

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا

مونترال



BAZAR
Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۲۸، اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۵، سال ۳۶

36ième - Année No. 428 Mai 2026

Real Estate Broker

سیمین ماهری

مشاور املاک
مسکونی، تجاری

Simin Maheri

smaheri@sutton.com

Sutton

514.451.4663

وقتی یک ساختار به پایان می رسد

ایران و ضرورت یک آغاز تازه

ایران امروز در نقطه‌ای ایستاده که ادامه مسیر گذشته، بیش از آن که به ثبات منجر شود، نشانه‌های فرسایش عمیق‌تری را آشکار می‌کند؛ جایی که جامعه در حال تغییر است، اما ساختارها همچنان در قالب‌های قدیمی باقی مانده‌اند. این شکاف روبه‌گسترش، پرسشی جدی را پیش روی آینده کشور قرار داده است: آیا زمان بازنگری در مسیر فرا نرسیده است؟ (سجده)

bisti
+1(514) 806 0020
بیستی

Address
3981 Boulevard Saint-Laurent, Montréal,
QC H2W 1Y4

Montréal Toronto
+1 (514) 2843030 +1 (647) 5922011

تیم شکور
Équipe Shakour

مشاوره تخصصی املاک
مسکونی، تجاری، سرمایه‌گذاری
514-730-3909
www.shakourrealty.com

Equipe & courtier
primus
L'Oréal
2015

صرافی کیهان
پلی مطمئن میان ایران و جهان

اولین و تنها صرافی معتبر
در شمال شهر مونترال

برای اطلاع از رقابتی ترین نرخ ها
به کانال تلگرام ما بپیوندید
https://t.me/arzkeyhan

CONTACT US 438-883-8902

مشاور املاک

خرید و فروش
املاک مسکونی، تجاری
تهیه و تمديد
وام‌های مسکونی و تجاری
مشاوره در امور سرمایه‌گذاری

بیش از ۴۰ سال کار در کانادا
و ۲۳ سال سابقه مشاور امور املاک

514 827 6364 | 514 364 3315

فیروز همماتیان
Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker
fhemmatiyan@sutton.com

بیمه عمر، بیمه مسافرتی
بیمه وام مسکن
بیمه از کار افتادگی
حسابهای پس انداز و سرمایه‌گذاری
برنامه‌های بازنشستگی
حساب سرمایه‌گذاری کودکان
514.690.6181
www.ia.ca

متین تیرد دست
مشاور امور مالی، فارغ التحصیل
دانشگاه صنعتی شریف و ETS
Financial Advisor
At Industrial Alliance
Matin Tirshdast

coromark 438.889.9000
www.coromark.com office@coromark.com

خدمات چاپ دیجیتال
کارت ویزیت، کاتالوگ، فلایر، تیزر، ساین، استند.
هدایا و اقلام تبلیغاتی
تیشرت، کلاه، خودکار، لیوان، تقویم، جاکلیدی،
تبلیغات محیطی
تابلو، رول آپ تیزر، ساین روی تیشرت و خودرو.

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته
به صورت حضوری و تلفنی

نگین خاکسار 514 746 7569
نادر خاکسار 514 969 2492

محضر
امور کنسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرتی
نگار رضا پارساژاد 514-979-4551

مشاور املاک
مهدی انصاری

کارشناس ارشد مهندسی عمران
خرید، فروش، اجاره و تهیه وام
مشاوره رایگان

514 588 0609
mahdi.ansari@remax-quebec.com

مریم خالقی
Maryam Khaleghi
Real Estate Broker
514.983.5415
mkhaleghi@profusion.global

مشاورین املاک مسکونی و تجاری
در خدمت هموطنان گرامی

1 Westmount Square suite 711, Westmount, Quebec H3Z 2P9

حمید صدیق کاغذچی
Hamid Sedigh Kaghazchi
Real Estate Broker
514.928.5415
realestate.kaghazchi@gmail.com

COTE DES NEIGE:
\$399,000. Westbury
Montreal - Phase 11
Magnificent 1 bdrm
condo, 4th fl., private
terrace. Open concept
living-room/dining-
room. Access to rooftop
terrace with lounge
area, BBQs, gym.

DOWNTOWN:
\$4,400/month. 1,580 sq ft.
Les Cours Mont-Royal. 2
bedrms, 2+1 baths, 24/7
concierge and security, valet
parking, rooftop pool and
terrace, gym, squash court,
conference room, and spa.
Access to Montreal
underground city.
For rent

COTE DES NEIGE:
\$410,000. Westbury.
Montreal - Phase 21
Magnificent 1 bdrm condo,
8th fl., Open concept living-
room/dining-room.
Access to rooftop terrace
with lounge area, BBQs,
gym.

