



عکاس: ع. موثقی - مکان: شیراز، آهار



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 پی اریا

با بیش از ۳۵ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

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

Expertise You Need, Results You Can Count On!



Services

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

Knowledgeable · Trustworthy · Reliable · Accountable



SOLD – Represented Seller · Los Gatos

\$5,500,000

4BD / 4BA / 4207±SF



SOLD – Represented Buyer · Silver Creek

\$3,600,000

4BD / 3.5BA / 3600±SF



SOLD – Represented Seller · Cupertino

\$3,265,000

4BD / 4BA / 2501±SF

Shawn Ansari, Realtor

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

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

COMPASS

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



دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

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

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

Fataneh Hooshdaran, D.C.

جهت تسکین و بهبود دردهای:

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

مطب مجهز به:

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

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



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

(408)244-7677

Serving: San Jose & Santa Clara

www.chiropracticusaca.com

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

چرا از صحبت کردن درباره مرگ می‌ترسیم؟

افلیا پرویزاد

گاهی یکی از مهم‌ترین گفتگوهای زندگی، گفتگویی است که از آن فرار می‌کنیم: گفت‌وگو درباره مرگ. در فرهنگ ایرانی، مرگ همیشه با سکوت، اندوه و ترس همراه بوده است. بسیاری از ما حتی شنیدن جمله‌هایی مانند «اگر یک روز من نبودم» را دوست نداریم. سریع موضوع را عوض می‌کنیم، می‌گوییم «خدا نکند»، یا با شوخی تلاش می‌کنیم سنگینی حرف را از بین ببریم. انگار صحبت کردن درباره مرگ، خودش دعوت کردن مرگ است. اما واقعیت این است که حرف زدن درباره مرگ باعث مرگ نمی‌شود، سکوت درباره آن هم مانع مرگ نخواهد شد. همه ما دیر یا زود با مرگ خودمان یا یکی از عزیزانمان روبرو خواهیم شد. شاید عجیب باشد، اما یکی از مسئولانه‌ترین کارهایی که می‌توانیم برای خانواده‌مان انجام دهیم، این است که پیش از آنکه دیر شود، درباره خواسته‌های خود صحبت کنیم.

بخشی از این ترس، طبیعی است. مرگ ناشناخته است و انسان معمولاً از ناشناخته‌ها می‌ترسد. اما در فرهنگ ما، مرگ علاوه بر ترس، با باورها، سنت‌ها، عواطف خانوادگی و گاهی خرافات نیز گره خورده است. از کودکی یاد گرفته‌ایم درباره مرگ کمتر صحبت کنیم. وقتی سالمندی درباره وصیت خود حرف می‌زند، ممکن است اطرافیان به او بگویند: «این حرف‌ها را نزن، انشاءالله صد سال زنده باشی». وقتی پدر یا مادری می‌خواهد درباره تقسیم اموالش صحبت کند، ممکن است فرزندان ناراحت شوند و تصور کنند والدشان قصد دارد آنها را ترک کند. گاهی حتی صحبت درباره بیماری، ناتوانی یا پایان زندگی را نشانه ناامیدی می‌دانیم. در نتیجه، موضوعی که باید با آرامش و منطق درباره آن گفتگو شود، به یک موضوع ممنوع تبدیل می‌شود.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند نوشتن وصیت‌نامه یعنی انسان منتظر مرگ است یا امیدی به آینده ندارد. در حالی که وصیت‌نامه دقیقاً می‌تواند نشانه مسئولیت‌پذیری و احترام به خانواده باشد. وصیت‌نامه به این معنا نیست که «من می‌خواهم بمیرم»؛ بلکه یعنی «اگر روزی نبودم، نمی‌خواهم شما مجبور شوید در شرایط سخت، حدس بزنید من چه می‌خواستم». انسان ممکن است سال‌ها برای خانواده خود زحمت کشیده باشد، خانه‌ای خریده باشد، حساب بانکی داشته باشد، وسایل شخصی و ارزشمند جمع کرده باشد یا حتی صاحب یک کسب و کار باشد. اگر درباره خواسته‌هایش هیچ توضیحی ندهد باشد، پس از مرگ او ممکن است خانواده با پرسش‌های زیادی روبرو شوند. چه کسی مسئول چه چیزی باشد؟ دارایی‌ها چگونه مدیریت شوند؟ چه اسنادی کجاست؟ چه بدهی‌هایی وجود دارد؟ چه حساب‌هایی باید بسته یا منتقل شوند؟ آیا فرد خواسته خاصی درباره مراسم خاکسپاری خود داشته است؟ و شاید مهم‌تر از همه: او واقعاً چه می‌خواسته؟

وقتی از وصیت صحبت می‌کنیم، ذهن بسیاری از ما فوراً به خانه، پول، حساب بانکی و ارث می‌رود. اما وصیت فقط درباره دارایی نیست. گاهی یک نامه کوتاه برای فرزندان،

یک پیام برای همسر، توضیح درباره وسایل شخصی، عکس‌ها، نوشته‌ها یا حتی یک جمله ساده مانند «دوستان دارم» می‌تواند ارزشمندتر از هر دارایی مادی باشد. بعضی انسان‌ها دوست دارند پس از مرگشان، کتابخانه‌شان به شخص خاصی برسد، عکس‌های خانوادگی حفظ شود، حیوان خانگی‌شان به فرد مورد اعتماد سپرده شود یا وسیله‌ای که برایشان ارزش عاطفی دارد به فرزند یا نوه‌ای برسد. این خواسته‌ها اگر گفته نشوند، ممکن است هرگز فهمیده نشوند.

یکی از حساس‌ترین بخش‌های این موضوع، ارث است. گاهی خانواده‌ای سال‌ها با عشق و صمیمیت در کنار هم زندگی کرده‌اند، اما پس از مرگ یکی از والدین، اختلاف بر سر خانه، زمین، حساب بانکی یا سایر دارایی‌ها آغاز می‌شود. برادر با خواهر قهر می‌کند. خواهر تصور می‌کند حقش نادیده گرفته شده است. فرزندان درباره اینکه پدر یا مادر چه می‌خواسته‌اند با یکدیگر اختلاف پیدا می‌کنند. گاهی حتی روابطی که ده‌ها سال ساخته شده‌اند، بر سر مسائل مالی از بین می‌روند. البته یک وصیت‌نامه همیشه نمی‌تواند از همه اختلافات جلوگیری کند و قوانین ارث نیز بسته به محل زندگی و شرایط حقوقی متفاوت است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

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	یک پیام برای همسر، توضیح
صفحه ۲ یادداشت سردبیر - فهرست مطالب	درباره وسایل شخصی، عکس‌ها،
صفحه ۳ آگهی	نوشته‌ها یا حتی یک جمله ساده
صفحه ۴ اخبار	مانند «دوستان دارم» می‌تواند
صفحه ۵ اخبار	ارزشمندتر از هر دارایی مادی
صفحه ۶ ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)	باشد. بعضی انسان‌ها دوست دارند
صفحه ۷ داریوش آشوری (ایرج پارسى نژاد)	پس از مرگشان، کتابخانه‌شان به
صفحه ۸ آگهی	شخص خاصی برسد، عکس‌های
صفحه ۹ اخبار	خانوادگی حفظ شود، حیوان
صفحه ۱۰ اخبار	خانگی‌شان به فرد مورد اعتماد
صفحه ۱۱ آگهی	سپرده شود یا وسیله‌ای که
صفحه ۱۲ چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره‌وشی)	برایشان ارزش عاطفی دارد
صفحه ۱۳ دو بازار مسکن در سیلیکون ولی (شان انصاری)	به فرزند یا نوه‌ای برسد. این
صفحه ۱۴ اخبار	خواسته‌ها اگر گفته نشوند، ممکن
صفحه ۱۵ اخبار	است هرگز فهمیده نشوند.
صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم	یکی از حساس‌ترین بخش‌های
صفحه ۱۷ آگهی	این موضوع، ارث است. گاهی
صفحه ۱۸ آگهی	خانواده‌ای سال‌ها با عشق و
صفحه ۱۹ آگهی	صمیمیت در کنار هم زندگی
صفحه ۲۰ آگهی	کرده‌اند، اما پس از مرگ یکی
صفحه ۲۱ اخبار	از والدین، اختلاف بر سر خانه،
صفحه ۲۲ آگهی	زمین، حساب بانکی یا سایر
صفحه ۲۳ بيشعوری (خاویر کرمنت)	دارایی‌ها آغاز می‌شود. برادر با
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)	خواهر قهر می‌کند. خواهر تصور
صفحه ۲۵ تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)	می‌کند حقش نادیده گرفته شده
صفحه ۲۶ آگهی	است. فرزندان درباره اینکه
صفحه ۲۷ اخبار	پدر یا مادر چه می‌خواسته‌اند با
صفحه ۲۸ آگهی	یکدیگر اختلاف پیدا می‌کنند.
صفحه ۲۹ آگهی	گاهی حتی روابطی که ده‌ها سال
صفحه ۳۰ آگهی	ساخته شده‌اند، بر سر مسائل
صفحه ۳۱ آگهی	مالی از بین می‌روند. البته یک
صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «نونوس» (جان گری)	وصیت‌نامه همیشه نمی‌تواند از
صفحه ۳۳ اخبار	همه اختلافات جلوگیری کند و
صفحه ۳۴ جدول	قوانین ارث نیز بسته به محل
صفحه ۳۵ فال	زندگی و شرایط حقوقی متفاوت
صفحه ۳۶ اخبار	است.
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 دهنوشته	
صفحه ۴۶ اخبار	
صفحه ۴۷ اخبار	
صفحه ۴۸ اخبار	
صفحه ۴۹ دنباله مطلب	
صفحه ۵۰ دنباله مطلب	
صفحه ۵۱ دنباله مطلب	
صفحه ۵۲ دنباله مطلب	
صفحه ۵۳ دنباله مطلب	
صفحه ۵۴ دنباله مطلب	
صفحه ۵۵ دنباله مطلب	
صفحه ۵۶ دنباله مطلب	
صفحه ۵۷ دنباله مطلب	
صفحه ۵۸ دنباله مطلب	
صفحه ۵۹ دنباله مطلب	
صفحه ۶۰ انگلیسی	



LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

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

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



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

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

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

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

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

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

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

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

عادت‌های هوشمندانه مالی برای تصمیم‌گیری‌های بهتر

نوشته اختصاصی -- علیرضا هوشمند - مشاور مالی

به شما دید روشن‌تری می‌دهد تا بتوانید از این کنترل به شکل بهتری استفاده کنید. تصمیم‌گیری‌های مالی زمانی آسان‌تر می‌شوند که بدانید چه چیزهایی در زندگی برایتان اهمیت بیشتری دارند. بعضی افراد آزادی و انعطاف‌پذیری بیشتر در برنامه زندگی خود را می‌خواهند. بعضی دیگر بیش از هر چیز به ایجاد امنیت مالی، حمایت از خانواده یا آماده شدن برای دوران بازنشستگی اهمیت می‌دهند. اگر اولویت‌های خود را مشخص نکنید، ممکن است پول خود را به شیوه‌ای خرج یا پس‌انداز کنید که با اهداف واقعی‌تان هماهنگ نباشد.

با چند سؤال ساده شروع کنید: می‌خواهید پول‌تان در یک سال آینده چه کاری برای شما انجام دهد؟ پنج سال دیگر چطور؟ کدام اهداف برای شما فوری و ضروری هستند و کدام اهداف می‌توانند با سرعت کمتری دنبال شوند؟ پاسخ‌های روشن به این پرسش‌ها کمک می‌کنند با استرس و نگرانی کمتری تصمیم بگیرید. این مرحله همچنین به شما کمک می‌کند با اطمینان بیشتری «نه» بگویید. اگر یک خرید، تعهد مالی یا تغییر در سبک زندگی با اولویت‌های اصلی شما هماهنگ نیست، می‌توانید قبل از اقدام کمی مکث کنید. چنین مکثی نه تنها چیز بدی نیست، بلکه بسیار مفید است. شفافیت مالی اغلب از همین‌جا آغاز می‌شود: از اینکه بدانید چه چیزی شایسته یک «بله» است و چه چیزی نیست.

بررسی نحوه خرج کردن پول قرار نیست باعث شود احساس گناه کنید. هدف این است که به شما نشان دهد عادت‌های مالی فعلی‌تان چه تأثیری بر وضعیت مالی شما دارند. وقتی چند ماه از تراکنش‌های بانکی و کارت‌های اعتباری خود را بررسی می‌کنید، شناسایی الگوهای تکرار شونده آسان‌تر می‌شود. بعضی از این هزینه‌ها قابل پیش‌بینی هستند و بخشی طبیعی از زندگی روزمره محسوب می‌شوند؛ اما بعضی دیگر ممکن است بی‌سروصدا مانع پیشرفت مالی شما شوند.

ابتدا روی دسته‌های کلی هزینه تمرکز کنید. هزینه مسکن، حمل‌ونقل، مواد غذایی، بیمه، پرداخت بدهی‌ها و مخارج شخصی معمولاً تصویر نسبتاً کاملی از وضعیت مالی شما ارائه می‌دهند. سپس به دنبال هزینه‌های تکرار شونده‌ای باشید که دیگر فایده یا ضرورتی برای شما ندارند. اشتراک سرویس‌های پخش فیلم و موسیقی، هزینه‌های سفارش و تحویل غذا یا خریدهای ناشی از راحت‌طلبی، ممکن است به تدریج به یک بار مالی قابل توجه در هر ماه تبدیل شوند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

مدیریت درست پول به ندرت به یک تصمیم بی‌نقص و ایده‌آل بستگی دارد. معمولاً مجموعه‌ای از عادت‌های منظم و پایدار است که به شما کمک می‌کند منظم، واقع‌بین و آماده باشید. وقتی انتخاب‌های مالی شما با اهداف‌تان هماهنگ باشند، تصمیم‌گیری‌های مالی روزمره بسیار آسان‌تر می‌شوند. برای پیشرفت، به یک سیستم پیچیده نیاز ندارید، بلکه لازم است تصویر روشنی از وضعیت فعلی خود، مقصدی که می‌خواهید به آن برسید و گام‌هایی که شما را با اطمینان به جلو می‌برند داشته باشید. وقتی مسائل مالی شما پیچیده و چندلایه می‌شوند، دریافت راهنمایی حرفه‌ای می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. همکاری با یک مشاور مالی قابل اعتماد می‌تواند به شما کمک کند اولویت‌های خود را مشخص کنید، گزینه‌های مختلف را با یکدیگر مقایسه کنید و تصمیم‌هایی بگیرید که با شرایط و مرحله زندگی شما هماهنگ باشند. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که هم‌زمان درگیر پس‌انداز، بدهی، برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی و مسئولیت‌های خانوادگی هستید.

راهنمایی خوب باید کاربردی باشد، نه اینکه شما را سردرگم کند. در پایان جلسه با یک مشاور خوب، باید با وضوح و درک بیشتری از شرایط خود بیرون بیایید، نه اینکه با انبوهی از اصطلاحات تخصصی مواجه شوید که فقط ذهن‌تان را خسته و گیج کند. یک مشاور توانمند می‌تواند به شما کمک کند بده‌بستان‌ها و پیامدهای هر تصمیم را بهتر درک کنید، نقاطی را که ممکن است از دید شما پنهان مانده باشند شناسایی کنید و نگذارید احساسات در زمان نامناسب کنترل تصمیم‌های مالی شما را به دست بگیرند. این موضوع به خصوص زمانی اهمیت دارد که تصمیم‌های مالی شما فقط روی وضعیت همین ماه تأثیر نمی‌گذارند. خرید خانه، تغییر شغل یا برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی، همگی می‌توانند از داشتن یک دیدگاه بیرونی و حرفه‌ای بهره ببرند. کمک گرفتن به این معنا نیست که کنترل امور مالی خود را از دست می‌دهید، بلکه

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

صنعت داروسازی، وقتی درمان با تجارت گره می خورد

نوشته اختصاصی - محمد فراهانی - دکتری حقوق عمومی

کدام نتایج منتشر و در دسترس قرار می گیرند. مرورهای علمی، شواهدی از مواردی پیدا کرده اند که برخی کارآزمایی های تأمین شده توسط شرکت های دارویی هرگز منتشر نشده اند یا نتایج آنها به صورت کامل منتشر نشده است. چنین «سوگیری انتشار» می تواند باعث شود یک دارو در ادبیات علمی مؤثرتر یا کم خطرتر از آنچه مجموع شواهد نشان می دهد به نظر برسد. این موضوع به معنای آن نیست که هر مطالعه ای که توسط یک شرکت دارویی تأمین مالی شده، نادرست است. بلکه نشان می دهد منبع تأمین مالی باید در ارزیابی اعتبار شواهد مورد توجه قرار گیرد.

یکی از بحث برانگیزترین موضوعات، Ghostwriting یا نویسندگی پنهان است. در یک مطالعه درباره ۴۴ کارآزمایی بالینی آغاز شده توسط صنعت، پژوهشگران در ۳۳ مورد شواهدی از نویسندگی پنهان پیدا کردند، یعنی افرادی که در تهیه پروتکل، تحلیل آماری یا نوشتن مقاله نقش داشتند. در فهرست نویسندگان به درستی معرفی نشده بودند. چنین کاری از نظر اخلاق علمی مشکل ساز است، زیرا خواننده باید بداند چه کسانی در طراحی، تحلیل و نگارش پژوهش نقش داشته اند و چه منافع مالی یا سازمانی دارند. در یک نمونه مورد مطالعه نیز پژوهشگران نشان دادند که چگونه یک مقاله مرتبط با یک دارو می تواند تحت تأثیر نویسندگی پنهان و کنترل شرکت قرار بگیرد و نتیجه مطالعه را مطلوب تر از داده های واقعی نشان دهد. رابطه میان شرکت های دارویی و پزشکان نیز موضوع مهم دیگری است. شرکت ها برای معرفی محصولات خود با پزشکان، پژوهشگران و مراکز درمانی همکاری می کنند. بخش قابل توجهی از این ارتباطات کاملاً قانونی و حتی برای انجام پژوهش های علمی ضروری است. مشکل زمانی ایجاد می شود که پرداخت ها، هدایا، مشاوره های مالی یا سایر روابط اقتصادی بتوانند قضاوت مستقل پزشک را تحت تأثیر قرار دهند. به همین دلیل، شفافیت درباره روابط مالی میان صنعت و متخصصان پزشکی اهمیت زیادی دارد.

شرکت داروسازی باید داروی خود را به پزشکان یا مصرف کنندگان معرفی کند. بنابراین بازاریابی بخش بزرگی از فعالیت صنعت است. اما تبلیغات می تواند بر نحوه نگاه مردم به بیماری نیز تأثیر بگذارد. گاهی ممکن است یک مشکل طبیعی، یک وضعیت خفیف یا یک عامل خطر به گونه ای معرفی شود که فرد احساس کند حتماً به درمان دارویی نیاز دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۴۹

صنعت داروسازی یکی از مهم ترین بخش های نظام سلامت مدرن است. بسیاری از داروهایی که امروزه برای درمان بیماری های مختلف استفاده می شوند، حاصل سال ها پژوهش، آزمایش و سرمایه گذاری شرکت های دارویی هستند. داروها هر سال جان میلیون ها نفر را نجات می دهند و بدون صنعت داروسازی، بسیاری از درمان های امروزی وجود نداشتند. اما این صنعت مانند هر صنعت بزرگ دیگری، یک هدف اقتصادی نیز دارد: کسب درآمد. همین جا یک پرسش مهم مطرح می شود: وقتی شرکتی از فروش یک دارو سود می برد، چگونه می توان اطمینان پیدا کرد که منافع تجاری بر تصمیم های علمی و پزشکی غلبه نمی کنند؟ پاسخ ساده ای وجود ندارد، اما بررسی شواهد علمی نشان می دهد که این نگرانی کاملاً بی اساس نیست.

این جمله که شرکت های داروسازی به طور سیستماتیک مردم را عمدتاً بیمار نگه می دارند، ادعای بسیار بزرگی است و برای اثبات آن به شواهد مستقیم درباره چنین سیاستی در کل صنعت نیاز داریم. چنین نتیجه ای را نمی توان صرفاً از وجود سود اقتصادی یا تخلف برخی شرکت ها استخراج کرد. اما مسئله دیگری وجود دارد که شواهد علمی بیشتری برای آن داریم: منافع مالی می توانند بر نحوه انجام، تحلیل و انتشار تحقیقات دارویی تأثیر بگذارند. یک بررسی علمی درباره پژوهش های دارویی تأمین شده توسط صنعت، مواردی مانند انتخاب نوع مقایسه در آزمایش، انتشار چندباره نتایج مثبت، منتشر نکردن نتایج منفی، تفسیر مجدد داده ها و تعارض منافع را به عنوان مسیرهای احتمالی ایجاد سوگیری گزارش کرده است. این مسئله اهمیت زیادی دارد، زیرا پزشک و بیمار برای تصمیم گیری به اطلاعات علمی تکیه می کنند.

فرض کنید یک شرکت برای آزمایش داروی جدید خود چند مطالعه انجام دهد. اگر بعضی مطالعات نتیجه مطلوبی نشان دهند و برخی دیگر نتیجه ضعیف یا منفی داشته باشند، تصویری که پزشکان و مردم از دارو دریافت می کنند به این بستگی دارد که

Oakmont Memorial Park & Mortuary

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



پرنده بنی فاطمی مشاور برنامه ریزی و خدمات در آرامستان

در میان تپه های سرسبز، پارک یادبود و آرامستان اوکمانت فضایی آرام و محترمانه برای گرامی داشت یاد عزیزان فراهم می کند. تیم دلسوز ما با طراحی یادبودهای متناسب و برگزاری مراسمی 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 پرنده بنی فاطمی، مشاور برنامه ریزی و خدمات، تماس حاصل فرمایید.

(925) 899-4318

parandis.banifatemi@oakmontmortuary.com

Ins. Lic.# OL31447

2099 Reliez Valley Road, Lafayette, CA 94549

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش سیزدهم
دکتر حسن جوادی



منابع و سفرهای مربوط به ایران: از منابع نوع دوم که دوباره ذکرشان رفت، می توان جغرافیای استرابن (یا استرابو) و تاریخ طبیعی پلینی را به عنوان نمونه آورد که اولی به یونانی و دومی به لاتینی است. این دو اثر از بعضی جهات شبیه یکدیگرند: هر دو حالتی دایره المعارف گونه دارند و هر دو از اطلاعات مؤلفان دیگر تدوین یافته اند. اولی در هفده و دومی در سی و هفت جلد است.

استرابن، جغرافی دان مشهور یونانی، با وجود اینکه هرگز به ایران نرفت، نوشته هایش یکی از عمده ترین منابع تاریخ و جغرافیای ایران به شمار می رود. او در سال ۵۸ ق.م. در شهر آمازی، از نواحی کاپادوکیه، متولد شد و مدتی در مدارس آسیای صغیر به تحصیل پرداخت. سپس به مصر سفر کرد و در اسکندریه به مطالعه آثار جغرافیایی اراتوستنس، پولیبیوس و دیگران پرداخت. پس از آن به آسیای صغیر بازگشت و از آنجا به یونان، سیسیل و ایتالیا رفت و مدتی نیز در رم اقامت کرد.

جغرافیای مشهور او مشتمل بر ۱۷ کتاب است و ظاهراً متمم کتاب دیگری بوده است به نام حوادث تاریخی که مفقود شده است. استرابن در زمان تیبریوس، دومین امپراتور روم، درگذشت. جغرافیای استرابن اطلاعات گران بهایی درباره اسپانیا، ایتالیا، آسیای صغیر، عربستان، ایران، مصر و هندوستان دارد.

استرابن دقیقاً نمی گوید به کجاها سفر کرده است، بلکه وظیفه خود می داند که عمده ترین و جالب ترین اطلاعات را از منابع مختلف به دست آورد، با آنچه خود می داند تلفیق کند و به صورتی جالب به رشته تحریر در آورد. به طور کلی، نوشته های استرابن درباره شکل زمین و آب های ایران چندان دقیق نیست. ولی به گفته آلفونس گابریل، در عین حال باید پذیرفت که استرابن تقریباً به درستی از عهده

توصیف کوهستان شمال و آبریز آن برآمده است. او همچنین درباره زاگرس و سلسله جبال مادی (ماد)، که آنها را قسمتی از رشته کوهستان های بزرگ شمال تصور می کرد، شرحی نوشته و نام رودخانه هایی را نیز که در سمت غرب و جنوب به دریا می ریخته اند، آورده است.

در سال ۲۴ م. سردار رومی، آلیوس گالوس، به دستور اگوستوس، امپراتور روم، با لشکری ده هزار نفری از نواحی کانال سوئز کنونی حرکت کرد، از ساحل عربستان گذشت و تا باب المندب رسید. قرار بود ناحیه حاصلخیز عربستان، یعنی Arabia Felix، را فتح کند. استرابن به دقت شرح این لشکرکشی و شهرهای سر راه را می دهد. او، اگر در این سفر همراه بوده باشد، به ناحیه دیگر عربستان، یعنی ساحل خلیج فارس، سفر نکرده است؛ ولی شرح جالب و نسبتاً دقیقی از خلیج فارس می دهد. مثلاً می گوید که تنگه هرمز به قدری تنگ است که از طرف ایران می توان کوهستان مقدم (ماگا) را در عربستان دید. او همچنین می گوید که در امتداد تمام سواحل خلیج، در داخل آب، درختانی می رویند که شباهت به خرزهره یا زیتون دارند. هنگام جزر، جنگل ها از آب بیرون آمده و نمایان می شوند، ولی هنگام مد به کلی به زیر آب می روند و این از نوادر است؛ زیرا در مناطق دیگر خشکی، درخت وجود ندارد.

آلفونس گابریل، که درباره این جنگل های آبی مطالعه کرده است، می گوید منظور استرابن، جنگل های سرسبز تین هندی است که به انگلیسی Mangrove و به عربی شوری نامیده می شود و از خانواده Rhizophoraceae است. به گفته گابریل، آنها تماماً از درخت های Avicennia officinalis تشکیل شده اند که تالو نقره فامی دارند و منظره خارجی آنها در حقیقت تا حدی شبیه درخت زیتون است. استرابن راجع به آب و هوای ایران نیز اطلاعات جالبی دارد و از آن جمله می گوید که در ناحیه بلوچستان، به صورت منظم باران های تابستانی می بارد. گابریل می گوید که این وضع تغییر یافته است و مسافران معاصر نمی توانند آن را تأیید کنند.

استرابن در نوشته های خود درباره ایران، از شهرها و اقوام زیادی نام می برد که اکنون از میان رفته اند. مثلاً در مازندران و گرگان، محل هایی چون تالابروکا (Tal-abroka)، ساماریانا (Samariana) و تاپه (Tape) مدت ها پیش از میان رفته اند. در مورد دریای خزر نیز استرابن تصویری واهی دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا

مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun
Attorney at Law

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

♦ اخذ تابعیت
Citizenship & Naturalization

♦ اخذ گرین کارت
Permanent Residency

♦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده
Family Based Visa

♦ اخذ ویزا از طریق کار
Employment Based Visas

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

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

♦ اشتباهات پزشکی، تصادفات
Personal Insure, Medical Malpractice

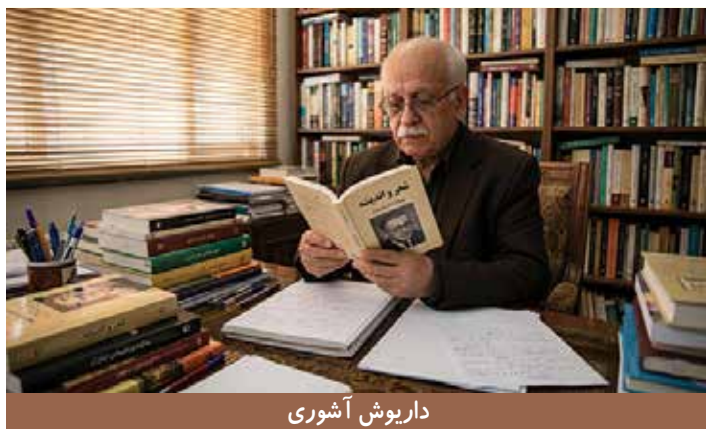
♦ مشاوره، تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها
LLCs, Partnership, C & S Corporation
Nonprofit Organization Formation

♦ 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

داریوش آشوری

بخش سوم

دکتر ایرج پارسی نژاد



آشوری در گشت‌وگذار خود در هوای شعر سهراب سپهری در پی کشف اندیشه‌ی شاعر است. اندیشه‌ای که طبیعت‌ستایی عنصر مهمی از آن است. اما طبیعت‌ستایی او از عرفان خاور دور (چین و ژاپن) بیشتر مایه پذیرفته تا عرفان اسلامی و ایرانی. خدایی که او به آن ایمان دارد آن خدایی نیست که عارفی از شوق دیدار و تب عشق او در حالت سماع سر از پا نمی‌شناسد. او در آرامش و سکوت «دائمی جاودانه می‌آرمد و در خموشی و بی‌خودی و دست کشیدن از عمل خود را رها می‌کند تا چون ماهی به دریای خود بازپیوندد...

خدای سپهری خدایی است در همین نزدیکی «لای شب‌بوها»، «پای آن کاج بلند»، «روی آگاهی آب»، «روی قانون گیاه»... پرستش چنین خدایی نزدیکی شاعرانه با نموده‌ای وجود اوست... شعرهای او هر یک گویی تابلوییست پرداخته دست یک نقاش چینی که در آن‌ها چشم‌اندازهای طبیعت، هر سنگ، هر برگ، هر سنجاقک، هر بوته و گیاه با دقت و شگفتی و ستایش و پرستش نقاشی شده است.

آشوری در گفتاری دیگر به «سلوک شعر» سپهری می‌پردازد و ویژگی شعر او را گسستگی از عوالم بیرون و پیوستگی با عوالم درون می‌داند و برخلاف نظر کسانی که از منظر اخلاق اجتماعی بر شاعر خرده گرفته‌اند، به گمان آشوری جای هیچ خرده‌ای بر او نیست، چرا که هنر و شعر از جهتی می‌تواند سلوکی درونی باشد.

این اصطلاح «سلوک شعر» که حافظ به آن اشاره دارد (طی مکان بین و زمان در سلوک شعر) معنایی جز این ندارد که در شعر نیز می‌توان سالک بود و سیری به سوی کمال داشت. شاید جز فروغ فرخزاد، در عوالم خاص خودش، هیچ شاعر دیگری را در زمانه نتوان یافت که مانند سپهری در «سلوک شعر» قدم زده باشد. و در عالم معنا مرحله‌ها و منزل‌هایی را گذرانده باشد.

آشوری دفتر «حجم سبز» را زیباترین سرآغازهای شعر سپهری و ناگهانی‌ترین اشراق‌های شاعر در کار او می‌یابد. «در جایی که شاعر سرانجام ملک فراغت و آرامش را بازیافته و از آنجا در کنج تنهایی، در کنار همه چیزهای خوب، و با چشیدن مزه‌ی یگانگی با طبیعت به ژرفنای خوشی و خرسندی می‌رسد و ما را به لطیف‌ترین لحظه‌های تجربه شاعرانه زندگی هستی فرا می‌خواند».

نثر و نگاه داریوش آشوری، در بررسی شعر سهراب سپهری، مثل شعر شاعر، پُراندیشه و دلنشین است.

سارتر و مسئولیت نویسنده: یکی دیگر از گفتارهای داریوش آشوری در کتاب «شعر و اندیشه»، «ژان پل سارتر و ماهیت ادبیات» است. به گمان من این نوشته گواه دیگری است که داریوش آشوری در برابر نظر سارتر و مسئولیت نویسنده، مانند نظریه «غرب‌زدگی» معروف در سال‌های دهه چهل، فکر و عقیده مستقل خود را داشته و در تأثیر جو فکری حاکم زمانه قرار نگرفته است.

به یاد بیاوریم داریوش آشوری، با همه تفکر علمی‌اش، در زمانی که بسیاری از روشنفکران اهل علم غرب‌ستیز ما، مجذوب و مرعوب هیاهوی نظریه‌پردازان دانش‌آموخته مغرب‌زمین بودند، او نظر مستقل خود را داشته و در مقابل ایشان موضع می‌گرفته است. طرفه اینکه بدانیم او همه درس و مدرسه‌اش را در ایران گذرانده و از آموزش دانشگاهی در غرب محروم بوده است.

به گمان آشوری مایه و مضمون رساله «ادبیات چیست» سارتر بر زمینه فلسفه اگزیستانسیالیسم در کتاب «هستی و نیستی» استوار است. به ظاهر سارتر می‌خواهد در این رساله از ماهیت ادبیات پرسش کند، اما با همه کاربرد اصطلاحات فلسفی، نوشته او سرشار از اشارات و کنایات و نیش و طنز و هزل است که از مختصات ژورنالیسم فرانسه در آن زمان است. از این‌رو «ادبیات چیست» پیش از آنکه بحثی تحلیلی و پژوهشی در فلسفه ادبیات باشد مانیفستی از کار درآمده برای گذار سارتر از یک مرحله کار نویسندگی‌اش به مرحله دیگر.

سارتر در «ادبیات چیست» هر جا که از «ادبیات» می‌گوید، مقصودش نثرنویسی است و غرض از «نثرنویس» نویسنده‌ای است که کلام را به قصد رساندن معنا به کار می‌برد. به ظاهر در پشت سر این نظریه یک نظریه درباره زبان هم نهفته که آن نیز

بر پایه هستی‌شناسی (ontology) سارتر قرار دارد که در کتاب «هستی و نیستی» به تفصیل از آن سخن رانده است.

به نظر آشوری یکی از کمبودهای اصلی رساله «ادبیات چیست» این است که سارتر با اینکه در رساله خود بر پرسش از ماهیت ادبیات پرداخته، اما نمونه‌هایی که آورده از ادبیات فرانسه، آن هم بیشتر از ادبیات یکی دو قرن اخیر آن بیرون نیست و اشاره‌ای به سرچشمه ادبیات غرب، یعنی ادبیات یونان، در میان نیست و از ادبیات سده‌های میانه و جدید فرانسه فراتر نرفته است.

سارتر در «ادبیات چیست» نویسنده و هنرمند را آنگاژه (engagée) می‌داند و از تعهد و التزام (engagement) اجتماعی و انسانی ایشان می‌گوید. به یاد بیاوریم «ادبیات چیست» مانیفست نویسنده‌ای است که ده پانزده سالی پیش از آن، داستان‌ها و رمان‌ها و نمایش‌نامه‌های فلسفی نوشته، اما در پی جنگ جهانی دوم و پیامد آن، به فکر تعهد و مسئولیت نویسنده افتاده که حاصلش رساله‌ای است که طبعاً باید با زبان مصطلح جدی فلسفی نوشته می‌شد، اما بدل به رساله‌ای جدلی با لحنی ستیزه‌جویانه اجتماعی شده است.

در «ادبیات چیست» از نظر سارتر، آزادی و عمل و مسئولیت نویسنده هم‌عنان‌اند. نویسنده با نوشتن عمل می‌کند. آزادی مسئولیت داشتن نویسنده عمل او را الزام‌آور می‌کند، تا آنجا که اگر نویسنده‌ای در برابر امری که مخالف آن است خاموشی گزیند، حق داریم که از او سؤال کنیم.

اما سارتر شاعر را از مسئولیت برکنار می‌داند. می‌گوید: «درست است که نثرنویس و شاعر هر دو می‌نویسند، اما این دو در برابر زبان رفتاری متفاوت دارند و وجه مشترک آن‌ها عمل نوشتن نیست». سارتر شاعر را مسئول نمی‌داند، زیرا به گمان او شاعران نمی‌خواهند زبان را چون «وسیله‌ای» به کار برند، اما نویسنده کسی است که زبان را چون ابزاری برای رسیدن به هدفی، که ورای زبان در جهان خارج است، به کار می‌برد. سارتر می‌گوید: «شاعران سخن نمی‌گویند. خاموشی هم نمی‌گزینند. حدیث ایشان حدیث دیگری است»، آشوری می‌پرسد: این چه حدیثی است؟ سارتر چرا آن را روشن نمی‌کند؟ سارتر شعر را به آتش‌بازی قشنگ و رنگارنگی با کلمات فرومی‌کاهد، اما گرچه شاعر در به گردن گرفتن مسئولیت‌های اجتماعی و سیاسی نمی‌تواند همان کاری را بکند که نویسنده می‌تواند چون شعر در ذات خود (به قول هایدگر) «معصومیتی» دارد اما اگر شاعر از «زبان سودمند» فاصله می‌گیرد، به این معنا نیست که در زبان می‌ماند، بلکه از زبان متعارف فراتر می‌رود و به گونه دیگر در ساحت و مرتبه‌ای دیگر «فاش‌گویی» می‌کند. شعر آشکار می‌کند، زیرا پرسنده است، اما پرسشی به گونه‌ای خاص. زبان شاعر «همه بیت‌الغزل معرفت» است، اما البته این حرف در زمانه ما که روزگار چیرگی عقل عملی و تکنولوژی است چندان معنی ندارد، زیرا امروز اصالت همه با «عمل» است و در عمل است که واقعیت (نه حقیقت) در انسان پدیدار می‌شود. حاصل گفتار آشوری اینکه برای پذیرفتن نظریه سارتر درباره ادبیات، باید نخست هستی‌شناسی و انسان‌شناسی فلسفی او را یکسره پذیرفت، یا بهتر بگوییم باید سارتر بود. از ویژگی‌های اساسی هستی‌شناسی و انسان‌شناسی سارتر این است که ذهن تحلیلی و منطقی او نقطه ابهامی باقی نمی‌گذارد. سارتر نواده شایسته دکارت است و از این جهت یک فرانسوی تمام‌عیار. او با آنکه آلمانی است (از جانب مادر) و منابع اصلی فلسفی او (هگل، هوسرل، هایدگر، مارکس) آلمانی هستند، ولی چیرگی پرورش فرانسوی در او سبب شده که راسیونالیسم و روش تحلیلی دکارت را به اندیشه آلمانی پیوند بزند و از آن میان اگزیستانسیالیسم خود را بیرون بیاورد.



کیک و شیرینی بی بی

مجلد 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



دشوار ایرانی بود. لقب «پهلوان آواز» به تدریج برای او جا افتاد، لقبی که به خوبی ویژگی صدای او را توصیف می‌کرد. او در برنامه‌های ماندگار رادیویی، به ویژه مجموعه «گل‌ها»، حضوری پررنگ داشت و در برنامه‌های مختلفی همچون «گل‌های رنگارنگ»، «برگ سبز»، «شاخه گل» و «گل‌های تازه» آواز خواند. بر اساس اطلاعات منتشرشده از کارنامه او، ایرج

ایرج، پهلوان آواز ایران که صدایش در خاطره یک ملت ماندگار شد

به قلم تحریریه ماهنامه پژواک

گاهی یک صدا فقط صدا نیست، بخشی از خاطره یک ملت است. صدایی که با شادی‌ها، دلتنگی‌ها، عشق‌ها و روزهای دور یک نسل گره می‌خورد و سال‌ها پس از آنکه صاحب صدا از میان ما می‌رود، همچنان در ذهن و دل مردم زنده می‌ماند. حسین خواجه‌امیری، معروف به «ایرج»، یکی از همین صداهای ماندگار بود. مردی که بیش از هفت دهه از زندگی خود را با آواز، موسیقی و مردم ایران سپری کرد و سرانجام در روز چهارشنبه ۲۱ مرداد ۱۴۰۵، در ۹۴ سالگی چشم از جهان فرو بست. نام ایرج برای چند نسل از ایرانیان، یادآور صدایی قدرتمند، شفاف، پر حجم و در عین حال سرشار از احساس است، صدایی که هم در آواز ایرانی جایگاهی ویژه داشت و هم از طریق رادیو، ترانه و سینما به خانه میلیون‌ها ایرانی راه پیدا کرد. حسین خواجه‌امیری در ۱۱ دی ۱۳۱۱ در خالدا آباد نطنز، در خانواده‌ای هنرمند به دنیا آمد. موسیقی از همان کودکی در زندگی او حضور داشت. پدر بزرگش، ملا میرزا، از خوانندگان شناخته شده دوران ناصرالدین‌شاه بود و پدرش، نعمت‌الله خواجه‌امیری، ردیف موسیقی می‌دانست و صدایی خوش و رسا داشت. ایرج آموزش آواز را از خانواده، تعزیه‌خوانان و فضای موسیقایی محل زندگی خود آغاز کرد. او پس از آمدن به تهران، در مکتب ابوالحسن صبا به فراگیری و تکمیل دانش موسیقی پرداخت و از طریق صبا به رادیو معرفی شد. بعدها همکاری با بزرگان موسیقی، از جمله استادان مکتب اصفهان، به شکل‌گیری سبک و شخصیت هنری او کمک کرد. نام «ایرج» نیز در همین دوران به نام هنری او تبدیل شد، نامی که در نهایت یکی از شناخته‌شده‌ترین نام‌ها در تاریخ آواز ایران شد. ایرج تنها به دلیل قدرت حنجره‌اش مشهور نشد. آنچه صدای او را متمایز می‌کرد، ترکیب قدرت، وسعت صوتی، وضوح کلام، تحریرهای دقیق و توانایی اجرای آوازهای

در ۲۱۳ برنامه از مجموعه گل‌ها حضور داشته است. این همکاری‌ها او را در کنار بزرگ‌ترین آهنگسازان و نوازندگان دوران طلایی موسیقی رادیو قرار داد، هنرمندانی مانند پرویز یاحقی، جلیل شهنار، حبیب‌الله بدیعی، علی تجویدی، فرهنگ شریف، همایون خرم، حسن کسایی و بسیاری دیگر.

ایرج فقط خواننده موسیقی سنتی و برنامه‌های رادیویی نبود. صدای او با سینمای ایران نیز پیوندی بسیار عمیق پیدا کرد. او برای حدود ۱۰۵ فیلم فارسی آواز خواند و صدایش به جای بازیگران مختلف روی پرده سینما شنیده شد. این همکاری به خصوص با محمدعلی فردین به یکی از ماندگارترین پیوندهای صوتی و تصویری سینمای ایران تبدیل شد. برای بسیاری از ایرانیان، تصویر فردین و صدای ایرج چنان در هم آمیخته است که جدا کردن این دو از خاطره سینمای آن دوران دشوار به نظر می‌رسد. فیلم‌هایی مانند «گنج قارون» تنها بخشی از این خاطره مشترک هستند؛ فیلم‌هایی که ترانه‌هایشان نه فقط در سینما، بلکه در کوچه و خیابان و خانه‌های مردم نیز شنیده می‌شد. ایرج به این ترتیب توانست موسیقی و آواز ایرانی را از فضای تخصصی‌تر رادیو به میان مردم ببرد و با مخاطبانی بسیار گسترده ارتباط برقرار کند. شاید یکی از مهم‌ترین نکات درباره میراث ایرج این باشد که نباید کارنامه او را تنها با ترانه‌های فیلم‌های قدیمی تعریف کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه



Mansour Rezaee



A Berkshire Hathaway Affiliate

DRE: 01208728

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

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



فروغ فرخزاد و کودکان بندر جنگ، بندر صلح در ایتالیا

هادی کی کاووسی

به مناسبت هفتادمین سال حضور فروغ فرخزاد در بندر بریندیزی

پیرمردی که قرار بود مرا به فروغ برساند در کوچه پس کوچه‌های محله کاراله بریندیزی مقابلم ظاهر شد. از شب قبل اخطار داده‌اند که سالمندان بیرون نایند. آب بخورند. وضعیت نارنجی است. هوا نارنجی است. پیرمرد در این هوا بیرون زده. می‌پرسم: «چند سالتان است؟» می‌گوید: «هشتاد و دو». پرینت عکس فروغ را مقابلش می‌گیرم. از صبح به همه نشان داده‌ام. می‌گویم هفتاد سال پیش در چنین روزی این شاعر ایرانی وارد شهر شما شد و همراه دسته‌ای کودک بازیگوش هشت ساعت و نیم در شهر پرسه زد. من دنبال کودکان آن روزم. تأکید می‌کنم: «جولای ۱۹۵۶». سعی دارم کمکش کنم تا به یاد بیاورد. او قطعاً جزو همان رده سنی کودکان هفتم جولای است. باید دوازده ساله بوده باشد. پیرمرد صورتش سرخ شده. قطرات عرق روی انگشتانش نشست. می‌گوید: شاعر ایران؟ عکس در دستانش می‌لرزد. سرنوشتش چیست؟ نمی‌دانم. منظورش شاعر است یا ایران. می‌پرسم: «آیا شما یکی از آن کودکان هستید؟» فروغ فرخزاد ساعت ۱۱ روز شانزدهم تیرماه ۱۳۳۵ به فرودگاه بریندیزی رسید. من ساعت ده صبح رسیده‌ام. با قطار محلی. قرار است رد پای هشت و نیم ساعته فروغ را دنبال کنم. خودم را به فرودگاه می‌رسانم. همه چیز باید مطابق قدم‌های او باشد. رأس ساعت دوازده از فرودگاه بیرون می‌زنم. زودتر از فروغ خارج می‌شوم. او ماشین دارد. من پیاده هستم. فروغ از تهران گریخته است. می‌خواهد هوا عوض کند. انتشار مجموعه شعر «اسیر» و مشکلات خانوادگی برایش دردسرهایی به وجود آورده که ماندن را سخت کرده. یک ماهی در آسایشگاه روانی رضاعی بستری بوده. در صفحات ابتدایی «خاطرات سفر به ایتالیا» درباره آن روز گریز می‌نویسد: «در آن لحظه احساس کردم که از آنچه شادی نام دارد تهی شده‌ام».

شاعر در جستجوی این شادی چنان بی‌تاب است که هواپیمای باری را برای گریز انتخاب می‌کند. هواپیمایی با پنج صندلی. در فرودگاه همه گمان دارند او شوخی می‌کند. سوژه خنده شده. یکی از بدرقه‌کنندگان او را ترک می‌کند چون خجالت می‌کشیده مسافری را که با یک هواپیمای باری مسافرت می‌کند بدرقه کند. مادرش معتقد است به هواپیمای باری هیچ اطمینانی نیست و ممکن است سقوط کند. دو دانشجو که به آلمان می‌روند، یک پیرزن آلمانی و یک مرد آمریکایی چهار همسفر فروغ هستند. باقی هواپیما صندوق‌های روده است. پنج صندلی در برابر صندوق‌های روده قرار دارد. مقصد فروغ رم است. باید در بندر بریندیزی پیاده شود و با قطار ادامه دهد. هوا گرم است. نارنجی است. مثل روزی که من وارد شده‌ام. قدم‌هایم را تند می‌کنم. هواپیمای فروغ نشسته. باید همه چیز مطابق آن روز باشد. چت‌جی‌پی‌تی هشدار می‌دهد که برای پیاده‌روی زمان مناسبی نیست. برگرد. اما دیگر دیر شده. همین حالا است که فروغ سوار بر فیات ۵۰۰ آشنای ندیده از کنارم رد شود. او چشم به مزارع دو سوی جاده دارد که در آن زنانی با صورت‌هایی سوخته و موهای سیاه درخشان گاه به گاه سر بلند می‌کنند و برای او دست تکان می‌دهند. آنها «تاباکینه» هستند. فروغ نمی‌داند. اگر می‌دانست شاید می‌ایستاد و به سراغشان می‌رفت. آنها اولین نشانه‌های سرزمین جدید برای زندگی تازه او هستند. زنان تنباکوکاری که پس از قرن‌ها به واسطه تنباکو از خانه‌ها خارج و مستقل شدند. تاباکینه‌ها به زودی به نماد استقامت، مبارزه و استقلال مالی زنان در جنوب ایتالیا شهره خواهند شد. فروغ این را نمی‌داند. برای آنها دست تکان می‌دهد. جای آن مزارع را اکنون ویلا و خانه‌های متروک گرفته. از خانه‌های متروک انجیر رویده. چقدر خانه متروک اینجاست. انگار با مرگ کشت تنباکو در اواخر دهه هفتاد میلادی بسیاری از این خانه‌ها هم مرده‌اند. فروغ به سمت بندر می‌رود: «در آن روزها من در غاری زندگی می‌کردم که در ظلمت آن راه فرار به طرف روشنایی را گم کرده بودم. در روح من هیچ چیز جز تاریکی و سرگردانی مطلق حکومت نمی‌کرد و وقتی دستهایم را دراز می‌کردم هیچ چیز که دستهایم را پر کند و عطش جستجو را در روحم فرو نشاند در اطرافم وجود نداشت. فشار زندگی، فشار محیط و فشار زنجیرهایی که به دست و پام بسته بود و من با همه نیرویم برای ایستادگی در مقابل آنها تلاش می‌کردم خسته و پریشانم کرده بود».

نیم ساعتی به شهر مانده. از پشت شاخه‌های اکالیپتوس دریا می‌درخشد. در گوشه‌ای از خلیج غربی زیر سایه اکالیپتوس‌ها نشسته‌ام. بوی بندرعباس را حس می‌کنم. کار اکالیپتوس و هوای شرجی است. با لالایی زنجیره معجونی خلسه‌آور می‌شود. گوشه داغ شده. نگاهی به خبرها می‌اندازم. صفحه‌اش قفل می‌شود. اخبار قفل می‌شوند. سر بلند می‌کنم. مقابلم ناوی جنگی است. انگار از اخبار بیرون زده باشد. آخرین باری که ناو دیدم بندرعباس بود. کدام اسکله بود؟ فیات ۵۰۰ از کنارم رد می‌شود. فروغ است. وارد بریندیزی می‌شود. برای یافتن شادی عجله دارد. بندر مرموز او را شاد می‌کند. «از زیبایی لطیف و سبک شهر غرق تعجب و شادی شدم. شهر به یکی از این شهرهای ژاپنی شباهت داشت. خیابان‌ها در امتداد دریا پیش می‌رفتند. خانه‌ها با وجود قدیمی بودن چیزی دارند که آنها را زنده و رنگین نشان می‌دهد. مثل پیرمردهایی که به رقص برخاسته‌اند».

من در جستجوی پیرمردها هستم. فروغ در جستجوی شادی. به سمت خیابانی می‌روم که اداره دوست فروغ آنجاست. ابتدای خیابان گاریبالدی. باید همانجا باشد. میان ایستگاه راه‌آهن و دریا. آشنای فروغ ایتالیایی است. جایی می‌نویسد وقتی وارد محل کار او شده «زنی که گویا نامزد جوان ایتالیایی بود به من سفارش کرد که اگر پول یا چیز قیمتی دارم مراقب و مواظب باشم» به بانک می‌روند. فروغ ریل را به لیر برمی‌گرداند. به راه‌آهن می‌روند. بلیتی به مقصد رم می‌گیرد. برای ساعت هفت و نیم عصر خودم را به خیابان گاریبالدی رسانده‌ام. باید به انتهای آن برسم. جایی که دریا در انتهایش مانند دگمه‌ای آبی آستین خیابان را بسته است. تمام پیرمردان به چشمم مشکوکنند. هر کدام را که می‌بینم تعقیب می‌کنم. یکی از آنها باید جزو آن کودکانی باشد که تا نیم ساعت دیگر به سراغ فروغ می‌روند. تشنه شده. فروغ گرسنه است. کشتی‌های باری مشغول خالی کردن کالا هستند. باربرها آواز می‌خوانند. اینها در زمان فروغ است. در زمان من باربری وجود ندارد. سال ۲۰۱۱ تماش به بیرون شهر منتقل شد. حالا از آن بندر تنها کشتی‌های لوکس کروز و قایق‌های کوچک محلی باقی مانده و آن ناو. فروغ به پارکی رسیده. باید پارک ویتوریو امانوئل دوم باشد. اولین فضای سبز بندر که لقب «باغچه‌ها» را دارد و چسبیده به دریاست و ماجرای کودکان هفتم جولای از همین جا آغاز می‌شود. فروغ مشغول خوردن ساندویچی شده که در کیف داشته که بچه‌ها دوره‌اش می‌کنند. یعنی اول صدایشان را می‌شنود. صدای زوکولی. کفش‌های چوبی بچه‌های آن زمان. سمفونی قدیمی بندر بریندیزی که حالا دیگر وجود ندارد. بچه‌ها دیگر کفش چوبی ندارند. زوکولی‌ها مثل خیلی چیزهای دیگر غیب شده‌اند. فروغ جعبه بیسکوییتی به بچه‌ها می‌دهد. «خیلی زود با هم رفیق شدیم».

در جستجوی آن رفقا وارد پارک می‌شوم. از پیرمردی که با سگش روی نیمکتی نشسته شنش را می‌پرسم. می‌گوید شصت و پنج. سال مورد نظر هنوز به دنیا نیامده. روی نیمکتی می‌نشینم. پارک نیمکت زیادی ندارد. مجسمه دارد. ویرژیل و گاندی و الهه پیروزی ساموتراس. فرشته بال دارد، بازو ندارد. یک اسب و یک گوسفند و شاخه‌ای زیتون به الهه پیروزی ناقص متصلند. نمادهایی از شعر ویرژیل که اینجا از گرم‌زدگی مرد. در روزی نارنجی. تابستان سال ۱۹ پیش از میلاد، به همراه امپراتور آگوستوس از کشتی پیاده می‌شود و دو روز بعد می‌میرد. مجسمه گاندی سیاه است. مرمز آپریچانست که سنگ آهک معروف همین منطقه است. دسامبر ۱۹۳۱ گاندی اینجا با دو بز به کشتی نشسته. شیر بز را کشیش معروف شهر «دون پاسکواله کاماسا» در یکی از بازارش‌ترین فنجان‌های عتیقه شهر که متعلق به دوران روم باستان بوده به او تعارف می‌کند. گاندی پس از کنفرانسی در لندن قصد دیدار با پاپ را داشته که پاپ پیوس یازدهم او را نمی‌پذیرد و او به دیدار موسولینی می‌رود. صبح روز ۱۴ دسامبر ۱۹۳۱ وارد بریندیزی می‌شود. بندری که در آن زمان به «چمدان هند» La Valigia delle Indie معروف بوده. شاهراهی که همچون دوره باستان نقطه اتصال شرق و غرب بود و لندن را به بمبئی متصل می‌کرده.



