ما به صورت مرتب کلاس‌های تفسیر مثنوی معنوی و شرح غزلیات حافظ را برگزار کردیم. که خوشبختانه همچنان با استقبال گسترده مردم، در هر جلسه ۱۵۰ نفر از ۱۸ سال تا ۸۰ سال به رایگان در این جلسات حضور می‌یابند.»

دکتر محمد پاکروان با اشاره به اینکه از بدو زمان خروجش از ایران خود را به مردم ایران مدیون می‌داند توضیح می‌دهد:

«من درست در مقطعی از زندگی خود مجبور به ترک ایران شدم که می‌بایست به کشورم در قبال تحصیلی که در آن کرده بودم خدمت می‌کردم. من در دوران تحصیل چه در دانشگاه و چه در آزمایشگاه‌های زیست‌شناسی و کتابخانه‌های غنی ادب فارسی که همه و همه با بودجه تامین شده از مالیات مردم و یا صرف سرمایه‌های ملی تهیه شده بود، رشد کردم و به دلیل انقلاب و خروج از ایران توانستم دینم را به ایران ادا کنم. از همین رو در همه این سال‌ها کوشیده‌ام از این طریق و با برگزاری کلاس‌های فرهنگی و بدون هیچگونه دریافت هزینه‌ای دینی که به مردم و فرهنگ سرزمینم داشته‌ام تا اندازه‌ای ادا کنم.»

این کلاس‌ها همراه این کوشندگان باشم. وظیفه من در آن سیستم تربیت و آموزش معلمین بود تا با شناخت درست‌تری نسبت به اینکه در اینجا باید زبان فارسی را به عنوان زبان دوم به فرزندان خانواده‌های ایرانی تبار بیاموزانند، در کار خود موفق باشند.»

دکتر محمد پاکروان دلیل تعطیلی این کلاس‌ها را در ۱۸ سال قبل درگذشت همسرش عنوان کرده و می‌گوید:

«پس از درگذشت همسرم، اداره این کلاس‌ها هم متوقف شد. البته این تعطیلی به این معنا نبود که آموزش زبان فارسی متوقف شده است، بلکه با توجه به انرژی و توانایی که اداره آن حجم از کلاس‌ها نیاز داشت در خود توان لازم را برای استمرار نمی‌دیدم، از همین رو برنامه آموزشی کلاس‌های فارسی برای کودکان که همسرم بنیاد نهاده بود پس از ۱۰ سال متوقف شد و خود آن معلمین با تجربه‌ای که اندوخته بودند به صورت شخصی مراکز دیگری را راه‌اندازی کردند و یا اینکه جذب دیگر مراکز شدند که در خلال آن ده سال تاسیس شده بود. اما من همچنان بخشی از برنامه آموزشی را که از هفت سال پیش از آن با تفسیر مثنوی معنوی و شرح غزلیات حافظ راه انداخته بودیم ادامه دادم که تا اکنون همچنان پابرجاست.»

دکتر محمد پاکروان با تشریح کلاس‌های شرح مثنوی معنوی و شرح غزلیات حافظ می‌گوید:

زبان فارسی و دیپلماسی عمومی آمریکا



هستند که از آغاز دهه ۱۹۸۰ بودجه خاصی برای آموزش آنها با عنوان "قانون شش" تخصیص یافته است.

ریچارد نلسون فرای ایران شناس آمریکایی سال‌ها پیش در مصاحبه‌ای با CNN گفته بود که همواره در تمام منطقه آسیا و اروپا دو فرهنگ و تمدن بزرگ حضور داشته است؛ یکی در چین و دیگری در ایران و همین مهم ما را و می دارد تا با این دو تمدن آشنا باشیم، آنها را مطالعه کنیم و به مردم این تمدن‌ها احترام بگذاریم.

پیشتر مطالعه خاورمیانه از نگاه دانشگاهیان آمریکا در چهار حوزه فرهنگی: عربی، فارسی، عبری و ترکی صورت می‌گرفت که تداوم سنت "شرق شناسی" اروپا بود. گفتمان غالب در شرق شناسی مطالعه آداب و رسوم کهن و ادبیات باستانی بود، اما رفته رفته بررسی ساختار سیاسی و ایدئولوژی حاکم و ادبیات سیاسی نیز به این حوزه وارد شده است.

احمد کریمی حکاک، موسس مرکز مطالعات فارسی دانشگاه مریلند، بر این باور است که حضور ایالات متحده به عنوان ابرقدرت پس از جنگ جهانی دوم باعث پیدایش مطالعات ایران گشت. بنا بر آمار انجمن زبان نوین پس از بررسی ۲۸۰۰ مرکز آموزش عالی در آمریکا از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۶ حجم ثبت نام برای فارسی آموزی ۹۰ درصد

پرزیدنت باراک اوباما به عنوان رئیس جمهور آمریکا اولین بار برای گفتگو با ملت ایران در نوروز ۱۳۸۸ با گفتن "عید شما مبارک" زبان فارسی را به کار گرفت و این علاوه بر خوانش ابیاتی معروف سعدی با ترجمه رالف والدو امرسون توسط وی بود.

در سال ۲۰۰۶ هم جورج بوش با حضور در دانشگاه اطلاعات ملی، فراگیران آن مجموعه را تشویق به یادگیری زبان فارسی کرده بود. و این در حالی است که سابقه فارسی آموزی آمریکایی‌ها به دوره پهلوی دوم و دکترین ترومن و حضور "سپاهیان صلح" آمریکا در ایران از سال ۱۹۶۲ تا ۱۹۶۷ باز می‌گردد.

برنامه‌های تبادل دانشگاهی، اعزام "سپاهیان صلح" و حضور مستقیم دیپلمات‌ها از پایه‌های تقویت "روابط مردم با مردم" آمریکا بود.

پس از انقلاب و با روی کار آمدن متحجران سنتی در ایران و اشغال سفارت آمریکا به دنبال آن قطع روابط سیاسی دو کشور، از برنامه‌های فوق صرفاً برنامه تبادل محدود دانشگاهی بین ایران و ایالات متحده آن هم از مجاری غیررسمی و بعضاً انفرادی باقیمانده است. اگرچه زبان فارسی به همراه زبان‌های عربی، روسی، چینی، هندی، اردو و کره‌ای برای ایالات متحده به عنوان زبان‌های استراتژیک مطرح



متحدہ هستند و طبیعتاً در این امر بهبود شناخت تولید کنندگان و کمک به روند سازنده اخبار، مدیریت افکار، ترجمه و تفسیر متون مبتنی بر شناخت جامع از ایران، سیاست های ضد انسانی جمهوری اسلامی و نیاز های نسل جوان متمرکز است. اگرچه در برخی موارد برخی لابیست‌های جمهوری اسلامی نیز در خلال برخی سایت‌ها و موسسات خبری در راستای منافع حکومت استبدادی در ایران کوشا بوده اند.

همانطور که در بالا اشاره شد، تلاش‌های فروانی برای تربیت نیروی انسانی آشنا به زبان فارسی صورت گرفته و می‌گیرد؛ اما حداقل برای سالها از حضور اقلیت مهاجر ایرانی در این امر بهره گرفته خواهد شد. در همین خصوص نیاز به آموزش آکادمیک زبان فارسی در آمریکا برای نسل‌های جدید ایرانی-آمریکایی و حتی سایر علاقه‌مندان، همچنان که پیش‌تر ذکر شد، احساس می‌شود که در همین راستا برنامه‌های دانشگاهی آموزش فارسی و رشته‌های ایران شناسی در دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی زیر تأسیس گشته است:

دانشگاه مریلند (مطالعات فارسی)، دانشگاه UCLA (مطالعات ایران)، دانشگاه آریزونا (مطالعات فارسی و ایرانی)، دانشگاه کلمبیا (مرکز مطالعات ایران)، دانشگاه تگزاس (مطالعات فارسی)، دانشگاه واشنگتن (برنامه مطالعات فارسی و ایرانی)، دانشگاه هاروارد (مطالعات فارسی و ایرانی)، دانشگاه هاروارد (پروژه تاریخ شفاهی ایران)، موسسه شرق شناسی دانشگاه شیکاگو، (پروژه پارس/ایران) دانشگاه استنفورد (مطالعات ایرانی)، بایگانی دفاع از تخت جمشید و ... نمونه‌ای از این تلاش‌های ارزشمند آکادمیک و دانشگاهی برشمرده می‌شود.

قابل ذکر است که بسیاری از برنامه‌های ایران شناسی و فارسی آموزی با مساعدت‌های فردی و گروهی ایرانیان علاقمند به حفظ زبان و فرهنگ فارسی-ایرانی اداره می‌شود که برای نمونه "بنیاد میراث فرهنگی روشن" سه میلیون دلار را وقف برنامه مطالعات فارسی دانشگاه مریلند به مدیریت دکتر احمد کریمی حکاک کرد و یا در اقدامی دیگر آقای فریبرز مسیح دو میلیون دلار از ثروت شخصی خود را به همین منظور در ایالات متحده وقف کرده، همچنین می‌تواند به پروژه دائرةالمعارف ایرانیکا به سرپرستی دکتر احسان یارشاطر اشاره کرد که به گواه خودشان تقریباً همه هزینه‌هایش را تا به حال از علاقمندان اخذ کرده است، دکترعباس میلانی نیز همین روند را در خصوص منابع مالی برنامه ایران شناسی دانشگاه استنفورد دارد. شایان ذکر است که تلاش‌های صورت گرفته در این دوره و با توجه به محدودیت‌های مالی و کارشناسان به حدی ارزشمند است که نمی‌توان آنها را نادیده گرفت و وقتی متوجه اهمیت این تلاش‌ها می‌شویم که به یاد بیاوریم در خلال ۳۵ سال قطع ارتباط دیپلماتیک بین ایران و آمریکا جامعه ایرانیان مهاجر به آمریکا تمام بار مسئولیت دولت ایران را از تأمین هزینه گرفته تا پرورش کارشناسان خود به دوش گرفته‌اند و در حالی که مقامات جمهوری اسلامی پول و سرمایه‌های ملی را صرف اهداف تروریست پرورانه در جنوب لبنان و فلسطین می‌کنند، ایرانیان با هزینه شخصی خود تلاش دارند تا غنای فرهنگ ایران را در دانشگاه‌های آمریکا ماندگار نمایند.

(از ۱۳۰۰ نفر به حدود ۲۳۰۰ نفر) افزایش یافت، که می‌توان آن را در جایگاه دوم پس از عربی با ۱۲۶٫۵ درصد افزایش قرار داد؛ با اینکه در شمار آمار استقبال از زبان فارسی در بین دانشجویان آمریکایی به مراتب پایین تر است.

در زمینه تقویت نفوذ دیپلماسی عمومی ایالات متحده در دیدگاه مردم ایران رفته رفته ظهور برنامه‌هایی به زبان فارسی رو به گسترش است. که در همین راستا و در چارچوب دیپلماسی عمومی با رویکرد "دولت با مردم" در اواخر دولت بوش و انتصاب گلی عامری به عنوان مدیرکل آموزشی و فرهنگی وزارت خارجه آمریکا وب سایت دوزبانه فارسی-انگلیسی تحت نام "آموزش آمریکا ایران" راه‌اندازی و اقدام به اطلاع‌رسانی جامع و عمومی در راستای مهاجرت تحصیلی نخبگان به آمریکا کرد.

این علاوه بر نسخه فارسی وب سایت رسمی وزارت خارجه آمریکا با عنوان پل اطلاعاتی آمریکا-ایران (usinfo.state.gov) است، که اخیراً با ظاهری کاربردی و تعاملی‌تر (و حرکت به سمت رویکرد "مردم با دولت") با عنوان داستان آمریکا با آدرسی جدید (America.gov) در حال ارائه خدمات به بازدیدکنندگان است.

بر همین سیاق به وب سایت‌های فارسی صدای آمریکا و رادیو فردا نیز می‌توان اشاره کرد که نقش بسیار مؤثری در انتقال آگاهی برای سیاست‌های ایالات متحده به طور کل و دیپلماسی عمومی آمریکا به طور خاص در قبال ایران دارند.

پرواضح است که کانال تلویزیونی صدای آمریکا و رادیو فردا از رسانه‌های عمومی و قدیمی‌تر بوده و همچنان به واسطه در دسترس‌تر بودن از مخاطبین بیشتری برخوردار و از عمق نفوذ مردمی بالاتری بهره می‌برند. علاوه بر سایت‌های دولتی برخی فعالان فرهنگی و سیاسی نیز اقدام به قرار دادن مطالب خود به زبان فارسی برای اثرگذاری بر مخاطبین فارسی زبان و گسترش آگاهی برای مردم کرده‌اند.

برای اولین بار "موسسه آمریکن اینترپرایز" اقدام به انتشار برخی از تولیدات گزارشی و تحلیلی خود به زبان فارسی و یا با ترجمه فارسی بطور محدود کرد؛ که تا به امروز نیز تغییر سطح نداده است. اما "بنیاد امنیت بین الملل" با ایجاد و حمایت مالی در جهت ارتباط با مخاطبین فارسی زبان، به تأسیس و راه‌اندازی سایت "واشنگتن پریم" کمک نمود.

در حال حاضر "موقفه ملی برای دموکراسی" وب سایتی فارسی با عنوان "پنجره"، وب سایت "خانه آزادی" نسخه‌ای فارسی با عنوان "گذار" و "بنیاد کاتو" نیز تارنمایی فارسی با عنوان "چراغ آزادی" در راستای ایجاد رابطه با فارسی زبانان ایجاد کرده‌اند.

آنچه که در نسخه فارسی این تارنماها می‌توان یافت: مبحث اطلاع رسانی، خبر و تحلیل؛ آموزش حقوق مدنی و حقوق زنان و اقلیت‌ها؛ و شناسایی و بازتعریف آمریکا از زاویه‌های گوناگون و فرصت‌های گوناگون موجود در آن است. نکته قابل تأمل این است که با توجه به حضور بیش از یک میلیون ایرانی-آمریکایی در ایالات متحده و آشنایی طبیعی اغلب ایشان با زبان فارسی، تهیه کنندگان مطالب فارسی برای دولت، دانشگاه‌ها و غیره، فارسی زبانان مقیم ایالات



مشکلات گسترش آموزش زبان فارسی در آمریکا

خشایار دیهیم



توجه به یادگیری زبان های عربی، فارسی، روسی و چینی پس از حملات تروریستی یازدهم سپتامبر ۲۰۰۱ در آمریکا افزایش یافته است.

جورج بوش رئیس جمهور وقت آمریکا در سال ۲۰۰۴ با تصویب طرحی به نام «آموزش زبان برای امنیت ملی»، ۱۱۴ میلیون دلار به وزارتخانه های امور خارجه، دفاع و آموزش این کشور اختصاص داد تا آموزش زبان های خاص را گسترش دهند.

در این حال، به رغم سه برابر شدن تعداد برنامه های دانشگاهی آموزش زبان عربی در آمریکا، آموزش زبان فارسی در دانشگاه های این کشور رشد چندانی نداشته است.

کارشناسان می گویند در این مدت تعداد دانشگاه های ارایه کننده برنامه های زبان عربی از ۲۵ به هفتاد افزایش یافته و این در حالی است که برنامه های دانشگاهی آموزش زبان فارسی با افزایش ناچیزی تنها در پانزده دانشگاه آمریکا عرضه می شود.

احمد کریمی حکاک از اساتید برجسته مرکز مطالعات زبان فارسی دانشگاه مریلند می گوید قطع روابط سیاسی میان ایران و ایالات متحده یکی از بزرگترین موانع گسترش آموزش زبان فارسی و فرهنگ ایرانی در دانشگاه های آمریکاست.

به گفته آقای کریمی حکاک، فقدان ارتباط میان مراکز آموزش عالی دو کشور باعث شده تا دانشجویان آمریکایی به خاطر عدم امکان استفاده از فرصت های آموزشی در دانشگاه های ایران به تحصیل در این زمینه علاقه نشان ندهند.

آقای کریمی حکاک می گوید پیش از این تنها نسل دوم ایرانی های مقیم آمریکا و تعداد محدودی از علاقمندان سنتی به فراگیری زبان فارسی توجه داشتند ولی شرایط سیاسی خاص چند سال گذشته باعث شده تا دولت ایالات متحده نیز به این موضوع بیشتر بپردازد.

توجه خاص

یکی از فعالیت های ویژه دولت آمریکا برای گسترش آموزش زبان فارسی اختصاص بودجه ای خاص برای راه اندازی برنامه آموزشی کارشناسی ارشد تخصصی زبان فارسی در دانشگاه مریلند است.

پیش از این نیز چند دانشگاه دیگر آمریکایی برای گسترش آموزش زبان های عربی، روسی و چینی به برگزاری برنامه های ویژه آموزش تخصصی اقدام کرده اند.

مایکل لانگ از دانشکده ادبیات و زبان های خارجی دانشگاه مریلند می گوید این دانشگاه می خواهد با برگزاری برنامه آموزشی

کارشناسی ارشد تخصصی زبان فارسی به تربیت متخصصانی بپردازد که با جنبه های مختلف فرهنگ و زندگی ایرانی آشنایی داشته باشند. به گفته آقای لانگ حمایت مالی از این برنامه برعهده دولت آمریکاست و این دولت علاقمند است زبان آموزان را در وزارت خارجه و سایر ادارات استخدام کند.

او می گوید شرکت در این برنامه برای همه علاقمندان آزاد بوده و آنها در صورت برخورداری از شرایط اعلام شده، با هزینه شخصی خود در این رشته ثبت نام کرده اند.

در این حال به خاطر مشکلات سیاسی مربوط به سفر دانشجویان زبان آموز آمریکایی به ایران، شرکت کنندگان در این برنامه آموزشی برای آشنایی با زبان فارسی، مدتی از دوره تحصیلی خود را در دانشگاه های تاجیکستان سپری کرده اند.

اما فرصت مطالعاتی در تاجیکستان هم احساس نیاز دانشجویان آمریکایی به آشنایی بیشتر با فرهنگ ایرانی را برطرف نمی کند.

برایان اورباک از دانشجویان مقطع دکترای دانشگاه هاروارد می گوید برای فراگیری فارسی به آسیای میانه سفر کرده ولی از این که با فارسی عامیانه مردمان ایران و فرهنگ آنها از نزدیک آشنا نشده، ناراضی است.

به همین علت، برایان اورباک برای ادامه تحصیلات خود به فراگیری زبان های باستانی خاورمیانه روی آورده است تا از امکانات بیشتری برخوردار باشد.



همه حق داریم کامپیوتر بلد باشیم

را رقم بزنم.»

جواد صفارزاده مؤلف و تولید کننده سری خودآموزهای «کامپیوتر به زبان مادر بزرگ‌ها» از سال ۱۹۸۴ میلادی به امر تدریس کامپیوتر در آمریکا مشغول بوده است. در این مدت، کامپیوتر را به صدها هزار نفر افراد مختلف از ملیت‌های گوناگون از طریق کلاسها، خودآموزهای کامپیوتری، سمینارها، و برنامه‌های رادیو و تلویزیون (به خصوص به فارسی زبانان در سراسر جهان) تدریس نموده است. کتابها و سی‌دی‌های وی اکنون به زبان‌های فارسی، عربی، انگلیسی و اسپانیسی در سراسر دنیا مورد استفاده علاقمندان می‌باشند. علت موفقیت روزافزون کارهای آموزشی او، روش استثنائی تدریس وی می‌باشد. صفارزاده در موقع تدریس هیچگونه پیش فرضی را برای علاقمندان به فراگیری کامپیوتر در نظر نمی‌گیرد و به همین دلیل هیچگاه استفاده کنندگان از کارهای وی دچار ابهام نمی‌شوند. صفارزاده می‌گوید «بزرگترین معلمین من، کم تجربه‌ترین شاگردان من هستند» بدین معنا که همیشه روش بهتر برای تدریس را از شاگردانی که نیاز به توجه بیشتری برای آموزش دارند می‌آموزد.

یکی از بی نظیر ترین وجوه امتیاز این مدرس بین المللی کلام ساده و روان، و طبع شوخ او در آموزش است. چه در گفتار و چه در نوشتار خود همیشه از سادگی در کلام استفاده می‌کند. او سعی دارد تا حدالامکان برای تدریس کامپیوتر، از زبان عامیانه استفاده نماید. شیرینی گفتار وی یکی از دلایل موفقیت‌های اوست. صفارزاده قبل از اینکه در میان ایرانیان شناخته شود، در بین آمریکائیان شهرت بسزائی داشته است. بطوریکه شاگردانی از قبیل بازیکنان تیم مشهور بستکبال شیکاگو بولز (در زمان مایکل جوردن)، مفسرین شبکه سراسری تلویزیون ان بی سی، ژنرال‌های ارتش امریکا و بسیاری از افراد سرشناس آمریکائی دیگر داشته است.

اما نکته جالبی که این معلم اینترنت‌شنال را برای جامعه ایرانی متمایز می‌کند این جمله معروف اوست که می‌گوید: «جواد صفارزاده هستم بچه خراسان، کامپیوتر درس می‌دهم چه آسان» جمله‌ای که در حقیقت می‌توان آنرا شاه کلید ارتباط این مدرس توانا با شاگردانش توصیف کرد.

او خود تدریس را تلفیقی از سه علم دانسته می‌گوید:

«برای اینکه بتوانید علمی را تدریس کنید در ابتدا باید از علم روانشناسی برخوردار باشید تا مخاطب و شاگردان خود را بشناسید و آنها و دغدغه‌هایشان را درک کنید، پس از آن باید از علم ارتباطات بدانید و بلد باشید چگونه در ارتباطی سازنده و دوطرفه با آنها، اشتیاق به آموختن را در ایشان تقویت کرده و گفته‌های خیلی پیچیده علمی را به گونه‌ای به آنها منتقل کنید که بتوانند در ذهن و اجرا با آن ارتباط برقرار کنند و سوم طبیعی است که باید خود رشته علمی (درباره من کامپیوتر) را هم به خوبی بلد باشید تا با ساده کردن مفاهیم پیچیده و حذف بخش‌های غیر کاربردی در کمترین زمان ممکن بهترین امکان بهره‌گیری را برای ایشان آماده سازید.»

مهندس صفارزاده چندین کلاس‌های خود را در زمینه کامپیوتر، اینترنت و تکنولوژی آیفون و دیگر وسایل ارتباط اینترنتی و نیز کار در شبکه‌های اجتماعی مانند فیس بوک و همچنین استفاده آسان از برنامه‌های گرافیکی مانند فتوشاپ (تحت عنوان چاپ در خانه) را در فرهنگسرای شرکت کتاب در وست‌وود لس‌آنجلس دایر کرده است.

شما هم می‌توانید از این کلاس‌ها بهره ببرید.



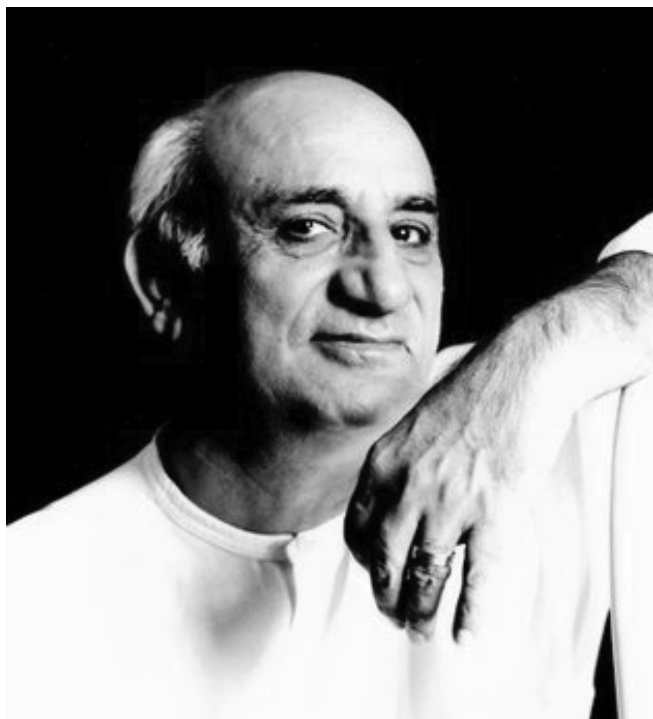
مهندس جواد صفارزاده یکی از معدود کسانی است که شیوه نوین و مبدعانه وی برای انتقال مفاهیم آموزشی در رشته‌های تکنولوژیک توانسته است زندگی بسیاری را در بهره‌گیری از مزیت‌های دانستن علم ارتباطات، کامپیوتر و اینترنت متحول کند و به کسانی که به دلیل پیچیدگی‌های بهره‌گیری از مزیت‌های فن آوری‌های نوین ارتباطی در استفاده از آنها با مشکلاتی مواجه بوده اند یاری رساند تا با پیشرفت سریع علم خود را تطبیق داده و از آن استفاده کنند.

مهندس صفارزاده که در زمینه شهر سازی و با دوگرایش مختلف از دانشگاه‌های ایالات متحده امریکا فارغ التحصیل شده است در توصیف آغاز روند آموزشی خود می‌گوید:

«در سال ۱۹۸۴ بود که فقط به فاصله چند سال از اختراع و استفاده نسل اول کامپیوترها در دانشگاه‌ها به دلیل علاقه و استعدادی که داشتم به من پیشنهاد شد تا به دیگر دانشجویان در مقام دستیار استاد، روش استفاده از کامپیوتر را بیاموزانم. درحالی که در رشته شهر سازی تحصیل کرده بودم اما علاقه و اشتیاق خودم به کامپیوتر و استعدادی که در ساده سازی مفاهیم و انتقال آن به دیگر دانشجویان داشتم باعث شد تا در این مسیر آینده خود

تمبرهایی که روی پاکت نرفت

راوی: پرویز کاردان



همیشه همه تمبرهایی که به سفارش دولت‌ها منتشر شده است برای استفاده عمومی و ارسال مراسلات پستی توزیع نگردیده است. تاریخ انتشار تمبر در موارد گوناگونی شاهد نمونه‌هایی از تمبرهاست که به دلایل گوناگون از اشتباه در چاپ گرفته تا تغییر حکومت در کشور و ده‌ها و ده‌ها دلیل دیگر فرصت استفاده روی پاکت‌های پستی را نیافته‌اند. البته این موارد با تمبرهایی که توزیع شده‌اند ولی به جهت نگهداری کلکسیون‌ی خردیاری شده و طبیعتاً هم مورد استفاده روی پاکت قرار نگرفته‌اند فرق می‌کند. در حقیقت ما از تمبرهایی در این شماره صحبت می‌کنیم که اگر چه چاپ شده‌اند اما دولت‌های وقت از انتشار آن منصرف شده و آن‌ها را معدوم کرده‌اند.

نمونه‌های باز مانده از این تمبرها از گران‌ترین تمبرهای کلکسیون‌ی جهان است. یکی از مشهورترین نمونه‌های آن تمبر مربوط به پست هوایی در ایالات متحده که در سری نخست چاپ آن عکس هوایم‌ای برادران رایت به اشتباه وارونه چاپ شد و همین اشتباه کوچک امروزه نمونه‌های باقی مانده از این تمبر را به یکی از گران‌ترین تمبرهای دنیا تبدیل کرده است.

حالا ببینیم در تاریخ تمبر ایران، از این دست تمبرها چه مواردی وجود دارد و تا اندازه‌ای با آنها آشنا شویم.

