



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 مشاور مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در پی اریا

با بیش از ۳۵ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



Services

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

Knowledgeable · Trustworthy · Reliable · Accountable



SOLD – Represented Seller · Los Gatos

\$5,500,000

4BD / 4BA / 4207±SF



SOLD – Represented Buyer · Silver Creek

\$3,600,000

4BD / 3.5BA / 3600±SF



SOLD – Represented Seller · Cupertino

\$3,265,000

4BD / 4BA / 2501±SF

Shawn Ansari, Realtor

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

COMPASS

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



دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

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

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

Fataneh Hooshdaran, D.C.

جهت تسکین و بهبود دردهای:

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

مطب مجهز به:

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

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



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

(408)244-7677

Serving: San Jose & Santa Clara

www.chiropracticusaca.com

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

پشت درهای بسته، جایی که هیچکس از حقیقت یک زندگی مشترک خبر ندارد!

افلیا پرویزاد

چرا باید از قضاوت کردن درباره جدایی دیگران دست برداریم؟

یکی از سخت‌ترین تصمیم‌هایی که یک انسان ممکن است در زندگی خود بگیرد، پایان دادن به یک رابطه و جدا شدن از کسی است که زمانی شریک رویاها، خاطرات و سال‌های زندگی او بوده است. جدایی، به‌خصوص پس از سال‌ها زندگی مشترک، معمولاً یک تصمیم ناگهانی و ساده نیست، پشت آن ماه‌ها و گاهی سال‌ها فکر کردن، تلاش کردن، صبر کردن، گفتگو کردن و تحمل کردن وجود دارد.

با این حال، وقتی خبر جدایی یک زن و شوهر به گوش دیگران می‌رسد، بسیاری

از افراد به جای همدلی، به سرعت وارد مرحله قضاوت می‌شوند. یکی را مقصر می‌دانند، دیگری را قربانی معرفی می‌کنند و بر اساس چند جمله شنیده شده یا برداشت شخصی خود، درباره زندگی دو انسانی که سال‌ها کنار هم بوده‌اند، حکم صادر می‌کنند. اما یک حقیقت مهم وجود دارد: هیچکس جز خود آن دو نفر نمی‌داند پشت درهای بسته یک خانه چه گذشته است.

ما معمولاً فقط بخش کوچکی از زندگی دیگران را می‌بینیم، لبخندها، عکس‌ها، حضور در مهمانی‌ها و لحظاتی که آنها تصمیم گرفته‌اند با دیگران به اشتراک بگذارند. اما از شب‌هایی که با ناراحتی سپری شده، از سکوت‌هایی که بین دو نفر شکل گرفته، از تلاش‌هایی که برای نجات یک رابطه انجام شده و از دردهایی که شاید هیچوقت گفته نشده، چیزی نمی‌دانیم. زندگی مشترک مانند کتابی است که فقط خواندن چند صفحه از آن، به ما اجازه نمی‌دهد درباره تمام داستان قضاوت کنیم. گاهی مردم تصور می‌کنند اگر زن و شوهری از هم جدا شده‌اند، حتماً یکی از آنها اشتباه بزرگی مرتکب شده است. اما واقعیت زندگی بسیار پیچیده‌تر از این نگاه ساده است. همیشه یک نفر کاملاً خوب و یک نفر کاملاً بد وجود ندارد. گاهی دو انسان می‌توانند هر دو انسان‌های ارزشمندی باشند، اما در کنار یکدیگر نتوانند آرامش، امنیت و خوشبختی مورد نیازشان را پیدا کنند. گاهی تفاوت در شخصیت، نگاه به زندگی، نیازهای عاطفی، شیوه ارتباط، مشکلات اقتصادی، فشارهای خانوادگی یا تغییر مسیر زندگی باعث می‌شود دو نفر به نقطه‌ای برسند که ادامه دادن رابطه برایشان دشوارتر از جدا شدن باشد. در بسیاری از فرهنگ‌ها، از جمله فرهنگ ایرانی، خانواده و جامعه اهمیت زیادی دارند.



درخواست اشتراک نشریه پژواک



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

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس 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	داریوش آشوری (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره‌وشی)
صفحه ۱۳	واحد مسکونی جانبی ADU (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	تازه‌های 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	درمان با دست (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	آگهی
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	دنباله مطلب
صفحه ۴۹	دنباله مطلب
صفحه ۵۰	دنباله مطلب
صفحه ۵۱	دنباله مطلب
صفحه ۵۲	دنباله مطلب
صفحه ۵۳	دنباله مطلب
صفحه ۵۴	دنباله مطلب
صفحه ۵۵	دنباله مطلب
صفحه ۵۶	دنباله مطلب
صفحه ۵۷	دنباله مطلب
صفحه ۵۸	دنباله مطلب
صفحه ۵۹	دنباله مطلب
صفحه ۶۰	انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

نارضایتی‌هایشان را فریاد بزنند و تنها چیزی که می‌تواند آن را به عقب براند باقی ماندن در وضعیت تعلیق است، وضعیتی که مدت‌هاست گریبانمان را گرفته است.»

نینا ساکن اصفهان و چند سالی است که از همسرش جدا شده، آنها دو فرزند دارند که بیشتر روزهای هفته را با نینا زندگی می‌کنند. او به قول خودش «با ضرب و زور قرص‌های اعصاب» سر پا مانده و نهایت تلاشش را کرده که فرزندانش در این روزها آسیب کمتری ببینند: «من حتی نمی‌دانم سال تحصیلی جدید باید دوباره بچه‌هایم را مدرسه ثبت‌نام کنم یا نه. درآمد من و همسر سابقم هم آن قدری نیست که بتوانیم آنها را در شرایطی ویژه آموزش دهیم که مشکل تحصیلی نداشته باشند. ته زور ما ثبت‌نام آنها در مدرسه غیرانتفاعی است که آن هم سال گذشته کاملاً بی‌معنی بود. چون دو ماه بیشتر مدرسه نرفتند و انگار پولمان را دور ریختیم. بعد از همه اینها حتی نمی‌توانیم یک تصمیم ساده درباره سال تحصیلی جدید برای آنها بگیریم. انگار در جایی زندگی می‌کنیم که هر لحظه می‌تواند بترکد و همین زندگی نیم‌بند را هم در هم بریزد.» نینا کارمند شرکتی در بخش خصوصی است و اختلال شبکه بانکی در هفته‌های اخیر وضعیت زندگی را برای او از آنچه بود پیچیده‌تر کرده است: «در محل کارم حقوق‌ها را واریز نکرده‌اند و می‌گویند تا وقتی این اختلال برطرف نشود قادر به پرداخت حقوق نیستند. قبل از این هم با تأخیر حقوق می‌دادند چه برسد به حالا که بهانه هم دارند.» او می‌گوید به دلیل شرایط جنگی امسال افزایش حقوق نداشتند و مجبورند هزینه‌های چند برابری را با حقوق سال قبل تأمین کنند که «ناممکن» است: «کسی دور و برم نمانده که از او قرض نکرده باشم. هر شب از فکر اینکه چطور می‌خواهم قرض‌هایم را پس بدهم خواب ندارم. هیچ چیز این شرایط به نفع ما مردم نبوده و نیست، نه جنگ و نه صلحش.»

حامد مترجم است اما مجبور است برای تأمین هزینه‌های زندگی شب‌ها هم در تپسی کار کند. او می‌گوید طرفداران حکومت ماه‌هاست که در خیابان‌اند و جز بیشتر عصبانی کردن مردم، کاری نمی‌کنند: «شب تا صبح به بهانه جنگ و مذاکره و محرم دور میدان‌های شهر می‌ریزند و می‌پاشند و پاکبان‌ها باید بریز و پاش آنها را جمع کنند. خیابان‌ها را می‌بندند و می‌خواهند نشان دهند شهر در کنترل آنهاست اما همین مقاومت زنان که بی‌حجاب به خیابان می‌آیند نشان می‌دهد که آنچه آنها خواستند نشده است.»

دبانه مطلب در صفحه ۵۵

روزهای معلق، روایت‌هایی از روزهای پس از جنگ

سحر کرامت

این روزها وضعیت «نه جنگ، نه صلح» باعث فرسایش مخربی شده و زندگی بسیاری از مردم را مختل و بحرانی کرده است. تعلیق و اضطرابی در جامعه ریشه دوانده که امضای تفاهم‌نامه با آمریکا نتوانسته آن را از بین ببرد. تورم بیداد می‌کند و اثرات آن در زندگی روزمره مردم کاملاً ملموس است. افق روشنی پیش روی جامعه دیده نمی‌شود و مردم در تعلیق بلا تکلیفی روزگار می‌گذرانند.

وحید راننده اسنپ و ۳۴ ساله است، روزها در خطوط تاکسیرانی کار می‌کند و عصر به بعد در اسنپ. دو سال پیش، با وام و قرض توانسته بود خانه کوچکی در جنوب تهران برای خودش بخرد. خانه‌اش را اجاره داده بود و قسط وام را از اجاره‌خانه می‌داد. اما در جنگ ۴۰ روزه خانه‌اش در یکی از حمله‌ها آسیب دید و مستأجرش راهی هتل شد. خانه تخریب شده و برای بازسازی نیاز به هزینه زیادی دارد که تأمین نشده است: «قیمت‌ها هفته به هفته بالا می‌رود. اینها هیچ پولی به ما که جنگ‌زده هستیم و خانه‌هایمان خراب شده ندادند. من چطور قرار است پول بازسازی خانه‌ام را بدهم؟ تمام وسایل و لوازم خانه مستأجر من از بین رفت. به مستأجرم گفتند ۴۰۰ میلیون تومان پول خرید وسایل به او می‌دهند که همان را هم ندادند. ۴۰۰ میلیون تومان پول خرید یک یخچال هم نیست. چطور می‌خواهد دوباره وسیله خانه بخرد؟» شادی دندانپزشک و ساکن تهران است. خانه او در حوالی «بیت رهبری» بود و همان روز اول جنگ که بیت مورد حمله قرار گرفت، خانه‌اش تخریب شد. او هم پس از دوندگی بسیار موفق نشد هیچ پولی از شهرداری برای بازسازی و تعمیر خانه‌اش بگیرد. در نهایت در توافق با همسایه‌ها به این نتیجه رسیدند که با هزینه خودشان خانه را بکوبند و از نو بسازند: «من از روز اول جنگ آواره شدم و حالا هم احتمالاً حداقل دو سه سالی این وضعیت ادامه خواهد داشت.» شادی می‌گوید: «این فشار اقتصادی که هر روز هم بیشتر می‌شود یک جایی می‌تواند باعث شود مردم

دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

کلینیک تخصصی درمان بیماری‌های پا

Foot-Related Conditions & Treatments

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

خدمات ما شامل:

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



Dr. Farnak Pourghasemi, DPM

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام‌های شماست

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

ایران و آمریکا، جنگ در کنار مذاکره

نوشته اختصاصی - محمد فراهانی - دکتری حقوق عمومی

شیوه نه تنها کند است، بلکه از نظر ساختاری نیز بسیار شکننده محسوب می‌شود. در بسیاری از موارد، هیچ یک از دو طرف انگیزه چندانی برای برقراری آتش‌بس ندارند. طرفی که در میدان نبرد دست بالا را دارد، معمولاً نمی‌خواهد این برتری و شتاب به دست آمده را از دست بدهد. طرف دیگر که در حال شکست است نیز اغلب ترجیح می‌دهد به جنگ ادامه دهد تا شاید به یک «موقعیت قدرت» دست یابد، موقعیتی که بتواند از آن جایگاه وارد مذاکره شود. اما چنین موقعیت‌هایی معمولاً تعریف‌پذیر نیستند و به ندرت به وجود می‌آیند.

اگر به شکلی معجزه‌آسا آتش‌بسی برقرار شود، ناگهان کسانی که قصد برهم زدن روند صلح را دارند، قدرت زیادی پیدا می‌کنند. یک بازیگر سرکش که تلاش می‌کند مذاکرات را نابود کند، مداخله یک طرف سوم، یا حتی یک سوء تفاهم یا اشتباه محاسباتی می‌تواند دوباره به آغاز درگیری‌ها منجر شود. اگر مذاکرات را بر پایه‌ای لرزان از خشونت بنا کنید که فقط به‌طور موقت مهار شده است، در واقع زمینه را برای اختلال و بحران فراهم کرده‌اید.

راه جایگزین، «مذاکره در سایه درگیری» است، روشی که در عمل همان چیزی است که اکنون میان ایالات متحده و ایران شاهد آن هستیم. سیاست از طریق هر دو مسیر به طور هم‌زمان ادامه پیدا می‌کند: جنگ و گفتگو. طرف‌ها هم از طریق خشونت و هم از طریق دیپلمات‌ها پیام‌های خود را منتقل می‌کنند. اقدامات نظامی، اراده سیاسی، نارضایتی و تلاش برای کسب امتیازات بیشتر را نشان می‌دهد. در مقابل، گفتگوها به دنبال یافتن نقطه‌ای قابل قبول برای پایان دادن به درگیری‌ها هستند، پایانی واقعی و پایدار، نه صرفاً یک توقف موقت.

ایران و ایالات متحده به دلایل عمل‌گرایانه، به رویکرد «مذاکره در سایه درگیری» روی آورده‌اند. ترامپ گفته است که خصومت ایران علیه کشتیرانی با نیرویی قاطع و گسترده پاسخ داده خواهد شد. او با این موضع، عزم ایالات متحده و قدرت نظامی برتر آن را به نمایش می‌گذارد و تلاش می‌کند ایران را با نشان دادن برتری نظامی، به پذیرش امتیازاتی وادار کند. از سوی دیگر، ایران می‌خواهد به جهان یادآوری کند که هر زمان اراده کند، توانایی بستن تنگه هرمز را دارد و همچنین نشان دهد که گذر زمان به نفع آن است. هدف ایران استفاده از این اهرم فشار برای دستیابی به مطلوب‌ترین شرایط ممکن در مذاکرات است.

ایران و ایالات متحده به طور مداوم میان دوره‌های درگیری و آرامش در نوسان هستند. هر بار که یکی از طرفین دست به اقدام نظامی می‌زند، بسیاری از تحلیلگران اعلام می‌کنند که مذاکرات به پایان رسیده است. اما آنها اشتباه می‌کنند. برای هر دو طرف، جنگیدن هم‌زمان با گفتگو، یا آنچه می‌توان «مذاکره در سایه درگیری» (Talk-Fight) نامید، مؤثرترین راه برای پیشبرد منافعشان است. از قضا، همین رویکرد ممکن است سریع‌ترین مسیر دستیابی به صلح نیز باشد.

کارل فون کلاوزویتس، نظریه‌پرداز برجسته و پدر راهبرد کلان، جمله‌ای مشهور دارد: «جنگ، ادامه سیاست با ابزارهای دیگر است». از نگاه او، دیپلماسی و خشونت نقطه مقابل یکدیگر نیستند، بلکه هر دو ابزارهایی برای دستیابی به اهداف سیاسی مشترک‌اند. بنابراین، هنگامی که ایران به یک نفتکش حمله می‌کند، ایالات متحده تأسیسات بندری ایران را هدف قرار می‌دهد، یا ایران به کشورهای همسایه خلیج فارس مانند کویت و قطر موشک شلیک می‌کند، این اقدامات صرفاً عملیات نظامی نیستند، بلکه نوعی تعامل سیاسی از طریق خشونت به شمار می‌روند. در چنین شرایطی، مذاکرات متوقف نشده‌اند، بلکه به شکلی دیگر ادامه یافته‌اند.

«مذاکره در سایه درگیری» شیوه‌ای غیرمتعارف و برخلاف برداشت رایج از مذاکرات است. نگاه سنتی به این صورت است که دیپلمات‌ها هفته‌ها و حتی ماه‌ها تلاش می‌کنند تا طرف‌های درگیر را به توافق بر سر آتش‌بس برسانند، با این امید که توقف موقت جنگ، فرصت و فضای لازم را برای مذاکره درباره پایان دائمی منازعه فراهم کند. اما در عمل، ماه‌ها صرف بحث درباره پیش‌شرط‌ها و حتی مذاکره بر سر چگونگی آغاز مذاکرات می‌شود. نمونه مشهور آن جنگ ویتنام است، جایی که طرف‌های مذاکره‌کننده ده هفته فقط بر سر شکل میز مذاکرات پاریس با یکدیگر بحث کردند. اگر مذاکرات به بن‌بست برسد و دوباره درگیری آغاز شود، کل روند از ابتدا با گام‌های کوچک و زمان‌بر برای رسیدن به آتش‌بس از سر گرفته می‌شود. این



Oakmont Memorial Park & Mortuary

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

COA673 / FD875

پرنده‌س بنی فاطمی مشاور برنامه ریزی و خدمات در آرامستان

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

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



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

(925) 899-4318

parandis.banifatemi@oakmontmortuary.com

Ins. Lic.# OL31447

2099 Reliez Valley Road, Lafayette, CA 94549

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش دوازدهم
دکتر حسن جوادی



مرکزی یا کانون آتش جهانی قرار دارد، منتها به قدری از زمین دور است که دیده نمی‌شود. در اطراف این آتش به صورت ده دایره هم مرکز ده کره می‌چرخند. اولین این دایره‌ها یا کره‌های اثیری تعلق به ستارگان ثابت دارد و در دومی پنج سیاره شناخته شده آن زمان و از آن جمله زمین، ماه و خورشید قرار داشتند. در دهمین دایره سیاره «مقابل زمین» قرار داشت. هنگامی که این کرات به دور کانون آتش جهانی می‌چرخند، موسیقی به غایت دل‌انگیز به صورت مداوم از آنها ساطع می‌شود. فیثاغورس در سال ۵۷۲ ق.م. در جزیره ساموس در جنوب ایتالیا متولد شد و در ضمن پرداختن به نجوم، ریاضیات، هندسه و طب مسافرت‌های متعددی در ایتالیا، آسیای صغیر و مصر کرد. سفرنامه‌ای به او منسوب است به نام «سفرهای فیثاغورس»، که آن را در سال ۱۳۱۴ ش. یوسف اعتصامی ۴ تحت عنوان سیاحت‌نامه فیثاغورس در ایران از فرانسه ترجمه کرده است. این سیاحت‌نامه شامل هشت فصل است و در آن از مسافرت فیثاغورس به شوش، پرسپولیس و دخمه میترا در خارج شهر اکباتان و از مراسم تاجگذاری داریوش و مراسم سوگواری بر داریوش و هم چنین از دیدار او با زرتشت به تفصیل بحث می‌شود. ولی از قراین برمی‌آید که این سیاحت‌نامه از فیثاغورس نیست و اثری مجعول از دوره‌های بعد است. مع‌ذلک این اثر حاوی اطلاعات جالبی درباره ایران است که در زمان‌های بعد از فیثاغورس جمع‌آوری شده است. پارمنیدس اهل الیا در ۴۷۰ ق.م. در شعری که نوشت علناً گفت که زمین کره‌ای و در مرکز کره جهان آویزان است. او به روایتی کره زمین را از لحاظ آب و هوا به پنج منطقه تقسیم کرد که ناحیه اطراف خط استوا سخت گرم و سوزان و دو ناحیه اطراف آن معتدل و دو منطقه دیگر قطبی بودند. افلاطون که تقریباً یک صد سال بعد از پارمنیدس زندگی می‌کرد زمین را کره بزرگی پنداشت که پوشیده است از گودال‌های بزرگ آتشفشانی و ناحیه مسکونی آن به صورت دایره‌ای گرد تقریباً نزدیک قطب شمال واقع است. می‌توان گفت جغرافیای علمی توسط دو دانشمند یونانی به وجود آمد. در ۲۸۵ ق.م. آریستارکوس ساموسی این فرضیه را ارائه کرد که مرکز عالم زمین نبوده بلکه خورشید است و زمین در عرض یک سال یک دور کامل به دور خورشید می‌گردد و در عین حال هر روز یک‌بار در محور خود به دور خود می‌گردد. این فرضیه با وجود علمی بودن برای روزگار باستان خیلی انقلابی بود و طرفداران زیادی پیدا نکرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

جغرافیای ریاضی: دوره‌ای که بعد از مرگ اسکندر در روابط بین ایران و یونان و در ادوار بعدی بین ایران و روم آغاز شد شامل رفت‌وآمدهای بسیار از طرفین و گسترش فوق‌العاده اطلاعات می‌شود. یونانیان آسیای صغیر، مصری‌ها و بابلی‌ها و هندی‌های غربی در زمان‌های مختلف همه اتباع ایران بودند و علومی که بین ملل توسعه یافته بود در دربار ایران هواخواه داشت و در بعضی از موارد دانشمندان این ملل برخلاف میل شان در دربار ایران نگاه داشته می‌شدند. این نوع رفت‌وآمدها به اطلاعات جغرافیایی مربوط به ایران کمک می‌کرد. گذشته از اسکیلکس که جریان سفر او به سند قبل بحث شد، یونانی دیگری به نام هکاتوس از اهالی ملطیه با وجود اینکه در خدمت پادشاه ایران نبود مسافرتی نسبتاً گسترده در کشور هخامنشی کرد و توانست اطلاعات جغرافیایی زیادی به دست آورد.

هکاتوس در حدود ۵۰۰ سال پیش از میلاد متولد شد و پس از مسافرت‌های زیاد دانشمند بنامی گردید و نقشه‌ای از جهان آن روزگار را بنحوی که تصور می‌کرد بر روی صفحه‌ای مسی منقش ساخت. به گفته هرودوت پادشاه میلیتوس این نقشه را به پادشاه اسپارت یعنی کلئومنس که قصد لشکرکشی به ایران را داشت نشان داد و کلئومنس چون دید که برای رسیدن به شوش پایتخت ایران پس از گذشتن از دریای اژه باید سه ماه پیاده‌روی کند از این فکر منصرف شد.

تا زمان سلوکیان پیشرفتهای عمده‌ای در علم جغرافیا و خاصه کارتوگرافی شده بود و بی‌مناسبت نیست که در اینجا نگاهی کوتاه به پیشروان اولیه این علم بکنیم. فیثاغورس که فرقه‌ای مذهبی در قرن ششم پیش از میلاد در شهر کروتون به وجود آورد، شاید اولین دانشمندی بود که گفت زمین و سیارگان اطراف آن گرد هستند. فیثاغورس و پیروان او کائنات (Cosmos) را کره‌ای مجوف تصور می‌کردند که در وسط آن آتش



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



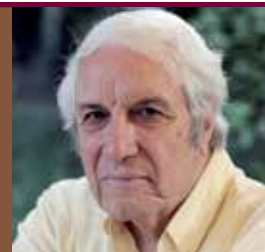
Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

داریوش آشوری

بخش دوم

دکتر ایرج پارسی نژاد



درباره نثر فارسی: آشوری به نثر معاصر فارسی نگرشی تاریخی و اندیشیده دارد و بزرگ‌ترین مشکل آن را جدایی زبان نوشتار از گفتار می‌داند:

کار این جدایی به جایی رسیده که گویی دو زبان جدا از همند. بی‌گمان در هر زبانی این جدایی تا حدودی هست، اما در زبان فارسی به صورت یک بیماری کهنه در آمده است، تا جایی که مردم عادی اگر بخواهند چیزی بنویسند، مثلاً دکانداری بخواهد یک آگهی به در دکان خود بچسباند، هنگامی که قلم به دست می‌گیرد ساده‌ترین و طبیعی‌ترین عبارتی که به ذهنش می‌آید نمی‌نویسد، بلکه به دنبال یک عبارت پیچیده و قلنبه می‌گردد که بسا ناهنجار و مسخره از کار درمی‌آید. عبارت عجیب «استعمال دخانیات اکیداً ممنوع!» ترجمه یک عبارت ساده انگلیسی است، یعنی «دود نکند!» (don't smoke) که معادل فرانسه و آلمانی آن هم به همین کوتاهی و سادگی است و بی‌واسطه از زبان گفتار به نوشتار در آمده است. اما آن کسی که خواسته است این عبارت کوتاه و ساده را به فارسی برگرداند، هرگز به خاطرش نمی‌گذشته که آن را می‌توان به همان سادگی و آسانی به فارسی برگرداند و نوشت: «دود نکند!» یا «سیگار نکشید!» ذهن او می‌بایست ده‌ها فرسنگ از آسانی و سادگی و نزدیکی زبان دورتر برود تا چنین عبارت عجیبی را به ارمغان آورد: «استعمال دخانیات اکیداً ممنوع!» آخر کدام فارسی‌زبانی است که دخانیات را «استعمال» می‌کند که ایشان ما را از این کار منع می‌فرمایند.

اینکه شکایت می‌کنند که جوانان درس‌خوانده ما از نوشتن یک نامه به فلان اداره ناتوانند، این گناه این جوانان نیست که زبان جعلی و مضحک و پریچ‌وتاب اهل اداره را نمی‌دانند و اصطلاحات «توقیر ایفا می‌گردد» یا «متعاقباً ارسال می‌گردد» یا «تحقیقات به عمل آورید» و بستاری چیزهای بدتر از این را نمی‌شناسند، چون این زبان رابطه‌ای با بستر طبیعی زبان، یعنی گفتار، ندارد. زبانی است جعلی که تنها جعل‌کنندگان آن را می‌فهمند. (اگر که بفهمند)؛ زبانی که در آن یک فعل درست و بجا کم‌تر به کار گرفته می‌شود. جوانی که می‌خواهد یک نامه بنویسد عادت ندارد که به خاستگاه طبیعی و ساده زبان، یعنی زبان گفتار، روی کند؛ یعنی آنچه را که به آسانی و به سادگی به ذهنش می‌رسد، بنویسد، بلکه آموخته است که هنگام نوشتن باید به دنبال عبارت‌های غریب و قالبی و جعلی بگردد. اینجاست که او همچنان در می‌ماند یا همان کار مسخره‌ای را می‌کند که آن دکانداری که می‌خواهد با زبان شکسته پیامی از راه روزنامه به مرحومی در آن دنیا بفرستد.

آشوری گسیختگی رشته زبان گفتار و نوشتار را از آغاز سده ششم هجری می‌داند، از زمانی که زبان فارسی بازیچه دست زبان‌بازان شد؛ ... این فاجعه را با این قیاس بهتر می‌توان دریافت که زبان «مقدمه شاهنامه ابومنصوری»، که کهن‌ترین متن مانده از فارسی دری است، با زبان امروزی ما فاصله‌ای چندان ندارد و هر فارسی‌زبان باسواد می‌تواند آن را بخواند و بفهمد. اما زبان میرزا نصرالله منشی یا میرزا مهدی خان منشی یا هر متفنن پرگوی بیهوده‌گوی زبان‌باز را تنها ادیبان اریب می‌فهمند.

نثر فارسی در دوران سلامت، یعنی در دورانی که فرهنگ شکوفای ایرانی اسلامی در اوج بود، ابزاری بود در دست مفسران قرآن، صوفیان، فیلسوفان، تاریخ‌نگاران و مترجمان باذوق برای بیان آنچه در این حوزه در همه زمینه‌ها می‌جوشید و می‌بالید و در عین حال پلی بود میان دین تازه و زبان آن با پارسی‌گویان. سده‌های چهارم و پنجم و ششم هجری روزگار پدید آمدن بهترین آثار نثری این زبان است. این زبان در دست آفرینندگان باذوق و نابوغ این دوران از زبان محلی و تنگ‌میدان به زبانی پخته و رسا و زیبا بدل شد و گنجینه واژگان آن با بهره‌گیری از عربی و شاید زبان‌ها و گویش‌های دیگر گسترش یافت. اما پسرفت آن از زمانی آغاز شد که به جای آنکه حامل معانی باشد بازیچه دست زبان‌بازان شد و آن مسابقه هولناک بر سر آوردن واژه‌های هرچه غریب‌تر از عربی (و حتی ترکی) و تراشیدن عبارت‌های قالبی و دراز کردن زنجیره مترادف‌ها و سجع‌سازی‌های خنک در گرفت که حاصل آن فرسودگی زبان، از دست رفتن حدود روشن معناها و پیچیدگی و دشواری آن بوده است که دامنه‌اش تا امروز کشیده شده و گرفتاری امروز ماست.

نقد شعر: نوشته‌های آشوری در نقد شعر هم، همانند پژوهش‌های دیگرش درباره زبان،



داریوش آشوری

حاصل اندیشه ورزی اوست. او در نقد شعر، حتی در بررسی حافظ هم، از شیرینی سخن او در می‌گذرد و در ارجاع به متن‌هایی که زمینه‌ساز نظام فکری او بوده‌اند می‌کوشد به جهان‌بینی حافظ دست یابد و نشان دهد چرا شعر حافظ «همه بیت‌الغزل معرفت» است.

در گفتار خود درباره «شعر و اندیشه» می‌گوید: آنچه در قلمرو «شناخت» اعتبار می‌یابد چیزهایی است که از راه اندیشه متکی به تجربه علمی در مقولات منطقی و ریاضی نظامی عام می‌گیرد و در درستی آن‌ها هم‌رایی همگانی هست. اما آنچه جزین باشد، اگر به زبان غیرهنری بیان شود، از شمار پندارها و وهم‌های شخصیست و اگر به زبان هنر و شعر بیان شود، از شمار

پندارهای خوشایندی است که انگیزنده احساس‌های لطیف است. بر همین پایه است که امروزه به آنچه در هنر بیان می‌شود چندان اهمیتی داده نمی‌شود، بلکه آنچه اعتبار دارد صورت و قالب (فرم) است و هنر مدرن هرچه بیشتر می‌خواهد از گفتن رها شود و به صورت ناب بدل شود.

اگر در زبان شعر ابهام و ابجاز و پیچیدگی هست و در زبان علم صراحت و روشنی و آشکاری، برای این نیست که شاعر خواسته خودسرانه سخن خود را بیچاند، بلکه پیچیدگی و ابهام در شعر شاعر اهل تفکر برآمده از ساحت اندیشه اوست، و گرنه هستند شاعرانی کامیاب چون سعدی، که در نهایت توانایی در زبان شعر، شعرشان آسان و همه‌فهم است، زیرا در غزل سعدی کمتر اندیشه‌ای از آن دست، که در حافظ هست، در او می‌توان یافت. آشوری نه تنها در شعر گذشتگان، که در آثار شاعران امروز ایران نیز، در جست‌وجوی اندیشه‌ای است که در پس پشت زبان شعرشان پنهان است. از این‌روست که یکی از رازهای زبان وحشی شعر نیما را در آن طبیعت وحشی زادگاهی می‌داند که او را پرورده است:

نیما همان‌گونه که طبیعتی را وصف می‌کند که طبیعت شناخته‌شده در شعر فارسی نیست، زبانی را نیز به کار می‌برد که زبان آشنا و پیراسته و پرداخته شعر فارسی نیست. طبیعتی که همواره در شعر فارسی وصف می‌شود

باغ آراسته‌ای است یا راغ آشنای نزدیکی که نام درختان و گل‌ها و بوته‌ها و پرندگان به‌خوبی آشناست و در طول هزار سال از منوچهری و فرخی گرفته تا قانی و صبا گویی به همان باغ و راغ آشنا می‌رفته‌اند، حتی اگر از اقلیم‌ها و سرزمین‌های گوناگون بوده باشند و زبان وصفشان نیز زبان پیراسته و آراسته‌ای است که کمابیش با همان واژه‌ها و تصاویرها برداشته‌ای همیشگی همه‌چیز را کمابیش یکسان وصف می‌کند. به عبارت دیگر، در شعر فارسی همه این صحنه‌ها و مجلس‌ها یک سرنمون (archetype) دارند که شاعر آن را وصف می‌کند، همچنان که مینیاتورساز نیز همان را می‌کشد؛ با بی‌نیازی به نمونه‌های واقعی آن در زمان و مکان.

اما طبیعتی که نیما وصف می‌کند طبیعت وحشی و جنگلی و کوهستانی مازندران است با نام‌های گیاهان و پرندگان که به گوش فارسی‌زبانان ناآشناست و در آن طنین غریب دارد. نیما تجربه‌ای بی‌واسطه خود را از جهان واقعی پیرامون خویش بیان می‌کند، در فضاهای جنگلی و کوهستانی مازندران با آسمان پُرآبر و بارنده و چشم‌انداز دریا در پیش‌اش؛ منظره‌ای که در ایران مرکزی و حاشیه کویر یا در افغانستان و تاجیکستان نمی‌توان دید. و نیز زمانی که برای وصف به کار می‌گیرد زبانی گران‌آهنگ و درشت و پر ابهام است، زبانی است وحشی و بسیار دور از آن باغ و راغ آشنای زبان شعر هزارساله فارسی. او در این زبان با گشاده‌دستی و آزادی کار می‌کند. صفت‌های غریب به کار می‌برد و اجزای جمله را به اختیار خود جابه‌جا می‌کند تا تصویری تازه و قوی به دست دهد... این قدرت تصویرگری با چشمی باز برای دیدن چشم‌اندازهایی دور از چشم هزارساله ما، و این زبان وحشی که چندان در بند شکل دستوری و دقت معانی واژه‌های خود نیست، همان چیزی است که نیما را به صورت یک ویرانگر بزرگ درمی‌آورد که خواب آسوده دیرینه شاعران ما را برهم می‌زند. اما این ویرانگری بزرگ سازندگی بزرگی نیز از پی دارد. نیما با گشودن چشمی تازه و زبانی تازه شعر فارسی را به راه‌های آفرینندگی تازه‌ای انداخت که درخور این زمانه و نیاز آن بود.



کیک و شیرینی بی بی

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



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129

نامه اینفانتینو، انتقاد از منتقدان جام جهانی و اتهام انتشار نفرت

نوشته اختصاصی - دامون مسرتی

و مسئولان چند کشور تأثیر گذاشته بود، و همچنین نگرانی‌ها درباره حضور تیم‌هایی از مناطق درگیر بحران، مانند ایران، ایران که در مرحله گروهی از رقابت‌ها حذف شد، تجربه‌ای پرتنش و دشوار داشت. این تیم به دلیل جنگ در خاورمیانه مجبور شد محل برپایی اردوی تمرینی خود را از توسان، آریزونا، به تیخوانا در مکزیک منتقل کند. همچنین برای حضور در سه مسابقه مرحله گروهی خود با مشکلات لجستیکی در رفت‌وآمد به ایالات متحده و بازگشت از آنجا روبرو بود.

نامه اینفانتینو همچنین پس از افزایش انتقادات درباره نحوه رسیدگی فیفا به پرونده انضباطی فولارین بالوگون منتشر شد. فیفا پس از مداخله دونالد ترامپ، تصمیم گرفت محرومیت خودکار یک جلسه‌ای این مهاجم آمریکایی را که پس از دریافت کارت قرمز در دیدار مقابل بوسنی و هرزگوین برای او در نظر گرفته شده بود، به حالت تعلیق درآورد. تصمیم‌های داوری در مسابقه آرژانتین مقابل مصر نیز بحث‌های گسترده‌ای میان هواداران و کارشناسان فوتبال ایجاد کرد. اگرچه اینفانتینو به موارد مشخصی اشاره نکرد، اما استدلال کرد که بسیاری از تصمیم‌های داوری و انضباطی که در طول این مسابقات مورد انتقاد قرار گرفتند، در رقابت‌های مختلف در سراسر جهان امری معمول هستند. او افزود: «کارت‌های قرمز یا زردی که ممکن است اشتباه باشند، یا تصمیم‌های بعدی درباره عدم محرومیت بازیکنان در برخی شرایط، در بسیاری از بزرگ‌ترین لیگ‌های جهان امری رایج و پذیرفته شده هستند.» وی ادامه داد: «جالب اینجاست که همان کشورهایی که چنین رویه‌هایی را به کار می‌گیرند، کشورهایی هستند که از آن انتقاد می‌کنند.»

اینفانتینو همچنین به حضور کشورهایی اشاره کرد که با تنش‌های سیاسی، بحران‌های داخلی و چالش‌های بهداشتی داخلی مواجه هستند و آن را نشانه‌ای از توانایی فوتبال برای عبور از اختلافات و ایجاد ارتباط میان ملت‌ها دانست. در حالی که حضور ایران در این رقابت‌ها در سایه تنش و درگیری با ایالات متحده انجام شد، مسائل مربوط به بحران داخلی هائیتی و شیوع بیماری ابولا در جمهوری دموکراتیک کنگو نیز توجه‌ها را به محدودیت‌های ویزا و سفر جلب کرد. عمر عبدالکادر آرتان، داور سومالیایی جام جهانی، با وجود داشتن ویزای معتبر، اجازه ورود به ایالات متحده را پیدا نکرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا) در طول برگزاری این مسابقات با انتقادهایی درباره مسائل مختلفی روبرو شد، از جمله بحث درباره محدودیت‌های صدور ویزای آمریکا برای برخی تیم‌ها. جیانی اینفانتینو، رئیس فدراسیون بین‌المللی فوتبال (FIFA)، در واکنش به منتقدان جام جهانی ۲۰۲۶، آنها را متهم کرد که در حال انتشار نفرت و روایت‌های نادرست هستند. او در دفاع از این مسابقات، جام جهانی را موفقیتی توصیف کرد که «شادی، اتحاد، امنیت و همبستگی» را جشن گرفت. اینفانتینو، ۵۶ ساله، در نامه‌ای عمومی که در حساب اینستاگرام خود منتشر کرد، گفت مخالفان جام جهانی، شادی و حس همبستگی میلیون‌ها هوادار در سراسر جهان را که شاهد این رقابت‌ها بودند نادیده گرفته‌اند. این مسابقات که در ایالات متحده، کانادا و مکزیک برگزار شد، با قهرمانی اسپانیا به پایان رسید.

او نوشت: «آن قدر درگیر نفرت و انتقاد بودید که همه این‌ها را ندیدید.» اینفانتینو خطاب به منتقدان گفت: «به کسانی که پشت قلم و کاغذ، پشت صفحه‌های نمایش خود نشسته‌اند و نفرت و شایعات نادرست منتشر می‌کنند، می‌خواهم بگویم که در حالی که شما از دور نشسته‌اید، ما در فیفا در خط مقدم هستیم، سازمان‌دهی می‌کنیم، سخت تلاش می‌کنیم و بهترین نمایش جهان را ارائه می‌دهیم.» او همچنین افزود: «ما هیچ خشونت، هیچ حادثه‌ای، و هیچ مشکلی نداشتیم، صد درصد امنیت و حفاظت برقرار بود و تنها چیزی که تجربه کردیم شادی و خوشحالی بود.»

اظهارات اینفانتینو کمتر از یک هفته پس از آن مطرح شد که فیفا اعلام کرد در حال بررسی درگیری داخل زمین میان بازیکنان آرژانتین و اسپانیا در پایان فینال جام جهانی در نیوجرسی است. فیفا در طول برگزاری این مسابقات با مجموعه‌ای از انتقادات مواجه شد، از جمله بحث درباره محدودیت‌های ویزای آمریکا که بر هواداران

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 هستم!



Mansour Rezaee



A Berkshire Hathaway Affiliate

DRE: 01208728

- ✓ 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



خانه نشین کردن اجباری، حذف زنان از عرصه عمومی

بیان عزیزی

این نوشته بخشی از پژوهشی است که با استفاده از مصاحبه‌های عمیق، به بازتاب تجربه زیسته ۲۰ زن می‌پردازد که در فاصله سال‌های دهه ۱۳۶۰ تا ۱۴۰۴ با احکامی چون حبس، اخراج، تعلیق، تعزیر یا کسر حقوق مواجه شده‌اند. هدف این پژوهش، بررسی پیامدهای این احکام بر زندگی زنان و تأثیر خانه‌نشینی اجباری بر زندگی خصوصی و اجتماعی آنان است.

روایت ۱: وقتی حکم مرا تأیید کردند، باورم نمی‌شد که پنج سال خدمت در روستاهای مختلف، آن هم در سه فصل سال، به دلیل موضع‌گیری سیاسی و فعالیت‌هایم نادیده گرفته شده باشد. بارها با اتوبوس مسیر بانه-تهران را طی می‌کردم. در آن سال‌های دهه شصت، هر مسیر حدود ۲۴ ساعت طول می‌کشید و من تنها حدود ۱۲ ساعت، و گاهی حتی کمتر، فرصت دیدار فرزندانم را داشتم، زیرا در یکی از روستاهای مرزی خدمت می‌کردم و ترجیح داده بودیم بچه‌ها در تهران، نزد پدرشان، بمانند. خواهر و برادرم نیز در تهران فعالیت سیاسی داشتند. برای بچه‌ها غذا می‌پختم، پولیور و شال گردن می‌باftم، لباس‌های بافته‌شده را نشان می‌کردم و دوباره به بانه بازمی‌گشتم. محل خدمتم شهرستان مرزی بانه بود. چند ماه به همین ترتیب گذشت، اما زمانی که حکم اخراجم صادر شد، فکر نمی‌کردم دوام بیاورم. با این حال، هم آن روزها را پشت سر گذاشتم و هم دهه‌های بعد را. من، دانشجوی ممتاز تربیت معلم بانه، با وجود همسر زندانی سیاسی و دو کودک خردسال، پس از سال‌ها تحصیل و کار، احساس کردم از خود شکست خورده‌ام. همیشه با خود فکر می‌کردم اگر همچنان معلم مانده بودم، چه می‌شد؟ آیا می‌توانستم تأثیر بیشتری بر زندگی دانش‌آموزانم بگذارم؟ این پرسشی بود که سال‌ها ذهنم را رها نمی‌کرد. سال‌ها گذشت و کم‌کم در ذهنم خود را بازنشسته تصور کردم. در خانه خیاطی کردم، باftم، پختم، شستم و به میانسالی رسیدم. تنها دلخوشی‌ام این بود که پس از اخراج، توانستم به تهران و نزد فرزندانم بازگردم، اما از ابتدایی‌ترین حقوق انسانی خود محروم شده بودم و کنار آمدن با خانه‌داری اجباری و پذیرفتن آن به عنوان سرنوشتی دائمی، سال‌ها از زندگی‌ام را گرفت. (روایت یک زن فعال سیاسی در دهه شصت)

روایت ۲: با زحمت فراوان توانسته بودم در یک باشگاه خصوصی کاری پیدا کنم. با وجود مدرک دانشگاهی و معدل بالا در رشته تربیت بدنی، همواره برای استخدام در باشگاه‌های دولتی، خصوصی و نیمه‌خصوصی با مشکل مواجه بودم. پس از خیزش «زن، زندگی، آزادی» بارها احضار شدم تا سرانجام حکم تعلیق من صادر شد. می‌دانستم که دیگر امکان تأسیس باشگاه شخصی نیز برایم وجود نخواهد داشت. نمی‌توانستم آنچه را رخ داده بود باور کنم. اما یک روز مدیر باشگاهی که آخرین بار در آن مشغول به کار بودم، به من اطلاع داد که دیگر امکان همکاری با من را ندارد. آن لحظه، احساس کردم دنیا بر سرم خراب شده است. به خانه بازگشتم. در روزهای نخست، احساس شرم اجازه نمی‌داد درک درستی از موقعیت‌م داشته باشم. تصور می‌کردم همه چیز به پایان رسیده و من در برابر خانواده و جامعه شرم‌منده شده‌ام. روزها به سختی سپری می‌شد. نمی‌توانستم خود را با وضعیت جدید خانه‌نشینی تطبیق دهم، اما می‌دانستم که باید دوام بیاورم و به زندگی ادامه دهم. آن دوران از دشوارترین دوره‌های زندگی‌ام بود. مدام کتاب می‌خواندم، تلاش می‌کردم بر افسردگی و اضطراب غلبه کنم و در همان اتاق کوچک خانه، بارها رؤیاهایم را از نو در ذهنم می‌ساختم، هرچند تحقق آن‌ها بسیار دور از دسترس به نظر می‌رسید. (روایت یک زن کنشگر جامعه مدنی پس از جنبش «زن، زندگی، آزادی»)

در تقاطع سیاست، جنسیت و جامعه: صدور احکام قضایی و اداری، از جمله اخراج و تعلیق از کار، تبعید، کسر حقوق و سایر مجازات‌های مشابه علیه فعالان جامعه مدنی، کنشگران حقوق بشر و اعضای تشکلهای صنفی، سال‌هاست به رویه‌ای رایج تبدیل شده و آثار عمیقی بر زندگی فردی، حرفه‌ای و اجتماعی آنان بر جای گذاشته است. احکامی که به حذف یا محدود کردن زنان در عرصه عمومی و بازار کار می‌انجامد، پیش و پس از صدور، از مجراهای مختلف حقوقی، اداری و قضایی عبور می‌کنند. رسیدگی به این موارد معمولاً در دو بستر انجام می‌شود: «هیئت‌های رسیدگی به تخلفات اداری» برای کارکنان دولت، و «مراجع قضایی» در صورت وجود

اتهامات کیفری، مرجعی که بسیاری از شاغلان بخش خصوصی را نیز در بر می‌گیرد. بر اساس قانون رسیدگی به تخلفات اداری، موارد متعددی تخلف اداری محسوب می‌شوند: از جمله عضویت یا هواداری از گروه‌های غیرقانونی، فعالیت به نفع آنها و نیز انجام اعمال یا رفتار مغایر با شئون شغلی یا اداری. همچنین، قانون مدیریت خدمات کشوری در مواردی اعمال می‌شود که فرد شرایط عمومی استخدام را از دست بدهد. از جمله این شرایط، اعتقاد به دین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور، نداشتن اعتیاد به مواد مخدر و نداشتن محکومیت مؤثر کیفری است. از این رو، چنانچه فردی در نتیجه فعالیت‌های سیاسی با محکومیت کیفری مؤثر مواجه شود، ممکن است صلاحیت عمومی او برای ادامه خدمت، بر اساس مقررات و آیین‌نامه‌های اجرایی، مورد بازنگری قرار گیرد. بر اساس قانون مجازات اسلامی نیز، اگر فعالیت‌های فرد در دادگاه‌های کیفری یا انقلاب مصداق جرم شناخته شود، ممکن است احکام سنگین‌تری، از جمله حبس و به تبع آن محرومیت از حقوق اجتماعی، برای او صادر شود. همچنین، مطابق آیین‌نامه‌های انضباطی دانشگاه‌ها، هرگونه فعالیت سیاسی که مغایر مقررات دانشگاه یا شئون استادی تشخیص داده شود، می‌تواند به تعلیق یا قطع همکاری اعضای هیئت علمی بینجامد. بر اساس شیوه‌نامه‌ی انضباطی دانشجویان نیز، فعالیت‌های دانشجویی خارج از چارچوب‌های قانونی ممکن است با تنبیهاتی همچون توبیخ، تعلیق از تحصیل یا اخراج از دانشگاه مواجه شود.

روایت ۳: وقتی قاضی احکام را قرائت می‌کرد، فقط به وکیل نگاه می‌کردم و نمی‌دانستم پیامد این احکام چه خواهد بود. از هیچ یک از مواد قانونی سر در نمی‌آوردم. فقط می‌دانستم که همراه با دیگر دانشجویان در اعتراض به نتایج انتخابات و راهپیمایی‌های سال ۱۳۸۸ شرکت کرده بودیم، در جلسات انجمن دانشجویی و گروه‌های مختلف همبستگی حضور داشتیم و من مسئولیت چاپ، هماهنگی و روابط عمومی را بر عهده داشتم. وقتی حکم تعلیقم صادر شد، بلافاصله از خوابگاه دانشگاه اخراج شدم و از همان‌جا مصائب زندگی‌ام آغاز شد. برای من، بازگشت به شهرستان کوچکی که سال‌ها پیش از آن گریخته بودم، چیزی جز یک جهنم واقعی نبود. سال‌ها درس خوانده بودم، بارها در آزمون‌های ورودی شرکت کرده و از خواب و خوراکم زده بودم تا بتوانم در دانشگاه تهران پذیرفته شوم. تصور می‌کردم برای همیشه از شهرم رهایی یافته‌ام، اما همه چیز در یک لحظه فرو ریخت. زندگی پس از آن روزها، کابوسی تمام‌عیار بود. چیزی به خانواده‌ام نگفتم و برای مدت‌ها، پیدا کردن کاری برای گذران زندگی و اتاقی برای سکونت، به بزرگ‌ترین دغدغه من تبدیل شد. (روایت یک زن فعال دانشجویی پس از جنبش سبز ۱۳۸۸)

روایت ۴: حکم تعلیق من نگرانی بزرگی در میان همه‌ی اعضای خانواده‌ام ایجاد کرد. آن‌ها از آن پس همواره نگران همه‌ی فعالیت‌های من بودند و مدام توصیه‌ها و هشدارهایی می‌دادند که عرصه‌ی زندگی واقعی و روزمره را برایم تلخ کرده بود. با سپردن وثیقه‌ای سنگین آزاد شدم، اما شغلی را که با زحمت فراوان به دست آورده بودم، از دست دادم. حکم صادرشده علیه من، گویی برای خانواده‌ام به زنگ خطری دائمی تبدیل شده بود. از نگاه آنان، حضور من در نشست‌های اجتماعی، دورهمی‌های دوستانه یا هر فعالیت دیگری، می‌توانست مانند ارتکاب یک جرم تلقی شود. ماه‌ها در فضایی آکنده از ناامیدی، اضطراب و بدگمانی زندگی کردم. به مشاوره روان‌شناختی مراجعه کردم و همواره این احساس را داشتم که فردی یا نهادی، لحظه‌به‌لحظه زندگی مرا زیر نظر دارد. این احساس، رنج و نگرانی عمیقی را بر من تحمیل کرده بود. (روایت یک زن فعال جامعه‌ی مدنی پس از جنبش «زن، زندگی، آزادی»)

این نمونه‌ها نشان می‌دهند که پیامدهای این احکام، بسیار فراتر از یک تصمیم صرفاً قضایی یا اداری است و ابعاد مختلف زندگی فردی، اجتماعی و آینده شغلی این زنان را به‌طور تعیین‌کننده تحت تأثیر قرار داده است.



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

در کابل، کهندل خان در قندهار و یارمحمدخان در هرات حکومت می کردند. دو نفر اخیر کاملاً به ایران وفادار بودند و در حمایت از ایران پایداری می کردند، اما دوست محمدخان تنها دست نشانده انگلیسی ها بود؛ هرچند دیری نپایید که روابط او نیز با انگلیسی ها تیره شد و به اختلاف انجامید.

در سال ۱۲۶۷ هجری قمری (۱۸۵۰ میلادی)، یارمحمدخان، حکمران هرات، درگذشت و پسرش «صید محمدخان» به جای پدر بر تخت حکومت هرات نشست. موقعیت انگلیسی ها در آسیای مرکزی، به دلیل شکست سختی که از افغان ها خورده بودند، بسیار متزلزل شده بود و نفوذ خود را تا حد زیادی از دست داده بودند. هرات، قندهار و کابل با رغبت به سوی ایران گرایش داشتند و با فرستادن پیشکش و خواندن خطبه به نام شاه ایران، مراتب اطاعت و انقیاد خود را نسبت به دولت ایران ابراز می کردند. این وضعیت، موجب ناراضی شدید دولت انگلیس بود.

مردم هرات، با داشتن زبان، فرهنگ و آداب و رسوم مشترک با ایرانیان، هیچ گاه خود را جدا از مردم ایران نمی دانستند و همواره در همگرایی با دولت ایران، امنیت بیشتری احساس می کردند. متأسفانه، در همین دوران، حادثه ای بسیار غم انگیز به یاری خائن آمد؛ فرمان قتل میرزا تقی خان امیر نظام (امیرکبیر) بر اثر سعایت خیانتکاران و دسیسه های دولت های انگلیس و روس صادر شد. آنان امیرکبیر را مانعی در برابر زیاده خواهی های خود می دیدند. به صدارت رسیدن میرزا آقاخان نوری، با همکاری مهدعلیا و بیگانگان، و قتل فجیع امیرکبیر در حمام فین کاشان، لکه ننگی بود که بر دامن ناصرالدین شاه باقی ماند. به گفته نویسنده کتاب تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس، محمود محمود: «خداوند نبخشد کسانی را که باعث قتل امیر نظام شدند؛ و گرنه با بودن او، نفوذ روس و انگلیس برای همیشه با نیروی اراده این مرد مقتدر در آسیای مرکزی از بین می رفت.»