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



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش هشتم

در شماره گذشته آوردیم که چون میرزا آقاخان نوری، عامل دسیسه‌های انگلیس، با کمک مهدعلیا، مادر شاه، به صدارت رسید، عباسقلی خان پسیان، نماینده دائمی دولت ایران در هرات، را به ایران احضار کرد و از آن پس، طبق قراردادی، نه ایران و نه افغانستان حق داشتن نماینده دائمی در کشورهای دیگر را نداشتند. این در حالی بود که مردم هرات خود را ایرانی می‌دانستند و حکام آنجا به نام پادشاه ایران سکه می‌زدند و خود را تابع حکومت ایران می‌دانستند.

میرزا آقاخان در نامه‌ای که به صیدمحمدخان، حاکم هرات، فرستاد، این گونه نوشت: «فرزند من: وزرای دولت ایران هرگز نمی‌خواهند که در امور هرات دخالت کنند و نمی‌خواهند که خطبه به نام شهیار ایران خوانده شود. در مورد سکه زدن به نام پادشاه ایران، در صورتی که خود شما مایل باشید مبلغی پیشکش کنید و به نام شاه سکه بزنید، ما آن را قبول خواهیم کرد. ایران هرگز قصد ندارد که از هرات و سکنه آن مالیاتی دریافت کند و این کیفیت به نماینده هرات که به دربار شاهنشاه ایران آمده بود، توضیح و خاطر نشان گردید.»

از طرف دیگر، ناصرالدین شاه را برانگیختند که فرمانی برای صیدمحمدخان، حاکم هرات، بنویسد. این فرمان در تاریخ ۱۹ ربیع‌الثانی ۱۲۶۹ (مطابق ژانویه ۱۸۵۳) نوشته شد: «به عالیجاه رفیع جایگاه صیدمحمدخان ظهیرالدوله، مراحم و الطاف ما را اطلاع دهید و او را از آنچه جناب صدراعظم نوشته آگاه گردانید و او را به الطاف ما امیدوار کنید و عرایض او را به نظر ما برسانید.»

میرزا آقاخان، که بدون صلاحدید دولت انگلیس حرکتی انجام نمی‌داد، نامه خود و فرمان شاه را برای کلنل شیل، که سمت نمایندگی سیاسی انگلیس را در تهران داشت، فرستاد تا آن را برای صیدمحمدخان در هرات بفرستد. کلنل شیل نیز نامه‌ای به آن اضافه کرد و به هرات فرستاد، به این مضمون: «چون اعلیحضرت ملکه بریتانیای کبیر همیشه بیش از اندازه برای استقلال هرات اضطراب دارند، ما خود را مکلف دانستیم که از وزرای دولت ایران راجع به شرکت آنها در بعضی از مسائل مربوط به هرات توضیحاتی بخواهیم و از آنها تعهدات اطمینان‌بخشی برای حفظ استقلال هرات در آینده تحصیل کنیم. این تعهدات را برای شما می‌فرستیم و آنچه را که صدراعظم ایران و سواد نامه صدراعظم و فرمان شاه است، مبنی بر عدم دخالت ایشان در کار هرات، همه را یکجا برای شما می‌فرستیم. این اسناد، نیت حسنه انگلستان را نسبت به هرات نشان می‌دهد و این که هرات باید در دست افغان‌ها باشد و آنها در اداره آنجا مستقل باشند. من صمیمانه می‌گویم که شما از مساعدت دولت ایران بی‌نیاز هستید و خودتان به تنهایی قادر به حفظ استقلال خویش می‌باشید. مأمور مخصوص من در هرات این‌ها را به نظر جنابعالی می‌رساند و منتظر پاسخ شما می‌ماند. امضاء: کلنل جستن شیل»

کلنل شیل فراموش کرده بود که افغان‌ها به علت عدم اعتماد به قشون انگلیس در افغانستان و تجاوزات گوناگون به حقوق مردم آنجا، چگونه قیام کردند و همه آنها

را به قتل رساندند و سرزمین خود را از ایشان خالی کردند. حال، دوباره علم دوستی برافراشته‌اند و دم از یاری و مساعدت می‌زنند. یارمحمدخان، که با سیاست آنها آشنا بود، از انگلیسی‌ها بریده بود و به پادشاه ایران متوسل شده بود. «ماژور دارسی تاد»، نماینده سیاسی انگلیس، را از هرات بیرون کرد و مقرری ماهانه انگلیس را که بیست و پنج هزار لیره بود، نپذیرفت و به تبلیغ برای دوستی با شاه ایران و دشمنی با انگلیسی‌ها برخاست. او تمام امراء و سرداران افغان را بر ضد انگلیس برانگیخت و آنها را به دوستی و موافقت با دولت ایران تشویق می‌کرد. حتی دوست‌محمدخان، که چنان که گذشت، با کمک انگلیس از هند به افغانستان آمد، ولی پس از مدتی، تحت تأثیر احساسات ملی و میهن‌پرستانه، نتوانست به اتحاد خود با انگلیس ادامه دهد و بر ضد آنها برخاست. به این صورت، دولت انگلیس نتوانست در برابر افغان‌ها بایستد، به‌خصوص که مردم هرات، با داشتن علایق مشترک با ایران، متمایل به ایرانیان و بر ضد حکومت انگلیس بودند. در این زمان، نفوذ سیاسی انگلیس در آسیای مرکزی به‌شدت متزلزل شده بود. حکام کابل، قندهار و هرات خود را مطیع و دست‌نشانده ایران می‌دانستند و به‌شدت از انگلیس روگردانه بودند. دولت ایران با همه آنها روابط سیاسی و عاطفی بسیار خوبی داشت.

دوست‌محمدخان هر سال تحفه‌ها و هدایای فراوان برای پادشاه ایران می‌فرستاد و عموم سکنه افغانستان، شاه ایران را «شاهنشاه اسلام‌پناه» می‌نامیدند. ایران در زمان صدارت امیرکبیر قدرت و نفوذی به هم زده بود و شهرت آن به ممالک دور دست نیز رفته بود و همه اینها باعث رنجش خاطر انگلیس شده بود. به همین جهت، برای جلوگیری از نفوذ ایران در این ممالک، تنها راه را جنگ و مبارزه با ایران می‌دانستند و به همین دلیل، «سر چارلز موری»، وزیرمختار جدید، را به ایران فرستادند که به قول خودشان مأمور مطیع کردن پادشاه ایران بود. سخن در این مورد زیاد است و اهانت‌های «چارلز موری» به شاه ایران آن‌چنان از حد و اندازه بیرون شد که ناصرالدین شاه، در تاریخ اول دسامبر ۱۸۵۵ (۱۲۷۲ هجری)، نامه‌ای به صدراعظم نوشت و به این اهانت‌های او اشاره کرد و به‌شدت به او پر خاش نمود؛ به‌صورتی که وزیرمختار پنج روز بعد تهران را ترک کرد. ناصرالدین شاه در نامه می‌نویسد که با خواندن نامه وزیرمختار، از بی‌ادبی و بی‌باکی او بسیار متعجب شده و پس از بیان مطالب بسیار، در انتهای نامه می‌گوید: «از دیشب تا به حال اوقات ما به تلخی گذشته است و اینکه به شما امر می‌کنم که بدانید. وزیرمختار را هم اطلاع دهید که تا خود ملکه انگلستان عذرخواهی کاملی از بی‌ادبی و جسارت نماینده خود نکند، ما هرگز راضی نخواهیم شد نماینده احمق ملکه را در دربار بپذیریم. این یک آدم سفیه و نادان است و هرگاه این عذرخواهی صورت نگیرد، هیچ وزیری را از دربار انگلستان نخواهیم پذیرفت.»

در این زمان، دولت انگلیس که به دنبال بهانه‌ای برای قطع رابطه با ایران بود و از مالکیت و محبوبیت ایران در هرات ناخشنود بود، وقت را مفتنم شمرد و با احضار وزیرمختار خود به انگلیس، با دولت ایران قطع رابطه سیاسی کرد. در حالی که از جانب بزرگ‌ترین رقیب آسیایی خویش، یعنی دولت روسیه، آسوده‌خاطر بود؛ زیرا روسیه پس از جنگ کریمه گرفتار مسائل داخلی خود بود. اینک تنها نگرانی انگلیس، نفوذ و اقتدار دولت ایران بود که در آسیای مرکزی قدرتی بزرگ داشت. از این رو، درصدد کوبیدن ایران و ایجاد دشمنی میان هرات، که در واقع فرمان‌بر و مطیع ایران بود، و ایران برآمدند. به همین جهت، با همه نفرتی که افغان‌ها از انگلیسی‌ها داشتند، باز هم انگلیسی‌ها پس از مرگ امیرکبیر درصدد ایجاد دشمنی و راندن ایران از هرات برآمدند. به زودی خواهیم دید که چگونه با حيله و نیرنگ، باعث ضربه زدن به ایران و بازپس گرفتن حق حاکمیت ایران از هرات گشتند.

جوبای کار

آقای مسئولیت‌پذیر، مهربان و با تجربه، آماده همکاری برای نگهداری از سالمندان در منطقه سن حوزه 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 ارائه 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

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

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

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



(408)-309-7006

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com



Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

CA License# OH15555

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



دو بازار مسکن در سیلیکون ولی

چرا تیرهای خبری تمام واقعیت را بیان نمی کنند؟

اگر اخبار مربوط به بازار املاک و مستغلات را دنبال کنید، گاهی تشخیص اینکه درباره بازار مسکن سیلیکون ولی چه چیزی را باید باور کرد، دشوار است. ممکن است یک مقاله از کند شدن بازار خبر دهد، مقاله ای دیگر گزارش کند که قیمت خانه ها همچنان به طور غیرعادی بالاست، و مقاله سوم به کسری موجودی و شدت تقاضا اشاره کند. نکته جالب اینجاست که هر سه این موارد می توانند همزمان درست باشند.

دلیل آن ساده است: در واقع یک بازار واحد مسکن در سیلیکون ولی وجود ندارد. در عمل، دو بازار کاملاً متفاوت به طور همزمان در حال فعالیت هستند و درک این تفاوت و تعیین عملکرد بیش از هر زمان دیگری برای خریداران و فروشندگان املاک مسکونی اهمیت دارد.

بازار اول: بازار خانه های ایده آل و پر تقاضا

بازار اول شامل املاکی است که خریداران آن ها را به ویژه ایده آل و خواستنی می دانند. این خانه ها معمولاً ترکیبی از ویژگی های زیر را دارند:

- * موقعیت مکانی استثنایی
- * محله ای جذاب و پرطرفدار
- * نقشه و طراحی داخلی پرطرفدار
- * مدارس عالی و باکیفیت
- * ویژگی های مناسب و منحصر بفرد زمین
- * وضعیت نگهداری خوب و ظاهر آراسته
- * بازسازی های جدید یا بهسازی ها و امکانات قابل توجه
- * رقابت محدود از سوی خانه های مشابه

وقتی یک ملک تعدادی از این ویژگی ها را داشته باشد و با قیمت مناسبی عرضه شود، همچنان می تواند توجه و تقاضای قابل توجهی از سوی خریداران ایجاد کند. همچنین باید در نظر داشت که نگرش به آمار بازار در سطح کل غالباً می تواند خصوصیات و تأثیرات انحصاری این دسته از املاک را پنهان کند.

به عنوان نمونه، دو ماه پیش، قیمت میانگین خانه های تک خانواری موجود در سانتا کلارا کانتی ۱.۹۵ میلیون دلار بود که نسبت به سال گذشته ۷.۶ درصد کاهش داشت. با این حال، میانگین مدت زمان عرضه خانه ها در بازار تنها ۱۱ روز بود و شاخص موجودی خانه های فروش نرفته نیز ۱.۷ ماه ثبت شد. این ارقام چندان شبیه بازاری نیست که در آن خریداران به سادگی ناپدید شده باشند. برعکس، نشان می دهد که خریداران همچنان در انتخاب بسیار سخت گیر و گزینشی هستند و وقتی ملک مناسب خود را پیدا می کنند، خیلی سریع اقدام می کنند. تشخیص این تفاوت بسیار مهم است. خانه ای که به درستی آماده، قیمت گذاری و عرضه شده باشد، حتی در شرایطی که آمار کلی بازار از کاهش رونق حکایت دارد، همچنان می تواند چندین متقاضی، پیشنهادهای قوی و فروش نسبتاً سریعی را به خود جذب کند.

بازار دوم: سایر املاک

بازار دوم شامل املاکی است که ترکیب مشابهی از مطلوبیت، وضعیت، موقعیت مکانی یا ارزش پیشنهادی را ندارند. این خانه ها ممکن است همچنان املاک بسیار خوبی باشند، اما ویژگی های کنونی آنها باعث می شود خریداران امروزی با احتیاط بیشتری به آنها نگاه کنند:

- * خانه نیاز به به روز رسانی یا بازسازی دارد.
- * نقشه و طراحی داخلی خانه چندان مناسب نیست.
- * موقعیت مکانی خانه جذابیت کمتری دارد.
- * خریدار با ملزومات تعمیرات قابل توجهی مواجه است.

* قیمت پیشنهادی بسیار بالا تعیین شده است.

* نحوه ارائه و ظاهر ملک با قیمت تعیین شده تناسب ندارد.

* خانه های مشابه دیگری در بازار وجود دارند که ارزش بیشتری در برابر قیمت ارائه می دهند.

* خریداران احساس می کنند برای آماده سازی این ملک باید انرژی و هزینه زیادی صرف کنند یا درباره وضعیت آن ابهام و عدم اطمینان زیادی وجود دارد.

این املاک ممکن است مدت بیشتری در بازار باقی بمانند، با کاهش قیمت مواجه شوند یا در نهایت با قیمتی کمتر از آنچه فروشنده در ابتدا انتظار داشته، به فروش برسند. و این دقیقاً همان جایی است که بازار فروش به یک استراتژی متفاوتی نیازمند می شود. فروشنده دیگر نمی تواند صرفاً بگوید: «همسایه من خانه اش را به قیمت مشخصی فروخته، پس خانه من هم باید به قیمت مشخصی فروخته شود». خریدار امروزی مقایسه ای بسیار دقیق تر و آگاهانه تر انجام می دهد. او از خود می پرسد: «در ازای پولی که می پردازم، دقیقاً چه چیزی به دست می آورم و این خانه در مقایسه با گزینه های دیگری که همین امروز در اختیار دارم، چه ارزشی دارد؟»

بازار در حال گزینشی تر شدن است

شاید این مهم ترین تغییری باشد که در حال حاضر در بازار مسکن اتفاق می افتد. آمار ماه ژوئن کالیفرنیا نشان داد تعداد فروش خانه های تک خانواری موجود در سراسر ایالت نسبت به سال گذشته ۶ درصد افزایش داشته، در حالی که میانگین قیمت این خانه ها در سطح ایالت، در مقایسه با سال گذشته، تقریباً ثابت مانده است. همزمان، موجودی خانه های عرضه شده برای فروش همچنان محدود بوده است. بنابراین، بازار امروز نه تعریف کلاسیک یک بازار داغ به نفع فروشندگان را دارد و نه یک بازار بحرانی به نفع خریداران را. وضعیت، پیچیده تر و ظریف تر از این دو حالت است.

بازار امروز، بازاری گزینشی است

خریدارانی که خانه ای پیدا می کنند که معیارها و خواسته های اصلی شان را برآورده کند، همچنان می توانند با قاطعیت و سرعت وارد عمل شوند. اما در مقابل، خریداران حاضر نیستند صرفاً به این دلیل که یک ملک در بازار موجود است، از خواسته ها و معیارهای امروز خود چشم پوشی کنند. به همین دلیل، ارزش ملک اهمیت بیشتری پیدا کرده است. البته ارزش لزوماً با قیمت یکسان نیست. برای مثال، یک خانه ۲.۵ میلیون دلاری می تواند ارزش بسیار خوبی داشته باشد، اگر موقعیت مکانی، وضعیت، زمین، نقشه داخلی و بهسازی هایی را که خریدار به دنبال آن است، ارائه دهد. برعکس، یک خانه ۲ میلیون دلاری ممکن است گران محسوب شود، اگر خریدار معتقد باشد ملک دیگری با همان میزان سرمایه گذاری، امکانات و ارزش بسیار بیشتری در راستای خرید او قرار می دهد.

این شرایط برای فروشندگان چه معنایی دارد؟

برای فروشندگان، در چنین شرایطی نحوه جایگاه یابی و عرضه ملک بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا می کند. قیمت گذاری بدون تردید مهم است، اما قیمت تنها یکی از عوامل تعیین کننده در جایگاه یابی یک ملک در بازار امروز است.

پیش از آنکه خانه را وارد بازار کنند، فروشندگان باید از خود بپرسند:

* آیا خانه برای خریدار امروزی آماده است؟

* آیا نحوه ارائه و ظاهر خانه از قیمت پیشنهادی آن حمایت می کند؟

* آیا تعمیرات و نگهداری های به تعویق افتاده ای وجود دارد که توجه خریداران را از نقاط مثبت خانه منحرف کند؟

* آیا بهسازی ها و تغییراتی که برای خریداران امروز اهمیت دارند، به روشنی معرفی و برجسته شده اند؟

* آیا تبلیغات و بازاریابی ملک، نقاط قوت و جذابیت آن را به روشنی نمایان می کنند؟ و شاید مهم تر از همه: آیا قیمت پیشنهادی آن قدر جذاب هست که خریداران را ترغیب کند این خانه را در مقایسه با گزینه های دیگر انتخاب کنند؟

خانه ای که بیش از ارزش واقعی خود قیمت گذاری شده باشد، ممکن است در همان چند هفته نخست حضور در بازار، مومنتوم و شتاب ارزشمند خود را از دست بدهد. و هنگامی که یک ملک روزهای زیادی در بازار سپری کرده، چند بار با کاهش قیمت مواجه شده، یا در ذهن خریداران به عنوان خانه ای که «مدت زیادی است برای فروش عرضه شده» شناخته شود، بازگرداندن آن شتاب و جذابیت اولیه می تواند تقریباً غیر ممکن باشد.

Amor Fati، فلسفه «عشق به سرنوشت»

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی



بیشتر بر پذیرش عقلانی و اخلاقی نظم جهان تأکید دارد، در حالی که نیچه می‌خواهد انسان به مرحله‌ای برسد که حتی نسبت به آنچه بر او گذشته، نوعی آری گفتن عمیق و وجودی داشته باشد. به همین دلیل، بهتر است نگوییم: Amor Fati همان فلسفه رواقی‌گری است، بلکه دقیق‌تر است بگوییم: Amor Fati با برخی ایده‌های رواقی هم‌خانواده است، اما در فلسفه نیچه معنایی مستقل و بسیار شدیدتر پیدا می‌کند.

چرا «عشق» و نه «پذیرش»؟ اینجا یکی از زیباترین قسمت‌های این

فلسفه قرار دارد. اگر نیچه فقط می‌خواست بگوید: «آنچه اتفاق افتاده را بپذیر، می‌توانست از واژه‌هایی مانند تحمل یا پذیرش استفاده کند. اما او می‌گوید: Amor عشق، یعنی هدف فقط این نیست که بگویی: «باشه، این اتفاق افتاد»، بلکه اینکه روزی بتوانی بگویی: «من نمی‌خواهم زندگی‌ام را با آرزوی تغییر گذشته تلف کنم». این یک تغییر بنیادی در رابطه انسان با گذشته است. بسیاری از ما زندگی می‌کنیم اما دائماً با نسخه‌های فرضی زندگی خودمان درگیر هستیم: اگر آن روز آن تصمیم را نمی‌گرفتم... اگر آن آدم را ملاقات نمی‌کردم... اگر آن رابطه تمام نمی‌شد... اگر آن فرصت را از دست نمی‌دادم... اگر خانواده‌ام متفاوت بودند... اگر فلان اتفاق برایم نمی‌افتاد... زندگی واقعی در یک طرف ایستاده است و زندگی «اگرها» در طرف دیگر. Amor Fati می‌خواهد انسان را از این جنگ دائمی بیرون بیاورد. نه با پاک کردن گذشته، بلکه با آشتی کردن با آن.

گذشته را نمی‌توان تغییر داد، اما می‌توان رابطه‌مان با گذشته را تغییر داد: یکی از مهم‌ترین پیامدهای Amor Fati همین است. گذشته تغییرپذیر نیست. اما معنایی که ما از گذشته می‌سازیم، می‌تواند تغییر کند. مثلاً ممکن است کسی سال‌ها فکر کند: «آن شکست، بدترین اتفاق زندگی من بود». اما سال‌ها بعد ببیند که همان شکست باعث شد مسیر شغلی جدیدی انتخاب کند، انسان‌های مهمی وارد زندگی‌اش شوند، خودش را بهتر بشناسد، استقلال بیشتری پیدا کند، یا بفهمد چه چیزی واقعاً برایش اهمیت دارد. این به معنای آن نیست که شکست «خوب» بوده است. بلکه یعنی: یک اتفاق دردناک می‌تواند بعدها معنای تازه‌ای پیدا کند. این نکته بسیار مهم است. Amor Fati نمی‌گوید: «هر اتفاق بدی در نهایت حتماً برایت خوب است»، بلکه می‌گوید: «حتی اگر اتفاقی بد بود، می‌توانی اجازه ندهی بدی آن، تمام آینده‌ات را نیز بد کند».

Amor Fati و رنج: در فلسفه نیچه، رنج چیزی نیست که بتوان آن را به‌سادگی از زندگی حذف کرد. زندگی انسانی شامل: فقدان - بیماری - شکست - تنهایی - عشق - جدایی - حسرت - پیری - مرگ - ناامیدی و دوباره امید است. بنابراین اگر شرط خوشبختی این باشد که هیچ رنجی در زندگی وجود نداشته باشد، تقریباً هیچ‌وقت نمی‌توان به آن خوشبختی رسید. Amor Fati پیشنهاد دیگری دارد: زندگی را با شرط و شروط دوست نداشته باش. یعنی: «زندگی را دوست دارم، حتی اگر بخشی از آن دردناک باشد، پیش برو». در برابر: «زندگی را دوست دارم، حتی اگر بخشی از آن دردناک باشد».

این همان چیزی است که Amor Fati را به فلسفه‌ای بسیار قدرتمند تبدیل می‌کند. **«آری گفتن» به زندگی:** نیچه در The Gay Science خود را به سوی تبدیل شدن به یک Yes-sayer یا «آری‌گو» هدایت می‌کند، کسی که به وجود، با تمام پیچیدگی‌ها و ضرورت‌هایش، «آری» می‌گوید. اما این «آری» به معنای خوش‌بینی ساده‌لوحانه نیست. نیچه نمی‌گوید: «همه‌چیز عالی است». بلکه می‌گوید: «حتی اگر زندگی سخت، تراژیک و دردناک باشد، باز هم می‌توان به خود زندگی آری گفت». این تفاوت بسیار بزرگی است **ارتباط Amor Fati با «بازگشت جاودانه»:** برای فهم عمیق‌تر Amor Fati باید یکی از مشهورترین ایده‌های نیچه آشنا شویم: Eternal Recurrence یا بازگشت جاودانه. فرض کنید به شما گفته شود: تمام زندگی‌ات، دقیقاً همان‌طور که تجربه‌اش کرده‌ای، قرار است دوباره و دوباره و برای ابد تکرار شود. همان کودکی. همان اشتباهات. همان عشق‌ها. همان شکست‌ها. همان شادی‌ها. همان دردها. همان تصمیم‌ها. همان لحظات.

چگونه می‌توان زندگی را نه فقط با خوبی‌هایش، بلکه با تمام رنج‌ها، فقدان‌ها، شکست‌ها و اتفاقات ناخواسته‌اش پذیرفت و حتی دوست داشت؟

Amor Fati عبارتی لاتین به معنای «عشق به سرنوشت» است، اما اگر بخواهیم معنای فلسفی آن را دقیق‌تر بیان کنیم، بهتر است بگوییم: Amor Fati یعنی عشق ورزیدن به زندگی، آن‌گونه که واقعاً اتفاق افتاده و اتفاق می‌افتد، نه فقط پذیرفتن بخش‌های زیبا، بلکه پذیرفتن تمام آنچه زندگی را ساخته است. این مفهوم پیش از همه با فریدریش نیچه شناخته می‌شود. البته ریشه‌های فکری نزدیک به آن را می‌توان در فلسفه رواقی نیز دید، با این تفاوت مهم که Amor Fati در فلسفه نیچه معنایی بسیار رادیکال‌تر و فعال‌تر پیدا می‌کند.

Amor Fati دقیقاً چیست؟ در نگاه نخست، «عشق به سرنوشت» ممکن است شبیه یک جمله انگیزشی ساده به نظر برسد: «هرچه پیش آمد، قبولش کن». اما فلسفه Amor Fati بسیار عمیق‌تر از این است. تفاوت بزرگی وجود دارد میان تحمل کردن یک اتفاق و پذیرفتن آن اتفاق به عنوان بخشی از زندگی و تبدیل کردن آن به چیزی که بتوان با آن زیست. فرض کنید کسی شکست عشقی خورده است. یک واکنش می‌تواند این باشد: «این اتفاق افتاد و کاری از دستم برنمی‌آید». این بیشتر تسلیم است. واکنش دیگر: «این اتفاق را نمی‌خواستم، اما حالا بخشی از داستان زندگی من است. می‌خواهم بفهمم چه چیزی از آن یاد گرفتم، چه کسی به واسطه آن شدم و چگونه می‌توانم با وجود آن زندگی کنم». این به Amor Fati نزدیک‌تر است. و در شکل نیچه‌ای آن، حتی یک قدم فراتر می‌رویم: «آیا می‌توانم به جای اینکه تمام عمر آرزو کنم این اتفاق هرگز رخ نمی‌داد، به این واقعیت آری بگویم که این نیز بخشی از زندگی من بوده است؟» اینجا فلسفه آغاز می‌شود.

Amor Fati، یک فلسفه نیچه‌ای است، اما فقط یک ابداع ساده نیچه نیست: نیچه کسی است که مفهوم Amor Fati را به یکی از عناصر مهم فلسفه زندگی خود تبدیل کرد. او در The Gay Science در سال ۱۸۸۲، از Amor Fati به عنوان نوعی عشق به آنچه در زندگی ضروری است سخن می‌گوید. در بخش ۲۷۶ این کتاب، نیچه آرزو می‌کند بتواند هرچه بیشتر زیبایی را در آنچه «ضروری» است ببیند و به انسانی تبدیل شود که به زندگی «آری» می‌گوید. چند سال بعد، در Ecce Homo، این مفهوم به شکل بسیار صریح‌تری بیان می‌شود. نیچه Amor Fati را «فرمول من برای عظمت انسان» می‌نامد و تأکید می‌کند که مسئله فقط تحمل کردن ضرورت نیست، بلکه دوست داشتن آن است. بنابراین Amor Fati را باید در مجموعه بزرگ‌تری از اندیشه‌های نیچه دید: تأیید زندگی - غلبه بر خود - آری گفتن به وجود - پذیرش شدن جهان همان‌گونه که هست - بازتعریف رابطه‌ی انسان با رنج و در نهایت، مواجهه با ایده بازگشت جاودانه یا Eternal Recurrence.

تفاوت Amor Fati با تسلیم: این شاید مهم‌ترین سوءتفاهم درباره این فلسفه باشد. Amor Fati به معنای تسلیم شدن نیست. تسلیم می‌گوید: «من نمی‌توانم کاری انجام بدهم، پس مجبورم قبول کنم». اما Amor Fati می‌گوید: «واقعیت را انکار نمی‌کنم. آنچه اتفاق افتاده را نمی‌توانم تغییر بدهم، اما می‌توانم رابطه خودم با آن را تغییر دهم». این تفاوت بسیار مهم است. اگر کسی به شما ظلم کرده باشد، Amor Fati نمی‌گوید: «ظلم را دوست داشته باش و اجازه بده دوباره به تو ظلم شود». بلکه می‌تواند بگوید: «این اتفاق بخشی از واقعیت زندگی من شده است. آن را انکار نمی‌کنم، اما اجازه نمی‌دهم این اتفاق تمام معنای زندگی من را تعیین کند». بنابراین عشق به سرنوشت به معنای دوست داشتن هر رفتار انسانی نیست. بلکه به معنای پذیرفتن واقعیت رخ داده و تلاش برای ساختن معنایی از آن است.

رواقی‌گری و Amor Fati: گاهی Amor Fati را مستقیماً به رواقیون نسبت می‌دهند، اما این موضوع نیازمند دقت است. رواقی‌گری حدود ۳۰۰ سال پیش از میلاد با زنون کیتیومی آغاز شد و بعدها متفکرانی مانند سنکا، اپیکتتوس و مارکوس اورلیوس آن را گسترش دادند. یکی از اصول اساسی رواقی‌گری تمایز میان چیزهایی است که در اختیار ما هستند و چیزهایی که خارج از اختیار ما قرار دارند. رواقی می‌پرسد: «آیا این اتفاق در اختیار من است؟ اگر هست، برای تغییرش اقدام کن. اگر نیست، انرژی خود را صرف جنگیدن با چیزی که قدرت تغییرش را نداری نکن». این نگرش به Amor Fati نزدیک است. اما یک تفاوت مهم وجود دارد. رواقی‌گری

چگونه خود را ببخشیم

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



نیست که هیچ احساس بدی نداشته باشیم؛ هدف این است که احساس بد، تبدیل به هویت ما نشود. برای آغاز این مسیر، ابتدا باید دقیقاً مشخص کنیم خودمان را برای چه چیزی سرزنش می‌کنیم. گاهی سال‌ها احساس گناه داریم، اما حتی نمی‌دانیم دقیقاً بابت چه چیزی. بهتر است از خود پرسیم: «دقیقاً چه کاری کردم که هنوز مرا آزار می‌دهد؟ و آن را روی کاغذ بنویسیم، نه

به شکل کلی و با جمله‌هایی مانند «من همیشه خراب می‌کنم»، بلکه دقیق و روشن: «در آن موقعیت چنین تصمیمی گرفتم»، «به این فرد اعتماد کردم»، «فلان حرف را زدم»، «در آن رابطه بیشتر از زمانی که باید ماندم، یا «به خودم اجازه دادم نیازهایم نادیده گرفته شود»، وقتی مسئله دقیق شود، امکان مواجهه سالم با آن نیز بیشتر می‌شود.

در قدم بعد باید مسئولیت واقعی خود را بپذیریم، اما مسئولیت دیگران را بر عهده نگیریم. خودبخششگری سالم به معنای پذیرفتن سهم واقعی خودمان است. اگر اشتباه کرده‌ایم، باید بتوانیم بگوییم: «بله، این قسمت مسئولیت من بود»، اما نباید تمام اتفاق را به گردن خودمان بیندازیم. در هر رابطه یا رویداد پیچیده، عوامل مختلفی وجود دارند. تصمیم‌ها، رفتارها و انتخاب‌های دیگران متعلق به خودشان است و ما نمی‌توانیم مسئول تمام اتفاقاتی باشیم که در زندگی‌مان رخ داده‌اند. گاهی آدم‌ها سال‌ها خودشان را به خاطر آسیبی که دیگری به آنها زده سرزنش می‌کنند و از خود می‌پرسند: «چرا اجازه دادم؟ چرا زودتر نفهمیدم؟ چرا از آنجا نرفتم؟»، اما این پرسش‌ها گاهی به جای کمک، قربانی را دوباره محاکمه می‌کنند. پذیرفتن مسئولیت با پذیرفتن تقصیر همه‌چیز تفاوت دارد.

یکی از قدرتمندترین تمرین‌ها این است که خود گذشته‌مان را مانند یک انسان دیگر ببینیم. تصور کنیم زنی را می‌بینیم که سال‌ها پیش همان تصمیمی را گرفته که ما گرفته‌ایم. او شاید می‌ترسیده، تجربه کافی نداشته، عاشق بوده، تنها بوده، امیدوار بوده، به کسی اعتماد کرده یا فقط می‌خواست از یک مرحله سخت زندگی عبور کند. اگر آن زن دوست ما بود، آیا به او می‌گفتیم: «چه آدم احمقی بودی! چطور نفهمیدی؟ حق داشتی این همه سال خودت را شکنجه کنی؟» احتمالاً نه. به او می‌گفتیم: «اشتباه کردی، اما قابل جبران است. از این تجربه یاد بگیر. دیگر خودت را تنبیه نکن. تو در آن زمان با آگاهی و توان همان روز، بهترین تصمیمی را که می‌توانستی گرفتی.»

پس چرا همین مهربانی را از خودمان دریغ می‌کنیم؟ باید بپذیریم که انسان گذشته ما، انسان امروز نیست. شما امروز همان آدم ده سال پیش نیستید. تجربه‌ها، شکست‌ها، آدم‌هایی که وارد زندگی‌تان شده‌اند، چیزهایی که از دست داده‌اید، چیزهایی که به دست آورده‌اید و چیزهایی که فهمیده‌اید، همه شما را تغییر داده‌اند. اگر امروز می‌دانید که نباید تصمیمی را که سال‌ها پیش گرفته‌اید دوباره تکرار کنید، همین آگاهی نشانه رشد شماست. قرار نیست از گذشته یک زندان بسازیم؛ قرار است از گذشته یک معلم بسازیم.

اگر به کسی آسیب زده‌ایم و هنوز امکان جبران وجود دارد، باید تا حد توان برای جبران تلاش کنیم. گاهی لازم است عذرخواهی کنیم، گاهی خسارتی را جبران کنیم، گاهی رفتاری را تغییر دهیم و گاهی فرصتی برای طرف مقابل فراهم کنیم تا حرف خود را بزند. البته جبران همیشه به معنای بازگشت دوباره به زندگی فرد مقابل نیست. ممکن است او نخواهد ارتباطی داشته باشد یا بازگشت ما برایش مناسب نباشد. در چنین شرایطی می‌توانیم مسئولیت خود را بپذیریم، در صورت مناسب بودن عذرخواهی کنیم، رفتار خود را اصلاح کنیم و مرزهای طرف مقابل را محترم بشماریم. جبران همیشه به معنای بازگرداندن گذشته نیست؛ گاهی به معنای ساختن آینده‌ای متفاوت است.

گاهی لازم است از خودمان نیز عذرخواهی کنیم، برای سال‌هایی که خودمان را نادیده گرفتیم، برای زمانی که صدای درونمان را نشنیدیم، برای زمانی که نیازهای خود را همیشه در آخر قرار دادیم، برای اینکه اجازه دادیم کسی ارزش ما را تعیین کند و برای اینکه بعد از یک شکست، خودمان را تحقیر کردیم. شاید لازم باشد روبه‌روی آینه بایستیم و بگوییم: «متأسفم که این‌همه سال با تو سخت رفتار کردم. متأسفم که برای اشتباهات اجازه استراحت به تو ندادم. متأسفم که فکر کردم باید کامل باشی تا دوست‌داشتنی باشی. از امروز قرار نیست همه‌چیز را درست انجام بدهی؛ قرار است یاد بگیری، رشد کنی و با خودت مهربان‌تر باشی.»

گاهی بخشیدن دیگران آسان‌تر از بخشیدن خودمان است. ممکن است سال‌ها از کسی که به ما آسیب زده ناراحت باشیم، اما وقتی نوبت به خودمان می‌رسد، به قاضی بی‌رحمی تبدیل می‌شویم که هیچ راه فراری برای متهم باقی نمی‌گذارد. اشتباهی که سال‌ها پیش مرتکب شده‌ایم، تصمیمی که امروز می‌دانیم درست نبوده، رابطه‌ای که نباید وارد آن می‌شدیم، فرصتی که از دست دادیم، حرفی که نباید می‌زدیم یا سکوتی که نباید می‌کردیم، بارها و بارها در ذهنمان تکرار می‌شود. از خود می‌پرسیم: «چرا این کار را کردم؟ چرا زودتر نفهمیدم؟ چرا اجازه دادم چنین اتفاقی بیفتد؟ اگر به گذشته برگردم، همه چیز را طور دیگری انجام می‌دهم، اما گذشته بر نمی‌گردد و شاید یکی از سخت‌ترین درس‌های زندگی همین باشد که ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم، اما می‌توانیم رابطه خودمان را با گذشته تغییر دهیم. خودبخششگری دقیقاً از همین‌جا آغاز می‌شود.

هر انسانی ممکن است دلایل متفاوتی برای سرزنش خود داشته باشد. گاهی خودمان را به خاطر یک انتخاب اشتباه سرزنش می‌کنیم، گاهی به خاطر اعتماد به آدم اشتباه، گاهی به خاطر اینکه بیش از اندازه ماندم یا برعکس، خیلی زود رفتیم. ممکن است خودمان را برای یک رابطه شکست‌خورده، سکوت در برابر کسی، اجازه دادن به دیگران برای سوءاستفاده از ما یا سال‌هایی که در مسیری نادرست گذرانیدیم، مقصر بدانیم. گاهی حتی خودمان را به خاطر اینکه «باید بهتر می‌دانستیم» مجازات می‌کنیم. اما این جمله یک اشکال اساسی دارد: ما امروز با دانشی درباره گذشته قضاوت می‌کنیم که آن زمان در اختیارمان نبود. انسان گذشته، تصمیم‌هایش را با آگاهی، تجربه، ترس‌ها، نیازها، شرایط و امکانات همان زمان گرفته است. امروز ممکن است چیزهایی را بدانیم که آن روز نمی‌دانستیم؛ امروز ممکن است قوی‌تر، باتجربه‌تر و آگاه‌تر شده باشیم و آدم‌ها و زندگی را بهتر بشناسیم. بنابراین نمی‌توان انسان گذشته را با آگاهی انسان امروز محاکمه کرد.

خودبخششگری با بی‌خیالی فرق دارد. اینکه بگوییم «مهم نیست چه کردم» خودبخششگری نیست. اینکه مسئولیت رفتار خود را نپذیریم و همه تقصیرها را گردن دیگران بیندازیم نیز خودبخششگری نیست. خودبخششگری واقعی فرایندی است که در آن فرد مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرد، پشیمانی خود را می‌بیند، در صورت امکان برای جبران تلاش می‌کند و سپس از محکوم کردن دائمی خود دست می‌کشد. یعنی بتوانیم بگوییم: «من می‌پذیرم که اشتباه کرده‌ام، اما تصمیم نمی‌گیرم تا آخر عمر خودم را به خاطر آن اشتباه مجازات کنم»، این دو جمله می‌توانند هم‌زمان درست باشند: «من مسئول اشتباه خود هستم» و «من فقط اشتباه خود نیستم».

یکی از مخرب‌ترین اشتباهات ذهنی این است که رفتار خود را با هویت خود یکی بدانیم. بین «من اشتباه کردم» و «من آدم بدی هستم» فاصله بزرگی وجود دارد. جمله اول درباره یک رفتار است، اما جمله دوم درباره تمام شخصیت ما قضاوت می‌کند. ممکن است انسانی تصمیم بدی گرفته باشد، اما تمام وجود او آن تصمیم نیست. ممکن است کسی در یک رابطه رفتار اشتباهی داشته باشد، اما تمام شخصیت او به آن رابطه خلاصه نمی‌شود. ممکن است فردی سال‌ها تصمیم‌های نادرستی گرفته باشد، اما همچنان امکان تغییر و رشد برای او وجود داشته باشد. روان‌شناسی خودشفقتی نیز بر همین تفاوت تأکید می‌کند: به جای غرق شدن در خودقضاوتی، می‌توانیم با مهربانی، آگاهی و پذیرش خطاپذیر بودن انسان با رنج خود روبه‌رو شویم. پژوهش‌های روان‌شناختی، خودشفقتی را با بهزیستی روانی بیشتر و سطوح پایین‌تر برخی شاخص‌های پریشانی روانی مرتبط دانسته‌اند، هرچند بسیاری از این یافته‌ها همبستگی هستند و لزوماً رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کنند.

یکی از دلایل مهمی که نمی‌توانیم خودمان را ببخشیم، احساس گناه است. احساس گناه گاهی پیام مفیدی دارد و به ما می‌گوید: «کاری انجام داده‌ام که با ارزش‌هایم هماهنگ نبوده است». اما اگر این احساس برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، ممکن است به شرم تبدیل شود. گناه می‌گوید: «من کار اشتباهی انجام دادم»، اما شرم می‌گوید: «من خودم اشتباه هستم». گناه می‌تواند ما را به سمت اصلاح رفتار سوق دهد، اما شرم ممکن است ما را در گذشته زندانی کند. هدف خودبخششگری این



است، نه به خواست خودش، بلکه به این دلیل که شرایط اطرافش، امکان حرکت رو به جلو را از او گرفته است.

شخصیت مرموز سیدی سینک (Sadie Sink) از همان دقایق ابتدایی، حضور خود را به داستان تحمیل می‌کند، هرچند تا حدود یک ساعت پس از آغاز فیلم، او را به صورت فیزیکی نمی‌بینیم. قدرت نفوذ به ذهن این شخصیت، در پیچه دیگری به روان متلاشی‌شده پیتر پارکر باز می‌کند، آن هم درست در یکی از حساس‌ترین مقاطع زندگی او. قدرت‌های مرد عنکبوتی در حال تکامل‌اند و هم‌زمان با رویارویی او با سخت‌ترین دشمنش، فعالیت دی‌ان‌ای عنکبوتی در بدنش نیز شدت می‌گیرد. در واقع، پیتر نوعی «بلوغ عنکبوتی» را تجربه می‌کند، فرایندی که او و خود فیلم را وادار می‌سازد فارغ از تمام هیاهوی بیرونی، به یک پرسش اساسی فکر کنند: مرد عنکبوتی واقعاً چه کسی است؟ این ایده، استعاره‌ای جمع‌وجور و حساب‌شده برای مفهومی بزرگ‌تر است و به تام هالند اجازه می‌دهد بهترین بازی خود در این مجموعه را ارائه نماید، حتی می‌توان گفت عملکرد او در این فیلم از بازی‌اش در «ادیس» (The Odyssey) نیز بهتر است. کارگردانی کرتون نیز Spider-Man: Brand New Day را به بهترین فیلم دوران مرد عنکبوتی تام هالند تبدیل می‌کند. کارگردان «شانگ چی و افسانه ده حلقه» (Shang-Chi and the Legend of the Ten Rings) از ادای احترام به سبک بصری فیلم‌های سم ریمی نمی‌ترسد اما این ویژگی‌ها را با نگاه و سلیقه شخصی خود به‌روز می‌کند. کرتون تماشاگر را به درون نقاب مرد عنکبوتی می‌برد. دوربین، هنگام شیرجه‌زدن او در میان دره‌های بتنی نیویورک، روی چشمان هالند متمرکز می‌شود و سپس با تغییر زاویه به نمای اول‌شخص، تاب‌خوردن اسپایدرمن بر فراز جرثقیل‌ها و فرود او روی پشت‌بام‌ها را به تصویر می‌کشد.

فیلم مرد عنکبوتی: روز کاملاً جدید از نوعی سرزندگی برخوردار است که به ندرت در آثار جان واتس دیده می‌شد. فیلم پرشتاب، پویا و دائماً در حال تغییر است، خود را با نیازهای اکنون وفق می‌دهد، نه با تصویری که مارول تصور می‌کند یک فیلم مرد عنکبوتی باید داشته باشد. مرد عنکبوتی یکی از دو شخصیتی است که ظاهراً از موج فزاینده «خستگی از آثار ابرقهرمانی» (Superhero Fatigue) در امان مانده، معضلی که ژانر فراگیر ابرقهرمانی را گرفتار کرده است. با این حال، فیلم کرتون می‌داند که حتی مرد عنکبوتی نیز باید تکامل پیدا کند. واداشتن پیتر به چنین تغییری، انتخاب مناسبی برای حرکت رو به جلوی شخصیت است، به ویژه اگر تام هالند قرار باشد برای مدتی طولانی در این نقش باقی بماند که در شرایط کنونی، کاملاً محتمل به نظر می‌رسد. این مضمون با وضعیت فعلی مارول نیز تناسب دارد، استودیویی که خود ناچار شده است تغییر کند و مسیر تازه‌ای در پیش بگیرد. از این نظر، Brand New Day حال‌وهوای یک فیلم کلاسیک مرد عنکبوتی را دارد. پیتر را هنگام تحقیق درباره جرایم، زندگی در شهری که دوستش دارد و تلاش برای بازپس گرفتن محبت افرادی می‌بینیم که از دست داده است. در سوی دیگر، مرد عنکبوتی از دیواره آسمان‌خراش‌ها عبور می‌کند و پس از برخورد با پلکان اضطراری، با نشیمنگاه در یکی از کوچه‌های شهر فرود می‌آید. فیلم Spider-Man: Brand New Day فیلم بی‌نقصی نیست اما خود را بخشی از میراثی می‌داند که در سال ۲۰۰۲ آغاز شد و هم‌زمان، شرایط دشوار ژانر ابرقهرمانی در دوران کنونی را نیز نادیده نمی‌گیرد. حفظ این تعادل، بندبازی دشواری است که شاید فقط پیتر پارکر از پس آن برآید.

نقد و بررسی فیلم مرد عنکبوتی: روز کاملاً جدید Spider-Man: Brand New Day

منتقد: علیرضا خسروی

کارگردان: دستین دنیل کرتون، زاده ۲۳ نوامبر ۱۹۷۸، فیلم‌ساز آمریکایی است. کرتون برای کارگردانی فیلم‌های درام بخش کوتاه‌مدت شماره ۱۲ (۲۰۱۳)، قلعه شیشه‌ای (۲۰۱۷)، فقط رحمت (۲۰۱۹) و نیز فیلم‌های مارول استودیوز یعنی شانگ چی و افسانه ده حلقه (۲۰۲۱)، مرد عنکبوتی: روز کاملاً جدید (۲۰۲۲) و مجموعه تلویزیونی واندر من (۲۰۲۶ کنون) شناخته شده است.

بازیگران: تام هالند - زندایا - سیدی سینک - جیکوب باتالون - جان برنثال - فلورنس پیو - ترامل تیلمن - مریسا تومی - مارک رافلو

خلاصه داستان: چهار سال پس از طلسم دکتر استرنج، همه پیتر پارکر را فراموش کرده‌اند و او به تنهایی به عنوان مرد عنکبوتی زندگی می‌کند. در این میان، با زنی تله‌پات به نام جین گری روبرو می‌شود که برای پیدا کردن حقیقت درباره مرگ خواهرش، به DODC حمله می‌کند. پیتر متوجه می‌شود DODC در مرگ خواهر جین نقش داشته و تلاش می‌کند جلوی انتقام او را بگیرد. در نبرد نهایی، به جای کشتن جین، با نشان دادن درد و فقدان خودش، با او همدلی می‌کند. وقتی پانیشر قصد کشتن جین را دارد، پیتر خود را جلوی گلوله می‌اندازد و جین جان او را نجات می‌دهد. در پایان، جین شهر را ترک می‌کند و پیتر تصمیم می‌گیرد دیگر تنها زندگی نکند و دوباره با ند ارتباط برقرار کند.

نقد فیلم: داستان از این قرار است که چند سال پس از اتفاقات «مرد عنکبوتی: راهی به خانه نیست» (Spider-Man: No Way Home)، پیتر تقریباً تمام زندگی خود را وقف مبارزه با جرم کرده است. او هر شب با تنی خسته، زخمی و کبود در خیابان‌های نیویورک تاب می‌خورد و با کمک کارآگاه «ژان دی‌ولف» با بازی لیزا کولون-زایاس (Liza Colón-Zayas)، مجرمان را از سر راه برمی‌دارد. در این مقطع، پیتر بیش از آنکه «پیتر پارکر» باشد، مرد عنکبوتی است. دی‌ولف یکی از معدود افرادی محسوب می‌شود که او رابطه نزدیکی با آنها دارد، فهرستی کوتاه که چند افسر پلیس نیویورک و «فرانک کسل» با بازی جان برنثال (Jon Bernthal) را نیز شامل می‌شود. آپارتمان پیتر هم بیشتر به پایگاه یک ابرقهرمان شباهت دارد تا خانه یک جوان معمولی. اسکنرهای پلیس، چندین نمایشگر رایانه‌ای و یک چاپگر سه بعدی که می‌تواند تجهیزات مورد نیاز مأموریت‌هایش را تولید کند، تقریباً تمام فضای زندگی او را در اختیار گرفته‌اند. «اسپایدرمن: برند نیو دی» پس از اتفاقات No Way Home و روایت پراکنده «حماسه چندجهانی» (Multiverse Saga)، نوعی شروع دوباره برای این شخصیت است، حماسه‌ای که سرانجام در فیلم‌های «انتقام‌جویان: روز نابودی» (Avengers: Doomsday) و «انتقام‌جویان: جنگ‌های مخفی» (Avengers: Secret Wars) به نقطه اوج می‌رسد. از این منظر، «فیلم مرد عنکبوتی: روز کاملاً جدید» نقشی مهم در آینده‌ی مارول دارد اما هم‌زمان هویت مستقل خود را نیز حفظ می‌کند. چندان اهمیتی ندارد که داستان فیلم مستقیماً به Doomsday متصل شود یا زمینه جهان پس از Secret Wars را فراهم کند. این اثر، هر دو وظیفه را انجام می‌دهد اما فراموش نمی‌کند که پیش از هر چیز، یک فیلم درباره «مرد عنکبوتی» است، تصمیمی که نتیجه نهایی را به مراتب بهتر کرده است. طلسم فراموشی دکتر استرنج (Doctor Strange)، دست پیتر و در نتیجه مرد عنکبوتی را برای انجام هر کاری باز گذاشته است. اریک سامرز (Erik Sommers) و کریس مک‌کنا (Chris McKenna)، فیلم‌نامه‌نویسان بازگشته مجموعه نیز از همین آزادی بهره می‌برند. با سپرده‌شدن صندلی کارگردانی جان واتس (Jon Watts) به دستین دنیل کرتون (Destin Daniel Cretton)، نوعی طراوت متناسب با نام Brand New Day در سراسر فیلم جریان دارد، حتی با وجود اینکه این اثر تقریباً به اندازه «مرد عنکبوتی ۳» ساخته سم ریمی، خط داستانی مختلفی را هم‌زمان پیش می‌برد. پیتر در کنار انجام وظایف خود به عنوان ابرقهرمان محبوب نیویورک، همچنان مانند سیاره‌ای غمگین یا سگی گمشده، دور دوستان قدیمی‌اش ام‌جی با بازی زندایا (Zendaya) و ند با بازی جیکوب باتالون (Jon Bernthal) می‌چرخد. ند و ام‌جی پس از پایان دوران تحصیل در مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT) به شهر بازگشته‌اند و زندگی دوران دبیرستان را پشت سر گذاشته‌اند. پیتر آشکارا هنوز در همان گذشته مانده

**FAMOUS
KABOB**

رستوران فیمسی کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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



یگانه

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

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

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

The sandwiches are deliciously authentic!

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



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

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

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

Cupertino Florist *For Every Occasion*

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

Brightening your world with flowers, plants, and timeless elegance



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



Wedding

Birthday

Anniversary

Funeral

Any Occasion

Tel: (408) 252-3560

Fax (408) 252-5788

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

**Same Day
Delivery**

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

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

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

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

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



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128

انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

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

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



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



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

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

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124



و فضای باز اطراف، منظره‌ای کم‌نظیر ایجاد می‌کند. کوه‌های مریخی در امتداد مسیر چابهار به گواتر قرار گرفته‌اند و بخش‌هایی از این عوارض از حدود ۴۰ کیلومتری چابهار به بعد قابل مشاهده هستند. در برخی نقاط ارتفاع این برجستگی‌ها چند متر و در برخی قسمت‌ها بسیار بیشتر است و همین تغییر ارتفاع باعث می‌شود چشم‌انداز از هر نقطه شکل متفاوتی پیدا کند.

زیبایی کوه‌ها در شب: شاید یکی از جذاب‌ترین ویژگی‌های این منطقه، آسمان شب آن باشد. دور بودن از بسیاری از منابع نوری شهری باعث می‌شود در شب، آسمان جلوه متفاوتی داشته باشد. در شرایط مناسب، می‌توان تعداد زیادی از ستاره‌ها را دید و کوه‌های عجیب و خاموش را در زیر آسمانی پرستاره تماشا کرد. ترکیب کوه‌های مریخی، سکوت کویر و آسمان پرستاره منظره‌ای ایجاد می‌کند که واقعا حس حضور در سیاره‌ای دیگر را به انسان می‌دهد. در چنین شرایطی، شیارهای کوه‌ها دیگر مانند روز دیده نمی‌شوند، بلکه به سایه‌هایی تیره در برابر آسمان تبدیل می‌شوند و همین موضوع فضای منطقه را رازآلودتر می‌کند. برای علاقه‌مندان به عکاسی نجومی نیز چنین چشم‌اندازی می‌تواند سوژه‌ای بسیار جذاب باشد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

Baby Smile Day Care

☆ Now Enrolling! ☆

We Care For:

Newborn (0-3 months)	Infant (3-18 months)	Toddler (18 months - 3 years)	Kids / Children (4-12 years)

Address: 300 Sand Dr, Apt 206, San Jose, CA 95125
Phone: 408-647-0912

Hours: 7 AM to 6 PM Monday to Friday
Night Shift Available
Weekend Available for Extra Fee

کوه‌های مریخی چابهار، جایی شبیه یک سیاره دیگر

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

کوه‌های مریخی چابهار یا کوه‌های مینیاتوری یکی از شگفت‌انگیزترین پدیده‌های طبیعی ایران هستند که در امتداد جاده چابهار به سمت گواتر، در جنوب شرقی ایران قرار گرفته‌اند. شکل و رنگ و شیارهای عجیب این کوه‌ها باعث شده منظره‌شان بیشتر شبیه سطح سیاره مریخ به نظر برسد تا یک چشم‌انداز زمینی. این کوه‌ها بخشی از منطقه‌ای زمین‌شناسی هستند که در طول میلیون‌ها سال بر اثر رسوب‌گذاری، فرسایش آب و باد و تغییرات زمین‌شناختی شکل گرفته‌اند. لایه‌های رسوبی به‌صورت چین‌خورده و فشرده در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند و فرسایش، شیارها و برجستگی‌های بسیار ظریفی روی آنها ایجاد کرده است. به همین دلیل به آنها «کوه‌های مینیاتوری» هم می‌گویند، گویی یک هنرمند، منظره‌ای عظیم را با دست روی زمین تراشیده است.

