



علی مقدمی

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

(818) 640-3131

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک
 نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
 در امور خرید و فروش املاک در بی اریا
 با بیش از ۳۵ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

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



دکتر فتانه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

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

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

Fataneh Hooshdaran, D.C.

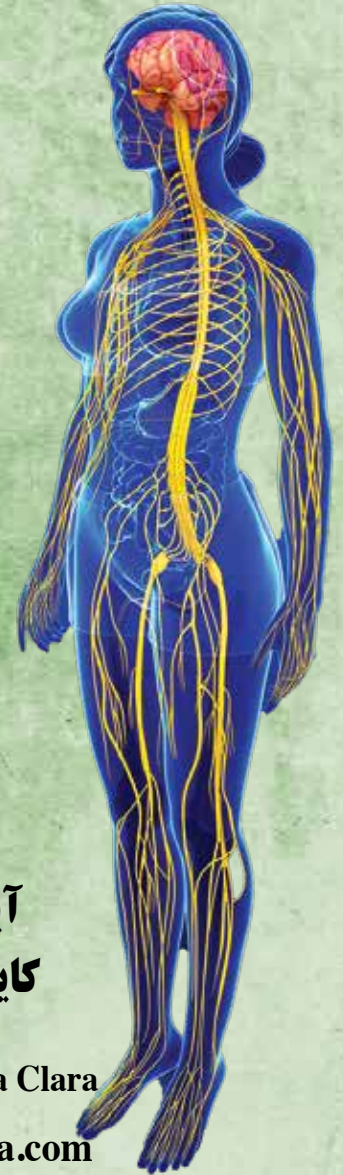
جهت تسکین و بهبود دردهای:

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

مطب مجهز به:

- ♦ دستگاه‌های فیزیکیال‌تراپی
- ♦ ماساژ طبی و ورزشی
- ♦ میز Doc Decompression Table

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



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

(408)244-7677

Serving: San Jose & Santa Clara

www.chiropracticusaca.com

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

پیام ناشر به مناسبت سی و ششمین سالگرد انتشار ماهنامه پژواک



با افتخار و سپاس، سی و ششمین سالگرد انتشار ماهنامه پژواک را جشن می‌گیریم، سی و شش سال همراهی، اعتماد، مسئولیت و تلاشی که بدون حضور و حمایت شما خوانندگان، نویسندگان، آگهی‌دهندگان و دوستان وفادار این نشریه هرگز امکان‌پذیر نبود.

از نخستین شماره تا امروز، پژواک تنها یک ماهنامه نبوده است، بلکه تریبونی برای اندیشه، آگاهی، گفتگو و پیوند میان انسان‌هایی بوده که باور دارند حقیقت، دانایی و همدلی می‌تواند جامعه‌ای بهتر بسازد. اگر امروز این مسیر همچنان ادامه دارد، به برکت اعتماد شمامست، اعتمادی که بزرگ‌ترین سرمایه ما در تمام این سال‌ها بوده است.

از صمیم قلب از تمامی خوانندگان عزیز که با مطالعه، نقد، پیشنهاد و تشویق‌های خود ما را همراهی کرده‌اند سپاسگزارم. همچنین از نویسندگانی که با قلم مسئولانه و اندیشه‌های

ارزشمند خود به غنای پژواک افزوده‌اند و از آگهی‌دهندگانی که با حمایت‌هایشان امکان ادامه این مسیر را فراهم کرده‌اند، قدردانی ویژه دارم. هر یک از شما بخشی جدایی‌ناپذیر از خانواده بزرگ پژواک هستید.

ما خود را بی‌نیاز از یادگیری و پیشرفت نمی‌دانیم. برعکس، باور داریم که هر شماره باید گامی رو به جلو باشد. تلاش ما همواره این بوده و خواهد بود که کیفیت مطالب را ارتقا دهیم، دقت و صداقت را سرلوحه کار قرار دهیم و اخبار و اطلاعات را تا حد امکان از منابع معتبر و موثق بررسی و منتشر کنیم. در روزگاری که شایعات و اطلاعات نادرست به سرعت گسترش می‌یابد، مسئولیت رسانه‌ها در قبال حقیقت بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد و ما خود را متعهد به این رسالت می‌دانیم.

در این سالگرد، آرزو می‌کنیم جهان بیش از هر زمان دیگری به سوی صلح، امنیت، عدالت و احترام به کرامت انسانی حرکت کند. امیدواریم هیچ انسانی قربانی جنگ، خشونت، سرکوب و قدرت‌طلبی نشود و نسل‌های آینده در فضایی آکنده از آرامش و آزادی زندگی کنند.

در این میان، قلب ما بیش از هر چیز با هموطنان عزیزمان در ایران است، مردمی که سال‌هاست بهای سنگینی را برای تصمیم‌ها و سیاست‌هایی می‌پردازند که نقشی در شکل‌گیری آن نداشته‌اند. آرزو می‌کنیم روزی فرا برسد که مردم ایران، فارغ از ترس، سرکوب و رنج، در کشوری آزاد، آباد و سرشار از امید زندگی کنند و دیگر هیچ خانواده‌ای قربانی خشونت، جنگ و منافع قدرت‌هایی نشود که جان انسان‌های عادی را نادیده می‌گیرند.

پژواک در تمام این سال‌ها تلاش کرده صدای مردم باشد، نه صدای قدرت، صدای حقیقت باشد، نه تبلیغات، و صدای امید باشد، حتی در دشوارترین روزها. این مسیر را با اتکا به اعتماد شما ادامه خواهیم داد و امیدواریم در سال‌های پیش رو نیز شایسته این همراهی باشیم.

با سپاس از همه شما که در این سی و شش سال در کنار ما بوده‌اید و با امید به آینده‌ای روشن‌تر برای ایران، برای جامعه ایرانیان در سراسر جهان و برای تمام بشریت. با احترام و قدردانی افلیا پرویزاد



سی و ششمین سالگرد انتشار ماهنامه پژواک

در خواست اشتراک نشریه پژواک



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

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

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

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس 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 پارسا نژاد)
صفحه ۸ آگهی
صفحه ۹ از شرم تا افتخار (افلیا پرویزاد)
صفحه ۱۰ اخبار
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳ آشنایی با توافق... (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 اخبار
صفحه ۴۶ اخبار
صفحه ۴۷ اخبار
صفحه ۴۸ اخبار
صفحه ۴۹ اخبار
صفحه ۵۰ اخبار
صفحه ۵۱ دنباله مطلب
صفحه ۵۲ دنباله مطلب
صفحه ۵۳ دنباله مطلب
صفحه ۵۴ دنباله مطلب
صفحه ۵۵ دنباله مطلب
صفحه ۵۶ دنباله مطلب
صفحه ۵۷ دنباله مطلب
صفحه ۵۸ دنباله مطلب
صفحه ۵۹ دنباله مطلب
صفحه ۶۰ انگلیسی



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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



جنگ ایران را چه کسی برد؟

مهران قهرمانی - حقوق دان و پژوهشگر

ایران: آسیب دیده، اما از نظر راهبردی پیشتاز: از نظر نظامی، ایران بیشترین خسارت را متحمل شد. طی پنج هفته حملات، بخش عمده‌ای از سامانه‌های پدافند هوایی، ذخایر و پرتابگرهای موشکی، فرماندهان ارشد نظامی و تأسیسات کلیدی هسته‌ای آن آسیب دیدند یا تضعیف شدند. اما از منظر راهبردی، صرف بقا و مقاومت در برابر حمله مشترک آمریکا و اسرائیل در سراسر منطقه به عنوان یک موفقیت برای ایران تلقی می‌شود. کاظم غریب‌آبادی، معاون وزیر امور خارجه ایران، حتی فراتر رفته و اعلام کرده است که ایران «پیروزی‌های بزرگی در این جنگ به دست آورده» و این توافق نتیجه «دستاوردهای نظامی» کشور بوده است، نه صرفاً دیپلماسی. هرچند اختلافات داخلی نیز بروز کرده است، گزارش‌ها حاکی از آن است که برخی کشورهای همسایه برای کاهش تنش‌ها و بازسازی روابط به ایران نزدیک شده‌اند، نشانه‌ای از اینکه روند تحولات و موازنه سیاسی ممکن است به سود تهران در حال حرکت باشد.

ایران تنگه هرمز را از یک گلوگاه نظری و بالقوه به ابزاری واقعی برای اعمال فشار تبدیل کرد. هرچند این کشور تنگه را به طور کامل مسدود نکرد، اما اختلالی که ایجاد شد نشان داد ایران می‌تواند به شکلی معتبر و قابل باور، تهدید به بستن آن کند. اکنون ایالات متحده عملاً در حال مبادله کاهش تحریم‌ها برای «بازگشایی» تنگه‌ای است که در واقع هیچ‌گاه کاملاً بسته نشده بود.

آمریکا: به جنگی پایان داد که باید به آن پایان می‌داد: دولت ترامپ، با این امید وارد درگیری شد که حکومت ایران به سرعت فرو بپاشد. اما چنین اتفاقی رخ نداد و در نتیجه، اولویت اصلی واشنگتن از تغییر رژیم به پایان دادن به جنگ تغییر یافت. بعید به نظر می‌رسد ایران بازگشت آمریکا به اقدام نظامی را در آینده نزدیک یک تهدید جدی و فوری تلقی کند، به ویژه با توجه به نزدیک شدن انتخابات میان‌دوره‌ای ماه نوامبر در آمریکا. این بدان معناست که مذاکرات و دیپلماسی پیش رو بدون وجود یک تهدید نظامی واقعی و مؤثر در پشت آن دنبال خواهد شد.

ترامپ تلاش کرده است این توافق را به عنوان توافقی بهتر از توافقی که در دوران ریاست جمهوری باراک اوباما حاصل شد، معرفی کند. توافقی که با نام برنامه جامع اقدام مشترک (برجام یا JCPOA) شناخته می‌شود. اما در موضوعاتی مانند موشک‌های بالستیک، نیروهای نیابتی و رفتار منطقه‌ای حکومت ایران، توافق از نظر ساختاری شباهت زیادی به توافق سال ۲۰۱۵ دارد، با این تفاوت که این بار یک جنگ نیز میان دو دوره مذاکره و توافق رخ داده است.

اسرائیل: بازیگری که خود را تنها می‌بیند: اسرائیل از این نتیجه عمیقاً ناامید شده است، هرچند چنین سرانجامی تا حد زیادی قابل پیش‌بینی بود. در آغاز جنگ، اهداف ترامپ و بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر اسرائیل، تا حد زیادی هم‌پوشانی داشت، اما زمانی که واشنگتن به این نتیجه رسید که جنگ باید پایان یابد و اسرائیل خواهان ادامه آن بود، مسیر دو طرف از یکدیگر جدا شد.

گنجاندن لبنان در آتش‌بس و همچنین گزارش‌ها درباره محدود شدن حملات اسرائیل به حزب‌الله، از سوی بسیاری به عنوان امتیازی دیگر برای ایران تلقی می‌شود. این وضعیت با دوره پس از برجام تفاوت دارد، زمانی که آمریکا و اسرائیل برای حفظ فشار بر ارسال تسلیحات ایران از طریق سوریه همکاری و هماهنگی نزدیکی داشتند. خطر بزرگ‌تر برای اسرائیل این است که به نظر می‌رسد ترامپ این توافق را یکی از دستاوردهای مهم سیاسی خود و گامی در جهت بازتنظیم گذشته روابط میان آمریکا و ایران می‌داند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

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



زیر پرچم جمهوری اسلامی وجود نداشت، اتوبیوگرافی مصور خودش "پرسپولیس" را عرضه کرد، مقامات فرهنگی جمهوری اسلامی همیشه صفت ضد ایرانی نثار کتاب ساتراپی می کردند چون افشاگر بخشی از کثافت کاری های اجتماعی سیاسی نظام مقدس شان بود، خاطراتی که می گفت

اکثرا خاطره جمعی نوجوانان و جوانان ایرانی دهه شصت و هفتاد است. ساتراپی این خاطره جمعی را در روایت شخصی خودش ثبت و ماندگار کرد، نه فقط برای مخاطب غیر ایرانی که برای نسل های بعد ایرانیان. «مرجان ساتراپی در سال ۱۴۰۳، از دریافت نشان لژیون دونور، بالاترین نشان افتخار دولت فرانسه خودداری کرد و دلیل آن را «سیاست ریاکارانه» دولت فرانسه در قبال ایران دانست.

زندگی در تبعید و تصویرسازی از رنج: مرجان ساتراپی، سال ها منتقد صریح حکومت ایران بود. او پس از ورود به فرانسه در ۱۹۹۴ و انتشار کتاب کمیک و فیلم «پرسپولیس» به شهرتی جهانی دست یافت. زمانی مصور که داستان دوران کودکی و نوجوانی زندگی او در تهران را روایت می کند، دورانی سرشار محدودیت های اعمال شده در ایران پس از انقلاب اسلامی، رنج هایی که موجب شد والدین مرجان او را در نوجوانی به اروپا بفرستند. این رمان مصور موفق شد در سال ۲۰۰۷ جایزه بزرگ منتقدان فیلم در جشنواره کن و در سال ۲۰۰۸ جایزه سزار بهترین فیلمنامه اقتباسی را از آن خود کند. از مرجان ساتراپی آثار متعددی به جامانده است. او عمدتاً با کتاب ها و فیلم های «پرسپولیس»، «خورش آلو با مرغ» و «گل دوزی ها» شناخته شده بود، اما همچنان پرسپولیس، نقش مهمی در معرفی او به جهان کرد چرا که علاوه بر جوایز متعدد به ۲۰ زبان ترجمه شد و فروش آن از مرز ۴۰۰ هزار نسخه در جهان از مرز یک میلیون و ۲۰۰ هزار نسخه گذشت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

مرجان ساتراپی، هنرمند منتقدی که از «عشق» مرد

مریم دهکردی

روز پنجشنبه ۱۴ خرداد ۱۴۰۵، خبری جامعه هنری، به ویژه هنرمندان در تبعید ایرانی را تکان داد. رسانه های فرانسه به نقل از خانواده «مرجان ساتراپی» نویسنده و کارگردان ایرانی-فرانسوی خبر دادند که او در منزل شخصی اش در ۵۶ سالگی در گذشته است. مرگ «ناشی از اندوه» عبارتی بود که در گزارش ها به عنوان دلیل این فقدان مطرح شد. مرجان ساتراپی یکی از روایان سرکوب زنان ایرانی در دوران معاصر و از معدود هنرمندانی بود که موفق شد تاریخ معاصر ایران را از طریق روایت های شخصی به جامعه جهانی بشناساند. مرجان ساتراپی یک سال قبل، «ماتیاس ریبا»، یار و شریک ۳۰ ساله اش در زندگی، نویسنده و کارگردان را بر اثر بیماری از دست داده بود و حالا دوستان نزدیکش می گویند که او از «عشق» مرده است.

مرجان ساتراپی، از پرسپولیس تا زن، زندگی، آزادی: بسیاری از ایرانیان نام مرجان ساتراپی را زمانی شنیدند که انیمیشن «پرسپولیس» اکران شد. زندگی نامه ای که روایت سرکوب سیاسی دوران پهلوی و همچنین دوران تاریک و دردناک سال های آغازین جمهوری اسلامی را به تصویر می کشید. با این همه او در تمامی سال های فعالیتش منتقد جدی جمهوری اسلامی بود و حتی گامی فراتر نهاده و در جریان جنبش «زن، زندگی، آزادی» صریح و روشن علیه سیاست مامشات دولت فرانسه با جمهوری اسلامی موضع گرفته بود. «مانا نیستانی»، کارتونیسست ساکن فرانسه یکی از هنرمندانی است که در تهیه کتاب «زن، زندگی، آزادی»، با او همکاری کرده است. این کارتونیسست شناخته شده می گوید: «ساتراپی هنرمند مهمی بود. کسی بود که به تنهایی توانست مسیر دشواری در صنعت نشر کمیک اروپا باز کند و اعتماد ناشر اروپایی را جلب کند، آنها را متوجه کند که ما هم استعدادها و قصه هایی برای گفتن داریم.»

مانا نیستانی همچنان اتوبیوگرافی مصور «پرسپولیس» را اثر مهمی که توسط مرجان ساتراپی خلق شد، می داند و می گوید: «او زمانی که هیچ منبعی درباره وضعیت زندگی

Oakmont Memorial Park & Mortuary

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

پرندهیس بنی فاطمی مشاور برنامه ریزی و خدمات در آرامستان

در میان تپه های سرسبز، پارک یادبود و آرامستان اوکمانت فضایی آرام و محترمانه برای گرمای داشت یاد عزیزان فراهم می کند. تیم دلسوز ما با طراحی یادبودهای متناسب و برگزاری مراسم با دقت و احترام، محیطی فراهم می سازد 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 پرندهیس 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

شد که استقلال پرگاموم (Pergamum)، باکتریه و پارت را به رسمیت بشناسد. در سال ۱۸۸ ق.م. تمام آسیای صغیر در شمال کوه های توروس از دست سلوکی ها بیرون رفت. در سال ۱۴۵ ق.م. بطلمیوس ششم لبنان و فلسطین را از سلوکی ها گرفت و در ۱۴۵ ق.م. پارتها بابل و قسمتی از بین النهرین را از آنها گرفتند. در آخرین دوره حکومت سلوکی ها قلمروی آنها فقط به سوریه و قسمتی از بین النهرین محدود شده بود.

تاریخ سلسله اشکانیان از اول نیسان ۲۴۷ ق.م. شروع می شود که روز تاجگذاری اولین پادشاه اشکانی بوده است. اشکانیان از ضعف قدرت سلوکیان استفاده کرده به تدریج متصرفات خود را تا ساحل رود فرات گسترش دادند. پادشاهی اشکانیان که در اساس از دره رود تجن و نواحی گرگان و پارت شروع شده بود، در طرف شمال به خوارزم و سغد، در شرق به پادشاهی هند سکایی یا کوشانها و در مغرب به نواحی آناتولی و سوریه محدود می شد، و شهرهایی چون نساء، ایبورد، هریوه (هرات)، شوش، تیسفون و بابل را در بر می گرفت. پایتخت اشکانیان در آغاز در نزدیکی عشق آباد کنونی و نساء دوره اسلامی بود و بعداً تیسفون پایتخت آنان گردید.

اسناد بر جای مانده پارتیان بسیار اندک است. به علاوه بیشتر تاریخ ایشان در زمان ساسانیان به دست فراموشی سپرده شد. ساسانیان تعمدی در از بین بردن مدارک و اسناد اشکانیان داشتند. چنانکه وقتی فردوسی شاهنامه را می نوشت مأخذی برای شناسایی آنها در دست نداشت و می گوید:

از ایشان بجز نام ننشیده ام / نه در نامه خسروان دیده ام

مالکوم کالج در کتاب پارتیان روایتی از التنبیه و الاشراف مسعودی نقل می کند که رهبران دینی و سیاسی ساسانی عمداً در گاهشماری پارتیان دست بردند و دوران ۵۱۰ ساله سلطنت ایشان را به نیمه تقلیل دادند. این کار را برای آن کردند که زردشتیان معتقدند که شاهنشاهی ایران هزار سال پس از زرتشت که تصور می رفت در حدود سیصد سال پیش از اسکندر زیسته باشد به پایان می رسد. بدین طریق می خواستند آن روزگار تباهی را به تأخیر اندازند.

در دوره اشکانی با وجود دوره های ضعف، مبارزات متعدد داخلی، و جنگهای زیاد با رومیان پیشرفتهایی هم وجود داشت. در زمانهای صلح و آرامش بازرگانی داخلی و خارجی به صورت فوق العاده ای رواج می گرفت.

دیناله مطلب در صفحه ۵۹

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش یازدهم
دکتر حسن جوادی



شرح های مربوط به ایران در دوره امپراتوری روم و ییزانس

نگاهی به تاریخ این دوره: شناسایی جغرافیایی ایران پس از اردوکشی اسکندر وسعت دامنه داری پیدا کرد و در اثر ارتباط مداوم که بین ایران و یونان و سپس بین ایران و روم وجود داشت اخبار صحیح به دست می آمد و با روزگار گذشته خیلی تفاوت داشت. اسکندر کشورهای مفتوحه خود را جزوی از امپراتوری مقدونی می کرد و مهاجران یونانی و مقدونی را در آن مسکن می داد و به طور کلی دوازده اسکندریه بنا نهاد که در آنها آثار یونانی به جای مانده است. در ایران چنانکه می دانیم رشته حکومت به دست سلوکی ها افتاد و این سلسله پس از مرگ اسکندر تا سال ۶۳ ق.م. حکومت کرد. بعد از اسکندر دو سردار او اومن (Eumene) و آنتیگون یک چشم مدتی حکومت راندند، ولی هر دو کشته شدند. در ۳۱۲ ق.م. سلوکوس که سربازی خوش شانس بود و زنی ایرانی داشت و در عین حال رابطه اش با امرای ایران خوب بود، به قدرت رسید، و توانست امپراتوری بزرگی را به وجود آورد. پس از مرگ او جانشینانش قسمت بزرگی از امپراتوری اسکندر را که محدود به بغاز دارانل، بحر خزر و فلسطین، خلیج فارس و افغانستان می شد، تصاحب کردند. این سلسله تا خلع پومپه آخرین نماینده آن در ۶۳ ق.م. بر سر قدرت بود.

قدرت سلوکی ها مدت زیادی نپایید و در قرن سوم پیش از میلاد امپراتوری آنها از چند طرف مورد تهاجم قرار گرفت. در سال ۲۵۵ ق.م. باکتریه مستقل شد و چند سال بعد ایالت پارت از دست آنها رفت و سپس در ۲۴۷ ق.م. کاپادوکیه استقلال یافت. آنتیوخوس سوم توانست مقداری از متصرفات از دست رفته را پس بگیرد ولی مجبور



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا



Shiva Moozoun
Attorney at Law

مدافع و مشاور شما در امور:

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

♦ اخذ تابعیت

Citizenship & Naturalization

♦ اخذ گرین کارت

Permanent Residency

♦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده

Family Based Visa

♦ اخذ ویزا از طریق کار

Employment Based Visas

♦ آگاهی، انجام و مشاوره در امور OFAC

OFAC Compliance & Consulting

♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

Probate & Trust Administration

♦ اشتباهات پزشکی، تصادفات

Personal Insure, Medical Malpractice

♦ مشاوره، تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها

LLCs, Partnership, C & S Corporation

Nonprofit Organization Formation

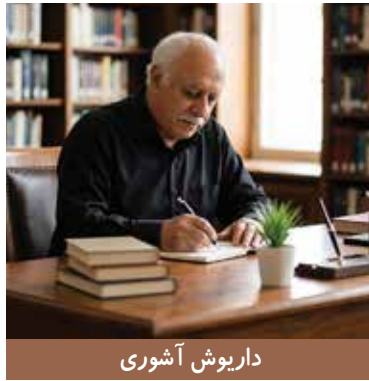
♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی (داخلی و خارجی) برای اشخاص و شرکت ها

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



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

51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008



داریوش آشوری

در سال ششم ادبی مدرسه دارالفنون بودم که به «جامعه سوسیالیست‌های نهفت ملی ایران» پیوستم. در آنجا بود که اول‌بار خلیل ملکی را دیدم و مجذوب او شدم. به گمان من او داناترین و روشن‌بین‌ترین شخصیت سیاسی معاصر ما، از نظر اشراف و آگاهی برایدئولوژی‌ها و مکتب‌های فلسفی و سیاسی زمانه بود و تحلیلی درست از مسائل جهان داشت. هیچ‌یک از نخستین گروندگان مارکسیسم در ایران سواد و فهم و درک درست و دقیق او را از این ایدئولوژی نداشتند. ملکی ایران را دوست داشت و غصه آن را می‌خورد، بی‌هیچ اعتنایی به منافع خارجی. در دهه ۱۳۴۰ نظر خود را با صراحت و روشنی در مباحث و مسائل اجتماعی روز ایران مانند اصلاحات ارضی، در مجله «علم و زندگی» طرح کرد. من خود شاهد بودم که چند بار بر سر تمایلات مذهبی آل احمد و نظریاتش در غرب‌زدگی با او بحث و جدل تندی کرد و در مقاله انتقادی من از غرب‌زدگی جانب مرا گرفت.

و اما من در این یادداشت، به علت آشنایی اندکی که با زبان فارسی دارم، می‌خواهم ابتدا از سهم داریوش آشوری و کوشش شصت و چند ساله او در کار رسایی و توانایی زبان فارسی در بیان مفاهیم علمی و فلسفی جهان مدرن یاد کنم. او در این کار سخت کوشیده است. بسیاری از برساخته‌هایش، مانند همه‌پرسی (referendum)، آرمان‌شهر (utopia)، گفت‌وگو (discourse)، رهیافت (approach)، درس‌گفتار (lecture) و هرزه‌نگاری (pornography) مقبول طبع مردم صاحب‌نظر شده و حاصل کار خودش را در کتاب‌های «واژگان فلسفه و علوم اجتماعی» و «فرهنگ علوم انسانی» به دست داده است. در توضیح پیشینه این کار خود می‌گوید: در سال‌های دانشجویی در دانشگاه تهران، در نیمه نخست دهه چهل، دو سالی، در مؤسسه انتشارات فرانکلین، زیر نظر استاد بزرگ یگانه غلامحسین مصاحب، به کار در دایره‌المعارف فارسی پرداختم. توجه بسیار جدی آن استاد به مسئله واژگان علمی در فارسی و روش دلیرانه و دانشورانه وی برای حل این مشکل، در ذهن جوان من اثری پایرجا گذاشت. سپس، در همان سال‌ها پرداختن به کار تألیف و ترجمه و نویسندگی در قلمرو مسائل سیاسی و اجتماعی و ادبیات و فلسفه، بر توجه من به کار زبان و کمبودهای زبان فارسی در برگرداندن اندیشه‌ها و ایده‌های مدرن افزود.

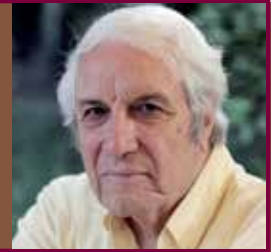
و درباره «زبان علمی» و ضرورت کاربرد آن در زبان فارسی می‌نویسد: برای بیان علمی باید زبان علمی داشت. و برای داشتن زبان علمی می‌باید با دید علمی به زبان نگاه کرد. نگاه علمی یعنی توانایی به کار بردن روش است برای شناخت؛ یعنی هر موردی را در پرتو اصل یا اصول کلی دیدن و در دستگامی از شناخت در سر جای خود بازنشاندن. تکیه‌گاه نگاه علمی به یک فلسفه است که سرانجام دستاوردهای علوم را در خود یگانه می‌کند و به جهان‌بینی مبدل می‌سازد. گسترش زبان علمی نیز کاری است علمی و تکنیکی و نیازمند پایه‌های نظری از راه پژوهش‌های علمی برای برآوردن نیازمندی‌های زبان تازه.

زبان علمی در میان کاربردهای گوناگون زبان دارای طبیعت ویژه خویش است. زبان علمی با کاربرد زبان روزمره یا شاعرانه یا سخنورانه و ادبی زبان فرق دارد. زبان روزمره یا «زبان مردم» زبانی است برای برآوردن رابطه مردم با یکدیگر. «زبان مردم» یعنی زبان مشترک یک جامعه انسانی برای برآوردن نیازهای روزانه و همگانی، زبانی است همه‌فهم و درعین‌حال کم‌ویش تنگ‌میدان و ساده و با دقتی مفهومی و منطقی کم که پایه لایه‌های بالاتر آن زبان شعر و ادبیات و فلسفه است. و اما زبان علمی برای آنکه بتواند با نگاه عینی به چیزها بنگرد و از ارزش داورى به دور باشد می‌باید زبانی را به کار گیرد که بارهای معنایی واژگان روزمره را با خود نداشته باشد و همچنین برای دقت منطقی نیازمند دستگامی مفهومی و تعریف‌پذیر از زبان است که بتواند پدیده‌ها را به روشنی از هم جدا و طبقه‌بندی کند، ناگزیر از زبان همگانی (عامه) بیشتر فاصله می‌گیرد و به زبان ویژه اهل تخصص بدل می‌شود. برای مثال، در علم روان‌شناسی هرگز اصطلاحات زبان همگانی و روزمره را، که بار داورى‌های اخلاقی و پیش‌داوری‌های ذهن عام را درباره پدیده‌های روانی و رفتاری دارند، به کار نمی‌گیرند و واژه‌هایی همچون دیوانگی، خلی، ابله‌ی، بی‌خردی، خامی، نادانی، سفاقت را در آن به کار نمی‌برند، بلکه با ساختن و پرداختن زبانی از مفاهیم تا حد ممکن روشن و تعریف‌پذیر پدیده‌های روانی را با برشمردن ویژگی آن‌ها رده‌بندی می‌کنند.

داریوش آشوری

بخش اول

دکتر ایرج پارسی نژاد



جلیل دوستخواه، استاد ایران‌شناس، پژوهشگر، اوستاشناس، و شاهنامه‌پژوه در یادداشتی در بزرگداشت داریوش آشوری می‌نویسد: داریوش آشوری را یکی از ژرف‌اندیش‌ترین دانشوران و پژوهندگان سده اخیر میهنمان، در گستره دانش‌های اجتماعی، تاریخ و فرهنگ و زبان و ادبیات می‌توان دانست. دانشمندی که دهه‌ها سال است من و ما بر خوان دانش و پژوهش او مهمان بوده و هستیم. تألیف‌ها و ترجمه‌ها و گفتارهای با اعتبار او، نه تنها آوازه‌ای ایران‌گیر، که جهان‌شمول دارد و نام و شناسنامه آنها زینت‌بخش و صدرنشین رساله‌های چاپی و الکترونیک در سراسر جهان است و مایه سرفرازی هر ایرانی.

داریوش آشوری اهل فکر است. اهلیت او در فکر امروزی نیست. من در صحبت خود با او، از همان سال‌های نوجوانی، به این فضیلتش پی بردم. بی‌دلیل نبود که ما دوستان هم‌سن‌وسال به او لقب «داریوش حکیم» داده بودیم. حکمت داریوش در این بود که درباره همه‌چیز و همه‌کس فکر می‌کرد. فکرش پاسخی بود به پرسش‌هایش. اما او، از همان زمان، فکر مستقل خودش را داشت. تابع القائات و تلقینات زمان نبود. چنین بود که مثلاً، در همان زمان‌ها، برخلاف ما، در تأثیر آل احمد و «غرب‌زدگی» او قرار نگرفت و نقدی مستدل علیه آن نوشت. همچنان که یاره‌گویی‌های احمد فرید را فاش کرد و شیادی‌های او را نشان داد.

آشوری دانش‌آموخته دبیرستان‌های البرز و دارالفنون است. در نوجوانی با مطالعه نشریات حزب توده به آن مکتب گرایش پیدا کرد و پس از ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ مدتی عضو سازمان جوانان حزب توده بود. در سال ۱۳۳۶ به حزب زحمتکشان ملت ایران (نیروی سوم) پیوست. او در سال ۱۳۳۷ از دارالفنون وارد دانشکده حقوق و علوم سیاسی و اقتصادی دانشگاه تهران شد و در ۱۳۴۲ درجه کارشناسی در اقتصاد گرفت. در همان سال در همان دانشکده در دوره دکتری اقتصاد پذیرفته شد اما نیمه‌کاره درس را رها کرد و به تألیف نخستین کتاب خود فرهنگ سیاسی پرداخت که به نام دانشنامه سیاسی امروزه کتابی مرجع است.

همکاری با دکتر غلامحسین مصاحب در تألیف دایره‌المعارف فارسی در مؤسسه انتشارات فرانکلین و تدریس در دانشکده حقوق و علوم سیاسی و دانشکده علوم اجتماعی و دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران و مؤسسه شرق‌شناسی دانشکده آکسفورد و دانشگاه مطالعات خارجی توکیو و عضویت در هیئت مؤلفان لغت فارسی در مؤسسه لغت‌نامه دهخدا و نامه علوم اجتماعی و مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی دانشگاه تهران و عضویت در هیئت ویراستاران دانشنامه ایرانیکا (دانشگاه کلمبیا، نیویورک) و سردبیری مجله ایران‌نامه (نیویورک) در پیشینه کارهای علمی و پژوهشی و دانشگاهی داریوش آشوری ثبت شده است.

داریوش با بهرام بیضایی در مدرسه دارالفنون هم‌درس بود. هر دو، جدا از علائق مشترک، دل‌بسته فیلم و سینما بودند. البته او در این هنر دانش و دانایی دوست خود را نداشت. با بهرام به سینما می‌رفت تا هنر دیدن و فهمیدن فیلم را از او بیاموزد. می‌گفت یک‌بار که با بهرام به تماشای فیلم «هفت سامورایی» کوروساوا رفته بوده، شاهد بوده که او از بس این فیلم را دیده بوده، تمام نماهای آن را از بر داشته، به‌طوری‌که از او که در کنارش نشسته بوده می‌شنیده که نمای بعدی از چه قرار است! ناگفته نماند دل‌بستگی این دو دوست قدیم به هنر نمایش در همان ایام موجب همکاری در نشر دو کتاب «نمایش در ژاپن» و «نمایش در چین» شد؛ کتاب‌هایی که مرجعی شدند برای کسانی که تا آن زمان از هنر نمایش در دو سرزمین کهن بی‌خبر مانده بودند.

داریوش آشوری از همان روزگار نوجوانی به مسائل سیاسی و اجتماعی توجه داشت. و در این کار با فهم و شناخت درست خود مجذوب خلیل ملکی و درک او از فلسفه و سیاست شده بود. گویا ملکی هم از میان جوانان دور و ور خود به او علاقه و اعتماد پیدا کرده بود، تا آنجا که در نامه‌ای به دکتر مصدق، که حکم وصیت‌نامه‌اش را داشت، از داریوش آشوری به‌عنوان «جوانی هوشمند که به آینده‌اش امیدوار است» یاد کرده بود. حقیقت این است که داریوش آشوری آدمی است آزاده، و در منش و رفتار آهسته و آرام و معتدل و بی‌کینه. در برابر عقاید و نظریات مختلف خویشتن‌دار است و اهل ستیز و پرخاش نیست. او همواره دل‌بسته و نگران سرنوشت حال و آینده ایران بوده است و خواهد بود. آشوری می‌گوید: کودتای ۲۸ مرداد که پیش آمد من ۱۵ سال بیشتر نداشتم. در ۱۳۳۶،



کیک و شیرینی بی بی

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



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129



را با احساس شرم تعریف کنند، تغییر نگرش در جامعه دشوار خواهد بود. اما زمانی که آنان با آگاهی و اعتماد از این موضوع سخن بگویند و از خانواده، همسر، پدر و فرزندان خود بخواهند با احترام به آن نگاه کنند، زمینه برای تغییر فرهنگی فراهم می‌شود. از سوی دیگر، مردان نیز نقشی اساسی دارند. پدران، برادران

و همسرانی که درک می‌کنند حیات همه انسان‌ها مدیون زنانی است که سال‌ها چرخه‌های ماهانه، دردها و تغییرات جسمی و روانی را تجربه می‌کنند، می‌توانند حامیان مهمی برای شکستن این تابو باشند. احترام به زنان تنها در شعار معنا پیدا نمی‌کند، بلکه در رفتارهای روزمره، آموزش صحیح و پذیرش واقعیت‌های طبیعی زندگی آنان جلوه‌گر می‌شود.

قاعدگی نباید موضوعی برای تمسخر، پنهان‌کاری یا شرمندگی باشد. همان‌طور که درباره بسیاری از تغییرات طبیعی بدن انسان با آرامش و احترام صحبت می‌کنیم، این موضوع نیز باید بخشی عادی از گفتگوهای خانوادگی و آموزشی باشد. آموزش درست به کودکان و نوجوانان، چه دختر و چه پسر، می‌تواند نسلی آگاه‌تر و محترم‌تر نسبت به یکدیگر تربیت کند.

در نهایت، جامعه‌ای که می‌خواهد از برابری، انسانیت و فرهنگ سخن بگوید، باید ابتدا ارزش و جایگاه زن را در عمل به رسمیت بشناسد. شاید نیازی نباشد که همه خانواده‌ها مراسمی بزرگ برگزار کنند، اما دست‌کم می‌توانند نخستین قاعدگی یک دختر را به عنوان نقطه‌ای مهم در زندگی او با احترام، محبت و آگاهی همراه کنند، نه با سکوت و شرم. زیرا تغییر واقعی از همین نگاه‌های کوچک آغاز می‌شود، نگاهی که به دختران می‌آموزد بدنشان مایه افتخار است، نه دلیلی برای پنهان شدن.

از شرم تا افتخار

افلیا پرویزاد

در بسیاری از جوامع، برای ختنه یا ورود پسران به مرحله‌ای جدید از زندگی جشن برگزار می‌شود، مهمانی می‌دهند و با افتخار از آن یاد می‌کنند. اما در همان جامعه، وقتی دختری نخستین قاعدگی خود را تجربه می‌کند، به جای تبریک و آگاهی‌بخشی، با سکوت، پنهان‌کاری یا حتی احساس شرم روبرو می‌شود. این تناقض، پرسشی مهم را پیش روی ما قرار می‌دهد: چگونه می‌توان از برابری، فرهنگ و احترام به زنان سخن گفت، در حالی که یکی از طبیعی‌ترین و مهم‌ترین مراحل زندگی آنان را نادیده می‌گیریم؟

قاعدگی تنها یک فرایند زیستی نیست، بلکه نشانه ورود دختر به مرحله‌ای تازه از رشد و بلوغ است. این تغییر، بیانگر توانایی بالقوه بدن برای باروری و ادامه نسل انسان است. اگرچه هر زنی ممکن است مسیر متفاوتی در زندگی انتخاب کند و لزوماً مادر نشود، اما این توانایی بخشی از شگفتی‌های طبیعت و بدن انسان است و نباید با شرم یا خجالت همراه باشد.

متأسفانه در بسیاری از خانواده‌ها و فرهنگ‌ها، دختران از همان نخستین تجربه قاعدگی یاد می‌گیرند که باید آن را پنهان کنند، درباره آن صحبت نکنند و حتی از بیان نیازهای خود خجالت بکشند. این نگرش نه تنها اعتمادبه‌نفس آنان را کاهش می‌دهد، بلکه باعث تداوم تابوهایی می‌شود که نسل به نسل منتقل شده‌اند.

اگر جامعه برای یک رویداد طبیعی در زندگی پسران جشن می‌گیرد و آن را نشانه رشد می‌داند، منطقی است که برای دختران نیز همین احترام و ارزش قائل شود. حتی می‌توان با برگزاری مراسمی ساده، هدیه‌ای کوچک یا گفت‌وگویی صمیمانه، به دختران نشان داد که ورودشان به این مرحله نه مایه شرمندگی، بلکه بخشی ارزشمند از مسیر زندگی است.

در این میان، نقش زنان بسیار مهم است. مادران، خواهران و دیگر زنان خانواده می‌توانند نخستین کسانی باشند که این نگاه را تغییر می‌دهند. اگر خود زنان قاعدگی



Mansour Rezaee



منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

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

مشاقتانه منتظر همکاری با شما هستیم!

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



اعتماد شما، سرمایه ماست!

برای مشاوره رایگان تماس بگیرید!

(408) 248-6692

10080 N. Wolfe Rd., Cupertino, CA 95014

زنان ایران و یکسال جنگ خسونت بالاتر رفت، جنگ به خانه کشید

سولماز ایکدر



و چهل روزه در کنار حذف زنان از بازارهای رسمی کار، میزان نیاز خانواده‌ها به کار بازتولیدی زنان را افزایش داد.

کار «بازتولیدی» (Reproductive Labor) به مجموعه فعالیت‌هایی گفته می‌شود که برای حفظ و بازسازی نیروی کار و زندگی روزمره در خانواده و جامعه انجام می‌گیرد، اما معمولاً بدون دستمزد یا با دستمزد بسیار کم است. این کار شامل مراقبت از کودکان، رسیدگی به سالمندان، آشپزی، نظافت خانه، مدیریت امور روزمره خانواده، و همچنین حمایت عاطفی و روانی از اعضای خانواده می‌شود. فعالیت‌هایی که به‌طور تاریخی عمدتاً بر دوش زنان قرار گرفته است. در شرایط جنگ، میزان این نوع کار به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد، زیرا ناامنی، جابه‌جایی جمعیت، کاهش دسترسی به خدمات عمومی، تعطیلی مدارس و مراکز مراقبتی و افزایش بیماری‌ها و استرس روانی، همگی نیاز به مراقبت درون خانواده را بیشتر می‌کنند. در نتیجه زنان ناچار می‌شوند زمان و انرژی بیشتری را صرف رسیدگی به اعضای خانواده کنند، در حالی که همزمان ممکن است با کاهش درآمد، بیکاری یا اختلال در خدمات حمایتی نیز روبه‌رو باشند. این همزمانی افزایش بار مراقبتی و کاهش منابع، فشار مضاعفی بر زنان ایجاد می‌کند و نابرابری جنسیتی در تقسیم کار را در شرایط بحران تشدید می‌سازد.

جنگی که به خانه‌ها کشید: «محیا»، زنی ۲۹ ساله بود که در اردیبهشت ۱۴۰۴ با مردی ازدواج کرد که او را برای سال‌ها می‌شناخت، ازدواجی عاشقانه و بر پایه احترام و مشارکت. ازدواج آنها اما خیلی زود با واقعیت ناشی از جنگ ۱۲ روزه مواجه و تنش جنگ به خانه کشیده شد. تنش که منجر به اولین درگیری فیزیکی شد. خسونتی که ادامه یافت تا سرکوب اعتراضات دی‌ماه، جنگ چهل‌روزه و قطع طولانی اینترنت. همسر محیا یک مهندس کامپیوتر بود که از ۹ اسفند بی‌کار شد. بی‌کاری، جنگ و... تنش را به جایی رساند که محیا ناچار به تقاضای طلاق شد. جنگ و بحران‌های ناشی از آن، علاوه بر پیامدهای اقتصادی و امنیتی، می‌تواند به افزایش تنش‌های خانوادگی و تشدید خسونت خانگی منجر شود. عواملی مانند فشارهای معیشتی، از دست رفتن منابع درآمدی، قطعی گسترده اینترنت، بیکاری و افزایش نااطمینانی نسبت به آینده، زمینه بروز یا تشدید تعارضات خانوادگی را فراهم کرده است. در همین زمینه، «فرمان حسینی»، رییس مرکز اورژانس اجتماعی، پیش‌تر اعلام کرده بود که از آغاز جنگ تا ۱۷ فوروردین‌ماه، بیش از ۵۶ هزار تماس با خط ۱۲۳ ثبت شده و بخش قابل توجهی از مداخلات این مرکز به کودک‌آزاری، اختلافات حاد خانوادگی و اورژانس‌های روان‌پزشکی مرتبط بوده است.

«امیرحسین جلالی ندوشن»، روان‌پزشک و سخنگوی انجمن علمی روان‌پزشکان ایران، در گفت‌وگو با روزنامه «شرق» گفته است که در شرایط بحران، خانواده دیگر صرفاً یک واحد خصوصی نیست، بلکه به محلی برای تخلیه فشارهای اجتماعی، اقتصادی و امنیتی تبدیل می‌شود. به گفته او، افزایش پرخاش‌گری و خسونت خانگی در چنین شرایطی نتیجه ترکیبی از عوامل مختلف از جمله فشار روانی، ناامیدی، احساس بی‌قدرتی، فقر، اختلال در نظم زندگی و ترس از آینده است.

البته در دوران جنگ، خسونت خانگی تنها شامل خسونت فیزیکی نمی‌شود، بلکه تمام تقسیم‌بندی‌های خسونت را شامل می‌شود مانند خسونت فیزیکی از جمله ضرب و جرح، تهدید با سلاح، حبس در خانه. خسونت روانی مانند تحقیر، کنترل شدید، تهدید به ترک یا آسیب و خسونت اقتصادی از جمله قطع دسترسی به پول، جلوگیری از کار، مصادره دارایی. همچنین انواع خسونت علیه کودکان مانند تنبیه شدید، بی‌توجهی یا استفاده از کودک برای تخلیه خشم. در مجموع، داده‌های بازار کار و روایت‌های اجتماعی نشان می‌دهد که جنگ نه‌تنها به حذف بخشی از فرصت‌های شغلی زنان منجر شده، بلکه با افزایش بار کار بازتولیدی و تشدید خسونت‌های خانگی، فشار مضاعفی بر زندگی آنان وارد کرده است؛ فشاری که در غیاب سیاست‌های حمایتی موثر، می‌تواند به تعمیق نابرابری‌های جنسیتی و گسترش فقر و ناامنی اجتماعی بیانجامد.

یک‌سال از جنگ دوازده‌روزه می‌گذرد، یک‌سالی که در آن شاهد افزایش معضلات معیشتی، اعتراضات گسترده، سرکوب خونین معترضان و جنگی چهل‌روزه بودیم. شرایطی که پیامدهای امنیتی و سیاسی، فشار اقتصادی و اجتماعی سنگینی بر زندگی روزمره شهروندان تحمیل کرده است، فشاری که بیش از همه در بازار کار و درون خانه‌ها خود را نشان داده و زنان را در نقطه‌ای آسیب‌پذیرتر از قبل قرار داده است.

جنگی که نان زنان را برید: «سپیده»، زنی ۳۷ ساله و مهندس معماری موفق است، یا به گفته خودش مهندسی موفق بود تا خرداد ۱۴۰۴ و جنگ ۱۲ روزه. او از جمله اولین افرادی بود که بر اثر پیامدهای آن جنگ از کار بی‌کار شد. سپیده می‌گوید تلفنی متوجه شده که تعدیل شده است و «ناگهان هویت اجتماعی‌ام را از دست دادم»، او پس از تعدیل بارها برای یافتن کار اقدام کرده است اما به‌رغم داشتن سابقه کاری قابل توجه، نمی‌تواند کار پیدا کند چرا که کارفرمایان ترجیح می‌دهند مردان را استخدام کنند. او سپس یک حساب کاربری برای آموزش «معماری داخلی» در اینستاگرام باز می‌کند. آن حساب کاربری هم اما پیش از رونق گرفتن به دلیل قطعی مکرر و طولانی اینترنت بی‌نتیجه باقی می‌ماند تا زنی که در ابتدای سال ۱۴۰۴ زنی مستقل با درآمد مالی بالا بود، سال ۱۴۰۵ را به عنوان زنی خانه‌دار و وابسته به درآمد همسرش آغاز کند.

از پیامدهای اولیه جنگ، بیکاری است، معضلی که بیشتر جامعه زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. گزارش مرکز آمار ایران از وضعیت بازار کار در تابستان ۱۴۰۴، ناشی از جنگ ۱۲ روزه نشان می‌دهد که همزمان نرخ بیکاری، نرخ مشارکت اقتصادی و نسبت اشتغال در کشور کاهش یافته است. در این میان، وضعیت بازار کار زنان شکننده‌تر از مردان بوده است. نرخ مشارکت اقتصادی زنان تنها ۱۳.۶ درصد گزارش شده، در حالی که این رقم برای مردان ۶۸.۱ درصد است، یعنی مشارکت مردان حدود پنج برابر زنان. در گروه‌های سنی جوان‌تر، وضعیت حتی نگران‌کننده‌تر است. نرخ بیکاری زنان ۱۵ تا ۲۴ ساله به ۳۱.۵ درصد و در گروه ۱۸ تا ۳۵ ساله به ۲۶ درصد رسیده که هر دو به مراتب بالاتر از نرخ مردان در همین گروه‌هاست.

بخش مهمی از بیکاران زن را فارغ‌التحصیلان دانشگاهی تشکیل می‌دهند، به طوری که ۶۳.۱ درصد از زنان بیکار دارای تحصیلات عالی هستند. در چنین شرایطی اقتصاد ایران با اعتراضات دی‌ماه ۱۴۰۴، سرکوب گسترده، جنگ چهل‌روزه، قطعی طولانی مدت اینترنت و پیامدهای آن مواجه شد. در فاصله حدود ۴۰ روز پس از بحران، بخش مهمی از تعدیل نیروها منجر به از دست رفتن مشاغل شده و در این میان، سهم زنان از ثبت بیمه بیکاری حدود یک‌سوم اعلام شده است. این آمار نشان می‌دهد که زنان به طور قابل توجهی در موج اخراج‌ها و کاهش فرصت‌های شغلی آسیب دیده‌اند، در حالی که حضور آنان در بازار کار رسمی از ابتدا نیز نسبت به مردان محدودتر بوده است.

این وضعیت تنها به از دست رفتن شغل محدود نمی‌شود، بلکه پیامدهای گسترده‌تری در ساختار اقتصادی و اجتماعی دارد. بسیاری از زنان شاغل، به ویژه زنان سرپرست خانوار، در این روند شغل خود را از دست داده‌اند، گروهی که بخش مهمی از بار تامین معیشت خانواده را بر دوش دارند. از دست رفتن درآمد این زنان به معنای افزایش مستقیم فقر در سطح خانوار و تشدید «زنانه شدن فقر» است.

در تحلیل این وضعیت، به نقش کلیشه‌های جنسیتی نیز اشاره می‌شود. در بسیاری از موارد، اشتغال زنان به اندازه مردان ضروری تلقی نمی‌شود و همین نگاه باعث می‌شود در زمان تعدیل نیرو، زنان در اولویت اخراج قرار بگیرند. این در حالی است که بخش قابل توجهی از زنان شاغل در مشاغل کم‌درآمد، ناپایدار و غیررسمی فعالیت دارند. از سوی دیگر بیکاری زنان در بسیاری از موارد به عنوان یک مساله جدی تلقی نمی‌شود و همین موضوع باعث می‌شود سیاست‌گذاری موثری برای جبران آن شکل نگیرد.

جنگی که محل فشار مضاعف شد: «زهرا»، زنی ۴۹ ساله است که در جریان دو جنگ ۱۲ و چهل روزه به همراه خانواده خودش و خانواده همسرش به یکی از شهرهای شمالی ایران رفته است. او در جریان هر دو جنگ گذشته از آموزش کودکانی که مدارسشان تعطیل شده بود، ناچار به انجام کارهای خدماتی مانند آماده کردن رب، مربا، سبزی برای غذا و... شده بود. همچنین نگهداری از افراد سالمند در هر دو خانواده. او می‌گوید اگر مجدداً جنگی شروع شود ترجیح می‌دهد در تهران و زیر پوشش باران بماند اما مجدداً مجبور به کار بی‌مزد از بام تا شام نشود. جنگ‌های ۱۲



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

آمدند و آنان را محاصره کردند. «مکناتن» در این لحظه از محمداکبرخان پرسید که آیا مذاکرات محرمانه نیست، پس این افراد چه می‌کنند؟ سرداران در پاسخ گفتند که اینها از نزدیکان هستند و حضورشان اشکالی ندارد.

همراه «مکناتن» تنها سه صاحب‌منصب انگلیسی بودند و هنگامی که افغان‌ها آنان را احاطه کردند، سه نفر از آنان را بر پشت اسب‌های خود نشانند. در این میان، «تره‌ور» یکی از آن صاحب‌منصبان از اسب به زمین افتاد و بلافاصله با شمشیر افغان‌ها کشته شد و دو نفر دیگر به اردوگاهی برده و در آنجا زندانی شدند.

