



شبی از میا این هم صبر معجزه می روید



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 اریا
 با بیش از ۳۵ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

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



دکتر فتانه 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 فیزیکیال‌تراپی
- ♦ 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

چهره‌های گوناگون نادانی

افلیا پرویزاد

نادانی همیشه به معنای نداشتن سواد یا بی‌اطلاعی نیست. گاهی انسان کتاب‌های فراوان خوانده، مدرک‌های بزرگ گرفته و سال‌ها در جامعه زندگی کرده، اما هنوز در برابر ساده‌ترین حقیقت‌های انسانی ناتوان و نابینا مانده است. نادانی، تنها خالی بودن ذهن از دانش نیست، گاه تاریکی درون، تعصب، خودخواهی، غرور، بی‌تفاوتی و نخواستن فهمیدن است. بسیاری از دردهای فردی و اجتماعی بشر، نه از کمبود هوش، بلکه از شکل‌های پنهان و پیچیده نادانی سرچشمه می‌گیرند.

در طول تاریخ، انسان همواره از جهل ترسیده است. تمدن‌ها برای مبارزه با نادانی ساخته شدند، مدرسه‌ها، کتابخانه‌ها، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها به وجود آمدند تا آگاهی گسترش یابد. اما با وجود همه پیشرفت‌ها، هنوز هم نادانی در لباس‌های تازه ظاهر می‌شود. گاهی در لباس دانایی، گاهی پشت واژه‌های زیبا، گاهی در چهره قدرت، و گاهی حتی در میان کسانی که خود را روشنفکر می‌دانند.

یکی از آشکارترین چهره‌های نادانی، نادانی مغرور است. این همان حالتی است که انسان چیزی نمی‌داند، اما تصور می‌کند همه چیز را می‌فهمد. خطرناک‌ترین آدم‌ها همیشه کسانی نبوده‌اند که نادان بوده‌اند، بلکه کسانی بوده‌اند که نادانی خود را حقیقت مطلق پنداشته‌اند. انسانی که نمی‌داند و می‌پذیرد که نمی‌داند، هنوز امیدی برای آموختن دارد، اما کسی که نادانی‌اش را دانایی می‌نامد، دروازه رشد را بر خود می‌بندد. نوع دیگری از نادانی، نادانی احساسی است. بسیاری از انسان‌ها تحصیل کرده‌اند، اما احساسات دیگران را نمی‌فهمند. نمی‌دانند یک جمله چگونه می‌تواند قلبی را بشکند، تحقیر چگونه روح انسان را زخمی می‌کند، یا بی‌توجهی چگونه می‌تواند کسی را از درون خاموش کند. این ناتوانی در درک رنج دیگران، شکلی عمیق از نادانی است. انسانی که فقط خودش را می‌بیند، حتی اگر دانشمند باشد، هنوز بخشی از حقیقت انسان بودن را نیاموخته است.

نادانی اجتماعی نیز چهره‌ای دیگر دارد. وقتی جامعه‌ای بدون اندیشیدن، سخنی را تکرار می‌کند، وقتی شایعه‌ها سریع‌تر از حقیقت پخش می‌شوند، وقتی مردم بدون تحقیق قضاوت می‌کنند، و وقتی ظاهراً جای حقیقت را می‌گیرند، نادانی جمعی شکل می‌گیرد. در چنین فضایی، حقیقت قربانی هیاهو می‌شود. انسان‌ها به جای فکر کردن، تنها واکنش نشان می‌دهند. بسیاری از دشمنی‌ها، خشونت‌ها و حتی جنگ‌ها از همین نادانی‌های جمعی آغاز شده‌اند.

یکی از خطرناک‌ترین شکل‌های نادانی، نادانی همراه با تعصب است. تعصب، ذهن را قفل می‌کند. فرد متعصب پیش از شنیدن، تصمیم خود را گرفته است. او نه برای فهمیدن، بلکه برای اثبات باورهای خود گوش می‌دهد. تعصب می‌تواند مذهبی، قومی، سیاسی، فرهنگی یا حتی خانوادگی باشد. هر جا که انسان نتواند احتمال اشتباه بودن خود را بپذیرد، نادانی ریشه می‌دواند.

چهره دیگری از نادانی، نادانی مدرن است، دورانی که انسان‌ها تصور می‌کنند چون به اینترنت دسترسی دارند، همه چیز را می‌دانند. امروز اطلاعات فراوان است، اما فهم عمیق کمتر شده است. بسیاری فقط تیتراژها را می‌خوانند، بدون آنکه حقیقت را بررسی کنند. شبکه‌های اجتماعی به انسان‌ها این توهم را داده‌اند که دانستن چند جمله کوتاه، برابر با آگاهی است. در حالی که دانایی واقعی، نیازمند مطالعه، تفکر، تجربه و فروتنی است.

گاهی نادانی در سکوت پنهان می‌شود. وقتی انسان در برابر ظلم، تحقیر یا دروغ سکوت می‌کند، نوعی نادانی اخلاقی شکل می‌گیرد. کسی که حقیقت را می‌بیند اما ترجیح می‌دهد بی‌تفاوت بماند، شاید از نظر علمی آگاه باشد، اما از نظر انسانی هنوز در تاریکی مانده است. تاریخ پر از انسان‌های تحصیل کرده‌ای است که در برابر بی‌عدالتی سکوت کردند و همین سکوت، راه را برای فاجعه باز کرد. نادانی می‌تواند چهره‌ای بسیار آرام و روزمره هم داشته باشد، قضاوت کردن انسان‌ها بدون شناخت، تمسخر تفاوت‌ها، خندیدن به درد دیگران، یا باور اینکه ارزش انسان‌ها تنها در ظاهر، ثروت یا موقعیت اجتماعی آنهاست. این نوع نادانی آنقدر عادی شده که بسیاری متوجه حضورش نیستند. اما همین رفتارهای کوچک، جامعه‌ای خشن و بی‌رحم می‌سازد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

در خواست اشتراک نشریه پژواک

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

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با 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
صفحه ۲ یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی
صفحه ۴ اخبار
صفحه ۵ اخبار
صفحه ۶ ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)
صفحه ۷ جلال آل احمد (ایرج پارسى نژاد)
صفحه ۸ آگهی
صفحه ۹ اخبار
صفحه ۱۰ اخبار
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وشي)
صفحه ۱۳ آیا پولی که برای... (شان انصاری)
صفحه ۱۴ اخبار
صفحه ۱۵ اخبار
صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷ آگهی
صفحه ۱۸ آگهی
صفحه ۱۹ آگهی
صفحه ۲۰ آگهی
صفحه ۲۱ اخبار
صفحه ۲۲ آگهی
صفحه ۲۳ بیشعوری (خاویر کرمنت)
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶ آگهی
صفحه ۲۷ اخبار
صفحه ۲۸ آگهی
صفحه ۲۹ اخبار
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)
صفحه ۳۳ اخبار
صفحه ۳۴ جدول
صفحه ۳۵ فال
صفحه ۳۶ اخبار
صفحه ۳۷ خیلی قدیم های تهران (عباس پناهی)
صفحه ۳۸ داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
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 اخبار
صفحه ۴۶ اخبار
صفحه ۴۷ اخبار
صفحه ۴۸ اخبار
صفحه ۴۹ اخبار
صفحه ۵۰ اخبار
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



آیا می‌توان بر سر اختلاف‌ها به توافق رسید؟

نوشته اختصاصی: آریین صادقی

اختلاف، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌هاست. از روابط خانوادگی و دوستی گرفته تا محیط کار، سیاست، فرهنگ و حتی باورهای شخصی، انسان‌ها همیشه با تفاوت دیدگاه، سلیقه، خواسته و منافع روبرو بوده‌اند. بسیاری تصور می‌کنند اختلاف به معنای دشمنی است، در حالی که در حقیقت، اختلاف می‌تواند نشانه وجود اندیشه، تنوع و فردیت باشد. آنچه اهمیت دارد، نه خود اختلاف، بلکه شیوه برخورد با آن است. پرسش اصلی اینجاست که آیا می‌توان بر سر اختلاف‌ها به توافق رسید؟ پاسخ این پرسش، هم بله است و هم خیر، زیرا نوع اختلاف، میزان انعطاف افراد، شرایط روحی، منافع پنهان و سطح آگاهی طرفین، همگی در رسیدن یا نرسیدن به توافق نقش دارند. بسیاری از اختلاف‌ها نه از بدخواهی، بلکه از تفاوت در نگاه انسان‌ها سرچشمه می‌گیرند. هر فردی بر پایه تجربه‌های زندگی، تربیت خانوادگی، فرهنگ، ترس‌ها، آرزوها و خاطرات خود دنیا را می‌بیند. به همین دلیل ممکن است دو نفر درباره یک موضوع واحد، برداشت‌هایی کاملاً متفاوت داشته باشند. در چنین شرایطی، اگر هر دو طرف تنها بر اثبات درست بودن خود پافشاری کنند، اختلاف عمیق‌تر می‌شود. اما اگر هدف، فهمیدن باشد نه فقط پیروز شدن، راه گفت‌وگو باز خواهد شد.

یکی از بزرگ‌ترین موانع توافق، غرور است. گاهی انسان‌ها حقیقت را می‌فهمند اما حاضر نیستند برای حفظ احترام، آرامش یا رابطه، یک قدم عقب‌تر بایستند. برخی تصور می‌کنند کوتاه آمدن نشانه ضعف است، در حالی که در بسیاری مواقع، انعطاف‌پذیری نشانه بلوغ فکری و قدرت درونی است. توافق همیشه به این معنا نیست که یک نفر کاملاً شکست بخورد و دیگری پیروز شود، بلکه گاهی توافق یعنی یافتن نقطه‌ای که هر دو طرف بتوانند با کمترین آسیب کنار هم ادامه دهند. گوش دادن واقعی نیز نقش بزرگی در حل اختلاف دارد. بسیاری از انسان‌ها هنگام گفت‌وگو، در حقیقت گوش نمی‌دهند، بلکه منتظرند نوبت حرف زدنشان برسد. شنیدن واقعی یعنی تلاش برای درک احساس، نگرانی و نیاز طرف مقابل. وقتی

انسان احساس کند که فهمیده شده، میزان خشم و مقاومت او کاهش می‌یابد. حتی در شدیدترین اختلاف‌ها، احترام می‌تواند از تبدیل شدن بحث به نفرت جلوگیری کند. با این حال، همه اختلاف‌ها قابل حل نیستند. برخی اختلاف‌ها ریشه در باورهای عمیق، منافع جدی یا زخم‌های قدیمی دارند. گاهی دو انسان آنقدر از نظر ارزش‌ها و خواسته‌ها از یکدیگر دور هستند که رسیدن به توافق تقریباً ناممکن می‌شود. در چنین شرایطی، شاید بهترین راه، نه توافق کامل، بلکه پذیرش تفاوت‌ها و حفظ فاصله‌ای محترمانه باشد. همه رابطه‌ها قرار نیست به آشتی کامل ختم شوند، اما می‌توان بسیاری از آنها را بدون دشمنی پایان داد.

در روابط خانوادگی، اختلاف معمولاً احساسی‌تر و پیچیده‌تر است، زیرا پای عشق، وابستگی، خاطرات و توقعات در میان است. در چنین روابطی، بسیاری از دعاها از سوءتفاهم یا بیان نادرست احساسات آغاز می‌شود. انسان‌ها اغلب پشت خشم خود، ترس، دلخوری یا نیاز به توجه پنهان کرده‌اند. اگر افراد بتوانند به جای حمله کردن، احساس واقعی خود را بیان کنند، احتمال رسیدن به تفاهم بیشتر می‌شود.

در محیط کار و اجتماع نیز توافق اهمیت فراوانی دارد. جوامعی که فرهنگ گفت‌وگو، مدارا و احترام به نظر مخالف را تقویت می‌کنند، معمولاً آرام‌تر و پیشرفته‌تر هستند. در مقابل، جوامعی که هر اختلافی را به دشمنی تبدیل می‌کنند، به تدریج دچار خشونت، شکاف و بی‌اعتمادی می‌شوند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

کلینیک تخصصی درمان بیماری‌های پا



Dr. Farnak Pourghasemi, DPM

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

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



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام‌های شماست

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



رسانه، تبلیغات و تولید محتوا: تولید متن، تصویر و ویدئو توسط AI به سرعت در حال گسترش است.

نتیجه: کاهش نیاز به تولید محتوای ساده و افزایش اهمیت خلاقیت و ایده پردازی.

توصیه: تقویت داستان گوئی و خلاقیت.

طراحی، مهندسی و معماری: طراحی مولد و شبیه سازی های خودکار در حال جایگزینی بخشی از کارهای سنتی هستند.

نتیجه: تمرکز بیشتر بر طراحی پیچیده و تفکر سیستمی.

توصیه: یادگیری ابزارهای طراحی هوشمند.

کشاورزی و تولید غذا: کشاورزی دقیق، سنسورها و ربات های برداشت در حال گسترش اند.

نتیجه: کاهش کارهای دستی و افزایش نقش تحلیل داده.

توصیه: مهارت کار با داده های کشاورزی.

ساخت وساز و مهندسی عمران: رباتیک ساخت، چاپ سه بعدی و سیستم های پایش هوشمند در حال توسعه اند.

نتیجه: کاهش کارهای خطرناک و افزایش نقش نظارت و مدیریت.

توصیه: کار با فناوری های ساخت هوشمند.

منابع انسانی و مدیریت استعداد: AI در غربال رزومه و تحلیل رفتار سازمانی استفاده می شود.

نتیجه: تمرکز بیشتر بر فرهنگ سازمانی و مدیریت انسانی.

توصیه: مهارت های ارتباطی و مدیریت انسانی.

شغل هایی با احتمال کمتر جایگزینی: مشاغلی که نیاز به همدلی، خلاقیت اصیل، قضاوت اخلاقی پیچیده یا تعامل انسانی دارند، کمتر جایگزین می شوند، مانند روان شناسان، معلمان خردسال، هنرمندان و برخی نقش های مدیریتی.

عوامل تعیین کننده تأثیر AI: * میزان تکراری بودن وظایف * نیاز به تعامل انسانی * دسترسی به داده های دیجیتال * هزینه اتوماسیون * قوانین و محدودیت های اجتماعی * پامدهای اجتماعی و اقتصادی: * افزایش بهره وری در کنار احتمال افزایش نابرابری * نیاز به آموزش مجدد نیروی کار * اهمیت اخلاق، شفافیت و نظارت بر AI

هوش مصنوعی تنها باعث حذف مشاغل نمی شود، بلکه بیش از همه ماهیت کار و مهارت های مورد نیاز را تغییر می دهد. مشاغل تکراری بیشترین تأثیر را می پذیرند، در حالی که نقش های انسانی تر پایدارتر خواهند بود. کلید سازگاری، یادگیری مداوم، تقویت مهارت های انسانی و استفاده هوشمندانه از فناوری است.

ماهنامه پژواک



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

(408) 221-8624

هوش مصنوعی در آینده چه شغل هایی را تغییر خواهد داد؟

نوشته اختصاصی: دکتر کاوه مرادی - کارشناس ارشد علوم کامپیوتر

هوش مصنوعی (AI) در حال حاضر و در دهه های پیشرو به طور قابل توجهی شکل بازار کار را تغییر خواهد داد. این تغییرات نه تنها به معنای حذف یا ایجاد شغل های جدید است، بلکه شامل تغییر در ماهیت وظایف، روش انجام کارها و مهارت های مورد نیاز نیز می شود. در ادامه، به صورت جامع و دسته بندی شده توضیح داده می شود که کدام مشاغل بیشترین تأثیر را می پذیرند، ماهیت این تغییرات چیست و چه مهارت ها و راهبردهایی برای سازگاری توصیه می شود.

کلید روندها (چگونه AI مشاغل را تغییر می دهد)

اتوماسیون وظایف تکراری و قاعده محور: کارهایی که ساختار مشخص و پردازش داده زیادی دارند، در اولویت خودکارسازی قرار می گیرند.

تقویت (Augmentation): در بسیاری از مشاغل، هوش مصنوعی به عنوان ابزار کمکی عملی می کند و بهره وری و کیفیت تصمیم گیری انسان را افزایش می دهد، نه اینکه الزاماً جایگزین او شود.

خلق مشاغل جدید: توسعه، آموزش، نظارت، نگهداری و بررسی اخلاقی سیستم های AI باعث ایجاد مشاغل تازه می شود.

تغییر در مهارت ها: مهارت های فنی مانند برنامه نویسی و تحلیل داده، همراه با مهارت های انسانی مانند خلاقیت، همدلی و قضاوت پیچیده اهمیت بیشتری پیدا می کنند. زمان بندی تغییرات: برخی تغییرات در کوتاه مدت (۲ تا ۵ سال)، برخی در میان مدت (۵ تا ۱۵ سال) و برخی در بلندمدت (بیش از ۱۵ سال) رخ خواهند داد.

صنایع و مشاغل مشخص

تولید و کارخانه ها: هوش مصنوعی، رباتیک پیشرفته، بینایی ماشین و سیستم های هوشمند بخش بزرگی از کارهای تکراری مونتاژ را خودکار می کنند.

نتیجه: کاهش نقش کارگران خط تولید و افزایش نقش اپراتورهای ربات، تکنسین های فنی و مهندسان اتوماسیون.

توصیه: آموزش کار با ربات ها، عیب یابی و تحلیل داده های سنسوری.

حمل و نقل و لجستیک: خودروهای خودران، پهپادهای تحویل کالا و الگوریتم های هوشمند مدیریت مسیر و زنجیره تأمین را متحول می کنند.

نتیجه: کاهش نیاز به برخی رانندگان، افزایش نقش اپراتورهای سیستم های خودران و متخصصان لجستیک هوشمند.

توصیه: مهارت در سیستم های خودران و مدیریت زنجیره تأمین دیجیتال.

خدمات مشتری و پشتیبانی: چت بات ها و سیستم های هوشمند، بخش بزرگی از درخواست های ساده را پاسخ می دهند.

نتیجه: کاهش کار اپراتورهای سطح اول و افزایش نقش کارشناسان حل مسائل پیچیده و تجربه مشتری.

توصیه: تقویت مهارت های ارتباطی و حل مسئله.

مراقبت های بهداشتی و پزشکی: تشخیص تصویر، تحلیل داده های پزشکی، داروسازی هوشمند و ربات های جراحی در حال گسترش هستند.

نتیجه: تغییر در وظایف پزشکان، نه حذف آنها، افزایش نقش متخصصان داده پزشکی

توصیه: توانایی کار با ابزارهای AI و تمرکز بر مراقبت انسانی.

مالی، حسابداری و بیمه: اتوماسیون تراکنش ها، تشخیص تقلب و تحلیل ریسک به شدت توسعه می یابد.

نتیجه: کاهش کارهای تکراری و افزایش نقش تحلیل گران و مشاوران مالی.

توصیه: مهارت تحلیل داده و تفکر تحلیلی.

حقوق و مشاوره قضایی: جستجوی اسناد، بررسی قراردادها و پیش نویس سازی توسط مدل های زبانی انجام می شود.

نتیجه: تمرکز وکلا بر استراتژی، مذاکره و دفاع حقوقی.

توصیه: استفاده از ابزارهای حقوقی هوشمند و تقویت تحلیل حقوقی.

آموزش و تدریس: یادگیری شخصی سازی شده و ارزیابی خودکار در حال رشد است.

نتیجه: معلمان بیشتر نقش راهنما و تسهیل گر خواهند داشت.

توصیه: طراحی آموزشی و تمرکز بر مهارت های انسانی.

راه خلیجی که اکنون خشک شده است به طرف جیحون رفت و از ساکنان آن نواحی مطالبی راجع به رودهای اورال و سیحون شنید. بدین ترتیب پاتروکلس فقط قسمتی از بحر خزر را اکتشاف کرد و شنید که دو رود سیحون و جیحون به دریای اورال می‌ریزند و این دو دریا به وسیله خلیجی که ذکر شد به هم مرتبط هستند. بر پایه این اطلاعات او تصور کرد که تمام این رودها مانند رود اترک و همچنین ولگا به بحر خزر می‌ریزند و این دریا شامل دریای اورال نیز می‌شود و وسعت آن به وسعت دریای سیاه و شاید بزرگتر از آن است و تا هندوستان ادامه می‌یابد. بر اثر همین گزارش‌های پاتروکلس بود که سلوکس می‌خواست از شمال قفقاز کانالی حفر کند و دریای سیاه و بحر خزر را به یکدیگر مرتبط سازد. چون تصور می‌کرد که در این صورت از راه دریا می‌توان از کنار کوه‌های هیمالیا گذشت و به هندوستان رسید. بدین ترتیب بود که اکتشافات ناقص پاتروکلس این عقیده را که بحر خزر به دریا و یا اقیانوس شمالی راه دارد، رواج داد. در صورتی که قبلاً نویسندگانی از قبیل هرودوت گفته بودند که بحر دریایی است محصور که به جایی راه ندارد.

اسکندر در جوانی فوت کرد و نتوانست به نقشه‌های دور و دراز خویش جامه عمل بپوشاند. حاصل لشکرکشی‌ها و فتوحات او بحث‌های زیادی به وجود آورده است. هنگامی که اسکندر در تاکسیلا از چند حکیم هندی می‌خواهد تا جزو ملتزمین او شوند، یکی جواب می‌دهد: «نه من از ملتزمین تو خواهم شد و نه هیچ یک از ما. ما هم مانند اسکندر پسران خداییم و راضی به آنچه داریم.» بعداً می‌گوید: «تو که فاتحی و آنهایی که در دنبال تو از این همه ممالک و دریاها گذشته‌اند، مقصودی که قابل تمجید باشد نداشته‌اید و این تاخت و تاز شما را هم نهایی نیست. اما من نه ترسی از تو دارم و نه چشم‌داشتی، زیرا تا زنده‌ام این سرزمین حاصلخیز قوت مرا خواهد داد و وقتی که مُردم، از بندگی بدن رسته‌ام.» مرحوم پیرنیا نیز عقیده مشابهی دربارهٔ لشکرکشی اسکندر دارد و آن را کاری «بیهوده» می‌پندارد که جز قتل و غارت و خونریزی نتیجه‌ای نداشت. در ضمن وقتی که اسکندر را با شاهان هخامنشی مقایسه می‌کند آنها را عادل‌تر و برتر از او می‌یابد. بحث دربارهٔ فلسفه و نتیجهٔ فتوحات اسکندر ربطی به موضوع فصل فعلی ندارد، ولی به‌طور ضمنی باید یادآور شد که اسکندر نیز همان کارهای دیگر فاتحان بزرگ را کرده است نه کم و نه زیاد. او نیز در محیطی فتوالتی پرورش یافته و از خودکامگی بی‌حدی مثل سلاطین هخامنشی و یا کسانی که بعد از آنها آمدند برخوردار بوده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش دهم
دکتر حسن جوادی



دو نقشهٔ اسکندر برای فتوحات و اکتشافات بیشتر به علت مرگ او ناتمام ماند؛ یکی پیمودن اطراف شبه‌جزیرهٔ عربستان بود که بیشتر قصد او ایجاد راهی دریایی برای تجارت بین هند، بابل و مصر بود. در ضمن خود عربستان با چوب‌های معطر و گرانها و دیگر کالاهایش انگیزهٔ دیگری برای این کار بود. سه هیأت اکتشافی فرستاده شدند: یکی تا جزیره بحرین (Tyllus) رسید، دومی تا ابوظبی و رأس مسندم رفت و سومی از رأس مسندم گذشت و مسافتی را به موازات ساحل خشک و لم‌بزرع عربستان پیمود، ولی افسری که در رأس هیأت بود ترسید و بازگشت و گزارش داد که عربستان نیز به بزرگی هند است. به علاوه از مصر نیز هیأت‌هایی فرستاده شد که فقط تا یمن رسیدند و از آنجا فراتر نرفتند. دومین نقشهٔ اسکندر اکتشاف پیرامون دریای خزر بود که به علت مرگ او برای مدتی معوق ماند تا در زمان سلوکس (Seleucus) و آنتیوکس (Antiochus)، افسری به نام پاتروکلس (Patrocles) مأمور این کار شد. بنا به گفتهٔ پلینی، پاتروکلس و کشتی‌های او «هند را دور زده و به بحر خزر رسیدند!» معلوم است که از راه دریا این کار امکان‌پذیر نیست. به عقیدهٔ گیبون، تاریخ‌نویس بزرگ انگلیسی، پاتروکلس و همراهان او از رود جیحون حرکت کرده به دریای خزر رسیدند. ولی به عقیدهٔ نویسندگان مکشوفین باستان ظاهراً در آن روزگار خلیجی از دریای خزر در منتهی‌الیه خلیج خیره بین تپه‌های بالکان در صحرای قره‌قوم، به موازات ترعه اوزبوی بود که تا دریاچه اورال می‌رسید. به دستور سلوکس، پاتروکلس در حدود سال ۲۸۵ ق.م. برای یافتن راه تجارتي به هند از طریق دریای مازندران فرستاده شد و در آنجا شنید که دریای مذکور به طرف شمال ادامه می‌یابد. پس از بازگشت به مبدأ حرکتش، او به طرف شرق رفت و از ماروتی و هیرکانی (گرگان فعلی) و از طریق اترک (Ochus) به رودخانه خیره و خلیج‌های بالکان رسید، و از



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا

مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun
Attorney at Law

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

♦ اخذ تابعیت
Citizenship & Naturalization

♦ اخذ گرین کارت
Permanent Residency

♦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده
Family Based Visa

♦ اخذ ویزا از طریق کار
Employment Based Visas

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

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

♦ اشتباهات پزشکی، تصادفات
Personal Insure, Medical Malpractice

♦ مشاوره، تشکیل ثبت و انحلال شرکت‌ها
LLCs, Partnership, C & S Corporation
Nonprofit Organization Formation

♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی (داخلی و خارجی)
برای اشخاص و شرکت‌ها

♦ Business Accounting & Tax Filing for Federal & all & States
Financial Planning & Foreign Tax Consulting



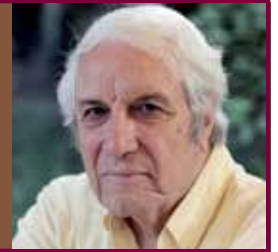
Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

جلال آل احمد از نادانی تا دانایی

بخش آخر

دکتر ایرج پارسی نژاد



خودش: اگر این چند کلمه نامربوط را نوشتم برای این بود که وضع خودم را روشن کنم. و نمی‌دانم عاقبت هم توانستم این کار را بکنم یا نه؟

بعد گویا خود متوجه پربیشانی گویی خودم می‌شود. به این نتیجه می‌رسد که بهتر است ادامه ندهد و متعرض مباحثی که علم و اطلاعی از آن ندارد نشود و پیمان عهد عدم تعرض خود را به مذهب حفظ کند و به کار قصه‌نویسی‌اش برسد: ... چه می‌دانم؟ باز دارم پرت می‌نویسم. واقعا بهتر است که با زندگی مذهبی قطع رابطه کامل داشته باشم. همان معاهده عدم تعرض با مذهب بهترین راه حل است. ندیده باید گرفت. این‌ها کار خودشان را بکنند، تو هم کار خودت را بکن. همان‌طور که هستند و صفشان کن. توی قصه‌ها بگذار. نه تأیید می‌خواهد نه تکذیب. متن واقعیت بزرگ‌ترین تراژدی‌هاست. واقعیتی که ما توش دست و پا می‌زنیم مثل لجن.

با پیشامد ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ رویکرد آل احمد به دین و مذهب یک‌باره دگرگون می‌شود. یادداشت‌های او در این زمان نشان می‌دهد که خشم و خروشش بر اثر خبرهای نادرست تحریک‌کننده‌ای است که به او می‌رسد: این روزها غنق منکسرم. و بدجوری. این کشتار از هزار تا هم بیشتر لت و پار داده. و مادر قجه‌ها در بوق و کرنای رادیویشان انگار نه انگار...

ظاهرا از این زمان به بعد است که احساسات بی‌دینی‌اش در جهت همدردی با روحانیت تقویت می‌شود، با این تصور: «لگد نزنن به پیکر نجیف روحانیت آخرین سنگر مقاومت در برابر استبداد و قلداری‌های رژیم است که در زیر ضربات رژیم به حال احتضار افتاده». با تظاهری است در پرهیز از لامذهبی و تمایل به تفرّد؛ چون کشش رسمی زمانه به سمت غربزدگی و قرتمی‌مایی است من باز شاید در این اعجاب تظاهر به مذهب و دوری از لامذهبی عادی روشنفکری تشخیص می‌جویم که تفرّد را بنمایم.

همین رویکرد تازه اوست که در پاسخ به ایراد دوستان هم‌اندیش خود در یادداشت ۱۷ بهمن ۱۳۴۴ می‌گوید: من آخوند هستم یا شده‌ام یا بازگشت به اصل کرده‌ام... به هر صورت، در اینکه من از تظاهر به لامذهبی دست شسته‌ام تردیدی نیست، اما این آخوندی است؟ به یاد داشته باشیم که این همه پیش از سفر حج اوست در بهار ۱۳۴۳. او در این فکر است که درباره نیت سفر حج خود با چه کسی مشورت کند؟ با خلیل ملکی؟ با پرویز داریوش، با ابراهیم گلستان و یا با علی امینی؟ گمان می‌کنم با این آخری بتوان در میان گذاشت. اگر حج رفتنی شوم لابد او را خواهم دید و حرف و سخنی خواهم زد... باز سیاست.

چنین است که به مهمانی شام دکتر علی امینی، با پادرمیانی اسلام کاظمیه، می‌رود و در گزارش آن می‌نویسد: در یک مهمانی با حضور رجال سیاسی و در فضایی سیاست‌زده، دیشب خانه امینی بودیم به شام با اسلام چاخان. پذیرایی و گپی... هنوز دنبال همان حرف و سخن‌هاست. رها نکرده، وحدت ملی ماندی با انواع ارادل. و تکیه‌کننده به همان سلطنت... ادای صدراعظم قاجار و غیره. به مناسبت سفر حج سور داده بود. و ماچ و بوسه... و در آمدم. و آب دهان عیال راه افتاده بود برای کنفور اشرافیت.

باید توجه داشت که آل احمد، به سوای برانداختن سلطنت و برآوردن روحانیت، با محافل مختلف سیاسی، حتی با علی امینی، رجل معتقد به قانون اساسی، رابطه پنهانی داشته، اما با قطع رابطه با استادش دکتر خانلری، با همه انس و ارادت گذشته، به بهانه اختلاف سیاسی، از هرگونه دشنام و تهمت و اهانت در حق آن بزرگمرد شریف فروگذار نکرده است، اما حالا مصلحت دیده که در ائتلاف مورد پسند خود به همه جناح‌های مذهبی رو آورد و سید موسی صدر رهبر شیعیان لبنان را هم ببیند: ... البته اگر شد در صورت و صیدا با آن حضرت سید صدر مشورتی خواهم کرد... خیالات! عین بازرگان سعدی و جزیره کیش... چطور است با سید طالقانی و مهندس بازرگان در میان بگذارم حقیقت این است که آل احمد افکار و عقاید طالقانی را به‌درستی درک نکرده بود: آخر او به‌عنوان عالم دینی چگونه می‌توانسته، به صرف مصلحت سیاسی، با شخصی بی‌دین بحث کند؟ درحالی‌که او ظاهرا ساده‌دلانه باور داشته که روشنفکرانی مانند ملکی می‌توانند با حضرت خمینی و شریعتمداری و طالقانی و صدر در مسائل سیاسی علیه شاه مصالحه کنند و به «ائتلاف» برسند. از این روست که در سالروز فوت پدرش به دیدار یکی از مراجع شیعه به قم می‌رود. می‌نویسد: پس از بیست و چند سال از نو برگشته‌ام به عالم مذهب. مذهب که نه، ریا. یعنی ایمانی ندارم، اما اعمالی را می‌کنم که دیگران هم می‌کنند: نماز و زیارت و دست‌بوس آقا. شریعتمداری را می‌گویم که دیشب رفتم دیدنش. همان آبی را که به آسیاب خمینی انداخته بودم به آسیاب این هم انداختم، بی‌فایده. مرد ترکی است دور از آداب ریاست، پیرتر از او. خونسرد، من‌کننده و محتاط. همین است که به ریاست رسیده...

هرچه هست اینکه دستگاه را از نو دارد به صورت نیمه‌جان سابق برمی‌گرداند و در عین حال رنگ و روی رفرم و مدرنیسم هم به آن می‌دهد. و ساکت و آرام هم!

مطالعه و تأمل در سیر تحول و تطور فکری و عقیدتی آل احمد به دین و مذهب نشان می‌دهد که عقاید او در مراحل پیش و بعد از سفر حج تغییر کلی می‌یابد. از این رو شاید اشاراتی به سابقه عقیدتی او، پیش از سفر حج، در اینجا سودمند باشد.

به روایت خودش در «مثلا شرح احوالات»: در خانواده‌ای روحانی (مسلمان- شیعه) برآمده‌ام. پدر و برادر بزرگ و یکی از شوهر خواهرهایم در مسند روحانیت مُردند، و حالا برادرزاده‌ای و یک شوهر خواهر دیگر روحانی‌اند. و این تازه اول عشق است که الباقی خانواده همه مذهبی‌اند، با تک و توک استثنایی... کودکی‌ام در نوعی رفاه اشرافی روحانیت گذشت. و بعد هم سال ۱۳۲۲ است و دوران جوانی، یعنی زمان جنگ که جوانکی با انگشتری عقیق به دست و سر تراشیده و نزدیک یک متر و هشتاد قد از آن محیط مذهبی تحویل داده می‌شود به بلبشوی زمان جنگ دوم بین‌الملل... جنگ که تمام شد دانشکده ادبیات (دانشسرای عالی) را تمام کرده بودم، ۱۳۲۵، و معلم شدم، ۱۳۲۶، در حالی که از خانواده بریده بودم و... سه سالی عضو حزب توده بودم. ناگفته نماند که او پیش از ترک حزب توده، برای تمرین تنفس در حال و هوای دیگر، چند اقدام دیگر هم کرده بود. یکی تشکیل «انجمن اصلاح» مرکب از بچه‌محل‌های باسواد با هدف آموزش و ارشاد در مسائل فکری و سیاسی، دیگر ترجمه و انتشار «عزاداری‌های مشروع» از سید محسن عاملی در لزوم تجدیدنظر در باورهای دینی و مذهبی که بازاری‌های متعصب همه نسخه‌های آن را یکجا خریدند و به آتش کشیدند. اقدام بعد ترجمه کتاب «محمد و آخرالزمان» نوشته پل کازانوا بود که در یادداشت‌های ۱۸ مرداد ۱۳۳۴ خود به آن اشاره کرده و یادآور شده که ترجمه آن را صادق هدایت و دکتر محمد مقدم روی دستش گذاشتند و این کتاب به سرنوشت «عزاداری‌های مشروع» دچار شد. «تمام نسخه‌هایش را در چاپخانه سوزاندند و نزدیک بود خود حقیر را هم به سرنوشت کسروی دچار کند که به خیر گذشت.»

در اواسط سال ۱۳۳۴ چون و چراهایی درونی در مقوله دین و مذهب در دلش پیدا می‌شود که «اصلا آیا این کارها فایده‌ای هم دارد؟ حالا مدتی است که در این قضیه تردید می‌کنم، یعنی در فایده تحریک مذهبی مردم». یادداشت‌های آل احمد در این زمان نشان می‌دهد که نظر او به دین و مذهب به آزادفکری و برکناری از تعصب گراییده است. اینکه مذهب نباید غل و زنجیر باشد. باید اثر ارزش عملی در تحول معنوی و تعالی انسان داشته باشد و به قول مولوی «بند رقیّت ز پایت واکنده»؛ برای من مذهب یک امری بوده است متعلق به یک زمانی و بسته به تحولی که در زندگی مردم آن زمان داده ارزش تاریخی دارد. تحولی بوده در تکامل بشریت و همین. از نظر نود و نه درصد مردم هنوز هم مرجعی است برای همه حاجات. و درماندگی‌ها که فراوان است چاره‌ای از آن نیست، ولی من به آن کاری ندارم، با مذهب مدّت‌هاست که پیمان عدم تعرض بسته‌ام. نه انکار می‌کنم نه اثبات. کار من نیست.

سپس به تحلیل جامعه‌شناختی دین و مذهب در جامعه ایران می‌پردازد: آنکه دم از مذهب می‌زند یا دم از لامذهبی، بوق را از سر گذاشت می‌زند. درد جای دیگری است. درد از فقر است. از سیستم غلط کشاورزی و مالکیت است. از دنباله‌روی اقتصاد کنترل‌نشده است. از در بازارها را گشاد کردن است. از نفت را ارزان فروختن و قیمتش را به هدر دادن است. و بعد هم مذهبی که با شش کلاس درس خواندن جلوی هر ذهنی جا خالی کند مذهب نیست، خرافات عوام است.

این‌طور که برای ما و هم‌داستان‌ها هم سن و سال‌های من رخ داده است مذهب هم یک مسئله سن است. وقتی جوانی و عمری پیش رو داری و قدرتی در پا و بازوها و به اعتقاد خودت راه می‌روی احتیاج به هیچ تکیه‌گاهی نداری، اما همچو که ده بیست سالی گذشت و به عقل رسیدی و از کله‌خری‌های جوانی درگذشتی شک می‌کنی یا دست‌کم کناره‌ای می‌نشین.

بالین‌همه، موضع فکری خودش را در مورد بازگشت به معتقدات جوانی با صراحت بیان می‌کند: «گرچه این مسئله سن و سال در کار من بی‌تأثیر نبوده است، اما نه چنان‌که آخر عمر برگشتی را ایجاد کند. حقیقت این است که خودش هم نمی‌داند چه می‌گوید. حرف‌های نسنجیده پربیشانی است در حد همان رساله «غربزدگی». از ری و روم و بلخ و بغداد می‌گوید، بی‌آنکه بتواند حتی طرح مسئله کند. به اعتراف



کیک و شیرینی بی بی

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



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129

در عصر اطلاعات، چگونه فریب خبرهای دروغ را نخوریم؟

نوشته اختصاصی: هرمز افتخاری

بازنشر می‌کنند و چرخه اطلاعات غلط ادامه پیدا می‌کند. با این حال، این به معنای بی‌ارزش بودن همه رسانه‌ها نیست. هنوز رسانه‌های معتبر، خبرنگاران حرفه‌ای و نهادهای راستی‌آزمایی وجود دارند که تلاش می‌کنند اطلاعات دقیق و مستند ارائه دهند. مشکل اصلی، «نحوه مصرف خبر» توسط مخاطب است، نه صرفاً وجود رسانه‌ها. برای اینکه مردم بتوانند اخبار واقعی‌تر و قابل اعتمادتر دریافت کنند، چند اصل مهم وجود دارد:

نخست، باید از یک منبع خبری استفاده نکرد. وقتی یک خبر از چند رسانه مختلف، با دیدگاه‌های متفاوت، بررسی شود، احتمال نزدیک شدن به حقیقت بیشتر می‌شود. مقایسه روایت‌ها یکی از مهم‌ترین ابزارهای تشخیص واقعیت است.

دوم، توجه به منبع اولیه خبر اهمیت زیادی دارد. خبرهایی که به نقل از «یک منبع ناشناس» منتشر می‌شوند یا بدون سند معتبر هستند، باید با احتیاط بررسی شوند. منابع رسمی، گزارش‌های مستند و داده‌های قابل بررسی معمولاً قابل اعتمادترند.

سوم، شناخت سوگیری رسانه‌ای بسیار مهم است. هر رسانه‌ای ممکن است دیدگاه خاصی داشته باشد، آگاهی از این موضوع کمک می‌کند مخاطب خبر را با ذهنی بازتر تحلیل کند، نه به صورت مطلق.

چهارم، استفاده از رسانه‌های راستی‌آزمایی (Fact-checking) می‌تواند کمک بزرگی باشد. این مراکز اخبار را بررسی و صحت یا نادرستی آنها را مشخص می‌کنند و مانع از گسترش شایعات می‌شوند.

پنجم، پرهیز از واکنش سریع به اخبار مهم است. بسیاری از اطلاعات نادرست دقیقاً در لحظات اولیه انتشار یک خبر شکل می‌گیرند، زمانی که هنوز هیچ تأیید رسمی وجود ندارد.

در نهایت، می‌توان گفت که دنیای امروز بیش از هر زمان دیگری به «سواد رسانه‌ای» نیاز دارد. سواد رسانه‌ای یعنی توانایی تحلیل، مقایسه و تشخیص کیفیت اطلاعات. در چنین شرایطی، فرد به جای دنبال کردن کورکورانه اخبار، به یک مخاطب آگاه تبدیل می‌شود که می‌تواند میان حقیقت، برداشت و جهت‌گیری تفاوت قائل شود. اگر جامعه‌ای بتواند این مهارت را تقویت کند، قدرت تأثیرگذاری اخبار جعلی و جهت‌دار به‌طور قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند و مردم به واقعیت نزدیک‌تر خواهند شد.

رسانه‌ها در جهان امروز نقش بزرگی در شکل‌دهی به افکار عمومی دارند. خبر دیگر فقط انتقال یک واقعیت ساده نیست، بلکه گاهی به یک «روایت ساخته‌شده» تبدیل می‌شود، روایتی که می‌تواند بر اساس منافع اقتصادی، سیاسی یا حتی رقابت‌های تجاری جهت‌گیری پیدا کند. همین موضوع باعث شده بسیاری از مردم نسبت به صحت اخبار دچار تردید شوند و این سؤال جدی مطرح شود که: آیا می‌توان به رسانه‌ها اعتماد کرد؟

در واقع، بخش مهمی از رسانه‌ها، به ویژه رسانه‌های پرمخاطب، در یک فضای رقابتی فعالیت می‌کنند. این رقابت برای جذب مخاطب، تبلیغات و درآمد بیشتر، گاهی باعث می‌شود خبرها نه صرفاً برای اطلاع‌رسانی، بلکه برای جلب توجه و ایجاد هیجان منتشر شوند. در چنین شرایطی، خبر ممکن است بزرگ‌نمایی شود، بخشی از واقعیت حذف گردد، یا حتی با انتخاب واژه‌ها جهت‌دار شود. به همین دلیل، یک رویداد واحد می‌تواند در چند رسانه به شکل‌های کاملاً متفاوت روایت شود.

از سوی دیگر، وابستگی برخی رسانه‌ها به گروه‌های سیاسی، اقتصادی یا ایدئولوژیک نیز بر نوع پوشش اخبار تأثیر می‌گذارد. هر رسانه ممکن است جهان را از زاویه دید خود ببیند و همان زاویه دید را به مخاطب منتقل کند. نتیجه این وضعیت آن است که مخاطب به جای دریافت یک تصویر کامل، تنها بخشی از واقعیت را می‌بیند، بخشی که با خطمشی آن رسانه هماهنگ است.

در کنار این مسئله، شبکه‌های اجتماعی نیز شرایط را پیچیده‌تر کرده‌اند. امروزه هر فرد می‌تواند بدون تخصص رسانه‌ای، تولیدکننده خبر باشد. این فضا اگرچه آزادی بیان را افزایش داده، اما در عین حال باعث رشد گسترده اخبار نادرست، شایعات و اطلاعات تأیید نشده شده است. بسیاری از مردم نیز بدون بررسی منابع، این اخبار را



Mansour Rezaee



منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

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 هستیم!

- ✓ 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



سال ۲۰۲۲، با کنار گذاشتن کامل حجاب در اماکن عمومی. نمونه‌های دیگری از دگرگونی‌های اجتماعی آشکار در ایران شهری، شامل افزایش گردهمایی‌های مختلط زنان و مردان در کافه‌ها، پارک‌ها و دیگر فضاهای عمومی بود؛ همچنین جوانان، با وجود محدودیت‌های رسمی، آشکارتر با یکدیگر معاشرت می‌کردند. همزمان، حضور حیوانات خانگی، به‌ویژه سگ‌ها، در فضاهای عمومی بیشتر به چشم می‌آمد. (حیوانات خانگی از سوی حکومت به شدت محدود و از نظر اجتماعی نکوهش می‌شدند.) این تغییر تدریجی اما واقعی بود. با افزایش نافرمانی عمومی در برابر حکومت و ایدئولوژی آن، فضای عمومی دیگر به‌طور کامل بر اساس چشم‌انداز اجتماعی جمهوری اسلامی شکل نمی‌گرفت.

حامیان حکومت و مذهبی‌های سنتی عقب‌نشینی کرده و در محیط‌های کنترل‌شده‌تری متمرکز شدند؛ یا در محله‌های مرکزی تهران مانند خیابان ایران و هدایت، یا در شهرک‌های جدیدی که حکومت ایجاد کرده بود. جمهوری اسلامی و نهادهای وابسته به آن در سراسر ایران این شهرک‌ها و مناطق مسکونی نیمه‌بسته را برای نیروهای وفادار، از جمله اعضای بسیج، خانواده‌های سپاه و گروه‌های مذهبی محافظه‌کار توسعه دادند. مناطقی مانند شهرک محلاتی به فضاهای امنی تبدیل شدند که در آنها همسویی ایدئولوژیک حفظ می‌شد. افزون بر این شهرک‌ها، گروه‌های حامی حکومت محیط‌های اجتماعی خاص خود را نیز ایجاد کردند؛ از جمله مدارس، کافه‌ها، رستوران‌ها، هتل‌ها و دیگر محل‌های تجمع که بر پایه قواعد سختگیرانه پوشش و رفتار شکل گرفته بودند. بیشتر ایرانیان یا به دلیل محدودیت‌های قانونی – مانند مدارس و شهرک‌ها – یا به دلیل هراس از قواعد سختگیرانه اسلامی در زمینه پوشش و رفتار – مانند آنچه در کافه‌ها و رستوران‌ها وجود داشت – در این مکان‌ها احساس پذیرش نمی‌کردند. با این حال، بیرون از این مناطق، فضای گسترده‌تر شهری محل مناقشه بود و در بسیاری موارد، بیش از پیش به دست ایرانیان عادی‌ای شکل می‌گرفت که هنجارهای حکومت را به چالش می‌کشیدند.

از زمان آغاز جنگ و در حالی که بخش بزرگی از جمعیت در خانه‌ها مانده‌اند، حامیان حکومت به همان فضاهایی بازگشته‌اند که طی سال‌های گذشته به تدریج از دست داده بودند. شعارها، تجمع‌ها، نمایش‌های عمومی و حرکت آنها در محله‌ها با هدف القای حضور، کنترل و احساس سلطه بر فضای عمومی انجام می‌شود. حکومت با بازگرداندن آشکار و سازمان‌یافته حامیان به خیابان‌ها، می‌کوشد نظمی اجتماعی را که به تدریج تضعیف شده بود دوباره تحمیل کند.

از این منظر، جنگ پیامدی ناخواسته ایجاد کرده است. این جنگ، دست‌کم به‌طور موقت، سال‌ها «پیشروی آرام» ایرانیان عادی را معکوس کرده و به نیروهای حامی حکومت امکان داده است چشم‌انداز شهری را بازپس گیرند. این موضوع اهمیت دارد، زیرا کنترل خیابان فقط جنبه نمادین ندارد. اینکه چه کسانی فضای عمومی را اشغال می‌کنند، چه کسانی می‌توانند گرد هم آیند و چه کسانی قادرند حضور خود را به نمایش بگذارند، همگی بر برداشت عمومی از اقتدار و مشروعیت تأثیر می‌گذارند. این تغییر در سطح خیابان در ایران همزمان با دگرگونی ساختاری عمیق‌تری در درون حکومت رخ می‌دهد؛ تغییری که در آن نظام سیاسی به سوی نظمی هرچه بیشتر امنیتی و متکی بر سپاه پاسداران، به‌عنوان مرکز قدرت، حرکت می‌کند. دگرگونی حکومت و دگرگونی خیابان به یکدیگر پیوسته‌اند. حکومتی که بیش از پیش بر اجبار، وفاداری و انضباط ایدئولوژیک تکیه دارد، به حضوری اجتماعی و آشکار نیز نیازمند است.

جنگ، فضای عمومی را دوباره به حکومت واگذار کرد

سعید گلکار

ایران وارد مرحله‌ای بحرانی در تاریخ پس از انقلاب خود شده است. بسیاری از تحلیل‌ها از زمان آغاز جنگ آمریکا و اسرائیل بر افزایش سلطه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی تمرکز کرده‌اند. این ارزیابی درست است، اما دگرگونی مهم دیگری را نادیده می‌گیرد؛ تغییری که در فضاهای عمومی ایران در حال وقوع است.

از آغاز جنگ، جمهوری اسلامی به‌طور فعال حامیان خود، از جمله بسیج و شبکه‌های نزدیک به سپاه، را به خیابان‌های تهران و دیگر شهرهای بزرگ آورده است. آنها به‌صورت گروهی، حتی در جمع‌های کوچک، در محله‌ها حرکت می‌کنند، شعارهای اسلامی و ضدآمریکایی سر می‌دهند، قرآن می‌خوانند و راهپیمایی‌های سیار برگزار می‌کنند. آنها با استفاده از بلندگوهایی که روی خودروها نصب شده، اغلب فریاد «حیدر، حیدر، سر می‌دهند؛ اشاره‌ای به نخستین امام شیعیان، امام علی.

این فعالیت‌ها محدود به یک منطقه خاص نیست. آنها در میدان‌های عمومی، خیابان‌های اصلی و مناطق مسکونی شهرهای بزرگ در حال گسترش‌اند. همچنین این اقدامات صرفاً نمایش‌های خیابانی نیستند. در این تجمع‌ها که بیشتر به جشنواره شباهت دارند، سپاه موشک‌هایی را که گفته می‌شود آماده شلیک‌اند به نمایش می‌گذارد، در حالی که جمعیت زیادی پیرامون آنها گرد می‌آیند، پرچم تکان می‌دهند و در برخی موارد حتی در کنار موشک‌ها نماز جماعت برگزار می‌کنند.

این رویدادها نمایی نمادین از قدرت و سرپیچی هستند، اما در عین حال مستقیماً با تغییری گسترده‌تر در صحنه اجتماعی پیوند دارند. همزمان با این تجمع‌ها، بسیج و پلیس در سراسر شهرها ایست‌های بازرسی برپا کرده‌اند؛ خودروها و در بسیاری موارد تلفن‌های همراه مردم را برای یافتن پیام‌ها یا مطالب ضدحکومتی جست‌وجو می‌کنند. در برخی موارد، نیروهای امنیتی افراد را بر اساس محتوای موجود در تلفن‌هایشان کتک زده و بازداشت کرده‌اند.

در این فضای امنیتی تازه و آشکار، رفت‌وآمد عادی در عرصه عمومی، به ویژه برای منتقدان حکومت، تحت کنترل و همراه با نااطمینانی شده است. در نتیجه، بسیاری از ایرانیان عادی ترجیح می‌دهند بیرون از خانه نباشند، به‌خصوص در شب‌ها که بسیاری از تجمع‌های سپاه برگزار می‌شود. مردم که از این نمایش‌ها و اختلال‌هایی که ایجاد می‌کنند خسته شده‌اند و از گشت‌های بسیج و ایست‌های بازرسی هراس دارند، به خانه‌های خود به‌عنوان فضایی امن عقب‌نشینی می‌کنند. نتیجه این وضعیت تغییری آشکار در رفتار عمومی بوده است. با عقب‌نشینی ایرانیان از خیابان‌ها، گروه‌های حامی حکومت وارد میدان شده و این فضا را پر کرده‌اند. این روند، وارونه شدن یک گرایش اجتماعی بلندمدت پیش از جنگ است؛ روندی که طی آن ایرانیان در حال بازپس‌گیری فضای عمومی‌ای بودند که پس از انقلاب از دست داده بودند.