GRIFFINTOWN:
\$439,000. Exalto
one of the most
popular projects in
heart of Griffintown.
Nice condo of 1
bdrm, 1 bath. High
concrete ceilings, open
kitchen, quartz
countertops, garage.

LUXURY
REAL ESTATE

PROFUSION
IMMOBILIER

Leading
REAL ESTATE
COMPANIES
IN THE WORLD

PROFUSION
IMMOBILIER

Forbes
LUXURY REAL ESTATE

profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com

Vendirect.ca
real estate agency



مشاور رسمی املاک در مونترال بزرگ

تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای

مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

با ۴۷ سال سابقه زندگی در مونترال و ۱۷ سال سابقه فعالیت در حوزه املاک

500-3055 Blvd. Saint-Martin O, Laval, H7T 0J3, Quebec



کلینیک دندانپزشکی

MSMILINE
DENTISTRY

دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud



www.msmiline.com info@msmiline.com

معالجه لثه، روکشهای چینی، سفید کردن دندان
درمان بیماریهای ریشه دندان، دندانهای مصنوعی
اورتودنسی، کاشت دندان، ایمپلنت
دندان اطفال، جراحی دندان عقل

استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استریلایزاسیون

دندانپزشکی بدون درد یا سدیسی،
درمان خروپف و آپنه خواب



با بازدید از سایت ما
شانس خود را
برای یک
سفر عالی
به کوبا بیزماید



وست آیلند

514 675 3332

قبول کلیه
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

4935 Boulevard St-Charles, Suite 104, Pierrefonds, QC H9H 3E4



Dr. Kamelia
Emamian



جوان سازی پوست:
مزوتراپی
مزوژل
پی آر پی
اگزوزومها
میکرونیدلینگ
میکرودرم ابریژن
کربوکسی تراپی
برداشتن خال و زائده های پوستی

جوان سازی صورت:
بوتاکس
بیواستیمولاتورها
فیلرها (تزریق ژل)
لیفت با نخ
جوان سازی گردن و دست ها
درمان های تقویت رشد مو
تزریق های موضعی برای کاهش
چربی
(صورت و بدن)

Cliniquekamelia@gmail.com
Cliniquekamelia.ca
(514) 677-5875
Cliniquekamelia



WWW.CLINIQUEKAMELIA.CA

EMMA LINDSAY



با مدیریت ایرانی

انواع پیتزا در سایزهای مختلف



Burgers & Hot-Dogs

با هر خرید، یک نان بربری رایگان دریافت می کنید

514 343-0343

4701E Boul. Saint-Jean
Dollard-des-Ormeaux, QC
H9H 2A7

Mojgan Rajabi

Senior Financial
Security Adviser

514.296.7306

bimeh.ca@gmail.com

bimeh.canada

bimeh.canada



مزگان رجبی

مشاور و مدرس بیمه

طرف قرارداد با بزرگترین کمپانی های کانادا

- بیمه عمر (Life Insurance)
- بیمه وام مسکن (Mortgage Insurance)
- انواع بیمه های مسافرتی (Travel Insurance)
- (دانشجویی، ویزیتوری، سوپرویزا)
- حساب پس انداز بازنشستگی (FHSA-RRSP)
- حساب تحصیلی فرزندان (RESP)
- حساب معاف از مالیات (TFSA)
- بیمه از کار افتادگی (Disability Insurance)
- بیمه بیماری های خاص (Critical Illnesses)
- بیمه سلامت تکمیلی (دندان، چشم، فیزیوتراپی)