همزمان، «سر ویلیام مکناتن»، نماینده سیاسی انگلیس در دربار شاه شجاع، با محمداکبرخان درگیر شد و در حالی که مکناتن فریاد می‌زد «از برای خدا، و درخواست نجات می‌کرد، با شلیک طپانچه محمداکبرخان کشته شد. در بیست و چهارم دسامبر، قشون انگلیس از مرگ او آگاه شد و «پاتینجر» را به جای او منصوب کرد.

در همین زمان، پیشنهادی شانزده‌ماده‌ای از سوی سرداران افغان به فرمانده قشون انگلیس رسید که شامل شروطی سخت و توهین‌آمیز بود، اما انگلیسی‌ها چاره‌ای جز پذیرش آن نداشتند. در این دوره که افغان‌ها در موضع قدرت و انگلیسی‌ها در وضعیت ضعف قرار داشتند، رفتار افغان‌ها با آنان بسیار تند و تحقیرآمیز بود.

در ابتدا، افغان‌ها خواستار تسلیم تمام مهمات و توپخانه قشون انگلیس شدند. سپس تسلیم صاحب‌منصبان و کاپیتان‌ها را مطالبه کردند که عملی شد. بعد نیز درخواست تسلیم تمام فرماندهان انگلیسی به عنوان گروگان در کابل را مطرح کردند، اما بعداً از این خواسته صرف‌نظر کردند.

در اول ژانویه ۱۸۴۲، با خروج قشون انگلیس از کابل موافقت شد و قرارداد شانزده‌ماده‌ای نیز تنظیم گردید که کاملاً به ضرر انگلیس و بسیار تحقیرآمیز بود. «جان ویلیام کی» در تاریخ خود درباره این وقایع می‌نویسد:

«در تمام این مدت هیچ رویدادی غم‌انگیزتر و ناگوارتر از پذیرش این معاهده برای صاحب‌منصبان انگلیسی نبود. آنان به سرداران افغان التماس می‌کردند که با آنان با ملایمت رفتار کنند و خود را به رحمت دشمنی ظالم سپرده بودند، اما افغان‌ها در انتقام گذشته، از هیچ خشونت‌ی نسبت به آنان فروگذار نکردند. اگرچه قراردادی امضا شده بود که بر اساس آن جان آنان در امان باشد و بتوانند سالم افغانستان را ترک کنند، اما گزارش‌هایی از اطراف به گوش می‌رسید که افغان‌ها به این پیمان وفادار نخواهند ماند و به محض حرکت کاروان، در مسیر به آنان حمله خواهند کرد و همه را خواهند کشت و تنها زنان را زنده نگه خواهند داشت تا خانواده امیر دوست‌محمدخان به سلامت به افغانستان برسد. همچنین گفته می‌شد محمداکبرخان سوگند خورده بود که همه آنان را یکجا نابود کند.»

در ششم ژانویه ۱۸۴۲، قشون انگلیس که حدود شانزده هزار نفر بود از کابل حرکت کرد. اما به محض رسیدن به نزدیکی جلال‌آباد، توسط افغان‌ها به شدت مورد حمله قرار گرفت و تقریباً همه آنان از بین رفتند. تنها یک نفر، دکتر «برایدن»، که بیمار و زخمی بود، در سیزدهم ژانویه خود را به جلال‌آباد رساند و آنچه از این فاجعه و نابودی کامل قشون انگلیس باقی ماند، روایت اوست؛ تنها بازمانده‌ای که از این حادثه جان سالم به در برد.

جویای کار

آقایی مسئولیت‌پذیر، مهربان و با تجربه، آماده همکاری برای نگهداری از سالمندان در منطقه سن‌حوزه و شهرهای اطراف می‌باشد. دارای سابقه و تجربه در مراقبت از سالمندان، کمک در امور روزمره، همراهی در رفت‌وآمدها و ایجاد محیطی آرام و امن برای فرد سالمند است. همچنین آشپز حرفه‌ای بوده و توانایی تهیه انواع غذاهای ایرانی و بین‌المللی را دارد. دارای گواهینامه معتبر رانندگی، سابقه رانندگی مطمئن و رفرنس‌های قابل اراشه می‌باشد. ترجیحاً به دنبال موقعیت کاری همراه با محل سکونت است. متعهد، قابل اعتماد، خوش‌برخورد و دلسوز در انجام وظایف

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

(949) 377-4363



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش ششم

مورخ درباره آنچه در افغانستان بر سر انگلیسی‌ها آمد، دکتر «برایدن» می‌گوید: در هجدهم دسامبر برف به شدت باریدن گرفت و تمام زمین را پوشاند. اگر ما یک هفته پیش از آن، راه خروج از افغانستان را در پیش گرفته بودیم، شاید امیدی به رهایی وجود داشت، اما متأسفانه حتی طبیعت نیز پس از آن همه ستمی که انگلیسی‌ها بر افغان‌ها روا داشتند و سیاست ظالمانه‌ای که در پیش گرفته بودند، با آنان سر دوستی نداشت. این یک هفته‌ای که انگلیس با سستی و تعلل از دست داد، باعث زبانی جبران‌ناپذیر به قشون انگلیس شد. دکتر «برایدن» می‌گوید سیاست ظالمانه ما در افغانستان چنان ستمکارانه بود که گویی حتی خداوند نیز بر آن لعنت می‌فرستاد. بالاخره روز بیست و سوم دسامبر، قشون انگلیس برای حرکت از کابل آماده شد. از چند روز پیش از آن، از سوی نماینده سیاسی انگلیس دستوراتی صادر شده بود که قشون را برای حرکت آماده کنند. در همین زمان، نماینده انگلیس مبالغی پول میان سرداران افغان تقسیم کرد تا شاید بتواند قشون انگلیس را از این مهلکه نجات دهد. در همان حال، انگلیسی‌ها گرچه به شکست خود اعتراف داشتند و ناگزیر به ترک کابل بودند، اما «سر ویلیام مکناتن» همچنان از یک سو با سرداران «بارک‌زایی» روابط دوستانه برقرار کرده بود و از سوی دیگر پول‌های زیادی به سرداران «گلزایی» و قزلباش‌ها می‌داد تا به حمایت از انگلیسی‌ها برخیزند و بر ضد گروه دیگر، به سود انگلیس و شاه شجاع دست‌نشانده آنان اقدام کنند.

از سوی دیگر، «سر ویلیام مکناتن»، نماینده سیاسی انگلیس در تالش بود که با محمداکبرخان، پسر امیر دوست‌محمدخان، طرح دوستی بریزد و او را به سمت انگلیسی‌ها متمایل کند.

سرانجام قرار شد در بیست و سوم دسامبر، «سر ویلیام مکناتن» با محمداکبرخان در خارج از اردوگاه انگلیسی‌ها ملاقات کند. مکناتن تصور می‌کرد در این دیدار به خواسته خود خواهد رسید و با افغان‌ها به توافق خواهد رسید، در حالی که افراد بسیاری به او هشدار داده بودند که این ملاقات ممکن است دام باشد. اما او با اعتماد بیش از حدی که به افغان‌ها و گفتار آنان پیدا کرده بود، به این هشدارها توجهی نکرد و همراه با سه چهار نفر از صاحب‌منصبان انگلیسی، به قصد دیدار حرکت کرد.

اگرچه قرار بود عده‌ای نظامی و دو عراده توپ نیز در دسترس باشند، اما چون آماده نشده بودند، او با اعتماد به افغان‌ها منتظر نیروهای انگلیسی ماند و حرکت کرد. در نزدیکی رودخانه، در فاصله ششصد قدمی اردوگاه، با محمداکبرخان و چند تن دیگر از سرداران افغان ملاقات کرد و حتی یک اسب عربی بسیار ارزشمند نیز به او هدیه شد. آنها در کنار رودخانه بر روی زمین نشستند و گفت‌وگو را آغاز کردند. در این هنگام، عده‌ای از افغان‌ها که در دوردست مستقر شده بودند، به تدریج نزدیک

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی

و گروهی - بیمه دندانپزشکی - بیمه مسافرتی



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

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

این تغییرات برای فروشندگان چه معنایی دارد؟ برای فروشندگان، این توافق انعطاف‌پذیری بیشتری در تصمیم‌گیری درباره نحوه پرداخت حق‌الزحمه ایجاد کرده است. فروشندگان می‌توانند تصمیم بگیرند که آیا امتیازها یا کمک‌هزینه‌هایی (Concessions) را برای پوشش بخشی از هزینه‌های خریدار، از جمله حق‌الزحمه مشاور خریدار، ارائه دهند یا خیر. البته این موضوع به شرایط توافق میان طرفین و مقررات حاکم بر معامله بستگی دارد. بسیاری از فروشندگان همچنان معتقدند که مشاوران خریدار نقش مهمی در معرفی خریداران واجد شرایط به بازار و کمک به انجام موفقیت‌آمیز معاملات ایفا می‌کنند. به همین دلیل، حق‌الزحمه مشاوران همچنان در بسیاری از معاملات بخشی قابل مذاکره محسوب می‌شود.

شفافیت بیشتر به نفع مصرف‌کنندگان است: یکی از نتایج مثبت این توافق، ایجاد گفت‌وگوهای مستقیم‌تر میان مصرف‌کنندگان و مشاوران املاک درباره رابطه نمایندگی، خدمات ارائه‌شده و نحوه پرداخت حق‌الزحمه است. به جای اینکه خریداران و فروشندگان بر اساس فرضیات درباره نحوه پرداخت دستمزد مشاوران تصمیم بگیرند، اکنون تشویق می‌شوند درباره موارد زیر به‌طور شفاف گفت‌وگو کنند * محدود خدماتی که ارائه خواهد شد. * تجربه، تخصص و مهارت مشاور. * مسئولیت‌ها و تعهدات نمایندگی. * ساختار و نحوه پرداخت حق‌الزحمه. * زمان بندی همکاری خریدار با مشاور. * راهبردهای مذاکره در طول معامله.

این گفت‌وگوها به مصرف‌کنندگان کمک می‌کند تا تصمیم‌های آگاهانه‌تری بگیرند و درک بهتری از خدمات حرفه‌ای که دریافت می‌کنند داشته باشند.

اهمیت بهره‌مندی از نمایندگی حرفه‌ای: اگرچه شیوه‌های پرداخت حق‌الزحمه مشاوران املاک تغییر کرده است، اما پیچیدگی معاملات خرید و فروش املاک کاهش نیافته است. فرآیند خرید یا فروش یک ملک همچنان شامل مسائل مهمی مانند قیمت‌گذاری، مذاکرات، بررسی اسناد و اطلاعات قانونی، ارزیابی و سنجیدن مدارک الزامی، بازرسی ملک، شرایط تأمین مالی، تنظیم قراردادهای و مدیریت مراحل مختلف معامله است. به همین دلیل، داشتن یک مشاور حرفه‌ای و باتجربه همچنان می‌تواند نقش مهمی در حفظ منافع طرفین و موفقیت معامله ایفا کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**



آشنایی با توافق انجمن ملی مشاوران املاک آمریکا (NAR) و تغییرات در حق‌الزحمه مشاوران املاک

یکی از مهم‌ترین تحولات صنعت املاک و مستغلات مسکونی در سال‌های اخیر، توافق مربوط به انجمن ملی مشاوران املاک آمریکا (NAR) و تغییرات ناشی از آن در نحوه اعلام و مذاکره درباره حق‌الزحمه مشاوران املاک بوده است.

با وجود مطالب فراوانی که درباره این توافق منتشر شده، بسیاری از خریداران و فروشندگان خانه هنوز مطمئن نیستند که دقیقاً چه تغییراتی ایجاد شده و این تغییرات چه تأثیری بر آنها دارد. واقعیت این است که روند خرید و فروش خانه تا حد زیادی مانند گذشته باقی مانده، اما اکنون شفافیت بیشتری در مورد نحوه تعیین و پرداخت حق‌الزحمه مشاوران املاک وجود دارد.

چه چیزی باعث این تغییرات شد؟ این توافق در پی شکایتی حقوقی شکل گرفت که ادعا می‌کرد برخی از رویه‌های رایج در صنعت املاک، به ویژه در زمینه کمیسیون یا حق‌الزحمه مشاوران املاک، موجب محدود شدن رقابت و کاهش شفافیت برای مصرف‌کنندگان، بخصوص فروشندگان املاک مسکونی، شده است. اگرچه انجمن ملی مشاوران املاک (NAR) بسیاری از این ادعاها را بی اساس خواند، اما در نهایت با راستاهایی موافقت کرد که چندین تغییر در شیوه‌های کاری این صنعت ایجاد نمود تا اطلاعات بیشتر و انعطاف‌پذیری بالاتری در اختیار خریداران و فروشندگان قرار گیرد. این تغییرات از سال ۲۰۲۴ اجرایی شده‌اند و همچنان بر نحوه انجام معاملات املاک و مستغلات تأثیر می‌گذارند.

چه تغییراتی ایجاد شده است؟ در گذشته، کارگزاران فروش (Listing Brokers) معمولاً پیشنهاد پرداخت حق‌الزحمه به مشاوران خریدار را از طریق سیستم فهرست چندگانه املاک (MLS) اعلام می‌کردند. اما بر اساس توافق جدید، دیگر امکان نمایش این پیشنهادها در سیستم‌های MLS وجود ندارد. این به آن معنا نیست که نمایندگی خریدار (Buyer Representation) از بین رفته یا فروشندگان دیگر نمی‌توانند در پرداخت حق‌الزحمه مشاور خریدار مشارکت کنند. بلکه اکنون مذاکرات مربوط به حق‌الزحمه به صورت مستقیم‌تر میان طرف‌های درگیر در معامله انجام می‌شود. علاوه بر این، خریداران معمولاً پیش از بازدید از خانه‌ها همراه با یک مشاور املاک، باید یک قرارداد کتبی نمایندگی خریدار امضا کنند. این قرارداد خدماتی را که مشاور ارائه می‌دهد و همچنین نحوه پرداخت حق‌الزحمه او به طور شفاف توضیح می‌دهد.

این تغییرات برای خریداران چه معنایی دارد؟ برای خریداران، مهم‌ترین تغییر این است که آگاهی بیشتری نسبت به نحوه پرداخت حق‌الزحمه مشاور املاک خود خواهند داشت. پیش از آغاز همکاری با یک مشاور، خریداران باید موارد زیر را به‌خوبی درک کنند:

- * مشاور املاک چه خدماتی را به آنها ارائه خواهد داد.
- * نحوه و شرایط پرداخت حق‌الزحمه‌ای که پیشنهاد شده است.
- * اینکه این حق‌الزحمه ممکن است توسط فروشنده، خریدار یا از طریق توافق دیگری که بین طرفین انجام می‌شود پرداخت شود.

نکته مهم این است که حق‌الزحمه مشاوران همچنان قابل مذاکره و توافق است. خریداران می‌توانند با خیال راحت سؤالات خود را مطرح کنند و درباره گزینه‌های موجود با مشاور خود گفت‌وگو کنند.

ارزش استفاده از خدمات مشاور خریدار نیز تغییری نکرده است. خریداران همچنان از راهنمایی‌های حرفه‌ای در زمینه قیمت‌گذاری، بررسی اسناد و اطلاعات الزامی ملک (Disclosures)، بازرسی ملک، مذاکره، شرایط تأمین مالی و مدیریت کل فرآیند معامله بهره‌مند می‌شوند.

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



Shawn Ansari, Realtor

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

(408) 529-4574

COMPASS
DRE: 01088988

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

بند نسوان زندان یزد، جهنم در برابر اینجا بهشت است

مریم دهکردی

افغانستان به یزد آمده بودند: «سهیلا هم‌هاش ۶ سالش بود. بگزریم که کودکی را آورده بودند در بند بزرگسالان، دست از تحقیرش بر نمی‌داشتند. طفل معصوم فیلم از پدافند در حال شلیک در یک گروه روییکا فرستاده بود. این فیلم توسط یکی از اعضای این گروه به شبکه‌های فارسی و رسانه‌های اجتماعی رسید. منبع ارسال فیلم از روییکا را شناسایی و بعد سراغ سهیلا آمده بودند.»

سهیلا باریک‌زهی شب اولی که به زندان آورده شده بود با قرص‌هایی که به عنوان آرام‌بخش به بعضی زندانی‌ها می‌دادند قصد داشته به زندگی خود پایان دهد: «خیلی تحقیرش کرده بودند. به او گفته بودند شما مغل آسایش مردم ایران شده‌اید حق ندارید بگویید ایرانی‌ها مهمان نواز نبودند ما شما را به همان‌جا که آمده‌اید برمی‌گردانیم آنقدر حالش بد بود که یک بار دیگر هم اقدام به خودکشی کرد. می‌خواست خودش را با شلوارش حلق‌آویز کند که خوشبختانه بچه‌های بند متوجه شدند و نجاتش دادند.» سهیلا هم در نهایت با قرار وثیقه‌ای یک میلیارد تومانی تا زمان برگزاری دادگاه و تعیین تکلیف آزاد شده است.

منبع بند نسوان زندان یزد را مانند «جهنم» توصیف می‌کند. او می‌گوید در این بند تفکیک جرایم اجرا نمی‌شود و زندانیان جرایم عادی تحت شدیدترین خشونت‌ها از سوی زندانبان‌ها قرار دارند. به گفته او زنان بازداشت‌شده در جریان اعتراضات و جنگ نیز به شدت تحت فشار روانی هستند و بلا تکلیفی قضایی و محرومیت آنها از درمان و حقوق اولیه شرایط روحی و جسمی آنها را به شدت وخیم کرده است. او می‌گوید برخی از زنان جوان تنها به دلیل باز نشر مطالب، لایک کردن پست‌ها یا اظهار نظر در فضای مجازی، با پرونده‌های امنیتی و احکام سنگین روبرو شده‌اند، دسترسی به وکیل ندارند و تا مدت‌ها نمی‌توانستند با خانواده خود تماس بگیرند. شماری از زندانیان زن با اضطراب شدید، بی‌خوابی، حملات عصبی و مشکلات جسمی ناشی از استرس مداوم روبرو هستند و مقامات زندان در برابر این مشکلات تنها به دادن قرص‌های آرام‌بخش قوی اکتفا می‌کنند که در شرایط شکننده این زندانیان می‌تواند باعث شود از آن برای پایان دادن به زندگی خود استفاده کنند. ازدحام جمعیت، کمبود امکانات بهداشتی، محدودیت دسترسی به خدمات درمانی و شرایط نامناسب محیطی، وضعیت زندانیان را بسیار دشوار و نگران‌کننده کرده است.

در روزهای پس از سرکوب اعتراضات و در اوج تقابل نظامی آمریکا و اسرائیل با جمهوری اسلامی، آنچه نگرانی فعالان حقوق بشر را تشدید می‌کرد وضعیت بازداشت‌شدگان اعتراضات بود. هزاران شهروند در ایران به اتهاماتی همچون حضور در اعتراضات، فعالیت در شبکه‌های اجتماعی، انتشار ویدیوهای مرتبط با اعتراضات و بمباران، شادمانی برای مرگ خامنه‌ای توسط حکومت بازداشت و در وضعیت‌های مبهم با پرونده‌سازی‌های امنیتی مواجه بودند. در این میان وضعیت زنان زندانی به‌ذوئزه زندانیان زن در شهرستان‌ها بغرنج‌تر بود. یک منبع آگاه درباره وضعیت دردناک بند نسوان زندان یزد و برخی از زندانیان محبوس در آن با خبرنگار گفتگو کرده است.

«هیچ امیدی نداشتیم که رنگ آزادی را ببینیم. هر شب پشت زندان را موشک می‌زدند و ما ده‌ها زن که برخی‌ها بیش از سیصد جوان و شکننده و ترس خورده بودند کنجی هم دیگر را بغل می‌کردیم. چشم‌هایمان را به هم فشار می‌دادیم و آرزو می‌کردیم رنج نکشیم.»

زن، صدای خسته و کم‌جان‌ش را صاف کرد اما سکوتش ادامه دار شد. بغض راه گلویش را بسته بود. او یکی از ده‌ها زندانی است که پس از آغاز جنگ به بهانه‌هایی همچون فعالیت در شبکه‌های اجتماعی و حمایت از جنگ به دلیل واکنش نشان دادن به کشته‌شدن خامنه‌ای بازداشت شده بود و حالا به شکل موقت با وثیقه از بند نسوان زندان یزد آزاد شده است.

او می‌گوید: «چندین زن دیگر هم به جز من بودند که بعضی‌شان با وثیقه‌های سنگین آزادند و برخی همچنان بلا تکلیف در زندان هستند. شب‌های جنگ آنقدر وحشت‌زده بودیم که بچه‌ها گریه می‌کردند. مسوولان زندان سنگدلانه می‌گفتند حتی اگر موشک بزند و دیوار زندان بریزد خشاب دیده‌بان زندان پر است و هر کس زنده مانده باشد را هدف می‌گیرد. اصلاً رسالتشان ارباب و تشویق بود.»

این زن که به دلیل فعالیت‌هایش در دوران اعتراضات بازداشت شده، می‌گوید: «دلم می‌خواست بمیرم اما زندانی نشوم. چون دوست نداشتم خانواده‌ام برای آزادی من به آدم‌هایی التماس کنند که با تمام وجودم از آنها بیزار بودم و در خیابان با آنها مبارزه کرده بودم.»

او می‌گوید ماموران زندان با وقاحت به زنان زندانی معترض دی‌ماه می‌گفتند: «کشتیم. خوب کردیم که کشتیم. مگر سردار رادان هشدار نداده بود اگر در خیابان اتفاقی برایتان بیفتد مسوولیتش با خودتان و خانواده‌تان است.»

تحقیر زندانیانی که در اعتراضات بازداشت شده بودند رنجی است که این زن از آن با دردی عمیق در دل یاد می‌کند: «بند ایزوله جایی بود که پیمان را نمی‌توانستیم از آن بیرون بگذاریم. یک روز فرد معممی آمد و رفت به سمت نمازخانه برای نماز جماعت. زندانیانی که جرایم مواد مخدر یا قتل داشتند پشت سرش راه افتادند بلکه امتیازات حسن رفتار شامل حال شان شود. همینطور که می‌رفت اشاره کرد به ما و گفت این‌ها اغتشاشگرها هستند؟ ما گفتیم معترضیم. قیامت شد. شروع کردیم به شعار دادن و مامورها با ضرب و شتم ما را انداختند توی بند ایزوله و در را به رویمان قفل کردند.

«سیده زهرا هاشمی نسب»، «شیرین (فاطمه) توانگر»، «معصومه عابدی»، «سهیلا (نگین) باریک‌زهی»، «لیلا برخوردار»، «کوثر رودباری»، «یاسمن بهمردی»، «نگین دشتبان»، «شاداب کریمی»، «زهرا کریمی» و «کوثر زارع»، «مرضیه زارع» و «زهرا زارع» شماری از زندانیان محبوس در بند نسوان زندان یزد هستند. نگین دشتبان از اقلیت زرتشتی یزد بود و اکنون با قرار وثیقه و تا زمان برگزاری دادگاه آزاد است. این فرد آگاه می‌گوید: «شاداب کریمی هم با وثیقه آزاد شد. زهرا نمکی مادر یک کودک دو ساله بود. همسر زهرا را هم بازداشت کرده بودند و این زوج بچه‌شان را فرستاده بودند فرسنگان پیش مادر بزرگش. کوثر، مرضیه و زهرا هم خواهر بودند هر سه را بازداشت کرده بودند و همچنان هم بلا تکلیفند اما از همه غم‌انگیزتر وضعیت سهیلا باریک‌زهی بود.»

بغض یادآوری آنچه بر سهیلا گذشته بود باعث می‌شود دوباره مکث کند. به گفته این فرد آگاه خانواده سهیلا باریک‌زهی از سال ۱۳۴۷ از یک نقطه مرزی بین ایران و



مریم حجتیان

Life Coach - زندگی
Certified Professional Coach

Certificate No: 2022-4007

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF

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

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

حضور و آنلاین

با تعیین وقت قبلی:

(415) 378 2077

Mhojatiyan@gmail.com



شده بود به خیابان رفت. اولش در خیابان فرعی بودند و صدای شعارها و شلیک گلوله را از دور می‌شنیدند. صغری خانم به دخترش گفت باید به خیابان اصلی برویم. سر خیابان چند تا جوان داشتند شعار می‌دادند. یکی‌شان ماسک نداشت.

صغری خانم ماسکی از کیفش درآورد و به او داد. به چشم بر هم زدنی در میان سیل جمعیت بودند. جمعیت شعار می‌داد و هر لحظه به تعداد آنها افزوده می‌شد. اشک شوق از شور جمعیت و احساس هوای آزادی صغری خانم را به وجد آورده بود. پیشاپیش جمعیت دست می‌زد و شعار می‌داد. در کسری از ثانیه اما صدای صفیر گلوله هوا را شکافت و نشست توی سر صغری خانم.

منبع مطلعی می‌گوید: «اصلاً باور اینکه تیر خورده برای دخترش سخت بود. گمان کرده بود کسی وقت فرار خورده به مادرش و تعادلش به هم خورده اما وقتی صورت غرق در خونش را دید فهمید که به او شلیک کرده‌اند. دخترش با همه توان جیغ می‌زد و کمک می‌خواست. شاهدان می‌گویند نوجوانی به کمکشان آمده و او را به پارکینگ یک ساختمان برده‌اند.»

پارکینگ پر از پیکرهای زخمی و بی‌جان بر زمین بود. کسی شال دختر صغری خانم را گرفت و زخم سر زن شجاع این قصه را بست: «به دخترش گفته بودند نترس چیزی نیست ساچمه است. دو جوان ماشینی آورده بودند و در آن هنگامه محشر صغری خانم را سوار ماشین کردند تا به بیمارستان برسانند. وقتی به بیمارستان رسیدند پزشک گفته بود در همان لحظه شلیک جان باخته و هیچ دردی نکشیده.» صغری خانم را در آرامستان اشتهاورد به خاک سپردند. ماموران امنیتی اجازه ندادند خانواده‌اش در آرامستان فردیس او را به خاک بسپارند.

صغری حاتمی، زن ۷۳ ساله‌ای که به اعتراضات رفت و هرگز بازنگشت

مریم دهکردی

بر اساس اطلاعات رسیده، «صغری حاتمی» ۷۳ ساله ساکن فردیس کرج، در تاریخ ۱۹ دی ۱۴۰۴ با شلیک گلوله ماموران سرکوب‌گر جمهوری اسلامی هدف شلیک مستقیم از فاصله نزدیک قرار گرفت و کشته شد. منابع نزدیک به خانواده حاتمی می‌گویند او شجاعانه در صف اول اعتراضات فردیس در میان خیل جمعیت ایستاده بود که با تیر جنگی به سرش شلیک کردند و در دم جان باخت. این روایت یکی دیگر از مادران مهربان و فداکار ایران است. شاید یکی از خون‌بارترین سرکوب‌های شامگاه ۱۹ دی ۱۴۰۴ در فردیس کرج رخ داده باشد، آن‌چنان هولناک و خونین که تا سال‌ها شوک ناشی از دیدن ویدیوهای شهروندان بر زمین افتاده که جوی خون‌شان جاری شده با ما بماند.

«صغری حاتمی» مادری ۷۳ ساله بود. او روز ۱۹ دی، قصد کرد برای فراخوان اعتراضات به خیابان برود. یک منبع آگاه می‌گوید: «برای یکی از همسایه‌های صغری خانم که سال قبل از دنیا رفته بود مراسم سالگرد گرفته بودند. صغری خانم آنجا به همسایه‌ها گفته بود قصد رفتن به اعتراضات دارد. شاهدان می‌گویند یکی از همسایه‌ها به او گفته کسی از من و شما انتظاری ندارد اما صغری خانم گفته بود من بنشینم تا یک جوان برود دستگیر و اعدام و کشته شود و بعد که کشور آزاد شد من به‌ره‌اش را ببرم؟ من نمی‌توانم.»

همه فکر می‌کردند تا شب هوای رفتن به اعتراضات از سر صغری خانم می‌افتد. شب هنگام اما او دوباره یادآوری کرد: «من امشب می‌روم.» منبع آگاهی می‌گوید: «دخترش می‌ترسید. به او گفته بود ماما این‌ها رحم ندارند. خیابان غرق خون شده. می‌زنند. گفته بود مادر برای آزادی باید خون داد. خون من که از خون این‌همه جوان رنگین‌تر نیست.»

غروب صغری خانم با یکی از دخترانش که بیشتر با هدف مراقبت از او همراهش

Water Tower Kitchen

In the heart of Downtown Campbell

The patio at this fabulous hotspot in Downtown Campbell

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



(408) 502-9550

با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

201 Orchard City Drive, Campbell



متفاوت ترین و شاید تجربی ترین اثر کینگ قلمداد کرد. کینگ همچنین در نگارش این قصه از جهان همیشگی خود فاصله گرفته و المانهای ترس را به کناری زده است. او در زندگی چاک به درام اهمیت بیشتری می دهد تا ویژگی های ژانری.

زندگی چاک یک روایت لطیف و ملودرام است. فلانگان آنقدر ظریف دست به ترکیب ژانری زده است که مخاطب اصلا فکرش را هم نمی کند که روایتی که در حال تماشایش است تلفیقی است از ایده های ژانری مختلف و نه صرفا یک درام. زندگی چاک یک اثر مدرن است با

روایتی غیرخطی. زندگی چاک روایتی است غیرخطی. فیلمی که در آن زمان نه تنها کارکردی دراماتیک از منظر درام دارد بلکه یک الگوی فلسفی مهمی نیز هست. روایت غیرخطی این فیلم، نمادی است از چرخه زندگی در فلسفه ذن و آنچه که نیچه بازگشت ابدی و تکرار بی نهایت می خواندش. زندگی چاک در هسته مرکزی خودش به جهانی انسانی وفادار است، ما اصلا نمی دانیم که جهان زندگی این شخصیت از مرگش آغاز شده و یا از کودکی اش. اصلا آیا او مرده و دوباره به چرخه بودایی برگشته و می خواهد زندگی تازه ای را شروع کند؟ با همان روح قدیمی اش؟ زندگی چاک از بحث آخرالزمانی به عنوان یک استعاره برای فلسفه ای که در آن به نمایش درآورده است استفاده می کند. فلانگان زندگی را جهان کاملی می بیند که پر از تناقضات عاشقانه و دردناک است. جشنی که باید همانند چاک درش رقصید. زندگی چاک با اینکه سراسر فلسفه است و با استفاده از جهان بینی های سنگین روایت اش را پیش می برد اما هرگز مخاطب را خسته نمی کند و زیر آواری از ایده های نصفه و نیمه مدفون نمی شود. زندگی چاک نامه ای است عاشقانه به زندگی، آن را چند بار ببینید.

نقد و بررسی فیلم زندگی چاک

The Life of Chuck

منتقد: سوگند مختاری

کارگردان: کارگردان، تدوین گر، و فیلم نامه نویس اهل ایالات متحده آمریکا است. وی از سال ۲۰۰۰ میلادی تاکنون مشغول فعالیت بوده است. فلنگن بیشتر برای ساخت فیلم و سریال در ژانر ترسناک شناخته می شود.

بازیگران: تام هیدلستون - مارک همیل - چوییتل اجیوفور - کارن گیلان - جیکوب ترمبلی

خلاصه داستان: این فیلم بر اساس رمانی ساخته شده است که به ترتیب معکوس ارائه می شود. چاک با مشاهده زندگی خود پس از مرگ در زمان به عقب سفر می کند. با مشاهده وقایع گذشته، او با دانش آموز سابق که ممکن است موهبت خاصی داشته باشد، وسواس پیدا می کند.

نقد فیلم: زندگی چاک فیلمی است فلسفی و منتخب جشنواره تورنتو. زاده ترکیب برنده استیون کینگ و طرفدار همیشگی اش فلانگان. استیون کینگ را اکثر کسانی که به دنیای روایت ها و فیلم های ترسناک علاقه مندند می شناسند. این فیلم براساس یکی از عجیب ترین و متفاوت ترین داستان های این نویسنده ساخته شده است. یک قصه نرم، شاعرانه و تا حدودی ملودرام که در آن خبری از وحشت های همیشگی استیون کینگ نیست. داستان زندگی چاک بیشتر یک رئالیسم جادو است که البته تنها برای تزریق دوز کمی از تعلیق در اینجا حضور دارد.

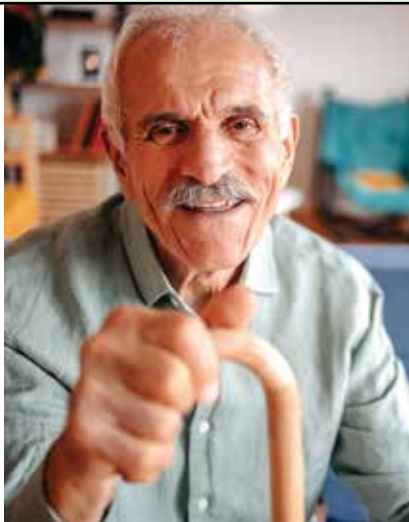
زندگی چاک درامی غیرخطی و البته فانتزی (رئالیسم جادو) از ترکیب برنده استیون کینگ و مایک فلانگان است که براساس یکی از داستان های مجموعه داستان «اگر خون بریزد» ساخته شده است. این فیلم روایتی مدرن دارد و از المان های سینمای کلاسیک دوری می کند، به همین دلیل می توان قصه این فیلم را یکی از

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 می دهید یا آن را تمدید می کنید، Alameda County Social Services Agency (ACSSA) چنانچه بالای 65 سال سن داشته باشید و یا دارای معلولیت باشید، دارایی های شما را بررسی و ارزیابی خواهد کرد.

دارایی ها شامل مواردی است که مالک آن ها هستید، مانند پول نقد، حساب های بانکی، یا املاک و مستغلات اضافی.

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



بیاموزید که کدام دارایی ها محاسبه می شوند، کدامها محاسبه نمی شوند و آیا این تغییرات شامل حال شما می شود یا خیر.

کمک های رایگان از سوی سازمان های محلی در نزدیکی شما در دسترس است.

مراجعه کنید به HealthyAC.org

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



FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

Cupertino Florist *For Every Occasion*

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

Brightening your world with flowers, plants, and timeless elegance



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



Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion



Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

*Same Day
Delivery*

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های 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@nobleprodenal.com

www.nobleprodenal.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128

انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

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

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



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



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

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

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

روند بازسازی منازل تخریب شده در جنگ، نیروهای مردمی در غیاب نهادهای رسمی

پویان مکاری



رفته بودم منزل مادرم که دوستم زنگ زد و گفت نزدیکی های منزلمان را زده اند و توصیه کرد به خانه خودم سر بزنم. نفهمیدم چطور رانندگی کردم تا رسیدم و بعد چشمتان روز بد نبیند. با وجود این که کوچه ما را زنده بودند، در ورودی ساختمان کامل از قاب در رفته بود و در پارکینگ شکسته بود. پنجره های یک اتاق پرتاب شده بودند و به آینه و قاب عکس های دیوار خورده و همه را شکسته بودند. دیوارهای جلویی کامل ترک خورده بودند. لوسترها خرد شده بود روی فرش ها. ما شانس آوردیم که لوله های آب تترکیده بود.

ترانه ۴۶ ساله دارد و ساکن منطقه شش تهران است. خانه ویلایی ترانه در نزدیکی یکی از مراکز نظامی مهمی بود که در روزهای ابتدایی حملات هوایی آمریکا و اسرائیل به تهران آسیب جدی دید. بسیاری از رسانه های داخلی ایران از تخریب گسترده منازل مسکونی در شهرهای مختلف ایران خبر داده اند و تصاویر زیادی را از خسارات وارد شده به شهروندان منتشر کرده اند. بنیاد مسکن ایران گزارش داده است که در جریان جنگ ۴۰ روزه، دست کم ۱۲۲ هزار واحد مسکونی و تجاری آسیب دیده اند. سازمان مدیریت بحران تهران نیز اعلام کرده ۴۴ هزار و ۷۵۰ واحد ساختمانی در پایتخت ایران دچار خسارت شده است. این سازمان مدعی شده است: «علاوه بر اسکان افراد در هتل یا اجاره مسکن، حمایت هایی نظیر پرداخت هزینه تعمیر، ارائه رفاه کارت، پرداخت کمک های بلاعوض و تسهیلات بانکی برای بازسازی و جبران خسارت نیز در نظر گرفته شده است تا روند بازگشت آسیب دیدگان به زندگی عادی تسهیل شود.»

ترانه با رد این ادعای مقامات می گوید: «ما تمام تعمیرات را خودمان انجام دادیم. همسرم چندبار تلاش کرد با شهرداری تماس بگیرد، اما آنقدر پشت خط ماند که منصرف شد. از بقیه هم شنیدیم که باید ثبت نام کنیم و منتظر بمانیم تا کارشناس شهرداری بیاید و پرونده تشکیل بدهد. از طرفی وقتی گفتند که پولی که بابت تعمیرات می دهند، کفاف کل تعمیر را نمی دهد، خودمان دست به کار شدیم. البته خدا را شکر وضع مالی مان خوب است. ما در شمال هم ویلا داریم، من و بچه ها رفتیم شمال و همسرم تهران مانده و کارها را انجام می دهد.»

روایت دیگر شهروندان از فرایند کمک های دولت برای بازسازی، تضاد عمیقی را میان وعده های رسمی دولت و واقعیت زندگی مردم نشان می دهد. بر اساس گزارش های میدانی، اولین قدم برای دریافت کمک، ثبت نام و منتظر ماندن برای آمدن کارشناسان شهرداری است. شهروندان آسیب خورده، این مرحله را «یک روند فرسایشی» توصیف کرده اند. این مساله به خصوص در مجتمع های چند واحدی حادث است، زیرا صاحبان تمام واحدها باید با یکدیگر و با شهرداری و نهادهای مسوول هماهنگ باشند و با وجود بوروکراسی «طاقت فرسا» در شهرداری برای گرفتن مجوز تعمیرات، ساخت و سازهای جدید، بسیاری از شهروندان ساکن تهران مانند ترانه و خانواده اش خود برای جبران خسارات جنگی اقدام می کنند.

مونا که ۳۵ سال دارد و در یکی از مجتمع های مرکز تهران زندگی می کند در این زمینه می گوید: «من و خانواده بعد از این اتفاق همگام با همسایه ها مشغول تمیز کاری و ترمیم خانه شدیم، ولی با تأخیر وحشتناکی همراه بود، چون به عید خورده بود و همه جا بمباران بود. تازه با تصاویر موجود، آسیب به خانه ما قابل مقایسه با این تصاویر آخرالزمانی که در رسانه ها می دیدیم، نبود. با این که منزل به محل بمباران بسیار نزدیک بود، ولی چون اطرافش ساختمان های بلندی وجود داشت، بطور کامل تخریب نشد.» او در پاسخ به این سوال که نهادهای مسوول چه کمکی در این زمینه به آنها کرده اند، می گوید: «ما خودمان کارها را انجام دادیم اما کسانی که سطح مالی پائین تری داشتند که در اکثریت هم هستند، گرفتار شهرداری شدند. حتی برای اعلام اینکه به شهرداری بگویند آدرس منزل کجاست و چه اتفاقی افتاده است، باید ساعت های متمادی به اوپراتور شهرداری زنگ می زدند تا بالاخره شاید کسی نوبتی می داد و یادداشت می کرد که محل آسیب دیده کجاست. البته روزهای اول اوضاع به مراتب بدتر و کندتر بود و روزهای بعد کمی منظم تر شد. من که اعصابم نکشید و خواهرم همه کارها را انجام داد. با همسایه مدام می روند شهرداری و شورای شهر.

نامه بردند و آنها آمدند بازدید. راستش را بخواهید تا همین لحظه حتی یک قران پول هم بابت خسارت وارده نداده اند. به علاوه در کارهای این چنینی باید همه همسایه ها حضور داشته باشند و هماهنگ باشند که خودش مسئله در دسر سازی است. شهرداری در روزهای عادی هم درست جواب نمی داد، حالا تصور کنید که در جنگ و بحران اوضاع چقدر بدتر می شود.»

با این حال مونا از کمک هایی می گوید که برای او دلگرم کننده بوده است، گروه های مردمی و افراد داوطلبی که به کمک آنها آمده بودند. به گفته او تنها نهادی که در این مدت به کمک آنها آمده است، «هلال احمر» است: «درست است که شهرداری سیستم غلط همیشگی را داشت، ولی اگر از نیروهای هلال احمر و مردم عادی کمک می خواستی، سریع به کمک ما می آمدند. در مورد منزل ما بعد از اصابت موشک، برق نداشتیم و آسانسور کار نمی کرد. مردم بالا آمدند و مادرم را کول کردند و از پله ها پایین بردند. دو نفر هم در پایین بردن گربه های من کمک کردند. مشخص نبود آنها از محله خودمان بودند یا نه یا از کجا آمده بودند. حتی بعضی از داوطلبان از خانه های آسیب دیده مراقبت می کردند که مورد سرقت و آسیب بیشتر قرار نگیرد. این ها لباس معمولی داشتند. عده ای هم کمک کردند قاب های در و پنجره ها را تا جایی که می شد جا انداختند و دریل کردند. خط مقدم در خانه ما حلقه دوستان نزدیک بود و بعد از آن گروه های خودیار مردمی همراه هلال احمر.»

روایت های «ترانه» و «مونا» آینه ای از یک واقعیت در روزهای پس از جنگ ۴۰ روزه اند، جنگ برای این شهروندان، با قطع صدای آژیرها و موشک ها تمام نشده، بلکه با تعمیر دیوارهای ترک خورده، سقف های فروریخته، اسباب شکسته و زیرساخت خانه ادامه دارد. در چنین وضعیتی شهروندانی که پیش از جنگ نیز با مشکلات مالی فراوان دست به گریبان بودند، توان جبران خسارات را بدون کمک دولت و شهرداری ندارند. خانواده هایی با تمکن مالی بالاتر، توانسته اند آستین بالا بزنند، اما بخش عمده ای از جامعه توان جبران خسارات را به تنهایی ندارند.

مهرزاد ۲۸ ساله که در کرج زندگی می کند، در این زمینه می گوید: «آپارتمان ما که آسیب دید، نزدیکی صبح بود. هوا خیلی سرد بود و با وضعیتی که خانه پیدا کرده بود، نمی توانستیم در خانه بمانیم. عده زیادی از مردمی که نمی شناختم، به کمک ما آمدند. نمی دانم مردم عادی بودند یا نیروهای امنیتی و انتظامی بودند. از چند نفر هم پرسیدم. اهالی محله خودمان نبودند. ما را در هتل جا دادند. تازه سر و کله زدن با شهرداری و شورای شهر و محله شروع شد. بخشی از هزینه را هم تقبل کرده اند، ولی نه تمام آن را. بسیار آهسته در حال بازسازی خانه هستیم. شانس آوردیم که خانه ما پودر نشد و گرنه واقعا نمی دانم چه به روزمان می آمد. برخی وسایل مثل یخچال و گاز سالم ماندند اما برخی دیگر از لوازم مثل ماشین لباس شویی عملاً از بین رفتند. یک روز ترک دیوار است، فردا موتورخانه است. کار لوله کش تمام شده، می بینی باید گچ کار بیاوری. قیمت مصالح هم ثانیه به ثانیه بالا می رود و هزینه ای که شهرداری تقبل کرده، مطابق با تورم نیست و باز هم پول ناکافی است. تا به حال ۳۰ تا ۴۰ میلیون تومان خرج شده، اما توان من بیش از این نیست. فقط پنجره هایی که قابل استفاده بود، و از قاب بیرون افتاده، تعمیر شده اند.»

مهرزاد نیز بر نقش گروه های مردمی و حلقه آشنایان و دوستان تأکید دارد و می گوید: «حضور چشمگیر زنان در تمام این ماجراها جالب بود. بعدتر هم در روایت های شفاهی شنیدم که فرهنگ حلقه های دوستانه در این جنگ جا افتاد. خانواده ها و دوستان در بمباران و شرایط قطع اینترنت توسط حکومت، به داد هم می رسیدند.»



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

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

Translation of Official and Non-Official Documents

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

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

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

ثبت و امور اداری کسب و کارها:

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

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



(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد

توجه: خدمات ارائه شده جنبه حقوقی یا وکالتی ندارد.

بیشعوری

نوشته: دکتر خاویر کرمنت ترجمه: محمود فرجامی
بخش پنجم

اصولاً نمی‌توانند چیزی را از دست بدهند. از آن سو اگر از یک بیشعور پرسید «ممكن است لطف کنی و این دو تا بلیط تماشای مسابقه فوتبال را از من قبول کنی؟» مجبور می‌شود که دست رد به سینه‌تان بزند، چرا که از او خواسته‌اید لطفی در حق شما بکند. راه درست برای چنین درخواستی این است که بگویید «ببین، می‌خواستم تو را با خود ببرم تماشای مسابقه فوتبال، اما راستش به بچه‌ام هم همین قول را داده‌ام. تو که نمی‌آیی، می‌آیی؟» در این صورت او در عرض دو دقیقه با هر دوزولکلی که شده، هر دو بلیط را از چنگ‌تان درمی‌آورد و حتی اگر به قیمت به‌هم‌زدن همه برنامه‌هایش باشد، از آنها استفاده می‌کند.

ارتباط: بیشعورها عاشق حرف‌زدن‌اند، به خصوص درباره خودشان. ضمناً در حرف‌زدن به صورت مغشوش‌ترین و مبهم‌ترین حالت‌های ممکن، استادند. با این روش به راحتی می‌توانند از زیر بار هر مسئولیتی برای ادعاهای خود شانه خالی کنند و هر چیزی را بعداً انکار کنند. مثلاً یک سیاستمدار بیشعور هیچ باکی ندارد که معنی چیزی را که گفته چند بار تغییر دهد تا به مذاق مردم خوش آید.

بهترین لحظه برای آدم بیشعور وقتی است که از وی خواسته شود که برای برنامه‌ها و پروژه‌ها قواعدی بیان کند یا راهکار ارائه دهد. او می‌داند چگونه با کمترین کلمات ممکن چنان وانمود کند که انکار تمام گزینه‌های احتمالی را هم می‌داند. آن‌گاه وقتی همه گیج شدند این فرصت را می‌یابد که بادی به غبغب بیندازد و دوباره مطلب را تکرار کند تا بدین وسیله به دیگران، به خاطر این که دفعه اول نفهمیده‌اند چه گفته است، احساس حماقت دست بدهد. به این ترتیب، این بیشعور با زرنگی زمام امور را در موردی که هیچ سررشته‌ای در آن ندارد در دست می‌گیرد و بقیه را خسته و درمانده به دنبال خود می‌کشد.

بیشعورها وقتی که ارتباطی با دیگران برقرار می‌کنند عیب‌جویی می‌کنند، خودشان را بزرگ نشان می‌دهند، آن چیزی را که منظورشان است نمی‌گویند، آن چیزی که می‌گویند مرادشان نیست، خودشان هم معنای حرفشان را نمی‌فهمند، اهمیتی به دانسته‌های دیگران نمی‌دهند و طوری حرف می‌زنند انکار که همه با آنها موافق‌اند. برای حفظ کردن خودشان دروغ می‌گویند، برای تخریب دیگران دروغ می‌گویند، برای مزه‌اش دروغ می‌گویند، بنا به عادت دروغ می‌گویند، واقعیات را تحریف می‌کنند و گزارش‌ها و آمار را انگولک می‌کنند. همیشه با احساساتشان صادق‌اند، البته مادامی که احساساتشان مملو از عصبانیت، ناراحتی و خشم باشد. هرگز نظر کسی را جویا نمی‌شوند، مگر اینکه قصد دزدیدن ایده‌های او را داشته باشند. هر وقت که ذره‌ای احساس کنند حقشان خورده شده کولی‌بازی درمی‌آورند و هر وقت کسی متوجه شود آنها حقش را خورده‌اند یا به او ظلم کرده‌اند، سریعاً موضوع بحث را عوض می‌کنند.

گوش‌دادن: بیشعورها شنونده‌های خوبی‌اند. آنها در کشف نقطه‌ضعف‌ها و نقایص دوستان، همکاران و دشمنانشان مهارت دارند تا از این اطلاعات در زمان مناسب سوءاستفاده کنند. علاوه بر این، با تظاهر به گوش‌دادن، تحسین دیگران را هم برمی‌انگیزند، اما واقعیت آن است که در پس این تظاهر به گوش‌دادن، هیچ چیزی نمی‌شنوند.

رواداری و مدارا: بیشعورها دوست دارند که همیشه خودشان روی قله باشند و دیگران ته دره. تا زمانی که وضعیت به این منوال باشد با شما با مدارا رفتار می‌کنند، اما اگر سعی کنید که در این وضعیت تغییری ایجاد کنید، مثلاً خودتان را بالا بکشید آن‌وقت دلشان را خواهید شکست و در این صورت هرچه دیدید از چشم خودتان دیده‌اید. مقصر وقایع ناگواری هم که پس از دلشکستگی بیشعورها برای شما رخ خواهد داد، طبق معمول، آنها نیستند. بیشعورها عاشق حدومرزند و به دیوارها عشق می‌ورزند. در سر کارشان، سعی می‌کنند با هر وسیله‌ای که شده برای خودشان محدوده ایجاد کنند تا به همکاران و رقبای شان هشدار دهند که نباید به قلمرو آنها نزدیک شوند. در خانه هم همین کار را به نوعی دیگر انجام می‌دهند تا مطمئن شوند که همسر و بچه‌هایشان نمی‌توانند زیاد به آنها نزدیک شوند و از عمق پوسیدگی‌شان مطلع شوند. بیشعورها با هر چیزی کنار می‌آیند به شرط آنکه در محدوده‌ی حدومرزهایی که خودشان معین کرده‌اند جا بگیرد. دنیای کوچکی است، نه؟ در نزد آدم بیشعور رواداری یعنی هر چیزی را که آنها اراده کنند روا بدارید. هر نظر و ایده مزخرفی را که دارند روا بدانید. هر چیزی که اشتباه است حاصل کار شماسست. هر کسی که می‌خواهد به آنها برسد باید نابود شود.

اعتماد: تنها چیزی که می‌توان در انجامش به بیشعورها اعتماد داشت، دروغ‌گویی و دسیسه‌چیدن در مورد هر چیزی است که گمان می‌کنند به آن علاقه دارند، حتی اگر نداشته باشند. اما در مورد اعتماد آنها به دیگران چندان چیزی وجود ندارد. آنها با تنهایی زندگی می‌کنند، و البته همیشه هوش و استعداد عجیبی برای فراهم آوردن وسایل راحتی خودشان دارند.

شادمانی و شوخ‌طبعی: احتمالاً سخت‌ترین لحظات عمر آدم بیشعور وقتی است که لازم باشد با دیگران شاد باشد یا دیگران را شاد کند. یک‌بار که یکی از عمه‌های بیشعورم را برای شام شب کریسمس دعوت کرده بودم، حاضر شد دلایلی را که به خاطرشان نمی‌توانست ذره‌ای احساس شادی داشته باشد به من بگوید، اما درست در همان لحظه‌ای که همه شروع به گفتن تبریک و «کریسمس مبارک» به همدیگر کرده بودند، تا من را خوب دماغ کند.