چرا به آنها کوه‌های مریخی می‌گویند؟ رنگ خاکستری، سفید و گاهی مایل به سرخ کوه‌ها، همراه با شیارهای عمیق و موازی، ظاهری کاملاً متفاوت با کوه‌های معمولی ایجاد کرده است. وقتی نور خورشید با زاویه کم روی این شیارها می‌تابد، سایه‌های عمیقی ایجاد می‌شود و برجستگی‌های کوچک، ناگهان بسیار بزرگ و سه‌بعدی به نظر می‌رسند. به همین دلیل این منطقه یکی از جذاب‌ترین نقاط برای عکاسی از مناظر طبیعی و نجومی در ایران است. این کوه‌ها در واقع نمونه‌ای از پدیده‌ای زمین‌شناسی به نام بدلند یا «سرزمین بد» هستند، مناطقی که به دلیل فرسایش شدید، سطح آنها به مجموعه‌ای از شیارها، دره‌های باریک و برجستگی‌های تیز تبدیل شده است. در منطقه مکران، سنگ‌ها و رسوبات نرم‌تر در برابر فرسایش آب و باد آسیب‌پذیرند و همین موضوع به شکل‌گیری این ناهمواری‌های خاص کمک کرده است. پژوهش‌های زمین‌شناسی منطقه مکران نیز وجود سازندهای رسوبی و مارنی و شکل‌گیری چشم‌اندازهای بدلند را تأیید می‌کنند.

یادگیری از دریای باستانی: شاید یکی از شگفت‌انگیزترین واقعیت‌ها درباره این کوه‌ها این باشد که بخشی از مواد سازنده آنها به محیط‌های دریایی گذشته مربوط می‌شود. منطقه مکران در طول تاریخ زمین‌شناسی خود بارها تحت تأثیر تغییرات سطح دریا و حرکت‌های زمین‌ساختی قرار گرفته است. برخی از رسوبات این منطقه شامل مارن، ماسه‌سنگ و مواد آهکی هستند و در آنها نشانه‌هایی از موجودات دریایی گذشته نیز گزارش شده است. وجود چنین بقایایی یادآور این است که منظره‌ای که امروز در میان خشکی‌های چابهار می‌بینیم، بخشی از تاریخ بسیار قدیمی دریای عمان و فرایندهای زمین‌شناختی این منطقه را در خود پنهان کرده است. منطقه مکران یکی از فعال‌ترین پهنه‌های زمین‌ساختی ایران است و فرایند فرورانش پوسته اقیانوسی در این ناحیه، در شکل‌گیری ساختارهای زمین‌شناسی جنوب شرقی ایران نقش داشته است. حرکت‌های زمین‌ساختی باعث بالا آمدن تدریجی بخش‌هایی از این منطقه شده و در کنار فرسایش، چهره امروزی آن را شکل داده‌اند. به بیان ساده، کوه‌های مریخی نتیجه یک اتفاق ناگهانی نیستند، بلکه حاصل همکاری میلیون‌ها سال دریا، رسوب، فشار، حرکت زمین، باران و باد هستند. هر شیار باریک روی این کوه‌ها می‌تواند نتیجه هزاران سال فرسایش باشد. بارش‌های شدید و کوتاه‌مدت، به ویژه در دوره‌های بارندگی موسمی، می‌توانند آب را از روی دامنه‌های کم‌پوشش عبور دهند و رسوبات نرم را به تدریج بشویند. باد نیز در طول زمان به این فرایند کمک می‌کند و ذرات سنگ و خاک را جابه‌جا می‌کند. نتیجه این فرسایش، شبکه‌ای پیچیده از شیارها و برجستگی‌هاست که از فاصله دور مانند خطوطی موازی روی سطح کوه دیده می‌شوند.

منظره‌ای میان کوه و دریا: یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد این منطقه، قرار گرفتن کوه‌های مینیاتوری در نزدیکی دریای عمان است. در مسیر چابهار به گواتر، مسافر هم‌زمان با دو چشم‌انداز کاملاً متفاوت روبرو می‌شود. از یک سو آب‌های آبی دریای عمان و از سوی دیگر دیواره‌های خاکستری و سفید کوه‌های مریخی. همین همجواری دریا و بیابان، یکی از ویژگی‌های خاص جغرافیایی چابهار است. در واقع، زیبایی این منطقه تنها به خود کوه‌ها محدود نمی‌شود، بلکه ترکیب کوه، دریا، آسمان



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services



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

Translation of Official and Non-Official Documents

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

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

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

ثبت و امور اداری کسب و کارها:

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

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



(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد

توجه: خدمات ارائه شده جنبه حقوقی یا وکالتی ندارد.

بیشعوری

نوشته: دکتر خاویر کرمنت ترجمه: محمود فرجامی
بخش هفتم

این واقعه مهم و تاریخی داشته باشند، حتی اگر لازم باشد برای شرکت در مراسم، از ایالتی دیگر با هواپیما پرواز کنند. هیچ عذر و بهانه‌ای، به‌خصوص داشتن کار و گرفتاری‌های زیاد، پذیرفته نمی‌شود و اگر کسی چنین جسارتی هم بکند، حتماً فردی که تولدش است شیطنت خواهد کرد و در چند جای مجلس، با صدای بلند چند بار آه خواهد کشید و خواهد گفت: «وای چقدر دلم می‌خواست فلانی (یعنی دقیقاً شما!) اینجا بود.»

این‌ها نمونه‌های کلاسیکی از آثار بیشعوری‌اند. بیشعوری که چنین میهمانی آن‌چنان‌ای ترتیب می‌دهد، با گوشزد کردن خیر و صلاح دیگران و مجبور کردن آن‌ها به انجام کارهایی که به نظر خودش خیر و صلاحشان در آن‌هاست، در حقیقت به دنبال تثبیت برتری و تقویت نفوذ خود است.

اگر زبان خوش کفایت نکند، به‌سرعت وارد مرحله تهدید و ارعاب می‌شوند. مثلاً سایر اعضای فامیل را تحریک می‌کنند تا با تماس‌های تلفنی خود، شما را تحت فشار بگذارند. به‌عنوان نمونه، یک بیشعور شما را با همین روش مجبور می‌کند در جشن تولد پدرش شرکت کنید. بعد قرار می‌شود که همه پول‌هایشان را روی هم بگذارند تا هدیه‌ای گران‌قیمت برای پیرمردی که آفتاب لب بام است بخرند. هدیه‌ای را که می‌خواهند بخرند، نه شما می‌پسندید و نه به درد کسی که قرار است آن را دریافت کند می‌خورد. با این حال، مجبورید لبخند بزنید و بخش قابل‌ملاحظه‌ای از حقوق بی‌زبانتان را به‌عنوان دُنگ تقدیم کنید، و گرنه از طرف همه کسانی که در خرید آن هدیه بزرگ اما بی‌خاصیت مشارکت داشته‌اند، مسخره و تحقیر خواهید شد، حتی اگر خودتان هدیه مجزایی خریده باشید.

در چنین مجالسی فقط یک هدف دنبال می‌شود: یک نفر با دستاویز قرار دادن آداب و رسوم، در پی آن است که بر تمام افراد یک خانواده بزرگ، قدرت بیشتری اعمال کند. به‌زودی هر یک از اعضای فامیل متوجه می‌شوند که همه این کارها ریشه در بیشعوری دارد، اما کمتر بستگانی پیدا می‌شوند که برای متوقف کردن این بازی‌ها و ایستادن در مقابل این بیشعورهای اجتماعی کاری بکنند.

حقیقت آن است که بیشتر این بیشعورهای خانوادگی، با دعای خیر افرادی که طعمه‌شان شده‌اند، پیشرفت هم می‌کنند. در واقع، علی‌رغم وجود تمام خصوصیات عمومی بیشعوری در رفتار و کردار بیشعورهای اجتماعی، این نوع بیشعوری به این دلیل با قدرت به حیات خود ادامه می‌دهد که قربانیان بیشعورهای اجتماعی با میل و رغبت شرایط را تحمل می‌کنند. البته این مسئله نیز که بسیاری از این افراد حاضر نیستند قبول کنند با یک بیمار مبتلا به بیشعوری طرف‌اند، بی‌تأثیر نیست. مسئله‌ای که تا حدودی قابل‌درک است، چرا که عموماً افراد عادی تمایلی به ایجاد دردسر ندارند. نتیجه تمام این‌ها این است که بیشعوری این نوع بیشعورها روز‌به‌روز ریشه‌دارتر می‌شود و موقعیتشان تثبیت می‌گردد.

در تمام این مدت، این بیشعورها با مهارت خاصی قواعد دوگانه و سه‌گانه را به‌کار می‌برند تا دیگران را گیج و مبهور کنند و با دیگران رفتاری دارند که هرگز تحمل رفتاری مشابه از سوی دیگران را ندارند. آن‌ها قوانین و امتیازات خاصی برای خودشان وضع می‌کنند و هم‌زمان دیگران را از انجام همان کارها نهی می‌کنند.

ضمناً اصلاً این خیال باطل را که با مرگ یکی از این بیشعورهای بزرگ‌تر فامیل می‌توانید از شرش خلاص شوید، به ذهنتان راه ندهید. این قبیل آدم‌ها اهل ول کردن این دنیا نیستند و اگر عاقبت مجبور به این کار شوند، بعد از مرگشان نیز دست از سرتان برنخواهند داشت. پروپا ورتینگتون، گورکن مشهور انگلیسی، در کتاب شصت سال در میان مردگان خاطرنشان می‌سازد که بیشعورها حتی بعد از مرگشان هم بیشعور باقی می‌مانند. آن‌ها در بسیاری از مواقع، پس از مردنشانی نیز از پذیرفتن حقیقت مرگ سرباز می‌زنند و بر سر بستگان زنده‌شان که، شکر خدا، دیگر نمی‌توانند صدای آن‌ها را بشنوند، جیغ می‌کشند.

خود من عموماً داشتم که از همین دست بود. او معمولاً در مواقع نامناسبی در هیئت یک روح نه‌چندان سرگردان ظاهر می‌شد و هر بار که بازمی‌گشت، بخشی از هیئتش را از دست داده بود. آخرین باری که ظاهر شد، همه‌چیزش را از دست داده بود و فقط بیشعوری‌اش باقی مانده بود. هیچ بلایی خانمان‌سوزتر از بیشعوری نیست.

تمرین‌ها

۱. چند بیشعور در میان بستگان درجه‌اولتان می‌توانید بشمارید؟ در میان بستگان درجه‌دو چند تا؟ خصوصیات آن‌ها چیست؟
۲. هر چند وقت یک‌بار دوستانی انتخاب می‌کنید که بیشعورند؟ این مسئله بیانگر چه چیزی می‌تواند باشد؟

بیشعور اجتماعی: بیماری بیشعوری از بُعد فرهنگی، انواع بسیار گوناگونی را شامل می‌شود. متأسفانه در تمام مراجع و منابع، بحث درباره بیشعوری به بحث درباره بیشعورهای تمام‌عیار محدود شده است و تازه همین بیشعورها نیز در شاخص‌ترین موارد و موقعیت‌ها، نظیر محیط کار، اعتراض‌های مدنی، دولت و اعتقادات، توصیف و بررسی شده‌اند. البته این موارد مهم‌اند و درباره آن‌ها در بخش‌های بعدی سخن خواهیم گفت، اما نباید به این بهانه از بیشعورهای اجتماعی که چندان به چشم نمی‌آیند غفلت ورزید. این‌ها همان بیشعورهای معمولی‌ای هستند که در پیاده‌روها، خیابان‌ها، سینماها، میهمانی‌های خانوادگی و حتی رختخواب با به‌راحتی یافت می‌شوند.

البته گاهی اوقات تشخیص بیشعورهای اجتماعی از افراد عادی بسیار دشوار می‌شود، حتی اگر تمام خصوصیات معمولی بیشعورها را نیز از خود بروز دهند. نخستین دلیل این مسئله آن است که آن‌ها با زیرکی فراوان، ادای آدم‌های معمولی را درمی‌آورند و ما هم باورشان می‌کنیم. آن‌ها با مهارت پشت آداب و رسوم اجتماعی پنهان می‌شوند و به‌سختی تلاش می‌کنند ما را متقاعد کنند که اگرچه به شکل‌های خاصی رفتار می‌کنند، کارهایشان چندان بدتر از رفتارهای مشابهی که دیگران انجام می‌دهند نیست. مسائل عاطفی و استعداد بیشعورهای اجتماعی در سوءاستفاده از احساسات دیگران نیز در عدم شناسایی و افشای آن‌ها بی‌تأثیر نیست. مثلاً:

۱. ممکن است از بستگان ما باشند و به همین علت، چندان تمایلی به پذیرفتن بیشعوری‌شان نداشته باشیم. از همه این‌ها گذشته، کمتر کسی حاضر است به‌راحتی قبول کند که مادر خودش یک بیشعور زاییده است.

۲. ممکن است آن‌ها را به‌عنوان بهترین دوستان خود برگزیده باشیم و از این رو، پذیرفتن این اشتباه چندان خوشایند نباشد. هیچ‌کس خوشش نمی‌آید به این نتیجه برسد که با یک بیشعور ازدواج کرده است؛ چرا که این امر مستلزم پذیرفتن اشتباه خودش در انتخاب نیز می‌شود.

۳. ممکن است برخورد‌های نادری با این اشخاص داشته باشیم. اگر خود ما بیشعور نباشیم، معمولاً میلی نداریم که صرفاً بر مبنای یک یا دو برخورد، نتیجه بگیریم که پیشخدمت فلان رستوران بیشعور است. ما معمولاً دوست داریم نیمه پر لیوان را ببینیم. ۴. دوست داریم فکر کنیم که اکثر مردم طبیعی و باشعورند. البته تجربه‌های واقعی نشان می‌دهند که اکثریت مردم بیشعورند، اما این تفکر که ما در حال تکامل هستیم و نوع انسان هرگز به دوران بوزینگ بازی نمی‌گردد، در ذهن بسیاری از مردم حک شده است. با تمام این اوصاف، بارها پیش آمده است که به‌طور قاطع حکم کنیم یک نفر بیشعور است. مثلاً: «عمه‌ات بیشعور تمام‌عیار است»، «پسرعمویم شعور ندارد»، «مدیر سینمای سر خیابان یک بیشعور گه‌گیر است» (یک بار پارسال در سینما بودم که صدای حرف‌زدن می‌آمد و چون او فکر کرد من دارم حرف می‌زنم، مرا از سینما بیرون کرد؛ اما بعد که فهمید اشتباه کرده، برایم بلیت مجانی فرستاد)، «کارمند اداره پست یک بیشعور آب‌زیرکاه ترش‌رو است»، «معلم پسرمان یک بیشعور خوش‌رو است» و...

مطالعات من نشان می‌دهد که محافل و موقعیت‌های خانوادگی، بهترین شرایط را برای رشد و گسترش بیشعوری فراهم می‌آورند؛ خصوصاً در آن میهمانی‌هایی که جمعی از عمه‌ها و خاله‌ها و عموها و دایی‌ها و مادربرزرها و پدربرزرها و بچه‌های فامیل دور هم جمع می‌شوند تا بعد از بیست و پنج سال یکدیگر را ببینند.

معمولاً چنین میهمانی‌هایی حاصل تصمیم یک یا دو بیشعور بیکار است که به این نتیجه رسیده‌اند فامیل خیلی وقت است از هم دور افتاده‌اند و باید دور هم جمع شوند. همه می‌دانند چرا افراد فامیل این همه سال است که دور هم جمع نشده‌اند، اما هیچ‌کس جرئت اظهار آن را ندارد؛ بنابراین، هفتاد، هشتاد نفر آدم که هیچ چیز مشترکی جز نفرت از یکدیگر ندارند، تعطیلاتی مصیبت‌بار را در کنار هم می‌گذرانند تا دو بیشعور تمام‌عیار احساس قدرت و تسلط بیشتری پیدا کنند.

نسخه ساده‌تری از این سناریو در مناسبت‌های رسمی‌تری، مثل جشن تولد و عید سال نو، اجرا می‌شود. یک نفر که علاقه زیادی به زاد و رود و نسب دارد، برای والدینش جشن تولدی می‌گیرد و از تمام افراد فامیل انتظار دارد توجه کافی به

بلورینی را که در ذهن تان ساخته و پرداخته بودید در چشم بر هم زدنی فرو میریزد یک روز در کتابخانه سانفرانسیسکو خامی به من گفت: «خوش به حال همسرتان، پرسیدم: «چطور! گفت: «برای اینکه شوهر طنز نویس شوخ و شنگی مثل شما دارد! گفتم: «کجای کاری خانم جان؟ من در خیابان عسلم در خانه حنظل! زخم اسم مرا گذاشته اصغر ترقه! آنوقت شما می گوئید خوش به حال همسرتان؟ بروید حال و احوال را از خودش پرسید! فقط مواظب باشید بغض اش نترکد!»

ایران در امریکا: ما اینجا در آمریکا شهری داریم که نامش ایران است. البته چند تا ایران داریم. رفیقی داریم که نام همسرش ایران است. آن یکی رفیق مان همسرش را گیلان صدا می کند: گیلان خانم. اما، ما در تکراس شهری داریم که نامش ایران است. منتهی دو تا AA دارد. یعنی IRAAN نوشته می شود. این ایران، مثل ایران خودمان چاه نفت دارد و همین چاه نفت موجب آبادی اش شده است. ایران ما اگر هزاران سال پیشینه تاریخی دارد، ایران تکراس در سال ۱۹۲۶ کشف شده و حالا حدود هزار و سیصد نفر جمعیت دارد. البته یک جایی هم در ایالت آیوا، شهری است که نامش پرشیا است. اینجا در کالیفرنیا هم حد فاصل بین لس آنجلس و سانفرانسیسکو شهری است به نام کرمان که مرکز تولید پسته کالیفرنیاست و اگر از بزرگراه شماره پنج به لس آنجلس بروید همین شهر کرمان را خواهید دید که با باغات پسته اش به شما خوش آمد می گوید.

حالا اگر بین خودمان بماند باید به عرض مبارک تان برسانیم که قرار است ما سفری محرمانه به تکراس داشته باشیم، برویم آنجا در شهر ایران یک «جمهوری دموکراتیک خلق ایران و توابع» راه بیندازیم. خدا را چه دیدی؟ یکوقت دیدی اعلام استقلال کردیم و رسماً شدیم رئیس جمهور جمهوری دموکراتیک خلق ایران و توابع! مخصوصاً ایرانی که خیلی ایران است و دو تا AA دارد. عجالتاً یکی دو تا ابوابجمعی از قبیل فرماندار و بخشدار و دالاندار و مامور مالیات و آتش نشان و چاپارچی باشی و موزیکانچی و کاتب عسکریه و مین باشی و قابوچی باشی و سرکشیک و بالابانچی و فراش خلوت و جلودار و میر آخور و چپق چی باشی برای ممالک محروسه جمهوری دموکراتیک خلق ایران و توابع نیاز داریم که داوطلبان می توانند با دیوان مبارکه دولت خورشید ضیا و بارگاه ملائک سپاه ما تماس گرفته با پرداخت مقداری حق البوق ثبت نام نمایند.



قرآن قاجاق: یکی از خوانین یزد قرآن تذهیب شده ای داشت که ابوالحسن حایری زاده آن را گرفت و از طریق ارباب کیخسرو به کتابخانه مجلس شورای ملی هدیه داد. تا آغاز انقلاب نکت بار اسلامی و تشکیل حکومت گوربانان، نمایندگان مجلس با همین قرآن سوگند یاد می کردند. شاعری، بگمانم سید حسن امین، شعر طنزی در این باره سروده و می گوید:

حائری زاده که قرآن خوانین را برد نرد کیخسرو، در پارلمانش بسپرد
گفت با جمع وکیلان که پی حفظ وطن با همین «مصحف قاجاق» قسم باید خورد
ملک الشعرا ی بهار نیز شعر طنزی در باره مجلس شورای ملی دارد و می گوید:
به بهارستان افتاد مرا دوش عبور جنتی دیدم بی حور و سراپای قصور
جای کیخسرو بگرفته فلان گبر به زر جای مستوفی بنشسته فلان رند به زور
اصغر ترقه! ما یک رفیقی داشتیم، خدا بیامرز حسین قره گوزلو، که گوینده و گزارشگر ورزشی تلویزیون بود. گاهی اوقات یکی را به ما نشان میداد و می گفت: «آن آقا را می بینی؟» می گفتم: «می بینم حسین آقا جان! خب که چی؟» می گفت: «هیچی! از دور شبیه آدمیزاد است!»

حالا توصیه ما که آردمان را بیخته و الک مان را آویخته ایم این است که: ای خلائق! به هیچ شاعر و نویسنده و هنرمندی نزدیک نشوید! با هیچ اهل هنری دوستی و رفاقت نکنید! خیال نکنید این شاعران و نویسندگان و نقاشان و مطربان و خیاگران از آسمان هفتم روی کره زمین نزول اجلال فرموده و اخلاق شان عین هو اخلاق امام زین العابدین بیمار و ابوذر غفاری و مادر ترزا است و از هر گونه «سیئاتی» پاک و منزّه اند! اگر به آنها نزدیک بشوید به شما قول گيله مردانه می دهم تمامی آن قصرهای

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



وزن کمک کند. CagriSema در مطالعات مرحله سوم قرار دارد و هنوز برای مصرف عمومی توسط FDA تأیید نشده است.

Ecnoglutide دارویی است که برای درمان چاقی و کاهش وزن اضافی مورد مطالعه قرار گرفته است. این دارو با تأثیر بر مسیرهای هورمونی مرتبط

با GLP-1 می‌تواند اشتها را کاهش داده و احساس سیری را افزایش دهد. شکل تزریقی آن در مطالعات بالینی بررسی شده و شکل خوراکی آن نیز مورد مطالعه قرار گرفته است.

Mazdutide دارویی است که با اثر بر دو مسیر هورمونی، یعنی GLP-1 و گلوکاگون، مورد مطالعه قرار گرفته است. هدف از استفاده از این دارو کاهش وزن، کاهش چربی بدن و بهبود کنترل قند خون است. این دارو به صورت تزریق زیرجلدی و در فواصل هفتگی مورد مطالعه قرار گرفته است.

Orforglipron یک داروی خوراکی است که به‌عنوان یک آگونیست خوراکی گیرنده GLP-1 برای کاهش وزن و بهبود کنترل قند خون مورد مطالعه قرار گرفته است. برخلاف داروهای تزریقی مانند Wegovy و Zepbound، این دارو به شکل قرص مصرف می‌شود و مطالعات مرحله سوم آن برای بررسی اثربخشی و ایمنی انجام شده است.

Retatrutide از داروهای جدیدی است که با تأثیر همزمان بر سه گیرنده GLP-1، GIP و گلوکاگون مورد مطالعه قرار گرفته است. این دارو می‌تواند اشتها را کاهش دهد، به کاهش وزن کمک کند و بر متابولیسم چربی و قند نیز تأثیر بگذارد. Retatrutide به صورت تزریق زیرجلدی و معمولاً به شکل هفتگی مورد مطالعه قرار گرفته است. **Survodutide** نیز دارویی است که با تأثیر بر مسیرهای GLP-1 و گلوکاگون در حال مطالعه است. هدف از مطالعات آن، بررسی تأثیر دارو بر کاهش وزن، کنترل قند خون و بیماری‌های متابولیک، از جمله بیماری کبد چرب، است. این دارو نیز به صورت تزریق زیرجلدی مورد مطالعه قرار گرفته است.

در کنار این داروها، داروهای دیگری نیز در مراحل مختلف تحقیق و توسعه قرار دارند که برخی از آنها به شکل خوراکی طراحی شده‌اند. در حال حاضر، داروهای مبتنی بر semaglutide و tirzepatide از شناخته‌شده‌ترین داروهای مورد استفاده برای درمان دیابت نوع ۲ و یا کنترل وزن هستند. FDA در مارس ۲۰۲۶ حتی دوز بالاتر ۷.۲ میلی‌گرمی Wegovy را نیز برای کاهش و حفظ کاهش وزن در برخی بزرگسالان تأیید کرد.

با این حال، این داروها بدون عوارض نیستند و مصرف آنها باید تحت نظر پزشک انجام شود. عوارض شایع می‌تواند شامل تهوع، استفراغ، اسهال، یبوست، درد یا ناراحتی شکمی و کاهش اشتها باشد. برخی عوارض جدی‌تر نیز ممکن است در بعضی افراد رخ دهد و به همین دلیل، انتخاب دارو و مقدار مصرف آن باید بر اساس شرایط هر فرد و نظر پزشک انجام شود.

همچنین باید توجه داشت که نسخه‌های ترکیبی یا compounded این داروها با داروهای تأییدشده FDA یکسان محسوب نمی‌شوند و FDA درباره استفاده از نسخه‌های تأییدنشده این داروها هشدار داده است.

پیش از شروع مصرف داروهایی مانند Wegovy، Ozempic، Zepbound، حتماً درباره فواید، عوارض، تداخلات دارویی و مناسب بودن آنها برای شرایط خود با پزشک مشورت کنید.



داروهای جدید ضد چاقی

افرادی که دارای اضافه‌وزن یا چاقی هستند، در صورتی که وزن خود را حدود ۵ تا ۱۰ درصد کاهش دهند، می‌توانند خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مرتبط با چاقی، از جمله بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲، را کاهش دهند. کاهش وزن البته کار ساده‌ای نیست و اگر رژیم غذایی، ورزش و افزایش فعالیت‌های بدنی نتواند فرد را به وزن سالم و مناسب برساند، ممکن است داروهای کاهش وزن نیز، با نظر پزشک، مورد استفاده قرار گیرند. FDA، سازمان غذا و داروی آمریکا، در سال‌های اخیر داروهای جدیدی را برای درمان چاقی و کنترل وزن تأیید کرده است.

گروهی از این داروها به نام آگونیست‌های گیرنده GLP-1 شناخته می‌شوند. این داروها اثر هورمون طبیعی GLP-1 را در بدن تقلید می‌کنند و با تأثیر بر مراکز تنظیم اشتها و همچنین کند کردن حرکت غذا در دستگاه گوارش، احساس سیری را افزایش داده و میزان مصرف غذا را کاهش می‌دهند. برخی از این داروها همچنین برای کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ استفاده می‌شوند.

از جمله داروهای شناخته‌شده این گروه می‌توان به Wegovy و Ozempic اشاره کرد. Ozempic برای کنترل قند خون در دیابت نوع ۲ تأیید شده، در حالی که Wegovy برای کنترل مزمن وزن در افراد مبتلا به چاقی یا اضافه‌وزن همراه با برخی بیماری‌های مرتبط با وزن تأیید شده است. Mounjaro نیز برای دیابت نوع ۲ تأیید شده و شکل تأییدشده همین ماده برای کنترل وزن با نام Zepbound عرضه می‌شود. در سال‌های اخیر، داروهای جدید دیگری نیز در مراحل مختلف مطالعات بالینی قرار گرفته‌اند. برخی از آنها تزریقی هستند و برخی به شکل قرص در حال مطالعه‌اند. روند تولید و تأیید یک داروی جدید معمولاً چندین سال طول می‌کشد و دارو باید مراحل مختلف مطالعات بالینی را پشت سر بگذارد تا میزان اثربخشی و ایمنی آن مشخص شود.

از داروهای جدیدی که در مراحل پیشرفته مطالعات قرار دارند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

CagriSema ترکیبی از دو داروی semaglutide و cagrilintide است که برای کاهش وزن و کنترل قند خون مورد مطالعه قرار گرفته است. این دارو با چند مکانیسم مختلف، از جمله کاهش اشتها و افزایش احساس سیری، می‌تواند به کاهش

معرفی کتاب

Nutrition Topics for Healthcare Professionals



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

ناشر: شرکت AuthorHouse

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

www.pezhvak.com



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



بسیاری از گونه‌ها شکارچی فعال هستند. آنها به دنبال طعمه حرکت می‌کنند، کمین می‌کنند یا با سرعت به سوی طعمه می‌پرند. عنکبوت‌های جهنده نمونه معروفی از شکارچیان فعال هستند. برخی گونه‌های دیگر نیز از روش‌های بسیار عجیب استفاده می‌کنند، از تارهای توری و قیفی گرفته تا ساختن پناهگاه‌های پیچیده. بنابراین تار فقط یکی از ابزارهای عنکبوت است، نه تعریف کامل آن.

تار دایره‌ای چگونه ساخته می‌شود؟ یکی از مشهورترین انواع تار، تارهای دایره‌ای یا Orb Web است. عنکبوت ابتدا خطوط اصلی و چارچوب تار را ایجاد می‌کند و سپس رشته‌هایی شعاعی و در ادامه رشته‌های مارپیچی ایجاد می‌کند. این ساختار از نظر مهندسی بسیار جالب است. با مقدار نسبتاً کمی ماده، شبکه‌ای ساخته می‌شود که می‌تواند ارتعاشات ناشی از برخورد طعمه را منتقل کند. بررسی تارها فقط درباره شکار نیست، دانشمندان از مطالعه آنها برای شناخت رفتار، تکامل و تصمیم‌گیری جانور نیز استفاده می‌کنند.

چرا تار می‌لرزد؟ وقتی حشره‌ای به تار برخورد می‌کند، ارتعاش ایجاد می‌شود. عنکبوت می‌تواند این ارتعاش را از طریق رشته‌های تار دریافت کند و از روی آن اطلاعاتی درباره محل و وضعیت طعمه به دست آورد. بنابراین تار فقط یک تله نیست. در بسیاری از گونه‌ها، تار مانند نوعی سیستم حسی خارجی عمل می‌کند. عنکبوت لازم نیست همیشه طعمه را ببیند، می‌تواند اطلاعات را از طریق لرزش‌هایی که در شبکه ابریشمی ایجاد می‌شود دریافت کند.

آیا تار عنکبوت واقعاً قوی است؟ ابریشم عنکبوت از نظر زیستی ماده‌ای بسیار جالب است و دانشمندان سال‌هاست خواص مکانیکی آن را مطالعه می‌کنند. البته جمله معروف «تار عنکبوت از فولاد قوی‌تر است» نیازمند توضیح است. مقایسه «استحکام» مواد به نحوه اندازه‌گیری و نوع ماده بستگی دارد. ویژگی شگفت‌انگیز ابریشم عنکبوت فقط استحکام آن نیست، ترکیبی از استحکام، انعطاف‌پذیری، سبکی و طراحی ساختاری آن اهمیت دارد. به همین دلیل، ابریشم عنکبوت الهام‌بخش تحقیقات در حوزه مواد مهندسی و زیست‌الهام بوده است.

عنکبوت‌ها چه می‌خورند؟ تقریباً همه عنکبوت‌ها شکارچی و گوشت‌خوارند. حشرات بخش بزرگی از رژیم غذایی بسیاری از آنها را تشکیل می‌دهند، اما بسته به اندازه و گونه، عنکبوت‌ها می‌توانند دیگر بندپایان و حتی گاهی جانوران کوچک‌تر را شکار کنند. در گونه‌های بزرگ، طعمه‌های غیرمعمول‌تری نیز گزارش شده است. عنکبوت‌ها با این شکارگری نقش بسیار مهمی در کنترل جمعیت حشرات دارند. به بیان ساده، بسیاری از عنکبوت‌هایی که ما در باغ، حیاط یا خانه می‌بینیم، در واقع در حال شکار موجوداتی هستند که خود ما نیز معمولاً دوست نداریم در اطرافمان باشند.

عنکبوت چگونه غذا می‌خورد؟ عنکبوت برخلاف بسیاری از جانوران، غذای جامد را به همان شکل معمول نمی‌بلعد. در بسیاری از عنکبوت‌ها، ابتدا طعمه با نیش و گاهی سم بی‌حرکت یا کشته می‌شود. سپس آنزیم‌ها و فرایندهای گوارشی به تجزیه بافت‌های طعمه کمک می‌کنند و عنکبوت مواد غذایی مایع یا بسیار ریز را جذب می‌کند. در نتیجه، عنکبوت عملاً بخشی از فرایند گوارش را پیش از ورود غذا به دستگاه گوارش خود انجام می‌دهد.

سم عنکبوت برای چیست؟ تقریباً همه عنکبوت‌ها ساختارهایی برای تزریق سم دارند، اما وجود سم به این معنا نیست که همه عنکبوت‌ها برای انسان خطرناک‌اند. سم در درجه نخست ابزاری برای شکار و دفاع است. مقدار سم، ترکیب آن، قدرت نیش، اندازه عنکبوت و توانایی آن در نفوذ به پوست انسان همگی متفاوت‌اند. بنابراین نمی‌توان صرفاً از روی ظاهر یک عنکبوت نتیجه گرفت که برای انسان خطرناک است. در واقع، بخش بسیار بزرگی از عنکبوت‌ها تهدید جدی برای انسان محسوب نمی‌شوند.

چرا بعضی عنکبوت‌ها انسان را گاز می‌گیرند؟ عنکبوت‌ها معمولاً انسان را به عنوان طعمه نمی‌بینند. اگر عنکبوتی انسان را گاز بگیرد، اغلب این رفتار در شرایط دفاعی یا زمانی رخ می‌دهد که جانور احساس خطر یا گیر افتادن کند. به همین دلیل، دست زدن به عنکبوت‌های ناشناخته یا فشار دادن آنها با دست کار عاقلانه‌ای نیست. بهتر است اگر عنکبوتی در خانه دیده شد و امکان شناسایی آن وجود ندارد، بدون تماس مستقیم با آن رفتار شود.

عنکبوت، مهندس شگفت‌انگیز طبیعت

نوشته اختصاصی: محمد شجاعی - زیست‌شناس

عنکبوت برای بسیاری از انسان‌ها نماد ترس است، موجودی هشت‌پا، آرام و گاهی پنهان که ناگهان از گوشه‌ای ظاهر می‌شود و واکنش طبیعی بسیاری از ما فرار یا کشتن آن است. اما اگر کمی دقیق‌تر نگاه کنیم، با یکی از پیچیده‌ترین و شگفت‌انگیزترین گروه‌های جانوری روی زمین روبرو می‌شویم. عنکبوت‌ها فقط موجوداتی نیستند که در گوشه تار می‌تند. آنها شکارچیان بسیار تخصص‌یافته، مهندسانی فوق‌العاده، تولیدکنندگان مواد زیستی شگفت‌انگیز و بخش مهمی از شبکه غذایی طبیعت هستند. دانشمندان هنوز گونه‌های جدیدی از آنها را شناسایی می‌کنند و رفتارهای ناشناخته‌ای از این جانوران کشف می‌شود. حتی در سال‌های اخیر، پژوهش‌های جدید توانایی‌های حرکتی و رفتاری بسیار غیرعادی برخی گونه‌ها را آشکار کرده‌اند.

عنکبوت چیست؟ عنکبوت‌ها در شاخه بندپایان و در رده «عنکبوتیان» یا Arachni-da قرار دارند و خود عنکبوت‌ها را در رسته Araneae طبقه‌بندی می‌کنند. بنابراین عنکبوت حشره نیست. حشرات معمولاً شش پا و سه بخش اصلی بدن دارند، در حالی که عنکبوت‌ها هشت پا و دو بخش اصلی بدن دارند: بخش جلویی که «سرسینه» یا prosoma نامیده می‌شود و بخش پشتی یا شکم که abdomen است. این دو بخش به وسیله قسمت باریکی به نام pedicel به هم متصل می‌شوند. عنکبوت‌ها همچنین با عقرب‌ها، کنه‌ها، رتیل‌ها و برخی دیگر از عنکبوتیان خویشاوندند.

چرا عنکبوت‌ها هشت پا دارند؟ هشت پا یکی از مشخص‌ترین ویژگی‌های عنکبوت است. پاهای آنها در چهار جفت قرار گرفته‌اند و علاوه بر حرکت، وظایف دیگری نیز دارند. عنکبوت با پاهای خود محیط را لمس می‌کند، ارتعاشات را دریافت می‌کند، روی سطوح مختلف حرکت می‌کند و در بسیاری از گونه‌ها از پاهای دستکاری تار و شکار استفاده می‌کند. در جلوی بدن نیز زائده‌های کوچک‌تری به نام pedipalps وجود دارد که نقش‌های حسی و رفتاری مهمی دارند و در عنکبوت نر بالغ، در انتقال اسپرم نیز نقش دارند.

بدن عنکبوت، یک ماشین زیستی دقیق: بدن عنکبوت برخلاف ظاهر ساده‌اش، ساختاری بسیار پیچیده دارد. در قسمت جلویی بدن، چشم‌ها، قطعات دهانی و اندام‌های حسی قرار دارند. عنکبوت آرواره‌هایی به نام chelicerae دارد که در بسیاری از گونه‌ها به نیش ختم می‌شوند و با آنها می‌تواند سم را وارد بدن طعمه کند. در انتهای شکم نیز اندام‌هایی به نام spinnerets قرار گرفته‌اند، ساختارهایی که عنکبوت از طریق آنها تار تولید می‌کند. این ترکیب ساده به نظر می‌رسد، اما میلیون‌ها سال تکامل، بدن عنکبوت را به مجموعه‌ای بسیار تخصص‌یافته برای شکار، دفاع، تولیدمثل و بقا تبدیل کرده است.

عنکبوت‌ها چند چشم دارند؟ بسیاری از عنکبوت‌ها هشت چشم دارند، اما تعداد چشم‌ها و توانایی دید در میان گونه‌ها متفاوت است. نکته جالب این است که داشتن هشت چشم الزاماً به معنای دید بسیار خوب نیست. برخی عنکبوت‌ها دید نسبتاً ضعیفی دارند و بیشتر به ارتعاش، تماس و نشانه‌های شیمیایی وابسته‌اند. در مقابل، بعضی گونه‌ها، به خصوص عنکبوت‌های جهنده، بینایی فوق‌العاده‌ای دارند. عنکبوت‌های جهنده از جمله شناخته‌شده‌ترین عنکبوت‌ها از نظر بینایی هستند. آنها چشم‌های بزرگی دارند و می‌توانند محیط اطراف خود را با دقت بررسی کنند. این عنکبوت‌ها حتی هنگام مواجهه با انسان گاهی سر خود را حرکت می‌دهند و ظاهراً به دنبال کردن حرکت فرد می‌پردازند، رفتاری که باعث شده بسیاری از پژوهشگران و علاقه‌مندان، آنها را از جذاب‌ترین عنکبوت‌ها بدانند.

تار عنکبوت، یکی از شگفتی‌های طبیعت: وقتی نام عنکبوت می‌آید، احتمالاً نخستین چیزی که به ذهن می‌رسد تار آن است. اما «تار عنکبوت» فقط یک نوع ماده نیست. عنکبوت‌ها می‌توانند انواع مختلفی از ابریشم تولید کنند و از آن برای اهداف متفاوت استفاده کنند: ساخت تار شکار، ساخت پناهگاه، حفاظت از تخم‌ها، حرکت، ایجاد خطوط ایمنی و گاهی جابه‌جایی در هوا. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که تنوع ابریشم و کاربردهای آن یکی از عوامل مهم در موفقیت تکاملی و تنوع عظیم عنکبوت‌ها بوده است. به عبارت دیگر، عنکبوت فقط «تار می‌زند»، بلکه یک ماده زیستی بسیار پیچیده را برای کاربردهای مختلف تولید و مهندسی می‌کند.

آیا همه عنکبوت‌ها تار می‌تند؟ خیر. این یکی از باورهای رایج اما نادرست درباره عنکبوت‌هاست. همه عنکبوت‌ها تارهای شکار کلاسیک و دایره‌ای نمی‌سازند.

شرکت مالیاتی و حسابداری توس



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

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

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

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



ROYA
FOUNDATION

International Alliance To Assist Children

PERSIAN AUTUMN CELEBRATION MEHREGAN FESTIVAL



**FREE TO
PUBLIC**



Sunday, September 27th, 2026

11 am To 6 pm

San Ramon Central Park

Behind San Ramon Community Center

12501 Alcosta Blvd, San Ramon



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

Vendor table available

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

RoyaFoundation.org - info@RoyaFoundation.org

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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



Acc

POWERFUL LAWYER

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



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

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

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

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

کسب امتیاز از جنس مخالف: مرد فکر می‌کند وقتی برای زن کار بزرگی انجام می‌دهد، مثل خریدن یک ماشین نو یا بردن او به سفر، امتیاز بالایی از او کسب می‌کند. مرد تصور می‌کند اگر کارهای کوچکی انجام دهد، مثلاً در ماشین را برای زن باز کند، برایش گل بخرد یا او را بغل کند، امتیاز کمی به دست خواهد آورد. او اساس امتیاز گرفتن را در این نوع کارها می‌بیند و اعتقاد دارد با تمرکز وقت و انرژی خود برای انجام کاری بزرگ برای زن، می‌تواند او را راضی کند. در واقع، این فرمول در مورد امتیاز جمع می‌کند، برایش فرقی ندارد که هدیه عشق او بزرگ باشد یا کوچک، در هر صورت، یک امتیاز به دست می‌آورد. هر هدیه‌ای ارزش یکسانی دارد. اندازه آن مهم نیست، هر کدام یک امتیاز به همراه دارد. این در حالی است که مرد فکر می‌کند برای یک هدیه کوچک یک امتیاز و برای یک هدیه بزرگ سی امتیاز به دست می‌آورد. تا زمانی که مرد نداند شیوه امتیاز جمع کردن زن‌ها متفاوت است، طبیعتاً انرژی خود را روی یک یا دو هدیه بزرگ متمرکز می‌کند. مرد متوجه نیست که برای زن، هدایای کوچک به همان اندازه هدایای بزرگ اهمیت دارند. به عبارت دیگر، برای زن، یک شاخه گل رز به همان اندازه امتیاز دارد که پرداخت به موقع اجاره خانه. بدون درک این تفاوت اساسی در مورد کسب امتیاز، زن و مرد دائماً در روابط با یکدیگر کلافه و دچار احساس یأس می‌شوند. سرگذشت زیر گویای این مسئله است:

در مشاوره، «پم» گفت: «من برای یک خیلی کارها می‌کنم، ولی او نادیده می‌گیرد و فقط به خودش اهمیت می‌دهد»، یک گفت: «ولی کار من مخارج خانه قشنگان را تأمین می‌کند و به ما امکان می‌دهد مرخصی بگیریم و به گردش و تفریح برویم. او باید خوشحال باشد.» پم جواب داد: «اگر ما همدیگر را دوست نداشته باشیم، من به این خانه و مسافرت‌ها اهمیتی نمی‌دهم. من بیشتر به عشق و محبت تو نیاز دارم.» یک گفت: «جوری میگی انگار تو خیلی بیشتر به من می‌رسی؟» پم گفت: «خب، معلومه. من خیلی کارها برات می‌کنم، رخت می‌شویم، غذا درست می‌کنم، خانه را تمیز می‌کنم، تو یک کار می‌کنی: میری سر کار تا مخارج زندگی‌مان را تأمین کنی، ولی بعدش از من انتظار داری که همه کارها را انجام بدهم.»

یک پزشک موفقی است. مانند اکثر متخصصان، کارش بسیار وقت‌گیر و در عین حال پردرآمد است. او نمی‌توانست درک کند که چرا همسرش باید ناراضی باشد. او پول خوبی درمی‌آورد، زندگی خوبی داشت و برای همسر و خانواده‌اش امکانات و وسایل راحتی خوبی فراهم می‌کرد، ولی وقتی به خانه می‌آمد، زنش ناراضی بود. تصور یک این بود که هرچه در بیرون پول بیشتری درمی‌آورد، نیاز کمتری دارد در خانه

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

www.pezhvak.com

(408) 221-8624




کاری انجام دهد تا همسرش را راضی کند. او فکر می‌کرد حقوق کلانی که در پایان هر ماه دریافت می‌کند، دست‌کم سی امتیاز به نفع اوست. وقتی کلینیک خصوصی‌اش را افتتاح کرد و درآمدش را دو برابر کرد، تصور می‌کرد حالا دیگر

شصت امتیاز در ماه دارد. به مغزش خطور نمی‌کرد که بابت حقوق ماهانه، فقط یک امتیاز از پم می‌گیرد و فرقی ندارد مقدار حقوقش چقدر باشد! یک متوجه دیدگاه پم نبود، اینکه هرچه درآمدش بیشتر باشد، پم سهم کمتری از وقت و انرژی او دریافت می‌کند. کلینیک جدید او به وقت و انرژی بیشتری از سوی یک نیاز داشت. برای اینکه زندگی‌شان از یکنواختی خارج شود، پم در روابط و زندگی خصوصی‌شان شروع به فداکاری بیشتری کرد. پم هرچه بیشتر فداکاری می‌کرد، احساس می‌کرد دست‌کم شصت امتیاز در مقابل یک امتیاز ماهانه یک به دست می‌آورد. این مسئله پم را بسیار افسرده و ناراحت می‌کرد. پم احساس می‌کرد خیلی مایه می‌گذارد و در عوض، محبت کمتری دریافت می‌کند. از نظر یک، او حالا دیگر شصت امتیاز داشت و انتظار بیشتری از زنش داشت. در ذهن او، امتیازها با یکدیگر برابر بودند. او از روابطشان رضایت داشت، جز یک چیز: پم راضی نبود. یک همسرش را به خاطر توقعات زیادش سرزنش می‌کرد. از دید یک، حقوق کلان او با تمام کارهایی که پم انجام می‌داد برابری می‌کرد. این طرز فکر، پم را بیشتر ناراحت و عصبانی می‌کرد.

بعد از گوش دادن به نوارهای من درباره «روابط»، پم و یک هر دو توانستند بدون مقصر دانستن یکدیگر، مشکلاتشان را با عشق و محبت حل کنند. رابطه‌ای که در آستانه طلاق بود، تغییر مسیر داد. یک یاد گرفت که انجام کارهای کوچک برای پم می‌تواند تأثیر زیادی در زندگی‌شان داشته باشد. وقتی وقت و انرژی بیشتری را صرف پم کرد، از اینکه اوضاع با چه سرعتی تغییر کرد، متعجب شد. او فهمید که کارهای کوچک به همان اندازه کارهای بزرگ برای زن ارزش دارند. حالا دیگر متوجه شده بود که چرا حرفه‌اش تنها یک امتیاز داشت! در واقع، پم برای افسرده بودن دلیل خوبی داشت. او بیش از یک زندگی مجمل، به وقت، انرژی، تلاش و توجه یک نیاز داشت. یک کشف کرد که اگر وقت کمتری صرف پول درآوردن و وقت و انرژی بیشتری برای همسرش صرف کند، می‌تواند او را بسیار بیشتر راضی کند. یک متوجه شد که ساعت‌های طولانی کار می‌کرده، به این امید که پم را راضی‌تر کند. وقتی روش امتیاز جمع کردن پم را آموخت، با اعتمادبه‌نفس تازه‌ای به خانه می‌آمد، چون حالا دیگر می‌دانست چگونه پم را راضی کند.

کارهای کوچک بسیار مؤثرند: راه‌های گوناگون زیادی وجود دارد که مرد می‌تواند بدون زحمت زیاد، امتیازهای بیشتری به دست بیاورد. فقط مسئله این است که انرژی و توجه خود را که در راه دیگری صرف می‌کند، به‌درستی هدایت کند. اکثر مردها درباره این مطالب آگاهی قبلی دارند، اما فقط به خودشان زحمت نمی‌دهند که آن‌ها را انجام دهند، چون متوجه نیستند که این کارهای کوچک تا چه اندازه برای زن مهم‌اند. مرد حقیقتاً باور دارد که در مقایسه با کارهای بزرگی که انجام می‌دهد، کارهای کوچک بسیار ناچیزند.

بعضی از مردها در آغاز رابطه ممکن است شروع به انجام کارهای کوچک کنند، ولی بعد از یکی دو بار آن را متوقف می‌کنند. با کمک نیروی ذاتی و مرموز، انرژی خود را روی انجام کارهای بزرگ برای همسرشان متمرکز می‌کنند. سپس از انجام کارهای کوچکی که برای ارضای نیازهای زن بسیار ضروری است، غافل می‌شوند. مرد برای برآورده کردن خواسته‌های زن، نیاز دارد درک کند که زن به چه چیزهایی نیازمند است تا بتواند احساس محبت و صمیمیت کند.

طرز امتیاز جمع کردن زن‌ها ربطی به «سلیقه» ندارد، بلکه واقعاً یک «نیاز» است. زن‌ها در روابط خود به اظهارات محبت‌آمیز زیادی نیاز دارند تا بتوانند احساس کنند که دوستشان دارند. یکی دو ابراز محبت، هرچقدر هم مهم باشند، نمی‌تواند او را کاملاً ارضا کنند. درک این مطلب برای یک مرد می‌تواند بسیار دشوار باشد. یکی از راه‌ها این است که تصور کنیم زن دارای یک «باک محبت» است، شبیه باک بنزین ماشین. لازم است این باک دائماً پر شود. انجام کارهای کوچک و به دست آوردن امتیاز، راز پر نگه داشتن «باک محبت» زن است. وقتی باک پر باشد، زن احساس می‌کند که دوستش دارند. در نتیجه، او نیز با واکنش‌های محبت‌آمیز، اطمینان‌بخشی، پذیرش، قدردانی، تحسین، تأیید و تشویق بیشتری به مرد نشان می‌دهد. برای پر شدن باک محبت زن، به کارهای زیادی نیاز است.



شیوه دوست می‌داریم و تشویق می‌کنیم. حال ببینید چند بار این جمله‌ها را به خود گفته‌اید: «تا حالا نشده که کاری را درست انجام بدهی.» یا: «همه‌اش تقصیر خودته.» و چند بار این جمله‌ها را به خود گفته‌اید: «تو واقعا بی‌نظیری.» یا: «خیلی دوستت دارم.» گذشته هرچه که باشد، من پدر و مادرم را سرزنش نمی‌کنم. همه ما قربانی قربانیان هستیم. این قربانیان احتمالاً نمی‌توانستند آنچه را که خود از آن بی‌خبر بودند، به ما بیاموزند. اگر مادر یا پدر شما نمی‌دانست

چگونه خود را دوست بدارد، برایش محال بود بتواند به شما بیاموزد که خود را دوست بدارید. آن‌ها با در نظر گرفتن آنچه در کودکی خود آموخته بودند، بهترین کاری را که از دستشان برمی‌آمد، در حق شما انجام دادند. اگر می‌خواهید پدر و مادران را بهتر درک کنید، از آن‌ها بخواهید درباره دوران کودکی‌شان برایتان صحبت کنند. اگر با مهربانی و همدلی گوش کنید، درمی‌یابید که ترس‌ها و الگوهای خشک و انعطاف‌ناپذیرشان از کجا آمده است. کسانی که آن بلاها را سر شما آوردند، خودشان به همان اندازه ترسان و وحشت‌زده بودند که شما.

من معتقدم که خود، مادر و پدرمان را انتخاب می‌کنیم. خود ما تصمیم می‌گیریم در کدام مرحله از زمان و در کجای این سیاره به دنیا بیاییم. ما از آن رو این تولد و بازگشت را برگزیده‌ایم تا درس ویژه‌ای را که در پیشرفت و تکامل معنوی ما مؤثر است، بیاموزیم. خود ما جنسیت، رنگ پوست و کشورمان را انتخاب می‌کنیم. آنگاه به پیرامون خویش می‌نگریم و آن پدر و مادری را که بازتاب الگویی خواهند بود که برای کار در این عمر به آن نیاز داریم، برمی‌گزینیم. سپس بزرگ می‌شویم، انگشت اتهام خود را به سوی آن‌ها می‌گیریم و زیر لب می‌گوییم: «تو باعث شدی.» اما در واقع، خود ما آن‌ها را انتخاب کرده‌ایم؛ زیرا برای آنچه در این عمر می‌بایست بر آن غلبه می‌کردیم، آن‌ها عالی و بی‌نظیر بودند. نظام‌های اعتقادی خود را زمانی می‌آموزیم که بسیار کوچک هستیم و آنگاه وارد زندگی می‌شویم و تجربه‌هایی می‌آفرینیم که با اعتقاداتمان جور درمی‌آیند.

به زندگی گذشته خود بنگرید و ببینید چند بار تجربه‌ای یکسان را تجربه کرده‌اید. من معتقدم که خود شما بارها و بارها آن تجربه‌ها را آفریده‌اید، زیرا آن‌ها بازتاب اعتقادی بودند که درباره خود داشتید. واقعا مهم نیست که این مشکلات چقدر دوام یافته‌اند، تا چه اندازه بزرگ بوده‌اند یا حتی تا چه حد زندگی ما را تهدید می‌کرده‌اند، زیرا می‌توانند دگرگون شوند.

نقطه اقتدار همواره در لحظه حال است. همه رویدادهایی که تا این لحظه از عمرتان تجربه کرده‌اید، حاصل اندیشه‌ها و اعتقادهایی بوده‌اند که در گذشته داشته‌اید، حاصل اندیشه‌ها و واژه‌هایی که دیروز، هفته پیش، پارسال و، بسته به سنی که دارید، ده، بیست، سی، چهل یا چندین سال پیش به کار می‌بردید. هرچند این گذشته، بخشی از زندگی شما بوده است، اما گذشته و تمام شده و پی کار خود رفته است. آنچه در این لحظه اهمیت دارد، این است که اکنون چه چیزی را برای اندیشه، اعتقاد و بیان خود انتخاب می‌کنید؛ زیرا همین اندیشه‌ها، اعتقادات و سخن‌ها هستند که آینده شما را خواهند آفرید. نقطه اقتدار شما در همین لحظه حال است و همین لحظه حال، تجربه‌های فردا، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های آینده شما را می‌آفریند. اکنون به فکری که در این لحظه در سر دارید توجه کنید و ببینید که مثبت است یا منفی. آیا می‌خواهید این اندیشه، آینده شما را بسازد؟ تنها توجه کنید و هوشیار باشید. تنها چیزی که با آن سروکار داریم، اندیشه است و اندیشه می‌تواند عوض شود.

