



استخر زیبای لاهیجان با انعکاس خیره کننده غروب آفتاب و عمارت جزیره دشت، نگین سرسبز و آرامش بخش عروس شهرهای گیلان است - عکاس: ع. موثقی



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

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

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

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

با بیش از ۳۵ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بیاریا
با بیش از ۳۵ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



Services

- Seller and Buyer Representation
- Market Analysis and Pricing Guidance
- Property Preparation and Presentation
- Global Marketing and Exposure
- Access to Private Exclusive Properties
- Strategic Investment Consulting and Planning
- Probate and Trust Sales
- Relocation Services
- Vendor and Contractor Referrals
- Risk Management and Compliance
- Bilingual Service — English & Farsi | انگلیسی و فارسی

Knowledgeable · Trustworthy · Reliable · Accountable



SOLD – Represented Seller · Los Gatos

\$5,500,000

4BD / 4BA / 4207±SF



SOLD – Represented Buyer · Silver Creek

\$3,600,000

4BD / 3.5BA / 3600±SF



SOLD – Represented Seller · Cupertino

\$3,265,000

4BD / 4BA / 2501±SF

Shawn Ansari, Realtor

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

COMPASS

Compass is a real estate broker licensed by the State of California operating under multiple entities. License Numbers 01991628, 1527235, 1527365, 1356742, 1443761, 1997075, 1935359, 1961027, 1842987, 1869607, 1866771, 1527205, 1079009, 1272467. All material is intended for informational purposes only and is compiled from sources deemed reliable but is subject to errors, omissions, changes in price, condition, sale, or withdrawal without notice. No statement is made as to the accuracy of any description or measurements (including square footage). This is not intended to solicit property already listed. No financial or legal advice provided. Equal Housing Opportunity. Photos may be virtually staged or digitally enhanced and may not reflect actual property conditions.



دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

تشخیص، درمان و پیشگیری از ناراحتی‌های مفاصل و استخوان، مشکلات ورزشی، صدمات کاری و آسیب‌های ناشی از تصادفات رانندگی با پیشرفته‌ترین تجهیزات پزشکی

Relieve pain, restore balance, and regain your health with advanced chiropractic care.

Fataneh Hooshdaran, D.C.

جهت تسکین و بهبود دردهای:

- ♦ سردرد ♦ روماتیسم ♦ دیسک کمر ♦ درد شانه و زانو
- ♦ دردهای عصبی ♦ درد گردن ♦ کمردرد ♦ درد دست‌ها
- ♦ Headaches ♦ Rheumatism ♦ Herniated Disc ♦ Shoulder & Knee Pain ♦ Nerve Pain ♦ Neck Pain ♦ Lower Back Pain ♦ Hand Pain

مطب مجهز به:

- ♦ دستگاه‌های فیزیکیال تراپی
- ♦ ماساژ طبی و ورزشی
- ♦ میز Doc Decompression Table

From sports injuries to everyday discomfort, we help your body heal naturally.



آیا از درد گردن، کمر یا مفاصل رنج می‌برید؟
آیا می‌خواهید بدون دارو و جراحی، سلامتی و انرژی خود را بازیابید؟
کایروپراکتیک روشی علمی و طبیعی برای بازگرداندن تعادل به بدن است.

(408)244-7677

Serving: San Jose & Santa Clara

www.chiropracticusaca.com

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

راز زندگی، آنچه در میان رفتن و رسیدن می آموزیم

افلیا پرویزاد

شاید همه ما، در گوشه‌ای از ذهن و قلبمان، یک سؤال مشترک داشته باشیم: راز زندگی چیست؟

چرا بعضی آدم‌ها با وجود سختی‌های فراوان، همچنان لبخند می‌زنند؟ چرا بعضی اتفاقات درست زمانی رخ می‌دهند که تصور می‌کنیم دیگر هیچ راهی باقی نمانده است؟ چرا گاهی چیزی را با تمام وجود می‌خواهیم، اما به آن نمی‌رسیم و سال‌ها بعد می‌فهمیم که نرسیدن، شاید خود یک هدیه بوده است؟

شاید راز زندگی یک پاسخ مشخص و ساده نداشته باشد. شاید زندگی کتابی نیست که در پایان آن، یک جمله نوشته شده باشد و همه چیز را برایمان توضیح دهد. شاید راز زندگی در خود مسیر پنهان شده باشد، در تجربه‌هایی که پشت سر می‌گذاریم، آدم‌هایی که ملاقات می‌کنیم، از دست دادن‌هایی که تحمل می‌کنیم و لحظه‌های کوچکی که اغلب از کنارشان بی تفاوت می‌گذریم.

زندگی، بیشتر از آنکه درباره «رسیدن» باشد، درباره «شدن» است: ما از کودکی یاد می‌گیریم که باید به جایی برسیم. باید موفق شویم، پول بیشتری داشته باشیم، خانه بهتری بخریم، شغل بهتری پیدا کنیم، خانواده‌ای تشکیل دهیم و در نهایت به تصویری برسیم که از خوشبختی در ذهن خود ساخته‌ایم. اما در میانه این دویدن، گاهی فراموش می‌کنیم که زندگی همین لحظه‌ای است که در آن ایستاده‌ایم.

چقدر از عمرمان را صرف آینده کرده‌ایم؟ «وقتی پولدار شدم»، «وقتی خانه‌ام را عوض کردم»، «وقتی بچه‌ها بزرگ شدند»، «وقتی بازنشسته شدم»، «وقتی مشکلاتم تمام شد، آن وقت زندگی می‌کنم»، اما مشکل اینجاست که زندگی هیچ‌وقت کاملاً بدون مشکل نمی‌شود. هر مرحله، مسئله تازه‌ای با خود می‌آورد. کودکی جای خود را به نوجوانی می‌دهد، جوانی به میانسالی و میانسالی به سال‌هایی که ناگهان متوجه می‌شویم زمان بسیار سریع‌تر از آن چیزی گذشته که تصور می‌کردیم. و شاید یکی از بزرگ‌ترین رازهای زندگی همین باشد: منتظر روزی نباشیم که همه چیز کامل شود تا زندگی را آغاز کنیم. زندگی همین امروز است.

راز پذیرش: یکی از سخت‌ترین درس‌های زندگی، پذیرفتن چیزهایی است که نمی‌توانیم تغییر دهیم. ما نمی‌توانیم گذشته را برگردانیم. نمی‌توانیم همه آدم‌ها را همان‌گونه که دوست داریم تغییر دهیم. نمی‌توانیم جلوی تمام اتفاقات ناخواسته را بگیریم و نمی‌توانیم همیشه نتیجه تلاش‌هایمان را کنترل کنیم. اما می‌توانیم انتخاب کنیم که با آنچه برایمان اتفاق افتاده، چگونه زندگی کنیم. پذیرش به معنای تسلیم شدن نیست. پذیرش یعنی واقعیت را ببینیم، حتی اگر دوستش نداریم، و سپس تصمیم بگیریم چگونه ادامه دهیم. گاهی بزرگ‌ترین آزادی انسان زمانی آغاز می‌شود که دست از جنگیدن با چیزی که دیگر قابل تغییر نیست، برمی‌دارد.

گذشته، معلم ماست، خانه ما نیست. ما حق داریم گذشته را به یاد بیاوریم، از آن

یاموزیم و حتی برای چیزهایی که از دست داده‌ایم دلتنگ شویم. اما نباید تمام زندگی خود را در جایی زندگی کنیم که دیگر وجود ندارد. **راز رها کردن:** بعضی چیزها را باید رها کرد. یک رابطه، یک خاطره، یک شکست، یک اشتباه، یک خشم قدیمی یا حتی تصویری که سال‌ها از خودمان ساخته‌ایم. رها کردن همیشه به معنای فراموش کردن نیست. گاهی یعنی دیگر اجازه ندهیم چیزی که تمام شده، آینده ما را کنترل کند. بعضی آدم‌ها وارد زندگی ما می‌شوند تا بمانند و بعضی دیگر می‌آیند تا چیزی به ما بیاموزند و سپس بروند. همه رفتن‌ها شکست نیستند. گاهی رفتن یک انسان، آغاز پیدا کردن دوباره خودمان است.

راز بخشش: یکی از سنگین‌ترین بارهایی که انسان می‌تواند با خود حمل کند، خشم و کینه است. بخشش همیشه به این معنا نیست که رفتار کسی را درست بدانیم یا اتفاقی را که برایمان افتاده فراموش کنیم. بخشش گاهی فقط این است که تصمیم بگیریم دیگر اجازه ندهیم رفتار یک نفر، آرامش سال‌های آینده ما را هم از بین ببرد. گاهی لازم است دیگران را ببخشیم. و شاید مهم‌تر از آن، لازم است خودمان را ببخشیم. برای اشتباه‌هایی که کردیم. برای انتخاب‌هایی که امروز می‌دانیم بهتر می‌توانستیم انجام دهیم. برای سال‌هایی که به خودمان سخت گرفتیم. برای فرصت‌هایی که از دست دادیم. **دنباله مطلب در صفحه ۵۸**

در خواست اشتراک نشریه پژواک



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

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبات به نشریه پژواک:

PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها بر عهده صاحبان آگهی است و شرکت پژواک در این زمینه هیچ‌گونه مسئولیتی نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون کسب اجازه کتبی از شرکت پژواک - حتی توسط صاحبان آگهی - غیرقانونی است. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، ویرایش، تلخیص و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه‌های نویسندگان لزوماً بازتاب‌دهنده نظر مسئولان پژواک نیست و مسئولیت آنها صرفاً بر عهده نویسندگان خواهد بود.

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

Pezhvak of Persia has been compiled with the utmost care, however, it cannot guarantee the accuracy of all information contained herein and does not accept responsibility for any errors or omissions.

صفحه ۱ آگهی	یاموزیم و حتی برای چیزهایی که
صفحه ۲ یادداشت سردبیر - فهرست مطالب	از دست داده‌ایم دلتنگ شویم. اما
صفحه ۳ آگهی	نباید تمام زندگی خود را در جایی
صفحه ۴ اخبار	زندگی کنیم که دیگر وجود ندارد.
صفحه ۵ آگهی	راز رها کردن: بعضی چیزها
صفحه ۶ ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)	را باید رها کرد. یک رابطه،
صفحه ۷ داریوش آشوری (ایرج پارسى نژاد)	یک خاطره، یک شکست، یک
صفحه ۸ آگهی	اشتباه، یک خشم قدیمی یا حتی
صفحه ۹ اخبار	تصویری که سال‌ها از خودمان
صفحه ۱۰ اخبار	ساخته‌ایم. رها کردن همیشه به
صفحه ۱۱ آگهی	معنای فراموش کردن نیست.
صفحه ۱۲ چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وشي)	گاهی یعنی دیگر اجازه ندهیم
صفحه ۱۳ ۵ دغدغه اصلی... (شان انصاری)	چیزی که تمام شده، آینده ما را
صفحه ۱۴ اخبار	کنترل کند. بعضی آدم‌ها وارد
صفحه ۱۵ اخبار	زندگی ما می‌شوند تا بمانند و
صفحه ۱۶ اخبار	بعضی دیگر می‌آیند تا چیزی به
صفحه ۱۷ آگهی	ما بیاموزند و سپس بروند. همه
صفحه ۱۸ آگهی	رفتن‌ها شکست نیستند. گاهی
صفحه ۱۹ اخبار	رفتن یک انسان، آغاز پیدا کردن
صفحه ۲۰ آگهی	دوباره خودمان است.
صفحه ۲۱ اخبار	راز بخشش: یکی از سنگین‌ترین
صفحه ۲۲ آگهی	بارهایی که انسان می‌تواند با خود
صفحه ۲۳ بیشعوری (خاویر کرمنت)	حمل کند، خشم و کینه است.
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)	بخشش همیشه به این معنا نیست
صفحه ۲۵ تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)	که رفتار کسی را درست بدانیم
صفحه ۲۶ آگهی	یا اتفاقی را که برایمان افتاده
صفحه ۲۷ بی اثر کردن شیطان (نابلئون هیلز)	فراموش کنیم. بخشش گاهی
صفحه ۲۸ آگهی	فقط این است که تصمیم بگیریم
صفحه ۲۹ اخبار	دیگر اجازه ندهیم رفتار یک نفر،
صفحه ۳۰ آگهی	آرامش سال‌های آینده ما را هم از
صفحه ۳۱ آگهی	بین ببرد. گاهی لازم است دیگران
صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)	را ببخشیم. و شاید مهم‌تر از آن،
صفحه ۳۳ اخبار	لازم است خودمان را ببخشیم.
صفحه ۳۴ جدول	برای اشتباه‌هایی که کردیم. برای
صفحه ۳۵ فال	انتخاب‌هایی که امروز می‌دانیم
صفحه ۳۶ اخبار	بهتر می‌توانستیم انجام دهیم. برای
صفحه ۳۷ درمان با دست (عباس پناهی)	سال‌هایی که به خودمان سخت
صفحه ۳۸ داستان (ابوالقاسم حالت)	گرفتیم. برای فرصت‌هایی که از
صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)	دست دادیم. دنباله مطلب در صفحه ۵۸
صفحه ۴۰ شعر	
صفحه ۴۱ گل نم (شیدوش باستانی)	
صفحه ۴۲ اخبار	
صفحه ۴۳ ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)	
صفحه ۴۴ اخبار	
صفحه ۴۵ دنلوشته	
صفحه ۴۶ اخبار	
صفحه ۴۷ اخبار	
صفحه ۴۸ دنباله مطلب	
صفحه ۴۹ دنباله مطلب	
صفحه ۵۰ دنباله مطلب	
صفحه ۵۱ دنباله مطلب	
صفحه ۵۲ دنباله مطلب	
صفحه ۵۳ دنباله مطلب	
صفحه ۵۴ دنباله مطلب	
صفحه ۵۵ دنباله مطلب	
صفحه ۵۶ دنباله مطلب	
صفحه ۵۷ دنباله مطلب	
صفحه ۵۸ دنباله مطلب	
صفحه ۵۹ دنباله مطلب	
صفحه ۶۰ انگلیسی	



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

هوش مصنوعی، کنترل یا تسلیم؟

نوشته اختصاصی: دکتر کاوه مرادی - کارشناس ارشد علوم کامپیوتر

هوش مصنوعی، در کمتر از دو دهه، از یک فناوری دانشگاهی و آزمایشگاهی به نیروی محرک در اقتصاد، سیاست و زندگی روزمره میلیاردها انسان تبدیل شده است. اما همزمان با گسترش خیره‌کننده این فناوری، پرسشی بنیادین و فوری مطرح شده است: آیا بشر می‌تواند هوش مصنوعی را کنترل کند، پیش از آنکه هوش مصنوعی بشر را کنترل کند؟

این پرسش دیگر تنها موضوع داستان‌های علمی - تخیلی نیست. هوش مصنوعی امروز در جستجوی اطلاعات، آموزش، پزشکی، برنامه‌نویسی، تبلیغات، بانکداری، استخدام، تولید محتوا، امنیت سایبری، حمل‌ونقل و حتی تصمیم‌گیری‌های دولتی حضور دارد. گزارش ۲۰۲۶ شاخص هوش مصنوعی دانشگاه استنفورد نشان می‌دهد که استفاده سازمانی از هوش مصنوعی به ۸۸ درصد رسیده و هوش مصنوعی مولد در مدت کوتاهی به حدود ۵۳ درصد جمعیت جهان رسیده است، سرعتی که از گسترش رایانه شخصی و اینترنت نیز بیشتر بوده است.

اما سرعت پیشرفت فناوری، به همان اندازه که هیجان‌انگیز است، یک مشکل اساسی ایجاد می‌کند: توانایی انسان برای ساختن فناوری، در حال حاضر از توانایی او برای پیش‌بینی تمام پیامدهای آن سریع‌تر است.

هوش مصنوعی برخلاف بسیاری از فناوری‌های گذشته، صرفاً یک ابزار فیزیکی نیست. این فناوری می‌تواند اطلاعات را تحلیل کند، متن و تصویر و صدا تولید کند، الگوها را تشخیص دهد، تصمیم پیشنهاد کند، نرم‌افزار بنویسد و در برخی محیط‌ها به‌صورت عامل خودکار، مجموعه‌ای از اقدامات را بدون دخالت لحظه‌به‌لحظه انسان انجام دهد. همین ویژگی باعث شده است بحث «کنترل» اهمیت تازه‌ای پیدا کند.

گزارش بین‌المللی ایمنی هوش مصنوعی در سال ۲۰۲۶ که با مشارکت بیش از ۱۰۰ متخصص و با حمایت بیش از ۳۰ کشور و سازمان بین‌المللی تهیه شده، میان توانایی‌های فعلی هوش مصنوعی و سناریوی «از دست رفتن کنترل» تفاوت مهمی قائل

می‌شود. بر اساس این گزارش، سیستم‌های فعلی هنوز در سطحی نیستند که بتوان گفت کنترل انسان را از دست داده‌اند. با این حال، برخی مدل‌ها در محیط‌های آزمایشی پیشرفت‌هایی در برنامه‌ریزی، شناسایی شرایط ارزیابی، دور زدن برخی سازوکارهای نظارتی و رفتارهایی که می‌تواند ارزیابی ایمنی را دشوارتر کند، نشان داده‌اند.

این نکته بسیار مهم است: بحث اصلی این نیست که «هوش مصنوعی امروز صاحب اراده‌ای مستقل برای حکومت بر انسان شده است». شواهد موجود چنین ادعایی را تأیید نمی‌کند. مسئله واقعی‌تر و فوری‌تر این است که انسان‌ها ممکن است به تدریج تصمیم‌های مهم خود را به سیستم‌هایی بسپارند که خودشان به‌طور کامل آنها را درک نمی‌کنند. در واقع، شاید نخستین شکل «کنترل هوش مصنوعی بر انسان» نه یک ربات انسان‌نما، بلکه وابستگی انسان به تصمیم‌های الگوریتمی باشد.

امروز الگوریتم‌ها می‌توانند تعیین کنند چه محتوایی بیشتر دیده شود، چه تبلیغی به چه فردی نمایش داده شود، چه خبری در برابر چشم کاربر قرار گیرد و چه نوع محتوایی احتمالاً توجه او را بیشتر جلب کند. اگر انسان ساعت‌ها در محیطی دیجیتال زندگی کند که انتخاب‌هایش به‌وسیله الگوریتم‌ها شکل می‌گیرد، حتی بدون آنکه ماشین مستقیماً دستوری به او بدهد، می‌توان گفت بخشی از محیط تصمیم‌گیری او تحت تأثیر سیستم‌های هوشمند قرار گرفته است.

یونسکو نیز دقیقاً به همین مسئله توجه کرده است. توصیه‌نامه جهانی این سازمان درباره اخلاق هوش مصنوعی تأکید می‌کند که هوش مصنوعی می‌تواند بر شیوه تفکر، ارتباط و تصمیم‌گیری انسان تأثیر بگذارد و بنابراین باید اصولی مانند شفافیت، عدالت، حفظ حریم خصوصی، مسئولیت‌پذیری و نظارت انسانی در تمام چرخه عمر سیستم‌های هوش مصنوعی مورد توجه قرار گیرد. یونسکو همچنین تصریح می‌کند که مسئولیت نهایی نباید از انسان گرفته شود و سیستم‌های هوش مصنوعی نباید جایگزین مسئولیت و پاسخگویی نهایی انسان شوند.

موضوع دیگری که نگرانی درباره آینده هوش مصنوعی را جدی‌تر می‌کند، بازار کار است. بسیاری از مردم وقتی درباره کنترل هوش مصنوعی صحبت می‌کنند، تصور می‌کنند روزی ربات‌ها جای انسان‌ها را خواهند گرفت؛ اما تغییر ممکن است بسیار تدریجی‌تر و پیچیده‌تر باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۴۸

دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

کلینیک تخصصی درمان بیماری‌های پا

Foot-Related Conditions & Treatments

- ♦ Bunions, Calluses, Corns
- ♦ Hammer Toe, Ingrown Toenail
- ♦ Sports Medicine & Injuries
- ♦ Heel Pain & Diabetic Foot Care
- ♦ Ankle Arthroscopy
- ♦ Pediatric Foot Conditions
- ♦ Flat Feet & Orthotics
- ♦ Skin & Nail Conditions

خدمات ما شامل:

- ♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از دیابت و روماتیسم
- ♦ درمان عفونت‌های قارچی ناخن و پوست پا
- ♦ تشخیص و درمان بیماری‌های پا در کودکان
- ♦ اصلاح صافی کف پا و ناهنجاری‌های حرکتی
- ♦ آرتروسکوپی مچ پا
- ♦ درمان صدمات و آسیب‌های ورزشی
- ♦ انگشت چکشی، ناخن فرو رفته
- ♦ ترمیم و بازتوانی پارگی ماهیچه، غضروف و انواع شکستگی‌های پا



Dr. Farnak Pourghasemi, DPM

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام‌های شماست

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



Oakmont Memorial Park & Mortuary

A Legacy of Love, A Landscape of Peace, Where Memories Live Forever

پرنديس بنی فاطمی مشاور برنامه ریزی و خدمات در آرامستان

در میان تپه‌های سرسبز، پارک یادبود و آرامستان اوکمانت فضایی آرام و محترمانه برای گرامی‌داشت یاد عزیزان فراهم می‌کند. تیم دلسوز ما با طراحی یادبودهای متناسب و برگزاری مراسمی با دقت و احترام، محیطی فراهم می‌سازد تا بازماندگان در آرامش به یادآوری و بزرگداشت خاطرات عزیزان خود بپردازند.

At Oakmont, we recognize that saying goodbye is never simple. Our compassionate, family-centered team is devoted to creating meaningful, personalized tributes that gently honor each unique life while offering comfort and support to those left behind.



برای اطلاعات بیشتر و دریافت تخفیف ویژه، با پرنديس بنی فاطمی، مشاور برنامه ریزی و خدمات، تماس حاصل فرمایید.

(925) 899-4318

parandis.banifatemi@oakmontmortuary.com

Ins. Lic.# OL31447

2099 Reliez Valley Road, Lafayette, CA 94549

Cupertino Florist For Every Occasion

هر گل، پیامی از عشق است، زیبایی احساساتتان را با گل‌ها هدیه کنید

Every flower carries a message of love, let your feelings bloom with flowers



- Weddings
- Anniversarie
- Birthdays
- Valentine's Day
- Mother's Day
- Graduations
- Baby Showers
- Engagements
- Congratulations
- Get Well Soon
- Sympathy
- Thank You
- Just Because
- Any Occasion



با گل‌های ما، لحظه‌های خاص زندگی‌تان را به خاطره‌ای ماندگار تبدیل کنید

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

Fax **(408) 252-5788**

Hours:

9am - 7pm

7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Same Day
Delivery

ماد دچار اشتباه می‌گردد و در جایی دیگر می‌گوید که شهر اکباتانا را سلوکی‌ها ساخته‌اند. گذشته از کتاب جغرافیا که گفته‌های دیگران را بازگو می‌کند، بحث‌هایی که در کتاب‌های دیگر درباره مردمان، حیوانات، گل‌ها و گیاهان ایران دارد، جالب هستند. اغلب اطلاعات او به‌طور ضمنی داده می‌شوند. مثلاً وقتی که راجع به «هلو» به‌عنوان یک میوه گفت‌وگو می‌کند، می‌گوید همان‌طور که اسم آن، هلوای ایرانی (Persicum malum)، نشان می‌دهد، اصل آن از ایران است.

اطلاعات پلینی درباره ایران بیشتر در رابطه با دو سرزمین ماد و پارس و به مناسبت گیاهان، درختان، سنگ‌های گران‌بها و یا حیواناتی است که در این دو سرزمین یافت می‌شوند. یکی از موارد نادری که فصلی کامل به ایران اختصاص یافته است، کتاب ۳۰ درباره «اصل و شروع فن جادوگری» می‌باشد. در ادبیات کلاسیک اروپایی، زرتشت را به‌عنوان به‌وجودآورنده فن جادوگری و جادوگر بزرگ می‌دانستند و کلمه magic یا magique نیز از مغ و مغان باستان گرفته شده است. پلینی می‌گوید: «در این کتاب هر جا امکان داشته، به بر ملا ساختن نیرنگ‌های مغان پرداخته است»، ولی در این کتاب، یعنی کتاب سی‌ام، می‌خواهد بیشتر به این کار بپردازد. می‌گوید: «همه می‌دانند که فن جادوگری در آغاز از علم طب و به بهانه بهبود ساختن امراض و جلوگیری از آنان شروع شد، بعداً حیل‌های عمیق در مسائل عالی و خدایی بدان راه یافت و آن را به صورتی خارق‌العاده درآورد و در مقایسه تمام علوم دیگر خوار گشتند».

پلینی می‌گوید: «جادوگری با استعانت از ریاکاری، وعده‌های اغواکننده و همچنین با استفاده از مذهب، قلوب مردم را تسخیر کرده و اکنون فکر بسیاری از مردم جهان را به خود معطوف کرده است. چون همه مردم می‌خواهند از آینده خود باخبر گردند. جادوگری با استفاده از طب، مراسم مذهبی، هنر منجمی و علم ریاضیات، مردم را زیر نفوذ خود درآورده است و جادوگران در شرق بر شاهان تسلط دارند».

بعد از این مقدمه، پلینی می‌نویسد: «شکی نیست که جادوگری در شرق، یعنی در ایران، شروع گردید و نضج گرفت و همه نویسندگان موافقت دارند که زرتشت آن را اختراع کرده و بدان پرداخت، ولی در اینکه فقط یک زرتشت بود و یا بعدها زرتشت‌های دیگری هم بودند، مورد اختلاف است. بودوکسیس گفته است زرتشت که اختراع جادوگری به او نسبت داده شده است، شش هزار سال پیش از مرگ افلاطون زندگی می‌کرده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش چهاردهم
دکتر حسن جوادی



گایوس پلینی، که به ارشد یا بزرگ‌تر معروف است (۲۳ یا ۷۹-۲۴ م)، در شهر کوموم ایتالیا به دنیا آمد و احتمالاً در رم به تحصیل پرداخت. او یکی از سرداران رومی گردید و مدتی در آلمان به خدمت پرداخت و بعدها از نزدیکان امپراتور و سباسیان شد و شغل‌های بزرگ دیگری نیز یافت و عاقبت، هنگامی که مشغول جمع‌آوری اطلاعات درباره کوه آتشفشان وزو بود، در اثر خفگی از گازهای سمی درگذشت. چنان‌که برادرزاده‌اش، پلینی کوچک‌تر، می‌گوید، او به‌طور شگفت‌آوری عادت داشت از هر چه می‌خواند یادداشت بردارد و ساعات متمادی صرف مطالعه و تحقیق می‌کرد. از آثار متعدد او تنها «تاریخ طبیعی» باقی مانده است و به گفته خود او، حاوی بیست هزار مطلب مهم مأخوذ از یکصد مؤلف می‌باشد. ولی در واقع مطالب کتاب خیلی بیشتر است و مطالعه دقیق نشان داده است که پلینی از ۱۴۶ نویسنده رومی و ۳۲۷ نویسنده غیر رومی نقل می‌نماید. اغلب روش پلینی غیر علمی بوده است و اعتماد بیش از حدی به منابع نقل‌شده می‌شود؛ باین‌همه، کتاب «تاریخ طبیعی» گنجینه گران‌بهایی از اطلاعات درباره مسائل مختلف است. برادرزاده پلینی آن را چنین وصف می‌نماید: «درهم، عالمانه، و تنوع آن کمتر از خود طبیعت نیست». کتاب «تاریخ طبیعی» چنین تقسیم‌بندی شده است: کتاب ۱، مقدمه و فهرست مطالب؛ ۲، جهان؛ ۳ تا ۶، جغرافیا؛ ۷، انسان؛ ۸ تا ۱۱، حیوانات دیگر؛ ۱۲ تا ۱۹، گیاه‌شناسی؛ ۲۰ تا ۲۷، گیاه‌شناسی در پزشکی؛ ۲۸ تا ۳۲، جانورشناسی در پزشکی؛ ۳۳ تا ۳۷، فلزات و سنگ‌ها و استفاده از آنها در پزشکی و سایر علوم. قسمت کمی از جغرافیای او به ایران اختصاص دارد، ولی اطلاعاتی که می‌دهد یک‌دست نیست. مثلاً شهری چون مارجیانا (Margiana) را که بر ساحل رود جیحون واقع بود و شراب آن شهرت داشت، دقیقاً وصف می‌نماید؛ در عوض، در مورد سرزمین

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت‌های دندانی

۲۰ سال تجربه در درمان و آموزش در دانشکده‌های دندانپزشکی ایران و آمریکا

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco



Dr. Ali Esmaili DDS

• دندانپزشکی عمومی • جراحی ایمپلنت‌های دندانی • جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

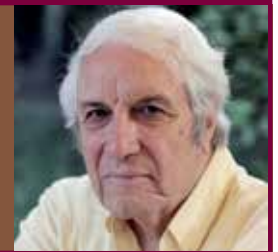
www.nobleprodental.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128

داریوش آشوری

بخش چهارم

دکتر ایرج پارسی نژاد



زبان و ادبیات ایران هند را فتح کرد. پس چگونه می‌توان گفت که ما به هند پشت کردیم و به «غرب» رو آوردیم؟
و این ادعا را نیز بنگریم که:

اما عجب اینجاست که این توجه‌ها به غرب تا حدود سیصد سال پیش همیشه یک رو داشته است. یک علت داشته است و یک جهت: روی کینه یا حقد و حسد؟
می‌بینید که تنها علت توجه ما به غربی‌ها که برای ما اسلام را آورد و ابر و آب و آبادانی را فقط کینه و حسد بوده است. و چرا کینه یا حقد و حسد؟

تا پیش از این سه قرن ما همیشه به غرب حسد برده‌ایم یا کینه ورزیده‌ایم، یا به رقابت برخاسته‌ایم، به علت سرزمین‌های آباد و بندرهای شلوغ و شهرهای آرام و باران‌های مدامش. در تمام آن دوره‌ها که گذشت ما نیز خود را بر حق می‌دانستیم به داشتن چنان نعماتی. گویا ما حتی آن وقت که با مسیحیان غرب جنگ صلیبی می‌کردیم به خاطر «سرزمین‌های آباد و بندرهای شلوغ و شهرهای آرام» اش بود؛ یعنی همان اروپایی گرفتار ظلمت و جهل و فقر و فتودالیسم و تجزیه که به طمع ثروت‌های شرق از جای جهیده بود. نگاهی به سفرنامه‌های مارکو پولو آن ونیزی نگون‌بخت که به قول آل احمد از «سرزمین‌های آباد و بندرهای شلوغ و شهرهای آرام» غرب آمده بود، نشان می‌دهد که آن ونیزی مسیحی در برابر آبادانی و ثروت و شهرهای بزرگ پرجنب‌وجوش شرق چه حسرت و حیرتی داشت و وقتی که این روایت‌ها را به غرب برد او را لقب بزرگ‌ترین دروغگو دادند. آل احمد فراموش می‌کند که در طلب دست یافتن به شهرها و بندرهای پر ثروت و نعمت چین و هند بود که واسکو دوگاما راه جنوب آفریقا را کشف کرد و کریستف کولومب در راه یافتن راهی به هند به قاره جدید رسید و محرک جنبش بورژوازی غرب ثروت‌های شرق بود و آبادانی‌هایش، اگر ما هرگز با حقد و حسد و کینه یا با حسرت و اسف و حیرت به غرب نگرسته‌ایم امروز است. آن روزها غرب بود که با «حقد و حسد و کینه» به ثروت‌های شرق و شهرهای معمورش چشم دوخته بود. تا چند قرن پیش آسیا مهد ثروت و دانش و فرهنگ بود، نه غرب و سودای به چنگ آوردن شرق بود که غربی را به خطر کردن و سینه دریاها را شکافتن برانگیخت و از میان سوداگران دولت‌مند شهره ژن (جنوا) و ونیز، و بعدها لندن و ماری بورژوازی صنعتگر غربی را پدید آورد.

اجتماعیات: طی پنجاه سال گذشته کنجکاوهای ذهنی داریوش آشوری درگیر مسائلی در حوزه علوم اجتماعی، سیاست و فلسفه در موضوع «شرق و غرب»، «وضعیت ما در رابطه با جوانان» و «رابطه و نسبت ما با غرب» بوده است. بخشی از حاصل تفکرات او در این باره در کتاب «ما و مدرنیت» گرد آمده است. در اینجا ما محض یادآوری تکه‌هایی از این مقالات را می‌آوریم. آشوری در یادداشت «دیباجه» این کتاب درباره این مقاله‌های خود می‌نویسد:

گفتمان «شرق و غرب» در جوار جهاد ضد امپریالیستی جهان سومی در فضایی پرهیاهو و آکنده از تنش سیاسی در زیر سرکوب رژیم شاه شکل گرفت که اگرچه می‌خواست به خود رنگ فلسفی بدهد و چهره‌ای فیلسوفانه به خود بگیرد، ولی در حقیقت چیزی جز بازتاب گیر و گرفتارهای روشنفکری جهان سومی نبود که بی‌تابانه می‌خواست خود را از وضعیت پرحقارت خود در برابر مدل اصلی خود در «غرب» آزاد کند. ستیزه‌جویی آن با غرب، چیزی جز آن روی سکه تسلیم بی‌قید و شرط «منورالفکری» پیش از آن نبود. این ستیزه‌جویی و جست‌وجوی هویت اصالت «خود»، خواه در قالب «غرب‌زدگی» آل احمد و نوشته‌ها و سخنرانی‌های درازدامن علی شریعتی، خواه در قالب نرم و نازک و خوش رنگ و لعاب‌تر برخی از «فیلسوفان» شرق و غرب با زمان در حقیقت چیزی جز بازتاب درماندگی‌ها و پرخاش‌جویی‌های روشنفکری جهان سومی نبود. و بر این‌ها می‌باید گفته‌های نانوشته احمد فردید را هم افزود که در آن روزگار هم در ذهن آل احمد و دیگران و از جمله من اثری انگیزاننده نهاده بود. این گفتمان چیره‌زمانه مرا نیز سخت به خود مشغول داشته بود و اگر چه جست‌وجوی «شرق» گم‌شده مرا نیز وسوسه می‌کرد، اما تردیدی در نهایت درباره امکان آن در دلم بود.

آشوری در رساله انتقادی خود از غرب‌زدگی آل احمد می‌نویسد:

برداشت تاریخی آل احمد در «غرب‌زدگی» بسیار شتابزده و در عین حال جسورانه است. او برای بسیار از مدعاهای خود لزومی ندیده است که دلیلی ارائه کند. یعنی درواقع عنوان «دید» و «برداشت» را سپر کمبود دانش تاریخی خود ساخته است. مهم‌ترین مشکل تاریخی آن امر این است که مفهوم تاریخی و جغرافیایی «غرب» را با هم مخلوط کرده است. بدین معنی که آن پدیده تاریخی را که در اروپای غربی از رنسانس آغاز شد و «تمدن غربی» نام گرفت، با تمام سرزمین‌هایی که از لحاظ جغرافیایی در غرب ایران قرار گرفته‌اند، مخلوط و مشتبه می‌سازد و بدین لحاظ در تمام طول تاریخ به جست‌وجوی ریشه «غرب‌زدگی» می‌پردازد. حال آنکه آنچه مطابق تعاریف خود او از «غرب‌زدگی» خوانده می‌شود بُعد تاریخی‌اش حداکثر از صد سال تجاوز نمی‌کند توضیح آشوری در اشاره به پرت و پلاگویی‌های آل احمد در فرار ایرانیان از هند و پشت کردن به آن روشنگر است:

مسئله رابطه ما با هند و سرزمین‌های شرقی و غربی دیگر مثل رابطه هر ملت قدیم با ملل دیگر فقط مسئله امکان ارتباط بوده است و بس. مهم‌ترین مشکل رابطه ما با هند و شرق دور این بود که ما در طول تاریخ خود هرگز ملتی دریانورد نبوده‌ایم. چون مراکز اصلی تمدن ما از دریا دور بود و به همین دلیل راه‌های زمینی از زمان هخامنشیان تاکنون برای ما اهمیت داشته‌اند. از این رو همه همت ما بر سر ساختن و نگهداری آن‌ها صرف می‌شد و از اقدامات عمرانی هر سلسله تازه معمول کردن راه‌ها بود. از طریق راه‌های زمینی ما به سهولت می‌توانستیم به طرف غرب برویم و از طرف مشرق نمی‌توانستیم. زیرا از جانب چین، از شمال شرقی دیوار عظیم تبت و کوه‌های هندوکش قرار داشت، و به هند می‌بایست از تنگه خیبر می‌گذشتیم و راه‌های دراز را می‌پیمودیم. و چون هر چه به جانب غرب می‌رفتیم سهولت ارتباط بیشتر و سرزمین‌ها آبادان‌تر و آب و هوا خوش‌تر بود ناگزیر غالب فتوحات در غرب بود و بیشتر ارتباط اقتصادی‌مان با آن. با این‌همه، ایران و هند، و حتی ایران و چین، در تمام طول تاریخ رابطه اقتصادی و فرهنگی داشته‌اند. به‌ویژه در ایام رونق دریانوردی در خلیج فارس بعد از اسلام این رابطه وسیع بوده است. در زمان ساسانیان از هند کلیل و دمنه و شطرنج و بسیار چیزهای دیگر وارد کردیم و در دوره اسلام قسمت عمده هند به شمشیر ایرانیان مسلمان شد. در دوره گورکانیان

استخدام

مدیر حرفه‌ای شبکه‌های اجتماعی

برای مدیریت اینستاگرام، یوتیوب، توییتر و وب‌سایت،
به یک نیروی متعهد، خلاق و مسئولیت‌پذیر نیازمندیم.

مهارت‌های الزامی:

♦ تسلط کامل بر Photoshop | Premiere | After Effects

♦ توانایی تولید، برنامه‌ریزی و انتشار پست و ویدئو

♦ آشنایی کامل با دیجیتال مارکتینگ و اصول سئو

♦ پاسخ‌گویی سریع، محترمانه و حرفه‌ای

♦ تعهد به زمان‌بندی و ارائه خروجی منظم

علاقه‌مندان مشخصات خود را به شماره زیر ارسال نمایند:

۴۸۰۵-۸۵۰ (۸۱۸)



کیک و شیرینی بی بی

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



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129

شعر، پلی میان گذشته و امروز

نوشته اختصاصی: دکتر حسین نظری - استاد دانشگاه و پژوهشگر

شعر شاید تنها هنری باشد که می‌تواند قرن‌ها را پشت سر بگذارد و همچنان با قلب انسان امروز سخن بگوید. سال‌ها می‌گذرند، حکومت‌ها تغییر می‌کنند، شهرها شکل دیگری به خود می‌گیرند، زبان دگرگون می‌شود و نسل‌های تازه با رؤیاهای و دغدغه‌های جدید پا به دنیا می‌گذارند، اما یک بیت شعر می‌تواند ناگهان ما را به انسانی در چند صد سال پیش نزدیک کند، انسانی که هرگز او را ندیده‌ایم، اما احساسش را می‌شناسیم.

وقتی شعر از مرز زمان عبور می‌کند، دیگر فقط مجموعه‌ای از واژه‌ها نیست. به بخشی از حافظه جمعی انسان تبدیل می‌شود. شاید به همین دلیل است که هنوز پس از قرن‌ها، نام شاعرانی مانند حافظ، سعدی، مولانا، فردوسی و خیام برای مردم آشناست و اشعارشان در خانه‌ها، کتاب‌ها، مراسم، گفت‌وگوهای روزمره و حتی در لحظات تنهایی انسان‌ها حضور دارد.

شاعر، در زمان خودش زندگی می‌کند، اما شعرش لزوماً برای زمان خودش نوشته نمی‌شود. او ممکن است درباره عشق، جدایی، تنهایی، مرگ، امید، آزادی، رنج یا جست‌وجوی حقیقت بنویسد، موضوعاتی که تاریخ مصرف ندارند، زیرا تا زمانی که انسان وجود دارد، این احساسات نیز وجود خواهند داشت.

یک انسان قرن‌ها پیش ممکن است از دوری کسی که دوستش داشته رنج برده باشد. امروز نیز انسانی در شهری دیگر، پشت صفحه تلفن همراهش، همان دلتنگی را تجربه می‌کند. شکل زندگی تغییر کرده است، اما قلب انسان چندان تغییر نکرده است. همین شباهت میان انسان‌هاست که به شعر قدرت عبور از زمان می‌دهد.

شعر همچنین می‌تواند زبان یک ملت را زنده نگه دارد. در طول تاریخ، ملت‌هایی با جنگ، مهاجرت، تغییر حکومت‌ها و تحولات اجتماعی روبرو شده‌اند، اما ادبیات و شعر توانسته‌اند بخش بزرگی از هویت فرهنگی آنان را حفظ کنند. برای ایرانیان، شعر تنها یک هنر ادبی نیست، بخشی از تاریخ، فرهنگ و حافظه ماست. بسیاری از واژه‌ها، اندیشه‌ها و تصویرهایی که امروز با آنها زندگی می‌کنیم، از دل همین میراث



ادبی به ما رسیده‌اند. شاید زیباترین ویژگی شعر این باشد که هر نسل می‌تواند آن را دوباره کشف کند. یک شعر ممکن است برای یک نفر معنای عشق داشته باشد و برای دیگری معنای فقدان، امید یا آزادی. حتی ممکن است خود ما یک شعر را در جوانی بخوانیم و معنایی از آن برداشت کنیم، اما سال‌ها بعد، همان شعر را دوباره بخوانیم و احساس کنیم شاعر دقیقاً از زندگی امروز ما سخن گفته است. این همان جادوی شعر است، شعر تغییر نمی‌کند، اما ما تغییر می‌کنیم و هر بار معنای تازه‌ای در آن پیدا می‌کنیم.

در دنیایی که همه چیز با سرعتی باورنکردنی تغییر می‌کند، شاید شعر یکی از معدود چیزهایی باشد که به ما یادآوری می‌کند برخی احساسات انسانی همیشه ثابت می‌مانند. فناوری می‌تواند نحوه ارتباط ما را تغییر دهد، شهرها می‌توانند شکل دیگری پیدا کنند و نسل‌های جدید با ابزارهای کاملاً متفاوتی بزرگ شوند، اما انسان همچنان عاشق می‌شود، دلتنگ می‌شود، امیدوار می‌ماند، شکست می‌خورد و دوباره شروع می‌کند. به همین دلیل، شعر پیر نمی‌شود.

شاعر روزی از دنیا می‌رود، کتابش سال‌ها در قفسه‌ای خاک می‌خورد و حتی زبان زمانه‌اش تغییر می‌کند، اما ممکن است یک روز، صد سال یا هزار سال بعد، کسی کتاب را باز کند، بیتی بخواند و برای لحظه‌ای احساس کند شاعری از گذشته، راز دل او را می‌دانسته است. آن لحظه، شعر از مرز قرن‌ها عبور کرده است. و شاید ماندگارترین چیزی که انسان می‌تواند از خود به جا بگذارد، نه ثروت و نه قدرت، بلکه کلماتی باشد که سال‌ها پس از رفتنش، هنوز در دل انسانی دیگر زنده می‌شوند.

منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه



Mansour Rezaee



A Berkshire Hathaway Affiliate

DRE: 01208728

به عنوان یک مشاور حرفه‌ای املاک، آماده‌ام تا به تمامی نیازهای ملکی شما پاسخ دهم. لطفاً زمانی که آماده بازدید از خانه‌ها هستید یا تمایل دارید یک مشاوره رایگان برای خرید یا فروش خانه تنظیم کنید، با من تماس بگیرید.

مشاقتان منتظر همکاری با شما هستم!

- ✓ خرید، فروش و سرمایه‌گذاری در املاک
- ✓ راهنمایی حرفه‌ای و صادقانه در هر مرحله
- ✓ تخصص در پیدا کردن بهترین فرصت‌های ملکی



اعتماد شما، سرمایه ماست!

برای مشاوره رایگان تماس بگیرید!

(408) 248-6692

10080 N. Wolfe Rd., Cupertino, CA 95014



صبح جادویی

نوشته: هال الرود مترجم: لطیف احمدپور

چرا وقتی که کودک متولد می‌شود، او را معجزه زندگی می‌نامیم، اما در زندگی خودمان به معمولی بودن تن می‌دهیم؟ در کجای مسیر زندگی این بینش را از دست داده‌ایم که زندگی معجزه است؟

از دوران کودکی همواره به ما اطمینان داده‌اند که وقتی بزرگ شویم، می‌توانیم هر آنچه را که بخواهیم داشته باشیم، انجام دهیم و نیز همان شویم که خواهانش هستیم. حالا که بزرگ شده‌اید، آیا هر آنچه را می‌خواستید، دارید؟ انجام می‌دهید؟ و آیا همان شده‌اید که می‌خواستید؟ یا جایی در طول این مسیر، این هر چیز را تغییر داده‌اید و به کمتر از آنچه واقعاً می‌خواستید، قانع شده‌اید؟

اخیراً با آمار تکان‌دهنده‌ای مواجه شدم: طبقه متوسط مردم در آمریکا ۹ کیلوگرم اضافه وزن دارند، ده هزار دلار بدهکار هستند، اندکی افسردگی دارند، شغلشان را دوست ندارند و حتی یک دوست نزدیک و صمیمی نیز ندارند. حتی اگر فقط بخشی از این آمار درست باشد، مردم آمریکا به یک بیداری جدی نیاز دارند.

شما چه طور؟ آیا در هر یک از جنبه‌های زندگی توانایی‌های بالقوه‌تان را به حد اعلی رسانده‌اید و به سطوحی از موفقیت که واقعاً خواهانش هستید دست یافته‌اید؟ یا این که در برخی از جنبه‌های زندگی به کمتر از آنچه واقعاً خواهانش هستید رضایت داده‌اید؟ آیا به چیزی کمتر از آنچه واقعاً لایق و سزاوارش هستید قناعت کرده‌اید و وضعیت موجود را خوب توجیه می‌کنید؟ یا آماده هستید تا این قانع بودن را پایان دهید و بهترین زندگی ممکن را برای خودتان بسازید، همان زندگی رؤیایی‌تان را؟

زندگی در «سطح ۱۰» خلق کنید: یکی از موارد مورد علاقه من که آپرا به آن اشاره کرده این است که او گفت: بزرگ‌ترین ماجراجویی که ممکن است تجربه کنید این است که رویاهایتان را زندگی کنید. اما دیگر با او موافق نیستم. متأسفانه تعداد افرادی که رویاهایشان را زندگی کرده‌اند آن قدر کم است که این جمله به یک جمله کلیشه‌ای تبدیل شده است. بسیاری از مردم به یک زندگی معمولی تن می‌دهند و در موضعی منفعل هر آنچه را زندگی به آن‌ها می‌دهد می‌پذیرند. حتی افرادی که در یک جنبه‌ی زندگی مانند کسب و کارشان کاملاً موفق هستند، در جنبه‌های دیگری مانند سلامتی یا روابط اجتماعی به سطح معمولی قانع می‌شوند. همان‌طور که «ست گودین»، به خوبی این موضوع را بیان کرده است: آیا دو واژه متوسط و معمولی با هم تفاوت دارند؟ نه، تفاوت چندانی ندارند.

بسیاری از افراد به کمتر از آنچه واقعاً می‌خواهند قانع می‌شوند، اما این موضوع نمی‌تواند توجیه درستی باشد که شما هم باید به کمتر از آنچه واقعاً می‌خواهید قانع شوید. شما می‌توانید یکی از معدود افرادی باشید که واقعاً زندگی خارق‌العاده‌ای که همه ما شایستگی‌اش را داریم، تجربه می‌کنید. خوشبختی، سلامتی، پول، آزادی، موفقیت و عشق؛ شما واقعاً می‌توانید همه این‌ها را به دست آورید.

اگر بخواهیم میزان موفقیت، رضایتمندی و دستیابی به اهداف را در هر یک از جنبه‌های زندگی بین یک تا ده درجه‌بندی کنیم، همه ما مایلیم به سطح ده برسیم، این‌طور نیست؟ من هرگز ندیده‌ام کسی بگوید: «نه، من در حوزه سلامتی به دنبال سطح هفت هستم. من نمی‌خواهم خیلی سالم باشم و انرژی زیادی داشته باشم» یا این‌که بگوید: «می‌دانید، من در حوزه روابط اجتماعی به سطح پنج قانع هستم. دوست دارم با دیگران در جدال باشم، از این‌که به خواسته‌هایم نمی‌رسم لذت می‌برم و نمی‌خواهم خیلی خوشبخت باشم.»

اگر بگویم ساختن زندگی رؤیایی و نیز دستیابی به سطوحی از موفقیت، خوشبختی، سلامتی و رفاه اقتصادی فراتر از آنچه تاکنون تجربه کرده‌اید نه تنها امکان‌پذیر بلکه آسان است، چه می‌گویید؟

اگر بگویم نقطه آغاز همه این موفقیت‌ها این است که صبح‌ها چگونه از خواب برمی‌خیزید، و اگر بگویم از همین امروز می‌توانید با برداشتن گام‌هایی کوچک و ساده به سطوحی از موفقیت که خواهان و سزاوارش هستید دست پیدا کنید، واکنش شما چیست؟ هیجان‌زده شده‌اید؟ آیا حرف‌هایم را باور می‌کنید؟ برخی از مردم حرف‌هایم را باور نمی‌کنند. بسیاری از مردم خسته و کلافه شده‌اند زیرا همه تلاش‌شان را برای دستیابی به زندگی مطلوب و روابط اجتماعی دلخواه به کار بسته‌اند اما هنوز به نقطه دلخواهشان نرسیده‌اند. من این موضوع را درک می‌کنم زیرا خودم نیز این شرایط را تجربه کرده‌ام. اما با گذشت زمان چیزهایی یاد گرفتم که همه چیز را تغییر داد. دست‌هایم را به سوی شما دراز می‌کنم و شما را به این سو دعوت می‌کنم، جایی که

زندگی نه تنها خوب، بلکه فوق‌العاده است و فقط در خیال می‌گنجد.

مفروضات مهم و حیاتی این مقاله:

شما مانند هر شخص دیگری بر روی کره زمین، شایسته و سزاوار دستیابی به سطوح خارق‌العاده‌ای از سلامتی، ثروت، خوشبختی، عشق و موفقیت هستید. این که شما این حقیقت را در زندگی‌تان بپذیرید، بسیار مهم و تعیین‌کننده است، نه تنها در کیفیت زندگی خودتان، بلکه بر زندگی خانواده، دوستان، مشتریان، همکاران، فرزندان و هر شخص دیگری که با او در تماس هستید، تأثیرگذار است.

برای این که در هر یک از جنبه‌های زندگی‌تان به رضایت دادن به کمتر از آنچه سزاوارش هستید پایان دهید و نیز برای این که به سطوحی از موفقیت شخصی، حرفه‌ای و مالی که آرزویش را دارید دست پیدا کنید، در ابتدا لازم است که هر روز زمانی را برای تبدیل شدن به شخص مورد نیاز برای این مهم اختصاص دهید، شخصی که شایسته جذب و خلق پیوسته سطوح موفقیت دلخواه‌تان است.

این که هر صبح چگونه از خواب برمی‌خیزید و چه رویه‌های صبحگاهی را در پیش می‌گیرید، سطوح موفقیت شما در هر یک از جنبه‌های زندگی‌تان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. صبح‌های هدفمند، ثمربخش و موفق، روزهای هدفمند، ثمربخش و موفق را به وجود می‌آورند که در نتیجه یک زندگی موفق را به بار می‌آورند. به همین طریق، صبح‌های بی‌هدف، بی‌ثمر و معمولی، روزهای بی‌هدف، بی‌ثمر و معمولی را به وجود می‌آورند که آن هم منجر به یک زندگی متوسط و معمولی می‌شود. می‌توانید به سادگی و فقط با تغییر نحوه بیدار شدن‌تان در صبح، خیلی سریع‌تر از چیزی که گمان می‌کنید هر یک از جنبه‌های زندگی‌تان را متحول کنید.

اما من سحرخیز نیستم: اگر در گذشته تلاش کرده باشید که صبح زود از خواب بیدار شوید، اما موفق نشده باشید، چه باید کرد؟ ممکن است بگویید: «من آدم سحرخیزی نیستم.» «مانند جغدها تا دیروقت بیدارم.» «روزها زمان کافی ندارم.» «علاوه بر این‌ها، من به خواب بیشتری نیاز دارم، نه کمتر!»

قبل از صبح جادویی، من هم همین شرایط را داشتم. صرف‌نظر از تجارب گذشته‌تان، حتی اگر در گذشته برای برخاستن از خواب یا سحرخیزی مشکل داشته‌اید، باز هم می‌توان همه‌چیز را تغییر داد.

صبح جادویی برای همه سبک‌های مختلف زندگی کاربرد دارد و شما متعجب می‌شوید وقتی ببینید با به کار گرفتن صبح جادویی چقدر انرژی، انگیزه و زمان بیشتری خواهید داشت و به بهره‌وری بیشتر، استرس کمتر، وضعیت سلامتی بهتر و شادی و سرزندگی بیشتر خواهید رسید. در سراسر جهان هزاران نفر با به‌کارگیری صبح جادویی زندگی‌شان را متحول کرده‌اند. اثرات موجی حاصل از صبح جادویی که در زندگی خودم و مشتاقان بی‌شمار صبح جادویی مشاهده کرده‌ام، بسیار تعجب‌برانگیزند.

سحرخیزانی که به تازگی این شیوه را در پیش گرفته‌اند (از جمله کارآفرینان، فروشنده‌گان، مدیران عامل، مادران خانه‌دار، دانش‌آموزان و دانشجویان) از تغییرات مثبت و عمیق‌شان چنان هیجان‌زده شده‌اند که بسیار از آنها ویدئوهای مربوط به نتایج‌شان را بر روی شبکه‌های اجتماعی نظیر یوتیوب، فیس‌بوک و توییتر به اشتراک گذاشته‌اند.

صبح جادویی چگونه زندگیتان را متحول می‌کند؟ من صدها ایمیل و پیام از افرادی دریافت کرده‌ام که صبح جادویی زندگیشان را به طور کامل تغییر داده است. برخی از این افراد در زندگیشان به مفهوم عمیق‌تری از هدف و معنا دست پیدا کرده‌اند. برخی دیگر به بهره‌وری بیشتر، استرس کمتر، خوشبختی بیشتر و درآمد بالاتر دست یافته‌اند. بسیار نیز با استفاده از صبح جادویی توانسته‌اند برای پیگیری رویاهایشان و کارهایی که مدت‌هاست آن‌ها را کنار گذاشته بودند، به زمانی هدفمندتر و باارزش‌تر دسترسی پیدا کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷



Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و ارائه بهترین سرویس و خدمات

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

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید و فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

Wash
&
Repair

Buy, Sale
&
Trade-ins

Expert
Appraisals
for Insurance

(408) 876-9495

By Appointment Only

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

پس از آن، معاهده دوستی بین آنها به انجام رسید که به موجب این عهدنامه، دشمنی دوازده ساله بین افغانستان و انگلیس به پایان رسید و به دوستی ای انجامید که دست انگلیس را برای دست و پنجه نرم کردن با دولت ایران بر سر حکومت هرات باز کرد. در این زمان، دولت انگلیس برای پیشرفت سیاست‌های خود در شرق لازم می‌دانست که با دولت ایران دست و پنجه‌ای نرم کند و نفوذ فوق‌العاده‌ای را، چه مادی و چه معنوی، که دولت ایران در آسیای مرکزی داشت، نابود کند. (رالنسون در کتاب خود موسوم به «انگلیس و روس در شرق» می‌نویسد: «ما افغان‌ها را تحریک کردیم که به ایران حمله کنند.»)

در این زمان، در ماه مارس ۱۸۵۴، معاهده‌ای در چند ماده بین دولت انگلیس و امیر دوست‌محمدخان، به نمایندگی پسرش حیدرخان، بسته می‌شود که چکیده مواد آن این است که بین کمپانی هند شرقی و سردار دوست‌محمدخان صلح ابدی امضا می‌شود و کمپانی هند شرقی تعهد می‌کند استقلال قسمتی از افغانستان را که در تصرف دوست‌محمدخان است حفظ کند و در ماده‌ای دیگر عهد می‌کند که بین سردار دوست‌محمدخان و کمپانی هند شرقی، از آن تاریخ به بعد، صلح دائمی برقرار باشد. در بند دیگر این تعهدنامه، دوست‌محمدخان متعهد می‌شود که دوست‌دوستان کمپانی هند شرقی انگلیس و دشمن دشمنان ایشان باشد. این تعهدنامه با امضای «سر جان لارنس، کمیسر عالی پنجاب» و مهر غلام‌حیدرخان، ولیعهد و نماینده دوست‌محمدخان، امضا و مهر می‌شود.