پس از جنایت قتل امیرکبیر، هنوز سالگرد درگذشت آن مرد بزرگ و تاریخی فرا نرسیده بود که میرزا آقاخان نوری، صدراعظم جدید، برای قدردانی از همدلی های دولت انگلیس، قباله هرات را تنظیم و طی تعهدنامه ای آن را به آنان واگذار کرد. این تعهدنامه در سال ۱۲۶۹ هجری قمری، برابر با ۲۵ ژانویه ۱۸۵۳، یعنی تنها یک سال پس از قتل امیرکبیر، تنظیم شد. در این تعهدنامه آمده بود که:

۱. دولت ایران به هیچ عنوان در امور هرات دخالت نکند و این تعهدنامه را همراه با یکی از نمایندگان دولت انگلیس، که مقیم مشهد است، به هرات ارسال کند.
۲. دولت ایران از تمامی ادعاهای خود درباره ضرب سکه، خواندن خطبه یا هر گونه علائم و آثاری که نشان دهنده اطاعت هرات از ایران باشد، صرف نظر کند.
۳. دولت ایران عباسقلی خان پسیان، نماینده خود در هرات، را فرا بخواند و اولیای هرات نیز حق نداشته باشند نماینده دائمی در ایران داشته باشند.

به این ترتیب، سه یا چهار تعهد خفت بار دیگر نیز به این تعهدات افزوده شد و به دولت انگلیس اجازه داده شد که اگر دولت دیگری بخواهد در امور هرات دخالت کند، انگلیس از آن جلوگیری کند. مهر و امضای صدراعظم ایران، میرزا آقاخان نوری، در پای این تعهدنامه نقش بسته بود.

محمود محمود می نویسد: «اگر صدراعظم وقت ایران به اندازه یک سرجوخه قشون انگلیسی آگاهی، غیرت و تعصب داشت و می دانست وطن چیست و منافع ملت ایران کدام است، هرگز چنین قرارداد ننگینی را بر صفحه کاغذ نمی آورد.»

وی همچنین می نویسد که پس از آن، میرزا آقاخان نوری نامه ای ننگین به صید محمدخان، حاکم هرات، نوشت که متن آن و همچنین فرمان ناصرالدین شاه به حاکم هرات، در شماره آینده نقل خواهد شد.

جوبای کار

آقای مسئولیت پذیر، مهربان و با تجربه، آماده همکاری برای نگهداری از سالمندان در منطقه سن حوزه و شهرهای اطراف می باشد. دارای سابقه و تجربه در مراقبت از سالمندان، کمک در امور روزمره، همراهی در رفت و آمدها و ایجاد محیطی آرام و امن برای فرد سالمند است. همچنین آشپز حرفه ای بوده و توانایی تهیه انواع غذاهای ایرانی و بین المللی را دارد. دارای گواهینامه معتبر رانندگی، سابقه رانندگی مطمئن و رفرنس های قابل ارائه می باشد. ترجیحاً به دنبال موقعیت کاری همراه با محل سکونت است. متعهد، قابل اعتماد، خوش برخورد و دلسوز در انجام وظایف.

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت رفرنس ها با مهیار تماس بگیرید.

(949) 377-4363



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش هفتم

آن چنان که در گذشته شرح داده شد، در ششم ژانویه ۱۸۴۲، قشون انگلیس از کابل حرکت کرد، اما به محض رسیدن به نزدیکی جلال آباد، افغان ها تمام آن شانزده هزار نفر را به هلاکت رساندند و تنها دکتر «برایدن»، در حالی که بیمار و زخم خورده بود، در ۱۳ ژانویه خود را به جلال آباد رساند. بدین ترتیب، داستان انهدام قشون انگلیس و کشتار آنان به دست افغان ها، توسط وی به گوش دیگران رسید.

پس از آن که قشون انگلیس شکست خورد و از میان رفت، یارمحمدخان دوباره در هرات سربر آورد و حاکم مستقل آنجا شد. وی به محض اعلام استقلال، خود را خدمتگزار و مطیع پادشاه ایران معرفی کرد. به نام پادشاه ایران سکه زدند، خطبه به نام وی خواندند و یارمحمدخان خود را کاملاً مطیع دربار ایران نشان داد. همچنین کهندل خان با اعلام اطاعت از ایران و کسب اجازه، به قندهار رفت و زمام امور را در دست گرفت. (باید گفت که کهندل خان در زمان اشغال افغانستان توسط انگلیس به ایران پناهنده شده بود و او را در ایالت کرمان اسکان داده بودند.)

در کابل، شاه شجاع، دست نشانده دولت انگلیس، حکومت را در دست داشت و به عنوان پادشاه افغانستان بر تخت و تاج تکیه زده بود؛ اما پس از پایان نفوذ انگلیس در افغانستان، به دست گروهی از افغان ها کشته شد و حکومت کابل به دست سرداران «بارکزی» افتاد. بدین ترتیب، سراسر افغانستان در اختیار خود افغان ها قرار گرفت و انگلیسی ها که هرگز تصور نمی کردند افغان ها تا این اندازه به سرزمین خود عشق می ورزند و در برابر تجاوز بیگانگان چنین جسورانه مقاومت کنند، درس بزرگی گرفتند و دریافتند که از آن پس چگونه باید با آنان رفتار کنند. با این حال، دولت انگلیس از بیم نفوذ روسیه از طریق مرزهای ایران و افغانستان به هندوستان، به هیچ وجه حاضر نبود از افغانستان دست بکشد. حتی شکست مفتضحانه آنان نیز موجب عقب نشینی شان نشد و بار دیگر درصدد برآمدند تا از راه اظهار دوستی با امیر دوست محمدخان، که او را برای روز مبادا در هندوستان نگه داشته بودند، راه نفوذی در افغانستان بیابند. از این رو، موضوع را از طریق کاپیتان «نیکولسون»، که مأمور محافظت از او بود، به اطلاع وی رساندند و دوست محمدخان نیز با طیب خاطر پذیرفت که به افغانستان باز گردد و با همکاری دولت انگلیس، حکومت کابل را در دست گیرد. دولت انگلیس، در نتیجه شکستی که در افغانستان متحمل شده بود، به این نتیجه رسید که باید با افغان ها از در مدارا و دوستی وارد شود. اگر امیر دوست محمدخان را به عنوان دست نشانده خود بر تخت کابل می نشاند، لازم بود افغانستانی متحد به رهبری او تشکیل دهد و دست یارمحمدخان و دیگر مدعیان را از هرات کوتاه کند. همچنین تصمیم داشت تنها دست نشانده خود را به قدرت برساند، با پرداخت مقرری سالیانه او را تحت نفوذ خود نگه دارد و گروهی از صاحب منصبان نظامی را نیز در اختیار وی قرار دهد تا نیرویی در برابر ایران ایجاد شود و در مواقع لازم از آن استفاده کنند. بدین ترتیب، دوست محمدخان را روانه کابل کردند و او را به امارت کابل گماردند.

در این زمان، یعنی در سال ۱۸۴۳ میلادی (۱۲۵۹ هجری قمری)، دوست محمدخان

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی
و گروهی - بیمه دندان پزشکی - بیمه مسافرتی

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



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent



(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555

و محبوب هستند، از جمله استودیو، واحد یک خوابه، یونیت های کوچک در حیاط. اندازه مناسب هر ADU به عواملی مانند ابعاد زمین، ویژگی های محله، و هدف از ساخت بستگی دارد.

فاصله از مرزهای زمین (Setbacks): یکی از مهم ترین عوامل در طراحی ADU، نحوه قرارگیری آن در زمین است. قوانین جدید کالیفرنیا در بسیاری از پروژه ها الزام به رعایت فاصله زیاد از مرزهای زمین را کاهش داده اند و معمولاً اجازه می دهند

* فاصله جانبی و عقب ساختمان حدود ۴ فوت (حدود ۱/۲ متر) باشد.
* برای تبدیل ساختمان های موجود نیز انعطاف بیشتری وجود داشته باشد.
با این حال، هر ملک شرایط خاص خود را دارد و عواملی مانند ابعاد زمین، ساختمان های موجود، حق عبور (Easement)، و مقررات محلی باید پیش از شروع پروژه به دقت بررسی شوند.

الزامات پارکینگ: بسیاری از پروژه های ADU دیگر نیازی به تأمین فضای پارکینگ اضافی ندارند، به ویژه اگر ملک در نزدیکی وسایل حمل و نقل عمومی قرار داشته باشد، یا سایر شرایط قانونی مراعات شده باشد. این تغییر باعث شده ساخت ADU در بسیاری از محله های قدیمی بسیار آسان تر از گذشته شود.

آیا ADU ارزش ملک را افزایش می دهد؟ پاسخ کوتاه بله است، اما نه همیشه به یک میزان مشخص. ساخت ADU می تواند ارزش ملک را از طریق موارد زیر افزایش دهد:

- * افزایش فضای قابل استفاده
 - * ایجاد امکان کسب درآمد از اجاره
 - * مناسب شدن خانه برای زندگی چند نسل یک خانواده
 - * جذاب تر شدن ملک برای خریداران آینده
- اما صاحبان خانه باید بدانند که افزایش ارزش همیشه برابر با هزینه ساخت نیست. برای مثال، اگر ساخت یک ADU ۲۵۰ هزار دلار هزینه داشته باشد، لزوماً ارزش فروش خانه نیز دقیقاً به همین میزان افزایش پیدا نخواهد کرد. بازار عواملی مانند موارد زیر را نیز در نظر می گیرد:

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

* کیفیت ساخت

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



واحد مسکونی جانبی (ADU): فرصتی نوین برای افزایش ارزش، درآمد و انعطاف پذیری در املاک Bay Area

برای سال های متمادی، صاحبان خانه در منطقه Bay Area خانه خود را در درجه نخست مکانی برای زندگی و بزرگ کردن فرزندان می دانستند. اما امروزه بسیاری از مالکان نگاه متفاوتی به ملک خود پیدا کرده اند. آنها دیگر خانه را تنها یک محل سکونت نمی بینند، بلکه آن را فرصتی برای ایجاد انعطاف پذیری و فضای بیشتر، کسب درآمد اضافی و افزایش ثروت در بلند مدت می دانند. در این میان، واحد مسکونی جانبی (Accessory Dwelling Unit (ADU)) به یکی از مهم ترین فرصت های بازار املاک کالیفرنیا تبدیل شده است که زمانی راهکاری محدود و کمتر شناخته شده برای تأمین مسکن محسوب می شد. اکنون با تغییر قوانین ایالتی، و نیاز خانواده ها به موجودی بیشتر مسکن، نگاه مالکان به ازدیاد ارزش و بهره برداری بیشتر از املاک معطوف شده است.

ADU چیست؟ یک واحد مسکونی کاملاً مستقل است که در همان زمینی ساخته می شود که یک خانه مستقل در آن قرار دارد. این واحد معمولاً دارای امکانات کامل زندگی از جمله: آشپزخانه، سرویس بهداشتی، فضای خواب و نشیمن است و می تواند به طور مستقل مورد استفاده قرار گیرد.

انواع رایج ADU: واحدهای ADU می توانند به صورت مختلف ساخته شوند، از جمله: یک یونیت یا ساختمان مستقل در حیاط پشتی

- * تبدیل گاراژ به واحد مسکونی
 - * ساخت یک واحد جدید که به ساختمان اصلی متصل باشد
 - * تبدیل بخشی از فضای داخلی خانه (مثلاً زیرزمین) به یک واحد مستقل
- مزایای ADU برای صاحبان خانه:** برای بسیاری از مالکان در منطقه Bay Area، ساخت یک ADU می تواند کاربردهای متنوعی داشته باشد، از جمله:
- * اسکان والدین سالمند
 - * فراهم کردن محل زندگی برای فرزندان بزرگسال
 - * ایجاد درآمد ماهانه از طریق اجاره
 - * فراهم کردن سوئیت اختصاصی برای مهمانان
 - * امکان کوچک تر کردن محل زندگی در آینده بدون ترک ملک
 - * افزایش ارزش بلندمدت ملک

چرا ADU در سانتا کلارا کانتی و سن متیو کانتی اهمیت ویژه ای دارد؟ در شهرها و محله هایی مانند: سن جوز (San Jose)، المدن ولی (Almaden Valley)، ویلو گلن (Willow Glen)، لوس گاتوس (Los Gatos)، ساراتوگا (Saratoga)، و منلو پارک (Menlo Park). بسیاری از خانه ها ده ها پیش خریداری شده اند و اغلب روی زمین هایی نسبتاً بزرگ قرار دارند که فضای کافی برای ساخت یک واحد مسکونی دوم را فراهم می کنند. برای این دسته از مالکان، ساخت ADU راهی است برای افزایش ارزش ملک، بدون آنکه مجبور باشند خانه ای را که سال ها در آن زندگی کرده اند بفروشند یا از محله محبوب خود نقل مکان کنند.

قوانین ساخت ADU در شهر سن جوز: شهر سن جوز، همانند دیگر شهرهای بزرگ کالیفرنیا، قوانین مربوط به ADU را با هدف افزایش عرضه مسکن و در عین حال حفظ هماهنگی با بافت محله ها اصلاح کرده است.

مترائ: بر اساس این قوانین، بسیاری از صاحبان خانه های تک خانواری می توانند، بسته به شرایط ملک و مقررات محلی، یک ADU مستقل یا متصل تا ۱۲۰۰ فوت مربع (حدود ۱۱۲ متر مربع) احداث کنند. البته واحدهای کوچک تر نیز بسیار رایج

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاور مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش
املاک در پی اریا با بیش از ۳۵ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



Shawn Ansari, Realtor

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

COMPASS
DRE: 01088988

(408) 529-4574

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

مهربانی میان آوار ویرانی، وقتی جنگ، غریبه‌ها را همراه و همدل می‌کند

فرناز سیفی



سیاست را می‌دهند. به دست‌هایم نگاه کردم و برای اولین بار در این روزهای شوم دیدم کارهای کوچک اما مهمی از همین دو دست من برمی‌آید. یک گربه بی پناه جلوی فروپاشیدن من را گرفت و به بودنم معنا و انگیزه‌ای بخشید.

آنچه نهال درباره وضعیت خود توضیح داد، مرا به یاد کتاب معروف «در جست‌وجوی معنا»، اثر شناخته‌شده ویکتور فرانکل، روان‌کاو یهودی نجات‌یافته از هولوکاست و اردوگاه‌های مرگ آلمان نازی انداخت. فرانکل در کتابش توضیح می‌دهد که به اعتقاد او بسیاری از آن‌هایی که از اردوگاه‌های وحشت و مرگ نازی‌ها زنده بیرون آمدند، تفاوتی با سایر زندانیان داشتند: آن‌ها در میانه همان وحشت محض معنا و هدفی را پیدا کرده بودند و دو دستی به آن معنا و هدف چسبیدند و به مدد همان زنده ماندند. سال‌ها بعد تحقیقات و رویکردهای نوین به روان‌کاوی، ادعای فرانکل را ثابت کرد و نشان داد آن‌هایی که زندگی معنادار و هدفمندی دارند و آن‌ها که به دیگران کمک کرده و غم‌خوار دیگری می‌شوند، در نهایت از زندگی راضی‌ترند و زندگی پربارتری را تجربه می‌کنند.

ریحانه معصومی علاء می‌گوید پدیده جنگ، آرایش درونی روان را تغییر می‌دهد: «هر آدمی در درون خود به شکل مداوم با رنج‌ها و ترس‌های خود دست‌وپنجه نرم می‌کند، رنج‌ها و ترس‌هایی که اغلب از چشم دیگران پنهان است. این درونی بودن رنج فردی، ما را تنها کرده و سبب می‌شود هر کدام به تنهایی درد و رنج خودمان را حمل کنیم. حتی اگر به سختی و تقلا بتوانیم آن‌چه را که در درونمان می‌گذرد توصیف کنیم، ممکن است مخاطب ما احساس ما را درک نکند یا آن را بی‌اعتبار بداند، او می‌گوید وقتی تهدید مهلک و مهیبی مثل جنگ جلوی چشمان قرار می‌گیرد، می‌توانیم بگویم تقریباً همه آن را می‌بینیم. در جنگ، ناگهان پدیده‌ای مهیب مرئی و بر سر همه ما فرود می‌آید، این وضعیت ما را متوجه می‌کند که ما جزئی از کل بزرگ‌تری هستیم، کل بزرگ‌تری که هم‌سرنوشت ما هستند: «وقتی خودمان را بخشی از یک گروه بزرگ‌تر هم‌سرنوشت می‌بینیم، لذتی را تجربه می‌کنیم. لذت پیدا کردن شریک واقعی در درد و رنج و نگرانی، ناگهان در رنج و درد دیگر تنها نیستیم و می‌توانیم این احساسات را با دیگران قسمت کرده و به راحتی توضیح دهیم.»

تجربه سام، دانشجوی اصفهانی، نمادی است از آن چه معصومی علاء توضیح داد. سام که اهل اصفهان نیست، به دلیل شغلش به تنهایی در اصفهان و دور از خانواده و نزدیکانش زندگی می‌کند. او می‌گوید در یک سال و چند ماهی که ساکن اصفهان بود، همیشه احساس تنهایی می‌کرد. دوست نزدیکی در این شهر نداشت و چیز زیادی از همسایه‌هایش نمی‌دانست: «روز سوم جنگ، یکی از همسایه‌ها در خانه‌ام را زد. یک بشقاب لوبیا پلو دستم داد و گفت تو همان جوان غریب در این شهری، مگر نه؟ ما طبقه‌ی پایین زندگی می‌کنیم. هر وقت این شب‌ها در و دیوار خانه بهت فشار آورد، بیا زنگ ما را بزنی. در خانه‌ی ما همیشه بشقابی غذا و چای تازه‌دم پیدا می‌شود. وقتی خانم همسایه رفت، بشقاب لوبیا پلو را روی میز گذاشتم، روی صندلی نشستم و زدم زیر گریه. ناگهان دیدم این یک سال و اندی تنهایی در شهر غریب و این روزهای جنگ چقدر بهم فشار آورده و سرکوبش کرده‌ام. محبت همسایه، انگار دریچه‌ای را به درون خودم گشود. تازه پذیرفتم که اوضاع روح و روانم روبه‌راه نیست، تنهایی بهم فشار می‌آورد و از این وضعیت هولناک جنگ پاک ترسیدم.»

سام می‌گوید برای اولین بار احساس کرد عضوی از این ساختمان و این شهر تازه است: «یادم افتاد طبقه همکف پیرمرد تنهایی زندگی می‌کند که گاهی در ساختمان او را دیده‌ام. همیشه مشتاق حرف زدن بود و من که همیشه در عجله بودم که سر کار بروم یا حوصله نداشتم، او را با چند جمله کوتاه از سر باز کرده بودم. فردای اون روز رفتم در خانه‌اش را زدم، بهش گفتم دارم می‌روم خرید و اگر چیزی احتیاج دارد بگوید تا برای او تهیه کنم.»

جنگ، بسان هر پدیده ویرانگر و مهیب دیگری، لایه‌های متعدد و چندوجهی دارد و از دل این سیاهی، بارقه‌های نور هم سر بر می‌آورد. جنگ، چیزهایی را به یاد آدم‌ها می‌آورد که در روزمرگی صلح گاه به فراموشی سپرده می‌شود؛ مثل این که نجات و بقا، امری جمعی است و نه فردی. در جنگ، اغلب همسایه و هم‌محله‌ای و خانواده، ریسمان بقای یکدیگر می‌شوند و جوامع کوچک محلی به ضرورت بدل می‌شوند.

در یکی از روزهای بمباران و خاموشی دیجیتال تقریباً مطلق ایران، وقتی با هزار ترفند توانستم با دوستی در تهران تماس بگیرم، در آن چند دقیقه مکالمه کوتاه از دوست مشترک دیگرمان گفتم که پزشک داروساز است و در این روزها آستین بالا زده، گروهی داوطلب اغلب جوان را گرد هم آورده تا داروهای افراد سالمند و تنها یا بیماران زمین‌گیر از بیماری را به دستشان برساند. وقتی بالاخره بعد روزها دوست داروساز هم با بدبختی و صرف پول بسیار، چند ساعتی آنلاین شد، چند جمله‌ای گفت که در ذهنم باقی ماند: «خیلی از شماها دیگر ایران نیستید. راستش دوروبر خودم و در میان مشتریان داروخانه، تعداد مردان و زنان مسن که بچه‌هایشان رفته‌اند و تنهایی، از تعداد آن‌ها که بچه‌هایشان دوروبر خودشان‌اند، بیشتر شده است. از همان روزی که بمب‌ها دوباره سرمان آوار شد، به این فکر کردم که این دسته از مشتریانم که می‌دانم صدجور بیماری و کم‌توانی دارند، چه‌جور سر می‌کنند؟ کی مایحتاج روزانه را برایشان فراهم می‌کند یا انواع و اقسام داروهایشان را به دستشان می‌رساند؟ راستش دیدم اگر خودم در ایران نبودم، این روزهای سخت از نگرانی پدر و مادر پیر و مریض و دست‌تنه‌ایم، کیلومترها دورتر، دق‌مرگ می‌شدم. فکر کردم حالا که دوستانم و دیگرانی شبیه دوستانم دستشان از والدینشان کوتاه است، من که این‌جایم باری از روی دوش والدینشان بردارم و از والدین آن‌ها در حد توان اندک خودم مراقبت کنم.»

مراقبت، کلمه کلیدی که ما انسان‌ها را در خوشی و سختی، بهم متصل نگه می‌دارد. ریحانه معصومی علاء، روان‌درمانگر تحلیلی، به «آسو» گفت: «مراقبت از دیگری، چه به شکل فردی یا جمعی، کارکرد خیره‌کننده‌ای دارد. مراقبت، خاصیت ترمیمی دوجانبه‌ای دارد. ما وقتی به کسی که از ما ضعیف‌تر یا نیازمند کمک ماست یاری می‌رسانیم، دو چیز را درون خود تجربه می‌کنیم: نخست این‌که بخشی از هویت خودمان را بازیابی می‌کنیم (ما تبدیل به نسخه بهتری از خودمان می‌شویم)، دوم این‌که «ترمیم نیابتی» را تجربه می‌کنیم، به این معنا که آن بخش آسیب‌دیده و ضعیف خودمان را هم که در قامت مجال‌شده و ضعیف دیگری می‌بینیم، ترمیم می‌کنیم.»

نهال، زن جوانی که در روزهای جنگ به گربه‌ها و سگ‌های خیابانی یا حیوانات خانگی که صاحبانشان رفته و آن‌ها را در خیابان رها کرده‌اند، امدادسانی کرده می‌گوید: «چند روز اول حسابی ترسیده بودم و زمین‌گیر شده بودم. احساس می‌کردم فریز شدم. نه گریه‌ام می‌گرفت و نه توان بیان احساسم را داشتم. هر کار کوچکی برایم تبدیل به یک تقلا شده بود. تقلائی که با نوعی حس پوچی همراه بود که هر لحظه ممکن است بمبی فرود آید و کشته شوم، این تقلا انجام تمام کارهای ساده‌ی روزمره را هم بی‌معنا کرده بود. یک روز صبح دیدم همسایه‌ای که برای فرار از این روزهای تهران به شمال کشور رفته بود، گربه‌اش را رها کرده بود. گربه طفلک در پارکینگ ناله می‌کرد، شنیدن ناله‌های مظلومانه او که وحشت‌زده بود و لابد منتظر صاحبش که او را رها کرده، ناگهان من را از آن وضعیت زمین‌گیر بلند کرد. کمی آب تازه و مرغ پخته را برداشتم و به پارکینگ رفتم، طفلک آن قدر تشنه و گرسنه بود که زود به من اعتماد کرد و ستمم آمد. وقتی با ولع شروع به خوردن غذا کرد، ناگهان از آن حالت فریز بیرون آمدم و زدم زیر گریه. گریه‌ای که بسیار لازم داشتم، ناگهان احساس کردم بودنم میان این وحشت پوچ و بی‌معنا نیست. تماشای ولع و اشتهای آن گربه‌ی کوچک و اعتماد معصومانه‌اش، مثل آب روی آتش استرس و وحشت من بود. و مهم‌تر این‌که بالاخره کمی احساس کنترل اوضاع را به من برگرداند. دیدم من نمی‌توانم جلوی این بمب‌ها و صداهای هولناک، این وحشت و ویرانی را بگیرم، اما می‌توانم شکم گرسنه این گربه و گربه‌ها و سگ‌های دیگری را سیر کنم. موجوداتی که از من و امثال من هم بی‌پناه‌ترند و دارند هزینه این شاخ و شانه کشیدن‌های

چرا به مسئله زنان حساس شدم؟

مهزاد الیاسی



مثل Semana Santa شباهت داشت. خانواده پدری هم خودشان را شیعه اثنی‌عشری می‌دانستند اما تنها نمازخوان کل فامیل، پدر بزرگم بود که آن را هم به شکل عجیب و غریبی می‌خواند، مثلاً ممکن بود وسط رکوع برود زیر کنری را خاموش کند یا جواب تلفن را بدهد و دوباره برگردد

به ادامه‌اش. در جمع‌های خانوادگی این عدم پابندی فرهنگ قومی به شرعیت مذهبی، سوژه خنده و شوخی می‌شد و دائماً با جوک‌هایی با ترجیع‌بند «به روز به لره»، که هیچ‌چیز از اصول مذهب اسلام نمی‌داند، خودشان را دست می‌انداختند. خانواده عمه‌ام که در بلاشهر تهران زندگی می‌کردند، با هر بار حضورشان در شهر کرد، با آوردن آخرین مد روز از پایتخت، مرزهای امکان قرتی بودن را کمی جابه‌جا می‌کردند. وقتی دختر عمه‌های تهرانی‌ام قبل از ازدواج آبروهایشان را اصلاح کردند دیگر کسی نمی‌توانست به بقیه دخترهای مجرد فامیل بابت آبروبرداشتن خرده بگیرد. یک‌بار پدر بزرگم، در یکی از مهمانی‌های نوروزی خانوادگی، در مورد دامن کوتاه دختر عمه‌ام غری زد که با واکنش عمه‌ام که همیشه از بچه‌هایش دفاع می‌کرد مواجه شد. پدر بزرگم از عمه‌ام که تنها دخترش بود حساب می‌برد و بحث را ادامه نداد. یکی از دلایلی که بعدها نسبت به مسائل جنسیتی حساس شدم این واقعیت بود که اصولاً در محیطی بزرگ شدم که زنان قدرتمندی داشت. آن‌ها بدون این‌که لقب فمینیست به خود بدهند اداره تمام امور را در دست داشتند و تصمیم‌گیرنده اصلی بودند. بعد از مرگ مادرم که در دوازده سالگی من اتفاق افتاد، خانواده ما عملاً از هم پاشید چون پدرم بدون مادرم، مثل یک پسر بچه یتیم شده بود و هرگز نتوانست خانه و زندگی را به‌درستی اداره کند. مطمئنم اگر اول پدرم از دنیا می‌رفت وضعیت ما تغییر چندانی نمی‌کرد. می‌دانم که این پرسونای «مادر مدیر» در بیشتر خانواده‌های ایرانی وجود دارد. به همین دلیل، هر بار از اینکه درون خانه‌ها، مادران همه‌کاره‌اند اما به محض عبور از محیط خصوصی خانه و ورود به فضای عمومی و عرصه سیاست، ناگهان زنان هیچ‌کاره می‌شوند تعجب می‌کنم. از من پرسید اگر یکی از همین مادرانی که یک ایل و طایفه را با کم‌ترین امکانات روی دست می‌چرخاند، به شکل تصادفی در خیابان به عنوان رئیس‌جمهور انتخاب کنی احتمالاً در عمل بهتر از تمام مردان سیاست می‌تواند مملکت را اداره کنند.

اما در عمق این آزادی نسبی فرهنگ خانواده، لایه تاریکی از تبعیض و کنترل پنهان بود که در طول زمان مثل قطعات پازل کنار هم قرار گرفت و من کم‌کم توانستم به وضوح ببینم و حالا از دیدن آن وحشت زده‌ام. مثلاً بعدها فهمیدم وقتی خواهر کوچکم، دختر چهارم خانواده، به دنیا آمد پدرم چند هفته با مادرم قهر بود و تا مدت‌ها به او یا نوزاد تازه‌متولدشده نزدیک نمی‌شد. من در آن زمان، هفت سال بیشتر نداشتم و نمی‌دانم مادرم به عنوان یک زانو چه رنجی کشیده بود و چرا به زندگی مشترک با پدرم بعد از این رفتار نابخشودنی ادامه داد. مادرم که بیماری زمینه‌ای آسم داشت، تحت فشار پدرم که همیشه فرزند پسر می‌خواست، بعد از به دنیا آوردن سه دختر، دوباره باردار شده بود و این بارداری در سن چهل و دو سالگی، عملاً مرگ او را که پنج سال بعد از آن اتفاق افتاد جلو انداخت. بعدها فهمیدم پدرم حتی موقع به دنیا آمدن من هم، چون دختر بودم، عصبانی و ناراحت بوده است. پدرم فارغ‌التحصیل از دانشگاه USC آمریکا با بورسیه شاه بود که بعد از انقلاب، سر خر را کج کرده بود و بعد از چند سال زندگی در لس‌آنجلس، با مادرم به شهر کرد برگشته بودند. از نگاه بیرونی، او مرد مدرن و تحصیل‌کرده‌ای بود که در خفقان دوران دهه شصت، همیشه با اودکلن و اصلاح سه‌تیغ، در کلاس‌های تدریس در دانشگاه و مدرسه حاضر می‌شد اما هیچ‌وقت حاضر نشد حتی یک متر از خانه‌ای که با مادرم باهم ساختند را به نام او کند. همیشه هم بهانه‌اش این بود که مادرم خانه‌دار بوده و او کسی بوده که با کار کردن در اجتماع، پول وارد خانه کرده است.

مادرم که دائماً در حال پخت و پز و بشور و بساب خانه بزرگ و ویلایی‌مان بود، هیچ نوع حق مالی و مادی برای خودش قائل نبود. حتی دایی‌هایم هم همان کلیشه معروف دایی ایرانی را پیاده کرده بودند و خانه مادر بزرگم را فروخته بودند بدون اینکه سهمی به مادرم و خاله‌ها پیردازند که از آن‌ها انتظار می‌رفت عشق بی‌دریغ خود را بدون انتظار مالی متقابل نثار برادران‌شان کنند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۳**

من متولد و بزرگ شده شهر کردم، از نسل همان دهه شصتی‌هایی که در کلاس‌های مدرسه روی نیمکت‌های سه‌نفره می‌نشستیم و موقع امتحان یکی‌مان باید به قید قرعه می‌رفت پایین نیمکت که تقلب نشود. خانه‌مان آنقدر در حاشیه شهر بود که روزی چند بار گله‌های بزرگ گوسفند از کنارش رد می‌شد و اطرافش تا چشم کار می‌کرد مزرعه و باغ بود. تمام آن سرسبزی حالا تبدیل به شهرک‌های آپارتمانی شده و دیگر حتی به تصویری که از آن فضا در ذهن دارم نزدیک هم نیست. من بچه آرام اما ماجراجویی بودم. در تابستان‌های دلچسب شهر کرد، اگر به زور مادرم به کلاس خطاطی که از آن بیزار بودم نمی‌رفتم، یا مشغول خواندن کتاب‌های ژول ورن و مارک تواین بودم یا در کوچه و خیابان پی شیطنت. هم‌بازی‌هایم دو برادر بازیگوش همسایه بودند. من یکی دو سالی از آن‌ها بزرگ‌تر بودم که در دوران بچگی فاصله سنی نسبتاً زیادی محسوب می‌شد. سه نفری ساعت‌ها با دوچرخه‌هایمان در کوچه‌ها پی ماجراهای جدید می‌گشتیم و اغلب پیدا می‌کردیم. فقط وقتی پشه‌ها حمله می‌کردند می‌فهمیدم زمان بازگشت به خانه رسیده. گاهی ممکن بود ظهر از خانه بیرون بزنم و شب برگردم.

خیلی عجیب است که در آن زمان مردم، در محیط کوچک شهر کرد، آن‌قدر به هم اعتماد داشتند. به خاطر نمی‌آورم که حتی یک بار کسی به من به عنوان یک دختر بچه، در مورد خطرات احتمالی جنسی در فضای بیرون از خانه هشدار داده باشد، بابت جنسیت از چیزی منع شده باشم یا اتفاق ناگواری در این زمینه افتاده باشد. اولین باری که با رویکرد سکشوال در رابطه با جنس مخالف در زندگی روزمره مواجه شدم وقتی بود که هم‌کلاسی چهارم دبستانم، که پدری مذهبی و سخت‌گیر داشت، من را کنار کشید و گفت: «می‌دونی چیه؟ من از پسرها خوشم می‌اد». گفتم: «یعنی چی خوشت می‌اد؟» گفت: «یعنی خوشم می‌اد بهم شماره بدن». من خیلی تعجب کردم. نمی‌فهمیدم چرا لازم بود پسرها به او شماره بدهند. من کافی بود در خانه پسرهای همسایه را هر موقع روز که لازم بود بزنم یا با پسرعمو و پسر دایی و پسر خاله‌ام در مهمانی‌های فامیلی معاشرت کنم.

بعدها خیلی به دلایل این آسان‌گیری روابط جنسیتی خویشاںم فکر کردم و به این نتیجه رسیدم که این فرهنگ، از عقبه عشائیری بختیاری خانواده می‌آمده نه لزوماً تفکر روشنفکرانه و آزاداندیشانه‌شان. جدایی زن و مرد، آن‌طور که مثلاً در مناطق کویری پررنگ است، در فرهنگی که پس‌زمینه کوچ‌نشینی دارد که در آن لاجرم همه باید با هم از مکانی به مکان دیگر جابه‌جا شوند، اهمیت کمتری دارد. وقتی چند سال بعد به اصفهان مهاجرت کردیم، تازه فهمیدم تفکیک فضای عمومی/خصوصی و حضور محدودتر زنان در فضاهای عمومی، تا چه اندازه در محیط‌های شهری مثل اصفهان بارزتر است. این تفاوت حتی در دوران قاجار هم وجود داشته. الیزابت راس، پزشک اسکاتلندی که هم‌زمان با انقلاب مشروطه مدتی بین بختیاری‌ها زندگی کرد، در کتاب خاطرات خود گزارش می‌دهد که چگونه زنان بختیاری وقتی به اصفهان سفر می‌کردند لباس‌های محلی خود که حجاب سفت و سختی نداشت را کنار می‌گذاشتند و به‌سان زنان شهری چادر چاقچور می‌پوشیدند. تصویری که از «زن قاجاری» با چادر و روبنده ارائه می‌شود واقعیت زندگی تمام زنان ایران در آن زمان نبوده، همان‌طور که جمهوری اسلامی دهه‌ها کوشید تصویر یک‌دستی از «زن باحجاب ایرانی» به دنیا ارائه دهد اما چون خلاف واقعیت بود نتوانست.

حجاب به معنای پوشاندن سر، در فامیل طبقه متوسطی ما، که حتی بعد از انقلاب هم تغییر رویه ندادند و همچنان شاه را «آن خدا بی‌امرز» خطاب می‌کردند، در محیط خصوصی خانه‌ها تقریباً وجود نداشت. دوره‌های خانوادگی همیشه مختلط بود و هیچ‌وقت زن و مرد از هم جدا نمی‌شدند. شوهر خاله‌ام که اهل سده اصفهان بود تعریف می‌کرد که وقتی برای اولین بار دیده که در فامیل ما، زن و مرد نامحرم با هم دست و روبروسی می‌کنند، شاخ درآورده. عکس‌هایی از دهه چهل شمسی خانواده مادری‌ام موجود است که در قهف‌خ، منطقه مادری‌ام نزدیک شهر کرد که بعدها اسمش به فرخ‌شهر تغییر کرد، گرفته شده و مادرم و خاله‌ها در آن‌ها، دامن‌های مینی‌ژوپ مد روز پوشیده‌اند. خانواده مادری‌ام که سید طباطبایی بودند و مورد احترام مردم منطقه، به ادعای دایی بزرگم اصالتاً از علویان طبرستان بودند که در دوران حکومت خلفای بنی‌عباس به کوه‌های زاگرس پناه می‌بردند اما با این حال اصلاً مذهبی نبودند. مراسم ظهر عاشورا در قهف‌خ رویداد مهمی بود اما کاملاً از هر نوع نشانه‌ی سیاسی و حتی عقیدتی تهی بود و بیشتر به یک کارناوال ترسناک



ناشناخته می‌کند. همین اتفاق باعث می‌شود او و دوست‌پسرش جکسون، با بازی وایات راسل، وارد ماجرای خطرناک شوند. یکی از نقاط قوت فیلم «روز افشاگری»، بازی امیلی بلانت است. او در بخش‌های ابتدایی فیلم انرژی و جذابیت زیادی به شخصیت مارگارت می‌دهد، اما هرچه داستان جلوتر می‌رود، شخصیت او جدی‌تر و کم‌رمق‌تر می‌شود.

جکسون نیز بیشتر نقشی همراه و گیج دارد و تأثیر چندانی بر روند داستان نمی‌گذارد. دلیل و مارگارت هر دو توسط شرکتی قدرتمند به نام واردکس تعقیب می‌شوند؛ سازمانی مخفی که می‌خواهد مدارک دنیل را پس بگیرد. این مدارک شامل تصاویر و اطلاعاتی از چند دهه حضور فرازمینی‌ها روی زمین است. فیلم در نمایش بخش‌هایی از این تاریخ پنهان، گاهی جذاب عمل می‌کند و اسپیلبرگ با تغییر سبک تصویری، از فضای قدیمی و سیاه‌وسفید رازول تا تصاویر سرد دوربین‌های امنیتی امروز، تلاش می‌کند حس توطئه و پنهان‌کاری را منتقل کند.

با این حال، مشکل اصلی فیلم «روز افشاگری» این است که به اندازه کافی تعلیق ندارد. با وجود اینکه داستان درباره یک راز جهانی و افشایی بسیار مهم است، فیلم کمتر می‌تواند حس اضطراب، خطر یا کنجکاوی ایجاد کند. شخصیت‌های منفی نیز آن قدر که باید تهدیدآمیز نبستند و بسیاری از موقعیت‌ها بیش از حد ساده پیش می‌روند.

فیلم «روز افشاگری» تلاش می‌کند پرسشی مهم را مطرح کند: اگر انسان‌ها بفهمند که تنها موجودات هوشمند جهان نیستند، چه واکنشی نشان می‌دهند؟ آیا مردم حق دارند حقیقت را بدانند، حتی اگر این حقیقت نظم جهان را به هم بریزد؟ دلیل معتقد است که مردم باید از واقعیت باخبر شوند، اما دوست‌دخترش جین نگران است که چنین افشایی باعث آشفتگی اجتماعی و حتی بحران‌های اعتقادی شود.

این ایده‌ها ظرفیت زیادی برای ساخت یک فیلم عمیق و پرتنش دارند، اما فیلمنامه به اندازه کافی آن‌ها را گسترش نمی‌دهد. فیلم مدام میان تعقیب‌وگریز، رازهای دولتی، توانایی‌های عجیب مارگارت و حضور بیگانگان جابه‌جا می‌شود، اما کمتر به این سؤال‌های مهم پاسخ می‌دهد. در نتیجه، مخاطب بیشتر با انبوهی از اتفاقات روبرو می‌شود تا یک روایت منسجم و درگیرکننده.

نقد و بررسی فیلم فیلم روز افشاگری Disclosure Day

منتقد: سوگند مختاری

کارگردان: استیون اسپیلبرگ، کارگردان، تهیه‌کننده و فیلم‌نامه‌نویس آمریکایی است. او چهره قابل توجهی در دوره هالیوود نو و یکی از پیشگامان بلاکباستر مدرن به‌شمار می‌رود، و همچنین از لحاظ توفیقات تجاری موفق‌ترین کارگردان جهان است. **بازیگران:** امیلی بلانت - جاش اوکانر - کالین فرث - ایو هیوسن - کولمن دومینگو **خلاصه داستان:** یک هواشناس تلویزیونی (بلانت) و یک تحلیلگر امنیت سایبری (اوکانر) مأموریتی را برای افشای وجود حیات فرازمینی آغاز می‌کنند، در حالی که تلاش می‌کنند از ردپای یک پیمانکار دولتی (فرث) که سعی دارد مانع از افشای این راز توسط آنها شود، فرار کنند.

نقد فیلم: فیلم روز افشاگری تازه‌ترین اثر استیون اسپیلبرگ درباره مواجهه انسان با موجودات فرازمینی است؛ موضوعی که پیش از این هم در کارنامه او جایگاه مهمی داشته. با این حال، این فیلم با وجود ایده‌ای جذاب و شروعی امیدوارکننده، در نهایت نمی‌تواند به اندازه انتظارات تأثیر گذار باشد.

داستان فیلم درباره افشای حقیقتی بزرگ و پیامدهای احتمالی آن است. دنیل، با بازی جاش اوکانر، یک متخصص امنیت سایبری است که مدارکی مهم درباره حضور موجودات فرازمینی روی زمین در اختیار دارد و به همین دلیل تحت تعقیب قرار گرفته است. این مدارک نشان می‌دهند که بیگانگان مدت‌هاست با زمین در ارتباط بوده‌اند، اما برخورد انسان‌ها با آن‌ها چندان دوستانه نبوده است.

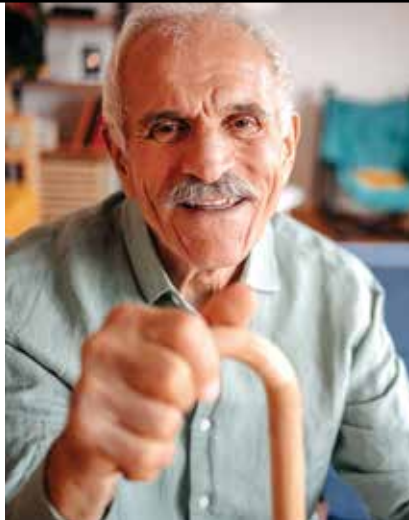
در سوی دیگر داستان، مارگارت با بازی امیلی بلانت قرار دارد؛ مجری هواشناسی یک شبکه محلی در کانزاس‌سیتی که ناگهان توانایی‌های عجیبی پیدا می‌کند. او بدون هیچ توضیحی به زبان‌های مختلف مسلط می‌شود، نشانه‌هایی از تله‌پاتی بروز می‌دهد و حتی در پخش زنده تلویزیونی شروع به صحبت کردن به زبانی

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 فیمس کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

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 دندانی

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

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

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

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

آیا ایران باستان جامعه‌ای مردسالار بود؟

نوشته اختصاصی: دکتر علی سلیمانی - استاد دانشگاه و پژوهشگر

نگاهی مستند به جایگاه زنان در ایران از دوران باستان تا پایان ساسانیان

وقتی درباره جایگاه زنان در ایران باستان صحبت می‌شود، معمولاً دو دیدگاه کاملاً متفاوت مطرح می‌شود. گروهی معتقدند زنان در ایران باستان از آزادی و حقوقی برابر با مردان برخوردار بودند و حتی جایگاهی برتر از زنان سایر تمدن‌ها داشتند. در مقابل، گروهی دیگر بر این باورند که زنان در تمام طول تاریخ ایران، کاملاً تحت سلطه مردان زندگی می‌کردند و از هیچ حق اجتماعی و اقتصادی برخوردار نبودند. اما تاریخ، برخلاف این دو نگاه افراطی، تصویری بسیار پیچیده‌تر ارائه می‌دهد. پژوهش‌های چند دهه اخیر، به ویژه پس از رمزگشایی و مطالعه هزاران لوح گلی کشف‌شده در تخت جمشید، نشان داده است که زنان ایران باستان نه کاملاً برابر با مردان بودند و نه کاملاً محروم از حقوق اجتماعی. واقعیت تاریخی، چیزی میان این دو تصویر است.

مردسالاری از دیدگاه علوم اجتماعی چیست؟ واژه «مردسالاری» یا Patriarchy در علوم اجتماعی به معنای دشمنی با زنان یا بی‌ارزش دانستن آنان نیست. در یک جامعه مردسالار معمولاً قدرت سیاسی در اختیار مردان است. رهبری نظامی به مردان سپرده می‌شود. ریاست خانواده با پدر یا شوهر است. انتقال نام خانوادگی و نسب از طریق پدر انجام می‌شود و بیشتر مناصب مذهبی، قضایی و حکومتی به مردان اختصاص دارد. وجود این ویژگی‌ها به معنای آن نیست که زنان هیچ حقی نداشته‌اند، بلکه نشان می‌دهد ساختار اصلی قدرت در جامعه در اختیار مردان بوده است. تقریباً تمام تمدن‌های بزرگ باستان، از مصر، یونان و روم گرفته تا چین، هند و ایران، درجاتی از مردسالاری را تجربه کرده‌اند.

آغاز مردسالاری در میان اقوام ایرانی: پیش از تشکیل حکومت هخامنشی، اقوام ایرانی به صورت قبیله‌ای زندگی می‌کردند. در جوامع کوچ‌نشین، مردان مسئول دفاع از قبیله، شکار، جنگ و حفاظت از دام‌ها بودند و زنان بیشتر مسئول نگهداری از خانواده، تهیه غذا، بافت پارچه و تربیت فرزندان بودند. به مرور زمان، این تقسیم وظایف باعث شد قدرت سیاسی و اجتماعی بیشتر در اختیار مردان قرار گیرد. بسیاری از تاریخ‌نگاران معتقدند این روند، تنها مختص ایران نبود، بلکه در بیشتر جوامع کشاورزی و دامداری جهان رخ داده است.

هخامنشیان، واقعیتی متفاوت از تصور رایج: اگر بخواهیم درباره جایگاه زنان در ایران باستان بر اساس سند صحبت کنیم، مهم‌ترین منابع، لوح‌های باروی تخت جمشید هستند. این لوح‌ها که بیش از سی هزار قطعه بوده‌اند، اطلاعات دقیقی درباره پرداخت دستمزد، جیره غذایی، مدیریت کارگاه‌ها و ساختار اداری حکومت داریوش بزرگ ارائه می‌کنند. مطالعات پروفسور ریچارد هالوک و بعدها پروفسور متیو استولپر نشان داد که زنان در حکومت هخامنشی نقش اقتصادی فعالی داشته‌اند. اسناد نشان می‌دهد زنان حقوق دریافت می‌کردند. میزان دستمزد آنان ثبت می‌شد. زنان باردار پاداش و جیره اضافی دریافت می‌کردند. برخی زنان صدها کارگر را مدیریت می‌کردند و بعضی از زنان مالک زمین و دام بودند. این یافته‌ها، تصویر سنتی از زن خانه‌نشین در ایران باستان را تا حد زیادی تغییر داده است.

آیا زنان با مردان برابر بودند؟ پاسخ کوتاه، خیر. اگرچه زنان در اقتصاد حضور فعالی داشتند، اما شاه همیشه مرد بود. فرمانده ارتش مرد بود. ساتراپ‌ها (استانداران) مرد بودند. بیشتر مقام‌های عالی حکومتی مرد بودند و موبدان ارشد عمدتاً مرد بودند. در نتیجه، ساختار قدرت همچنان مردانه باقی مانده بود.

زنان قدرتمند هخامنشی: وجود چند زن بانفوذ باعث شده گاهی تصور شود زنان در ایران باستان بر مردان حکومت می‌کردند. اما بررسی تاریخ چنین چیزی را تأیید نمی‌کند. آتوسا، دختر کوروش بزرگ و همسر داریوش بزرگ بود. بسیاری از مورخان یونانی از نفوذ فوق‌العاده او در دربار سخن گفته‌اند. احتمالاً نقش مهمی در جانشینی خشایارشا داشته است. پاریساتیس، یکی از قدرتمندترین زنان خاندان هخامنشی بود. نفوذ او در تصمیم‌های سیاسی به اندازه‌ای بود که برخی مورخان، او را یکی از تأثیرگذارترین شخصیت‌های پایان دوران هخامنشی می‌دانند. اما باید توجه داشت که نفوذ این زنان ناشی از عضویت در خاندان سلطنتی بود، نه برابری عمومی زنان جامعه. **زنان عادی چگونه زندگی می‌کردند؟** اکثر زنان ایران باستان کشاورزی می‌کردند.



لوح‌های گلی هخامنشیان

دوره ساسانی، قوانین سخت‌تر: از دوره ساسانی، متون حقوقی زرتشتی فراوانی باقی مانده است. این متون نشان می‌دهد ریاست خانواده رسماً با مرد بود. ارث زنان معمولاً کمتر از مردان بود. مرد اختیار بیشتری در طلاق داشت. چندهمسری در برخی طبقات مجاز بود و زنان برای برخی تصمیم‌های حقوقی به سرپرست مرد نیاز داشتند. در عین حال زنان می‌توانستند مالک اموال باشند. مهریه دریافت کنند. در معاملات شرکت کنند و در صورت بیوه شدن، اداره دارایی خانواده را بر عهده بگیرند.

آیا زن پادشاه داشتیم؟ بله. دو زن در پایان دوره ساسانی به سلطنت رسیدند: پوراندخت و آذرمدخت. اما سلطنت آنان بسیار کوتاه بود و در دوران بحران سیاسی کشور رخ داد. بنابراین، این اتفاق نشان‌دهنده برابری جنسیتی در جامعه نبود.

مقایسه ایران با سایر تمدن‌ها: در همان زمانی که زنان ایرانی دستمزد دریافت می‌کردند، در بسیاری از شهرهای یونان، زنان حتی اجازه شرکت در مجامع عمومی را نداشتند. در روم باستان نیز بسیاری از زنان تحت قیمومت دائمی پدر یا شوهر قرار داشتند. در چین باستان نیز ساختار خانواده کاملاً پدرسالار بود. به همین دلیل، بسیاری از ایران‌شناسان معتقدند جایگاه زنان در ایران هخامنشی، در مقایسه با بسیاری از تمدن‌های هم‌زمان، پیشرفته‌تر بوده است، هرچند همچنان با معیارهای امروز برابر محسوب نمی‌شود.

آیا پس از ورود اسلام مردسالاری آغاز شد؟ یکی از برداشت‌های نادرست این است که مردسالاری پس از ورود اسلام به ایران شکل گرفت. واقعیت تاریخی این است که ساختار مردسالار، قرن‌ها پیش از اسلام در ایران وجود داشت. البته قوانین اسلامی، مانند هر نظام حقوقی، تغییراتی در برخی حقوق زنان و مردان ایجاد کرد، اما اصل ساختار پدرسالار جامعه، پیش از اسلام نیز وجود داشت.

اگر مردسالاری را بر اساس تعریف علمی آن بررسی کنیم، پاسخ روشن است: ایران باستان جامعه‌ای مردسالار بود. قدرت سیاسی، نظامی و مذهبی عمدتاً در اختیار مردان قرار داشت و ریاست خانواده نیز با مرد بود. اما در عین حال، زنان از حقوق اقتصادی، مالکیت، اشتغال و حتی در مواردی از نفوذ سیاسی برخوردار بودند؛ حقوقی که در برخی تمدن‌های هم‌عصر کمتر دیده می‌شد. از این رو، توصیف ایران باستان به عنوان جامعه‌ای که در آن زنان کاملاً آزاد و برابر بوده‌اند، با اسناد تاریخی سازگار نیست. همان‌گونه که ادعای نداشتن هیچ حق و جایگاهی برای زنان نیز نادرست است. تاریخ نشان می‌دهد که واقعیت، همواره پیچیده‌تر از روایت‌های سیاه و سفید است. شناخت این واقعیت، ما را از قضاوت‌های شتاب‌زده دور می‌کند و کمک می‌کند گذشته را آن‌گونه که بوده است، نه آن‌گونه که دوست داریم یا نمی‌خواهیم، بشناسیم.