تدریس و آماده سازی برای لایسنس بیمه

بیمه، همیشه ضامن آرامش است

توبه ماهنامه

لیست مراکز بخش

ماهنامه بازار

مونسرالی

رستوران کباب سرا

فروشگاه سن لورن

فروشگاه بازار

در دو شعبه

فروشگاه البرز

سوپر مارکت بی بی

لیست شرکت

سویز ایرانی لیشام

رستوران حافظ

رستوران گرین سلکت

سامی فروت

ادونیس

لاشین

اتو رایبر

رپور سود

فروشگاه آریا

ادونیس

کوه نور

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه

می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را حداکثر

تا پانزدهم هر ماه، به

همراه اسام و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

قرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سبک

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

بازتعریف اقتصاد کانادا؛ راهبرد جسورانه برای جذب سرمایه‌های کلان جهانی

دعوت از ۱۰۰ شرکت بزرگ سرمایه‌گذاری جهان
برای سرمایه‌گذاری در آینده کانادا

نشست سرمایه‌گذاری در کانادا

فرصتی برای رشد، نوآوری و آینده‌ای پایدار

انرژی‌های پاک

مواد معدنی حیاتی

فناوری‌های نوظهور

زیرساخت‌های حیاتی

پروژه‌های ملی

در یکی از مهم‌ترین تحرکات اقتصادی سال‌های اخیر، دولت کانادا با رویکردی فعال و رقابتی وارد میدان جذب سرمایه‌های بین‌المللی شده است. این راهبرد تنها به ورود سرمایه محدود نمی‌شود، بلکه هدف آن بازتعریف جایگاه کانادا در نظم اقتصادی جدید جهان است؛ نظمی که دیگر بر پایه الگوهای سنتی شکل نمی‌گیرد. در همین چارچوب، دعوت‌نامه‌هایی برای حدود ۱۰۰ نهاد بزرگ سرمایه‌گذاری و مدیران ارشد مالی جهان ارسال شده تا در یک گردهمایی مهم در شهر تورنتو شرکت کنند و فرصت‌های سرمایه‌گذاری در کانادا را بررسی نمایند.

محور این ابتکار، برگزاری نخستین «نشست سرمایه‌گذاری کانادا» در روزهای ۱۴ و ۱۵ سپتامبر در تورنتو است؛ رویدادی که با مشارکت صندوق‌های بزرگ ملی از جمله صندوق بازنشتی کانادا برگزار می‌شود. هدف این نشست، هدایت صدها میلیارد دلار سرمایه به پروژه‌های کلان ملی در حوزه‌هایی مانند زیرساخت‌های حیاتی، انرژی‌های پاک، مواد معدنی راهبردی، فناوری‌های پیشرفته و نوآوری‌های صنعتی است. این برنامه می‌تواند طی سال‌های آینده به آزادسازی حجم عظیمی از دارایی‌های جهانی و ورود آن‌ها به اقتصاد کانادا منجر شود.

این اقدام در شرایطی صورت می‌گیرد که اقتصاد جهانی با بی‌ثباتی و رقابت شدید مواجه است. به همین دلیل، دولت کانادا در تلاش است با تنوع‌بخشی به شرکای اقتصادی و کاهش وابستگی به بازارهای محدود، مسیر رشد پایدارتری ایجاد کند. تقویت روابط با اقتصادهای نوظهور، توسعه همکاری با اروپا و گسترش حضور در بازارهای آسیایی از جمله محورهای مکمل این راهبرد محسوب می‌شود.

از منظر کلان، این طرح صرفاً یک برنامه جذب سرمایه نیست، بلکه بخشی از یک پروژه ملی برای نوسازی اقتصادی کشور به شمار می‌رود. دولت در تلاش است با کاهش موانع تجاری داخلی، تسهیل فرآیندهای اداری، تسریع اجرای پروژه‌های زیرساختی و ایجاد مشوق‌های مالی، محیطی رقابتی و جذاب برای سرمایه‌گذاران بین‌المللی فراهم کند.

همچنین تمرکز ویژه بر انرژی‌های تجدیدپذیر و منابع طبیعی حیاتی، کانادا را در موقعیتی قرار داده که بتواند نقش مهمی در تأمین نیازهای آینده جهان ایفا کند.

در کنار این فرصت‌ها، چالش‌هایی نیز وجود دارد، برخی کارشناسان به مسائلی مانند هزینه بالای زندگی، بحران مسکن و پایین بودن بهره‌وری اقتصادی اشاره می‌کنند و معتقدند موفقیت این برنامه به اصلاحات داخلی عمیق‌تر وابسته است.

با این حال، حامیان این طرح باور دارند که اگر این نشست بتواند حتی بخشی از اهداف خود را محقق کند، کانادا وارد دوره‌ای جدید از رشد اقتصادی، اشتغال‌زایی گسترده و افزایش نفوذ در عرصه جهانی خواهد شد.

در مجموع، این نشست را می‌توان تلاشی حساب‌شده برای تبدیل کانادا به یکی از قطب‌های اصلی جذب سرمایه در جهان دانست؛ حرکتی که در صورت موفقیت، نه تنها ساختار اقتصادی کشور را متحول می‌کند، بلکه جایگاه آن را در معادلات آینده اقتصاد جهانی

بازتعریف خواهد کرد. لیز بازتعریف خواهد کرد. افزون بر این، یکی از محورهای مهم این برنامه، تمرکز بر جذب سرمایه در بخش نوآوری و شرکت‌های نوپا است. دولت تلاش دارد با ایجاد پیوند میان دانشگاه‌ها، مراکز پژوهشی و صنعت، بستر رشد فناوری‌های پیشرفته را تقویت کند. این رویکرد می‌تواند به شکل‌گیری نسل جدیدی از شرکت‌های دانش‌بنیان منجر شود که نه تنها در بازار داخلی، بلکه در سطح جهانی رقابت‌پذیر باشند و ارزش افزوده بالایی برای اقتصاد کشور ایجاد کنند.