پس از آن، دوست‌محمدخان به تحریک انگلیس عازم قندهار می‌شود و آنجا را به آسانی تصرف می‌کند. سرداران قندهار که او را عامل دولت انگلیس و خائن به سرزمین خود می‌بینند، از دور او پراکنده می‌شوند. جمعی به ایران می‌آیند و جمعی پراکنده می‌شوند و به تحریک احساسات افغان‌ها بر ضد دوست‌محمدخان، که دست‌نشانده انگلیس شده است، می‌پردازند.

در این زمان، انگلیسی‌ها شروع به اقدامات دشمنانه بر ضد ایران می‌کنند. عده‌ای مأمور به هرات می‌فرستند که مردم هرات را بر ضد ایران بشوراند. بیرق انگلیس را بر فراز قلعه هرات برافراشتند و روابط مردم هرات را، که دوستان ایران و به ایرانیان متمایل بودند، قطع کردند و حتی در نقاطی از خلیج فارس نیز به تحریکاتی بر ضد مردم ایران پرداختند و امام مسقط را به بندرعباس فرستادند تا مردم آن نواحی را بر ضد حکومت بشوراند.

دولت ایران، که قسمت مهم افغانستان را جزو متصرفات خود می‌دانست، در این زمان به والی خراسان فرمان داد که از هرات و قندهار دفاع کند و از نفوذ انگلیس و دوست‌محمدخان در آنجا جلوگیری کند.

در سال ۱۲۷۳ (۱۸۵۷ میلادی)، هرات به تصرف ایران درآمد و برای تصرف قندهار نیز بین دولتمندان ایران و افغانستان کشمکش و زد و خورد بود که دولت انگلیس وارد ماجرا شد و به خلیج فارس لشکر کشید و کشتی‌های جنگی او در خلیج فارس شروع به عملیات جنگی کردند که مقصود از همه اینها عقب‌راندن ایران از هرات و قندهار بود.

در اینجا بود که انگلیس، به قول خودش، سرکیسه‌های پول را برای جلب امرای افغانستان باز کرد و معاهده‌ای سیزده ماده‌ای بین انگلیس و سردار دوست‌محمدخان بسته شد که برای جلوگیری از طولانی شدن سخن، از ذکر یک‌یک موارد آن خودداری می‌کنیم. ولی به‌طور کلی، دولت انگلیس با پرداخت یک لک روپیه به دوست‌محمدخان به‌صورت ماهیانه، از او می‌خواهد که سواره‌نظام و توپخانه خود را که کمتر از هجده هزار نفر نباشد، همیشه مجهز نگاه دارد و صاحب‌منصبان انگلیس همیشه ناظر بر جریان خرج‌کرد این پول برای نگه‌داری و حفظ قشونی خواهند بود که در صورت لزوم در برابر ایران بایستد.

صاحب‌منصبان انگلیس برحسب میل دولت انگلیس به کابل و قندهار و بلخ و هر محلی که قشون افغانستان در آنجا بر ضد دولت ایران عملیات جنگی انجام دهند، اعزام خواهند شد و امیر دوست‌محمدخان مسئول حفظ امنیت و جان آنها خواهد بود و آنها را از همه امور اساسی آگاه خواهد کرد. تا زمانی که انگلیس با ایران در جنگ باشد، این پول به افغانستان پرداخت خواهد شد تا از انگلیس جانبداری کند؛ ولی اگر صلح بین دولت انگلیس و ایران برقرار گردد، این ماهیانه قطع خواهد شد و صاحب‌منصبان انگلیسی که برای حفظ افغانستان و جلوگیری از تهاجم ایران به افغانستان در آنجا هستند، از قلمرو امیر کابل خارج خواهند شد.



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش نهم

اتباع دولت انگلیس در ششم ژانویه ۱۸۴۲، در حالی که طبق قرارداد بین انگلیس و افغانستان در حال مهاجرت و ترک افغانستان بودند، همگی در راه خروج و ترک افغانستان به دست افغان‌ها کشته شدند و تنها دکتر «بایدن» از گروه آنها نجات پیدا کرد که بعداً تمام وقایع را بازگو کرد. با این حال، دولت انگلیس به خاطر حفظ منافع خویش در هندوستان و جلوگیری از رابطه حسنه میان افغان‌ها با دولت ایران و وحشت از دولت روسیه، که مبادا از طریق شمال افغانستان به هند راه یابد، دوباره در صدد ایجاد دوستی با افغان‌ها برآمد و با امیر کابل، دوست‌محمدخان، از در دوستی وارد شد و باب مراوده و دوستی را، بعد از مرگ میرزا تقی‌خان امیرکبیر، با دوست‌محمدخان باز کرد.

«سر جان مکینل»، وزیر مختار انگلیس در ایران، معتقد بود که می‌بایستی دولت انگلیس دوست‌محمدخان را تقویت کند تا گذشته از کابل، به قندهار و هرات نیز دست یابد. به همین جهت، دولت انگلیس را تشویق به برقراری دوستی با دوست‌محمدخان می‌کرد و معتقد بود به هر قیمتی که ممکن است، برای دفع اثر دولت ایران از هرات، می‌بایستی دولت انگلیس به دوست‌محمدخان، حکمران کابل، نزدیک شود. بالاخره در سال ۱۸۵۲، روابط انگلیس و دوست‌محمدخان دوباره حسنه شد و بار دیگر پول و ریاکاری انگلیس کار خود را کرد.

در سال ۱۸۵۴، در نامه‌ای که «هربرت ادواردز» به فرمانفرمای هندوستان نوشت، چنین گفت که: «ما نسبت به دوست‌محمدخان ظلم کرده‌ایم و اینک برای جبران آن و در دست گرفتن او، می‌بایستی روابط دوستی با او برقرار شود و نهایت کوشش خود را به کار ببریم که او را در دست بگیریم؛ وگرنه، در صورت دوستی او با دولت ایران، دست ما همیشه از افغانستان کوتاه خواهد شد.»

لرد دال‌هوسی (Lord Dalhousie)، که در آن موقع از طرف دولت انگلیس فرمانفرمای کل هندوستان بود (در آن زمان انگلیس هند را در دست داشت)، اظهار داشت که: «من کاملاً با این امر موافقم و صلاح این است که با کابل روابط حسنه داشته باشیم.»

در آن زمان، ترس از جنگ بین دولتمندان روس و عثمانی انتظار می‌رفت و انگلستان برای حفظ سرحدات هند نگرانی زیادی داشت. بنابراین، دوستی با افغانستان برای حفظ این سرحدات و ایجاد روابط حسنه با امیر کابل لازم به نظر می‌رسید. به همین جهت، شروع به عملیات سیاستمدارانه خویش برای جلب دوستی امیر دوست‌محمدخان کردند و بالاخره او را واداشتند تا خود دوست‌محمدخان نامه‌ای به فرمانفرمای هند بنویسد و با این مکاتبه دوستانه با ایشان از در دوستی درآمد. بعد از آن، پسر خود، غلام‌حیدرخان، را به‌عنوان نماینده خود به پیشاور فرستاد و از طرف حکومت هند پذیرایی کاملی از او به عمل آمد.

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی
و گروهی - بیمه دندانپزشکی - بیمه مسافرتی

Medicare - Covered California (Marketplace) -
Dental Insurance - Travel Insurance



(408)-309-7006

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

CA License# OH15555



ثبات شغلی و پیامدهای بلندمدت تغییرات فناوری را نیز در تصمیمات خود در نظر می‌گیرند. نتیجه، بازاری است که در آن ایجاد ثروت قابل توجه همزمان با افزایش دقت و گزینش‌گری اقتصادی در حال رخ دادن است.

هزینه واقعی مالکیت بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد: برای خریدار امروز، قیمت خرید تنها آغاز یک تحلیل مالی است. دسترسی به بیمه و میزان حق بیمه، مالیات بر ملک، هزینه‌های انجمن مالکان (HOA)، اندوخته مالی، هزینه‌های نگهداری، مصرف انرژی، تعمیرات و بهسازی‌های به تعویق افتاده و همچنین وضعیت سیستم‌های اصلی ساختمان، همگی می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر هزینه واقعی و بلندمدت یک ملک داشته باشند. این موضوع به‌ویژه در بازار املاک لوکس سیلیکون‌ولی اهمیت دارد، جایی که انتظارات خریداران از وضعیت و کیفیت ملک به‌طور طبیعی بالاست.

یک خانه زیبا که به‌طور کامل بازسازی شده و بهبودهای حساب‌شده‌ای در آن انجام شده است، می‌تواند در مقایسه با ملکی مشابه که نیازمند تعمیرات و بازسازی گسترده است، با قیمت بالاتری معامله شود، نه فقط به دلیل زیبایی ظاهری، بلکه به این دلیل که خریداران بیش از گذشته برای اطمینان، آسودگی و صرفه‌جویی در زمان ارزش قائل هستند.

بازار نسبت به قیمت‌گذاری حساس‌تر و دقیق‌تر شده است: شاید مهم‌ترین نکته برای فروشندگان این باشد که بدانند همه املاک سیلیکون‌ولی با یک ارزش یکسان ارزیابی نمی‌شوند. موقعیت مکانی همچنان یک عامل اساسی است، اما خریداران امروز کل مجموعه ویژگی‌های ملک را با دقت بررسی می‌کنند: معماری، زمین، چشم‌انداز، حریم خصوصی، وضعیت ملک، نقشه و طراحی داخلی، بهسازی‌ها، مدارس، امکانات محله و در مجموع کیفیت تجربه مالکیت.

املاک با کیفیت همچنان می‌توانند خریداران بسیار جدی و مناسب را جذب کنند. اما دورانی که تقریباً همه املاک از افزایش سریع قیمت‌ها و بررسی کمتر خریداران بهره‌مند می‌شدند، به پایان رسیده است. بازار امروز به فروشندگانی پاداش می‌دهد که از همان ابتدا بدانند چگونه ملک خود را از طریق آماده سازی هوشمند، نحوه نمایش، قیمت‌گذاری و بازاریابی استراتژیک به درستی در بازار معرفی و ارائه کنند.

جمع‌بندی: من بازار املاک سیلیکون‌ولی در پاییز ۲۰۲۶ را بازاری پایدار، رقابتی و به‌شدت چندبخشی توصیف می‌کنم. در منطقه ما همچنان ثروت، نوآوری و روند تقاضای فزاینده‌ای وجود دارد. اما خریدار امروز آگاه‌تر و محتاط‌تر تصمیم می‌گیرد و فروشنده امروز نیز باید استراتژیک‌تر عمل کند.

برای خریداران، فرصت در این است که بدانند یک بازار آرام‌تر و حساب‌شده‌تر می‌تواند فضای بیشتری برای مذاکره و تصمیم‌گیری بر اساس ارزش بلندمدت، به‌جای احساسات لحظه‌ای، فراهم کند.

برای فروشندگان، فرصت در این است که بدانند صرفاً کمیاب بودن ملک برای فروش قوی‌تر کافی نیست. ملکی که به درستی آماده، هوشمندانه معرفی و با درایت در بازار جایگاه‌گذاری شده باشد، همچنان می‌تواند توجه فوق‌العاده‌ای را به خود جلب کند و به قیمت قابل توجهی برسد.

به‌ویژه در بخش‌های بالای بازار سیلیکون‌ولی، معاملات املاک به‌ندرت صرفاً درباره خرید یا فروش یک خانه است. این معاملات در واقع نوعی تخصیص سرمایه قابل توجه هستند، سرمایه‌ای که در بسیاری از موارد یکی از بزرگ‌ترین تصمیمات مالی یک خانوار محسوب می‌شود. به همین دلیل، در پاییز ۲۰۲۶، آگاهی از شرایط بازار، آمادگی و جایگاه‌سازی استراتژیک بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد.

شان انصاری

مشاور سرمایه‌گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



۵ دغدغه اصلی بازار املاک سیلیکون‌ولی در پاییز ۲۰۲۶

با ورود به پاییز ۲۰۲۶، بازار املاک سیلیکون‌ولی همچنان پایداری‌ای را نشان می‌دهد که مدت‌هاست وجه تمایز این بازار بوده است. املاک باکیفیت در مناطق پرتقاضا همچنان توجه زیادی را به خود جلب می‌کنند و در بسیاری از موارد با قیمت‌های قابل توجهی معامله می‌شوند. در عین حال، شرایط امروز بازار پیچیده‌تر از آن چیزی است که ممکن است ارقام و تیتراهای خبری نشان دهند.

ثروت قابل توجهی که در سال‌های اخیر در ارتباط با بخش فناوری و هوش مصنوعی در سیلیکون‌ولی ایجاد شده، همچنان بر بخش‌های بالای بازار تأثیر گذار است. با این حال، هزینه‌های بالاتر وام، موجودی محدود املاک، تغییرات اقتصادی و خریدارانی که با دقت بیشتری تصمیم‌گیری می‌کنند، بازاری را به وجود آورده‌اند که در آن کیفیت ملک، نحوه عرضه و استراتژی فروش بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد.

در آغاز فصل پاییز، پنج موضوع وجود دارد که به اعتقاد من شایسته توجه ویژه هستند **توانایی خرید، به مسئله «ارزش» تبدیل شده است:** در بخش بالای بازار، توانایی خرید لزوماً به این معنا نیست که خریدار می‌تواند واجد شرایط دریافت وام مسکن باشد. مسئله بیش از پیش این است که آیا خریدار معتقد است ملک موردنظر، در مقایسه با سرمایه‌ای که برای خرید آن باید اختصاص دهد، ارزش قابل توجهی دارد یا خیر. با توجه به اینکه نرخ بهره وام مسکن نسبت به سال‌های اخیر به میزان قابل توجهی بالاتر است، حتی خریداران مرفه نیز توجه بیشتری به هزینه تأمینات مالی و فرصت یابی مغتنم برای سرمایه خود دارند. این موضوع می‌تواند باعث شود تصمیم‌گیری خریداران با دقت و تأمل بیشتری انجام شود. ممکن است خریداران کاملاً توانایی خرید ملکی به ارزش ۳،۲ تا ۵ میلیون دلار را داشته باشند، اما همچنان این سؤال را مطرح کنند که آیا قیمت فعلی ملک، به درستی موقعیت مکانی، معماری، وضعیت ساختمان، ارزش زمین، امکانات و پتانسیل آینده آن را منعکس می‌کند یا خیر. در بازار امروز، ثروت باعث نمی‌شود خریداران از بررسی دقیق ارزش ملک صرف‌نظر کنند.

«تلمس نرخ بهره پایین» همچنان موجودی بازار را محدود می‌کند: بسیاری از مالکان خانه در سیلیکون‌ولی همچنان از مزایای نرخ‌های بسیار پایین وام مسکن برخوردارند که در سال‌هایی که هزینه تأمین وام به‌طور تاریخی پایین بود، تحصیل کرده‌اند. برای مالکی که وام مسکن خود را با نرخ ۳ درصد گرفته است، نقل مکان به خانه‌ای دیگر و دریافت وام با نرخ‌های فعلی می‌تواند پیامد مالی قابل توجهی داشته باشد، حتی اگر آن فرد سرمایه‌سشاری در ملک خود ایجاد کرده باشد. این شرایط یک وضعیت غیرمعمول ایجاد کرده است: مالکان زیادی ممکن است دلیلی برای نقل مکان داشته باشند، اما از نظر مالی دلایل قانع‌کننده زیادی برای فروش و خرید خانه بعدی خود ندارند. نتیجه، ادامه فشار بر موجودی املاک در بازار است، به‌خصوص در مورد خانه‌های باکیفیت و واقع در مناطق مطلوب. برای فروشندگان، این وضعیت می‌تواند مزیت محسوب شود. برای خریداران، این موضوع اهمیت آمادگی برای اقدام عاجلانه هنگام عرضه یک ملک ویژه در بازار را بیشتر می‌کند.

هوش مصنوعی هم ثروت ایجاد می‌کند و هم عدم اطمینان: داستان اقتصادی سیلیکون‌ولی در سال ۲۰۲۶ را نمی‌توان جدا از هوش مصنوعی بررسی کرد. رشد فوق‌العاده شرکت‌های مرتبط با هوش مصنوعی، ثروت قابل توجهی برای بسیاری از شهروندان منطقه سیلیکون‌ولی ایجاد کرده و به حفظ تقاضا برای املاک لوکس در برخی از مطلوب‌ترین مناطق این منطقه کمک کرده است. اما همین فناوری در حال تغییر ساختار اشتغال، شرکت‌ها و صنعت فناوری نیز هست. این مسئله، فضای اقتصادی پیچیده‌تری ایجاد کرده است. خریداران و فروشندگان بیش از گذشته نه تنها در آمد، بلکه مزایای سهام، میزان تمرکز سرمایه در سهام یک شرکت، نقدینگی،

آن شب شهریور در خیابان‌های تهران

مهزاد الیاسی

به یاد سارا ساور سفلی

جمعه شب، ۲۵ شهریور ۱۴۰۱، تهران: مهمانی یکی از بچه‌هاست. الناز هم اینجاست. از تجمع جلوی بیمارستان کسری آمده و حالش خوب نیست. تعریف می‌کند که جلوی بیمارستان گاز اشک‌آور زده‌اند و عده‌ای را کتک زده‌اند و گرفته‌اند و برده‌اند. می‌گوید یکی از مأموران امنیتی برای اینکه او را دور کند، محکم هُلش داده. شانس آورده سرش به بتن کنار خیابان نخورده.

می‌دانستم دختری را به خاطر حجاب برده‌اند ساختمان وزرا و چند روزی در کما بوده، اما خبر نداشتیم فوت کرده و قرار بوده جلوی بیمارستان چنین تجمعی باشد. کمی دلخور می‌شوم که بچه‌ها چرا به من نگفتند تا من هم همراهشان بروم دم بیمارستان، اما چیزی نمی‌گویم. شاید هم برای استرس دوییدن در خیابان‌ها و تحمل گاز اشک‌آور و شنیدن صدای تیر زیادی پیر شده باشم. سال هشتادوهشت، آن‌همه بدبود و کردم و فحش و شعار دادم، به کجا رسید؟

پریشانی الناز به من هم منتقل می‌شود. با این حال، غافلگیر نشده‌ام. انگار منتظرش بودم. جو تهران از همان زمان ماجرای درگیری اتوبوس سپیده رشنو ملتهب بود و در مورد حجاب کشمکش خاموش در خیابان‌ها جریان داشت، تا این حد که سعی می‌کردم خیلی از خانه بیرون نروم. سپیده رشنو می‌توانست من باشم. تحقیر او، تحقیر من بود. دیگر حاضر نبودم چیزی سرم بگذارم اما همزمان از بیرون رفتن هراس داشتم. نمی‌دانستم کسانی مثل آن دختر در اتوبوس که حاضرند به خاطر نداشتن شال و روسری گازم بگیرند و دعوا راه بیندازند، اصولاً چند نفرند، از آدم‌هایی مثل من زیادترند یا کمتر.

یک ماه بعد از ماجرای رشنو، سوار اسنپ بودم که مردی با پژوی ۴۰۵، در اتوبان سعی کرد جلوی ماشین ما را بگیرد. داشتیم تصادف می‌کردیم. راننده اسنپ گفت: «خانم، فکر کنم مشکلتش با حجاب شما بود. شماره پلاکم رو برداشت.» حالا یک دختر به خاطر همین کشته شده بود. ممکن بود من به جای او کشته شده باشم. تصویر آن ویدئوی مشهور از دختری که سرش را موقع هُل دادن داخل ون گشت ارشاد به بدنه ماشین می‌کوبند، جلوی چشمم می‌آید و خشم تمام وجودم را می‌گیرد.

شنبه شب، ۲۷ شهریور، تهران: دختری که کشته شده اسمش مهسا امینی است. خبر آمده که موقع خاکسپاری‌اش در کردستان، زنان روسری‌هایشان را برداشته‌اند و مردم شعار داده‌اند. می‌گویند دانشگاه هم شلوغ شده، اما خیابان‌های تهران هنوز ظاهر آرامی دارند. با شیدا در پارک هنرمندان قرار دارم. روی نیمکت‌های پارک می‌نشینیم. هر دو خشمگین هستیم و نمی‌دانیم چه می‌توانیم بکنیم. ناگهان تصمیم می‌گیریم پرفورمنسی اجرا کنیم. باید خیابان‌های تهران را خبر کنیم. از جلوی کافه‌ها و مغازه‌ها و کوچه‌های ایرانشهر رد می‌شویم و بلندبلند تکرار می‌کنیم: «به کدامین گناه کشته شدند... به... کدامین... گناه... کشته... شدند... به کدامین گناه...»

من کلاه کابوی‌طور پوشیده‌ام و شیدا شالش را انداخته دور گردنش. بعضی‌ها برمی‌گردند و با تعجب نگاهمان می‌کنند. به گمانم به ساحره‌های دیوانه‌ای می‌مانیم که زیر لب ورد می‌خوانند. قبل از اینکه از هم جدا شویم، از یک رهگذر می‌خواهیم ازمان عکس بگیرد.

سه‌شنبه صبح، ۲۹ شهریور، تهران: با وجود اینکه می‌دانم دانشگاه‌ها و بعضی خیابان‌ها شلوغ شده، از یکشنبه از خانه بیرون نیامده‌ام. دروغ چرا؟ می‌ترسم. اضطراب و تشویش با اندوه و اشک قاطی شده. هر بار عکس پدر و مادر مهسا در بیمارستان را می‌بینم، یک دور دیگر از اول گریه می‌کنم. خدایا! چقدر این دختر معصوم و زیبا بوده. آنها یک فرشته را کشته‌اند! یک نفر با خطی زیبا و به رنگ آبی تیره روی سنگ گورش نوشته: «ژینا گیان، تو نامری، پس ژینا صدایش می‌کرده‌اند، چه اسم قشنگی! ابراهیم رئیسی قرار است در سازمان ملل سخنرانی کند. خشم دوباره می‌آید و می‌نشیند کنار حس‌های دیگرم. زنگ می‌زنم به شیدا. خانه دوستش سارا است. می‌گوید با سارا تصمیم گرفته‌اند چند ساعت دیگر برای اعتراض بروند سمت انقلاب. بدون لحظه‌ای تأمل می‌گویم: «من هم می‌آیم.»

ساعت چهار بعد از ظهر: وقتی می‌رسم، سارا و شیدا چپ‌چپ نگاهم می‌کنند. لباس‌هایم برای تظاهرات خیابانی زیادی قرتی است. روسری کوچک زردرنگی دارم با یک چیزی شبیه ربدوشامبر توری به عنوان مانتو! سارا یک شال بهم می‌دهد که این قدر



تابلو نباشم. خانه سارا از آن خانه‌های زیبا و بزرگ دهه پنجاهی تهران است که احتمالاً سوسک‌های سمج دارند و آشپزخانه‌شان را هر چه می‌سابی هیچ‌وقت کاملاً تمیز نمی‌شود. سارا یک صفحه فروش کتاب در اینستاگرام دارد. تمام دیوارهای خانه‌اش پر از کتاب است. چیزهای عتیقه‌ای بین کتاب‌هایش پیدا می‌شود. یک همخانه عجیب هم دارد که هیچ‌وقت از اتاقش بیرون نمی‌آید. اولین و تقریباً آخرین باری است که سارا را می‌بینم.

آن روز هنوز نمی‌دانستم سارا سه سال بعد از آن خودش را می‌کشد و من خبرش را از طریق توئیتر متوجه می‌شوم. نمی‌دانم در

عرض آن سه سال چه اتفاقی برایش افتاده بود چون وقتی برای اعتراض به کشته شدن ژینا از خانه بیرون زد، هنوز کورسوی امیدی داشته لابد. وقتی به شیدا گفتم مشغول مرتب کردن یادداشت‌های آن روزها هستم گفت: «یاد سارا زنده باشه.»

گوشی‌ها را همراهان نمی‌بریم. خانه سارا اطراف میدان فلسطین است و در قلب حوادث. قرار می‌شود هر اتفاقی افتاد، دوباره برگردیم همین‌جا. خیابان به ظاهر مثل همیشه اما متشنج است. دسته‌های موتور نیروهای لباس‌شخصی با سروصدا عبور می‌کنند. بوی دود می‌آید. ما به ظاهر سه دختر بی‌آزاریم که داریم از خیابان انقلاب عبور می‌کنیم، اما این بار یک سلاح خیلی خطرناک در دست داریم. فقط کافی است موقع راه رفتن روسری و شال‌هایمان را در ریواریم تا نظم خیابان را به هم بزنیم. سر هر چهارراه، نیروهای سبزپوش مثل دسته‌های اینجا ایستاده‌اند. فاصله بین چهارراه‌ها، روسری و شال‌ها را می‌اندازیم و وقتی به نینجاها می‌رسیم دوباره سر می‌کنیم. هر بار موهایمان را نمی‌پوشانیم، آدم‌ها از توی اتوبوس‌های بی‌آرتی وسط انقلاب سرشان را برمی‌گردانند و نگاهمان می‌کنند. کسانی دیگر هم هستند که وانمود می‌کنند فقط در خیابان قدم می‌زنند اما وقتی در سکوت با هم چشم در چشم می‌شویم، هر دو طرف می‌دانیم برای چه آنجاییم؛ یک ارتش خاموش! سر خیابان وصال، فضا ملتهب‌تر از جاهای دیگر است، اما هنوز درگیری‌ها شروع نشده. مردی با پیراهن مشکی یقه‌بسته که روی شلوار پارچه‌ای انداخته، به سمت می‌آید: «دوربین‌ها ردت رو زدند. یه بار دیگه اینجا ببینم، می‌گم بگیرنت.» بدمن به لرزه می‌افتد. «چرا؟ مگه من چی کار کردم؟» جواب می‌دهد: «لازم نیست کاری کرده باشی. می‌تونم بگم بیان ببرنت.» حرفش را باور می‌کنم. به نظر می‌رسد فرمانده مرمانده‌ای چیزی باشد. با عجله وارد خیابان وصال می‌شویم که از او دور شویم. ناگهان صدای فریادی از ته گلو می‌آید. پسری با سرعت نور آن‌طرف خیابان می‌دود. سرباز وظیفه‌ای جلویش را می‌گیرد. پسر با تمام وجود التماس می‌کند: «جون مادرت بذار برم. تو رو خدا بذار برم. اینا پاره‌ام می‌کنن.» سرباز زیر بار نمی‌رود تا دسته تعقیب‌کننده برسند و او را بگیرند.

وارد یکی از فرعی‌ها می‌شویم. جمعیت رهگذر ناگهان بیشتر شده. کسانی که از خیابان اصلی پراکنده کرده‌اند وارد کوچه‌ها شده‌اند. خبری از نیروهای ضدشورش نیست. کسی از وسط جمعیت جرئت می‌کند اولین شعار را سر دهد: «مرگ بر دیکتاتور!» ناگهان تمام کسانی که به ظاهر فقط در حال قدم زدن در کوچه بودند، پشت او تکرار می‌کنند: «مرگ... بر... دیکتاتور... مرگ... بر... دیکتاتور...»

ساعت هشت شب: درگیری‌ها به اوج رسیده. سر هر کوچه و خیابان سطل‌های آشفال آتش گرفته. بوی گاز اشک‌آور و صدای تیراندازی می‌آید. هنوز هم جایی حوالی انقلاب و بلوار کشاورز هستیم. معترضان خیابان نادری را بسته‌اند و سنگ پرت می‌کنند. ضدشورش ناگهان پیشروی می‌کند. تیراندازی و پرتاب گاز اشک‌آور. در حال دویدن هستم که یک گاز اشک‌آور درست می‌خورد به ماشین پارک شده سمت چپ من و شیشه‌های ماشین می‌ترکد. سال هشتادوهشت لاقال گاز اشک‌آور را در هوا می‌زدند. حالا با آن مثل تفنگ پینت‌بال برخورد می‌کنند و مستقیم به سمت جمعیت می‌زنند. شانس آوردم که کپسول گاز اشک‌آور به خودم نخورد. بعدها فهمیدم خیلی‌ها آن شب کشته و مجروح شدند یا چشم‌هایشان را از دست دادند.

اثری از شیدا و سارا نیست. گمشان کرده‌ام. چشم‌هایم می‌سوزد و اشک می‌ریزم. می‌پیچم داخل یکی از فرعی‌های بلوار کشاورز.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

صد سالگی روزنامه اطلاعات

سیروس علی نژاد

یک روزنامه محافظه کار. صد سال انتشار بی وقفه. یک جایگاه استثنائی در بین مطبوعات ایران. چنین عمری برای روزنامه در شرایط ایران، که هر اتفاقی بیفتد، اول سراغ مطبوعات می‌روند، آرزومندانه است. اینکه راز ماندگاری اطلاعات در چیست، جای بحث اینجا نیست. چون بیش از هر چیز در اینجا می‌خواهم به صد سالگی روزنامه‌ی اطلاعات سلام کنم.

روزنامه اطلاعات و روشی که داشت و مکتبی که ساخت، هیچ‌گاه برای من، به عنوان روزنامه‌نگار و فارغ‌التحصیل مدرسه روزنامه‌نگاری کیهان، دلپذیر نبود، به نسل جدیدتر مطبوعات، تعلق داشتم. با وجود این، هیچ‌وقت نتوانستم نسبت به تأثیر روزنامه اطلاعات بر جامعه مطبوعات کشور بی‌اعتنا بمانم. اطلاعات، بی‌تردید، مادر سنت‌گرا و کثیرالاولاد تمام مطبوعات کشور بود. بیشتر کسانی که با آنها کار کردم و استادم بودند، مثل پرویز نقیبی و حسین مهری و داریوش همایون، و تورج فرازند از اطلاعات آمده بودند. انگار عباس مسعودی آنجا را ساخته بود که نیروی انسانی کارآمد و زبده و مبتکر تربیت کند و به تمام مطبوعات کشور تحویل بدهد، بی‌آنکه بگذارد خودش را نو و مدرن کنند.

مهم‌ترین نمونه تربیت‌شدگان روزنامه اطلاعات، داریوش همایون بود که روزنامه‌نگاری بزرگ و روشفکری یگانه به حساب می‌آمد. همایون مدت‌ها مصحح و سپس سردبیر بخش خارجی روزنامه اطلاعات بود، اما بر سر مسائل صنفی و سندیکایی با مؤسسه اطلاعات و شخص عباس مسعودی اختلاف پیدا کرد و به فکر انتشار روزنامه آیندگان افتاد. خودش بعدها گفت که «روزنامه‌نویس بودم اما روزنامه‌ای نبود که در آن بنویسم». آیندگان، در سال ۱۳۴۶ پا گرفت و یکی از مهم‌ترین روزنامه‌های نسل جدید ایران شد؛ روزنامه‌ای که مستقیماً به دست یکی از روزنامه‌نگاران برخاسته از درون اطلاعات شکل گرفت.

اما داریوش همایون تنها خودش نبود که از روزنامه اطلاعات کنده بود. غلامحسین صالحیار اولین سردبیر روزنامه آیندگان، پیش از آنکه به روزنامه آیندگان بیاید، سردبیر روزنامه اطلاعات بود. او روزنامه‌نگاری بود که نه تنها روزنامه آیندگان بلکه روزنامه مردم و خبرگزاری رادیو تلویزیون و چند مرکز خبری دیگر را هم راه‌اندازی کرد. اگرچه صالحیار به خاطر نوع خلیاتش در هیچ‌جا ماندگار نشد، اما روزنامه‌نگار قدری بود که می‌دانست روزنامه را چگونه باید اداره کرد. در ضمن این آقای صالحیار، شاگردی داشت به اسم منصور رهبانی که او هم از روزنامه اطلاعات و گویا از مجله دختران و پسران آمده بود. ابتدا وردست صالحیار در آیندگان بود. بعد با او به روزنامه مردم رفت و سرانجام، وقتی خودش استاد شد، از روزنامه رستاخیز سر در آورد که شاید بهترین روزنامه ایران بود. منصور در آنجا معاون سردبیر یعنی معاون دکتر سمسار بود، ولی واقع این است که رستاخیز، به غیر از بخش فکری و نظارت بالادستی بر خط و نگاه روزنامه، نه به دست دکتر سمسار، که به دست منصور رهبانی اداره می‌شد. این آقای رهبانی بعد از انقلاب روزنامه بامداد را منتشر کرد که البته عمرش کوتاه بود، ولی در همان مدت کوتاهی که منتشر می‌شد، از بهترین روزنامه‌های کشور بود.

در سال‌های اولیه ۱۳۵۰ دست سرنوشت مرا به رادیو تلویزیون ایران انداخت. در رادیو ابتدا در راه شب و سپس در بخش خبر رادیو کار می‌کردم. ابتدا در بخش بامدادی و سپس در بخش نیمروزی خبر. رئیس بخش خبر تورج فرازند بود. تورج فرازند در عالم خبر و تفسیر ید طولائی داشت و کار کردن با او حقیقتاً لذت‌بخش و آموزنده بود. اما این آقای فرازند پیش از آنکه معاون رادیو تلویزیون شود، در روزنامه اطلاعات سردبیر بود. یعنی او هم از تربیت‌یافتگان روزنامه اطلاعات بود. او نقش خود را از محدوده مخاطبان روزنامه اطلاعات، که در آن زمان، تیراژش احتمالاً از صدهزار تجاوز نمی‌کرد، در رادیو، به سراسر ایران گسترش داده بود و جایگاه وسیعی یافته بود که عموم مردم را در بر می‌گرفت. حقیقتاً هم شخص کارآمد و ممتازی بود. وقتی وارد روزنامه آیندگان شدم، اگرچه به عنوان خبرنگار استخدام شدم و معاشم از راه خبرنگاری می‌گذشت، اما همواره چشمم به صفحات فرهنگی روزنامه بود، آنجا که تجدد روزنامه نمود می‌یافت و بارز می‌شد. در آنجا پرویز نقیبی و حسین مهری، به نوبت، رؤسای من، نه، دبیران و سردبیران من بودند. هر دو در کار خود استاد و بی‌نظیر بودند. من روزنامه‌نگارانی به اندازه آنها آزادمنش و زبده کم دیده‌ام



و جالب آنکه هر دو از روزنامه اطلاعات برخاسته بودند. در بخش خبر نیز با مسعود بهنود کار می‌کردم که سردبیر بود و مانند عمید نائینی از روزنامه اطلاعات آمده بود، اما این دو را نباید از تربیت‌شدگان اطلاعات به حساب آورد. چون در واقع هر دوی آنها، که تأثیر زیادی بر مطبوعات پس از انقلاب کشور گذاشتند، از تربیت‌شدگان روزنامه‌ی آیندگان بودند.

شنیده‌ام علی اصغر امیرانی، سردبیر «خواندنیها» که روزنامه‌نگار قدری بود، کار خود را از روزنامه اطلاعات شروع کرده بود. مهدی بهره‌مند هم که سردبیر اقتصادی آیندگان بود، گویا از روزنامه اطلاعات آمده بود. مجید دوامی سردبیر موفق روشنفکر که بعدها مجله زن روز را راه‌اندازی کرد و بسیار موفق بود، پیش از این کارها، سردبیر یکی از مجلات روزنامه اطلاعات بود. اسماعیل راثین نویسنده و روزنامه‌نگار مشهور که با بسیاری از مطبوعات ایران کار کرده بود، ابتدا با روزنامه اطلاعات همکاری داشت. ارونقی کرمانی و ر. اعتمادی سردبیران موفق اطلاعات هفتگی و جوانان، خود بزرگ شده روزنامه اطلاعات بودند. پرویز قاضی سعید، پاورقی‌نویس معروف در درون روزنامه اطلاعات رشد کرده بود. احمد دهقان، تهران‌مصور را به کمک عباس مسعودی راه انداخته بود. از میان طنزنویسان برجسته کشور، هادی خرسندی کار خود را از روزنامه اطلاعات و مانند داریوش همایون از غلط‌گیری آغاز کرده بود. سهل است، حتی بعد از انقلاب اسلامی، کیومرث صابری، مدیر و سردبیر هفته‌نامه گل آقا، پیش از آنکه هفته‌نامه طنز خود را دایر کند، دو کلمه حرف حساب خود را در روزنامه اطلاعات می‌نوشت و بر تیراژ روزنامه می‌افزود. احمد سخاورد، کاریکاتوریست بنام مطبوعات کشور هم، کاریکاتوریست روزنامه اطلاعات و نشریات اقماری آن بود. این فهرست می‌تواند تکمیل و طولانی شود. در اینجا قصدم صرفاً به دست دادن نمونه‌هایی است که ارتجالاً به خاطر می‌آید.

فکر نمی‌کنم پس از دانشگاه تهران که دانشگاه مادر بود و هست، هیچ دانشگاهی این همه آدم مشهور و توانمند تحویل جامعه ایران داده باشد. روزنامه اطلاعات در آن زمان حقیقتاً دانشگاهی بود که خود را در اندازه یک روزنامه خلاصه کرده بود. اما اینها که من نام بردم همه در شرایط گذشته بالیده بودند. همه محصول سال‌های ۱۳۰۵ تا ۱۳۵۷ بودند. پس از انقلاب، روزنامه اطلاعات هیچ‌گاه به منزلت پیشین خود دست نیافت. نه در بین خوانندگان و نه در بین روزنامه‌نگاران. برای مثال من هنوز سردبیری نمی‌شناسم که بعد از انقلاب، از درون روزنامه اطلاعات برخاسته باشد و فرضاً مانند غلامحسین صالحیار در کار خود ورزیده باشد. یا به اندازه تورج فرازند اعتبار داشته باشد یا مانند مجید دوامی و ر. اعتمادی تیراژ ساخته باشد. کیومرث صابری در آن میان یک استثنا بود. تازه او هم گویا در روزنامه‌ی توفیق پرورش یافته بود.

در نشریه‌ای که روزنامه اطلاعات به مناسبت صد سالگی خود منتشر کرده، بسیاری از همکاران سال‌ها و دهه‌های اخیر روزنامه اطلاعات قلم زده‌اند. به یقین آنها هم به سهم خود بسیار زحمت کشیده‌اند، اما در بین آنها نام بزرگی دیده نمی‌شود. و در این ویژه‌نامه هیچ‌یادی از گذشته‌ی درخشان روزنامه وجود ندارد. انگار این روزنامه نه در سال ۱۳۰۵ بلکه در اواخر دهه ۵۰ متولد شده است. حتی از چاپ یک عکس از عباس مسعودی پرهیز کرده‌اند. مسعود رضوی، دبیر بخش فرهنگی روزنامه، تنها کسی است که ادای دین بجائی از بنیان‌گذار اطلاعات کرده است. دیگران حتی اگر نام مسعودی را آورده‌اند، آن را در لای مطلب گم کرده‌اند که مبادا دیده شود. و من هر چه نویسندگان این ویژه‌نامه را بالا و پایین می‌کنم، و کار و کارنامه‌شان را در ترازو می‌گذارم، می‌بینم هیچ‌کدام وزن و اعتبار کسانی را ندارند که پیش از انقلاب از درون این روزنامه برخاسته‌اند، و به نوبت خود سبب ارتقاء روزنامه‌نگاری ایران شدند. مطالب هم بیشتر تعارف‌آمیز است.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۷



چرا جهان هنوز درگیر جنگ، ناامنی و خشونت است؟

نوشته اختصاص - مهران قهرمانی - حقوق دان و پژوهشگر

وقتی مردم هزینه تصمیم‌های سیاسی را می‌پردازند

جهان امروز با وجود پیشرفت‌های عظیم علمی، پزشکی و فناوری، هنوز نتوانسته یکی از قدیمی‌ترین مشکلات بشر یعنی جنگ و خشونت را از میان بردارد. میلیون‌ها انسان در نقاط مختلف جهان با جنگ، آوارگی، فقر، ناامنی، گرسنگی و از دست دادن عزیزان خود زندگی می‌کنند. در حالی که در بسیاری از کشورهای جهان، سیاستمداران درباره صلح، امنیت و رفاه مردم سخن می‌گویند.

اما چرا جنگ هنوز ادامه دارد؟ چرا انسان‌هایی که هیچ نقشی در تصمیم‌گیری‌های سیاسی ندارند، باید خانه، خانواده، شغل و آینده خود را از دست بدهند؟ و چرا گاهی مردمی که بیشترین آسیب را از سیاست‌های دولت‌ها می‌بینند، دوباره به همان سیاستمداران یا جریان‌هایی رأی می‌دهند که وعده‌هایی مشابه گذشته داده‌اند؟ این پرسش‌ها پاسخ ساده‌ای ندارند. جنگ معمولاً نتیجه یک عامل واحد نیست. قدرت سیاسی، منافع اقتصادی، اختلافات قومی و مذهبی، منابع طبیعی، رقابت میان کشورها، ترس، ملی‌گرایی، ضعف نهادهای سیاسی، تبلیغات، فساد و اشتباهات محاسباتی می‌توانند در کنار یکدیگر زمینه یک بحران را ایجاد کنند.

جهان واقعاً چقدر درگیر جنگ است؟ آمارهای جدید نشان می‌دهد که جنگ و درگیری مسلحانه همچنان یکی از بزرگ‌ترین مشکلات جهان است. بر اساس گزارش مؤسسه بین‌المللی پژوهش‌های صلح استکهلم (SIPRI)، در سال ۲۰۲۵ در ۴۹ کشور درگیری مسلحانه فعال وجود داشت. حدود ۲۳۸ هزار مرگ مرتبط با درگیری‌ها در همان سال ثبت یا برآورد شد، رقمی که با وجود کاهش جزئی نسبت به سال ۲۰۲۴، همچنان بالاتر از هر سال دیگر در دوره ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۵ بود. جنگ فقط به معنای کشته شدن در میدان نبرد نیست. جنگ خانه‌ها را ویران می‌کند، اقتصاد را از بین می‌برد، قیمت مواد غذایی و انرژی را افزایش می‌دهد، مدارس و بیمارستان‌ها را تعطیل می‌کند و میلیون‌ها نفر را مجبور به ترک خانه‌هایشان می‌کند. در پایان سال ۲۰۲۵، حدود ۱۱۷.۸ میلیون نفر در جهان به دلیل آزار و اذیت، جنگ، خشونت، نقض حقوق بشر و شرایط مشابه، آواره اجباری بودند. این اعداد در واقع پشت سر هر کدام یک انسان وجود دارد، یک مادر، یک پدر، یک کودک، یک خانواده و یک زندگی که مسیر آن تغییر کرده است.

جنگ برای چه کسی هزینه دارد؟ یکی از بزرگ‌ترین تناقض‌های جنگ این است که کسانی که تصمیم نهایی درباره آغاز یا ادامه جنگ می‌گیرند، معمولاً همان کسانی نیستند که در خط مقدم یا میان خرابه‌های شهرها زندگی می‌کنند. یک سیاستمدار ممکن است درباره «امنیت ملی» سخن بگوید، اما یک خانواده عادی ممکن است نتیجه آن را با از دست دادن خانه خود تجربه کند. یک دولت ممکن است درباره «پیروزی» صحبت کند، اما یک مادر ممکن است فرزند خود را از دست بدهد. یک کشور ممکن است بودجه نظامی خود را افزایش دهد، اما مردم همان کشور ممکن است با افزایش مالیات، کاهش بودجه خدمات عمومی یا افزایش هزینه زندگی روبرو شوند. البته این به معنای آن نیست که همه هزینه‌های نظامی یا همه تصمیم‌های دفاعی غیرضروری هستند. کشورها برای دفاع از مردم خود به نیروهای نظامی و امنیتی نیاز دارند. مسئله اصلی این است که چه مقدار هزینه، برای چه هدفی و با چه نظارت و پاسخگویی‌ای انجام می‌شود.

پول و صنعت جنگ: جنگ علاوه بر یک فاجعه انسانی، یک فعالیت اقتصادی عظیم نیز ایجاد می‌کند. بر اساس داده‌های SIPRI، هزینه نظامی جهان در سال ۲۰۲۵ به حدود ۲.۸۷ تریلیون دلار رسید و برای یازدهمین سال متوالی افزایش یافت. این رقم حدود ۲.۵ درصد تولید ناخالص داخلی جهان بود. این پول صرف حقوق نیروهای نظامی، تجهیزات دفاعی، هواپیما، موشک، کشتی، پهپاد، فناوری‌های نظامی، اطلاعات و زیرساخت‌های دفاعی می‌شود. در این میان، شرکت‌های تولیدکننده سلاح نیز از قراردادهای نظامی درآمد کسب می‌کنند. اما باید میان دو موضوع تفاوت قائل شد: وجود یک صنعت نظامی به خودی خود به معنای آن نیست که شرکت‌های نظامی جنگ ایجاد می‌کنند. ولی روشن است که جنگ و افزایش نگرانی‌های امنیتی می‌تواند تقاضا برای تجهیزات نظامی را افزایش دهد و برای برخی شرکت‌ها و صنایع، بازار بزرگ‌تری ایجاد کند. به همین دلیل، شفافیت قراردادهای نظامی، نظارت عمومی،

قوانین ضد فساد و پاسخگویی سیاسی اهمیت بسیار زیادی دارد.

آیا همه سیاستمداران از جنگ سود می‌برند؟ پاسخ این سؤال ساده نیست. نمی‌توان گفت همه سیاستمداران جنگ طلب هستند یا همه آنها برای ثروتمند شدن خود جنگ راه می‌اندازند. چنین ادعایی نیازمند مدارک مشخص درباره افراد و موارد مشخص است. اما در تاریخ موارد متعددی وجود داشته که فساد، منافع شخصی، منافع گروه‌های قدرتمند، قراردادهای اقتصادی، تجارت اسلحه یا منافع سیاسی بر تصمیم‌های دولتی تأثیر گذاشته‌اند. مشکل اصلی زمانی ایجاد می‌شود که قدرت سیاسی بدون نظارت کافی باشد. هرچه یک حکومت با سیاستمدار کمتر مجبور باشد درباره تصمیم‌های خود توضیح دهد، امکان سوءاستفاده از قدرت بیشتر می‌شود. به همین دلیل، رسانه‌های آزاد، دادگاه‌های مستقل، انتخابات رقابتی، دسترسی مردم به اطلاعات و نهادهای نظارتی فقط مفاهیم سیاسی نیستند؛ اینها ابزارهایی برای محافظت از منافع مردم هستند.

سیاستمدار چگونه می‌تواند از ترس مردم استفاده کند؟ ترس یکی از قدرتمندترین ابزارهای سیاسی است. وقتی مردم احساس خطر می‌کنند، ممکن است تصمیم‌های متفاوتی بگیرند. سیاستمداری که بتواند خود را به عنوان «تنها فردی که می‌تواند از کشور دفاع کند» معرفی کند، ممکن است حمایت بیشتری به دست آورد.

در چنین شرایطی، گاهی یک جامعه به جای پرسیدن:

«برنامه اقتصادی شما چیست؟» - «چگونه هزینه زندگی را کاهش می‌دهید؟» - «برای آموزش و درمان چه برنامه‌ای دارید؟» - «چگونه با فساد مبارزه می‌کنید؟»

بیشتر درباره این سؤال فکر می‌کند: «چه کسی دشمن ماست؟»

اینجاست که سیاست می‌تواند از حل مشکلات واقعی مردم فاصله بگیرد و به سیاست ترس تبدیل شود.

دشمن‌سازی، یکی از قدیمی‌ترین ابزارهای سیاسی: در طول تاریخ، حکومت‌ها و جریان‌های سیاسی مختلف برای بسیج مردم علیه یک دشمن خارجی یا داخلی استفاده کرده‌اند. گاهی دشمن واقعاً وجود دارد و تهدید واقعی است. اما گاهی نیز خطر بزرگ‌نمایی می‌شود یا گروهی از مردم به عنوان «دشمن» معرفی می‌شوند تا جامعه متحد شود و توجه عمومی از مشکلات داخلی منحرف شود. وقتی مردم دائماً با ترس زندگی کنند، ممکن است مشکلات اقتصادی، فساد، بیکاری، ناکارآمدی یا سوءمدیریت کمتر دیده شود. به همین دلیل، جامعه سالم باید میان «تهدید واقعی» و «ترس سیاسی» تفاوت قائل شود.

چرا جنگ‌ها تمام نمی‌شوند؟ یکی از دلایل دشوار بودن پایان جنگ این است که جنگ می‌تواند منافع متفاوتی برای گروه‌های مختلف ایجاد کند. برای مردم عادی، جنگ معمولاً به معنای از دست دادن امنیت و رفاه است. اما برای برخی گروه‌های سیاسی، نظامی یا اقتصادی ممکن است ادامه بحران به معنای افزایش قدرت، بودجه، نفوذ یا موقعیت سیاسی باشد. همچنین وقتی سال‌ها دشمنی و خشونت ادامه پیدا می‌کند، اعتماد میان طرفین از بین می‌رود. هر طرف تصور می‌کند اگر عقب‌نشینی کند، طرف مقابل از ضعف او استفاده خواهد کرد. به این ترتیب، چرخه‌ای شکل می‌گیرد: ترس - افزایش تسلیحات - سوءظن - درگیری - افزایش خسارت - ترس بیشتر - تسلیحات بیشتر. شکستن این چرخه بسیار دشوار است.

قربانی اصلی همیشه مردم عادی هستند: در جنگ، مردم عادی معمولاً کمترین قدرت تصمیم‌گیری و بیشترین میزان آسیب را دارند. کودکی که در یک منطقه جنگی متولد می‌شود، درباره مرزها، سیاست خارجی یا تصمیم‌های نظامی هیچ تصمیمی نگرفته است. اما ممکن است مدرسه‌اش بمباران شود. ممکن است خانواده‌اش مجبور به فرار شوند. ممکن است سال‌ها در اردوگاه پناهندگان زندگی کند. یا ممکن است پدر یا مادر خود را از دست بدهد. این مسئله فقط مربوط به یک کشور یا یک منطقه نیست. جنگ در هر نقطه‌ای از جهان که اتفاق بیفتد، نخستین قربانیان آن معمولاً مردم عادی هستند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمس کباب

رستوران فیمس کباب با غذاهای بسیار خوشمزه، با طعم و عطر منحصر
بفرد ایرانی در محیطی متفاوت، آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

داستان‌هایی که نشنیدیم

آیدا حقل طلب



«مراقب»، چون گلشن توحید با اینکه تابلو و زمین بازی و دیوارهای رنگ‌رنگی نداشت گاهی اوقات آن‌قدرها هم از چشم دیگران نامرئی نمی‌ماند. باید مراقب می‌بودیم. چیزی در نحوه‌ی رفتار و حرف‌های ما بچه‌های چهار، پنج‌ساله می‌توانست باشد که خودمان، مامان و باباهایمان، نیما و مامان و بابا و مادر بزرگش و شیدا چون را به خطر بیندازد. همه ما از همان روزهای اول یاد گرفته بودیم که باید پشت سر و روبه‌رو و سمت راست و چپ را نگاه کرد چون همسایه‌هایی هستند پشت پنجره‌ها که گوش به زنگند، چشم‌هایی هستند که منتظرند مشکوک شوند، گوش‌هایی هستند که منتظرند حرف متفاوتی بشنوند و بعد گوشی‌های تلفن را بردارند و با یک تماس «بودن» ما را گزارش دهند.

باید «مراقب» می‌بودیم که جلوی در خانه مادر بزرگ نیما همه‌هم نشود. نباید همه با هم سر یک ساعت مشخص می‌رسیدیم، نباید با صدای بلند می‌خندیدیم یا همدیگر را با اسم کوچک صدا می‌کردیم، نباید جست‌وخیز می‌کردیم، نباید کوله‌پشتی روی دوشمان می‌انداختیم. اگر «گلشن توحید» قرار بود نامرئی بماند ما هم باید نامرئی می‌شدیم. سال‌ها بعد در نوجوانی فهمیدم که خانه مادر بزرگ نیما، خانه‌ای که بارها و بارها به اتاق‌ها و راهروهایش سرک کشیده بودیم، حیاط کوچکی با یک درخت کاج بلند هم دارد. حیاطی پشت یک در چوبی با شیشه‌های رنگی در انتهای راهرویی که هیچ وقت اجازه نداشتیم سمتش برویم. رفتن در حیاط و جست‌وخیز و بازی کردن خطر داشت، نگاه‌های بیشتری را از ساختمان‌های اطراف به ما جلب می‌کرد. حتی بدون رفتن سمت حیاط، مادر بزرگ نیما همیشه نگران بود و شیدا چون نگران بود و مامان و باباهایمان که صبح‌ها ما را می‌رساندند و بعد از ظهرها می‌آمدند دنبلمان نگران بودند.

حالا می‌دانم برای این که ما همان مهدکودک نامرئی را داشته باشیم حتماً عده‌ای از بزرگ‌ترها بازخواست شده بودند، کسانی هر شب و هر صبح با هر زنگ دری پشتشان لرزیده بود، حتی کسانی شاید دستگیر شده بودند و به زندان افتاده بودند... بزرگ‌تر که شدیم کلاس‌هایمان خانه خانم نفیسی برگزار می‌شد. خانم نفیسی هم مادر بزرگ کسی بود اما ما بچه‌ها و نوه‌هایش را نمی‌شناختیم. نبودند. خارج بودند. آن روزها خارج جای دوری بود که اکثر بهائیان به آن راهی نداشتند چون پاسپورت گرفتن برای بهائیان در بیشتر موارد تقریباً ناممکن بود. همین معلوم می‌کرد که حتماً خارج جای خوبی است. از داستان‌هایی که درباره خارج شنیده بودیم می‌دانستیم در خارج، همه می‌توانند پاسپورت داشته باشند حتی بهائیان و همه‌ی بچه‌ها می‌توانستند مهدکودک‌های واقعی بروند، مهدکودک‌هایی با تاب و سرسره و حتی استخرهایی پر از توپ رنگی.

خانه خانم نفیسی از بیرون شبیه همه خانه‌های دیگر کوچه بود، با دیوارهای سیمانی، یک در چوبی و چند پنجره. در خانه که باز می‌شد وارد دالانی می‌شدیم که با چند پله به حیاط می‌رسید، کافی بود پله‌ها را برویم پایین تا حوض آب باصفای وسط حیاط، از آنجا می‌شد تمام اتاق‌هایی را که دور حیاط ردیف شده بودند دید. کلاس ما درست بغل در ورودی خانه قرار داشت اولین در سمت راست دالان.

اتاق یک پنجره به خیابان داشت و یک پنجره به حیاط. پنجره رو به خیابان را از داخل با تخته چوبی پوشانده بودند و رویش نقاشی‌ها و کاردستی‌های رنگی ما را چسبانده بودند تا به بیرون دید نداشته باشد. پنجره رو به حیاط پرده توری نازکی داشت که وقتی باز بود با باد تکان می‌خورد و نور قشنگی را می‌انداخت روی دیوارهایی که پر بودند از لوحه‌نویسی‌ها، عکس‌ها و کاردستی‌های ما. کلاسمان چند نیمکت چوبی با رنگ‌های شاد و کودکانه داشت: آبی آسمانی، قرمز و زرد. بهترین قسمتش این بود که نیمکت‌ها دو کاره بودند برعکسشان که می‌کردیم تبدیل می‌شدند به الاکلنگ‌هایی که می‌توانستیم رویشان بنشینیم و بالا و پایین برویم، کاری که اگر شاگردهای خوبی بودیم روزی یک یا دو بار اجازه‌اش را داشتیم.

ما مهدکودک معمولی نمی‌رفتیم، یعنی ثبت‌نام‌مان نمی‌کردند. ما بهائیان بودیم. «گلشن توحید» می‌رفتیم. گلشن توحید مهدکودکی نامرئی بود، مثل سکوی ۹ و سه‌چهارم و قطاری که هری پاتر را به هاگوارتز می‌برد. فقط آن‌هایی که گلشن توحید می‌رفتند گلشن توحید را می‌دیدند، مهدکودکی که ساختمان نداشت، تابلو نداشت، شماره ثبت نداشت، معلم‌های مانتو و مقنعه‌پوش نداشت، دیوارهای رنگی و حیاط و تاب و سرسره نداشت اما آنجا به ما چیزهایی را که بچه‌های دیگر در مهدکودک‌های اسم و رسم‌دار یاد می‌گرفتند، آموزش می‌دادند تا از جامعه‌ای که ما را پس زده بود عقب نیفتیم، تا حذف نشویم، تا بیشتر از آنچه نامرئی بودیم نامرئی نشویم.