از سال ۱۹۷۹، جمهوری اسلامی کوشیده است با اجرای مقررات اسلامی، زندگی عمومی را کنترل کند. در دهه نخست پس از انقلاب، حتی پوشیدن شلوار جین و پیراهن آستین کوتاه نیز به دلیل نظارت‌های اخلاقی حکومت در خیابان‌ها دشوار بود. اما با وجود تسلط بر دولت، جمهوری اسلامی در دهه‌های بعد به تدریج کنترل خود بر فضای عمومی را از دست داد. اگرچه حکومت توان سرکوبگرانه خود را برای تنظیم رفتارها، مجازات تخلفات و تحمیل قوانین حفظ کرد، اما نتوانست زندگی اجتماعی را به‌طور کامل، به‌ویژه در مناطق شهری، تحت سلطه درآورد. بدون سازماندهی، رهبری یا رویارویی مستقیم، ایرانیان شروع کردند از پایین، فضای عمومی را بازسازی کنند. اینجاست که مفهوم «پیشروی آرام» از آصف بیات اهمیت پیدا می‌کند.

به گفته بیات، تغییر اجتماعی می‌تواند از طریق کنش‌های کوچک، پراکنده و روزمره پدید آید، نه صرفاً از راه اقدامات سیاسی چشمگیر. چنین کنش‌هایی برای مؤثر بودن، نیازی به هماهنگی ندارند. در ایران نیز جامعه از نظر اجتماعی و فرهنگی تغییر کرد؛ کمتر ایدئولوژیک شد و بیش از آرمان‌های انقلابی، با زندگی روزمره همسو گردید. برای مثال، زنان ایرانی به‌شیوه‌هایی ظریف اما آشکار، مرزهای حجاب اجباری را جابه‌جا کردند. با وجود فشار حکومت برای اجرای حجاب در اماکن عمومی، زنان ایرانی از قواعد پوشش تحمیلی سرپیچی کردند؛ ابتدا با پوشیدن حجاب‌های شل و آزاد و سپس، به‌ویژه پس از اعتراضات «زن، زندگی، آزادی» در



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

افغان‌ها نیستیم و اگر شما راهی برای رهایی از این تنگنا نیابید، همه ما یا به دست آنان کشته خواهیم شد یا از گرسنگی و سرما از میان خواهیم رفت.»
مکتوبین که قشون انگلیس را در برابر افغان‌ها شکست خورده می‌دید، چاره‌ای جز مذاکره با سران شورشیان افغان نداشت تا شاید راه نجاتی برای نیروهای انگلیسی پیدا شود و به هر شکل ممکن صلح برقرار گردد. بدین ترتیب، نمایندگان انگلیس و افغان روزی را برای مذاکره تعیین کردند و قرار شد در کنار پلی که اردوگاه انگلیسی‌ها را از شهر جدا می‌کرد، با یکدیگر دیدار کنند.

در این دیدار، سلطان محمدخان، نماینده افغان‌ها، با چنان تندی، خشونت و تحقیر با طرف انگلیسی رفتار کرد که صاحب‌منصبان انگلیسی حاضر به پذیرش پیشنهادهاى او نشدند و آن شرایط را برای دولت انگلیس توهین‌آمیز دانستند. پس از دو ساعت مذاکره بی‌نتیجه، افغان‌ها خواستار دیدار مستقیم با نماینده اصلی انگلیس، «سر ویلیام مکتوبین»، شدند. در این ملاقات نیز سلطان محمدخان با خشونت و صراحت اعلام کرد که چون انگلیس در برابر افغان‌ها شکست خورده است، تعیین شرایط صلح تنها در اختیار افغان‌ها خواهد بود و قشون انگلیس باید بدون هیچ قید و شرطی تسلیم شود و سلاح‌های خود را تحویل دهد. مکتوبین این شرایط را نپذیرفت و در نتیجه، حل‌وفصل ماجرا را به میدان جنگ واگذار کردند. پس از این دیدار بی‌نتیجه، انگلیسی‌ها که به کلی روحیه خود را از دست داده بودند، در پی یافتن راه‌حلی برآمدند، هرچند فرماندهان آنان دیگر امیدی به ایستادگی و مقاومت در برابر افغان‌ها نداشتند. در این ایام، آذوقه آنان نیز به پایان رسیده بود و افغان‌ها حاضر به فروش مواد غذایی به ایشان نبودند. کمتر از یک ماه بعد، در یازدهم دسامبر، ذخیره غذایی قشون انگلیس تنها برای یک روز کفایت می‌کرد.

انگلیس، که پیش‌تر برای محمدشاه قاجار خط‌نشان می‌کشید تا به افغان‌ها یاری نرساند و با گماردن دست‌نشانگان خود بر آریکه قدرت افغانستان، آن سرزمین را ملک طلق خویش می‌پنداشت، اکنون درمانده و مستأصل، در برابر افغان‌ها سر تسلیم فرود آورد و خواستار برگزاری جلسه‌ای برای حل مشکلات شد.

در این دیدار، بیشتر سرداران بزرگ افغانستان حضور داشتند و از سوی انگلیس نیز ویلیام مکتوبین، همراه چند تن از صاحب‌منصبان و فرماندهان نظامی انگلیسی، شرکت کرده بودند. مکتوبین به قرائت قراردادی پرداخت که خود انگلیسی‌ها برای صلح با افغان‌ها تنظیم کرده بودند. این قرارداد در هجده ماده تدوین شده بود و تضمین می‌کرد که نیروهای انگلیسی از راه پیشاور به هندوستان بازگردند.

در دیگر بندهای این قرارداد، انگلیسی‌ها عمدتاً خواستار کمک و همکاری افغان‌ها برای خروج امن از افغانستان شده بودند و تقاضا داشتند تا هنگام ترک آن سرزمین، احترام و امنیت آنان حفظ شود. همچنین از سرداران افغان درخواست کرده بودند که در برابر پرداخت پول رایج، مقداری آذوقه و مواد غذایی در اختیارشان قرار دهند. بر اساس توافق، قرار شد قشون انگلیس ظرف سه روز اردوگاه خود را تخلیه کند. بدین ترتیب، مجلس مذاکره پایان یافت و در پی آن، افغان‌ها چندین قلعه از استحکامات اردوگاه انگلیسی‌ها را تصرف کردند و در مقابل، مقداری آذوقه در اختیار آنان گذاشتند. آن‌گونه که مورخ این وقایع روایت می‌کند، با تأسف برای سپاه انگلیس، گویی تمامی عوامل طبیعی، از سرما و شرایط جوی گرفته تا دشواری‌های زمینی، بر ضد آنان عمل می‌کرد. انگلیسی‌ها هرگز نتوانستند به اهدافی که در سر داشتند دست یابند و سرانجامی بسیار دردناک و غم‌انگیز پیدا کردند.
منبع پژوهش: تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس نوشته محمود محمود



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش پنجم

زمانی که دولت انگلیس در تلاش بود تا با حيله‌ها و نیرنگ‌های گوناگون، از جمله ایجاد اختلاف میان شیعیان و اهل سنت افغانستان، پرداخت رشوه و پول به حاکم هرات، یارمحمدخان، و به‌کارگیری انواع توطئه‌های دیگر، افغانستان را تحت سلطه خود درآورد و برای همیشه به مستعمره خویش تبدیل کند، فرماندهان انگلیسی نیز می‌کوشیدند رؤسای قبایل را با پول و رشوه بفریبند و آنان را علیه شورشیان افغان تحریک کنند. چنان‌که به شیرین خان و نایب شریف، از رؤسای قزلباش، تأکید می‌کردند که شیعیان را بر ضد اهل سنت بشورانند و پنهانی به شیعیان القا می‌کردند که در صورت پیروزی اهل سنت، محله‌های آنان غارت خواهد شد و جانشان به خطر خواهد افتاد. بدین ترتیب، با دامن زدن به نفاق و دشمنی میان گروه‌ها و قبایل مختلف، در پی تحقق اهداف پلید خود بودند. سران حکومت انگلیس نیز به نمایندگان خود که مخفیانه در میان شورشیان حضور داشتند، پیام می‌فرستادند که به هر یک از رؤسا و رهبران شورش افغان‌ها ده‌هزار روپیه پرداخت خواهند کرد تا بر ضد ملت خود و به سود انگلیس قیام کنند و ایستادگی نشان دهند.

«سر ویلیام مکتوبین» تلاش می‌کرد قشون پراکنده انگلیس را که در گوشه‌وکنار افغانستان مستقر بودند، گرد آورد و با سامان دادن این نیروهای متفرق، لشکری علیه شورشیان افغان، که خواهان بیرون راندن بیگانگان از سرزمین خود بودند، فراهم سازد. هرچه عمر این شورش‌ها طولانی‌تر می‌شد، اوضاع انگلیسی‌های مقیم افغانستان نیز وخیم‌تر و دشوارتر می‌گردید. حتی طبیعت نیز با آنان سر ناسازگاری داشت، سرمای سخت، کمبود آذوقه و پایان یافتن مواد غذایی، صاحب‌منصبان انگلیسی را مأیوس، آشفته، خسته و فرسوده کرده بود و قشون انگلیس تقریباً تمام شجاعت و روحیه خود را از دست داده بود.

«ویلیام مکتوبین» پیوسته نامه‌هایی به اطراف می‌فرستاد و درخواست کمک می‌کرد. او در چهاردهم نوامبر ۱۸۴۱، در نامه‌ای به یکی از فرماندهان قشون، چنین نوشت: «عزیز من، مک‌گریگور، تاکنون چندین نامه از این دست برای شما و دیگران فرستاده و درخواست کمک کرده‌ام. ما اکنون در محاصره هستیم و تنها برای ده روز آذوقه داریم. افغان‌ها ما را سخت در تنگنا قرار داده‌اند. اگر به حفظ جان ما و شرافت وطن خود علاقه دارید، هرچه زودتر به یاری ما بشتابید، شاید با کمک نظامی شما اوضاع ما اندکی بهبود یابد.»

از چهاردهم نوامبر تا بیست‌وچهارم همان ماه، انگلیسی‌ها توانستند خود را در برابر حملات افغان‌ها حفظ کنند، اما پس از آن نه کمکی از جایی رسید و نه آنان توانستند راهی برای خروج از محاصره بیابند. شرایط چنان دشوار شد که فرمانده کل قشون انگلیس در نامه‌ای به «سر ویلیام مکتوبین» نوشت: «ما دیگر قادر به دفاع در برابر

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

www.pezhvak.com

(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه‌های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه‌های آزاد انفرادی

و گروهی - بیمه دندانپزشکی - بیمه مسافرتی

Medicare - Covered California (Marketplace) -

Dental Insurance - Travel Insurance



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

مشاوره رایگان و فروش بیمه‌های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا
(408)-309-7006

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555

شده است در مقابل، پروژه‌های بازسازی لوکس و پرهزینه اغلب بازدهی پایینی دارند. ممکن است یک صاحب‌خانه ۱۵۰ هزار دلار برای ساخت یک آشپزخانه رؤیایی هزینه کند، اما خریداران ارزش محدودی برای آن در نظر بگیرند، زیرا سلیقه‌ها بسیار متفاوت است. یک خریدار ممکن است کابینت‌های بلوط سفید و کانتربهای کوارتز را دوست داشته باشد، در حالی که دیگری سبک‌های تیره‌تر یا طراحی کاملاً متفاوتی را ترجیح دهد.

اینجاست که یک تصور دیگر نیز مطرح می‌شود: این تصور که بازسازی به طور خودکار پیشنهادها بالاتر خرید را تضمین می‌کند. آنچه مسلم است، بازسازی بیشتر باعث افزایش «قابلیت فروش» می‌شود تا افزایش مستقیم و برابر ارزش دلاری. یک خانه نوسازی شده ممکن است بازدیدکنندگان بیشتری جذب کند، پیشنهادها قوی‌تری دریافت کند، رقابت احساسی بین خریداران ایجاد کند و سریع‌تر به فروش برسد. این مزایای واقعی هستند، اما اندازه‌گیری دقیق آنها دشوار است.

در بازارهای رقابتی، خانه‌هایی که آماده سکونت و مدرن به نظر می‌رسند، معمولاً هم به صورت آنلاین و هم حضوری توجه بیشتری جلب می‌کنند. امروزه بسیاری از خریداران به دلیل نرخ وام مسکن و هزینه‌های جابه‌جایی تحت فشار مالی هستند. بسیاری ترجیح می‌دهند خانه‌ای بخرند که نیاز به کار فوری و اساسی نداشته باشد. در نتیجه، یک ملک تمیز و به روز می‌تواند نسبت به خانه‌های قدیمی‌تر پیشنهادها بالاتری بگیرد، حتی اگر سرمایه‌گذاری انجام‌شده برای بازسازی به طور کامل بازنگردد. زمان‌بندی بازسازی نیز اهمیت بسیار زیادی دارد. بازسازی صرفاً بخاطر فروش، آن هم یک یا دو ماه قبل از عرضه منزل به بازار، می‌تواند پریسک باشد، زیرا فروشندگان معمولاً هزینه‌های خرده‌فروشی و کامل ساخت‌وساز را پرداخت می‌کنند، بدون اینکه زمانی برای لذت بردن شخصی از بهسازی‌ها داشته باشند. در مقابل، صاحبان خانه‌ای که بازسازی می‌کنند و سپس سه تا پنج سال در آن خانه زندگی می‌کنند، هم از لذت شخصی بهره‌مند می‌شوند و هم در نهایت از مزایای فروش آن استفاده می‌کنند. در چنین شرایطی، «بازگشت سرمایه» فقط مالی نیست، بلکه شامل ارزش کیفیت زندگی نیز می‌شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



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

(408) 529-4574

COMPASS
DRE: 0188988

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

شان انصاری

مشاور سرمایه‌گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



آیا پولی که برای نوسازی خانه می‌پردازید موقع فروش جبران می‌شود؟

آنچه فروشندگان باید بدانند

وقتی صاحبان خانه تصمیم می‌گیرند پیش از فروش، بازسازی انجام دهند، یک سؤال تقریباً همیشه در اولویت قرار می‌گیرد: آیا پولم برمی‌گردد؟

پاسخ هم ساده است و هم پیچیده. در بیشتر موارد، خیر! شما تمام پولی را که برای بازسازی خانه خرج می‌کنید هنگام فروش آن پس نمی‌گیرید. با این حال، بعضی از بهسازی‌ها می‌توانند جذابیت ملک را به‌طور چشمگیری افزایش دهند، زمان فروش را کوتاه کنند و حتی رقابت بین خریداران را بیشتر کنند، به طوری که این سرمایه‌گذاری در نهایت ارزشمند شود. تفاوت اصلی در درک «تصور» در برابر «واقعیت» بازگشت سرمایه در بازسازی است.

برای کرات به صاحبان خانه گفته شده است که آشپزخانه و حمام عامل فروش خانه هستند. در این جمله حقیقتی وجود دارد، اما بسیاری از فروشندگان برداشت درستی از آن ندارند که خریداران واقعاً به چه چیزهایی ارزش می‌دهند. بزرگ‌ترین اشتباه این است که تصور شود یک بازسازی ۱۰۰ هزار دلاری، به‌طور خودکار ۱۰۰ هزار دلار به ارزش خانه اضافه می‌کند. بازار املاک به ندرت به این شکل عمل می‌کند.

مطالعات مربوط به بازسازی نشان می‌دهد که بیشتر بازسازی‌های بزرگ داخلی تنها بخشی از هزینه خود را در زمان فروش جبران می‌کنند. بر اساس جدیدترین داده‌های «هزینه در برابر ارزش» که توسط منابع تخصصی منتشر شده، بازسازی‌های لوکس آشپزخانه معمولاً فقط حدود ۵۰ درصد هزینه را بازمی‌گردانند و بازسازی‌های لوکس حمام حتی کمتر از آن را جبران می‌کنند.

این واقعیت برای بسیاری از صاحبان خانه شگفت‌آور است، زیرا از نظر احساسی، بازسازی بسیار ارزشمند به نظر می‌رسد. بعد از ماه‌ها گرد و خاک، تصمیم‌های طراحی، صورت حساب‌های پیمانکار، انتظار برای مجوزها و هزینه‌های سنگین، طبیعی است که فرد تصور کند بازار باید این سرمایه‌گذاری را کاملاً جبران کند. اما خریداران بر اساس احساسات یا هزینه‌های انجام‌شده توسط فروشنده تصمیم نمی‌گیرند. آنها خانه‌ها را با املاک مشابه، استانداردهای منطقه، موقعیت مکانی، کیفیت مدارس و توان مالی کلی مقایسه می‌کنند. در واقع، یکی از بزرگ‌ترین باورها در بازار املاک این است که «گران‌تر بودن» به‌طور خودکار به معنای «ارزشمندتر بودن» است. بهسازی‌های فرا منطقه‌ای می‌تواند حتی بازگشت سرمایه را کاهش دهد. یک آشپزخانه لوکس و مدرن با سنگ مرمر وارداتی و لوازم تجملی ممکن است خریداران را تحت تأثیر قرار دهد، اما اگر خانه‌های مشابه در آن محله چنین سطح قیمتی را صحنه نگذارند، فروشنده ممکن است تنها بخش کوچکی از هزینه را بازپس بگیرد. واقعیت این است که خریداران معمولاً به بهسازی‌هایی ارزش می‌دهند که خانه را خوب نگهداری‌شده، کاربردی، تمیز و آماده سکونت نشان دهد، نه لزوماً تجملی و پرهزینه.

جالب اینجاست که پروژه‌هایی که این روزها بیشترین بازده سرمایه را دارند، اغلب بهسازی‌های نسبتاً ساده در نما و فضای بیرونی خانه هستند، و نه بازسازی‌های گسترده داخلی. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تعویض در گاراژ، در ورودی فولادی، نمای سنگی، تعویض سایدینگ (نمای بیرونی ساختمان) و نوسازی فضای سبز حیاط، معمولاً بیشترین بازده سرمایه را دارند و گاهی حتی از هزینه اولیه پروژه نیز فراتر می‌روند. چرا؟ چون اولین نظر بسیار مهم است. خریداران در چند ثانیه اول ورود به یک ملک، ذهنیت خود را شکل می‌دهند. جذابیت ظاهری قوی (curb appeal) قبل از اینکه خریدار حتی وارد خانه شود، احساس اعتماد و اطمینان ایجاد می‌کند. نمای بیرونی تمیز و به روز این پیام را می‌دهد که کل خانه به خوبی نگهداری

در ستایش زندگی عادی بعد از جنگ

زری یوسف

می گذارند. می توان عاشق چهره های مشهور بود و در مراسم رونمایی کتاب های شان شرکت کرد، مراسمی که صف بعضی های شان چند خیابان ادامه پیدا می کند. می توان عاشق پیکاسو بود، عاشق موزه هنرهای معاصر بود و ساعت ها در صف ایستاد تا جادوی دست و ذهن او را از نزدیک دید. می توان طراح لباس یا زیور آلات بود و در بازارها و گردهمایی های برندهای ایرانی شرکت کرد، برنامه هایی که هم فرصت فروش اند و هم فرصتی برای دیدن و دیده شدن. می توان عاشق کنسرت ها و تئاترهای خصوصی و زیرزمینی بود که گوشه و کنار شهر برگزار می شوند و فقط از راه آشنایی و دوستی می توان به آنها راه پیدا کرد.

اگر اهل خرید آثار هنری باشید، می توانید در نمایشگاه هایی شرکت کنید که آثار هنرمندان جوان را با قیمت هایی مناسب تر عرضه می کنند. اگر بخواهید عصر یک روز را بیرون از خانه بگذرانید، می توانید در جلسه های نقد فیلم شرکت کنید و ساعت ها درباره سینما حرف بزنید. اگر اهل آشپزی باشید، می توانید در کارگاه آموزش پخت پاستای تازه شرکت کنید. اگر کودکی دارید که هنوز از روزهای گذشته آشفته است، می توانید او را به نشست های بازی درمانی ببرید و از کمک متخصصان بهره بگیرید. حتی اگر دستانتان تنگ باشد و بخواهید صرفه جویی کنید، شهر پر است از دستفروش هایی که کنار خیابان بساط کرده اند و مردم را به تماشای دعوت می کنند. در همه این گردهمایی ها نیز همیشه کسانی هستند که فقط برای دیدن می آیند، برای پیدا کردن دوست، هم صحبت، عشق، یا فقط برای این که چند ساعتی کمتر احساس تنهایی کنند.

ایران این روزها همین است، زندگی روزمره ای که با وجود همه مصیبت ها همچنان ادامه دارد. بعضی ها نگران اند که شاید مردم فراموش کنند چه بر آنها گذشته و چه چیزی هنوز در راه است. اما حقیقت این است که هیچکس چیزی را فراموش نمی کند. آنچه مردم این سرزمین در این سالها از سر گذرانده اند، به این آسانی از حافظه ها پاک نمی شود. هیچ ورد و جادویی نمی تواند این رنج ها را از یاد ببرد. اما همین حرکت های ساده زندگی، همین کنار هم بودن ها و همین جمع شدن هاست که مردم را به ادامه دادن امیدوار می کند. زندگی ادامه دارد و رسم زندگی همیشه همین بوده است.

چند روز از آتش بس گذشته است؟ این جنگ دوم چند روز طول کشید؟ اعتراض ها کی تمام شد؟ کی آغاز شد؟ میان اعتراض ها و جنگ دوم چند روز فاصله بود؟ این ها پرسش هایی است که مدام از خودم می پرسم، اما پاسخ دقیقشان را نمی دانم. ذهنم آن قدر آشفته است که نمی تواند تاریخ ها را دقیق به خاطر بیاورد. شاید باید مثل رابطه های ازدست رفته، سال ها و روزها و دقیقه ها و ثانیه ها را بشمارم.

اگر زندگی معمولی و طبیعی داشتم، شاید من هم مثل بسیاری از مردم جهان، حالا مشغول شمردن روزهایی بودم که عزیزی را از دست داده ام، در سوگ دوستی اشک ریخته ام یا برای کاری که برام اهمیت داشته و نابود شده، زانوی غم بغل گرفته ام. اما سوگ این فقدان های شخصی کجا، و آنچه ما در این سال های نه چندان دور تجربه کردیم کجا؟

ما ایرانی ها انگار هیچ وقت زندگی معمولی نداشته ایم. هر کدامان، در هر دوره ای که به دنیا آمده ایم، یا به جهانی گذاشته ایم که تقریباً اختیار هیچ چیزش در دست خودمان نبوده است، جز این واقعیت که زور زندگی زیاد است و ما ناچاریم به نوعی با آن همراه شویم.

وقتی جنگ دوازده روزه تمام شد، بهت حاصل از آن جنگ ناگهانی، هر چند بسیاری از مدت ها پیش هشدارش را داده بودند و انتظارش را می کشیدند، مردم را در چنان شوکی فرو برد که تا نزدیک یک ماه، تهران شبیه شهر ارواح شده بود. آتش بس اعلام شده بود، جنگ پایان یافته بود و کاروان های پیروزی در شهر راه افتاده بودند، اما جریان زندگی برای چند هفته در تهران خاموش ماند. کافه ها و پاتوق هایی که پیش از آن گاهی چنان مملو از جمعیت بودند که جای سوزن انداختن نبود و صدلی های شان پیاده روها را اشغال می کرد، آن روزها آن قدر خالی بودند که صحنه هایی از فیلم های وسترن قدیمی را به یاد می آوردند، جایی که فقط صدای روزه باد شنیده می شود و خاربوته ها با باد از این سو به آن سو می روند.

تهران آن روزها را، شهری تا این اندازه سوت و کور، شاید نتوان با هیچ کلمه ای درست توصیف کرد. حتی دوران همه گیری کرونا هم چنین بلایی بر سر تهران نیاورده بود. شهر ساکت بود و مردم هم انگار آگاهانه سکوت کرده بودند، انگار اگر حرف می زدند، طلسمی می شکست و نمی خواستند آن طلسم را بشکنند. چراغ خانه ها تکوتوک روشن بود، اما این روشنایی ها نشانی از زندگی نداشت. خیلی ها چراغ ها را فقط برای ترس از دزد روشن می گذاشتند.

مدتی طول کشید تا کم کم آدم ها دوباره پیدا شدند و به خانه و زندگی شان برگشتند. در میان شان مهربانی کم سابقه ای شکل گرفت که غم آن سکون و خاموشی را شست و با خود برد. عطشی که پس از آن روزها برای چنگ زدن به زندگی در مردم دیده می شد، همدلی و محبتی که در کوچه و خیابان بی دریغ نثار هم می کردند، سیاهی و خستگی آن روزهای دشوار را کم رنگ کرد. زور زندگی چربید و مردم بار دیگر از میان خاکسترها برخاستند و زندگی را از سر گرفتند.

این بار، جنگ پس از روزهایی از راه رسید که مردم عزا دار بودند و دوره ای چنان سخت را پشت سر گذاشته بودند که حتی تصور یک روزش هم به ذهن بسیاری از مردم جهان خطور نمی کند. این جنگ طولانی تر شد، اما مردم در مقایسه با جنگ دوازده روزه، خیلی زودتر به خیابان ها برگشتند، زودتر کافه ها را پر کردند، زودتر ورزش را از سر گرفتند، زودتر به سفر رفتند و مهم تر از همه، زودتر به زندگی بازگشتند.

این روزها تهران و شهرهای بزرگ، پر از برنامه های فرهنگی و اجتماعی است و مخاطبان این برنامه ها فقط طبقه فرهنگی جامعه نیستند. در گوشه و کنار تهران می توان جمع هایی از زنان خانه دار کتاب خوان را دید که در نشست های نقد کتاب شرکت می کنند و گاهی کتاب ها را بهتر از منتقدان حرفه ای تحلیل می کنند. می توان در گردهمایی های کار آفرینی شرکت کرد، جایی که زنان و مردان با عشق و حوصله از محصول ها و ایده های شان حرف می زنند و کیفیت ارائه و بسته بندی کارهای شان چیزی کمتر از نمونه های جهانی ندارد. می توان در نشست های مربوط به قهوه شرکت کرد، جایی که دوستان قهوه با شوق از ترکیب ها و عطرها حرف می زنند و حتی آدم های بی علاقه را هم مشتاق می کنند. می توان در باشگاه های کتاب ناشران مختلف نشست و دید آدم ها با چه اشتیاقی برای یاد گرفتن و آگاه تر شدن وقت



مریم حجتیان

Life Coach - زندگی
Certified Professional Coach



Certificate No: 2022-4007

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF

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

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

حضور و آنلاین

با تعیین وقت قبلی:

 (415) 378 2077

Mhojatiyan@gmail.com

شرایط زیستی مردم فراموش شده ایران!

م. روغنی

با ابراز همدردی با خانواده های زندانیان
سیاسی اعدام شده در جمهوری جهل و جنایت

با افزایش سرسام آور قیمت دلار و در نتیجه ابربحران گرانی، پیامدهای ویران کننده‌ای در زندگی افراد کم درآمد از جمله کارگران روی داده است: فرامرز توفیقی که محاسبات سبد معیشتی را انجام می‌دهد، باور دارد: «کارگران نگرانند که همین اقلام ساده، همین نان و تخم مرغی که امروز خرید می‌کنند و سر سفره می‌آورند، هفته بعد گران تر شود و دیگر در دسترس شان نباشد؛ کارگران نگرانند که ادامه این شرایط، همه چیز را به سمت یک «ابربحران معیشتی» ببرد. سوء تغذیه گسترده، طلاق‌ها و ازهم پاشیدگی‌های فراوان و ناهنجاری‌هایی که فضای اجتماع را ناامن می‌کند، بخشی از عواقب این ابربحران است؛ اگر شرایط تغییر نکند، حداقل دستمزد آن چنان سقوط می‌کند که فقط به پرداخت کرایه خانه می‌رسد و نهایتاً خرید چند عدد نان خالی...».

بحران گرانی و کمبود دارو نیز بر مشکلات زندگی مردمان داخل افزوده است. بنا بر گزارش تسنیم، خبرگزاری وابسته به سپاه، در اوایل هفته دوم بهمن، میزان افزایش قیمت برخی داروهای تولیدی را «از ۱۵ درصد تا بیش از ۱۵۰ درصد» عنوان کرده است. این افزایش قیمت «در مواردی حتی به نزدیک چهار برابر رسیده» و بیمه‌ها نیز می‌گویند: «منابع کافی برای پوشش افزایش هزینه‌ها را ندارند».

افزایش مجدد قیمت برخی داروها تا چهار برابر، شهروندان ایران را بیش از پیش نگران کرده است. بیمه‌ها نیز در عین حال از ناتوانی خود در پوشش افزایش هزینه‌ها سخن می‌گویند. معنای این در نهایت خالی شدن هر چه بیشتر جیب شهروندان، آن هم در شرایط وخیم اقتصادی و فقیرتر شدن مدام آن‌هاست.

در این میان ترامپ می‌کوشد از جمله با محاصره دریایی ایران، فرماندهی سپاه را وادار به پذیرش خواسته‌های آمریکا از جمله بازگشایی تنگه هرمز، خروج اورانیوم غنی شده از کشور و احتمالاً غنی سازی صفر به مدت معین کند و در ازای واگذاری امتیازاتی از جمله برداشتن بخشی از تحریم‌ها، با «جمهوری پاسداران» به توافق رسیده و اعلان پیروزی کند.

در این معامله که ایرانیان داخل کاملاً فراموش شده‌اند، این روند به ماندگاری رژیم خواهد انجامید و بخش مهمی از مردمان کشور که مخالف شرایط موجودند همواره در معرض سرکوب و کشتار نیروهای امنیتی قرار خواهند گرفت و در بر پاشنه بدتری خواهد چرخید.

در انقلاب ۵۷، دین و دولت در هم تنیده شد و با برگزیدن راهبرد «نابودی اسرائیل» و شعار «مرگ بر آمریکا»، ریخت و پاش ثروت‌های کشور در پروژه مشکوک هسته‌ای، راه انداختن گروه‌های نیابتی و پروژه پرهزینه موشکی، که به جنگ اول ۱۲ روزه و دوم ۳۹ روزه انجامید، پیامدی جز سرکوب، اعدام، تحریم و تورم بی‌پیشینه در بر نداشته است. تنها دستاورد حمله ۹ اسفند آمریکا و اسرائیل به جمهوری جهل و جنایت، کشته شدن خامنه‌ای جلاد و برخی از سرداران سپاه و بسیج بود که هر چند به برآمدن تندروترین فرماندهان نظامی-امنیتی در رأس امور تحقق بخشید و به تنش‌افزایی در خارج و سرکوب بیشتر و اعدام زندانیان سیاسی در داخل منجر شد، اما در برابر، یکپارچگی مقامات منصوب و «انتخابی» را در هم شکست، به اختلافات درونی دامن زد و می‌توان امیدوار بود که در درازمدت به جدایی دین از دولت بینجامد.

در شرایط پساجنگ، بیش از هر چیز شمار اعدام زندانیان سیاسی، حداقل یک نفر در روز، به طور بی‌پیشینه‌ای افزایش یافته و شکل انتقام‌گیری از معترضین جنبش «زن، زندگی، آزادی» و دی‌ماه ۱۴۰۴ به خود گرفته است. از سوی دیگر، قطع اینترنت به بهانه‌های امنیتی، بحران‌های تازه‌ای را در شرایط زندگی مردمان کشور سبب شده که واکنش انجمن صنفی کسب و کارهای اینترنتی ایران را با انتشار بیانیه‌ای برانگیخت که با عنوان «در جستجوی سنگ قبر برای اکوسیستم استارت‌آپی کشور هستیم» آغاز می‌شد. در این بیانیه صنفی به پیامدهای قطعی اینترنت به مدت نزدیک به دو ماه از جمله «نابودی صدها هزار کسب و کار کوچک و متوسط، مهاجرت نیروی متخصص، انتقال سرمایه به خارج، از بین رفتن درآمد میلیون‌ها کسب و کار فعال در اینستاگرام و تلگرام و سونامی تعدیل گسترده کارمندان شرکت‌هایی که مستقیم و یا غیرمستقیم به اینترنت وابسته بوده‌اند» اشاره شده است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

Water Tower Kitchen

In the heart of Downtown Campbell

The patio at this fabulous hotspot in Downtown Campbell

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



(408) 502-9550

با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

201 Orchard City Drive, Campbell



معرفی شد که به نحوی آغازگر سری جدید نیز باشد. حالا در اتفاقات فیلم شاهد دنیایی هستیم که دایناسورها نمی‌توانند در همه‌جای زمین زندگی کنند و در حال رفتن به مناطقی هستند که در آن سازگاری دارند، اما شروع فیلم با نمایش تصاویری از گذشته جزیره محل اتفاقات فیلم است که در آن گروهی از دانشمندان در حال تغییر ژنتیکی دایناسورها هستند. طبق انتظار هیچ چیزی درست پیش نمی‌رود و با یک سهل‌انگاری دی‌رکس آزمایشگاه

را نابود می‌کند و این آغازی برای شروع اتفاقات هفتمین فیلم پارک ژوراسیک است. حالا یک شرکت داروسازی به‌دنبال DNA سه دایناسور جهش یافته است تا بتواند دارویی را خلق کند که همه انسان‌ها را می‌تواند درمان کند. شروع فیلم با اینکه کمی سریع است، اما نوید بخش اثری است که به‌جای تکرار قسمت‌های قبل قرار است صرفاً یک ماموریت مرگبار و خطرناک را در جزیره جدید مجموعه به تصویر بکشد. واقعیت این است که فیلم از همان ابتدا نمایش امیدوار کننده‌ای دارد و نمی‌خواهد با نمایش بیش از حد دایناسورها آن را لوس و بی‌مزه کند.

اما درست زمانی که فکر می‌کنیم همه‌چیز ممکن است در مسیر جدیدی حرکت کند و کمی متفاوت باشد، حضور خانواده مزاحم همه‌چیز را عوض می‌کند. متأسفانه حضور یک خانواده و یا بچه به یک ایده تکراری و خسته‌کننده در مجموعه تبدیل شده است و دوباره در اینجا شاهد تکرار این داستان هستیم. درواقع حضور چنین شخصیت‌هایی تقریباً بخشی از روند داستانی قسمت‌های مختلف این مجموعه بوده است و اینجا هم دوباره قرار است تکرار شود. حضور شخصیت‌های دوم که خط داستانی دیگری را دنبال می‌کنند، به اشتباه بزرگی در فیلم تبدیل می‌شود و هر زمانی که وارد می‌شوند، روند فیلم افت می‌کند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۱

نقد و بررسی فیلم تولد دوباره دنیای ژوراسیک Jurassic World Rebirth

منتقد: مسیح کریمی

کارگردان: گرت ادواردز. کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس بریتانیایی است. او برای هیولاها (۲۰۱۰)، فیلم مستقلی که در آن به عنوان نویسنده، کارگردان، فیلم‌بردار و هنرمند جلوه‌های بصری فعالیت می‌کرد، شناخته شد. او سپس فیلم ماجراجویی با بودجه کلان گودزیلا (۲۰۱۴) و فیلم‌های علمی تخیلی روگ وان (۲۰۱۶) و آفریننده (۲۰۲۳) را کارگردانی کرد.

بازیگران: اسکارلت جوهانسون - ماهرشالا علی - جاناتان بیلی - روبرت فرند - مانوئل گارسیا-رولفو - اد اسکرین

خلاصه داستان: در سال ۲۰۰۸، شرکت «اینجن» در جزیره‌ای دورافتاده آزمایشگاهی برای پژوهش روی دایناسورهای جهش یافته ایجاد می‌کند، اما موجودی خطرناک به نام *Distortus rex* از کنترل خارج شده و جزیره تخلیه می‌شود. در سال ۲۰۲۵، شرکت داروسازی «پارکر جنیکس» گروهی به رهبری «زورا بنت» و «دکتر هنری لومیس»، را برای جمع‌آوری نمونه‌های زیستی سه دایناسور عظیم به جزیره می‌فرستد تا درمانی برای بیماری قلبی پیدا کنند. آنها در مسیر با دایناسورهای مرگبار و موجودات هیبریدی روبه‌رو می‌شوند و چند نفر از اعضای گروه جان خود را از دست می‌دهند. سرانجام زورا نمونه‌ها را به دست می‌آورد، اما «مارتین کربس» هنگام فرار توسط *D. rex* کشته می‌شود. گروه از جزیره می‌گریزد و تصمیم می‌گیرد داروی حاصل را بدون انحصار در اختیار همه مردم جهان قرار دهد.

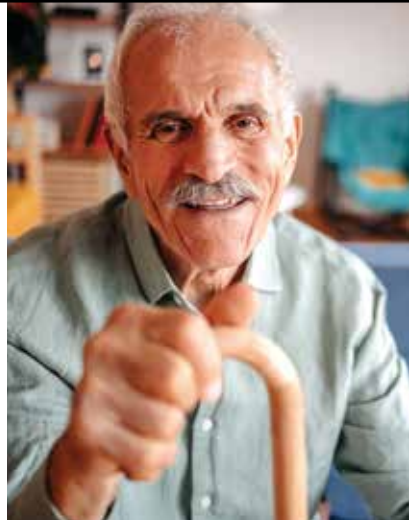
نقد فیلم: پس از پایان سه‌گانه دنیای ژوراسیک شاید کمتر کسی انتظار داشت تا یونیورسال سریعاً ساخت قسمت جدید این مجموعه را با تیمی جدید و متفاوت آغاز کند. فیلم *Jurassic World Rebirth* با وعده بازگشت به ریشه‌های سه‌گانه اول

تغییرات Medi-Cal ممکن است بر بزرگسالان سالمند و افراد دارای معلولیت تأثیر بگذارد.

از ابتدای سال 2026، زمانی که برای مزایای Medi-Cal درخواست می‌دهید یا آن را تمدید می‌کنید، Alameda County Social Services Agency (ACSSA) چنانچه بالای 65 سال سن داشته باشید و یا دارای معلولیت باشید، دارایی‌های شما را بررسی و ارزیابی خواهد کرد.

دارایی‌ها شامل مواردی است که مالک آن‌ها هستید، مانند پول نقد، حساب‌های بانکی، یا املاک و مستغلات اضافی.

این تغییرات شامل همه افراد نمی‌شود و قوانین مربوط به درآمد برای Medi-Cal تغییری نکرده است.



بیاموزید که کدام دارایی‌ها محاسبه می‌شوند، کدام‌ها محاسبه نمی‌شوند و آیا این تغییرات شامل حال شما می‌شود یا خیر.

کمک‌های رایگان از سوی سازمان‌های محلی در نزدیکی شما در دسترس است.

مراجعه کنید به HealthyAC.org

Alameda County
Social Services Agency
A safety net. A way forward.



FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

رستوران فیمسی 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**

Cupertino Florist *For Every Occasion*

از سادگی تا شکوه، طراحی گل برای هر سلیقه و هر مناسبت

Brightening your world with flowers, plants, and timeless elegance



زیباترین لحظات زندگی تان را
با طراحی گل های ما جاودانه کنید



Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion

Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Hours:

9am - 7pm

7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

Same Day

Delivery

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندان

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

• دندانپزشکی عمومی • جراحی ایمپلنت های دندان • 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@nobleprodenal.com

www.nobleprodenal.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128

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

کودکان، راویان خاموش جنگ

افرا آزاد

جایی در جهان کودکانه ندارد. چند روز بعد، در میدان تره‌بار، دوباره آن را شنیدیم. درست یک روز پیش از تحویل سال بود و مردم برای خرید عید آماده می‌شدند. صدایی شبیه انفجار در آسمان بالای سرمان پیچید. همه سبدهای خریدشان را رها کردند و هراسان پراکنده شدند. اما بردیا ایستاد. با صدایی بلند رو به مردمی که می‌دویدند گفت: «نترسید، این پدافنده.»

این روزها بردیا صبحش را با این سؤال شروع می‌کند: «امروز هم جنگه؟» و وقتی تأیید مرا می‌گیرد، با دقت عجیبی می‌شمرد: «امروز سی‌ودومین روز جنگه.» و این، نشان از پیوستاری در ذهن کودکانه‌اش است که روزهای جنگ را بدون خطا کنار هم قطار می‌کند و در انتظار نتیجه‌ای نهایی روزشماری می‌کند. گاهی می‌پرسد: «آخرش کی برنده می‌شه؟» یا گاهی که از این بلا تکلیفی خسته می‌شود می‌پرسد: «اصلاً جنگ یه روزی تموم می‌شه؟»

نگران می‌شوم. نگران اینکه ترس تا چه اندازه در سلول‌های ذهنش خانه کرده و نکند که می‌ترسد اما زبان ابرازش را ندارد. یک بار که از صدای انفجار، شیشه‌های خانه لرزید، در حالی که توی راهرو پناه گرفته بودیم، از او پرسیدم: «از ده تا، چند تا ترسیدی؟» انگشت‌هاش را نشانم داد و گفت: «چهار تا، و من فکر می‌کنم ترس در بچه‌ها آینه ترس‌های ماست. آنها حتی برای ترسشان هم از آدم‌بزرگ‌ها الگوبرداری می‌کنند.»

حالا که بیشتر از دو ماه از جنگ گذشته، نشانه‌های جنگ از همه جا سرک می‌کشد، در کوچه پس‌کوچه‌های شهر، در آسمان پرغبار بالای سرمان، در روان و جانمان و در نقاشی‌های کودکانه بردیا و در این میان نگرانی من این است که نکند این نشانه‌ها برایمان عادی شوند، نکند روزشمار بردیا به آخرین روز جنگ نرسد و نکند برنده جنگی که در جهان بردیا در جریان است، «ما» نباشیم.

رفته‌ایم کرج که در ویلایی آرام بگیریم. آنجا هم صدای انفجار بلند می‌شود. بردیا را سوار ماشین می‌کنم و می‌زنم به جاده. دو طرف جاده آشوب است. از سمت راست جاده، چیتگر و از سمت چپ، ایران‌خودرو دود سیاهی بلند شده. در تونلی از دود فرو می‌رویم. کف آسفالت پر از شیشه است. صدای ضبط را زیاد می‌کنم و با بردیا بلند می‌خوانیم: «در بهار آتش گرفته، هرچه که بود دود شده رفته، کار از کار دیگه گذشته در بهار...»

در روزهایی که واژه «جنگ» از سطح خبرها پایین می‌آید و وارد زبان روزمره خانواده‌ها می‌شود، کودکان نخستین کسانی‌اند که با پرسش‌های بی‌واسطه و صادقانه، شکاف میان واقعیت و توضیح را آشکار می‌کنند. آنها می‌پرسند: «چرا؟» و این «چرا» فقط درباره سیاست یا جغرافیا نیست، درباره امنیت، اعتماد و معنای جهان است. چنان‌که ماریا مونتسوری تأکید می‌کند، صلح در بستر آموزش شکل می‌گیرد، جایی که کودک می‌آموزد جهان را چگونه بفهمد و با آن چگونه مواجه شود. در این میان، والدین در موقعیتی قرار می‌گیرند که باید میان حفاظت از روان کودک و مواجهه صادقانه با واقعیت، تعادلی ظریف برقرار کنند.

روایت‌های ادبی و خاطرات زیسته نشان می‌دهند که تجربه جنگ برای کودک، بیش از میدان نبرد، در سکوت خانه‌ها و در میان گفت‌وگوهای نیمه‌کاره شکل می‌گیرد. آنه فرانک در دل تاریک‌ترین روزها می‌نویسد که امید به بهبود جهان هنوز ممکن است. این نگاه نشان می‌دهد حتی در شرایط اضطراب و ناامنی، ذهن کودک به دنبال معنا و امکان است. از سوی دیگر، الی ویزل با یادآوری خطر «بی‌تفاوتی»، بر مسئولیت اخلاقی بزرگسالان تأکید می‌کند. سکوت یا پاسخ‌های سطحی، می‌تواند به همان اندازه آسیب‌زا باشد که خود واقعیت‌های تلخ.

در چنین بستری، نقش والدین فقط پاسخ‌دادن به پرسش‌ها نیست. آنها باید چارچوبی بسازند که کودک بتواند ترس‌هایش را نام‌گذاری کند و احساس امنیت نسبی داشته باشد. این نگاه، به جای انکار ترس، آن را در زمینه‌ای از همدلی و کنش انسانی قرار می‌دهد و یادآور می‌شود که آنها دریافت‌کنندگان منفعل روایت‌ها نیستند، بلکه در حال ساختن درکی شخصی از جهان‌اند.

این گزارش از زبان مادری روایت می‌شود که تصمیم گرفته در شهر محل سکونتش، تهران، فرزند شش‌ساله‌اش را با واقعیت روبه‌رو کند. او رویارویی با جنگ را به کتمان و پاسخ‌های سطحی ترجیح می‌دهد. در خلال رفت‌وآمدهای شهری، سفری درونی را همراه با فرزندش تجربه می‌کند. او کودک را در معرض بیم‌ها، امیدها و پرسش‌هایی قرار می‌دهد که گاه از فرط سادگی، حتی برای بزرگسالان نیز بی‌پاسخ می‌ماند:

خانه ما در مرکز شهر تهران است، در یک مجتمع مسکونی قدیمی با ساکنانی آرام و بی‌حاشیه. فرزند من، بردیا، پسری کنجکاو و پرسشگر است که در هیچ قالبی نمی‌گنجد. نه زیر بار قواعد خشک مدرسه می‌رود، نه باید و نیاید‌های مرسوم را به‌سادگی می‌پذیرد. همین ویژگی‌ها، شرایط جنگ را برای ما پیچیده‌تر کرده است. از همان روزهای اول، من و پدرش تصمیم گرفتیم فارغ از تناقضاتی که این روزها باعث دودستگی در میان مردم شده، تصویری کلی از جنگ برایش ترسیم کنیم و بگوییم که جنگ اتفاق خوبی نیست.

اما در اولین شب، وقتی بردیا با شادی و هلهله مردم در خیابان‌های شهر روبرو شد، نخستین پرسش جدی‌اش شکل گرفت: «اگه جنگ بده، چرا مردم خوشحالن؟» برایش توضیح دادم دیکتاتوری که پیش‌تر نامش را در شعارها شنیده بود، در این جنگ کشته شده است. بردیا به مردمی که همدیگر را در آغوش می‌گرفتند نگاه کرد و گفت: «پس جنگ خیلی هم بد نیست؛ چون دیکتاتورها کشته می‌شن.» این تناقض، که در ابتدا ناچار به پنهان‌کردنش بودیم، کم‌کم خودش را نشان داد. بردیا می‌دید در کنار مردمی که از مرگ دیکتاتور خوشحالن، گروهی دیگر با پرچم و شعارهای حکومتی ایستاده‌اند. پرسید: «این‌ها چه می‌گویند؟» گفتم شعار می‌دهند. گفت او هم می‌خواهد شعار بدهد. شیشه ماشین را پایین کشیدم. صدایش را در گلو انداخت و شعاری را که به‌جانش نشسته بود فریاد زد: «زن، زندگی، آزادی.»

در فقدان حمایت دولت و تعطیلی مدارس، والدین تنها و مستأصل رها شده‌اند و یک‌تنه بار فرزندانشان را به دوش می‌کشند. مدرسی که بنا بود مأمون کودکان باشد، حال سپر انسانی گروه‌های نظامی شده‌اند. فرایندی نفس‌گیر که از ما آدم‌های دیگری ساخته بود. یک ماه بعد، نه من همان مادر سابق بودم، نه بردیا همان کودک سر به‌هوا و بی‌خیال پیشین. او حالا می‌توانست صدای موشک را از پدافند تشخیص دهد. اولین بار، در پارک محل، هنگام دوچرخه‌سواری، با شنیدن صدا ایستاد و با چشم‌هایی هراسان به آسمان خیره شد. در آغوشش گرفتم و گفتم: «چیزی نیست، این صدای پدافنده.» و توضیح دادم که برای مقابله با هواپیماهای جنگی شلیک می‌شود. بردیا، با هیجانی آمیخته به امید، گفت: «یعنی کسی هست که از ما دفاع کنه؟» از آن پس، این صدا به بخشی از تجربه زیسته‌اش تبدیل شد، صدایی که

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



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

با 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.



کارهای اشتباه را با روش‌های اشتباه و به دلایل اشتباه انجام می‌دهد. حالا بعضی از ویژگی‌های بیشعورها را دقیق‌تر بررسی می‌کنیم.

مراقبت خواهی: بیشعورها همیشه به عده‌ای نیاز دارند که مانند نوکر، دست‌به‌سینه از آنها مراقبت کنند. فرقی نمی‌کند آن شخص مادرشان باشد یا زیردستان، آنها باید همیشه مطمئن باشند افرادی هستند که وظیفه حفاظت، رسیدگی و تر و خشک کردنشان را بر عهده دارند. در دنیای تجارت، مدیرانی وجود دارند که معتقدند دیگران فقط برای این به درد می‌خورند که مدام آنها را تأیید کنند و تقصیرها را به گردن بگیرند تا وجهه خودشان آسیب نبیند. در اداره‌ها و نهادهای دولتی نیز گروهی از مسئولان هستند که برای هر کاری که به آنها واگذار شود، دو نفر دیگر را به کار می‌گیرند تا خودشان هیچ‌وقت مجبور نباشند کاری انجام دهند.

بیشعورها:

- * اعتقاد دارند که تمام آدم‌های روی کره زمین وظیفه دارند خواسته‌های آنها را برآورده کنند و اسباب آسایش و عشرتشان را فراهم آورند.
- * در کار دیگران دخالت می‌کنند.
- * از اینکه دیگران به فکر خودشان باشند ناراحت می‌شوند.
- * حتی بیشتر ناراحت می‌شوند اگر کسی از آنها بخواهد به فکر خودشان باشند.
- * هر نوع وظیفه و مسئولیتی را توهینی شخصی تلقی می‌کنند، به همین دلیل، بچه‌ها معمولاً برایشان موجوداتی ناخوشایند هستند.
- * از مشکلات دیگران خوشحال می‌شوند، چون در چنین موقعیت‌هایی توجیهی برای اشتباهات خود پیدا می‌کنند.
- * انتظار دارند دیگران خواسته‌هایشان را پیش‌بینی کنند، حتی اگر لازم باشد کف دستشان را بو کنند!
- * با دقت مراقب‌اند به دیگران بفهمانند که به آنها بدهکارند.
- * طوری به دیگران کمک می‌کنند که طرف مقابل بعد از آن، دیگر هرگز جرئت نکند چیزی از آنها بخواهد.
- اعتماد به نفس:** از آنجا که بیشعورها مهارت ویژه‌ای در شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت و نادیده گرفتن واقعیت‌ها دارند، معمولاً از اعتماد به نفس بسیار بالایی برخوردارند. روان‌پزشکی به نام چارلز کامبراند می‌گوید:
- «میزان اعتماد به نفس بیشعورها غیرقابل تصور است. اگر ملکه انگلستان از زندانی بازدید کند و در این میان به سلول یک بیشعور نزدیک شود، او مطمئن خواهد شد که ملکه شخصاً برای دیدار با او آمده و از زیارتش بسیار خوشوقت است.»
- بیشعورها:**
- * از خودشان ممنون‌اند.
- * ایمان دارند که موهبتی الهی برای جهانیان هستند.
- * باور دارند که همه مشتاق‌اند از نظرات آنها درباره هر موضوعی بهره‌مند شوند.
- * احساس می‌کنند خدا به آنها مأموریت داده است هر کس را که عقیده‌ای متفاوت با آنها دارد، مجازات کند.
- * در خرج کردن پول دیگران خیره‌اند.
- * در هر کاری که صحبتش پیش بیاید، خود را متخصص می‌دانند.
- * عاشق آن هستند که کاری کنند دیگران مثل مار به خود پیچند.
- * خودشان را قانع کرده‌اند که هرگز اشتباه نمی‌کنند.
- * همیشه می‌توانند کسی را پیدا کنند تا تقصیراتشان را گردن او بیندازند.
- * انتظار دارند اگر پرستش نمی‌شوند، دست‌کم به شدت ستایش شوند.
- * اعتماد به نفس خود را با تحقیر و تمسخر دیگران تقویت می‌کنند.
- سرکوبگری:** بیشعورها می‌توانند دیگران را سرکوب کنند، اما کسی نمی‌تواند آنها را سرکوب کند، مگر یک بیشعور بزرگ‌تر.
- تهاجم:** بیشعورها اصولاً نسبت به همه چیز حالت تهاجمی دارند. در جنگ تهاجمی‌اند، در صلح تهاجمی‌اند و حتی هنگام گفتن «دوست دارم» هم حالت تهاجمی دارند. اگر هیچ‌کدام از این موقعیت‌ها پیش نیاید، جلوی آینه در برابر خودشان حالت تهاجمی می‌گیرند. بیشعورها معمولاً در این موقعیت‌ها حالت تهاجمی پیدا می‌کنند:
- وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوند.