مسئله ما هرچه باشد، تجربه‌های ما تنها تظاهر بیرونی اندیشه‌های درونی ماست. حتی نفرت از خود، تنها نفرت از اندیشه‌ای است که درباره خود دارید. اندیشه‌ای در سر دارید که می‌گوید: «من آدم بدی هستم.» این اندیشه احساسی می‌آفریند و شما گرفتار احساس خود می‌شوید. حال آنکه اگر این اندیشه در سرتان نباشد، این احساس را نیز نخواهید داشت. اما اندیشه‌ها می‌توانند عوض شوند. اندیشه را عوض کنید تا احساس نیز عوض شود. این تنها نشان می‌دهد که بسیاری از اعتقادهای خود را از کجا به دست می‌آوریم. اما نباید از این مسئله به‌عنوان بهانه‌ای استفاده کنیم تا در درد و رنج خود باقی بمانیم. گذشته کوچک‌ترین اقتداری بر ما ندارد. اصلا مهم نیست که برای چه مدت زمانی الگویی منفی را با خود نگه داشته بودیم. نقطه اقتدار در لحظه حال است! واقعا که چه دریافت شگفت‌انگیزی! در همین لحظه می‌توانیم آزادی خود را آغاز کنیم.

شفای زندگی

لوئیز هی - ترجمه: گیتی خوشدل

زندگی واقعا بسیار ساده است. از هر دست که بدهیم، از همان دست می‌گیریم. هرگونه درباره خود بیندیشیم، برایمان به واقعیت درمی‌آید. من معتقدم که هرکس، از جمله خودم، صددرصد مسئول همه چیزهایی است که در زندگی‌اش پیش می‌آید. هر اندیشه‌ای که از ذهن ما می‌گذرد، آینده ما را می‌آفریند. هرکدام ما با اندیشه‌ها و احساساتمان، تجربه‌های خود را می‌آفرینیم. اندیشه‌هایی که به ذهن ما راه می‌یابد و کلماتی که بر زبان می‌رانیم، تجربه‌های ما را می‌آفرینند. خود ما اوضاع و شرایط زندگی‌مان را می‌آفرینیم و بعد، برای ناکامی‌های خود، دیگران را سرزنش می‌کنیم و اقتدار خویش را از دست می‌دهیم. هیچ‌کس و هیچ‌جا و هیچ‌چیز بر ما اقتداری ندارد، زیرا «ما» تنها اندیشه‌ورز ذهن خودمان هستیم. ما تجربه‌ها و واقعیت خویش و همه کسانی را که در این واقعیت جا گرفته‌اند، می‌آفرینیم.

کدام‌یک از این جملات تکیه‌کلام شماست؟ «همه منتظرند که سر بزنگاه گیرم بیاورند.» یا: «همه منتظرند تا اگر خدمتی از دستشان برمی‌آید، لطفی در حقم بکنند.» هر یک از این باورها، تجربه‌هایی کاملاً متفاوت ایجاد می‌کند. هر اعتقادی که درباره خود یا درباره زندگی داشته باشیم، برایمان به واقعیت درمی‌آید. کائنات ما را در هر اندیشه‌ای که برگزینیم و به آن معتقد باشیم، کاملاً حمایت می‌کند. به عبارت دیگر، ذهن نیمه‌هوشیار ما هر اعتقادی را که انتخاب کنیم، می‌پذیرد. هر دو عبارت به این معناست که آنچه درباره خود و درباره زندگی معتقدم، برایم به واقعیت درمی‌آید. آنچه درباره خود و درباره زندگی می‌اندیشی و به آن معتقدی، برایت به واقعیت درمی‌آید و ما برای آنچه می‌توانیم بیندیشیم، انتخاب‌هایی نامحدود در اختیار داریم. اکنون که این را دانستیم، معقول است که به جای این فکر که: «همه منتظرند که سر بزنگاه گیرم بیاورند.» بیندیشیم: «همه منتظرند تا اگر خدمتی از دستشان برمی‌آید، لطفی در حقم بکنند.» قدرت کائنات هرگز درباره ما قضاوت یا انتقاد نمی‌کند. این قدرت تنها ارزش ما را می‌پذیرد و آنگاه معتقداتمان را در زندگی‌مان باز می‌تاباند. اگر بخواهم فکر کنم که زندگی یعنی تنهایی و اینکه هیچ‌کس دوستم ندارد، آنگاه همین را در دنیای خود می‌یابم. اما اگر مشتاقانه بخواهم از این اعتقاد دست بردارم و مؤکدانه به خود بگویم: «محبت همه‌جا هست و من نازنین و دوست‌داشتنی هستم.» و به این اعتقاد تازه پایبند بمانم و مدام آن را تکرار کنم، آنگاه این باور برای من صورت واقعیت به خود می‌گیرد. آن وقت، مردمان دوست‌داشتنی وارد زندگی‌ام می‌شوند و کسانی را که از قبل می‌شناختم، نسبت به من پر محبت‌تر می‌بینم. همچنین درمی‌یابم که خودم نیز به‌آسانی می‌توانم نسبت به دیگران محبت نشان دهم.

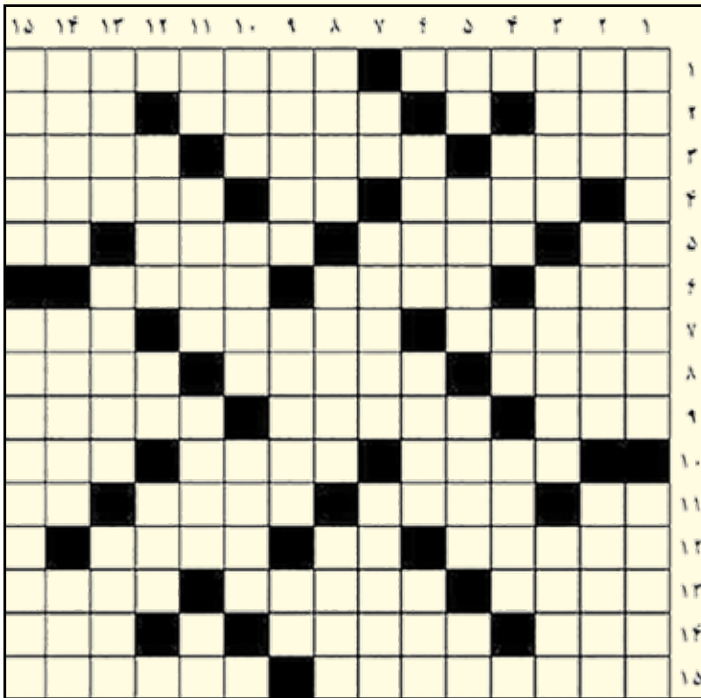
بیشتر ما درباره اینکه چه کسی هستیم، عقایدی نابخردانه و درباره اینکه زندگی را چگونه باید زیست، قواعد بسیار خشکی داریم. این به معنای سرزنش ما نیست، زیرا در این لحظه، سرگرم انجام بهترین کاری هستیم که از دستمان برمی‌آید. اگر دانش، فهم و هشیاری دیگری داشتیم، حتماً به کاری دیگر دست می‌زدیم. تنها می‌کنم به دلیل جایی که در آن قرار دارید، خود را به دیده تحقیر ننگرید. قدر خود را بدانید و به خاطر داشته باشید که عباراتی نظیر «مرد نباید گریه کند» یا «زن نمی‌تواند پول درآورد»، عقاید محدودکننده‌ای هستند که باید در زندگی کنار گذاشته شوند.

هنگامی که خیلی کوچک هستیم، از واکنش‌های بزرگسالان اطرافمان می‌آموزیم که درباره خود و درباره زندگی چه احساسی باید داشته باشیم. پس اگر شما آن ایام را با کسانی سپری کرده باشید که بسیار بدبخت، وحشت‌زده، خشمگین یا سرشار از احساس گناه بوده‌اند، چه بسیار احساس‌های منفی درباره خود و دنیای خویش اندوخته‌اید. اعتقاداتی از این دست که «من هیچ‌وقت نمی‌توانم کاری را درست انجام بدهم»، یا «تقصیر من است»، یا «اگر عصبانی بشوم، یعنی آدم بدی هستم»، همه می‌توانند زندگی‌ای لبریز از ناکامی به بار آورند.

وقتی بزرگ می‌شویم، تمایل داریم همان محیط عاطفی دوران کودکی را برای خود بازآفرینی کنیم. این نه خوب است و نه بد، نه درست است و نه نادرست؛ زیرا باطن ما تنها آن محیط را به‌عنوان «خانه» می‌شناسد. همچنین تمایل داریم در روابط شخصی خود، روابطی را بازآفرینی کنیم که با پدر و مادرمان داشتیم، یا روابطی را که میان آن‌ها وجود داشت. به این نکته بیندیشید که چه‌بسا محبوب یا رئیس‌ی داشته‌اید که عیناً مانند پدر یا مادر شما بوده است. ضمناً با خودمان نیز به همان شیوه‌ای رفتار می‌کنیم که پدر و مادرمان با ما رفتار می‌کردند و باز، به همان شیوه خود را سرزنش یا مجازات می‌کنیم. اگر به ندای درون خود گوش کنید، همان کلمات را می‌شنوید. اگر در دوران کودکی دوستان می‌داشتند و تشویق‌مان می‌کردند، می‌بینیم که خود را نیز به همان

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



طبیعت به ما یادآوری می‌کند که زندگی در ساده‌ترین شکل‌هایش هم می‌تواند زیبا و شگفت‌انگیز باشد. صدای باران، بوی خاک و آرامش درختان گاهی بیشتر از هر چیزی ذهن خسته ما را آرام می‌کنند. کافی است کمی از هیاهوی روزمره فاصله بگیریم تا دوباره زیبایی‌هایی را ببینیم که همیشه در کنارمان بوده‌اند.

عمودی

- ۱- تفاوت میان درآمد کل بنگاه و هزینه های مربوط به خرید و تامین مواد اولیه، خدمات و اجزاء و قطعات- مواد انفجاری
- ۲- تخیل و پنداشت- تخته هایی که از تنه درخت می برند- ملاقات
- ۳- نگهبان مرزها- بندری در اوکراین- فناپذیر
- ۴- مکانیسمی در دوربین عکاسی- مخفف شاه- پنبه زن
- ۵- یکی از چهار ارز عمده جهان- خانم-
- ۶- دیگ دهان گشاد- انبار کشتی
- ۷- یکی از محصولات صادراتی استرالیا که ۲/۳ درصد کل صادرات را تشکیل می‌دهند-
- نوعی کفش و پنجره- دیوار بلند
- ۷- مخفف شاد- پرستی- دارای اسم یکسان
- ۸- هم آهنگ- قبیله مغولی- دعای روز جمعه
- ۹- درازا- به هدف نرسیده- دهن کجی
- ۱۰- عقاید و نظرات- از انواع تقسیم بندی علم اقتصاد- محله ای در شمال تهران
- ۱۱- عدد خیاطی- وسط- سرور- مرغ می رود
- ۱۲- شکننده بودن- تکرار حرف بیست و هشتم الفبا- نوعی کشت بدون آب
- ۱۳- متمول و ثروتمند- از درآمدهای شهرداری- عاقل
- ۱۴- شکایت- برگ ترخیصیه کال- زندان مسعود سعد سلمان
- ۱۵- برابر- بانکی که در سال ۱۹۴۴ به منظور بازسازی خرابی های ناشی از جنگ جهانی دوم تاسیس شد

افقی

- ۱- نوعی ماشین مولد نیرو- برداشت های پی در پی و غیرمترقبه نقدی از بانک ها که به سبب کاهش ناگهانی در اعتماد دارندگان حساب یا ترس از اینکه بانک توسط موسسه امتیاز دهنده تعطیل شود، به وجود می آید.
- ۲- بخشش- عدد- غربال
- ۳- بدگو و عیب گذار- کوتاه و ناقص- بالکن و مهتابی
- ۴- درختی در بهشت- کاله فرنگی- آیین ها
- ۵- تصدیق روسی- در هم آمیختن- محکم و استوار- نفس خسته
- ۶- سرپرست- آشوب- روشن
- ۷- به آهستگی- اشاره به جمع نزدیک- فراخ و گشاده
- ۸- شبنم- بزرگترین قدرت صنعتی جهان- محل و مکان
- ۹- شهر بی قانون- از مواد افیونی- ممکن بودن
- ۱۰- همدم- پیشرو- پری
- ۱۱- ضد نیک- برادر مادر- پیرو- قایم
- ۱۲- عقیده باطنی- شهر جشنواره- سیاهرگ
- ۱۳- صف- مجسمه و پیکره- شبیه
- ۱۴- پسوند لیاقت- ویرانی- قوت الیموت
- ۱۵- بیلان- سودمندی

زندگی همیشه آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود، اما همیشه فرصتی برای دوباره ساختن باقی می‌گذارد.

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

زمان درست رسیدن

گلنار

گاهی ما چیزی را دیر شده می‌دانیم، فقط چون در زمانی که خودمان می‌خواستیم اتفاق نیفتاده است. ساعت زندگی اما با ساعت خواستن‌های ما تنظیم نشده، بعضی دیدارها، فرصت‌ها و حتی جدایی‌ها زمانی وارد زندگی ما می‌شوند که آمادگی پذیرفتن معنای واقعی‌شان را پیدا کرده‌ایم. شاید آنچه امروز به تأخیر افتاده به نظر می‌رسد، در حقیقت در حال کامل شدن است. همان‌طور که دانه نمی‌تواند پیش از رسیدن فصلش شکوفه بدهد، بعضی اتفاق‌ها نیز به زمان خود نیاز دارند، نه فقط برای رخ دادن، بلکه برای اینکه ما بتوانیم آنها را درست ببینیم و قدرشان را بدانیم. گاهی اگر چیزی زودتر به دستمان می‌رسد، شاید آن را از دست می‌دادیم. شاید اگر کسی زودتر وارد زندگی‌مان می‌شد، هنوز نمی‌دانستیم چگونه دوستش داشته باشیم. شاید اگر در زودتر باز می‌شد، هنوز توان عبور از آن را نداشتیم. گاهی زندگی چیزی را به تأخیر می‌اندازد تا ما در فاصله میان خواستن و رسیدن، خودمان را بهتر بشناسیم. در این فاصله ممکن است ترس‌هایمان کمتر شوند، خواسته‌هایمان تغییر کنند و بفهمیم واقعاً چه چیزی برایمان اهمیت دارد.

بعضی آدم‌ها زمانی وارد زندگی ما می‌شوند که دیگر از روی تنهایی به کسی وابسته نیستیم. آن وقت می‌توانیم حضورشان را انتخاب کنیم، نه اینکه از ترس نبودنشان به آنها بچسبیم. گاهی یک در بسته می‌ماند، نه برای اینکه قرار نیست

باز شود، بلکه برای اینکه هنوز زمان عبور از آن نرسیده است. شاید پشت آن در چیزی وجود داشته باشد که امروز برایش آماده نیستیم. گاهی هم در باز نمی‌شود، و این می‌تواند خودش پاسخ باشد. همه چیز قرار نیست به خواسته ما ختم شود. بعضی نرسیدن‌ها ما را از مسیری دور می‌کنند که شاید ادامه دادنش بعدها پشیمانی به همراه می‌آورد. زمان گاهی چیزی را از ما نمی‌گیرد؛ فقط آن را از دسترس ما دور نگه می‌دارد تا ارزشش را بهتر بفهمیم. درست مثل بارانی که نمی‌توان آن را با خواستن زودتر آورد؛ زمین باید آماده باشد و فصل باید تغییر کند. ما معمولاً فقط نتیجه را می‌بینیم، نه تمام اتفاق‌هایی را که برای رسیدن به آن لازم بوده است. شاید اگر همه مسیر را از ابتدا می‌دیدیم، کمتر بی‌قرار می‌شدیم.

گاهی لازم است صبر کنیم، نه با دست روی دست گذاشتن، بلکه با ادامه دادن زندگی. صبر واقعی یعنی در حالی که منتظر چیزی هستیم، زندگی امروزمان را قربانی فردا نکنیم. ما می‌توانیم تلاش کنیم، انتخاب کنیم و مسیرمان را بسازیم، اما نمی‌توانیم زمان همه اتفاق‌ها را تعیین کنیم. بعضی چیزها سهم تلاش ما هستند و بعضی چیزها سهم زمان. و شاید روزی به گذشته نگاه کنیم و بفهمیم بعضی تأخیرها ما را به آدمی تبدیل کرده‌اند که توان نگه داشتن چیزی را دارد که زمانی فقط آرزویش را می‌کردیم.

بعضی چیزها وقتی دیر می‌رسند، دیر نرسیده‌اند، درست در همان زمانی رسیده‌اند که باید می‌رسیدند. شاید آرامش واقعی از جایی آغاز شود که به جای پرسیدن «چرا هنوز اتفاق نیفتاده؟»، از خودمان پرسیم: «اگر زمانش هنوز نرسیده، من در این فاصله چه چیزی باید یاد بگیرم؟» شاید پاسخ همین سؤال، خودش آغاز رسیدن باشد.

فال سنارگان

دای	مهر	تیر	شروالدین
در کار یا تجارت، نتیجه تلاش‌هایی را می‌بینید که در ماه‌های گذشته انجام داده‌اید. فردی که به شما علاقه دارد، ممکن است این بار آشکارتر احساسش را نشان دهد. احتمال دارد تصمیمی درباره تغییر در سبک زندگی یا برنامه روزانه خود بگیرید. یک فرصت تازه ابتدا کوچک به نظر می‌رسد، اما ظرفیت رشد زیادی دارد.	در زمینه عاطفی، حرفی که مدت‌ها در دل نگه داشته‌اید بالاخره گفته می‌شود. شخصی برای انجام کاری به شما پیشنهاد همکاری می‌دهد و این همکاری می‌تواند سودمند باشد. یک مسئله مالی که باعث نگرانی شده بود، راه‌حل قابل قبولی پیدا می‌کند. یکی از اعضای خانواده خبر یا موفقیتی را با شما در میان می‌گذارد.	شخصی که مدت‌ها منتظر توجه شما بوده، احساس واقعی خود را آشکارتر می‌کند. در مسائل مالی، بهتر است بین خواستن و نیاز واقعی تفاوت قائل شوید. کاری نیمه‌تمام دوباره مقابل شما قرار می‌گیرد و این بار فرصت تمام کردنش را خواهید داشت. در این ماه بیش از همیشه به خلوت و استراحت ذهنی نیاز خواهید داشت.	در مسائل عاطفی، گفت‌وگویی صمیمانه سوء تفاهمی قدیمی را از میان برمی‌دارد. شخصی از گذشته دوباره سر راهتان قرار می‌گیرد و خبری با خود می‌آورد. از نظر مالی، مبلغی که انتظارش را ندارید به دستتان می‌رسد. یک سفر کوتاه می‌تواند حال و هوایتان را کاملاً تغییر دهد.
بهمن	آبان	امرداد	اردیبهشت
از نظر مالی، امکان باز شدن یک راه درآمدی جدید وجود دارد. برای کاری که مدت‌ها آرزوی انجامش را داشته‌اید، زمان مناسب‌تری پیدا می‌کنید. یک دوست یا آشنا اطلاعاتی در اختیارتان می‌گذارد که بعدها بسیار مفید خواهد بود. فرصتی برای رها کردن یک دلخوری قدیمی فراهم می‌شود.	شخصی که نیتش برایتان روشن نبوده، با رفتارش تکلیف شما را مشخص می‌کند. در امور مالی، دریافت یک مبلغ یا تسویه حساب می‌تواند نفس راحتی برایتان به همراه داشته باشد. در رابطه عاطفی، احتمال شروع مرحله‌ای عمیق‌تر و صمیمی‌تر وجود دارد. مراقب وعده‌هایی باشید که بیش از حد خوب به نظر می‌رسند.	یک پیشنهاد تازه در زمینه کار یا درآمد توجه شما را جلب می‌کند. برای یک سفر یا برنامه مهم، بهتر است از همین ماه مقدمات را آماده کنید. خرجی ناگهانی پیش می‌آید، اما توان مدیریت آن را خواهید داشت. یک گفت‌وگوی صادقانه باعث می‌شود درباره آینده دید روشن‌تری پیدا کنید.	مراقب باشید برای راضی نگه داشتن دیگران، خواسته‌های خودتان را نادیده نگیرید. در این ماه خبری درباره یک پرونده، درخواست یا کار اداری دریافت خواهید کرد. بهتر است درباره یک خرید بزرگ عجله نکنید، کمی صبر به نفع شماست. موضوعی خانوادگی که مدت‌ها حل نشده بود، به سمت آرامش می‌رود.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
در زمینه مالی، احتمال تسویه یک بدهی، دریافت طلب یا رسیدن پولی پیش‌بینی نشده وجود دارد. یک رابطه عاطفی یا محکم‌تر می‌شود یا تکلیف واقعی خود را نشان می‌دهد. یک سفر یا برنامه برای ماه‌های آینده از همین زمان شکل می‌گیرد. ممکن است برای سال جدید تصمیم بزرگی درباره کار، خانه یا شیوه زندگی خود بگیرید.	از نظر شغلی، کاری که به علاقه انجام می‌دهید می‌تواند بیش از گذشته دیده شود. دیدار با شخصی از گذشته احساس نوستالژی و در عین حال امید به آینده ایجاد می‌کند. فرصتی برای سفر یا شرکت در یک برنامه اجتماعی به وجود می‌آید. یک پیام می‌تواند مسیر یک تصمیم مهم را تغییر دهد.	یک پیشنهاد همکاری می‌تواند درهای تازه‌ای به روی شما باز کند. فردی که رفتار سردی با شما داشته، دلیل واقعی رفتارش را توضیح می‌دهد. خبر یک سفر، دیدار یا جابه‌جایی شما را خوشحال خواهد کرد. در خانواده، نقش میانجی را ایفا می‌کنید و می‌توانید اختلافی را آرام کنید.	در زمینه کاری، مسئولیتی تازه به شما سپرده می‌شود که می‌تواند جایگاهتان را بهتر کند. از یک عادت قدیمی فاصله می‌گیرید و این تغییر روی آرامش شما اثر خوبی می‌گذارد. سفر یا جابه‌جایی کوتاهی فرصتی برای دیدن آدم‌ها و مکان‌های تازه فراهم می‌کند. در رابطه عاطفی، صداقت از هر توضیح دیگری مؤثرتر خواهد بود.

با نگاه به آسمان، گذشته را می بینیم

نوشته اختصاصی: ابراهیم راغبی - پژوهشگر فضایی



یکی از شگفت‌انگیزترین واقعیت‌های علم نجوم این است که نگاه کردن به آسمان، نوعی نگاه کردن به گذشته است. ما هیچ جرم آسمانی را دقیقاً آن‌گونه که «همین لحظه» وجود دارد نمی بینیم، بلکه نوری را دریافت می کنیم که زمانی در گذشته از آن جرم منتشر شده و پس از پیمودن فاصله‌ای عظیم، اکنون به چشم یا تلسکوپ ما رسیده است. این موضوع در مورد خورشید نیز صدق می کند و در مقیاس کیهانی، به ما اجازه می دهد میلیاردها سال به گذشته نگاه کنیم. به همین دلیل، تلسکوپ‌های قدرتمند امروزی را می توان، به معنای علمی، ابزارهای مشاهده تاریخ کیهان دانست.

نور، پیام‌آوری که گذشته را به ما می‌رساند
نور در خلأ با سرعتی حدود ۳۰۰ هزار کیلومتر در ثانیه حرکت می کند. این سرعت فوق‌العاده زیاد است، اما فاصله‌های کیهانی آن قدر عظیم‌اند که حتی نور نیز برای پیمودن آنها به زمان قابل توجهی نیاز دارد. یک «سال نوری» نیز برخلاف چیزی

ستون‌های آفرینش به عنوان یکی از زیباترین مناظر کیهانی، با نگاه تلسکوپ فضایی جیمز وب صحنه‌ای بی‌مانند از انبوه ستارگان و گرد و غبار فضایی را به نمایش گذاشته است.

که نامش ممکن است القا کند، واحد زمان نیست، بلکه مسافتی است که نور در یک سال طی می کند، تقریباً ۹.۴۶ تریلیون کیلومتر. بنابراین وقتی ستاره‌ای مثلاً ۱۰۰ سال نوری از ما فاصله دارد، نوری که امشب از آن دریافت می کنیم، ۱۰۰ سال در راه بوده است. در نتیجه ما آن ستاره را همان‌گونه می بینیم که ۱۰۰ سال پیش بوده است. این مفهوم ساده، یکی از بنیادی‌ترین اصول درک ما از جهان است.

خورشید را هشت دقیقه با تأخیر می بینیم: خورشید تقریباً ۱۵۰ میلیون کیلومتر از زمین فاصله دارد. نور خورشید برای رسیدن به زمین حدود ۸ دقیقه و ۲۰ ثانیه زمان نیاز دارد. بنابراین اگر، در یک لحظه فرضی، اتفاقی عظیم در سطح خورشید رخ دهد، ما آن را بلافاصله نخواهیم دید. حدود هشت دقیقه طول می کشد تا نور آن رویداد به زمین برسد. پس هنگامی که به خورشید نگاه می کنیم، در حقیقت خورشید را در وضعیت حدود هشت دقیقه قبل مشاهده می کنیم. این فاصله زمانی در مقیاس زندگی روزمره بسیار کوچک است و تقریباً هیچ اهمیتی برای ما ندارد، اما در فاصله‌های کیهانی، همین قانون به معنایی بسیار عمیق تبدیل می شود.

اگر جرمی ۲۵۰۰ سال نوری از زمین فاصله داشته باشد چه؟: اینجا موضوع بسیار جالب می شود. فرض کنیم که یک ستاره یا کهکشان ۲۵۰۰ سال نوری از زمین فاصله داشته باشد. نوری که امشب از آن می بینیم، ۲۵۰۰ سال در فضا حرکت کرده تا به ما برسد. بنابراین تصویری که امروز از آن جرم دریافت می کنیم، مربوط به ۲۵۰۰ سال پیش است. یعنی اگر امروز در سال ۲۰۲۶ به آن جرم نگاه کنیم، نوری را دریافت می کنیم که تقریباً در سال ۵۲۶ پیش از میلاد راه خود را به سوی زمین آغاز کرده است. در نتیجه، اگر آن ستاره در این ۲۵۰۰ سال تغییر کرده باشد، ما هنوز آن تغییر را نمی بینیم. ممکن است حتی ستاره‌ای که امروز از طریق تلسکوپ مشاهده می کنیم، در زمان حاضر دیگر دقیقاً همان وضعیت را نداشته باشد. این همان چیزی است که آژانس فضایی اروپا نیز توضیح می دهد: وقتی ستاره‌ای ۱۰۰ هزار سال نوری دورتر را مشاهده می کنیم، آن را همان‌طور می بینیم که ۱۰۰ هزار سال پیش بوده است.

یک مثال شگفت‌انگیز تر: تصور کنید موجودی هوشمند در سیاره‌ای قرار دارد که ۲۵۰۰ سال نوری از زمین فاصله دارد و امروز یک تلسکوپ بسیار قدرتمند را به سمت زمین نشانه می‌رود. آن موجود زمین امروز را نمی بیند. او زمین را تقریباً همان‌گونه خواهد دید که ۲۵۰۰ سال پیش بوده است. ممکن است تمدن‌ها، شهرها، انسان‌ها و حتی وضعیت جغرافیایی زمین را در دوره‌ای مشاهده کند که برای ما

تاریخی بسیار دور محسوب می شود. البته یک نکته مهم وجود دارد: این فقط در صورتی امکان پذیر است که آن موجود بتواند نور بسیار ضعیف و جزئیات فوق‌العاده ریز زمین را از چنین فاصله‌ای دریافت کند، بنابراین مثال، از نظر فیزیک نور درست است، اما فناوری مورد نیاز برای دیدن جزئیات زمین از چنین فاصله‌ای بسیار فراتر از توانایی‌های فعلی بشر است. ناسا نیز دقیقاً از همین اصل برای توضیح «نگاه کردن به گذشته» استفاده می کند. این سازمان مثال می زند که اگر کهکشانی یک میلیون سال نوری از ما فاصله داشته باشد، نوری که اکنون دریافت می کنیم، تصویر آن کهکشان در یک میلیون سال پیش است. هرچه دورتر برویم، گذشته دورتری را می بینیم. این قانون فقط برای چند هزار سال صدق نمی کند. اگر ستاره‌ای:

۱۰ سال نوری دور باشد - حدود ۱۰ سال گذشته آن را می بینیم.

۱۰۰ سال نوری دور باشد - حدود ۱۰۰ سال گذشته آن را می بینیم.

۲۵۰۰ سال نوری دور باشد - حدود ۲۵۰۰ سال گذشته آن را می بینیم.

یک میلیون سال نوری دور باشد - حدود یک میلیون سال گذشته آن را می بینیم.

یک میلیارد سال نوری دور باشد - حدود یک میلیارد سال گذشته آن را می بینیم.

به همین دلیل است که نجوم فقط مطالعه «اجرام موجود در فضا» نیست؛ بلکه تا حد زیادی مطالعه تاریخ جهان است. ناسا در توضیح عملکرد تلسکوپ فضایی جیمز وب نیز تأکید می کند که کهکشان‌های بسیار دور را در دوره‌های بسیار قدیمی تاریخ کیهان مشاهده می کنیم.

جیمز وب واقعاً به گذشته نگاه می کند: یکی از زیباترین نمونه‌های این مفهوم، تلسکوپ فضایی James Webb است. این تلسکوپ با مشاهده اجرام بسیار دور، نوری را دریافت می کند که میلیاردها سال پیش منتشر شده است. در نتیجه، وقتی جیمز وب یک کهکشان بسیار دور را مشاهده می کند، در واقع وضعیت فعلی آن کهکشان را نمی بیند، بلکه تصویری از دوران بسیار جوان‌تر آن را دریافت می کند. این موضوع به دانشمندان اجازه می دهد بررسی کنند که کهکشان‌ها چگونه شکل گرفته‌اند، چگونه رشد کرده‌اند و چگونه جهان از حالت اولیه خود به ساختار پیچیده امروزی رسیده است. حتی برخی از اجرام بسیار دوری که مشاهده می کنیم، ممکن است در زمان حاضر دیگر وجود نداشته باشند. برای مثال، ستاره‌ای که هابل به نام Earendel شناسایی کرده، نوری را به ما رسانده که مربوط به دوران بسیار ابتدایی کیهان است. ناسا می گوید این ستاره احتمالاً عمری کوتاه داشته و ممکن است میلیاردها سال پیش از بین رفته باشد، با این حال، ما امروز نور دوران زندگی آن را دریافت می کنیم.

پس آیا تلسکوپ واقعاً «ماشین زمان» است؟: اگر منظورمان از ماشین زمان، وسیله‌ای باشد که ما را به گذشته ببرد و بتوانیم در آن گذشته حضور فیزیکی داشته باشیم، خیر. اما اگر منظور این باشد که وسیله‌ای بتواند اطلاعاتی از گذشته را به ما نشان دهد، در معنایی بسیار دقیق می توان تلسکوپ را چنین ابزاری دانست. تلسکوپ گذشته را به وجود نمی آورد، بلکه نور قدیمی را دریافت می کند. این تفاوت بسیار مهم است. فرض کنید در فاصله یک میلیون سال نوری، یک کهکشان را می بینیم. نور آن یک میلیون سال پیش حرکتش را آغاز کرده است. تلسکوپ ما امروز همان نور را دریافت می کند. بنابراین تصویری که می سازیم، تصویری از گذشته آن کهکشان است. اما یک نکته مهم درباره «الان». در اینجا یک پرسش فلسفی و علمی جالب مطرح می شود: اگر ما یک کهکشان را همان‌طور که یک میلیارد سال پیش بوده می بینیم، الان در آنجا چه اتفاقی افتاده است؟ پاسخ ساده این است: ما نمی توانیم با مشاهده مستقیم نور فعلی آن را بفهمیم، زیرا نور اطلاعات جدید آن هنوز به ما نرسیده است. اگر آن کهکشان یک میلیارد سال نوری از ما فاصله داشته باشد، برای دریافت نوری که امروز از آن منتشر می شود، باید تقریباً یک میلیارد سال منتظر بمانیم، البته در کیهان واقعی، به دلیل انبساط فضا، رابطه میان «فاصله» و «زمان رسیدن نور» برای اجرام بسیار دور پیچیده‌تر از این مثال ساده است. بنابراین در نجوم باید میان آنچه اکنون در یک جرم دور دست اتفاق می افتد و آنچه ما اکنون از آن دریافت می کنیم تفاوت قائل شویم. ما همیشه آنچه را می بینیم، با یک تأخیر مشاهده می کنیم. حتی ماه را هم در گذشته می بینیم. این موضوع فقط مربوط به ستاره‌ها و کهکشان‌های دور نیست. ماه نیز حدود ۱.۳ ثانیه نوری از زمین فاصله دارد. بنابراین وقتی به ماه نگاه می کنیم، آن را تقریباً ۱.۳ ثانیه در گذشته می بینیم. خورشید حدود ۸ دقیقه و ۲۰ ثانیه، مشتری، بسته به موقعیت مداری، ده‌ها دقیقه و ستاره‌های نزدیک، سال‌ها. پس در حقیقت، هیچ چیزی در آسمان را دقیقاً در لحظه اکنون نمی بینیم.



حال، حباب‌های بی‌شماری با رنگ‌های رنگین‌کمان، آبی، بنفش و صورتی، او را احاطه کردند. از میان آن‌ها، نور عظیم و درخشانی را دید که نماد مشهور سانسکریت، به رنگ طلایی شفاف، در آن جلوه‌گر بود. اوسویی بی‌اختیار گفت: «بله، به خاطر می‌سپارم.» و در آن لحظه، راز سر به مهر ری‌کی گشوده شد و دوباره تولد یافت.

او «خلعت ری‌کی» را برای خود و اعضای خانواده‌اش به کار گرفت و سپس شروع به درمان مردم کرد. در آوریل ۱۹۲۲، کلینیکی در هاراجوکو، آتویاما، توکیو، باز کرد و بیماران زیادی را درمان کرد و به آموزش و تربیت افراد برای درمان مردم پرداخت. در سال ۱۹۲۳، در پی زلزله مهیب توکیو، هزاران نفر کشته و زخمی شدند. دکتر اوسویی و شاگردانش شبانه‌روز به درمان زخمی‌ها پرداختند و جان بیماران بسیاری را از مرگ نجات دادند و از این‌رو مورد تقدیر امپراتور میجی واقع شدند. دکتر اوسویی تا ۹ مارس ۱۹۲۶، که در گذشت، حدود دو هزار شاگرد را برای درمانگری و ۱۶ نفر را برای استادی تعلیم داد.

بعدها ری‌کی توسط خانم تاکاتا، اهل هاوایی، از ژاپن به آمریکا منتقل شد. او نیز درمانگران بسیاری و همچنین ۲۲ نفر استاد تعلیم داد. ولی چون بسیار سخت‌گیر بود، در زمان او رواج زیادی برای ری‌کی پدید نیامد. اما پس از مرگ خانم تاکاتا، استادانی که از او تعلیم گرفته بودند، روش آموزش و اشاعه ری‌کی را بسیار آسان‌تر کردند و از آن‌رو، امروزه چندین میلیون درمانگر ری‌کی در سراسر دنیا پراکنده شده‌اند و روزه‌روز بر تعداد آن‌ها افزوده می‌شود.

درمان ری‌کی بسیار ساده و مؤثر است، ولی بدون همسویی گرفتن از استاد، امکان درمانگر شدن وجود ندارد، زیرا چاکراهایی ما به مرور زمان، مانند کانال‌های دودکش، آلوده و بسته شده‌اند و تنها با همسویی توسط استاد، این کانال‌ها باز می‌شوند و جریان انرژی از طریق چاکراها امکان‌پذیر می‌گردد. فرآیند ری‌کی طی چند مرحله، یعنی مراحل یک، دو و سه، در درمانگر به جریان می‌افتد و پس از باز شدن کانال‌ها، همیشه در شخص فعال می‌ماند و هر زمان که مورد استفاده قرار گیرد، فعالیت خود را ادامه می‌دهد. چنانچه کسی مرحله یک را فرا گرفته باشد، خودبه‌خود درمانگر می‌شود؛ ولی با گذراندن مراحل دو و سه، به دلیل آموزش نمادهای مقدس، کارآیی، نیرو و قدرت بسیار بیشتری می‌یابد.

ری‌کی نه مذهب و دین است و نه به هیچ مذهب و دینی وابستگی دارد؛ تنها روشی است که چه باور شود و چه نشود، به‌صورت تجربی عمل می‌کند. لازم نیست کسی به ری‌کی اعتقاد داشته باشد تا شفا یابد، زیرا ری‌کی خود درمانگری مستقل است و، برخلاف روش‌های مبتنی بر باور و اعتقاد، نیازی به تلقین، بستن یا هیپنوتیزم ندارد. تنها کافی است انرژی را از محیط اطراف خود دریافت کرده و توسط دست‌ها، چشم‌ها یا اعضای دیگر به شخص گیرنده منتقل کنید. این انرژی که در کیهان جاری است، سراسر زمین را نیز دربر گرفته و بنابراین همه‌جا سرشار از آن است. کافی است بخواهیم تا این انرژی در ما جاری شود و به هر سویی که نیت کنیم، هدایت گردد.

ری‌کی یا انرژی آگاه کیهانی، همیشه خدمتگزار و یاری‌گر است و همواره در خدمت بشر قرار دارد. گاه که احساس خستگی می‌کنید، به درختی تکیه می‌دهید و دمی در کنار آن می‌آسایید و پس از آن، احساس آرامش و ارتباط به شما دست می‌دهد. این احساس ارتباط از آن روست که درخت، از انرژی‌ای که کسب کرده، به شما منتقل می‌کند. بسیار شنیده‌اید که سنگ‌های زینتی یا قیمتی، مانند کریستال‌ها، کوآرتزها، عقیق‌ها و غیره، در مجاورت بدن و دست‌ها، احساس خوشی و آرامش را در دارند خود ایجاد می‌کنند و علت آن، شارژ شدن سنگ‌ها از ری‌کی است؛ زیرا این سنگ‌ها ظرفیت زیادی برای جذب انرژی دارند.

درمان با دست‌های خالی

بخش سوم

عباس پناهی



آنچه در بخش اول گفته شد، خلاصه‌ای از وجود انرژی کیهانی و بخش‌هایی از وجود انسان است که با این انرژی، به میزان گیرندگی و دهنده‌گی، در ارتباط‌اند. بعد از این، بد نیست به اختصار، تاریخچه‌ای از آگاهی انسان از این انرژی بی‌پایان را یادآوری کنیم. هزاران سال پیش، هنگامی که انسان به ورطه نابودی افتاد، دست‌اندرکاران نظارت بر نظم کائنات، روش استفاده از این انرژی را به بشر آموختند. انسان توانست در مقاطعی از زندگی که نیاز به کمک داشت، از آن بهره‌گیر و با یاد گرفتن رمزها و نام‌های مقدس، از آن‌ها به‌مانند کلیدی برای گشودن معضلات خود استفاده کند و بقای خود را تداوم بخشد. ولی باز، به‌تدریج، این رموز و نام‌ها از دست همگان خارج شد و فقط معدودی از کسانی که می‌توانستند از استادان خود اسرار بیاموزند، قادر به درک، بهره‌مندی و سپس اشاعه آن به شاگردان خود شدند؛ مانند کاهنان معابد مصری، راهبان معابد هند و چین، کشیشان دیرها و صومعه‌ها و درویش و صوفیان و غیره. بسیار شنیده و خوانده‌ایم که درمانگرانی در گوشه و کنار جهان، با دست گذاشتن بر روی افراد نیازمند شفا، آن‌ها را درمان کرده و به وضعیت سلامت نخست بازگردانده‌اند. درست است که شیادان بسیاری در جهان پراکنده‌اند که از هر پدیده‌ای سوءاستفاده می‌کنند، ولی این بدان معنی نیست که درمانگران با دست‌های خالی وجود ندارند. به‌راستی وجود دارند و کم هم نیستند؛ چنان‌که شما، خواننده این سطور، نیز به‌سادگی می‌توانید از این روش بهره‌مند شوید؛ یعنی درمان کنید و درمان بگیرید. از گذشته دور، آنچه باقی مانده و در دسترس و اطلاع است، نشان می‌دهد که در تبت، در درمانگاه‌ها لاماها و در برخی معابد هند، روش‌های استفاده از انرژی خردمند (ری‌کی) به کار می‌رود، روشی که بسیار حفاظت‌شده و پیچیده و در لایه‌هایی از اسرار و رموز راز پوشیده شده است. ولی چگونه شد که این راز و آگاهی به دست همگان رسید؟

در اواسط قرن نوزدهم میلادی، روش کهن درمان با دست‌های خالی (ری‌کی) توسط دکتر میکائو اوسویی کشف شد و تجدید حیات یافت. این ماجرا را خانم هاوایو تاکاتا، استاد اعظم شیوه ری‌کی، چنین شرح می‌دهد: میکائو اوسویی مدیر مدرسه علوم دین مسیحی در توکیو بود. روزی چند تن از شاگردان این جماعت مذهبی از او پرسیدند: «چرا روش‌های شفا بخشی عیسی مسیح را کسی نمی‌داند و یا چیزی درباره آن نمی‌گوید؟ و آیا آقای اوسویی که مسیحیت را تدریس می‌کند، خود می‌تواند مانند مسیح بیماران را شفا بخشد؟»

از آنجا که دکتر اوسویی جوابی برای این سؤال‌ها نداشت و خود نیز از آن روش‌ها هیچ اطلاعی نداشت، تصمیم گرفت از مقام خود استعفا دهد و مسیحیت را دوباره در کشوری مسیحی مطالعه کند. در سفر به آمریکا، هدایت شد و در دانشگاه شیکاگو شروع به تحصیل علوم دین‌شناسی کرد و نهایتاً موفق به دریافت دکترا در این رشته از آن دانشگاه شد. ولی با وجود این، نتوانست از متون مسیحیت پاسخی رضایت‌بخش بیابد یا در متون مذهبی چیزی پیدا کند که او را راهنمایی کند. بنابراین، او به شمال هند سفر کرد تا شاید بتواند نوشته‌های مقدس را به دست آورده و مطالعه کند.

دکتر اوسویی زبان‌های ژاپنی، چینی، انگلیسی و سانسکریت را خوب می‌دانست. مدتی را در هند گذراند و عاقبت به ژاپن بازگشت و در آنجا برخی از نشانه‌ها و نمادهای سانسکریت را در سوتراهای کهن بودایی کشف کرد. (سوتراها کلمات یا عبارات کلیدی هستند که فرد مراقبه‌کننده، پس از آرام کردن ذهن خود، به کار می‌برد تا تجربه ذهنی‌اش را «عینیت بخشد».) ظاهراً پاسخ مناسب برای سؤال‌های خود به دست آورده بود. در این زمان، در دیری در کیوتو زندگی می‌کرد که از آنجا عازم کوهستان مقدس «کوری‌یاما»، در ۱۷ کیلومتری دیر، شد.

بیست و یک روز روز گرفت و مراقبه کرد، به اصطلاح درویشان، چله نشست. «چله» شامل چهل روز روزه‌داری است. او امیدوار بود که حقیقت نمادهای سانسکریت را در آنجا دریافت کند و به آن سطح آگاهی برسد و با آن ارتباط برقرار کند. تا روز بیست و یکم هیچ اتفاقی نیفتاد، ولی در روز بیست و یکم، نوری سفید را دید که گسترده و گسترده‌تر شد و او را فرا گرفت. شعاع بسیار درخشانی به پیشانی او خورد و در آن

میش در لباس گرگ

ابوالقاسم حالت

آدمی است! از قدیم گفته‌اند که عقل آدم به چشمش است. ریخت و سر و لباسش را که دیدم، گفتم شاید بچه‌دزد باشد. بالاخره من یک مادرم که مثل هر مادری بچه‌ام را از جانم بیشتر دوست دارم. شما از مادری که فکر می‌کند بچه‌اش گیر یک بچه‌دزد افتاده، توقع دارید ساکت بماند؟

دو سه روز بعد، از دم یک سینما رد می‌شدم. از شلوغی محشر بود و دو صف طولانی، به اندازه صف محشر، هم در جلوی دو گیشه بلیت‌فروشی کشیده بودند. یک فیلم پرماجرایی بزنبزن تازه نشان می‌دادند و گویا طبق معمول در بیرون سینما هم سر خرید بلیت بزنبزن در گرفته بود؛ چون دیدم جوانی که از خشم رگ‌های گردنش سیخ شده، بنای رجز خوانی و حماسه‌سرایی را گذاشته و مرتب شجره‌نامه خانواده خود و اسم و رسم ایل و طایفه خود را به رخ کسی می‌کشد که مأمور انتظامات است و خواسته از اعمال بی‌رویه آقا جلوگیری کند. همین که مرا دید، شناخت و سلام کرد. جلو رفتم و پرسیدم: «چه شده؟» گفت: «این آقا عصبانی شده که چرا من نگذاشته‌ام هر قدر دلش می‌خواهد بلیت بخرد. آخر، در قدیم جوان اعیان‌زاده‌ای که به این سن و سال بود، بهترین کت و شلوار را می‌پوشید. یقه سفید آهار می‌زد. به قدری در شیک‌پوشی افراط می‌کرد که مردم برایش مضمون کوک می‌کردند و مثلاً می‌گفتند با اتوی شلوارش خربزه قاچ می‌کنند. هر کسی از شام شب خود می‌زد و خرج سر و پز خود می‌کرد که وضع آبرومندی داشته باشد. اما حالا شما سر و وضع این آقا را درست برانداز کنید و ببینید با آن پسر قاجاق‌فروش که آن طرف دارد پرسه می‌زند چه فرقی دارد؟ هر دو یک بلوز نازک و پری به تن و یک شلوار هم به پا دارند که به قول من شلوار کرباس است و به قول خودشان شلوار کابوی. آقا ده تا بلیت خواسته، چون به قول خودش ده نفر مهمان دعوت کرده. مرتب هم کیف پولش را که پر از اسکناس صدتومانی است، به رخ من می‌کشد. آخر، ما که از باطن اشخاص خبر نداریم، همیشه صورت ظاهر را در نظر می‌گیریم. من چه می‌دانستم که این آقا ده تا بلیت را برای مهمانانش می‌خرد یا می‌خواهد حق کسانی را که پشت سرش صف کشیده‌اند بگیرد و بعد بیرون از صف گران‌تر بفروشد؟ چه می‌دانستم که شلوارش از زور بی‌پولی این‌طور نخ نما شده یا خودش عمداً با سنگ پا آن را ساییده که نخ نما شود؟»

در پیاده‌رو قدم می‌زدم و به طرف خانه می‌رفتم. پسر بچه سه، چهار ساله ملوسی هم در همان مسیر، مثل همه بچه‌ها سر به هوا حرکت می‌کرد. جوانی به او رسید و از او خوشش آمد و دست‌نوازی به سرش کشید و با پنجه خود خرمن موهای طلایی او را ولو کرد. بچه که غفلتاً دست یک بیگانه را روی سر خود احساس کرد، وحشت‌زده شد. گویا ترسید از اینکه مبادا گرفتار بچه‌دزد شده باشد. جیغی کشید و بلافاصله هم گریه راه انداخت. مادرش که دو قدم جلوتر بود، سراسیمه برگشت و به طرف بچه دوید و همین که به علت وحشت او پی برد، مثل عقابی که بخواهد از جوجه‌های خود دفاع کند، به جوان حمله‌ور شد و می‌خواست چشم‌هایش را از کاسه در بیاورد. با کیف خود پشت سر هم توی سر و صورت جوان کوبید و با هر ضربه هم مقداری دشنام تحویلش داد. جوان کتک‌ها را خورد و فحش‌ها را هم شنید و جیک نزد و راه خود را کشید و رفت. گویا بو برده بود که اگر عکس‌العملی نشان دهد، ممکن است به جرم مبادرت به بچه‌دزدی گیر بیفتد و گرفتاری پیدا کند. خانم بعد دست بچه‌اش را گرفت و داد زد: «ذلیل‌مرد، نگفتم دست مرا ول نکن؟»

چون راه من و آن خانم یکی بود، چند قدم که رفت و خشمش فرو نشست، به او گفتم: «ولی خانم، من شاهد بودم. آن جوان گناهی نداشت. فقط می‌خواست نورچشمی شما را نوازش کند»، خانم که پیدا بود از حرکت خود پشیمان شده، جواب داد: «خودم هم بعد فهمیدم. اما آخر ما که علم غیب نداریم. در قدیم هر جوانی که سرش به تنش می‌ارزید و برای خودش ارزشی قائل بود و می‌خواست یکپارچه آقا جلوه کند، مثل آقاها هم لباس می‌پوشید. ولی حالا چه اعیان‌زاده و چه گدازاده، همه با یک بلوز آستین کوتاه و یقه‌باز و یک شلوار آبی‌رنگ و رنگ‌ورورفته راه می‌روند و افتخار می‌کنند که خودشان را به صورت لات‌های آسمان‌جُل درآورده‌اند. سابقاً گرگ‌ها می‌کوشیدند که به لباس میش درآیند، حالا میش‌ها افتخار می‌کنند که به لباس گرگ درآمده‌اند. خوب، من از کجا می‌توانستم بفهمم که این جوان چه جور

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مری «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

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

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

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

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

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

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش چهل و دو)

جهانگیر تفضلی، سازنده ترانه معروف زهره!



جهانگیر تفضلی

مأموریت دارد که از قول او به من تبریک بگوید. پس آقای جهان اشعار و مقالات مرا در «توفیق» مطالعه می‌کند. ای کاش می‌توانستم او را ببینم. راستی، اگر او نبود و آن قدر تلاش نمی‌کرد، آن سال بیشتر بچه‌های کلاس ششم دبستان امیرمعزی رفوزه می‌شدند. چند ماه بعد، جنگ شروع شد و ماجرای ورود قوای متفقین به خاک ایران پیش آمد. «رضاشاه» استعفا داد و تغییرات عمده‌ای صورت گرفت. شایع شد که به دستور روس و انگلیس، دولت وقت، «دولت فروغی»، گروهی از سیاستمداران و طرفداران آلمان هیتلری را توقیف کرده و

به «اراک» فرستاده است. در حقیقت، این نشانه بارزی از مداخله مستقیم دو کشور متجاوز در امور داخلی ایران بود.

به هر حال، این گروه ماه‌ها در حبس و تبعید ماندند و سرانجام پس از یک سال و چند ماه آزاد شدند. آزادی این گروه مصادف بود با روزهایی که احزاب و مطبوعات گوناگون، یکی پس از دیگری، عرض اندام می‌کردند. یکی از این روزنامه‌ها «نبرد» بود که به وسیله «خسرو اقبال»، «جهانگیر تفضلی»، «اسماعیل پوروالی» و عده‌ای دیگر تأسیس شده بود. «نبرد» در مدتی کوتاه جای خودش را در میان علاقه‌مندان باز کرد و مقالات شیرین و در عین حال کوبنده آن، نقل مجالس و محافل شد.

همان زمان نیز من روزنامه «بهرام» را که صاحب‌امتیازش «عبدالرحمن فرامرزی» بود، منتشر می‌کردم. تصادفاً یک روز، در یک مصاحبه مطبوعاتی که در «پارک هتل» تشکیل شده بود، پس از سال‌ها آقای جهان را دیدم. با همان لبخند همیشگی و چهره گشاده به طرفم آمد و با من دست داد. پرسیدم: «آقای جهان، شما اینجا چه کار می‌کنید؟» خندید و گفت: «من عضو هیئت تحریریه «نبرد» هستم و اسمم «جهانگیر تفضلی» است. جهان اسم مستعار من است که مخفف جهانگیر است. من همراه آن گروه که مدت‌ها بازداشت شده بودند، مدت‌ها در اراک زندانی بودم و حالا آمده‌ام تا فعالیت‌های سیاسی خود را گسترش بدهم.» گفتم: «در بازداشتگاه روزها و شب‌ها را چگونه می‌گذرانید؟» گفت: «می‌نوشتیم و می‌خواندم. یک کتابچه نسبتاً قطور شعر نوشته‌ام که البته هنوز آن‌ها را قابل چاپ شدن نمی‌دانم.» از آن پس، گاه‌وبیگاه آقای جهان، یا «جهانگیر تفضلی»، را در محافل مطبوعاتی و در میهمانی‌های سفارتخانه‌ها می‌دیدم. پس از مدتی، روزنامه «نبرد» تعطیل شد و به جای آن، روزنامه «ایران ما» انتشار یافت که صاحب‌امتیازش تفضلی و سردبیر آن اسماعیل پوروالی بود.

در سال ۱۳۲۸، که من تازه دست به انتشار روزنامه فکاهی «حاجی‌بابا» زده بودم، ناگهان روزنامه «ایران ما» بدون اطلاع قبلی تعطیل شد و مدیر آن، «تفضلی»، به معاونت نخست‌وزیر، «عبدالحسین هژیر»، منصوب گردید. انتصاب تفضلی به این سمت، سر و صدای زیادی به پا کرد؛ به‌طوری که گروه «ایران آلمانی‌ها» را واداشت تا در این مورد تفضلی را زیر سؤال ببرند. تفضلی ناچار در مطبوعات توضیح داد که انتصاب او به معاونت نخست‌وزیر زمینه قبلی نداشته و یک روز صبح مطلع شده است که باید برای معرفی به شاه، با لباس مخصوص حاضر شود. اگرچه کابینه هژیر، مثل اکثر کابینه‌های آن زمان، دوام و بقایی نداشت، اما معاونت نخست‌وزیری برای «تفضلی» یک جهش فوق‌العاده بود. او پس از مدتی کوتاه به سفارت ایران در کابل رفت و بعد، سمت‌های دیگری نصیبش شد که یکی از آن‌ها وزارت مشاور و سرپرستی وزارت اطلاعات در دولت «امیر اسدالله علم» بود.