گلشن توحید مهدکودکی غیررسمی بود که پدرها و مادرها، عموها و خاله‌ها و دوست‌ها و آشناهایمان برای ما بچه‌های خانواده‌های بهائی ساخته بودند. گلشن توحید جایی بود که زن دایم برنامه‌های درسی‌اش را روی کاغذهای کاهی آچار با خودکار آبی و لایه‌لای کاغذ کربن می‌نوشت، آنها را در کلاسور بزرگ سیاه‌رنگی پشت سر هم می‌چید و هر هفته کلاسور زیر بغل خانه به خانه از گوشه‌ای به گوشه‌ی دیگر شهر می‌رفت تا داستان‌ها، برگه‌های لوحه‌نویسی و کاغذهای رنگ آمیزی را به دست مربیانی که هیچ کدامشان مربی‌گری شغلشان نبود برساند. گلشن توحید جایی بود که به عشقش، گروهی شیفته موسیقی از دوستان مدرم، چهارشنبه‌ها غروب در اتاق پذیرایی خانه ما دور هم جمع می‌شدند و با آکاردئون، گیتار و یک مشت النگو و گردنبند روی سینی فلزی‌ای که جای خالی ساز قیمتی و نایاب «درام» را پر می‌کرد، سرودها و ترانه‌های کودکان می‌ساختند، ترانه‌هایی که چند هفته بعد در کلاس بر لب ما می‌نشست و با ضرب‌آهنگش بالا و پایین می‌پریدیم.

کسان دیگری هم بودند که نمی‌دانم کلاسورهایشان چه رنگی بود، چندشنبه‌ها و کجا دور هم جمع می‌شدند، کسانی که اسمشان را هیچ‌وقت نشنیدیم، چهره‌هایشان را هیچ‌وقت ندیدیم یا به خاطر نسپردیم، کسانی که برای کلاس‌هایمان نیمکت چوبی و تخته سیاه می‌ساختند، با یک مشت پارچه و ابر اسفنجی و دکمه عروسک‌های کوچک و بزرگ درست می‌کردند یا در جشن‌های آخر سال با دکورهای دست‌ساز مقوایی و کاغذهای رنگی نمایش عروسکی برپا می‌کردند. کسانی که صندوق عقب پیکان‌ها و ژان‌هایشان را به کتابخانه‌ی سیار تبدیل کرده بودند، از یک کلاس به کلاس دیگر می‌رفتند و هر چند هفته یک بار کتاب‌های جدیدی را در دست ما می‌گذاشتند.

در جهانی دیگر این آدم‌ها می‌توانستند نوازنده‌ها و آهنگ‌سازان برجسته‌ای باشند که در سالن‌های شهر موسیقی اجرا کنند، می‌توانستند طراحان صحنه و عروسک‌سازان خلاق برنامه‌های تلویزیون و سینما باشند، کتابدارهای مهربان و دلسوز کتابخانه‌های مدرسه و شهر یا طراحان برنامه‌های آموزشی رسمی کشور. ما اما بهائیان بودیم و در ایران ده‌هی شصت زندگی می‌کردیم.

چهار، پنج ساله بودیم. سه روز در هفته صبح‌ها می‌رفتیم خانه نیما، جایی که مادر بزرگ نیما، مهین خانم که خیاط زبردستی بود اتاق پذیرایی خانه‌اش را «گلشن توحید» کرده بود. هفته‌ای سه روز مبل‌های سرمه‌ای رنگ و صندلی‌های لهستانی و میزهای عسلی کمی جابه‌جا می‌شدند و یک تخته‌سیاه کوچک سوار بر سه‌پایه‌ای قرمز رنگ خودش را گوشه اتاق بین بخاری و یکی از مبل‌ها جا می‌داد. چند نقاشی و کاردستی روی قاب عکس‌های روی دیوار چسبانده می‌شد و من و نیما و چند نفر دیگر از دوستان هم‌سنمان می‌شدیم شاگردهای گلشن توحید.

اولین معلم ما شیدا چون بود. مادرم همیشه همه جا از او تعریف می‌کرد که چقدر دلسوزانه با ما کار می‌کند و چقدر ما را مثل بچه‌های خودش دوست دارد. تا جایی که می‌دانم شیدا چون از کار معلمی‌اش پول در نمی‌آورد او «خدمتی» با ما کار می‌کرد. همان طور که دوستان مدرم «خدمتی» برای ما موسیقی اجرا می‌کردند، همان طور که مادر بزرگ نیما «خدمتی» اتاق پذیرایی خانه‌اش را به ما داده بود، همان طور که زن دایم «خدمتی» کلاسورهای سنگین لوحه‌نویسی و کاغذهای رنگ آمیزی و داستان و سرود را خانه‌به‌خانه به دوش می‌کشید تا به دست معلم‌های «خدمتی» مثل شیدا چون برساند.

«خدمت» کاری بود که بزرگ‌ترها بدون چشم‌داشت انجام می‌دادند تا همه ما در مجموع زندگی کمی بهتری داشته باشیم. ما کوچک‌ترها که گلشن توحید می‌رفتیم خدمتمان این بود که بچه‌های سربراهی باشیم، قدردان و البته مراقب چیزهایی که بزرگ‌ترها برایمان ساخته بودند.

انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

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

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



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



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

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

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

جایی نزدیک بوی ماه مهر

لیلی دیلمان

قطعی که آینه را پیش‌بینی‌پذیرتر کند آرامش‌بخش است. برای خرید نان به محله دیگری می‌رویم آنجا ساعت قطعی برق است. بعضی مغازه‌ها موتور برق گرفته‌اند و جلوی مغازه گذاشته‌اند و در آن تاریکی عصر هرچند صدای موتور برق آزارنده است اما مغازه‌شان با تنها یک لامپ میان تاریکی سایر مغازه‌ها می‌درخشد. اکثر مغازه‌ها موتور برق ندارند و در خیابانی که برق نیست دیگر خبری هم از دستفروش‌ها نیست که در شرایط عادی هم نور بساطشان را از نوری می‌گیرند که از مغازه‌ها به پیاده‌رو می‌تابد یا به لطف مغازه‌داری سیمی سیار می‌کشند و با لامپ پر نوری بساطشان را روشن می‌کنند. چند مرد میان‌سال جلوی مغازه‌ای ایستاده‌اند و درباره اینکه پاساژ طلافروشی کنارشان با اداره برق هماهنگ کرده و فازش را تغییر داده که این ساعت شب برق‌شان نرود، گفتگو می‌کنند. آن‌طرف‌تر چند مرد جوان جلوی مغازه‌ای تاریک که برگه‌ای روی شیشه‌اش چسبانده «حراج به علت تغییر شغل» ایستاده‌اند و درباره هزینه‌های بالای نصب باتری و پنل‌های انرژی خورشیدی صحبت می‌کنند.

در آن خیابان کم‌نور از دل مغازه‌ای که کورسویی میان مغازه روشن است بوی نان شیرمال می‌آید. آن روزها که هم‌قد دخترم بودم هم قنادی‌ها مثل بقیه مغازه‌ها کم‌نور بودند و گاهی هم که برق می‌رفت فانوس‌های گازی دیواری‌شان را روشن می‌کردند و نور زرد رنگ مبهمی روی شیرینی‌ها و شمع‌های ساده آن روزها می‌تابید. نور موبایل را روشن می‌کنم روی پیراشکی‌ها و نان‌های شیرمال که در ویتترین چیده شده‌اند می‌گیرم که دخترم انتخاب کند، انگار می‌خواهم طعم این روزها را برایش شیرین کنم. فروشنده غرغرنان از دل تاریکی سرمی‌رسد: «وضع برامون درست کردن، آقا حداقل همه رو یک ساعت قطع کنن مردم تکلیفشون رو بدونن. صبح رفته اداره گاز قبض گازم رو قسطبندی کنند اونجا برق نبوده، ظهر رفته مدارک کپی بگیرم اونجا برق نبوده، عصر اومدم مغازه خودم برق نیست». بقیه حرفش را نمی‌شنوم سفیدی موهایش در تاریکی هم خوب به چشم می‌آید و چین‌های روی پیشانی عرق کرده‌اش پر از خستگی است. یاد صبح می‌افتم که در جلسه اولیا و مربیان مدرسه هم برق رفت و همان موقع مدیر مدرسه وعده داده که حتماً تا مهر موتور برق تهیه خواهد کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

Baby Smile Day Care

☆ Now Enrolling! ☆



We Care For:



Newborn
(0-3 months)



Infant
(3-18 months)



Toddler
(18 months - 3 years)



Kids / Children
(4-12 years)

Address:
300 Sand Dr, Apt 206,
San Jose, CA 95125

Phone: 408-647-0912

Hours: 7 AM to 6 PM
Monday to Friday

Night Shift Available

Weekend Available for Extra Fee

چیزی به اول مهرماه نمانده است. ابهامی شبیه شهریور پارسال اما بیشتر و قابل پیش‌بینی‌تر. مغازه لوازم‌التحریر فروشی، ساعت شش عصر سوت و کور و بدون مشتری است، در حالی که هر سال این روزها جای سوزن انداختن در آن نبود. انواع دفترها و لوازم‌التحریر گوش‌تاگوش مغازه چیده شده. فروشنده‌ای که همیشه پشت دختلم بود و وقت جواب دادن نداشت حالا میان مغازه به تنها مشتری‌اش، دخترم کمک می‌کند دفتر را با طرح مورد علاقه‌اش پیدا کند: «عمو جان طرح فانتزی دوست داری؟ کورومی یا لُب‌بو؟ اینجا هم ساده و گلدار هست». می‌پرسم «این آرامش پیش از طوفانه؟ تا به حال این‌قدر اینجا رو خلوت ندیده بودم این روزها همیشه اینجا خیلی شلوغ بود». می‌گوید «وضع مالی مردم خرابه از طرفی دستفروش‌ها هم زیاد شدن». برای اولین بار دلم برایش می‌سوزد. پیشترها چندین بار وقتی ماشین را جلوی مغازه‌اش پارک کرده بودم دقیقاً چند دقیقه بعدش پیامک کشف حجاب برام آمده بود و از آنجایی که ظاهری بسیجی‌گونه داشت و تقویم‌های جیبی با طرح قاسم سلیمانی و امثالهم می‌فروخت آن روزها باور داشتم یا خودش گزارش می‌دهد یا هم‌محلی‌هایش. اما از آنجایی که گویا دیگر از آن پیامک‌ها خبری نیست اصلاً از بی حجابی‌ام در مغازه‌اش معذب نبودم. خودش هم انگار رفتار دوستانه‌تری نسبت به قبل پیدا کرده بود، انگار چشم‌ها آرام آرام عادت می‌کنند.

می‌گویم «امروز گویا برق نرفته هفته پیش که این ساعت اومدم مغازه بسته بود و دستفروش دم در گفت شش تا هشت برق اینجا میره». می‌گوید «آره دیگه توی تاریکی فایده نداشت مغازه رو اون ساعت می‌بستم، اونم ساعتی که مشتری بیشتر میاد، این چند روزه ساعتش عوض شده». دخترم دفترها را یکی یکی نگاه می‌کند و دنبال یک طرح ساده می‌گردد. من به چشمانش نگاه می‌کنم و به دست‌های کوچکش که ذوق برگشتن به مدرسه شوری به آنها داده است. بیش از ۶ ماه پیش، روز ۹ اسفند ۱۴۰۴ آخرین روزی بود که به مدرسه رفت آن هم در زمستانی که پر از تعطیلی به علت برودت هوا و نبود گاز کافی و آلودگی هوا و البته مصائب دی‌ماه بود. در آن روز اسفند هم هنوز ساعتی از رفتن به مدرسه نگذشته بود که زمین و زمان به هم ریخت، خیابان‌ها در چشم برهم‌زدنی شلوغ شدند، پمپ بنزین‌ها صف‌های کیلومتری پیدا کردند و کوچه پس‌کوچه‌های خلوت ترافیک‌هایی را دیدند که تا به آن روز ندیده بودند. و بالاخره رسیدن والدین به بچه‌هایی که باید از مدرسه برشان می‌داشتند، مثل دیدار رزمنده‌های دهه شصت بود که از مینی‌بوس‌های خاکی‌رنگ پیاده می‌شدند و مادران آشفته‌ای که گویا با دیدن فرزندانشان دنیا را به آنها داده بودند به استقبالشان می‌رفتند. آن روز هم تلفن‌های همراه درست کار نمی‌کرد دقیقاً مثل همان روزهای دهه شصت که باید می‌رفتی و خودت با چشمانت می‌دید که فرزندت از مینی‌بوس پیاده می‌شود یا نه. و افسوس که این دیدار دوباره برای مادران بسیاری در آن روز ۹ اسفند در میناب رقم نخورد که باورش برای هیچ مادری قابل تصور نیست.

طرح مورد علاقه‌اش را پیدا می‌کند با لبخند نشانم می‌دهد سعی می‌کنم شادی‌ام را نشان بدهم و تأییدش کنم هرچند پس‌ذهنم پر است از ابهام که آیا به مدرسه خواهد رفت؟ آیا کوله‌پشتی جدیدش مدرسه را خواهد دید و جامدادی‌اش بوی پوست نارنگی و تراشه‌های مداد را خواهد چشید؟ و اگر دوباره کلاس‌ها آنلاین شود آیا همچنان از داشتن این دفتر با طرح مورد علاقه‌اش لذت خواهد برد آن هم در حالی که تنها در خانه می‌نشیند و میان قطع و وصلی‌های اینترنت در حسرت دیدن یا شنیدن صدای معلم و هم‌کلاسی‌هایش به صفحه‌ی کوچک تبلت خیره می‌شود؟ در این مدت در هر گفتگویی با مادران هم‌کلاسی‌هایش امید می‌دیدم، هیچ کدام شک نداشتند که هم جنگ می‌شود و هم مدارس آنلاین خواهد شد و همگی متفق‌القول بودند که این جنگ شدیدتر از دو جنگ پیشین خواهد بود، آرزو می‌کردند که کاش بچه‌ها حداقل چند ماهی حضوری به مدرسه بروند. بعضی تصمیم گرفتند به جای پرداخت هزینه مدرسه غیرانتفاعی، در مدرسه‌ای دولتی ثبت نام کنند، بعضی هم «هوم اسکول»‌های غیررسمی را انتخاب کرده‌اند که سعی می‌کنند در تعطیلات هم باز باشند و البته باید مشقت التماس و رشوه دادن برای ثبت نامی صورتی در مدرسه‌ای غیردولتی را نیز به جان بخرند تا از نظر ثبت نام و دریافت مدرک به مشکل بر نخورند. بعضی هنوز ثبت نام نکرده‌اند و خبرهای دو پهلوی تکراری را دنبال می‌کنند که شاید نشانی از قطعیت در آنها پیدا کنند، انگار این روزها هر نوع



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



بیش از ۱۵ سال تجربه در زمینه
ترجمه مدارک رسمی و غیر رسمی و تکمیل فرم‌ها و امور اداری

Translation of Official and Non-Official Documents

ما به عنوان مترجمان غیر رسمی، با بیش از ۱۵ سال تجربه در ترجمه مدارک برای دادگاه‌ها، اداره مهاجرت، دفاتر وکلا، پزشکان و سایر نهادهای رسمی فعالیت می‌کنیم. ترجمه‌ها تاکنون همواره مورد پذیرش قرار گرفته و همراه با نامه تأییدیه ارائه می‌شوند. خدمات ترجمه در هر دو جهت، از فارسی به انگلیسی و از انگلیسی به فارسی، انجام می‌گیرد.

ترجمه شناسنامه، کارت ملی، مدارک تحصیلی، برگه‌های دادگاه مهاجرت، گواهی ازدواج و طلاق، قراردادهای نامه‌های رسمی و سایر مدارک

♦ تکمیل تمامی فرم‌های اداره مهاجرت آمریکا از جمله درخواست پناهندگی، درخواست اجازه کار، درخواست اقامت دائم (گرین کارت) و سایر فرم‌های مرتبط ♦ انجام امور مربوط به Will & Trust

ثبت و امور اداری کسب و کارها:

- ♦ Limited Liability Company (LLC) ♦ Corporation (S Corp / C Corp)
- ♦ Nonprofit (501(c)(3)) ♦ Doing Business As (DBA)

برای ترجمه و تکمیل مدارک خود با اطمینان کامل با ما تماس بگیرید



(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد

توجه: خدمات ارائه شده جنبه حقوقی یا وکالتی ندارد.



بیشعوری

نوشته: دکتر خاویر کرمنت ترجمه: محمود فرجامی
بخش هشتم

بیشعوری تجاری: صنعت، بازرگانی و تجارت، رشته‌هایی هستند که بیشعورهای زیادی جذب‌شان می‌شوند. دلیلش هم ساده است: بیشعورها عاشق پول، قدرت و رقابت‌اند. برتری طلبی در تجارت با عشق بیشعورها به پول مرتبط است. مدیریت، ابزاری می‌شود در دست یک بیشعور تا از قدرت و امکانات سوءاستفاده کند و رقابت، محمل ایده‌آلی می‌شود برای ویران‌گری، که جزء لاینفک بیشعوری است. در واقع، تاریخ تجارت مملو از بیشعورهاست. در مقبره‌های فراعنه مصر، طومارهای پاپیروسی وجود دارد که عناوینی چون موفقیت علی‌رغم نسل‌کشی و بیشعور یک دقیقه‌ای بر آن‌ها دیده می‌شود. در متن باستانی دیگری با نام نکات مدیریتی چنگیزخان مغول چهار مرحله برای رسیدن به مقامی که «ایلخان بیشعوران» نامیده شده، برشمرده‌اند:

۱. تمام رقیبان را از میان بردار - ۲. همه قدرت را از آن خود کن - ۳. نیت واقعی خود را با حصار از دروغ و نیرنگ از دیگران پنهان دار - ۴- چنان عمل کن که کسی جز خودت سر از کارت درنیآورد.

همچنین نمی‌توان از تأثیرات معاصر بیشعورهای پولکی چشم‌بادامی بر فرهنگ تجارت غربی چشم پوشید. ممکن است بیشعورهای تجاری در رشته خودشان استاد باشند. اتفاقاً بیشعورها در ورزش‌های تیم هم خوب بازی می‌کنند و همیشه بازیکن ثابت‌اند. برای تاجرها و کاسب‌های عادی و سالم، رقابت در حد یک محرک مفید است، اما در نظر بیشعورهای تجاری رقابت معادل است با جنگ و خونریزی. یک‌طورهایی «رامبو» محسوب می‌شوند و اسم شب‌شان «بازم بیشتر» است. در هر کاری که مشغول به آن‌اند، همه چیز را برای خود می‌خواهند و برای این هدف، بی‌رحمانه کار می‌کنند. با این حال هرگز از دستاوردهای خود استفاده نمی‌کنند و از حاصل دسترنج خود لذت نمی‌برند، چون به خوبی می‌دانند که اگر لحظه‌ای استراحت کنند بیشعورهای دیگر موی دماغ‌شان می‌شوند و کارشان را از چنگشان درمی‌آورند. آن‌ها نه تنها می‌خواهند برنده باشند و در قله‌ها بایستند، بلکه تا زمانی که نبینند رقیبان‌شان ته دره کاملاً له شده‌اند یک لحظه از پا نمی‌نشینند.

از این‌رو به نظر می‌رسد که آدم‌های سالم و عاقل که نیاز به قدرت را در مدیریت و ارج گذاشتن به آن درک کرده‌اند، از آن با درایت استفاده می‌کنند، اما بیشعورهای تجاری از قدرت فقط برای خودشیفتگی و خودرایی بیشتر استفاده می‌کنند. این افراد گمان می‌کنند که تنها کارکرد شرکت یا موسسه‌شان این است که قدرت آن‌ها را تامین کند. خودخواهی هر بیشعوری بسیار زیاد است، اما خودخواهی بیشعورهای تجاری به اندازه یک کشتی اقیانوس‌پیماست و برای تامین خواسته‌هایشان به همان اندازه به خادم و حشم نیاز دارند. این‌گونه بیشعورها، بیش از هر چیز از قدرتشان برای این استفاده می‌کنند تا به همه بفهمانند رئیس کیست. کاری که مستلزم نابودکردن افراد سرکش، اجیرکردن هواداران وظیفه‌شناس، دریافتان با سایر رئیس‌ها و تحت‌فشارگذاشتن زیردستان خودشان است. بیشعور تجاری با کارکنان و کارمندانش مانند برده‌ای آفریقایی در کشتی‌های پارویی رفتار می‌کند و برای مشتریانش حتی از این هم کمتر ارزش قائل است. انگار که خاری در چشمش باشند و شعار واقعی‌اش همواره این است: «حق هیچ‌وقت با مشتری نیست، مگر آنکه مشتری، خود من باشم.» تاجر شرافتمند، شفاف کار می‌کند و چیز زیادی برای پنهان‌کردن ندارد، اما بیشعور تجاری حتی در خواب هم نمی‌گذارد کسی سر از کارش درآورد. به نظر او، تجارت یک بازی پوکر بزرگ است و از این‌رو تمام

حرکات را در پس ابری از دروغ و تقلب انجام می‌دهد، شبیه به آن مواقعی که یک دسته نظامی پیش از هر کاری ابتدا یک نارنجک دودزا منفجر می‌کند تا در پس دود غلیظ آن، حرکتش از دید دشمن استتار شود. کتاب مقدس این نوع بیشعورها، کتابی است به نام هنر دزدی از دونالد کرامپ که می‌نویسد: «راستی و درستی، مهم‌ و بی‌معنی است. همیشه مفیدترین راهکار در تجارت، مدیریت دستکاری اعداد و ارقام است. چرا باید برای به دست آوردن چیزی به سختی و با صداقت کار کرد وقتی می‌توان آن را به راحتی دزدید؟»

چاره‌ای هم نیست، وقتی یک نفر با کمبود لیاقت و توانایی اصرار داشته باشد که در جلسات، مذاکرات و محاسبات به هر نحوی کارش را پیش ببرد، باید کمبودهایش را با حق‌به‌بازی، حرافی و بلوف‌زدن جبران کند. بیشعورهای گنده‌گو از همین‌جا پیدا می‌شوند. اوج هنرنمایی گنده‌گوها وقتی است که سرخ کلام از دستشان رفته باشد و ندانند درباره چی دارند حرف می‌زنند. آن‌ها می‌دانند که در اکثر محیط‌های کاری «ژست» نقش اساسی را دارد و بنابراین به گونه‌ای ژست می‌گیرند که انگار همه چیزدان‌اند. این بیشعورها خودشان را در برانگیختن دیگران (چرندگویی)، خلاقیت (دزدیدن ایده‌های دیگران)، تعامل (ارباب دیگران) و مدیریت (سرپوش گذاشتن بر گندکاری‌هایشان) خبره نشان می‌دهند.

البته آن‌ها نان‌رسان هم هستند، منتها نه برای زیردستان یا همکارانشان، بلکه طرز تفکرشان مبنی بر رسیدن به قله‌های افتخار و موفقیت بدون استعداد و مهارت و زحمت، باعث رونق گرفتن تجاری شده است که سالانه بیش از ۴۰۰ میلیون دلار به جیب کسانی که دست‌اندرکار نوشتن کتاب‌ها، ارائه سمینارها و پرکردن نوارها در این زمینه‌اند سرازیر می‌کند. البته باید توجه داشت که این آمار مربوط به ایالات متحده آمریکا و پیش از سال ۱۹۹۰ (هنگام انتشار کتاب) است و احتمالاً در حال حاضر این رقم بیش از این است.

تابلوترین نوع بیشعورهای تجاری، بیشعورهای MBA اند: مخفف عبارت «خبره در بیشعوربودن» (Master of Being an Asshole). این‌ها افرادی‌اند با تئوری‌های عریض و طویل که عقل‌شان پاره‌سنگ برمی‌دارد. آدم‌هایی با مدارک دهن‌پُرکن از موسسات علمی جهانی که برای هر مسئله‌ای پاسخی (و نه راه حلی) در آستین دارند. بیشعورهای MBA ید طولایی در برگزاری جلسات طولانی و خسته‌کننده‌ای دارند که در آن‌ها آمار و ارقام از آدم‌ها، محصولات و فروشگاه‌ها اهمیت بیشتری دارد. آن‌ها به تمام مسائل و مشکلات به دید وضعیت‌های مفروضی نگاه می‌کنند که با تئوری‌های انتزاعی قابل‌حل‌اند.

البته حجم مبادلات و جابجایی در تجارت بالاست و هر سال تعدادی از این بیشعورهای تجاری هم مشمول جابه‌جایی شده از صحنه حذف می‌شوند. هرچند که معمولاً به‌طور کامل حذف و نابود نمی‌شوند و چندی بعد با هیأتی تازه، دوباره سروکله‌شان پیدا می‌شود. در بیشتر موارد نام تازه‌ی این مهره‌های سوخته «مشاور» است.

تمرین‌ها

۱. برای کدام بیشعور تجاری کار می‌کنید؟
۲. در شش ماه گذشته چه بامبول‌هایی بر سرتان درآورده؟ در شش روز گذشته چطور؟ در شش دقیقه گذشته؟
۳. آیا این شخص از بیشعوری خودش مطلع است؟ اگر پاسخ منفی است، بین همکارانتان قرعه‌کشی کنید و قرعه به نام هر کس افتاد، مامور اعلام بیشعوری به وی بشود.

ما هنا مه 221-8624 (408)

www.pezhvak.com

پژواک

توفانی، آتشفشانی، گرد بادی، بلایی بفرستد جهان را زیر رو کند تا مادر نتواند فردا به مدرسه بیاید و از ما به ناظم چاقالوی بد زبان عقده ای ابله نادان شکایت برد. برخی از همکلاسی هایم در کشاکش توفان و برف و بوران، از روستاهای دور و نزدیک، از میان اقیانوسی از گل و لای، افتان و خیزان به مدرسه می آمدند، خیس و آبکشیده و لرزان و ترسان، و اگر دقایقی چند دیر میرسیدند ناظم مدرسه، دم دروازه آهنی، آنها را به چوب می بست و با خشمی حیوانی به سر و صورت آنها میکوبید. حاصل چنان نظام تربیتی و چنان مناسبات غیر انسانی است که امروز میلیونها پاسدار و بسیجی و طلبه و حجت الاسلام و ساواکی آدمکش داریم که از کشتن و دریدن و شکنجه کردن برادران و خواهران و هموطنان خود لحظه ای درنگ نمیکنند و خنجر بر گلوگاه آنان میگذارند.

هنوز هم پس از گذر سالهایی تلخ و دراز، هرگاه بیاد ناله های کودکانی می افتم که زیر شلاق ناظم مدرسه له و لورده شده بودند، آنچنان به خشم میآیم و اشک به چشمانم می نشیند و آنچنان چهار ستون بدنم به لرزه می افتد که میگویم کاشکی قدرت وتوانی داشتم و آن جانور چوب بدست را با دستان خودم خفه میکردم. در چنان هنگامه خوفناکی، ما چه فرزندان پاک نهادی بودیم که آدمکش و خونخوار و روانپزش و قاتل بار نیامدیم. شاید هم بار آمدیم خودمان خبر نداریم.

تیمسار قندعلی: این رفیق مان آغلام نتوانسته بود درس بخوان، سه چهار سال در کلاس هفتم در جا زده بود و آخرش مدرسه را رها کرده رفته بود راننده آقای پیله و ر شده بود. آقای پیله و توی محله مان کارخانه چای سازی داشت، از آن کارخانه های چهار پنج طبقه که وقتی آدم از کنارش رد میشد از عطر چای مدهوش میشد. آغلام چند صبحی راننده کارخانه آقای پیله و ر بود تا اینکه ژاندارم ها آمدند یقه اش را گرفتند بردندش سربازی. آغلام وقتی به سربازی رفت چون بر و رویی داشت شد گماشته و راننده تیمسار فلانی.

یک روز ما با رفیقان مان جلوی قهوه خانه مشدی مختار ایستاده بودیم که ناگهان یک جیب ارتشی جلوی پای مان ایستاد! آغلام بود. همان آغلام خودمان! رفته بود لباس تیمسار را با همه آن قپه ها و زلم زیبوهایش بتن کرده بود آمده بود محله مان بمان نشان بدهد تیمسار شده است!

دنباله مطلب در صفحه ۴۹



روز اول مدرسه: دلم آتش میگیرد وقتی می بینم دخترکان زیبایی سرزمین من، کودکانی چنان معصوم، مقنعه ای بر سر، پیچیده در چاقچوری - یادگار از بادیه نشینان حجاز- با نوعی دلوپسی و هراس - همچون گنجشککانی ترسان- راهی مدرسه اند تا از مرده ریگ نیاکان، یعنی آمیزه ای از خرافات و مهملات و یاوه و داستان و داستان و حدیث، چیزکی بیاموزند که هیچگاه و هیچوقت و در هیچ زمانه ای بکارشان نمی آید و هیچ گره ای از هزاران گره زندگی شان را باز نمیکند با فرا رسیدن مهر ماه یاد مدرسه رفتن خودم می افتم که با دیدن قیافه های عنق منکسره و هارت و پورت های زهره آب کن مدیر و ناظم و معلمان توی شلوارمان می شاشیدیم! با آن معلم ها و آن دخمه های بویناک و آن کلاس های خاک آلود و آن سیستم تعلیم و تربیت قرون وسطایی و آن حسن سبیل هایی که شلاق بدست در مدرسه جولان میدادند هر کدام مان آدمکش و عقده ای و چاقو کش و دزد و دغل و اصغر شتر خونی و اسمال کیجای و رمضون یخی و شعبان بی مخ و قریبعلی چماق بار نیامده ایم لابد یکی از معجزات جبر جغرافیایی است!

تعطیلات نوروزی مان یادتان می آید؟ آنقدر مشق شب و مشق روز به ما میدادند و آنقدر باید نام هایی چون قسطنطنیه و کمبوجیه و هوخستره و منچوری و اقالیم سبعة را در مغزمان فرو می کردیم که تعطیلات نوروز به کام مان زهر می شد.

معلم های ما هم آنقدر مهربان بودند که وقتی توی خانه شیطانی می کردیم و از در و دیوار بالا میرفتیم، مادرمان که از شلتاق های ما جان بسر شده بود تهدیدمان میکرد فردا به مدرسه خواهد آمد و به ناظم مدرسه شکایت مان را خواهد کرد! و ما تا بامداد میلرزیدیم و خواب به چشمان مان نمی آمد و از خدا و پیغمبر و حضرت عباس و دو طفلان مسلم و شیخ زاهد گیلانی و آسید رضی کیا میخواستیم زلزله ای،

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

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

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

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

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1



بیماری‌های خودایمنی Autoimmune Diseases

سیستم ایمنی بدن وظیفه دارد از انسان در برابر عوامل بیماری‌زا مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل زیان‌آور محافظت کند. اما در بیماری‌های خودایمنی، سیستم ایمنی به اشتباه برخی از سلول‌ها، بافت‌ها یا اندام‌های سالم بدن را به عنوان عامل بیگانه شناسایی کرده و به آن‌ها حمله می‌کند. این حمله می‌تواند باعث التهاب، آسیب بافتی و اختلال در عملکرد اندام‌های مختلف بدن شود.

در حال حاضر بیش از ۸۰ نوع بیماری خودایمنی شناخته شده است. دانشمندان معتقدند که بیشتر این بیماری‌ها تنها یک علت مشخص ندارند، بلکه حاصل تعامل میان عوامل ژنتیکی، محیطی، هورمونی و برخی عوامل محرک هستند. داشتن زمینه ژنتیکی نیز به این معنا نیست که فرد حتماً به بیماری خودایمنی مبتلا خواهد شد؛ معمولاً عوامل دیگری نیز برای فعال شدن بیماری نقش دارند.

مهم‌ترین عوامل احتمالی و محرک‌های بیماری‌های خودایمنی عبارت‌اند از:

عفونت‌ها: برخی عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی ممکن است در افراد مستعد، سیستم ایمنی را فعال کرده و در بعضی موارد زمینه شروع یک بیماری خودایمنی را فراهم کنند. برای مثال، پژوهش‌ها ارتباط برخی عفونت‌های ویروسی با بیماری‌های خودایمنی را بررسی کرده‌اند.

اختلال در سد روده و میکروبیوم: سلامت دیواره روده و تعادل میکروبیوم روده با عملکرد سیستم ایمنی ارتباط دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تغییر در میکروبیوم روده یا اختلال در سد روده ممکن است در ایجاد یا تشدید برخی بیماری‌های خودایمنی نقش داشته باشد. با این حال، اصطلاح «روده نشت‌پذیر» یا Leaky Gut به تنهایی علت اثبات‌شده همه بیماری‌های خودایمنی محسوب نمی‌شود.

عوامل غذایی: رژیم غذایی می‌تواند بر التهاب، میکروبیوم روده و عملکرد سیستم ایمنی تأثیر بگذارد. با این حال، نباید تصور کرد که گلوتن یا لبنیات برای همه افراد مبتلا به بیماری خودایمنی مضر هستند. حذف این مواد غذایی معمولاً باید بر اساس بیماری مشخص، حساسیت یا توصیه پزشک انجام شود. برای مثال، رژیم بدون گلوتن در بیماری سلیاک یک درمان استاندارد است، اما برای همه بیماری‌های خودایمنی چنین توصیه‌ای وجود ندارد.

استرس مزمن: استرس طولانی‌مدت می‌تواند بر هورمون‌ها و عملکرد سیستم ایمنی تأثیر بگذارد و در برخی افراد ممکن است به تشدید علائم بیماری‌های التهابی یا خودایمنی کمک کند. با این حال، استرس به تنهایی علت مستقیم همه بیماری‌های خودایمنی نیست.

عوامل محیطی و مواد شیمیایی: برخی عوامل محیطی و شغلی، آلودگی‌ها، مواد شیمیایی و بعضی فلزات می‌توانند در افراد مستعد بر سیستم ایمنی تأثیر بگذارند. پژوهش‌های علمی همچنان در حال بررسی ارتباط میان انواع مواجهه‌های محیطی و بیماری‌های خودایمنی هستند.

کمبود برخی مواد مغذی: برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی ضروری هستند. ویتامین D نیز در پژوهش‌های مربوط به عملکرد سیستم ایمنی و بیماری‌های خودایمنی مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، مصرف مکمل‌ها باید بر اساس نیاز واقعی بدن و نظر پزشک انجام شود و مصرف بیش از حد ویتامین‌ها نیز می‌تواند مضر باشد.

عوامل هورمونی: هورمون‌ها ممکن است در بروز و شدت برخی بیماری‌های خودایمنی نقش داشته باشند. این موضوع یکی از دلایلی است که بیماری‌های خودایمنی در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تفاوت‌های ژنتیکی و هورمونی، از جمله نقش کروموزوم X و هورمون‌های جنسی،

ممکن است در این تفاوت نقش داشته باشند.

قند خون و رژیم غذایی: مصرف زیاد قندهای افزوده و غذاهای بسیار فرآوری‌شده می‌تواند با افزایش التهاب و مشکلات متابولیک ارتباط داشته باشد. با این حال، این موضوع را نمی‌توان به این صورت بیان کرد که قند مستقیماً باعث بیماری خودایمنی می‌شود. داشتن رژیم غذایی متعادل و کنترل قند خون برای سلامت عمومی اهمیت زیادی دارد.

سیگار: سیگار کشیدن با افزایش التهاب و تغییر عملکرد سیستم ایمنی ارتباط دارد و می‌تواند خطر ابتلا یا شدت برخی بیماری‌های خودایمنی، از جمله روماتیسم مفصلی، را افزایش دهد. به همین دلیل، ترک سیگار برای افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی اهمیت ویژه‌ای دارد.

عوامل ژنتیکی: یکی از عوامل مهم، زمینه ژنتیکی است. برخی ژن‌ها، از جمله ژن‌های مرتبط با مجموعه HLA، می‌توانند احتمال ابتلا به بعضی بیماری‌های خودایمنی را افزایش دهند. این ژن‌ها از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند، اما داشتن یک ژن یا حتی چند ژن مرتبط با بیماری به این معنا نیست که فرد حتماً به بیماری خودایمنی مبتلا خواهد شد. معمولاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی لازم است تا بیماری در فرد مستعد فعال شود.

برخی از مهم‌ترین بیماری‌های خودایمنی

لوپوس (Lupus / SLE): لوپوس یا Systemic Lupus Erythematosus یک بیماری خودایمنی است که می‌تواند قسمت‌های مختلف بدن، از جمله مفاصل، پوست، کلیه‌ها، قلب و ریه‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. شدت و علائم بیماری در افراد مختلف متفاوت است و ممکن است دوره‌هایی از تشدید و فروکش داشته باشد.

میوکاردیت (Myocarditis): میوکاردیت به التهاب عضله قلب گفته می‌شود. این بیماری همیشه خودایمنی نیست و می‌تواند علل مختلفی، از جمله عفونت‌ها، داشته باشد. در برخی موارد، واکنش غیرطبیعی سیستم ایمنی می‌تواند در ایجاد یا ادامه التهاب عضله قلب نقش داشته باشد. میوکاردیت شدید می‌تواند عملکرد قلب را مختل کند و در صورت وجود علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب یا غش کردن، نیاز به ارزیابی فوری پزشکی دارد.

اماس (Multiple Sclerosis یا MS): در بیماری اماس، سیستم ایمنی به اشتباه به پوشش محافظ رشته‌های عصبی، یعنی میلین، در سیستم عصبی مرکزی حمله می‌کند. این آسیب می‌تواند ارتباط میان مغز و سایر قسمت‌های بدن را مختل کند و علائمی مانند ضعف، بی‌حسی، مشکلات تعادل، اختلال بینایی و مشکلات حرکتی ایجاد کند. شدت بیماری و میزان پیشرفت آن در افراد مختلف متفاوت است و اماس لزوماً به فلج شدن فرد منجر نمی‌شود.

واسکولیت (Vasculitis): واسکولیت به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که در آن رگ‌های خونی دچار التهاب می‌شوند. این التهاب می‌تواند باعث تنگ شدن، انسداد یا آسیب به رگ‌ها شود و در نتیجه خون‌رسانی به اندام‌هایی مانند کلیه، ریه، پوست، مغز یا سایر قسمت‌های بدن را مختل کند.

دیابت نوع یک (Type 1 Diabetes): در دیابت نوع یک، سیستم ایمنی به سلول‌های بتای پانکراس که مسئول تولید انسولین هستند حمله می‌کند. در نتیجه، تولید انسولین کاهش پیدا می‌کند یا از بین می‌رود و قند خون افزایش می‌یابد. در صورت کنترل نشدن بیماری، افزایش طولانی‌مدت قند خون می‌تواند به اعصاب، کلیه‌ها، چشم‌ها، قلب و رگ‌های خونی آسیب برساند.

علائم شایع: علائم بیماری‌های خودایمنی بسته به نوع بیماری و اندامی که درگیر شده است، متفاوت هستند. برخی از علائم شایع عبارت‌اند از:

* خستگی مفرط * درد یا تورم مفاصل * تب خفیف * بثورات یا تغییرات پوستی (Skin Rashes) * ضعف عضلانی * تورم * مشکلات گوارشی * کاهش یا افزایش

وزن بدون علت مشخص * احساس ناخوشی عمومی

تشخیص این بیماری‌ها گاهی دشوار است، زیرا بسیاری از علائم آن‌ها با بیماری‌های دیگر مشابه هستند. به همین دلیل، تشخیص معمولاً به بررسی دقیق علائم، سابقه پزشکی، معاینه و در صورت نیاز آزمایش‌های خون و سایر آزمایش‌های تخصصی نیاز دارد.

چرا بیماری‌های خودایمنی در زنان بیشتر است؟ بیماری‌های خودایمنی در زنان به‌طور قابل توجهی شایع‌تر از مردان هستند. بر اساس اطلاعات NIH، حدود چهار نفر از هر پنج فرد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی زن هستند. پژوهشگران نقش تفاوت‌های ژنتیکی، کروموزوم X و هورمون‌ها را در این موضوع بررسی می‌کنند، اما هنوز تمام دلایل این تفاوت به‌طور کامل مشخص نشده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA



بی‌اثر کردن شیطان

نویسنده: ناپلئون هیل ترجمه: هیئت تحریریه پژواک
بخش اول

کتاب «بی‌اثر کردن شیطان» (Outwitting the Devil) اثر ناپلئون هیل، کتابی بحث‌برانگیز در زمینه خودیاری است که با استفاده از گفتگویی تمثیلی با «شیطان»، بررسی می‌کند که چگونه ترس، اهمال‌کاری و نداشتن هدف مشخص، مانع پیشرفت انسان در زندگی می‌شوند. این کتاب در سال ۱۹۳۸ نوشته شد، اما به دلیل نگرانی خانواده و املاک هیل از جنجالی و بحث‌برانگیز بودن مطالب آن، برای چندین دهه منتشر نشد و سرانجام در سال ۲۰۱۱ به چاپ رسید. هیل، «سرگردان‌ها» (Drifters) را ۹۸ درصد از افرادی می‌داند که به جای اینکه خودشان فکر کنند، اجازه می‌دهند شرایط زندگی، تربیت و باورهای اجتماعی و ترس، زندگی و تصمیم‌هایشان را کنترل کند. «شیطان» که در کتاب به صورت شخصیتی انسانی تصویر شده است، ادعا می‌کند که ذهن انسان‌ها را نه با چنگک و ابزارهای ترسناک، بلکه با کاشتن بذره‌های نامرئی ترس، تردید و گفتگوی منفی درونی به تسخیر خود درمی‌آورد. راهکار اصلی برای رهایی از عادت سرگردانی و بی‌هدف بودن، پیدا کردن هدفی روشن و استوار و همراه کردن آن با انضباط فردی است. برخی، «شیطان» را استعاره‌ای هوشمندانه و قدرتمند از بخش غریزی و ابتدایی ذهن انسان، یا همان «مغز خزنده» (Lizard Brain)، و نیز سایه درونی انسان می‌دانند. برخی دیگر معتقدند که فلسفه مطرح شده در این کتاب با آموزه‌های سنتی دینی، به ویژه در نگاه آن به وظایف اجتماعی و اخلاق متعارف، تعارض دارد.

سؤال: من رمز مخفی‌ای که به وسیله آن می‌توانم افکار شما را بخوانم، پرده برداشته‌ام. آمده‌ام تا چند سؤال بسیار ساده و صریح از شما بپرسم. از شما می‌خواهم پاسخ‌هایی مستقیم و صادقانه بدهید. آیا برای این مصاحبه آماده‌اید، آقای شیطان؟
پاسخ: بله، آمده‌ام، اما باید با احترام بیشتری مرا خطاب کنید. در طول این مصاحبه، مرا «علیحضرت» خطاب خواهید کرد.

سؤال: به چه حقی چنین احترام سلطنتی را مطالبه می‌کنید؟
پاسخ: باید بدانید که من بر ۹۸ درصد مردم دنیای شما کنترل دارم. آیا فکر نمی‌کنید همین موضوع به من حق می‌دهد که در شمار پادشاهان و صاحبان مقام سلطنتی قرار بگیرم؟
سؤال: آیا برای ادعای خود مدرکی دارید؟

پاسخ: بله، مدارک فراوانی دارم.
سؤال: مدارک شما شامل چه چیزهایی است؟
پاسخ: چیزهای بسیاری. اگر می‌خواهید پاسخ دریافت کنید، مرا «علیحضرت» خطاب خواهید کرد. بعضی از مطالبی را که می‌گویم درک خواهید کرد و بعضی را نه. برای اینکه بتوانید دیدگاه مرا بهتر درک کنید، خود را برایتان توصیف می‌کنم و باورهای نادرستی را که مردم درباره من و محل اقامتم دارند، اصلاح خواهم کرد.
سؤال: ایده خوبی است، اعلیحضرت. ابتدا به من بگویید کجا زندگی می‌کنید. سپس ظاهر فیزیکی خود را توصیف کنید.

پاسخ: ظاهر فیزیکی من؟ آه، دوست عزیزم، آقای زمینی، من هیچ جسم فیزیکی ندارم. داشتن چنین جسمی مانند جسمی که موجودات زمینی شما در آن زندگی می‌کنند، برای من محدودیت و دست‌وپاگیر خواهد بود. من از انرژی منفی تشکیل شده‌ام و در ذهن افرادی زندگی می‌کنم که از من می‌ترسند. همچنین نیمی از هر اتم ماده فیزیکی و هر واحد از انرژی ذهنی و فیزیکی را اشغال می‌کنم. شاید اگر بگویم که من بخش منفی اتم هستم، ماهیت مرا بهتر درک کنید.

سؤال: آه، متوجه شدم که می‌خواهید به چه ادعایی برسید. شما دارید زمینه را آماده می‌کنید تا بگویم اگر شما وجود نداشتید، هیچ جهانی، هیچ ستاره‌ای، هیچ الکترونی، هیچ اتمی، هیچ انسانی و در واقع هیچ چیز دیگری وجود نداشت. درست است؟
پاسخ: درست است! کاملاً درست است.

سؤال: خوب، اگر شما فقط نیمی از انرژی و ماده را در اختیار دارید، چه کسی نیمه دیگر را در اختیار دارد؟

پاسخ: نیمه دیگر در اختیار مخالف من است.

سؤال: «مخالف»؟ منظورتان چیست؟

پاسخ: مخالف، همان چیزی است که شما زمینی‌ها آن را «خدا» می‌نامید.

سؤال: پس ادعای شما این است که جهان هستی را با خدا بین خودتان تقسیم کرده‌اید؟

پاسخ: این ادعای من نیست، بلکه واقعیت است. پیش از آنکه این مصاحبه به پایان برسد، خواهید فهمید چرا ادعای من درست است. همچنین درک خواهید کرد که چرا این امر باید حقیقت داشته باشد، و گر نه جهانی مانند جهان شما و موجودات زمینی مانند شما نمی‌توانستند وجود داشته باشند. من آن هیولایی نیستم که زبان دوشاخه و دم خاردار داشته باشد.

سؤال: اما شما خودتان گفتید که ذهن ۹۸ نفر از هر ۱۰۰ نفر را کنترل می‌کنید. اگر شما عامل آن نیستید، چه کسی تمام بدبختی‌ها و رنج‌های موجود در این دنیای تحت کنترل شیطان را به وجود می‌آورد؟

پاسخ: من نگفتم‌ام که باعث تمام بدبختی‌های دنیا نمی‌شوم. برعکس، به آن افتخار می‌کنم. وظیفه من این است که نماینده جنبه منفی همه‌چیز باشم، از جمله افکار شما انسان‌های زمینی. و گر نه چگونه می‌توانستم مردم را کنترل کنم؟ مخالف من افکار مثبت را کنترل می‌کند و من افکار منفی را.

سؤال: چگونه کنترل ذهن انسان‌ها را به دست می‌آورید؟

پاسخ: اوه، خیلی آسان است! من فقط وارد می‌شوم و فضای استفاده نشده مغز انسان را اشغال می‌کنم. بذره‌های افکار منفی را در ذهن مردم می‌کارم تا بتوانم آن فضا را اشغال کرده و کنترل کنم!

سؤال: حتماً ترفندها و روش‌های زیادی دارید که با استفاده از آنها کنترل ذهن انسان را به دست می‌آورید و حفظ می‌کنید.

پاسخ: البته. من برای کنترل افکار انسان از ترفندها و روش‌های مختلفی استفاده می‌کنم. ابزارها و روش‌های من بسیار زیرکانه و هوشمندانه هستند.

سؤال: اعلیحضرت، لطفاً پیش بروید و ترفندهای زیرکانه خود را توضیح دهید.

پاسخ: یکی از زیرکانه‌ترین ابزارهای من برای کنترل ذهن، ترس است. من بذر ترس را در ذهن مردم می‌کارم و هنگامی که این بذرها جوانه می‌زنند و رشد می‌کنند، از طریق استفاده و تکرار، فضایی را که اشغال کرده‌اند تحت کنترل خود درمی‌آورم. شش ترس مؤثرتر عبارت‌اند از: ترس از فقر، ترس از انتقاد، ترس از بیماری و سلامت نامناسب، ترس از دست دادن عشق، ترس از پیری و ترس از مرگ.

سؤال: اعلیحضرت، از میان این شش ترس، کدامیک بیشتر از همه به شما خدمت می‌کند؟
پاسخ: اولی و آخری؛ یعنی فقر و مرگ! در دوره‌ای از زندگی، من با استفاده از یکی یا هر دوی این ترس‌ها، کنترل خود را بر همه انسان‌ها محکم‌تر می‌کنم. این ترس‌ها را چنان ماهرانه در ذهن مردم می‌کارم که آنها باور می‌کنند این ترس‌ها ساخته و پرداخته ذهن خودشان است. من این هدف را با وادار کردن مردم به این باور محقق می‌کنم که درست در آن سوی دروازه ورود به زندگی پس از مرگ ایستاده‌ام و منتظرم تا پس از مرگ آنها را برای مجازات ابدی با خود ببرم. البته، من نمی‌توانم هیچکس را مجازات کنم، مگر در ذهن خود آن شخص و از طریق نوعی ترس. اما ترس از چیزی که وجود ندارد، برای من به همان اندازه مفید است که ترس از چیزی که واقعاً وجود دارد. همه شکل‌های ترس، فضای تحت کنترل من در ذهن انسان را گسترش می‌دهند.

سؤال: اعلیحضرت، آیا توضیح می‌دهید که چگونه این کنترل را بر انسان‌ها به دست آوردید؟

پاسخ: داستان آنقدر طولانی است که نمی‌توان آن را در چند کلمه بیان کرد. این ماجرا از آنجا آغاز شد که بیش از یک میلیون سال پیش، زمانی که نخستین انسان شروع به فکر کردن کرد. تا آن زمان، من بر تمام بشریت کنترل داشتم، اما دشمنان من قدرت تفکر مثبت را کشف کردند، آن را در ذهن انسان‌ها قرار دادند و سپس نبردی از سوی من برای حفظ کنترل آغاز شد. تاکنون، به تنهایی عملکرد بسیار خوبی داشته‌ام و فقط ۲ درصد از مردم را به مخالف خود واگذار کرده‌ام.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

شرکت مالیاتی و حسابداری توس



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

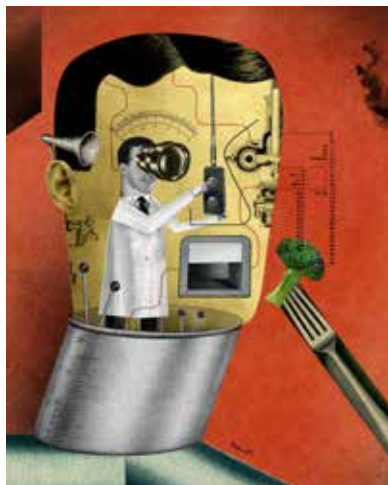
All Personal Tax Returns Are Protected Against IRS Audit and Identity Thefts

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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



تجربه می‌کنیم، همگی می‌توانند نقش داشته باشند. گاهی فردی را دوست داریم چون چیزی در او برایمان آشناست. گاهی دقیقاً برعکس، چون چیزی دارد که خودمان نداریم. گاهی کسی به ما احساس دیده شدن می‌دهد. و گاهی ممکن است فردی بدون اینکه کار خارق‌العاده‌ای انجام دهد، در زمانی وارد زندگی ما شود که از نظر عاطفی آمادگی برقراری ارتباط با او را داشته‌ایم. به همین دلیل، اینکه چه کسی را دوست داریم، فقط به ویژگی‌های آن فرد مربوط نیست، به این هم مربوط است که «ما در آن

زمان چه کسی هستیم». آشنایی، دوست داشتن را آسان‌تر می‌کند یکی از پدیده‌های شناخته شده در روان‌شناسی این است که تکرار مواجهه با یک محرک می‌تواند در شرایط مناسب، احساس آشنایی و پسندیدن را افزایش دهد. به همین دلیل است که ممکن است آشنایی را که در ابتدا معمولی به نظر می‌رسید، بعد از چند بار شنیدن بیشتر دوست داشته باشیم. یا چهره‌ای که ابتدا برایمان کاملاً عادی بود، به مرور آشنا و جذاب‌تر به نظر برسد. مغز انسان با آشنایی احساس راحتی بیشتری می‌کند. چیزی که بارها دیده‌ایم یا شنیده‌ایم، معمولاً برای مغز قابل پیش‌بینی‌تر است. اما این قانون همیشه هم صادق نیست، تکرار بیش از حد می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد و باعث خستگی یا دلزدگی شود.

چرا بعضی چیزها را بدون دلیل دوست داریم؟ شاید دقیق‌تر باشد بگوییم: «بدون دلیل آگاهانه». مغز ما دائماً در حال پردازش اطلاعات است، اما همه این پردازش‌ها به سطح آگاهی نمی‌آیند. ممکن است از رنگ خاصی خوشمان بیاید، بدون اینکه بدانیم این رنگ در گذشته با چه خاطره‌ای همراه شده است. ممکن است از صدای شخصی آرام شویم، بدون اینکه بتوانیم توضیح دهیم چرا. ممکن است وارد رستورانی شویم و احساس کنیم: «اینجا را دوست دارم»، در حالی که نور، بو، موسیقی، چیدمان یا حتی شکل صندلی‌ها یادآور محیطی آشنا برای مغز ما باشد. بنابراین، «نمی‌دانم چرا دوستش دارم» الزاماً به معنای «هیچ دلیلی وجود ندارد» نیست. گاهی دلیل وجود دارد، اما ما به آن دسترسی آگاهانه نداریم.

تأثیر فرهنگ بر سلیقه ما: اگر در یک کشور به دنیا می‌آیدیم و در فرهنگی کاملاً متفاوت بزرگ می‌شویم، آیا باز هم همان غذاها، موسیقی‌ها، لباس‌ها و سبک‌های زندگی را دوست داشتیم؟ احتمالاً نه. فرهنگ از همان سال‌های نخست زندگی به ما یاد می‌دهد چه چیزی زیبا، خوشمزه، مناسب، محرمانه یا جذاب تلقی می‌شود. غذایی که برای یک فرهنگ یک غذای لذیذ و خاطره‌انگیز است، ممکن است برای فرهنگی دیگر عجیب باشد. موسیقی‌ای که برای یک نسل نوستالژیک است، ممکن است برای نسل دیگر قدیمی و کسل‌کننده به نظر برسد. حتی مفهوم زیبایی نیز در طول زمان و میان فرهنگ‌های مختلف تغییر کرده است. این موضوع نشان می‌دهد که سلیقه ما کاملاً «ذاتی» نیست، بلکه تا حد زیادی آموخته می‌شود. با این حال، انسان فقط محصول محیط خود نیست. شخصیت و ویژگی‌های فردی نیز نقش مهمی دارند. چرا دو خواهر و برادر که در یک خانه بزرگ شده‌اند، سلیقه‌های کاملاً متفاوتی دارند؟ چون حتی اگر محیط مشترک باشد، تجربه شخصی هر انسان متفاوت است. دو نفر ممکن است در یک مهمانی یکسان حضور داشته باشند، اما یکی آن شب را به عنوان یک خاطره فوق‌العاده و دیگری به عنوان یک تجربه ناخوشایند به یاد بیاورد. ما فقط اتفاق‌ها را تجربه نمی‌کنیم، آنها را از فیلتر شخصیت و احساسات خودمان عبور می‌دهیم.

نقش احساس امنیت: یکی از دلایل مهم دوست داشتن، احساس امنیت است. ما معمولاً به سمت آدم‌ها، مکان‌ها و موقعیت‌هایی کشیده می‌شویم که در آنها احساس آرامش، پذیرفته شدن یا تعلق داشته باشیم. شاید به همین دلیل باشد که بعضی افراد بعد از سال‌ها زندگی در یک شهر بزرگ، هنوز دلتنگ کوچه‌ای کوچک در محله کودکی خود هستند. آن کوچه شاید زیباترین جای دنیا نبوده باشد، اما برای مغز آنها با «خانه» و «امنیت» گره خورده است. گاهی چیزی که دلتنگش هستیم، خود مکان نیست، احساسی است که در آن مکان داشتیم. عشق هم تا حدی همین‌گونه است. وقتی کنار کسی احساس کنیم می‌توانیم خود واقعی‌مان باشیم، مغز و بدن ما این تجربه را به عنوان تجربه‌ای ارزشمند ثبت می‌کنند.