منابع پیشنهادی:

1. Pierre Briant, From Cyrus to Alexander: A History of the Persian Empire
2. Maria Brosius, Women in Ancient Persia (559–331 BC)
3. Richard T. Hallock, Persepolis Fortification Tablets
4. Matthew W. Stolper, Research on the Persepolis Fortification Tablets
5. Touraj Daryaei, Sasanian Persia: The Rise and Fall of an Empire
6. A. Shapur Shahbazi, Encyclopaedia Iranica articles on Women and Family in Ancient Iran
7. Encyclopaedia Iranica, entries: * Women * Family * Marriage * Sasanian Law



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



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

Translation of Official and Non-Official Documents

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

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

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

ثبت و امور اداری کسب و کارها:

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

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



(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد

توجه: خدمات ارائه شده جنبه حقوقی یا وکالتی ندارد.

بیشعوری

نوشته: دکتر خاویر کرمنت ترجمه: محمود فرجامی
بخش ششم

اصلاً به این فکر نباشید که این بیشعورها با گذشت زمان تحلیل بروند، پیر شوند و خودبه‌خود خلع سلاح شوند. آن‌ها بنیه و استقامتی وحشتناک دارند. نه سردرد می‌گیرند و نه زخم معده؛ بلکه خود، عامل ایجاد این بیماری‌ها در دیگران هستند! به نظر می‌رسد که رویین‌تن‌اند؛ همان آدم‌هایی که درباره‌شان می‌گویند: «خدا آن‌ها را نمی‌خواهد و شیطان هم می‌ترسد زیاد به آن‌ها نزدیک شود». و بنابراین، ما گرفتارشان شده‌ایم. یک درجه خفیف‌تر از بیشعورهای تمام‌عیار، بیشعورهای گه‌گیر هستند. این افراد مانند نسیمی در یک روز گرم و شرجی‌اند که غالباً مطبوع است، اما ناگهان چنان شدت می‌گیرد که کلاه از سر آدم برمی‌دارد. آن‌ها می‌توانند همسایه‌ها و همکاران بسیار خوبی باشند و می‌دانند چگونه با دست‌ودلبازی، مهربانی، نجابت و کمک به دیگران رفتار کنند؛ البته اگر بخواهند و این رفتار به نفعشان باشد. بیشعوری آن‌ها فقط زمانی که تحریک شوند یا تحت فشار و استرس شدید قرار بگیرند، ناگهان فوران می‌کند؛ اما در سایر مواقع کاملاً مانند آدم‌های معمولی به نظر می‌رسند.

ادیت یکی از نمونه‌های کلاسیک این نوع بیشعوری بود؛ مادری جوان که می‌توانست استرس را تحمل کند و در هر شرایطی، به‌طرزی تحسین‌برانگیز، وظایف مادری خود را انجام دهد. او فرزندانش را با محبت و نوازش بزرگ کرده بود، اما یک روز ناگهان روی دیگرش را نشان داد. سه بار به بچه‌هایش گفته بود که اسباب‌بازی‌هایشان را جمع‌وجور کنند، اما یک ربع بعد، وقتی به اتاق آن‌ها رفت، دید اسباب‌بازی‌ها همچنان روی زمین پخش هستند. بنابراین، همه آن‌ها را جمع کرد، داخل چند جعبه گذاشت و درست جلوی چشم بچه‌ها، همه را به یک مؤسسه خیریه بخشید. حتی عمداً بچه‌ها را مجبور کرد تماشا کنند که چگونه تمام اسباب‌بازی‌های محبوبشان را می‌بخشد. بچه‌ها تا چهار روز بعد گریه می‌کردند، اما او حتی خم به ابرو نیاورد. ادیت به آن‌ها گفت اگر اسباب‌بازی تازه می‌خواهند، باید پول جمع کنند و خودشان بخرند؛ در حالی که تا آن زمان کسی ندیده بود یک کودک سه‌ساله منبع درآمدی برای چنین هزینه‌هایی داشته باشد.

رام‌ترین نوع بیشعورها، بیشعورهای آب‌زیرکاه هستند. البته منظور این نیست که این گروه کم‌خطرتر از سایر بیشعورها هستند؛ بلکه فقط کمتر به چشم می‌آیند. بیشعورهای آب‌زیرکاه، با مشاهده واکنش جامعه نسبت به بیشعورهای تمام‌عیار، ترجیح می‌دهند پشت نقابی از مهربانی و خونسردی پنهان شوند. با این حال، همواره خوب می‌دانند چگونه این خنجر غلاف‌شده را در زمان مناسب بیرون بکشند و بدون آنکه کسی انتظارش را داشته باشد، کار خود را انجام دهند.

بیشعور آب‌زیرکاه مانند نسیمی در یک بعدازظهر بهاری است، از آن بادهایی که هرچند دلنشین و مطبوع‌اند، آرام‌آرام آدم را به چنان سرماخوردگی‌ای دچار می‌کنند که نیمی از تابستان صرف دست‌وپنجه نرم کردن با آن شود. ممکن است کسی سال‌ها در میان بیشعورهای آب‌زیرکاه زندگی کند، بی‌آنکه متوجه بیشعوری آن‌ها شود. در ظاهر، شاید رؤف، خونگرم، چرب‌زبان، دست‌ودلباز و حتی پرهیزگار به نظر برسند؛ اما همه این صفات، در حقیقت، رفتارهایی حساب‌شده برای فریب و جلب اعتماد دیگران است. در پس این ظاهر فریبنده، آن‌ها همچنان به همان شگردهای همیشگی بیشعورها مشغول‌اند. بیشعورهای آب‌زیرکاه معمولاً به شیوه‌ای منفعل - فعال رفتار می‌کنند. آن‌ها بیشترین آسیب را از طریق غفلت و توافل وارد می‌کنند؛ به این صورت که در انجام کارهای عادی و وظایف محوله، چنان دچار اشتباه می‌شوند که زیان آن متوجه شما شود. از سوی دیگر، آن‌چنان برایتان ابراز دلسوزی می‌کنند که گویی مادر ترزا هستند؛ با این تفاوت که هیچ کمکی به شما نمی‌کنند.

دکتر روید در کتاب بیشعورها در میان ما می‌نویسد: «آسیب‌رسانی و مردم‌آزاری بعضی از بیشعورها به‌طور خودکار انجام می‌شود. آن‌ها برای این کار نیازی ندارند که دروغ بگویند، کلک بزنند، از کوره دربروند یا دعوا کنند؛ بلکه تنها با رها کردن شما در موقعیت‌های بحرانی، یا پرت کردن حواستان از وظایفی که باید انجام دهید و سپس سرزنش کردن شما به خاطر همان کوتاهی، به هدف خود می‌رسند.»

بیشعورهای آب‌زیرکاه به دو گروه کلی تقسیم می‌شوند: خوش‌رو و ترش‌رو. بیشعور بودن به سبک آب‌زیرکاه خوش‌رو، برای خود هنری است. این افراد در برخورد با شما شیرین، مؤدب و چرب‌زبان هستند. گاهی آن‌قدر شیرین‌زبانی می‌کنند که آدم با خودش فکر می‌کند نکند کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه‌شان باشد، که البته هست! این افراد به هر اتفاقی که در زندگی شما رخ می‌دهد، علاقه نشان می‌دهند و برای ناکامی‌ها و شکست‌هایتان اظهار تأسف و همدردی می‌کنند. البته این فقط ظاهر ماجراست، در حقیقت، از هر شکست و ناکامی شما خشنود می‌شوند.

شدت بیشعوری: برای بررسی و شناخت دقیق بیشعوری، صرف فهرست کردن نشانه‌های فراوان این بیماری کافی نیست. بیشعوری، به‌عنوان یک بیماری، چنان قدرتی دارد که می‌تواند همه زندگی انسان را درگیر خود کند و همه افرادی را که در معرض ابتلا هستند، آلوده سازد. تا زمانی که این ویژگی مهم را به‌درستی درک نکنیم، نخواهیم توانست درمان عاقلانه‌ای برای آن بیابیم. از بسیاری جهات، بیشعوری به باد می‌ماند. باد ممکن است آرام یا شدید، متناوب یا یکنواخت باشد. گاهی آن‌قدر ملایم است که فقط اندکی موهیامان را آشفته می‌کند و گاهی آن‌قدر شدید که چادر مسافرتی‌مان را از جا می‌کند. بعضی وقت‌ها نیز به شکل گردبادها و توفان‌های مهیب ظاهر می‌شود و ویرانی‌های گسترده‌ای به بار می‌آورد. همان‌گونه که باد معمولی معمولاً موجب نگرانی کسی نمی‌شود، بیشعورها نیز غالباً طوری رفتار نمی‌کنند که باعث نگرانی دیگران شوند. اما در فرصت مناسب، همچون تندبادی مهیب، می‌توانند با سرعت و درنده‌خویی وحشتناکی به دیگران حمله کنند. از این رو، برای شناخت بهتر بیشعوری، لازم است شدت آن را مشخص کنیم و همچنین ببینیم بیشعورها چگونه می‌آموزند عقاید خود را تعدیل کنند و آن‌ها را زیر نقابی از نجابت پنهان سازند.

برای افراد نایبشعور، گاهی درک بیشعوری به‌عنوان نیرویی که در وجود شخص مبتلا نفوذ می‌کند، دشوار است؛ زیرا انسان با واقعیت‌های ملموس خو گرفته است. اما حقیقت آن است که بیشعوری همچون نیرویی غالب، در وجود فرد نفوذ می‌کند و بر شخصیت او چیره می‌شود. آغاز این فرایند زمانی است که این نیروی غالب به فرد مغلوب می‌گوید چه کاری انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. در ابتدا، فرد از این دخالت و تجاوز به حریم خود منزعج می‌شود، اما پس از مدتی (حدود بیست دقیقه)، این وضعیت برایش عادی می‌شود و دیگر توجهی به آن نمی‌کند. سپس این نیروی غالب، یعنی بیشعوری، را به‌عنوان بخشی از وجود خود می‌پذیرد و حتی در مواقع لازم به آن تکیه می‌کند.

بیشعور تمام‌عیار، در میان بیشعورها، همانند گردباد و توفان در میان بادهاست. این گروه، آسیب‌رسان‌ترین نوع بیشعورها هستند؛ همان کسانی که معمولاً تصاویرشان به‌عنوان افراد شرور و جنایتکار از تلویزیون پخش می‌شود. بیشعور تمام‌عیار، سرچشمه‌ای پایان‌ناپذیر از خشم، هیجان و ویرانگری است؛ آن‌چنان که حتی از پشت صفحه تلویزیون نیز گویی قصد آسیب رساندن به دیگران را دارد. او سرانجام نیز به همان سرنوشتی دچار می‌شود که تنها سزاوار یک بیشعور است. در زندگی واقعی، بیشعور تمام‌عیار به‌ندرت با بمب یا سلاح‌های خودکار برای کشتن مخالفانش به سراغ آن‌ها می‌رود. تخصص او بیشتر در تخریب و نابودی شخصیت دیگران است، هرچند توانایی آن را دارد که در زمینه‌های دیگر نیز نفرت‌انگیز، بی‌رحم، خشن و استثمارگر باشد.

جان آدمی برای یک بیشعور تمام‌عیار کار می‌کرد. یک بار به او گفته شد که باید تا پایان هفته گزارشی مهم را آماده کند و نخستین روز کاری هفته بعد آن را ارائه دهد. او تمام تعطیلات آخر هفته را صرف تهیه آن گزارش کرد تا بهترین نتیجه را ارائه دهد و ساعت هشت صبح روز دوشنبه، گزارش روی میز رئیس قرار داشت. پنج دقیقه بعد، رئیس با او تماس گرفت و فریاد زد: «این گزارش باید تا روز جمعه آماده می‌شد؛ حالا دیگر برای من ارزشی ندارد.» جان گفت: «اما شما گفتید باید امروز صبح آن را تحویل بدهم.» رئیس پرسید: «منظورت این است که من اشتباه می‌کنم؟» جان پاسخ داد: «ابداً این‌طور نیست. منظورم این است که حتماً من منظور شما را اشتباه فهمیده‌ام.» رئیس با تندی گفت: «دیگر تکرار نشود.» و سپس گوشی را قطع کرد. جان همیشه تلاش می‌کرد کاری را که به او واگذار می‌شد، به بهترین شکل انجام دهد، اما هیچ‌گاه نتیجه مطابق انتظار رئیسش نبود. او دائماً از خشم رئیس خود وحشت داشت، حتی زمانی که کارش کاملاً بی‌عیب‌ونقص بود. این در حالی بود که رئیس، در واقع، برای انجام دو کار به او وابسته بود: یکی انجام وظایف خودش و دیگری انجام وظایف جان. بهترین راه برای سروکار داشتن با بیشعورهای تمام‌عیار، آن است که تا حد امکان با آن‌ها سروکار نداشته باشید. اگر چنین چیزی امکان‌پذیر نباشد، بهترین راه همان روشی است که جان آموخته بود: رفتار با حداکثر احتیاط.

شد با رژ لب روی دستمال کاغذی شماره تلفن را بنویسد (توی خانه مان یک ورق کاغذ هم پیدا نمی شود) این بود که گفتم قدیمی ها راست می گفتند که: کوزه گر از کوزه شکسته آب می خورد! راستی! شما توی خانه تان کاغذ قلم پیدا می شود؟

در پمپ بنزین: دخترک می پرسد: «بلیط نمی خری؟» می پرسم: «چه بلیطی؟» می گوید: «بلیط بخت آزمایی! جایزه اش شده است بیش از نیم میلیارد دلار!» وسوسه میشوم دو تا بلیط می خرم. به خودم می گویم: «خب، تیری است در تاریکی، یکوقت دیدی سوپر میلیونر شدیم!»

وقتی میخواهم از پمپ بنزین بیرون بیایم به دخترک میگویم: «اگر برنده شدم یک میلیون دلار را می دهم به تو!» دخترک کاغذ قلمی جلویم می گذارد و می گوید: «بنویس!» می گویم: «چه بنویسم؟» می گوید: «بنویس یک میلیون دلار به من خواهی داد.» می نویسم: اگر بلیطم برنده شد یک میلیون دلار را به خانم فلانی خواهم داد. کاغذ را امضا میکنم میدهم دستش. می آیم خانه، به همسر می گویم: «اگر نیم میلیارد دلار برنده بشویم با پولش چه می کنی؟» می گوید: «ده بیست میلیون دلار را میدهم دخترم، ده بیست میلیونش را میدهم پسر. به نوا جونی و آرشی جونی و تسا جونی و لی لی جونی، هر کدام شان بیست میلیون دلار می دهم، ده بیست میلیون دلار را میفرستم ایران برای اعتصابیون و بیکاران و کارگرهای اخراجی. چند میلیون دلار هم کنار می گذارم برای دوستان و رفیقان! با مابقی اش می رویم مسافرت! می رویم تماشای جهان!» می خندم و می گویم: «خانم جان! شما انگار چرتکه زنی یاد نگرفته! نیم میلیارد (دلار) است نه نیم میلیارد (تومان)! با نیم میلیارد دلار می توانیم برویم کره مریخ!»

اگر پدر زنده بود: اگر پدر زنده بود حالا کت و شلوار سیاه اتو کشیده فاستونی اش را پوشیده بود، خرده ریزهای سپیدی را که به لباسش چسبیده بود تکانده بود، موهایش را با بورس فلزی خاکستری رنگ شانه کرده بود، جلوی آینه نگاهی به شکل و شمایل خودش انداخته بود، رفته بود دکان نانوايي مشدی عیسی دو تا نان سنگک داغ داشدashi خریده بود، آمده بود روی سفره پارچه ای چهار خانه ای که مادر گسترده بود نشسته بود، خودش از نان های بیات دیشبی خورده بود، صبحانه خوردن ما را تماشا کرده بود کیف کرده بود.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹



کوزه گر و کوزه شکسته: آن قدیم ندیم ها در دوران جوانی مان یک رفیقی داشتیم که سر کوچه مان خیاطی داشت. اسمش غلام بود ما آغلام صداش می کردیم. این آغلام از آن خیاط هایی بود که اگر بجای محله مان آمده بود در منتهن یا خیابان پنجم نیویورک یک دهنه مغازه خیاطی باز کرده بود هم میلیونر شده بود هم صاحب آوازه جهانی! آغلام بهترین و شیک ترین کت و شلوار ها را برای مان می دوخت اما وقتی به ریخت و قیافه و لباس هایی که خودش می پوشید نگاه می کردی خیال می کردی رفته است از بازارچه خواهر امام یک دست کت و شلوار برای خودش خریده است که به تنش گریه می کند. ما آنوقت ها سر به سر آغلام می گذاشتیم و می گفتیم کوزه گر از کوزه شکسته آب می خورد!

دیروز نشسته بودم تلویزیون نگاه می کردم، نسرین خانم هم نشسته بود با پرستار بیمارستانی سر اینکه چهارشنبه برای ویزیت دکتر بیایم یا پنجشنبه چانه می زد. من صدای پرستار را می شنیدم که میگفت «شماره تلفنی به شما میدهم به این شماره زنگ بزن وقت بگیر.»

من دیدم نسرین خانم در بدر بدنبال خودکاری می گردد، هر چه وسایل چسان فسان و نمی دانم ماشه و تیشه و اره و انبر در بساطش بوده بهم ریخته اما دریغ از یک خودکار! من همینطور نشسته بودم تماشایش میکردم، (حالا شما خانم ها یقه ام را نجسبید که پس تو چطور شوهری هستی؟ نمیتوانستی پا بشوی بروی یكدانه خودکار پیدا کنی دست آن طفلک مظلوم بینوا! بدهی؟ والله به حضرت آباس پنجاه سال پیش بهش گفته بودم زن نویسنده و شاعر نشو. به حرف هایم گوش نداده بود. حالا می گوید آنوقت ها بچه بودم عقل نداشتم! نشسته بودم تماشایش می کردم! آخر الامر مجبور

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

نشان داده‌اند که افزایش چربی احشایی در مردان موجب کاهش سطح تستوسترون می‌شود و این کاهش نیز به نوبه خود باعث تجمع بیشتر چربی در بدن خواهد شد؛ چرخه‌ای که ادامه پیدا می‌کند. از سوی دیگر، افزایش چربی شکمی می‌تواند موجب بالا رفتن سطح هورمون زنانه استروژن (Estrogen) در مردان شود که در برخی موارد به بزرگ شدن سینه‌ها (ژنیکوماستی) منجر می‌شود. ورزش منظم و فعالیت بدنی روزانه، علاوه بر کاهش چربی‌های شکمی، به حفظ تعادل هورمون‌های مردانه نیز کمک می‌کند.

چگونه چربی شکمی اندازه‌گیری می‌شود؟ دقیق‌ترین روش‌های اندازه‌گیری چربی احشایی استفاده از CT Scan و MRI است. البته می‌توان با اندازه‌گیری نسبت دور کمر به دور لگن (Waist-to-Hip Ratio) نیز خطر تجمع چربی شکمی را تا حدی ارزیابی کرد.

برای مثال، اگر دور کمر ۵۶ اینچ و دور لگن ۴۵ اینچ باشد: $۵۶ \div ۴۵ = ۱/۲۴$ باشد، احتمال ابتلا اگر این نسبت در مردان بیش از ۰/۹۵ و در زنان بیش از ۰/۸۵ باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و سایر بیماری‌های متابولیک افزایش می‌یابد. همچنین به طور کلی دور کمر بیش از ۴۰ اینچ در مردان و دور کمر بیش از ۳۵ اینچ در زنان، نشان‌دهنده تجمع بیش از حد چربی شکمی و افزایش خطر مشکلات سلامتی است.

چگونه چربی شکمی را کاهش دهیم؟ فعالیت بدنی و ورزش، مهم‌ترین راهکار کاهش چربی‌های شکمی هستند. هنگام فعالیت بدنی، بدن از چربی‌ها به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند و به تدریج میزان آنها کاهش می‌یابد. حتی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز نیز می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت داشته باشد.

در کنار ورزش، رعایت یک رژیم غذایی سالم نیز ضروری است. توصیه می‌شود:

- ♦ مصرف سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای گیاهی افزایش یابد.
- ♦ مصرف نان، برنج و سایر کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده (Carbohydrates) کاهش پیدا کند.
- ♦ مصرف شیرینی‌ها محدود شود.
- ♦ از غذاهای فرآوری‌شده، آماده و منجمد کمتر استفاده شود.
- ♦ سیگار ترک شود.
- ♦ خواب کافی (حداقل ۷ تا ۹ ساعت در شب برای بیشتر بزرگسالان) رعایت شود.
- ♦ استرس تا حد امکان کنترل شود.

ترکیب این اقدامات، علاوه بر کاهش چربی شکمی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر را نیز به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.



چاقی و چربی‌های شکمی

چاقی یا اضافه‌وزن، یک بیماری پیچیده است که به تجمع بیش از حد چربی در بدن منجر می‌شود. این بیماری می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات سلامتی، از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، فشار خون بالا و حتی برخی انواع سرطان باشد. به همین دلیل، دو عامل مهم در پیشگیری و درمان چاقی عبارت‌اند از: افزایش فعالیت بدنی و پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل.

انواع چربی‌های بدن: چربی‌های بدن انسان به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند: **چربی زیرپوستی (Subcutaneous Fat):** این نوع چربی حدود ۹۰ درصد از کل چربی بدن را تشکیل می‌دهد و درست در زیر پوست قرار دارد.

چربی احشایی یا چربی داخل شکم (Visceral Fat): حدود ۱۰ درصد از چربی بدن را تشکیل می‌دهد. این چربی در عمق شکم و در اطراف اندام‌های داخلی قرار دارد و فضای بین آنها را پر می‌کند. به آن چربی داخل شکمی (Intra-abdominal Fat) نیز گفته می‌شود.

چرا چربی احشایی خطرناک‌تر است؟ از سال‌ها پیش مشخص شده بود که چربی احشایی نسبت به چربی زیرپوستی برای سلامت انسان خطرناک‌تر است، زیرا مواد شیمیایی و هورمون‌های مختلفی ترشح می‌کند. در گذشته تصور می‌شد سلول‌های چربی تنها محل ذخیره انرژی هستند، اما امروزه می‌دانیم که سلول‌های چربی (Fat Cells) از نظر بیولوژیکی فعال‌اند و مانند غدد درون‌ریز، هورمون‌ها و مواد شیمیایی مختلفی تولید می‌کنند. چربی احشایی باعث ایجاد التهاب در بدن می‌شود، با بیماری‌های متابولیک ارتباط مستقیم دارد و حساسیت بدن به هورمون انسولین (Insulin) را کاهش می‌دهد. این وضعیت که به «مقاومت به انسولین» معروف است، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

چه عواملی باعث تجمع چربی شکمی می‌شوند؟ محل ذخیره شدن چربی در بدن به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله: ♦ ژنتیک ♦ هورمون‌ها ♦ رژیم غذایی ♦ میزان فعالیت بدنی ♦ استرس‌های روزمره

به طور معمول، در مردان چربی بیشتر در ناحیه شکم و در زنان بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها تجمع پیدا می‌کند.

همچنین مصرف مواد غذایی زیر احتمال تجمع چربی احشایی را افزایش می‌دهد:

- ♦ نوشابه‌های شیرین ♦ شربت ذرت با فروکتوز بالا (High Fructose Corn Syrup)
- ♦ آب‌میوه‌های شیرین ♦ مصرف بیش از دو نوشیدنی الکلی در روز ♦ دریافت ناکافی پروتئین ♦ مصرف کم فیبر (Fiber)

چربی شکمی و هورمون‌های مردانه: برای سوخت‌وساز طبیعی چربی‌ها در مردان، وجود مقدار کافی هورمون تستوسترون (Testosterone) ضروری است. تحقیقات



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

انرژی زنانه و انرژی مردانه: افسانه، واقعیت یا ترکیبی از هر دو؟

نوشته اختصاصی: آرزو جواهری - مربی زندگی

امنیت می‌کند: راحت‌تر می‌خندد. بیشتر می‌رقصد. بهتر می‌خوابد. احساساتش را آزادتر بیان می‌کند. مراقبت از خود را بیشتر دوست دارد. لباس پوشیدن، آرایش یا رسیدگی به ظاهر برایش لذت‌بخش‌تر می‌شود. این تغییرات نتیجه آرامش روانی هستند، نه صرفاً حضور یک مرد.

چگونه زنان می‌توانند احساس زنانگی بیشتری را تجربه کنند؟ اگر زنانگی را مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی مانند آرامش، ارتباط با احساسات، خلاقیت و مراقبت از خود بدانیم، راه‌های بسیاری برای تقویت آن وجود دارد:

- ✱ خواب کافی و باکیفیت
- ✱ ورزش منظم، به‌ویژه فعالیت‌هایی مانند یوگا، پیاده‌روی یا رقص
- ✱ ارتباط سالم با احساسات و پذیرش آن‌ها
- ✱ ایجاد روابطی مبتنی بر احترام و اعتماد
- ✱ مراقبت از بدن و سلامت جسم
- ✱ اختصاص زمان به هنر، موسیقی یا طبیعت
- ✱ تمرین ذهن‌آگاهی و کاهش استرس
- ✱ حفظ استقلال مالی و تصمیم‌گیری آگاهانه

علم امروز نشان می‌دهد که انسان‌ها زمانی بهترین نسخه خود را تجربه می‌کنند که سیستم عصبی آنها احساس امنیت کند. در چنین شرایطی، ظرفیت عشق، خلاقیت، همدلی و آرامش افزایش می‌یابد. اما اینکه «یک زن فقط در کنار یک مرد می‌تواند زنانگی خود را تجربه کند» یا «مرد برای تجربه مردانگی به هیچ زنی نیاز ندارد»، ادعاهایی هستند که تاکنون شواهد علمی معتبری برای آنها ارائه نشده است. واقعیت این است که هر انسان، فارغ از جنسیت، می‌تواند ویژگی‌هایی مانند قدرت، لطافت، قاطعیت، همدلی، خلاقیت و آرامش را در خود پرورش دهد. روابط سالم، چه عاشقانه و چه غیرعاشقانه، می‌توانند این فرایند را آسان‌تر کنند، اما منشأ اصلی رشد، احساس امنیت درونی، سلامت روان و کیفیت ارتباطات انسانی است. در نهایت، «انرژی زنانه» و «انرژی مردانه» را می‌توان بیش از آنکه ویژگی‌هایی وابسته به جنسیت بدانیم، دو مجموعه از ظرفیت‌های انسانی دانست که هر فرد، با توجه به شخصیت، تجربه‌ها و شرایط زندگی خود، می‌تواند آنها را در وجود خویش پرورش دهد.

در سال‌های اخیر، اصطلاحاتی مانند «انرژی زنانه» و «انرژی مردانه» به یکی از پرطرفدارترین موضوعات شبکه‌های اجتماعی، کتاب‌های خودشناسی و دوره‌های رشد فردی تبدیل شده‌اند. بسیاری از افراد درباره این موضوع صحبت می‌کنند که چگونه می‌توانند «انرژی زنانه» یا «انرژی مردانه» خود را تقویت کنند و حتی برخی ادعا می‌کنند که یک زن تنها زمانی می‌تواند زنانگی واقعی خود را تجربه کند که در کنار یک مرد سالم و حمایتگر باشد. اما آیا این ادعاها از نظر علمی درست هستند؟ پاسخ کوتاه این است: بخشی از این دیدگاه با یافته‌های روان‌شناسی و علوم اعصاب هم‌خوانی دارد، اما بخش دیگری بیشتر یک فلسفه یا باور شخصی است تا یک واقعیت علمی.

انرژی زنانه و مردانه دقیقاً چیست؟ نخست باید بدانیم که اصطلاح «انرژی زنانه» یا «انرژی مردانه» در روان‌شناسی و پزشکی یک اصطلاح علمی نیست. این مفاهیم بیشتر از فلسفه‌های شرقی، روان‌شناسی یونگ، برخی مکاتب معنوی و بعدها از ادبیات خودیاری وارد فرهنگ عمومی شده‌اند. وقتی افراد از انرژی زنانه صحبت می‌کنند، معمولاً منظورشان ویژگی‌هایی مانند: آرامش، پذیرش، خلاقیت، شهود، مهربانی، مراقبت، انعطاف‌پذیری و احساسات است. در مقابل، انرژی مردانه معمولاً با ویژگی‌هایی مانند هدف‌مندی، تصمیم‌گیری، نظم، محافظت، رهبری، اقدام، تمرکز و مسئولیت‌پذیری توصیف می‌شود. اما نکته مهم اینجاست که همه انسان‌ها، صرف‌نظر از جنسیت، می‌توانند هر دو دسته ویژگی‌ها را داشته باشند.

نقش سیستم عصبی در احساس زنانگی: یکی از بخش‌هایی که تحقیقات علمی از آن حمایت می‌کنند، ارتباط میان احساس امنیت و عملکرد سیستم عصبی است. وقتی بدن احساس خطر می‌کند، سیستم عصبی وارد حالت بقا (Survival Mode) می‌شود. در این وضعیت، بدن بیشتر انرژی خود را صرف محافظت از جان می‌کند. در نتیجه خلاقیت کاهش پیدا می‌کند. احساسات محدود می‌شوند. میل به ارتباط عاطفی کمتر می‌شود و بدن همیشه آماده دفاع یا فرار است. اما وقتی فرد احساس امنیت می‌کند، سیستم عصبی وارد حالت آرامش و ارتباط می‌شود. در این وضعیت احساسات راحت‌تر تجربه می‌شوند. فرد مهربان‌تر می‌شود. خلاقیت افزایش پیدا می‌کند. ارتباط عاطفی عمیق‌تر می‌شود و بدن راحت‌تر عشق، صمیمیت و اعتماد را تجربه می‌کند. این یافته‌ها کاملاً با نظریه مشهور Polyvagal Theory یا «نظریه عصب واگ» هم‌خوانی دارند.

آیا این امنیت فقط توسط یک مرد ایجاد می‌شود؟ اینجاست که باید بین علم و باور تفاوت قائل شویم. هیچ پژوهش علمی معتبر نشان نداده است که تنها یک مرد بتواند سیستم عصبی زن را به آرامش برساند. احساس امنیت می‌تواند از منابع مختلف ایجاد شود مانند یک رابطه عاشقانه سالم، خانواده حمایتگر، دوستان نزدیک، درمانگر، جامعه امن، استقلال مالی، اعتماد به نفس، معنویت و حتی رابطه سالم فرد با خودش. بنابراین، امنیت روانی وابسته به وجود یک مرد نیست.

آیا زن بدون شریک عاطفی نمی‌تواند زنانگی خود را زندگی کند؟ این ادعا از نظر علمی تأیید نشده است. بسیاری از زنان مجرد خلاق و آرام هستند. احساسات خود را به خوبی تجربه می‌کنند. مادر، هنرمند و رهبر هستند و عاشق زندگی. و بسیاری از زنان متأهل نیز به دلیل قرار داشتن در روابط ناسالم، دائماً در حالت استرس زندگی می‌کنند. بنابراین، داشتن شریک زندگی به خودی خود تضمین‌کننده احساس زنانگی نیست. کیفیت رابطه مهم‌تر از وجود رابطه است.

آیا مردها به زن نیاز ندارند تا مردانگی خود را تجربه کنند؟ این هم یک نتیجه‌گیری قطعی نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که مردان نیز مانند زنان برای رشد هیجانی، احساس امنیت، همدلی و سلامت روان از روابط عاطفی سالم سود می‌برند. روابط سالم می‌توانند در مردان استرس را کاهش دهند. سلامت قلب را بهبود بخشند. طول عمر را افزایش دهند و احساس هدفمندی را تقویت کنند. بنابراین، مردان نیز از روابط سالم بهره می‌برند، هرچند ممکن است شیوه ابراز هیجانات در آنها متفاوت باشد.

چرا بعضی زنان بعد از ورود به یک رابطه سالم احساس می‌کنند زنانه‌تر شده‌اند؟ این تجربه واقعی است. اما دلیل آن الزاماً وجود یک مرد نیست. علت اصلی معمولاً این است که سیستم عصبی دیگر در حالت هشدار دائمی نیست. وقتی فرد احساس

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

شرکت مالیاتی و حسابداری توس



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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



ROYA
FOUNDATION

International Alliance To Assist Children

PERSIAN AUTUMN CELEBRATION MEHREGAN FESTIVAL



**FREE TO
PUBLIC**



Sunday, September 27th, 2026

11 am To 6 pm

San Ramon Central Park

Behind San Ramon Community Center

12501 Alcosta Blvd, San Ramon



- **LIVE MUSIC, PERFORMANCE, AND ENTERTAINMENT** •
- FOOD, ARTS, CRAFT VENDORS & MORE**
- KIDS ZONE ACTIVITIES**

Vendor table available

For table reservation or sponsorship opportunities,
contact us at (925) 502-7411 or (669) 243-6663

Royafoundation.org - info@Royafoundation.org

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

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



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

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

«ساختمان یک دعوا»

وقتی مرد دیر به خانه می‌آید: مرد با خود می‌شنود: «هیچ دلیل قابل قبولی برای دیر کردن ندارم. تو مسئولیت پذیر نیستی. من هیچ وقت دیر نمی‌کنم. من از تو بهترم.» زن با خود می‌شنود: «تو اصلاً نباید ناراحت باشی، چون من برای دیر کردنم دلیل منطقی دارم. تازه کار من از تو مهم‌تر است. تو زیادی توقع داری!» چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای احساسات زن قائل شود: مرد می‌تواند بگوید: «دیر کردم. متأسفم که باعث ناراحتی‌ات شدم.» مهم‌تر از همه، بدون اینکه فوراً شروع به توضیح دادن یا توجیه کردن کند، به حرف‌های او گوش دهد. تلاش کند احساساتش را درک کند و به نیاز او برای دوست داشته شدن و مورد توجه قرار گرفتن احترام بگذارد.

سؤال‌های کنایه‌آمیز زن: وقتی مرد دیر می‌رسد، زن ممکن است بگوید: «چطور توانستی این قدر دیر بیایی؟ چرا زنگ نزدی؟ من باید چه فکری می‌کردم؟» وقتی مردی دیر می‌کند و زن ناراحت است، معمولاً می‌گوید: «روی پل ترافیک سنگینی بود.» «گاهی زندگی مطابق برنامه پیش نمی‌رود.» «همیشه نباید از من انتظار داشته باشی سر وقت برسم.» زن می‌تواند به جای سرزنش بگوید: «من واقعا دوست ندارم دیر بیایی. وقتی دیر می‌کنی، نگران و ناراحت می‌شوم. خیلی خوشحال می‌شوم اگر دفعه بعد که می‌خواهی دیر برسی، فقط یک تماس یا یک پیام به من بدهی.»

وقتی مرد چیزی را فراموش می‌کند: مرد با خود می‌شنود: «هیچ دلیل قابل قبولی برای فراموشی‌ات ندارم. تو بی‌مسئولیتی. نمی‌توانم به تو اعتماد کنم. من بیشتر از تو برای این رابطه ارزش قائلم.»

زن با خود می‌شنود: «اصلاً نباید بابت چنین موضوع کوچکی ناراحت شوی. تو بیش از حد توقع داری. واکنشت غیرمنطقی است. کمی واقع بین باش. تو در دنیای خیال زندگی می‌کنی.»

چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود: مرد می‌تواند بگوید: «یادم رفت. متأسفم. از دستم ناراحتی؟» سپس به زن فرصت دهد تا احساساتش را بیان کند، بدون آنکه فوراً شروع به توجیه یا دفاع از خود کند.

سؤال‌های کنایه‌آمیز زن: وقتی مرد چیزی را فراموش می‌کند، زن ممکن است بگوید: «چطور توانستی فراموش کنی؟» «پس چه موقع قرار است یادت بماند؟» یا «چطور انتظار داری بتوانم به تو اعتماد کنم؟» وقتی مرد انجام کاری را فراموش می‌کند و زن ناراحت می‌شود، معمولاً می‌گوید: «واقعا گرفتار بودم، یادم رفت. گاهی چنین اتفاقی پیش می‌آید.» یا «حالا که اتفاق خاصی نیفتاده، منظورم بی‌توجهی به تو نبود.»

اگر زن ناراحت است، می‌تواند به جای سرزنش بگوید: «واقعا دوست ندارم وقتی چیزی را فراموش می‌کنی. این موضوع من را ناراحت می‌کند.» یا با لحنی آرام‌تر و مؤثرتر بگوید: «خیلی ممنون می‌شوم اگر دفعه بعد یادت باشد که...»

با این شیوه، مرد بدون احساس سرزنش، متوجه می‌شود که چه چیزی را فراموش کرده و احتمال همکاری و تغییر رفتارش بیشتر خواهد بود.

زمانی که مرد از غار خود برمی‌گردد: مرد با خود می‌شنود: «هیچ دلیل قابل قبولی نداشتی که از من فاصله بگیری. تو بی‌احساس و نامهربانی. نمی‌شود روی تو حساب کرد. بیشتر از آنچه فکر می‌کنی، مرا آزار داده‌ای.»

زن با خود می‌شنود: «اصلاً نباید احساس ناراحتی یا طردشدگی کنی. تازه اگر هم ناراحت شده باشی، برایم اهمیتی ندارد. تو بیش از حد به من وابسته‌ای و می‌خواهی مرا کنترل کنی. من هر کاری که بخواهم انجام می‌دهم و احساسات تو برایم مهم نیست.» چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود: مرد می‌تواند بگوید: «می‌دانم وقتی از تو فاصله می‌گیرم یا در خودم فرو می‌روم، چقدر ناراحت می‌شوی. حتماً این وضعیت برای‌ت آزاردهنده است. بیا درباره‌اش صحبت کنیم.» وقتی زن احساس کند که مرد واقعا احساساتش را شنیده و درک کرده است، بسیار راحت‌تر می‌تواند بپذیرد که او گاهی برای آرام شدن و فکر کردن به تنهایی نیاز دارد.

سؤال‌های کنایه‌آمیز زن: وقتی مرد از غار خود برمی‌گردد، زن ممکن است بگوید: «چطور توانستی این قدر سرد و بی‌احساس باشی؟» «انتظار داری من چه واکنشی نشان بدهم؟» یا «قرار است از کجا بفهمم در ذهن تو چه می‌گذرد؟»

وقتی مرد از غار خود برمی‌گردد و زن ناراحت است، معمولاً می‌گوید: «فقط نیاز داشتم مدتی تنها باشم.» یا «فقط دو روز بود، موضوع مهمی نبود، نه؟» یا «من که کاری با تو نداشتم؛ چرا این قدر ناراحت شدی؟»

چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر سرزنش کند: اگر زن ناراحت است، می‌تواند با لحنی آرام و صادقانه بگوید: «می‌دانم که گاهی به تنهایی و خلوت خودت نیاز داری و این را درک می‌کنم. اما با این حال، وقتی بدون هیچ توضیحی از من فاصله می‌گیری، احساس ناراحتی و طردشدگی می‌کنم. نمی‌گویم که کار تو اشتباه است؛ فقط برایم مهم است که بدانی این رفتار چه احساسی در من ایجاد می‌کند.»

وقتی مرد، زن را مأیوس می‌کند: مرد با خود می‌شنود: «هیچ دلیل قابل قبولی برای مأیوس کردن من ندارم. تو بی‌عرضه‌ای. هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهی. تا زمانی که تغییر نکنی، نمی‌توانم از این رابطه احساس رضایت داشته باشم.»

زن با خود می‌شنود: «اگر ناراحتی، تقصیر خودت است. باید انعطاف‌پذیرتر باشی. اصلاً نباید ناراحت شوی. احساسات برای من اهمیتی ندارد.»

چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود: مرد می‌تواند بگوید: «می‌فهمم که ناامیدت کردم. بیا درباره‌اش صحبت کنیم. دوست دارم بدانم چه احساسی داشتی.» سپس با حوصله به حرف‌های او گوش دهد و اجازه بدهد احساساتش را بدون قطع کردن یا توجیه کردن بیان کند. وقتی زن احساس کند که واقعا شنیده و درک شده است، آرام‌تر می‌شود. پس از آن مرد می‌تواند بپرسد: «حالا چه کاری می‌توانم انجام بدهم تا بدانی احساسات را درک می‌کنم؟» یا «چه کاری می‌توانم بکنم تا مطمئن شوی که همیشه حامی تو هستم؟»

سؤال‌های کنایه‌آمیز زن: وقتی مرد باعث ناامیدی زن می‌شود، او ممکن است بگوید: «چطور توانستی چنین کاری بکنی؟» «چرا کاری را که قول داده بودی انجام ندادی؟» «مگر نگفتمی این کار را انجام می‌دهی؟» یا «کی قرار است مسئولیت‌پذیرتر شوی؟»

وقتی زن از مرد مأیوس می‌شود، مرد معمولاً می‌گوید: «دفعه بعد درستش می‌کنم.» یا «اصلاً موضوع مهمی نیست.» یا «منظورت را درست متوجه نشده بودم.»

چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر سرزنش کند: اگر زن ناراحت است، می‌تواند به جای سرزنش بگوید: «واقعا دوست ندارم وقتی قولی می‌دهی و انجام نمی‌شود، ناامید شوم. مثلاً فکر می‌کردم که به من زنگ می‌زنی. اشکالی ندارد، اما برایم مهم است که بدانی وقتی این اتفاق افتاد، چه احساسی پیدا کردم. دوست دارم دفعه بعد اگر نمی‌توانی کاری را انجام بدهی، فقط به من اطلاع بدهی.»

وقتی مرد برای احساسات زن ارزشی قائل نیست و او را می‌آزارد: مرد با خود می‌شنود: «تو آدم بد و بی‌ملاحظه‌ای هستی. من از تو مهربان‌ترم. هیچ وقت تو را بابت این رفتار نمی‌بخشم. باید تنبیه شوی و مدتی از تو فاصله بگیرم. همه تقصیرها گردن توست.»

زن با خود می‌شنود: «حق ندارم ناراحت باشی. حرف‌هایت بی‌معنی است. تو بیش از حد احساساتی هستی. مشکل از خودت است. داری خودت را به من تحمیل می‌کنی.» چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود: مرد می‌تواند بگوید: «متأسفم. رفتاری که با تو داشتم در شأن تو نبود.» سپس نفس عمیقی بکشد و فقط به حرف‌های او گوش دهد، بدون آنکه از خودش دفاع کند یا توضیحی بدهد. ممکن است زن بگوید: «تو هیچ وقت به حرف‌هایم گوش نمی‌کنی.» وقتی او صحبتش تمام شد، مرد می‌تواند بگوید: «حق با توست؛ گاهی خوب گوش نمی‌کنم. بابت این موضوع واقعا متأسفم. اگر موافق باشی، بیا از اول شروع کنیم و این بار بهتر با هم صحبت کنیم.»

شروع دوباره یک گفت‌وگو، یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از تبدیل شدن آن به مشاجره است. اگر زن در آن لحظه آمادگی شروع دوباره را نداشت، او را سرزنش نکنید. تنها کافی است احساساتش را بپذیرید و به او نشان دهید که حق دارد از رفتار شما ناراحت شده باشد. همین احساس درک شدن، راه آشتی را بسیار هموارتر می‌کند.

سؤال‌های کنایه‌آمیز زن: وقتی مرد به احساسات زن بی‌توجهی می‌کند و او را می‌رنجاند، زن ممکن است بگوید: «چطور توانستی چنین حرفی بزنی؟» «چطور توانستی با من این‌طور رفتار کنی؟» «چرا نمی‌توانی به حرف‌هایم گوش بدهی؟» «دیگر مثل گذشته به من علاقه‌ای نداری؟» یا «آیا من هم با تو چنین رفتاری می‌کنم؟» وقتی زن از رفتار مرد آزرده می‌شود، مرد معمولاً می‌گوید: «منظوری نداشتم.» یا «من به حرف‌هایم گوش می‌دهم، ببین، همین الان هم دارم گوش می‌دهم.» یا «من همیشه تو را نادیده نمی‌گیرم.» یا «من قصد نداشتم به تو بخندم یا تحقیرت کنم.»

چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر سرزنش کند: زن می‌تواند به جای سرزنش، احساس خود را صریح و آرام بیان کند. برای مثال بگوید: «دوست ندارم با من این‌طور صحبت کنی. لطفاً این لحن را ادامه نده.» یا «از این رفتار ناراحت شدم. فکر می‌کنم بهتر است کمی تنها باشم تا آرام شوم.» یا «من نمی‌خواستم گفت‌وگوی ما به اینجا برسد. اگر موافقی، از نو شروع کنیم.» یا «احساس می‌کنم سزاوار چنین رفتاری نیستم.» یا «ممکن است اجازه بدهی حرفم را کامل بزنم؟» یا «لطفاً چند دقیقه فقط به حرف‌هایم گوش بده.»

چرا بعضی کشورها شادتر از بقیه هستند؟

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه شناس



اسکاندیناوی مفهومی به نام Hygge در فرهنگ دانمارکی وجود دارد که به معنای ایجاد لحظات آرام، گرم و صمیمی در زندگی روزمره است؛ مانند وقت گذراندن با خانواده، دوستان یا لذت بردن از لحظات ساده. این نوع نگاه نشان می‌دهد که شادی همیشه به داشتن چیزهای بیشتر وابسته نیست، گاهی به توانایی لذت بردن از چیزهای موجود مربوط است.

اگر پول تنها عامل شادی بود، همه کشورهای ثروتمند باید در صدر جدول قرار می‌گرفتند. اما واقعیت پیچیده‌تر است. برخی جوامع ثروتمند با مشکلاتی مانند تنهایی، فشار کاری زیاد، رقابت شدید، اضطراب اقتصادی و کاهش روابط خانوادگی مواجه هستند. گاهی رشد اقتصادی سریع باعث افزایش امکانات می‌شود، اما هم‌زمان فشارهای جدیدی نیز ایجاد می‌کند. برای مثال، فرد ممکن است درآمد بالایی داشته باشد، اما اگر زمان کافی برای خانواده، دوستان یا مراقبت از سلامت خود نداشته باشد، احساس رضایت کمتری خواهد کرد.

یکی دیگر از عوامل مهم شادی، سلامت است. کشورهایی که خدمات درمانی مناسب، برنامه‌های پیشگیری و توجه بیشتری به سلامت روان دارند، معمولاً شهروندانی با رضایت بالاتر دارند. سلامت روان در سال‌های اخیر اهمیت بیشتری پیدا کرده است. بسیاری از کشورها دیگر افسردگی، اضطراب و مشکلات روانی را فقط مسائل شخصی نمی‌دانند، بلکه آنها را موضوعاتی اجتماعی و عمومی تلقی می‌کنند. مردم کشورهای شاد همیشه خوشحال نیستند. این یکی از تصورات اشتباه درباره کشورهای شاد است. مردم فنلاند، دانمارک یا دیگر کشورهای دارای رتبه بالا نیز با مشکلات زندگی روبه‌رو می‌شوند مانند بیماری، مشکلات مالی، جدایی، از دست دادن عزیزان و نگرانی درباره آینده. تفاوت اصلی این است که بسیاری از آنها احساس می‌کنند ابزارها و حمایت‌های بیشتری برای مقابله با مشکلات دارند. شادی واقعی به معنای نبودن مشکل نیست، بلکه توانایی عبور از مشکلات با احساس امنیت و امید است.

تحقیقات درباره کشورهای شاد فقط درباره دولت‌ها و سیاست‌ها نیست، بلکه برای زندگی فردی نیز پیام‌هایی دارد. هر فرد می‌تواند با تغییرات کوچک، احساس رضایت بیشتری ایجاد کند، مانند ارتباط بیشتر با خانواده و دوستان، قدردانی از داشته‌ها، داشتن فعالیت‌های معنادار، مراقبت از سلامت جسم و روان، کاهش مقایسه دائمی خود با دیگران و اختصاص زمان برای لذت‌های ساده زندگی.

کارشناسان معتقدند شادی ملی اتفاقی نیست، بلکه نتیجه تصمیم‌های بلندمدت است. دولت‌ها می‌توانند با ایجاد آموزش باکیفیت، خدمات درمانی مناسب، امنیت اقتصادی، مبارزه با فساد، حمایت از خانواده‌ها و ایجاد فرصت‌های برابر زمینه شادی بیشتر مردم را فراهم کنند. اما در نهایت، شادی فقط محصول سیاست‌های دولتی نیست. فرهنگ مردم، روابط اجتماعی و ارزش‌هایی که یک جامعه دنبال می‌کند نیز نقش بزرگی دارند. شادی ملت‌ها یک راز ساده ندارد. کشورهایی که مردم آنها شادتر هستند، معمولاً نه فقط ثروتمندتر، بلکه امن‌تر، قابل اعتمادتر و انسانی‌تر هستند. آنها فهمیده‌اند که کیفیت زندگی فقط با میزان درآمد اندازه‌گیری نمی‌شود، بلکه با احساس امنیت، داشتن روابط خوب، اعتماد به جامعه و امید به آینده سنجیده می‌شود. شاید مهم‌ترین درس کشورهای شاد این باشد که خوشبختی یک مقصد نهایی نیست، بلکه شیوه‌ای برای زندگی کردن است. جامعه‌ای که در آن مردم احساس کنند دیده می‌شوند، حمایت می‌شوند و به آینده امیدوارند، حتی با مشکلات فراوان نیز می‌تواند احساس رضایت بیشتری داشته باشد. زیرا در نهایت، شادی واقعی نه فقط در آنچه داریم، بلکه در احساسی است که نسبت به زندگی، انسان‌های اطرافمان و آینده خود داریم.

وقتی درباره کشورهای شاد جهان صحبت می‌کنیم، معمولاً اولین چیزی که به ذهن می‌رسد ثروت، امکانات رفاهی یا سطح زندگی بالاست. بسیاری تصور می‌کنند کشوری که درآمد بالاتری دارد، حتماً مردمی شادتر دارد. اما تحقیقات سال‌های اخیر نشان داده است که رابطه میان پول و شادی بسیار پیچیده‌تر از این است. برخی کشورها با وجود داشتن منابع طبیعی محدود یا جمعیت کم، در رتبه‌های بالای شادی جهانی قرار دارند، در حالی که بعضی کشورهای ثروتمند با امکانات فراوان، سطح رضایت پایین‌تری را تجربه می‌کنند. اما راز شادی ملت‌ها چیست؟ چرا مردم بعضی کشورها احساس آرامش، امنیت و رضایت بیشتری از زندگی دارند؟ آیا شادی یک ویژگی فرهنگی است یا نتیجه سیاست‌های درست اجتماعی؟ پاسخ دانشمندان این است که شادی یک عامل واحد ندارد؛ بلکه ترکیبی از اقتصاد، سلامت، روابط انسانی، اعتماد اجتماعی، آزادی انتخاب و احساس معنا در زندگی است.

هر سال گزارشی با عنوان گزارش جهانی شادی (World Happiness Report) منتشر می‌شود که میزان رضایت مردم کشورهای مختلف از زندگی خود را بررسی می‌کند. این گزارش تنها درآمد کشورها را اندازه نمی‌گیرد، بلکه عوامل مختلفی را بررسی می‌کند، از جمله درآمد و وضعیت اقتصادی، حمایت اجتماعی، امید به زندگی سالم، آزادی در تصمیم‌گیری‌های شخصی، اعتماد به نهادهای اجتماعی، میزان فساد و احساس رضایت مردم از زندگی. نکته مهم این است که شادی در این گزارش به معنای خندیدن دائمی یا نداشتن مشکلات نیست. منظور، احساس کلی افراد نسبت به کیفیت زندگی، امنیت، آینده و جایگاه خود در جامعه است.