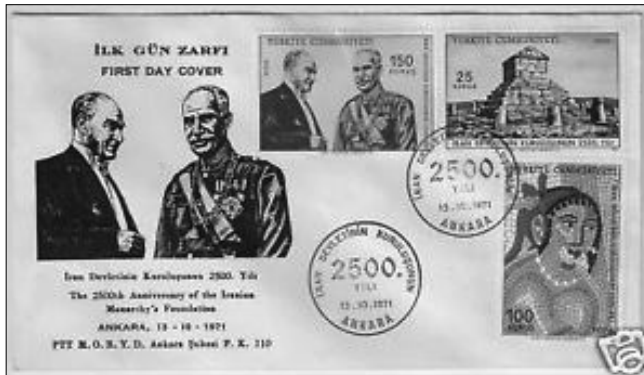


تمبرهای او بلا استفاده ماند و هرگز به ایران نرسید. چندی بعد آلبرت بار فرانسوی اقدام به طراحی تمبری برای ایران نمود و آن را به مطبوعه چاپ سپرد. او که تمبر خود را با نشان شیر و خورشید طراحی کرد بود، پس از چاپ تمبرها در فرانسه، آن را برای استفاده به ایران فرستاد اما دولتمردان و درباریان ایران از اینکه آلبرت بار بدون اجازه آنها اقدام به چاپ تمبر کرده بود برآشفتنند تمبرهای او را رد کردند و این تمبرها هم هرگز به استفاده در مراسلات پستی نرسید. در سال ۱۹۰۹ و بعد از خلع محمد علی شاه از سلطنت به وسیله انقلابیون سری تمبری که آن هم منقش به تصویر شیر و خورشید بود به چاپخانه

اگر به خاطر داشته باشید از نخستین سری تمبری که در ایران منتشر شد و به تمبر باقری شهرت یافت برایتان سخن به میان آورده بودم و گفتم که دولت فخریمه ناصری در ایران سفارش انتشار نخستین تمبر ایرانی که منقش به نقش شیر و خورشید بود را به اروپایی‌ها سپرد که دلیل آن هم سفر پادشاه وقت ایران، ناصرالدین شاه قاجار در سال ۱۸۶۵ به اروپا بود. در همان ایام و قبل از آنکه نقش تمبر باقری مورد تایید دولت ایران قرار بگیرد نخستین تمبری که برای ایران طراحی و چاپ شد تمبری بود که آقای ریستر آن را طراحی کرده بود و روی آن را با نقشی از شیر و خورشید نشسته زینت داده بود. اما ریستر هرگز از دربار قجری جواب نگرفت و

یک تمبر - یک داستان

سفر رضا شاه به ترکیه



پادشاه ایران رضا شاه بزرگ برای هیچ ایرانی و ایرانی زاده‌ای غریبه نیست. او پادشاهی سخت کوش بود که در دوره‌ای حساس از تاریخ ایران توانست مسیر تجدد و نوسازی ایران را باز کند. اگرچه بسیاری به او به چشم دیکتاتوری می‌نگرند که ایران را با استبداد اداره کرد اما باید دید که در آن شرایط تاریخی تأثیر زمامداری امور به سبک او چگونه توانست تاریخ ایران را ورق بزند.

به هر روی رضاشاه در کل زندگی‌اش تنها یک سفر به خارج از ایران داشت و آن هم ترکیه بود که با مصطفی کمال آتاترک دیدار کرد. تنها سفر خارجی رضاشاه، در سال ۱۳۱۳ بود. در خصوص این سفر روایات گوناگونی مطرح شده است که برخی به داستان شبیه است و برخی هم بخشی از واقعیت تاریخ. و اخیراً هم نمونه صدای رضا شاه از تکه فیلمی کوتاه که از این سفر به جا مانده است کشف شده است.

اما آنچه واضح و مبرهن است اینکه او در این سفر تحت تأثیر پیشرفت‌های همپای ترکش مصطفی کمال آتاترک قرار گرفت و کوشید تا مانند او، کشور را با قدرت و به سوی تجدد اداره نماید. چنان که شمشیر جواهر نشانی به رسم یاد بود به همراه عکس خود را به وی هدیه کرد و در پای عکس نوشت: «به رسم یادگار برای دوست عزیز و برادر محترم حضرت قاضی مصطفی کمال رئیس جمهور ترکیه ارسال گردید.» که امروزه این عکس و شمشیر در موزه رسمی مقبره آتاترک در شهر آنکارا می‌باشد. در این سفر، رضاشاه با دیدن زنان بی‌حجاب ترک که مشغول به کار بودند و همانند مردان در صنعت کار می‌کردند به فکر کشف حجاب زنان افتاد که یکی از مهمترین گرده‌های تاریخ ایران را رقم زد.

ترک‌ها هم این سفر را ارزشمند تلقی کرده‌اند و بارها و بارها از حضور پادشاه ایران در کشور خود قدرشناسانه یاد نموده‌اند. یکی از این موارد بعد از حضور رضا شاه در ترکیه و دیدار این دو رهبر تاریخ ساز، پست و تمبر ترکیه را تحت تأثیر قرار داد و پست آن کشور با انتشار تصویری از ملاقات دو رهبر، تمبری را منتشر کرد که از ارزش‌های برادری و دوستی دو ملت ایران و ترکیه در دوره جدید تاریخ خود خبر می‌داد. شایان ذکر است تمبرهای دیگری نیز در طول دوران پهلوی چه در ایران و چه در ترکیه به مناسبت این رویداد منتشر شده‌است.



معتبر هارلم در هلند سفارش داده شد که پس از انتشار و ارسال به ایران، مورد پسند مقامات وقت ایران قرار نگیرد و بلا استفاده ماند. در این جا مهم است که اشاره کنیم که در آن زمان صنعت چاپ تمبر به صورت امروزی و با دستگاه‌های فوق پیشرفته نبود و کلیه رنگ‌ها باید ساخته شده و یکی پس از دیگری با دقت روی شیت‌های تمبر در کنار هم چاپ می‌شدند و همین موضوع موجب می‌شد که برخی سری تمبرها که به هر دلیل از نقص فنی گرفته تا نقص در طراحی و یا بی دقتی عوامل و کارگران چاپ ممکن بود از کیفیت پایین تری برخوردار شود. همین مسئله هم سری تمبر اول شیرخورشید نشان پس از محمدعلی شاه را از درجه اعتبار ساقط کرد تا در ارسال محموله‌های پستی ایران مورد استفاده قرار نگیرد.

اما شاید یکی از با ارزش‌ترین نمونه‌های تمبر چاپ شده و استفاده نشده ایرانی را باید سری تمبر نفیسی دانست که در سال ۱۹۱۵ باز هم به چاپخانه هارلم هلند سفارش داده شد و در سری کامل آن تصاویر تنی چند از پادشاهان ایران یعنی نادر شاه، کریمخان زند، آغا محمدخان قاجار، فتحعلی شاه، ناصرالدین شاه، مظفرالدین شاه، محمدعلی شاه، احمد شاه و سه تصویر از مسجد گوهرشاد مشهد، دروازه تهران و چهل ستون اصفهان به کار گرفته شده بود.

سفارش این تمبرها همزمان با جنگ اول بین‌الملل شد و تمبرها به موقع به ایران نرسید و کمی بیش از یک سال بعد در ۱۹۱۶ فقط ۲۵۰۰ سری از این تمبرها به دولت تهران تحویل داده شد و دولت هم که به دلیل جنگ و وضعیت نا‌بسامان داخلی با کمبود بودجه مواجه بود از پرداخت وجه انتشار تمبرها به چاپخانه سرباز زد و تمبر را از درجه اعتبار ساقط اعلام کرد. در آن زمان اعلام شد که همان ۲۵۰۰ سری رسیده به تهران نیز سوزانده شده است. اگرچه اکنون نمونه‌های نادری از این تمبر هنوز در دست برخی کلکسیونرهای تمبر وجود دارد که نمونه چاپ مرغوب آن امروزه بین ۱۰ تا ۲۵ هزار دلار آمریکا ارزش گذاری می‌شود.

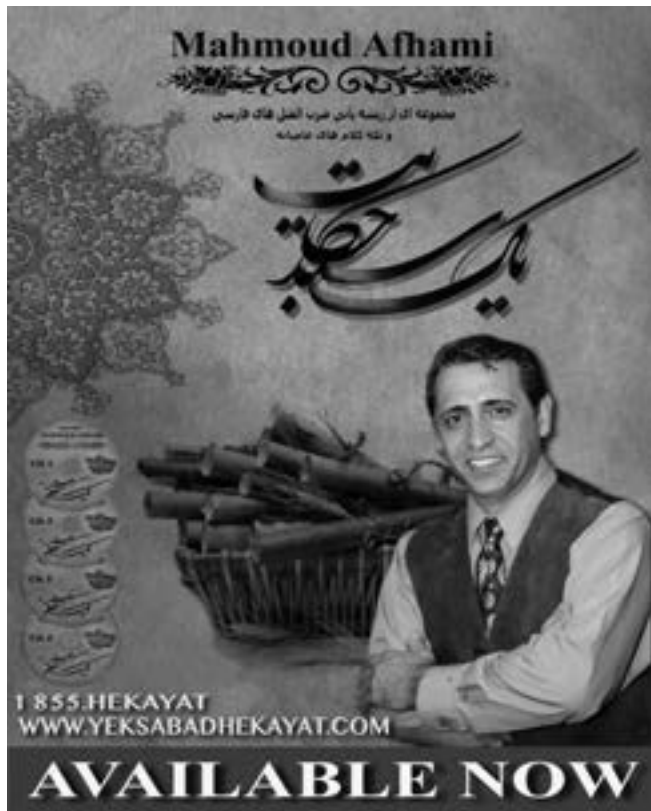


یک سبده حکایت

جستجوی حقیقت



محمود افهمی



دو نفر بودند و هر دو در پی حقیقت . اما برای یافتن حقیقت یکی شتاب را برگزید و دیگری شکیبایی را.

اولی گفت : « آدمیزاد در شتاب آفریده شده ، پس باید در جستجوی حقیقت دوید آنگاه دوید و فریاد برآورد: « من شکارچی ام ، حقیقت شکار من است.»

او راست می گفت زیرا حقیقت غزال تیز پایی بود که از چشم ها می گریخت. اما هرگاه که او از شکار حقیقت باز می گشت، دست‌هایش به خون آغشته بود . شتاب او تیر بود . همیشه او پیش از آنکه چشم در چشم غزال حقیقت بدوزد او را کشته بود .

خانه باورش مزین به سر غزالان مرده بود. اما حقیقت غزالی است که نفس می کشد. این چیزی بود که او نمی دانست .

دیگری نیز در پی صید حقیقت بود. اما تیر و کمان شتاب را به کناری گذاشت و گفت: خداوند آدمیان را به شکیبایی فراخوانده است پس من دانه‌ای می کارم تا صبوری بیاموزم.

و دانه کاشت، سال‌ها آبش داد و نورش داد و عشق داد. زمان گذشت و هر دانه، دانه‌ای آفرید. زمان گذشت و هزار دانه، هزاران دانه آفرید. زمان گذشت و شکیبایی سبزه زار شد. و غزالان حقیقت خود به سبزه زار او آمدند. بی بند و بی تیر و بی کمان.

و آن روز، آن مرد، مردی که عمری به شتاب و شکار زیسته بود، معنی دانه و کاشتن و صبوری را فهمید. پس با دست خونی‌اش دانه‌ای در خاک کاشت.



تو همانی که می‌اندیشی



کوه بلندی بود که لانه عقابی با چهار تخم، بر بلندای آن قرار داشت. یک روز زلزله ای کوه را به لرزه درآورد و باعث شد که یکی از تخم‌ها از دامنه کوه به پایین بلغزد.

بر حسب اتفاق آن تخم به مزرعه‌ای رسید که پر از مرغ و خروس بود. مرغ و خروس‌ها می‌دانستند که باید از این تخم مراقبت کنند و بالاخره هم مرغ پیری داوطلب شد تا روی آن بنشیند و آن را گرم نگهدارد تا جوجه به دنیا بیاید.

یک روز تخم شکست و جوجه عقاب از آن بیرون آمد. جوجه عقاب مانند سایر جوجه‌ها پرورش یافت و طولی نکشید که جوجه عقاب باور کرد که چیزی جز یک جوجه خروس نیست. او زندگی و خانواده‌اش را دوست داشت اما چیزی از درون او فریاد می‌زد که تو بیش از این هستی. تا این که یک روز که داشت در مزرعه بازی می‌کرد متوجه چند عقاب شد که در آسمان اوج می‌گرفتند و پرواز می‌کردند.

عقاب آهی کشید و گفت: ای کاش من هم می‌توانستم مانند آنها پرواز کنم. مرغ و خروس‌ها شروع کردند به خندیدن و گفتند: تو خروسی و یک خروس هرگز نمی‌تواند بپرد.

اما عقاب همچنان به خانواده واقعی‌اش که در آسمان پرواز می‌کردند خیره شده بود و در آرزوی پرواز به سر می‌برد.

اما هر موقع که عقاب از رویایش سخن می‌گفت به او می‌گفتند که رویای تو به حقیقت نمی‌پیوندد و عقاب هم کم‌کم باور کرد.

بعد از مدتی او دیگر به پرواز فکر نکرد و مانند یک خروس به زندگی

ادامه داد و بعد از سالها زندگی خروسی، از دنیا رفت. به یاد داشته باشیم که زندگی درس‌های پنهانی دارد و گاهی همنشینی با کسانی که چشم‌هایشان را روی حقایق درون ما می‌بندند و تنها راه درست را مسیر زندگی خود می‌دانند می‌تواند ما را از اصل آنچه هستیم غافل کند.

شاید به همین دلیل است که مشورت کردن و نظر خواستن از هر کسی را درست ندانسته‌اند و یاری کسانی که ذهنشان باز است و دیدشاه وسیع به آدم‌های کوتاه بین ترجیح داده شده است.

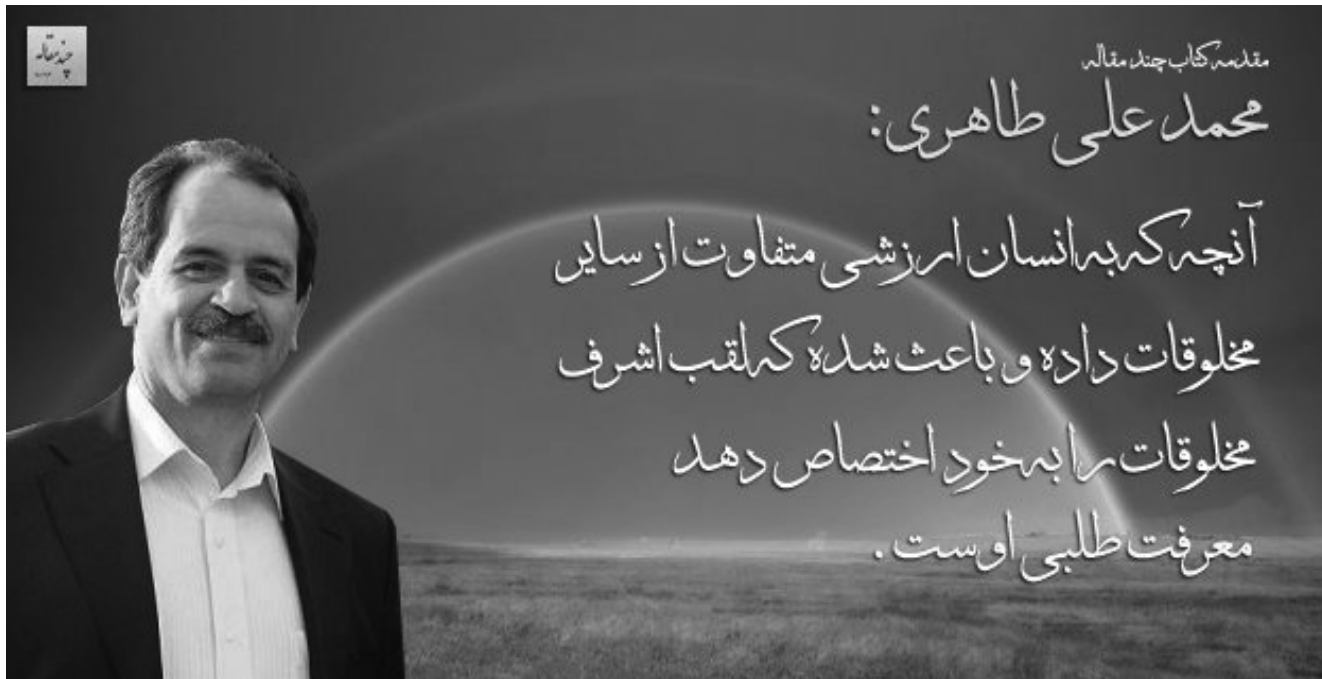
آتو دست کسی دادن



گنجفه نوعی بازی ورق بود که به احتمال زیاد در قرن شانزدهم از فرانسه به دربار صفویان وارد شد. کلمه گنجفه، هم به خود بازی و هم به دست ورق آن اطلاق می‌گردد. گفته می‌شود شیوه بازی گنجفه مانند بازی حکم امروزی است که با ورق انجام می‌گیرد. تعداد کارتهای آن ۹۶ تا بوده و از اشکالی چون یک عدد شاه چند بی‌بی، سرباز، غلام، زرسرخ، سیم، برات و شماره تشکیل شده بود و شخصی در ابتدا مسئول پخش کردن کارت‌ها می‌شد در زبان فرانسه به آن کارتی که عکس شاه را داشت که تنها شاه در این بازی بود آتو می‌گفتند که در ایران هم به همان نام یعنی آتو اطلاق می‌شد و طبیعی بود که اگر این کارت از بین ۹۶ کارت بدست هر کسی می‌افتاد دارای قدرت زیادی بود و هر فرمانی می‌خواست می‌راند. در ابتدای بازی افراد شرکت کننده به کارت پخش کن می‌گفتند که تو رو خدا جوری کارت‌ها را پخش کن که این کارت مثلا بدست فلان شخص نیفتد که اگر آتو دست او بیفتد روزگار همه را سیاه می‌کند این جمله رفته رفته زبازد شد و امروزه آتو دست کسی دادن از تکه کلام‌های معروف ما ایرانیان است.



عرفان را با جان و دل باید آموخت



درست از انسان ارائه کنیم و ببینیم که در منظر نظر عارفان انسان چگونه موجودی است؟ استاد محمد علی طاهری عارف ایرانی که این روزها در زندان‌های امنیتی جمهوری اسلامی به جرم حقوقی و حق طلبی در بند است، در کتاب چند مقاله خود اشاره‌ای راهگشا دارد که شناختی جامع از انسان ارائه می‌کند، او می‌نویسد:

«آنچه که به انسان ارزشی متفاوت از سایر مخلوقات داده و باعث شده که لقب اشرف مخلوقات را به خود اختصاص دهد، معرفت طلبی اوست.»

استاد طاهری انسان را به ذات جوای معرفت و تشنه شناخت معرفی می‌کند و همواره او را سائلی می‌داند که در چرایی هستی به پرسش آمده است تا از رهگذار این پرسش، حقیقت را دریابد و به سوی روشنایی پیش رود.

با این تعریف در می‌یابیم که عارفان، انسان را جوای دانستن می‌داند و آنکه جوینده است لا جرم یابنده. پس سائل طریق معرفت به قدر همت خود پا در راه می‌گذارد و به ازای هر قدم که به پیش بر می‌دارد به زادتوشه خود برای رسیدن به آنچه جوای آن است، می‌افزاید.

در مسیر آموختن و آموزش عرفان کسی بر کسی مقدم نیست و همواره همه رهروی طریقی هستند که در کشاکش طی آن دست‌یافت‌هایی گوناگون برای هر کس به ودیعه گذاشته شده‌است. چرا که هر کس به قدر ظرف وجود خود از خوان گسترده معرفت و درک حقیقت ذات هستی بهره می‌برد.

عارفان نامی ایران از دوره متقدمین تا کنون همواره بر این مهم تاکید داشته‌اند که مسیر آموختن عرفان نیاز به قدرت درک و شهود دارد نه

همواره این سوال برای جویندگان راه حقیقت مطرح بوده است که از کجا باید آغاز کرد و چگونه مسیر کسب معرفت را پیمود تا به سرمنزل مقصود رسید؟ آیا به راستی مسیر فراگیری معرفت نیز همچون مسیر دست یابی به علم، از چهارراه‌های تجربه و تحلیل عبور می‌کند و یا چونان مسیر آموختن شعائر مذهبی باید سر تسلیم و تمکین در مقابل آن فرود آورد؟

در دنیای امروز که انسان هر ساعت بیش از قبل در دامان منطق‌گرایی و

زندگی تجربی فرو می‌رود و علم‌گرایان دست پیش را دارند، مسیر آموزش نیز از منظر نگاه آنان تعریف می‌شود. به گونه‌ای که امروزه وقتی از آموزش سخن به میان می‌آید همواره ما شاهد معلمی هستیم که داناست و گروهی از شاگردان خود را با اصول و منطق علمی دانش خود آشنا کرده و همواره از ایشان پیش است. این همان مسیری است که پیش از این رهپویان مذهب در اعصار گذشته طی کرده‌اند، یعنی مولا و مرشد مذهبی از شاگردان و مریدان خود پیش بود و حرف او حجت برای فهم آموزه‌های دینی. او جانشین پیامبر و حرفش حق!

اما به راستی مسیر کسب معرفت و آموزش عرفان از چه راهی به سر منزل مقصود می‌رسد؟ برای آنکه بتوانیم به این سوال جواب دهیم نخست باید تعریفی



آناهیتا فتاحی



نیاز به درس و مکتب و مشق. تا آنجا که حافظ می گوید:

نگار من که به مکتب نرفت و خط ننوشت

به غمزه مسئله آموز صد مدرس شد.

نمونه دیگری از این دست زندگی و آثار بابا طاهر عریان است که چگونه به یکباره ره صد ساله را یک شبه طی می کند و چنان ظرف وجود خود را از نور حقیقت پر مبیند که ...

با این توصیف می توان دریافت که آموزش عرفان با آموزش علم به صورت آکادمیک و آموزش آیین های مذهبی به کلی متفاوت است. نه مانند مذهب کسی که حق مطلق است بر اریکه سخنوری می نشیند تا همه سمعا و طاعتا او را بپذیرند و نه به مانند علمگرایان در اساس وابسته به کتاب و دفتر و مشق است که آنان بیش بخوانند بیشتر توشه بگیرند.

دنیای عرفان دنیای درک و شهود است و آنچنان که پیش از این نیز گفته شد هر کس به اندازه ظرف وجود خود از این دریای بیکرانه بهره می برد. حال سوال اینجاست که چگونه بدانیم ظرف وجود ما تا چه اندازه آماده پذیرش آموخته های معرفتی است و اینکه آیا آنچه در مسیر رسیدن به حقیقت هستی می آموزیم آیا به راستی بخشی از معرفت هستی شناسانه ایست که به عرفان شهره شده و یا تجسمی از تفکرات و شبکه های منفی که در دام خرافه و واپسگرایی ما را گرفتار خواهد کرد؟

آیا می توان در مسیر عرفان نقش معلم را نادیده گرفت و آیا به راستی در راهی که از بستر درک می گذرد و پا از پله عقل فراتر نهاده و بر پله عشق می ایستد، کسی می تواند دستگیر دیگری شود؟

آنچه واضح است ما در جهانی زندگی می کنیم که پیشرفت های چشمگیر علمی، چراغی روشن در مقابل خرافه گرایی افروخته است پس طبیعی است که انسان امروز با چشمی بازتر از گذشته در پی کسب معرفت است و در این مسیر توانایی آن را دارد که آگاهی ناشی از زندگی اجتماعی خود را در مسیر رسیدن به حقیقت هستی دلیلی کند برای درک بهتر. از سوی دیگر همه ما برابر آفریده شده ایم و این مجموعه کردار ماست که جان و روحمان را از داشته های مادی و معنوی متفاوتی پر و خالی می کند. پس فراموش نکنیم که همه در قبال درک معرفت و پذیرش آن، آنچنان که استاد طاهری نیز اشاره کردند به گونه ای فطری جوینده ایم و طالب دانستن. پس اگر از تردیدها بگذریم و پا در راه بگذاریم بی شک روح و جانمان که همان ظرف وجودیمان است پذیرای دانستن و آماده دریافت آگاهی های بالاتر است.

حال باید به نقش معلمین و مدرسین عرفان اشاره ای داشته باشیم تا بهتر از آنچه در این مسیر اتفاق می افتد بدانیم. اگرچه در کلاس درس در مدرسه ای معمولی معلم با خود تکنیک و فن خاصی را برای آموزش یک علم خاص به همراه می آورد تا بتواند شاگردانش را در فراگیری آن یاری دهد، اما در عرفان، معلم، کسی است که شوق را در تو برانگیخته می کند و کیفیت زندگی را به تو نشان می دهد.

در مدرسه از پله عقل با شخص سخن می گویند و طبیعی است که در این پله، فنون و تکنیک ها دستگیر هر پرسنده و شاگردی است. اما در راه عرفان روی صحبت از پله عشق است. پس تکنیک و فنی درکار

نیست. همه درک است و شهود. همه بازیافت حقیقت از قلب آدمی برای فهم هستی.

در مدرسه کمیت زیستن را آموزش مبینیم. مانند اینکه چگونه بنویسیم، چگونه بشماریم، چگونه از دانش های گوناگون برای راحتی زندگی خود استفاده کنیم و... اما در طریق معرفت آنچه حاصل همه آموختن ها و آموزاندن هاست، کیفیت زندگی است. کیفیتی که در تعریف واژه و لغات فرو نمی ماند و از دیوان ها و کتابت ها فراتر است. آنچه روح زندگی ما را به آرامش دعوت می کند و اجازه می دهد که زندگی را از منظری ببینیم که بی تردید تجربه منحصر به فرد ما از زندگی است. در این راه معلم از شاگرد جلوتر نایستاده است، آنها در کنار یکدیگرند و همراه با هم قدم بر می دارند و به دور از تکنیک ها و ترفندها، حقیقت زندگی را تجربه می کند. معلم شور می آفریند و رهرو شوق می بیند و هر دو رو سوی چراغ روشن معرفتی دارند که از ابتدای خلقت طالب آن آفریده شده اند.

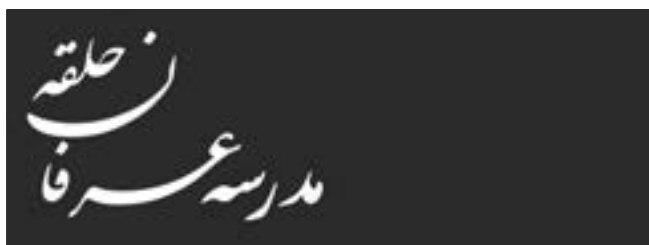
مولانا می گوید:

باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی

گر سوی مستان میروی، مستانه شو، مستانه شو

قفل بود میل و هوا بنهاد بر دل های ما

مفتاح شو، مفتاح را، دندان شو، دندان شو



مدرسه عرفان حلقه به مدیریت خانم آناهیتا قناعی اقدام به برگزاری دوره های آموزشی عرفان حلقه نموده است. برای کسب اطلاعات بیشتر و یا ثبت نام جهت شرکت در کلاس های عرفان حلقه با ما تماس بگیرید.
محل برگزاری کلاس ها (فرهنگسرای شرکت کتاب):

310.477.7477

تلفن رایگان برای خارج از لس آنجلس

800.FOR.IRAN

FAX: 310.444.7176

1419 Westwood Blvd.

Los Angeles, CA 90024

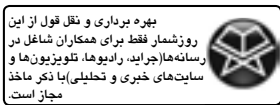
www.ketab.com

ketab1@ketab.com



روز شمار فرهنگ، هنر و سیاست ایران ۱۰ آذر تا ۱۰ دی

December 2013



بهره برداری و نقل قول از این روزشمار فقط برای همکاران شاغل در رسانه‌ها (چراغ، رادیو، تلویزیون‌ها و سایت‌های خبری و تحلیلی) با ذکر مآخذ مجاز است.