بیشعورها می‌توانند پوزخند بزنند، ریشخند کنند، به بدبختی دیگران بخندند، وقتی که تیزبازی درمی‌آورند از شادی در پوست خود نگنجند، با استهزا همدیگر را به لجن بکشند، اما به هیچ وجه نمی‌توانند در کنار دیگران شاد باشند یا با شوخ‌طبعی، دیگران را شاد و خوشحال کنند. به ویژه ظرفیت شوخی با خودشان را ندارند.

انکار: بیشعورها انکار را نوعی هنر می‌دانند و حتی بعضی وقت‌ها به انکار به مثابه دین و آیین می‌نگرند. آنها هر چیزی را تکذیب می‌کنند و همین یکی از راه‌های به‌دام‌انداختن‌شان است. هر چیزی را که می‌خواهید تایید کنند برعکسش را به آنها بگویید، در نتیجه با انکار آن، خواسته و نظر شما را تامین می‌کنند. بیشعورها معتقدند که هیچ اشکال و مشکلی ندارند. معتقدند که هرگز اشتباه نمی‌کنند و وانمود می‌کنند که هرگز باعث و بانی مشکلات نبوده و نیستند. گفتن هر گفته‌ای را که بخواهد علیه‌شان استفاده شود انکار می‌کنند. از «نقد سازنده» استقبال می‌کنند، اما هر نقدی را که به نفعشان نباشد مغرزان و مخرب توصیف می‌کنند. نیازی به پرهیز از تناقض احساس نمی‌کنند. البته تابع سیاست یک‌بام‌ودو‌هوا هم نیستند، بلکه به تعداد مورد نیازشان برای هر بامی چندین هوا تولید می‌کنند. معتقدند که حقیقت فقط ابزاری است در خدمت راحتی و آسودگی آنها و فکر می‌کنند که «اخلاق» کلمه‌ای است کاملاً چرند و بی‌معنی.

ارباب: بیشعورها عاشق به اسارت گرفتن دیگران‌اند. روزی که قانون لغو برده‌داری پس از شکست جنوبی‌ها در پایان جنگ‌های داخلی آمریکا به تصویب رسید روز عزای بیشعورها بود. البته پس از آن هم بیشعورها بیکار ننشسته‌اند. آنها کشف کرده‌اند که با ارباب و اسارت فکری و روانی دیگران، می‌توانند با آنها همچون برده رفتار کنند بدون آنکه نگران شکسته‌شدن قانون یا هزینه‌های نگهداری برده‌ها باشند. در واقع، یکی از راه‌های اندازه‌گیری شدت بیشعوری هر بیشعور، تعداد برده‌هایی است که به این طریق در یک زمان واحد می‌تواند داشته باشد.

بیشعورها از دیگران انتظار دارند که اسباب عیش آنها را فراهم آورند. هر کسی را که به اندازه کافی احمق باشد، برده خود می‌کنند. از این که بیشعور دیگری بخواهد برده آنها را از چنگ‌شان بقاید واهمه دارند. همیشه آماده ترساندن‌اند و همیشه می‌کوشند که در تجاوز به حقوق دیگران از حقوق عادلانه‌ای برخوردار باشند. اگر به قدرت برسند شبیه عیدی امین خواهند شد.

عشق: سراسر زندگی آدم بیشعور، عشق ورزیدن است، منتها به خودش. به قول یکی از بیمارانم «تنها مرام آدم بیشعور آن است که فقط به خودش عشق بورزد، کاری که وقتی یک بار تجربه شد، آدم دوست دارد باز هم تکرارش کند»، البته مشکلی در اینجا وجود دارد و آن اینکه چون بیشعورها بر اساس طبیعتشان نمی‌توانند کس دیگری را دوست بدارند (بجز مواقعی که پای منافعشان در میان باشد) فهمشان از مقوله عشق بسیار محدود و تک‌بعدی می‌شود. مثلاً می‌توانند ببخشند، اما فقط خودشان را. تصور اینکه می‌توان دیگران را هم بخشید به‌سختی برای بیشعورها قابل‌پذیرش است. سیاره عشق آدم‌های بیشعور، سیارک بسیار کوچکی است که بر روی آن فقط برای یک نفر جا هست و کس دیگری را به آنجا راه نیست. بیشعورها عاشق خودشان، موقعیت‌شان، ثروت، مقام‌شان، ماشین‌شان، علم‌شان (اگر تحصیل کرده باشند)، نظرات‌شان، تعصبات‌شان، قدرت، شهرت و نفرت‌ورزیدن هستند. این امر به خصوص در مورد بیشعورهای حق‌به‌جانب، یعنی بیشعورهای اهل بحث و استدلال صادق است. بیشعورها عشق شدیدی به داشتن هر چیزی که مال آنها نیست هستند.

فداکاری: کلمه‌ای است که در قاموس بیشعورها معنایی ندارد، مگر به این مفهوم که دیگران تسلیم خواسته‌های آنها بشوند. هرگز از هیچ بیشعوری نخواهید که چیزی را رها کند، حتی اگر واقعاً به نفعش باشد. بیشعورها ذاتاً اهل رهاکردن نیستند و

چند تا عکس گرفتیم آدمم بیرون آدمم بیرون با خودم گفتیم این تخم جن ها ی امریکایی حق دارند که میگویند: Good to be a King
آسانسور: رفته بودیم پرتلند، هتلی گرفتیم که فقط پول پارکینگ اش شبی ۵۶ دلار بود. سوار آسانسور شدیم برویم طبقه سوم. رسیدیم طبقه سوم، هر چه دکمه را زدیم دیدیم صدای فس فسی می آید اما درهای آسانسور باز نمی شود! گفتیم: ای خدا! نکند توی آسانسور گیر بیفتیم خفه بشویم؟ آنوقت قرض و قوله های ما را چه کسی باید بدهد؟

آمدیم طبقه اول، دوباره رفتیم طبقه سوم، هر کاری کردیم درهای آسانسور باز نشد، یکوقت دیدیم پشت سرمان یک صدای بسیار خفیفی آمد، نگاه کردیم دیدیم ای داد و بیداد، آسانسور دوتا در دارد، درهای شرقی درهای غربی! شما از در شرقی سوار میشوید از در غربی که پشت سرتان است پیاده میشوید! ما حواس مان به درهای پشت سرمان نبود! اگر بدانید چقدر خندیدیم! گفتیم ای بابا! ما هم عجب دهاتی هایی هستیم ها!

مسافرنامه: وقتی داشتم از سانفرانسیسکو بطرف سیاتل میراندم با خودم میگفتم این حضرت باریتعالی وقتی میخواست است این ایالت اورگان و واشنگتن و کالیفرنیا را خلق بکند ایدا دچار خستگی و دلمردگی و بی حوصلگی نبوده است، چونکه نشسته است با خیال راحت هر چه خلاقیت و هنر در چنته داشته است نثار این سه ایالت کرده است. شما وقتی از شهر زیبا و بی همتای سانفرانسیسکو به سوی سیاتل رانندگی می کنید از دیدن آنهمه جنگل های پرشکوه و رودخانه های پر آب و تالاب ها و دریاچه های رنگ و وارنگ و آسمانی گشاده دست دچار حیرت می شوید آنوقت اگر نگاهی به خاورمیانه بیندازید می بینید جناب آقای باریتعالی وقتی میخواست است این حوزه جغرافیایی را بسازد انگاری چنان خسته و بی حوصله و پریشان و خشمگین بوده است که به جای جنگل های سر سبز و رودخانه های پر آب، به اهالی محترم خاورمیانه کویر و بیابان و شتر و صد و بیست و چهار هزار پیغمبر و چهارده تا امام معصوم و یک گله بیشمار هم آیت الله العظمی و حجت السلام و ثقه الاسلام و شعبان بی مخ و کفتر بازار کچل و دله دزدان قمه کش و پهلوان پنبه های بند باز و رهبر کبیر و خنازیر الخلیج و نمیدانم قائد اعظم و شیخ المشایخ و ایضا دماغ چهار وجبی و کله بی عقل و سلام و صلوات و تکبیر عنایت فرموده است!

دنباله مطلب در صفحه ۵۵



پیری را تعریف کنید! نصفه های شب از زور تشنگی از خواب بیدار شدم. یک بطر آب کنار تختخوابم بود، آب را برداشتم هر چه زور زدم نتوانستم سرش را باز کنم! توی آن عالم منگی و خواب و بیداری حوصله اینکه از طبقه دوم بیایم پایین بروم توی آشپزخانه یک لیوان آب سرد بردارم نداشتیم، ناچار رفتیم شیر آب را باز کردیم از آن آب خوردیم! چه آب گس بی مزه ای! بوی کافور میداد لاکردار!

باده از ما بهتران: همسر جان رفته بود خرید، من هم همراهش بودم. میدانستم حالا حالاها از فروشگاه بیرون آمدنی نیست. من که حال و حوصله خرید کردن ندارم، می توانم چهار پنج دقیقه ای توی فروشگاه بالا پایین بروم اما حوصله ام سر میرود میزنم به چاک. رفتیم توی فروشگاه زود آمدیم بیرون. گفتیم حالا که علیاحضرت سرگرم خرید کردن است چطور است قدمی همین دور و برها بزنم هوایی بخورم بلکه حال و احوالم کمی جا بیاید! آدمم رفتیم داخل یک فروشگاه که ده هزار و نهصد جور عرق و شراب و ویسکی و ام الخیانت میفروخت. فروشگاه که چه عرض کنم، بگمانم طول و عرضش از طول و عرض ولایت مان لاهیجان بیشتر بود! اسمش Total Wine. گفتیم: حافظ جان کجایی؟ بیا ببین چه قیامتی اینجاست، دیگر نباید غصه بخوری و ناله سر بدهی که:

بهر یک جرعه که آزار کس اش در پی نیست

محتی میکشم از مردم نادان که مپرس

رفتیم قدمی زدم نگاهی به در و دیوار انداختم دیدم خدای من! ویسکی و شرابی دارد که قیمت شان هر بطر چهار پنج هزار دلار است. گفتیم: یعنی آدم هایی هستند بابت یک بطر ویسکی پنج هزار دلار می سلفند؟

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

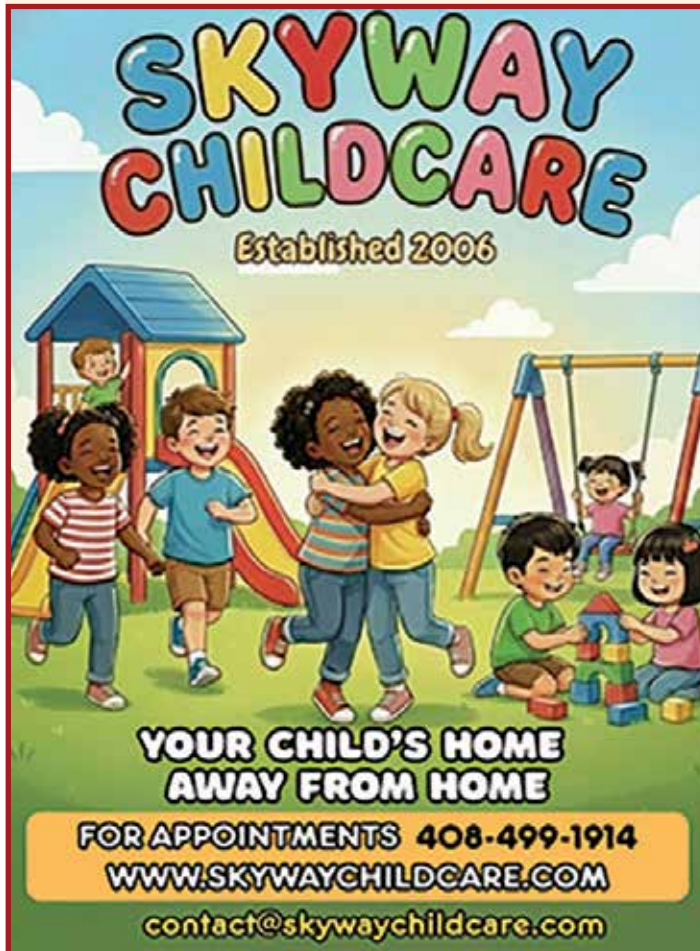
We Are #1

مربوط به مادران زیستی (Biological Mothers) نیست و نوزادان نسبت به مادران غیرزیستی (Foster Mothers) نیز واکنش مشابهی دارند. جالب اینکه این اثرات در پدران نیز مشاهده شده و با فعالیت آکسی توسین مرتبط است. ارتباط آکسی توسین با وفاداری (Fidelity) در زوج‌ها نیز مورد بررسی قرار گرفته است. این هورمون می‌تواند باعث افزایش پیوند عاطفی و علاقه میان زن و شوهر شود و احتمال تمرکز عاطفی بر رابطه اصلی را افزایش دهد. هرچه زوجین زمان بیشتری را در کنار هم سپری کنند، میزان ترشح آکسی توسین بیشتر شده و پیوند عاطفی میان آنها تقویت می‌شود. آکسی توسین مسئول بسیاری از واکنش‌های احساسی در زنان و مردان است. این هورمون به شکل دارویی نیز وجود دارد و برای شروع زایمان در مادران باردار تزریق می‌شود و همچنین به کنترل خون‌ریزی قبل و بعد از زایمان کمک می‌کند.

گزارش‌های پزشکی نشان داده‌اند که این دارو گاهی در درمان افسردگی پس از زایمان (Postpartum Depression) مورد استفاده قرار گرفته است، اما نتایج مطالعات در این زمینه هنوز قطعی نیست و در برخی موارد اثرات متفاوتی نیز گزارش شده است. همچنین پژوهش‌هایی در حال بررسی نقش این هورمون در درمان وابستگی به الکل و مواد مخدر هستند.

جالب است که آکسی توسین در حیواناتی مانند سگ و گربه نیز وجود دارد و تماس چشمی میان آنها و صاحبانشان می‌تواند باعث ایجاد وابستگی عاطفی عمیق شود. به همین دلیل این حیوانات اغلب در کنار انسان‌ها زندگی کرده و رفتارهای محبت‌آمیز و حمایتی از خود نشان می‌دهند.

در پایان باید گفت، اگر چه آکسی توسین نقش مهمی در شکل‌گیری پیوندهای عاطفی دارد، اما اثرات آن بسیار پیچیده است و هنوز از جنبه‌های مختلف در حال مطالعه و بررسی است. این هورمون که گاهی «هورمون عشق» نامیده می‌شود، می‌تواند اثرات پیش‌بینی‌نشده‌ای نیز داشته باشد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که آکسی توسین نه تنها در عشق، بلکه در شکل‌گیری احساس تنفر یا تعصب نسبت به دیگران نیز می‌تواند نقش داشته باشد؛ بنابراین نمی‌توان آن را صرفاً «هورمون عشق» نامید.



SKYWAY CHILDCARE
Established 2006

YOUR CHILD'S HOME AWAY FROM HOME

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



آکسی توسین (Oxytocin) هورمون عشق (Love Hormone)

تحقیقات و مطالعات علمی نشان داده است که در نخستین مرحله آشنایی دو نفر و شکل‌گیری احساس علاقه، میزان هورمون آکسی توسین (Oxytocin) در خون افزایش می‌یابد. این هورمون اثرات متعددی دارد و میزان آن هنگام نزدیکی جنسی نیز به طور قابل توجهی بیشتر می‌شود. طبق پژوهش‌ها، افزایش این هورمون در زمان رابطه عاطفی و صمیمیت میان زن و مرد باعث بالا رفتن میزان اعتماد، همدلی، رفتار مثبت، وفاداری، نگاه عمیق، گفت‌وگوی سازنده و پیوند عاطفی میان آنها می‌شود. هورمون آکسی توسین به عنوان یک انتقال‌دهنده عصبی عمل کرده و نقش بسیار مهمی در تولیدمثل دارد. این هورمون در زنان باردار باعث تحریک ترشح شیر می‌شود و در مردان نیز در فرآیند تحریک و حرکت اسپرم نقش دارد. آکسی توسین به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود و از هیپوتالاموس مغز ترشح شده و در غده هیپوفیز آزاد می‌گردد. سه هورمون آکسی توسین، دوپامین و سروتونین به عنوان هورمون‌های شادی‌آور (Happy Hormones) شناخته می‌شوند.

زمانی که فرد مورد توجه و علاقه فرد دیگری قرار می‌گیرد، ابتدا دوپامین در مغز ترشح می‌شود و این امر موجب افزایش سروتونین شده و در نهایت آکسی توسین نیز فعال می‌گردد که در مجموع احساسات مثبت و شادی‌آور ایجاد می‌کنند. مطالعات دیگر نشان داده‌اند که آکسی توسین تأثیر مثبتی بر رفتار اجتماعی انسان دارد، از جمله افزایش آرامش، اعتماد و ثبات روانی. ترشح آکسی توسین در بخش‌های خاصی از مغز همچنین می‌تواند میزان استرس و اضطراب را کاهش دهد و بدن را برای واکنش‌های اجتماعی و عاطفی آماده‌تر کند. فرم دارویی آکسی توسین (اسپری بینی Nasal) گاهی در شرایط خاص پزشکی برای آرام‌سازی و تنظیم رفتار در اختلافات زوجین مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین آکسی توسین در برخی موارد به بیماران اوتیسم (Au-tism) کمک می‌کند تا در تعاملات اجتماعی رفتارهای طبیعی‌تری نشان دهند.

آکسی توسین در دوران بارداری سه نقش مهم دارد: نخست در انقباض رحم و آغاز زایمان نقش ایفا می‌کند، سپس به ادامه روند زایمان کمک کرده و در نهایت پس از زایمان باعث بازگشت رحم به حالت طبیعی می‌شود. پس از تولد نوزاد، با اولین شیردهی، ترشح این هورمون افزایش یافته و فرآیند شیردهی را تداوم می‌بخشد. مطالعات در انسان و حیوانات نشان داده است که در مرحله دلبستگی (Bonding)، میزان این هورمون در خون به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. در این دوره، مادران رفتارهایی مانند نگاه کردن مکرر به نوزاد، لمس کردن، صحبت کردن، حمام کردن و رسیدگی مداوم به او دارند. از سوی دیگر، نوزاد نیز وابستگی شدیدی به مادر نشان می‌دهد. این واکنش تنها



ماهنامه پژواک

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

(408) 221-8624



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

انسان در جست و جوی چیست؟

نوشته اختصاصی: دکتر سعید انصاری - روانپزشک و روان درمانگر

خشم و وابستگی‌های افراطی نباشد. وارهیدگی به معنای بی تفاوتی نسبت به دنیا نیست، بلکه یعنی استفاده از نعمت‌های زندگی بدون آنکه هویت و آرامش انسان به آنها گره بخورد. کسی که آزادی درونی را تجربه کرده باشد، حتی در شرایط دشوار نیز می‌تواند تعادل خود را حفظ کند.

چرا بسیاری پس از رسیدن به اهداف باز هم احساس خلأ می‌کنند؟ نمونه‌های فراوانی از افراد ثروتمند، مشهور و موفق وجود دارند که با وجود دستیابی به همه آرزوهای مادی، همچنان احساس پوچی و نارضایتی می‌کنند. دلیل این موضوع آن است که آنها وسیله را با هدف اشتباه گرفته‌اند. پول، موقعیت اجتماعی، موفقیت و امکانات می‌توانند زندگی را آسان‌تر کنند، اما به تنهایی قادر نیستند آرامش، عشق یا شادی عمیق را ایجاد کنند. این ویژگی‌ها از درون انسان می‌جوشند و وابسته به کیفیت نگاه او به زندگی هستند.

سرچشمه واقعی خوشبختی در درون ماست: بزرگ‌ترین اشتباه بسیاری از انسان‌ها این است که تمام عمر خود را صرف جستجوی چیزی در بیرون می‌کنند که ریشه آن در درون خودشان قرار دارد. آنچه ما به دنبال هستیم، بیش از آنکه مقصدی بیرونی باشد، کیفیتی درونی است. آرامش، عشق، شفقت، مهربانی، آزادی و درک زیبایی، کالاهایی نیستند که بتوان آنها را خرید، هدیه داد یا از دیگران مطالبه کرد. این‌ها بذرهایی هستند که در وجود هر انسان کاشته شده‌اند و تنها با خودشناسی، آگاهی و رشد درونی شکوفا می‌شوند.

شاید پاسخ پرسش «آخرش انسان چه می‌خواهد؟» بسیار ساده‌تر از آن چیزی باشد که تصور می‌کنیم. تمام تلاش‌های ما، در هر حوزه‌ای از زندگی، در نهایت به چند خواسته اساسی ختم می‌شود: آرامش، شادی، عشق، آزادی درونی، شفقت و احساس معنا. اگر این حقیقت را درک کنیم، شاید مسیر زندگی‌مان نیز تغییر کند. به جای آنکه خوشبختی را در آینده‌ای دور یا در دستاوردهای بیرونی جست‌وجو کنیم، یاد می‌گیریم آن را در درون خود کشف کنیم، جایی که سرچشمه واقعی تمام زیبایی‌های زندگی قرار دارد. زیرا آنچه انسان در تمام عمر به دنبالش می‌گردد، از همان آغاز در وجود او حضور داشته است.

هر روز میلیون‌ها انسان از خواب بیدار می‌شوند، کار می‌کنند، درس می‌خوانند، سرمایه‌گذاری می‌کنند، رقابت می‌کنند، عاشق می‌شوند، شکست می‌خورند، دوباره از نو آغاز می‌کنند و تمام توان خود را برای رسیدن به چیزی صرف می‌کنند. اما اگر از آنها پرسیم «آخرش برای چه؟»، شاید بسیاری نتوانند پاسخی روشن بدهند.

انسان‌ها خود را به در و دیوار می‌کوبند، از این شهر به آن شهر می‌روند، شغل عوض می‌کنند، ثروت جمع می‌کنند، خانه بزرگ‌تر می‌خرند، به دنبال شهرت، قدرت یا موقعیت اجتماعی می‌روند. اما پس از رسیدن به هر هدف، خیلی زود هدف دیگری جای آن را می‌گیرد. گویی مقصد نهایی همیشه چند قدم جلوتر است.

این پرسش اساسی مطرح می‌شود: انسان واقعاً چه می‌خواهد؟

خواسته‌های ظاهری و نیازهای واقعی: در نگاه اول، پاسخ ساده به نظر می‌رسد. یکی پول می‌خواهد، دیگری سلامتی، یکی عشق، دیگری امنیت، یکی شهرت و دیگری موفقیت شغلی. اما اگر کمی عمیق‌تر نگاه کنیم، درمی‌یابیم که این‌ها خود هدف نیستند، بلکه وسیله‌اند. فردی که به دنبال ثروت است، در حقیقت می‌خواهد احساس امنیت کند. کسی که به دنبال شهرت می‌رود، شاید به دنبال دیده شدن و احساس ارزشمندی باشد. فردی که ساعت‌ها برای پیشرفت شغلی تلاش می‌کند، احتمالاً در پی رضایت، آرامش یا حس موفقیت است. در واقع، پشت تمام این خواسته‌های متنوع، چند نیاز بنیادین و مشترک نهفته است.

آرامش، گمشده همیشگی انسان: شاید مهم‌ترین چیزی که انسان در تمام عمر خود جستجو می‌کند، آرامش درونی باشد. بسیاری تصور می‌کنند آرامش را باید در حساب بانکی، خانه‌ای بزرگ یا شرایط ایده‌آل پیدا کرد، اما تجربه زندگی نشان داده است که افراد بسیار ثروتمند نیز ممکن است شب‌ها با اضطراب بخوابند و انسان‌هایی با امکانات محدود، آرامشی عمیق را تجربه کنند. آرامش، محصول شرایط بیرونی نیست، کیفیتی است که از درون انسان سرچشمه می‌گیرد. زمانی که ذهن از آشفتگی، ترس، حسرت و وابستگی‌های افراطی رها شود، آرامش خود را نشان می‌دهد.

شادی واقعی، فراتر از لذت‌های زودگذر: لذت با شادی تفاوت دارد. لذت معمولاً به عوامل بیرونی وابسته است، خرید یک وسیله جدید، دریافت ترفیع، سفر یا موفقیت مالی. اما این احساس‌ها اغلب کوتاه‌مدت هستند و پس از مدتی عادی می‌شوند. در مقابل، شغف و نشاط درونی حالتی پایدارتر است، احساسی که از معنا داشتن زندگی، رضایت از خود، قدردانی و ارتباط عمیق با جهان پیرامون سرچشمه می‌گیرد. این شادی نیازی به دلیل بیرونی ندارد و حتی در ساده‌ترین لحظات نیز می‌تواند تجربه شود.

عشق، نیرویی که انسان را کامل می‌کند: یکی دیگر از بنیادی‌ترین نیازهای بشر، تجربه عشق است. اما عشق فقط رابطه عاطفی میان دو نفر نیست. عشق می‌تواند در محبت به خانواده، دوستی، خدمت به دیگران، دلسوزی برای انسان‌ها، طبیعت یا حتی علاقه به کاری که انجام می‌دهیم جلوه کند. عشق واقعی زمانی شکل می‌گیرد که انسان از خودمحوری فاصله بگیرد و بتواند با دیگران ارتباطی عمیق و صادقانه برقرار کند. چنین عشقی قابل خریدن نیست و نمی‌توان آن را به اجبار از کسی گرفت یا به کسی تحمیل کرد.

وارهیدگی، آزادی از بند وابستگی‌ها: شاید یکی از عمیق‌ترین آرزوهای انسان، آزادی درونی باشد، حالتی که در آن فرد اسیر ترس، حرص، حسادت، مقایسه،



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

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

CyrousMoradi1161

شرکت مالیاتی و حسابداری توس

Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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

جنگ ایران اقتصاد جهانی را برای همیشه دگرگون کرد

نوشته اختصاصی: دکتر حسین نظری - استاد دانشگاه و پژوهشگر



با افزایش تمایل کشورها به کاهش وابستگی به سوخت‌های فسیلی و حرکت به سمت انرژی‌های تجدیدپذیر، صادرات فناوری‌های سبز چین رشد چشمگیری داشته و انتظار می‌رود این روند ادامه پیدا کند. تلاش برای گسترش و متنوع‌سازی شبکه‌های انرژی، حتی مدت‌ها پس از پایان جنگ نیز ادامه خواهد یافت. و چین بیش از هر کشور دیگری در موقعیتی قرار دارد که از رونق مورد انتظار در بخش انرژی‌های تجدیدپذیر سود ببرد. چین با فاصله‌ای چشمگیر از سایر کشورهای جهان، در تولید توربین‌های بادی، کابل‌های فشار قوی، ترانسفورماتورها، پنل‌های خورشیدی، باتری‌ها، نرم‌افزارهای مدیریت جریان انرژی و بسیاری از فناوری‌های مرتبط پیش‌تاز است. نقش فزاینده چین در تضمین دسترسی سایر کشورها به منابع مطمئن انرژی، نفوذ و اهمیت راهبردی این کشور را بیش از پیش افزایش می‌دهد. تحلیلگران شرکت بین‌المللی مشاوره انرژی «وود مکنزی» به این نتیجه رسیده‌اند که: «چین به‌وضوح برنده بزرگ این تحولات به نظر می‌رسد.»

در مقابل، سیاست تهاجمی دولت ترامپ برای متوقف کردن پروژه‌های انرژی تجدیدپذیر، تا جایی که حتی به برخی شرکت‌ها برای لغو پروژه‌های نیروگاه بادی غرامت پرداخت شده است، به این معناست که ایالات متحده عملاً از این رقابت جهانی کنار می‌کشد و برتری صنعتی و فناوری را به بزرگ‌ترین رقیب خود واگذار می‌کند. مزیت‌های اقتصادی چین با دستاوردهای ژئوپلیتیکی نیز تقویت می‌شوند. این جنگ شکاف میان ایالات متحده و متحدان دیرینه‌اش در اروپا را عمیق‌تر کرده و فرصت تازه‌ای در اختیار چین قرار داده است تا نقش خود را به‌عنوان یک رهبر بین‌المللی گسترش دهد.

بازسازی اعتماد آسان نخواهد بود: هنوز مشخص نیست که آیا تردد کشتی‌های تجاری بار دیگر خواهد توانست مانند گذشته به‌طور آزادانه از تنگه هرمز عبور کند یا نه، تنگه‌ای که تنها مسیر دریایی انتقال نفت، گاز طبیعی و بخش بزرگی از کالاهای صادراتی از خلیج فارس به شمار می‌رود. هرگونه تردید درباره امنیت این آبراه حیاتی می‌تواند شرکت‌های کشتیرانی، سرمایه‌گذاران و دولت‌ها را به سمت یافتن مسیرهای جایگزین و کاهش وابستگی به این گذرگاه سوق دهد، تغییری که ممکن است آثار آن برای سال‌ها بر تجارت جهانی و بازار انرژی باقی بماند.

ایران تلاش کرده است برای کشتی‌هایی که از این آبراه باریک عبور می‌کنند، عوارض عبور تعیین کند، هرچند چنین اقدامی ممکن است با توافقات و قوانین بین‌المللی مغایرت داشته باشد. حتی اگر این هزینه‌ها به صورت رسمی تصویب نشوند، ایران نشان داده است که هر زمان بخواهد قادر به مختل کردن تجارت و حمل‌ونقل دریایی است، موضوعی که ریسک و هزینه‌های فعالیت اقتصادی را افزایش می‌دهد.

«موریس اوبستفلد»، اقتصاددان ارشد پیشین صندوق بین‌المللی پول، می‌گوید: «فکر نمی‌کنم تنگه هرمز هرگز به همان سطح اطمینان و آزادی عبور و مرور که سال‌ها به آن عادت داشتیم بازگردد.» به همین ترتیب، اعتماد به صلح، ثبات و رونق فزاینده اقتصادی در منطقه نیز آسیب دیده است. اوبستفلد افزود: «پویایی و رشد اقتصادهای حوزه خلیج فارس ممکن است به دلیل آسیب‌پذیری‌ای که در این بحران از خود نشان دادند، تضعیف شود» و این وضعیت «اهرم نفوذ ایران در منطقه را افزایش می‌دهد.»

ایران به سوی کویت، قطر، عربستان سعودی، امارات متحده عربی و دیگر همسایگان خود پهنپایان و موشک‌هایی شلیک کرده است. خسارات واردشده به میدان‌های گاز طبیعی قطر گسترده بوده و حدود ۱۷ درصد از ظرفیت صادرات گاز طبیعی مایع (LNG) این کشور را تحت تأثیر قرار داده است. در عربستان سعودی نیز یک مجتمع پتروشیمی هدف بمباران قرار گرفته است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

نظم جهانی تغییر کرده است و بعید به نظر می‌رسد اقتصادهای جهان بتوانند به سادگی به شرایطی بازگردند که پیش از آغاز بمباران ایران توسط آمریکا و اسرائیل در ۲۸ فوریه در آن قرار داشتند. توافق چارچوبی میان ایالات متحده و ایران زمینه را برای پایان یافتن دوره‌های خشونت و اختلالات شدید در انتقال انرژی و تجارت در خلیج فارس فراهم می‌کند. اما نباید انتظار داشت که اقتصادهای سراسر جهان به سرعت به وضعیت پیش از آغاز جنگ بازگردند. این جنگ تغییراتی را به جریان انداخته که بازگرداندن آنها بسیار دشوار خواهد بود.

نظم جهانی انرژی در حال بازآرایی است: توقف تقریباً کامل صادرات نفت و گاز از خاورمیانه و جهش قیمت‌ها، موجب جابه‌جایی توازن قدرت در بازار انرژی شده است. تولیدکنندگان انرژی، از کشورهای حوزه خلیج فارس گرفته تا قاره آمریکا، در تلاش‌اند سلطه خود را حفظ یا گسترش دهند و مصرف‌کنندگان نیز می‌کوشند وابستگی خود را کاهش داده و امنیت تأمین انرژی را تقویت کنند. در نتیجه، بازار انرژی در حال تغییر است، ترکیب منابع انرژی در حال تغییر است و بازیگران اصلی این حوزه نیز در حال تغییر هستند.

آسیب‌پذیری عمیق کشورهایی در آسیا، اروپا و سایر نقاط جهان که به واردات انرژی وابسته‌اند، جستجو برای منابع جایگزین را به شدت سرعت بخشیده است. در برخی کشورها، از جمله کره جنوبی و ژاپن، این وضعیت به افزایش استفاده از سوخت‌های آلاینده‌تر مانند زغال‌سنگ منجر شده است. اما در بلندمدت، این شوک انرژی، که دومین شوک بزرگ طی تنها چهار سال گذشته محسوب می‌شود، احتمالاً گذار به منابع تجدیدپذیر مانند انرژی خورشیدی و بادی، و همچنین انرژی هسته‌ای را تسریع خواهد کرد.

«دان والتر» از مؤسسه پژوهشی انرژی «امبر» در لندن می‌گوید پیشرفت‌های حاصل‌شده در فناوری باتری‌های الکتریکی و افزایش بهره‌وری انرژی، این گذار را عملی‌تر از زمانی کرده است که حمله روسیه به اوکراین در سال ۲۰۲۲ یک شوک انرژی جهانی ایجاد کرد. برای نمونه، در بسیاری از کشورها خودروهای برقی روزبه‌روز مقرون‌به‌صرفه‌تر می‌شوند. همچنین در ماه آوریل، برای نخستین بار در تاریخ، انرژی بادی و خورشیدی در مجموع برق بیشتری نسبت به گاز طبیعی در سطح جهان تولید کردند. «دان والتر» گفت: «این یک تحول بزرگ است. چیزی که شاید پنج سال پیش به سختی می‌توانست با منابع دیگر رقابت کند، اکنون در بسیاری از موارد به‌وضوح ارزان‌تر شده است.» او افزود که سرمایه‌گذاری در انرژی‌های تجدیدپذیر نیز به گزینیه‌ای جذاب‌تر تبدیل شده و بازگشت سرمایه در این بخش می‌تواند در حدود دو سال اتفاق بیفتد، نه ۳۰ سال.

روابط میان تولیدکنندگان انرژی نیز در حال تغییر است. این جنگ تنش‌ها میان امارات متحده عربی و عربستان سعودی را افزایش داد و امارات را به خروج از ائتلاف نفتی اوپک پلاس سوق داد. آثار کامل این خروج زمانی آشکار خواهد شد که تولید نفت در منطقه دوباره افزایش یابد. اما تضعیف سازمان کشورهای صادرکننده نفت می‌تواند به نوسانات بیشتر در بازارهای جهانی نفت منجر شود. این شکاف همچنین عربستان سعودی را به روسیه نزدیک‌تر کرده است. «ولادیمیر پوتین»، رئیس‌جمهور روسیه، در ماه جاری عربستان سعودی را به عنوان «همان ویژه» یک مجمع اقتصادی در سن پترزبورگ معرفی کرد. روسیه، که پس از ایالات متحده دومین تولیدکننده بزرگ نفت خام و گاز جهان است، از جهات دیگری نیز از این جنگ سود برده است. دولت ترامپ به طور موقت برخی تحریم‌های اعمال‌شده علیه روسیه را کاهش داد و این موضوع به مسکو اجازه داد در شرایطی که اقتصادش با مشکلاتی روبرو است، درآمد بیشتری از صادرات نفت به دست آورد. در سوی دیگر اقیانوس اطلس، کشورهایی مانند برزیل، ونزوئلا، کلمبیا، آرژانتین و گویان در حال افزایش ظرفیت تولید نفت خود هستند، زیرا جهان به دنبال تأمین‌کنندگان جایگزین انرژی می‌گردد. **چین یکی از بزرگ‌ترین برندگان این تحولات است:** چین به دلیل تسلط گسترده بر زنجیره تأمین فناوری‌های انرژی پاک، از جمله پنل‌های خورشیدی، توربین‌های بادی، باتری‌ها و خودروهای برقی، در موقعیت بسیار مناسبی قرار گرفته است.

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

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



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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



را از پیش می‌داند، مانند: «چطور توانستی این قدر دیر کنی؟»، «وقتی این همه دیر می‌کنی، انتظار داری چه فکری بکنم؟» یا «چرا زنگ نزدی؟» البته اگر کسی صادقانه به دنبال دانستن علت باشد، پرسیدن «چرا زنگ نزدی؟» کاملاً طبیعی و بی‌اشکال است. اما زمانی که زن ناراحت است، لحن صدای او معمولاً نشان می‌دهد

که در جست‌وجوی پاسخی منطقی نیست، بلکه می‌خواهد نارضایتی خود را از این موضوع بیان کند که مرد برای دیر آمدنش دلیل قابل قبولی نداشته است.

وقتی مرد چنین پرسش‌هایی را می‌شنود، اغلب احساسات واقعی زن را نمی‌شنود، بلکه آنچه به گوشش می‌رسد لحنی سرزنش‌آمیز و ملامت‌کننده است. او احساس می‌کند که مورد انتقاد قرار گرفته و زن می‌خواهد به او یادآوری کند که باید مسئولیت‌پذیرتر باشد. در نتیجه، احساس می‌کند مورد حمله واقع شده است و به طور طبیعی حالت دفاعی به خود می‌گیرد. از سوی دیگر، زن نیز معمولاً متوجه نمی‌شود که لحن سرزنش‌آمیز او تا چه اندازه می‌تواند مرد را آزرده و دلگیر کند.

همان‌گونه که زنان نیاز دارند احساساتشان مورد تأیید و اعتبار قرار گیرد، مردان نیز نیازمند «تأیید و پذیرش» هستند. هرچه مردی زنی را بیشتر دوست داشته باشد، نیاز او به تأیید و پذیرش از سوی آن زن نیز بیشتر خواهد بود. در آغاز بیشتر روابط عاطفی، این تأیید و پذیرش به شکلی طبیعی وجود دارد. یا زن با رفتار و گفتار خود پیام‌هایی از پذیرش و تحسین به مرد منتقل می‌کند، یا مرد اطمینان دارد که می‌تواند این تأیید را از او به دست آورد. در هر دو حالت، احساس پذیرش حضور دارد. حتی اگر زنی در گذشته از سوی پدر یا مرد دیگری آسیب دیده و احساساتش جریحه‌دار شده باشد، باز هم در آغاز یک رابطه جدید معمولاً آمادگی دارد که تأیید و پذیرش خود را نثار طرف مقابل کند. او ممکن است با خود بیندیشد: «این م

زنی که تأیید و پذیرش خود را از مرد دریغ می‌کند، ناخواسته یکی از دردناک‌ترین تجربه‌ها را برای او رقم می‌زند. بسیاری از زنان متوجه نیستند که چگونه و در چه زمانی این تأیید را پس می‌گیرند و هنگامی هم که چنین می‌کنند، اغلب احساس می‌کنند که حق داشته‌اند این کار را انجام دهند. دلیل این مسئله آن است که زنان معمولاً از اهمیت عمیق پذیرش و تأیید برای مردان آگاه نیستند.

یک زن می‌تواند با رفتارهای مرد مخالفت کند و در عین حال همچنان شخصیت و ارزش وجودی او را مورد تأیید قرار دهد. برای اینکه مرد احساس کند دوست داشته می‌شود، نیاز دارد بداند که از سوی زن پذیرفته شده است، حتی اگر زن با برخی رفتارها یا تصمیم‌های او موافق نباشد. اما اغلب زمانی که زنی از رفتار مرد ناراضی است و می‌خواهد او را تغییر دهد، به جای بیان خواسته‌های خود، به سرزنش و ملامت روی می‌آورد. البته طبیعی است که میزان تأیید و رضایت زن در طول یک رابطه گاهی بیشتر و گاهی کمتر شود، اما برای یک مرد، احساس اینکه به‌طور کامل مورد پذیرش و تأیید قرار نمی‌گیرد، بسیار دردناک و آزاردهنده است.

بیشتر مردان از اعتراف به این نیاز خجالت می‌کشند. آنها ممکن است هر کاری انجام دهند تا نشان دهند که تأیید یا عدم تأیید دیگران برایشان اهمیتی ندارد. اما اگر این موضوع واقعاً بی‌اهمیت است، چرا زمانی که تأیید و پذیرش زنی را از دست می‌دهند، ناگهان سرد می‌شوند، فاصله می‌گیرند و حالت تدافعی به خود می‌گیرند؟ دلیلش این است که برآورده نشدن این نیاز، برای آنان دردناک است.

یکی از دلایلی که بسیاری از روابط در آغاز بسیار موفق و دلپذیر به نظر می‌رسند، این است که مرد در آن مرحله احساس می‌کند مورد تحسین، احترام و پذیرش زن قرار دارد. او هنوز همان «شوالیه زره‌پوش» در نگاه زن است. مرد از موهبت تأیید و تحسین زن بهره‌مند می‌شود و همین احساس، به او اعتمادبه‌نفس، انگیزه و شور می‌بخشد. اما زمانی که رفتارهای او باعث ناامیدی زن می‌شود، این فضای پذیرش و تحسین کم‌کم رنگ می‌بازد. مرد احساس می‌کند که دیگر مورد تأیید نیست و حتی گاهی خود را طرد شده می‌بیند. یک مرد معمولاً می‌تواند با ناامیدی و نارضایتی زن کنار بیاید، اما زمانی که این ناامیدی با سرزنش، تحقیر یا پس زدن همراه شود، احساس می‌کند عمیقاً زخمی شده است.

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

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

چگونه مردان ناآگاهانه دعوا را آغاز می‌کنند؟ رایج‌ترین راهی که مردان ناآگاهانه زمینه بروز اختلاف را فراهم می‌کنند، این است که احساسات و دیدگاه‌های زن را معتبر و قابل‌اعتنا نمی‌دانند. بسیاری از مردان متوجه نیستند که تا چه اندازه ممکن است احساسات زن را کم‌اهمیت جلوه دهند. برای مثال، مردی ممکن است ناراحتی یا نگرانی زن را بسیار جزئی تلقی کند و بگوید: «آه، دربارهاش نگران نباش». این جمله شاید در گفت‌وگو با یک مرد دیگر دوستانه و دلگرم‌کننده به نظر برسد، اما برای همسر یا شریک عاطفی، می‌تواند نشانه‌ای از بی‌توجهی و بی‌احساسی باشد و احساس رنجش ایجاد کند.

در مثالی دیگر، مرد ممکن است تلاش کند ناراحتی زن را با گفتن «اصلاً مسئله‌ای نیست» برطرف کند و سپس با ارائه چند راه‌حل منطقی، انتظار داشته باشد که او آرام شود و احساس بهتری پیدا کند. اما اغلب متوجه نمی‌شود که زن در آن لحظه بیش از راه‌حل، به درک شدن و همدلی نیاز دارد. تا زمانی که مرد به احساسات و حق زن برای ناراحت بودن اعتبار ندهد، زن نیز معمولاً نمی‌تواند از راه‌حل‌های او قدر دانی کند. نمونه‌ای بسیار رایج زمانی است که مرد خود باعث ناراحتی زن شده باشد. در چنین شرایطی، غریزه او این است که با توضیح دادن دلایل رفتار خود، ثابت کند که زن نباید ناراحت باشد. او با اطمینان توضیح می‌دهد که برای کاری که انجام داده، دلایل منطقی و موجهی داشته است. اما زن ممکن است از این توضیحات چنین برداشت کند که احساساتش نادیده گرفته شده و حق ناراحت شدن از او سلب شده است.

وقتی مرد به سرعت به توجیه رفتار خود می‌پردازد، تنها پیامی که ممکن است به زن منتقل شود این است که احساسات او اهمیتی ندارد. برای اینکه زن بتواند دلایل و توضیحات مرد را بشنود و بپذیرد، ابتدا نیاز دارد که مرد نیز دلایل و احساسات او را با دقت و احترام بشنود. مرد باید پیش از توضیح دادن، مکث کند و با همدلی به حرف‌های زن گوش دهد. همین که زن احساس کند احساساتش دیده و درک شده است، معمولاً آمادگی بیشتری برای درک دیدگاه مرد پیدا می‌کند.

ایجاد این تغییر در رفتار نیازمند تمرین است، اما کاملاً امکان‌پذیر است. معمولاً هنگامی که زن از نگرانی، دلخوری یا ناامیدی خود صحبت می‌کند، نخستین واکنش مرد ارائه توضیح یا راه‌حلی برای رفع مشکل است. او قصد بدتر کردن اوضاع را ندارد، بلکه این واکنش، نوعی گرایش طبیعی برای حل مسئله است. با این حال، وقتی مرد آگاه شود که این واکنش خودکار همیشه مؤثر نیست و گاهی نتیجه‌ای معکوس دارد، می‌تواند رفتار خود را تغییر دهد. با کسب تجربه و شناخت بهتر از نیازهای عاطفی زنان، مرد قادر خواهد بود ارتباطی عمیق‌تر، صمیمانه‌تر و سازنده‌تر برقرار کند.

چگونه زنان ناآگاهانه دعوا را آغاز می‌کنند؟ رایج‌ترین روشی که زنان ناآگاهانه زمینه‌ی بحث و مشاجره را فراهم می‌کنند، بیان غیرمستقیم نارضایتی‌ها و دلخوری‌هایشان است. بسیاری از زنان به جای آنکه ناراحتی یا خواسته خود را به‌طور صریح و مستقیم بیان کنند، آن را در قالب گلایه، کنایه یا پرسش‌هایی مطرح می‌کنند که پاسخ آن را از قبل می‌دانند. برای مثال، به جای اینکه بگویند «از اینکه دیر آمدی ناراحت شدم»، ممکن است پرسند: «فکر نمی‌کنی خیلی دیر کردی؟» یا «یادت بود که قرار بود زودتر بیایی؟» اگرچه هدف زن ممکن است صرفاً بیان ناراحتی باشد، اما مرد اغلب این جملات را به‌عنوان سرزنش، انتقاد یا ملامت تلقی می‌کند.

حتی زمانی که زن قصد سرزنش کردن ندارد، شیوه غیرمستقیم بیان احساسات می‌تواند چنین برداشتی را در ذهن مرد ایجاد کند. در نتیجه، مرد به جای شنیدن ناراحتی پنهان در پس کلمات، از خود دفاع می‌کند یا واکنشی تدافعی نشان می‌دهد و همین امر به سوءتفاهم و مشاجره دامن می‌زند.

در بسیاری از موارد، اگر زن احساسات و خواسته‌های خود را با صراحت، آرامش و بدون کنایه بیان کند، احتمال درک متقابل و حل مسئله بسیار بیشتر خواهد بود. همان‌گونه که زنان نیاز دارند احساساتشان مورد احترام قرار گیرد، مردان نیز معمولاً زمانی بهتر واکن نشان می‌دهند که پیام به شکلی روشن، مستقیم و بدون سرزنش منتقل شود. برای مثال، هنگامی که مردی دیر می‌کند، زن ممکن است در دل احساس کند: «دوست ندارم وقتی دیر می‌کنی این همه منتظرت بمانم» یا «نگران بودم که شاید اتفاقی برایت افتاده باشد». اما زمانی که مرد می‌رسد، زن به‌جای آنکه احساسات خود را مستقیماً بیان کند، پرسشی کنایه‌آمیز مطرح می‌کند که پاسخ آن

جلسه جزیره جکیل، میان واقعیت تاریخی و افسانه‌های پنهان اقتصاد مدرن

نوشته اختصاصی: دامن مسرتی

هدف جلسه، ثبات مالی یا قدرت بانکی؟ هدف اصلی این نشست، طراحی یک ساختار بانکی مرکزی بود که بتواند بحران‌های مالی را مدیریت کند، نقدینگی بانک‌ها را در زمان بحران تأمین کند و از فروپاشی زنجیره‌ای نظام بانکی جلوگیری کند. در نگاه موافقان، این یک اصلاح ضروری برای نجات اقتصاد بود. اما منتقدان معتقدند این ساختار، در عمل قدرت بیشتری به شبکه بانک‌های بزرگ و نهادهای مالی داد.

تولد فدرال رزرو: سه سال بعد، در سال ۱۹۱۳، قانون فدرال رزرو تصویب شد و بانک مرکزی آمریکا شکل گرفت. این نهاد وظیفه داشت سیاست پولی کشور را مدیریت کند و در مواقع بحران، نقش «وام‌دهنده نهایی» را ایفا نماید. فدرال رزرو به یکی از مهم‌ترین نهادهای اقتصادی جهان تبدیل شد، نهادی که هنوز هم بر نرخ بهره، تورم و جریان پول در اقتصاد جهانی تأثیر مستقیم دارد.

حقیقت «خلق پول» چیست؟ یکی از بحث‌برانگیزترین موضوعات درباره سیستم بانکی مدرن، مفهوم خلق پول است. بانک‌ها با استفاده از سیستم «بانکداری ذخیره کسری»، تنها بخشی از سپرده‌ها را نگه می‌دارند و باقی را به صورت وام در اقتصاد وارد می‌کنند. این فرآیند باعث افزایش نقدینگی در اقتصاد می‌شود، اما برخلاف تصور رایج، «پول از هیچ» به معنای بی‌قانون و بدون پشتوانه نیست، بلکه تحت نظارت شدید بانک مرکزی و قوانین مالی انجام می‌شود.

شکل‌گیری روایت‌های توطئه: با گذشت زمان، جلسه جزیره جکیل از یک رویداد اقتصادی به یک «داستان رازآلود جهانی» تبدیل شد. برخی روایت‌ها ادعا می‌کنند این جلسه برای ایجاد سیستمی طراحی شد که تنها به نفع بانکداران باشد و ریسک را از دوش آنها بردارد و بر دوش مردم بگذارد.

در حالی که واقعیت پیچیده‌تر است: این سیستم هم ثبات مالی ایجاد کرده، هم در برخی بحران‌ها باعث بحث‌های جدی درباره عدالت اقتصادی شده است.

جلسه جزیره جکیل نه یک افسانه کامل است و نه یک حقیقت ساده. این رویداد تاریخی نشان می‌دهد که چگونه تصمیم‌های پشت درهای بسته می‌توانند ساختار اقتصاد یک کشور را تغییر دهند، و چگونه همان تصمیم‌ها در گذر زمان می‌توانند به روایت‌هایی کاملاً متفاوت تبدیل شوند. واقعیت این است که نظام مالی مدرن، ترکیبی از ضرورت‌های اقتصادی، قدرت نهادی و منافع متضاد است، نه یک داستان ساده از «خوب» و «بد».

در تاریخ اقتصاد جهان، برخی رویدادها نه تنها مسیر سیاست‌های مالی را تغییر داده‌اند، بلکه به مرور زمان در حاله‌ای از روایت‌های رازآلود، شایعات و برداشت‌های توطئه‌محور فرو رفته‌اند. یکی از مهم‌ترین این رویدادها، جلسه‌ای است که در سال ۱۹۱۰ در جزیره جکیل (Jekyll Island) در ایالت جورجیا آمریکا برگزار شد، نشستی که بعدها نقش مهمی در شکل‌گیری بانک مرکزی ایالات متحده، یعنی Fed- ernal Reserve داشت. این جلسه، هم یک رویداد واقعی و مستند تاریخی است و هم نقطه آغاز بسیاری از روایت‌های اغراق‌آمیز درباره «قدرت بانکداران» در جهان مدرن. بحران ۱۹۰۷، نقطه آغاز یک تغییر بزرگ: در ابتدای قرن بیستم، نظام بانکی آمریکا بسیار پراکنده، غیرمتمرکز و شکننده بود. بحران مالی سال ۱۹۰۷ نشان داد که این سیستم تا چه اندازه آسیب‌پذیر است. با هجوم مردم برای برداشت سپرده‌هایشان، بسیاری از بانک‌ها نقدینگی کافی نداشتند و بازار مالی تا مرز فروپاشی پیش رفت. این بحران، سیاست‌گذاران و بانکداران بزرگ را به این نتیجه رساند که آمریکا نیازمند یک «نهاد مرکزی برای مدیریت نقدینگی و بحران‌های مالی» است.