کشورهایی مانند فنلاند، دانمارک، سوئد، نروژ و ایسلند سال‌هاست در میان شادترین کشورهای جهان قرار دارند. اما دلیل این موضوع فقط ثروت نیست. این کشورها چند ویژگی مشترک دارند. یکی از مهم‌ترین عوامل شادی، اعتماد میان مردم است. در بسیاری از کشورهای شمال اروپا، مردم احساس می‌کنند می‌توانند به همسایه، همکار و حتی نهادهای دولتی اعتماد کنند. وقتی فرد احساس کند جامعه علیه او نیست و در زمان مشکلات تنها نخواهد ماند، سطح اضطراب کاهش پیدا می‌کند. برای مثال، در این کشورها اگر فردی شغل خود را از دست بدهد، معمولاً سیستم‌های حمایتی وجود دارد که به او کمک می‌کنند دوباره روی پای خود بایستند. در بسیاری از جوامع مدرن، موفقیت با کار بیشتر و ساعات کاری طولانی‌تر تعریف می‌شود. اما کشورهای شاد معمولاً نگاه متفاوتی دارند. در این کشورها زمان خانواده اهمیت زیادی دارد. تعطیلات سالانه جدی گرفته می‌شود. والدین زمان بیشتری برای فرزندان دارند و زندگی فقط به موفقیت شغلی محدود نمی‌شود. دانشمندان معتقدند انسان‌ها زمانی احساس رضایت بیشتری می‌کنند که میان کار، روابط اجتماعی و استراحت تعادل وجود داشته باشد.

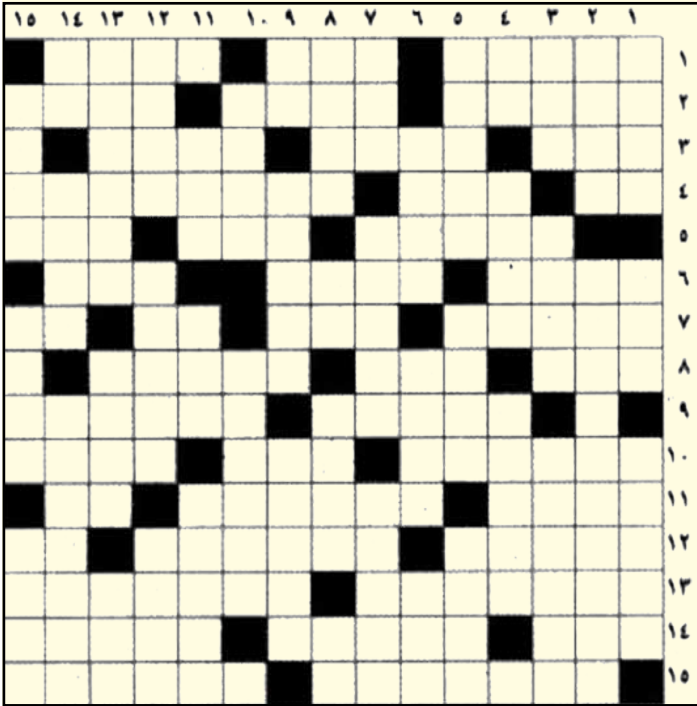
پول قطعاً در شادی نقش دارد، اما تا یک حد مشخص. وقتی فردی برای تأمین نیازهای اولیه خود مشکل دارد، افزایش درآمد می‌تواند تأثیر بسیار زیادی بر شادی او داشته باشد. داشتن خانه امن، غذای کافی، خدمات درمانی و امنیت مالی، پایه‌های مهم زندگی هستند. اما پس از رسیدن به سطحی از رفاه، افزایش بیشتر ثروت لزوماً باعث افزایش شادی نمی‌شود. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بعد از تأمین نیازهای اصلی، عوامل دیگری مانند روابط خانوادگی، دوستی‌ها، احساس هدف در زندگی و سلامت روانی نقش بیشتری پیدا می‌کنند. به همین دلیل است که یک فرد ثروتمند اما تنها، ممکن است احساس رضایت کمتری از زندگی داشته باشد.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های تحقیقات طولانی‌مدت درباره شادی این است که روابط انسانی سالم، یکی از بزرگ‌ترین عوامل خوشبختی است. داشتن خانواده حمایتگر، دوستان نزدیک، احساس تعلق به یک جامعه، تأثیر مستقیمی بر سلامت روان دارد. انسان موجودی اجتماعی است و حتی موفقیت‌های بزرگ بدون داشتن کسی برای تقسیم کردن آنها، ممکن است احساس رضایت کاملی ایجاد نکند. در بسیاری از کشورهای شاد، فعالیت‌های اجتماعی بخش مهمی از زندگی روزمره است. مردم بیشتر در انجمن‌ها، گروه‌های محلی و فعالیت‌های داوطلبانه شرکت می‌کنند.

فرهنگ هر جامعه نیز بر نگاه مردم به زندگی تأثیر می‌گذارد. در برخی فرهنگ‌ها، موفقیت بیشتر با رقابت، ثروت و جایگاه اجتماعی تعریف می‌شود. در برخی دیگر، آرامش، روابط خانوادگی و هماهنگی با جامعه ارزش بیشتری دارد. برای مثال، در کشورهای مختلف مفاهیم متفاوتی درباره زندگی خوب وجود دارد. در کشورهای

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



وفاداری یکی از ارزشمندترین ویژگی‌های انسانی است که نشان‌دهنده احترام، عشق و تعهد واقعی به دیگران است. وفاداری نه فقط یک قول، بلکه انتخابی روزانه برای حفظ ارزش رابطه‌ها و انسانیت است.

عمودی

- ۱- یاد کردن پول!-توقف اقتصادی- نقاش تاریخی.
- ۲- عاجز و درمانده-امر شگفت آور و غیر عادی.
- ۳-حالتی که از سرما یا برخی بیماری‌ها عارض می‌شود-کتاب مقدس یکی از مذاهب-بندرمهم ترکیه در دریای مدیترانه
- ۴-بله به زبان فرنگی-نوعی پارچه نخی شبیه اطل-به دام انداختن.
- ۵-گفتگویی که میان اشخاص یک نمایشنامه صورت می‌گیرد-ساییدگی-دعوت شده.
- ۶-رطوبت گرفته-جنگ و پیکا-در دست به هر شکل درآید.
- ۷-طاقت و توانایی-آنکه مورد مشورت قرار می‌گیرد-بیگانگان.
- ۸-جای گذاشتن شیشه یا آهن-تکیه کالم خانم‌ها-غارث و چپاول-ردیف عامیانه.
- ۹-سست و آبکی-نامه رسیده به ادارات-خواسته‌ها و هدف‌ها.
- ۱۰-زبان‌ش می‌گیرد-طویل‌ترین مسابقه دو و میدانی.
- ۱۱-نباید به خود راه داد-رنگ-از معده‌های فرعی نشخوار کنندگان.
- ۱۲-غذای روزانه-عوض و بدل گرفتن از هم-پایه و مقام برای کارمندان دولت.
- ۱۳-ناله وزاری کردن-هرچیز مورد قبول، می‌یابد-از گرفتن‌ها.
- ۱۴-عوام به پای لنگ می‌گویند-مشاهده می‌شود-ماده‌ای قابل انفجار.
- ۱۵-کارها و شغل‌ها-درخشش و زیبایی -غمگسار مرد ژاپنی

افقی

- ۱- به وجود آوردن-نام یکی از سالتین خوارزمشاهی-برای بدن مفید است.
- ۲-بازرسی-بجا و شایسته-بلند مرتبه.
- ۳-عالمت مخصوص که از آن چیزی یا مطلبی درک شود-اکنون بیشتر یخ می‌گیرد تا آتش و قند-اشعه‌ای که کاربرد پزشکی پیدا کرده است.
- ۴-جایش در جام است-اسیر و بنده- شمالی‌ترین جزیره ژاپن.
- ۵-شاعر نامی هند که موفق به اخذ جایزه ادبی نوبل شد-خوگرفتگی-صومعه.
- ۶-نرمی و سستی-شهر بزرگی است در هند- طعم آن دهان را می‌سوزاند.
- ۷-مجرای آب زیرزمینی-نیروی حافظه-فرودگاه بوسه-همه را شامل می‌شود.
- ۸- تخمین و بازدید-صاف و مسطح.
- ۹-باریک بینی-پارچه کیسه و جانخانی - پوشاندن چیزی با مالیدن چیز دیگر به روی آن.
- ۱۰-هم ماده غذایی است، هم حیوان وحشی- شکاف وسیع و عمیق در دل کوه- سزاوار.
- ۱۱-صاحب ملک است-شهر صد دروازه و شهر بسته -از ما بهتران.
- ۱۲-روانه کردن-تاراج‌کننده-آه ندارد تا مطلع و باخبر شود.
- ۱۳- بی ادبی و فرومایگی- یکی از دو قسمت اصلی بیولوژی.
- ۱۴-مربوط به دست و ساخته شده با دست-انواعش را شهرداری‌ها می‌گیرند-جذب.
- ۱۵-آشوب و به هم ریخته - مثل و مانند ندارد

دفاتر و کالت علی مقدمی

وکیل سابق شرکت‌های 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 دادگاه‌های ایالتی و یا فدرال
- ♦ حل اختلافات بیمه گر با شرکت‌های بیمه

315 Arden Ave., #10
Glendale, CA 91203

Free Consultation
Tel: (818) 640-3131

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

قدرت شکرگزاری، چگونه نگاه ما به زندگی تغییر می‌کند؟



تحقیقات روان‌شناسی نشان داده است که تمرین قدردانی می‌تواند به بهبود روحیه، کاهش استرس و افزایش احساس خوشبختی کمک کند. نوشتن روزانه چند مورد از چیزهایی که بابت آنها سپاسگزار هستیم، یکی از روش‌هایی است که بسیاری از متخصصان برای ایجاد نگرش مثبت پیشنهاد می‌کنند. گاهی ما منتظر اتفاقات بزرگ هستیم تا احساس خوشحالی کنیم، اما شکرگزاری به ما یادآوری می‌کند که شادی واقعی اغلب در لحظه‌های کوچک پنهان شده است. یک لبخند، یک خاطره خوب، یک فرصت تازه یا حضور کسی که دوستش داریم، می‌تواند دلیلی برای سپاسگزاری باشد. شاید مهم‌ترین قدرت شکرگزاری این باشد که به ما کمک می‌کند زندگی را نه فقط با آنچه نداریم، بلکه با آنچه داریم، ببینیم. وقتی نگاه ما تغییر کند، احساس ما نسبت به زندگی نیز تغییر خواهد کرد. در نهایت، شکرگزاری هدیه‌ای است که بیش از همه به خود ما بازمی‌گردد، زیرا قلبی که قدردان است، آرامش بیشتری پیدا می‌کند و زندگی را زیباتر می‌بیند.

در میان شلوغی‌های زندگی، بسیاری از ما بیشتر به چیزهایی فکر می‌کنیم که نداریم، مشکلاتی که باید حل شوند، اهدافی که هنوز به آنها نرسیده‌ایم و نگرانی‌هایی که ذهنمان را مشغول کرده‌اند. اما گاهی یک تغییر ساده در نگاه می‌تواند احساس ما نسبت به زندگی را دگرگون کند؛ تغییری به نام شکرگزاری. شکرگزاری فقط گفتن چند کلمه مانند «خدایا شکر» نیست، بلکه نوعی تمرین ذهنی است که به ما یاد می‌دهد نعمت‌ها، لحظه‌های کوچک و زیبایی‌های پنهان زندگی را ببینیم. وقتی توجه خود را از کمبودها به داشته‌ها معطوف می‌کنیم، احساس آرامش بیشتری پیدا می‌کنیم و زندگی را با نگاهی متفاوت تجربه می‌کنیم. افرادی که عادت به شکرگزاری دارند، معمولاً احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند. آنها حتی در میان سختی‌ها نیز می‌توانند نقاط روشن را پیدا کنند، یک گفت‌وگوی صمیمانه با یک دوست، سلامت بدن، حضور خانواده، یک روز آرام یا حتی یک لحظه ساده از زیبایی طبیعت. شکرگزاری به این معنا نیست که مشکلات زندگی را نادیده بگیریم. همه انسان‌ها با سختی، فقدان و نگرانی روبرو می‌شوند، اما فرد شکرگزار یاد می‌گیرد در کنار مشکلات، چیزهای ارزشمند زندگی را نیز ببیند.

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	فروردین
این ماه زمان مناسبی برای روشن شدن سوءتفاهم‌های قدیمی است. اگر با فردی قهر هستید، احتمال آشتی بیشتر از همیشه است. مجردها ممکن است از طریق یک آشنای مشترک با فردی قابل اعتماد آشنا شوند. شخصی که سال‌ها پیش از او دور شده بودید، دوباره وارد زندگی‌تان می‌شود و شاید آغاز یک همکاری تازه باشد.	اگر مجرد هستید، احتمال آشنایی با فردی از طریق محیط کار یا یک جمع دوستانه وجود دارد. بهتر است در این ماه بیشتر به مدیریت هزینه‌ها توجه کنید. زمان خوبی برای انجام یک چکاپ یا رسیدگی به موضوعی است که مدتی آن را به تعویق انداخته‌اید. همه رازهای زندگی‌تان را با هر کسی در میان نگذارید.	احساسات شما در این ماه عمیق‌تر از همیشه خواهد بود. اگر در رابطه‌ای هستید، با گفت‌وگو و درک متقابل، پیوندتان محکم‌تر می‌شود. اگر مجرد هستید، دیداری غیرمنتظره می‌تواند آغاز یک آشنایی شیرین باشد. احتمال دریافت مسئولیتی مهم یا حتی ارتقای شغلی وجود دارد. به سلامت قلب و اعصاب خود اهمیت بدهید.	این ماه می‌تواند آغازگر آشنایی یا تقویت رابطه‌ای مهم باشد. اگر مدتی از کسی دلخور بوده‌اید، احتمال آشتی یا گفت‌وگویی صمیمانه وجود دارد. هزینه‌ای غیرمنتظره پیش روی شما قرار می‌گیرد. یکی از اعضای خانواده خبر خوشی برایتان خواهد داشت. احتمال یک سفر کوتاه یا دیداری که مدت‌ها به تعویق افتاده بود، وجود دارد.
بهمن	آبان	امرداد	اردیبهشت
دعوت به یک مصاحبه، همکاری یا پروژه جدید دور از ذهن نیست. احتمال برنامه‌ریزی برای سفری خارج از شهر یا حتی خارج از کشور وجود دارد. اجازه ندهید حرف‌های منفی دیگران، انگیزه شما را از بین ببرد. تغییر کوچکی در رژیم غذایی یا آغاز یک برنامه ورزشی، انرژی شما را افزایش خواهد داد.	ممکن است به فکر خرید وسیله‌ای ارزشمند یا سرمایه‌گذاری بلندمدت بيفتید. با برنامه‌ریزی پیش بروید. کاهش استرس و اختصاص زمان به تفریح، حال روحی شما را بهتر خواهد کرد. در برابر شایعات و قضاوت‌های عجولانه، صبور باشید و حقیقت را بررسی کنید. کتاب یا سخنرانی الهام‌بخشی مسیر فکری شما را تغییر می‌دهد.	اگر در رابطه‌ای هستید، زمان مناسبی برای برنامه‌ریزی آینده مشترک است. پولی که مدت‌ها منتظرش بودید ممکن است به دستتان برسد. بخشی از آن را برای آینده کنار بگذارید. از درگیر شدن در بحث‌هایی که به شما ارتباطی ندارد، دوری کنید. اختلاف کوچکی که مدتی ذهن شما را مشغول کرده بود، با یک گفت‌وگو صمیمانه برطرف می‌شود.	دوستی قدیمی دوباره وارد زندگی‌تان می‌شود و خاطرات شیرینی زنده خواهد شد. به حرف‌هایی که بدون مدرک و شواهد می‌شنوید، سریع اعتماد نکنید. قضاوت عجولانه ممکن است باعث سوءتفاهم شود. اگر مجرد هستید، احتمال آشنایی با فردی هم‌فکر وجود دارد.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
اگر دلخوری کوچکی وجود دارد، بهترین زمان برای آشتی و شروع دوباره است. دوره‌های خانوادگی، خاطراتی فراموش نشدنی برای شما می‌سازد و محبت میان اعضای خانواده بیشتر می‌شود. به تغذیه و استراحت توجه کنید. با مدیریت درست، تعادل مالی خود را حفظ خواهید کرد. خبری از راه دور خواهید شنید.	پیشنهاد همکاری یا درآمدی جدید ممکن است از جایی برسد که اصلاً انتظارش را ندارید. رسیدگی به سلامت دندان‌ها، چشم‌ها یا انجام معاینات دوره‌ای را فراموش نکنید. بین احساس و منطق تعادل برقرار کنید، هر دو برای تصمیم‌های مهم لازم هستند. این ماه خبرهای امیدوارکننده‌ای خواهید شنید.	ممکن است تصمیم بگیرید برای آینده سرمایه‌گذاری یا پس‌انداز منظمی را آغاز کنید. این تصمیم بعدها نتیجه خوبی خواهد داشت. به وضعیت گوارش و تغذیه خود بیشتر توجه کنید. یکی از دوستانان به کمک یا همفکری شما نیاز پیدا می‌کند. حمایت شما فراموش نخواهد شد. احتمال سفر به شهری که قبلاً هرگز از آن دیدن نکرده‌اید وجود دارد.	ممکن است مبلغی که انتظارش را نداشتید به دستتان برسد یا بدهی قدیمی تسویه شود. فرصت همکاری با افراد جدید برایتان ایجاد می‌شود. به تغذیه خود توجه بیشتری داشته باشید. اجازه ندهید نگرانی‌های کوچک، فرصت‌های بزرگ را از شما بگیرند. گاهی تغییر مسیر، نشانه شکست نیست؛ بلکه آغاز راهی بهتر است.

چرا بعضی افراد همیشه خوش شانس به نظر می‌رسند؟

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

حتماً برای شما هم پیش آمده است که با افرادی روبرو شوید که انگار همیشه بخت با آنها یار است، شغل مناسب‌تری پیدا می‌کنند، در زمان درست با افراد تأثیرگذار آشنا می‌شوند، فرصت‌های خوبی نصیبشان می‌شود و حتی از اتفاقات ناخوشایند نیز به نفع خود استفاده می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود بسیاری تصور کنند آنها ذاتاً «خوش شانس» هستند. اما آیا واقعاً چنین است؟

پژوهش‌های روان‌شناسی نشان می‌دهد که «شانس» بیش از آنکه یک ویژگی ذاتی باشد، تا حد زیادی به نگرش، رفتار و شیوه تصمیم‌گیری افراد بستگی دارد. کسانی که ذهنی باز، کنج‌گاو و انعطاف‌پذیر دارند، معمولاً فرصت‌هایی را می‌بینند که دیگران از کنار آنها بی‌تفاوت عبور می‌کنند. آنها از آشنا شدن با افراد جدید، یادگیری مهارت‌های تازه و تجربه کردن مسیرهای متفاوت نمی‌ترسند و همین ویژگی‌ها احتمال روبرو شدنشان با فرصت‌های ارزشمند را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، افراد خوش‌بین معمولاً هنگام مواجهه با شکست، آن را پایان راه نمی‌دانند. آنها از اشتباهات خود درس می‌گیرند و دوباره تلاش می‌کنند. همین پشتکار باعث می‌شود در بلندمدت موفق‌تر به نظر برسند، موفقیتی که بسیاری آن را به «شانس» نسبت می‌دهند.

در مقابل، افرادی که همیشه انتظار بدترین اتفاق را دارند یا از ترس شکست هیچ ریسکی نمی‌کنند، ممکن است همان فرصت‌هایی را که در برابرشان قرار دارد، نبینند یا از آنها استفاده نکنند. به همین دلیل، احساس می‌کنند که بدشانس هستند، در حالی که تفاوت اصلی، در نوع نگاه و رفتار آنهاست. نکته جالب اینجاست که بسیاری از افراد موفق، خوش‌شانسی خود را نتیجه آمادگی، تلاش و تصمیم‌های درست می‌دانند. همان‌طور که لویی پاستور، دانشمند فرانسوی، گفته است: «شانس به ذهن‌های آماده روی می‌آورد».

دانشمندان همچنین دریافته‌اند افرادی که روابط اجتماعی گسترده‌تری دارند، معمولاً فرصت‌های بیشتری نیز به دست می‌آورند. هر آشنایی جدید می‌تواند دریچه‌ای به یک شغل، همکاری یا تجربه تازه باشد. به همین دلیل، شبکه ارتباطی قوی گاهی مهم‌تر از استعداد است.

یکی دیگر از ویژگی‌های افرادی که خوش‌شانس به نظر می‌رسند، توجه به جزئیات است. آنها نشانه‌هایی را می‌بینند که دیگران از کنارشان می‌گذرند. گاهی یک گفت‌وگوی کوتاه، یک آگهی ساده یا حتی یک دعوت دوستانه، مسیر زندگی آنها را تغییر می‌دهد. مدیریت احساسات نیز نقش مهمی دارد. وقتی فردی در شرایط دشوار آرامش خود را حفظ می‌کند، بهتر می‌تواند تصمیم بگیرد و از فرصت‌های پنهان استفاده کند. اضطراب و ترس، اغلب قدرت تشخیص فرصت‌ها را کاهش می‌دهد.

افراد موفق معمولاً هدف‌های مشخصی برای زندگی خود دارند. داشتن هدف باعث می‌شود ذهن به طور ناخودآگاه فرصت‌های مرتبط را راحت‌تر تشخیص دهد. این پدیده در روان‌شناسی با عنوان «توجه انتخابی» شناخته می‌شود.

قدرت یادگیری نیز عامل دیگری است. کسانی که همواره در حال مطالعه، آموزش و کسب مهارت‌های جدید هستند، خود را برای فرصت‌های آینده آماده می‌کنند. به همین دلیل، وقتی موقعیت مناسبی پیش می‌آید، آمادگی استفاده از آن را دارند. اعتماد به نفس نیز بی‌تأثیر نیست. افراد با اعتماد به نفس بیشتر درخواست می‌دهند، سؤال می‌پرسند، پیشنهاد همکاری می‌دهند و از رد شدن نمی‌ترسند. همین رفتارها احتمال موفقیت آنها را افزایش می‌دهد.

در نهایت، شاید مهم‌ترین راز خوش‌شانسی این باشد که زندگی پر از فرصت‌های کوچک است. فرصت‌هایی که تنها افراد آماده آنها را می‌بینند. شاید بتوانیم بر همه اتفاقات زندگی کنترل داشته باشیم، اما می‌توانیم نگرش، تلاش و انتخاب‌های خود را کنترل کنیم. شاید به همین دلیل است که بسیاری از روان‌شناسان معتقدند «شانس» بیشتر از آنکه یک اتفاق باشد، یک مهارت است؛ مهارتی که با تمرین، تجربه و داشتن ذهنی باز می‌توان آن را تقویت کرد. بنابراین، اگر می‌خواهید خوش‌شانس‌تر باشید، منتظر تغییر بخت نباشید، نگرش خود را تغییر دهید، ارتباطاتان را گسترش دهید، از شکست نترسید و هر روز آماده دیدن فرصت‌های تازه باشید. گاهی بزرگ‌ترین شانس زندگی، درست روبروی ما قرار دارد، فقط باید آن را ببینیم.

تات‌زبانان، بازماندگان ایران کهن

نوشته اختصاصی: گردآورنده: آریتا افشار

وقتی سخن از اقوام ایران به میان می‌آید، معمولاً نام فارس، ترک، کرد، لر، بلوچ، عرب، ترکمن یا گیلک شنیده می‌شود، اما در گوشه‌هایی از شمال‌غرب ایران هنوز مردمانی زندگی می‌کنند که بسیاری از پژوهشگران آنان را از اصیل‌ترین بازماندگان اقوام ایرانی می‌دانند، مردمانی که به زبان «تاتی» سخن می‌گویند و میراث‌دار فرهنگی هستند که ریشه‌های آن به هزاران سال پیش بازمی‌گردد.

تات‌ها چه کسانی هستند؟ تات‌ها قومی ایرانی‌تبار هستند که عمدتاً در استان‌های قزوین، زنجان، اردبیل و آذربایجان شرقی زندگی می‌کنند. گروه‌های کوچکتری نیز در استان مرکزی، البرز و برخی مناطق دیگر ایران حضور دارند. برخلاف تصور رایج، تات‌ها قومی تازه‌پدید نیستند، بلکه بازماندگان جمعیت‌های ایرانی هستند که پیش از گسترش زبان‌های ترکی در شمال‌غرب ایران در این سرزمین زندگی می‌کردند. امروزه بسیاری از تات‌ها علاوه بر زبان مادری خود، به فارسی و ترکی آذربایجانی نیز مسلط هستند، اما هنوز در بسیاری از روستاها زبان تاتی زبان اصلی خانواده محسوب می‌شود.

واژه «تات» از کجا آمده است؟ ریشه واژه «تات» به دوران باستان بازمی‌گردد. اقوام ترک‌زبان در گذشته این واژه را برای اشاره به مردمان ایرانی‌زبان و یکجانشین به کار می‌بردند. بنابراین «تات» در آغاز نام یک قوم خاص نبود، بلکه عنوانی برای ایرانیان ساکن در مناطق مختلف محسوب می‌شد. به مرور زمان، این نام بر گروه‌هایی از ایرانیان شمال‌غرب ایران باقی ماند و امروزه به قومی مشخص با زبان و فرهنگ ویژه اطلاق می‌شود.

زبان تاتی، گنجینه‌ای از ایران باستان: یکی از ارزشمندترین میراث تات‌ها، زبان تاتی است. زبان تاتی از شاخه زبان‌های ایرانی شمال غربی خانواده زبان‌های هند و اروپایی است و با زبان‌های تالشی، برخی گویش‌های قدیمی آذری و حتی تا اندازه‌ای با کردی و زازاکی خویشاوندی دارد. این زبان بسیاری از واژه‌ها و ساختارهای کهن ایرانی را حفظ کرده است، ویژگی‌هایی که در فارسی امروز دیگر وجود ندارند. زبان‌شناسان معتقدند مطالعه زبان تاتی می‌تواند اطلاعات ارزشمندی درباره تحول زبان‌های ایرانی در اختیار پژوهشگران قرار دهد.

تات‌ها کجا زندگی می‌کنند؟ مهم‌ترین مناطق تات‌نشین ایران عبارت‌اند از: - تاکستان و روستاهای اطراف آن در استان قزوین - شهرستان بوئین‌زهرا - رودبار الموت - بخش‌هایی از استان زنجان - مناطقی از اردبیل - برخی روستاهای آذربایجان شرقی - تعدادی روستا در استان مرکزی. جمعیت دقیق تات‌ها مشخص نیست، زیرا در سرشماری‌های ایران قومیت افراد ثبت نمی‌شود، اما برآوردهای زبان‌شناسی از چند صد هزار نفر سخن می‌گویند.

فرهنگ و سبک زندگی: فرهنگ تات‌ها شباهت فراوانی به دیگر اقوام ایرانی دارد، اما ویژگی‌های خاص خود را نیز حفظ کرده است. مهم‌ترین ویژگی‌های فرهنگی آنان عبارت‌اند از: - احترام ویژه به خانواده و سالمندان - کشاورزی و باغداری به عنوان شغل سنتی - دامداری در مناطق کوهستانی - موسیقی محلی با سازهایی مانند سرنا و دهل - نقل افسانه‌ها و داستان‌های شفاهی - صنایع دستی، قالی‌بافی و گلیم‌بافی. بخش بزرگی از فرهنگ تات‌ها همچنان به صورت شفاهی منتقل می‌شود.

باورهای دینی: اکثر تات‌های ایران مسلمان و پیرو مذهب شیعه دوازده‌امامی هستند و در طول تاریخ نقش فعالی در فرهنگ و جامعه ایران داشته‌اند. آنان در مراسم مذهبی، آیین‌های ملی و سنت‌های محلی حضوری پررنگ دارند.

آیا تات‌ها همان فارس‌ها هستند؟ این پرسش بارها مطرح شده است. پاسخ علمی این است که تات‌ها از نظر ریشه زبانی و تاریخی جزو خانواده بزرگ اقوام ایرانی هستند، اما قومیتی مستقل با هویت فرهنگی و زبانی ویژه محسوب می‌شوند. همان‌گونه که کردها، گیلک‌ها، بلوچ‌ها یا لرهای ایرانی هستند ولی هر یک هویت قومی مستقل دارند، تات‌ها نیز چنین جایگاهی دارند.

درمان با دستهای خالی

بخش دوم

عباس پناهی



و هر یک از لایه‌های آن، بخشی از آگاهی موجود زنده را نمایندگی می‌کند؛ از جمله آگاهی‌های عاطفی، ذهنی و معنوی. این لایه‌ها تحت تأثیر اندیشه‌ها و احساسات آگاهانه و ناآگاهانه و همچنین نیروهایی که در بدن فیزیکی جریان دارند، دچار تغییر رنگ یا تغییر شکل می‌شوند.

به‌طور خلاصه، می‌توان گفت وضعیت سلامت یا بیماری موجود زنده با وضعیت هاله او ارتباط دارد و در حقیقت، علت اولیه بیماری یا سلامت در هاله نهفته است. برای برطرف کردن علت بیماری، می‌توان از ری‌کی بهره گرفت و با برگزاری یک یا چند جلسه درمان، علت بیماری را از میان برد، رنگ و شکل هاله را که در اثر عارضه ویژگی اصلی خود را از دست داده است، به حالت اولیه بازگرداند و شادابی، سلامت و محبت را به موجود زنده ارزانی داشت.

لایه‌های مختلف هاله با چاکراه‌های هم‌رنگ خود هماهنگی و انطباق دارند. برای مثال، چاکرای اول یا ریشه، که محل آن در نخستین مهره پایینی ستون فقرات قرار دارد، دارای رنگ سرخ است و فرکانسی مشابه رنگ سرخ دارد و با هاله سرخ‌رنگ پیرامون بدن ارتباط دارد. همچنین چاکرای هفتم یا تاج، که در بالای سر قرار گرفته است، دارای رنگ بنفش، فرکانس بنفش و ارتباط با هاله بنفش است.

از چهار سیستم مجرای انرژی، به‌اختصار سخن گفته شد تا تنها با نام‌ها و ویژگی‌های آن‌ها در بهره‌گیری از انرژی آشنا شویم. هر یک از این مباحث دارای کاربردهای گسترده و مطالب مفصل است و در صورت علاقه‌مندی، با مطالعه کتاب‌های مرتبط با این زمینه‌ها می‌توان اطلاعات ارزشمندی به دست آورد.

درمانگر: همه انسان‌ها توانایی درمانگری را دارند و این توانایی به قدرت روحی، قدرت ذهنی، استعداد خاص، توانایی‌های ویژه یا هیچ عامل دیگری وابسته نیست. البته ممکن است برخی درمانگران نسبت به دیگران در انتقال انرژی «ری‌کی» موفق‌تر عمل کنند، اما این تفاوت بیشتر به دلیل تجربه، پختگی، تمرکز بیشتر بر کاری که انجام می‌دهند و همچنین صبر و حوصله آنان است و نمی‌توان آن را امتیازی ذاتی یا ویژه دانست. به‌طور کلی، همه انسان‌ها پس از دریافت همسویی (اتونمنت) از استاد، در نتیجه باز شدن کانال‌های ارتباطی با ری‌کی و اتصال به انرژی الهی، می‌توانند به درمانگر تبدیل شوند.

در طب شرقی، هر یک از عناصر پنج‌گانه (آب، آتش، زمین، فلز و چوب) که محیط فیزیکی را تشکیل می‌دهند، دارنده نوع خاصی از «کی» هستند. [باور دیگری، جدا از دیدگاه‌های آسیایی و اروپایی، بر عناصر چهارگانه آب، آتش، خاک و باد استوار است. امروزه نیز تقسیم‌بندی اشکال ماده، با همان مفهوم اما با نام‌هایی متفاوت، شامل مایع به جای آب، جامد به جای خاک، گاز به جای باد و پلاسما به جای آتش است.]

«کی» همانند خون، به‌طور مداوم در اندام‌های موجود زنده جریان دارد و تا زمانی



که افکار منفی و تاریکی در وجود ما شکل نگرفته باشد، حرکت آن پیوسته و بدون وقفه ادامه می‌یابد. تنها زمانی که به موضوعات منفی می‌اندیشیم، جریان «کی» کند، ضعیف و گاه متوقف می‌شود. در این حالت، احساسی ناخوشایند در ما پدیدار شده و خود را بیمار یا ناتوان احساس می‌کنیم. اگر افکار منفی در ضمیر ناخودآگاه ما ریشه بدوانند، موجب قطع جدی جریان این انرژی در برخی بافت‌های بدن خواهند شد. هنگامی که آگاهانه یا ناخودآگاه، افکار و احساسات منفی را درباره خود می‌پذیریم، همین افکار و احساسات منفی به میدان‌های انرژی راه یافته، آن‌ها را احاطه کرده و مانع جریان «کی» می‌شوند. در نتیجه، اندام‌های مختلف تحت تأثیر قرار گرفته، فعالیت‌های حیاتی آن‌ها دچار اختلال می‌شود و در نهایت بیماری پدیدار می‌گردد. در زبان ژاپنی، آگاهی الهی یا خرد بزرگ را «ری» می‌نامند (تلفظ آن مانند بخش «ری» در واژه «شهری» است). انرژی‌ای که از ماوراء کائنات و جهان به ما نازل می‌شود، به دلیل برخورداری از آگاهی الهی، «ری‌کی» نامیده می‌شود. کسانی که با این انرژی حیاتی و خردمند ارتباط برقرار کرده و از سرچشمه لایزال نیروی آگاه الهی بهره‌مند می‌شوند، قادر به انجام درمان با دست‌های خالی می‌گردند که به آنان «درمانگران ری‌کی» گفته می‌شود.

درمانگر ری‌کی، به محض درخواست، به مجرای ارتباطی یا کانالی برای عبور ری‌کی تبدیل می‌شود و از طریق دست‌ها، چشم سوم یا حتی دیگر اندام‌های خود، انرژی جاری‌شده از سرچشمه نیرو را به سوی گیرنده ری‌کی هدایت می‌کند.

این انرژی وارد بدن گیرنده شده و به‌صورت آگاهانه به سوی نقاطی که دچار گرفتگی یا انسداد شده‌اند حرکت می‌کند. سپس بر افکار و احساسات منفی که موجب این انسدادها شده‌اند تأثیر گذاشته، نقاط بسته را باز کرده و افکار و احساسات منفی را شفا می‌بخشد. ری‌کی برای این منظور وارد میدان انرژی آسیب‌دیده شده، آن را با انرژی مثبت شارژ می‌کند، ارتعاشات درونی و پیرامون بدن فیزیکی را افزایش داده و موجب تحلیل و از بین رفتن انرژی‌های منفی می‌شود. پس از آن، درمانگر فرایند شفا را از طریق جریان طبیعی «کی» در اندام‌ها و بافت‌های فیزیکی دریافت و احساس می‌کند. هم‌زمان با هدایت ری‌کی از طریق دست‌ها، که معمولاً با قرار دادن آن‌ها بر روی بخش‌های بیمار بدن انجام می‌شود، درمانگر می‌تواند انرژی ری‌کی را از طریق هاله بدن درمان‌گیر نیز جاری سازد و بدون تماس مستقیم میان دست‌های درمانگر و هاله، که با لایه‌های مختلف خود بدن فیزیکی را احاطه کرده است، دارای آگاهی بوده

استخدام

مدیر حرفه‌ای شبکه‌های اجتماعی

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

مهارت‌های الزامی:

♦ تسلط کامل بر Photoshop | Premiere | After Effects

♦ توانایی تولید، برنامه‌ریزی و انتشار پست و ویدئو

♦ آشنایی کامل با دیجیتال مارکتینگ و اصول سئو

♦ پاسخ‌گویی سریع، محترمانه و حرفه‌ای

♦ تعهد به زمان‌بندی و ارائه خروجی منظم

علاقه‌مندان مشخصات خود را به شماره زیر ارسال نمایند:

۴۸۰۵-۸۵۰ (۸۱۸)

فال حافظ

ابوالقاسم حالت

من به فال حافظ عقیده دارم. شما چطور؟ لابد شما هم به حافظ و غیب‌گویی‌های او بی‌علاقه نیستید، به همین جهت است که می‌گویند فقط در تهران، روزی نه هزار فال حافظ فروخته می‌شود. اما من برای فال گرفتن از حافظ، مانند فالگیرهای کنار خیابان، پرنده‌ای را در قفس محبوس نکرده‌ام. پرنده‌ای هم که از قفس بیرون می‌آید و برای مردم فال حافظ می‌گیرد، اگر عقلش می‌رسید و یک فال هم برای خودش می‌گرفت، شاید این بیت می‌آمد:

بال بگشا و صفیر از شجر طوبی زن حیف باشد چو تو مرغی که اسیر قفسی
آن وقت احتمالاً دیگر به داخل قفس بر نمی‌گشت، پر می‌کشید و خود را نجات می‌داد. نه تنها من و شما، بلکه خود حافظ هم به فال گرفتن عقیده داشته و به این موضوع اعتراف کرده است؛ زیرا در جایی می‌فرماید:

از غم و درد مکن ناله و فریاد که دوش زده‌ام فالی و فریاد رسی می‌آید
فال حافظ بارها مرا از بلا تکلیفی و بی‌تصمیمی نجات داده است. زمانی گرفتار بیماری پوستی شدم که نوعی آگزما بود. نزد چند پزشک رفتم و هر کدام دارویی تجویز کردند که هیچ نتیجه‌ای نداشت. روزی در خیابان به یکی از پزشکان، که دوست قدیمی من بود، برخوردم. او گفت: «بی‌خود به این دکتر و آن دکتر مراجعه نکن، چون آنها فقط می‌خواهند جیب خودشان را پر کنند. وگرنه همان روز اول به تو می‌گفتند که این بیماری دارویی ندارد، دوره‌ای دارد و وقتی دوره‌اش تمام شود، خودبه‌خود از بین می‌رود.» وقتی این حرف را شنیدم، مردد شدم که چگونه ممکن است سه یا چهار پزشک، هیچ‌کدام حقیقت را به من نگفته باشند. بالاخره تصمیم گرفتم با حافظ مشورت کنم و ببینم او چه می‌گوید. همین که دیوان حافظ را باز کردم، این بیت آمد:

در دفتر طبیب خرد باب عشق نیست ای دل به درد خو کن و نام دوا مپرس
نصیحت حافظ را پذیرفتم و دیگر دنبال دارو نرفتم. اتفاقاً همان‌طور که آن پزشک گفته بود، پس از یک ماه تمام جوش‌ها خودبه‌خود از بین رفت. گذشته از این درد جسمانی، حافظ به بسیاری از دردهای زندگی من نیز رسیده است.

زمانی که می‌خواستیم خانه‌ام را عوض کنم، به فکر خرید خانه‌ای در شمیران افتادم. با حافظ مشورت کردم و این‌گونه پاسخ داد:

تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گزاف مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی
از اقامت در شمیران منصرف شدم و تصمیم گرفتم در شهر زمینی تهیه کنم، جواز ساختمان بگیرم و به سلیقه خودم خانه‌ای کوچک بسازم. یکی از دوستان جهان‌دیده و سرد و گرم روزگار چشیده‌ام گفت: «این کار را به یک معمار بسپار، چون اگر خودت بخواهی دنبال جواز ساختمان بدوی، به خدا می‌رسی!» از حافظ هم فال گرفتم و این بیت آمد:

قطع این مرحله بی‌همری خضر مکن ظلمات است، بترس از خطر گمراهی
وقتی مسئله کمبود گوشت، مرغ و تخم‌مرغ پیش آمد، از حافظ درباره آن فال گرفتم. همین که دیوان او را باز کردم، چشمم به این بیت افتاد:

روزی اگر غمی رسد تنگدل مباش رو شکر کن مباد که از بدتر شود
اتفاقاً چند روز بعد، همان‌طور که حافظ پیش‌بینی کرده بود، اوضاع از بد، بدتر شد و کمبود میوه هم پیش آمد.

وقتی ماجرای واترگیت به اوج خود رسیده بود، از حافظ فال گرفتیم تا ببینیم سرنوشت نیکسون چه خواهد شد. این بیت آمد:

ما قصه سکندر و دارا نخوانده‌ایم از ما بجز حکایت مهر و وفا مپرس
در بانک ملی به یکی از تجار معروف برخورد کردم که اگر نامش را ببرم، حتماً او را می‌شناسید. پرسید: «تازه چه نوشته‌ای؟» گفتم: «خیال دارم مقاله‌ای درباره فال حافظ بنویسم. لابد شما به فال حافظ عقیده ندارید.» گفت: «برعکس، خیلی هم عقیده دارم. تقریباً سی سال پیش، هنگام امتحانات نهایی سال نهم متوسطه، یک روز مشغول مرور درس ریاضی بودم تا روز بعد امتحان بدهم. هرچه به مغزم فشار آوردم، دیدم حوصله مطالعه ندارم. ریاضیات را کنار گذاشتم و به سراغ ادبیات رفتم. دیوان حافظ را برداشتم و فالی گرفتم. این بیت آمد:

بگیر دفتر اشعار و رو به صحرا کن چه جای مسئله و بحث کشف و کشف است
من هم همین کار را کردم. دفتر اشعار حافظ را برداشتم و به صحرا رفتم. به اکبر آباد دولا ب رسیدم و با دیدن جالیزهای خیار، به فکر خیار دزدی افتادم. تا ظهر آن‌قدر خیار چیدم و خوردم که مریض شدم و به کلی از امتحان بازماندم و رفوزه شدم. بعد هم درس را رها کردم و در یکی از تجارتخانه‌های بازار شاگرد شدم. دنباله مطلب در صفحه ۵۵

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مری «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

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

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

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

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

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

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش چهل و یک)

غلامحسین مفید تهمتن زمان خود بود

صبح آن روز در آرایشگاه نیک او را دیده بودم که روی صندلی مخصوص نشسته بود و با آرایشگر گفت و گو می کرد. صحبت از «رستم و سهراب» بود و این که امشب اولین شب نمایش «رستم و سهراب» است و گروهی از رجال و روزنامه نگاران به تماشاخانه تهران دعوت شده اند. حقیقت این است که تا آن روز از نزدیک با آن مرد، که کسی جز «نصرت الله محتشم» نبود، آشنا نشده بودم و فقط یکی دو بار در راهروی هنرستان هنرپیشگی با او برخورد داشتم. قبلاً از «سارنگ» و «بهرامی» شنیده بودم که محتشم یکی از هنرمندان قدیمی است که حالا در وزارت کشور سمت مهمی دارد و یک بار هم فرماندار سمنان و دامغان بوده است. من هرگز محتشم را روی صحنه ندیده بودم و این نخستین بار بود که محتشم پس از یک دوران طولانی گوشه گیری، به دعوت سیدعلی نصر و احمد دهقان، مجدداً روی صحنه تئاتر می رفت و برای من که وصفش را شنیده بودم فرصتی بود تا با سبک کارش آشنا شوم.

همان شب اول به تماشای «رستم و سهراب» رفتم. سالن تئاتر تهران، «گراندهتل سابق»، جای سوزن انداختن نداشت. زنان و مردان شیک پوش، که در آن زمان مشتریان دائمی تماشاخانه بودند، برای شروع نمایش انتظار می کشیدند. نمایش را غلامعلی فکری، «معز دیوان»، تنظیم و کارگردانی کرده بود. ابتدا قرار بود خود فکری در نقش سهراب ظاهر شود و گویا این کار را قبلاً تجربه کرده بود، ولی موقعیتی به دنبال نداشت. در نتیجه، محتشم آمده بود تا با اندام متناسب و صدای پرجاذبه اش در نقش «سهراب» ظاهر شود و آن تراژدی بزرگ را زنده کند.

در کنار محتشم، مردی بلندقد با بازوانی قوی، سینه ای ستبر و چشمانی نافذ، نقش رستم را به عهده داشت که من از سال ها پیش او را می شناختم. غلامحسین مفید معلم ورزش بود و در ناحیه شرقی تهران شهرت و معروفیت داشت. من زمانی که دانش آموز بودم او را دیده بودم. در خیابان نایب السلطنه، که بعدها به «گوته» تغییر نام داده شد، در یک حیاط کوچک و تمیز زندگی می کرد. خانه خواهر بزرگ من کمی بالاتر از خانه «مفید» واقع شده بود.

در یک کوچه بن بست، مقابل خانه پدری دکتر علی اکبر سیاسی، که یک برادر مجنون داشت و بچه های کوچه سربه سرش می گذاشتند، غلامحسین مفید مثل یک عقاب همه جا بالای سر مزاحمان حاضر می شد و سیاسی بیچاره را از دست بچه ها نجات می داد. خواهرزاده ام «منصور» می گفت: «هر وقت اهل محل از همسایه ها یا کسبه شکایتی دارند، به در خانه غلامحسین خان می روند و او مثل یک ریش سفید، در نهایت بی طرفی، قضایا را حل و فصل می کند و همه هم دوستش دارند.»

جالب این که مفید اسم تک تک بچه ها را بلد بود و وقتی از راه می رسید، با همه آن هایی که در کوچه بودند به زبان خودشان حرف می زد و جوایای حال و احوال خودشان و پدر و مادرشان می شد. از زبان خواهرزاده ام شنیدم که مفید گاهی اوقات با دسته ها و گروه های نمایشی همکاری می کند، ولی من هرگز نتوانسته بودم بازی او را تماشا کنم تا شبی که در تماشاخانه تهران «رستم و سهراب» به روی صحنه آمد. وقتی نمایش شروع شد، سالن یکپارچه سکوت بود. «سهراب» جوان از تهمینه، مادرش، می پرسید که من از کدام تبارم. تهمینه، که بازیگر نقش او «ایران قادری» بود، امانت پدر را به دستش می سپرد و سهراب می رفت تا پدر را جست و جو کند. اما همان طور که در شاهنامه فردوسی آمده است، رستم و سهراب زمانی به هم می رسند که هر دو به خون هم تشنه اند؛ بی آن که بدانند چه کسانی هستند و چه می کنند، به جنگ تن به تن می پردازند و سرانجام «سهراب» با همه دلاوری هایش مغلوب تجربه و کاراندیشی «رستم» می شود و به دست پدر به قتل می رسد. صحنه کشته شدن سهراب به دست رستم به قدری جالب و ماهرانه بازی شد که وقتی «مفید» در نقش رستم سینه پسرش را شکافت، عده ای از زنان و مردان تماشاگر با صدای بلند شروع به گریه کردند. با نمایش «رستم و سهراب»، نام «غلامحسین مفید» بیش از پیش بر سر زبان ها افتاد و نمایش بارها و بارها تکرار شد.



تا آن جا که من به یاد دارم، صحنه تئاتر در سال های اخیر چند تن از معلمان ورزش را به شهرت و معروفیت رسانده است. نخستین معلم ورزشی که روی صحنه رفت «میراحمد صفوی» بود که نقش «پلیس وظیفه شناس» را به عهده داشت. صفوی که قدی کوتاه و اندامی ورزیده داشت، متأسفانه دوران کوتاهی به کار هنرپیشگی پرداخت، اما دخترش «پرنده صفوی» به سینما راه پیدا کرد و من در یکی از فیلم هایم از هنر او استفاده کردم. پس از صفوی، حسین ملک و غلامحسین مفید و سرانجام ناصر علی مصفا به روی صحنه آمدند. حسین ملک که او نیز اندامی بلند و

کشیده داشت، اگرچه در نقش رستم ظاهر نشد، ولی با تأسیس «تماشاخانه هنر» که یک شرکت سهامی بود، مانند «کمپانی آرتیست های متحد آمریکا»، ناگهان نامش بر سر زبان ها افتاد، زیرا در نمایشنامه «مشهدی عباد» نقش «رستم یک»، پدر دختر، را ایفا کرده بود و بعدها در «آرشین مالالان» و «شیخ صنعان» نیز از وجود ملک استفاده شد. معمولاً برای ایفای نقش هایی که او قبلاً بازی کرده بود، کس دیگری را انتخاب نمی کردند؛ چون می ترسیدند نمایش با عدم موفقیت روبه رو شود.

«غلامحسین مفید» اگرچه عضو ثابت تماشاخانه تهران بود، اما به علت موقعیت فیزیکی و بلندی و گیرایی صدایش، ناگزیر می بایست در نمایشنامه های تاریخی و اساطیری ظاهر شود. چون تعداد این نمایشنامه ها نسبت به انواع دیگر کمتر بود، مفید رفته رفته کناره گرفت و به کارهای دیگر مشغول شد. غلامحسین مفید، به توصیه همکارانش، در آغاز کار تئاتر تهران چند نقش کمدی را به عهده گرفت؛ ولی بازی فراموش نشدنی او در «رستم و سهراب» سبب شد تا از اجرای نقش های نامناسب خودداری کند.

در سال های آخر، پیش از آن که به آمریکا عزیمت کند، از فرزند هنرمندش «بیژن مفید» سراغ او را می گرفتم و او هر بار تأیید می کرد که حال پدرش خوب است. سرانجام، یکی از روزهای آخر اسفند ۱۳۵۶، پس از سال ها با «غلامحسین مفید» روبه رو شدم. این برخورد کاملاً اتفاقی بود. من به اداره ثبت قلمهک رفته بودم تا اسناد و مدارکی را که لازم داشتم بگیرم. طبق معمول، متصدیان امور مرا به دنبال نخود سیاه فرستادند و من ناچار بودم یکی دو ساعتی را در محوطه ورودی اداره ثبت بگذرانم. آن قدر خسته و خواب آلود بودم که حد نداشت. شب پیش آخرین نوشته هایم را تکمیل کرده بودم و قرار بود چند روز بعد به نیویورک بروم. در این فکر بودم که برای سفر چه اشیایی را باید با خود ببرم. با آن همه کتاب و نوار و نمایشنامه ای که در طول چهل سال نوشته بودم، چه باید می کردم؟ بی اختیار به یاد سال های اول افتادم، سال هایی که با عشق و علاقه فراوان می خواندم و می نوشتم.

نمایش «طیب اجباری» مولیر، ترجمه ذکاءالملک فروغی، در واقع سرمشق کارم شده بود. من این نمایشنامه را بارها و بارها خواندم و هر بار سعی می کردم شخصیت های آن را بهتر بشناسم. حتی وقتی به کالج آمریکایی می رفتم، همراه دوستم «مجید محسنی» و «علی رضایی» و چند تن دیگر، این نمایشنامه را به روی صحنه بردیم که دکتر رضازاده شفق طی سخنانی ما را مورد تشویق قرار داد و یکی دو روزنامه درباره آن مطلب نوشتند.

بی اختیار چهره های آشنای تئاتر و دوستان هنرپیشه ام جلوی چشمانم مجسم شدند: سارنگ، بهرامی، تفکری، عبدالله محمدی، مشکین و که اکثراً از دست رفته بودند. آن قدر غرق در تخیلات تلخ و شیرین خودم بودم که به اطرافم و به کسانی که رفت و آمد می کردند توجهی نداشتم. ناگهان از بالای پله ها مردی را دیدم که عصارزان پایین می آمد. در یک نگاه فکر کردم با کسی روبه رو شده ام که شباهت زیادی به «غلامحسین مفید» دارد. چشم هایش همان بود که دیده بودم، اما شور و حال و جذبه همیشگی را نداشت. اندامش لاغر و قدش کمی خمیده بود. نه یک بار، بلکه چندین بار نگاهش کردم. او هم متوجه من شده بود و شاید پس از گذشت سال ها در زوایای ذهنش به دنبال نام من می گشت.

آرام باش عزیز من
آرام باش.

حکایت دریاست زندگی،
گاهی درخشش آفتاب،
برق و بوی نمک،

ترشح شادمانی،

گاهی هم فرو می‌رویم،
چشم‌های مان را می‌بندیم،
همه جا تاریکی است.