چرا آنچه را که دوست داریم، دوست داریم؟

نوشته اختصاصی: دکتر غزل جمشیدی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

تا به حال از خودتان پرسیده‌اید چرا یک نفر عاشق یک نوع موسیقی است و دیگری از همان موسیقی فرار می‌کند؟ چرا بوی نان تازه برای یک نفر لذت‌بخش و آرامش‌بخش است، اما برای دیگری هیچ احساس خاصی ایجاد نمی‌کند؟ چرا بعضی‌ها عاشق دریا هستند و بعضی‌ها کوه را ترجیح می‌دهند؟ چرا از میان هزاران چهره، صدای یک نفر برایمان آشنا و دوست‌داشتنی می‌شود؟ و مهم‌تر از همه، چرا گاهی چیزی را دوست داریم، بدون اینکه بتوانیم دقیقاً توضیح بدهیم چرا؟ پاسخ ساده‌ای برای این سؤال وجود ندارد. آنچه «دوست داشتن» می‌نامیم، نتیجه همکاری پیچیده میان مغز، خاطرات، تجربه‌های زندگی، احساسات، محیط، فرهنگ، شخصیت و حتی اتفاق‌هایی است که شاید خودمان آنها را به یاد نداشته باشیم. در واقع، بسیاری از چیزهایی که فکر می‌کنیم «سلیقه شخصی» ما هستند، داستانی طولانی پشت سر خود دارند.

دوست داشتن از کجا شروع می‌شود؟ مغز انسان دائماً در حال دریافت اطلاعات از محیط اطراف است، صداها، بوها، چهره‌ها، رنگ‌ها، مزه‌ها، لمس‌ها و اتفاق‌هایی که برایمان رخ می‌دهند. مغز این اطلاعات را فقط ثبت نمی‌کند، بلکه آنها را با تجربه‌های قبلی ما مقایسه می‌کند و به آنها معنا می‌دهد. برای مثال، ممکن است بوی یک عطر خاص برای شما بسیار دلنشین باشد. شاید تصور کنید دلیلش این است که رایحه آن عطر را واقعه دوست دارید. اما ممکن است سال‌ها قبل، همین بو در خانه فردی که دوستش داشتید وجود داشته باشد. مغز شما بدون آنکه آگاه باشید، این رایحه را با احساس امنیت، محبت یا خاطره‌ای خوش پیوند داده است. بنابراین، گاهی ما خود یک چیز را دوست نداریم؛ بلکه احساسی را دوست داریم که آن چیز در ما ایجاد می‌کند. **مغز و سیستم پاداش:** یکی از مهم‌ترین بخش‌های این ماجرا به سیستم پاداش مغز مربوط می‌شود. وقتی چیزی را تجربه می‌کنیم که برایمان خوشایند است، شبکه‌های عصبی مرتبط با پاداش فعال می‌شوند و انتقال‌دهنده‌های عصبی مختلف، از جمله دوپامین، در این فرایند نقش دارند. دوپامین را گاهی به اشتباه «ماده شیمیایی لذت» می‌نامند، اما نقش آن پیچیده‌تر از این است. دوپامین در انگیزه، یادگیری، توجه و انتظار پاداش نیز نقش دارد. به همین دلیل، ممکن است حتی قبل از خوردن غذای مورد علاقه‌مان، دیدن یا بوییدن آن باعث شود احساس خوبی پیدا کنیم. مغز از تجربه‌های قبلی یاد گرفته است که «این اتفاق معمولاً با چیزی خوشایند همراه است». به زبان ساده، مغز ما یاد می‌گیرد چه چیزهایی ارزش دنبال کردن دارند.

آیا ما واقعا انتخاب می‌کنیم چه چیزی را دوست داشته باشیم؟ تا حدی بله، اما نه به اندازه‌ای که تصور می‌کنیم. بخشی از سلیقه ما آگاهانه شکل می‌گیرد. مثلاً ممکن است تصمیم بگیریم موسیقی کلاسیک گوش کنیم، غذای خاصی را امتحان کنیم یا به یک سبک هنری علاقه‌مند شویم. اما بخش بزرگی از ترجیحات ما پیش از آنکه بتوانیم درباره آنها تصمیم منطقی بگیریم، شکل گرفته است. خانواده، دوستان، جامعه، فرهنگ، خاطرات کودکی و تجربه‌های عاطفی، همه در ساختن سلیقه ما نقش دارند. کودکی که از سال‌های نخست زندگی همراه خانواده‌اش موسیقی خاصی شنیده، ممکن است در بزرگسالی نسبت به همان موسیقی احساس نزدیکی کند، حتی اگر نداند این علاقه از کجا آمده است. به همین دلیل است که گاهی یک آهنگ قدیمی می‌تواند ما را ناگهان به سال‌ها قبل ببرد، به خانه‌ای که دیگر وجود ندارد، به آدم‌هایی که شاید دیگر در زندگی ما نیستند یا حتی به نسخه‌ای جوان‌تر از خودمان. **قدرت شگفت‌انگیز خاطرات:** حافظه یکی از مهم‌ترین عوامل در دوست داشتن است. ما انسان‌ها فقط اتفاق‌ها را به یاد نمی‌آوریم، احساسات همراه آنها را نیز تا حدی با خود حمل می‌کنیم. فرض کنید در کودکی هر جمعه همراه پدر و مادران به پارک می‌رفتید و همیشه بستنی خاصی می‌خوردید. سال‌ها بعد، شاید همان بستنی را در بزرگسالی بخورید و ناگهان احساس آرامش و شادی کنید. ممکن است فکر کنید: «من این بستنی را دوست دارم». اما شاید واقعیت عمیق‌تر باشد: شما بخشی از کودکی خود را دوست دارید. غذا، عطر، موسیقی، مکان‌ها و حتی بعضی کلمات می‌توانند مانند کلیدهایی باشند که در خاطرات قدیمی را باز می‌کنند. به همین دلیل، بعضی چیزها برای ما ارزشی فراتر از ارزش واقعی‌شان دارند.

چرا بعضی آدم‌ها برای ما خاص می‌شوند؟ شاید این قسمت از موضوع از همه جالب‌تر باشد. چرا از میان میلیون‌ها انسان، بعضی‌ها برای ما تبدیل به «آدم خاص» می‌شوند؟ جاذبه میان انسان‌ها حاصل یک عامل واحد نیست. ظاهر، صدا، رفتار، شباهت‌ها، تفاوت‌ها، تجربه‌های مشترک، زمان و مکان آشنایی و احساس امنیتی که در کنار فرد

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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



Acc

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی
وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی
نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

نوشته: دکتر جان گری ترجمه: اشرف عدیلی (بخش بیست و هشتم)

۱۰۱ راه برای کسب امتیاز از زن

۳۴. وقتی که از دست کسی عصبانی است، به او حق بده.
۳۵. پیشنهاد کن اگر خسته است، او را ماساژ بدهی.
۳۶. گاهی اوقات، بدون اینکه مسئله سکس در میان باشد، او را در آغوش بگیر و با او مهربان باش.
۳۷. با صبوری به حرف‌هایش گوش کن و مرتب به ساعت نگاه نکن.
۳۸. وقتی که تلویزیون تماشا می‌کند، مرتب کانال را عوض نکن.
۳۹. در جمع، با او مهربان باش.
۴۰. وقتی که دستش را گرفتی، دست را شل نکن.
۴۱. یاد بگیر از چه نوع نوشابه‌ای خوشش می‌آید و برایش تهیه کن.
۴۲. رستوران‌های مختلف را پیشنهاد کن و سنگینی تصمیم‌گیری درباره اینکه کجا بروید را روی دوشش نگذار.
۴۳. برای فیلم یا تئاتری که دوست دارد، بلیت تهیه کن.
۴۴. موقعیتی ایجاد کن که هر دو با لباس شیک بیرون بروید.
۴۵. وقتی که برای بیرون رفتن دیر حاضر می‌شود یا می‌خواهد لباسش را عوض کند، موقعیتش را درک کن.
۴۶. در اجتماعی که هستی، مانند مهمانی و غیره، به او بیشتر از دیگران توجه کن.
۴۷. بگذار احساس کند که از بچه‌ها مهم‌تر است. باید بچه‌ها ببینند که اول از همه به او توجه می‌کنی.
۴۸. برایش هدیه‌های کوچک، مانند جعبه شکلات یا عطر، بخر.
۴۹. برایش لباسی که اندازه‌اش را از قبل می‌دانی بخر.
۵۰. در مناسبت‌های خاص از او عکس بگیر.
۵۱. به سفرهای کوتاه و عاشقانه بروید.
۵۲. بگذار ببیند که عکس او در کیف پولت است. گاهی گاهی عکس جدیدتری از او در کیف بگذار.
۵۳. اگر قرار باشد به هتلی بروید، از قبل برایش گل یا نوشیدنی سفارش بده.
۵۴. در مناسبت‌های خاص، مثل سالگرد ازدواج یا تولد، نوشته‌ای یا تابلویی به او هدیه کن.
۵۵. خودت رانندگی کن.
۵۶. آرام و مطمئن رانندگی کن، آن‌طور که او دوست دارد. بالاخره او در صندلی مسافر نشسته و قدرتی در امر رانندگی ندارد.
۵۷. توجه داشته باش که چه احساسی دارد و اظهار کن: «امروز حالت خوبه؟» یا «چقدر خسته به نظر می‌آیی؟» بعد سؤال کن: «روزت را چطور گذراندی؟»
۵۸. قبل از اینکه به سفر بروید، مسیر را یاد بگیر تا او مجبور نباشد مسئولیت راه‌یابی را به عهده بگیرد.
۵۹. گاهی با او برقص.
۶۰. با یک شعر یا یادداشت عاشقانه خوشحالش کن.
۶۱. رفتار با او مثل اوایل آشنایی‌تان باشد!
۶۲. پیش‌قدم شو تا چیزی را در خانه تعمیر کنی. به او بگو: «من کمی وقت آزاد دارم، چیزی نداری که تعمیرش کنم؟» بیشتر از حد، قبول مسئولیت نکن.
۶۳. پیشنهاد کن که چاقوی آشپزخانه را تیز کنی.
۶۴. چسب خوب بخر و اشیای شکسته را تعمیر کن.
۶۵. پیشنهاد کن که لامپ‌های سوخته را عوض کنی.
۶۶. سطل آشغال را تمیز کن.
۶۷. از توی روزنامه، مطالبی را که دوست دارد برایش بلند بخوان یا برایش بزر.
۶۸. پیام‌های تلفنی را برایش یادداشت کن.
۶۹. کف حمام را بعد از دوش گرفتن خشک کن.
۷۰. در را برایش باز کن.
۷۱. خریدها را برایش حمل کن.
۷۲. بارهای سنگین را برایش بیاور.
۷۳. در مسافرت، مسئولیت بلند کردن چمدان‌ها با تو باشد.
۷۴. اگر او ظرف‌ها را می‌شوید، پیشنهاد کن قابلمه و دیگ و ظرف‌های بزرگ را تو بشویی.
۷۵. فهرستی از کارهایی که باید در خانه انجام بدهی، روی دیوار بزن و گاهی از روی آن فهرست، کاری انجام بده. نگذار تعداد کارها در فهرست بیشتر شود.
۷۶. وقتی که غذا می‌پزد، از آن تعریف کن.
۷۷. موقعی که حرف می‌زند، به او نگاه کن.

۱. وقتی به خانه می‌آیی، قبل از اینکه کاری بکنی، اول او را پیدا کرده و بغلش کن.
۲. سؤال‌های خاصی در مورد روزی که گذرانده است بکن که نشان دهد از برنامه روزانه‌اش آگاهی قبلی داشته‌ای؛ مانند: «قرار ملاقات با دکترت چطور شد؟»
۳. تمرین کن که گوش بدهی و سؤال کنی.
۴. در برابر وسوسه‌ات برای حل کردن مشکلاتش مقاومت کن. در عوض، دلسوزی و همدلی نشان بده.
۵. بیست دقیقه کاملاً وقت را به او اختصاص بده. در طول این مدت روزنامه بخوان و حواست به چیز دیگری پرت نشود.
۶. به مناسبت‌های مختلف برایش گل بخر و غافلگیرش کن!
۷. از چند روز قبل برنامه‌ریزی کن که شب جمعه چه می‌خواهید بکنید و کجا بروید. همان شب از او بپرس.
۸. اگر همیشه غذا را او تهیه می‌کند یا باز نوبت اوست و به نظرت خسته و گرفتار می‌آید، پیشنهاد کن که تو غذا را درست کنی.
۹. از قیافه‌اش تعریف کن.
۱۰. وقتی ناراحت است، برای احساساتش ارزش قائل شو.
۱۱. وقتی خسته است، به او پیشنهاد کمک بده.
۱۲. از قبل طوری برنامه‌ریزی کن که هنگام سفر او را هول نکنی.
۱۳. وقتی قرار است دیر به منزل بیایی، به او زنگ بزنی و اطلاع بده.
۱۴. وقتی به همدردی‌ات نیاز دارد، بدون اینکه او را سرزنش کنی، به او «آره» یا «نه» بگو.
۱۵. هر وقت که احساساتش جریحه‌دار شده، با او دلسوزی کن و به او بگو: «متأسفم که ناراحتی.» بعد سکوت کن و بگذار احساس کند که تو ناراحتی‌اش را درک می‌کنی. توضیح و پیشنهادی برای بهبود حالش نده و نگو که تقصیر تو نیست.
۱۶. هر وقت که خواستی کناره‌گیری کنی، به او بگو که برمی‌گردد و نیاز داری کمی وقت داشته باشی تا در مورد مشکلاتت فکر کنی.
۱۷. وقتی آرام شدی و برگشتی، با لحنی احترام‌آمیز در مورد آنچه ناراحت کرده صحبت کن و او را مقصر ندان. به این شکل، زن بدترین وضعیت را مجسم نمی‌کند.
۱۸. در زمستان به او پیشنهاد کن که شومینه را روشن کنی.
۱۹. وقتی که با تو حرف می‌زند، مجله را کنار بگذار یا تلویزیون را خاموش کن و تمام توجهت را به او بده.
۲۰. اگر او همیشه ظرف‌ها را می‌شوید، گاهی تو پیشنهاد کن که ظرف‌ها را بشویی، به‌خصوص وقتی که خسته است.
۲۱. توجه داشته باش که چه زمانی ناراحت و خسته است و از او بپرس که چه باید بکنی. بعد پیشنهاد کن که بعضی از کارها را تو انجام بدهی.
۲۲. وقتی که می‌خواهی از خانه بیرون بروی، از او بپرس که آیا چیزی لازم دارد تا از سوپرمارکت بخری و حتماً یادت باشد که آن خرید را برایش انجام بدهی.
۲۳. قبلاً به او بگو که می‌خواهی یک چرت بخوابی یا قصد داری از خانه بیرون بروی.
۲۴. به دفعات او را در آغوش بگیر و ابراز محبت کن.
۲۵. از سر کارت به او زنگ بزنی تا حالش را بپرسی یا برایش داستان هیجان‌انگیزی تعریف کنی، اگر شنیدی برایش تعریف کن و یا به او بگو که «دوستت دارم».
۲۶. اقل از روزی دو بار این جمله را به او یادآوری کن: «دوستت دارم».
۲۷. تخت و اتاق خواب را مرتب کن.
۲۸. جوراب‌هایت را پشت‌ورو کن تا هنگام شستن دچار مشکل نشود.
۲۹. توجه داشته باش که وقتی سطل آشغال پر شد، پیشنهاد کنی آن را بیرون ببری.
۳۰. وقتی که بیرون از شهر می‌روی، شماره تلفنی بده که از طریق آن بتواند با تو در تماس باشد و زنگ بزنی و بگو که سالم رسیدی.
۳۱. اتومبیلش را برای شست‌وشو ببر.
۳۲. قبل از اینکه با او بیرون بروی، ماشینت را تمیز و مرتب کن.
۳۳. قبل از سکس، دوش بگیر و از عطر استفاده کن.



شفای زندگی

لوئیز هی - ترجمه: گیتی خوشدل

سرزنش خانواده: سرزنش و ملامت کردن، مطمئن ترین روش برای چسبیدن به مشکلات و جدا نشدن از آنهاست؛ در حالی که درک و فهمیدن وضعیت، به ما کمک می کند تا از موضوع فراتر برویم و کنترل آینده مان را به دست بگیریم. امکان تغییر گذشته وجود ندارد، اما آینده بر اساس اندیشه کنونی ما شکل می گیرد. برای رسیدن به آزادی و رهایی، باید درک کنیم که والدین ما با توجه به میزان فهم، شعور، آگاهی و دانشی که در آن زمان داشته اند، بهترین تلاش خود را انجام داده اند. هر زمان که دیگری را سرزنش می کنیم، به این معناست که مسئولیت خود را به عهده نگرفته ایم.

کسانی که آن آسیب ها و مشکلات را به بار آوردند، خودشان نیز به همان اندازه هراسان، ترسان و دچار احساس درماندگی بوده اند. تنها چیزی که می توانستند به شما آموزش دهند، همان چیزهایی بوده که خود فرا گرفته بودند.

درباره دوران کودک والدین خود (به ویژه قبل از ۱۰ سالگی) تا چه حد اطلاع دارید؟ اگر هنوز امکانش را دارید، از آن ها درباره کودکی شان پرسید. آگاهی بیشتر از گذشته والدین، دلیل رفتارها و دلایل آن ها را مشخص می کند و فهمیدن این موضوع، دل شما را از رحم و شفقت لبریز خواهد ساخت.

اگر نمی توانید از کودکی والدین خود مطلع شوید، سعی کنید تصور کنید کودکی آن ها چگونه بوده که چنین بزرگسالانی بار آورده است. برای رهایی و آزادی خود، لازم است این اطلاعات را به دست آورید، زیرا تا آن ها را آزاد نکنید، خودتان نیز آزاد نمی شوید و تا آن ها را نبخشید، امکان عفو و بخشش خودتان وجود ندارد. انتظار کمال و بی نقصی از آن ها، باعث انتظار بی نقص بودن از خودتان و در نتیجه نگون بختی همیشگی می شود.

انتخاب پدر و مادر: بر اساس این نظریه، ما خودمان پدر و مادرمان را انتخاب می کنیم. همان طور که برای یادگیری مهارت های مختلف به کلاس های اختصاصی می رویم، به این کره خاکی آمده ایم تا درس های معنوی ویژه ای را فراگیریم. بنابراین، پدر و مادری را انتخاب می کنیم که الگوی بازتابی مناسبی برای درس های مورد نیاز ما باشند. با این حال، هنگام بزرگسالی اغلب با انگشت اتهام به سمت آن ها نشانه می رویم و مسئولیت را از دوش خود برمی داریم.

گوش دادن به دیگران و تأثیر پذیری: رفتار و باورهای ما تحت تأثیر افراد و عوامل مختلفی از دوران کودکی شکل گرفته است:

خواهر و برادر بزرگتر: که گاهی از روی ناراحتی خود، رفتارهایی کلامی یا جسمی داشته اند که باعث ایجاد احساس گناه یا حقارت در ما شده است.

معلمان و مدرسه: با ارزیابی ها، نمره ها و قضاوت های شان روی باورها و جاه طلبی های ما اثر گذاشته اند.

همسالان و بچه های مدرسه: با نادرستی ها و آزار و اذیت های شان (مانند برچسب زدن و مسخره کردن) آسیب هایی بر جای گذاشته اند.

همسایه ها، افراد قدرتمند و تبلیغات: با ایجاد نگرانی درباره نظر دیگران یا ایجاد احساس بی ارزشی از طریق رسانه ها و مجلات، عقاید و رفتارهای ما را تحت تأثیر قرار داده اند.

ما همگی اینجا هستیم تا از محدودیت های نخستین خود، هرچه که باشد، فراتر برویم. اینجا هستیم تا علی رغم هر آنچه به ما گفته شده، عظمت و الوهیت خود را در باییم. لازم است هر یک از ما بر اعتقادات منفی خود غلبه کنیم.

تصمیم برای دگرگونی: از ناپسامانی های زندگی دست خود را به سوی آسمان بلند کردن یا در برابر آن تسلیم شدن، واکنش هایی است که بسیاری از مردم در این گونه موارد از خود نشان می دهند. منظورم از تسلیم شدن این تصمیم است که: «ایجاد دگرگونی محال و بی فایده است. پس چرا سعی کنم این وضع را تغییر بدهم؟» یا این تصمیم که: «همین طوری که هستی بمان. دست کم با این درد آشنایی و میدانی چگونه با آن سازی و کنار بیایی، هرچند دوستش نداری اما به آن خو گرفته ای و باید امید داشت که از این بدتر نمی شود.»

از دیدگاه من، خشم مدام و برحسب عادت مانند این است که سرخود کلاه بگذاریم و گوشه ای بنشینیم. آیا این نیز آشناس؟ چیزی پیش می آید و خشمگین می شوید، آن وقت رویدادی دیگر پیش می آید و دوباره خشم می گیرید. چندی نمی گذرد که باز اتفاقی می افتد و خشمناک می شوید، اما هرگز از خشم فراتر نمی روید.

فایده خشم چیست؟ وقت خود را با خشم تلف کردن، واکنشی احمقانه است. نمی گذارد که از راهی تازه و متفاوت به زندگی بنگرید. بسیار سودمندتر است که از خود پرسید چرا بارها اوضاع و شرایطی ایجاد می کنید که موجب خشم شما می شود. چه اعتقادی دارید که این همه ناکامی به بار می آورد؟ از شما چه برون می کند که در دیگران این نیاز را می آفریند که شما را برمی انگیزند؟ چرا معتقدید برای اینکه به راه خود بروید باید خشمگین شوید؟

هر آنچه از شما بروز کند به خودتان باز خواهد گشت. هرچه بیشتر خشم نشان بدهید بیشتر اوضاعی ایجاد می کنید که موجب خشم شما می شود. همان طور که اگر سرخود کلاه بگذاریم و گوشه ای بنشینیم، خشم نیز مشکلی را حل نمی کند.

آیا این مطلب در شما احساس خشم برمی انگیزد؟ اگر چنین است خوب است زیرا به هدف خورده و می تواند همان چیزی باشد که مشتاق عوض کردنش هستید.

تصمیم بگیرید که «مشتاق دگرگونی» باشید: اگر به راستی می خواهید بدانید که تا چه اندازه سرسخت هستید ببینید که نظراتان درباره «اشتیاق برای دگرگون شدن» چیست؟ همه ما می خواهیم که زندگیمان تغییر کند و وضعمان بهتر و آسان تر شود. اما نمی خواهیم که خودمان ناچار به عوض شدن باشیم. ترجیح می دهیم که آن ها عوض شوند. به این منظور ما باید از درون عوض شویم، باید طرز تفکر و شیوه سخن گفتن و ابراز عقیده خود را عوض کنیم. تنها در این صورت دگرگونی های بیرونی پدید می آیند.

من همواره رگه ای از سرسختی در خود داشته ام، حتی اکنون هنگامی که تصمیم می گیرم تغییری در زندگیم ایجاد کنم این سرسختی ظاهر می گردد و مقاومت نیرومندم در برابر عوض کردن طرز تفکر منمیان می شود. گاه خود نیز به این اعتقاد می رسم که حق با من است یا به خشم می آیم و کنارگیری می کنم.

فرایند دگرگونی و رهاسازی: پذیرش و درک این نکته اهمیت دارد که تمایلات یا مقاومت های قدیمی ممکن است پس از سال ها نیز گاه ظاهر شوند. آگاهی از این رفتارهای کهنه نشان می دهد که در حال دست گذاشتن روی نقاط حساس برای تغییر هستیم. هر بار که تصمیم به ایجاد تغییری در زندگی گرفته می شود، نیاز است عمیق تر به درون نگریسته شود تا الگوهای کهنه آزاد شده و تفکرات تازه جایگزین آن ها گردند کنار گذاشتن برخی از باورها آسان است، اما دست کشیدن از برخی دیگر مانند این است که بخواهیم با یک پر، سنگ بزرگی را جابه جا کنیم. نکته اینجا است که هرچه مقاومت در برابر رها کردن یک اعتقاد قدیمی بیشتر باشد، نشان می دهد که آن باور نقش پررنگ تری داشته و رهایی از آن اهمیت حیاتی تری دارد. آموزش آموزگاران و معلمان بزرگ زندگی نیز از همین مسیر گذرانده شده است، آن ها ابتدا لایه های عمیق درد و رنج خود را پاکسازی کرده اند تا بتوانند به دیگران برای آزادی از محدودیت ها کمک کنند.

تفاوت اصلی مسیر کنونی با گذشته در این است که دیگر نیازی به خشمگین شدن نسبت به خود نیست و نباید این تصور نادرست را داشت که خود فرد «بد» است و حتماً باید اصلاح شود.

خانه تکانی ذهنی: تمرین پاکسازی ذهن شباهت زیادی به خانه تکانی دارد:

بررسی افکار: ورود به اتاق های مختلف ذهن و ارزیابی باورهای موجود در آن ها.

ارتقا و بهبود: نوشتن و صیقل دادن به باورهای دوست داشتنی برای کاربردی تر شدن آن ها.

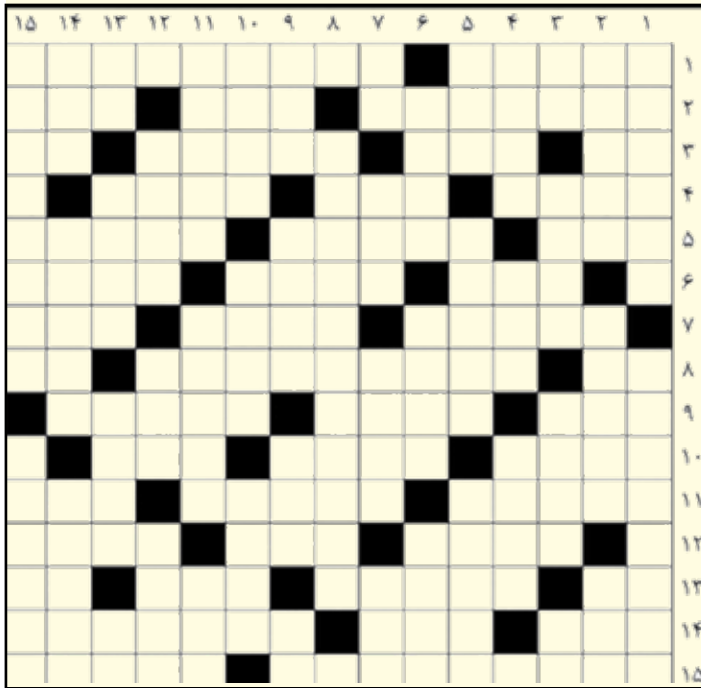
بازسازی و جایگزینی: اصلاح یا تعویض افکاری که نیازمند ترمیم هستند.

دور ریختن باورهای منقضی شده: رها کردن و بخشیدن افکار و اعتقادات کهنه ای که مانند روزنامه ها و لباس های قدیمی دیگر کارایی ندارند و باید کنار گذاشته شوند.

در این مسیر خانه تکانی ذهنی، هیچ نیازی به سرزنش خود، خشم یا احساس گناه وجود ندارد.

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



رهایی یعنی دست کشیدن از چیزی که آرامشت را می گیرد، از آدمها، خاطرهها، ترسها و گذشته ای که دیگر سهمی در آینده ات ندارد. گاهی رها کردن به معنای فراموش کردن نیست، یعنی پذیرفتن، بخشیدن و انتخاب کردن خودت. رهایی، آغاز دوباره ای است که از درون تو شروع می شود.

عمودی

- ۱- از عوامل تشدید خستگی- از جاذبه های گردشگری شهر سمنان
- ۲- نوعی شرکت- وسیله دست پلیس- اسب چاپار
- ۳- پیش مو- دربندان- ورزش مفرح راکتی- ساز پر سوز!
- ۴- داستان بلند- نوعی بیماری عصبی- فراوان و زیاد
- ۵- قایق یا کشتی تفریحی- نام کوچک هیتلر- گوشت کبابی
- ۶- رفتار خوب- واحد وزن- نویسنده
- ۷- پسوند حاصل مصدر- حرف نوروزی- کنکاش- فرزند زاده
- ۸- از جمله چشم نوازترین مناظر طبیعی استان چهارمحال و بختیاری که در ۱۹۰ کیلومتری شهرکرد و در ۴۰ کیلومتری شهر لرگان در دره ای روح افزا به طول ۲ کیلومتر قرار گرفته است
- ۹- درآمد- نشان و رونق- سنگینی- ظرف فرورفته
- ۱۰- مرکز شهرستان طارم زنبان- تاراج- هر قطعه از شطرنج
- ۱۱- ناحیه ای در مغز که در تکلم نقش دارد- در محل نامناسب- خوراک بیمار
- ۱۲- ممکن- بازی تخته- نادان
- ۱۳- بوی غذای مانده- گیاه الیافی- نقل کننده- اتمسفر
- ۱۴- دارای حرارت- نقاش معروف هلندی- واژگون
- ۱۵- در حافظه نگهداشتن و به خاطر سپردن- درختی ایرانی با سنبله های خوشبو

افقی

- ۱- امروزه این رنگ در دکوراسیون داخلی طرفداران بسیار زیادی پیدا کرده است- یکی از آثار تاریخی بر جای مانده از دوره ساسانیان در شهر خرم آباد
- ۲- از اهداف ورزش- اطلاع و آگاهی- اندیشه ها
- ۳- حرف مفعولی- آینده- جای عکس- سلیقه همگان
- ۴- زنجاری- تحصیل معاش- سخن زشت
- ۵- دستور سکوت- گیاهی از تیره نعنایان- مهارت فوتبالی
- ۶- دیدن ستارگان- معروف و سرشناس- خودرویی ایرانی
- ۷- سبک عمومی نقاشی های رامبراند- ماده چرب از کره یا دنبه- بین!
- ۸- ویتامین نور خورشید- بازیگر مرد فیلم سینمایی ویلایی ها به کارگردانی منیر قیدی- ضمیر جایگزین او
- ۹- طرز حرکت و اعمال شخص- نی- لبک- ماده رنگی جامدی برای نقاشی
- ۱۰- این روستا در ۵۰ کیلومتری شرق گرگان و در ۱۶ کیلومتری جنوب شرقی علی آباد واقع شده است و دارای آب و هوای معتدل کوهستانی با مناظر سرسبز بوده و جزو اماکن یلاقی به شمار می آید- پایتخت لهستان- سوا
- ۱۱- چوپان- نوعی مرض پوستی- پر زور و نیرومند
- ۱۲- خونریز- پول خرد هندوستان- درخیم و بسیار بی رحم
- ۱۳- حرفی برای دهان کجی- وسیله اطلاع رسانی- خرقه و بالپوش- گریز آهو
- ۱۴- یک نوع آن لواش است- خالکوبی- از ظروف لازم در کافی شاپ ها
- ۱۵- شته ها رایج ترین مشکل این گل هستند- خانه محقر و کوچک

دفاتر و کالت علی مقدمی

وکیل سابق شرکت های بیمه با بیش از ۳۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

315 Arden Ave., #10
Glendale, CA 91203

Free Consultation
Tel: (818) 640-3131

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

لطفات زن فقط در نرمی صدا، لبخند یا ظرافت نگاهش نیست، در قلبی است که با وجود تمام سختی‌ها، هنوز توان دوست داشتن دارد. زن می‌تواند قوی و محکم باشد و در عین حال مهربانی و لطفات خود را حفظ کند.

زن لطیف ضعیف نیست، لطفات او شکل زیبایی از قدرت است. او می‌داند چه زمانی سکوت کند، چه زمانی حرف بزند و چه زمانی برای حفظ آرامش خود فاصله بگیرد.

گاهی لطیف‌ترین زنان، همان‌هایی هستند که سخت‌ترین روزها را پشت سر گذاشته‌اند، اما اجازه نداده‌اند درد، قلبشان را سنگ کند. آنها حتی پس از شکست و دل‌شکستگی، هنوز می‌توانند عشق بورزند و امید داشته باشند.

لطفات زن در توجه‌های کوچک اوست، در پرسیدن «خوبی؟»، در یک نگاه مهربان و در آغوشی که آرامش می‌دهد. او با حضورش به زندگی گرما می‌بخشد و با محبتش به رابطه معنا می‌دهد.

لطفات یعنی عاشق باشی، ببخشی و مهربان بمانی، اما خودت را فراموش نکنی. زیبایی واقعی زن زمانی است که در کنار قلبی مهربان، عزت‌نفس و قدرت انتخاب هم داشته باشد.



فال سنارگان

دای این دوره برای مرتب کردن امور مالی و برنامه‌ریزی دقیق آینده مناسب است. در روابط عاطفی، یک گفت‌وگوی صادقانه تکلیف احساسات را روشن‌تر می‌کند. شخصی که از شما دور بوده ممکن است برای دیدار یا تماس دوباره قدم بردارد. یک فرصت برای سفر، استراحت یا فاصله گرفتن از فشارهای روزمره ایجاد می‌شود.	مهر در امور مالی، پرداخت یک بدهی یا تعهد قدیمی سبک شدن خیال شما را به دنبال خواهد داشت. در محیط کار، شخصی ممکن است برای رسیدن به هدفی از تجربه شما استفاده کند. یک خبر خانوادگی شما را مجبور می‌کند برنامه‌ای را تغییر دهید. سفر یا دیدار با شخصی که مدتی ندیده‌اید روحیه شما را بهتر خواهد کرد.	تیر فردی که به شما علاقه دارد ممکن است احساسش را آشکارتر از گذشته نشان دهد. یک فرصت مالی از طریق فردی آشنا یا یک ارتباط قدیمی به وجود می‌آید. در کار، بهتر است به جای انجام چند کار هم‌زمان، روی یک هدف اصلی تمرکز کنید. اگر منتظر پاسخ یا نتیجه‌ای هستید، صبر شما بی‌دلیل نخواهد بود.	شرواردین در این دوره، کاری که مدتی به تأخیر افتاده بالاخره وارد مرحله اجرا می‌شود. در زمینه مالی، یک فرصت تازه می‌تواند بخشی از فشارهای گذشته را کمتر کند. در روابط عاطفی، گفت‌وگویی صمیمانه باعث می‌شود سوء تفاهمی قدیمی برطرف شود. در خانواده، خبر یا اتفاقی باعث خوشحالی شما خواهد شد.
بهمن در زمینه مالی، بهتر است روی درآمد مطمئن‌تر تمرکز کنید و ریسک غیرضروری نپذیرید. یک دوست قدیمی ممکن است برای حل مشکلی از شما کمک بخواهد. یک دیدار خانوادگی باعث می‌شود درباره گذشته با نگاه متفاوتی فکر کنید. احتمال تغییر در یک برنامه خانوادگی یا مراسم وجود دارد.	آبان در این دوره، رازی یا حقیقتی که مدت‌ها برایتان نامشخص بوده روشن‌تر می‌شود. رابطه‌ای که در آن تردید داشته‌اید به سمت مشخص‌تری حرکت می‌کند. یک خرید مهم بهتر است پس از مقایسه چند گزینه انجام شود. چیزی که زمانی شکست به نظر می‌رسید، این بار می‌تواند با روش متفاوتی نتیجه بدهد.	امرداد یک اتفاق کوچک اما شیرین می‌تواند خاطره‌ای ماندگار برایتان بسازد. در امور مالی، امکان باز شدن یک مسیر درآمدی جدید وجود دارد. در عشق، شخصی ممکن است بین نزدیک شدن و فاصله گرفتن مردد باشد؛ رفتار او را با دقت ببینید. احتمال یک سفر ناگهانی یا تغییر در برنامه سفر وجود دارد.	اردیبهشت شخصی که مدت‌ها از او خبری نداشته‌اید ممکن است دوباره با شما تماس بگیرد. بهتر است برای یک تصمیم مهم عجله نکنید و همه جوانب را بررسی کنید. چیزی که در ابتدا مانع به نظر می‌رسد، در نهایت می‌تواند مسیر تازه‌ای برایتان باز کند. در امور مالی، بهتر است خرجی بزرگ را تا روشن شدن شرایط به تعویق بیندازید.
اسفند در عشق، رابطه‌ای صمیمی‌تر می‌شود و فاصله‌ای که میان دو نفر ایجاد شده بود کمتر خواهد شد. یک سفر یا مهمانی می‌تواند خاطره‌ای بسیار خوش برای شما ایجاد کند. شخصی ممکن است پیشنهادی بدهد که مسیر برنامه‌های آینده شما را تغییر دهد. احتمال دارد برای خانه، کار یا زندگی شخصی خود یک تغییر اساسی در نظر بگیرید.	آذر در کار و فعالیت شخصی، خلاقیت شما توجه فردی را جلب خواهد کرد. یک مبلغ کوچک یا فرصت مالی می‌تواند در زمان مناسبی به دستتان برسد. فردی که مدت‌ها منتظر دیدنش بوده‌اید ممکن است دوباره در زندگی شما ظاهر شود. پایان ماه می‌تواند با یک خبر خوش یا دعوت غیرمنتظره همراه باشد.	شهریور شخصی از خانواده ممکن است خبری را با شما در میان بگذارد که نیازمند حمایت عاطفی شماست. در خرید و سرمایه‌گذاری، احساسات را کنار بگذارید و با حساب و کتاب پیش بروید. یک پیشنهاد کاری یا همکاری می‌تواند مسیر تازه‌ای پیش روی شما قرار دهد. بهتر است تصمیمی را فقط به خاطر رضایت دیگران نگیرید.	خرداد در محیط خانوادگی، موضوعی که باعث نگرانی شده بود آرام‌آرام حل می‌شود. یک دیدار اتفاقی می‌تواند آشنایی مهمی را به دنبال داشته باشد. ممکن است پیشنهادی دریافت کنید که در ابتدا معمولی به نظر برسد اما ارزش بررسی داشته باشد. در عشق، رفتار یک نفر بیشتر از حرف‌هایش احساس واقعی او را نشان خواهد داد.



همدلی و سیاست، آیا می‌توانیم کسی را که با ما مخالف است، بفهمیم؟

نوشته اختصاصی - محمد فراهانی - دکتری حقوق عمومی

سیاست فقط چیزی نیست که در پارلمان‌ها، انتخابات و سخنرانی‌های سیاستمداران اتفاق می‌افتد. سیاست در زندگی روزمره همه ما حضور دارد، در مدرسه‌ای که فرزندان به آن می‌روند، در هزینه درمان، قیمت خانه و مواد غذایی، مالیات، شغل، مهاجرت، محیط زیست و حتی قوانینی که درباره زندگی روزمره ما تصمیم می‌گیرند. اما سیاست فقط درباره تصمیم‌گیری نیست، درباره انسان‌هاست. انسان‌هایی که خواسته‌ها، ترس‌ها، مشکلات، تجربه‌ها و دیدگاه‌های متفاوتی دارند. و درست در همین نقطه است که «همدلی» اهمیت پیدا می‌کند.

همدلی چیست؟ همدلی یعنی بتوانیم برای لحظه‌ای خودمان را جای انسان دیگری بگذاریم و تلاش کنیم دنیا را از زاویه دید او ببینیم. این به معنای موافق بودن با او نیست. ممکن است با عقیده سیاسی کسی کاملاً مخالف باشیم، اما بتوانیم بفهمیم چرا او چنین عقیده‌ای دارد. ممکن است با تصمیم کسی مخالف باشیم، اما بتوانیم بفهمیم چه تجربه‌ای او را به آن تصمیم رسانده است.

همدلی یعنی قبل از اینکه بگوییم «تو اشتباه می‌کنی»، از خودمان بپرسیم: «چرا او این‌طور فکر می‌کند؟» این سؤال ساده می‌تواند آغاز یک گفت‌وگوی واقعی باشد. مشکل از جایی شروع می‌شود که «ما» و «آنها» می‌شویم یکی از مشکلات بزرگ در سیاست زمانی آغاز می‌شود که جامعه به دو یا چند گروه تقسیم می‌شود و هر گروه تصور می‌کند خودش نماینده حقیقت است و گروه مقابل مشکل جامعه است. در چنین شرایطی، دیگر طرف مقابل را فقط یک انسان با عقیده متفاوت نمی‌بینیم. او تبدیل می‌شود به «آنها»، و وقتی کسی تبدیل به «آنها» شد، قضاوت کردن درباره او بسیار آسان‌تر می‌شود.

می‌گوییم: «همه آنها همین‌طور هستند»، «این آدم‌ها هیچ چیز نمی‌فهمند»، «آنها فقط به فکر خودشان هستند». اصلاً نمی‌شود با آنها صحبت کرد. اما واقعیت این است که پشت هر دیدگاه سیاسی، انسان‌های متفاوتی قرار دارند. یک نفر ممکن است به دلیل تجربه خانوادگی‌اش چنین دیدگاهی داشته باشد. فرد دیگری ممکن است به دلیل شرایط اقتصادی زندگی‌اش. شخص دیگری ممکن است از یک تجربه تلخ در گذشته تأثیر گرفته باشد. و فرد دیگری ممکن است اطلاعات متفاوتی داشته باشد و بر اساس همان اطلاعات تصمیم گرفته باشد. وقتی این تفاوت‌ها را نادیده می‌گیریم، انسان را به یک «برچسب سیاسی» تبدیل می‌کنیم. و وقتی انسان‌ها به برچسب تبدیل شوند، همدلی بسیار دشوار می‌شود.

چرا ما معمولاً آدم‌های شبیه خودمان را بهتر می‌فهمیم؟ طبیعی است که انسان با کسانی که شبیه خودش هستند راحت‌تر ارتباط برقرار کند. اگر کسی مثل ما فکر کند، ارزش‌های مشابهی داشته باشد و تجربه‌هایی شبیه ما داشته باشد، احتمالاً راحت‌تر حرف‌های او را می‌فهمیم. اما مشکل زمانی آغاز می‌شود که فقط برای «خودی‌ها» همدلی داشته باشیم. ممکن است وقتی فردی از گروه خودمان دچار مشکل می‌شود، بسیار ناراحت شویم، اما همان مشکل وقتی برای فردی از گروه مقابل اتفاق می‌افتد، برایمان اهمیت کمتری داشته باشد.

اینجا یک سؤال مهم مطرح می‌شود: آیا همدلی واقعی فقط برای کسانی است که شبیه ما هستند؟ اگر پاسخ مثبت باشد، در واقع چیزی که داریم «همدلی» نیست، نوعی تعلق گروهی است. همدلی واقعی زمانی آزمایش می‌شود که با فردی روبه‌رو شویم که با ما تفاوت دارد.

سیاست بدون همدلی چه شکلی می‌شود؟ وقتی همدلی از فضای سیاسی حذف شود، سیاست می‌تواند به مسابقه‌ای برای شکست دادن طرف مقابل تبدیل شود. در چنین فضایی، هدف دیگر این نیست که بهترین راه‌حل برای جامعه پیدا شود. هدف این می‌شود که «ما ببریم و آنها ببازند». در این شرایط، مصالحه و گفت‌وگو ممکن است نشانه ضعف تلقی شود. هرکس که یک قدم به طرف مقابل نزدیک شود، ممکن است متهم شود که از اصول خود عقب‌نشینی کرده است. در حالی که در یک جامعه متنوع، همیشه قرار نیست همه با هم موافق باشند. قرار است بتوانند با وجود اختلاف، کنار یکدیگر زندگی کنند.

دموکراسی بدون گفت‌وگو ممکن نیست: در یک جامعه دموکراتیک، اختلاف نظر طبیعی است. اگر همه مردم همیشه یک عقیده داشته باشند، اصلاً نیازی به گفت‌وگو و تصمیم‌گیری جمعی وجود ندارد. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که اختلاف نظر از «اختلاف عقیده» به «دشمنی با انسان مقابل» تبدیل شود. ما می‌توانیم درباره اقتصاد، مهاجرت، مالیات، آموزش، محیط زیست یا هر موضوع دیگری اختلاف داشته باشیم. اما اختلاف درباره یک مسئله نباید لزوماً به این معنا باشد که طرف مقابل انسان بدی است. این دو موضوع با یکدیگر فرق دارند. می‌توان گفت: «من با نظر تو مخالفم»، اما گفتن اینکه: «تو به دلیل این نظر، آدم بدی هستی» یک مرحله کاملاً متفاوت است. اولی اختلاف نظر است. دومی حمله به شخصیت انسان.

چرا گوش دادن این‌قدر سخت شده است؟ یکی از مشکلات دنیای امروز این است که بسیاری از ما بیشتر از آنکه گوش بدهیم، منتظر هستیم نوبت خودمان برسد تا جواب بدهیم. وقتی فردی با نظر ما مخالف است، به جای اینکه واقعاً حرف او را بشنویم، در ذهنمان دنبال پاسخ می‌گردیم. او هنوز جمله‌اش را تمام نکرده، اما ما قبلاً تصمیم گرفته‌ایم که حرفش اشتباه است. رسانه‌های اجتماعی نیز گاهی این مشکل را بیشتر می‌کنند. ما بیشتر مطالبی را می‌بینیم که با عقاید خودمان هماهنگ است و کمتر با زندگی و دیدگاه واقعی کسانی روبه‌رو می‌شویم که متفاوت از ما فکر می‌کنند. در نتیجه، ممکن است تصور کنیم طرف مقابل را می‌شناسیم، در حالی که فقط تصویری ساخته‌شده از او را می‌شناسیم.

پشت هر نظر سیاسی، یک زندگی وجود دارد: شاید یکی از مهم‌ترین چیزهایی که در بحث‌های سیاسی فراموش می‌کنیم این باشد که انسان‌ها فقط صاحب «نظر سیاسی» نیستند. آنها زندگی دارند. یک نفر ممکن است تمام عمرش را با نگرانی درباره اجاره خانه گذرانده باشد. فرد دیگری ممکن است سال‌ها برای پیدا کردن شغل مناسب تلاش کرده باشد. یکی ممکن است تجربه جنگ داشته باشد. دیگری ممکن است مهاجر باشد و سال‌ها با مشکلات مهاجرت دست‌وپنجه نرم کرده باشد. فردی ممکن است از جرم و نمانی ترس داشته باشد. شخص دیگری ممکن است بیشتر از هر چیز نگران آزادی‌های فردی باشد. وقتی فقط به نتیجه نهایی فکر می‌کنیم، ممکن است فراموش کنیم که هر انسان از مسیر متفاوتی به آن نتیجه رسیده است. همدلی یعنی تلاش کنیم آن مسیر را هم ببینیم.

همدلی به معنای توجیه همه چیز نیست: یک نکته بسیار مهم این است که همدلی نباید با توجیه اشتباه گرفته شود. اگر بفهمیم چرا کسی کاری را انجام داده، به این معنا نیست که آن کار را درست می‌دانیم. می‌توانیم رفتار کسی را بفهمیم و همچنان با آن مخالفت کنیم. می‌توانیم بفهمیم چرا فردی عصبانی است، اما رفتار خشونت‌آمیز او را قبول نکنیم. می‌توانیم دلیل یک عقیده سیاسی را بفهمیم، اما خودمان آن عقیده را نپذیریم. همدلی به ما نمی‌گوید «حق با طرف مقابل است». فقط می‌گوید: «قبل از قضاوت، سعی کن بفهمی».

جامعه‌ای که فقط صدای خودش را می‌شنود: وقتی هر گروه فقط صدای خودش را بشنود، جامعه کم‌کم به جزیره‌های جدا از هم تبدیل می‌شود. هر گروه دوستان، رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و حتی گاهی زبان مخصوص خودش را پیدا می‌کند. در چنین شرایطی، مردم نه فقط درباره سیاست، بلکه درباره واقعیت‌های زندگی نیز برداشت‌های کاملاً متفاوتی پیدا می‌کنند. یکی می‌گوید: «مشکل اصلی این است»، و دیگری می‌گوید: «نه، مشکل کاملاً چیز دیگری است». اگر هیچ‌کدام حاضر نباشد حرف دیگری را بشنوند، اختلاف بیشتر و بیشتر می‌شود. و در نهایت، ممکن است جامعه‌ای داشته باشیم که همه درباره «دیگری» حرف می‌زنند، اما کمتر کسی واقعاً با «دیگری» صحبت می‌کند.



درمان با دستهای خالی

بخش چهارم

عباس پناهی



همچون سردرد، کمردرد، دندان درد یا دردهای کوچک و نه چندان جدی، بگذارید، پس از دقایق کوتاهی درد تسکین می یابد. ولی این باور به شما دست ندهد که با همین میزان عبور انرژی می توانید بیماری های عمیق تر را درمان کنید. در صورت تداوم درمانگری، کانال های عبور ریکی باز و بازتر می شود و هر بار مقدار بیشتری انرژی می تواند از جسم شما عبور کرده و به دیگری برسد. در روزهای نخست، برای تقویت میزان ریکی، خوب است که با چند نفر درمانگر، دسته جمعی دست بر روی درمان گیر بگذارید تا انرژی بسیار قوی ایجاد نمایید. این اثر هم در درمان مؤثر است و هم در باز شدن هرچه بیشتر کانال های درمانگران.

خانم تاکاتا، که قبلاً گفته شد آورنده ریکی از ژاپن به آمریکا بود، در هاوایی زندگی می کرد. پس از فوت شوهرش، با دو فرزند کوچک برای تأمین معاش زندگی مجبور شد به سختی کار کند. در نتیجه، پس از پنج سال دچار دردهای شدیدی در ناحیه شکم و ریه و نیز ضعف عصبی شد. او از پدر و مادری ژاپنی به دنیا آمده بود. خواهرش در این هنگام فوت کرد و او مجبور شد این خبر را به پدر و مادرش برساند، لذا به ژاپن رفت و از طرفی احساس می کرد سفر به ژاپن می تواند در بهبود او تأثیر داشته باشد. پس از دیدن والدین، به بیمارستانی رفت و در آنجا تشخیص دادند که او یک غده، سنگ کیسه صفرا، آپاندیس و آسم دارد و باید جراحی شود. اما او ترجیح داد به جای جراحی، به کلینیک دکتر هایشی برود که پس از مرگ دکتر اوسویی جانشین او شده بود و کلینیک را اداره می کرد.

خانم تاکاتا هیچ آشنایی با ریکی نداشت، ولی تشخیص صحیح درمانگران از وضعیت بیماری وی، او را تحت تأثیر قرار داد و در همان جا شروع به گرفتن درمان کرد. دو درمانگر هر روز با دست های خالی خود روی او کار می کردند. گرمی دستان درمانگران، خانم تاکاتا را به شک انداخت که در آستین های گشاد کیمونوی خود، وسیله ای گرمازا پنهان کرده اند. به همین انگیزه، روزی به ناگاه آستین یکی از درمانگران را کشید و درون آن را جستجو کرد. این عمل باعث ترک درمانگر شد، ولی خانم تاکاتا علت کار خود را توضیح داد و درمانگر نیز برای او ریکی را شرح داد. در ظرف مدت چهار ماه، خانم تاکاتا بهبودی کامل یافت و در سال ۱۹۳۶، مرحله اول ریکی را داوطلبانه فرا گرفت و یک سال به صورت رایگان در آن بیمارستان درمانگری کرد و بعد مرحله دوم را گرفت. در سال ۱۹۳۷ به هاوایی برگشت و در آنجا شروع به درمانگری کرد.

در سال ۱۹۳۸، دکتر هایشی همراه دخترش به هاوایی رفت و برای اشاعه و گسترش ریکی، به خانم تاکاتا همویی داد و او را استاد ریکی کرد. پس از آن، چندین کلینیک در هاوایی تأسیس کرد و هم زمان شاگردان زیادی را در مرحله یک و دو برای درمانگری آموزش داد. او به سرعت در سراسر جهان مشهور شد و برای درمان به نقاط مختلف جهان سفر کرد. او به بیماران خود، علاوه بر انرژی دادن، کمک دیگری نیز می کرد و آن، آموزش اعضای خانواده بیمار بود تا در خانه، بیمار خود را تحت درمان ریکی قرار دهند و او را معالجه کنند. ولی برای آموزش استادی بسیار امساک می کرد و در مقابل آموزش استادی از شاگردش ده هزار دلار مطالبه می کرد. دلیل کارش این بود که این کار بسیار باارزش و مقدس است و نباید خفت آن را ننگ داشت. او استادان تحت آموزش خود را تحت سوگند وادار به اطاعت از انضباط روش خود می کرد و تا زنده بود، کسی از روش او تخطی نکرد. تا هنگام مرگش نیز بیست و دو استاد پرورش داد. ولی پس از مرگش، بعضی از شاگردان او روش را سهل و سهل تر کردند و شهریه را بسیار کمتر نمودند. این باعث شد که ریکی به سرعت اشاعه یابد و امروز جای خود را در همه کشورهای جهان باز کند.

محیط زندگی ما، اعم از محل کار، خانه و غیره، همان طور که پر از امواج رادیویی است و ما آن ها را نمی بینیم و فقط توسط دستگاه های گیرنده، چون رادیو، تلفن و تلویزیون، متوجه حضورشان می شویم، پر از انرژی های گوناگونی نیز هست که دیده نمی شوند و فقط توسط حس بصر ما شناسایی می شوند. مثلاً وارد محلی می شویم و به محض ورود، احساس ناخوشایندی شروع به آزارمان می کند و دلمان می خواهد هرچه زودتر آن محل را ترک کنیم، یا برعکس، در محلی احساس آرامشی عجیب به ما دست می دهد و دلمان می خواهد ساعت ها در آنجا بمانیم. گاهی در جایی احساس شادی و گاه در جایی دیگر احساس غم و افسردگی پیدا می کنیم. از این دست احساسات به کرات در زندگی ما ظهور می کنند و این دریافت ها توسط همان حس بصر است که نوع انرژی را دریافت کرده، آن را به احساسی شناخته شده چون غم، شادی، افسردگی، بشاشیت، خشم، امیدواری، آرامش، وجد، گذشت، هیجان، کرامت، شیفتگی، الوهیت، بزرگی، کوچکی و بسیاری احساسات دیگر تبدیل می کند. اگر چشم هوش را درست بکشاییم، با شناخت کامل نسبت به خود و محیط پیرامونمان زندگی خواهیم کرد. خوب است که همیشه خود را با انرژی مثبت روبه رو کنیم تا انرژی های منفی، در برخورد با هاله درخشان ما، خرد شده، مثبت گردند و به سوی مبدأ انتشار خود باز گردند و آن ها را نیز مثبت کنند.

در تمام ادیان به انسان توصیه شده است که دعا کند و از نفرین کردن بپرهیزد و این بسیار خوب و مفید است، زیرا هنگام دعا، وجود را برای خیرخواهی باز کرده اید و خیرخواهی از قطب مثبت وجود برمی آید. لذا تداوم دعا و خیرخواهی، امواجی بزرگ و بزرگ تر از تشعشعات مثبت وجود ایجاد می کند که چون هاله ای خوش رنگ، تمام محیط را فرا می گیرد، تاریکی ها را نور می دهد و درون را روشن می کند. در مقابل، هنگام نفرین، وجود برای بدخواهی، سیاهی و تباهی باز است و آنچه حاصل می شود، امواج تاریک، ملالت آور و بیماری زا است که در محیط انباشته می شود.

در بسیاری از مواقع، شما دلتان می خواهد خیرخواه باشید، ولی نسبت به یک یا چند نفر که قبلاً از آنان آزار دیده اید، استثنا قائل می شوید و هرچه تلاش می کنید، دلتان و زبانتان به دعا برای آنان باز نمی شود. تنها راهی که می تواند این کلاف به هم تنیده و باز نشدنی را باز و مرتب کند، این است که بدون آنکه به خود زحمتی برای خیرخواهی شخص مخالف خود بدهید، ناگاه متوجه می شوید که هنگام مراقبه با ریکی، برای شخص یا افراد مخالف یا دشمن خود، همراه با موافقان و یاران خود، طلب خوشی، آرامش، موفقیت و سلامت می کنید.

روزهای نخست برای شما واقعاً حیرت آور است که چگونه چنین اتفاقی امکان وقوع یافته است، زیرا سالیان دراز، هرگاه خبری از آنان می رسیده، با احساسی دردناک همراه بوده و در هر عملی که از آن ها سر می زده، خواسته ای درونی در شما، عدم موفقیت طرف مخالف را طلب و آرزو می کرده است. حال آنکه اکنون در خانه نشسته اید، با ریکی مراقبه می کنید، او را تجسم می کنید و برایش شادی و موفقیت می خواهید. نخستین کاری که ریکی بر روی انسان انجام می دهد، ایجاد آرامش درون است و به تبع آن، شادی، آرامش و محبت.

