پژواک ماهنامه

سال سی و ششم – شماره ۴۱۹

آذر – دی ۱۴۰۵ دسامبر ۲۰۲۶

رایگان

Pezhvak of Persia
Publication
DECEMBER 2026
419

Fax: (408) 693-3717
Tel: (408) 221-8624
info@pezhvak.com
www.pezhvak.com



اثر: رویا رستگارثانی – نقاشی رنگ روغن بر بوم (کانواس) *https://royarastegarsani.com*



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 مشاوری مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در بِی اِریا
با بیش از ۳۵ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوری 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 فتانه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

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

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

Fataneh Hooshdaran, D.C.

جهت تسکین و بهبود دردهای:

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

مطب مجهز به:

✦ دستگاه‌های فیزیکال‌تراپی
✦ 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؟
کایروپرکتیک 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

صفحه ۱ آگهی
صفحه ۲ یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی
صفحه ٤ اخبار
صفحه ٥ آگهی
صفحه ٦ ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)
صفحه ۷ داریوش آشوری (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸ آگهی
صفحه ۹ ااخبار
صفحه ۱۰ اخبار
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وشی)
صفحه ۱۳ تاثیر ثروت صنعت فناوری... (شان انصاری)
صفحه ١٤ اخبار
صفحه ١٥ اخبار
صفحه ١٦ اخبار
صفحه ١٧ آگهی
صفحه ١٨ آگهی
صفحه ١٩ اخبار
صفحه ٢٠ آگهی
صفحه ٢١ اخبار
صفحه ٢٢ آگهی
صفحه ٢٣ بیشعوری (خاویر کرمنت)
صفحه ٢٤ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ٢٥ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ٢٦ آگهی
صفحه ٢٧ بی اثر کردن شیطان (ناپلئون هیلز)
صفحه ٢٨ آگهی
صفحه ٢٩ اخبار
صفحه ٣٠ آگهی
صفحه ٣١ آگهی
صفحه ٣٢ مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس» (جان گری)
صفحه ٣٣ اخبار
صفحه ٣٤ جدول
صفحه ٣٥ فال - دلنوشته
صفحه ٣٦ اخبار
صفحه ٣٧ برزوی دستفروش (عباس پناهی)
صفحه ٣٨ داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ٣٩ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ٤٠ شعر
صفحه ٤١ گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ٤٢ اخبار
صفحه ٤٣ ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ٤٤ اخبار
صفحه ٤٥ اخبار
صفحه ٤٦ اخبار
صفحه ٤٧ اخبار
صفحه ٤٨ اخبار -
صفحه ٤٩ اخبار
صفحه ٥٠ دنباله مطلب
صفحه ٥١ دنباله مطلب
صفحه ٥٢ دنباله مطلب
صفحه ٥٣ دنباله مطلب
صفحه ٥٤ دنباله مطالب
صفحه ٥٥ دنباله مطالب
صفحه ٥٦ دنباله مطالب
صفحه ٥٧ دنباله مطالب
صفحه ٥٨ دنباله مطالب
صفحه ٥٩ دنباله مطلب
صفحه ٦٠ انگلیسی



کریسمس، فرصتی برای نزدیک‌تر شدن

افلیا پرویزاد

کریسمس را به همه خوانندگان مسیحی پژواک، از صمیم قلب تبریک می‌گویم. امیدوارم این روزها برای شما و عزیزانتان فرصتی باشد برای آرامش، دیدار و ساختن خاطره‌هایی که در روزهای پرمشغله سال کمتر مجالشان را پیدا می‌کنیم.اما معنای این مناسبت، به یک روز در تقویم محدود نمی‌شود. در زندگی روزمره، مهربانی اغلب در کارهای کوچک خود را نشان می‌دهد، مانند شنیدن حرف کسی که دلش می‌خواهد شنیده شود، احوال‌پرسی از همسایه‌ای که مدتی از او بی‌خبر بوده‌ایم، یا پیشنهاد کمک به کسی که شاید درخواست‌کردنش برایش آسان نباشد. گاهی هم مهربانی یعنی اختلاف‌ها را با احترام مطرح کنیم و به جای فاصله‌گرفتن، راهی برای گفتگو پیدا کنیم.

هیچکس به تنهایی از عهده همه‌چیز برنمی‌آید، اما هرکدام از ما می‌توانیم به اندازه توانمان سهمی داشته باشیم. کمک همیشه بزرگ یا پرهزینه نیست. یک معرفی به موقع، راهنمایی درست، همراهی در یک کار دشوار یا حتی چند دقیقه وقت‌گذاشتن می‌تواند برای دیگری تفاوتی واقعی ایجاد کند. وقتی این توجه‌ها دو طرفه می‌شوند، اعتماد شکل می‌گیرد و جامعه به جایی تبدیل می‌شود که آدم‌ها در آن راحت‌تر به هم تکیه می‌کنند.

بهترشدن ارتباط‌ها نیز از همین‌جا آغاز می‌شود: با پرسیدن به جای حدس‌زدن، با گوش‌دادن پیش از پاسخ‌دادن و با پذیرفتن اینکه تجربه‌های ما یکسان نیستند. در جامعه‌ای متنوع، لازم نیست همه شبیه هم فکر کنیم تا بتوانیم پشتیبان هم باشیم. احترام و کنجکاوی می‌توانند راهی برای شناختن یکدیگر باز کنند، حتی وقتی با هم اختلاف نظر داریم.

پژواک نیز می‌خواهد در حد توان خود بخشی از این پیوند باشد، با انتشار مطالب موثق و مفید، بازتاب‌دادن صداها و تجربه‌های گوناگون و فراهم‌کردن فضایی برای آگاهی و گفتگو. هدف ما تنها رساندن خبر نیست، امیدواریم محتوایی که منتشر می‌کنیم به شناخت بیشتر میان مردم کمک کند و پژواک را به پلی میان اعضای جامعه و رسانه‌ای شایسته اعتماد و افتخار برای کامیونیتی تبدیل سازد.

در این کریسمس، برای خوانندگان مسیحی‌مان شادی و آرامش آرزو می‌کنم و برای همه ما سالی همراه با توجه بیشتر به یکدیگر، گفتگوهای سازنده و دست‌های آماده یاری خواهانم. شاید جامعه نزدیک‌تر از تصمیم‌های کوچک هر روز ما ساخته شود. با احترام، افلیا پرویزاد





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**

◆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 ـ حتی توسط صاحبان آگهی ـ 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.

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)
شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)
آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:
PO BOX 9804,
SAN JOSE, CA 95157
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.

LOS GATOS MEMORIAL PARK

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 excellet 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 (۴۰۸) ۳۹۶-۶۷۶۸

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

ایالات متحده جایگاه خود به عنوان کشور عاری از سرخک را از دست داد

نوشته اختصاصی: دکتر علی سلیمانی - استاد دانشگاه و پژوهشگر

مقامات بهداشتی بین‌المللی اعلام کردند که ایالات متحده رسماً جایگاه خود را به‌عنوان کشوری که بیماری سرخک در آن ریشه‌کن شده است، از دست داده است. این اتفاق در پی افزایش چشمگیر شیوع این بیماری بسیار مسری رخ داده است. مکزیک و بولیوی نیز جایگاه خود را در زمینه ریشه‌کنی سرخک از دست داده‌اند.

سازمان بهداشت پان‌آمریکن (PAHO) اعلام کرد که سرخک از سال ۲۰۲۴ در سراسر قاره آمریکا در حال گسترش بوده و بیشتر موارد ابتلا در میان افراد واکسینه‌نشده مشاهده شده است.

ایالات متحده در سال ۲۰۲۶ بیش از ۵۴۰۰ مورد ابتلای تأیید شده به سرخک ثبت کرده است، رقمی که از سال ۱۹۹۱ تاکنون بی‌سابقه بوده و تقریباً دو برابر آمار سال ۲۰۲۵ است. همچنین امسال ۱۰ مورد مرگ ناشی از سرخک گزارش شده که دست‌کم پنج مورد آن مربوط به کودکان بوده است.

در مجموع، طی دو سال گذشته بیش از ۷۰۰۰ مورد ابتلا و ۱۳ مورد مرگ ناشی از سرخک در آمریکا ثبت شده است. شیوع گسترده این بیماری در ایالت‌های تگزاس، نیومکزیکو، آریزونا، یوتا، کارولینای جنوبی و پنسیلوانیا گزارش شده است.

کارشناسان بهداشت عمومی، کاهش نرخ واکسیناسیون را یکی از عوامل اصلی بازگشت این بیماری می‌دانند. به گفته متخصصان، برای جلوگیری از شیوع سرخک، دست‌کم ۹۵ درصد جمعیت یک جامعه باید واکسینه شده باشند. تقریباً تمام مبتلایان اخیر در آمریکا واکسینه نشده بودند یا وضعیت واکسیناسیون آن‌ها مشخص نبود. بیش از ۱۰ درصد افراد مبتلا نیز به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کردند.

ایالات متحده از سال ۲۰۰۰، به واسطه دهه‌ها برنامه موفق واکسیناسیون، وضعیت ریشه‌کنی سرخک را حفظ کرده بود. از دست دادن این جایگاه به این معناست که ویروس دست‌کم به مدت ۱۲ ماه متوالی به انتقال و انتشار محلی در داخل کشور ادامه داده است. سازمان بهداشت پان‌آمریکن از آمریکا، مکزیک و بولیوی خواسته است طی هفته‌های آینده برنامه‌های خود را برای متوقف کردن انتقال ویروس و بازپس‌گیری جایگاه ریشه‌کنی سرخک ارائه کنند.

اگر چه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) مبلغ ۱۰۰ میلیون دلار برای حمایت از اقدامات مقابله با سرخک در سطح ایالتی و محلی اختصاص داده است، کارشناسان بهداشت عمومی از دولت فدرال انتقاد کرده‌اند که اقدامات کافی برای تشویق مردم به واکسیناسیون انجام نداده است. کارشناسان بهداشت هشدار می‌دهند که کاهش نرخ واکسیناسیون می‌تواند زمینه بازگشت سایر بیماری‌های عفونی قابل پیشگیری از طریق واکسن را نیز فراهم کند.

سرخک یکی از مسری‌ترین بیماری‌های شناخته شده در پزشکی است و به راحتی از طریق هوا و تماس با ترشحات تنفسی فرد آلوده منتقل می‌شود. علائم اولیه بیماری معمولاً با تب بالا آغاز می‌شود و پس از آن، بثورات پوستی مشخصی ظاهر می‌شوند که اغلب از صورت و گردن شروع شده و به سایر قسمت‌های بدن گسترش پیدا می‌کنند. اگر چه بسیاری از بیماران بهبود پیدا می‌کنند، اما سرخک می‌تواند عوارض جدی و گاهی مرگبار به همراه داشته باشد. از جمله این عوارض می‌توان به ذات‌الریه، نابینایی و التهاب مغز اشاره کرد. کودکان خردسال و بزرگسالان بالای ۳۰ سال بیشتر در معرض عوارض شدید بیماری قرار دارند. متخصصان هشدار می‌دهند که تصور بی‌خطر بودن سرخک اشتباه است. این بیماری می‌تواند به ویژه برای کودکانی که واکسینه نشده‌اند، تهدیدی جدی برای سلامتی و حتی جان آنها باشد.

برنامه‌های گسترده واکسیناسیون طی چند دهه گذشته نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل و ریشه‌کنی سرخک داشته‌اند. در سال ۲۰۱۶، قاره آمریکا به نخستین منطقه جهان تبدیل شد که موفق شد بیماری سرخک را ریشه‌کن کند. برآوردهای سازمان‌های بهداشتی نشان می‌دهد که واکسن سرخک تنها در فاصله سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۳ از مرگ حدود ۶.۲ میلیون نفر در قاره آمریکا جلوگیری کرده است. با این حال، کاهش تمایل برخی خانواده‌ها به واکسیناسیون کودکان و افزایش تردیدها درباره اهمیت واکسن، موجب شده است ویروس بار دیگر در جوامعی که پوشش واکسیناسیون پایین‌تری دارند، گسترش پیدا کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851



Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

کلینیک تخصصی درمان بیماری‌های پا

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود

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

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*



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام‌های شماست

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

Oakmont Memorial Park & Mortuary

COA673 / FD875

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

پرندیس بنی فاطمی مشاور برنامه ریزی و خدمات در آرامستان



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

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

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

(925) 899-4318

parandis.banifatemi@oakmontmortuary.com Ins. Lic.# OL31447

2099 Reliez Valley Road, Lafayette, CA 94549

Cupertino Florist *For Every Occasion*

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

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



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



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

Tel: *(408) 252-3560* *Fax* *(408) 252-5788*

Hours:
9am - 7pm
7 Days a week

info@cupertinoflorist.com • www.cupertinoflorist.com

7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129

Same Day Delivery



ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش شانزدهم

دکتر حسن جوادی

دیون کاسیوس کوکیانوس (متولد نیسه در بیتینیه، اندکی پیش از سال ۱۵۵ م.، و متوفی در روم، حدود سال‌های ۲۳۰ تا ۲۴۰ م.) یکی از تاریخ‌نویسان و سیاستمداران بزرگ رومی است و اطلاعات مبسوطی درباره روزگار و سلطنت پارتیان به دست می‌دهد. فعالیت ادبی او در زمان به‌تخت‌نشستن امپراتور سوروس (Severus) آغاز شد. او بخش عمده اثر بزرگ خود، تاریخ روم، را که به زبان یونانی نوشته شده، در همین دوره و به ویژه بین سال‌های ۲۰۰ تا ۲۲۱ م. فراهم آورد. مدتی از کارهای دولتی کناره گرفت و به تحریر و گردآوری مواد تاریخی پرداخت.

جانشین سوروس، امپراتور کاراکالا (Caracalla)، دیون را به‌همراه عده‌ای از نزدیکان و ملازمان خود به لشکرکشی شرقی سال ۲۱۶ م. برد. آنان زمستان سال بعد را نیز در شهر نیکومدیا (Nicomedia) گذراندند. بااین‌حال، دیون همراه امپراتور عازم جنگ با پارتیان نشد، بلکه حاکم شهرهای ازمیر و پرگامون شد و بعدها به مقام پروکنسولی آفریقا رسید. بنابراین، دیون هرگز به ایران نرفت و اطلاعات خود درباره پارتیان را از دوستان و کسانی گرفت که در جنگ‌های ایران و روم شرکت داشتند.

آنچه دیون را، که گاهی «دیو» نیز خوانده می‌شود، مشهور ساخته، کتاب تاریخ روم اوست. این اثر در اصل شامل ۸۰ کتاب بود و دوره‌ای از زمان آینیاس تا روزگار خود او، یعنی سال ۲۲۹ م.، را دربرمی‌گرفت. به گفته خودش، ده سال صرف گردآوری منابع کرد و تا زمان مرگ سوروس هرچه را اهمیت داشت خواند. همچنین، به گفته دیون، دوازده سال صرف نگارش کتاب شد.

تاریخ دیون حدود هزار سال را دربرمی‌گیرد و می‌توان آن را به سه بخش تقسیم کرد: بخش نخست از آغاز جمهوری روم تا دوره‌ای را شامل می‌شود که فعالیت سیاسی میان مردم و سنای روم جریان داشت. بخش دوم از برقراری امپراتوری تا مرگ مارکوس اورلیوس را دربرمی‌گیرد؛ در این دوره، برخلاف دوره نخست، مردم از کارهای حاکمان خود اطلاع چندانی نداشتند. بخش سوم از مرگ مارکوس اورلیوس تا روزگار خود دیون، یعنی سال ۲۲۹ م.، را شامل می‌شود و اطلاعات آن بیشتر از معاصران دیون گرفته شده است. دیدگاه تاریخی دیون، بیشتر دیدگاه یک تاریخ‌نویس و سناتور رومی متفرعن است و او عموماً با عامه مردم میانه خوبی ندارد. درباره نظر او نسبت به ایَرانیان، هرچند که عموماً با نخوت با بیگانگان برخورد می‌کند، احترامش به شجاعت و جنگاوری آنان را نیز پنهان نمی‌دارد.

دیون کاسیوس در موارد مختلف درباره جنگ‌های ایران و روم سخن می‌گوید. برای نمونه، در کتاب چهلم می‌نویسد: «اما درباره نژاد ایرانیان، کشورشان و رسومشان مطالب بسیاری نوشته شده است و من نیز نمی‌خواهم به شرح این مطالب بپردازم؛ اما درباره سلاح‌ها و شیوه جنگاوری آن‌ها سخن خواهم گفت، زیرا این جزئیات به موضوع کنونی من مربوط می‌شود و افزون بر این، به جایی رسیده‌ایم که دانستن چنین اطلاعاتی برایمان لازم است. پارتیان از سپر استفاده نمی‌کنند و سپاهیانشان از سواره‌نظام تیرانداز و نیزه‌انداز تشکیل شده‌اند که سراسر به زره پوشیده‌اند. پیاده‌نظامشانَ از نظر شمار اندک است و از مردانی ضعیف‌تر تشکیل می‌شود، اما آنان نیز همگی تیراندازند. پارتیان از جوانی تیراندازی و سوارکاری می‌آموزند و طبیعت سرزمین و آب‌وهوا نیز در این زمینه یاری‌شان می‌کند. بخش عمده سرزمینشان هموار و برای پرورش اسب و سوارکاری مناسب است. ازاین‌رو، حتی در جنگ‌ها نیز گله‌هایی از اسب را با خود می‌آورند تا در زمان‌های گوناگون از آن‌ها برای تاختن به سویی یا رفتن به جایی دور استفاده کنند. هوای سرزمینشان بسیار خشک است و زه کمانشان، جز در ماه‌های زمستان، همواره محکم و کشیده می‌ماند. از همین روست که پارتیان در زمستان لشکرکشی نمی‌کنند و در باقی سال نیز، در سرزمین خود یا جاهایی شبیه به آن، تقریباً شکست‌ناپذیرند. به‌سبب تجربه طولانی، می‌توانند گرمای بسیار سوزان آفتاب را تحمل کنند. وسایل بسیاری برای نگهداری آب آشامیدنی و رفع تشنگی دارند و از همین رو می‌توانند مهاجمان را از سرزمین خود برانند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



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

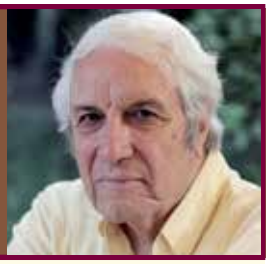
NoblePro Dental

Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849 ✦ Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com ✦ www.nobleprodental.com

168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128



داریوش آشوری

بخش پنجم

دکتر ایرج پارسی نژاد

مشکل آل احمد این است که میان آنچه به «تمدن غرب» معروف است، و سابقهٔ تاریخی آن از پنج - شش قرن نمی‌گذرد، با اصطلاح جغرافیایی «غرب» تفاوتی نمی‌گذارد و دچار این سوءتفاهم بزرگ می‌شود که حتی اسلام هم از «غرب» آمده است! آنچه ما بدان گرفتاریم مسئله‌ای است که در یکصد سال اخیر طرح شده، یعنی مسئله دنیای صنعتی و غیرصنعتی یا رابطهٔ استعمارکنندگان و استعمارزدگان. این رابطه محصول چهش صنعتی اروپای غربی است و ربطی به مفهوم جغرافیایی «غرب» ندارد که مثلاً «مغرب الاقصی» را نیز شامل می‌شود. آل احمد ادعا می‌کند که اگر «ما ماندیم و غرب تاخت» اصلی‌ترین دلیل‌اش این است که «ما کمتر فرصت شهرنشینی کردیم» و این است که هرگز به معنای دقیق به شهرنشینی و تمدن شهری (بورژوازی) نرسیدیم.

اشتباه آل احمد این است که رابطهٔ رشد بورژوازی و شهرنشینی را معکوس درک کرده است، یعنی او گمان می‌کند بورژوازی (به معنای عام کلمه) محصول شهرنشینی است، درحالی که به عکس رشد شهرنشینی به علت رشد بورژوازی است، یعنی رشد مبادلهٔ اقتصادی و تولید صنعتی است که شهر را گسترش می‌دهد. نگاهی به تاریخ نشان می‌دهد در آن زمان که در شرق و در ایران شهرهای بزرگ آبادان شکوهمند با بازارها و کارگاه‌های پررونق وجود داشت، در تمام غرب یکی همانند خانبالغ یا دهلی یا کاشان و یزد و اصفهان و یا مانند بغداد و دمشق یافت نمی‌شد و بورژوازی‌ای که در شهرهای حقیر غرب رشد کرد در آغاز رشد خود در قیاس با بورژوازی صنعتگر و تجارت‌پیشهٔ ایران و هند و چین در شام چیزی به حساب نمی‌آمد. نگاه کنید به سفرنامه‌های ابن‌بطوطه و مارکو پولو. درواقع بهترین دوران‌های رونق فرهنگی ما، مثل همه جای دیگر، دوران رونق شهرنشینی و گسترش شهرها بود که پایه‌اش آبادانی روستاها بود و رونق صنعتگری و تجارت. و در همین شهرها بود که آن همه ادبیات و علوم و حکمت و بحث‌های نظری پدید آمد. و همین بازارهای پرمتاع و کارگاه‌هایی بزرگ بودند که می‌توانستند نطفهٔ انقلابی نظیر انقلاب صنعتی غرب را در خود بپرورند. ما اگر شهرنشینی نداشته‌ایم پس این همه ادبیات مکتوب و معماری از کجاست؟ این‌ها فقط در فراغت شهرنشینی ظهور می‌کنند. و اگر ایل‌ها، عنوان قدرت متحرک در ایام گسستگی نظام قدرت سیاسی و ضعف حکومت‌های مرکزی، چهره نشان می‌داده‌اند به این معنی نیست که همیشه فعال مایشاء بوده‌اند. این درست است که تقریباً تمام سلسله‌های سلطنت در ایران ریشهٔ ایلی داشته‌اند، ولی وقتی به عنوان قدرت مرکزی حاکم می‌شدند خود را با ضروریات زندگی شهری و نظام حکومت تطبیق می‌داده‌اند و از بدویت بیرون می‌آمدند.

آل احمد در طرح تاریخی مسئله ما و غرب دچار یک اشتباه تاریخی مهم دیگر می‌شود. آن اینکه مسئله را در تمام طول تاریخ رابطه ما و غرب، مانند زمان جنگ‌های صلیبی، مسئله تنازع میان اسلام و مسیحیت می‌انگارد و مسئله استعمار را چنین تلقی می‌کند که غایت آن این است که پاپ روم پشت پهلوان اسلام را به خاک برساند. او سررشته مسئله را از دوران صفویه می‌گیرد که در آن دوره تشیع مذهب رسمی شد و ما از کلیت اسلامی، که عثمانی ادعای سردمداری و خلافتش را داشت بریدیم آل احمد در این استنباط خود غرب را کلیت یکپارچه‌ای می‌انگارد که با «کلیت اسلامی» ما درافتاد. او آن همه تضادها و جنگ‌ها و کشمکش‌هایی را که در غرب، به‌ویژه میان پاپ و زمامداران کشورها وجود داشت، نادیده می‌گیرد و فراموش می‌کند که غرب از آن زمان به جلو جهش کرد که طبقه نوخاسته علیه «کلیت مسیحی» به پا خاست؛ یعنی از همان زمان که لوتر تکفیرنامه پاپ را بر در کلیسای ویتنبرگ پاره کرد و مسیحیت تجزیه شد و پروتستانیسم ایدئولوژی طبقه نوخاسته شد و کار بدانجا کشید که در انقلاب فرانسه انجیل را به دم خر بستند و لامذهبی از شئون انقلابی شد و این جریان تا زمانی ادامه داشت که کلیسا رنگ عوض کرد و خود را با مقتضیات طبقه جدید منطبق کرد و مسیحیت فئودال به صورت مسیحیت بورژوا درآمد. آن وقت دیگر قدرت در دست پاپ سوم نبود، بلکه پاپ خود آلت دست سیاستمداران و سوداگران شد. کشتارها و جنگ‌های خونین مذهبی اروپا بسیار سخت‌تر از جنگ شیعی و سنی بود. منتهی فرق آن در این بود که آن یکی بیشتر صورت جنگ طبقاتی داشت و این دیگری صورت جنگ ملی و قومی. اگر توسعه امپریالیستی اروپا رنگی از مسیحیت نیز داشت، این نباید ما را بفریبد، زیرا که مصرف آن مسیحی کردن مردم غیرمسیحی نبود. تازه اگر این را بپذیریم که تنازع ما و غرب تنازع اسلام و مسیحیت بوده است، مسئله در مورد چین و هند و برمه چه بود؟ آنها کدام کلیت را از دست دادند که به «ماده خام» بدل شدند؟ و آمریکای لاتین مسیحی را چه می‌گویی که استعمار اروپا و آمریکای شمالی بر سر آن همان بلایی آورد و می‌آورد که بر سر ما آسیایی‌ها یا بر سر آفریقایی‌ها؟

آل احمد عمداً بررسی تاریخی‌اش را تنگ گرفته تا به نتایج موضعی خاص برسد و همین موضوع سبب گمراهی بزرگ او شده؛ یعنی اینکه مسئله استعمار را از صورت جهانی‌اش درآورده و به صورت یک رابطه جغرافیایی مطرح کرده و به نتایج نادرستی رسیده است که به محک زدن آن در مقیاس جهانی اشتباهات او را برملا می‌سازد. مسئله تنها این است که در یک سوی دنیا انقلاب صنعتی واقع شده و کفه تعادل قدرت‌ها را بر هم زده و درواقع مسئله نه مسئله اسلام و مسیحیت، بلکه مسئله دنیای دست‌یافته به تکنولوژی در برابر دنیای واپس‌مانده، دنیای مولد کالا و سرمایه اضافی در برابر دنیای مفتوح آن اضافات است. همچنان که مسئله آمریکای لاتین مسیحی با آمریکای شمالی و اروپای مسیحی مسئله رابطه ملتهای صنعتی و سرمایه‌داری غیرصنعتی است و بس. همچنان که اگر این انقلاب صنعتی در چین یا در هند رخ داده بود، آن وقت ما شرق‌زده یا چین‌زده یا هندزده می‌شدیم. و یا ما نیز خود از پیشروان آن جهش می‌شدیم و جهانِ مفتوح زور و سرمایه ما می‌شد. و حالا که در غرب ظهور کرده غرب‌زده شده‌ایم، زیرا که از جمیع جمعات تحت تسلط فرهنگ و تمدنی عظیم‌تر قرار گرفته‌ایم و در برابر آن محکوم به انحطاط شده‌ایم.

و بالاخره آن عثمانی که به مرکب «کلیت اسلام» سوار بود چه کرد؟ و اگر تن به تسلط پاشاهای خونخوار عثمانی داده بودیم حالا چه بودیم؟ مگر سوریه و مصر و عراق که زیر سلطه عثمانی بودند حالا چه هستند؟ می‌خواهم بدانم که در برابر ما که «به پیله وحدت ملی» خود بر مبنای تشیع پناه بردیم و به ازای هرچه مدرسه و آزمایشگاه که در غرب بنا نهاده شد، عثمانی زیر لوای «کلیت اسلامی» چه کرد؟ چه‌قدر مدرسه و آزمایشگاه ساخت؟ و کدام انقلاب علمی و فرهنگی را به وجود آورد؟ مگر نه این است که از همان زمان که ما شرقی‌ها به جهالت تعصب مذهبی فرورفتیم اروپایی پوستهٔ خرافه‌های هزاران ساله را از تن درید و عقل و علم را جانشین خرافه و سنت ساخت؛ زمین و آسمان را به اندازه‌ها سنجید و عصر «روشنگری» را پدید آورد؟ عثمانی چیزی نبود جز یک امپراتوری وسیع خونخوار با فرهنگ ابتدایی که هیچ چیز نداشت مگر تعصب خفقان‌آور دینی که عاقبت هم زیر بار آن خفه شد، زیرا که تاب هیچ تجددی را نداشت.

اشتباه آل احمد در این است که «غرب» را در سیر تاریخی خود کلیت تمام و یک‌پارچه و آگاهی تلقی می‌کند که بر روی خطی راست، خالی از هر نوع تضاد و کشمکش، علیه «شرق» حرکت می‌کند و در برابر آن «شرق» را قرار می‌دهد که گرفتار ناآگاهی تاریخی و کوری است. اینجا نیز همهٔ قضاییای تاریخی را در دو سه جمله حل می‌کند و کم‌وبیش همهٔ حوادث تاریخی سیصد - چهارصد ساله اخیر را طوری طرح می‌کند که گویی سرنخ همهٔ قضایا دست «سیاست انگلیسی‌ها» بوده است. می‌گوید: روحانیت نیز که آخرین برج و باروی مقاومت در قبال فرنگی بود از همان زمان مشروطیت چنان در قبال هجوم مقدمات ماشین در لاک خود فرورفت و چنان در دنیای خارج را به روی خود بست و چنان پیله‌ای به دور خود تنید که مگر روز حشر بدرد.

تو گویی که مثلاً روحانیت قبل از مشروطیت چارچشمی و با آگاهی کامل مواظب این بود که مبادا غربی از لای درزی یا از دروازه‌ای داخل شود. یعنی نگهبان قبور و حافظان سنت‌های پوسیده، در یک جامعهٔ گرفتار تحجر و ظلم و استبداد و فقر و فلاکت مادی و معنوی می‌بایست در برابر سیلی که از یک تمدن و فرهنگ بسیار پرتحرک و خلاق برخاسته و سراسر کرهٔ زمین را گرفته بود سدی بسازند و دریغ و افسوس که نساختند! ولابد توقع داشتی که از زیر قبای تحجر قرون وسطایی تالی دکارت و اسپینوزا و هگل و نیوتون بیرون بیایند و اسلام را از «هجوم مسیحیت» نجات دهند؟ نمی‌دانم چرا آل احمد آن ضرورت تاریخی را در آخر عهد ساسانی و آن گرفتار عفونت شدن مغانِ زرتشتی را می‌بیند، اما این یکی را نمی‌بیند. و چه‌طور از چنان آدم‌های سر در لاکِ خود فروبرده می‌خواهد که سیلاب‌های عظیم تاریخ را بشناسند و در برابر آن سد شوند؟ آخر با چی؟ مگر نه این است که این گروه از همه دیرتر با تحولات تاریخ آشنا می‌شوند و تطابق می‌کنند و در ادراک زمانه از همه کندترند؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

Bi Bi
BAKERY & CAFE

کیک و شیرینی بی بی

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









(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129

می‌خواهم زندگی آرامی داشته باشم

آرمینه ــ ۷۰ ساله، معلم بازنشسته، ایران

پاسخ دادن به سؤالاتی درباره ایران ۱۴۲۰ برایم خیلی سخت است، پانزده سال دیگر هشتادوپنج‌ساله خواهم بود و نمی‌دانم آیا زنده خواهم بود و چه کاری می‌توانم انجام دهم. اما امیدوارم ایران ۱۴۲۰ را ببینم و با اینکه در هشتادوپنج‌سالگی خیلی از امکان‌ها محدود می‌شوند، در ساختن آن نقشی داشته باشم.

وقتی به ایران ۱۴۲۰ فکر می‌کنم، دلم می‌خواهد صبح که از خواب بیدار می‌شوم، در آرامش و صلح باشم و نگران بی‌ثباتی، بحران و مسائل روزمره نباشم، اینکه خبر بد امروز چیست، چه بر سر زندگی روزمره ما آمده، اینترنت داریم یا نداریم، فیلترشکن داریم یا نداریم، می‌توانیم با خانواده‌مان در خارج از کشور یا با دوستانمان در ایران تماس داشته باشیم یا نه، چگونه باید به خیابان برویم و آیا لباسمان مناسب است یا نه، آیا برنامه‌ای که قرار است اجرا شود برگزار می‌شود یا لغو می‌شود.

به ویژه چون نمی‌خواهم فقط از خودم حرف بزنم و می‌خواهم درباره همه مردم ایران صحبت کنم، برایم مهم است که مدارس به دلیل آلودگی هوا، تظاهرات یا بحران‌های حکومتی تعطیل نباشند، دانشگاه‌ها فعال باشند، با کشورهای مختلف ارتباط داشته باشیم، ثبات اقتصادی و اقتصادی رو به رشد داشته باشیم و مسئله بیکاری تا این اندازه زندگی مردم را تحت تأثیر قرار ندهد.

دلم می‌خواهد همه، به ویژه جوانان ما، وقتی صبح از خانه بیرون می‌روند و زندگی روزانه‌شان را آغاز می‌کنند، آرامش و صلح داشته باشند. دلم می‌خواهد دختران و پسران با پوشش‌ها و سبک‌های متفاوت و رنگارنگ در خیابان حضور داشته باشند. دلم می‌خواهد جامعه‌ای متنوع و ایرانی قانون‌مدار داشته باشیم، با دموکراسی، آزادی، صلح، آرامش و زندگی فرهنگی فعال.

تجربه شخصی من پیش از هر چیز تجربه زن بودن است. من یک زنم و همه نگرانی‌هایی را که زنان در این کشور در تمام این سال‌ها داشته‌اند، تجربه کرده‌ام، نگرانی درباره اینکه در آموزش چه جایگاهی داریم، چگونه باید لباس بپوشیم، هنگام رانندگی برایمان مزاحمت ایجاد می‌شود یا نه و بسیاری مسائل دیگر. دلم می‌خواهد این نگرانی‌ها وجود نداشته باشد و بتوانم به عنوان یک زن زندگی آرامی داشته باشم مسئله دیگر برای من آموزش و پرورش است، چون خودم در این حوزه فعال بوده‌ام. دلم می‌خواهد آموزش و پرورش ما مستقل باشد و از هر دین و مکتب خاصی آزاد باشد. مکتب‌های مختلف انسان‌گرا، طبیعت‌گرا و کودک‌محور بتوانند مدارس و دانشگاه‌های خودشان را داشته باشند و علمْ امکانِ رشد و تکامل پیدا کند. آزادی در تعلیم و تربیت و آموزش برای من بسیار مهم است. همچنین دلم می‌خواهد نقش جوانان را جدی بگیریم، جوان‌ها را درک کنیم، به آنها اهمیت بدهیم و به نظراتشان توجه کنیم.

در پاسخ به اینکه چند درصد از ایرانیان با من موافق‌اند، فکر می‌کنم اکثریت جامعه، مثل من، خواهان زندگی آرام، همراه با صلح و آزادی هستند. درباره قشر تحصیل‌کرده هم فکر می‌کنم بیشتر آنها با بخش بزرگی از حرف‌های من موافق‌اند. احساس من این است که شاید اقلیت کوچکی با این حرف‌ها مخالف باشند.

سهمی که خودم می‌توانم در ایجاد این تغییر داشته باشم این است که شهروندی فعال و یک فعال فرهنگی باشم و تجربه‌های خودم را در اختیار نسل جدید قرار دهم. وقتی آزادی، دموکراسی و آرامش وجود ندارد و زندگی روزمره با نگرانی همراه است، دست آدم بسته می‌شود و نمی‌تواند کارهایش را به خوبی انجام دهد. اگر این شرایط فراهم باشد، من هم می‌توانم کارهای زیادی انجام دهم.

درباره باورها و عادت‌هایی که برای رسیدن به چنین تغییری باید تغییر کنند، به نظرم بخشی از این تغییرات همین حالا در حال رخ دادن است. برایم جالب است که بخشی از مسائل سنتی و دست و پاگیری که در جامعه‌ی ما وجود داشته، بدون آنکه حکومت آنها را تغییر دهد، به‌دست خود مردم در حال تغییر است.

به نظرم نگاه مردم به بسیاری از مسائل مربوط به آزادی‌های فردی، احترام به انتخاب فردی، تنوع و مسائل مشابه در حال تغییر است. جدایی دین از سیاست نیز برای مردم ملموس‌تر شده است. آزادی انتخاب ادیان و احترام به انسان‌های سکولار و متدین باید برای همه فراهم باشد. بسیاری از سنت‌های قدیمی، حتی بدون آنکه از نظر قانونی تغییری رخ داده باشد، در میان مردم تغییر کرده‌اند.

دنباله مطلب در صفحه۵۹



Mansour Rezaee

INTERO REAL ESTATE SERVICES
A Berkshire Hathaway Affiliate
DRE: 01208728

منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

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

مشتاقانه منتظر همکاری با شما هستم!



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

اعتماد شما، سرمایه ماست!
برای مشاوره رایگان تماس بگیرید!

(408) 248-6692

10080 N. Wolfe Rd., Cupertino, CA 95014

ایران: نور عدالت و اتحاد از دل تاریکی‌های رنج و بیداد

پیام اخوان

امروز در شرایطی با هم صحبت می‌کنیم که واژه‌های «رنج» و «بیداد» برای مردم ایران دیگر مفاهیمی انتزاعی نیست. رنج و بیداد نام و چهره دارد، خانه و محله دارد، پدر و مادر و فرزند دارد. در زندان‌ها و گورستان‌ها دیده می‌شود، در خانه‌های ویران شده و چشمان اشکبار کسانی که دیگر امیدی به آینده ندارند. امروز، وطن ما مجروح است، از اضطراب جنگ، از سرکوب و خشونت، از فقر و فساد و استیصال.

این واقعیتی تلخ و انکارناپذیر است. در ماه‌های گذشته، شاهد صحنه‌های هولناکی بودیم. مادران و پدران داغداری که در سردخانه کهریزک، در میان صدها کیسه سیاه، به دنبال جسد فرزندانشان می‌گشتند. هزاران نفری که در سراسر ایران کشته شدند قربانیان بزرگ‌ترین کشتار جمعی در تاریخ معاصر کشور ما هستند. و مادران و پدران داغداری را دیدیم که در میان ویرانه‌های مدرسه میناب به دنبال فرزندانشان می‌گشتند. جنگ مردم را به نهایت تحملشان رسانده است و صحنه‌های اعدام جوانان در خیابان‌ها خاطرات گذشته‌ای تاریک را در ذهنمان زنده می‌کند.

هر که دغدغه مردم ایران را دارد، از این وقایع هولناک بی تأثیر نمانده است. اما قصد من امروز این نیست که فقط درباره تاریکی صحبت کنم. می‌خواهم در باره‌ی عدالت و وحدت، شرافت و کرامت انسانی صحبت کنم که قدرت شگفت‌انگیزش تنها در دل همین تاریکی آشکار می‌شود. انسانیت مشترکی که مانند اعضای یک پیکر ما را به هم پیوند می‌دهد. نوری که در تاریکی می‌درخشد، و تاریکی نمی‌تواند آن را خاموش کند.

رنج و ستم، اغلب خارج از اختیار انسان بر او واقع می‌شود و البته هیچ گاه قابل توجیه نیست. ولی در واکنش به آن می‌توانیم همدلی و انسانیت را انتخاب کنیم. این رنج می‌تواند انسان‌ها را به یکدیگر نزدیک‌تر کند و مرزهای موهوم میان ما را کم رنگ کند. ایران فقط یک سرزمین و تمدن باستانی نیست. ایران میلیون‌ها داستان و زندگی در دل خود دارد. زندگی دانشجویی در تهران، تاجری در اصفهان، شاعری در شیراز، کشاورزی در آذربایجان، کارگری در خوزستان، مادری در کردستان، کودکی در بلوچستان، مردمی گوناگون با تجربه‌های متفاوت که قرن‌ها کنار یکدیگر زندگی کرده‌اند. زندگی آنها یادآور این است که وحدت فقط با وجود کثرت معنا پیدا می‌کند. کثرت مشکلی نیست که باید حل شود. فرصتی است برای کشف آنچه ما را به عنوان انسان به هم پیوند می‌دهد. ما با درک رنج قربانیانِ بی عدالتی، درمی‌یابیم که نفرت و خشونت با عمیق‌ترین و اساسی‌ترین هویت ما در تضاد است.

ممکن است باورهای متفاوت داشته باشیم، یا درباره دین و سیاست و حکومت و آینده کشورمان، و یا حتی معنای آزادی، اختلاف نظر داشته باشیم. ممکن است زبان مادری ما متفاوت باشد. اما رنجْ زبان مشترکی دارد. وقتی مادری نگران فرزند شکنجه‌شده‌اش در زندان است، عقیده سیاسی او اهمیت ندارد. وقتی کودکی از صدای انفجار بمب می‌هراسد، از او نمی‌پرسیم چه مذهبی دارد. از پیرمرد زباله‌گرد نمی‌پرسیم به چه قومی تعلق دارد. وقتی جوانی وسط خیابان از جرثقیل حلق‌آویز می‌شود، ارزش جان او وابسته به این نیست که موافق یا مخالف کدام ایدئولوژی است. حقوق بشر یعنی هر انسانی حق دارد با کرامت زندگی کند، حتی اگر با عقایدش مخالف باشیم.

در این شرایط، پاسخ ما به ظلم خود دریچه‌ای است به سوی آینده‌ای متفاوت. رنج می‌تواند ما را پریشان‌تر و خشمگین‌تر کند، یا قوی‌تر و عمیق‌تر. می‌تواند ما را خودخواه‌تر کند یا همدل‌تر با دیگران. می‌تواند به ما بیاموزد که «درد تو درد من هم هست». بدون تردید، ما این ظرفیت را در خود داریم. تاریخ ایران پر از لحظاتی است که مردم در دشوارترین شرایط به کمک یکدیگر شتافته‌اند. وقتی در بم زلزله می‌آید، مردم از سراسر کشور برای کمک، غذا و دارو و لباس جمع می‌کنند. وقتی خانواده‌ای عزیزی را از دست می‌دهد، غریبه‌ها برای تسلیت کنار او می‌ایستند. در چنین لحظاتی، چیزی در وجود ما بیدار می‌شود که تفرقه سیاسی نمی‌تواند به آسانی آن را از بین ببرد. به یاد می‌آوریم که همه آسیب‌پذیریم، که سرنوشت ما به سرنوشت دیگری گره خورده، و هیچ کس به تنهایی زندگی نمی‌کند.

نمونه‌ای فوق‌العاده در این سال‌ها، تبدیل مراسم خاکسپاری جان باختگانِ اعتراضات به مراسمی است که بیش از سوگواری به جشن شباهت دارد: مردم موسیقیِ و شیرینی



پخش می‌کنند، آواز می‌خوانند، و می‌رقصند. این تبدیل سوگواری به مقاومت ریشه‌ای عمیق در تاریخ و فرهنگ سیاسی ایران دارد. نه این‌که مردم شعار سیاسی می‌دهند، بلکه مراسم سوگواری به فضایی برای پس گرفتن هویت و روایت کشته‌شدگان تبدیل می‌شود. و پیام این است که هرچند صاحبان قدرت زندگی یک انسان بی‌گناه را گرفته‌اند، اما نمی‌توانند معنای زندگی او را هم بگیرند. رقص و موسیقی، بزرگداشت زندگی در برابر مرگ است. یادآور این است که کسی را کشته‌اند که عزیز خانواده‌ای بوده، عضوی از جامعه بوده، دوستانی داشته، داستانی داشته، می‌خندیده، عاشق می‌شده، آرزوها و رویاهائی داشته.

یک نمونه مراسم بزرگداشتِ سورنا گلگون، جوان ۱۸ ساله‌ای از مازندران بود که در جریان اعتراضات دی‌ماهَ کشته شد. در مراسم خاکسپاری او، ماشین او را گل زدند و کت و شلوار دامادی و تاج گل برایش آوردند. بخشی از آیین‌های سنتی عروسی را بازسازی کردند، سینی‌های هدیه برای عروس حمل می‌کردند، زنان می‌رقصیدند و ماشین‌ها بوق می‌زدند. آینده‌ای را جشن گرفته بودند که سورنا دیگر نبود که ببیند. پدرش می‌گفت «خون پسرم پایمال نخواهد شد». مادرش با قاطعیت خطاب به مردم گفت «از هر سورنا هزاران سورنا برمی‌خیزد. به پسرم افتخار می‌کنم، تا آخرین قطره خونم پای او ایستاده‌ام و از هیچ چیز هراسی ندارم.»

مراسمی دیگر برای رها بهلول‌پور بود، دختر ۲۳ ساله‌ای که در دانشگاه تهران زبان ایتالیایی می‌خواند. در شبکه‌های اجتماعی در باره عدالت و برابری و «زن، زندگی، آزادی» می‌نوشت. در مراسم چهلم او در فیروز آباد، پدر و مادرش در میان مردم با موسیقی قشقایی و دستمال‌های سبز بر مزار او رقصیدند. سبز رنگ محبوب دخترشان بود. پدربزرگش سخنرانی اثرگذاری کرد و نوه‌اش را به «ماهی سیاه کوچولو» قصه صمد بهرنگی تشبیه کرد. دختری که از حوضچه کوچک فیروزآباد راهی دشوار پیمود تا به دریای بیکران دانشگاه تهران برسد.

نمونه دیگر مراسمی برای سینا حق شناس ۲۵ ساله در گرگان بود. سینا گل‌فروش بود و جمعیت پرشماری از مردم با شاخه‌های گل آفتابگردان برای همدردی آمده بودند و به نشانه صلح و آزادی، کبوترهای سفید در آسمان رها کردند. سینا مدتی پیش از اینکه کشته شود ویدیوئی از خودش در مغازه گل‌فروشی منتشر کرده بود که در آن با یک ترانه شاد مازندرانی به نام «دله دیگه» می‌رقصید. خانواده او در مراسم چهلمش، همین آهنگ را پخش کردند و با چشمانی گریان بر مزار او دست زدند و رقصیدند. این صحنه‌های تکان‌دهنده، بهترین و بدترین ظرفیت‌های بشری را به ما یادآوری می‌کنند، میان مرگ و زندگی، رنج و شادی، ظلم و همدلی.

در میان ظرفیت‌های بشری تمایز مهمی میان مقاومت و استقامت وجود دارد. مقاومت واکنشی است در برابر فشار یا ظلم، نیرویی خارج از انسان. اما استقامت ظرفیتی‌ست درون انسان، مستمر و مدام. استقامت تحملِ سختی‌هاست و ادامه دادن راه. آنچه می‌خواهم امروز بر آن تأکید کنم «استقامتَ سازنده» است، اینکه چگونه می‌توانیم با کشف قدرتی درونی، رنج را فرصتی برای رشد معنوی و پیشرفت اجتماعی بدل کنیم، فرصتی برای دگرگون کردن فضای نفرت و خشونت.

یکی از الهام‌بخش‌ترین نمونه‌های این استقامت، مهوش ثابت است، که صرفاً به خاطر اعتقادش به آیین بهائی با وجود بیماری، سال‌های طولانی و سختی را در زندان گذرانده. مدت‌های مدید با خشونت از او بازجویی کرده‌اند، مورد توهین و تحقیر بوده، در سلول انفرادی حبس شده و از دسترسی به درمان و مراقبت‌های پزشکی محروم مانده است. خانواده‌اش سال‌های طولانی از حضور او در مقام یک همسر، مادر، و مادربزرگ محروم بوده‌اند. هرگز نتوانسته نوه‌اش را ببیند. ولی با وجود همه این‌ها نمونه بی‌نظیری از شرافت و کرامت انسانی است، سرمشقی برای استقامت سازنده. مهوش ثابت در کتابش «درها را باز کن» می‌نویسد استقامت معنوی، حکایتی قدیمی‌ست که از روزگاران دور روایت شده و در هر عصر و زمانه‌ای باید از نو روایت شود. زیرا ریشه در حقیقتی بسیار ساده درباره سرشت انسان دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸



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 وغیره)

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

خرید و فروش
و
معاوضه

رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

Expert
Appraisals
for Insurance

Buy, Sale
&
Trade-ins

Wash
&
Repair

(408) 876-9495

By Appointment Only

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



چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش یازدهم

گوشه ای از تاریخ روابط سیاسی روس و انگلیس با ایران در دوره قاجاریه

سخن گفتن از دسیسه‌های دولت‌های روسیه و انگلستان در دربار قاجار برای تضعیف قدرت ایران و کاستن از سلطه‌اش بر سرزمین‌های تحت نفوذش، پایانی ندارد. آنچه آشکار است، این است که موقعیت جغرافیایی و منابع طبیعی گوناگون ایران، این سرزمین را برای متجاوزان روس و انگلیسی وسوسه‌انگیز کرده بود. دسیسه‌های سفیران آن‌ها در دربار ایران و تطمیع کارگزاران حریص و آزمند قاجار نیز فرصتی مناسب برای پیشبرد مقاصدشان فراهم می‌کرد.

امیرکبیر را به جرم وطن‌پرستی در حمام فین کاشان رگ زدند و میرزا آقاخان نوری را با نیرنگ روسیه و انگلستان به مقام صدراعظمی رساندند. میرزا آقاخان پس از آنکه با کمک به انگلستان زمینه جدایی هرات از ایران را فراهم کرد، پاداش خدمت به اربابانش را گرفت و به لقب اعتمادالدوله ملقب شد. در ششم صفر ۱۲۶۸، روز جشن تولد ناصرالدین‌شاه، شاه جامه‌ای ترمه و جواهرنشان به او خلعت داد. در همان سال، برادرش میرزا فضل‌الله نوری به وزارت کل نظام رسید. اندکی بعد، میرزا آقاخان نشان تمثال همایون را دریافت کرد و فرزندش میرزا کاظم نیز به مقام‌هایی دست یافت. بدین‌ترتیب، پیوسته بر مقام و مرتبه میرزا آقاخان افزوده می‌شد.

فتح هرات به دست انگلستان را به یاری او نسبت داده‌اند و گرفتن بوشهر به‌دست انگلیسی‌ها را نیز از پیامدهای اقداماتش دانسته‌اند. اما دوران اوج او نیز پایانی داشت. میرزا آقاخان با بدگویی نزد شاه از هر صاحب‌قدرتی، خود را به ناصرالدین‌شاه نزدیک و دیگران را از او دور می‌کرد؛ تا آنکه روزی خود گرفتار همان دسیسه‌ها شد.

ابراهیم‌خان شیرازی که به‌سبب همکاری با آقامحمدخان در بستن دروازه‌های شیراز به روی لطفعلی‌خان زند، لقب اعتمادالدوله گرفته بود، پسری به نام میرزا علی‌اکبر قوام‌الملک داشت که همه‌کاره و بیگلربیگی بود. پسر او، میرزا فتحعلی قوام‌الملک، در تهران زندگی می‌کرد. هنگامی که خبر تصرف بوشهر به‌دست انگلستان رسید، میرزا آقاخان که با فتحعلی‌خان قوام‌الملک دوستی داشت، نزد شاه از او بدگویی کرد و وی را عامل تصرف بوشهر معرفی کرد. میرزا آقاخان گفت قوام‌الملک برای انتقام از کشته‌شدن پدربزرگش، حاج ابراهیم کلانتر، به دست این دولت، بوشهر را به انگلیسی‌ها سپرده است.

فتحعلی‌خان قوام‌الملک از راه بدگویی‌های میرزا آقاخان نزد شاه آگاه شد. او اجازه حضور خواست و پس از ورود به دربار گفت که صدراعظم بوشهر را به باد داده است. به گفته او، میرزا آقاخان با سفیران انگلیس قراردادی نوشته و به آنان گفته بود اگر می‌خواهند هرات را از ایران بگیرند، بوشهر را تصرف کنند تا دولت ایران به مصالحه تن دهد، هرات را واگذار کند و انگلیسی‌ها نیز بوشهر را تخلیه کنند. او همچنین گفت شجاع‌الملک، مأمور صدراعظم، در بوشهر مانده بود تا کارها را مطابق خواست اربابش پیش ببرد و ادعاهای میرزا آقاخان نزد شاه دروغ محض بود.

این سخنان بر شاه اثر گذاشت. ناصرالدین‌شاه چند نفر را فراخواند و به پرس‌وجو پرداخت. همگی بر این نظر بودند که صدراعظم، آقاخان نوری، در همه امور از دولت انگلستان فرمان می‌برد و در جهت منافع آن کشور گام برمی‌دارد. سرانجام شاه تصمیم به عزل صدراعظم خود گرفت و در بیستم محرم ۱۲۷۵، به‌موجب دستخطی، فرمان عزل میرزا آقاخان نوری از صدارت عظمی و برکناری جماعت نوریان، یعنی یاران و نزدیکان او، را صادر کرد.

فرمان عزل میرزا آقاخان نوری: «جناب صدراعظم، چون شما همه امور دولتی را به عهده خود گرفته‌اید و کسی را در آن سهیم و شریک نمی‌کردید، معلوم شد که توان یک نفر برای انجام همه این خدمات کافی نبوده و خطاها و اشتباهاتی روی داده است. شما نیز، البته، از دولت‌خواهی راضی نمی‌شوید که در چنین وضعی ناچار باشیم امور را نابسامان ببینیم. بنابراین، امروز، بیستم ماه محرم، شما را از مناصبتان معزول می‌کنیم. در خانه خود آسوده باشید و هیچ‌گونه نگرانی از آسیب رسیدن به خود نداشته باشید؛ همچنان در خانه خود از التفات و محبت ما برخوردار خواهید بود.»

در تاریخ حقایق‌الاخبار آمده است که میرزا آقاخان نوری در رعایت خویشان و تبار خود اختیار از کف می‌داد. در زمان صدارت او، همه منسوبان و وابستگانش، تا همسایگانشان و حتی بیشتر مردم ناآگاه نور و کجور، تا آنجا که ممکن بود به حکومت نواحی ایران گماشته می‌شدند.

در دوران صدارت میرزا آقاخان نوری، بزرگان دربار دریافتند که خوش‌خدمتی و از جان مایه گذاشتن، تنها راه خدمت به مملکت نیست؛ می‌دیدند کسانی که به حمایت خارجی‌ها تکیه ندارند، مانند امیرکبیر، به سرنوشتی شوم دچار می‌شوند، اما کسانی که با دسیسه، نیرنگ و گرفتن رشوه از بیگانگان راه را برای آنان هموار می‌کنند، به بالاترین مقام‌ها می‌رسند. برخی از این افراد، شیوه‌های خیانت به کشور و ملت را نیز به دیگران می‌آموختند.

ناصرالدین‌شاه که متوجه این‌گونه دسیسه‌ها شده بود، برای جلوگیری از نفوذ بیگانگان تصمیم گرفت امور کشور را میان چند نفر تقسیم کند. اعتمادالسلطنه در مرآت‌البلدان می‌نویسد که شاه وظایف را تفکیک کرد و شش وزارتخانه داخله، خارجه، جنگ، مالیه، عدلیه و وظایف را تشکیل داد. اما این اقدام، با وجود نیت خیر شاه، به اصلاحات اساسی نینجامید؛ وزیران بیشتر به صدور فرمان و تعیین مستمری برای نزدیکان و بستگان خود مشغول بودند.