بیشعوری

نوشته: دکتر خاویر کرمنت ترجمه: محمود فرجامی
بخش چهارم

دو تا بیشعور تحت درمان ممکن است درباره تعریف بیشعوری اختلاف نظر داشته باشند و این کاملاً طبیعی است، اما در نهایت هر دو قبول دارند که بیشعورند و از این رو می‌توانند با هم بحث کنند، از احساساتشان حرف بزنند و علایق مشترکشان را با یکدیگر در میان بگذارند. عوامل و ویژگی‌های مشترک بسیاری وجود دارد که در مجموع، ماهیت بیشعوری را شکل می‌دهند. بهتر است این عوامل مشخص شوند تا بیشعورها را بهتر بشناسیم. پیش از پرداختن به این عوامل، ذکر نکته‌ای ضروری است. هنگام مطالعه فهرست مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بیشعوری، ممکن است کشف کنید که خودتان هم بیشعورید و تا امروز نمی‌دانسته‌اید. اشکالی ندارد و اصلاً به این معنا نیست که آدمی بی‌ارزش، فاسد یا علیل هستید، بلکه صرفاً به این معناست که بیشعورید. درک درست این مسئله، شانس بهبودی را افزایش می‌دهد.

بیشعورها را نباید بابت بیشعوری‌شان بیشتر از بچه‌های اوریون گرفته‌ای که باعث شده تمام بچه‌های مدرسه در معرض ابتلا به اوریون قرار بگیرند، سرزنش کرد. بیشعورها به بیماری‌ای مبتلا شده‌اند که باعث شده از جامعه طرد شوند، اما با این حال می‌توانند درمان شوند. هرچه مشکل زودتر کشف شود، درمان آن ساده‌تر خواهد بود. بعضی از بیشعورها این بیماری را از والدین بیشعورشان می‌گیرند، عده‌ای را مافوق‌ها و همسران بیشعورشان آلوده می‌کنند، برخی قربانی آیین‌های نادرست می‌شوند و بعضی نیز با گذراندن دوره‌های آموزش خودباوری و افزایش اعتماد به نفس به بیشعوری مبتلا می‌شوند. ردیابی سایر موارد دشوارتر است، اما معمولاً گوش دادن به موسیقی پانک راک، تماشای بعضی برنامه‌های تلویزیونی یا عضویت در برخی شبکه‌های کابلی نیز بی‌تأثیر نیست.

بیشتر افراد، خودشان هم از بیشعوری بدشان نمی‌آید. یکی از دلایل ساده گرایش آدم‌ها به بیشعوری این است که با بیشعوری، زودتر می‌توان به هدف و منظور رسید. مثلاً بیشتر خبرنگاران جوان در ابتدای کارشان مانند آدم‌های محبوب رفتار می‌کنند، اما همین که به خبرنگار مشهور تلویزیونی تبدیل می‌شوند، به صد نفر تنه می‌زنند و پنجاه نفر را زیر دست‌وپا می‌گیرند تا اولین کسی باشند که گزارش می‌دهد، و به این ترتیب، یک بیشعور تازه متولد می‌شود.

از آنجا که در اجتماع، معمولاً به کسانی که زودتر از دیگران به چیزی دست می‌یابند پاداش داده می‌شود، این‌طور به نظر می‌رسد که بیشعورها آدم‌های موفق و پیروزی هستند. در تجارت، همیشه کسی که بهتر بتواند ایده‌های دیگران را بدزدد، موقعیت بهتری به دست می‌آورد و در دولت، هرچه کسی بتواند ماهرانه‌تر و ظریف‌تر خواسته‌های مردم را نادیده بگیرد، مقام بالاتری نصیبش می‌شود. نسل جدید، بیشعورها را موفق‌تر می‌بیند و با این نگاه احقرانه، خود را تحت تأثیر بیشعوری قرار می‌دهد. متأسفانه، بیشعوری حد و مرز نمی‌شناسد. مثلاً زیر دست‌وپا گرفتن مردم، کم‌کم به نوعی اعتیاد تبدیل می‌شود؛ اعتیادی که مبتلایش هرگز سیر نمی‌شود و آن‌قدر بی‌وقفه به رفتارش ادامه می‌دهد تا سرانجام، روزی اشتباها با فردی بیشعورتر از خودش روبه‌رو شود، کسی که او را زیر دست‌وپا بگیرد و به خاک سیاه بنشانند. بدبختی اینجاست که بیشتر بیشعورها، به هر جان‌کدنی که باشد، از پس کار و زندگی زناشویی‌شان برمی‌آیند و نتیجه بیشعوری‌شان بسیار دیر آشکار می‌شود، به گونه‌ای که روند نابودی‌شان گاه بیست تا سی سال طول می‌کشد، اما اثر آن از همان روز نخست آغاز شده است. یک درمانگر به نام ایوان هورنی می‌گوید: «آدم بیشعور کارهایش را این‌طور پیش می‌برد که شخص دیگری را پیدا می‌کند تا به آموزش رسیدگی کند، اما وقتی آن شخص سرانجام از سواری دادن به او خودداری کند، بیشعور با سر به زمین می‌خورد.»

آدم بیشعور سعی می‌کند با تسلط بر دیگران، بر زندگی خودش مسلط باشد. او هرگز مشکلی را شخصاً حل نمی‌کند، تنها کاری که انجام می‌دهد این است که تقصیرها را به گردن دیگران بیندازد. اما سرانجام، تمام این تلاش‌ها برای پنهان کردن اشکالات و خطاها شکست می‌خورد و مشکلاتی که دو یا سه دهه روی هم انباشته و مخفی شده‌اند، ناگهان سر باز می‌کنند. خلاصه آنکه، بیشعور کسی است که

است، یعنی هر گیلان در نهایت برای شما چهار دلار آب می خورد. گویا در ایران اسلامزده هر کیلو گیلان یکی دو میلیون تومان باشد که میشود دانه ای صد هزار تومان! یاد می آید امام خمینی رحمت الله علیه! وعده حکومت مستضعفان داده بود. امروز مستضعفان باید بروند برای خریدن یک دانه گیلان چک تضمینی بانکی بیاورند یا اینکه قیمت همان یک دانه گیلان را به صورت قسطی پرداخت کنند!



مرحوم حسام الدوله معزی (نجفقلی میرزا معروف به آقا سردار نماینده دوره سوم مجلس شورایی ملی) در خاطراتش می نویسد: «نماینده ولایات ثلاث (ملایر، نهاوند و توپسرکان) برای هر کاری استخاره می کرد، یعنی وقتی می خواست در مجلس به طرحی یا لایحه ای رای بدهد، اول استخاره می کرد و بعد رای می داد، اگر استخاره خوب آمده بود، رای مثبت و اگر بد آمده بود رای منفی می داد.

شیندم بیمار است، به عیادتش رفتم. دندانش پینه کرده بود. به حکم استخاره با میخ طویله اطراف دندانش را سوراخ کرده، خون آمده و صورتش آماس کرده بود، اشک میریخت. گفتم: «برویم پزشک». استخاره گرفت، و دکتر مسعود خوب آمد، نسخه نوشت. روز بعد دوباره به دیدنش رفتم. سر زیر لحاف کرده و پاها را در هوا تکان می داد. گفتم: «داروها را خوردی؟» گفت: «نه! نخوردم!» پرسیدم: «چرا؟» گفت: «استخاره کردم بد آمد!» این آدم نماینده مجلس بود. (محمد علیشاه هم اول استخاره گرفت و بعد مجلس را به توپ بست.)



چند سالی پیش از انقلاب طفلی فریدون فرخزاد آمده بود بین رامسر و شهسوار، نزدیکی های سپید سرا، تکه زمینی خریده بود و آلونکی آنجا ساخته بود که بهش می گفتند ویلا! هیچ شباهتی هم به ویلاها و قصرهایی که حالا آقایان علمای اعلام در آن ساکن اند و مدام از ساده زیستی مولای شان علی بن ابی طالب فرمایشات می فرمایند نداشت. بعد از انقلاب آمده بودند همین آلونک را مصادره انقلابی کرده بودند. فرخزاد پا شده بود و آمده بود شهسوار سراغ دادگاه انقلاب را گرفته بود. برده بودندش پیش قاضی شرع. فرخزاد تا چشمش به قاضی شرع افتاده بود شروع کرده بود به بشکن زدن و خواندن «شب بود بیابان بود زمستان بود».

دنباله مطلب در صفحه ۵۳



آن زمان ها که ما در کار کشاورزی و فروش محصولات کشاورزی بودیم به مدت ۲۵ سال، از اوائل ماه مه تا اواسط سپتامبر، گیلان را می فروختیم پانزی ۹۹ سنت! یعنی در این ۲۵ سال یک سنت به قیمت گیلان اضافه نکرده بودیم. فصل گیلان که می شد علاوه بر کارمندان و کارگران تمام وقت، چند تا دختر و پسر دانشجو یا دانش آموز محلی استخدام می کردیم که در تمامی طول تابستان به ما یاری می رساندند. وقتی تابستان از راه می رسید من دو سه بار در هفته، هفت هشت ساعت با کامیونم رانندگی می کردم و می رفتم از باغات و مزارع مناطق جنوبی کالیفرنیا (مثل بیکرز فیلد و فرزنو و سنترال ولی) کامیون کامیون گیلان، هلو، انگور، هندوانه، ذرت، خربزه، زرد آلو، پسته و بادام می خریدم و می آوردم فروشگاهم و به قیمت بسیار ارزان می فروختم. به همین سبب در فروشگاه ما همواره مشتری موج میزد و روزانه صدها نفر برای خرید محصولات مان به ما مراجعه میکردند.

امروز آمده بودم فروشگاه «Safeway» نزدیکی های خانه مان. نگاهی به قیمت ها انداختم دیدم خدای من! قیمت نیم کیلو گیلان شده پنج دلار و قیمت یکدانه ذرت (corn) یک دلار است، در حالیکه ما تا همین سه چهار سال پیش هر ده دانه ذرت را می فروختیم برای یک دلار.

امروز از روی کنجکاوای خواستم بدانم قیمت گیلان در ژاپن چقدر است. سر و گوشی آب دادم و معلوم شد در سرزمین آفتاب تابان، قیمت هر دانه گیلان بیش از چهار دلار ناقابل است! (هر دانه). نوشته بود در ژاپن در میوه فروشی «سمبیکیا» میوه های لوکس زیادی را خواهید یافت که بسیار گرانیقیمت اند که یکی از آنها «گیلان سمبیکیا» (Sembikiya cherry) است. قیمت هر بسته چهل تایی آن ۱۶۰ دلار

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

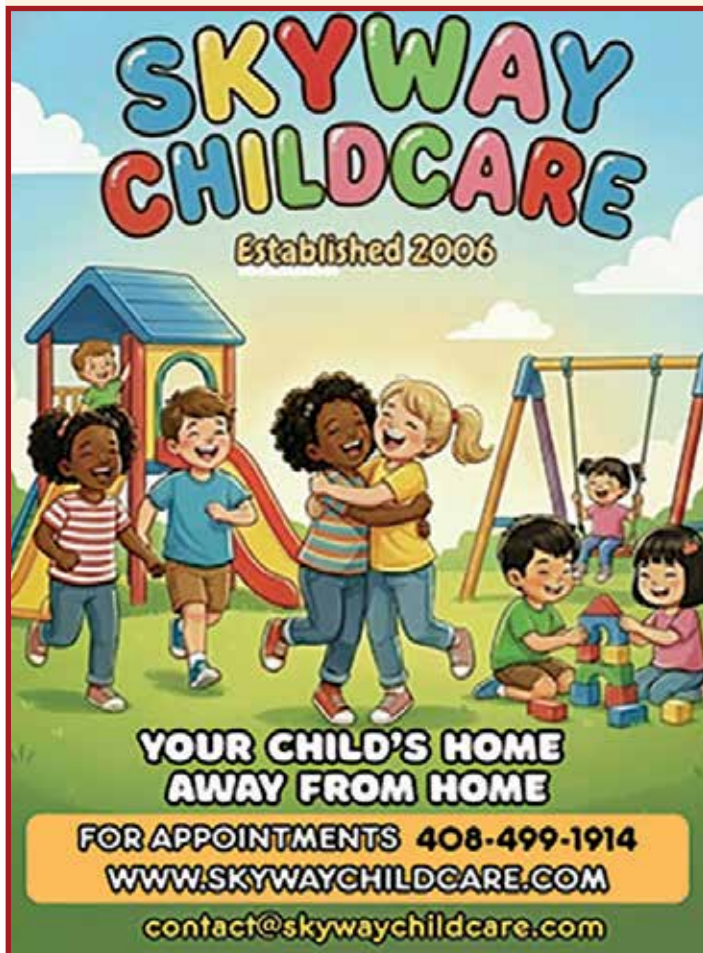
ترس موجب افزایش کورتیزول می‌شود، در حالی که تحرک منظم آن را کاهش می‌دهد. حتی فعالیت‌های ساده‌ای مانند استفاده از پله به جای آسانسور، رفت‌وآمد با دوچرخه یا پیاده‌روی روزانه نیز بسیار مؤثر هستند.

مدیتیشن (مراقبه): مدیتیشن باعث کاهش اضطراب و تنش شده و سطح کورتیزول را پایین می‌آورد. انجام تنفس عمیق (حدود ده بار پشت سر هم) می‌تواند عصب واگ را تحریک کرده و در نتیجه ضربان قلب و فشار خون را کاهش دهد. این امر در نهایت به کاهش کورتیزول منجر می‌شود. انجام روزانه دو نوبت مدیتیشن به مدت ۱۵ دقیقه، آرامش جسم و روان را افزایش می‌دهد. در این تمرین بهتر است فرد ذهن خود را از گذشته و آینده دور کرده و بر لحظه حال یا یکی از حواس پنج‌گانه مانند تنفس یا یک موسیقی ملایم تمرکز کند. بهترین زمان انجام آن، هنگام طلوع یا غروب آفتاب است، هرچند در هر زمان و مکان قابل انجام می‌باشد.

روابط اجتماعی: تحقیقات نشان می‌دهد انزوا و دوری از اجتماع می‌تواند موجب افزایش هورمون استرس (کورتیزول) شود. همچنین این هورمون ممکن است بر برخی ژن‌ها تأثیر گذاشته و زمینه‌ساز آسیب‌های روانی گردد. انزوا در بلندمدت می‌تواند به افسردگی منجر شود. در مقابل، ارتباط سالم با خانواده، دوستان و جامعه، احساس شادی و امنیت روانی ایجاد کرده و به کاهش سطح کورتیزول کمک می‌کند.

خندیدن: مطالعات علمی نشان داده‌اند که خنده و حالات شادی، موجب کاهش سطح کورتیزول در بدن می‌شوند. بسیاری از روان‌پزشکان ارتباط مستقیم میان خنده و کاهش استرس را تأیید کرده‌اند. حضور در جمع‌های صمیمی، گفتن لطیفه و ایجاد فضای شاد می‌تواند آرامش روانی، جسمی و ذهنی را تقویت کند.

موسیقی: گوش دادن به موسیقی دلخواه، یکی از روش‌های مؤثر در تغییر خلق‌وخو و ایجاد آرامش ذهنی است که به کاهش کورتیزول کمک می‌کند. موسیقی آرام و مورد علاقه فرد، چه هنگام کار، چه در خانه یا هنگام پیاده‌روی، تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب دارد. در نهایت، دوستان و اعضای خانواده می‌توانند در اجرای این پنج روش نقش مهمی داشته باشند و با یادآوری و همراهی یکدیگر، به کاهش استرس، افزایش آرامش و در نتیجه بهبود کیفیت و طول عمر کمک کنند.



**SKYWAY
CHILDCARE**
Established 2006

**YOUR CHILD'S HOME
AWAY FROM HOME**

FOR APPOINTMENTS 408-499-1914
WWW.SKYWAYCHILDCARE.COM
contact@skywaychildcare.com



تنش (استرس)

فشارهای روانی و احساسی ناشی از عوامل محیطی و درونی، موجب ایجاد تنش در بدن می‌شوند که در نتیجه آن، هورمون کورتیزول در خون افزایش می‌یابد. به همین دلیل کورتیزول به عنوان «هورمون استرس» شناخته می‌شود. افزایش این هورمون در بدن انسان می‌تواند مجموعه‌ای از علائم و اختلالات جسمی و روانی را به همراه داشته باشد. دانشمندان از گذشته تاکنون اعلام کرده‌اند که بالا رفتن سطح کورتیزول در بدن به حافظه آسیب می‌زند و سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند. همچنین می‌تواند موجب پوکی استخوان، افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون، افزایش کلسترول و تند شدن ضربان قلب شود. استرس طولانی‌مدت و سطح بالای کورتیزول با افسردگی و کاهش کیفیت و طول عمر نیز ارتباط دارد. در سال‌های اخیر مشخص شده است که افزایش این هورمون در بدن نوجوانان می‌تواند زمینه‌ساز بروز برخی اختلالات روانی در آنان شود.

بدن انسان به‌طور طبیعی میزان کورتیزول را در محدوده‌ای متعادل و از طریق سازوکارهای دقیق تنظیم می‌کند. افزایش یا کاهش این هورمون از حد طبیعی، در هر دو حالت می‌تواند به بدن آسیب برساند. کورتیزول همچنین یک هورمون ضدالتهابی است و کاهش بیش از حد آن نیز می‌تواند باعث بروز التهاب در بدن شود. کورتیزول از غدد فوق کلیوی ترشح شده و وارد جریان خون می‌شود تا وظایف فیزیولوژیک خود را انجام دهد. معمولاً در شرایط هیجان، اضطراب یا تنش، میزان آن در خون افزایش می‌یابد و پس از رفع عامل استرس‌زا، دوباره به حالت طبیعی بازمی‌گردد. اما در صورتی که فرد دچار استرس مزمن و طولانی‌مدت باشد، سطح کورتیزول بالا باقی مانده و آسیب‌های جدی به بدن وارد می‌کند. روش‌های متعددی برای کاهش سطح کورتیزول و خنثی‌سازی اثرات آن وجود دارد که در ادامه به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود:

فعالیت‌های بدنی منظم: هر نوع فعالیت فیزیکی، از ورزش‌های سنگین مانند وزنه‌برداری، کراس‌فیت و کیک‌بوکسینگ برای جوانان، تا ورزش‌های سبک‌تر مانند پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری برای میانسالان و سالمندان، می‌تواند به کاهش سطح کورتیزول کمک کند. انجام روزانه حدود ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی کافی است.

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals



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

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان ناشر: شرکت AuthorHouse



سهیلا رضایی

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

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



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



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



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

چگونه شرکتهای بزرگ از اطلاعات شخصی ما در آمد کسب می کنند؟

نوشته اختصاصی: افسانه یزدی

در دنیای امروز، اطلاعات شخصی به یکی از ارزشمندترین داراییهای جهان تبدیل شده است، داراییای که بسیاری از مردم بدون آنکه متوجه باشند، هر روز بخشی



از آن را در اختیار شرکتهای بزرگ قرار می دهند. تلفن همراه، شبکه های اجتماعی، موتورهای جستجو، فروشگاههای اینترنتی و حتی برخی برنامه های ساده روزانه، همگی در حال جمع آوری اطلاعاتی درباره رفتار، سلیقه، عادت ها، محل زندگی و علایق کاربران هستند. بسیاری از خدمات اینترنتی ظاهراً «رایگان» به نظر می رسند، اما

در حقیقت بهای استفاده از آنها، اطلاعات شخصی کاربران است.

وقتی فردی در اینترنت جستجو می کند، ویدئویی تماشا می کند، روی یک تبلیغ کلیک می کند یا حتی چند ثانیه بیشتر روی یک تصویر توقف می کند، بخشی از رفتار او ثبت می شود. شرکتهای فناوری با استفاده از این اطلاعات، تصویری دقیق از شخصیت، علایق و نیازهای هر فرد می سازند. در واقع، کاربران تنها مصرف کننده نیستند، بلکه خود اطلاعات آنها به یک کالا تبدیل شده است.

بسیاری از مردم تصور می کنند اطلاعات شخصی فقط شامل شماره تلفن یا آدرس خانه است، در حالی که دنیای داده ها بسیار گسترده تر است. تاریخچه جستجوها، موقعیت جغرافیایی، خریدهای اینترنتی، دوستان، علاقه مندی ها، نوع موسیقی مورد علاقه، ساعت خواب، وضعیت مالی، مدل تلفن همراه و حتی سرعت تایپ کردن می تواند بخشی از اطلاعاتی باشد که جمع آوری می شود. الگوریتم های هوشمند این داده ها را کنار هم قرار می دهند تا رفتار آینده کاربران را پیش بینی کنند.

یکی از مهم ترین روش های درآمدزایی شرکتهای بزرگ، تبلیغات هدفمند است. در گذشته تبلیغات به صورت عمومی پخش می شد، اما امروز شرکت ها تلاش می کنند تبلیغ دقیقاً به کسی نمایش داده شود که احتمال خرید بیشتری دارد. برای مثال، اگر فردی چند بار درباره سفر جستجو کند، ناگهان تبلیغ هتل ها، بلیت هواپیما یا وسایل سفر را در شبکه های اجتماعی و وبسایت ها مشاهده می کند. این اتفاق تصادفی نیست، بلکه نتیجه تحلیل رفتار دیجیتال کاربران است.

شبکه های اجتماعی از بزرگ ترین بازیگران این اقتصاد اطلاعاتی هستند. هر لایک، نظر، اشتراک گذاری یا دنبال کردن صفحه ای خاص، اطلاعاتی درباره شخصیت و علایق کاربران به شرکت ها می دهد. حتی مدت زمانی که فرد روی یک پست مکت می کند یا ویدئویی را تا آخر می بیند، می تواند برای الگوریتم ها معنا داشته باشد. این داده ها سپس برای نمایش تبلیغات دقیق تر یا حتی هدایت محتوای پیشنهادی استفاده می شوند.

برخی شرکت ها علاوه بر تبلیغات، اطلاعات کاربران را به شرکت های دیگر نیز می فروشند یا با آنها به اشتراک می گذارند. شرکت های بیمه، فروشگاه های بزرگ، شرکت های بازاریابی و حتی برخی مؤسسات مالی ممکن است از این داده ها برای تحلیل رفتار مشتریان استفاده کنند. به همین دلیل است که گاهی کاربران احساس می کنند تلفن همراه یا اینترنت «ذهن آنها را می خواند»، زیرا تبلیغاتی می بینند که بسیار نزدیک به نیاز یا گفتگوهای روزمره شان است.

کوکی ها نیز بخش مهمی از این سیستم هستند. کوکی ها فایل های کوچکی هستند که هنگام بازدید از وبسایت ها روی دستگاه کاربر ذخیره می شوند و رفتار او را دنبال می کنند. این فناوری کمک می کند شرکت ها بدانند کاربر چه سایت هایی را دیده، چه کلاهایی را بررسی کرده و به چه موضوعاتی علاقه مند است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

از صفحه اینستاگرام سیروسی مرادی
مربوط به یادگارهای معماری ایران
در آدرس زیر بازدید فرمایید

CyrousMoradi1161

زندگی پنهان زباله ها

نوشته اختصاصی: بابک افشار

هر روز میلیون ها انسان در سراسر جهان، بدون فکر کردن به سرنوشت نهایی زباله های خود، کیسه های را از خانه بیرون می گذارند و تصور می کنند ماجرا همان جا تمام می شود. اما حقیقت این است که زندگی زباله ها تازه از همان لحظه آغاز می شود.

پشت هر سطل زباله، دنیایی پنهان از کامیون های حمل پسماند، مراکز تفکیک، کارخانه های بازیافت، محل های دفن، آلودگی های خطرناک و حتی تجارت های میلیارد دلاری وجود دارد. زباله ها تنها چیزهای بی ارزش دور ریختنی نیستند، آنها



بخشی از چرخه بزرگ اقتصادی، زیست محیطی و حتی سیاسی جهان امروز هستند. وقتی یک کیسه زباله از خانه خارج می شود، معمولاً توسط کامیون های مخصوص جمع آوری می شود. این کامیون ها روزانه تن ها زباله را از محله ها جمع می کنند و به مراکز انتقال یا تفکیک می برند. در بسیاری از کشورها، زباله ها به چند گروه تقسیم می شوند: زباله های تر، خشک، بازیافتی، الکترونیکی و خطرناک. اما در بسیاری از مناطق جهان، همه این مواد با هم مخلوط می شوند، اتفاقی که بازیافت را دشوارتر و آلودگی را بیشتر می کند.

در مراکز تفکیک، زباله ها روی نوارهای بزرگ منتقل می شوند و با دستگاه ها یا نیروی انسانی جدا می شوند. پلاستیک، شیشه، فلز، کاغذ و مواد آلی هر کدام مسیر جداگانه ای پیدا می کنند. در برخی کشورها، دستگاه های هوشمند با استفاده از لیزر و حسگرها نوع پلاستیک را تشخیص می دهند. اما در بسیاری از نقاط جهان، هنوز انسان ها با دست این کار را انجام می دهند، کاری دشوار، آلوده و گاهی خطرناک.

بخش بزرگی از زباله های جهان سر از محل های دفن زباله درمی آورند. مکان هایی وسیع که در ظاهر فقط تپه هایی از خاک به نظر می رسند، اما در حقیقت کوه هایی از پسماند مدفون هستند. این محل ها اگر به درستی مدیریت نشوند، می توانند خطرات بزرگی ایجاد کنند. زباله های دفن شده گاز متان تولید می کنند، گازی که یکی از عوامل مهم گرمایش زمین است. همچنین مایعات آلوده ای که از زباله ها خارج می شود، می تواند وارد خاک و آب های زیرزمینی شود و محیط زیست را آلوده کند.

پلاستیک یکی از بزرگ ترین بحران های زباله در جهان امروز است. بسیاری از مردم تصور می کنند بطری یا کیسه پلاستیکی که دور می اندازند به سرعت از بین می رود، در حالی که برخی پلاستیک ها صدها سال در طبیعت باقی می مانند. هر سال میلیون ها تن پلاستیک وارد رودخانه ها و اقیانوس ها می شود و جان پرندگان، ماهی ها و حیوانات دریایی را تهدید می کند. تصاویر لاک پشت هایی که در پلاستیک گرفتار شده اند یا نهنگ هایی که شکمشان پر از زباله بوده، تنها بخشی از واقعیت تلخ آلودگی پلاستیکی جهان است.

زباله های الکترونیکی نیز به مشکلی بزرگ تبدیل شده اند. تلفن های همراه، تلویزیون ها، رایانه ها و باتری هایی که دور انداخته می شوند، حاوی فلزات سنگین و مواد سمی هستند. بسیاری از این زباله ها به کشورهای فقیر فرستاده می شوند، جایی که کودکان و کارگران بدون تجهیزات ایمنی، قطعات را جدا می کنند تا فلزات ارزشمند آن را استخراج کنند. این فرایند باعث آلودگی شدید هوا، خاک و آب و بیماری های خطرناک می شود.

در مقابل، بازیافت می تواند بخشی از این بحران را کاهش دهد. وقتی کاغذ بازیافت می شود، درختان کمتری قطع می شوند. بازیافت فلزات و شیشه انرژی بسیار کمتری نسبت به تولید دوباره آنها مصرف می کند. حتی زباله های غذایی نیز می توانند به کود طبیعی یا انرژی تبدیل شوند. اما بازیافت زمانی مؤثر است که مردم زباله ها را درست تفکیک کنند و مصرف بی رویه کاهش یابد.

یکی از مشکلات مهم جهان امروز، فرهنگ مصرف گرایی است. بسیاری از کالاها طوری ساخته می شوند که عمر کوتاهی داشته باشند تا مردم دوباره خرید کنند. بسته بندی های بیش از حد، ظروف یک بار مصرف و خریدهای غیر ضروری باعث افزایش بی سابقه حجم زباله شده اند. در واقع، انسان مدرن بیشتر از هر نسل دیگری در تاریخ زباله تولید می کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

شرکت مالیاتی و حسابداری توس

Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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

اثرات روانی قطع اینترنت

مریم دهکردی



بیش از دو ماه از خاموشی دیجیتال در ایران سپری شده است. تبعات قطع اینترنت، فراتر از آمار و ارقام است. هرچند خسارت‌های اقتصادی روزانه اینترنت حدود ۸۰ میلیون دلار تخمین زده شده، اما ابعاد انسانی خسارت‌های ناشی از قطع اینترنت چیزی است که کمتر به آن توجه می‌شود. قطع ارتباطاتی که ایرانیان در داخل و خارج از ایران با همدیگر و جهان آزاد داشتند، خسارتی باورنکردنی است. تجربه‌ای تلخ و گران که از دست رفتن ارتباطات خانوادگی تا فرصت‌های تحصیلی را در برمی‌گیرد. این گزارش در گفتگو با ایرانیان داخل و خارج از کشور و همچنین روانشناسان و کارشناسان سلامت روان تلاشی است برای هویدا کردن تاریکی‌های قطع اینترنت در زندگی انسان امروز. خسارت‌هایی که شاید اقتصادی نباشد، اما سلامت روان ایرانیان را به خطر انداخته است.

«الان یک لحظه با یکی از فیلترشکن‌های قدیمی‌ام وصل شدم. به شما و دو دوست دیگر پیام دادم. آنها جواب ندادند اما همین پاسخ سریع شما حالم را خیلی بهتر کرد. اگر ارتباطها وصل شود، استرس روانی تحمیل شده به جامعه به قدر زیادی کم می‌شود. الان همه در یک سکوت عجیبی فرو رفته‌ایم که قبلاً تجربه‌اش نکرده بودیم و به آن عادت نداریم.» این‌ها بخشی از پیام‌های دوستی است از داخل ایران. او در دوازده دقیقه‌ای که ارتباطش برقرار بود، بارها و بارها بر منزلزل بودن شرایط روحی ناشی از قطع ارتباطات اینترنتی مردم با هم تأکید کرد.

او در بخش دیگری از پیامش نوشت: «چندین نفر را می‌شناسم که در حال گرفتن موقعیت شغلی در خارج از کشور و مصاحبه کاری بودند. به خاطر قطع شدن اینترنت مصاحبه‌هایی که با دشواری گرفته بودند را از دست داده‌اند. خوش‌شانس‌هایشان آنهایی هستند که موفق شده‌اند در این شرایط بفرنج فیلترشکنی وی‌پی‌ان‌ی جور کنند که سرعتش به باز کردن گوگل‌میت برسد.»

دوستی که خود به دشواری دقایقی به اینترنت متصل شده است می‌گوید یکی از نزدیکانش یک پیشنهاد کاری در آلمان داشت اما به دلیل این‌که به ایمیل‌اش دسترسی نداشت اصلاً نمی‌دانست به مصاحبه دعوت شده یا نه. او همچنین از جوانانی حرف زد که با لپ‌تاپ و یک کوله، مسیر زمینی را برای رفتن به ترکیه و ارمنستان طی کرده‌اند: «بدون هیچ برنامه‌ای فقط رفته‌اند چون به صورت ریموت کار می‌کردند و در این شرایط کارشان را از دست می‌دادند.»

«مهرنوش» مادر یک پسر نوجوان ۱۵ ساله در اصفهان است. او می‌گوید فرزندش در شرایط روحی نامناسبی است: «شاید باورتان نشود آن‌قدر که قطع اینترنت این بچه را رنجور کرده موشک‌باران رنجور و غمگینش نکرده بود.» مهرنوش می‌گوید فرزندش دوستی در آلمان دارد. دوست دوران کودکی اوست که پنج‌سال قبل همراه خانواده‌اش به آلمان مهاجرت کرده است: «پسرم و دوستش در تمام این پنج سال هر روز همدیگر را دیده‌اند و تجربه‌هایشان را با هم به اشتراک می‌گذارند. هم او احساس نمی‌کرد از رفاقت‌های ایران بریده شده هم بچه من فاصله را چندان احساس نمی‌کرد. حالا اما جهان نوجوانی‌اش به یک‌باره خالی شده است.»

فرزند مهرنوش حالا در انزوایی عجیب گرفتار شده است. آنها خانواده پرجمعیتی نیستند. مدارس آنلاین است و شرایط اپلیکیشن‌های داخلی نابه‌سامان: «شما باور نمی‌کنید که در طول زمانی که این بچه سر کلاس است چه اعصابی از او خرد می‌شود. قطع و وصلی شدید صدا. تصویر اغلب سیاه. خیلی وقت‌ها پسری که مشخصه بارزش صبوری و بردباری بود جوری کم می‌آورد که خون‌خونش را می‌خورد.»

این حرف‌ها را از مادران مهاجری که نبود اینترنت ارتباط خود و فرزندان‌شان با ایران را از بین برده هم می‌شنوم. سپیده مادر دو کودک ۱۲ و ۸ ساله است. او چهار سال قبل همراه با همسر و فرزندانش از ایران به پرتغال مهاجرت کرده است. او می‌گوید اگر چه قطع اینترنت موجب شده است که بسیار اضطراب بی‌خبری از خانواده را به دوش بکشد، اما آن‌چه بیشتر او را آزار می‌دهد قطع ارتباط میان فرزندان‌شان با پدربزرگ و مادربزرگشان است: «پسر بزرگترم تا اندازه‌ای درک می‌کند که این شرایط پیش آمده چیزی خارج از کنترل ماست، اما برای فرزند کوچکم خیلی سخت است توضیح بدهم که چرا نمی‌تواند با والدینم صحبت کند.»

او می‌گوید در طول سال‌های پیش، مادر و پدرش گاهی ساعت‌ها در طول روز با ویدیوکال با فرزندانش وقت می‌گذراندند: «وقتی بچه‌ها از مدرسه می‌آمدند به پدر و

مادرم زنگ می‌زدند. با هم بازی می‌کردند. خیلی وقت‌ها دوربین روشن بود و پسرم تکالیف مدرسه را انجام می‌داد همزمان با مادرم حرف می‌زد یا وقت خواب پدرم برایش قصه می‌گفت. حالا هر روز می‌پرسد چرا بابابزرگ و مامان‌بزرگ را دیگر نمی‌شود دید.»

«فرشاد طاهری» روان‌درمانگر، در پاسخ به این پرسش می‌گوید: «همه وابستگی‌هایی به اطرافیان خود داریم. همین‌طور عضویت‌ها و تعلق‌هایی داریم که در دوران اینترنت در فضای آنلاین تعریف شده‌اند، از کلاسی که شرکت می‌کردیم، بازی آنلاینی که انجام می‌دادیم و یا پیگیری روزانه یک اینفلوئنسر. این‌ها روابط زندگی ما را شکل می‌دادند، حالا اگر حتی فقط یکی از طرفین این رابطه هم در ایران باشد رابطه از هم پاشیده و ما با یک‌دیگر رابطه روبرو هستیم.» به گفته این روان‌درمانگر این موضوع که مشخص نیست این‌ها قرار است تا کی طول بکشد و آیا ممکن است زندگی روزی به مدل قبلی بازگردد یا نه، چیزی است که تمام امور زندگی ایرانیان را در چندماه اخیر تحت تأثیر قرار داده است.

فرشاد طاهری بعد دیگری از این‌ها را آکاوا می‌کند: «اینترنت برای مردم ایران، در هر جغرافیایی بستر تعریف جهان بوده؛ از طریق اینستاگرام و یوتیوب می‌توانستند هر جای ایران یا جهان که زندگی می‌کردند بدانند که حال و هوای سال نو در شهرهای دیگر چگونه بوده و همه این‌ها واقعیت جهان اطراف ما را شکل می‌داد. حالا انگار ما از واقعیت بریده شده و به وضعیت پیشا اینترنت برگشته‌ایم که نهایتاً از محله و شهر خود باخبر بودیم.» به باور این روان‌درمانگر این بی‌اطلاعی از جهان پیرامون، انسان ایرانی را با واقعیتی غریب روبرو کرده است: «اخبار و تصاویری که لازم داریم برای این‌که فهم و درک کاملی از دنیای اطراف داشته باشیم را در اختیار نداریم و حال اغلب آدم‌ها به همین دلیل بد است.»

به باور فرشاد طاهری، روان‌درمانگر، ایده دوام آوردن بدون روابطی که از دست داده‌ایم و انتظار تا زمان برگشت به شرایط عادی شاید برای یک هفته اول قابل درک باشد، اما پس از آن باعث فرسودگی ذهن مردم می‌شود. او می‌گوید یکی از راه‌های تاب‌آوری این است که برای بازسازی بخشی از روابط از دست‌رفته در محیط جدید تلاش کنیم: «مثلاً گروه‌های دوستی راه بیندازیم که در فضای واقعی دور هم جمع شوند. اگر از ایران دور باشید هم در محیط پیرامون خود دنبال گروه‌هایی باشید که تا حدی جایگزین پیوندهای از دست رفته باشند.»

به باور فرشاد طاهری ایرانی‌ها در داخل یا خارج از ایران، باید مراقب باشند که در غیاب رابطه‌های مجازی در سکوت اطراف خود غرق نشوند: «فعالیت بدنی داشته باشیم. کارهای گروهی هرچند کوچک انجام بدهیم. مخصوصاً کسانی که عادت داشتند در محیطی مثل خانه در تنهایی وقت بگذرانند و اغلب معاشرت‌شان آنلاین بود بهتر است به فضاهای کمی شلوغ‌تر بروند، کافه، کتابخانه و از این دست.» این روان‌درمانگر با اشاره به این‌که قطعی اینترنت در شرایط زندگی امروز «جنایت علیه بشریت» است، می‌گوید: «خیلی‌ها با همه سختی با صرف هزینه‌های گزاف سعی می‌کنند از دیوار قطعی اینترنت بپزند و دقایقی را در اینترنت بگذرانند. تلاش خوبی هم است اما احساسات را باید بروز داد. شاید در قالب یک نامه، یادداشت‌های روزانه، ویدیوهای کوتاه از هر روز و حرف زدن با یک دوست در دسترس.»

معلوم نیست قطعی اینترنت تا کی ادامه داشته باشد اما به گفته فرشاد طاهری، چیزی که موجب می‌شود به‌عنوان ایرانی، حس بهتری داشته باشیم «فرار از این بی‌اختیاری» است: «باید وضعیتی را ایجاد کنیم که خودمان در آن عاملیت داشته باشیم. عاملیت داشتن خیلی مهم است.»

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



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 B



* «دوست ندارم هر زمان که او بخواند، از من انتظار حرف زدن یا انجام کاری داشته باشد. در چنین شرایطی احساس می‌کنم مورد احترام قرار نمی‌گیرم.»

* «دوست ندارم وقتی از حرف‌هایم ناراحت می‌شود، احساس می‌کنم که مرا درک نمی‌کند و به من پشت می‌کند.»

* «دوست ندارم وقتی انتظار دارد ذهنش را بخوانم، نتوانم و در نتیجه احساس کنم که کافی یا توانمند نیستم.»

برآورده شدن نیازهای عاطفی مرد،

احتمال ورود او به بحث‌های دردناک و تنش‌زا را کاهش می‌دهد. در چنین شرایطی، او به‌طور طبیعی می‌تواند با احترام، آرامش و درک بیشتری گوش دهد و گفت‌وگو کند. به این ترتیب، اختلاف‌نظرها و احساسات منفی می‌توانند از طریق گفت‌وگو، تفاهم و مصالحه حل شوند، بدون آنکه به درگیری‌های عاطفی تبدیل شوند. البته زنان نیز، به دلایل خاص خود، در شکل‌گیری این تنش‌ها نقش دارند. در ظاهر ممکن است زن بر سر مسائل مادی، مسئولیت‌ها و موضوعات روزمره وارد بحث شود، اما در عمق احساسات او نیز دلایل پنهانی برای مقاومت در برابر همسرش وجود دارد.

دلایل پنهانی زن برای دعوا کردن

آنچه زن نیاز دارد تا وارد دعوا نشود:

* زن نیاز دارد احساس کند که برای مرد ارزشمند است و از او دلگرمی و توجه دریافت می‌کند؛ در غیر این صورت احساس می‌کند نادیده گرفته شده یا مورد سرزنش قرار گرفته است.

* زن نیاز دارد احساس کند به یاد آورده می‌شود و در اولویت زندگی مرد قرار دارد؛ در غیر این صورت ممکن است احساس کند فراموش شده یا در انتهای فهرست مسئولیت‌های همسرش قرار دارد.

* زن نیاز دارد زمانی که ناراحت است، همسرش او را درک کند و به او اطمینان دهد که همچنان دوستش دارد؛ در غیر این صورت ممکن است احساس ناامنی کند و نتواند خود واقعی‌اش باشد.

* زن نیاز دارد احساس کند شنیده می‌شود و به او احترام گذاشته می‌شود؛ در غیر این صورت ممکن است احساس کند نادیده گرفته شده، تحت فشار قرار دارد یا شخصیتش تضعیف می‌شود.

* زن نیاز دارد احساس کند احساساتش مهم هستند و مرد برای نیاز او به گفت‌وگو و بیان احساسات ارزش قائل است؛ در غیر این صورت ممکن است احساس بی‌احترامی و بی‌توجهی کند.

* زن نیاز دارد مطمئن شود که مرد به حرف‌های او با دقت گوش می‌دهد و برایش اهمیت قائل است؛ در غیر این صورت ممکن است احساس کند نادیده گرفته شده یا قضاوت شده است.

* زن نیاز دارد احساس تأیید، درک و حمایت داشته باشد؛ در غیر این صورت ممکن است احساس بی‌محتبی، رنجش و تنهایی کند.

* زن نیاز دارد در زمان درد دل، با احترام و محبت با او برخورد شود؛ در غیر این صورت ممکن است احساس ناامنی و بی‌پناهی کند.

دلایل پنهانی زن برای دعوا کردن:

* «دوست ندارم که او احساسات و خواسته‌هایم را کوچک یا بی‌اهمیت بشمارد. در این حالت احساس می‌کنم کنار گذاشته شده‌ام و برایش مهم نیستم.»

* «دوست ندارم وقتی کارهایی را که از او خواسته‌ام فراموش می‌کند یا انجام نمی‌دهد، مرا فردی غرغرو تلقی کند. در این شرایط احساس می‌کنم برای جلب توجه و همدلی او مجبور به التماس هستم.»

* «دوست ندارم وقتی به خاطر ناراحتی‌ام مرا سرزنش می‌کند. در این حالت احساس می‌کنم باید بی‌نقص باشم تا دوست داشته شوم، در حالی که من بی‌نقص نیستم.»

* «دوست ندارم وقتی صدایش را بلند می‌کند یا با استدلال تلاش می‌کند ثابت کند که حق با اوست، احساس گناه و سرزنش به من منتقل شود. در چنین شرایطی احساس می‌کنم به احساسات من اهمیتی داده نمی‌شود.»

* «دوست ندارم وقتی درباره تصمیم‌هایم از او سؤال می‌پرسم، با بی‌حوصلگی یا تمایل کم پاسخ می‌دهد. این رفتار باعث می‌شود احساس کنم سربار او هستم یا وقتش را تلف می‌کنم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

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

چرا دعوا می‌کنیم؟ مردها و زن‌ها معمولاً بر سر موضوعاتی مانند پول، روابط جنسی، تصمیم‌گیری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها، ارزش‌ها، تربیت فرزندان و مسئولیت‌های زندگی با یکدیگر دچار اختلاف و گاهی درگیری می‌شوند. این گفتگوها و مذاکرات، زمانی که به تنش و دعوای دردناک تبدیل می‌شوند، اغلب یک ریشه مشترک دارند: احساس دوست داشته نشدن. ریشه بسیاری از احساسات دردناک، در این باور نهفته است که «ما دوست داشته نمی‌شویم». زمانی که انسان این درد عاطفی را تجربه می‌کند، توانایی او برای دوست داشتن دیگران نیز کاهش می‌یابد.

از سوی دیگر، مردها و زن‌ها به دلیل تفاوت‌های عاطفی و شناختی، همیشه به‌طور کامل نیازهای یکدیگر را درک نمی‌کنند. همین موضوع می‌تواند باعث سوءتفاهم و ناتوانی در کنار آمدن با اختلاف‌ها شود. داشتن تفاوت در دیدگاه‌ها، احساسات و خواسته‌ها، برای بسیاری از مردها به ویژه در روابط صمیمی، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. هرچه صمیمیت میان زن و مرد بیشتر باشد، کنار آمدن با این تفاوت‌ها نیز دشوارتر می‌شود. اگر مرد کاری انجام دهد که مورد پسند زن نباشد، ممکن است آن را شخصی تلقی کند و احساس کند که دوست داشته نمی‌شود. در چنین شرایطی، مرد زمانی بهتر می‌تواند با اختلاف‌ها کنار بیاید که نیازهای عاطفی‌اش تا حدی برآورده شده باشد. اما زمانی که از عشق و توجهی که نیاز دارد محروم می‌شود، حالت تدافعی به خود می‌گیرد و به‌صورت غریزی وارد حالت مقابله می‌شود. در ظاهر ممکن است به نظر برسد که او بر سر پول، مسئولیت‌ها یا مسائل روزمره بحث می‌کند، اما در عمق ماجرا، بسیاری از این درگیری‌ها ریشه در این احساس دارند که «دوست داشته نمی‌شود». در واقع، وقتی مردی درباره پول، برنامه‌ریزی، فرزندان و مسائل مشابه وارد بحث می‌شود، ممکن است در ناخودآگاه خود به دلایل عمیق‌تری در حال واکنش باشد؛ دلایلی که بیشتر به نیازهای عاطفی و احساس ارزشمند بودن او بازمی‌گردد.

دلایل پنهان مرد برای دعوا کردن

آنچه مرد نیاز دارد تا وارد دعوا نشود:

* مرد نیاز دارد همان‌طور که هست پذیرفته شود، اما اغلب احساس می‌کند که زن در تلاش است رفتار او را اصلاح یا تغییر دهد.

* مرد نیاز به تحسین دارد، اما در مقابل ممکن است احساس کند که مورد تحقیر قرار می‌گیرد.

* مرد نیاز به تشویق دارد، اما گاهی حس می‌کند که در رابطه باید کوتاه بیاید و تسلیم شود.

* مرد نیاز به قدردانی دارد، اما ممکن است به جای آن احساس سرزنش شدن، نادیده گرفته شدن یا ضعف کند.

* مرد نیاز دارد احساس کند به او اعتماد می‌شود و برای سهمی که در تأمین زندگی دارد مورد قدردانی قرار می‌گیرد، اما در مقابل اغلب مسئول نگرانی‌ها و فشارهای عاطفی همسر خود را نیز بر دوش می‌کشد.

* مرد نیاز دارد همان‌گونه که هست پذیرفته شود، اما ممکن است احساس کند تحت کنترل یا فشار قرار دارد تا بیشتر صحبت کند، و در نتیجه دچار سکوت یا ناتوانی در بیان خود می‌شود. این وضعیت می‌تواند باعث شود احساس کند هیچ‌گاه قادر نیست همسر خود را راضی نگه دارد.

* مرد نیاز دارد احساس پذیرش و امنیت عاطفی داشته باشد، اما در عوض ممکن است احساس طرد شدن یا بخشیده نشدن کند.

* مرد نیاز دارد مورد تأیید و قبول واقع شود، اما گاهی درونی احساس شکست و ناکافی بودن را تجربه می‌کند.

دلایل پنهانی مرد برای دعوا کردن:

* «اصلاً دوست ندارم که او به خاطر کوچک‌ترین کاری که انجام می‌دهم یا نمی‌دهم ناراحت شود. احساس می‌کنم از من ایراد می‌گیرد، مرا کنار می‌زند و قبول ندارد.»

* «دوست ندارم همسر من به من بگوید کارهایم را چگونه انجام بدهم. در چنین حالتی احساس تحسین نمی‌کنم؛ در عوض احساس می‌کنم با من مانند یک کودک رفتار می‌شود.»

* «دوست ندارم به خاطر ناراحتی‌هایم مرا سرزنش کند. در این شرایط، انگیزه‌های برای حمایت و همراهی در خود احساس نمی‌کنم.»

* «دوست ندارم مدام از این گلایه کند که چقدر کار می‌کند و قدردانی نمی‌شود. این باعث می‌شود احساس کنم تلاش‌هایم دیده نمی‌شود.»

* «دوست ندارم او درباره هر مسئله‌ای که ممکن است مشکل‌ساز شود نگران باشد، چون در این حالت احساس می‌کنم به من اعتماد ندارد.»

میان زمین و هوا

لیلی دیلمان

به زور به پنجره می‌رسید با آهنگ هم آوا شده بودم که یک‌باره آهنگ قطع شد و شوهر خاله‌ام نوار کاست را در آورد و به خاله‌ام داد تا در داشبورد بگذارد. کمیته‌ای‌ها با لباس‌های سبز یشمی کنار خیابان ایستاده بودند و ماشین‌های مشکوک را متوقف می‌کردند. خاله‌ام روسری‌اش را جلو کشید و مادرم آستین بالا رفته ماتویش را مرتب کرد و من ناخودآگاه ناخن‌های لاک‌زده قرمزم را میان مشت‌هایم فشردم، نمی‌دانم در آن سن چه شنیده بودم که فکر می‌کردم ناخن‌های لاک‌زده یک دختر کوچک هم می‌تواند به مذاق یشمی‌پوش‌ها خوش نیاید. چند قدم جلوتر از فروشگاه سردر مسجد دیده می‌شود و رقص پرچم سه رنگ که از دیوار مسجد بیرون زده، گویی با ریتم آهنگ هماهنگ است. نه ناخن‌هایم را مشت می‌کنم و نه روسری‌ای به سر دارم که جلو بکشم. به خودم می‌گویم یعنی همه چیز با گذر زمان حل می‌شود؟ به فروشگاه که می‌رسم صدای بلندگوه‌ها که قدشان تا آرنجم می‌رسند به قدری بلند است که دست‌هایم را روی گوش‌هایم می‌گذارم و وارد می‌شوم. حدس می‌زنم اگر خواننده‌های این آهنگ‌ها می‌دانستند ترانه‌هایشان به این شکل در وطن پخش می‌شود حتماً خوشحال می‌شدند. فروشندگان به رغم آن همه صدا طبق معمول با خوشرویی سلام می‌کنند و خوش‌آمد می‌گویند. با لبخند می‌گویم «چه خبر شده؟ خبر خوشی رسیده؟» می‌خندند و می‌گویند نه. می‌گویم «فکر کردم شاید اتفاق خوبی افتاده. خبر سیاسی‌ای چیزی...» با خنده می‌گویند «نه برای شادی دل مشتریان در این اوضاع است. جشنواره تخفیف است.» به مشتری‌ها نگاه می‌کنم، انگار دنبال شادی دلشان می‌گردم. خانم مسنی که روسری گلدارش را محکم بسته و با بی‌حوصلگی پشت گردنش گره زده با دخترکی که به نظر می‌آید نوه‌اش باشد به اجناس تخفیف‌خورده روی میز نگاه می‌کنند. دخترک به مادر بزرگ می‌گوید «از اینا نمی‌خوایم؟» مادر بزرگ قیمت‌های تخفیف‌خورده بسته‌های نخود و لوبیا و تن ماهی و رب را نیم‌نگاهی می‌کند و سرسری می‌گوید نه و مستقیم به سمت قفسه روغن‌های مایع می‌رود، جایی که روغن‌ها قد و نیم‌قد چیده شده‌اند اما تخفیف فقط شامل روغن‌های سرخ‌کردنی است و روی کاغذ کوچکی با افتخار نوشته شده «قیمت قدیم». قیمت قدیم، این روزها یعنی نهایتاً قیمت دو هفته پیش. تفاوت قیمت حدود ۱۰۰ هزار تومان است.