آرام باش عزیز من
آرام باش

دوباره سر از آب بیرون می‌آوریم
و تلالو آفتاب را می‌بینیم
زیر بوته‌ای از برف
که این دفعه
درست از جایی که تو
دوست داری طالع می‌شود.
شمس لنگرودی

از تو چه پنهان عاشقت بودم
از دل نه از سلول سلولم
با تو جهانم تازه تر می‌شد
از روزهای طبق معمولم
تو زنده تر بودی و کوچک سال
با دامن گلدار و کوتاهت
گفتم بمانم با تو گفתי نه
گفتم خدا گفתי که همراهت
گفתי برو این کوچه‌ها فردا
شب پر سه‌های روزگار ماست
دشمن رسیده تا لب اروند
فردا همین ساعت قرار ماست
عشق منو این خاک همراهت
خندیدم و دل‌کندم از دنیا
رفتم که برگردم به آغوش
رفتم که برگردم به رویاها
خون رفت و آتش رفت و من ماندم
بی‌قلب عاشق زیر خاک سرد
عشق تو قطره قطره بیرون زد
از چشمهای عاشقم با درد
نفرین به هرکی تو لباس من
قلب تو رو با بد دلی آزد
نفرین به دنیایی که خالی شد
نفرین به رویایی که بی‌من مرد
تو چشم‌های عکس من گاهی
با گوشه چشمش تماشا کن
لعنت به این ترسی که بین ماست
من عاشقت بودم تو حاشا کن
تا این غبار خسته بنشینه
ما با همیم این رابطه این عشق
بین من و تو شیرینه
عبدالجبار کاکایی

هم مرگ بر جهان شما نیز بگذرد
هم رونق زمان شما نیز بگذرد
وین بوم محنت از پی آن تا کند خراب
بر دولت آشیان شما نیز بگذرد
باد خزان نکت ایام ناگهان
بر باغ و بوستان شما نیز بگذرد
آب اجل که هست گلوگیر خاص و عام
بر حلق و بر دهان شما نیز بگذرد
ای تیغتان چو نیزه برای ستم، دراز
این تیزی سنان شما نیز بگذرد
چون داد عادلان به جهان در بقا نکرد
بیداد ظالمان شما نیز بگذرد
در مملکت چو غرش شیران گذشت و رفت
این عوعو سگان شما نیز بگذرد
آن کس که اسب داشت غبارش فرو نشست
گردِ سُم خران شما نیز بگذرد
بادی که در زمانه بسی شمع‌ها بگشت
هم بر چراغدان شما نیز بگذرد
زین کاروانسرای بسی کاروان گذشت
ناچار کاروان شما نیز بگذرد
ای مفتخر به طالع مسعود خویشتن
تأثیر اختران شما نیز بگذرد
این نوبت از کسان به شما ناکسان رسید
نوبت ز ناکسان شما نیز بگذرد
بیش از دو روز بود از آن دگر کسان
بعد از دو روز از آن شما نیز بگذرد
بر تیر جورتان ز تحمل سپر کنیم
تا سختی کمان شما نیز بگذرد
در باغ، دولت دگران بود مدتی
این گل ز گلستان شما نیز بگذرد
آبی‌ست ایستاده درین خانه مال و جاه
این آفتاب ناروان شما نیز بگذرد
ای تو رمه سپرده به چوپان گرگ طبع
این گرگی شبان شما نیز بگذرد
سیف فرغانی

اگر ز گور، به جایی دری نباشد چه؟
وگر تمام شود، محشری نباشد چه؟
گرفتم آنکه دری هست و کوبه‌ای دارد
در آن کویر، کس دیگری نباشد چه؟
کفن‌کشان چو در آیم ز خاک و حق خواهیم،
دبیر محکمه را دفتری نباشد چه؟
چنین که زحمت پرهیز برده‌ام اینجا،
به هیچ کرده اگر کیفی نباشد چه؟
شراب خلر شیراز داده‌ام از دست
خبر ز خمره گیرتری نباشد چه؟
برنده کیست در این بازی سیاه و سپید؟
در آن دقیقه اگر داوری نباشد چه؟
حسین جنتی

من بی‌خود و تو، بی‌خود، ما را که برد خانه؟
من چند تو را گفتم: «کم خور، دو سه پیمانه!»
در شهر یکی کس را، هشیار نمی‌بینم
هر یک بتر از دیگر، شوریده و دیوانه
جانا! به خرابات آ تا لذت جان بینی
جان را چه خوشی باشد، بی‌صحبت جانانه؟
هر گوشه یکی مستی، دستی ز بر دستی
وان ساقی هر هستی، با ساغر شاهانه
تو، وقف خراباتی، دخت می و خرجت می
زین وقف به هشیاران، مسپار یکی دانه
ای لولی بر طرزن! تو مست تری یا من؟
ای پیش چو تو مستی، افسون من، افسانه
از خانه برون رفتم، مستیم به پیش آمد
در هر نظرش مضمّر، صد گلشن و کاشانه
چون کشتی بی‌لنگر، کژ می‌شد و مژ می‌شد
وز حسرت او مرده، صد عاقل و فرزانه
گفتم: «ز کجایی تو؟»، تسخر زد و گفت: «ای جان!»
نیمیم ز ترکستان، نیمیم ز فرغانه
نیمیم ز آب و گل، نیمیم ز جان و دل
نیمیم لب دریا، نیمی همه دُر دانه
گفتم، که: «رفیقی کن با من که منت خویشم»
گفتا، که: «بشناسم، من، خویش ز بیگانه»
من، بی‌دل و دستارم، در خانه خمارم
یک سینه سخن دارم، هین شرح دهم یا نه؟
در حلقه لنگانی، می‌بایدت لنگیدن
این پند ننوشتی، از خواجه علیانه؟
سر مست چنان خوبی، کی کم بود از چوبی؟
بر خاست فغان آخر، از استن حنانه
شمس الحق تبریزی! از خلق، چه پرهیزی؟
اکنون که در افتندی، صد فتنه فتنانه

مولانا





سن خوزه. رویایی بود که باید فراموش می‌کردم. اصلاً زن‌ها را نمی‌شناخت. در اتاق راه می‌رفتم و بلند بلند با خودم حرف می‌زدم. بعد تصمیم گرفتم مثل خودش رفتار کنم. اما نه، من درس بهتری به او می‌دهم تا دیگر برای من قیافه نگیرد. چمدانم را بستم و بدون اینکه یادداشتی بگذارم، از اتاق بیرون آمدم. چند قدم که رفتم، یادم افتاد پاسپورتش پیش من است. برگشتم، پاسپورتش را روی تخت گذاشتم و خواستم دوباره از اتاق خارج شوم که ناگهان حرف‌های بابک درباره ویزای

آمریکا به یادم آمد. از روی کنجکاو بر گشتم و پاسپورت را با دقت نگاه کردم. ویزایی که به او داده بودند، شش ماهه و با امکان ورود و خروج متعدد بود؛ یعنی پس از پایان شش ماه، فقط کافی بود یک روز از آمریکا خارج شود، مثلاً به مکزیک یا کانادا برود و دوباره برگردد تا شش ماه دیگر اجازه اقامت داشته باشد. در حقیقت نوعی ویزای اقامت بود، با این تفاوت که اجازه کار نداشت. البته اگر در شرکتی کار پیدا می‌کرد و آن شرکت مایل به استخدامش بود، حل این مسئله هم دشوار نبود. گلنم از این موضوع خبر نداشت و می‌شد با دو تا سه هزار دلار هزینه وکیل، این مشکل را هم برطرف کرد و دیگر احتیاجی به ازدواج اجباری نداشت. صلاح ندانستم بابک از این موضوع باخبر شود. بنابراین پاسپورت را دوباره پیش خودم نگه داشتم، از اتاق بیرون آمدم و دکمه آسانسور را زدم.

در آسانسور که باز شد، گلنم از آن بیرون آمد. همین که مرا دید، فوراً همان طرف صورت را که دیشب سیلی زده بود بوسید و بعد یک بوسه دیگر هم از من گرفت و در حالی که بغض کرده بود، گفت: «من واقعا خیلی از تو معذرت می‌خواهم. امیدوارم مرا ببخشی.» بغضش شکست و اشک‌هایش سرازیر شد. هر چه برای خودم بافته بودم، مثل یخ آب شد. برگشتم داخل اتاق. پرسید: «کجا می‌رفتی؟» من هم بغض کرده بودم و چشم‌هایم پر از اشک شده بود. چیزی نگفتم. هلم داد روی تخت و خودش را روی من انداخت. دوباره سؤالش را تکرار کرد. گفتم: «نمی‌دانم. وقتی از خواب بیدار شدم و تو را ندیدم، سرم گیج رفت و یک‌دفعه وحشت کردم. آن ناراحتی دیشب را هم اصلاً از تو انتظار نداشتم؛ اینکه بی‌خبر بروی و حتی یک یادداشت هم نگذاری.» گفتم: «رفته بودم کمی پیاده‌روی کنم. هوا خیلی خوب بود. همین نزدیکی پارک کوچکی هست که با حوضچه‌های آب، آبشارهای مصنوعی، فواره‌ها و گل‌کاری‌هایش منظره قشنگی درست کرده‌اند. مدتی آنجا نشستم و به دیوانگی دیشب خودم فکر کردم. من تو را خیلی دوست دارم. برای همین، حرف بابک مرا دیوانه کرده بود. هر چند آن را باور نداشتم، اما مشروب زیادی خورده بودم و تحت تأثیر آن، درباره تو اشتباه قضاوت کردم.» پرسیدم: «بابک چه گفت و قضاوت تو چه بود؟» گلنم جواب داد: «مهم نیست بابک چه گفت. من نباید آن فکر احمقانه را می‌کردم؛ اینکه تو دیگر از من خسته شده‌ای و حالا سعی می‌کنی مرا به این و آن پاس بدهی. همین فکر مرا عصبانی کرده بود. اما وقتی بیشتر به حرف بابک فکر کردم، دیدم برعکس، این حرف نشان‌دهنده اعتماد و اطمینان تو به من بود، همان وقتی که به او گفته بودی: «امتحان کن.»

به هر حال، این اولین زنی در عمرم بود که ملاقات کرده بودم و سعی داشت واقعیت را جایگزین احساسات و قضاوت آنی خود کند. او را چون جان شیرین در آغوش فشردم و بوسیدم. ساعتی بعد، برای صرف صبحانه به طبقه پایین رفتم و به بوفه رستوران هتل سر زدم. هنوز ننشسته بودیم که بابک را دیدم به طرف ما می‌آید. سلامی کرد و پرسید: «می‌توانم با شما باشم؟» گفتم: «اشکالی ندارد.» او رفت تا برای خودش صبحانه بیاورد و من و گلنم نیز سر میز نشستیم. چند دقیقه بعد، بابک به ما ملحق شد. ضمن تشکر از اوقات خوشی که شب قبل در رستوران داشتیم، گفت که امروز تمام وقت در اختیار ما خواهد بود و با کمال میل حاضر است حرف‌های ما را بشنود. با شنیدن این حرف، گلنم از ما خواست یک سکه ۲۵ سنتی به او بدهیم. گفتم: «من پول خرد ندارم.» بابک با عجله گفت: «شاید من داشته باشم.» دست در جیبش کرد، یک سکه ۲۵ سنتی بیرون آورد و به گلنم داد. او تشکر کرد، نگاهی به سکه انداخت، سپس آن را به بابک پس داد و گفت: «خب، من در اختیار شما هستم؛ باید چه کار کنم؟» ناگهان به یاد اولین روز دیدار گلنم افتادم؛ روزی که از من یک سکه ۲۵ سنتی خواست، اما سکه مرا نزد خودش نگه داشت، در حالی که سکه بابک را پس داد.

گلنم

بخش دوازدهم

شیدوش باستانی



بابک مثل بچه‌ای که پدر و مادرش به او قول خرید اسباب‌بازی داده باشند، خوشحال به نظر می‌رسید و گلنم، وقتی سر میز نشست، گیلان شراب را تا آخر سر کشید. از این حرکت او فهمیدم که از چیزی دلخور است، چون در تمام مدتی که با هم بودیم، هر گاه دلخور یا عصبی می‌شد، این گونه عکس‌العمل نشان می‌داد. آن شب گلنم دو سه نوبت با من و یک‌بار دیگر با بابک رقصید. در مجموع، انگار به بابک بیش از همه خوش گذشته بود؛ زیرا نه پول رستوران را داده بود، نه تنها با دختری زیبا هم صحبت شده بود، بلکه با او رقصیده هم بود. من هم که خب، خودم کردم که لعنت بر خودم باد. اما گلنم معلوم بود که باز از درون به هم ریخته است و باید منتظر حرف یا اتفاقی می‌بودم. این حدس من زمانی به واقعیت پیوست که به هتل برگشتیم و وارد اتاق شدیم. به محض ورود، گلنم برگشت و سیلی محکمی به گوشم زد، بعد خودش را روی تخت انداخت و دوباره باران اشکش شروع شد.

من که حتی یک در میلیون هم فکر نمی‌کردم روزی او چنین کاری بکند، شوکه شدم. همان‌جا کنار در ایستادم و به فکر فرو رفتم که چه کاری کرده‌ام که مستحق این سیلی بوده‌ام. آیا بابک حرف نامربوطی زده بود؟ اگر چنین بود، چرا من باید مجازات می‌شدم؟ یا خودم کاری برخلاف میل او انجام داده بودم؟ نمی‌دانستم. جرئت هم نمی‌کردم جلو بروم و سؤال کنم، چون می‌ترسیدم سیلی دیگری بخورم. بهتر دیدم چیزی نگویم و کاملاً عادی رفتار کنم. بالاخره خودش خواهد گفت که چه شده است. به همین دلیل رفتم دوش گرفتم، دندان‌هایم را مسواک زدم و نگاهی به گلنم انداختم. همان‌طور روی تخت خوابش برده بود. هر چند از شدت کنجکاو واقعاً دیوانه شده بودم و می‌خواستم بدانم علت آن سیلی چه بوده است، اما سعی کردم به روی خودم نیاورم. فنجان قهوه درست کردم و روی میز کنار پنجره نشستم. بلوار لاس‌وگاس را تماشا می‌کردم. انگار نه انگار که ساعت دو نیمه شب است. مردم در پیاده‌روها در رفت‌وآمد بودند، اتومبیل‌ها یکی پس از دیگری عبور می‌کردند و چراغ‌های رنگارنگ چشمک‌زن و نورافکن‌های کازینوها چنان شهر را روشن کرده بودند که گویی این شهر اصلاً شب ندارد. جرعه‌ای از قهوه‌ام نوشیدم و تمام رفتار و گفتارم را در طول آن روز یک‌بار دیگر مرور کردم تا ببینم کجای کار خراب کرده‌ام. هر چه بود، باید بابک سم‌پاشی کرده باشد، چون گلنم پس از اولین رقصش با بابک، به نظر می‌رسید که در درونش آشوبی برپاست. البته حرف‌هایی که من و بابک پشت تلفن زده بودیم، حرف بدی نبود. ناگهان جمله‌ای که به او گفته بودم به خاطرم رسید: «امتحان کن.» نکند بابک این جمله را به گونه‌ای برای گلنم تعریف کرده که او را ناراحت کرده باشد؟

همان‌جا دلم می‌خواست گلنم را بیدار کنم و بپرسم ماجرا چه بوده است. رفتم کفش‌هایش را از پایش درآوردم، لحاف را رویش کشیدم و خودم هم پتویی برداشتم و دوباره روی میز کنار پنجره نشستم. پاهایم را روی میز گذاشتم، فنجان قهوه را در دست گرفتم، جرعه‌جرعه می‌نوشیدم و به این ماجرا فکر می‌کردم. با خودم گفتم بهتر است همین فردا به لس‌آنجلس برگردیم، پول را از صندوق امانات بردارم، هزینه‌های سفر را از مبلغی که برده‌ایم کم کنم و بقیه را به عنوان دستخوش به خودش بدهم، سوار هواپیمایش کنم و بفرستم برود. خودش می‌داند و زندگی خودش. او خوب می‌داند که باید مشکلاتش را چگونه حل کند. در همین فکرها بودم که نفهمیدم چه زمانی خوابم برد.

سه‌شنبه، ۲۰ آگوست: وقتی چشم باز کردم، گلنم را روی تخت، سر جایش ندیدم. رفتم ببینم زیر دوش است، آنجا هم نبود. کمی نگران شدم. در کمد لباس‌ها را باز کردم و دیدم لباس‌هایش سر جایشان هستند. خیالم راحت شد. لابد رفته پایین و خودش برخواهد گشت. بلند شدم، لباس پوشیدم و منتظر نشستم تا ببینم کی برمی‌گردد. ساعتی گذشت و او برگشت. دلم شور افتاد. یک‌دفعه به این فکر افتادم که نکند با بابک قرار صبحانه گذاشته باشد! قلبم فرو ریخت. دیشب را به خاطر آوردم. فکر کرده بودم قیافه بابک مثل بچه‌ای شده بود که به او قول خرید اسباب‌بازی داده باشند. نکند همین قرار صبح بوده که او را آن‌قدر خوشحال کرده بود! با خودم گفتم اگر این‌طور باشد، بهانه خوبی است. من هم دیگر آزاد می‌شوم، همین امروز به لس‌آنجلس برمی‌گردم، پولش را به او می‌دهم و خودم می‌روم

از کردیت اسکور تا بازنشستگی، راهنمای مالی مهاجران در آمریکا

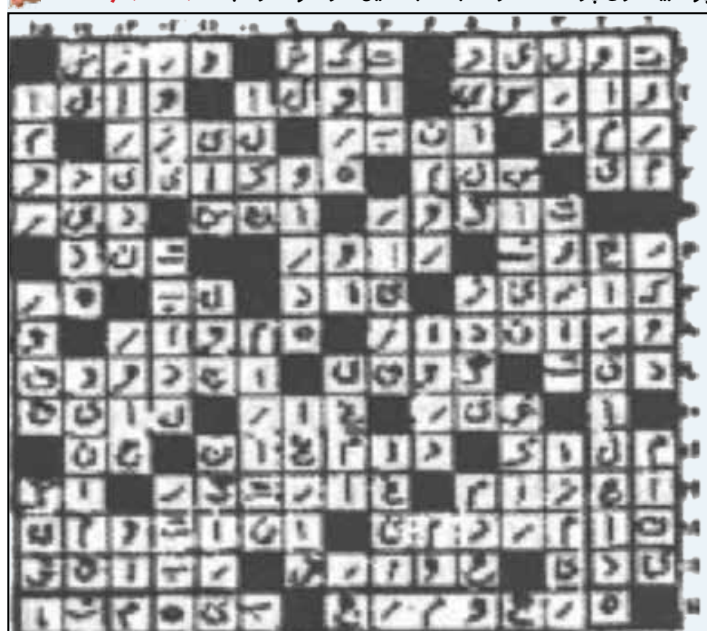
ویژه نامه اقتصادی ماهنامه پژواک

نداشتن بودجه بندی و صندوق اضطراری: بسیاری از خانواده ها درآمد مناسبی دارند، اما در پایان هر ماه نمی دانند پولشان دقیقاً صرف چه چیزهایی شده است. این موضوع به ویژه در سال های نخست مهاجرت رایج است، زمانی که هزینه های اسکان، خودرو، بیمه، خرید وسایل خانه و سایر مخارج هم زمان بر خانواده تحمیل می شود. اولین گام برای رسیدن به آرامش مالی، داشتن بودجه است. بودجه به معنای محدود کردن زندگی نیست، بلکه یعنی بدانید درآمد شما چگونه خرج می شود و آیا هزینه ها با اهداف بلندمدتان هماهنگ است یا خیر.

صندوق اضطراری، سپری در برابر بحران ها: یکی از مهم ترین توصیه های کارشناسان مالی، داشتن صندوق اضطراری است. این صندوق باید بتواند هزینه های ضروری زندگی، مانند اجاره یا قسط خانه، خوراک، بیمه، قبوض و حمل و نقل را برای سه تا شش ماه پوشش دهد. اگر شغل خود را از دست بدهید، بیمار شوید یا با هزینه های پیش بینی نشده روبرو شوید، این پس انداز می تواند از شما در برابر بدهی های سنگین محافظت کند. بسیاری از خانواده هایی که دچار بحران مالی می شوند، نه به دلیل درآمد پایین، بلکه به این دلیل آسیب می بینند که هیچ پس انداز اضطراری برای روزهای سخت ندارند.

نگه داشتن تمام پول در حساب بانکی، امنیت یا از دست دادن فرصت؟ یکی از عاداتی که بسیاری از ایرانیان با خود از ایران به آمریکا می آورند، این است که تصور می کنند امن ترین محل برای نگهداری پول، حساب بانکی است. از نظر امنیت، این تصور تا حد زیادی درست است، زیرا سپرده های بانکی در بسیاری از حساب ها تا سقف مشخصی تحت پوشش بیمه قرار دارند. اما از نظر رشد سرمایه، ماجرا متفاوت است. اگر تمام پس انداز شما سال ها در یک حساب با سود بسیار پایین باقی بماند، ارزش واقعی آن به دلیل تورم کاهش می یابد. به بیان ساده، ممکن است موجودی حساب شما تغییر چندانی نکند، اما قدرت خرید همان پول کمتر و کمتر شود. این موضوع به ویژه برای کسانی که قصد دارند در آینده خانه بخرند، فرزندان خود را به دانشگاه بفرستند یا دوران بازنشستگی آرامی داشته باشند، اهمیت زیادی دارد. البته این به معنای آن نیست که تمام سرمایه باید وارد بازارهای پرریسک شود. تقسیم دارایی میان حساب های نقدی، سرمایه گذاری های بلندمدت و پس انداز اضطراری، معمولاً رویکرد متعادل تری است. برخی مهاجران به دلیل تجربه نوسانات اقتصادی در ایران، از هر نوع سرمایه گذاری هراس دارند و سال ها تمام دارایی خود را به صورت نقد نگه می دارند. در مقابل، عده ای دیگر بدون مطالعه، تمام سرمایه خود را وارد بازارهای پرریسک می کنند. هر دو رویکرد می تواند زیان بار باشد.

شروع دیر هنگام سرمایه گذاری، بزرگ ترین هزینه ای که دیده نمی شود: بیشتر مردم تصور می کنند برای سرمایه گذاری باید ثروتمند باشند. در حالی که حقیقت برعکس است. بزرگ ترین مزیت سرمایه گذاری، زمان است. فرض کنید دو نفر هر دو ماهانه ۳۰۰ دلار سرمایه گذاری می کنند. نفر اول از ۲۵ سالگی شروع می کند. نفر دوم از ۴۰ سالگی. اگر هر دو بازدهی متوسط مشابهی داشته باشند، ممکن است نفر اول در زمان بازنشستگی چند برابر نفر دوم سرمایه داشته باشد، نه به این دلیل که پول بیشتری پرداخت کرده، بلکه به دلیل اثر سود مرکب. **دنباله مطلب در صفحه ۵۰**



بسیاری از ایرانیانی که به آمریکا، کانادا یا کشورهای اروپایی مهاجرت می کنند، تحصیل کرده، پر تلاش و دارای تجربه کاری ارزشمند هستند. بسیاری از آنها پس از چند سال درآمد خوبی نیز به دست می آورند. اما پرسش مهم این است: چرا با وجود درآمد مناسب، بسیاری از مهاجران پس از ۱۰ یا ۲۰ سال هنوز احساس امنیت مالی نمی کنند؟ پاسخ معمولاً به میزان درآمد مربوط نمی شود، بلکه به مدیریت پول مربوط است. یکی از بزرگ ترین تفاوت های زندگی مالی در ایران و آمریکا این است که در آمریکا، سیستم مالی بر پایه «سابقه اعتباری»، سرمایه گذاری بلندمدت، برنامه ریزی برای بازنشستگی و استفاده هوشمندانه از ابزارهای مالی بنا شده است. بسیاری از مهاجران، به ویژه در سال های نخست، این تفاوت ها را نمی شناسند و ناخواسته تصمیم هایی می گیرند که ممکن است سال ها بر وضعیت مالی آن ها اثر بگذارد. در این مقاله، به مهم ترین اشتباهات مالی که در میان بسیاری از مهاجران ایرانی دیده می شود می پردازیم و راهکارهایی عملی برای پیشگیری از آن ها ارائه می کنیم.

بی توجهی به کردیت اسکور، عددی که آینده مالی شما را تعیین می کند: اگر از یک آمریکایی پرسید مهم ترین عدد زندگی مالی او چیست، احتمالاً به جای میزان درآمد، از Credit Score نام می برد. کردیت اسکور، امتیازی است که نشان می دهد شما تا چه اندازه در بازپرداخت بدهی های خود قابل اعتماد هستید. این امتیاز معمولاً بین ۳۰۰ تا ۸۵۰ قرار دارد و بر اساس عواملی مانند سابقه پرداخت، میزان بدهی، مدت استفاده از اعتبار و تنوع حساب های اعتباری محاسبه می شود. بسیاری از مهاجران تازه وارد تصور می کنند چون پول نقد دارند یا درآمد خوبی کسب می کنند، نیازی به ساختن سابقه اعتباری ندارند. این یکی از رایج ترین اشتباهات است.

کردیت اسکور بر چه چیزهایی تأثیر می گذارد؟ * دریافت وام خرید خانه * وام خودرو * نرخ بهره وام ها * اجاره خانه یا آپارتمان * دریافت برخی کارت های اعتباری * هزینه بیمه خودرو * حتی در بعضی مشاغل، روند استخدام ممکن است دو نفر درآمد یکسانی داشته باشند، اما فردی که امتیاز اعتباری بالاتری دارد، در طول عمر خود ده ها هزار دلار کمتر بابت بهره وام پرداخت کند.

چگونه کردیت اسکور خود را تقویت کنیم؟ * همه قبوض را به موقع پرداخت کنید * از حداکثر اعتبار کارت استفاده نکنید، بهتر است کمتر از ۳۰ درصد سقف اعتبار مصرف شود. * کارت های اعتباری قدیمی را بدون دلیل نبندید. * هم زمان برای چندین کارت اعتباری درخواست ندهید. * گزارش اعتباری خود را به طور دوره ای بررسی کنید تا خطا یا سوء استفاده احتمالی را شناسایی کنید.

به یاد داشته باشید: ساختن اعتبار خوب سال ها زمان می برد، اما یک اشتباه مانند تأخیرهای مکرر در پرداخت می تواند آسیب قابل توجهی به آن وارد کند. داشتن درآمد بالا، به تنهایی به معنای داشتن کردیت اسکور خوب نیست. سابقه پرداخت منظم و مدیریت صحیح اعتبار، نقش بسیار مهم تری در تعیین امتیاز اعتباری دارند. **استفاده نادرست از کارت های اعتباری:** یکی از بزرگ ترین تفاوت های نظام مالی آمریکا با ایران، نقش پررنگ کارت های اعتباری است. بعضی از مهاجران از ترس بدهکار شدن، هرگز از کارت اعتباری استفاده نمی کنند. گروهی دیگر، برعکس، تصور می کنند سقف اعتبار کارت، پولی است که واقعاً در اختیارشان قرار گرفته است. هر دو نگاه می تواند مشکل ساز باشد. کارت اعتباری یک ابزار مالی است، نه منبع درآمد. اگر هر ماه کل مبلغ صورتحساب را پرداخت کنید، معمولاً بهره ای پرداخت نخواهید کرد. اما اگر تنها حداقل مبلغ را بپردازید، ممکن است با نرخ های بهره بسیار بالا مواجه شوید و بدهی به تدریج افزایش یابد. فرض کنید فردی پنج هزار دلار بدهی کارت اعتباری با نرخ بهره ۲۵ درصد دارد و فقط حداقل پرداخت ماهانه را انجام می دهد. در چنین شرایطی، ممکن است سال ها طول بکشد تا بدهی تسویه شود و در این مدت، هزاران دلار بهره پرداخت کند.

توصیه های کاربردی: کارت اعتباری را مانند کارت نقدی استفاده کنید، فقط به اندازه توان واقعی خود خرج کنید. هر ماه کل مانده حساب را پرداخت کنید. از برداشت نقدی (Cash Advance) با کارت اعتباری، جز در شرایط اضطراری، خودداری کنید. برای خریدهای روزمره از پاداش ها و امتیازهای کارت استفاده کنید، اما تنها زمانی که مطمئن هستید می توانید بدهی را به طور کامل پرداخت کنید.

همگی جنسی لیز و براق داشته باشند، اتاق خواب ناخودآگاه حالتی رسمی و خشک پیدا می‌کند که اصلاً با حس استراحت سازگار نیست. یادتان باشد اتاق خواب به بافت‌های نرم و مات نیاز دارد تا دنج به نظر برسد.

یکی دیگر از اشتباهات رایج که فضا را سنگین می‌کند، استفاده از تخت و وسایل چوبی با رنگ‌های خیلی تیره یا همان قهوه‌ای سوخته در یک چیدمان مدرن است. واقعیت این است که این رنگ‌های تیره و غلیظ بیشتر متعلق به سبک کلاسیک هستند و در آنجا اصالت خودشان را نشان می‌دهند، اما اگر هدف شما داشتن یک اتاق خواب مدرن، دل‌باز و آرامش‌بخش است، باید بی‌درنگ سراغ چوب‌هایی با رنگ روشن و



طبیعی بروید. چوب‌های روشن نه تنها نور اتاق را بهتر بازتاب می‌دهند، بلکه باعث می‌شوند فضای استراحت شما وسیع‌تر و آرام‌تر به نظر برسد.

زیاده‌روی در چیدن اکسسوری‌ها هم یکی دیگر از آن دام‌هایی است که خیلی‌ها در آن می‌افتند. تعداد بیش از حد کوسن، تابلوهای شلوغ، شمع‌ها و دکوری‌های مختلف، به جای اینکه فضا را زیبا کنند، باعث آشفتگی ذهنی می‌شوند. به یاد داشته باشید، راز موفقیت یک چیدمان موفق، در سادگی و توجه به جزئیات کوچک است.

و شاید مهم‌ترین اشتباه، کپی کردن مستقیم از عکس‌های اینترنت و اینستاگرام است، آن هم بدون اینکه

به متراژ، میزان نور طبیعی و سبک واقعی خانه‌مان توجه کنیم. چیزی که در یک آپارتمان مدرن در نیویورک یا یک ویلا ساحلی خیره‌کننده به نظر می‌رسد، لزوماً در خانه شما همان جلوه را ندارد. کلید موفقیت این است که از آن عکس‌ها می‌توانید الهام بگیرید، اما دکوراسیون را بر اساس سلیقه شخصی و واقعیت فضای زندگی خودتان انتخاب کنید.

در نهایت، داشتن یک اتاق خواب ایده‌آل هرگز نتیجه یک انتخاب تصادفی نیست؛ بلکه حاصل هماهنگی دقیق میان رنگ، نور، متریال و جزئیات است. وقتی دیوارهای روشن با نورهای گرم و قابل تنظیم همراه می‌شوند، وقتی بافت چوب و پارچه‌های طبیعی به فضا روح می‌دهند، و وقتی عناصر اصیل ایرانی را به شکلی گزیده و هوشمندانه به این ترکیب اضافه می‌کنید، اتاق دیگر فقط یک چهاردیواری برای خوابیدن نیست، بلکه به فضایی ایده‌آل برای استراحت و خواب تبدیل می‌شود.

هدف نهایی این نیست که اتاق شما صرفاً شبیه عکس‌های بی‌نقص مجله‌های دکوراسیون شود، هدف این است که فضا شبیه زندگی واقعی شما باشد، با تمام خستگی‌ها، آرامش‌ها و لحظه‌های شخصی‌تان. در مقاله بعد به جزئیات و اکسسوری‌ها در طراحی اتاق خواب می‌پردازیم، با من همراه باشید.

ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون



هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com

رازهای چیدمان اتاق خواب

وقتی نور، متریال و جزئیات طراحی فضا را کامل می‌کنند

در مقاله قبل به طور تخصصی به نورپردازی حرفه‌ای و انتخاب متریال مناسب برای اتاق خواب پرداختیم و دیدیم که چطور این عناصر می‌توانند اساس یک طراحی موفق باشند. در این مقاله قصد دارم به بررسی انتخاب و تلفیق هوشمندانه سبک‌ها، و اینکه چه بافت‌هایی باعث ایجاد حس صمیمیت می‌شوند، و چگونه از اشتباهات رایج در این فضاها پرهیز کنیم، بپردازم.

تفاوت سبک‌ها و انتخاب هوشمندانه

برای زندگی در کالیفرنیا: سبک مینیمال با آن خطوط صاف و رنگ‌های روشن، با معماری اکثر خانه‌های مدرن کالیفرنیا کاملاً همخوانی دارد. اما واقعیت این است که اگر همه چیز بیش از حد ساده و سفید بماند، اتاق خواب ممکن است کمی سرد و بی‌روح به نظر برسد. اینجاست که برای فرار از آن حس خشکی، باید سراغ بافت‌های طبیعی و چوب برویم تا فضا صمیمی‌تر شود.

در سبک سنتی ایرانی، رنگ‌ها عمیق‌تر و بافت‌ها پررنگ‌تر هستند. ترمه، گلیم، چوب تیره و نقش‌ونگارهای



اسلیمی همگی حس ریشه داشتن و اصالت را منتقل می‌کنند. چالش اصلی این است که این عناصر اگر بدون دقت وارد در فضای مدرن استفاده شوند، اتاق ممکن است شلوغ، قدیمی و حتی کوچک به نظر برسد.

راه درست، انتخاب گزیده و محدود است. مثلاً یک روتختی ساده با چند کوسن ترمه، یا یک فرش ایرانی، خیلی تأثیرگذارتر از این است که کل اتاق پر از طرح و نقش شود.



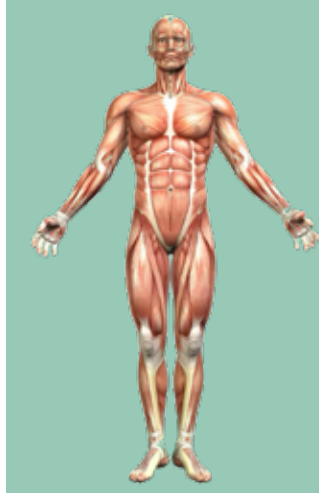
در واقع سبک مدرن بهترین بستر برای برجسته دیده شدن هنر ایرانی است، به شرطی که این جزئیات نقش تأکید داشته باشند، نه اینکه کل چیدمان را تحت شعاع قرار دهند. برای ایرانی‌هایی که در کالیفرنیا زندگی می‌کنند، این تلفیق دقیقاً همان چیزی است که باعث می‌شود خانه هم با محیط اطراف هماهنگ باشد و هم آن حس عمیق تعلق و ریشه‌های فرهنگی‌مان را در خود نگه می‌دارد.

اشتباهات رایج دیگر، چرا نتیجه شبیه عکس‌ها نمی‌شود؟ در ادامه نکاتی که در مقاله اول بررسی کردیم، باید به چند مورد کلیدی دیگر هم اشاره کنم. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات این است

که تمام انرژی و بودجه‌مان را صرف رنگ دیوارها می‌کنیم و نورپردازی را کاملاً از یاد می‌بریم. نتیجه هم مشخص است، زیباترین رنگ دنیا هم اگر زیر نور نامناسب قرار بگیرد، کدر و بی‌روح به نظر می‌رسد. اشتباه بعدی، اصرار بر استفاده از وسایل براق و صیقلی برای تمام وسایل اتاق است. وقتی تخت، دراور، چراغ‌ها و حتی پرده‌ها

ده رازی که بدن انسان هنوز برای دانشمندان ناشناخته است

نوشته اختصاصی: دکتر سعید مروت - متخصص ژنتیک



روند ترمیم اثر بگذارند. دانشمندان اکنون در تلاش‌اند با استفاده از سلول‌های بنیادی، چاپ سه‌بعدی پوست و فناوری‌های ژنتیکی، توانایی بازسازی بدن را افزایش دهند. آیا می‌دانستید کبد تنها اندامی است که می‌تواند بخش بزرگی از بافت از دست‌رفته خود را دوباره بازسازی کند. حتی اگر حدود ۷۰ درصد آن برداشته شود، در بسیاری از موارد قادر است دوباره رشد کند.

راز چهارم: میکروبیوم، آیا انسان واقعاً تنها زندگی می‌کند؟ تا چند دهه پیش تصور می‌شد باکتری‌ها عمدتاً عامل بیماری هستند. اما امروزه دانشمندان دریافته‌اند که بدن ما میزبان جامعه‌ای عظیم از

میکروارگانیسم‌هاست که به آن میکروبیوم گفته می‌شود. در روده، دهان، پوست و حتی ریه‌ها، تریلیون‌ها باکتری، ویروس و قارچ زندگی می‌کنند. تعداد ژن‌های این میکروارگانیسم‌ها چندین برابر ژن‌های خود انسان است و بسیاری از آنها برای سلامت ما ضروری‌اند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که میکروبیوم در هضم غذا، تولید برخی ویتامین‌ها، تنظیم سیستم ایمنی و حتی عملکرد مغز نقش دارد. با این حال، هنوز روشن نیست چرا ترکیب میکروبیوم هر فرد تا این اندازه منحصر به فرد است و چگونه تغییرات آن می‌تواند بر بیماری‌هایی مانند چاقی، افسردگی، آلزایمر یا حتی سرطان تأثیر بگذارد. یکی از هیجان‌انگیزترین حوزه‌های پژوهشی امروز، ارتباط میان روده و مغز است، ارتباطی که نشان می‌دهد شاید احساسات و خلق‌وخو نیز تا حدی تحت تأثیر باکتری‌های ساکن روده باشند.

راز پنجم: چرا می‌خواهیم؟ یکی از بزرگ‌ترین معماهای علم: هر انسانی تقریباً یک‌سوم عمر خود را در خواب سپری می‌کند. اگر فردی ۹۰ سال عمر کند، حدود ۳۰ سال آن را خوابیده است. با وجود این، دانشمندان هنوز پاسخ کاملاً دقیقی برای یک سؤال ساده ندارند: چرا بدن انسان به خواب نیاز دارد؟ ما می‌دانیم که خواب برای حافظه، یادگیری، تنظیم احساسات، ترمیم سلول‌ها و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است، اما دلیل اصلی تکامل خواب هنوز یک راز بزرگ است. در هنگام خواب، مغز برخلاف تصور قدیمی «خاموش» نمی‌شود. برعکس، فعالیت‌های پیچیده‌ای در آن اتفاق می‌افتد. مغز خاطرات روزانه را مرتب می‌کند، اطلاعات مهم را ذخیره و اطلاعات غیرضروری را حذف می‌کند. یکی از کشفیات مهم سال‌های اخیر مربوط به سیستم گلیمفاتیک (Glymphatic System) است، سامانه‌ای در مغز که هنگام خواب فعال‌تر می‌شود و مواد زائد تولیدشده در طول روز را پاک‌سازی می‌کند. برخی پژوهشگران معتقدند اختلال در این فرآیند ممکن است با بیماری‌هایی مانند آلزایمر ارتباط داشته باشد، زیرا یکی از مواد زائدی که در مغز پاک می‌شود، پروتئین‌هایی هستند که در بیماری آلزایمر تجمع پیدا می‌کنند.

اما هنوز پرسش‌های زیادی باقی مانده است:

* چرا بعضی افراد به خواب کمتر نیاز دارند؟

* چرا خواب دیدن اتفاق می‌افتد؟

* چرا مغز هنگام خواب داستان‌هایی پیچیده و گاهی عجیب خلق می‌کند؟

* آیا می‌توان کیفیت خواب را بدون افزایش ساعات خواب بهبود داد؟

خواب هنوز یکی از بزرگ‌ترین رازهای زیست‌شناسی است. آیا می‌دانستید انسان تنها موجود زنده‌ای نیست که خواب می‌بیند. مطالعات روی پستانداران، پرندگان و حتی برخی خزندگان نشان داده‌اند که بسیاری از جانوران نیز مراحل مختلف خواب را تجربه می‌کنند.

راز ششم: چرا بدن انسان پیر می‌شود؟ پیری یکی از طبیعی‌ترین اتفاقات زندگی است، اما از نظر علمی هنوز یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌هاست. دانشمندان سال‌هاست تلاش می‌کنند بفهمند چرا سلول‌های بدن پس از چند دهه دیگر مانند گذشته کار نمی‌کنند. بر اساس تحقیقات جدید، پیری نتیجه مجموعه‌ای از عوامل است:

آسیب‌های DNA: هر روز هزاران آسیب کوچک در ماده ژنتیکی سلول‌ها رخ می‌دهد. بدن معمولاً این آسیب‌ها را تعمیر می‌کند، اما با گذشت زمان، توانایی ترمیم کاهش می‌یابد.

کوتاه شدن تلومرها: در انتهای کروموزوم‌ها ساختارهایی به نام تلومر وجود دارد که مانند محافظ عمل می‌کنند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۱

انسان موفق شده است به ماه سفر کند، تصاویر دقیقی از کهکشان‌هایی در میلیارد‌ها سال نوری دورتر ثبت کند، ژنوم خود را رمزگشایی کند و حتی با کمک هوش مصنوعی بیماری‌ها را تشخیص دهد. با این حال، شگفت‌انگیزترین رازها شاید نه در اعماق فضا، بلکه در درون بدن خود ما پنهان باشند. بدن انسان حاصل میلیون‌ها سال تکامل است و از حدود ۳۷ تریلیون سلول تشکیل شده است که هماهنگی حیرت‌آوری با یکدیگر دارند. هر ثانیه میلیون‌ها واکنش شیمیایی در بدن انجام می‌شود، قلب می‌تپد، مغز اطلاعات را پردازش می‌کند، سیستم ایمنی از ما محافظت می‌کند و میلیاردها باکتری مفید در روده به بقای ما کمک می‌کنند. با وجود پیشرفت‌های عظیم پزشکی، دانشمندان هنوز پاسخ بسیاری از پرسش‌های اساسی درباره عملکرد بدن انسان را نمی‌دانند. در این مقاله با ده راز بزرگ بدن انسان آشنا می‌شویم، رازهایی که هنوز ذهن پژوهشگران را به خود مشغول کرده‌اند.

راز اول: مغز چگونه «آگاهی» را به وجود می‌آورد؟ شاید بزرگ‌ترین راز زیست‌شناسی، آگاهی یا Consciousness باشد. دانشمندان دقیقاً می‌دانند کدام بخش‌های مغز مسئول بینایی، شنوایی، حافظه یا حرکت هستند، اما هنوز نمی‌دانند چگونه میلیاردها سلول عصبی در کنار هم چیزی به نام «تجربه شخصی» را ایجاد می‌کنند. وقتی به یک گل نگاه می‌کنید، تنها نور وارد چشم شما نمی‌شود. مغز رنگ، بو، خاطره، احساس و زیبایی آن را به تجربه‌ای کاملاً شخصی تبدیل می‌کند. اما سؤال اینجاست: این احساس از کجا به وجود می‌آید؟ هیچ اسکن مغزی تاکنون نتوانسته توضیح دهد چرا فعالیت الکتریکی نورون‌ها ناگهان تبدیل به احساس شادی، عشق، ترس یا درد می‌شود. امروزه چند نظریه مشهور وجود دارد:

* نظریه فضای کاری جهانی (Global Workspace Theory)

* نظریه اطلاعات یکپارچه (Integrated Information Theory)

* نظریه پردازش پیش‌بینانه (Predictive Processing)

اما هنوز هیچ‌کدام نتوانسته‌اند توضیح قطعی ارائه دهند. برخی دانشمندان حتی معتقدند شاید برای درک آگاهی به شاخه‌ای کاملاً جدید از علم نیاز داشته باشیم. آیا می‌دانستید مغز انسان تنها حدود دو درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد، اما نزدیک به ۲۰ درصد انرژی کل بدن را مصرف می‌کند.

راز دوم: چرا سیستم ایمنی گاهی به بدن خودمان حمله می‌کند؟ سیستم ایمنی یکی از پیچیده‌ترین سامانه‌های شناخته‌شده در طبیعت است. هر روز میلیون‌ها ویروس، باکتری و قارچ وارد بدن می‌شوند، اما اغلب بدون اینکه متوجه شویم از بین می‌روند. با این حال، گاهی اتفاقی عجیب رخ می‌دهد. سیستم ایمنی که وظیفه محافظت از بدن را دارد، ناگهان سلول‌های سالم را دشمن تشخیص می‌دهد. به این بیماری‌ها بیماری‌های خودایمنی گفته می‌شود. از جمله: ام‌اس (MS) - لوپوس - آرتریت روماتوئید - دیابت نوع یک - بیماری سلیاک

اما چرا چنین اشتباهی رخ می‌دهد؟ پاسخ قطعی هنوز مشخص نیست. پژوهشگران معتقدند مجموعه‌ای از عوامل در این مسئله نقش دارند: ژنتیک - عفونت‌های ویروسی - میکروب‌های روده - هورمون‌ها - استرس - عوامل محیطی جالب‌تر اینکه حتی دو بیمار مبتلا به یک بیماری خودایمنی نیز ممکن است کاملاً متفاوت به درمان پاسخ دهند. به همین دلیل پزشکی امروز به سمت درمان‌های شخصی‌سازی شده حرکت می‌کند. آیا می‌دانستید بیش از ۸۰ بیماری خودایمنی تاکنون شناسایی شده است و زنان بسیار بیشتر از مردان به بسیاری از آنها مبتلا می‌شوند.

راز سوم: چرا بعضی زخم‌ها سریع ترمیم می‌شوند و بعضی هرگز کاملاً خوب نمی‌شوند؟ بدن انسان توانایی خارق‌العاده‌ای در ترمیم خود دارد. اگر انگشت خود را ببرید، هزاران سلول بلافاصله فعال می‌شوند. ابتدا خونریزی متوقف می‌شود. سپس سلول‌های ایمنی محل زخم را پاک‌سازی می‌کنند. بعد سلول‌های جدید پوست ساخته می‌شوند. در پایان نیز رگ‌های خونی تازه تشکیل می‌شوند. اما هنوز مشخص نیست چرا بعضی افراد خیلی سریع بهبود پیدا می‌کنند، بعضی زخم‌ها ماه‌ها باقی می‌ماند و بعضی زخم‌ها هرگز درمان نمی‌شوند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد سلول‌های پیر، میکروبیوم پوست، ژنتیک، کیفیت خواب، تغذیه و حتی استرس روانی می‌توانند بر



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

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 می شود

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

معروفترین پرونده‌های جاسوسی که مسیر تاریخ را تغییر دادند

ویژه‌نامه تاریخی ماهنامه پژواک

داستان‌های واقعی از خیانت، قدرت، اسرار و نبرد پنهان میان کشورها



آلدritch ایمز



ماتا هاری

چرا ایمز جاسوسی کرد؟ برخلاف بسیاری از جاسوسان که انگیزه ایدئولوژیک دارند، انگیزه اصلی ایمز بیشتر مالی بود. او در ازای اطلاعاتی که ارائه می‌کرد، میلیون‌ها دلار دریافت کرد. دستگیری او در سال ۱۹۹۴ باعث شد سیستم‌های امنیتی آمریکا بازنگری گسترده‌ای شوند.

ادوارد اسنودن، جاسوسی یا افشاگری؟ یکی از بحث‌برانگیزترین پرونده‌های جاسوسی قرن بیست و یکم، مربوط به ادوارد اسنودن (Edward Snowden) است. اسنودن، پیمانکار سازمان اطلاعات آمریکا، در سال ۲۰۱۳ هزاران سند محرمانه را در اختیار رسانه‌ها قرار داد. این اسناد نشان می‌دادند که سازمان‌های اطلاعاتی آمریکا برنامه‌های گسترده‌ای برای جمع‌آوری اطلاعات دیجیتال و ارتباطات الکترونیکی دارند. طرفداران اسنودن او را افشاگر می‌دانند که درباره نقض حریم خصوصی مردم هشدار داد. منتقدان او معتقدند انتشار این اطلاعات، امنیت ملی آمریکا را به خطر انداخت. این پرونده بحث جهانی بزرگی درباره تعادل میان امنیت ملی، آزادی‌های فردی، حریم خصوصی در عصر دیجیتال ایجاد کرد.

ماتا هاری، زنی که به نماد جاسوسی تبدیل شد: کمتر نامی در تاریخ جاسوسی به اندازه ماتا هاری (Mata Hari) مشهور شده است. داستان زندگی او ترکیبی از شهرت، سیاست، جنگ و ابهام است. ماتا هاری با نام اصلی مارگارتا گرترویدا زله در هلند به دنیا آمد. او بعدها به یک رقصنده مشهور در اروپا تبدیل شد و در سال‌های پیش از جنگ جهانی اول، در محافل اشرافی و سیاسی رفت‌وآمد داشت. در دوران جنگ جهانی اول، فرانسه او را به جاسوسی برای آلمان متهم کرد. مقامات فرانسوی ادعا کردند که او اطلاعاتی را در اختیار آلمان قرار داده که باعث مرگ سربازان فرانسوی شده است. در سال ۱۹۱۷، او در فرانسه دستگیر و پس از یک محاکمه بحث‌برانگیز اعدام شد. اما دهه‌ها بعد، بسیاری از تاریخ‌دانان درباره میزان واقعی نقش او در جاسوسی تردید کردند. برخی معتقدند او بیشتر قربانی شرایط جنگی و فضای بی‌اعتمادی آن دوران شد تا یک جاسوس خطرناک.

چرا داستان ماتا هاری ماندگار شد؟ زیرا او تصویری را ساخت که سال‌ها در فرهنگ عمومی از جاسوسان وجود داشت مانند زندگی دوگانه، ارتباط با افراد قدرتمند، رازآلود بودن و ترکیب جذابیت و خطر. با این حال، هنوز مشخص نیست که او واقعاً چه میزان اطلاعات مهمی در اختیار دشمن قرار داده بود.

رابرت هانسن، جاسوس FBI که به دشمن خدمت کرد: یکی از شوکه‌کننده‌ترین پرونده‌های جاسوسی در تاریخ آمریکا، مربوط به رابرت هانسن (Robert Hanssen) است. هانسن بیش از ۲۰ سال مأمور FBI بود و در ظاهر یکی از نیروهای مورد اعتماد این سازمان به شمار می‌رفت. اما در پشت پرده، او اطلاعات محرمانه آمریکا را به اتحاد شوروی و سپس روسیه منتقل می‌کرد. از جمله اطلاعاتی که او افشا کرد هویت مأموران اطلاعاتی آمریکا، روش‌های عملیاتی FBI و اطلاعات مربوط به عملیات ضدجاسوسی بود.

انگیزه هانسن چه بود؟ ترکیبی از عوامل در این پرونده مطرح شد مانند دریافت پول، احساس ناراضی شخصی و تمایل به اثبات برتری خود. او در طول سال‌ها میلیون‌ها دلار دریافت کرد. دستگیری هانسن در سال ۲۰۰۱، ضربه بزرگی به اعتبار FBI وارد کرد و باعث شد سیستم‌های نظارتی داخلی این سازمان تغییر کند. او بعدها به حبس ابد محکوم شد و در سال ۲۰۲۳ در زندان درگذشت.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

جنگی که در سکوت اتفاق می‌افتد: وقتی صحبت از جنگ می‌شود، معمولاً تصویر سربازان، تانک‌ها، هواپیماها و میدان‌های نبرد در ذهن ما شکل می‌گیرد. اما در طول تاریخ، بسیاری از مهم‌ترین تغییرات سیاسی و نظامی نه در میدان جنگ، بلکه در اتاق‌های مخفی، پیام‌های رمزگذاری شده و عملیات‌های پنهانی رقم خورده‌اند. جاسوسی یکی از قدیمی‌ترین فعالیت‌های انسانی است. از دوران امپراتوری‌های باستانی تا عصر ماهواره‌ها و هوش مصنوعی، دولت‌ها همواره تلاش کرده‌اند اطلاعات محرمانه دشمنان خود را به دست آورند و در مقابل، از اسرار خود محافظت کنند. گاهی یک جاسوس توانسته است از وقوع یک جنگ جلوگیری کند، گاهی اطلاعاتی که منتقل کرده، مسیر یک جنگ را تغییر داده است، و گاهی خیانت یک فرد، اعتماد یک ملت را برای دهه‌ها خدشه‌دار کرده است. در این مقاله با برخی از مشهورترین پرونده‌های جاسوسی تاریخ آشنا می‌شویم، پرونده‌هایی که تأثیر آنها هنوز در سیاست جهان دیده می‌شود.