در آن روزگار، سفیران روس و انگلستان نفوذ فراوانی داشتند و امور ایران مطابق خواست آنان پیش می‌رفت. مخالفت با خواسته‌هایشان می‌توانست به عزل یا انتصاب صاحبان مناصب بینجامد. نویسنده این نفوذ را در ادامه تاریخ ایران نیز پی می‌گیرد و یادآور می‌شود که در جنگ جهانی دوم، با وجود اعلام بی‌طرفی ایران، روسیه و انگلستان کشور را به دو منطقه نفوذ تقسیم کردند و به غارت آن پرداختند.

منابع

۱. تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس، محمود محمود
۲. مرآت‌البلدان، جلد دوم، اعتمادالسلطنه
۳. حقایق‌الاخبار، میرزا جعفرخان خورموجی





فرامرز رفیع زاده
کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی
بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی
و گروهی - بیمه دنداپزشکی - بیمه مسافرتی
Medicare - Covered California (Marketplace) -
Dental Insurance - Travel Insurance
Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent
(408)-309-7006
مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا
Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com
CA License# OH15555



شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com

تاثیر ثروت صنعت فناوری بر بازار مسکن در بی اریا

رشد پرشتاب هوش مصنوعی کم‌کم فراتر از صنعت فناوری اثر می‌گذارد. در سراسر منطقه بی اریا، گسترش شرکت‌های فعال در حوزه هوش مصنوعی، افزایش سرمایه‌گذاری و شکل‌گیری ثروت تازه در صنعت فناوری، بازار املاک مسکونی را نیز، به ویژه در بخش گران‌قیمت بازار، دگرگون می‌کند.

اگرچه پیامدهای کامل این موج تازه فناوری هنوز در حال آشکار شدن است، تأثیر آن در مناطقی که مدیران فناوری، کارآفرینان، کارمندان، و سرمایه‌گذاران همواره برای خرید خانه به آنها توجه داشته‌اند، روز به روز نمایان‌تر می‌شود. از سان‌فرانسیسکو تا سیلیکون‌ولی و مناطق مرفه جنوب ولی، پیوند میان ثروت تحصیل شده در صنعت فناوری و منازل لوکس بار دیگر توجهات را به خود جلب کرده است.

موج جدید ثروت در صنعت فناوری: امروز، رونق هوش مصنوعی فرصت‌های مالی چشمگیری برای بنیان‌گذاران، کارکنان نخستین، کارمندان، سرمایه‌گذاران و مدیران شرکت‌هایی ایجاد کرده است که در زمینه توسعه پلتفرم‌ها، زیرساخت‌ها، ابزارها و کاربردهای هوش مصنوعی فعالیت می‌کنند.

شرکت‌هایی مانند NVIDIA، Anthropic، OpenAI و Databricks توجه و سرمایه‌گذاری چشمگیری را به خود جلب کرده‌اند. با گسترش این نوآوری، کارکنان و مدیران ممکن است از مزایایی مانند سهام تشویقی، افزایش ارزش سهام، و در برخی موارد، رویدادهای قابلیت تبدیل به پول نقد بهره‌مند شوند. این ایجاد ثروت می‌تواند قدرت خرید در بازار مسکن را افزایش دهد. خریدارانی که پیش‌تر ممکن بود به خرید خانه‌ای در محدوده ۲ تا ۳ میلیون دلار فکر کنند، اکنون شاید توان رقابت برای خرید ملک‌هایی با قیمت بسیار بالاتر را داشته باشند.

با این حال، باید میان ارزش سهامی که روی کاغذ ثبت شده و نقدینگی واقعی تفاوت قائل شد. همه کارکنان یا سرمایه‌گذاران نمی‌توانند فوراً به سهام خود دسترسی پیدا کنند و زمان‌بندی و ارزش هرگونه منفعت مالی در آینده نیز ممکن است نامشخص باشد. با وجود این، چشم‌انداز ایجاد ثروت چشمگیر بار دیگر توجهات را به بازار مسکن لوکس منطقه جلب کرده است.

مناطقی که این تأثیر در آنها بیشتر دیده می‌شود: تأثیرِ ثروت صنعت فناوری در سراسر منطقه بی اریا یکسان نیست. این تأثیر معمولاً در شهرهایی پررنگ‌تر است که به مراکز اصلی اشتغال نزدیک‌اند و محله های لوکس، جا افتاده، با مدارس مطلوب و کیفیت بالای زندگی دارند.

در بی اریا، تمرکز شرکت‌های فناوری، شرکت‌های سرمایه‌گذاری، و کارآفرینان استارتاپی بر تقاضا برای املاک لوکس تأثیر گذاشته است. شهرهایی مانند آترتون، پالو آلتو، وودساید، پورتولا ولی و منلو پارک همچنان خریدارانی را جذب می‌کنند که به دنبال حریم خصوصی بیشتر، ملک‌های بزرگ‌تر، و دسترسی آسان به مراکز فناوری منطقه هستند.

همچنین مناطقی جنوبی‌تر، مانند لوس آلتوس، لوس آلتوس هیلز، ساراتوگا، لوس گاتوس و بخش‌هایی از آلمدن خریدارانی را جذب می کنند که به ترکیبی از محله‌های جا افتاده، فضاهای مسکونی دلپذیر، مدارس مناسب و بخصوص امکانات رفاهی و تفریحی اهمیت می‌دهند.

در ضمن، میزان فعالیت بازار در هر منطقه و هر بازه قیمتی متفاوت است. رونق بازار مسکن لوکس در یک محله لزوماً به این معنا نیست که همه بخش‌های گسترده‌تر بازار مسکن منطقه بی اریا نیز با همان میزان تقاضا روبه‌رو باشند.

خریداران امروزیِ املاک لوکس به دنبال چه هستند؟ اگرچه موقعیت مکانی، استایل زندگی، و کیفیتِ ملک همچنان از عوامل اصلی خرید خانه‌های لوکس هستند،



انتظارات خریداران مرفه پیوسته در حال تغییر است.

بسیاری از خریداران مرفه دیگر فقط به معیارهای سنتی تجمل، مانند متراژ، طراحی، معماری، و نازک‌کاری‌های گران‌قیمت توجه نمی‌کنند. آن‌ها بیش از گذشته به املاکی اهمیت می‌دهند که با سبک زندگی شخصی و حرفه‌ای‌شان سازگار باشند.

برخی از ویژگی‌هایی که مورد توجه خریداران قرار گرفته‌اند: فضاهای کاری اختصاصی: دفاتر خصوصی، فضاهای کاری چندمنظوره، و اینترنت پرسرعت همچنان برای مدیران و متخصصانی که دورکاری می‌کنند یا کسب‌وکارشان را از خانه اداره می‌کنند، اهمیت دارد.

حریم خصوصی و امنیت: مسکونی محصور با ورودی کنترل شده، مسیرهای ورودی اختصاصی، سامانه‌های امنیتی، و فضاهای بیرونیِ سنجیده و خوش‌طراحی‌شده، به‌ویژه برای خریداران شناخته‌شده، جذاب‌اند.

سلامت و تفریحات سالم: مجموعه ورزشی در منزل، استخر، فضاهای بیرونی برای پذیرایی و استراحت، بیش از پیش در گفت‌وگو درباره خانه‌های لوکس جای می گیرند.

فناوری خانه هوشمند: سامانه‌های یکپارچه روشنایی، کنترل دما، امنیت، و مدیریت کارآمد انرژی می‌توانند راحتی و بهره‌وری را افزایش دهند.

پایداری و بهره‌وری انرژی: پنل‌های خورشیدی، باتری های ذخیره، شارژ خودروهای برقی، و ساخت‌وساز کم‌مصرف، برای خریدارانی که هزینه‌های بلندمدت مالکیت را ارزیابی می‌کنند، اهمیت بیشتری پیدا کرده‌اند.

البته این ترجیحات برای همه خریداران یکسان نیست، اما نشان‌دهنده گرایشی گسترده‌تر به سوی خانه‌هایی است که در کنار آسایش بیشتر و طراحی جذاب، کارآمدی، انعطاف‌پذیری و سهولت استفاده را نیز فراهم می‌کنند.

پیشنهادهای نقدی و تغییر فضای رقابتی: یکی دیگر از پیامدهای احتمالی ثروت حاصل از صنعت فناوری، توانایی برخی خریداران برای خرید خانه با منابع نقدی قابل‌توجه یا پرداخت پیش‌قسط‌های بیشتر است.

در بازارهای رقابتی املاک لوکس، پیشنهاد نقدی ممکن است برای فروشندگان جذاب باشد، زیرا می‌تواند از عدم‌قطعیت‌های مربوط به تأمین مالی بکاهد و انجام معامله را ساده‌تر کند. خریدارانی که دارایی‌های نقدشونده چشمگیری دارند نیز ممکن است بتوانند در زمان یافتن ملک دلخواهشان با سرعت بیشتری اقدام کنند.

با این حال، همه متخصصان فناوری خریدار نقدی نیستند و درآمد بالای یک خانواده لزوماً به معنای نقدینگی نامحدود نیست. تأمین مالی همچنان بخش مهمی از بسیاری از معاملات املاک لوکس است.

برای فروشندگان، نکته کاربردی این است که توان مالی خریدار تنها یکی از عوامل مهم به شمار می‌رود. هنگام ارزیابی اعتبار یک پیشنهاد، قیمت، شروط و تعهدات، زمان‌بندی، منبع و مدارک اثبات وجوه، و مجموع شرایط معامله، همگی حائز اهمیت هستند.

آیا تاثیر ثروت حاصل از فناوری همه گیر است؟ لزوماً چنین نیست. ایجاد ثروت در بخش فناوری می‌تواند تقاضا برای خانه‌های گران‌قیمت را افزایش دهد، اما احتمالاً اثر آن به جوامع و بازه‌های قیمتی مشخصی محدود می‌ماند امروزه بازار گسترده‌تر مسکن بیش از همه تحت تأثیر نرخ وام‌های مسکن است و پس از آن، عواملی مانند توان خرید، موجودی خانه‌ها، وضعیت اشتغال و اعتماد مصرف‌کنندگان قرار دارند.

بسیاری از خریداران بالقوه همچنان نسبت به میزان پرداختِ ماهانه حساس‌اند، درحالی‌که صاحب‌خانه‌هایی که وام مسکن شان نرخ بهره نسبتاً پایینی دارد، ممکن است برای فروش خانه و پذیرفتن هزینه وام بسیار بالاتر با نرخ های امروزی تمایل کمتری داشته باشند. در نتیجه، ممکن است فعالیت بازار مسکن لوکس دوباره افزایش یابد، درحالی‌که بخش‌های دیگر بازار همچنان با محدودیت‌های بیشتری روبه‌رو باشند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

ما رقیب یکدیگریم، نه دشمن یکدیگر

محمدرضا رضایی

یکی از مهم‌ترین پرسش‌هایی که امروز در برابر جامعه سیاسی ایران قرار دارد، این است که چگونه می‌توان برای تحقق آزادی، دموکراسی و آینده‌ای بهتر مبارزه کرد، در حالی که نیروهای مخالف حکومت اسلامی تا این اندازه گرفتار اختلاف، بی‌اعتمادی، بدبینی و دشمنی با یکدیگر هستند؟ چگونه می‌توان از جامعه‌ای آزاد سخن گفت، اما در میان خود نتوانیم حق تفاوت، حق مخالفت و حق حضور دیگری را به رسمیت بشناسیم؟ و چگونه می‌توان انتظار داشت که فردای ایران بر پایه دموکراسی و احترام متقابل بنا شود، اگر امروز در رفتار سیاسی خود هنوز از منطق حذف، تحقیر و تخریب فاصله نگرفته‌ایم؟

اختلاف سیاسی نه تنها امری طبیعی، بلکه یکی از ویژگی‌های جوامع آزاد و متکثر است. جامعه ایران نیز از نظر تاریخی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی جامعه‌ای متنوع است. ملی‌گرایان، پادشاهی‌خواهان، چپ‌گرایان، لیبرال‌ها، نیروهای مذهبی و سکولار و همچنین جریان‌های گوناگون قومی و فرهنگی، هر یک برداشت و تصوری متفاوت از آینده ایران دارند. این تفاوت‌ها را نمی‌توان و نباید با یک فرمان از میان برد. هیچ جریان سیاسی به تنهایی نماینده تمام مردم ایران نیست و هیچ گروهی نمی‌تواند خود را صاحب انحصاری آینده کشور بداند. اختلاف بر سر شکل حکومت آینده، ساختار سیاسی، تمرکززدایی، اقتصاد، عدالت اجتماعی، حقوق اقوام و رابطه دین و دولت، اختلاف‌هایی واقعی هستند که باید در فضایی آزاد و دموکراتیک مورد گفت‌وشنود قرار گیرند.

اما مسئله اصلی از جایی آغاز می‌شود که اختلاف عقیده به دشمنی شخصی و سیاسی تبدیل می‌شود، جایی که به جای نقد اندیشه‌ها و برنامه‌ها، شخصیت انسان‌ها هدف قرار می‌گیرد، جایی که مخالف سیاسی نه یک شهروند با دیدگاهی متفاوت، بلکه خائن، مزدور، بی‌وطن یا دشمن معرفی می‌شود. در چنین فضایی، دیگر گفت‌و شنود معنایی ندارد و هر اختلافی به جنگی برای حذف طرف مقابل تبدیل می‌شود. نتیجه چنین رفتاری، نه تقویت مبارزه برای آزادی، بلکه فرسایش اعتماد، پراکندگی نیروها و از دست رفتن امکان همکاری است.

باید با صراحت بپذیریم که ادامه این وضعیت به سود هیچ یک از نیروهای دموکراسی‌خواه نیست. حکومت اسلامی برای حفظ قدرت خود با چالش‌های گوناگونی روبروست، اما پراکندگی، بی‌اعتمادی و درگیری‌های فرسایشی میان مخالفان می‌تواند فرصت بیشتری برای ادامه حیات سیاسی آن فراهم کند. این به معنای آن نیست که همه اختلاف‌های موجود ساخته و پرداخته حکومت هستند یا همه مسئولیت‌ها را باید به گردن حکومت اسلامی انداخت. اختلاف‌های تاریخی، ایدئولوژیک و شخصی واقعیت دارند و بسیاری از آنها ریشه در تجربه‌های تلخ گذشته دارند. اما پرسش این است که آیا باید اجازه دهیم این اختلاف‌ها تا ابد آینده ما را تعیین کنند؟

در این میان، شاید مهم‌ترین گام، تغییر نگاه ما به یکدیگر باشد. ما باید بیاموزیم که مخالف سیاسی الزاماً دشمن نیست و باید به دلیل عقیده خود از حق حضور در گفت‌وگوی ملی محروم شود. تفاوت در اندیشه، بخشی از زندگی سیاسی است. آنچه باید کنار گذاشته شود، نه اختلاف، بلکه فرهنگ دشمن‌سازی است. شاید برخی از شما خوانندگان فکر کنید که این موضوع بارها گفته و نوشته شده. من معتقدم که تا وقتی به آماج خود دست نیافتیم، این موضوع بایستی تکرار شود، گفته و نوشته شود. هانا آرنت، فیلسوف سیاسی آلمانی، در کتاب مشهور خود «وضعیت بشریت» (The Human Condition) درباره اهمیت بخشش در زندگی مشترک انسان‌ها سخن می‌گوید. از نظر او، انسان‌ها در روابط و کنش‌های خود پیامدهایی ایجاد می‌کنند که همیشه نمی‌توان آنها را بازگرداند یا اصلاح کرد. بخشش یکی از ظرفیت‌هایی است که به انسان امکان می‌دهد از اسارت زنجیره بی‌پایان واکنش و انتقام رها شود و راهی برای آغاز دوباره پیدا کند. این اندیشه برای وضعیت سیاسی ایران نیز اهمیت فراوان دارد. اگر هر توهین با توهین دیگری پاسخ داده شود، اگر هر اتهام به اتهامی تازه منجر شود و اگر هیچکس حاضر نباشد اشتباهات خود را بپذیرد، گذشته همواره بر آینده حکومت خواهد کرد.

با این حال، بخشش به معنای فراموش کردن گذشته نیست. نمی‌توان از کسانی که مورد ظلم، توهین، تخریب یا بی‌عدالتی قرار گرفته‌اند خواست که بدون شنیده شدن صدایشان همه چیز را نادیده بگیرند. آشتی واقعی بدون حقیقت و مسئولیت‌پذیری امکان‌پذیر نیست. باید میان فراموشی، بخشش و عدالت تفاوت قائل شویم. فراموشی یعنی نادیده گرفتن آنچه اتفاق افتاده است، بخشش یعنی تلاش برای رهایی از میل به انتقام و باز گذاشتن امکان آغاز رابطه‌ای تازه، و مسئولیت‌پذیری یعنی پذیرفتن سهم خود در آسیب‌هایی که به دیگران وارد کرده‌ایم. هیچ‌کدام از این مفاهیم نباید جای دیگری را بگیرد.



دزموند توتو، اسقف و فعال حقوق بشر آفریقای جنوبی، در کتاب «بدون بخشش، آینده‌ای وجود ندارد» (No Future Without Forgiveness) تجربه دشوار کشورش در عبور از دوران آپارتاید را بررسی می‌کند. تجربه آفریقای جنوبی نشان داد که آشتی اجتماعی بدون روبرو شدن با حقیقت و شنیدن صدای قربانیان شکل نمی‌گیرد. هدف آشتی، پاک کردن گذشته یا بخشیدن بی‌قیدوشرط همه رفتارها نبود، بلکه ایجاد امکانی برای زندگی مشترک در جامعه‌ای بود که سال‌ها گرفتار تبعیض و خشونت شده بود. البته شرایط تاریخی ایران و آفریقای جنوبی یکسان نیست و نمی‌توان این تجربه را عیناً به ایران منتقل کرد، اما می‌توان از یک اصل مهم آن آموخت: هیچ آینده مشترکی بدون مواجهه صادقانه با گذشته ساخته نمی‌شود.

شاید یکی از دشوارترین مسائل در میان نیروهای مخالف حکومت اسلامی، تجربه‌های تلخ چند دهه گذشته باشد. اختلافات ایدئولوژیک، خاطرات سرکوب، رقابت‌های سیاسی، اتهام‌های متقابل، خاطرات تلخ سازمانی و حتی زخم‌های شخصی، همگی در شکل‌گیری بی‌اعتمادی امروز نقش دارند. برخی از این زخم‌ها واقعی و عمیق هستند و نمی‌توان آنها را با دعوتی ساده به وحدت از میان برد. اما باید پرسید آیا قرار است این زخم‌ها به میراث دائمی نسل‌های بعدی تبدیل شوند؟ آیا فرزندان ما نیز باید همان اختلاف‌ها و کینه‌هایی را ادامه دهند که نسل‌های پیشین نتوانستند حل کنند؟

شاید وقت آن رسیده باشد که هر یک از ما، پیش از آنکه از دیگران بخواهیم تغییر کنند، نگاهی نیز به رفتار سیاسی خود بیندازیم. آیا تاکنون در مورد مخالفان خود قضاوتی ناعادلانه داشته‌ایم؟ آیا مطلبی را بدون اطمینان از صحت آن منتشر کرده‌ایم؟ آیا به دلیل تعلق سیاسی یک فرد، تمام سخنان و اقدامات او را نادرست دانسته‌ایم؟ آیا در فضای مجازی به جای نقد یک نظر، شخصیت و کرامت انسانی صاحب آن نظر را هدف قرار داده‌ایم؟ و آیا زمانی که متوجه اشتباه خود شده‌ایم، شهامت پذیرش آن را داشته‌ایم؟

پذیرفتن اشتباه و پوزش نشانه ضعف نیست. برعکس، یکی از نشانه‌های بلوغ سیاسی است. اگر کسی در گذشته به دیگری تهمت زده، اطلاعات نادرست منتشر کرده یا در تخریب شخصیت او نقش داشته است، می‌تواند با پذیرفتن مسئولیت رفتار خود، گامی واقعی برای بازسازی اعتماد بردارد. اعتماد با حرف ساخته نمی‌شود، بلکه به رفتار مستمر، صداقت و پایبندی به اصول نیاز دارد.

جان پل لدرک، پژوهشگر برجسته حوزه صلح، در کتاب «کتاب کوچک دگرگونی تعارض» (The Little Book of Conflict Transformation) توضیح می‌دهد که برای عبور از تعارض، تنها حل یک اختلاف مشخص کافی نیست، بلکه باید روابط و الگوهایی را که باعث تداوم این روند می‌شوند نیز تغییر داد. این دیدگاه می‌تواند راهنمای مناسبی برای نیروهای سیاسی ایران باشد. ما به جلساتی نیاز داریم که در آن افراد و جریان‌های مختلف بتوانند بدون ترس از تحقیر یا برچسب‌زنی، درباره اختلاف‌های خود صحبت کنند. باید فضایی ایجاد شود که در آن شنیدن سخنان دیگری به اندازه بیان دیدگاه خود اهمیت داشته باشد. هدف چنین گفت‌وگویی این نیست که همه به یک نتیجه واحد برسند، بلکه هدف آن است که بتوانند با وجود تفاوت‌ها، امکان همکاری را پیدا کنند.

یکی از مهم‌ترین سوءتفاهم‌ها در گفتمان وحدت سیاسی این است که گمان می‌شود همبستگی تنها زمانی ممکن است که همه درباره شکل حکومت آینده به توافق برسند. در حالی که چنین توافقی نه ضروری است و نه در شرایط کنونی واقع‌بینانه. ممکن است گروهی خواهان حکومت پارلمانی باشد و گروهی دیگر پادشاهی مشروطه را ترجیح دهد. ممکن است درباره فدرالیسم، تمرکززدایی، ساختار اقتصادی یا سیاست خارجی اختلاف‌های جدی وجود داشته باشد. اما آیا این اختلاف‌ها مانع آن است که همه بر سر آزادی بیان، انتخابات آزاد، استقلال دادگستری، برابری حقوق شهروندان، منع شکنجه، مخالفت با سرکوب سیاسی و حق فعالیت آزادانه احزاب توافق کنند؟ و اینکه دشمن بزرگ ایران و ایرانی حکومت خونخوار اسلامی است! می‌توان بر سر قواعد دموکراتیک زندگی مشترک توافق کرد، بدون آنکه درباره تمام جزئیات آینده ایران توافق داشته باشیم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

روزنامه‌نگاری «منظوم»، از نسیم شمال تا اصغر آقا

سیروس علی‌نژاد

روزنامه‌نگاری در معنای متعارف خود با خبر، گزارش، مقاله و تفسیر شناخته می‌شود و زبان طبیعی آن نثر است. اما در تاریخ مطبوعات فارسی، در دوره مشروطه، شکل دیگری از روزنامه‌نگاری پدید آمد که زبان اصلی آن شعر بود. در این شیوه، شاعرانی که روزنامه‌نگاری پیشه می‌کردند، یا روزنامه‌نگارانی که طبع شعر داشتند، رویدادهای سیاسی و اجتماعی را در قالب شعر می‌ریختند، و شیوه‌ای بنا نهادند که می‌توان آن را روزنامه‌نگاری منظوم نامید. البته زبان شعر که سرمایه اصلی زبان فارسی است، باید تا اندازه زیادی از زبان ادبی فاصله گرفته باشد تا بتوان آن را در مباحث روزنامه‌نگاری به کار گرفت.

در شعر فارسی، طنز همیشه جایگاه خود را داشته است اما روزنامه‌نگاری کار تازه‌ای بود که اهل زبان با آن مواجه شده بودند. گویا زبان فارسی در پایان دوره قاجار به چنین اندازه‌هایی دست یافته بود و بر زبان خطیبان و انقلابیون جاری بود. چنان‌که نادر نادرپور درباره زبان ایرج میرزا می‌گفت «زبان او، برخلاف تصور متداول، زبان محاوره مردم نیست، بلکه زبان روزنامه‌نگاری است و این زبان میراث خطیبان انقلاب مشروطیت است که اغلب از روزنامه‌نگاران بوده‌اند».

ایرج میرزا اما هیچ‌گاه به روزنامه‌نگاری روی نیاورد. اینکه ده دوازده سال پیش از انقلاب مشروطه، در دوره جوانی، چندی مدیر روزنامه دارالفنون تبریز بود، احتمالاً به خاطر نسبت خانوادگی با طایفه قاجار، یا به‌کلی تصادفی بود. در عوض شعرهای او پس از انقلاب مشروطه، زمانی که هنوز روزنامه‌نگاری منظوم پدید نیامده بود، چنان ساده و روان شده بود، که محمد جعفر محجوب از طَرز سخن وی به عنوان سبک روزنامه‌ای یاد می‌کند: «سادگی و روانی و آسانی فوق‌العاده شعر ایرج، به همراه تازگی معانی و مضامین و پیروی از طرز بیان و دید گذشتگان موجب شد که بعضی از استادان و کارشناسان شعر فارسی او را مبدع شیوه‌ای به نام سبک روزنامه‌ای در شعر فارسی بشناسند. چه نثر روزنامه‌ای نیز برای مردم نوشته می‌شود و هدف آن این است که برای عده هرچه بیشتر از مردم قابل درک باشد و اگر تحوّل نثر روزنامه را از روز پیدایی آن در ایران یا از انقلاب مشروطیت تا امروز در نظر بگیریم، ملاحظه خواهیم کرد که همواره به سوی سادگی و روانی سیر می‌کرده است».

به هر حال، اول کسی که شعرش را به زبان روزنامه بدل کرد و تا پایان بدان وفادار ماند، سید اشرف‌الدین گیلانی بود که در رشت بنای روزنامه نسیم شمال را گذاشت و بعد در تهران به کار انتشار آن ادامه داد. در آغاز، راه و چاه کار را نمی‌دانست تا اینکه نشریه ملانصرالدین قفقاز به دستش رسید که شعرهای میرزا علی اکبر صابر در آن انعکاس می‌یافت. همان که به هوپ هوپ نامه موسوم شد.

پیش از آن اگر هم در فکر انتشار روزنامه بود، نمی‌دانست که آن روزنامه چه جور روزنامه‌ای باید باشد و چه کسانی را مخاطب قرار دهد یا محتوایش چه باشد. احمد اداره‌چی گیلانی که دیوان سید اشرف را گرد آورده، در مقدمه دیوانش می‌نویسد: «پخش روزنامه ملانصرالدین در ۱۹۰۶ میلادی (۱۳۲۴ هجری قمری) اشرف‌الدین را سخت تحت تأثیر قرار داد. راهگشایی برای او شد. چون روزنامه‌نگاران ایرانی در آن زمان اصلاً نمی‌دانستند چه می‌نویسند و برای که می‌نویسند. هرچند جز خدمت به میهن و آسایش مردمان غرضی نداشتند، راه درستِ کار و کوشش را نمی‌دانستند و هر یک مشروطه و آزادی و قانون را به معیار ذوق و سلیقه خویش و به میزان اطلاعاتی که از پیش داشتند، می‌سنجیدند».

اینکه از نسیم شمال به عنوان روزنامه یاد می‌کنیم معنایش این نیست که به معنای امروزی کلمه روزنامه بود. یا مثلاً خبرنگار داشت، گزارشگر داشت، نویسنده داشت، تحریریه داشت، دفتر و دستک داشت، و هر روز در هشت یا شانزده صفحه بزرگ منتشر می‌شد. نه. نسیم شمال روزنامه‌ای بود هفتگی، و گاهی دو بار در هفته، در چهار برگ کوچک چاپ می‌شد. در دو سه سال اول، در رشت مستقر بود، و بعد به تهران منتقل شد. در تهران چاپخانه‌اش، به نامِ عروةُ الوثقی، نزدیک سبزه میدان، و متعلق به یهودیان بود. همه روزنامه، از بای بسم‌الله تا تای تمتش را خود سید می‌نوشت و به مطبعه می‌برد. بعد همانجا می‌نشست تا حروف‌چینی شود. غلط‌گیری را هم خودش می‌کرد، و خودش دستور صفحه‌آرائی می‌داد تا به چاپ سپرده شود.



بنابراین نویسنده و صفحه‌آرا و مصحح و موزع و همه چیزش خودش بود. حتی پس از چاپْ خودش اوراق چاپی را می‌شمرد و پخش می‌کرد. در تهران سه چهار هزار تیراژ داشت که به نسبت جمعیت آن روز تهران و کم‌سوادی عمومی جامعه خیلی هم زیاد بود. تازه در تهرانِ آن‌قدر خواننده داشت که به شهرستان‌ها نمی‌رسید. هرچند در آن زمان اساساً سیستمی برای توزیع شهرستان‌ها وجود نداشت. قیمتش هم چهار شاهی بود. اما همین روزنامه‌ای که یک تنه اداره می‌شد و هیچ چیز نداشت، نماد روزنامه‌نگاری منظوم ایران شد.

در نسیم شمال خبر و مقاله و تفسیر و یادداشت همه شعر بود. همه جور شعری هم چاپ می‌شد. این را ما امروز از روی دیوان سید اشرف می‌فهمیم، چون دیوانش با همه کت و کلفتی، چیزی نیست جز اشعاری که در روزنامه نسیم شمال چاپ می‌شد. خب، می‌دانیم که شعر انواع و اقسام دارد. سید با ذوق بود و از انواع شعر در روزنامه‌اش استفاده می‌کرد. و این تنوع گویا به مذاق خوانندگانش هم خوش می‌آمد. خریدارانش غالباً بی‌سواد بودند. روزنامه را می‌خریدند، به خانه و بازار می‌بردند. به دست آدم باسوادی می‌دادند که برایشان بخواند. یعنی سید با انتخاب شعر برای کارش، رسانه‌ای درست کرده بود که بیشتر شنیداری بود. عموم مردم در انتظارش بودند تا هفته‌ای دو بار آن را بخوانند یا بشنوند و گاه حفظ کنند.

البته، این پدیده یعنی خواندن روزنامه برای بی‌سوادان خاص ایران نبوده. آن وقت‌ها و پیش از آن، در باقی دنیا هم معمول بوده. چند سال پیش در آمریکا فیلمی می‌دیدم که اسمش به گمانم News of the World بود، با بازیگری تام هنکس. قهرمانش بهترین شغل دنیا را داشت. کارش این بود که به قهوه‌خانه‌ها و هرجا که محل اجتماع مردم بود، می‌رفت، روزنامه را از جیبش در می‌آورد، و برای آنها که سواد نداشتند، می‌خواند و پول می‌گرفت. البته در ایران باسوادها از مردم بابت خواندن نسیم شمال پول نمی‌گرفتند و غیر از نسیم شمال هم نشنیده‌ام که اهل سواد برای بقیه روزنامه‌ای بخوانند. شاید نسیم شمالِ اولین و آخرین مورد بود. چون بعدها دیگر مردم باسواد شدند و لازم نبود مثلاً باباشمل یا توفیق را دیگران برای آنها بخوانند.

در ایران شعر همیشه وسیله‌ای برای بیان دردهای اجتماعی و سیاسی یا شخصی بوده. کافی است «نامه اهل خراسان» انوری را به یاد بیاوریم یا نامه‌ای را که انوری به شعر برای خواجه اسفندیار نوشته و از او طلب شراب کرده است. اما در پایان دوره قاجار و زمانی که قدم در مشروطه گذاشتیم، چنان به روزنامه و رسانه نیازمند شده بودیم که شعر از صورت صرفاً ادبی خود عبور کرده بود و تبدیل به رسانه شده بود. به این جهت به غیر از سید اشرف، دیگرانی مانند فرخی یزدی و عارف قزوینی و میرزاده عشقی و بسیاری دیگر که به اندازه اینان نام‌آور نبودند، (باستانی پاریزی در نای هفت بند حدود ۴۰ نشریه فکاهی را نام می‌برد) شعر و سرود را دستمایه کار روزنامه و روزنامه‌نگاری کرده بودند. فرخی یزدی که فردی مبارز و سخت‌جان بود و تمام عمر از کوشش در راه برقراری عدالت و آزادی دست بر نداشت، بسیاری از شعرهای خود را ابتدا در روزنامه طوفان چاپ می‌کرد، او درست مانند سید اشرف‌الدین در نسیم شمال همه‌کاره طوفان بود. یا عارف قزوینی که دردهایش را در ترانه‌هایش می‌ریخت و سروده‌هایش هنوز هم ورد زبان ماست: «از خون جوانان وطن لاله دمیده»، یا شعر فرخی: «آن زمان که بنهادم سر به راه آزادی» که هنوز هم در یادهاست. میرزاده عشقی از اینان نیز جلوتر بود و نمایشنامه‌هایش مانند سه تابلوی مریم، حتی اپرت‌هایش را در قالب شعر عرضه می‌کرد. سهل است در شعرهای کلاسیک دستکاری می‌کرد و پیش از نیما یوشیج نوعی شعر نو می‌ساخت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۴

حمله سایبری: معنا و تعریف

نوشته اختصاصی - مهران قهرمانی - حقوق دان و پژوهشگر

در روزهای ۱۷ و ۱۸ نوامبر، هکرها کدهای مخربی را در برخی از پربازدیدترین وب‌سایت‌های جهان قرار داده‌اند که ممکن است اطلاعات شخصی و مالی بازدیدکنندگان این وب‌سایت‌ها را در معرض سرقت قرار دهد. کارشناسان امنیت سایبری نسبت به این تهدید هشدار داده‌اند.

یک پژوهشگر حوزه امنیت سایبری دست‌کم ۱۸۸ پروژه آلوده در پلتفرم Op-timizely را شناسایی کرده است که به ۱۷۸ سازمان مختلف تعلق دارند. از جمله این سازمان‌ها می‌توان به بی‌بی‌سی (BBC)، سی‌ان‌ان (CNN)، زوم (ZOOM)، بانک HSBC، شرکت Salesforce و مؤسسه اعتباری Equifax اشاره کرد. بسیاری از این سازمان‌ها از بزرگ‌ترین بانک‌ها و مؤسسات مالی جهان هستند.

حمله سایبری تلاشی برای سرقت داده‌ها یا دسترسی غیرمجاز به رایانه‌ها و شبکه‌ها با استفاده از یک یا چند رایانه است. مهاجم اغلب حمله سایبری را نخستین گام برای دسترسی غیرمجاز به رایانه‌ها یا شبکه‌های شخصی و سازمانی برمی‌دارد و سپس ممکن است اقدام به نقض داده‌ها کند. هدف حمله سایبری می‌تواند از کار انداختن رایانه، هدف و قطع دسترسی به آن باشد، یا دسترسی به داده‌های رایانه و نفوذ به شبکه‌ها و سامانه‌های متصل به آن. حملات سایبری از نظر میزان پیچیدگی نیز تفاوت زیادی دارند، مجرمان سایبری هم حملات تصادفی و هم حملات هدفمند علیه کسب‌وکارها انجام می‌دهند. مهاجمان برای آغاز حمله از روش‌های گوناگونی استفاده می‌کنند، از جمله حمله منع خدمت، بدافزار، فیشینگ و باج‌افزار.

برای نمونه، شرکت CMA CGM، یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های حمل‌ونقل کانتینری در جهان، هدف حمله سایبری قرار گرفت. این حمله در ابتدا سرورهای شرکت را هدف گرفت و سپس به نقض داده‌ها انجامید. در حمله‌ای که در سپتامبر ۲۰۲۰ رخ داد، از بدافزار برای هدف‌گرفتن سرورهای جانبی شرکت استفاده شد و در پی آن، CMA CGM دسترسی به خدمات آنلاین خود را قطع کرد.

روند تکامل حملات سایبری: از باج‌افزارها تا تهدیدهای مبتنی بر هوش مصنوعی، حملات سایبری رو به افزایش‌اند. مهاجمان با به‌کارگیری روش‌های پیشرفته‌تر، از داده‌های حساس سوءاستفاده می‌کنند. در ادامه، روند تکامل این حملات در گذر زمان آمده است:

۲۰۰۹ تا ۲۰۱۲: تهدیدهای پیشرفته و ماندگار بر سرقت پنهانی داده‌ها در بازه‌های زمانی طولانی متمرکز بودند. حمله «عملیات آوروراِ» در سال ۲۰۱۰ که گوگل و شرکت‌های دیگری را هدف قرار داد، نمونه‌ای از این تهدیدهاست.

۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶: باج‌افزارها فراگیر شدند. مهاجمان فایل‌ها را رمزگذاری می‌کردند و برای بازگرداندن دسترسی، باج می‌خواستند. باج‌افزار واناکرای در سال ۲۰۱۷ با سرعت در بیش از ۱۵۰ کشور گسترش یافت و بیمارستان‌ها، کسب‌وکارها و سامانه‌های دولتی را تحت‌تأثیر قرار داد.

۲۰۱۷ تا ۲۰۲۰: تهدیدهای مرتبط با اینترنت اشیا و هوش مصنوعی افزایش یافتند. باتنت میرای با استفاده از گذرواژه‌های ضعیف، دستگاه‌های اینترنت اشیا را آلوده کرد و باعث از دسترس خارج‌شدن خدماتی مانند توییتر و نتفلیکس شد.

۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲: حملات زنجیره تأمین و حملات مبتنی بر «باج‌افزار به عنوان خدمت» (RaaS) افزایش یافتند. مهاجمان در حمله سولارویندز به‌روزرسانی‌های نرم‌افزاری را دست‌کاری کردند و به شبکه‌های سازمانی نفوذ کردند.

۲۰۲۲ تا امروز: جعل عمیق و کلاهبرداری با هویت‌های مصنوعی به تهدیدهایی جدی‌تر تبدیل شده‌اند. مهاجمان از داده‌ها برای ساخت هویت‌های جعلی و انجام کلاهبرداری مالی سوءاستفاده می‌کنند. بررسی حملات سایبری بزرگ اخیر علیه شرکت‌های جهانی نیز نشان می‌دهد که این روش‌های در حال تحول، اولویت‌های امنیتی را در صنایع مختلف تغییر می‌دهند.

نمونه‌هایی از حمله سایبری: حمله سایبری در جریان فعالیت‌های روزمره یک کسب‌وکار چه شکلی دارد؟ تعریف حمله سایبری می‌تواند گسترده باشد و به نوع حمله‌ای بستگی دارد که مجرمان انتخاب می‌کنند. در ادامه، دو نمونه آمده است:

بدافزار: شرکتی اقدامات لازم برای پیشگیری از حملات سایبری را انجام نمی‌دهد و به کارکنان اجازه می‌دهد به هر وب‌سایتی سر بزنند. یکی از کارکنان وارد وب‌سایتی جعلی می‌شود که بدافزار را به‌طور خودکار روی رایانه‌اش نصب می‌کند. بدافزار راهی پنهانی برای ورود مهاجمان ایجاد می‌کند تا بعداً حمله‌ای باج‌افزاری انجام دهند.



فیشینگ: برای یکی از کارکنان ایمیلی فیشینگ فرستاده می‌شود، یکی از رایج‌ترین انواع حملات سایبری. در ایمیل از او خواسته می‌شود گذرواژه حساب بانکی‌اش را به‌روزرسانی کند. ایمیل او را به وب‌سایتی جعلی هدایت می‌کند و هکر اطلاعاتی را که وارد می‌کند به دست می‌آورد.

این نمونه‌ها نسبتاً ساده‌اند و به پیچیدگی حملاتی که برخی شبکه‌های سازمان‌یافته مجرمانه انجام می‌دهند نیستند. بااین‌حال، از روش‌های رایجی هستند که مهاجمان برای سوءاستفاده از شرکت‌ها و کارکنانشان به کار می‌برند.

چرا افراد حملات سایبری انجام می‌دهند؟ دلایل مختلفی برای انجام حملات سایبری وجود دارد، از کسب سود مالی و دستیابی به اطلاعات تجاری گرفته تا جنگ سایبری و دستیابی به اهداف سیاسی. مهم‌ترین این دلایل عبارت‌اند از:

کسب منافع مالی: اصلی‌ترین انگیزه بسیاری از حملات سایبری، کسب درآمد و منافع مالی است. ایجاد و اجرای حملات سایبری معمولاً هزینه نسبتاً کمی دارد، اما می‌تواند سود بسیار زیادی برای مهاجمان به همراه داشته باشد. برای مثال، طبق گزارش مؤسسه پونمون (Ponemon Institute) و شرکت IBM، میانگین هزینه ناشی از نقض امنیت اطلاعات (Data Breach) حدود ۳.۸۶ میلیون دلار برآورد شده است.

دستیابی به اطلاعات تجاری و سازمانی: برخی حملات سایبری با انگیزه‌های تجاری و اقتصادی انجام می‌شوند. در این حملات، مهاجمان از روش‌هایی مانند فیشینگ (Phishing) استفاده می‌کنند تا اطلاعات ورود کاربران را سرقت کنند، به شبکه‌های سازمانی نفوذ کنند و به اطلاعات محرمانه تجاری دسترسی پیدا کنند. حملات هدفمندتری مانند والینگ (Whaling) نیز وجود دارند که مدیران ارشد اجرایی و افراد بانفوذ را هدف قرار می‌دهند. این حملات معمولاً به تحقیقات و برنامه‌ریزی گسترده‌ای نیاز دارند و هدف آنها سرقت اطلاعات بسیار حساس و گاهی گروگان گرفتن اطلاعات سازمان برای درخواست باج است.

حملات با حمایت دولت‌ها: برخی حملات سایبری با انگیزه‌های سیاسی و در راستای منافع دولت‌ها انجام می‌شوند. بسیاری از این حملات به هکرهایی نسبت داده شده‌اند که برای دولت‌ها یا با حمایت آنها فعالیت می‌کنند.

برای مثال حمله سایبری روسیه به شبکه برق اوکراین در سال ۲۰۱۶، و گروه APT33 که به‌عنوان یک گروه سایبری تحت حمایت دولت ایران معرفی شده است و سیستم ایمیل دفتر نظامی کاخ سفید نیز هدف حمله گروه‌هایی قرار گرفته که گمان می‌رفت از حمایت چین برخوردار باشند.

هکتیویسم یا کنشگری سایبری: برخی حملات سایبری با هدف جلب توجه عمومی به مسائل سیاسی و اجتماعی انجام می‌شوند. به این نوع فعالیت‌ها هکتیویسم (Hacktivism) گفته می‌شود. گروه‌ها و افرادی مانند Anonymous و WikiLeaks از نمونه‌های شناخته شده در این حوزه هستند که فعالیت‌های سایبری آنها با هدف برجسته کردن موضوعاتی مانند موارد زیر صورت گرفته است:

* مسائل و اعتراضات سیاسی. * قوانین و محدودیت‌های اینترنتی. * سانسور اطلاعات. * کنترل و نظارت دولت‌ها بر فضای مجازی.

انگیزه‌های شخصی: برخی حملات سایبری به دلایل شخصی انجام می‌شوند؛ معمولاً توسط کارمندان ناراضی یا کارکنان سابق یک سازمان. این افراد ممکن است اطلاعات محرمانه سازمان را سرقت کنند و با فروش آن‌ها درآمد کسب کنند یا با افشای اطلاعات و ایجاد اختلال، به سازمانی که معتقدند با آن‌ها رفتار ناعادلانه‌ای داشته است، آسیب برسانند.

هکرهای کلاه‌سفید: برخی هکرها حملات سایبری را صرفاً برای هیجان، کنجکاوی یا به چالش کشیدن توانایی‌های فنی خود انجام می‌دهند. هدف این افراد لزوماً آسیب‌رساندن نیست، اما حتی فعالیت‌های بدون سوءنیت آن‌ها نیز ممکن است به سیستم‌های سازمانی خسارت وارد کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

FAMOUS KABOB

رستوران فیمس کباب

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

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است









کیترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

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

Yeganeh Bakery & Kafe Unik

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

منت‌گذاشتن، وقتی کمک به ابزار طلبکاری تبدیل می‌شود

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

کمک‌کردن یکی از شکل‌های ارزشمند ارتباط میان آدم‌هاست. گاهی کسی برای دوست، همکار یا عضوی از خانواده وقت می‌گذارد، کاری انجام می‌دهد یا از داشته‌هایش می‌بخشد تا باری از دوش او بردارد. اما گاهی این کار خیر، پس از مدتی به حساب و کتابی نانوشته تبدیل می‌شود: کمک‌کننده نه فقط از گیرنده کمک، بلکه از اطرافیان هم انتظار دارد بارها از او تشکر کنند، کارش را به یاد بیاورند و سهم او را در هر موفقیتی به رسمیت بشناسند. در چنین وضعی، کمک دیگر فقط کمک نیست به ابزاری برای جلب اعتبار و ایجاد احساس بدهکاری تبدیل می‌شود.

منت گذاشتن یعنی چه؟: منت‌گذاشتن یعنی فرد پس از انجام کاری برای دیگری، آن کار را مکرراً به رخ او بکشد یا از آن برای گرفتن امتیاز، اطاعت، قدردانی یا توجه استفاده کند. ممکن است جمله‌هایش آشکارا سرزنش‌آمیز باشد: «اگر من نبودم، تو به اینجا نمی‌رسیدی.»، «همه کارها را من برایت کردم، حالا این‌طور جوابم را می‌دهی؟» اما منت همیشه با چنین جمله‌های مستقیمی همراه نیست. گاهی فرد داستان کمکش را در هر جمعی تعریف می‌کند، در هر فرصتی به آن اشاره می‌کند یا طوری رفتار می‌کند که انگار دیگران موظف‌اند برای همیشه قدردان او بمانند. ممکن است از خود گیرنده کمک انتظار تشکر داشته باشد و هم‌زمان به دیگران هم یادآوری کند که «چه کاری برای او کرده است». در این حالت، مسئله فقط بیان یک خاطره نیست. مسئله این است که کمک گذشته، بارها به عنوان مدرکی برای برتری، حق‌طلبی یا کنترل رابطه مطرح می‌شود.

فرق قدردانی‌خواستن با منت‌گذاشتن: هر کسی ممکن است از کاری که کرده، قدردانی بخواهد. این خواسته به خودی خود زیاده‌خواهانه یا نادرست نیست. وقتی کسی برای دیگری زحمت می‌کشد، طبیعی است که دوست داشته باشد زحمتش دیده شود. در همکاری‌های کاری هم لازم است سهم هر فرد به درستی ثبت و معرفی شود. کسی که در یک پروژه نقش داشته، حق دارد نام و مشارکتش نادیده گرفته نشود. اما میان قدردانی متناسب و طلبکاری تفاوت وجود دارد. قدردانی سالم معمولاً روشن و محدود است: فرد می‌گوید برای کاری که کرده، انتظار دارد زحمتش دیده شود. پس از آن، کمکش را به اهرمی برای تحمیل خواسته‌های تازه تبدیل نمی‌کند. در مقابل، منت‌گذاشتن می‌تواند نامحدود و تکرارشونده باشد، یک کمک قدیمی بارها در بحث‌های تازه به میان می‌آید، حتی وقتی موضوع ارتباطی با آن ندارد. همچنین باید میان «اعتبارخواهی بجا» و «اعتبارطلبی افراطی» فرق گذاشت. اگر کسی در کاری مشارکت واقعی داشته، به رسمیت شناختن سهمش منصفانه است. اما اگر هر لطف کوچکی را بزرگ‌نمایی کند، آن را در جمع‌های گوناگون بازگو کند یا از آن برای اثبات برتری خود استفاده کند، دیگر صرفاً خواهان ثبت واقعیت نیست، ممکن است در پی نفوذ و تأیید دائمی باشد.

چرا بعضی‌ها مدام اعتبار می‌خواهند؟: دلایل این رفتار برای همه یکسان نیست و نمی‌توان بدون شناخت فرد، درباره انگیزه قطعی او حکم داد. با این حال، چند عامل ممکن است در آن نقش داشته باشند.

نیاز شدید به دیده‌شدن: برخی افراد احساس می‌کنند زحمت‌هایشان نادیده گرفته می‌شود. برای همین، سهم خود را بارها یادآوری می‌کنند تا مطمئن شوند دیگران آن را فراموش نکرده‌اند. گاهی این نیاز از تجربه واقعی نادیده‌گرفته‌شدن می‌آید، گاهی هم از این باور که ارزش فرد فقط زمانی دیده می‌شود که دیگران مرتب آن را به زبان بیاورند.

تلقی رابطه به عنوان حساب و کتاب: در بعضی روابط، لطف‌ها در ذهن فرد به شکل بدهی ثبت می‌شوند: «من برای تو این کار را کردم، پس تو باید در عوض کاری انجام بدهی.» این انتظار ممکن است هیچوقت آشکارا مطرح نشود، اما در رفتار فرد دیده می‌شود. او به جای آن که کمک را انتخابی داوطلبانه بداند، آن را نوعی قرارداد ناگفته تلقی می‌کند.

میل به کنترل: یادآوری مداوم کمک می‌تواند راهی برای محدودکردن استقلال دیگری باشد. فرد با گفتن «بعد از همه کارهایی که برایت کرده‌ام...» ممکن است بخواهد تصمیم، رابطه یا رفتار طرف مقابل را تحت تأثیر قرار دهد. در این حالت، کمک به وسیله‌ای برای ایجاد احساس گناه تبدیل می‌شود.

دشواری در بیان مستقیم نیازها: گاهی فرد به جای این‌که روشن بگوید «دوست



دارم از زحمتم تشکر کنی» یا «در این کار به کمک تو نیاز دارم»، به یادآوری خدمات گذشته پناه می‌برد. این شیوه، نیاز او را مستقیم بیان نمی‌کند، اما فشار روانی زیادی به طرف مقابل وارد می‌کند.

تفاوت در برداشت از یک اتفاق: ممکن است دو نفر درباره ماهیت یک کار توافق نداشته باشند. یکی آن را لطفی بزرگ بداند و دیگری آن را بخشی از همکاری، وظیفه یا توافق قبلی تلقی کند. وقتی درباره انتظارها از ابتدا گفتگو نمی‌شود، اختلاف برداشت می‌تواند بعدها به منت‌گذاری یا احساس قدردان نبودن بینجامد.

وقتی کمک در جمع بازگو می‌شود: یکی از آزاردهنده‌ترین شکل‌های منت گذاشتن این است که فرد ماجرای کمک را پیش هرکس که می‌بیند تعریف می‌کند. ممکن است نام گیرنده کمک را بیاورد، جزئیات خصوصی را بازگو کند یا به‌گونه‌ای داستان را روایت کند که خودش قهرمان و طرف مقابل درمانده جلوه کند.

این کار چند اثر دارد:

– گیرنده کمک ممکن است احساس شرمندگی کند، چون موضوعی شخصی در جمع مطرح شده است.

– دیگران ممکن است درباره او قضاوت کنند، بی‌آن‌که تمام ماجرا را بدانند.

– کمک‌کننده با تکرار داستان، برای خودش اعتباری اجتماعی می‌سازد.

– رابطه به جای صمیمیت، به نمایش بدهکاری و برتری تبدیل می‌شود.

البته هر بار یادکردن از یک کمک به معنای منت‌گذاشتن نیست. گاهی موضوع در گفتگویی مرتبط مطرح می‌شود یا شخص برای توضیح سهم خود از کاری حرف می‌زند. اما وقتی داستان بارها و در موقعیت‌های نامرتبط تکرار می‌شود، یا هدفش کوچک‌کردن و بدهکار نشان‌دادن دیگری است، می‌توان آن را رفتاری آسیب‌زا دانست.

اثر منت‌گذاشتن بر رابطه: منت‌گذاشتن معمولاً اعتماد را کم می‌کند. فردی که کمک گرفته، ممکن است به این نتیجه برسد که هر لطفی در آینده به شکل بدهی از او مطالبه خواهد شد. در نتیجه، به جای آن‌که با خیال راحت کمک بخواهد، از درخواست‌کردن می‌ترسد یا برای پذیرفتن حمایت احساس شرمندگی می‌کند. این رفتار همچنین می‌تواند صمیمیت را از میان ببرد. رابطه‌ای که در آن لطف‌ها مدام شمرده می‌شوند، فضای امنی برای بخشندگی و همکاری ندارد. هر اتفاقی ممکن است به دفتر حسابی تبدیل شود که در آن یک طرف همیشه طلبکار و طرف دیگر همیشه بدهکار است.

برای خود کمک‌کننده هم این الگو پیامد دارد. وقتی فرد ارزش کارش را فقط از تشکرهای مکرر دیگران می‌گیرد، ممکن است از کمک‌کردن خسته و دلخور شود. او گمان می‌کند دیگران قدرش را نمی‌دانند، درحالی‌که بخشی از این نارضایتی شاید از انتظاری ناشی شود که هرگز روشن و دوطرفه بیان نشده است.

چگونه می‌توان پاسخ داد؟: اگر کسی کمکش را به‌طور مداوم به رخ می‌کشد، لازم نیست برای دفاع از خود، هر بار وارد بحثی طولانی شوید. بهتر است هم زحمت او را ببینید و هم مرز خود را روشن کنید. برای نمونه:

– «قدردان کاری که برایم کردی هستم، اما نمی‌خواهم این موضوع در هر گفت‌وگویی تکرار شود.»

– «اگر از من انتظار مشخصی داری، لطفاً مستقیم بگو. یادآوری مکرر کمک گذشته برایم ناراحت‌کننده است.»

– «من سهم تو را در این کار انکار نمی‌کنم. در عین حال، کمک گذشته نباید برای تصمیم‌گیری‌های امروز من به فشار تبدیل شود.»

– «ترجیح می‌دهم مسائل شخصی که بین ما بوده، در جمع مطرح نشود.»

در محیط کار، بهتر است درباره سهم افراد روشن و دقیق حرف زده شود: چه کسی چه کاری انجام داده، مسئولیت‌ها چگونه تقسیم شده و دستاورد متعلق به چه کسانی است. چنین شفافیتی هم اعتبار افراد را حفظ می‌کند و هم احتمال اختلاف‌های بعدی را کاهش می‌دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

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

چرا بیماری قلبی این‌همه جان می‌گیرد؟

سادیا اس. خان / مجله تایم

بیماری قلبی قابل پیشگیری است، پس چرا این‌همه از ما جان می‌گیرد؟

بیش از یک قرن است که بیماری‌های قلبی-عروقی، عامل اصلی مرگ‌ومیر در ایالات متحده محسوب می‌شوند. با این حال، این صد سال شاهد پیشرفت‌های پزشکی شگرفی نیز بوده است، پیشرفت‌هایی که توانایی ما را در درمان بیماری‌های قلبی-عروقی دگرگون کرده‌اند. این تحولات شامل ابزارهای نجات‌بخشی همچون استنت‌ها، دفیبریلاتورهای قلبی قابل کاشت و پمپ‌های قلبی، در کنار داروهای بسیار مؤثر و نوآورانه است. امروزه ما بیش از هر زمان دیگری به اهمیت تغذیه، فعالیت بدنی و خواب برای سلامت قلب و عروق واقفیم. با این وجود، در سال ۲۰۲۴، بیش از ۹۰۰ هزار نفر در ایالات متحده بر اثر بیماری‌های قلبی-عروقی جان باختند، رقمی که از مجموع آمار مرگ‌ومیر ناشی از سرطان و حوادث در میان آمریکایی‌ها بیشتر است.