روزی که تفضلی به محل وزارتخانه در «میدان ارک» آمد، من در کنار باغچه قدم می‌زدم. با همان لباس رسمی از اتومبیل پیاده شد و به طرف من آمد و گفت: «مدت خدمت من در اینجا خیلی طولانی خواهد بود؛ اگر کاری داری، همین الان بگو.» گفتم: «تنها کاری که دارم این است که پیشنهادهایی که برای بهبود برنامه‌های رادیو داده‌ام، ترتیب اثر داده شود.» گفت: «همه را بفرست پیش من تا ببینم چه می‌توانم بکنم.» وقتی تفضلی رفت بالا تا در اتاق با رؤسا و کارمندان وزارتخانه آشنا شود، بدیع‌زاده به سراغم آمد و گفت: «هیچ می‌دانی شعر «زهره» که با صدای «داریوش رفیعی» بخش شده و این همه طرفدار دارد، از کیست؟» گفتم: «نه.» گفت: «سراینده ترانه همین آقای تفضلی است.» و بعد اضافه کرد که او مردی است فاضل و اندیشمند که قلمی شیرین دارد. در هنر شرق و غرب مطالعات عمیق کرده و فلان گوشه ماهر را به همان خوبی می‌شناسد که آهنگ‌های اپراهای «واگنر» را.

در کلاس ششم ابتدایی دبستان امیرمعزی، مشکل بزرگی به وجود آمده بود. کمی پیش از شروع امتحانات نهایی، مدیر مدرسه، «احمد سره»، پی برده بود که بچه‌ها در زبان و ادبیات فارسی کاری از پیش نبرده‌اند. علت این بود که معلم پیر ما به علت ناراحتی معده در بیمارستان آمریکایی بستری شده بود و در واقع، ما سه ماه تمام درجا می‌زدیم. درست شش هفته قبل از امتحانات، یک روز مدیر با مرد جوان و خوش‌رویی وارد کلاس شد، او را به ما معرفی کرد و گفت: «ایشان قول داده‌اند که شما را برای امتحان آخر سال آماده کنند.»

مدیر که رفت، جوانک، برخلاف آموزگار سابق که هرگز خنده‌ای بر لب‌هایش ظاهر نمی‌شد، به ما لبخند زد و دوستانه و خودمانی با بعضی از همکلاسی‌ها، از جمله «مجید محسنی»، صحبت کرد. طرز گفت‌وگویش طوری بود که انگار «مجید» را می‌شناسد و از قضا همین‌طور هم بود. مجید او را در نمایش «سالومه» که داستانی از «یحیی پیامبر» است، دیده بود و می‌گفت اگرچه نقش کوتاهی به عهده داشت، اما بازی‌اش جالب و چشمگیر بود. اسمش هم آقای «جهان» است. پس آقای جهان، این معلم جوان و تازه‌کار، هنرپیشه تئاتر است و من و مجید که از عاشقان این هنر هستیم، می‌توانیم با کمک او کارهای بزرگی صورت بدهیم.

فردای آن روز، وقتی آقای «جهان» سر کلاس آمد، همه متوجه شدند که شیوه درس دادنش هم با دیگران فرق دارد. آقای جهان درس را با شوخی، خنده و تفریح آمیخته بود و بچه‌ها حرف‌هایش را با جان و دل گوش می‌دادند. دو روز بعد، وقتی من انشای خودم را خواندم، آقای جهان تشویق کرد و گفت: «اگر زیاد مطالعه کنی، نویسنده خوبی خواهی شد.» آن روز بعد از کلاس، فرصتی دست داد تا با معلم جوان صحبت کنم. از کوچه «ناظم‌الاطباء»، محل مدرسه، تا میدان بهارستان، من و مجید همراه او بودیم. تمام حرف‌های ما حول تئاتر دور می‌زد. ما علاقه‌مند بودیم نمایشنامه «کمدی - اخلاقی» را که من نوشته بودم، روی صحنه تئاتر ببریم، ولی آقای جهان عقیده داشت که برای این کار هنوز زود است. بایستی ضمن ادامه تحصیل، در صورت موافقت خانواده، به کلاس تئاتر شهرداری که زیر نظر «علی دریاییگی» اداره می‌شد، برویم تا اصول بازیگری و کارگردانی را بیاموزیم. مجید از این پیشنهاد استقبال کرد و قرار شد روز بعد به کلاس تئاتر بروم تا آقای جهان او را به دریاییگی معرفی کند. مجید رفت و دریاییگی پس از آزمایش کوتاهی، او را پسندید. مجید که بیش از چهارده سال نداشت، در نمایش بعدی که همان نمایش «سالومه» بود، شرکت کرد و نقش غلام‌بچه سیاه را بازی کرد. شبی که مجید به روی صحنه رفت، بسیاری از همکلاسی‌هایش، از جمله من، به تماشا رفته بودیم. همه معتقد بودند که او استعداد زیادی دارد و آینده درخشانی انتظارش را می‌کشد. بیش از همه، آقای جهان او را تشویق و ترغیب می‌کرد. مجید هفته‌ای سه شب به کلاس تئاتر که در اپرای تهران تشکیل می‌شد می‌رفت و به خانواده‌اش می‌گفت که به کلاس زبان می‌رود.

امتحانات نهایی که شروع شد، همه شاگردان کلاس ششم، به‌جز «تقی»، با معدل خوب قبول شدند. تقی که پدرش خواربارفروشی داشت، همیشه در کلاس چرت می‌زد و می‌گفت: «من که نمی‌خواهم پشت میز بنشینم. می‌روم دست پدرم تا رسم و راه کاسبی را یاد بگیرم.» روزی که می‌خواستیم دبستان را ترک کنیم و به دبیرستان برویم، در مدرسه جشنی گرفتیم و نمایش «جوان گمراه» را که نوشته من بود، روی صحنه بردیم. من نقش جوان گمراه را به عهده داشتم و مجید در نقش «غلام سیاه» هنرنمایی می‌کرد. غم‌انگیزترین لحظات برای ما، لحظه خداحافظی با آقای «جهان» بود. آقای جهان می‌رفت تا معلمی را ببوسد و کنار بگذارد، بلکه بتواند تحصیلاتش را که ناتمام مانده بود، دنبال کند.

چهار سال از آن روزها گذشت. من و مجید، اگرچه به یک دبیرستان نمی‌رفتیم، اما هر روز یکدیگر را می‌دیدیم. در سال ۱۳۱۹، من سردبیر روزنامه فکاهی «توفیق» شدم. یکی از همکلاسی‌ها به دیدنم آمد و گفت که آقای جهان را در خیابان دیده و

کسی می‌آید
کسی که نور را می‌فهمد
کسی که خواب آبی چشمانش
به روزهای گمشده، دست خواهد زد
کسی که قلبش در گوش‌های از این ظلمت
چراغی خواهد شد
و من، هنوز در انتظار آمدنش
میان سایه‌ها و خستگی‌ها
می‌خوانم: بیا، بیا ای آغاز روشنایی‌ها
فروغ فرزاد



کیستی که من اینگونه به اعتماد
نام خود را با تو می‌گویم
کلید خانه‌ام را در دست می‌گذارم
نان شادی‌هایم را با تو قسمت می‌کنم
کیستی که من اینگونه به جد
در دیار رؤیاهای خویش با تو درنگ می‌کنم؟
کیستی که من جز او
نمی‌بینم و نمی‌یابم
دریای پشت کدام پنجره‌ای؟
که اینگونه شایدهایم را گرفته‌ای
زندگی را دوباره جاری نموده‌ای
پر شور، زیبا و روان
دنیای با تو بودن در اوج همیشه‌هایم
جان می‌گیرد
و هر لحظه تعبیری می‌گردد از
فردایی بی پایان
در تبلور طلوع ماهتاب
باعبور از تاریکی‌های سپری شده
کیستی ای مهربان‌ترین؟
احمد شاملو



ای کاش می‌شد عشق را در سینه انباشت
جایی برای کینه در آینه نگذاشت
با اشک گردن بندی از الماس تر ساخت
زیب درفشی بر سر داری بر افراشت
دفتر چه‌های خاطرات عاشقان را
میخانه شمع و گل و پروانه پنداشت
فکر بدی هم نیست هنگام تماشا
گنجشک را در باغ صاحبخانه انگاشت
در زاد روز حضرت عیسی مصلوب
از قطع پای کاج کوچک دست برداشت
تا اندکی باران باراد بر کویری
ای کاش می‌شد ابر را در آسمان کاشت
از سرفرازان سر بزیری دلپذیر است
ای کاش هر آزاده‌ای افتادگی داشت
هر دخت ایرانی یکی گردافرید است
گیرم نخیزد گر ابر مردی ز آلاشت
درسی (سیند) آموخت از آتش پرستی
دیوانه را در خدمت دیوانه نگماشت
مسعود سپند

نیم شب همدم من دیده‌گریان من است
ناله مرغ شب از حال پریشان من است
خنده‌ها بربل من بود و کس آگاه نشد
زین همه درد خموشانه که بر جان منست
قافل از حق شدم و قافله عمر گذشت
ناله‌ام زمزمه روح پریشان منست
در بر عشق بسی دم زدم از رتبت عقل
گفت خاموش که او طفل دبستان من است
مهدی سهیلی

خسته‌ام از آرزوها، آرزوهای شعاری
شوق پرواز مجازی، بال‌های استعاری
لحظه‌های کاغذی را، روز و شب تکرار کردن
خاطرات بایگانی، زندگی‌های اداری
آفتاب زرد و غمگین، پله‌های رو به پایین
سقف‌های سرد و سنگین، آسمانهای اجاری
با نگاهی سرشکسته، چشم‌هایی پینه بسته
خسته از درهای بسته، خسته از چشم‌انتظاری
صندلی‌های خمیده، میزهای صف کشیده
خنده‌های لب‌پریده، گریه‌های اختیاری
عصر جدول‌های خالی، پارکهای این حوالی
پرسه‌های بی خیالی، نیمکت‌های خماری
رونوشت روزها را، روی هم سنجاق کردم
شنبه‌های بی پناهی، جمعه‌های بی قراری
عاقبت پرونده‌ام را، با غبار آرزوها
خاک خواهد بست روزی، باد خواهد برد باری
روی میز خالی من، صفحه باز حوادث
در ستون تسلیت‌ها، نامی از ما یادگاری
قیصر امین پور

بگذار که در حسرت دیدار بمیرم
در حسرت دیدار تو بگذار بمیرم
دشوار بود مردن و روی تو ندیدن
بگذار به دلخواه تو دشوار بمیرم
بگذار که چون ناله‌ی مرغان شباهنگ
در وحشت و اندوه شب تار بمیرم
بگذار که چون شمع کنم پیکر خود آب
در بستر اشک افتم و ناچار بمیرم
می‌میرم از این درد که جان دگرم نیست
تا از غم عشق تو دگر بار بمیرم
تا بوده‌ام، ای دوست، وفادار تو بودم
بگذار بدانگونه وفادار.... بمیرم

سیمین بهبهانی

در این زمانه بی‌های و هوی لال پرست
خوشا به حال کلاغان قیل و قال پرست
چگونه شرح دهم لحظه لحظه خود را
برای این همه ناباور خیال پرست؟

به شب نشینی خرچنگ‌های مردابی
چگونه رقص کند ماهی زلال پرست؟

رسیده‌ها چه غریب و نچیده می‌افتند
به پای هرزه علف‌های باغ کال پرست

رسیده‌ام به کمالی که جز انالحن نیست
کمال دار را برای من کمال پرست
محمد علی بهمنی

خانه قلبم خراب از یکه تازی‌های توست
عشق‌بازی کن که وقت عشق‌بازی‌های توست

چشم خون، حال پریشان، قلب غمگین، جان مست
کودکم! دستم پر از اسباب بازی‌های توست

تا دل مشتاق من محتاج عاشق بودن است
دلبری کردن یکی از بی‌نیازی‌های توست

قصه‌ی شیرین نیفتاده ست هرگز اتفاق
هرچه هست ای عشق از افسانه سازی‌های توست

میهمان خسته‌ای داری در آغوشش بگیر
امشب ای آتش شب مهمان نوازی‌های توست
فاضل نظری

بر شیشه، عنکبوت درشت شکستگی
تاری تنیده بود
الماس چشم‌های تو بر شیشه خط کشید
وان شیشه درسکوت درختان شکست و ریخت
چشم تو ماند و ماه
وین هر دو، دوختند به چشمان من نگاه!
نادر نادرپور



کنم. بابک شاید فقط به خاطر رقابت با من و اینکه ثابت کند هیچ زنی قابل اعتماد نیست، این گونه پیش آمده بود. زیرا من و بابک سال‌های زیادی با هم دوست بودیم و من به خوبی می‌دانستم که بابک این کار را نخواهد کرد.

این ماجرا نشان داد که نه به بابک و نه به گل‌نم و نه به هیچکس دیگر نمی‌شود اطمینان کرد. و این همان دنیای بی‌انصافی است که برایتان گفته بودم. با خودم گفتم: «چرا من باید ناراحت باشم؟ مدتی گشتم و خوش بودم و حالا هم برمی‌گردم سر خانه و زندگی خودم. فرض که تمام آنچه بر من گذشت یک خواب بود. چند روز دیگر همسرم خواهد آمد و من سرافکنده و شرمسار نیستم. بالاخره بابک هم

هرچه باشد آدم منحرفی نیست و گل‌نم هم می‌تواند از پس زندگی خودش بر بیاید. ده هزار دلار هم به پولش اضافه شد. به‌هرحال، دختر زیبایی چون او تنها نخواهد ماند.» با این افکار کمی خودم را تسکین دادم و ساعتی دیگر را هم رانندگی کردم. ولی یک چیزی در درونم مرا می‌آزرد و راحت و قرار را از من گرفته بود. می‌توانستم گوشم را بگیرم، چشمم را ببندم و زبانم را گاز بگیرم، ولی حریف افکارم نبود. با خود گفتم: «آخر من به او عادت کرده‌ام و دوستش دارم. خاطراتش، خنده‌هایش، نگاه‌ها و حرف زدنش، بوی عطر، لباس پوشیدنش و آن آغوش گرمش، همه و همه برایم خاطره‌ای فراموش‌نشدنی است. من بدون او دیگر وجود ندارم.»

نیمی از راه را اشک ریختم. نزدیکی‌های لس‌آنجلس که رسیدم، باران شروع به باریدن کرد و قطرات باران نیز اشک‌هایم را همراهی کردند. هنوز نمی‌توانستم به خودم بقبولانم که وارد قمار عشق شده‌ام؛ قماری که حتماً در آن بازنده خواهم بود. راهی یک‌طرفه و بدون بازگشت. نمی‌دانم چطور به لس‌آنجلس رسیدم. در هتلی کوچک اتفاقی گرفتم تا روزی را بگذرانم و دوشنبه که بانک‌ها باز می‌شوند، پول گل‌نم را بگیرم و برایش بفرستم و بعد به سن‌خوزه برگردم. وقتی به سن‌خوزه برگشتم، دخترم گفت که شخصی به نام بابک تا حالا سه، چهار دفعه زنگ زده و می‌خواست که با من صحبت کند. یک دفعه هم خانمی زنگ زده بود و خواهش کرده بود که به مجرد رسیدن، حتماً با او تماس بگیرم. سری تکان دادم و تشکر کردم. رفتم دوش گرفتم و چای درست کردم و برای خودم ریختم و خوردم. و سوسه عجیبی مرا بر آن می‌داشت که به بابک یا گل‌نم زنگ بزنم، ولی من خیلی بیشتر از آنچه خودم فکر می‌کردم، اذیت شده بودم. به اتاق خواب رفتم، ولی چطور می‌توانستم بخوابم؟ تا صبح اشک ریختم و هزار و یک جور تصمیم گرفتم و بالاخره نزدیک‌های صبح خوابم برد.

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

www.pezhvak.com

گل‌نم

بخش سیزدهم

شیدوش باستانی



حرکت حساب‌شده من: به گل‌نم گفتم: «هر طور که دوست داری، آن کار را می‌کنیم. لیکن اول از همه باید برگردیم لس‌آنجلس تا من پاسپورت و پول را از بانک بگیرم و بعد بابک را در جریان امر قرار دهیم.» با این حرف که حرکت درست و به‌جای یک شطرنج‌باز بود، هر دو حریف مات و مبهوت شدند. حرکت بعدی بابک: گفت: «چطور است که گل‌نم اینجا بماند و شما با هواپیما بروید و یک‌روزه همه کارها را بکنید و برگردید؟» نگاهی به گل‌نم کردم و گفتم: «تا نظر ایشان چه باشد؟» گل‌نم ساکت نشسته بود. بابک، قبل از اینکه او نظر خودش را بگوید، گفت: «من و گل‌نم می‌رویم و یک چرخه توی کازینوها می‌زنیم و قدری بازی می‌کنیم تا شما برگردید و شام را با هم بخوریم.» حرکت بعدی من: گفتم: «من و گل‌نم باید قدری راجع به برنامه‌های خودمان با هم مشورت کنیم؛ پس چه بهتر که با هم باشیم. مطمئن باش که در صورت لزوم تو را در جریان کار قرار خواهیم داد.» و بعد به شوخی گفتم: «ضمناً اگر قرار باشد که من تنهایی بروم، ممکن است دیگر برنگردم!» گل‌نم گفت: «تو برمی‌گردد، من اطمینان دارم.»

این حرف گل‌نم برایم خیلی سنگین آمد؛ چرا که او ترجیح می‌داد با بابک تنها بماند. من اصلاً از حرف‌ها و کارهای او سر در نمی‌آوردم و همین موضوع مرا دیوانه می‌کرد. گفتم: «ولی با این حرف، دیگر اطمینانی در میان نیست. تو می‌توانی همین‌جا بمانی و من کوله‌بارم را بر دوش می‌کشم و می‌روم.» راه افتادم و رفتم تا ساکم را از اتاق بردارم. برخلاف انتظار خودم، خیلی هم خونسرد و آرام بودم؛ انگار هیچ اتفاقی نیفتاده و نخواهد افتاد. وارد اتاق که شدم، ساکم را برمی‌داشتم که گل‌نم پشت سرم وارد شد و گفت: «تو از وقتی که بابک را دیده‌ای خیلی حساس شده‌ای و حالا هم یادت نرود که بابک دوست توست، نه دوست من. خودت گفتی که می‌توانم به او اطمینان داشته باشم. و دیگر اینکه می‌دانم که آن اطمینان ظاهری را هم به من نداری؛ احتیاجی به گفتن آن نبود.» گل‌نم وقتی این حرف‌ها را می‌زد، معلوم بود فقط عصبانی است. گفتم: «من نه کسی را به تو تحمیل کرده‌ام و نه خودم را و یک بار هم گفته بودم که نمی‌خواهم آویزان نه تو باشم و نه کس دیگر. لابد حرف بابک آن قدر تو را امیدوار کرده است که راضی شدی من بروم و تو را با او تنها بگذارم. تو اگر فقط به دنبال این هستی که کسی وضع اقامت تو را درست کند، احتیاجی نبود که مرا انتخاب کنی. آمریکا پر از سیتی‌زن‌های ایرانی است و خود جوان‌های آمریکایی هم هستند که عاشق دختران ایرانی باشند. تو آزادی که هر کاری که دوست داری بکنی، ولی سعی نکن با من بازی کنی. کاش همان‌طور که من با تو رفتار کردم، رفتار می‌کردی.» جوابی نداد.

من هم در حالی که ساکم را برمی‌داشتم، پاسپورت و حدود ده هزار دلار پولی را که برده بودیم، روی تخت انداختم و گفتم: «بلیط و بقیه پول‌هایت را هم به آدرس همین هتل برایت خواهم فرستاد. فقط تنها لطفی که می‌توانی در حق من داشته باشی این است که دیگر هرگز با من تماس نگیری. برایت آرزوی موفقیت و خوشبختی می‌کنم.» خواستم از اتاق خارج شوم که رفت جلوی در ایستاد و گفت: «مرا تا اینجا آورده‌ای، مرا به همان جایی که برداشتی بازمی‌گردانی، کرایه‌ات را می‌گیری و آن وقت می‌روی.» من که از آن لحظه به بعد دیگر نمی‌خواستم در لاس‌وگاس بمانم، بدون جواب، گل‌نم را از سر راهم پس زدم و از اتاق خارج شدم. گل‌نم به دنبالم آمد و گفت: «نشنیدی چه گفتم؟» گفتم: «چرا. اگر می‌خواهی با من بیایی، توی پارکینگ منتظرت می‌مانم.» دوید جلوی در آسانسور ایستاد و گفت: «می‌توانم خواهش کنم برگردی توی اتاق؟ می‌خواهم با تو حرف بزنم.» گفتم: «مگر حرفی هم مانده است؟» آمدم پارکینگ و سوار ماشین شدم و به طرف لس‌آنجلس حرکت کردم. نمی‌دانم کجای کار من اشتباه بود. البته می‌دانم خودم باعث شدم که بابک این چنین پا پیش بگذارد. حرف‌های بابک یک بار دیگر برایم مرور شد: «تو با او خیلی تفاوت سنی داری. حالا من را بگو، هم جوان هستم و هم می‌خواهم ازدواج کنم.» لیکن گل‌نم را نمی‌توانستم باور

شهامت شاد بودن، انتخابی برای زندگی کردن

نوشته اختصاصی: آریتا دانشوری - روانشناس بالینی

گاهی تصور می‌کنیم برای شاد بودن باید همه چیز در زندگی درست شده باشد، مشکلات تمام شده باشند، گذشته دیگر درد نداشته باشد، آینده تضمین شده باشد و همه آدم‌های اطرافمان همان‌طور رفتار کنند که انتظار داریم. اما حقیقت این است که اگر شادی را به روزی موکول کنیم که هیچ مشکلی نداشته باشیم، شاید سال‌ها منتظر بمانیم. شاد بودن، همیشه نتیجه یک زندگی بی‌دغدغه نیست، گاهی نتیجه یک انتخاب شجاعانه است. شهامت فقط این نیست که در برابر خطر بایستیم. گاهی شجاعانه‌ترین کار این است که بعد از تمام چیزهایی که از سر گذرانده‌ایم، هنوز تصمیم



بگیریم زندگی را دوست داشته باشیم. هنوز بخندیم. هنوز برای فردا برنامه داشته باشیم. هنوز به خودمان اجازه بدهیم که خوشحال باشیم. آدم‌هایی هستند که به دلیل گذشته‌شان احساس می‌کنند دیگر حق شادی ندارند. سال‌ها با شکست‌ها، فقدان‌ها، اشتباهات و زخم‌های خود زندگی می‌کنند و ناخواسته خودشان را مجازات می‌کنند. گاهی حتی وقتی اتفاق خوبی می‌افتد، ذهنمان به جای لذت بردن، می‌پرسد: «نکند این خوشحالی دوام نداشته باشد؟»، «نکند دوباره اتفاق بدی بیفتد؟»، «آیا واقعا حق دارم بعد از این همه رنج خوشحال باشم؟»، اما شادی خیانت به گذشته نیست. خوشحال بودن به این معنا نیست که دردهایی را که کشیده‌ایم فراموش کرده‌ایم. ما می‌توانیم هم زخم داشته باشیم و هم بخندیم. می‌توانیم کسی را از دست داده باشیم و باز هم زندگی را دوست داشته باشیم. می‌توانیم اشتباه کرده باشیم و باز هم آینده‌ای زیبا برای خودمان بسازیم. گذشته بخشی از داستان ماست، اما قرار نیست تمام داستان ما باشد.

شاید عجیب باشد، اما بعضی انسان‌ها از خوشحال بودن می‌ترسند. چون شادی آنها را آسیب‌پذیر می‌کند. وقتی چیزی را دوست داریم، از دست دادنش می‌ترساند. وقتی امیدوار می‌شویم، احتمال ناامیدی هم وجود دارد. وقتی دوباره عاشق زندگی می‌شویم، احتمال دارد دوباره آسیب ببینیم. به همین دلیل بعضی‌ها ترجیح می‌دهند هیچ انتظاری نداشته باشند، هیچکس را دوست نداشته باشند و به هیچ چیز دل نبندند؛ چون تصور می‌کنند این‌گونه کمتر آسیب می‌بینند. اما زندگی بدون احتمال درد، زندگی بدون بسیاری از زیبایی‌ها نیز هست. اگر از ترس اینکه روزی باران بیارد، هیچ‌وقت پنجره را باز نکنیم، آفتاب را هم نخواهیم دید.

شاد بودن به این معنا نیست که مشکلاتمان را نادیده بگیریم یا وانمود کنیم همه چیز عالی است. شادی سالم یعنی بتوانیم در میان سختی‌ها، هنوز لحظه‌های خوب را ببینیم. ممکن است امروز مشکلی داشته باشیم، اما یک فنجان قهوه از دستان بگیریم و از عطرش لذت ببریم. ممکن است آینده نامعلوم باشد، اما از گفتگوی صمیمانه با کسی که دوستش داریم خوشحال شویم. ممکن است هنوز جواب بسیاری از سؤال‌های زندگی را ندانیم، اما از طلوع خورشید، موسیقی، یک سفر، یک کتاب، یک خنده یا حتی یک سکوت آرام لذت ببریم. زندگی مجموعه‌ای از لحظه‌هاست، نه فقط اتفاق‌های بزرگ.

گاهی انسان آن‌قدر به رنج عادت می‌کند که شادی برایش غریبه می‌شود. اگر سال‌ها درگیر نگرانی، مسئولیت، شکست یا فشار بوده‌ایم، ممکن است وقتی آرامش وارد زندگی‌مان می‌شود، حتی احساس گناه کنیم. اما ما موظف نیستیم برای همیشه همان آدمی بمانیم که در سخت‌ترین روزهای زندگی بوده‌ایم. اگر روزهای سختی را پشت سر گذاشته‌ایم، حق داریم روزهای خوب را نیز تجربه کنیم. لازم نیست برای شادی خود از کسی اجازه بگیریم. لازم نیست ثابت کنیم به اندازه کافی رنج کشیده‌ایم تا شایسته خوشبختی باشیم. رنج، مدرک ارزشمندی ما نیست.

قرار نیست یک روز صبح از خواب بیدار شویم و ناگهان برای همیشه خوشحال باشیم. شادی بیشتر شبیه مجموعه‌ای از انتخاب‌های کوچک است. انتخاب اینکه امروز کمی بیشتر به خودمان توجه کنیم. انتخاب اینکه از آدم‌هایی که دائماً آرامشان را می‌گیرند فاصله بگیریم. انتخاب اینکه برای چیزی که دیگر قابل تغییر نیست، خودمان را هر روز مجازات نکنیم. انتخاب اینکه به جای تمرکز دائمی بر چیزهایی که نداریم، برای

چیزهایی که داریم شکر گزار باشیم. انتخاب اینکه دوباره شروع کنیم و شاید مهم‌تر از همه، انتخاب اینکه باور کنیم هنوز امکان اتفاق‌های خوب وجود دارد. گاهی شادی ما به نگاه دیگران وابسته می‌شود. منتظر تأیید خانواده، دوستان، جامعه یا کسی می‌مانیم که دوستش داریم. تصور می‌کنیم وقتی دیگران ما را پذیرفتند، آن وقت می‌توانیم آرام باشیم. اما زندگی کوتاه‌تر از آن است که تمام عمر را صرف گرفتن تأیید دیگران کنیم. قرار نیست همه انتخاب‌های ما را بفهمند. قرار نیست همه با مسیر جدید زندگی ما موافق باشند. قرار نیست همه از خوشحالی ما خوشحال شوند. گاهی شهامت واقعی یعنی بگوییم: «من حق دارم زندگی‌ای را انتخاب کنم که در آن آرام‌تر و شادتر باشم».

کسی که هرگز زمین نخورده، شاید ارزش ایستادن را به اندازه کسی که بارها شکست خورده نداند. گاهی شادی‌ای که بعد از سال‌ها سختی به دست می‌آید، معنای دیگری دارد. وقتی از تاریکی عبور کرده‌ایم، قدر نور را بیشتر می‌دانیم. وقتی تنهایی را تجربه کرده‌ایم، قدر همراهی را بیشتر می‌فهمیم. وقتی آرامش نداشته‌ایم، یک روز ساده و بی‌دغدغه برایمان تبدیل به یک نعمت بزرگ می‌شود. بنابراین شاید لازم نباشد از گذشته خود متنفر باشیم. می‌توانیم از آن درس بگیریم، از آن عبور کنیم و حتی به خاطر اینکه ما را به انسان امروزمان رسانده است، با آن آشتی کنیم. هیچ سنی برای شروع دوباره دیر نیست. ممکن است سال‌ها از عمرمان گذشته باشد، اما هنوز می‌توانیم فصل تازه‌ای را آغاز کنیم. می‌توانیم شغل جدیدی شروع کنیم. دوستی‌های تازه بسازیم. عاشق شویم. سفر کنیم. چیزی یاد بگیریم. خانه‌ای را که دوست داریم بسازیم. بیشتر بخندیم. کمتر توضیح بدهیم. کمتر از قضاوت دیگران بترسیم و بیشتر زندگی کنیم. سن، گذشته، اشتباهات و شکست‌ها نباید تبدیل به زندان ما شوند. هر صبح، به شکلی کوچک، فرصتی برای شروع دوباره است.

گاهی بزرگ‌ترین پیروزی زندگی این نیست که به چیزی که می‌خواستیم برسیم. گاهی پیروزی این است که بعد از همه چیزهایی که می‌توانست ما را بشکند، هنوز قلبمان برای زندگی می‌تپد. هنوز می‌توانیم بخندیم. هنوز می‌توانیم دوست داشته باشیم. هنوز می‌توانیم رؤیا داشته باشیم. هنوز می‌توانیم بگوییم: «من می‌خواهم زندگی کنم؛ نه فقط دوام بیاورم». شاید دنیا همیشه جای امن و عادلانه‌ای نباشد. شاید گذشته همیشه قابل اصلاح نباشد و آینده همیشه قابل پیش‌بینی نباشد. اما میان گذشته‌ای که تمام شده و آینده‌ای که هنوز نیامده، چیزی داریم که واقعا متعلق به ماست، امروز. پس اگر امروز فرصتی برای شادی داریم، آن را به فردا موکول نکنیم. اگر دلمان می‌خواهد بخندیم، بخندیم. اگر دلمان می‌خواهد کسی را دوست داشته باشیم، دوست داشته باشیم. اگر می‌خواهیم از چیزی فاصله بگیریم، شجاع باشیم. اگر می‌خواهیم دوباره شروع کنیم، شروع کنیم و اگر زندگی بعد از سال‌ها سختی، برای لحظه‌ای در را به روی آرامش باز کرد، با ترس از اینکه شاید این آرامش هم روزی تمام شود، در را نبندیم. شهامت داشته باشیم که شاد باشیم، زیرا شادی به این معنا نیست که زندگی هیچ دردی ندارد، به این معناست که با وجود تمام دردها، هنوز انتخاب کرده‌ایم زندگی را دوست داشته باشیم و شاید یکی از زیباترین شکل‌های آزادی همین باشد، اینکه گذشته هرچه بوده، امروز دیگر اجازه ندهیم خوشبختی‌مان را تعیین کند.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ت	و	ر	ب	ی	ن	د	ر	ا	س	ز	د	ت	ج	ی
۲	د	پ	ن	ش	د	ا	ر	د	ا	ک	ا	ک	ک	ک
۳	ن	د	ا	ر	س	ا	ر	س	ا	ر	س	ا	ر	س
۴	ط	و	ب	ی	ن	د	ر	ا	س	ز	د	ت	ج	ی
۵	ا	د	ی	ک	س	ا	ک	ی	ن	د	ر	ا	س	ز
۶	و	ن	ی	پ	ن	و	ا	ی	ن	ا	ی	ن	ا	ی
۷	ی	ی	ا	ش	ی	ا	ی	ن	ا	ن	ر	ح	ب	ب
۸	ز	ا	ن	د	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن
۹	د	ر	ت	ر	ی	ا	ک	ا	د	ک	ا	ن	ا	ن
۱۰	ا	ن	ی	س	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا
۱۱	پ	د	ا	ی	ی	ی	د	ر	ی	د	ج	د	ج	د
۱۲	ا	ی	د	ا	ن	ک	ن	و	ز	ی	د	ب	ب	ب
۱۳	ر	د	ی	ف	ت	ن	د	ی	س	م	ا	ن	ا	ن
۱۴	ی	ا	ر	خ	ر	ا	پ	ی	ج	ن	ا	ن	ا	ن
۱۵	ت	و	ر	ب	ی	ن	د	ر	ا	س	ز	د	ت	ج

امن و دلنشینی هستند. اگر هم دوست دارید رنگ بیشتری در فضا داشته باشید، به جای انتخاب یک روتختی یک‌دست پررنگ، می‌توانید از ترکیب رنگی استفاده کنید؛ مثلاً روتختی ساده با رنگ خنثی با کوسن‌هایی که تمایه آجری، سرمه‌ای یا زرشکی دارند.

بافت پارچه هم به اندازه رنگ مهم است. پارچه‌های خیلی براق معمولاً بیشتر مناسب فضاهای رسمی هستند و در اتاق خواب می‌توانند حس سردی بدهند. در مقابل، کتان، پنبه یا پارچه‌های بافت‌دار نرم، فضا را خودمانی‌تر و گرم‌تر می‌کنند. برای کسانی که دوست دارند ردپای هویت ایرانی در خانه‌شان باشد، استفاده از کوسن یا شال تخت با پارچه‌های سنتی مثل ترمه یا حتی گلیم‌های ظریف برای کف اتاق، می‌تواند همان امضای شخصی و خاصی است که اتاق شما را از بقیه متمایز می‌کند.

آینه‌ها، دوست زیبایی، یا دشمن خواب؟ بسیاری از ما بدون فکر قبلی و فقط به‌خاطر کاربردی بودن، هر جایی از اتاق که دست‌مان برسد یک آینه نصب می‌کنیم. اما واقعیت این است که جای آینه می‌تواند مستقیماً روی کیفیت خواب شما تأثیر بگذارد. هم از نظر نور و هم از نظر حس روانی فضا.

اگر آینه دقیقاً روبه‌روی تخت باشد، مخصوصاً در شب، بازتاب حرکت و نور می‌تواند ناخودآگاه مغز را فعال نگه دارد. حتی اگر به این موضوع فکر نکنید، مغز شما همچنان اطلاعات بصری بیشتری دریافت می‌کند و این برای خواب عمیق مناسب نیست. بهتر است آینه جایی باشد که تخت را مستقیماً بازتاب ندهد، مثلاً روی دیوار کنار کمد یا پشت در.

اگر آینه دقیقاً روبه‌روی تخت خواب باشد، به‌خصوص در سکوت و تاریکی شب، هرگونه بازتاب کوچک نور یا حرکت حتی حرکت خودتان در خواب می‌تواند ناخودآگاه مغز را بیدار و فعال نگه دارد. شاید خودتان متوجه نشوید، اما مغز در این حالت مدام در حال پردازش اطلاعات بصری اضافی است و همین موضوع یک خواب عمیق و باکیفیت می‌شود. بهتر است آینه را جایی قرار دهید که تخت را به‌طور مستقیم بازتاب ندهد، مثلاً روی دیوارهای کناری، یا فضاهایی که در دید مستقیم شما هنگام دراز کشیدن نباشد.

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون



هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com

رازهای چیدمان اتاق خواب، از جای تخت تا انتخاب روتختی

همان‌طور که در مقاله‌های قبل با هم بررسی کردیم، در طراحی اتاق خواب فقط رنگ دیوارها نیست که حال و هوای فضا را می‌سازد. گاهی یک جابه‌جایی ساده تخت خواب یا انتخاب اشتباه روتختی، می‌تواند تمام زحمتهایی که برای رنگ و نور کشیده‌اید را بی‌اثر کند. اتاق خواب جایی است که هم بدن و هم ذهن باید در آن احساس امنیت کامل کنند، و این حس، بیشتر از هر چیزی به چیدمان درست و انتخاب هوشمندانه جزئیات برمی‌گردد.

در خانه‌های مدرن کالیفرنایی که معمولاً پلان‌های باز، پنجره‌های قدی و نور طبیعی زیادی دارند، اگر چیدمان اصولی نباشد، اتاق خواب به‌جای اینکه فضایی برای آرامش شما باشد، بیشتر شبیه به گوشه‌ای از سالن پذیرایی به نظر می‌رسد. این جاست که جزئیات اهمیت پیدا می‌کنند.

جای تخت، ستون فقرات آرامش اتاق خواب:

اولین و مهم‌ترین تصمیم در چیدمان اتاق خواب، محل قرارگیری تخت است. تخت باید جایی باشد که وقتی روی آن دراز می‌کشید، حس کنترل و امنیت داشته باشید. بهترین حالت این است که تخت دقیقاً روبه‌روی در ورودی نباشد، اما در زاویه‌ای قرار بگیرد که شما دید مستقیمی به در داشته باشید. اگر تخت را دقیقاً مقابل در بگذارید، ذهن شما ناخودآگاه در حالت آماده‌باش می‌ماند؛ انگار هر لحظه منتظر ورود کسی است و همین تنش مخفی، کیفیت خوابتان را پایین می‌آورد. این چیدمان، علاوه بر اینکه از نظر روانی به شما حس کنترل بر محیط می‌دهد، باعث حفظ حریم خصوصی شما نیز می‌شود. از طرف دیگر، قرار دادن سر تخت زیر پنجره هم معمولاً انتخاب هوشمندانه‌ای نیست،

به‌خصوص در کالیفرنیا که تفاوت دمای شب و روز زیاد است یا نور چراغ‌های خیابان ممکن است مزاحم شود. حتی با بهترین پرده‌های بلک‌اوت (Blackout) هم، مغز شما آن حس آرامش را دریافت نمی‌کند.

در اتاق‌های کوچک، خیلی وقت‌ها وسوسه می‌شویم تخت را از یک طرف به دیوار بچسبانیم تا فضای بازتری داشته باشیم. شاید این کار تعادل بصری اتاق را به هم می‌زند و حس تنگی و خفگی ایجاد می‌کند. بنابراین، سعی کنید دو طرف تخت را باز بگذارید و از دو پاتختی حتی خیلی کوچک



استفاده کنید. همین تقارن ساده، به مغز پیام نظم و آرامش می‌دهد.

روتختی و بافت پارچه‌ها: روتختی صرفاً یک پوشش برای تخت نیست، یکی از بزرگ‌ترین سطوح رنگ و بافت در اتاق خواب است و تأثیرش روی حس کلی فضا خیلی بیشتر از چیزی است که معمولاً تصور می‌کنیم. اگر رنگ دیوارها را خنثی انتخاب کرده باشید که معمولاً بهترین انتخاب برای اتاق خواب هستند، این روتختی است که می‌تواند فضا را گرم، صمیمی یا حتی کمی لوکس نشان بدهد.

برای ایجاد آرامش، بهتر است سراغ رنگ‌های تند و به اصطلاح «جیغ» نروید. طیف‌هایی مثل کرم گرم، بژ، سبز زیتونی ملایم یا آبی روشن، انتخاب‌های بسیار

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



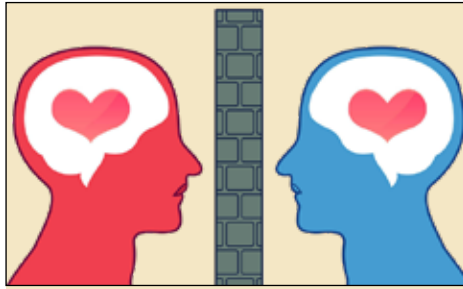
Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده اند 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



دیگران ناراحت شوند. گاهی از کودکی یاد گرفته است که خوب بودن یعنی همیشه فداکاری کردن. گاهی عزت نفس پایینی دارد و ناخودآگاه احساس می کند خواسته های دیگران از خواسته های خودش

مهم تر است و گاهی نیز فرد آن قدر به یک رابطه وابسته شده است که از دست دادن آن را دردناک تر از تحمل رفتار نامناسب می بیند. در چنین شرایطی، «نه گفتن» ممکن است برای فرد احساس گناه ایجاد کند. اما احساس گناه همیشه به این معنی نیست که انسان کار اشتباهی انجام داده است. گاهی فقط نشان می دهد که کاری متفاوت از الگوی همیشگی خود انجام داده است.

«نه گفتن نشانه بی محبتی نیست: یکی از مهم ترین مهارت های زندگی، توانایی گفتن «نه» بدون احساس گناه است. نه گفتن می تواند به شکل بسیار محترمانه ای انجام شود: «دوست دارم، اما نمی توانم این کار را برای انجام دهم.» «می فهمم که به کمک نیاز داری، اما این بار از عهده اش بر نمی آیم.» «با نظر تو مخالفم، ولی به نظرت احترام می گذارم.» «الان آمادگی صحبت کردن درباره این موضوع را ندارم.» این جملات دیوار نیستند، مرز هستند. مرز سالم قرار نیست همه آدم ها را از زندگی ما بیرون کند. برعکس، مرز سالم می تواند به رابطه کمک کند تا شکل روشن تر و سالم تری پیدا کند. روابط انسانی بر نفوذ متقابل افراد بر افکار، احساسات و رفتار یکدیگر بنا شده اند، بنابراین نحوه تنظیم این تعاملات اهمیت زیادی دارد.

وقتی همیشه کوتاه می آیم چه اتفاقی می افتد؟ ممکن است در کوتاه مدت آرامش برقرار شود. ما دعا نمی کنیم. طرف مقابل ناراحت نمی شود. رابطه ظاهراً حفظ می شود. اما در درازمدت ممکن است اتفاق دیگری بیفتد: رنجش. فردی که مرتباً از خواسته های خودش می گذرد، ممکن است به تدریج احساس کند دیده نمی شود، ارزش ندارد یا دیگران از او سوءاستفاده می کنند. بعد ممکن است یک روز منفجر شود و همه ناراحتی های سال های گذشته را یکباره بیان کند. در حالی که اگر مرزها از ابتدا روشن و محترمانه بیان می شدند، شاید بسیاری از این ناراحتی ها اصلاً نباشته نمی شدند. مسئولیت ما و مسئولیت دیگران را از هم جدا کنیم اینجا باید یک خط قرمز بسیار مهم بکشیم. این جمله که «دیگران با ما همان گونه رفتار می کنند که اجازه می دهیم» نباید تبدیل شود به: «اگر کسی به تو ظلم کرد، خودت مقصری.» این برداشت علمی و اخلاقی نیست. ممکن است فردی بدون هیچ دلیلی مورد خشونت، خیانت، تحقیر، تبعیض یا سوءاستفاده قرار بگیرد. مسئول چنین رفتاری، فردی است که آن رفتار را انجام داده است.

مرزبندی فقط درباره بخشی است که در کنترل ما قرار دارد: واکنش ما، انتخاب ما، فاصله ای که می گیریم، کمکی که می گیریم و تصمیمی که برای ادامه یا پایان یک رابطه می گیریم. ما نمی توانیم رفتار همه انسان ها را کنترل کنیم. اما می توانیم تصمیم بگیریم با چه کسی چقدر نزدیک باشیم و در برابر رفتارهای مختلف چه واکنشی نشان دهیم **رابطه سالم، رابطه ای بدون مرز نیست:** گاهی تصور می شود عشق واقعی یعنی هیچ محدودیتی میان دو نفر وجود نداشته باشد. اما رابطه سالم دقیقاً برعکس است. دو نفر می توانند یکدیگر را عمیقاً دوست داشته باشند و در عین حال: حریم خصوصی داشته باشند، زمان شخصی داشته باشند، دوستان جداگانه داشته باشند، نظر متفاوت داشته باشند، گاهی «نه» بگویند و برای رفتار قابل قبول و غیرقابل قبول، حد و مرز داشته باشند. مرز سالم به معنای «از تو فاصله می گیرم» نیست، بلکه می تواند به معنای «می خواهم این رابطه به شکلی ادامه پیدا کند که هر دو نفر در آن احساس احترام و امنیت کنند» باشد. پژوهش ها درباره روابط نزدیک نیز بر اهمیت خودمختاری در کنار ارتباط و حمایت متقابل تأکید کرده اند.

مرزها باید قابل اجرا باشند: یکی از اشتباهات رایج این است که فرد تهدیدی مطرح می کند که خودش حاضر نیست به آن عمل کند. مثلاً: «اگر دوباره دیر بیایی، دیگر هیچ وقت با تو بیرون نمی آیم.» اما دفعه بعد همان اتفاق می افتد و هیچ تغییری در رفتار فرد ایجاد نمی شود. در چنین شرایطی، مرز به تدریج قدرت خود را از دست می دهد. مرز سالم باید روشن، مشخص و تا حد امکان قابل اجرا باشد. مثلاً: «اگر قرارمان دوباره بدون اطلاع قبلی لغو شود، دفعه بعد خودم برنامه دیگری می گذارم.» این مرز به رفتار خود فرد وابسته است، بنابراین قابل اجراست.

نقش مرزها، عزت نفس و اجازه ای که به دیگران می دهیم

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

جمله ای معروف وجود دارد که می گوید: «دیگران با ما همان گونه رفتار می کنند که ما به آنها اجازه می دهیم با ما رفتار کنند.» این جمله در نگاه اول ساده به نظر می رسد، اما پشت آن مفهومی مهم در روان شناسی روابط وجود دارد: مرزهای شخصی، قاطعیت، انتظارات و الگوهای رفتاری ما در شکل گیری روابط نقش دارند. البته این جمله را نباید به معنای آن گرفت که هر رفتار بدی که دیگران با ما می کنند، تقصیر خود ماست. چنین برداشتی هم نادرست است و هم می تواند قربانی رفتار آزارگرانه را سرزنش کند. انسان ها مسئول رفتار خودشان هستند. اما ما در بسیاری از روابط، درباره اینکه چه رفتاری را می پذیریم، در برابر چه رفتاری اعتراض می کنیم و چه زمانی رابطه یا گفتگو را ترک می کنیم، اختیار و مسئولیت داریم. روان شناسی نیز «مرز» را نوعی حد و خط روانی می داند که از تمامیت فرد محافظت می کند و به او کمک می کند حدود مشارکت خود در یک رابطه یا فعالیت را تعیین کند.

مرز شخصی چیست؟ مرز به زبان ساده یعنی: «این من هستم و اینجا حد من است.» مرز می تواند جسمی، عاطفی، زمانی، مالی، فکری یا اجتماعی باشد. برای مثال: «دوست ندارم با من با صدای بلند صحبت شود.» «اگر قرار است درباره این موضوع صحبت کنیم، باید با احترام باشد.» «امروز وقت ندارم این کار را انجام بدهم.» «نمی خواهم درباره زندگی خصوصی ام توضیح بدهم.» «این پول را نمی توانم قرض بدهم.» «اگر به من توهین شود، گفتگو را ادامه نمی دهم.» اینها دستور دادن به دیگران نیستند، بلکه مشخص کردن رفتار و انتخاب خودمان هستند.

تفاوت بسیار مهمی وجود دارد میان این دو جمله: «تو حق نداری سر من داد بزنی.» و «اگر سر من داد بزنی، من از این گفتگو خارج می شوم.» در جمله اول تلاش می کنیم رفتار طرف مقابل را کنترل کنیم. در جمله دوم مشخص می کنیم خودمان در برابر آن رفتار چه خواهیم کرد. این تفاوت، قلب مفهوم مرزبندی سالم است.

چرا رفتار ما بر رفتار دیگران اثر می گذارد؟ روابط انسانی بر اساس تعامل شکل می گیرند. در یک رابطه، هر فرد به رفتارهای طرف مقابل واکنش نشان می دهد و از تجربه های قبلی خود یاد می گیرد. اگر فردی بارها رفتاری را انجام دهد و هیچ واکنش یا پیامدی نبیند، ممکن است آن رفتار برایش به بخشی از الگوی رابطه تبدیل شود. مثلاً فرض کنید کسی مرتباً قرارهای شما را لغو می کند. شما هر بار ناراحت می شوید، اما چیزی نمی گوئید و دفعه بعد نیز بدون صحبت درباره موضوع، برنامه دیگری با او می گذارید. به تدریج یک پیام غیرکلامی ایجاد می شود: «این رفتار برای ادامه رابطه مانع جدی ایجاد نمی کند.» اما اگر یک بار روشن و محترمانه بگویید: «من می فهمم که ممکن است برنامه ها تغییر کنند، اما لغو مکرر قرارها برای من قابل قبول نیست. اگر قرار است برنامه ای بگذاریم، انتظار دارم تا حد امکان به آن پایبند باشیم.» در واقع اطلاعات جدیدی درباره استانداردهای خودتان به رابطه وارد کرده اید. این موضوع با مفهوم «قاطعیت» یا assertiveness ارتباط دارد. انجمن روان شناسی آمریکا قاطعیت را سبکی سازگار از ارتباط می داند که در آن فرد احساسات و نیازهای خود را مستقیم بیان می کند، در حالی که احترام به دیگران را نیز حفظ می کند.

قاطعیت با پرخاشگری فرق دارد: یکی از اشتباهات رایج این است که تصور کنیم داشتن مرز یعنی خشن شدن. در حالی که سه وضعیت متفاوت وجود دارد:

انفعال: «اشکالی ندارد، هر طور تو می خواهی.»

قاطعیت: «من این رفتار را نمی پذیرم و ترجیح می دهم این گونه با هم صحبت کنیم.» **پرخاشگری:** «اگر دوباره این کار را بکنی، خودت می دانی چه بلایی سرت می آورم.» قاطعیت در وسط این دو قرار می گیرد. پژوهش های مربوط به قاطعیت بین فردی نیز نشان می دهند که هم قاطعیت بیش از حد و هم قاطعیت بسیار کم می تواند مشکل ساز باشد. اگر فرد بیش از اندازه فشار بیاورد، ممکن است رابطه آسیب ببیند، اگر بیش از اندازه کوتاه بیاید، نیازهای خودش نادیده گرفته می شوند. بنابراین هدف، سلطه بر دیگران نیست، حفظ احترام متقابل است.

چرا بعضی افراد اجازه می دهند دیگران از مرزهایشان عبور کنند؟ این مسئله دلایل مختلفی دارد. گاهی فرد از طرد شدن می ترسد. گاهی می ترسد اگر «نه» بگوید،

دلنویسه

گلنار

وقتی عشق دوباره تو را پیدا کند، امیدوارم آرام و بی‌صدا وارد زندگیت شود، بی‌هیاهو، اما ماندگار. امیدوارم با خود آرامش بیاورد، حس امنیت، حس اعتماد، و حس بازگشت به جایی که همیشه قرار بوده خانه دلت باشد. امیدوارم شبیه چیزی قطعی باشد، شبیه ریشه‌ای عمیق که با هیچ طوفانی از جا کنده نمی‌شود، شبیه حضوری پایدار که در روزهای روشن و تاریک کنار تو می‌ماند، و شبیه یک نفس عمیق، آرام و رهایی‌بخش، پس از سال‌ها خستگی.

وقتی عشق دوباره تو را پیدا کند، امیدوارم دیگر مجبور نباشی برای دوست داشته شدن بجنگی، برای دیده شدن التماس کنی یا ارزش خودت را ثابت کنی. امیدوارم این بار، عشق برایت همان حسی را داشته باشد که «خانه» دارد، جایی که در آن می‌توانی خود واقعی‌ات باشی، بی‌هیچ ترسی، بی‌هیچ نقابی، و با این اطمینان که دوست داشته می‌شوی، همان‌گونه که هستی.



اگر ترس در زندگی انسان‌ها وجود نداشت، بسیاری از محدودیت‌ها و تردیدها از میان می‌رفت و انسان‌ها می‌توانستند آزادانه‌تر و خلاق‌تر عمل کنند. شاید شجاعت بیشتری برای تجربه‌های نو و دنبال کردن رؤیاهایشان پیدا می‌کردند و اعتماد به نفس بالاتری داشتند. اما از سوی دیگر، ترس نقش هشداردهنده و محافظ دارد؛ بدون آن، افراد ممکن بود بدون توجه به خطرهای تصمیم بگیرند و جان خود یا دیگران را به خطر بیندازند. پس نبود ترس می‌توانست هم آزادی و پیشرفت بیشتر بیاورد و هم خطر و آسیب بیشتری ایجاد کند. زندگی بدون ترس، ترکیبی از فرصت و ریسک شدید بود.

ترس همچنین باعث می‌شود انسان‌ها مسئولیت‌پذیرتر باشند و در تصمیم‌گیری‌ها محتاط عمل کنند. نبود ترس ممکن بود باعث شود روابط انسانی آسیب ببیند و افراد نسبت به پیامدهای رفتار خود بی‌توجه شوند. ترس گاهی انگیزه تلاش و یادگیری است و نبود آن می‌تواند میل به رشد و پیشرفت را کاهش دهد. از طرف دیگر، نبود ترس ممکن بود خلاقیت و جسارت در مواجهه با چالش‌ها را افزایش دهد. در نهایت، ترس و شجاعت هر دو بخش مهمی از زندگی انسان هستند و تعادل میان آن‌ها، زندگی ایمن و پربرونق را شکل می‌دهد.

می‌خواستم زن زیبایی باشم، از آن زیبایی‌هایی که جهان، پیش از آن‌که صدایت را بشنود، حق بودن را به تو ببخشد. از آن زیبایی‌هایی که پیش از آن‌که دستت به دستگیره برسد، خودشان باز می‌شوند. زیبایی‌ای که لازم نیست برای اثبات ارزشش دانا باشد، قوی باشد، بجنگد، یا هر روز، از نو، میان ویرانه‌هایش خودش را بسازد. می‌خواستم هجوم بی‌پایان حس ناکافی بودن، یک‌بار هم که شده، تمام شود. می‌خواستم زندگی راه آسانش را برای من انتخاب کند، راهی که بعضی‌ها، بی‌آنکه حتی بدانند، صاحبش هستند. همان راهی که فاصله صدساله را در یک شب طی می‌کند. اما اقبال، سهم دیگری برایم نوشته بود. هر انتخاب، به‌جای آن‌که مرا به خودم نزدیک‌تر کند، آینه‌ای شد که کمبودهایم را با نیشخند فریاد می‌زد.