پرونده کمبریج فایو، جاسوسانی که به قلب دولت بریتانیا نفوذ کردند: یکی از مشهورترین پرونده‌های جاسوسی قرن بیستم، مربوط به گروهی از جاسوسان بریتانیایی است که در دهه‌های ۱۹۳۰ تا ۱۹۵۰ اطلاعات محرمانه را به اتحاد جماهیر شوروی منتقل می‌کردند. این گروه که بعدها به نام Cambridge Five شناخته شد، شامل پنج مرد بریتانیایی بود که در دانشگاه کمبریج تحصیل کرده بودند و در ظاهر، افرادی موفق و میهن‌پرست به نظر می‌رسیدند.

اعضای اصلی این شبکه عبارت بودند از: کیم فیلپی (Kim Philby) - گای برگس (Guy Burgess) - دونالد مک‌لین (Donald Maclean) - آنتونی بلانت (Anthony Blunt) - جان کرنکراس (John Cairncross). آنها در دوره‌ای جذب ایدئولوژی کمونیستی شدند و بعدها توسط سازمان اطلاعات شوروی، یعنی KGB، به کار گرفته شدند.

چرا این پرونده مهم بود؟ کیم فیلپی یکی از مهم‌ترین افراد این گروه بود. او حتی به مقام‌های بالای اطلاعاتی بریتانیا رسید و سال‌ها به اطلاعات حساس دسترسی داشت. اطلاعاتی که این گروه منتقل کردند، شامل موضوعات مهمی درباره سیاست خارجی بریتانیا، عملیات‌های اطلاعاتی غرب، روابط آمریکا و بریتانیا، فعالیت‌های ضدشوروی بود. کشف این شبکه باعث شد اعتماد میان سازمان‌های اطلاعاتی غربی برای سال‌ها آسیب ببیند.

جاسوسی اتمی، چگونه اسرار بمب اتم به شوروی رسید؟ یکی از مهم‌ترین عملیات‌های جاسوسی تاریخ، انتقال اطلاعات پروژه ساخت بمب اتم آمریکا به اتحاد جماهیر شوروی بود. در دوران جنگ جهانی دوم، آمریکا پروژه‌های فوق‌محرمانه به نام پروژه منهتن (Manhattan Project) را آغاز کرد، برنامه‌ای که هدف آن ساخت نخستین سلاح هسته‌ای جهان بود. پس از موفقیت آمریکا در ساخت بمب اتم و استفاده از آن علیه ژاپن در سال ۱۹۴۵، مشخص شد که شوروی نیز به اطلاعات محرمانه این پروژه دست یافته است. یکی از مشهورترین افراد مرتبط با این پرونده، کلاوس فوکس (Klaus Fuchs)، فیزیکدان آلمانی-بریتانیایی بود که در پروژه منهتن فعالیت داشت و اطلاعات مهمی را در اختیار شوروی قرار داد. همچنین خانواده روزنبرگ در آمریکا، یعنی جولیوس و اتل روزنبرگ، به انتقال اطلاعات مربوط به فناوری هسته‌ای متهم شدند. این جاسوسی باعث شد اتحاد جماهیر شوروی بسیار سریع‌تر از پیش‌بینی غرب به بمب اتم دست پیدا کند و رقابت هسته‌ای میان دو ابرقدرت آغاز شود. به باور بسیاری از تاریخ‌دانان، این پرونده یکی از عوامل مهم شکل‌گیری جنگ سرد بود.

جاسوس قرن، آلدritch ایمز و بزرگ‌ترین ضربه به سازمان CIA: در دهه ۱۹۸۰ و اوایل دهه ۱۹۹۰، سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا (CIA) با یکی از بزرگ‌ترین بحران‌های تاریخ خود روبرو شد. آلدritch ایمز (Aldrich Ames)، یکی از مأموران با سابقه CIA، سال‌ها اطلاعات محرمانه را به اتحاد جماهیر شوروی و سپس روسیه منتقل می‌کرد. او اطلاعات مربوط به مأموران آمریکایی فعال در شوروی را افشا کرد. نتیجه فاجعه‌بار بود. چندین مأمور اطلاعاتی آمریکا شناسایی، دستگیر یا اعدام شدند.

نبرد انسان با بزرگ‌ترین تهدید کیهانی

نوشته اختصاصی: ابراهیم راغبی - پژوهشگر فضایی



تا کوچک‌ترین تغییر در مسیر اجرام فضایی شناسایی شود. **ناسا چگونه از زمین محافظت می‌کند؟** تا چند دهه پیش، دانشمندان تنها می‌توانستند خطر برخورد سیارک‌ها را مطالعه کنند. اما امروز، هدف فراتر از شناسایی است، دفاع سیاره‌ای (Planetary Defense). ناسا دفتری ویژه به نام «دفتر هماهنگی دفاع سیاره‌ای» ایجاد کرده است که وظیفه آن شناسایی، ارزیابی و طراحی راهکارهایی برای مقابله با اجرام خطرناک است. یکی از مهم‌ترین موفقیت‌های این برنامه در سال ۲۰۲۲ رقم خورد، زمانی که مأموریت DART (Double Asteroid Re-direction Test) برای نخستین بار نشان داد که انسان می‌تواند مسیر یک سیارک را عملاً تغییر دهد. در این مأموریت، یک فضاپیما عمداً با سرعت بسیار بالا به سیارک کوچکی به نام دیمورفوس (Dimorphos) برخورد کرد. هدف، نابودی سیارک نبود، بلکه تغییر بسیار جزئی در مدار آن بود. نتیجه فراتر از انتظار بود. مدار دیمورفوس به طور قابل اندازه‌گیری تغییر کرد و برای نخستین بار، بشر ثابت کرد که می‌تواند با یک برخورد کنترل‌شده، مسیر حرکت یک جرم آسمانی را تغییر دهد. این موفقیت، نقطه عطفی در تاریخ دفاع سیاره‌ای به شمار می‌رود و امید دانشمندان را برای مقابله با تهدیدهای آینده افزایش داده است.

آیا ناسا تنها سازمانی است که از زمین محافظت می‌کند؟ خیر. اگرچه ناسا شناخته‌شده‌ترین سازمان فضایی جهان است، اما دفاع از زمین در برابر سیارک‌ها یک پروژه جهانی محسوب می‌شود. امروزه چندین سازمان فضایی و مرکز تحقیقاتی به‌طور مشترک آسمان را زیر نظر دارند. مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از آژانس فضایی اروپا (ESA) - آژانس اکتشافات هوافضای ژاپن (JAXA) - سازمان فضایی چین (CNSA) - آژانس فضایی کانادا (CSA) - رصدخانه‌های متعدد دانشگاهی در سراسر جهان. تمام این مراکز اطلاعات خود را با مرکز سیارات کوچک (Minor Planet Center) که زیر نظر International Astronomical Union فعالیت می‌کند، به اشتراک می‌گذارند. این همکاری جهانی باعث شده است که اگر تلسکوپي در شیلی، هاوایی یا استرالیا جرم جدیدی را کشف کند، ظرف مدت کوتاهی اطلاعات آن در اختیار دانشمندان سراسر جهان قرار گیرد.

پروژه NEO Surveyor، ننگین جدید زمین: یکی از مهم‌ترین پروژه‌های ناسا که در سال‌های آینده وارد مرحله عملیاتی خواهد شد، NEO Surveyor است. این تلسکوپ فضایی با استفاده از حسگرهای مادون قرمز، می‌تواند سیارک‌هایی را که مشاهده آن‌ها با تلسکوپ‌های معمولی دشوار است، شناسایی کند. دلیل استفاده از مادون قرمز این است که بسیاری از سیارک‌ها بسیار تیره هستند و نور خورشید را به خوبی بازتاب نمی‌کنند، اما گرمای آن‌ها قابل اندازه‌گیری است. دانشمندان امیدوارند این مأموریت بتواند هزاران جرم ناشناخته نزدیک زمین را کشف کند. **اگر فقط ده سال فرصت داشته باشیم:** فرض کنید امروز دانشمندان متوجه شوند که سیارکی ده سال دیگر به زمین برخورد خواهد کرد. آیا می‌توان کاری انجام داد؟ پاسخ امیدوارکننده است. اگر چندین سال فرصت وجود داشته باشد، حتی تغییر بسیار کوچکی در مسیر حرکت سیارک کافی است. در فضا، انحرافی در حد چند میلی‌متر در ثانیه، اگر سال‌ها ادامه پیدا کند، می‌تواند باعث شود سیارک هزاران کیلومتر از زمین فاصله بگیرد. به همین دلیل، دانشمندان ترجیح می‌دهند تهدیدها را هرچه زودتر شناسایی کنند.

اگر فقط یک سال فرصت داشته باشیم: در این حالت شرایط بسیار دشوارتر خواهد بود. ممکن است مأموریت‌هایی مانند DART دیگر زمان کافی برای تغییر مدار سیارک نداشته باشند. در چنین شرایطی، گزینه‌هایی مانند برخورد چندین فضاپیما، استفاده از موتورهای یونی، کشش گرانشی توسط فضاپیماهای بزرگ، یا حتی استفاده محدود از انفجار هسته‌ای در نزدیکی سیارک مورد بررسی قرار می‌گیرند. **آیا بمب هسته‌ای راه حل است؟** فیلم‌های هالیوودی معمولاً نشان می‌دهند که با انفجار یک بمب هسته‌ای، سیارک به دو نیم تقسیم می‌شود و خطر از بین می‌رود. اما دانشمندان می‌گویند واقعیت بسیار پیچیده‌تر است.

در شب‌های صاف، وقتی به آسمان پرستاره نگاه می‌کنیم، شاید تصور کنیم که جهان هستی آرام و بی‌خطر است، اما واقعیت چیز دیگری است. منظومه شمسی محیطی پویا و پر از اجرام سرگردان است، از سیارک‌ها و دنباله‌دارها گرفته تا شهاب‌سنگ‌هایی که با سرعتی باورنکردنی در فضا حرکت می‌کنند. بیشتر این اجرام هرگز به زمین نزدیک نمی‌شوند، اما گاهی مسیر آن‌ها با مدار زمین تلاقی می‌کند و همین موضوع باعث شده است که دانشمندان یکی از مهم‌ترین برنامه‌های دفاعی قرن بیست‌ویکم را نه برای مقابله با دشمنان زمینی، بلکه برای مقابله با تهدیدی از اعماق فضا طراحی کنند. شاید این موضوع شبیه داستان‌های علمی‌تخیلی به نظر برسد، اما حقیقت این است که برخورد یک سیارک بزرگ با زمین، یکی از محدود بلایای طبیعی است که می‌تواند تمدن انسانی را به طور جدی تهدید کند. تفاوت مهم این تهدید با زلزله، سونامی یا آتشفشان در آن است که اگر به موقع شناسایی شود، شاید بتوان از آن جلوگیری کرد. **آیا چنین اتفاقی قبلاً رخ داده است؟** پاسخ کوتاه، بله است، و بارها. حدود ۶۶ میلیون سال پیش، سیارکی با قطری در حدود ۱۰ کیلومتر به منطقه‌ای برخورد کرد که امروزه در شبه‌جزیره یوکاتان مکزیک قرار دارد. این برخورد دهانه‌ای عظیم به نام چیکسولوب (Chicxulub Crater) ایجاد کرد که قطر آن حدود ۱۸۰ کیلومتر است. قدرت این برخورد به اندازه میلیاردها بمب اتمی بود. موج انفجار، زمین‌لرزه‌های شدید، آتش‌سوزی‌های گسترده، سونامی‌های عظیم و ورود حجم زیادی از گردوغبار به جو زمین، باعث شد نور خورشید برای مدت طولانی کاهش یابد و زنجیره غذایی جهان فرو پاشد. بسیاری از پژوهشگران این رویداد را عامل اصلی انقراض دایناسورها و حدود ۷۵ درصد گونه‌های زنده آن زمان می‌دانند. اگرچه چنین برخوردهای عظیمی بسیار نادر هستند، اما تاریخ زمین نشان می‌دهد که این خطر واقعی است.

برخوردهایی که انسان آن‌ها را به چشم دیده است: در ۳۰ ژوئن ۱۹۰۸، انفجاری مهیب در منطقه تونگوسکا در سیبری رخ داد. عامل آن احتمالاً سیارکی یا دنباله‌داری کوچک بود که پیش از رسیدن به سطح زمین در جو منفجر شد. قدرت انفجار حدود هزار برابر بمب اتمی هیروشیما برآورد شده است و بیش از دو هزار کیلومتر مربع از جنگل‌های سیبری را نابود کرد. خوش‌شانسی بشر این بود که این منطقه تقریباً خالی از سکنه بود. اگر همان جرم بر فراز شهری بزرگ مانند نیویورک، توکیو یا تهران منفجر می‌شد، تلفات انسانی می‌توانست فاجعه‌بار باشد. نمونه‌ای جدیدتر در سال ۲۰۱۳ رخ داد، زمانی که شهاب‌سنگ چلیابینسک در آسمان روسیه منفجر شد. قطر این جرم تنها حدود ۲۰ متر بود، اما موج انفجار آن شیشه هزاران ساختمان را شکست و بیش از ۱۵۰۰ نفر، عمدتاً بر اثر شکستن شیشه‌ها، زخمی شدند. این رویداد زنگ خطری برای جامعه علمی بود: حتی اجرام نسبتاً کوچک نیز می‌توانند خسارت‌های قابل توجهی ایجاد کنند.

شهاب، شهاب‌سنگ یا سیارک؟ تفاوت چیست؟ در گفت‌وگوهای روزمره، این واژه‌ها اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند، اما از نظر علمی تفاوت دارند. سیارک (Asteroid) جرم سنگی یا فلزی بزرگی است که به دور خورشید می‌گردد و بیشتر آن‌ها در کمربند سیارکی میان مریخ و مشتری قرار دارند. شهاب‌واره (Meteoroid) قطعه کوچکی از سنگ یا فلز است که در فضا حرکت می‌کند. وقتی این جرم وارد جو زمین می‌شود و بر اثر اصطکاک با هوا می‌سوزد، رد نورانی آن را شهاب (Meteor) می‌نامیم، همان چیزی که مردم به آن «ستاره دنباله‌دار» یا «ستاره افتان» می‌گویند، هرچند این نام‌ها از نظر علمی دقیق نیستند. اگر بخشی از آن جرم از سوختن جان سالم به در ببرد و به سطح زمین برسد، به آن شهاب‌سنگ (Meteorite) گفته می‌شود. **اگر امروز یک سیارک بزرگ به سمت زمین حرکت کند، آیا متوجه خواهیم شد؟**

خبر خوب این است که بله، احتمال زیادی وجود دارد. برخلاف تصور فیلم‌های سینمایی، دانشمندان شبانه‌روز آسمان را زیر نظر دارند. ده‌ها تلسکوپ زمینی و فضایی به طور مداوم اجرام نزدیک به زمین را رصد می‌کنند. هدف این برنامه‌ها، شناسایی اجرام نزدیک به زمین (Near-Earth Objects یا NEOs) است، یعنی سیارک‌ها و دنباله‌دارهایی که مدارشان ممکن است به مدار زمین نزدیک شود. بر اساس برآوردهای علمی، تاکنون بخش عمده‌ای از سیارک‌های بسیار بزرگ که توانایی ایجاد فاجعه‌ای جهانی دارند شناسایی شده‌اند. با این حال، هنوز تعداد زیادی از اجرام کوچک‌تر باقی مانده‌اند که می‌توانند خسارت‌های منطقه‌ای یا حتی کشوری ایجاد کنند. به همین دلیل، رصد آسمان هرگز متوقف نمی‌شود. هر شب، هزاران تصویر از آسمان ثبت و با کمک رایانه‌های پیشرفته و هوش مصنوعی تحلیل می‌شود

ادامه مطلب نبرد انسان با... از صفحه ۴۷

همانگ کننده دارند عبارتند از:

* شبکه بین‌المللی هشدار سیارک‌ها (International Asteroid Warning Net - IAWN work) که اطلاعات مربوط به اجرام خطرناک را میان رصدخانه‌ها و دولت‌ها مبادله می‌کند.

* گروه مشورتی برنامه‌ریزی مأموریت‌های فضایی (Space Mission Planning Advisory Group - SMPAG) که با مشارکت آژانس‌های فضایی جهان، گزینه‌های عملی برای مقابله با تهدید را بررسی می‌کند.

اگر احتمال برخورد جدی باشد، مراحل معمول به این صورت خواهد بود:

۱. تأیید مستقل داده‌ها توسط رصدخانه‌های مختلف جهان.

۲. محاسبه دقیق مدار و احتمال برخورد.

۳. تعیین محل احتمالی برخورد و زمان آن.

۴. بررسی امکان اجرای مأموریت انحراف سیارک.

۵. هماهنگی دولت‌ها برای آمادگی‌های اضطراری در صورت نیاز.

آیا همه سیارک‌ها خطرناک هستند؟ خیر. هر روز میلیون‌ها ذره کوچک فضایی وارد جو زمین می‌شوند و تقریباً همگی پیش از رسیدن به سطح زمین می‌سوزند. حتی از میان هزاران سیارک شناخته‌شده نزدیک زمین، تنها درصد بسیار کمی نیازمند پایش دقیق هستند. در علم نجوم، اصطلاح «سیارک بالقوه خطرناک» (Potentially Hazardous Asteroid - PHA) به اجرامی گفته می‌شود که هم از نظر اندازه و هم از نظر نزدیکی مدار، در آینده ممکن است نیاز به بررسی بیشتری داشته باشند. این عنوان به معنای آن نیست که برخورد آن‌ها قطعی است، بلکه فقط نشان می‌دهد باید مسیرشان با دقت بیشتری رصد شود.

آیا فناوری امروز برای نجات زمین کافی است؟ پاسخ کوتاه این است: تا حدی، اما نه به طور کامل. اگر سیارکی سال‌ها یا دهه‌ها پیش از برخورد شناسایی شود، فناوری‌هایی مانند تغییر مسیر با برخوردگرهای فضایی می‌توانند مؤثر باشند. اما اگر جرم خطرناک دیر شناسایی شود، گزینه‌های بشر بسیار محدود خواهد بود. به همین دلیل، بسیاری از دانشمندان معتقدند مهم‌ترین سرمایه‌گذاری آینده باید روی کشف زودهنگام باشد، نه صرفاً ساخت ابزارهای دفاعی.

نقش هوش مصنوعی در دفاع از زمین: یکی از بزرگ‌ترین تحولات سال‌های اخیر، ورود هوش مصنوعی به علم نجوم است. امروزه سامانه‌های هوشمند می‌توانند میلیون‌ها تصویر آسمان را در مدت کوتاهی تحلیل کنند و اجرامی را که ممکن است از دید انسان پنهان بمانند، شناسایی کنند.

هوش مصنوعی همچنین در موارد زیر نقش مهمی دارد:

* پیش‌بینی دقیق‌تر مدار سیارک‌ها * شبیه‌سازی سناریوهای برخورد * طراحی مسیر مأموریت‌های فضایی * تحلیل خطر برای مناطق مختلف زمین

احتمالاً در آینده، بخش بزرگی از سامانه دفاع سیاره‌ای با کمک هوش مصنوعی اداره خواهد شد.

آیا می‌توان زمین را کاملاً ایمن کرد؟ احتمالاً نه. جهان هستی بسیار بزرگ‌تر از آن است که بتوان تمام اجرام آن را کنترل کرد. هر سال سیارک‌های جدیدی کشف می‌شوند و هنوز احتمال دارد برخی اجرام از جهتی به زمین نزدیک شوند که رصد آن‌ها دشوار باشد، برای مثال، سیارک‌هایی که از سمت خورشید به زمین نزدیک می‌شوند، به دلیل نور شدید خورشید ممکن است دیرتر دیده شوند. اما خبر امیدوارکننده این است که هر سال ابزارهای رصدی پیشرفته‌تر می‌شوند و احتمال غافلگیر شدن کاهش می‌یابد.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

اگر یک سیارک بزرگ به چندین قطعه تقسیم شود، ممکن است به جای یک برخورد، با چندین برخورد هم‌زمان روبه‌رو شویم. به همین دلیل، بیشتر پژوهشگران معتقدند اگر روزی از فناوری هسته‌ای استفاده شود، هدف آن احتمالاً منحرف کردن مسیر سیارک خواهد بود، نه نابود کردن آن. انفجار در فاصله‌ای مناسب از سطح سیارک می‌تواند با تبخیر بخشی از سطح آن، نیرویی ایجاد کند که مدار جرم را اندکی تغییر دهد.

اگر فقط چند روز فرصت داشته باشیم: اینجاست که خبر چندان امیدوارکننده نیست. اگر سیارکی بزرگ تنها چند روز پیش از برخورد شناسایی شود، احتمالاً دیگر امکان منحرف کردن آن وجود نخواهد داشت. در این شرایط، تمرکز دولت‌ها بر موارد زیر خواهد بود:

* تخلیه مناطق پرخطر * آماده‌سازی نیروهای امدادی * محافظت از زیرساخت‌های حیاتی * اطلاع‌رسانی عمومی * کاهش تلفات انسانی

به همین دلیل است که دانشمندان بارها تأکید کرده‌اند: مهم‌ترین سلاح بشر، هشدار زودهنگام است.

برخورد یک سیارک چه پیامدهایی دارد؟ شدت خسارت به عوامل مختلفی بستگی دارد: اندازه سیارک - سرعت برخورد - زاویه ورود - محل برخورد - جنس سیارک اگر قطر سیارک حدود ۵۰ متر باشد، احتمالاً انفجار هوایی مشابه یا قوی‌تر از حادثه تونگوسکا رخ خواهد داد. یک شهر بزرگ ممکن است کاملاً ویران شود. اگر قطر آن حدود ۱۵۰ تا ۳۰۰ متر باشد، قدرت تخریب می‌تواند در حد نابودی یک منطقه وسیع یا یک استان باشد. اگر در اقیانوس سقوط کند، احتمال ایجاد سونامی‌های بسیار بزرگ وجود دارد. اگر قطر آن حدود یک کیلومتر باشد، چنین برخوردی می‌تواند آثار جهانی ایجاد کند. گردوغبار فراوان وارد جو می‌شود. دمای زمین تغییر می‌کند. کشاورزی آسیب جدی می‌بیند. اقتصاد جهانی دچار بحران می‌شود. اگر قطر آن حدود ۱۰ کیلومتر باشد، این همان اندازه تقریبی سیارکی است که به انقراض دایناسورها نسبت داده می‌شود. در چنین سناریویی، تمدن انسانی با یکی از بزرگ‌ترین بحران‌های تاریخ خود روبه‌رو خواهد شد. خوشبختانه احتمال وقوع چنین برخوردی در آینده نزدیک بسیار ناچیز است.

آیا احتمال برخورد در زمان زندگی ما زیاد است؟ خوشبختانه پاسخ خیر است. بر اساس ارزیابی‌های علمی، برخورد سیارک‌هایی در ابعاد نابودکننده تمدن، رویدادی بسیار نادر است و معمولاً در بازه‌های زمانی میلیون‌ها ساله رخ می‌دهد. با این حال، سیارک‌های کوچک‌تر که می‌توانند خسارت‌های منطقه‌ای ایجاد کنند، بسیار فراوان‌تر هستند. به همین دلیل، برنامه‌های رصد آسمان هر سال دقیق‌تر و گسترده‌تر می‌شوند. امروزه هزاران جرم نزدیک زمین شناخته شده‌اند و هر سال صدها جرم جدید نیز کشف می‌شوند. اگر هر شب به آسمان نگاه کنید، ممکن است چندین شهاب ببینید. اما تقریباً همه آن‌ها ذرات بسیار کوچکی هستند که پیش از رسیدن به سطح زمین، در جو می‌سوزند و هیچ خطری ایجاد نمی‌کنند.

اگر هشدار واقعی صادر شود، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ فرض کنید فردا صبح دانشمندان اعلام کنند که یک سیارک بزرگ، ده سال دیگر با زمین برخورد خواهد کرد و احتمال برخورد آن بیش از ۹۹ درصد است. این خبر بدون شک بزرگ‌ترین خبر تاریخ بشر خواهد بود. اما برخلاف فیلم‌های سینمایی، تصمیم‌گیری درباره چنین تهدیدی به عهده یک کشور یا یک سازمان نیست. برای چنین شرایطی، از سال‌ها پیش برنامه‌هایی در سطح بین‌المللی تدوین شده است. دو نهاد اصلی که نقش

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

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

ادامه مطلب معروف ترین پرونده های... از صفحه ۴۶

واترگیت، جاسوسی سیاسی که رئیس جمهور آمریکا را سرنگون کرد: یکی از مشهورترین رسوایی های سیاسی تاریخ آمریکا، پرونده واترگیت (Watergate) بود. در سال ۱۹۷۲، گروهی از افراد مرتبط با ستاد انتخاباتی رئیس جمهور وقت آمریکا، ریچارد نیکسون، وارد ساختمان دفتر حزب دموکرات در مجتمع واترگیت در واشنگتن شدند. هدف آنها نصب تجهیزات شنود و جمع آوری اطلاعات سیاسی بود. در ابتدا این حادثه یک سرقت ساده به نظر می رسید، اما تحقیقات خبرنگاران و نهادهای قضایی نشان داد که ماجرا بسیار گسترده تر است. مشخص شد افرادی در بالاترین سطوح دولت در تلاش برای پنهان کردن حقیقت بوده اند. در نهایت، فشارهای سیاسی و احتمال برکناری باعث شد ریچارد نیکسون در سال ۱۹۷۴ استعفا دهد. واترگیت تأثیر عمیقی بر سیاست آمریکا گذاشت و باعث افزایش توجه عمومی به شفافیت دولت، نقش رسانه ها و نظارت بر قدرت سیاسی شد. این پرونده نشان داد که حتی قدرتمندترین افراد نیز ممکن است در برابر قانون پاسخگو باشند.

جنگ سرد، عصر طلایی جاسوسی: پس از پایان جنگ جهانی دوم، جهان وارد دوره ای شد که به آن جنگ سرد گفته می شود، رقابتی طولانی میان آمریکا و اتحاد جماهیر شوروی که بیشتر از طریق اطلاعات، فناوری و نفوذ سیاسی انجام می شد. در این دوران، سازمان های اطلاعاتی مانند: CIA آمریکا، KGB شوروی، MI6 بریتانیا به شدت فعال بودند. جاسوسان در این دوره تلاش می کردند اطلاعات مربوط به سلاح های هسته ای، برنامه های نظامی، فناوری های جدید و سیاست های دولت ها را به دست آورند. یکی از معروف ترین پرونده های جنگ سرد، مربوط به اولگ پنکوفسکی (Oleg Penkovsky)، افسر اطلاعاتی شوروی بود که اطلاعات مهمی را در اختیار آمریکا و بریتانیا قرار داد. اطلاعات او در بحران موشکی کوبا در سال ۱۹۶۲ اهمیت زیادی داشت، زیرا به غرب کمک کرد شناخت دقیق تری از توانایی های نظامی شوروی داشته باشد.

جاسوسی سایبری، جنگ جدید بدون سرباز: در گذشته، جاسوسی معمولاً به معنای فردی با اسناد محرمانه در یک اتاق تاریک بود. اما امروز، بخش بزرگی از جاسوسی در فضای دیجیتال اتفاق می افتد. کشورها اکنون تلاش می کنند به شبکه های دولتی، شرکت های فناوری، زیرساخت های انرژی، سیستم های نظامی و اطلاعات شخصی مردم دسترسی پیدا کنند. جاسوسی سایبری مرزهای سنتی جنگ را تغییر داده است. یک حمله دیجیتال می تواند بدون شلیک حتی یک گلوله، باعث اختلال در خدمات شهری، سرقت اطلاعات، خسارت اقتصادی و آسیب به زیرساخت ها شود. امروزه بسیاری از کارشناسان معتقدند که اطلاعات دیجیتال، یکی از مهم ترین میدان های رقابت قدرت های جهانی است.

آینده جاسوسی، وقتی هوش مصنوعی وارد میدان می شود: دنیای جاسوسی در حال ورود به مرحله ای کاملاً جدید است. هوش مصنوعی، تحلیل داده های عظیم، ماهواره های پیشرفته و فناوری تشخیص چهره، روش های جمع آوری اطلاعات را تغییر داده اند. در آینده، جاسوسان شاید کمتر شبیه شخصیت های فیلم ها باشند و بیشتر در قالب الگوریتم ها، شبکه های کامپیوتری و سیستم های خودکار تحلیل اطلاعات فعالیت کنند. اما یک موضوع همچنان ثابت باقی مانده است: اطلاعات، قدرت است. از امپراتوری های باستانی تا دولت های مدرن، کسانی که اطلاعات بیشتری دارند، معمولاً قدرت تصمیم گیری بیشتری نیز دارند.

سایه ای که همیشه همراه تاریخ بوده است: تاریخ نشان داده است که جاسوسی تنها داستان خیانت و راز نیست، بلکه بخشی از رقابت دائمی انسان ها و دولت ها برای به دست آوردن قدرت و محافظت از منافع خود است. گاهی یک جاسوس با افشای اطلاعات، مانع یک جنگ شده است. گاهی یک خیانت، مسیر تاریخ را تغییر داده است. گاهی نیز یک افشاگری، جهان را مجبور کرده درباره آزادی، امنیت و حق دانستن دوباره فکر کند. از جاسوسانی که با کاغذ و رمز فعالیت می کردند تا هکریایی که امروز پشت صفحه های کامپیوتر نشسته اند، یک حقیقت باقی مانده است: در دنیای سیاست و قدرت، نبرد برای اطلاعات هرگز متوقف نشده است.

شاید مهم ترین دستاورد این تلاش ها فقط محافظت از زمین نباشد، بلکه یادآوری این حقیقت باشد که در برابر خطرهایی که از دل کیهان می آیند، همه انسان ها سرنشینان یک سیاره مشترک هستند. هیچ مرزی نمی تواند یک سیارک را متوقف کند، اما همکاری علمی و جهانی شاید بتواند این کار را انجام دهد.

ادامه مطلب گیکه مرد... از صفحه ۲۴

اگر پدر زنده بود حالا رفته بود از درخت انجیر بالای تپه خانه بابا بزرگ یک عالمه انجیر چیده بود آورده بود روی سفره صبحانه گذاشته بود و گفته بود: «بخورید بچه ها! بخورید جان بگیرید! انجیر یزدی است.» اگر پدر زنده بود حالا رفته بود از دکان حاج موسی درویش یک کله قند بلژیکی خریده بود و آمده بود در سایه سار درخت لیلکی نشسته بود و قند می شکست. من و خواهر کم کنارش نشسته بودیم و خرده قندها را از هم می قاپیدیم و می خوردیم و می خندیدیم. اگر پدر زنده بود حالا به من می گفت: «کجا می خواهی بروی پسر جان؟ می خواهی بروی آن سوی آب ها و اقیانوس ها که چه بشود؟ این دار و درخت ها را می بینی؟ این باغات چای و این شالیزار های سبز معطر را می بینی؟ اینجا بمان به اینها برس! می خواهی بروی آن سوی دریاها که چه؟» اگر پدر زنده بود حالا رفته بود از پنجشنبه بازار آستانه اشرفیه یک عالمه نان برنجی و بادام زمینی بو داده و پنیر بی نمک گالش ها خریده بود آمده بود خانه، بیژانه راه راه ابریشمی اش را پوشیده بود، به دیوار تکیه داده بود، پنیر ها را تکه تکه کرده بود و در نخلدان ریخته بود. من و خواهر کم کنار دستش نشسته بودیم، خرده پنیر ها را می قاپیدیم، می خوردیم و می خندیدیم.

اگر پدر زنده بود حالا شب ها برای مان کتاب می خواند و ما با داستان جنگ های آقا سید جلال الدین اشرف به خواب میرفتیم. اگر پدر زنده بود حالا دستم را گرفته بود و به مدرسه برده بود. تکه نانی را که روی زمین افتاده بود برداشته بود، بوسیده بود به پیشانی اش مالیده بود و گذاشته بود لای خشت دیوار و رو به من کرده بود و گفته بود «نعمت خداست پسر جان! نباید زیر دست و پا بماند.» اگر پدر زنده بود حالا از رضا شاه و از اداره طرق و شوارع برای ما خاطره ها می گفت. اداره ای که بعدها نام وزارت راه بر خود گرفت و پدر چند سالی در زمان رضا شاه کارمندش بود.

اگر پدر زنده بود با شنیدن خبر مرگ ارباب کریم رو به آسمان کرده و گفته بود: **هر که آمد عمارتی نو ساخت / رفت و منزل به دیگری پرداخت.**

و اگر مادر زنده بود حالا با همه کمر درد و پا درد و فشار خون و ناتوانی و بیماری اش، پای چراغ والور نشسته بود، برای مان واویچکا می پخت و نگران بود باران بیبارد یا نبارد. و امروز هیچکدام شان نیستند. و من اینجا در این سوی اقیانوس ها شعر پدر را زمزمه میکنم که: **هر که آمد عمارتی نو ساخت / رفت و منزل به دیگری پرداخت!**

ادامه مطلب نبرد انسان با... از صفحه ۴۸

آیا برخورد یک سیارک پایان تمدن بشر خواهد بود؟ بیشتر دانشمندان پاسخ می دهند: احتمالاً خیر. تمدن امروز، برخلاف دوران دایناسورها، به فناوری، ارتباطات جهانی و همکاری علمی مجهز است. حتی اگر برخوردی بزرگ رخ دهد، توانایی بشر برای پیش بینی، مدیریت بحران، امدادرسانی و بازسازی بسیار بیشتر از گذشته است. علاوه بر این، در دهه های اخیر همکاری بی سابقه ای میان کشورها برای دفاع سیاره ای شکل گرفته است؛ موضوعی که نشان می دهد در برابر تهدیدهای کیهانی، مرزهای سیاسی اهمیت کمتری پیدا می کنند.

جالب است بدانید اگر سیارکی به قطر حدود ۱۴۰ متر به منطقه ای پرجمعیت برخورد کند، انرژی آزاد شده می تواند از بسیاری از بمب های هسته ای ساخته شده توسط انسان بیشتر باشد. سرعت بیشتر سیارک های نزدیک زمین بین ۱۵ تا ۳۰ کیلومتر در ثانیه است، یعنی چندین برابر سرعت گلوله یک تفنگ. نور حاصل از ورود یک سیارک بزرگ به جو می تواند برای چند ثانیه از نور خورشید نیز درخشان تر باشد. دانشمندان تاکنون ده ها هزار جرم نزدیک زمین را شناسایی کرده اند و این فهرست هر سال کامل تر می شود.

از زمانی که نخستین انسان ها به آسمان نگاه کردند، اجرام آسمانی همواره مایه شگفتی، الهام و گاهی ترس بوده اند. امروز، با پیشرفت علم و فناوری، بشر بیش از هر زمان دیگری درباره این تهدیدها آگاهی دارد. پروژه هایی مانند مأموریت DART نشان داده اند که انسان دیگر تنها یک ناظر منفعل نیست، بلکه می تواند در شرایط مناسب، مسیر یک سیارک را تغییر دهد. تلسکوپ های نسل جدید، هوش مصنوعی، همکاری میان آژانس های فضایی و برنامه های دفاع سیاره ای، همگی گام هایی مهم در حفاظت از سیاره ما هستند. با این حال، هنوز نمی توان با اطمینان گفت که در برابر هر تهدیدی آماده ایم. بزرگ ترین نقطه ضعف ما، زمان است. اگر جرم خطرناک سال ها پیش از برخورد شناسایی شود، شانس موفقیت بسیار بالاست، اما اگر دیر متوجه شویم، گزینه های ما به مراتب محدودتر خواهند بود.

ادامه مطلب از کردیت اسکور... از صفحه ۴۲

خانواده هستند. داشتن بیمه، محافظت از خانواده در برابر حوادثی است که می‌تواند سال‌ها تلاش مالی را از بین ببرد.

تصمیم‌گیری مالی بر اساس توصیه دوستان، فامیل یا شبکه‌های اجتماعی: یکی از رایج‌ترین اشتباهات، اعتماد به توصیه‌های مالی بدون بررسی و تحقیق است. جمله‌هایی مانند: «همه این سهم را می‌خرند»، «فلانی با این ارز دیجیتال یک‌شبه پولدار شد»، «این سرمایه‌گذاری تضمینی است» و یا «اگر امروز نخری، فردا دیر است» بارها باعث شده‌اند افراد بخش بزرگی از سرمایه خود را از دست بدهند. واقعیت این است که شرایط مالی، میزان درآمد، اهداف و میزان تحمل ریسک هر فرد با دیگری متفاوت است. سرمایه‌گذاری مناسب برای یک نفر، ممکن است برای فرد دیگری کاملاً نامناسب باشد. پیش از هر تصمیم مالی مهم، از خود پرسید آیا این سرمایه‌گذاری را واقعاً می‌شناسم؟ درآمد این سرمایه‌گذاری از کجا تأمین می‌شود؟ اگر ارزش آن ۵۰ درصد کاهش یابد، آیا توان تحمل این زیان را دارم؟ آیا این تصمیم با اهداف بلندمدت من هماهنگ است؟

در سال‌های اخیر، کلاهبرداری‌های مالی که با وعده سودهای غیرواقعی انجام می‌شوند، خسارت‌های زیادی به مهاجران وارد کرده‌اند. هر سرمایه‌گذاری که سود بالا را بدون ریسک وعده می‌دهد، باید با تردید جدی بررسی شود.

نداشتن برنامه مالی بلندمدت: بسیاری از خانواده‌ها برای تعطیلات، خرید خودرو یا جشن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند، اما برای آینده مالی خود برنامه مشخصی ندارند. یک برنامه مالی لازم نیست پیچیده باشد. حتی یک نقشه ساده پنج یا ده ساله می‌تواند مسیر زندگی را تغییر دهد. برای مثال، از خود پرسید پنج سال دیگر می‌خواهم چه مقدار پس‌انداز داشته باشم؟ آیا قصد خرید خانه دارم؟ چه مبلغی برای تحصیل فرزندان کنار می‌گذارم؟ آیا برای بازنشستگی برنامه مشخصی دارم؟ اگر امروز نتوانم کار کنم، خانواده‌ام چگونه هزینه‌های زندگی را تأمین خواهد کرد؟ داشتن پاسخ برای این پرسش‌ها، بسیاری از تصمیم‌های روزمره را آسان‌تر می‌کند.

نادیده گرفتن آموزش مالی: بیشتر ما در مدرسه درباره ریاضیات، تاریخ یا علوم درس خوانده‌ایم، اما کمتر کسی آموزش رسمی درباره مدیریت پول، مالیات، سرمایه‌گذاری یا برنامه‌ریزی مالی دیده است. در آمریکا منابع آموزشی معتبر فراوانی وجود دارد، از کتاب‌ها و دوره‌های آموزشی گرفته تا وبسایت‌های دولتی و مؤسسات مالی. اختصاص چند ساعت در ماه برای یادگیری مفاهیم مالی می‌تواند در طول سال‌ها ارزش بسیار بیشتری از بسیاری از سرمایه‌گذاری‌ها داشته باشد. دانش مالی، هزینه نیست، سرمایه‌گذاری روی آینده است.

چک‌لیست طلایی موفقیت مالی برای مهاجران: اگر می‌خواهید پایه‌های مالی محکمی بسازید، این موارد را به عنوان یک نقشه راه در نظر بگیرید:

- ♦ پرداخت به موقع همه قبوض و بدهی‌ها
- ♦ ساختن و حفظ کردیت اسکور مناسب
- ♦ پرداخت کامل مانده کارت اعتباری در پایان هر ماه، در صورت امکان
- ♦ داشتن صندوق اضطراری برای سه تا شش ماه هزینه‌های زندگی
- ♦ ثبت و مدیریت درآمد و هزینه‌ها با بودجه‌بندی
- ♦ آغاز سرمایه‌گذاری هرچه زودتر، حتی با مبالغ کم
- ♦ استفاده از مزایای حساب‌های بازنشستگی در صورت امکان
- ♦ داشتن بیمه متناسب با شرایط زندگی
- ♦ پرهیز از تصمیم‌های مالی احساسی یا بر اساس شایعات
- ♦ تعیین اهداف مالی کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت و بازنگری دوره‌ای آنها
- ♦ مهاجرت، تنها جا به جایی از یک کشور به کشور دیگر نیست، ورود به نظامی اقتصادی با قواعد متفاوت است. موفقیت مالی در آمریکا بیش از آنکه به میزان درآمد وابسته باشد، به کیفیت تصمیم‌هایی بستگی دارد که هر روز می‌گیریم. بسیاری از افراد با درآمد متوسط، به دلیل مدیریت صحیح، در طول زمان به استقلال مالی می‌رسند، در مقابل، افرادی با درآمدهای بسیار بالا ممکن است به دلیل بدهی، نداشتن برنامه و تصمیم‌های نادرست، همواره با نگرانی مالی زندگی کنند. مهم‌ترین سرمایه هر مهاجر، تنها پولی که در حساب بانکی دارد نیست، بلکه دانش مالی، صبر، انضباط و نگاه بلند مدت است. ساختن ثروت معمولاً نتیجه یک تصمیم بزرگ نیست، بلکه حاصل صدها تصمیم درست و کوچک است که در طول سال‌ها روی هم انباشته می‌شوند. برای بسیاری از مهاجران ایرانی، شناخت قوانین مالی کشور جدید و استفاده هوشمندانه از ابزارهایی مانند اعتبار، سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی بازنشستگی می‌تواند تفاوت میان زندگی با استرس مالی و زندگی با آرامش و امنیت اقتصادی را رقم بزند.

آلبرت اینشتین نقل قول مشهوری دارد که سود مرکب را «هشتمین شگفتی جهان» نامیده است. هر چند درباره اصلات این نقل قول اختلاف نظر وجود دارد، اما اصل مفهوم کاملاً درست است: سودی که خود نیز سود تولید می‌کند، در بلندمدت می‌تواند رشد چشمگیری ایجاد کند. بسیاری از مهاجران سال‌ها صبر می‌کنند تا درآمدشان «کافی» شود و سپس سرمایه‌گذاری را آغاز کنند. اما در این فاصله، مهم‌ترین سرمایه یعنی زمان را از دست می‌دهند. سرمایه‌گذاری همیشه به معنای خرید سهام پرریسک نیست. بسیاری از افراد از صندوق‌های سرمایه‌گذاری متنوع (Mutual Funds)، صندوق‌های قابل معامله در بورس (ETF) یا سایر ابزارهای بلندمدت استفاده می‌کنند تا ریسک خود را کاهش دهند.

نادیده گرفتن حساب‌های بازنشستگی: یکی از تفاوت‌های اساسی نظام مالی آمریکا با بسیاری از کشورها، تأکید بر پس‌انداز برای دوران بازنشستگی است. بسیاری از مهاجران تصور می‌کنند بازنشستگی موضوعی مربوط به سال‌های بسیار دور است، اما کارشناسان مالی می‌گویند بهترین زمان برای برنامه‌ریزی بازنشستگی، اولین سال‌های اشتغال است.

دو مورد از رایج‌ترین حساب‌های بازنشستگی: اگر کارفرمای شما برنامه (401K) ارائه می‌دهد، ممکن است بخشی از مبلغی را که شما پس‌انداز می‌کنید، خود نیز به آن اضافه کند. به این کار Employer Match گفته می‌شود. اگر از این مزیت استفاده نکنید، در واقع ممکن است بخشی از مزایای شغلی خود را از دست بدهید. همچنین برنامه IRA، این نوع حساب نیز یکی از ابزارهای متداول برای پس‌انداز بازنشستگی است و بسته به نوع آن، می‌تواند مزایای مالیاتی داشته باشد.

چرا این حساب‌ها اهمیت دارند؟ زیرا سرمایه‌گذاری در آن‌ها معمولاً برای سال‌های طولانی ادامه پیدا می‌کند و در نتیجه، سود مرکب فرصت بیشتری برای رشد سرمایه خواهد داشت. بسیاری از کسانی که در دهه بیست یا سی زندگی خود این حساب‌ها را نادیده گرفته‌اند، بعدها آرزو می‌کنند که ای کاش زودتر شروع کرده بودند. در بسیاری از موارد، مبلغی که کارفرما به حساب بازنشستگی کارمند اضافه می‌کند، در واقع بخشی از بسته جبران خدمات اوست. استفاده نکردن از این مزیت، می‌تواند به معنای چشم‌پوشی از بخشی از درآمد بالقوه باشد.

خرید خودرو یا خانه فراتر از توان مالی: یکی از فشارهایی که برخی مهاجران تجربه می‌کنند، مقایسه خود با دیگران است. گاهی فردی که تنها چند سال از مهاجرتش گذشته، احساس می‌کند باید خودرویی لوکس یا خانه‌ای بسیار بزرگ داشته باشد تا موفق به نظر برسد. این طرز فکر می‌تواند به تصمیم‌های مالی سنگین منجر شود. بانک ممکن است به شما وامی بدهد که از نظر قانونی توان بازپرداخت آن را دارید، اما این الزاماً به این معنا نیست که چنین وامی برای سبک زندگی شما مناسب است. اگر بخش بزرگی از درآمد ماهانه صرف اقساط خانه، خودرو، بیمه و هزینه‌های جانبی شود، ممکن است برای سرمایه‌گذاری، پس‌انداز، سفر یا حتی مواجهه با شرایط اضطراری، پول کافی باقی نماند. کارشناسان مالی بارها تأکید کرده‌اند که دارایی واقعی، ثروتی است که در طول زمان ساخته می‌شود، نه صرفاً چیزهایی که دیگران از بیرون می‌بینند.

نشانه‌های هشدار: پرداخت اقساطی که هر ماه باعث استرس مالی می‌شود. استفاده از کارت اعتباری برای پرداخت هزینه‌های روزمره، چون بخش زیادی از درآمد صرف اقساط شده است. ناتوانی در پس‌انداز برای آینده.

نداشتن بیمه کافی، صرفه‌جویی امروز، هزینه سنگین فردا: یکی از تفاوت‌های مهم زندگی در آمریکا با بسیاری از کشورها، نقش بسیار پررنگ بیمه است. در ایران بسیاری از مردم با هزینه‌های درمانی، خسارت‌های مالی یا دعاوی حقوقی در مقیاس متفاوتی روبرو هستند، اما در آمریکا یک حادثه ساده می‌تواند هزینه‌ای ده‌ها یا حتی صدها هزار دلاری به همراه داشته باشد. بعضی از مهاجران برای کاهش هزینه‌های ماهانه، از خرید بیمه مناسب خودداری می‌کنند یا حداقل پوشش ممکن را انتخاب می‌کنند. این تصمیم ممکن است در کوتاه مدت باعث صرفه‌جویی شود، اما در بلندمدت خطرات بزرگی به همراه دارد.

بیمه‌هایی که معمولاً اهمیت زیادی دارند عبارتند از:

بیمه درمانی (Health Insurance) - بیمه خودرو (Auto Insurance) - بیمه مستأجر یا مالک خانه (Renters/Homeowners Insurance) - بیمه عمر برای افرادی که خانواده به درآمدشان وابسته است (Life Insurance) - بیمه از کارافتادگی (Disability Insurance)، به ویژه برای کسانی که تنها منبع درآمد

ادامه مطلب ده رازی... از صفحه ۴۴

هر بار که سلول تقسیم می‌شود، این بخش‌ها کوتاه‌تر می‌شوند و در نهایت سلول توانایی تقسیم طبیعی خود را از دست می‌دهد.

سلول‌های پیر: برخی سلول‌ها می‌میرند، اما بعضی دیگر در بدن باقی می‌مانند و عملکرد مناسبی ندارند. این سلول‌ها مواد التهابی تولید می‌کنند و ممکن است به بافت‌های اطراف آسیب بزنند.

تغییرات هورمونی و متابولیک: با افزایش سن، عملکرد بسیاری از سیستم‌های بدن تغییر می‌کند، از عضلات گرفته تا سیستم ایمنی. اما سؤال بزرگ همچنان باقی است: آیا پیری یک فرآیند اجتناب‌ناپذیر است یا بیماری‌ای که روزی بتوان آن را درمان کرد؟ امروزه دانشمندانی در سراسر جهان روی داروهایی تحقیق می‌کنند که بتوانند روند پیری سلولی را آهسته کنند. برخی تحقیقات روی موادی مانند سنولیتیک‌ها (Senolytics)، که سلول‌های پیر را هدف قرار می‌دهند، انجام می‌شود. البته هنوز هیچ درمان اثبات‌شده‌ای برای توقف پیری وجود ندارد. آیا می‌دانستید قدیمی‌ترین فرد ثبت‌شده در تاریخ، ژان کالمان از فرانسه بود که ۱۲۲ سال عمر کرد. دانشمندان هنوز درباره حد اکثر طول عمر طبیعی انسان تحقیق می‌کنند.

راز هفتم: چرا بعضی انسان‌ها قدرت‌های غیرعادی دارند؟ در میان انسان‌ها افرادی وجود دارند که توانایی‌های بسیار متفاوتی نسبت به دیگران نشان می‌دهند. برای مثال افرادی که با وجود خواب بسیار کم، عملکرد طبیعی دارند. کسانی که در برابر بعضی بیماری‌ها مقاومت ژنتیکی دارند. افرادی که حافظه‌ای خارق‌العاده دارند. کسانی که می‌توانند در شرایط سخت جسمی زنده بمانند. یکی از نمونه‌های جالب، افرادی هستند که به طور طبیعی به خواب بسیار کمی نیاز دارند. پژوهشگران دریافته‌اند که برخی جهش‌های ژنتیکی نادر باعث می‌شوند فرد پس از چند ساعت خواب همچنان انرژی و تمرکز کافی داشته باشد. نمونه دیگر، افرادی هستند که به دلیل تغییرات ژنتیکی، در برابر بیماری‌هایی مانند برخی عفونت‌های ویروسی مقاومت بیشتری دارند. دانشمندان امیدوارند مطالعه این افراد بتواند به درمان بیماری‌ها کمک کند. اما این سؤال همچنان باقی است: چقدر از توانایی‌های انسان محدودیت واقعی بدن است و چقدر محدودیت ذهنی؟ مطالعات درباره مغز نشان داده‌اند که تمرین، تجربه، محیط و انگیزه می‌توانند تغییرات قابل توجهی در عملکرد انسان ایجاد کنند. آیا می‌دانستید مغز انسان دارای حدود ۸۶ میلیارد نورون است و این نورون‌ها از طریق ترلیون‌ها ارتباط با یکدیگر شبکه‌ای بسیار پیچیده ایجاد می‌کنند.

راز هشتم: چرا درد وجود دارد و چرا بعضی افراد درد را متفاوت احساس می‌کنند؟ درد یکی از مهم‌ترین سیستم‌های دفاعی بدن است. اگر درد وجود نداشت، انسان ممکن بود بدون احساس خطر، دست خود را بسوزاند یا آسیب‌های جدی را نادیده بگیرد. اما درد یک پدیده ساده نیست. دو نفر ممکن است دقیقاً آسیب مشابهی داشته باشند، اما میزان درد کاملاً متفاوتی احساس کنند. چرا؟ زیرا درد تنها یک پیام عصبی نیست، ترکیبی از عوامل مختلف است: وضعیت جسمی - تجربه‌های قبلی - احساسات - استرس - خواب - ژنتیک

مغز نقش اصلی را در تفسیر درد دارد. به همین دلیل گاهی افراد با آسیب شدید، درد کمی احساس می‌کنند و گاهی آسیب کوچک باعث درد شدید می‌شود. یکی از رازهای بزرگ پزشکی این است که چگونه می‌توان درد مزمن را درمان کرد، دردی که دیگر نقش هشدار ندارد و خود به یک بیماری تبدیل می‌شود. امروزه پژوهشگران در حال بررسی ارتباط میان درد مزمن، سیستم عصبی، التهاب و حتی میکروبیوم روده هستند.