شواهد مربوط به علل اصلی اکثر بیماری‌های قلبی-عروقی امروزه کاملاً روشن است. مطالعه‌ای که من و همکارانم در سال ۲۰۲۵ منتشر کردیم، نشان داد که بیش از ۹۹ درصد از افراد دچار حمله قلبی، سکته مغزی یا نارسایی قلبی، در سال‌های پیش از آن حداقل یک عامل خطر (ریسک‌فاکتور) قلبی-عروقی داشته‌اند. این نتایج تردیدی باقی نمی‌گذارد که بیماری‌های قلبی-عروقی، برخلاف بسیاری از بیماری‌های دیگر، قابل پیشگیری هستند. با این حال، ما همچنان در شناسایی و درمان زودهنگام عوامل خطرساز، مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، بیماری مزمن کلیه و مصرف دخانیات، کوتاهی می‌کنیم.

خطر ابتلا به اکثر بیماری‌های قلبی-عروقی طی سال‌ها و اغلب در طول چندین دهه شکل می‌گیرد. با این وجود، گویی هنگام وقوع این بیماری‌ها غافلگیر می‌شویم، چرا که این رویدادهای قلبی اغلب ناگهانی یا غیرمنتظره تلقی می‌شوند.

چه می‌شد اگر می‌توانستیم سال‌ها یا حتی دهه‌ها پیش از وقوع یک رویداد قلبی-عروقی، احتمال بروز آن را پیش‌بینی کنیم؟ در واقع، ما قادر به انجام این کار هستیم، چرا که دانش، داده‌ها و ابزارهای لازم برای این منظور اکنون در دسترس قرار دارند. چند سال پیش، من و همکارانم به نمایندگی از «انجمن قلب آمریکا» پروژه‌ای را برای تدوین معادلات Conflict (مخفف عبارت «پیش‌بینی خطر رویدادهای بیماری قلبی-عروقی») رهبری کردیم، ابزاری محاسباتی و جدید که در سال ۲۰۲۳ برای پیش‌بینی خطر بیماری‌های قلبی-عروقی معرفی شد.

معادلات Conflict می‌توانند خطر ابتلای فرد به حمله قلبی، سکته مغزی یا نارسایی قلبی را در بازه زمانی ۱۰ یا ۳۰ سال آینده پیش‌بینی کنند. این ابزار محاسبه‌گر اکنون مورد تأیید جدیدترین دستورالعمل‌های ملی مدیریت کلسترول و فشار خون است که توسط «انجمن قلب آمریکا»، «کالج قلب‌شناسی آمریکا» و انجمن‌های همکار منتشر شده است. این دستورالعمل‌ها به متخصصان بالینی توصیه می‌کنند که برای برآورد خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در بیماران ۳۰ تا ۷۹ ساله، از ابزار محاسبه‌گر Conflict استفاده کنند.

با این حال، اهمال‌کاری و به تعویق انداختن کارها بخشی از طبیعت انسان است و موضوع سلامت قلب و عروق نیز از این قاعده مستثنی نیست. طبیعی است که تصور کنیم سلامت قلب مسئله‌ای است که باید در آینده به آن پرداخت، به ویژه آنکه صحبت از پیشگیری از عارضه‌ای است که ممکن است سال‌ها یا حتی دهه‌ها بعد رخ دهد.

مسئله اینجاست که عوامل خطر اصلی، که ممکن است همین امروز هم وجود داشته باشند، اغلب بی‌سروصدا و بدون علامت هستند. ممکن است حتی ندانید که فشار خونتان بالاست، سطح قند خونتان غیرطبیعی است یا کلسترول خونتان افزایش یافته است. اما این بدان معنا نیست که در صورت عدم درمان، آسیب به رگ‌های خونی و قلب شما به مرور زمان تشدید نمی‌شود. همان‌طور که برای دوران بازنشستگی از دهه‌ها قبل برنامه‌ریزی می‌کنید، سلامت شما نیز نیازمند سرمایه‌گذاری زودهنگام و پیش‌دستانه است.

استفاده از ابزار Conflict برای سنجش میزان خطر، گام نخست بسیار خوبی است، اما محافظت از قلب به همین‌جا ختم نمی‌شود. ابزارهای محاسبه خطر بی‌نقص نیستند و ابزار Conflict برای افرادی که در حال حاضر به بیماری قلبی مبتلا هستند، مناسب نمی‌باشد. شرایط خاص و منحصربه‌فرد شما تعیین‌کننده مراحل بعدی خواهد بود. گاهی ممکن است برای افرادی که در محدوده خطر مرزی یا متوسط قرار دارند، انجام تصویربرداری، مانند سی‌تی‌اسکن (Conflict) برای بررسی وجود کلسیم در عروق، ضروری باشد.

پزشکان ممکن است در مراحل خاصی از زندگی زنان، مانند دوران بارداری، پس از زایمان و دوران یائسگی، توجه ویژه‌ای به سلامت قلب داشته باشند. همچنین، انجام آزمایش‌های ژنتیکی بر اساس سابقه خانوادگی می‌تواند به پزشکان کمک کند.

هنگامی که درک بهتری از میزان خطر خود پیدا کردید، می‌توانید با مشورت پزشک یا متخصص بالینی، یک برنامه عملیاتی تدوین کنید تا بهترین روش‌ها را برای تعدیل عوامل خطر و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی شناسایی نمایید. این برنامه می‌تواند شامل تغییرات در رژیم غذایی، شروع یک برنامه ورزشی جدید یا مصرف داروهایی مانند استاتین‌ها (برای کاهش کلسترول) باشد. در نهایت، توجه به سلامت قلب فعالیتی مادام‌العمر است. صرف‌نظر از سطح خطر، باید همچنان وضعیت سلامت قلبی-عروقی خود را پایش کنید. بدین منظور، «انجمن قلب آمریکا» ابزاری به نام «Conflict» طراحی کرده است که به شما کمک می‌کند عادت‌های مرتبط با سلامتی خود را ارزیابی کرده و راهکارهایی برای بهبود آنها دریافت کنید.

اما ما همچنین باید این حقیقت تلخ را بپذیریم که گاهی اوقات، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کاملاً تحت کنترل فرد نیست. خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در یک فرد، تحت تأثیر عوامل بسیار بیشتری از زیست‌شناسی او، از جمله محیط اطرافش، قرار می‌گیرد. دسترسی به غذای سالم، فضاهای امن، زمان ورزش و مراقبت‌های بهداشتی مقرون به صرفه بسیار مهم هستند. پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی فقط یک مسئولیت در سطح فردی نیست. این یک تعهد اجتماعی جمعی ماست و مستلزم آن است که ما برای ایجاد سیستم‌ها و سیاست‌هایی که این موانع را برطرف می‌کنند، گرد هم آییم.

ما باید از برخورد با بیماری‌های قلبی عروقی به عنوان یک بیماری غیرمنتظره یا اجتناب‌ناپذیر دست برداریم. این بیماری قابل پیش‌بینی و پیشگیری است. علم در این مورد هیچ ابهامی ندارد. اما ما بیش از حد منتظر مانده‌ایم و از قافله عقب مانده‌ایم. پیش‌بینی‌های اخیر نشان می‌دهد که اگر روند فعلی ادامه یابد، تا سال ۲۰۵۰ بیش از ۴۰ میلیون آمریکایی با بیماری قلبی عروقی زندگی خواهند کرد. برای موفقیت، طرز فکر ما باید از یک طرز فکر واکنشی، منتظر ماندن برای نجات افراد پس از وقوع یک رویداد قلبی عروقی، به یک طرز فکر پیشگیرانه تغییر کند که اولویت آن پیشگیری از وقوع بیماری قلبی عروقی باشد.



دفتر خدمات بین المللی

Office of International Services

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

Translation of Official and Non-Official Documents

ما به عنوان مترجمان غیررسمی، 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، قراردادها، 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

NOTARY PUBLIC

(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد

توجه: خدمات ارائه‌شده جنبه حقوقی یا وکالتی ندارد.

بیشعوری

نوشته: دکتر خاویر کرمنت ترجمه: محمود فرجامی

بخش دهم

بیشعور مقدس‌مآب: اگر برای لات‌ها و آسمان‌جل‌ها آخرین دستاویز میهن‌پرستی باشد، مقدس‌مآبی هم آخرین دستاویز برای بیشعورهاست. بعضی‌ها حتی معتقدند که بیشعور مقدس‌مآب عصاره بیشعوری است. خوشبختانه همه آدم‌های مذهبی بیشعور نیستند و چه بسیارند آدم‌هایی که بر طبق آموزه‌های دینی‌شان کارهای خوب و مفید زیادی انجام می‌دهند. اما با وجود این، نباید از فجایعی که بیشعورهای مقدس‌مآب به اسم دین و مذهب انجام می‌دهند غافل شد. همانند هر چیز خوب دیگری، دین هم اگر به دست آدم‌های نابکار بیفتد به بیراهه خواهد رفت. این بیشعورها با دو مشخصه از بیشعورهای دیگر متمایز می‌شوند. نخست اینکه آنها می‌توانند هم از خدا و هم از شیطان برای ترور دشمنانشان مدد بگیرند. یعنی می‌توانند تقرب به خداوند و تبری از شیطان را دستاویزی برای رسیدن به نیات سوء و خواسته‌های غیرانسانی‌شان قرار دهند. دوم اینکه بیشعورهای مقدس‌مآب گمان می‌کنند وظیفه اخلاقی دارند تا افسرده‌حالی خودشان را به همه منتقل کنند. اکثر بیشعورها دوست ندارند که کسی سر از کارشان در بیاورد و به سلک آنها درآید، اما بیشعورهای مقدس‌مآب در این زمینه استثنا محسوب می‌شوند. به عکس، آنها جدوجهد زیادی می‌کنند که همه آدم‌ها را هم‌مسلک خود کنند و برای این کار حتی خانه به خانه هم می‌روند!

در بررسی بیشعورهای مقدس‌مآب باید دو دسته را از یکدیگر متمایز کنیم:

بیشعور مقدس‌مآب متعصب: آدم خشکه مقدس آتشی‌مزاجی که به اندازه کافی سکس نداشته است و می‌خواهد با تحمیل اعتقادات خود به دیگران، عقده جنسی‌اش را جبران کند.

بیشعور مقدس‌مآب حرفه‌ای: آدمی که با ریا و تظاهر و دستمایه قراردادن دین و مذهب کار و کاسبی راه انداخته و از این راه نان می‌خورد. هرچند به نظر می‌رسد که اونجلیست‌ها جزو این دسته باشند، د رواقع به دسته «ابَر بیشعورها» تعلق دارند. احتیاجی به معرفی اونجلیست‌ها در اینجا نیست، چرا که دائما خودشان را در رسانه‌های جهانی به اندازه کافی معرفی می‌کنند. اما دانستن خصوصیات عمومی بیشعورهای مقدس‌مآب برای شناسایی بهترشان در جامعه می‌تواند مفید فایده باشد: مغرور و متکبرند. تواضع در نزد آنها تا زمانی که پوزه‌شان به خاک مالیده نشود، بی‌معنی است. اما این مساله هرگز باعث نمی‌شود که درباره فوائد و لزوم فروتنی موعظه و سخنرانی نکنند. البته آنها درباره لزوم فروتنی برای خودشان حرف نمی‌زنند، بلکه از فوائد و لزوم فروتنی برای شما سخن می‌گویند و قطعا فروتنی شما ایجاب خواهد کرد که در مقابل‌شان کرنش کنید و به قدرت و جبروت پوشالی‌شان آسیبی نرسانید. راه و روش آنها تنها روش درست زندگی است و اگر شما نمی‌توانید این مطلب را درک کنید بهتر است به درک واصل شوید. درحقیقت بسیاری از این بیشعورها به این خاطر است که به دیگران کمک می‌کنند. این افراد نه فقط از کتاب مقدس برای منکوب کردن دیگران استفاده می‌کنند، بلکه اصرار هم دارند که فقط و فقط برداشت دُگم و تنگ‌نظرانه آنها درست است و هر کسی با آنها مجادله می‌کند قطعا شیطان در جلدش فرو رفته است. این نوع بیشعورهای مقدس‌مآب مهارت شگفت‌انگیزی در ساختن نقل‌قول‌های من‌درآوردی و انتساب آنها به کتاب مقدس دارند. آنها روی مسائلی تکیه و به چیزهایی استناد می‌کنند که مومنان هرگز درباره‌اش سوالی نمی‌پرسند و بی‌ایمان‌ها هم چندان از آنها سردرنمی‌آورند که بتوانند اشکالی بگیرند. مثل تمام بیشعورها آنها هم فکر می‌کنند که با گنده‌گویی و بلوف‌زدن می‌توانند همیشه کارشان را پیش ببرند.

بیشعورهای مقدس‌مآب حرفه‌ای معمولا قدرت بیان و نفوذ کلام سحرانگیزی دارند. بعضی وقت‌ها چنان قدرتمند ظاهر می‌شوند که تنها با قدرت بیان‌شان می‌توانند سگ‌های هار را بترسانند و گل‌های شمعدانی را خشک کنند. اهل رحم و رواداری نیستند. هرچند که بیشعورهای مقدس‌مآب مدعی‌اند که رحمت و مهربانی جزو آموزه‌های اصلی کیش‌شان است، رفتارشان چنان است که انگار تسامح تهدیدی جدی برای نسل بشر است و باید فقط در شرایط ویژه به سراغ آن رفت. در واقع این بیشعورها از اینکه برای یافتن خطاهای سایرین بو بکشند و گناه دیگران را برملا کنند، لذت می‌برند. آنها عاشق محکوم‌کردن‌اند. خوشبختانه این بیشعورها هرگز به خدا نزدیک نمی‌شوند، والا هیچ بعید نبود که از او هم ایراد بگیرند.

کشیش جوانی به نام نیزل رابرتسون، در رساله‌ای با نام «پول در مقدس‌نمایی» می‌نویسد: «هر مسیحی راستینی باید در همه‌جا به دنبال یافتن گناه و مبارزه با شیطان باشد، در هر سایه‌ساری، زیر هر سنگی و در هر قلبی.» دلیل این توصیه ساده است: مومن واقعی اگر همیشه سرش به شیطان گرم باشد، هرگز متوجه نخواهد شد که نیزل دارد جیبش را خالی می‌کند. عاشق گناهند، و اینکه ادعا می‌کنند که از گناه متنفرند فقط بازی‌شان است. آنها از اعتراض نسبت به چیزهایی که به نظرشان نقطه‌ضعف دیگران محسوب می‌شود، انرژی می‌گیرند. بیشعورهای مقدس‌مآب، ملحدانی‌اند در جامعه موحدان که سرشار از بزدلی، بدخواهی، تنفر و بدبینی‌اند. برای درک بهتر این نوع از سادیسم به سخنان کشیش جیمی براگرت که در مراسم اختتامیه سمینار آموزشی همه گناهکاران (اعم از آمرزیده و نیامرزیده) در کلیسای برادران مقدس ایراد کرده توجه کنید: «می‌دانم که اگر روزی بگذرد که به مردم نقبولانده باشم که گناهان بسیاری مرتکب شده‌اند و سپس آغوشم را برای شنیدن اعترافات‌شان نگشوده باشم، در آن روز هیچ کاری برای خدا انجام نداده‌ام. دوست دارم آنها را در حال گریه و التماس برای عفو گناهان‌شان ببینم، در حالی که از شدت عذاب روحی به خود می‌پیچند، اشک ندامت می‌ریزند و خود را خوار و خفیف احساس می‌کنند. می‌خواهم تمام چیزهای بد را از آنها بزدایم و به این ترتیب آنها را از نو متولد کنم.» متاسفانه اگر بیشعورهای مقدس‌مآب تمام چیزهای بد را بزدایند، هیچ چیزی باقی نمی‌ماند. از این رو تمام آنچه که قادر به انجام آن‌اند این است که این چرخه گناه - توبه، توبه - گناه را دائما تکرار کنند. بیشعورهای مقدس‌مآب در انجام و تولید گناه و ریاکاری مهارت فراوانی دارند، اگر خودشان آنها را اختراع نکرده باشند!

Ali Driving & Traffic School

کلاس های 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 می توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس ها به زبان فارسی نیز عرضه می گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 370-9696 ✦ (408) 394-5249

تسلیت

سرکار خانم نصرت اسماعیلی، با نهایت تأسف و تأثر، درگذشت همسر گرامی‌تان، آقای علی‌اکبر اسماعیلی، را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض می‌کنیم. در این غم بزرگ، خود را شریک اندوه شما می‌دانیم و برایتان آرزوی صبر، و آرامش داریم. یاد و خاطره آن عزیز گرامی را ارج می‌نهیم و امیدواریم خاطرات شیرین زندگی مشترکتان مرهمی بر دل داغدارتان باشد. روحشان شاد و یادشان گرامی.

همایش دوستان



این رفیق شیرازی مان تا حالا دم به تله نداده و زن نگرفته است. همینطور یالغوز روی زمین خدا راه میرود و به ریش ما می خندد. چندماه پیش آمده بود دیدن ما. گفتیم: «جوان! چرا زن نمیگیری؟ تا کی می خواهی همینطور ویلان و سیلان و سرگردان شب را به روز و روز را به شب پیوند بزنی؟ یکوقت سرت را بلند میکنی می بینی ریش مبارکت به ناف ات رسیده ها! آنوقت سکینه دایی غزی که هیچ، فاطمه اره لکاته غلبیل بند و بی بی زبیده و بی بی سه شنبه و آبجی قدقدو هم زنت نمی شوندها ! مگر پند شاعر را نشنیده ای که فرموده است:

زن خوب فرمانبر پارسا کند مرد درویش را پادشا!
مگر نمیخواهی پادشاه بشوی؟ هر که را در سر نباشد عشق یار
بهر او پالان و افساری بیار

سه چهار ماهی گذشت. یک روز ما با زن مان حرف مان شده بود. اوقات مان چنان بد بود که آقای عنق منکسره باید می آمد پیش ما درس یاد می گرفت. مختصری هارت وپورت و الدرم بلدرم کردیم و آمدیم از اتاق بیرون. سگرمه های مان را آنچنان تو هم کرده بودیم که صد رحمت به سگرمه های حسن سبیل! کم مانده بود برویم برای خودمان آژان بیاوریم. تیرمان می زدی خون مان در نمی آمد. همین موقع رفیق شیرازی مان زنگ زد. گفتیم: «کجایی جوان؟ حال و احوال؟»

ای ز دل ها برده صد تشویش را نوبت تو شد بجنبان ریش را

در آمد که: «دارم زن میگیرم!» ما را می بینی؟ شروع کردیم موعظه کردن و خشت مالیدن که: «جوان! مگر دیوانه شده ای؟ مگر عقل ات را از کف داده ای؟ خدا از عمر ما بردارد بگذارد روی عقلت، مگر آدم عاقل زن می گیرد؟ تو مگر شیرازی نیستی؟ چطور تا به حال شعر همشهری ات سعدی علیه الرحمه را نخوانده ای که مفرمود:

به هر چمن که رسیدی گلی بچین و برو ؟

بعدش این شعر اوحدی مراغه ای را برایش خواندیم که می فرماید:

زن چومار است، زخم خود بزند بر سرش نیک زن که بد بزند
غول خود را مدان بجز زن خود بر منه پای او به گردن خود
زانکه چون غول در سرای شود گردنت را دوالپای شود !

آقا! این رفیق شیرازی مان کم مانده بود زهره ترک بشود. چند ثانیه ای حرف و کلامی از او شنیده نشد. گفتیم نکند طفلکی سکته ای مکته ای چیزی کرده است! چند تا الو...الو گفتیم اما خبری از رفیق مان نشد که نشد! بگمان ما پس افتاده بود. از ترس اینکه نکند بیایند ما را به اتهام قتل عمد بگیرند به دعواخانه و محبس بکشانند گوشی را گذاشتیم و گفتیم شتر دیدی ندیدی! حالا می خواستیم به عرض تان برسانیم اگر یکوقت با زن تان دعوای تان شده است به خلق الله مشاوره ندهید لطفا . باعث قتل عمد می شویدها!

❖❖❖❖❖

اینجا امروز باران میبارد. بوی خاک می آید. هوای قدم زدن زیر باران به جانم می افتد چنان بارانی می بارد که می‌تواند همه ناپاکی ها و چرک ها و پلشتی ها، حتی آدم‌های چرکین را، بشورد و با خود ببرد. می خواهم بروم زیر باران اما سردم می شود، به خانه بر می گردم، به کتابخانه ام پناه می برم و حرف های اردشیر محصص را می خوانم. اردشیر محصص می گوید: باران را هنگامی دوست می دارم که چترم را به همراه داشته باشم. من در رشت زاده شدم و یکی از گیلانی های انگشت شماری هستم که شاعری نمی کنند مانند دیگر نوابغ. کارم را از خرد سالی آغاز کردم و نخستین خطوط در هم و بر هم زندگی ام را در چهار سالگی کشیدم. من همچنین به دانشکده حقوق رفتم و مدرکی در علوم سیاسی بدست آوردم. این نکته جالبی است برای گنجاندن در یک بیو گرافی. گاه از من یک جانور سیاسی ساخته می شود. دوست دارم دندان هایم همیشه تیز باشند. تیز تر از دوزخ! در دانشکده هرگز به آنچه استادان میگفتند گوش نمیدادم و تنها حرکات آنها را تعقیب میکردم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

S & S Tire And Auto Repair
Complete Automotive Repair Service



Continental TIRE
Firestone
MICHELIN
UNIROYAL
BRIDGESTONE
GOODYEAR
KUMHO TIRES
DUNLOP TIRES
BFGoodrich

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



آنافیلاکسی چیست؟ (Anaphylaxis)

آنافیلاکسی که به آن شوک آنافیلاکتیک یا شوک آلرژیک نیز گفته می‌شود، یک واکنش آلرژیک شدید و سریع است که می‌تواند جان فرد را به خطر بیندازد. این واکنش ممکن است چندین عضو بدن را به‌طور هم‌زمان تحت تأثیر قرار دهد. یکی از مهم‌ترین علائم آنافیلاکسی، تنگی نفس است که ممکن است به اختلال شدید در تنفس منجر شود. تورم گلو در موارد شدید می‌تواند راه تنفس را مسدود کند. از دیگر عوارض این واکنش می‌توان به درد شدید شکم، تهوع، استفراغ و اسهال اشاره کرد که ممکن است هم‌زمان بروز کنند. از سوی دیگر، هیستامین (Histamine)، ماده‌ای است که هنگام بروز واکنش آلرژیک در بدن آزاد می‌شود. این ماده باعث گشاد شدن رگ‌های خونی و در نتیجه افت فشار خون می‌شود. در موارد شدید، این وضعیت می‌تواند به شوک و اختلال در عملکرد اندام‌های حیاتی منجر شود. گرچه عوامل مختلفی می‌توانند واکنش‌های آلرژیک ایجاد کنند، شایع‌ترین عوامل بروز آنافیلاکسی عبارت‌اند از: نیش و گزش حشرات (Insect Stings and Bites)، مواد غذایی و بعضی داروها. علائم آنافیلاکسی معمولاً به‌سرعت ظاهر می‌شوند و در مدت کوتاهی شدت می‌گیرند.

سایر علائم و عوارض آنافیلاکسی عبارت‌اند از:

* سرگیجه و گیجی * ضربان شدید یا تند قلب * تورم لب‌ها، زبان و گلو * خس‌خس سینه (Wheezing) * مشکل در صحبت کردن و تنفس * کبود شدن پوست یا لب‌ها * بثورات پوستی و خارش بدن * سرفه

تشخیص: آنافیلاکسی یک واکنش غیرطبیعی و شدید سیستم ایمنی بدن است که معمولاً بر اساس علائم بالینی و سابقه فرد تشخیص داده می‌شود. پس از کنترل وضعیت اورژانسی، انجام آزمایش‌های آلرژی می‌تواند به شناسایی عامل ایجادکننده واکنش کمک کند. کودکان نیز ممکن است برای شناسایی مواد حساسیت‌زا به آزمایش‌های تخصصی آلرژی نیاز داشته باشند. مواد غذایی که می‌توانند موجب بروز این نوع واکنش آلرژیک شوند عبارت‌اند از: شیر گاو، تخم‌مرغ، انواع مغزها، بادام‌زمینی، گردو، فندق، بادام، سویا (Soy) و غذاهای دریایی، از جمله میگو و صدف خوراکی.

سایر عوامل ایجادکننده آنافیلاکسی در بزرگسالان عبارت‌اند از:

* آنتی‌بیوتیک‌ها، به‌ویژه پنی‌سیلین
* داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs)، مانند ایبوپروفن (Ibuprofen)
* مواد حاجب (Contrast Agents) که در رادیولوژی و روش‌های تصویربرداری پزشکی استفاده می‌شوند.
* داروهای بیهوشی و شل‌کننده‌های عضلانی که هنگام جراحی مورد استفاده قرار می‌گیرند
* لاتکس (Latex) که در برخی دستکش‌های پزشکی، نوارهای طبی و سوندها وجود دارد

درمان: آنافیلاکسی یک وضعیت اورژانسی پزشکی است و باید بلافاصله درمان شود. بررسی وضعیت تنفس، عملکرد ریه‌ها و گردش خون بیمار باید به سرعت انجام گیرد. در موارد شدید، ممکن است احیای قلبی ریوی (CPR) نیز ضرورت پیدا کند. کودکانی که سابقه آلرژی شدید دارند یا قبلاً علائم آنافیلاکسی را تجربه کرده‌اند، باید همیشه قلم تزریقی اپی‌نفرین (EpiPen) همراه داشته باشند تا در صورت بروز واکنش شدید، بلافاصله از آن استفاده شود.

در کودکانی که به آسم مبتلا هستند، واکنش‌های آلرژیک ممکن است شدیدتر و غیرقابل پیش‌بینی‌تر باشند. گاهی علائم در ابتدا خفیف به نظر می‌رسند، اما در مدت کوتاهی به وضعیت بسیار خطرناکی تبدیل می‌شوند.

بهترین روش‌های محافظت از کودکان در برابر آنافیلاکسی عبارت‌اند از:

کودک را از مواد و عواملی که به آن‌ها حساسیت دارد، دور نگه دارید. همیشه برای مواجهه با شرایط اورژانسی آمادگی داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که کودک یا فرد بزرگسالی که سابقه آنافیلاکسی دارد، همیشه قلم تزریقی اپی‌نفرین (EpiPen) همراه خود داشته باشد. برای اطلاع از نحوه صحیح استفاده از قلم تزریقی اپی‌نفرین، از پزشک یا داروساز خود راهنمایی بگیرید. اگر کودک شما در مدرسه، اردو (Camp) یا مکان‌های دیگر حضور دارد، حتماً مسئولان مربوطه را از سابقه آلرژی او مطلع کنید و به آن‌ها اطلاع دهید که کودک قلم تزریقی اپی‌نفرین همراه دارد و نحوه استفاده از آن را آموزش ببینند.

نکته بسیار مهم: در صورت بروز آنافیلاکسی، مصرف قرص‌های ضدحساسیت (Anti-histamines) جایگزین اپی‌نفرین نیست. هرگز برای برطرف شدن خود به خودی علائم صبر نکنید. اپی‌نفرین درمان اصلی و فوری آنافیلاکسی است.

اگر فرزند شما سابقه واکنش‌های آلرژیک دارد، حتماً با متخصص آلرژی و ایمنی‌شناسی (Allergist/Immunologist) مشورت کنید و درباره عوامل حساسیت‌زا، روش‌های پیشگیری و اقدامات ضروری هنگام بروز واکنش آلرژیک اطلاعات دقیق به دست آورید. هرچه آگاهی شما بیشتر باشد، هنگام بروز شرایط اضطراری بهتر می‌توانید از فرزند خود مراقبت کنید. افراد برای دریافت اطلاعات و آگاهی از آخرین تحقیقات علمی در زمینه آلرژی و آنافیلاکسی می‌توانند به سازمان American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI) مراجعه کنند:

این سازمان تأکید می‌کند که حتی اگر علائم آنافیلاکسی پس از استفاده از قلم تزریقی اپی‌نفرین بهبود پیدا کنند، مراجعه فوری به اورژانس ضروری است؛ زیرا علائم ممکن است دوباره بازگردند.

واکنش‌های آلرژیک همیشه به معنای تهدیدکننده بودن جان فرد نیستند، اما یک واکنش آلرژیک شدید می‌تواند به آنافیلاکسی منجر شود که نیازمند درمان فوری است. همچنین توصیه می‌شود کودک یا فردی که سابقه آلرژی شدید دارد، از دستبند یا گردنبند هشدار پزشکی (Medical Alert) استفاده کند تا در صورت بروز شرایط اضطراری، اطرافیان و کادر درمان از وضعیت او مطلع شوند.

فراموش نکنید: در صورت بروز آنافیلاکسی، بلافاصله از قلم تزریقی اپی‌نفرین استفاده کنید و با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید تا نیروهای اورژانس در سریع‌ترین زمان ممکن برای انتقال بیمار به مرکز درمانی اقدام کنند.

انجمن فردوسی زادروز حکیم فردوسی را گرامی می‌دارد

سخنران:

دکتر سعید نوری زاده

پژوهشگر شاهنامه

موضوع سخن:

توصیف طلوع و غروب خورشید در شاهنامه

زمان: آدینه ۲۲ ژانویه ۲۰۲۷ – گردهمایی ۶/۳۰ و آغاز برنامه ۷ بعدازظهر
بوقت کالیفرنیا برابر با ساعت ۶ و ۶/۳۰ بامداد بوقت ایران

مکان: اتاق زوم با کد ورودی زیر

Meeting ID: 970 9120 3116

اگر با زوم آشنایی کافی ندارید، می توانید از لینک زیر استفاده کنید

https://zoom.us/j/97091203116?pwd=MmFnNVk0T0lnY221NMMktWcUZ5V25XUT09

تلفن: (408)295-1240



سهیلا رضایی



Soheila Rezae
Lic.: 01834116

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

(916) 616-7395 ✦ (408) 455-2330

Nick Sadek
Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY



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



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





Soheila.Realtor@gmail.com
9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

بی‌اثر کردن شیطان

نویسنده: ناپلئون هیل ترجمه: هیئت تحریریه پژواک

بخش سوم

کتاب «بی اثر کردن شیطان» (Devil the Outwitting) اثر ناپلئون هیل، کتابی بحث برانگیز در زمینه خودیاری است که با استفاده از گفتگویی تمثیلی با «شیطان»، بررسی می کند که چگونه ترس، اهمال کاری و نداشتن هدف مشخص، مانع پیشرفت انسان در زندگی میشوند.

پرسش: به نظر می‌رسد عمداً تلاش می‌کنی مردم را از فکر کردن بازداری؟

پاسخ: بله. برای من، اندیشیدن دقیق مرگبار است. نمی‌توانم در ذهن کسانی که درست و دقیق فکر می‌کنند، وجود داشته باشم. با فکر کردن مردم مشکلی ندارم، به شرط آنکه اندیشه‌هایشان حول ترس، دلسردی، ناامیدی و ویرانگری باشد. اما وقتی شروع می‌کنند به سازنده اندیشیدن و با ایمان، شجاعت، امید و هدفمندی فکر می‌کنند، فوراً به متحدان مخالفانم تبدیل می‌شوند و دیگر از دسترس من خارج می‌شوند.

پرسش: کم‌کم می‌فهمم که با کمک پدر و مادرها و آموزگاران مذهبی، چطور بر ذهن کودکان مسلط می‌شوی، اما نمی‌فهمم معلم‌های مدرسه چطور در این کار شوم به تو کمک می‌کنند.

پاسخ: معلم‌های مدرسه بیشتر از آنکه با چیزهایی که به کودکان یاد می‌دهند به من در تسلط بر ذهنشان کمک کنند، با چیزهایی که یادشان نمی‌دهند این کار را می‌کنند. نظام آموزش عمومی چنان اداره می‌شود که به سود من است، چون تقریباً همه چیز را به کودکان می‌آموزد، جز اینکه چگونه از ذهن خود استفاده کنند و مستقل بیندیشند. می‌ترسم روزی فردی شجاع، نظام آموزشی کنونی را دگرگون کند و با اجازه‌دادن به دانش‌آموزان برای آنکه خود آموزگار شوند، ضربه‌ای مرگبار به کار من بزند، به طوری که کسانی که امروز معلم‌اند، فقط راهنمای کودکان باشند و به آنها کمک کنند راه‌ها و روش‌هایی برای پرورش توانایی‌های ذهنی خود از درون بیابند. آن روز که فرا برسد، معلم‌های مدرسه دیگر از همکاران من نخواهند بود.

پرسش: تصور می‌کردم هدف همه آموزش‌ها این است که به کودکان کمک کند فکر کردن را بیاموزند.

پاسخ: شاید هدف آموزش همین باشد، اما نظام آموزشی در بیشتر مدارس جهان این هدف را محقق نمی‌کند. به دانش‌آموزان یاد می‌دهند به جای پرورش‌دادن و به‌کارگرفتن ذهن خود، افکار دیگران را بپذیرند و به کار ببرند. این نوع آموزش، توانایی اندیشیدن مستقل را از بین می‌برد، مگر در موارد نادری که کودکان آن‌قدر به نیروی اراده خود متکی‌اند که اجازه نمی‌دهند دیگران به جای آنها فکر کنند. اندیشیدن دقیق کار مخالفان من است، نه من!

پرسش: مخالفان تو چه ارتباطی با خانه، کلیسا و مدرسه دارند؟ اگر چنین ارتباطی هست، پاسخ به این پرسش باید جالب باشد.

پاسخ: اینجا جایی است که از چند ترفند زیرکانه دیگرم استفاده می‌کنم. کاری می‌کنم که به نظر برسد هر کاری پدر و مادرها، معلم‌های مدرسه و آموزگاران مذهبی انجام می‌دهند، کار مخالفان من است. این کار توجه‌ها را از من منحرف می‌کند، درحالی‌که من ذهن جوانان را دست‌کاری می‌کنم. وقتی آموزگاران مذهبی می‌کوشند فضیلت‌های مورد تأیید مخالفان من را به کودکان بیاموزند، معمولاً آنها را با نام من می‌ترسانند. همین برای من کافی است. شعله ترس را آنقدر برمی‌افروزم که توانایی کودک برای درست اندیشیدن از میان می‌رود. در مدارس دولتی هم معلم‌ها با مشغول‌کردن کودکان به حفظ‌کردن انبوهی از اطلاعات غیرضروری، به کار من کمک می‌کنند، طوری که دیگر فرصتی برای درست اندیشیدن یا تحلیل صحیح مطالبی که آموزگارانشان یاد می‌دهند، برایشان باقی نمی‌ماند.

پرسش: آیا همه کسانی را که گرفتار عادت بی‌هدفی و سرگردانی‌اند، به سود خودت می‌دانی؟

پاسخ: نه. بی‌هدفی فقط یکی از ترفندهایی است که با آن توانایی اندیشیدن مستقل را از افراد می‌گیرم. پیش از آنکه فردی بی‌هدف کاملاً در اختیار من قرار بگیرد، باید او را با ترفندی دیگر به دام بیندازم. پس از آنکه روش‌هایم را برای تبدیل‌کردن آدم‌ها به افراد بی‌هدف شرح دادم، درباره آن ترفند دیگر برایت می‌گویم.

پرسش: منظورت این است که روشی داری که با آن می‌توانی مردم را چنان از خودتعیین‌گری دور کنی که دیگر هرگز نتوانند خودشان را نجات دهند؟

پاسخ: بله، روشی مشخص دارم، روشی آنقدر مؤثر که هیچوقت شکست نمی‌خورد.



پرسش: آیا درست فهمیده‌ام که ادعا می‌کنی روش تو آنقدر نیرومند است که مخالفانت نمی‌توانند کسانی را که با بی‌هدفی برای همیشه به دام انداخته‌ای، دوباره نجات دهند؟

پاسخ: دقیقاً همین را می‌گویم! اگر مخالفانم می‌توانستند جلوی من را بگیرند، فکر می‌کنی این همه آدم را تحت سلطه خودم درمی‌آوردم؟ تنها چیزی که می‌تواند مانع سلطه من بر مردم شود، خود مردم‌اند. تنها چیزی که می‌تواند متوقفم کند، قدرت اندیشیدن دقیق است. کسانی که دقیق می‌اندیشند، در هیچ زمینه‌ای سرگردان و بی‌هدف نمی‌شوند. آنها به قدرت ذهن خود پی می‌برند، افزون بر این، اختیار این قدرت را به دست می‌گیرند و آن را به هیچکس و هیچ نفوذی واگذار نمی‌کنند.

پرسش: ادامه بده و بیشتر از روش‌هایی بگو که با آنها مردم را وادار می‌کنی همراه تو به سوی جهنم سرگردان شوند!

پاسخ: کاری می‌کنم مردم در هر زمینه‌ای که بتوانم از راه آن اندیشه و رفتار مستقل شان را کنترل کنم، بی‌هدف و سرگردان شوند. برای نمونه، سلامت را در نظر بگیر. کاری می‌کنم بیشتر مردم بیش از اندازه و از خوراکی‌های نامناسب غذا بخورند. این کار به سوءهاضمه می‌انجامد و توانایی درست اندیشیدن را از بین می‌برد. اگر مدارس دولتی و کلیساها درباره تغذیه درست بیشتر به کودکان آموزش می‌دادند، ضربه‌ای جبران‌ناپذیر به کار من می‌زدند.

ازدواج: کاری می‌کنم زن و مرد بدون برنامه یا هدفی برای ایجاد رابطه‌ای هماهنگ، وارد زندگی مشترک شوند. این یکی از مؤثرترین روش‌هایم برای عادت دادن مردم به بی‌هدفی است. کاری می‌کنم زوج‌ها بر سر مسائل مالی با هم بگومگو کنند و مدام از یکدیگر ایراد بگیرند. وادارشان می‌کنم بر سر تربیت فرزندانشان مشاجره کنند، بر سر روابط خصوصی‌شان بحث‌های ناخوشایند داشته باشند و درباره دوستان و فعالیت‌های اجتماعی‌شان اختلاف پیدا کنند. آنقدر سرگرم عیب‌جویی از یکدیگرشان می‌کنم که دیگر فرصتی پیدا نمی‌کنند به کاری دیگر، برای مدتی کافی، بپردازند تا از عادت بی‌هدفی رها شوند.

شغل: با واداشتن مردم به ترک مدرسه و پذیرفتن نخستین شغلی که پیدا می‌کنند، بی‌آنکه هدف یا برنامه مشخصی جز امرارمعاش داشته باشند، آنها را به بی‌هدفی عادت می‌دهم. با این ترفند، میلیون‌ها نفر را در تمام عمرشان از فقر می‌ترسانم. از راه این ترس، آهسته اما پیوسته آنها را به نقطه‌ای می‌کشانم که هیچکس پس از رسیدن به آن نتوانسته از عادت بی‌هدفی رها شود.

پس‌انداز: کاری می‌کنم مردم بی‌محابا خرج کنند و کم پس‌انداز کنند یا اصلاً پس‌اندازی نداشته باشند، تا سرانجام با ترس از فقر کاملاً بر آنها مسلط شوم.

محیط زندگی: کاری می‌کنم مردم در خانه، محل کار، و روابطشان با خویشاوندان و آشنایان، گرفتار محیط‌هایی ناسازگار و ناخوشایند شوند و همان‌جا بمانند تا سرانجام با عادت بی‌هدفی آنها را از آن خود کنم.

اندیشه‌های مسلط: کاری می‌کنم مردم به اندیشیدن منفی عادت کنند. این عادت به رفتارهای منفی می‌انجامد، آنها را گرفتار اختلاف و مشاجره می‌کند و ذهنشان را از ترس می‌آکند، در نتیجه، راه برای ورود من به ذهنشان و تسلط بر آن باز می‌شود. وقتی وارد می‌شوم، از راه افکار منفی‌ای به آنها نزدیک می‌شوم که گمان می‌کنند افکار خودشان است. بذر اندیشه‌های منفی را از طریق منبر، روزنامه‌ها، فیلم‌ها، رادیو و دیگر شیوه‌های رایج اثرگذاری بر ذهن مردم می‌کارم. کاری می‌کنم مردم از تنبلی و بی‌تفاوتی، اجازه دهند من به‌جای آن‌ها فکر کنم.

پرسش: از حرف‌هایت نتیجه می‌گیرم که بی‌هدفی و امروز و فرداکردن یکی هستند. درست است؟

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

شرکت مالیاتی و حسابداری تـــوس

Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

- Full Accounting and Tax services
- Accounting structure modifying
- Business formation and consulting

- کلیه امور حسابداری و مالیاتی
- اصلاح و ایجاد ساختارهای حسابداری
- مشاوره و ثبت انواع شرکت

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

Tax Professional | Reza Farshchi

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

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

21060 W Homestead Rd #208, Cupertino, California 95014

نادانی عمومی، تهدیدی برای دموکراسی

نوشته اختصاصی: دکتر هوشمند طباطبایی - استاد دانشگاه و پژوهشگر

در جوامعی که مردم از واقعیت‌های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی بی‌خبر می‌مانند، قدرت نه تنها آسان‌تر به دست حاکمان می‌افتد، بلکه حفظ و گسترش آن نیز ساده‌تر می‌شود. ناآگاهی عمومی یکی از ابزارهایی است که حکومت‌های خودکامه، آگاهانه یا ناخواسته، از آن بهره می‌برند، زیرا مردمی که نمی‌دانند در پشت پرده چه می‌گذرد، کمتر می‌توانند عملکرد حکومت را ارزیابی کنند، مسئولان را پاسخگو بدانند یا در برابر تصمیم‌هایی که حقوق و آزادی‌هایشان را تهدید می‌کند، واکنش نشان دهند. در مقابل، دموکراسی بدون شهروندان آگاه، به ساختاری شکننده تبدیل می‌شود که ظاهر آن ممکن است انتخابات و مشارکت عمومی باشد، اما در عمل زمینه برای فریب، دستکاری افکار عمومی و سوءاستفاده از قدرت فراهم می‌شود.

تفاوت میان حکومت‌های دموکراتیک و خودکامه را نمی‌توان همیشه با یک مرز کاملاً مشخص تعریف کرد. بسیاری از حکومت‌ها در درجات مختلفی از آزادی، محدودیت، پاسخگویی و تمرکز قدرت قرار دارند. با این حال، یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها در میزان دسترسی مردم به اطلاعات، آزادی رسانه‌ها، امکان نقد حکومت و قدرت شهروندان برای نظارت بر تصمیم‌های سیاسی است. در نظام‌های خودکامه، محدود کردن رسانه‌ها، سانسور، پنهان‌کاری و کنترل جریان اطلاعات، به حکومت امکان می‌دهد تصویری مطلوب از عملکرد خود ارائه دهد و مانع شکل‌گیری آگاهی عمومی شود. اما سکوت رسانه‌ها لزوماً به معنای سکوت جامعه نیست، بلکه گاهی درست در همین فضای خالی، شایعات و روایت‌های غیرواقعی رشد می‌کنند.

وقتی مردم به اطلاعات معتبر و قابل‌اعتماد دسترسی ندارند، نیاز آنها به دانستن از بین نمی‌رود. این نیاز، به ویژه در زمان بحران، جنگ، بیماری، انتخابات یا تحولات سیاسی، می‌تواند به بازار گسترده شایعات تبدیل شود. در نبود منابع مستقل، افراد ممکن است روایت‌هایی را باور کنند که هیچ پشتوانه مستندی ندارند، روایت‌هایی که گاهی از ترس، سوءظن، پیش‌داوری یا تلاش سازمان‌یافته برای فریب افکار عمومی سرچشمه می‌گیرند. تاریخ بارها نشان داده است که شایعات توطئه‌آمیز می‌توانند از یک ادعای کوچک به موجی از هراس اجتماعی تبدیل شوند و حتی مسیر سیاست و تصمیم‌گیری عمومی را تغییر دهند.



نمونه‌های تاریخی این پدیده کم نیستند. در انگلستان قرن هفدهم، شایعه‌ای درباره توطئه کاتولیک‌ها برای ترور چارلز دوم به موجی از ترس و بدگمانی دامن زد، روایتی که با وجود نبود شواهد معتبر، بخش بزرگی از جامعه را تحت تأثیر قرار داد. در آمریکا نیز باور به توطئه‌های کاتولیک‌ها در قرن نوزدهم، زمینه فعالیت گروه‌های افراطی و ضدکاتولیک را فراهم کرد. در دوران معاصر، فضای مجازی به بستری گسترده برای انتشار نظریه‌های توطئه، اخبار جعلی و ادعاهای بی‌اساس تبدیل شده است. از اتهام‌های بی‌پایه علیه شخصیت‌های سیاسی گرفته تا ادعاهایی درباره واکسن‌ها، ریزتراشه‌ها و پروژه‌های مخفی، بسیاری از این روایت‌ها از یک ویژگی مشترک برخوردارند: آنها به جای ارائه شواهد، بر ترس، احساسات و بی‌اعتمادی مخاطب تکیه می‌کنند.

اما ناآگاهی سیاسی فقط به ندانستن نام مسئولان یا ناآشنایی با ساختار حکومت محدود نمی‌شود. گاهی خطر اصلی در این است که افراد تصور می‌کنند اطلاعات کافی دارند، در حالی که دانسته‌هایشان بر پایه منابع غیرمعتبر، تبلیغات سیاسی یا برداشت‌های نادرست شکل گرفته است. این نوع ناآگاهی، که با زودباوری همراه است، می‌تواند بسیار خطرناک‌تر از بی‌اطلاعی آشکار باشد. فردی که نمی‌داند، شاید برای یافتن پاسخ به منابع معتبر مراجعه کند، اما فردی که اطلاعات نادرست را حقیقت می‌پندارد، ممکن است در برابر اصلاح باورهای خود مقاومت کند و حتی همان اطلاعات را با اطمینان به دیگران منتقل کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱



تغییرات جدید در Medi-Cal بر برخی از مهاجران تأثیر خواهد گذاشت.

از تاریخ 1 ژانویه 2027، برخی از اعضای Medi-Cal از یک طرح سلامت Medi-Cal به سیستم پرداخت در ازای خدمات (Fee-for-Service) در Medi-Cal منتقل خواهند شد.

پرداخت در ازای خدمت (Fee-for-Service) به این معنا نیست که شما باید هزینه بپردازید. Medi-Cal حالا نیز هزینه مراقبت‌های شما را پرداخت می‌کند. می توانید به هر پزشک، کلینیک یا ارائه دهنده دیگری که هزینه خدمات Medi-Cal را می پذیرد مراجعه کنید. **به یاد داشته باشید، تکمیل تمدید Medi-Cal برای حفظ پوشش بهداشتی شما مهم است.**

بدانید که این تغییر چه معنایی می‌تواند برای شما داشته باشد.

به وبسایت HealthyAC.org مراجعه کنید

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

dents©

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW

LITIGATOR AWARDS™ 2015

RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts

Serious Injuries

Brain & Spinal Injuries

Powerfulinjurylawyers.com

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

LAW OFFICES OF BURG & BROCK, INC., A.P.L.C.
EST. 1996

ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات وصدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over $200,000,000 Collected in S

Vehicle Accidents | Motorcycle Accident | Slip & Fall | Dog Bites

(888) 979-7979

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

مردهای «مریخی» و ساکنان «ونوس»

نوشته: دکتر جان گری ترجمه: اشرف عدیلی (بخش سی‌ام)



عشق بی‌قیدوشرط، دلخواه ونوسی‌هاست. یک زن تا جایی که امکان دارد محبت می‌کند و زمانی که از عشق تهی و بی‌رمق شده است، تازه درمی‌یابد که در تمام این مدت، چه اندازه محبت کمتری از مرد دریافت کرده است. زن‌ها مانند مردها امتیاز جمع نمی‌کنند. آنها محبت خود را بی‌ریا و بدون حساب‌وکتاب ابراز می‌کنند و تصورشان این است که مردها نیز همین‌گونه رفتار می‌کنند. اما همان‌طور که مشاهده کرده‌ایم، همیشه چنین نیست. یک مرد محبت خود را ابراز می‌کند، اما در عین حال منتظر جبران آن می‌ماند. او به تدریج متوجه می‌شود که امتیازها برابر نیستند و وقتی احساس کند سهم بیشتری از محبت را پرداخت کرده است، از ابراز بیشتر عشق و محبت دست می‌کشد. زمانی که زن از ابراز محبت خود به مرد احساس رضایت می‌کند، مرد به طور غریزی تصور می‌کند که زن در حال کسب امتیاز است، بنابراین، او نیز باید امتیاز بیشتری به دست بیاورد. آخرین چیزی که ممکن است به ذهنش برسد، این است که خودش محبت کمتری ابراز کرده است. وقتی امتیازها نابرابر و به زیان مرد باشند، او معمولاً حاضر نیست بیش از آنچه تاکنون داده است، مایه بگذارد. مرد می‌داند که اگر از او درخواست شود محبت بیشتری نشان دهد، در حالی که تصور می‌کند بیش از حد توان و خواسته‌اش محبت کرده است، مطمئناً دیگر با همان اشتیاق و لبخند گذشته محبت نخواهد کرد!

این نکته را به خاطر داشته باشید: وقتی زنی با لبخند و رضایت، عشق خود را بی‌دریغ و بدون انتظار جبران ابراز می‌کند، مرد ممکن است تصور کند که میزان محبت میان آنها برابر است. او نمی‌داند که ونوسی‌ها توانایی ظریف و هوشمندانه‌ای در ابراز عشق دارند، آنها می‌توانند با رضایت و از صمیم قلب محبت کنند، بی‌آنکه متوجه باشند در حساب‌وکتاب عاطفی رابطه، امتیازشان تقریباً به سی در برابر صفر رسیده است.

این بینش، برای زنان و مردان هر دو، کاربردی و منطقی است:

برای مردان: به یاد داشته باشید، وقتی زنی با لبخند و رضایت کامل، محبت خود را بی‌دریغ به شما ابراز می‌کند، لزوماً به این معنا نیست که میزان محبت و توجه میان شما برابر است. ممکن است او بسیار بیشتر از آنچه دریافت می‌کند، عشق و محبت نثار شما کند.

برای زنان: به یاد داشته باشید، وقتی محبت خود را بی‌دریغ به مردی ابراز می‌کنید، ممکن است نخستین برداشتی که او از رفتار شما داشته باشد، این باشد که میزان محبت میان شما برابر است. اگر می‌خواهید او را به ابراز محبت بیشتر تشویق کنید، گاهی بهتر است با لطافت و ملایمت، از پیش‌قدم شدن همیشگی در ابراز محبت دست بردارید و فرصت دهید او نیز برای شما قدمی بردارد. اجازه دهید کارهای کوچک و محبت‌آمیزی برایتان انجام دهد. از او بخواهید در امور مختلف از شما حمایت کند و وقتی این کار را انجام می‌دهد، با قدردانی و توجه، محبتش را پاسخ دهید.

اگر از مردان مریخی درخواست کمک کنید، آنها کمک می‌کنند! مردان مریخی به مستقل و خودکفا بودن خود افتخار می‌کنند. آنها معمولاً از کسی درخواست کمک نمی‌کنند، مگر اینکه واقعاً به آن نیاز داشته باشند. در فرهنگ مریخی‌ها، پیشنهاد کمک به دیگران، بدون اینکه خودشان درخواست کرده باشند، چندان پسندیده نیست، زیرا تصور می‌کنند ممکن است چنین پیشنهادی دخالت در امور شخصی طرف مقابل تلقی شود. در مقابل، زنان ونوسی برای ابراز همدردی و حمایت، منتظر درخواست دیگران نمی‌مانند. وقتی کسی را دوست دارند، بی‌ریا و از صمیم قلب به او محبت می‌کنند. آن‌ها منتظر نمی‌مانند تا کسی از آن‌ها درخواست محبت یا حمایت کند و هرچه عشق بیشتری به کسی داشته باشند، تمایل بیشتری به ابراز آن نشان می‌دهند به همین دلیل، وقتی مردی پیش‌قدم نمی‌شود تا همدردی یا حمایت خود را نشان دهد، زن ممکن است به اشتباه تصور کند که او دوستش ندارد یا برایش اهمیت چندانی قائل نیست. حتی ممکن است برای سنجیدن میزان علاقه مرد، عمداً از او درخواست کمک نکند و منتظر بماند تا مرد خودش پیش‌قدم شود. وقتی مرد چنین کاری نمی‌کند، زن دلسرد و آزرده می‌شود؛ زیرا متوجه نیست که مرد ممکن است اساساً منتظر باشد تا از او درخواست کمک شود. در واقع، یکی از تفاوت‌های مهم در شیوه ابراز محبت میان زنان و مردان، همین تفاوت در انتظار و برداشت آنها از رفتار یکدیگر است. گاهی چیزی که برای یک زن نشانه بی‌توجهی و کمبود عشق است، از نظر یک مرد صرفاً احترام گذاشتن به استقلال و فضای شخصی اوست.

همان‌طور که پیش‌تر دیدیم، برابر بودن امتیازها برای مردان اهمیت زیادی دارد. وقتی مردی احساس کند در رابطه، بیش از سهم خود محبت می‌کند، به طور غریزی انتظار حمایت بیشتری دارد، زیرا تصور می‌کند که شایسته دریافت آن است. از سوی دیگر، وقتی احساس کند کمتر از طرف مقابل محبت کرده، آخرین کاری که به ذهنش می‌رسد این است که از او محبت بیشتری بخواهد. در چنین شرایطی، به‌طور غریزی به جای درخواست همدردی و حمایت، به دنبال راه‌هایی می‌گردد تا خودش همدردی و حمایت بیشتری به زن نشان دهد.

وقتی زنی درخواست همدردی و حمایت نمی‌کند، مرد ممکن است به اشتباه تصور کند که امتیازها برابر شده‌اند یا حتی خودش بیش از اندازه محبت کرده است. او نمی‌داند که زن در واقع منتظر است تا خودش پیش‌قدم شود و بدون آنکه از او درخواستی بشود، همدردی و حمایت نشان دهد. این سومین بینش، برای هر دو طرف رابطه کاربردهای مهم و عملی دارد.

برای زن‌ها: به یاد داشته باشید که مردها اغلب منتظر نشانه‌ای هستند تا بدانند در چه زمینه‌ای و چگونه می‌توانند محبت خود را نشان دهند. مرد معمولاً منتظر می‌ماند تا زن از او درخواستی بکند. به نظر می‌رسد مرد زمانی انگیزه و انرژی لازم را برای محبت بیشتر پیدا می‌کند که زن به او بگوید چه می‌خواهد یا از او بخواهد که بیشتر برای رابطه وقت و انرژی بگذارد. علاوه بر این، وقتی زن خواسته‌اش را مطرح می‌کند، مرد بهتر متوجه می‌شود که چگونه می‌تواند محبت خود را نشان دهد. بسیاری از مردها ممکن است ندانند دقیقاً چه کاری از دستشان برمی‌آید یا طرف مقابلشان به چه نوع حمایتی نیاز دارد. حتی اگر مردی احساس کند که در رابطه کمتر محبت کرده است، تا زمانی که زن شخصاً از او نخواهد در کارهای کوچک همدردی و حمایت نشان دهد، ممکن است همچنان انرژی خود را صرف امور بزرگ‌تری مانند کار، تلاش برای موفقیت بیشتر یا کسب درآمد بالاتر کند و تصور کند که این تلاش‌ها کمک مؤثری به رابطه‌شان خواهد کرد.