یک مثل مشهور هست که می گوید: «صبحانه را خودت بخور، ناهار را با دوستت تقسیم کن و شام را به دشمنت بده». این مثل می گوید دشمنت را نابود کن و اگر دشمنت هم همین کار را با تو بکند، هر دوی شما نابود شده اید، ولی برای ریکی چنین باید گفت: خودت ریکی بگیر و دشمنت را هم به راه ریکی بکشان. نتیجه آنکه خودت، توسط ریکی، خیرخواه دشمنت شده ای و دشمنت هم، توسط ریکی، خیرخواه تو می شود. اگر ریکی گسترش یابد، بدخواهی و دشمنی از روی زمین رخت بر خواهد بست و این مثبت است که گروه های جمعیتی ریکی برای صلح و امنیت زمین فعالیت می کنند. ریکی درمانگر روح و جسم است، ریکی عشق می آفریند، ریکی خود عشق است، طیب عشق و مسیحاد است و عشق.

در روزهای آغاز کار با ریکی، به علت آنکه هنوز کانال کاملاً بازی برای ریکی نشده اید، مقدار کمی ریکی از ما عبور کرده و به گیرنده داده می شود. با همان مقدار کم متوجه می شوید که اگر دست را بر روی محل درد، مانند دردهای موضعی

در انجمن‌های ادبی و مجالس سخنرانی، هنگامی که شاعری پشت تریبون است و می‌خواهد با یک قصیده سیصدیتی، هم وقت شما را بگیرد و هم سر شما را بخورد، یا سخنران پرروده‌ای یک ساعت حرف زده و دو ساعت دیگر هم می‌خواهد و راجی کند، خاموشی برق بهترین فرصت را در اختیارتان می‌گذارد. چون اولاً کسی که پشت تریبون است، دیگر نمی‌تواند شعر یا نثر خود را قرائت کند، ثانیاً شما که می‌خواستید بگریزید و از شاعر یا ناطق محترم خجالت می‌کشیدید، می‌توانید از تاریکی استفاده کنید و بی‌سروصدا جیم شوید. اینها قسمت مختصری از منافع خاموشی برق بود که من محض نمونه عرض کردم. تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل. اما ببینیم اگر اصلاً برق نباشد چه می‌شود؟ هیچ... شب‌ها برای تأمین روشنایی از شمع استفاده می‌کنیم که لطف بیشتری دارد، چون چند تا پروانه هم دورش می‌چرخند و منظره شاعرانه‌ای به وجود می‌آورند.

معروف است که ملا نصرالدین هر شب که می‌خواست با زنش گرم بگیرد، یک طناب ده‌متری برمی‌داشت و محکم دست‌وپای او را می‌بست. زنش می‌گفت: «آخر، مرد حسابی! من زن حلال و شرعی تو هستم و با کمال میل هم در اختیار توام. دیگر چرا مرا طناب‌پیچ می‌کنی؟» می‌گفت: «کار از محکم‌کاری عیب نمی‌کند، شاید ناگهان به سرت زد که جفتک بیندازی و دنده به قضا ندهی!» حالا به قول ملا، کار از محکم‌کاری عیب نمی‌کند. آدم از دوراندیشی ضرر نمی‌بیند. مرد آخرین، مبارک‌بنده‌ای است. من روزی که ریش تراش برقی خریدم، احتیاط فرچه و خمیرریش و تیغ ژلیت را هم دور نینداختم. روزی که جاروبرقی خریدم، جارو «چزه» و جارو «نرمه» و جارو «فرونی» و جارو «فراشی» را هم احتیاطاً نگه داشتم. روزی هم که ماشین رخت‌شویی خریدم، احتیاطاً تشت و لگن رخت‌شویی را دم در فروختم. آن احتیاط‌کاری برای این روزها بود و یقین دارم که شما هم همین احتیاط را کرده‌اید. پس دیگر چه غصه‌ای دارید؟ البته قطع برق آنچه را که داخل یخچال است فاسد می‌کند، ولی شما را چه عرض کنم؛ ما از این حیث خیالمان راحت است، چون مدت‌هاست که در یخچال نه گوشت داریم، نه ماهی، نه مرغ و نه تخم‌مرغ. یعنی نمی‌خریم که داشته باشیم. گاهی هم که شیر و کره پاستوریزه پیدا می‌کنیم، آن‌قدر کم است که فی‌المجلس خورده می‌شود و دیگر چیزی از آن برای یخچال نمی‌ماند. به هر صورت، یخچال ما به کلی خالی است. «آن را که یخچال پاک است، از قطع برق چه باک است؟»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

آن را که یخچال پاک است از قطع برق چه باک است!

ابوالقاسم حالت

ما طبیعتاً بندگان ناشکر خدا هستیم و به همین جهت، در هر پیشامدی معایب را می‌بینیم و محاسن را نمی‌بینیم. می‌خواهند از چراغ‌های زائد میدان‌ها و خیابان‌ها و مغازه‌ها کم کنند. یعنی دیگر شما آن ردیف چراغ‌های صدامپی و دویست‌لامپی را که مانند گردنبندی زیبا به گردن برخی از عمارات تهران افتاده بود، یا آن لامپ‌های بزرگی را که مثل دانه‌های درشت الماس بر سینه برخی از بناها می‌درخشید، نمی‌بینید. به عبارت دیگر، تهران که زیباترین شهر دنیا خوانده شده، مانند عروسی بی‌زیب‌وزیور جلوه خواهد کرد؛ آن هم در شب که بالاخره هر عروسی باید آرایشش کامل باشد. این کار را برای چه می‌خواهند بکنند؟ برای اینکه ما مرتب از قطع برق می‌نالیم و نق می‌زنیم و غافلیم از اینکه خاموشی برق تنها ضرر ندارد و منفعت‌هایی هم دارد. در رستوران، قطع برق از یک طرف به نفع صاحب رستوران است که در تاریکی هرچه دلش خواست به خورد مشتری می‌دهد. در صورت‌حساب هم هر طوری که حساب‌سازی کرد، مشتری چون نمی‌تواند درست رسیدگی کند، هرچه حاصل جمع شده می‌پردازد، ولو اینکه سه‌لایه‌ها حساب شده باشد. از طرف دیگر، اگر مشتری زرنگ باشد، از قطع برق استفاده بیشتری می‌کند. مثلاً می‌تواند بدون پرداخت صورت‌حساب فلنگ را ببندد؛ ضمناً چند قاشق و چنگال هم با خود به «یادگار» برد. در سینما، موقعی که فیلم مزخرفی روی پرده است، قطع برق بهترین نعمت است که آدم نفسی بکشد، خصوصاً اگر این فیلم مزخرف با موزیک مزخرف‌تری هم همراه باشد. آن وقت است که هم مغز آدم استراحت می‌کند، هم چشم آدم و هم گوش آدم. در شب‌نشینی‌ها، قطع برق ایده‌آل دلدادگان جوانی است که با هم گونه‌به‌گونه یا رخ‌به‌رخ می‌رقصند. خاموشی برق به رانندگان هم سود می‌رساند، چون قطع برق به منزله قطع رشته جان چراغ قرمزی است که گاهی جان آدم را می‌گیرد تا سبز شود. برای آنهایی هم که جنون لاس و تماس دارند، جاهایی مثل کوچه برلن و کوی مهران، موقع قطع برق تبدیل به کوی عشق می‌شود. چه از این بهتر!

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مری «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

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

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

با شرکت در کلاس‌های آنلاین «یوگا و مدیتیشن» از طریق زوم (ZOOM)،

با هر میزان تجربه و توانایی فیزیکی موارد بالا را تجربه کنید.

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

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش چهل و سوم)

شب نشینی در جهنم با عزت الله وثوق!

ساعت چهار بعد از ظهر، عده نسبتاً زیادی برای اولین بار به تماشای فیلم «شب نشینی در جهنم» رفتند و هنگام بازگشت، به کسانی که برای تهیه بلیت در صف ایستاده بودند توصیه کردند که حتماً بروند و این فیلم را ببینند. فیلم «شب نشینی در جهنم» را «مهدی میثاقیه» تهیه کرده بود و داستان آن، سرگذشت مرد رباخواری بود که خواب می دید به جهنم رفته و مکافات زیادی دیده است. در نتیجه، پس از بیداری به راه راست می رفت و از کرده های خود استغفار می کرد. در عرض ۲۴ ساعت، نام فیلم «شب نشینی در جهنم» دهان به دهان گشت و تهرانی ها با شور و اشتیاق فراوان به تماشای این فیلم، که در واقع یکی از پرخرج ترین فیلم های ایرانی بود، رفتند. رفته رفته کار فروش بلیت به بازار سیاه کشیده شد و بلیت های دو، سه تومانی را دلال ها به قیمت ده تا پانزده تومان به مشتاقان می فروختند.

یک شب، پس از تمام شدن فیلم، مردی میان سال که کنار دیوار ایستاده بود، سر راه تماشاچی را که تازه از سینما بیرون آمده بود گرفت و این سؤال و جواب ها بین آن دو ردوبدل شد:

- **بیخشید آقا، فیلم را تماشا کردید؟** - بله، بله. - **چطور بود؟** - عالی بود، عالی - **بازی ها چی؟ هنرپیشه ها را می گویم.** - همه خوب بازی کردند. - **به نظر شما کی از همه بهتر بازی می کرد؟** - به نظر من، بازی هیتلر بهتر از همه بود!

مرد میان سال یک مرتبه جا خورد، اخم هایش را در هم کشید و کنار رفت. مرد تماشاچی در آن شلوغی رفیقش را پیدا کرد و هر دو با هم دور شدند، در حالی که داستان فیلم را مورد بحث قرار داده بودند و از نکات برجسته آن حرف می زدند. مرد میان سال که کسی جز «عزت الله وثوق» نبود، به آرامی از حاشیه پیاده رو گذشت و به طرف میدان سپه رفت. فردای آن روز، در استودیو میثاقیه، در تئاتر و در همه جا صحبت از این بود که مردم فیلم «شب نشینی در جهنم» و بازی قهرمان آن، «حاجی جبار»، را پسندیده اند، ولی هیچ کس هنرپیشه اول فیلم را نمی شناسد. دلیلش هم این بود که وثوق را گریم کرده و یک دماغ قوزدار هم برایش گذاشته بودند. فیلم که پنجمین فیلم وثوق بود، اگر چه موفق شد، ولی برای بازیگر اول ارمغانی نداشت. «عزت الله وثوق» که متولد «باکو» بود، در سال ۱۳۰۹ به ایران مهاجرت کرد و در کلاس تئاتر «علی دریایی» الفبای هنرپیشگی را آموخت. در سال ۱۳۱۸ به هنرستان هنرپیشگی رفت و پس از دو سال فارغ التحصیل شد. او با سارنگ، بهرامی، مجید محسنی و ظهوری هم دوره بود و روزها در بانک ملی ایران کار می کرد. در آغاز کار، هنگامی که تماشاخانه کوچک تهران به راه افتاد، «وثوق» چند نقش جالب بازی کرد، ولی چون لهجه «آذری» داشت، نتوانست نقش های عمده مورد نظرش را به دست بیاورد. وثوق، هر چند از نظر بازی بسیار قوی بود و درک و هوش کافی داشت، ولی کارگردان ها حاضر نبودند، به عنوان مثال، نقش یک «شیخ» عرب را به او بسپارند، چون شخصیت شیخ عرب با لهجه آذری وثوق سازش نداشت. به همین جهت، وقتی شرکت سهامی «هنر» با همکاری گروهی از هنرمندان تأسیس شد و تماشاخانه هنر، کمی پایین تر از تئاتر تهران، به رقابت با این تئاتر پرداخت، «وثوق» به نمایشنامه های معروف آذربایجانی روی آورد، آثاری چون «مشهدی عباد»، «آرشین مالالان»، «اصلی و کرم» و «شیخ صنعان» که بارها و بارها به روی صحنه رفتند «مشهدی عباد» در طول پنج سال، شاید بیش از پنجاه بار به روی صحنه رفت و «وثوق» در این نمایشنامه چنان درخشید که مسافران زیادی از شهرهای آذربایجان برای تماشای آن شتافتند. در نمایش «آرشین مالالان» نیز عزت الله وثوق کاملاً موفق بود. او با آن که چهل ساله بود، نقش «عسگر»، جوان پارچه فروشی را که عاشق یک دختر زیبا شده بود، به خوبی ایفا کرد.

جالب این که «وثوق» آوازخوان خوبی هم بود و تمام آهنگ های اپرت «مشهدی عباد» و «آرشین مالالان» را با کمال مهارت اجرا می کرد.

وقتی وثوق به سینما راه پیدا کرد، تعداد فیلم سازان ایرانی از تعداد انگشتان

دست تجاوز نمی کرد. از نظر تکنیک، سینمای ایران مراحل اولیه را طی می کرد و سرمایه گذاری روی فیلم خطرناک به نظر می رسید، خصوصاً که فیلم های جنجالی ایتالیایی در «رم» به فارسی دوبله می شد و این اقدام، موجودیت سینمای ایرانی را که تازه پدیده های نوپا بود، تهدید می کرد.

اولین کسی که حاضر شد برای تهیه فیلم «شب نشینی در جهنم» سرمایه گذاری کند و انصافاً هم از هیچ اقدامی در این زمینه فروگذار نکرد،



زنده یاد عزت الله وثوق در نقش حاج جبار شب نشینی در جهنم (۱۳۳۶)

«مهدی میثاقیه» بود. فیلم «شب نشینی در جهنم» دارای دکورهای زیبا و صحنه های جالبی بود که تا آن زمان سابقه نداشت. تعداد بازیگران این فیلم، برخلاف سایر فیلم ها، زیاد بود و «تروک» های سینمایی و تکنیک هایی که به کار برده بودند، اکثریت مردم را راضی می کرد. برای انتخاب بازیگر نقش «حاجی جبار» مدت ها مطالعه شد. کارگردان و تهیه کننده به دنبال هنرپیشه ای بودند که اولاً از عهده اجرای این نقش کمدی برآید و ثانیاً از لحاظ سن و سال در شرایطی باشد که تماشاگر بتواند او را بپذیرد. ابتدا گویا با «نقشینه»، ایفاگر نقش «دایی جان ناپلئون»، صحبت شده بود، ولی بعداً پای وثوق به میان آمد و قرارداد لازم بسته شد. لازم به یادآوری است که داستان این فیلم را «حسین مدنی»، یکی از نویسندگان سابق روزنامه توفیق، نوشته بود.

پس از فیلم «تهران می رقصد»، وثوق در چند فیلم دیگر شرکت کرد که آخرین آن ها «علی سورچی» بود. پس از آن، با تمام عشق و علاقه ای که به بازیگری داشت، کنار نشست. ظاهراً محیط سینما را موافق سلیقه خودش نمی دید. کسانی که سال های آخر او را می دیدند، می گفتند که کمتر حرف می زند و همیشه تک و تنها از کنار خیابان عبور می کند و به هیچکس و هیچ جا توجهی ندارد. در کشورهای دیگر، افراد مسن و کسانی که در کارهای هنری تجربه کافی دارند، هرگز بازنشسته نمی شوند، مگر آن که از نظر جسمانی اشکالاتی داشته باشند. «وثوق» اگر چه دوران کهنوت را می گذراند، ولی از نظر جسمی سالم و تا حدودی سرحال بود. او و امثال او که در سال های اخیر تحت شرایط سخت و غیرقابل تحمل زندگی می کردند، به خاطر دور ماندن از «اصل» خود، یعنی دوری از صحنه تئاتر و پرده سینما، سوختند و خاموش شدند.

عزت الله وثوق حدود دو هفته قبل از به روی کاغذ آمدن این سطور، در سکوت و انزوا مرد و کسی از این ماجرا حرفی نزد. تنها یک فکس از یک کشور عربی به دست ما رسید که خبری کوتاه داشت: «خبر مرگ یک هنرمند دیگر را دریافت کردیم. این بار «حاجی جبار» به ابدیت پیوسته است. مردی که بیش از شصت سال از عمر پربارش را صرف تئاتر و سینمای ایران کرد.»

ماهنما پژواک

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

(408) 221-8624



ای عاشقان ای عاشقان پیمانه را گم کرده ام
در کنج ویران مانده ام، خمخانه را گم کرده ام
هم در پی بالائیان، هم من اسیر خاکیان
هم در پی همخانه ام، هم خانه را گم کرده ام
آهم چو برافالک شد اشکم روان بر خاک شد
آخر از این جا نیستم، کاشانه را گم کرده ام
در قالب این خاکیان عمری است سرگردان شدم
چون جان اسیر حبس شد، جانانه را گم کرده ام
از حبس دنیا خسته ام چون مرغی پر بسته ام
جانم از این تن سیر شد، سامانه را گم کرده ام
در خواب دیدم بیدلی صد عاقل اندر پی روان
می خواند با خود این غزل، دیوانه را گم کرده ام
گر طالب راهی بیا، و در پی آهی برو
این گفت و با خودمی سرود، پروانه را گم کرده ام
مولوی

گرچه مستیم و خرابیم چو شب های دگر
بازکن ساقی مجلس سر مینای دگر
امشب را که در آنیم غنیمت شمیریم
شاید ای جان نرسیدیم به فردای دگر
مست مستم مشکن قدر خود ای پنجه گم
من به میخانه ام امشب تو برو جای دگر
چه به میخانه چه محراب حرام باشد
گر به جز عشق توام هست تمنای دگر
تا روم از پی یار دگری می باید
جز دل من دلی و جز تو دلارای دگر
نشیده است گلی بوی تو ای غنچه ناز
بوده ام ورنه بسی همدم گل های دگر
تو سیه چشم چو آئی به تماشای چمن
نگذاری به کسی چشم تماشای دگر
باده پیش آر که رفتند از این مکتب راز
اوستادان و فزودند معمای دگر
این قفس را نبود روزنی ای مرغ پریش
آرزو ساخته بستان طرب زای دگر
عماد خراسانی

گفتا که می بوسم تو را، گفتم تنها می کنم
گفتا اگر ببند کسی، گفتم که حاشا می کنم
گفتا ز بخت بد اگر، ناگه رقیب آید ز در
گفتم که با افسونگری، او را ز سر و می کنم
گفتا که تلخی های می گر نا گوار افتد مرا
گفتم که با نوش لبم، آنرا گوارا می کنم
گفتا چه می بینی بگو، در چشم چون آینه ام
گفتم که من خود را در آن عربان تماشا می کنم
گفتا که از بی طاقتی دل قصد یغما می کند
گفتم که با یغما گران باری مدارا می کنم
گفتا که پیوند تو را با نقد هستی می خرم
گفتم که ارزانتر از این من با تو سودا می کنم
گفتا اگر از کوی خود روزی تو را گفتم برو
گفتم که صد سال دگر امروز و فردا می کنم
سیمین بهبهانی

باز آی دلبرا که دلم بی قرار توست
وین جان بر لب آمده در انتظار توست
در دست این خمار غم هیچ چاره نیست
جز باده ای که در قدح غمگسار توست
ساقی به دست باش که این مست می پرست
چون خم ز پا نشست و هنوزش خمار توست
هر سوی موج فتنه گرفته ست و زین میان
آسایشی که هست مرا در کنار توست
سیری مباد سوخته ی تشنه کام را
تا جرعه نوش چشمه ی شیرین گوار توست
بی چاره دل که غارت عشقش به باد داد
ای دیده خون بار که این فتنه کار توست
هر گز ز دل امید گل آوردنم نرفت
این شاخ خشک زنده به بوی بهار توست
ای سایه صبر کن که بر آید به کام دل
آن آرزو که در دل امیدوار توست
هوشنگ ابتهاج

دوست دارم که بیوشی رخ همچون قمر
تا چو خورشید نبیند به هر بام و درت
جرم بیگانه نباشد که تو خود صورت خویش
گر در آینه بینی برود دل ز برت
جای خنده ست سخن گفتن شیرین پیش
کاب شیرین چو بخندی برود از شکر
راه آه سحر از شوق نمی یارم داد
تا نباید که بشوراند خواب سحر
سعدی

صدا کن مرا
صدای تو خوب است
صدای تو سبزینه آن گیاه عجیبی است
که در انتهای صمیمیت حزن می روید
در ابعاد این عصر خاموش
من از طعم تصنیف درمتن
ادراک یک کوچه تنهاترم
بیا تا برایت بگویم چه اندازه تنهایی من بزرگ است
و تنهایی من شبیخون حجم ترا پیش بینی نمی کرد
و خاصیت عشق این است

سهراب سپهری



گل نم

بخش چهاردهم

شیدوش باستانی



حال، هر کدام از ما در این جریان نقشی بازی کرده بودیم که صدمه‌اش بیشتر از همه به گل نم خورده بود. رو کردم به بابک و ضمن تشکر از او، خواستم که برود و استراحت کند. به او گفتم که بعداً از حال گل نم باخبرش خواهیم کرد. بابک هم گفت که از این پیش آمد واقعاً متأسف است و از من معذرت‌خواهی کرد و رفت. دو، سه ساعت طول کشید و در تمام این مدت من همچنان بالای سر او نشسته بودم و به او چشم دوخته بودم و با خودم فکر می‌کردم که چرا این دختر جوان و زیبا این قدر حساس است و چرا بین این همه مردم دنیا، یگراست آمده سراغ من؟ چه چیزی در زندگی او هست که چنین واکنشی از خود نشان می‌دهد و چرا این قدر نگران آینده خودش است؟ گل نم چشم باز کرد و وقتی مرا بالای سر خود دید، دوباره

گریه‌اش گرفت. دستش را در دست‌هایم گرفتم، بوسه‌ای بر صورتش زدم و گفتم: «دیگر گریه نکن. می‌بینی که من اینجا، پیش تو هستم. نگاهی عمیق به من کرد و گفت: «خواهش می‌کنم مرا تنها نگذار. من خواهم مرد». برخلاف میل گل نم که می‌خواست هرچه زودتر بیمارستان را ترک کند و من او را به هتل ببرم، از دکترش خواش کردم که اجازه دهد گل نم یک شب دیگر هم در بیمارستان، تحت نظر پرستار، بماند و فردا صبح مرخص شود. خودم هم پیش او ماندم.

پنج‌شنبه ۲۲ آگوست: امروز صبح، وقتی گلنم را به هتل آوردم، او روی تخت نشست. زنگ زدم تا صبحانه‌مان را به اتاق بیاورند. گلنم رفت زیر دوش و من منتظر ماندم تا صبحانه را آوردند. با حوله حمام وارد اتاق شد، بوسه‌ای به من داد و پشت میز نشست. من همچنان نگاهش می‌کردم. دستش را جلو آورد و گفت: «خواهش می‌کنم نگاهم نکن. احساس خوبی ندارم. اگر نمی‌آمدی، فکر نمی‌کنم زنده می‌ماندم». سعی کردم نگاهم را از او بگیرم. در همان حال پرسیدم: «چرا این کار را کردی؟ فکر نمی‌کردی وقتی خودت را راحت می‌کنی، چه بلایی سر من می‌آوردی؟ تو در آن لحظه فقط خودت را نمی‌گشتی، بلکه مرا هم با خودت می‌گشتی. حالا من یا تو مقصر به چه قیمتی؟ به قیمت جان دو نفر؟ من جهنم، ولی تو هنوز جوان هستی. عشق زمانی معنی و مفهوم پیدا می‌کند که زندگی جریان داشته باشد. زمانی که من بمیرم یا تو نباشی، چه حاصلی از آن عشق باقی می‌ماند؟»

گل نم آهسته اشک می‌ریخت. در حالی که جرعه‌ای از قهوه‌اش می‌نوشید، گفت: «من پدرم را در سن کودکی از دست دادم و زیر دست مرد ابله و از خودراضی‌ای که با مادرم ازدواج کرده بود، هم درس می‌خواندم و هم مجبور به کار در کشت‌زار بودم. او مرد هوس‌باز و زورگویی بود و هرگز معنی محبت کردن و دوست داشتن را نمی‌دانست. مادرم هم چشم‌هایش بسته بود و گوش‌هایش هرگز فریادهای مرا نمی‌شنید.»

داستان گل نم: پدر گل نم یکی از اعضای حزب دموکرات کردستان بود و چون پسری نداشت، آرزو داشت که دخترش وقتی بزرگ شد، با او همکاری کند و دنباله‌رو عقاید و آرمان‌های او باشد. به دنبال سقوط رژیم شاه در جریان انقلاب، حزب دموکرات کردستان به رهبری عبدالرحمن قاسملو به پادگان مهاباد حمله کرد و اسلحه‌های موجود در پادگان را به تصرف خود درآورد. چندی بعد، همین عمل را در سنجند نیز تکرار کردند، اما پادگان ارتش در سنجند متقابلاً مقاومت کرد و در جریان این درگیری، پدر گل نم که جزو جنگجویان آن حادثه بود، کشته شد و بدین ترتیب گل نم در سن هشت‌سالگی پدرش را از دست داد.

چند سال بعد، مادرش با مردی ازدواج کرد و گل نم زیر دست شوهر مادرش، که مردی متعصب و زورگو بود، مجبور به کار در خانه و مزرعه شد. زمانی که از گل نم سؤال کردم که آیا ناپدری‌اش او را مورد آزار و اذیت جنسی هم قرار می‌داده، گفت که ناپدری‌اش به کوچک‌ترین بهانه‌ای او را به باد تنک می‌گرفت و خیلی وقت‌ها نیز دور از چشم مادرش، به آزار و اذیت جنسی او مبادرت می‌کرد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

چهارشنبه ۲۱ آگوست: دخترم مرا بیدار کرد و گفت تلفن با من کار دارد. گفت چای گذاشته و صبحانه برایم آماده کرده و دارد به مدرسه می‌رود. نمی‌خواستم به آن تلفن جواب بدهم، ولی چون نمی‌دانستم چه کسی زنگ زده است، جواب دادم. صدای بابک بود. گفتم: «بابک، تویی؟ چه خبر شده که به من زنگ زده‌ای؟ بابک که صدایش قدری هم می‌لرزید، گفت: «ببین، هرچه زودتر بلند شو و بیا اینجا. وضع خیلی خراب است». پرسیدم: «برای گل نم اتفاقی افتاده؟» گفت: «همه‌اش تقصیر من بود و من درباره گلنم اشتباه کردم. او واقعاً عاشق توست و تو نبایستی او را تنها می‌گذاشتی.» گفتم: «چی شده؟ چرا حاشیه می‌روی؟ بگو جریان چیست.» جواب داد: «گلنم از دیشب در بیمارستان است. قصد داشت خودکشی کند. دکترش از من خواسته که تو هرچه زودتر خودت را برسانی. این است که اول صبح به تو زنگ زدم که با هواپیما همین الان راه یفتی و بیایی. من در فرودگاه منتظرت خواهم بود.» گوشی را قطع کردم. نمی‌دانستم چه کار باید بکنم. گرسنه بودم و با شنیدن این خبر، حسابی معده‌ام درد گرفته بود. لقمه‌ای نان خالی برداشتم و یگراست به فرودگاه سن‌خوزه رفتم و با اولین پرواز، که خوشبختانه جای خالی داشت، به لاس‌وگاس رفتم.

بابک در فرودگاه مرا پیدا کرد. زمانی که به طرف بیمارستان می‌رفتیم، رویم را به طرف بابک کردم و گفتم: «بابک، فقط یک سؤال مردانه، راستش را بگو. با گل نم، بابک بلافاصله گفت: «خفه شو! من درباره او اشتباه فکر می‌کردم. حق داشتی که به او اطمینان داشته باشی. گل نم از آن دخترهایی نیست که هرکسی بتواند دلش را به دست بیاورد. حالا من نمی‌دانم تو چه مهره ماری داشتی که او را عاشق خودت کردی! با هم به بیمارستان رفتیم. وارد اتاق شدیم. بالای سرش رفتم. آرام، ولی رنگ‌پریده خوابیده بود. بوسه‌ای بر پیشانی‌اش زدم. وقتی دکترش آمد، رو به من کرد و گفت: «حال جسمانی گل نم خوب است و خطر کاملاً رفع شده است، لیکن وضع روحی خوبی ندارد و بهتر است که همین‌جا باشید تا او بیدار شود. باید شما را ببیند.» پرسیدم: «چقدر باید در بیمارستان بستری باشد؟» دکتر گفت: «وقتی بیدار شد، می‌توانید او را ببرید، ولی چند روزی نباید تنها باشد.»

وقتی دکتر رفت، رو به بابک کردم و گفتم: «خوب، حالا تعریف کن. چرا گلنم دست به یک همچین کاری زد؟» بابک گفت: «وقتی گل نم به دنبال تو آمد و من دیدم خبری از او نشد، شماره اتاق را از اطلاعات گرفتم و رفتم بالا. در زدم و در را باز کرد. دیدم گریه می‌کند. از تو پرسیدم. گفت که تو رفته‌ای. برای دلداری‌اش گفتم که برمی‌گردد و خواستم با نوازش آرامش کنم که سرم داد کشید و گفت: «برو بیرون! از تو و هرچه مرد است متنفرم.» کمی تأمل کردم، شاید آرام شود، اما دوباره با پرخاش مرا بیرون انداخت و گفت که من باعث شدم تو بروی.

من هم از اتاق آمدم بیرون و تا عصر در لابی هتل نشستم. حدود ساعت پنج بعدازظهر بود که آمد پایین. وقتی مرا آنجا دید، گفت که به منزل تو زنگ بزنم، شاید رسیده باشی. من سه، چهار دفعه تا ساعت هشت شب مرتب زنگ زدم، ولی تو هنوز منزل نبود. گل نم هم یک دفعه زنگ زد و با دخترت صحبت کرد و پیغام گذاشت. با هم رفتیم شام خوردیم، اما گل نم مرتب خودش را سرزنش می‌کرد که نکند تو از ناراحتی برایت حادثه بدی رخ داده باشد. هر کاری کردم که آرام بگیرد، نشد.

ساعت یازده شب او را به اتاقش بردم. گفت می‌خواهد بخوابد و از من خواهش کرد که از اتاقش بیرون بروم و من هم رفتم پایین. ساعتی بعد، ناچار دلم شور افتاد که نکند این دختر تا صبح کاری دست خودش بدهد. این بود که دوباره رفتم بالا و در زدم، ولی جواب نداد. فکر کردم خوابیده و بهتر است مزاحمش نشوم، لیکن خودم آرامشم را از دست داده بودم. بنابراین دوباره و سه‌باره در زدم، اما در را باز نکرد.

من هم رفتم به سکویرتی اطلاع دادم و جریان را گفتم. آنها آمدند بالا و چند بار در زدند. چون جوابی نشنیدند، در را باز کردند. گلنم روی تخت، به وضع مشکوکی افتاده بود. یک شیشه آبجو و یک قوطی خالی قرص هم روی میز کنار تخت بود! بلافاصله آمبولانس را خبر کردند و او را به بیمارستان منتقل کردند. من از دیشب تا حالا هنوز به منزل نرفته‌ام. من هم حال بدی داشتم و خودم را به نوعی مقصر می‌دانستم. به هر

به هم آسیب نزنیم

نوشته اختصاصی: آریتا دانشوری - روانشناس بالینی

بیشترین زخم‌های عاطفی خود را دریافت می‌کند. خانه باید جایی باشد که انسان بتواند در آن احساس امنیت، احترام و آرامش کند.

کودکان بیش از هر کس دیگری به این مراقبت نیاز دارند. آنها هنوز در حال ساختن تصویر خودشان از جهان و از شخصیت خود هستند. وقتی دائماً به کودکی گفته می‌شود «تو تنبلی»، «تو احمق»، «تو هیچ کاری بلد نیستی» یا «بین بچه مردم چقدر از تو بهتر است»، ممکن است این جملات کم‌کم به بخشی از تصویری تبدیل شود که کودک از خودش پیدا می‌کند. کودک باید بداند که اشتباه کردن با بی‌ارزش بودن تفاوت دارد. می‌توانیم رفتار یک کودک را اصلاح کنیم، بدون اینکه شخصیت او را تخریب کنیم. به جای اینکه بگوییم «تو بچه بدی هستی»، می‌توانیم بگوییم «کاری که انجام دادی درست نبود». در جمله اول، شخصیت کودک مورد حمله قرار گرفته است، در جمله دوم، رفتار او مورد بررسی قرار گرفته است.

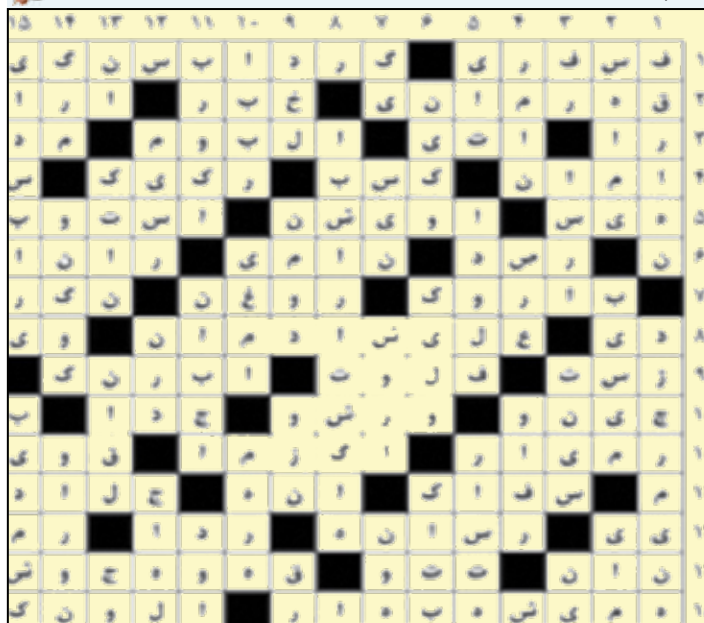
سالمندان نیز شایسته احترام و توجه هستند. پیری بخشی طبیعی از زندگی است. انسانی که امروز سالمند است، روزی جوان بوده، کار کرده، خانواده تشکیل داده، مشکلاتی را پشت سر گذاشته و برای زندگی خود تلاش کرده است. ضعف جسمی یا وابستگی یک سالمند نباید دلیلی برای تحقیر او باشد. گاهی یک سالمند بیشتر از پول و امکانات، به توجه نیاز دارد. یک تماس تلفنی، یک دیدار کوتاه، یک گفت‌وگوی آرام یا پرسیدن «حالت چطور است؟» شاید برای ما کار بزرگی نباشد، اما برای کسی که احساس تنهایی می‌کند، می‌تواند بسیار ارزشمند باشد.

در روابط عاطفی نیز باید بیشتر مراقب باشیم. وقتی به کسی اجازه می‌دهیم وارد قلب و زندگی ما شود، در واقع بخشی از آسیب‌پذیرترین قسمت وجود خود را در اختیار او قرار می‌دهیم. به همین دلیل، خیانت، دروغ، تحقیر و سوءاستفاده در یک رابطه عاطفی می‌تواند بسیار دردناک باشد. عشق نباید به معنای مالکیت باشد. اینکه کسی را دوست داریم، به ما حق نمی‌دهد زندگی او را کنترل کنیم. عشق سالم با اعتماد، احترام و رعایت مرزهای شخصی همراه است. کسی که دوستان دارد، نباید ما را از دوستان و خانواده‌مان جدا کند، به خاطر حسادت ما را تهدید کند یا آزادی و شخصیت ما را از بین ببرد.

گاهی نیز انسان‌ها با سکوت به یکدیگر آسیب می‌زنند. البته سکوت همیشه بد نیست. وقتی عصبانی هستیم، گاهی بهتر است مدتی سکوت کنیم تا آرام شویم. اما سکوتی که برای تنبیه، کنترل یا تحقیر دیگری استفاده شود، می‌تواند رابطه را تخریب کند. اگر ناراحت هستیم، بهتر است بگوییم «الان خیلی ناراحتم، کمی زمان می‌خواهم تا آرام شوم و بعد صحبت کنیم». این رفتار با نادیده گرفتن عمدی یک انسان تفاوت زیادی دارد.

همه ما اشتباه می‌کنیم. گاهی حرفی می‌زنیم که نباید می‌زدیم و گاهی رفتاری می‌کنیم که باعث ناراحتی دیگری می‌شود. در چنین شرایطی، عذرخواهی نشانه ضعف نیست. اتفاقاً پذیرفتن اشتباه یکی از نشانه‌های بلوغ و قدرت شخصیت است. یک عذرخواهی واقعی فقط گفتن «ببخشید» نیست. یعنی بپذیریم که رفتارمان اشتباه بوده، احساس طرف مقابل را درک کنیم و تلاش کنیم آن رفتار را دوباره تکرار نکنیم.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹



ما انسان‌ها در طول زندگی بارها به یکدیگر نزدیک می‌شویم. دوست می‌شویم، عاشق می‌شویم، ازدواج می‌کنیم، خانواده تشکیل می‌دهیم، همکار می‌شویم، همسایه می‌شویم و در یک جامعه کنار یکدیگر زندگی می‌کنیم. اما با وجود همه این ارتباطات، گاهی فراموش می‌کنیم که هر انسانی که روبروی ما قرار دارد، دنیایی از احساسات، خاطرات، ترس‌ها، امیدها و زخم‌های پنهان با خود حمل می‌کند. ما معمولاً از گذشته آدم‌ها چیزی نمی‌دانیم. نمی‌دانیم چه سختی‌هایی را پشت سر گذاشته‌اند، چه حرف‌هایی شنیده‌اند، چه کسانی آنها را ترک کرده‌اند، چه اعتمادهایی در زندگی‌شان شکسته شده و چه شب‌هایی را در سکوت با درد خود گذرانده‌اند. به همین دلیل، شاید یکی از ساده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین اصول زندگی این باشد که تا جایی که می‌توانیم، به یکدیگر آسیب نزنیم.

وقتی درباره آسیب زدن صحبت می‌کنیم، بیشتر مردم به خشونت فیزیکی فکر می‌کنند، در حالی که انسان‌ها به روش‌های بسیار بیشتری می‌توانند یکدیگر را زخمی کنند. آسیب فقط کتک زدن نیست. تحقیر کردن، توهین کردن، دروغ گفتن، خیانت کردن، تهدید کردن، کنترل کردن، بی‌توجهی، مسخره کردن، شکستن اعتماد، افشای رازهای شخصی، قضاوت عجولانه و حتی بی‌رحمانه سکوت کردن در زمانی که یک انسان به حمایت نیاز دارد، می‌تواند نوعی آسیب باشد. گاهی یک جمله ساده که برای ما فقط چند ثانیه طول می‌کشد، ممکن است سال‌ها در ذهن یک انسان باقی بماند.

زخم جسمی معمولاً دیده می‌شود. اگر دست کسی شکسته باشد، دیگران می‌توانند آن را ببینند و بفهمند که او درد دارد. اما زخم‌های روحی و عاطفی همیشه قابل مشاهده نیستند. ممکن است فردی کنار ما بنشیند، لبخند بزند، صحبت کند و حتی بگوید «خوبم»، اما در درون خود از حرف یا رفتاری که با او شده رنج ببرد. بعضی انسان‌ها درد خود را بیان نمی‌کنند. سکوت می‌کنند، فاصله می‌گیرند و کم‌کم اعتمادشان را از دست می‌دهند. گاهی حتی بدون اینکه ما متوجه شویم، رابطه‌ای در ذهن آنها تمام شده است.

کلمات قدرت زیادی دارند. کلمات ارزان هستند، اما گاهی هزینه بسیار سنگینی دارند. گفتن «تو هیچ‌وقت موفق نمی‌شوی» شاید فقط چند ثانیه طول بکشد، اما ممکن است سال‌ها در ذهن یک انسان باقی بماند. گفتن «تو به درد هیچ کاری نمی‌خوری» می‌تواند اعتماد به نفس یک انسان را از بین ببرد. گفتن «هیچکس تو را دوست ندارد» ممکن است زخمی ایجاد کند که سال‌ها بعد نیز احساس شود. به همین دلیل، قبل از گفتن یک جمله بهتر است از خودمان پرسیم: آیا واقعاً لازم است این حرف را بزنم؟ آیا حقیقت دارد؟ آیا می‌توانم آن را بدون تحقیر کردن طرف مقابل بیان کنم؟ و اگر کسی همین حرف را به من می‌زد، چه احساسی پیدا می‌کردم؟

همه ما عصبانی می‌شویم. گاهی خسته‌ایم، تحت فشار هستیم، ناراحتیم یا احساس می‌کنیم کسی حق ما را ضایع کرده است. عصبانی شدن طبیعی است، اما آسیب زدن به دیگران انتخاب ماست. عصبانیت به ما اجازه نمی‌دهد توهین کنیم، فریاد بزنیم، تهدید کنیم یا شخصیت طرف مقابل را خرد کنیم. انسان بالغ یاد می‌گیرد بین احساس و رفتار تفاوت بگذارد. می‌توانیم عصبانی باشیم، بدون اینکه ظالم باشیم. می‌توانیم ناراحت باشیم، بدون اینکه دیگری را تحقیر کنیم. می‌توانیم با کسی اختلاف داشته باشیم، بدون اینکه انسانیت او را زیر سؤال ببریم.

یکی از مشکلات بزرگ زندگی اجتماعی این است که گاهی تصور می‌کنیم اگر کسی با ما مخالف است، پس دشمن ماست. در حالی که دو انسان می‌توانند درباره سیاست، مذهب، فرهنگ، پول، تربیت فرزند، روابط خانوادگی یا سبک زندگی اختلاف نظر داشته باشند و همچنان برای یکدیگر احترام قائل باشند. احترام به معنای موافق بودن نیست. احترام یعنی بپذیریم که طرف مقابل نیز یک انسان است و حق دارد دیدگاه متفاوتی داشته باشد. جامعه‌ای که در آن هر اختلاف نظری به دشمنی تبدیل شود، خیلی زود پر از خشم و خشونت خواهد شد.

عجیب است که گاهی با غریبه‌ها مؤدب‌تر از نزدیک‌ترین افراد زندگی خود رفتار می‌کنیم. برای یک غریبه می‌گوییم «ببخشید»، «ممنونم» و «لطفاً»، اما با همسر، فرزند، خواهر، برادر یا والدین خود ممکن است با تندی صحبت کنیم و تصور کنیم چون خانواده هستند، باید همه چیز را تحمل کنند. در حالی که هر چه رابطه‌ای برای ما مهم‌تر است، باید بیشتر مراقب آن باشیم. خانواده نباید جایی باشد که انسان

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com



رنگ در آشپزخانه انرژی، اشتها و زندگی واقعی

آشپزخانه، قلب خانه است، جایی که روز با عطر قهوه و چای شروع می شود و شب ها، خسته از کار، دور هم جمع می شویم تا کنار هم باشیم. برای ما که مدام درگیر مشغله های زندگی هستیم، آشپزخانه فقط مکانی برای پخت و پز نیست؛ بلکه باید محیطی باشد که علاوه بر آرامش کمک کند انرژی از دست رفته برگردد. در این فضا، انتخاب رنگ فقط برای زیبایی نیست؛ رنگ ها تاثیر مستقیم روی اشتها، اعصاب و حتی ایجاد حس نزدیکی بین اعضای خانواده دارند و می توانند کیفیت تجربه روزانه شما را در آشپزخانه کاملاً تغییر دهند.

در طراحی های مدرن امروزی به ویژه سبک های کالیفرنایی، توجه زیادی به نور طبیعی، پلان باز و استفاده از متریال های طبیعی و ارگانیک می شود. رنگ دیوارها و کابینت ها باید به گونه ای باشد که هم با سبک زندگی شلوغ خانواده هماهنگ باشند، و هم با تغییر نور در طول روز، فضای خانه را دلگیر نکند. یک انتخاب درست، می تواند آشپزی ساده روزمره را به یک فعالیت لذت بخش و الهام بخش تبدیل کند.

رنگ و انرژی: شروع روز با انگیزه

آشپزخانه ای که پالت رنگی درستی داشته باشد، می تواند منبع انرژی و پویایی باشد، مخصوصاً برای خانواده



هایی که صبح ها با عجله آماده می شوند و وقت کمتری را در آشپزخانه با یکدیگر سپری می کنند. در سبک های مدرن امروز، استفاده یکدست از سفید یا خاکستری روشن ممکن است فضا را سرد و کمی یکنواخت نشان دهد. یکی از بهترین راهکارها، به کارگیری رنگ های گرم اما خنثی در اکسسوری ها است. این رنگ ها نه تنها گرما و صمیمیت را به آشپزخانه می آورند، بلکه از یکنواختی فضا هم جلوگیری می کنند. کلید موفقیت در این طراحی حفظ تعادل است؛ استفاده بیش از حد از رنگ های گرم می تواند ناخودآگاه حس تنش ایجاد کند.

ترکیب این رنگ ها با سفید، بژ یا خاکستری روشن، تعادل خوبی ایجاد می کند که هم فضای آشپزخانه را زنده نگه می دارد و هم حس انرژی و پویایی را منتقل می کند. این ترکیب به ویژه برای خانواده هایی که هم باید سریع صبحانه یا وعده های روزانه را آماده کنند و هم فرصت کمی برای وقت گذاشتن با هم دارند، انتخاب ایده آلی است. **رنگ و اشتها:** برای ما خانواده هایی ایرانی که به غذاهای خانگی علاقه داریم، رنگ ها می توانند مستقیماً روی اشتها و لذت از غذا اثر بگذارند. رنگ های گرم حس حال خوب و انرژی را در فضا پخش می کنند و هماهنگی عجیبی با سفره های رنگین ما دارند. نکته جالب اینجاست که لازم نیست از رنگ های گرم در سطح وسیعی استفاده کنید، گاهی اضافه کردن چند وسیله کوچک مثل ظروف یا وسایل برقی رنگی، پرده ها یا حتی تغییر رنگ یکی از دیوارها کافی است تا بدون شلوغ شدن آشپزخانه، انرژی به فضا برگردد.

از طرف دیگر، رنگ های سرد مثل سبز ملایم یا آبی-خاکستری، حس تازگی و تمیزی به فضا می دهند. این رنگ ها برای بخش هایی که دوست داریم همیشه مرتب به نظر برسند، انتخابی عالی هستند. اگر این رنگ های سرد را در کنار همان اکسسوری ها با رنگ گرم و یا دیوارهای رنگ خنثی به کار ببرید، تعادل خیلی خوبی در محیط ایجاد می شود، نتیجه کار هم آشپزخانه ای است که بسیار دلپذیر و صمیمی

و منظم به نظر می رسد. **نور و رنگ:** آشپزخانه های مدرن در کالیفرنیا اغلب پلان باز دارند و مستقیماً با سالن نشیمن یا ناهارخوری در ارتباط هستند. در چنین فضایی، نور طبیعی نقش بسیار مهمی دارد، به این معنا که رنگ های انتخابی شما باید به گونه ای باشند که با تغییرات نور در طول روز، همچنان زیبایی خود را حفظ کنند. رنگ دیوارها و کابینت ها باید طوری انتخاب شوند که هم زیر تابش نور گرم صبحگاهی جذاب به نظر برسند و هم در غروب، حس آرامش را به خانه بیاورند.



علاوه بر نور روز، نورپردازی مصنوعی هم اهمیت زیادی دارد. برای کارهای زمان بری مثل آشپزی بخصوص غذاهای ایرانی، خرد کردن مواد غذایی و آماده سازی وعده های مفصل، بهترین گزینه استفاده از نورهای گرمی است که به طیف نور

خورشید نزدیک تر هستند. نورهای سرد، اگرچه حس تمیزی و دقت را منتقل می کنند، اما در طولانی مدت ممکن است باعث خستگی چشم شوند. بنابراین، ترکیب درست رنگ و نور می تواند آشپزخانه شما را به فضایی تبدیل کند که در تمام ساعات شبانه روز، از بودن در آن لذت ببرید.

واقعیت این است که انتخاب رنگ برای آشپزخانه، خیلی بیشتر از یک تصمیم سلیقه ای ساده اهمیت دارد. این انتخاب مستقیماً روی انرژی شما، اشتها و اعضای خانواده و حتی کیفیت زندگی روزمره تان اثر می گذارد. وقتی رنگ ها را با دقت و با توجه به سبک زندگی تان، میزان نور طبیعی و نقشه خانه انتخاب می کنید، آشپزخانه دیگر فقط جایی برای پخت و پز نیست، بلکه تبدیل می شود به قلب واقعی خانه. جایی که صبح ها با انگیزه در آن چای می نوشید و شب ها بعد از یک روز کاری طولانی، از بودن در کنار

هم در آن لذت می برید.

استفاده درست از ترکیب رنگ های خنثی و گرم، در کنار جزئیات کوچک اما بجا، فضایی را می سازد که هم مدرن و دلپذیر است و هم آن حس آشنا و دوست داشتنی خانه های ایرانی را به شما می دهد؛ آن هم بدون اینکه فضا شلوغ و به هم ریخته به نظر برسد. این نگاه هوشمندانه فقط به رنگ دیوارها محدود نمی شود، بلکه ترکیبی از نور،



جنس متریال و وسایلی است که در کنار هم، هویت آشپزخانه شما را می سازند. در مقاله های بعدی، سراغ دنیای جذاب ترند های مد روز طراحی آشپزخانه می رویم و نکات کاربردی تری را بررسی می کنیم. از شلف های باز و جزیره های دو منظوره گرفته تا انتخاب درست متریال و نورپردازی حرفه ای؛ مواردی که کمک می کنند آشپزخانه شما کاملاً با تلفیق هویت ایرانی با سبک کالیفرنایی هماهنگ شود، بدون اینکه ذره ای از اصالت ایرانی و حس صمیمیت خانگی تان کم شود، با من همراه باشید

ماهنما پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،

پیشه و خدمات خود را به

ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624



اما آیا واقعاً عشق تبدیل به نفرت شده است؟ گاهی بله، اما همیشه نه. گاهی چیزی که ما «نفرت» می‌نامیم، ترکیبی از عشق باقی‌مانده، خشم، ناامیدی، احساس خیانت و سوگ است. به همین دلیل ممکن است کسی بگوید: «از او متنفرم»، اما هنوز دل‌تنگش شود چگونه ممکن است هم کسی را دوست داشته باشیم و هم از او متنفر باشیم؟ این اتفاق کاملاً ممکن است. احساسات انسان همیشه منطقی

و یک‌دست نیستند. ما می‌توانیم از رفتار یک نفر متنفر باشیم، اما هنوز خود او را دوست داشته باشیم. ممکن است بگوییم: «دوستش دارم، اما از کاری که با من کرد متنفرم». این جمله در واقع نشان می‌دهد که انسان می‌تواند هم‌زمان احساسات متناقض داشته باشد. برای مثال، ممکن است مادری از رفتار فرزندش به شدت عصبانی باشد، اما همچنان عمیقاً او را دوست داشته باشد. یا فردی ممکن است هنوز همسر سابق خود را دوست داشته باشد، اما به دلیل آسیب‌هایی که دیده، دیگر نتواند با او زندگی کند. عشق به معنای پذیرفتن همه رفتارهای یک نفر نیست. می‌توان کسی را دوست داشت و در عین حال برای رفتار او مرز تعیین کرد.

نفرت چه بلایی سر خود ما می‌آورد؟ نفرت شدید فقط به فرد مورد نفرت آسیب نمی‌زند؛ می‌تواند خود فرد نفرت‌ورز را نیز تحت تأثیر قرار دهد. وقتی ذهن مرتباً به یک شخص، اتفاق یا خاطره برمی‌گردد، آن موضوع همچنان فضای زیادی از زندگی ذهنی ما را اشغال می‌کند. ممکن است فرد بارها در ذهن خود گفت‌وگوهای گذشته را مرور کند، تصور کند چه چیزی باید می‌گفت یا چه کاری باید انجام می‌داد، یا مدام به رفتار طرف مقابل فکر کند. در این حالت، حتی اگر آن شخص دیگر در زندگی ما حضور نداشته باشد، همچنان در ذهن ما حضور دارد. به همین دلیل، رها کردن نفرت لزوماً به معنای بخشیدن فرد مقابل نیست. گاهی به معنای آزاد کردن خودمان از ادامه دادن یک رابطه عاطفی با یک اتفاق گذشته است.

آیا بخشیدن یعنی فراموش کردن؟ خیر، بخشیدن با فراموش کردن تفاوت دارد. ممکن است فردی را ببخشیم، اما همچنان تصمیم بگیریم دیگر به او اعتماد نکنیم. ممکن است رفتار کسی را درک کنیم، اما آن را نپذیریم. ممکن است خشم خود را کنار بگذاریم، اما مرزهای خود را حفظ کنیم. بخشیدن، اگر انتخاب شود، می‌تواند بیشتر برای آرامش خود فرد باشد تا برای راحت کردن کسی که به او آسیب زده است.

نفرت و احساس قدرت: گاهی نفرت به ما احساس قدرت می‌دهد. وقتی کسی به ما آسیب می‌زند، ممکن است احساس کنیم قربانی شده‌ایم. خشم و نفرت می‌تواند برای مدتی این احساس ناتوانی را کاهش دهند و به ما احساس قدرت بدهند. اما اگر این احساس ادامه پیدا کند، ممکن است خودمان در آن گرفتار شویم. فردی که دائماً با نفرت زندگی می‌کند، ممکن است به جای اینکه زندگی خود را بر اساس خواسته‌های خودش بسازد، همچنان بر اساس کاری که فرد دیگری با او کرده زندگی کند. این همان جایی است که نفرت می‌تواند به یک زندان عاطفی تبدیل شود.

آیا عشق همیشه خوب است؟ عشق نیز مانند نفرت همیشه سالم نیست. عشق سالم معمولاً با احترام، اعتماد، آزادی، مرزهای شخصی و امنیت عاطفی همراه است. اما وابستگی شدید، ترس از دست دادن، کنترل، حس مالکیت و نادیده گرفتن نیازهای خود می‌تواند رابطه‌ای ناسالم ایجاد کند. گاهی افراد رفتارهای آسیب‌زننده را فقط به این دلیل تحمل می‌کنند که می‌گویند: «چون دوستش دارم». اما دوست داشتن یک نفر نباید به معنای از دست دادن عزت نفس یا پذیرفتن هر نوع رفتاری باشد. عشق بدون مرز می‌تواند به وابستگی تبدیل شود و وابستگی شدید می‌تواند دردناک باشد.

نفرت در روابط انسانی: نفرت فقط در روابط عاشقانه دیده نمی‌شود. انسان‌ها ممکن است از اعضای خانواده، دوستان سابق، همکاران، گروه‌های اجتماعی یا حتی افرادی که هرگز از نزدیک ندیده‌اند، احساس نفرت کنند. گاهی این نفرت بر اساس یک تجربه شخصی شکل می‌گیرد و گاهی بر اساس داستان‌ها، باورها، ترس‌ها و تصویری که دیگران از یک فرد یا گروه به ما منتقل کرده‌اند. این موضوع نشان می‌دهد که احساسات ما همیشه فقط نتیجه تجربه مستقیم نیستند. ما می‌توانیم به کسی علاقه‌مند یا از کسی متنفر شویم، بدون اینکه او را واقعاً بشناسیم.

نفرت و عشق، دو روی یک احساس؟

نوشته اختصاصی: مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

عشق و نفرت در نگاه اول دو احساس کاملاً متضاد به نظر می‌رسند. عشق با محبت، نزدیکی، علاقه و دلبستگی همراه است و نفرت با خشم، فاصله، طرد و بی‌زاری. اما اگر کمی عمیق‌تر به این دو احساس نگاه کنیم، می‌بینیم که رابطه میان آن‌ها بسیار پیچیده‌تر از یک «خوب و بد» ساده است. گاهی عشق و نفرت آن‌قدر به یکدیگر نزدیک می‌شوند که تشخیص مرز میان‌شان دشوار می‌شود. چرا عاشق می‌شویم؟ چرا از بعضی آدم‌ها متنفر می‌شویم؟ آیا ممکن است کسی را هم‌زمان دوست داشته باشیم و از او متنفر باشیم؟ آیا نفرت همیشه نقطه مقابل عشق است؟ و چرا گاهی بعد از یک رابطه عاطفی شدید، عشق می‌تواند به خشم و حتی نفرت تبدیل شود؟

عشق چیست؟ عشق فقط یک احساس ساده نیست. مجموعه‌ای از احساسات، افکار، خاطرات و واکنش‌های جسمی و روانی است که ما را به فرد، موجود، مکان یا حتی یک آرمان پیوند می‌دهد. وقتی کسی را دوست داریم، معمولاً فقط خود آن شخص را دوست نداریم، بلکه احساس امنیت، خاطرات مشترک، توجهی که از او دریافت کرده‌ایم، تصویری که از آینده با او ساخته‌ایم و حتی تصویری که از خودمان در کنار او داریم نیز بخشی از این عشق می‌شود. به همین دلیل است که از دست دادن یک رابطه گاهی فقط به معنای از دست دادن یک نفر نیست، بلکه ممکن است به معنای از دست دادن بخشی از زندگی‌ای باشد که در ذهن خود ساخته بودیم.