جلسه محرمانه در جزیره جکیل: در نوامبر ۱۹۱۰، گروهی از چهره‌های مهم مالی و سیاسی آمریکا به صورت محرمانه به جزیره جکیل سفر کردند. هدف رسمی این سفر «شکار» یا «استراتج» عنوان شد، اما در واقع، آنها برای طراحی یک طرح اصلاحی نظام بانکی گرد هم آمده بودند.

افراد کلیدی این جلسه شامل: نلسون آلد ریچ (سناتور و سیاست‌گذار بانکی)، پل واربورگ (متخصص نظام بانکی اروپا)، هنری دیویدسون (از بانک J.P. Morgan)، بنجامین استرانگ (بانکدار تأثیرگذار آینده). نکته مهم این است که برخلاف برخی روایت‌های اینترنتی، هیچ سند معتبر تاریخی نشان نمی‌دهد که خانواده روتشیلد در این جلسه حضور داشته باشند.

AFFORDABLE CARS AND TRUCKS

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



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

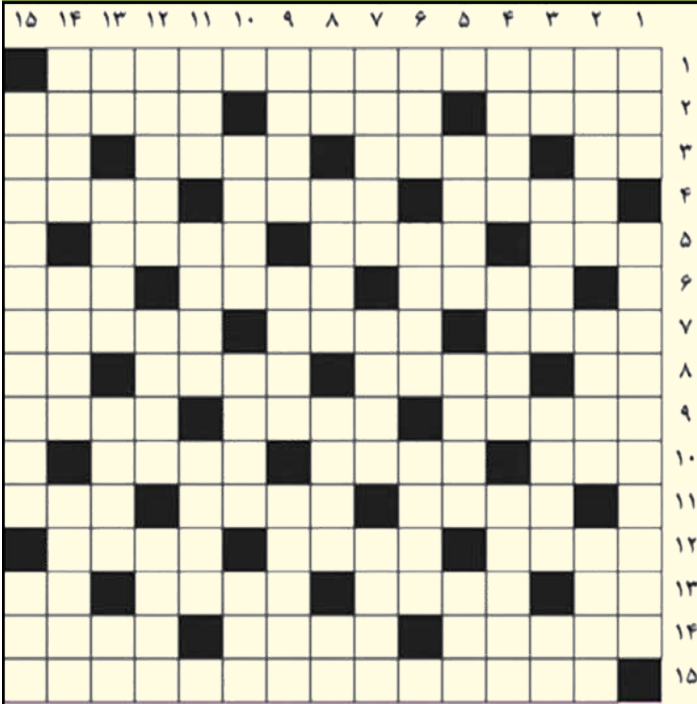
TEL. 650-520-6091
WWW.AFFORDABLECARSANDTRUCKS.NET
Affordablecarsandtrucks1@gmail.com

تمام مراحل DMV توسط ما انجام می‌شود

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

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



صبری یکی از ارزشمندترین توانایی‌های انسان است که به ما کمک می‌کند در سخت‌ترین شرایط آرامش خود را حفظ کنیم. بسیاری از موفقیت‌های بزرگ نتیجه شکیبایی و ادامه دادن در روزهایی هستند که همه چیز دشوار به نظر می‌رسد. انسان صبور می‌داند که هر اتفاقی زمان مناسب خود را دارد و نمی‌توان همه چیز را با عجله به دست آورد.

عمودی

- ۱- بیان کردن حال کسی- ششمین فرمانروای دودمان زندیه در تاریخ ایران بود
- ۲- منطقه تفریحی و گردشگری در شمال شهر تهران- اصطبل- بادخک
- ۳- علامت مفعولی- یار و همدم- نشانه تیر- خاک صنعتی
- ۴- عبوس- کیمک- رسان- همه رسانی
- ۵- خانه های ریز عکس- خواب شیرین- این شهر ایران به «شهر یادگیرها»، «عروس کویر»، «دارالعلم»، و «شهر دوچرخه ها» معروف است
- ۶- نوعی پخت برنج- موش خرما- انکار کننده
- ۷- آمریکایی را گویند- قرض و وام- فراموشکار
- ۸- برج فرانسه- ندادهنده- محل پیدایش- چهره
- ۹- فراوان و بسیار- شیره چغندر- فرستادن
- ۱۰- آقا و سرور- نام سابق میانمار- پیوند دادن
- ۱۱- چلچراغ- زین و برگ اسب- علم کیمیا
- ۱۲- خانه های شعری- کوشنده- بخشیدن
- ۱۳- الفبای موسیقی- تشکر فرانسوی- پدر از دست داده- حرکت اسب در شطرنج
- ۱۴- شب طولانی سال- پرنده وحشی حلال گوشت- دست کم
- ۱۵- سومین پادشاه دودمان افشاریان ایران، برادر عادل شاه افشار و برادرزاده نادر شاه افشار بود- نوعی پخت برنج

افقی

- ۱- این وزیر ایلخانی با طرح پول کاغذی در صدد حل مشکل مالی گیخاتو (پادشاه ایلخانی) برآمد
- ۲- وسیع و پهناور- کشوری آفریقایی که پایتخت آن باماگو است- دچار شدن
- ۳- حرارت بالای بدن- سنگین و وزین- جمله دستوری- خرس آسمانی
- ۴- جای مرطوب- خانه زنبور عسل- علم سرشماری
- ۵- دشمن- نژاد ما- واحد حجم مایعات
- ۶- پدر شعر نو- در آوردنی از روزگار- جشن باستانی
- ۷- قانون مفعولی- موهای پشت لب مرد- گرفتاری و دربندی
- ۸- مغز استخوان- مقابل خروج- برجای گذاشتن- رطوبت
- ۹- کثرت آمد و شد- شریک زندگی- خوشگذران
- ۱۰- باغ معروفی در شیراز- طرف راست- خواست الهی
- ۱۱- از گازهای آلی- از واحدهای پول در ایران قدیم- آزادورها
- ۱۲- از سلاح های سرد- طرف و جنب- قابله
- ۱۳- برگ برنده- باهوش و زیرک- زود و فوری- آسیب و صدمه
- ۱۴- شهری در استان فارس- تشنه فریب- توانایی و قدرت
- ۱۵- طی سلطنت شاه عباس اول، این شاهکار معماری در اصفهان ساخته شد

دفاتر و کالت علی مقدمی

وکیل سابق شرکت های بیمه با بیش از ۳۰ سال تجربه

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



Ali Moghaddami

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



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

315 Arden Ave., #10
Glendale, CA 91203

Free Consultation
Tel: (818) 640-3131

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

حافظه انسان زندگی می‌کند، حتی اگر هزاران کیلومتر از آن فاصله داشته باشیم. گاهی شب‌ها در سکوت، ذهن به سمت سرزمین مادری پرواز می‌کند و خاطرات یکی پس از دیگری از راه می‌رسند، خاطراتی که هم لبخند بر لب می‌نشانند و هم اشک در چشم جمع می‌کنند. عشق به وطن تنها عشق به خاک نیست، بلکه عشق به مردم، فرهنگ، تاریخ و زبان آن نیز هست. عشق به زبان مادری است که با آن احساسات خود را بیان می‌کنیم و عشق به گذشته‌ای است که ما را ساخته است. هیچ فراموشی کاملی برای وطن وجود ندارد، زیرا وطن در قلب انسان ریشه دارد. هر موفقیتی در غربت با آرزوی دیدن وطن همراه می‌شود و هر شادی بزرگی جای خالی عزیزان را یادآوری می‌کند.

هر نوروز، هر یلدا و هر مناسبت، دل‌تنگی را بیشتر می‌کند. انسان مهاجر یاد می‌گیرد که با این دل‌تنگی زندگی کند، اما هرگز کاملاً به آن عادت نمی‌کند. عشق به وطن مانند شعله‌ای آرام در دل می‌سوزد، شعله‌ای که نه فاصله خاموشی می‌کند و نه زمان. سال‌ها دوری شاید چهره شهرها را از یاد ببرد، اما احساس تعلق را از بین نمی‌برد. وطن در رؤیایها، در خاطرات و در دعاها حضور دارد. وطن نامی است که با شنیدنش قلب تندتر می‌تپد و خاطرات دور و نزدیک را زنده می‌کند. وطن زخمی شیرین در دل مهاجران است، زخمی که با عشق آمیخته شده و هرگز به طور کامل التیام نمی‌یابد. شاید به همین دلیل است که دل‌تنگی برای وطن هیچ‌گاه به پایان نمی‌رسد، زیرا وطن تنها یک سرزمین نیست، وطن بخشی از جان انسان است که هر جا برود، آن را با خود حمل می‌کند. گلنار

وطن فقط یک نقطه روی نقشه نیست، وطن بخشی از وجود انسان است. عشق به وطن احساسی است که با گذر زمان کمرنگ نمی‌شود. گاهی سال‌ها از سرزمین مادری دور می‌شوی، اما خاطراتش لحظه‌ای تو را ترک نمی‌کنند. دل‌تنگی برای وطن در صدای یک آهنگ قدیمی زنده می‌شود، در عطر یک غذای آشنا جان می‌گیرد و در شنیدن زبان مادری در کوچه‌ای غریب اشک را به چشم می‌آورد. وطن جایی است که نخستین لبخندها را در آن تجربه کرده‌ایم و اولین رؤیایها ما در آن شکل گرفته‌اند. خیابان‌های وطن شاید ساده باشند، اما برای ما پر از خاطره‌اند. درختانش برای ما معنایی فراتر از چند شاخه و برگ دارند و هر گوشه از آن یادآور بخشی از زندگی ماست. دوری از وطن گاهی شبیه دوری از بخشی از روح انسان است. انسان می‌تواند خانه‌ای تازه پیدا کند، اما جای زادگاهش را به آسانی پر نمی‌کند. سال‌ها می‌گذرند، چهره شهرها تغییر می‌کند، آدم‌ها پیر می‌شوند و نسل‌ها عوض می‌شوند، اما عشق به وطن همچنان در قلب باقی می‌ماند. گاهی یک عکس قدیمی کافی است تا موجی از احساسات به سراغمان بیاید و گاهی نام یک شهر اشک را بر گونه‌ها جاری می‌کند. مهاجرت فرصت‌های تازه‌ای به انسان می‌دهد، اما بهای آن گاهی دل‌تنگی‌های عمیق است، دل‌تنگی برای کوچه‌هایی که در آن بزرگ شدیم، برای دوستانی که روزی همسایه ما بودند، برای مدرسه‌ای که خاطرات کودکی را در خود نگه داشته است و برای صدای فروشنده‌های خیابان‌های آشنا. دل‌تنگی برای جشن‌ها و رسم‌هایی که بخشی از هویت ما هستند و برای لحظه‌هایی که دیگر هرگز تکرار نمی‌شوند. وطن در

فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شور دین
مسئولیت‌های بیشتری بر عهده می‌گیرید. در محیط کار جدیت شما تحسین می‌شود. در روابط عاطفی نیاز به صبر بیشتری خواهید داشت. وضعیت مالی با مدیریت صحیح بهبود می‌یابد. احتمال خرید یا فروش مهمی وجود دارد. مراقب مفاسد و سرماخوردگی باشید. یک فرصت جدید در زمینه شغلی ظاهر می‌شود.	دوستی تازه می‌تواند به رابطه‌های مهم تبدیل شود. در محیط کار همکاری‌های سودمندی شکل می‌گیرد. خبر مالی خوبی دریافت خواهید کرد. امکان امضای قرارداد یا توافقی مثبت وجود دارد. اختلافی قدیمی به پایان می‌رسد. مراقب تغذیه و خواب خود باشید. این ماه درهای تازه‌ای را به روی شما باز می‌کند.	مسائل خانوادگی در اولویت قرار می‌گیرند. در روابط عاشقانه لحظات صمیمانه‌ای خواهید داشت. از نظر مالی بهتر است محتاط باشید. سرمایه‌گذاری‌های عجولانه توصیه نمی‌شود. یک راز یا حقیقت پنهان آشکار می‌شود. دیدار با فردی الهام‌بخش تأثیر زیادی بر شما خواهد گذاشت. یکی از نگرانی‌های قدیمی شما بی‌دلیل از آب درمی‌آید.	در مسائل عاطفی، گفت‌وگویی مهم سوءتفاهمی قدیمی را برطرف می‌کند. اگر مجرد هستید، آشنایی جالبی در پیش دارید. از نظر مالی بهتر است از هزینه‌های هیجانی دوری کنید. خبری خوش از یکی از دوستان یا بستگان به شما می‌رسد. سفر کوتاهی می‌تواند روحیه شما را متحول کند. مراقب خستگی ناشی از کار زیاد باشید.
بهمن	آبان	امرداد	اردیبهشت
الهامی تازه مسیر فکری شما را تغییر می‌دهد. در عشق، لحظاتی متفاوت و بیادماندنی خواهید داشت. در امور مالی شانس خوبی برای افزایش درآمد وجود دارد. یک پروژه جدید شما را هیجان‌زده خواهد کرد. سفری کوتاه یا دیداری غیرمنتظره در پیش است. ز استعدادهای پنهان خود بیشتر استفاده خواهید کرد.	آبان ماه زمان کشف حقایق پنهان است. در عشق، احساسات عمیق‌تر و جدی‌تر می‌شوند. ممکن است تصمیمی سرنوشت‌ساز درباره یک رابطه بگیرید. در امور مالی نشانه‌های بهبود دیده می‌شود. یک فرصت سودآور اما غیرمنتظره ظاهر می‌شود. مراقب حسادت یا دخالت دیگران باشید. خبری که مدت‌ها منتظرش بوده‌اید به دستتان می‌رسد.	در محیط کار مورد توجه قرار می‌گیرید. احتمال ارتقا یا دریافت مسئولیتی جدید وجود دارد. فردی به احساسات شما علاقه نشان می‌دهد. وضعیت مالی رو به رشد خواهد بود. خریدی مهم یا ارزشمند انجام می‌دهید. مراقب فشار خون و استرس باشید. یک سفر تفریحی خاطره‌ای ماندگار می‌سازد.	در روابط عاطفی گرمای بیشتری احساس خواهید کرد. فردی که مدتی از او بی‌خبر بوده‌اید دوباره وارد زندگی‌تان می‌شود. وضعیت مالی آرام‌تر از گذشته خواهد بود. سلامت جسمی شما رو به بهبود می‌رود. در پایان ماه خبری امیدوارکننده دریافت می‌کنید. یک تصمیم مهم مسیر ماه‌های آینده شما را تغییر می‌دهد.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
بسیاری از نگرانی‌های گذشته کمرنگ می‌شوند. در روابط عاطفی گرما و محبت بیشتری جریان پیدا می‌کند. امکان آشتی یا نزدیکی دوباره با فردی مهم وجود دارد. از نظر مالی پاداش یا منفعتی نصیب شما می‌شود. آرزوهایی که مدت‌ها در دل داشته‌اید به شما نزدیک‌تر می‌شوند. سلامت جسم و روح در مسیر تعادل قرار می‌گیرد.	احتمال سفر یا جابه‌جایی وجود دارد. در عشق، هیجان و شور بیشتری احساس می‌کنید. آشنایی با افراد جدید افق‌های تازه‌ای پیش رویتان می‌گشاید. در کار، فرصت گسترش فعالیت‌ها فراهم می‌شود. از نظر مالی شرایط رو به رشد است. خبری خوش از راه دور دریافت می‌کنید.	پروژه‌ای نیمه‌تمام به سرانجام می‌رسد. در امور مالی مدیریت بهتر نتیجه مطلوبی خواهد داشت. از خرج‌های غیرضروری پرهیز کنید. فردی از شما درخواست کمک می‌کند. سلامت جسمی نیازمند توجه بیشتری خواهد بود. احتمال شرکت در یک مراسم یا جشن وجود دارد. پایان ماه احساس موفقیت و آرامش به همراه دارد.	خرداد ماهی پر از ارتباطات و دیدارهای تازه است. امکان شروع یک همکاری جدید وجود دارد این ماه با اتفاقاتی غیرمنتظره اما مثبت همراه است. در عشق، صداقت بهترین راه پیش روی شماست. مکالمه‌ای مهم گره‌ای ذهنی را باز می‌کند. این ماه با موفقیت‌های کوچک اما پیوسته همراه است.

سفر تاریخی پاشنه کفش از ایران تا اروپا

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه شناس

از دل میدان‌های جنگ و رکاب اسب‌ها تا ویتترین‌های درخشان دنیای مد، پاشنه



کفش پاشنه‌دار مردانه
سوغات سواره‌نظام ایران
برای اشراف اروپا

کفش راهی طولانی و شگفت‌انگیز را طی کرده است. چیزی که امروز بسیاری آن را نماد ظرافت زنانه می‌دانند، در آغاز وسیله‌ای کاملاً مردانه، نظامی و حتی سیاسی بود. تاریخ پاشنه کفش تنها داستان یک پوشش نیست، بلکه روایت قدرت، طبقه اجتماعی، زیبایی، فرهنگ و تغییر نگاه انسان به زن و مرد در طول قرن‌هاست.

نخستین نشانه‌های استفاده از کفش‌های پاشنه‌دار به ایران و سرزمین‌های شرقی بازمی‌گردد. حدود هزار سال پیش، سوارکاران ایرانی برای آن که هنگام اسب‌سواری پایشان

بهتر در رکاب ثابت بماند، از کفش‌هایی با پاشنه کوتاه استفاده می‌کردند. این طراحی باعث می‌شد جنگجویان

هنگام تیراندازی یا نبرد تعادل بیشتری داشته باشند. در واقع پاشنه در آن زمان نه وسیله زیبایی، بلکه ابزاری کاربردی برای جنگ و مهارت نظامی بود.

با گسترش روابط سیاسی و بازرگانی میان ایران و اروپا در دوره صفوی، اشراف اروپایی با پوشش و سبک سوارکاری ایرانی آشنا شدند. سفیران و فرستادگان ایرانی که با لباس‌های فاخر و کفش‌های پاشنه‌دار در دربارهای اروپایی ظاهر می‌شدند، توجه اشراف و پادشاهان را به خود جلب کردند. به تدریج، پاشنه کفش در اروپا به نشانه‌ای از قدرت، ثروت و اشرافیت تبدیل شد.

در قرن هفدهم، پاشنه کفش به اوج محبوبیت خود در میان مردان اشرافی اروپا رسید. یکی از مشهورترین چهره‌هایی که پاشنه را به نماد سلطنت تبدیل کرد، Louis XIV is پادشاه فرانسه بود. او که قد کوتاهی داشت، کفش‌هایی با پاشنه‌های بلند و قرمز می‌پوشید و حتی اجازه استفاده از پاشنه قرمز را تنها به افراد نزدیک دربار می‌داد. پاشنه در آن دوران نشانه‌ای از جایگاه اجتماعی بود، زیرا اشراف معمولاً سوار اسب می‌شدند و نیازی به راه رفتن طولانی در خیابان‌های گلی نداشتند. بنابراین کفش‌های پاشنه‌دار عملاً نشان می‌داد فرد به طبقه کارگر تعلق ندارد.

کم‌کم زنان اشراف نیز به پوشیدن کفش‌های پاشنه‌دار روی آوردند. در ابتدا هدف تقلید از قدرت و شکوه مردان اشرافی بود. زنانی که پاشنه می‌پوشیدند، تلاش می‌کردند جایگاه اجتماعی و اهمیت خود را به نمایش بگذارند. اما با گذشت زمان، مفهوم پاشنه برای زنان تغییر کرد و بیشتر به عنصر زیبایی و جذابیت ظاهری تبدیل شد.

در قرن هجدهم، مد مردانه در اروپا به سمت سادگی رفت. مردان به تدریج از لباس‌های پرزرق‌وبرق، آرایش و پاشنه فاصله گرفتند و پوشش رسمی و ساده‌تری را انتخاب کردند. اما زنان همچنان پاشنه را حفظ کردند و آن را بخشی از هویت مد زنانه ساختند. از همین زمان بود که پاشنه بلند آرام‌آرام به نمادی زنانه تبدیل شد. در قرن نوزدهم و به ویژه با آغاز انقلاب صنعتی، تولید کفش وارد مرحله تازه‌ای شد. کارخانه‌ها توانستند کفش‌های پاشنه‌دار را در تعداد زیاد تولید کنند و این موضوع باعث شد پاشنه از کالایی مخصوص اشراف، به بخشی از مد عمومی تبدیل شود. در همین دوران، شکل پاشنه‌ها نیز متنوع‌تر شد؛ برخی باریک، برخی پهن و برخی بلندتر طراحی شدند.

در قرن بیستم، به ویژه پس از جنگ جهانی دوم، پاشنه‌های سوزنی یا «استیلتو» محبوبیت فراوانی پیدا کردند. طراحان مد ایتالیایی و فرانسوی با استفاده از فلز در داخل پاشنه، امکان ساخت پاشنه‌های بسیار باریک و بلند را فراهم کردند. ستارگان سینما و مدل‌های مشهور نیز نقش بزرگی در محبوب شدن این نوع کفش داشتند. بازیگران هالیوود، پاشنه بلند را به نمادی از جذابیت، اعتمادبه‌نفس و زنانگی تبدیل کردند. با این حال، پاشنه کفش همیشه موضوعی بحث‌برانگیز نیز بوده است. برخی آن را نشانه زیبایی، قدرت و اعتمادبه‌نفس می‌دانند و برخی دیگر معتقدند که استانداردهای سختگیرانه دنیای مد زنان را به تحمل ناراحتی و درد وادار کرده است. پزشکان نیز بارها درباره آسیب‌های احتمالی پاشنه‌های بسیار بلند هشدار داده‌اند، مشکلاتی مانند درد کمر، فشار بر زانو، تغییر فرم پا و آسیب به ستون فقرات.

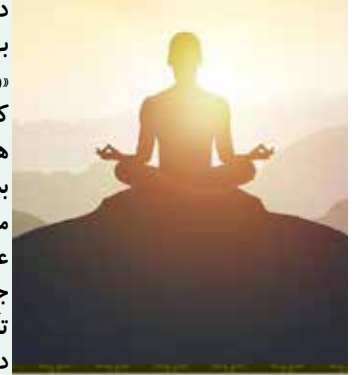
فواید مکث کردن

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

در دنیایی که همه چیز با شتاب پیش می‌رود، انسان نیز ناخواسته به موجودی عجول تبدیل شده است. بسیاری از ما بدون فکر حرف می‌زنیم، بدون تأمل تصمیم می‌گیریم، بدون استراحت کار می‌کنیم و حتی بدون درک لحظه‌ها از کنار زندگی عبور می‌کنیم. گویی سرعت، ارزش شده و مکث کردن نشانه عقب‌ماندن. در حالی که گاهی تنها چند ثانیه مکث می‌تواند مسیر یک زندگی را تغییر دهد.

مکث کردن فقط ایستادن یا سکوت نیست، نوعی آگاهی است. فرصتی کوتاه برای دیدن، فهمیدن، احساس کردن و انتخاب بهتر. مکث همان فاصله کوچک میان «واکنش» و «پاسخ» است، همان لحظه‌ای که انسان می‌تواند به جای اسیر شدن در هیجان، خردمندانه رفتار کند.

بسیاری از اشتباهات زندگی از ناتوانی در مکث کردن سرچشمه می‌گیرند. انسان عصبانی، بدون مکث حرفی می‌زند که سال‌ها جبرانش ممکن نیست. فرد مضطرب، بدون تأمل تصمیمی می‌گیرد که آینده‌اش را دگرگون می‌کند. حتی در روابط عاطفی، نبود



مکث باعث سوءتفاهم، دلخوری و فاصله می‌شود. گاهی اگر تنها چند دقیقه سکوت و تأمل وجود داشته باشد، بسیاری از بحران‌ها هرگز شکل نمی‌گیرند.

مکث کردن به ذهن اجازه تنفس می‌دهد. مغز انسان مانند دستگاهی نیست که بتواند بی‌وقفه کار کند. فشار مداوم، اخبار بی‌پایان، شبکه‌های اجتماعی، نگرانی‌ها و شتاب روزمره، ذهن را خسته و آشفته می‌کنند. مکث کوتاه در میان روز، حتی برای چند دقیقه، می‌تواند ذهن را بازسازی کند. وقتی انسان لحظه‌ای از هیاهو فاصله می‌گیرد، افکارش منظم‌تر می‌شوند و آرامش بیشتری احساس می‌کند.

یکی از مهم‌ترین فواید مکث، افزایش قدرت تصمیم‌گیری است. تصمیم‌هایی که در عجله گرفته می‌شوند اغلب احساسی و ناپخته‌اند. اما وقتی انسان کمی مکث می‌کند، جوانب مختلف را می‌بیند، احساساتش آرام‌تر می‌شوند و عقل فرصت پیدا می‌کند وارد عمل شود. بسیاری از موفق‌ترین افراد جهان پیش از هر تصمیم مهم، زمانی را برای سکوت و اندیشیدن اختصاص می‌دهند.

مکث کردن در گفتگو نیز معجزه می‌کند. افرادی که پیش از پاسخ دادن کمی تأمل می‌کنند، معمولاً عاقل‌تر، محترم‌تر و قابل‌اعتمادتر به نظر می‌رسند. سکوت کوتاه پیش از سخن گفتن، باعث می‌شود واژه‌ها دقیق‌تر انتخاب شوند و احتمال آسیب‌زدن به دیگران کاهش یابد. گاهی یک مکث کوتاه می‌تواند جلوی یک دعوی بزرگ را بگیرد.

از نظر روانی نیز مکث تأثیر عمیقی بر کاهش اضطراب دارد. وقتی انسان مدام در حال دویدن ذهنی است، بدن در وضعیت تنش باقی می‌ماند. اما مکث، ضربان تند ذهن را آرام می‌کند. حتی چند نفس عمیق همراه با چند لحظه سکوت می‌تواند احساس امنیت و آرامش ایجاد کند. به همین دلیل در بسیاری از روش‌های آرام‌سازی و مراقبه، بر توقف کوتاه و توجه به لحظه حال تأکید می‌شود.

مکث همچنین باعث افزایش خودآگاهی می‌شود. انسان در شتاب زندگی، گاهی خودش را فراموش می‌کند، نمی‌فهمد چه احساسی دارد، چه می‌خواهد و به کجا می‌رود. اما لحظه‌های مکث، فرصتی هستند برای شنیدن صدای درون. گاهی انسان در سکوت کوتاهی ناگهان متوجه حقیقتی درباره زندگی، رابطه یا مسیر آینده‌اش می‌شود که سال‌ها در هیاهو پنهان مانده بود.

در تربیت فرزندان نیز مکث اهمیت فراوانی دارد. والدینی که هنگام عصبانیت فوراً واکنش نشان نمی‌دهند و چند لحظه صبر می‌کنند، معمولاً رفتار سالم‌تری دارند. کودک نیز از همین رفتار می‌آموزد که پیش از عمل کردن، فکر کند و احساساتش را کنترل نماید. حتی در هنر، نویسندگی و خلاقیت، مکث نقش بزرگی دارد. ذهن خسته و شتاب‌زده کمتر می‌تواند آفرینشگر باشد. بسیاری از ایده‌های بزرگ در لحظه‌های سکوت، قدم‌زدن، تنهایی یا توقف‌های کوتاه به ذهن انسان رسیده‌اند. گاهی ذهن برای خلق کردن، بیشتر از تلاش، به آرامش نیاز دارد.

درمان با دستهای خالی

بخش اول

عباس پناهی



نمود که گویی به کلینیکی کامل و جامع دست یافته‌ایم، کلینیکی درونی با طبیعی حاذق که همچون دم مسیحایی، حیات‌بخش است. هر کس خود را به این نیروی عظیم و آگاه الهی متصل کند، می‌تواند به درمانگری بدل شود که دستانش ابزار شفابخشی است و فیض الهی از او جاری می‌گردد.

بخش غیرجسمانی انسان، یعنی «جان»، همچون شهری است با دروازه‌ها و حصارها، کوچه‌ها و خیابان‌ها، میدان‌ها و جویبارها، روشنایی‌ها و رنگ‌ها و کشتزارهایی در پیرامون خود. این شهر درونی، ساختاری زنده و پویا دارد که در آن همه چیز در ارتباط و جریان است.

بدن اثیری انسان، که از آن به جان تعبیر می‌شود، دارای ورودی‌ها و خروجی‌هایی است که همچون دروازه‌های یک شهر عمل می‌کنند. از این دروازه‌ها انرژی‌های کیهانی و انواع دیگر انرژی وارد می‌شوند و از همین مسیرها نیز انرژی درونی انسان به بیرون صادر می‌گردد. این انرژی، بر محیط و دیگران اثر می‌گذارد، اگر مثبت باشد، فضا را آرام، روشن و دلپذیر می‌سازد و اگر منفی باشد، می‌تواند تنش، ناآرامی و تیرگی ایجاد کند. این دروازه‌ها که همچون گرداب‌هایی چرخان عمل می‌کنند و انرژی‌های اطراف را جذب می‌نمایند، در زبان سانسکریت «چاکرا» نامیده می‌شوند که به معنای «چرخ» است و این نام‌گذاری به دلیل حرکت دورانی و چرخشی آنهاست. چاکراها پس از دریافت انرژی، آن را به فرکانس‌های گوناگون تبدیل می‌کنند، فرکانس‌هایی که بسته به نوع هر چاکرا متفاوت‌اند و سپس انرژی پردازش شده را به اعضای مربوطه در بدن ارسال می‌کنند.

هر انسان دارای هفت چاکرای اصلی و شمار زیادی چاکرای فرعی است که در برخی متون شرقی تعداد آنها تا هفتاد و هشت هزار نیز ذکر شده است. بدین معنا که تقریباً هر عضو بدن، حتی کوچک‌ترین بخش‌های آن، دارای چاکرای خاص خود است. مهم‌ترین چاکراهای فرعی که نقش اجرایی دارند، چاکراهای کف دست‌ها و کف پاها هستند. همان‌گونه که گفته شد، بخش غیرجسمانی انسان همچون شهری است و دروازه‌های آن چاکراها هستند. جاده‌ها، خیابان‌ها و رودهای این شهر، شبکه‌های ارتباطی انرژی‌اند که در سراسر بدن امتداد یافته‌اند. نقطه‌های تلاقی این مسیرها عمدتاً در ناحیه سر قرار دارد و از آنجا به دست‌ها و پاها نیز گسترش می‌یابد. این شبکه‌ها در مسیر خود اعضای مختلف بدن را به هم متصل می‌کنند و همانند مسیرهایی شبیه به نصف‌النهارها عمل می‌نمایند که در برخی مکاتب شرقی «مریدین» نامیده می‌شوند، مسیرهایی نامرئی اما مؤثر که جریان انرژی حیات را در سراسر وجود انسان تنظیم و هماهنگ می‌کنند، و در تعادل یا اختلال آنها، کیفیت سلامت جسم و روان نیز دگرگون می‌شود.

این مریدین‌ها مسیر حرکت انرژی حیاتی جاری در وجود هستند و این انرژی که در سانسکریت «پرانانا»، در چینی «چی»، در ژاپنی «کی»، در هائوایی «هونا» و در زبان علمی «بیوپلازما» نامیده می‌شود، زندگی، شادابی، رضایت و نیرو را به اعضا و میدان‌های انرژی بدن می‌رساند و در این باره توضیح لازم در ادامه ارائه خواهد شد. شاهراه‌هایی نیز وجود دارند که چاکراهای گوناگون را به یکدیگر متصل می‌کنند و به آنها «نادی» گفته می‌شود، وظیفه این نادیا انتقال انرژی جذب شده توسط یک چاکرا به چاکراهای دیگر است تا تعادل انرژی در سراسر بدن برقرار گردد.

بخش دیگر این شهر توصیف شده، فضای بیرونی حصارهاست که همچون کشتزارها و حومه شهر، پیرامون آن را احاطه کرده‌اند و بسته به فاصله‌شان از دیواره شهر بدن، دارای رنگ‌ها و کیفیت‌های متفاوتی هستند. این لایه‌ها که به آنها «هاله» یا «آتورا» گفته می‌شود، در اطراف بدن همه موجودات به صورت قشری لطیف از انرژی با رنگ‌های گوناگون و روشن وجود دارند و از چندین لایه تشکیل شده‌اند، به گونه‌ای که از نزدیک‌ترین فاصله به پوست بدن تا حدود یک و نیم متر پیرامون انسان گسترش یافته و همچون پیلای بیضی‌شکل، بدن را در بر می‌گیرند.

در واقع، اصول طب شرقی بر پایه «چی» یا «کی» و انرژی حیاتی بنا شده است. «کی» یا «چی» نیرویی است که حیات موجودات زنده به آن وابسته است و در اشکال گوناگون در سراسر هستی ظهور می‌کند. از دیدگاه طب شرقی، «کی» یا «چی» دقیقاً معادل «انرژی» در فرهنگ غربی نیست، زیرا در غرب انرژی به توان انجام کار گفته می‌شود، نیرویی که خودآگاهی یا خرد ندارد و تنها در اختیار عامل بیرونی قرار می‌گیرد و عمل می‌کند. برای مثال از انرژی برق در رادیو صدا، در تلویزیون تصویر و رنگ، در بخاری برقی گرما، و در موتور حرکت تولید می‌شود. اما «کی» ماهیتی متفاوت دارد، زیرا دارای آگاهی است، به این معنا که انواع مختلف «کی» در جهان وجود دارد که هر یک درجات متفاوتی از آگاهی را در خود دارند.

انسان که شاهکار آفرینش است، خود نیز آفریننده‌ای است که روز به روز به خلق دستاوردهای تازه می‌پردازد و به تأسی از پروردگار جهان، در پی ساختن جهانی نو است. او آنچه را که می‌آفریند، به سوی کمال سوق می‌دهد، آرزوهای دیرینه خود را به چنگ می‌آورد و آنچه را که روزگاری تنها در افسانه‌ها و خیال‌هایش می‌دید، امروز با وجود فیزیکی خود تجربه می‌کند.

قالیچه پرده، جام جهان‌نما، دیوهای نیرومندی که اجسام سنگین را جابجا می‌کردند، فراهم شدن میوه‌های بهشتی در فصلی نامناسب به دست غول چراغ جادو و صدها آرزوی بزرگ و کوچک دیگر، دیگر رؤیا و افسانه نیستند، بلکه به واقعیت‌هایی انکارناپذیر تبدیل شده‌اند. این حرکت رو به جلوی بشر، بسیاری از خواسته‌های او را برآورده ساخته است، اما در عین حال افسار خود را نیز گسسته و آرام‌آرام انسان را به اسارت خویش درمی‌آورد. زیرا انسان، ذات الهی خود را فراموش کرده و تنها با تکیه بر جنبه جسمانی خویش به حل مسائل جهان پرداخته است.

آفرینش انسان با دو وجه متمایز اما درهم تنیده تحقق یافت: جسم و جان. با این حال، جسم جهان را از منظر خود نگریست و آن را آن‌گونه که با نیازها و ویژگی‌هایش سازگار بود، به چالش کشید. انسان آمیزه‌ای از جسم و جان است و جان نیز دارای ابعاد گوناگون و تفسیرهای متفاوت است. اگر پرورش و توجه تنها متوجه جسم شود و جان به فراموشی سپرده شود، دیری نمی‌پاید که جسم نیز گرفتار اختلالات پیش‌بینی‌نشده می‌شود و بیماری‌های جسمی و روانی همچون پیلای آن را در بر می‌گیرند. در چنین شرایطی، انسان می‌کوشد بیماری را تنها با ابزارها و امکانات فیزیکی درمان کند، زیرا ذهن او همه امور را صرفاً مادی و فیزیکی می‌پندارد. از این رو کمتر به این می‌اندیشد که در کنار بهره‌گیری از امکانات مادی، از ظرفیت‌های جان و نیروهایی که در تاریکی فراموشی مانده‌اند نیز مدد بگیرد. بدین ترتیب، ناخواسته همواره نیمی از توانایی‌ها و امکانات خود را نادیده می‌گیرد و از بهره‌مندی کامل از ظرفیت‌های وجودی خویش باز می‌ماند.

در نخست، بشر پیش از آنکه فیزیک را بشناسد، متافیزیک را درک کرد و ارتباط خود را با ماورای خویش دریافت. اما بنا بر ضرورت‌های زیستی، همچون نیاز به خوراک، پوشاک و مسکن، در زندگی روزمره خود پیش از پیش به فیزیک اندیشید، به این‌که چگونه راه‌های ساده‌تر و کارآمدتری برای تأمین نیازهای اساسی بیابد. او در جست‌وجوی ابزار شکار و تأمین غذا، به ساختن ابزارها روی آورد، برای تندتر حرکت کردن، به رام کردن حیوانات اندیشید، و برای گرما و پوشش، به شیوه‌های تهیه لباس و فروختن آتش پرداخت. انسان، در این مسیر، تجربه‌های گوناگونی اندوخت و بدین‌گونه بخش عمده‌ای از حیات او به جهان فیزیکی وابسته شد. امروز بشر به علمی دست یافته است، علمی مادی و الکترومغناطیسی با ماهیت‌هایی متنوع که با بهره‌گیری از آنها، سفینه‌هایی به فضاها دور دست و کرات دیگر می‌فرستد و همچنان با آنها در ارتباط و کنترل مداوم است.

با این حال، هرچه دامنه این «نیزه» بشر در مرزهای ناشناخته پیش‌تر می‌رود، او بیش از پیش در پیله جهان فیزیکی خود تنهاتر، منزوی‌تر و منفردتر می‌شود، تا آنجا که حتی ارتباط میان نزدیک‌ترین پیوندهای انسانی، مانند پدر و پسر، نیز دچار گسست و دشواری می‌گردد. در مقابل، وجه دیگر انسان، «جان» است، که برخلاف جسم منفرد، همواره با جان‌های دیگر و در نهایت با جان جهان پیوند دارد و در کلیتی واحد و یگانه معنا می‌یابد، آنچه در سنت اندیشه به «وحدت وجود» تعبیر شده است.

مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم (مولوی)
برای شناخت وجه دیگر انسانی و آگاهی از توانایی‌های بیکران آن، کافی است آن را بشناسیم و سپس سفری به درون خود آغاز کنیم، به جهان درون بنگریم و با نگاهی ژرف آن را مشاهده نماییم. آنگاه می‌توان با روش‌ها و تمرین‌های مناسب در مسیر ارتقای توانایی‌ها و دستیابی به گنجینه‌های پنهان درون گام برداشت و به خودسازی پرداخت، خودسازی‌ای که یکی از نتایج آن می‌تواند خوددرمانی و حتی درمان دیگران با دستانی خالی باشد. می‌توان از کائنات، انرژی آگاه و خردمند دریافت کرد و با اتصال به این منبع بی‌کران و لایزال، درون خود را به گونه‌ای تجهیز

من هم در خیابان شاهرضا؟ دیروز چطور می‌توانستم با این ماشین وارد محدوده ممنوعه شوم؟ توقع داشتم قدم به قدم با مأموران راهنمایی و رانندگی کلنجار بروم و جریمه بدهم یا ماشینم را توقیف کنند؟ معلوم است که خانم چاره‌ای ندارد جز اینکه حرف شوهرش را باور نکند. اگر هم باور نکند و کار به دعوا و دادگاه بکشد و منجر به طلاق شود، دیگر چه از این بهتر!

اما عالی‌ترین مزیت طرح مذکور این است که برای حل سایر مسائل نیز سرمشق یا الگوی خوبی است. مثلاً با پیروی از این طرح می‌توانیم مشکل نان، گوشت، بار و بُشن، مرغ و تخم‌مرغ را هم حل کنیم. برای نمونه، می‌توانیم روزهای یکشنبه، سه‌شنبه و پنجشنبه را روزهای طاق و شنبه، دوشنبه و چهارشنبه را روزهای جفت بنامیم و بگوییم هر کس که شماره شناسنامه‌اش طاق است، فقط در روزهای طاق و هر کس که شماره شناسنامه‌اش جفت است، فقط در روزهای جفت حق دارد نان، گوشت، بار و سبزی بخورد. روز جمعه هم که نه طاق است و نه جفت، هیچ‌کس نه بخورد و نه بیاشامد. اصلاً بی‌خود نبود که ما در کودکی این‌قدر طاق یا جفت‌بازی می‌کردیم. حتماً مقدر بوده که در بزرگی با همین بازی، خیلی از مسائل را حل کنیم معذرت می‌خواهم که از مرحله پرت شدم. برگردیم به اصل موضوع، یعنی طرح استفاده یک‌روزدرمیان از اتومبیل.

این طرح برای کارمندان ادارات هم سودمند خواهد بود و در نهایت به نفع آن‌ها تمام خواهد شد؛ چون الان همه می‌دانیم که کارمند بیچاره باید چهار بعد از نیمه‌شب از خواب بیدار شود تا بتواند سر ساعت هشت پشت میزش باشد. فردا که طرح مورد بحث به مرحله اجرا درآید، می‌بیند با تمام شتاب‌زدگی و عجله‌ای که به خرج داده، به پشت محدوده ممنوعه رسیده و باید یک ساعت هم معطل شود تا وسیله نقلیه‌ای پیدا کند که اجازه عبور از محدوده را داشته باشد و بتواند او را به اداره برساند.

با این وصف، بابا ناچار خواهد شد که برای جبران آن یک ساعت معطلی، هفته‌ای سه روز به جای چهار بعد از نیمه‌شب، سه بعد از نیمه‌شب از خواب برخیزد. او که برای استفاده از برنامه‌های بسیار عالی تلویزیون تا نیمه‌شب بیدار بوده، چطور می‌تواند فقط شبی سه ساعت بخوابد؟ آخر همه که ناپلئون نیستند تا این‌قدر توانایی داشته باشند. او اگر دو هفته این‌طور بی‌خوابی بکشد، هفته سوم به خواب ابدی خواهد رفت. پس چه کند؟ چه کلکی بزند که هر روز درست سر وقت در اداره حاضر باشد؟

بازی طاق یا جفت

ابوالقاسم حالت

بدشانسی را می‌بینید؟ هر وقت یک طرح عالی می‌ریزند و می‌خواهند آن را اجرا کنند، عده‌ای به مخالفت با آن برمی‌خیزند. منظوم طرح استفاده یک‌روزدرمیان از اتومبیل است. مثلاً نماینده محترم انجمن شهر اعتراض کرده که چرا باید مالیات استفاده از اتومبیل را به‌طور کامل پرداخت، در حالی که فقط صدوهشتاد روز در سال از آن استفاده می‌شود. اگر این طرح عملی است، پس مالیات‌ها هم باید نصف شود و حقوق و عوارض گمرکی نیز به جای مبلغ فعلی، به نصف کاهش یابد. از سوی دیگر، آقای محمدتقی اسماعیلی این موضوع را تعبیر - یا شاید سوءتعبیر - کرده و نوشته است که این طرح را کارخانه‌های اتومبیل‌سازی ریخته‌اند تا بازار تازه‌ای برای فروش محصولات خود فراهم کنند؛ زیرا هر کس مجبور خواهد شد به جای یک اتومبیل، دو اتومبیل بخرد که شماره یکی زوج و شماره دیگری فرد باشد تا بتواند یک روز این را سوار شود و یک روز آن را.

اما من برعکس، نه تنها نسبت به این طرح بدبین نیستم، بلکه آن را طرحی بسیار عالی می‌دانم؛ زیرا رفاه و آسایش رانندگان را افزایش می‌دهد. تقریباً نود درصد رانندگان ما هر کدام با هزار زحمت و قرض و وام، یک ماشین خریده‌اند و شاید هنوز هم در پرداخت اقساط آن درمانده باشند. این عده که به‌طور قطع نمی‌توانند دو اتومبیل نگه دارند، ناچار هفته‌ای سه روز از پشت فرمان نشستن معاف خواهند بود و این هم نوعی سعادت اجباری است؛ چون هفته‌ای سه روز کمتر دیگ خشمشان به جوش می‌آید و اعصابشان از دست چراغ قرمز، راه‌بندان و هزار دردسر دیگر ترافیک خرد می‌شود. عده‌ای دیگر از رانندگان که اهل سیر و سفر، عیش و عشرت و شب‌زنده‌داری هستند و از هر پیشامدی استفاده می‌کنند تا سر خانمشان را بیخ طاق بکوبند و دنبال خوش‌گذرانی بروند، بر اثر اجرای این طرح نیز میدان وسیع‌تری برای یللی تللی به دست خواهند آورد. مثلاً آقایی که امروز به کرج یا آبدلی یا قزوین یا اصفهان رفته و قرار بوده فردا برگردد، عمداً یک روز دیرتر می‌آید و در مقابل اعتراض مادر بچه‌ها جواب می‌دهد: «آخر عزیزم، مگر نمی‌دانی که شماره ماشین من زوج است و خانه

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مری «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

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

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

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

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

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

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش چهارم)

خران عشق داستان زندگی رهی معیری

شبی که برای آخرین بار چهره تکیده و چشموهای گود افتاده او را که در برابر طوفان مرگ ایستادگی می کرد دیدم یکی از تلخ ترین لحظات زندگی من بود. از مدتها پیش «علی تجویدی» به دوستان و نزدیکانش گفته بود که به زودی یک تک خال جدید به زمین می زرم و خواننده خوش صدایی را که کشف کردم در برنامه صبح جمعه رادیو معرفی می کنم. به گفته تجویدی این خانم خواننده که ماهها تحت تعلیم قرار داشت خواهر «مهستی» بود که آن روزها تازه به شهرت رسیده بود. تجویدی معتقد بود که این یکی، بیش از خواهرش گل خواهد کرد اما تنها یک نگرانی داشت و آن هم این بود که ترانه اش هنوز آماده نبود. رهی معیری، شاعر و ترانه سرای نامدار در چنگال بی رحم بیماری سرطان گرفتار بود و از مدتها پیش با دوستان و آشنایان رابطه ای نداشت. حتی افرادی مثل تجویدی نیز کمتر موفق می شدند با «رهی» تماس بگیرند. تنها وسیله ارتباطی تلفن بود که شاعر رغبتی به حرف زدن با آن نداشت اما وقتی از دهان تجویدی شنید که قول داده است خواننده جدیدش را دو هفته دیگر از رادیو معرفی کند با وجود آن همه درد و رنج درست سه شب پیش از ضبط، ترانه «آزادام» را در اختیار او گذاشت. رهی از ترانه سرایانی بود که هرگز زمان معینی را برای تحویل شعر تعیین نمی کرد. همیشه می گفت: شاعر هر لحظه که اراده کند نمی تواند شعر خوب بسازد. شعر مثل باران است و باید بر سر و روی شاعر ببارد. گاه اتفاق می افتاد که «رهی» ترانه ای را دو روزه آماده می کرد و گاه آنقدر وسواس به خرج می داد که ساختن شعر دو یا سه ماه به طول می انجامید. شاید به همین دلیل است که ترانه های «رهی» اکثرا جاودانی شده اند و هر یک به نوبه خود از مضمونی بکر و تازه برخوردار است.

به هر حال، شبی که قرار بود هاید به استودیو رادیو ایران بیاید و همراه با ارکستر بزرگ، «ترانه آزادام» را به سرپرستی تجویدی ضبط کند، یکی از اتومبیل های رادیو را به دنبال تجویدی فرستادند و او پس از ماه ها غیبت، هنگامی به اداره آمد که جز نوازندگان و مسئولان ضبط و تجویدی کس دیگری نبود. حدود ساعت یازده شب وقتی آخرین برنامه «همه روز همین ساعت همین جا» را نوشتم و از اطاق بیرون آمدم تا به خانه بروم جلوی در استودیوی شماره هشت با چند نفر از نوازندگان مشغول صحبت بودند برخورد کردم و از آنها شنیدم که قرار است خواننده جدید تجویدی اولین آهنگش را ضبط کند. با وجود خستگی فراوان، حس کنجکاو ام تحریک شد که بروم و این خواننده تازه کار را ببینم. وقتی قدم در اطاق فرمان استودیو گذاشتم تجویدی را دیدم که با آن خانم خواننده سروکله می زند. مسئول ضبط و یکی دو نفر دیگر هم بودند و من نتوانستم در لحظات اول به حضور «رهی» در آن محل پی ببرم اما تجویدی پس سلام و علیک با انگشت رهی را نشان داد و گفت: «رهی جان اینجاست.»

چشمم که به «رهی» افتاد دلم لرزید و برای چند لحظه زبانم بند آمد. پوستش کهربائی و صورتش استخوانی بود. آن چشموهای آبی قشنگ که همیشه برق شادی از آن می جھید به شمع می ماند که در حال خاموش شدن است. دستمال سفید و تمیزی در دستش بود که آن را به روی گونه اش گذاشته بود. آخر «رهی» به سرطان فک مبتلا شده بود و تغییر چهره او کاملا به چشم می خورد. کت و شلوار تابستانی با پیراهن یقه باز به تن داشت و یک جفت گیوه سفید و زیبای کرمانشاهی به پایش کرده بود. رهی بی اغراق یکی از شیک پوش ترین و خوش سیماترین مردان عصرش به حساب می آمد. نفاقت و نزاکت و ادب او زبانزد خاص و عام بود. خنده روئی و شوخ طبعی و رفیق بازی و هنر پروری و بخصوص عاری بودنش از هر گونه حسادت و کینه او را محبوب جامعه و معشوق زنان و دختران جوان کرده بود. وقتی با آن قد بلند و کت و شلوار اطو کشیده و نگاه نافذ در خیابان استانبول ظاهر می شد سرها برای دیدنش به عقب بر می گشت و همه او را به هم نشان می دادند. اگر چه رهی از دوران جوانی شهرت داشت ولی ترانه دلنشین «خران عشق» او که بدیع زاده آهنگش



رهی معیری

را ساخته و خوانده بود در سراسر ایران غوغائی به پا کرد. همه تصور می کردند که این شعر داستان زندگی خود شاعر است در حالی که چنین نبود و رهی خزان عشق را برای زیباترین زن آن سالها ساخته بود که از شوهر نویسنده اش جدا شد و با نویسنده دیگری که دوست همسرش بود ازدواج کرد. نه تنها «خران عشق» که بسیاری از ترانه های او از جمله به «کنارم بنشین» با آهنگی از خالدی هنوز که هنوز است مورد پسند و قبول

قشرهای مختلف جامعه واقع می شود و جوان ترها که به اصطلاح به «مدرنسم» رو کرده اند از اشعار نغز و سنگین و پر معنی رهی لذت می برند. جالب است که من با ترانه «خران عشق» رهی را می شناختم و همیشه آرزو می کردم که او را نزدیک ببینم اواخر سال ۱۳۲۰ که احمد دهقان امتیاز مجله «تهران مصور» را از شخصی به نام عباس نعمت خرید در صدد برآمد تا هیئت تحریری تشکیل بدهد و به همین جهت گروهی از شعرا و نویسندگان را به خانه اش دعوت کرد تا در مورد انتشار روزنامه تصمیم بگیرند. یکی از دعوت شدگان من بودم و چون در تماشخانه تهران رفت و آمد داشتم، دهقان از من هم خواست که در جلسه نویسندگان تهران مصور شرکت کنم. شب معهود به خانه دهقان رفتم. در میان انبوهی از حاضران ابوالقاسم حالت را که در توفیق همکارم بود شناختم. با یکی دو نفر دیگر «غلامرضا روحانی و احمد گلچین معانی» که اینها همه عضو هیئت تحریریه توفیق بودند. دهقان حاضران را یکی یکی معرفی کرد و گفت: این «شجاع ملایری» است، این محمد باقر رحیمی اردبیلی است و این هم رهی معیری. بی اختیار نگاهم به نگاه رهی دوخته شد و او لبخندی زد و سری تکان داد. پرسیدم: شما همان کسی هستی که خزان عشق را ساخته ای؟ صدای خنده اش بلندتر شد و جواب داد: بله، چطور مگه؟ گفتم: صفحه گرامافونش را خریدم ولی از بس زده ام به خش خش افتاده است.