۱۳۴۵ خورشیدی (۱۹۶۶ میلادی)
جمعیت کل کشور، بیست و پنج میلیون و هشتاد و نه هزار نفر اعلام شد
۱۳۶۳ خورشیدی (۱۹۸۴ میلادی)
درگذشت بهرام صادقی، نویسنده
۱۳۷۷ خورشیدی (۱۹۹۸ میلادی)
قتل محمد مختاری، شاعر، منتقد (از سری قتل‌های زنجیره‌ای)
۱۳۹۱ خورشیدی (۲۰۱۲ میلادی)
درگذشت احسان نراقی، جامعه‌شناس و نویسنده ایرانی در سن ۸۶ سالگی.
اکثر آثار احسان نراقی در شرکت کتاب موجود است

۱۳ آذر (۴ دسامبر)

۱۲۹۳ خورشیدی (۱۹۱۴ میلادی)
مجلس سوم شورای ملی توسط احمدشاه گشایش یافت.
۱۳۶۰ خورشیدی (۱۹۸۱ میلادی)
درگذشت جلال‌الدین تاج اصفهانی، استاد آواز (متولد ۱۲۸۲ در اصفهان)

۱۴ آذر (۵ دسامبر)

۱۳۰۴ خورشیدی (۱۹۲۵ میلادی)
زادروز مارکو گریگوریان، نقاش، هنرشناس و بازیگر ایرانی-ارمنی
۱۳۲۰ خورشیدی (۱۹۴۱ میلادی)
درگذشت میرزا طاهر تنکابنی - دانشمند معاصر
۱۳۳۳ خورشیدی (۱۹۵۴ میلادی)
احداث مسجد در محوطه دانشگاه تهران به دستور محمدرضا شاه پهلوی
۱۳۳۷ خورشیدی (۱۹۵۸ میلادی)
تظاهرات مخالف با ایران در بغداد
۱۳۳۹ خورشیدی (۱۹۶۰ میلادی)
سرلشکر نعمت‌الله نصیری رئیس شهر بانی شد
۱۳۴۹ خورشیدی (۱۹۷۰ میلادی)
امضای اسناد خط مرزی ایران و شوروی
۱۳۵۶ خورشیدی (۱۹۷۷ میلادی)
درگذشت دکتر منوچهر اقبال، نخست وزیر دوره پهلوی دوم.



۱۳۶۹ میلادی (۱۹۹۰ میلادی)
درگذشت دکتر غلامحسین یوسفی - پژوهشگر، ادیب، مؤلف و شاعر
آثار زنده یاد غلامحسین یوسفی در شرکت کتاب موجودند

۱۰ آذر (۱ دسامبر)

۱۳۱۶ خورشیدی (۱۹۳۷ میلادی)
درگذشت سید حسن مدرس، روحانی و نماینده مجلس شورای ملی. (زادروز ۱۲۴۹)
۱۳۲۵ خورشیدی (۱۹۴۶ میلادی)
زادروز ابراهیم آشتیانی بازیکن و مربی فوتبال
۱۳۳۲ خورشیدی (۱۹۵۳ میلادی)
زادروز - شهلا معززی، هنرمند نقاش
۱۳۵۰ خورشیدی (۱۹۷۱ میلادی)
عراق از ایران به دلیل تصرف سه جزیره ابوموسی، تنب کوچک و بزرگ، به سازمان ملل شکایت کرد
۱۳۵۷ خورشیدی (۱۹۷۸ میلادی)
شروع سردادن تکبیر (الله اکبر) بر سر پشت بام‌های تهران، توسط انقلابیون
۱۳۸۹ خورشیدی (۲۰۱۰ میلادی)
درگذشت بیژن الهی، مترجم، شاعر و نقاش در ۶۵ سالگی در تهران. بیژن الهی که متولد تیرماه ۱۳۲۴ بود، عصر سه شنبه ۱۰ آذر (اول دسامبر) بر اثر عارضه قلبی درگذشت.

۱۱ آذر (۲ دسامبر)



۱۳۰۰ خورشیدی (۱۹۲۱ میلادی)
درگذشت میرزا کوچک‌خان جنگلی، مبارز انقلاب مشروطه و سردار جنبش جنگل
۱۳۰۲ خورشیدی (۱۹۲۳ میلادی)
زادروز جلال آل احمد، نویسنده معاصر
اکثر آثار جلال آل احمد در شرکت کتاب موجود است
۱۳۵۶ خورشیدی (۱۹۷۷ میلادی)
زادروز سالار عقیلی، خواننده سنتی
کلیه آثار صوتی این هنرمند در شرکت کتاب موجود است
۱۳۶۷ خورشیدی (۱۹۸۸ میلادی)
درگذشت دکتر علی اکبر شهبابی - نویسنده و پژوهشگر

۱۲ آذر (۳ دسامبر)

۱۲۸۴ خورشیدی (۱۹۰۵ میلادی)
زادروز غلامحسین صدیقی، استاد دانشگاه تهران و وزیر پست، تلگراف و تلفن (در دولت اول) و وزیر کشور (در دولت دوم) دکتر مصدق
۱۳۴۰ خورشیدی (۱۹۶۱ میلادی)
منع ورود طلابه کشور تصویب شد



۱۵ آذر (۶ دسامبر)

۱۳۴۰ خورشیدی (۱۹۶۱ میلادی)
 زادروز فرهاد ارژنگی نوازنده تار و آهنگساز
 ۱۳۵۲ خورشیدی (۱۹۷۳ میلادی)
 درگذشت سناتور سیدمهدی فرخ - رجل سیاسی
 ۱۳۵۷ خورشیدی (۱۹۷۸ میلادی)
 درگذشت دکتر عیسی صدیق (صدیق اعلم) - مؤلف و استاد ممتاز دانشگاه
 ۱۳۶۹ خورشیدی (۱۹۹۰ میلادی)
 درگذشت دکتر منوچهر جهانگللو - پژوهشگر، نویسنده، نوازنده و موسیقیدان
 ۱۳۷۵ خورشیدی (۱۹۹۶ میلادی)
 درگذشت علی حاتمی، کارگردان و فیلمنامه نویس
 ۱۳۸۴ خورشیدی (۲۰۰۵ میلادی)

سقوط هواپیمای سی-۱۳۰ خط هوایی جمهوری اسلامی بدلیل بی لیاقتی حکومت، اندکی پس از برخاستن از فرودگاه مهرآباد، که در این حادثه، ۹۴ نفر شامل نیروهای نظامی سپاه (سرکوبگر) و ارتش ایران و خبرنگاران، کشته شدند.
 ۱۳۸۹ خورشیدی (۲۰۱۰ میلادی)
 درگذشت شمس الدین سادات آل احمد، فرزند سید احمد طالقانی. وی در تیرماه ۱۳۰۸ در محله پاچنار تهران متولد شد و در خانواده‌ای روحانی پرورش یافت. وی یکی از نویسندگان معاصر و برادر جلال آل احمد بود. از آثار او می‌توان به «گاوهار»، «عقیقه»، «مجموعه قصه قدمایی»، «سیر و سلوک»، «از چشم برادر» و «حدیث انقلاب» اشاره کرد.

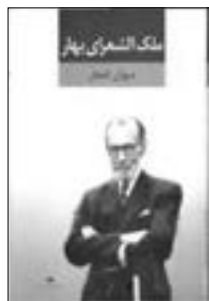
۱۶ آذر (۷ دسامبر)

۱۳۰۴ خورشیدی (۱۹۲۵ میلادی)
 مرضیه ضرابی، امتیاز روزنامه «نسوان شرق» را گرفت
 ۱۳۱۲ خورشیدی (۱۹۳۳ میلادی)
 زادروز م. آزاد، شاعر، مترجم، منتقد
 ۱۳۳۲ خورشیدی (۱۹۵۳ میلادی)
 ریچارد نیکسون معاون رئیس جمهور آمریکا وارد تهران شد
 ۱۳۳۲ خورشیدی (۱۹۵۳ میلادی)
 اعتراض عمومی علیه ورود نیکسون به تهران، ایجاد برخوردهای شدید بین پلیس و دانشجویان و بازداشت شدن صدها دانشجو
 ۱۳۴۳ خورشیدی (۱۹۶۴ میلادی)
 وزارت فرهنگ به دو وزارتخانه آموزش و پرورش و فرهنگ و هنر تفکیک شد و قانون آن به تصویب نهایی رسید
 ۱۳۵۲ خورشیدی (۱۹۷۳ میلادی)

۱۳۱۵ خورشیدی (۱۹۳۶ میلادی)
 زادروز پرویز خائفی، شاعر
 ۱۳۳۲ خورشیدی (۱۹۵۳ میلادی)
 کشته شدن سه دانشجو - مهدی شریعت رضوی، احمد قندچی، مصطفی بزرگ‌نیا - و مجروح شدن عده‌ای از آنان در تظاهرات اعتراض آمیز دانشجویان دانشگاه تهران به مناسبت برقراری روابط بین ایران و انگلیس (این روز بعدها به عنوان روز دانشجو شناخته شد)
 ۱۳۷۲ خورشیدی (۱۹۹۳ میلادی)
 درگذشت جواد معروفی، موسیقیدان
 آثار زنده یاد استاد جواد معروفی به صورت سی دی و کتاب موجود است
 درگذشت منوچهر نوذری، برنامه ساز رادیو در ایران.

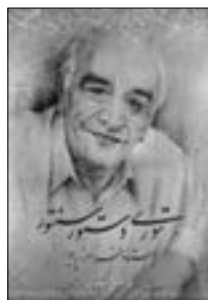
۱۷ آذر (۸ دسامبر)

۱۳۷۷ خورشیدی (۱۹۹۸ میلادی)
 قتل محمدجعفر پوینده، نویسنده و مترجم (از سری قتل‌های زنجیره‌ای)
 ۱۳۸۱ خورشیدی (۲۰۰۲ میلادی)
 درگذشت جهانگیر ملک، استاد تنبک
 ۱۳۸۵ خورشیدی (۲۰۰۶ میلادی)
 درگذشت احمد قدکچیان، بازیگر سینما و تأثر و تلویزیون در سن ۸۶ سالگی در یکی از بیمارستان‌های تهران.
 ۱۳۸۸ خورشیدی (۲۰۰۹ میلادی)
 درگذشت فرامرز پایور، آهنگساز و نوازنده برجسته سنتور در یکی از بیمارستان‌های تهران.
 پایور در ۲۱ بهمن ۱۳۱۱ در تهران متولد شد. پدرش هنرمند نقاش و استاد زبان فرانسه در دانشگاه تهران و پدر بزرگش مصورالدوله نقاش چیره‌دست دوران قاجار و نوازنده ویولن، سنتور و سه تار بود.
 فرامرز پایور از برجسته‌ترین شاگردان ابوالحسن صبا بود به طوری که صبا با ویولن، سنتور او را همراهی می‌کرد.
 پایور بر تاریخ سنتورنوازی در موسیقی ایرانی، تأثیر مهمی داشته‌است.
 آثار مکتوب و صوتی زنده یاد استاد پایور در شرکت کتاب موجودند.



۱۲۶۵ خورشیدی
 زادروز محمدتقی بهار (ملک الشعرا)، شاعر، ادیب و سیاستمدار
 آثار زنده یاد ملک الشعرا بهار در شرکت کتاب موجودند
 ۱۳۱۸ خورشیدی (۱۹۳۹ میلادی)
 زادروز داریوش مهرجویی، فیلمساز و مترجم
 آثار سینمایی داریوش مهرجویی در شرکت کتاب موجود است
 ۱۳۵۱ خورشیدی (۱۹۷۲ میلادی)
 درگذشت هوشنگ پزشک‌نیا - نقاش

۱۹ آذر (۱۰ دسامبر)



۱۳۲۷ خورشیدی (۱۹۴۸ میلادی)
 تصویب اعلامیه جهانی حقوق بشر که ایران یکی از تصویب کنندگان آن است.



۱۳۴۹ خورشیدی (۱۹۷۰ میلادی)
افتتاح خط قطار تهران - یزد

۲۰ آذر (۱۱ دسامبر)

۱۳۲۵ خورشیدی (۱۹۴۶ میلادی)
نیروهای نظامی، شهر میانه را تصرف کردند. ژنرال غلام یحیی دانشیان و دیگر فدائیان دموکرات عقب نشینی کردند، پیشه وری و وزیران فرقه دموکرات آذربایجان از مرز ایران گذشته و به دولت شوروی پناهنده شدند.

۱۳۱۰ خورشیدی (۱۹۳۱ میلادی)
زادروز علی اکبر سعیدی سیرجانی، ادیب، پژوهشگر و نویسنده

اکثر آثار زنده یاد سعید سیرجانی به صورت کتاب و کتاب گویا در شرکت کتاب موجودند.



۲۱ آذر (۱۲ دسامبر)

۱۲۵۹ خورشیدی (۱۸۸۰ میلادی)
درگذشت علیقلی میرزا اعتضادالسلطنه - بانی وزارت علوم

۱۳۰۴ خورشیدی (۱۹۲۵ میلادی)
زادروز احمد شاملو، شاعر، مترجم، پژوهشگر

آثار مکتوب و صوتی زنده یاد احمد شاملو در شرکت کتاب موجودند



۱۳۱۴ خورشیدی (۱۹۳۵ میلادی)
زادروز رضا براهنی، شاعر، قصه نویس، منتقد و پژوهشگر

آثار رضا براهنی در شرکت کتاب موجودند



۱۳۲۵ خورشیدی (۱۹۴۶ میلادی)
اصطلاحاً روز نجات آذربایجان - در این روز ارتش شاهنشاهی ایران با توجه به خروج ارتش سرخ از ایران وارد آذربایجان شد و در پی آن فرقه دموکرات و ارتش آن از هم پاشیده، برخی از سران و هواداران به شوروی گریختند و برخی نیز دستگیر و مجازات شدند.

۱۳۸۸ خورشیدی (۲۰۰۹ میلادی)
محمد عاصمی، روزنامه نگار، نویسنده و بازیگر تئاتر در سن ۸۴ سالگی به علت ابتلا به بیماری سرطان مری در بیمارستانی در نزدیکی مونیخ در آلمان درگذشت.

عاصمی اشعار خود را در جوانی با نام مستعار «شرنگ» در نشریات چپ به چاپ می‌رساند و پس از شهریور ۱۳۲۰ با تئاتر سعدی همکاری داشت.

او از سال ۱۳۴۲ نشریه کاوه را به زبان فارسی در مونیخ انتشار می‌داد و بسیاری از نویسندگان بزرگ ایران در این کار او را یاری می‌دادند که از آن جمله‌اند:

سیدمحمدعلی جمالزاده، دکتر پرویز ناتل خانلری، علی دشتی، عباس زریاب خویی، بزرگ علوی، احسان طبری، محمود تفضلی، علی نقی منزوی، سعیدی سیرجانی و...

۲۲ آذر (۱۳ دسامبر)

۱۳۲۵ خورشیدی (۱۹۴۶ میلادی)
درگذشت عماد عصار - روزنامه نگار و ناشر مجله‌های «یویو» و «آشفته» و نویسنده کتاب «باشرفها»

۱۳۳۰ خورشیدی (۱۹۵۱ میلادی)

زادروز علیرضا اسپهبد - نقاش

۱۳۳۲ خورشیدی (۱۹۵۳ میلادی)

تشکیل دادگاه زمان جنگ و ایراد آخرین دفاع ابوالقاسم بختیار به علت قیام علیه امنیت کشور

۱۳۳۶ خورشیدی (۱۹۵۷ میلادی)

وقوع زلزله شدید در غرب ایران

۱۳۴۸ خورشیدی (۱۹۶۹ میلادی)

درگذشت سناتور سیف افشار (سیف السلطنه) استاندار و سناتور

۱۳۵۰ خورشیدی (۱۹۷۱ میلادی)

درگذشت ذبیح بهروز - پژوهشگر تقویم ایران باستان و کارشناس فرهنگ و زبان‌های ایران باستان

۱۳۵۱ خورشیدی (۱۹۷۲ میلادی)

زادروز شاهکار بینش پژوه، ترانه سرا، خواننده و آهنگساز

۲۳ آذر (۱۴ دسامبر)

۱۳۳۶ خورشیدی (۱۹۵۷ میلادی)

تأسیس فروشگاه بزرگ فردوسی در تهران توسط یک شرکت آلمانی

۱۳۸۳ خورشیدی (۲۰۰۴ میلادی)

درگذشت غلامحسین غریب، شاعر، نویسنده و موسیقیدان - بنیادگذار انجمن خروس جنگی و بنیان گذار کنسرواتوار موسیقی ایران - یار نزدیک نیما یوشیج و مرتضی حنانه

۱۳۹۱ خورشیدی (۲۰۱۲ میلادی)

درگذشت جاهد جهانشاهی، نویسنده، مترجم و منتقد تاتر بر اثر ایست قلبی در تهران (درکه).

۲۴ آذر (۱۵ دسامبر)

۱۳۳۹ خورشیدی (۱۹۶۰ میلادی)

باند جدید فرونگاه مهر آباد تهران آماده بهره برداری شد.

۱۳۸۷ خورشیدی (۲۰۰۸ میلادی)



درگذشت رضا ارحام صدر کم‌دین پرآوازه تاتر در سن ۸۵ سالگی در شهر اصفهان. وی متولد ۱۳۰۲ از محله با قلعه بخش ۴ اصفهان بود. وی فعالیت هنری خود را از سال ۱۳۲۶ و بازی در تاتر آغاز کرد. از فیلم‌های او می‌توان به «شب نشینی در جهنم»، «علی و اکسی»، «ستاره‌ای چشمک زد»، «جعفرخان از فرنگ برگشته» و غیره نام برد.

آثار تصویری زنده یاد ارحام صدر در شرکت کتاب موجودند

۲۵ آذر (۱۶ دسامبر)

۱۳۲۴ خورشیدی (۱۹۴۵ میلادی)

زادروز عبدالکریم سروش

اکثر کتاب‌های عبدالکریم سروش در شرکت کتاب موجودند

۱۳۴۲ خورشیدی (۱۹۶۳ میلادی)

حزب ایران نوین موجودیت خود را اعلام کرد

۱۳۵۱ خورشیدی (۱۹۷۲ میلادی)

کارخانه نوب آهن ایران، تولید فولاد خود را آغاز کرد





۱۳۳۸ خورشیدی (۱۹۵۹ میلادی)
مراسم عقد و ازدواج محمدرضا شاه پهلوی و فرح دیبا برگزار شد
۱۳۴۸ خورشیدی (۱۹۶۹ میلادی)
تأسیس اولین سینما در شهر قم
۱۳۸۸ خورشیدی (۲۰۰۹ میلادی)
درگذشت آخوند حسینعلی منتظری، قائم مقام خمینی
در اوایل انقلاب اسلامی و سپس مغضوب و برای
بیش از دو دهه در حصر خانگی توسط رژیم جمهوری
اسلامی
✪ خاطرات منتظری در بیش از ۸۰۰ صفحه از انتشارات
شرکت کتاب

۳۰ آذر (۲۱ دسامبر)

۱۳۳۲ خورشیدی (۱۹۵۳ میلادی)
پایان محاکمه دکتر محمد مصدق در دادگاه نظامی و محکومیت او به سه سال
حبس تأدیبی
۱۳۴۰ خورشیدی (۱۹۶۱ میلادی)
ساختمان مرکز اتمی دانشگاه تهران آغاز شد
۱۳۵۳ خورشیدی (۱۹۷۴ میلادی)
دیدار رسمی ژاک شیراک نخست وزیر فرانسه از تهران
۶ تروریست در وین به اجلاس وزیران اوپک حمله کردند و جمشید آموزگار
وزیر کشور ایران و شیخ احمد زکی یمانی وزیر نفت عربستان سعودی را به
گروگان گرفتند
۱۳۷۲ خورشیدی (۱۹۹۳ میلادی)
درگذشت دکتر حسین کریمیان - مؤلف

ادی (۲۲ دسامبر)



۱۳۰۱ خورشیدی (۱۹۲۲ میلادی)
انتشار اولین شماره روزنامه «کوشش» به مدیریت
شکرالله خان صفوی
۱۳۰۸ خورشیدی (۱۹۲۹ میلادی)
زادروز محمدنوری، هنرمند آواز
✪ مجموعه آثار صوتی این هنرمند بزرگ در شرکت
کتاب موجودند
۱۳۴۵ خورشیدی (۱۹۶۶ میلادی)
زادروز فریاد کوثری بازیگر زن ایرانی
۱۳۵۱ خورشیدی (۱۹۷۱ میلادی)
ربابه نجفی زاده، نخستین زن دادستان، در شهر میانه به کار مشغول شد
۱۳۵۴ خورشیدی (۱۹۷۵ میلادی)
آزادی وزیران اوپک و جمشید آموزگار پس از ۴۸ ساعت - کارلوس، تروریست
معروف که بعدها در فرانسه به زندان افتاد، رهبر گروگانگیرها بود
۱۳۵۷ خورشیدی (۱۹۷۸ میلادی)
قیمت طلا در بازار تهران و سایر شهرها به سه برابر نرخ دولتی رسید

۲ دی (۲۳ دسامبر)

۱۳۲۹ خورشیدی (۱۹۵۰ میلادی)
آزادی دکتر حسین فاضلی مدیر روزنامه «باختر امروز» از زندان

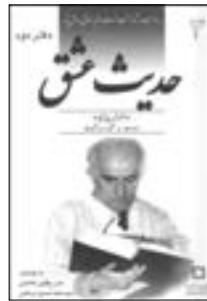


۱۳۶۰ خورشیدی (۱۹۸۱ میلادی)
درگذشت نصرالله زربین پنجه - نوازنده و موسیقیدان
۱۳۸۲ خورشیدی (۲۰۰۳ میلادی)
درگذشت دکتر مصطفی هروی حقوقدان، نویسنده، و
مولوی شناس
✪ کتاب «مولوی متفکری که از نو باید شناخت» از
انتشارات شرکت کتاب

۲۶ آذر (۱۷ دسامبر)

۱۳۸۵ خورشیدی (۲۰۰۶ میلادی)
درگذشت فرخ غفاری، متولد ۱۳۰۰ در تهران، پژوهشگر، نویسنده و کارگردان
قدیمی سینمای ایران و پایه‌گذار فیلم‌خانه ملی ایران در سن ۸۵ سالگی در پاریس.
از آثار او: «جنوب شهر»، «شب قوزی» و «زنبورک» را می‌توان نام برد.

۲۷ آذر (۱۸ دسامبر)



۱۳۱۴ خورشیدی (۱۹۳۵ میلادی)
زادروز پرویز دواوی - سینماشناس و منتقد فیلم
۱۳۷۵ خورشیدی (۱۹۹۶ میلادی)
درگذشت استاد محمدتقی دانش پژوه - محقق،
کتابشناس و عضو فرهنگستان زبان و ادب فارسی
✪ آثار زنده یاد استاد دانش پژوه در شرکت کتاب
موجودند

۲۸ آذر (۱۹ دسامبر)

۱۳۱۶ خورشیدی (۱۹۳۷ میلادی)
زادروز ثریا قاسمی، بازیگر
۱۳۲۸ خورشیدی (۱۹۴۹ میلادی)
زادروز ناصر حجازی، بازیکن تیم ملی فوتبال ایران
۱۳۲۸ خورشیدی (۱۹۴۹ میلادی)
زادروز بیژن کامکار، هنرمند آواز خوان، نوازنده و
معلم موسیقی
۱۳۳۲ خورشیدی (۱۹۵۳ میلادی)
صدور فرمان انحلال مجلسین سنا و شورای ملی از
جانب محمدرضا شاه پهلوی
۱۳۳۶ خورشیدی (۱۹۵۷ میلادی)
درگذشت ابوالحسن صبا - استاد موسیقی ایران
✪ آثار مکتوب و صوتی زنده یاد استاد ابوالحسن صبا
در شرکت کتاب موجودند
۱۳۶۸ خورشیدی (۱۹۸۹ میلادی)
درگذشت عباس یمینی شریف - نویسنده ادبیات
کوبکان
✪ آثار زنده یاد عباس یمینی شریف در شرکت کتاب
موجودند



۲۹ آذر (۲۰ دسامبر)

۱۳۳۳ خورشیدی (۱۹۴۴ میلادی)
درگذشت میرزا حسن رشیدی در قم در سن ۹۳ سالگی. وی متولد ۱۲۳۰ در تبریز
بود.



۱۳۱۸ خورشیدی (۱۹۳۹ میلادی)

زادروز سیروس طاهباز نویسنده و روزنامه نگار

۳ دی (۲۴ دسامبر)

۱۲۹۴ خورشیدی (۱۹۱۵ میلادی)

تشکیل سی و یکمین کابینه ایران به ریاست عبدالحسین فرمانفرما

۱۲۹۷ خورشیدی (۱۹۱۸ میلادی)

قانون ثبت احوال در جلسه ۳۰ آذر ۱۲۹۷ هجری خورشیدی به تصویب رسید و در تاریخ سوم دی ماه همان سال، نخستین شناسنامه برای دختری به نام فاطمه ایرانی صادر شد

۱۳۰۰ خورشیدی (۱۹۲۱ میلادی)

زاد روز عباس سحاب جغرافیدان و نقشه نگار (کار توگراف)، بنیانگذار دانش نقشه نگاری به شیوه نوین در ایران.

۱۳۰۴ خورشیدی (۱۹۲۵ میلادی)

زادروز محمد ابراهیم باستانی پاریزی، نویسنده و محقق

آثار استاد باستانی پاریزی در شرکت کتاب موجودند.