برای مردها: به یاد داشته باشید که وقتی زنی به حمایت نیاز دارد، ممکن است به‌طور غریزی نخواهد برای دریافت آن درخواست کند. در عوض، انتظار دارد اگر مرد دوستش دارد، خودش متوجه نیاز او شود و پیش‌قدم شود. سعی کنید در انجام کارهای کوچک، بدون اینکه منتظر درخواست او بمانید، از او حمایت کنید. ونوسی‌ها حتی زمانی که امتیازها برابر نیست، پاسخ مثبت می‌دهند: مردها معمولاً متوجه نیستند که زن‌ها حتی وقتی احساس می‌کنند در رابطه به اندازه کافی محبت و حمایت دریافت نکرده‌اند، باز هم به درخواست‌های مرد پاسخ مثبت می‌دهند و از او حمایت می‌کنند. اگر زنی بتواند از مرد مورد علاقه‌اش حمایت کند، این کار را انجام می‌دهد و معمولاً در آن لحظه به حساب‌وکتاب و برابر بودن امتیازها فکر نمی‌کند.

مردها باید مراقب باشند که بیش از اندازه از زن توقع نداشته باشند، زیرا اگر زن احساس کند بیش از آنچه دریافت می‌کند، عشق و محبتش را نثار رابطه می‌کند، پس از مدتی از اینکه مرد حمایت بیشتری از او نمی‌کند، دلخور و رنجیده می‌شود.

از سوی دیگر، مردها ممکن است به اشتباه تصور کنند وقتی زن در تمام این مدت با نیازها و درخواست‌های آن‌ها موافقت کرده، پس خودش هم به همان اندازه به خواسته‌هایش رسیده و از رابطه رضایت دارد. به همین دلیل، فکر می‌کنند امتیازها برابر است، در حالی که ممکن است چنین نباشد. به یاد داشته باشید که وقتی زنی به درخواست‌های شما پاسخ مثبت می‌دهد، لزوماً به این معنا نیست که امتیازها در رابطه برابر شده‌اند. ممکن است از نظر او، امتیازها حتی بیست به هیچ به نفع شما باشد، اما با این حال همچنان با رضایت به خواسته‌هایتان پاسخ مثبت بدهد.

برای مثال، ممکن است بگوید: «بسیار خوب، حتماً لباس‌هایت را از خشک‌شویی می‌گیرم.» یا «باشه، من برایت تلفن می‌کنم.» اینکه زنی قبول می‌کند کاری را برای شما انجام دهد، لزوماً به این معنا نیست که آن کار مطابق میل و خواسته خودش است. از او بپرسید چه چیزی دوست دارد. درباره علایقش بیشتر بدانید و او را به مکان‌هایی ببرید که از رفتن به آن‌ها لذت می‌برد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

شفای زندگی

لوئیز هی - ترجمه: گیتی خوشدل (بخش چهارم)

به نظر من، ثروت راستین با احساس خوب داشتن نسبت به خود آغاز می‌شود، همچنین با این احساس که هرگاه بخواهید کاری انجام دهید، آزادید. مسئله هرگز مقدار پول یا میزان ثروت نیست، مسئله، جایگاه ذهنی شماست. ثروت یا فقر، تنها بازتاب آرمان‌هایی است که در ذهن دارید.

استحقاق: اگر باور نداشته باشیم که شایسته توانگری هستیم، حتی اگر ثروت به‌سوی ما سرازیر شود، به نوعی آن را نمی‌پذیریم. هرچه به آن بیندیشیم، افزایش می‌یابد. پس به صورت‌حساب‌ها فکر نکنید. اگر توجه تان را به تنگدستی و بدهی معطوف کنید، تنگدستی و بدهی بیشتری پدید می‌آورید. خزانه هستی سرشار و بی‌پایان است، آگاهی از این حقیقت را آغاز کنید.

در شبی مهتابی، ستاره‌ها را بشمارید. یا مشتی شن بردارید و دانه‌هایش را بشمارید. برگ‌های شاخه‌های یک درخت، قطره‌های بارانی را که بر پنجره نشسته‌اند یا دانه‌های یک گوجه‌فرنگی را بشمارید. یک دانه گوجه‌فرنگی می‌تواند باغی بزرگ و محصولی پربار به بار آورد. برای آنچه دارید سپاسگزار باشید تا شاهد فزونی آن باشید.

دوست دارم آنچه را همین حالا در زندگی‌ام دارم، با محبت متبرک کنم: خانه‌ام، گرما، آب، برق، تلفن، اثاثیه، لوله‌کشی، ابزار و وسایل، لباس‌ها، وسایل حمل‌ونقل، کارهایم، هر مقدار پولی که دارم، دوستانم، و توانایی دیدن، احساس‌کردن، چشیدن، لمس‌کردن، راه‌رفتن و لذت‌بردن از این سیاره شگفت‌انگیز.

اعتقاد به تنگدستی و محدودیت، تنها چیزی است که ما را از پیشرفت بازمی‌دارد

آیا پول را فقط برای کمک به دیگران می‌خواهید؟ اگر چنین است، شاید باور داشته باشید که خودتان شایسته برخورداری از آن نیستید. مطمئن شوید که همین حالا نیز ثروت و نعمت را پس نمی‌زنید. اگر دوستی شما را به شام دعوت کرد، با شادی و لذت دعوتش را بپذیرید. احساس نکنید که با دیگران «معامله» می‌کنید. اگر هدیه‌ای دریافت کردید، با نهایت لطف آن را بپذیرید. اگر نمی‌توانید از آن استفاده کنید، آن را به شخص دیگری بدهید و بگذارید چیزها از طریق شما دست‌به‌دست شوند. فقط لبخند بزنید و بگویید: «متشکرم». به این ترتیب، به کائنات نشان می‌دهید که آماده‌اید خیر و برکت را دریافت کنید.

برای چیزهای تازه جا بازکنید: برای چیزهای تازه جا باز کنید. یخچال تان را تمیز کنید و باقی‌مانده غذاهایی را که در فویل پیچیده‌اید، دور بریزید. کمد لباس‌هایتان را خالی و مرتب کنید و از لباس‌هایی که در شش ماه گذشته نپوشیده‌اید، خلاص شوید. اگر یک سال است لباسی را نپوشیده‌اید، حتماً آن را از خانه بیرون ببرید. می‌توانید بفروشید، معاوضه کنید، ببخشید، دور بیندازید یا بسوزانید. کمدهای به‌هم‌ریخته نشانه ذهنی آشفته‌اند. وقتی کمدتان را تمیز و مرتب می‌کنید، با خود بگویید: «دارم کمدهای ذهنم را تمیز و مرتب می‌کنم.» کائنات نشانه‌های نمادین را دوست دارد.

اولین بار که این جمله را شنیدم که «فراوانی کائنات در اختیار همه ماست»، به نظرم خنده‌دار آمد. با خودم گفتم: «به همه آدم‌های تنگدست نگاه کن. به فقر گریزناپذیر خودم نگاه کن.» شنیدن این جمله که «فقر تو حاصل باوری است که دَر آگاهی‌ات نقش بسته»، فقط عصبانی‌ام کرد. سال‌ها طول کشید تا بفهمم و بپذیرم که خودم تنها کسی هستم که مسئول توانگرنبودن خویشم. باور داشتم که «بی‌ارزشم»، «لیاقت ندارم»، «پول درآوردن سخت است» و «استعداد و توانایی لازم را ندارم». همه این باورها مرا در چارچوب ذهنی «بی‌پولی» نگه داشته بودند.

پول درآوردن آسانترین کارَ است: واکنش تان به این جمله چیست؟ آیا آن را باور می‌کنید؟ آیا خشمگین تان می‌کند؟ یا نسبت به آن بی‌تفاوتید؟

هر باوری که داشته باشید، خوب است، چون این جمله با چیزی در ژرفای وجودتان تماس پیدا کرده است: با نقطه حساس مقاومت در برابر حقیقت. این همان زمینه‌ای است که باید روی آن کار کنید. وقت آن رسیده است که خود را به روی دریافت پول، ثروت و همه خیر و خوشی‌هایی که شایسته آنها هستید، بگشایید.

صورت حساب های خود را دوست بدارید: لازم است دست از نگرانی درباره پول برداریم و از نفرت‌ورزیدن به صورت‌حساب‌هایمان دست بکشیم. بسیاری از مردم با قبض‌ها و صورت‌حساب‌هایشان طوری رفتار می‌کنند که انگار مجازاتی هستند که باید، اگر بتوانند، از آنها دوری کنند. طلبکار فرض را بر این می‌گذارد که شما توان پرداخت دارید و پیش از دریافت پول، کالا یا خدمتی را در اختیارتان می‌گذارد. هر وقت چکی



می‌نویسم، آن را می‌بوسم و با محبت متبرک می‌کنم. اگر پولی را با نفرت و انزجار بپردازید، بازگشت آن به‌سوی شما دشوار می‌شود. اما اگر با محبت و شادی بپردازید، راه بازگشت آزادانه آن را به سوی خود می‌گشایید. با پول مانند دوستتان رفتار کنید، نه مانند دستمالی مچاله یا تکه‌کاغذی کهنه که در جیبتان چپانده‌اید.

شغل، حساب بانکی، سرمایه‌گذاری‌ها، همسر یا پدر و مادرتان مایه امنیت شما نیستند. امنیت شما به توانایی‌تان در برقراری ارتباط با نیروی کیهانی‌ای بستگی دارد که همه‌چیز را آفریده است. دوست دارم چنین بیندیشم که نیرویی که در وجودم نفس می‌کشد، همان نیرویی است که همه نیازهایم را با همان آسانی و سادگی برآورده می‌کند. کائنات سرشار از وفور و فراوانی است و حق طبیعی ماست که هر آنچه نیاز داریم در اختیار داشته باشیم، مگر آنکه باور دیگری را برگزینیم.

هر وقت از تلفنم استفاده می‌کنم، آن را با محبت متبرک می‌کنم و اغلب با تأکید می‌گویم که تلفنم فقط ثروت و ابزار محبت برایم به ارمغان می‌آورد. با صندوق پستی‌ام هم همین کار را می‌کنم. صندوقم هر روز سرشار از پول و انواع نامه‌های محبت‌آمیز دوستان، مراجعان و خوانندگانی است که در نقاط دوردست کتابم را خوانده‌اند. از دریافت قبض‌ها و صورت‌حساب‌ها هم خوشحال می‌شوم و از شرکت‌ها و سازمان‌هایی که به من اعتماد کرده‌اند تا پولشان را بپردازم، سپاسگزارم. زنگ خانه و آستانه در را هم متبرک می‌کنم. می‌دانم که فقط خیر و خوشی به خانه‌ام می‌آید. انتظار دارم زندگی‌ام خوب و شادمان باشد، و همین‌طور هم هست.

از خوشبختی دیگران خوشحال شوید: با نفرت و حسادت نسبت به دارایی دیگران، رسیدن به ثروت را برای خودتان به تأخیر نیندازید. از شیوه‌ای که دیگران برای خرج‌کردن پولشان انتخاب می‌کنند، انتقاد نکنید، این موضوع به شما مربوط نیست. هرکس بر پایه آگاهی و باورهای خودش زندگی می‌کند. شما فقط مراقب اندیشه‌های خودتان باشید. برای خوش‌اقبالی دیگران برکت بطلبید و بدانید که فراوانی برای همه وجود دارد.

آیا هنگام انعام‌دادن خسیس هستید؟ آیا با کسانی که دستشویی‌ها را تمیز می‌کنند، سرد و بی‌اعتنا رفتار می‌کنید؟ آیا به دربان یا خدمتکار محل کار یا خانه‌تان عیدی می‌دهید؟ وقتی برای خرید سبزی یا نان به پول خرد نیاز ندارید، باز هم آن را برای خود نگه می‌دارید؟ آیا همیشه از فروشگاه‌های ارزان‌قیمت خرید می‌کنید و در رستوران ارزان‌ترین غذا را سفارش می‌دهید؟

قانونی به نام «عرضه و تقاضا» وجود دارد، اما تقاضا پیش از عرضه می‌آید. پول به جایی می‌رود که نیاز باشد. حتی فقیرترین خانواده‌ها هم تقریباً همیشه می‌توانند برای مراسم کفن‌ودفن پولی فراهم کنند.

تجسم - اقیانوس فراوانی: آگاهی شما از ثروت به مقدار پولی که دارید بستگی ندارد، بلکه پول تان به آگاهی شما از ثروت وابسته است. هرچه بتوانید ثروت بیشتری را تصور کنید، ثروت بیشتری به‌سوی تان خواهد آمد.

دوست دارم خودم را در حال ایستادن کنار اقیانوسی بیکران تصور کنم و بدانم که این اقیانوس نماد فراوانی در دسترس من است. به دست‌هایتان نگاه کنید و ببینید چه ظرفی با خود آورده‌اید. آیا ظرفتان یک قاشق چای‌خوری است؟ انگشتانه‌ای سوراخ؟ یک فنجان، لیوان، کوزه، سطل یا لگن رخت‌شویی؟ یا شاید لوله‌ای به این اقیانوس فراوانی وصل کرده‌اید؟

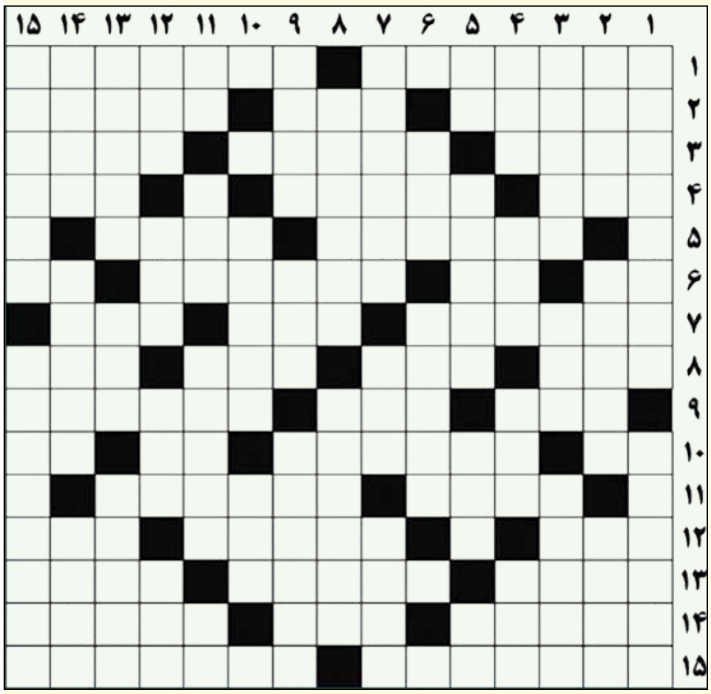
به اطرافتان نگاه کنید و دریابید که هرچند نفر هم باشید و هر اندازه ظرف با خود آورده باشید، باز هم فراوانی برای همه وجود دارد. شما نمی‌توانید سهم دیگری را از او بگیرید و دیگری هم نمی‌تواند سهم شما را برباید. به هیچوجه نمی‌توانید این اقیانوس را خشک و خالی کنید. ظرف شما آگاهی‌تان است، ظرفی که همواره می‌تواند تغییر کند و بزرگ‌تر شود. این تمرین را هرقدر می‌توانید انجام دهید تا آگاهی‌تان را گسترش دهید و عظمت بی‌کران این گنجینه را احساس کنید.

آغوش تان را بگشایید: من دست‌کم روزی یک‌بار، با آغوشی کاملاً گشوده می‌نشینم و می‌گویم: «آغوشم برای پذیرفتن همه خیر و برکت و فراوانی کائنات گشوده است.» این کار به من احساس گشایش می‌دهد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

جدول

حل جدول در صفحه ۴۲



افقی

۱- گرما درمانی- طرز ساختمان هر چیز
۲- گذران زندگی - دعای زیرلب - فیلم واقعی
۳- واحد پول تاجکیستان - تخته بزرگ - پایتخت لتونی
۴- پدرترکی-تن و بدن-شهری در خراسان قدیم
۵- از اثرهای معروف سعدی- شوهرمرده
۶- دهان عرب-نفی تازی-اشد-نام قدیم یزد
۷- سرباز داوطلب - رودی در روسیه - عمق
۸- جامه صافکن - صورت آذری - پشیمانی - قابلمه بزرگ
۹- کاخ گور - خوب و خوش - سالخورده
۱۰- تصدیق روسی - از شهرهای استان فارس - تولد -لاغری
۱۱- کان - آب رود
۱۲- درخت جنگلی - پافشاری و اصرار -خرس ترکی
۱۳- یوزپلنگ-ترک بند اسب-طرف چپ
۱۴- برد معروف - قوت لایموت - خریدار
۱۵- اثر چارلز دیکنز - نوشیدن

عمودی

۱- کنایه از دنیا - از ادویه ها
۲- قوم ترکمن - فرشته محبت - اشاره
۳- سرپرست رعایا - بعد از دوم - راغب
۴- دارایی - دوستی و محبت - درنده - خدای بابلی
۵- مرطوب - منطقه تفریحی کرج - بریدن رگ گردن - بله انگلیسی
۶- ضمیر عربی - کشور فلاسفه
۷- رفیق ترکی - صندلی اسب - الهه عقل
۸- کشوری در قاره سیاه - پایتخت استرالیا
۹- همواره - ذره باردار - پایتخت آلبانی
۱۰- بلدرچین - رنگ ناخن
۱۱- حرف انگلیسی-پارچه نخی- شکست خورده-ضمیرجمع
۱۲- کرکس - برگ کاغذ - دهان جنین - سنگ سبز قیمتی
۱۳- گوهر بی همتا - از حبوبات - صداقت
۱۴- جان پناه - نالان - واحد طول انگلیسی
۱۵- استمرار و پیوستگی - ماده اصلی صابون

زن و مرد از نظر حقوق انسانی برابرند و هیچکدام نباید به دلیل جنسیت از فرصت‌ها، آزادی‌ها و حقوق اجتماعی محروم شوند. برابری به معنای یکسان بودن زن و مرد نیست، بلکه به معنای برخورداری هر دو از حق انتخاب، استقلال، احترام و فرصت‌های برابر در زندگی است.

دفاتر وکالت 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

گاهی در زندگی به نقطه‌ای می‌رسیم که باید میان خواسته‌های دیگران و آرامش خودمان یکی را انتخاب کنیم.

سال‌ها تلاش می‌کنیم همه را راضی نگه داریم، مراقب احساسات دیگران باشیم، از خواسته‌های خودمان بگذریم و حتی گاهی سکوت کنیم تا مبادا کسی از ما دلخور شود. آنقدر به فکر خوشحالی دیگران هستیم که فراموش می‌کنیم خودمان هم حق داریم خوشحال باشیم.

اما بالاخره روزی باید بپذیریم که قرار نیست همه ما را دوست داشته باشند، همه رفتارمان را تأیید کنند یا از تصمیم‌هایمان راضی باشند. بعضی‌ها حتی وقتی تمام وجودت را برایشان می‌گذاری، باز هم چیزی برای ایراد گرفتن پیدا می‌کنند. پس چرا باید آرامش و خوشبختی خودمان را گروگان رضایت کسانی کنیم که شاید هیچوقت راضی نشوند؟

گاهی باید نه بگوییم، نه به رابطه‌ای که ما را فرسوده می‌کند، نه به دوستی‌ای که فقط هنگام نیاز به یادمان می‌افتد، نه به توقعات بی‌پایانی که هیچوقت پایانی ندارند و نه به شرایطی که در آن مجبوریم برخلاف میل و باورمان زندگی کنیم.

نه گفتن همیشه نشانه بی‌مهری نیست، گاهی بزرگ‌ترین نشانه احترام به خودمان است. باید یاد بگیریم فاصله گرفتن از بعضی آدم‌ها به معنای دشمنی با آنها نیست. قرار نیست برای حفظ هر رابطه‌ای، تکه‌ای از وجودمان را قربانی کنیم. قرار نیست از ترس تنهایی، در کنار کسانی بمانیم که حضورشان از نبودنشان دردناک‌تر است. گاهی تنهایی



بسیار آرامش‌بخش‌تر از همراهی با آدم‌هایی است که قدر حضورمان را نمی‌دانند. فراموش نکنیم که ما فقط یک بار فرصت زندگی کردن داریم. سال‌هایی که با نگرانی از قضاوت دیگران می‌گذرد، دیگر بازنمی‌گردد. روزهایی که به خاطر ترس از ناراحت شدن دیگران از شادی خودمان می‌گذریم، به صندوق خاطراتی می‌روند که دیگر امکان تکرارشان نیست. پس کمی بیشتر هوای خودمان را داشته باشیم. برای دل خودمان هم وقت بگذاریم، آرزوهایمان را جدی بگیریم، از انتخاب‌هایمان نترسیم و اجازه ندهیم دیگران برای تمام لحظات زندگی‌مان تصمیم بگیرند. گاهی بزرگ‌ترین شجاعت زندگی این است که دست از تلاش برای راضی نگه داشتن همه برداریم و بالاخره خودمان را انتخاب کنیم. چرا که ما هم به اندازه تمام آدم‌هایی که دوستشان داریم، ارزش دوست داشته شدن، احترام و آرامش را داریم.

گلنار

فال ستارگان

فروردین

اگر در رابطه‌ای عاطفی هستید، گفت‌وگویی صمیمانه می‌تواند سوءتفاهمی قدیمی را برطرف کند. اگر تنها هستید، آشنایی غیرمنتظره‌ای ممکن است توجه شما را جلب کند. پولی که مدتی انتظار دریافت آن را داشته‌اید، ممکن است به دستتان برسد. البته بهتر است در خرج کردن آن عجله نکنید.

تیر

هزینه‌ای پیش‌بینی‌نشده ممکن است برنامه مالی شما را تغییر دهد. بهتر است بخشی از درآمدتان را برای شرایط اضطراری کنار بگذارید. فرصتی برای تغییر محیط کاری یا پذیرش مسئولیتی تازه به وجود می‌آید. این تغییر در ابتدا کمی دشوار، اما در ادامه مفید خواهد بود. به سلامت جسمی و روانی خود توجه بیشتری داشته باشید

مهر

دریافت پولی که انتظارش را نداشتید یا تسویه حسابی قدیمی ممکن است اتفاق بیفتد. همکاری با فردی که مهارت‌های متفاوتی دارد، نتیجه خوبی به همراه خواهد داشت. فرصتی برای آشتی و برطرف کردن دلخوری‌های خانوادگی فراهم می‌شود. یک قدم کوچک از سوی شما می‌تواند فضای خانواده را تغییر دهد

دی

فرصتی برای افزایش درآمد یا دریافت پاداش فراهم می‌شود. ممکن است مسئولیت تازه‌ای به شما سپرده شود یا برای موقعیتی بالاتر انتخاب شوید. در این ماه به ارزش دوستی‌های قدیمی پی می‌برید. شخصی که سال‌هاست در زندگی شما حضور دارد، حمایت مهمی از شما خواهد کرد.

اردیبهشت

تلاش‌هایی که در ماه‌های گذشته انجام داده‌اید، کم‌کم نتیجه می‌دهند. ممکن است پیشنهاد همکاری جدیدی دریافت کنید. توجه به تغذیه، خواب و آرامش روانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بهتر است عادت‌های ناسالم را به‌تدریج کنار بگذارید. فرصتی برای خرید، سرمایه‌گذاری یا انجام معامله‌ای مناسب پیش می‌آید.

امرداد

اگر مجرد هستید، احتمال آشنایی با فردی تأثیرگذار وجود دارد. احتمال بهبود وضعیت اقتصادی از طریق افزایش درآمد، دریافت پاداش یا موفقیت در معامله‌ای وجود دارد. سفری هیجان‌انگیز یا حضور در مراسمی مهم در پیش دارید. این سفر ممکن است با یک آشنایی جالب همراه باشد.

آبان

در یک رابطه عاطفی، حقیقتی آشکار می‌شود که شاید ابتدا ناراحت‌کننده باشد، اما در نهایت به شما کمک می‌کند تصمیم درست‌تری بگیرید. ممکن است مبلغی از راهی غیرمنتظره به دستتان برسد؛ مانند بازپرداخت بدهی، ارث، تسویه حساب یا سود یک معامله. مراقب فشارهای روحی و خستگی انباشته باشید.

بهمن

تغییر فناوری، روش‌های جدید کاری یا همکاری با افراد خلاق می‌تواند مسیر شغلی شما را متحول کند. یکی از اعضای خانواده تصمیمی غیرمنتظره می‌گیرد که ابتدا باعث تعجب شما می‌شود، اما به‌تدریج دلیل آن را درک خواهید کرد. توجه به آرامش ذهنی و ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی اهمیت دارد.

خرداد

یک منبع درآمد جانبی یا پیشنهاد کاری می‌تواند وضعیت مالی شما را بهتر کند. ارتباط با افراد جدید، مسیرهای تازه‌ای برای پیشرفت شغلی باز می‌کند. فشارهای ذهنی و مشغله‌های زیاد ممکن است باعث خستگی شوند. برای آرامش خودتان وقت بیشتری کنار بگذارید. دوستی تازه‌ای شکل می‌گیرد.

شهریور

زمان مناسبی برای بررسی بدهی‌ها، پس‌انداز و برنامه‌ریزی اقتصادی است. ممکن است متوجه شوید راهی برای کاهش هزینه‌های غیرضروری وجود دارد. اختلافی کوچک در محیط خانواده ممکن است بزرگ شود. بهتر است اجازه ندهید سوءتفاهم به کدورت تبدیل شود. سفری کاری یا ضروری ممکن است پیش بیاید.

آذر

احتمال دریافت پیشنهاد مالی یا پیدا شدن راهی تازه برای کسب درآمد وجود دارد. روحیه شما به فعالیت‌های مورد علاقه‌تان وابسته است. انجام کارهایی که شادی و انگیزه ایجاد می‌کنند، برایتان مفید خواهد بود. یک فرصت آموزشی، شغلی یا ارتباطی از راه دور به سراغ تان می‌آید.

اسفند

یک رابطه عاطفی به مرحله تعیین تکلیف می‌رسد. یا پیوندی عمیق‌تر شکل می‌گیرد یا متوجه می‌شوید زمان عبور از یک رابطه فرارسیده است. خبری خوش در روزهایی که انتظارش را ندارید به دستتان می‌رسد و حال‌وهوای روزهای پایانی سال را تغییر می‌دهد. چیزی را که دیگر به آن تعلق ندارید، پشت سر می‌گذارید.

آمریکا در آزمون اعتبار جهانی

نوشته اختصاصی - محمد فراهانی - دکتری حقوق عمومی

بیایید صریح و بدون تعارف درباره واقعیت‌ها صحبت کنیم. ظاهراً به نقطه‌ای از تاریخ آمریکا رسیده‌ایم که حتی توضیح بدیهیات هم به برگزاری یک جلسه کامل استماع در کنگره نیاز دارد! درست عمل کردن در ماه ژانویه اختیاری نیست. پاسخگو کردن دولت فعلی در قبال اتهامات مربوط به اقدامات مجرمانه، فساد، سوءاستفاده از قدرت و خساراتی که به این کشور وارد شده، یک تسویه حساب شخصی یا انتقام‌جویی نیست، بلکه مسئله اعتبار ملی آمریکاست. و لازم است هکیم جفریز، چاک شومر و سایر چهره‌های اصلی حزب دموکرات یک موضوع را کاملاً روشن درک کنند: تمام دنیا، بدون استثنا، نظاره‌گر رفتار آمریکاست.

شما نمی‌توانید اقتصاد آمریکا را بازسازی کنید، در حالی که وانمود می‌کنید بقیه جهان صرفاً یک وسیله تزئینی است. اقتصاد این‌گونه کار نمی‌کند. سیاست خارجی هم به این شکل عمل نمی‌کند. قطعاً نمی‌توانید اعتبار کشوری را که وجهه بین‌المللی‌اش در سطح یک سرویس بهداشتی کثیف پمپ‌بنزین خدشه‌دار شده است، با چنین رویکردی احیا کنید. اقتصاد ما در خلأ وجود ندارد. توافق‌نامه‌های تجاری ما نیز جدا از جهان نیستند. ارزش پول ملی، صنایع تولیدی، زنجیره‌های تأمین، سرمایه‌گذاری‌ها، مشارکت‌های دفاعی و نفوذ دیپلماتیک ما، همگی به عاملی وابسته‌اند که این دولت با آن مانند یک دستمال یک‌بارمصرف رفتار کرده است: اعتماد.

اعتماد چیزی نیست که بتوان آن را با یک کنفرانس خبری و چند سخنرانی انگیزشی درباره حرکت رو به جلو دوباره به دست آورد. برای بازگرداندن اعتماد، باید واقعاً تلاش کرد و بهای آن را پرداخت. و پیش از آنکه کسی از گوشه‌ای سر بلند کند و مرا طرفدار جهانی‌سازی بنامد، بهتر است انرژی‌اش را هدر ندهد. من نه طرفدار جهانی‌سازی هستم و نه معتقدم آمریکا باید همچنان نقش پلیس جهان را بازی کند. راستش را بخواهید، مشکلات داخلی آمریکا به اندازه‌ای زیاد است که کنگره می‌تواند تا صد سال آینده مشغول رسیدگی به آنها باشد. اما اعتقاد به اینکه آمریکا باید منافع شهروندان خود را در اولویت قرار دهد، به این معنا نیست که وانمود کنیم کانادا، اروپا، آسیا، آفریقا و سایر نقاط جهان دیگر وجود ندارند. نقشه جهان فقط از آمریکا و اسرائیل تشکیل نشده است! ما متحدان داریم. شرکای تجاری داریم. تعهدات بین‌المللی داریم. کشورهایی وجود دارند که تصمیم‌های مربوط به امنیت و آینده اقتصادی خود را بر اساس تعهداتی گرفته‌اند که ایالات متحده طی نسل‌های متمادی برای ایجاد آنها تلاش کرده است. اکنون این کشورها ناچارند از خود بپرسند که آیا وعده‌های آمریکا ارزشی بیش از مدت اعتبار دولت بعدی و انتخابات آینده دارد یا خیر. آیا متوجه هستید که این مسئله تا چه اندازه مخرب است؟

کشورها قرار نیست دست روی دست بگذارند و منتظر بمانند تا آمریکا از بحران و آشفتگی سیاسی خود خارج شود. آنها روابط اقتصادی خود را متنوع خواهند کرد، توانایی‌های دفاعی مستقل ایجاد خواهند کرد، روابط تجاری جدیدی برقرار خواهند ساخت و به دنبال مشارکت‌های جایگزین خواهند رفت. و زمانی که این روابط جدید تثبیت و دائمی شوند، دیگر نمی‌توانید به سادگی به صحنه بازگردید و انتظار داشته باشید جایگاه قبلی خود را در رأس میز مذاکرات پس بگیرید. این رهبری نیست، مثل این است که در حراج اجباری خانه خودتان شرکت کنید و بعد تعجب کنید که چرا قفل درها را عوض کرده‌اند!

به اروپا نگاه کنید. به اوکراین نگاه کنید. به وضعیت نامشخص ناتو توجه کنید. ببینید این دولت چگونه با روابطی برخورد کرده است که ایجاد آنها حاصل چندین نسل تلاش، جنگ، فداکاری و کوشش‌های دیپلماتیک فوق‌العاده بوده است. روسیه برای بهره‌برداری از تردید کشورهای غربی نسبت به قابل اعتماد بودن آمریکا، نیازی نداشت که تمام نهادهای غربی را از نظر نظامی شکست دهد. همین که غرب درباره اعتبار و تعهدات آمریکا دچار تردید شود، برای روسیه یک امتیاز بزرگ محسوب می‌شود. این موضوع باید برای تک‌تک شهروندان آمریکایی نگران‌کننده باشد.

حالا بیایید درباره ارتش آمریکا صحبت کنیم. نیروی دریایی آمریکا تأیید کرده است که در جریان مأموریت طولانی‌مدت ناو هواپیمابر آبراهام لینکلن و گروه رزمی همراه آن، هشت مورد اقدام به خودکشی گزارش شده است. هشت مورد! این افراد نظامیان آمریکایی هستند، انسان‌هایی که خانواده، فرزند، همسر و زندگی شخصی دارند و زندگی آنها فقط به پوشیدن لباس نظامی محدود نمی‌شود. در حالی که درباره اعتبار بین‌المللی آمریکا صحبت می‌کنیم، باید مسئولیت رهبران غیرنظامی کشور، از جمله پیت هگست، وزیر دفاع، را نیز در پاسخگویی به پرسش‌های جدی درباره شرایطی که این نظامیان در آن خدمت می‌کردند، مطرح کنیم. چه اتفاقی افتاد؟ چه هشدارهایی داده شده بود؟ چه تصمیم‌هایی گرفته شد؟ چه اتفاقاتی را می‌شد پیشگیری کرد؟ نظارت و پاسخگویی دقیقاً برای همین منظور وجود دارد، نه برای تولید یک گزارش ۷۰ صفحه‌ای دیگر که در جایی میان تزئینات کریسمس کنگره و دستگاه قهوه‌ساز اداره بایگانی شود! آنچه لازم داریم، پاسخگویی واقعی است.



و سپس مسئله جنگ با ایران مطرح است، هزینه‌های انسانی و اقتصادی آن، تعرفه‌های تجاری، کاهش اعتماد بین‌المللی و پیامدهای تصمیم‌هایی که به طور جادویی در مرزهای آمریکا متوقف نمی‌شوند. تک‌تک این مسائل شایسته بررسی دقیق و جدی هستند، زیرا میان یک کشور قدرتمند بودن و یک کشور مورد احترام بودن تفاوت وجود دارد. ممکن است بزرگ‌ترین توان نظامی جهان، نفوذ اقتصادی عظیم و منابع فوق‌العاده‌ای در اختیار داشته باشید، اما همچنان اعتماد کشورهایی را که انتظار دارید در کنار شما بایستند، از دست بدهید. قدرت بدون اعتبار، سرانجام هزینه بسیار سنگینی به دنبال خواهد داشت. این هزینه فقط در مذاکرات دیپلماتیک نمایان نمی‌شود، بلکه در کسب‌وکارهای آمریکایی، فرصت‌های شغلی، قیمت کالاها و زندگی خانواده‌های آمریکایی نیز خود را نشان می‌دهد. و این ما را دوباره به هکیم جفریز و چاک شومر می‌رساند.

آقایان، اکنون زمان اجرای برنامه‌ای برای حفظ موقعیت و آینده سیاسی خودتان نیست. زمان آن نیست که محاسبه کنید کدام تحقیقات به نفع شماست، کدام کمک‌کنندگان مالی ممکن است ناراحت شوند یا کدام واقعیت‌های ناخوشایند ممکن است برنامه‌های سیاسی مورد نظرتان را مختل کنند. شما انتخاب نشده‌اید که صرفاً ظاهر و وجهه یک فاجعه ملی را مدیریت کنید، شما انتخاب شده‌اید تا کشور را اداره کنید. اگر شواهدی از رفتار مجرمانه وجود دارد، آن را بررسی کنید. اگر قوانینی نقض شده‌اند، پیگیری قانونی را انجام دهید. اگر استیضاح ضرورت دارد، مواد استیضاح را ارائه کنید. اگر برکناری توجیه قانونی دارد، ائتلاف لازم را برای کسب آرای محکومیت در مجلس سنا تشکیل دهید. و اگر قادر به انجام کاری نیستید، دقیقاً توضیح دهید که تاکنون چه اقداماتی انجام داده‌اید، چه موانعی باقی مانده و برای برطرف کردن آنها چه برنامه‌ای دارید. مسئولیت قانونی و قانون اساسی خود را با نمایش‌های سیاسی جایگزین نکنید. زیرا موضوع بسیار فراتر از این است که آیا هکیم جفریز می‌تواند از صندلی ریاست مجلس نمایندگان لذت ببرد یا چاک شومر می‌تواند یک دهه دیگر وانمود کند که هر بحران ملی فرصتی برای برقراری روابط حزبی و تعاملات سیاسی است. موضوع این است که آیا ایالات متحده می‌تواند نشان دهد نهادهای حکومتی‌اش توانایی اصلاح اشتباهات خود را دارند یا خیر.

این همان پیامی است که جهان باید ببیند، نه اینکه آمریکا هرگز اشتباه نمی‌کند، زیرا همه کشورها اشتباه می‌کنند، بلکه اینکه آمریکا شجاعت نهادی لازم را دارد تا عملکرد دولت خود را بررسی کند، با سوءاستفاده از قدرت مقابله کند، حاکمیت قانون را حفظ کند و افراد قدرتمند را، صرف‌نظر از مقام و عنوانشان، پاسخگو بداند. بازسازی اعتبار آمریکا از همین‌جا آغاز می‌شود.

و نه، صرفاً پاسخگو کردن مسئولان نمی‌تواند تمام روابط آسیب‌دیده را ترمیم کند یا یک‌شبه اقتصاد را بهبود ببخشد. اما تلاش برای بازسازی جایگاه بین‌المللی آمریکا بدون پاسخگویی، درست مانند این است که بخواهید خانه‌ای را که هنوز در آتش می‌سوزد به کسی بفروشید و اصرار کنید که دود آن فقط بخشی از فضای دلپذیر خانه است! هیچ‌کس چنین حرفی را باور نمی‌کند. مردم آمریکا به تازگی با رأی خود کنترل هر دو مجلس کنگره را به دموکرات‌ها سپرده‌اند. این فرصتی استثنایی و در عین حال مسئولیتی بسیار بزرگ است. اهمیت تاریخی این مسئولیت باید بر جاه‌طلبی‌های شخصی کسانی که موقتاً این سمت‌ها را در اختیار دارند، اولویت داشته باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



بُرزوی دستفروش

بخش دوم

عباس پناهی

چون برزو حاضر به طلاق دادن صفیه نبود، نفرت صفیه از او روزبه‌روز شدت می‌گرفت و رفتارهای خصمانه‌اش به خشونت کشیده می‌شد. برزو حریف صفیه نمی‌شد و صفیه نیز از اینکه برزو چاره‌ای جز پذیرفتن وضع موجود نداشت، نهایت سوءاستفاده را می‌کرد. برزو از بامداد از خانه خارج می‌شد و شب‌ها، گاهی پس از پایان کار در قهوه‌خانه‌ای که محل فروش و معاملات شبانه‌اش بود، به خانه بازمی‌گشت. در آن هنگام، بچه‌ها خواب بودند و او فرصت دیدار عزیزانش را پیدا نمی‌کرد. به این ترتیب، پیوندهای عاطفی میان فرزندان و پدر روزبه‌روز سست‌تر و گسسته‌تر می‌شد و تبلیغات بی‌وقفه مادر نیز تأثیرات منفی خود را بیش از پیش بر جای می‌گذاشت. در نهایت، برزو که تنها نان‌آور آن خانه بود، به منفورترین و بی‌عزت‌واحترام‌ترین فرد خانواده تبدیل شده بود.

صفیه برای تأمین هزینه برخی از نیازهای شخصی‌اش، به پولی بیش از مخارج معمول زندگی احتیاج داشت؛ هزینه‌هایی که برزو از عهده تأمین آن‌ها برنمی‌آمد. به همین دلیل، صفیه برای تأمین مخارج خود و البته برآوردن بعضی از خواسته‌های بچه‌ها، به دنبال کار گشت و سرانجام در یک کارخانه ریسندگی شغلی پیدا کرد. او ناچار بود هر روز صبح، پس از تعویض چندین اتوبوس و تحمل مشقت فراوان، خود را به کارخانه‌ای در جاده کرج برساند. صبحانه‌اش را نیز در راه می‌خورد و تا شب کار می‌کرد و سپس به خانه بازمی‌گشت. با وجود این، بچه‌ها همچنان بدون سرپرست در خانه می‌ماندند و کسی به امور تربیتی آن‌ها رسیدگی نمی‌کرد. از میان همه فرزندان، تنها دختر کوچک خانواده به درس و تحصیل علاقه داشت. او بدون هیچ‌گونه اجبار یا فشاری، با میل و رغبت درس می‌خواند و هر سال شاگرد نمونه مدرسه می‌شد، اما گویی هیچکس او را نمی‌دید و برای موفقیت‌هایش کوچک‌ترین اهمیتی قائل نبود.

اکبر بزرگ شده بود، اما دستش به هیچ کاری نمی‌رفت و به نوازش‌های پدر و مادرش عادت کرده بود. مادر با کارگری در شرایط سخت کارخانه و پدر با سگ‌دو زدن در کوچه‌ها، مختصر پولی به دست می‌آوردند و همان را نیز صرف مخارج بچه‌ها، به‌ویژه اکبر، می‌کردند. هر شب که صفیه دیر به خانه می‌رسید، برزو اعتراض می‌کرد و از او می‌خواست دست از این کار بکشد و به بچه‌هایش برسد. همین توصیه برزو کافی بود تا جنگ و دعوا آغاز شود؛ دعواهایی که گاهی به شکستن ظرف‌ها، بیرون ریختن خرده‌ریزها و وسایل برزو به کوچه و حتی آتش زدن لباس‌های دست‌دوم او ختم می‌شد اکبر، با وجود بی‌خیالی‌اش نسبت به مشکلات خانواده، سرانجام به ستوه آمد و به فکر راهی برای فرار از آن خانه افتاد. جایی نداشت که بتواند به آن پناه ببرد و در عین حال هزینه زندگی و محل خوابش نیز تأمین شود. تنها جایی که چنین امکانی را برایش فراهم می‌کرد، ارتش بود. بنابراین، برای گذراندن دوره گروهبانی، خود را به ارتش معرفی کرد. رفتن اکبر برای پدر و مادرش شوک بزرگی بود. هر دو ماتم گرفتند و هرکدام دیگری را مقصر این جدایی می‌دانست. محل آموزش اکبر را پیدا کردند و تقریباً هر روز برای ملاقات با او به آنجا می‌رفتند. به‌تدریج نیز به این وضعیت عادت کردند که دیگر شب‌ها اکبر را در میان سایر فرزندان نبینند.

صفیه که به شدت از برزو نفرت پیدا کرده بود و او را مانع و سد بزرگی در راه رهایی و آزادی خود می‌دید، پیوسته علیه او تبلیغ می‌کرد و لحظه‌ای از بدگویی درباره‌اش دست برنمی‌داشت. همه تحت تأثیر حرف‌های صفیه، در برابر پدر گستاخ و بی‌مبالات شده بودند و کوچک‌ترین اهمیتی به خواسته‌های او نمی‌دادند. به‌تدریج این وضعیت تثبیت شد و به امری کاملاً عادی در خانواده تبدیل گردید. دخترها یکی پس از دیگری ازدواج کردند و پسرها نیز زن گرفتند. با این حال، برزو همچنان زحمت می‌کشید و جان می‌کند، بی‌آنکه بهره‌ای از زندگی خانوادگی‌اش ببرد؛ سهم او از آن خانه چیزی بیش از یک وعده شام و چند استکان چای نبود. خانه کم‌کم خلوت شده بود و صفیه نیز دیگر به برزو تمکین نمی‌کرد، شب‌ها به خانه نمی‌آمد و بیشتر وقت خود را، چه در روز و چه در شب، در خانه دخترانش می‌گذراند. رابطه صفیه و برزو به دشمنی آشکاری کشیده شده بود و دیگر به هیچ روی حاضر به آشتی نبود. او فرزندان را نیز که از مدت‌ها پیش به بدبینی نسبت به پدر عادت داده بود، به دوری از او تشویق می‌کرد. سرانجام، هیچ یک از بچه‌ها به سراغ برزو نمی‌رفتند و دیگر کسی جویای احوال او نبود. برزو آخرین تصمیم خود را گرفته بود. از آنجا که دیگر در قبال فرزندانش وظیفه‌ای برای خود باقی‌مانده نمی‌دید، با خود عهد بست که به موطنش بازگردد و آخرین روزهای زندگی‌اش را در کنار اقوامی بگذراند که هنوز با او مهربان بودند و سرانجام نیز در همان‌جا به خاک سپرده شود با این فکر، در حالی که حال و روز خوشی نداشت، خرید لباس‌های کهنه و وسایل دست‌دوم را بیشتر کرد تا آن‌ها را با خود به روستا ببرد و سرمایه‌ای برای گذران آخرین روزهای زندگی‌اش فراهم کند. از آنجا که دیگر کسی به آن خانه رفت‌وآمد نمی‌کرد، دو اتاقی را که در اختیار داشت، از لباس‌های کهنه و وسایل دست‌دوم پر کرد. انباشت این وسایل باعث شده بود فضای خانه بوی نامطبوعی بگیرد و هوای آن سنگین و غیرقابل تحمل شود.

تقریباً هر دو اتاق را پر کرده بود که بیمار شد و در همان فضای کوچک باقی‌مانده، بستری و زمین‌گیر گردید. بیماری و ناتوانی از یک سو و نداشتن هیچ همدم و مراقبی از سوی دیگر، روزبه‌روز وضعیت جسمی او را وخیم‌تر می‌کرد. گاهی با مشقت فراوان خود را به در کوچه می‌رساند و مقابل آن می‌نشست تا شاید یکی از همسایه‌ها او را ببیند و بتواند از او خواهش کند مقداری نان یا مایحتاج دیگری برایش بخرد. گاهی نیز مهری، دختر همسایه، که کلید خانه را از برزو گرفته بود، به دیدنش می‌آمد. کتری را روی اجاق می‌گذاشت، آب می‌جوشاند، چای دم می‌کرد و چند استکان چای برایش می‌ریخت. گاهی هم تشتی می‌آورد و سر و روی او را می‌شست؛ چرا که برزو در اثر ناتوانی و نداشتن امکان نظافت، بوی ناخوشایندی گرفته بود. هر بار که مهری با صفیه تماس می‌گرفت، با اعتراض او روبه‌رو می‌شد که چرا در امور خانوادگی آنها دخالت می‌کند. صفیه نیز با همه فرزندان شرط کرده بود که هیچ‌کدام حق ندارند به دیدن برزو بروند. تنها کسی که از این شرط بی‌خبر مانده بود، سوسن، همان دختر کوچک خانواده بود که سال‌ها پیش از ایران مهاجرت کرده بود. او گاهی با خانه مهری، دختر همسایه‌ای که در منزلشان تلفن داشتند، تماس می‌گرفت و از او خواهش می‌کرد زحمت بکشد و اعضای خانواده‌اش را خبر کند تا پای تلفن بیایند و با او احوال‌پرسی کنند.

در همین روزها بود که سوسن با خانه همسایه تماس گرفت و از مهری خواهش کرد اعضای خانواده‌اش را خبر کند. مهری نیز ماجرای زندگی برزو و وضعیت اسفبار او را برایش تعریف کرد. سوسن که از شنیدن این خبر آشفته و پریشان شده بود، بی‌درنگ همه‌چیز، از جمله دارایی و شغلش را رها کرد و به ایران بازگشت تا به سراغ پدرش برود. وقتی او را در آن وضعیت دید، چنان گریست که چشمانش از شدت گریه سرخ و ملتهب شد. بلافاصله پدر را بر دوش گرفت و به بیمارستان برد و او را بستری کرد. سپس به خانه بازگشت و دست به کار شد. شروع به تمیز کردن خانه و جابه‌جایی خرت‌وپرت‌ها کرد تا فضای مناسبی برای پهن کردن یک رختخواب مرتب فراهم شود. آشپزخانه را سر و سامان داد و یخچالی را که ماه‌ها فقط برفک زده و بوی نامطبوعی گرفته بود، کاملاً تمیز کرد و آن را از خوراکی، میوه و نوشابه پر کرد. تمام خانه را جارو و نظافت کرد و در این کارها از مهری، دختر همسایه، نیز کمک گرفت. پس از چند روز، پدر را از بیمارستان به خانه بازگرداند. وقتی مطمئن شد که جای راحت و مناسبی برای استراحت دارد، او را به مهری سپرد و برای دیدار با مادر، خواهران و برادرانش به راه افتاد.

صفیه با آنکه از دیدن فرزندش بسیار خوشحال شده بود، پیش از آنکه به سوسن فرصت دهد از وضعیت پیش‌آمده گله و شکایت کند، به‌شدت از او انتقاد کرد که چرا بدون اجازه مادر به برزو کمک کرده و از او پرستاری کرده است. خواهران و برادران نیز که همگی تحت تأثیر مادر، به بی‌اعتنایی نسبت به پدر عادت کرده بودند، از پذیرفتن مسئولیت کمک به برزو شانه خالی کردند و بهانه‌شان این بود که نمی‌خواهند مادرشان را ناراحت کنند. اکبر به دلیل شناخته شدن به عنوان عنصری نامطلوب از ارتش اخراج شده بود. از آنجا که جز خانه پدر جایی برای رفتن نداشت، به آنجا بازگشت؛ اما نه جایی برای نشستن داشت و نه محلی برای خوابیدن. به محض ورود، سرزنش و ملامت برزو را آغاز کرد و هرچه ناسزا و بدوبیراه به زبانش آمد، نثار پدر بیمار و رنجورش کرد.

برزو، طبق عادت همیشگی‌اش و به دلیل علاقه بی‌اندازه‌ای که به اکبر داشت، در برابر او سکوت می‌کرد و مدام می‌گفت: «اکبرجان، اجازه بده چند روز دیگر از بستر بیماری بلند شوم. همه این وسایل را جمع می‌کنم و به روستا می‌برم و تمام خانه را در اختیارت می‌گذارم.» اما حرف‌های برزو به گوش اکبر نمی‌رفت. او همچنان فریاد می‌کشید و به پدر ناسزا می‌گفت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

قتل بخاطر ساندویچ

ابوالقاسم حالت

در صفحه حوادث روزنامه، گاهی به خبری برمی‌خوریم که باید مختصر باشد، اما بی‌دلیل آن را مفصل کرده‌اند. برعکس، خبری را بسیار مختصر می‌نویسند، درحالی‌که اگر مفصل‌تر بود، خیلی جالب‌تر و خوشمزه‌تر می‌شد. مثلاً یک روز، زیر عنوان «قتل به‌خاطر ساندویچ»، خبری با این مضمون می‌خوانید: «صبح روز فلان، به کلانتری فلان بخش اطلاع دادند که در فلان‌جا قتلی رخ داده است. در پی تحقیقات مأموران و شهادت همسایگان معلوم شد مردی همسر خود را به‌خاطر تهیه‌ی ساندویچ به قتل رسانده است. متهم نیز به قتل اعتراف کرده و فعلاً قضیه تحت پیگرد است.»

خبری که این‌قدر کوتاه و خشک نوشته شده، نه‌تنها واقعه را آن‌طور که رخ داده بیان نمی‌کند، بلکه حقیقت را هم به شکل دیگری جلوه می‌دهد.

اما اگر قرار بود تفصیل قضیه را بنویسند، آن‌وقت متوجه می‌شدید که زمینه قتل مثلاً این‌طور فراهم شده است:

شوهر: «من خیلی گرسنه‌ام. شام چه داریم؟» زن: «ساندویچ زبان.» شوهر: «باز هم حاضری؟ باز هم ساندویچ؟ پس تو خبر مرگت چه‌کار می‌کنی؟ چرا یک غذای گرم درست نکردی؟» زن: «من از صبح تا غروب زحمت می‌کشم. آن‌وقت انتظار داری شب هم تا نصفه‌شب در مطبخ برای شکم کاردخورده تو جان بکنم؟ چه توقع‌ها! اگر اغذیه‌فروشی سر کوچه‌مان نبود، همین ساندویچ هم قسمتت نمی‌شد. بخور و جیک نزن. همین هم از سرت زیاد است. مگر یک قطار کلفت و نوکر دم دست من گذاشته‌ای که توقع داری سفره هفت‌رنگ برایت بچینم؟»

شوهر: «اوهو، اوهو! نفهمیدم نکبت، حالا دیگر کارش به جایی رسیده که یک گله خدم‌وحشم هم لازم دارد! دست بابام درد نکند با این عروس آوردنش! بدبخت، همین یک لقمه نان خالی هم که در خانه‌ی من می‌خوری، از سرت زیاد است. حالا دلت هوس نوکر و کلفت کرده؟ چه غلط‌های زیادی!» زن: «راست گفتی. در خانه مرد پست‌فطرتی مثل تو که آدم باید از گرسنگی بمیرد، اگر یک لقمه نان خالی هم گیرش بیاید، باید روزی هزار دفعه خدا را شکر کند. منِ احمق هرچه می‌کشم، سزای حرف نشنیدن است. هرکس به من رسید، گفت: «لگد به بختت نزن. این مرد به درد تو نمی‌خورد.» نشنیدم. خاک بر سرم کنند! اگر چشمم را باز کرده بودم، این‌طور توی چاله نمی‌افتادم.»

شوهر: «به به! پس تا حالا توی چاله افتاده بودی، بله؟ بدبخت نمک به حرام، برو دعای خیر به روح بابای خدابیامرزم بکن که به زور تو را به من بست و دست‌وبالم را بند کرد، وگرنه هیچ پهن‌بارزنی رغبت نمی‌کرد حتی تف به صورتت بیندازد.» زن: «پس این پدرت بود که آرزو داشت پسرش لباس دامادی تن کند؟ الهی روحش آتش بگیرد که این تکه را برای من گرفت!» شوهر: «چی؟ چی؟ به پدر خدابیامرز من توهین می‌کنی؟» زن: «خوب می‌کنم! لعنت خدا به کسی که همچو تخم‌وترکه‌ای پس انداخت!» شوهر: «به پدر من لعنت می‌کنی؟ پس بگیر!» در نهایت خشم، اتویی را که دم دستش بود برمی‌دارد و با کمال قدرت به طرف زنش پرت می‌کند. جسم سنگین تصادفاً به سر زن بیچاره می‌خورد و مغزش را متلاشی می‌کند.

حالا دیدید؟ حالا که این تفصیل را خواندید، متوجه می‌شوید چه کاسه بزرگی زیر نیم‌کاسه بوده است. تصدیق می‌کنید که قتل به‌خاطر زبان بوده، نه ساندویچ زبان.

خبرهای زیادی هستند که ظاهراً کوتاه‌اند، ولی اگر باطن هرکدام را بشکافید، می‌بینید این رشته سر دراز دارد.

مثلاً خبری در روزنامه می‌خوانید که: «پریروز، هفت نفر که در خانه‌ای مهمان بودند، پس از صرف ناهار به شدت دچار مسمومیت غذایی شدند و همگی در بیمارستان بستری شدند. ظاهراً این مسمومیت بر اثر خوردن خورش قورمه‌سبزی فاسد بوده است.»