آن شب بحث و گفتگوی ما به درازا کشید. عده ای از شعرا اشعاری را که برای چاپ در اولین شماره تهران مصور سروده بودند خواندند. ابوالقاسم حالت شعری ساخته بود با این مضمون: رضا شاه در آفریقا ستاده نظر می کند جانب کشور ما. رهی که مردی صریح اللهجه بود به عنوان تذکر به حالت گفت: که مصراع اول شعر درست ساخته نشده و شعر در واقع کمی «کشدار» شده است. همه خندیدند و همین کلمه کشدار سبب شد که «حالت» هفته بعد شعری در توفیق به نام شعر کشدار چاپ کند. شعر کشدار حالت اینطور شروع می شود: رفیق من حسن سوسو که اهل نوو کوجوره ... به هر موئی زسی بیلش نشان کبر و غروره.

اولین شماره تهران مصور که منتشر شد اشعاری از رهی، حالت و من در آن درج شده بود. حالا دیگر من «رهی» را هفته ای یک بار در جلسه نویسندگان تهران مصور می دیدم و گاهی هم در خیابان لاله زار یا استانبول با هم برخورد می کردیم. «رهی» از قطعه شعری که به تهران مصور داده بودم و مربوط به اسکی بازی در آبعلی بود فوق العاده خوشش آمده بود و مرا تشویق می کرد که دیوان شعری طنز گو بخصوص عبید زاکانی را بارها و بارها مرور کنم. شعری که مورد پسند رهی واقع شده بود این بود:

جمعه در آبعلی ای دوست اسکی ها شکست

پا به روی اسکی و اسکی به روی پا شکست

«روژ» مهری «لوژ» آبی رنگ ما را سرخ کرد

اسکی مینو به ضرب اسکی مینا شکست

یکی از دوستان مشترک من و رهی می گفت: او روزانه دهها نامه عاشقانه دریافت می کند ولی به هیچ یک از آنها پاسخی نمی دهد. نمی دانم از جنس لطیف چه دیده است که حاضر به ازدواج نیست.



مکتب

در مکتب تأمل، فارغ ز صوت و حرفم
بویی به غنچه محوم، خطی به نقطه حرفم
تا دل نفس شمار است هر جا روم بهار است
طاووس عالم رنگ، لعبت گر شگرفم
نام تو بی تصنع، درس کمال من بس
یارب مخواه از این بیش، مصروف نحو و صرفم
چون صبح تا رمیدم غیر از عدم ندیدم
کم فرصتی، در این بزم با کس نبست طرفم
خفت کش حبابم از فطرت هوایی
گر جیب دل شکافم غواص بحر ژرفم
موی سفید تا کند خشت بنای فرصت
سیل است آنچه بر خویش تل کرده است برفم
بیدل، به خامی طبع معیارم از عرق گیر
آیینه می تراود از انفعال ظرفم
بیدل دهلوی

حدیث جوانی

اشکم ولی به پای عزیزان چکیده ام
خارم، ولی به سایه گل آرمیده ام
با یاد رنگ و بوی تو، ای نو بهار عشق
همچون بنفشه، سر به گریبان کشیده ام
چون خاک، در هوای تو از پا افتاده ام
چون اشک، در قفای تو با سر دویده ام
من جلوه شباب، ندیدم به عمر خویش
از دیگران، حدیث جوانی شنیده ام
از جام عافیت، می نابی نخورده ام
وز شاخ آرزو، گل عیشی نچیده ام
موی سپید را، فلکم رایگان نداد
این رشته را به نقد جوانی خریده ام
ای سرو پای بسته، به آزادگی مناز
آزاده من، که از همه عالم بریده ام
گر می گریزم از نظر مردمان، رهی
عیبم مکن، که آهوی مردم ندیده ام
رهی معیری

مادر

یک هسته هلو که ز سختی بُود چو سنگ
دیدم شکفته است بباغی برابرم
گفتم چه کس شکسته ترا گفت خویشتم
گفتم گزاف گفتی و این نیست باورم
گفتا که رُسته است ز جانم یکی نهال
تا با نثار هستی خویشش بیروم
آئین پاکبازی و از خود گذشتگی
در من غریزی است نبینی که مادرم؟
جلال بقایی نائینی

ای آن که...

ای آن که غمگنی و سزاواری
وندن نهان سرشک همی باری
از بهر آن کجا ببرم نامش
ترسم ز بخت انده و دشواری
رفت آن که رفت و آمد آنک آمد
بود آن که بود، خیره چه غمداری؟
هموار کرد خواهی گیتی را؟
گیتی ست، کی پذیرد همواری
مستی مکن، که ننگرد او مستی
زاری مکن، که نشنود او زاری
شو، تا قیامت آید، زاری کن
کی رفته را به زاری باز آری؟
آزار بیش بینی زین گردون
گر تو به هر بهانه بیازاری
گویی گماشته ست بلایی او
بر هر که تو دل بر او بگماری
ابری پدید نی و کسوفی نی
بگرفت ماه و گشت جهان تازی
فرمان کنی و یا نکنی، ترسم
بر خویشتن ظفر ندهی باری!
تا بشکنی سپاه غمان بر دل
آن به که می بیاری و بگساری
اندر بلای سخت پدید آید
فضل و بزرگمردی و سالاری
رودکی سمرقندی

صله

با تو یکشب بنشینیم و شرابی بخوریم
آتش آلود و جگر سوخته آبی بخوریم
درکنار تو بیفتیم چو گیسوی تو مست
دست در گردنت آویخته تابی بخوریم
بوسه با وسوسه وصل دلارام خوش است
باده با زمزمه چنگ و ربابی بخوریم
سپهر از سایه خورشید قرح کن زان پیش
کز کماندار فلک تیر شهابی بخوریم
پیش چشم تو بمیرم که چه مست است، بیا
تا به خوشباشی مستان می نابی بخوریم
صله سایه همین جرعه جام لب تست
غزلی نغز بخوانیم و شرابی بخوریم
هوشنگ ابتهاج



اندوه تو

اندوه تو شد وارد کاشانه ام امشب
مهمان عزیز آمده در خانه ام امشب
صد شکر خدا را که نشسته ست به شادی
گنج غمت اندر دل ویرانه ام امشب
من از نگه شمع رخت دیده ندوزم
تا پاک نسوزد پر پروانه ام امشب
بگشا لب افسونگرت ای شوخ پریچهر
تا شیخ بداند ز چه افسانه ام امشب
ترسم که سر کوی تو را سیل بگیرد
ای بی خبر از گریه مستانه ام امشب
یک جرعه آن مست کند هر دو جهان را
چیزی که لب ریخت به پیمانم ام امشب
شاید که شکارم شود آن مرغ بهشتی
گاهی شکن دام و گهی دانه ام امشب
تا بر سر من بگذرد آن یار قدیمی
خاک قدم محرم و بیگانه ام امشب
امید که بر خیل غمش دست بیابد
آه سحر و طاقت مردانه ام امشب
از من بگریزد که می خورده ام امروز
با من منشینید که دیوانه ام امشب
بی حاصلم از عمر گرنامه «فروغی»
گر جان نرود در پی جانانه ام امشب
فروغی بسطامی

آن زمرد دلتنگ

با انفجار طبله رنگینت ای بهار
وقتی که می روی
از دره ها به سینه کش دشت و کوهسار
وقتی گل از گلت به چمن باز می شود
زیر شکوه توری باران ریز بار
وقتی که رقص سبز تو در بازوان باد
طرح هزار منحنی نو می افکند
بر شیب کشتزار
یادآر از آن زمرد دلتنگ
آن نازنین گیاه
آن ساق سبز خمشده بر خویش زیر سنگ
آن را که بر نیامده پژمرده
آن را که باد، برگ و بنش برده
یادآر ای بهار!

سیاوش کسرای



به من کمک کند؟ قبل از اینکه فرصت کنم جوابش را بدهم، ادامه داد: «اگر همان طور که می‌گفت، اداره مهاجرت از من بخواهد آمریکا را ترک کنم، آن وقت باید چه کار کنم؟» گفتم: «به هر حال، این طور که می‌گویند وکیل است و لابد برای این موضوع هم راه‌حلی پیدا خواهد کرد.»

صبحانه را که تمام کردیم، یادم افتاد باید به دخترم زنگ بزنم، حساب کارت اعتباری‌ام را بررسی کنم و بعد هم با بابک تماس بگیرم و از او بخواهم برای مشورت بیشتر، شام را با ما باشد. به گل‌نم گفتم: «من حدود یک ساعت کار دارم و باید چند تماس تلفنی بگیرم. اگر مایل باشی، می‌توانی سری به مغازه‌های اطراف بزنی و خودت را مشغول کنی تا برگردم.» او قبول کرد و

از من خواست با هتلش هم تماس بگیرم. سپس مقداری پول از من گرفت و رفت. من هم به قسمت اطلاعات هتل رفتم و از تلفن‌هایی که برای استفاده مهمانان در نظر گرفته شده بود استفاده کردم. اول به دخترم زنگ زدم و از حالش باخبر شدم. بعد با بابک تماس گرفتم و او را برای شام دعوت کردم. بابک از فرصت استفاده کرد و پرسید: «تو واقعا می‌خواهی با گل‌نم ازدواج کنی؟» گفتم: «من کی چنین حرفی زدم؟ ولی اگر لازم باشد، چرا که نه.» بابک پرسید: «مگر تو متأهل نیستی؟» گفتم: «سال‌ها پیش از همسرم جدا شدیم.» پرسید: «دلیل خاصی داشت؟» گفتم: «راستش برای اینکه بتوانم یکی از خویشاوندانش را به اینجا بیاورم.» گفتم: «پس آوردیش؟» گفتم: «نه، هنوز اقدامی نکرده‌ایم.» پرسید: «همسرت را هنوز دوست داری؟» گفتم: «بله، البته که دوستش دارم. او هم همسر خوبی برای من بوده و هم مادر خوبی برای دخترم.» بعد پرسید: «گل‌نم را چطور؟ او را هم دوست داری؟» خندیدم و گفتم: «چه سؤالی می‌پرسی! دختری به این دوست‌داشتنی را کدام آدمی می‌تواند دوست نداشته باشد؟» او هم خندید و گفت: «اما بین شما اختلاف سنی زیادی وجود دارد. حالا اگر من بودم، یک چیز دیگر؛ هم جوانم و هم قصد ازدواج دارم. البته شوخی می‌کنم، ناراحت نشوی.» در جواب گفتم: «ناراحت نشدم. اتفاقاً تو می‌توانی امتحانش کنی.» با تعجب پرسید: «چه چیزی را امتحان کنم؟» گفتم: «اینکه ببینی حاضر است با تو ازدواج کند یا نه.» خندید و گفت: «جدی می‌گویی؟ یعنی این قدر به خودت مطمئنی؟» گفتم: «بله، جدی می‌گویم. البته نه اینکه به خودم مطمئن باشم، اما به هر حال من خانواده دارم و سال‌ها با آنها زندگی کرده‌ام. فردا دخترم چه فکری خواهد کرد؟ از طرف دیگر، دلم می‌خواهد به این دختر کمک کرده باشم و اگر تنها راه ماندنش در آمریکا این باشد که من با او ازدواج کنم، آن هم یک ازدواج مصلحتی، چرا که نه؟» بابک گفت: «خیلی خوب، امشب سر شام بیشتر درباره‌اش صحبت می‌کنیم.»

ساعت هشت شب، من و گل‌نم به رستورانی در هتل MGM Grand رفتیم و قرار بود بابک هم به ما ملحق شود. گل‌نم طبق معمول بسیار شیک لباس پوشیده بود و با ظاهری آراسته و جذاب وارد رستوران شد. با خودم گفتم: «حالا ببینم بابک چه می‌کند. لابد امشب خودش را می‌کشد تا نظر گل‌نم را جلب کند.» برای خودم نقشه‌ای کشیده بودم که به نحوی آن دو را تنها بگذارم تا بابک هرچه در توان دارد به کار بگیرد و گل‌نم هم در معذوریت قرار نگیرد. در واقع، از این بازی دو هدف داشتم. اول اینکه گل‌نم برای ماندن در آمریکا ناچار بود با یک شهروند آمریکایی ازدواج کند. اگر حاضر می‌شد با بابک قرار بگذارد، می‌توانستم مطمئن شوم که تمام این رفتارها فقط برای به دام انداختن من و رسیدن به گرین کارت بوده است. آن وقت شاید می‌توانستم خودم را قانع کنم که رویاها و خیال‌پردازی‌های دوران پنجاه‌سالگی و هوس‌های زودگذر، مرا بازیچه خود کرده بودند. دوم اینکه اگر گل‌نم به بابک جواب رد می‌داد، آن وقت دیگر تنها مشکل، خود من بودم و دلی که در گرو عشق او مانده بود. هنوز بطری شراب را روی میز نیاورده بودند که بابک از راه رسید. سلام کرد و کنار ما نشست. رو به گل‌نم کرد و گفت: «خیلی خوشحال شدم که دوباره شما را می‌بینم.» گل‌نم تشکر کرد و گفت: «من هم همین طور.» بابک نگاهی به من انداخت و پرسید: «مشروب سفارش داده‌اید؟» گفتم: «بله، ما شراب خواستیم. شما چه میل دارید؟»

گل‌نم

بخش یازدهم

شیدوش باستانی



دوشنبه ۱۹ آگوست ۹۵: سر میز صبحانه نشسته بودیم که یکی از دوستان قدیمی‌ام را، که حدود ۲۰ سال بود او را ندیده بودم، چند میز آن طرف‌تر مشغول خوردن صبحانه دیدم. وقتی او هم مرا دید، فنجان قهوه و بشقاب حاوی نان و تخم‌مرغش را برداشت، به سمت میز ما آمد و اجازه خواست کنارمان بنشیند.

او را به گل‌نم معرفی کردم و گفتم: «دوستم بابک.» بابک بعد از احوال‌پرسی گفت: «حتماً تا حالا ازدواج کرده‌ای؟ با لحنی جدی و شوخی جواب دادم: «نه، ان‌شاءالله در آینده.» بعد خندیدم و ادامه دادم: «البته بله، یک دختر هجده‌ساله هم دارم.» با تعجب نگاهی به من کرد و پرسید: «ایشان دخترتان هستند؟» گفتم: «خیر، ایشان مهمان من هستند و چند وقتی است برای گردش به آمریکا آمده‌اند.» بابک رو به گل‌نم کرد و پرسید: «شما چند سال است که در آمریکا هستید؟» گل‌نم گفت «با امروز می‌شود ۲۲ روز.» بابک کمی جابه‌جا شد و گفت: «حالا درست شد. قصد ماندن دارید؟» گل‌نم پاسخ داد: «اگر بشود، البته خیلی دوست دارم بمانم.» بابک پرسید: «یعنی بعداً نمی‌خواهید به ایران برگردید؟» گل‌نم گفت: «من غیرقانونی از ایران خارج شده‌ام و دیگر نمی‌توانم به ایران برگردم.» بابک گفت: «نه، دیگر امکانش نیست.» پرسیدم: «چرا؟ چه اشکالی دارد؟» بابک گفت: «اول از همه باید بدانی که من اینجا دفتر وکالت دارم و تا حدودی با امور مهاجرت آشنا هستم.» سپس رو به گل‌نم کرد و پرسید: «به شما چطور ویزای آمریکا دادند؟ پاسپورت ایرانی دارید یا ترکی؟» گل‌نم پاسخ داد: «در ترکیه پاسپورت ایرانی گرفتم.» بابک گفت: «اگر ممکن است پاسپورت را ببینم.» رو به بابک کردم و گفتم: «بالاخره رفتی و وکالت خواندی؟ خیلی خوشحالم. حالا یک وکیل آشنا هم داریم و کار کمی آسان‌تر شد.» بابک خندید و گفت: «البته، ولی اول باید مفصل برایم تعریف کنی کجا هستی و چه کار می‌کنی. بالاخره زن و بچه داری یا نه؟ الان کجا هستند؟ با این خانم جوان چطور آشنا شدی؟ ایشان هم باید جریان آمدنش به ترکیه و بعد آمریکا را کامل توضیح دهند تا ببینم چه کاری می‌شود انجام داد.» گفتم: «باشد، اما قبل از هر چیز برای ما توضیح بده اگر گل‌نم بخواهد در آمریکا بماند، باید چه کار کند؟» بابک گفت: «اول باید دید هنگام گرفتن ویزا در ترکیه چه نوع ویزایی به ایشان داده‌اند. اگر ویزای توریستی با اعتبار چند ماهه باشد و در فرم درخواست، تاریخ بازگشت مشخص کرده باشد، حتی اگر اینجا ازدواج هم بکند، باید به همان کشوری که ویزا را از آنجا گرفته برگردد و شما از اینجا برای اقامت او اقدام کنید که معمولاً بیش از سه یا چهار ماه طول نخواهد کشید. البته به نظر می‌رسد این خانم فرم درخواست ویزا را شخصاً پر نکرده‌اند. ماجرا چیست؟» گفتم: «بهتر است اول پاسپورت گل‌نم را ببینیم، بعد درباره این موضوع صحبت کنیم.» بابک متوجه شد که فعلاً تمایلی ندارم بیشتر درباره گل‌نم صحبت کنم. گل‌نم که از حرف‌های او کمی نگران شده بود، پرسید: «به هر حال آمیدی هست که بتوانم اینجا اقامت بگیرم؟» بابک پاسخ داد: «بله، برای ماندن شما مشکلی نمی‌بینم، اما باید خودتان را برای سؤال و جواب‌های اداره مهاجرت آماده کنید.» گل‌نم رو به بابک کرد و گفت: «و شما هم به من کمک خواهید کرد؟» بابک گفت: «حتماً.» بعد پرسید: «تا حالا ازدواج نکرده‌اید؟» گل‌نم نمی‌دانست چه بگوید. من به او گفتم: «بابک از صمیمی‌ترین دوستان من است و می‌توانی به او اعتماد کنی. ضمن اینکه اگر قرار باشد روی پرونده‌ات کار کند، باید از تمام جزئیات باخبر باشی.» گل‌نم قبول کرد و گفت که دو بار ازدواج کرده است؛ یک بار در ایران و بار دیگر در ترکیه. سپس ماجرای کیخسرو و چگونگی آمدنش به آمریکا را برای بابک تعریف کرد و توضیح داد که هیچ‌کدام از این موارد در پاسپورت یا شناسنامه‌اش ثبت نشده است. بابک نگاهی به ساعتش انداخت و گفت: «من باید تا یک ساعت دیگر در دفترم باشم.» سپس کارت ویزیتش را به من داد و افزود: «برای هر کمکی که از دستم بریاید در خدمتتان هستم، اما بهتر است ادامه صحبت‌ها را بگذاریم برای فردا که شبه است.» در حالی که از جایش بلند می‌شد، با من و گل‌نم دست داد. موقع خداحافظی رو به من کرد، لبخندی زد و گفت: «به تو حسودام می‌شود! با من تماس بگیر.»

بعد از رفتن بابک، گل‌نم لبخندی زد، رو به من کرد و پرسید: «فکر می‌کنی او بتواند

و سگ گله نقش مهمی در حفاظت از انسان و دامها دارند و خدمت به آنها عملی نیک محسوب می‌شود.

اهمیت گاو در اندیشه زرتشتی: گاو نماد زندگی، برکت و آبادانی است. در اسطوره‌های زرتشتی، «گاو یکتا آفریده» یکی از نخستین مخلوقات اهورامزداست و جایگاهی مقدس دارد. کشاورزی، دامداری و تأمین معاش انسان به گاو وابسته بوده و به همین دلیل نگهداری صحیح از آن فضیلتی دینی محسوب می‌شود. ظلم به گاو یا آسیب زدن بی‌دلیل به آن رفتاری ناپسند تلقی می‌شود.

مهربانی با حیوانات: هرچند آیین زرتشتی استفاده از حیوانات برای خوراک یا کار را به طور کامل منع نمی‌کند، اما بر رفتار انسانی و مسئولانه با آنها تأکید فراوان دارد. صاحبان دام موظفاند حیوانات را به موقع تغذیه کنند، از رنج و آزار غیر ضروری آنها جلوگیری کنند، در زمان بیماری از آنها مراقبت کنند و از بهره‌کشی بیش از حد خودداری نمایند. این مسئولیت‌ها بخشی از وظیفه اخلاقی انسان در حفظ نظم آفرینش به شمار می‌رود.

شکار در آیین زرتشتی: شکار صرفاً برای تفریح جایگاه برجسته‌ای در آموزه‌های زرتشتی ندارد. اگر شکار برای تأمین غذا یا دفع خطر ضروری باشد، قابل توجیه است، اما کشتن بی‌دلیل جانوران با روح کلی احترام به آفرینش سازگار نیست.

محیط زیست و حفاظت از طبیعت: یکی از جنبه‌های قابل توجه آیین زرتشتی، اهمیت پاک‌ی عناصر طبیعی مانند آب، خاک، آتش و هواست. از آنجا که حیوانات بخشی از این نظام طبیعی هستند، حفاظت از آنها نیز در راستای حفظ پاکیزگی جهان قرار می‌گیرد. آلودگی منابع آب یا نابودی بی‌دلیل موجودات زنده نوعی آسیب به نظم الهی تلقی می‌شود.

تفاوت با نگاه مدرن به حقوق حیوانات: اگرچه برخی آموزه‌های زرتشتی شباهت‌هایی با مفهوم امروزی حقوق حیوانات دارند، اما تفاوت‌های مهمی نیز وجود دارد. در اندیشه مدرن، همه حیوانات معمولاً دارای ارزش ذاتی برابر در نظر گرفته می‌شوند، اما در آیین زرتشتی سستی ارزش‌گذاری تا حد زیادی بر اساس نقش آنها در حفظ نظم جهان و سود یا زیانشان برای زندگی انسان و طبیعت انجام می‌شود.

دیدگاه زرتشتیان معاصر: امروزه بسیاری از زرتشتیان، آموزه‌های دینی خود را با مفاهیم نوین حفاظت از محیط زیست و رفاه حیوانات هماهنگ می‌کنند. حمایت از حیوانات، جلوگیری از خشونت، حفظ تنوع زیستی و احترام به همه موجودات زنده از ارزش‌هایی است که در میان بسیاری از جوامع زرتشتی مورد تأکید قرار دارد.

نگرش آیین زرتشتی نسبت به حیوانات بر پایه احترام به آفرینش، مسئولیت اخلاقی انسان و حفظ تعادل جهان استوار است. حیوانات مفید جایگاهی مقدس و ارزشمند دارند و مراقبت از آنها وظیفه‌ای دینی محسوب می‌شود. هرچند در متون سنتی میان جانوران سودمند و زیانکار تمایز گذاشته شده، اما اصل کلی این آیین بر حمایت از زندگی، آبادانی، نظم طبیعت و رفتار مسئولانه انسان با سایر موجودات تأکید دارد. این دیدگاه سبب شده است که آیین زرتشتی از دیرباز یکی از ادیانی باشد که پیوندی عمیق میان اخلاق، طبیعت و حیات جانوری برقرار کرده است.



نگرش‌های آیین زرتشتی نسبت به حیوانات

نوشته اختصاصی: محمدرضا جعفری - پژوهشگر

آیین زرتشتی یکی از کهن‌ترین ادیان جهان است که بر پایه اندیشه‌های اشوزرتشت شکل گرفته و نقش مهمی در فرهنگ و تمدن ایران باستان داشته است. در این آیین، جهان آفریده اهورامزدا ذاتا نیک و مقدس شمرده می‌شود و همه موجودات، از انسان گرفته تا گیاهان و حیوانات، بخشی از نظم الهی یا «اشه» هستند. به همین دلیل، نگاه زرتشتی به حیوانات صرفاً یک نگاه ابزاری یا اقتصادی نیست، بلکه با مفاهیم اخلاقی، دینی و کیهانی پیوند خورده است.

جایگاه حیوانات در آفرینش: بر اساس متون زرتشتی، اهورامزدا جهان را در شش



مرحله آفرید که یکی از مهم‌ترین آنها آفرینش جانوران است. حیوانات نه تنها مخلوق خداوند هستند، بلکه برای حفظ تعادل طبیعت و یاری انسان در مبارزه با نیروهای شر آفریده شده‌اند. در جهان‌بینی زرتشتی، انسان وظیفه دارد از آفریده‌های نیک محافظت کند و از نابودی یا آزار بی‌دلیل آنها بپرهیزد. این مسئولیت بخشی از مبارزه با اهریمن و نیروهای ویرانگر محسوب می‌شود.

تقسیم‌بندی حیوانات به سودمند و زیانکار: یکی از ویژگی‌های خاص آیین زرتشتی، تقسیم حیوانات به دو گروه اصلی است:

حیوانات سودمند (گنوش اوروان): حیواناتی که برای زندگی انسان و حفظ طبیعت مفید هستند، ارزش فراوانی دارند. از جمله گاو - گوسفند - اسب - سگ - شتر - پرندگان مفید. این حیوانات باید مورد مراقبت قرار گیرند و آسیب رساندن به آنها گناه محسوب می‌شود.

حیوانات زیانکار (خرفستران): در برخی متون متأخر زرتشتی، جانورانی مانند مارهای سمی - عقرب - برخی حشرات موزی - جانوران بیماری‌زا به عنوان موجوداتی معرفی شده‌اند که با نیروهای اهریمنی ارتباط دارند و از بین بردن آنها عملی پسندیده تلقی می‌شود. البته بسیاری از پژوهشگران امروزی معتقدند این دیدگاه بیشتر بازتاب شرایط زندگی کشاورزی و بهداشتی ایران باستان بوده و نباید آن را به معنای دشمنی کلی با حیات وحش تفسیر کرد.

جایگاه ویژه سگ: در میان تمام حیوانات، سگ از احترام بسیار بالایی برخوردار است. در کتاب وندیداد، برای نگهداری، تغذیه و حمایت از سگ قوانین دقیقی بیان شده است. آزار دادن سگ، گرسنه نگه داشتن یا کشتن بی‌دلیل آن از گناهان بزرگ شمرده می‌شود و برای آن مجازات‌های دینی تعیین شده است. به ویژه سگ نگهبان

ماهنامه پژواک

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

www.pezhvak.com

(408) 221-8624

مصنوعی باشند، اتاق هیچ وقت آن گرم و آرامشی که دنبالش هستید را پیدا نمی کند. استفاده از چوب، چه در فریم تخت باشد و چه در پاتختی های ساده، بلافاصله به اتاق روح می دهد و یکنواختی محیط های بیش از حد مدرن را از بین می برد. برای زندگی پرمشغله ما، داشتن این بافت های طبیعی در اتاق خواب، یک نیاز است تا وقتی به خانه برمی گردیم، واقعاً حس کنیم از هیاهوی بیرون فاصله گرفته ایم. مثلاً ترکیب چوب های روشن با دیوارهایی به رنگ کرم یا سبز ملایم، فضایی می سازد که هم شیک و امروزی است و هم به شدت دنج و گرم.

در مورد پارچه ها هم دقیقاً همین منطق صدق می کند. روتختی های خیلی براق یا مصنوعی شاید در عکس های اینستاگرامی شیک به نظر برسند، اما در واقعیت حس راحتی نمی دهند. پارچه های نخی، لینن یا پنبه ای، هم برای پوست بهترند و هم از نظر بصری نرم تر دیده می شوند. پرده های کتان که نور را فیلتر می کنند بدون اینکه اتاق را تاریک کنند، انتخاب فوق العاده ای برای خانه های آفتاب گیر کالیفرنیاست.

حتی کف اتاق هم نباید نادیده گرفته شود. اگر کفپوش چوبی یا لمینت دارید، انداختن یک فرش با بافت نرم با رنگ های خنثی که رگ های گرمی دارد، یا طرح های الهام گرفته از فرش های ایرانی فضا را بسیار صمیمی تر می کند.

جزئیات طراحی، همان امضایی که فرق حرفه ای و معمولی را مشخص می کند جزئیات دقیقاً همان بخش هایی هستند که شاید در نگاه اول کوچک به نظر برسند، اما در واقعیت، می توانند فضای کلی اتاق را تغییر دهند. مواردی مثل دستگیره های

دراور، قاب آینه، چراغ های کنار تخت و حتی فریم تابلوها، همگی در کنار هم زبان بصری اتاق را می سازند. برای مثال، اگر اتاق شما پالت رنگی خنثی و روشنی دارد، اضافه کردن چند عنصر با رنگ های برنزی، طلایی یا مشکی مات، فضای اتاق را به یکباره تغییر میدهد. البته باید حواسمان به تعادل باشد، مثلاً ترکیب فلز براق، آینه های زیاد و وسایل دکوری متعدد، نتیجه بیشتر شبیه اتاق هتل می شود تا یک فضای شخصی آرام.

یکی از راه های خیلی ساده برای شخصیت دادن به اتاق خواب، استفاده از دیوار پشت تخت به عنوان نقطه کانونی است. این دیوار می تواند کمی

تیره تر از بقیه باشد، یا از یک کاغذ دیواری طرح دار ساده استفاده کنید. حتی یک رنگ سبز زیتونی ملایم یا خاکی گرم روی این دیوار، در کنار بقیه دیوارهای روشن، هم عمق ایجاد می کند و هم حس امنیت بیشتری به فضا می دهد.

گیاهان هم جزئی از همین جزئیات هستند. یک گلدان کوچک کنار پنجره یا روی دراور، هم به کیفیت هوا کمک می کند و هم ارتباط ذهنی ما را با طبیعت تقویت می کند. این موضوع برای خواب آرام واقعاً بی اهمیت نیست. در مقاله بعد به ادامه بحث طراحی داخلی اتاق خواب خواهیم پرداخت، 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، متریا ل و جزئیات طراحی فضا را کامل می کنند

در مقاله قبل درباره نقش رنگ در آرامش و کیفیت خواب صحبت کردیم، حالا نوبت به مرحله ای می رسد که خیلی وقت ها نادیده گرفته می شود، یعنی همان جایی که نور، متریا ل و جزئیات کوچک طراحی دست به دست هم می دهند تا یک اتاق خواب معمولی را به فضایی تبدیل کنند که هر شب برای رسیدن به آن لحظه شماری کنید. واقعیت این است که حتی اگر بهترین و آرامش بخش ترین پالت رنگی را هم انتخاب کرده باشید، اگر نورپردازی اشتباه باشد یا متریا ل ها با هم همخوانی نداشته باشند، آن حس امنیت و راحتی که انتظارش را دارید هرگز به دست نمی آید. در واقع، این جزئیات هستند که به رنگ ها معنا می دهند.

نورپردازی تخصصی، فراتر از یک چراغ سقفی: در خیلی از خانه ها هنوز هم نور اتاق خواب فقط به یک لوستر یا چراغ وسط سقف محدود می شود، نوری که یا آن قدر تند است که چشم را می زند و یا آن قدر سرد که هیچ ارتباطی با حس استراحت ندارد.

واقعیت این است که اتاق خواب به نور لایه بندی شده نیاز دارد، یعنی ترکیبی هوشمندانه از نور عمومی، نور کاربردی برای مطالعه و البته نورهای ملایمی که به فضا آرامش دهد. در خانه های کالیفرنیا که معمولاً پنجره های بزرگ و دلبری دارند، اولین لایه نور همان نور طبیعی روز است. اگر رنگ دیوارها را روشن انتخاب کرده باشید، این نور در فضا می چرخد و اتاق همیشه زنده و باز به

نظر می رسد. اما برای شب، داستان کاملاً متفاوت است. اینجا نورهای گرم حرف اول را می زنند. استفاده از آباژورهای کنار تخت با نور زرد ملایم، دیوارکوب هایی که نور را به سمت بالا پخش می کنند، یا حتی یک چراغ رومیزی کوچک، همگی کمک می کنند تا اتاق شما به فضای ایده آل برای استراحت تبدیل شود.

یکی از بهترین و ساده ترین کارها برای ارتقای اتاق خواب، نصب «دیمر» یا همان تنظیم کننده شدت نور است. شاید پیش پا افتاده به نظر برسد، اما همین که بتوانید نور را بسته به حال و هوای شب کم و زیاد کنید، تأثیرش را مستقیماً روی کیفیت خوابتان می بینید. تصور کنید دیواری به

رنگ سبز ملایم یا خاکستری گرم دارید، اگر یک نور شدید سفید استفاده شود، فضا سرد و رسمی می شود، اما همین رنگ ها زیر یک نور ملایم و گرم، باعث می شود اتاق حالت آرام بخش پیدا کند.

یک اشتباه رایج که این روزها زیاد می بینیم، استفاده از نورهای خیلی سرد و یخی است، صرفاً چون فکر می کنیم «مدرن» به نظر می رسند. این نورها شاید برای محیط کار

عالی باشند، اما در اتاق خواب، مغز شما را در حالت هوشیار نگه می دارند، یعنی دقیقاً برعکس چیزی که برای یک استراحت عمیق به آن نیاز دارید.

متریا ل ها، دومین عامل مهم در طراحی یک اتاق خواب: بعد از نور، متریا ل دومین عامل مهم در طراحی یک اتاق خواب است. حقیقت این است که حتی اگر بهترین رنگ را هم برای دیوارها انتخاب کرده باشید، اما تخت، پرده و روتختی از جنس های



دلنویشته

سامان اجتهادی

بهش گفتم: «تارهای سفید موهاش قشنگن.»
 بهو صورتش باز شد و گفت: «مرسی. مگه قرار بود زشت باشن؟!»
 گفتم: «نه، ولی خب خیلی از خانم‌ها چون نشونه بالا رفتن سنه، دوستش ندارن و موهاشونو رنگ می‌کنن.»
 گفت: «نه، من مشکلی باهاش ندارم. نظر تو چیه؟ دوست داری رنگش کنم؟»
 گفتم: «من که نظرم رو گفتم. اتفاقاً قشنگ‌تر هم شدن، مثل هایلابت‌هایی که وسط موهای مشکیت نشستن، مثل نور ستاره‌های دنباله‌دار توی دل شب.»
 گفت: «حالا اگه همه‌ش سفید بشه چی؟» گفتم: «بازم قشنگه.»
 بعد نگاه کرد و گفت: «موهای خودت چقدر سفید شدن!»
 گفتم: «آره، ریشام تازه سفید شدن. قشنگ پیرم کردی!»
 خندید و گفت: «مردا هر چی سنشون بالاتر میره بهتر میشن. پس جذاب‌ترت کردم؟»
 بعد بازمو گرفت و گفت: «نظرت چیه تا هنوز از پا نیفتادی، بریم یه قدمی بزیم؟»
 گفتم: «هوا سرد شده، انگار داره بارونم می‌گیره.»
 گفت: «چه بهتر! ولی محض احتیاط چتر تو بردار که سرما نخوری، پیرمرد!»
 چترمو برداشتم. دقیقاً هم‌رنگ پالتوش بود.
 گفتم: «راستی، تولدت مبارک!»
 گفت: «فکر کردم یادت رفته.»
 گفتم: «من آرزایم هم بگیرم، تولد تو رو یادم نمی‌ره.»
 گفت: «خدا نکنه!»
 پرسیدم: «خدا نکنه آرزایم بگیرم یا خدا نکنه تولدت یادم بره؟»
 گفت: «هر دو، ولی مطمئن باش دومی برات گرون‌تر تموم می‌شه.»
 گفتم: «یعنی الان داری تهدیدم می‌کنی؟»
 لبخند زد، از اون لبخندهای معنادار همیشگی.
 گفت: «آره دیگه، یه تهدید عاشقانه. اصلاً عشقی که توش تهدید نباشه، عشق نیست!»

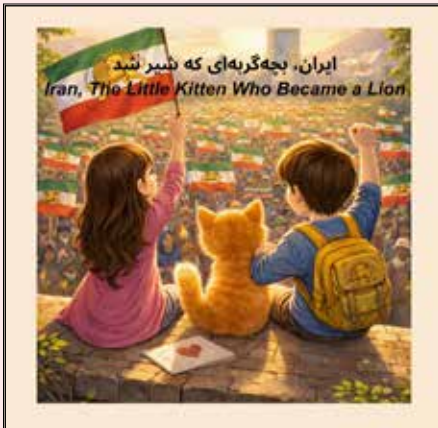
چرا این کتاب را نوشتم؟

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

کمک به کودکان ایرانی

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

Iran, the little Kitten who became a lion



نسخه‌ای از این کتاب از طریق آمازون قابل تهیه است

گاهی لازم نیست قوی باشیم، گاهی فقط به یک آغوش امن نیاز داریم

نوشته اختصاصی: محمدرضا رستگاریا - مربی زندگی

در فرهنگ بسیاری از جوامع، از کودکی به ما آموخته‌اند که قوی باشیم، اشک‌هایمان را پنهان کنیم، دردهایمان را درون خود نگه داریم و در برابر مشکلات خم به ابرو نیاوریم. به همین دلیل وقتی کسی از رنج، اندوه یا خستگی خود سخن می‌گوید، اغلب اولین واکنش ما تشویق او به مقاومت و قدرت است. «محکم باش»، «گریه نکن»، «تو از پشش برمی‌آیی»، «قوی‌تر از این حرف‌ها هستی». این جملات معمولاً از روی محبت و خیرخواهی گفته می‌شوند، اما آیا همیشه همان چیزی هستند که فرد مقابل به آن نیاز دارد؟

انسان‌ها همیشه به دنبال راه‌حل نیستند: بسیاری از ما تصور می‌کنیم اگر بتوانیم برای مشکل کسی راه‌حلی پیدا کنیم یا او را به مقاومت تشویق کنیم، به او کمک کرده‌ایم. در حالی که در بسیاری از مواقع، فردی که درد خود را با ما در میان می‌گذارد، به دنبال راه‌حل فوری نیست. او به دنبال شنیده شدن است. به دنبال این است که کسی احساساتش را ببیند و بدون قضاوت بپذیرد. او می‌خواهد برای چند دقیقه از نقش همیشگی «فرد قوی» بیرون بیاید و اجازه داشته باشد خسته، ناراحت، درمانده یا حتی شکسته باشد. گاهی انسان‌ها آن‌قدر سال‌ها بار مسئولیت، نگرانی و فشار را به دوش کشیده‌اند که بیش از هر چیز به مکانی امن نیاز دارند تا بتوانند آن بار را برای لحظه‌ای زمین بگذارند.

شجاعت واقعی در آسیب‌پذیر بودن است: برخلاف تصور رایج، آسیب‌پذیری نشانه ضعف نیست. در حقیقت، یکی از بزرگ‌ترین جلوه‌های شجاعت انسانی است. وقتی کسی به ما می‌گوید که می‌ترسد، ناامید شده، دلش شکسته یا دیگر توان ادامه دادن ندارد، در واقع در حال انجام کاری بسیار دشوار است. او تصمیم گرفته نقاب همیشگی «من خوبم» را کنار بگذارد و بخشی از واقعیت درونی خود را به ما نشان دهد. این کار نیازمند اعتماد است. اعتماد به اینکه قضاوت نخواهد شد. اعتماد به اینکه احساساتش کوچک شمرده نمی‌شود. اعتماد به اینکه کسی به جای نصیحت کردن، او را درک خواهد کرد. در چنین لحظاتی، مهم‌ترین هدیه‌ای که می‌توانیم به یک انسان بدهیم، پذیرش و همدلی است.

علم روان‌شناسی چه می‌گوید؟: پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهند که تنظیم هیجان‌ها پیش از آنکه یک فرآیند فردی باشد، یک فرآیند ارتباطی است. انسان‌ها از نخستین روزهای زندگی از طریق ارتباط با دیگران آرامش پیدا می‌کنند. یک کودک وقتی می‌ترسد، قبل از آنکه بتواند خودش را آرام کند، به آغوش والدینش پناه می‌برد. این نیاز در بزرگسالی نیز از بین نمی‌رود. وقتی فردی تحت فشار روانی قرار دارد، مغز او ابتدا به احساس امنیت نیاز دارد. زمانی که احساس کند دیده و درک شده است، به تدریج سیستم عصبی او آرام‌تر می‌شود و می‌تواند دوباره به توانایی‌های درونی خود دسترسی پیدا کند. به همین دلیل است که گاهی یک گفت‌وگوی همدلانه بسیار بیشتر از ده‌ها توصیه و نصیحت اثرگذار است.

جملاتی که التیام می‌بخشد: بسیاری از ما هنگام مواجهه با درد دیگران نمی‌دانیم چه بگوییم. از سکوت می‌ترسیم و تصور می‌کنیم باید حتماً راهکاری ارائه دهیم. اما گاهی شفاف‌بخش‌ترین جملات، ساده‌ترین آنها هستند: «می‌فهمم چقدر سخت است»، «حق داری این احساس را داشته باشی»، «می‌دانم خسته شده‌ای»، «لازم نیست الان قوی باشی»، «من کنارت هستم»، «می‌توانی هر چقدر لازم داری حرف بزنی». این جملات مشکل را حل نمی‌کنند، اما به فرد احساس می‌دهند که در مسیر دشوار زندگی تنها نیست.

چرا همیشه قوی بودن خطرناک است؟: جامعه معمولاً افرادی را تحسین می‌کند که همیشه مقاوم، مستقل و نیرومند به نظر می‌رسند. اما گاهی همین تصویر می‌تواند به زندانی نامرئی تبدیل شود. افرادی که سال‌ها نقش «فرد قوی» را بازی کرده‌اند، اغلب یاد می‌گیرند که احساسات خود را پنهان کنند. آنها به دیگران کمک می‌کنند، مشکلات دیگران را حل می‌کنند و تکیه‌گاه اطرافیان هستند، اما کمتر کسی از دردها و خستگی‌های درونی‌شان خبر دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

در آغوش درختان، بازگشت انسان به آرامش طبیعی

نوشته اختصاصی: سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی. روان درمانگر



آرامش سیستم ایمنی و عصبی کمک کنند. از دید روانشناسی، انسان‌ها دارای گرایش طبیعی به طبیعت هستند؛ این نظریه را «زیست‌دوستی» می‌نامند. یعنی مغز انسان در حضور طبیعت احساس امنیت بیشتری می‌کند، چون در طول تاریخ تکامل، طبیعت خانه اصلی ما بوده است.

کدام درخت‌ها برای آرامش و انرژی بهتر هستند؟ همه درخت‌ها اثر مثبت دارند، اما برخی از آنها به‌طور خاص برای آرامش یا افزایش انرژی شناخته می‌شوند: **درختان مناسب آرامش:** این درختان بیشتر حس سکون، امنیت و کاهش اضطراب ایجاد می‌کنند:

درخت کاج: بوی رزینی آن آرام‌بخش سیستم عصبی است و تنفس را عمیق‌تر می‌کند
درخت سرو: نماد ثبات و سکوت؛ حضور کنار آن احساس پایداری ذهنی می‌دهد.
درخت بید مجنون: انرژی احساسی و آرام دارد و برای تخلیه غم و فشار روحی مناسب است.

درخت لیمو و مرکبات: بوی برگ‌های آنها باعث کاهش تنش ذهنی می‌شود.
درختان مناسب انرژی و سرزندگی: اگر به دنبال افزایش انرژی، انگیزه و شادابی هستید:
درخت بلوط: نماد قدرت و استقامت، تماس با آن حس پایداری و نیروی درونی می‌دهد
درخت افرا: انرژی گرم و الهام‌بخش دارد و برای بهبود خلق‌وخو مفید است.
درخت چنار: سایه گسترده و حضور قوی آن حس حمایت و قدرت ذهنی ایجاد می‌کند
تمرین ساده «درخت بغل کردن آگاهانه»: این تمرین را می‌توانید در پارک، باغ یا هر فضای سبزی انجام دهید:

انتخاب درخت: درختی را انتخاب کنید که احساس خوبی به شما می‌دهد. مهم نیست چه نوعی است، مهم ارتباط شما با آن است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

در میان شلوغی زندگی امروز، ذهن انسان بیش از هر زمان دیگری به سکوت، تعادل و اتصال دوباره با طبیعت نیاز دارد. یکی از ساده‌ترین و در عین حال عمیق‌ترین راه‌ها برای رسیدن به این آرامش، تماس مستقیم با درختان است، چیزی که در سال‌های اخیر در روانشناسی محیطی با عنوان «درمان طبیعت‌محور» یا طبیعت‌درمانی مورد توجه قرار گرفته است. در آغوش گرفتن درخت فقط یک رفتار احساسی یا شاعرانه نیست، این تجربه، مجموعه‌ای از واکنش‌های فیزیولوژیک، روانی و حتی انرژیایی در بدن ایجاد می‌کند که می‌تواند حال انسان را به شکل قابل توجهی تغییر دهد.

بدن انسان وقتی درخت را لمس می‌کند چه می‌شود؟ وقتی شما پوست خود را به تنه یک درخت تکیه می‌دهید یا آن را در آغوش می‌گیرید، سیستم عصبی وارد یک وضعیت متفاوت می‌شود:

کاهش استرس: سطح هورمون کورتیزول کاهش پیدا می‌کند و بدن از حالت تنش خارج می‌شود.

تنظیم ضربان قلب: ریتم قلب آرام‌تر و منظم‌تر می‌شود، مشابه حالتی که در مدیتیشن تجربه می‌شود.

بهبود تنفس: نفس‌ها عمیق‌تر و شکمی‌تر می‌شوند، که باعث اکسیژن‌رسانی بهتر به مغز می‌شود.

کاهش فشار ذهنی: مغز از محرک‌های دیجیتال و شهری فاصله می‌گیرد و وارد حالت بازسازی شناختی می‌شود.

چرا درختان این قدر اثر گذارند؟ درختان فقط اشیای سبز در محیط نیستند، آنها یک اکوسیستم زنده‌اند که با هوا، خاک و نور در تعامل دائمی هستند. در محیط اطراف درخت‌ها ذرات طبیعی و ترکیباتی در هوا وجود دارد (مانند فیتوناسیدها) که می‌توانند به



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

چرا بعضی خاطرات هرگز فراموش نمی‌شوند؟

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

همه ما خاطراتی داریم که گویی در گوشه‌ای از ذهنمان حک شده‌اند، خاطراتی که با گذشت سال‌ها، حتی دهه‌ها، همچنان زنده و شفاف باقی مانده‌اند. شاید بوی خاصی



ناگهان ما را به خانه مادربزرگ در دوران کودکی ببرد، یا شنیدن آهنگی قدیمی تصویری روشن از روزی خاص را در ذهنمان زنده کند. گاهی نیز خاطرات تلخ، مانند از دست دادن یک عزیز، یک شکست عاطفی یا حادثه‌ای دردناک، چنان در ذهن ما ماندگار می‌شوند که انگار همین دیروز اتفاق افتاده‌اند. اما چرا برخی خاطرات به راحتی محو

می‌شوند، در حالی که بعضی دیگر تا پایان عمر ما باقی می‌مانند؟ برای پاسخ به این پرسش باید ابتدا بدانیم که حافظه چگونه کار می‌کند. برخلاف تصور رایج، مغز انسان مانند یک دوربین فیلم‌برداری نیست که همه اتفاقات زندگی را ثبت و بایگانی کند. مغز به طور مداوم اطلاعات را انتخاب، پردازش و فیلتر می‌کند. هر روز هزاران تصویر، صدا، بو، احساس و تجربه وارد ذهن ما می‌شوند، اما تنها بخش کوچکی از آنها به حافظه بلندمدت راه پیدا می‌کنند. در واقع، فراموش کردن به همان اندازه مهم است که به خاطر سپردن. اگر مغز قادر به حذف اطلاعات غیرضروری نبود، زندگی روزمره تقریباً غیرممکن می‌شد.

دانشمندان معتقدند که یکی از مهم‌ترین عوامل ماندگاری یک خاطره، بار احساسی آن است. هنگامی که اتفاقی با احساسات شدید همراه باشد، مغز آن را مهم تلقی می‌کند و تلاش بیشتری برای ذخیره آن انجام می‌دهد. در این فرآیند بخشی از مغز به نام آمیگدالا نقش کلیدی دارد. آمیگدالا مسئول پردازش احساساتی مانند ترس، عشق، خشم، شادی و هیجان است. زمانی که تجربه‌ای احساسات قوی در ما ایجاد می‌کند، آمیگدالا به هیپوکامپ که مرکز شکل‌گیری حافظه است پیام می‌دهد که این رویداد اهمیت ویژه‌ای دارد و باید با دقت بیشتری ذخیره شود. به همین دلیل است که بسیاری از افراد به خوبی به یاد می‌آورند اولین عشق زندگی خود را کجا دیده‌اند، در روز فارغ‌التحصیلی چه لباسی پوشیده بودند یا هنگام شنیدن خبر یک حادثه بزرگ جهانی کجا حضور داشتند. احساسات قوی مانند نوعی چسب عمل می‌کنند که خاطرات را به حافظه بلندمدت می‌چسبانند.

یکی دیگر از عوامل مهم، عنصر تازگی و شگفتی است. مغز انسان به رویدادهای غیرمنتظره توجه ویژه‌ای نشان می‌دهد. اگر هر روز مسیر یکسانی را به محل کار برویم، احتمالاً جزئیات آن مسیر را به خاطر نمی‌آوریم. اما اگر در همان مسیر اتفاقی غیرعادی رخ دهد، مانند دیدن یک حیوان نادر یا وقوع یک حادثه عجیب، آن روز برای مدت طولانی در ذهن ما باقی خواهد ماند. مغز برای بقا طراحی شده است و رویدادهای غیرمعمول را به عنوان اطلاعات بالقوه مهم ذخیره می‌کند.

نکته جالب این است که خاطرات همیشه به همان شکلی که رخ داده‌اند در ذهن ما باقی نمی‌مانند. برخلاف تصور عمومی، حافظه یک آرشو ثابت نیست، بلکه هر بار که خاطره‌ای را به یاد می‌آوریم، آن را بازسازی می‌کنیم. در این فرآیند ممکن است جزئیات جدیدی به آن اضافه شوند یا برخی بخش‌ها تغییر کنند. به همین دلیل دو نفر که در یک رویداد حضور داشته‌اند، ممکن است سال‌ها بعد روایت‌های متفاوتی از آن ارائه دهند. پژوهش‌های روان‌شناسی نشان داده‌اند که حافظه انسان بسیار انعطاف‌پذیرتر و آسیب‌پذیرتر از آن چیزی است که تصور می‌کنیم.