میان زمین و هوا، جایی معلق، جوری که تا به حال تجربه نکرده‌ام. در آستانه پذیرش کامل هر آنچه ممکن است روی دهد. جدایی کامل از هر آنچه تا به حال می‌کرده‌ام. شغل‌های از دست رفته، درآمدهای کوچکی که حالا به صفر رسیده‌اند. این روزها ایران وضعیتی را تجربه می‌کند که در تاریخ خودش و شاید تاریخ دنیا کم نظیر است. در کوچه با یکی از همسایه‌ها صحبت می‌کنم، شوهرش در هفته اخیر تعدیل نیرو شده، دست‌های خشکش را به هم می‌مالد و می‌گوید باید برای بیمه بیکاری اقدام کند: «نمی‌دانیم اصلاً با این همه آدم که بیکار شده‌اند بیمه بیکاری می‌دهند یا نه». چهره‌اش بی‌رمق‌تر از همیشه است و از سیاهی زیر چشمش می‌دانم که خوب نخوابیده. نمی‌گویم که این چند روز چند خبر بیکاری دیگر هم شنیده‌ام، می‌گویم توکل به خدا و نگاهم را پایین می‌اندازم. با عجله خداحافظی می‌کند و می‌گوید کلاس آنلاین مدرسه پسرش الان شروع می‌شود و باید موبایل را برایش به خانه ببرد. پیاده به سمت فروشگاه «افق کوروش» محله می‌روم. صدای بلند موسیقی به گوش می‌رسد، یکی از آن آهنگ‌های شش و هشت دهه شصت که می‌تواند هر ایرانی را هر جای دنیا که باشد ناخودآگاه به رقص آورد. جلوتر که می‌روم باندهای بلندگوی بزرگ سیاه‌رنگی را جلوی فروشگاه می‌بینم و بادکنک‌های سفید و قرمز درهم فشرده‌ای که در هوای زیبای بهاری این روزها دور و اطراف ورودی فروشگاه تکان می‌خورند. تعجب می‌کنم، آخرین خبری که در سایت‌های خبری ایرانی در دسترس خواننده‌ام خبر شادی‌آوری نداشته‌اند که دلیلی برای این موسیقی و شادی باشند. همان کشمکش‌های تکراری این روزها، همچنان ایران تنگه را بسته، و همچنان آمریکا ایران را محاصره دریایی کرده.

تا به فروشگاه برسم ذهنم با این آهنگ به گذشته‌ها پر می‌کشد، به دهه شصت، که در پیکان کرم‌رنگ شوهر خاله‌ام همین آهنگ را گوش می‌کردیم و من با پیراهن گلدار و پُرچینی روی صندلی پشت کنار پدر و مادرم نشسته بودم و در حالی که قدم

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

AFFORDABLE CARS AND TRUCKS

خرید اتومبیل با کیفیت بالا و قیمت مناسب، با پرداخت نقدی و یا به صورت اقساط



316 S. MONROE ST, SUITE 150
SAN JOSE, 95128

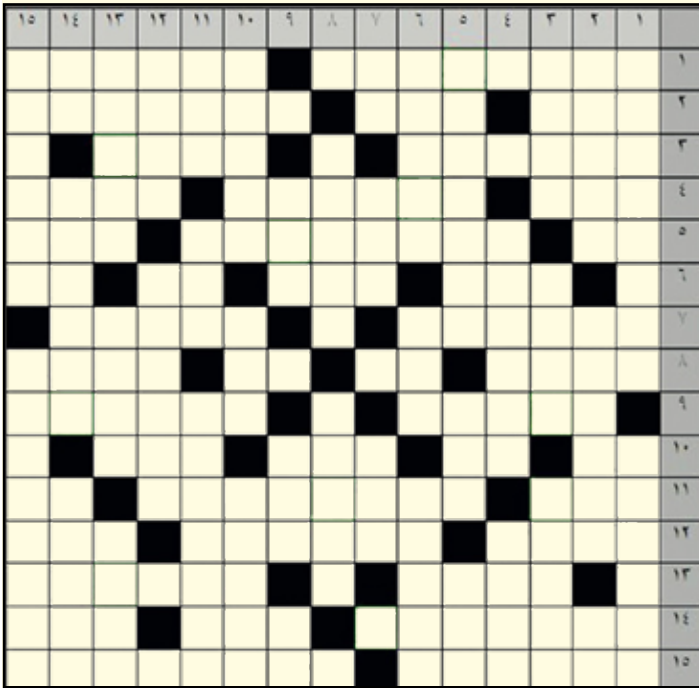
TEL. 650-520-6091
WWW.AFFORDABLECARSANDTRUCKS.NET
Affordablecarsandtrucks1@gmail.com

تمام مراحل DMV توسط ما انجام می‌شود

هموطنان و مهاجرین عزیز، با داشتن کردیت خوب یا بد، و با کمترین پیش پرداخت، می‌توانیم بهترین وام را برای تان درخواست کنیم

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



صداقت، آرامشی است که انسان را از پنهان کاری و ترس رها می کند و به دلش روشنی می بخشد. آدم صادق شاید همیشه همه را راضی نکند، اما وجدانش شبها آسوده می خوابد. در دنیایی که بسیاری نقاب بر چهره دارند، صداقت هنوز زیباترین نشانه شرافت انسانی است.

عمودی

- ۱ - اثری از مولانا جلال الدین محمد بلخی
- ۲ - نام سابق شهرستان تنکابن
- ۳ - سر - دورافتاده - از ایالات کشور آمریکا
- ۴ - برابری - داخل شدن
- ۵ - جوشهای ریز روی پوست - دیدن منظره از دور - سلب کننده
- ۶ - تکرار حرفی از الفبا - از صنایع دستی ایران - شهری در آلمان
- ۷ - قوت لایموت - دوست و همدم - اشاره به دور - نام ترکی
- ۸ - از شهرهای خوزستان - نام یکی از پیامبران الهی
- ۹ - رسم کننده - مساوی عامیانه - نت سوم موسیقی - پوشش برای سر
- ۱۰ - مدیریت و سروری - شیطانی
- ۱۱ - کتابی معروف درباره خاطرات جنگ تحمیلی - محصول مرداب - بهره - دارو
- ۱۲ - بازی دوران کودکی - نشان دهنده راه - کجاست؟
- ۱۳ - در امنیت و سلامت کامل - پایان پذیر - امر به آشامیدن
- ۱۴ - در حال دویدن - فراری
- ۱۵ - وکیل - تاوه نان پزی - سوگند
- ۱۶ - زنده - از آثار شیخ بهایی

افقی

- ۱ - مقام مدیریت امور شهر - حرارت سنج
- ۲ - قلب قرآن - بالا پوش زمستانی - از ضمائر جمع
- ۳ - بلبل - فراموشکار - جامه ها را در آن می نهند
- ۴ - خدمتگزاران - بشارت
- ۵ - از کاخ های تخت جمشید - وسیله برق رسانی - مادر ترکی
- ۶ - پیر و از کارافتاده - قصد کردن - جانوری دوزیست
- ۷ - هنوز انگلیسی - پرتاب کردن و تیراندازی - نوعی قطعه الکترونیک
- ۸ - منکر شدن - از مرکبات
- ۹ - از پونه بدش میاد - محلی در مکه مکره - پسوند تشابه
- ۱۰ - از پوشاک - پیشوندی برای سوال - حبیب خداست
- ۱۱ - سگ بیمار - موی گردن شیر - به دنبال راهنمایی است
- ۱۲ - پوست گندم و جو - خوش سیما
- ۱۳ - مجبور به انجام کار - سیب ترکی - نقل کننده
- ۱۴ - از حروف انگلیسی - از توابع تهران - روشنایی خیلی کم
- ۱۵ - به کاربردن راهی برای انجام کاری - از شهرهای معروف ژاپن

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



روز پدر، روز قدردانی از مردانی است که شاید خستگی‌هایشان را پنهان کردند، اما برای آرامش خانواده از هیچ تلاشی دریغ نکردند. پدرها ستون‌های خاموش خانه‌اند، کسانی که گاهی کمتر حرف می‌زنند، اما عشقشان را در نگرانی‌ها، زحمت‌ها و فداکاری‌های بی‌پایان نشان می‌دهند. به همه پدرانی که با قلب مهربان، نگاه پر از مسئولیت و شانه‌های استوارشان امنیت و امید را به خانواده هدیه می‌کنند، تبریک می‌گوییم. قدردان تمام شب‌هایی هستیم که بی‌صدا نگران بودند، تمام سختی‌هایی که تحمل کردند و تمام لبخندهایی که برای خوشحال کردن فرزندان‌شان ساختند. سایه همه پدران مهربان بر سر خانواده‌هایشان پایدار و یاد پدران آسمانی، که عشق و خاطره‌شان برای همیشه در دل فرزندان‌شان زنده است، گرمی و جاودان باد.

روز پدر مبارک

پژواک و همکاران

فال سنارگان

<p>دای</p> <p>در مسائل مالی، ثبات و آینده‌نگری به نفع شما خواهد بود. ممکن است خبری درباره کار یا خانواده ذهن‌تان را مشغول کند، اما پایان خوبی خواهد داشت. فردی باتجربه نصیحتی ارزشمند به شما خواهد کرد؛ آن را دست‌کم نگیرید. از مقایسه زندگی خود با دیگران دوری کنید و مسیر ویژه خودتان را ببینید.</p>	<p>مهر</p> <p>در روابط عاطفی، محبت و احترام متقابل باعث عمیق‌تر شدن پیوندها می‌شود. ممکن است دعوت یا پیشنهادی غیرمنتظره دریافت کنید که شما را خوشحال کند. در مسائل مالی، بهتر است از عجله و ریسک دوری کنید. اگر مدتی دلگیر بوده‌اید، این ماه فرصت خوبی برای آشتی و رفع کدورت‌هاست.</p>	<p>تیر</p> <p>در عشق، نشانه‌ای از وفاداری و توجه از سوی فردی مهم دریافت خواهید کرد. اگر مدتی است از نظر روحی خسته‌اید، تغییر کوچکی در سبک زندگی‌تان معجزه می‌کند. بهتر است درباره آینده مالی خود برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشید. خبری خوش از راه دور یا از شخصی دور دست به گوش‌تان می‌رسد.</p>	<p>شروردین</p> <p>در مسائل عاطفی، گفت‌وگویی صادقانه می‌تواند سوءتفاهمی قدیمی را از میان بردارد. از نظر مالی، بهتر است پیش از هر خرید یا سرمایه‌گذاری، با آرامش بیشتری تصمیم بگیرید. فردی از گذشته ممکن است دوباره با شما تماس بگیرد و خاطرات قدیمی را زنده کند. در محیط کار یا خانواده، نگاه منطقی شما گره‌ای را باز خواهد کرد.</p>
<p>بهمن</p> <p>دوستی یا آشنایی جدید می‌تواند تأثیر مثبتی بر آینده شما داشته باشد. در مسائل عاطفی، بهتر است احساسات خود را شفاف‌تر بیان کنید. مراقب انرژی و خواب خود باشید تا از خستگی روحی دور بمانید. پول یا فرصتی که انتظارش را نداشتید، ممکن است به سوبتان بیاید. آینده متعلق به کسانی‌ست که از تغییر نمی‌ترسند.</p>	<p>آبان</p> <p>در مسائل عاطفی، بهتر است به جای حدس و گمان، صادقانه صحبت کنید. از نظر مالی، فرصتی برای جبران گذشته و سامان دادن به امور پیش می‌آید. مراقب حسادت یا دخالت اطرافیان در تصمیم‌های شخصی خود باشید. قدرت واقعی شما در آرام ماندن میان طوفان‌های زندگی است. یک تغییر کوچک در سبک زندگی، حال روحی‌تان را بهتر می‌کند.</p>	<p>امرداد</p> <p>فرصت تازه‌ای برای درخشیدن در کار یا فعالیت اجتماعی پیش می‌آید. در مسائل عاطفی، غرور را کنار بگذارید و احساس واقعی خود را پنهان نکنید. ممکن است هدیه یا خبری خوشحال‌کننده دریافت کنید. در خرج کردن، کمی آینده‌نگرتر باشید تا بعداً آسوده‌تر زندگی کنید. یک تصمیم شجاعانه می‌تواند مسیر زندگی‌تان را تغییر دهد.</p>	<p>اردیبهشت</p> <p>در مسائل مالی، صرفه‌جویی امروز باعث آسودگی خیال فردای شما خواهد شد. ممکن است خبر خوشی از یکی از اعضای خانواده دریافت کنید. در عشق، بهتر است کمتر به گذشته فکر کنید و فرصت تازه‌ای به احساسات‌تان بدهید. شخصی سعی می‌کند از مهربانی شما سوءاستفاده کند؛ مرزهای خود را حفظ کنید.</p>
<p>اسفند</p> <p>پایان یک نگرانی قدیمی نزدیک است و سبک‌تر نفس خواهید کشید. در عشق، گرمای محبت و توجه صادقانه دل‌تان را آرام می‌کند. اگر دلخوری در دل دارید، بخشش می‌تواند آرامش بیشتری برایتان بیاورد. مراقب باشید بیش از حد نگران آینده نباشید. بسیاری از ترس‌ها هرگز اتفاق نمی‌افتند.</p>	<p>آذر</p> <p>در عشق، قلب‌تان بیش از گذشته به آزادی و صداقت اهمیت می‌دهد. این ماه زمان خوبی برای رها کردن افکار منفی و نگرانی‌های بی‌فایده است. شور و اشتیاق تازه‌ای در دل‌تان شکل می‌گیرد و میل به تجربه‌های نو بیشتر می‌شود. فردی با سخنی ساده اما عمیق، انگیزه‌ای تازه در شما ایجاد می‌کند.</p>	<p>شهریور</p> <p>این ماه با نظم و برنامه‌ریزی، موفقیت‌های کوچک اما ارزشمندی به دست خواهید آورد. ممکن است دوباره به فکر هدف یا آرزوی قدیمی بيفتید و برایش قدم بردارید. از نظر مالی، شرایط به‌آرامی رو به بهبود خواهد رفت. به سلامت جسم خود بیشتر توجه کنید و از فشارهای عصبی فاصله بگیرید.</p>	<p>خرداد</p> <p>خرج‌های کوچک اما مداوم را کنترل کنید تا دچار نگرانی مالی نشوید. دیدار با فردی دانا یا باتجربه، نگاه تازه‌ای به زندگی‌تان خواهد داد. ممکن است تصمیم مهمی درباره آینده بگیرید که مدتی ذهن‌تان را مشغول کرده بود. هرچه بیشتر به خودتان ایمان داشته باشید، راه‌ها روشن‌تر خواهند شد.</p>

تاریخچه زندان‌های مخوف جهان و روش‌های عجیب مجازات در گذشته

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه شناس

در طول تاریخ، زندان‌ها تنها محل نگهداری بزهکاران نبوده‌اند، بلکه گاهی به ابزاری برای ایجاد ترس، نمایش قدرت و خاموش کردن مخالفان تبدیل شده‌اند. بسیاری از زندان‌های مشهور جهان نه به خاطر دیوارهای بلند و درهای آهنی، بلکه



به دلیل شکنجه‌ها، شرایط غیرانسانی و مجازات‌های هولناکی که در آنها انجام می‌شد، در حافظه تاریخ باقی مانده‌اند. در گذشته، حکومت‌ها باور داشتند که

ترس، مردم را مطیع نگه می‌دارد، به همین دلیل، مجازات‌ها اغلب بسیار خشن، نمایشی و عبرت‌آموز بودند.

در دوران باستان، مفهوم زندان با

امروز تفاوت زیادی داشت. در بسیاری از تمدن‌ها، زندان بیشتر محلی موقت برای نگهداری متهمان تا زمان اجرای حکم بود. مجازات‌هایی مانند شلاق، تبعید، بردگی یا اعدام بیشتر از حبس طولانی استفاده می‌شد. زندان‌ها معمولاً تاریک، نور و آلوده بودند و زندانیان در شرایطی دشوار و گاه غیرقابل تحمل زندگی می‌کردند.

یکی از مخوف‌ترین زندان‌های تاریخ، برج معروفی در پایتخت انگلستان بود که قرن‌ها محل نگهداری مخالفان سیاسی و اشراف متهم به خیانت به شمار می‌رفت. بسیاری از زندانیان در همان‌جا شکنجه یا اعدام شدند. فضای ترسناک، راهروهای تاریک و اعدام‌های علنی باعث شد این مکان به نمادی از وحشت در تاریخ اروپا تبدیل شود.

در فرانسه نیز زندانی مشهور وجود داشت که بیشتر برای زندانیان سیاسی استفاده می‌شد. این زندان به اندازه‌ای منفرود بود که سقوط آن به نمادی از انقلاب مردم علیه حکومت تبدیل شد و هنوز هم در تاریخ به عنوان نشانه‌ای از پایان استبداد شناخته می‌شود.

در سده‌های میانی، روش‌های مجازات بسیار عجیب و بی‌رحمانه بودند. یکی از این روش‌ها، قرار دادن زندانی در قفس‌های آهنی و آویزان کردن آنها در معرض دید مردم بود. زندانی گاه روزها در سرما، گرسنگی و تشنگی رها می‌شد تا دیگران سرنوشت او را ببینند و بترسند.

برخی ابزارهای شکنجه نیز شهرت زیادی پیدا کردند. وسایلی فلزی برای بستن دست و پا، کشیدن اندام‌ها یا وارد کردن درد شدید ساخته می‌شدند. هدف تنها گرفتن اعتراف نبود، بلکه شکستن روحیه فرد و ایجاد ترس در جامعه بود. بسیاری از این ابزارها امروز در موزه‌ها نگهداری می‌شوند و یادآور بخش تاریکی از تاریخ بشر هستند. مجازات‌ها اغلب در میدان‌های عمومی اجرا می‌شدند. حکومت‌ها

می‌خواستند مردم شاهد تنبیه مجرمان باشند تا از قانون سرپیچی نکنند. گاهی افراد به جرم‌های کوچک نیز مجازات‌های بسیار سنگین می‌شدند. حتی مخالفت با حکومت یا بیان عقاید متفاوت می‌توانست باعث زندان یا مرگ شود.

در برخی کشورها، جزیره‌های دورافتاده به محل تبعید زندانیان تبدیل شده بودند. افرادی که به عنوان خطر برای حکومت شناخته می‌شدند، به مناطقی فرستاده می‌شدند که فرار از آن تقریباً غیرممکن بود. شرایط سخت آب‌وهوایی، گرسنگی و کار اجباری باعث مرگ بسیاری از زندانیان می‌شد.

در دوره‌های جدیدتر نیز زندان‌های مخوف وجود داشتند. برخی زندان‌ها به دلیل انزوای شدید، سکوت سنگین و رفتار سخت نگهبانان شهرت داشتند. زندانیان گاهی ماه‌ها یا سال‌ها در سلول‌های کوچک و بدون ارتباط با دیگران نگهداری می‌شدند. این انزوا فشار روحی سنگینی ایجاد می‌کرد و بسیاری از زندانیان دچار آسیب‌های روانی می‌شدند.

اردوگاه‌های کار اجباری نیز بخش تلخی از تاریخ جهان هستند. هزاران نفر به دلایل سیاسی یا عقیدتی به مناطق دورافتاده فرستاده می‌شدند و مجبور بودند در شرایط بسیار دشوار کار کنند. سرما، بیماری، گرسنگی و کار سنگین جان بسیاری را می‌گرفت. در بعضی حکومت‌ها، زندان به ابزاری برای خاموش کردن صدای مخالفان تبدیل شد. نویسندگان، روزنامه‌نگاران، اندیشمندان و فعالان سیاسی گاهی بدون دادگاه عادلانه زندانی می‌شدند. این مسئله نشان می‌دهد که زندان همیشه فقط برای مجرمان عادی

نبوده، بلکه گاهی وسیله‌ای برای حفظ قدرت سیاسی بوده است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

پشت‌پرده صنعت مد سریع، لباس‌های ارزان چگونه تولید می‌شوند؟

نوشته اختصاصی: هرمز بهارمست

در دنیای امروز، خرید لباس دیگر فقط یک نیاز ساده نیست، بلکه به بخشی از سبک زندگی و فرهنگ مصرف تبدیل شده است. فروشگاه‌ها هر هفته مدل‌های تازه عرضه می‌کنند، شبکه‌های اجتماعی مدام مردم را به خرید ترغیب می‌کنند و لباس‌هایی با قیمت‌های بسیار پایین در دسترس میلیون‌ها نفر قرار می‌گیرد. اما پشت این قیمت‌های ارزان

و ویتترین‌های رنگارنگ، صنعتی عظیم و پیچیده پنهان شده که بسیاری از مردم از واقعیت‌های آن آگاه نیستند. این سیستم با نام «مد سریع» شناخته می‌شود، صنعتی که لباس را با سرعت بالا، هزینه پایین و حجم بسیار زیاد تولید می‌کند. مد سریع یا Fast Fashion به مدلی از تولید گفته می‌شود که در آن شرکت‌ها تلاش می‌کنند جدیدترین طراحی‌ها را در کوتاه‌ترین زمان و با کمترین هزینه وارد بازار کنند. در گذشته برندهای پوشاک سالی چند مجموعه محدود تولید می‌کردند، اما امروز برخی شرکت‌ها هر هفته یا حتی هر روز مدل‌های تازه عرضه می‌کنند. هدف اصلی این است که مشتری احساس کند اگر اکنون خرید نکند، از مد روز عقب می‌ماند. برای رسیدن به چنین سرعتی، تولید لباس به کشورهای کم‌درآمد منتقل شده است، کشورهایی که نیروی کار ارزان، قوانین ضعیف کارگری و هزینه تولید پایین دارند. بسیاری از لباس‌های ارزان جهان در کارخانه‌هایی در کشورهای آسیایی یا آفریقایی دوخته می‌شوند، جایی که کارگران ساعت‌های طولانی با دستمزدی اندک کار می‌کنند. در برخی موارد، شرایط کاری به اندازه‌ای دشوار است که فعالان حقوق بشر آن را نوعی استثمار مدرن می‌دانند.

بخش بزرگی از نیروی کار این صنعت را زنان و حتی کودکان تشکیل می‌دهند. برخی کارگران مجبورند روزانه بیش از دوازده ساعت کار کنند تا بتوانند حداقل درآمد را به دست آورند. در بعضی کارخانه‌ها، محیط کار نامناسب است و استانداردهای ایمنی رعایت نمی‌شود. یکی از تلخ‌ترین نمونه‌های این وضعیت، فروریختن ساختمان کارخانه پوشاک «رانا پلازا» در بنگلادش بود که جان هزاران کارگر را گرفت و نگاه جهان را به پشت‌پرده صنعت مد سریع جلب کرد.

اما مسئله فقط شرایط انسانی نیست، این صنعت فشار بزرگی نیز بر محیط‌زیست وارد می‌کند. تولید انبوه لباس به مقدار عظیمی آب، انرژی و مواد شیمیایی نیاز دارد. برای مثال، تولید یک شلوار جین ممکن است هزاران لیتر آب مصرف کند. رنگ‌های شیمیایی مورد استفاده در پارچه‌ها نیز در بسیاری از کشورها وارد رودخانه‌ها می‌شوند و منابع آب را آلوده می‌کنند.

الیاف مصنوعی مانند پلی‌استر که در بسیاری از لباس‌های ارزان استفاده می‌شود، از مواد نفتی ساخته می‌شوند و تجزیه آنها در طبیعت ده‌ها یا حتی صدها سال طول می‌کشد. هنگام شست‌وشوی این لباس‌ها نیز ذرات بسیار ریز پلاستیکی وارد آب می‌شود و در نهایت به رودخانه‌ها و اقیانوس‌ها می‌رسد. این ذرات اکنون در بدن ماهی‌ها، حیوانات دریایی و حتی انسان‌ها پیدا شده‌اند.

یکی دیگر از مشکلات بزرگ صنعت مد سریع، فرهنگ «مصرف و دور انداختن» است. مردم به دلیل ارزان بودن لباس‌ها، بیشتر خرید می‌کنند و زودتر آنها را کنار می‌گذارند. بسیاری از این لباس‌ها فقط چند بار پوشیده می‌شوند و سپس دور ریخته می‌شوند. هر سال میلیون‌ها تن لباس در جهان به زباله تبدیل می‌شود. بخشی از این لباس‌ها سوزانده می‌شوند و بخشی دیگر در محل‌های دفن زباله انباشته می‌شوند. حتی لباس‌هایی که به خیریه اهدا می‌شوند، همیشه دوباره استفاده نمی‌شوند. بسیاری از کشورهای فقیر به محل ورود لباس‌های دست‌دوم کشورهای ثروتمند تبدیل شده‌اند. این موضوع گاهی صنایع پوشاک محلی را نابود می‌کند، زیرا تولیدکنندگان داخلی نمی‌توانند با لباس‌های ارزان وارداتی رقابت کنند.

شبکه‌های اجتماعی نیز نقش مهمی در گسترش مد سریع دارند. اینفلوئنسرها و تبلیغات آنلاین مدام مردم را تشویق می‌کنند که برای شبیه شدن به چهره‌های مشهور، لباس‌های تازه بخرند. الگوریتم‌ها دائماً تصاویر جدید از مد روز را نمایش می‌دهند و حس نیاز کاذب ایجاد می‌کنند. در نتیجه، بسیاری از مردم لباس‌هایی می‌خرند که شاید واقعاً به آنها نیازی ندرند.

شبکه‌های اجتماعی نیز نقش مهمی در گسترش مد سریع دارند. اینفلوئنسرها و تبلیغات آنلاین مدام مردم را تشویق می‌کنند که برای شبیه شدن به چهره‌های مشهور، لباس‌های تازه بخرند. الگوریتم‌ها دائماً تصاویر جدید از مد روز را نمایش می‌دهند و حس نیاز کاذب ایجاد می‌کنند. در نتیجه، بسیاری از مردم لباس‌هایی می‌خرند که شاید واقعاً به آنها نیازی ندرند.

شبکه‌های اجتماعی نیز نقش مهمی در گسترش مد سریع دارند. اینفلوئنسرها و تبلیغات آنلاین مدام مردم را تشویق می‌کنند که برای شبیه شدن به چهره‌های مشهور، لباس‌های تازه بخرند. الگوریتم‌ها دائماً تصاویر جدید از مد روز را نمایش می‌دهند و حس نیاز کاذب ایجاد می‌کنند. در نتیجه، بسیاری از مردم لباس‌هایی می‌خرند که شاید واقعاً به آنها نیازی ندرند.

شبکه‌های اجتماعی نیز نقش مهمی در گسترش مد سریع دارند. اینفلوئنسرها و تبلیغات آنلاین مدام مردم را تشویق می‌کنند که برای شبیه شدن به چهره‌های مشهور، لباس‌های تازه بخرند. الگوریتم‌ها دائماً تصاویر جدید از مد روز را نمایش می‌دهند و حس نیاز کاذب ایجاد می‌کنند. در نتیجه، بسیاری از مردم لباس‌هایی می‌خرند که شاید واقعاً به آنها نیازی ندرند.

شبکه‌های اجتماعی نیز نقش مهمی در گسترش مد سریع دارند. اینفلوئنسرها و تبلیغات آنلاین مدام مردم را تشویق می‌کنند که برای شبیه شدن به چهره‌های مشهور، لباس‌های تازه بخرند. الگوریتم‌ها دائماً تصاویر جدید از مد روز را نمایش می‌دهند و حس نیاز کاذب ایجاد می‌کنند. در نتیجه، بسیاری از مردم لباس‌هایی می‌خرند که شاید واقعاً به آنها نیازی ندرند.



خیلی قدیم های تهران

بخش آخر

عباس پناهی



شدت با هر گونه بی‌نظمی و خوش‌رقصی برای بیگانگان مقابله می‌کرد و به روزنامه‌ها اجازه فحاشی و افترا به مردم شریف را نمی‌داد. مطالب روزنامه‌ها با دقت بررسی می‌شد و هر جمله تحریک‌آمیز، دروغ، افترا یا ضدملی از آنها حذف می‌گردید. در نتیجه، کسانی که عادت داشتند به هر فرد و هر خادمی انگ خیانت بزنند، از این روند کنترل ناخشنود و آشفته بودند و این بار در خفا به مردم می‌گفتند که شاه و دولت مطبوعات را سانسور می‌کنند. این به اصطلاح «سانسور»، به تعبیر توده‌ای‌ها و مخالفان، موجب ثبات جامعه شد و طرح‌های ملی، به دور از هیاهوی مخالفان، با سرعتی چشمگیر گسترش یافت. در همان حال، رادیوهایی چون رادیو ملی در شوروی، رادیو پیک ایران در شوروی، رادیو پکن در چین، رادیو بی‌بی‌سی در لندن و چند رادیوی دیگر در آلبانی و آلمان شرقی، به شدت با پیشرفت این طرح‌ها مخالفت می‌کردند و هر اقدام بزرگی را یا انکار می‌کردند یا به امپریالیسم نسبت می‌دادند. با این‌همه، به دلیل جذابیت و غنای برنامه‌های رادیو تهران و رادیو ایران، که در تهران و شهرهای دیگر نیز پخش می‌شد، این رادیوهای خارجی شنوندگان چندانی نداشتند و بیشتر مخاطبان‌شان، بازماندگان حزب توده و کسانی بودند که دل در گرو نفوذ بیگانگان داشتند.

در تهران، از زمان رضاشاه چند کارخانه برق فعالیت می‌کرد و به تدریج بر تعداد آنها افزوده شده بود، اما هیچ یک توان تأمین برق کافی برای مشتریان را نداشتند. کارخانه‌های در خیابان گرگان به نام «برق روشنایی» بود که آن محله نیز به همین نام شناخته می‌شد. کارخانه‌های دیگر در خیابان سلمان فارسی با نام «برق بین‌الملل» فعالیت می‌کرد. همچنین در بیرون شهر، در غرب تهران، در بیابانی که بعدها آریاشهر در آن ساخته شد، نیروگاهی به نام «برق آلستوم» وجود داشت و چند کارخانه دیگر نیز در خیابان ژاله و نقاط دیگر، همگی در مالکیت بخش خصوصی، کار می‌کردند. این مراکز، در برابر تعداد مشتریان، بسیار ناتوان بودند، به گونه‌ای که هنگام غروب، وقتی چراغ‌ها روشن می‌شد، درون شیشه لامپ تنها خطی باریک و سرخ‌رنگ دیده می‌شد که عملاً کارایی نداشت. تازه پس از آنکه کسبه، که از مشتریان اصلی برق بودند، دکان‌های خود را می‌بستند و از مدار مصرف خارج می‌شدند، کم‌کم فروغی به چراغ‌ها بازمی‌گشت و هرچه شب پیش‌تر می‌رفت، نور آنها نیز بیشتر می‌شد، تا جایی که می‌شد رادیوی برقی و سپس دیگر وسایل را روشن کرد.

وقتی بندآب یا سد کرج ساخته شد، توربین‌های بسیار بزرگ و پر قدرت تولید برق نیز در پای آن نصب گردید و با بهره‌گیری از فشار آب هدایت شده، آغاز به کار کرد. برق تولیدی با سرعت، از طریق کابل‌های فشار قوی و دکل‌های عظیم، به سوی شهرها و سپس به تدریج به سراسر کشور منتقل شد. با ورود این نیروی نیرومند به شبکه‌های برق‌رسانی، دیگر میان فشار برق در شب و روز تفاوتی وجود نداشت. دولت نیز شبکه‌های خصوصی برق را از صاحبان کارخانه‌ها خریداری کرد و خانه‌ها، فروشگاه‌ها، کارگاه‌ها و مؤسسات را به شبکه سراسری متصل ساخت.

در سال‌های پس از پیروزی خمینی و همراهانش، بازرگان، که به عنوان نخست‌وزیر منصوب شده بود، در سخنرانی‌ای ادعا کرد که این شیوه سدسازی و تولید برق را شاه از او آموخته است، زیرا روزی برای بازدید به کلاس درس او رفته و او در همان زمان این مطلب را تدریس می‌کرده است. این در حالی بود که آموزش این دانش در آن دوره محدود به یک فرد نبود، بسیاری از دانشجویان ایرانی در خارج از کشور همین علوم را فرا گرفته بودند و خود محمدرضاشاه نیز در سفرهای متعدد به اروپا و آمریکا، از سدهای مشابه بازدید کرده و با این فناوری‌ها آشنایی داشت.

لوله‌کشی آب از سد کرج به سوی تهران آغاز شد و لوله‌های عظیمی با اتصال و جوشکاری به یکدیگر ساخته شدند تا بتوانند نیاز آب‌رسانی شهر را برای دهه‌های آینده تأمین کنند.

گاهی کسانی که از سفر کرده‌های فرنگ، از عجایب خارجه نقل‌قول می‌کردند، می‌گفتند که در آنجا رادیوهایی هست که وقتی کسی آواز می‌خواند، ما می‌توانیم در خانه آن خواننده را ببینیم. این حرف همیشه ذهن مرا به خود مشغول می‌کرد که چگونه می‌شود به‌وسیله رادیو، خواننده را دید، و به همین خاطر آن را در ذهن خود بازسازی می‌کردم. به این ترتیب که حتماً خواننده را به شکلی کوچک می‌کنند و او بالای جعبه رادیو می‌ایستد و آواز می‌خواند، و ما هم او را که بالای رادیوست، اما کوچک، می‌توانیم ببینیم، و او هم ما را می‌بیند و اگر از او آهنگ دیگری بخواهیم، برایمان خواهد خواند.

کم‌کم زمزمه‌ای که حاکی از آمدن آن‌گونه رادیو، که خواننده و گوینده‌اش را هم می‌توانستیم ببینیم، بود، در میان مردم شایع شد. مردم می‌گفتند در این رادیو، وقتی خبری اعلام می‌شود، شما می‌توانید آن را ببینید، مثلاً اگر بگویند امروز در فلان‌جا برف می‌بارد، همان بارش برف را هم خواهیم دید. باز در خیال خود می‌پنداشتم که وقتی برف می‌بارد، همان دور و بر رادیو از بالا به پایین می‌ریزد، به طوری که اگر دستم را دراز کنم، برف در دستانم خواهد نشست. اما مشکل دیگری پیدا می‌کردم: این برف تا چه محدوده‌ای می‌بارد؟ و اگر ناگهان گوینده حرفش را عوض کند و بگوید در آنجا تابستان است، چه خواهد شد؟

گفتند نام این رادیو «تلویزیون» است. بعضی از فروشگاه‌های معتبر مرکز شهر، مانند خیابان نادری، در پشت و پتیرین خود جعبه‌هایی را روی هم و کنار هم چیده بودند که یک سمت آن‌ها شیشه‌ای بود، و می‌گفتند این همان تلویزیون است که به زودی به کار خواهد افتاد. مردم هرچه در برابر و پتیرین فروشگاه‌ها می‌ایستادند تا از طرز کار آن جعبه‌ها سر در بیاورند، چیزی دستگیرشان نمی‌شد. پس از مدتی که از چیده شدن جعبه‌ها در پشت و پتیرین‌ها گذشت، یک روز رنگ شیشه آنها تغییر کرد و نورانی شد، سپس تصویر سیاه‌وسفید، متمایل به آبی، از یک خانم هنرپیشه ایرانی به نام روفیا، که در آن زمان به زیباترین زن ایرانی شهرت داشت، به طور ثابت به نمایش درآمد. او در چند فیلم «امیر ارسلان» با ایلوش در نقش فرخ‌لقا بازی کرده بود و یکی دو فیلم دیگر نیز با شرکت او به نمایش درآمده بود که در آنها خانم دلکش به جای او ترانه می‌خواند، از جمله فیلم «شب‌نشینی در جهنم» با شرکت ارحام صدر و عزت‌الله وثوق که از محبوب‌ترین فیلم‌های آن زمان شد. مردم دقیق بسیاری در برابر و پتیرین فروشگاه می‌ایستادند تا ببینند پس از آن چه خواهد شد، اما هیچ اتفاقی نمی‌افتاد و آن جعبه، مانند شیشه‌ای بود که عکسی را پشت آن گذاشته‌اند و چراغی نیز در پشتش آن را روشن‌تر نشان می‌دهد.

هم‌زمان با آمدن تلویزیون، دهان‌به‌دهان می‌گشت که بر روی رودخانه کرج بنداب یا سدی ساخته‌اند و آب آن را به‌وسیله لوله به شهر و خانه‌ها خواهند آورد و پس از آن، آب پاک و خوش‌طعم کرج را، که در ضمن از هر گونه آلودگی نیز تصفیه خواهد شد، توزیع می‌کنند و دیگر کسی آب آلوده نخواهد نوشید تا بیماری‌های گوناگون از این راه وارد بدنش شود. سالیان درازی بود که دانش سدسازی و توربین‌های آبی در آمریکا و اروپا به کار گرفته شده بود و در زمان رضاشاه قرار بود این کار آغاز شود، اما آن طرح ملی به علت وقوع جنگ جهانی دوم عملی نشد و پس از جنگ نیز در دوازده سال نخست سلطنت محمدرضاشاه، امکان اجرای آن فراهم نگردید. آزادی‌های بی‌حد و حصر باعث شده بود در ایران سنگ روی سنگ بند نشود و هر دولتی که روی کار می‌آمد، با هیاهو و کارشکنی روزنامه‌ها و مجامع و مجالسی که دست‌ساخته، بیگانگان، به ویژه انگلیس‌ها و روس‌ها بودند، روبرو شود. هیچ یک پیش از چند ماه دوام نمی‌آوردند و ناچار سقوط می‌کردند، دولت بعدی نیز پیش از آنکه بتواند طرحی ارائه دهد، سرنوشته‌ی مشابه می‌یافت.

بارها پیش می‌آمد که چند نماینده اقلیت مجلس، برای آنکه نگذارند رئیس دولت سخن بگوید و طرح خود را به مجلس تقدیم کند، آنقدر بر میزها می‌کوبیدند که میزها شکسته و خرد می‌شد. در چنین وضعی، چون رئیس دولت نمی‌توانست در مجلس سخن بگوید، استعفا می‌داد و از صحنه خارج می‌شد. در آن زمان، حاکمیت کشور به

این پنج ریال چه صیغه‌ای است

ابوالقاسم حالت

حرکت قطار خود را به مسافر برسانند، هدایا را بدهند و او را در آغوش بگیرند. این افراد نیز وقتی با مانعی به نام مأمور کنترل روبه‌رو می‌شوند، که بلیت پنج ریالی طلب می‌کند، در ازدحام جمعیت دیگر حوصله بازگشت و تهیه بلیت ندارند. به این ترتیب، تقریباً همه بدرقه‌کنندگان، چه کم‌بضاعت و چه متمول، دم در با مأمور کنترل دچار درگیری و مشاجره می‌شوند.

مردی فریاد می‌زند: «ولم کن! می‌خواهم دامادم را ببینم. مگر آرتیست سینماست که برای دیدنش بلیت بخرم؟» دیگری داد می‌زند: «چرا جنگ داری؟ مگر اینجا بیتام است؟» زنی جیغ می‌کشد: «وای بچه‌ام گم شده! زیر دست و پا له شده! بی‌انصاف، به خاطر پنج ریال می‌خواهی بچه‌ام را بکشی؟» جوانی که پشت سر اوست، دلش به حالش می‌سوزد و می‌گوید: «آقا چه خبر است؟ اگر دعوا سر پنج ریال است، بفرمایید، این هم پنج ریال.» و مأمور پاسخ می‌دهد: «من پنج ریال نمی‌خواهم. باید بلیت بدرقه بگیرد، جوان با تعجب می‌گوید: «بلیت بدرقه؟ این دیگر چه صیغه‌ای است؟» در این هنگام مأمور یقه آن زن را رها می‌کند و گریبان مردی دیگر را می‌گیرد. در هر مشاجره کوتاه و بی‌نتیجه، حدود بیست نفر بدون بلیت از زیر دست و پای او عبور می‌کنند.

بسیاری از بدرقه‌کنندگان سواد کافی ندارند یا زمان را درست تشخیص نمی‌دهند. ممکن است قطار ساعت شش حرکت کند و هنوز نیم ساعت وقت باقی باشد. اما به محض شنیدن صدای سوتی، گمان می‌کنند قطار در حال حرکت است و با اضطراب بیشتری هجوم می‌آورند. در همین حال، مأمور نیز جلوی آنها را گرفته و بلیت مطالبه می‌کند. آن‌گاه است که مرد یا زن بی‌نوا فریاد می‌زند: «ای خدا! ولم کن، دخترم رفت! می‌خواستم به او بگویم برایم شمع روشن کند و دخیل ببندد! مسافران پشت سر نیز فریاد می‌زنند: «آقا ولش کن، قطار رفت!» و مأمور ناچار رها می‌کند تا راه باز شود، اما لحظه‌ای بعد دوباره یقه فرد دیگری را می‌گیرد و همان صحنه تکرار می‌شود.

برخی افراد می‌دانند باید بلیت بخرند و پرداخت پنج ریال نیز برایشان مهم نیست، اما چون می‌بینند دیگران بدون بلیت عبور می‌کنند، می‌گویند: «هر وقت از همه بلیت گرفتی، از ما هم بگیر.» مردی محترم می‌گوید: «من اسکناس صدتومانی داشتم، کسی برایم خرد نکرد. حالا تکلیف چیست؟ مگر می‌شود به خاطر پنج ریال از بدرقه فامیل صرف‌نظر کرد؟» برخی دیگر اعتراض می‌کنند: «اگر این پول صرف تمیز کردن ایستگاه یا ایجاد یک رستوران آبرومند می‌شد، کسی ناراحت نمی‌شد، اما وضعیت فعلی واقعا در شأن نیست.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

هر روز هزاران نفر به مشهد می‌روند و تقریباً نیمی از این جمعیت از تهران، آن هم با قطار، حرکت می‌کنند. به همین دلیل هنگام حرکت قطارهای مشهد، شلوغی ایستگاه راه‌آهن تهران سرسام‌آور است. از دو در ورودی که مسافران را به سوی قطار هدایت می‌کنند، یکی را می‌بندند و فقط یکی را باز می‌گذارند. در نتیجه مسیر عبور بسیار تنگ می‌شود و مسافران و بدرقه‌کنندگان با وجود عجله و فرصت اندک، از هر سو شتابان به سوی قطار می‌دوند، اما ناگهان در این گذرگاه باریک گرفتار می‌شوند. گویی سیل خروشان و جوشانی را که از دشتی پهناور سرازیر شده، بخواهند از سوراخ یا لوله‌ای باریک عبور دهند. در این وضعیت، مسافر یا بدرقه‌کننده‌ای که ناچار است از این تنگنا عبور کند، کاملاً تحت فشار قرار می‌گیرد و مانند خمیر دندان که از دو سو فشرده شود، احساس می‌کند جان از حلقش بیرون می‌آید. زائر حضرت رضا در آن معبر تنگ که از پل صراط نیز باریک‌تر است، هنوز نمرده، فشار قبر را حس می‌کند. و وقتی از آن تنگنا عبور می‌کند و می‌بیند هنوز زنده است، خدا را شکر می‌کند و زیر لب می‌گوید:

یا حضرت رضا به ولای تو زنده‌ام گر زنده‌ام هنوز برای تو زنده‌ام

نیمی از آن گذرگاه باریک را نیز مردی اشغال کرده است که ظاهراً برای کنترل بلیت‌ها ایستاده، اما در عمل، در آن ازدحام، کاری از دستش جز ایجاد مانع بر نمی‌آید. به نظر می‌رسد او به کنترل بلیت بدرقه بیش از بلیت مسافرت اهمیت می‌دهد، زیرا بلیت مسافران چندین بار در طول سفر، چه در ایستگاه و چه داخل قطار، کنترل خواهد شد. قیمت بلیت بدرقه فقط پنج ریال است. هر کس بخواهد مسافری را تا پای قطار همراهی کند، باید این بلیت را تهیه کند. اما تقریباً نود درصد بدرقه‌کنندگان چنین بلیتی را نمی‌خرند. گروهی از بدرقه‌کنندگان از طبقات کم‌درآمد هستند و مسافران نشان نیز بلیت درجه سه دارند، بنابراین ممکن است توان پرداخت همین پنج ریال را هم نداشته باشند.

گروهی دیگر توان مالی دارند و پرداخت پنج ریال برایشان دشوار نیست، اما معمولاً با دست‌های پر از شیرینی و هدایا می‌آیند، دیر رسیده‌اند و می‌خواهند پیش از

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 وب‌سایت تماس بگیرید!

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی و نهم)

عصمت صفوی به بهانه دندانسازی به رادیو تهران میرفت



عصمت صفوی

وقتی فضا گرم تر شد و سازها به صدا درآمدند، احساس کردم باغ دور سرم می چرخد. من، غفاری و چند نفر دیگر بلند شدیم و به بهانه هواخوری به انتهای باغ رفتیم. آنجا، دور از چشم صاحب باغ، به جان درخت‌های انار افتادیم. انارهای رسیده و دانه‌سیاه را می چیدیم و بیشترشان را «آب‌لمبو» می‌کردیم و برای اینکه کسی متوجه نشود، پوست‌های خالی را زیر خاک پنهان می‌کردیم. در عرض یکی دو ساعت، ده‌ها و بلکه صدها انار به این سرنوشت دچار شد. دو ساعت بعد که ما را برای ناهار صدا کردند، هیچ کدام میلی به غذا نداشتیم.

فردای آن روز در چهارباغ اصفهان با «امیرحسین صدری‌پور»، نویسنده مطبوعات، روبه‌رو شدیم. صدری‌پور که خود اهل اصفهان بود، ما را به گردش در شهر برد. در این گردش روزانه، یوزباشی، مرد شوخ‌طبع و بذله‌گوی معروف، را کنار یک مغازه عطاری دیدیم. یوزباشی که ظاهراً حال و حوصله‌ای نداشت، با صدری‌پور سلام و علیکی کرد و پرسید: «این‌ها کی هستند؟» صدری‌پور گفت: «بچه‌های تهران‌اند.» یوزباشی با طعنه گفت: «این‌ها را فردا صبح بفرست سده!» صدری‌پور خندید و چیزی نگفت. سر ناهار از او پرسیدم منظور یوزباشی چه بود. جواب داد: «در اینجا هر روز صبح زود، محتویات مستراح‌ها را بار الاغ می‌کنند و به عنوان کود به شهر سده می‌فرستند. یوزباشی با این حرف می‌خواسته به شما متلک بگوید.» یکی از همسفران ما، زندی، که عصبانی شده بود گفت: «این اصفهانی‌ها خیال می‌کنند خیلی خوشمزه‌اند. حالا که این‌طور شد، خوشمزگی را نشانشان می‌دهم و ثابت می‌کنم ما تهرانی‌ها هم دست کمی از آن‌ها نداریم.»

چند روز بعد سوار اتوبوس شدیم تا به «سی‌وسه‌پل» برویم. کرایه اتوبوس در آن زمان فقط ده شاهی بود. هنگام پیاده شدن، شاگرد راننده که روی صندلی جلو نشسته بود، دستش را دراز می‌کرد و کرایه مسافران را می‌گرفت. زندی که قصد داشت به یک اصفهانی متلکی بگوید، وقتی پول را در دست شاگرد راننده گذاشت پرسید: «شما می‌نشینید و پول می‌گیرید؟» شاگرد راننده باهوش لبخندی زد و جواب داد: «مگر شما می‌خواهید و پول می‌گیرید؟» با خنده‌ای که میان ما بلند شد، زندی بیش از پیش عصبانی شد و به زمین و زمان بد می‌گفت و دلش می‌خواست شاگرد راننده را خفه کند. به هر حال، سفر ما به اصفهان یکی از پرشورترین و جالب‌ترین سفرها بود که با موفقیت به پایان رسید.

و اما درباره عصمت صفوی خاطره جالبی دارم. صفوی از همان نخستین برنامه‌های رادیویی با من همکاری صمیمانه داشت. بعدها که در برنامه کارگران، هفته‌ای یک بار نمایشنامه اجرا می‌کردیم، عصمت صفوی با آن‌که در سازمان برنامه گرفتاری‌های زیادی داشت، هر بار به بهانه‌ای مرخصی می‌گرفت و به محل فرستنده رادیو می‌آمد. تهیه‌کننده و مسئول برنامه کارگران، «عبدالله عاطفی» بود که نزدیک ظهر جلوی در سازمان برنامه می‌ایستاد و صفوی را سوار می‌کرد.

یک روز که صفوی اوضاع را برای گرفتن مرخصی دشوار دیده بود و می‌دانست با آن همه کار، رئیس به این راحتی با یکی دو ساعت مرخصی او موافقت نخواهد کرد، خودش را به دندان‌درد زد. خوشبختانه این حيله کارگر افتاد، اما در مراجعت به اداره، رئیس با لحنی خاص از او پرسید: «خوب خانم، دندانسازی خوش گذشت؟» و بعد اضافه کرد: «نمی‌دانم چرا من صدای شما را از رادیو شنیدم! شاید هم کسانی هستند که صدایشان شبیه شماست.» صفوی این خاطره را شخصاً در رادیو ایران تعریف کرده بود و می‌گفت برای شرکت در نمایشنامه‌های رادیویی که به صورت زنده و بدون نوار اجرا می‌شد، هزاران بهانه و دلیل می‌تراشیده است. او واقعا عاشق تئاتر بود.

در نمایشنامه‌هایی چون «روبه‌ها»، «خاقان می‌رقصد»، «نادرشاه»، «بلبل سرگشته»، «آقامحمدخان قاجار»، و «چوب به‌دست‌های ورزشی» شرکت کرد و از سال ۱۳۳۰ به سینما رفت. بازی او چه روی صحنه و چه بر پرده سینما، طبیعی، منطقی و بسیار دلنشین بود. اولین فیلم او «پریچه‌ر» بود و پس از آن در «راز درخت سنجد» و «غریبه و مه» بازی کرد و سرانجام در فیلم «گاو» در کنار عزت‌الله انتظامی حضور یافت. عصمت صفوی در سال ۱۳۵۴ هنگام بازی در سریال «سمک عیار» دچار ناراحتی قلبی شد و اندکی بعد درگذشت.

سال ۱۳۲۶ به همراه گروهی از هنرپیشگان برای اجرای نمایشنامه «شوهرم را باختم» به اصفهان رفتیم. سفر ما با اتوبوس انجام شد، چون مایل بودیم در طول راه با هم باشیم؛ و این هم‌سفر بودن، گاهی چه شیرین است، به ویژه اگر مسافران همه یکدل و یکرنگ باشند. در این سفر، هنرمندانی چون عصمت صفوی، هوشنگ بهشتی، مهدی امینی، ایران قادری و حمید قنبری همراه من بودند. در طول راه، بیش از ده بار راننده را که با ما صمیمی شده بود واداشتیم در برابر قهوه‌خانه‌ها و کافه‌ها توقف کند. کار به جایی رسیده بود که حتی مسافران غریبه هم اعتراضی نمی‌کردند، چون تمام روز فضا پر از خنده، شوخی و گفت‌وگو بود، و بسیاری از آنها نیز از طریق تئاتر تهران، اعضای گروه را می‌شناختند.

درباره عصمت صفوی باید بگویم که زنی بود باسواد، صمیمی، مهربان و با شخصیت، دوره اول هنرستان هنرپیشگی را به پایان رسانده بود و در سازمان برنامه کار می‌کرد و پست نسبتاً مهمی داشت. از همان روزهای اولی که تئاتر کوچک تهران در باغ سهم‌الدوله افتتاح شد، خانم صفوی که هنرپیشه‌ای توانا بود، به فروش بلیت در گیشه تئاتر پرداخت. من و او هر روز ساعت چهار بعدازظهر یکدیگر را می‌دیدیم و او با اصرار از من می‌خواست نوشته‌ها و مقالاتی را که برای روزنامه‌ها تهیه می‌کردم در اختیارش بگذارم تا تایپ کند.

وقتی نمایشنامه «شوهرم را باختم» را نوشتیم و در تئاتر «هنر» به صحنه بردم، استقبال تماشاگران آن‌قدر زیاد بود که از چند شهرستان، از جمله اصفهان، از ما دعوت کردند. من پس از انجام مقدمات، گروه را در یکی از روزهای ماه دوم پاییز به راه انداختم. قرار بود دو نمایش را در تماشاخانه اصفهان به مدیریت «فرهمند» اجرا کنیم، تماشاخانه‌ای که در آن زمان برای تماشاخانه سپاهان رقیب بزرگی محسوب می‌شد. در تئاتر سپاهان، «ارحام صدر»، رجایی و مهدی میزبان» بازی می‌کردند، اما برنامه‌های تئاتر اصفهان نسبتاً سنگین‌تر از دیگر گروه‌ها بود.