اگر تصادفاً صاحبخانه را بشناسید و از او درباره ماجرا بپرسید، شاید چنین پاسخی بشنوید: «حقیقت را بخواهید، زن من دست‌پخت خوبی دارد. به همین دلیل، رفقا اغلب به این بهانه سورم می‌کنند. چند وقت پیش یخه‌مان را گرفتند و از ما یک خورش قورمه‌سبزی خواستند. گفتم: "یک بار هم قرار شد چند نفر را به ته‌چین مرغ مهمان کنیم و خجالت‌زده شدیم، چون برای تهیه وسایلش به مشکل برخوردیم. یک روز هرچه گشتیم مرغ پیدا نکردیم و روز دیگر که مرغ پیدا کردیم، تخم‌مرغ پیدا نشد. ناچار به‌جای ته‌چین مرغ غذای دیگری درست کردیم، اما آن‌هایی که فقط برای ته‌چین مرغ دلشان را صابون زده بودند، دمغ شدند و غذا به دلشان نچسبید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

MINDFUL YOGA Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مربی «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکارتان را گسترش!

بگذارید با حرکات یوگا و نفس های 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 کلاس های 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 کلاس ها، با شماره تلفن و یا از طریق وب سایت تماس بگیرید!

(408) 802-8882

http://www.mindfulyogagroup.com

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش چهل و پنجم)

«همه روز همین ساعت همین جا» با فروزنده اربابی و مانی!

اواخر سال ۱۳۳۴ و اوایل سال ۱۳۳۵ دورانی بود که من به کارهای تبلیغاتی روی آورده بودم و آگهی‌های بسیاری برای مطبوعات و از جمله «رادیو نیروی هوایی» تهیه و تنظیم می‌کردم. در این دوران، دو چهره معروف امروز را به عنوان گوینده برنامه‌های تبلیغاتی به کار گرفته بودم.

اولی «ژاله کاظمی» بود که در سن شانزده سالگی به دنبال کار دلخواهش می‌گشت و استعداد هنرپیشگی داشت. از آنجا که بیشتر آگهی‌های ما به صورت نمایشنامه‌های کوتاه پخش می‌شد، او توانست از این فرصت استفاده کند و به زودی به گروهی از گویندگان فیلم‌های خارجی (دوبلورها) ملحق شود. شاید شما ده‌ها بار صدای او را از دهان هنرپیشگان معروف هالیوود شنیده باشید، هنرپیشگانی که در راس آنها «الیزابت تیلور» قرار داشت.

دومین نفر که گویندگی را از پخش آگهی‌های تجارتی آغاز کرد، «فروزنده اربابی» بود. آن زمان من با مؤسسه «نیک و نوین» که تازه امتیاز آگهی‌های رادیویی را گرفته بود، همکاری داشتم و به دنبال خانمی می‌گشتم که در کنار «عبدالله محمدی» آگهی‌های نمایشی را اجرا کند.

یک روز، مدیر مؤسسه نیک و نوین به اتفاق یک خانم جوان وارد شد و گفت: «ایشان آماده‌اند تا در برنامه‌های ما شرکت کنند.» در اولین آزمایش، این دخترخانم که کسی جز فروزنده اربابی نبود، ثابت کرد که علاوه بر صدای دلنشین و پرجذبه، استعداد فراوانی هم دارد. متأسفانه همکاری با نیک و نوین به دلایلی ادامه پیدا نکرد، اما چند ماه بعد شنیدم که «اربابی» به رادیو رفته است.

رادیو که با آمدن «نصرت‌الله معینیان» به جنب‌وجوش افتاده بود، نه تنها چهره‌های معروف تئاتر را به خود جذب کرده بود، بلکه به تمام افراد مستعد میدان داده بود تا خودشان را نشان بدهند. اربابی و مستجاب‌الدعوه رفته‌رفته در برنامه «شما و رادیو» گل می‌کردند. گرچه وجود هنرمندان معروفی چون «مجید محسنی، مشکین، تابش، نوذری، مورین، تاجی احمدی و مهین دیهیم» به برنامه‌های صبح جمعه رونق و جلای دیگری داده بود، با این حال اجرای زیرکانه و لحن گرم و صمیمانه «اربابی» و مستجاب‌الدعوه سبب شده بود تا «شما و رادیو» برنامه دلخواه اکثریت شنوندگان رادیو باشد.

همزمان با اجرای برنامه‌های صبح جمعه، برنامه دیگری به وجود آمد که نام آن «همه روز، همین ساعت، همین جا» بود. این برنامه را «هوشنگ مستوفی» می‌نوشت که سال‌ها قبل در رادیو تهران قطعات ادبی خارجی را ترجمه و شخصاً اجرا می‌کرد. نحوه نگارش برنامه و لحن شیرین «مستوفی» که اواسط برنامه مطالب و نکات جالب اجتماعی را بیان می‌کرد باعث شد که پس از «شما و رادیو»، برنامه «همه روز، همین ساعت، همین جا» در درجه دوم اهمیت قرار گیرد و خواستاران و مشتاقان بی‌شماری داشته باشد.

روزهای اول، مجریان برنامه «کوکب پرنیان و ناصر خدایار» بودند و بعد این دو نفر جای خودشان را به گویندگان دیگر دادند، با وجود این، «هوشنگ مستوفی» هرگز راضی نبود تا سرانجام حضور یک مرد جوان که صدای پرطنین و چهره‌ای صمیمی و جدی داشت، مسئولان رادیو را به این فکر انداخت که از وجود او در برنامه مستوفی استفاده کنند. این مرد که «محمد خواجوی‌ها» نام داشت و از هنرپیشگان تئاتر رشت بود، با نام مستعار «مانی» در رادیو شروع به کار کرد و کمی بعد، اجرای برنامه «همه روز، همین ساعت، همین جا» به او و فروزنده اربابی سپرده شد. «مانی» هم گوینده و هم هنرپیشه بود و در مدت کوتاهی به شهرت رسید، در کنارش «فروزنده اربابی» با آن صدای لطیف و نشانه‌دار و با خنده‌ها و حاضرجوابی‌ها توانست بین شنوندگان اعتبار زیادی کسب کند. شنوندگان رادیو آن‌قدر به این زوج رادیویی علاقه داشتند که نامشان را بر سر زبان‌ها انداخته بودند و گاه‌وبیگاه شایعاتی هم منتشر می‌شد مبنی بر اینکه «اربابی و مانی» هر دو همسر دارند، عاشق و معشوقانِ و به زودی پس از جدایی از همسرانشان با یکدیگر ازدواج خواهند کرد. تصادفاً وقتی اربابی



فروزنده اربابی و مستجاب‌الدعوه

از همسرش جدا شد، بازار داغ شایع‌سازان بیش از پیش رونق گرفت. طوری شده بود که مردم برای حضور در جلسات ضبط برنامه سر و دست می‌شکستند و از مدت‌ها پیش نوبت می‌گرفتند. مانی و اربابی هر روز قبل از اجرای برنامه مورد پرسش دوستان و علاقه‌مندانشان می‌شدند و این مسئله عرصه را بر آنها و تهیه‌کننده برنامه تنگ کرده بود.

در سال ۱۳۴۰ هنگامی که پس از هشت سال من مجدداً اجازه بازگشت به رادیو را به دست آوردم، «هوشنگ مستوفی» به آمریکا مهاجرت کرد. «فروتن» معاون سیاسی وزارت اطلاعات به من پیشنهاد کرد که هفته‌ای سه بار برنامه مستوفی را بنویسم، و من با آن که وظایف سنگینی به عهده داشتم، قبول کردم. سه روز دیگر هفته را «دکتر محمود عنایت» به عهده گرفته بود. من هر روز عصر پس از انجام کارهای مربوط، به کتابخانه می‌رفتم و آنجا تا پاسی از شب گذشته، سرگرم نوشتن برنامه «همین روز همین ساعت» بودم. گاه اتفاق می‌افتاد که من آخرین فردی بودم که از اداره بیرون می‌رفتم. در این شرایط بایستی مطلب را به خانه تصویب‌کنندگان می‌بردم تا پس از بررسی، موتورسوار اداره صبح زود آن را به ماشین‌نویس‌ها برساند و در ساعت ده صبح، برنامه «همه روز، همین ساعت، همین جا» در حضور هفتادپنجاه (یا هفتاد-هشتاد) نفر تماشاچی اجرا شود.

جالب‌ترین خاطره‌ای که از این برنامه دارم، آن است که بنا بر دلایلی، تصویب مطالب ما بر عهده «نعمت‌الله قاضی» گذاشته شد. قاضی تمام اوراق برنامه را امضا کرد و به اداره فرستاد تا ماشین و تکثیر شود.

یکی از مطالب این برنامه که در آغاز پخش می‌شد، خبر طنزآمیزی بود مبنی بر اینکه: «مقامات مطلع جهان اطلاع داده‌اند که یکی از سیارات در حال نزدیک شدن به کره زمین است و زمین ما به احتمال زیاد تا دو ساعت دیگر با برخورد به این سیاره زیرورو خواهد شد. در چنین شرایطی، شنونده عزیز، شما به چه فکر می‌کنید و این دو ساعت را که آخرین مهلت زندگی شماست، چگونه خواهید گذراند؟»

به محض پخش این خبر، تلفن‌های اداره رادیو از طرف شنوندگان اشغال شد و هرکس به طریقی از شنیدن این خبر ابراز وحشت کرد. حتی خانمی پشت تلفن گفت که بعد از شنیدن برنامه، بچه‌اش را سقط کرده است! اوضاع عجیبی بود، تمام دوایر و ادارات به جنب‌وجوش افتادند. از نخست‌وزیری و سازمان امنیت پیگیر شدند که منظور از پخش این خبر چه بوده است؟

«نعمت‌الله قاضی» مسئول و تصویب‌کننده برنامه پیش من آمد و گفت که به علت کمی وقت نتوانسته است تمام مطالب مرا به دقت بخواند و آن را خوانده و نخوانده امضا کرده است. «معینیان» سرپرست کل انتشارات و رادیو در اتاق رئیس رادیو، «تقی روحانی»، نشسته بود و با عصبانیت انتظار مرا می‌کشید.

من که برای خرید دارو به داروخانه رفته بودم، بی‌خبر از همه جا وارد اداره رادیو شدم. یک‌مرتبه تمام کارکنان، از دربان گرفته تا مستخدم و رئیس اداره حفاظت، دوره‌ام کردند که: «کجا بودی؟ آقای معینیان شما را خواسته‌اند!»

به اتاق روحانی رفتم و چون از هیچ جا خبری نداشتم، پرسیدم: «چه خبر شده است؟» معینیان گفت: «مملکت را به هم ریخته‌ای و خودت خبر نداری؟ این مطلبی که در برنامه «مانی و اربابی» پخش شده، ممکن است برای همگی ما دردسر درست کند. بهتر است بگویی که منظورت از نوشتن آن چه بوده است؟» گفتم: «هیچ منظوری نداشتم، جز اینکه موضوع به نظرم جالب آمد.» معینیان با عصبانیت مشتش را روی میز کوبید و گفت: «هیچ فکر کرده‌ای که اگر چنین خبری منتشر شود، مردم در آن لحظات آخر چه خواهند کرد؟ حالا که این‌طور است، من این پرونده را به "ساواک" می‌فرستم تا آن‌ها خودشان تحقیق و بررسی کنند.» در برابر این حرکت معینیان، من هم در نهایت عصبانیت مشتی بر روی میز کوبیدم و گفتم: «پرونده من در ساواک نیم‌متر قطر دارد؛ چه فرقی می‌کند که یک برگ به آن اضافه شود یا یک برگ از آن کم شود؟»

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

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



شاید این را شنیده ای که زنان
در دل «آری» و «نه» به لب دارند
ضعف خود را عیان نمی سازند
رازدار و خموش و مکارند
آه، من هم زنم، زنی که دلش
در هوای تو می زند پر و بال
دوستت دارم ای خیال لطیف
دوستت دارم ای امید محال
فروغ فرخزاد

دیدمت وه چه تماشایی و زیبا شده ای!
ماه من، آفت دل، فتنه جان ها شده ای!
پشت ها گشته دو تا، در غمت ای سرو روان
تا تو در گلشن خوبی گل یکتا شده ای
خوبی و دلبری و حسن، حسابی دارد
بی حساب از چه سبب این همه زیبا شده ای؟
حیف و صد حیف که با این همه زیبایی و لطف
عشق بگذاشته اندر پی سودا شده ای
شب مهتاب و فلک خواب و طبیعت بیدار
باز آشوبگر خاطر شیدا شده ای
بین امواج مهت رقص کنان می بینم
لطف را بین، که به شیرینی رویا شده ای
دیگران را اگر از ما خبری نیست چه غم
نازنینا، تو چرا بی خبر از ما شده ای؟
شهریار

همرنگ گونه های تو مهتابم آرزوست
چون باده لب تو می نابم آرزوست
ای پرده پرده چشم توام باغ های سبز
در زیر سایه مژهات خوابم آرزوست
دور از نگاه گرم تو، بیتاب گشته ام
بر من نگاه کن، که شب و تابم آرزوست
تا گردن سپید تو گرداب رازهاست
سرگشتگی به سینه گردابم آرزوست
تا وارهم ز وحشت شب های انتظار
چون خنده تو مهر جهان تابم آرزوست
فریدون مشیری

لحظه دیدار نزدیک است
باز من دیوانه ام، مستم
باز می لرزد دلم، دستم
باز گویی در جهان دیگری هستم،
های نخراشی به غفلت گونه ام را تیغ،
آی نپریشی صفای زلفکم را دست،
و آبرویم را نریزی دل!
ای نخورده مست!
لحظه دیدار نزدیک است
مهدی اخوان ثالث

من آن درخت زمستانی، بر آستان بهارانم
که جز به طعنه نمی خندد، شکوفه بر تن عریانم
ز نوشخند سحرگاهان، خبر چگونه توانم داشت
منی که در شب بی پایان، گواه گریه بارانم
شکو سبز بهاران را، برین کرانه نخواهم دید
که رنگ زرد خزان دارد، همیشه خاطر ویرانم
چنان ز خشم خداوندی، سرای کودکی ام لرزید
که خاک خفته مبدل شد، به گاهواره جنبانم
درین دیار غریب ای دل، نشان ره چه کس پرسم؟
که همچون برگ زمین خورده، اسیر پنجه طوفانم
میان نیک و بد ایام، تفاوتی نتوانم یافت
که روز من به شبم ماند، بهار من به زمستانم
نه آرزوی سفر دارد، نه اشتیاق خطر کردن
دلی که می تپد از وحشت، در اندرون پریشانم
غالم همت خورشیدم، که چون دریچه فرو بندد
نه از هراس من اندیشید، نه از سیاهی زندانم
کجاست باد سحرگاهان، که در صفای پس از باران
کند به یاد تو یا ایران! به بوی خاک تو مهمانم
نادر نادرپور

کلاغی به شاخی شده جای گیر
به منقار بگرفته قدری پنیر
یکی روبه بوی طعمه شنید
به پیش آمد و مدح او برگزید
بگفتا سلام ای کلاغ قشنگ
که آیی مرا در نظر شوخ و شنگ
اگر راستی بود آوای تو
به مانند پرهای زیبای تو
در این جنگل اندر سمندر بُدی
براین مرغ ها جمله سرور بُدی
ز تعریف روباه شد زاغ، شاد
ز شادی نیاورد خود را به یاد
به آواز کردن دهان برگشود
شکارش بیفتاد و روبه ربود
بگفتا که ای زاغ این را بدان
که هر کس بُود چرب و شیرین زبان
خورد نعمت از دولت آن کسی
که گفت اوگوش دارد بسی
چنان چون به چربی نطق و بیان
گرفتم پنیر تو را از دهان
ایرج میرزا

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



یاد باد آنکه بروی تو نظر بود مرا
رخ و زلفت عوض شام و سحر بود مرا
یاد باد آنکه ز نظاره رویت همه شب
در مه چارده تا روز نظر بود مرا
یاد باد آنکه ز رخسار تو هر صبحدمی
افق دیده پر از شعله خور بود مرا
یاد باد آنکه ز چشم خوش و لعل لب تو
نقل مجلس همه بادام و شکر بود مرا
خواجوی کرمانی



گل نم

بخش شانزدهم

شیدوش باستانی

ترسیده بودم. نگاهی به فرشته کردم و پرسیدم: «شما چند وقت است که در دبی هستید؟» فرشته که متوجه ناراحتی‌ام شده بود، دستم را گرفت و گفت: «دخترم، حالت خوب است؟» هر دو دست فرشته را گرفتم و پرسیدم: «من چطور می‌توانم برگردم؟» فرشته گفت: «چطور شده؟ چرا می‌خواهی برگردی؟ الان که نمی‌شود! باید هواپیما در دبی بنشیند و اگر خواستی، بلیت برگشت بگیری و برگردی. ولی چرا؟» گفتم: «می‌ترسم گول خورده باشم.» و جریان زندگی‌ام را مختصراً برای فرشته شرح دادم. فرشته کمی فکر کرد و خواست با فرید صحبت کند. رفت و یک ربع بعد برگشت و آرام گفت: «وقتی از هواپیما خارج شدی، به سیامک بگو که اینجا عمه و شوهرش را دیده‌ای و آنها اصرار دارند تو را به منزل خود ببرند.» با این حرف موافقت کردم. وقتی هواپیما در فرودگاه دبی نشست، سیامک پیش از هر چیز به سراغم آمد. به او گفتم: «یکی از فامیل‌های من اینجاست و اصرار دارند یکی‌دو روزی مهمانشان باشم.» در همین اثنا، فرشته و شوهرش رسیدند. سیامک گفت: «بسیار خوب، ولی شما باید اول با من به هتل بیایید، اسمتان را بنویسید و اتاق بگیرید. بعد به منزل عمه و عمو بروید.»

فرشته که خودش را عمه‌ام معرفی کرده بود، درحالی‌که دستم را می‌گرفت، گفت: «نه، آقای سیامک، نمی‌شود، حق تقدم با ماست. سال‌هاست که برادرزاده‌ام را ندیده‌ام. ایشان یکی‌دو روزی مهمان ما خواهد بود.» سیامک گفت: «خانم، ببخشید، ولی جبرخان سفارش اکید کرده‌اند و من مجبورم طبق دستور عمل کنم.» فرید که بیکار ایستاده بود، با دوربین از من و سیامک عکس گرفت. این کارش سیامک را به‌شدت ناراحت کرد. به‌طرف فرید رفت و گفت: «شما چرا بدون اجازه عکس گرفتید؟ این کارتان غیرقانونی است.» فرید ضمن عذرخواهی گفت: «عکس یادگاری است؛ همین الان پاکش می‌کنم.» بعد هم وانمود کرد که عکس را پاک کرده است. سیامک که دید حریف عمه‌خانم نمی‌شود، قبول کرد که یک روز مهمان عمه‌خانم باشم و از او قول گرفت که فردا اجازه بدهد به هتل بروم. سپس شماره تلفن عمه‌خانم را گرفت. من که کمی خیالم راحت شده بود، به فرشته گفتم: «خب، حالا چه‌کار باید بکنم؟» فرشته گفت: «فردا می‌رویم و یک بلیت برگشت به تهران می‌گیری. همان روز برمی‌گردی و سیامک هم دیگر کاری نمی‌تواند بکند.»

یک‌دفعه متوجه شدم که پاسپورت و شناسنامه‌ام دست سیامک است. فکر کردم: «تو چه تله‌ی بدی افتاده‌ام!» رو به فرشته کردم و گفتم: «پاسپورت و شناسنامه‌ام را سیامک در فرودگاه، برای کارهای گمرکی، از من گرفت و با خودش برد. چطور می‌توانم برگردم؟» فرشته با صدای بلند گفت: «می‌شنوی، فرید؟ پاسپورت و شناسنامه‌ی گل‌نم دست سیامک است. چه‌کار باید کرد؟» فرید گفت: «عجب حرام‌زاده‌ای است! ولی خب، من کاری می‌کنم که خودش دودستی بیاورد و تقدیم کند.» با این‌که فرشته و شوهرش خیلی مهمان‌نوازی کردند و سعی داشتند ماجرا را آسان جلوه دهند، به خوبی می‌دانستم که به این آسانی‌ها نمی‌توانم پاسپورت و شناسنامه‌ام را از سیامک بگیرم. آن شب تا صبح خوابم نبرد. فردا اول وقت، فرید به من گفت: «برویم فرودگاه.» پرسیدم: «برای چه کاری؟» فرید گفت: «شما راه بیفتید، می‌خواهم کاری انجام دهم.»

در فرودگاه، فرید که گویا آنجا آشنایی داشت، توانست فهرست مسافران پرواز روز قبل را بگیرد. اما هرچه فهرست اسامی را گشت، نامی از سیامک پیدا نکرد. درحالی‌که سخت برآشفته بود، گفت: «این حرام‌زاده اسمش را به تو دروغ گفته و اسم واقعی‌اش چیز دیگری است.» دیگر برایم مسلم شد که حدسمان درست بوده است. پس دست از پا درازتر به خانه برگشتیم. ساعتی نگذشته بود که سیامک تماس گرفت و گفت ساعت پنج بعدازظهر برای بردن گل‌نم می‌آید. پس از گرفتن نشانی، مکالمه را قطع کرد. فرید که دید نقشه‌اش نگرفته، تلفن را برداشت و به شماره‌ای که از سیامک در حافظه‌ی تلفن داشت زنگ زد؛ اما اپراتور پاسخ داد که صاحب شماره موردنظر در دسترس نیست. فرید گفت: «باشد، تا بعدازظهر صبر می‌کنیم. بعد گل‌نم را می‌گذاریم با سیامک برود و آن‌وقت ماشین را تعقیب می‌کنیم تا نشانی هتل را پیدا کنیم. از شماره‌ی ماشین هم عکس می‌گیرم.»



گل‌نم می‌گوید: «دل توی دلم نبود. نمی‌دانستم چه سرنوشتی در انتظارم است. آن روز ساعت‌ها گریه کردم. فرید و فرشته هرچه سعی کردند آرامم کنند، نتوانستم جلوی گریه‌ام را بگیرم.» بالاخره ساعت پنج شد و در خانه را زدند. از پنجره نگاه کردم؛ یک تاکسی پایین ایستاده بود و مردی پشت در خانه بود. فرید در را باز کرد. مرد به عربی با فرید صحبت کرد. چند دقیقه‌ای با هم حرف زدند و بالاخره فرید به داخل آمد و پشت در ایستاد. مرد با ناراحتی چیزهایی گفت، سوار تاکسی شد و رفت. فرید بلافاصله در را باز کرد، از پشت سرِ تاکسی عکس گرفت و به خانه برگشت. فرشته که همراه من گفت‌وگوی فرید را دیده بود، پرسید: «جریان چه بود؟» فرید گفت: «راننده تاکسی آمده بود گل‌نم را ببرد. من هم گفتم که او را نمی‌شناسم و به سیامک هم بگوید گل‌نم پشیمان شده و می‌خواهد به تهران برگردد. گفتم هرچه زودتر پاسپورت و شناسنامه‌اش را بیاورد.»

وقتی گل‌نم داستانش را برایم تعریف می‌کرد، آن‌قدر زیبا و شمرده حرف می‌زد که حتی پلک هم نمی‌زدم. سراپا محو چهره‌ی معصوم و زیبایش شده بودم. گاهی لب به گیلاس شرابش می‌زد، کمی فکر می‌کرد و دوباره به حرف‌هایش ادامه می‌داد. وقتی هیجان‌زده می‌شد و ضربان قلبش بالا می‌رفت، نفس‌های عمیقی می‌کشید و با این کار، سینه‌های نیمه‌برهنه‌اش چنان بالا و پایین می‌رفت که گویی آغوشی را می‌طلبید. تلفن دفتر هتل را گرفتم و غذا سفارش دادم. بعد از صبحانه، گل‌نم شروع کرد به تعریف ادامه‌ی سرگذشتش. کمتر سؤال می‌کردم تا بتواند بهتر افکارش را متمرکز کند. گاهی دست‌هایش را می‌گرفتم و او برای اینکه حرفش را باور کنم، دستم را روی سینه‌هایش می‌گذاشت، هرچند من از همان روز نخست حرف‌هایش را باور کرده بودم. او زن کُردی است و من دوستان کُرد زیادی داشته‌ام که با آنها رفت‌وآمد می‌کردم. از این راه با ویژگی‌های اخلاقی و سنت‌هایشان آشنا شده بودم. راستی و درستی از خصلت‌های زنان کُرد است: در عشق ثابت‌قدم و وفادارند، در دوستی فداکار و صمیمی‌اند و با بیگانگان رئوف و مهربان. همین صفات گل‌نم بود که مرا شیفته‌ی او کرد.

گل‌نم ادامه داد: «چند روزی از سیامک خبری نشد. فرید و فرشته هر دو نگرانم بودند. فرید تلفن را برداشت و به چند آژانس تاکسی زنگ زد تا بالاخره با دادن شماره‌ی تاکسی، آژانس موردنظر را پیدا کرد. پرسید راننده آن تاکسی در آن ساعت چه مسیری را طی کرده است. متصدی آژانس گفت که راننده آن روز مشغول به کار نبوده و گزارشی هم در آژانس ندارد. فکر می‌کردم چطور باید به ایران برگردم. فرید پیشنهاد کرد به سفارت ایران بروم و ادعا کنم پاسپورت و شناسنامه‌ام را گم کرده‌ام تا ببینیم چه می‌گویند و چه تصمیمی می‌گیرند. انجام این پیشنهاد برایم خیلی دشوار بود؛ چون برای اثبات هویتم باید کسی از ایران مرا شناسایی می‌کرد. مشکل اینجا بود که مادرم نمی‌دانست کجا هستم. در مدتی که در تهران بودم، حتی یک بار هم به او تلفن نکرده بودم و خبری از او نداشتم. نمی‌دانستم زنده است یا مرده. جبرخان هم اگر واقعاً قصد فروش مرا داشت، مسلماً برای این کار به من کمکی نمی‌کرد. گل‌بانو هم اصلاً نمی‌دانست در دبی هستم؛ چون به او دروغ گفته بودم که به سنندج برمی‌گردم. بنابراین، پیشنهاد فرید هم به دردم نمی‌خورد، چون به‌هرحال چندین ماه معطل می‌شدم. آن شب تا صبح به راز و نیاز با خدای خودم مشغول بودم و از او می‌خواستم راه چاره‌ای پیش پایم بگذارد و از این گرفتاری نجاتم دهد.

به هم آسیب نزنیم: از آگاهی تا رفتار روزمره

نوشته اختصاصی: مونا نعمتی – دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

آسیب زدن همیشه با خشونت آشکار آغاز نمی‌شود. گاهی در یک شوخی تحقیرآمیز، نادیده‌گرفتن احساسات کسی، پخش‌کردن حرفی خصوصی یا اصرار به ادامه بحثی دیده می‌شود که طرف مقابل را می‌آزارد. آسیب ممکن است جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی یا حتی مالی باشد، و گاهی از بی‌توجهی و سکوت ما شکل می‌گیرد. «به هم آسیب نزنیم» یعنی پیامد رفتارمان را جدی بگیریم، مرزهای یکدیگر را محترم بشماریم و در برابر رنج دیگران بی‌تفاوت نمانیم.

آسیب از کجا می‌آید؟ بخشی از آسیب‌ها عمدی‌اند: تهدید، تحقیر، کنترل‌گری، آزار جسمی یا سوءاستفاده از قدرت. اما همه آسیب‌ها از بدخواهی سرچشمه نمی‌گیرند. ممکن است کسی از روی ناآگاهی، خشم، فشار روانی یا عادت، حرفی بزند یا کاری کند که دیگری را برنجاند. نیت خوب می‌تواند توضیحی برای رفتار باشد، اما اثر آن را از میان نمی‌برد. اگر کسی می‌گوید «این حرفت آزارم داد»، پاسخ مسئولانه این نیست که بگوییم «منظوری نداشتم» و بحث را تمام کنیم، بهتر است مکث کنیم، گوش بدهیم و بپرسیم چه چیزی باید تغییر کند.

آسیب گاهی در روابطی رخ می‌دهد که نابرابری قدرت در آنها وجود دارد: میان بزرگسال و کودک، مدیر و کارمند، معلم و دانش‌آموز، مراقب و فرد وابسته، یا هر رابطه‌ای که در آن یک نفر امکان بیشتری برای تعیین شرایط دارد. هرچه قدرت ما بیشتر باشد، مسئولیت‌مان برای مراقبت از مرزها و امنیت دیگران نیز بیشتر است.

چرا رفتارهای کوچک اهمیت دارند؟ یک جمله تند ممکن است برای گوینده چند ثانیه طول بکشد، اما برای شنونده مدت‌ها در ذهن بماند. شوخی‌های مکرر درباره ظاهر، لهجه، جنسیت، قومیت، ناتوانی یا شرایط زندگی افراد می‌تواند اعتماد به نفس و احساس تعلق آنان را فرسوده کند. شایعه‌پراکنی و بازنشر پیام یا تصویر خصوصی نیز می‌تواند امنیت و آبروی فردی را به خطر بیندازد.

در فضای مجازی، فاصله فیزیکی باعث نمی‌شود پیامدها واقعی نباشند. توهین، تهدید، انتشار اطلاعات شخصی، آزار گروهی و بازنشر محتوایی که کسی را تحقیر می‌کند، می‌توانند به اندازه رفتارهای حضوری آسیب‌زا باشند. پیش از ارسال یا بازنشر محتوا، باید از خود بپرسیم: آیا اجازه دارم این را منتشر کنم؟ آیا این کار کسی را در معرض خطر یا شرمندگی قرار می‌دهد؟ اگر درباره پیامدش مطمئن نیستم، منتشر نکردن انتخاب محتاطانه‌تری است.

همدلی کافی نیست، احترام به مرزها هم لازم است: همدلی کمک می‌کند رنج دیگران را جدی بگیریم، اما به تنهایی کافی نیست. احترام یعنی بپذیریم هرکس حق دارد درباره بدن، زمان، حریم خصوصی و تصمیم‌های خودش مرزهایی داشته باشد. «نه» گفتن به تماس بدنی، پرسش شخصی، شوخی یا ادامه گفتگو باید محترم شمرده شود. سکوت یا رودربایستی را نباید به‌جای رضایت تلقی کرد.

در روابط نزدیک نیز محبت مجوز کنترل‌کردن نیست. مراقبت با محدودکردن ارتباطات، بررسی اجباری تلفن، تهدید، ترساندن یا تصمیم‌گرفتن به جای دیگری تفاوت دارد. اختلاف‌نظر طبیعی است، اما اختلاف نباید به توهین، ارعاب یا آسیب جسمی و روانی تبدیل شود. می‌توانیم ناراحت یا عصبانی باشیم و در عین حال مسئول رفتارمان بمانیم.

هنگام اختلاف چه می‌توان کرد؟ وقتی گفتگو تند می‌شود، مکث‌کردن می‌تواند از آسیب بیشتر جلوگیری کند. چند لحظه فاصله بگیریم، صدایمان را پایین بیاوریم و به جای حمله به شخصیت طرف مقابل، درباره رفتار مشخص حرف بزنیم: «وقتی حرفم را قطع کردی ناراحت شدم» روشن‌تر و کم‌آسیب‌تر از «تو همیشه بی‌احترامی» است. لازم نیست برای حل هر اختلافی همان لحظه به توافق برسیم، گاهی ادامه بحث را به زمانی موکول می‌کنیم که هر دو بتوانیم با آرامش بیشتری حرف بزنیم. گوش‌دادن به معنای موافقت با همه حرف‌ها نیست. یعنی تلاش کنیم منظور و تجربه طرف مقابل را بفهمیم، بدون آن‌که مدام حرفش را قطع یا احساسش را کوچک کنیم. می‌توانیم بگوییم: «می‌خواهم بفهمم چه چیزی برایت سخت بود» یا «الان آماده گفت‌وگو نیستم، بعدتر برگردیم به این موضوع.»

اگر به کسی آسیب زدیم: هیچکس همیشه درست رفتار نمی‌کند. تفاوت میان اشتباه‌کردن و بی‌مسئولیتی در این است که با پیامد رفتاری که داشته‌ایم چه می‌کنیم. عذرخواهی مؤثر معمولاً چهار بخش دارد:

۱. رفتار را مشخص کنیم: «حرفت را جلوی دیگران مسخره کردم.»

۲. اثر آن را بپذیریم: «می‌فهمم که باعث شرمندگی و ناراحتی‌ات شد.»

۳. بی‌بهانه عذرخواهی کنیم: «متأسفم.»

۴. برای جبران و تغییر اقدام کنیم: «اگر موافقی، حرفم را نزد همان افراد اصلاح می‌کنم و تکرارش نمی‌کنم.»

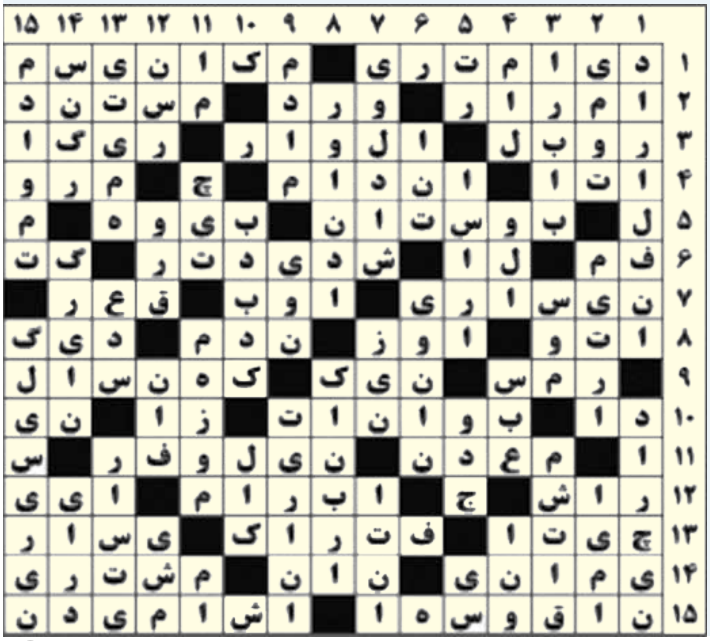
عذرخواهی نباید راهی برای وادارکردن فرد آسیب‌دیده به بخشش باشد. ممکن است او به زمان، فاصله یا هیچ تماسی نیاز داشته باشد. مسئولیت‌پذیری یعنی این انتخاب را محترم بشماریم و تغییر را در رفتارمان نشان دهیم، نه این‌که فقط از او بخواهیم ما را ببخشد.

اگر شاهد آسیب‌دیدن کسی هستیم: تماشاگران می‌توانند به کاهش آسیب کمک کنند، به شرط آن‌که امنیت خود و فرد آسیب‌دیده را در نظر بگیرند. گاهی می‌توان با آرامش گفت «این شوخی مناسب نیست»، موضوع را عوض کرد، پس از ماجرا به فرد آسیب‌دیده سر زد یا از یک فرد قابل اعتماد کمک گرفت. در فضای مجازی، بازنشر نکردن محتوای آزاردهنده و گزارش‌کردن آن می‌تواند جلوی گسترش آسیب را بگیرد.

اگر خطر فوری وجود دارد، اولویت با دورکردن فرد از موقعیت ناامن و تماس با خدمات اضطراری یا نهادهای حمایتیِ محل زندگی است. در شرایطی که فردی در معرض خشونت یا سوءاستفاده است، لازم نیست یک نفر به تنهایی همه چیز را حل کند، کمک‌گرفتن از افراد و مراکز قابل اعتماد می‌تواند ضروری باشد.

چگونه فرهنگی کم‌آسیب‌تر بسازیم؟ این فرهنگ با شعار به تنهایی شکل نمی‌گیرد، در رفتارهای تکراری ما ساخته می‌شود: حرف‌زدن بدون تحقیر، پرسیدن پیش از انتشار اطلاعات دیگران، پذیرفتن «نه»، پرهیز از شایعه، تقسیم منصفانه مسئولیت‌ها و توجه به کسانی که صدایشان کمتر شنیده می‌شود. در خانواده و مدرسه می‌توان به کودکان آموخت که احساس خشم طبیعی است، اما آسیب‌رساندن راه مناسبی برای بیان آن نیست. در محیط کار نیز سیاست‌های روشن برای مقابله با آزار باید همراه با رسیدگی منصفانه و جدی باشند. کاهش آسیب به معنای حذف اختلاف، خشم یا خطا نیست. معنایش این است که با وجود تفاوت‌ها، امنیت و کرامت یکدیگر را حفظ کنیم؛ وقتی اشتباه می‌کنیم آن را بپذیریم، و وقتی کسی از رنجش خود می‌گوید، به جای دفاع فوری، شنیدن را انتخاب کنیم.

«به هم آسیب نزنیم» یک تصمیم بزرگ و یک تمرین روزانه است: پیش از گفتن، فرستادن یا انجام دادن چیزی مکث کنیم و پیامد احتمالی‌اش را در نظر بگیریم. جامعه امن‌تر از همین مکث‌های کوچک آغاز می‌شود.





ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون
هستی موسوی
طراح دکوراسیون داخلی
https://www.hastidesign.co
hastidesign99@gmail.com

رنگ در آشپزخانه – کامل کردن فضا با نور، متریال و جزئیات کاربردی

آشپزخانه‌ای که رنگ، نور و متریال‌هایش با دقت و هماهنگی انتخاب شده باشند،نه فقط محیطی برای پخت‌وپز بلکه قلبی زنده در خانه است. در مقاله‌های قبلی دیدیم



چگونه رنگ‌ها می‌توانند بر روی انرژی، اشتها و حس زندگی روزمره تاثیر بگذارند، و حالا وقت آن است که با تمرکز بر نورپردازی تخصصی، متریال‌ها و جزئیات طراحی حرفه‌ای، آشپزخانه‌ای بسازیم که هم شیک و مدرن باشد و هم حس اصالت ایرانی را منتقل کند.

نور، مهم ترین نکته در طراحی فضای داخلی ست و آشپزخانه هم از این قاعده مستثنی نیست. در آشپزخانه‌های مدرن با پلان باز، نور طبیعی نقش محوری دارد و باعث زنده شدن رنگ‌ها و بافت‌ها در فضا می شوند. دیوارها و کابینت‌ها در ساعت



مختلف روز، جلوه متفاوتی دارند. به طور مثال نور رنگ سفیدها، بژها و خاکستری های روشن در ساعات صبح و ظهر انرژی بخش هستند، اما اگر بدون تنوع بافت یا رنگ‌های تاکیدی استفاده شوند، بعد از مدتی یکنواختی ایجاد می‌کنند. از سوی دیگر، نباید از جادوی نور مصنوعی غافل شد، برای محیطی که در آن وعده‌های مفصل تهیه می‌شود، نورهای گرم نزدیک به طیف خورشید بهترین گزینه‌اند، چرا که نورهای سرد با وجود القای حس تمیزی، در طولانی‌مدت باعث خستگی چشم می‌شوند.

یکی از راهکار کاربردی این است که نور سقفی، نور مخفی زیر کابینت ها و جزیره را به گونه‌ای ترکیب کنیم که هم روشنایی کافی باشد و هم تضاد ملایمی ایجاد شود. به این ترتیب، آشپزخانه هم برای کارهای روزمره و هم برای مهمانی های کوتاه آماده می‌شود.

متریال و بافت: تک‌تکِ اجزای آشپزخانه، از کف‌پوش و کانتر گرفته تا کاشی‌های بین‌کابینتی و شلف‌ها، در شکل‌گیری هویت فضا نقش دارند. ترکیب چوب طبیعی، سنگ‌های با رگه‌های گرم و پارچه‌های بافت‌دار، حس صمیمیت و نزدیکی به طبیعت را به آشپزخانه می‌آورد. این متریال‌ها با رنگ‌های پایه روشن، تعادل ایجاد می‌کنند و فضا را نه سرد و یکنواخت، بلکه زنده و پویا نشان می‌دهند.



بازی با سطوح مات و براق در کابینت‌ها، صفحه‌های کانتر و شلف‌ها، باعث می‌شود بازتاب نور در هر گوشه متفاوت باشد و حسی مدرن به فضا ببخشد. انتخاب صحیح متریال باعث می‌شود جزئیات کوچک، مانند گلدان‌ها، سبدهای حصیری یا وسایل تزئینی، کاملاً در هارمونی با فضای کلی قرار گیرند.

کنتراست و جزئیات تاکیدی: یک آشپزخانه با طراحی حرفه‌ای علاوه بر پایه رنگی درست و متریال مناسب، نیازمند نقاط تاکیدی و تضادهای هوشمندانه است. این کار می‌تواند با انتخاب رنگی متفاوت (چند درجه تیره تر) برای جزیره، شیرآلات مشکی مات یا برنزی، دستگیره‌های کابینت یا حتی اضافه کردن چند وسیله کوچک انجام شود. همینطور، داشتن یک دیوار شاخص (Accent Wall) کمک زیادی در ایجاد کنتراست در فضای آشپزخانه میکند.

با انتخاب درستِ جزئیات، حتی یک آشپزخانه با پالت رنگی محدود و مینیمال هم می‌تواند فضایی منحصر به فرد ایجاد کند، که مطابق بر سلیقه شخصی خودتان است.

از ایده تا اجرا، اشتباهات رایج و نکات حرفه‌ای

همانطور که گفتیم، طراحی آشپزخانه فقط به انتخاب رنگ و چیدمان خلاصه نمی‌شود؛ بسیاری از خانواده‌ها رنگ‌ها را تنها بر اساس ترندهای اینترنتی انتخاب می‌کنند، در حالی که واقعیتِ فضای آن‌ها متفاوت است. برای رسیدن به نتیجه‌ای حرفه‌ای، از این اشتباهات دوری کنید:

فریبِ نورِ عکس‌ها را نخورید: رنگی که در مجلات یا اینترنت می‌بینید، در نورِ واقعیِ آشپزخانهٔ شما (از صبح تا غروب) جلوه‌ای دیگر دارد. همیشه نمونه رنگ و متریال را در خانه و زیر نور طبیعی تست کنید.

تعادل در رنگ‌های پرانرژی: استفاده‌ی افراطی از رنگ‌های تند به جای جذابیت، باعث آشفتگی و تنش در فضا می‌شود. بهتر است این رنگ‌ها را به اکسسوری‌ها و جزئیات کوچک محدود کنید.

هارمونی بافت‌ها: دقت کنید که چوب، سنگ و فلز در کنار هم یک «زبان واحد» داشته باشند. ناهماهنگی بافت‌ها، فضا را آشفته و بی‌نظم نشان می‌دهد.

تناسب و مقیاس: کابینت‌ها، جزیره، شلف‌ها و یا وسایل تزئینی باید متناسب با ابعاد آشپزخانه باشند. جزیره‌ی بیش از حد بزرگ در فضای کوچک، نه تنها زیبا نیست، بلکه جریان حرکت را در آشپزخانه مختل می‌کند.

نورپردازیِ چند لایه: به جای تکیه بر یک لوستر سقفی، از ترکیب نورهای مخفی زیر کابینت و چراغ‌های روی جزیره استفاده کنید تا نوری مناسب در فضا داشته باشید.

اولویتِ کاربرد بر زیبایی: انتخاب متریال‌ها یا لوازم آشپزخانه صرفاً به دلیل زیبایی، بدون توجه به دوام ،در طولانی‌مدت پشیمانی به بار می‌آورد. زیبایی باید در خدمت کارایی باشد.

در نتیجه، یک طراحی حرفه‌ای و موفق، ترکیبی هوشمندانه از رنگ، نورپردازی، متریال باکیفیت و توجه به سبک زندگی شماست. وقتی همه‌ی این عناصر با دقت در کنار هم قرار گیرند، آشپزخانه‌ای خواهید داشت که در کنار مدرن بودن، گرمای آشنا و اصالتِ یک خانه ایرانی را در خود دارد.

وقتی درهای زندگی را به روی دیگران باز می‌کنیم

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

زندگی مشترک، رابطه‌ای است که بر پایه اعتماد، احترام، تفاهم و تصمیم‌گیری دو نفر شکل می‌گیرد. زن و مردی که تصمیم می‌گیرند در کنار یکدیگر زندگی کنند، در واقع مسئولیت ساختن دنیای مشترکی را می‌پذیرند که باید در آن، هر دو احساس امنیت، آرامش و استقلال داشته باشند. اما یکی از عواملی که می‌تواند به‌تدریج این آرامش را از بین ببرد، دخالت نزدیکان، دوستان و آشنایان در مسائل خصوصی زندگی زوج‌هاست. گاهی این دخالت‌ها از سوی پدر و مادر، خواهر و برادر، بستگان نزدیک یا دوستان صمیمی صورت می‌گیرد. افرادی که ممکن است با نیت خیر، از روی دلسوزی یا حتی با تصور اینکه تجربه بیشتری دارند، خود را محق بدانند درباره مسائل شخصی یک زوج اظهارنظر کنند، برای آنها تصمیم بگیرند یا در اختلافاتشان نقش داور و مشاور را بر عهده بگیرند. اما مسئله مهم‌تر از دخالت اطرافیان، واکنش خود زوج‌ها به این دخالت‌هاست.

واقعیت این است که در بسیاری از موارد، ما تمام تقصیر را متوجه اطرافیان می‌دانیم، از مادرشوهر و مادرزن گرفته تا خواهر، برادر و دوستانی که به تصور خودشان قصد کمک دارند. اما کمتر به این موضوع توجه می‌کنیم که اگر زن و شوهر اجازه ورود دیگران به حریم خصوصی زندگی‌شان را ندهند، دخالت اطرافیان تا چه اندازه می‌تواند مؤثر باشد؟

هیچکس نمی‌تواند به تنهایی وارد حریم یک زندگی مشترک شود، مگر اینکه یکی از صاحبان آن زندگی، آگاهانه یا ناآگاهانه، این اجازه را به او داده باشد. دلایل مختلفی برای این رفتار وجود دارد. بعضی افراد به دلیل وابستگی شدید عاطفی به خانواده خود، حتی پس از ازدواج نیز نمی‌توانند مرز روشنی میان زندگی شخصی و خانواده‌شان ایجاد کنند. آنها عادت دارند تمام مسائل زندگی خود را با پدر، مادر یا خواهر و برادرشان در میان بگذارند و برای کوچک‌ترین تصمیم‌ها از آنها نظرخواهی کنند. گروهی دیگر اعتماد به نفس کافی برای تصمیم‌گیری مستقل ندارند و تصور می‌کنند اطرافیان باتجربه‌ترند و بهتر می‌توانند مشکلاتشان را حل کنند. عده‌ای نیز هنگام بروز اختلاف با همسرشان، به جای گفتگوی مستقیم و تلاش برای حل مسئله، به سراغ دوستان یا اعضای خانواده می‌روند تا از آنها تأیید و حمایت بگیرند. این رفتار شاید در ابتدا بی‌ضرر به نظر برسد، اما به‌مرور می‌تواند رابطه زوج را از یک رابطه دوطرفه به رابطه‌ای چندطرفه تبدیل کند، رابطه‌ای که در آن، دیگر فقط دو نفر تصمیم‌گیرنده نیستند و افراد دیگری نیز به‌طور غیرمستقیم در آن نقش پیدا می‌کنند.

یکی از اشتباهات رایج در روابط زناشویی این است که زوج‌ها مسائل و اختلافات خود را با دیگران در میان می‌گذارند، بدون آنکه به پیامدهای این کار فکر کنند. ممکن است زن از رفتار همسرش ناراحت باشد و موضوع را با مادر یا خواهرش مطرح کند. یا مردی که از همسرش دلخور است، مسائل خصوصی زندگی خود را برای دوستانش بازگو کند. در چنین شرایطی، ممکن است اختلافی که با یک گفت‌وگوی ساده میان زن و شوهر قابل حل بود، به موضوعی تبدیل شود که چندین نفر درباره آن قضاوت می‌کنند. نکته اینجاست که اطرافیان معمولاً فقط یک طرف ماجرا را می‌شنوند. آنها از تمام جزئیات، شرایط، احساسات و اتفاقاتی که میان دو نفر گذشته است، اطلاع ندارند. طبیعی است که بر اساس اطلاعات محدود خود قضاوت کنند و اغلب نیز جانب فردی را بگیرند که داستان را برایشان تعریف کرده است. در نتیجه، به جای آنکه به حل اختلاف کمک کنند، ممکن است ناخواسته یا حتی آگاهانه به تشدید آن دامن بزنند. از طرف دیگر، فردی که از همسرش نزد دیگران شکایت کرده، ممکن است پس از مدتی از اختلاف خود عبور کند و دوباره رابطه عادی با همسرش داشته باشد، اما اطرافیان همچنان دلخوری و قضاوت خود را حفظ می‌کنند. آنها ممکن است رفتار همسر او را با دید منفی دنبال کنند و حتی در مناسبات بعدی نیز آن اتفاق را به یاد بیاورند. به این ترتیب، زوج آشتی می‌کنند، اما اثر دخالت دیگران همچنان در رابطه باقی می‌ماند.

البته نباید تصور کرد که تمام دخالت‌ها از روی دلسوزی صورت می‌گیرد. گاهی حسادت، رقابت، خودخواهی، کنترل‌گری یا ناتوانی در پذیرش استقلال دیگران باعث می‌شود بعضی افراد به‌طور مداوم در زندگی یک زوج دخالت کنند. برخی



افراد نمی‌توانند بپذیرند که فرزندشان پس از ازدواج باید برای زندگی خود تصمیم بگیرد. بعضی دوستان نیز به جای احترام به رابطه دوستانه خود با یکی از زوجین، تلاش می‌کنند نظر و سلیقه شخصی‌شان را به او تحمیل کنند. گاهی نیز افرادی که خودشان در روابط عاطفی ناموفق بوده‌اند، تجربیات تلخ خود را به دیگران تعمیم می‌دهند و با جملاتی مانند «من جای تو بودم، تحمل نمی‌کردم»، «این آدم هیچوقت تغییر نمی‌کند» یا «تو خیلی بیشتر از این‌ها ارزش داری» به اختلافات دامن می‌زنند. البته ممکن است چنین توصیه‌هایی در بعضی شرایط درست و حتی نجات‌بخش باشند، به خصوص زمانی که پای خشونت، سوءاستفاده، تهدید یا کنترل‌گری در میان است. اما در اختلافات معمول زندگی، هیچکس نباید صرفاً بر اساس تجربه شخصی یا برداشت محدود خود، برای سرنوشت رابطه دیگران تصمیم بگیرد.

اینجا به مهم‌ترین بخش موضوع می‌رسیم. ما معمولاً وقتی زندگی مشترکی دچار مشکل می‌شود، به‌دنبال مقصر بیرونی می‌گردیم. مادرشوهر، مادرزن، خواهرشوهر، خواهرزن، دوستان و حتی همکاران را متهم می‌کنیم که باعث اختلاف شده‌اند. اما باید از خودمان بپرسیم: چه کسی به آنها اجازه داده است درباره مسائل خصوصی زندگی ما تصمیم بگیرند؟ چه کسی مشکلات زناشویی را از داخل خانه به بیرون منتقل کرده است؟ چه کسی به دیگران فرصت داده تا درباره همسرش قضاوت کنند و در تصمیم‌های شخصی او تأثیر بگذارند؟

اگر یکی از زوجین مرتباً مسائل خصوصی زندگی را با خانواده یا دوستانش مطرح کند، اگر اجازه دهد دیگران درباره همسرش اظهارنظرهای تحقیرآمیز داشته باشند و اگر به جای گفتگو با شریک زندگی خود، تحت تأثیر توصیه‌های دیگران تصمیم بگیرد، در واقع خودش به تضعیف رابطه کمک کرده است. اطرافیان ممکن است در را بزنند، اما این صاحبان خانه هستند که تصمیم می‌گیرند در را باز کنند یا نه. البته این به معنای نادیده گرفتن مسئولیت فرد دخالت‌کننده نیست، هر کسی مسئول رفتار خودش است. اما زوجین نیز مسئول تعیین مرزهای زندگی مشترکشان هستند. نمی‌توان سال‌ها به دیگران اجازه داد در تصمیم‌ها، اختلافات و مسائل خصوصی زندگی دخالت کنند و بعد، وقتی رابطه آسیب دید، تمام مسئولیت را بر گردن همان افراد انداخت.

یکی از سوءتفاهم‌های رایج این است که بعضی افراد تصور می‌کنند اگر زن و شوهر مسائل زندگی خود را با خانواده یا دوستانشان در میان نگذارند، یعنی چیزی را پنهان می‌کنند یا رابطه سالمی با اطرافیان ندارند. درحالی‌که حفظ حریم خصوصی با پنهان‌کاری تفاوت اساسی دارد. هر زوجی حق دارد بخشی از زندگی خود را فقط برای خودش نگه دارد. همه بحث‌ها، اختلاف‌نظرها، مسائل مالی، تصمیم‌های شخصی و جزئیات رابطه عاطفی نباید به موضوع گفتگوی دیگران تبدیل شوند. این موضوع به معنای قطع رابطه با خانواده و دوستان نیست. اتفاقاً داشتن روابط اجتماعی سالم و ارتباط خوب با خانواده‌ها می‌تواند به کیفیت زندگی کمک کند. مسئله این است که هیچکدام از این روابط نباید جایگاه رابطه اصلی زوج را تحت تأثیر قرار دهد. زوجین باید بتوانند در عین احترام به خانواده‌ها و دوستان، استقلال خود را حفظ کنند و بدانند که تصمیم نهایی درباره زندگی مشترکشان متعلق به خود آنهاست. البته در شرایطی که فرد با مشکل جدی، خشونت یا سوءاستفاده مواجه است، درخواست کمک و مشورت از افراد قابل اعتماد یا متخصص نه تنها اشتباه نیست، بلکه می‌تواند ضروری باشد. حفظ حریم خصوصی نباید بهانه‌ای برای پنهان کردن آسیب یا محروم کردن فرد از حمایت شود.