اما چرا خاطرات تلخ معمولاً ماندگارتر از خاطرات خوش هستند؟ پاسخ در ساختار تکاملی مغز نهفته است. اجداد ما برای بقا نیاز داشتند خطرات را به خاطر بسپارند. فراموش کردن محل یک درنده یا یک تهدید می‌توانست به قیمت جان‌شان تمام شود. به همین دلیل مغز انسان به طور طبیعی به تجربیات منفی توجه بیشتری می‌کند. روان‌شناسان این پدیده را «سوگیری منفی» می‌نامند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

چه اتفاقی در مغز ما می‌افتد وقتی می‌بخشیم؟

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

بسیاری از ما در طول زندگی با زخم‌هایی روبرو شده‌ایم که گاهی سال‌ها با ما باقی می‌مانند، خیانتی از یک دوست، بی‌مهری یک عضو خانواده، شکست یک رابطه

عاطفی یا حتی بی‌عدالتی‌هایی که هرگز پاسخی برای آنها پیدا نکرده‌ایم. در چنین شرایطی، بخشیدن شاید دشوارترین کاری باشد که از ما انتظار می‌رود. بسیاری تصور می‌کنند بخشش یعنی فراموش کردن، نادیده گرفتن اشتباهات دیگران یا پذیرفتن ظلمی که بر آنها رفته است. اما روان‌شناسان و عصب‌شناسان امروز تعریف متفاوتی از بخشش ارائه می‌دهند. از نگاه علم، بخشش



بیش از آنکه هدیه‌ای به فرد مقابل باشد، هدیه‌ای است که ما به خودمان می‌دهیم. هنگامی که فردی به ما آسیب می‌زند، مغز ما آن اتفاق را به عنوان یک تهدید ثبت می‌کند. بخشی از مغز به نام آمیگدالا که مسئول پردازش ترس، خشم و واکنش‌های هیجانی است، فعال می‌شود. این فعال شدن باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین می‌شود. در کوتاه مدت این واکنش طبیعی است و به ما کمک می‌کند از خود محافظت کنیم. اما زمانی که ماه‌ها یا سال‌ها در خشم، کینه و رنجش باقی می‌مانیم، مغز و بدن ما در وضعیت هشدار دائمی قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که برای مدت طولانی کینه و خشم را در خود نگه می‌دارند، بیشتر در معرض اضطراب، افسردگی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، اختلالات خواب و ضعف سیستم ایمنی قرار دارند. به بیان دیگر، هر بار که خاطره یک آسیب قدیمی را با همان شدت اولیه مرور می‌کنیم، مغز ما تفاوت چندانی میان خاطره و واقعیت قائل نمی‌شود و همان واکنش‌های استرس‌زا را دوباره فعال می‌کند. در واقع، فردی که ما را رنجانده ممکن است سال‌هاست از زندگی ما خارج شده باشد، اما ما همچنان هزینه آن رنج را از سلامت جسم و روان خود پرداخت می‌کنیم.

اینجاست که بخشش وارد عمل می‌شود. مطالعات تصویربرداری مغزی نشان داده‌اند زمانی که افراد آگاهانه تصمیم به بخشیدن می‌گیرند، فعالیت بخش‌هایی از مغز که با همدلی، درک دیگران و کنترل هیجانات مرتبط هستند افزایش می‌یابد. قشر پیش‌پیشانی مغز که مسئول تصمیم‌گیری منطقی و تنظیم احساسات است، نقش پررنگی در این فرآیند ایفا می‌کند. به بیان ساده، هنگام بخشش مغز از حالت واکنشی و احساسی خارج شده و به سمت پردازش آگاهانه‌تر و متعادل‌تر حرکت می‌کند.

پژوهشگران همچنین دریافته‌اند که بخشش می‌تواند سطح هورمون استرس را کاهش دهد. افرادی که تمرین بخشش را انجام می‌دهند، ضربان قلب پایین‌تر، فشار خون متعادل‌تر و کیفیت خواب بهتری را تجربه می‌کنند. برخی مطالعات حتی نشان داده‌اند که بخشش می‌تواند علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و احساس آرامش و رضایت بیشتری در زندگی ایجاد کند.

اما چرا بخشیدن تا این اندازه دشوار است؟ پاسخ در سازوکارهای تکاملی مغز نهفته است. مغز انسان برای بقا طراحی شده است، نه برای آرامش. از دیدگاه تکاملی، به خاطر سپردن کسانی که به ما آسیب زده‌اند می‌توانست از خطرات آینده جلوگیری کند. به همین دلیل مغز تمایل دارد تجربیات منفی را قوی‌تر از تجربیات مثبت ثبت کند. دانشمندان این پدیده را «سوگیری منفی» می‌نامند. به همین علت است که گاهی یک توهین را سال‌ها به خاطر می‌سپاریم اما ده‌ها تعریف و محبت را به سرعت فراموش می‌کنیم.

با این حال، بخشش به معنای پاک کردن حافظه نیست. بخشیدن به این معنا نیست که آنچه رخ داده درست بوده یا نباید از خود محافظت کنیم. بخشش همچنین به معنای ادامه رابطه با فرد آسیب‌زننده نیست. گاهی سالم‌ترین شکل بخشش آن است که فرد را ببخشیم اما مرزهای روشنی برای ادامه زندگی خود تعیین کنیم. در واقع بخشش یک تصمیم درونی است، نه یک قرارداد اجتماعی.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

عمر طولانی، راز مردمان صدساله چیست؟

نوشته اختصاصی: سولماز مولوی

تقریباً همه انسان‌ها آرزوی عمر طولانی دارند، اما آنچه بیش از طول عمر اهمیت دارد، کیفیت زندگی در سال‌های پایانی عمر است. بسیاری از مردم دوست دارند نه تنها



بیشتر زندگی کنند، بلکه تا سال‌های آخر نیز از سلامت جسمی، ذهنی و استقلال کافی برخوردار باشند. در گوشه و کنار جهان افرادی زندگی می‌کنند که از مرز صد سالگی عبور کرده‌اند و هنوز فعال، پرانرژی و از نظر ذهنی هوشیار هستند. این افراد که «صدساله‌ها» نامیده می‌شوند،

سال‌هاست توجه دانشمندان را به خود جلب کرده‌اند. پرسش اصلی این است: راز عمر طولانی آنها چیست؟ آیا ژن‌های خاصی دارند یا سبک زندگی آنها عامل اصلی این موفقیت است؟

برای سال‌ها تصور می‌شد که طول عمر عمدتاً به ژنتیک بستگی دارد. بدون شک ژن‌ها نقش مهمی در سلامت و مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها ایفا می‌کنند، اما تحقیقات جدید نشان داده‌اند که ژنتیک تنها بخشی از ماجراست. بسیاری از پژوهشگران معتقدند که حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد طول عمر تحت تأثیر ژن‌ها قرار دارد و بخش عمده آن به سبک زندگی، محیط، تغذیه و روابط اجتماعی مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، شاید نتوانیم ژن‌های خود را تغییر دهیم، اما می‌توانیم بسیاری از عواملی را که بر سلامت و طول عمر اثر می‌گذارند کنترل کنیم.

یکی از مهم‌ترین سرنخ‌ها در مطالعه مناطق موسوم به «مناطق آبی» به دست آمده است. مناطق آبی به نواحی از جهان گفته می‌شود که تعداد افراد صدساله در آنها به طور غیرمعمول زیاد است. از جمله این مناطق می‌توان به جزیره اوکیناوا در ژاپن، جزیره ساردینیا در ایتالیا، شبه‌جزیره نیکویا در کاستاریکا، جزیره ایکاریا در یونان و شهر لوما لیندا در کالیفرنیا اشاره کرد. با وجود تفاوت‌های فرهنگی و جغرافیایی، مردم این مناطق ویژگی‌های مشترک شگفت‌انگیزی دارند.

یکی از این ویژگی‌ها تغذیه سالم و متعادل است. برخلاف رژیم‌های غذایی مد روز، صدساله‌ها معمولاً غذاهای ساده و طبیعی مصرف می‌کنند. بخش عمده رژیم غذایی آنها را سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات کامل و مغزها تشکیل می‌دهد. مصرف گوشت در بسیاری از این جوامع محدود است و غذاهای فرآوری‌شده، نوشابه‌های شیرین و فست‌فودها سهم بسیار کمی در رژیم غذایی آنها دارند. نکته جالب این است که آنها اغلب پیش از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن می‌کشند. در فرهنگ اوکیناوا اصطلاحی وجود دارد که می‌گوید: «تا هشتاد درصد سیری غذا بخور». این عادت ساده می‌تواند در کنترل وزن و کاهش فشار بر بدن نقش مهمی داشته باشد. فعالیت بدنی نیز یکی از رازهای مشترک این افراد است. برخلاف تصور رایج، بسیاری از صدساله‌ها ورزشکار حرفه‌ای نیستند و ساعت‌ها در باشگاه وقت نمی‌گذرانند. آنها به طور طبیعی در طول روز فعال هستند. باغبانی می‌کنند، پیاده‌روی می‌کنند، کارهای خانه را خودشان انجام می‌دهند و کمتر زندگی کم‌تحرك دارند. بدن انسان برای حرکت طراحی شده است و فعالیت روزانه منظم تأثیر عمیقی بر سلامت قلب، عضلات، استخوان‌ها و مغز دارد.

یکی دیگر از عوامل مهم، داشتن هدف در زندگی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که احساس می‌کنند زندگی‌شان معنا و هدف مشخصی دارد، معمولاً سالم‌تر و شادتر هستند. در ژاپن واژه‌ای به نام «ایکیگای» وجود دارد که به معنای دلیلی برای بیدار شدن از خواب در هر صبح است. بسیاری از صدساله‌ها حتی در سنین بالا احساس می‌کنند هنوز نقش مهمی در خانواده یا جامعه دارند. آنها خود را مفید می‌دانند و همچنان برای آینده برنامه دارند.

روابط اجتماعی نیز نقش بسیار مهمی در طول عمر ایفا می‌کند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که تنهایی و انزوا می‌تواند به اندازه سیگار کشیدن یا چاقی برای سلامتی مضر باشند. صدساله‌ها معمولاً شبکه‌های اجتماعی قوی دارند. آنها با خانواده، دوستان و همسایگان در ارتباط هستند و احساس تعلق به یک گروه را تجربه می‌کنند. حمایت عاطفی ناشی از این روابط می‌تواند استرس را کاهش دهد و سلامت روان را بهبود بخشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

چرا انسان‌ها به تئوری‌های توطئه باور پیدا می‌کنند؟

نوشته اختصاصی: محمدرضا جعفری - پژوهشگر

در طول تاریخ، انسان‌ها همواره تلاش کرده‌اند برای اتفاقات پیرامون خود توضیحی پیدا کنند. از دوران باستان که مردم کسوف و خسوف را به خشم خدایان نسبت می‌دادند تا امروز که برخی معتقدند گروه‌های مخفی جهان را کنترل می‌کنند، یک ویژگی مشترک در همه انسان‌ها دیده می‌شود: نیاز به فهمیدن آنچه در پشت پرده اتفاق می‌افتد. این نیاز گاهی به شکل علم، تحقیق و جستجوی حقیقت ظاهر می‌شود و گاهی نیز به شکل باور به تئوری‌های توطئه.

تئوری توطئه به این باور گفته می‌شود که رویدادهای مهم سیاسی، اجتماعی یا اقتصادی نه آن‌گونه که به نظر می‌رسند، بلکه توسط گروهی مخفی و قدرتمند به صورت پنهانی طراحی و کنترل شده‌اند. این باورها می‌توانند از ادعاهای نسبتاً ساده تا داستان‌های بسیار پیچیده و گسترده را شامل شوند. اما پرسش مهم این است که چرا میلیون‌ها انسان در



سراسر جهان، صرف‌نظر از میزان تحصیلات، سن یا موقعیت اجتماعی، گاهی به چنین نظریه‌هایی باور پیدا می‌کنند؟ پاسخ را باید در ساختار مغز انسان جستجو کرد. مغز ما برای یافتن الگوها طراحی شده است. این توانایی در طول میلیون‌ها سال تکامل به بقای انسان کمک کرده است. اجداد ما اگر می‌توانستند بین ردپاها، صداها و نشانه‌های محیط ارتباط برقرار کنند، شانس بیشتری برای زنده ماندن داشتند. اما همین توانایی گاهی باعث می‌شود مغز میان اتفاقاتی که در واقع ارتباطی با یکدیگر ندارند نیز ارتباط ایجاد کند. روان‌شناسان این پدیده را «تشخیص الگوی بیش از حد» می‌نامند.

به عنوان مثال، اگر چند اتفاق مهم در یک بازه زمانی کوتاه رخ دهد، ذهن انسان تمایل دارد میان آنها رابطه‌ای پنهان پیدا کند. مغز ما از پذیرش تصادف خوشش نمی‌آید. ما دوست داریم باور کنیم که هر رویداد مهمی دلیل مشخصی دارد و اتفاقات بزرگ نمی‌توانند صرفاً حاصل مجموعه‌ای از عوامل پیچیده یا تصادفی باشند. عامل مهم دیگر، نیاز انسان به احساس کنترل است. زمانی که افراد با شرایط مبهم، بحران‌های اقتصادی، جنگ‌ها، بیماری‌های فراگیر یا تغییرات ناگهانی اجتماعی روبه‌رو می‌شوند، احساس ناامنی افزایش می‌یابد. در چنین شرایطی، تئوری‌های توطئه می‌توانند نوعی توضیح ساده و قابل فهم ارائه دهند. برای بسیاری از افراد، باور به اینکه گروهی مخفی پشت یک بحران قرار دارد، از پذیرفتن این واقعیت که جهان گاهی غیرقابل پیش‌بینی و آشفتنه است، آسان‌تر به نظر می‌رسد.

جالب آنکه تحقیقات نشان داده‌اند در دوران بحران‌های بزرگ، باور به تئوری‌های توطئه افزایش پیدا می‌کند. در زمان شیوع بیماری‌ها، انتخابات جنجالی، حملات تروریستی یا بحران‌های مالی، تعداد افرادی که به دنبال توضیحات پنهان می‌گردند بیشتر می‌شود. در چنین مواقعی ذهن انسان تلاش می‌کند ابهام را کاهش دهد، حتی اگر توضیحی که پیدا می‌کند کاملاً درست نباشد.

عامل دیگری که در شکل‌گیری این باورها نقش دارد، تمایل انسان به یافتن مقصر است. هنگامی که اتفاقی تلخ رخ می‌دهد، پذیرش اینکه حادثه‌ای پیچیده یا تصادفی باعث آن شده دشوار است. مردم اغلب ترجیح می‌دهند فرد یا گروهی را مسئول بدانند. این موضوع از نظر روانی احساس نظم بیشتری ایجاد می‌کند. اگر کسی مسئول باشد، دست‌کم می‌توان جهان را قابل فهم‌تر تصور کرد.

شبکه‌های اجتماعی نیز در سال‌های اخیر نقش مهمی در گسترش تئوری‌های توطئه ایفا کرده‌اند. در گذشته افراد برای دسترسی به اطلاعات به منابع محدودی مانند روزنامه‌ها، کتاب‌ها و رسانه‌های رسمی وابسته بودند. اما امروز هر فردی می‌تواند در عرض چند دقیقه هزاران مطلب، ویدئو و ادعا را مشاهده کند. الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی نیز معمولاً محتوایی را بیشتر نمایش می‌دهند که احساسات قوی ایجاد می‌کنند. از آنجا که تئوری‌های توطئه اغلب ترس، خشم یا هیجان را تحریک می‌کنند، سرعت انتشار آنها بسیار بالا است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

زندگی پس از ۵۰ سالگی، آغاز فصل طلایی یا بحران پنهان؟

نوشته اختصاصی: دکتر مالک امینی - دکترای تخصصی - کار درمانی

برای بسیاری از مردم، رسیدن به ۵۰ سالگی مانند عبور از یک مرز نامرئی است. عددی که زمانی بسیار دور به نظر می‌رسید، ناگهان به واقعیت تبدیل می‌شود و فرد را با پرسش‌های جدیدی روبرو می‌کند. آیا بهترین سال‌های زندگی به پایان رسیده‌اند؟ آیا باید منتظر محدودیت‌های جسمی و مشکلات ناشی از افزایش سن بود؟ یا برعکس، ۵۰ سالگی می‌تواند آغاز یکی از آرام‌ترین و عاقلانه‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین دوره‌های زندگی باشد؟

نگاه جامعه به این سن در طول زمان تغییر کرده است. در گذشته، بسیاری از افراد در ۵۰ سالگی به عنوان سالمند شناخته می‌شدند، اما امروزه با پیشرفت پزشکی، افزایش امید به زندگی و بهبود شرایط بهداشتی، بسیاری از مردم در این سن هنوز فعال، شاد، پرانرژی و حتی در حال آغاز فصل‌های جدیدی از زندگی خود هستند. با این حال، واقعیت این است که زندگی پس از ۵۰ سالگی ترکیبی از فرصت‌ها و چالش‌هاست، دوره‌ای که می‌تواند هم فصل طلایی



زندگی باشد و هم در صورت بی‌توجهی، به بحرانی پنهان تبدیل شود. یکی از مهم‌ترین تغییرات این دوران، افزایش آگاهی از گذر زمان است. در جوانی، بسیاری از افراد احساس می‌کنند فرصت‌های بی‌پایانی در پیش دارند، اما با ورود به دهه ششم زندگی، زمان ارزش متفاوتی پیدا می‌کند. فرد به گذشته نگاه می‌کند و موفقیت‌ها، شکست‌ها، انتخاب‌ها و آرزوهای تحقق‌نیافته را مرور می‌کند. این بازنگری می‌تواند منبع رضایت و آرامش باشد یا برعکس، احساس حسرت و ناراضی ایجاد کند.

روان‌شناسان از پدیده‌ای به نام «ارزیابی میانسالی» سخن می‌گویند. برخلاف تصور رایج، بحران میانسالی لزوماً به خرید یک خودروی گران‌قیمت یا تصمیم‌های ناگهانی محدود نمی‌شود. در بسیاری از موارد، این بحران در سکوت اتفاق می‌افتد. فرد از خود می‌پرسد: آیا به اهدافم رسیده‌ام؟ آیا زندگی‌ای را که می‌خواستم داشته‌ام؟ اگر امروز پایان راه باشد، از زندگی خود راضی خواهم بود؟ این پرسش‌ها اگرچه گاهی ناراحت‌کننده هستند، اما می‌توانند به رشد و تغییرات مثبت نیز منجر شوند.

از نظر جسمی نیز تغییرات اجتناب‌ناپذیری رخ می‌دهد. متابولیسم بدن کاهش می‌یابد، توده عضلانی کمتر می‌شود، انعطاف‌پذیری بدن کاهش پیدا می‌کند و احتمال بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و مشکلات مفصلی افزایش می‌یابد. اما نکته مهم این است که بسیاری از این تغییرات قابل مدیریت هستند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که پس از ۵۰ سالگی به فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم و مراقبت پزشکی توجه می‌کنند، می‌توانند برای دهه‌های بعدی نیز از کیفیت زندگی بالایی برخوردار باشند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۱

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

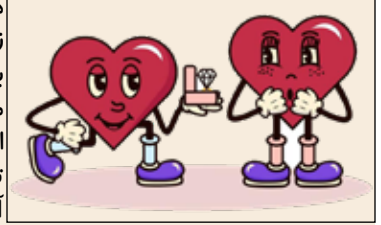
Code: 97091203116 Password: 987654

(408) 916-8433

عجیب‌ترین رسم‌های عاشقانه در فرهنگ‌های جهان

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

عشق یکی از جهانی‌ترین احساسات انسانی است. از آغاز تاریخ تا امروز، انسان‌ها در هر گوشه از جهان به دنبال یافتن شریک زندگی، ابراز علاقه و ساختن خانواده بوده‌اند. اما اگرچه احساس عشق در میان همه انسان‌ها مشترک است، شیوه ابراز آن در فرهنگ‌های مختلف می‌تواند تفاوت‌های شگفت‌انگیزی داشته باشد. آنچه در یک کشور نشانه عشق و



احترام محسوب می‌شود، ممکن است در نقطه‌ای دیگر از جهان عجیب، خنده‌دار یا حتی غیرقابل تصور به نظر برسد. فرهنگ‌ها طی قرن‌ها سنت‌ها و آیین‌هایی را برای ازدواج، خواستگاری و ابراز عشق شکل داده‌اند. برخی از این رسوم آن قدر خاص و متفاوت هستند که بیشتر به داستان‌های افسانه‌ای شباهت دارند تا واقعیت. با این حال، هر یک از این سنت‌ها بازتابی از ارزش‌ها، باورها و سبک زندگی مردمانی است که آن‌ها را به وجود آورده‌اند.

در برخی مناطق روستایی چین، تا چند دهه پیش رسمی وجود داشت که عروس باید یک ماه پیش از مراسم ازدواج هر روز گریه می‌کرد. شاید این رسم در نگاه اول عجیب به نظر برسد، اما گریه کردن نشانه ناراحتی نبود. این مراسم بخشی از سنتی قدیمی به شمار می‌رفت که در آن عروس با گریه‌های آیینی، احترام و عشق خود را به خانواده نشان می‌داد. پس از مدتی، مادر و سایر زنان خانواده نیز به او می‌پیوستند و نوعی آواز گروهی همراه با اشک و احساسات شکل می‌گرفت.

در کشور کره جنوبی، سنتی وجود داشت که داماد پس از پایان مراسم عروسی باید آزمونی غیرمعمول را پشت سر می‌گذاشت. دوستان و اعضای خانواده کف پاهای داماد را می‌بستند و با ماهی خشک یا چوب‌های سبک به آن ضربه می‌زدند. این مراسم بیشتر جنبه شوخی و سرگرمی داشت، اما هدف آن سنجش استقامت و روحیه داماد برای ورود به زندگی مشترک بود.

در برخی مناطق هند، طالع‌بینی و موقعیت ستارگان نقش بسیار مهمی در انتخاب همسر دارند. در گذشته، اگر زنی بر اساس باورهای نجومی «نحس» تلقی می‌شد، گاهی ابتدا او را به صورت نمادین با یک درخت ازدواج می‌دادند و پس از انجام مراسم، درخت قطع می‌شد تا نحسی احتمالی از بین برود و سپس ازدواج اصلی انجام می‌گرفت. هرچند امروزه این رسم بسیار کمتر دیده می‌شود، اما همچنان نمونه‌ای جالب از تأثیر باورهای سنتی بر روابط عاشقانه است.

در کشور فنلاند، مسابقه‌ای عجیب اما محبوب برگزار می‌شود که در آن مردان باید همسر یا نامزد خود را روی دوش گرفته و از مسیری پر از موانع عبور کنند. برنده کسی است که سریع‌تر به خط پایان برسد. این مسابقه که سالانه هزاران گردشگر را جذب می‌کند، نمادی از همکاری، اعتماد و هماهنگی میان زوج‌ها به شمار می‌رود. در برخی مناطق آفریقا، به ویژه در میان قبایل سنتی، مهارت‌های فرد در کار، شکار یا دامداری بخشی از فرآیند خواستگاری محسوب می‌شود. در این فرهنگ‌ها عشق تنها بر پایه احساسات نیست، بلکه توانایی فرد در تأمین امنیت و رفاه خانواده نیز اهمیت زیادی دارد. به همین دلیل، جوانان گاهی برای اثبات شایستگی خود باید آزمون‌های دشواری را پشت سر بگذارند.

یکی از عجیب‌ترین رسوم عاشقانه در میان قوم‌های اسکاندیناوی قدیم دیده می‌شد. جوانان عاشق گاهی قاشق‌های چوبی زیبایی را با دست می‌تراشیدند و به فرد مورد علاقه خود هدیه می‌دادند. هرچه طرح و نقش قاشق پیچیده‌تر و هنرمندانه‌تر بود، علاقه و تعهد فرد نیز بیشتر تلقی می‌شد. این سنت هنوز هم در برخی مناطق به عنوان نمادی از عشق و هنر حفظ شده است.

در کشور ژاپن، سنت ابراز عشق تفاوت جالبی با بسیاری از نقاط جهان دارد. در روز ولنتاین، این زنان هستند که به مردان شکلات هدیه می‌دهند. یک ماه بعد، در مراسمی به نام «روز سفید»، مردان باید هدیه‌ای متقابل و معمولاً ارزشمندتر به زنان تقدیم کنند. این رسم به نوعی گفت‌وگوی عاشقانه از طریق هدیه دادن تبدیل شده است.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۲

حیوانات چگونه زلزله را زودتر از انسان حس می کنند؟

نوشته اختصاصی: جهانگیر صدقاتی

در طول تاریخ، داستان‌های فراوانی درباره رفتار عجیب حیوانات پیش از وقوع زلزله نقل شده است. کشاورزان از سگ‌هایی گفته‌اند که ناگهان بی‌قرار شده‌اند، صاحبان اسب‌ها از حیواناتی که از ورود به اصطبل خودداری کرده‌اند و ماهیگیران از ماهی‌هایی که رفتاری غیرعادی از خود نشان داده‌اند. حتی در برخی گزارش‌ها آمده است که چند ساعت یا چند روز پیش از وقوع زلزله، پرندگان منطقه را ترک کرده‌اند یا حیوانات خانگی رفتارهایی کاملاً متفاوت از معمول داشته‌اند.



این مشاهدات باعث شده است که بسیاری از مردم این پرسش را مطرح کنند: آیا حیوانات واقعا می‌توانند زلزله را پیش از انسان حس کنند؟ اگر چنین است، چگونه این کار را انجام می‌دهند؟ آیا آنها دارای حسی ناشناخته هستند یا توضیح علمی دیگری برای این پدیده وجود دارد؟ پاسخ کوتاه این است که شواهد زیادی

نشان می‌دهد برخی حیوانات می‌توانند تغییرات محیطی مرتبط با زلزله را زودتر از انسان تشخیص دهند، اما دانشمندان هنوز به طور کامل از سازوکار دقیق این توانایی مطمئن نیستند. با این حال، چندین نظریه علمی جذاب در این زمینه وجود دارد. برای درک این موضوع ابتدا باید بدانیم هنگام وقوع زلزله چه اتفاقی می‌افتد. زمانی که صفحات زمین در اعماق پوسته حرکت می‌کنند، انرژی عظیمی آزاد می‌شود. این انرژی به شکل امواج لرزه‌ای در زمین منتشر می‌شود. نخستین امواجی که آزاد می‌شوند، «امواج اولیه» یا P-Waves نام دارند. این امواج سریع‌تر حرکت می‌کنند اما معمولاً آسیب زیادی ایجاد نمی‌کنند. پس از آن‌ها امواج ثانویه یا S-Waves می‌رسند که عامل اصلی لرزش‌های شدید و تخریب هستند.

انسان‌ها معمولاً زمانی متوجه زلزله می‌شوند که امواج قوی‌تر به سطح زمین برسند. اما برخی دانشمندان معتقدند حیوانات قادرند امواج اولیه بسیار ضعیف را که پیش از لرزش اصلی حرکت می‌کنند، احساس کنند. این امواج آنقدر ظریف هستند که اغلب توسط انسان قابل تشخیص نیستند، اما حیواناتی که حس شنوایی یا ارتعاشی بسیار حساسی دارند ممکن است آن‌ها را دریافت کنند.

سگ‌ها یکی از معروف‌ترین حیواناتی هستند که رفتارشان پیش از زلزله مورد توجه قرار گرفته است. صاحبان سگ‌ها بارها گزارش داده‌اند که حیواناتشان پیش از زلزله بی‌قرار شده، پارس کرده یا تلاش کرده‌اند از خانه خارج شوند. سگ‌ها می‌توانند صداهایی با فرکانس بسیار بالاتر از توان شنوایی انسان بشنوند. به همین دلیل احتمال دارد ارتعاشات یا صداهای ناشی از حرکت لایه‌های زمین را زودتر تشخیص دهند. گربه‌ها نیز گاهی رفتارهای غیرعادی نشان می‌دهند. برخی از آنها پیش از زلزله ناگهان پنهان می‌شوند یا از مکان‌های معمول خود دوری می‌کنند. اگرچه شواهد علمی درباره گربه‌ها کمتر از سگ‌هاست، اما حساسیت بالای آنها به تغییرات محیطی می‌تواند نقش مهمی داشته باشد.

اسب‌ها نیز از جمله حیواناتی هستند که واکنش‌های جالبی نشان داده‌اند. گزارش‌هایی وجود دارد که اسب‌ها پیش از وقوع زلزله از ورود به اصطبل خودداری کرده یا به شدت مضطرب شده‌اند. حس تعادل قوی و توانایی تشخیص ارتعاشات زمین ممکن است توضیحی برای این رفتار باشد. اما شاید جالب‌ترین نمونه‌ها مربوط به حیوانات وحشی باشند. در سال ۲۰۰۴، زمانی که زمین‌لرزه و سونامی عظیم اقیانوس هند رخ داد، برخی پژوهشگران متوجه شدند تعداد کمی از حیوانات وحشی در مناطق آسیب‌دیده کشته شده‌اند. گزارش‌هایی وجود داشت که فیل‌ها به مناطق مرتفع حرکت کرده بودند، پرندگان مسیر پرواز خود را تغییر داده بودند و برخی جانوران پیش از رسیدن امواج سونامی از منطقه دور شده بودند.

این مشاهدات باعث شد دانشمندان احتمال دهند حیوانات قادر به درک نشانه‌هایی هستند که انسان‌ها متوجه آن‌ها نمی‌شوند. یکی از نظریه‌ها این است که حیوانات می‌توانند امواج فروصوت را دریافت کنند. فروصوت‌ها امواج صوتی با فرکانس بسیار پایین هستند که انسان قادر به شنیدن آنها نیست، اما بسیاری از حیوانات می‌توانند آن‌ها را احساس کنند. حرکت صفحات زمین پیش از زلزله ممکن است چنین امواجی تولید کند.

شهرهای زیر آب، آینده بشر در اقیانوس‌ها؟

نوشته اختصاصی: مهدی کریمی - پژوهشگر

برای هزاران سال، انسان‌ها به دریاها به عنوان راهی برای سفر، تجارت، ماهیگیری و کشف سرزمین‌های جدید نگاه کرده‌اند. اما در دهه‌های اخیر، ایده‌های که زمانی تنها در رمان‌های علمی-تخیلی و فیلم‌های هالیوودی دیده می‌شد، به موضوعی جدی در میان دانشمندان، مهندسان و آینده‌پژوهان تبدیل شده است: آیا روزی انسان‌ها در شهرهای زیر آب زندگی خواهند کرد؟ این پرسش شاید در نگاه اول



عجیب به نظر برسد، اما با افزایش جمعیت جهان، کمبود زمین‌های قابل سکونت، تغییرات اقلیمی و بالا آمدن سطح آب دریاها، برخی متخصصان معتقدند که اقیانوس‌ها ممکن است به یکی از مهم‌ترین گزینه‌های گسترش زندگی بشر در آینده تبدیل شوند. امروزه بیش از

هفتاد درصد سطح زمین را آب پوشانده است، اما بخش بسیار کوچکی از آن مورد استفاده مستقیم انسان قرار دارد. در حالی که شهرهای بزرگ جهان روز به روز شلوغ‌تر می‌شوند، برخی پژوهشگران معتقدند شاید زمان آن رسیده باشد که نگاه خود را از خشکی به اعماق دریاها معطوف کنیم.

ایده زندگی زیر آب موضوع تازه‌ای نیست. از دهه ۱۹۶۰ میلادی، پروژه‌های آزمایشی متعددی برای بررسی امکان سکونت انسان در زیر دریا انجام شده‌اند. دانشمندان در آن زمان ایستگاه‌هایی در کف اقیانوس ساختند و هفته‌ها یا حتی ماه‌ها در آن زندگی کردند. هدف این پروژه‌ها مطالعه تأثیر فشار آب، انزوا و شرایط خاص محیط دریایی بر انسان بود. نتایج نشان داد که اگرچه زندگی زیر آب دشواری‌های فراوانی دارد، اما از نظر علمی و فنی غیرممکن نیست.

در سال‌های اخیر، پیشرفت فناوری باعث شده است ایده شهرهای زیر آب دوباره مورد توجه قرار گیرد. معماران و مهندسان در نقاط مختلف جهان طرح‌هایی برای ساخت سکونتگاه‌های دریایی ارائه کرده‌اند. از هتل‌های زیر آب گرفته تا شهرهای شناور و مجموعه‌های مسکونی که می‌توانند بخشی از آنها در زیر سطح دریا قرار داشته باشد. برخی از این طرح‌ها حتی شامل مدارس، مراکز درمانی، گلخانه‌ها و فضاهای تفریحی هستند.

یکی از دلایل اصلی علاقه به این پروژه‌ها، افزایش جمعیت جهان است. سازمان‌های بین‌المللی پیش‌بینی می‌کنند که جمعیت زمین در دهه‌های آینده به میلیاردها نفر بیشتر از امروز خواهد رسید. این افزایش جمعیت به معنای نیاز بیشتر به مسکن، آب، غذا و انرژی است. در بسیاری از مناطق، زمین‌های مناسب برای توسعه شهری محدود هستند. به همین دلیل، برخی آینده‌پژوهان معتقدند که اقیانوس‌ها می‌توانند فضای جدیدی برای سکونت انسان فراهم کنند. عامل مهم دیگر تغییرات اقلیمی است. بالا آمدن سطح آب دریاها یکی از بزرگ‌ترین تهدیدهای قرن بیست و یکم محسوب می‌شود. برخی شهرهای ساحلی در آینده با خطر غرق شدن یا جابه‌جایی میلیون‌ها نفر روبرو خواهند شد. در چنین شرایطی، برخی مهندسان پیشنهاد می‌کنند که به جای مبارزه دائمی با دریا، باید راه‌هایی برای سازگاری با آن پیدا کرد. شهرهای شناور یا سکونتگاه‌های دریایی می‌توانند بخشی از این راه‌حل باشند.

اما زندگی در زیر آب چگونه خواهد بود؟ تصور کنید از پنجره خانه خود به جای خیابان‌ها و ساختمان‌ها، ماهی‌ها، مرجان‌ها و موجودات دریایی را مشاهده کنید. نور خورشید پس از عبور از آب به رنگ‌های آبی و سبز تبدیل شده و محیطی متفاوت از هر آنچه امروز می‌شناسیم ایجاد می‌کند. برخی طراحان معتقدند چنین محیطی می‌تواند آرامش روانی ویژه‌ای برای ساکنان فراهم کند. با این حال، زندگی زیر آب چالش‌های بزرگی نیز به همراه دارد. یکی از مهم‌ترین مشکلات، فشار آب است. هرچه عمق بیشتر شود، فشار محیط افزایش می‌یابد. سازه‌هایی که برای سکونت انسان طراحی می‌شوند باید بتوانند این فشار عظیم را تحمل کنند.



داد، اما بسیاری از سیستم‌های ثابت پرونده‌های الکترونیکی، ارتباطات پزشکی و دسترسی به پایگاه‌های داده مختل خواهند شد. پزشکان و پرستاران ناچار خواهند شد به روش‌های سنتی‌تر بازگردند. این موضوع به ویژه در بیمارستان‌هایی که وابستگی زیادی به سامانه‌های

دیجیتال دارند، چالش‌برانگیز خواهد بود. قطع اینترنت همچنین بر زنجیره تأمین جهانی تأثیر عمیقی خواهد گذاشت. امروزه مواد غذایی، داروها، قطعات صنعتی و کالاهای مصرفی از طریق شبکه‌ای عظیم از سیستم‌های دیجیتال مدیریت می‌شوند. کارخانه‌ها برای سفارش مواد اولیه، فروش محصولات و هماهنگی حمل‌ونقل به اینترنت وابسته‌اند. اگر این ارتباط قطع شود، بسیاری از فرایندها کند یا متوقف خواهند شد. اما شاید جالب‌ترین تأثیر قطع اینترنت، تغییر در روابط اجتماعی باشد. در روزهای نخست، بسیاری از مردم احساس انزوا خواهند کرد. میلیاردها پیام روزانه، تماس‌های تصویری و ارتباطات آنلاین ناگهان از بین می‌روند. افرادی که اعضای خانواده یا دوستانشان در کشورهای دیگر زندگی می‌کنند، برای برقراری ارتباط با مشکل مواجه خواهند شد.

با این حال، پس از گذشت چند روز، رفتارهای اجتماعی جدیدی شکل می‌گیرد. مردم بیشتر به ارتباطات حضوری روی می‌آورند. تماس‌های تلفنی سنتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. دیدارهای خانوادگی افزایش می‌یابد و بسیاری از فعالیت‌هایی که سال‌ها تحت تأثیر دنیای دیجیتال قرار گرفته بودند، دوباره جان می‌گیرند.

از جنبه روان‌شناختی، این اتفاق می‌تواند نتایج متناقضی داشته باشد. از یک سو اضطراب، نگرانی و سردرگمی افزایش می‌یابد، اما از سوی دیگر برخی افراد ممکن است احساس آرامش بیشتری را تجربه کنند. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند وابستگی شدید به تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی موجب افزایش استرس، حواس‌پرتی و خستگی ذهنی شده است. در غیاب اینترنت، افراد زمان بیشتری برای مطالعه، گفتگو، ورزش و فعالیت‌های واقعی پیدا خواهند کرد. در حوزه آموزش نیز تغییرات بزرگی رخ خواهد داد. دانشگاه‌ها و مدارس که امروزه به آموزش آنلاین، منابع دیجیتال و سامانه‌های اینترنتی وابسته‌اند، ناچار خواهند شد به روش‌های سنتی بازگردند. کتابخانه‌ها دوباره اهمیت بیشتری پیدا خواهند کرد و استفاده از منابع چاپی افزایش خواهد یافت.

اما آیا قطع کامل اینترنت در جهان واقعاً ممکن است؟ بسیاری از متخصصان معتقدند چنین سناریویی بسیار بعید است. اینترنت شبکه‌ای عظیم و غیرمتمرکز است که از میلیون‌ها سرور، کابل و مرکز داده تشکیل شده است. حتی در صورت وقوع حملات سایبری گسترده یا بلایای طبیعی، احتمال قطع کامل آن در سراسر جهان بسیار پایین است. با این حال، رویدادهایی مانند طوفان‌های خورشیدی عظیم، حملات سایبری بی‌سابقه یا آسیب جدی به زیرساخت‌های جهانی می‌توانند اختلالات گسترده‌ای ایجاد کنند. برخی دانشمندان هشدار داده‌اند که یک طوفان خورشیدی بسیار قدرتمند می‌تواند ماهواره‌ها، شبکه‌های ارتباطی و تجهیزات الکترونیکی را تحت تأثیر قرار دهد. چنین رویدادی اگرچه نادر است، اما می‌تواند برای هفته‌ها یا حتی ماه‌ها بخش‌هایی از جهان را با مشکلات ارتباطی مواجه کند. شاید مهم‌ترین درسی که این سناریو به ما می‌دهد، میزان وابستگی تمدن مدرن به فناوری باشد. اینترنت در کمتر از چند دهه از یک ابزار ارتباطی ساده به یکی از حیاتی‌ترین زیرساخت‌های بشری تبدیل شده است. بسیاری از ما بدون آن نمی‌توانیم کار کنیم، خرید کنیم، ارتباط برقرار کنیم یا حتی اطلاعات مورد نیاز روزانه خود را به دست آوریم.

با این حال، تجربه‌های گذشته نشان داده است که انسان موجودی بسیار سازگار است. همان‌گونه که نسل‌های پیشین بدون اینترنت زندگی می‌کردند، در صورت وقوع چنین بحرانی نیز بشر به سرعت راه‌های جدیدی برای ارتباط، تجارت و همکاری پیدا خواهد کرد. شاید زندگی دشوارتر شود، شاید سرعت جهان کاهش یابد، اما متوقف نخواهد شد. تصور یک روز بدون اینترنت بیش از آنکه پیش‌بینی آینده باشد، فرصتی برای درک ارزش و نقش این فناوری در زندگی ماست. اینترنت جهان را کوچک‌تر، سریع‌تر و به هم پیوسته‌تر کرده است، اما این سناریوی فرضی به ما یادآوری می‌کند که در پشت همه فناوری‌ها، هنوز مهم‌ترین عنصر تمدن انسانی خود انسان است؛ موجودی که همواره توانسته در برابر بزرگ‌ترین چالش‌ها راهی برای ادامه مسیر پیدا کند.

اگر یک روز اینترنت در جهان قطع شود چه اتفاقی می‌افتد؟

نوشته اختصاصی: کیانو پرویزی

امروزه اینترنت چنان در تار و پود زندگی انسان تنیده شده است که بسیاری از ما حتی چند ساعت بدون آن را به سختی تصور می‌کنیم. از ارسال یک پیام ساده گرفته تا انتقال میلیاردها دلار پول، از خرید روزانه تا هدایت هواپیماها و کشتی‌ها، از آموزش و پزشکی تا سرگرمی و ارتباطات خانوادگی، تقریباً همه جنبه‌های زندگی مدرن به نوعی به اینترنت وابسته شده‌اند. اما اگر روزی ناگهان اینترنت در سراسر جهان قطع شود چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا زندگی متوقف می‌شود؟ آیا جهان به هرج و مرج کشیده می‌شود یا انسان‌ها راهی برای سازگاری پیدا خواهند کرد؟

شاید در نگاه اول تصور کنیم قطع اینترنت تنها به معنای از دست دادن شبکه‌های اجتماعی، ایمیل و وب‌سایت‌هاست، اما واقعیت بسیار گسترده‌تر و پیچیده‌تر از این است. اینترنت در حقیقت به ستون فقرات بسیاری از زیرساخت‌های حیاتی جهان تبدیل شده است. بانک‌ها، بیمارستان‌ها، شرکت‌های حمل‌ونقل، نیروگاه‌ها، بازارهای مالی و حتی بسیاری از خدمات دولتی برای عملکرد روزانه خود به شبکه‌های اینترنتی وابسته هستند.

در نخستین دقیق پس از قطع کامل اینترنت، شاید مهم‌ترین اتفاق، شوک روانی باشد. میلیاردها نفر در سراسر جهان ناگهان متوجه می‌شوند که پیام‌هایشان ارسال نمی‌شود، شبکه‌های اجتماعی از کار افتاده‌اند و هیچ وب‌سایتی باز نمی‌شود. بسیاری ابتدا تصور خواهند کرد مشکل از دستگاه یا شرکت ارائه‌دهنده خدمات است، اما زمانی که مشخص شود مشکل جهانی است، نگرانی و سردرگمی به سرعت گسترش خواهد یافت. در ساعات اولیه، شبکه‌های اجتماعی که امروزه منبع اصلی اخبار برای بسیاری از مردم هستند، کاملاً از دسترس خارج می‌شوند. میلیون‌ها کسب‌وکار آنلاین فعالیت خود را متوقف می‌کنند. فروشگاه‌های اینترنتی قادر به پردازش سفارش‌ها نخواهند بود. شرکت‌هایی که تمام فعالیت خود را بر بستر اینترنت بنا کرده‌اند، ناگهان فلج خواهند شد.

یکی از نخستین بخش‌هایی که آسیب جدی می‌بیند، نظام بانکی و مالی است. بسیاری از تراکنش‌های بانکی امروزه از طریق اینترنت یا شبکه‌های وابسته به آن انجام می‌شوند. دستگاه‌های خودپرداز، پرداخت‌های آنلاین، انتقال وجه و بسیاری از خدمات مالی دچار اختلال خواهند شد. در بسیاری از کشورها مردم برای دسترسی به پول نقد به بانک‌ها هجوم خواهند برد و احتمال ایجاد صف‌های طولانی و نگرانی‌های اقتصادی افزایش خواهد یافت. بازارهای بورس و مراکز مالی جهان نیز با بحران مواجه می‌شوند. میلیاردها دلار معامله که هر روز در کسری از ثانیه انجام می‌شوند، متوقف خواهند شد. سرمایه‌گذاران قادر به خرید یا فروش دارایی‌های خود نخواهند بود و این وضعیت می‌تواند به بی‌ثباتی شدید اقتصادی منجر شود. بخش حمل‌ونقل نیز با مشکلات فراوانی روبه‌رو خواهد شد. اگرچه هواپیماها، قطارها و کشتی‌ها دارای سیستم‌های پشتیبان هستند و اینترنت تنها ابزار هدایت آن‌ها نیست، اما بسیاری از سامانه‌های برنامه‌ریزی، رزرو، کنترل ترافیک و ارتباطات به شبکه‌های اینترنتی وابسته‌اند. فرودگاه‌ها با تأخیرهای گسترده مواجه خواهند شد و بسیاری از سفرها لغو می‌شوند. در حوزه پزشکی، بیمارستان‌ها همچنان به ارائه خدمات اورژانسی ادامه خواهند

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

ادامه مطلب حیوانات چگونه... از صفحه ۴۹

نظریه دیگری به تغییرات الکتریکی و مغناطیسی زمین مربوط می‌شود. برخی پژوهشگران معتقدند که پیش از وقوع زلزله، سنگ‌های تحت فشار در اعماق زمین می‌توانند بارهای الکتریکی آزاد کنند. این پدیده ممکن است میدان‌های الکترومغناطیسی ضعیفی ایجاد کند. برخی حیوانات مانند پرندگان مهاجر، لاک‌پشت‌های دریایی و حتی برخی ماهی‌ها توانایی تشخیص میدان مغناطیسی زمین را دارند. شاید همین حساسیت به آن‌ها اجازه دهد تغییرات غیرعادی را پیش از وقوع زلزله احساس کنند.

برخی دانشمندان نیز به تغییرات شیمیایی آب‌های زیرزمینی اشاره می‌کنند. پیش از بعضی زمین‌لرزه‌ها، ترکیب شیمیایی آب چاه‌ها و چشمه‌ها تغییر می‌کند. حیواناتی که به این منابع آب وابسته هستند ممکن است این تغییرات را سریع‌تر از انسان تشخیص دهند و رفتارشان را تغییر دهند.

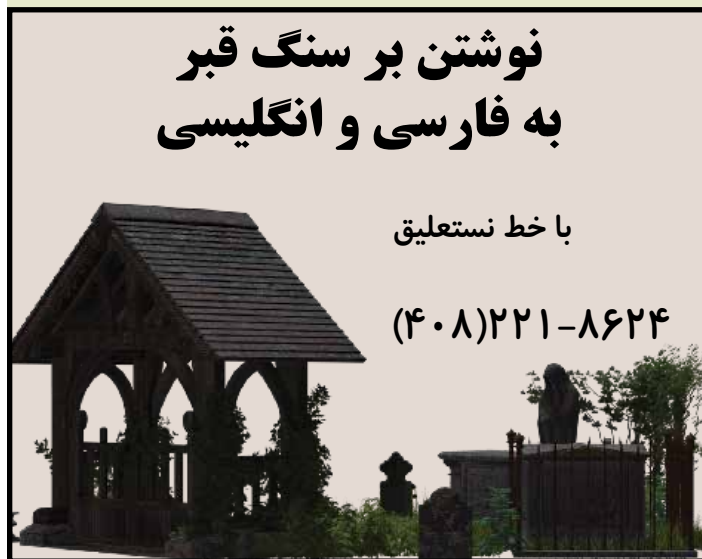
با وجود تمام این شواهد، جامعه علمی هنوز محتاطانه به این موضوع نگاه می‌کند. یکی از مشکلات اصلی این است که رفتار حیوانات همیشه قابل پیش‌بینی نیست. حیوانات ممکن است به دلایل مختلفی مضطرب یا غیرعادی شوند؛ از تغییرات آب‌وهوا گرفته تا صداهای محیطی و حضور شکارچیان. بنابراین تشخیص اینکه یک رفتار خاص واقعاً به زلزله مرتبط بوده یا نه، کار آسانی نیست.

در سال‌های اخیر پژوهشگران تلاش کرده‌اند از فناوری برای بررسی دقیق‌تر این موضوع استفاده کنند. در برخی پروژه‌ها، حیوانات مزرعه و حیات وحش به دستگاه‌های ردیاب مجهز شده‌اند تا رفتار آن‌ها به صورت مداوم ثبت شود. هدف این تحقیقات آن است که مشخص شود آیا الگوهای مشخصی در رفتار حیوانات پیش از زمین‌لرزه‌ها وجود دارد یا خیر.

اگر روزی دانشمندان بتوانند این الگوها را به طور دقیق شناسایی کنند، ممکن است حیوانات به بخشی از سیستم‌های هشدار زلزله تبدیل شوند. البته این بدان معنا نیست که حیوانات می‌توانند زمان دقیق وقوع زلزله را پیش‌بینی کنند، بلکه شاید بتوانند به عنوان یک ابزار کمکی در کنار فناوری‌های مدرن مورد استفاده قرار گیرند.

آنچه این موضوع را جذاب می‌کند، یادآوری این حقیقت است که انسان هنوز همه اسرار طبیعت را کشف نکرده است. حیوانات میلیون‌ها سال پیش از ظهور انسان روی زمین زندگی می‌کردند و بسیاری از آن‌ها حواس و توانایی‌هایی دارند که ما فاقد آن هستیم. برخی می‌توانند میدان مغناطیسی زمین را احساس کنند، برخی قادرند صداهایی را بشنوند که برای ما غیرقابل شنیدن است و برخی دیگر کوچک‌ترین تغییرات محیط را تشخیص می‌دهند.

شاید راز واکنش حیوانات به زلزله نیز در همین توانایی‌های شگفت‌انگیز نهفته باشد. اگرچه علم هنوز پاسخ نهایی را پیدا نکرده است، اما هر کشف جدید نشان می‌دهد که دنیای حیوانات بسیار پیچیده‌تر و حیرت‌انگیزتر از آن چیزی است که تصور می‌کنیم. شاید روزی بتوانیم از این توانایی‌های طبیعی برای محافظت بهتر از انسان‌ها در برابر یکی از قدرتمندترین نیروهای طبیعت استفاده کنیم. تا آن زمان، رفتار عجیب حیوانات پیش از زلزله همچنان یکی از جذاب‌ترین رازهای حل‌نشده دنیای علم باقی خواهد ماند.



نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق

۸۶۲۴-۲۲۱(۰۸)

ادامه مطلب زندگی پس از ۵۰... از صفحه ۴۸

جالب آنکه مغز نیز در این سن دستخوش تغییراتی می‌شود. سرعت پردازش برخی اطلاعات ممکن است کاهش یابد، اما در مقابل، بسیاری از توانایی‌های دیگر تقویت می‌شوند. تجربه، قضاوت، درک روابط انسانی و توانایی حل مسائل پیچیده اغلب در این دوران به اوج خود می‌رسند. به همین دلیل است که بسیاری از مدیران، نویسندگان، هنرمندان و رهبران برجسته در دهه‌های پنجم و ششم زندگی به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته‌اند.