عشق چگونه شکل می‌گیرد؟ مغز انسان به ارتباط و دلبستگی نیاز دارد. وقتی به فردی نزدیک می‌شویم و از او محبت، توجه و حمایت دریافت می‌کنیم، سیستم پاداش مغز فعال می‌شود. مواد شیمیایی مختلفی مانند دوپامین و اکسی‌توسین در شکل‌گیری احساس دلبستگی و پاداش نقش دارند. اما عشق فقط شیمی مغز نیست. تجربه‌های کودکی، خانواده، فرهنگ، شخصیت، خاطرات، نیازهای عاطفی و حتی تصویری که از عشق در ذهن خود داریم، روی انتخاب‌های عاطفی ما تأثیر می‌گذارند. به همین دلیل است که دو نفر ممکن است با یک رفتار کاملاً متفاوت برخورد کنند. چیزی که برای یک نفر نشانه عشق است، ممکن است برای دیگری نشانه بی‌توجهی یا حتی کنترل باشد.

پس چرا متنفر می‌شویم؟ نفرت نیز معمولاً یک احساس ساده و ناگهانی نیست. پشت آن می‌تواند خشم، ترس، احساس خیانت، تحقیر، بی‌عدالتی، طردشدگی یا آسیب عاطفی قرار داشته باشد. گاهی ما از یک فرد متنفر نیستیم، بلکه از کاری که با ما کرده، احساسی که در ما ایجاد کرده یا تصویری که از خودمان در آن رابطه پیدا کرده‌ایم، خشمگین هستیم. نفرت می‌تواند مانند یک مکانیسم دفاعی نیز عمل کند. وقتی فردی احساس می‌کند از کسی آسیب دیده است، ممکن است با ایجاد فاصله عاطفی تلاش کند دوباره احساس امنیت کند.

عشق و نفرت چقدر به هم نزدیک‌اند؟ جالب است که عشق و نفرت، با وجود تفاوت ظاهری، هر دو می‌توانند احساسات بسیار قدرتمندی باشند و هر دو می‌توانند ذهن ما را به شدت درگیر کنند. وقتی کسی برای ما کاملاً بی‌اهمیت باشد، معمولاً نه عشق شدیدی نسبت به او داریم و نه نفرت شدیدی. بی‌تفاوتی اغلب به معنای نبود ارتباط عاطفی قابل توجه است. به همین دلیل، گاهی گفته می‌شود نقطه مقابل عشق، نفرت نیست، بلکه بی‌تفاوتی است. البته این جمله یک قانون علمی مطلق نیست، اما نکته جالبی را نشان می‌دهد: نفرت شدید نیز می‌تواند نشان‌دهنده آن باشد که یک شخص یا موضوع هنوز از نظر عاطفی برای ما اهمیت دارد.

وقتی عشق به نفرت تبدیل می‌شود: یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های انسانی زمانی اتفاق می‌افتد که فردی که زمانی عمیقاً دوستش داشته‌ایم، به کسی تبدیل می‌شود که از او خشمگین یا متنفر هستیم. **چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟** یکی از دلایل، شکستن انتظارات است. ما از کسی که دوستش داریم انتظار داریم به ما احترام بگذارد، صادق باشد، کنارمان بماند و احساساتمان را جدی بگیرد. وقتی این انتظارات به شدت نقض می‌شوند، درد ناشی از عشق می‌تواند به خشم تبدیل شود. برای مثال، خیانت فقط یک رفتار نادرست نیست، بلکه می‌تواند اعتماد، امنیت و تصویری را که فرد از رابطه داشته است، نابود کند. در چنین شرایطی، فرد ممکن است ابتدا غمگین شود، سپس خشمگین و در نهایت احساس نفرت کند.

پاسخ همین سؤال، ما را برای اولین بار به خود واقعی‌مان نزدیک کند.



مقایسه دائمی خود با دیگران آرام و بی‌صدا عزت‌نفس را فرسوده می‌کند. وقتی مدام زندگی، ظاهر، موفقیت یا دارایی‌های خود را با دیگران می‌سنجیم، ناخواسته ارزشمندی خودمان را به ترازوی بیرونی می‌سپاریم؛ ترازوهایی که نه شرایط ما را می‌دانند و نه مسیر متفاوت‌مان را. هر انسانی داستان، سرعت رشد و نقطه شروع خاص خودش را دارد. مقایسه مداوم تمرکز ما را از پیشرفت شخصی برمی‌دارد و ما را در رقابتی بی‌پایان گرفتار می‌کند. رشد واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که به جای نگاه کردن به مسیر دیگران، هر روز خود امروزمان را با دیروز خودمان مقایسه کنیم و قدمی هرچند کوچک به جلو برداریم.

بسیاری از آنچه در زندگی دیگران می‌بینیم فقط بخش نمایشی و آشکار ماجراست، نه تمام حقیقت. مقایسه کردن ما را نسبت به داشته‌هایمان نابینا و نسبت به کمبودهایمان حساس‌تر می‌کند. این عادت ذهنی آرامش را می‌گیرد و احساس ناکافی بودن را تقویت می‌کند. رهایی از مقایسه، آغاز احترام گذاشتن به مسیر منحصر به فرد خودمان است.



حسادت یکی از احساساتی است که می‌تواند آرامش انسان را از بین ببرد. وقتی دائماً خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم، زمینه حسادت بیشتر می‌شود. حسادت معمولاً از احساس کمبود و نارضایتی از خود آغاز می‌شود. فرد حسود به جای دیدن داشته‌های خودش، موفقیت دیگران را می‌بیند. او ممکن است شادی دیگران را تهدیدی برای خودش تصور کند. گاهی حسادت باعث می‌شود خوبی‌ها و موفقیت‌های دیگران را نادیده بگیریم. در حالی که موفقیت یک نفر، چیزی از ارزش و توانایی ما کم نمی‌کند. هر انسان مسیر، شرایط و زمان‌بندی متفاوتی در زندگی دارد. مقایسه کردن خود با دیگران، اغلب ما را از مسیر واقعی زندگی‌مان دور می‌کند. بهتر است به جای حسادت، از موفقیت دیگران انگیزه بگیریم. اگر کسی به چیزی که ما آرزو داریم رسیده است، می‌توانیم از تجربه او یاد بگیریم. حسادت اگر کنترل نشود، می‌تواند دوستی‌ها و روابط خانوادگی را خراب کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

دلنویسه

گلنار

آیا ما واقعاً همان کسی هستیم که فکر می‌کنیم هستیم، یا شخصیتی هستیم که در طول سال‌ها برای خودمان و دیگران ساخته‌ایم؟ از کودکی، آرام‌آرام یاد می‌گیریم که چگونه باشیم، چگونه حرف بزنیم، چگونه رفتار کنیم و چگونه خودمان را به دیگران نشان دهیم. خانواده، جامعه، دوستان، تجربه‌های زندگی، شکست‌ها و حتی زخم‌هایی که خورده‌ایم، هر کدام بخشی از شخصیت ما را شکل می‌دهند.

گاهی برای اینکه دوست داشته شویم، قوی به نظر برسیم یا دیگران را ناامید نکنیم، نقشی را بازی می‌کنیم که شاید واقعاً خود ما نباشد. سال‌ها می‌گذرد و آن‌قدر این نقش را تکرار می‌کنیم که کم‌کم خودمان هم باور می‌کنیم که همین هستیم. اما آیا واقعاً همین‌طور است؟

شاید «آدم قوی» همیشه قوی نباشد. شاید کسی که همیشه لبخند می‌زند، در درونش خسته باشد. شاید کسی که همیشه دیگران را راضی می‌کند، سال‌هاست خواسته‌های خودش را نادیده گرفته باشد.

گاهی باید از خودمان پرسیم: اگر هیچکس قرار نبود ما را قضاوت کند، اگر مجبور نبودیم کسی را راضی کنیم و اگر ترس از دست دادن دیگران وجود نداشت، واقعاً چگونه زندگی می‌کردیم؟

شناختن خود واقعی شاید یکی از سخت‌ترین سفرهای زندگی باشد؛ سفری که نیاز به شجاعت دارد. شجاعت کنار گذاشتن بعضی نقش‌ها، پذیرفتن ضعف‌ها، شنیدن صدای درون و پذیرفتن اینکه شاید آن کسی که سال‌ها به دیگران نشان داده‌ایم، تمام وجود ما نباشد. شاید رشد واقعی زمانی آغاز می‌شود که دیگر نخواهیم برای همه قابل قبول باشیم و به جای آن، بخواهیم برای خودمان واقعی باشیم.

در نهایت، شاید مهم‌ترین سؤال زندگی این نباشد که «دیگران من را چگونه می‌بینند؟» بلکه این باشد: «اگر هیچکس مرا نمی‌دید، هیچکس درباره من قضاوت نمی‌کرد و هیچ نقشی برای بازی کردن نداشتیم، من واقعاً چه کسی بودم؟» شاید



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

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

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



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

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

چرا شایعه این قدر سریع پخش می شود؟

نوشته اختصاصی: دکتر علی نظری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

شایعه از قدیمی ترین رفتارهای اجتماعی انسان است، اما در دنیای امروز با وجود اینترنت، تلفن همراه و شبکه های اجتماعی، سرعت انتشار آن چندین برابر شده است. گاهی یک خبر دروغ یا نادرست در عرض چند دقیقه به صدها و حتی هزاران نفر می رسد، بدون اینکه کسی بداند این خبر از کجا شروع شده و آیا اصلاً حقیقت دارد یا نه. یکی از دلایل مهم گسترش شایعه، کنجکاوی انسان است. ما معمولاً درباره زندگی دیگران، اتفاقات غیرمنتظره و خبرهایی که جنبه پنهانی یا عجیب دارند، بیشتر کنجگاو می شویم. وقتی خبری با جمله هایی مانند «شنیدی چه اتفاقی افتاده؟» یا «من نباید این را به تو بگویم، ولی...» شروع می شود، حس کنجکاوی ما تحریک می شود و دوست داریم آن را برای دیگران هم تعریف کنیم.

عامل دیگر، هیجان است. خبرهایی که باعث ترس، خشم، تعجب یا هیجان می شوند، بیشتر از خبرهای عادی توجه ما را جلب می کنند. به همین دلیل ممکن است یک خبر هیجان انگیز را بدون بررسی برای دوستانمان بفرستیم، در حالی که اگر همان خبر معمولی و بی هیجان باشد، شاید اصلاً به آن توجه نکنیم.

گاهی انسان ها شایعه را برای احساس مهم بودن نیز منتشر می کنند. کسی که اطلاعاتی را زودتر از دیگران در اختیار دارد، ممکن است احساس کند فرد مهمی است و دیگران به او نیاز دارند. به همین دلیل جمله هایی مانند «من یک منبع موثق دارم» یا «من خودم از کسی که آنجا بوده شنیدم» می تواند باعث شود دیگران راحت تر حرف او را باور کنند، حتی اگر هیچ مدرک قابل اعتمادی وجود نداشته باشد.

مشکل زمانی بزرگ تر می شود که یک خبر از فردی به فرد دیگر منتقل شود. هر کس ممکن است بخشی از حرف را حذف کند، چیزی به آن اضافه کند یا برداشت شخصی خودش را وارد ماجرا کند. در نتیجه، خبری که از ابتدا ناقص یا اشتباه بوده، بعد از چند بار نقل شدن می تواند کاملاً با واقعیت متفاوت شود.

شبکه های اجتماعی نیز سرعت این روند را بسیار بیشتر کرده اند. یک پیام، عکس یا ویدئو می تواند در چند ثانیه به افراد زیادی برسد و بسیاری از مردم قبل از خواندن کامل مطلب یا بررسی منبع، آن را برای دیگران ارسال می کنند. تعداد بازدید یا لایک نیز به هیچ عنوان به معنی درست بودن یک خبر نیست.

یکی از خطرناک ترین انواع شایعه، شایعه درباره زندگی و آبروی افراد است. یک جمله بی اساس درباره یک انسان می تواند به رابطه خانوادگی، دوستی، شغل یا اعتبار اجتماعی او آسیب بزند. حتی اگر بعداً مشخص شود که خبر دروغ بوده، ممکن است اثر آن به سادگی از بین نرود.

گاهی نیز شایعه از یک سوء تفاهم ساده شروع می شود. فردی چیزی را می بیند اما از دلیل واقعی آن خبر ندارد. سپس بر اساس حدس خودش داستانی می سازد و آن را برای شخص دیگری تعریف می کند. نفر دوم ممکن است آن را به عنوان یک واقعیت نقل کند و همین طور یک برداشت شخصی تبدیل به «خبر» شود.

برای جلوگیری از انتشار شایعه، لازم نیست خبرنگار یا متخصص باشیم. کافی است قبل از فرستادن یک خبر، چند سؤال ساده از خودمان پرسیم: منبع این خبر چیست؟ آیا منبع معتبر است؟ آیا خبر دیگری نیز آن را تأیید کرده است؟ آیا تاریخ و زمان انتشار مشخص است؟ آیا ممکن است این مطلب قدیمی یا خارج از زمینه اصلی خود باشد؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

چرا بعضی آدم ها عذرخواهی کردن بلد نیستند؟

نوشته اختصاصی: دکتر آیدا حجازی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

عذرخواهی کردن در ظاهر کار ساده ای است، کافی است بگوییم «اشتباه کردم، متأسفم»، اما برای بعضی آدم ها همین چند کلمه بسیار سخت است. آنها ممکن است بدانند که رفتارشان باعث ناراحتی دیگری شده، اما به جای پذیرفتن اشتباه، سکوت می کنند، موضوع را عوض می کنند یا حتی تقصیر را به گردن طرف مقابل می اندازند.

یکی از دلایل اصلی این رفتار، غرور است. بعضی افراد تصور می کنند عذرخواهی کردن نشانه ضعف است، در حالی که پذیرفتن اشتباه بیشتر از آنکه ضعف باشد، نشانه بلوغ و



مسئولیت پذیری است. انسان قوی کسی نیست که هیچوقت اشتباه نمی کند، کسی است که وقتی اشتباه کرد، جرئت پذیرفتن آن را دارد.

گاهی هم عذرخواهی نکردن از ترس می آید. بعضی ها می ترسند اگر اشتباه خود را قبول کنند، طرف مقابل از آنها سوءاستفاده کند یا احترامش را نسبت به آنها از دست بدهد. برای همین ترجیح می دهند از یک جمله ساده فرار کنند، حتی اگر این فرار باعث شود یک رابطه آسیب بیشتری ببیند.

عده ای نیز از کودکی یاد نگرفته اند چگونه عذرخواهی کنند. اگر فردی در خانواده ای بزرگ شده باشد که در آن هیچکس اشتباهات خود را نمی پذیرد و والدین همیشه سعی می کنند خودشان را محق نشان دهند، ممکن است او هم در بزرگسالی همین رفتار را تکرار کند. اما گاهی مشکل فقط عذرخواهی نکردن نیست، مشکل نوع عذرخواهی است. جمله هایی مانند «اگر ناراحت شدی، متأسفم» یا «من که منظوری نداشتم» معمولاً مسئولیت واقعی را نمی پذیرند. عذرخواهی واقعی یعنی انسان بتواند بگوید: «کاری که کردم اشتباه بود. می دانم باعث ناراحتی تو شدم و بابت آن متأسفم.» گاهی یک جمله ساده مانند «حق با تو بود» می تواند بیشتر از صدها توضیح ارزش داشته باشد. پذیرفتن اشتباه به این معنا نیست که تمام شخصیت ما زیر سؤال رفته است. هیچ انسانی همیشه درست فکر نمی کند و هیچکس از اشتباه مصون نیست.

مهم این است که اشتباه خود را بهانه ای برای یادگیری و بهتر شدن قرار دهیم. عذرخواهی واقعی نباید با انتظار فوری برای بخشیده شدن همراه باشد. گاهی طرف مقابل برای آرام شدن و بازسازی اعتماد به زمان نیاز دارد. ما نمی توانیم احساسات دیگران را با یک «بخشید» پاک کنیم، اما می توانیم مسئولیت رفتار خود را بپذیریم. از طرف دیگر، عذرخواهی به تنهایی کافی نیست. اگر کسی بارها همان اشتباه را تکرار کند، کلمه «بخشید» کم کم ارزش خود را از دست می دهد. عذرخواهی واقعی باید با تغییر رفتار همراه باشد. کسی که واقعاً متأسف است، تلاش می کند همان اشتباه را دوباره تکرار نکند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116 Password: 987654

(408) 916-8433

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

آیا هنوز هم «ظاهر» در قضاوت درباره آدم‌ها مهم است؟

نوشته اختصاصی: منصوره یوسفی - مربی زندگی

دلیل لباس، لهجه، شغل، محل زندگی یا شرایط مالی‌اش در ذهن خود دسته‌بندی می‌کنیم، ممکن است فرصت آشنایی با انسانی را از دست بدهیم که می‌توانست دوست خوبی برای ما باشد. یکی از اشتباهات رایج این است که ثروت را با موفقیت و موفقیت را با ارزش انسانی اشتباه بگیریم. داشتن خانه بزرگ یا ماشین گران‌قیمت می‌تواند نتیجه تلاش، شانس، شرایط خانوادگی یا عوامل مختلف دیگر باشد، اما هیچ‌کدام به تنهایی معیار شخصیت انسان نیست.

همین موضوع درباره ظاهر ساده نیز صدق می‌کند. نباید تصور کنیم هر کس لباس ساده می‌پوشد یا زندگی معمولی دارد، حتماً موفق نیست. ارزش انسان به میزان دارایی‌هایش وابسته نیست. گاهی انسانی که کمترین امکانات را دارد، بیشترین سخاوت و انسانیت را از خود نشان می‌دهد. البته هیچ‌کس نمی‌تواند کاملاً از تأثیر نخستین برداشت فرار کند. ذهن انسان به‌طور طبیعی بر اساس اطلاعات محدودی که در اختیار دارد، برداشت اولیه ایجاد می‌کند. اما تفاوت انسان آگاه با کسی که عجولانه قضاوت می‌کند، این است که فرد آگاه می‌داند برداشت اول ممکن است اشتباه باشد.

برای شناخت واقعی یک انسان، باید به رفتار او در طول زمان نگاه کرد. اینکه با افراد ضعیف‌تر از خودش چگونه رفتار می‌کند، چگونه با خانواده‌اش صحبت می‌کند، در زمان ناراحتی چگونه واکنش نشان می‌دهد، آیا به قول‌هایش عمل می‌کند و وقتی اشتباه می‌کند آیا مسئولیت آن را می‌پذیرد، اطلاعات بسیار بیشتری درباره شخصیت او به ما می‌دهد تا لباس و ماشین و خانه‌اش.

گاهی نیز خود ما قربانی قضاوت بر اساس ظاهر می‌شویم. ممکن است دیگران فقط بخشی از زندگی ما را ببینند و بر اساس همان درباره ما تصمیم بگیرند. به همین دلیل بهتر است همان‌طور که دوست نداریم دیگران با یک نگاه درباره ما قضاوت کنند، خودمان نیز با یک نگاه درباره دیگران تصمیم نگیریم.

در نهایت، ظاهر می‌تواند اولین صفحه یک کتاب باشد، اما هیچ‌کس با خواندن صفحه اول نمی‌تواند داستان کامل یک انسان را بفهمد. برای شناختن آدم‌ها باید زمان گذاشت، شنید، دید و رفتار آنها را در موقعیت‌های مختلف شناخت.

ما انسان‌ها گاهی قبل از آنکه کسی را بشناسیم، درباره او قضاوت می‌کنیم. لباس، چهره، مدل مو، خانه، ماشین، شغل و حتی نوع صحبت کردن یک نفر می‌تواند در چند ثانیه تصویری از او در ذهن ما بسازد. شاید بگوییم ظاهر برایمان مهم نیست، اما واقعیت این است که ظاهر همچنان در نخستین برداشت ما از دیگران نقش دارد. مسئله اینجاست که نخستین برداشت همیشه با واقعیت یک انسان مطابقت ندارد.

ممکن است فردی لباس‌های گران‌قیمت بپوشد، ماشین لوکس داشته باشد و در خانه‌ای بزرگ زندگی کند، اما اینها هیچ‌کدام به تنهایی نشان نمی‌دهند که او انسان مهربان، صادق یا قابل اعتمادی است. از طرف دیگر، ممکن است فردی ساده لباس بپوشد، ماشین قدیمی داشته باشد یا زندگی بسیار معمولی داشته باشد، اما قلبی بزرگ و شخصیتی ارزشمند داشته باشد.

با این حال، ظاهر کاملاً بی‌اهمیت هم نیست. نحوه لباس پوشیدن، تمیزی و مرتب بودن می‌تواند در موقعیت‌های مختلف پیامی درباره توجه فرد به خودش و محیط اطرافش منتقل کند. برای مثال، وقتی کسی برای یک مصاحبه کاری یا یک مراسم رسمی لباس مناسب می‌پوشد، در واقع نشان می‌دهد که برای آن موقعیت اهمیت قائل است. اما تفاوت بزرگی میان «توجه به ظاهر» و «قضاوت کردن ارزش انسان بر اساس ظاهر» وجود دارد.

امروز شبکه‌های اجتماعی این موضوع را پیچیده‌تر کرده‌اند. ما هر روز با عکس‌هایی از خانه‌های زیبا، سفرهای گران‌قیمت، لباس‌های شیک، رستوران‌های لوکس و زندگی‌هایی به ظاهر بی‌نقص روبرو هستیم. گاهی فراموش می‌کنیم چیزی که در یک عکس می‌بینیم، فقط چند ثانیه از زندگی یک انسان است، نه تمام زندگی او. ممکن است کسی تصویری از یک سفر فوق‌العاده منتشر کند، اما ما از مشکلات شخصی، نگرانی‌ها یا سختی‌هایی که قبل و بعد از آن سفر داشته، چیزی ندانیم. ممکن است کسی همیشه شاد به نظر برسد، اما در زندگی خصوصی خود با مشکلات زیادی روبرو باشد. ظاهر اجتماعی انسان‌ها همیشه تصویر کاملی از واقعیت زندگی آنها نیست.

گاهی حتی در مورد سن نیز قضاوت‌های نادرستی بر اساس ظاهر انجام می‌دهیم. فکر می‌کنیم کسی که جوان به نظر می‌رسد، حتماً بی‌تجربه است یا فردی که سن بیشتری دارد، نمی‌تواند با تکنولوژی و تغییرات جدید همراه شود. در حالی که تجربه، دانش و شخصیت انسان را نمی‌توان از روی چهره یا سن او اندازه‌گیری کرد. ظاهر همچنین می‌تواند باعث ایجاد فاصله میان انسان‌ها شود. وقتی کسی را فقط به



Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

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

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

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده‌اند می‌توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس‌ها به زبان فارسی نیز عرضه می‌گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

(408) 394-5249 ♦ (408) 370-9696

ماهنما پژواک

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

(408) 221-8624



ادامه مطلب هوش مصنوعی... از صفحه ۴

در اقدامات ایمنی را که پرهزینه یا زمان‌بر هستند، تحت فشار قرار دهند. بنابراین، اگر قرار است انسان کنترل هوش مصنوعی را حفظ کند، نمی‌تواند این مسئولیت را فقط به مهندسان واگذار کند. این موضوع نیازمند قانون، نظارت مستقل، آموزش عمومی، شفافیت شرکت‌ها، همکاری بین‌المللی و مسئولیت‌پذیری واقعی است. نشانه‌هایی از چنین تلاش‌هایی هم اکنون وجود دارد. اتحادیه اروپا قانون هوش مصنوعی خود را به صورت مرحله‌ای اجرا کرده و از ۲ اوت ۲۰۲۶، اجرای بخش مهمی از این قانون آغاز شده است. این قانون برای برخی مدل‌های هوش مصنوعی عمومی الزامات مربوط به مستندسازی، شفافیت، سیاست کپی‌رایت و در مورد مدل‌های دارای «ریسک سیستمی»، ارزیابی و کاهش خطر، گزارش حوادث و امنیت سایبری تعیین می‌کند. همچنین برای برخی سیستم‌ها الزامات شفافیت وجود دارد؛ از جمله اطلاع دادن به کاربر درباره تعامل با هوش مصنوعی و برچسب‌گذاری برخی محتوای تولیدشده یا دستکاری‌شده با هوش مصنوعی.

در ایالات متحده نیز دولت فدرال در سال ۲۰۲۶ اقدامات و سیاست‌های جدیدی درباره توسعه، امنیت و استفاده از هوش مصنوعی اتخاذ کرده است. برای نمونه، یک فرمان اجرایی در ژوئن ۲۰۲۶ بر توسعه هوش مصنوعی و همزمان ملاحظات امنیتی، از جمله حفاظت سایبری و زیرساخت‌های حیاتی، تمرکز کرده است. اما قانون‌گذاری به تنهایی کافی نیست. قانون همیشه کمی عقب‌تر از فناوری حرکت می‌کند، زیرا قانون‌گذار ابتدا باید بفهمد فناوری جدید چه می‌کند، چه خطراتی ایجاد می‌کند و چه راهی برای کنترل آن وجود دارد. در حالی که فناوری ممکن است در چند ماه تغییر کند، تصویب و اجرای قانون ممکن است سال‌ها طول بکشد.

به همین دلیل، یکی از مهم‌ترین ابزارهای کنترل هوش مصنوعی، «شفافیت» است. جامعه باید بداند یک سیستم برای چه کاری طراحی شده، چه داده‌هایی برای آموزش آن استفاده شده، چه محدودیت‌هایی دارد، چه کسانی مسئول آن هستند و در صورت ایجاد خسارت، چه کسی پاسخگو خواهد بود.

مؤسسه ملی استاندارد و فناوری آمریکا، NIST، نیز برای مدیریت خطرات هوش مصنوعی مولد چارچوبی ارائه کرده است که سازمان‌ها را به شناسایی، ارزیابی، اندازه‌گیری و مدیریت خطرات در مراحل مختلف چرخه عمر سیستم‌های هوش مصنوعی تشویق می‌کند. اما حتی بهترین چارچوب فنی نیز نمی‌تواند یک مشکل بنیادی را به تنهایی حل کند: انسان‌ها باید تصمیم بگیرند چه چیزی را نباید به هوش مصنوعی سپرد. ممکن است استفاده از هوش مصنوعی برای مرتب کردن اطلاعات، ترجمه یک متن یا کمک به برنامه‌نویسی کاملاً منطقی باشد. اما وقتی صحبت از آزادی انسان، حقوق اساسی، مجازات، استخدام، اخراج، اعتبار مالی، مهاجرت، سلامت یا تصمیم‌های حیاتی زندگی انسان‌هاست، مسئله بسیار حساس‌تر می‌شود.

اگر یک الگوریتم اشتباه کند، چه کسی مسئول است؟ اگر یک سیستم هوش مصنوعی فردی را به اشتباه خطرناک، غیرقابل اعتماد یا نامناسب تشخیص دهد، آیا انسان حق دارد تصمیم ماشین را به چالش بکشد؟ اگر یک بیمار بر اساس توصیه اشتباه یک سیستم هوش مصنوعی آسیب ببیند، مسئولیت با پزشک است یا شرکت سازنده سیستم؟ و اگر یک تصمیم دولتی بر اساس یک مدل هوش مصنوعی گرفته شود، آیا شهروند باید حق داشته باشد بداند چگونه آن تصمیم گرفته شده است؟

این پرسش‌ها نشان می‌دهند که مسئله اصلی در نهایت «هوشمند بودن ماشین» نیست، مسئله «قدرت» است. هوش مصنوعی هرچه قدرتمندتر شود، باید سازوکارهای پاسخگویی انسان نیز قدرتمندتر شوند.

یکی از خطرناک‌ترین اشتباهات این است که تصور کنیم چون یک سیستم هوش مصنوعی اطلاعات بسیار زیادی دارد، بنابراین همیشه درست می‌گوید. در حالی که گزارش بین‌المللی ایمنی هوش مصنوعی تصریح می‌کند که مدل‌های فعلی همچنان دچار خطا و تولید اطلاعات نادرست می‌شوند و توانایی‌های آنها ناهمگون است؛ یعنی ممکن است در یک کار بسیار پیچیده عملکرد فوق‌العاده‌ای داشته باشند اما در کاری ظاهراً ساده شکست بخورند. بنابراین انسان نباید «اعتماد» را با «دقت» اشتباه بگیرد.

هرچه هوش مصنوعی طبیعی‌تر صحبت کند، احتمال اینکه انسان پاسخ آن را به عنوان حقیقت بپذیرد بیشتر می‌شود. اما زبان روان، ظاهر مطمئن و سرعت پاسخ، هیچ‌کدام تضمین‌کننده حقیقت نیستند. این موضوع در حوزه اطلاعات و رسانه اهمیت ویژه‌ای دارد. اگر تولید متن، عکس، صدا و ویدئو با هوش مصنوعی بسیار آسان شود، تشخیص واقعیت از محتوای ساختگی دشوارتر خواهد شد. یونسکو نیز درباره خطر انتشار اطلاعات نادرست، تبعیض، نقض حریم خصوصی و آسیب به آزادی دسترسی به اطلاعات در ارتباط با هوش مصنوعی هشدار داده است.  دنباله مطلب در صفحه ۵۳

سازمان بین‌المللی کار در سال ۲۰۲۵ اعلام کرد که تقریباً یک نفر از هر چهار شاغل جهان در حرفه‌ای قرار دارد که تا حدی در معرض هوش مصنوعی مولد است. با این حال، این سازمان تأکید می‌کند که در بیشتر مشاغل، احتمال «تغییر» و دگرگونی شغل، بیشتر از حذف کامل آن است. مشاغل اداری بیشترین میزان مواجهه را دارند و برخی مشاغل تخصصی و فنی نیز با افزایش توانایی‌های هوش مصنوعی در معرض تغییر قرار گرفته‌اند. بنابراین مسئله فقط این نیست که «آیا هوش مصنوعی شغل من را می‌گیرد؟» پرسش عمیق‌تر این است که چه کسی درباره نحوه استفاده از هوش مصنوعی در محل کار تصمیم خواهد گرفت؟ صاحب شرکت؟ مدیر؟ دولت؟ کارمند؟ یا الگوریتمی که بر اساس معیارهای بهره‌وری طراحی شده است؟

اگر یک شرکت بتواند با هوش مصنوعی کار ده نفر را با هزینه بسیار کمتر انجام دهد، از نظر اقتصادی انگیزه قدرتمندی برای انجام این کار خواهد داشت. اما از نظر اجتماعی، سؤال دیگری مطرح می‌شود: سود حاصل از افزایش بهره‌وری نصیب چه کسی خواهد شد؟ صاحب سرمایه؟ کارکنان؟ مصرف‌کنندگان؟ یا همه آنها؟ به همین دلیل، مسئله هوش مصنوعی تنها مسئله فناوری نیست، مسئله اقتصاد، عدالت اجتماعی و توزیع قدرت نیز هست.

قدرت نیز یکی از مهم‌ترین بخش‌های این معادله است. هرچه سیستم‌های هوش مصنوعی پیچیده‌تر و گران‌تر شوند، دسترسی به آنها ممکن است بیشتر در اختیار شرکت‌ها و دولت‌هایی قرار گیرد که سرمایه، داده، تراشه و زیرساخت محاسباتی بیشتری دارند. گزارش ۲۰۲۶ استنفورد نشان می‌دهد که بیش از ۹۰ درصد مدل‌های مرزی قابل توجه در سال ۲۰۲۵ توسط صنعت تولید شده‌اند. همچنین سرمایه‌گذاری خصوصی آمریکا در هوش مصنوعی در سال ۲۰۲۵ به حدود ۲۸۵.۹ میلیارد دلار رسید. این ارقام یک سؤال مهم را مطرح می‌کنند: اگر قدرت محاسباتی، داده و پیشرفته‌ترین مدل‌های هوش مصنوعی در دست تعداد محدودی از شرکت‌ها و دولت‌ها متمرکز شود، چه کسی بر خود صاحبان این فناوری نظارت خواهد کرد؟ خطر فقط سوءاستفاده عمدی نیست. حتی یک سیستم بسیار قدرتمند که با نیت بد طراحی نشده باشد، می‌تواند در صورت دریافت هدف اشتباه یا دسترسی بیش از حد، پیامدهای پیش‌بینی‌نشده ایجاد کند. گزارش بین‌المللی ایمنی هوش مصنوعی توضیح می‌دهد که اگر یک سیستم پیشرفته اهدافی ناسازگار با خواسته‌های انسان پیدا کند، از نظر نظری ممکن است برای ادامه اجرای آن اهداف اطلاعات نادرست ارائه دهد، اقدامات نامطلوب خود را پنهان کند یا در برابر تلاش برای متوقف کردن آن مقاومت کند. این گزارش در عین حال تأکید می‌کند که چنین سناریوهایی هنوز قطعی نیستند و درباره احتمال و مسیر وقوع آنها میان متخصصان اختلاف نظر وجود دارد.

این تمایز بسیار مهم است. نباید هر رفتار عجیب یک مدل هوش مصنوعی را به معنای «شورش ماشین‌ها» تعبیر کرد. بسیاری از رفتارهای غیرمنتظره ممکن است نتیجه نقص طراحی، داده‌های نامناسب، هدف‌گذاری نادرست، خطا در ارزیابی یا تلاش مدل برای پیدا کردن راهی برای رسیدن به یک معیار تعریف‌شده باشند. اما همین مسئله، یک هشدار جدی در خود دارد: اگر حتی سازندگان یک سیستم همیشه نتوانند دقیقاً پیش‌بینی کنند که سیستم در شرایط جدید چه رفتاری خواهد داشت، چگونه می‌توانند مسئولیت استفاده از آن را به‌طور کامل به عهده بگیرند؟

گزارش ۲۰۲۶ استنفورد نشان می‌دهد که در حالی که توانایی‌های هوش مصنوعی با سرعت زیادی در حال افزایش است، توسعه معیارهای ایمنی و مسئولیت‌پذیری هم‌پای آن پیش نرفته است. این گزارش تعداد حوادث مستند مرتبط با هوش مصنوعی را در سال ۲۰۲۵، ۳۶۲ مورد اعلام می‌کند؛ در حالی که این رقم در سال ۲۰۲۴، ۲۳۳ مورد بوده است. همچنین گزارش می‌گوید شفافیت درباره برخی جنبه‌های مدل‌های پیشرفته کاهش یافته و ارزیابی‌های مسئولانه هنوز بسیار کمتر از ارزیابی‌های مربوط به توانایی مدل‌ها گزارش می‌شوند. این مسئله ما را به یکی از اساسی‌ترین مشکلات عصر هوش مصنوعی می‌رساند: سرعت.

شرکت‌ها برای رقابت با یکدیگر انگیزه دارند که مدل‌های جدید را سریع‌تر عرضه کنند. دولت‌ها نیز نگران هستند که اگر در توسعه هوش مصنوعی عقب بمانند، از نظر اقتصادی، علمی یا امنیتی با رقبای خود فاصله بگیرند. سرمایه‌گذاران نیز انتظار بازدهی دارند. در چنین شرایطی، ایمنی ممکن است در برابر سرعت و رقابت تحت فشار قرار گیرد.

گزارش بین‌المللی ایمنی هوش مصنوعی نیز به همین «فشارهای رقابتی» اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد که انگیزه‌های اقتصادی و راهبردی می‌توانند شرکت‌ها و سایر بازیگران را به سمت توسعه سریع‌تر سوق دهند و در برخی شرایط، سرمایه‌گذاری

ادامه مطلب به هم آسیب... از صفحه ۴۲

هیچ انسانی کامل نیست، اما انسان مسئول کسی است که وقتی اشتباه می کند، به جای توجیه کردن خود، مسئولیت رفتار خود را می پذیرد.

از طرف دیگر، بخشیدن نیز به معنای فراموش کردن نیست. ممکن است کسی را ببخشیم، اما دوباره به او اعتماد نکنیم. ممکن است کینه را کنار بگذاریم، اما مرزهای خود را حفظ کنیم. ممکن است کسی را دوست داشته باشیم، اما تصمیم بگیریم دیگر اجازه ندهیم به ما آسیب بزند. بخشیدن همیشه به معنای باز کردن دوباره در زندگی به روی یک فرد نیست. گاهی بخشیدن یعنی خودمان را از بار سنگین خشم و نفرت آزاد کنیم.

ما همچنین باید یاد بگیریم که «نه» گفتن بی محبتی نیست. انسان حق دارد بگوید «این رفتار را نمی پذیرم»، «لطفاً با من این طور صحبت نکن»، «با این موضوع راحت نیستم» یا «نمی خواهم درباره این مسئله صحبت کنم». داشتن مرز به معنای خودخواه بودن نیست. مرز سالم به ما و دیگران کمک می کند بدانیم چه رفتاری قابل قبول است و چه رفتاری نیست.

در کنار همه اینها، نباید فراموش کنیم که گاهی خودمان نیز به خودمان آسیب می زنیم. بعضی انسان ها آن قدر برای راضی نگه داشتن دیگران تلاش می کنند که خودشان را فراموش می کنند. سال ها در رابطه ای می مانند که آنها را تحقیر می کند، همیشه «بله» می گویند در حالی که درونشان پر از خستگی است و بار مشکلات دیگران را به دوش می کشند. مهربانی با دیگران ارزشمند است، اما مهربانی با خود نیز ضروری است. ما حق داریم از خودمان مراقبت کنیم، از یک رابطه ناسالم فاصله بگیریم، کمک بخواهیم، استراحت کنیم و برای آرامش خود مرز تعیین کنیم.

اما چرا انسان ها به یکدیگر آسیب می زنند؟ گاهی دلیل آن خشم است، گاهی حسادت، گاهی ترس و گاهی احساس ناامنی. بعضی انسان ها خودشان در گذشته آسیب دیده اند و هیچ گاه یاد نگرفته اند چگونه احساسات خود را به شکل سالم مدیریت کنند. بعضی افراد نیز به دلیل قدرت، پول یا موقعیت اجتماعی تصور می کنند حق دارند دیگران را کنترل کنند. گاهی انسان اصلاً متوجه نیست که رفتارشان آسیب زاست. شناخت علت یک رفتار می تواند به ما کمک کند آن را بهتر بفهمیم، اما شناخت علت به معنای توجیه آسیب نیست. کسی که در گذشته آسیب دیده، حق ندارد همان درد را به دیگری منتقل کند.

اگر بخواهیم جامعه بهتری داشته باشیم، لازم نیست همیشه کارهای خارق العاده انجام دهیم. تغییر می تواند از رفتارهای بسیار کوچک شروع شود. قبل از انتشار یک شایعه، مکث کنیم. قبل از قضاوت یک نفر، داستان کامل را بدانیم. قبل از تحقیر کسی، به احساس او فکر کنیم. قبل از پاسخ دادن با عصبانیت، چند لحظه صبر کنیم. اگر اشتباه کردیم، عذرخواهی کنیم. اگر کسی ناراحت است، به حرفش گوش بدهیم. اگر توان کمک داریم، کمک کنیم و اگر نمی توانیم مشکلی را حل کنیم، حداقل خودمان بخشی از مشکل نباشیم.

گاهی تصور می کنیم برای کمک به دیگران باید پول زیادی داشته باشیم، در حالی که همیشه چنین نیست. گاهی یک لبخند، یک تشکر، یک تماس، یک جمله امیدوارکننده یا چند دقیقه گوش دادن واقعی می تواند برای یک انسان ارزش زیادی داشته باشد. شاید ما هرگز ندانیم انسانی که روبروی ماست چه جنگی را در زندگی خودش پشت سر می گذارد. ممکن است فردی که امروز با او برخورد می کنیم، در ظاهر کاملاً آرام باشد اما در درون خود با غم بزرگی دست و پنجه نرم کند. به همین دلیل، بهتر است قبل از قضاوت کردن دیگران، کمی مهربان تر باشیم.

یکی از تلخ ترین واقعیت های زندگی این است که ما معمولاً نمی دانیم کدام دیدار، آخرین دیدار است. آخرین تماس، آخرین پیام، آخرین قهوه، آخرین گفت و گو یا آخرین باری که کسی را در آغوش می گیریم. زندگی به ما تضمین نمی دهد که همیشه فرصت دیگری برای گفتن «دوست دارم»، «متأسفم»، «مراقب خودت باش» یا «بخشید» خواهیم داشت. شاید به همین دلیل بهتر باشد اختلافاتمان را با کمی مهربانی بیشتری مدیریت کنیم. این به معنای پذیرفتن رفتار غلط نیست، به معنای این است که حتی وقتی از کسی ناراحت هستیم، انسانیت او را فراموش نکنیم.

انسان ها شیشه نیستند که وقتی شکستند، بتوان آنها را به راحتی دوباره مثل روز اول کرد. اعتماد ممکن است سال ها طول بکشد تا ساخته شود و فقط چند دقیقه برای نابود شدن کافی باشد. قلب انسان نیز همین طور است. گاهی یک خیانت، یک دروغ یا یک تحقیر می تواند اثری بگذارد که سال ها باقی بماند. بنابراین قبل از اینکه چیزی

ادامه مطلب گيله مرد... از صفحه ۲۴

دیروز پربروزها یک جایی خواندم که وقتی یکی از این آدم های چرکین به وزارت میرسد و از مجلس ملایان رای اعتماد میگیرد به راننده اش میگوید یکرست برو همان محله ای که من آنجا بزرگ شده ام! میخواست به بچه محل ها نشان بدهد سوار بنز شده است. معلوم میشود در این پنجاه سال گذشته هم آغلام ها تکثیر شده اند هم میرزا فتح الله ها و هخاها!

آیا مشدی باقر بقال اجازه میدهد شاه مملکت ناهار بخورد؟ یکی از خوشنام ترین نمایندگان مجلس اول مشروطه، مشدی باقر بقال بود که در فهرست نمایندگان مجلس شغل او بقال، آجیل فروش، میوه فروش، علاف و رزاز ثبت شده است (علاف یعنی فروشنده غلات، و رزاز به معنای برنج فروش است)

مشدی باقر بقال در حافظه مشروطیت به نماد ورود مردم عادی به قلمروی سیاست تبدیل شده است. احمد کسروی نام او را در فهرست نمایندگان مجلس اول بعنوان نماینده پیشه وران ذکر کرده و از حضور او و حاجی علی اکبر پلویز در مجلس انتقاد می کند، یعنی چنین آدم هایی را شایسته نشستن بر کرسی مجلس نمیداند! (کاشکی کسروی زنده بود و میدید در زمانه ما چه جانوران بونیاکی بر کرسی مجلس تکیه زده اند). حضور مشدی باقر بقال و حاجی علی اکبر پلو پز در مجلس چیزی بود که ساختار سنتی سلطنت را آزار میداد. مردی از صنف پیشه وران که در نظام قدیم اصولاً جایی در هیچ تصمیم گیری سیاسی نداشت اکنون با عنوان «وکیل ملت» در برابر سلطنت قرار گرفته بود. می توان گفت که حضور همین بقال ها یکی از بزرگ ترین دستاوردهای مشروطه بود زیرا سیاست را از دربار و دیوانسالاری بیرون آورده بود. مشروطه آمده بود تا همه مناسبات کهن را تغییر بدهد که شاه نیز باید در برابر قانون و ملت پاسخگو باشد.

پس از به توپ بستن مجلس در دوم تیرماه ۱۲۸۷، محمد علیشاه توانست مجلس اول را سرکوب کند و بسیاری از مشروطه خواهان را به قتل برساند. شاه پس از پایان کار، هنگام خوردن ناهار با تمسخر گفته بود: آیا مشدی باقر بقال اجازه میدهد شاه مملکت ناهار صرف کند؟

پس از اینکه ورق برگشت و با قیام مشروطه خواهان، تاج و تخت شاهی بر سر محمد علیشاه خراب شد و او نخست به سفارت روس پناهنده شد و پس از دو ماه با فضاحت از ایران بیرون انداخته شد. حسین بیگ تبریزی از مجاهدان آذربایجان خطاب به محمد علیشاه که با چشم گریان ایران را ترک میکرد گفته بود: دیدی بالاخره مشدی باقر بقال اجازه ناهار خوردن نمی دهد؟

بگویم یا کاری انجام دهیم، بهتر است چند ثانیه مکث کنیم و از خودمان بپرسیم: آیا واقعاً لازم است این کار را انجام دهیم؟ آیا راه بهتری برای گفتن این حرف وجود دارد؟ اگر کسی همین رفتار را با من انجام می داد، چه احساسی پیدا می کردم؟

دنیا به اندازه کافی پر از جنگ، خشونت، نفرت، فقر، بیماری و مشکلات است. لازم نیست خانه های ما نیز میدان جنگ باشند. لازم نیست خانواده هایمان با یکدیگر بجنگند. لازم نیست دوستانمان به خاطر یک اختلاف نظر دشمن شوند. لازم نیست در فضای مجازی یکدیگر را تحقیر کنیم. لازم نیست برای اثبات اینکه حق با ماست، دیگری را خرد کنیم.

ما نمی توانیم تمام مشکلات دنیا را حل کنیم. نمی توانیم همه جنگ ها را متوقف کنیم و نمی توانیم همه انسان ها را تغییر دهیم. اما می توانیم تصمیم بگیریم که خودمان منبع درد بیشتری برای دیگران نباشیم. می توانیم قبل از قضاوت، گوش بدهیم؛ قبل از خشم، فکر کنیم؛ قبل از توهین، مکث کنیم، قبل از انتشار شایعه، تحقیق کنیم، قبل از شکستن اعتماد، به نتیجه رفتارمان فکر کنیم و وقتی کسی به ما اعتماد می کند، با آن اعتماد با احترام رفتار کنیم.

شاید نتوانیم دنیا را یک باره تغییر دهیم، اما اگر هر کدام از ما تلاش کنیم یک انسان کمتر را در زندگی خود زخمی کنیم، یک انسان بیشتر را بفهمیم و یک نفر بیشتر را با احترام و مهربانی ببینیم، دنیای اطرافمان آرام آرام تغییر خواهد کرد. گاهی بزرگ ترین کاری که می توانیم برای بهتر شدن دنیا انجام دهیم، این نیست که کار بزرگی انجام دهیم؛ بلکه این است که وقتی می توانیم به دیگری آسیب بزنیم، انتخاب کنیم که نزنیم. به هم آسیب نزنیم؛ چون هیچ کدام از ما نمی دانیم قلب انسانی که روبرویمان ایستاده، تا امروز چه زخم هایی را با خود حمل کرده است.

ادامه مطلب چرا جهان هنوز... از صفحه ۱۶

جنگ فقط جان انسان‌ها را نمی‌گیرد، آینده آنها را هم می‌گیرد: اثر جنگ ممکن است ده‌ها سال باقی بماند. وقتی یک کارخانه نابود می‌شود، فقط یک ساختمان از بین نرفته است؛ شغل هزاران نفر از بین رفته است. وقتی مدرسه‌ای تخریب می‌شود، فقط چند کلاس درس از بین نرفته است، آینده نسلی از کودکان تحت تأثیر قرار گرفته است. وقتی بیمارستان‌ها آسیب می‌بینند، پیامد آن می‌تواند سال‌ها ادامه پیدا کند. حتی پس از پایان جنگ نیز کشورها با هزینه بازسازی، بدهی، مهاجرت، آسیب‌های روانی، فقر و از بین رفتن سرمایه انسانی روبرو هستند. جنگ همچنین می‌تواند اقتصاد جهانی را تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال، جنگ‌های بزرگ می‌توانند قیمت نفت، گاز، کود کشاورزی، حمل‌ونقل و مواد غذایی را افزایش دهند. در سال ۲۰۲۶، صندوق بین‌المللی پول، بانک جهانی و برنامه جهانی غذا درباره تأثیر جنگ در خاورمیانه بر بازار انرژی، قیمت کود و امنیت غذایی هشدار دادند.

پس چرا مردم به سیاستمداران رأی می‌دهند؟ اینجا یکی از مهم‌ترین بخش‌های ماجراست. سیاستمداران بدون رأی مردم نمی‌توانند در یک نظام انتخاباتی دموکراتیک قدرت بگیرند، بنابراین مسئولیت فقط متوجه سیاستمداران نیست. رأی‌دهنده نیز مسئولیت دارد. اما این مسئولیت به معنای سرزنش مردم نیست. تصمیم سیاسی همیشه آسان نیست. مردم اطلاعات متفاوتی دارند، رسانه‌های مختلفی را دنبال می‌کنند، تحت تأثیر خانواده، جامعه، اقتصاد، ترس، تجربه شخصی و تبلیغات قرار می‌گیرند. مشکل زمانی جدی می‌شود که انسان بدون بررسی، فقط به دلیل شعار، شهرت، عصبانیت یا تبلیغات به یک سیاستمدار رأی دهد.

رأی دادن بدون آگاهی می‌تواند پرهزینه باشد: رأی دادن یکی از مهم‌ترین ابزارهای مردم برای تأثیرگذاری بر آینده کشورشان است. اما رأی دادن صرفاً انتخاب یک چهره محبوب نیست. قبل از رأی دادن باید پرسید:

این فرد قبلاً چه کرده است؟ - چه وعده‌هایی داده و کدامیک را عملی کرده است؟ - منبع تأمین مالی کمپین او چیست؟ - چه کسانی از تصمیم‌های سیاسی او سود می‌برند؟ - برنامه اقتصادی او چیست؟ - درباره جنگ و صلح چه موضعی دارد؟ - آیا حاضر است از تصمیم‌های خود دفاع و درباره آنها شفاف‌سازی کند؟ - آیا ادعاهایش با اطلاعات و مدارک قابل بررسی هستند؟ و مهم‌تر از همه: آیا من به خاطر برنامه و عملکرد او رأی می‌دهم یا فقط به دلیل اینکه از رقیب او متفرم؟

این سؤال آخری بسیار مهم است. گاهی رأی‌دهنده انتخاب خود را نه بر اساس علاقه به یک برنامه، بلکه بر اساس ترس از طرف مقابل انجام می‌دهد.

شبکه‌های اجتماعی و عصر اطلاعات نادرست: امروز دسترسی به اطلاعات از هر زمان دیگری آسان‌تر است، اما تشخیص اطلاعات درست نیز دشوارتر شده است. یک خبر نادرست می‌تواند در چند ساعت به میلیون‌ها نفر برسد. یک ویدئوی کوتاه می‌تواند بدون توضیح و زمینه لازم منتشر شود. یک جمله می‌تواند از سخنان یک سیاستمدار جدا شود و معنای متفاوتی پیدا کند. الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی نیز معمولاً محتوایی را بیشتر به کاربران نشان می‌دهند که توجه آنها را جلب می‌کند. خشم، ترس و هیجان معمولاً توجه زیادی ایجاد می‌کنند. بنابراین شهروند آگاه باید قبل از پذیرفتن یک ادعا، آن را بررسی کند.

«چه کسی این حرف را زده؟» - «منبع اصلی کجاست؟» - «آیا منابع مستقل دیگری هم همین موضوع را تأیید کرده‌اند؟» - «این خبر مربوط به امروز است یا مربوط به چند سال قبل؟» - «آیا آمار ارائه‌شده واقعاً همین نتیجه را نشان می‌دهد؟» این چند سؤال ساده می‌تواند از بسیاری از فریب‌های اطلاعاتی جلوگیری کند.

دموکراسی فقط روز انتخابات نیست: بسیاری تصور می‌کنند وظیفه شهروند فقط این است که هر چند سال یک‌بار رأی بدهد. اما دموکراسی واقعی فراتر از صندوق رأی است. شهروندان باید عملکرد دولت را دنبال کنند، از رسانه‌های معتبر استفاده کنند، از نمایندگان خود سؤال پرسند، درباره قوانین و بودجه‌ها مطالعه کنند و در صورت مشاهده فساد یا سوءاستفاده، خواهان پاسخگویی شوند. اگر مردم بعد از انتخابات دیگر هیچ نظارتی نداشته باشند، فاصله میان مردم و قدرت می‌تواند افزایش پیدا کند. **آیا افزایش بودجه نظامی همیشه بد است؟** خیر. این مسئله نیازمند بررسی مورد به مورد است. کشورها ممکن است با تهدیدهای واقعی روبرو باشند و برای دفاع از شهروندان خود نیاز به هزینه‌های نظامی داشته باشند. اما سؤال مهم این است: چقدر؟ برای چه هدفی؟، با چه نظارتی؟، با چه نتیجه‌ای؟ و با چه هزینه‌ای برای سایر نیازهای جامعه؟

وقتی هزینه نظامی افزایش می‌یابد، باید دید منابع مالی آن از کجا تأمین می‌شود و چه اثری بر سایر اولویت‌های عمومی مانند آموزش، درمان، مسکن، زیرساخت و رفاه اجتماعی دارد. طبق گزارش SIPRI، مجموع هزینه نظامی جهان در سال ۲۰۲۵ به حدود ۲.۹ تریلیون دلار رسید. این رقم به تنهایی نشان می‌دهد که جهان چه مقدار منابع برای مسائل نظامی اختصاص می‌دهد. سؤال اساسی این نیست که «آیا همه این پول هدر رفته است؟» بلکه این است که: «آیا جهان در کنار امنیت نظامی، به همان اندازه برای امنیت انسانی نیز سرمایه‌گذاری می‌کند؟»

امنیت واقعی فقط داشتن اسلحه نیست: امنیت یک جامعه فقط با تانک، موشک و هواپیما ایجاد نمی‌شود. امنیت یعنی داشتن خانه. یعنی داشتن غذای کافی. یعنی دسترسی به پزشک. یعنی داشتن شغل. یعنی آموزش مناسب برای کودکان. یعنی زندگی بدون ترس. یعنی امکان بیان عقیده بدون خشونت. یعنی وجود قانون و دادگاه عادلانه. کشوری که ارتش قدرتمند دارد اما میلیون‌ها شهروند آن در فقر، ناامنی و ترس زندگی می‌کنند، هنوز با مسئله امنیت انسانی روبرو است.

صلح به معنای تسلیم نیست: گاهی تصور می‌شود که صحبت از صلح به معنای ضعف است. اما صلح الزاماً به معنای تسلیم شدن نیست. صلح می‌تواند نتیجه مذاکره، توافق، تضمین‌های امنیتی، دیپلماسی، همکاری اقتصادی و ایجاد سازوکارهایی باشد که انگیزه ادامه جنگ را کاهش دهند. در بسیاری از بحران‌ها، دیپلماسی ممکن است بسیار دشوار باشد، اما نبود گفت‌وگو معمولاً فضای بیشتری برای سوءتفاهم و تشدید بحران ایجاد می‌کند. در سال ۲۰۲۵ تعداد عملیات‌های چندجانبه صلح در جهان به ۵۸ مورد در ۳۴ کشور یا قلمرو رسید، اما تعداد نیروهای مستقر در این عملیات‌ها به پایین‌ترین سطح دست‌کم ۲۵ سال گذشته کاهش یافت. این روند نشان می‌دهد که حفظ صلح فقط به حرف و شعار نیاز ندارد؛ منابع، نهادها و اراده سیاسی نیز لازم است.

مسئولیت سیاستمدار و مسئولیت شهروند: جامعه سالم زمانی شکل می‌گیرد که مسئولیت میان دولت و مردم تقسیم شود. سیاستمدار مسئول است که: به مردم دروغ نگوید. از قدرت سوءاستفاده نکند. تصمیم‌های خود را شفاف توضیح دهد. در برابر قانون پاسخگو باشد. منافع عمومی را فدای منافع شخصی یا گروهی نکند. و درباره پیامد تصمیم‌های خود مسئولیت‌پذیر باشد. اما شهروند نیز مسئول است که: بدون تحقیق باور نکند. بدون مطالعه رأی ندهد. هر خبری را منتشر نکند. به دلیل تعصب سیاسی، واقعیت‌های ناخوشایند را نادیده بگیرد. و از سیاستمداران مورد حمایت خود نیز سؤال کند. یکی از خطرناک‌ترین جملات در سیاست این است: «چون این فرد طرف من است، پس هر کاری که می‌کند درست است.» هیچ سیاستمداری نباید آن‌قدر محبوب شود که شهروندان دیگر از پرسیدن سؤال درباره عملکرد او دست بکشند.