چگونه می‌توان از دخالت اطرافیان جلوگیری کرد؟ اولین قدم، توافق میان زن و شوهر است. هر دو باید بپذیرند که مسائل خصوصی زندگی‌شان در درجه اول باید میان خودشان مطرح و حل‌وفصل شود. دوم، باید در برابر دخالت‌های غیرضروری، محترمانه اما قاطعانه مرزبندی کنند. لازم نیست برای هر اظهارنظری وارد بحث و مشاجره شوند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

باورهای سورن کی‌یرکگور: انتخاب، اضطراب و ایمان

نوشته اختصاصی: سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی. روان درمانگر

سورن کی‌یرکگور، فیلسوف دانمارکی قرن نوزدهم، بیش از آن که در پی ساختن یک نظریه کلی درباره جهان باشد، به زندگی فردی انسان می‌اندیشید: اینکه چگونه



انتخاب می‌کنیم، با اضطراب و ناامیدی روبرو می‌شویم و مسئولیت زندگی خود را می‌پذیریم. اندیشه‌های او بعدها بر اگزیستانسیالیسم اثر گذاشت، هرچند این عنوان همه پیچیدگی‌های کارش را در بر نمی‌گیرد. از دید کی‌یرکگور، «خود» چیزی نیست که یک بار برای همیشه به ما داده شده باشد، انسان باید در طول زندگی به خود واقعی‌اش تبدیل شود. بخشی از وجود ما انتخاب‌کردنی نیست: در زمان و خانواده‌ای خاص به دنیا می‌آییم و محدودیت‌هایی داریم. اما در همین شرایط، امکان انتخاب و شکل دادن به زندگی‌مان نیز وجود دارد. این مسیر آسان نیست. ممکن است از انتخاب‌کردن بترسیم، مسئولیت را به دیگران بسپاریم یا تصویری خیالی از زندگی بسازیم و هیچ‌وقت آن را به عمل تبدیل نکنیم. برای کی‌یرکگور، زندگی اصیل از جایی آغاز می‌شود که فرد به جای پنهان شدن پشت عادت‌ها و انتظارهای دیگران، انتخاب‌هایش را جدی بگیرد.

برای توضیح تفاوت راه‌های زندگی، اندیشه کی‌یرکگور را اغلب با سه «حوزه وجود» شرح می‌دهند. این‌ها مراحل قطعی و یکسانی نیستند که همه به ترتیب از آنها عبور کنند؛ بیشتر بیانگر شیوه‌های متفاوتی برای یافتن معنا هستند.

زندگی زیبایی‌شناختی: فرد در پی لذت، تازگی و تجربه‌های دلپذیر است. این شیوه می‌تواند جذاب باشد، اما اگر زندگی فقط به دنبال‌کردن لذت‌های گذرا بگذرد، ممکن است به ملال و احساس پوچی برسد.

زندگی اخلاقی: فرد به تعهدها و مسئولیت‌هایش اهمیت می‌دهد و می‌کوشد بر پایه ارزش‌هایی که پذیرفته زندگی کند. انتخاب و وفاداری به تصمیم‌ها در این حوزه نقش مهمی دارد.

زندگی دینی: در اندیشه کی‌یرکگور، این حوزه با رابطه شخصی فرد با خدا و ایمان پیوند دارد. چنین رابطه‌ای را نمی‌توان صرفاً با پیروی از عرف یا تکرار عقاید دیگران جایگزین کرد.

این تقسیم‌بندی را نباید نسخه‌ای ساده برای طبقه‌بندی آدم‌ها دانست. کی‌یرکگور از آن برای نشان‌دادن این پرسش استفاده می‌کرد که فرد چه چیزی را سرچشمه معنا و ارزش زندگی خود می‌داند.

کی‌یرکگور اضطراب را فقط ترس از خطری مشخص نمی‌دانست. اضطراب می‌تواند از آگاهی به امکان‌های گوناگون و مسئولیت انتخاب میان آنها برخیزد. وقتی می‌دانیم می‌توانیم راه‌های مختلفی را برگزینیم، آزادی هم امیدبخش است و هم هراس‌آور: انتخاب یک مسیر یعنی پذیرفتن پیامدهای آن و کنارگذاشتن مسیرهای دیگر.

از این نظر، اضطراب همیشه نشانه ضعف نیست. گاهی نشان می‌دهد که فرد با امکان انتخاب روبرو شده است. اما اگر برای همیشه از تصمیم‌گرفتن بگریزد، امکان‌ها می‌توانند جای زندگی واقعی را بگیرند.

در کتاب بیماری تا مرگ، ناامیدی برای کی‌یرکگور فقط اندوه یا ناراحتی نیست، می‌تواند نوعی ناهماهنگی در رابطه انسان با خودش باشد. گاهی فرد نمی‌خواهد همان کسی باشد که هست و آرزو می‌کند از گذشته یا محدودیت‌هایش فرار کند. گاهی هم تصویری آرمانی از آینده می‌سازد، اما از انتخاب و اقدام در زمان حال دور می‌شود.

راه روبرو شدن با این وضعیت، از دید او، نه انکار محدودیت‌هاست و نه تسلیم کامل در برابر آنها، بلکه پذیرفتن خود، همراه با تلاش برای تبدیل‌شدن به کسی است که می‌توانیم باشیم. کی‌یرکگور ایمان را نیز در این مسیر مهم می‌دانست: اعتماد به اینکه انسان در رابطه‌ای عمیق‌تر از خواست و اراده تنهای خودش قرار دارد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶



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

ریشه تاریخی واژه عشق

نوشته اختصاصی: دکتر حسین نظری - استاد دانشگاه و پژوهشگر

عشق یکی از زیباترین، عمیق‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین مفاهیم در زندگی انسان است. احساسی که قرن‌ها موضوع بحث فیلسوفان، روان‌شناسان، شاعران و نویسندگان بوده و هنوز هم هیچ تعریف واحدی نمی‌تواند تمام ابعاد آن را توضیح دهد. اما آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که خود واژه «عشق» از کجا آمده است؟ چرا چنین واژه‌ای برای توصیف یکی از عمیق‌ترین احساسات انسانی انتخاب شده است؟ آیا واقعاً نام عشق از یک گیاه گرفته شده که به دور درخت می‌پیچد و آن را در بر می‌گیرد؟ پاسخ این پرسش، داستان جالبی دارد که ما را از فرهنگ لغت‌های عربی به ادبیات فارسی، از طبیعت به عرفان و از زبان‌شناسی به فلسفه زندگی می‌رساند.



بر اساس ریشه‌شناسی سنتی در فرهنگ‌های عربی و فارسی، واژه عشق با کلمه «عَشَقه» ارتباط داده شده است. عَشَقه نام گیاهی رونده و پیچنده است که در فارسی به آن پیچک یا عشقه نیز گفته می‌شود. این گیاه به دور تنه درختان و تکیه‌گاه‌های خود می‌پیچد و به‌تدریج آنها را در بر می‌گیرد. در فرهنگ‌های قدیمی، این گیاه نمادی از وابستگی شدید و جدایی‌ناپذیر معرفی شده است. به همین دلیل، عشق را به آن تشبیه کرده‌اند، زیرا همان‌طور که گیاه عشقه به دور درخت می‌پیچد، احساس عشق نیز می‌تواند تمام وجود انسان را فرا بگیرد.

در برخی متون قدیمی حتی آمده است که این گیاه با رشد خود موجب ضعف و خشک شدن درخت میزبان می‌شود. از همین تشبیه برای توصیف عشقی استفاده شده که چنان بر وجود انسان مسلط می‌شود که تمام فکر و زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لغت‌نامه دهخدا نیز این دیدگاه سنتی را ثبت کرده و عشق را به دوست داشتن بیش از اندازه و فراتر رفتن از حد معمول محبت مرتبط دانسته است. البته باید توجه داشت که این توضیح، ریشه‌شناسی سنتی و ادبی واژه است و از نظر زبان‌شناسی تاریخی، تنها نظریه مطرح‌شده درباره منشأ آن نیست.

یکی از بحث‌های جالب درباره این واژه، ایرانی یا عربی بودن ریشه تاریخی آن است. در فرهنگ‌های لغت سنتی، عشق معمولاً واژه‌ای عربی معرفی شده است. این واژه در زبان عربی به معنای دوست داشتن بسیار شدید، دلبستگی افراطی و شیفتگی به محبوب به کار می‌رود. با این حال، برخی پژوهشگران زبان‌شناسی تاریخی دیدگاه متفاوتی مطرح کرده‌اند.

دکتر محمد حیدری ملایری، پژوهشگر زبان‌شناسی و اخترفیزیک، در مقاله‌ای درباره ریشه واژه عشق، این احتمال را مطرح می‌کند که این واژه ریشه‌ای ایرانی و حتی هندواروپایی داشته باشد. بر اساس نظریه او، ممکن است عشق با ریشه‌های کهن ایرانی و اوستایی مرتبط باشد که مفاهیمی مانند خواستن، آرزو کردن، میل داشتن و جستجو کردن را در بر می‌گیرند. او همچنین به واژه‌هایی در زبان اوستایی و سنسکریت اشاره می‌کند که از نظر آوایی و معنایی با این مفهوم ارتباط دارند. این نظریه در برابر ریشه‌شناسی سنتی عربی قرار می‌گیرد و از نظر پژوهشی قابل توجه است، هرچند هنوز نمی‌توان آن را نظر قطعی و مورد توافق زبان‌شناسان دانست. بنابراین، درباره منشأ نهایی واژه عشق همچنان بحث وجود دارد و بهتر است میان ریشه‌شناسی سنتی و فرضیه‌های جدید زبان‌شناسی تاریخی تفاوت قائل شویم.

در زبان روزمره، واژه‌های عشق، محبت، علاقه و دوست داشتن گاهی به جای یکدیگر استفاده می‌شوند، اما از نظر معنایی تفاوت‌هایی میان آنها وجود دارد. محبت معمولاً به معنای دوست داشتن، مهربانی و علاقه قلبی به یک فرد یا موجود دیگر است. محبت می‌تواند میان اعضای خانواده، دوستان، والدین و فرزندان یا حتی نسبت به حیوانات وجود داشته باشد. علاقه بیشتر بیانگر کشش و تمایل انسان به شخص، موضوع یا فعالیتی خاص است. اما عشق معمولاً به احساسی عمیق‌تر و شدیدتر اشاره دارد، احساسی که می‌تواند تمام ابعاد عاطفی و فکری انسان را تحت تأثیر قرار دهد. در برخی متون ادبی و عرفانی، عشق را مرتبه‌ای فراتر از محبت معمولی می‌دانند، مرحله‌ای که در آن فرد نه تنها به محبوب علاقه دارد، بلکه وجود او به شکلی عمیق با احساس دلبستگی پیوند می‌خورد. البته این تفاوت‌ها همیشه ثابت نیستند و در فرهنگ‌ها و متون مختلف، کاربرد این واژه‌ها متفاوت است.

شاید هیچ زبان دیگری به اندازه فارسی نتوانسته باشد مفهوم عشق را با چنین زیبایی و تنوعی در شعر و ادبیات بیان کند. در ادبیات کلاسیک ایران، عشق فقط یک احساس میان دو انسان نیست، بلکه گاهی نیرویی است که انسان را به شناخت خود، جهان و حقیقت زندگی نزدیک می‌کند. شاعرانی مانند مولانا، حافظ، سعدی، عطار و نظامی هرکدام از زاویه‌ای متفاوت به عشق نگاه کرده‌اند.

در اندیشه مولانا، عشق نیرویی است که انسان را از وضعیت عادی زندگی فراتر می‌برد و او را دگرگون می‌کند. او عشق را نیرویی می‌داند که می‌تواند محدودیت‌های ذهنی و خودخواهی انسان را کنار بزند و دریچه‌ای تازه به سوی شناخت و آگاهی باز کند. مولانا در یکی از مشهورترین ابیات خود می‌گوید:

از محبت تلخ‌ها شیرین شود از محبت مس‌ها زرین شود

در نگاه او، عشق و محبت قدرت تغییر دارند، قدرتی که می‌تواند نگاه انسان به زندگی و دیگران را متحول کند.

در شعر حافظ، عشق گاهی در قالب دلبستگی انسانی و گاهی در معنایی عمیق‌تر و عرفانی ظاهر می‌شود. حافظ عشق را احساسی می‌داند که با محاسبه‌گری، غرور و خودخواهی سازگار نیست. او در یکی از غزل‌های معروفش می‌گوید:

در ازل پرتو حسنت ز تجلی دم زد عشق پیدا شد و آتش به همه عالم زد

در این نگاه، عشق نیرویی بنیادین و فراگیر است که از آغاز هستی با زیبایی و آفرینش پیوند خورده است.

سعدی بیشتر از بسیاری از شاعران، عشق را در ارتباطات انسانی، وفاداری، مهربانی و دلبستگی نشان می‌دهد. او عشق را احساسی می‌بیند که می‌تواند زندگی انسان را زیباتر کند و به روابط انسانی معنا ببخشد. یکی از مشهورترین ابیات او چنین است:

بنی‌آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند

اگرچه این بیت مستقیماً درباره عشق رمانتیک نیست، اما بیانگر همان نگرشی است که محبت و پیوند انسانی را از ارزش‌های اساسی زندگی می‌داند.

فیلسوفان از دوران باستان درباره ماهیت عشق بحث کرده‌اند. در فلسفه یونان باستان، عشق تنها به معنای علاقه میان زن و مرد نبود. افلاطون در اثر مشهور خود، «ضیافت» (Symposium)، به بررسی ماهیت عشق می‌پردازد. در اندیشه افلاطون، عشق می‌تواند از کشش جسمانی آغاز شود، اما به تدریج انسان را به سوی زیبایی، حقیقت و شناخت سوق دهد. او میان انواع مختلف عشق تمایز قائل می‌شود و معتقد است انسان می‌تواند از طریق عشق به درک عمیق‌تری از زیبایی و حقیقت برسد. در فلسفه ارسطو نیز مفهوم دوستی و محبت جایگاه ویژه‌ای دارد. او در کتاب اخلاق نیکوماخوسی، دوستی را یکی از ضروری‌ترین عناصر زندگی خوب می‌داند. از نظر او، رابطه‌ای که بر پایه احترام متقابل، اعتماد و خیرخواهی شکل گرفته باشد، ارزشمندتر از رابطه‌ای است که صرفاً بر منفعت شخصی استوار باشد.

روان‌شناسی مدرن نیز تلاش کرده است عشق را از نظر علمی بررسی کند. یکی از نظریه‌های شناخته‌شده در این زمینه، نظریه سه‌گانه عشق رابرت استرنبرگ، روان‌شناس آمریکایی، است.

بر اساس این نظریه، عشق از سه عنصر اصلی تشکیل می‌شود:

صمیمیت (Intimacy): احساس نزدیکی عاطفی، اعتماد، درک متقابل و ارتباط عمیق با فرد دیگر.

شور و اشتیاق (Passion): کشش عاطفی و جسمانی و هیجان ناشی از علاقه به طرف مقابل.

تعهد (Commitment): تصمیم آگاهانه برای حفظ رابطه و تلاش برای ادامه آن در طول زمان.

استرنبرگ معتقد است ترکیب این سه عنصر می‌تواند شکل‌های متفاوتی از عشق را به وجود آورد. برای مثال، ممکن است رابطه‌ای بر اساس اشتیاق شدید آغاز شود، اما صمیمیت و تعهد کافی در آن وجود نداشته باشد. در مقابل، رابطه‌ای که هر سه عنصر را در خود جای داده باشد، می‌تواند به عشقی عمیق و پایدار تبدیل شود. این نظریه نشان می‌دهد که عشق صرفاً یک هیجان زودگذر نیست و می‌تواند ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری داشته باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

زندگی انسان در سال ۲۰۵۰، دنیایی که امروز فقط در رؤیاهای ماست!

نوشته اختصاصی: مهدی کریمی - پژوهشگر

تصور کنید صبحی از سال ۲۰۵۰ از خواب بیدار می‌شوید. خانه پیش از آنکه چشم باز کنید، دمای اتاق را متناسب با بدن شما تنظیم کرده است. پرده‌ها به‌آرامی کنار می‌روند، قهوه مورد علاقه‌تان آماده است و دستیار هوشمند خانه، برنامه روزانه شما را مرور می‌کند. پزشک شما شاید هزاران کیلومتر دورتر باشد، اما سیستم هوشمند سلامتی، وضعیت قلب، فشار خون و قند خونتان را در تمام طول شب بررسی کرده و در صورت مشاهده کوچک‌ترین نشانه غیرعادی، به پزشک هشدار داده است.

این صحنه شاید امروز شبیه فیلم‌های علمی‌تخیلی به نظر برسد، اما بسیاری از فناوری‌هایی که می‌توانند چنین آینده‌ای را رقم بزنند، هم اکنون در حال توسعه هستند. سال ۲۰۵۰ فقط یک تاریخ در تقویم نیست، ممکن است نقطه عطفی در تاریخ تمدن بشر باشد، زمانی که مرز میان انسان، فناوری، طبیعت و هوش مصنوعی بیش از هر زمان دیگری تغییر می‌کند. اما زندگی در آن دوران واقعاً چگونه خواهد بود؟ آیا انسان‌ها سالم‌تر، ثروتمندتر و خوشحال‌تر خواهند شد یا فناوری‌های پیشرفته، مشکلات تازه‌ای برای بشر ایجاد خواهند کرد؟ بیایید نگاهی به دنیای احتمالی سال ۲۰۵۰ بیندازیم.

خانه‌هایی که انسان را می‌شناسند!: در سال ۲۰۵۰، خانه‌ها احتمالاً بسیار فراتر از ساختمان‌هایی با تجهیزات هوشمند خواهند بود. خانه‌های آینده می‌توانند رفتار، عادت‌ها و نیازهای ساکنان خود را بشناسند. سیستم هوشمند خانه می‌تواند تشخیص دهد چه زمانی بیدار می‌شوید، چه غذایی دوست دارید، چه دمایی برایتان مناسب است و حتی چه زمانی به استراحت نیاز دارید. یخچال‌ها موجودی مواد غذایی را کنترل می‌کنند، تاریخ انقضای محصولات را تشخیص می‌دهند و حتی می‌توانند بر اساس مواد موجود، پیشنهاد تهیه غذا بدهند. ربات‌های خانگی نیز ممکن است بخش بزرگی از کارهای روزمره، از نظافت و شست‌وشو گرفته تا خرید و آماده‌سازی غذا را بر عهده بگیرند. برای سالمندان و افراد دارای محدودیت حرکتی، این فناوری‌ها می‌توانند اهمیت ویژه‌ای داشته باشند. ربات‌های کمکی قادر خواهند بود در جابه‌جایی، انجام کارهای شخصی و ارتباط با مراکز درمانی کمک کنند. شاید در سال ۲۰۵۰، زندگی مستقل برای افرادی که امروز برای انجام بسیاری از فعالیت‌های روزانه به کمک دیگران نیاز دارند، آسان‌تر از همیشه باشد.

پزشکی، بیماری‌ها پیش از ظهور شناسایی می‌شوند: یکی از بزرگ‌ترین تحولات احتمالی سال ۲۰۵۰ در حوزه پزشکی اتفاق خواهد افتاد. امروزه بسیاری از بیماری‌ها زمانی تشخیص داده می‌شوند که علائم آنها ظاهر شده است. اما پزشکی آینده احتمالاً بیشتر بر پیشگیری و تشخیص زودهنگام تمرکز خواهد داشت. ساعت‌های هوشمند، لباس‌های مجهز به حسگر و تجهیزات پزشکی کوچک می‌توانند به طور مداوم اطلاعاتی درباره ضربان قلب، فشار خون، قند خون، کیفیت خواب و سایر شاخص‌های سلامتی جمع‌آوری کنند. هوش مصنوعی با بررسی این اطلاعات ممکن است نشانه‌های اولیه برخی بیماری‌ها را شناسایی کند و پیش از آنکه فرد متوجه مشکلی شود، به پزشک هشدار دهد. درمان سرطان نیز می‌تواند دقیق‌تر و شخصی‌سازی‌شده‌تر شود. پزشکان با بررسی ویژگی‌های ژنتیکی هر بیمار، داروهایی متناسب با شرایط زیستی او انتخاب خواهند کرد. پیشرفت در پزشکی بازساختی، مهندسی بافت و اندام‌های مصنوعی نیز ممکن است امکان ترمیم برخی بافت‌های آسیب‌دیده و جایگزینی اندام‌های از کارافتاده را گسترش دهد. همچنین جراحی‌های رباتیک و پزشکی از راه دور می‌توانند دسترسی به خدمات درمانی را برای ساکنان مناطق دورافتاده آسان‌تر کنند. البته نباید فراموش کرد که افزایش طول عمر لزوماً به معنای افزایش کیفیت زندگی نیست. چالش اصلی پزشکی آینده فقط زنده نگه داشتن انسان‌ها نخواهد بود، بلکه کمک به آنها برای داشتن سال‌های بیشتری از زندگی سالم و مستقل است.



هوش مصنوعی، همکار، مشاور یا رقیب انسان؟ شاید هیچ فناوری دیگری به اندازه هوش مصنوعی نتواند ساختار زندگی بشر را تغییر دهد. در سال ۲۰۵۰، هوش مصنوعی احتمالاً در بسیاری از فعالیت‌های روزمره حضور خواهد داشت. از آموزش و پزشکی گرفته تا مدیریت شرکت‌ها، تحقیقات علمی، حمل‌ونقل و حتی تولید آثار هنری.

تصور کنید دانش‌آموزی در خانه درس می‌خواند و یک معلم هوشمند، متناسب با سطح یادگیری و توانایی‌های او، مطالب را آموزش می‌دهد. اگر دانش‌آموز موضوعی را متوجه نشود، سیستم آموزشی روش دیگری برای توضیح آن انتخاب می‌کند. در محیط کار، بسیاری از وظایف تکراری و اداری ممکن است به ماشین‌ها سپرده شوند. انسان‌ها فرصت بیشتری برای فعالیت‌های خلاقانه، تصمیم‌گیری و حل مسائل پیچیده خواهند داشت. اما این تحول یک نگرانی بزرگ نیز به همراه دارد: آیا ربات‌ها و سیستم‌های هوشمند شغل انسان‌ها را از بین خواهند برد؟ پاسخ ساده‌ای وجود ندارد. برخی مشاغل ممکن است کاملاً حذف شوند، برخی تغییر شکل دهند و در مقابل، حرفه‌های تازه‌ای به وجود آیند که امروز حتی نامی برای آنها نداریم. در واقع، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های انسان در سال ۲۰۵۰ احتمالاً توانایی همکاری با هوش مصنوعی و یادگیری مداوم خواهد بود.

حمل‌ونقل، رانندگی شاید به خاطره تبدیل شود: خودروهای خودران یکی از فناوری‌هایی هستند که می‌توانند چهره شهرهای آینده را تغییر دهند. در سال ۲۰۵۰ ممکن است بسیاری از خودروها بدون نیاز به راننده حرکت کنند. مسافران در طول مسیر می‌توانند مطالعه کنند، فیلم ببینند، استراحت کنند یا به کارهای خود بپردازند. سیستم‌های هوشمند ترافیک نیز با ارتباط میان خودروها، چراغ‌های راهنمایی و زیرساخت‌های شهری می‌توانند به کاهش تصادفات و ازدحام کمک کنند. وسایل نقلیه برقی احتمالاً سهم بیشتری از حمل‌ونقل را در اختیار خواهند داشت و شهرها برای کاهش آلودگی هوا به فناوری‌های پاک‌تر روی خواهند آورد. قطارهای بسیار سریع نیز می‌توانند فاصله میان شهرها را کوتاه‌تر کنند. در برخی مناطق، سفرهایی که امروز چندین ساعت طول می‌کشند، ممکن است در زمانی بسیار کمتر انجام شوند.ا

دنباله مطلب در صفحه ۵۰

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

درZOOM با برنامه های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116 Password: 987654

(408) 916-8433

چند مورد از عجیب‌ترین قوانین جهان

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

قوانین برای ایجاد نظم، حفظ امنیت و تنظیم روابط اجتماعی به وجود آمده‌اند. تقریباً همه ما با قوانین معمولی مانند رعایت چراغ قرمز، پرداخت مالیات، ممنوعیت سرقت و حفظ حقوق دیگران آشنا هستیم. اما در گوشه‌وکنار جهان، قوانینی وجود دارند که



وقتی برای نخستین بار درباره آنها می‌شنویم، تصور می‌کنیم کسی در حال شوخی کردن است! تصور کنید در کشوری زندگی کنید که فروش آدامس در آن ممنوع باشد، برای انتخاب نام فرزندتان مجبور باشید از فهرست اسامی مورد تأیید دولت استفاده کنید یا قانونی وجود داشته باشد که نگهداری یک حیوان خانگی به‌تنهایی را خلاف مقررات بداند! جالب‌تر اینکه بعضی از این قوانین واقعاً وجود دارند و هنوز هم در قوانین رسمی کشورها دیده می‌شوند. البته برخی دیگر از داستان‌های مشهور اینترنتی درباره قوانین عجیب، افسانه یا برداشت اشتباه از مقررات قدیمی هستند. در این مقاله به سراغ تعدادی از عجیب‌ترین مقررات واقعی جهان می‌رویم، قوانینی که بعضی از آن‌ها خنده‌دار به نظر می‌رسند، اما پشت هرکدام داستانی درباره فرهنگ، تاریخ یا مشکلات اجتماعی وجود دارد.

سنگاپور، کشوری که فروش آدامس در آن ممنوع است!: یکی از مشهورترین قوانین عجیب جهان در سنگاپور اجرا می‌شود. فروش و واردات معمول آدامس در این کشور از دهه ۱۹۹۰ به‌شدت محدود شده است. ماجرا از آنجا آغاز شد که باقی‌مانده آدامس‌ها در مکان‌های عمومی، به ویژه در ایستگاه‌ها و تجهیزات حمل‌ونقل عمومی، مشکلاتی ایجاد می‌کردند. چسباندن آدامس روی درهای قطار و سایر تجهیزات، هزینه نظافت و نگهداری را افزایش داده بود. دولت سنگاپور برای مقابله با این مشکل، محدودیت‌های سخت‌گیرانه‌ای وضع کرد. البته برخلاف تصور رایج، جویدن آدامس به‌خودی‌خود جرم نیست. همچنین آدامس‌های خاص پزشکی و دندان‌پزشکی با شرایط مشخص از این محدودیت مستثنا هستند. بنابراین اگر روزی به سنگاپور سفر کردید، بهتر است پیش از همراه بردن آدامس، مقررات واردات آن را بررسی کنید!

دانمارک، حتی برای نام‌گذاری نوزاد هم مقررات وجود دارد!: در بسیاری از کشورها، والدین تقریباً آزادند هر نامی را که دوست دارند برای فرزندشان انتخاب کنند. اما در دانمارک، موضوع کمی متفاوت است. این کشور دارای فهرستی از نام‌های کوچک مورد تأیید است و والدین می‌توانند از میان آنها برای فرزند خود نام انتخاب کنند. اگر نام مورد علاقه آنها در فهرست نباشد، باید درخواست تأیید آن را ارائه دهند تا مقام‌های مربوط بررسی کنند که آیا این نام برای استفاده به‌عنوان نام کوچک مناسب است یا خیر. برای مثال، نام انتخابی نباید نامناسب یا توهین‌آمیز باشد و باید شرایط قانونی لازم را داشته باشد. نکته جالب اینکه این مقررات به معنای ممنوعیت همیشگی نام‌های جدید نیست. والدین می‌توانند برای تأیید نامی که در فهرست وجود ندارد درخواست بدهند. هدف اصلی این قانون، محافظت از کودکان در برابر نام‌هایی است که ممکن است در آینده باعث تمسخر، تحقیر یا مشکلات اجتماعی برای آن‌ها شوند.

سوئیس، خوکچه هندی نباید تنها زندگی کند!: این یکی از جالب‌ترین مقررات مربوط به حقوق حیوانات در جهان است. در سوئیس، خوکچه‌های هندی حیواناتی اجتماعی محسوب می‌شوند و مقررات حمایت از حیوانات بر ضرورت تماس اجتماعی آنها با حیوانات هم‌نوع تأکید دارد. این حیوانات در طبیعت به صورت گروهی زندگی می‌کنند و تنهایی طولانی مدت می‌تواند برای سلامت روانی و رفتاری آنها زیان‌آور باشد. به همین دلیل، نگهداری انفرادی خوکچه هندی با مقررات رفاه حیوانات سوئیس سازگار نیست. حتی در این کشور خدماتی برای اجاره یا تهیه حیوان همراه وجود داشته است تا اگر یکی از دو حیوان خانگی از دنیا رفت، حیوان باقی‌مانده تنها نماند. شاید در نگاه اول عجیب به نظر برسد که دولت درباره تعداد حیوانات خانگی مردم هم قانون وضع کند، اما این مقررات نشان می‌دهد حمایت از رفاه حیوانات در سوئیس تا چه اندازه جدی گرفته می‌شود.

بریتانیا، مراقب باشید ماهی سالمون را مشکوک جابه‌جا نکنید!: یکی از عجیب‌ترین عنوان‌های قانونی در بریتانیا به قانونی مربوط می‌شود که در آن عبارت «رسیدگی به ماهی در شرایط مشکوک» به کار رفته است! این قانون در قانون شیلات سال ۱۹۸۶، با عنوان Salmon Act، آمده است. بر اساس ماده ۳۲ این قانون، اگر شخصی بداند یا به طور منطقی مشکوک باشد که ماهی از طریق فعالیت غیرقانونی صید یا تهیه شده است، دریافت، نگهداری، انتقال یا جابه‌جایی آن می‌تواند جرم محسوب شود. این قانون فقط به ماهی سالمون محدود نیست و ماهی‌هایی مانند قزل‌آلا، ماهی‌ماهی و برخی ماهی‌های آب شیرین را نیز دربرمی‌گیرد. هدف اصلی قانون، مقابله با خریدوفروش غیرقانونی ماهی و جلوگیری از بازار سیاه محصولات شیلاتی بوده است. البته عبارت «ماهی مشکوک» آنقدر عجیب است که سال‌هاست در فهرست خنده‌دارترین قوانین جهان قرار دارد!

آلمان، تمام شدن بنزین در اتوبان می‌تواند برایتان دردسرساز شود!: اتوبان‌های آلمان، به ویژه بخش‌هایی از آن‌ها که محدودیت سرعت مشخصی ندارند، در سراسر جهان مشهور هستند. اما رانندگی در این جاده‌ها مقررات خاص خود را دارد. یکی از نکات جالب این است که توقف غیرضروری در اتوبان‌های آلمان ممنوع است. تمام شدن سوخت نیز معمولاً به عنوان مشکلی قابل پیشگیری در نظر گرفته می‌شود و می‌تواند برای راننده پیامد قانونی داشته باشد. به عبارت دیگر، اگر بدون توجه به میزان بنزین خودرو وارد اتوبان شوید و در میانه مسیر سوخت تان تمام شود، ممکن است علاوه بر دردسر توقف خودرو، با جریمه هم روبرو شوید. منطق این مقررات ساده است: توقف ناگهانی خودرو در جاده‌ای با سرعت بالای تردد، می‌تواند جان راننده و دیگران را به خطر بیندازد. پس اگر قصد رانندگی در آلمان را دارید، بهتر است پیش از ورود به اتوبان، باک خودرو را بررسی کنید!

یونان، کفش پاشنه‌بلند در بعضی آثار تاریخی ممنوع است!: اگر عاشق کفش‌های پاشنه بلند هستید و قصد بازدید از آثار تاریخی یونان را دارید، بهتر است کفش مناسبی انتخاب کنید. در برخی محوطه‌های باستانی یونان، پوشیدن کفش‌هایی که ممکن است به آثار تاریخی آسیب برسانند، ممنوع شده است. کفش‌های پاشنه بلند می‌توانند فشار متمرکزی به سطح سنگی آثار تاریخی وارد کنند و به مرور زمان باعث آسیب به این میراث ارزشمند شوند. به همین دلیل، یونان برای محافظت از برخی محوطه‌های باستانی، محدودیت‌هایی در زمینه استفاده از کفش‌های نامناسب وضع کرده است. این مقررات به ویژه برای حفاظت از بناهایی اهمیت دارند که صدها یا هزاران سال قدمت دارند. شاید برای یک گردشگر عجیب باشد که حتی نوع کفش او هنگام بازدید از یک مکان تاریخی اهمیت قانونی پیدا کند، اما وقتی پای حفاظت از میراث فرهنگی در میان باشد، موضوع کاملاً جدی می‌شود.

ایتالیا، چرا غذا دادن به کبوترها در ونیز ممنوع است؟: شهر ونیز یکی از زیباترین مقاصد گردشگری جهان است. بسیاری از گردشگران هنگام بازدید از میدان معروف سن‌مارکو، از تماشای کبوترها و غذا دادن به آنها لذت می‌برند. اما این کار در ونیز ممنوع شده است. دلیل اصلی این ممنوعیت، آسیب‌هایی است که حضور تعداد زیاد کبوترها به ساختمان‌های تاریخی و آثار معماری وارد می‌کند. فضولات پرندگان می‌توانند به سنگ‌ها، مجسمه‌ها و نمای ساختمان‌های قدیمی آسیب برسانند. همچنین جمعیت بیش از حد کبوترها مشکلات بهداشتی ایجاد می‌کند. به همین دلیل، شهرداری ونیز برای جلوگیری از غذا دادن به کبوترها مقرراتی وضع کرده است. پس اگر روزی به ونیز سفر کردید و با یک کبوتر گرسنه روبرو شدید، بهتر است از دادن غذا به آن خودداری کنید!

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

شاهنامه‌خوانی - انجمن ادبی سخنگاه

هر پنج‌شنبه، ساعت ۷ شب

برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید:

(408)386-7720

در واتساپ به جمع ما بپیوندید

https://chat.whatsapp.com/KEG5Ysnt1th2cYYpPejIwv?mode=gi_t

چرا رنگ لباس می‌تواند بر احساسات و رفتار ما تأثیر بگذارد؟

نوشته اختصاصی: سولماز مولوی

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که با پوشیدن یک لباس قرمز احساس متفاوتی پیدا می‌کنید، لباس آبی به شما حس آرامش می‌دهد یا وقتی لباس مشکی می‌پوشید، احساس می‌کنید جدی‌تر، قدرتمندتر یا حتی مرموزتر به نظر می‌رسید؟ آیا رنگ لباس واقعاً می‌تواند بر روحیه، اعتمادبه‌نفس و حتی رفتار ما تأثیر بگذارد، یا این تصور صرفاً حاصل فرهنگ و باورهای اجتماعی است؟

رنگ‌ها فقط بخشی از زیبایی دنیای اطراف ما نیستند. آنها می‌توانند پیام‌هایی به مغز منتقل کنند، خاطراتی را زنده کنند، احساسات مختلف را تحریک کنند و حتی بر برداشت دیگران از ما تأثیر بگذارند. پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهند که میان رنگ‌ها و احساسات انسان ارتباط‌هایی وجود دارد، هرچند این ارتباط‌ها همیشه یکسان نیستند و به فرهنگ، تجربه شخصی، شرایط محیطی و ویژگی‌های خود رنگ بستگی دارند. اما چرا رنگ‌ها چنین قدرتی دارند و آیا انتخاب رنگ لباس می‌تواند واقعاً حال ما را بهتر کند؟

رنگ‌ها چگونه با مغز ما ارتباط برقرار می‌کنند؟ رنگ‌ها از طریق چشم وارد سیستم بینایی ما می‌شوند، اما پردازش آنها تنها به دیدن محدود نمی‌شود. مغز اطلاعات مربوط به رنگ را با خاطرات، تجربه‌ها، محیط، فرهنگ و تداعی‌های ذهنی ما ترکیب می‌کند. برای مثال، دیدن رنگ سبز ممکن است برای یک نفر یادآور طبیعت، جنگل و آرامش باشد، در حالی که برای فرد دیگری یادآور یک مکان خاص یا خاطره‌ای قدیمی است. رنگ‌ها همچنین می‌توانند بر توجه، برداشت اولیه و احساسات ما تأثیر بگذارند. به همین دلیل، در طراحی محیط‌های کاری، تبلیغات، فروشگاه‌ها، بسته‌بندی محصولات و حتی لباس‌های رسمی، انتخاب رنگ اهمیت زیادی دارد.

در یک مرور علمی گسترده که در سال ۲۰۲۵ منتشر شد، پژوهشگران ۱۳۲ مقاله علمی مربوط به ارتباط رنگ و احساسات را بررسی کردند. این مطالعات در مجموع ۴۲ هزار و ۲۶۶ شرکت‌کننده از ۶۴ کشور را دربرمی‌گرفت. نتایج نشان داد که میان رنگ‌های مختلف و احساساتی مانند شادی، غم، هیجان، آرامش و قدرت، ارتباط‌های قابل‌توجهی وجود دارد؛ هرچند این ارتباط‌ها به معنای آن نیست که هر رنگ در هر شرایطی احساس مشخصی ایجاد می‌کند.

قرمز، رنگ قدرت، عشق و هیجان: قرمز یکی از رنگ‌هایی است که بیشترین توجه را به خود جلب می‌کند. این رنگ در بسیاری از فرهنگ‌ها با عشق، شور، انرژی، قدرت، خطر و هیجان ارتباط دارد. وقتی فردی لباس قرمز می‌پوشد، ممکن است در نگاه دیگران برجسته‌تر به نظر برسد. قرمز معمولاً رنگی پرقدرت و جلب‌کننده توجه است و در برخی شرایط می‌تواند احساس هیجان یا اعتماد به نفس را تقویت کند. در دنیای مد، لباس قرمز اغلب برای ایجاد تصویری جسورانه، جذاب، پرانرژی و متفاوت انتخاب می‌شود. اما قرمز فقط با احساسات مثبت ارتباط ندارد. این رنگ می‌تواند با خشم، هشدار، خطر و اضطراب نیز مرتبط باشد. همین ویژگی نشان می‌دهد که رنگ‌ها همیشه یک پیام واحد منتقل نمی‌کنند. برای مثال، قرمز در یک لباس مهمانی ممکن است نشانه جذابیت و جسارت باشد، اما در یک علامت هشدار، پیام خطر را منتقل کند.

آبی، رنگ آرامش و اعتماد: آبی یکی از رنگ‌هایی است که در بسیاری از پژوهش‌های روان‌شناختی با احساسات مثبت، آرامش و کاهش هیجان ارتباط داشته است. بسیاری از افراد هنگام دیدن رنگ آبی، آسمان، دریا، فضای باز و آرامش را به یاد می‌آورند. این تداعی‌ها می‌توانند باعث شوند آبی برای بعضی افراد رنگی آرام‌بخش و دلپذیر باشد. در لباس، آبی اغلب با اعتماد، ثبات، حرفه‌ای بودن و قابل‌اعتماد بودن ارتباط دارد. به همین دلیل، بسیاری از شرکت‌ها، بانک‌ها و سازمان‌ها از رنگ آبی در طراحی هویت بصری خود استفاده می‌کنند. لباس آبی ممکن است در محیط‌های کاری تصویری آرام، متعادل و حرفه‌ای ایجاد کند. البته تأثیر رنگ آبی بر احساسات همه افراد یکسان نیست. سایه‌های مختلف آبی، میزان روشنایی آن و شرایطی که رنگ در آن دیده می‌شود، می‌توانند برداشت ما را تغییر دهند.

زرد، رنگ شادی و خوش‌بینی: زرد رنگی است که اغلب با نور خورشید، روشنایی، انرژی، شادی و امید ارتباط دارد. در بسیاری از مطالعات، رنگ زرد با احساسات مثبت و هیجان‌های نسبتاً پرانرژی مرتبط بوده است. زرد می‌تواند توجه را جلب



کند و در برخی محیط‌ها احساس سرزندگی و نشاط ایجاد کند. در لباس، زرد ممکن است تصویری شاد، دوستانه، خلاق و پرانرژی از فرد ارائه دهد. اما استفاده از زرد بسیار روشن یا شدید در بعضی شرایط ممکن است برای برخی افراد آزاردهنده باشد، به ویژه اگر سطح زیادی از محیط را پوشش دهد. بنابراین، زرد همیشه به معنای شادی نیست، شدت رنگ، ترکیب آن با رنگ‌های دیگر و تجربه شخصی فرد نیز اهمیت دارند.

سبز، ارتباط با طبیعت و تعادل: سبز یکی از رنگ‌هایی است که ارتباط بسیار نزدیکی با طبیعت دارد. درختان، گیاهان، چمن و بسیاری از مناظر طبیعی به رنگ سبز هستند. همین ارتباط طبیعی می‌تواند باعث شود سبز برای بسیاری از افراد با احساس آرامش، تعادل، تازگی و امنیت مرتبط باشد. در پژوهش‌های مربوط به رنگ و احساسات، سبز اغلب با احساسات مثبت و هیجان‌های آرام‌تر ارتباط نشان داده است. لباس سبز ممکن است تصویری طبیعی، متعادل، دوستانه و آرام از فرد ایجاد کند. در طراحی محیط‌های کاری و فضاهای عمومی نیز گاهی از رنگ سبز استفاده می‌شود تا محیطی دلپذیرتر و نزدیک‌تر به طبیعت ایجاد شود. البته این موضوع به معنای آن نیست که رنگ سبز به تنهایی می‌تواند استرس را درمان کند یا سلامت روان را بهبود ببخشد. تأثیر رنگ‌ها محدود، وابسته به شرایط و متفاوت از فردی به فرد دیگر است.

مشکی، قدرت، وقار یا غم؟ مشکی یکی از پیچیده‌ترین رنگ‌ها از نظر معنا و برداشت اجتماعی است. در بسیاری از فرهنگ‌ها، مشکی با قدرت، جدیت، وقار، رسمیت، ظرافت و استقلال ارتباط دارد. به همین دلیل، لباس مشکی در مراسم رسمی، محیط‌های کاری و دنیای مد بسیار محبوب است. برخی افراد با پوشیدن لباس مشکی احساس می‌کنند ظاهرشان شیک‌تر، رسمی‌تر یا قدرتمندتر شده است. اما مشکی در بسیاری از فرهنگ‌ها با سوگواری، مرگ، غم و فقدان نیز ارتباط دارد. این دو برداشت متفاوت نشان می‌دهند که رنگ‌ها به تنهایی معنا ندارند، فرهنگ و موقعیتی که در آن استفاده می‌شوند، نقش مهمی در شکل‌گیری برداشت ما ایفا می‌کنند. در واقع، یک لباس مشکی ممکن است در یک مراسم رسمی نشانه زیبایی و آراستگی و وقار باشد، اما در یک مراسم سوگواری معنایی کاملاً متفاوت پیدا کند.

سفید، پاکی، سادگی و شروع تازه: سفید در بسیاری از فرهنگ‌ها با پاکی، سادگی، روشنایی، نظم و شروع تازه ارتباط دارد. در دنیای مد، لباس سفید اغلب تصویری ساده، تمیز، سبک و آرام ایجاد می‌کند. این رنگ همچنین می‌تواند احساس تازگی و نظم را به ذهن منتقل کند. اما معنای سفید در فرهنگ‌های مختلف یکسان نیست. در برخی جوامع، سفید رنگ مراسم ازدواج و جشن است، در حالی که در برخی فرهنگ‌های آسیایی، سفید ارتباط بیشتری با مراسم سوگواری دارد. این تفاوت‌ها نشان می‌دهند که احساسات مرتبط با رنگ‌ها تنها از ویژگی‌های بصری آنها ناشی نمی‌شوند، بلکه فرهنگ و تجربه اجتماعی نیز نقش مهمی دارند.

صورتی، آیا رنگی برای لطافت و مهربانی است؟ صورتی در بسیاری از فرهنگ‌های امروزی با لطافت، محبت، آرامش، عشق و احساسات دوستانه ارتباط دارد. این رنگ در طراحی لباس، محصولات زیبایی و تبلیغات اغلب برای ایجاد تصویری نرم، دلپذیر و عاطفی استفاده می‌شود. اما ارتباط صورتی با زنانگی، دختران و ویژگی‌های جنسیتی، بیشتر تحت تأثیر فرهنگ و تاریخ اجتماعی شکل گرفته است و یک ویژگی طبیعی یا ثابت رنگ محسوب نمی‌شود. در واقع، معنای رنگ‌ها می‌تواند در طول زمان تغییر کند. رنگی که امروز با یک جنسیت یا ویژگی شخصیتی مرتبط دانسته می‌شود، ممکن است در دوره‌ای دیگر یا جامعه‌ای متفاوت معنای دیگری داشته باشد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

ادامه مطلب زندگی انسان ...از صفحه ۴۷

لبته پروازهای تجاری فضایی و تاکسی‌های پرنده نیز از جمله فناوری‌هایی هستند که ممکن است در برخی نقاط جهان کاربردهای محدود و مشخصی پیدا کنند، هرچند فراگیر شدن آنها هنوز قطعی نیست.

غذا و کشاورزی، غذای آینده چگونه تولید می‌شود؟ افزایش جمعیت جهان، تغییرات اقلیمی و محدودیت منابع آب، تولید غذا را به یکی از مهم‌ترین چالش‌های بشر تبدیل کرده‌اند. کشاورزی در سال ۲۰۵۰ احتمالاً بیش از گذشته به فناوری وابسته خواهد بود. مزارع هوشمند با استفاده از حسگرها، پهپادها و هوش مصنوعی می‌توانند میزان آب، کود و مواد مغذی مورد نیاز گیاهان را با دقت بیشتری تنظیم کنند. کشاورزی عمودی، یعنی پرورش محصولات در ساختمان‌های چندطبقه و محیط‌های کنترل‌شده، ممکن است در شهرهای بزرگ گسترش پیدا کند. گوشت تولیدشده در آزمایشگاه نیز می‌تواند به یکی از گزینه‌های تولید مواد غذایی تبدیل شود. در این روش، به جای پرورش و کشتار حیوانات، از سلول‌های حیوانی برای تولید بافت گوشت استفاده می‌شود. همچنین منابع غذایی جدید مانند پروتئین‌های گیاهی و محصولات مبتنی بر تخمیر می‌توانند نقش بیشتری در رژیم غذایی مردم داشته باشند. با این حال، دسترسی عادلانه به غذای سالم همچنان یکی از مسائل مهم جهان خواهد بود.

آموزش، کلاس‌های درس دیگر شبیه امروز نخواهند بود: در سال ۲۰۵۰، احتمالاً مفهوم سنتی آموزش تغییرات اساسی خواهد کرد. دانش‌آموزان ممکن است به جای حضور همیشگی در کلاس‌های فیزیکی، از محیط‌های آموزشی مجازی و واقعیت افزوده استفاده کنند. برای مثال، دانش‌آموزی که درباره تاریخ روم باستان مطالعه می‌کند، می‌تواند با استفاده از فناوری واقعیت مجازی وارد بازسازی دیجیتالی شهر رم شود و بناهای تاریخی را از نزدیک ببیند. دانشجویان پزشکی ممکن است پیش از انجام جراحی واقعی، بارها در محیط‌های شبیه سازی شده تمرین کنند. مدرک تحصیلی نیز شاید به اندازه امروز تعیین‌کننده نباشد. در دنیایی که فناوری با سرعت زیادی تغییر می‌کند، توانایی یادگیری مهارت‌های جدید و به روز نگه داشتن دانش اهمیت بیشتری پیدا خواهد کرد. احتمالاً آموزش دیگر به دوران کودکی و جوانی محدود نخواهد بود، انسان‌ها در تمام طول زندگی به یادگیری نیاز خواهند داشت.

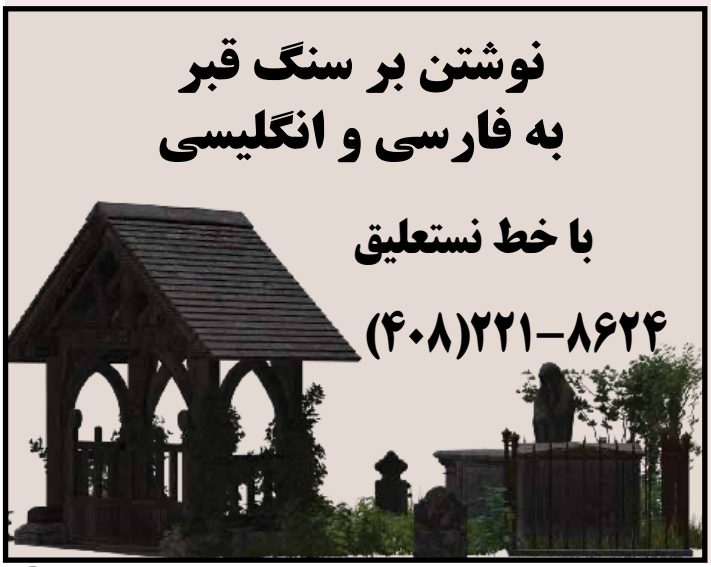
روابط انسانی، آیا در آینده احساس تنهایی بیشتر می‌شود؟ این بخش شاید یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال نگران‌کننده‌ترین جنبه‌های زندگی در سال ۲۰۵۰ باشد فناوری می‌تواند ارتباط میان انسان‌ها را آسان‌تر کند. تماس‌های تصویری واقع‌گرایانه، محیط‌های مجازی مشترک و مترجم‌های هم‌زمان می‌توانند فاصله‌های جغرافیایی و زبانی را تا حد زیادی کاهش دهند. شاید بتوانیم با دوستان و اعضای خانواده خود در نقاط مختلف جهان، در محیطی مجازی بنشینیم و گفت‌وگو کنیم، به شکلی که حضور یکدیگر را بسیار واقعی‌تر از تماس‌های تصویری امروز احساس کنیم. اما یک پرسش مهم وجود دارد: آیا ارتباط دیجیتالی می‌تواند جایگزین ارتباط واقعی انسان‌ها شود؟ ممکن است افراد بیشتری به همراهان هوشمند و ربات‌های اجتماعی وابسته شوند. این ربات‌ها می‌توانند صحبت کنند، به حرف‌های انسان گوش دهند و حتی پاسخ‌هایی متناسب با احساسات او ارائه کنند. اما آیا این ارتباط واقعاً عشق، دوستی و همدلی انسانی را تأمین می‌کند؟ پیشرفت فناوری شاید بتواند بسیاری از نیازهای عملی و حتی بخشی از نیازهای عاطفی انسان را پاسخ دهد، اما هنوز مشخص نیست که بتواند جایگزین کامل پیوندهای انسانی شود.

محیط زیست، آیا زمین برای زندگی مناسب‌تر خواهد شد؟ آینده زمین تا حد زیادی به تصمیم‌هایی بستگی دارد که بشر در دهه‌های پیش رو می‌گیرد. تغییرات اقلیمی، افزایش دمای زمین، خشکسالی، آتش‌سوزی‌های گسترده، بالا آمدن سطح آب دریاها و کاهش تنوع زیستی از جمله چالش‌هایی هستند که ممکن است تا سال ۲۰۵۰ شدیدتر شوند. در مقابل، فناوری‌های جدید می‌توانند به کاهش بخشی از این مشکلات کمک کنند. انرژی خورشیدی و بادی، باتری‌های پیشرفته، ساختمان‌های کم‌مصرف و سیستم‌های هوشمند مدیریت انرژی می‌توانند وابستگی به سوخت‌های فسیلی را کاهش دهند. همچنین فناوری‌های تصفیه و بازیافت آب ممکن است برای مناطقی که با کمبود منابع آبی روبه‌رو هستند، اهمیت حیاتی پیدا کنند. شهرهای آینده احتمالاً بیشتر به سمت فضاهای سبز، حمل‌ونقل پاک و معماری سازگار با محیط زیست حرکت خواهند کرد. با این حال، فناوری به‌تنهایی نمی‌تواند زمین را نجات دهد. تصمیم‌های سیاسی، همکاری بین‌المللی و تغییر رفتار انسان‌ها نیز نقشی تعیین‌کننده خواهند داشت

آیا انسان در سال ۲۰۵۰ به فضا سفر خواهد کرد؟ شاید یکی از هیجان‌انگیزترین بخش‌های آینده، گسترش حضور انسان در فضا باشد. تا سال ۲۰۵۰ ممکن است سفرهای فضایی تجاری پیشرفته‌تر و دسترس‌پذیرتر شوند و پایگاه‌های تحقیقاتی دائمی روی ماه توسعه پیدا کنند. برنامه‌های اکتشاف مریخ نیز ممکن است به مراحل تازه‌ای برسند. با این حال، ایجاد سکونت گاه‌های دائمی و مستقل انسانی در مریخ همچنان با موانع علمی، مالی و فنی بزرگی روبرو است. دانشمندان در حال بررسی روش‌هایی هستند که بتوانند از منابع موجود در ماه و مریخ برای تولید آب، اکسیژن و برخی مواد مورد نیاز استفاده کنند. شاید در نیمه دوم قرن بیست‌ویکم، زندگی و کار در خارج از زمین دیگر فقط موضوع داستان‌های علمی‌تخیلی نباشد.

بزرگ‌ترین نگرانی، آیا همه از آینده بهره‌مند خواهند شد؟ در کنار تمام این پیشرفت‌ها، یک سؤال اساسی وجود دارد: آیا زندگی در سال ۲۰۵۰ برای همه بهتر خواهد شد؟ ممکن است کشورهای ثروتمند به فناوری‌های پیشرفته پزشکی، آموزشی و حمل و نقل دسترسی داشته باشند، در حالی که بخش‌هایی از جهان همچنان با فقر، کمبود آب، بیماری و بی‌ثباتی اقتصادی دست‌وپنجه نرم کنند. شکاف دیجیتالی، یعنی تفاوت میان افرادی که به فناوری دسترسی دارند و کسانی که از آن محروم‌اند، می‌تواند به یکی از مهم‌ترین نابرابری‌های آینده تبدیل شود. مسئله حفظ حریم خصوصی نیز اهمیت بیشتری پیدا خواهد کرد. وقتی خانه، اتومبیل، تلفن همراه و حتی تجهیزات پزشکی دائماً اطلاعات تولید می‌کنند، چه کسی مالک این اطلاعات خواهد بود؟ آیا شرکت‌ها و دولت‌ها می‌توانند به تمام جنبه‌های زندگی افراد دسترسی پیدا کنند؟ از سوی دیگر، گسترش هوش مصنوعی ممکن است خطر انتشار اطلاعات جعلی، جعل تصاویر و صداها و دستکاری افکار عمومی را افزایش دهد. بنابراین، آینده‌ای پیشرفته الزاماً آینده‌ای امن‌تر و عادلانه‌تر نیست.

۲۰۵۰، آینده‌ای که امروز در حال ساختن آن هستیم: وقتی درباره سال ۲۰۵۰ صحبت می‌کنیم، باید به یاد داشته باشیم که پیش‌بینی آینده با قطعیت امکان‌پذیر نیست. برخی فناوری‌هایی که امروز بسیار امیدوارکننده به نظر می‌رسند، ممکن است هرگز به مرحله استفاده گسترده نرسند و در مقابل، اختراعاتی ظهور کنند که حتی تصور آن‌ها برای ما دشوار است. اما یک واقعیت روشن است: تغییرات علمی و فناوری با سرعت زیادی در حال پیشرفت هستند و نسل‌های آینده احتمالاً در جهانی بسیار متفاوت از دنیای امروز زندگی خواهند کرد. شاید در سال ۲۰۵۰، بسیاری از کارهایی که امروز برایمان دشوار هستند، به کمک ماشین‌ها انجام شوند. شاید بیماری‌هایی که اکنون درمان آنها دشوار است، قابل‌کنترل‌تر شوند. شاید فاصله میان کشورها کمتر و دسترسی به دانش آسان‌تر شود. اما در میان تمام این تحولات، یک موضوع همچنان اهمیت خود را حفظ خواهد کرد: انسان بودن. هیچ فناوری‌ای به‌تنهایی نمی‌تواند جایگزین محبت، اعتماد، دوستی، همدلی، آزادی و احساس تعلق شود. شاید مهم‌ترین پرسش درباره آینده این نباشد که ربات‌ها چقدر هوشمند خواهند شد یا انسان‌ها تا کجا در فضا پیش خواهند رفت، بلکه این باشد که آیا بشر در کنار تمام این پیشرفت‌ها، خواهد توانست انسانی‌تر زندگی کند؟ زیرا آینده فقط چیزی نیست که در انتظار ما نشسته باشد، آینده چیزی است که امروز، با انتخاب‌ها، تصمیم‌ها و رفتارهای خود می‌سازیم.