یکی از بزرگ‌ترین فرصت‌های زندگی پس از ۵۰ سالگی، آزادی بیشتر است. بسیاری از افراد در این سن مسئولیت‌های سنگین سال‌های قبل را پشت سر گذاشته‌اند. فرزندان بزرگ شده‌اند، فشارهای اولیه شغلی کاهش یافته و فرد فرصت بیشتری برای پرداختن به علایق شخصی پیدا می‌کند. برای برخی، این زمان فرصتی برای سفر است. برای برخی دیگر، آغاز یک کسب‌وکار جدید، یادگیری مهارتی تازه، نوشتن کتاب یا دنبال کردن رؤیاهایی است که سال‌ها به تعویق افتاده بودند. با این حال، این دوره خالی از چالش نیست. یکی از مشکلات پنهان، احساس تنهایی است. بسیاری از افراد در این سن با دور شدن فرزندان از خانه، بازنشستگی یا از دست دادن دوستان و عزیزان روبرو می‌شوند. مطالعات نشان داده‌اند که تنهایی مزمن می‌تواند تأثیرات منفی جدی بر سلامت جسم و روان داشته باشد. به همین دلیل حفظ روابط اجتماعی و ایجاد ارتباطات جدید در این دوران اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

مسئله دیگری که بسیاری از افراد با آن روبرو می‌شوند، تغییر هویت شغلی است. سال‌ها کار کردن می‌تواند بخشی از هویت فرد را شکل دهد. زمانی که بازنشستگی فرا می‌رسد، برخی افراد احساس می‌کنند بخشی از معنا و هدف زندگی خود را از دست داده‌اند. در چنین شرایطی، داشتن سرگرمی‌ها، فعالیت‌های داوطلبانه و اهداف جدید می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت روان ایفا کند.

یکی از یافته‌های جالب روان‌شناسی این است که بسیاری از افراد پس از ۵۰ سالگی از نظر عاطفی آرام‌تر می‌شوند. آن‌ها کمتر درگیر رقابت‌های بی‌پایان اجتماعی هستند و اهمیت بیشتری برای روابط عمیق و معنادار قائل می‌شوند. بسیاری از نگرانی‌هایی که در جوانی بسیار مهم به نظر می‌رسیدند، در این سن جای خود را به آرامش و پذیرش می‌دهند. این تغییر نگرش می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین مزایای افزایش سن باشد.

پژوهش‌های مربوط به شادی نیز نتایج جالبی ارائه کرده‌اند. برخی مطالعات نشان می‌دهند رضایت از زندگی در طول عمر انسان شکلی شبیه حرف U دارد، یعنی در جوانی نسبتاً بالا است، در میانسالی کاهش می‌یابد و سپس در سال‌های بعد دوباره افزایش پیدا می‌کند. یکی از دلایل این پدیده آن است که افراد مسن‌تر انتظارات واقع‌بینانه‌تری از زندگی دارند و بیشتر بر آنچه دارند تمرکز می‌کنند تا آنچه ندارند. زندگی پس از ۵۰ سالگی همچنین فرصتی برای بازتعریف موفقیت است. در سال‌های جوانی، موفقیت اغلب با درآمد، موفقیت اجتماعی یا دستاوردهای حرفه‌ای سنجیده می‌شود. اما در این مرحله از زندگی، بسیاری از افراد به این نتیجه می‌رسند که سلامت، آرامش ذهن، روابط انسانی و معنا اهمیت بیشتری دارند. این تغییر اولویت‌ها می‌تواند منبعی عمیق برای رضایت و خوشبختی باشد.

شاید مهم‌ترین تفاوت میان افرادی که این دوران را به عنوان فصل طلایی زندگی تجربه می‌کنند و کسانی که آن را بحرانی پنهان می‌بینند، نگرش آن‌ها باشد. افزایش سن واقعیتی اجتناب‌ناپذیر است، اما نحوه برخورد با آن تا حد زیادی در اختیار خود ما قرار دارد. کسانی که همچنان یاد می‌گیرند، حرکت می‌کنند، ارتباط برقرار می‌کنند و برای آینده برنامه دارند، معمولاً از این دوران بیشترین بهره را می‌برند. در نهایت، ۵۰ سالگی پایان جوانی نیست، آغاز مرحله‌ای تازه از بلوغ، آگاهی و تجربه است. اگر جوانی زمان ساختن زندگی باشد، سال‌های پس از ۵۰ اغلب زمان درک عمیق‌تر آن هستند. این دوران می‌تواند فرصتی باشد برای کنار گذاشتن اضطراب‌های غیرضروری، تمرکز بر آنچه واقعاً اهمیت دارد و لذت بردن از ثمره سال‌ها تلاش و تجربه. بنابراین پاسخ این پرسش که زندگی پس از ۵۰ سالگی فصل طلایی است یا بحرانی پنهان، بیش از هر چیز به انتخاب‌های ما بستگی دارد. این دوره می‌تواند سرشار از رشد، آرامش و رضایت باشد؛ به شرط آنکه به جای نگاه کردن به آن به عنوان پایان یک مسیر، آن را آغاز فصلی تازه از کتاب زندگی بدانیم.

ادامه مطلب شهرهای زیر آب... از صفحه ۴۹

ادامه مطلب عمر طولانی، راز... از صفحه ۴۷

ساخت چنین سازه‌هایی نیازمند فناوری پیشرفته و هزینه‌های بسیار بالا است. تأمین هوا نیز یکی از مسائل اساسی خواهد بود. اگرچه فناوری‌های تولید اکسیژن از آب سال‌هاست وجود دارند، اما تأمین پایدار و ایمن هوای تنفسی برای جمعیت‌های بزرگ همچنان چالشی جدی محسوب می‌شود. علاوه بر این، سیستم‌های تهویه، تصفیه آب و مدیریت پسماند باید به گونه‌ای طراحی شوند که بتوانند بدون آسیب رساندن به محیط زیست دریایی عمل کنند. موضوع غذا نیز اهمیت زیادی دارد. برخی از طرح‌های پیشنهادی شامل گلخانه‌های زیر آب یا مزارع دریایی هستند. دانشمندان در حال آزمایش روش‌هایی برای پرورش سبزیجات در محیط‌های زیر آب و همچنین توسعه آبی‌پروری پایدار هستند. شاید در آینده بخشی از غذای ساکنان شهرهای دریایی در همان محل تولید شود.

یکی دیگر از پرسش‌های مهم، تأثیر زندگی زیر آب بر سلامت روان انسان است. انسان هزاران سال روی خشکی زندگی کرده و ارتباط نزدیکی با نور طبیعی، آسمان باز و فضای سبز داشته است. برخی پژوهشگران نگران هستند که زندگی طولانی‌مدت در محیط‌های بسته زیر آب بتواند احساس انزوا، افسردگی یا اضطراب ایجاد کند. به همین دلیل، طراحان این شهرها در تلاش‌اند فضاهایی ایجاد کنند که بیشترین شباهت را به محیط‌های طبیعی داشته باشد.

از سوی دیگر، زندگی زیر آب فرصت‌های علمی بزرگی نیز فراهم می‌کند. امروزه بخش عظیمی از اقیانوس‌های جهان هنوز ناشناخته هستند. برخی دانشمندان معتقدند که ما درباره سطح ماه اطلاعات بیشتری داریم تا درباره اعماق اقیانوس‌های خودمان. سکونتگاه‌های دائمی دریایی می‌تواند به پژوهشگران کمک کند اکوسیستم‌های دریایی، گونه‌های ناشناخته و منابع طبیعی اقیانوس‌ها را بهتر مطالعه کنند.

هزینه ساخت شهرهای زیر آب یکی از مهم‌ترین موانع فعلی است. پروژه‌هایی که تاکنون طراحی شده‌اند، به سرمایه‌گذاری‌های میلیارد دلاری نیاز دارند. بسیاری از کارشناسان معتقدند که تا چند دهه آینده، چنین سکونتگاه‌هایی بیشتر به مراکز تحقیقاتی، هتل‌های لوکس یا پایگاه‌های تخصصی محدود خواهند بود تا شهرهای بزرگ با جمعیت زیاد. با این حال، تاریخ نشان داده است که بسیاری از فناوری‌های امروزی زمانی رؤیاهایی دور از دسترس به نظر می‌رسیدند. صد سال پیش سفر هوایی برای عموم مردم یک آرزو بود. چند دهه پیش ارتباط تصویری فوری میان دو سوی جهان غیرممکن به نظر می‌رسید. بنابراین نمی‌توان احتمال زندگی گسترده انسان در اقیانوس‌ها را به سادگی رد کرد.

شاید آینده بشر تنها در آسمان‌ها و سیارات دیگر رقم نخورد. در حالی که پروژه‌های سفر به مریخ توجه بسیاری را به خود جلب کرده‌اند، برخی دانشمندان معتقدند که اقیانوس‌های زمین می‌تواند نخستین مرز بزرگ سکونتگاه‌های جدید انسان باشند. شاید روزی فرزندان ما همان‌گونه که امروز از زندگی در آسمان‌خراش‌ها سخن می‌گوئیم، از زندگی در شهرهایی حرف بزنند که در میان آب‌های آبی اقیانوس‌ها ساخته شده‌اند. شهرهای زیر آب هنوز بیشتر به آینده تعلق دارند تا زمان حال. اما آنچه این ایده را جذاب می‌کند، تنها جنبه فنی آن نیست، بلکه نشان‌دهنده یکی از ویژگی‌های مهم انسان است: تمایل پایان‌ناپذیر به کشف، سازگاری و گسترش مرزهای زندگی. همان نیرویی که انسان را از غارها به شهرها، از قاره‌ها به اقیانوس‌ها و از زمین به فضا رساند، شاید روزی او را به اعماق دریاها نیز ببرد. آینده هنوز نوشته نشده است، اما ممکن است بخشی از آن در زیر امواج اقیانوس‌ها شکل بگیرد.

احساسی مشترک است؛ احساسی که فراتر از زبان، نژاد و مرزهای جغرافیایی قرار دارد. روان‌شناسان معتقدند آیین‌ها و سنت‌های عاشقانه نقش مهمی در تقویت پیوندهای عاطفی دارند. این مراسم‌ها به افراد کمک می‌کنند احساس تعلق، تعهد و امنیت بیشتری را تجربه کنند. به همین دلیل است که حتی در دنیای مدرن امروز، بسیاری از سنت‌های عاشقانه همچنان زنده مانده‌اند و نسل‌های جدید نیز شکل‌های تازه‌ای از آنها را خلق می‌کنند. شاید اگر از زاویه‌ای گسترده‌تر نگاه کنیم، عجیب‌ترین بخش ماجرا خود عشق باشد. احساسی که می‌تواند انسان‌ها را وادار کند برای یکدیگر شعر بگویند، هزاران کیلومتر سفر کنند، سال‌ها انتظار بکشند یا سنت‌هایی خلق کنند که قرن‌ها دوام بیاورند. رسوم عاشقانه جهان نشان می‌دهند که اگرچه فرهنگ‌ها متفاوت‌اند، اما نیاز انسان به دوست داشتن و دوست داشته شدن در همه جا یکسان است.

در نهایت، آنچه این سنت‌های گوناگون را به هم پیوند می‌دهد نه شکل ظاهری آن‌ها، بلکه پیامی است که در دل خود دارند: عشق زمانی معنا پیدا می‌کند که برای ابراز آن وقت، انرژی و توجه صرف شود. شاید روش‌ها متفاوت باشند، اما قلب انسان در هر نقطه از جهان با زبانی مشترک سخن می‌گوید؛ زبان عشق.

جالب است بدانیم که استرس مزمن یکی از دشمنان اصلی طول عمر محسوب می‌شود. همه انسان‌ها با مشکلات و نگرانی‌ها روبرو می‌شوند، اما صدساله‌ها اغلب روش‌هایی برای مدیریت استرس دارند. برخی از آنها دعا می‌کنند، برخی مدیتیشن انجام می‌دهند، برخی زمان زیادی را در طبیعت می‌گذرانند و برخی از طریق معاشرت با دیگران آرامش پیدا می‌کنند. آنچه اهمیت دارد، توانایی بازگشت به آرامش پس از مواجهه با فشارهای زندگی است. خواب نیز یکی از عوامل کلیدی در سلامت و طول عمر است. در هنگام خواب، بدن فرصت ترمیم سلول‌ها، تنظیم هورمون‌ها و تقویت حافظه را پیدا می‌کند. بسیاری از افراد صدساله الگوی خواب منظمی دارند و اهمیت زیادی برای استراحت قائل هستند. کمبود مزمن خواب با بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی و کاهش عملکرد مغز ارتباط دارد.

یکی از جنبه‌های جالب زندگی صدساله‌ها نگرش آنها به پیری است. در بسیاری از فرهنگ‌های مدرن، پیری به عنوان دوره‌ای از ضعف و محدودیت دیده می‌شود، اما در جوامعی که افراد عمر طولانی دارند، سالمندان اغلب از احترام و جایگاه اجتماعی بالایی برخوردارند. این نگرش مثبت می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت روان و حتی سلامت جسمی داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که دیدگاه مثبت‌تری نسبت به افزایش سن دارند، به طور متوسط سال‌های بیشتری زندگی می‌کنند.

عامل دیگری که دانشمندان به آن توجه کرده‌اند، انعطاف‌پذیری روانی است. زندگی هیچ‌گاه خالی از سختی نیست. بسیاری از صدساله‌ها جنگ، فقر، بیماری و از دست دادن عزیزان را تجربه کرده‌اند، اما توانسته‌اند خود را با شرایط جدید سازگار کنند. آنها معمولاً به جای غرق شدن در مشکلات، بر راه‌حل‌ها و ادامه زندگی تمرکز می‌کنند. این توانایی که در روان‌شناسی «تاب‌آوری» نامیده می‌شود، نقش مهمی در سلامت بلندمدت دارد. البته نباید فراموش کرد که هیچ فرمول جادویی برای صدساله شدن وجود ندارد. حتی افرادی که بهترین سبک زندگی را دارند، ممکن است به دلایل ژنتیکی یا عوامل خارج از کنترل خود با بیماری مواجه شوند. اما آنچه تحقیقات به روشنی نشان می‌دهد این است که بسیاری از انتخاب‌های روزمره ما می‌تواند احتمال داشتن زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر را افزایش دهند.

در نهایت، راز واقعی مردمان صدساله شاید در یک نکته ساده خلاصه شود: آنها زندگی را به شکل متعادل تجربه می‌کنند. نه در خوردن افراط می‌کنند، نه در کار، نه در استراحت. آنها ارتباط خود را با طبیعت، خانواده و جامعه حفظ می‌کنند، بدن خود را به حرکت وادار می‌کنند، ذهن خود را فعال نگه می‌دارند و برای هر روز زندگی دلیلی برای ادامه دادن دارند. شاید هدف اصلی تنها رسیدن به صد سالگی نباشد، بلکه داشتن زندگی‌ای باشد که در آن هر سال با سلامتی، معنا و رضایت بیشتری سپری شود. اگر از زندگی صدساله‌ها درسی بتوان گرفت، این است که عمر طولانی نتیجه یک تصمیم بزرگ نیست؛ حاصل صدها انتخاب کوچک و سالمی است که هر روز تکرار می‌شوند.

ادامه مطلب عجیب ترین رسم‌های... از صفحه ۴۸

در میان برخی قبایل بومی آمریکای جنوبی، جوانان برای جلب توجه فرد مورد علاقه خود، آوازها و اشعار ویژه‌ای می‌خوانند که گاهی هفته‌ها برای آماده‌سازی آن وقت صرف می‌شد. مهارت در شعر و موسیقی نه تنها نشانه عشق، بلکه نشانه شخصیت و بلوغ فرد نیز محسوب می‌شد.

در ایرلند سنتی قدیمی وجود دارد که بر اساس آن زنان می‌توانند در یک روز خاص از سال از مردان خواستگاری کنند. اگر مرد پیشنهاد را رد کند، باید هدیه‌ای ارزشمند برای جبران این پاسخ منفی به زن بدهد. این رسم که ریشه‌ای چند صد ساله دارد، امروزه بیشتر جنبه نمادین و سرگرم‌کننده پیدا کرده است.

در برخی مناطق روسیه و اروپای شرقی، رسم بود که داماد برای اثبات علاقه خود باید موانع نمادینی را پشت سر بگذارد. دوستان عروس معمولاً راه ورود داماد را می‌بستند و از او می‌خواستند شعر بخواند، آواز اجرا کند یا به پرسش‌هایی درباره عروس پاسخ دهد. این مراسم در واقع آزمونی برای سنجش میزان شناخت و علاقه داماد بود.

در میان قوم‌های مغول، یکی از نشانه‌های عشق و احترام، هدیه دادن اسب محسوب می‌شد. اسب در فرهنگ آنان نماد قدرت، ثروت و آزادی بود و اهدای آن به معنای اعتماد و علاقه عمیق تلقی می‌شد. اما شاید یکی از جالب‌ترین نکات درباره رسوم عاشقانه این باشد که با وجود تفاوت‌های فراوان، هدف همه آن‌ها یکسان است. چه هدیه دادن یک شاخه گل باشد، چه ساختن یک قاشق چوبی، چه خواندن یک آواز عاشقانه و چه شرکت در مسابقه‌های عجیب، همه این رفتارها تلاش انسان برای بیان

ادامه مطلب چه اتفاقی در ... از صفحه ۴۶

یکی از بزرگ‌ترین سوءتفاهم‌ها درباره بخشش این است که مردم تصور می‌کنند ابتدا باید احساس بخشش کنند تا بتوانند ببخشند. اما روان‌شناسان معتقدند معمولاً روند برعکس است. ابتدا فرد تصمیم می‌گیرد از اسارت خشم و کینه رها شود و سپس به تدریج احساسات او نیز تغییر می‌کنند. بخشش بیشتر شبیه یک فرآیند است تا یک اتفاق ناگهانی. گاهی هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول می‌کشد تا زخم‌های عمیق التیام پیدا کنند.

جالب است بدانیم که بخشش تنها بر سلامت روان تأثیر نمی‌گذارد، بلکه روابط انسانی را نیز متحول می‌کند. افرادی که توانایی بیشتری در بخشش دارند، معمولاً روابط عاطفی پایدارتر، دوستی‌های عمیق‌تر و رضایت بیشتری از زندگی گزارش می‌کنند. آنها انرژی ذهنی کمتری را صرف مرور آسیب‌های گذشته می‌کنند و ظرفیت بیشتری برای تجربه شادی، محبت و ارتباطات جدید دارند.

از نگاه علم، بخشش را می‌توان نوعی آزادی دانست. آزادی از زندانی که دیوارهای آن از خشم، رنجش و خاطرات دردناک ساخته شده‌اند. شاید نتوانیم گذشته را تغییر دهیم، شاید نتوانیم رفتار دیگران را کنترل کنیم، اما می‌توانیم تصمیم بگیریم که آن اتفاق تا چه اندازه آینده ما را تحت تأثیر قرار دهد.

بخشش به معنای تأیید اشتباهات دیگران نیست، به معنای انتخاب آرامش به جای رنج مداوم است. هنگامی که می‌بخشیم، در واقع کنترل زندگی خود را از گذشته پس می‌گیریم. علم امروز بیش از هر زمان دیگری نشان می‌دهد که بخشش تنها یک فضیلت اخلاقی یا معنوی نیست، بلکه یکی از قدرتمندترین ابزارهای حفظ سلامت مغز، جسم و روان انسان است. شاید به همین دلیل است که بسیاری از افرادی که پس از سال‌ها موفق به بخشیدن می‌شوند، یک جمله مشترک را تکرار می‌کنند: «من او را نبخشیدم تا آزاد شود؛ او را بخشیدم تا خودم آزاد شوم.»

ادامه مطلب چرا بعضی خاطرات... از صفحه ۴۶

در نتیجه، یک انتقاد ممکن است ساعت‌ها ذهن ما را درگیر کند، در حالی که چندین تعریف و تمجید را به سرعت فراموش کنیم. این ویژگی در شرایط شدیدتر می‌تواند منجر به شکل‌گیری خاطرات آسیب‌زا یا تروما شود. افرادی که جنگ، خشونت، تصادف‌های شدید یا حوادث دردناک را تجربه کرده‌اند، ممکن است سال‌ها بعد نیز تصاویر، صداها و احساسات مرتبط با آن رویداد را به وضوح به یاد بیاورند. در برخی موارد این خاطرات به صورت ناگهانی و ناخواسته بازمی‌گردند و فرد را دوباره در فضای آن تجربه قرار می‌دهند. این وضعیت که به عنوان اختلال استرس پس از سانحه شناخته می‌شود، نمونه‌ای از قدرت شگفت‌انگیز حافظه احساسی است.

از سوی دیگر، خاطرات خوش نیز می‌توانند بسیار ماندگار باشند. تولد فرزند، روز ازدواج، موفقیت‌های بزرگ، دیدار با یک دوست قدیمی یا لحظاتی که احساس عشق و امنیت عمیقی داشته‌ایم، اغلب تا پایان عمر در ذهن باقی می‌مانند. جالب آنکه تحقیقات نشان داده‌اند خاطرات مثبت با گذشت زمان گاهی حتی زیباتر از واقعیت اولیه به نظر می‌رسند. مغز انسان تمایل دارد جزئیات ناخوشایند را کم‌رنگ‌تر و جنبه‌های خوشایند را برجسته‌تر کند.

یکی از شگفتی‌های حافظه، ارتباط آن با حواس است. بوها، صداها و موسیقی از قدرتمندترین محرک‌های یادآوری هستند. شاید ناگهان بوی غذایی خاص شما را به ده‌ها سال قبل ببرد یا آهنگی که مدت‌ها نشنیده‌اید، احساسات فراموش شده‌ای را زنده کند. دلیل این پدیده آن است که مراکز پردازش بو و صدا در مغز ارتباط نزدیکی با بخش‌های مسئول حافظه و احساسات دارند.

همچنین خاطراتی که بارها مرور می‌شوند، احتمال بیشتری برای ماندگاری دارند. هر بار که داستانی را برای دیگران تعریف می‌کنیم یا حادثه‌ای را در ذهن خود بازسازی می‌کنیم، در واقع مسیرهای عصبی مرتبط با آن را تقویت می‌کنیم. به همین دلیل برخی خاطرات با گذشت زمان نه تنها محو نمی‌شوند، بلکه حتی قوی‌تر نیز می‌شوند.

با افزایش سن، بسیاری از افراد احساس می‌کنند خاطرات دوران کودکی و جوانی را بهتر از رویدادهای اخیر به یاد می‌آورند. دانشمندان این پدیده را «برآمدگی خاطرات» می‌نامند. بین سنین حدود ۱۵ تا ۳۰ سالگی، بسیاری از اتفاقات مهم زندگی رخ می‌دهند؛ از عشق‌های نخستین گرفته تا تحصیل، مهاجرت، ازدواج و

ادامه مطلب چرا انسان ها به... از صفحه ۴۷

یکی دیگر از دلایل جذابیت این نظریه‌ها، احساس خاص بودن است. برخی افراد از این تصور لذت می‌برند که به حقیقتی دست یافته‌اند که دیگران از آن بی‌خبر هستند. باور به یک راز پنهان می‌تواند احساس برتری یا آگاهی ویژه ایجاد کند. در این حالت فرد خود را جزو گروه کوچکی می‌بیند که «واقعیت را می‌دانند»، در حالی که دیگران فریب خورده‌اند.

با این حال، باور به تئوری‌های توطئه همیشه نشانه ساده‌لوحی یا کمبود هوش نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند حتی افراد تحصیل کرده و باهوش نیز ممکن است در شرایط خاص به چنین باورهایی گرایش پیدا کنند. دلیل این امر آن است که تصمیم‌گیری انسان صرفاً بر اساس منطق انجام نمی‌شود. احساسات، تجربیات شخصی، اعتماد یا بی‌اعتمادی به نهادها و محیط اجتماعی همگی در شکل‌گیری باورها نقش دارند.

نکته مهم دیگر این است که وجود تئوری‌های توطئه به این معنا نیست که هیچ توطئه‌ای در جهان رخ نمی‌دهد. تاریخ نمونه‌های واقعی فراوانی از فساد، پنهان‌کاری، جاسوسی و اقدامات مخفیانه دولت‌ها، شرکت‌ها و سازمان‌ها را ثبت کرده است. تفاوت اساسی در این است که ادعاهای واقعی بر پایه شواهد، اسناد و تحقیقات قابل بررسی قرار دارند، در حالی که بسیاری از تئوری‌های توطئه بر حدس، گمان و تفسیرهای انتخابی استوار هستند.

یکی از ویژگی‌های جالب تئوری‌های توطئه این است که اغلب در برابر شواهد مخالف مقاومت می‌کنند. اگر مدرکی برخلاف ادعای آنها ارائه شود، برخی از باورمندان ممکن است همان مدرک را نیز بخشی از توطئه بدانند. به همین دلیل این باورها گاهی به چرخه‌ای تبدیل می‌شوند که خروج از آن دشوار است. روان‌شناسان این پدیده را «سوگیری تأییدی» می‌نامند، یعنی تمایل انسان به جستجو و پذیرش اطلاعاتی که باورهای قبلی او را تأیید می‌کنند و نادیده گرفتن اطلاعاتی که با آنها در تضاد هستند.

برای مقابله با گسترش اطلاعات نادرست، مهم‌ترین ابزار تفکر انتقادی است. تفکر انتقادی به معنای رد کردن همه چیز نیست، بلکه به معنای پرسیدن سؤال‌های درست است. منبع اطلاعات چیست؟ چه شواهدی وجود دارد؟ آیا این ادعا توسط منابع مستقل تأیید شده است؟ آیا توضیح ساده‌تر و منطقی‌تری وجود دارد؟ افرادی که این پرسش‌ها را مطرح می‌کنند، کمتر در دام اطلاعات گمراه‌کننده گرفتار می‌شوند. در نهایت، باور به تئوری‌های توطئه بخشی از طبیعت انسانی است. مغز ما برای یافتن معنا، نظم و توضیح ساخته شده است. هنگامی که جهان پیچیده، مبهم یا ترسناک به نظر می‌رسد، برخی افراد به دنبال پاسخ‌هایی می‌روند که احساس امنیت بیشتری ایجاد کند. این گرایش نه از ضعف، بلکه از تلاش طبیعی ذهن برای درک واقعیت سرچشمه می‌گیرد. با این حال، تفاوت میان جستجوی حقیقت و پذیرش بی‌چون‌وچرای ادعاها در همین نقطه مشخص می‌شود. دنیای امروز بیش از هر زمان دیگری به انسان‌هایی نیاز دارد که هم کنجکاو باشند و هم محتاط؛ هم پرسش‌پرسند و هم برای پذیرش پاسخ‌ها، شواهد کافی طلب کنند.

شاید مهم‌ترین درس این باشد که شک کردن ارزشمند است، اما شک سالم با باور کورکورانه تفاوت دارد. حقیقت معمولاً نه در پذیرش هر ادعایی نهفته است و نه در رد همه چیز، بلکه در جستجوی صبورانه و آگاهانه شواهد قرار دارد.

انتخاب شغل. این دوره معمولاً سرشار از تجربه‌های جدید و احساسات شدید است و به همین دلیل خاطرات آن عمیق‌تر در ذهن ثبت می‌شوند. در نهایت، خاطرات تنها مجموعه‌ای از اطلاعات ذخیره‌شده در مغز نیستند؛ آن‌ها بخشی از هویت ما را می‌سازند. ما از طریق خاطرات خود می‌فهمیم که چه کسی بوده‌ایم، چه مسیری‌هایی را طی کرده‌ایم و چگونه به فردی که امروز هستیم تبدیل شده‌ایم. شاید به همین دلیل است که برخی خاطرات هرگز فراموش نمی‌شوند. آن‌ها تنها یادآور یک اتفاق نیستند؛ بلکه بخشی از داستان زندگی ما هستند.

هر خاطره ماندگار، چه شیرین و چه تلخ، ردپایی از گذشته در ذهن ماست. این خاطرات مانند فصل‌های یک کتاب بزرگ عمل می‌کنند؛ کتابی که نام آن زندگی است. برخی صفحات آن به مرور کم‌رنگ می‌شوند، اما بعضی دیگر چنان عمیق نوشته شده‌اند که تا آخرین روزهای عمر نیز خوانا و روشن باقی می‌مانند.

ادامه مطلب مرجان ساتراپی... از صفحه ۵

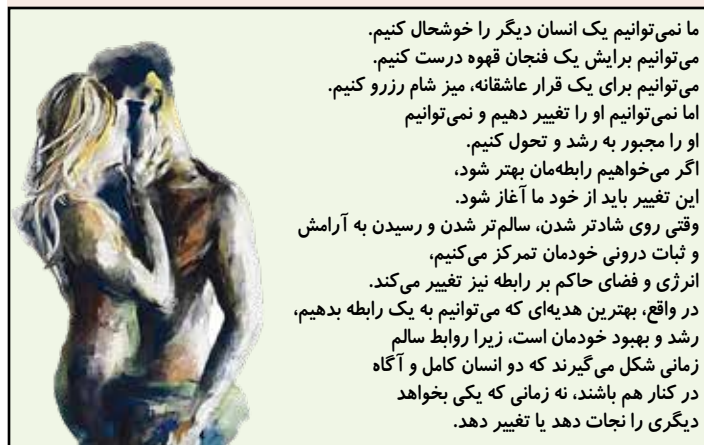
کتاب مصور «زن، زندگی، آزادی» نیز نخستین اثر مصور خانه نشر «ایکونوکلست» در فرانسه است، کتابی مصور که با همکاری بیش از ۲۰ تصویرگر ایرانی و غیرایرانی در دو نسخه فرانسه و فارسی منتشر شده، با شرحی کوتاه از مبارزات زنان و اشاره به پیشینه مردسالاری و زن‌ستیزی در تاریخ ایران.

مرجان ساتراپی در سال ۱۳۴۸ (۱۹۶۹) در رشت به دنیا آمد ولی در تهران بزرگ شد. مادرش از نوادگان «ناصرالدین شاه قاجار» بود. در چهارده سالگی برای ادامه تحصیل به اتریش فرستاده شد. پس از پایان دوران دبیرستان به ایران بازگشت و وارد دانشگاه شد. او سپس به فرانسه رفت و در آنجا کار نقاشی و خلق کتاب‌های مصور را آغاز کرد.

«امانوئل مکرون»، رئیس‌جمهور فرانسه، روز پنج‌شنبه ۱۴ خرداد ۱۴۰۵ در پیامی مرجان ساتراپی را «یک هنرمند بزرگ» توصیف کرد که دوران کودکی‌اش را «به یک افسانه جهانی تبدیل کرد». مکرون در ادامه گفت که این هنرمند «با نگاه کودکانه‌اش، طنزش، مهربانی‌اش، و شیاطین درونی‌اش، نویسنده‌ای جهانی خیره‌کننده خلق کرد که خوانندگان در آن خود را پیدا کردند»، «ژوان سفار»، طراح فرانسوی مشهور نیز در اینستاگرام نوشت: «تو با کمی‌ها جهان را تغییر دادی و خودت به کمی‌ها اهمیتی نمی‌دادی. من خواهر دوقلویم را از دست دادم». «ریاض سطوف»، نویسنده فرانسوی-سوری کتاب معروف «عرب آینده» نیز نوشت: «اثر او راهی را گشود که بسیاری از آن پیروی کردند، و در درجه اول من.»

ادامه مطلب جنگ ایران را... از صفحه ۴

در چنین شرایطی، هر اقدام اسرائیل که به عنوان تضعیف‌کننده این توافق تلقی شود، ممکن است نه تنها به رویارویی با ایران، بلکه به تنش با کاخ سفید نیز منجر شود. این وضعیت بیشتر شبیه یک توقف موقت در یک منازعه طولانی‌مدت است تا یک توافق نهایی و کامل. با وجود ادعاهای متضاد درباره پیروزی، در واقع برنده آشکاری وجود ندارد. ایران توانست بقا و استمرار خود را حفظ کند، اما خسارت‌های سنگینی متحمل شد و نتوانست نیروهای آمریکایی را از منطقه خارج کند. آمریکا و اسرائیل نیز توانایی‌ها و زیرساخت‌های ایران را تضعیف کردند، اما به اهداف گسترده‌تر و بلندپروازانه خود دست نیافتند. هر یک از طرف‌ها همچنان تلاش خواهند کرد نتیجه را به نفع خود تفسیر کنند. ایران بر مقاومت و پایداری خود تأکید می‌کند، آمریکا مدعی است که به جنگ پایان داده و اسرائیل بر محدودیت توان نظامی و نفوذ منطقه‌ای ایران تمرکز خواهد کرد. اما آزمون واقعی اکنون در مرحله بعدی قرار دارد: اینکه آیا مذاکرات تکمیلی به محدودیت‌های مشخص، قابل اجرا و قابل نظارت منجر خواهد شد یا صرفاً رویارویی بعدی را برای مدتی به تعویق خواهد انداخت.



ما نمی‌توانیم یک انسان دیگر را خوشحال کنیم. می‌توانیم برایش یک فنجان قهوه درست کنیم. می‌توانیم برای یک قرار عاشقانه، میز شام زرو کنیم. اما نمی‌توانیم او را تغییر دهیم و نمی‌توانیم او را مجبور به رشد و تحول کنیم. اگر می‌خواهیم رابطه‌مان بهتر شود، این تغییر باید از خود ما آغاز شود. وقتی روی شادتر شدن، سالم‌تر شدن و رسیدن به آرامش و ثبات درونی خودمان تمرکز می‌کنیم، انرژی و فضای حاکم بر رابطه نیز تغییر می‌کند. در واقع، بهترین هدیه‌ای که می‌توانیم به یک رابطه بدهیم، رشد و بهبود خودمان است، زیرا روابط سالم زمانی شکل می‌گیرند که دو انسان کامل و آگاه در کنار هم باشند، نه زمانی که یکی بخواهد دیگری را نجات دهد یا تغییر دهد.

حال خود را حس کنید.

در آغوش گرفتن درخت، نوعی بازگشت به ریشه‌های انسانی است، بازگشتی کوتاه اما عمیق به جایی که بدن و ذهن دوباره تعادل پیدا می‌کنند. این تجربه ساده می‌تواند استرس را کاهش دهد، ذهن را آرام کند و حتی احساس ارتباط با زندگی را تقویت نماید. گاهی برای بهتر شدن حالمان، لازم نیست چیز پیچیده‌ای انجام دهیم، فقط کافی است به یک درخت نزدیک شویم و چند دقیقه در سکوت با او نفس بکشیم.

ادامه مطلب روند بازسازی... از صفحه ۲۱

دسته‌دسته گروه‌هایی داوطلب می‌شدند تا در شرایطی که هر روز اطرافشان بمباران می‌شد، همیاری کنند و وسایل مورد نیاز بخرند. اکثر دوستان من از همین تجربه مشترک از تشکیل حلقه‌های کمک‌رسانی می‌گفتند. به قول مادر، سنت‌های قدیمی ایرانی‌ها احیا شده، چون ما مردمانی هستیم که در سختی به داد هم می‌رسیم. حتی برخی از آشنایان تمایل داشتند که به هلال احمر پیوندند تا بتوانند به بقیه کمک کنند. برخی هم از زور استیصال فکر می‌کردند باید کاری انجام بدهند، این روایت‌ها از شهروندانی است که در مرکز ایران زندگی می‌کنند، با این حال بسیاری از شهرهای غرب و جنوب ایران هم شاهد حملات گسترده هوایی و تخریب منازل بودند.

تعمینه ۴۰ ساله که در یکی از شهرهای غربی ایران زندگی می‌کند، در مورد ویران شدن منزل پدریش می‌گوید: «خانه مادر من خراب شد. هیچ کمکی از هیچ‌جا نشد، نه از طرف نهادهای مردمی، نه از دولت که آواری بردارند. فقط شهرداری روز اول یک‌ساعت بعد از بمباران محوطه را تمیز کرد آن‌هم به احترام دختر عمه‌ام که در شهرداری سرمهندس است، با بیل مکانیکی و جرثقیل کمک کردند و شیروانی پشت‌بام را برداشتند. دو روز بعد از بمباران هم از بنیاد مسکن آمدند و میزان خسارت را ارزیابی کردند ولی از کمک هیچ خبری نشد. به بعضی از آشنایان که ماشین‌هایشان زیر آوار مانده بود، گفتند هزینه از بیمه ماشین کم می‌شود. یک نفر مغازه‌اش ۱۰۰ میلیون تومان آسیب دید، شهرداری تنها ۱۰ میلیون تومان به او داد. منزل ما بیش از ۲۵۰ میلیون تومان خسارت دید. درها از دیوار در آمده بودند و پنجره‌ها خراب شده بود. طبقه بالا بیشتر خسارت دید. بعضی‌ها هم مثل خانه دوست من یک خانه نوساز بود که در کل غیر قابل سکونت شد و حدود چهار میلیارد تومان خسارت دید. کسانی هم بودند که در شهر ما ۱۲ میلیارد خسارت دیدند. در مورد حلقه‌های همیاری و کمک انسان‌های معمولی در شهر ما هیچ خبری نبود.»

روایت‌های شهروندان از روند بازسازی منازل نشان می‌دهد که در غیاب نهادهای رسمی و نیروهای مردمی آن‌هم تنها در برخی از شهرها به کمک آسیب‌دیده آمده‌اند. با این حال بسیاری از شهروندان در میانه بحران اقتصادی در ایران توان بازسازی منازل خود را ندارند و سرپناه خود را در جنگی از دست داده‌اند، که نقشی در آن نداشته‌اند.

ادامه مطلب سفر تاریخی... از صفحه ۳۶

امروزه دنیای مد نگاه متنوع‌تری به پاشنه دارد. بسیاری از زنان کفش پاشنه‌دار را انتخابی شخصی برای زیبایی و احساس بهتر می‌دانند، در حالی که برخی ترجیح می‌دهند از کفش‌های راحت‌تر استفاده کنند. همچنین طراحان مد تلاش کرده‌اند میان زیبایی و راحتی تعادل ایجاد کنند و مدل‌هایی طراحی کنند که هم شیک باشند و هم فشار کمتری به پا وارد کنند.

انواع پاشنه نیز در طول زمان بسیار گسترده شده‌اند، از پاشنه سوزنی و باریک گرفته تا پاشنه مربعی، لژدار، گره‌ای و مخفی. هر کدام از این مدل‌ها در دوره‌ای خاص محبوب شده‌اند و بازتابی از فرهنگ و سلیقه زمان خود بوده‌اند. آنچه پاشنه کفش را جذاب می‌کند، تنها شکل ظاهری آن نیست، بلکه داستان تاریخی عمیقی است که پشت آن قرار دارد. وسیله‌ای که روزی برای جنگجویان ایرانی ساخته شد، بعدها به نماد سلطنت در اروپا تبدیل شد و امروز بخشی از صنعت بزرگ مد و زیبایی جهان است. شاید کمتر کسی هنگام پوشیدن یک کفش پاشنه‌دار به این فکر کند که تاریخ آن از میدان‌های نبرد آغاز شده و پس از قرن‌ها تغییر، به دنیای مدرن امروز رسیده است.

ادامه مطلب در آغوش درختان... از صفحه ۴۵

ایستادن و نفس عمیق: چند لحظه کنار درخت بایستید. سه تا پنج نفس عمیق بکشید و توجه خود را از افکار روزمره جدا کنید.

لمس آرام: دست‌های خود را روی تنه درخت بگذارید. به زبری، دما و بافت آن توجه کنید.

در آغوش گرفتن: بدون عجله، درخت را در آغوش بگیرید. سرتان را کمی به تنه نزدیک کنید. چند نفس آرام و عمیق بکشید.

توجه ذهنی: در این لحظه فقط به حس بدن خود توجه کنید: گرما، آرامش، ضربان قلب، و حس اتصال با چیزی زنده.

پایان آرام: بعد از ۲ تا ۵ دقیقه، آرام از درخت جدا شوید. چند لحظه بایستید و تغییر

ادامه مطلب گاهی لازم نیست... از صفحه ۴۴

مشکل از جایی آغاز می‌شود که این افراد حتی به خودشان نیز اجازه آسیب‌پذیر بودن نمی‌دهند. آنها تصور می‌کنند اگر گریه کنند ضعیف‌اند. اگر کمک بخواهند شکست خورده‌اند. اگر خسته باشند، ارزش کمتری دارند. در حالی که انسان بودن به معنای تجربه تمام طیف احساسات است؛ هم قدرت و هم ضعف، هم امید و هم ناامیدی، هم ایستادگی و هم نیاز به تکیه کردن.

حضور، دارویی که کمتر به آن توجه می‌کنیم: همه زخم‌ها با راه‌حل درمان نمی‌شوند. برخی دردها پاسخی ندارند. مرگ عزیزان، شکست‌های عاطفی، بیماری‌های سخت، اضطراب‌های عمیق یا رنج‌های ناشی از تجربه‌های تلخ زندگی، مسائلی هستند که با چند توصیه ساده برطرف شوند. اما در این شرایط، چیزی وجود دارد که می‌تواند التیام‌بخش باشد: حضور. حضور کسی که گوش می‌دهد. حضور کسی که قضاوت نمی‌کند. حضور کسی که عجله‌ای برای تغییر احساسات ما ندارد. حضور کسی که می‌گوید: «من اینجا هستم، حتی اگر نتوانم درد تو را از بین ببرم.» گاهی همین حضور، بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که یک انسان می‌تواند به انسان دیگری بدهد.

شاید وقت آن رسیده باشد که در کنار آموزش قدرت، مقاومت و تاب‌آوری، به خود و دیگران یاد بدهیم که آسیب‌پذیری نیز بخشی از انسان بودن است. همه ما لحظاتی داریم که دیگر نمی‌خواهیم قوی باشیم. لحظاتی که تنها می‌خواهیم کسی کنارمان بنشیند، دستمان را بگیرد و بدون قضاوت بگوید: «می‌دانم سخت است.» «حق داری خسته باشی.» «لازم نیست همیشه قوی باشی.» زیرا گاهی آنچه یک قلب زخمی را درمان می‌کند، نه راه‌حل‌های بزرگ، بلکه حضور امن و همدلانه یک انسان دیگر است

دست‌کم یک بار دیگر در سال جاری نرخ بهره را افزایش خواهد داد. ماه گذشته نیز بانک مرکزی اروپا نرخ بهره را به ۲.۲۵ درصد افزایش داد و اعلام کرد: «جنگ در خاورمیانه فشارهای تورمی ایجاد کرده است.»

افزایش نرخ بهره در بلندمدت پیامدهای جدی برای کشورهای ثروتمند و فقیر دارد؛ کشورهایی که در سال‌های اخیر بدهی‌های عمومی عظیمی انباشته کرده‌اند و اکنون بخش فزاینده‌ای از درآمدهای خود را تنها صرف پرداخت بهره بدهی‌ها می‌کنند. این فشارهای بودجه‌ای احتمالاً بیشتر نیز خواهد شد، زیرا دولت‌ها ناچارند برای کمک به خانوارهایی که با افزایش قیمت انرژی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، حمایت‌های مالی بیشتری ارائه دهند و هم‌زمان بودجه‌های نظامی خود را برای مقابله با تهدیدهای امنیتی رو به افزایش بالا ببرند.

اقتصادهای آسیایی که بیش از دیگر مناطق از این بحران آسیب دیده‌اند، هم‌اکنون برای دریافت وام‌های اضطراری به بانک توسعه آسیا روی آورده‌اند تا بتوانند اقتصاد و نظام مالی خود را از پیامدهای جنگ ایران نجات دهند. «این‌درمیت گیل»، اقتصاددان ارشد بانک جهانی، در این باره می‌گوید: «اقتصاد جهانی در نهایت بی‌ثبات‌تر، مضطرب‌تر و غیرقابل پیش‌بینی‌تر خواهد شد.» و این وضعیت خبر خوبی برای برنامه‌ریزی بلندمدت، سرمایه‌گذاری و رشد اقتصادی نیست.

به بیان دیگر، نتیجه این بحران تنها محدود به میدان‌های نبرد نخواهد بود، بلکه می‌تواند سال‌ها بر تورم، تجارت جهانی، سرمایه‌گذاری، امنیت انرژی و رشد اقتصادی جهان سایه بیفکند و جهان را وارد دوره‌ای از نااطمینانی و نوسان‌های بیشتر کند.

ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،

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

www.pezhvak.com

پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

یاد یک داستانی افتادم که ظاهراً هیچ ربطی به این سفرنامه ام ندارد اما دل به دریا می‌زنم اینجا تعریفش می‌کنم: می‌گویند پس از مرگ خمینی در هنگامه بحث درباره شرعی بودن یا شرعی نبودن ماهواره، خواستند از آیت الله اراکی که صدسال از عمرش می‌گذشت فتوی بگیرند. از آقا پرسیدند: به لحاظ شرعی حکم ماهواره چیست؟ حلال است یا حرام؟ حضرت آقا که گویا هنوز خبر نداشت انقلابی شده مملکت کن فیکون شده، ابواب الجحیم بروی ملت گشوده شده و آن شاه شاهان سال هاست در قاهره در دل خاک خفته است، در پاسخ نوشته بود: بسمه تعالی، هر چه اعلیحضرت بفرمایند ما هم تایید می‌کنیم!

میخواهم بگویم خداوند تبارک تعالی بجای دشت های فراخ و رودخانه های خروشان، چنین آقا جواد های فرد اعلائی را به ما عنایت فرموده است! آنهم نه یکی، نه دو تا، کرور کرور! میلیون میلیون! البته ما گور پدر مان بخندیم بخواهیم در کارخانه خلقت حضرت باریتعالی چون و چرا و فضولی بکنیم اما از آنجا که بقول حافظ جان «رونق این کارخانه به فسق همچومنی کم نمیشود»، ما زبان درازی می‌کنیم می‌گوییم الحق والانصاف اگر قرار باشد عدالتی در عالم خلقت باشد این چه جور عدالتی است؟ یکی را میدهی صدناز و نعمت / یکی را نان جوآلوده بر خون؟

آقا جان! ما اعتراض داریم! می‌شود بفرمایید به کجا باید عرضحال مان را بنویسیم؟

ادامه مطلب جنگ ایران اقتصاد... از صفحه ۲۹

برای امارات متحده عربی که خود را به عنوان یک مرکز مالی جهانی، قطب تجاری و مقصد گردشگری معرفی کرده است، حملات به هتل‌های لوکس، مراکز داده و یک تأسیسات هسته‌ای می‌تواند باعث نگرانی و فرار گردشگران و سرمایه‌گذاران شود. در نتیجه، حتی اگر جنگ به پایان برسد، پیامدهای اقتصادی و ژئوپلیتیکی آن ممکن است برای سال‌ها باقی بماند. از تغییر مسیر سرمایه‌گذاری‌ها و تجارت جهانی گرفته تا بازتعریف موازنه قدرت در بازار انرژی و روابط بین‌المللی. در مورد ایالات متحده، تصمیم دونالد ترامپ برای آغاز رویارویی نظامی با ایران، همراه با سیاست‌گذاری‌های پرآشوب و غیرقابل پیش‌بینی او، بیش از پیش اعتماد جهانی به تامل و توانایی واشنگتن برای حفظ نظم و تجارت بین‌المللی را تضعیف کرده است. «موریس اوبستفلد» گفت: «بار دیگر مشخص شد که توانایی ایالات متحده به عنوان یک قدرت نظامی محدودیت‌هایی دارد.» او افزود که ادامه مقاومت ایران: «ضربه‌ای بزرگ به اعتماد جهانی نسبت به آمریکا به عنوان تأمین‌کننده امنیت بین‌المللی وارد کرده است.»

«مارک بلایت»، دانشمند علوم سیاسی در دانشگاه براون، نیز می‌گوید که یکی از مأموریت‌های اصلی نیروی دریایی آمریکا طی دهه‌های گذشته، تضمین آزادی کشتیرانی در آب‌های بین‌المللی بوده است. اما موفقیت ایران در ادامه ایجاد اختلال در تردد کشتی‌ها نشان داده که ایالات متحده، با وجود قدرت عظیم نظامی خود، نمی‌تواند تضمین کند که مسیرهای دریایی همواره باز و امن باقی بمانند.

اقتصاد جهانی در مسیر رشد کندتر و قیمت‌های بالاتر: زمانی که اقتصاددانان بانک جهانی در اوایل سال جاری شروع به بررسی داده‌های اقتصادی کردند، از وضعیت اقتصاد جهانی شگفت‌زده و خوش‌بین بودند. «این‌درمیت گیل»، اقتصاددان ارشد بانک جهانی، گفت: «بین ژانویه و فوریه حتی به ارتقای پیش‌بینی‌های خود فکر می‌کردیم، چون شرایط بسیار امیدوارکننده به نظر می‌رسید. تورم در حال کاهش بود، رشد اقتصادی شتاب می‌گرفت و تجارت جهانی با وجود فشارها همچنان پابرجا مانده بود.» اما دیگر چنین نیست.

بانک جهانی اکنون چشم‌انداز اقتصادی خود را بازنگری کرده و پیش‌بینی رشد جهانی را کاهش داده است. بر اساس برآورد جدید، رشد اقتصاد جهان از ۲.۹ درصد در سال ۲۰۲۵ به ۲.۵ درصد در سال جاری کاهش خواهد یافت. این کاهش نشان‌دهنده تأثیرات گسترده جنگ، اختلال در تجارت، افزایش هزینه‌های انرژی و نااطمینانی‌های ژئوپلیتیکی بر اقتصاد جهانی است، عواملی که می‌تواند به دوره‌ای طولانی‌تر از رشد ضعیف‌تر و قیمت‌های بالاتر در سراسر جهان منجر شوند.

تورم نیز بار دیگر در حال اوج گرفتن است. در ایالات متحده، نرخ تورم برای سومین ماه متوالی افزایش یافت و در ماه مه به نرخ سالانه ۴.۲ درصد رسید. در نتیجه، به جای آنکه بازارهای مالی در انتظار کاهش بعدی نرخ بهره باشند، اکنون بسیاری از تحلیلگران وال‌استریت پیش‌بینی می‌کنند که بانک مرکزی آمریکا (فدرال رزرو)

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

بسیاری از زنان هنگام ناراحتی، رفتار مرد را با لحنی بازخواست‌کننده و ملامت‌آمیز زیر سؤال می‌برند. آن‌ها اغلب تصور می‌کنند که با این شیوه می‌توانند مرد را متوجه اشتباهش کنند یا درس مهمی به او بیاموزند. اما در عمل، این روش معمولاً نتیجه معکوس دارد. به جای ایجاد انگیزه برای تغییر، احساس ترس، خشم، دلخوری و مقاومت را در مرد برمی‌انگیزد و به مرور زمان انگیزه او را برای همکاری، صمیمیت، ابراز محبت و تلاش برای بهبود رابطه کاهش می‌دهد.

برای تأیید و پذیرش مرد، باید به انگیزه‌ها و دلایل پنهان کارهایی که انجام می‌دهد نیز توجه کرد. حتی زمانی که مرد احساس مسئولیت کامل ندارد یا دچار تنبلی و بی‌توجهی می‌شود، اگر زن او را دوست داشته باشد، می‌تواند همچنان جنبه‌های مثبت و نیت‌های خوب پنهان در شخصیت او را ببیند. برای حفظ این پذیرش، لازم است فراتر از رفتارهای ظاهری، به نیت‌های انسانی و قابل‌درک پشت رفتار مرد نیز نگاه شود.