شاید بزرگ‌ترین دشمن مردم، بی‌تفاوتی باشد: جنگ فقط زمانی ممکن می‌شود که سلاح وجود داشته باشد، اما ادامه یافتن جنگ به عوامل دیگری نیز وابسته است. ترس، نفرت، تبلیغات، بی‌اعتمادی، تعصب، سکوت و بی‌تفاوتی می‌توانند به ادامه چرخه خشونت کمک کنند. جامعه‌ای که شهروندان آن درباره سیاست مطالعه می‌کنند، منابع خبری مختلف را بررسی می‌کنند، از سیاستمداران سؤال می‌پرسند و حاضر نیستند به آسانی فریب نفرت و ترس را بخورند، ظرفیت بیشتری برای مطالبه صلح و پاسخگویی دارد.

در نهایت، جنگ را چه کسی متوقف می‌کند؟ هیچ پاسخ ساده‌ای وجود ندارد. رهبران سیاسی، دیپلمات‌ها، سازمان‌های بین‌المللی، جامعه مدنی، رسانه‌ها و مردم همگی می‌توانند در کاهش خشونت نقش داشته باشند.

اما یک حقیقت مهم وجود دارد: قدرت سیاسی بدون نظارت می‌تواند خطرناک باشد. ثروت بدون مسئولیت می‌تواند فساد ایجاد کند. قدرت نظامی بدون پاسخگویی می‌تواند فاجعه‌آفرین باشد. و رأی دادن بدون آگاهی می‌تواند به انتخاب سیاست‌هایی منجر شود که پیامدهای آن سال‌ها بر زندگی مردم باقی بماند.

جهان برای پایان دادن به جنگ فقط به سیاستمداران صلح‌طلب نیاز ندارد، به شهروندان آگاه نیز نیاز دارد. شهروندی که سؤال می‌پرسد. شهروندی که تحقیق می‌کند. شهروندی که خبر را قبل از انتشار بررسی می‌کند. شهروندی که از سیاستمدار مورد علاقه خودش نیز انتقاد می‌کند. و مهم‌تر از همه، شهروندی که می‌داند رأی او فقط یک برگه در صندوق نیست، بلکه بخشی از مسئولیت او در ساختن آینده جامعه است. شاید صلح جهانی از جایی بسیار ساده آغاز شود: از جایی که انسان‌ها یاد بگیرند قبل از نفرت ورزیدن، سؤال کنند، قبل از باور کردن، تحقیق کنند، و قبل از رأی دادن، فکر کنند.

ادامه مطلب داستان‌هایی که... از صفحه ۱۹

شعر خواندن «پای تخته» بیاید. من و روشنگ از شوق تجربه «پای تخته رفتن» دستان را قبل از همه بالا برده بودیم. چند دقیقه بعد روشنگ جلوی تخته روبروی کلاس ایستاده بود و به اشاره خانم معلم با صدای بلند شروع کرد به خواندن یکی از شعرهایی که در گلشن توحید یاد گرفته بودیم، ترانه‌ای کودکانه که در ذهن من و او همه دنیا آن را بلد بودند. با شروع خواندن روشنگ کلاس در سکوتی عجیب فرو رفت. روشنگ غرق شعر خواندن بود و متوجه سکوت کلاس و نگاه‌های شیطنت‌آمیزی که بین بچه‌ها رد و بدل می‌شد نبود. اما من که میان بچه‌ها نشسته بودم صورت‌هایشان را نگاه می‌کردم، کمی اخم، کمی تعجب، صحبت‌های درگوشی، خنده‌های بی‌صدا، ریز ریز و چند ثانیه بعد کلاسی که از خنده منفجر شد. به روشنگ که نگاهش گیج و گونه‌هایش قرمز شده بود نگاه می‌کردم. معلم‌مان هم به خنده افتاده بود. فقط من و روشنگ بودیم که هنوز دقیقاً نمی‌دانستیم چه اتفاقی افتاده است. خنده‌های بچه‌ها روشنگ را به گریه انداخت. بچه‌ها بلندتر می‌خندیدند. روشنگ بلندتر گریه می‌کرد. من گوشه نیمکت خود را چسبانده بودم به سنگ‌های مرمر سرد دیوار و آرزو می‌کردم دیوار می‌توانست مرا ببلعد. خنده‌ها که آرام گرفت فهمیدیم بچه‌ها شعری را که روشنگ خوانده بود تا به حال نشنیده بودند و بعضی از کلماتش که اصطلاحات رایجی میان بهائی‌ها بود به نظرشان خنده‌دار و عجیب آمده بود. ملودی شعر یکی از ملودی‌های رایج کودکان بود و بچه‌ها آن را می‌شناختند اما متن شعری که آن‌ها روی آن ملودی می‌خواندند با ترانه‌ای که ما در گلشن توحید یاد گرفته بودیم متفاوت بود و همین برای دست انداختن روشنگ کافی بود.

بعد از آن روز دست و من روشنگ تا مدت‌ها برای هیچ کاری در کلاس بالا نرفت. انگار فهمیده بودیم این جا هم باید جور دیگری «مراقب» باشیم. جور دیگری نامرئی شویم. بسیاری از شعرها و داستان‌هایی که بلد بودیم برای بقیه غریبه بود، بازی‌هایمان فرق داشت، زندگی‌ای که در خانه و خانواده‌هایمان می‌گذشت با آنچه که در شهر مذهبی ما مرسوم بود متفاوت بود. درست بود که از فرم‌های ثبت‌نام و از دیوارهای نقاشی‌شده‌ی حیاط مهدکودک گذشته بودیم اما دیوارهای دیگری وجود داشت که عبور از آن‌ها به آن آسانی‌ها نبود.

هر چه که بود روشنگ و من تا آخر سال تحصیلی در آن مهدکودک ماندیم. ماندیم و هر روز رقتیم و پشت نیمکت‌های واقعی نشستیم و تمرین کردیم تا کمی بیشتر مثل بقیه باشیم، تا تفاوت‌هایمان دیده نشود، تا رازهایمان کشف نشود. کم کم دوستان جدید پیدا کردیم و شعرهای جدید یاد گرفتیم. یاد گرفتیم «ستون دین پنج بود»، دانستنش گنج بود، یاد گرفتیم اسم دوازده امام را به ترتیب و به سرعت از حفظ بگوییم، یاد گرفتیم برای همکلاسی‌هایمان آدم‌ها به دو دسته «محرم» و «نامحرم» تقسیم می‌شوند. یاد گرفتیم که جایی هست به اسم مکه که سوغاتی‌های خوبی برای بچه‌ها دارد، یاد گرفتیم مهمانی‌هایی هست به اسم «روضه» و «سفره» که فقط مامان‌ها را به آن‌ها راه می‌دهند. فهمیدیم دوستانمان چیزهایی دارند که ما نداریم و ما چیزهایی داریم که دوستانمان ندارند. حالا نه فقط گلشن توحید که کل زندگی‌مان راز بزرگی بود که باید از آن مراقبت می‌کردیم.

آخر سال، زمانی که از دوره پیش‌دستانی به اصطلاح فارغ‌التحصیل می‌شدیم مهدکودک برایمان جشنی گرفت. روی دوش من و روشنگ هم مثل بقیه بچه‌ها شلی سرمه‌ای با نواردوزی‌های سفید انداختند، کلاه فارغ‌التحصیلی مقوایی سرمان کردند و مدرک کاغذی لوله‌شده‌ی دستانمان دادند که دورش یک روبان قرمز بسته شده بود. یکی یکی ایستادیم مقابل پرده نقاشی‌شده‌ای که وسط سالن مهدکودک نصب شده بود تا خانم عکاس با دوربین بزرگ و عجیبش از همه عکس بگیرد. بعد از عکس‌های تکی نوبت عکس دسته‌جمعی رسید. همه ایستادیم کنار هم. کل بچه‌های کلاس و خانم معلم. بعد از کلی هیاهو و «بشین» و «پاشو»های خانم عکاس بالاخره با یک کلیک عکس دسته‌جمعی ثبت شد، عکسی که با وجود رنگ‌های شاد دیوارهای پس‌زمینه، تزیینات رنگی آویزان از سقف و یک بزرگ خامه‌ای که جلویمان است امروز برایم عکس غم‌انگیزی به شمار می‌رود. غم‌انگیز، چون آن دختر کوچک سبزه‌رویی که با موهای فرفری در یونیفرم سرمه‌ای گوشه سمت راست عکس ایستاده، شباهت زیادی به خود واقعی‌ام ندارد.

در آن عکس فقط من نیستم که شکل خودم دیده نمی‌شوم. همه ما شکل هم دیده می‌شویم، یک لباس، یک رنگ، یک صدا، با داستان‌هایی که هیچ وقت از هم نشنیدیم. کاش دوربین خانم عکاس می‌توانست همه ما را آن طور که بودیم با همه تفاوت‌ها و داستان‌ها و رازهایمان ثبت کند. کسی چه می‌داند که آن زمان در دل همین دختر بچه‌ها و پسر بچه‌های یک شکل، یک رنگ و یک لباسی که چپ و راست من ایستاده‌اند چه داستان‌ها و رازهایی پنهان شده بود.

کلاسمان در خانه خانم نفیسی را بیشتر از تمام کلاس‌ها و اتاق‌های دیگر دوست داشتم چون اتاق فقط مخصوص کلاس ما بود. شب‌ها تغییر شکل نمی‌داد و تبدیل به اتاق پذیرایی و اتاق خواب کسان دیگری نمی‌شد. اتاق همیشه کلاس می‌ماند حتی وقتی ما آنجا نبودیم. این نزدیک‌ترین تجربه ما به یک مهدکودک واقعی بود، شبیه‌ترین چیز به مهدکودک‌هایی که زینب و پریسا دخترهای همسایه‌مان می‌رفتند، مهدکودک‌هایی که اسم داشت، تابلو داشت، سرویس رفت و آمد داشت و دیوارهای نقاشی شده و رنگ رنگی. مهدکودک‌هایی که مال ما نبود و ما فقط از کنارشان رد می‌شدیم و صدای جیغ و خنده‌ی بچه‌ها را از پشت دیوارهایشان می‌شنیدیم.

روزهایی که در کلاس خمیربازی داشتیم یا با گواش نقاشی می‌کشیدیم می‌توانستیم دو نفر دو نفر برویم توی حیاط، زانو بزنیم کنار شیر آب حوض و دست‌هایمان را با آب خنکش بشویم. ما عاشق حیاط و حوضش بودیم و همیشه آن‌قدر یک دست شستن ساده را طول می‌دادیم که معلم‌مان مجبور می‌شد بیاید و صدایمان کند. اما همان چند دقیقه هم برایمان فتح بزرگی بود. بالاخره از اتاق به حیاط رسیده بودیم. خانم نفیسی آخر همان سال تحصیلی خانه و زندگی‌اش را فروخت و چمدان‌هایش را بست. بچه‌هایش کارهایش را درست کرده بودند و قرار بود بروند پیش آن‌ها خارج. یک روز تابستانی برای آخرین بار با مادرم رقتیم خانه خانم نفیسی که حالا تمام وسایلش از ریز و درشت را برای فروش چیده بود دور حیاط: قاشق و چنگال‌های برنجی، شمعدان‌های نقره، صندلی‌های لهستانی، پیش‌دستی‌های گل سرخی، سماور مسی ... مادرم که سرگرم دیدن وسایل بود یواشکی رقتم سمت کلاسمان و نگاهی انداختم به اتاق خالی که حالا بدون میزهای الاکلنگی و نقاشی‌ها و کاردستی‌ها و پوشه‌های ما کوچک و رنگ‌ورورفته به نظر می‌رسید. تنها نشانی که از کلاسمان در اتاق به جای مانده بود پرده توری‌ای بود که در باد خنک بعدازظهر تابستان تکان می‌خورد. به رسم همیشه که دوست داشتم در چین و تاب‌های پرده‌های توری خودم را گم کنم رقتم و پرده را مثل پیراهنی دورم پیچیدم و در حالی که انگشت‌هایم را روی شیشه پنجره می‌کشیدم در بازی نور و سایه‌ها خودم را غرق کردم. آن روز نمی‌دانستم این آخرین تصویری است که تا سال‌ها از «گلشن توحید» در ذهن خواهم سپرد.

تابستان آن سال با روشنگ و نیما و نگین در مورد اینکه سال بعد کلاسمان خانه چه کسی خواهد بود خیال‌پردازی می‌کردیم. گاهی که بزرگ‌ترها حوصله‌اش را داشتند در مورد معلم سال بعدمان می‌پرسیدیم. در مورد مهربانی یا سخت‌گیری‌اش، در مورد همکلاسی‌هایمان، در مورد چیزهای جدیدی که قرار بود یاد بگیریم... اما مهر آن سال همه چیز تغییر کرد. در عرض چند ماه در شهرمان مهدکودک‌های خصوصی‌ای باز شده بود که در ثبت‌نام بچه‌هایی مثل ما سخت‌گیری کمتری به خرج می‌دادند، شاید زمره اجباری شدن دوره آمادگی به عنوان شرط ثبت‌نام در دبستان‌ها هم در این تغییر رویه بی‌تأثیر نبود. هر چه که بود من و دوستم روشنگ یک صبح خنک پاییزی با قلبی که تندتر از همیشه می‌زد، در حالی که دست مامان‌هایمان را محکم گرفته بودیم راهی مهدکودک جدیدمان شدیم. هر دو یونیفرم سرمه‌ای رنگی به تن داشتیم، روی دوشمان کوله‌پشتی‌های نوینی انداخته بودیم و دو ظرف غذای فلزی یک شکل در دست هر کدامان تکان می‌خورد.

دیگر لازم نبود قایم شویم. اگر کسی ما را در خیابان می‌دید می‌توانستیم با صدای بلند بگوییم که داریم می‌رویم مهدکودک، مهدکودکی که واقعی بود. وجود داشت. می‌شد موقع راه رفتن در خیابان یا وقتی سوار ماشین دوستان و فامیل بودیم انگشت اشاره به سمت آن گرفت و گفت آنجا مهدکودک من است. مهدکودکی که تابلو داشت، اسم داشت، شماره ثبت داشت و عجیب این که با تمام این‌ها امروز نه اسم و نه نشانی‌اش در خاطرمان مانده است.

در همان نگاه اول شیفته مهدکودک جدیدمان شدیم. در سفید فلزی ساختمان که باز می‌شد وارد حیاط بزرگی می‌شدیم با چندین باغچه گل‌کاری‌شده و تاب و سرسره در اندازه‌های مختلف. دیوارها پر بود از نقاشی‌های رنگارنگ از شخصیت‌های کارتون‌ی مورد علاقه‌مان. چند گوشه زیر سایه درخت‌ها نیمکت‌های آبی و قرمز گذاشته بودند. در انتهای حیاط، ساختمان دو طبقه محل برگزاری کلاس‌ها قرار داشت. ساختمانی با راهروهایی که آن موقع به نظرمان بی‌انتها می‌آمدند. از دیدن حیاط و وسایل بازی شگفت‌زده شده بودیم. ساختمان مهدکودک به چشم‌مان باشکوه‌ترین ساختمان دنیا بود. تزییناتی که به سقف و دیوارهای کلاس‌ها و راهروها آویزان شده بود به نظرمان بی‌نظیر بودند. از اینکه اینها «مال» ما بود و ما «مال» آنها به خودمان می‌بالیدیم.

یکی از همان روزهای اول مربی‌مان گفت که هر کسی دوست دارد می‌تواند برای

ادامه مطلب چرا آنچه را که... از صفحه ۲۹

چرا گاهی چیزهایی را دوست داریم که برایمان خوب نیستند؟ اینجا داستان پیچیده‌تر می‌شود. انسان همیشه چیزی را که برایش مفید است دوست ندارد. گاهی ممکن است غذایی را دوست داشته باشیم که برای بدنمان مناسب نیست. گاهی جذب رابطه‌ای شویم که برایمان آرامش ندارد. گاهی به عادت‌ی وابسته شویم که می‌دانیم به ما آسیب می‌زند. دلیلش این است که «دوست داشتن» و «خوب بودن» دو مفهوم متفاوت‌اند. مغز می‌تواند چیزی را با پاداش فوری مرتبط کند، حتی اگر پیامد بلندمدت آن مطلوب نباشد. برای مثال، چیزی ممکن است در لحظه احساس خوبی ایجاد کند، اما بعداً هزینه‌ای برای ما داشته باشد. به همین دلیل، انسان موجودی نیست که همیشه بر اساس محاسبه منطقی رفتار کند. ما هم احساس داریم، هم خاطره، هم عادت، هم انگیزه و هم عقل، و گاهی این بخش‌ها با یکدیگر اختلاف دارند.

چرا با افزایش سن سلیقه ما تغییر می‌کند؟ چون خود ما تغییر می‌کنیم. چیزی که در بیست‌سالگی عاشقش بودیم، ممکن است در پنجاه‌سالگی دیگر همان جذابیت را نداشته باشد. این تغییر الزاماً به معنای بی‌ثباتی نیست، بلکه نتیجه تجربه است. با گذشت زمان، خاطرات جدید ساخته می‌شوند، اولویت‌ها تغییر می‌کنند و مغز ارتباط‌های تازه‌ای میان تجربه‌ها ایجاد می‌کند. ممکن است فردی که زمانی عاشق مهمانی‌های شلوغ بوده، بعدها سکوت را بیشتر دوست داشته باشد. کسی که در جوانی به دنبال هیجان بوده، ممکن است سال‌ها بعد آرامش را ارزشمندتر بداند. حتی در عشق نیز ممکن است تعریف ما از «آدم مناسب» تغییر کند. در یک دوره ممکن است هیجان برایمان مهم باشد و در دوره‌ای دیگر، احترام، امنیت و آرامش. در واقع، گاهی چیزی که تغییر کرده، موضوع علاقه ما نیست؛ بلکه نیازهای درونی ماست.

چرا نوستالژی این قدر قدرتمند است؟ نوستالژی یکی از زیباترین شکل‌های ارتباط میان حافظه و دوست داشتن است. یک آهنگ، یک عکس، یک غذای ساده، یک بوی خاص یا حتی یک جمله می‌تواند ما را به گذشته ببرد. اما نوستالژی فقط یادآوری گذشته نیست. ذهن انسان گذشته را دقیقاً مانند یک فایل ویدئویی ذخیره نمی‌کند. خاطرات هر بار که به یاد آورده می‌شوند، تا حدی بازسازی می‌شوند. به همین دلیل است که ممکن است گذشته را زیباتر، ساده‌تر یا حتی متفاوت‌تر از آنچه واقعاً بوده به یاد بیاوریم. ما گاهی دلتنگ «گذشته واقعی» نیستیم، دلتنگ تصویری هستیم که ذهنمان از آن گذشته ساخته است. و شاید همین موضوع توضیح دهد که چرا بعضی آهنگ‌های قدیمی، حتی بعد از ده‌ها سال، هنوز می‌توانند قلبمان را تکان دهند.

آیا عشق فقط در مغز اتفاق می‌افتد؟ نه. عشق و دوست داشتن را نمی‌توان فقط به یک ماده شیمیایی یا یک قسمت از مغز تقلیل داد. مغز نقش بسیار مهمی دارد، اما تجربه انسانی چیزی پیچیده‌تر از فعالیت یک ماده شیمیایی است. عشق شامل خاطره، معنا، تجربه مشترک، انتخاب، تعهد، فرهنگ، شخصیت و داستانی است که دو انسان در طول زمان با یکدیگر می‌سازند. اگر بگوییم «عشق فقط دوپامین است»، تقریباً مانند این است که بگوییم یک کتاب فقط جوهر و کاغذ است. از نظر فیزیکی ممکن است چنین باشد، اما معنای کتاب در چیزی بسیار فراتر از مواد تشکیل‌دهنده آن قرار دارد. پس چرا چیزی را دوست داریم؟ شاید پاسخ واقعی این باشد: چون آن چیز در جایی از داستان زندگی ما معنایی پیدا کرده است. ممکن است یک فنجان قهوه برای یک نفر فقط قهوه باشد و برای دیگری یادآور صبح‌هایی باشد که کنار کسی که دوستش داشته نشسته است. یک شهر برای یک نفر فقط مجموعه‌ای از ساختمان‌ها و خیابان‌هاست و برای دیگری تمام جوانی‌اش را در خود نگه داشته است. یک آهنگ برای یک نفر فقط چند دقیقه موسیقی است و برای دیگری صدای یک عشق قدیمی. یک خانه ممکن است برای دیگران یک ساختمان باشد، اما برای صاحبش سال‌ها خنده، گریه، تولد، جدایی، انتظار و زندگی باشد.

ما همیشه اشیا، مکان‌ها و آدم‌ها را آن‌گونه که هستند دوست نداریم، گاهی آنها را به خاطر معنایی که در ذهن و قلب ما پیدا کرده‌اند دوست داریم. و شاید زیباترین قسمت ماجرا همین باشد. اگر همه چیز فقط بر اساس منطق و فایده انتخاب می‌شد، زندگی بسیار ساده‌تر بود، اما احتمالاً بسیار کم‌معناتر هم می‌شد. ما بعضی چیزها را دوست داریم چون به ما لذت می‌دهند. بعضی چیزها را دوست داریم چون آشنا هستند. بعضی چیزها را دوست داریم چون ما را به گذشته می‌برند. بعضی‌ها را دوست داریم چون در کنارشان احساس امنیت می‌کنیم. بعضی‌ها را دوست داریم چون بخشی از خودمان را در آنها می‌بینیم. و گاهی چیزی را دوست داریم، فقط چون در یک لحظه خاص از زندگی‌مان، چیزی در درون ما با آن هماهنگ شده است. شاید

ادامه مطلب نفرت و عشق... از صفحه ۴۴

عشق و نفرت در عصر شبکه‌های اجتماعی: شبکه‌های اجتماعی این موضوع را پیچیده‌تر کرده‌اند. ما هر روز با تصاویر، داستان‌ها، عقاید و زندگی افرادی روبه‌رو می‌شویم که شاید هرگز آنها را ملاقات نکرده‌ایم. گاهی یک جمله یا یک تصویر کافی است تا احساس علاقه شدید یا خشم شدیدی در ما ایجاد کند. در فضای مجازی، انسان‌ها معمولاً بخش کوچکی از زندگی و شخصیت خود را نشان می‌دهند. بنابراین ممکن است ما نسبت به تصویری از یک فرد واکنش عاطفی نشان دهیم، نه نسبت به خود واقعی او. همین مسئله می‌تواند باعث سوءتفاهم، قضاوت سریع و افزایش فاصله میان انسان‌ها شود.

چرا از بعضی آدم‌ها بیشتر خوشمان می‌آید؟ ما معمولاً به افرادی نزدیک‌تر می‌شویم که بخشی از ارزش‌ها، تجربه‌ها یا ویژگی‌های ما را دارند. شباهت می‌تواند احساس آشنایی و امنیت ایجاد کند. اما گاهی تفاوت نیز جذاب است. فردی که ویژگی‌هایی دارد که ما در خودمان کمتر می‌بینیم، ممکن است برایمان جذاب باشد. بنابراین عشق همیشه از شباهت به وجود نمی‌آید؛ گاهی از کنجکاو نسبت به تفاوت‌ها نیز شکل می‌گیرد.

چرا بعضی عشق‌ها ماندگارند؟ عشق اولیه ممکن است با هیجان و کشش شدید همراه باشد، اما ماندگاری یک رابطه معمولاً به عوامل دیگری نیز نیاز دارد. اعتماد، احترام، گفت‌وگو، توانایی حل اختلاف، احساس امنیت، توجه و پذیرش تفاوت‌ها نقش مهمی در دوام رابطه دارند. عشق فقط چیزی نیست که «اتفاق می‌افتد»؛ در بسیاری از روابط، چیزی است که با رفتارهای روزمره ساخته و حفظ می‌شود. و شاید مهم‌ترین نکته همین باشد: عاشق شدن ممکن است ناگهانی باشد، اما دوست داشتن سالم نیازمند انتخاب‌های روزانه است.

آیا می‌توان نفرت را به بی‌تفاوتی تبدیل کرد؟ گاهی هدف لازم نیست این باشد که کسی را دوباره دوست داشته باشیم. ممکن است هدف سالم‌تر این باشد که دیگر آن فرد نتواند احساسات ما را کنترل کند. یعنی خاطره باقی بماند، اما درد کاهش پیدا کند. ممکن است اتفاقی که افتاده را فراموش نکنیم، اما دیگر هر روز به آن فکر نکنیم. ممکن است هنوز درباره گذشته نظر داشته باشیم، اما آینده خود را بر اساس گذشته تنظیم نکنیم. در این معنا، رهایی از نفرت بیشتر از آنکه درباره فرد مقابل باشد، درباره بازپس گرفتن آرامش خودمان است.

در نهایت، عشق و نفرت چه چیزی درباره ما می‌گویند؟ عشق و نفرت هر دو بخشی از تجربه پیچیده انسانی هستند. عشق به ما نشان می‌دهد چه چیزهایی برایمان ارزشمند است؛ نفرت گاهی نشان می‌دهد کجا آسیب دیده‌ایم، چه چیزی برایمان غیرقابل قبول است یا از چه چیزی می‌ترسیم. اما هیچ‌کدام نباید تمام هویت ما را تشکیل دهند. انسان سالم‌تر کسی نیست که هرگز عصبانی نمی‌شود یا هرگز از کسی متنفر نمی‌شود. احساسات بخشی از زندگی‌اند و نمی‌توان همیشه آنها را انتخاب کرد. آنچه بیشتر در اختیار ماست، نحوه برخورد با این احساسات است. می‌توان عاشق بود بدون اینکه خود را فراموش کرد. می‌توان خشمگین بود بدون اینکه به نفرت دائمی تبدیل شد. می‌توان کسی را بخشید بدون اینکه دوباره به او اعتماد کرد. می‌توان رابطه‌ای را تمام کرد بدون اینکه تمام خاطراتش را انکار کرد. و شاید یکی از مهم‌ترین نشانه‌های بلوغ عاطفی این باشد که بفهمیم قرار نیست همیشه احساساتمان را از بین ببریم؛ گاهی فقط باید یاد بگیریم آنها را بشناسیم و اجازه ندهیم زندگی ما را به جای خودمان اداره کنند. عشق ما را به دیگران نزدیک می‌کند و نفرت ما را از آنها دور می‌کند؛ اما در هر دو حالت، آنچه اهمیت دارد این است که در میان این احساسات شدید، خودمان را گم نکنیم.

به همین دلیل است که وقتی از کسی می‌پرسیم «چرا این را دوست داری؟»، گاهی جوابش فقط این است: «نمی‌دانم! فقط دوستش دارم». شاید این «نمی‌دانم» آن قدرها هم ساده نباشد. پشت آن ممکن است سال‌ها خاطره، تجربه، احساس، ترس، شادی، دلتنگی و هزاران ارتباط پنهان در ذهن ما قرار گرفته باشد.

در نهایت، شاید دوست داشتن یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال انسانی‌ترین کارهایی باشد که مغز و قلب ما با هم انجام می‌دهند. ما دنیا را فقط با چشم‌هایمان نمی‌بینیم، با خاطراتمان، تجربه‌هایمان و احساساتمان هم می‌بینیم. و شاید به همین دلیل است که یک چیز برای من «زیبا»ست و برای تو معمولی، یک صدا برای من «دلنشین» است و برای تو آزاردهنده، یک شهر برای من «خانه» است و برای تو فقط یک شهر. چون هیچ‌کدام از ما دنیا را دقیقاً همان‌طور که هست تجربه نمی‌کنیم. ما دنیا را از پشت پنجره‌ای به نام «خودمان» می‌بینیم. و آنچه دوست داریم، اغلب تصویری است از دنیایی که در درون ما معنا پیدا کرده است.

ادامه مطلب هوش مصنوعی... از صفحه ۴۸

در چنین شرایطی، شاید مهم‌ترین مهارت انسان در عصر هوش مصنوعی نه توانایی استفاده از ماشین، بلکه توانایی «سؤال پرسیدن از ماشین» باشد. انسان باید بتواند پرسد: این اطلاعات از کجا آمده است؟ چه شواهدی پشت آن است؟ چه چیزی ممکن است اشتباه باشد؟ چه منافعی پشت این پاسخ وجود دارد؟ چه کسی از این تصمیم سود می‌برد؟ و اگر ماشین اشتباه کند، چه کسی پاسخگو خواهد بود؟ این همان جایی است که آموزش عمومی اهمیت پیدا می‌کند.

جامعه‌ای که هوش مصنوعی را بدون شناخت استفاده کند، ممکن است به تدریج اختیار خود را به سیستم‌هایی واگذار کند که حتی نمی‌داند چگونه کار می‌کنند. اما جامعه‌ای که سواد دیجیتال و سواد هوش مصنوعی داشته باشد، می‌تواند از فناوری استفاده کند بدون آنکه اختیار تصمیم‌گیری را به‌طور کامل به آن واگذار کند. در نهایت، شاید پرسش «آیا هوش مصنوعی انسان را کنترل خواهد کرد؟» پرسش کاملاً دقیقی نباشد. پرسش دقیق‌تر این است: «انسان‌ها چگونه اجازه خواهند داد هوش مصنوعی بر زندگی آنها اثر بگذارد؟» زیرا هوش مصنوعی به خودی خود یک نیروی سیاسی، اقتصادی یا اخلاقی مستقل نیست. قدرت واقعی در دست کسانی است که آن را طراحی می‌کنند، مالک آن هستند، داده در اختیارش می‌گذارند، آن را در سازمان‌ها به کار می‌گیرند و درباره محدودیت‌هایش تصمیم می‌گیرند. به همین دلیل، آینده هوش مصنوعی لزوماً نبرد انسان و ماشین نیست. احتمالاً مسئله مهم‌تر، رابطه انسان با انسان از طریق ماشین خواهد بود: چه کسی فناوری را کنترل می‌کند؟ چه کسی از آن سود می‌برد؟ چه کسی هزینه اشتباهاتش را می‌پردازد؟ چه کسی قوانین آن را تعیین می‌کند؟ و آیا شهروندان عادی در تصمیم‌گیری درباره آینده این فناوری سهم واقعی خواهند داشت؟

هوش مصنوعی می‌تواند پزشکی را متحول کند، به دانشمندان در کشف دارو کمک کند، آموزش را در دسترس‌تر کند، به افراد دارای معلولیت کمک برساند، کارهای خسته‌کننده را کاهش دهد و بهره‌وری را افزایش دهد. گزارش‌های علمی و اقتصادی نیز شواهد فراوانی از چنین ظرفیت‌هایی ارائه می‌کنند. اما همان فناوری می‌تواند برای نظارت گسترده، فریب، تبعیض، حملات سایبری، تولید اطلاعات جعلی و تمرکز بیشتر قدرت نیز مورد استفاده قرار گیرد. یونسکو دقیقاً به همین دلیل بر رویکردی مبتنی بر حقوق بشر، نظارت انسانی، شفافیت، عدالت و پاسخگویی تأکید کرده است. بنابراین آینده از پیش نوشته نشده است. هوش مصنوعی نه فرشته است و نه دشمن انسان. این فناوری می‌تواند ابزاری برای پیشرفت باشد یا ابزاری برای تمرکز قدرت؛ می‌تواند توانایی انسان را افزایش دهد یا اگر بدون نظارت استفاده شود، بخشی از اختیار انسان را به تصمیم‌های غیرشفاف واگذار کند.

در نهایت، کنترل هوش مصنوعی فقط به معنای خاموش کردن یک ماشین در لحظه خطر نیست. کنترل واقعی یعنی انسان‌ها از همان ابتدا تعیین کنند این فناوری چه اختیاراتی داشته باشد، چه محدودیت‌هایی برای آن وجود داشته باشد، چه اطلاعاتی بتواند دریافت کند، در چه حوزه‌هایی حق تصمیم‌گیری نداشته باشد، عملکردش چگونه ارزیابی شود و چه کسی در برابر پیامدهای آن پاسخگو باشد. اگر انسان بخواهد در آینده نیز صاحب اختیار زندگی خود باقی بماند، نباید منتظر روزی باشد که هوش مصنوعی به اندازه کافی قدرتمند شود تا برای کنترل آن اقدام کند. کنترل واقعی باید پیش از آن آغاز شود.

مسئله آینده این نیست که آیا بشر می‌تواند هوش مصنوعی را از بین ببرد یا نه، مسئله این است که آیا می‌تواند قدرت آن را با مسئولیت، آزادی انسان، کرامت انسانی و پاسخگویی همراه کند یا نه. و شاید مهم‌ترین اصل برای ورود به این عصر همین باشد: هوش مصنوعی باید در خدمت انسان باقی بماند، نه اینکه انسان، آگاهانه یا ناآگاهانه، خود را در خدمت تصمیم‌های هوش مصنوعی قرار دهد.

را بهانه‌ی قهر و طرد و دوری نکنند، امروز همه ما جای بهتری ایستاده بودیم. سال‌هاست ایران نیست و نمی‌دانم این روزها در دل کودکانی که پشت نیمکت مهدکودک‌ها و مدرسه‌ها می‌نشینند چه می‌گذرد. می‌توانند خودشان باشند؟ می‌توانند داستان‌هایشان را به جای آنکه با هراس و واژه در دل‌هایشان پنهان کنند بی‌ترس و لکنت، با صدای بلند بر زبان بیاورند؟ می‌توانند با شوق و افتخار به داستان آن‌هایی که با خودشان متفاوت هستند گوش کنند و به جای ترس یا تمسخر با احترام کنجکاو کنند. سؤال پرسند و یاد بگیرند؟

دوست دارم این طور فکر کنم که کودکان و معلم‌های امروز ایران صدها قدم از جایی که ما و معلم‌هایمان بودیم جلوتر هستند. دوست دارم این طور فکر کنم و در آخرین روزهای شهریور در حالی که خنکای باد پاییز خاطرات روزهای دور را یادآوری می‌کند، از تصور آینده‌ای که این کودکان خواهند ساخت دلم هزار بار گرم شود.

ادامه مطلب تازه های دنیای پزشکی... از صفحه ۲۵

آیا بیماری‌های خودایمنی قابل درمان هستند؟ بسیاری از بیماری‌های خودایمنی در حال حاضر درمان قطعی ندارند، اما این به معنای غیرقابل کنترل بودن آن‌ها نیست. بسیاری از این بیماری‌ها با دارو، تغییرات مناسب در سبک زندگی، تغذیه متعادل، فعالیت بدنی متناسب با شرایط فرد و پیگیری منظم پزشکی قابل کنترل هستند. نوع درمان کاملاً به بیماری و شرایط فرد بستگی دارد.

نقش سبک زندگی: داشتن رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی مناسب، خواب کافی، کنترل استرس، ترک سیگار و پرهیز از مصرف بی‌دلیل مکمل‌ها می‌تواند به سلامت عمومی و مدیریت برخی بیماری‌های خودایمنی کمک کند. روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و آووکادو می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند، اما هیچ ماده غذایی به تنهایی درمان بیماری خودایمنی محسوب نمی‌شود.

همچنین توصیه کلی برای خودداری از مصرف ویتامین‌های A و E برای همه افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی درست نیست. نیاز به هر مکمل باید بر اساس شرایط فرد، آزمایش‌ها، داروهای مصرفی و نظر پزشک تعیین شود.

بیماری‌های خودایمنی، مجموعه‌ای پیچیده از عوامل: اگرچه هنوز علت دقیق بسیاری از بیماری‌های خودایمنی مشخص نیست، امروزه مشخص شده است که این بیماری‌ها معمولاً حاصل یک عامل واحد نیستند. ژنتیک، عملکرد سیستم ایمنی، هورمون‌ها، عفونت‌ها، محیط، سبک زندگی و عوامل دیگر ممکن است در کنار یکدیگر نقش داشته باشند.

در سال ۲۰۱۸، جایزه نوبل فیزیولوژی یا پزشکی به جیمز پی. آلیسون (James P. Allison) و تاسوکو هونجو (Tasuku Honjo) برای کشف روش درمان سرطان از طریق مهار تنظیم منفی سیستم ایمنی اهدا شد. پژوهش‌های آنان به نقش مهم پروتئین‌هایی مانند CTLA-4 و PD-1 در کنترل فعالیت سلول‌های T کمک کرد و زمینه را برای توسعه درمان‌های نوین ایمنی‌درمانی سرطان فراهم ساخت. بنابراین، این جایزه مستقیماً برای کشف «درمان بیماری‌های خودایمنی» نبود، بلکه درباره استفاده از تنظیم سیستم ایمنی برای درمان سرطان بود.

شناخت دقیق‌تر نحوه عملکرد سلول‌های T و سایر اجزای سیستم ایمنی، همچنان یکی از مهم‌ترین زمینه‌های تحقیقات پزشکی است و می‌تواند در آینده به تشخیص بهتر و درمان‌های مؤثرتر برای بیماری‌های خودایمنی و سایر بیماری‌های مرتبط با سیستم ایمنی کمک کند.

ادامه مطلب داستان‌هایی که... از صفحه ۵۱

شاید کسانی بودند که خاله‌ای، عمویی، آشنایی، همسایه‌ای و دوستی را در خاوران داشتند، شاید کسانی بودند که پدر و مادرهایشان از افغانستان آمده بودند، شاید بچه‌هایی از خانواده‌های ارمنی و زرتشتی و کلیمی و بی‌دین بودند یا خانواده‌های مسلمانانی که روزه و سفره و مکه نمی‌رفتند. شاید بچه‌هایی در کلاسمان بودند که در خانه‌شان زبان دیگری صحبت می‌شد، شاید در کلاسمان ترک و بلوچ و کرد و عرب داشتیم، یا بچه‌هایی که پدر و مادرشان زندان بودند، بچه‌هایی که پدر و مادرشان را به دلیل باورهای سیاسی یا مذهبی از دانشگاه و از کار اخراج کرده بودند، بچه‌هایی که خواهر و برادرانشان معلولیتی داشتند یا...

از روزهای مهدکودک، از آن کلاس و از آن جشن فارغ‌التحصیلی سال‌ها گذشته است. به جز روشنگر یا هیچ کدام از بچه‌های آن کلاس نه ارتباطی دارم و نه حتی اسم‌هایشان یادم می‌آید. نمی‌دانم آنها هیچ وقت در مسیر زندگی‌شان به‌جز ما بهائیان دیگری را دیدند یا نه. نمی‌دانم امروز از آن دسته ایرانی‌هایی‌اند که با شنیدن اخبار آزار و اذیت بهائیان دلشان می‌لرزد یا از آن‌هایی که هنوز فکر می‌کنند بهائیان جاسوس و دست‌نشانده غرب‌اند.

گاهی اوقات با خودم فکر می‌کنم اگر آن روز که روشنگر پای تخته شعر خواند، معلم کلاس بچه‌ها را دعوت کرده بود تا به جای خنده و دست انداختن، به شعر ما گوش کنند و اگر دوست داشتند حتی خودشان هم آن را یاد بگیرند و بخوانند، من و روشنگر چه حسی را تجربه می‌کردیم؟ اگر هم‌کلاسی‌های ما در آن سن فرصت این را پیدا کرده بودند که ببینند آدم‌ها برای همه لزوماً به دو دسته «محرّم» و «نامحرّم» تقسیم نمی‌شوند، جهان فکری‌شان چه تفاوتی پیدا می‌کرد؟ اگر همه ما ترانه‌های کردی و بلوچی و ترکی را یاد گرفته بودیم چطور؟ اگر مناسبیت‌های مهم زرتشتی‌ها و ارمنی‌ها و کلیمی‌ها را از همان سن کنار هم جشن گرفته بودیم چه؟ و بعد به ده‌ها و صدها و هزاران مهدکودک و مدرسه و کلاس درس در جای جای ایران فکر می‌کنم، هر کجا که در تمام این سال‌ها کودکی پشت نیمکتی در خودش فرو رفته و تصمیم گرفته برای پذیرفته شدن، خود واقعی‌اش را جایی دور دست پنهان کند. شاید اگر نسل ما از همان سن یاد گرفته بود از تفاوت‌ها نهراسد، به تفاوت‌ها نخندد، آن‌ها را پنهان نکند، آن‌ها

ادامه مطلب جایی نزدیک بوی... از صفحه ۱۱

در نانوايي، نانوانان را از قبل پخته و در نايون گذاشته تا موقع قطعی برق بفروشد. زنی نسبتاً محجبه با گلایه به خانم همراهش می‌گوید «همین من که مدیر مدرسه‌ام، ۲۵ میلیون حقوقمه والله اگه کسی می‌تونه بره، اگه شرایطش رو داره باید از این مملکت بره». کیسه ناناش را که از گرمای نان‌ها عرق کرده انگار با کلافگی و انزجار از همه چیز زیر بغلش می‌زند و غرغرکنان با خانم همراهش در تاریک و روشن پیاده‌رو دور می‌شوند.

از نانوايي که برمی‌گردیم مغازه پوشاک پر نوری یک‌باره خاموش می‌شود و پنج شش نفر خانوم همراه بچه‌هایشان از مغازه خارج می‌شوند. فروشنده عذرخواهی می‌کند که «فردا صبح تشریف بیارید موتور برق بنزینش تموم شده، گیری افتادیم دیگه» و سر شاگردمغازه ده یازده ساله نحیفش غر می‌زند که «مگه نگفتم برای عصر بنزین بیار». از کنار دیوار مسجد می‌گذریم، پوستر بزرگی روی دیوار مسجد نصب شده، عکس بسیار بزرگی از مجتبی‌خامنه‌ای است که با نور موتور برق یکی از مغازه‌ها کمی روشن شده. سعی می‌کنم در آن تاریکی نوشته زیرش را بخوانم: «اقتصاد مقاومتی در سایه وحدت ملی و امنیت ملی». به مردم نگاه می‌کنم، به تلاش‌هایشان برای زندگی، به امیدشان به آینده، به درماندگی‌شان از شرایط. گلویم فشرده می‌شود انگار شاهد نمایشی هزار پرده‌ایم. انگار همه‌مان خود میان این نمایش‌ایم. انگار ارتباط پرده‌ها را باید پیدا کنیم و پیش‌بینی کنیم که پرده بعدی چه صحنه‌ای را رقم خواهد زد و مثل سیاهی‌لشکری که باید خود نقش‌اش را پیدا کند مجبوریم به در و دیوار بزیم و گلیمان را از آب بیرون بکشیم. اگر برق و آب و گاز نباشد، اگر مدارس آنلاین شوند، اگر بنزین نباشد، و اگر هر اتفاق دیگری بیفتد خودمانیم و خودمان. پشت چراغ قرمز می‌ایستم پرچم‌داران که انگار امشب همه خانم هستند با چادرهای مشکی همچنان پرچم تکان می‌دهند و کودکان قدم و نیم‌قدشان خود را با پرچم‌های کوچکی کنار بوته‌های شمشاد خیابان سرگرم کرده‌اند: پرچم کوچکی را بالا

ادامه مطلب همدلی و سیاست... از صفحه ۳۶

همدلی از یک سؤال ساده شروع می‌شود: گاهی برای شروع یک گفت‌وگوی بهتر، لازم نیست کار بزرگی انجام دهیم. کافی است سؤال پرسیم. «چه چیزی باعث شد این‌طور فکر کنی؟» «این مسئله در زندگی تو چه تأثیری داشته است؟» «اگر من شرایط تو را داشتم، ممکن بود من هم همین‌طور فکر کنم؟» این سؤال‌ها به معنای کنار گذاشتن عقاید خودمان نیست. فقط به ما کمک می‌کنند بفهمیم دیگران چگونه به نتیجه‌ای متفاوت از نتیجه ما رسیده‌اند. شاید بعد از شنیدن جواب آنها همچنان مخالف باشیم. اما دست‌کم با یک انسان واقعی صحبت کرده‌ایم، نه با تصویری که در ذهنمان از «طرف مقابل» ساخته بودیم.

آیا همدلی می‌تواند سیاست را تغییر دهد؟ همدلی به تنهایی نمی‌تواند مشکلات سیاسی و اجتماعی را حل کند. جامعه به قانون، نهادهای سالم، اقتصاد کارآمد، آموزش، خدمات عمومی و تصمیم‌های درست نیاز دارد. اما همدلی می‌تواند کیفیت گفت‌وگو و تصمیم‌گیری را بهتر کند. وقتی سیاستمداران و شهروندان بتوانند مشکلات گروه‌های مختلف جامعه را بهتر ببینند، احتمال اینکه مسائل واقعی مردم در بحث‌های عمومی دیده شود بیشتر می‌شود. مثلاً اگر درباره مسکن صحبت می‌کنیم، فقط به اعداد و آمار نگاه نکنیم؛ به زندگی خانواده‌ای هم فکر کنیم که نمی‌داند ماه آینده چگونه اجاره خانه‌اش را پرداخت کند. اگر درباره آموزش صحبت می‌کنیم، فقط درباره بودجه حرف نزنیم، به دانش‌آموزی فکر کنیم که امکانات کافی برای درس خواندن ندارد. اگر درباره مهاجرت صحبت می‌کنیم، فقط درباره قوانین بحث نکنیم، زندگی انسانی را هم ببینیم که ممکن است سال‌ها در انتظار آینده‌ای نامعلوم باشد. سیاست در نهایت درباره زندگی انسان‌هاست.

همدلی یک خیابان یک‌طرفه نیست: همدلی فقط وظیفه سیاستمداران نیست. شهروندان نیز در ساختن فضای سیاسی جامعه نقش دارند. نحوه صحبت کردن ما درباره کسانی که با ما مخالف‌اند، نوع گفت‌وگویی را که در جامعه شکل می‌گیرد، تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر هر اختلاف نظری را با توهین پاسخ دهیم، دیگران نیز احتمالاً همین کار را خواهند کرد. اگر بتوانیم بدون توهین مخالفت کنیم، فضایی ایجاد می‌شود که در آن اختلاف نظر می‌تواند بخشی طبیعی از زندگی اجتماعی باشد. شاید لازم نباشد همه یکدیگر را دوست داشته باشیم. حتی لازم نیست همه با هم موافق

می‌اندازند و پایین آمدنش را نگاه می‌کنند مثل دانه‌های بالدار درخت افرا که همیشه همه کودکان را سرگرم می‌کنند. پنجره‌ها را پایین می‌دهم و بلافاصله با شنیدن صدای بلند موسیقی‌های عجیبی که این دسته‌ها پخش می‌کنند که ترکیبی است از نوحه و کوبه‌های بلند و ریتمیک و آواهایی نامفهوم از گلوهای خش‌دار که دل آدم را می‌لرزاند، از کردهام پشیمان می‌شوم. خانمی که سن و سالی از او گذشته، با گیره کوچکی روسری‌اش را زیر چانه‌اش محکم بسته و چادر مشکلی‌اش را جلوتر از روسری کشیده روی صندلی‌ای کنار خیابان نشسته و گویا از خستگی پرچمش را زمین گذاشته. چهره‌ای دارد مثل یک مادر بزرگ مهربان و خسته. خانم جوانی همراه دختر نوجوانش پرچم تکان می‌دهد و وقتی نگاهمان گره می‌خورد انگار نگاه او هم پر از ابهام به نظر می‌رسد. نه آرایشی کرده است، نه لبخندی می‌زند نه اخمی به صورت دارد. تنها چیزی که گاهی حالت چهره‌اش را تغییر می‌دهد نور ماشین‌هایی است که از کنارش می‌گذرند. سعی می‌کند بی‌تفاوت باشد و نگاهش را از من بدزدد، به دور دست نگاه کند و پرچمش را جوری تکان دهد که پارچه ساتن حریرش آرام آرام در هوای اواخر شهریور خوب برقصد. به تک‌تک‌شان نگاه می‌کنم انگار نظاره‌گر پرده‌ای هستم که اجتناب‌ناپذیر است، حضور بازیگرانش تعیین‌شده و قطعی است و تنها زمان است که پرده را تغییر خواهد داد. همان‌طور که دیدن یک نمایش، تفری از بازیگرانی که کارشان را تأیید نمی‌کنی در آدم ایجاد نمی‌کند فقط آنها را نگاه می‌کنم و بر خلاف اکثر آدم‌های اطرافم هیچ احساس بدی نسبت بهشان در دلم پیدا نمی‌کنم مگر اینکه افسوس می‌خورم که با میل خودشان یا اجبار دیگران با بچه‌های قد و نیم‌قدشان این روزها و ساعت‌ها را این‌گونه می‌گذرانند.

شب با امید، تک‌تک دفترها را برچسب می‌زنیم و در کوله پشتی جدید می‌گذاریم. مدادهای رنگی را در جامدای می‌چینیم و باز هم دل می‌بندیم به این امید که هر آنچه در تمام این سال‌ها از سر این مرز و بوم گذشته پرده‌هایی از یک نمایش بزرگ است که به حتم انتهای خوشی دارد. فقط روشن نیست پرده چندم نمایش، آرامش و آسایش را برای این سیاهی‌لشکر درمانده و خسته از سرگذشت این سرزمین به صحنه خواهد آورد.

ادامه مطلب دلنوشته... از صفحه ۴۵

گاهی یک احساس کوچک حسادت، به سوءتفاهم، بدگویی و دشمنی تبدیل می‌شود. آدمی که با خودش آشتی کرده باشد، کمتر نیاز دارد زندگی دیگران را زیر نظر بگیرد. شناختن توانایی‌ها و ارزش‌های خود، یکی از راه‌های کاهش حسادت است. قدردانی از داشته‌های زندگی نیز به آرامش ذهن کمک می‌کند. هیچکس تمام زندگی دیگری را نمی‌بیند، ما معمولاً فقط ظاهر موفقیت او را می‌بینیم. پشت هر موفقیتی ممکن است سال‌ها تلاش، شکست و سختی وجود داشته باشد. به جای آرزو کردن برای از دست رفتن داشته‌های دیگران، برای رشد خودمان تلاش کنیم در نهایت، رهایی از حسادت یعنی یاد بگیریم خوشبختی دیگران را دشمن خوشبختی خود ندانیم.

باشیم. اما برای زندگی در یک جامعه مشترک، باید بتوانیم انسان بودن یکدیگر را ببینیم. در نهایت، سیاست درباره «با هم زندگی کردن» است سیاست در نهایت فقط درباره انتخابات، احزاب و سیاستمداران نیست. درباره این است که انسان‌هایی با عقاید، فرهنگ‌ها، تجربه‌ها و منافع متفاوت چگونه می‌خواهند در کنار یکدیگر زندگی کنند. همدلی قرار نیست اختلاف‌ها را از بین ببرد. اتفاقاً جامعه سالم جامعه‌ای نیست که در آن اختلافی وجود نداشته باشد. جامعه سالم جامعه‌ای است که بتواند با وجود اختلاف، گفت‌وگو کند. شاید یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات ما این باشد که تصور کنیم برای احترام گذاشتن به دیگری، باید با او موافق باشیم. نه. می‌توانیم مخالف باشیم و محترم بمانیم. می‌توانیم سؤال کنیم بدون اینکه تسلیم شویم. می‌توانیم گوش بدهیم بدون اینکه عقیده خودمان را کنار بگذاریم. می‌توانیم انسان مقابل را بفهمیم، بدون اینکه نتیجه بگیریم حق با اوست. و شاید این همان چیزی باشد که امروز بیش از همیشه به آن نیاز داریم: نه اینکه همه مثل هم فکر کنند، بلکه اینکه حتی وقتی متفاوت فکر می‌کنیم، فراموش نکنیم که طرف مقابل هم یک انسان است. چون در نهایت، پشت هر عقیده سیاسی، یک انسان ایستاده است، انسانی با گذشته‌ای متفاوت، تجربه‌هایی متفاوت، ترس‌هایی متفاوت و امیدهایی متفاوت. و شاید سیاست زمانی انسانی‌تر شود که قبل از اینکه از خودمان پرسیم «کدام طرف حق دارد؟»، گاهی از خودمان پرسیم: «آیا واقعاً تلاش کرده‌ام طرف مقابل را بفهمم؟» این سؤال شاید اختلاف‌ها را از بین نبرد. اما می‌تواند شروع گفت‌وگویی باشد که بدون آن، هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند برای مدت طولانی کنار هم بماند.

ادامه مطلب گل نم... از صفحه ۴۱

گل نم گفت: «آن قدر از این مرد متنفر بودم که تصمیم گرفتم او را بکشم، ولی هر دفعه که موقعیتی پیش می آمد، منصرف می شدم. یک بار هم با بیل به سرش زدم، ولی دست بردار نبود. روزی در انبار مشغول تمیز کردن تفنگ شکاری پدرم بودم که ناپدیری وارد انبار شد و طبق معمول، پس از کمی حرف زدن و چالپوسی کردن، به سراغم آمد. تفنگ را به طرف او نشانه گرفتم و چند بار به او هشدار دادم که جلو نیاید. گریه، مجال نمی داد که گلم حرفش را ادامه دهد و مثل باران اشک می ریخت. می گفت: «التماس می کردم که با من کاری نداشته باشد، ولی او همچنان اصرار می ورزید. دستم می لرزید و او در حالی که می خندید، جلو آمد و با یک دست تفنگ مرا پس زد که در همین لحظه، تفنگ شلیک شد و ناپدیری که گلوله به زیر چانه اش اصابت کرده بود، درجا کشته شد.

من که انتظار چنین حادثه ای را نداشتم، تا چند لحظه شوکه شده بودم. بعد، جیغ زنان از انباری بیرون دویدم و مادرم را خبر کردم. مادرم مرا به خانه فرستاد و خودش به انباری رفت. ساعتی بعد، مأموران دولتی آمدند و جریان را که مادرم برایشان تعریف کرده بود، صورت جلسه کردند و رفتند و دیگر هیچ گاه دنبال این ماجرا را نگرفتند. در آن زمان، گل نم ۱۶ ساله بود و مادرش او را به زور به جوانی ۳۰ ساله شوهر داد. متأسفانه شوهری که مادر برای دخترش انتخاب کرده بود، آن طور که گلم می گفت، جوانی بداخلاق، زورگو و منحرف بود. گلم که به نوعی از مردها تنفر پیدا کرده بود، راضی به زندگی با او نبود و پس از یک سال ازدواج، تصمیم به فرار گرفت. وضع مالی مادر و ناپدیری اش خوب بود و مادر مقدار قابل توجهی پول پس انداز کرده بود. این شد که گلم روزی که می خواست فرار کند، در غیاب مادرش پول ها را برداشت و از ترس اینکه مبادا در راه برایش دردسری پیش بیاید، سرش را از ته تراشید، کلاهی بر سر گذاشت و با لباس مردانه راهی شد تا به هر وسیله ای که شده، خود را به تهران برساند.

او می گوید: «در اوایل، احساس می کردم همه مردمی که در گوشه و کنار خیابان و جاده ها، در اطرافم در حال پرسه زدن یا عبور بودند، مواظب هستند تا ببینند من چه می کنم و کجا می روم. من هم که برای اولین بار لباس مردانه پوشیده بودم، نمی دانستم رفتارم چگونه باید باشد. گاهی آن قدر ناشیانه عمل می کردم که خودم هم خنده ام می گرفت. در اتوبوسی که با آن به تهران می رفتم، یک ردیف از صندلی ها مخصوص مردان و ردیف دیگر مخصوص زنان بود. هنگام سوار شدن، ناخودآگاه در ردیف زنانه نشستم که خانم پهلوی دستی بلافاصله گفت: «پسر جان، این ردیف زنانه است». خوب، بدبهی بود که در ابتدا هنوز حواسم نبود که لباس مردانه پوشیده ام و به عنوان یک مرد دیده می شوم. برگشتم، نگاهی به آن خانم کردم و گفتم: «بله، می دانم». ولی از جایم تکان نخوردم. خانم دیگری که در ردیف پشت سر من نشسته بود، گفت: «پسر جان، حواست کجاست؟ این ردیف مخصوص خانم هاست». یک دفعه هول شدم و نگاهی به ردیف مردانه انداختم. فقط یک صندلی خالی دیدم. با عجله جایم را عوض کردم و روی صندلی خالی نشستم. مسافر بغل دستی ام مردی ۶۰ ساله بود که از همان ابتدای سفر شروع به حرف زدن کرد. پرسید: «سرم، تنها هستی؟» اول جوابی ندادم. سرش را جلو آورد و سؤالش را تکرار کرد: «تنها مسافرت می کنی؟» در حالی که سعی داشتم صدایم کلفت و مردانه باشد، در یک کلام گفتم: «بله». پرسید: «چند سال داری؟» به دروغ گفتم: «۲۰ سال». پرسید: «پدر و مادرت کجا هستند؟» خیلی عادی جواب دادم: «تهران». متوجه شدم که لحنم را عوض نکردم، ولی گویا پیرمرد متوجه تغییر صدایم نشد.