۱۳۱۱ خورشیدی (۱۹۳۲ میلادی)

برکناری و بازداشت عبدالحسین تیمورتاش وزیر مقتدر دربار پهلوی

۱۳۳۷ خورشیدی (۱۹۵۸ میلادی)

به مناسبت هزار و صدمین سال تولد رودکی مراسم باشکوهی برپا شد

دومین ایستگاه تلویزیونی تهران توسط مستشاران آمریکایی شروع بکار کرد

۱۳۴۰ خورشیدی (۱۹۶۱ میلادی)

درگذشت سید محمد صادق طباطبایی - از رجال و شخصیت های صدر مشروطیت

۴ دی (۲۵ دسامبر)

۱۳۰۶ خورشیدی (۱۹۲۷ میلادی)

زادروز داریوش رفیعی هنرمند آواز خوان - در شهرستان

۱۳۱۰ خورشیدی (۱۹۳۱ میلادی)

زادروز احمد محمود، قصه نویس

۱۳۴۷ خورشیدی (۱۹۶۸ میلادی)

سفر محمدرضا شاه پهلوی به پاکستان برای شرکت در کنفرانس سران کشورهای عضو پیمان سنتو

۱۳۵۷ خورشیدی (۱۹۷۸ میلادی)

اعراض دکتر غلامحسین صدیقی از قبول نخست وزیری

۵ دی (۲۶ دسامبر)

۱۲۹۳ خورشیدی (۱۹۱۴ میلادی)

سپاهیان آلمان و ترک به مناطق جنوبی و مرکزی ایران حمله کردند و دست به عملیات تروریستی و جاسوسی زدند

۱۳۰۵ خورشیدی (۱۹۲۶ میلادی)

زادروز علی جوان، فیزیکدان و مخترع ایرانی

۱۳۱۷ خورشیدی (۱۹۳۸ میلادی)

زادروز بهرام بیضایی، نویسنده فیلمنامه و کارگردان سینما و تئاتر

کتاب پژوهشی هزار افسان از آثار بهرام بیضایی در شرکت کتاب موجود است



۱۳۴۷ خورشیدی (۱۹۶۸ میلادی)

بازرسی شاهنشاهی سوءاستفاده در شرکت واحد اتوبوسرانی را به یکصد و چهل میلیون تومان تخمین زد

۱۳۴۸ خورشیدی (۱۹۶۹ میلادی)

درگذشت ابراهیم منصوری - موسیقیدان

۱۳۵۱ خورشیدی (۱۹۷۲ میلادی)

مجدالدین میرفخرایی (کلچین گیلانی) در ۶۱ سالگی پس از ۴۰ سال اقامت در لندن درگذشت

۱۳۵۵ خورشیدی (۱۹۷۶ میلادی)

دیدار ذوالفقار علی بوتواز تهران

۱۳۵۷ خورشیدی (۱۹۷۸ میلادی)

درگذشت کامران نجات اللهی استاد دانشگاه تهران در حمله مأموران حکومت نظامی برای شکستن اعتصاب استادان دانشگاه

۱۳۷۳ خورشیدی (۱۹۹۴ میلادی)

درگذشت حسین سرشار، موسیقیدان (هنرآموخته ی کنسرواتوار میلان)، و خواننده ی اپرا

۱۳۸۲ خورشیدی (۲۰۰۳ میلادی)

وقوع زلزله در شهر بم استان کرمان - ویرانی ارگ تاریخی بم

۱۳۸۲ خورشیدی (۲۰۰۳ میلادی)

ایرج بسطامی خواننده ی موسیقی سنتی ایران به علت وقوع زلزله در شهر بم کرمان درگذشت.

آثار صوتی زنده یاد ایرج بسطامی در شرکت کتاب موجودند

۱۳۸۶ خورشیدی (۲۰۰۷ میلادی)

درگذشت اکبر رادی، نمایشنامه نویس برجسته ایرانی به علت بیماری سرطان مغز استخوان در سن ۶۸ سالگی در بیمارستان پارس تهران. او متولد دهم مهر ماه سال ۱۳۱۸ در رشت بود. نخستین داستان رادی با عنوان باران در سال ۱۳۳۸ توانست جایزه مسابقه داستان نویسی مجله «اطلاعات جوانان» را از آن خود کند. رادی نخستین نمایشنامه های خود را در سال ۴۱ با عنوان روزنه آبی و افول منتشر کرد.



۶ دی (۲۷ دسامبر)

۱۳۲۵ خورشیدی (۱۹۴۶ میلادی)

زادروز رضارویگری، بازیگر تئاتر، سینما، تلویزیون ایرانی

۱۳۴۳ خورشیدی (۱۹۶۴ میلادی)

گشایش مراسم یکهزار و صدمین سال تولد محمدبن زکریای رازی پزشک و فیلسوف در تالار ابن سینای دانشگاه تهران

۱۳۵۲ خورشیدی (۱۹۷۳ میلادی)

تصویب قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی در مجلس شورای ملی ایران

۱۳۷۵ خورشیدی (۱۹۹۶ میلادی)

درگذشت بهرام ری پور - نویسنده، مترجم و کارگردان سینما

۷ دی (۲۸ دسامبر)

۱۳۳۵ خورشیدی (۱۹۵۶ میلادی)

زادروز رامین جهانگلکو، مترجم و پژوهشگر فلسفه

۱۳۵۵ خورشیدی (۱۹۷۶ میلادی)

درگذشت اشرف احمدی (سناتور)

۱۳۲۹ خورشیدی (۱۹۵۰ میلادی)
 زادروز ناصر چشم‌آذر، آهنگساز و تنظیم‌کننده موسیقی ایرانی.
 ۱۳۴۱ خورشیدی (۱۹۶۲ میلادی)
 درگذشت سناتور سیدمهدی فاطمی معروف به عمادالسلطنه که در دوران قاجار و پهلوی کرار اوزیر، والی، وکیل و سناتور بود
 ۱۳۴۹ خورشیدی (۱۹۷۰ میلادی)
 زادروز ناصر عبداللهی، (درگذشت خورشیدی ۱۳۸۵) خواننده ایرانی
 ۱۳۵۶ خورشیدی (۱۹۷۷ میلادی)
 سفر رسمی جیمی کارتر رییس‌جمهور آمریکا و همسرش به ایران
 ۱۳۵۷ خورشیدی (۱۹۷۸ میلادی)
 در جلسه مشترک مجلسین رأی تمایل به دولت شاپور بختیار داده شد
 ۱۳۵۸ خورشیدی (۱۹۷۹ میلادی)
 درگذشت سید جواد بدیع‌زاده، هنرمند آواز، و مبتکر موسیقی آواز «رپ» در ایران

۱۳۵۷ خورشیدی (۱۹۷۸ میلادی)
 محمدرضا شاه به دکتر شاپور بختیار پیشنهاد نخست‌وزیری کرد
 ۱۳۸۶ خورشیدی (۲۰۰۷ میلادی)
 درگذشت آیدین نیکخواه بهرامی (زاده ۱۶ بهمن ۱۳۶۰) یکی از اعضای تیم ملی بسکتبال ایران و باشگاه صبا باطری بود. او نقش بزرگی در قهرمانی تیم ملی بسکتبال ایران در رقابت‌های قهرمانی آسیا داشت
 ۱۳۸۸ خورشیدی (۲۰۰۹ میلادی)
 تظاهرات جنبش سبز در تاسوعا و عاشورا و کشت و کشتار تظاهرکنندگان توسط ماموران دولتی و لباس شخصی‌های مامور شده از طرف رهبر (خامنه‌ای)

۸ دی (۲۹ دسامبر)

۱۳۲۱ خورشیدی (۱۹۴۲ میلادی)
 درگذشت حسن و حیدر دستگردی - شاعر، ادیب و دانشمند
 ۱۳۵۱ خورشیدی (۱۹۷۲ میلادی)
 اردشیر زاهدی به سمت سفیر کبیر ایران در آمریکا منصوب شد
 ۱۳۵۳ خورشیدی (۱۹۷۴ میلادی)
 خلع ناصر عامری دبیرکل حزب مردم از کلیه عناوین حزبی به اتهام سهل‌انگاری
 ۱۳۵۶ خورشیدی (۱۹۷۷ میلادی)
 انفجار در ساختمان انجمن ایران و آمریکا - مسئولیت این انفجار را سازمان چریک‌های فدایی خلق بر عهده گرفتند
 ۱۳۸۳ خورشیدی (۲۰۰۴ میلادی)
 درگذشت احمد نفیسی‌رجل سیاسی روزنامه‌نگار، شاعر و سیاستمدار و شهردار تهران در دوران نخست‌وزیری اسدالله علم

بهره برداری و نقل قول از این روزشمار فقط برای همکاران شاغل در رسانه‌ها (جراید، رادیوها، تلویزیون‌ها و سایت‌های خبری و تحلیلی) با ذکر ماخذ مجاز است.



۹ دی (۳۰ دسامبر)

۱۳۰۰ خورشیدی (۱۹۲۱ میلادی)
 قانون عضویت ایران در جامعه ملل متحد به تصویب مجلس شورای ملی رسید
 ۱۳۵۷ خورشیدی (۱۹۷۸ میلادی)
 قبول پیشنهاد نخست‌وزیری از طرف دکتر شاپور بختیار آخرین نخست‌وزیر محمدرضا شاه پهلوی در آخرین ماه‌های سلطنت خاندان پهلوی
 ۱۳۵۸ خورشیدی (۱۹۷۹ میلادی)
 درگذشت اسماعیل رایین - نویسنده و پژوهشگر
 ۱۳۶۷ خورشیدی (۱۹۸۸ میلادی)
 درگذشت عزت‌الله مقبلی - بازیگر تئاتر، سینما و رادیو
 ۱۳۷۲ خورشیدی (۱۹۹۳ میلادی)
 درگذشت محسن فرید - بازیگر تئاتر و گوینده رادیو در لس‌آنجلس
 ۱۳۸۵ خورشیدی (۲۰۰۶ میلادی)
 اعدام صدام حسین دیکتاتور عراق و متجاوز به خاک ایران
 ۱۳۸۸ خورشیدی (۲۰۰۹ میلادی)
 درگذشت خسرو فرشیدورد، ادیب، نویسنده و متخصص در دستور زبان و نگارش فارسی در سن ۸۰ سالگی در تهران. غزل معروف این خانه قشنگ است ولی خانه من نیست. از سروده‌های او است که بین مردم به ویژه ایرانیانی که پس از انقلاب ترک دیار کرده‌اند و ساکن خارج کشور هستند از معروفیت خاصی برخوردار است. او همچنین دو مجموعه اشعار با عنوان «حماسه انقلاب» و «صلای عشق» از خود به جای گذاشته است.

۱۰ دی (۳۱ دسامبر)

۱۳۰۴ خورشیدی (۱۹۲۵ میلادی)
 زادروز علی تابش، گوینده رادیو، کم‌دین و بازیگر

دکتر دست
 فکرت کتب
 شب‌ها تا شب
 پذیرای خریداران و دیدارکنندگان است.
 یکشنبه تا جمعه ۱۰ صبح تا ۸ شب
 شنبه ۱۰ صبح تا ۱۱ شب
 هر هفته
 حراج کتاب - جدول
 DVD و CD
 310-477-7477
 1419 Westwood Blvd., Los Angeles, CA 90024





طنز نوشته ای از:
حمیدرضا رحیمی
www.hazl.com

مکتوبات فدوی

قافیه ی گوش‌ی

فدوی باملاحظه‌ی آگهی تبلیغاتی زیر، چاره‌ای نداشت جز این که هموطن گرامی برادر کاظمی رانیز، با اجازه‌ی برخی متقدمین چون عشقی ارجمند، و در طنز، اکمل متقدمین ایرج میرزا و افضل متأخرین هادی خرسندی، به سیاهه‌ی پدیدآورندگان نوعی قافیه که فدوی به آن قافیه‌ی گوش‌ی می‌گوید، اضافه کند!

کاظمی کاظمی

برای شورا لازمی!

حال دیگر، ابهامی از نوع پارتیزانی را که آن بزرگوار، در جمله واپسین آگهی کارسازی کرده است، و در پی می‌آید، به کنار! به من رأی دهید تا دیار فرهاد را شیرین کنم! باری- به فتوای فدوی، تشخیص این نوع قافیه، با گوش است نه الزاماً ملزومات قافیه. به نمونه‌هایی از میرزاده‌ی عشقی شاعر مبارز و انقلابی دوران خود، در ارتباط با قافیه‌ی گوش‌ی توجه کنید:

ز عدل الملک بشنو این حکایت

که آن بالابند بی کفایت

میانجی گشته بین بول و غایط (۱)

نماید که سلیمان را حمایت

و یا:

با وثوق الدوله بست اول قرار

پشت پابر فکر و تدبیرش زدند

چونکه او مایوس گردید از وثوق

کودتائی کرد و ایران شد شلوغ (۲)

و نیز:

خود این راهی ست پر خوف و بسی در وی خطر باشد

که عشق است آتشی سوزان، بل از آتش بتر باشد (۳)

از جد اعلائی فدوی نیز در این ارتباط ابیاتی در دسترس است. وی حتی در قطعه‌ی معروفی آنجا که می‌خواهد «ت» و «ط» را به ناگزیر قافیه کند، در مصرعی از آن به «غلط» یاد می‌کند و می‌گوید:

قافیه هر چند غلط می‌شود! (۴)

برخی نمونه‌های دیگر از همین بزرگوار که با خیال راحت قابل نقل است:

خطر طفل خویش چون ببند

یاد نارد ز هیچ گونه خطر

بگذرد زین شکار قدری صعب

در هوای شکاری آسانتر (۵)

و به عنوان حسن ختام، یکی از کارهای زیبا و درخشان هادی خرسندی گرامی ما را هم، در همین ارتباط بخوانید:

می‌گفت به وقت بحث سفر اطم من

خارج از نوبت

فدوی یک سرسبز دارد و هزار سودا، که همین موضوع گاه باعث می‌شود که به همه‌ی شکایات مؤمنین نرسیده و اسباب شرمندگی او فراهم شود. فلذا در همین جا از این دسته از شهروندان به ویژه برادر خدایاری که فدوی عریضه‌ی او را به دلیل فوریت آن امروز خارج از نوبت و به شرح زیر بر می‌رسد، شدیداً پوزش می‌طلبم:

* حدود ۲ سال از راه‌اندازی جاده اردبیل- سرچم می‌گذرد که به علت نبود پاسگاه در این منطقه نزدیک به ۴۰۰ تا ۵۰۰ رأس گوسفند از روستاهای منطقه به سرقت برده شده‌است. باید عرض بکنم سارقین با سلاح سرد و گرم وارد روستا شده و از طریق ایجاد رعب و وحشت تمام سرمایه کشاورزان سالمند را به یغما می‌برند. در این چند سال اقدام بازدارنده‌ای از سوی نیروی انتظامی و دیگر دستگاه‌های مسئول در این مورد دیده نشده است. از فرمانده محترم نیروی انتظامی انتظار رسیدگی داریم.

خدایاری

باری- عجیب است که به شما هم با نام مبارکی که دارید، شبیخون می‌زنند، برادر خدایاری!

علی‌ایحال مقدمتاً شما باید بدانید که جامعه‌ی شکوه‌مند اسلامی ما بحمدالله والمنة، دیگر کاملاً خودکفاست، یعنی شما خون‌تان پای خودتان است!!

و اما در جهت حل مشکل تان، برخی راهکارهای عملی و کار ساز، که امتحان خودشان را پس داده اند، بقول عوام **at no additional charge** ذیلاً عرضه می‌شود:



۱- اگر خواهان دخالت نیروی محترم انتظامی هستید، به اهالی بفرمائید که روی پشت بام‌های خود ماهواره نصب کنند. این عمل سبب می‌شود که نیروی محترم مذکور، به طرفه‌العینی از در و دیوارخانه‌های اهالی بالا رفته و موجب فرار سارقین گرامی شوند!

۲- بمنظور حصول اطمینان از حفاظت احشام، راهکار یکی از مؤمنین که نسخه‌ای آن در عکس آمده است نیز، جواب می‌دهد.

و من الله التوفیق





اعم از نوشتاری - گفتاری و دیداری با قیاف به مؤمنین کثر الله امتالهم اگر نگویید تنقیه، دستکم منتقل شده است که فدوی خود راه از تکرار آن برآستی بی نیاز می‌بیند؛ لکن یادآوری این نکته‌ی باریکتر از مو را هم (بشرطی که زیر چادر باشد - م)، ضروری می‌داند که مؤمنین و مؤمنات ساکن در ایران سابق، پاسخ اگر نگویید اهانت‌ها، دستکم بی مهری‌های آن بزرگوار و صحابه راه البته پس از گذشت بیش از چهارده قرن، به شدیدترین وجه ممکن و بشرح زیر، داده‌اند: همزمان با آغاز ماه محرم ضریح جدید امام حسین (ع) به کربلا رسید و مورد استقبال مردم شعبه کربلا قرار گرفت.

هفتاد درصد از قطعات ضریح جدید به کشور عراق و سپس با ۵ دستگاه ترلیبر به کربلا منتقل شد.

این ضریح با طراحی و نظارت محمود فرشیچیان هنرمند پیشکسوت نگارگری ایران، با خوشنویسی سید محمد حسینی موحد، گروه قلم‌زنی به سرپرستی خدادادزاده در کارگاه نجاری آستانه مقدسه در شهر قم ساخته شده است.

این ضریح در مساحت ۲۲/۸۶ متر مربع با ابعاد ۵،۰۴ × ۷،۳۴ و ارتفاع ۴،۴۹ متر با ۲۰ پنجره ساخته شده که در آن از طلای ۱۸ عیار، نقره، مس، استیل و چوب ساج استفاده شده است.

در ساخت این ضریح مطهر از طلای خالص ۱۸ عیار، ۵۱۰۰ کیلو نقره خالص و ۵۵۰۰ کیلو چوب ساج استفاده شده است!

برای تاج ضریح و خطوطی که روی ضریح نقش می‌بندد از طلای خالص با عیار ۲۱ استفاده شده است که کار خوشنویسی این ضریح را نیز استاد موحد بر عهده داشت. / الف

همکاران مکتبی برای جوری جنس و البته محکم کاری، نظر آیت الله مکارم را نیز بشرح زیر ضمیمه کرده‌اند:

آیت الله مکارم شیرازی در آغاز درس خارج فقه خود که در مسجد اعظم قم برگزار شد با بیان این که کسانی که به کاروان «سفینه النجاة» ضریح امام حسین (ع) خرده می‌گیرند، اشتباه می‌کنند، افزودند: برخی افراد از بردن ضریح امام حسین (ع) به شهرهای مختلف ایراد می‌گیرند و می‌گویند چه فرقی بین طلا و نقره‌های ضریح و دیگر طلاها و نقره‌ها وجود دارد؛ باید به آنها بگوییم این بوسیدن مردم به خاطر انتصاب به امام حسین (ع) است و خرافی نیست. / آخرین نیوز زیاده واقعا! ارزی! نیست ... التماس دعا

تا درودی دیگر، بدرود

علی الله التکلان و هو المٌستعان فی جمع امور

دویم نوامبر المبارک سنه ی ۲۰۱۳ ترسانی

کتابه الفقیر کمتر از قطمیر - فدوی

تا درودی دیگر، بدرود

وز قدرت بحث خویشتن، ماتم من

دیروز کتک زدم یکی را سر بحث

البته نکشتمش، دمکراتم من!

زیاده عرضی نیست ...

یادداشت‌ها:

(۱) ص ۲۸۷ دیوان به اهتمام علی اکبر مشیر سلیمی در این چاپ، «غایط» که گلاب به رویتان، به معنای مدفوع است، به صورت «غایت» آمده که درست نیست. حال یا غلط چاپی ست و یا عشقی خواسته است که بهر قیمت قافیه را اگر روی کاغذ هم که شده، رعایت کند! حال آن که از نظر فدوی، همان قافیه گوشه کفایت می‌کند. باری - به قول آن بزرگوار:

گاهی «شکسته» خوانند گاهی «نشسته» خوانند

چون نیست خواجه حافظ، معلوم نیست ما را!

(۲) همانجا ۲۷۹. در اینجا نیز املائی شلوغ به صورت «شلقوق» آمده است که فتوای فدوی در این ارتباط هم چنان به وجه فوق است.

(۳) همانجا ۲۶۵. در اینجا نیز به جای «از» «ز» آمده است که وزن را ساقط کرده و باید غلط چاپی باشد. نمونه‌های دیگر را در صفحات ۱۲۹ و ۲۶۵ همان مأخذبینید.

(۴) فدوی از نقل دو بیت مطلع و مقطع قطعه‌ی مذکور در متن، قدری خجالت کشید، فلذا آن را به نقل از ص ۲۰۲ دیوان، به اهتمام زنده نام دکتر محجوب، در حاشیه آورد:

آب حیات است پدر سوخته

حب نبات است پدر سوخته

قافیه هر چند غلط می‌شود

باب لواط است پدر سوخته

(۵) همانجا ۱۸۷. نمونه‌ی مشابه دیگر را در ص ۱۸۹ ببینید.

نوعی تلافی

فدوی با آنکه از برخورد های خداپسندانه‌ی مسلمین صدر اسلام عزیز، به ویژه حضرت ابا عبدالله الحسین (ع) به گروگانان ایرانی از طریق تاریخ موجود، به قول هوشناسان ایرانی، کمی ناقصتی آگاه است*، معذالک یک جور هائی هم، بعلت ایمان بُنی خود، به معجزات آنحضرت، که البته توسط شیعیان گرامی خودمان، همینطور در هم و کیلویی، گزارش شده و می‌شود، اشراف داشته و می‌دانست که معجزات آن بزرگوار، ابتدا و انتها ندارد و از ۱۴ قرن پیش تاکنون، بصورت بقول عوام Live و حتا to go! البته منحصر برای مؤمنین و مؤمنات ساکن در ایران سابق، همچنان پخش می‌شود! و حتی در مورد ضریحی که هنوز رنگش خشک نشده و مؤمنین ایرانی آنرا به سفارش حضرت، بقول عوام به عراق! delivery for free خواهند فرمود، ملاحظه کنید:

حاجت بیمار ان شفا یافته از ضریح جدید کربلا (تیترا)!. / صراط نیوز

رئیس هیئت امنای ساخت ضریح امام حسین (ع) گفت: تاکنون افراد زیادی بوده‌اند که در کنار ضریح جدید امام حسین (ع) شفا گرفته‌اند که مستندات آن نیز در قالب کتاب‌هایی در حال تدوین است!

وی ادامه داد: مقدس بودن این ضریح با توجه به گفته‌های مراجع و علما برای ما محرز شده است!

باری - مطلب در سه دهه‌ی اخیر، چندان از طریق رسانه‌های شریفه دارالخُرافه،



کتابی که حکما برای استفادت می خوانند

او در مقدمه‌ی کتاب می‌گوید: نویسندگان و چاه‌سرایان بزرگ پارسی بر آن نبودند که نوشتارها و سرودهای خود را به دریافت مردمان کوچه و بازار نزدیک کنند گمان می‌کنید چند تن از مردمان آن روزگار غزل‌ها و نوشته‌های زیبا و بی‌مانند حافظ، مولانا و گلستان و بوستان سعدی را درمی‌یافتند؟ آنها، این چاه‌سرایان پی آن بودند که به همگنان دانشمند روزگار خود، توان و دانش خویش را نشان دهند و چنین است که از به کار بردن واژه‌های سخت و ناآشنا و دستورهای پیچیده‌ی زبان تازی دریغ نداشته‌اند.

آقای آجودانی می‌گویند: پس از آشنایی با اندیشه‌های بلند استادان زبان درباره توانایی‌های بی‌مرز زبان پارسی کوشیدم هر آنچه می‌نویسم پارسی باشد، آماج سخنانمان با دوستان انجمن پاسداری از زبان پارسی آزاد ساختن کلیده و دمنه از زنجیر گران واژه‌های تازی بود و تنها هدفشان زنده و پاینده داشتن ایران و زبان پارسی بود و به نظر می‌رسد که همین آرزو در آقای اسداله مروتی باعث انگیزه اداره رادیوی صدای ایران شد، روان هر دو شاد.

خانم بدری آتابای آخرین رئیس کتابخانه سلطنتی نکات قابل توجهی در مورد دستنویس‌های گرانبهایی از این کتاب در گنجینه کاخ گلستان اشاره می‌کنند. از جمله به دستنویس‌های عربی، کلیده و دمنه‌ی باسینقری، نسخه‌های متعدد از ترجمه‌های فارسی نصراله منشی، کلیده و دمنه‌ی بهرام شاهی و بسیاری از نسخه‌های نایاب از این کتاب که گذشته از ارزش مالی پشتوانه‌ی فرهنگی ملت ایران است که به گفته‌ی ایشان معلوم نیست که امروز چه بر سر آنها آمده کسی نمی‌داند.

باران دو صد ساله فرود نشانند

این گرد زبان را که تو انگیخته‌ای / یا که ما انگیخته‌ایم

آقای آجودانی در مقدمه‌ی کتاب آورده‌اند که به سمع انوشیروان کسری رسانیدند که در خزائن ملوک هند کتابی است به صورت گفت و شنود میان دو شغال با نام‌های کلیده و دمنه که از زبان سایر حیوانات به قوانین سیاست و امور مملکت‌داری و آداب زندگانی پرداخته و به سبک داستان‌نویسی هندوستان یعنی حکایت در حکایت سروده شده است.

رای و برهمن با پرسیدن چگونه بوده است آن حکایت؟ داستانی را در اثبات داستانی دیگر می‌آورند، آن خسرو عادل فرمود که مردی دانا باید طلبید که دو زبان پارسی و هندی بداند و علم او بسیار تا بدین مهم نامزد شود، آنگاه بُرزویه مروزی طیب را یافتند که این معنای در او جمع بود.

بُرزویه پس از جستجوهای فراوان آن نوشتار را در گنجنامه می‌یابد، ولی چون نمی‌توانسته که کتاب را از آنجا بیرون برد به ناچار نوشته‌های آن را از بر می‌کند و به ایران باز می‌گردد. او زمان درازی را برای انجام این خدمت صرف کرد و آن را به زبان پهلوی ترجمه نمود.

کنون با خرد باید انباز گشت

که فردا نماند ره بازگشت

یکی از برهمنان را پرسیدند که می‌گویند: در هندوستان کوه‌هایی هست که در آن داروهایی می‌روید که مرده با آن زنده می‌شود، راه به دست آوردن آن چه باشد؟ در پاسخ گفت: یک چیز یاد گرفتی و چیزهای بسیاری را از یاد بردی، این سخن‌ها از رازهای گفتار پیشینیان است: از واژه‌ی کوه خواسته‌اند یاد اندیشمندان را به خاطر آوردند، از واژه‌ی

داروها سخنان ایشان را و از واژه مردگان، نادانان را که با شنیدن آن سخنان زنده گردند و به سوی دانش روند و زندگی جاویدان یابند، گردآمده‌ی این سخنان را کلیده و دمنه خوانند که در گنجنامه‌های پادشاهان هند باشد، سخنور توانا فردوسی پیر توس نیز داستان پیدایش و آوردن این کتاب را نقل کرده است که در جای جای این مقاله بیت‌هایی را از آن خواهید خواند.

چنین بد نبشته که بر کوه هند

گیاه‌یست رخشان چو رومی پرند

چو بر مرده بپراکنی بی‌گمان

سخنگوی گردد هم اندر زمان

کتابی است ای شاه گسترده کام

که آن را به هندی کلیده است نام

کلیده و دمنه که اگر تاریخ تقریبی آن را که نزدیک به چهار هزار سال است مطالعه نپنداریم، ترجمه‌ی آن به پهلوی به هزار و پانصد سال پیش باز می‌گردد.

بزرگمهر گفته است: نادان آن را برای افسانه می‌خواند، حکما برای استفادت.

اما به حقیقت باید دانست که فایده در فهم آن است نه در حفظ آن که پند و حکمت و سهو و هزل را به هم پیوسته است، امروز باید که این داستان‌ها را برای دریافت چم روزگار بخوانیم و هنر زندگی کردن را بیاموزیم.

باد بیرون کن ز سر تا گرد گردی بهر آنک

خاک را جز باد نتواند پریشان داشتن

مرحوم احمد آجودانی با کمک انجمن پاسداری از زبان پارسی و فرهنگ ایرانی پیرایش زیبایی از کتاب انجام داده، از شادروان موسوی نسل دبیر انجمن سپاسگزاری نموده و می‌گویند در این کار ارزنده شماری از یاران انجمن سرورانی چون اسداله مروتی و فرج‌اله مهدوی به همیاری برخاسته و دستمایه‌ی هزینه‌ی آن را با گشاده دستی فراهم ساختند.