سخت‌ترین بخش ماجرا این است: در تمام این مسیر، یادم رفت چگونه زن بمانم چگونه گاهی ضعیف باشم، تکیه کنم، زمین بخورم، و کسی بار افتادنم را بردارد. من همیشه بارهایم را خودم حمل کردم، آن‌قدر طولانی، که دیگر مرز میان قدرت و فرسودگی را گم کردم. می‌خواستم، اما نشد. خسته نیستم، همیشه توانی برای ادامه دادن هست، چون فقط همین را بلدم. اما حقیقت این است که هیچ انسانی قرار نبود برای حمل تمام بارهایش، آن هم به تنهایی، خلق شود.



وقتی عشق دوباره تو را پیدا کند، امیدوارم انسانی را به تو هدیه دهد که از مسئولیت نگهداری قلبت نترسد، کسی که از تلاشی که برای مراقبت از روحی مانند روح تو لازم است، هراسی نداشته باشد. کسی که بداند دوست داشتن، تنها گفتن «دوستت دارم» نیست، بلکه ماندن، فهمیدن و مراقبت کردن است.

وقتی عشق دوباره تو را پیدا کند، امیدوارم کسی را برایت بیاورد که تو را با تمام وجود ببیند، کسی که حضورت را قدر بداند، احساسات را نادیده نگیرد، مرزهای تنهایی‌ات را بشناسد، با جان و دل گوش بدهد، برای فهمیدن تلاش کند و هر روز پلی محکم‌تر میان دل خودش و دل تو بسازد.



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

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

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



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

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

جهان پیرامون ما جدا از جهان درون ما نیست

نوشته اختصاصی: دکتر ساجد صالحی

متخصص و کارشناس گفتاردرمانی و کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

ما معمولاً جهان را چیزی بیرون از خودمان می‌دانیم، چیزی که وجود دارد، مستقل از ما حرکت می‌کند و ما فقط آن را می‌بینیم و تجربه می‌کنیم. اما واقعیت پیچیده‌تر از این است. ما فقط در جهان بیرون زندگی نمی‌کنیم، هم‌زمان در جهانی که درون خود ساخته‌ایم نیز زندگی می‌کنیم. جهان بیرون همان اتفاقات، آدم‌ها، مکان‌ها و شرایطی است که در اطراف ما وجود دارند. اما جهان درون ما شامل افکار، خاطرات، باورها، ترس‌ها، امیدها، تجربه‌های گذشته، احساسات و انتظارات ماست.

این دو جهان از یکدیگر جدا نیستند. آنچه درون ما اتفاق می‌افتد، روی نحوه دیدن جهان بیرون اثر می‌گذارد، و آنچه در جهان بیرون تجربه می‌کنیم، دوباره وارد جهان درون ما می‌شود و آن را تغییر می‌دهد. این یک ارتباط دائمی و دوطرفه است.

ما جهان را فقط نمی‌بینیم، آن را تفسیر می‌کنیم. فرض کنیم دو نفر در یک خیابان قدم می‌زنند و فردی را می‌بینند که با چهره‌ای جدی از کنارشان عبور می‌کند. یکی ممکن است با خودش بگوید: «چه آدم عبوسی»، دیگری ممکن است فکر کند: «شاید مشکلی دارد». و نفر سوم شاید اصلاً متوجه چهره او نشود. اتفاق بیرونی یکی است، اما تجربه سه نفر کاملاً متفاوت است. چرا؟ چون ما جهان را فقط از طریق چشم و گوش دریافت نمی‌کنیم، ذهن ما نیز در ساختن تجربه ما از جهان نقش دارد. پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهند که احساسات، انتظارات، زمینه و اطلاعات قبلی می‌توانند بر نحوه ادراک محرک‌های عاطفی اثر بگذارند. بنابراین گاهی آنچه ما «واقعیت» می‌نامیم، ترکیبی است از آنچه واقعاً اتفاق افتاده و تفسیری که ذهن ما از آن اتفاق ساخته است.

جهان درون، عینک ما برای دیدن جهان بیرون است. تصور کنید دو نفر یک عینک متفاوت به چشم زده‌اند. یکی عینکی دارد که همه چیز را کمی تاریک‌تر نشان می‌دهد، دیگری عینکی که رنگ‌های روشن‌تری دارد. آیا جهان بیرون برای آنها متفاوت است؟ نه. اما تجربه آنها از جهان متفاوت است. ذهن و احساسات ما نیز تا حدی چنین نقشی دارند. اگر درون ما پر از ترس باشد، ممکن است جهان بیرون را پر از خطر ببینیم. اگر درون ما پر از بی‌اعتمادی باشد، ممکن است رفتارهای دیگران را بیشتر از زاویه خیانت و فریب تفسیر کنیم. اگر درون ما آرام و امن باشد، ممکن است همان اتفاق‌ها را با انعطاف و آرامش بیشتری ببینیم. این به آن معنا نیست که ذهن ما واقعیت را اختراع می‌کند یا اینکه هر اتفاق بدی نتیجه افکار ماست. اتفاقات واقعی زندگی مستقل از ما وجود دارند. اما احساس و تفسیر ما از آنها می‌تواند تحت تأثیر وضعیت درونی ما قرار بگیرد. پژوهش‌های مربوط به هیجان و ادراک نیز نشان داده‌اند که احساسات می‌توانند بر توجه، ادراک، حافظه و تصمیم‌گیری اثر بگذارند.

گذشته ما گاهی در حال ما زندگی می‌کند یکی از دلایل مهمی که جهان درون ما روی جهان بیرون اثر می‌گذارد، تجربه‌های گذشته است. کسی که بارها مورد خیانت قرار گرفته، ممکن است در یک رابطه جدید، نشانه‌هایی را ببیند که فرد دیگری اصلاً آنها را تهدیدآمیز نمی‌داند. کسی که سال‌ها مورد قضاوت قرار گرفته، ممکن است حتی یک انتقاد کوچک را بسیار سنگین تجربه کند. کسی که محبت و امنیت زیادی تجربه کرده، ممکن است راحت‌تر به دیگران اعتماد کند. در واقع، گذشته ما فقط در حافظه‌مان باقی نمی‌ماند، گاهی تبدیل به انتظار ما از آینده می‌شود. ذهن ما دائماً در حال پیش‌بینی است و اطلاعات قبلی و زمینه موجود می‌توانند بر ادراک ما از اتفاقات جدید تأثیر بگذارند. به همین دلیل ممکن است دو نفر با یک رفتار کاملاً یکسان، دو برداشت کاملاً متفاوت داشته باشند. یکی می‌گوید: «او به من بی‌احترامی کرد.» و دیگری می‌گوید: «شاید منظورش این نبود.» واقعیت بیرونی ممکن است یکی باشد، اما جهان درونی آنها متفاوت است.

احساس ما فقط درون ما نمی‌ماند. جهان درون فقط روی برداشت ما از دیگران اثر نمی‌گذارد، روی رفتار ما نیز اثر می‌گذارد. اگر از کسی بترسیم، ممکن است از او فاصله بگیریم. اگر به کسی اعتماد داشته باشیم، راحت‌تر به او نزدیک شویم. اگر احساس کنیم دوست‌داشتنی نیستیم، ممکن است حتی محبت واقعی را هم باور نکنیم و اینجاست که یک اتفاق بسیار جالب رخ می‌دهد: جهان درون ما می‌تواند روی

رفتار ما اثر بگذارد و رفتار ما نیز واکنش جهان بیرون را تغییر دهد. مثلاً فردی که از طرد شدن می‌ترسد، ممکن است دائماً از طرف مقابل اطمینان بخواهد. طرف مقابل ممکن است از این فشار خسته شود و فاصله بگیرد. فرد اول همین فاصله را نشانه بی‌علاقگی می‌بیند و بیشتر می‌ترسد. یک چرخه شکل می‌گیرد. ترس درون - رفتار بیرونی - واکنش دیگری - تأیید ترس اولیه. در اینجا می‌بینیم که جهان درون و بیرون چگونه می‌توانند یکدیگر را تقویت کنند.

در روابط عاطفی، این موضوع عمیق‌تر می‌شود. شاید هیچ جایی به اندازه عشق، ارتباط جهان درون و بیرون آشکار نباشد. گاهی دو نفر کنار هم هستند، اما یکی احساس امنیت می‌کند و دیگری دائماً در حال ترس از دست دادن است. یکی عشق را می‌بیند، دیگری احتمال خیانت را. یکی یک سکوت را آرامش می‌بیند، دیگری آن را بی‌توجهی تعبیر می‌کند. یکی فاصله کوتاه را طبیعی می‌داند، دیگری آن را نشانه طرد شدن می‌بیند. پس همیشه آنچه بین دو نفر اتفاق می‌افتد، فقط حاصل رفتار یکی از آنها نیست. بخشی از آن، حاصل دنیایی است که هر کدام با خود به رابطه آورده‌اند.

انرژی ما در رفتارمان خودش را نشان می‌دهد. اگر بخواهیم از زبان «انرژی و ارتعاش» استفاده کنیم، می‌توان گفت هر چیزی که درون ما جریان دارد، به شکلی در حضور ما خودش را نشان می‌دهد. آرامش درونی می‌تواند در لحن آرام، نگاه مطمئن و رفتار باثبات دیده شود. ترس می‌تواند در کنترل کردن، حساسیت بیش از حد یا نیاز دائمی به اطمینان دیده شود. عشق می‌تواند در توجه، احترام، مهربانی و پذیرش خودش را نشان دهد. خشم می‌تواند در لحن، نگاه و رفتار ما ظاهر شود. به این معنا، «انرژی» چیزی نیست که الزاماً به شکل یک نیروی نامرئی از بدن ما خارج شود، می‌توان آن را زبان استعاره‌ای برای کیفیت احساسی و رفتاری حضور ما دانست. و این کیفیت، توسط دیگران دریافت می‌شود.

شاید به همین دلیل است که بعضی آدم‌ها حال ما را عوض می‌کنند. حتماً برایتان پیش آمده که کنار کسی بنشینید و بدون اینکه اتفاق خاصی افتاده باشد، احساس آرامش کنید. یا برعکس، کنار کسی باشید و احساس کنید انرژی‌تان تحلیل می‌رود. گاهی دلیل این احساس کاملاً قابل مشاهده نیست. اما لحن صدا، حالت چهره، حرکات بدن، میزان توجه، شیوه پاسخ دادن و حتی احساس امنیت یا ناامنی که در تعامل ایجاد می‌شود، همگی اطلاعاتی هستند که ذهن ما آنها را دریافت می‌کند. ما همیشه فقط به کلمات آدم‌ها واکنش نشان نمی‌دهیم، به نحوه حضور آنها نیز واکنش نشان می‌دهیم. جهان درون را نمی‌توان نادیده گرفت. گاهی وقتی از زندگی ناراضی هستیم، تمام توجه خود را به بیرون معطوف می‌کنیم. می‌گوییم: اگر فلانی تغییر کند، من آرام می‌شوم. اگر شرایط مالی بهتر شود، خوشحال می‌شوم. اگر آن آدم مرا دوست داشته باشد، احساس ارزشمندی می‌کنم. اگر گذشته عوض شود، حالم خوب می‌شود. اما بخشی از زندگی جایی میان بیرون و درون اتفاق می‌افتد. ما همیشه نمی‌توانیم جهان بیرون را کنترل کنیم. نمی‌توانیم رفتار همه آدم‌ها را تغییر دهیم. نمی‌توانیم گذشته را برگردانیم. نمی‌توانیم همه اتفاقات زندگی را انتخاب کنیم. اما می‌توانیم کم‌کم یاد بگیریم چه چیزی را باور کنیم، چگونه تفسیر کنیم، چگونه واکنش نشان دهیم و چه چیزی را وارد جهان درون خود کنیم.

تغییر جهان همیشه از بیرون شروع نمی‌شود. گاهی ما فکر می‌کنیم برای تغییر زندگی باید اول همه چیز در بیرون تغییر کند. اما گاهی تغییر از درون شروع می‌شود. وقتی نگاه ما تغییر می‌کند، انتخاب‌های ما تغییر می‌کنند. وقتی انتخاب‌ها تغییر می‌کنند، رفتار ما تغییر می‌کند. وقتی رفتار ما تغییر می‌کند، رابطه ما با دیگران تغییر می‌کند. و وقتی رابطه ما با جهان تغییر می‌کند، تجربه ما از زندگی نیز تغییر می‌کند. این یک فرایند واقعی و قابل مشاهده است، نه یک جادو. به همین دلیل است که کار کردن روی جهان درون به معنای فرار از واقعیت نیست. برعکس، یعنی واقعیت را بهتر ببینیم و آگاهانه‌تر با آن روبرو شویم.

مراقب یک سوءبرداشت باشیم. اینکه جهان درون و بیرون به هم مرتبطند، به این معنی نیست که ما مسئول تمام اتفاقات زندگی هستیم. فقر، بیماری، خیانت، مرگ، جنگ، بی‌عدالتی و بسیاری از اتفاقات دشوار زندگی را نمی‌توان صرفاً با «افکار منفی» توضیح داد. این نگاه اگر افراطی شود، حتی می‌تواند به قربانی احساس گناه بدهد. قرار نیست بگوییم: «تو بد فکر کردی، پس اتفاق بد برایت افتاد.» بلکه باید بگوییم: «اتفاقات زندگی همیشه در کنترل ما نیستند، اما نحوه مواجهه ما با آنها می‌تواند تا حدی در اختیار ما باشد.» این تفاوت بسیار مهم است. شاید جهان بیرون، آینه کامل ما نباشد، اما پنجره‌ای به جهان درون ماست هر چیزی که در بیرون اتفاق می‌افتد، الزاماً بازتاب درون ما نیست.

کمک‌های اولیه‌ای که هر خانواده باید بلد باشد

نوشته اختصاصی - دکتر رضا علیزاده - پزشک متخصص طب اورژانس



اولیه می‌گوید در بزرگسال هوشیاری که دچار درد قفسه سینه غیرتروماتیک شده است، در صورت نداشتن حساسیت شناخته شده به آسپرین و نداشتن منع پزشکی برای مصرف آن، می‌توان او را به جوییدن و بلعیدن آسپرین در محدوده ۱۶۲ تا ۳۲۵ میلی گرم تشویق کرد، در حالی که منتظر رسیدن اورژانس هستیم. با این حال، این توصیه برای همه افراد مناسب نیست و نباید جایگزین ارزیابی اورژانسی شود. **سکته مغزی، زمان، نجات‌بخش مغز است:** سکته مغزی یک وضعیت کاملاً زمان‌حساس است. هرچه تشخیص و

درمان سریع‌تر انجام شود، فرصت بیشتری برای جلوگیری از آسیب دائمی وجود دارد. چند روش برای تشخیص علائم سکته: آیا یک طرف صورت افتاده است؟ آیا فرد نمی‌تواند یکی از دست‌هایش را به‌درستی بالا نگه دارد؟ آیا گفتار او نامفهوم شده یا نمی‌تواند درست صحبت کند؟ زمان را از دست ندهید و فوراً با اورژانس تماس بگیرید. اگر هر یک از این علائم به طور ناگهانی ظاهر شود، نباید منتظر ماند تا وضعیت بهتر شود. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند در صورت شک به سکته، سیستم اورژانس فوراً فعال شود. زمان شروع علائم را نیز به خاطر بسپارید یا یادداشت کنید، زیرا این اطلاعات می‌تواند برای تیم پزشکی مهم باشد.

غش کردن، چه زمانی باید نگران شد؟: غش ممکن است به دلایل مختلفی اتفاق بیفتد؛ از کم‌آبی و ایستادن طولانی‌مدت گرفته تا مشکلات قلبی یا سایر شرایط پزشکی. اگر فرد غش کرد، ابتدا مطمئن شوید محیط امن است و وضعیت تنفس و هوشیاری او را بررسی کنید. اگر فرد به سرعت به حالت طبیعی برنگردد، تنفس طبیعی نداشته باشد، آسیب جدی دیده باشد یا علائم نگران‌کننده دیگری وجود داشته باشد، باید کمک اورژانسی درخواست شود. غش می‌تواند هنگام سقوط باعث آسیب سر، شکستگی یا صدمات دیگر نیز بشود. بنابراین نباید صرفاً به این دلیل که فرد دوباره هوشیار شده است، علت آن را بی‌اهمیت تلقی کرد.

شکستگی و آسیب‌های جدی، کمتر جابه‌جا کنید: وقتی احتمال شکستگی یا آسیب جدی وجود دارد، مهم‌ترین کار این نیست که استخوان را «جابه‌جا نکنیم»، چنین کاری می‌تواند آسیب بیشتری ایجاد کند. اگر فرد آسیب جدی دیده است، تا حد امکان او را بی‌دلیل جابه‌جا نکنید، به خصوص اگر احتمال آسیب ستون فقرات یا گردن وجود دارد. محل آسیب را ثابت نگه دارید و برای دریافت کمک پزشکی اقدام کنید. در صورتی که خونریزی شدید، مشکل تنفسی، کاهش هوشیاری یا آسیب جدی وجود دارد، وضعیت اورژانسی محسوب می‌شود.

برق گرفتگی، اول ایمنی خودتان: در برق گرفتگی، اولین اشتباه ممکن است نزدیک شدن سریع به فرد بدون قطع منبع برق باشد. اگر هنوز تماس فرد با منبع برق برقرار است، دست زدن مستقیم به او می‌تواند شما را نیز در معرض خطر قرار دهد. ابتدا باید، در صورت امکان و بدون به خطر انداختن خود، منبع برق قطع شود. سپس وضعیت فرد از نظر هوشیاری و تنفس بررسی شود و در صورت نیاز کمک اورژانسی و CPR آغاز شود. برق گرفتگی می‌تواند به قلب و سیستم تنفسی آسیب بزند و حتی سوختگی ظاهری کوچک ممکن است با آسیب داخلی همراه باشد.

مسمومیت، یک اشتباه رایج را مرتکب نشوید: مسمومیت ممکن است در اثر داروها، مواد شوینده، مواد شیمیایی، گازها یا مواد دیگری اتفاق بیفتد. یکی از نکات مهم این است که فرد مسموم را بدون دریافت دستور تخصصی وادار به استفراغ نکنید. نوع ماده و مقدار مصرف‌شده می‌تواند تعیین کند چه اقدامی مناسب است. اگر فرد بیهوش است، مشکل تنفسی دارد، تشنج می‌کند یا وضعیتش به سرعت در حال بدتر شدن است، باید فوراً خدمات اورژانسی درخواست شود. در صورت امکان، بسته‌بندی یا نام ماده‌ای که فرد با آن تماس داشته است را نگه دارید تا اطلاعات دقیق‌تری در اختیار متخصصان قرار گیرد. در موارد مشکوک به مصرف بیش از حد مواد افیونی نیز راهنماهای جدید بر تماس با اورژانس، CPR در فرد بیهوش و دارای تنفس غیرطبیعی و استفاده از نالوکسان در صورت در دسترس بودن و آموزش تأکید دارند.

حادثه همیشه با هشدار قبلی اتفاق نمی‌افتد. ممکن است فردی در خانه دچار سوختگی شود، کودکی هنگام غذا خوردن خفه شود، کسی ناگهان غش کند یا یکی از اعضای خانواده با علائم سکته مغزی یا حمله قلبی روبرو شود. در چنین لحظاتی، چند دقیقه اول می‌تواند بسیار مهم باشد. کمک‌های اولیه به معنای جایگزین کردن پزشک یا اورژانس نیست. هدف آن، حفظ جان فرد، جلوگیری از بدتر شدن وضعیت و کمک به او تا رسیدن نیروهای متخصص است. راهنماهای انجمن قلب آمریکا و صلیب سرخ آمریکا تأکید می‌کنند که نخستین قدم، بررسی ایمنی محیط، ارزیابی وضعیت فرد و درخواست کمک حرفه‌ای در شرایط اضطراری است.

خونریزی شدید، چند دقیقه می‌تواند تعیین‌کننده باشد: خونریزی شدید یکی از شرایطی است که نباید آن را ساده گرفت. اگر خونریزی زیاد باشد، می‌تواند در مدت کوتاهی باعث شوک و آسیب جدی به اندام‌های بدن شود. اگر فرد دچار خونریزی شدید شده است، ابتدا مطمئن شوید محیط برای شما امن است و در صورت امکان از دستکش یا یک مانع محافظ استفاده کنید. سپس فشار مستقیم و محکم روی محل خونریزی وارد کنید و فشار را حفظ کنید. در خونریزی‌های تهدیدکننده زندگی، راهنماهای جدید کمک‌های اولیه استفاده از تورنیکه را در شرایط مناسب و برای محل‌هایی که امکان استفاده از آن وجود دارد توصیه می‌کنند. در برخی زخم‌ها نیز ممکن است بسته‌بندی زخم توسط فرد آموزش‌دیده ضروری باشد. هم‌زمان باید خدمات اورژانسی درخواست شود. اگر فرد رنگ‌پریده یا سرد و مرطوب شده، تنفس یا ضربان قلب او سریع و ضعیف است، تشنگی شدید دارد یا سطح هوشیاری او تغییر کرده است، احتمال شوک وجود دارد و وضعیت باید کاملاً جدی گرفته شود.

سوختگی، چه کاری درست و چه کاری اشتباه است؟: سوختگی ممکن است در اثر آب جوش، روغن، آتش، مواد شیمیایی یا برق ایجاد شود. شدت سوختگی فقط به ظاهر پوست بستگی ندارد و بعضی سوختگی‌ها می‌توانند آسیب‌های عمیق‌تری ایجاد کنند. برای سوختگی حرارتی، محل سوختگی را هرچه سریع‌تر با آب خنک و تمیز جاری خنک کنید و این کار را حداقل حدود ۱۵ دقیقه ادامه دهید. لباس یا زیورآلاتی که به پوست نچسبیده‌اند را می‌توان با احتیاط خارج کرد. روی سوختگی کره، روغن، خمیر دندان یا مواد خانگی مختلف ننمالید. همچنین تاول‌ها را عمداً نترکانید. سوختگی‌های وسیع، عمیق، سوختگی صورت، دست‌ها، پاها، مفاصل، ناحیه تناسلی یا سوختگی‌های ناشی از برق و مواد شیمیایی نیازمند ارزیابی پزشکی هستند. سوختگی بر اثر برق حتی اگر از بیرون کوچک به نظر برسد، ممکن است آسیب داخلی ایجاد کرده باشد.

خفگی، وقتی فرد نمی‌تواند نفس بکشد: خفگی از مواردی است که واکنش سریع اهمیت زیادی دارد. اگر فرد می‌تواند سرفه کند و نفس بکشد، او را تشویق کنید به سرفه کردن و وضعیتش را زیر نظر داشته باشید. اما اگر فرد نمی‌تواند به درستی نفس بکشد یا صحبت کند و سرفه او ضعیف یا بی‌اثر است، انسداد شدید راه هوایی مطرح است و باید فوراً برای دریافت کمک اورژانسی اقدام کرد.

طبق دستورالعمل‌های جدید CPR، برای فرد هوشیار دچار انسداد شدید راه هوایی، چرخه‌هایی شامل پنج ضربه به پشت و سپس پنج فشار شکمی انجام می‌شود و این کار تا خارج شدن جسم یا بیهوش شدن فرد ادامه پیدا می‌کند. برای نوزادان، به جای فشار شکمی از ترکیب پنج ضربه به پشت و پنج فشار قفسه سینه استفاده می‌شود. اگر فرد بیهوش شد، باید CPR آغاز شود و طبق دستورالعمل‌های اورژانسی عمل شود. آموزش عملی CPR و کمک‌های اولیه می‌تواند تفاوت بسیار بزرگی ایجاد کند.

حمله قلبی، هر درد قفسه سینه را جدی بگیرید: حمله قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که جریان خون به عضله قلب مختل می‌شود. درد یا فشار قفسه سینه از علائم شناخته‌شده آن است، اما علائم می‌توانند شامل درد یا ناراحتی در بازو، پشت، گردن، فک یا قسمت بالای شکم، تنگی نفس، تهوع، تعریق و احساس سبکی سر نیز باشند. در صورت مشاهده علائم مشکوک به حمله قلبی، نباید منتظر ماند تا علائم خود به خود برطرف شوند. باید فوراً با اورژانس تماس گرفت. راهنمای ۲۰۲۴ کمک‌های

چهار دستاورد پزشکی

نوشته اختصاصی: دکتر سعید مروت - متخصص ژنتیک

را کاهش دهد. پژوهشگران همچنین معتقدند این داروها ممکن است بر التهاب و برخی مسیرهای بیولوژیکی مرتبط با ایجاد سرطان تأثیر بگذارند. قرار است یک کارآزمایی بالینی انجام شود تا مشخص شود آیا داروهای GLP-1 واقعاً اثر محافظتی مستقیمی در برابر سرطان پستان دارند یا خیر.

هشدار: گلوکزآمین ممکن است روند پیشرفت آلزایمر را سریع تر کند: بیش از ۴۰ میلیون آمریکایی برای کاهش درد مفاصل و حمایت از غضروف‌ها از گلوکزآمین استفاده می‌کنند. اما یک مطالعه جدید از دانشگاه فلوریدا درباره ارتباط احتمالی این مکمل با بیماری آلزایمر نگرانی‌هایی ایجاد کرده است. پژوهشگران سوابق پزشکی ۱۲ ساله بیش از ۶۵ هزار فرد مبتلا به زوال عقل یا اختلال خفیف شناختی را بررسی کردند. آنها دریافتند افرادی که دچار اختلال خفیف شناختی بودند و گلوکزآمین مصرف می‌کردند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار داشتند. در افرادی که قبلاً به آلزایمر مبتلا شده بودند نیز مصرف گلوکزآمین با ۲۵ درصد افزایش خطر مرگ طی پنج سال مرتبط بود. پژوهشگران همچنین یک توضیح احتمالی برای این ارتباط پیدا کردند. گلوکزآمین می‌تواند از سد خونی-مغزی عبور کند و فرایندی به نام هایپر گلیکوزیلاسیون را افزایش دهد، فرایندی که در بیماری آلزایمر بیش فعال است. در آزمایش روی موش‌ها، مهار آنزیم مرتبط با این فرایند باعث بهبود حافظه شد. با این حال، این مطالعه مشاهده‌ای بوده و نمی‌تواند ثابت کند که گلوکزآمین مستقیماً باعث تسریع افت شناختی می‌شود. برای تأیید این ارتباط، تحقیقات بیشتری لازم است. افرادی که مشکلات حافظه یا اختلال خفیف شناختی دارند، بهتر است یافته‌های این مطالعه را با پزشک خود در میان بگذارند و پیش از ادامه مصرف گلوکزآمین درباره آن مشورت کنند.

داروی رشد دوباره دندان وارد مرحله دوم آزمایش‌های انسانی شد: برای دهه‌ها، رشد دوباره دندان‌های از دست‌رفته یکی از رویاهای دندان‌پزشکی مدرن بوده است. اکنون دارویی که برای تحریک رشد طبیعی دندان طراحی شده، وارد مرحله دوم آزمایش‌های بالینی روی انسان شده است. این دارو با نام TRG035 توسط شرکت Toregem BioPharma، یک شرکت منشعب از دانشگاه کیوتو در ژاپن، ساخته شده است. این دارو با مهار پروتئینی به نام USAG-1 عمل می‌کند، پروتئینی که معمولاً مانع رشد جوانه‌های دندانی غیرفعال می‌شود.

این روش در آزمایش روی موش‌ها و راسوها نتایج امیدوارکننده‌ای داشته و توانسته است باعث رشد دوباره دندان‌های از دست‌رفته شود. آزمایش‌های اولیه روی انسان نیز عوارض جانبی جدی نشان نداده‌اند و همین موضوع زمینه را برای ورود به مرحله بعدی فراهم کرده است.

مرحله دوم آزمایش‌ها بر افرادی متمرکز خواهد بود که با نوع شدید هیپودونتیا (کم‌دندانی مادرزادی) متولد شده‌اند، شرایطی که در آن چندین دندان دائمی وجود ندارد. در صورت موفقیت، پژوهشگران امیدوارند این درمان را در آینده برای کودکان و در نهایت برای افرادی که دندان‌های خود را بر اثر پوسیدگی، بیماری یا آسیب از دست داده‌اند، نیز گسترش دهند. پژوهشگران امیدوارند این درمان در حدود سال ۲۰۳۰ به استفاده گسترده برسد، هرچند این موضوع به موفقیت آزمایش‌ها و دریافت مجوزهای قانونی بستگی دارد. این درمان هنوز در مرحله آزمایشی است، اما در صورت موفقیت می‌تواند تحول بزرگی در دندان‌پزشکی ایجاد کند؛ تحولی از جایگزین کردن دندان مصنوعی به سمت رشد دوباره دندان طبیعی خود فرد.

هر ماه، یافته‌های تازه‌ای منتشر می‌شوند که می‌توانند مسیر پزشکی را تغییر دهند. این ماه، پژوهشگران از پیشرفت‌هایی در بازسازی غضروف از دست‌رفته، ارتباط داروهای GLP-1 با کاهش ۳۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان پستان، هشدار درباره یک مکمل محبوب مفاصل و احتمال ارتباط آن با پیشرفت آلزایمر، و آغاز نخستین آزمایش‌های انسانی دارویی برای رشد دوباره دندان‌های از دست‌رفته خبر دادند. در ادامه، نگاهی داریم به مهم‌ترین یافته‌های پژوهشگران.

تزریق یک دارو توانست غضروف زانو را در مفاصل پیر بازسازی کند: آرتروز حدود یک نفر از هر پنج بزرگسال در آمریکا را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سالانه حدود ۶۵ میلیارد دلار هزینه درمانی ایجاد می‌کند. با از بین رفتن تدریجی غضروف مفاصل، مانند زانو و لگن، این بافت معمولاً توانایی ترمیم خود را ندارد. تاکنون درمان‌ها بیشتر بر کنترل درد و در نهایت، تعویض مفصل متمرکز بوده‌اند. اما ممکن است این وضعیت در حال تغییر باشد.

مطالعه‌ای که ۱۲ ژوئن در مجله Science منتشر شد، نشان داد یک تزریق که پروتئینی مرتبط با افزایش سن به نام PGDH-15 را مهار می‌کند، توانست از دست رفتن غضروف را در موش‌های مسن معکوس کند. این درمان غضروف آسیب‌دیده را بازسازی کرد و حرکت و عملکرد مفاصل را به‌طور چشمگیری بهبود داد. این روش همچنین پس از آسیب‌های زانو مشابه پارگی رباط صلیبی قدامی (ACL)، از ایجاد آرتروز جلوگیری کرد. در نمونه‌های غضروف انسانی نیز این درمان تولید غضروف جدید و فعال را تحریک کرد.

پژوهشگران معتقدند پروتئین PGDH-15 که با افزایش سن بیشتر می‌شود، در تخریب بافت‌ها نقش دارد. مهار این پروتئین ممکن است توانایی طبیعی غضروف برای ترمیم خود را دوباره فعال کند، قابلیت‌هایی که پیش از این تقریباً غیرممکن تصور می‌شد. نسخه خوراکی این دارو نیز هم اکنون برای درمان ضعف عضلانی مرتبط با افزایش سن در حال آزمایش است. اگر این روش در انسان ایمن و مؤثر باشد، در آینده می‌تواند جایگزینی برای جراحی تعویض مفصل زانو و لگن ارائه دهد.

داروهای GLP-1 مانند اوزمپیک با کاهش ۳۰ درصدی خطر سرطان پستان مرتبط هستند: پژوهش جدیدی نشان می‌دهد داروهای GLP-1 مانند اوزمپیک (Ozem-pic)، ویگووی (Wegovy)، مونجارو (Mounjaro) و زپ‌بوند (Zepbound) ممکن است با کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان مرتبط باشند. پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا سوابق پزشکی بیش از ۱۱۰ هزار زن ۴۵ تا ۸۰ ساله را بررسی کردند. حدود ۱۴ درصد از آنها داروهای GLP-1 دریافت کرده بودند. زنانی که این داروها را مصرف می‌کردند، حدود ۳۰ درصد کمتر به سرطان پستان مبتلا شدند. این نتایج حتی پس از در نظر گرفتن عواملی مانند سن، شاخص توده بدنی (BMI)، تراکم بافت پستان و دیابت نیز همچنان ثابت ماند.

با این حال، این مطالعه مشاهده‌ای بوده و نمی‌تواند ثابت کند که داروهای GLP-1 مستقیماً از سرطان جلوگیری می‌کنند. بخشی از این ارتباط ممکن است به کاهش وزن مربوط باشد، زیرا کاهش وزن می‌تواند خطر سرطان پستان پس از یائسگی

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه
از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM
اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116 Password: 987654

(408) 916-8433

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰
در ZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

ادامه مطلب صنعت داروسازی... از صفحه ۵

سرطان و بسیاری از درمان‌های دیگر زندگی انسان‌ها را تغییر داده‌اند. اما اعتماد مردم به پزشکی زمانی حفظ می‌شود که بدانند اطلاعات مربوط به یک دارو تا حد امکان کامل، شفاف و قابل بررسی مستقل است.

مصرف‌کننده لازم نیست متخصص پزشکی باشد تا تصمیم آگاهانه‌تری بگیرد. قبل از شروع یک داروی جدید می‌توان پرسید:

* این دارو دقیقاً برای چه مشکلی تجویز شده است؟

* چه فایده‌ای برای من دارد؟

* عوارض مهم آن چیست؟

* آیا جایگزین دیگری وجود دارد؟

* آیا این دارو نسبت به گزینه‌های قدیمی‌تر مزیت مشخصی دارد؟

* آیا لازم است آن را برای مدت طولانی مصرف کنم؟

* اگر دارو را مصرف نکنم چه اتفاقی می‌افتد؟

* آیا دارو با داروهای دیگر من تداخل دارد؟

و مهم‌تر از همه، هیچ داروی تجویزی را صرفاً به دلیل خواندن یک مقاله یا دیدن یک تبلیغ، شروع یا قطع نکنید.

صنعت داروسازی همزمان دو چهره دارد. از یک طرف، موتور مهمی برای کشف و تولید درمان‌های نجات‌بخش است، از طرف دیگر، یک صنعت تجاری بسیار بزرگ است که منافع مالی آن می‌تواند با منافع علمی و پزشکی در تعارض قرار گیرد. شواهد علمی درباره سوگیری در برخی پژوهش‌های تأمین‌شده توسط صنعت، انتشار انتخابی نتایج و نویسندگی پنهان وجود دارد. اما از این شواهد نمی‌توان نتیجه گرفت که تمام شرکت‌های داروسازی عمداً مردم را بیمار نگه می‌دارند. آنچه می‌توان با اطمینان بیشتری گفت این است که سلامت انسان نباید صرفاً بر اساس منافع اقتصادی هیچ گروهی اداره شود. شفافیت در پژوهش، انتشار نتایج مثبت و منفی، اعلام تعارض منافع، نظارت مستقل و دسترسی مردم به اطلاعات قابل اعتماد، مهم‌ترین ابزارهایی هستند که می‌توانند از سوءاستفاده احتمالی از قدرت اقتصادی صنعت داروسازی جلوگیری کنند. شاید مهم‌ترین سؤال برای هر بیمار این نباشد که «آیا شرکت دارویی از بیماری من پول درمی‌آورد؟»؛ بلکه این باشد: «آیا تصمیم درمانی من بر اساس بهترین شواهد موجود و منافع واقعی من گرفته شده است؟»

در حوزه سلامت، این مسئله با مفاهیمی مانند disease mongering و medicalization مورد بحث قرار گرفته است. مرز میان اطلاع‌رسانی مشروع درباره یک بیماری و ایجاد تقاضای غیرضروری برای درمان همیشه ساده نیست.

یکی دیگر از موضوعاتی که ارزش توجه دارد، تعداد زیاد داروهای مشابه است. گاهی یک داروی جدید وارد بازار می‌شود، اما تفاوت واقعی آن با داروهای موجود چندان بزرگ نیست. اگر داروی جدید قیمت بالاتری داشته باشد، تبلیغات گسترده می‌تواند باعث شود مردم تصور کنند محصول جدید الزاماً بهتر است. بنابراین سؤال مهم فقط این نیست که: «آیا این دارو مؤثر است؟»؛ بلکه باید پرسید: «آیا این دارو نسبت به درمان‌های موجود واقعاً مزیت قابل توجهی دارد؟» این همان جایی است که مقایسه علمی مستقل اهمیت پیدا می‌کند. پژوهش‌هایی درباره نفوذ تجاری در تحقیقات دارویی نشان داده‌اند که طراحی مطالعه، انتخاب داروی مقایسه‌ای و نحوه گزارش نتایج می‌تواند بر برداشت نهایی از یک محصول تأثیر بگذارد.

یکی از جدی‌ترین انتقادات به صنعت داروسازی، قیمت برخی داروهاست. هزینه تولید، تحقیق و توسعه، آزمایش‌های بالینی و نظارت‌های قانونی همگی در قیمت دارو نقش دارند. اما در برخی بازارها، انحصار، حق ثبت اختراع و قدرت بازار نیز می‌تواند به شرکت اجازه دهند قیمت بالاتری تعیین کنند. در نتیجه، گاهی مشکل اصلی این نیست که دارو وجود ندارد، بلکه این است که بیمار توانایی پرداخت هزینه آن را ندارد. این موضوع به‌خصوص درباره داروهای مورد نیاز برای بیماری‌های مزمن اهمیت پیدا می‌کند، زیرا بیمار ممکن است مجبور باشد دارو را برای سال‌ها یا حتی تمام عمر مصرف کند.

آیا داروهای مزمن برای شرکت‌ها سودآورتر هستند؟ اینجا نیز باید مراقب ساده‌سازی باشیم. اینکه یک دارو برای بیماری مزمن سال‌ها مصرف می‌شود، به خودی خود به معنای آن نیست که شرکت می‌خواهد بیمار را بیمار نگه دارد. بسیاری از بیماری‌های مزمن واقعاً به درمان طولانی‌مدت نیاز دارند و قطع دارو می‌تواند خطرناک باشد. اما از دید اقتصادی، روشن است که بازاری متشکل از میلیون‌ها بیمار که نیاز طولانی‌مدت به درمان دارند، برای یک شرکت بازار ارزشمندی است. بنابراین وظیفه نظام سلامت این است که میان نیاز واقعی بیمار و انگیزه تجاری شرکت‌ها تعادل ایجاد کند.

برای داشتن یک تصویر منصفانه، نباید همه مشکلات نظام سلامت را به گردن شرکت‌های دارویی انداخت. بیمارستان‌ها، شرکت‌های بیمه، پزشکان، مراکز پژوهشی، دانشگاه‌ها، ناشران مجلات علمی، دولت‌ها و حتی خود بیماران نیز بخشی از این سیستم هستند. اگر پژوهشی سوگیری داشته باشد، تنها شرکت دارویی مسئول نیست، سیستم نظارت، پژوهشگران، مجلات علمی و نهادهای تنظیم‌کننده نیز باید پاسخگو باشند.

شاید مهم‌ترین نکته این مقاله همین باشد که مشکل، خود دارو نیست. مشکل زمانی آغاز می‌شود که منافع مالی از شفافیت علمی مهم‌تر شوند. داروهای مدرن در درمان بیماری‌ها نقش حیاتی دارند. واکسن‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای قلبی، داروهای

استخدام

مدیر حرفه‌ای شبکه‌های اجتماعی

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

مهارت‌های الزامی:

♦ تسلط کامل بر Photoshop | Premiere | After Effects

♦ توانایی تولید، برنامه‌ریزی و انتشار پست و ویدئو

♦ آشنایی کامل با دیجیتال مارکتینگ و اصول سئو

♦ پاسخ‌گویی سریع، محترمانه و حرفه‌ای

♦ تعهد به زمان‌بندی و ارائه خروجی منظم

علاقه‌مندان مشخصات خود را به شماره زیر ارسال نمایند:

۴۸۰۵-۸۵۰ (۸۱۸)

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624



ادامه مطلب فروغ فرخزاد... از صفحه ۱۰

است. البته ژنتیک نقش اصلی را دارد. دو نفر با موی کاهی در کودکی ممکن است در بزرگسالی رنگ موی متفاوتی داشته باشند و در نهایت نیز یکی موهای سفید درخشان پیدا کند و دیگری خاکستری تیره.

چت جی پی تی است. جواب می دهد و باز گوشی قفل می شود. توییتو یا تونینو باید موی روشنی داشته باشد. او که در ازای نقاشی ای که فروغ از او کشیده یکی از نقاشی هایش را به او داده: کاریکاتوری از تیم فوتبال شهرشان. کوچه های پشت دژ خنکند. سنگ های قدیم خنکند. عین خاطرات. روی دیوارهای کوچه های پشتی قلعه ی نظامی زووو Svevo نوشته اند صحبت با گوشی ممنوع. به سنگ های خنکش دست می کشم. پرینت عکس فروغ را نشان شان می دهم. سنگ ها ساکتند. قلعه سال ۱۲۲۷ ساخته شده. مهم ترین مقر دریایی ایتالیا و نقطه کلیدی ناتو برای اعزام ناوهای جنگی به خاورمیانه در وضعیت نارنجی. در همین قلعه بود که هنگامه جنگ دوم جهانی، ویتوریو امانوئل سوم پادشاه ایتالیا از شر نازی ها به آن پناه برد و بریندیزی به مدت پنج ماه پایتخت موقت ایتالیا شد. عجیب ترین شکل پایتخت شدن ایتالیا که هنوز مایه افتخار مردمش است.

فروغ هنوز منتظر قایق است. از خانه های متروک انجیر روییده. چرا از چیزهای ترک شده انجیر می روید؟ هوا یکپارچه آتش است. سرگیجه دارم. تا دقایقی دیگر فروغ به دریا خواهد افتاد. خنک می شود. بچه ها هلش می دهند. همدیگر را توی آب هل می دهند و در این حین یکیشان بند کیف فروغ را می گیرند و او را با خود به درون آب می کشد. فروغ خیس می شود. از دست بچه ها کفری است. «توانستم خاموش و خونسرد باقی بمانم. اصلاً لباسی به همراه نداشتم. روی سنگ نشستم و با عصبانیت به آنها نگاه کردم و از موهایم و دامنم قطره قطره آب بر روی زمین می چکید.»

پسرک راهنما او را به خانه شان می برد. «زن پیری که گویا مادر او بود برایم لباسی آورد که وقتی پوشیدم و در آینه به خودم نگاه کردم از خودم چیزی ندیدم. چون در لباس گم شده بودم. مدتی آنجا نشستم تا پیرزن لباس هایم را با تو خشک کرد. زن مهربانی بود. برایم شانه و حوله آورد و بعد از مدتی دست و صورتم را تمیز کردم و وقتی که می خواستم از او خداحافظی کنم از قبول پولی که به عنوان حق الزحمه به او دادم خودداری کرد. هنوز حالت بزرگوارانه قیافه او را و دست های او را که مرتب دست های مرا عقب می زد به یاد دارم. وقتی دوباره به کنار دریا رسیدم آفتاب غروب کرده بود و از بچه های شیطان در آنجا اثری ندیدم.»

به نظر می رسد شاعر اینجا را اشتباه کرده باشد، آفتاب تابستان بریندیزی در جولای، در آن دقایق غروب نمی کند. پس این چه غروبی است که فروغ در این ساعت تصور می کند. آیا او هنوز به آسمان وطن چشم دارد؟ وقتی به بالای برج گریه نشسته می رسد هم از غروب می گوید. مردم محلی به برج «لا یانا اسپیناتا» گریه نشسته می گویند. یادبود ۶۸۵۰ جانباخته دریایی ایتالیا در جنگ که موسولینی دستور ساختش را داد. فروغ ۲۵۹ پله حلزونی را پایین می آید. من بالا می روم. ما در جایی از تاریخ با یکدیگر مصادف می شویم. نام موسولینی در لوح تأسیس برج تراشیده شده. انگار با ناخن خراشیده باشند. پایین را می بینم. فروغ رفته. قایقی نیست. باز باید پیاده برگردم. در کوچه های محله کازاله گم می شوم. دو گریه نشسته مقابلم ظاهر می شوند. گریه های نشسته واقعی اند. جاندارند. برج نیستند. در کیفم یک غذای گریه دارم. در پولیا گریه های آواره بسیاری هستند که مردم آنها می رسند. گریه ها در دل دیوار تاریخی برج جهنم Torrione dell'Inferno. برجی که سال ۱۴۸۴ میلادی برای دفاع برابر عثمانی ساخته شد. تمام طاقچه ها و پنجره های آن، روزنه های شلیک توپ و تیرند. گریه ها حالا جای آن تیراندازها را گرفته اند. می نشینم کنارشان. کاش دنیا را دست گریه ها می دادند. دو تایی در سایه داغ آن پنجره جنگ قدیم و صلح جدید غذایشان را با ولع می خورند. انگار نه انگار من گمشده ام. باید به انتهای جاده آپیا برسم. جاده ای که ۶۰۰۰ نفر پس از قیام اسپارتاکوس در سرتاسرش به صلیب کشیده شدند. فروغ حالا به شهر رسیده. به پسرک برای تور کوتاهش ۲۰۰ لیر داده. پسرک شادمان رفته. فروغ به خیابان ها بازگشته. به کوچه ها پیچیده. در کوچه ها راه گم کرده. من گم نشده ام. خودم را به گمشدن زده ام تا شبیه آن روز فروغ باشم.

«به ساعت نگاه کردم. هفت و ربع بود. پیش خودم فکر کردم که در کجا می توانم شب را بگذرانم؟ به دیوار تکیه داده بودم و با چشم های مبهوت به صورت مردم نگاه می کردم. آنها بیشتر قیافه کارگران بندر را داشتند. با پیراهن کش های راه راه و شلوارهای ساقه کوتاه در کنارم ایستاده بودند و با صدای بلند راجع به من صحبت می کردند و دست های شان در هوا حرکت می کرد.»

پسرکی با صورت آفتاب خورده، زیر مجسمه ی گاندی نشسته چوب ماهیگیریش را سرهم می کند. بچه های آن ظهر گرم هفتم جولای هم صورت های آفتاب خورده دارند: «با صورت های آفتاب خورده و چشم های آبی شان در کنار من روی نیمکت نشسته بودند و مرا نگاه می کردند با دقت و کنجکاوی نگاه می کردند همه حرکات مرا می پاییدند و هر وقت دستم را به طرف کیف دستی ام دراز می کردم آنها ساکت و منتظر به دست های من خیره می شدند و من در میان آنها احساس خوشبختی می کردم.»

فروغ سمت خوشبختی ایستاده. در نقطه خوشبختی مشغول کودکان است. ساعت نزدیک دو شده. من به دنبال ردی از آن کودکانم. از خانه هایی که مثل پیرمردهایی رقصان اند بوی غذا می آید. کافه های نزدیک پارک رفته رفته از جمعیت تهی می شوند. آسفالت زیر پام نرم شده. خورشید مشغول پخت و پز است. پسر بچه سیزده ساله ای که کلاه ملوانی به سر دارد به فروغ می گوید می تواند شهر را نشان بدهد. و آن سوی خلیج را نشان می دهد. فروغ برجی که شبیه گربه است را می بیند. برای دیدنش باید سوار قایق شوند. قایق ها هر یک ساعت یک بار مسافر می برند. پسرک ماهیگیر به من می گوید قایق نمی آید. رفته اند نهار. ساعت ۴ می آیند. باید پیاده بروم. پنجاه دقیقه راه است. فروغ در انتظار قایق است. بچه ها دوباره پیدایشان شده. دست در کیف فروغ می کنند. از او می خواهند نقاشی شان را بکشند. فروغ شروع به کشیدن می کند. اولین کسی که نقاشی اش تمام شده موهایش رنگ کاه است. او تنها کسی است که برگ برنده من است.

«این بار خیلی با احترام مقابل من ایستاد و دستش را به طرف من دراز کرد. حالت یک مرد مسن را به خود گرفته بود: اسم من توییتو است.» تنها نامی که از آن روز باقی مانده همین است: توییتو. نامی کمیاب که باید مصغر باشد. مصغر چه؟ شاید بارتولومئو. اگر فروغ اشتباه شنیده باشد چه؟ اگر تونینو بوده باشد مثلاً و نه توییتو. شاعر یک سال پس از پایان سفرش شروع به نوشتن کرده و در همان ابتدا معترف است که اندک ناامیدی دارد از به یاد آوردن دقیق آن روزها. «در این لحظه که قلم برداشته ام تا خاطرات ۱۴ ماه مسافرتم را در اروپا به روی کاغذ بیاورم می توانم بگویم که اندکی ناامید هستم چون در این کار فقط باید از حافظه ام کمک بگیرم و اعتراف می کنم که از این نظر آدم ضعیفی هستم.»

خانه این توییتو یا تونینو باید نزدیک بوده باشد. شاید در یکی از همین فرعی های پارک. در بندری که با جنگ شناخته شد و اکنون به صلح می شناسندش. اینجا انتهای جاده آپیا است. راهی که به «ملکه جاده ها» معروف بوده. از رم آغاز می شده و در این بندر به پایان می رسیده. مسیری که برای جنگ کشیده شده بود تا امپراتور راحت به شرق حمله کند. قرن ها پس از تبدیل این بندر به بزرگ ترین مرکز لجستیک نظامی و دریایی امپراتوری روم و در سال ۲۰۰۹ یونسکو این بندر را به نام صلح نامید. صلح و استقبال. نجات دو دسته از پناهجویان در این نامگذاری اهمیت داشت. ابتدا ۱۱۵،۰۰۰ پناهجوی پادشاهی صربستان در جنگ جهانی اول توسط نیروی دریایی ایتالیا و سپس در ماه مارس ۱۹۹۱ بیست و هفت هزار آلبانیایی که از مرگ گریخته بودند در همین پارکی که فروغ حالا کنارش منتظر قایق ایستاده توسط بندری ها در آغوش گرفته شدند.

امروز از تمام آن جنگ چیزی جز جاده آپیا و نشانش که ستون بزرگی است باقی نمانده است. در پای این ستون، متوجه دو پیرمردی می شوم که دارند می خندند. اینجا آخر خط است. خنده هم دارد. برای فروغ نقطه آغاز است. باید برعکس بروم. عکس او را نشان پیرمردان می دهم. آن را توی نور می گیرند. هیچ کدام موی کاهی ندارند. اصلاً موی کاهی در کهن سالی چه رنگی می شود؟ از چت جی پی تی می پرسم. گوشی داغ شده. قفل می شود. پیرمردی که به سختی حرف هایش را می فهمم، می گوید: «چیزی از آن روز دستگیرت نخواهد شد.» با اشاره دست، به شکل خودشان [ایتالیایی ها] می گویم: «یعنی چی؟» می گوید: «مردانه. همه چیز پس از تنباکو در این شهر مرد.» و ناگهان می پرسد: «جنگ است حالا؟» توییتو را فراموش می کنند. عکس را فراموش می کنند. دارند درباره جنگ صحبت می کنند. در انتهای جاده ی باستانی. درست برابر چشمان برج گریه نشسته. فروغ می خواهد از این برج بالا برود. باید به آنجا برسم. ناو دیگری از پشت قلعه سرک می کشد. گوشی روشن می شود: «در کهنسالی مو به تدریج خاکستری و سپس سفید می شود. کسانی که در کودکی موی کاهی داشته اند، معمولاً وقتی موهایشان شروع به سفید شدن می کند سفیدی مو کمتر جلب توجه می کند، چون تضاد بین رنگ اصلی مو و موی سفید کمتر

ادامه مطلب کمک های اولیه ای... از صفحه ۴۷

ایست قلبی، CPR می تواند جان انسان را نجات دهد: ایست قلبی با حمله قلبی یکی نیست. در ایست قلبی، قلب ناگهان توانایی پمپاژ مؤثر خون را از دست می دهد، در حالی که حمله قلبی معمولاً به دلیل مسدود شدن جریان خون به عضله قلب اتفاق می افتد. اگر فرد واکنش نشان نمی دهد و تنفس طبیعی ندارد، باید فوراً با اورژانس تماس گرفته شود و CPR آغاز شود. در صورت دسترسی به دستگاه AED یا دفیبریلاتور خودکار خارجی، باید از آن طبق دستورهای صوتی دستگاه استفاده کرد. انجمن قلب آمریکا می گوید CPR فوری می تواند شانس زنده ماندن فرد دچار ایست قلبی خارج از بیمارستان را دو تا سه برابر کند.

تشنج: تشنج نیز از شرایطی است که خانواده ها باید درباره آن اطلاعات پایه داشته باشند. هنگام تشنج، فرد را به زور مهار نکنید و چیزی داخل دهان او قرار ندهید. محیط اطراف را تا حد امکان ایمن کنید تا فرد به اشیای سخت یا تیز برخورد نکند. در برخی شرایط، از جمله تشنجی که بیش از پنج دقیقه طول بکشد، چند تشنج پشت سر هم بدون بازگشت هوشیاری طبیعی رخ دهد، فرد دچار مشکل تنفسی یا آسیب شود، تشنج در آب اتفاق بیفتد یا فرد پس از پایان تشنج به وضعیت ذهنی طبیعی برنگردد، باید خدمات اورژانسی درخواست شود.