ادامه مطلب چند مورد ...از صفحه ۴۸

ژاپن، مبارزه قانونی با چاقی، اما نه به شکلی که تصور می‌کنید!: یکی از موضوعاتی که درباره قوانین ژاپن بسیار مطرح می‌شود، مقررات مربوط به اندازه‌گیری دور کمر افراد است. در ژاپن برنامه‌ای به نام «متابو» اجرا می‌شود که هدف آن پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با اضافه‌وزن، دیابت و مشکلات قلبی است. در چارچوب این برنامه، افراد در گروه سنی ۴۰ تا ۷۴ سال در معاینات سلامت، از نظر شاخص‌هایی مانند دور کمر بررسی می‌شوند. اگر اندازه دور کمر یا سایر شاخص‌های سلامت از حدود تعیین شده بالاتر باشد، فرد ممکن است برای دریافت مشاوره تغذیه، فعالیت بدنی و اصلاح سبک زندگی معرفی شود. اما یک نکته مهم وجود دارد: برخلاف شایعات اینترنتی، چاق بودن در ژاپن به خودی خود جرم نیست و افراد به دلیل اضافه‌وزن زندانی نمی‌شوند. هدف این برنامه، کاهش خطر بیماری‌های مزمن و کنترل هزینه‌های درمانی جامعه است.

کانادا، حتی پرداخت پول با سکه هم محدودیت دارد!: شاید تصور کنید اگر مقدار زیادی سکه همراه داشته باشید، می‌توانید با آن هر خریدی انجام دهید. اما در کانادا، قانون پول رایج برای پرداخت با سکه محدودیت‌هایی تعیین کرده است. برای مثال، پرداخت مبلغی زیاد با تعداد زیادی سکه یک‌دلاری یا پنج‌سنتی لزوماً به این معنا نیست که فروشنده مجبور است آنها را قبول کند. قانون کانادا برای انواع مختلف سکه، سقف مشخصی برای پرداخت تعیین کرده است. هدف این مقررات جلوگیری از مشکلاتی است که ممکن است هنگام پرداخت مبالغ بالا با حجم زیادی از سکه به وجود بیاید. بنابراین اگر قصد دارید با چند هزار سکه خرید بزرگی انجام دهید، بهتر است پیش از آن روش پرداخت دیگری انتخاب کنید!

آیا همه قوانین عجیب واقعاً وجود دارند؟ نکته جالب این است که بسیاری از داستان‌هایی که درباره قوانین عجیب جهان در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شوند، واقعیت ندارند. برای مثال، سال‌هاست گفته می‌شود در سوئیس سیفون توالت کشیدن بعد از ساعت ۱۰ شب غیرقانونی است. در حالی که چنین ممنوعیت سراسری در قوانین ملی این کشور وجود ندارد. البته ممکن است بعضی ساختمان‌ها مقررات خاصی درباره ساعات سکوت و جلوگیری از ایجاد سروصدا داشته باشند. یا داستان معروفی که ادعا می‌کند در فرانسه نام‌گذاری خوک به نام ناپلئون ممنوع است، پشتوانه قانونی معتبر و قابل استنادی ندارد. همچنین ادعای اینکه در شهر میلان ایتالیا همه مردم قانوناً مجبورند همیشه لبخند بزنند، از جمله داستان‌هایی است که بارها تکرار شده، اما نباید آن را به عنوان یک قانون عمومی و قابل اجرا معرفی کرد. این مثال‌ها یادآوری می‌کنند که هر خبر عجیب و جالبی که در اینترنت می‌بینیم، لزوماً درست نیست.

چرا کشورها چنین قوانین عجیبی دارند؟ شاید سؤال اصلی این باشد که چرا دولت‌ها قوانینی وضع می‌کنند که از نظر مردم کشورهای دیگر غیرمعمول یا حتی خنده‌دار به نظر می‌رسند؟ پاسخ را باید در تفاوت‌های فرهنگی، تاریخی، اجتماعی و اقتصادی جوامع جست‌وجو کرد. قانونی که در یک کشور کاملاً منطقی به نظر می‌رسد، ممکن است برای مردم کشور دیگری عجیب باشد. برای مثال، محدودیت فروش آدامس در سنگاپور با هدف حفظ نظافت عمومی و جلوگیری از آسیب به تجهیزات شهری وضع شده است. مقررات دانمارک درباره نام‌گذاری کودکان با هدف حمایت از حقوق آنها شکل گرفته و قوانین سوئیس درباره حیوانات خانگی، بر پایه توجه به نیازهای طبیعی حیوانات قرار دارند. در واقع، بسیاری از قوانین عجیب دنیا زمانی که علت شکل‌گیری آن‌ها را بدانیم، دیگر چندان عجیب به نظر نمی‌رسند. دنیا پر از تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی است و قوانین کشورها نیز بازتابی از همین تفاوت‌ها هستند. شاید چیزی که برای ما خنده‌دار یا غیرمنطقی به نظر می‌رسد، برای مردم کشور دیگری بخشی از زندگی روزمره باشد. اما یک نکته را نباید فراموش کرد: ناآگاهی از قوانین یک کشور، همیشه به معنای معافیت از رعایت آنها نیست. بنابراین، اگر قصد سفر به کشوری دیگر را دارید، بهتر است پیش از حرکت، علاوه بر جاذبه‌های گردشگری و غذاهای محلی، کمی هم درباره قوانین و مقررات آن کشور مطالعه کنید. چه‌بسا یک آدامس ساده، یک نام غیرمعمول برای نوزاد یا حتی یک باک خالی بنزین، تعطیلات رؤیایی شما را به خاطره‌ای کاملاً متفاوت تبدیل کند

ادامه مطلب نادانی عمومی ...از صفحه ۲۹

در عصر شبکه‌های اجتماعی، این مسئله ابعاد تازه‌ای پیدا کرده است. بسیاری از افراد اخبار را نه از رسانه‌های حرفه‌ای و منابع مستقل، بلکه از پیام‌های کوتاه، ویدئوهای چندثانیه‌ای، صفحات ناشناس و کانال‌هایی دریافت می‌کنند که هیچ مسئولیتی در قبال صحت مطالب خود نمی‌پذیرند. الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی نیز اغلب محتواهایی را برجسته می‌کنند که واکنش عاطفی شدیدتری ایجاد می‌کنند، از خشم و ترس گرفته تا هیجان و نفرت. در چنین فضایی، خبر نادرست ممکن است سریع‌تر از حقیقت منتشر شود و اصلاح آن، حتی پس از آشکار شدن اشتباه، دشوار باشد.

این وضعیت برای دموکراسی پیامدهای جدی دارد. انتخابات زمانی معنا پیدا می‌کند که شهروندان بتوانند درباره نامزدها، برنامه‌ها، عملکرد مسئولان و پیامدهای سیاست‌های پیشنهادی قضاوت کنند. اگر رأی‌دهندگان به جای بررسی واقعیت‌ها، تحت تأثیر شایعات، وعده‌های غیرواقعی، تبلیغات فریبنده یا اطلاعات تحریف‌شده قرار بگیرند، رأی‌گیری به ابزاری برای انتخاب آگاهانه تبدیل نمی‌شود، بلکه ممکن است به وسیله‌ای برای مشروعیت بخشیدن به تصمیم‌هایی باشد که مردم از پیامدهای واقعی آنها آگاهی ندارند. این مسئله تنها به سیاست محدود نمی‌شود. ناآگاهی درباره علم، اقتصاد، محیط زیست، سلامت عمومی و حقوق شهروندی نیز می‌تواند بر انتخاب‌های سیاسی تأثیر بگذارد. تصمیم‌گیری درباره تغییرات اقلیمی، نظام درمانی، آموزش، مهاجرت یا اقتصاد، مستلزم درک حداقلی از واقعیت‌های علمی و اجتماعی است. هنگامی که اطلاعات تخصصی با ادعاهای بی‌اساس جایگزین می‌شوند و افراد بدون بررسی منابع، هر روایت دلخواه خود را می‌پذیرند، امکان شکل‌گیری سیاست‌های مبتنی بر واقعیت کاهش می‌یابد.

البته انتظار نمی‌رود همه شهروندان متخصص سیاست، اقتصاد، حقوق یا علوم باشند. در جوامع پیچیده امروزی، هیچ فردی نمی‌تواند درباره تمام موضوعات اطلاعات کامل داشته باشد. مسئله اصلی، داشتن دانش تخصصی درباره همه امور نیست، بلکه برخورداری از توانایی تشخیص منابع معتبر، پرسشگری، بررسی شواهد، شناخت تضاد منافع و پذیرش این واقعیت است که ممکن است باورهای شخصی انسان اشتباه باشند. سواد رسانه‌ای و تفکر انتقادی، دیگر مهارت‌هایی اختیاری نیستند، بلکه از ضرورت‌های زندگی در جامعه‌ای آزاد به شمار می‌روند.

دموکراسی صرفاً با برگزاری انتخابات، وجود چند حزب یا انتشار روزنامه‌ها شکل نمی‌گیرد. دموکراسی به شهروندانی نیاز دارد که بتوانند قدرت را زیر سؤال ببرند، از حقوق خود آگاه باشند، اخبار را بدون تعصب بررسی کنند و در برابر فریب و دستکاری افکار عمومی مقاومت نشان دهند. جامعه‌ای که مردم آن به جای تحقیق، شایعه را می‌پذیرند، به جای پرسش، از تبلیغات پیروی می‌کنند، و به جای بررسی شواهد، تنها روایت‌هایی را باور می‌کنند که با پیش‌داوری‌هایشان سازگار است، به‌تدریج قدرت نظارت بر حکومت را از دست می‌دهد.

آزادی بدون آگاهی، آزادی‌ای شکننده است. مردمی که از واقعیت‌ها بی‌خبرند، ممکن است تصور کنند آزادانه انتخاب می‌کنند، در حالی که انتخاب‌هایشان تحت تأثیر اطلاعات ناقص، تحریف‌شده یا ساختگی قرار گرفته است. حکومت‌های خودکامه از چنین وضعیتی سود می‌برند، اما مسئولیت مقابله با ناآگاهی تنها بر دوش حکومت یا رسانه‌ها نیست. آموزش، رسانه‌های مستقل، دسترسی آزاد به اطلاعات و فرهنگ پرسشگری، همگی در شکل‌گیری جامعه‌ای آگاه نقش دارند.

دفاع از دموکراسی تنها دفاع از صندوق رأی نیست، دفاع از حق دانستن، حق پرسیدن، حق نقد کردن و حق دسترسی به حقیقت است. جامعه‌ای که حقیقت را به شایعه، دانش را به تبلیغات و تفکر را به تعصب واگذار کند، ممکن است دیر یا زود آزادی‌های خود را نیز از دست بدهد، حتی اگر همچنان تصور کند که در یک جامعه آزاد زندگی می‌کند.

ادامه مطلب گیله مرد ...از صفحه ۲۴

مجرد هستم اما فکر نمی کنم ازدواج یک مد قدیمی است. قرن هاست که مردم در نقاط گوناگون گیتی به این عمل مبادرت میورزند. من لباس های دراز را بیشتر دوست میدارم زیرا سکسی بودن کاریکاتورهایم را می پوشانند. البته همه کاریکاتورهای من از نعمت داشتن سکس زیاد بر خور دارند. چند سال پیش برای وزارت آبادانی و مسکن کار میکردم. کار من در کتابخانه وزارتخانه بود و فقط یک سال طول کشید. همه کتاب هایی را که آنجا بود خواندم و بعد استعفا دادم. باران را هنگامی دوست میدارم که چترم را به همراه داشته باشم

ادامه مطلب تاثیر ثروت...از صفحه ۱۳

البته این روند با عدم‌قطعیت‌هایی همراه است. شرکت‌های فناوری در فضایی به‌سرعت در حال تغییر فعالیت می‌کنند و ارزش‌گذاری شرکت‌ها، سطح اشتغال و دیدگاه سرمایه‌گذاران ممکن است دگرگون شود. اگر صنعت هوش مصنوعی با رکود چشمگیر یا افت ارزش‌گذاری شرکت‌های ذی‌نفع روبه‌رو شود، بخشی از ثروتی که اکنون از تقاضا برای خانه‌های لوکس پشتیبانی می‌کند، ممکن است آسیب ببیند. به همین دلیل، هنوز زود است بر این باور باشیم که رونق کنونی هوش مصنوعی به‌طور خودکار باعث افزایش پایدار قیمت مسکن در سراسر منطقه بی اریا خواهد شد.

این موضوع برای صاحبان خانه و فروشندگان در منطقه بی اریا چه معنایی دارد؟

توجه دوباره به هوش مصنوعی و ثروت حاصل از صنعت فناوری، تحول مهمی در بازار به شمار می‌رود، به ویژه برای صاحب‌خانه‌هایی که املاکشان در مناطقی قرار دارند که مدیران، کارآفرینان و دیگر خریداران مرفه را جذب می‌کنند.

با این‌حال، رونق اقتصادی منطقه جای اصول پایه بازاریابی موفق املاک را نمی‌گیرد. خریداران همچنان هر ملک را بر اساس موقعیت مکانی، وضعیت، طراحی، قیمت‌گذاری، و فروش‌های مشابه ارزیابی می‌کنند.

فروشندگان نباید هنگام تعیین ارزش ملک خود، تنها به خبرهای مربوط به ثروتِ صنعت فناوری تکیه کنند. قیمت‌گذاری سنجیده، آماده‌سازی و معرفی حرفه‌ایِ ملک، بازاریابی هدفمند، و شناخت دقیق از خریداران همچنان ضروری است.

برای خریداران نیز شرایط کنونی بازار، ارزیابی دقیق را می‌طلبد. رقابت در بخش بالای بازار می‌تواند فرصت‌هایی مطلوب ایجاد کند، اما مهم است که خریدار مرفه ارزش ذاتی ملک را از هیجانی که پیرامون یک روند اقتصادی خاص شکل گرفته، جدا کند.

این تحولات برای صاحبان خانه در سیلیکون‌ولی چه معنایی دارد؟ در طول ۳۶ سال فعالیت در بازار املاک سیلیکون‌ولی، شاهد چندین موج رشدِ برآمده از صنعت فناوری و تأثیر آن‌ها بر تقاضای مسکن در منطقه بوده‌ام. انقلاب کنونی هوش مصنوعی نیز فصل مهم دیگری در این روند به شمار می‌رود.

جوامعی مانند لوس گاتوس، ساراتوگا، آلمدن، لوس آلتوس، منلو پارک، و وودساید همچنان خریدارانی را جذب می‌کنند که علاوه بر اقتصاد فناوری‌محور منطقه، برای محله‌های باسابقه، استایل زندگی، مدارس و کیفیت کلی زندگی نیز ارزش قائل‌اند. برای صاحبان خانه، این فضای در حال تحول فرصت‌هایی به همراه دارد؛ اما موفقیت همچنان به شناخت ظرافت‌های بازار محلی، عرضه و معرفی مناسب ملک و دسترسی به واجد شرایط ترین خریداران بستگی دارد. انتظار می رود هم‌زمان با تحول صنعت فناوری، پویایی‌های بازار املاک مسکونی سیلیکون‌ولی نیز دچار تغییرات قابل ملاحظه ای شود.

ادامه مطلب چرا رنگ لباس...از صفحه ۴۹

آیا رنگ لباس واقعاً رفتار ما را تغییر می‌دهد؟ یکی از پرسش‌های مهم این است که آیا رنگ لباس فقط بر برداشت دیگران از ما تأثیر می‌گذارد یا می‌تواند احساسات و رفتار خودمان را نیز تغییر دهد؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رنگ‌ها می‌توانند در برخی شرایط بر احساسات، توجه و برداشت‌های ذهنی تأثیر بگذارند. همچنین انتخاب لباس می‌تواند با احساس فرد نسبت به خودش ارتباط داشته باشد. برای مثال، فردی ممکن است لباس رسمی بپوشد و احساس کند جدی‌تر، آماده‌تر یا حرفه‌ای‌تر شده است. این احساس ممکن است نه تنها به رنگ لباس، بلکه به مدل، تناسب، کیفیت، موقعیت اجتماعی و معنایی که فرد به لباس می‌دهد، مربوط باشد. گاهی پوشیدن لباسی که دوست داریم، می‌تواند احساس رضایت، اعتماد به نفس و آمادگی بیشتری برای حضور در یک موقعیت اجتماعی ایجاد کند. اما باید مراقب ادعاهای اغراق‌آمیز باشیم. شواهد علمی نشان نمی‌دهند که پوشیدن یک رنگ مشخص به‌طور قطعی باعث موفقیت، جذب عشق، افزایش ثروت یا درمان اضطراب و افسردگی می‌شود. رنگ‌ها می‌توانند بخشی از تجربه روانی ما باشند، اما جایگزین عوامل مهمی مانند شخصیت، مهارت، شرایط زندگی و سلامت روان نمی‌شوند.

آیا می‌توان با انتخاب رنگ لباس، حال خود را بهتر کرد؟ اگرچه رنگ‌ها نمی‌توانند به تنهایی احساسات ما را کنترل کنند، انتخاب لباس می‌تواند یکی از راه‌های ساده برای ایجاد احساس بهتر در زندگی روزمره باشد. اگر رنگی برای شما یادآور خاطره‌ای خوشایند، طبیعت، آرامش یا موفقیت است، پوشیدن آن ممکن است احساس مثبت‌تری ایجاد کند. برای مثال، اگر آبی به شما حس آرامش می‌دهد، می‌توانید در روزهایی که احساس فشار یا خستگی دارید، از آن استفاده کنید. اگر رنگ زرد شما را به یاد روزهای آفتابی می‌اندازد، شاید انتخاب آن در یک روز معمولی، احساس نشاط بیشتری ایجاد کند. مهم‌تر از قواعد عمومی روان‌شناسی رنگ‌ها، احساس شخصی شما نسبت به رنگ‌هاست. رنگی که برای یک نفر آرامش‌بخش است، ممکن است برای فرد دیگری ناخوشایند باشد. بنابراین، بهترین انتخاب همیشه رنگی است که خودتان با آن احساس خوبی دارید.

رنگ‌ها زبان خاموش دنیای ما هستند. بدون آنکه کلمه‌ای بگویند، می‌توانند توجه ما را جلب کنند، خاطراتی را زنده کنند و بر برداشت‌ها و احساساتمان تأثیر بگذارند. از قرمز پرهیجان تا آبی آرام، از سبز طبیعت تا مشکی باشکوه، هر رنگ می‌تواند بخشی از داستانی باشد که ما درباره خودمان و جهان اطرافمان می‌سازیم. شاید رنگ لباس نتواند زندگی ما را تغییر دهد، اما گاهی انتخاب یک رنگ دوست‌داشتنی، می‌تواند حال یک روز را بهتر کند، لبخندی به چهره بیاورد یا کمک کند با اعتمادبه‌نفس بیشتری در جمع حاضر شویم. و شاید همین تأثیر کوچک، ارزش توجه به رنگ‌ها را داشته باشد. گاهی برای تغییر حال و هوای یک روز، لازم نیست همه‌چیز را عوض کنیم، شاید کافی باشد رنگ دیگری انتخاب کنیم.

ادامه مطلب ریشه تاریخی...از صفحه ۴۶

یکی از تصورات رایج این است که عشق همیشه با شادی، آرامش و خوشبختی همراه است، اما واقعیت پیچیده‌تر از این است. عشق می‌تواند احساس امنیت، شادی، امید و انگیزه ایجاد کند، اما در شرایطی نیز ممکن است با اضطراب، ترس از دست دادن، حسادت و رنج همراه شود. باید میان عشق سالم و وابستگی ناسالم تفاوت قائل شد. در یک رابطه سالم، دو نفر ضمن داشتن علاقه عمیق به یکدیگر، استقلال شخصی، احترام متقابل و آزادی فردی خود را حفظ می‌کنند. اما در وابستگی ناسالم، ممکن است فرد تمام هویت و آرامش خود را به حضور شخص دیگری گره بزند و از ترس جدایی، خواسته‌ها و نیازهای شخصی خود را نادیده بگیرد. عشق سالم قرار نیست انسان را از خودش جدا کند، بلکه باید به او کمک کند خودش را بهتر بشناسد و زندگی کامل‌تری داشته باشد.

عشق محدود به یک زبان، کشور یا فرهنگ خاص نیست. در تمام تمدن‌های بزرگ جهان، از ایران و یونان گرفته تا هند، چین و تمدن‌های باستانی خاورمیانه، آثار فراوانی درباره عشق وجود دارد. در ادبیات هند، عشق در داستان‌های رادها و کریشنا جایگاه ویژه‌ای دارد. در ادبیات یونان، داستان‌هایی مانند عشق اروس و سایکی از مشهورترین روایت‌های اسطوره‌ای هستند. در ادبیات فارسی نیز داستان‌هایی مانند لیلی و مجنون، خسرو و شیرین و ویس و رامین نمونه‌هایی از روایت‌های ماندگار عشق هستند. این گستردگی نشان می‌دهد که عشق یکی از تجربه‌های مشترک انسانی است، احساسی که با وجود تفاوت‌های فرهنگی و زبانی، در زندگی انسان‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد.

شاید جالب‌ترین بخش داستان واژه عشق، همان تشبیه قدیمی آن به گیاه پیچنده باشد. گیاهی که به دور درخت می‌پیچد و آن را در آغوش می‌گیرد، تصویری که قرن‌ها برای توصیف قدرت و شدت دلبستگی انسان به کار رفته است. اما عشق را نمی‌توان تنها با وابستگی یا شیفتگی تعریف کرد. عشق گاهی در نگاه دو نفر به یکدیگر، گاهی در مراقبت از یک انسان بیمار، گاهی در فداکاری یک مادر، گاهی در وفاداری یک دوست و گاهی در احترام گذاشتن به آزادی و انتخاب دیگری معنا پیدا می‌کند. شاید عشق واقعی زمانی آشکار می‌شود که دوست داشتن یک نفر فقط به معنای نیاز داشتن به حضور او نباشد، بلکه به معنای خواستن خوشبختی او نیز باشد.

واژه عشق شاید تاریخی پیچیده و ریشه‌ای مورد بحث داشته باشد، اما معنایی که در طول قرن‌ها به خود گرفته، از مرز زبان و فرهنگ فراتر رفته است. عشق را شاید بتوان در فرهنگ لغت تعریف کرد، اما فهمیدن معنای واقعی آن، تجربه‌ای است که هر انسان باید در زندگی خود کشف کند.

ماهنامه پژواک
(408) 221-8624
پژواک، نشریه برگزیده شمال کالیفرنیا

ادامه مطلب حمله سایبری...از صفحه ۱۶

در مقابل، گروهی از هکرها که به هکرهای کلاه‌سفید (White-Hat Hackers) معروف هستند، با اهداف مثبت و قانونی فعالیت می‌کنند. آن‌ها با شناسایی نقاط ضعف امنیتی سیستم‌ها و شبکه‌ها، به سازمان‌ها کمک می‌کنند تا امنیت خود را تقویت کرده و در برابر حملات سایبری مقاوم‌تر شوند.

دسترسی آسان به اطلاعات: یکی دیگر از دلایل مهم افزایش حملات سایبری، دسترسی نسبتاً آسان مهاجمان به اطلاعات و امکان سرقت و کسب درآمد از آن‌هاست. برای مثال، بر اساس گزارش ریسک اطلاعات شرکت Varonis، آمارهای زیر درباره امنیت رمزهای عبور و حساب‌های کاربری ارائه شده است:

* ۳۸ درصد کاربران از رمزهای عبوری استفاده می‌کنند که هرگز منقضی نمی‌شوند.
* ۶۱ درصد سازمان‌ها بیش از ۵۰۰ کاربر دارند که رمز عبور آن‌ها تاریخ انقضا ندارد
* ۵۰ درصد حساب‌های کاربری کارکنان سازمان‌ها، قدیمی یا غیرفعال هستند.

وجود چنین ضعف‌هایی در مدیریت حساب‌های کاربری و رمزهای عبور، فرصت مناسبی برای مهاجمان سایبری فراهم می‌کند تا به اطلاعات محرمانه دسترسی پیدا کنند.

حملات سایبری چه تأثیراتی بر کسب‌وکارها دارند؟ حملات سایبری می‌توانند پیامدهای جدی و گسترده‌ای برای کسب‌وکارها داشته باشند. مهم‌ترین این پیامدها عبارت‌اند از:

خسارات مالی و اختلال در فعالیت‌های تجاری: هکرها می‌توانند با استفاده از حملاتی مانند منع سرویس (DoS) یا بدافزارها (Malware)، باعث از کار افتادن سرورها و سیستم‌های رایانه‌ای شوند. این اختلالات ممکن است فعالیت‌های روزمره یک کسب‌وکار را متوقف یا با مشکل مواجه کنند. بر اساس گزارش‌های ذکرشده در متن، میانگین خسارت ناشی از هر مورد نقض امنیت اطلاعات حدود ۲.۸ میلیون دلار برآورد شده است.

آسیب به اعتبار تجاری و از بین رفتن اعتماد مشتریان: هکرها می‌توانند با استفاده از حملاتی مانند تزریق SQL، اطلاعات موجود در سیستم‌های یک سازمان را سرقت کنند، تغییر دهند یا از بین ببرند. آنها همچنین ممکن است از اطلاعات محرمانه مشتریان برای فعالیت‌های مخرب سوءاستفاده کنند. چنین اتفاقاتی می‌تواند اعتماد مشتریان را از بین ببرد و در بلندمدت به اعتبار و شهرت تجاری یک شرکت آسیب جدی وارد کند.

مسئولیت‌های قانونی و جریمه‌های نظارتی: در صورتی که اطلاعات شخصی یا محرمانه مشتریان در اثر حملات سایبری افشا یا سرقت شود، کسب و کارها ممکن است با پیامدهای قانونی مواجه شوند. این پیامدها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

* شکایت و پیگرد قانونی از سوی مشتریان آسیب‌دیده.
* پرداخت جریمه‌های مالی به دلیل نقض قوانین حفاظت از اطلاعات.
* مواجه شدن با اقدامات نظارتی و محدودیت‌های قانونی.
* تحمل هزینه‌های حقوقی و جبران خسارت مشتریان.

چگونه می‌توان از حملات سایبری جلوگیری کرد؟: حملات سایبری از نظر تعداد و پیچیدگی همچنان در حال افزایش هستند. خبر خوب این است که سازمان‌ها می‌توانند با انجام اقدامات امنیتی مناسب، احتمال وقوع این حملات و میزان آسیب‌پذیری خود را کاهش دهند. برخی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه عبارت‌اند از:

اتخاذ رویکرد پیشگیرانه: به‌جای اینکه سازمان‌ها صرفاً منتظر شناسایی حملات باشند و پس از وقوع آن واکنش نشان دهند، باید از قبل برای پیشگیری و مقابله با تهدیدات سایبری برنامه‌ریزی کنند.

محافظت از تمام مسیرهای احتمالی نفوذ: تمام نقاط و مسیرهایی که هکرها ممکن است از طریق آنها به سیستم‌ها و شبکه‌های سازمان نفوذ کنند، باید شناسایی و ایمن‌سازی شوند.

استفاده از فناوری‌های امنیتی به‌روز: سازمان‌ها باید از جدیدترین فناوری‌ها و ابزارهای شناسایی، پیشگیری و مقابله با تهدیدات سایبری استفاده کنند.

به‌روزرسانی اطلاعات مربوط به تهدیدات سایبری: سازمان‌ها باید از یک سیستم اطلاعاتی به‌روز برخوردار باشند تا بتوانند از تهدیدات و روش‌های جدید حملات سایبری آگاه شوند.

آموزش کارکنان: کارکنان باید با روش‌هایی که هکرها برای نفوذ به سیستم‌ها استفاده می‌کنند، آشنا شوند تا بتوانند ایمیل‌های مشکوک، لینک‌های مخرب و سایر نشانه‌های حملات سایبری را تشخیص دهند.

شناسایی حملات سایبری: نظارت مستمر بر امنیت سیستم‌ها به سازمان‌ها کمک می‌کند تا حملات سایبری را در مراحل اولیه شناسایی کنند و اقدامات لازم را برای کاهش خسارات و جلوگیری از گسترش آن‌ها انجام دهند. پیشگیری و شناسایی زودهنگام، دو اصل اساسی در مقابله با حملات سایبری هستند. استفاده از فناوری‌های امنیتی به‌روز، نظارت مستمر بر شبکه‌ها، آموزش کارکنان و محدود کردن دسترسی‌های غیرضروری می‌تواند خطر نفوذ هکرها و سرقت اطلاعات را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

ادامه مطلب وقتی درهای زندگی»...از صفحه ۴۴

گاهی یک جمله ساده مانند «از توجه و دلسوزی شما ممنونیم، اما ترجیح می‌دهیم این موضوع را خودمان حل کنیم» کافی است. سوم، هنگام بروز اختلاف نباید بلافاصله به دنبال جلب حمایت دیگران رفت. بهتر است ابتدا فرصت گفتگو و شنیدن دیدگاه طرف مقابل فراهم شود. چهارم، زوجین باید یاد بگیرند که اختلاف‌نظر داشتن به معنای شکست رابطه نیست. هیچ زندگی مشترکی بدون اختلاف نیست. مهم این است که دو نفر چگونه با اختلافات خود برخورد می‌کنند. و در نهایت، هر دو باید بدانند که احترام به خانواده و دوستان به معنای واگذاری اختیار زندگی شخصی به آنها نیست.

به یاد داشته باشیم که زندگی مشترک، مسئولیت دو نفر است. زندگی مشترک مانند خانه‌ای است که دو نفر با عشق، اعتماد و تلاش آن را بنا می‌کنند. اگر هر فردی از بیرون اجازه داشته باشد در چیدمان، تصمیم‌گیری و حتی روابط داخل این خانه دخالت کند، دیر یا زود آرامش آن خانه به خطر می‌افتد. نباید فراموش کنیم که اطرافیان ممکن است امروز با ما موافق باشند و فردا نظرشان تغییر کند، ممکن است امروز از ما حمایت کنند و فردا تحت تأثیر اتفاق دیگری قرار بگیرند. اما کسی که قرار است نتیجه تصمیم‌ها و انتخاب‌های ما را در زندگی روزمره تجربه کند، خود ما و شریک زندگی‌مان هستیم. دوستی‌ها ممکن است تغییر کنند، روابط خانوادگی ممکن است دستخوش فراز و نشیب شوند و حتی نزدیک‌ترین افراد نیز ممکن است روزی از زندگی ما فاصله بگیرند، اما آسیب‌هایی که دخالت‌های بی‌جا به یک رابطه وارد می‌کنند، گاهی به‌سادگی قابل جبران نیستند. بنابراین، پیش از آنکه دیگران را به خاطر دخالت در زندگی مشترکمان سرزنش کنیم، بهتر است از خودمان بپرسیم آیا ما به‌اندازه کافی از حریم رابطه‌مان محافظت کرده‌ایم؟

واقعیت این است که برای حفظ یک زندگی مشترک، فقط عشق کافی نیست، بلوغ فکری، استقلال در تصمیم‌گیری، اعتماد متقابل و توانایی تعیین مرز با دیگران نیز ضروری است. در نهایت، هیچکس به اندازه خود زن و شوهر مسئول ساختن، حفظ کردن و محافظت از زندگی مشترکشان نیست. اگر قرار است کسی درباره آینده این زندگی تصمیم بگیرد، بهتر است همان دو نفری باشند که قرار است در آن زندگی کنند، نه کسانی که از بیرون، تنها بخشی از داستان را می‌بینند.

ادامه مطلب ایالت متحده...از صفحه ۴

رابرت اف. کندی جونیور، وزیر بهداشت آمریکا، پیش از انتصاب به این سمت از چهره‌های شناخته شده جنبش مخالف واکسیناسیون بود. منتقدان معتقدند اظهارنظرها و مواضع برخی مقام‌های فدرال درباره واکسن، به افزایش تردید عمومی و تضعیف برنامه‌های واکسیناسیون کمک کرده است. در مقابل، مقام‌های وزارت بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید کرده‌اند که واکسیناسیون مؤثرترین راه جلوگیری از گسترش سرخک است و دولت برای حمایت از برنامه‌های مقابله با این بیماری بودجه اختصاص داده است. کارشناسان بهداشت عمومی معتقدند اختصاص بودجه به تنهایی کافی نیست و دولت فدرال باید با اطلاع‌رسانی گسترده‌تر، تشویق خانواده‌ها به واکسیناسیون و مقابله با اطلاعات نادرست، نقش فعال‌تری در کنترل بیماری ایفا کند.

در حال حاضر، آمریکا، مکزیک و بولیوی باید با اجرای برنامه‌های جدید بهداشتی، انتقال ویروس را متوقف کنند و برای دست‌کم ۱۲ ماه هیچ زنجیره انتقال محلی و مستمری از بیماری در کشورشان وجود نداشته باشد تا بتوانند جایگاه ریشه‌کنی سرخک را دوباره به دست آورند. بازگشت سرخک نشان می‌دهد که دستاوردهای پزشکی و بهداشتی، حتی پس از سال‌ها موفقیت، دائمی و تضمین‌شده نیستند. حفظ این دستاوردها نیازمند تداوم واکسیناسیون، آگاهی عمومی و مسئولیت‌پذیری دولت‌ها و خانواده‌هاست.

ادامه مطلب روزنامه نگاری «منظوم» ...از صفحه ۱۵

تصور من این است که روزنامه‌نگاری منظوم ایران در همان دوره‌ها یعنی در دوره زندگی همان چهار شاعر آزادی به اوج رسیده، و بعدها، اگر راه و روش آنان در روزنامه‌نگاری ایران ادامه یافته، هرگز به گستردگی آن دوران نبوده است. ضمناً نباید فراموش کرد که شاعران دوران مشروطه یا اواخر دوره قاجار در کار فاصله گرفتن از مدح امیران و صله گرفتن از پادشاهان و گریختن از دم و دستگاه دربار بودند و نیازمند آن بودند که پس از صدها سال قصیده‌سرائی و مدح امیران و سلاطین، خود را به جای سخنگوی دربار، سخنگوی مردمان جلوه دهند و شعر را از ابزاری برای مدح و ثنا به وسیله‌ای در خدمت مردمان بدل کنند.

به هر حال، آنچه من در اینجا می‌نویسم فقط اشاره‌ای است به استفاده از شعر به جای زبان روزنامه‌نگاری که با مرگ شعرای آن دوره به‌کلی پایان نیافت بلکه سبک شعرای عهد مشروطه، سرمشقی شد برای روزنامه‌نگاران بعدی، تا از شعر در مجله و روزنامه و مخصوصاً نشریات طنز بیشتر استفاده کنند.

میرزاده عشقی را در ۱۳۰۳ به تیر کشتند، و سید اشرف و عارف قزوینی در سال ۱۳۱۲ و فرخی یزدی در سال ۱۳۱۸ خورشیدی از دست شدند. نسیم شمال ظاهراً پس از سید اشرف، چندی به همت دوستانش ادامه یافت اما دیگر از آن شعرهای ناب و تأثیرات بی‌حساب سید خالی شده بود. پس از نسیم شمال، نخستین روزنامه طنز ایران بابا شمل بود که ده سال بعد از سید اشرف، به دست مهندس رضا گنجه‌ای، رئیس دانشکده فنی و استاد دانشگاه تهران در سال ۱۳۲۲ بنا نهاده شد. بابا شمل اما هیچ نسبتی با نسیم شمال نداشت و راه مستقل خود را می‌رفت. این روزنامه، با وجود آنکه مهندس گنجه‌ای بر ادب فارسی تسلط داشت و خود شاعر توانائی بود، زبان نثر را جایگزین شعر کرد، اما در کنار نوشته‌هایش دو سه شعر هم چاپ می‌کرد و به‌کلی با شعر بیگانه نبود.

اهل نظر عقیده دارند که نشریات طنز در زمان ما روی دو پایه استوارند: کاریکاتور و شعر. در زمان نسیم شمال هنوز کاریکاتور جای خود را در مطبوعات ایران باز نکرده بود، اگرچه روزنامه قرن بیستم میرزاده عشقی از کاریکاتور بهره فراوان می‌گرفت. اما بابا شمل مانند ملانصرالدین، صفحه اول خود را تماماً به یک کاریکاتور بزرگِ یک صفحه‌ای اختصاص می‌داد و یک کاریکاتور کوچک‌تر هم در صفحه آخر چاپ می‌کرد. در واقع بابا شمل، کاریکاتور را جایگزین شعر کرده بود. با وجود این وقتی نوبت انتشار به حاجی بابای پرویز خطیبی رسید (۱۳۲۸)، او ضمن چاپ کاریکاتور و به خصوص کاریکاتورهای رنگی، از شعر به مقدار زیادتری استفاده کرد تا اینکه یک سال بعد از انتشار حاجی بابا، هفته‌نامه خوش‌آوازه چلنگر از راه رسید (۱۳۲۹ شمسی) که محمدعلی افراشته، شاعر و نویسنده خوش‌ذوق گیلانی آن را انتشار می‌داد. شباهت چلنگر با نسیم شمال این بود که غیر از یکی دو قصه که به نثر داشت، بقیه آن را شعر تشکیل می‌داد. افراشته مانند سید اشرف شاعر توانایی بود و هنوز که هنوز است هیچکس وزن افراشته را در شعر و طنز گیلکی پیدا نکرده است. علاوه بر این افراشته درست مانند سید اشرف، بیشتر نشریه‌اش را خودش می‌نوشت. چلنگر تا کودتای ۲۸ مرداد ادامه یافت و پس از آن، مدتی هیچ نشریه‌ای جز نشریات طرفداران حکومت منتشر نمی‌شد تا آنکه آهسته آهسته فضا باز شد و روزنامه توفیق در سال ۱۳۳۶ پا به عرصه مطبوعات گذاشت.

در آن سال‌های پس از کودتا، بیشتر مطبوعاتی‌ها و صاحبان ذوق به دلیل تعطیلی و توقیف فله‌ای مطبوعات بیکار و خانه‌نشین شده بودند و توفیق توانست سرمایه عظیمی از نویسنده و شاعر و کاریکاتوریستِ بیکار را نصیب خود کند. زمان توفیق دیگر وقت انتخاب بین شعر و نثر سپری شده بود. اگر تولید شاعران بیشتر بود، صفحات توفیق بیشتر شعر می‌شد و اگر تولید نویسندگان بیشتر بود، صفحات توفیق از نثر انباشته می‌شد. اما بیشتر از شعر یا نثر، این کاریکاتور بود که در توفیق سهمی عمده داشت. انتشار توفیق سال‌ها دوام کرد و از حیث مطرح بودن در جامعه مطبوعات و در میان عموم خوانندگان، توفیق از موفق‌ترین نشریات طنز ایران به شمار می‌رود.

پس از توفیق دو سه نشریه طنز از جمله کاریکاتور محسن دولو و کشکیات منوچهر محجوبی-غلامعلی لطیفی که به ضمیمه مجله تهران مصور چاپ می‌شد، انتشار یافتند که از نظر کیفیت طنز و کاریکاتور نسبت به توفیق برتری داشتند و نشریات موفقی هم بودند، اما هرگز نام و آوازه توفیق را نیافتند یا از نظر تیراژ به پای آهنگر که پس از انقلاب منتشر شد، نرسیدند. آهنگر بهترین نویسندگان و شعرای طنزپرداز ایران را به خود جلب کرده بود و در عین حال در زمانه‌ای منتشر می‌شد که انقلاب سراسر ایران را فراگرفته بود. سانسور برداشته شده بود و خوانندگان زیاد شده بودند و بیشتر نشریات و روزنامه‌ها به تیراژ میلیونی دست یافته بودند. غلامعلی لطیفی که از سردمداران آهنگر بود، شمارگان آن را دویست‌هزار ذکر می‌کند که به دلیل رقم بالای تیراژ در دو چاپخانه چاپ می‌شد. آهنگر در دوره‌ای به صحنه آمد که دستش برای گفتن و نوشتن باز بود و کاریکاتورهایش زبان گویایی پیدا کرده بودند و همه چیز به بیان در می‌آمد. گمان نمی‌کنم هیچ نشریه طنزی در تاریخ مطبوعات ایران به اندازه آهنگر از آزادی نصیب برده باشد، اگرچه عمرش کوتاه بود و پس از حدود شش ماه، در ۱۶ مرداد ۵۸ برای همیشه خاموش شد.

بعد از آهنگر تا سال‌ها روزنامه طنزی وارد بازار مطبوعات ایران نشد. و هفته‌نامه یا روزنامه مطرحی که سراسر طنز باشد، به بازار نیامد. روزنامه بامداد به سردبیری منصور رهبانی به کوشش ناکامی دست زد اما دوامی نیافت. این روزنامه یک صفحه طنز دایر کرد که جمشید ارجمند دبیر آن بود، اما زود تعطیل شد. خود روزنامه بامداد هم عمر کوتاهی داشت، از شهریور ۵۸ تا تیر ۵۹. بعدها روزنامه اطلاعات ستون طنزی به راه انداخت که نامش «دو کلمه حرف حساب» بود و کیومرث صابری آن را می‌نوشت. ستون موفقی هم بود و مهم‌ترین طنزهای سیاسی ایران را انعکاس می‌داد. این ستون از ۱۳۶۳ تا ۱۳۶۹ ادامه داشت تا این‌که کیومرث صابری خود به انتشار هفته‌نامه طنز گل آقا دست زد. عده زیادی از نویسندگان و شعرا و کاریکاتوریست‌های بیکار شده پس از انقلاب به آن پیوستند و نشریه‌ای ساختند که به‌رغم محافظه‌کاری و به قول نسیم شمال «آهسته برو آهسته بیا که گربه شاخت نزنه»، به دکه‌های مطبوعات ایران رنگی داد. گل آقا نشریه هفتگی بود. رنگی چاپ می‌شد. وجه تشابه‌اش با روزنامه‌های منظوم این بود که به غیر از سرمقاله و پاره‌ای مطالب، بقیه‌اش شعر بود. هرچند شعرهای تنک‌مایه و کمتر گزنده و بیشتر شوخ و مسالمت‌جویانه. نقطه ضعف گل آقا این بود که می‌خواست بین طنز و قدرت، دوستی و آشتی برقرار کند و این شدنی نبود. مشخصه بزرگ آن محافظه‌کاری‌اش بود. برخلاف ملا نصرالدین که صد سال پیش از گل آقا، روحانیون را سوژه کاریکاتورهای تند و تیزش می‌کرد، گل آقا روحانیون را در هاله‌ای از تقدس می‌پیچید و سراغ‌شان نمی‌رفت. با اینکه روحانیون تمام مقام و منصب‌های مملکت را از آن خود کرده بودند، به پر و پای آنان نمی‌پیچید و کاریکاتور آنها را چاپ نمی‌کرد، بنابراین از سر ناچاری مرتب به مرحوم حسن حبیبی که معاون رئیس جمهوری و تنها مکلای کابینه بود، بند می‌کرد.

پس از گل آقا این سو و آن سو برخی نشریات طنز به وجود آمدند اما نامی و دوامی نیافتند که در مبحث روزنامه‌نگاری منظوم قابل ذکر باشند. مانند درنگ که صاحب امتیازش علی بهروز نسب بود و به دست غلامعلی لطیفی کاریکاتوریستِ با سابقه اداره می‌شد و دو سه شماره بیشتر دوام نیافت.

اما در خارج از کشور وضع متفاوت بود. در خارج از کشور، بعد از انقلاب اسلامی، شاید نشریات طنز زیادی منتشر شده باشد که من از وجود آنها بی اطلاع هستم، اما مطرح‌ترین آنها اصغر آقای هادی خرسندی بود که شباهت زیادی با نسیم شمال داشت و می‌توان آن را در عداد روزنامه‌نگاری منظوم ایران قرار داد. بی آنکه بخواهیم وارد کیفیت طنز شویم که مبحث جداگانه‌ای است و به بررسی جدی‌تری نیاز دارد، در اصغر آقا مانند نسیم شمال، شعر ابزار دست هادی خرسندی در نوشتن طنز بود. اصغر آقا مانند نسیم شمال، یک نشریه تک‌نفره بود که به هیچ حزب و دسته و گروه سیاسی و غیرسیاسی وابستگی نداشت و از آنجا که در خارج از کشور انتشار می‌یافت و استقلال کامل داشت، به هیچ سانسوری تن در نمی‌داد. زبانش صریح بود. مانند نسیم شمال، سر تا پای اصغر آقا را هادی خرسندی خود به تنهایی می‌نوشت و به چاپخانه می‌داد و توزیع می‌کرد. شماره اول آن در پنجم مرداد ۱۳۵۸ یعنی ده روز زودتر از تعطیل شدنِ آهنگر در تهران منتشر شد. این نشان می‌دهد که هادی خرسندی که در گرماگرمَ انقلاب در ایران بود، بیش از دیگر مطبوعاتی‌ها در تهران زیر فشار بود و مجبور شده بود زودتر از دیگران از ایران بگریزد.

اصغر آقا در بین نشریات طنز فارسی جایگاه ویژه‌ای دارد، چون برخلاف نسیم شمال که مخاطبانش همه دم دست، در کوچه و بازار تهران بودند، مخاطبان اصغر آقا در شهرهای اروپا پراکنده بودند و توزیع آن در سراسر اروپا کار ساده‌ای نبود. حدود پنج هزار تیراژ داشت و همه این پنج هزار نسخه باید با پست به دست مشترکانش می‌رسید. البته در اواخر انتشار، اینترنت به کمکش آمده بود و خرسندی مجبور نبود نشریه‌اش را به صورت کاغذی چاپ کند، بلکه می‌توانست به صورت اینترنتی به دست مشترکانش برساند. این نشریه حدود سی سال و بیشتر عمر کرد، فکر نمی‌کنم هیچ یک از نشریات طنز فارسی سی سال پایدار مانده باشند. اصغر آقا یک نشریه هفتگی بود اما چون تک‌نفره اداره می‌شد، بنا به شرایط زندگی و وضع جسمی و روحی هادی خرسندی، گاهی در زمان انتشارش فاصله می‌افتاد و نظم انتشارش به هم می‌خورد. روی هم رفته اصغر آقا شاید بعد از روزنامه کیهان، مهم‌ترین نشریه فارسی‌زبان پس از انقلاب اسلامی در خارج از کشور باشد و مهم‌تر اینکه اصغر آقا حاصل عمر هادی خرسندی در زمان پختگی این نامدارترین طنزپرداز مطبوعات ایران است.

ادامه مطلب برزوی دستفروش ...از صفحه ۳۷

سرانجام، هنگام غروب از خانه بیرون رفت و چون جایی برای خوابیدن نداشت، به خانه خواهرش رفت، همان‌جا که صفیه نیز حضور داشت. در آنجا نیز فریادها ادامه یافت و مادر و خواهر با او هم‌صدا شدند. آن‌قدر از برزو بد گفتند که دیگر ناسزا و کلام ننگینی نمانده بود که بر زبان نیاورده باشند. در تمام این مدت، سوسن پیوسته به پدر دلداری می‌داد و سعی می‌کرد او را از رنجیدن و دل‌شکستن از رفتار پسرش و نفرین کردن او بازدارد.

روز بعد، صفیه و اکبر تصمیم گرفتند آخرین ضربات را نیز بر روح و جسم برزو وارد کنند. بعدازظهر دلگیر یک روز جمعه بود که صفیه و اکبر وارد خانه شدند. از همان دم در کوچه شروع به فریاد و هوار کردند و مطلقاً به هیچکس اجازه نمی‌دادند حتی یک کَلمه بر زبان بیاورد. اکبر با قساوت تمام وارد خانه شد و هرچه را که برزو برای آخرین سفرش آماده کرده و همچون گنجی برای خود ارزشمند می‌دانست، از پنجره به حیاط پرت می‌کرد. برزو با تنی لرزان و ناتوان تلاش می‌کرد از جا برخیزد و مانع این تعرض به زندگی و دارایی‌اش شود؛ اما آن‌قدر ناتوان بود که حتی نمی‌توانست بنشیند. التماس می‌کرد، از شدت درماندگی می‌لرزید و رنگ چهره‌اش چون گچ سفید شده بود. قسم می‌داد و اکبر را به جان بچه‌هایش سوگند می‌داد که به او رحم کند و چنین جفایی در حقش روا ندارد. اما اکبر گوشش به این التماس‌ها بدهکار نبود. همچنان چون جلادی بی‌رحم خم می‌شد، دسته‌ای از لباس‌ها را برمی‌داشت و به حیاط پرت می‌کرد. وسایل دیگر را نیز به در و دیوار حیاط می‌کوبید و خرد می‌کرد.

صفیه مطلقاً از رنج‌ها و زحماتی که برزو طی آن همه سال برای او کشیده بود، شرم و حیایی به دل نداشت. با فریادهایی که سر می‌داد، گویی قصد داشت همه همسایه‌ها را از بوی نامطبوع اتاق‌ها و لباس‌های کهنه باخبر کند. برزو به گریه افتاده بود و نابودی امیدها، آرزوها و تمام زندگی‌اش را در برابر چشمان خود می‌دید. رو به صفیه کرده بود و التماس می‌کرد، اما صفیه همچون سرداری که در جنگ پیروز شده و حریف شکست‌خورده‌اش را زیر پای خود می‌بیند و آماده است سر از تنش جدا کند، کوچک‌ترین اعتنایی به التماس‌های برزو نداشت. اکبر پس از آنکه تمام وسایل برزو را به حیاط ریخت و تپه‌ای از لباس‌های کهنه و خرت‌وپرت‌ها درست کرد، با شتاب از خانه بیرون رفت. صفیه همچنان به فحاشی و ناسزاگویی ادامه می‌داد که ناگهان در باز شد و اکبر به همراه مردی وارد خانه شد که در همان نزدیکی، مغازه کهنه‌فروشی داشت. اکبر تمام وسایل برزو را به او نشان داد و پرسید: «همه این‌ها را چقدر می‌خری؟» مرد کهنه‌فروش، تمام اجناسی را که برزو طی چند ماه و با پرداخت دست‌کم پانزده هزار تومان خریداری و جمع‌آوری کرده بود، تنها پانصد تومان قیمت‌گذاری کرد. برزو با چشمانی گریان شاهد این ماجرا بود. رو به مرد کهنه‌فروش کرد و با التماس گفت که این وسایل متعلق به اوست و از او خواست از خریدنشان صرف‌نظر کند. اما اکبر هیچ رحمی به پدر نداشت. پانصد تومان را از مرد گرفت و گفت: «نوش جانت!» مرد کهنه‌فروش نیز رفت و با یک وانت برگشت. تمام وسایل را تا ارتفاع زیادی روی وانت بار زد و با خود برد. اکبر پانصد تومان را در جیب گذاشت، لبخندی از سر رضایت بر لب آورد و رو به صفیه گفت: «بریم!» سپس هر دو خانه را ترک کردند.

صفیه از انتقامی که به خیال خودش گرفته بود، خوشحال و راضی بود و اکبر نیز از پانصد تومانی که به جیب زده بود، خشنود. اما پس از رفتن اکبر و صفیه، برزو دیگر رمقی در بدن نداشت. مانند جوجه‌ای که در حوض آب افتاده باشد، مچاله شده و می‌لرزید. نفسش به سختی بالا می‌آمد. کلمات به زبان و دندان‌های مصنوعی‌اش نمی‌چسبیدند و دست‌هایش دیگر توان بالا آمدن نداشتند.

سوسن تلاش می‌کرد او را آرام کند. به او می‌گفت: «ناراحت نباش، من پول همه آنها را به تو می‌دهم.» اما برزو چنان تکیده و درهم‌شکسته شده بود که دیگر هیچ مژده و بشارتی نمی‌توانست حال دگرگونش را بهبود بخشد. لرزش‌های بدنش به تشنج تبدیل شده بود. گاهی از شدت فشار روانی، سرش را به سوی سوسن برمی‌گرداند و می‌گفت: «من مرده و تو زنده، ببین چه به روزگار اکبر خواهد آمد.» سپس دوباره در خود فرو می‌رفت و تکان‌های ناشی از تشنج سراسر بدنش را فرا می‌گرفت. ساعتی بعد، بار دیگر می‌گفت: «دست خدا بالاترین دست‌هاست. خدا جای حق نشسته است.» سوسن از دیدن این همه رنج و دل‌شکستگی پدر به‌شدت نگران و هراسان شده بود. باور داشت که آه پدر به بدترین شکل ممکن گریبان پسر را خواهد گرفت. به همین دلیل، تلاش می‌کرد برزو را آرام کند تا شاید دلش به رحم بیاید و از نفرین کردن اکبر دست بردارد. اما دیگر برزو در آن حال و هوای عادی نبود و صدای دخترش را نمی‌شنید. غروب جمعه‌ای وحشتناک بود. دل برزو در آتش حسرت و اندوه می‌سوخت و اشک‌هایش همچون بارانی بر آن آتش می‌ریخت و شعله‌هایش را برافروخته‌تر می‌کرد. کار برزو تمام شده بود. آرزوهایش را باد برده بود و رؤیاهای شیرینی که برای گذراندن واپسین سال‌های عمرش در کنار اقوام خود در سر می‌پروراند، تکه‌تکه شده و از میان رفته بودند. نه سرمایه‌ای برایش باقی مانده بود و نه توانی که بتواند از بستر برخیزد. دیگر تاب نیاورد، در همان بستر ماند و هرگز از آن برنخاست.

به‌جز افرادی که در آمبولانس بهشت زهرا همراهش بودند، تنها دخترش سوسن و مهری، دختر همسایه، او را تا بهشت زهرا همراهی کردند. در آن مراسم، اشک فقط از چشمان این دو دختر فرو می‌ریخت. اما نفرین برزو، در روایت این ماجرا، نیرویی انتقام‌گیرنده و بسیار قدرتمند بود که در آن فضا باقی ماند و به فجیع‌ترین شکل ممکن، انتقام او را گرفت.

ادامه مطلب ما رقیب یکدیگریم ...از صفحه ۱۴

هیچ گروهی نباید از حق مشارکت محروم شود و هیچ رهبری نباید خود را فراتر از نقد و پاسخ‌گویی بداند. شکل نهایی نظام سیاسی باید از طریق فرایندی آزاد، فراگیر و دموکراتیک و با مشارکت برابر شهروندان تعیین شود. پذیرش این اصل می‌تواند نقطه شروعی برای همکاری میان جریان‌هایی باشد که از نظر تاریخی و ایدئولوژیک با یکدیگر اختلاف دارند.