گلاویز معتمدی



بدو گفت شاه، ای پسندیده مرد
کليلة روان مرا شاد کرد

انوشیروان به مشاهدت رنج برزویه و در اجرای خواهش او دستور داد تا بابی مفرد مشتمل بر صفات حال برزویه بر کتاب افزودند به این ترتیب کلیه و دمنه را برزویه با یاری بزرگمهر و زیر دانش‌پرور انوشیروان از هندوستان به ایران آورده است و چنین است که برخی از نوشته‌ها نهاد هندی دارد و برخی نهاد ایرانی. اصل نوشته به زبان سانسکریت و پنج بخش بوده است که سراسر آن گفت‌وگویی است میان رای، یکی از فرمانروایان هند و رایزن دانشمندش برهمن و دومین بخش آن گفت و شنود دو شغال است به نام کلیله و دمنه هر دو باهوشند و هر دو دانا. کلیله، خردش از گرایش‌هایش برتر است ولی دمنه سخت جای خواه است و جای پرستی او را از راه راست به بیراهه افکند و نیروی خواهش‌های تن او بر نیروی خردش چیره گشت و پرده‌ای تاریک فروغ بینش او را پوشاند، چندانکه زیانکار دو جهان گشت.

دورویی و دو رنگی دمنه روشن گشت، چه نهال کردار و تخم گفتار همچنان که کاشته و پروده شود برمی‌دهد.
آنکه جز بید و سپیدار نکشت
ز که پرسد که چرا بار نداشت
پایان بدسگالی، نیرنگبازی و فریبکاری همیشه بدبختی است و ناکامی هر کس در آن گامی نهد و بدان دستی دراز کند بدی سرانجام به خود او برسد و پشت او بر زمین آورده شود.

اگر بدکنی چشم نیکی مدار
که هرگز نیارد گز انگور بار
مرگ در نیکامی به از زندگی در بدنامی است و خون هرگز نجسبد و بیدارکننده‌ی آشوب هرگز بی‌رنج نماند.
چنین است کیهان ناپایدار
تو دروی بجز تخم نیکی نکار

اما کلیله با رهبری خرد، از داده‌ها خوشنود بود و تاج بزرگواری و بخشندگی بر سر نهاد و سرافراز دو جهان گردید. با خواندن کلیله و دمنه خواهید دانست که روزگار هرگز تغییر نکرده است، زشتی و زیاده‌خواهی نیکویی و بزرگواری با زایش کره‌ی خاکی به دنیا آمده و با هم از دنیا خواهند رفت. نکته‌های شنیدنی و حیرت‌انگیز کتاب گویی در هزاران سال پیش برای امروز و رفتار و روابط مردمان این روزگار نوشته شده است.

تو را نیک پند است اگر بشنوی
و گر نشنوی خود پشیمان شوی
در همان هزارها سال پیش می‌گوید: به ویژه در این روزگار تیره، که دهش و بزرگواری مردمان رو به کاهش نهاده است، جوانمردی و دستگیری از ستم‌دیدگان به فراموشی سپرده شده است، گرامی داشت فرزنانگان و زبون‌سازی بیدادگران کهنه گشته است، نیک مردان رنجور و خوارند، و بدکاران آسوده و گرامی، دوستی‌ها کم‌رنگ و دشمنی‌ها نیرومند گشته است، نیرنگ و فریب بیدار است و پیمان‌داری و نیکومندی در خواب، ستم‌دیده‌ی بی‌گناه پست شده و ستمگر گناهکار گرامی است. دروغ موثر است و پر بار و راستی از یاد رفته و دورافتاده

است. راه راست بسته و کج راه گشاده است. دانستم که هوده گریخته است و بیهوده پیروز است. دانستم که آدمی والاترین و گرامی‌ترین آفریدگار جهان ارزش‌های زندگی خویش را نمی‌داند و در رهایی تن خود نمی‌کوشد پایدار را با میرا و جان پاک را در راه تن پلید بدهند.

در بخش ایرانی کتاب برزویه‌ی پزشک می‌گوید: در نوشتارهای پزشکی نشانی ندیدم که با نیروی آن بتوانم از سرگستگی رهایی یابم، از دانش پزشکی روی برتافتم و کوشش خویش در راه دانش دین به کار بستم. اما آن راه را دراز و بی‌پایان و پر از تنگناهای ترس‌آور دیدم نه رهبری شناختم و نه شاهرهای یافتم و ناسازگاری میان آن مردمان آشکارتر شد. هر یک از آنان باور دارد که تنها اوست که راه راست را می‌پوید و دیگران بیراهه می‌روند. هرگروهی در برتری دین خویش سخنی می‌گفت و به گرد زشت گردانیدن دشمنان و پوچ نمودن دین و باورهایشان می‌گشت. روشنم شد که بنیاد سخن ایشان بر باد است و گرهی را نمی‌گشاید که پذیرای خردمندان باشد و چهره‌ای راستین نمودند. دانستم که راه ترس‌آور است و همراهان دین ناهم‌آهنگ پس از بدان بیریدم و نیکوکاری را همدم خویش ساختم. از خشم، خودپسندی، پیمان‌شکنی و نادرستی پرهیز کردم، خواهش نرینه‌ی خویش را از ناشایست بازداشتم. زبان را از دورغ و گناه بستن به دیگران و از آنچه که زیانی بر دیگری رساند فرو بستم. داده‌های این جهان چون آب شوری است که هر چه بیشتر نوشیده شود تشنگی افزون می‌شود. تو آدمی را در به دست آوردن دارایی چون کرم پيله‌دان که هر چه بیشترند، بند سخت تر شود و رهایی دشوارتر. از مردمان را به خود گیرد و به راه کج می‌کشاند.

کتاب کلیله و دمنه با پیرایش بی‌عیب و نقص احمد آجودانی به زبان ساده پارسی، همراه با دریافت‌های دقیق فردوسی و اشعار متناسب با داستان‌ها و صدها قصه‌ی واقعی از زندگی انسان‌ها از زبان حیوانات مجموعه‌ای است قابل تأمل، آموزنده و خواندنی.

بخشهای کوتاه و زیبا از کتاب:

- ابراز اندوه جز رنج دوستان و شادی دشمنان بهره نمی‌آورد.
 - گذشته را نمی‌توان یافت و رفته را نمی‌توان بازآورد.
 - هیچ انگیزه‌ای مانند بیزاری نزدیکان و پراکندگی توده مردمان باعث چیرگی دشمن نمی‌شود.
 - کسی که با تو نیکی کرد یکبار، همیشه آن نکویی یاد می‌دار
 - حتی اگر همه‌ی مرغان نامدار و پرندگان بزرگ جهان درمی‌گذشتند، بایسته بود که مرغان به فرمان بوم، با چنین چهره‌ی زشت و خرد اندک و نادانی بسیار، چیرگی خشم و بخشندگی کم، گردن نهند.
 - و یکی از داستان‌های کوتاه.
 - بزرگی در راهی دو نخجیر دید که به یکدیگر می‌تاختند و شاخ می‌زدند و از آنها خون می‌ریخت، و در این میان روباهی خون ایشان می‌خورد، آنها رو به مرگ می‌رفتند و روباه پروار می‌شد.
 - چنین دان هر آن کس که داناتر است به هر آرزویی تواناتر است.
- پیدا کنید نخجیر را و روباه را

بیمه‌های درمانی، مشکلی بزرگ برای اقتصاد آمریکا



OBAMACARE

دارد و همیشه نیز وجود داشته، اما اکنون بسیاری می‌پرسند چرا تصویب قانون بیمه‌های همگانی تا این حد در کنگره مشکل ساز شده و حتی دامنه اختلافات منجر گشت به تعطیل دولت فدرال؟

برای پاسخ به این سوال باید نگاه کنیم به هزینه امور بهداشت و درمان و رابطه این مسئله با کل اقتصاد عظیم آمریکا.

ایالات متحده در میان کشورهای جهان بزرگ‌ترین و نیرومندترین اقتصاد را دارا می‌باشد، یعنی این کشور پهناور با ۳۱۵ میلیون نفر جمعیت خود سالانه حدود ۱۶ تریلیون دلار تولیدات اقتصادی (GDP) دارد. اما در عین حال هزینه امور بهداشت و درمان نیز در این کشور بسیار زیاد است و این رقم هم‌اکنون بین ۲/۸ تا ۳ تریلیون دلار در سال برآورد می‌شود. یعنی چیزی در حدود یک پنجم از کل اقتصاد آمریکا مربوط به خدمات و هزینه‌های مربوط به امور بهداشتی، دارویی، درمانی، خدمات پزشکی و امور بیمارستانی است. این رقم هنگامت سریع‌ارو به افزایش بوده و بار سنگینی بر دوش اقتصاد آمریکایی باشد.

هزینه امور بهداشت و درمان بیماران اکنون یا مستقیماً توسط خود بیماران پرداخت می‌شود که بسیار گران و دشوار است و یا توسط بیمه‌های بخش خصوصی و یا بیمه‌های دولتی.

اصولاً خدمات بهداشت و درمان در همه کشورها هزینه‌های گران و هنگامت به همراه دارند، زیرا هرگونه امور پزشکی از تولید داورهای گوناگون تا معالجات ریز و درشت و یا جراحی در بیمارستان‌ها، همه و همه مستلزم استفاده از امکانات و خدمات پرهزینه‌ای هستند.

هزینه بهداشت و درمان حدود ۲۰ درصد از اقتصاد آمریکا را به خود اختصاص می‌دهد، اما این رقم در کانادا فقط ۱۲ درصد، در آلمان ۱۱ درصد و در انگلیس ۹ درصد است.

در همه کشورهای پیشرفته - به جز آمریکا - مسئله تأمین هزینه‌های درمانی به طور کلی به دولت واگذار شده و کشورهای هم‌تراز آمریکا همگی از بیمه‌های همگانی «دولتی» برخوردارند. در ژاپن، استرالیا، کانادا، انگلستان، آلمان، فرانسه و

گرچه رویارویی شدید دولت و کنگره آمریکا که ماه گذشته حتی منجر به قطع بودجه و تعطیلی موقت وزارت‌خانه‌های دولتی گردید با حصول یک توافق محدود سیاسی فعلاً کاهش یافته اما اختلاف نظرهای اقتصادی دمکرات‌ها و جمهوری خواهان خصوصاً در مورد قانون بیمه‌های درمانی همچنان پا بر جاست و حتی گفته می‌شود بار دیگر در ماه‌های ژانویه و فوریه احتمالاً بن‌بست جدیدی در مورد تدوین و تصویب لایحه بودجه دولت تکرار خواهد شد.

در نظام سیاسی آمریکا که قدیمی‌ترین حکومت دمکراسی جهان به‌شمار می‌رود وجود نظرات سیاسی مخالف و کاملاً متضاد یک اصل بدیهی و مسلم می‌باشد، اما شدت اختلافات دو حزب اصلی دمکرات و جمهوری خواه در زمینه‌های اقتصادی و خصوصاً بر سر لایحه بیمه‌های درمانی آن‌چنان شدید و افراطی گشته که این بن‌بست سیاسی عملاً کنگره و دولت فدرال را فلج ساخته است.

تمامی این جنجال و رویارویی سیاسی البته ریشه در اعتقادات و دیدگاه‌های اقتصادی دو حزب اصلی آمریکا دارد.

در یک‌سو حزب دمکرات قرار دارد که معتقد است در چهارچوب ساختار سرمایه‌داری (کاپیتالیسم) گرچه بخش اعظم فعالیت‌های مالی و اقتصادی کشور باید توسط بخش خصوصی و بدون دخالت دولت انجام شود اما در عین حال افراد کم درآمد، سالخوردگان، بیماران و کلاً طبقات آسیب‌پذیر جامعه باید از کمک‌های دولتی بهره‌مند شوند تا همه شهروندان این کشور از یک حداقل امکانات رفاهی و تأمین زندگی برخوردار گردند.

در سوی دیگر عرصه سیاست آمریکا جمهوری خواهان قرار دارند که می‌گویند ارائه خدمات بیش از اندازه توسط دولت

مرکزی به قدرت و سلامت اقتصادی کشور لطمه می‌زند، زیرا هرگونه برنامه خدمات اجتماعی، بیمه‌های دولتی، حقوق بازنشستگی، کمک‌های مالی به افراد فقیر، بیمه‌های از کارافتادگی و هر نوع برنامه حمایتی دولت هزینه‌های سنگین مالی به دنبال دارد و دولت مجبور است برای تأمین این هزینه‌ها از مردم عادی و موسسات خصوصی مالیات بیشتر مطالبه کند. در نتیجه افزایش میزان مالیات منجر به فشار مالی و اقتصادی بیشتر هم بر شهروندان عادی و هم بر شرکت‌های بخش خصوصی می‌شود که این امر مانع رشد اقتصادی و رفاه مالی مردم می‌گردد.

این اختلاف اساسی در دیدگاه‌های دو حزب اصلی آمریکا سابقه تاریخی



امین اکبری
allenakbari@yahoo.com





تمام کشورهای اروپایی از حدود نیم قرن پیش مسئولیت هزینه درمان و بهداشت عمومی به دولت واگذار شد و در واقع نوعی بیمه دولتی و ملی برای تمام شهروندان برقرار گردید. مشابه چنین سیستم دولتی در مقیاس محدودتر در امریکا نیز برای سالمندان و بازنشستگان تحت نام «مدیکر» وجود دارد. حتی بسیاری از امریکایی‌ها می‌گویند همین خدمات مدیکر باید به تمام اقشار جامعه گسترش داده شود. هم‌اکنون در امریکا در حدود یک‌سوم از جمعیت کشور یا فاقد بیمه درمانی هستند و یا بیمه‌های آن‌ها بسیار محدود و ناقص (Under Insured) است. به این ترتیب بیش از یک صد میلیون آمریکایی در مورد تأمین امور درمانی خود دچار مشکلات عدیده هستند.

اما در سایر کشورهای پیشرفته بیمه درمانی دولتی کم و بیش کارنامه موفق‌تری داشته. در تمامی کشورهای اروپایی و یا مثلاً کانادا مردم عادی مالیات بیشتری بابت بیمه «دولتی» می‌پردازند، ولی در عوض هیچ‌گاه نگران نیستند که در صورت بروز بیماری با هزینه‌های کم‌ترشکن امور درمانی و بیمارستانی مواجه شوند زیرا بیمه دولتی این هزینه‌ها را می‌پردازد و مسئولیت مالی افراد عادی

بسیار سبک و قابل تحمل است. اما متقابلاً در امریکا اگر فردی دچار بیماری وخیم و یا حتی متوسط شود مجبور به پرداخت هزاران دلار صورت‌حساب پزشک و بیمارستان و دارو خواهد شد. حتی در بسیاری موارد هزینه‌های بیمارستانی علت اصلی اعلام ورشکستگی مالی افراد و خانواده‌ها در دادگاه‌های ورشکستگی (Bankruptcy) می‌باشد.

نقش دولت در اقتصاد آزاد - این موضوع که در ساختار اقتصاد سرمایه‌داری جایگاه دولت کجاست و تا چه اندازه باید در امور مالی افراد عادی و یا موسسات بخش خصوصی حضور پررنگ داشته باشد یک بحث قدیمی و ادامه‌دار است.

راست‌گرایان و محافظه‌کاران در امریکا می‌گویند ابعاد و جوانب تشکیلات دولت فدرال باید هر چه کوچک‌تر و محدودتر باشد تا هم هزینه‌های بودجه کمتر شود و هم دولت از مردم مالیات کمتری بگیرد. در همین راستا جمهوری خواهان معتقدند که خود مردم باید مسئول پرداخت هزینه درمان و دارو باشند و خدمات بیمه درمانی با همین وضع فعلی توسط شرکت‌های خصوصی بیمه ادامه یابد و یا این که حداکثر فقط رفورم و اصلاحاتی در این زمینه انجام گیرد.

اما بسیاری از اقتصاددانان سرشناس بیشتر به نظریه دمکرات‌ها گرایش دارند که برخی خدمات و سرویس‌های اجتماعی و ملی که جنبه حیاتی و ضروری دارند، فقط توسط دولت فدرال قابل اجرا هستند و نمی‌توان آن‌ها را به بخش خصوصی محول کرد. برای مثال امور امنیت و ارتش در هر کشوری توسط دولت اداره می‌شود و نمی‌توان مسائل نظامی را به بخش خصوصی واگذار کرد. و یا ارائه تحصیلات رایگان را نمی‌توان به بخش خصوصی محول کرد. همچنین ایجاد و کنترل شبکه‌های ارتباطات، جاده‌ها، نگهداری از محیط زیست و مسائلی از این قبیل که جنبه ملی و کشوری دارند باید توسط دولت اداره شود. آن‌ها همچنین تأکید می‌کنند که بیشتر مردم در امریکا از سیستم خدمات درمانی کنونی ناراضی‌اند، زیرا بسیار پر هزینه، غیر قابل پیش‌بینی و دارای محدودیت‌های

فراوانی می‌باشد. بیماران عادی غالباً از محدودیت‌های فراوان شرکت‌های بیمه شکایت دارند. حتی پزشکان نیز در سال‌های اخیر به جمع منتقدان از وضع موجود پیوسته‌اند، زیرا شرکت‌های بیمه میزان وجوه پرداختی به پزشکان را نیز شدیداً کاهش داده‌اند. متقابلاً نظر سنجی‌های گوناگون نشان می‌دهد سیستم بیمه‌های دولتی در سایر کشورهای پیشرفته، مانند کانادا، ژاپن، استرالیا، انگلیس از محبوبیت زیادی در میان شهروندان آن کشورها برخوردارند.

یک نکته مهم دیگر مسئله سود و زیان در مسئله بهداشت و درمان است. وقتی امور درمانی توسط شرکت‌های خصوصی انجام می‌گیرد آن‌ها مجبورند به فکر کسب سود مالی باشند، زیرا بخش خصوصی فقط بر اساس سود و بهره مالی (Profit) عمل می‌کند. اما دولت‌ها در واقع یک نهاد غیرانتفاعی هستند که نیازی به کسب سود مالی ندارند و به همین دلیل مجبور نیستند بابت کسب سود مالی، پول بیشتری از بیماران تحت پوشش بیمه‌ها کسب کنند. در نتیجه دولت می‌تواند خدمات را ارزان‌تر از شرکت‌های خصوصی به مردم ارائه دهد.

یک مزیت عمده بیمه دولتی آن است که می‌تواند به طرز مؤثری از افزایش بی‌رویه هزینه‌ها جلوگیری کند. که این امر برای سلامت و رشد اقتصادی یک کشور بسیار ضروری می‌باشد.

طرح اوباما - قانون موسوم به بیمه اوباما (A.C.A) که سه سال پیش با دشواری فراوان بالاخره به تصویب کنگره رسید و اکنون جنبه قانونی و رسمی دارد یک طرح کاملاً دولتی نیست بلکه بیشتر جنبه «بیمه دولتی» دارد. یعنی این طرح که البته پیچیدگی‌های فراوانی دارد، می‌کوشد زمینه‌ای فراهم کند تا همه افراد کمتر از ۶۵ سال از پوشش درمانی شرکت‌های بیمه خصوصی برخوردار شوند. شهروندان آمریکا پس از ۶۵ سالگی نیز دارای بیمه دولتی مدیکر هستند. جمهوری خواهان شدیداً با این قانون مخالفند و با این که تصویب آن در سال ۲۰۱۰ یک واقعیت سیاسی بود، اکنون می‌کوشند آنرا از راه‌های قانونی در کنگره لغو کنند و همین امر یکی از علل اصلی رویارویی شدید دو حزب اصلی امریکا و بروز نوعی بن‌بست سیاسی در واشنگتن است، بن‌بستی که حداقل تا انتخابات بعدی کنگره در اواخر ۲۰۱۴ ادامه خواهد داشت.

مقصر بروز بحران اقتصادی آمریکا کیست؟

امین اکبریان



پال کروگمن



الن گرین اسپن

می گوید رشد گسترده اقتصاد جهانی در دهه ۱۹۹۰ و برخی عناصر و جنبه‌های غیر قابل پیش بینی زمینه ساز بروز بحران سال ۲۰۰۸ بود.

اما منتقدان سیاست‌های گرین اسپن می‌گویند او مسئولیت زیادی در قبال تحولات دهه پیشین داشت و باید به اشتباهات خود اذعان کند.

از جمله پال کروگمن، اقتصاددان و تحلیل‌گر برجسته آمریکایی که برنده جایزه نوبل اقتصاد بوده به عنوان یکی از منتقدین سرسخت گرین اسپن می‌گوید، زمان آن فرا رسیده که سکان‌دار سابق بانک مرکزی در قبال اشتباهات خود قبول مسئولیت کند نه این که دائماً با بهانه‌های گوناگون به دنبال توجیه کردن ناکامی سیاست‌های اشتباه خود باشد.

اصولاً اقتصاد مدرن در کشورهای پیشرفته بر اساس دو رکن اصلی - سیاست مالی و سیاست پولی - استوار است. سیاست مالی (Fiscal Policy) مجموعه اقدامات مربوط به امور کسب درآمد دولت (مالیات) و پرداخت هزینه‌های دولت (بودجه) است که این امر توسط دولت مرکزی و کنگره انجام می‌گیرد.

اجرای سیاست پولی (Monetary) مسئولیت اصلی بانک مرکزی است. در این راستا وظیفه حساس بانک مرکزی تعیین میزان بهره‌ها و حجم نقدینگی و پول در گردش است. اما این سیاست‌گذاری یک مکانیسم دشوار و حساس می‌باشد که اگر به طور موثر انجام نشود پیامدهای بسیار بدی خواهد داشت. گرین اسپن به این خاطر که در سیاست پولی بیش از اندازه رویه سهولت و انبساط حجم نقدینگی را ادامه داد مورد انتقاد قرار گرفته است.

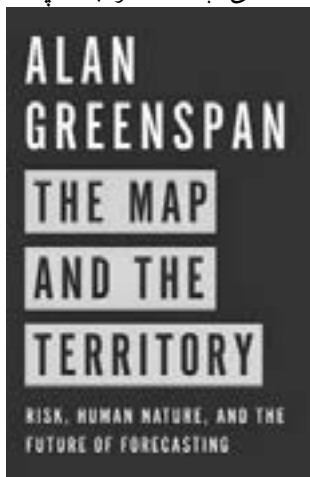
انتشار کتاب جدیدی توسط مدیر کل سابق بانک مرکزی آمریکا بار دیگر موجی از انتقادهای گوناگون را متوجه او ساخت.

الن گرین اسپن، رئیس سابق بانک مرکزی (Federal Reserve) در طول ۱۸ سال منتهی به ۲۰۰۶ مدیریت این نهاد مهم مالی و اقتصادی را عهده‌دار بود و در طول دهه ۱۹۹۰ توانست با سیاست‌های خود زمینه رشد اقتصادی، ثبات پولی، و کنترل تورم را فراهم سازد. او هم‌چنین در سال ۱۹۹۸ با همکاری بانک‌های مرکزی کشورهای متحد آمریکا موفق شد بحران ارزی و مالی آسیای شرقی را مهار و از گسترش آن جلوگیری کند.

اما وی در سال‌های پایانی دوره ریاست‌اش به خاطر سیاست‌های پولی بیش از اندازه «انبساطی» در بانک مرکزی مورد انتقادهایی قرار گرفت.

برخی اقتصاددانان سرشناس می‌گویند گرین اسپن در آن سال‌ها نرخ پایه بهره را بیش از اندازه تنزل داد و هم‌چنین به هشدارهای مربوط به خطرات وام‌های مسکن که بی‌ضابطه و بیش از حد آسان بودند توجه نکرد.

اعطای همین وام‌های مسئله‌دار بعدها موجب بحران شدیدی برای بانک‌های بزرگ، صاحبان منازل و بخش مسکن و مستغلات در اقتصاد آمریکا شد و این کشور با رکود شدید و کم‌سابقه‌ای مواجه گشت که عواقب آن حتی پس از گذشت ۵ سال هنوز هم کم و بیش ادامه دارد. گرین اسپن ۸۷ ساله که تاکنون چند کتاب به رشته تحریر درآورده در کتاب جدیدش بنام «نقشه و قلمرو» به تحلیل اقتصاد آمریکا و جهان پرداخته و اشاره‌ای نیز به زمینه‌های بحران مالی سال ۲۰۰۸ داشته است. او در کتابش به طور کلی



باجگیری پر سود چین از اقتصاد ایران!

امین اکبریان



ادامه تحریم‌های شدید بین‌المللی علیه ایران موجب شده که چند کشور آسیایی علاوه بر کسب منافع زیاد مالی در سال‌های قبل، اکنون نیز میلیاردها دلار از سرمایه ملی ایران را عملاً به زور مصادره کنند.

بر اثر تحریم بین‌المللی علیه بانک مرکزی ایران، اکنون بخش عمده‌ای از ذخیره ارزی کشور که کلاً در حدود ۶۰ تا ۸۰ میلیارد دلار برآورد می‌شود، در چند کشور آسیایی و اروپایی بلوکه شده و حکومت ایران به آن‌ها دسترسی ندارد.

اما اکنون دولت چین با مقامات جمهوری اسلامی توافق کرده به جای پس دادن پول‌های ایران، معادل این مبلغ، پروژه‌های عمرانی در ایران اجرا کنند. رسانه‌های خبری در ایران گزارش دادند که در جریان سفر هیات پارلمانی جمهوری اسلامی به پکن توافق شد که برای تعیین سرنوشت ۲۲ میلیارد یورو (معادل ۲۹ میلیارد دلار) پول‌های مسدود شده ایران در بانک‌های چین این مبلغ هنگفت برای اجرای پروژه‌های جدید «عمرانی» در ایران توسط کمپانی‌های چینی مورد استفاده قرار گیرد.

چینی‌ها طی یک دهه گذشته از فروش اجناس بی کیفیت و به اصطلاح بنجل چینی به ایران سود سرشاری کسب کرده و با اشباع بازارهای مصرف در ایران لطمه شدیدی به صنایع داخلی ما وارد ساختند. آن‌ها اکنون با نهایت بهره‌برداری از ضعف سیاسی و محاصره اقتصادی حکومت تهران راه جدیدی برای مصادره ۲۲ میلیارد یورو یافته‌اند که این یک پاداش مالی بسیار دلچسب برای چین کمونیست است.

حجت‌الاسلام سبحانی‌نیا نماینده سابق مجلس اعلام داشته که طی سفر مقامات ایرانی به پکن قرار شد چینی‌ها حدود ۲۰ میلیارد یورو از دارایی بلوکه شده ایران در بانک‌های چینی را برای اجرای پروژه‌های عمرانی در ایران مورد استفاده قرار دهند.

البته هنوز معلوم نیست که کدام پروژه‌های عمرانی قرار است اجرا شود و یا در شرایط کنونی که بسیاری پروژه‌های قبلی ناقص و ناتمام مانده و دولت برای امور جاری کمبود بودجه دارد، ایران اصولاً نیازی به پروژه‌های عظیم عمرانی دارد؟ و اگر قرار است پروژه عمرانی اجرا گردد کشور چین با تکنولوژی محدود خود بهترین گزینه این پروژه‌هاست یا آن که بهتر است ایران از شرکت‌های پیشرفته‌تر ژاپنی و آلمانی و اروپایی استفاده کند؟

پیشرفت مذاکرات ژنو و امیدهای لرزان به کاهش تحریم‌ها



انجام پیشرفت‌های مهم و حصول برخی توافقاتی بین نمایندگان جمهوری اسلامی و گروه ۱+۵ در مذاکرات طرفین بر سر برنامه‌های اتمی ایران بازتاب گسترده‌ای در سطح جهانی داشته و تحولات مربوط به این مذاکرات دیپلماتیک طی چند روز گذشته در صدر خبرهای بین‌المللی قرار گرفت. این احتمال که نوعی پیشرفت واقعی در مذاکرات بین دیپلمات‌های ایرانی و هم‌تایان خارجی آن‌ها در گفتگوهای ژنو حاصل شده باشد شماری از تحلیل‌گران خبری در رسانه‌های جهانی را چنان تحت تأثیر قرار داده که در مواردی سخن از شکسته شدن بن‌بست این مذاکرات طولانی مطرح شده و شماری از گزارشگران غربی می‌گویند شاید حتی دوره تنش‌زدایی با حکومت ایران آغاز شده باشد. اما خبرهای ضد و نقیض بعدی نشان داد که پیشرفت‌های اولیه چندان هم کارساز و موثر نبوده‌اند.