جعبه کمک های اولیه، وسیله ای که باید از قبل آماده باشد: داشتن جعبه کمک های اولیه در خانه زمانی ارزشمند است که هنگام حادثه مجبور نباشیم به دنبال وسایل بگردیم. بهتر است خانواده ها یک جعبه مشخص و در دسترس داشته باشند و همه اعضای خانواده بدانند کجاست. وجود دستکش یکبارمصرف، گاز استریل، باند، چسب پزشکی، وسایل ساده برای پانسمان و سایر اقلام متناسب با نیاز خانواده می تواند مفید باشد. بهتر است محتویات جعبه به طور دوره ای بررسی شود و وسایل تاریخ مصرف دار یا آسیب دیده جایگزین شوند. با این حال، مهم تر از داشتن جعبه کمک های اولیه، دانستن نحوه استفاده از آن و داشتن آموزش عملی کمک های اولیه و CPR است.

مهم ترین قانون: اول ایمنی، بعد کمک: در هر حادثه، اولین سؤال باید این باشد: آیا محیط برای من امن است؟ کمک کردن نباید باعث شود فرد دیگری نیز آسیب ببیند. پس از اطمینان از ایمنی، وضعیت فرد را بررسی کنید، هوشیاری و تنفس او را ارزیابی کنید و اگر شرایط جدی است، فوراً با خدمات اورژانسی تماس بگیرید. کمک های اولیه قرار نیست جای درمان پزشکی را بگیرد. این مهارت ها برای خریدن زمان، جلوگیری از بدتر شدن وضعیت و افزایش شانس زنده ماندن فرد تا رسیدن نیروهای متخصص هستند. راهنماهای جدید نیز بر همین اصل تأکید دارند: تشخیص سریع، اقدام مناسب و درخواست به موقع کمک حرفه ای.

چرا یادگیری کمک های اولیه برای هر خانواده مهم است؟: ما معمولاً تصور می کنیم حادثه برای دیگران اتفاق می افتد؛ تا روزی که ناگهان یکی از اعضای خانواده جلوی چشمان دچار یک مشکل جدی می شود. در آن لحظه، دانستن اینکه چه کاری باید انجام دهیم، می تواند از سردرگمی و وحشت جلوگیری کند. لازم نیست همه افراد خانواده پزشک یا پرستار باشند. کافی است چند مهارت اساسی را به درستی یاد بگیرند: کنترل خونریزی شدید، برخورد با سوختگی، کمک به فرد دچار خفگی، شناخت علائم سکته و حمله قلبی، انجام CPR، استفاده از AED و دانستن اینکه در چه شرایطی باید فوراً اورژانس را خبر کرد. کمک های اولیه فقط یک مهارت پزشکی نیست، مهارتی برای زندگی است. ممکن است سال ها هیچ وقت به آن نیاز پیدا نکنیم، اما اگر روزی به آن نیاز پیدا کنیم، دانستن همین چند اقدام ساده می تواند ارزشمندترین دانشی باشد که در آن لحظه در اختیار داریم.

نشانه شکست نیستند، بلکه بخشی طبیعی از یک برنامه ریزی مالی مسئولانه هستند. همچنین بهتر است پیش از رسیدن یک تغییر مهم، از قبل به آن فکر کنید. اگر احتمال می دهید محل زندگی تان را تغییر دهید یا شغل جدیدی پیدا کنید، بررسی هزینه های مربوط به آن را از مدت ها قبل آغاز کنید. اگر ممکن است نیازهای خانواده افزایش پیدا کند، بررسی کنید که این تغییر چه تأثیری بر جریان نقدی و هزینه های ماهانه شما خواهد داشت. برنامه ریزی برای تغییرات نمی تواند عدم اطمینان را از بین ببرد، اما می تواند کمک کند غافلگیری ها را با اختلال و فشار کمتری مدیریت کنید.

ادامه مطلب فروغ فرخزاد... از صفحه ۵۰

در سایه انجیری می نشینم. همه جا انجیر است. از دل تمام سنگ ها انجیر روید. فروغ گمشده. در جستجوی چه بود که گم شد؟ چرا فرشته ی پیروزی بازو ندارد؟ آتش بادی از دل کوچه ها بیرون می زند. سرگیجه دارم. گوشام روشن نمی شود. ما در وضعیت نارنجی هستیم. پیرمرد و پیرزنی عصازنان رد می شوند. بهشان می خورد شیرین هشتاد را داشته باشند. نمی توانم جلو بروم. عکس زنی غریبه را از دهه ۵۰ بیرون بکشم چه بگویم؟ آنها دور می شوند. حسرتی می افتد در دلم. صدای بوق کشتی بلند می شود. شاید هم بوق ناو است. ناو بوق دارد؟ چرا باید بوق بزند؟ اعلان جنگ؟ طینش در کوچه ها طوری ست که انگار کسی داد بزند توییتو. پیرمردی از خانه ای متروک بیرون می زند. انگار گوش هاش از برگ انجیر باشد. موهاش روشن است. با دستانش تنباکو می پیچد. فروغ حالا آن دوست ایتالیایی را پیدا کرده. به سمت ایستگاه می دوند. چیزی به حرکت قطار نمانده. همه جا نارنجی است. غروب واقعی است. شاید طلوع باشد به چشم فروغ. آن رنگ نارنجی غروب نبوده. طلوع بوده. سرخی فروغی تازه در بندر جنگ و صلح. فروغ حال و هوایش عوض شده. پس از هشت و نیم ساعت توقف در بندر مرموز به سوی رم می رود. دنیای جدیدی پیش روی اوست. من هنوز مقابل پیرمردم. هوا نارنجی است. می پرسم: آیا شما یکی از آن کودکان هستید؟

ادامه مطلب عادت های هوشمندانه... از صفحه ۴

یک بررسی مفید به این معنا نیست که باید در همه چیز کامل و بی نقص باشید. هدف این است که بتوانید هزینه های ضروری را از هزینه های اضافی جدا کنید و ببینید در کدام قسمت ها ایجاد تغییرات کوچک منطقی و امکان پذیر است. برای مثال، شاید بتوانید هفته ای یک شب بیشتر در خانه غذا پزید یا یک هزینه تکرارشونده را به حساب پس انداز منتقل کنید. تغییرات کوچک شاید چشمگیر و هیجان انگیز به نظر نرسند، اما مؤثر هستند. پیشرفت مالی اغلب در ابتدا بسیار معمولی و ساده به نظر می رسد، پیش از آنکه نتیجه آن چشمگیر شود.

وقتی اولویت ها و الگوهای هزینه کرد خود را به خوبی شناختید، می توانید برنامه ای ایجاد کنید که با زندگی واقعی شما سازگار باشد. برنامه باید به اندازه ای ساده باشد که حتی در ماه های شلوغ نیز بتوانید به آن پایبند بمانید. یک برنامه کاربردی معمولاً شامل اهداف پس انداز، هدف های مربوط به کاهش بدهی و یک جدول زمانی برای هزینه های بزرگ یا اهداف مهم آینده است.

برای شروع به ده ها فایل اکسل، جدول های متعدد و صفحات رنگارنگ نیاز ندارید. حتی یک صفحه هم می تواند کافی باشد، به شرط آنکه به روشنی نشان دهد برای رسیدن به چه چیزی تلاش می کنید. برای مثال، می توانید هدف گذاری کنید که طی یک سال آینده به اندازه سه ماه هزینه های زندگی خود پس انداز اضطراری ایجاد کنید، بدهی هایی را که بهره بالایی دارند کاهش دهید و میزان پرداختی خود به حساب بازنشستگی را درصد مشخصی افزایش دهید.

همچنین بهتر است هر هدف مالی را به یک دلیل و انگیزه مشخص مرتبط کنید. پس انداز کردن زمانی معنا و انگیزه بیشتری پیدا می کند که بدانید برای ایجاد ثبات، آزادی بیشتر در زندگی یا تأمین نیازهای خانواده انجام می شود. یک برنامه مالی نباید مانند مجازات احساس شود، بلکه باید ابزاری باشد که از زندگی ای که می خواهید برای خود بسازید حمایت کند. برنامه های روشن، اعتماد کردن به آنها را آسان تر می کنند و پایبندی به آنها نیز بسیار ساده تر است.

حتی بهترین و منظم ترین عادت های مالی نیز باید جایی برای تغییر داشته باشند. زندگی به ندرت همیشه طبق یک مسیر مستقیم و قابل پیش بینی پیش می رود و برنامه مالی شما نیز نباید به شرایط کاملاً ایده آل وابسته باشد. تغییر شغل، جابه جایی محل زندگی، ازدواج، بچه دار شدن، مراقبت از اعضای خانواده و مسائل مربوط به سلامتی، همگی می توانند بسیار سریع تر از آنچه انتظار دارید، وضعیت مالی شما را تغییر دهند. به همین دلیل، انعطاف پذیری اهمیت زیادی دارد. یک برنامه مالی خوب باید بتواند در برابر تغییرات خم شود، بدون اینکه از هم پاشد. اگر درآمدها تغییر کرد، ممکن است لازم باشد اهداف پس انداز خود را تعدیل کنید یا خرید بزرگی را به زمان دیگری موکول کنید. اگر مسئولیت های شما افزایش پیدا کرد، شاید به پوشش بیمه ای بیشتری یا یک صندوق اضطراری بزرگ تر نیاز داشته باشید. این تغییرات

ادامه مطلب چگونه خود را... از صفحه ۱۵

خاطره، تلاش ذهن برای یافتن پاسخ یا جلوگیری از تکرار یک اتفاق است. اما وقتی این فرایند به نشخوار فکری تبدیل شود، ممکن است به جای حل مسئله، درد را دوباره فعال کند. بنابراین هر بار که ذهن دوباره همان فیلم قدیمی را پخش کرد، می‌توانیم از خود پرسیم: «آیا اکنون در حال حل کردن چیزی هستم یا فقط دوباره خودم را مجازات می‌کنم؟» اگر پاسخ این است که فقط خودمان را مجازات می‌کنیم، بهتر است چرخه را متوقف کنیم؛ نه با جنگیدن با فکر، بلکه با برگشتن به اکنون.

یک تمرین ساده می‌تواند کمک‌کننده باشد. روی یک کاغذ چهار بخش بنویسید: «اتفاق چه بود؟» و واقعیت را بدون اغراق ثبت کنید؛ «سهم واقعی من چه بود؟» و فقط مسئولیت خودتان را بنویسید؛ «چه چیزی از آن یاد گرفتم؟» و درس مشخص را پیدا کنید؛ و در نهایت «از امروز چه چیزی را متفاوت انجام می‌دهم؟» این بخش آخر شاید مهم‌ترین قسمت باشد، زیرا در نهایت خودبخششگری باید به زندگی امروز ما برگردد. تمرین دیگری که می‌تواند عمیق و اثرگذار باشد، نوشتن نامه‌ای به خود گذشته است. می‌توانید نامه را با این جمله آغاز کنید: «می‌دانم آن روز نمی‌دانستی امروز چه می‌دانم.» سپس برای خودتان بنویسید: «می‌دانم ترسیده بودی. می‌دانم امید داشتی. می‌دانم اشتباه کردی. می‌دانم بعضی جاها باید انتخاب بهتری می‌کردی. اما می‌دانم که از آن زمان تا امروز خیلی چیزها یاد گرفته‌ای.» و در پایان بنویسید: «من دیگر تو را برای همیشه مجازات نمی‌کنم. از تو یاد می‌گیرم و ادامه می‌دهم.» این نامه قرار نیست گذشته را تغییر دهد؛ قرار است رابطه امروز شما با گذشته را تغییر دهد. نشانه‌های خودبخششگری واقعی کم‌کم در زندگی ظاهر می‌شوند. دیگر لازم نیست دائماً درباره گذشته توضیح بدهیم. هر بار که خاطره‌ای به سراغمان می‌آید، خودمان را تحقیر نمی‌کنیم. می‌توانیم اشتباه خود را بدون فروپاشی عاطفی ببینیم. از تجربه درس می‌گیریم، مرزهای سالم‌تری ایجاد می‌کنیم، کمتر به دنبال تأیید دیگران هستیم و می‌توانیم بگوییم: «بله، اشتباه کردم» بدون اینکه بلافاصله اضافه کنیم: «پس من آدم بدی هستم.» شاید مهم‌تر از همه این باشد که دیگر نمی‌خواهیم خودمان را تنبیه کنیم؛ می‌خواهیم خودمان را بسازیم.

آیا باید خودمان را برای همه چیز بخشیم؟ نه. گاهی چیزی که نیاز داریم «بخشیدن» نیست، بلکه «پذیرفتن» است، پذیرفتن اینکه اتفاقی افتاده، پذیرفتن اینکه بعضی چیزها قابل برگشت نیستند، پذیرفتن اینکه شاید هیچ‌وقت پاسخ کاملی برای بعضی اتفاق‌ها پیدا نکنیم و پذیرفتن اینکه ممکن است همچنان کمی غمگین باشیم. بعضی زخم‌ها جای خود را در داستان زندگی ما حفظ می‌کنند. پذیرش با تأیید اتفاق فرق دارد. ممکن است چیزی را نادرست بدانیم، اما بپذیریم که اتفاق افتاده است. همین پذیرش می‌تواند نقطه شروع حرکت باشد. و شاید مهم‌تر از همه این باشد که خودمان را فقط به خاطر «آنچه انجام داده‌ایم» نبینیم. انسان مجموعه‌ای از یک تصمیم، یک رابطه، یک شکست یا یک اشتباه نیست. ما مجموعه‌ای از تمام لحظاتی هستیم که در آنها تلاش کرده‌ایم، تمام دفعاتی که دوباره بلند شده‌ایم، تمام چیزهایی که یاد گرفته‌ایم، تمام آدم‌هایی که دوست داشته‌ایم، تمام مهربانی‌هایی که کرده‌ایم و تمام تغییراتی که در خودمان ایجاد کرده‌ایم. گاهی یک صفحه بد از کتاب زندگی‌مان را باز می‌کنیم و آن‌قدر به آن خیره می‌شویم که فراموش می‌کنیم کتاب هنوز تمام نشده است. یک فصل بد، پایان کتاب نیست.

خودبخششگری پایان گذشته نیست، آغاز رابطه‌ای تازه با خود است. شاید بزرگ‌ترین اشتباه ما این باشد که فکر کنیم برای بخشیدن خود باید ابتدا کاملاً از گذشته راضی شویم. نه. ممکن است هنوز ناراحت باشیم، ممکن است هنوز آرزو کنیم تصمیم دیگری می‌گرفتیم و ممکن است بعضی خاطرات همچنان دردناک باشند. اما می‌توانیم در کنار همه این احساسات تصمیم بگیریم که دیگر خودمان را دشمن خودمان نکنیم.

خودبخششگری یعنی بگوییم: «من گذشته‌ام را انکار نمی‌کنم، اما اجازه نمی‌دهم گذشته آینده‌ام را هم تصاحب کند.» یعنی: «مسئولیت اشتباه‌هایم را می‌پذیرم، اما هویت خودم را به اشتباه‌هایم محدود نمی‌کنم.» یعنی: «از گذشته درس می‌گیرم، اما در گذشته زندگی نمی‌کنم.» و شاید زیباترین شکل آن این باشد: «من همان آدمی نیستم که آن اشتباه را مرتکب شد؛ من آدمی هستم که از آن اشتباه عبور کرده، چیزی از آن آموخته و هنوز فرصت دارد زندگی متفاوتی بسازد.»

هر وقت گذشته دوباره در ذهن شما را زد، به خودتان بگویید: «آن زمان، من آن چیزی را می‌دانستم که می‌دانستم، امروز چیزهای بیشتری می‌دانم. وظیفه من مجازات کردن آدم گذشته نیست؛ وظیفه من ساختن آدم امروز است.» و در نهایت، شاید بخشیدن خود یعنی همین: دست از جنگیدن با کسی برداریم که سال‌ها پیش بودیم و شروع کنیم به مراقبت از کسی که امروز هستیم.

همچنین باید تفاوت میان بخشیدن و فراموش کردن را بفهمیم. بخشیدن به معنای پاک کردن گذشته نیست. لازم نیست وانمود کنیم اتفاقی نیفتاده است و لازم نیست بگوییم «اصلاً مهم نبود». اگر مهم بود، مهم بود، اگر درد داشت، درد داشت، اگر اشتباه بود، اشتباه بود. اما می‌توانیم بگوییم: «این اتفاق بخشی از داستان زندگی من است، اما قرار نیست تمام داستان من باشد.» این جمله می‌تواند نقطه عطفی در زندگی باشد. یکی از تغییرات مهم در مسیر خودبخششگری، تغییر سؤال‌های ذهنی است. ممکن است سال‌ها از خود پرسیم: «چرا این کار را کردم؟ چرا آن آدم را انتخاب کردم؟ چرا زودتر نفهمیدم؟ چرا اجازه دادم این اتفاق بیفتد؟» این پرسش‌ها گاهی لازم‌اند، اما اگر سال‌ها تکرار شوند، ذهن را در حلقه‌ای از نشخوار فکری نگه می‌دارند. یک جایی باید سؤال را تغییر دهیم. به جای «چرا؟» پرسیم: «حالا چه؟» حالا چه چیزی یاد گرفته‌ام؟ حالا چه مرزی باید داشته باشم؟ چه چیزی دیگر برای من قابل قبول نیست؟ چه انتخاب متفاوتی می‌توانم داشته باشم؟ چگونه می‌توانم از خودم مراقبت کنم؟ این تغییر سؤال گذشته را عوض نمی‌کند، اما می‌تواند آینده را تغییر دهد.

یکی دیگر از زندان‌های ذهنی، زندگی کردن در جمله‌هایی است که با «اگر» شروع می‌شوند: اگر آن روز نمی‌رفتم، اگر آن حرف را نمی‌زد، اگر به او اعتماد نمی‌کردم، اگر زودتر می‌فهمیدم، اگر تصمیم دیگری می‌گرفتم. مشکل این است که هیچ‌کدام از آن دنیاها دیگر وجود ندارند. ما فقط در جهانی زندگی می‌کنیم که واقعاً اتفاق افتاده است. بنابراین سؤال مهم دیگر این نیست که «اگر آن روز طور دیگری رفتار می‌کردم، چه می‌شد؟» بلکه این است: «با آنچه امروز می‌دانم، از اینجا به بعد چگونه زندگی کنم؟» پشیمانی نیز لزوماً دشمن ما نیست. پشیمانی می‌تواند اطلاعات ارزشمندی در اختیارمان بگذارد و نشان دهد چه چیزی برایمان مهم بوده است. اگر از بی‌احترامی خود پشیمانیم، احتمالاً احترام برایمان ارزشمند است. اگر از انتخاب یک رابطه اشتباه پشیمانیم، شاید امروز بهتر می‌دانیم چه نوع رابطه‌ای می‌خواهیم. اگر از نادیده گرفتن خودمان پشیمانیم، شاید اکنون فهمیده‌ایم که داشتن مرزهای سالم ضروری است. بنابراین به جای اینکه از پشیمانی بپرسیم «چطور می‌توانم تا آخر عمر به خاطر تو خودم را مجازات کنم؟» بهتر است از آن بپرسیم: «تو آمده‌ای چه چیزی به من یاد بدهی؟»

خودشفقتی نیز بخش مهمی از این مسیر است. خودشفقتی به معنای لوس کردن خود یا نادیده گرفتن اشتباه‌ها نیست؛ بلکه یعنی بتوانیم با خودمان همان‌گونه رفتار کنیم که با یک انسان عزیز و خطاپذیر رفتار می‌کنیم. وقتی اشتباهی را به یاد می‌آوریم، می‌توانیم سه جمله ساده را با خود تکرار کنیم: «این برای من دردناک است. اشتباه کردن بخشی از انسان بودن است. من می‌توانم مسئولیت بپذیرم و در عین حال با خودم مهربان باشم.» این جملات ساده می‌توانند به تدریج جای گفت‌وگوی درونی خشن را بگیرند. یکی از راه‌های تبدیل گذشته به سرمایه این است که از خود بپرسیم اگر امروز دوباره با همان موقعیت روبرو شویم، چه می‌کنیم؟ اگر امروز کسی با ما همان‌گونه رفتار کند، چه واکنشی نشان می‌دهیم؟ اگر امروز وارد چنین رابطه‌ای شویم، چه مرزی خواهیم داشت؟ اگر امروز کسی ما را تحقیر کند، چگونه از خودمان دفاع می‌کنیم؟ اگر امروز با همان انتخاب روبرو شویم، چه اطلاعاتی را در نظر می‌گیریم؟ پاسخ به این پرسش‌ها نشان می‌دهد تجربه واقعاً چه چیزی به ما آموخته است. وقتی از یک اشتباه درس می‌گیریم، آن اشتباه دیگر فقط یک شکست نیست، تبدیل به بخشی از آموزش زندگی ما شده است.

البته بخشیدن خود به معنای بازگشت به همان رفتار نیست. اگر کسی بارها به خود آسیب زده، خودبخششگری نباید بهانه‌ای برای ادامه همان رفتار باشد. اگر فردی بارها دروغ گفته یا چرخه‌ای از روابط مخرب را تکرار کرده است، نمی‌تواند صرفاً با گفتن «خودم را بخشیدم» دوباره همان الگو را تکرار کند. خودبخششگری واقعی باید با تغییر همراه باشد. گاهی آنچه به عنوان «خودبخششگری» تجربه می‌کنیم، در واقع فرار از مسئولیت است، اما بخشش سالم زمانی معنا پیدا می‌کند که با پذیرش مسئولیت، یادگیری و تغییر رفتار همراه باشد.

از طرف دیگر، گاهی ما خودمان را برای چیزی می‌بخشیم که اصلاً تقصیر ما نبوده است. شاید سال‌ها خودمان را به خاطر خیانت دیگری، دروغ دیگری، اعتیاد دیگری، خشونت دیگری، تصمیم دیگری یا ناتوانی در نجات یک انسان دیگر سرزنش کرده باشیم. شاید خود را مسئول چیزی دانسته‌ایم که اساساً در اختیار ما نبوده است. در چنین شرایطی شاید مسئله اصلاً «بخشیدن خود» نباشد؛ شاید لازم باشد تقصیری را که متعلق به ما نیست، زمین بگذاریم. همه اتفاقات زندگی نتیجه انتخاب‌های ما نیستند. گاهی ما فقط در یک اتفاق حضور داشته‌ایم و حضور داشتن با مسئول بودن فرق دارد. ذهن انسان تلاش می‌کند از تجربه‌ها یاد بگیرد و گاهی بازگشت مکرر به یک

ادامه مطلب چرا از صحبت... از صفحه ۲

اما شفاف بودن خواسته‌ها و استفاده از مشاوره حقوقی می‌تواند بسیاری از ابهام‌ها و سوءتفاهم‌ها را کاهش دهد. به همین دلیل، وصیت‌نامه قانونی باید با دقت و در صورت نیاز با کمک متخصص تنظیم شود، به‌خصوص زمانی که دارایی‌ها، املاک، کسب‌وکار، ازدواج قبلی، فرزندان یا شرایط خانوادگی پیچیده وجود دارد.

گاهی مشکل فقط پدر و مادر نیستند. فرزندان نیز از صحبت درباره مرگ والدین خود فرار می‌کنند. وقتی مادر می‌گوید: «اگر من نبوم، فلان مدارک را از اینجا بردارید»، ممکن است فرزند بگوید: «مامان این حرف‌ها را زن!» اما شاید بهتر باشد به جای قطع کردن صحبت، اجازه دهیم مادر یا پدر حرفش را تمام کند. چون شاید همین گفت‌وگو یک روز بسیار مهم شود. شاید والد ما درباره حساسی صحبت می‌کند که هیچکس از آن خبر ندارد. شاید سندی در جایی نگهداری می‌شود که هیچکس نمی‌داند. شاید بدهی یا تعهدی وجود دارد. شاید خواسته‌ای درباره مراسم خاکسپاری دارد. شاید فقط می‌خواهد مطمئن شود گریه‌اش، کتاب‌هایش یا عکس‌های خانوادگی‌اش بعد از او به دست فرد مورد اعتمادش می‌رسد. شنیدن این حرف‌ها به معنای انتظار برای مرگ نیست، به معنای احترام گذاشتن به زندگی و خواسته‌های یک انسان است. حتی مراسم خاکسپاری و آنچه پس از مرگ انجام می‌شود، برای بسیاری از خانواده‌ها موضوعی کاملاً ممنوع است. اما چرا؟ اگر کسی دوست دارد مراسم ساده باشد، چرا نباید این را بگوید؟ اگر نمی‌خواهد هزینه زیادی برای مراسم صرف شود، چرا نباید خانواده‌اش بدانند؟ اگر دوست دارد بخشی از خاکسترش در مکان خاصی قرار گیرد، یا مراسمی مطابق باور و خواسته خودش برگزار شود، چرا نباید درباره آن صحبت کند؟ گاهی یک خانواده بعد از مرگ عزیزشان مجبور می‌شود در کوتاه‌ترین زمان، درباره ده‌ها تصمیم مهم تصمیم بگیرد، آن هم در شرایطی که همه در شوک و اندوه هستند. چقدر بهتر است بعضی از این تصمیم‌ها از قبل روشن شده باشند.

صحبت درباره مرگ فقط درباره روزی نیست که دیگر در این دنیا نیستیم. گاهی همین گفتگو باعث می‌شود بیشتر قدر یکدیگر را بدانیم. وقتی با پدرمان درباره خاطراتش حرف می‌زنیم، شاید داستان‌هایی از جوانی او بشنویم که هیچوقت نشنیده بودیم. وقتی از مادرمان درباره خواسته‌هایش سؤال می‌کنیم، شاید متوجه شویم چه چیزهایی برای او واقعاً مهم بوده است. وقتی از همسرمان می‌پرسیم «اگر روزی اتفاقی برای من افتاد، دوست داری چه چیزهایی را بدانی؟»، ممکن است همین سؤال باعث شود درباره بسیاری از موضوعات مهم زندگی صحبت کنیم. در واقع، گفتگو درباره مرگ می‌تواند ما را به زندگی نزدیک‌تر کند. لازم نیست یک روز ناگهان همه اعضای خانواده را جمع کنیم و جلسه‌ای رسمی درباره مرگ تشکیل دهیم. می‌توان خیلی ساده شروع کرد: «من می‌خواهم یک سری چیزها را برای آینده مرتب کنم، یا: اگر روزی اتفاقی برای من افتاد، دوست دارم بدانید مدارکم کجاست.» یا حتی: «دوست دارم خواسته‌هایم را بنویسم تا بعداً کار برای شما سخت نباشد.» این جملات نه ترسناک‌اند و نه بدبینانه. آنها نشانه بلوغ، مسئولیت و محبت هستند.

ما برای تولد، ازدواج، خرید خانه، تحصیل، سفر و بازنشستگی برنامه‌ریزی می‌کنیم، اما برای پایان زندگی اغلب هیچ برنامه‌ای نداریم. شاید دلیلش این باشد که برنامه‌ریزی برای آینده را دوست داریم، اما پذیرفتن پایان را دشوار می‌دانیم. با این حال، پذیرفتن اینکه مرگ بخشی از زندگی است، به معنای تسلیم شدن در برابر مرگ نیست. برعکس، می‌تواند به ما کمک کند زندگی را آگاهانه‌تر و مسئولانه‌تر تجربه کنیم. ما نمی‌توانیم زمان مرگ را انتخاب کنیم، اما می‌توانیم کاری کنیم که پس از رفتنمان، خانواده‌مان کمتر سردرگم و گرفتار تصمیم‌های دشوار باشد.

شاید تراست و یا وصیت‌نامه، آخرین هدیه ما به خانواده باشد. وصیت‌نامه را می‌توان تنها یک سند حقوقی ندید. می‌توان آن را آخرین گفتگوی ما با کسانی دانست که دوستشان داریم. آخرین فرصتی برای گفتن اینکه چه می‌خواستیم. آخرین فرصت برای مرتب کردن امور. آخرین فرصت برای جلوگیری از سوءتفاهم. و شاید آخرین فرصت برای گفتن همان جمله‌ای که بسیاری از ما در طول زندگی بارها باید می‌گفتیم اما نگفتیم: «دوستت دارم.» مرگ دیر یا زود به سراغ همه ما خواهد آمد. از آن گریزی نیست. اما شاید بتوانیم ترس از صحبت درباره آن را کنار بگذاریم و به جای اینکه مرگ را یک موضوع ممنوع بدانیم، آن را بخشی طبیعی از زندگی ببینیم. نه برای اینکه منتظر مرگ باشیم، بلکه برای اینکه وقتی زنده‌ایم، بهتر زندگی کنیم و وقتی روز رفتنمان رسید، عزیزانمان را با پرسش‌های بی‌پاسخ تنها نگذاریم. شاید یکی از زیباترین شکل‌های دوست داشتن این باشد که قبل از رفتن، کارهای ناتمام خود را تا حد امکان مرتب کنیم، حرف‌های ناگفته را بگوییم و باری را که ممکن

ادامه مطلب دو بازار مسکن... از صفحه ۱۳

این شرایط برای خریداران چه معنایی دارد؟ برای خریداران، شرایط فعلی بازار می‌تواند در واقع فرصت‌هایی را ایجاد کند. بازار امروز ممکن است به اندازه برخی از دوره‌های بسیار رقابتی گذشته، خریداران را به اقدام فوری وادار نکند. در بسیاری از موارد، خریداران می‌توانند زمان بیشتری برای بررسی یک ملک، مقایسه گزینه‌های مختلف و مذاکره در اختیار داشته باشند. اما این به آن معنا نیست که هر خانه مطلوبی را می‌توان با قیمت بسیار پایین و به‌عنوان یک معامله استثنایی خریداری کرد. وقتی یک ملک واقعاً ممتاز وارد بازار می‌شود، به ویژه اگر قیمت‌گذاری مناسبی داشته باشد، رقابت می‌تواند بسیار سریع شکل بگیرد. بنابراین، خریدار هوشمند باید بتواند میان یک فرصت مناسب برای مذاکره و از دست دادن یک فرصت مناسب برای خرید تفاوت قائل شود و با احتیاط و با فوریت لازم عمل کند. این دو، دو موضوع کاملاً متفاوت هستند. اجازه ندهید تیتراهای خبری استراتژی شما را تعیین کنند.

شاید مهم‌ترین نکته این باشد: تصمیم مربوط به خرید یا فروش ملک را صرفاً بر اساس یک تیترا خبری درباره بازار منطقه‌ای نگیرید. این جمله که «قیمت خانه‌ها در سیلیکون‌ولی کاهش یافته است» ممکن است از یک منظر آماری کاملاً درست باشد. در عین حال، این جمله که «خانه‌ها در سیلیکون‌ولی با سرعت به فروش می‌رسند» نیز می‌تواند درست باشد. اما هیچ‌یک از این دو جمله، به تنهایی به شما نمی‌گوید خانه شما واقعاً چه ارزشی دارد یا برای خانه‌ای که قصد خرید آن را دارید، چه مبلغی باید بپردازید. بازار املاک و مستغلات امروز بیش از گذشته در سطح هر ملک به‌صورت جداگانه تعیین می‌شود. محله... خیابان... زمین... نقشه و طراحی خانه... وضعیت ملک... بهسازی‌ها... نحوه ارائه... قیمت... همه این عوامل اهمیت بسیار زیادی دارند. و به همین دلیل است که معتقدم دیگر در بازاری نیستیم که صرفاً دانستن اینکه بازار «به نفع خریدار» است یا «به نفع فروشنده»، برای تصمیم‌گیری کافی باشد.

ما در دوران «بازار استراتژیک» قرار داریم: برای فروشنده‌گان، این به معنای درک این موضوع است که چگونه یک ملک را در بازار جایگاه‌یابی و عرضه کنند تا خریداران امروز بتوانند ارزش واقعی آن را تشخیص دهند. برای خریداران، به معنای تشخیص این است که کدام املاک واقعاً فرصت مناسبی برای خرید هستند و کدام‌یک ممکن است نیازمند چشم‌پوشی و مصالحه بیشتر باشند. تیتراهای خبری ممکن است وضعیت کلی سیلیکون‌ولی را توصیف کنند، اما استراتژی باید متناسب با ملک مورد نظر شما، محله اولویتی شما، و اهداف مشخص شما باشد.

ادامه مطلب جهان پیرامون... از صفحه ۴۶

اما واکنش ما به آن اتفاق می‌تواند چیزهای زیادی درباره درونمان به ما نشان دهد. اگر رفتار ساده یک نفر ما را به شدت خشمگین می‌کند، شاید بد نباشد از خودمان بپرسیم: «این اتفاق دقیقاً چه چیزی را در من لمس کرد؟» اگر محبت کسی ما را می‌ترساند، بپرسیم: «چرا دریافت عشق برای من آسان نیست؟» اگر سکوت کسی ما را مضطرب می‌کند، بپرسیم: «این سکوت چه خاطره یا ترسی را در من فعال می‌کند؟» این پرسش‌ها ما را از سرزنش جهان بیرون به سمت شناخت جهان درون می‌برند. و شاید معنای عمیق این جمله همین باشد. جهان پیرامون ما جدا از جهان درون ما نیست. نه به این معنا که ما خالق تمام اتفاقات بیرونی هستیم، بلکه به این معنا که ما جهان را از پشت پنجره ذهن و احساس خود تجربه می‌کنیم. جهان بیرون بر ما اثر می‌گذارد. ما به آن واکنش نشان می‌دهیم. واکنش ما رفتارمان را شکل می‌دهد. رفتار ما بر روابط و محیط اطرافمان اثر می‌گذارد. و آنچه از جهان دریافت می‌کنیم، دوباره وارد جهان درونمان می‌شود. یک چرخه دائمی میان درون و بیرون. شاید به همین دلیل است که گاهی برای تغییر زندگی، لازم نیست ابتدا تمام جهان را تغییر دهیم. گاهی باید از خودمان شروع کنیم. از یک فکر. از یک باور. از یک ترس. از یک زخم قدیمی. از نوع نگاهمان به خودمان. و شاید مهم‌تر از همه، از این پرسش: «من با چه جهانی در درون خودم، هر روز به جهان بیرون قدم می‌گذارم؟» زیرا ما هر صبح فقط از خانه بیرون نمی‌آییم، جهان درونمان را هم با خودمان به بیرون می‌بریم. و شاید زیباترین شکل بلوغ این باشد که کم‌کم یاد بگیریم درون خودمان را آن‌قدر آرام، روشن و امن بسازیم که حتی وقتی جهان بیرون کامل نیست، بتوانیم هنوز زیبایی، عشق، امید و امکان را در آن ببینیم.

است روزی بر دوش عزیزانمان بیفتد، سبک‌تر کنیم. صحبت کردن درباره مرگ، دعوت کردن مرگ نیست، احترام گذاشتن به زندگی است.

ادامه مطلب: عنکبوت، مهندس... از صفحه ۲۷

معرفی شده است، سرعت گزارش شده آن حدود ۸ مایل در ساعت، یعنی نزدیک ۱۳ کیلومتر در ساعت، بوده است، هرچند فقط برای مدت کوتاهی می‌تواند چنین سرعتی را حفظ کند. بنابراین عنکبوتی که ناگهان با سرعت از مقابل شما عبور می‌کند، الزاماً یک استثنای عجیب نیست، برخی از آنها واقعاً بسیار سریع‌اند.

عنکبوت‌ها در طبیعت چه نقشی دارند؟ عنکبوت‌ها یکی از شکارچیان مهم اکوسیستم‌های خشکی هستند. آنها تعداد زیادی از حشرات و دیگر بندپایان را شکار می‌کنند و در کنترل جمعیت آنها نقش دارند. اگر عنکبوت‌ها به طور گسترده از اکوسیستم‌ها حذف شوند، تعادل میان شکارچی و شکار می‌تواند تغییر کند. به همین دلیل، حتی عنکبوتی که برای انسان جذاب نیست، ممکن است برای محیط زیست بسیار مهم باشد.

آیا عنکبوت‌ها دشمن انسان‌اند؟ خیر. این نگاه بیشتر نتیجه ترس انسان از ظاهر عنکبوت و شناخت محدود ما از آن است. عنکبوت‌ها انسان را شکار نمی‌کنند. آنها معمولاً از انسان دوری می‌کنند و انرژی خود را صرف یافتن طعمه‌های کوچک‌تر می‌کنند. در واقع، یک عنکبوت کوچک در گوشه خانه ممکن است بیشتر از آنکه «دشمن» باشد، یک شکارچی طبیعی حشرات باشد. البته این به معنی لمس کردن یا نزدیک شدن به گونه‌های ناشناخته نیست. بعضی گونه‌ها می‌توانند نیش دردناک یا از نظر پزشکی مهم ایجاد کنند و در چنین مواردی باید احتیاط کرد.

چرا از عنکبوت می‌ترسیم؟ ترس از عنکبوت یا arachnophobia یکی از ترس‌های شناخته شده در انسان است. دلایل آن می‌تواند ترکیبی از عوامل فرهنگی، تجربه‌های شخصی، یادگیری از اطرافیان و واکنش‌های طبیعی به جانورانی با حرکت سریع و غیرقابل پیش‌بینی باشد. برای بعضی افراد، حتی دیدن تصویر عنکبوت نیز می‌تواند اضطراب ایجاد کند. اما شناخت علمی می‌تواند بخشی از ترس را کاهش دهد. وقتی بدانیم یک عنکبوت چه می‌خورد، چگونه حرکت می‌کند، چرا تار می‌زند و چه چیزی واقعاً برای انسان خطرناک است، تصویر ذهنی ما از آن می‌تواند تغییر کند.

عنکبوت‌ها چقدر باهوش‌اند؟ کلمه «هوش» در جانوران باید با احتیاط استفاده شود. عنکبوت مغز کوچکی دارد، اما رفتارهای آن همیشه ساده نیست. برخی گونه‌ها می‌توانند مسیر حرکت، ارتعاش، نشانه‌های بصری و اطلاعات محیطی را پردازش کنند و رفتار خود را بر اساس آن تغییر دهند. عنکبوت‌های جهنده نمونه بسیار خوبی هستند، زیرا برای شکار از اطلاعات بصری استفاده می‌کنند و رفتارشان صرفاً یک واکنش ساده و تصادفی نیست. پژوهش درباره رفتار عنکبوت‌ها همچنان ادامه دارد و دانشمندان معتقدند هنوز بخش زیادی از توانایی‌های رفتاری آنها برای ما ناشناخته است.

عنکبوت‌ها حتی به محیط اطراف خود واکنش نشان می‌دهند: یکی از حوزه‌های جالب پژوهش‌های جدید، بررسی تأثیر محیط بر رفتار عنکبوت‌هاست. برای مثال، تحقیقات گزارش شده توسط Smithsonian نشان داده‌اند که برخی عنکبوت‌ها در شرایط صوتی متفاوت، الگوی ساخت تار خود را تغییر داده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که رفتار عنکبوت‌ها را نباید کاملاً ثابت و برنامه‌ریزی شده تصور کرد. آنها می‌توانند نسبت به شرایط محیطی واکنش نشان دهند.

آیا عنکبوت‌ها احساس دارند؟ ما نمی‌توانیم به سادگی احساسات انسانی را به عنکبوت نسبت دهیم. وقتی می‌گوییم عنکبوت «ترسیده»، «عصبانی» یا «خوشحال» است، باید مراقب باشیم که مفاهیم انسانی را بدون شواهد کافی به آن منتقل نکنیم. اما می‌دانیم که عنکبوت‌ها به محرک‌های محیطی واکنش نشان می‌دهند، رفتارهای دفاعی و شکارگری دارند و در برابر تغییر شرایط محیطی رفتار خود را تغییر می‌دهند. علم هنوز درباره بسیاری از جنبه‌های سیستم عصبی و تجربه درونی عنکبوت‌ها پرسش‌های باز دارد.

عنکبوت و فناوری آینده: یکی از جذاب‌ترین جنبه‌های مطالعه عنکبوت‌ها، استفاده از ایده‌های آنها در فناوری است. تار عنکبوت می‌تواند الهام‌بخش تولید مواد جدید باشد. حرکت برخی گونه‌ها می‌تواند به طراحی ربات‌های کوچک کمک کند. ساختار بدن برخی عنکبوت‌ها می‌تواند برای مطالعه سیستم‌های ذخیره و آزادسازی انرژی مورد استفاده قرار گیرد. برای مثال، پژوهش درباره عنکبوت‌های trap-jaw نشان داده است که آنها می‌توانند از سازوکارهای ساختاری برای آزادسازی بسیار سریع انرژی استفاده کنند، موضوعی که می‌تواند برای مهندسی و رباتیک الهام‌بخش باشد. طبیعت میلیون‌ها سال است که آزمایشگاه خود را اداره می‌کند؛ ما تازه داریم بعضی از راه‌حل‌های آن را کشف می‌کنیم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

عنکبوت‌ها چگونه شکار می‌کنند؟ روش‌های شکار در میان عنکبوت‌ها فوق‌العاده متنوع است. برخی تار می‌تنند و منتظر می‌مانند. برخی کمین می‌کنند. برخی به سمت طعمه می‌پرند. برخی روی زمین تعقیب می‌کنند و برخی گونه‌ها از روش‌هایی استفاده می‌کنند که بیشتر شبیه یک فناوری مهندسی است تا رفتار یک جانور کوچک. برای مثال، پژوهشگران نوعی عنکبوت را مطالعه کرده‌اند که با استفاده از ساختار فکی خود می‌تواند ضربه‌ای فوق‌العاده سریع به طعمه وارد کند. در بعضی گونه‌های trap-jaw، سرعت بسته شدن قطعات دهانی آنقدر زیاد است که توان خروجی حرکت از چیزی که صرفاً با قدرت عضلات انتظار می‌رود فراتر می‌رود، یعنی ساختار بدن می‌تواند انرژی را ذخیره و در لحظه آزاد کند.

عنکبوت جهنده، شکارچی کوچک با بینایی شگفت‌انگیز: عنکبوت‌های جهنده یا Salticidae یکی از جذاب‌ترین گروه‌های عنکبوت‌ها هستند. آنها معمولاً تار شکار کلاسیک نمی‌سازند و به جای آن، طعمه را مشاهده و تعقیب می‌کنند. توانایی دید آنها در میان عنکبوت‌ها بسیار برجسته است. آنها می‌توانند فاصله و حرکت را ارزیابی کنند و سپس با پرش به طعمه نزدیک شوند. این گروه همچنین از نظر تنوع بسیار بزرگ است و خانواده Salticidae یکی از بزرگ‌ترین خانواده‌های عنکبوتی محسوب می‌شود.

عنکبوت چگونه تولیدمثل می‌کند؟ تولیدمثل عنکبوت‌ها داستان جالبی دارد. در بسیاری از گونه‌ها، نر کوچک‌تر از ماده است و برای جفت‌گیری باید با احتیاط به ماده نزدیک شود. به دلیل این که در برخی گونه‌ها، ماده ممکن است پس از جفت‌گیری یا در شرایط خاص نر را شکار کند. اما نباید تصور کرد که «همه عنکبوت‌های ماده نر را می‌خورند». این رفتار در همه گونه‌ها وجود ندارد و حتی در گونه‌هایی که گزارش شده، شرایط و میزان وقوع آن متفاوت است. نرها در بسیاری از عنکبوت‌ها اسپرم را ابتدا در ساختاری ابریشمی قرار می‌دهند و سپس با اندام‌های تخصص یافته pedipalp آن را به ماده منتقل می‌کنند.

تخم‌های عنکبوت چگونه محافظت می‌شوند؟ عنکبوت ماده در بسیاری از گونه‌ها برای تخم‌های خود کیسه یا محفظه ابریشمی می‌سازد. این ساختار می‌تواند تخم‌ها را از شرایط محیطی و برخی شکارچیان محافظت کند. در بعضی گونه‌ها، ماده برای مدتی از تخم‌ها مراقبت می‌کند. اما میزان مراقبت والدین در میان گونه‌ها بسیار متفاوت است، از مراقبت بسیار محدود تا رفتارهای پیچیده‌تر.

بچه عنکبوت‌ها چگونه متولد می‌شوند؟ پس از خروج از تخم، بچه عنکبوت‌ها بسیار کوچک و آسیب‌پذیرند. آنها چندین بار پوست‌اندازی می‌کنند تا رشد کنند. مانند دیگر بندپایان، بدن عنکبوت با یک اسکلت خارجی پوشیده شده است و رشد آن نیازمند پوست‌اندازی است. یکی از پدیده‌های جالب در برخی بچه عنکبوت‌ها «pedipalp» است. آنها می‌توانند رشته‌های ابریشمی تولید کنند و با کمک جریان هوا مسافت‌هایی را طی کنند. این رفتار یکی از راه‌های پراکنده شدن عنکبوت‌ها در محیط‌های جدید است.

آیا عنکبوت‌ها می‌توانند در آب زندگی کنند؟ بله. این تصور که همه عنکبوت‌ها موجوداتی کاملاً خشکی‌زی هستند درست نیست. برخی گونه‌ها با محیط‌های آبی سازگار شده‌اند. یکی از مشهورترین نمونه‌ها عنکبوت آبزی Argyroneta است که می‌تواند در زیر آب زندگی کند و از حباب هوا برای ایجاد محیط تنفسی خود استفاده کند. برخی گونه‌های دیگر نیز در محیط‌های ساحلی و بین جزر و مد زندگی می‌کنند. این سازگاری‌ها نشان می‌دهند که تکامل عنکبوت‌ها آنها را به محیط‌های بسیار متنوعی برده است.

بزرگ‌ترین و کوچک‌ترین عنکبوت‌ها: اندازه عنکبوت‌ها فوق‌العاده متنوع است. برخی گونه‌ها کمتر از یک میلی‌متر طول دارند، در حالی که برخی رتیل‌ها می‌توانند به اندازه بسیار بزرگی برسند. منابع علمی اسم رتیل Theraphosa leblondi را در میان بزرگ‌ترین عنکبوت‌ها از نظر طول بدن ذکر کرده‌اند و هم‌زمان از گونه‌های بسیار ریز با طول کمتر از یک میلی‌متر نیز یاد شده است. این اختلاف اندازه نشان می‌دهد که کلمه «عنکبوت» شامل طیف بسیار بزرگی از جانوران است.

عنکبوت‌ها چقدر سریع‌اند؟ سرعت در میان عنکبوت‌ها بسیار متفاوت است. برخی آرام حرکت می‌کنند و برخی شکارچیان بسیار سریع هستند. حتی در سال ۲۰۲۶ پژوهشگران سرعت دویدن صدها گونه عنکبوت را بررسی کرده‌اند و عنکبوت Huntsman قهوه‌ای استرالیا در این بررسی به عنوان سریع‌ترین گونه مورد مطالعه

ادامه مطلب **کوه های مریخی ... از صفحه ۲۱**

اما این کوه‌ها واقعاً شبیه مریخ نیستند؛ شباهت آنها بیشتر ظاهری و بصری است. کوه‌های چابهار نتیجه فرایندهای زمین‌شناسی روی زمین هستند و از نظر ترکیب و شرایط شکل‌گیری با عوارض سطح مریخ یکی نیستند. مریخ سیاره‌ای خشک و سرد با ویژگی‌های زمین‌شناسی متفاوت است، در حالی که کوه‌های چابهار در نتیجه تاریخ پیچیده زمین‌شناسی، رسوب‌گذاری دریایی، فعالیت‌های زمین‌ساختی و فرسایش روی زمین شکل گرفته‌اند. با این حال، شباهت ظاهری این دو جهان بسیار جالب است. به همین دلیل است که وقتی انسان میان این کوه‌ها قدم می‌زند، برای لحظاتی احساس می‌کند از زمین فاصله گرفته و وارد منظره‌ای از یک سیاره ناشناخته شده است. شاید زیبایی واقعی کوه‌های مریخی چابهار دقیقاً در همین تضاد باشد، یک منظره کاملاً زمینی که انسان را به فکر جهان‌های دور می‌اندازد.

طبیعتی که باید حفظ شود: کوه‌های مریخی میلیون‌ها سال برای شکل گرفتن زمان برده‌اند، اما آسیب‌های انسانی می‌تواند در مدت بسیار کوتاهی به آنها صدمه بزنند. رفت‌وآمد بی‌ملاحظه خودروها، ریختن زباله و تخریب سطح رسوبات می‌تواند به این چشم‌انداز حساس آسیب برساند. به همین دلیل هنگام بازدید از منطقه باید تا حد امکان از مسیرهای مشخص حرکت کرد، از نوشتن یا حک کردن نام روی صخره‌ها خودداری کرد و هیچ اثری از حضور خود در طبیعت باقی نگذاشت. این کوه‌ها فقط یک جاذبه گردشگری نیستند، آنها بخشی از تاریخ زمین‌شناسی ایران هستند و هر لایه و شیار آنها بخشی از داستان طولانی شکل‌گیری سرزمین ما را روایت می‌کند. شاید بهترین راه برای دیدن کوه‌های مریخی این باشد که چند لحظه سکوت کنیم، به خطوط عجیب روی دیواره‌ها نگاه کنیم و به این فکر کنیم که طبیعت برای ساختن چنین منظره‌ای به جای قلم و رنگ، از زمان استفاده کرده است. کوه‌های مریخی چابهار به ما یادآوری می‌کنند که برای دیدن شگفتی‌های جهان همیشه لازم نیست به سیاره‌های دیگر سفر کنیم. گاهی در گوشه‌ای از همین سرزمین، میلیون‌ها سال تاریخ زمین در برابر چشمان ما ایستاده است. برای دیدن یک دنیای شبیه مریخ، همیشه لازم نیست از زمین خارج شویم، گاهی کافی است کمی دورتر برویم.

ادامه مطلب **ساخت و اجرای ... از صفحه ۴۳**

از طرف دیگر، آینه می‌تواند برای بزرگ‌تر نشان دادن فضا خیلی مفید باشد، مخصوصاً در اتاق‌های کوچک. اگر آینه را طوری قرار دهید که نور طبیعی پنجره را منعکس کند، اتاق روشن‌تر و دل‌باز تر به نظر می‌رسد، بدون اینکه حس آشفتگی ایجاد شود. این ترفند به‌ویژه برای خانه‌های کالیفرنیا که ممکن است در ساعات پایانی بعدازظهر نور کمتری داشته باشند، معجزه می‌کند و اجازه نمی‌دهد اتاق دلگیر شود.

مسیر حرکت و نفس کشیدن فضا: یکی از اشتباهات رایج در چیدمان اتاق خواب این است که آن‌قدر وسایل مختلف را در فضا می‌چینیم که عملاً مسیر حرکت مان مسدود می‌شود. یادتان باشد چیدمان وسایل اتاق خواب باید به گونه‌ای باشد که بتوانید به راحتی دور تخت راه بروید، درب کمد را باز کنید و بدون برخورد با گوشه میز یا صندلی در اتاق حرکت کنید. وقتی فضا جای نفس کشیدن دارد، ذهن هم ناخودآگاه راحت‌تر آرام می‌گیرد. حتی اگر عاشق وسایل دکوری و جزئیات هستید، گاهی بهتر است بعضی وسایل را حذف کنید تا آن‌هایی که باقی می‌مانند، بهتر دیده شوند. مثلاً به جای چند تابلو کوچک روی دیوار، یک تابلوی بزرگ با رنگ‌های ملایم می‌تواند هم تأثیر بصری بیشتری داشته باشد و هم فضا را شلوغ نکند. در نهایت، یک طراحی اتاق خواب موفق یعنی جایی که وقتی واردش می‌شوید، ناخودآگاه یک نفس راحت بکشید. این حس با انتخاب درست رنگ شروع می‌شود، با نورپردازی مناسب ادامه پیدا می‌کند و با یک چیدمان اصولی و جزئیات شخصی کامل می‌شود. وقتی جای تخت درست باشد، روتختی و پارچه‌ها با دقت انتخاب شده باشند، آینه‌ها نور را تقویت کنند، و ردپای ظریفی از هویت شخصی و فرهنگی خودمان در فضا دیده شود، اتاق خواب دیگر فقط یک اتاق نیست. آنجا تبدیل می‌شود به همان جایی که بعد از یک روز شلوغ، واقعاً می‌توانید خودتان باشید، استراحت کنید و برای شروع یک روز تازه، دوباره شارژ شوید.

داستان چیدمان خانه اینجا تمام نمی‌شود. در مقالات آینده، به‌طور اختصاصی به جزئیات طراحی و استانداردهای چیدمان آشپزخانه، خواب، پذیرایی، فضای کار و اگر با متریا در دست و نورپردازی اصولی طراحی شود، می‌تواند به قلب خانه‌مان تبدیل شود

ادامه مطلب **عنکبوت، مهندس ... از صفحه ۵۴**

عنکبوت‌ها و آینده پژوهش‌های علمی: عنکبوت‌شناسی هنوز علمی پر از پرسش‌های بی‌پاسخ است. موزه‌ها و مراکز پژوهشی بزرگ، مجموعه‌های عظیمی از عنکبوت‌ها و دیگر بندپایان را نگهداری می‌کنند و دانشمندان از آنها برای مطالعه تنوع زیستی، تکامل، رفتار، جغرافیای زیستی و ژنتیک استفاده می‌کنند. هر سال گونه‌ها و رفتارهای تازه‌ای شناسایی می‌شوند. این موضوع نشان می‌دهد که حتی در دنیایی که تصور می‌کنیم تقریباً همه چیز را درباره آن می‌دانیم، هنوز موجودات کوچکی در اطرافمان زندگی می‌کنند که رازهای بسیاری در خود دارند.

عنکبوت؛ موجودی که باید دوباره ببینیم: شاید بد نباشد دفعه بعد که عنکبوتی را در گوشه‌ای از خانه یا باغ دیدیم، پیش از آنکه آن را فقط یک موجود ترسناک بدانیم، چند لحظه به آن نگاه کنیم. به هشت پایش. به چشم‌هایش. به حرکات دقیقش. به تارهای که با ماده‌ای تولید می‌کند که دانشمندان هنوز در تلاش برای تقلید از ویژگی‌های آن هستند. به روشی که بدون سروصدا شکار می‌کند. به میلیون‌ها سال تکاملی که پشت همین موجود کوچک قرار دارد. عنکبوت ممکن است برای ما زیبا نباشد، اما طبیعت برای ساختن آن میلیون‌ها سال زمان صرف کرده است. او یک شکارچی است، یک مهندس، یک تولیدکننده ابریشم، یک بخش مهم از زنجیره غذایی و نمونه‌ای از قدرت شگفت‌انگیز سازگاری در طبیعت و شاید مهم‌ترین درس عنکبوت همین باشد که در طبیعت، کوچک بودن به معنای ساده بودن نیست. گاهی یکی از پیچیده‌ترین شاهکارهای تکامل، درست در گوشه‌ای از دیوار خانه ما نشسته است، آرام، بی‌صدا و منتظر اینکه کسی به جای ترسیدن، کمی دقیق‌تر نگاه کند.