طبق قرار قبلی، هر یک از دو نمایش ما باید سه شب روی صحنه می‌رفت، اما وقتی به اصفهان رسیدیم و برنامه آغاز شد، به دلیل استقبال بی‌سابقه تماشاگران اصفهانی، بیست روز در آن شهر ماندیم. در این مدت، بیشتر دوستان و آشنایان ما را به خانه‌های خود یا به اطراف شهر دعوت می‌کردند. در همین دعوت‌ها بود که من با «حسن کسائی»، نوازنده معروف نی، و «جلیل شهناز»، نوازنده تار، آشنا شدم. آن روزها در اصفهان تنها یک ویولونیست چیره‌دست وجود داشت که حرفه‌اش موسیقی نبود و به تجارت اشتغال داشت. نامش «منوچهر سلطانی» بود. ساز سلطانی واقعا شنیدنی بود و من از آن شب‌ها، که اکنون در عمق زمان محو شده‌اند، خاطرات خوشی دارم. وقتی کسائی، شهناز و سلطانی هم‌نوازی می‌کردند، مجلس در سکوتی عمیق فرو می‌رفت. زیباترین بخش این هم‌نوازی، لحظاتی بود که سازها با یکدیگر «سؤال و جواب» می‌کردند.

یک روز جمعه، یکی از تجار معتبر شهر به نام «مرتضوی» ما را به باغ خود در نجف‌آباد دعوت کرد. در آن روز، بسیاری از افراد سرشناس در منزل میزبان حضور داشتند. جلیل شهناز، حسن کسائی و سلطانی نیز بودند. از گروه تئاتر فقط من، قنبری و محمود غفاری، یکی از همراهان این سفر، حضور داشتیم. پیش از ظهر به باغ رسیدیم. دنیایی از مرکبات پیش چشم‌مان بود، به ویژه انارهای درشت و رسیده که بر شاخه‌ها خودنمایی می‌کردند، ما را مبهوت کرده بود. در یک چشم به هم زدن، مجلس گرم شد. زیر درخت‌ها تشک و پستی پهن کردند و بساط پذیرایی با انواع خوراکی‌ها روی سفره چیده شد. بیش از ده نوع عرق خانگی، مانند عرق لیمو، بیدمشک، سیب و غیره آورده بودند. به رسم اصفهانی‌ها، همیشه فردی به عنوان ساقی سینی را در برابر مهمانان می‌گرفت و هر کس گیلای برمی‌داشت و می‌نوشید.

سرزمینم خاک افسونگر دل خاورمیان
 نام تو تاریخ تو مردان کوبت جاودانه
 من زن ایرانی ام ایرانی از جنس تن تو
 هم صبور و هم غیورم طفلی از آبستن تو
 من زن ایرانی ام همسایه و هم نسل شیرین
 خواهر تهمینه و هم قصه ی پوران و پروین
 من زن ایرانی ام اهل تمدن
 زاده پارس مثل دریا می خروشم
 من خلیج ام تا ابد فارس
 من زن ایرانی ام یک چشمه شرم ناب دارم
 قد صدها سد سیوند پشت چشمم آب دارم
 من زن ایرانیم می سازمت با خشت جانم
 میزمت تا سقف تو صدها ستون با استخوانم
 من زن ایرانی ام ایرانی از جنس تن تو
 هم صبور و هم غیورم طفلی از آبستن تو
 هیلا صدیقی

ای دلم جان و جهان در راه جانان باخته
 نرد درد عشق بر امید درمان باخته
 دین و دنیا داده در عشق پریرویان بیاد
 وز سر دیوانگی ملک سلیمان باخته
 بر در دیر مغان از کفر و دین رخ تافته
 واستین افشاندن بر اسلام و ایمان باخته
 پشت پائی چون خضر بر ملک اسکندر زده
 وز دو عالم شسته دست و آب حیوان باخته
 با دل پر آتش و سوز جگر پروانه وار
 خویش را در پای شمع می پرستان باخته
 بسته زنار از سر زلف بتان وز بیخودی
 سر نهاده بر در خمار و سامان باخته
 کان و دریا را ز چشم درفشان انداخته
 وز هوای لعل جانان جوهر جان باخته
 من چیم گردی ز خاک کوی دلبر خاسته
 من کیم رندی روان در پای جانان باخته
 بینوایان بین برین در گنج کارون ریخته
 تنگدستان بین درین ره خانه ی خان باخته
 پاکبازی همچو خواجه دیده ی گردون ندید
 بر سر کوی گدائی ملک سلطان باخته
 خواجهی کرمانی

تو به من خندیدی و نمی دانستی
 من به چه دلهره از باغچه همسایه سیب را دزدیدم
 باغبان از پی من تند دوید
 سیب را دست تو دید
 غضب آلود به من کرد نگاه
 سیب دندان زده از دست تو افتاد به خاک
 و تو رفتی و هنوز،
 سالهاست که در گوش من آرام آرام
 خش خش گام تو تکرار کنان می دهد آزارم
 و من اندیشه کنان غرق در این پندارم
 که چرا باغچه کوچک ما سیب نداشت
 حمید مصدق

ای خوشا مستانه سر در پای دلبر داشتن
 دل تهی از خوب و زشت چرخ اخضر داشتن
 نزد شاهین محبت بی پر و بال آمدن
 پیش باز عشق آئین کبوتر داشتن
 سوختن بگداختن چون شمع و بزم افروختن
 تن بیاد روی جانان اندر آذر داشتن
 اشک را چون لعل پروردن بخوناب جگر
 دیده را سوداگر یاقوت احمر داشتن
 هر کجا نور است چون پروانه خود را باختن
 هر کجا نار است خود را چون سمندر داشتن
 آب حیوان یافتن بیرنج در ظلمات دل
 زان همی نوشیدن و یاد سکندر داشتن
 از برای سود، در دریای بی پایان علم
 عقل را مانند غواصان، شناور داشتن
 گوشوار حکمت اندر گوش جان آویختن
 چشم دل را با چراغ جان منور داشتن
 در گلستان هنر چون نخل بودن بارور
 عار از ناچیزی سرو و صنوبر داشتن
 از مس دل ساختن با دست دانش زر ناب
 علم و جان را کیمیا و کیمیاگر داشتن
 همچو مور اندر ره همت همی پا کوفتن
 چون مگس همواره دست شوق بر سر داشتن
 پروین اعتصامی

گاهی تمام حادثه از دست می رود
 گاهی همان کسی که دم از عقل میزند
 در راه هوشیاری خود مست می رود
 گاهی غریبه ای که به سختی به دل نشست
 وقتی که قلب خون شده بشکست می رود
 و آخر خلاف آنچه که گفته است می رود
 گاه یکسی نشسته که غوغا به پا کند
 وقتی غبار معرکه بنشست می رود
 اینجا یکی برای خودش حکم می دهد
 آن دیگری همیشه به پیوست می رود
 وای از غرور تازه به دوران رسیده ای
 وقتی میان طایفه ای پست می رود
 هر چند مضحک است و پر از خنده های تلخ
 بر ما هر آنچه لایقمان هست می رود
 این لحظه ها که قیمت قد کمان ماست
 تیربست بی نشانه که از شصت می رود
 بیراهه ها به مقصد خود ساده می رسند
 اما مسیر جاده به بن بست می رود"
 افشین یداللهی

روز و شب من به گفتگوی تو گذشت
 سال و مه من به جستجوی تو گذشت
 عمرم به طواف گرد کوی تو گذشت
 القصه، همه در آرزوی تو گذشت
 هلالی جفتایی

در انتظار خوابم و صد افسوس
 خوابم به چشم باز نمی آید
 اندوهگین و غمزده می گویم
 شاید ز روی ناز نمی آید
 چون سایه گشته خواب و نمی افتد
 در دام های روشن چشمانم
 می خواند آن نهفته نامعلوم
 در ضربه های نبض پریشانم
 مغروق این جوانی معصوم
 مغروق لحظه های فراموشی
 مغروق این سلام نواز شبیار
 در بوسه و نگاه و هم آغوشی
 می خواهمش در این شب تنهائی
 با دیدگان گمشده در دیدار
 با درد، درد ساکت زیبایی
 سرشار، از تمامی خود سرشار
 می خواهمش که بفشردم بر خویش
 بر خویش بفشردم من شیدا را
 بر هستیم پیچد، پیچد سخت
 آن بازوان گرم و توانا را
 در لابلای گردن و موهایم
 گردش کند نسیم نفسهایم
 نوشد، بنوشد که ببیوندم
 با رود تلخ خویشم به دریایم
 وحشی و داغ و پر عطش و لرزان
 چون شعله های سرکش بازیگر
 در گیردم، به همه همه در گیردم
 خاکسترم بماند در بستر
 در آسمان روشن چشمانش
 بینم ستاره های تمنا را
 در بوسه های پر شررش جویم
 لذات آتشین هوس ها را
 می خواهمش دریغا، می خواهم
 می خواهمش به تیره، به تنهائی
 می خوانمش به گریه، به بی تابی
 می خوانمش به صبر، شکیبائی
 لب تشنه میدود نگهم هر دم
 در حفره های شب، شبی بی پایان
 او، آن پرنده، شاید می گرید
 بر بام یک ستاره سرگردان
 فروغ فرخزاد

خواهی که ببینی تو به پیدایی را
 خود را ز ورای عقل سودایی ساز
 گویی تو که هر چه اندرو مینگرم
 چشمی است به صد هزار زیبایی باز
 عطار



شام را هم آوردند. گروه موزیک که تا آن لحظه آهنگ‌های آرام اجرا می‌کرد، اعلام کرد امشب دو خواننده، یکی از فرانسه و دیگری از ایتالیا، برنامه اجرا خواهند کرد. رو به گل‌نم کردم و گفتم: «من عاشق آهنگ‌های فرانسوی و ایتالیایی هستم».

پرسید: «یعنی این زبان‌ها را می‌دانید؟» جواب دادم: «مسلمانم، اما بخشی از خاطرات دوران جوانی من هستند. آن زمان صفحه‌های این آهنگ‌ها در هر خانه‌ای پیدا می‌شد، چون اغلب مردم گرامافون داشتند و آهنگ‌های خوانندگانی مثل آلبانو، شارل آزناوور، راماتا زوتی، آدامو و دیگران طرفداران زیادی داشت. البته شاید امروز

این نام‌ها برای نسل جوان چندان آشنا نباشند، اما من هنوز آن سبک موسیقی ایتالیایی و فرانسوی را دوست دارم».

شام را خورده بودیم و لیوان‌های مشروب‌مان خالی شده بود. گارسن به سر میز آمد و پرسید آیا همه چیز خوب بوده است. تشکر کردم و دوباره درخواست نوشیدنی کردیم. گل‌نم دستش را زیر چانه‌اش زده بود و در فکر فرو رفته بود. مجری برنامه حضور خواننده ایتالیایی را اعلام کرد و حضار برای او دست زدند. پسر جوانی روی صحنه آمد و هم‌زمان گروه موزیک قطعه‌ای آغاز کرد. خواننده از زوج‌های حاضر در رستوران دعوت کرد برای رقص به پیست بیاند. من و گل‌نم به هم نگاه کردیم. لیوان‌هایمان را برداشتیم، جرعه‌ای نوشیدیم و به سمت پیست رقص رفتیم. چراغ‌های رنگی بالای سرمان روشن شدند و فضایی شاعرانه ایجاد کردند. گل‌نم سرش را روی شانه‌ام گذاشت. حرکت‌های نرم و موزونش با موسیقی کاملاً هماهنگ بود و مرا نیز با خود همراه می‌کرد. موسیقی آهنگی دلنواز می‌نواخت و صدای خواننده در سالن می‌پیچید و بر دل‌ها می‌نشست. ناگهان احساس کردم گل‌نم آرام‌گرفته می‌کند. چیزی نگفتم، فقط او را محکم‌تر در آغوش گرفتم و دستم را آرام روی موهایش کشیدم و آهسته در گوشش گفتم اگر بخواید می‌توانیم برگردیم. قبول کرد و به سر میز برگشتیم. باقی نوشیدنی‌اش را خورد، کیفش را برداشت و برای تجدید آرایش رفت. راستش نمی‌دانستم باید چه کنم. تا آن لحظه با چنین موقعیتی روبرو نشده بودم. دختری جوان، تنها، در دنیایی پر از آشوب و آلودگی‌های پنهان. آینده‌اش چه خواهد شد؟ گل‌نم وقتی برگشت گفت: «می‌شود برگردیم هتل؟» پرسیدم: «اینجا بهت خوش نمی‌گذره؟» گفت: «چرا، خیلی خوب است، راستش نمی‌دانم. اینجا یک‌جورهایی مرا غمگین می‌کند». حساب میز را پرداخت کردم و با هم به هتل برگشتیم.

برای اینکه گل‌نم را از آن حال و هوا بیرون بیاورم، پیشنهاد کردم اگر دوست دارد می‌تواند مدتی پای یکی از میزهای بازی بایستد و بازی کند. گل‌نم از این پیشنهاد استقبال کرد، کمی از من پول گرفت و مستقیم رفت سر میز «کرپس». یکی دو ساعتی همان‌جا ماندیم. گل‌نم چندین لیوان مشروب نوشید و برای هر نوشیدنی که می‌گرفت، بیست دلار به گارسن انعام می‌داد. به طرز عجیبی روی شانس بود، حسابی هم مست شده بود. هر بار که برنده می‌شد، هر کسی را که نزدیکش بود می‌بوسید. دور میز پر از بازیکن و تماشاگر شده بود. چندین بار هم تاس‌ها را به جای اینکه روی میز بیندازد، به بیرون پرت کرد. خلاصه آن‌قدر فضا را شلوغ کرده بود که از طرف امنیت کازینو از ادامه بازی‌اش جلوگیری کردند و از من خواستند او را به اتاقش ببرم. وقتی ژتون‌هایش را شمردم، ۵۲۰۰ دلار برنده شده بود. من در تمام سال‌هایی که در آمریکا زندگی می‌کنم، بارها به لاس وگاس و کازینوهای دیگر رفته‌ام، اما هرگز برنده نشده بودم. به هر حال، گل‌نم را که دیگر اختیار چندانی از خودش نداشت، زیر بغل گرفتم و به بالا بردم. وقتی به اتاق رسیدیم، خواست دوباره مشروب سفارش بدهد، اما من که می‌دانستم حالش خوب نیست، او را روی تخت خواباندم و خودم هم برای خواب آماده شدم و دراز کشیدم. هنوز چشمم گرم نشده بود که گل‌نم، در حالی که لباس‌هایش را درآورده بود، لحافم را کنار زد و کنار من خوابید. گفتم: «گل‌نم جان، مثل اینکه باید روی تخت خودت می‌خوابیدی»، گفت: «می‌خواهم سرگذشتم را برایت تعریف کنم»، من که از خستگی داشت خوابم می‌برد، گفتم: «خیلی خوب، فردا صبح» دستش را دور گردنم انداخت، سرش را روی سینه‌ام گذاشت، بوسه‌ای زد و گفت: «با امشب، یا هیچوقت»، کمی نوازشش کردم و گفتم: «باشد، تعریف کن!»، اما خیلی آرام در آغوشم به خواب رفته بود.

گل‌نم

بخش دهم

شیدوش باستانی



رستوران تقریباً شلوغ بود، بنابراین تا برای ما میزی آماده کردند، کمی معطل شدیم. فضای داخل رستوران به‌نوعی به سبک رستوران‌های مصری تزئین شده بود. من مصر را فقط برای یک هفته، در دوران جوانی، دیده بودم. به‌رحال، فضای رستوران نسبتاً تاریک بود، اما هر میز با چراغ کوچکی که از سقف تا حدود یک فوتی میز آویزان شده بود، روشن می‌شد. روشنایی در حدی بود که می‌شد غذا یا نوشیدنی روی میز را دید و یا فهرست غذاها را خواند.

گل‌نم گفت: «چرا این رستوران‌ها را این‌قدر تاریک می‌کنند؟! اطراف زیاد دیده نمی‌شود»، گفتم: «نکته همین است. کسانی که اینجا می‌آیند، شاید دوست نداشته باشند دیده یا شناخته شوند؛ دخترها و پسرهای جوان دور از چشم پدر و مادرها، و مردان و زنانی که به هر دلیلی می‌خواهند شبی را خوش بگذرانند»، گل‌نم سری تکان داد و گفت: «شما چطور؟» در جوابش گفتم: «راستی، اگر الان شوهرت را اینجا ببینی، چه کار می‌کنی؟» گل‌نم خندید و گفت: «او اهل این‌طور جاها نیست»، گفتم: «همه چیز ممکن است. شاید به‌طور اتفاقی تو او را ببینی یا او تو را. هیچ به این فکر کرده‌ای؟» گفت: «اگر من او را ببینم، از او می‌پرسم در این خراب شده چه کار می‌کند و چرا مرا تنها گذاشته و رفته، و هزاران سؤال دیگر. و اگر او مرا ببیند، باید ببینم چه می‌خواهد بگوید. به او می‌گویم آمده‌ام لاس وگاس یا هر جای دیگری را ببینم، این حق من است. من که زندانی او نیستم. کسی که بی‌خبر رفته، بی‌خود می‌کند سؤال کند، از فرصت استفاده کردم و پرسیدم: «راستی اسمش چیست؟» جواب داد: «کیخسرو. اینجا فقط K صدایش می‌کردند». پرسیدم: «دوستش داری؟» فقط سکوت کرد. گفتم: «جواب ندادی. دوستش داری؟» گفت: «هر چند به من خیلی محبت کرد و من هم به او مدیون هستم، اما خیلی چیزها را از من پنهان کرد و حالا هم مرا تنها گذاشته، بدون اینکه بدانم برمی‌گردد یا نه. چه باید بگویم؟ بله، دوستش داشتم و دارم، ولی چه فایده، حتی یک تلفن، یک نامه، یا پیغامی برایم نگذاشت» و شروع کرد به گریه کردن. لیوان آبی را که روی میز بود به او دادم. کمی نوشید، دستمال روی میز را برداشت، اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: «نمی‌خواهم شب شما را خراب کنم». بعد بلند شد و برای تجدید آرایش به دستشویی رفت.

گارسن برای گرفتن سفارش نوشیدنی آمد و من هم دو لیوان «بلادی مری» سفارش دادم. گل‌نم هم در همان لحظه به میز برگشت. با اینکه آرایشش را تجدید کرده بود، اما هنوز می‌شد آثار ناراحتی را در چهره‌اش خواند. گفتم: «در غیاب تو برایت بلادی مری سفارش دادم». تشکر کرد، نشست و نگاهی به اطراف انداخت. بعد دستش را روی شکمش گذاشت و در حالی که صورتش را درهم می‌کشید، گفت: «خیلی گرسنه‌ام». بلافاصله گارسن را صدا زدم و از او خواستم کمی نان و کره برای ما بیاورد. پسرک نگاهی به گل‌نم کرد و گفت: «آه، ببخشید، باید زودتر این کار را می‌کردم» و سریع رفت. خیلی زود با ظرفی نان و چند قالب کره برگشت، آنها را روی میز گذاشت، دوباره عذرخواهی کرد و گفت: «اگر چیز دیگری هم لازم دارید، بفرمایید تا برایتان بیاورم. حیف است خانم به این زیبایی گرسنه بماند». من هم یک اسکناس صد دلاری کف دستش گذاشتم. پسرک با تعجب به اسکناس و بعد به من نگاه کرد. سری تکان دادم و گفتم: «انعام است». در حالی که هنوز باورش نمی‌شد، دوباره تشکر کرد و رفت. گل‌نم گفت: «خوشم می‌آید، شما خیلی دست‌ودلباز هستید و به این‌جور چیزها اهمیت می‌دهید، مثل انعام دادن یا تیپ گذاشتن سر میز». جواب دادم: «آره، امروز پول زیادی بردیم، این هم سهم این پسر». گل‌نم بلافاصله تکه‌ای نان برداشت، در دهان گذاشت و پرسید: «سفارش غذا نمی‌گیرند؟»

گفتم: «در این رستوران‌ها معمولاً مردم برای خوش‌گذرانی و گذراندن تعطیلات می‌آیند، برای همین برای شام عجله‌ای ندارند». لحظه‌ای بعد گارسن نوشیدنی‌ها را روی میز گذاشت و پرسید آیا برای سفارش شام آماده هستیم یا نه. نگاهی به گل‌نم کردم تا ببینم چه می‌خواهد، شانه‌هایش را بالا انداخت. من هم یک خوراکی ماهی و یک خوراکی مرغ سفارش دادم و خواهش کردم اگر ممکن است غذا را زودتر بیاورند، چون از صبح چیزی نخورده بودیم. گل‌نم که کمی از شدت گرسنگی‌اش کم شده بود، گیلانش را برداشت، به گیلان من زد و به سلامتی نوشیدیم. کمی بعد،

حیوان آزاری، وقتی خشونت از بی‌دفاع‌ترین موجودات آغاز می‌شود

نوشته اختصاصی: مونا نعمتی - دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

خشونت همیشه از جنگ، اسلحه یا جنایت‌های بزرگ آغاز نمی‌شود. گاهی ریشه‌های آن را می‌توان در ساده‌ترین و بی‌دفاع‌ترین صحنه‌ها دید، جایی که انسانی موجودی



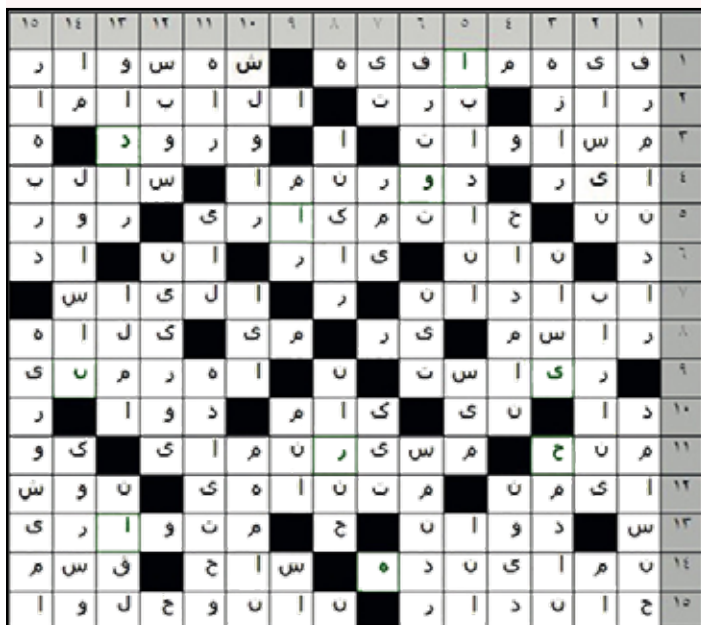
ضعیف‌تر از خود را آزار می‌دهد، تحقیر می‌کند یا جانش را بی‌ارزش می‌داند. حیوان آزاری فقط یک رفتار خشن نسبت به حیوانات نیست، بلکه می‌تواند نشانه‌ای عمیق از بحران‌های اخلاقی، روانی و اجتماعی در یک جامعه باشد. حیوانات، برخلاف انسان‌ها، توان دفاع از خود با زبان و قانون را ندارند. آنها

نمی‌توانند شکایت کنند، از خود توضیح بدهند یا از دیگران کمک بخواهند. درست به همین دلیل، نوع رفتار انسان با حیوانات، یکی از مهم‌ترین معیارهای سنجش انسانیت و میزان رشد فرهنگی هر جامعه به شمار می‌رود.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند حیوان آزاری فقط شامل کتک زدن یا کشتن حیوانات است، در حالی که این پدیده شکل‌های بسیار گسترده‌تری دارد، از گرسنه نگه داشتن حیوانات، رها کردن آنها در خیابان، نگهداری در شرایط دردناک، سوءاستفاده برای سرگرمی، تا بی‌تفاوتی نسبت به رنج آنها. حتی تمسخر درد حیوانات یا فیلم گرفتن از رنج آنها برای خنده و انتشار در فضای مجازی نیز نوعی خشونت روانی و اخلاقی است. روان‌شناسان سال‌هاست درباره ارتباط میان خشونت علیه حیوانات و خشونت علیه انسان‌ها هشدار می‌دهند. تحقیقات نشان داده است که بسیاری از افرادی که بعدها مرتکب خشونت‌های شدید علیه انسان‌ها شده‌اند، در کودکی یا نوجوانی سابقه آزار حیوانات داشته‌اند. زیرا آسیب رساندن به موجودی بی‌دفاع، به تدریج حس همدلی را در انسان ضعیف می‌کند و مرزهای اخلاقی را از بین می‌برد.

کودکی که بارها شاهد شکنجه یا تحقیر حیوانات باشد و جامعه نیز آن را عادی جلوه دهد، ممکن است به این باور برسد که زور داشتن به معنای حق داشتن است. در چنین شرایطی، خشونت کم‌کم عادی می‌شود. جامعه‌ای که رنج موجودات ضعیف را نادیده می‌گیرد، ممکن است به تدریج نسبت به رنج انسان‌ها نیز بی‌تفاوت‌تر شود.

یکی از دلایل مهم حیوان آزاری، ناآگاهی فرهنگی است. برخی افراد هنوز حیوانات را موجوداتی بی‌احساس یا بی‌ارزش می‌دانند، در حالی که علم ثابت کرده است حیوانات درد، ترس، وابستگی، اضطراب و حتی غم را تجربه می‌کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**



حیوانات خانگی و تأثیر آنها بر سلامت روح و کاهش افسردگی

نوشته اختصاصی: دکتر فرامرز میهاری - روان‌کاو، روانشناس، مشاور

در دنیایی که انسان هر روز بیشتر از گذشته با اضطراب، تنهایی، فشارهای روانی و خستگی‌های عاطفی روبرو می‌شود، بسیاری از مردم آرامشی را پیدا کرده‌اند که شاید در نگاه اول ساده به نظر برسد، آرامشی در کنار حیوانات خانگی. موجوداتی که بدون قضاوت، بدون توقع و بدون پیچیدگی‌های روابط انسانی، تنها با حضور خود می‌توانند بخشی از سنگینی روح انسان را سبک‌تر کنند.

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های علمی فراوانی نشان داده‌اند که حیوانات خانگی فقط همدم‌هایی دوست‌داشتنی نیستند، بلکه می‌توانند تأثیر عمیقی بر سلامت روان انسان داشته باشند. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند ارتباط



عاطفی میان انسان و حیوان، نوعی پیوند آرامش‌بخش و درمانگر ایجاد می‌کند که در کاهش افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی نقش مهمی دارد.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های حیوانات، عشق بی‌قید و شرط آنهاست. انسان‌ها در روابط خود معمولاً با قضاوت، توقع، سوءتفاهم یا ترس از طرد شدن روبرو هستند، اما حیوانات خانگی انسان را همان‌گونه که هست می‌پذیرند. سگی که با دیدن صاحبش شادمانه دم تکان می‌دهد یا گربه‌ای که آرام در کنار انسان می‌خوابد، احساسی از امنیت عاطفی ایجاد می‌کند که برای بسیاری از افراد، به ویژه کسانی که تنها زندگی می‌کنند، بسیار ارزشمند است.

افرادی که دچار افسردگی هستند، اغلب احساس بی‌انگیزگی، پوچی و انزوا می‌کنند. داشتن یک حیوان خانگی می‌تواند به زندگی آنها نظم و هدف بدهد. غذا دادن، مراقبت کردن، پیاده‌روی بردن یا حتی بازی کردن با حیوان، فرد را وادار می‌کند از تخت بیرون بیاید، حرکت کند و با جهان اطراف ارتباط برقرار کند. همین مسئولیت‌های کوچک روزانه گاهی می‌تواند مانع فرو رفتن بیشتر فرد در افسردگی شوند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوازش حیوانات باعث کاهش هورمون استرس و افزایش هورمون‌هایی مانند سروتونین و اکسی‌توسین می‌شود، موادی شیمیایی در مغز که با احساس آرامش، محبت و شادی مرتبط هستند. به همین دلیل بسیاری از افراد پس از چند دقیقه بازی یا تماس با حیوان خانگی خود، احساس آرامش بیشتری می‌کنند. سگ‌ها به ویژه نقش مهمی در افزایش فعالیت بدنی دارند. صاحب سگ معمولاً مجبور است روزانه برای پیاده‌روی از خانه خارج شود. همین تماس با هوای آزاد، نور خورشید و حرکت فیزیکی می‌تواند تأثیر مثبتی بر روحیه داشته باشد. بسیاری از کسانی که از افسردگی یا اضطراب رنج می‌برند، به تدریج با همین قدم‌زدن‌های ساده، احساس بهتری پیدا می‌کنند.

برای سالمندان نیز حیوانات خانگی می‌توانند نقشی بسیار مهم داشته باشند. بسیاری از سالمندان، به خصوص پس از دور شدن فرزندان یا از دست دادن همسر، دچار تنهایی عمیق می‌شوند. حضور یک حیوان در خانه می‌تواند سکوت سنگین زندگی را کمتر کند و احساس همراهی و نیازمند بودن را به آنها بازگرداند. حتی شنیدن صدای قدم‌های یک حیوان یا انتظار او برای غذا، می‌تواند به انسان احساس زنده بودن بدهد.

کودکان نیز از ارتباط با حیوانات فواید زیادی می‌برند. کودکانی که با حیوانات بزرگ می‌شوند، معمولاً حس همدلی، مسئولیت‌پذیری و مهربانی بیشتری پیدا می‌کنند. آنها یاد می‌گیرند که موجودات ضعیف‌تر نیاز به مراقبت دارند و محبت فقط مخصوص انسان‌ها نیست. این ارتباط می‌تواند به رشد عاطفی سالم‌تر کودک کمک کند.

در بسیاری از کشورها، از حیوانات برای کمک درمانی نیز استفاده می‌شود. سگ‌های درمانگر به بیمارستان‌ها، خانه سالمندان و مراکز درمانی برده می‌شوند تا به بیماران آرامش بدهند. حتی در برخی موارد، ارتباط با حیوانات به افراد مبتلا به اضطراب شدید، اختلال استرس پس از سانحه و اوتیسم کمک کرده است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

گرم استفاده کنید، مثلاً یک روتختی با رگه های رنگ گرم، یا چند کوسن قرمز، بدون اینکه آرامش اتاق را بهم بزنند، به فضا روح می دهند.

بیباید یک ترکیب برنده را با هم مرور کنیم: اگر سقف را سفید نگه دارید و برای دیوارها از سفید و یا خاکستری گرم روشن استفاده کنید و یک دیوار را به عنوان



دیوار شاخص سبز یا آبی ملایم کنید، در کنار تخت و پاتختی های چوبی روشن، یک فضای بی نهایت دلنشین و باز خواهید داشت. اما برعکس، تصور کنید از سبز تیره برای دیوارها استفاده کنید و آن را با تخت قهوه ای سوخته ترکیب کنید، اتاق آن قدر بسته و سنگین می شود که ناخودآگاه

حس دلگیری به شما منتقل می کند. کلید اصلی این است که بین رنگ های خنثی و اکسسوری های چوبی یا رنگی، یک تعادل برقرار کنید.

تلفیق سبک مدرن با هویت ایرانی: سبک مدرن معمولاً با سادگی، پنجره های بزرگ و پالت رنگی خنثی شناخته می شود؛ اما برای ما ایرانی ها، خانه بدون آن گرمای همیشگی انگار چیزی کم دارد. سبک سنتی ما پر از رنگ های پخته، بافت چوب و پارچه های اصیل است که حس نوستالژیک خانه های دوران کودکی مان را زنده می کند. جادوی طراحی داخلی درست همین جاست. جایی که بتوانید این دو دنیای متفاوت را طوری با هم ترکیب کنید که اتاق هم مدرن باقی بماند و هم بوی اصالت بدهد.

یک مثال ساده و عملی، می توانید دیوارها را به سبک خانه های مدرن، سفید یا خاکستری خیلی روشن نگه دارید تا فضا دلپذیر بماند، اما روی تخت، در کنار یک

روتختی ساده، از چند کوسن با طرح ترمه استفاده کنید. نصب یک تابلوی خطاطی نستعلیق روی دیوار هم می تواند همان امضای ایرانی باشد که به فضا هویت می دهد. در واقع سبک مینیمال یک بوم عالی برای



اضافه کردن این جزئیات است، فقط یادتان باشد در استفاده از اکسسوری ها زیاده روی نکنید تا آرامش اتاق قربانی شلوغی نشود.

اشتباهات رایج؛ چرا اتاق آن طور که می خواهیم نمی شود؟ خیلی از ما موقع چیدمان اتاق خواب، ناخواسته اشتباهاتی می کنیم که آرامش فضا را بهم می زنند. یکی از اصلی ترین ها، رفتن سراغ رنگ های خیلی تند یا تیره برای دیوارهاست، این رنگ ها شاید در لحظه قشنگ باشند، اما در درازمدت ذهن را خسته می کنند و اجازه نمی دهند راحت بخوابید. اشتباه دیگر، نادیده گرفتن تاثیر نور است؛ یادتان باشد رنگی که در نور روز عالی به نظر می رسد، ممکن است شب ها در نور های مصنوعی، کاملاً بی روح و سرد دیده شوند. علاوه بر این، گاهی آن قدر در استفاده از اکسسوری ها و وسایل تزئینی زیاده روی می کنیم که اتاق شلوغ و آشفته به نظر می رسد. در نهایت، مهم ترین نکته این است که اسیر ترندها نشوید، انتخابی که با شخصیت و سبک زندگی شما همخوانی نداشته باشد، هر چقدر هم مدرن باشد، هیچ وقت به شما حس خانه را نمی دهد و بعد از مدتی از آن دل زده خواهید شد.

در نهایت، طراحی ایده آل یک اتاق خواب، یعنی پیدا کردن آن نقطه تعادل میان رنگ های خنثی و اکسسوری های گرمی که به شما حس خوبی می دهند. با انتخاب دیوارهایی به رنگ روشن، استفاده از نورهای قابل تنظیم یک زیربنای عالی ایجاد کرده اید، اما جادوی اصلی وقتی اتفاق می افتد که عناصر اصیل ایرانی را هوشمندانه وارد فضا کنید. مثلاً تصور کنید یک روتختی بافت دار ساده با چند کوسن که روکش آن ها از ترمه های دست ساز یزد یا کرمان است، چه شخصیت و اصالتی به اتاق شما می بخشد. هدف این است که اتاق خوابتان جایی باشد که در پایان یک روز طولانی، با تمام وجود در آن احساس آرامش کنید و انرژی تان را دوباره به دست بیاورید.

در مقاله بعدی، این مسیر را ادامه می دهیم و سراغ جزئیات و نکات بیشتری از طراحی اتاق خواب خواهیم رفت، پس با من همراه باشید.

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com

رازهای چیدمان اتاق خواب، تلفیق ترمه یزد و کرمان در اتاق خواب مدرن کالیفرنایی

تأثیر رنگ ها بر خواب و آرامش: در طراحی داخلی، رنگ ها زبان خاموش محیط زندگی ما هستند و تأثیر مستقیم بر کیفیت خواب و سطح استرس روزانه دارند. برای اتاق خواب، به ویژه در زندگی پرمشغله کالیفرنیا، اولین هدف این است که پس از یک روز طولانی ذهن را خاموش کنیم. به همین دلیل، انتخاب یک پالت رنگی مناسب، اولین و مهم ترین قدم برای داشتن خوابی با کیفیت و بیداری پر انرژی است.

رنگ های خنثی مانند آبی آسمانی، سبز پاستیلی ملایم و خاکستری های روشن با کاهش طبیعی ضربان قلب، حس آرامش و رهایی ایجاد می کنند. به عنوان مثال، یک دیوار آبی ملایم همراه با پرده های سفید کتان، فضایی دلپذیر و آرامش بخش می سازد؛ همان محیطی که ذهن نیاز دارد تا تنش های روزانه را رها کند.

در مقابل، رنگ های پرانرژی مثل قرمز یا نارنجی، اگر در سطح وسیع استفاده شوند، ذهن را در حالت آماده باش قرار می دهند و این با ماهیت استراحت در تضاد است. با این حال، نیازی به حذف کامل این رنگ ها نیست، استفاده هوشمندانه از آن ها در جزئیات کوچک، مانند یک کوسن آجری، یک تابلو هنری با رگه های گرم یا چند اکسسوری کوچک، می تواند حس صمیمیت و پویایی را بدون ایجاد اختلال در آرامش اضافه کند.

یکی از ترندهای محبوب و کاربردی در طراحی های مدرن، ایجاد تعادل میان طبیعت و فضای داخلی است. ترکیب دیوارهایی به رنگ های خنثی با مبلمان چوبی روشن، حس حضور در طبیعت را به اتاق می آورد. استفاده افراطی از رنگ های تیره حتی اگر اتاق خواب بزرگ باشد، فضا را سنگین و بسته نشان می دهد. کلید



موفقیت در طراحی یک اتاق خواب، ایجاد هارمونی میان رنگ های پایه خنثی و بافت های طبیعی است تا اتاق شبک، کاربردی و هم آرامش بخش باشد.

نور و رنگ در اتاق خواب: رنگ ها بدون نور هیچ هویتی ندارند، در واقع نوری که به اتاق می تابد، تعیین می کند شما چه حسی از محیط بگیرید. مثلاً در کالیفرنیا که بیشتر سال آفتاب بی نظیری داریم، نور صبحگاهی باعث می شود تناژهای سردی مثل آبی و سبز کاملاً زنده به نظر برسند و به شما انرژی بدهند. اما همین رنگ ها موقع غروب، زیر نور طلایی و گرم، آرامش عجیبی پیدا می کنند که دقیقاً مناسب تخلیه خستگی روز است.

نورهای مصنوعی هم نقش مهمی در طراحی یک اتاق خواب دارند. استفاده از دیمر یا همان تنظیم کننده های نور، یک راهکار هوشمندانه است تا فضا را با حال و هوای خودتان هماهنگ کنید. یادتان باشد برای بیدار شدن یا مطالعه، نور سفید عالی است، اما وقتی نوبت به استراحت می رسد، باید سراغ نورهای گرم بروید. یک نکته کلیدی هم در ترکیب ها وجود دارد: مثلاً دیوار آبی با نور گرم زرد، اتاق را بی نهایت دنج می کند؛ اما اگر همین دیوار را با نور سفید و سرد ترکیب کنید، فضا آن قدر بی روح می شود که احتمالاً خواب از سر تان می پرد.

حریم شخصی و حس صمیمیت: رنگ دیوارها، سقف و حتی روتختی شما باید طوری باشد که وقتی وارد اتاق می شوید، حس امنیت و آرامش کنید. رنگ های خنثی مثل بژ، کرم یا خاکستری روشن، بهترین انتخاب برای پایه کار هستند، چون هم فضا را بزرگ تر نشان می دهند و هم چشم را خسته نمی کنند. حالا برای اینکه اتاق از آن حالت یکنواختی دریابد و کمی صمیمی تر شود، می توانید از اکسسوری ها با رنگ

آیا مهربانی در دنیای امروز ضعف محسوب می‌شود؟

نوشته اختصاصی: محمدرضا رستگاریا - مربی زندگی

در بسیاری از فرهنگ‌ها، به ویژه در سال‌های اخیر، نوعی ستایش از بی‌رحمی و خودمحوری دیده می‌شود. بعضی افراد تصور می‌کنند اگر فقط به فکر خود باشند، کمتر آسیب می‌بینند. اما حقیقت این است که انسان بدون همدلی و محبت، به تدریج از درون تهی می‌شود. جامعه‌ای که مهربانی را نشانه ضعف بداند، کم‌کم دچار بی‌اعتمادی، تنهایی و سردی عاطفی می‌شود.

مهربانی البته به معنای ساده‌لوح بودن نیست. انسان می‌تواند مهربان باشد اما اجازه سوءاستفاده ندهد. می‌تواند قلبی نرم داشته باشد اما مرزهای محکمی نیز برای احترام به خود تعیین کند. مهربانی سالم یعنی کمک کردن بدون نابود کردن خود، دوست داشتن بدون وابستگی بیمارگونه، و بخشیدن بدون اجازه تکرار آسیب.

یکی از زیباترین جنبه‌های مهربانی این است که اغلب زنجیره‌ای از انسانیت ایجاد می‌کند. یک رفتار کوچک می‌تواند حال انسانی را تغییر دهد و او نیز آن آرامش را به فرد دیگری منتقل کند. بسیاری از مردم سال‌ها بعد هنوز مهربانی ساده‌ای را که در سخت‌ترین روزهای زندگی دریافت کرده‌اند، فراموش نمی‌کنند.

کودکان نیز از رفتار بزرگ‌ترها می‌آموزند. وقتی کودکی در فضایی پر از تحقیر، خشونت و بی‌تفاوتی رشد کند، ممکن است همان رفتارها را تکرار کند. اما کودکی که احترام، محبت و همدلی را ببیند، احتمال بیشتری دارد که در آینده انسانی آرام‌تر و مسئول‌تر باشد. شاید یکی از بزرگ‌ترین اشتباه‌های زمانه ما این باشد که انسان‌ها برای محافظت از خود، کم‌کم از احساسات انسانی فاصله می‌گیرند. بعضی‌ها آن قدر از آسیب دیدن می‌ترسند که ترجیح می‌دهند دیگر محبت نکنند، اعتماد نکنند و حتی احساسات واقعی خود را پنهان کنند. اما زندگی بدون مهربانی، هرچند شاید امن‌تر به نظر برسد، اغلب سردتر و خالی‌تر خواهد بود.

در نهایت، مهربانی نه ضعف است و نه نشانه ناتوانی. مهربانی آگاهانه، یکی از دشوارترین و ارزشمندترین توانایی‌های انسانی است. در جهانی که خشم، قضاوت و بی‌رحمی هر روز بیشتر دیده می‌شود، حفظ انسانیت و مهربانی شاید خود نوعی شجاعت باشد. شاید انسان‌های مهربان بیشتر آسیب ببینند، اما همان‌ها نیز اغلب بیشترین نور را به زندگی دیگران می‌آورند.

در دنیایی که رقابت، سرعت، منفعت‌طلبی و فشارهای زندگی هر روز بیشتر می‌شود، بسیاری از انسان‌ها گاهی از خود می‌پرسند: آیا هنوز هم مهربان بودن ارزش دارد؟ آیا در زمانه‌ای که بعضی افراد از صداقت سوءاستفاده می‌کنند و محبت را نشانه ساده‌لوحی می‌دانند، مهربانی به ضعف تبدیل شده است؟

این سؤال از دل تجربه‌های واقعی انسان‌ها بیرون آمده است. بسیاری از مردم در مقطعی از زندگی خود، به خاطر مهربانی آسیب دیده‌اند، به کسی اعتماد کرده‌اند و ناامید شده‌اند، بیش از حد بخشیده‌اند و نادیده گرفته شده‌اند، یا در زمانی که خودشان نیازمند حمایت بوده‌اند، تنها مانده‌اند. همین تجربه‌ها باعث شده بعضی افراد کم‌کم میان مهربانی و آسیب‌پذیری ارتباط برقرار کنند.



در ظاهر، جهان امروز گاهی به نفع انسان‌های سخت، سرد و حسابگر حرکت می‌کند. در محیط‌های کاری، روابط اجتماعی و حتی بعضی رابطه‌های عاطفی، افرادی که کمتر احساسات خود را نشان می‌دهند یا فقط به منافع شخصی فکر می‌کنند، گاهی موفق‌تر به نظر می‌رسند. همین مسئله باعث شده برخی تصور کنند برای زنده ماندن در دنیای امروز باید دیوارهای عاطفی ساخت و از مهربانی فاصله گرفت.

اما واقعیت پیچیده‌تر از این است. مشکل اصلی مهربانی نیست، مشکل، نداشتن مرزهای سالم است. مهربانی با تسلیم شدن فرق دارد. انسان مهربان می‌تواند محترم، قاطع و آگاه نیز باشد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند اگر «نه» بگویند یا از خود دفاع کنند، دیگر مهربان نیستند، در حالی که مهربانی واقعی به معنای قربانی کردن دائمی خود برای دیگران نیست.

گاهی انسان‌ها به دلیل ترس از تنهایی، نیاز به تأیید یا تربیت خانوادگی، بیش از اندازه از خود می‌گذرند و نام آن را مهربانی می‌گذارند. اما این رفتار در بلندمدت می‌تواند باعث خستگی روحی، فرسودگی عاطفی و حتی خشم پنهان شود. انسانی که همیشه نیازهای دیگران را مقدم بر خود قرار می‌دهد، ممکن است کم‌کم احساس کند دیده نمی‌شود یا ارزش او فقط در فداکاری‌هایش خلاصه شده است.

از سوی دیگر، جامعه امروز تا حد زیادی دچار خستگی روانی شده است. فشارهای اقتصادی، اخبار منفی، اضطراب آینده و روابط سطحی باعث شده بسیاری از مردم از درون خسته باشند. در چنین فضایی، مهربانی گاهی نادر و غیرمنتظره به نظر می‌رسد. شاید به همین دلیل است که حتی رفتارهای کوچک انسانی، مثل یک جمله دلگرم‌کننده، همدلی یا کمک ساده، تأثیری عمیق بر روح افراد می‌گذارد.

روان‌شناسان معتقدند مهربانی فقط برای دیگران مفید نیست، بلکه بر سلامت روان خود انسان نیز اثر مثبت دارد. زمانی که انسان با محبت، همدلی و کمک واقعی رفتار می‌کند، مغز هورمون‌هایی ترشح می‌کند که احساس آرامش و رضایت ایجاد می‌کنند. به همین دلیل بسیاری از انسان‌ها پس از انجام یک کار خوب، احساس سبکی و آرامش بیشتری دارند. اما چرا با وجود این، بعضی افراد مهربانی را ضعف می‌دانند؟ یکی از دلایل این است که جامعه معمولاً قدرت را با بی‌احساسی اشتباه می‌گیرد. در حالی که کنترل خشم، حفظ انسانیت و مهربان ماندن در دنیایی پر از خشونت، گاهی بسیار دشوارتر از سرد و بی‌تفاوت شدن است. انسان زخمی اگر همچنان بتواند مهربان بماند، در واقع قدرت روحی بزرگی دارد.

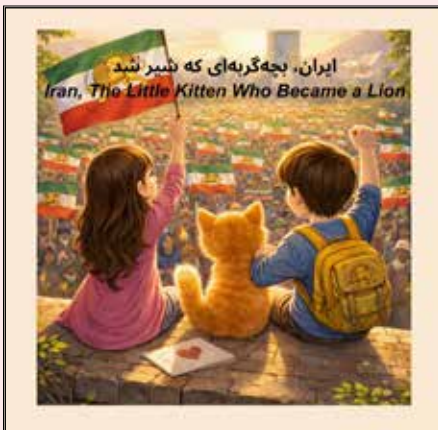
چرا این کتاب را نوشتم؟

بعد از تراژدی اخیر در ایران، تصمیم گرفتم غم را به چیزی معنادار تبدیل کنم. این داستان کودکان را نوشتم تا شجاعت نسل جوان ایران ثبت شود و کودکان خارج از ایران بفهمند هم‌سن و سالانشان چه تجربه‌ای داشته‌اند. داستان درباره یک بچه‌گربه است که شجاعت را کشف می‌کند و تبدیل به یک شیر می‌شود. پیام داستان ساده اما قدرتمند است: حتی کوچک‌ترین صدا وقتی برای آزادی و مهربانی می‌ایستد، می‌تواند قوی شود. فرزانه یاسینی

کمک به کودکان ایرانی

تمام سود حاصل از فروش کتاب به انجمن خیریه اهدا خواهد شد.

Iran, the little Kitten who became a lion



نسخه‌ای از این کتاب از طریق آمازون قابل تهیه است

با درج آگهی در نشریه پژواک،

پیشه و خدمات خود را به ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

فقط یک نفر را از دست نمی‌دهد، بلکه بخشی از عادت‌های روزمره، آینده‌ای که تصور می‌کرد، و حتی بخشی از هویت عاطفی خود را نیز از دست می‌دهد. بعضی رابطه‌ها نیز به دلیل ناتمام ماندن، بیشتر در ذهن باقی می‌مانند. وقتی رابطه‌ای بدون پاسخ روشن، بدون خداحافظی واقعی یا با ابهام پایان پیدا می‌کند، ذهن مدام تلاش می‌کند آن را کامل کند. انسان بارها گفتگوها را مرور می‌کند، به «اگرها» فکر می‌کند و در ذهن خود پایان‌های متفاوتی می‌سازد. همین ناتمام بودن می‌تواند احساسات را سال‌ها زنده نگه دارد.

گاهی نیز رابطه تمام می‌شود، اما احساسات نه، زیرا زمان پایان رابطه با زمان پایان عشق یکی نیست. ممکن است دو نفر به دلایل مختلف نتوانند کنار هم بمانند، تفاوت‌های زندگی، مهاجرت، مشکلات خانوادگی، فاصله، شرایط روحی یا حتی زمان‌بندی اشتباه. در چنین مواقعی، عقل رابطه را پایان می‌دهد، اما قلب همچنان احساس دارد. از سوی دیگر، بعضی آدم‌ها در حساس‌ترین دوره‌های زندگی وارد زندگی انسان می‌شوند، زمانی که فرد تنها، آسیب‌پذیر یا تشنه محبت بوده است. در این شرایط، رابطه بسیار عمیق‌تر در ذهن ثبت می‌شود. انسانی که در تاریک‌ترین روزهای زندگی‌اش احساس حمایت یا عشق را تجربه کرده، معمولاً آن فرد را به‌سادگی فراموش نمی‌کند.

شبکه‌های اجتماعی نیز فراموش کردن را دشوارتر کرده‌اند. در گذشته، فاصله گرفتن واقعی آسان‌تر بود، اما امروز انسان می‌تواند سال‌ها بعد هنوز تصویر، صدا، نوشته یا بخشی از زندگی فردی را که دوست داشته، ببیند. این حضور نیمه‌پنهان باعث می‌شود احساسات گاهی دوباره فعال شوند. با این حال، ماندن احساس همیشه به معنای ناتوانی در ادامه زندگی نیست. انسان می‌تواند هنوز کسی را دوست داشته باشد، اما پذیرفته باشد که آن رابطه دیگر بخشی از زندگی امروز او نیست. بعضی عشق‌ها قرار نیست به ماندن ختم شوند، گاهی فقط برای تغییر دادن انسان، رشد دادن او یا یاد دادن بخشی از زندگی وارد مسیرش می‌شوند.

یکی از اشتباه‌های رایج این است که مردم تصور می‌کنند فراموش کردن تنها نشانه بهبود است. در حالی که گاهی بهبود واقعی یعنی انسان بتواند بدون انکار احساساتش به زندگی ادامه دهد. بعضی آدم‌ها هرگز کاملاً فراموش نمی‌شوند، اما درد حضورشان کمتر می‌شود و به بخشی آرام از خاطرات تبدیل می‌شوند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

چرا بعضی رابطه‌ها تمام می‌شوند اما احساس شان هرگز از بین نمی‌رود؟

نوشته اختصاصی: سمیرا کرم‌لو - دکترای روانشناسی، روان درمانگر

زندگی انسان پر از رابطه‌هایی است که می‌آیند، تغییر می‌کنند و گاهی پایان می‌یابند. اما همه پایان‌ها شبیه هم نیستند. بعضی آدم‌ها بعد از رفتن، کم‌کم به خاطره‌ای دور تبدیل می‌شوند، اما بعضی دیگر حتی سال‌ها پس از پایان رابطه، هنوز در گوشه‌ای از ذهن و قلب انسان حضور دارند. گاهی یک صدا، یک آهنگ، بوی عطری آشنا یا حتی خیابانی قدیمی کافی است تا تمام احساسات گذشته دوباره زنده شوند، انگار زمان هرگز نگذشته است.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند اگر رابطه‌ای تمام شود، احساس آن نیز باید از بین برود. اما روان انسان بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوان احساسات عمیق را با یک خداحافظی خاموش کرد. بعضی رابطه‌ها فقط میان دو نفر شکل نمی‌گیرند، آنها با بخشی از هویت، خاطرات، امیدها و حتی زخم‌های درونی انسان گره می‌خورند. یکی از مهم‌ترین دلایل ماندگار شدن احساسات، عمق پیوند عاطفی است. زمانی که انسان در یک رابطه احساس امنیت، دیده شدن، درک شدن یا آرامش واقعی را تجربه می‌کند، مغز و قلب او آن احساسات را به عنوان بخشی مهم از تجربه زندگی ثبت می‌کنند. به همین دلیل حتی بعد از پایان رابطه، خاطره آن احساسات همچنان زنده می‌ماند.