راز نهم: آیا بدن انسان می‌تواند اندام‌های از دست‌رفته را دوباره بسازد؟ در طبیعت، جانورانی وجود دارند که توانایی بازسازی شگفت‌انگیزی دارند. برخی مارمولک‌ها می‌توانند دم از دست‌رفته خود را دوباره رشد دهند. ستاره‌های دریایی قادرند بخش‌هایی از بدن خود را بازسازی کنند و سمندرها می‌توانند اندام‌هایی مانند پا، دم، حتی بخش‌هایی از قلب و نخاع خود را دوباره بسازند. اما انسان، با وجود پیچیدگی بسیار بیشتر، چنین توانایی گسترده‌ای ندارد. با این حال، بدن انسان کاملاً بدون قابلیت بازسازی نیست. برای مثال:

* کبد می‌تواند بخش بزرگی از بافت از دست‌رفته خود را دوباره رشد دهد.

* پوست دائماً سلول‌های جدید تولید می‌کند.

* استخوان‌ها پس از شکستگی می‌توانند خود را ترمیم کنند.

* خون به‌طور مداوم توسط مغز استخوان ساخته می‌شود.

اما چرا انسان نمی‌تواند مانند سمندر یک دست یا یک قلب جدید بسازد؟ این پرسش یکی از جذاب‌ترین موضوعات علم پزشکی بازساختی (Regenerative Medicine) است. دانشمندان معتقدند پاسخ ممکن است در سلول‌های بنیادی نهفته باشد. سلول‌های بنیادی توانایی تبدیل شدن به انواع مختلف سلول‌ها را دارند. اگر دانشمندان بتوانند دقیقاً بفهمند چگونه جانوران بازسازی‌کننده، سلول‌ها را کنترل می‌کنند، شاید روزی بتوانند این توانایی را در انسان تقویت کنند. امروزه تحقیقات پیشرفته‌ای در زمینه‌های مهندسی بافت - ساخت بافت‌های انسانی در آزمایشگاه برای جایگزینی بخش‌های آسیب‌دیده - چاپ سه‌بعدی زیستی - استفاده از چاپگرهای ویژه برای ساخت ساختارهای شبیه اندام‌های بدن - سلول‌های بنیادی - استفاده از سلول‌هایی که می‌توانند به انواع سلول‌های تخصصی تبدیل شوند انجام می‌شود. اما هنوز راه بسیار طولانی باقی مانده است. ساخت یک اندام کامل تنها به تولید سلول‌ها محدود نمی‌شود، دانشمندان باید شبکه پیچیده‌ای از رگ‌های خونی، اعصاب و ارتباطات سلولی را نیز بازسازی کنند. آیا می‌دانستید قلب انسان حدود ۱۰۰ هزار بار در روز می‌تپد و در طول عمر متوسط یک انسان، میلیاردها بار بدون توقف کار می‌کند.

راز دهم: چرا بعضی بدن‌ها در برابر سرطان مقاومت می‌کنند؟ سرطان یکی از پیچیده‌ترین بیماری‌های تاریخ پزشکی است. در حقیقت، سرطان زمانی رخ می‌دهد که برخی سلول‌های بدن قوانین طبیعی رشد و تقسیم را نادیده می‌گیرند و شروع به تکثیر کنترل‌نشده می‌کنند. اما یک پرسش بزرگ وجود دارد: چرا بعضی افراد با وجود عوامل خطر، هرگز به سرطان مبتلا نمی‌شوند؟ و برعکس: چرا برخی افراد با وجود سبک زندگی سالم، به سرطان مبتلا می‌شوند؟ پاسخ ساده‌ای وجود ندارد. بدن انسان دارای چندین خط دفاعی علیه سرطان است: سیستم ترمیم DNA - سیستم ایمنی - کنترل رشد سلول‌ها - مرگ برنامه‌ریزی‌شده سلولی (Apoptosis) اما گاهی سلول‌های سرطانی موفق می‌شوند از این دفاع‌ها عبور کنند. یکی از حوزه‌های هیجان‌انگیز پژوهش‌های جدید، مطالعه افرادی است که به نظر می‌رسد مقاومت طبیعی بیشتری در برابر سرطان دارند. دانشمندان دریافته‌اند که عواملی مانند ژنتیک - قدرت سیستم ایمنی - ترکیب میکروبیوم بدن - سبک زندگی و محیط می‌توانند در این مقاومت نقش داشته باشند. یکی از کشفیات مهم سال‌های اخیر، ایمنی‌درمانی سرطان (Cancer Immunotherapy) است. در این روش، به جای حمله مستقیم به تومور، سیستم ایمنی بدن آموزش داده می‌شود تا سلول‌های سرطانی را شناسایی و نابود کند. این روش برای برخی بیماران نتایج بسیار امیدوارکننده‌ای داشته است. با این حال، هنوز پرسش‌های مهمی باقی مانده است:

* چرا برخی سرطان‌ها به درمان پاسخ نمی‌دهند؟

* چرا بعضی سلول‌های سرطانی پس از سال‌ها دوباره فعال می‌شوند؟

* چگونه می‌توان سرطان را قبل از شکل‌گیری تشخیص داد؟

آیا می‌دانستید بدن انسان هر روز هزاران سلول آسیب‌دیده تولید می‌کند که بالقوه می‌توانند سرطانی شوند، اما سیستم‌های دفاعی بدن معمولاً آن‌ها را شناسایی و حذف می‌کنند.

بزرگ‌ترین راز شاید خود انسان باشد. با وجود پیشرفت‌های شگفت‌انگیز پزشکی، بدن انسان هنوز یکی از پیچیده‌ترین و ناشناخته‌ترین پدیده‌های جهان است. ما توانسته‌ایم DNA خود را بخوانیم، مغز را با دستگاه‌های پیشرفته بررسی کنیم، بیماری‌ها را در مراحل اولیه تشخیص دهیم و حتی بخش‌هایی از بدن را در آزمایشگاه تولید کنیم، اما هنوز پاسخ بسیاری از پرسش‌های بنیادی را نمی‌دانیم.

هنوز نمی‌دانیم چگونه فعالیت سلول‌های مغزی تبدیل به آگاهی می‌شود. چرا خواب می‌بینیم. چگونه سیستم ایمنی تصمیم می‌گیرد چه چیزی دشمن است. چرا برخی افراد طول عمر بسیار بیشتری دارند. چگونه می‌توان توانایی بازسازی بدن را افزایش داد. شاید شگفت‌انگیزترین نکته درباره بدن انسان این باشد که هرچه بیشتر درباره آن کشف می‌کنیم، رازهای بیشتری آشکار می‌شوند. بدن ما تنها یک ماشین زیستی نیست، یک شبکه پیچیده، پویا و هوشمند است که میلیون‌ها سال تکامل پشت آن قرار دارد. و شاید بزرگ‌ترین سفر اکتشافی بشر، نه به سیارات دور دست، بلکه به درون وجود خودش باشد.

ادامه مطلب پشت درهای بسته... از صفحه ۲

حقیقت یک رابطه فقط در اختیار کسانی است که آن را زندگی کرده‌اند. به جای اینکه از خود بیرسیم «چه کسی مقصر بود؟»، شاید بهتر باشد بیرسیم «چگونه می‌توانیم انسانی‌تر رفتار کنیم؟»

شاید کسی که امروز از یک رابطه بیرون آمده، روزهای بسیار سختی را پشت سر گذاشته باشد. شاید سال‌ها برای حفظ آن زندگی تلاش کرده باشد. شاید تصمیمی گرفته باشد که برای خودش بسیار دردناک بوده، اما آن را بهترین انتخاب ممکن در شرایط خود دانسته است. قضاوت کردن آسان است، اما درک کردن نیازمند قلبی بزرگ‌تر است.

ما باید یاد بگیریم که همه داستان‌ها را نمی‌دانیم. هر انسانی جنگ‌هایی دارد که دیگران از آنها خبر ندارند، زخم‌هایی دارد که دیده نمی‌شوند و تصمیم‌هایی دارد که فقط خودش دلیل واقعی آنها را می‌داند. جامعه‌ای سالم‌تر و مهربان‌تر زمانی شکل می‌گیرد که به جای دخالت، احترام بگذاریم، به جای شایعه، سکوت کنیم، به جای طرفداری کورکورانه از یکی علیه دیگری، به هر دو انسان به عنوان فردی با احساسات، تجربه‌ها و مشکلات خاص خود نگاه کنیم.

جدایی پایان یک زندگی نیست، گاهی آغاز مرحله‌ای جدید برای پیدا کردن آرامش، شناخت بیشتر خود و ساختن آینده‌ای بهتر است. ارزش یک انسان با وضعیت تأهل او تعیین نمی‌شود. یک فرد متأهل، مطلقه، مجرد یا هر شکل دیگری از زندگی، پیش از هر چیز یک انسان است که شایسته احترام و درک است.

در نهایت باید به یاد داشته باشیم که ما فقط تماشاگر بخش کوچکی از زندگی دیگران هستیم. پشت هر تصمیم، داستانی وجود دارد، داستانی که شاید هیچوقت به طور کامل شنیده نشود. پس قبل از قضاوت کردن، کمی بیشتر مهربان باشیم. شاید بهترین کاری که می‌توانیم برای دیگران انجام دهیم، نه پرسیدن دلیل جدایی، نه پیدا کردن مقصر، بلکه فقط نشان دادن احترام، همدلی و انسانیت باشد. زیرا هیچکس واقعاً نمی‌داند پشت درهای بسته یک خانه چه گذشته است.

و خنده تمرین کردیم. بعد از یک ساعت من آرام‌تر بودم، تپش قلبم آرام شده بود و احساس می‌کردم کار مفیدی کرده‌ام و رشته‌ی تمام زندگی پاک از دستم در نرفته است. دو روز بعد که دوباره به خانه‌ی همسایه رفتم، این بار یکی از دوستان دخترک هم آمده بود و حالا با هر دوی آن‌ها شروع به تمرین لغات انگلیسی کردیم. دو سه هفته بعد تعداد بچه‌های محل که مشتاق حضور و یاد گرفتن انگلیسی شدند، به ۱۰ نفر رسید. بنا به سن‌شان بچه‌ها را به ۲ گروه تقسیم کردم و حالا یک روز در میان، هر بعدازظهر خانگی یکی از والدین بچه‌ها جمع می‌شویم و یک ساعتی با بازی و شادی و خلاقیت، انگلیسی تمرین می‌کنیم. بچه‌های محل که مثل بیشتر بچه‌های این نسل در داخل خانه و با لپ‌تاپ و بازی‌های کامپیوتری بزرگ می‌شوند و بچه‌های دیگری در محل را نمی‌شناسند، حالا هر کدام کلی دوست هم‌محلی پیدا کردند. والدینشان با هم آشنا شده و شروع به معاشرت کردند. درهای خانه‌ی همسایه‌ها در محل به روی یکدیگر باز شد. من بیش از تمام این ۱۰ سالی که معلم، احساس مفید و مؤثر بودن می‌کنم. به شکلی کلیشه‌ای به آن جمله‌ی روی دیوارهای مدرسه‌ها که «معلمی شغل انبیاست» ایمان آوردم، انگار برای اولین بار فهمیدم قابلیت‌های این شغل و آنچه بلام تا با بچه‌ها قسمت کنم، چقدر عمیق است. اما مهم‌تر از همه‌چیز، خنده و بازیگوشی و اشتیاق این بچه‌ها، مهربانی و قدردانی والدینشان و آن ساعت‌های سرخوشی و اخبار را رها کردن که به مدد این باهم بودن فراهم شد، خود من را از فروپاشی روانی و اضطراب ۲۴ ساعته بیرون کشید. حالا می‌دانم همین کارهای کوچک ما وقتی به نظر همه‌چیز در حال ویرانی است، مهم است و زندگی و بقا را ممکن می‌کند. این روزها زیاد به آن جمله‌ی فیلم «طعم گیلان» عباس کیارستمی فکر می‌کنم، وقتی باقری به کسی که قصد خودکشی داشت گفت «آقا! یک توت ما را نجات داد.» یک کتاب آموزش مقدماتی زبان انگلیسی، از جا بلند شدن و در خانه‌ی همسایه را زدن، مرا هم نجات داد.

جان رونالد تالکین، نویسنده و لغت‌شناس انگلیسی، جمله‌ی معروفی دارد که شاید جمع‌بندی مناسبی برای مهربانی و کمک مردم به یکدیگر در دل ویرانی این جنگ و این مطلب باشد: «همین کارهای کوچک و پیش‌پا افتاده و روزمره آدم‌های معمولی است که سیاهی را عقب می‌راند.»

ادامه مطلب مهربانی میان... از صفحه ۱۴

پیرمرد اول با ناباوری نگاهم کرد، بعد تشکر کرد و ازم خواست برای او پاکتی شیر و چند گوجه و خیار بخرم. وقتی با خریدهایش برگشتم، مرا برای چای به خانه‌اش دعوت کرد. وقت نوشیدن چای برایم از دو بچه‌اش گفت که هر دو ساکن استرالیا و فرسخ‌ها دورند، از روزها و شب‌های جنگ ایران و عراق گفت، از شباهت‌ها و تفاوت‌هایش با شب‌ها و روزهای این جنگ. در یکی از حمله‌ها، پیرمرد همسایه زنگ خانه‌ام را زد و خواست اگر می‌خواهم به پارکینگ بروم. عده‌ای از همسایه‌ها در پارکینگ جمع شده بودند، با بهت و حیرت و نگرانی با هم حرف می‌زدند. وقتی بعضی یکی‌شان ترکید، ناگهان دو نفر دیگر هم زدند زیر گریه. خیلی زود همسایه‌ی دیگری چای دم کرد و با بشقاب‌های نان برنجی آورد. دور هم در پارکینگ نشستیم و حرف زدیم. بعضی‌ها مثل من برای اولین بار با همسایه‌ها آشنا می‌شدند. رسم خوبی بینمون جا افتاد. هر شب یکی چای دم می‌کند، بعضی میوه و آجیل می‌آورند و دور هم گپ می‌زنیم و نگرانی‌مون را با هم قسمت می‌کنیم، جوک می‌گوییم، گاهی کسی آوازی می‌خواند. دیگر در این شهر احساس غربت ندارم، فاجعه‌ی جنگ انگار ناگهان در خانه‌های همسایه‌هایم را به روی من باز کرد و من را هم از لاک خودم بیرون کشید. حالا وقتی در اصفهان راه می‌روم احساس می‌کنم من هم بخشی از تار و پود شهرم و در این شهر آدم‌هایی به من فکر می‌کنند. شب‌ها فقط در تنهایی خودم نمی‌ترسم، این ترس را با همسایه‌ها شریک می‌شوم و کمتر می‌ترسم.

تحقیق‌های متعددی در روان‌شناسی نشان می‌دهد احساس تعلق و ارتباط با دیگران، یکی از مؤثرترین عواملی است که می‌تواند از احساس ترس و ترومای انسان بکاهد. ما وقتی به دیگران کمک می‌کنیم یا نگرانی و وحشت آن‌ها را درک می‌کنیم، به خودمان هم یادآوری می‌کنیم که در این هراس تنها نیستیم. یکی از بزرگ‌ترین فراتحلیل‌های دانشگاهی درباره ارتباط میان حمایت اجتماعی و اختلال پس از سانحه، نشان داد افرادی که حمایت اجتماعی بیشتری دارند و خود را عضو گروه‌های بیشتری از جامعه می‌بینند، کمتر از سایرین دچار اختلال پس از سانحه شده و این وضعیت روانی را با شدت کمتری تجربه می‌کنند. محققان در این فراتحلیل، افراد متعددی از پیشینه‌های اجتماعی و اقتصادی بسیار متفاوت از یکدیگر را برای مدت طولانی دنبال کردند و یافته‌های آن‌ها به روشنی نشان داد ارتباط‌های اجتماعی و حمایت افراد از یکدیگر، از روان انسان در برابر فجایع مهیب محافظت کرده و از شدت ضربه‌ی روانی می‌کاهد.

معصومی علاء می‌گوید جنگ «نظم نمادین پیشین» در روان فرد را برهم می‌ریزد و مفروضات پیشین ذهن را اغلب بی‌اعتبار می‌کند: «در این حالت روان در یک سطح بدوی به دنبال به اصطلاح «زمین سفت» می‌گردد تا بتواند سرپا بایستد. در این وضعیت، افراد برای رسیدن به حداقلی از امنیت روان، به دنبال ساختن گروه‌های کوچک همسان می‌روند. این گروه‌ها به فرد فقط احساس عضوی از قبیله/گروه بودن نمی‌دهند، بلکه یک کارکرد دیگر هم دارند: پردازش دسته‌جمعی. اگر پیش از این بخش‌های درونی روان ما در حال جدال و بحث با خود بودند تا راهی برای تحمل پیدا کنند، حالا هر فردی در گروه نمایانگر بخشی از روان فرد می‌شود. در گروه هر فرد معمولاً نقشی را برعهده می‌گیرد و با این تقسیم نقش‌ها، گروه می‌تواند بقای روانی جمع را تا حدی برآورده کند، از اعضای خود محافظت و کارکرد حمایتی پیدا کند.»

روایت ساناز، زن جوانی در تهران که معلم زبان انگلیسی است، نمادی از همین پیدا کردن آن «زمین سفت» در کمک و نقش‌آفرینی در گروه و برای دیگران است. او از اولین حملات «جنگ دوازده روزه» با مشکل اضطراب مداوم و کم‌خوابی و کابوس مواجه شد. ساناز می‌گوید وقتی جنگ دوباره شروع شد، احساس کرد در معرض فروپاشی روانی است. یک روز بعد یکی از کتاب‌های آموزش زبان انگلیسی سطح مقدماتی‌اش را برداشت، در خانه همسایه را زد و گفت اگر دختر کوچک آن‌ها مایل است او می‌تواند بدون دریافت دستمزد به او روزی یک ساعت زبان انگلیسی آموزش دهد: «همسایه در سکوت کمی نگاهم کرد. از مکث و نگاهش متوجه شدم که به خوبی فهمید این من‌ام که بیشتر از بچه‌ی کوچکش به این تجربه و پرت کردن حواسم نیاز دارم. گفت خیلی هم خوب و دعوتم کرد تا به داخل خانه‌شان بروم. دختر کوچک آن‌ها را چند بار در راه‌پله و حیاط دیده بودم. مادرش برایم یک لیوان چای آورد و دختر کوچک مثل بیشتر بچه‌ها بدون این‌که تعجب کند، از این «بازی» تازه استقبال کرد. یک ساعتی با هم الفبای انگلیسی و لغات ساده را با بازی

ادامه مطلب چرا به مسئله... از صفحه ۱۵

رفتار بچگانه پدرم بعد از به دنیا آمدن خواهرم نه تنها از طرف بقیه خویشاوندان اغلب فرهنگی و تحصیل کرده‌ی فامیل طرد و تقیب نشد بلکه همیشه زمزمه‌هایی دلسوزانه درباره فرزند پسرنداشتن پدرم این‌جا و آن‌جا به گوش می‌رسید. شوهر خاله‌ام پزشک زنان بود اما نمی‌دانم که آیا در آن زمان پدرم را از این واقعیت زیستی که جنسیت در واقع از طریق مرد تعیین می‌شود مطلع کرده بود یا نه، با این حال بعید می‌دانم حتی دانستن این اطلاعات می‌توانست تغییری در رفتار پدرم ایجاد کند، همان‌طور که حتی امروزه هم این انتظار از زنان برای تعیین جنسیت بچه، برخلاف واقعیت زیستی، بسیار شایع است.

خانواده پدری که به شجره‌نامه خانوادگی خود به واسطه تعلق به طایفه «خوانین بختیاری» می‌نازیدند در عمل، تجسم تمام‌عیار مناسبات مردسالارانه بودند. وقتی پدر بزرگم، که باسواد و کارمند عالی‌رتبه اداره پست بود، از دنیا رفت معلوم شد دفتر شعری در مورد اتفاقات مهم زندگی‌اش از خود به جا گذاشته که در آن شجره‌نامه خانوادگی را به نظم درآورده بود. در آن اشعار، از پدرم، عمویم و پسرعموهایم که با فاصله‌ی چند سال از هم به دنیا آمده بودند نام برده بود اما اثری از نوه‌های دختری نبود، انگار ما دخترها وجود نداشتیم و بود و نبودمان فرقی نمی‌کرد. حتی از دختر خودش هم اسمی نبرده بود که بیش از همه دوستش داشت و تا لحظاتی پیش از مرگ تنها نام او را صدا می‌کرد. موقع خواندن آن دفتر شعر بهت‌زده بودم. احساس می‌کردم به من خیانت شده است. از نظر پدر بزرگم، من حتی وجود نداشتم. بعدها فهمیدم در بسیاری از مناطق ایران، فرزندان دختر حتی به عنوان تعداد فرزندان خانواده ذکر نمی‌شوند و فقط پسرها را به عنوان بچه‌ها می‌شمارند. پدرم و عمویم که تمام عمر به آخوندها فحش می‌دادند، براساس قانون تقسیم ارثی که از زمان شاه وجود داشت و در دوران جمهوری اسلامی برخلاف بسیاری از قوانین دیگر دست‌نخورده باقی ماند، سهم ارث عمه‌ام را نصف دادند.

من دختر سوم از چهار دختر پدر و مادرم بودم و خیلی دیر فهمیدم که دختر سوم بودن، خود به خود موقعیتی فرودست می‌آفریند که ممکن است تا آخر عمر گریبان‌تر را رها نکند. در یک خانواده معمولی ایرانی رشد کرده بودم، که اگرچه مشکلات شایعی مثل سخت‌گیری‌های مذهبی نداشتند اما در آن بچه‌ها به واسطه جنسیت و زمان به دنیا آمدن‌شان، نامرئی و نادیده گرفته می‌شدند و این نامرئی شدن از نظر بقیه نه تنها ایرادی نداشت بلکه کاملاً طبیعی و عادی بود. پسرهای بی‌استعداد فامیل که اغلب به زور، سال تحصیلی را تمام می‌کردند، از همان کودکی لقب «خان» و «آقا» می‌گرفتند اما کسی من را، که اغلب نمراتم در مدرسه بیست بود، جدی نمی‌گرفت. بیشتر اوقات، اطراف بقیه بچه‌های فامیل می‌پلکیدم ولی اصلاً جزو آدم حساب نمی‌شدم. دختر عمه‌های تهران نشینم بارها با فخر فروشی من را «شهرستانی» خطاب می‌کردند اما وقتی کمی بزرگ‌تر شدم و به این بولی‌شدن‌ها واکنش نشان دادم، به عنوان عضو «مشکل‌ساز» فامیل معرفی شدم و پدر یا هیچ‌کدام از بزرگ‌ترهای فامیل، حتی زحمت دفاع از من را به خود ندادند. صدای اعتراضم در مورد زورگویی‌های دو خواهر بزرگ‌ترم هم به جایی نمی‌رسید که هنوز خودش را به شکل «اضطراب سخنرانی» در بدنم نشان می‌دهد. گاهی شک می‌کنم که شاید آزادی نسبی دوران کودکی‌ام، از بی‌اهمیتی‌ام در سلسله مراتب قدرت خانوادگی می‌آمد نه روش تربیتی پدر و مادرم.

به همین خاطر به نوشتن رو آوردم. تنها راهی بود که می‌توانستم خودم را با آن ابراز کنم. همان سال اول دبستان، به محض اینکه کمی سواد یاد گرفتم، تمام دیوارهای خانه را با جمله «خواهر من خر است» پر کرده بودم چون کسی حاضر نبود شکایت‌های من را درباره قلدری‌های خواهرم که پنج سال از من بزرگ‌تر بود بشنود که البته با واکنش منفی بقیه مواجه شد. دائماً کتاب می‌خواندم. کتاب‌ها تبدیل به مکان‌هایی شده بودند که می‌توانستم در آن‌ها با خیال راحت، قهرمان ماجراجویی تخیلی باشم. کلاس پنجم دبستان، بی‌خبر از جزئیات اتفاقاتی که بعد از به دنیا آمدن خواهر کوچکم بین پدر و مادرم افتاده بود، تحت تأثیر کتاب‌هایی که خوانده بودم، داستانی در مورد زنی نوشتم که چون در سن بالا بچه‌دار شده بود دیگر حوصله بچه‌هایش را نداشت. در همان عوالم کودکی، احساس کرده بودم مادرم بی‌حوصله و غمگین است و آن حس را به کلمات درآورده بودم. داستان را به مادرم دادم که بخواند و تازه بعد از دیدن دلخوری‌اش متوجه شدم شخصیت زن داستان، الهام گرفته از مادرم بوده است.

کمی که بزرگ‌تر شدم، شروع به نوشتن در دفتر خاطراتم کردم که تنها مفری بود که در آن می‌توانستم لاقال از خودم برای خودم بگویم. یک روز دفتر خاطرات را باز کردم و دیدم خواهر اولی، در ادامه آخرین خاطره‌ام که حاوی بدگویی از خواهر دومی بود، در چند پاراگراف طولانی، بابت حرف‌هایی که در مورد خواهر دومی

ادامه مطلب نقد و بررسی فیلم... از صفحه ۱۶

از نظر بصری، «روز افشاگری» لحظات قابل توجهی دارد. اسپیلبرگ هنوز در اجرای صحنه‌های اکشن و خلق موقعیت‌های دیدنی مهارت دارد. چند سکانس مانند تصادف، تعقیب و گریز و صحنه مربوط به ریل قطار، از بخش‌های موفق فیلم هستند. با این حال، چیزی که در فیلم کم‌رنگ است، همان حس شگفتی و سکوتی است که در آثار قدیمی‌تر اسپیلبرگ دیده می‌شد؛ مخصوصاً در فیلمی مثل «برخورد نزدیک از نوع سوم».

مقایسه «روز افشاگری» با «برخورد نزدیک از نوع سوم» اجتناب‌ناپذیر است. اسپیلبرگ در آن فیلم با پنهان کردن هوشمندانه اطلاعات و ایجاد حس رمزآلود، مخاطب را درگیر می‌کرد. اما در اینجا فیلم بیش از حد عجله دارد، زیاد حرف می‌زند و در عین حال توضیح چندانی نمی‌دهد. بسیاری از ابهام‌ها به جای اینکه رازآلود باشند، بیشتر شبیه حفره‌های داستانی به نظر می‌رسند.

در نهایت، فیلم «روز افشاگری» فیلمی است با ایده‌ای جذاب، بازی‌هایی قابل قبول و چند صحنه دیدنی، اما از نظر روایی به اندازه کافی منسجم و تأثیرگذار نیست. فیلم می‌خواهد درباره حقیقت، ترس، ایمان، رسانه و واکنش بشر به ناشناخته‌ها حرف بزند، اما هیچ‌کدام از این موضوعات را به شکل کامل و عمیق دنبال نمی‌کند. این فیلم می‌توانست بازگشت قدرتمند اسپیلبرگ به دنیای موجودات فرازمینی باشد، اما بیشتر شبیه اثری است که ایده‌های زیادی دارد و نمی‌داند با همه آن‌ها چه کند. «روز افشاگری» به یک جرقه واقعی نیاز داشت؛ همان جرقه‌ای که بتواند حس شگفتی، کنجکاوی و هیجان را در مخاطب زنده کند. اما در نهایت، این جرقه در فیلم دیده

نوشته بودم من را شماتت کرده بود. من هیچ‌وقت به روی او نیاوردم که چرا بدون اجازه سراغ دفتر خاطرات من رفته بود اما بعد از آن، دیگر در دفتر خاطراتم نوشتم چون دیگر آن‌جا احساس امنیت نمی‌کردم. جالب است که این خاطره را فراموش کرده بودم تا مدتی پیش که در یکی از جلسات تفریبی بالا آمد. بعد از تفریبی، تلفن را برداشتم و هرچه از ذهنم درآمد به خواهر بزرگ‌ترم گفتم. با خشم فراوان، برایش دقیقاً شرح دادم که چون حتی یک دفترچه خاطرات به عنوان فضای شخصی را از من گرفته بود تا چه اندازه از او دلخورم. بعد از این ماجرا، خواهرم به بقیه گفته بود مهزاد «دیوانه» شده چون یک بار زنگ زد و «بدون دلیل مشخصی» پرخاش کرد. او هنوز هم حاضر نبود رنجی که باعثش بود را به رسمیت بشناسد و مسئولیتش را بپذیرد چه برسد به آنکه بخواهد درصد جبران‌اش باشد، زیادی به موقعیت برتر خواهر بزرگ‌بودن عادت کرده بود.

به همین خاطر، طفره رفتن مردان از به رسمیت شناختن رنج زنان، این‌قدر آزارم می‌دهد. هر بار که زنی از رنجش در رابطه با سلطه‌گری مردی می‌گوید و در پاسخ می‌شوند «مرد اشتباهی انتخاب کردی» یا «همه مردان این‌طور نیستند»، قلم به درد می‌آید. من می‌دانم که پشت این جملات تکراری، انکار و طفره رفتن از پذیرش مسئولیت جمعی نهفته است که به مخدوش شدن حقیقت می‌انجامد. حقیقت این است که زنان، حتی با این جملات سلبی، در همدستی پنهان و آشکار اعضای یک ساختار سرکوبگر، دائماً در حال به نظم درآمدن هستند. من خوب می‌فهمم رنج زنی که چنین پاسخی می‌گیرد، نه تنها شنیده نشده، بلکه مسئولیت آن، با دست‌کاری روانی، بار دیگر به سوی خودش بازگردانده شده است.

مطمئنم اگر پسر به دنیا می‌آمد این‌قدر سرکوب نمی‌شدم اما چه بسا خودم تبدیل به سرکوب‌گر می‌شدم، کما اینکه بعدها متوجه رفتارهای سرکوب‌گرانه‌ای که در مورد خواهر کوچک‌ترم اعمال می‌کردم شدم و سعی کردم جلویش را بگیرم و از این چرخه بیرون بپریم. من داشتم همان مسیری را می‌رفتم که بقیه به شکل طبیعی آن را می‌پیمودند، مردان به زنان زور می‌گفتند، زنان به بقیه زنانی که در موقعیت پایین‌دست‌تر از خودشان بودند، بزرگ‌ترها به کوچک‌ترها، ثروتمندان به فقیران، حکومت به مردم، تهرانی به شهرستانی و الخ. همه چیز آماده بود برای آنکه من به «فمینیست خوشی‌گشی» تبدیل شوم که سارا احمد از آن حرف زده است، زنی که خیلی سریع سلسله مراتب قدرت را تشخیص می‌دهد و در برابر آن با صدای بلند شورش می‌کند. نادیده گرفته شدن و حذف شدن، موقعیت مشاهده‌گری را به من داده بود که همیشه بیرون از معادلات قدرت ایستاده بود اما می‌توانست آن را به وضوح ببیند و زیر سوال ببرد. به همین خاطر به مسئله زنان حساس شدم. زن بودن به عنوان یک موقعیت فرودست ساختاری، چیزی بود که به من تحمیل شده بود و شکل طبیعی بودنم نبود. شکل طبیعی بودن من، همان دختر بچه آزاد و رهایی بود که در کوچه‌باغ‌های شهر کرد، در حال رکاب‌زدن سوار دوچرخه، احساس می‌کرد با ارزش‌ترین موجود جهان است.

ادامه مطلب خانه نشین کردن... از صفحه ۱۰

و فرصت کمتری برای گسترش شبکه‌های اجتماعی و سیاسی خود پیدا می‌کنند. از این منظر، خانه‌داری اجباری می‌تواند به ابزاری برای «سیاست‌زدایی» از جامعه، به ویژه در میان زنان، تبدیل شود.

بازتولید هنجارهای پدرسالارانه: خانه‌داری اجباری، هنجارهای سنتی پدرسالارانه را تقویت می‌کند. این هنجارها زن را در چارچوب نقش‌هایی مانند «خانه‌دار»، «مادر» و «مراقب» تعریف می‌کنند و حضور او را در عرصه‌ی عمومی، به‌ویژه در جایگاه‌های مدیریتی، سیاسی یا اقتصادی، محدود می‌سازند. در چنین شرایطی، «خانه» از یک فضای امن و خصوصی، به نوعی «زندان مدرن» تبدیل می‌شود، زندانی که دیوارهای آن نه از آجر، بلکه از نیازهای اقتصادی، فشارهای اجتماعی و محدودیت‌های امنیتی ساخته شده است.

انزوای اجتماعی و روانی: هزینه خانه‌نشینی اجباری تنها به از دست دادن شغل محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند به انزوای اجتماعی و روانی زنان نیز بینجامد. زنانی که بخش عمده‌ای از زمان خود را در خانه سپری می‌کنند، ممکن است از شبکه‌های حمایتی، فرصت‌های یادگیری و تعاملات اجتماعی محروم شوند. این انزوا می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی، اضطراب و احساس بی‌ارزشی شود. در چنین شرایطی، «خانه» نه تنها به فضای محدودکننده‌ی اجتماعی، بلکه به قفسی روانی نیز تبدیل می‌شود. حذف مستقیم زنان کنشگر از موقعیت‌های رسمی و حتی بخش خصوصی، صرفاً نتیجه منطق اقتصادی نیست؛ بلکه حامل پیامی سیاسی و تنبیهی است: «شما دیگر نباید در عرصه‌ی عمومی، که شامل دستاوردهای اقتصادی و اجتماعی نیز می‌شود، حضور داشته باشید». این راهبرد، نوعی تنبیه چندلایه‌ی خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است که هدف آن محدود کردن حضور و کنشگری مدنی و اجتماعی زنان است.

مقاومت در داخل خانه‌ها: تغییر اجباری بستر کنش زنان، خود می‌تواند به یکی از اشکال مقاومت مدنی تبدیل شود. زنانی که در معرض چنین احکامی قرار گرفته‌اند، در واقع کنشگری خود را متوقف نکرده‌اند، بلکه بستر و شیوه کنش آنان به اجبار تغییر کرده است. بسیاری از این زنان، حتی در فضای خانه، از طریق شبکه‌سازی‌های آنلاین و حضوری، آموزش‌های از راه دور و ارتباطات اجتماعی، فعالیت‌های خود را به شکل آشکار یا پنهان ادامه می‌دهند؛ فرایندی که در جامعه‌شناسی از آن با عنوان «مقاومت در فضای خصوصی» یاد می‌شود. این زنان همان انرژی، تجربه و تداومی را که پیش‌تر در عرصه‌ی عمومی به کار می‌گرفتند، پس از بازسازی اجتماعی، روانی و جسمی، می‌توانند در حوزه خصوصی و درون خانه نیز به کار گیرند. خانه‌نشینی کردن اجباری به معنای پایان کنشگری نیست؛ بسیاری از زنان، حتی در محدودترین فضاهای خانگی، اشکال تازه‌ای از مقاومت، همبستگی و مشارکت اجتماعی را شکل می‌دهند.

شبکه‌های حمایتی غیررسمی: زنان در خانه‌ها، محله‌ها، خانواده‌ها و گروه‌های دوستی، شبکه‌های حمایتی غیررسمی برای خود و دیگران ایجاد می‌کنند. این شبکه‌ها می‌توانند منبعی برای حمایت روانی، اقتصادی و تبادل اطلاعات باشند. این زنان حامل دانش، آگاهی و تجربه‌های مشترکی هستند که می‌توانند آن‌ها را به نسل‌های بعد منتقل کنند. خانه می‌تواند به مدرسه‌ای برای «سیاست پنهان» تبدیل شود، فضایی که در آن مفاهیمی مانند نقد، مقاومت، حقوق شهروندی زنان و همبستگی اجتماعی آموخته و بازتولید می‌شوند. گفت‌وگوهای خصوصی و شکل‌گیری حوزه‌های عمومی موازی در دل خانه‌ها، می‌تواند فضایی برای نقد سیاست‌ها، تبادل نظر و سازماندهی اشکال کوچک مقاومت فراهم کند. این «حوزه‌های عمومی موازی»، اگرچه اغلب دیده نمی‌شوند، اما در شکل‌دهی به افکار عمومی و حفظ پیوندهای اجتماعی نقش مهمی دارند. زنانی که در گذشته در جنبش‌های اجتماعی یا اعتراضات حضور داشته‌اند، حتی در دوران خانه‌نشینی نیز حافظه‌ی جمعی مقاومت را زنده نگه می‌دارند. این اشکال مقاومت نشان می‌دهد که عاملیت زنان، حتی در شرایط اجبار و محدودیت، به‌طور کامل از بین نمی‌رود؛ بلکه شکل و شیوه‌ی بروز آن تغییر می‌کند. تقاطع سیاست، اقتصاد و جنسیت در پدیده‌ی خانه‌داری اجباری و خانه‌نشینی کردن زنان، فرایندی چندوجهی است که در دوره‌های تاریخی مختلف و در شرایط ویژه‌ی اجتماعی شکل می‌گیرد. روایت‌های زنان، ابعاد این فرایند را از طریق تجربه‌های زیسته‌ی آنان آشکار می‌کند. با این حال، مقاومت زنان در این فضاها، اگرچه اغلب پنهان است، نقشی حیاتی دارد. خانه‌نشینی اجباری، در عین حال که محدودیت‌های گسترده‌ای ایجاد می‌کند، بر اساس شواهد موجود، می‌تواند به بستری برای شکل‌های تازه‌ای از سیاست‌ورزی، همبستگی اجتماعی و حفظ حافظه‌ی جمعی مقاومت تبدیل شود. جمعی شده است.

بسیاری از آنان ناچار شده‌اند به خانه بازگردند و با سپهر عمومی وداع کنند. در نتیجه، نقش اجتماعی آنان به خانه‌داری و حضور در حوزه‌ی خصوصی محدود شده است. هنگامی که وقفه در اشتغال، نه بر اساس انتخاب شخصی، بلکه در نتیجه عوامل بیرونی و اجباری ایجاد شود، پیامدهای آن می‌تواند بسیار عمیق باشد؛ از فرسودگی روانی و از دست دادن سرمایه‌ی اجتماعی گرفته تا تضعیف هویت حرفه‌ای و احساس تعلق اجتماعی.

در روایت‌های این پژوهش، بسیاری از زنان خانه‌داری اجباری را تحمیل نقشی جنسیتی و سنتی می‌دانند که از سوی نهادهای سیاسی و در چارچوب نگرش‌های مردسالارانه بر آنان اعمال شده است. با این حال، در چارچوب نظریه‌های انتقادی، به‌ویژه نظریه‌هایی که بر تقاطع سیاست، اقتصاد و جنسیت تمرکز دارند، خانه‌نشینی اجباری را می‌توان فراتر از یک پدیده فرهنگی تحلیل کرد. خانه‌نشینی نه وضعیتی طبیعی و نه صرفاً برآمده از فرهنگ، بلکه پدیده‌ای ساختاری است که در نتیجه هم‌افزایی میان نظم اقتصادی، به‌ویژه در دوره‌های بحران، ساختارهای قدرت سیاسی و هنجارهای پدرسالارانه شکل می‌گیرد.

فرایند «خانه‌نشینی کردن اجباری» نه تنها مشارکت زنان در زندگی اقتصادی و اجتماعی را محدود می‌کند، بلکه عاملیت سیاسی و توان کنشگری آنان را نیز به شدت تضعیف می‌سازد. این فرایند بر دو سازوکار اصلی استوار است: نخست، حذف هدفمند زنان از بازار کار از طریق اخراج، تعلیق یا بیکار کردن آنان؛ و دوم، تبدیل خانه‌داری به ابزاری برای کنترل اجتماعی و سیاسی. حاصل این دو سازوکار، حذف تدریجی زنان از عرصه‌ی عمومی است؛ فرایندی که اغلب با توجیهاتی همچون اجرای احکام قضایی، ضرورت‌های اقتصادی یا ملاحظات امنیتی مشروعیت می‌یابد، اما در عمل پیامدهای عمیق و ماندگاری بر زندگی فردی و اجتماعی زنان بر جای می‌گذارد.

روایت ۵: تدریس من در دانشگاه به صورت قراردادی بود و با وجود داشتن مدرک دکترا، با دشواری فراوان در رشته‌ی تخصصی خودم فعالیت می‌کردم. هم‌زمان، همراه با گروهی از زنان، یک کارگروه تخصصی در حوزه مطالعات حقوق زنان و جامعه‌ی مدنی داشتیم و فعالیت‌های میدانی، بخشی از کنشگری اجتماعی ما بود. پس از جنبش «ژن، ثیان، تازادی»، من و بسیاری از اعضای این گروه بازداشت شدیم. شرایط اقتصادی نیز دشوار بود. سرپرست فرزندم بودم و پس از پایان جلسات دادگاه و صدور حکم تعلیق، دانشگاه حتی همان قرارداد کاری‌ام را نیز تمدید نکرد. ناچار شدم خانه‌نشین شوم و با حقوق بازنشستگی پدر مرحومم زندگی را بگذرانم. دیگر امیدی برایم باقی نمانده بود. فردای روزی که حکم صادر شد، زندگی برایم به یک کابوس تمام‌عیار تبدیل شد. تمام رنج‌ها، امیدها و سال‌هایی که در عرصه کنشگری، هویت حرفه‌ای و ارتباطم با محیط دانشگاه ساخته بودم، ناگهان از میان رفت. احساس می‌کردم به زنی تبدیل شده‌ام که در نخستین روز تجربه خانه‌داری قرار دارد، زنی که باید به‌تنباهی در این فضای جدید باقی بماند و زندگی و نقشی را از نو تجربه کند که سال‌ها پیش از آن عبور کرده بود. (روایت یک زن فعال و کنشگر حقوق زنان در جنبش «ژن، ثیان، تازادی» ۱۴۰۴)

رانده‌شدن به حاشیه: زنانی که پس از صدور احکام مختلف از عرصه‌ی اجتماعی حذف می‌شوند، عملاً به حاشیه رانده شده‌اند. این فرایند به معنای بازگرداندن زن به نقش‌های سنتی (همسر/مادر) با هدف خنثی کردن کنشگری اجتماعی و مدنی اوست. خانه‌داری اجباری، اغلب پس از این فرایند به حاشیه رانده شدن رخ می‌دهد. زمانی که زنان از بازار کار و امکان کسب درآمد حذف می‌شوند، خانه‌داری دیگر صرفاً یک وظیفه یا انتخاب شخصی نیست؛ بلکه به یک اجبار ساختاری تبدیل می‌شود که پیامدهای گسترده‌ای به همراه دارد.

فشار اقتصادی و وابستگی: بیکارسازی یا کاهش درآمد زنان، آنان را در موقعیت وابستگی اقتصادی بیشتری نسبت به مردان خانواده قرار می‌دهد. این وابستگی می‌تواند قدرت تصمیم‌گیری و استقلال آنان را در خانواده و جامعه کاهش دهد و زمینه افزایش کنترل بر رفتار، انتخاب‌ها و تصمیماتشان را فراهم کند.

کنترل اجتماعی و سیاسی: در جوامعی که حکومت‌ها در پی کنترل جامعه و محدود کردن کنشگری مدنی هستند، خانه‌نشینی زنان ممکن است به‌عنوان یک «دست‌آورد امنیتی» تلقی شود. زنانی که از حضور در فضای عمومی بازمی‌مانند، کمتر در معرض دید اجتماعی قرار می‌گیرند، کمتر امکان مشارکت در تجمعات و اعتراضات را دارند

ادامه مطلب **ایران و آمریکا... از صفحه ۵**

افزون بر این، ایران به عنوان شریکی بسیار دشوار در مذاکرات شناخته می‌شود. این کشور توانایی صبر و انتظار برای خسته کردن طرف مقابل، قدرت داخلی برای نادیده گرفتن رنج‌های مردم خود، و سابقه‌ای از موفقیت در مذاکرات دارد. بنابراین، برای هر دو طرف، تبادل آتش حتی در زمانی که گفت‌وگوها ادامه دارد، راهی برای انتقال قدرتمندانه منافع و خواسته‌های سیاسی‌شان است.

با این حال، این رویکرد خطرات جدی نیز به همراه دارد. بدون تردید، خشونت برای مردم آسیب‌دیده بسیار مخرب‌تر از صلح است. در این مورد، تعداد تلفات نسبتاً پایین است، اما شمار زیادی از قربانیان را غیرنظامیان تشکیل داده‌اند. علاوه بر این، اقتصاد جهانی با هر موج جدیدی از خشونت، دچار شوک و بی‌ثباتی شدید ناشی از عدم اطمینان می‌شود. جنگ شاید بتواند پیامی قدرتمند ارسال کند، اما برای مردم عادی، جنگ ویرانگر جهان زندگی آن‌هاست.

برای طرفین، این خطر وجود دارد که تهران میزان صبر واشنگتن را بیش از حد برآورد کند و ناخواسته واکنشی شدید و ویرانگر از سوی ایالات متحده را تحریک کند. ترامپ و اعضای کلیدی دولت او بارها اعلام کرده‌اند که آمادگی دارند اهدافی نزدیک به حوزه نظامی را هدف قرار دهند، اهدافی که می‌تواند بر جمعیت غیرنظامی نیز تأثیر بگذارد، مانند پل‌ها و تأسیسات مرتبط با نفت، از جمله جزیره خارگ. چنین حملاتی ممکن است امید به بازسازی اقتصادی ایران را برای سال‌ها به خطر بیندازد.

از سوی دیگر، ایالات متحده نیز ممکن است میزان مقاومت و توان تحمل ایران در برابر حملات مداوم را دست‌کم بگیرد. برای حکومت ایران، دست‌کم داشتن این تصور عمومی که پیروز شده است، برای ادامه حیات سیاسی اهمیت اساسی دارد. این حکومت اهمیت چندانی به آسیب دیدن اقتصاد جهانی نمی‌دهد، زیرا به دلیل دهه‌ها تحریم گسترده و فراگیر، ایران در هر صورت تا حد زیادی از نظام مالی جهانی جدا شده است. ایران ممکن است بتواند بیشتر از ایالات متحده صبر کند و منتظر بماند تا ببیند واشنگتن منابع مالی و تجهیزات نظامی بیشتری را صرف این درگیری می‌کند. متحدان ایران در مسکو و پکن نیز از چنین وضعیتی استقبال می‌کنند.

تحلیلگران معمولاً با نگرانی شدید از خطر دیگری سخن می‌گویند: اینکه درگیری‌ها ممکن است تشدید شود. اما این احتمال معمولاً بیش از اندازه بزرگ‌نمایی می‌شود. درست است که در چارچوب «مذاکره در سایه درگیری»، هر یک از طرفین می‌تواند سطح درگیری را افزایش دهد، اما این وضعیت نسبت به زمانی که جنگ شدید جریان دارد و هیچ مذاکره‌ای در کار نیست، احتمال کمتری دارد. همان‌طور که انگیزه‌هایی برای ادامه جنگ وجود دارد، انگیزه‌هایی نیز برای مهار و کنترل آن وجود دارد.

مذاکرات باید با اراده‌ای سرسختانه ادامه یابد، اراده‌ای که اجازه ندهد روند گفتگوها با اقدامات مخرب متوقف شود. این طرف‌ها، به ویژه، هم پشت میز مذاکره و هم خارج از آن برای به‌دست آوردن برتری تلاش خواهند کرد و هر دو معتقدند که خشونت می‌تواند ابزاری مشروع برای پیشبرد اهداف باشد. سریع‌ترین راه برای دستیابی به صلحی واقعی برای مردم منطقه خلیج فارس و بازگشت نسبی ثبات اقتصادی برای جهان، این است که گفت‌وگوها، بدون توجه به فراز و نشیب‌ها، ادامه پیدا کند.

چرا شناخت تات‌ها اهمیت دارد؟ ایران تنها با تاریخ پادشاهان و حکومت‌ها شناخته نمی‌شود؛ هویت واقعی این سرزمین در تنوع فرهنگی مردمانی نهفته است که طی هزاران سال در کنار یکدیگر زیسته‌اند. تات‌ها بخشی از این میراث ارزشمند هستند. زبان آنان پنجره‌ای به گذشته ایران، فرهنگشان بازتابی از سنت‌های کهن و زندگی‌شان نمونه‌ای از تداوم هویت ایرانی در طول قرن‌هاست. شناخت این قوم، تنها آشنایی با یک گروه قومی نیست، بلکه فرصتی است برای درک بهتر ریشه‌های تمدن ایران و اهمیت حفظ زبان‌ها و فرهنگ‌های بومی در جهانی که هر روز بیشتر به سوی یکنواختی فرهنگی پیش می‌رود.

در روزگاری که بسیاری از زبان‌ها و فرهنگ‌های محلی در معرض فراموشی قرار گرفته‌اند، پاسداشت میراث تات‌ها اهمیت دوچندان دارد. هر زبان محلی، کتابی زنده از تاریخ یک ملت است و هر واژه‌ای که از میان برود، بخشی از حافظه فرهنگی بشر را با خود می‌برد. تات‌ها، با وجود جمعیت نه چندان زیاد، همچنان یکی از ارزشمندترین گنجینه‌های فرهنگی ایران هستند؛ گنجینه‌ای که شایسته شناخت، پژوهش و حفاظت برای نسل‌های آینده است.

ادامه مطلب **فال حافظ... از صفحه ۳۸**

خیلی از حافظ دلخور بودم که چرا چنین نصیحتی به من کرد و مرا از ادامه تحصیل بازداشت. اما بعدها که کار و بارم رونق گرفت، تجارتخانه‌ای برای خودم راه انداختم و ثروتی به دست آوردم، دیدم حافظ حق داشت. وگرنه من هم شاید یک دیپلم می‌گرفتم، پشت میز می‌نشستم و همیشه گرفتار مشکلات مالی بودم.

سه شب پیش، یکی از دوستان به دیدن ما آمد. همیشه با همسرش می‌آمد، اما این بار تنها بود. با همسرش دعوا کرده بود و بدون پرده‌پوشی ماجرا را تعریف کرد. مقداری هم از همسرش بدگفت و اعلام کرد که قصد دارد هرچه زودتر از او جدا شود. پس از کمی گفت‌وگو، دیوان حافظ را برداشتم و گفتم: «بگذار بینم خواجه شیراز درباره این موضوع چه نظری دارد.» فالی گرفتم و این شعر آمد:

عتاب یار پرپیچره عاشقانه بکش که یک کرشمه تلافی صد جفا بکند

گفت: «این‌ها همه شعر است. همین حافظ مرا بیچاره کرد، چون وقتی می‌خواستیم با این زن ازدواج کنم، مردد بودم. از حافظ فال گرفتم و این بیت آمد:

آندم که دل به عشق دهی خوش دمی بود در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست

اگر این شعر نمی‌آمد، من الان گرفتار این زن لعنتی نبودم.» بعد هم شروع کرد به بدگویی از حافظ. گفتم: «این حافظی که من می‌شناسم، حتماً جواب این بدگویی‌ها را را هم خواهد داد.»

فال دیگری گرفتم و این بیت آمد:

گر بدی گفت حسودی و رفیقی رنجید گو تو خوش باش که ما گوش به احق نکنیم

ادامه مطلب **روزهای معلق... از صفحه ۴**

حامد از اختلال جی‌پی‌اس‌ها هم گلایه می‌کند: «اگر صلح کردند چرا هنوز جی‌پی‌اس‌ها اختلال دارد؟ من برای پیدا کردن مبدأ مسافر همه این روزها با دردسر مواجه بودم و همین‌طور برای رساندنش به مقصد. اگر خودشان آدرس را بلد نباشند با نقشه نمی‌توانیم پیدا کنیم. این چه وضعی است که اسمش صلح است اما اوضاع برای ما شبیه همان روزهای جنگ است؟ نه درآمد درستی داریم و نه حداقل‌های رفاه را. به جایش طرفدارانشان هر شب سوهان روحمان می‌شوند.» حامد تصمیم گرفته از تهران برود چون دیگر امکان تأمین مخارج زندگی در تهران را ندارد: «من سال‌ها با حقوق مترجمی در همین شهر زندگی کردم اما حالا با وجود اینکه دو شغله شده‌ام اما باز هم از پس تأمین مخارج برنمی‌آیم. هیچ امید هم به آینده ندارم. روزها را می‌گذرانم که فقط بگذرد.»