ادامه مطلب **ایرج، پهلوان ... از صفحه ۹**

در کنار آن آثار محبوب، او خواننده‌ای جدی و صاحب‌سبک در آواز ایرانی بود، هنرمندی که در دستگاه‌ها و گوشه‌های مختلف موسیقی ایرانی آواز خواند و با بسیاری از بزرگان موسیقی همکاری کرد. به همین دلیل است که در بررسی کارنامه او، از رادیو و «گل‌ها» تا سینما، تصنیف، آواز و آلبوم‌های مستقل، با هنرمندی روبه‌رو می‌شویم که مرز میان موسیقی جدی و موسیقی عامه‌پسند را برای مخاطب ایرانی به شکلی ویژه از میان برداشت. شاید بزرگ‌ترین میراث ایرج، تعداد ترانه‌ها یا برنامه‌هایی که اجرا کرد نباشد، بلکه خاطره‌ای باشد که از خود به جا گذاشت. نسلی با صدای او عاشق شد، نسلی با آوازهایش جوانی کرد و نسل دیگری، سال‌ها بعد، از طریق والدین خود با همان صدا آشنا شد. این ویژگی هنرمندان بزرگ است: آثارشان متعلق به یک دوره نمی‌ماند. صدای ایرج نیز از مرز زمان عبور کرد. هنوز وقتی یکی از ترانه‌های قدیمی او پخش می‌شود، برای بسیاری از ایرانیان تنها یک آهنگ شنیده نمی‌شود، بلکه دری به سوی گذشته باز می‌شود، گذشته‌ای با خیابان‌های قدیمی، سینماهای خاطره‌انگیز، رادیوهای روشن در خانه‌ها و روزهایی که موسیقی بخش جدایی‌ناپذیر زندگی مردم بود.

درگذشت ایرج واکنش گسترده‌ای در میان هنرمندان و اهالی موسیقی برانگیخت. بسیاری از آنان بر قدرت صدا، ویژگی‌های منحصر به فرد آواز و تأثیر او بر نسل‌های مختلف تأکید کردند. اما شاید بهترین تعریف از جایگاه ایرج این باشد که او بخشی از تاریخ شنیداری ایران بود. او فقط آواز نمی‌خواند، بخشی از حافظه جمعی ایرانیان را صدا می‌کرد. امروز که حسین خواجه‌امیری دیگر در میان ما نیست، ممکن است حنجره‌ای که آن صدا را می‌ساخت خاموش شده باشد، اما خود صدا هنوز زنده است، در آرشیوهای رادیو، در فیلم‌های قدیمی، در صفحه‌های موسیقی و مهم‌تر از همه، در حافظه مردمی که با آواز او زندگی کرده‌اند. ایرج رفت، اما ایرج آواز ایران همچنان خواهد خواند. هر بار که ترانه‌ای از او شنیده شود، هر بار که صدای قدرتمندش از یک رادیو یا صفحه موسیقی به گوش برسد، بخشی از آن گذشته دوباره زنده خواهد شد و شاید این بزرگ‌ترین پاداش برای یک هنرمند باشد، اینکه پس از رفتنش، هنوز صدایش در زندگی مردم ادامه داشته باشد. یادش گرامی و صدایش جاودان.

ماهانامه پژواک، درگذشت استاد حسین خواجه‌امیری، ایرج، «پهلوان آواز ایران» را به خانواده، دوستداران موسیقی و همه ایرانیانی که با صدای او خاطره دارند، تسلیت می‌گوید.

ادامه مطلب درمان با دست های... از صفحه ۳۷

یکی از رشته های درمان با انرژی، درمان از طریق کریستال ها و سنگ هاست. در این روش، درمانگر به سنگ ها انرژی می دهد و سپس با تماس سنگ های شارژ شده با بدن درمان گیرنده، یا حتی قرار دادن آن ها در مجاورت بدن او، فرآیند انرژی دهی آغاز می شود و این انرژی به طور مداوم در تمام بدن جاری می گردد. حتماً می دانید که کریستال ها به دلیل قابلیت جذب انرژی، تغییر شکل آن به نوعی انرژی دیگر و یا انتقال آن، در صنعت، به خصوص در الکترونیک، کاربرد بسیار زیادی دارند. یکی از خواص کریستال ها دریافت ضربه و تبدیل آن به ولتاژ، یا برعکس، دریافت ولتاژ و تبدیل آن به ارتعاش است و می دانیم که هم ولتاژ و هم ارتعاش در کارکرد و درمان بدن کاربردهای فراوانی دارند. کریستال ها و سنگ های قیمتی، به همان خوبی که ری کی را جذب و منتشر می کنند، انرژی های منفی را نیز جذب، نگهداری و منتشر می کنند. حتماً بسیار شنیده اید که فلان جواهر شوم است و فلان دارندگان و خانواده ها را دچار مصیبت کرده است. این نام «شوم» از آنجا سرچشمه گرفته که این سنگ ها قابلیت جذب انرژی، چه منفی و چه مثبت، را به مقدار بسیار زیاد دارند و پس از آنکه از انرژی پر شدند، شروع به انتقال آن به مصرف کننده می کنند. از این رو، سنگی به خوش بینی و سنگی دیگر به شومی معروف می شود. حال آنکه اگر سنگی خریداری یا به صورت هدیه دریافت شد، پیش از استفاده از انرژی های موجود در آن پاک و سپس با انرژی مثبت شارژ شود، همواره به صورت سنگی خوش بین باقی خواهد ماند. کسانی که با ری کی آشنایی دارند، روش پاک کردن سنگ ها از انرژی های منفی و شارژ کردن آن ها با انرژی مثبت (ری کی) را به خوبی می دانند. از این رو توصیه می شود سنگ های زینتی خود را نزد کسانی که با ری کی آشنایی دارند، پاک و سرشار از انرژی مثبت کنید و سپس آن ها را به سینه بیاویزید یا بر انگشتان خود بنشانید.

برای رهایی از گذشته باید مشتاق عفو و بخشایش باشیم. ما باید رهایی از گذشته را انتخاب کنیم و همگی را ببخشاییم. شاید ندانیم چگونه عفو کنیم و شاید نخواهیم که ببخشاییم، اما به محض اینکه صمیمانه بگوییم «مشتاق عفو و بخشایش هستم»، فرایند شفا آغاز می شود.

برای شفای خود، «ما» لازم است که گذشته را رها کنیم و یکایک افراد را ببخشاییم: «تو را عفو می کنم که آنگونه که من می خواستم نبودی. تو را می بخشم و آزاد می کنم، این تأکید، ما را آزاد می سازد. همه امراض از عدم بخشایش ناشی می شوند. هرگاه بیماریم، باید در دل خود جست و جو کنیم و ببینیم چه کسی را باید ببخشاییم. کتاب «تعلیم معجزات» می گوید: «همه امراض از عدم بخشایش ناشی می شوند و هرگاه بیماریم، باید به پیرامون خویش بنگریم و ببینیم که چه کسی را باید عفو کنیم.» من به این نظریه می افزایم که هرکس را عفو و بخشایشش دشوارتر می یابید، همان کسی است که بیش از هرکس دیگر باید رهایش کنید. بخشایش یعنی دست برداشتن و رها کردن. این به معنای تأیید رفتار آن ها نیست، بلکه به معنای دست برداشتن از سر آن شخص و آن مسئله است. لازم نیست بدانیم چگونه عفو کنیم. تنها کاری که باید بکنیم، این است که مشتاق عفو و بخشایش باشیم. کائنات خود از «چگونه ها» مراقبت خواهد کرد. ما چه خوب درد خود را درک می کنیم، اما برای بیشتر ما، چه اندازه دشوار است که بفهمیم آن ها، همان کسانی که بیش از هر کس دیگر باید ببخشاییم، نیز دچار درد بوده اند. ما باید بفهمیم که آن ها با فهم، هشیاری و دانشی که در آن زمان داشتند، بهترین کاری را که به عقلشان می رسید، انجام داده اند.

من همواره بر یک نکته تأکید می کنم و آن، خویشتن دوستی است. دریافته ام زمانی که دقیقاً همان گونه که هستیم، خود را دوست بداریم، بپذیریم و تأیید کنیم، همه چیز در زندگی بر وفق مراد ما خواهد بود. گویی معجزه های کوچک در همه جا منتظرند. سلامت ما بهبود می یابد، پول بیشتری به سراغمان می آید، روابط ما موفقیت آمیزتر می شود و خلاقیت خود را از راه هایی رضایت بخش تر عیان می سازیم، و انگار همه این ها بدون تلاش چندانی از جانب ما پیش می آیند. دوست داشتن و تأیید خود، فضایی از ایمنی، اعتماد، استحقاق و پذیرش می آفریند، به ذهن نظم می دهد و روابطی دلخواه تر در زندگی مان پدید می آورد. آنگاه کاری تازه و خانه ای بهتر خواهیم یافت و وزن بدنمان نیز طبیعی خواهد شد. کسانی که خود و تن خویش را دوست می دارند، نه از خود سوءاستفاده می کنند و نه از دیگران. تأیید و پذیرش خویش در این لحظه، شاه کلید ایجاد دگرگونی های مثبت در همه زمینه های زندگی است.

ادامه مطلب شفای زندگی... از صفحه ۳۳

چه باور کنید و چه نه، ما اندیشه های خود را انتخاب می کنیم. شاید از روی عادت، آن قدر به اندیشه ای فکر کنیم که دیگر متوجه نشویم خود ما آن اندیشه را انتخاب می کنیم، اما انتخاب نخستین با خود ما بوده است. می توانیم از پذیرفتن اندیشیدن به اندیشه های معینی خودداری کنیم. ببینید که چه بسیار اندیشه های مثبت درباره خود را نپذیرفته اید.

به نظر من، همه افرادی که در این سیاره می شناسم یا با آن ها کار کرده ام، از نفرت از خود یا میزانی از احساس گناه رنج می برند. هر اندازه نفرت از خود و احساس گناه ما بیشتر باشد، میزان کامرانی ما در زندگی کمتر خواهد بود. و هر اندازه نفرت از خود و احساس گناه ما کمتر باشد، میزان کامیابی ما در همه زمینه های زندگی بیشتر خواهد بود. نهانی ترین اعتقاد همه کسانی که با آن ها کار کرده ام، همواره این است که: «آن چنان که باید خوب نیستم.» و معمولاً به این جمله می افزایم: «و آن قدر که باید کار نمی کنم، یا «لیاقتش را ندارم.» آیا این جمله ها شبیه جملاتی نیست که شما می گوید؟ یا دست کم، آیا مفهوم ضمنی این جملات با احساس شما همخوانی ندارد؟ آیا احساس می کنید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ اما خوب برای چه کسی و طبق کدام معیار؟ اگر این اعتقاد در شما ریشه گرفته باشد که «آن چنان که باید خوب نیستید»، چگونه ممکن است برای خود زندگی شیرین، شگوه مند، کامروا و سالمی آفریده باشید؟ زیرا همیشه اعتقاد اصلی ذهن نیمه هوشیاران به طریقی آن را خنثی کرده است. به طریقی، همواره همه آنچه باید، دور هم جمع نمی شده است، زیرا همیشه رویدادی ناگوار پیش می آمد و یکی از کاسه کوزه ها را به هم می ریخت. می بینیم که نفرت، انتقاد، احساس گناه و ترس، بیش از هر چیز دیگر مشکل ایجاد می کنند. این چهار احساس، در تن و زندگی ما مسائل عمده ای ایجاد می کنند. این احساس ها حاصل سرزنش دیگران و شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت برای تجربه های خویش است. اگر ما صد درصد مسئول همه چیز زندگی خود هستیم، دیگر جایی برای سرزنش دیگری باقی نمی ماند. هر رویدادی که در زندگی ما پیش می آید، بازتاب تفکر درونی ماست. من رفتار ناپسند دیگران را تأیید نمی کنم، اما این اعتقادات ماست که مردمانی را که آنگونه رفتار می کنند، به سوی ما جذب می کند.

اگر می بینید که مدام می گوید: «همه با من چنان و بهمان می کنند. از من انتقاد می کنند. هرگز مطابق خواسته ام رفتار نمی کنند. مرا چون حصیر زیر پا به کار می برند یا از من سوءاستفاده می کنند.» همین، الگوی شماست. در شما اندیشه ای وجود دارد که مردمانی را به سوی شما می کشاند که چنین رفتاری از خود نشان می دهند. هرگاه دیگر چنین نیندیشید، آن ها به جایی دیگر می روند و این کارها را با کس دیگری می کنند؛ زیرا شما دیگر آن ها را به سوی خود جلب نمی کنید. اکنون چند الگو را نام می برم که به جسم صدمه می زنند: نفرت طولانی مدت چنان بدن را می خورد که به بیماری می انجامد که آن را سرطان می نامیم. اگر انتقاد به صورت عادی مداوم در آید، اغلب آرتروز یا ورم مفاصل ایجاد می کند. احساس گناه همواره جویای مجازات است و مجازات درد می آفریند. ترس و فشار ناشی از آن نیز می تواند بیماری هایی چون کچلی و ریزش مو، زخم معده و پاهای دردناک به وجود بیاورد. عفو و بخشایش و دست کشیدن از نفرت می تواند حتی سرطان را علاج کند. اگر چه ممکن است این حرف ساده لوحانه به نظر برسد، اما خودم عملاً شاهد آن بوده ام و آن را تجربه کرده ام. می توانیم گرایشی را که در برابر گذشته داریم، عوض کنیم. گذشته تمام شده و پی کار خود رفته است. اکنون دیگر نمی توانیم گذشته را تغییر دهیم، اما می توانیم اندیشه هایی را که درباره گذشته داریم، عوض کنیم.

چه احمقانه است که در لحظه حاضر، به این دلیل که کسی در گذشته دور آزارمان داده است، خود را مجازات کنیم. من اغلب به مردمانی که الگوی ژرفی از انزجار و نفرت دارند، می گویم: «لطفاً از همین حالا دست برداشتن از نفرت را آغاز کن که نسبتاً آسان است. صبر نکن تا زیر تهدید چاقوی جراحی یا روی بستر مرگ قرار بگیری و تازه مجبور شوی با وحشت و اضطراب نیز کنار بیایی.»

به هنگام هراس، تمرکز و ساختن ذهن بر کار شفا بسیار دشوار است. ابتدا باید مدتی را صرف زدودن ترس ها کنیم. اگر این اعتقاد را انتخاب کنیم که قربانیان درمانده ای هستیم و چاره دیگری برای ما نمانده است، کائنات از اعتقاد ما حمایت می کند و شیره جانمان کشیده می شود. واجب است از این عقاید احمقانه، عقب مانده و منفی که از ما پشتیبانی نمی کنند و به ما خوراک نمی رسانند، دست بکشیم. حتی نسبت به خدا باید این اعتقاد را داشته باشیم که همراه و همدم ماست، نه بر ضد ما.

ادامه مطلب شفای زندگی... از صفحه ۵۶

به نظر من، خویشن دوستی از اینجا آغاز می شود که هرگز و در هیچ شرایطی، برای هیچ چیز، از خود انتقاد نکنیم. انتقاد، ما را در الگویی که در آن قرار داریم و می خواهیم دگرگونی سازیم، محبوس می کند. تفاهم داشتن و با خود ملایم بودن، به ما کمک می کند تا از الگوی خود بیرون بیاییم. به یاد داشته باشید که سال های سال از خود انتقاد کرده اید و کاری از پیش نبرده اید. پس اکنون خود را تأیید کنید و ببینید چه پیش می آید.

در لایتنای حیات، آنجا که ساکنیم، همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است. من به قدرتی اعتقاد دارم که بسی از من عظیم تر است و در هر لحظه از هر روز در من جریان دارد. من با این آگاهی که تنها یک عقل بر این عالم حاکم است، خود را به روی حکمت درون می گشایم. همه پاسخ ها، چاره ها، شفاها و آفرینش های تازه از این یگانه عقل می آید. من با وقوف به اینکه هر آنچه باید بدانم بر من آشکار خواهد شد و هر آنچه بدان نیازمندم، در زمان و مکان و به شیوه درست نزد من می آید، به این قدرت و به این عقل اعتماد می کنم. در جهان من، همه چیز نیکوست.

ادامه مطلب با نگاه به آسمان... از صفحه ۳۶

دورترین گذشته ای که می توانیم ببینیم: اما شگفت انگیزترین قسمت داستان در مقیاس کیهان رخ می دهد. سن کیهان حدود ۱۳.۸ میلیارد سال برآورد شده است. یکی از قدیمی ترین نورهایی که می توانیم مشاهده کنیم، تابش زمینه کیهانی یا Cosmic Microwave Background — CMB است. این تابش مربوط به زمانی است که جهان هنوز بسیار جوان بود. حدود ۳۸۰ هزار سال پس از مهبانگ، جهان به اندازه ای سرد شد که اتم ها شکل بگیرند و نور بتواند آزادانه در فضا حرکت کند. همان نور با گذشت میلیاردها سال هنوز در سراسر جهان قابل شناسایی است. در نتیجه، وقتی دانشمندان تابش زمینه کیهانی را مطالعه می کنند، در واقع به تصویری از جهان بسیار ابتدایی نگاه می کنند. این یکی از خارق العاده ترین دستاوردهای علم است: ما فقط درباره گذشته جهان نظریه پردازی نمی کنیم، بخشی از نور آن گذشته هنوز به ما می رسد و ما می توانیم آن را اندازه گیری کنیم.

چرا این موضوع برای علم بسیار مهم است؟ اگر ما فقط می توانستیم اجرام را در وضعیت فعلی شان ببینیم، مطالعه تاریخ کیهان بسیار دشوار می شد. اما طبیعت به شکل جالبی به ما امکان می دهد مجموعه ای از «عکس های تاریخی» جهان را در اختیار داشته باشیم. یک کهکشان نزدیک تر را در دوره ای نسبتاً جدیدتر می بینیم. یک کهکشان دورتر را در دوران جوانی آن مشاهده می کنیم و کهکشان های بسیار دور را در دوره ای می بینیم که جهان هنوز بسیار جوان بوده است. بنابراین دانشمندان می توانند این تصاویر را مانند صفحات مختلف یک کتاب کنار هم قرار دهند و روند تکامل کیهان را بررسی کنند. به همین دلیل تصاویر تلسکوپ هایی مانند هابل و جیمز وب فقط عکس های زیبایی آسمان نیستند، آنها اسناد تاریخی کیهان هستند.

و یک نکته ظریف درباره انبساط جهان: در مثال های ساده می گوئیم «جرم ۲۵۰۰ سال نوری یعنی نور آن ۲۵۰۰ سال در راه بوده است». برای فاصله های نسبتاً نزدیک، این توضیح کاملاً مناسب است. اما وقتی درباره میلیاردها سال نوری و کیهان بسیار دور صحبت می کنیم، مسئله پیچیده تر می شود، زیرا خود فضا در حال انبساط است. یعنی کهکشان ها فقط در فضای ثابت حرکت نمی کنند، خود فضای میان ساختارهای بزرگ کیهانی نیز در حال گسترش است. به همین دلیل در کیهان شناسی، دانشمندان از مفاهیم مختلفی مانند «زمان نگاه به گذشته»، «فاصله همرو» و «فاصله کنونی» استفاده می کنند و این فاصله ها لزوماً یکسان نیستند.

اما اصل بنیادی همچنان پابرجاست: هرچه نور مدت بیشتری در راه بوده باشد، ما اطلاعات قدیمی تری دریافت می کنیم. نتیجه ای که ذهن انسان را به چالش می کشد. وقتی به دورترین نورهای کیهانی نگاه می کنیم، می توانیم تصویری از جهانی را ببینیم که میلیاردها سال پیش وجود داشته است. در واقع، آسمان بالای سر ما یک تصویر ثابت از «امروز» نیست، بلکه مجموعه ای عظیم از لحظه های متفاوت تاریخ کیهان است که همگی هم زمان به چشم ما می رسند.

شاید زیباترین تعبیر این باشد: هر بار که به ستاره ها نگاه می کنیم، نورهایی را می بینیم که از گذشته آمده اند، و هرچه عمیق تر به کیهان نگاه کنیم، عمیق تر در تاریخ جهان فرو می رویم. و این همان چیزی است که نجوم را تا این اندازه شگفت انگیز می کند: برای دید

ادامه مطلب نقش مرزها... از صفحه ۴۴

آدم ها را نمی توانیم تغییر دهیم، اما می توانیم رابطه را تغییر دهیم: این شاید یکی از مهم ترین درس های مرزبندی باشد. ما نمی توانیم کسی را مجبور کنیم مهربان باشد. نمی توانیم کسی را مجبور کنیم وفادار باشد. نمی توانیم کسی را مجبور کنیم قدر ما را بداند. نمی توانیم کسی را مجبور کنیم مسئولیت پذیر شود. اما می توانیم تصمیم بگیریم در صورت ادامه آن رفتار، خودمان چه خواهیم کرد. گاهی نتیجه مرزبندی این است که رابطه بهتر می شود. گاهی طرف مقابل متوجه رفتار خود می شود. گاهی عذرخواهی می کند. گاهی تغییر ایجاد می شود. اما گاهی نیز اتفاق دیگری می افتد: مشخص می شود که طرف مقابل اصلاً قصد احترام گذاشتن به مرزهای ما را ندارد و همین اطلاعات ارزشمند است. زیرا مرزها فقط برای تغییر رفتار دیگران نیستند، برای شناختن دیگران نیز هستند.

مرزها شخصیت واقعی بعضی روابط را آشکار می کنند: ممکن است تا زمانی که همیشه موافق هستیم، همیشه کمک می کنیم و همیشه کوتاه می آییم، یک رابطه بسیار خوب به نظر برسد. اما اولین «نه» ما می تواند حقیقت رابطه را آشکار کند. اگر کسی فقط زمانی با ما خوب است که مطابق خواسته او رفتار کنیم، شاید رابطه بر پایه احترام متقابل نباشد. در مقابل، فردی که با وجود مخالفت ما همچنان بر ایمان احترام قائل است، نشان می دهد که رابطه برایش مهم تر از کنترل ماست. بنابراین گاهی نه گفتن، آزمایش رابطه نیست، آشکارکننده کیفیت رابطه است.

چرا مرزگذاری می تواند احساس تنهایی ایجاد کند؟ مرزبندی همیشه آسان نیست. وقتی فردی سال ها برای جلب رضایت دیگران زندگی کرده است، تغییر ناگهانی می تواند باعث شود بعضی افراد از او فاصله بگیرند. این اتفاق ممکن است دردناک باشد. اما باید پرسید: آیا من واقعاً کسی را از دست داده ام، یا فقط رابطه ای را از دست داده ام که تا زمانی ادامه داشت که من برخلاف خواسته های خودم رفتار می کردم؟ البته پاسخ همیشه ساده نیست. انسان ها پیچیده اند و هیچ رابطه ای را نمی توان تنها با یک رفتار قضاوت کرد. اما احترام متقابل، امکان گفتگو و پذیرش مرزهای یکدیگر از عناصر مهم یک رابطه سالم هستند.

از کجا شروع کنیم؟ مرزبندی سالم معمولاً از شناخت خود آغاز می شود. از خود پرسیم: چه رفتارهایی مرا آزار می دهد؟ چه چیزهایی برای من قابل قبول نیست؟ کجاها بیش از اندازه کوتاه می آیم؟ از چه چیزی می ترسم که نمی توانم «نه» بگویم؟ آیا برای حفظ رابطه، مرتباً از ارزش ها و نیازهای خودم می گذرم؟ آیا ناراحتی دیگران را مسئولیت خودم می دانم؟ و مهم تر از همه: اگر کسی که دوستش دارم همین رفتاری را که با من می شود، با خودش می کرد، آیا به او می گفتم که این رفتار را تحمل کند؟ پاسخ این سؤال گاهی بسیار روشنگر است. مرزبندی با خودمان نیز آغاز می شود مرز فقط میان ما و دیگران نیست، ما باید برای خودمان نیز مرز داشته باشیم. مثلاً: «وقتی خسته ام، خودم را مجبور نمی کنم همه را راضی کنم.» «وقتی چیزی را نمی خواهم، خودم را مجبور نمی کنم فقط به خاطر ترس از ناراحت شدن دیگران قبولش کنم.» «وقتی کسی بارها به من بی احترامی می کند، خودم را قانع نمی کنم که این رفتار طبیعی است.» «برای گرفتن محبت، خودم را کوچک نمی کنم.» این همان نقطه ای است که مرزبندی با عزت نفس پیوند پیدا می کند. فردی که ارزش خود را می شناسد، الزاماً مغرور یا خودخواه نیست؛ فقط می داند که محبت، دوستی و عشق نباید به قیمت نابودی شخصیت و آرامش او تمام شوند.

عشق بدون مرز می تواند به وابستگی تبدیل شود: دوست داشتن یک انسان به معنای تسلیم کامل در برابر او نیست. عشق سالم می گوید: «تو برای من مهم هستی.» مرز سالم اضافه می کند: «اما من نیز برای خودم مهم هستم.» این دو جمله با هم تضادی ندارند. در واقع، شاید یکی از زیباترین شکل های بلوغ عاطفی همین باشد که انسان بتواند هم دیگری را دوست داشته باشد و هم خودش را فراموش نکند.

پژواک

نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

ادامه مطلب **Amot Fati...از صفحه ۱۴**

خوردیم. و لحظاتی که دوباره بلند شدیم. اگر همه این‌ها را حذف کنیم، شاید دیگر همان انسان نباشیم. بنابراین Amor Fati می‌تواند نوعی آشتی با کل داستان زندگی باشد، نه فقط فصل‌های زیبای آن.

چرا این فلسفه برای انسان مدرن مهم است؟ ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که دائماً به ما گفته می‌شود: زندگی‌ات را بهتر کن. بهتر باش. زیباتر باش. موفق‌تر باش. پولدارتر باش. شادتر باش. رابطه‌ی بهتر داشته باش. خانه‌ی بهتر داشته باش. زندگی بهتر داشته باش. این تلاش برای بهتر شدن می‌تواند مفید باشد، اما یک خطر هم دارد: ممکن است انسان دائماً از زندگی فعلی خود ناراضی باشد. همیشه یک نسخه خیالی از زندگی وجود دارد که از زندگی واقعی بهتر به نظر می‌رسد. Amor Fati در مقابل این وسواس می‌ایستد و می‌گوید: قبل از اینکه زندگی را تغییر بدهی، یاد بگیر زندگی فعلی‌ات را ببینی. نه اینکه از رشد دست بکشی، بلکه اینکه رشد کردن را از نفرت از خود و زندگی فعلی جدا کنی.

Amor Fati در برابر «ای کاش»: شاید بتوان گفت یکی از دشمنان اصلی Amor Fati کلمه «ای کاش» است. ای کاش...اگر...چرا...کاش...چه می‌شد اگر...این جملات اگر تبدیل به وسواس شوند، انسان را در گذشته زندانی می‌کنند. Amor Fati نمی‌گوید گذشته را فراموش کن. می‌گوید: گذشته را از زندان به تاریخ زندگی خود منتقل کن. بگذار بخشی از داستانت باشد، نه زندانت.

آیا می‌توان Amor Fati را تمرین کرد؟ بله، اگر آن را نه به عنوان یک شعار، بلکه به عنوان یک روش نگاه کردن به زندگی ببینیم. برای مثال، وقتی اتفاق ناخوشایندی رخ می‌دهد، به جای اینکه فوراً پیرسیم: «چرا این اتفاق برای من افتاد؟» می‌توانیم پیرسیم: «حالا که این اتفاق افتاده، من با آن چه می‌کنم؟ یا: «این تجربه چه چیزی درباره من، زندگی یا انسان‌ها به من نشان می‌دهد؟ و مهم‌تر: «آیا می‌توانم روزی به این بخش از زندگی‌ام بدون نفرت نگاه کنم؟ این سؤال آخر بسیار قدرتمند است.

Amor Fati به معنای دوست داشتن همه چیز نیست: این نکته باید دوباره تأکید شود. تو مجبور نیستی: خیانت را دوست داشته باشی، ظلم را دوست داشته باشی، فقدان را دوست داشته باشی، بیماری را دوست داشته باشی، مرگ را دوست داشته باشی، یا رنج را زیبا جلوه بدهی. معنای عمیق‌تر Amor Fati این است که زندگی خود را مشروط به حذف این چیزها نکنی. یعنی بگویی: «این هم اتفاق افتاد. دردناک بود. اما من هنوز زندگی را انتخاب می‌کنم.» این شاید یکی از انسانی‌ترین اشکال قدرت باشد.

معنای Amor Fati در یک جمله: اگر بخواهیم تمام این فلسفه را در یک جمله خلاصه کنیم: «زندگی را فقط برای آنچه آرزو داشتی باشد دوست داشته باش، زندگی را برای تمام آنچه بوده، هست و تو را به این لحظه رسانده است، دوست بدار.» و اگر بخواهیم آن را از زبان نیچه‌ای‌تر بیان کنیم: نه فقط تحمل کردن زندگی، بلکه گفتن «آری» به زندگی، حتی وقتی زندگی مطابق خواسته ما پیش نرفته است. نیچه در Ecce Homo دقیقاً بر همین نکته تأکید می‌کند: عظمت برای او در این نیست که انسان آرزو کند گذشته یا آینده متفاوت باشد، بلکه در این است که بتواند آنچه را ضروری و واقع شده است، صرفاً تحمل نکند بلکه دوست بدارد.

عمیق‌ترین پرسش Amor Fati: در نهایت، شاید Amor Fati اصلاً یک پاسخ نباشد، بلکه یک سؤال بزرگ باشد: اگر می‌توانستی تمام گذشته‌ات را دوباره ببینی، آیا هنوز آرزو می‌کردی بخشی از آن هرگز اتفاق نیفتاده باشد؟ و اگر پاسخ «بله» است، سؤال بعدی این است: آیا می‌توانی روزی به جایی برسی که بدون انکار درد آن اتفاق، بگویی: «این هم بخشی از من شد؟» شاید این همان جایی باشد که پذیرش به عشق تبدیل می‌شود. چون انسان قدرتمند لزوماً انسانی نیست که هرگز شکست نخورده باشد، گاهی قدرتمندترین انسان کسی است که می‌تواند به گذشته نگاه کند و بگوید: «همه آنچه بر من گذشت، بخشی از داستان من بود. من آن را انکار نمی‌کنم، از آن فرار نمی‌کنم. اجازه نمی‌دهم مرا تعریف کند. اما آن را از زندگی‌ام حذف هم نمی‌کنم. چون اگر بخواهم خودم را دوست داشته باشم، باید تمام داستانم را دوست داشته باشم، نه فقط فصل‌هایی که زیبا بودند.» و شاید در نهایت، Amor Fati یعنی رسیدن به صلح با خود زندگی، نه زندگی‌ای که آرزو می‌کردیم داشته باشیم، بلکه زندگی‌ای که واقعاً داشته‌ایم. این همان چیزی است که Amor Fati را از یک جمله‌ی انگیزشی به یک فلسفه‌ی جدی درباره رنج، آزادی، گذشته، انتخاب، عشق، هویت و معنای زندگی تبدیل می‌کند.

آیا از این فکر وحشت می‌کنید؟ یا می‌توانید به آن بگویید: آری. این آزمایش فکری، رابطه ما با زندگی را به چالش می‌کشد. اگر از زندگی خودمان عمیقاً متنفر باشیم، تکرار ابدی آن تقریباً غیرقابل تحمل خواهد بود. اما اگر بتوانیم به زندگی بگوییم: «بله. همین زندگی. با تمامش.» آنگاه به یکی از رادیکال‌ترین اشکال تأیید زندگی نزدیک می‌شویم. به همین دلیل Amor Fati فقط درباره «پذیرش گذشته» نیست، درباره نحوه ایستادن انسان در برابر کل زندگی است.

آیا Amor Fati یعنی همه چیز از قبل تعیین شده؟ نه لزوماً. این نکته بسیار مهم است. عشق به سرنوشت با جبرگرایی یکی نیست. جبرگرایی می‌تواند بگوید: «همه چیز از قبل تعیین شده و انتخاب تو هیچ اهمیتی ندارد.» اما Amor Fati می‌تواند بدون چنین ادعایی هم معنا داشته باشد. حتی اگر معتقد باشیم انسان اختیار دارد، باز هم بخش عظیمی از زندگی خارج از کنترل اوست: زمان تولد - خانواده - گذشته - بسیاری از اتفاقات اجتماعی - بیماری‌ها - مرگ دیگران - تصادفات - تصمیمات دیگران - شرایط تاریخی. Amor Fati می‌گوید: با واقعیتی که نمی‌توانی تغییرش دهی، وارد جنگ دائمی نشو. اما درباره آنچه هنوز می‌توانی تغییر دهی، عمل کن.

Amor Fati و مسئولیت شخصی: یکی از زیباترین برداشت‌ها از این فلسفه این است: پذیرش واقعیت، نقطه پایان نیست، نقطه شروع مسئولیت است. مثلاً: «من گذشته سختی داشته‌ام.» این یک واقعیت است. اما دو مسیر وجود دارد:

مسیر اول: «پس من قربانی ابدی گذشته‌ام هستم.»

مسیر دوم: «گذشته من بخشی از من است، اما تصمیم می‌گیرم با باقی زندگی‌ام چه کنم.»

مسیر دوم به روح Amor Fati نزدیک‌تر است. تو گذشته‌ات را انتخاب نکرده‌ای، اما می‌توانی انتخاب کنی که با گذشته‌ات چه انسانی بشوی.

آیا باید اتفاقات بد را دوست داشته باشیم؟ اینجا باید بسیار مراقب باشیم. Amor Fati نباید به یک شعار خطرناک تبدیل شود. اگر کسی مورد خشونت قرار گرفته، نباید به او گفت: «این سرنوشت تو بوده، دوستش داشته باش.» اگر کسی قربانی بی‌عدالتی شده، نباید گفت: «حتماً دلیلی داشته.» و اگر انسانی در شرایط سخت زندگی قرار گرفته، نباید رنج او را با یک جمله فلسفی کوچک کرد. Amor Fati اگر درست فهمیده شود، رنج را انکار نمی‌کند. بلکه می‌پرسد: «حالا که این اتفاق رخ داده، چگونه می‌توانم اجازه ندهم این اتفاق تمام وجود و آینده مرا تصاحب کند؟ این تفاوت بسیار مهم است.

Amor Fati در عشق: این فلسفه در روابط عاطفی هم کاربرد عجیبی دارد. گاهی ما بعد از پایان یک رابطه سال‌ها در ذهن خودمان زندگی می‌کنیم: اگر او را ملاقات نمی‌کردم...اگر آن حرف را نمی‌زدیم...اگر بیشتر صبر می‌کردم...اگر زودتر می‌فهمیدم... Amor Fati می‌تواند به ما بگوید: آن رابطه بخشی از زندگی تو بوده است. حتی اگر تمام شده باشد. حتی اگر دردناک بوده باشد. حتی اگر اشتباه بوده باشد. حتی اگر آن آدم دیگر در زندگی تو نباشد. آن تجربه بخشی از داستان تو شده است. تو مجبور نیستی آن را دوباره تجربه کنی. اما لازم نیست تا ابد با آرزوی «ای کاش هرگز اتفاق نیفتاده بود» زندگی کنی. گاهی بلوغ عاطفی یعنی بتوانی بگویی: «دوست داشتنم، از دست دادم. درد کشیدم. چیزهایی یاد گرفتم. و حالا ادامه می‌دهم.» این نیز نوعی Amor Fati است.

Amor Fati و تصمیم‌های اشتباه: یکی از سخت‌ترین بخش‌های زندگی، پذیرفتن اشتباهات خودمان است. گاهی انسان نه از خود اتفاق، بلکه از نسخه جوان‌تر خودش متنفر است. می‌گوید: «چطور توانستم چنین تصمیمی بگیرم؟» اما تو با آگاهی امروزت، نمی‌توانی خود گذشته‌ات را قضاوت کنی، چون آن انسان دانش امروز تو را نداشت. Amor Fati می‌تواند کمک کند بگویی: «آن تصمیم را با آگاهی، توانایی و شرایطی که آن زمان داشتم گرفتم. امروز چیزهای بیشتری می‌دانم. بنابراین امروز انتخاب دیگری می‌کنم.» این یعنی: از گذشته یاد بگیر، اما در گذشته زندگی نکن.

Amor Fati و هویت انسان: ما معمولاً فکر می‌کنیم هویت ما فقط از موفقیت‌هایمان ساخته شده است. اما در واقع انسان از مجموعه‌ای از تجربه‌ها ساخته می‌شود: آنچه به دست آوردیم. آنچه از دست دادیم. آنهایی که دوستشان داریم. آنهایی که از ما دور شدند. اشتباهاتی که کردیم. فرصت‌هایی که از دست دادیم. لحظاتی که شکست

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

دوران خدمت «تفضلی» در وزارت اطلاعات، مصادف بود با حوادث «پانزدهم خرداد ۱۳۴۲». پیش از این حوادث، به دستور او در چهار گوشه شهر قم بلندگوهای بزرگی نصب کرده بودند تا تمام اهالی بتوانند گفتارهای رادیویی را بشنوند. «تفضلی» اکثر شب‌ها در اتاق وزیر روی تخت سفری می‌خوابید و در جلسات فنی و هنری، نظرات جالبی ارائه می‌کرد. وقتی شنید که عده‌ای از بهترین هنرمندان رادیو را به علت اعتیاد کنار گذاشته‌اند، گفت: «سعی کنید هنرمندان جوان آلوده نشوند و با هنرمندان سالمند مدارا کنید.» او تمام روز را در میان کارکنان رادیو می‌گذراند. بی‌ریا، افتاده، گشاده‌رو و صمیمی بود. یک روز شخصا او را دیدم که از دربان وزارتخانه سیگار می‌خواست. دربان مات و متحیر مانده بود و شاید هم می‌ترسید که قوطی سیگار را بیرون بیاورد.

روزی که تفضلی از «وزارت اطلاعات» رفت، دوستان و دشمنان زیادی داشت. دوستانش کسانی بودند که صراحت، شجاعت و سخت‌کوشی او را می‌پسندیدند و دشمنانش گروهی را تشکیل می‌دادند که منافع شخصی‌شان پایمال شده بود. آخرین بار که او را دیدم، در راهروهای وزارت امور خارجه بود. ظاهراً دوران بازنشستگی را می‌گذراند. کمی لاغرتر و پیرتر از پیش شده بود. گفت: «عجیب است. همین پریروز با «تقی»، برادرم، صحبت تو بود. کجایی و چه می‌کنی؟» وقتی شنید که عازم آمریکا هستم، سری تکان داد و با افسوس گفت: «آره، اینجا زبان من و تو را نمی‌فهمند.» چند ماه قبل شنیدم که «جهانگیر تفضلی» در تهران در گذشته است.

ادامه مطلب میش در لباس... از صفحه ۳۸

پریشب غروب هم از پیاده‌روی شمالی بلوار کرج می‌گذشتم که به چند سر و صورت خراشیده و خونین برخورد. تازه متارکه جنگ اعلام شده و زد و خورد به پایان رسیده بود و من موقعی رسیدم که فقط با تیغ زبان می‌جنگیدند و با تبرهای فحش و بدویبره، همدیگر را هدف قرار می‌دادند. جوانی، جوان دیگری را از پشت سر اینگولک کرده و او هم برگشته و بی‌معطلی با یک کشیده آبدار جوابش را داده بود. دو نفری با هم دست‌به‌گریبان شده و رفقای طرفین هم به پشتیبانی آنها درآمده و جنگ را مغلوبه کرده بودند. جوانی که در این دعوا مشت محکمی به دهانش خورده بود، با دست خون را از گوشه لب خود پاک کرد و به رفیقش که گویا مجرم اصلی بود، ملامت‌کنان گفت: «خوب، احمق، این چه دسته‌گلی بود که آب دادی؟ مرض داشتی؟» یارو جواب داد: «چه کنم؟ نفهمیدم. دیدم مثل همه دخترها زلف‌های بلند و شلوار چسبان و ژست مکش‌مرگ‌ما دارد. از پشت سر خیال کردم دختر است، نیشگونش گرفتم. چه می‌دانستم که نه از آب درمی‌آید؟ وگرنه مگر دیوانه بودم که به یک نره‌غول عرض عشق کنم؟»

زندگی را فقط به خاطر آنچه آرزو داشتی باشد دوست نداشته باش. گاهی آنچه می‌خواستیم نشد، آدم‌هایی که دوست داشتیم ماندگار نشدند و مسیرهایی که تصور می‌کردیم به مقصد نرسیدند. اما تمام همان اتفاق‌ها، حتی شکست‌ها، دل‌شکستگی‌ها و روزهای سخت، بخشی از راهی بودند که ما را به امروز رساندند. زندگی را برای تمام آنچه بوده، برای آنچه اکنون هست و برای تمام چیزهایی که هنوز در راهاند دوست بدار. شاید زیبایی زندگی دقیقاً در همین باشد، اینکه همیشه مطابق آرزوهای ما پیش نمی‌رود، اما هر لحظه چیزی از ما می‌سازد که بدون آن، آدم امروزمان نبودیم.

در موقعی که دسته حرکت می‌کند، تکان می‌دهند. این چیزها را خودم دیده‌ام، ولی چیزهایی که بالاتر گفتم و آنچه پس از آن می‌آید، از کتب مورخان است (بند ۱۵). آنها مردگان را پس از آنکه موم مالیدند، دفن می‌کنند؛ ولی مغ‌ها مردگان خود را دفن نمی‌کنند، بلکه می‌گذارند تا اجساد را طیور بدرند (بند ۲۰).

استرابن قسمتی از کتاب خود را به کلیات جغرافیا اختصاص می‌دهد. ولی در دو جلد اول کتاب خود به انتقاد از عقاید اراتوستنس و پولیبیوس و بحث درباره وضع زمین و سیارات می‌پردازد. کتاب‌های سوم تا دهم به نواحی مختلف اروپا اختصاص داده شده‌اند. کتاب یازدهم درباره دریای سیاه، دریای خزر، کوه‌های توروس و ناحیه ارمنستان است. کتاب‌های دوازدهم تا چهاردهم به آسیای صغیر اختصاص دارند و در ضمن، حاوی اسطوره‌ها و تاریخ آن سرزمین نیز هستند. کتاب پانزدهم مخصوص هند و ایران است و کتاب شانزدهم درباره بین‌النهرین، فلسطین، سواحل حبشه و عربستان است. آخرین کتاب نیز درباره مصر، حبشه و شمال آفریقا است.

ادامه مطلب داریوش آشوری... از صفحه ۷

حرف آخر آشوری اینکه ذهن تحلیلی سارتر در «ادبیات چیست» می‌کوشد به مرز روشنی میان شعر و ادبیات برسد و این کار را تنها با تحلیل کاربرد زبان انجام دهد، حال آنکه نمی‌توان پذیرفت کاربرد زبان این باشد که به‌تنهایی نگرش شاعرانه را از غیرشاعرانه جدا کند. بلکه این نگاه و دید شاعر به هستی است که ابزار زمانی خود را می‌یابد. روی هم رفته می‌توان گفت «ادبیات چیست» بیش از آنکه جست‌وجویی در ماهیت ادبیات باشد نمودار وسواس‌های اخلاقی نویسنده‌ای است که درگیر مسائل زمانه خود است. انتخاب میان جاودانگی و فنا شدن در زمان انتخاب، میان گفتن همه‌چیز یا نگفتن. باین‌همه آشوری می‌پرسد از این انتخاب یک‌جانبه سارتر چه چیزی برآمده است؟ و آن‌همه شور و حرارت سارتر برای درست کردن سلاحی از ادبیات چه زاده است؟ و شاید دست‌کم در عالم سیاست می‌توان گفت که برخلاف تصور سارتر «عمل کردن» غیر از «حرف زدن» است.

تحلیل عالمانه و سنجیده داریوش آشوری از اثری از سارتر بیش از پیش ما را به برخورداری او از اندیشه تحلیلی، در هر مقوله و موضوع، متقاعد می‌کند.

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۶

او آن را دریایی عظیم و نامحدود می‌داند که به اقیانوس شمالی پیوسته است. استرابن نه تنها درباره جغرافیای ایران، بلکه درباره آداب و رسوم و نحوه زندگی ایرانیان نیز بحث می‌کند. در این مورد، چنان‌که از گفته‌های خود او برمی‌آید، نوشته‌های او را باید به دو قسمت تقسیم کرد: یک قسمت از کتاب‌های گذشتگان، به‌ویژه هروdot، گرفته شده و بقیه از مشاهدات یا شنیده‌های خود اوست. شرح زیر را حسن پیرنیا در ایران باستان (کتاب ۱۵، فصل ۳، بندهای ۱۳، ۱۴، ۱۵ و ۲۰) درباره آداب مذهبی ایرانیان از استرابن نقل می‌کند که این نکته را به‌خوبی نشان می‌دهد. استرابن می‌نویسد: «عادات پارس‌ها مانند عادات مادها، شوشی‌ها و مردمان دیگری است که شرحش را مؤلفان بسیار نوشته‌اند. با وجود این، باید از چیزهایی که مقتضی است، ذکری بکنیم: پارس‌ها صورت خدایان را نمی‌سازند و معابد بنا نمی‌کنند. آسمان را زئوس می‌دانند و قربانی در جاهای بلند به عمل می‌آید. آنها آفتاب را هم ستایش کرده، آن را میتراس می‌نامند و نیز ماه (آفرودیت)، آتش، زمین، باد و آب را می‌ستایند. (استرابن به جای ناهید یا آناهیتا، آفرودیت را ذکر کرده است.) آنها در جای پاک قربانی می‌کنند و قبلاً دعا‌هایی می‌خوانند و حیوان قربانی را با ریاحین می‌آرایند. مگی که مراسم قربانی را به‌جا می‌آورد، گوشت حیوان را قطعه‌قطعه می‌کند و بعد هر کس سهم خود را گرفته، به خانه‌اش برمی‌گردد. برای خدا سهمی نمی‌دهند، زیرا گویند که فقط روح حیوان قربانی مال خداست. با وجود این، بعضی عقیده دارند که تکه کوچکی از گوشت حیوان را روی آتش می‌گذارند (بند ۱۳).

آنها بین آتش و آب از حیث مراسم قربانی تفاوتی قائل‌اند. برای آتش، چوب‌های خشکی را که پوست آن را کنده‌اند استعمال و آن را چرب می‌کنند. بعد، از پایین، خرمن هیزم را روشن می‌کنند و روغن روی آن می‌ریزند، بی‌آنکه هوا بدمند. اگر کسی به آتش هوا بدمد یا مرده‌ای را حمل کند و یا روی آتش فضاله بیفکند، او را می‌کشند. اما برای آب، وقتی که آنها به دریاچه یا رود یا چشمه‌ای رسیدند، گودالی می‌کنند و روی آن حیوان را می‌کشند و مواظب‌اند که خون به آب ترشح نکند. بعد مغ‌ها گوشت را روی مورد یا شاخه‌های درخت غار می‌گذارند و عصای خود را به آن می‌رسانند و سرودهایی می‌خوانند و روغنی را که با شیر و عسل مخلوط کرده‌اند، به زمین می‌ریزند. پس از مدتی مدید، باز سرود می‌خوانند و در این حال دسته‌ای از ترکه‌های درخت گز در دست دارند (بند ۱۴).

در کاپادوکیه، طایفه مغ‌ها کثیرالعهده است و اینها را کاهنان آتش می‌نامند. معابد خدایان پارسی نیز زیاد است. چاقو هنگام قربانی کردن استعمال نمی‌کنند، بلکه حیوان را با هیزم یا دسته‌هاون می‌زنند. در اینجاها معابدی هست که هر کدام مانند محوطه‌ای است و در وسط آن محرابی و روی آن خاکستر زیادی وجود دارد. مغ‌ها مواظب‌اند که آتش خاموش نشود. آنها روزها به این معابد می‌آیند و تقریباً هر ساعت یک مرتبه در جلو آتش سرود می‌خوانند. در این حال، دسته‌ای از ترکه‌ها به دست و یک باشلق نمدی به سر دارند که اطراف آن، از سمت دو گونه‌شان، آویزان است؛ به‌حدی که لب‌ها را می‌پوشاند. همین آداب در معابد آناهیتا و اومانوس نیز به عمل می‌آید. (مقصود از اومانوس باید وهومنه باشد که در قرون بعد، جاویدان مقدس اندیشه نیک بود.) اینها هم محوطه‌هایی از چوب و صورت چوبین اومانوس را



Interview with Negar Masoudi, Director of “Blue, the Color of My World”

Jamileh Davoudi

I recently learned about the young and courageous social documentary maker, Negar Masoudi who has spent 3 months in solitary confinement and finally had to flee Iran and lives in France. I am very pleased that she has accepted my invitation for an interview for “Pezhvak of Persia”.

You studied photography. What led you to focus on social issues, particularly violence against women?

When I began photography, I quickly realized that, for me, photography was not simply about form and aesthetics; the camera was a tool for getting closer to people whose voices are heard less often, and for documenting realities that those in power would prefer to remain unseen. Women's issues are not merely an artistic subject for me as I have personally experienced restrictions and the control of my body. Women's bodies in the Islamic Republic is one of the most important sites of political struggle. Therefore issue of women is simultaneously political, social, and class-based. The Isfahan acid attacks were an important turning point in this journey. Women were targeted with violence because of their clothing and what was labeled as “improper veiling,” and they subsequently faced silence and a media blackout. This violence cannot be separated from the history of repression and social control under the Islamic Republic. This perspective became even more pronounced during “Woman, Life, Freedom,” when the control of women's bodies became a broader political issue and women's resistance challenged the imposed order. I photographed this movement, and consider those images part of the historical memory of a generation; photography, for me, is a struggle against forgetting. This perspective also continues in my work with homeless women, sex workers, and other marginalized groups facing social hardships not as their choices. Poverty, inequality, gender discrimination, and exploitation all play a role in producing these conditions. I do not only show the harm but want to expose the mechanisms that produce it. Ultimately, the common concern underlying all of my work is this: Who has the power to control people's bodies, lives, and voices, and how do people resist that control?

What led you to documentary filmmaking?

My entry into documentary filmmaking was not a departure from photography, but rather a continuation of the same path: a way of getting closer to people and stories that are marginalized or erased by the dominant order. Photography taught me how to look and how to capture a moment, but understanding certain realities requires time, listening, and staying alongside the subject. Something that documentary cinema made possible for me. For me, documentary is not simply about recording reality; it is about questioning the power structures that produce that reality. That is why I am drawn to stories that have no place in the official narrative.



Could you tell us about Blue, the Color of My World?

The idea for making Blue, the Color of My World dates back to the 2000s, when I was working at an NGO with people with disabilities and their families. I realized the issue was not simply access to medical services; many of these families needed a safe space to exist and connect with others because of social stigma, judgment, and exclusion. Meeting families with autistic children led me to study autism and to seek out narratives shaped from the perspectives of autistic people themselves. The more I spoke with families, the more the class and social dimensions of the issue came into focus. The primary burden of care largely fell on mothers, while the costs of treatment, education, and rehabilitation were heavy for many families. Even at the time the film was being made, there was no suitable school for autistic girls in Tehran. So, the issue was not simply autism; it was the right to education, the right to access resources, the right to be seen, and the right to live a dignified human life. I did not want to portray these children merely as “patients” or “people with disabilities.” Rather, I wanted to show how social stigma, economic inequality, and the lack of infrastructure themselves constitute part of the limitations imposed on these individuals.

Could you talk about your arrest in November 2020 and how it affected your work?

My arrest in 2020 was directly related to my artistic, social, and political activities concerning women's rights. The exhibition “Your fate was shaped by a God whom others worshipped”, about one of the victims of the serial acid attacks in Isfahan; a documentary film about her; and the “Thousands of Women Like Me” campaign against honor killings. In fact, my “crime” was documenting and telling the story of violence that those in power preferred to remain hidden. Following my arrest, I spent about three months in solitary confinement in Evin Prison, where I was subjected to intense interrogation and psychological pressure. I was eventually charged and convicted of offenses including “acting against national security” and “promoting corruption and prostitution. Afterward, I lost the ability to continue my professional and artistic work. For me, this experience was not simply a loss of freedom; it was an encounter with the mechanisms of erasure and the production of silence. I came to understand that repression does not happen only through imprisonment; taking away a person's ability to work, speak, maintain social connections, and produce culture is also part of the same mechanism.

How have you continued your work since moving to France?

Living in France under asylum and economic instability has not been easy for me. Migration means losing part of one's social and professional network and having to rebuild one's life under new circumstances. I continue to write and photograph about honor killings, acid attacks, executions, and other forms of violence and systematic repression in Iran. My most important current project is a film that I began years ago about the acid attacks in Isfahan, the same film whose production was one of the reasons for my arrest and security case. Today, years later, and in exile, the film is in post-production. I need funding to complete the editing, sound design, and technical stages, but I continue to seek financial support and work toward finishing it. For me, completing this film is not simply about finishing an artistic project; it is about continuing a narrative that those in power tried to interrupt. Sometimes resistance means refusing to allow the stories that those in power want to erase to remain unfinished and forgotten. The film they tried to stop is still being made.

Your art and activism is indeed so admirable. Thank you for all you have done already!

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

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

Law Office of Samira Nikaein

With Special Training from Harvard Law School

(408) 573-7074

Practice Areas:

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



خدمات حقوقی:

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

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

Accidents®

CAMERON YADIDI
ATTORNEY AT LAW

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



We Fight, You Win!

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



RATED BY
Super Lawyers

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

»»» (888) 979-7979 «««

www.Yadidi.com