گاهی انسان فقط عاشق یک فرد نمی‌شود، بلکه عاشق احساسی می‌شود که در کنار او تجربه کرده است. ممکن است یک رابطه به پایان برسد، اما حس زنده بودن، آرامش، امید یا عشقی که آن رابطه ایجاد کرده، همچنان در ذهن باقی بماند. در چنین شرایطی، دلنگی فقط برای شخص مقابل نیست، بلکه برای نسخه‌ای از خود انسان است که در آن رابطه وجود داشت.

روانشناسان معتقدند مغز انسان رابطه‌های عاطفی عمیق را شبیه پیوندهای حیاتی ثبت می‌کند. به همین دلیل جدایی می‌تواند از نظر روانی شبیه سوگ باشد. انسان



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

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

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



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

Tel: (408) 730-2552

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

چگونه لبخند و خنده بر سلامت جسم و روان اثر می‌گذارند؟

نوشته اختصاصی: منصوره یوسفی - مربی زندگی

در زندگی پر تنش و شتاب‌زده امروز، انسان‌ها گاهی آنقدر درگیر نگرانی، مسئولیت، اخبار منفی و فشارهای روحی می‌شوند که خندیدن را به تعویق می‌اندازند. انگار شادی و لبخند به موضوعی کم‌اهمیت تبدیل شده است. اما علم و تجربه انسانی هر دو نشان می‌دهند که خنده فقط یک واکنش ساده احساسی نیست، بلکه یکی از مهم‌ترین ابزارهای طبیعی بدن برای حفظ سلامت جسم و روان است.

لبخند و خنده از نخستین واکنش‌های انسانی هستند. حتی نوزادان، پیش از آنکه سخن گفتن را یاد بگیرند، با لبخند ارتباط برقرار می‌کنند. این موضوع نشان می‌دهد که خنده و شادی بخشی عمیق و طبیعی از وجود انسان هستند، نیازی روانی و حتی زیستی، نه فقط یک رفتار اجتماعی. وقتی انسان



می‌خندد، تغییرات جالبی در بدن او رخ می‌دهد. مغز موادی شیمیایی مانند اندورفین، دوپامین و سروتونین ترشح می‌کند، موادی که با احساس شادی، آرامش و کاهش درد ارتباط دارند. به همین دلیل بسیاری از افراد پس از خندیدن احساس سبکی و آرامش بیشتری می‌کنند، حتی اگر مشکلات زندگی همچنان وجود داشته باشند.

خنده همچنین یکی از طبیعی‌ترین راه‌های کاهش استرس است. زمانی که انسان تحت فشار روانی قرار می‌گیرد، بدن هورمون‌هایی مانند کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌کند. اگر این وضعیت طولانی شود، می‌تواند به اضطراب، خستگی، بی‌خوابی و حتی بیماری‌های جسمی منجر شود. اما خنده می‌تواند این چرخه را تا حدی متوقف کند و بدن را از حالت آماده‌باش خارج کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که بیشتر می‌خندند، معمولاً فشار خون متعادل‌تری دارند و سیستم ایمنی بدنشان نیز عملکرد بهتری نشان می‌دهد. حتی بعضی پزشکان معتقدند خنده می‌تواند مانند نوعی ورزش سبک عمل کند، زیرا هنگام خندیدن عضلات صورت، شکم، شانه‌ها و حتی سیستم تنفسی فعال می‌شوند. از نظر روانی نیز خنده نقش بسیار مهمی دارد. انسان وقتی می‌خندد، برای لحظاتی از فشار افکار منفی فاصله می‌گیرد. خنده می‌تواند ذهن را از چرخه نگرانی، ترس و اضطراب بیرون بیاورد و فرصتی کوتاه برای تنفس روح ایجاد کند. به همین دلیل است که بسیاری از مردم حتی در سخت‌ترین شرایط زندگی، هنوز به شوخی، طنز و خندیدن نیاز دارند. جالب است که خنده فقط بر فرد تأثیر نمی‌گذارد، بلکه حال دیگران را نیز تغییر می‌دهد. لبخند مسری است. وقتی انسانی با چهره‌ای آرام و لبخند واقعی با دیگران برخورد می‌کند، فضای احساسی اطراف نیز نرم‌تر و آرام‌تر می‌شود. به همین دلیل، لبخند می‌تواند روابط انسانی را گرم‌تر و صمیمی‌تر کند.

در محیط خانواده، خنده نقش مهمی در ایجاد احساس امنیت و نزدیکی دارد. خانواده‌هایی که بیشتر با هم می‌خندند، معمولاً روابط عاطفی سالم‌تری دارند. کودکان نیز در محیط‌هایی که شادی و خنده وجود دارد، احساس آرامش بیشتری می‌کنند و رشد عاطفی بهتری دارند. حتی در روابط عاطفی، یکی از عواملی که انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کند، توانایی خندیدن کنار یکدیگر است. گاهی یک خنده مشترک می‌تواند فاصله‌ها را کمتر کند و تنش‌ها را کاهش دهد. بسیاری از زوج‌هایی که سال‌ها کنار هم مانده‌اند، فقط عشق را دلیل دوام رابطه نمی‌دانند، بلکه توانایی حفظ شوخ‌طبعی و خندیدن با هم را نیز مهم می‌دانند.

با این حال، در دنیای امروز بسیاری از مردم خندیدن را فراموش کرده‌اند. فشارهای اقتصادی، نگرانی درباره آینده، بحران‌های اجتماعی و زندگی ماشینی باعث شده بعضی انسان‌ها همیشه خسته و جدی باشند. بعضی افراد آنقدر درگیر بقا و مشکلات روزمره هستند که احساس می‌کنند دیگر فرصتی برای شادی ندارند.

از سوی دیگر، برخی تصور می‌کنند انسان جدی، محترم‌تر یا عاقل‌تر به نظر می‌رسد و خندیدن زیاد نشانه سطحی بودن است. در حالی که توانایی خندیدن، به ویژه در روزهای سخت، اغلب نشانه انعطاف‌پذیری روانی و قدرت درونی است. انسان‌هایی که هنوز می‌توانند زیبایی‌ها، طنز و لحظه‌های کوچک شادی را ببینند، معمولاً راحت‌تر با سختی‌های زندگی کنار می‌آیند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۴

چرا مدام باید سرگرم باشیم؟

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

انسان امروز بیش از هر زمان دیگری به ابزارهای سرگرمی، ارتباط و دسترسی به اطلاعات مجهز شده است، اما هم زمان شاید بیش از هر دوره‌ای از تاریخ، از تنهایی با خودش می‌ترسد. کافی است چند دقیقه سکوت در زندگی بسیاری از مردم ایجاد شود تا فوراً تلفن همراه، موسیقی، شبکه‌های

اجتماعی، فیلم، اخبار یا هر نوع سرگرمی دیگری وارد میدان شود. انگار ذهن انسان مدرن دیگر توان تحمل خلأ، سکوت و روبرو شدن با خودش را ندارد در گذشته، انسان ساعت‌های بیشتری را در سکوت، طبیعت یا تنهایی می‌گذراند. لحظه‌های انتظار، شب‌نشینی‌های آرام،

قدم زدن بدون هدف یا حتی خیره شدن به آسمان بخشی طبیعی از زندگی بود. اما امروز زندگی با سرعتی پیش می‌رود که گویی ذهن انسان باید دائماً مشغول باشد. بسیاری از مردم حتی هنگام غذا خوردن، رانندگی یا پیش از خواب نیز نمی‌توانند بدون محرک بیرونی بمانند.

یکی از مهم‌ترین دلایل این وضعیت، ترس از مواجهه با دنیای درونی است. وقتی انسان آرام می‌شود و سکوت شکل می‌گیرد، افکار سرکوب شده، نگرانی‌ها، زخم‌های قدیمی، احساس تنهایی، اضطراب آینده و پرسش‌های عمیق زندگی کم‌کم ظاهر می‌شوند. بسیاری از مردم ناخودآگاه برای فرار از همین احساسات، مدام خود را سرگرم نگه می‌دارند.

سرگرمی در ذات خود چیز بدی نیست. انسان به استراحت، تفریح و لذت نیاز دارد. مشکل زمانی آغاز می‌شود که سرگرم بودن به یک فرار دائمی تبدیل شود، فراری از فکر کردن، احساس کردن و شناخت خود. بعضی افراد آنقدر از روبرو شدن با سکوت می‌ترسند که حتی چند دقیقه بدون تلفن همراه یا صدای پس‌زمینه برایشان اضطراب‌آور است.

شبکه‌های اجتماعی نقش بزرگی در این چرخه دارند. این فضاها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که ذهن انسان را دائماً درگیر نگه دارند. ویدیوهای کوتاه، تصاویر، اخبار، پیام‌ها و اعلان‌ها مدام مغز را تحریک می‌کنند. هر بار که انسان صفحه را بالا و پایین می‌کند، مغز مقدار کوچکی دوپامین دریافت می‌کند، ماده‌ای شیمیایی که با حس لذت و پاداش مرتبط است. به همین دلیل بسیاری از مردم بدون آنکه متوجه باشند، ساعت‌ها در فضای مجازی سرگردان می‌مانند.

اما مشکل اینجاست که این نوع تحریک دائمی، ذهن را به سکوت و تمرکز کمتر عادت می‌دهد. انسان مدرن کم‌کم توانایی ماندن با افکار خودش را از دست می‌دهد. حتی مطالعه عمیق، گفت‌وگوهای طولانی یا تمرکز روی یک موضوع برای بسیاری دشوارتر شده است.

جامعه امروز نیز تا حد زیادی انسان را به «مشغول بودن» تشویق می‌کند. بسیاری از مردم احساس می‌کنند اگر همیشه کاری انجام ندهند، عقب مانده‌اند یا زندگی‌شان بی‌ارزش است. فرهنگ بهره‌وری افراطی به انسان القا می‌کند که باید دائماً فعال، موفق، در حال تولید یا سرگرم باشد. در نتیجه، استراحت واقعی یا سکوت گاهی با احساس گناه همراه می‌شود.

از سوی دیگر، زندگی مدرن پر از اضطراب و فشار است. مشکلات مالی، ناامنی شغلی، اخبار منفی، بحران‌های سیاسی و نگرانی درباره آینده باعث شده ذهن انسان مدام خسته و ناآرام باشد. در چنین شرایطی، سرگرمی برای بسیاری به نوعی بی‌حسی موقت تبدیل می‌شود، راهی برای فراموش کردن فشارها، حتی اگر فقط برای چند دقیقه باشد.

بعضی افراد نیز از تنهایی با خود می‌ترسند، زیرا هنوز خود واقعی‌شان را نمی‌شناسند. انسان وقتی همیشه در میان صداها، تصاویر و ارتباطات سطحی غرق باشد، فرصت کمی برای شناخت عمیق احساسات، خواسته‌ها و ترس‌های خود پیدا می‌کند. به همین دلیل گاهی انسان مدرن با وجود ارتباط دائمی با جهان، از درون احساس گم‌گشتگی می‌کند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۴

چرا گاهی غریبه‌ها مهربان‌تر از نزدیک‌ترین آدم‌های زندگی ما هستند؟

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

در زندگی بسیاری از ما لحظه‌هایی وجود داشته که یک غریبه با رفتاری ساده اما انسانی، تأثیری عمیق‌تر از سال‌ها همراهی بعضی نزدیکان گذاشته است، راننده‌ای که حال ما را پرسیده، فروشنده‌ای که با احترام برخورد کرده، یا فرد ناشناسی که در زمان



سختی بدون هیچ چشم‌داشتی کمک کرده است. در مقابل، گاهی از کسانی که بیشترین نزدیکی را با ما دارند، خانواده، دوستان یا شریک عاطفی، سردی، بی‌توجهی یا حتی قضاوت دریافت می‌کنیم. این تناقض، سؤال مهم ایجاد می‌کند: چرا بعضی وقت‌ها غریبه‌ها مهربان‌تر از نزدیک‌ترین آدم‌های

زندگی ما به نظر می‌رسند؟ پاسخ این سؤال فقط احساسی نیست، بلکه ریشه در روان‌شناسی، روابط انسانی، ساختار اجتماعی و حتی نحوه شکل‌گیری انتظارات ما دارد. **غریبه‌ها از ما انتظار کمتری دارند:** یکی از مهم‌ترین دلایل مهربان‌تر به نظر رسیدن غریبه‌ها این است که آنها معمولاً از ما توقعی ندارند. رابطه‌های نزدیک اغلب همراه با انتظار، مسئولیت، خاطره، تعهد و گاهی دلخوری‌های قدیمی‌اند. اما یک غریبه، ما را بدون تاریخچه قضاوت می‌کند. وقتی کسی هیچ انتظاری از ما ندارد: راحت‌تر همدلی می‌کند، کمتر قضاوت می‌کند، و کمک کردن برایش ساده‌تر است. در مقابل، نزدیکان ما ممکن است تحت فشار توقعات متقابل باشند. برای مثال والدین ممکن است انتظار موفقیت خاصی داشته باشند، دوستان انتظار وفاداری دائمی، و یا شریک عاطفی انتظار درک کامل بدون توضیح. همین انتظارات گاهی مهربانی را زیر سایه خستگی و ناامیدی پنهان می‌کند.

نزدیکی زیاد، باعث عادی شدن ارزش آدم‌ها می‌شود: روان‌شناسان مفهومی دارند به نام «عادت‌پذیری عاطفی». یعنی انسان به حضور مداوم افراد عادت می‌کند و ارزش آنها را کمتر احساس می‌کند. ما معمولاً برای غریبه‌ها ادب بیشتری خرج می‌کنیم، اما برای نزدیکان، رفتار واقعی و بدون فیلتر خود را نشان می‌دهیم. به همین دلیل است که بعضی افراد با مشتری‌ها بسیار خوش‌برخوردند، اما در خانه کم‌حوصله و تندخو می‌شوند. نزدیکی، گاهی باعث می‌شود افراد تصور کنند «او که همیشه هست» و همین «همیشه بودن» باعث می‌شود توجه، قدردانی و مهربانی کمتر ابراز شود.

غریبه‌ها تصویر ایده‌آل‌تری از انسانیت نشان می‌دهند: وقتی با یک غریبه روبرو می‌شویم، معمولاً فقط بخش کوتاهی از شخصیت او را می‌بینیم، آن هم اغلب بخش اجتماعی و مودبانه‌تر. اما نزدیکان ما خستگی‌ها، ضعف‌ها، عصبانیت‌ها، ترس‌ها، و آسیب‌های پنهان ما را می‌بینند. در روابط نزدیک، نقاب‌ها کنار می‌روند. بنابراین طبیعی است که انسان‌ها در روابط عمیق، پیچیده‌تر و گاهی سخت‌تر به نظر برسند. مهربانی غریبه‌ها اغلب واقعی است، اما کامل نیست، چون ما تمام ابعاد وجودی آنها را نمی‌شناسیم.

روابط نزدیک، محل تخلیه فشارهای روانی می‌شوند: بسیاری از انسان‌ها امن‌ترین فضا برای تخلیه احساسات خود را خانه و روابط نزدیک می‌دانند. به همین دلیل ممکن است بیرون از خانه آرام و مؤدب باشند، اما در خانه عصبی یا بی‌حوصله شوند. این رفتار الزاماً به معنی دوست نداشتن نیست، بلکه گاهی نشانه احساس امنیت است. فرد ناخودآگاه باور دارد «این آدم مرا ترک نمی‌کند، پس می‌توانم خود واقعی‌ام باشم». البته این موضوع رفتار آسیب‌زننده را توجیه نمی‌کند، اما توضیح می‌دهد چرا نزدیکان گاهی مهربانی کمتری نشان می‌دهند.

ما از نزدیکان، بیشتر آسیب می‌بینیم: رفتار یک غریبه معمولاً تأثیر کوتاه‌مدتی دارد. اما رفتار یک فرد نزدیک می‌تواند عمیقاً ما را زخمی کند، چون برای ما اهمیت دارد. اگر یک غریبه سرد برخورد کند، شاید چند دقیقه ناراحت شویم. اما اگر مادر، دوست صمیمی، یا شریک زندگی‌مان بی‌تفاوت باشد، احساس طردشدگی بسیار شدیدتر خواهد بود. دلایل این است که ذهن انسان از افراد نزدیک انتظار عشق، حمایت و درک بیشتری دارد.

امید چگونه می‌تواند انسان را از تاریک‌ترین روزهای زندگی عبور دهد؟

نوشته اختصاصی: آرزو جواهری - مربی زندگی

زندگی هیچ انسانی همیشه آرام، روشن و بدون درد نیست. هر انسان، در دوره‌ای از زندگی خود، با روزهایی روبرو می‌شود که همه چیز سنگین، مبهم و فرساینده



به نظر می‌رسد، روزهایی که غم، ترس، شکست، بیماری، تنهایی، از دست دادن یا ناامیدی، روح انسان را خسته می‌کند. در چنین لحظه‌هایی، چیزی که بسیاری از انسان‌ها را زنده نگه می‌دارد و به ادامه مسیر وامی‌دارد، امید است. امید فقط یک احساس ساده یا خوش‌بینی کودکانه نیست. امید نیرویی درونی است

که به انسان می‌گوید: «شاید هنوز همه چیز تمام نشده باشد». حتی وقتی جهان بیرون تاریک به نظر می‌رسد، امید می‌تواند مانند نوری کوچک در اعماق ذهن باقی بماند و مانع فروپاشی کامل انسان شود. بسیاری از مردم تصور می‌کنند امید یعنی نادیده گرفتن واقعیت‌های تلخ، در حالی که امید واقعی دقیقاً در دل سختی معنا پیدا می‌کند. انسان زمانی به امید نیاز دارد که شرایط دشوار است، نه زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رود. امید یعنی توانایی دیدن امکان بهتر شدن، حتی وقتی هنوز نشانه روشنی وجود ندارد.

تاریخ انسان پر از نمونه‌هایی است که نشان می‌دهد امید چگونه انسان‌ها را از بدترین شرایط عبور داده است. زندانیانی که سال‌ها در شرایط سخت دوام آورده‌اند، بیمارانی که با وجود پیش‌بینی‌های ناامیدکننده به زندگی ادامه داده‌اند، مهاجرانی که پس از سال‌ها سختی دوباره زندگی خود را ساخته‌اند، و انسان‌هایی که پس از شکست‌های عاطفی، مالی یا روحی دوباره برخاسته‌اند، اغلب یک نقطه مشترک داشته‌اند: آنها جایی در درون خود هنوز کورسویی از امید را حفظ کرده بودند.

روان‌شناسان معتقدند امید تأثیر مستقیمی بر سلامت روان و حتی سلامت جسم دارد. انسانی که کاملاً امید خود را از دست می‌دهد، معمولاً انرژی، انگیزه و توان ادامه دادن را نیز از دست می‌دهد. اما وقتی انسان احساس کند هنوز احتمالی برای تغییر وجود دارد، مغز و بدن او نیز واکنش متفاوتی نشان می‌دهند. امید می‌تواند به انسان انگیزه تلاش، صبر و تحمل درد بدهد.

در بسیاری از مواقع، امید چیزی بزرگ و پرشکوه نیست. گاهی فقط یک جمله دلگرم‌کننده، یک تماس، یک انسان مهربان، یک خبر کوچک خوب یا حتی طلوع یک صبح تازه می‌تواند امید را دوباره در دل انسان روشن کند. بعضی وقت‌ها انسان فقط به یک دلیل کوچک نیاز دارد تا یک روز دیگر دوام بیاورد.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های امید این است که همیشه با قطعیت همراه نیست. انسان امیدوار لزوماً مطمئن نیست که همه چیز خوب خواهد شد، اما باور دارد که هنوز امکان تغییر وجود دارد. این تفاوت مهمی است. امید به معنای تضمین موفقیت نیست؛ بلکه به معنای نپذیرفتن شکست کامل روح است. در روزهای سخت، ذهن انسان معمولاً فقط تاریکی را می‌بیند. اضطراب، افسردگی و ترس باعث می‌شوند فرد تصور کند شرایط فعلی همیشگی خواهد بود. اما حقیقت این است که بسیاری از دردهای زندگی، هرچند عمیق و طولانی، دائمی نیستند. انسان بارها از مرحله‌هایی عبور کرده که روزی تصور می‌کرد هرگز پایان نخواهند یافت.

گاهی امید از درون خود انسان نمی‌آید، بلکه از دیگران به او منتقل می‌شود. بعضی آدم‌ها با حضور، محبت یا حرف‌هایشان، امید را به قلب انسان بازمی‌گردانند. به همین دلیل است که حمایت عاطفی در دوران بحران اهمیت زیادی دارد. انسانی که احساس کند تنها نیست، راحت‌تر با تاریکی‌ها مقابله می‌کند. در مقابل، ناامیدی یکی از سنگین‌ترین تجربه‌های انسانی است. وقتی انسان احساس کند هیچ راهی وجود ندارد، ممکن است آرام‌آرام از زندگی فاصله بگیرد، نه فقط جسمی، بلکه روحی. به همین دلیل حفظ امید، حتی در کوچک‌ترین شکل آن، برای سلامت روان بسیار مهم است. امید البته با خیال‌پردازی کورکورانه تفاوت دارد. امید سالم به معنای انکار مشکلات نیست. انسان امیدوار می‌تواند درد، سختی و واقعیت‌های تلخ را ببیند، اما در عین حال باور داشته باشد که هنوز امکان حرکت، تغییر یا آغاز دوباره وجود دارد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

چرا بعضی آدمها انرژی آرامش بخش دارند؟

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

در زندگی تقریباً همه ما افرادی وجود دارند که فقط با حضورشان احساس آرامش می‌کنیم. لازم نیست حرف خاصی بزنند یا کاری خارق‌العاده انجام دهند. بودن کنارشان کافی است تا اضطراب کمتر شود، ذهن آرام بگیرد و احساس امنیت کنیم. بعضی آدمها وقتی وارد یک جمع می‌شوند، تنش را کم می‌کنند، صدایشان، نگاهشان، طرز رفتارشان و حتی سکوتشان حس خوبی منتقل می‌کند. در مقابل، بعضی افراد بدون اینکه عمداً بد رفتاری کنند، استرس و آشفتگی ایجاد می‌کنند. اما چرا بعضی



انسان‌ها چنین «انرژی آرامش‌بخشی» دارند؟ آیا این فقط یک حس مبهم است یا ریشه‌های روان‌شناختی و رفتاری دارد؟ واقعیت این است که آرامش‌بخش بودن، ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی، تجربه‌های زندگی، بلوغ عاطفی، زبان بدن، شیوه ارتباط و حتی وضعیت درونی فرد است. انسان‌ها ناخودآگاه احساسات یکدیگر را دریافت می‌کنند، و کسانی که درون آرام‌تری دارند، معمولاً این آرامش را به اطراف نیز منتقل می‌کنند.

مفهوم «انرژی آرامش‌بخش» چیست؟ وقتی می‌گوییم کسی انرژی آرامش‌بخش دارد، منظورمان معمولاً این است که حضور او باعث می‌شود احساس امنیت کنیم، کمتر قضاوت شویم، اضطرابمان کاهش پیدا کند، بتوانیم خود واقعی‌مان باشیم، و از نظر ذهنی سبک‌تر شویم. این حس معمولاً از رفتارهای کوچک اما عمیق شکل می‌گیرد، نه از ظاهر یا حرف‌های نمایشی.

آرامش درونی به دیگران منتقل می‌شود: انسان‌ها موجوداتی عاطفی و اجتماعی‌اند. احساسات ما فقط در ذهن باقی نمی‌ماند، بلکه از طریق لحن صدا، حالات چهره، زبان بدن، سرعت حرف زدن، و حتی نوع نگاه منتقل می‌شوند. فردی که درونش پر از اضطراب، خشم یا آشفتگی است، معمولاً این تنش را ناخواسته به اطراف منتقل می‌کند. اما کسی که تعادل روانی بیشتری دارد، فضای امن‌تری ایجاد می‌کند. آرامش واقعی اغلب ساختگی نیست؛ از درون انسان می‌آید.

آدم‌های آرامش‌بخش کمتر قضاوت می‌کنند: یکی از مهم‌ترین دلایلی که کنار بعضی افراد احساس راحتی می‌کنیم، این است که حس می‌کنیم لازم نیست از خودمان دفاع کنیم. این افراد معمولاً سریع نتیجه‌گیری نمی‌کنند، تحقیر نمی‌کنند، اشتباهات را به رخ نمی‌کشند، و شنونده‌های بهتری هستند. وقتی انسان احساس کند پذیرفته شده است، سیستم عصبی او آرام‌تر می‌شود. بسیاری از آدم‌های آرامش‌بخش بیشتر می‌فهمند تا اینکه قضاوت کنند.

حضور کامل در لحظه دارند: بعضی افراد هنگام صحبت مدام گوشی چک می‌کنند، ذهنشان جای دیگری است، یا فقط منتظرند نوبت حرف زدنشان برسد. اما آدم‌های آرامش‌بخش معمولاً «حضور واقعی» دارند. وقتی با آنها صحبت می‌کنید، حس می‌کنید واقعا شنیده می‌شوید. این توجه واقعی، حس ارزشمندی و امنیت ایجاد می‌کند.

صداقت و ثبات رفتاری دارند: ذهن انسان از رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی مضطرب می‌شود. اگر ندانیم واکنش یک نفر چگونه خواهد بود، ناخودآگاه محتاط می‌شویم. اما افراد آرامش‌بخش معمولاً قابل پیش‌بینی‌اند، رفتار دوگانه ندارند، پشت سر دیگران بدگویی نمی‌کنند، و شخصیتشان در موقعیت‌های مختلف تغییر افراطی نمی‌کند. این ثبات رفتاری، حس اعتماد می‌سازد.

خوب گوش می‌دهند: بسیاری از انسان‌ها برای پاسخ دادن گوش می‌دهند، نه برای فهمیدن. اما آدم‌هایی که انرژی آرامش‌بخش دارند، اغلب وسط حرف نمی‌پرند، نصیحت فوری نمی‌کنند، و اجازه می‌دهند احساسات بیان شوند. گاهی فقط شنیده شدن، بیشتر از هر راه‌حلی آرامش می‌دهد.

با خودشان در جنگ دائمی نیستند: کسی که مدام خودش را سرزنش می‌کند، درگیر حسادت است، یا از درون آشفته است. معمولاً این آشفتگی را به روابطش منتقل

می‌کند. در مقابل، آدم‌های آرامش‌بخش اغلب تا حدی با خودشان آشتی کرده‌اند. این به معنی کامل بودن نیست، بلکه یعنی خودشان را بهتر پذیرفته‌اند، کمتر نیاز به اثبات دارند، و آرامشان وابسته به کنترل دیگران نیست.

امنیت عاطفی ایجاد می‌کنند: کنار بعضی افراد می‌توانیم آسیب‌پذیر باشیم، احساسات واقعی‌مان را بگوییم، و بدون ترس از تحقیر یا سوءاستفاده حرف بزنیم. این حس، امنیت عاطفی نام دارد. آدم‌های آرامش‌بخش معمولاً باعث می‌شوند انسان احساس کند: «می‌توانم خودم باشم.» و این یکی از عمیق‌ترین شکل‌های آرامش است.

زبان بدن آرامی دارند: مغز انسان به شکل ناخودآگاه زبان بدن دیگران را تحلیل می‌کند. افراد آرامش‌بخش اغلب تماس چشمی ملایم دارند، تن صدایشان متعادل است، حرکات عصبی کمتری دارند، و فاصله مناسب را رعایت می‌کنند. حتی نحوه نفس کشیدن یا سرعت صحبت کردن می‌تواند بر احساس اطرافیان اثر بگذارد.

انرژی آرامش‌بخش همیشه به معنی برون‌گرا بودن نیست: بعضی تصور می‌کنند افراد آرامش‌بخش باید بسیار اجتماعی و پر حرف باشند، در حالی که بسیاری از این افراد درون‌گرا هستند. آرامش لزوماً از زیاد حرف زدن نمی‌آید، گاهی از سکوتی می‌آید که در آن احساس فشار و اضطراب وجود ندارد.

تجربه رنج، بعضی انسان‌ها را مهربان‌تر می‌کند: بسیاری از آدم‌های آرامش‌بخش، خودشان دردهای عمیقی را تجربه کرده‌اند مانند تنهایی، شکست، اضطراب، سوگ، یا سختی‌های زندگی. همین تجربه‌ها باعث شده قضاوت کمتری داشته باشند، همدل‌تر شوند، و با رنج دیگران مهربان‌تر برخورد کنند. کسی که درد را شناخته، معمولاً بهتر بلد است آرامش بدهد.

آرامش‌بخش بودن با ساده بودن فرق دارد: بعضی افراد آرامش‌بخش‌اند چون شخصیت بالفی دارند، نه چون همیشه ساکت یا مطیع‌اند. آنها ممکن است: «نه» بگویند، مرز داشته باشند، یا حتی انتقاد کنند، اما این کار را بدون تحقیر و خشونت انجام می‌دهند. آرامش واقعی از بلوغ می‌آید، نه از منفعل بودن.

چرا ناخودآگاه جذب این آدم‌ها می‌شویم؟ ذهن انسان به دنبال امنیت است. در دنیایی پر از استرس، رقابت، قضاوت، و فشار روانی، افرادی که حس امنیت و آرامش منتقل می‌کنند، بسیار ارزشمند می‌شوند. ما ناخودآگاه کنار چنین افرادی انرژی کمتری مصرف می‌کنیم، کمتر نقش بازی می‌کنیم، و احساس خستگی روانی کمتری داریم.

آیا می‌توان خودمان هم آدمی آرامش‌بخش شویم؟ بله. این ویژگی فقط ذاتی نیست، تا حد زیادی قابل یادگیری است. چند راه مهم: بیشتر گوش دادن، چون شنیدن واقعی، آرامش ایجاد می‌کند. کمتر قضاوت کردن، چون همدلی، انسان‌ها را به ما نزدیک‌تر می‌کند. مدیریت احساسات، چون آرام کردن خود، مقدمه آرام کردن دیگران است. ایجاد امنیت عاطفی، چون نباید احساسات دیگران را مسخره یا کوچک کنیم. داشتن ثبات رفتاری: چون قابل اعتماد بودن، یکی از مهم‌ترین منابع آرامش است.

آدم‌هایی که انرژی آرامش‌بخش دارند، معمولاً جادوگر یا انسان‌های کامل نیستند، آنها انسان‌هایی‌اند که به سطحی از تعادل، همدلی و بلوغ عاطفی رسیده‌اند. حضورشان آرامش می‌دهد چون کمتر قضاوت می‌کنند، بیشتر گوش می‌دهند، امنیت عاطفی ایجاد می‌کنند، و آشفتگی درونی خود را به دیگران منتقل نمی‌کنند. در نهایت، آرامش‌بخش بودن شاید یکی از زیباترین ویژگی‌های انسانی باشد، چون در دنیایی که بسیاری از آدم‌ها به یکدیگر اضطراب منتقل می‌کنند، کسی که حس امنیت و آرامش می‌دهد، شبیه پناهگاه است.

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

سفر به دنیای عجیب‌ترین خوراکی‌های دنیا

نوشته اختصاصی: سولماز مولوی

غذا تنها وسیله‌ای برای رفع گرسنگی نیست، بلکه بخشی از تاریخ، فرهنگ، باورها و شیوه زندگی ملت‌هاست. آنچه در یک کشور غذایی لذیذ و ارزشمند به شمار می‌رود، ممکن است برای مردمی در نقطه‌ای دیگر از جهان عجیب، ترسناک یا حتی غیرقابل تصور باشد. تفاوت در اقلیم، منابع طبیعی، سنت‌های کهن و شرایط تاریخی باعث شده است که در گوشه و کنار دنیا غذاهایی پدید آیند که ذهن انسان را شگفت‌زده می‌کنند. بسیاری از این خوراکی‌ها ریشه در فقر، بقا، آیین‌های بومی یا حتی اشرافیت داشته‌اند و به مرور زمان به بخشی از هویت فرهنگی ملت‌ها تبدیل شده‌اند. در ادامه با شماری از عجیب‌ترین غذاهای جهان آشنا می‌شویم، غذاهایی که بعضی از آنها شهرتی جهانی یافته‌اند و برخی دیگر هنوز تنها در مناطق خاصی خورده می‌شوند.

یکی از معروف‌ترین غذاهای عجیب دنیا بالوت است که در فیلیپین محبوبیت فراوانی دارد. بالوت در حقیقت تخم اردکی است که جنین آن تا حدی رشد کرده و سپس آب‌پز می‌شود. فروشندگان خیابانی این غذا را معمولاً شب‌ها عرضه می‌کنند



Casu Marzu

و مردم آن را همراه با نمک، سرکه و ادویه می‌خورند. بسیاری از مردم کشورهای دیگر هنگام دیدن شکل جنین داخل تخم شوکه می‌شوند، اما در فرهنگ فیلیپینی، بالوت غذایی مقوی و انرژی‌زا به شمار می‌رود و حتی باور دارند که قدرت بدنی را افزایش می‌دهد. برای برخی، تجربه خوردن آن نوعی ماجراجویی فرهنگی است.

در شمال سرد و یخبندان ایسلند غذایی

وجود دارد به نام Hákarl که از گوشت کوسه گرینلندی تهیه می‌شود. گوشت این کوسه به طور طبیعی سمی است و اگر تازه مصرف شود، خطرناک خواهد بود. مردم ایسلند قرن‌ها پیش روشی ابداع کردند که طی آن گوشت کوسه را ماه‌ها زیر خاک دفن و سپس خشک می‌کنند تا سموم آن از بین برود. نتیجه، غذایی است با بویی بسیار تند و طعمی که بسیاری آن را شبیه آمونیاک توصیف می‌کنند. با وجود این، هاکارل بخشی از سنت ملی ایسلند است و در جشن‌های سنتی سرو می‌شود.

در جزیره ساردنیای ایتالیا پنیر عجیبی به نام Casu Marzu وجود دارد که شاید یکی از بحث‌برانگیزترین غذاهای جهان باشد. این پنیر از شیر گوسفند تهیه می‌شود و در مرحله‌ای خاص، مگس‌هایی روی آن تخم‌گذاری می‌کنند. لاروها با خوردن پنیر، آن را نرم و تخمیر شده می‌کنند. بسیاری این پنیر را در حالی می‌خورند که لاروها هنوز زنده‌اند و حتی هنگام خوردن ممکن است به بیرون بیرون بیرون. با اینکه فروش آن در برخی مناطق محدود شده، اما مردم محلی آن را بخشی از میراث فرهنگی خود می‌دانند.

در ژاپن غذایی مشهور و خطرناک به نام Fugu وجود دارد. فوگو از نوعی ماهی بادکنکی تهیه می‌شود که بخش‌هایی از بدنش دارای سمی بسیار کشنده است. آشپزانی که می‌خواهند فوگو تهیه کنند باید سال‌ها آموزش ببینند و مجوز رسمی دریافت کنند. کوچک‌ترین اشتباه در پاک کردن ماهی می‌تواند مرگبار باشد. با این حال، بسیاری از مردم ژاپن خوردن فوگو را تجربه‌ای لوکس و هیجان‌انگیز می‌دانند و رستوران‌های تخصصی این غذا مشتریان فراوانی دارند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه‌های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

تاریخچه قهوه، از افسانه‌های کهن تا فنجانی که جهان را بیدار کرد

دامون مسرتی

قهوه تنها یک نوشیدنی نیست، بخشی از تاریخ تمدن انسان است. عطر قهوه در طول قرن‌ها در کاروان‌های بازرگانی، قهوه‌خانه‌های شرقی، میدان‌های اروپا و کافه‌های امروزی جهان پیچیده و فرهنگ، اقتصاد، هنر و حتی سیاست را تحت تأثیر قرار داده است. امروز میلیون‌ها انسان روز خود را با قهوه آغاز می‌کنند، اما پشت این نوشیدنی محبوب، تاریخی طولانی و شگفت‌انگیز پنهان شده است.

افسانه کشف قهوه: مشهورترین روایت درباره کشف قهوه به سرزمین اتیوپی بازمی‌گردد. گفته می‌شود حدود هزار سال پیش، چوپانی به نام کالدی متوجه شد

بزهایش پس از خوردن دانه‌های قرمز رنگ یک درخت، پرانرژی و بی‌قرار می‌شوند و شب‌ها نمی‌خوابند. او این دانه‌ها را نزد راهبان برد و آنان دریافتند که جوشانده این دانه‌ها می‌تواند خستگی را کاهش دهد و



در بیدار ماندن برای عبادت کمک کند. هرچند این داستان بیشتر رنگ افسانه دارد، اما بسیاری از پژوهشگران باور دارند که خاستگاه اصلی قهوه واقعا ارتفاعات اتیوپی بوده است.

ورود قهوه به جهان عرب: از اتیوپی، قهوه به یمن راه یافت و در آنجا بود که برای نخستین بار به صورت گسترده کشت و مصرف شد. مردم یمن دانه‌های قهوه را برشته و آسیاب می‌کردند و نوشیدنی حاصل را «قهوه» می‌نامیدند. در سده پانزدهم میلادی، صوفیان یمن از قهوه برای بیدار ماندن در شب‌های عبادت استفاده می‌کردند. شهر بندری موکا در یمن به یکی از مهم‌ترین مراکز تجارت قهوه تبدیل شد و نام آن بعدها در سراسر جهان شهرت یافت.

قهوه‌خانه‌ها، آغاز یک فرهنگ اجتماعی: با گسترش قهوه در سرزمین‌های اسلامی، نخستین قهوه‌خانه‌ها در شهرهایی مانند قاهره، دمشق و استانبول شکل گرفتند. این مکان‌ها تنها محل نوشیدن قهوه نبودند، مردم برای گفتگو، شنیدن موسیقی، شعرخوانی، بازی شطرنج و بحث‌های اجتماعی و سیاسی به آنجا می‌رفتند. در حقیقت، قهوه‌خانه‌ها به نوعی نخستین فضای عمومی فرهنگی جهان محسوب می‌شدند. بسیاری از حاکمان از نفوذ این مکان‌ها نگران بودند، زیرا مردم در آنجا آزادانه گفتگو می‌کردند و اخبار رد و بدل می‌شد.

ورود قهوه به اروپا: در قرن هفدهم، بازرگانان اروپایی قهوه را از خاورمیانه به اروپا بردند. ابتدا برخی روحانیان مسیحی قهوه را «نوشیدنی شیطان» می‌دانستند، اما پس از آنکه پاپ کلمنت هشتم طعم قهوه را چشید، گفته می‌شود آن را تأیید کرد و محبوبیت قهوه به سرعت افزایش یافت. به تدریج قهوه‌خانه‌ها در شهرهایی مانند لندن، پاریس و وین گسترش یافتند. در اروپا، این مکان‌ها به محل تجمع نویسندگان، فیلسوفان، هنرمندان و تاجران تبدیل شدند. حتی برخی مورخان معتقدند قهوه در شکل‌گیری عصر روشنگری اروپا نقش داشته است، زیرا مردم به‌جای نوشیدنی‌های الکلی، قهوه می‌نوشیدند و ساعت‌های طولانی هوشیار و فعال می‌ماندند.

گسترش کشت قهوه در جهان: در ابتدا، عرب‌ها تلاش می‌کردند انحصار قهوه را حفظ کنند، اما به مرور دانه‌های قهوه به دیگر نقاط جهان رسید. هلندی‌ها قهوه را به مستعمرات خود در آسیا بردند و سپس فرانسوی‌ها، پرتغالی‌ها و اسپانیایی‌ها کشت آن را در آمریکای لاتین گسترش دادند. امروزه کشورهایمانند برزیل، کلمبیا، ویتنام و اتیوپی از مهم‌ترین تولیدکنندگان قهوه جهان هستند.

انواع دانه قهوه:

عربیکا: قهوه عربیکا طعمی لطیف‌تر، عطری پیچیده‌تر و ترشی ملایم‌تری دارد. بیشتر قهوه‌های مرغوب جهان از این نوع هستند.

روبوستا: روبوستا کافئین بیشتری دارد و طعم آن تلخ‌تر و قوی‌تر است. این نوع بیشتر در قهوه‌های فوری و قهوه‌های غلیظ استفاده می‌شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

ساخت غذاهای آماده

نوشته اختصاصی: کیانو پرویزی

غذاهای آماده امروز به بخشی جدانشدنی از زندگی شهری تبدیل شده‌اند، از

سوپ‌های فوری و نودل‌ها گرفته تا پیتزاهای یخ‌زده، ساندویچ‌های بسته‌بندی‌شده و وعده‌های کامل مایکروویوی. این محصولات طوری طراحی شده‌اند که در چند دقیقه آماده مصرف شوند، اما پشت این سادگی، یک زنجیره پیچیده از صنعت غذا، فناوری، نگهداری و مهندسی طعم قرار دارد. در



این مقاله، نگاهی دقیق و شفاف به پشت‌صحنه تولید غذاهای آماده می‌اندازیم، از انتخاب مواد اولیه تا بسته‌بندی نهایی.

غذاهای آماده دقیقاً چه هستند؟ غذاهای آماده به محصولاتی گفته می‌شود که یا کاملاً پخته شده‌اند یا بخش زیادی از فرآیند آماده‌سازی آنها در کارخانه انجام شده و فقط نیاز به گرم کردن دارند. این غذاها معمولاً در یکی از این دسته‌ها قرار می‌گیرند:

- * غذاهای منجمد (مثل پیتزا یا ناگت)
- * غذاهای کنسروی (مثل لوبیا یا خوراک‌ها)
- * غذاهای خشک و فوری (مثل نودل و سوپ‌های پودری)
- * وعده‌های کامل مایکروویوی

هدف اصلی آنها سه چیز است: سرعت، ماندگاری و طعم قابل قبول در مقیاس انبوه. **انتخاب مواد اولیه، همه چیز از کارخانه شروع نمی‌شود:** برخلاف تصور عمومی، بسیاری از غذاهای آماده از مواد خام واقعی شروع می‌شوند. وشت از کشتارگاه‌های صنعتی تأمین می‌شود، سبزیجات اغلب به صورت منجمد یا نیمه‌فرآوری شده وارد کارخانه می‌شوند، غلات، آرد و نشاسته‌ها پایه اصلی بسیاری از محصولات هستند. اما نکته مهم اینجاست که مواد اولیه در صنعت غذاهای آماده، بیشتر بر اساس «قابلیت پردازش صنعتی» انتخاب می‌شوند تا طعم طبیعی یا تازگی.

مهندسی طعم، هنر ساخت مزه مصنوعی قابل قبول: یکی از مهم‌ترین بخش‌های تولید غذاهای آماده، «طعم‌دهی صنعتی» است. در کارخانه‌ها تیم‌هایی از متخصصان طعم (Flavor Scientists) کار می‌کنند تا مزه‌ای ثابت و قابل تکرار بسازند.

در این مرحله از ترکیبات زیر استفاده می‌شود:

- * نمک و شکر در مقادیر کنترل‌شده * طعم‌دهنده‌های طبیعی و مصنوعی * عصاره‌های گوشت یا سبزیجات * ادویه‌های خشک‌شده و پایدار
- هدف این نیست که غذا مثل غذای خانگی باشد، بلکه باید در هر بار مصرف «یکسان و قابل پیش‌بینی» باشد.

مواد نگهدارنده، راز ماندگاری طولانی: یکی از دلایل اصلی محبوبیت غذاهای آماده، ماندگاری بالای آنهاست. این موضوع بدون استفاده از فناوری نگهداری ممکن نیست **روش‌های رایج:** * انجماد سریع (Flash Freezing) * خشک کردن (Dehydration) * کنسرو کردن با حرارت بالا * استفاده از مواد نگهدارنده مجاز

این فرایندها رشد باکتری‌ها را متوقف یا بسیار کند می‌کنند و باعث می‌شوند غذاها

ماه‌ها یا حتی سال‌ها قابل استفاده بمانند.

افزودنی‌ها، همیشه هم «بد» نیستند اما همیشه هم ساده نیستند در غذاهای آماده معمولاً مجموعه‌ای از افزودنی‌ها استفاده می‌شود:

- * امولسیفایرها برای حفظ بافت
 - * تثبیت‌کننده‌ها برای جلوگیری از جدا شدن مواد
 - * رنگ‌های خوراکی برای ظاهر جذاب‌تر
 - * تقویت‌کننده‌های طعم مانند مونوسدیم گلوتامات (MSG)
- این مواد در حد استانداردهای جهانی مجاز هستند، اما نقش مهمی در شکل نهایی محصول دارند. بدون آنها بسیاری از غذاهای آماده، ظاهر یا بافت مطلوب نخواهند داشت.
- فرآیند تولید صنعتی، خط تولید به جای آشپزخانه:** در کارخانه‌های بزرگ غذا، فرآیند تولید تقریباً شبیه یک سیستم مکانیزه دقیق است:

۱. ورود مواد اولیه ۲. شست‌وشو و آماده‌سازی ۳. پخت اولیه یا نیم‌پز کردن

۴. ترکیب و طعم‌دهی ۵. شکل‌دهی (مثلاً قالب‌زدن ناگت‌ها) ۶. سرد کردن یا انجماد سریع ۷. بسته‌بندی در شرایط کاملاً کنترل‌شده

در این سیستم‌ها، انسان نقش کمتری در «پخت» دارد و بیشتر نقش کنترل کیفیت و نظارت را بازی می‌کند.

بسته‌بندی، محافظ خاموش غذا: بسته‌بندی فقط برای زیبایی نیست. در واقع یکی از مهم‌ترین بخش‌های زنجیره تولید است.

ویژگی‌های بسته‌بندی: * جلوگیری از ورود هوا و رطوبت * حفظ طعم و بافت * افزایش ماندگاری * نمایش اطلاعات تغذیه‌ای * جلب توجه در قفسه فروشگاه

بعضی بسته‌بندی‌ها حتی دارای لایه‌های ضد نور و ضد اکسیژن هستند تا کیفیت غذا حفظ شود.

واقعیت تغذیه‌ای، همه چیز در ظاهر نیست: غذاهای آماده معمولاً نمک بالاتری دارند، چربی‌های فرآوری‌شده بیشتری دارند و فیبر و مواد تازه کمتری دارند. اما این به معنی «غیرقابل مصرف بودن» نیست. در واقع مشکل اصلی، مصرف مداوم و بدون تعادل آنهاست.

چرا غذاهای آماده این قدر محبوب شدند؟ به چند دلیل اصلی مانند کمبود زمان در زندگی شهری، قیمت نسبتاً مناسب، دسترسی آسان، نیاز نداشتن به مهارت آشپزی، و تبلیغات گسترده و برندینگ قوی. در واقع، غذاهای آماده پاسخی به سبک زندگی سریع و صنعتی امروز هستند.

پشت پرده واقعی، صنعت عظیم میلیارد دلاری: صنعت غذاهای آماده یکی از بزرگ‌ترین صنایع غذایی جهان است. شرکت‌های بزرگ با ترکیب علم تغذیه، مهندسی شیمی، بازاریابی و لجستیک جهانی محصولاتی تولید می‌کنند که در هر کشور، با ذائقه متفاوت، قابل فروش باشند.

غذاهای آماده نه کاملاً «خوب» هستند و نه کاملاً «بد». آنها نتیجه یک دنیای صنعتی پیچیده‌اند که تلاش می‌کند بین سرعت، ماندگاری و طعم تعادل ایجاد کند. اما دانستن پشت‌صحنه آنها کمک می‌کند انتخاب آگاهانه‌تری داشته باشیم و اینکه چه زمانی از آنها استفاده کنیم، چقدر مصرف کنیم و چه چیزی را جایگزینشان قرار دهیم.

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸۴)

ماهنامه پژواک



ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624



ادامه مطلب نقد و بررسی... از صفحه ۱۶

فیلم قرار می‌گیرد. یکی از مشکلات دیگر این است که ما زمان زیادی را خارج از جزیره سپری می‌کنیم و وقتی وارد می‌شویم انگار همه چیز روی دور تند قرار گرفته است. ما عملاً تعامل زیادی با دایناسورها نداریم و این موضوع باعث می‌شود ریتم فیلم از جایی واقعا بهم بخورد. از طرفی نبود دی‌رکس در بخش‌های زیادی از فیلم آزار دهنده است و به‌طور کلی سوال اصلی این است او در کل فیلم کجا بوده است؟

مشخصاً گرث ادواردز شخص مناسبی برای کارگردانی فیلم Jurassic World Rebirth است و حتی می‌توانیم تجارب او در فیلم گودزیلا را در اینجا هم مشاهده کنیم، اما دخالت‌های استودیو در روند داستان کاملاً قابل مشاهده است و ادواردز در نهایت فرمان‌های استودیو را دنبال کرده است. فیلم از نگاه فنی قدرتمند ظاهر شده است و در جلوه‌های ویژه عملکرد بسیار درخشانی دارد و در بخش موسیقی انتظار بیشتری داشتم. فیلم بیشتر بر پایه موسیقی اصلی مجموعه بنا شده است، اما لحظات درخشان خود را هم دارد که البته زیاد نیستند.

در پایان فیلم Jurassic World Rebirth پتانسیل‌های زیادی دارد و در شروع وعده فیلمی متفاوت را می‌دهد، اما رفته رفته به سبک فیلم‌های گذشته می‌رود و حضور شخصیت‌های اضافه باعث می‌شود حتی شخصیت‌های اصلی نتوانند درخشش لازم را داشته باشند. بازیگران اصلی مثل اسکارلت جوهانسون عملکرد خوبی دارند، اما وقتی فیلمنامه پر از اشکال و حفره باشد، باعث می‌شود شخصیت‌ها واقعا شکل درستی نگیرند و صرفاً قرار نیست با توانایی بازیگر مشکلات حل شوند. فیلم ریتم خوبی دارد و سرگرم کننده است، اما چیزهای بیشتری نیاز دارد.

به‌طور کلی فیلم از دو قسمت قبلی دنیای ژوراسیک بهتر است و حتی می‌توان به شکل شخصی آن را جهاتی بهتر از فیلم اول Jurassic World هم دانست، اما بازگشت صحنه‌های ترسناک بدون شک بهترین بخش فیلم است که باعث می‌شود آن را با سه فیلم اول پارک ژوراسیک مقایسه کنیم. فیلم Jurassic World Rebirth قطعاً به خوبی فیلم Jurassic Park نیست و شاید برای طرفداران قدیمی پایین‌تر از فیلم دوم هم باشد، اما دایناسورها همچنان جذاب است و بازگشت به جزیره و تقابل جدی‌تر با دی‌رکس یا حتی بازگشت به ریشه اصلی مجموعه که بازگشت دایناسورهای اصلی است می‌تواند امتیاز مثبتی در قسمت بعدی احتمالی باشد.

البته مشکلی با این شخصیت‌ها ندارم، اما در کنار تکراری شدن این ایده شاهد هیچ پرداخت خوبی برای آن‌ها نیستیم و تنها باعث جلو بردن داستان و فاش شدن نقاب واقعی شخصیت شرور انسانی فیلم هستیم.

صد البته یکی از بهترین صحنه‌های فیلم، اگر نگوییم بهترین صحنه فیلم در بخش این خانواده رخ می‌دهد که در آن تی‌رکس به شکلی ترسناک به دنبال شکار آنها است. متأسفانه این صحنه جلوتر کامل توسط سازندگان فیلم نمایش داده شده است، اما باز هم دیدن آن جذابیت زیادی دارد که در آن تی‌رکس با طعمه‌های خود بازیگوشی می‌کند و تا سر حد مرگ آن‌ها را می‌ترساند.