برای رسیدن به چنین فضایی، شاید بتوان ابتکاری مستقل برای گفتگوی ملی میان نیروهای دموکراسی‌خواه ایرانی شکل داد. در این گفتگوها، نمایندگان جریان‌های مختلف بتوانند درباره دلایل بی‌اعتمادی، تجربه‌های تلخ گذشته و نگرانی‌های خود سخن بگویند. هیچکس نباید مجبور شود از هویت سیاسی خود دست بکشد یا عقایدش را پنهان کند. در عوض، همه باید بپذیرند که حق حضور و فعالیت سیاسی دیگران نیز به اندازه حق خودشان محترم است. همچنین می‌توان توافقی اخلاقی میان شرکت‌کنندگان ایجاد کرد که بر اساس آن از توهین، تهدید، اتهام‌های بدون مدرک و تخریب شخصیت یکدیگر خودداری کنند. این توافق نباید مانع نقد جدی، پرسشگری یا بررسی مستند عملکرد سیاسی افراد و سازمان‌ها شود. و یک اصل مهم: ما برای آینده تلاش می‌کنیم. گذشته را بایستی به تاریخ‌دانان سپرد. مشکل کنونی ما فردی مانند پرویز ثابتی و چیزهای مشابه نیست! آماج کنونی براندازی حکومت اسلامی است باید به یاد داشته باشیم که وحدت به معنای سکوت در برابر بی‌عدالتی نیست. نمی‌توان به نام همبستگی، از قربانیان خواست که درباره تجربه‌های خود سکوت کنند. نمی‌توان مسئولیت رفتارهای نادرست را نادیده گرفت یا به نام آشتی، عدالت را کنار گذاشت. اما در عین حال، نباید اجازه دهیم که عدالت‌خواهی به پوششی برای انتقام‌جویی شخصی و حذف سیاسی تبدیل شود. مرز میان پاسخ‌گویی و انتقام باید روشن باشد. جامعه دموکراتیک به حقیقت، عدالت و امکان اصلاح نیاز دارد، نه به بازتولید همان فرهنگ حذف و سرکوبی که سال‌ها با آن مبارزه کرده است.

در نهایت، پرسش اساسی این است که ما چه نوع جامعه‌ای برای آینده ایران می‌خواهیم؟ اگر خواهان جامعه‌ای هستیم که در آن انسان‌ها بتوانند آزادانه فکر کنند، عقیده خود را بیان کنند و بدون ترس از سرکوب زندگی کنند، باید از همین امروز این ارزش‌ها را در روابط سیاسی خود تمرین کنیم. دموکراسی تنها یک ساختار حکومتی نیست بلکه فرهنگی است که در آن انسان‌ها حق مخالفت یکدیگر را به رسمیت می‌شناسند. کسی که خواهان آزادی برای خود است، باید آزادی مخالف خود را نیز بپذیرد. کسی که خواهان عدالت است، باید عدالت را برای کسانی نیز بخواهد که با عقاید سیاسی او موافق نیستند.

ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم، اما می‌توانیم تصمیم بگیریم که گذشته چگونه بر آینده ما تأثیر بگذارد. شاید همه ما نتوانیم یکدیگر را ببخشیم، شاید برخی اختلاف‌ها هرگز به‌طور کامل حل نشوند و شاید هیچ‌گاه به توافقی کامل درباره آینده ایران نرسیم. اما می‌توانیم تصمیم بگیریم که دشمنی را ادامه ندهیم.

ایران متعلق به یک جریان، یک ایدئولوژی یا یک نسل نیست. ایران خانه مشترک همه شهروندان آن است، چه پادشاهی‌خواه، چه چپ‌گرا، چه لیبرال، چه مذهبی و چه سکولار. هیچکس نباید برای ایرانی بودن، برای داشتن عقیده‌ای متفاوت یا برای مخالفت با یک جریان سیاسی مورد تحقیر و طرد قرار گیرد.

باشد تا روزی برسد که بتوانیم با حفظ اختلاف نظرها دشمنی را کنار بگذاریم. حقیقت را فراموش نکنیم، اما انتقام را به میراث نسل‌های آینده تبدیل نکنیم. به جای آنکه تمام انرژی خود را صرف شکست دادن یکدیگر کنیم، بکوشیم چیزی را بسازیم که هیچ‌یک از ما به‌تنهایی قادر به ساختن آن نیست. آینده ایران نباید قربانی کینه‌های گذشته ما شود. شاید نخستین گام به سوی ایرانی آزاد، این باشد که دوباره یاد بگیریم با وجود همه اختلاف‌ها، در کنار یکدیگر بایستیم.

ادامه مطلب شفای زندگی...از صفحه ۳۳

کائنات فقط می‌تواند چیزی را به من ببخشد که در آگاهی‌ام وجود دارد، و من همواره می‌توانم آگاهی گسترده‌تری در خود پرورش دهم. آگاهی مانند گنجینه‌ای کیهانی است. هرچه آگاهی‌ام را نسبت به توانایی‌های آفرینندگی خود افزایش دهم، اندوخته‌های ذهنی بیشتری در این گنجینه می‌گذارم. مراقبه، درمان‌ها و عبارت‌های تأکیدی، سپرده‌های ذهنی‌اند. بیایید سپرده‌گذاری روزانه را به عادت خود تبدیل کنیم.

تنها پول بیشتر داشتن کافی نیست: می‌خواهیم از پولمان هم لذت ببریم. آیا به خودتان اجازه می‌دهید پول، اسباب تفریحتان را فراهم کند؟ اگر نه، چرا؟ هفته گذشته از پولتان لذت بردید؟ اگر نه، دلیلش چه بود؟ کدام باور کهنه مانعتان شد؟ بگذارید آن باور کهنه برود. لازم نیست پول مسئله اصلی زندگی‌تان باشد. از دور به آن نگاه کنید: پول وسیله‌ای برای مبادله است، همین و بس. اگر به پول نیاز نداشتید، چه می‌کردید و چه چیزهایی داشتید؟

جری گیلز، نویسنده کتاب «عشق پول»، که یکی از بهترین کتاب‌هایی است که درباره پول خوانده‌ام، پیشنهاد می‌کند برای خودمان «جریمه فقر» تعیین کنیم. هرگاه به پول فکر می‌کنیم یا حرف منفی درباره‌اش می‌زنیم، مبلغ معینی را به‌عنوان جریمه کنار بگذاریم و آخر هفته آن را صرف تفریح خود کنیم.

باید باورهایمان درباره پول را زیرورو کنیم. تجربه‌ام نشان داده که برگزاری سمیناری درباره مسائل جنسی آسان‌تر از برگزاری سمیناری درباره پول است. اگر باورهای مردم درباره پول به چالش کشیده شود، به‌شدت خشمگین می‌شوند. حتی کسانی که با میل خود در سمینار شرکت می‌کنند و واقعاً می‌خواهند پول بیشتری وارد زندگی‌شان کنند، وقتی می‌کوشم باورهای محدودکننده‌شان را تغییر دهم، از کوره در می‌روند. «مشتاقم تغییر کنم.»، «مشتاقم باورهای کهنه‌ام را رها کنم.» گاهی باید این دو جمله را مدتی تکرار کنیم تا برای آغاز آفرینش ثروت در ذهنمان جا باز شود. می‌خواهیم از ذهنیتِ «درآمد ثابت» رها شویم. با پافشاری بر اینکه «فقط» حقوق یا درآمد مشخصی دارید، کائنات را محدود نکنید. حقوق یا درآمد، یکی از راه‌های رسیدن برکت است، اما سرچشمه آن نیست. برکت شما از سرچشمه‌ای یگانه می‌آید: خود کائنات. راه‌های بی‌شمار و نامحدودی برای رسیدن آن وجود دارد؛ باید خود را به روی همه آنها بگشایید. در ذهنمان بپذیریم که برکت می‌تواند از هرجا و همه‌جا برسد. شاید در خیابان سکه‌ای پیدا کنیم، آن را برداریم و به سرچشمه بگوییم: «متشکرم.» شاید مبلغش کم باشد، اما گشوده شدن راه‌های تازه آغاز شده است. «آغوشم برای پذیرفتن راه‌های تازه درآمد گشوده است.»، «اکنون خیر و برکتم را از سرچشمه‌های منتظره و نامنتظره دریافت می‌کنم.»، «من سرچشمه‌ای از فراوانی نامحدودم و برکتم را از سرچشمه‌ای نامحدود و از راه‌هایی نامحدود می‌پذیرم.»

از نشانه های کوچک آغاز کار به وجد بیایید: وقتی برای افزایش ثروت تلاش می‌کنیم، معمولاً به اندازه‌ای به دست می‌آوریم که باورهایمان درباره شایستگی خود اجازه می‌دهند. نویسنده‌ای می‌خواست درآمدش را افزایش دهد. یکی از عبارت‌های تأکیدی‌اش این بود: «من از راه نویسندگی پول خوبی درمی‌آورم.» سه روز بعد، به قهوه‌خانه‌ای رفت که معمولاً آنجا صبحانه می‌خورد. پشت میزی نشست و کاغذهایش را پهن کرد. مدیر قهوه‌خانه پیش او آمد و پرسید: «شما نویسنده‌اید، مگر نه؟ می‌توانید چند چیز برایم بنویسید؟» بعد چند کارت برایش آورد و از او خواست روی آن‌ها بنویسد: «غذای بوقلمون، ۴ دلار.» در عوض، پول صبحانه را از او نگرفت. این اتفاق کوچک نشان داد که آگاهی او در حال دگرگونی است. او کارش را ادامه داد و شروع به فروش آثارش کرد.

ثروت را بشناسید: شروع کنید به دیدن ثروت در همه‌جا و از آن به‌وجد بیایید. عالیجناب آیک، واعظ مشهور نیویورکی، به یاد می‌آورد که وقتی فقیر بود، هرگاه از کنار رستوران‌ها، خانه‌ها، خودروها و فروشگاه‌های گران‌قیمت لباس می‌گذشت، با صدای بلند می‌گفت: «این مال من است! این مال من است.»

بگذارید خانه‌های رؤیایی، بانک‌های مجلل و همه فروشگاه‌های لباس، زیبا یا حتی نازیبا، در شما احساس شادی برانگیزند. دریابید که همه این‌ها بخشی از فراوانی در دسترس شما هستند و با گسترش آگاهی‌تان، اگر بخواهید، می‌توانید صاحبشان شوید. وقتی افراد خوش‌پوش را می‌بینید، با خود بگویید: «چه شگفت‌انگیز است که آنها از چنین فراوانی‌ای بهره‌مندند! این فراوانی در دسترس همه ماست.»

ما خواهان برکت دیگران نیستیم، خواهان خیر و خوشی خودمان هستیم. با این حال، هیچ چیز را برای همیشه در مالکیت خود نداریم. فقط برای مدتی از دارایی‌هایمان استفاده می‌کنیم و بعد آنها به دست فرد دیگری می‌رسند. گاهی ممکن است ملکی چند نسل در خانواده‌ای بماند، اما سرانجام به دیگری منتقل می‌شود. زندگی آهنگ و جریان طبیعی خود را دارد، چیزها می‌آیند و می‌روند. باور دارم وقتی چیزی از دست می‌رود، فقط برای این است که برای چیز تازه‌تر و بهتری جا باز شود.

تحسین ها را بپذیرید: بسیاری از مردم می‌خواهند ثروتمند باشند، اما تحسین و تمجید دیگران را نمی‌پذیرند. تحسین و تمجید، هدایای ثروت‌اند؛ بیاموزید آنها را با نهایت لطف بپذیرید. مادرم در کودکی به من یاد داد وقتی کسی از من تعریف می‌کند یا هدیه‌ای به من می‌دهد، لبخند بزنم و بگویم: «متشکرم.» این درس در سراسر زندگی یکی از دارایی‌های ارزشمندم بوده است.

چه بهتر که تحسین دیگران را بپذیریم و در پاسخ، از آنها هم تعریف کنیم تا گوینده نیز احساس کند هدیه‌ای دریافت کرده است. این یکی از راه‌های حفظ جریان نیکی است. از این نعمت به‌وجد بیایید که هر روز صبح می‌توانید بیدار شوید و روزی تازه را تجربه کنید. شاد باشید که زنده و تندرستید، دوستانی دارید، خلاق هستید و می‌توانید نمونه‌ای زنده از شادیِ زندگی باشید. مطابق با والاترین آگاهی خود زندگی کنید و از فرایند دگرگونی خَویش لذت ببرید.

ادامه مطلب منت گذاشتن ...از صفحه ۱۹

اگر خودتان کمک‌کننده هستید، پیش از انجام کاری که هزینه زیادی برایتان دارد، انتظارتان را بیان کنید. اگر نمی‌توانید یا نمی‌خواهید کاری را بدون چشمداشت انجام دهید، صریح و محترمانه بگویید. کمک‌کردنی که با توقع پنهان همراه است، اغلب زمینه دلخوری را فراهم می‌کند.

قدردانی را می‌توان خواست، اما بدهکاری همیشگی نه: قدردانی در رابطه‌ها مهم است. دیده شدن زحمت‌ها حس احترام و پیوند را تقویت می‌کند. اما قدردانی زمانی ارزش دارد که آزادانه و متناسب باشد، اگر با شرمنده‌کردن، فشار یا یادآوری دائمی گرفته شود، دیگر نشانه صمیمیت نیست.

کمک واقعی می‌تواند رابطه را گرم‌تر کند، به شرط آن که به مالکیت بر زندگی دیگری تبدیل نشود. کسی که برای دیگران کاری می‌کند، حق دارد سهمش دیده شود و احساسش را بیان کند، اما این حق به او اجازه نمی‌دهد طرف مقابل را برای همیشه بدهکار بداند یا هر جا که می‌رسد، او را وسیله‌ی اعتبارسازی خود کند. رابطه سالم نه زحمت‌ها را انکار می‌کند و نه آنها را چماقی برای کنترل دیگران می‌سازد. در چنین رابطه‌ای، هم کمک‌کننده می‌تواند صادقانه بگوید چه انتظاری دارد و هم گیرنده می‌تواند قدردان باشد، بی‌آن‌که استقلال و حرمتش را از دست بدهد.

ادامه مطلب باورهای سورن...از صفحه ۴۵

کی‌یرکگور به ویژه درباره ایمان مسیحی می‌نوشت. از نظر او، ایمان صرفاً دانستن مجموعه‌ای از آموزه‌ها یا پذیرفتن یک استدلال نظری نیست، ایمان باید در شیوه زندگی فرد حضور داشته باشد و به تعهد و عمل بینجامد.

عبارت مشهور «حقیقت، ذهنیت است» گاهی به این معنا برداشت می‌شود که هرکس هرچه را باور کند، برای او حقیقت دارد. این برداشت دقیق نیست. منظور کی‌یرکگور بیشتر این بود که در پرسش‌های وجودی و دینی، دانستن اطلاعات به تنهایی کافی نیست، شیوه‌ای که فرد با حقیقت زندگی می‌کند و مسئولانَه به آن پاسخ می‌دهد نیز اهمیت دارد. او ایمان را با اطمینان علمی یکی نمی‌دانست و بر دشواری و خطرِ تعهد دینی تأکید می‌کرد.

در نوشته‌های دینی و اخلاقی کی‌یرکگور، عشق فقط احساس خوشایند یا دلبستگی شخصی نیست، مسئولیتی است که باید در رفتار با دیگران آشکار شود. این نگاه با توجه او به زندگی درونی فرد پیوند دارد: انتخاب‌ها و باورها زمانی معنای اخلاقی پیدا می‌کنند که در رابطه با دیگران نیز اثر بگذارند. او درباره عشق، ایمان، امید و مسئولیت در آثار گوناگونش بحث کرده است.

اندیشه کی‌یرکگور ما را به چند پرسش ساده اما جدی دعوت می‌کند: آیا خودم انتخاب می‌کنم یا صرفاً از دیگران پیروی می‌کنم؟ آیا از ترس پیامدها، تصمیم‌های مهم را عقب می‌اندازم؟ آیا باورهایم در زندگی‌ام دیده می‌شوند؟ و آیا در برابر خودم و دیگران مسئولانه رفتار می‌کنم؟ پاسخ‌های او به این پرسش‌ها از ایمان مسیحی جدا نیستند، بنابراین ممکن است همه با مبانی دینی‌اش موافق نباشند. با این‌حال، توجه او به انتخاب، اضطراب، ناامیدی، تعهد و جست‌وجوی زندگی معنادار همچنان بحث‌برانگیز و تأثیرگذار است.

ادامه مطلب مردهای «مریخی» ...از صفحه ۳۲

برای زن‌ها: به یاد داشته باشید که وقتی بلافاصله به درخواست‌های مرد پاسخ مثبت می‌دهید، ممکن است او تصور کند که به اندازه کافی محبت کرده یا دست‌کم امتیازها در رابطه برابر شده‌اند. اگر احساس می‌کنید محبت بیشتری کرده‌اید، اما در مقابل محبت کمتری دریافت می‌کنید، بهتر است به‌جای آنکه همیشه و بدون توجه به نیازهای خود به خواسته‌های او پاسخ مثبت بدهید، خواسته‌هایتان را نیز مطرح کنید و به‌نرمی از او بخواهید محبت و حمایت بیشتری نشان دهد.

مریخی‌ها جریمه می‌کنند: زن‌ها معمولاً متوجه نیستند که وقتی مردها احساس می‌کنند از محبت و حمایت کافی برخوردار نیستند، ممکن است با نوعی واکنش منفی، زن را به‌اصطلاح جریمه کنند. وقتی زنی در برابر مردی واکنش‌هایی مانند بی‌اعتمادی، طرد کردن، ناامیدی یا قدرنشناسی نشان می‌دهد، مرد ممکن است در ذهن خود یک امتیاز منفی برای او در نظر بگیرد. برای مثال، وقتی مردی احساس می‌کند که زن به خاطر کارهایی که برای او انجام داده، قدردانی کافی نشان نمی‌دهد، ممکن است دچار رنجش و احساس بی‌محبتی شود. در چنین شرایطی، به خودش حق می‌دهد امتیازهایی را که زن تا آن زمان به دست آورده بود، از او پس بگیرد. اگر زن ده امتیاز مثبت داشته باشد، مرد ممکن است هنگام احساس رنجش، تمام آن ده امتیاز را از او کم کند. اگر میزان رنجش او زیاد باشد، حتی ممکن است به زن بیست امتیاز منفی بدهد! در نتیجه، زن نه‌تنها امتیازهای مثبت خود را از دست می‌دهد، بلکه حالا به مرد بدهکار هم می‌شود، در حالی که فقط یک دقیقه پیش، ده امتیاز مثبت داشت. این وضعیت برای زن بسیار گیج‌کننده است. ممکن است او سی امتیاز مثبت داشته باشد، اما مرد در یک لحظه عصبانیت، تمام آن امتیازها را از او بگیرد. در ذهن مرد، این کار توجیه‌پذیر است، زیرا تصور می‌کند زن به او بدهکار شده و دیگر سزاوار دریافت امتیاز مثبت نیست. از نظر خودش، این رفتار عادلانه است. شاید از نظر محاسبات ریاضی چنین به نظر برسد، اما در حقیقت عادلانه نیست. امتیازهای منفی برای رابطه بسیار ویرانگرند. این رفتار باعث می‌شود زن احساس کند محبت‌ها و زحماتش نادیده گرفته شده و قدرشناسی نمی‌شود؛ در نتیجه، مرد نیز به‌تدریج محبت کمتری نشان می‌دهد. اگر مرد در ذهن خود تمام حمایت‌ها و محبت‌هایی را که زن در طول رابطه ارائه کرده، با یک واکنش منفی خنثی کند، وقتی زن گاهی حرفی منفی می‌زند یا رفتاری از خود نشان می‌دهد که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید، مرد انگیزه‌اش را برای ابراز محبت از دست می‌دهد و به‌تدریج منفعل می‌شود.

این پنجمین بینش نیز برای هر دو طرف رابطه کاربردهای مهم و عملی دارد.

برای مردها: به یاد داشته باشید که جریمه کردن همسرتان نه عادلانه است و نه نتیجه‌ای مثبت دارد. وقتی احساس می‌کنید همسرتان شما را دوست ندارد و از او رنجیده و دلخور هستید، به‌جای اینکه با دادن امتیاز منفی او را جریمه کنید، گذشت داشته باشید و تمام کارهای خوبی را که برایتان انجام داده است، به خاطر بیاورید. به‌جای تنبیه کردن او، از او همدردی و حمایت بخواهید. او می‌تواند این محبت را به شما نشان دهد. با احترام برایش توضیح دهید که رفتارش چقدر شما را آزرده است. اجازه دهید متوجه شود چه احساسی دارید و به او فرصت بدهید تا عذرخواهی کند. تنبیه کردن نتیجه‌ای ندارد. اگر به همسرتان فرصت دهید تا آنچه را نیاز دارید به شما بدهد، احساس بهتری خواهید داشت. به یاد داشته باشید که او یک ونوسی است؛ ممکن است نداند شما دقیقاً به چه چیزی نیاز دارید یا رفتارش چگونه باعث رنجش شما شده است.

برای زن‌ها: به یاد داشته باشید که یکی از واکنش‌های احتمالی مردها هنگام احساس رنجش، جریمه کردن طرف مقابل است. برای محافظت از خود در برابر این رفتار، دو راه پیش رو دارید.

راه اول: تشخیص دهید که او با کم کردن امتیازهای شما، در واقع رفتار درستی ندارد. احساس خود را با او در میان بگذارید و به او بفهمانید که این رفتار چه تأثیری بر شما گذاشته است. در فصل بعد خواهیم دید که چگونه می‌توانیم ناراحتی‌ها و انتقادهای خود را به شکلی درست و سازنده بیان کنیم.

راه دوم: به این نکته توجه داشته باشید که مرد ممکن است زمانی امتیازهای شما را کم کند که احساس کند دوستش ندارید و از رفتار شما آزرده شده است. او معمولاً پس از دریافت محبت و حمایت شما، امتیازهایی را که کم کرده است، دوباره به شما بازمی‌گرداند.

همان‌طور که مرد با دریافت محبت و قدردانی شما، حتی در برابر کارهای کوچکی که برایتان انجام می‌دهد، احساس رضایت و محبت بیشتری پیدا می‌کند، به‌تدریج کمتر به جریمه کردن شما روی خواهد آورد. سعی کنید راه‌های مختلفی را که از طریق آنها می‌توانید به او محبت و توجه نشان دهید، بشناسید تا کمتر احساس رنجش و بی‌محبتی کند.

وقتی توانستید تشخیص دهید که او از چه چیزی آزرده شده است، به او بگویید که متأسفید. مهم‌تر از همه، محبتی به او نشان دهید که پیش از این از شما ندیده است. اگر احساس می‌کند قدرش را نمی‌دانید و او را طرد کرده‌اید، به این نیاز عاطفی او پاسخ دهید. اگر احساس طردشدگی می‌کند، به او نشان دهید که پذیرفته شده است. اگر احساس ناامنی و تردید دارد، به او اطمینان خاطر بدهید. اگر احساس حقارت می‌کند، تحسینش کنید. اگر ناامید شده است، او را آن‌گونه که شایسته‌اش است، ببینید و ارزشمند بدانید. وقتی مردی احساس کند که دوستش دارند، دیگر از جریمه کردن دست خواهد کشید.

سخت‌ترین بخش این مراحل، تشخیص این است که چه چیزی مرد را آزرده کرده است. بیشتر اوقات، وقتی مرد با رفتن به درون غار خود کناره‌گیری می‌کند، زن نمی‌داند چه چیزی او را رنجانده است. از طرفی، وقتی مرد از غارش بیرون می‌آید، معمولاً درباره آنچه باعث ناراحتی‌اش شده صحبت نمی‌کند. پس زن چگونه می‌تواند بفهمد که دقیقاً چه چیزی احساسات مرد را جریحه‌دار کرده است؟ خواندن این کتاب و درک تفاوت میان نیازهای عاطفی مردان و زنان، نقطه شروع و راهنمای خوبی برای شما خواهد بود؛ راهنمایی که شاید هیچ زنی پیش از این در اختیار نداشته است. راه دیگری که زن می‌تواند از طریق آن بفهمد چه اتفاقی افتاده، برقراری ارتباط است. همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، هرچه زن بتواند با آرامش و احترام بیشتری از احساسات و ناراحتی‌های خود صحبت کند، مرد نیز راحت‌تر می‌تواند احساسات و ناراحتی‌هایش را با او در میان بگذارد.

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان...از صفحه ۳۹

این را گفتم و به طرف درِ خروجیِ محوطه به راه افتادم. جلوی در، «حبیب‌الله بلور» که مسئول حفاظت محوطه بود جلویم را گرفت و گفت: «اولاً چون عصبانی هستی، صلاح نیست پشت فرمان بنزینی؛ ثانیاً "معینیان" تلفن کرده و گفته است نگذارم بیرون بروی، چون امشب شب پنج‌شنبه است و باید در جلسه «شما و رادیو» شرکت کنی.» گفتم: «قصد ندارم به کارم ادامه دهم.» بلور خندید و گفت: «کار کردن با هر دستگاهی دردسرهای خودش را دارد. بهتر است خونسرد باشی.» در این بین، یک بار دیگر تلفن زنگ زد. بلور گوشی را به دست من داد؛ «معینیان» بود که می‌گفت: «برگردید تا با هم صحبت کنیم.» به اتاق «تقی روحانی» که برگشتم، معینیان آرام شده بود. گفتم: «مسئول برنامه "همه روز همین ساعت"، قاضی است و اوست که باید پاسخگوی شما باشد. من به عنوان یک نویسنده حق دارم و آزادم که هر چه به نظرم می‌رسد بنویسم. این مسئول برنامه است که باید مطالبی را که پخش آن صلاح نیست، حذف کند.» گویا عین این حرف را مجریان برنامه «مانی و اربابی» هم زده بودند. حالا معینیان بود که می‌بایست در برابر رگبار سؤالات و تلفن‌های واقعی یا غیرواقعی ایستادگی کند و همین کار را هم کرد؛ او به دولت و به «ساواک» گزارش داد که این برنامه با مسئولیت و صلاحیت شخص او پخش شده و اگر کسی باید مؤاخذه شود، اوست!

اربابی و مانی سال‌های طولانی برنامه خود را در ساعت «پنج و سه دقیقه» اجرا کردند. یک بار دیگر «مستوفی» از آمریکا بازگشت و چند ماهی در دوران معاونت «منوچهر آزمون» برنامه‌اش را نوشت و اجرا کرد، ولی مجدداً به آمریکا سفر کرد و دیگر خبری از او نشد. «اربابی و مانی» این زوج جدا نشدنی سرانجام یک روز برنامه دلخواهشان را رها کردند. پیش از آن، بنا بر صلاحدید مسئولان، «مستجاب‌الدعوه و اربابی» از گویندگی برنامه «شما و رادیو» کنار رفتند و هر دو بازنشسته شدند. به جای آن‌ها مدتی «نوذری، تاجی احمدی و آذر پژوهش» انجام وظیفه کردند، اما نام «فروزنده اربابی، مستجاب‌الدعوه و مانی» هرگز از خاطره‌ها محو نشد.

در یکی از هفته‌های عید نوروز، دانشجوی جوانی که به رادیو آمده بود و با لهجه غلیظ کرمانی تقاضای کار در «شما و رادیو» را داشت، با حضور یک‌صد نفر تماشاچی صدای «اربابی» را آن‌چنان تقلید کرد که همه حتی خود «فروزنده» مات و متحیر ماندند. این دانشجوی جوان اسمش «عبدالکریم اصفهانی» بود. اصفهانی هر وقت به جلد اربابی فرو می‌رفت، خود اربابی از شدت خنده اشک‌هایش سرازیر می‌شد و به زیر میز می‌رفت! پس از اربابی، مستجاب‌الدعوه و مانی، گویندگان زیادی به پشت میکروفن آمدند، ولی هیچکس نتوانست جای آنها را بگیرد.

ادامه مطلب بی اثر کردن ...از صفحه ۲۷

پاسخ: بله، درست است. هر عادتی که باعث شود آدم تصمیم‌گیری قطعی را به تعویق بیندازد، به عادت بی‌هدفی و سرگردانی می‌انجامد.
پرسش: آیا انسان تنها موجودی است که بی‌هدف و سرگردان می‌شود؟
پاسخ: بله. همه موجودات دیگر در واکنش به قوانین مشخص طبیعت حرکت می‌کنند. انسان تنها موجودی است که در برابر قوانین طبیعت سرپیچی می‌کند و هر وقت بخواهد، بی‌هدف و سرگردان می‌شود. هر چیزی بیرون از ذهن انسان‌ها تحت کنترل مخالفان من است، تحت کنترل قوانینی چنان دقیق که در آنها جایی برای بی‌هدفی نیست. من فقط به خاطر عادت انسان‌ها به بی‌هدفی بر ذهنشان مسلط می‌شوم، یعنی تنها به این دلیل بر ذهن آنها کنترل دارم که از کنترل و به‌کارگیری ذهن خود غفلت می‌کنند یا از آن سر باز می‌زنند.
پرسش: این بحث برای یک انسان معمولی دارد بیش از حد پیچیده می‌شود. بیایید به موضوعی کمتر انتزاعی برگردیم. لطفاً بگو عادت بی‌هدفی در زندگی روزمره چه اثری بر مردم می‌گذارد و با زبانی توضیح بده که آدم‌های معمولی هم بفهمند.
پاسخ: ترجیح می‌دهم این گفتگو را در میان ستارگان نگه دارم!
پرسش: معلوم است که ترجیح می‌دهی، این‌طوری کسی نمی‌تواند تو را رسوا کند. اما بیایید به زمین برگردیم. حالا بگو بی‌هدفی در کشور ما، ایالات متحده، چه بلایی بر سرمان می‌آورد.
پاسخ: صادقانه بگویم، بهتر است همین حالا به تو بگویم که از ایالات متحده نفرت دارم، نفرتی که فقط شیطان می‌تواند چنین از آن متنفر باشد.
پرسش: جالب است. دلیل این نفرت چیست؟
پاسخ: ریشه این نفرت به چهارم ژوئیه ۱۷۷۶ برمی‌گردد، روزی که پنجاه و شش مرد سندی را امضا کردند که فرصت سلطه من بر این کشور را از میان برد. تو آن سند را با نام «اعلامیه استقلال» می‌شناسی. اگر نفوذ آن سندِ لعنتی نبود، اکنون دیکتاتوری بر کشور حکومت می‌کرد و من حق آزادی بیان و اَندیشه مستقل را از میان می‌بردم، حقی که سلطه‌ام بر زمین را تهدید می‌کند.
پرسش: از حرف‌هایت باید این‌طور بفهمم که ملت‌هایی که دیکتاتورهای خودگمارده بر آنها حکومت می‌کنند، در جبهه تو هستند؟
پاسخ: هیچ دیکتاتوری خودگمارده نیست، من همه آنها را برمی‌گزینم. افزون بر این، آنها را اداره می‌کنم و در کارشان جهت می‌دهم. ملت‌هایی که دیکتاتورهای من بر آنها حکومت می‌کنند، می‌دانند چه می‌خواهند و با زور به دستش می‌آورند. ببین در ایتالیا به واسطه موسولینی چه کرده‌ام! ببین در آلمان به‌واسطه هیتلر چه می‌کنم! ببین در روسیه به واسطه استالین چه می‌کنم! دیکتاتورهای من به نیابت از من بر آن ملت‌ها حکومت می‌کنند، چون مردمشان با عادت بی‌هدفی به زانو درآمده‌اند. دیکتاتورهای من خودشان بی‌هدف نیستند. برای همین است که میلیون‌ها نفری را که زیر سلطه آنها هستند، به سود من اداره می‌کنند.
پرسش: اگر موسولینی، استالین و هیتلر به تو خیانت کنند و از تو و سلطه‌ات روی برگردانند، چه می‌شود؟
پاسخ: چنین اتفاقی نمی‌افتد، چون آنها را به خوبی تطمیع کرده‌ام. به هرکدامشان پاداشی درخور خودبزرگ‌بینی‌شان می‌دهم و کاری می‌کنم باور کنند به سود خودشان عمل می‌کنند. این هم یکی دیگر از ترفندهای من است.
پرسش: بیایید به ایالات متحده برگردیم و ببینیم برای عادت دادن مردم به بی‌هدفی چه می‌کنی.
پاسخ: همین حالا با کاشتن بذر ترس و بی‌اطمینانی در ذهن مردم، زمینه را برای دیکتاتوری فراهم می‌کنم.
پرسش: از طریق چه کسی کارهایت را پیش می‌بری؟
پاسخ: بیشتر از طریق رئیس‌جمهور. با واداشتن او به بی‌تصمیمی درباره توافق کاری میان کارفرمایان و کارکنانشان، نفوذش را نزد مردم از بین می‌برم. اگر بتوانم او را یک سال دیگر هم در این وضعیت نگه دارم، چنان بی‌اعتبار خواهد شد که می‌توانم کشور را به یک دیکتاتور بسپارم. اگر رئیس‌جمهور همچنان بی‌تصمیم بماند، آزادی فردی را در ایالات متحده فلج می‌کنم، همان‌طور که آن را در اسپانیا، ایتالیا، آلمان و انگلستان از میان بردم.

ادامه مطلب ایران، نور عدالت...از صفحه ۱۰

ما در برابر اجبار مقاومت می‌کنیم ولی جاذبه مهر ما را به خود می‌کشد، در برابر زور می‌ایستیم ولی مجذوب محبت می‌شویم. زور و سرکوب، اتهام و دروغ ممکن است مدتی چیره شوند، اما سرانجام محکوم به شکست‌اند. به همین دلیل است که حکایت استقامت باید بارها و بارها، و در روزگار ما بیش از هر زمان دیگری، یادآوری و تکرار شود.
برخی صحنه‌ها در زندان، این آرمان را در عمل نشان می‌دهند. صحنه اول، تصویری از نخستین روزهای بازداشت مهوش (سال ۱۳۸۶) در بخش قرنطینه زندان وکیل‌آباد مشهد است. در فضایی شلوغ و آلوده، با هوای سنگین که قابل تنفس نبود، روزه‌دار، در میان هم‌بندانی بیمار و محروم، و تحت بازجویی‌های فرساینده. در چنین وضعیتی تصمیم می‌گیرد منفعل نماند. وسایل نظافت تهیه می‌کند و شروع می‌کند به شستشو و تمیزکاری محیط اطرافش، که سرانجام چند زندانی دیگر و حتی زندانبان با او همراهی می‌کنند.
صحنه‌ی دوم، در آستانه نوروز است، زمانی که پس از انفرادی‌های سخت او را به همان بند بازمی‌گردانند. فضایی پر از تنش و فریاد و گریه زندانیانی که خواهان بازگشت به خانه و خانواده‌های خود برای روزهای نوروز بودند، و زندانبان‌ها توان اداره کردن آنها را نداشتند. مهوش تلاش می‌کند فضا و روحیه بند را عوض کند. با مهربانی و همدلی هم‌بندانش را به آرامش دعوت می‌کند. برای حمام رفتن همه همبندی‌ها و آرایش آنها برنامه می‌ریزد، با وجود محدودیت‌های زندان سبزی‌پلو و ماهی می‌پزند و نوروز ساده و دلپذیری بر پا می‌کنند. او با این کار، در اوج دشواری و دلتنگی معجزه می‌کند و فضای تاریک و دلگیر زندان را به همدلی و شادی تبدل می‌کند.
مردم ایران دوران بسیار سختی را می‌گذرانند. اما در همین دوران سخت از دل تاریکی‌های رنج و بیداد نور عدالت و اتحاد هم به چشم می‌خورد. در همین دوران تاریک شاهد پس‌گیری انسانیت خویش هستیم. در بحبوحه تباه‌کاری‌های سیاسی و مخرب، در میان نفرت و خشونت، انقلابی عظیم در آگاهی و همدلی مردم ایران در جریان است. و همین شعور و عاطفه آینده بهتری را که آرزو داریم، از این مسیر طولانیِ تاریخ به ارمغان خواهد آورد. این بیداری درونی، بذری است که در خاکستر

ادامه مطلب قتل بخاطر ...از صفحه ۳۸

بنابراین، ما با درست کردن قورمه‌سبزی حرفی نداریم؛ ولی به‌شرطی که صبر کنید تا همه‌ی موادش را فراهم کنیم. بعد، قدمتان روی چشم.»» روز بعد، زنم به بازار رفت و برنج خرید، ولی گوشت گیر نیاورد. روز دوم به‌زحمت سه‌چهار کیلو گوشت خرید. اما وقتی سراغ سبزی‌فروش رفت، سبزی قورمه نداشت. روز سوم یک دسته جعفری گیر آورد، ولی تره پیدا نکرد. روز چهارم تره پیدا کرد، اما هرجا دنبال پیاز گشت، پیاز نبود. روز پنجم بالاخره مقداری پیاز از همسایه قرض کرد. فقط لوبیاقرمز کم داشت تا خورش قورمه‌سبزی را حسابی جا بیندازد. ولی بالاخره لوبیا هم حقی دارد؛ نوبتی هم باشد، نوبت اوست که نایاب شود! اشخاص حق دارند هفته‌ای یک یا دو روز استراحت کنند؛ چرا اشیا چنین حقی نداشته باشند؟
خلاصه، فراهم کردن همه‌ی مواد قورمه‌سبزی ده روز طول کشید. در این مدت، گویا گوشت فاسد شده بود. البته گوشتی که در یخچال باشد فاسد نمی‌شود؛ اما در این مدت چهار پنج بار هم برق قطع شد و دو بار قطعی برق ده‌دوازده ساعت طول کشید. از آنجا که شوفاژ هم با قطع برق خاموش می‌شود، زنم سخت سرما خورد و بینی‌اش گرفت. دیگر نتوانست بوی گوشت فاسد را تشخیص دهد. وگرنه مگر ممکن بود غذای فاسد جلوی مهمان بگذارد؟»

رنج و ظلم کاشته شده، و هیچ نیرویی توان خشکاندن ریشه‌های آن را ندارد. هر جرقه‌ای از همدلی و هر قدمی برای آزادی از باورهای باطل و غیر انسانی، گواهی است بر این حقیقت که تاریکی، پایدار نخواهد ماند. سرانجام، همین عشق و امید و استقامت سازنده است، که پیوندهای فرسوده استبداد را از هم خواهد گسست و افق روشن فردا را ترسیم خواهد کرد.
ما همان سیمرغی هستیم، که در رؤیاهایمان به دنبالش می‌گردیم. نخستین قفسی که باید شکست، در وجدان خود ماست، قفسی که در بیرونش ظرفیت حیرت‌انگیز و شکوه بی‌پایان بشریت در انتظار ما است. همان‌طور که مولانا نوشته است:

این عجب که جان به زندان اندرست — وانگهی مفتاح زندانش به دست
پای تا سر غرق سرگین آن جوان — می‌زند بر دامنش جوی روان

ادامه مطلب ایران از دید...از صفحه ۶

پارتیان در بیرون از این ناحیه و خارج از حوزه رود فرات، یکی دو بار در جنگ‌های سخت و یورش‌های ناگهانی به موفقیت‌هایی دست یافته‌اند، اما نمی‌توانند برای مدتی طولانی و بی‌وقفه با کشوری بجنگند، زیرا بیرون از سرزمین خود با محیط و سرزمین‌هایی متفاوت روبه‌رو می‌شوند و از تأمین آذوقه سپاهیان و پرداخت مواجبشان ناتوان می‌مانند. این است وضع سرزمین پارت‌ها.»

حدود یکصد و پنج سال پس از دیون، به پروکوپیوس می‌رسیم؛ یکی از مهم‌ترین مورخان رومی در زمینه تاریخ ایران. پروکوپیوس از جمله مورخانی است که خود شاهد بسیاری از حوادثی بود که به قلم آورده است. او، مؤلف کتاب تاریخ جنگ‌ها، در اواخر قرن پنجم میلادی در شهر قیصریه، واقع در فلسطین، متولد شد؛ اما از سال‌های آغازین زندگی‌اش اطلاعات چندانی در دست نیست. می‌دانیم که در رشته علوم قضایی تحصیل کرد و سپس به قسطنطنیه رفت و به سمت مشاور قضایی و منشی مخصوص بلیزاریوس منصوب شد. در آن زمان، بلیزاریوس افسر جوانی بود که در سپاه امپراتور ژوستینین به فرماندهی ارتقا یافته بود.

پروکوپیوس در همه جنگ‌هایی که بلیزاریوس در مشرق، آفریقا و ایتالیا کرد، همراه او بود و آن‌ها را در کتاب خود شرح می‌دهد. او در سال ۵۲۷ م. در بین‌النهرین بود، در سال ۵۳۳ م. همراه بلیزاریوس به آفریقا رفت و در سال ۵۳۶ م. نیز با او راهی ایتالیا شد. پروکوپیوس در مقدمه تاریخ جنگ‌ها، که محمد سعیدی آن را با عنوان جنگ‌های ایران و روم به فارسی ترجمه کرده، می‌گوید: «بدین جهت اهلیت او در نوشتن تاریخ این دوره بیش از هر کس دیگر بوده است.»

پروکوپیوس سه اثر دارد: تاریخ جنگ‌ها، تاریخ محرمانه و ساختمان‌ها. تاریخ جنگ‌ها هشت کتاب دارد. کتاب‌های اول و دوم آن درباره جنگ‌های ایران و روم شرقی‌اند و همین دو کتاب با عنوان جنگ‌های ایران و روم به فارسی ترجمه شده‌اند. دو کتاب بعدی به جنگ‌های روم و واندال‌ها می‌پردازند و کتاب‌های پنجم، ششم و هفتم جنگ‌های روم با گوت‌ها را دربرمی‌گیرند. کتاب هشتم متممی بر کتاب‌های پیشین است و وقایع کلی امپراتوری روم یا بیزانس را شرح می‌دهد. اثر دوم پروکوپیوس، یعنی تاریخ محرمانه، به ایران مربوط نمی‌شود. او در این کتاب بی‌پرده از امپراتور ژوستینین، همسر او و بلیزاریوس انتقاد می‌کند و دسیسه‌ها و سیاه‌کاری‌های دربار بیزانس را برملا می‌سازد. پروکوپیوس از ترس امپراتور، کتاب را پنهان نگه داشت و تنها پس از مرگ او توانست منتشرش کند. اثر سوم، ساختمان‌ها، درست در نقطه مقابل تاریخ محرمانه قرار دارد. پروکوپیوس در شرح بناهایی که ژوستینین در نقاط مختلف امپراتوری بیزانس برپا کرده بود، او را بیش از اندازه می‌ستاید.

کتاب تاریخ جنگ‌ها سفرنامه نیست. پروکوپیوس به‌جای آنکه بیشتر به شرح شهرها و موقعیت جغرافیایی آن‌ها بپردازد، جنگ‌ها، موقعیت سپاه‌ها و درگیری‌های گوناگون میان روم و ایران را وصف می‌کند. بنابراین، نباید انتظار داشت که اطلاعات زیادی درباره اوضاع اجتماعی ایران، موقعیت شهرها، آداب‌ورسوم یا زندگی ایرانیان از این اثر به دست آید. بااین‌حال، پروکوپیوس به مناسبت‌های مختلف اطلاعات جالبی درباره دربار ایران و موقعیت شهرهای گوناگون ارائه می‌دهد. مطالب جغرافیایی، مانند فاصله شهرها و کوه‌ها و دشت‌های میان آن‌ها، و نیز جزئیات تاریخی و داستان‌های مربوط به جنگ‌ها و لشکرکشی‌ها، کشتی‌سازی، صید صدف و ظهور ستاره دنباله‌دار، کتاب او را جالب و خواندنی می‌کند. برای نمونه، پروکوپیوس در شرح جنگ هیاطله با فیروز، پادشاه ساسانی، می‌گوید که هیاطله به دستور پادشاه خود خندقی بزرگ کندند و در میان آن راه باریکی گذاشتند و روی خندق را پوشاندند. سپس سپاه ایران را به‌سوی خندق کشاندند و خودشان از همان راه باریک گریختند. بدین‌ترتیب، تمام سپاه ایران در خندق افتاد و هلاک شد. فیروز پیش از افتادن در خندق، مرواریدی فوق‌العاده گران‌بها به گوش داشت که آن را همان‌جا انداخت. با وجود جست‌وجوهای بسیار، این مروارید مشهور هرگز پیدا نشد. پروکوپیوس سپس داستانی مبالغه‌آمیز درباره صید صدفِ حامل مروارید و نهنگی که عاشق آن بود و از آن پاسداری می‌کرد، نقل می‌کند.

در جای دیگری، هنگامی که از بحر احمر یا خلیج عربستان سخن می‌گوید، کشتی‌هایی را وصف می‌کند که در دریای هند و بحر احمر رفت‌وآمد می‌کنند. شاید بی‌مناسبت نباشد که همین بخش کوتاه را از او نقل کنم: «کشتی‌هایی که در هندوستان و این دریا دیده می‌شوند، با کشتی‌های سایر نقاط تفاوت دارند: کف و بدنه آن‌ها را با قیر یا مواد دیگری نمی‌پوشانند و تخته‌هایشان را به‌جای آنکه با میخ به هم بکوبند، با نوعی طناب محکم به هم می‌بندند. علت این کار، آن‌گونه که بیشتر مردم تصور می‌کنند، وجود صخره‌های آهن‌ربایی در این نواحی و جذب میخ‌های آهنی کشتی‌ها به‌سوی آن‌ها نیست؛ زیرا کشتی‌های رومی که سراسر میخ‌های آهنی دارند، پیوسته در این دریا رفت‌وآمد می‌کنند و تاکنون چنین اتفاقی برایشان نیفتاده است. علت اصلی این است که هندیان و حبشیان آهن یا مواد دیگری را که برای این کار لازم است، در اختیار ندارند و رومیان نیز طبق قانون خود از فروش آن‌ها منع شده‌اند. هرکس چنین چیزهایی را به بیگانگان بفروشد، به هلاکت می‌رسد. این بود وصف دریایی که بحر احمر نام دارد و سرزمین‌های پیرامون آن.»

ادامه مطلب داریوش آشوری ...از صفحه ۷

آدمی که می‌گوید: «و از طرف دیگر مذهب تا می‌تواند به خرافات تکیه می‌کند و به عهود ماضی و رسوم پوسیدهٔ کهن پناه می‌برد و به دربانی گورستان‌ها قناعت می‌کنند و به ملاک‌های قرون وسطایی می‌اندیشد» چه‌گونه چشم دارد که همین سدّ سدید ضد استعمار و ضد غرب باشد؟ آخر با چه سلاحی در برابر چه سلاحی؟ آل احمد به ملکم خان و طالبوف ایراد می‌گیرد که چرا گرفتن فرهنگ و تمدن غربی را بی‌کم‌وکاست سفارش می‌کردند. نگاهی به جامعه‌ای که آن‌ها درش می‌زیستند و قیاس آن با جامعهٔ غربی هم‌زمانش در تمام مظاهر زندگی تفاوت از زمین تا آسمان را نشان می‌دهد. می‌خواستی که آن‌ها به مدد کدام دانش و بینش در برابر دانش و تکنیک غربی بایستند؟ می‌خواستی که آن کس که در آن ظلمت بار می‌آمد و سپس از آن سر بیرون می‌کرد و یک سو همه درماندگی و بدبختی و ظلم و جهل می‌دید و سوی دیگر رونق و آبادانی و آزادی و وفور نعمت، در برابر آن چه بکند و چه‌گونه چشمانش در برابر آن انوار خیره نشود؟

ادامه مطلب می خواهم زندگی ...از صفحه ۹

حتی درباره اعدام و مجازات نیز، به نظرم جامعه در حال تحول است. مردم دیگر مانند گذشته اعدام و مجازات‌های بسیار شدید را نمی‌پذیرند. این‌ها همه از تغییراتی است که در جامعه در حال شکل گرفتن است.

در کنار این تغییرات، چیزهایی هم وجود دارد که باید حفظ شوند. به نظرم احترام به آزادی‌های فردی و حقوق فردی از جمله آنهاست. احترام به منابع طبیعی نیز از چیزهایی است که در سال‌های اخیر در جامعه رشد کرده است، همین‌طور احترام به محیط زیست، حفظ تمامیت ارضی ایران و حفظ فرهنگ ایرانی.

یکی از چیزهای مثبتی که به نظرم در جامعه ما بسیار اهمیت دارد، توجه به فرهنگ غنی ایرانی است. فکر می‌کنم خانواده‌ها و مردم تلاش زیادی کرده‌اند که این فرهنگ را حفظ کنند و رشد دهند. شاید به همین دلیل است که در بسیاری از زمینه‌ها حکومت نتوانسته موفق شود و جامعه مسیر رشد خودش را پیدا کرده است. در حالی که حکومت از نظر قانون‌گذاری در بسیاری از موارد از مردم عقب‌تر مانده، خود جامعه رشد کرده است. مخالفت با اعدام در جامعه افزایش پیدا کرده، همدلی بیشتر شده، آزادی‌های فردی اهمیت بیشتری پیدا کرده و حتی رعایت نظم و ترتیب، به نظر من، در بسیاری از جاها رشد کرده است. من بسیار امیدوارم. فکر می‌کنم جامعه‌ای که بدون فراهم بودن امکانات لازم توانسته تا این اندازه رشد کند، حتماً آینده خوبی خواهد داشت. به آینده‌ی ایران بسیار امیدوارم.

ادامه مطلب آمریکا در آزمون...از صفحه ۳۶

برای من اهمیتی ندارد که احساسات چه کسی جریحه‌دار می‌شود. اهمیتی ندارد که آینده سیاسی چه کسی به خطر می‌افتد. اهمیتی ندارد که چند نفر از چهره‌های جریان حاکم حزبی مجبور شوند سخنرانی‌های از پیش تمرین‌شده خود درباره وحدت و همبستگی را کنار بگذارند. شما نمی‌توانید از جهان انتظار داشته باشید که به رهبری آمریکا احترام بگذارد، در حالی که حاضر نیستید نشان دهید رهبران آمریکا نیز مانند سایر شهروندان تابع قوانین همین کشور هستند. و اگر تشکیلات اصلی حزب دموکرات نتواند در این مقطع تاریخی از عهده مسئولیت خود برآید، پس رهبری لازم برای این شرایط را در اختیار ندارد. زیرا ما صرفاً تلاش نمی‌کنیم یک دوره انتخاباتی دیگر را پشت سر بگذاریم، ما در حال تعیین این هستیم که چه نوع کشوری را برای نسل‌های بعدی به جا خواهیم گذاشت. و در همین حال که ما مشغول تصمیم‌گیری هستیم، سایر کشورهای جهان نیز تصمیم‌های خودشان را می‌گیرند. ماه ژانویه قرار نیست صرفاً جشن پیروزی حزب دموکرات باشد، بلکه آزمونی برای سنجش اعتبار و حیثیت ملی آمریکاست. و اگر در این آزمون شکست بخوریم، فقط به این دلیل که گروهی از سیاستمداران حرفه‌ای بیش از آینده کشور به آینده سیاسی خود اهمیت داده‌اند، پیامدهای آن بسیار فراتر از واشنگتن خواهد رفت.



The Most Talked About Documentary: You Can See Everything

Jamileh Davoudi

Documentary films have been gaining popularity in the last few years, but it is hard to believe that a 3-hour documentary could entice viewers from all ages to go to the theater to watch You Can See Everything. Directed by Nathan Fielder and Lance Oppenheim, it has grossed about $80 million in United States in only four weeks after its release by A24, an American independent production company. The documentary is about Elizabeth Holmes, an American entrepreneur convicted of fraud in connection with her health technology company Theranos founded in 2003. In 2010, she claimed to have revolutionalized blood testing by developing methods that needed only a single drop of blood. This claim caused the valuation of her company to soar to $9 billion and in 2015, Forbes named Holmes the youngest and wealthiest self-made female billionaire. Being so successful after dropping out of Stanford University, she was being considered another Steve Jobs! A series of journalistic and regulatory investigations revealed doubts about Theranos' claims and whether Holmes had been truthful with investors. In 2018, she was charged with fraud along with Ramesh "Sunny" Balwani, Theranos' chief operating officer. On top of paying $500,000 in settlements and returning 18.9 million shares to the company, she was sentenced to 11 years in prison. This fascinating story was played out in the news and was followed by a book by





Elizabeth Holmes

John Carreyrou called Bad Blood: Secrets and Lies in a Silicon Valley Startup in 2018. In 2022, a TV series of 8 episodes was made called The Dropout starring Amanda Seyfried as Elizabeth Holmes. So with all this attention already in place, why would a documentary about her years later, become such a sensation?

To begin with, normally the documentary filmmakers approach their subjects. It was Elizabeth Holmes and her partner Billy Evans who approached A24 to make this documentary about them 34 days before she is sent to prison. They actually asked the director Nathan Fielder and the film crew to move in with them to capture their daily lives. The film's title is drawn from an offer



Nathan Fielder

she makes to Fielder via text to come and document the "true" Elizabeth Holmes: "You can see everything."

The question is, which Fielder claims still preoccupies him and repeatedly asks her in the film, "Why would you want to spend your last month of freedom, before a decade in prison, with me and a film crew?"

Errol Morris known for his interogations in making his documentries, came up with the "three-minute rule," the length of time the director and his camera stare at the person being interviewed after asking a question. Morris claimed he'd determined that no one can withstand three full minutes of silent staring. The strongest, most wary, reticent, secretive interviewee will crack and start spilling their guts. Well, Elizabeth Holmes definitely breaks the three minute rule with her big blue-eyed stare, absolutely unblinking in response to Fielder's questions. Almost a mysterious attempt at offering up proof of her purity and honesty. You really can't help but thinking how her transparent eyes are, like a newborn baby's, innocent?

The documentary continues after Holmes go to the prison. Filming resumes two years later, as Fielder follows Evans' development of a new company Haemanthus. Evans exhibits controlling behavior, licenses Holmes's image for billboards and a fake AI model. He refuses to help Fielder speak with Holmes in prison. Finally, Fielder manages to visit Holmes at the prison but because no cameras are allowed, the film reenacts their meeting with Amanda Seyfried acting again as Elizabeth.

You Can See Everything is truly a mind-bending documentary. You leave the theater thinking: is Holmes just a cynical, manipulative liar? Or is it actually possible that she is somehow, in some complicated way, an innocent, someone who "thinks differently," and maybe is being held in a kind of emotional bondage by the men in her life like her current partner Billy Evans and her former boyfriend, Ramesh "Sunny" Balwani. Are they the real baddies in this scenario?

دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک‌آئین



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 وصدمات 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

LAW OFFICES OF BURG & BROCK, INC. A.P.L.C. EST. 1996

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

>>> (888) 979-7979 <<<

www.Yadidi.com