این گزارش‌ها حاکمیت دیپلمات‌ها می‌کوشند توافق کنند که جمهوری اسلامی روند غنی‌سازی اورانیوم را برای چند ماه متوقف سازد یا لاقط کاهش دهد و در مقابل ۵ عضو دائمی شورای امنیت سازمان ملل به علاوه آلمان برخی از موارد تحریم‌های فلج‌کننده اقتصادی علیه ایران را موقتاً لغو خواهند کرد.

انتشار اخبار اولیه پیشرفت مذاکرات تأثیر مثبت در بازار ارز تهران بر جای گذاشت و شنبه گذشته منجر به کاهش اندکی در قیمت دلار و سایر ارزهای خارجی شد. اما خبرهای نوید کننده بعدی ترقی مجدد قیمت دلار را به سطح قبلی موجب گردید.

اکنون مردم عادی و ناظران سیاسی منتظرند تا مشخص شود این روند تنش‌زدایی و عقب نشینی جمهوری اسلامی یک تاکتیک سیاسی موقتی است و یا یک استراتژی پایدار، زیرا چشم‌انداز سرنوشت و آینده اقتصاد بحران زده ایران اکنون مستقیماً وابسته است به نتایج روند مذاکرات و همه از خود می‌پرسند که آیا تحریم‌های فلج‌کننده کنونی کمتر خواهد شد یا نه؟





ایالت

نیوجرسی

دکتر مهدی آقازمانی



«آزادی و پیشرفت» شعار رسمی سومین ایالتی است که در ۱۸ دسامبر ۱۷۸۷ میلادی اعلامیه استقلال آمریکا را امضا کرد و به عنوان جزئی از کشور یکپارچه ایالات متحده آمریکا درآمد. ایالت نیوجرسی که لقب ایالت بوستان را با خود یدک می کشد، از نخستین اعضای اتحادیه استقلال آمریکا محسوب می گردد.



مردم در گستره این ایالت به وضوح دید. در خلال همین جنگها و دست به دست شدن این پهنه از مناطق مستعمره نشین است که سرانجام انگلیسیها بر آن مستولی شده و این ایالت را به افتخار «سر جورج کارتر»، به نیوجرسی نامگذاری می کنند و پس از آن نیز با گسترش زبان انگلیسی و اتباع انگلیسی تبار نیوجرسی آماده ورود به دوره ای حیاتی از تاریخ ایالات متحده آمریکا می شود.

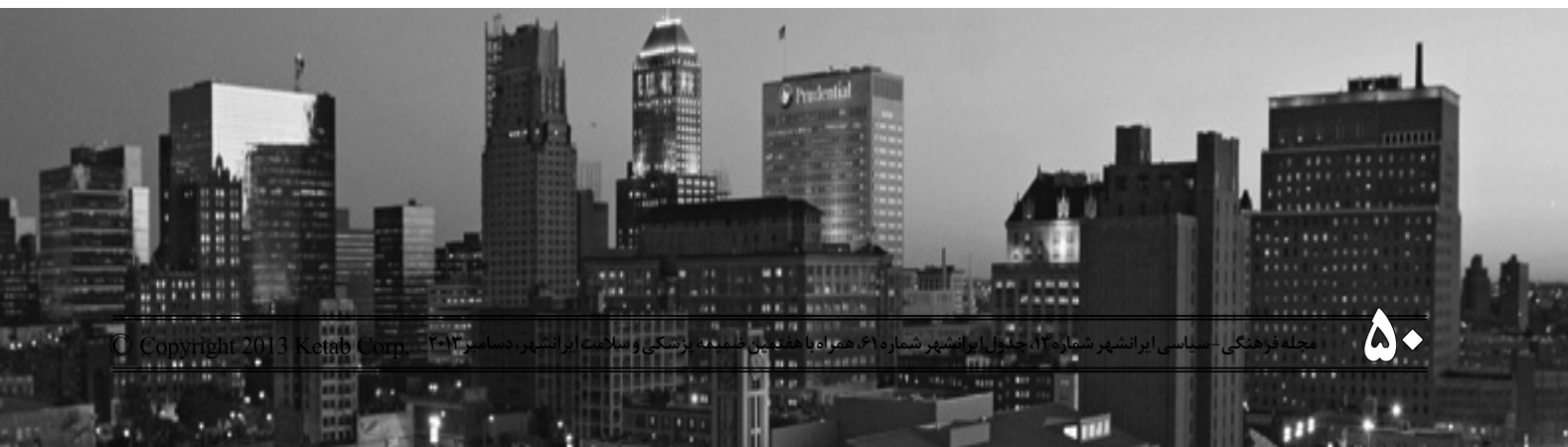
قرار گرفتن این ایالت در شاهراه دسترسی چندین کلان شهر شرق آمریکا یعنی بوستون، نیویورک سیتی، فیلادلفیا، بالتیمور و واشنگتن دی سی، شرایط استثنایی فراهم آورد تا زمینه های رشد سریع نیوجرسی در خلال دهه ۱۹۵۰ و پس از آن، شتابی چشمگیر پیدا کند.

نیوجرسی اگرچه از لحاظ مساحت یکی از ایالت های کوچک آمریکا محسوب می شود و در رتبه چهارم و هفتم جدول پهناوری ایالت های آمریکا قرار دارد اما به لحاظ جمعیت با رتبه یازدهم

نیوجرسی پهنه ای ۸۷۲۱ مایل مربعی از خاک ایالات متحده آمریکا در ساحل شمال شرقی این کشور است که از نخستین مناطق مستعمره نشین در شرق آمریکا محسوب می شود.

اگرچه از ۲۸۰۰ سال قبل به این سو این سرزمین زیستگاه قبایل بومی سرخ پوست بوده است. اما نخستین مستعمره نشین های اروپایی را هلندی ها و پس از آن سوئدی ها در اوایل قرن هفدهم میلادی در این منطقه بنا کردند. که در نتیجه قبایل بومی که معروف ترین آنها قبیله «لناپه» بود که در امتداد ساحل اقیانوسی برای چندصد سال سکونت و فرمانروایی داشتند آرام آرام به درون خاک غربی رانده شدند و به دلیل آنکه اقتصاد این قوم به ساحل و ماهیگیری وابسته بود، از هم گسیختند.

نیوجرسی در طول تاریخ قاره جدید همواره محل تلاقی اتفاقات تاریخ ساز و جنگ هایی بوده است که سرنوشت قاره جدید را رقم زده است و از همین روست که می توان نشانه های بارزی از تلاش مردم سرزمین تازه را برای کسب استقلال و احیای حکومت مردم بر





شسته شده از باران و طبیعت هزار رنگ این فصل دلیلی است که در فرهنگ عامه نیوجرسی در فصل پاییز را به بهشت هزار رنگ معروف کرده است.

مرکز ایالت نیوجرسی شهر کوچک ترنتون است که به «نقطه عطف انقلاب» برای استقلال آمریکا شهرت دارد. اگرچه این شهر کوچک در حاشیه مرزهای غربی نیوجرسی تأثیر مهمی در اقتصاد این ایالت ندارد اما دواير مهم دولت ایالتی به آن مرکزیت اداری بخشیده است. بی‌تردید بزرگترین کلان‌شهر ایالت نیوجرسی، نیوآرک است. این شهر زیبا که در شمال شرق ایالت قرار دارد در اواخر قرن هفدهم میلادی تأسیس شد و رسماً از ۱۱ آوریل ۱۸۳۶ میلادی لقب شهر به خود گرفت و از همان زمان تا کنون نقشی تعیین کننده در فرآیند زندگی اجتماعی در شمال شرق ایالات متحده آمریکا داشته است. نیوآرک شهری زیبا و تاریخی است که در دهه ۱۹۵۰ توانست گوی سبقت را از لحاظ پیشرفت از سایر مناطق این ایالت برآید و علی‌الرغم نزدیکی به کلان‌شهرهای شمال شرق آمریکا، مسیری مطمئن برای ارتقای خود در میان آنها باز کند.

این شهر در اقتصاد ایالت نیز نقش سازنده‌ای ایفا می‌کند و بسیاری از مراکز مهم اقتصادی و شرکت‌های تجاری ایالت نیوجرسی در این شهر مستقر هستند.

اقتصاد ایالت نیوجرسی برپایه صنعت داروسازی، صنایع مالی، توسعه شیمیایی، ارتباطات راه دور، فرآوری مواد غذایی، تجهیزات الکتریکی، چاپ و نشر و گردشگری متمرکز است. تولیدات کشاورزی نیوجرسی را سبزیجات، میوه و آجیل، غذاهای دریایی، لبنیات، زغال اخته و مارچوبه تشکیل می‌دهد که در زمینه تولید زغال اخته رتبه دوم و در تولید مارچوبه رتبه چهارم را در بین ایالت‌های آمریکا داراست.

برابری درآمد ناخالص ملی ایالت نیوجرسی در حدود کشور بلژیک است که با درآمد سرانه بیش از ۵۴ هزار دلار در سال به ازای هر شهروند از ایالت‌های مرفه آمریکا شناخته می‌شود.

جدول پرجمعیت‌ترین ایالت‌های آمریکا خانه نزدیک به ۹ میلیون آمریکایی است که بیش از ۶۸ درصد آن را سفیدپوستان آمریکایی تشکیل می‌دهند. آمریکاییان آفریقایی تبار با داشتن سهمی ۱۳ درصدی از جمعیت این ایالت، دومین جامعه تشکیل دهنده آن را به خود اختصاص داده‌اند که در رونق فرهنگ آمریکاییان سیاه پوست در شهرهای بزرگ ایالت تأثیر چشمگیری داشته است. نباید فراموش کرد که این میزان تمرکز جمعیت در نیوجرسی بیش از هر چیز مدیون قرار گیری این ایالت در شاهراه ارتباطی کلان شهرهای شرق آمریکاست.

طبیعت ایالت نیوجرسی همچنان که از لقب این ایالت برمی‌آید متأثر از سواحل گسترده شرقی آن است که هوای معتدل تابستانی و سرد زمستانی را تحت تأثیر آب و هوای اقیانوسی پدید می‌آورد. تابستان‌های گرم و مرطوب این ایالت در مقابل زمستان‌های معتدل‌تر آن نسبت به سایر مناطق ساحل شمال شرقی و حوزه نفوذ آب و هوای اقیانوسی نیز از دیگر دلایل رشد جمعیت ساکن در این منطقه است. متوسط درجه دما در تابستان‌ها در شمال تا جنوب این ایالت از ۷۵ تا ۸۹ درجه فارنهایت به ندرت تجاوز می‌کند که فقط کمتر از سه هفته در سال دمای هوا به بالای ۹۰ درجه می‌رسد. اما این دما در زمستان‌ها در حدود ۴۰ تا ۴۹ درجه فارنهایت است که نسبت به ایالت‌هایی که هم مرز غربی ایالت نیوجرسی هستند زمستان بسیار معتدل‌تری را در این ایالت رقم می‌زند.

با این حال نیوجرسی تحت تأثیر طوفان‌های حاشیه غربی اقیانوس اطلس است که گاه و بی‌گاه سواحل شرقی ایالات متحده آمریکا را تهدید می‌کند. این طوفان‌ها عمدتاً به کولاک‌های سنگین و جاری شدن سیل خصوصاً در نیمه جنوبی ایالت منجر می‌گردد.

با همه این شرایط یکی از رویایی‌ترین موقعیت‌های فصلی برای دیدار از نیوجرسی میانه پاییز است که به نحو خیره کننده‌ای زیبایی تومان با سردی دلنشین هوا را در این ایالت به نمایش می‌گذارد و جلوه‌ای روحانی به طبیعت این منطقه می‌بخشد. خیابان‌های ساحلی



دُرِ کمیاب

سرور نیری (لس آنجلس)

نامه‌ای از تهران

مهدی. س (از تهران)

هموطن گرامی چطوری؟
 خوب؟ خوش؟ سرحال؟ قبراق؟ آماده؟
 خُب شکر خدا که خوبی! خوشی! قبراقی! آماده‌ای!
 اینجاذرات سمی هوازیاد شده، سرب و بقایای نیم سوخته معلق ماشین‌های
 زوار درفته و درنرفته همه جارو پرکرده. همه چی غبارآلود و تیره و تار! حتی
 مذاکرات ۱+۵ و دولت آویزون آقای روحانی که معلوم نیست خلاصه
 روحانیه یا غیر روحانی!!! و مردم بی نوایی که بعد ۳۵ سال بازم به یه کسی که
 معلوم نیست آخرش روحانیه یا غیرروحانی رای دادن!
 از بالای دربند و بالا‌های دربند که نگاه می‌کنی به این شهر بیمار و عجیب
 و غریب، پایین پایینا که اصلا دیده نمی‌شه. برج میلاد، هی یه خورده‌اش.
 بعد به خودت می‌گی یعنی تو این هوا نفس می‌کشم؟ بعد به خودت جواب
 می‌دی، آره ... تو همین هوا نفس می‌کشم. چشمه مگه؟ خیلی هم خوبه؟ یه
 طوری می‌شه دیگه!
 اما کلاس اولی‌ها امروز تعطیل شدن. و کلی خوشحالن.
 می‌گی برای چی؟
 خُب معلومه دیگه، مدرسه نمی‌رن که مثلا درس بخونن. دیگه چه ایراد
 داره که باباهاشون تو دود و دم، یقرون و دوقرون کنن و واسه کلاس موسیقی،
 نقاشی، اسکیت و مدرسه غیردولتی شون سگ دو بززن...
 ماشینا همین طور بوق می‌زنن. موتوری‌ها لابه لای آدم و عالم ویراژ می‌دن
 . بعضی‌ها دعواشون شده و دارن همدیگرو می‌زنن. بیشتر جاها سیاه پوشه
 و بیشتر از همه چی عطر ذغال و چایی و قرمه سبزی و قیمه است که این شبا
 خیابونارو پر می‌کنه و جووینایی که سیاه پوشیدن و سیگار به دست، هرهر و
 کرکر می‌کنن و دنبال این دختر و اون دخترن.
 بساط گوسفند و گاو و شتر کشی هم به راه. جیگرشونو باید همون جا
 کباب کرد و با سلام صلوات خورد. دوتا چایی دیش قند پهلو هم پشت
 بندش. ده روزم ده روزه واسه خودش... ازهیچ چی که بهتره!
 تو هرکوپه‌ای چند تا خونه دارن درست می‌کنن. قد همشون بلند شده؛
 ۵، ۶ و ۷ طبقه... بعضی‌ها ۹ و ۱۱ طبقه... اسمشون شده برج باغ. یه چیزی
 از نوع چیزای دیگه زندگیمون؛ شتر، مرغ، پلنگ... شیرتوشیر!
 ماشینای لکسوس و پورشه و مازراتی... خیلی زیاد شدن. شبای خیابان
 پاسداران همون جوریه، فقط اینکه پسرا لباس سیاه تنشون کردن و دخترا
 لاک و رژ مشکی می‌زنن... طفلکی‌ها!
 روزنامه‌ها هستن. بهار تعطیله. رئیسش آزاد شده. کتاب در می‌یاد. کتاب
 افسستی فراوونه. «من و تو» و «جم‌تی‌وی» همه خونه‌هارو قبضه کردن، خدیجه
 سلطان گم شده، عسکراولادی مرده، ظریف و کاترین اشتون همش
 می‌خندن، احمد خاتمی بازم مرگ بر امریکا می‌گه، دادگاه مرسی عقب افتاده،
 ایران موشک سوخت جامد جدید هوا کرده... لبنیات بازم گرون شده، یارانه
 سه دهک فعلا قطع نمی‌شه... حصر فتنه گرا حالا شد هزار روز...
 ای بابا! کجا بودیم؟
 راستی... سلام... و خداحافظ.

تو مثل برکه‌ی صافی،
 خنک، چو چشمه‌ی آب
 من آن کویرم و بس تشنه،
 که ببند آب، به خواب

تو مثل واژه‌ی نابی،
 که لغزد اندر شعر
 لطیف تر ز تو هرگز،
 ندیده‌ام به کتاب

شکوه مجمر نوری و،
 گرم... چون خورشید
 چنان زلالی و پاکی،
 بسان باده‌ی ناب

درون قایق امنی،
 روان به ساحل و موج
 من آن، غریق هراسان،
 اسیر پنجه‌ی آب

نیاز تشنگی من،
 لبان غنچه‌ی توست
 به بوسه‌ای ز لبانت،
 مگر شوم، سیر آب

خدای را... تو بیا،
 شمع روشنم! یکدم
 به شام تیره‌ی من،
 همچو ماهتاب، بتاب

«سرور» جز سر و جانی،
 ندارد اندر دست
 سزد که پای تو ریزد،
 تو ای، دُرِ کمیاب



ضمیمه رایگان علمی، بهداشتی

ایران‌شهر پزشکی

ضمیمه علمی، بهداشتی «ایران‌شهر پزشکی» بخشی از نشریه جامع ایران‌شهر است که به صورت مستقل تلاش دارد تا رابطه بهتری بین مخاطبان فارسی زبان جراید در آمریکا و پزشکان و متخصصان سلامت، تغذیه، دارو و درمان ایجاد نماید. در صورت تمایل به همکاری با تحریریه «ایران‌شهر پزشکی» و یا درج آگهی در این بخش از نشریه ایران‌شهر با تلفن ۸۱۸,۹,۰۸,۰۸,۰۸ تماس حاصل فرمایید.

ضمیمه هفتم. دسامبر ۲۰۱۳ - ضمیمه در مجله ایران‌شهر



۵ گنج تناسب اندام در خانه

باشد که هنگام کار دستکش مخصوص باغبانی به دست داشته باشید تا از آسیب رسیدن و تاول زدن دست‌تان جلوگیری نمایید. همین باغبانی که شاید از نظر خیلی افراد کاری پیش افتاده باشد، فعالیتی مفید برای بدن به شمار می‌رود و هر یک ساعت انجام دادن آن چیزی حدود ۳۰۰ کالری می‌سوزاند.



۲) برف روبی

اگر در منطقه‌ای که زندگی می‌کنید که زیاد برف نمی‌بارد یا حیاط و پشت‌بام‌تان خیلی بزرگ نیست، بهتر است که خودتان اقدام به پارو کردن برف‌های باریده شده روی پشت‌بام، حیاط، پله‌ها و جلوی در منزل‌تان کنید. با این کار هم جلوی سفت و لغزنده شدن سطوح بیرونی منزل‌تان را گرفته‌اید و هم به تقویت عضلات شانه و بازوهایتان کمک کرده‌اید. ضمن اینکه باعث حفظ تناسب اندام‌تان نیز شده‌اید. می‌پرسید چگونه؟ فهمیدنش خیلی هم سخت نیست. شما در هر یک ساعتی که برف پارو کنید، ۵۴۵ کالری می‌سوزانید بنابراین با انجام همین کارهای ساده می‌توانید اندامی موزون و متناسب داشته باشید؛ فقط کافی است کمی تنبلی را کنار بگذارید. توجه به این نکته مهم هم ضروری است که پارو کردن برف ممکن است باعث ایجاد مشکل در برخی افراد شود. مثلا اگر فردی مبتلا به کمردرد است امکان دارد این کار کمردرد او را تشدید کند. پس بهتر است کسانی که ناراحتی یا مشکل خاصی دارند قبل از انجام این قبیل کارها با پزشک خود مشورت کنند تا به دردمرست‌تر شوند.

۳) ماشین شویی

هر هفته یک روز را به شستن ماشین‌تان در حیاط منزل اختصاص

شاید شما هم از آن دسته افرادی هستید که فکر می‌کنند فعالیت‌های روزانه و ورزش کردن دو کار جدا از هم هستند و این که متخصصان می‌گویند روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید، کاری دشوار است. اما این طور نیست. شما می‌توانید با انجام دادن کارهایی ساده که نوعی ورزش هم محسوب می‌شوند، هم به کارهایتان برسید و هم در حفظ تناسب اندام‌تان کوشا باشید. باور کنید خیلی هم سخت نیست. همین حیاط خانه‌تان که شاید روزی چند بار از آن برای رفت و آمد استفاده می‌کنید، می‌تواند بهترین مکان برای این کار باشد. پس دست به کار شوید. ابتدا با کاشتن کمی گل و گیاه جلوه‌ای نو به حیاط‌تان دهید تا علاوه بر منظره زیبا و روحیه بخشی که به وجود می‌آید، شوق فعالیت در آن هم در شما افزایش یابد. سپس فهرستی از کارهایی را که باید به صورت روزمره، هفتگی یا حتی ماهیانه انجام دهید، تهیه کنید. حالا با تهیه این فهرست خیلی خوب می‌توانید بفهمید که کارهایی که همیشه یا اغلب به دیگران یا وسایل الکتریکی می‌سپردید خودتان چه قدر راحت می‌توانید انجام دهید. پس دست به کار شوید. اگر هم نمی‌دانید از کجا شروع کنید، ما در اینجا ۵ کار را به عنوان نمونه برای شما مطرح کرده‌ایم. بقیه‌اش باشد به عهده خودتان...



۱) باغبانی

اگر در حیاط منزل‌تان باغچه‌ای مملو از گل و گیاه دارید، مسوولیت باغبانی گیاهان را خودتان به عهده بگیرید. با این کار هم روحیه‌تان را تازه کرده‌اید و هم کمی ورزش انجام داده‌اید. سعی کنید برای هرس کردن علف‌های هرز، به جای استفاده از ماشین‌های علف‌زنی از قیچی و داس‌های تیز که مخصوص این کار هستند، استفاده کنید. فقط حواس‌تان

حرکات می‌تواند باعث آرامش روحی هم بشود. نمایند و در وضعیت‌های که احساس درد می‌کنید قرار نگیرید. جارو زدن‌تان را در یک مدت زمانی خاص تنظیم کنید تا اصولی‌تر ورزش کرده باشید. ریتم یکنواخت موقع جارو زدن علاوه بر کنترل و حرکات می‌تواند باعث آرامش روحی هم بشود.



۵) هیزم شکنی

چه اشکالی دارد که این قدر با تکنولوژی پیش نرویم و هم‌رنگ جماعت نشویم؟ همیشه که نباید برای گرم کردن خانه از بخاری و و لوازم گازی استفاده کرد. شما می‌توانید برای اینکه هم خانه‌تان را گرم کنید و هم کمی ورزش و تفریح انجام دهید، در حیاط منزل‌تان به شکستن هیزم پردازید و هنگام سرما با سوزاندن این هیزم‌ها در شومینه، فضایی گرم و دلپذیر به وجود بیاورید. شاید جالب باشد بدانید که هیزم شکنن نوعی ورزش مناسب برای تقویت بازو، شانه‌ها و کمر است. البته حواس‌تان باشد که یک دفعه کوهی از هیزم شکسته شده را انبار نکنید زیرا این کار فقط نوعی ورزش و سرگرمی است که بهتر است از اواسط تابستان و فقط نیم تا یک ساعت آخر هفته‌ها آن را انجام دهید.



دهید. این کار، هم نوعی ورزش است هم صرفه‌جویی! به جای اینکه چند وقت یک بار ماشین خود را به کارواش ببرید و هزینه‌ای را صرف شستن آن بکنید، آخر هفته‌ها یا حتی روز مناسب دیگری را به این کار اختصاص دهید. البته اگر می‌خواهید ماشین شستن خانگی به یک نوع ورزش و صرفه‌جویی مالی تبدیل شود، بهتر است سطلی را پر از آب کنید و در گوشه‌ای از حیاط بگذارید، سپس برای هر بار خیساندن دستمال‌تان درون سطلی، مسافت بین ماشین تا سطلی را طی کنید. با این کار هم کمی پیاده‌روی کرده‌اید، هم اینکه فقط با استفاده از یک سطلی آب، اتومبیل‌تان را تمیز نموده‌اید. خوب است بدانید که شستن ماشین با این روش می‌تواند بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری بدنتان را در هر ساعت بسوزاند.



۴) جارو کشیدن

صبر نکنید تا برگ‌های کف حیاط تا میچ‌پایتان را بگیرد یا گرد و خاک حیاط با اولین بار گل شود. هر چند روز می‌توانید خودتان حیاط خانه را هر چه قدر هم که کوچک باشد جارو بزنید. تنبلی نکنید و از فشار آب برای تمیز کردن استفاده نکنید. جارو زدن با درگیر کردن عضلات بازو و پاها باعث سوزاندن مقدار زیادی از کالری‌های اضافه شما می‌شود اما حواس‌تان باشد نکات اصولی را موقع جارو زدن رعایت کنید تا دچار کمردرد نشوید. برای این کار از جاروهایی با دسته‌های بلند استفاده کنید. مدت طولانی دولا نمایند و در وضعیت‌های که احساس درد می‌کنید قرار نگیرید. جارو زدن‌تان را در یک مدت زمانی خاص تنظیم کنید تا اصولی‌تر ورزش کرده باشید. ریتم یکنواخت موقع جارو زدن علاوه بر کنترل و

۱۰ دقیقه زندگی با طناب



بیشترین استفاده از کمترین امکانات برای تناسب اندام

۱۰ دقیقه هم وقت ندارید؟ باز هم فکر کنید. خب، اگر می‌خواهید هم چربی‌های اضافی بدنتان را نابود کنید و هم خلق و روحیه عالی داشته باشید، این سری حرکات ورزشی با طناب به شما کمک می‌کند. فکر نکنید که طناب‌زدن فقط بازی بچه‌هاست، نه دیگر این‌طور نیست. در واقع، ورزش با طناب پرشی یکی از محبوب‌ترین و رایج‌ترین حرکات‌های ورزشی است.

امروزه در اکثر باشگاه‌های ورزشی، ورزشکاران رشته‌های مختلف را می‌بینید که با طناب حرکات ورزشی انجام می‌دهند. حتماً برایتان جالب است که بدانید شما می‌توانید فقط ظرف ۱۰ دقیقه ورزش با طناب، حدود ۱۱۰ کیلوکالری انرژی بسوزانید. این سری حرکات ۱۰ دقیقه‌ای توسط یکی از قهرمانان پرش جهان طراحی شده است که در آن حرکات پرشی را در فواصل حرکات ورزشی قدرتی آورده است. قبل از شروع، عضلات ران و ساق خود را با حرکات کششی ساده آماده کنید و سپس برای گرم

کردن خود، ۲ دقیقه در جا بدوید.

طناب‌زدن معمولی

پاهای خود را به هم جفت کنید و شروع به طناب‌زدن کنید. فقط مقداری بالا بپرید که طناب از زیر پاهایتان عبور کند. روی پنجه پاهایتان به نرمی فرود بیایید. در طول طناب‌زدن زانوهای خود را مختصری خم کنید تا در پرش‌ها و فرود آمدن‌ها حرکات شما را نرم‌تر کند. در این حرکت ۲ دقیقه به‌طور معمولی طناب بزنید یعنی در هر پرش، یک‌بار طناب را بچرخانید.