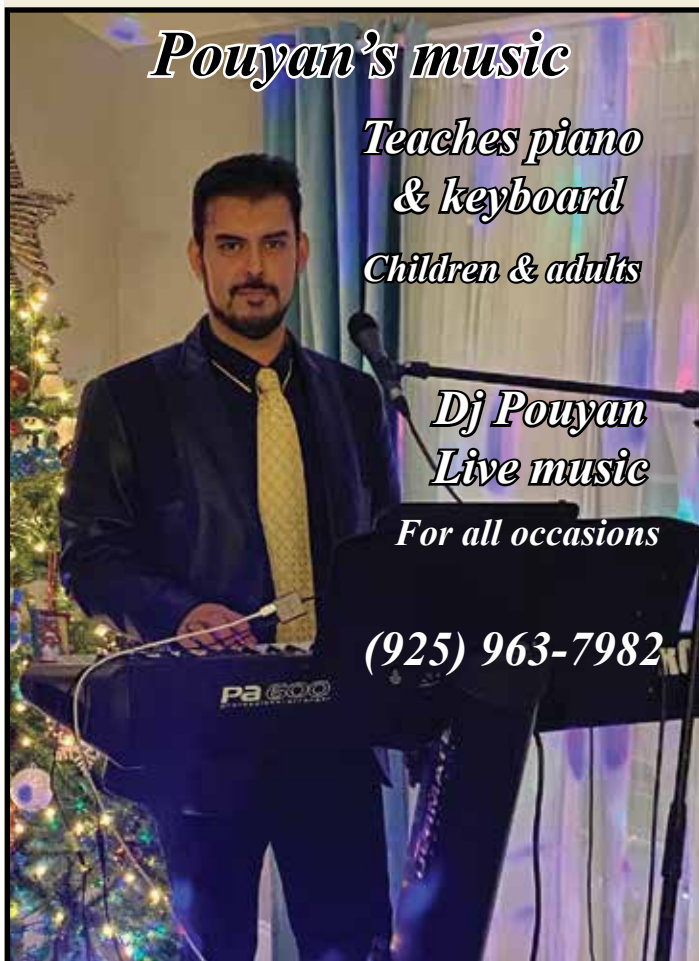
اما همین نقطه یک مشکل بزرگ دیگر در فیلم مشخص می‌شود و آن هم عدم مرگ شخصیت‌های اصلی و محوری است. درست است که فیلم با نمایش مرگ‌های دلخراش به ما اخطار می‌دهد کسی در این فیلم قرار نیست در امان باشد، اما جلوتر مشخص می‌کند قرار نیست بلایی سر اعضای خانواده یا بازیگران گران قیمت آن بیفتد. به‌طور مثال صحنه تی‌رکس می‌توانست تأثیر بیشتری داشته باشد اگر سازندگان می‌خواستند کمی شخصیت‌های بیشتری را فدا کنند. در هر حال با هر ریسک آن‌ها در چندین نقطه باز هم شاهد محافظه‌کاری زیادی هستیم که می‌توانست بسیار کمتر باشد.

فیلم به‌طور کلی لحن‌های مختلف را مثل سه‌گانه اصلی دنبال می‌کند که در کنار صحنه‌های اکشن و درام، صحنه‌های کمدی همچنان جایگاه خود را حفظ کرده‌اند که تقریباً در بیشتر لحظات فیلم ضربه‌ای به روند فیلم به‌جز یکی دو صحنه مثل داماد خانواده که با دایناسورهای پرنده تغییر ژنتیکی مواجه می‌شود، نمی‌زند. اما خبر خوب بازگشت صحنه‌های ترسناک است. البته مشخصاً منظور من صحنه‌های ترسناکی مثل آثار احضار یا It نیست؛ بلکه اگر از طرفداران قدیمی مجموعه باشید به‌خوبی می‌دانید که صحنه‌های ترسناک و دلهره‌آوری مثل صحنه آشپزخانه رستوران در فیلم پارک ژوراسیک چه جایگاهی دارند.

حالا در اینجا شاهد بازگشت قدرتمند آن بالاخره پس از چندین فیلم غیبت هستیم. البته صحنه آشپزخانه فیلم Jurassic Park دوباره به شکلی متفاوت اینجا هم بازسازی شده است که کمی نسخه ضعیف‌تر آن محسوب می‌شود؛ اگرچه کیفیت خوبی دارد. همچنین صحنه برداشتن آخرین DNA یکی از موارد با کیفیت و جذاب این بخش محسوب می‌شود. اما با یک اشاره کوتاه به صحنه تی‌رکس که جلوتر هم در مورد آن گفتم، بار اصلی صحنه‌های ترسناک روی هیولایی به‌نام دی‌رکس است. موجودی زشت و بد ترکیب که ماشین کشتار است و عملاً شانس برای مبارزه با آن وجود ندارد دی‌رکس درواقع زنگ صحنه‌هایی ترسناک فیلم Jurassic World Rebirth را به صدا در می‌آورد و در پایان مسئولیت بخش نهایی را بر عهده می‌گیرد. اگرچه تأثیر این هیولا با کشتار بیشتر می‌توانست بیشتر شود، اما با وجود حضور بسیار کوتاهی که دارد به ستاره فیلم تبدیل می‌شود. نکته مثبت فیلم مشخصاً این است که استفاده بیش از حدی از دایناسورها نکرده و از آن برای ایجاد بالانس بین صحنه‌های مختلف فیلم بهره برده است، اما تا حدودی می‌توان گفت عدم نقش خاص دایناسورها احساس می‌شود. درواقع برخلاف سه فیلم اول دنیای ژوراسیک که چپ و راست دایناسورها را وارد می‌کردند، اینجا بعضاً ممکن است احساس کنید کارگردان آن‌ها را فراموش کرده است. در مقابل خبر خوب دیگر عدم وجود صحنه رومنس یا عاشقانه زورکی است. اگرچه پتانسیل آن وجود دارد، اما خوشبختانه حداقل در این قسمت خبری نیست. باین حال فیلم همچنان سرگرم کننده است و می‌توان گفت که پیشرفت خوبی را در این قسمت شاهد هستیم، اما باز هم جای کار بیشتری وجود داشت و همچنین فیلم می‌توانست در بسیاری از صحنه‌ها مثل امنیت تضمینی شخصیت‌های خاص بسیار بهتر عمل کند.

اما فیلم تولد دوباره دنیای ژوراسیک کم‌کاری‌هایی هم دارد. همانطور که جلوتر گفتم شخصیت‌های خانواده شخصیت پردازی خاص یا خوبی ندارند. اضافه شدن آن‌ها باعث می‌شود تمرکز از روی تیم اصلی برداشته شود. شخصیت اسکارلت جوهانسون نقطه قوت فیلم است و با جاناتان بیلی زوج خوبی را تشکیل داده‌اند، اما حضور شخصیت‌های اضافه باعث شده است شخصیت ماهرشالا علی کاملاً نادیده گرفته و به حاشیه رانده شود. این موضوع در مورد شخصیت شرور فیلم که روپرت فرند نقش آن را بازی کرده است، کاملاً صدق می‌کند.

این ضعف در فیلمنامه کاملاً دیده می‌شود چرا که عملاً شخصیت‌ها شکل نمی‌گیرند و داستان به‌خاطر دو بخشی شدن و حضور شخصیت‌های اضافه با مشکلات زیادی مواجه می‌شود. در ادامه تمام بخش‌های فیلم کاملاً در خدمت سرعت بیشتر روند اتفاقات



Pouyan's music
Teaches piano
& keyboard
Children & adults

Dj Pouyan
Live music
For all occasions

(925) 963-7982

ادامه مطلب جلال آل احمد... از صفحه ۷

که آل احمد را، با همه تردیدها و تعلل‌ها، به این سفر برمی‌انگیزد و در نهایت سفرنامه‌اش را با دستکاری و تحریف و تعدیل منتشر می‌کند.

مؤلف "راز سفر حج جلال" را قبل از هر چیز در یک عامل اصلی می‌داند و آن افق کنجکاو اوست در رفتن، بودن و شهادت دادن. اینکه به هر سوراخی سر بزند، به دیدی نه امیدی و کسب تجربه‌ای که مبنای یک بیداری است. و اگر نه بیداری یک شک. به صورتی که پله‌های عالم یقین را با لگد تجربه زیر پای خود بشکند. «آخر باید رفت و بود و دید و شهادت داد که از عهد ناصر خسرو تاکنون چه فرقی کرده یا نکرده». جز این البته عوامل دیگری از قبیل "درک جهان‌بینی اسلامی" در سر دارد و اینکه آیا این ادب حج می‌تواند در عمق فرقی با یک زیارت اماکن مذهبی داشته باشد؟ و عامل دیگر رفع اضطراب درونی اوست و «لاشع این اضطراب درونی را در یک سوی دیگر عالم زیر لگد انداختن» و البته عامل شخصی، کاهش تنش‌های زناشویی است. اینکه «اگر بتوانیم هر دو سه ماه یکبار یک جوری از شر هم راحت باشیم این حرف و سخن‌ها پیش نمی‌آید». و سرانجام اینکه «یکبار دیگر دریابم که من دیگر از دنیای این آدم‌ها - همسفرهای محترم را می‌گویم - نیستم. و دیگر نمی‌توانم با طناب سنتی در خاک یا در کعبه یا در بقیع یا در کتاب به ته چاه ویل این جماعت رفت...» ... دیگر اینکه پس از این سفر یکبار دیگر به این نتیجه رسیده‌ام که دخالت در کار غیرادبی صرف در دست‌تراشی است و ایجاد وظایف شاق. در این حرفی نیست که روز به روز تردید و شک بیشتر می‌شود و عمقی‌تر، آن وقت من هر روز که نه، هر سال، مسئله جدیدی را طرح می‌کنم که بایست در آن نظر بدهم... به جای این کار آیا نمی‌شود دو تا قصه نوشت؟ و باز همان حرف قدیمی که مگر می‌شود همش قصه نوشت و در برج عاج زیست؟

خوب فهمیده. البته قصه نوشتن بهتر از نظریات اجتماعی و فلسفی عوامانه و نسنجیده صادر کردن است. چنان‌که سه قصه‌ای که در اواخر عمرش نوشت و در ۱۳۵۰ بعد از مرگش به نام "پنج داستان" درآمد (گلدسته‌ها و فلک؛ جشن فرخنده؛ خواهرم عنکبوت)، از آثار خوب نویسندگی‌اش است که واقعیت زندگی نوجوانی‌اش را در خانه پدر آخوند مستبدش نشان داده است. همچنان‌که انتشار داستان "زیارت" در مجله سخن، که با تأیید صادق هدایت صورت گرفت، نخستین اثر اصیل هنرمندانه‌اش است در کار نویسندگی.

باری، به‌هر حال مسافر سرگشته کنجکاو، با شک و تردید بسیار، اقدام به سفر می‌کند و در بازگشت سفرنامه خود را از عنوان "گذری به بدویت"، که به قول خودش بوی "زندگه" و "لامسبی" می‌داد با عنوان "حسی در میقات" درمی‌آورد.

دانایی با مقابله نسخه چاپ‌شده با نسخه خطی بعضی حواشی سفرنامه را از نسخه خطی بیرون می‌کشد و در کتاب خود می‌آورد. از جمله این حاشیه‌گویی‌ها که در پایان متن کامل "حسی در میقات" آمده است: دیگر این اسلام اگر امام زمانش هم ظهور می‌کرد، و اگر تمام عالم را هم می‌گرفت فعلاً دیگر حریفی نیست که بتواند به جنگ غرب برود با صنعتش و علمش و روشنفکرانش. و من این خیال خود را در این سفر دیدم که چه خام بوده است. اغنای ملل مسلمان و در محل توانایی و امکان آن ورش و آن وقت چنین؟ در تن اسلام - هرچه که از تاریخ و سوابق ایمان مدد بگیریم - من جز دوام‌دهنده به بدویت جاهلی چیزی نیستم. و این بدویت امروز در هرجا، جایش را به مدنیت می‌دهد و به روشنفکری. این است مسئله. و کاریش هم نمی‌توان کرد.

با همین چند کلمه می‌توان دریافت که سفر حج تا چه حد در بیداری و هشیاری مسافر کنجکاو و رهیافت او از نادانی مهملات "غربزدگی" به دانایی مدنیت و روشنفکری مؤثر بوده است. و این یادداشت او که گواه دیگری است از حاصل سفر حج که به تعبیر خودش بازگشتی است به "لامسبی" و "آرمان وحدت ایمان اسلامی": این‌طور که می‌بینم تمام تمایلات اخیرم به وحدت ایمان اسلامی و اصول معتقدش را دستاویزی کردن برای قیامی یا حرکتی، تمام در این سفر پامال شد.

چیز عجیبی است که در آن سفر سال ۱۳۲۲ به عراق من دینم را از دست دادم و بدل شدم به یک آدم لامذهب و حالا در این سفر نیز تجدید مطلعی دارم می‌شود به تصفیه روح از آخرین تمایلات مذهبی که به علت شکست‌های اخیر و سرخورده‌گی‌های کم‌کم داشت بروز می‌کرد. در اسم‌گذاری‌های مذهبی روی کتاب‌ها، در تمایلات به روحانیت، در "غربزدگی" و "روشنفکران" و غیره... این هم تمام شد.

در اینجا اشاره می‌کند که نام سفرنامه حج خود را می‌خواهد "گذری به بدویت" بگذارد، که بعد به مصلحت با عنوان "حسی در میقات" درآمد، اما: بحث بر سر اسم نیست، بحث بر سر پایان این جست‌وجوست. فقر همه‌جا فقر است. مذهب هم همه‌جا مذهب است. دکان هم همه‌جا دکان است. و دیگر آن زمان گذشته است که بتوان بر پلکان مذاهب به آسمان رفت...

اما این حضرت خمینی عین آدمی بود که از دستگاه روحانیت پس از سه قرن ته چاه ماندن آن حضرات جرئت کرد و سر از چاه بیرون آورد. ولی چنان بادی وزید که برش داشت برد. و حالا الباقی حضرات که همان ته چاه‌اند و دوباره دیوار چاه را برای خودشان زینت می‌دهند.

اما در پی این حرف یک پیش‌بینی نادرست می‌کند: روحانیت این‌جور که من می‌بینم مجبور است از دعوی‌های تند دست بردارد و به همان شکایات و سهویات و بده بستان‌های مختصر خمس و زکات و جیره قناعت کند.

اما دیدیم که چنین نشد. روحانیت دست از دعوی‌های خود برنداشت و رفت و رفت و رفت تا به پیروزی نهایی رسید. شاه را ساقط کرد و حکومت خود را به دست گرفت و روشنفکر جماعت را مغلوب و منکوب خواست خود کرد.

و اما آل احمد در برآوردن فکر ائتلاف بین روشنفکران و روحانیت دست از طلب بر نمی‌دارد و در سفری در بهمن ۱۳۴۷ به مشهد به دیدار محمد تقی شریعتی می‌رود: راه افتادیم سراغ خانه [محمد تقی] شریعتی، پدر دکتر شریعتی، صاحب "تفسیر نوین"، پسرش معلم و استاد دانشگاه و اسلام‌شناسی درس‌دهنده و "مسلمان پاک" [از لویی ماسینیون] و غیره را ترجمه کرده.

در وصف این دیدار می‌گوید: مجلسی بود... و بحث بر سر قضیه روشنفکران بود و امکان همکاری روشنفکر و روحانی و شرایط و متدهایش. و حرف و سخن بود یا مثلاً این پیشنهاد از سید قطب [نظریه پرداز دینی مصری] که جماعتی بیست نفره از دو فریق [روشنفکر و روحانی] در یک مکان مدتی با هم زندگی کنند. و پیشنهاد من به شریعتی که بطور است مجلس مشترکی از این دو فریق جمع کند در شعبه اسلام‌شناسی‌اش.

اما نادانی آل احمد این بوده که چگونه می‌توان دو جماعت از دو فرقه مختلف را در فکر و فلسفه مادی و الهی به اقتضای مصالح سیاسی با هم جمع آورد؟ چنان‌که دیدیم در پس انقلاب سر چه خوش‌خیالانی که در این سودای خام به باد نرفت... اما او گاهی خودش و تلاش مذبوحانه‌اش را در توسل‌ها تشبیه‌های نسنجیده ملامت می‌کند: ... من از خودم تعجب می‌کنم که این کارها یعنی چه؟ قم آمدی، اگر به قصد سر سال بابات است یواش بیا و برو. اگر بزرگانی کردن است که به تو چه؟ و اگر به قصد سیاست‌بازی است که تو خجالت بکش. و از این حرف‌ها...

نادانی آل احمد این بوده که گمان می‌کرده می‌تواند سر آخوندجماعت کلاه بگذارد و علی‌رغم ائتلاف فکری و عقیدتی، به قول خودش نه به "حَب" روحانیت بلکه از سر "بغض" سلطنت دست روشنفکر را علیه شاه در دست روحانیان بگذارد. اما کور خوانده! خودش هم مردد است: به خودت می‌گویی در کلام با این پیرمردهای آخوند و سید شاید چیزی را رهبری کرده باشی ضد چیز دیگر. و تازه که چه؟ و آن وقت همان قضیه شک در انتشار "روشنفکران" پیش می‌آید که علت اصلی عدم انتشارش تا امروز بوده. چون در این کتاب دیگر سخت شمشیر آخوندی و روحانیت را به کمر بسته‌ام... و ربای عظیم اینکه یک نسخه‌اش را آورده‌ام توی این شهر سپرده‌ام دست صدر.

پی این تأملات است که به‌درستی حضور خودش را در قم برای کار سیاسی، یعنی ائتلاف روحانیت با سیاست، نامناسب می‌بیند. زیرا: "او می‌خواهد قصه بنویسد و از این عوالم بیزار است، یعنی دیگر بیزار نیست اما خودش را در آن بیگانه می‌بیند. ارزیابی درستی از خود و شناخت درست دیگری از دو تن از روحانیان شیعه در قم و پیش‌بینی آینده ایشان پس از حوادث ۱۵ خرداد ۴۲: نمی‌دانم این جانشینی شریعتمدار را می‌توان نوعی علامت زنده بودن روحانیت دانست یا نه؟

در یادداشتی دیگر در مورد دیدار و مشورت مشابه برای سفر با مراد و مرشدش خلیل ملکی می‌نویسد: دیگر اینکه ملکی وحشتش گرفته است از این سفر که نگو. وحشتش گرفته که مبدا من به این ترتیب سخت مذهبی شده باشم و پشت او را خالی بگذارم و مثلاً حرف‌های نوع تازه‌ای بزنم. و چنان الحاحی در کارش بود که رسماً درآمد که: این سفر را نرو. کار تو نیست و من بدبینم به این سفر. و غیره... و چون نه به قصد آزارش رفته بودم گفتیم: چه می‌گویی اگر طرح لائیک بودن [جدایی دین از سیاست] را در دفتر روشنفکران بدهم؟ خوشحال شد، اما امینی مخالف بود. هومن [محمود هومن استاد فلسفه] هم پسندید، اما نمی‌کنم. امینی از همه واقع‌بین‌تر است.

سپس درباره ملکی و حال و روز و صداقت و صمیمیت تنهایی او توضیح می‌دهد: ملکی دیده است که من با همه معایب و محاسنم دیگر پشت او را خالی کرده‌ام، می‌خواهد به من تکیه کند، اما نمی‌تواند. پیر شده است و می‌بیند که دیگر دم گرمی ندارد که در آهن سرد من اثر بکند او جز همین چند تا آدم مثل من چیزی برایش نمانده.

اما اهمیت تحقیق دانایی در راز سفر حج جلال کشف اوست در پی بردن به علی

ادامه مطلب گيله مرد... از صفحه ۲۴

قاضی شرع که تا همین دیروز و پریروز مگس های فلان خر را می شمرد، عصبانی شده بود و سرش داد کشیده بود که: «مرتیکه قرتی عوضی رقا! این قرتی بازی ها چیست که در میآوری؟» فرخزاد گفته بود: «حاج آقا! من این ویلا را با پول همین قرتی بازی ها و بجناب و برقصان های آنجانی ساخته ام، به نظر شما آیا اسلام اجازه می دهد ویلایی را که با این پول حرام ساخته شده صادره بشود و بیفتد دست یک آدم مومن مسلمان متقی نماز خوان خدا ترس؟»

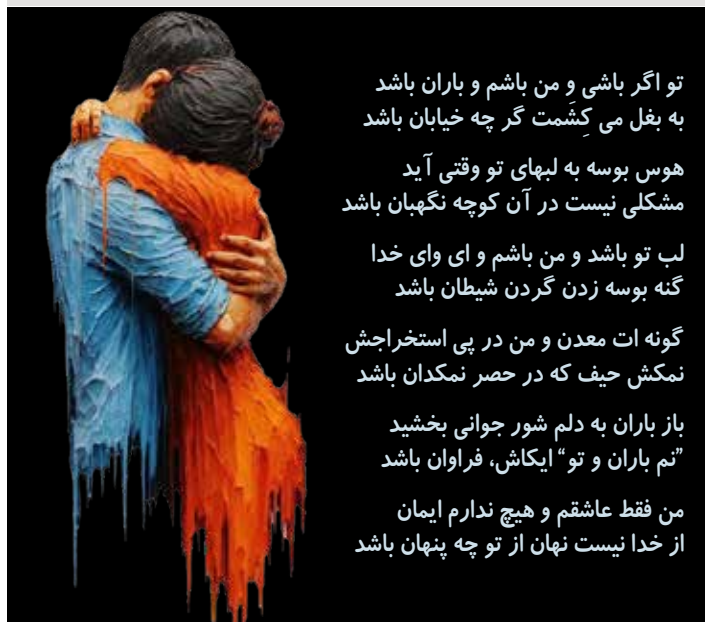
و بیچاره فرخزاد را از همانجا برده بودند زندان و ویلایش را داده بودند به یکی از همان ریشوهای بو گندوی مسلمان تا برود تویش بنشیند و نمازش را بخواند، شکر خدا را بجای بیاورد و خنجر بر گلوگاه برادران و خواهران و هموطنانش بگذارد.

ادامه مطلب آیا می توان... از صفحه ۴

تاریخ نشان داده است که بسیاری از جنگ ها، بحران ها و دشمنی های طولانی، از ناتوانی انسان ها در شنیدن یکدیگر آغاز شده اند.

گاهی رسیدن به توافق نیازمند حضور فردی بی طرف است، کسی که بدون جانبداری، به هر دو طرف کمک کند تا مسئله را روشن تر ببینند. مشاوران، میانجی ها و حتی دوستان خردمند می توانند در بسیاری از اختلاف ها نقش مهمی ایفا کنند. زیرا وقتی احساسات شدید می شود، انسان ها گاهی توان دیدن واقعیت را از دست می دهند.

نکته مهم دیگر این است که توافق به معنای فراموش کردن حق و عدالت نیست. در برخی مسائل، سکوت یا سازش نادرست می تواند به ظلم، سوءاستفاده یا ادامه آسیب منجر شود. بنابراین انسان باید تشخیص دهد که کجا انعطاف نشان دهد و کجا با آرامش اما قاطعانه از حق خود دفاع کند. هنر زندگی در همین تعادل نهفته است. می توان گفت بسیاری از اختلاف ها قابل مدیریت و حتی قابل حل هستند، اگر انسان ها یاد بگیرند به جای جنگیدن برای پیروزی، برای فهمیدن تلاش کنند. توافق، همیشه به معنای یکسان فکر کردن نیست؛ بلکه گاهی یعنی پذیرفتن اینکه انسان ها می توانند متفاوت باشند و در عین حال با احترام کنار هم زندگی کنند. دنیا بیش از هر زمان دیگری به گفت و گو، درک متقابل و انسان هایی نیاز دارد که بدانند آرامش، ارزشمندتر از اثبات دائمی برتری است.



تو اگر باشی و من باشم و باران باشد
به بغل می کشمت گر چه خیابان باشد
هوس بوسه به لبهای تو وقتی آید
مشکلی نیست در آن کوچه نگهبان باشد
لب تو باشد و من باشم و ای وای خدا
گنه بوسه زدن گردن شیطان باشد
گونه ات معدن و من در پی استخراجش
نمکش حیف که در حصر نمکدان باشد
باز باران به دلم شور جوانی بخشید
"تم باران و تو" ایکاش، فراوان باشد
من فقط عاشقم و هیچ ندارم ایمان
از خدا نیست نهان از تو چه پنهان باشد

ادامه مطلب جلال آل احمد... از صفحه ۵۲

سر و کار داشتن با مذاهب از مستلزمات کار آدم هایی است که با خلق الله سر و کاری می خواهند داشته باشد، یعنی کار سیاستمداران. آدمی مثل من، هرچه لامذهب تر بهتر هرچه شکاک تر قاطع تر و هرچه فارغ تر از این عالم راحت تر. گمان می کنم پس از این سفر در "غریب دگی" و "روشنفکران" سخت تجدیدنظر خواهم کرد. اگر بشود در حدودی همان قضیه لائیک بودن [جدایی دین از سیاست] را جدی طرح خواهم کرد.

کاری که با مرگ ناگهانی در سن چهل و پنج سالگی فرصتش را به دست نیآورد، اما دلزدگی و بیزاری اش را از دین و مذهب در واپسین یادداشت هایش به جا گذاشت، یادداشت هایی همه آشفته، برخاسته از ذهنی پریشان و طبعی ناآرام که هیچ منطق و استدلالی را بر نمی تابد و با هیچ دین و آیین و فکر و فلسفه ای سر سازگاری ندارد. با این همه باید در نظر داشت که آل احمد در تأثیر فضای فکری و فلسفی زمانه خود، از آمریکای لاتین تا اروپای غربی، قرار داشت. او در حالی که از تأثیر "اعتراض" های سیاسی و اجتماعی ژان پل سارتر برکنار نمانده بود، در ایران نیز مبلغ تفلسفات و مغالطات احمد فرید و اصطلاح "غریب دگی" او بود.

ادامه مطلب چگونه شرکت های... از صفحه ۲۷

هوش مصنوعی این روند را بسیار قدرتمندتر کرده است. الگوریتم های جدید می توانند الگوهای رفتاری پیچیده را تحلیل کنند و حتی احساسات یا تغییرات روحی کاربران را حدس بزنند. برخی پژوهش ها نشان داده اند که شرکت های فناوری گاهی می توانند از روی رفتار آنلاین، ویژگی هایی مانند وضعیت مالی، گرایش های فکری یا احتمال خرید یک محصول را پیش بینی کنند.

این وضعیت نگرانی های زیادی درباره حریم خصوصی ایجاد کرده است. بسیاری از مردم نمی دانند هنگام نصب یک برنامه، چه مجوزهایی را در اختیار آن قرار می دهند. برخی برنامه ها به دوربین، میکروفون، فهرست تماس ها یا موقعیت مکانی دسترسی دارند، حتی زمانی که کاربر از برنامه استفاده نمی کند. در مواردی نیز اطلاعات کاربران در حملات سایبری یا نشت داده ها منتشر شده است.

با این حال، کاربران می توانند تا حد زیادی از اطلاعات خود محافظت کنند. استفاده از تنظیمات حریم خصوصی، محدود کردن دسترسی برنامه ها، استفاده کمتر از برنامه های ناشناس، خاموش کردن موقعیت مکانی در مواقع غیر ضروری و دقت در پذیرش کوکی ها از جمله راهکارهای مهم هستند. همچنین مردم باید بدانند که هر فعالیت آنلاین، ردپایی دیجیتال ایجاد می کند که ممکن است سال ها باقی بماند. در دنیای مدرن، اطلاعات شخصی به نفت جدید اقتصاد دیجیتال تبدیل شده است. شرکت های بزرگ از این داده ها میلیاردها دلار درآمد کسب می کنند، زیرا شناخت رفتار انسان ارزش اقتصادی عظیمی دارد. اما در کنار پیشرفت فناوری، آگاهی مردم نیز باید افزایش پیدا کند. اگر کاربران ندانند چگونه اطلاعاتشان جمع آوری و استفاده می شود، ممکن است به آرامی کنترل بخشی از حریم خصوصی و حتی تصمیم های روزمره خود را از دست بدهند. امروزه سواد دیجیتال تنها دانستن کار با تلفن همراه یا اینترنت نیست، بلکه به معنای درک این واقعیت است که در جهان آنلاین، هر کلیک، هر جستجو و هر انتخاب می تواند به داده ای ارزشمند تبدیل شود.

ادامه مطلب تاریخچه زندان های... از صفحه ۳۶

روش های مجازات در گذشته تنها به درد جسمی محدود نمی شد. برخی مجازات ها برای تحقیر اجتماعی طراحی شده بودند. برای مثال، در بعضی کشورها افراد را مجبور می کردند به لباس یا نشانه ای خاص در جامعه ظاهر شوند تا همه آنها را بشناسند. هدف این بود که فرد نه تنها تنبیه شود، بلکه آبرو و جایگاه اجتماعی خود را نیز از دست بدهد.

با گذشت زمان و گسترش اندیشه های انسانی، نگاه جهان به زندان و مجازات تغییرمانند روسیه، ایران، کره شمالی، بلاروس و سوریه نیز گزارش ها و نگرانی های جدی کرد. بسیاری از کشورها به این نتیجه رسیدند که شکنجه و رفتار غیرانسانی نه تنها در برابر نقض حقوق انسانی، بر خوردهای ناعادلانه با زندانیان، به ویژه زندانیان سیاسی، و عدالت ایجاد نمی کند، بلکه خشونت را بیشتر می کند. به همین دلیل، قوانین جدیدی محدودیت های شدید در روند دادرسی عادلانه مطرح شده است.

برای حفظ حقوق زندانیان به وجود آمد و مفهوم بازپروری و بازگشت فرد به تاریخ زندان های مخوف جهان تنها داستان دیوارهای سرد و سلول های تاریک نیست، جامعه اهمیت پیدا کرد. با این حال، هنوز هم در برخی نقاط جهان، شرایط زندان ها بلکه بخشی از تاریخ قدرت، ترس، سیاست و نگاه انسان به عدالت است. این تاریخ به دشوار و بحث برانگیز است. کمبود امکانات، ازدحام بیش از حد، خشونت و فشارها یادآوری می کند که جوامع چگونه در طول زمان تغییر کرده اند و چرا حفظ کرامت روحی همچنان از مشکلات بسیاری از زندان ها به شمار می رود. در برخی کشورها انسانی، حتی در مورد زندانیان، اهمیت فراوانی دارد.

ادامه مطلب امید چگونه... از صفحه ۴۷

یکی از زیباترین جنبه‌های امید این است که می‌تواند انسان را وادار به ساختن کند. بسیاری از پیشرفت‌ها، اختراع‌ها، مهاجرت‌ها، عشق‌ها و شروع‌های دوباره، از دل امید به آینده به وجود آمده‌اند. اگر انسان هیچ آمیدی نداشت، احتمالاً هرگز برای بهتر شدن تلاش نمی‌کرد. کودکان به‌طور طبیعی امیدوارتر هستند. آنها بعد از زمین خوردن دوباره بلند می‌شوند، سریع‌تر می‌بخشند و راحت‌تر باور می‌کنند که فردا می‌تواند بهتر باشد. شاید بخشی از خستگی انسان بزرگسال این باشد که زیر فشار تجربه‌های تلخ، کم‌کم توان امیدوار ماندن را از دست می‌دهد. اما امید همیشه به معنای انتظار یک معجزه بزرگ نیست. گاهی امید فقط یعنی ادامه دادن، یعنی انسان با وجود خستگی، باز هم از تخت بلند شود، نفس بکشد، کار کند و باور داشته باشد که این روزهای تاریک تمام خواهند شد. بعضی از انسان‌ها در سخت‌ترین شرایط زندگی، قوی‌ترین نسخه خود را پیدا کرده‌اند. نه به این دلیل که درد نکشیده‌اند، بلکه چون اجازه ندادند تاریکی آخرین حقیقت زندگی‌شان باشد. امید به آن‌ها کمک کرده معنایی برای ادامه پیدا کنند.

در دنیای امروز که بسیاری از مردم زیر فشار اضطراب، بحران‌های اقتصادی، تنهایی و ناامنی روانی زندگی می‌کنند، امید بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. امید شاید نتواند همه مشکلات را فوراً حل کند، اما می‌تواند توان تحمل و ادامه مسیر را در انسان زنده نگه دارد. امید شبیه نوری کوچک در دل تاریکی است. شاید همیشه قوی و درخشان نباشد، اما همان نور کوچک گاهی کافی است تا انسان راه خروج از تاریک‌ترین شب‌های زندگی را پیدا کند.

ادامه مطلب زندگی پنهان... از صفحه ۲۷

برخی کشورها برای مقابله با این بحران، راهکارهای جالبی اجرا کرده‌اند. در بعضی شهرها، مردم برای میزان زباله‌ای که تولید می‌کنند پول بیشتری می‌پردازند تا تشویق به کاهش مصرف شوند. برخی کشورها استفاده از کیسه‌های پلاستیکی را محدود کرده‌اند و برخی دیگر زباله را به انرژی برق تبدیل می‌کنند. در کشورهای پیشرفته، حتی از گاز متان محل‌های دفن برای تولید انرژی استفاده می‌شود. اما در نهایت، مسئولیت اصلی تنها بر دوش دولت‌ها نیست. هر فرد با تصمیم‌های روزانه خود می‌تواند بخشی از راه حل باشد، از کمتر مصرف کردن و استفاده از کالاهای بادوام گرفته تا تفکیک زباله و کاهش مصرف پلاستیک. شاید انداختن یک کیسه زباله کاری کوچک به نظر برسد، اما وقتی میلیون‌ها انسان هر روز همین کار را انجام می‌دهند، نتیجه آن می‌تواند سرنوشت زمین را تغییر دهد. زندگی پنهان زباله‌ها، در حقیقت داستان پنهان سبک زندگی انسان مدرن است، داستانی که نشان می‌دهد هر چیزی که دور می‌اندازیم، هنوز هم بر جهان اطراف ما تأثیر می‌گذارد. زباله‌ها ناپدید نمی‌شوند، فقط از جلوی چشم ما دور می‌شوند.

ادامه مطلب پشت پرده صنعت... از صفحه ۳۶

در مقابل این روند، جنبشی به نام «مد پایدار» شکل گرفته است. طرفداران این جنبش معتقدند مردم باید کمتر اما باکیفیت‌تر خرید کنند، از لباس‌های بادوام استفاده کنند و به شرایط تولید لباس اهمیت بدهند. برخی برندها نیز تلاش کرده‌اند از مواد بازیافتی استفاده کنند یا شرایط کاری بهتری برای کارگران فراهم آورند، هرچند هنوز بخش بزرگی از صنعت مد به همان الگوی تولید سریع و ارزان وابسته است.

کارشناسان معتقدند تغییر واقعی تنها زمانی اتفاق می‌افتد که آگاهی مصرف‌کنندگان افزایش پیدا کند. هر خرید در حقیقت نوعی رأی دادن به شیوه تولید است. وقتی مردم فقط به قیمت پایین توجه کنند، شرکت‌ها نیز برای کاهش هزینه‌ها فشار بیشتری بر نیروی کار و محیط‌زیست وارد می‌کنند. اما اگر خریداران به کیفیت، دوام، شرایط انسانی و اثرات زیست‌محیطی اهمیت دهند، صنعت نیز ناچار به تغییر خواهد شد.

پشت‌پرده صنعت مد سریع نشان می‌دهد که یک لباس ارزان ممکن است هزینه پنهان بسیار سنگینی داشته باشد، هزینه‌ای که گاهی کارگران فقیر، طبیعت و نسل‌های آینده آن را پرداخت می‌کنند. لباس‌هایی که در ویتروین‌ها ساده و زیبا به نظر می‌رسند، اغلب داستانی طولانی از کار طاقت‌فرسا، مصرف بی‌رویه منابع و فرهنگ مصرف‌گرایی را در دل خود پنهان کرده‌اند.

کند. گاهی یک لبخند ساده، یک شوخی کوچک یا لحظه‌ای خندیدن با عزیزان، همان نوری است که روح خسته انسان برای ادامه مسیر به آن نیاز دارد. خنده فقط واکنشی به شادی نیست، گاهی خود خندیدن می‌تواند آغاز آرامش باشد.

ادامه مطلب چرا بعضی رابطه‌ها... از صفحه ۴۵

زمان البته نقش مهمی دارد، اما زمان به‌تنهایی کافی نیست. بعضی افراد سال‌ها از نظر ظاهری از رابطه‌ای عبور کرده‌اند، اما در درون هنوز درگیر آن هستند، زیرا احساساتشان را نپذیرفته‌اند یا فرصت سوگواری واقعی نداشته‌اند. سرکوب احساسات معمولاً آن‌ها را از بین نمی‌برد؛ فقط در لایه‌های عمیق‌تر ذهن پنهان می‌کند. از سوی دیگر، بعضی رابطه‌ها آن‌قدر تأثیر عمیقی بر شخصیت انسان می‌گذارند که بخشی از نگاه او به عشق، اعتماد و زندگی را تغییر می‌دهند. حتی اگر رابطه تمام شده باشد، اثر آن بر روح انسان باقی می‌ماند. بعضی آدم‌ها بعد از یک عشق عمیق، دیگر هرگز مثل قبل نمی‌شوند. اما شاید ماندگار بودن بعضی احساسات همیشه چیز بدی نباشد. همه رابطه‌ها قرار نیست تا پایان عمر ادامه پیدا کنند تا ارزشمند باشند. بعضی آدم‌ها فقط برای بخشی از مسیر زندگی کنار ما می‌آیند، اما همان حضور کوتاه می‌تواند اثری ماندگار بر روح انسان بگذارد.

در نهایت، انسان موجودی حافظه‌مند و احساسی است. قلب انسان مثل یک اتاق خالی نیست که با رفتن کسی فوراً پاک شود. بعضی رابطه‌ها تمام می‌شوند، اما رد احساسات در لایه‌های عمیق روح باقی می‌ماند؛ نه همیشه به شکل درد، بلکه گاهی به شکل دل‌تنگی آرام، خاطره‌های شیرین، یا بخشی از داستان زندگی که هرگز کاملاً فراموش نمی‌شود.

ادامه مطلب چرا مدام باید... از صفحه ۴۶

روان‌شناسان معتقدند یکی از نشانه‌های سلامت روان، توانایی تنها بودن با خود است. انسانی که بتواند مدتی بدون فرار به سمت سرگرمی، با افکار و احساساتش بماند، معمولاً ارتباط عمیق‌تری با خود دارد. اما این کار ساده نیست، زیرا سکوت گاهی حقیقت‌هایی را آشکار می‌کند که سال‌ها از آن‌ها فرار کرده‌ایم.

نکته مهم این است که فرار دائمی از خود، مشکلات درونی را از بین نمی‌برد. احساساتی که نادیده گرفته می‌شوند، معمولاً به شکل اضطراب، خشم، بی‌حوصلگی، خستگی روحی یا حتی افسردگی بازمی‌گردند. انسان شاید بتواند مدتی با سرگرمی ذهنش را خاموش کند، اما در نهایت، خود واقعی‌اش دوباره سراغ او خواهد آمد. در مقابل، لحظه‌هایی از سکوت و آگاهی می‌توانند به بازسازی روح کمک کنند. قدم زدن در طبیعت، مطالعه عمیق، نوشتن، مدیتیشن، دعا، هنر یا حتی چند دقیقه نشستن بدون تلفن همراه، می‌تواند ذهن را آرام‌تر کند و ارتباط انسان را با خودش بازگرداند. شاید یکی از بزرگ‌ترین بحران‌های انسان مدرن این باشد که همه چیز را می‌شناسد جز خودش. او از خبرهای جهان، زندگی دیگران و اتفاقات دوردست باخبر است، اما گاهی از احساسات واقعی و نیازهای درونی خود فاصله گرفته است.

در نهایت، سرگرمی همیشه دشمن انسان نیست، اما وقتی به راهی برای فرار دائمی از خود تبدیل شود، می‌تواند انسان را از آرامش واقعی دور کند. شاید انسان امروز بیش از هر چیز به این نیاز دارد که دوباره توانایی سکوت، حضور در لحظه و تنها بودن با خودش را یاد بگیرد. زیرا گاهی آرامش واقعی نه در شلوغی، بلکه در همان لحظه‌های ساکت و بی‌صدا پیدا می‌شود، جایی که انسان دیگر از خودش فرار نمی‌کند.

ادامه مطلب چگونه لبخند... از صفحه ۴۶

البته خنده واقعی با فرار از مشکلات فرق دارد. گاهی بعضی افراد پشت شوخی‌های مداوم، دردهای عمیق خود را پنهان می‌کنند. خنده سالم آن است که از آرامش، ارتباط انسانی و لحظه‌های واقعی زندگی بیرون بیاید، نه فقط به‌عنوان نقابی برای پنهان کردن رنج. نکته جالب دیگر این است که حتی لبخند زدن آگاهانه نیز می‌تواند تا حدی بر حال روحی تأثیر بگذارد. مغز انسان گاهی میان احساس واقعی و حالت چهره ارتباط برقرار می‌کند. به همین دلیل، حتی یک لبخند کوچک می‌تواند پیام آرامش‌بخشی به ذهن بدهد. در سال‌های اخیر، بعضی بیمارستان‌ها و مراکز درمانی در جهان از برنامه‌های خنده‌درمانی استفاده کرده‌اند. حضور دلک‌های درمانی برای کودکان بیمار یا برنامه‌های طنز برای بیماران، نشان داده که خنده می‌تواند تحمل درد، اضطراب و ترس را کمتر کند.

طبیعت انسان به شادی نیاز دارد. همان‌طور که بدن به غذا و خواب احتیاج دارد، روح نیز به خنده، آرامش و لحظه‌های سبک نیازمند است. انسانی که سال‌ها فقط با نگرانی، خشم و اضطراب زندگی کند، به‌تدریج از درون فرسوده می‌شود. شاید خنده نتواند همه مشکلات جهان را حل کند، اما می‌تواند توان انسان را برای ادامه زندگی بیشتر

ادامه مطلب میان زمین و هوا... از صفحه ۳۳

دخترک را با نگاهم دنبال می‌کنم هم سن و سال دختر خودم است، دو روغن یک لیتری را بغل می‌کند و در حالی که نگاهش روی عکس میمون شاد روی پفک‌ها باقی می‌ماند، همراه مادر بزرگش به صندوق می‌رسند و ۴ روغن یک لیتری را روی میز صندوق دار می‌گذارند. دمپایی نسبتاً کهنه‌ای به پا دارد و هیكل نحیفی. دست‌های کوچکش را لبه میز صندوق می‌گذارد و دماغش را به لبه می‌چسباند و قطار آدامس‌ها را با چشم‌هایش دنبال می‌کند. با صدای یکی از فروشنده‌ها که می‌گوید گوشت‌ها هم تخفیف خورده‌اند و با حرکت دست و لبخند بزرگی روی صورتش مثل دربان یک تئاتر موزیکال با شکوه مرا به سمت یخچال و دیدن گوشت‌ها دعوت می‌کند. به خود می‌آیم که من در این میانه چه می‌خواهم؟ آرد؟ برای پخت کیک خانگی طبق روال این ماه‌ها که گرانی باعث شده به جای خرید شیرینی به کیک خانگی روی بیابورم؟ روغن مایع؟ که مقایسه قیمت قدیم و جدیدش وسوسه‌انگیز است و از طرفی تهدیدآمیز که قیمت هفته آینده چه خواهد بود؟ پنیر پیتزا؟ که مدت‌هاست نزدیکش هم نمی‌شود رفت که بالای یک میلیون تومان است؟ دستمال کاغذی؟ که بسته‌های چند عددی‌اش بین ۵۰۰ تا ۹۰۰ هزار تومان است؟ فروشنده می‌گوید «گوشت گوسفندی کیفیت عالی قیمتش الان...» اصلاً قیمت را نمی‌شنوم، می‌گویم مرسی ما گوشت قرمز مصرف نمی‌کنیم.

پیرمرد مرتبی از فروشنده می‌پرسد مایع دستشویی را هم می‌شود با کالا برگ خرید؟ همسرش اشاره می‌کند که بگذار همان روغن را بخریم دستمان را با صابون هم می‌توانیم بشوییم. زنی کنار یخچال، قیمت ماست‌ها را مقایسه می‌کند و از یکی از فروشنده‌ها می‌پرسد این با تخفیف چند می‌شود؟ و انگار پاسخ فروشنده راضی‌کننده نیست و ماست را سرچایش می‌گذارد. زوج جوانی با دو بچه حدوداً یک و سه ساله جلوی کیسه برنج‌ها آرام با هم صحبت می‌کنند انگار که مشغول محاسبه ریاضی سختی هستند. از کنار قفسه تنقلات چیپس و پفک که رد می‌شوم قیمت‌ها جوری شده که احساسی شبیه رد شدن از کنار شکلات‌های خارجی در سوپرمارکت‌های اعیانی به آدم دست می‌دهد که در دهه‌های اخیر امکان خریدشان فقط مخصوص افرادی با درآمدهای خاص بوده است.

کودکی گریه می‌کند، پدرش عصبانی است و مادرش تلاش می‌کند هردو را آرام کند. هرچند همیشه ممکن است کودکی در فروشگاه گریه کند اما دیدن چنین صحنه‌ای در این روزها ذهنم را بیشتر درگیر این می‌کند که آیا کودک فقط بهانه می‌گیرد یا محرومیتی که به دلیل کم شدن توان خرید خانواده به وجود آمده او را بی‌تاب کرده است. کمی گیج می‌شوم، می‌خواهم از این صدا و از این فضا فرار کنم، یک روغن مایع و یک بسته آرد برمی‌دارم و به سمت صندوق می‌روم.

میان آن آهنگ‌های شش و هشت و آنچه می‌بینم و در قلبم احساس می‌کنم تناقض شدیدی است. انگار که عمارتی ویران را بزرگ کنند و درونش هلهله بکشند، انگار نمی‌توانم خوب نفس بکشم. سریع حساب می‌کنم و بدون گرفتن کیسه نایلونی، روغن و آرد را بغل می‌کنم و خارج می‌شوم. بیرون فروشگاه هوای تازه به دادم می‌رسد. صدای بلند موسیقی در هوای نیمه‌ابری و طوسی‌رنگ خیابان می‌پیچد و مثل یک وصله خیلی ناجور به نظر می‌رسد. دخترک لخلخ کنان در انتهای خیابان با مادر بزرگش دور می‌شود و من سنگین‌تر از همیشه میان زمین و هوا، جایی معلق، به سمت خانه می‌روم.

نویسندگان، شاعران و فیلسوفان ساعت‌های طولانی را در کافه‌ها گذرانده‌اند. کافه‌ها محل تولد جنبش‌های هنری، ادبی و حتی سیاسی بوده‌اند. در پاریس، نویسندگان و هنرمندان بزرگی در کافه‌ها جمع می‌شدند و درباره ادبیات و فلسفه گفتگو می‌کردند. در خاورمیانه نیز قهوه‌خانه‌ها جایگاه ویژه‌ای در روایت‌گری، شاهنامه‌خوانی و موسیقی سنتی داشتند.

قهوه در زندگی امروز: امروزه قهوه بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره میلیون‌ها انسان است. برخی آن را برای انرژی می‌نوشند، برخی برای لذت بردن از عطر و طعم، و بعضی نیز قهوه را بهانه‌ای برای گفتگو و آرامش می‌دانند. فرهنگ قهوه در جهان مدرن چنان گسترده شده که کافه‌ها به فضایی برای کار، مطالعه، دوستی و حتی خلق آثار هنری تبدیل شده‌اند.

تاریخ قهوه، داستان سفری طولانی از کوهستان‌های ایتوپی تا قلب شهرهای مدرن جهان است. نوشیدنی‌ای که روزی تنها دانه‌ای ناشناخته بود، امروز به نمادی جهانی از بیداری، گفتگو، اندیشه و لذت تبدیل شده است. شاید به همین دلیل باشد که هر فنجان قهوه، تنها یک نوشیدنی ساده نیست، بلکه جرعه‌ای از تاریخ، فرهنگ و خاطرات انسان‌هاست.

ادامه مطلب چرا گاهی غریبه‌ها... از صفحه ۴۷

مهربانی غریبه‌ها گاهی از همدلی انسانی می‌آید: در بعضی مواقع، انسان‌ها نسبت به کسی که نمی‌شناسند، حس همدلی خالص‌تری دارند. چون قضاوت قبلی ندارند، خاطره تلخی ندارند، و درگیر تعارض‌های قدیمی نیستند. برای مثال، در بحران‌ها و حوادث، بارها دیده شده مردم ناشناس به کمک یکدیگر می‌شتابند. این رفتار نشان می‌دهد انسان ذاتاً توانایی همدلی با رنج دیگران را دارد. گاهی یک غریبه فقط «انسان بودن» ما را می‌بیند، نه اشتباهات گذشته یا نقص‌هایمان را.

در روابط نزدیک، زخم‌های حل‌نشده جمع می‌شوند: بسیاری از رابطه‌های خانوادگی یا عاطفی، سال‌ها سوءتفاهم و رنج پنهان در خود دارند. این زخم‌ها ممکن است باعث شوند افراد کمتر محبت نشان دهند، زودتر قضاوت کنند، یا در برابر نیازهای عاطفی یکدیگر بی‌حس شوند. در حالی که غریبه‌ها هیچ تاریخچه‌ای با ما ندارند و بنابراین بدون بار احساسی رفتار می‌کنند.

گاهی ما مهربانی غریبه‌ها را بیشتر به خاطر می‌سپاریم: ذهن انسان به اتفاقات غیرمنتظره واکنش قوی‌تری نشان می‌دهد. وقتی از یک غریبه محبت می‌بینیم، چون انتظارش را نداریم، آن رفتار در ذهن ما پرننگ می‌شود. اما مهربانی نزدیکان ممکن است عادی و تکراری شده باشد و کمتر دیده شود. مثلاً یک لبخند از فرد ناشناس ممکن است تمام روزمان را بسازد، اما زحمات روزانه خانواده را بدیهی فرض کنیم. **آیا این یعنی آدم‌های نزدیک ما بد هستند؟** نه لزوماً. گاهی نزدیکان ما خسته‌اند، آموزش عاطفی ندیده‌اند، خودشان آسیب دیده‌اند، یا بلد نیستند محبت را درست ابراز کنند. بسیاری از انسان‌ها عشق دارند اما مهارت نشان دادن آن را ندارند. از طرف دیگر، بعضی روابط واقعاً سمی و آسیب‌زننده‌اند و نباید هر رفتاری را فقط با توجیه «خانواده بودن» پذیرفت. تفاوت زیادی وجود دارد بین انسانی که بلد نیست محبت کند، و انسانی که عمداً آسیب می‌زند.

چگونه با این واقعیت کنار بیاییم؟ توقعات را واقع‌بینانه‌تر کنیم: هیچ انسانی کامل نیست؛ حتی نزدیک‌ترین افراد زندگی ما مهربانی را فقط از یک نفر انتظار نداشته باشیم: گاهی حمایت عاطفی می‌تواند از جاهای غیرمنتظره برسد.

قدرانی را در روابط نزدیک بیشتر کنیم: بسیاری از رابطه‌ها به دلیل عادی شدن، گرمای خود را از دست می‌دهند.

مرزهای سالم بسازیم: اگر رابطه‌ای دائماً آسیب‌زننده است، حفظ فاصله عاطفی گاهی ضروری است.

خودمان همان مهربانی‌ای باشیم که دنبال هستیم: رفتار مهربانانه، زنجیره‌ای انسانی ایجاد می‌کند که می‌تواند حتی زندگی دیگران را تغییر دهد.