برخورد با مرد به گونه‌ای که گویی هیچ دلیل قابل‌قبولی برای رفتارهایش وجود ندارد، در واقع به معنای آن است که زن «پذیرش» خود را - که در آغاز رابطه به‌طور طبیعی و بی‌قید و شرط ارائه می‌کرد - از او دریغ می‌کند. در حالی که زن نیاز دارد به خود یادآوری کند که حتی در زمان اختلاف نظر نیز می‌تواند همچنان پذیرش و احترام خود را نسبت به مرد حفظ کند.

دو مسئله اساسی که بسیاری از بحث‌ها و مشاجره‌ها از آن ناشی می‌شوند، این است که مرد احساس می‌کند زن دیدگاه او را نمی‌پذیرد یا تأیید نمی‌کند، و از سوی دیگر زن نیز احساس می‌کند که لحن و شیوه بیان مرد برای او قابل قبول نیست. در واقع، بسیاری از اختلاف‌ها نه به دلیل تفاوت نظر، بلکه به دلیل احساس عدم پذیرش متقابل شکل می‌گیرند. در موارد زیادی زن ممکن است مرد را نپذیرد، زیرا احساس می‌کند که مرد دیدگاه او را بی‌اهمیت جلوه داده یا با بی‌توجهی با او صحبت کرده است. اما زمانی که زن و مرد بیاموزند چگونه با احترام و پذیرش متقابل با یکدیگر برخورد کنند، بسیاری از زمینه‌های درگیری از بین می‌رود و به جای دعوا، امکان گفت‌وگو و مذاکره فراهم می‌شود. زمانی که مرد اشتباهی مرتکب می‌شود، کاری را فراموش می‌کند یا مسئولیتی را به انجام نمی‌رساند، زن معمولاً متوجه نیست که در چنین لحظاتی مرد تا چه اندازه حساس و آسیب‌پذیر می‌شود. در این شرایط، مرد بیش از هر زمان دیگری به احساس محبت و پذیرش زن نیاز دارد. اگر در چنین لحظه‌ای پذیرش از سوی زن دریغ شود، می‌تواند ضربه عاطفی عمیقی به مرد وارد کند؛ حتی اگر زن خود متوجه این اثر نباشد و تنها احساس ناامیدی یا دلخوری داشته باشد.

یکی از شیوه‌هایی که زنان ناخواسته از طریق آن نارضایتی خود را منتقل می‌کنند، نگاه و لحن صداست. حتی اگر کلمات انتخاب‌شده ملایم و دوستانه باشند، نگاه یا تن صدای سرزنش‌آمیز می‌تواند به مرد احساس آسیب‌دیدگی و طردشدگی بدهد. در چنین حالتی، واکنش طبیعی مرد اغلب حالت دفاعی پیدا می‌کند و ممکن است او نیز به سرزنش متقابل روی بیاورد. مردان معمولاً زمانی بیش از همیشه تمایل به بحث و مشاجره پیدا می‌کنند که اشتباهی مرتکب شده باشند یا باعث ناراحتی زن شده باشند. در چنین شرایطی، مرد تلاش می‌کند با توضیح دادن رفتار خود، زن را متقاعد کند که نباید ناراحت باشد. او تصور می‌کند که دلایلش می‌تواند به آرام شدن زن کمک کند، در حالی که اغلب نمی‌داند زن در آن لحظه بیش از توضیح و توجیه، نیازمند شنیده شدن، درک شدن و دریافت احساس همدلی و ارزش‌گذار است.

چگونه بدون بحث و دعوا، اختلاف‌های خود را بیان کنیم: بدون داشتن الگوهای سالم ارتباطی، بیان اختلاف‌ها و تفاوت‌های سلیقه‌ای می‌تواند بسیار دشوار باشد. بسیاری از والدین ما یا اصلاً وارد بحث و اختلاف نمی‌شدند، یا اگر می‌شدند، گفت‌وگوهایشان به سرعت به مشاجره و درگیری تبدیل می‌گردید. جدول زیر نشان می‌دهد که چگونه زنان و مردان ناخواسته زمینه‌ی بحث و دعوا را ایجاد می‌کنند و در عین حال، راهکارهایی سالم‌تر و جایگزین برای آن پیشنهاد می‌دهد.

در هر یک از انواع موقعیت‌هایی که در ادامه مطرح می‌شود، ابتدا نمونه‌ای از «سؤال کنایه‌آمیز» که پاسخ آن برای گوینده از پیش مشخص است ارائه شده است؛ پرسشی که ممکن است زن در لحظه بیان کند. سپس نشان داده می‌شود که مرد چگونه ممکن است این سؤال را برداشت و تفسیر کند. در ادامه، توضیح داده می‌شود که مرد چگونه برای رفتار خود توجیه می‌آورد و این توجیه‌ها چگونه از سوی زن به‌صورت احساس بی‌اعتبار شدن دریافت می‌شود. در نهایت نیز پیشنهاد می‌شود که چگونه زن و مرد می‌توانند با حمایت بیشتر از یکدیگر، به جای ورود به چرخه سرزنش و دفاع، اختلاف‌های خود را به شیوه‌ای سالم‌تر بیان کرده از ایجاد مشاجره جلوگیری کنند.

ادامه مطلب گل نم... از صفحه ۴۱

بابک گفت: «همان شراب عالی است»، در همین لحظه، گارسون بطری شراب را آورد، آن را باز کرد و گیللاس‌ها را تا نیمه پر کرد و رفت. بابک گیللاس را برداشت، ما هم گیللاس‌هایمان را بلند کردیم و به سلامتی نوشیدیم. تمام حرکات بابک را زیر نظر داشتیم. وقتی جرعه‌ای از شراب می‌نوشید، مستقیم در چشم‌های گل‌نم نگاه می‌کرد. گل‌نم لیخندی زد و از من خواست از گارسون بخواهم کمی نان یا پیش غذا بیاورد، اما بابک فرصت را غنیمت شمرد، سریع بلند شد و یکی از گارسون‌ها را صدا زد و سفارش نان و پیش‌غذا داد. وقتی برگشت، رو به گل‌نم گفت: «ترتیبش را دادم، الان می‌آورند.» از دیدن تلاش‌های او برای جلب توجه گل‌نم خنده‌ام گرفته بود. البته خودم هم می‌خواستم فرصت کافی داشته باشم تا هر کاری از دستش برمی‌آید انجام دهد. بابک مدام از گذشته و زندگی گل‌نم سؤال می‌کرد؛ اینکه در ایران چه کار می‌کرده، تحصیلاتش تا چه حد بوده و از این قبیل مسائل، اما گل‌نم پاسخ‌های کوتاه و سر بسته‌ای می‌داد.

گارسون سبد نان، روغن زیتون و سرکه را روی میز گذاشت و رفت. گل‌نم پرسید: «آیا راهی وجود دارد که اداره مهاجرت همین‌جا برای من پرونده تشکیل دهد و نیازی به خروج از آمریکا نباشد؟» بابک با زیرکی گفت: «بله، راه‌هایی وجود دارد، اما باید بیشتر دربارهاش با هم صحبت کنیم.» گل‌نم با لحنی شیرین و کمی لوند پرسید: «چه راه‌هایی؟» من که می‌خواستم بابک هرچه در دل دارد راحت‌تر بیان کند، عمداً گیللاس شراب را روی پیراهنم ریختم. بعد از جا بلند شدم و گفتم: «شما دو نفر باشید، من بروم هتل پیراهنم را عوض کنم و برگردم.» گل‌نم گفت: «می‌خواهی من هم با تو بیایم؟» گفتم: «نه، شما صحبت‌هایتان را ادامه بدهید. هتل نزدیک است، زود برمی‌گردم.» از رستوران بیرون آمدم و به هتل رفتم. حدود چهل و پنج دقیقه طول کشید تا دوباره به رستوران برگردم. وقتی برگشتم، موسیقی در حال نواختن بود. سر میز، هیچ کدامشان را ندیدم. چند زوج در قسمت جلوی سالن مشغول رقص بودند. با دقت نگاه کردم و آن دو را میان رقصنده‌ها دیدم. سرهایشان روی شانه‌های یکدیگر قرار گرفته بود و به دلیل نور کم سالن، نمی‌توانستم چهره‌هایشان را به‌وضوح ببینم. راستش کمی حسادت کردم. با خودم فکر کردم: «اگر خدای نکرده این دو نفر با هم جور شوند، آن وقت من چه خاکی باید بر سرم بریزم؟» نشستم و کمی شراب نوشیدم تا آرام شوم. خوشبختانه آهنگ تمام شد و آن دو نیز به سمت میز برگشتند.

ادامه مطلب بازی طاق... از صفحه ۳۸

اینجاست که احتیاج، او را وادار به اختراع یا ابتکار می‌کند و ناگهان به فکرش می‌رسد که مثل بسیاری از کاسب‌ها که شب در دکان خود می‌خوابند، او هم شب در اداره روی میز خود بخوابد و عوض اینکه ساعت چهار بعد از نیمه‌شب از خواب بپرد و با عجله پاشنه‌ها را ور بکشد و بیرون بدود، ساعت هفت‌ونیم صبح برخیزد، تر و فرزندش و پتوی خود را از روی میز جمع کند، زیر میز بگذارد و دوباره روی میز قلم و کاغذ بچیند.

می‌بینید که اجرای طرح استفاده یک‌روزدرمیان از اتومبیل، علاوه بر همه مزایایی که عرض کردم، موضوع مسکن عده کثیری از کارمندان، مخصوصاً کارمندان مجرد را هم حل می‌کند. کافی است هر کارمندی یک رادیو، یک تلویزیون کوچک ترانزیستوری، یک بالش، یک پتو و یک ریش‌تراش در اداره داشته باشد. البته همین‌قدر که موضوع خواب کارمندان در اداره رواج پیدا کند، تجار ژاپنی هم بیکار نخواهند نشست و نخواهند گذاشت که این کارمندان بیچاره شب‌ها در بستری ناراحت بخوابند و همان‌طور که برای ما پلویز برقی و کرسی الکتریکی اختراع کردند، میز تحریرهایی هم اختراع خواهند کرد که روزها میز تحریر باشد و شب‌ها تبدیل به تخت‌خواب گردد؛ مثل نیمکت‌هایی که روز نیمکت است و شب تخت‌خواب. در این صورت فقط وظیفه ادارات است که مقدار زیادی از این میز تحریرها سفارش دهند و شکی نیست که آن‌ها هم این کار را در اسرع وقت انجام خواهند داد؛ چون تجربه نشان داده که ادارات ما همیشه تأمین رفاه کارمندان خود را بر همه‌چیز دیگر مقدم می‌شمارند. این طرح برای تنبل‌خان‌ها هم مفید است؛ چون کسانی که دنبال بهانه می‌گردند تا از زیر کار در برونند، می‌توانند یک روز در میان دو ساعت دیرتر بیایند و بهانه‌شان هم این باشد که مثلاً از پشت محدوده ممنوعه تا محل کار خود توانسته‌اند ماشین گیر بیاورند و مجبور شده‌اند پیاده گز کنند.

ادامه مطلب آشنایی با توافق... از صفحه ۱۳

چالش‌های امروز خریداران و فروشندگان: امروزه خریداران و فروشندگان همچنان با چالش‌هایی مانند تأمین مالی، بازرسی ملک، بررسی و ارائه اطلاعات قانونی، دسترسی به بیمه، شرایط بازار، مذاکرات قراردادی و الزامات قانونی و مقرراتی روبه‌رو هستند. مشاوران حرفه‌ای و باتجربه املاک به مشتریان خود کمک می‌کنند تا این مسائل را به درستی مدیریت کنند و در تمام مراحل معامله از منافع آن‌ها دفاع و حمایت نمایند. همان‌طور که افراد هنگام انتخاب وکیل، حسابدار، معمار یا سایر متخصصان به دانش و تجربه آنها توجه می‌کنند، در انتخاب یک مشاور املاک نیز باید عواملی مانند دانش تخصصی، سابقه کاری، مهارت‌های ارتباطی و مذاکره، شناخت بازار و ارزشی که به فرآیند معامله اضافه می‌کند را در نظر بگیرند.

نگاهی به آینده: توافق انجمن ملی مشاوران املاک (NAR) بدون شک نحوه گفت‌وگو و مستندسازی درباره حق‌الزحمه مشاوران املاک را تغییر داده است، اما نقش اساسی مشاوران املاک در کمک به مردم برای خرید و فروش ملک تغییری نکرده است. صنعت املاک در حال تطبیق با محیطی شفاف‌تر است، محیطی که در آن خریداران و فروشندگان دید روشن‌تری نسبت به نحوه پرداخت حق‌الزحمه‌ها دارند و بهتر می‌دانند در ازای آن چه خدماتی دریافت می‌کنند. برای مصرف‌کنندگان، مهم‌ترین نکته بسیار ساده است: سؤال پرسید، گزینه‌های خود را به خوبی بشناسید و با متخصصان قابل اعتماد و متعهدی همکاری کنید که حفظ منافع شما و کمک به دستیابی به اهداف ملکی‌تان را در اولویت قرار می‌دهند.

سخن پایانی: در تمام سال‌های فعالیت حرفه‌ای خود، همواره بر این باور بوده‌ام که مشتریانی که آگاهی بیشتری دارند، تصمیم‌های بهتری می‌گیرند. فرقی نمی‌کند در حال خرید اولین خانه خود باشید، قصد فروش خانه‌ای را داشته باشید که سال‌ها در آن زندگی کرده‌اید یا به دنبال ارزیابی فرصت‌های سرمایه‌گذاری باشید؛ در هر صورت، شناخت گزینه‌های پیش رو و آگاهی از نقش و توانایی افرادی که نمایندگی شما را بر عهده دارند، بخش مهمی از یک معامله موفق و مطمئن است.

ادامه مطلب فواید مکث... از صفحه ۳۶

مکث کردن به معنای تنبلی یا عقب‌نشینی نیست. برعکس، نشانه بلوغ ذهنی و قدرت درونی است. انسان بالغ می‌داند که لازم نیست به هر حرفی فوری پاسخ دهد، به هر احساسی سریع واکنش نشان دهد یا برای هر اتفاقی عجلانه تصمیم بگیرد. او ارزش فاصله کوتاه میان احساس و عمل را می‌فهمد.

زندگی فقط رسیدن به مقصد نیست، فهمیدن مسیر هم هست. اما کسی که همیشه در حال دویدن است، زیبایی راه را نمی‌بیند. مکث به انسان فرصت می‌دهد آسمان را نگاه کند، صدای عزیزانش را با دقت بشنود، طعم چای را حس کند، بوی باران را بفهمد و حضور خودش را در زندگی لمس کند.

گاهی بزرگ‌ترین تغییرات زندگی، نه در حرکت‌های بزرگ، بلکه در همان چند ثانیه مکث شکل می‌گیرند. همان لحظه‌ای که انسان تصمیم می‌گیرد آرام‌تر نفس بکشد، کمتر عجله کند، بیشتر فکر کند و عمیق‌تر زندگی را احساس نماید.

بستر فرهنگ و جهان‌بینی مدرن برخاسته‌اند این امید را به انسان بخشیده و این خیال را در سر او پرورانده که طبیعت چیزی‌ست شناخت‌پذیر برای عقل انسانی از راه علم و تسخیرپذیر به دست او از راه تکنولوژی... از دل همین خواست چیرگی‌ست که علوم طبیعی... از قرن نوزدهم ناگهان جهشی عظیم می‌کنند و با تکنولوژی گره می‌خورند. از این گره خوردگی‌ست که توانایی‌های شگرف ابزارسازی انسان مدرن پدید می‌آید؛ توانایی‌هایی که چشم دیگر مردمان را خیره کرده و آن‌ها را به موجوداتی حسرت‌زده و دچار عقده خودکم‌بینی و شیفته این دستاوردها بدل کرده است.

... بر خورد این مردمان با مسائلی که درگیری با دنیای مدرن و درآمیختن با آن برای ایشان پدید آورده، بر بنیاد احساسات و عاطفه‌های دیرینه یا عقل عالم خودشان است؛ عقلی که با عقل و عقلانیت (rationality) مدرن نسبتی ندارد و چه بسا منطق آن ضد منطق این است.

ادامه مطلب داریوش آشوری... از صفحه ۷

از این رو، در زبان‌های انگلیسی و فرانسه و آلمانی، که زبان قلمرو ذهنیت و علم مدرن است، برای پرهیز از کاربرد واژه‌های روزمره و همگانی انبوهی از اصطلاحات (ترمینولوژی) را با وام‌گیری از مایه‌های لاتینی و یونانی بر ساخته‌اند.

آشوری در مبحث «زبان علمی و زبان ادبی» توضیحات دقیق‌تری می‌دهد: زبان علمی، برخلاف زبان نویسندگان و شاعران، که در کار برانگیختن شور و احساس نهفته در واژه‌ها و به جلوه درآوردن ارزش زیبایی‌شناختی آن‌هاست، زبان را به ابزاری در خدمت عقل و فهم خود در بیان مشاهدات تجربی به کار می‌برد. به عبارت دیگر، زبان علمی باری دارد که همان بار معنایی است که می‌باید آن را به منزل برساند و بس.

به گمان آشوری: چیرگی شعر و روح شاعرانه زبان فارسی، به دلیل میراث گران‌قدر شاعرانه آن، و سستی و کم‌مایگی آن در قلمرو زبان علمی که علت آن نه سستی و کم‌مایگی ذاتی زبان که دوری ما از ذهنیت علمی و فلسفی مدرن است سبب می‌شود که این نکته به درستی درک نشود و توانایی زبان شاعرانه این زبان به حساب توانمندی آن در هر زمینه‌ای گذاشته شود. در واقع، این ناتوانی در جدا کردن این‌گونه حساب‌ها و روشن کردن قلمروها، از جمله قلمروهای گوناگون کاربرد زبان، خود از ضعف اندیشه علمی و تحلیلی برمی‌خیزد که به جای شکافتن موضوع و روشن کردن حدود هر چیزی، ای بسا به ابراز احساسات و زبان شور و شعار پناه می‌برد.

آشوری در ادامه بیان تفاوت زبان علمی و ادبی می‌گوید: زبانمایه علمی، چنان که گفتیم با زبانمایه ادبی، زبان داستان و نمایش‌نامه و به‌ویژه زبان شعر از این نظر تفاوت اساسی دارد تا آنجا که از نظر ماهیت کاربرد رویاروی آن قرار می‌گیرد در زبان ادبی، به‌ویژه زبان شاعرانه، به کار بردن استعاره و تشبیه و مجاز و نماد (سمبول) و نیز در کار آوردن ابهام و ایهام و آرایش‌های سبکی و معنایی و آوایی (مانند جناس‌های آوایی و معنایی) وسایل هنرنمایی هستند و از لوازم ذاتی بیان هنری و شاعرانه به شمار می‌آیند. حال آن که زبان علمی به‌عکس از همه این‌گونه وسایل بیانی فاصله می‌گیرد و زبان را ابزاری تنها برای رسیدن به خواسته خود به کار می‌برد، یعنی بیان معانی علمی با روشنی و دقت هرچه تمام‌تر از راه همخوانی یک‌به‌یک واژه و مفهوم آن علم در اساس هدف دیگری جز این از کاربرد زبان ندارد.

زبان علمی زبان علموران (scientists) است. ۵ هدف از آن کوتاه‌ها و روشنی در بیان مطالب علمی است، یعنی جایگزین کردن یک اصطلاح (term) به جای به کار بردن عبارت‌هایی در تعریف آن اصطلاح. بنابراین ساخت و پرداخت زبان در قلمرو علوم و فنون خود کاری است علمی و فنی و به شناخت علمی زبان‌ها نیاز دارد تا بتواند مایه‌های زبانی درخور آن را گرد آورد و آن مایه‌ها را با کاردانی فنی به کار بندد.

ناگفته نماند که رشد علوم در مغرب‌زمین و رابطه یافتن علم و تکنولوژی با یکدیگر، ناگزیر رشد پرشتاب زبان علمی و تکنولوژیک را در زمینه‌های گوناگون فراهم آورد و نیاز به بیان دستاوردهای علمی و تکنولوژیک موجب کوشش زبان‌شناسان در فراهم آوردن زبان و اصطلاحات مناسب برای آن شد. اگر مایه‌های زبانی و حرفه‌ای و فنی نبود، هیچ‌یک از زمینه‌های شناخت و ابزارسازی و تولید نیز وجود نمی‌داشت، زیرا هر کشف علمی نخست در ذهن انسانی شکل می‌گیرد و همان‌گونه که زبان کشف علمی را در عالم اندیشه ممکن می‌کند، آن را به قالب زبان اصطلاحی ویژه‌ای می‌ریزد تا به دیگران برساند. در نتیجه زبان علمی و فنی، همچون بستر رشد اندیشه و بیان علمی و فنی، پیوندی ضروری بی‌واسطه با رشد علوم و فنون دارد و آنجا که زبان علمی و فنی وجود نداشته باشد و یا صورتی شکسته بسته و تقلیدی و سطحی دارند.

آشوری در رساله «زبان باز» به قیاس «جامعه باز»، این مفهوم را می‌کاود و به تشریح چگونگی رشد زبان‌های مدرن (انگلیسی و فرانسه و آلمانی) از دل زبان‌های بومی می‌پردازد و نتیجه می‌گیرد همان‌گونه که جامعه ایرانی در تمام جنبه‌ها در دوران گذار و بحران است زبان فارسی نیز مانند تمام زبان‌هایی که امکان ماندگاری دارند در بحران قرار دارد. باین‌همه، با نگاهی تاریخی به کوشش‌های انجام‌شده برای هماهنگی زبان فارسی با جامعه مدرن، می‌توان گفت که گرچه زبان فارسی تا حدودی خود را با زندگی مدرن سازگار کرده است، اما همچنان بازتاب‌دهنده آشوب‌های ذهنی جامعه ایران است که در برخورد با مظاهر مدرن دست‌وپا می‌زند.

حاصل پژوهش‌های پنجاه ساله داریوش آشوری درباره اندیشیدن و پژوهیدن او درباره مشکل زبان فارسی امروز در رویارویی با جهان مدرن را می‌توان چنین خلاصه کرد. او نخست در جانبداری از فلسفه و جهان‌بینی مدرن می‌گوید: علوم مدرن که از

غرزدن: بیشترین حجم نق را در دنیا بیشعورها تولید می‌کنند. ناثومی گادفلائی در کتاب هنر غرزدن می‌نویسد هر کسی می‌تواند به خاطر کمبودها و نابسامانی‌های زندگی غر بزند، اما فقط بیشعور واقعی می‌تواند درباره چیزهایی که به نظر همه بدون اشکال و حتی پسندیده است، غرولند کند. «در یک روز بهاری که به نظر دیگران فوق‌العاده است، آدم بیشعور باز هم خواهد توانست اشکال‌گیری کند. او غر خواهد زد که چرا در چنین روز زیبایی باید زیر سقف و در فضای بسته کار کند، یا اینکه چهچه پرندگان باعث سردرد او می‌شود. لذت بردن از چنین روزهایی با یک همسر بیشعور غر و محال است. بیشعورها تقریباً برای هر چیزی غر می‌زنند. اگر دیگران پولی به دست بیاورند، از بی‌عدالتی روزگار شکایت می‌کنند و اگر خودشان پولی به دست بیاورند، از مالیات، هزینه‌ها و دروسهای نگهداری آن می‌نالند. از این واقعیت که برای امرار معاش باید کار کرد ناراضی‌اند و اگر مدتی بیکار بمانند، همان بیکاری را دستاویز غرزدن قرار می‌دهند. درباره هوا شکایت می‌کنند، اگر گرم باشد ناراضی‌اند و اگر سرد یا بارانی باشد نیز بهانه‌ای تازه پیدا می‌کنند. از اقتصاد، قیمت‌ها، وضعیت کشور و اوضاع جهان می‌نالند، حتی زمانی که هیچ نقشی در آنچه درباره‌اش شکایت می‌کنند ندارند. آنها از کم‌توجهی فرزندان‌شان گلایه می‌کنند، اما در همان حال توقعات والدین سالخورده خود را بیش از حد و آزردهنده می‌دانند. ممکن است والدینشان را به خانه سالمندان بسپارند و سپس با تعجب بپرسند که چرا هنوز انتظار دارند فرزندان‌شان به دیدارشان بروند. اگر در تقسیم ارث یا وصیت‌نامه پدر بزرگ سهم کمتری نصیب‌شان شده باشد، سال‌ها آن را فراموش نمی‌کنند و هر فرصتی را برای شکایت از این «بی‌انصافی» غنیمت می‌شمارند.

آنها برای سیاست‌های جهانی، تصمیم‌های دولت‌ها، مشکلات اقتصادی و رویدادهایی که هزاران کیلومتر از زندگی‌شان فاصله دارد نیز غر می‌زنند. از اینکه به نظر می‌رسد کسی علاقه چندانی به آنها ندارد شکایت می‌کنند، بی‌آنکه لحظه‌ای به رفتار خودشان فکر کنند. و طنز ماجرا اینجاست که در میان همه این شکایت‌ها، یکی از چیزهایی که بیش از هر چیز دیگر آنها را آزار می‌دهد، آدم‌هایی هستند که مدام در حال غر زدن‌اند، همان چیزی که خودشان در آن استادند، اما هرگز در آینه نمی‌بینند.

شراکت: بیشعورها عاشق شراکت‌اند و به همین خاطر بسیاری از چیزهایشان را با دیگران قسمت می‌کنند؛ مثلاً همیشه آماده‌اند که دیگران را در بدبختی‌هایشان، تقصیرها، تعهدات، نگاه کسالت‌بارشان به زندگی، اضطراب، چرندگفتن، نظراتشان و حتی تبخال‌شان شریک کنند. در مقابل، چند چیز کوچک هم هست که دوست ندارند با دیگران در آن‌ها شریک شوند؛ از جمله ستایش و تحسین، قدرت، پول، وقتشان، لحظات پیروزی و موفقیت، فرصت‌ها، ایده‌های خوب، دوستی، توجه دیگران و سخنان محبت‌آمیز.

تناقض و معما: بیشعورها همیشه در حکم معمایی برای دیگران‌اند. کارهایشان همان قدر متناقض و ناساز است که یک جوجه‌تیغی بخواد بادکنک بفروشد. این مشکل بیش از هر چیز به خودفریبی و دمدمی‌مزاجی بیشعورها بازمی‌گردد. بر اثر انباشت تناقض‌ها، بیشعور عاقبت به چنان وضعیتی دچار می‌شود که نمی‌داند کیست و به چه چیزی معتقد است. بیشعورها معمولاً در همان حالی که دارند عهدشکنی می‌کنند و دروغ می‌گویند، ادعای تعهد و صداقت دارند. در هنگامی که شما دارید صورتحساب‌شان را می‌پردازید از استقلال و مناعت طبع خودشان حرف می‌زنند. وقتی که تمام رشته‌هایشان را پنبه می‌کنند، مدعی‌اند که «فقط به خاطر خود شما» بوده است که این کار را کرده‌اند. هیچ‌وقت به اندازه وقتی که دارند راجع به موضوعاتی حرف می‌زنند که هیچ اطلاعی درباره‌شان ندارند، خودرایی و یکدنده نیستند. مدعی‌اند که عاشق خدا و دشمن شیطان‌اند، در حالی که از رفتارشان انکار اولی و ارادت به دومی آشکار است.

استهلاک: همچون هر اعتیادی، بیشعوری هم در طول زمان، عوارض جبران‌ناپذیری بر نیروی حیاتی انسان به جا می‌گذارد. بیشعور شدن یک جوان بیست‌و پنج‌ساله آسان است، اما برای همین شخص بسیار سخت و فرساینده خواهد بود که بیست سال با این عارضه و ملزومات آن (مثل ریاکاری، تظاهر و دسیسه‌چینی) به زندگی ادامه دهد. به همین دلیل است که گذر زمان بیشعورها را خسته و فرسوده می‌کند و اندک‌اندک متقاعد می‌شوند که شاید راه بهتری برای ادامه زندگی وجود داشته باشد. علائم اصلی فرسودگی ناشی از بیشعوری این‌هاست: از غرولند دائمی و بی‌وقفه خسته می‌شوند، دیگر به چرندهای خود اعتقاد راسخ ندارند، شروع می‌کنند به نامه نوشتن به «سنگ صبور»، مجلات، بیشتر از گذشته خواب نابودی تمام دشمنان‌شان را می‌بینند، هر روز بیش از پیش به این واقعیت پی می‌برند که مردم از آنها خوششان نمی‌آید، هر روز بیش از پیش به این واقعیت پی می‌پی‌برند که حتی آدم‌هایی که به آنها ابراز عشق و علاقه می‌کنند هم از آنها خوششان نمی‌آید، و هر روز با سوءظن بیشتری به خودشان نگاه می‌کنند: «وای خدا... نکند من آدم بیشعورم؟!»

خشم: یکی از چیزهایی که بیشعورها استثنائاً خوب از عهده‌ی آن برمی‌آیند، خشم و عصبانیت است. آنها از آن دسته آدم‌هایی نیستند که گاهی از کوره درمی‌روند، بلکه همیشه از کوره درمی‌روند. آدم بیشعور اعتقاد دارد عصبانیت بهترین وسیله برای رویارویی با جهان درنده‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم. شعار او این است: «هرگز با یک آدم عصبانی مثل خودش رفتار نکن، بلکه ده برابر عصبانی‌تر رفتار کن.» بیشعورها در مواقع مختلف و گاه کاملاً بی‌دلیل عصبانی می‌شوند؛ صبح که از خواب بیدار می‌شوند، وقتی روزنامه صبح دیر برسد، حتی اگر مشترک آن نباشند، زمانی که قهوه‌شان سرد باشد یا وقتی دیگران دستورهایشان را با دقتی که انتظار دارند انجام ندهند. جالب اینجاست که اگر همان دستورها را دقیقاً مطابق خواسته آنها انجام دهند اما نتیجه به ضرر وجهه و اعتبارشان تمام شود، باز هم عصبانی می‌شوند. آنها از این که دیگران نتوانند حدس بزنند چه می‌خواهند خشمگین می‌شوند، حتی زمانی که خودشان نیز نمی‌دانند چه می‌خواهند. بارانی بودن هوا ناراحت‌شان می‌کند، آفتابی بودن هوا هم همین‌طور. اگر کسی در حرف‌شان چون‌وچرا کند عصبانی می‌شوند و اگر کسی تناقض‌هایشان را آشکار کند بیشتر از آن. وقتی کسی نباشد که تقصیر اشتباهاتشان را گردن او بیندازند خشمگین می‌شوند و اگر کسی بخواهد آنها را بابت رفتار یا عملکردشان سرزنش کند، این خشم دوچندان می‌شود. اگر دوستی از آنها تقاضای وام کند عصبانی می‌شوند و اگر همان دوست بخواهد طلبش را از آنها پس بگیرد، حتی بیشتر. از این که دیگران از آنها انتظار مسئولیت‌پذیری داشته باشند دلخور می‌شوند. اگر فرزندان‌شان مانند کودکان رفتار کنند ناراحت می‌شوند و اگر مانند بزرگسالان رفتار کنند نیز بهانه‌ای دیگر برای ناراضی‌تانی پیدا می‌کنند. آنها از این که دیگران انتظار داشته باشند مانند انسان‌های بالغ و مسئول رفتار کنند نیز خشمگین می‌شوند. همسرشان اگر از اظهار علاقه‌های سطحی و ساختگی آنها خسته شود ناراحت می‌شوند و اگر کسی که با او در رابطه هستند دیگر تحت تأثیر این نمایش‌های ظاهری قرار نگیرد، آن را نوعی بی‌قدری و ناسپاسی تلقی می‌کنند. از موفقیت دیگران، از مخالفت دیگران و گاهی حتی از موافقت دیگران نیز ناراحت می‌شوند. اگر مرکز توجه نباشند دلخور می‌شوند و اگر مرکز توجه باشند اما آن اندازه که انتظار دارند تحسین نشوند باز هم ناراضی‌اند. به طور کلی، بیشعورها هر زمان که دنیا مطابق میل، خواسته و تصورشان از خودشان رفتار نکند، دلیلی برای عصبانی شدن پیدا می‌کنند، زیرا در نگاه آنها مشکل هرگز از خودشان نیست، بلکه همیشه از دیگران و جهانی است که حاضر نیست مطابق خواسته‌هایشان بچرخد.

رابطه جنسی: بیشتر بیشعورها، چه زن و چه مرد، خودارضایی را به ارضای نیازهای یک شریک جنسی ترجیح می‌دهند. با این حال بیشعورها هم می‌توانند فرق بین تصور چیزهای لذیذ با خود چیزهای لذیذ را تشخیص دهند. بنابراین سعی می‌کنند که یک زندگی جنسی معمولی داشته باشند.

چنین چیزی برای بیشعورها معنای خاصی دارد. آنها ممکن است رابطه جنسی داشته باشند، اما نتوانند از آن لذت ببرند، زیرا ذهنشان بیش از آنکه درگیر صمیمیت و نزدیکی باشد، درگیر کنترل، توقعات و کشمکش‌های درونی است. گاهی نیز اجازه نمی‌دهند شریکشان از این رابطه لذت ببرد و ناخودآگاه یا آگاهانه هر لحظه خوشایند را به میدان قدرت‌نمایی تبدیل می‌کنند. برای آنها رابطه جنسی نه راهی برای ابراز عشق و نزدیکی، بلکه ابزاری برای تسلط بر طرف مقابل است، ابزاری که ممکن است با بهانه‌هایی مانند سردرد، بی‌حوصلگی یا بی‌میلی از آن برای اعمال نفوذ استفاده کنند. بیشعورها گاه رابطه جنسی را وسیله‌ای برای تنبیه شریک زندگی خود قرار می‌دهند و با دریغ کردن محبت و صمیمیت می‌کوشند ناراضی‌تانی یا خشم خود را نشان دهند. در بسیاری از موارد، اصل رابطه برایشان اهمیت چندانی ندارد، مگر آنکه بتوانند از آن برای اثبات برتری، انتقام‌گیری یا ایجاد تنش استفاده کنند. برخی از آنها رابطه جنسی دارند اما هرگز درباره آن صحبت نمی‌کنند، زیرا گفت‌وگوی صادقانه را نوعی آسیب‌پذیری می‌دانند. برخی دیگر ساعت‌ها درباره آن حرف می‌زنند، اما تجربه و شناخت واقعی چندانی از آن ندارند.

آنها گاهی از سر لجاجت و برای اثبات موضع خود تصمیم می‌گیرند با وجود زندگی مشترک، عملاً مانند افراد مجرد زندگی کنند و فاصله‌ای عاطفی میان خود و شریکشان ایجاد کنند. همچنین با مفهوم وفاداری مشکلی ندارند، به شرط آنکه قوانین فقط برای دیگران باشد، زیرا اگر خیانتی صورت گیرد، آن را برای خود حق و برای دیگران گناهی ناخوشدنی می‌دانند. در نهایت، بیشعورها حتی صمیمی‌ترین جنبه‌های یک رابطه را نیز به میدان رقابت، کنترل و خودخواهی تبدیل می‌کنند و به همین دلیل اغلب از تجربه واقعی، اعتماد و نزدیکی محروم می‌مانند.

مسئولیت و شرایط درمان بیماری‌اش را نپذیرد همچنان باز آفرینی می‌شود. او باید دست از بیشعوری بردارد و آدم شریفی بشود. یک آدم باشعور.

درمان می‌تواند فرح‌بخش باشد. این ادعا شاید برای بیشعورهای معمولی عجیب به نظر برسد، اما واقعیت این است که زندگی بدون عصبانیت، تقلب، دروغ و دسیسه‌چینی (که همه بیشعورها همیشه به آن مشغول‌اند)، لذت‌بخش‌تر است. در ابتدای درمان، فرد بیشعور گیج و منگ است و تنها چیزی که برایش روشن است این است که زندگی‌اش تهی و پوچ است. اما این احساس پوچی کم‌کم بهبود می‌یابد و به جایش شعور و انسانیت جایگزین می‌شود.

سرانجام روزی می‌رسد که بیشعور در آینه نگاهی بیندازد و واقعاً چیزی بجز خلأ و پوچی ببیند. انسانیت و انگیزه و شعور را ببیند و بفهمد که چیزهای مهمی را دوباره به دست آورده است. خوب، البته ممکن است که آن تصویر واقعا تصویر خودش نباشد و مال زنش یا بچه‌هایش باشد که دارند از پشت سرش به تصویر خودشان در آینه نگاه می‌کنند. اما همین امر که او و آنها در یک آینه مشترک به خودشان نگاه می‌کنند مایه امیدواری و گام مهمی در مسیر بهبودی است.

تمرین‌ها: فهرست‌هایی را که در این ماه ارائه شده مرور کنید. هر ویژگی را که جزو خصوصیات عادی شماست با عدد ۲ مشخص کنید و اگر اصلاً در شما وجود ندارد به آن عدد ۰ بدهید. به حالت بینابینی هم ۱ بدهید. سپس عددها را جمع بزنید. اگر حاصل جمع بیشتر از ۱۰۰ شد حتماً برای ادامه زندگی به فکر قطب جنوب یا جهنم‌ده‌های دورافتاده باشید. برای هر یک از رفقایتان هم این آزمون را انجام دهید. اگر همه آنها امتیاز بیشتر از ۱۰۰ کسب کردند در نظر داشته باشید که «کند همجنس با همجنس پرواز!» فکر می‌کنید اگر کسی زندگی‌نامه‌ی شما را می‌نویسد، چند نفر آن را باور می‌کردند و واقعی می‌دانستند و چند نفر فکر می‌کردند که هجویه‌ای مسخره و مبتذل است؟

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

یک روز در دفتر تهران مصور «رهی» از استقامتش در برابر مشکلات حرف می‌زد. می‌گفت در دوران جوانی غفلتا به دام افیون افتادم و کارم به جایی رسیده بود که هر روز ساعتها وقتم را صرف کشیدن تریاک می‌کردم. خوشبختانه خیلی زود به صرافت افتادم که خودم را نجات بدهم ولی بعضی‌ها معتقد بودند که تریاک ترک کردن ندارد و عواقب آن مرگ است. بی‌آنکه به حرف آن گروه توجهی داشته باشم یک ترازو و یک گلوله کاموا خریدم. هر روز که مستخدمه منزل منقل پر از آتش را جلویم می‌گذاشت مقدار مصرفی را در ترازو وزن می‌کردم. در یک سو تریاک و در سوی دیگر گلوله کاموا قرار داشت. برای کم کردن مقدار تریاک روزانه قسمتی از کاموا را می‌بریدم تا سرانجام پس از ماه‌ها تریاک مصرفی من به یک «ماش» رسید. دیگر کشیدن یا نکشیدن این مقدار تریاک برای من فرقی نمی‌کرد. آخرین روز که یک روز برفی زمستان بود زیر کرسی لمیده بودم و از پشت پنجره به افتادن تکه‌های سفید برف نگاه می‌کردم. مستخدمه منقل را روی کرسی گذاشت و رفته بود. یک ساعت بعد خوابم برد بی‌آنکه لب به وافور زده باشم.

رهی تا آخرین روز زندگی‌اش نه تنها به مواد مخدر روی خوش نشان نداد بلکه سیگار هم نکشید. سالم و شاداب و سرحال به نظر می‌رسید. پس از کناره‌گیری «داود پیرنیا» از کار، این ره‌ی بود که با عشق فراوان برنامه گل‌ها را اداره می‌کرد. آن روزها می‌دیدم که چطور تمام اوقاتش را در دفتر کارش می‌گذراند. مثل این که در خانه‌اش و در میان اعضای خانواده‌اش زندگی می‌کند. می‌خندید و شوخی می‌کرد و گل‌های جاویدان را آبیاری می‌کرد. گل‌هایی که امروز زینت بخش آرشبو خصوصی بسیاری از هموطنان ما است. این یکی از زیباترین و پرشورترین غزل‌های ره‌ی است که من غالباً زیر لب زمزمه می‌کنم:

خیال‌انگیز و جان‌پرور چوبوی گل سرپائی

نداری غیر از این عیبی که می‌دانی که زیبائی

من از دل‌بستگی‌های تو با آئینه دانستم

که بر دیدار طاقت‌سوز خود عاشق‌تر از مائی

مه روشن میان اختران پنهان نمی‌ماند

میان شاخه‌های گل مشو پنهان که پیدائی ...

«ره‌ی معیری» نه تنها در سرودن اشعار جدی مهارت داشت بلکه اشعار فکاهی را نیز در نهایت ذوق و استعداد و با کلام شیرین و محکم می‌ساخت. اشعار او با امضای مستعار «ب.م. شاه پریون» در روزنامه فکاهی امید و به امضای «ب - م - زاغچه» در باباشمل به چاپ می‌رسید.

ادامه مطلب بیشعوری... از صفحه ۵۸

تهیه فهرست کاملی از نشانه‌های بیشعوری ناممکن است. مانند هر بیماری، آدم بیشعور هم به صورت‌های بسیار متنوعی رفتار می‌کند. هر بیشعوری الزاماً تمام این خصوصیات را از خود بروز نمی‌دهد، اما خصوصیات که ذکر شد، امروزه رایج‌ترین نشانه‌های بیشعوری در زندگی انسان‌هاست.

مهم‌ترین و مفیدترین چیز برای بیشعورها آن است که بتوانند خودشان را آن‌گونه که هستند، یعنی بیشعور، بشناسند. به عنوان مقدمه درمان، بیشعور باید بفهمد که مشکلاتش ناشی از مردم و حاصل شرایطی خارج از اراده او نیست، بلکه ناشی از بیماری و نگاه بیمارگونه خودش به زندگی است.

همان‌گونه که آلیس گوهر در کتاب ارزشمندش بیشعوری واگیر دارد می‌نویسد، هر بیشعور عادی به سادگی می‌تواند ده تا بیست نفر دیگر را به حالات پریشانی، جنون، تهاجم و گناه دچار سازد. بسیاری از بیماران روانی و آدم‌های افسرده، از هیچ چیزی به اندازه آدم‌های بیشعور آسیب ندیده‌اند. بسیاری از بیشعورها، به‌حق از اینکه دوروبرشان را افراد عصبی و روانی احاطه کرده‌اند شاک‌اند، اما توجه ندارند که به‌خاطر تحمل اعمال و رفتار آنهاست که اطرافیان‌شان به این حال‌وروز افتاده‌اند! از این رو چندان فایده‌ای ندارد که شخص بیشعور همسرش را طلاق دهد یا برای خودش بابت سرپرستی بچه‌ها سلب صلاحیت بگیرد یا شغلش را عوض کند، چرا که در موقعیت جدید نیز به سرعت دست به کار دیوانه‌کردن اطرافیان خود می‌شود و در طول مدت کوتاهی آنها را هم به افرادی نظیر اطرافیان قبلی خودش تبدیل می‌کند. نه، این کارها بی‌فایده است و بیشعوری فقط با یک روش قابل درمان است. بیشعور باید قبول کند که بیمار است و دارد دیگران را هم آلوده می‌کند. در غیر این صورت، این حرکت دایره‌وار ادامه می‌یابد و این بیماری تا زمانی که بیشعور

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۶

راه مشهور ابریشم در این دوره فی‌الواقع شروع شد و راه‌های بازرگانی از راه بنادر کناره مدیترانه را به شهرهای چین مربوط می‌کرد. رونق بازرگانی باعث آبادی شهرهایی شد که در سر راه قوافل بودند.

شروع پادشاهی ساسانی (۶۵۱-۲۲۶ م.) در اصل در سال ۲۰۸ مسیحی بود که اردشیر اول به جای پدر نشست. او ابتدا سرتاسر فارس و کرمان و سپس اصفهان و خوزستان را تصرف کرد. در جنگی که بین او و اردوان پنجم به سال ۲۲۴ در ناحیه هرمزگان رخ داد، اردوان کشته شد و بدین ترتیب اردشیر وارث پادشاهی اشکانی گردید. پس از آن همدان، آذربایجان، گرگان، خراسان و مرو را تصرف کرد و مرزهای ساسانی تا حدود بلخ و خوارزم رسید. در زمان خسرو اول معروف به انوشیروان متصرفات ساسانیان تا سواحل دریای سیاه یعنی لازیکا (لازستان کنونی که مرکز آن کوتائیس (Kutais) است.) رسید و شهر انطاکیه در کناره دریای مدیترانه از طرفی به تصرف ساسانیان در آمد و از سوی دیگر یمن تابع ایران شد، و در شمال شرقی ناحیه باکتریه تا جنوب رودخانه جیحون به ایران تعلق یافت. البته در طول چهارصدواندی سال سرحدات امپراتوری ساسانی در تغییر بود و گاهی کم و گاهی هم وسعت بیشتری یافت، ولی اصولاً نواحی بسیاری را دربر می‌گرفت.

هم مرز شدن پادشاهی ساسانی با امپراتوری روم دو قدرت عمده سیاسی آن دوره را در جنگ‌های متعددی گرفتار ساخت که به جنگ‌های ایران و روم مشهور است و پروکوپوس شرح آن را نوشته است. اگر از دوره اشکانی حساب بکنیم کلاً ایران و روم حدود هفتصد سال با فواصل متعدد در جنگ و ستیز بودند. اولین جنگ و برخورد در زمان ارد اشک سیزدهم و از طرف روم مارکوس کراسکوس شروع می‌شود که زمان آن در ۵۴ ق.م. بود. آخرین آنها اندکی پیش از فتوحات مسلمین در ایران جنگ خسرو پرویز با هراکلیوس در ۶۲۴ م. بود که تا ۶۲۷ م. ادامه یافت و در همین سال منجر به انعقاد معاهده صلحی گردید. بدیهی است که این کشاکش‌های طولانی منجر به به‌وجود آمدن نوشته‌های زیادی درباره ایران شد. این نوشته‌ها اول به قلم رومیان و بعد از به‌وجود آمدن امپراتوری روم شرقی یا بیزانس توسط نویسندگان بیزانسی به‌وجود آمدند. شاید وجود روابط خصمانه به مدت طولانی باعث شده است که سیاحان زیادی از رومیان به ایران سفر نکنند. ولی در هر حال تواریخی چون تاریخ روم تألیف امیسین مارسلن درباره روم، که قسمتی هم از جنگ‌ها و روابط ایران و روم را در بر می‌گیرد، و همچنین تاریخ جنگ‌های ایران و روم از پروکوپوس اطلاعات قابل توجهی در مورد ایران به‌دست می‌دهند.



Interview with Amir Azizi, Director of "Inside Amir"

Jamileh Davoudi

Inside Amir directed by Amir Azizi had a sold out screening in the 69th San Francisco Film Festival on May 2nd, 2026. Filmed entirely in Tehran, it follows a

young man, Amir, on a bike delivering packages as he awaits the approval of a visa to join his girlfriend, Tara, in Italy. In showing simple everyday tasks and spending time with friends and phone calls with Tara, you really do get a sense of what goes on inside Amir as he struggles to break away from the familiar



Amir Azizi

and the feeling of belonging. Watching this film at a time when the war was at its peak and seeing the beautiful streets and alleys of Tehran was very emotional. Plus, it had the signature of Woman, Life, Freedom, showing women without hijab, singing and biking. It truly is a movie not to be missed. I am very thankful to Amir Azizi in Iran who has accepted my invitation for an interview for "Pezhvak of Persia" and to Ali Azizi, one of the producers who attended the festival and connected me to his brother.

You have made two movies; Two Dogs (2021) and Temporary (2015) before Inside Amir (2025). How did you get interested in making films?

I was initially a soccer player in my teenage years and wasn't very familiar with cinema. However, after my father passed away and I suffered an injury around the same time, I stepped away from soccer at the age of 20. Through a friend, I found an opportunity to work in the film industry. When I entered the world of cinema at 21, I gradually became fascinated by images and storytelling. Over time, I moved into assistant directing, and during the seven years I worked as an assistant director, I also made short films. That experience deeply immersed me in the world of cinema, and I became captivated by stories and visual expression. At the age of 28, I made my first feature film, Temporary. Now, with my third feature film, Inside Amir, completed, I find myself more deeply and passionately in love with cinema and storytelling than ever before.

What inspired you to make Inside Amir?

The idea for Inside Amir comes from people I have encountered throughout my life. There are many individuals around me who constantly think about leaving and immigrating in search of a better life. One of them is my younger sister, Elnaz, who now lives and works in the United States. My brother Ali and my other sister, Ladan, also live and work there.

I often found myself wondering what goes through a person's mind when they decide to leave a place they deeply love. Through making this film and showing it at festivals I realized that this dilemma affects many people around the world and not just those of us in Iran. After a screening of Inside Amir in Oslo, Norway, a

young woman around 22 years old approached me. She said that for years she had been asking her father to send her to the United States so she could start a new life and have new experiences. But after watching Inside Amir, she had reconsidered and decided that, for now, she wanted to stay in Oslo and continue her life there. Then she smiled and said, "I think I need to buy a bicycle!" **One of the key aspects of the movie was the male bonding between Amir and his friends which made the decision to leave even more difficult. Could you talk about this?**

What continually troubles Amir and raises questions within him are his emotional attachments to his close friends and to the city that has become part of who he is. It is a city filled with his memories and traces of his life. Therefore, it is fair to say that deciding to leave a place where your entire past, your friendships, and your identity are rooted in is incredibly difficult.

I can relate to this personally. Leaving Tehran and Iran has always been difficult for me, and today it feels almost impossible. My roots are here, and my personality has been shaped by the place where I live. My sense of belonging to this place remains with me wherever I go.

Talk about the casting and your choice of Delaram Kamareh who I think lives in LA and, by the way, her music and singing was one of the highlights of the film.

Delaram Kamareh is a close friend of mine and a thoughtful, talented artist. She lives mostly in Tehran and has a deep love for the city and the country. In Inside Amir, both her character and her personality symbolize Iran



Inside Amir

itself. That is why I named her character "Iran," and why a map of Iran appears in the background during her scene.

My interpretation of that sequence is that Iran is speaking to Amir about love. Through her words, she seems to understand him deeply and empathize with what he is going through. In many ways, it is as if Iran itself is speaking to him.

How long did it take to make Inside Amir and what were some of the challenges?

Like many independent films in Iran, Inside Amir faced numerous challenges, particularly in securing funding. Nowadays, very few people are willing to invest in films of this kind. Fortunately, my brother and sister, Ali and Elham, believed in me and supported the project. They stood by me during those difficult times, and thanks to their trust and commitment, many of the film's production challenges were overcome.

Any new projects you like to talk about?

Yes, I am currently rewriting my next film while also focusing on the distribution of Inside Amir. Once things become less hectic with the current film, I hope to begin pre-production on my new project in the near future. I am excited to move forward and bring the next story to life.

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

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

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

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

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



خدمات حقوقی:

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

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

Accidents®

CAMERON YADIDI
ATTORNEY AT LAW

دکتر کامران یادی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



We Fight, You Win!

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



RATED BY
Super Lawyers

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



(888) 979-7979



www.Yadidi.com