جهش به عقب

در حالی که پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌تان باز کرده‌اید، بایستید و دستان خود را دو طرف کمرتان بگذارید، سپس با یک جهش پای راست خود را به اندازه یک قدم بزرگ به عقب ببرید و هم‌زمان زانوی چپ خود را خم کنید. در این حرکت باید توجه کنید که هنگام به زمین گذاشتن پنجه پای راست، پاشنه پایتان را روی زمین نگذارید و زانوی پای راست خود را نیز خم نگه دارید. دو شماره صبر کنید، سپس به حالت شروع

پاهای زیبا بدون نیاز به هیچ وسیله ورزشی

پاهای زیبا بدون نیاز به هیچ وسیله ورزشی ای از خانم ها پاهای زیبایی دارند که به نظر می رسد می توانند کیلومترها با آن راه بروند. اما برای بسیاری از آنها شکل دادن به پایین تنه کار نسبتاً دشواری است. خودتان را آماده کنید زیرا می خواهیم به شما تمریناتی را یاد بدهیم که نیاز به هیچ گونه وسایل جانبی ندارد و می توانید آنرا به راحتی در هر کجا انجام دهید. این حرکت بر روی تمام قسمت های بدن از شکم به پایین تاثیر می گذارد و اگر بین ست ها استراحت نکنید به راحتی می توانید مقادیر فراوانی از کالری بدن خود را بسوزانید.

دو به سمت جلو

با پای راست خود یک قدم بزرگ به سمت جلو بردارید. فاصله بین پاهای شما تقریباً باید به اندازه طول پاهایتان باشید. پاشنه پای چپ را از روی زمین بلند کنید و دست های خود را در اطراف بدن تاب دهید درست مثل اینکه در حال دویدن هستید. هر دو زانو را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید و کمر را نیز راست نگه دارید. این حرکت را برای ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

سپس، در همان حالت اولیه، به تاب دادن دست ها ادامه دهید، پای چپ را از زمین بلند کنید و به سمت سینه خود بیاورید. دوباره آنرا به حالت اول بازگردانید (نوک انگشتان پا با زمین تماس برقرار کنند، زانو هم ۹۰ درجه خم شود) این حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

به حالت اولیه باز گردید (پاهای باز، پاشنه پای چپ از روی زمین بلند شده باشد) هر دو پا را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید و به آرامی تا ۲۰ بشمرید. این حرکت را برای پای مخالف نیز انجام دهید.

لغزیدن بر روی دیوار

طوری بایستید که باسن و پشت شما به طرف دیوار باشد. پاهای باید به آرامی در مقابل شما قرار بگیرند. آنها را به عرض باسن خود باز نمایید. دست های خود را بر روی باسن خود بگذارید و به آرامی بنشینید و کمر خود را روی سطح دیوار بلغزاند تا زمانی که رانها با سطح زمین موازی شوند. باسن خود را در حین بلند شدن بفشارید. مجدداً بنشینید و بلند شوید. این حرکت را ۱۵ مرتبه تکرار کنید و سپس به حالت ایستاده باز گردید. کمی استراحت کنید و سپس این حرکت را بسته به برنامه ورزشی خود تکرار کنید. نکته: ران های خود را از خط موازی پایین تر نبرید (زانوهایتان نباید بالاتر از ران ها قرار بگیرند) همچنین باید مراقب باشید که زانو ها جلوتر از انگشتان پانهاشاند. اگر چنین بود باید چند قدم به دیوار نزدیکتر شوید تا چنین حالتی پیش نیاید.

اسکات

بایستید به طوری که انگشتان پانها با هم زاویه ۴۵ درجه درست کنند (زانوها نیز باید در راستای کف پا قرار بگیرند) دستان خود را بر روی ران ها بگذارید. کمر خود را راست نگه دارید و هر دو زانو را خم کنید. و کم کم بنشینید بطوریکه ران ها با سطح زمین موازی شوند. زمانی که کاملاً بر روی سطح زمین قرار گرفتید پاشنه های پای خود را از روی زمین بلند کنید و به این کار ادامه دهید تا اینکه در حالت ایستاده قرار بگیرید. پاشنه ها را مجدداً بر روی سطح زمین قرار دهید. این کار را برای ۲ تا ۳ ست ۲۰ مرتبه ای تکرار کنید.

برگردید و باز جای پاهایتان را عوض کنید. این حرکت را ۰۳ ثانیه ادامه دهید.

طناب زدن با پاهای باز و جفت

شروع به طناب زدن کنید اما به این صورت که در هنگام فرود، یک در میان پاهای خود را به هم بچسبانید و از هم باز کنید. یعنی در چرخش اول طناب، با پاهای به هم چسبیده فرود بیایید و در چرخش بعدی، به هنگام فرود آمدن پاهای خود را به اندازه عرض شانه تان از هم باز کنید. این نوع طناب زدن را ۲ دقیقه ادامه دهید.

اسکات با قوس دستان

در حالی که پاهای خود را به اندازه عرض شانه تان از هم باز کرده اید، بایستید. سپس طناب خود را چهار تا کنید تا به اندازه عرض شانه تان دربیاید. این طناب چهار تا شده را مقابل ران های خود طوری بگیرید که کف دستانتان رو به جلو باشد. حالا زانوهای خود را خم کنید و باسن خود را مثل وقتی که می خواهید بر روی صندلی بنشینید، پایین بیاورید. به این حرکت، اسکات می گویند که در آن باید سعی کنید زانوهایتان از نوک انگشتان پانها جلوتر نرود. همان طور که حرکت اسکات را انجام می دهید، آرنج های خود را به طرف بالا خم کنید و طناب را تا سطح شانه های تان بالا بیاورید. دو شماره در این حالت صبر کنید و سپس به حالت شروع باز گردید. این حرکت را تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید.

طناب زدن بالی لی

هنگامی که شروع به طناب زدن می کنید، ۰۱ ثانیه فقط بر روی پای راست خود فرود بیایید و بر روی همان پا بپرید، سپس ۰۱ ثانیه پای راست خود را بالا بگیرید و بر روی پای چپ طناب بزنید. به همین ترتیب هر ۰۱ ثانیه فقط بر روی یک پا طناب بزنید و پاهای را هر ۰۱ ثانیه عوض کنید. (مانند لی ۲). دقیقه به این شیوه طناب بزنید. همین جا بگذارید نکته ای را هم درباره طول طناب یادآوری کنیم.

اسکات با بالای سر بردن دستان

طناب خود را چهار تا کنید و طوری بایستید که پاهایتان به اندازه عرض شانه تان باز باشد. آرنج های خود را خم کنید و طناب را رویه روی شانه های خود طوری بگیرید که کف دستانتان رو به بیرون باشد. همان حرکت اسکات را که در قبل گفته شد، انجام دهید با این تفاوت که این بار دستان خود را به بالای سر تان بکشید. دو شماره صبر کنید و سپس به حالت شروع برگردید و ۰۳ ثانیه این حرکت را تکرار کنید.

طناب زدن به مدل دویدن درجا

مانند معمول شروع به طناب زدن کنید ولی در هر بار چرخش طناب بر روی یک پای خود فرود بیایید. هنگامی که این حرکت را سریع انجام دهید، این طور به نظر می آید که دارید در جا می دوید. ۲ دقیقه نیز به این مدل طناب بزنید.

رژه با بلند کردن زانو

این حرکت برای خنک شدن بدن شما طراحی شده است. بنابراین دیگر طناب را کنار بگذارید. مانند نظامیان شروع به رژه درجا کنید. در این حرکت زانوی خود را تا حدی بالا آورید که ران شما موازی با زمین شود. آرنج دست مخالف خود را نیز با هر حرکت خم کنید و دست خود را با هر حرکت بالا بیاورید، ۳۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید. ۱۰ دقیقه تمام شد!



۷۰ نکته در مورد کاهش وزن، تحرک و رژیم غذایی

* همان عادات را یاد می‌گیرند.
* همیشه به خاطر داشته باشیم که: محققان در انستیتو روانپزشکی ایالت نیویورک و دانشگاه کلمبیا در نیویورک مطالعه‌ای کرده‌اند که نتیجه آن به صورت زیر می‌باشد:

آنها کودکان بین ۱۷-۶ سال با افسردگی و بدون افسردگی را ۱۵-۱۰ سال پیگیری کردند و دریافتند که بچه‌های افسرده وقتی که بالغ می‌شوند بیشتر چاق هستند تا بچه‌های غیر افسرده، این عامل (چاقی) با سایر عوامل نظیر سن، جنس مصرف سیگار یا الکل و کلاس اجتماعی، حاملگی و یا سابقه پزشکی فرد هیچ ارتباطی نداشت.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: علل غدد داخلی (متابولیسمی) چاقی‌های بسیار شدیدی می‌دهند و نادر هستند و برعکس خوردن به حدی که غیر متناسب با فعالیت‌های فیزیکی باشد همیشه علت مستقیم چاقی است. پس چاقی یک اختلال رفتاری است و بنابراین می‌تواند با سایر اختلالات روانی طبقه بندی شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: لاغر شدن نیازمند یک تصمیم و تلاش ناشی از یک اراده قوی می‌باشد تا در برابر ناراحتی مداوم بتواند ادامه بدهد. اگر چه مشکل اصلی در درمان که همانا نگهداری اراده و عزم بیمار است، یک مشکل روانی می‌باشد، ولی روان‌شناسان در گذشته نقش بسیار کوچکی را در درمان به عهده داشته‌اند. فقط یک اقلیت بسیار کوچکی از افراد چاق اختلال مشخص روانی دارند و آنقدر واضح است که به روانپزشک ارجاع می‌شوند.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: هر رژیم شخصی باید متناسب باشد با:

- ۱) چیزهایی که دوست دارید بخورید
- ۲) خصوصیات فیزیکی شما
- ۳) سطح فعالیت
- ۴) سلامتی
- ۵) شیوه زندگی شما

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: افرادی که رژیم‌های متناوب می‌گیرند (افرادی که بطور عادی رژیم می‌گیرند و رها می‌کنند) باعث می‌شود که در هر رژیم جدید، وزن خیلی مشکل از دست می‌رود و میزان وزن بین دو رژیم بالا می‌رود و بنابراین وزن حالت یو یو YO-YO پیدا می‌کند. این

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: اضافه وزن یا چاقی حالتی از بدن است که در آن یک ذخیره اضافی چربی وجود دارد. این حالت ممکن است که خفیف (اضافه وزن) یا قابل توجه (چاقی) باشد. به وزنی که ۱۰ درصد بالای وزن ایده آل در افراد نرمال باشد اضافه وزن و بالای ۲۰ درصد را (چاقی) می‌گویند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: چاقی می‌تواند به صورت خارجی (بیرونی) و یا داخلی (درونی) باشد. نوع برونی یا مربوط به تغذیه (از طریق یک افزایش مصرف غذا) و یا سطح پایین فعالیت گسترش می‌یابد. نوع درونی نتیجه اختلال متابولیسمی و فیزیولوژیک یا روانی می‌باشد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: وراثت معمولا نوع درونی را تحت تاثیر قرار میدهد و اگر یک بچه والدین دارای وزن طبیعی داشته باشد، ۱۰ درصد، اگر فقط یکی از والدین چاق باشند ۵۰ درصد و اگر هر دو چاق باشند ۸۰ درصد احتمال چاق شدن دارد.

عموما عقیده بر این است که بچه‌های والدین چاق، چاق می‌شوند زیرا که در معرض همان غذا و همان عاداتهای غذایی والدینشان می‌باشند، ولی در هر یک استعداد کنترل شده توسط ژنتیک نیز در پیشرفت چاقی دخیل است.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: گرسنگی تحریکی است معمولا ناخوشایند که یک شخص را وادار می‌نماید تا به جستجوی غذایی برای خوردن بپردازد. اشتها نیز یک واکنش ناخوشایند است که باعث می‌شود که یک شخص برای غذا تمایل و پیش بینی نماید. اشتها ممکن است برای نوع خاصی از غذا باشد. سیری احساسی است که همراه ارضای میل به غذا می‌باشد و پس از خوردن غذا پیش می‌آید.

بی‌اشتهائی غیبت یک تمایل برای غذاست در شرایطی که یک نفر به صورت طبیعی در انتظار آن نمی‌شد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: دلایلی که بصورت گسترده برای زیاد خوردن و چاقی وجود دارد شامل:

۱) احساسی: وقتی خوردن اجباری جبرانی است بر مشکلات روانی و احساسی

۲) تنظیمی: وقتی مرکز کنترل اشتها بطور مناسب انجام وظیفه نمی‌کند.

۳) فرهنگی: وقتی والدین، فامیل و دوستان زیاد می‌خورند و بچه‌ها



نقصان عضله و آسیب کلی شود.

- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: محروم کردن خودتان از یک غذای مشخص اشتها را به سمت افزایش خوردن تنظیم می نماید.
- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: محدود کردن شدید مصرف انرژی رژیم، انسان را خواب آلوده می نماید پس احتمال انجام فعالیت های فیزیکی که بهترین روش بهبود شکل بدن و فرم دادن به عضلات است را کاهش می دهد.
- * همیشه بخاطر داشته باشیم که: رژیم می تواند منجر به وسواس فکری نسبت به غذا شود که تمرکز به روی کار را کم می کند.
- * همیشه بخاطر داشته باشیم که: چاقی می تواند درمان شود فقط و فقط توسط تغییر روش زندگی (Life Style) و درمان موثر غیر ممکن است مگر اینکه بیمار تحریک شده باشد و انگیزه تغییر روش زندگی را داشته باشد تا بتواند مسئولیت به انجام رساندن کامل این کار را به عهده بگیرد.
- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: مد هر عیبی که دارد که این حسن را دارد که شخص را جهت کاهش وزن ترغیب می نماید.
- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: ناخنک زدن در بین غذاهای اصلی در چاقی خانم های خانه دار که آشپزی را دوست دارند و افرادی که در آشپزخانه ها کار می کنند نقش دارد.
- * همیشه به خاطر داشته باشیم که: مقادیر خورده شده توسط کسانی که چاق هستند، به غذا و عوامل روانی و فیزیولوژیکی محیطی که غذا در آن سرو می شود بستگی دارد.

نوع عادت غذایی رژیم - بدون رژیم (on-off) خیلی خطرناکتر است تا شخص بطور ثابتی یک مقدار اضافه وزن داشته باشد. علت این است که رژیم سخت باعث می شود که بدن بطور اتوماتیک سطح سوخت و ساز را پائین آورده تا انرژی را ذخیره نماید و بتواند با شرایط گرسنگی سخت خود را وفق دهد پس وقتی که شخص شروع به شکستن رژیم و خوردن می نماید، بدن بطور سریع سعی می کند که ذخائر تخلیه شده اش را بازسازی نماید و سوخت و ساز هم که در حد پائین است باعث می شود که شخص سنگین تر از گذشته شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که محققان در دانشگاه براون (Brown) پیتسبورگ (Pitsburg) دریافته اند که وقتی که پزشکان در مورد کاهش وزن صحبت می کنند بیماران بیشتر گوش می دهند. بررسی بیشتر از ۱۰۰۰ نفر مشخص ساخت که ۸۰ درصد افراد با اضافه وزن با توصیه یک پزشک رژیم گرفتند در حالیکه ۵۰ درصد بدون انگیزه خاصی این حرکت را انجام دادند.

پس اگر شما برای متقاعد کردن خود برای کاهش وزن مشکل دارید سعی کنید به کسی که بیشتر از شما در مورد سلامتی اطلاع دارد نظیر پزشک معالجتان گوش کنید.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: اگر رژیم آنقدر سخت باشد و متعادل نشده باشد ویتامین ها و مواد معدنی نقصان یافته و کم خونی ایجاد می شود و اگر نشاسته در رژیم وجود نداشته باشد منجر به سوختن پروتئین ها (ماهیه چها) جهت انرژی می شود که ممکن است منجر به تحلیل عضلات،

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: حتی بایک محدودیت رژیمی خفیف و سبک تا ۳ کیلوگرم در هفته اول وزن ازدست می رود که به میزان زیادی به مصرف ذخیره قندهای ذخیره شده و از دست رفتن آب می باشد. پس بیمار به هیچ وجه نباید افسرده شود اگر پیشرفت هفته اول تکرار نمی شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: یک ترازوی رژیمی کوچک در منزل بسیار کمک کننده است، تا وزن پرس های غذا، دقیق مشخص شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: بیماری هایی که در چاقی شیوعشان افزایش می یابد شامل بیماری های قند، فشارخون، بیماری های کیسه صفرا، کبد چرب، نقرس، اختلالات تنفسی، استئوآرتریت، فتقها، وریدهای واریسی، التهاب پوست ناحیه کشاله ران و زیر بغل می باشد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: تخمین انرژی مورد نیاز برای مدیریت صحیح تغذیه لازم است و برای این لحاظ اجزای دفع انرژی روزانه (شامل میزان متابولیسم پایه، مصرف وابسته به فعالیت، گرما زایی ناشی از غذا، انرژی مصرفی ناشی از بیماری ها) لازم است.



* همیشه به خاطر داشته باشیم که: نیاز روزانه انرژی در بیماری های جدی خیلی کم از حد نرمال بالاتر می رود بیماری خفیف میزان متابولیسم پایه (م م پ) + ۱۰ درصد، بیماری متوسط (م م پ) + ۲۵ درصد و بیمار شدید (م م پ) + ۵۰ درصد. حتی در شدید ترین بیماری نیز به ندرت نیازهای انرژی از ۳۰۰۰ کیلوکالری در روز تجاوز می کند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: وزن شامل توده خالص بدن بعلاوه بافت چربی می باشد (در عدم وجود ورم) وزن بدن به صورت ایده آل می تواند بصورت زیر محاسبه شود:

* خانمها = ۱۵۲ سانتی متر اول = ۴۵ کیلو گرم به ازای هر سانتی متر اضافه تر ۰/۹ کیلو گرم.

* آقایان = ۱۵۲ سانتی متر اول = ۴۸ کیلوگرم به ازای هر سانتی متر اضافه تر ۱/۱ کیلو گرم.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: لووتیروکسین که هورمون مترشحه از غدد تیروئید است و متابولیسم را تحریک می نماید، تا شواهدی دال بر کم کاری تیروئید نداشته باشیم نباید استفاده شود و در برخی افراد خطرناک است. خواب آورها و آرامش بخش ها نیز هیچ تاثیری ندارد مگر در کاهش اضطراب در افراد چاق و ادرار آورها که بطور وسیع در درمان چاقی مورد استفاده قرار می گیرند خطر ناک بوده و هیچ ارزشی در پیشبرد کاهش وزن ندارد مگر اینکه بیمار دارای ادم (ورم یا خیز) ناشی از بیماری های قلبی و یا سایر بیماری های عضوی باشد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: رژیمی مناسب است که شما را بصورت ثابت گرسنه و خسته نگه نمی دارد و یک کاهش وزن آرام و تدریجی بطور متوسط ۱-۰/۵ کیلوگرم در هفته را القا می نماید.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: رژیم های گرسنگی شامل کم کالری و کم کربوهیدرات می باشد که اگر گرسنگی را بخواهیم تعریف نماییم یک احساس ناراحتی است که اکثر مردم برای مدت طولانی نمی توانند تحمل نمایند. پس علت شکست چنین رژیم هایی نیز همین است. در ضمن عده ای از مردم هستند که علاقه زیادی به چیزهای شیرین دارند و بنابراین اشتها برای غذاهای با طعم شیرین باعث می شود که آنها خیلی مشکل بتوانند به این رژیم وفادار بمانند. عیب دیگر این رژیم ها این است

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: معمولا افراد چاق سریع تر غذا می خورند و وقت کمتری را صرف جویدن یک لقمه غذا می نمایند و چون مرکز سیری تا تحریک شده و ایمپالس های سیری را بفرستد نیاز به زمان است، پس کمی که آهسته غذا بخورند با مقدار کمی غذا مرکز سیری تحریک شده و سیری را اعلام می نمایند ولی در افرادی که سریع غذا می خورند تا اعلام سیری مقدار زیادی غذا خورده شده است.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: بچه ها چون فعال هستند کمتر چاق می شوند ولی متاسفانه عادات غذایی ما نیز از همان زمان که از لحاظ فیزیکی خیلی فعال هستیم شکل می گیرد و وقتی که تقریبا غیر فعال می شویم همان عادات را دنبال می کنیم.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: هیچ ژن منفردی عمل چاقی شناخته نشده است هر چند که در فامیل چاقی گسترش می یابد ولی باز هم جدا کردن عوامل ژنتیکی محیطی مشکل است.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: چاقی می تواند نشانه اختلال عمل غدد تیروئید، کاهش عمل غدد جنسی، کاهش عمل غدد هیپوفیز و اختلال غدد فوق کلیوی باشد.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: وقتی که یک شخص چاق وزن از دست می دهد پس بدن به صورت جبرانی متوجه کالری دریافتی می شود و میزان سوخت و ساز را پائین می آورد و بنابراین وقتی که شخص رژیم را رها می کند بدن با سوخت و ساز پائین در معرض حجم بالای کالری قرار می گیرد و بنابر این خیلی سریع دوباره چاق می شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: چاقی هم با افزایش تعداد و هم بزرگ شدن سلول های چربی همراه است.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: وقتی وزن تعیین می شود پیشرفت آن باید به صورت منظم چک شود که باید حداقل یک بار در چهار هفته ولی نباید بیشتر از هفته ای یکبار باشد زیرا یک وسواس وزن ایجاد می نماید. افسردگی نامناسب وقتی که برای ۲ تا ۳ روز هیچ وزنی از دست نمی رود و خوشحالی نامتناسب اگر یک افت قابل توجه وجود دارد، ممکن است بوجود آید که هر دو ممکن است رژیم را بر هم بزنند.



خوراکی‌های متنوع را در معرض دید نگه ندارید حتی در یخچال زیرا که وقتی دیده شوند ناخود آگاه در شما یک تحریک لذت بخش را آغاز خواهد کرد. اقدام همزمان شما همانا خوردن شما است.

۴) تعلل در خوردن خوارکیهای مختصر: خوراکی‌های مختصر مقوی ولی کوچک هر چند ساعت بین غذاها مصرف کنید. اگر این کار را نکنید خود را برای یک پرخوری آماده کرده‌اید. سعی کنید فاصله بین مصرف غذاها از ۴ ساعت بیشتر نشود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: نکاتی برای افزایش سوخت و ساز وجود دارد:

برای افزایش سوخت و ساز همیشه صبحانه را میل نمایید. اگر تا پیش از ظهر یا بعد از ظهر برای خوردن صبر کنید، سوخت و ساز شما آهسته‌تر خواهد شد. صبحانه نظیر هیزم و سوخت و ساز مانند شومینه می‌باشد. برای افزایش سوخت و ساز وعده‌های غذاهائی کوچکتر را در طول روز مصرف نمایید.

۶-۴ وعده غذای کوچک را با فاصله ۲-۳ ساعت مصرف کنید. به داروهای گیاهی برای افزایش سوخت و ساز متکی نباشید. افزایش سوخت و ساز با این‌ها خیلی کم است و داروهای گیاهی ارزان نیستند. بجای این‌ها غذاهای پر انرژی نظیر غلات کامل، لوبیا، سبزیجات و میوه‌جات استفاده کنید.

پیاده روی کنید و از پله‌ها بجای آسانسور استفاده کنید (اگر مشکل زانو ندارید) بجای هدر دادن پول برای قرص‌هایی که کار انجام نمی‌دهند، برای

که جایگزین این قندها (کربوهیدرات‌ها) باید پروتئین‌ها که رژیم راگران می‌نمایند مصرف شوند. در چنین رژیمهایی پروتئین‌ها و چربیها محدود نمی‌شوند پس کالری بالا ممکن است کاهش وزن را مشکل نماید.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: در روزه داری‌های سخت اکثرا گلیکوژن (فرم ذخیره ای قندها در عضله و کبد) مصرف می‌شود که هر گرم گلیکوژن به سه تا چهار گرم آب متصل است و با مصرف آن چربی هم سوخته می‌شود ولی همراه آن پروتئین عضلات، هورمون‌ها، آنزیمها و غیره نیز از بین می‌رود که مطلوب نیست.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: حالات ناخود آگاه رژیم شما را تخریب می‌نمایند نظیر:

۱) مطالعه کردن:

خستگی همیشه حین مطالعه رخ می‌دهد و این طبیعی است که فکر چیزی لذت بخش نظیر خوردن خوراک مختصر باشیم پس ۲ تا ۳ خوراک مختصر بدون چربی مثل میوه‌ها، کلوچه، پنیر کم چربی، پاپ کورن برنامه ریزی می‌کنیم و هر ساعت به عنوان پاداش پس از مطالعه استفاده کنیم.

۲) برنامه‌های تبلیغاتی تلویزیون:

(در مورد خوراکی‌ها) وقتی که این برنامه‌ها از تلویزیون پخش می‌شوند اتاق را ترک کنید.

۳) خستگی و بی‌حوصلگی:

اولین علت مصرف خوراکی‌های مختصر است. باید فعالیت‌های لذت بخشی برای اوقات فراغت خود پیدا کنید نظیر جستجو در اینترنت.



خوشمزه استفاده نمائید. شما می‌توانید از همبرگرهای خانگی که از گوشت بدون چربی هستند، پنیر کم چربی و نان گندم کامل که کالری مشابه داشته و چربی کمتری داشته باشد استفاده نمائید.

کلک کار در این است که چیزیکه معمولاً می‌خورید را تعدیل نمائید. برچسب‌های روی غذاهائی که از فروشگاه می‌خرید را بخوانید چون به ارزیابی میزان کالری و چربی کمک خواهد کرد و دید بهتری برای برنامه ریزی و عده‌های غذائی به شما می‌دهد. پس شما مجبور نیستید که تمام مواد غذائی مورد علاقه خودتان را رها کنید بلکه با یک برنامه خوب رژیمی می‌توانید وزن از دست بدهید.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ماهی دارای نوعی اسید چرب است بنام (امگا ۳) که باعث کاهش فشارخون، تری گلیسرید و افزایش زمان انعقاد خون می‌شود و بنابراین باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. ماهی‌هایی که دارای بیشترین میزان این چربی هستند شامل شاه ماهی، قزل آلا، ماهی خال خالی و ساردین و اره ماهی می‌باشند.

ولی باید بدانیم که همیشه بصورت سرخ نشده، کبابی یا آب پز مصرف شوند. در ضمن کنسرو ماهی تن حاوی روغن است و به علت مواد نگهدارنده و نمک و نیز روغن که مربوط به خود ماهی نمی‌باشد و برای افراد با بیماری‌های قلبی عروقی توصیه نمی‌شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: اسید چرب «ا» (مگا ۳) علاوه بر ماهی در بعضی دانه‌ها مانند گردو، سویا، پنبه دانه و کره بادام زمینی وجود دارد. در گندم نیز وجود دارند ولی باید به مقدار زیاد استفاده شوند تا همان خواص موجود در ماهی را بوجود آورند. FDA (سازمان دارو و غذا) میزان مصرف اسید چرب «ا» (مگا ۳) را به میزان کمتر از ۲ گرم در روز تأیید کرده است زیرا میزان بیشتر آن ممکن است منجر به خونریزی یا سکنه مغزی شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: (لپتین) توسط سلول‌های چربی تولید می‌شود و به عنوان یک علامت که بدن دارای ذخائر انرژی کافی می‌باشد عمل می‌کند. پس اگر لپتین از خارج وارد بدن شود بدن مصرف مواد غذائی را محدود می‌کند و میزان سوخت و ساز را افزایش می‌دهد و لاغرتر می‌شود، ولی در طی یک رژیم غذائی عکس این قضیه اتفاق می‌افتد یعنی با کاهش ذخائر چربی لپتین کاهش یافته و اشتها به غذا زیادتر شده و سوخت و ساز توسط بدن کاهش می‌یابد و در نتیجه کاهش وزن روند کندتر خواهد داشت.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: فیبرهای مواد غذایی، موادی هستند که به هضم دستگاه گوارش انسان مقاوم هستند و اساساً به دو نوع قابل حل و غیرقابل حل در آب طبقه بندی می‌شوند. قابل حل‌ها در آب حل می‌شوند و تشکیل یک ژله ضخیم را می‌دهند و مثال آنها شامل پکتین میوه‌ها (بسیار قابل حل) میوه‌ها (بسیار قابل حل) و پسیلیوم (اسفرزه) که معمولترین فرم پیشنهادی حجم دهنده و نسبتاً قابل حل است می‌باشد. قابل حل‌ها باعث تغذیه باکتری‌های روده شده و در نتیجه تخمیر آنها اسیدهای چربی با زنجیره کوتاه ایجاد می‌شود. که این اخیراً آثار نسبتاً زیادی دارد.