نسترن ۴۳ ساله، ویراستار و ساکن تهران است. حال او در روزهای پس از جنگ و توافق، فرقی با روزهای قبل از آن ندارد: «کارم در وضعیت انفعال شدیدی است. دیگر توان پرداخت اجاره‌خانه‌ام را ندارم و خواهرم که در خارج کشور است این مدت اجاره‌خانه‌ام را به جایم پرداخت کرده. من هیچ‌وقت موافق جنگ نبودم اما این روزها هر بار که خبر حمله آمریکا به جنوب کشور را می‌شنوم ناخودآگاه با خودم می‌گویم دوباره جنگ می‌شود؟ انگار این تعلیقی که در آن گیر افتادیم را می‌خواهم با جنگی دیگر از بین ببرم. این‌ها همه از سر استیصال و بیچارگی ماست.»

ادامه مطلب **تات زبانان... از صفحه ۳۶**

تفاوت تات‌های ایران و تات‌های قفقاز: یکی از رایج‌ترین اشتباهات، یکسان دانستن تات‌های ایران و تات‌های جمهوری آذربایجان و داغستان است. هرچند هر دو گروه ایرانی‌تبار هستند، اما مسیر تاریخی متفاوتی طی کرده‌اند. تات‌های قفقاز قرن‌ها در قلمرو امپراتوری‌های مختلف زندگی کرده‌اند و زبان آنان به فارسی نزدیک‌تر است. در مقابل، تات‌های ایران گویش‌هایی از زبان تاتی را حفظ کرده‌اند که از شاخه زبان‌های ایرانی شمال‌غربی است. به همین دلیل، پژوهشگران این دو گروه را از نظر زبانی و تاریخی از یکدیگر تفکیک می‌کنند.

زبانی در معرض خطر: یکی از نگرانی‌های جدی پژوهشگران، کاهش تعداد گویشوران زبان تاتی است. گسترش شهرنشینی، مهاجرت، آموزش رسمی به زبان فارسی و استفاده روزافزون از رسانه‌های فارسی و ترکی باعث شده بسیاری از کودکان تات دیگر زبان مادری خود را به‌خوبی نیاموزند. یونسکو بسیاری از گویش‌های تاتی را در شمار زبان‌های در معرض خطر قرار داده و پژوهشگران بر ثبت و مستندسازی این زبان تأکید دارند.

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

مردان معمولاً به درخواست‌های مستقیم، کوتاه و روشن واکنش بهتری نشان می‌دهند. در مقابل، سرزنش‌های طولانی یا سخنرانی کردن، اغلب نتیجه‌ای معکوس دارد و گفت‌وگو را به مشاجره تبدیل می‌کند.

وقتی مرد عجله دارد و زن از آن خوشش نمی‌آید: مرد با خود می‌شنود: «هیچ دلیل موجهی برای این همه عجله نداری. تو هیچ‌وقت باعث خوشحالی من نمی‌شوی. اصلاً به من توجهی نداری. برای احساساتم ارزشی قائل نیستی.»

زن با خود می‌شنود: «حق نداری گله کنی. باید قدر شرایطی را که داری بدانی و این قدر ناراحت نباشی. هیچ دلیل منطقی برای شکایت کردن نداری. مشکل از خودت است.»

چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود: مرد می‌تواند بگوید: «من هم از این همه عجله خوشم نمی‌آید. کاش می‌توانستیم با آرامش بیشتری زندگی کنیم.» در این حالت، مرد به جای دفاع از شرایط یا توجیه عجله، احساس زن را درک می‌کند و با او همدلی نشان می‌دهد. حتی اگر مجبور باشد عجله کند، پذیرفتن احساس زن باعث می‌شود او احساس کند دیده و درک شده است.

سؤال‌های کنایه‌آمیز زن: زن ممکن است بگوید: «چرا ما همیشه در حال عجله هستیم؟» یا «چرا همیشه باید با عجله همه جا برویم؟»

مرد معمولاً می‌گوید: «آن قدرها هم بد نیست.» یا «کاریش نمی‌شود کرد.» یا «این قدر ناراحت نباش، درست می‌شود.»

چگونه زن می‌تواند مرد را کمتر سرزنش کند: اگر زن ناراحت است، می‌تواند بگوید: «می‌دانم که گاهی مجبوریم عجله کنیم، اما واقعاً از این وضعیت خوشم نمی‌آید. احساس می‌کنم همیشه در حال دویدن هستیم.» یا «خیلی دوست دارم گاهی با آرامش و بدون استرس جایی برویم. ممکن است دفعه بعد طوری برنامه‌ریزی کنیم که پانزده دقیقه زودتر آماده شویم؟»

وقتی زن در یک گفت‌وگو احساس بی‌اعتباری می‌کند: مرد با خود می‌شنود: «هیچ دلیل موجهی برای این رفتارند نداری. پس واقعاً مرا دوست نداری. برای من اهمیتی قائل نیستی. من محبت می‌کنم، اما تو هیچ محبتی به من نشان نمی‌دهی.»

زن با خود می‌شنود: «حق نداری ناراحت شوی. تو غیرمنطقی هستی. من بهتر از تو می‌دانم چه چیزی درست است. تو باعث این دعوها هستی، نه من.»

چگونه مرد می‌تواند ارزش بیشتری برای زن قائل شود: مرد می‌تواند بگوید: «متأسفم. می‌دانم حرفی که زدم برای تو خوشایند نبود.» یا «می‌فهمم چرا از حرف من ناراحت شدی.» سپس سکوت کند و به زن فرصت دهد تا احساساتش را بیان کند. در برابر وسوسه توضیح دادن، توجیه کردن یا اثبات اینکه سوءتفاهمی پیش آمده است، مقاومت کند. بسیاری از رنجش‌ها، پیش از آنکه به توضیح نیاز داشته باشند، به شنیده شدن و درک شدن نیاز دارند. توضیح دادن زمانی مؤثر است که طرف مقابل ابتدا احساس کند احساساتش دیده و پذیرفته شده است.

سؤال‌های کنایه‌آمیز زن: زن ممکن است بگوید: «چرا چنین حرفی زدی؟» «چرا باید این طور با من صحبت کنی؟» «اصلاً برای حرف‌هایی که می‌زنم اهمیتی قائل هستی؟» یا «چطور توانستی چنین چیزی بگویی؟»

پشتیبانی از یکدیگر در زمان‌های سخت: هر رابطه‌ای با دشواری‌ها و بحران‌هایی روبه‌رو می‌شود. این مشکلات ممکن است به دلایل گوناگونی مانند بیکاری، بیماری، مرگ عزیزان یا حتی خستگی و فشارهای روزمره به وجود آیند. در چنین شرایطی، مهم‌ترین کار این است که با محبت، همدلی، ارزش قائل شدن برای احساسات یکدیگر و تأیید متقابل، ارتباط خود را حفظ کنیم. همچنین باید بپذیریم که نه ما و نه شریک زندگی‌مان، همیشه کامل و بی‌نقص نیستیم. اگر یاد بگیریم در برابر دلخوری‌های کوچک با صمیمیت و درک متقابل واکنش نشان دهیم، هنگام رویارویی با مشکلات بزرگ و غیرمنتظره نیز بسیار آسان‌تر می‌توانیم در کنار یکدیگر بمانیم. در تمام مثال‌های زده شده، برای ساده‌تر شدن توضیح، نقش «زن» را به عنوان فرد ناراضی و نقش «مرد» را به عنوان کسی که کاری را انجام داده یا انجام نداده است، در نظر گرفته‌ام. اما بدون تردید، مردان نیز از رفتار همسران خود ناراحت می‌شوند. بنابراین، تمام پیشنهادها مطرح شده به یک اندازه برای زنان و مردان کاربرد دارد. حتی بهتر است شما نیز از شریک زندگی خود بپرسید که کدامیک از این شیوه‌ها برای او مؤثرتر است.

زمانی که میان شما اختلافی وجود ندارد، فرصت را غنیمت بشمارید و درباره جمله‌ها

و رفتارهایی که باعث می‌شود هر یک از شما احساس درک شدن و آرامش کنید، با یکدیگر گفت‌وگو کنید. همچنین به او بگویید چه کلمات و رفتارهایی بیشترین تأثیر مثبت را بر شما می‌گذارد. وقتی اختلافی پیش می‌آید، استفاده از این «جملات از پیش آماده»، می‌تواند نقش مهمی در کاهش تنش و جلوگیری از تشدید اختلاف داشته باشد. در عین حال، به خاطر داشته باشید که انتخاب واژه‌ها، به اندازه احساسی که پشت آنها نهفته است، اهمیت ندارد. حتی اگر دقیقاً همان جمله‌های پیشنهاد شده را به کار ببرید، اما شریک زندگی‌تان عشق، احترام، همدلی و پذیرش را در لحن و رفتار شما احساس نکند، تنش همچنان ادامه خواهد یافت.

همان‌گونه که پیش‌تر نیز اشاره کردم، گاهی بهترین راه جلوگیری از دعوا این است که پیش از شعله‌ور شدن آن، نشانه‌هایش را تشخیص دهید و برای مدتی کوتاه از ادامه بحث فاصله بگیرید. اندکی از میدان گفتگو کنار بروید تا هر دو آرام‌تر شوید و سپس با درک، پذیرش، احترام و همدلی بیشتری دوباره به گفت‌وگو بازگردید. ایجاد چنین تغییراتی در آغاز ممکن است برایتان مصنوعی، ناشیانه یا حتی غیرطبیعی به نظر برسد. بسیاری از مردم تصور می‌کنند عشق یعنی: «من همین هستم که هستم»، اما چنین نگرشی، اگر افراطی باشد، معمولاً احساسات طرف مقابل را نادیده می‌گیرد. انسان می‌تواند کاملاً صادق باشد و احساسات واقعی خود را بیان کند، بدون آنکه دیگری را برنجانند یا تحقیر کند.

با تمرین پیشنهادهای داده شده، به تدریج مهارت بیشتری در برقراری ارتباطی آرام، صمیمانه و اطمینان‌بخش پیدا خواهید کرد. پس از مدتی، این شیوه به عادت طبیعی در رفتار شما تبدیل خواهد شد. اگر هم‌اکنون همسر شما تلاش می‌کند این پیشنهادهای را در رابطه‌تان به کار بگیرد، به خاطر داشته باشید که هدف او حمایت بیشتر از شماست. شاید در ابتدا رفتار یا بیان او کمی مصنوعی به نظر برسد، اما تغییر عادت‌ها که سال‌ها با انسان همراه بوده، در مدت کوتاهی امکان‌پذیر نیست. بنابراین، هر قدم مثبتی را که برمی‌دارد، ببینید و از آن قدردانی کنید؛ زیرا تشویق، انگیزه ادامه مسیر را در او زنده نگه می‌دارد.

اجتناب از دعوا از طریق ارتباط دوستانه: اگر نیازهای عاطفی شریک زندگی خود را بشناسیم و آگاهانه برای برآورده کردن آنها تلاش کنیم، بسیاری از بحث‌ها و مشاجره‌ها هرگز شکل نخواهند گرفت. داستان زیر نمونه‌ای از این موضوع است: اینکه چگونه بیان مستقیم احساسات از سوی زن و ارزش قائل شدن مرد برای آن احساسات، می‌تواند از یک مشاجره جلوگیری کند.

به یاد دارم روزی من و همسرم، بانی، برای تعطیلات آخر هفته راهی سفر شدیم. وقتی حرکت کردیم، پس از یک هفته خسته‌کننده، بالاخره فرصتی پیدا کرده بودیم تا کمی آرامش داشته باشیم. تصور می‌کردم بانی از این سفر بسیار خوشحال باشد. اما ناگهان آه عمیقی کشید و گفت: «احساس می‌کنم زندگی‌ام مثل یک شکنجه آرام و طولانی است.» چند لحظه سکوت کردم، نفس عمیقی کشیدم و گفتم: «می‌فهمم منظور چیست. انگار زندگی آرام‌آرام دارد تمام انرژی ما را می‌گیرد.» هم‌زمان، با دستم حرکتی انجام دادم، انگار دستمال خیسی را می‌چلانم. بانی سرش را به نشانه تأیید تکان داد و برخلاف انتظارم، لبخندی زد و موضوع صحبت را عوض کرد. بعد با اشتیاق از سفر پیش رو حرف زد.

اگر این اتفاق شش سال قبل افتاده بود، احتمالاً نتیجه کاملاً متفاوت می‌شد. آن زمان، وقتی بانی می‌گفت: «زندگی‌ام یک شکنجه آرام و طولانی است»، من حرفش را متوجه خودم می‌دانستم و تصور می‌کردم از من شکایت دارد. در نتیجه، حالت دفاعی می‌گرفتم و سعی می‌کردم برایش توضیح بدهم که زندگی ما اصلاً شکنجه نیست، باید قدر داشته‌هایمان را بدانند و بابت چنین سفری خوشحال باشند. طبیعتاً گفت‌وگوی ما به مشاجره تبدیل می‌شد و تمام سفر، به‌جای آرامش، به تجربه‌ای تلخ و خسته‌کننده تبدیل می‌شد. اما این بار متوجه شدم که او فقط احساسات لحظه‌ای و گذرای خود را بیان می‌کند: احساساتی که الزاماً بیانگر واقعیت یا انتقادی از من نبودند. وقتی این موضوع را فهمیدم، دیگر نیازی ندیدم از خودم دفاع کنم. همین که احساسش را درک کردم و با مثال «چلانده شدن»، با او همدلی نشان دادم، بانی احساس کرد که حرفش شنیده شده و برای احساساتش ارزش قائل شده‌ام. در نتیجه، او نیز با صمیمیت بیشتری مرا پذیرفت و من عشق، پذیرش و احترام او را احساس کردم. وقتی یاد بگیریم برای احساسات شریک زندگی‌مان ارزش قائل شویم، او نیز عشق، امنیت و آرامشی را که شایسته آن است، دریافت خواهد کرد. بسیاری از مشاجره‌ها، پیش از آنکه آغاز شوند، به همین سادگی پایان می‌یابند.

ادامه مطلب گل نم... از صفحه ۴۱

این موضوع برایم به معمایی تبدیل شده بود. به هر حال، بابک با شنیدن حرف گل نم لبخند موزیانه‌ای زد و دوباره درونم آشوب شد. این دیگر چه بازی‌ای بود که این دو نفر شروع کرده بودند؟ بازی‌ای که نه از آن خبر داشتم و نه از سرانجامش. با خودم گفتم: «تو یک شطرنج بازی؛ حالا وقت آن است که از روی این حرکت، فکر حریف را بخوانی و متقابلاً حرکت درستی انجام بدهی». لبخند بابک می‌توانست فقط یک معنا داشته باشد؛ اینکه حرف گل نم باعث شده بود امیدوارتر شود و احساس کند فرصت بیشتری دارد تا زمینه یک دوستی عمیق را با او فراهم کند و شاید با در اختیار گرفتن پاسپورتش، درست کردن وضعیت اقامتش و دادن وعده یک زندگی ایده‌آل، او را به سوی خود بکشاند. راستش، درباره گل نم هنوز نمی‌توانستم قضاوتی داشته باشم، زیرا از گذشته‌اش هیچ نمی‌دانستم. حتی به آنچه برای من و بابک تعریف کرده بود نیز نمی‌شد با اطمینان اعتماد کرد. سکوت‌های گاه‌به‌گاهش، خیره ماندنش به نقطه‌ای نامعلوم، اشک‌های بی‌اختیارش و حساسیت بیش از اندازه‌اش، همگی حکایت از رازی درونی داشت که آزارش می‌داد و حاضر به افشای آن نبود؛ یا شاید نشانه‌ای از نوعی افسردگی بود. از طرفی، رفتارهایی مانند برهنه شدن یا بی‌اعتنایی به موازین و اصول اخلاقی رایج در فرهنگ ایرانی نیز بر سردرگمی‌ام می‌افزود. همین‌ها بود که مرا گیج کرده بود. من نمی‌دانستم در درونم چه می‌گذرد. عاشق شده‌ام؟ نمی‌دانم. حساس شده‌ام؟ نمی‌دانم. در برابر بابک کم آورده‌ام؟ نمی‌دانم. نسبت به گل نم بدبین شده‌ام؟ نمی‌دانم. توقعاتم بالاست؟ نمی‌دانم. حسادت می‌کنم؟ نمی‌دانم. چرا فکر می‌کنم این دو نفر علیه من برنامه‌ریزی کرده‌اند؟ نمی‌دانم. گل نم واقعاً مرا دوست دارد؟ نمی‌دانم. وقتی هیچ‌چیز را نمی‌دانم، پس هیچ قضاوتی هم نمی‌تواند درست باشد. باید صبر کنم و ببینم چه پیش می‌آید تا شاید بتوانم این مسئله چندمجهولی را حل کنم.

یک بیشعور تمام‌عیار در ذهنشان شکل می‌گیرد. همین موضوع باعث می‌شود نتوانند بیشعورهای گه‌گیر و آب‌زیرکاه را تشخیص دهند و بشناسند. افزون بر این، ممکن است برخی افراد، به دلیل نادیده گرفتن تفاوت درجات بیشعوری، متوجه نشوند که خودشان نیز بیشعور هستند؛ هرچند نه از نوع تمام‌عیار. چه از روی کنجکاوی شخصی درباره بیشعوری مطالعه و تحقیق می‌کنید و چه در یک دوره درمانی شرکت داشته باشید، درک این واقعیت که همه بیشعورها روش‌ها و منش‌های یکسانی ندارند، بسیار مهم است. هدف آن‌ها و ساختار کلی شخصیتشان مشابه است، اما ابزارها و شیوه‌هایی که برای رسیدن به اهداف خود به کار می‌گیرند، ممکن است کاملاً با یکدیگر متفاوت باشد. شاید این نکات در نگاه نخست چندان مهم به نظر نرسند، اما اگر نتوانیم بیشعورها را به‌درستی دسته‌بندی کنیم، هرگز نخواهیم توانست برای درمان ریشه‌ای آن‌ها راهکاری مناسب بیابیم. به قول یکی از بیشعورها: «اگه جزو راه‌حل نیستی، پس لابد بخشی از مسئله‌ای». فقط یک بیشعور در حال درمان می‌فهمد این جمله واقعاً چه معنایی دارد.

تمرین‌ها:

۱. شما چه نوع بیشعوری هستید؟
۲. آیا تاکنون از دست یک بیشعور تمام‌عیار به ستوه آمده‌اید؟
۳. اگر یک بیشعور تمام‌عیار با یک بیشعور آب‌زیرکاه ترش‌رو ازدواج کند، فرزندشان چه نوع بیشعوری خواهد شد؟



ماهنام پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

ادامه مطلب بیشعوری... از صفحه ۲۳

اما با همین شیوه و با بازی کردن نقش یک دوست دلسوز و غمخوار، به تدریج شما را به انسانی چنان حساس، دل‌نازک و افسرده تبدیل می‌کنند که برای هر چیزی، از آواز غمگین پرندگان گرفته تا لنگیدن یک سوسک حمام، اشک‌تان سرازیر شود. سرانجام نیز شما را به مرحله‌ای از درماندگی می‌رسانند که برای هر تصمیم و هر کاری، محتاج مشورت و راهنمایی آن‌ها شوید.

بیشعورهای خوش‌رو معمولاً در محیط‌های مذهبی و معنوی یافت می‌شوند. کشیشی به نام باب، ماجرای زیر را در یکی از جلسات درمان گروهی تعریف کرد: یک روز بعدازظهر، قرار بود باب جلسه‌ای با اعضای کلیسا برگزار کند، اما در آخرین لحظات به مرکز خرید اصلی شهر فراخوانده شد تا در نشستی که اسقف برای بررسی وضعیت بی‌خانمان‌ها ترتیب داده بود، شرکت کند. او دستیارش، کارولین تیتزورثی، را به جای خود به جلسه اعضای کلیسا فرستاد. در جریان جلسه، یکی از اعضا برای دومین بار نسبت به غیبت باب اعتراض کرد. پاسخ کارولین، دقیقاً همان چیزی بود که از یک بیشعور خوش‌رو انتظار می‌رود: «بیاید دعا کنیم که باب هرچه زودتر از این راهی که در پیش گرفته، بازگردد». باب، روز بعد این طعنه را از دیگران شنید. وقتی موضوع را با کارولین در میان گذاشت، او لبخندی زد و ضمن عذرخواهی، ادعا کرد که منظورش چیز دیگری بوده و حرفش بد نقل شده است. سپس با خوش‌رویی گفت: «من فقط گفتم دعا کنیم شما هرچه زودتر از آنجا برگردید و دوباره به جمع ما بپیوندید». همین پوشش شیرین و دلنشینی که نیرنگ‌های این نوع بیشعورها در آن پنهان شده است، باعث می‌شود که به دام انداختن بیشعورهای خوش‌رو بسیار دشوار باشد. تازه اگر هم موفق شوید مچشان را بگیرید، آن‌قدر با زبان‌بازی و توجیه‌گری حرف می‌زنند که در نهایت شما را قانع می‌کنند همه‌چیز صرفاً یک سوءتفاهم بوده است.

بیشعور آب‌زیرکاه ترش‌رو بسیار شبیه آن دسته از گربه‌های خانگی است که تا وقتی در دامن آدم هستند، دوستانه و ملوس فقط خرخر می‌کنند؛ اما همین که پایشان به حیاط خلوت می‌رسد، به درندگانی خونخوار تبدیل می‌شوند. همین ویژگی دوگانه، آن‌ها را شگفت‌انگیز می‌کند. این بیشعورها نسبت به هر کسی که شادتر، موفق‌تر یا بااستعدادتر از خودشان باشد، حسادت می‌ورزند. در نتیجه، در پس ظاهر آرام و ملایمشان، مانند دیگی در حال جوشیدن‌اند و از هیچ نوع نفاق‌افکنی و اختلاف‌افکنی رویگردان نیستند. در ظاهر، همیشه به دنبال اتحاد خانوادگی و دور هم جمع شدن اعضای خانواده هستند؛ اما در واقع، به گونه‌ای حساب‌شده و ماهرانه از همین فعالیت‌ها برای سم‌پاشی و مسموم کردن فضای خانواده استفاده می‌کنند، به گونه‌ای که برادر را علیه خواهر، پدر را علیه فرزند و عمو را علیه برادرزاده تحریک می‌کنند و همه را به جان یکدیگر می‌اندازند.

آن‌ها گاه در لباس مدافعان اخلاق و پاکدامنی ظاهر می‌شوند و تقریباً همیشه بر مسائل جزئی و کم‌اهمیت تمرکز می‌کنند. از این رو، منبعی پایان‌ناپذیر از غیبت و بدگویی هستند. هرچند هیچ‌گاه، به دلیل غیراخلاقی بودن غیبت، نمی‌پذیرند که در حال غیبت کردن‌اند، اما همواره در ملأ عام با آبرو و حیثیت دیگران بازی می‌کنند. همچون بسیاری از مدعیان اخلاق، عفاف و پاکدامنی، بیشعورهای آب‌زیرکاه ترش‌رو معمولاً چنان ژست می‌گیرند که گویی مجسمه‌ای از اخلاق حسنه‌اند؛ اما این ژست‌ها چیزی جز فریب و ظاهرسازی نیست. علاقه وصف‌ناپذیر آنان به کشف و به‌اصطلاح اصلاح گناهان و اشتباهات دیگران، در حقیقت ابزاری است برای منحرف کردن افکار عمومی و دور کردن توجه دیگران از خطاها و کاستی‌های خودشان.

اگر منافع چنین بیشعوری اقتضا کند، می‌تواند ساعت‌ها درباره فروتنی، انسانیت و بخشش برای شما خطابه‌ای غرّا ایراد کند؛ اما خدا نکند که یک بار خودتان از همین شخص طلب بخشش کنید. آن وقت معنای تازه‌ای از واژه «بخشش» خواهید آموخت، معنایی مانند متلک، فحاشی، داد و بیداد!

تلاش برای تشریح و دسته‌بندی شدت بیشعوری نباید باعث شود که هیچ‌یک از انواع آن دست‌کم گرفته شوند یا این تصور به وجود آید که بیشعورها همیشه در محدوده‌ای مشخص و ثابت رفتار می‌کنند. چه‌بسا یک بیشعور تمام‌عیار، با داشتن شغلی مناسب و خانواده‌ای گرم، سال‌ها مانند یک انسان باشعور رفتار کند و در عمل در گروه بیشعورهای گه‌گیر قرار گیرد. همچنین ممکن است یک بیشعور آب‌زیرکاه خوش‌رو، اگر خسته یا مضطرب باشد، موقتاً به نوع ترش‌رو تبدیل شود. از سوی دیگر، بحث درباره شدت درجات بیشعوری بسیار مهم است؛ زیرا تحقیقات نشان می‌دهد وقتی افراد معمولی واژه «بیشعور» را می‌شنوند، تنها تصویر

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۶

یودوکسیس اهل سیندوس، که تقریباً معاصر افلاطون بود، تصمیم به اندازه گرفتن پیرامون زمین گرفت. او مسافت بین هلیس پونت و سینه (Syene) یا اسوان کنونی را بیست هزار استاد حساب کرد و سپس زاویه ستاره‌ای را بر روی شهر اول در اوج خود اندازه گرفته و سپس همان کار را با همان ستاره بر روی اسوان کرد. نتیجه ۱/۱۵ یک دایره بزرگ بود و بدین ترتیب مسافت بین هلیس پونت و اسوان برابر ۱/۱۵ پیرامون زمین می‌شد، یعنی $300/000 = 1/15 \times 20/000$ و سیصد هزار استاد یونانی حدود ۳۵۰۰۰ مایل می‌شود، در حالی که پیرامون واقعی زمین ۲۵ هزار مایل است. اشتباه یودوکسیس بر اثر متد محاسبه او نبود، بلکه به علت ندانستن مسافت دقیق بین دو شهر بود، با این وجود به نتیجه نسبتاً دقیقی رسیده بود.

بعد از یودوکسیس، اراتوستنس که در شمال آفریقا در شهر سیرن به سال ۲۷۶ ق.م. متولد شده و رئیس آکادمی و کتابخانه اسکندریه بود، به اندازه گرفتن پیرامون زمین پرداخت. او که واقعاً یکی از نوایغ روزگار باستان بود، با اندازه گرفتن عرض جغرافیایی شهرهای مختلف و مسافت بین آنها توانسته بود شبکه‌ای از خطوط عرضی و طولی رسم کند و ارض مسکون و شناخته شده آن روزگار را در آن قرار بدهد. حتی گفته شده است که او از لحاظ تئوری احتمال می‌داد که بشود از طرف غرب دریانوردی کرد و به هند رسید. آن زمان فکر می‌کردند که سینه (Syene) یا اسوان بر روی خط استوا قرار گرفته است و در آنجا چاه عمیقی بود که هر سال در ایام اعتدال صیفی و هنگامی که آفتاب در ذروه مدار خود بود مستقیماً به آب آن چاه می‌تابید. در آن روز اراتوستنس زاویه آفتاب را در اسکندریه اندازه گرفت و دید که ۱/۵۰ دایره بزرگ است و همین کار را در اسوان نیز انجام داد. چون اسکندریه در ۵۰۰ استاد شمال اسوان قرار داشت با حساب کردن زاویه آفتاب در این دو چاه و ضرب آن به مسافت بین دو شهر پیرامون زمین معلوم می‌شد. مطابق حساب اراتوستنس (۵۰۰ × ۵۰) پیرامون زمین ۲۵۰ هزار استاد یعنی حدود ۲۸۵۰۰ مایل می‌شد. این خود محاسبه فوق‌العاده‌ای بود چون پیرامون واقعی زمین همان‌طور که گفته شد ۲۵ هزار مایل است.

اندکی پیش از روزگار اراتوستنس ستاره‌شناس و جغرافیای یونانی به نام دیکه آرکوس (۳۸۵-۲۸۵ ق.م.) در نقشه‌ای که کشیده بود خطی به‌عنوان نصف‌النهار از وسط دریای مدیترانه تا کوه ایموس (یعنی هیمالیا) کشیده بود. اراتوستنس با تکمیل این متد مسافتات را به روی دنیای کروی شکل بر اساس دو محور عمده که در جزیره رودس یکدیگر را قطع می‌کردند و توسط یک عده مدارات عرضی و طولی که موازی با دو محور اصلی بودند، اندازه گرفت. در نقشه‌ای که از روی نقشه اراتوستنس بازسازی شده می‌بینیم که حوزه مدیترانه و تا حدودی ایران و عربستان خیلی دور از ذهن ترسیم نشده‌اند، ولی نقاط دوردست چون آفریقا و هند به علت فقدان اطلاعات با واقعیت وفق نمی‌دهند. مدار اسکندریه تقریباً در جای مدار ۳۰ درجه شمالی و مدار سینه (Syene) در جای مدار رأس‌السرطان قرار دارد. اراتوستنس شوش، کرمان، رودزای شمالی و هم چنین بابل را بر روی این مدار قرار می‌دهد که نشان دهنده اطلاع نسبتاً دقیق‌تری از فواصل این نقاط است. ولی سعی کرده است که سرزمین و اقوام معین را در بین نصف‌النهارهای مختلف قرار دهد و شکلی هندسی به سرزمینهای مختلف بدهد. دو مورد خیلی واضح هندوستان و آریا (افغانستان، بلوچستان و خراسان فعلی) خیلی دور از واقعیت می‌باشند.

اراتوستنس که در اثر سخاوت و دانش دوستی بطلمیوس به اسکندریه آمده بود، به‌عنوان کتابدار کتابخانه بزرگ آن شهر از حدود ۲۳۴ تا ۱۹۶ ق.م. توانست قسمت اعظم اطلاعات جغرافیایی یک قرن بعد از مرگ اسکندر را در کتاب خویش به نام جغرافیا گردآوری کند. کتاب او از میان رفته است، ولی خوشبختانه استرابو خلاصه‌ای از آن و اطلاعاتی که هیپارکوس در آن وارد کرده، به دست داده است. نقشه اراتوستنس را بزرگترین منجم روزگار باستان هیپارکوس ده سال پس از مرگ او به صورتی انتقادی تصحیح کرد. از جمله تصحیحاتی که هیپارکوس در کارهای سلف خود به‌وجود آورد یکی هم این بود که ثابت کرد خط ترسیمی اراتوستنس از دروازه خزر تا نقطه‌ای که «پرسیس» و «کارمانی» را بهم متصل می‌کند، اشتباه جنوبی ذکر شده است. به گفته گابریل در تحقیقات جغرافیایی راجع به ایران محاسبات دیگری هیپارکوس را به این نتیجه رساند که امتداد کوهستان «توروس» که خط سیر آن در آسیای صغیر کاملاً به سمت غرب می‌باشد و اراتوستنس نقشه جغرافیایی ایران خود را بر اساس آن طرح‌ریزی کرده، بایستی قاعدتاً در طول بابل خیلی به سمت شمال شرقی متمایل باشد. در خاتمه بحث مربوط به جغرافیای ریاضی باید ذکر می‌کردیم که بطلمیوس، ریاضی‌دان و منجم اوایل قرن دوم میلادی کرد که کتاب المجسطی او تأثیر بسزایی بر روی آثار اسلامی داشته است. او زمین را ثابت و ساکن و مرکز عالم تصور می‌کرد، که

باعث شد بسیاری از منجمین قرون وسطی و اسلامی از او متابعت کنند تا اینکه کوپرنیک عکس فرضیات او را ثابت کرد. بطلمیوس به‌عوض اینکه پیرامون کره ارض را از روی حساب اراتوستنس ۲۵۰/۰۰۰ استاد بگیرد، که مقرون به حقیقت است، آن را بنا به گفته پوزیدونیوس ۱۸۰/۰۰۰ استاد گرفت و در نتیجه مجبور گردید تمام فواصل شهرها را کمتر نماید. بطلمیوس بر پایه تحقیقاتی که دانشمندی به‌نام مارینوس صوری پیش از او کرده بود، طول و عرض جغرافیایی قریب ۸۰۰۰ نقطه را می‌دهد ولی اکثر آنها از روی محاسبات نجومی نبوده، بلکه بر گفته نادرست مسافرین قرار دارد. یکی دیگر از اشتباهاتی که بطلمیوس می‌کند این است که فرضیه احاطه شدن قاره‌ها توسط اقیانوسها را رد می‌نماید و در نتیجه ادامه قاره آفریقا را به آسیا می‌رساند. چنانکه در نقشه دیده می‌شود دریای خزر به درستی به‌عنوان دریاچه‌ای تصویر شده ولی پهنای آن بیش از حد است. خلیج فارس نیز به هیچ وجه شکل واقعی خود را ندارد.

در ادامه اکتشافات جغرافیایی این دوره باید اضافه کرد که سلوکوس چهار بار دانشمند و جغرافیدان مشهور مگاستنس را به‌عنوان سفیر به پالی‌بوترا پایتخت هند نزد چاندراگوپتا فرستاد. این سفیر کتابهایی به نام ایندیکا نوشت که با وجود اینکه به ما نرسیده‌اند بسیاری از نویسندگان بعدی از آنها بهره برده‌اند. قطعاتی که از او در کتابهای دیگران نقل شده است دارای اطلاعات جغرافیایی و نژادشناسی گرانمایی است. دیدودورس درباره هند از او چنین نقل می‌کند:

«شکل هندوستان چهارگوش است و سه طرف آن را دریایی بزرگ احاطه کرده است، در جانب شمال رشته کوههای هیمالیا (Emodus) قرار دارد که آن قطعه را از کشور سکاه جدا می‌کند. در طرف چهارم که سمت غرب است رودخانه بزرگ ایندوس جاری است که بعد از نیل بزرگترین رودخانه جهان است. در مورد وسعت هندوستان می‌گویند از شرق به غرب ۲۸ هزار استاد، و از شمال به جنوب ۳۲ هزار استاد است. چون وسعت خاک هند این قدر زیاد است می‌گویند در تابستان از تمام جاهای دنیا آفتاب بیشتر بر آن می‌تابد، در بعضی نقاط دماغه هند، بر روی ساعت آفتابی سایه‌ای نمی‌افتد، در شب نیز دب اکبر و اصغر پدیدار نمی‌شوند، ... طلا و نقره به حد زیاد، و مس و آهن نیز یافت می‌شوند. فلزات دیگر برای خودآرایی و وسایل جنگ وجود دارد. در سرزمین هندیان رودخانه‌های بسیار قابل کشتیرانی وجود دارند که سرچشمه آنها از کوههای شمال است و در سرزمینهای مسطح جاری هستند و چند تایی آنها به رود گنگ می‌پیوندند. این رود که از شمال به جنوب جریان دارد پهنایی حدود سی استاد دارد و به اقیانوس می‌ریزد. گنگ در سمت شرق سرحد سرزمینهای قبیله گانداریده را تشکیل می‌دهد که از لحاظ اندازه و تعداد بزرگترین و زیادترین فیله را دارند.»

از لحاظ تئوری جغرافیایی، ریاضی پیشرفته‌ای عمده‌ای در شناسایی وضع زمین به‌وجود آورد، ولی در سطحی عملی‌تر مسافرت‌های اشخاص مختلف و خصوصاً سفرهای دریایی باعث گردید که اطلاعات جغرافیایی بیشتر گردد. سفر دریایی به هند در اثر مجاهدتهای بازرگانی یونانی به نام هیپالوس دچار دگرگونی شد. هیپالوس طی سفرهای خود از مصر به هند متوجه شد که هندوستان شبه جزیره‌ای است که به سوی جنوب در آبهای بیکران دریای اریتره قدیم پیش رفته است و متوجه شکل عربستان و دریای اطراف آن نیز گردید. در ضمن دریافت که بین خلیج عدن و شبه قاره هند بادهای موسمی از مه تا اکتبر همیشه از جنوب غرب و از نوامبر تا مارس از شمال شرق می‌وزند.

البته ساکنان آن نواحی درباره جهت وزش بادهای موسمی از دیرباز اطلاع داشتند. استرابن به نقل از پوزیدونیوس می‌گوید که در زمان یورگنس دوم (از بطالسه مصر حدود ۱۴۶ ق.م.) نگهبانان ساحل عربستان یک نفر هندی کشتی شکسته را از آب گرفته نجات می‌دهند، و او در عوض مسیر بادهای موسمی اقیانوس هند را نشان یونانیان می‌دهد. به گفته ابن مورخ، تاجری به‌نام یودوکس از اهالی آسیای صغیر که علاقه وافری به مسافرت داشته همراه این هندی سفر می‌کند و به هندوستان می‌رسد. از قرار معلوم یودوکس می‌خواسته دور آفریقا را پیماید و به هند برسد ولی در راه فوت می‌کند. به گفته استرابن هیپالوس ساکنان بان کشتی یودوکس بوده است و مطابق روایات دیگر او مدتی بعد از این تاریخ، سفر خود را آغاز کرده است. به هر حال هیپالوس یک تابستان از مصر تا عدن سفر می‌کند و سپس بی‌آنکه در بنادر دیگر عربستان توقف نماید از رأس فرتک مستقیماً در دریا پیش می‌رود و در حالی که باد جنوب غربی مدام از پشت می‌وزد به مصب رود سند می‌رسد. بدین ترتیب او راه‌گشای سفر به هند می‌شود و بادهای موسمی که نام هیپالوس بدانها داده شده بود، در زمان امپراتوری اگوست (یعنی حدود سال ۱۴ م.) کاملاً شناخته شده و مورد استفاده دریانوردان بودند.

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۵۸

به طور کلی دریانوردان یونانی به تشویق بطالسه مصر و سپس رومیان کشفیات و بحری پیماییهای جالب توجهی در اقیانوس هند می کنند که در اینجا مجال ذکر آنها نیست. حاصل این اکتشافات به طرق مختلف ضبط گردیده و از آن جمله کتابهایی هستند که پریپلوس (Priplus) خوانده می شوند (این کلمه لاتین به معنی بحری پیمایی است) و به صورت راهنمای کشتیرانی در آمده، نمونه های زیاد از آنها درباره دریاهای مختلف و خلاصه مدیترانه تألیف شدند. یکی از آنها که تا حدی مربوط به ایران می شد کشتیرانی در دریای اریتره نام دارد و در قرن اول میلادی به یونانی تألیف شده است و تنها ترجمه لاتینی آن در دست است. مؤلف ناشناس این کتاب راهنما، اطلاعات جالب و دقیقی از وضع سواحل و بادهای اقیانوس هند می دهد و در ضمن از بازارهای نقاط مختلف بحث می نماید. چون خلیج فارس و دریای عمان نیز جزو دریای اریتره محسوب می شدند بدیهی است که در این باره نیز اطلاعاتی به دست می دهد.

تعداد این گونه کتابها که اصالتی داشتند در روزگار اعتلاء امپراتوری روم زیاد نیست؛ بیشتر مؤلفین معلومات گذشته را به صورت های مختلف بازگو می کنند. به طور کلی آنچه درباره ایران می یابیم می توانیم به سه دسته تقسیم کنیم: اول کتب جغرافیای ریاضی که در اسکندریه زمان بطالسه رواج یافت و بیشتر معلومات گذشته را تجزیه و تحلیل می کردند. دوم کتب علوم طبیعی و جغرافیا که باز مأخوذ از نوشته گذشتگان بودند. سوم کتابهای تاریخی که حاوی شرح جنگهای یونان و ایران و یا روم و ایران می باشند، و اصولاً در نوع اخیر اگر خود نویسنده در جنگ شرکت داشته اطلاعات دست اولی را دربردارد پیش از پرداختن به ذکر نمونه هایی از این سه نوع نوشته باید متذکر شد که گرچه آثار لاتینی دارای خصوصیات خاص خود می باشند، ولی تقلید از یونانیان در آنها نقش مهمی دارد. هراس شاعر بزرگ رومی گفته است:

بلی، شما که در پی مدلهای کاملی هستید، شب و روز
نباید از خواندن آثار یونانیان غافل باشید

به همین نحو نیز نوشته های جغرافیایی و تاریخی رومی از پژوهشهای یونانی بهره زیادی گرفته اند. به علاوه در دوره اعتلاء امپراتوری روم اهمیت یونان به حدی بود که عده ای از مؤلفین کتب خود را به این زبان تألیف کردند، بدین جهت عده ای از آثار مربوط به ایران توسط مؤلفین یونانی نوشته شده اند و عده ای دیگر که به زبان لاتینی هستند تحت تأثیر آثار یونانی می باشند.

ادامه مطلب واحد مسکونی... از صفحه ۱۳

- * طراحی و هماهنگی با ساختمان اصلی
- * موقعیت مکانی
- * حفظ حریم خصوصی
- * کارایی و نقشه داخلی
- * میزان تقاضای خریداران

در بسیاری از محله های منطقه Bay Area، یک ADU با طراحی مناسب می تواند هنگام فروش خانه، مزیت رقابتی مهمی ایجاد کند.

امکان فروش جداگانه ADU در آینده: یکی از جالب ترین تحولات اخیر در بازار املاک کالیفرنیا، امکان ایجاد مالکیت مستقل برای برخی از واحدهای ADU است. تغییرات جدید قوانین این امکان را برای بعضی مالکان فراهم کرده است که، در صورت رعایت شرایط قانونی، ADU را به صورت یک کاندومینیوم مستقل به فروش برسانند. در صورت اجرایی شدن این روند، مزایای مهمی ایجاد خواهد شد، از جمله:

- * افزایش دسترسی مردم به مسکن با قیمت مناسب تر
- * ایجاد فرصت های جدید برای خانه دار شدن

* افزایش ارزش دارایی مالکان

البته این فرآیند پیچیده است و مستلزم رعایت مواردیست مانند:

- * دریافت مجوزهای محلی
- * تهیه نقشه تفکیکی کاندومینیوم
- * مسائل مربوط به سند مالکیت
- * تشکیل انجمن مالکان (HOA)

* بررسی شرایط تأمین مالی

با این حال، برای بیشتر صاحبان خانه در شرایط فعلی، مهم ترین مزیت ADU همچنان ایجاد فضای زندگی اضافی و کسب درآمد از اجاره است.

آیا ملک شما برای ساخت ADU مناسب است؟ پیش از تصمیم گیری، بهتر است

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

هر بار که می خواستم باور کنم او «مفید» است، حرکت دشوارش بر روی پله ها مرا دچار تردید می کرد. بالاخره جرئت کردم، جلو رفتم و سری تکان دادم. لب هایش از هم باز شد. با یک تبسم دوستانه، هر دو یکدیگر را شناخیم. گفتم: «در شناختن شما دچار تردید شده بودم.» گفت: «من هم همین طور؛ آخر هر دو عوض شده ایم. مدتی است بیمارم و اخیراً عمل جراحی سختی داشتم که اگر ورزش های دوران جوانی نبود، حالا از دست رفته بودم.» بعد مدتی با هم گپ زدیم. به او گفتم که عازم آمریکا هستم. پرسید: «چرا؟» گفتم که افراد خانواده ام مقیم نیویورک هستند و من از تنهایی به ستوه آمده ام و به دلایل دیگری نیز رغبتی به کار کردن در رادیو و تلویزیون ندارم. وقتی از هم جدا شدیم، مدتی از پشت سر به راه رفتنش که به کمک عصا بود نگاه کردم. به یاد روزهایی افتادم که روی صحنه تئاتر فریاد می کشید: «تهمت منم، نام من رستم است» و صدای گرم و پرجاذبه اش سالن را به سکوت وامی داشت. می گویند آدم ها می میرند و بدن ها خاک می شود، اما تنها صداست که می ماند. به گمان من، غلامحسین مفید یکی از هنرمندانی است که همیشه می توان صدای وطنیش را شنید؛ زیرا نه تنها از نظر جسمی، که از لحاظ اخلاقی نیز «تهمت» زمان خود بود.

ادامه مطلب نامه اینفانتینو... از صفحه ۹

اینفانتینو گفت: «شما به چند نفری اشاره کردید که ویزا دریافت نکردند، اما میلیون ها نفری را که از تمام نقاط جهان تأیید شدند و ویزا گرفتند نادیده گرفتید. زیرا فوتبال جهان را متحد می کند و این موضوع در تابستان امسال به شکلی چشمگیر نشان داده شد.» او افزود: «ایران بدون هیچ حادثه یا درگیری وارد ایالات متحده شد. تیم ایران ویزای ورود دریافت کرد، زیرا فوتبال درباره صلح است، فوتبال درباره سیاست نیست.» اظهارات اینفانتینو در تضاد آشکار با سخنان امیر قلعه نویی، سرمربی تیم ملی ایران، بود که تیم ملی ایران را «مظلوم ترین» تیم حاضر در جام جهانی توصیف کرده بود. اینفانتینو ادامه داد: «کشورهایی که با مشکلات جدی بهداشتی یا چالش های دیگر مواجه بودند، ویزا دریافت کردند.» او افزود: «وقتی فوتبال کشوری مانند هائیتی را به جهان معرفی کرد، کشوری که بسیاری از مردم نمی توانند یا انتخاب نمی کنند که به آن سفر کنند، شاید زمان آن رسیده باشد که قلم ها و صفحه کلیدها را کنار بگذارید و به تیم هایی که در این مسابقات حضور داشتند، احترام بگذارید.»

در اوایل همین ماه، گروه حقوق بشری FairSquare شکایتی را علیه اینفانتینو به کمیته بین المللی المپیک (IOC) ارائه کرد و مدعی شد که او «بارها قوانین بی طرفی سیاسی کمیته بین المللی المپیک را نقض کرده است، از جمله با ارائه حمایت سیاسی از دونالد ترامپ.» اما کمیته بین المللی المپیک این شکایت را رد کرد و اعلام کرد که این موضوع خارج از حوزه صلاحیت کمیسیون اخلاق این نهاد قرار دارد.

به این پرسش ها پاسخ دهید:

- * آیا زمین به اندازه کافی بزرگ است؟
 - * آیا نقشه ملک امکان ساخت یک ADU کاربردی را می دهد؟
 - * آیا انشعابات آب، برق، گاز و فاضلاب در دسترس هستند؟
 - * آیا طراحی واحد جدید با خانه اصلی هماهنگ خواهد بود؟
 - * هزینه واقعی ساخت چقدر خواهد بود؟
 - * این پروژه چه تأثیری بر ارزش فروش آینده ملک خواهد داشت؟
- به همین دلیل، انجام یک مطالعه امکان سنجی با کمک متخصصان واجد شرایط، از جمله معماران، پیمانکاران ساختمانی و مشاوران املاک، نخستین و مهم ترین گام پیش از آغاز پروژه است.

سخن پایانی: بازار املاک منطقه Bay Area همواره به صاحبان خانه ای که با دیدی بلند مدت و هوشمندانه به دارایی خود نگاه کرده اند، پاداش داده است. ADU نیز فصل تازه ای از همین رویکرد است. برای برخی مالکان، ساخت یک ADU می تواند از همان ابتدا منبع درآمدی پایدار از طریق اجاره باشد. برای برخی دیگر، این واحد راهکاری مناسب برای پاسخ به نیازهای خانواده یا افزایش جذابیت ملک هنگام فروش در آینده خواهد بود. نکته اصلی تنها افزودن چند مترمربع به ساختمان نیست، بلکه ایجاد ارزشی است که با نیازهای مالک، ویژگی های محله و اهداف بلندمدت سرمایه گذاری او همخوانی داشته باشد. در بازار امروز، که استفاده حداکثری از دارایی های ملکی بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است، می توان گفت ADU یکی از ارزشمندترین و جذاب ترین فرصت هایی است که پیش روی صاحبان خانه در منطقه Bay Area قرار دارد.



Interview with Juan Cabral, Director of “Risa and the Wind Phone”

Jamileh Davoudi

Imagine there was a way to communicate to your loved ones who you have lost. What would you talk to them about? The Argentinian film “Risa and the Wind Phone” beautifully imagines this connection. After losing her father in a tragic fire that devastated their small town, 10-year-old Risa lives with nightmares until she discovers residents talking to their dead relatives on an out-of-order telephone high on a hill. But, only Risa can hear the voices from the other side. Can she contact her father?

Directed by Juan Cabral, “Risa and the Wind Phone” was one of the best movies in the 69th San Francisco Film Festival. I am very pleased that Juan Cabral



Juan Cabral

has accepted my invitation for an interview for “Pezhvak of Persia” and my thanks to Pablo Minces, the co-writer whom I met at the festival and connected me to Mr. Cabral.

The desire to reconnect with those we have lost is universal, but the idea of communicating with them through a phone booth is brilliant. How did you come up with this idea?

There is a real Wind Phone in a fishing village in Japan. It’s a sanctuary for mourning, created after the 2011 Tsunami by Itaru Sasaki. Years after, Pablo Minces gave me a first draft of an animated story using this concept, but with an amazing twist: The phone began to ring at night, just for one girl. I thought it was gold.

It is interesting that in the Q&A section of your movie, one audience member mentioned that there is also a wind phone in San Francisco inspired by Itaru Sasaki. It is an unplugged rotary phone inside a bright blue booth called Ocean Calling. It is located at Ortega Street and Ocean Beach.

Your film’s setting just felt perfect for the story. How did you choose the location in Ushuaia, Patagonia, often described as “the end of the world”?

The film was first going to take place in New Orleans. We had a very nice script using Katrina as a backdrop. In fact, we even did a location scout there. But on a vacation trip to Ushuaia, back home in Argentina, it was as if the town claimed the story. I can’t explain it any other way. The trees, the streets, the whole aura about the place felt right for RISA. If this is the end of the world, what happens if you take one more step into the unknown?

The performances are exceptional, particularly Elena Romero as the 10-year-old Risa. Could you talk about the casting process and what made her the right choice for the role?

We had also made a thorough casting in New Orleans. When we decided to start all over in Argentina, we had a good instinct of what could work. Nevertheless, we saw about 300 potential Risas. Elena Romero was in the first bunch of girls. She was natural,

she was gentle but also fierce in every callback. She passed every possible test, even relating to Kuro (her pet hamster), as she had a great vibe with animals.

Although the story includes situations that could easily have been portrayed with greater conflict or violence (i.e. Risa being left in the care of an alcoholic), you instead focused on the human relations and positive side of the characters. The film had a safe feel to it. Talk about this.

She’s the force of the film. I wasn’t interested in what an alcoholic could do to Risa, but what Risa could do to an alcoholic.

The tonality of the film is the bigger risk here, it’s quite rare today to express feelings in that way, like *The Little Prince*, but with real actors. And I wanted to portray that for the audience, for them to have a cathartic experience.

How has the film been received by audiences and critics in Argentina? Are there plans for a U.S. theatrical or streaming release?

The film won Best Feature and Best Direction at its premiere at the Mar del Plata Film Festival. And it kept doing great at festivals all over the globe, no matter the culture. It’s had a mighty theatrical run in Argentina, and Netflix has just released it in Latin America, charting number 1 in most countries in the region.

I hope it also gets released in US. Are you working on any new projects that you can share with us?

This is going to sound insane, but at the same time *Risa and the Wind Phone* got released in cinemas in Argentina; another feature I was finishing, ‘*The Match*’, premiered at the 79th Cannes International Film Festival. It’s a documentary about the Argentina-England football quarter-final of 1986, which I personally



think is a gem not just for football fans, but for anyone who likes epic stories. In this case, 22 players who are trapped in geopolitics, sports, and the absurdity of war. It received glowing reviews from *Variety*, *The Times*, and even sports publications like *L’équipe*. The film is 91 minutes long, which is the exact running time of the 1986 game. It’s quite a trip, truly.

Wow, this is amazing and what a timing with the FIFA World Cup and the semifinal game between Argentina-England! I look forward to watch it once available for streaming. 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 یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



We Fight, You Win!

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



RATED BY
Super Lawyers

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

»»» (888) 979-7979 <<<

www.Yadidi.com