اینکه گاهی غریبه‌ها مهربان‌تر از نزدیک‌ترین آدم‌های زندگی ما به نظر می‌رسند، پدیده‌ای طبیعی و چندلایه است. غریبه‌ها بدون تاریخچه، بدون توقع و بدون زخم‌های گذشته با ما روبرو می‌شوند؛ در حالی که روابط نزدیک، ترکیبی از عشق، خستگی، وابستگی، انتظار و آسیب‌های حل‌نشده‌اند. اما حقیقت مهم این است که مهربانی واقعی فقط در نزدیکی یا غریبه بودن تعریف نمی‌شود، بلکه در میزان آگاهی، همدلی و بلوغ عاطفی انسان‌ها ریشه دارد. گاهی یک غریبه می‌تواند یادمان بیاورد که هنوز انسانیت زنده است، و گاهی یک رابطه نزدیک می‌تواند به ما بیاموزد که عشق، بدون توجه و مهربانی، کافی نیست.

ادامه مطلب تاریخچه قهوه... از صفحه ۴۹

پیدایش قهوه غلیظ ایتالیایی و قهوه مدرن: در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، ایتالیا نقش بزرگی در تحول فرهنگ قهوه ایفا کرد. دستگاه تهیه قهوه غلیظ در ایتالیا ساخته شد و سبک تازه‌ای از نوشیدن قهوه را به جهان معرفی کرد. از دل این روش، نوشیدنی‌هایی مانند کاپوچینو، لاته و موکا متولد شدند که امروز در سراسر جهان محبوب‌اند.

قهوه و اقتصاد جهانی: قهوه پس از نفت، یکی از مهم‌ترین کالاهای تجاری جهان به شمار می‌رود. میلیون‌ها کشاورز در کشورهای مختلف از راه کشت قهوه زندگی می‌کنند و صنعت قهوه میلیاردها دلار گردش مالی دارد. در بسیاری از کشورها، قهوه بخشی از هویت فرهنگی مردم شده است. برای نمونه، فرهنگ کافه‌نشینی در وین شهرت جهانی دارد و قهوه ترک نیز بخشی از میراث فرهنگی منطقه محسوب می‌شود **قهوه در ادبیات و هنر:** قهوه همیشه همراه اندیشه و هنر بوده است. بسیاری از

ادامه مطلب این پنج ریال... از صفحه ۳۸

گاه بر سر همین پنج ریال، کار به درگیری‌های شدید می‌کشد. خامی می‌گوید: «پول ندارم، کیفم هم دست دخترم است. فقط سویچ ماشین همراهم هست.» مأمور می‌گوید: «سویچ را گرو بگذار، هر وقت بلیت آوردی پس بگیر.» زن عصبانی می‌شود: «برای پنج ریال، سویچ بنز را گرو بگذارم؟» مأمور پاسخ می‌دهد: «به من توهین می‌کنید؟» زن نیز فریاد می‌زند: «توهین تو می‌کنی، نه من! اصلاً دستت در سینه من چه کار می‌کند؟» در این لحظه باز فریاد جمعیت بلند می‌شود: «آقا راه را باز کن، قطار رفت!» و مأمور ناچار زن را رها می‌کند. پس از چند دقیقه، دوباره عده‌ای بدون بلیت عبور می‌کنند و او بقیه فرد دیگری را می‌گیرد.

گاهی افراد در این ازدحام، چنان رفتارهای مشکوکی از خود نشان می‌دهند که انسان را به شک می‌اندازد. از ایستگاه که بیرون آمدم، دو نفر را دیدم که یکی به دیگری گفت: «من دو تا زدم، تو چند تا؟» دیگری پاسخ داد: «من سه تا.» از قیافه و طرز صحبتشان حدس زدم که باید جیب‌بر باشند. خدا کند اشتباه کرده باشم.

ادامه مطلب جنگ، فضای عمومی... از صفحه ۱۰

برای ایرانیان عادی، این وضعیت پیامدهای روشنی دارد: فضای عمومی که پیش‌تر نیز محدود بود، ممکن است باز هم کوچک‌تر شود. آنچه زمانی شکلی از مقاومت روزمره محسوب می‌شد - یعنی حضور و تصرف فضای عمومی - اکنون زیر فشار جنگ محدود شده و جای خود را به نمایش‌های سازمان‌یافته وفاداری به حکومت داده است. در سطح سیاسی نیز این وضعیت، ایده تغییر رژیم را پیچیده‌تر می‌کند. پایگاه اجتماعی حکومت، هرچند محدود، در حال از بین رفتن نیست. در شرایط کنونی، این پایگاه حتی آشکارتر نیز شده است. آنچه مشاهده می‌کنیم فروپاشی جمهوری اسلامی نیست، بلکه حکومتی است که متمرکزتر، منزوی‌تر و وابسته‌تر به هسته‌ای کوچک‌تر اما فعال‌تر از حامیان خود می‌شود. همزمان، حکومت می‌کوشد کنترل خود بر جامعه را نه فقط از طریق نهادها، بلکه از طریق خود فضا نیز دوباره برقرار کند. از این منظر، جنگ فقط در آسمان یا با موشک‌ها جریان ندارد. این جنگ در خیابان‌های تهران و دیگر شهرهای ایران نیز در حال وقوع است. دست‌کم فعلاً، کنترل این خیابان‌ها در حال تغییر است.

ادامه مطلب چهره های گوناگون... از صفحه ۲

از سوی دیگر، بعضی انسان‌ها گرفتار نادانی خودخواسته‌اند. یعنی حقیقت را می‌دانند، اما نمی‌خواهند آن را بپذیرند، چون پذیرش حقیقت، آرامش ظاهری آنها را بر هم می‌زند. گاهی انسان ترجیح می‌دهد دروغی شیرین را باور کند تا با واقعیتی تلخ روبرو شود. این فرار از حقیقت، یکی از پیچیده‌ترین چهره‌های نادانی است. اما شاید تلخ‌ترین نوع نادانی، نادانی نسبت به خویش‌باشی باشد. بسیاری از انسان‌ها سال‌ها زندگی می‌کنند، بدون آنکه خود واقعی‌شان را بشناسند. نمی‌دانند چرا خشمگین می‌شوند، چرا می‌ترسند، چرا تکرار می‌کنند، چرا می‌رنجانند و چرا رنج می‌کشند. شناخت جهان بدون شناخت خویش، دانشی ناقص است. انسانی که خود را نشناسد، بارها همان اشتباه‌ها را تکرار می‌کند، حتی اگر درباره جهان سخنرانی کند. در برابر همه این چهره‌های نادانی، نخستین گام آگاهی، فروتنی است. انسان دانا کسی نیست که ادعا کند همه چیز را می‌داند، بلکه کسی است که همواره آماده یاد گرفتن باشد. دانایی واقعی با احترام به حقیقت آغاز می‌شود، نه با غرور. انسان آگاه می‌پرسد، جستجو می‌کند، شک می‌کند، مطالعه می‌کند و مهم‌تر از همه، می‌پذیرد که ممکن است اشتباه کند.

کتاب‌ها می‌توانند نادانی را کمتر کنند، اما کافی نیستند. تجربه، همدلی، گوش دادن، سفر، گفتگو و حتی رنج نیز انسان را آگاه‌تر می‌کنند. گاهی یک انسان ساده اما مهربان، از فردی با چندین مدرک دانشگاهی فهم عمیق‌تری از زندگی دارد. زیرا دانایی فقط در ذهن نیست، در قلب، رفتار و نگاه انسان نیز دیده می‌شود. دنیای امروز بیش از هر زمان دیگری به انسان‌های آگاه نیاز دارد. انسان‌هایی که پیش از قضاوت فکر کنند، پیش از نفرت بفهمند، و پیش از سخن گفتن حقیقت را جست‌وجو کنند. نادانی همیشه فریاد نمی‌زند، گاهی آرام، محترمانه و حتی شیک ظاهر می‌شود. به همین دلیل شناخت چهره‌های گوناگون آن، ضروری‌تر از همیشه است. شاید بزرگ‌ترین نشانه نادانی این باشد که انسان هرچه بیشتر می‌آموزد، بیشتر متوجه گسترده‌گی نادانسته‌های خود می‌شود. درک همین حقیقت، آغاز روشنایی است.

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۶

اگر او خون بی‌گناهان را ریخته است و اموالشان را به تاراج داده است، فاتحان دیگر نیز کم‌وبیش از این گونه کارها کرده‌اند. به هر حال شاید از دید فلسفی فتوحات اسکندر «بیهوده» بوده است، ولی از لحاظ گسترش معلومات جغرافیایی غرب نسبت به شرق اهمیت زیادی داشته است که نتایج آن را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد: اولاً اسکندر با احتساب اسکندریه‌ها در حدود هفتاد شهر جدید بنا کرد و هدفش ایجاد یک امپراتوری یونانی - آسیایی بود. به‌وجود آوردن این شهرها و اسکان یونانیاتی که دیگر توانایی جنگ نداشتند در آنها باعث شد که فرهنگ یونانی در نواحی فتح شده اشاعه یابد و تأثیر گذارد. البته دین، فلسفه و یا به‌طور کلی مرام خاصی نبود که همراه فاتحان یونانی در سرزمین‌های گشوده شده جای بگیرد.

ثانیاً آسیا به نحو بی‌سابقه‌ای به روی یونانیان گشوده شد و افق معلومات آنها گسترش یافت و در نتیجه ارتباط تجاری بین شرق و غرب رواج ملاحظه‌ای پیدا کرد، در ضمن برای یونانیان این فرصت حاصل شد که در قلمرو سابق امپراتوری هخامنشی سفر کرده، کسب معلومات نمایند. سابقاً بیشتر سفرها و اکتشاف‌ها به دستور شاهان انجام می‌گرفت، در حالی که پس از اسکندر گاهی به اشخاصی برخورد می‌کنیم که با سرمایه خود به چنین کاری دست زده‌اند. مثلاً به گفته استرابو یک یونانی به نام یودوکسس (Eudoxus) سعی می‌کند دور آفریقا را ببیماید و به هند راه یابد و در چند سفر خود از هر دو سوی قاره آفریقا تا خط استوا می‌رسد. باز به گفته استرابو یونانی دیگری به نام آپولودوروس (Apollodorus) به شناسایی رود اترک و نواحی هیرکانی کمک زیاد می‌کند و مدتها در آن نواحی سفر می‌نماید. در ضمن باید متذکر شد که اسکندر به مساحی راه‌های ایران نیز پرداخت که قسمتی از آن پس از مرگ او انجام پذیرفت. اسکندر عده‌ای را به نام «مساح یا قدم‌زن» (Bematistae) مأمور این کار کرده بود که نام سه نفر از آنها برای ما مانده است: دیوگنوس (Diognetus)، بتتون (Baeton) و فیلونیدس (Philonides). دو نفر اول راهی را که از دروازه کاسپین (یا باب دریای خزر) به هرات، قندهار و کابل می‌رفت و پس از گذشتن از رود سند به رودهای هیداسپ و به آس (Beas) می‌رسید، اندازه گرفتند. بتتون ظاهراً قبلاً راه دروازه کاسپین تا باکتریا و رود جیحون را اندازه گرفته بود. راه‌های دیگری که مساحی شده بود عبارت بودند از جاده‌ای که از تاپاسکوس (Thapascus)، در نزدیکی فرات تا دروازه کاسپین از راه اربلا و اکباتانا می‌رفت؛ جاده دومی که از تاپاسکوس تا خلیج فارس ادامه می‌یافت؛ راه سومی که از شوش به کرمان منتهی می‌شد و بالاخره جاده‌ای که از آمیسوس (Amisus)، در ساحل دریای سیاه، تا شمال ایران می‌رسید.

ثالثاً اطلاعات ارزنده جغرافیایی جمع‌آوری شد. خود اسکندر نویسنده‌ای به نام زنوکلیس (Xenocles) را مأمور ضبط و گردآوری اطلاعاتی نمود که به طرق مختلف به‌دست می‌آمد و مدتها پس از لشکرکشی‌های اسکندر مورخینی که تألیفاتی در حق فاتح مقدونی کردند به‌صورت غیرمستقیم اطلاعات جالبی درباره سرزمین‌های مورد بحث دادند. از جمله آنها می‌توان آریان (Arrian) یا آریانوس، مورخ رومی اهل نیکومدیا (Nicomedia)، پلوتارک (Plutarch) و دیودوروس (Diodorus) را نام برد که هر سه مدتها بعد از اسکندر زندگی می‌کردند و با وجود اینکه موضوع مورد بحث آنها تاریخ بود اطلاعات ذی‌قیمتی درباره وضع طبیعی و مردم سرزمین‌هایی که یونانیان از آنها گذشته بودند به‌دست دادند.

رابعاً محصولات ایران و سایر مناطق جنوب غربی آسیا و حتی جنوب هند برای یونانیان شناخته شد و به‌تدریج بازاری برای آنها به‌وجود آمد. مثلاً ابریشم که از طریق ایران از چین و آسیای مرکزی می‌آمد به‌تدریج اهمیت فوق‌العاده‌ای یافت. موضوع تجارت ابریشم به حدی سودبخش گردید که در زمان امپراتوری روم دولت پارت‌ها به بازرگانان غربی اجازه رفتن به مراکز خرید و فروش آن را نمی‌دادند و با واسطه شدن در فروش آن انحصار صدور آن را به خود تخصیص داده بود.

واضح است که با مرگ اسکندر تاریخ روابط ایران و یونان به پایان نرسید و سلوکیان مدتی بر قسمت عمده امپراتوری سابق هخامنشی فرمانروایی کردند و بعدها با به‌وجود آمدن دولت یونانیان در باختر و با به قدرت رسیدن پارت‌ها در خراسان و سیستان فعلی، امپراتوری سابق ایران به دو قسمت تحت تسلط یونانیان تقسیم شد که در شمال اقیانوس هند و دریای عمان هم مرز بودند و در وسط حکومت پارت‌ها آنها را از یکدیگر جدا ساخته بود. این دوره طولانی ارتباط ایرانیان اثرات متقابل فرهنگی قابل توجهی از خود به‌جای گذاشت و بدیهی است که در معرفی ایران در غرب تأثیر بسزایی داشت.

ادامه مطلب حیوان آزاری... از صفحه ۴۲

بسیاری از حیوانات برای فرزندان خود دلتنگ می‌شوند، احساس خطر را درک می‌کنند و نسبت به محبت واکنش عاطفی نشان می‌دهند.

فقر، فشارهای روانی و خشم فروخورده نیز گاهی در افزایش خشونت علیه حیوانات نقش دارند. برخی انسان‌ها زمانی که احساس ناتوانی، سرخوردگی یا عصبانیت می‌کنند، خشم خود را بر موجوداتی خالی می‌کنند که توان مقابله ندارند. این مسئله البته هرگز توجیه‌کننده خشونت نیست، اما نشان می‌دهد حیوان آزاری گاهی ریشه در مشکلات عمیق روانی و اجتماعی دارد.

فضای مجازی نیز در سال‌های اخیر نقش پیچیده‌ای در این موضوع پیدا کرده است. از یک سو، انتشار تصاویر حیوان آزاری باعث افزایش آگاهی عمومی و واکنش اجتماعی شده است، اما از سوی دیگر، گاهی برخی افراد برای جلب توجه، دیده شدن یا گرفتن بازدید بیشتر، صحنه‌های آزار حیوانات را منتشر می‌کنند. عادی شدن دیدن خشونت می‌تواند حساسیت روانی جامعه را کاهش دهد.

در مقابل، مهربانی با حیوانات تأثیر عمیقی بر روح انسان دارد. کودکانی که یاد می‌گیرند به حیوانات احترام بگذارند، معمولاً حس همدلی و مسئولیت‌پذیری بیشتری پیدا می‌کنند. انسانی که درد یک موجود ضعیف را درک می‌کند، احتمال بیشتری دارد که نسبت به رنج انسان‌ها نیز حساس و مهربان باشد.

بسیاری از کشورهای پیشرفته سال‌هاست قوانین سخت‌گیرانه‌ای برای حمایت از حیوانات وضع کرده‌اند، زیرا درک کرده‌اند که احترام به حقوق حیوانات فقط دفاع از حیوانات نیست، بلکه بخشی از سلامت اخلاقی جامعه است. در این کشورها، آزار حیوانات می‌تواند جریمه‌های سنگین، ممنوعیت نگهداری حیوان یا حتی مجازات زندان به همراه داشته باشد.

با این حال، قانون به تنهایی کافی نیست. تغییر واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که فرهنگ جامعه تغییر کند. آموزش مهربانی با حیوانات باید از کودکی آغاز شود، در خانه، مدرسه، رسانه‌ها و حتی ادبیات و هنر. کودکی که بیاموزد یک گربه خیابانی هم احساس درد دارد، احتمال بیشتری دارد که در آینده انسانی همدل‌تر و مسئول‌تر باشد. نکته مهم دیگر این است که دفاع از حیوانات به معنای بی‌توجهی به مشکلات انسان‌ها نیست. مهربانی قابل تقسیم نیست. انسانی که قلبش برای رنج یک حیوان می‌تپد، معمولاً نسبت به درد انسان‌ها نیز بی‌تفاوت نخواهد بود. خشونت و بی‌رحمی، مرز مشخصی میان انسان و حیوان نمی‌شناسند، همان‌طور که مهربانی نیز محدود به یک گونه نیست.

شاید نوع رفتار ما با حیوانات، تصویری واقعی‌تر از شخصیت ما باشد تا بسیاری از شعارهایی که درباره انسانیت می‌دهیم. زیرا نحوه برخورد با موجودی که نمی‌تواند از خود دفاع کند، نشان می‌دهد انسان در عمیق‌ترین لایه‌های اخلاقی خود چه کسی است. جامعه‌ای که به بی‌دفاع‌ترین موجودات رحم نمی‌کند، دیر یا زود با گسترش خشونت در لایه‌های دیگر زندگی نیز روبه‌رو خواهد شد. اما جامعه‌ای که مهربانی، مسئولیت و احترام به زندگی را آموزش می‌دهد، نه تنها برای حیوانات، بلکه برای انسان‌ها نیز جای امن‌تری خواهد بود.

روحي را آسان‌تر کند. شاید یکی از زیباترین جنبه‌های رابطه انسان و حیوان این باشد که حیوانات به انسان یادآوری می‌کنند هنوز محبت ساده، خالص و بی‌ریا در جهان وجود دارد. در دورانی که بسیاری از انسان‌ها زیر فشار زندگی مدرن، اخبار تلخ، اضطراب‌های مالی و تنهایی فرسوده شده‌اند، گاهی یک نگاه ساده از چشمان یک حیوان می‌تواند آرامشی بدهد که ساعت‌ها حرف و نصیحت قادر به ایجاد آن نیست. حیوانات خانگی فقط هم‌خانه‌های ما نیستند، برای بسیاری از انسان‌ها آنها تبدیل به بخشی از خانواده، همدم روزهای سخت و حتی نجات‌دهنده روح شده‌اند.

ادامه مطلب آیا پولی که برای... از صفحه ۱۳

واقعیت مهم دیگر این است که همه بهسازی‌ها یکسان نیستند. تعمیرات ضروری و رسیدگی به ملاحظات عقب افتاده اغلب مهم‌تر از ارتقای لوکس و ظاهری هستند. خریداران زمانی نگران می‌شوند که با چالش‌هایی شبیه سقف‌های قدیمی، سیستم برق فرسوده، مشکلات فونداسیون، کف‌پوش‌های آسیب‌دیده یا سیستم‌های گرمایش و سرمایش سالخورده مواجه شوند. اگرچه تعویض این موارد ممکن است هیجان‌انگیز به نظر نرسد، اما انجام ندادن آنها می‌تواند به‌طور قابل توجهی پیشنهادهای خرید را کاهش دهد یا حتی علاقه خریدار را کاملاً از بین ببرد. فروشندگان هوشمند درک می‌کنند که بهترین سرمایه‌گذاری‌های پیش از فروش معمولاً آنهایی هستند که موانع و نگرانی‌ها را برطرف می‌کنند، نه اینکه صرفاً تحمل و زرق‌وبرق ایجاد کنند.

رنگ‌های خنثی، نورپردازی به روز، فضای سبز مرتب و تازه، کف‌پوش‌های بازسازی‌شده، آشپزخانه‌های تمیز، یراق‌آلات مدرن و بهبود جذابیت ظاهری بیرونی خانه (curb appeal) اغلب از نظر بازگشت عملی سرمایه، عملکرد بهتری نسبت به پروژه‌های سفارشی و لوکس دارند. همچنین یک عامل روانی نیز در این میان نقش دارد، و آن این است که خریداران معمولاً میزان دردسر و هزینه پروژه‌های نیمه‌تمام را بیش از واقعیت برآورد می‌کنند. خانه‌ای که فقط کمی نیاز به نوسازی دارد، می‌تواند ترس از هزینه‌های پنهان را در ذهن خریدار ایجاد کند. در مقابل، خانه‌ای که تازه، تمیز و رسیدگی شده به نظر می‌رسد، احساس آرامش و اطمینان ایجاد می‌کند. این واکنش احساسی می‌تواند بسیار بیشتر از تحلیل‌های عددی و مالی بر قیمت‌گذاری تأثیر بگذارد. متخصصان باتجربه املاک معمولاً به صاحبان خانه توصیه می‌کنند که به جای تصمیم‌گیری احساسی، به صورت استراتژیک فکر کنند. پیش از شروع هر پروژه بازسازی با هدف فروش، فروشندگان باید چند سؤال کلیدی از خود بپرسند:

♦ آیا این بهسازی با ارزش‌های محله همخوانی دارد؟
♦ آیا خریداران در این محدوده قیمتی، این بهسازی را ارزشمند خواهند دانست؟
♦ آیا من در حال بهبود کارایی هستم یا صرفاً دارم خانه را مطابق سلیقه شخصی خودم تغییر می‌دهم؟

♦ آیا به روز رسانی‌های ساده و تزئینی می‌توانند نتیجه مشابهی بدهند؟
♦ آیا من در حال حل نگرانی‌های خریدار هستم یا ویژگی‌های پرهزینه‌ای ایجاد می‌کنم که ممکن است برای خریدار ارزشی نداشته باشد؟
حقیقت این است که بازسازی خانه به ندرت باید صرفاً به عنوان یک ابزار سرمایه‌گذاری دیده شود. خانه‌ها مانند پرتفولیو سهام نیستند، آنها همزمان دارایی‌های احساسی، فضاهای زندگی و ابزارهای مالی هستند.

برخی از صاحبان خانه بدون تردید بخش زیادی از هزینه بازسازی خود را بازمی‌گردانند، به ویژه زمانی که بهسازی‌ها سلیقه‌ای، اقتصادی و هماهنگ با روند و انتظارات بازار باشند. در مقابل، برخی دیگر ممکن است با وجود هزینه‌های سنگین، بازگشت سرمایه بسیار کمتری از حد انتظار داشته باشند.

تصور این است که هر دلار خرج‌شده برای بازسازی، به‌طور خودکار به ارزش فروش خانه تبدیل می‌شود. اما واقعیت پیچیده‌تر است: بهسازی‌های استراتژیک می‌توانند واقعاً جذابیت خانه، رقابت‌پذیری آن و نتیجه فروش را بهبود دهند، اما موفقیت در بازسازی برای فروش نیازمند انضباط، آگاهی از بازار و انتظارات واقع‌بینانه است. در نهایت، بهترین تصمیم‌های بازسازی آنهایی هستند که دو هدف را هم‌زمان متعادل می‌کنند: لذت بردن از خانه در زمان زندگی در آن، و موقعیت‌دهی هوشمندانه آن برای بازار هنگام زمان فروش.

ادامه مطلب حیوانات خانگی... از صفحه ۴۲

با این حال، داشتن حیوان خانگی تنها به احساسات زیبا محدود نمی‌شود و مسئولیت بزرگی نیز به همراه دارد. حیوانات موجوداتی زنده با نیازهای جسمی و روحی هستند. آنها به غذا، مراقبت پزشکی، محبت، توجه و امنیت نیاز دارند. متأسفانه برخی افراد حیوانات را فقط برای سرگرمی یا هیجان کوتاه مدت به خانه می‌آورند و پس از مدتی آنها را رها می‌کنند، رفتاری که می‌تواند آسیب روحی شدیدی به حیوان وارد کند.

نکته مهم دیگر این است که حیوان خانگی جای درمان حرفه‌ای روان‌شناسی یا پزشکی را نمی‌گیرد، اما می‌تواند در کنار درمان، نقش حمایتی و آرامش‌بخش مهمی داشته باشد. بسیاری از روان‌درمانگران معتقدند حضور حیوانات می‌تواند روند بهبود

پژواک

نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

ادامه مطلب **بیشعوری... از صفحه ۲۳**

* زمانی که احساس کنند تسلطشان بر دیگران کمتر شده است.
 * هنگامی که از آنها انتقاد شود.
 * وقتی اختیار یا فرمان چیزی را در دست بگیرند.
 * زمانی که هنگام خلافتکاری مچشان گرفته شود.
 * وقتی اقتدارشان به چالش کشیده شود.
 * هنگامی که مجبور شوند قسط عقب‌افتاده‌شان را پرداخت کنند.

تعصب فکری: تمام بیشعورها نسبت به بیشعوری خود تعصب دارند و سعی می‌کنند با توجیه و دلیل تراشی برای وقاحت و مردم‌آزاری‌شان، در بیشعوری خود ثابت‌قدم بمانند. به همین خاطر جرئت نمی‌کنند حتی یک لحظه از موضع خود عقب‌نشینی کنند؛ مبادا همان اندک وجدانی که در وجودشان باقی مانده، وادارشان کند با خودشان روبه‌رو شوند. از این رو، موارد زیر دغدغه اصلی و مشغولیت ذهنی بیشتر بیشعورهاست:

* توانایی‌شان در اینکه همیشه خود را صاحب قدرت و برتری نشان دهند.
 * وجهه‌شان، تمام وجود آنها وجهه است و اگر آن را از دست بدهند، چیز دیگری برایشان باقی نمی‌ماند.
 * اطمینان از اینکه همیشه کسی وجود دارد که بتوان گناهان را به گردن او انداخت.
 * یکی از دلایل اصلی ازدواج و بچه‌دار شدن بیشعورها نیز همین است.
 * دشمنانشان و اینکه مشغول چه کاری هستند.
 * دوستانشان و اینکه مشغول چه کاری هستند.
 * حساب‌و‌کتاب دقیق بدهکاری‌های دیگران به آنها.
 * اطمینان از اینکه عالم و آدم بفهمند ماشین آنها از ماشین همسایه بهتر است.
 * اطمینان از اینکه مبادا آدمی معمولی به حساب بیایند.

وقاحت: از نظر آدم بیشعور، زندگی یعنی وقاحت و پررویی. حتی حرف زدن و ابراز عقیده او نیز صرفاً راهی برای وقیح بودن است.

بیشعورها:

* هرگز برای هیچ چیز در صف نمی‌ایستند و همیشه راهی برای جا زدن پیدا می‌کنند.
 * هیچ‌گاه خواهش نمی‌کنند، همیشه دستور می‌دهند.
 * هرگز کسی را تحسین نمی‌کنند، مگر اینکه بخواهند با تحسین فردی دیگر، به فرزند خود سرکوفت بزنند و بگویند: «تو چرا نمی‌توانی مثل او باشی؟»
 * فقط با یک لحن حرف می‌زنند: نیشدار.
 * داد می‌زنند، مگر آنکه تشخیص دهند لازم نیست فریاد بکشند.
 * دوست دارند کار دیگران را به نام خودشان ثبت کنند.
 * تا زمانی که پاسخ حملاتشان را ندهید، به حمله ادامه می‌دهند.
 * صحنه وقوع تصادف را به هم نمی‌ریزند، البته فقط به شرطی که خودشان داخل ماشین گیر نکرده باشند.
 * اعتقاد دارند نزاکت مجموعه‌ای از قواعد است که فقط دیگران باید آنها را رعایت کنند
 * معتقدند روزی خوب است که در آن مجبور نباشند درباره کسی حرف خوبی بزنند.

تسلط داشتن بر دیگران: اکثر بیشعورها برای تسلط داشتن بر دیگران زندگی می‌کنند؛ از این رو همیشه نگران از دست دادن تسلطشان هستند، چه بر زندگی خودشان و چه بر زندگی کسانی که تحت سلطه خود درآورده‌اند.

بیشعورها برای تداوم این احساس تسلط:

* قوانین را بر اساس حداکثر بهره‌کشی از دیگران دستکاری می‌کنند.
 * معتقدند همه باید از این قوانین پیروی کنند، به‌استثنای خودشان.
 * بر پایه منافع و سیاست‌های شخصی خود، مدام قوانین را تغییر می‌دهند. این کار باعث می‌شود هر زمان لازم شد، بتوانند به راحتی دیگران را سرزنش کنند.
 * با تملق و چاپلوسی سعی می‌کنند به مقام‌های بالاتر نزدیک شوند.
 * اطراف خود را پر از آدم‌های چاپلوسی می‌کنند که جز تملق، هنر دیگری ندارند.
 * عاشق این هستند که مدام به دیگران یادآوری کنند چه مسئولیت خطیری بر عهده دارند.
 * به فرزندان‌شان این‌گونه تلقین می‌کنند که وظیفه، و اساساً تنها کارکردشان در زندگی، سربلند کردن پدر و مادر است.

ادامه مطلب **مردهای مریخی... از صفحه ۳۲**

* دوست ندارم وقتی به پرسش‌ها یا صحبت‌هایم پاسخی نمی‌دهد. در این حالت احساس می‌کنم انگار اصلاً حضور ندارم.»
 * «دوست ندارم وقتی به من توضیح می‌دهد که نباید ناراحت، نگران یا آزرده باشم، این حس به من منتقل شود که احساساتم بی‌ارزش و بی‌اهمیت هستند.»
 * «دوست ندارم وقتی از من انتظار دارد کمتر احساساتی باشم، این پیام را دریافت کنم که احساساتم اشتباه است یا من به خاطر احساساتی بودنم ضعیف هستم.»
 با وجود اینکه تمام احساسات دردناک و نیازهای انسانی ارزشمند هستند، ما معمولاً به‌طور مستقیم با آنها روبه‌رو نمی‌شویم و ارتباط آگاهانه‌ای با آنها برقرار نمی‌کنیم. در عوض، این احساسات در درون ما انباشته می‌شوند و در لحظه‌های درگیری و دعوا به شکل انفجاری بروز پیدا می‌کنند. گاهی این احساسات به‌صورت مستقیم بیان می‌شوند، اما اغلب از طریق حالات چهره، زبان بدن و لحن صدا خود را نشان می‌دهند. مردها و زن‌ها نیاز دارند حساسیت‌های یکدیگر را درک کنند و با آنها کنار بیایند، نه اینکه در برابرشان واکنش منفی نشان دهند یا از آنها فاصله بگیرند. باید تلاش شود نوعی ارتباط شکل بگیرد که در آن نیازهای عاطفی طرف مقابل دیده و تا حد امکان برآورده شود. در چنین حالتی، مفهوم واقعی «ارتباط سالم و محترمانه» شکل می‌گیرد. در نتیجه، بحث‌ها و اختلاف‌ها می‌توانند به گفت‌وگوهای همدلانه تبدیل شوند، گفت‌وگوهایی که برای حل تفاوت‌ها و رسیدن به تفاهم ضروری هستند.

در بسیاری از موارد، مردها به‌ندرت می‌گویند «متأسفم»، زیرا در ذهن آن‌ها این واژه به معنای پذیرش خطا و اشتباه است. اما برای بسیاری از زنان، «متأسفم» الزاماً به معنای اشتباه کردن نیست، بلکه بیشتر به این معناست که «من به احساس تو اهمیت می‌دهم». این تفاوت در درک واژه‌ها می‌تواند باعث سوء تفاهم شود. مردهایی که کمتر از این واژه استفاده می‌کنند، با آگاهی و تمرین می‌توانند در روابط خود تغییرات مثبتی ایجاد کنند. گاهی ساده‌ترین راه برای جلوگیری از تشدید یک بحث، گفتن همین جمله است. بیشتر درگیری‌ها زمانی آغاز می‌شود که مرد ناخواسته احساسات زن را بی‌اعتبار می‌کند و زن نیز با ناراحتی و انتقاد به آن واکنش نشان می‌دهد.

از تجربه شخصی، زمانی که مرد یاد بگیرد به احساسات زن اعتبار بدهد و زن نیز تمرین کند احساسات خود را بدون سرزنش مستقیم بیان کند، میزان تنش‌ها به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد و جای خود را به صمیمیت، اعتماد و عشق بیشتر می‌دهد. بدون این آگاهی، ممکن است همان چرخه‌های تکراری دعوا همچنان ادامه پیدا کند. برای جلوگیری از بحث‌های دردناک، لازم است درک کنیم که مردها چگونه ناخواسته احساسات زن را بی‌اعتبار می‌کنند و زن‌ها چگونه ممکن است با سرزنش یا ناراضی‌تی به این وضعیت پاسخ دهند. آگاهی از این الگوها، نخستین گام برای ایجاد رابطه‌ای سالم‌تر و آرام‌تر است.

ادامه مطلب **شرایط زیستی... از صفحه ۱۵**

در حال حاضر اولویت دولت‌های اروپایی را بازگشایی تنگه هرمز و کاهش قیمت نفت تشکیل می‌دهد و سرکوب‌های داخلی و حتی اعدام شهروندان دوتابعیتی تنها با محکومیت این رویکردها فراموش می‌گردد. چین و روسیه نیز که در سرکوب شهروندان‌شان با جمهوری جهل و جنایت در رقابتند، در عمل از درگیری آمریکا و رژیم در ایران استقبال کرده و با تأمین سلاح، ارائه اطلاعات درباره پایگاه‌های نظامی آمریکا در منطقه و ابزار قطع اینترنت، به ماندگاری جمهوری پاسداران یاری می‌رسانند. در شرایط فاجعه‌بار مردمان کشورمان، واکنش مخالفان خارج از کشور تأسّف‌آور است. بخش تمامیت‌خواه که در کشورهای دموکراتیک زندگی می‌کند، در انعکاس شرایط داخل از جمله سرکوب، اعدام و گرانی و قطع اینترنت، در برخی شهرها تجمع کرده و از جمله نمادهای جناحی‌شان را به نمایش می‌گذارند. بخش تکثرگرا درگیر سازماندهی حداکثری مخالفان است و می‌توان امیدوار بود که در درازمدت به تشکیل جبهه‌ای واحد و متکثر انجامیده، استقرار دموکراسی و رعایت حقوق بشر در کشور را نوید دهد؛ اما در کوتاه‌مدت، تلاش‌های سازماندهی‌شان به کاهش مشکلات مردمان ایران از جمله توقف اعدام‌ها، آزادی زندانیان سیاسی و دسترسی مجدد به اینترنت منجر نخواهد شد. تلاش‌های هر دو بخش از مخالفین در مخاطب قرار دادن و متقاعد کردن دولت‌های محل اقامت برای پاسخگو کردن جمهوری پاسداران، تنها زمانی به دگرگونی اوضاع سیاسی و اجتماعی داخل خواهد انجامید که مخالفان با درس‌آموزی از ناکامی‌های گذشته، به دهه‌ها پراکندگی مزمّن خاتمه داده و با همکاری‌های حداقلی، بهبود شرایط زیستی مردمان فراموش شده داخل را در اولویت قرار دهند.

ادامه مطلب سفر به دنیای... از صفحه ۴۹

ادامه مطلب خیلی قدیم های... از صفحه ۳۷

یکی دیگر از غذاهای عجیب آسیایی Century Egg است که در چین مصرف می‌شود. این تخم‌مرغ هفته‌ها یا ماه‌ها در ترکیبی از خاک رس، نمک و مواد خاص نگهداری می‌شود تا تخمیر گردد. پس از باز شدن، سفیده آن به رنگ تیره و ژله‌ای درمی‌آید و زرده حالتی خامه‌ای و سبزرنگ پیدا می‌کند. بوی این تخم‌مرغ برای بسیاری ناخوشایند است، اما در آشپزی سنتی چین غذایی ارزشمند و خوش‌طعم محسوب می‌شود.

در مکزیک غذایی به نام Escamoles وجود دارد که از لارو مورچه تهیه می‌شود و گاهی به آن «خاویار حشرات» می‌گویند. این غذا از زمان تمدن آزتک‌ها رواج داشته است. لاروها با کره و ادویه سرخ می‌شوند و طعمی شبیه مغزها یا کره دارند. امروزه اسکامولس در برخی رستوران‌های لوکس مکزیک سرو می‌شود و طرفداران خاص خود را دارد.

در کره جنوبی غذایی مشهور به نام Sannakji وجود دارد که از اختاپوس زنده تهیه می‌شود. اختاپوس را به قطعات کوچک تقسیم می‌کنند و بلافاصله سرو می‌شود، به طوری که بازوهای آن هنوز حرکت دارند. خوردن این غذا نیازمند دقت است، زیرا مکنده‌های اختاپوس ممکن است به دهان یا گلو بچسبند. با این حال، بسیاری از مردم کره آن را غذایی تازه و هیجان‌انگیز می‌دانند.

برخی از عجیب‌ترین غذاهای جهان ریشه در شرایط سخت زندگی دارند. مردمانی که در مناطق سرد، بیابانی یا دورافتاده زندگی می‌کردند، ناچار بودند از هر منبع غذایی ممکن استفاده کنند. برخی غذاها نیز به مرور زمان به نشانه‌ای از شجاعت، ثروت یا سنت تبدیل شدند. آنچه امروز برای ما عجیب است، شاید برای نسلی دیگر عادی یا حتی خوشمزه باشد. شناخت این غذاها نشان می‌دهد که فرهنگ غذایی انسان‌ها تا چه اندازه گسترده و متنوع است. شاید بسیاری از ما هرگز حاضر نباشیم چنین غذاهایی را امتحان کنیم، اما آشنایی با آنها پنجره‌ای به سوی تاریخ، فرهنگ و سبک زندگی ملت‌های مختلف جهان باز می‌کند، جهانی که در آن حتی عجیب‌ترین خوراکی‌ها نیز داستانی طولانی و ریشه‌دار پشت خود دارند.

«لعب»، شیطان را حاضر می‌دانستند، و دوم اینکه صاحب آن تلویزیون را بهایی معرفی می‌کردند و در نتیجه، آن را نجس و غیرقابل استفاده می‌شمردند. روزی در صفحه تلویزیون، جوانی بلندبالا، بسیار خوش تیپ و خوش بیان ظاهر شد و با معرفی خود، آغاز برنامه‌های تلویزیون ایران را اعلام کرد. نام او حبیب‌الله روشن‌زاده بود. از همان روز، تلویزیون ایران، که در واقع یک مؤسسه خصوصی بود، فعالیت خود را آغاز کرد. با این حال، در آغاز هنوز تجربه‌ای در برنامه‌سازی تلویزیونی وجود نداشت و ناچار از فیلم‌های قدیمی خارجی استفاده می‌شد. به تدریج فیلم‌های ایرانی ساخته شده تا آن زمان نیز به نمایش درآمد، اما بسیاری از آنها تکه تکه و نامنظم بودند. این وضعیت خود نشانه‌ای بود از این واقعیت که ما ایرانی‌ها در حفظ و نگهداری دستاوردهایمان چندان کوشا نیستیم و اگر امروز می‌بینیم از گذشته تاریخی‌مان آثار اندکی باقی مانده، همه را نمی‌توان به گردن دشمنان انداخت، بلکه خود ما نیز در این میان سهم مهمی از کوتاهی داریم. به جرأت می‌توان گفت که بخش بزرگی از فیلم‌ها، آهنگ‌ها و آثار هنری پنجاه تا شصت سال اخیر نیز به درستی نگهداری نشده و یا از میان رفته‌اند، یا به دست بیگانگان افتاده‌اند، یا در خانه‌های قدیمی زیر انبوهی از وسایل فراموش شده و تنها به‌طور اتفاقی گاهی چیزی از آن‌ها پیدا می‌شود، که آن هم دبری نمی‌باید و از بین می‌رود. حتی از سریال‌ها و فیلم‌های سال‌های بعد تلویزیون ایران نیز، جز آثاری مانند «دایی جان ناپلئون» و «دلیران تنگستان»، کمتر نمونه‌ای به‌طور کامل باقی مانده است.

خانه‌هایی که دستگاه گیرنده تلویزیون داشتند، به مرکز شب‌نشینی اقوام، دوستان و همسایگان تبدیل شده بودند و هر شب، بی‌استثنا، گروه‌گروه مهمان ناخوانده وارد خانه‌ها می‌شدند که باید از آنها پذیرایی می‌شد. برخی از مهمانان با خود نقلات نیز می‌آوردند و صدای شکستن تخمه، به موسیقی پس‌زمینه ثابت برنامه‌های تلویزیونی بدل شده بود. گاهی چنان جمعیت زیاد می‌شد که افراد روی زانوی یکدیگر می‌نشستند. برخی نیز شام خود را همراه می‌آوردند تا هزینه‌ای بر صاحب‌خانه تحمیل نشود. اگر خانه‌ای پنجره‌ای رو به کوچه داشت، آن فضا نیز در اشغال رهگذران قرار می‌گرفت و گاه وقتی به سمت پنجره نگاه می‌کردیم، هفت، هشت سر را پشت شیشه می‌دیدیم. و اگر صاحب‌خانه برای حفظ حریم خانه پنجره را می‌بست و پرده را می‌کشید، سیل اعتراض و ناسزا از سوی رهگذران به سوی او روانه می‌شد.

این طرح به گونه‌ای پیش‌بینی شده بود که در صورت گسترش شهر در سال‌های بعد، شبکه آبرسانی آمادگی پاسخ‌گویی به مناطق جدید را نیز داشته باشد. شاخه‌های لوله‌های اصلی در خیابان‌های تهران امتداد می‌یافت و کارگران هر روز زمین را برای جای‌گذاری آنها می‌کنند. هم‌زمان، جوشکاران لوله‌ها را به بخش‌های مختلف تقسیم و آن‌ها را به شیرهای فشاری متصل می‌کردند. این شیرها درون استوانه‌های فولادی نصب شده بودند و با فشار دست باز می‌شدند تا آب با فشار از آن‌ها خارج گردد. از آن پس، مردم آب آشامیدنی و مصرفی خود را برای شست‌وشو از همین شیرها تأمین می‌کردند.

لوله‌کشی به همه محله‌ها و کوچه‌ها و پس‌کوچه‌ها کاری بسیار دشوار و پرهزینه بود. دولت این هزینه‌ها را از همان درآمد محدود نفت و مالیات‌هایی که بر برخی ارزاق دریافت می‌کرد، تأمین می‌نمود و در عین حال، ده‌ها طرح عمرانی، رفاهی، پزشکی، فرهنگی، تفریحی و علمی را به‌طور هم‌زمان پیش می‌برد. با این همه، نوزدن‌های مخالفان نیز پایان‌ناپذیر بود و آشکار به نظر می‌رسید که اگر بار دیگر به آن گروه‌های وابسته به بیگانگان اجازه اظهارنظر و فعالیت گسترده داده می‌شد، بسیاری از طرح‌های ملی با وقفه یا توقف روبه‌رو می‌گردید. چنان‌که در تمام مدتی که کشور مسیر پیشرفت را آغاز کرده بود، نه‌تنها این اقدامات، مانند لوله‌کشی آب آشامیدنی یا احداث بیمارستان‌ها، از سوی مدعیان آزادی مورد حمایت قرار نگرفت، بلکه گاه به‌صورت پنهانی در میان مردم و گاه از طریق رسانه‌های خارج از کشور، مورد تمسخر و انتقاد نیز واقع می‌شد.

در همان سال‌ها، برخی روزنامه‌های انتقادی نیز منتشر می‌شدند که به دلیل تمرکز بر نقد، و در بسیاری موارد، نقدهای درست نسبت به عملکرد برخی نهادها، اجازه انتشار داشتند. تا زمانی که این انتقادات متوجه پایه‌های اصلی سازندگی کشور نمی‌شد، مانعی در کارشان ایجاد نمی‌گردید. از جمله این نشریات، روزنامه فکاهی «توفیق» بود که با وجود شوخی‌ها و انتقادهای طنزآمیز نسبت به دولتمردان و اشاره به خطاهای برخی وزرا، نمایندگان یا مدیران، همچنان منتشر می‌شد. همین موضوع دستاویزی برای مخالفان شده بود تا ادعا کنند که چرا آنان محدود می‌شوند اما «توفیق» آزادانه منتشر می‌گردد. حتی به‌نادرست در میان مردم شایع می‌کردند که این روزنامه وابسته به دولت است و نقش سوپاپ اطمینان را ایفا می‌کند تا با طرح انتقادهایی کنترل‌شده، فشارهای اجتماعی را کاهش دهد. البته روزنامه «توفیق» نیز گاه به دلایلی توقیف می‌شد، اما به سبب استقلال نسبی گرداندگان آن و نداشتن وابستگی به احزاب سیاسی وابسته به بیگانگان، معمولاً پس از مدت کوتاهی رفع توقیف شده و انتشار خود را از سر می‌گرفت.

روزنامه «توفیق» تقریباً به یک هنرکده تبدیل شده بود که جمعی از نویسندگان، طنزپردازان، شاعران، کاریکاتوریست‌ها و دیگر اهل قلم را گرد هم آورده بود و بدون پشتیبانی از اهداف قدرت‌های متجاوز جهانی که چشم طمع به همه چیز ایران داشتند، همچون یکی از فرزندان میهن، آنچه را به نظرش صلاح کشور می‌آمد به قلم می‌آورد. اگر هم برخی از دست‌اندرکاران آن روزنامه در پس پرده وابستگی‌هایی به بیگانگان داشتند، با مدیریتی که بر آن اعمال می‌شد، مجال بروز و اثرگذاری بر خط کلی نشریه را پیدا نمی‌کردند.

مردمی که توان مالی داشتند، با خرید یک دستگاه گیرنده تلویزیون و نصب آن در خانه، به انتظار آغاز برنامه‌های تلویزیونی نشستند و هر روز و شب لحظه‌شماری می‌کردند. قهوه‌خانه‌ها، بستنی‌فروشی‌ها و مکان‌هایی که امکان گذاشتن چندین صندلی در محوطه خود داشتند، هر یک دستگاهی خریدند و در نقطه‌ای بلند نصب کردند و تا روزی که برنامه‌ها آغاز نشده بود، به تماشای همان تصویر خانم روفیا بسنده می‌کردند. به محض شروع برنامه‌های تلویزیونی، همه مکان‌های عمومی که تلویزیون نصب کرده بودند، برای ورود از مردم یک ریال دریافت می‌کردند. استقبال آن‌چنان زیاد بود که گاه مردم حتی بدون استفاده از صندلی نیز همان یک ریال را می‌پرداختند و وارد محل می‌شدند. هر کس وارد می‌شد، دلش نمی‌خواست آنجا را ترک کند، حتی زمانی که برنامه‌های ساده‌ای مانند آشپزی یا خیاطی پخش می‌شد. در برابر ویتترین مغازه‌هایی که تلویزیون روشن داشتند، ازدحام چنان بالا می‌گرفت که رفت‌وآمد عابرین تقریباً متوقف می‌شد.

با آغاز برنامه‌های تلویزیونی، از سوی برخی روحانیون اعلامیه‌هایی در تحریم آن صادر شد. این تحریم‌ها دو دلیل عمده داشت: نخست آنکه در چنین وسایلی (لهو و



Interview with Pinar Yorgancioglu, director of “Those Who Whistle After Dark” at SFFILM Festival

Jamileh Davoudi

The 69th San Francisco Film Festival wrapped up its stellar line up of films from 40 countries on May 4. One of the movies, **Those Who Whistle After Dark** from Turkiye directed by Pinar Yorgancioglu, received lots of attention. The opening shot in the film is absolutely mesmerizing with beautiful music by Alican Camci. As the camera films a busy part of Ankara from above, it is not clear who in the crowd is being followed as people come in and out of the frame. The main characters in the film are a family of three, a newly retired husband, mother a surgery nurse and daughter a struggling novel writer. They all live in the same house but in their different worlds.



Pinar Yorgancioglu

Grief is presented as a supernatural element but in a calming rather than scary way. I am very pleased that Pinar Yorgancioglu has accepted my invitation for an interview for “Pezhvak of Persia”. Pinar is an alumna of Biennale College Cinema and Sarajevo Talents and received her master’s in film directing from Columbia University.

What draws you into blending melancholy and the supernatural in your short film Mrs. Nebile’s Wormhole(2016) and your feature debut Those Who Whistle After Dark?

I am drawn to stories about everyday misfits, about seemingly ‘boring’ characters that feel stuck in a world they don’t fit into, and escape into these unexpected crazy worlds of their own imagination. A world where they can feel free and authentic, but where they are also alone. Everyone has this outlet where they need to get lost in their own head a little: sometimes it’s a steamy novel too good to be true, sometimes it’s a social media account about places you’ll never travel to, or sometimes the neighbor’s window you stare into everyday and wonder what it’d be like to be them. There’s unfiltered fantasy, freedom, yearning and also loneliness and isolation there. I as a filmmaker love to find ways to get into characters’ heads and bring that imagined landscape out into the open, in a way that can be observed by the audience. That gives me both a narrative and stylistic playground to discover. In those sort of melancholic otherworldly stories, I forget that I’m ‘working’ and I really start to enjoy myself.

What inspired Those Who Whistle After Dark ? There is a documentary feel to it.

I was inspired by an anecdote a close friend told me about her mother seeing an apparition after she lost a loved one. Her mother described it with such vivid realism that I remember thinking “if this were a film, it would have to be a documentary” — that’s how real it felt. And you know, one can really understand and empathize with the need to see a proof about afterlife when you lose a loved one. And so I started thinking wouldn’t it be interesting to make this, but the real subject matter wasn’t really the ghost but us the living. What if instead of interviewing humans

about this encounter and trying to understand the supernatural phenomenon; if the ghost itself could be interviewed to try to understand why we have this need to believe in the supernatural, offering its own observations about “the living”? That’s when the story and characters began to take shape.

The scenes in your film with the ghosts, they are talking to the audience and not to the characters in the film. Could you talk about why you chose this approach?

I had the idea for three characters, all living kind of “lonely lives” under one roof, and not really seeing or understanding each other. They think they were very different from one another, but when you look at them from the outside, you know they are actually very similar. So similar that it’s perhaps why they get on each other’s nerves. It takes an outsider to see that similarity; so I knew I needed an “outsider’s” perspective about these characters that they lack about themselves, about one another, and about their lives. And who is more of an “outsider” than ghosts when it comes to talking about life and the living? That was the main starting point. And you know, stylistically I was really drawn to the contrast between the surreal ghost and a realistic “interview” setup. I love that absurd, in-between tone. It also allows the audience take an active role in deciding what is real and what is imagined within the reality of the film.

The characters of each family member are developed so well in your film. You end the film with a beautiful fable about a family of hedgehogs caught in a blizzard where they have to find the right distance from each other in order to survive. How did you come up with the idea?

The fable actually is an already existing metaphor called the Hedgehog’s Dilemma, told by Schopenhauer. That fable wasn’t originally a part of the first draft of the script and one day I presented it in front of a jury for a funding, and one of the jury members told me to check out that fable and when I did it felt like such a moving and simple retelling of everything I’ve been trying to tell with the film. Also a whimsical and child-like story for something that’s actually quite dark about human relationships; and tonally that’s exactly what I was going for with the film as well, so I wanted to finish with that fairytale feeling.

The last shot in your film is ambiguous. What did you want the audience to leave with?

I wanted to leave them with a feeling, and give them options as to how the story ends. Because really the film is a question rather than a statement. I pose the problem with most close relationships; and everyone’s answer to that problem will be different depending on whether you are a pessimist, an optimist, an extrovert, an introvert, or just simply where you are in life. I didn’t want to leave it absolutely open, it’s not like the ending could mean a million different things; but it’s designed in a way that allows for 2-3 options. I have my own answer and preference but I don’t want to rob viewers who might think differently from how they want to end the story.

Any new projects you like to talk about?

Editing is how I make a living so I think for a while I will continue taking editing gigs, while I develop two other projects: one with a CA based close friend and my old roommate Nick Rudman, and one alone. It takes a while for projects to take shape and find funding and so I plan on having a few things in the burner this time and see what picks up pace first.

That sounds exciting and I will definitely follow your work. Thank you so much for your time.

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 یادی

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