اول اینکه سلول‌های روده بزرگ را تغذیه کرده و منجر به بهبود آسیب دیده‌ها شده و مانع از ایجاد سرطان می‌شود و اینها وقتی که از جدار روده جذب می‌شوند به کبد رفته و باعث کاهش تولید کلسترول می‌شوند



افزایش سوخت و ساز فعالیت‌های بیشتری را در اطراف خانه انجام دهید. یک پیاده روی منظم را برای افزایش سوخت و ساز ترتیب دهید، حداقل ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰-۴۰ دقیقه، این بهترین راه برای افزایش سوخت و ساز است.

وقتی که تصمیم به کاهش وزن دارید هیچگاه خودتان را گرسنگی ندهید زیرا که این موضوع به یک کاهش سریع متابولیسم (سوخت و ساز) منجر خواهد شد. از فواصل بیش از ۶-۵ ساعت بی‌غذائی در بین وعده‌های غذائی بپرهیزید.

* وعده‌های کوچکتر غذائی را با فواصل منظم میل نمائید. هرگز بصورت متفرق غذا نخورید و برای هر وعده غذایی برنامه ریزی داشته باشید. اشتباه شایع این است که برخی وعده‌های غذائی نادیده گرفته می‌شود و خیلی کم در طول روز غذا خورده می‌شود این شما را مستعد مصرف غذاهای خورده ریز (نوک زدن) بعداً در طول روز می‌نمایند. خوردن غذا برای کاهش وزن نیازمند برنامه ریزی است.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: مایوس نشویم زیرا از دست دادن وزن می‌تواند خیلی مشکل باشد بخاطر سوء تفهیم در مورد غذاها و اینکه چگونه سوخت و ساز (متابولیسم) عمل می‌کند. بسیاری از غذاهائی که ما فکر می‌کنیم که از نظر کالری ضعیف هستند واقعاً اینطوری نیستند ما آن چیزی که فکر می‌کنیم درست است را استفاده می‌کنیم بدون اطلاع از کالری‌ها و چربی‌های پنهان درون آنها.

۷۰۰-۵۰۰ کالری کمتر از میزان سوخت و ساز پایه مصرف کنید تا بطور مناسب وزن از دست بدهید. میلیون‌ها تومان برای قرص‌های رژیمی، مواد گیاهی و اختراعات عجیب و غریب رژیمی صرف می‌شود. درحالیکه اداره دارو و غذا بطور واضح اظهار می‌دارد که شما اگر یک کاهش مختصر در کالری ایجاد نمائید و بیشتر ورزش کنید می‌توانید وزن از دست بدهید. آنها همچنین در برابر مصرف مکمل‌های رژیمی که ادعا می‌شود که چربی رابه دام می‌اندازد، جذب چربی را متوقف می‌نماید، چربی را از بدن بیرون می‌اندازد و افزایش متابولیسم یا کاهش اشتها را ایجاد می‌نماید، هشدار می‌دهند بسیاری از این مکمل‌ها برای سلامتی خطرناک هستند و آنطور که تبلیغ می‌شود عمل نمی‌نمایند.

* می‌توانید وزن از دست بدهید و درعین حال در طول روز هم غذاهای





بهبتر است از نکات زیر استفاده کنیم.
 * سبزیجات با برگ سبز تیره را انتخاب نمایید: اساس هر سالاد سبزی و کاهو است معمولا ما برگهای روشن تری را دوست داریم ولی باید بدانیم که ویتامین C و A کافی در برگهای تیره تر وجود دارند پس به عنوان یک قانون کلی هر چه سبزیجات تیره تر باشند سالاد بیشتر مواد غذایی دارد.

* به بشقاب خود رنگ اضافه نمایید: وقتی که ما به غذا و سالاد مواد رنگی طبیعی اضافه می‌کنیم نه تنها به سبزیجات و میوه‌جات تازه دست می‌یابیم بلکه احتمال مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها را تقویت می‌نمائیم. (آنتی‌اکسیدان‌ها مانع از اکسید شدن و از بین رفتن سلول‌ها می‌شوند) انتخاب غذاها با رنگ‌های درخشان یک راه ساده است برای انتخاب سالمترین غذاها که حاوی چربی کم و عاری از کالری اضافه می‌باشند. اینها از نظر انرژی غذایی غنی و از نظر کالری پائین هستند آنها بدون اضافه کردن کالری، به غذا رنگ و مزه و قوام می‌افزایند.

* مثال‌هایی از مواد رنگ دار خوب شامل:

- فلفل سبز، هویج کوچک، گوجه قرمز کوچک، فلفل و کلم قرمز، سیر، پیاز حلقه شده، قارچ و تره فرنگی خرد شده، پرتقال و گریپ فروت حلقه شده می‌باشند اینها حاوی بتاکرپیتوگزانتین هستند.

- رنگ مارچوبه و تره حاوی فلاونوئید هستند که تخریب سلول‌ها را مهار می‌کند.

- به سالاد مواد غذایی کامل نظیر پنیر که ارزش غذایی بالا دارد و حاوی

بنابراین منجر به کاهش میزان کلسترول سرم می‌شوند. اینها منجر به جلوگیری از تولید مخمرها و بیماری‌های با منشا باکتریال نیز می‌شوند مثال خوب اینها شامل سبوس جو است که نسبتا قابل حل است.

فرم غیر قابل حل مانند سبوس گندم اثرات بالا را ندارد ولی سموم روده را غیر فعال کرده و مصرف زیاد آن منجر به کاهش خطر سرطان روده و پستان می‌شود، نیز منجر به کاهش بیماری‌های انگلی و باکتریال می‌شود. چیزی که مسلم است که باید مخلوطی از این دو مصرف شود که مانع از سرطان و بیماری‌های قلبی و بیماری‌های انگلی و باکتریال روده‌ها شود.

بهترین منابع مخلوط این دو نیز شامل دانه‌های غله ای پالایش نشده شامل جو، برنج قهوه‌ای، گندم کامل، نخود، لوبیا و کدو است و در بین میوه‌ها بهترین آنها شامل سیب و توت می‌باشد.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: میوه‌های حاوی پتاسیم شامل زردآلو، آووکادو، موز، گرمک یا طالبی، خرما، انجیر، خربزه، انبه، هلو، شلیل، پرتقال، تمبر هندی، کشمش، ریواس و سبزیجات حاوی پتاسیم شامل کنگر، لوبیا، بروکلی، هویج خام، سبزیجات با برگ سبز تیره، زردک یا هویج وحشی و سایر غذاهای حاوی پتاسیم شامل سیب زمینی (تنوری با پوست)، کدو تنبل، کدوی زرد، گوجه و غلات، حبوبات، دانه آفتابگردان، آجیل، ملاس، کاکائو، ماهی تازه، گوشت گاو، گوشت ران مرغ می‌باشد.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: وقتی ما می‌خواهیم چیزی بخوریم و در ضمن کالری کمتری را وارد نمائیم از سالاد استفاده می‌نمائیم ولی گاهی این سالاد ناخواسته از یک همبرگر پر کالری تراست برای تهیه سالاد



به پیدایش حس سیری کمک نماید و ویتامین‌ها و عناصر لازم را تامین نماید. با مصرف اینها به مواد و ویتامینهای تکمیلی نیازی نیست، ولی ممکن است کمبود آهن بوجود آید پس هموگلوبین باید مرتب چک شود و در صورت نیاز آهن تکمیلی داده شود.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: داروهای ضد اشتها جانشین برای رژیم لاغری و تغییر شدید عادات‌های غذایی نیستند، در بهترین شرایط آنها یک کمک هستند تا حتی الامکان شخص بیشتر به رژیم وفادار بماند و بنابراین هیچ توجیهی وجود ندارد که این داروها در اول درمان استفاده شوند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: اگر مصرف کالری کمتر از ۱۰۰۰ کیلو کالری در روز است یک مولتی ویتامین تکمیلی نیاز است.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ۷۵ درصد زنان به نیاز روزانه کلسیم خود دست نمی‌یابند. کلسیم در استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها و انقباض عضلات و ضربان قلب کمک می‌کند و نقصان کلسیم منجر به پوکی استخوان می‌شود پس باید حدود ۱۲۰۰ میلی گرم در روز کلسیم مصرف شود. بهترین نوع کلسیم شامل لبنیات نظیر شیر ماست و پنیر است. یک وعده غذا با پنیر فقط ۲۰ درصد میزان تعیین شده را تامین می‌نماید سایر غذاهایی که می‌توانند کلسیم را تامین می‌نمایند شامل سبزیجات با برگ سبز تیره، لوبیای خشک شده، و آب میوه‌هایی شامل کلسیم غنی شده و غلات می‌باشد.

ورزش‌ها با تحمل وزن نیز نظیر راه رفتن، دویدن، یا سایر فعالیت‌های فیزیکی در اکثر روزهای هفته می‌تواند به استحکام استخوان‌ها کمک نمایند.

* حقایقی در مورد کلسیم (تیم روابط عمومی انجمن رژیم آمریکا)

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: انجمن سرطان آمریکا حداقل ۵

کلسیم است و لوبیا که منبع غنی پروتئین، چربی پائین و از نظر آهن و ویتامین B و فیبر نیز غنی است بیفزائید. با اضافه کردن نصف کاسه لوبیا قرمز یا نخود به سالاد، میزان مجاز از دانه‌ها که سرشار از کالری ولی پر از کلسیم و آهن هستند به سالاد اضافه نمائید.

دانه‌های گل آفتاب خشک شده (یک مشت) دانه کنجد (یک مشت) نیز می‌توان استفاده کرده یا از منابع غنی پروتئین با چربی پائین نظیر سفیده تخم مرغ جوشیده (بدون زرده) استفاده شود.

* سس رابا خود ببرید (صرف غذای بیرون از منزل) و یا تقاضا کنید که روی سالاد ریخته نشود چون وقتی سس در کنار سالاد باشد کنترل بیشتری روی سس مصرفی که معمولا دارای کالری بسیار زیادی است و اکثر آن هم از چربی تامین می‌شود خواهید داشت و بجای استفاده از سس‌های چرب از روغن زیتون یا سرکه استفاده کنید و از سبزیجات برای طعم دادن استفاده نمائید. سبزیجات می‌توانند مصرف نمک را کاهش دهند

* از سبزیجات آغشته به چربی پرهیز کنید.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: آیس تی Ictea، چای با یخ شیرین شده، و آب میوه‌ها کالری زیاد دارند و برای افراد با اضافه وزن و دیابتی‌ها مناسب نیستند. پس بهترین نوشیدنی آب است. مصرف آب میوه‌ها باید محدود یا باید رقیق شوند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مصرف ۳۶۰ میلی لیتر آب میوه یا بیشتر در کودکان باعث چاقی می‌شود (جالب است بدانیم که اینها در مورد آب میوه‌های طبیعی است بدین ترتیب میزان آب میوه‌های مصنوعی مشخص می‌شود).

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: فیبرهای رژیم موجود در نان‌های خانگی (نانهای سبوس دار) باعث می‌شود که وعده‌های غذایی که بصورت اجتناب ناپذیر کوچک هستند را بیشتر رضایت بخش نماید و



وعده میوه و سبزیجات و حداقل یک وعده غلات سرشار از فیبر را در هر روز توصیه می‌کند که طبق آمار نظارت ملی بر پرسشگری در مورد سلامتی و تغذیه فقط ۲۳ درصد آمریکائی‌ها این مورد را رعایت می‌کنند.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: گوشت قرمز بیشتر از چهار مرتبه در هفته نباید مصرف شود بطور کلی هر پروتئین حیوانی دارای کلسترول است پس هر روز باید کمتر از ۲۰۰ گرم از گوشت قرمز بدون چربی، مرغ یا ماهی استفاده شود. گوشت‌های پرورده نظیر سوسیس و از این قبیل هم مصرفش باید محدود شود. باید مصرف مواد گیاهی نظیر لوبیا، عدس، نخود همراه برنج و یا ماکارانی و لازانی با یک سس گوجه بدون چربی بجای این‌ها استفاده شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: گوشت سفید بوقلمون ۸ درصد چربی و از مرغ ۲۴ درصد می‌باشد که اگر پوست آن یا قسمت‌های تیره آن را استفاده کنیم میزان چربی بیشتر هم می‌شود. پس مرغ را حدود ۲۰۰ گرم و پوست کنده استفاده می‌کنیم.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ورزش‌های ایروبیک (هوای) و مقاومتی (با وزنه) دو روش اولیه ورزش هستند که بیشترین مناسبت را برای درمان افرادی که اضافه وزن دارند، دارا می‌باشند. ورزش‌های ایروبیک باعث افزایش سوخت و ساز شده و منجر به افزایش انرژی دفع شده و در نتیجه کاهش وزن می‌شوند. این ورزشها وقتی بایک رژیم با پروتئین مناسب ولی چربی کم ترکیب شوند باعث بهبود و تسریع اکسید شدن و سوخته شدن چربی‌ها می‌شوند. ورزشهای مقاومتی حجم عضله را افزایش می‌دهند و منجر به یک افزایش سوخت و ساز در حال استراحت به میزان ۷-۳ درصد می‌شوند. ثابت شده است که درخانم‌ها ورزش‌های مقاومتی بیشتر باعث کاهش وزن می‌شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ورزش‌های ایروبیک (هوای) و مقاومتی (با وزنه) دو روش اولیه ورزش هستند که بیشترین مناسبت را برای درمان افرادی که اضافه وزن دارند، دارا می‌باشند. ورزش‌های ایروبیک باعث افزایش سوخت و ساز شده و منجر به افزایش انرژی دفع شده و در نتیجه کاهش وزن می‌شوند. این ورزشها وقتی بایک رژیم با پروتئین مناسب ولی چربی کم ترکیب شوند باعث بهبود و تسریع اکسید شدن و سوخته شدن چربی‌ها می‌شوند. ورزشهای مقاومتی حجم عضله را افزایش می‌دهند و منجر به یک افزایش سوخت و ساز در حال استراحت به میزان ۷-۳ درصد می‌شوند. ثابت شده است که درخانم‌ها ورزش‌های مقاومتی بیشتر باعث کاهش وزن می‌شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: همیشه بخاطر داشته باشیم که:

* همیشه بخاطر داشته باشیم که:

اضافه وزن در افراد بدون فعالیت به دو دلیل است:

۱) عدم دفع کالری‌های اضافی

۲) مشخص شده است که گرفتن انرژی و دفع آن فقط وقتی توسط بدن می‌تواند بالانس شود که یک میزان متوسطی از فعالیت وجود داشته باشد. در یک مقطع با فعالیت کم و صرف غذای بیشتر به طور حیرت انگیزی اضافه وزن خواهیم داشت.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: مدیریت درمان اضافه وزن وقت گیر است و فواصل بین ویزیت‌ها و میزان زمانی که یک پزشک در هر ویزیت نیاز دارد، در بیماران مختلف ممکن است خیلی متنوع باشد برخی ممکن است به ویزیت‌های اولیه نیاز داشته باشند. برخی ممکن است مشکلات سلامتی داشته باشند که نیازمند ارجاع به متخصصین باشند. با یکنواخت شدن کاهش وزن فاصله ویزیت‌ها می‌تواند طولانی‌تر شود.

عدم حضور در یک ویزیت معین ممکن است به علت ناامیدی و سرخوردگی بدنبال عدم توانائی در حفظ رژیم باشد که باید پیگیری شود. * همیشه به خاطر داشته باشیم که: یکی از درمان‌ها برای اشخاصی که چاقی زندگی آنها را مختل کرده است، جراحی است که در آن حجم معده کم می‌شود هر چند مطالعات نشان داده است که افرادی که معده شان تحت جراحی کوچک می‌شود نسبت به یک رژیم متناسب فقط کمی بیشتر وزن کم کردند ولی دریک مطالعه ۲ ساله، گروه جراحی شده وزن کم شده را بهتر حفظ کردند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: یک اقدام جراحی که غذای مصرفی را کاهش داده و یک ضرر دائمی را ایجاد نمی‌کند و به آسانی قابل برگشت است این است که دوفک را سیم پیچ می‌نماییم. بیمار صحبت می‌کند و می‌آشامد ولی نمی‌تواند بجود او به یک رژیم مایعات براساس شیر بایک میزان کم انرژی محدود می‌شود. این اقدام در برخی از بیماران موثر بوده است. ولی بسیاری به عادات‌های خوراکی قبلی بازگشته اند و به وزن قبل از این عمل رسیده اند.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: گوشت سفید بوقلمون ۸ درصد چربی و از مرغ ۲۴ درصد می‌باشد که اگر پوست آن یا قسمت‌های تیره آن را استفاده کنیم میزان چربی بیشتر هم می‌شود. پس مرغ را حدود ۲۰۰ گرم و پوست کنده استفاده می‌کنیم.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: ورزش‌های ایروبیک (هوای) و مقاومتی (با وزنه) دو روش اولیه ورزش هستند که بیشترین مناسبت را برای درمان افرادی که اضافه وزن دارند، دارا می‌باشند. ورزش‌های ایروبیک باعث افزایش سوخت و ساز شده و منجر به افزایش انرژی دفع شده و در نتیجه کاهش وزن می‌شوند. این ورزشها وقتی بایک رژیم با پروتئین مناسب ولی چربی کم ترکیب شوند باعث بهبود و تسریع اکسید شدن و سوخته شدن چربی‌ها می‌شوند. ورزشهای مقاومتی حجم عضله را افزایش می‌دهند و منجر به یک افزایش سوخت و ساز در حال استراحت به میزان ۷-۳ درصد می‌شوند. ثابت شده است که درخانم‌ها ورزش‌های مقاومتی بیشتر باعث کاهش وزن می‌شود.

* همیشه بخاطر داشته باشیم که: همیشه بخاطر داشته باشیم که:

* همیشه بخاطر داشته باشیم که:

اضافه وزن در افراد بدون فعالیت به دو دلیل است:

۱) عدم دفع کالری‌های اضافی

۲) مشخص شده است که گرفتن انرژی و دفع آن فقط وقتی توسط بدن می‌تواند بالانس شود که یک میزان متوسطی از فعالیت وجود داشته باشد. در یک مقطع با فعالیت کم و صرف غذای بیشتر به طور حیرت انگیزی اضافه وزن خواهیم داشت.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: مدیریت درمان اضافه وزن وقت گیر است و فواصل بین ویزیت‌ها و میزان زمانی که یک پزشک در هر ویزیت نیاز دارد، در بیماران مختلف ممکن است خیلی متنوع باشد برخی ممکن است به ویزیت‌های اولیه نیاز داشته باشند. برخی ممکن است مشکلات سلامتی داشته باشند که نیازمند ارجاع به متخصصین باشند. با یکنواخت شدن کاهش وزن فاصله ویزیت‌ها می‌تواند طولانی‌تر شود. عدم حضور در یک ویزیت معین ممکن است به علت ناامیدی و سرخوردگی بدنبال عدم توانائی در حفظ رژیم باشد که باید پیگیری شود. * همیشه به خاطر داشته باشیم که: یکی از درمان‌ها برای اشخاصی که چاقی زندگی آنها را مختل کرده است، جراحی است که در آن حجم معده کم می‌شود هر چند مطالعات نشان داده است که افرادی که معده شان تحت جراحی کوچک می‌شود نسبت به یک رژیم متناسب فقط کمی بیشتر وزن کم کردند ولی دریک مطالعه ۲ ساله، گروه جراحی شده وزن کم شده را بهتر حفظ کردند.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: همیشه بخاطر داشته باشیم که:

* همیشه بخاطر داشته باشیم که:

اضافه وزن در افراد بدون فعالیت به دو دلیل است:

۱) عدم دفع کالری‌های اضافی

۲) مشخص شده است که گرفتن انرژی و دفع آن فقط وقتی توسط بدن می‌تواند بالانس شود که یک میزان متوسطی از فعالیت وجود داشته باشد. در یک مقطع با فعالیت کم و صرف غذای بیشتر به طور حیرت انگیزی اضافه وزن خواهیم داشت.

* همیشه به خاطر داشته باشیم که: همیشه بخاطر داشته باشیم که:

خود را نیز از دام این وحشیان و سیستم آموزشی حاکم بر آن برهانند و تازه در غربت بود که دریافتند که چه دشوار است همه جنبه‌هایی که به آموزش مربوط می‌شد را به مانند زمانی که در میهن مالوف بودند را داشته باشند.

آموزش‌های بسیار مبرم و فوری از این قرار بودند:

* آموزش زبان خارجی کشوری که مقیم آن شده بودند.

در این جا شرکت کتاب با دسترس قرار دادن فرهنگ‌های زبان انگلیسی و کتاب‌های گرامر و نوارهای لینگافن یار و یاور مردم بود.

دیکشنری‌های حیم را از روان شاد یهودا بروخیم تهیه می‌کردیم.

دیکشنری آریان پور به همت انتشارات مزدا (دکتر علی جباری) فارسی به انگلیسی و انگلیسی به فارسی در یک جلد عرضه می‌شد.

نوارهای لینگافون و دو نوار و یک کتاب از آقای داود شومر و سپس نوارها و کارهای مفصل تر مرحوم افتخاری.

* آموزش مسائلی از زندگی در کشوری که مقیم آن شده بودند.

مهمترین آن گذراندن امتحان آیین‌نامه و گرفتن گواهی نامه رانندگی بود و هنوز هم هست و سپس قوانین مهاجرت که در این زمینه آقای داوود شومر کتابی منتشر کرد و سایر موارد قانونی که در این زمینه شرکت کتاب، دو کتاب منتشر کرد حسابداری در امریکا به همت منصور شناسافر و همکاری دکتر حسین شیلاتی و کتاب شرکت‌های تضامنی و نسبی به همت دکتر حسین شیلاتی.

* آموزش زبان فارسی به نونهالان

انتشارات مزدا یک پوستر درخت الفبا و یک کتاب الفبا و موسسه ایران بوکز نیز کتاب فارسی اول دبستان به همت خانم لیلی ایمن آهی و شرکت کتاب هم کتاب‌های فارسی اول دبستان تا اول راهنمایی دوران پیش از انقلاب را تجدید چاپ کرد.

و معنوی خانم و آقای نصرتی از یک سو و با همدلی و پشتکار آقای کیهان، مدیر آن. شرکت کتاب از روز نخست حضور در پیچه با آن همکاری کرده‌است و هنوز همان سیاق ادامه دارد و از فرهنگ یاران مقیم منطقه ولی هم چنان می‌خواهم که این نهاد فرهنگی را با استقبال از آن و خرید هر چه بیشتر از آن یاری کنند.

یکشنبه ۲۷ اکتبر

برنامه بزرگداشت از پروفیسور آیینه‌چی و دکتر اردشیر بابک نیا توسط فدراسیون یهودیان ایرانی بسیار باشکوه بود. همه دست اندرکاران بسیار زحمت کشیده بودند به ویژه خانم‌ها شهلا جاودان و الهام یعقوبیان و آقای مهندس نظریان. سخنرانی‌ها هم همه خوب بود به شرطی که وقت بیشتری می‌داشتیم و یا سخنرانی‌ها کوتاه‌تر. آقای همایون خسروی و همکارانش نیز در نواختن سازهای موسیقی و هم چنین همراهی با سه دختر جوان که سرودهای ملی ایران- امریکا و اسراییل را به طرز شایسته‌ای خواندند، بسیار خوب عمل کردند. آقای دکتر شیرزاد ابراهیمیان که از دوستان هر دوی این دانشمندان بود خاطره‌ای از دکتر فرهاد (نام کامل: احمد فرهاد معتمد) رییس دانشگاه بیان داشت که در مجلس روز دفاع از تز دکتر آیینه‌چی حضور داشته است و پس از استماع به پشت تریبون می‌آید و می‌گوید شاهد هم چنین مجلسی سال‌ها قبل در فرانسه بوده که ریاست دانشگاه پس از دفاع دانشجو از تزش به پشت تریبون می‌رود و می‌گوید که من رییس دانشگاه هستم ولی هیچ از سخنرانی و دفاع سر در نیاوردم و دکتر فرهاد می‌افزاید بنده هم همچنین از دانش و بینش دکتر آیینه‌چی که نشان از لیاقت جوانان دارد، چیزی سر در نیاوردم.

ناگفته نماند این دکتر فرهاد بُت نوجوانان و جوانان هم نسل من بود که به عنوان ریاست دانشگاه تهران از ورود نیروهای پلیس و نظامی به داخل محوطه دانشگاه تهران در دوران نخست وزیری دکتر منوچهر اقبال جلوگیری به عمل آورد و همین سبب شد که از ریاست دانشگاه خلع شود ولی ریاستش بر دل‌ها ماند و قهرمانی‌اش بیادگار.

۴ نوامبر

امروز مصادف است با سالگرد گروگان گیری دیپلمات‌های آمریکایی که روز بسیار شومی برای ایران و ایرانی است از یکسو ما ایرانیان را که شهره به مهمان نوازی هستیم، در جهان بی اعتبار کرد و از سوی دیگر رژیم خونخوار و جنایتکار خمینی را تثبیت. البته حکومت‌های بی لیاقت گذشته نیز بارها در طول تاریخ ما را بی اعتبار و خانه و کاشانه امان را بر باد داده اند از جمله محمد خوارزمشاه است که فرستادگان چنگیز را که ۴۰۰ نفر بودند و با تحف و هدایا آمده بودند بکشت و به بهانه قتل آنان چنگیز، با گسیل لشگر جرار خود دمار از روزگار ایرانیان بدر آورد. با خوانش تاریخ و به کار بستن کارهای صحیح و دوری جستن از کارهای ناصحیح از تکرار اشتباهات پرهیز کنیم.

پرونده این شماره ایران‌شهر به موضوع آموزش در میان ایرانیان خارج از ایران و به ویژه آموزش زبان فارسی پرداخته است که من این جا نگاهی به کتاب‌های آموزشی توسط ناشران در سی و چند سال پیش می‌اندازم و البته به اختصار: از همان روزهای نخستین تولد شرکت کتاب یعنی ژانویه ۱۹۸۱، انتشار کتاب آن هم به زبان فارسی و به ویژه از نوع آموزشی‌اش ضروری، قطعی و مسلم بود. مردمی که ناخواسته و به ناچار به صورت انبوه به خارج از کشور کوچیده بودند فقط به خاطر حفظ جان‌شان از گزند حکومت خونخوار و جاهل خمینی نبود که تن به این مهاجرت داده بودند. آنها آمده بودند که کودکان و نوجوانان