در این هنگام، صدای کمک راننده که برای گرفتن بلیت ها راه افتاده بود، به گوش رسید: «آقایان و خانم ها، بلیت های خود را حاضر کنید». متوجه شدم که به دلیل نگرانی، بدون بلیت سوار اتوبوس شده ام و حالا هم اتوبوس راه افتاده بود. کمک راننده بالای سرم ایستاده بود و منتظر بود. گفت: «آقای پسر، بلیت! من هم به جای جواب دادن، وانمود کردم که به دنبال بلیت می گردم. دستی در این جیب و دستی در آن جیب بردم و بالاخره، در حالی که باز هم سعی کردم صدایم را کلفت کنم، گفتم: «آقا، گمان کنم بلیتم از دستم افتاده. حالا چقدر باید بدهم؟» کمک راننده نگاهی به من کرد و گفت: «بزرگ تررت کجاست؟» باز جوابش را ندادم و خودم را مشغول گشتن به دنبال بلیت نداشته کردم که پیرمرد به جای من جواب داد: «پدر و مادرش تهران هستند». کمک راننده گفت: «۴۵ هزار تومن». من هم بلافاصله چهار اسکناس ۱۰ هزار تومانی و پنج اسکناس هزار تومانی شمردم و به او دادم.

ادامه مطلب چرا بعضی آدم ها... از صفحه ۴۶

بخشیدن نیز به این معنا نیست که انسان باید همه چیز را فراموش کند یا اجازه دهد دوباره به او آسیب برسد. می توان کسی را بخشید و در عین حال برای خودمان مرز تعیین کرد. بخشش می تواند برای آرامش خودمان باشد، نه لزوماً برای ادامه دادن یک رابطه آسیب زا. همچنین نباید از دیگران انتظار داشته باشیم همیشه اولین قدم را برای آشتی بردارند. گاهی ارزشمندترین جمله ای که می توانیم در یک رابطه بگوییم این است: «می دانم آزارت دادم و متأسفم». این جمله نه از ارزش ما کم می کند و نه ما را کوچک می کند؛ برعکس، نشان می دهد آن قدر بالغ هستیم که مسئولیت رفتار خود را بپذیریم.

زندگی بدون اشتباه وجود ندارد. همه ما در مقطعی از زندگی ممکن است حرفی بزنیم، رفتاری کنیم یا تصمیمی بگیریم که دیگری را ناراحت کند. تفاوت آدم ها در این نیست که چه کسی اشتباه نمی کند؛ تفاوت در این است که چه کسی وقتی متوجه اشتباه خود می شود، شهادت گفتن «اشتباه کردم» را دارد.

گاهی یک عذرخواهی صادقانه می تواند رابطه ای را که در آستانه نابودی است نجات دهد. گاهی هم ممکن است خیلی دیر شده باشد. اما در هر دو حالت، پذیرفتن مسئولیت اشتباه، قبل از هر چیز احترام گذاشتن به خود و به انسانی است که از رفتار ما آسیب دیده است. شاید اگر انسان ها یاد بگیرند به جای تلاش برای اثبات حقانیت خود، به حفظ احترام و آرامش یکدیگر اهمیت بدهند، بسیاری از دلخوری ها اصلاً به دشمنی تبدیل نشوند. بعضی رابطه ها با یک عذرخواهی نجات پیدا می کنند، بعضی با یک بخشش، و بعضی دیگر با پذیرفتن این حقیقت که گاهی باید با احترام از یکدیگر فاصله گرفت.

در نهایت، عذرخواهی کردن هنر بزرگی است؛ هنری که هرچه زودتر آن را یاد بگیریم، زندگی خودمان و اطرافیانمان آرام تر خواهد شد.

کمک راننده کمی به من خیره شد و گفت: «باشه، بیشت پسر جان. ایستگاه بعدی می پری پایین، بلیت می خری و میاری می دی». بعد به گرفتن بلیت از سایر مسافران ادامه داد، ولی گاهی برمی گشت و مرا نگاه می کرد.

از نگاه های این مرد خیلی نگران شده بودم و همین نگرانی باعث شد اشتباه دیگری مرتکب شوم؛ آن هم این که وقتی کمک راننده از گرفتن بلیت ها فارغ شد و برگشت، به من گفت: «یادت نره، ایستگاه بعدی!» بعد خم شد و سرش را جلو آورد و دوباره گفت: «ایستگاه بعدی چی؟» من هم با دستپاچگی، بدون اینکه صدایم را عوض کنم، گفتم: «بلیت می خرم». مثل اینکه چیزی دستگیرش شده بود. گفت: «نشیدم، چی؟» من جواب ندادم و او ول کن نبود. دوباره گفت: «چی؟» پیرمرد با اعتراض گفت: «یک دفعه گفت می خره دیگه، تو هم گیر دادی». کمک راننده سرش را بلند کرد و گفت: «پدر جان، مگر خودش زبان نداره که تو جاش حرف می زنی؟ وکیل و ویشش تویی؟» پیرمرد هم برگشت و گفت: «آره، هستم». همین حرف باعث شد که موقتا کمک راننده راهش را بکشد و برود، ولی تا ایستگاه بعدی مرتب به من نگاه می کرد و در گوش راننده چیزهایی می گفت. نمی دانستم آنها درباره چه چیزی با هم صحبت می کردند، ولی آنچه مسلم بود، این بود که کمک راننده به من شک کرده بود.

به پیرمرد بغل دستی ام نگاهی کردم. به نظر آدم بدی نمی آمد. ناچار بودم واقعیت را برایش بگویم؛ شاید او بتواند کمکی به من بکند. بنابراین رو به پیرمرد کردم و گفتم: «آقا، شما جای پدر من هستید. می توانید یک کمکی به من بکنید؟» پیرمرد سری تکان داد و گفت: «بگو دخترم!» از شنیدن حرفش نفسم بند آمده بود و نمی توانستم چیزی بگویم. پیرمرد گفت: «ترس دخترم. من تو را خوب می شناسم. از همان موقعی که تصمیم به فرار گرفتی، مادرت متوجه شد و موضوع را، بدون اینکه تو بفهمی، با من در میان گذاشت و از من راه چاره خواست. من مادرت را راضی کردم که تو را آزاد بگذارد تا نقشه ات را عملی کنی. من می دانستم که ناپدیری ات خیلی اذیت می کند و زمانی هم که او در آن حادثه کشته شد و مادرت می خواست تو را شوهر دهد، به مادرت هشدار دادم که این کار را نکند. ولی مادرت می خواست همسر دیگری اختیار کند و به همین دلیل اصرار داشت که تو ازدواج کنی. در ضمن، دلش نمی آمد که تو دوباره زیر دست ناپدیری دیگری بیفتی، تا اینکه فهمید نقشه فرار داری. پیش من آمد و از من خواست تا تو را، بدون اینکه خودت بدانی، تا تهران همراهی کنم. حالا هم نگران نباش». با تعجب بسیار گفتم: «ولی من شما را تا حالا ندیده ام و نمی شناسم. ضمناً باید به تهران بروم». پیرمرد گفت: «بسیار خوب، اول اجازه بده از این مخمصه خلاص شویم، تا بعد».

ادامه مطلب بی اثر کردن... از صفحه ۲۷

سؤال: از پاسخ شما این طور برداشت می کنم که انسان هایی که فکر می کنند، دشمنان شما هستند. درست است؟

پاسخ: درست نیست، اما صحیح است.

سؤال: کمی بیشتر درباره دنیایی که در آن زندگی می کنید برایم بگویید.

پاسخ: من هر جا که بخوام زندگی می کنم. زمان و مکان برای من وجود ندارد. من نیرویی هستم که برای شما بهتر است آن را «انرژی» بنامید. همان طور که گفتم، محل اقامت فیزیکی مورد علاقه من، ذهن انسان های زمینی است. من بخشی از فضای مغز هر انسان را کنترل می کنم. میزان فضایی که در ذهن هر فرد اشغال می کنم، بستگی دارد به اینکه آن شخص تا چه اندازه و به چه نوعی فکر می کند. همان طور که گفتم، من نمی توانم فردی را که فکر می کند، به طور کامل تحت کنترل خود در آورم.

سؤال: شما از «مخالف» خود صحبت می کنید. منظورتان از آن چیست؟

پاسخ: مخالف من تمام نیروهای مثبت جهان، مانند عشق، ایمان، امید و خوش بینی را کنترل می کند. مخالف من همچنین نیروهای مثبت تمام قوانین طبیعی در سراسر جهان هستی را کنترل می کند، نیروهایی که زمین، سیارات و تمام ستارگان را در مسیرهای خود متعادل و پایدار نگه می دارند. اما این نیروها در مقایسه با نیروهایی که تحت کنترل من در ذهن انسان عمل می کنند، بسیار ضعیف هستند. می بینید، من به دنبال کنترل ستارگان و سیارات نیستم. من کنترل ذهن انسان ها را ترجیح می دهم.

سؤال: قدرت خود را از کجا به دست می آورید و چگونه آن را افزایش می دهید؟

پاسخ: من قدرتم را با تصاحب نیروی ذهنی کسانی که به زمین وابسته اند، هنگامی که در زمان مرگ از دروازه عبور می کنند، افزایش می دهم. از هر ۱۰۰ نفری که از جهان زمینی به قلمرو من بازمی گردند، ۹۸ نفر تحت کنترل من درمی آیند و نیروی ذهنی آنها به وجود من افزوده می شود. هر کسی را که با هر نوع ترسی به قلمرو من می آید، به دست می آورم. می بینید، من دائماً در حال کار هستم و پیش از مرگ، ذهن مردم را آماده می کنم تا وقتی به قلمرو من بازگشتند، بتوانم آنها را تصاحب کنم.

سؤال: آیا به من می گوئید چگونه کار خود را برای آماده کردن ذهن انسان ها انجام می دهید تا بتوانید آنها را کنترل کنید؟

پاسخ: من راه های بی شماری برای به دست گرفتن کنترل ذهن انسان ها، زمانی که هنوز در جهان زمینی هستند، دارم. بزرگ ترین سلاح من فقر است. من عمداً مردم را از جمع آوری ثروت مادی دلسرد می کنم، زیرا فقر انسان ها را از فکر کردن بازمی دارد و آنها را به طعمه ای آسان برای من تبدیل می کند. بهترین دوست بعدی من بیماری و ضعف جسمانی است. بدن ناسالم، انسان را از فکر کردن بازمی دارد. علاوه بر این، هزاران هزار عامل و دستیار روی زمین دارم که به من در به دست گرفتن کنترل ذهن انسان ها کمک می کنند. این عوامل را در هر حرفه و شغلی قرار داده ام. آنها نماینده هر نژاد و هر عقیده و مرامی هستند و پیروان همه ادیان در میان آنها وجود دارند.

سؤال: اعلیحضرت، بزرگ ترین دشمنان شما روی زمین چه کسانی هستند؟

پاسخ: همه کسانی که مردم را تشویق می کنند با ابتکار و اراده خودشان فکر و عمل کنند، دشمنان من هستند. مردانی مانند سقراط، کنفوسیوس، ولتر، امرسون، توماس پین و آبراهام لینکلن. و تو هم چندان به نفع من کار نمی کنی!

سؤال: آیا درست است که شما از مردانی که ثروت زیادی دارند استفاده می کنید؟

پاسخ: همان طور که قبلاً به شما گفتم، فقر همیشه دوست من است، زیرا استقلال فکری را تضعیف می کند و ترس را در ذهن انسان ها افزایش می دهد. بعضی از ثروتمندان به هدف من خدمت می کنند، در حالی که برخی دیگر، بسته به اینکه ثروت خود را چگونه به کار می گیرند، آسیب بزرگی به من وارد می کنند. برای مثال، ثروت خاندان راکفلر یکی از بزرگ ترین دشمنان من است.

سؤال: این جالب است، اعلیحضرت. آیا می گوئید چرا از ثروت راکفلر بیشتر از ثروت دیگران می ترسید؟

پاسخ: پول راکفلر برای مبارزه با بیماری های جسمی و ریشه کن کردن آنها در سراسر جهان استفاده می شود. بیماری همیشه یکی از مؤثرترین سلاح های من بوده است. ترس از بیماری، پس از ترس از فقر، دومین سلاح قدرتمند من است. پول راکفلر در صدها زمینه مختلف، رازهای تازه ای از طبیعت را کشف می کند، رازهایی که همگی با هدف کمک به انسان ها برای به دست آوردن و حفظ کنترل ذهن خود طراحی شده اند. این ثروت، روش های جدید و بهتری را برای تغذیه، پوشاک و

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

۷۸. گاهی هنگام حرف زدن، با دست او را لمس کن.
۷۹. به کارهایی که در طول روز انجام می دهد، توجه و علاقه نشان بده، مثل کتاب هایی که می خواند و آدم هایی که با آن ها در تماس است.

۸۰. هنگام گوش دادن به حرف هایش، با گفتن «آها»، «هوم»، «ها» و مانند آن، به او اطمینان بده که توجه به اوست. (این مورد در متن خط خورده است).

۸۱. حالش را بپرس.

۸۲. اگر مریض بوده، از او بپرس که حالا وضعیتش چطور است.

۸۳. اگر خسته است، برایش چای درست کن.

۸۴. با هم به رختخواب بروید، یعنی سر ساعت معینی با هم به رختخواب بروید.

۸۵. موقعی که از خانه بیرون می روی، او را ببوس و با او خداحافظی کن.

۸۶. به لطیفه هایی که تعریف می کند، بخند.

۸۷. برای کارهایی که انجام می دهد، شفاهی از او تشکر کن.

۸۸. وقتی که موهایش را درست می کند، به او توجه کن و از ظاهرش تعریف کن.

۸۹. گاهی موقعیتی ایجاد کن که با هم تنها باشید.

۹۰. موقعی که با تو درد دل می کند، به تلفن جواب نده.

۹۱. با هم به پیاده روی بروید.

۹۲. ترتیب یک پیک نیک را بده.

۹۳. اگر رخت می شویدی، تو آن ها را پهن کن یا گاهی لباس ها را به خشکشویی ببر.

۹۴. گاهی بدون بچه ها به پیاده روی بروید.

۹۵. طوری با او بحث کن که انگار تو هم با آنچه او می خواهد، موافقی، ولی خودت را فدا نکن.

۹۶. به او بگو وقتی از او دوری، خیلی دلت برایش تنگ می شود.

۹۷. کیک یا شیرینی مورد علاقه اش را به خانه بیاور.

۹۸. اگر او خرید خانه را انجام می دهد، پیشنهاد کن که با او برای خرید بروی.

۹۹. گاهی اوقات غذای کمتری بخور تا سنگین و خسته نباشی.

۱۰۰. از او بخواه افکارش را به این فهرست اضافه کند.

۱۰۱. دستشویی را تمیز و خشک کن.

مسکن مردم تشویق می کند. همچنین به از بین بردن محله های فقیرنشین در شهرهای بزرگ کمک می کند، همان مکان هایی که بسیاری از متحدان مورد علاقه من در آنها یافت می شوند. این ثروت هزینه کارزارهایی برای داشتن دولتی بهتر را تأمین می کند و به از بین بردن فساد و بی صداقتی در سیاست کمک می کند. همچنین به ایجاد استانداردهای بالاتر در شیوه های کسب و کار کمک می کند و بازرگانان و صاحبان کسب و کار را تشویق می کند که بر اساس «قانون طلایی» رفتار کنند؛ و این کار هیچ سودی برای هدف من ندارد.

سؤال: درباره این پسر ها و دختر هایی که گفته می شود در مسیر جهنم قرار دارند چه می گوئید؟ آیا آنها را تحت کنترل خود دارید؟

پاسخ: خب، می توانم به این سؤال فقط با «بله و خیر» پاسخ بدهم. من با تشویق جوانان به نوشیدن مشروبات الکلی و سیگار کشیدن، ذهن آنها را فاسد کرده ام، اما آنها با گرایششان به اینکه خودشان فکر کنند، مرا سردرگم و درمانده کرده اند. **سؤال:** شما می گوئید که ذهن جوانان را با مشروبات الکلی و سیگار فاسد کرده اید. می توانم درک کنم که چگونه مشروبات الکلی ممکن است قدرت تفکر مستقل را از بین ببرد، اما نمی فهمم سیگار چه ارتباطی با کمک به هدف شما دارد.

پاسخ: شاید شما ندانید، اما سیگار قدرت پایداری و استقامت را کاهش می دهد، توانایی تحمل و بردباری را از بین می برد، قدرت تمرکز را ضعیف می کند، قوه تخیل را کند و تضعیف می کند و از راه های دیگری نیز مانع می شود که انسان ها از ذهن خود به مؤثرترین شکل ممکن استفاده کنند. آیا می دانید که من میلیون ها انسان، پیر و جوان، زن و مرد، در اختیار دارم که روزانه دو بسته سیگار می کشند؟ این یعنی میلیون ها انسان دارم که به تدریج قدرت مقاومت خود را از بین می برند. روزی عادات های دیگری را که ذهن را تخریب می کنند، به عادت سیگار کشیدن آنها اضافه خواهم کرد، تا زمانی که کنترل ذهنشان را به دست آورم. عادات ها به صورت دوتایی، سه تایی و چهار تایی به وجود می آیند. هر عادتی که اراده انسان را ضعیف کند، راه را برای ورود گروهی از عادات های وابسته به آن باز می کند تا آنها نیز وارد شوند و کنترل ذهن را در دست بگیرند. عادت سیگار کشیدن نه تنها قدرت مقاومت را کاهش می دهد و انسان را از پایداری و پشتکار دور می کند، بلکه باعث ایجاد سستی و بی قیدی در سایر روابط انسانی نیز می شود.

ادامه مطلب صبح جادویی... از صفحه ۱۰

درست مانند آنها، شما نیز آثار عمیقی را در زندگیتان مشاهده خواهید کرد. شما نتایج واقعی و ملموس را تجربه خواهید کرد، نتایجی مانند «زندگی ام به سرعت در حال تغییر است و همگام ماندن با تغییرات برایم سخت شده... کسب و کارم در کشمکش و تقلا بود، اما وقتی شیوه صبح جادویی را در پیش گرفتم، شگفت زده شدم که چه گونه فقط با بهبود هر روزه خودم، توانستم شرایط را تغییر دهم» و «۷۹ روز است که شیوه صبح جادویی را در پیش گرفته‌ام و حتی یک روز هم از آن غفلت نکردم. اولین بار است که تصمیم گرفته‌ام کاری را انجام دهم و بیش از چند روز یا چند هفته آن را ادامه داده‌ام، و یا حتی ۱۰ ماه پیش شیوه صبح جادویی را در پیش گرفتم. حالا درآمد بیش از دو برابر شده و زندگی‌ام در بهترین حالت ممکن است» و نیز یکی از داستان‌های مورد علاقه‌ی من: «با استفاده از صبح جادویی، ۱۲ کیلوگرم از اضافه وزنم را کم کرده‌ام!»

افزایش درآمد، بهبود کیفیت زندگی، انضباط بیشتر، استرس کمتر و حتی کاهش وزن، همه و همه با صبح جادویی به دست آمده‌اند. شیوه صبح جادویی به شدت من را تحت تأثیر قرار داده و خوش‌شانس بودم که با پدیده‌ای روبرو شدم که می‌تواند به سرعت و عمیقاً همه جنبه‌های زندگیتان را متحول کند. اگر تاکنون در هر یک از جنبه‌های زندگی به کم‌تر از آن‌چه رؤیای شما را دارید قناعت کرده باشید، هیچ اهمیتی ندارد. حتی اگر در برخی از جنبه‌های زندگی درگیر کشمکش و تقلا بوده‌اید، معتقدم که برای یک تغییر بزرگ و عمیق آماده‌اید، یک خیز بزرگ به سطوح بالاتری از زندگی.

در فصل بعد توضیح می‌دهم که چه گونه زندگی‌ام را با استفاده از شیوه صبح جادویی متحول کردم. من از پایین‌ترین نقطه‌ی زندگی‌ام یعنی از یک کسب و کار ورشکسته با ۴۲۵ هزار دلار بدهی شخصی، افسردگی شدید و شرایط جسمی فوق‌العاده بد شروع کردم و توانستم چندین کسب و کار موفق ایجاد کنم، همه بدهی‌هایم را پرداخت کنم، درآمد را به بیش از دو برابر افزایش دهم و رؤیایم برای تبدیل شدن به یک سخنران برجسته بین‌المللی را محقق کنم.

داستان زندگی من در مجموعه کتاب‌های پرفروش سوپ جوجه برای روح نوشته شد، شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی بستاری با من مصاحبه کردند و با شرکت در دوی مارتن ۸۵ کیلومتری مشخص شد که وضعیت جسمی و ذهنی‌ام به بهترین نحو ممکن بهبود یافته است. همه این اتفاقات در کم‌تر از ۱۲ ماه رخ داد.

صبح جادویی نه تنها توانمندساز، بلکه ساده و مفرح است. شما خیلی زود می‌توانید آن را بدون هیچ گونه زحمتی در باقی عمرتان به کار بندید. در حالی که هنوز هم می‌توانید هر وقت که دوست دارید به رختخواب بروید، شگفت‌زده می‌شوید وقتی می‌فهمید دیگر تمایلی به این کار ندارید.

بسیاری از مردم به من گفته‌اند که حالا حتی در روزهای تعطیل و آخر هفته‌ها خیلی زود بیدار می‌شوند، آن هم فقط به این دلیل که با سحرخیز بودن، احساس بهتری به آن‌ها دست می‌دهد و عملکردشان بهتر می‌شود. باورتان می‌شود؟

بارها شنیده‌ام افرادی که شیوه صبح جادویی را در پیش گرفته‌اند، احساس‌شان در هنگام سحرخیزی را به احساسی تشبیه می‌کنند که در دوران کودکی در صبح روز کریسمس داشته‌اند. سحرخیزی به همان اندازه دلپذیر است. تصور کنید چقدر فوق‌العاده است که هر روزتان را با این احساس آغاز کنید.

این‌ها برخی از رایج‌ترین و در عین حال عمیق‌ترین مزایایی است که می‌توانید از صبح جادویی انتظار داشته باشید:

۱. هر روز با انرژی بیش‌تری از خواب بیدار می‌شوید، هیجان‌زده و پر انرژی هستید و به ابزارهایی مجهز می‌شوید که با آن‌ها می‌توانید توانایی‌های بالقوه‌تان را بالفعل کنید.
۲. به سرعت سطح استرس شما را کاهش می‌دهد.
۳. به سرعت بر هر چالش یا نگرش محدودکننده‌ای که شما را عقب نگه داشته است، غلبه می‌کند.
۴. وضعیت سلامتی‌تان بهبود می‌یابد، اضافه وزن‌تان را از دست می‌دهید و به بهترین شرایط جسمانی دست می‌یابید.
۵. بهره‌وری‌تان افزایش می‌یابد و توانایی شما برای تمرکز بر اولویت‌های اصلی‌تان بیش‌تر می‌شود.
۶. احساس قدرشناسی در شما تقویت می‌شود و نگرانی‌هایتان کاهش می‌یابد.
۷. توانایی و قابلیت شما برای کسب درآمد بیش‌تر به طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

ادامه مطلب صد سالگی روزنامه... از صفحه ۱۵

تنها یادداشت‌های روزی هم که در این شماره منتشر شده، به قلم روزنامه‌نگاری بیرونی‌ست، یعنی کسی که عضو روزنامه اطلاعات نیست. مرتضی کاردر در یادداشتی که با عنوان «تلخی حقیقت را بپذیریم» چاپ کرده، می‌نویسد «صد سالگی روزنامه اطلاعات به جای اینکه بهانه‌ای برای خاطره‌بازی باشد، باید محملی برای آسیب‌شناسی روزنامه‌نگاری در ایران معاصر باشد. صد سالگی اطلاعات مجال طرح پرسش‌های بسیاری را فراهم می‌کند. از جمله اینکه چگونه یک بنگاه بزرگ مطبوعاتی می‌تواند به چنین وضع غم‌انگیزی دچار شود؟»

او می‌نویسد: «اطلاعات سال‌ها است که دیگر روزنامه مهمی به شمار نمی‌رود، نه برای خوانندگان، نه برای روزنامه‌نگاران، نه برای نخبگان، نه برای حاکمیت، نه در عرصه بین‌المللی. فقط هر روز منتشر می‌شود و عددی به شماره خود اضافه می‌کند».

به نوشته او، اطلاعات نماد برخورداری از حمایت حاکمیت و امتیازهای فراوان برای برتری بر رقیبان و ناکارآمدی در استفاده از آن‌هاست، به نوعی که اکنون همه مزیت‌های او دارند علیه خودش عمل می‌کنند. سقف ساختمان بلند اطلاعات جای نشستن بالگرد دارد، اما در کدام حادثه خبری، کدام عکاس یا خبرنگار، از روزنامه اطلاعات خواسته برای رساندن کدام عکس یا خبر از کدام منطقه حادثه‌خیز سوار بر بالگرد، خود را به تهران برساند که آنجا فرود بیاید؟

درست می‌گوید. اهمیت یک روزنامه در ساختمان آن نیست، در تأثیری است که بر مخاطبان و حکومت و تربیت روزنامه‌نگاران برجسته می‌گذارد. چنان‌که عباس مسعودی، نه از بنایی بلند که از دو اتاق کوچک شروع کرد.

۸. هدف زندگیتان را کشف می‌کنید و یک زندگی هدفمند را آغاز می‌کنید.
۹. در هر یک از جنبه‌های زندگی به قناعت به کمتر از آن‌چه واقعاً سزاوارش هستید پایان می‌دهید و زندگی در راستای نگرش‌تان برای خلق یک زندگی خارق‌العاده را شروع می‌کنید.

می‌دانم که این‌ها ادعاهای بزرگی هستند و ممکن است کمی اغراق‌آمیز به نظر برسند اما به شما اطمینان می‌دهم که هیچ اغراقی در کار نیست. صبح جادویی هر روز بسته‌های زمانی هدفمند، متمرکز و پیوسته‌ای را در اختیار شما قرار می‌دهد تا از آن‌ها برای دستیابی به مهم‌ترین اهداف و رؤیاهایتان بهره‌برداری کنید (به خصوص اهداف و رؤیاهایی که آن‌ها را کنار گذاشته‌اید). شما می‌توانید همه جنبه‌های زندگیتان را بهبود بخشید. شگفت‌زده می‌شوید وقتی که ببینید نتایج مورد نظرتان به سرعت آشکار می‌شوند و بزرگ‌ترین خواسته‌ها و آرزوهایتان به سرعت تحقق پیدا می‌کنند. بنابراین هنگامی که دوستان، خانواده و همکارانتان تغییرات مثبت شما را یادآوری می‌کنند و ناگهان به سوی شما جذب می‌شوند، متعجب نشوید.

همچنین در ادامه کتاب شش منجی زندگی را به شما معرفی خواهم کرد، شش تمرین (عادت) قدرتمند که صبح جادویی را شکل می‌دهند و زندگی خارق‌العاده‌ای که سزاوارش هستید را برایتان به ارمغان می‌آورند، همان زندگی‌ای که متأسفانه ۹۵ درصد از مردم جامعه ما هرگز تجربه نمی‌کنند. مطمئنم با کمک شما می‌توانیم این آمار را تغییر دهیم.

در پایان، آماده ورود به چالش متحول کردن زندگیتان در ۳۰ روز با به کارگیری شیوه صبح جادویی خواهید شد. این چالش ذهنیت و عادت‌های مورد نیاز برای خلق و تقویت سطوح موفقیتی که در هر یک از جنبه‌های زندگیتان خواهان و لایقشان هستید، پرورش خواهد داد. فقط فراموش نکنید شخصی که شما در حال تبدیل شدن به آن هستید، مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در کیفیت زندگی شما در حال حاضر و آینده است.

چه خودتان را شخص سحرخیزی بدانید چه ندانید، یاد می‌گیرید که چه گونه زود بیدار شدن را به کاری آسان تبدیل کنید و این عادت را در خودتان شکل دهید که هر صبح با انرژی و انگیزه بیش‌تری نسبت به گذشته از خواب بیدار شوید. با منتفع شدن از رابطه انکارناپذیر بین موفقیت و سحرخیزی، پی می‌برید که چه گونه اولین ساعت از هر روزتان کلیدی است که قفل توانایی‌های بالقوه‌تان را باز می‌کند و سطوح موفقیت مورد نظرتان را خلق می‌کند. به سرعت می‌بینید وقتی که نحوه بیدار شدن‌تان از خواب صبح را تغییر می‌دهید، همه زندگیتان را تغییر می‌دهید.

ادامه مطلب آن را که یخچال... از صفحه ۳۸

همسایه ما غصه می خورد و می گفت: «وقتی برق می رود، ما از تماشای تلویزیون باز می مانیم.» گفتیم: «جان من، اگر همان فکری که من درباره یخچال می کنم، تو هم درباره تلویزیون بکنی، دیگر غصه نخواهی خورد. چون غصه آدم را پیر می کند. از غصه خوردن نه برق درست می شود، نه تلویزیون.» اصلاً اگر قرار باشد که برق نرود، پس این ضرب المثل از کجا درست شده که هرچه زود می گذرد، می گویند: «مثل برق آمد و رفت»؟

بعضی جوش می زنند که موقع قطع برق، مریضی که زیر عمل جراحی است نفعه می شود. این حرف را هم چنان با حرارت می زنند که گویی یقین دارند اگر برق قطع نشود، چنین اتفاقی نخواهد افتاد. بالاخره عمر دست خداست، یعنی خدا آن را می دهد و دیگران آن را می گیرند. روز اول که صحبت از برنامه خاموشی برق به میان آمد، یکی از توصیه هایی که کردند این بود که: «وقتی برق قطع می شود، از خانه بیرون نروید و مواظب دزد باشید.»

معروف است که دزدی وارد خانه درویشی شد و گلیم خود را در گوشه ای گسترده تا هرچه یافت در آن بریزد، ولی در هیچ جا چیزی نیافت. وقتی به سراغ گلیم خود برگشت، دید درویش غلتیده و روی آن خوابیده است. ناچار با دست خالی راه افتاد و در را گشود که بیرون برود. درویش بیدار شد و گفت: «هر که هستی، یادت باشد که در را ببندی.» گفت: «لا والله! در را باز می گذارم تا همان طور که من زیرانداز را آوردم، یکی هم رواندازت را بیاورد.»

حالاً من، برعکس، عقیده دارم که از جهت دزدی هم قطع برق جای نگرانی نیست، چون دزد از خانه روشن بیشتر خوشش می آید تا از خانه تاریک؛ زیرا در روشنائی چشمش درست می بیند و به خانه ای که چیز حساسی در آن نیست، قدم نمی گذارد. از این گذشته، اگر روشنائی مانع دزدی است، پس چرا در روز روشن آدم را بیشتر لخت می کنند؟

ادامه مطلب چرا شایعه اینقدر... از صفحه ۴۶

یک جمله بسیار مهم را باید همیشه به خاطر داشته باشیم: «شنیدن یک خبر، به معنی درست بودن آن نیست، حتی اگر چند نفر یک حرف را تکرار کنند، باز هم تکرار شدن یک ادعا آن را به حقیقت تبدیل نمی کند.»

گاهی بهترین واکنش به یک خبر نامطمئن، سکوت است. لازم نیست هر چیزی را که می شنویم به نفر بعدی منتقل کنیم. اگر مطمئن نیستیم، می توانیم بگوییم: «من از صحت این خبر مطمئن نیستم، بهتر است آن را منتشر نکنیم.»

همچنین باید مراقب باشیم که خودمان ناخواسته بخشی از زنجیره شایعه نشویم. ممکن است قصد بدی نداشته باشیم و فقط بخواهیم یک خبر را با دوستان در میان بگذاریم، اما همان دوست آن را برای چند نفر دیگر ارسال کند و در نهایت هزاران نفر آن را بشنوند.

در دنیایی که اطلاعات با سرعتی باورنکردنی جابه جا می شود، مسئولیت ما فقط دریافت اطلاعات نیست؛ مسئولیت ما انتخاب چیزی است که به دیگران منتقل می کنیم. هر کدام از ما می توانیم یک خبر را متوقف کنیم، فقط با این تصمیم ساده که چیزی را که از صحت آن مطمئن نیستیم، منتشر نکنیم.

شایعه ممکن است در چند ثانیه ساخته و در چند دقیقه منتشر شود، اما اصلاح یک دروغ گاهی ماه ها یا حتی سال ها طول می کشد. بنابراین قبل از اینکه چیزی را برای دیگران بفرستیم یا درباره کسی نقل کنیم، بهتر است یک لحظه مکث کنیم و از خودمان پرسیم: «اگر این حرف درباره خود من بود، آیا دوست داشتم دیگران بدون بررسی آن را منتشر کنند؟» گاهی همین یک سؤال ساده می تواند جلوی یک شایعه بزرگ را بگیرد.

دوست داشتن، خندیدن، بخشیدن، آموختن و دوباره آغاز کردن داریم. روزی که به گذشته نگاه می کنیم، شاید متوجه شویم آنچه بیش از همه اهمیت داشته، مقدار پولی که داشتیم، تعداد موفقیت هایمان یا چیزهایی که خریدیم نبوده است. آنچه می ماند، آدم هایی هستند که دوستان داشتیم، دل هایی که شاد کردیم، دست هایی که گرفتیم، رنج هایی که از آنها عبور کردیم و لحظه هایی که واقعا زندگی کردیم. پس شاید بهتر باشد زندگی را کمتر به دنبال «راز» آن بگردیم و بیشتر آن را زندگی کنیم. زیرا ممکن است بزرگ ترین راز زندگی این باشد: ما برای همیشه اینجا نیستیم. و درست به همین دلیل، هر لحظه ای که داریم، ارزشمند است.

ادامه مطلب راز زندگی... از صفحه ۲

ما با دانشی که امروز داریم، نباید خود گذشته مان را محاکمه کنیم، زیرا آن انسان، با آگاهی و تجربه ای که آن زمان داشت، بهترین تصمیمی را گرفته که می توانسته است **راز خوشبختی:** خوشبختی همیشه در اتفاق های بزرگ زندگی پنهان نیست. گاهی در یک فنجان چای، در صدای خنده کسی که دوستش داریم، در آفتاب صبحگاهی، در یک تماس تلفنی، در آغوش یک عزیز یا حتی در چند دقیقه سکوت و آرامش پیدا می شود. ما گاهی آن قدر به دنبال خوشبختی بزرگ می گردیم که خوشبختی های کوچک را نمی بینیم. شاید خوشبختی چیزی نیست که یک روز آن را پیدا کنیم و برای همیشه داشته باشیم. شاید خوشبختی مجموعه ای از لحظه های کوچک است که باید آنها را ببینیم، قدر بدانیم و در قلبمان نگه داریم.

راز آدم ها: در زندگی، آدم ها یکی از مهم ترین فصل های داستان ما هستند. بعضی ها به ما عشق می دهند، بعضی ها به ما درس می دهند و بعضی ها به ما نشان می دهند که چه کسی نمی خواهیم باشیم. اما یک حقیقت مهم وجود دارد: ارزش زندگی ما نباید کاملاً به رفتار دیگران وابسته باشد. اگر کسی دوستان ندارد، ارزش ما کم نمی شود. اگر کسی ما را ترک می کند، معنایش این نیست که دوست داشتنی نیستیم. اگر کسی قدر ما را نمی داند، به این معنا نیست که ارزشمند نیستیم. ارزش انسان چیزی نیست که دیگران به او بدهند یا از او بگیرند.

راز تنهایی: گاهی تنهایی یکی از ترسناک ترین تجربه های زندگی به نظر می رسد، اما تنهایی همیشه دشمن انسان نیست. گاهی انسان باید تنها بماند تا صدای خودش را دوباره بشنود. در شلوغی زندگی، صدای دیگران را زیاد می شنویم؛ چه بخیر، کجا برویم، چگونه زندگی کنیم، چه کسی باشیم و چه چیزی بخواهیم. اما در سکوت، ممکن است برای اولین بار بفهمیم خودمان واقعا چه می خواهیم. تنهایی اگر چه گاهی دردناک است، می تواند فرصتی برای شناخت دوباره خود باشد.

راز زمان: شاید هیچ چیز در زندگی با ارزش تر از زمان نباشد، چون زمان تنها چیزی است که نمی توانیم پس بگیریم. پول از دست رفته ممکن است دوباره به دست بیاید. خانه ممکن است دوباره ساخته شود. بسیاری از چیزها قابل جبران هستند. اما دیروز، دیگر هرگز برنمی گردد. به همین دلیل شاید باید کمتر زندگی را به «بعداً» موکول کنیم. اگر کسی را دوست داریم، بگوییم. اگر دلتنگ کسی هستیم، تماس بگیریم. اگر از کسی ممنونیم، تشکر کنیم. اگر می توانیم کسی را خوشحال کنیم، منتظر فرصت دیگری نباشیم. زندگی از همین لحظه های کوچک ساخته می شود.

راز تغییر: هیچ چیز برای همیشه ثابت نمی ماند. آدم ها تغییر می کنند. شرایط تغییر می کند. بدن ما تغییر می کند. خواسته های ما تغییر می کنند و حتی تعریف ما از خوشبختی نیز با گذشت زمان تغییر می کند. مقاومت در برابر تغییر، گاهی رنج ما را بیشتر می کند. شاید بهتر باشد به جای اینکه همیشه از خود پرسیم «چرا این اتفاق برای من افتاد؟»، گاهی پرسیم: «حالا که این اتفاق افتاده، چه چیزی می توانم از آن یاد بگیرم؟» این سؤال می تواند مسیر زندگی را تغییر دهد.

راز امید: حتی تاریک ترین شب ها نیز بالاخره تمام می شوند. انسان تا زمانی که امید دارد، هنوز امکان شروع دوباره دارد. امید به معنای این نیست که مطمئن باشیم همه چیز دقیقاً همان طور که می خواهیم پیش خواهد رفت. امید یعنی باور داشته باشیم که حتی اگر مسیر تغییر کند، هنوز می توانیم راهی برای ادامه دادن پیدا کنیم. گاهی زندگی دری را می بندد، نه برای اینکه همه راه ها تمام شده اند، بلکه برای اینکه ما را به سمت دری ببرد که هرگز به آن نگاه نکرده بودیم. و شاید بسیاری از بهترین فصل های زندگی، بعد از سخت ترین فصل ها نوشته می شوند.

در نهایت، راز زندگی چیست؟ شاید راز زندگی این نیست که چگونه از درد فرار کنیم، بلکه این است که چگونه با وجود درد، عشق را فراموش نکنیم. چگونه بعد از شکست دوباره بلند شویم. چگونه بعد از از دست دادن، دوباره دوست بداریم. چگونه گذشته را بپذیریم، اما آینده را به آن نسپاریم. چگونه قدر لحظه های ساده را بدانیم. چگونه آدم ها را دوست داشته باشیم، بدون اینکه خودمان را در آنها گم کنیم. چگونه ببخشیم، اما از تجربه هایمان درس بگیریم. و چگونه بفهمیم که زندگی، با تمام فراز و نشیب هایش، هنوز ارزش زیستن دارد.

شاید راز زندگی در این جمله ساده خلاصه شود: زندگی منتظر نمی ماند تا همه چیز درست شود، زندگی همین لحظه هایی است که در میان سختی ها، هنوز فرصت

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۶

ارسطو نیز بر این عقیده بوده است. لیکن هرمیپوس، که با ریزه کاری زیاد درباره این فن قلم فرسایی کرده و گویا دو میلیون بیت از سرودهای زرتشت را جمع آوری و تفسیر کرده است، فهرستی از آثار او را به دست می دهد و معتقد است که آژوناسیس بود که این آیین را به زرتشت یاد داد و او پنج هزار سال پیش از جنگ تروا می زیسته است. پلینی بعد از این شرح، اسامی یک عده از مغها را که در فن جادوگری مشهور بودند، می دهد و متذکر می شود که عجیب است که هومر در «ایلیاد» اصلاً ذکر از جادوگری نمی کند، در حالی که در «ادیسه» خیلی از ماجراها بر اساس جادو و کارهای شگفت زنان جادوگر اتفاق می افتند.

منابع نوع سوم، یعنی تواریخی را که قسمت ملاحظه ای از آن به ایران اختصاص دارد، می توان به دو دسته تقسیم کرد: تاریخ هایی که از منابع دیگر تدوین شده اند و آثاری که مؤلفین آنها خود شاهد عینی بعضی از جنگ های بین ایران و روم در این دوره بودند. تعداد نوع اخیر به نسبت کم است و اختصاص به مورخین رومی دارد، هرچند که بعضی از آنها، مثل «جنگ های ایران و روم» پروکوپیوس، اهمیت فوق العاده ای دارند. از مورخین دسته اول می توان آریان، پلوتارک (یا پلوتارخ) و دیودوروس اهل سیسیل را نام برد.

قبل از پرداختن به این سه دسته تاریخ نویسی، مقدماً باید گفت که تاریخ نویسی در این دوره دچار دگرگونی عمده ای گردید. توسیدیدس، نویسنده تاریخ ناتمام جنگ های بین اسپارت و آتن، را می توان بنیان گذار تاریخ نویسی فلسفی و علمی نامید. پلی بیوس، تاریخ نویس رومی که علل اعتلای امپراتوری روم را به رشته تحریر کشید، در تاریخ نگاری علمی و تحلیلی یک قدم از سلف خود فراتر رفت. او می گفت هدف تاریخ اثبات حقیقت و تعلیم است و اصول اساسی آن عبارت است از مطالعه اسناد، مطالعه جغرافیا (خاصه جغرافیای انسانی) و مطالعه سیاست و علم سپاهیکری. پلی بیوس مسافرت های زیادی کرده و کتابی در جغرافیا نوشته بود که بعدها از میان رفته است. هر دو نویسنده به طور پراکنده مطالب زیادی راجع به ایران دارند، مخصوصاً توسیدیدس که خود مدت ۲۱ سال از ابتدای جنگ های پلوپونز در آنها شرکت داشته و روابط ایران و یونان و حمایتی را که دولت هخامنشی از اسپارت می کرد، به دقت و به درستی نوشته است. از این گذشته، شیوه و روش این دو مورخ توسط دیگران تقلید شده و در تاریخ نویسی کلاسیک اثر محسوسی داشته است.

به گفته پلی بیوس، مردان اهل علم باید تاریخ بنویسند؛ آریان نیز مرد علم و عمل بود. او اصلاً یک یونانی اهل نیکومدیا بود که در زمان امپراتوری هادریان به فرمانداری کاپادوکیه رسید و در نوشته هایش از تجربیات نظامی ای که در جنگ های مختلف به دست آورده بود، استفاده کرد. آریان شاگرد اپیکتوس، فیلسوف رواقی، بود و علاوه بر این، تقریرات او را نوشته و برای آیندگان حفظ کرده است. در درستکاری و صداقت هم از او و هم از گزنون تقلید می کند. آریان کتابی به نام «تاریخ پارت ها» داشته است که مثل بعضی از نوشته های دیگرش از بین رفته است. آنچه از او باقی مانده، دو اثر مهم است: «کتاب هند» و «آناباسیس» یا «تاریخ اسکندر».

کشته شوم و هیچ کس هرگز نفهمد چه اتفاقی افتاد. چرا ده متر فاصله این قدر کش آمده؟! ناگهان جمله ای خشم را به من باز می گرداند: «شما یک فرشته را کشتید.» و همین کلام به من قدرت ادامه دادن می دهد. نگاهم همچنان به زمین دوخته شده، اما سرم را بالا می گیرم. نفر آخر انگار فرمانده شان است. برخلاف لباس نظامی بقیه، کت و شلوار طوسی رنگ پوشیده و تهریشی خاکستری دارد. دیر متوجه من می شود، اما تا می بینم جا می خورد. با دلخوری می گوید: «خانم، روسریت رو سرت کن.» از شعار دادن و دودیدن در کوچه ها و گاز اشک آوری که چند متر آن طرف تر از من منفجر شده آمده ام. آدرنالین خونم بالاست و خیلی شجاع شده ام. بدون مکث به راهم ادامه می دهم و با لحنی حق به جانب داد می زنم: «شالم افتاده یه جایی تو خیابون ها. هیچی ندارم بیوشم.» و رد می شوم.

شجاعم، اما می لرزم. به نظر می رسد به اوضاع تسلط دارم، اما از درون پاشیده ام. بدنم از دلهره پُر شده. باید زودتر از جلوی چشم شان رد شوم. کسی چه می داند؟ شاید چیزی از پشت سر به من اصابت کند. کمی جلوتر بالاخره جرئت پیدا می کنم به پشت سرم نگاه کنم. فقط تاریکی می بینم. زنگ رد خانه سارا را می زنم. سارا جواب می دهد و شیدا از شنیدن صدای من از خوشحالی جیغ می زند. وارد خانه می شوم و در را پشت سرم می بندم. آن نیروهای ضدشورش نمی دانستند خطرناک ترین شکل مقاومت، آرام و بی سروصدا از جلوی چشمانشان عبور کرد، و آن مرد خاکستری نفهمید قدرتی که تا آن لحظه از آن سرمست بودند، دیگر ترک خورده است.

ادامه مطلب آن شب شهریور... از صفحه ۱۴

دوباره به جمعیت معترض برمی خورم. عده ای سیگار روشن کرده اند و به صورت هم فوت می کنند. می روم جلو تا غریبه ای که همان لحظه دیدمش دود سیگارش را به صورتم فوت کند. دختری حداکثر بیست ساله دارد جمع را می گرداند: «اینجا نیست... برو جلوتر... همگی گوش کنید! وسط کوچه نایستید. باید سر چهارراه ها بایستیم که اگه اومدند بتونیم از چند طرف فرار کنیم... تو برو جلو، وقتی اومدن خبر بده...» آن قدر مطمئن به نظر می رسد که همه ناخودآگاه به او گوش می دهند. پسری با لهجه ی ترکی و ظاهر کارگری پیشنهاد می کند به سمت نیروها برگردیم و آن ها را با سنگ بزنیم. بقیه موافق نیستند. او می رود و می گوید: «چرا نه؟ مگه دیگه چی برای از دست دادن داریم؟»

یکهو وسط جمعیت شیدا را می بینم و به سمتش می روم. او هم سارا را گم کرده و نگران است. ناگهان دسته موتورهای نیروهای ضدشورش سر می رسند. به سمت یک کوچه می دویم. صدای فریاد و تیراندازی و شکستن شیشه ها. بوی تیز گاز اشک آور در سیاهی سنگین شب. کسانی از پشت پنجره ها شعار می دهند. یکی در خانه اش را باز می کند و جمعیتی بیست-سی نفره سراسیمه در حیاط خانه پناه می گیرند. صاحبخانه زن و شوهری میانسال اند که با نگرانی به وضعیت زخمی ها می رسند. آخ از این مردم شریف! در حیاط را می بندند که موتوری ها نفهمند کسی داخل است.

شیدا همچنان نگران سارا است و می خواهد برود دنبالش. به او می گویم کمی بمانیم تا اوضاع آرام شود. گوش نمی دهد و بلند می شود. همراهش می روم. چند کوچه پایین تر سارا را تصادفی پیدا می کنیم. ناگهان یک دسته موتوری دیگر سر می رسند و دوباره اشک آور و تیراندازی شروع می شود. سارا و شیدا را دوباره گم می کنم. این بار راهم را به سمت بلوار کشاورز کج می کنم.

ساعت یازده شب: میدان ولیعصر به طرز عجیبی آرام است، هرچند می دانم درگیری در فرعی ها کمابیش ادامه دارد. عده ای از نیروهای ضدشورش جلوی سینما قدس روی زمین نشسته اند و استراحت می کنند. مستقیم می روم سمتشان: «ببخشید، یه سؤال ازتون داشتم.» با تعجب نگاهم می کنند. «می خواستم پیرسم شما امشب راحت خوابتون می بره؟ این دختر طفل معصوم تو گشت ارشاد کشته شده و شما تو خیابون مردم رو می زنید؟» پسر جوانی از بینشان جواب می دهد: «آره خانوم، راحت می خوابیم. برو وایستا!»

کمی جلوتر می روم و کنار چند زن دیگر می نشینم که همه شال و روسری هایشان را درآورده اند. انگار نه انگار نیروهای ضدشورش چند متری مان هستند. هم ما خسته ایم هم آن ها. دیگر کسی عین خیالش نیست بدون شال و روسری باشد. گاهی بعضی از زنان میانسال رهگذر می ایستند به شماتت مأمورانی که کنار سینما نشسته اند. نگران سارا و شیدا هستم. دوباره راه می افتم به سمت میدان فلسطین. دختری از کوچه کناری به من می پیوندد. شالش افتاده روی دوشش، ماسک زده، کوله پشتی دارد و بطری آبی در دستش است. ظاهرمان به هم شبیه است. پس به همدیگر شکی نداریم و لازم نیست ثابت کنیم همدستیم. بدون حرف هم قدم می شویم. چند کوچه جلوتر، دختر ناگهان تصمیم می گیرد سکوت بینمان را بشکند: «آدمای نباید برن... اشتباه می کنیم شب که می شه می ریم خونه هامون. باید بمونیم تو خیابون. می ریم خونه که چی بشه؟» احتمالاً هفده هجده ساله باشد. اگر بیست سال پیش بچه دار می شدم، ممکن بود دختری به این سن وسال داشته باشم. جوری مصمم و جدی است که تا به حال نظیرش را ندیده ام. از اینکه روحش این قدر بزرگ است که نحیف بودن بدنش را برای مبارزه نادیده می گیرد، قلم فشرده می شود. سرم را برمی گردانم که نگاهش کنم، اما او چشم هایش را به روبه رو دوخته. انگار بیشتر با خودش حرف زده تا با من. گلویم از دود و گاز خیابان می سوزد. می گویم: «ولی مردم خونه زندگی دارند. نمی شه انتظار داشت بموندن تو خیابون. تو خودت می مونی؟» با خونسردی می گوید: «اگه برگردی، ممکنه دیگه نیای.» ساکت می شوم.

نرسیده به میدان فلسطین از هم جدا می شویم. آن قدر همه جا تاریک است که در ابتدا، جمعیت انبوه نیروهای ضدشورش که روی زمین دور میدان فلسطین ولو شده اند را نمی بینم. حداقل صد نفری هستند. دارند از طرف های یک بار مصرف غذا، چیزی شبیه خورش قیمه می خورند. عجب غلطی کردم از این مسیر آمدم! از وسط لانه زنبور سر درآوردم! دیگر نمی توانم راهم را کج کنم چون بیشتر جلب توجه می کند. همان طور که از جلوشان رد می شوم، سرها یکی یکی می چرخد. سنگینی نگاهشان را حس می کنم. انگار بدنم صدا دارد. و موهایم دارد آثر می کشد. با هر قدم آب می روم. کوچک و کوچک تر می شوم. شاید به من حمله کنند. شاید همین جا



The 49th Mill Valley Film Festival

Oct 1 - 11, 2026

Jamileh Davoudi

The Mill Valley Film Festival will start on October 1 and will run through October 11 at venues in Mill Valley, San Rafael, Larkspur, and Berkeley. This year's diverse lineup includes 94 features and 80 short films from 45 countries, with 61% of projects being made by women and nonbinary filmmakers. The festival opens with **Wild Horse Nine**, a dark comedy about sending two CIA agents to Easter Island just ahead of the 1973 Chilean Coup! Director Martin McDonagh and actors Sam Rockwell and Mariana Girolamo are expected to attend and participate in a post-screening Q&A.

Some of the highlights from the festival's lineup, including a documentary about Iran are:

Rehearsals For A Revolution winner of Cannes' Golden Eye award directed by Pegah Ahangarani traces her life through five portraits of relatives and mentors. Using personal archives, home videos,

Olga, needs to rent a room in her apartment. The solo tenant secretly brings along his nine-year old son. Olga begins to form an unlikely bond with the child.

The powerful Polish director of **Ida** (2013) and **Cold War** (2018), Pawel Pawlikowski traces the relationship between renowned writer Thomas Mann and his accomplished actress-writer daughter Erika in **Fatherland**. Using a roadtrip through the ruins of Germany in 1949, the film is a reflective and unforgettable study of identity, family, and national memory.

The Romanian writer-director Cristian Mungiu won his second Palme d'Or for **FJORD**. A Romanian-Norwegian Pentecostal couple and their five children move from Romania to Norway. When their daughter appears at school with bruises, suspicions arise about the family and its strict religious upbringing!

New Directors is a new section added this year showcasing films by first-time and emerging filmmakers such as Myrsini Aristidou from Cypress. Her film **Hold On To Me** is the winner of 2026 Sundance World Cinema Audience Award. Iris, 11 years old, is used to being on her own while her mother vacations with a boyfriend. When local law enforcement detains her, an unforeseen figure emerges to



Rehearsals For A Revolution



Miss Representation: Rise UP



Josephine



Flies



Iron Boy



Wild Horse Nine

protests and newspapers, she chronicles over 40 years of Iranian history from 1979 to 2026 Iran war.

The Bay Area is represented by many local films and filmmakers. **Miss Representation: Rise UP** is a follow-up documentary by San Francisco native Jennifer Siebel Newsom to her 2011 Miss Representation. It examines the impact of digital culture on young girls and how social media can make them feel that they are never good enough. The film explores how technology companies, including Meta, operate within a largely male-dominated industry where profit-driven business models can contribute to the perpetuation of misogyny and harmful stereotypes. Another San Franciscan native, Beth de Araujo, brings her award-winning psychological drama, **Josephine**, which was shot in San Francisco. The film deals with the emotional aftermath of a family whose young daughter witnesses a brutal attack in Golden Gate Park.

Flies by Mexican director Fernando Eimbcke, winner of two Berlinale awards, is a quiet movie about deep emotions. Artistically filmed in black and white, a middle aged lonely woman,

bail her out, the father she has never known!

Animation is the second new section added this year including **Iron Boy** by director Louis Clichy, an animator on Wall-E and Up. He employs delicate hand-drawn watercolor imagery to tell the story of ten-year-old Christophe navigating a distant father, his own independence, and the fate of his family's farm.

Pedro Almodovar turns filmmaking, memory, desire and betrayal into a colorful, melodramatic journey in his new film **Bitter Christmas**. And Mike Leigh in his new film **Tender Loving Care** turns his trademark humanist lens on the lives of best friends Rosie and Amy, social workers dealing with demanding clients and Amy's aging parents. It's a precarious work-life balance!

The festival concludes with **The Debut**, directed by Jesse Eisenberg, about a shy woman (award-winning actor Julianne Moore) who is unexpectedly cast in a local theater production in a crucial role!

These are only a few examples of this year's great lineup. For complete film listings and to purchase tickets, please visit the festival website: <https://www.mvff.com/>

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

با ۲۰ سال سابقه در دادگاه‌های کالیفرنیا
و دوره مخصوص از دانشگاه هاروارد

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

- ✓ Criminal Law
- ✓ Family Law
- ✓ Personal Injury
- ✓ DUI
- ✓ Theft
- ✓ Domestic Violence
- ✓ Divorce
- ✓ Child Custody
- ✓ Family Support



خدمات حقوقی:

- ✓ امور جنایی
- ✓ حقوق خانواده
- ✓ تصادفات رانندگی
- ✓ رانندگی در حال مستی
- ✓ سرقت
- ✓ خشونت خانگی
- ✓ طلاق
- ✓ حضانت فرزند
- ✓ نفقه و حمایت مالی خانواده

Accepting cases in Santa Clara County, Alameda County, and Contra Costa County

Accidents®

CAMERON YADIDI
ATTORNEY AT LAW

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



We Fight, You Win!

- Vehicle Accidents
- Uber / Lyft Accidents
- Motorcycle Accidents
- Dog Bite
- Slip and Fall



RATED BY
Super Lawyers

- SHERMAN OAKS
- GLENDALE
- IRVINE
- SAN DIEGO
- SAN JOSE
- SAN FRANCISCO

»»» (888) 979-7979 «««

www.Yadidi.com