همچنین توسعه متوازن منطقه‌ای به عنوان یکی دیگر از اهداف این طرح مطرح شده است. سرمایه‌گذاری‌ها قرار نیست تنها در شهرهای بزرگ متمرکز شود، بلکه مناطق کمتر توسعه‌یافته نیز در این برنامه جایگاه ویژه‌ای دارند.

این سیاست می‌تواند به کاهش نابرابری‌های اقتصادی، افزایش اشتغال در مناطق مختلف و تقویت انسجام اقتصادی در سراسر کشور کمک کند؛ موضوعی که در بلندمدت پایدارتری رشد اقتصادی کانادا را تضمین خواهد کرد.

خواهد کرد. در نهایت، موفقیت این راهبرد به میزان هماهنگی میان سیاست‌گذاری‌های کلان و اجرای عملی آن‌ها وابسته است. اگر دولت بتواند فرآیندهای اداری را واقعاً تسهیل کند، زمان اجرای پروژه‌ها را کاهش دهد و ثبات قوانین را تضمین نماید، اعتماد سرمایه‌گذاران خارجی به‌طور چشمگیری افزایش خواهد یافت. در چنین شرایطی، کانادا می‌تواند نه تنها سرمایه جذب کند، بلکه آن را در مسیرهای مولد و پایدار هدایت کند.

از سوی دیگر، این ابتکار می‌تواند پیام مهمی برای جامعه ایرانی و دیگر مهاجران کارآفرین در کانادا نیز داشته باشد. باز شدن فضای سرمایه‌گذاری و توجه به کسب‌وکارهای نوآور، فرصتی کم‌نظیر برای رشد و دیده‌شدن در سطحی بزرگ‌تر فراهم می‌کند.

در واقع، این تحول می‌تواند پلی باشد میان توانمندی‌های فردی و بازارهای کلان؛ پلی که عبور از آن، مسیر حرفه‌ای بسیاری را دگرگون خواهد کرد.

درخواست لیست قیمت

درخواست بلوچیز بازار

درخواست ماهنامه

فرم اشتراک ماهنامه بازار

توضیحات: Descriptions

نام و نام خانوادگی: First and Last name:

نام شرکت: Company:

آدرس: Address:

تلفن و یا همراه: Tel.:

فکس: Fax:

آدرس ایمیل: Email:

با تکمیل و ارسال یک کپی از این فرم به آدرس پستی یا پست الکترونیکی اشتراکات بازار می‌توانید از اطلاعات و آگاهی مورد نیاز در باره چگونگی دریافت ماهنامه‌ی بازار اطلاع یافته و یا شرایط درج آگهی‌های بازرگانی خود را، در این ماهنامه دریافت نمایید.

182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3

www.bazar-publications.ca bazarpublications@gmail.com

۵۱۴۰۵۳۸۰۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید



dh
DENTUROLOGIE HADI

دندانسازی هادی کیفیت را با تجربه گزیند

AFKHAM HADI d.d.

برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید

514.737.6363
WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM

5165 QUEEN MARY, SUITE 401
MONTREAL, QUEBEC, H3W 1X7



Mehrnaz
Kashani

Open 7 Days

انواع کوب‌های تخصصی زنانه و مردانه
جدیدترین مدل‌های شتیون، براشینگ
گریم و میکاپ عروس
انواع رنگ مو: هایلایت، مووی لایت، آمبره، سامبره، بالیژ
بافت و اکستنشن، صاف و ترمیم مو با مواد طبیعی
خدمات ناخن: کاشت و ترمیم و شلک، مانیکور و پدیکور
آرایش دائم صورت، میکروبلندینگ، ترمیم ابرو، بین مژه
کاشت مژه، لیفت مژه، لیفت ابرو
اصلاح و ابرو، اپیلاسیون، وکس صورت، فیشال

MEN | WOMEN | KIDS

5702 Sherbrooke West
Montreal (QC) H4A1W8
514-209-7304

Hairstresser_montreal_mehrnaz

همه روزه تا ۷ عصر | روزهای شنبه تا ۵ عصر | یکشنبه تا ۳ عصر

MENTHE
AUTO SERVICE & SPA

Auto Repair And Detailing

تعمیرات و زیبایی خودرو

اتومبیل شما شایسته بهترین‌هاست. خدمات کامل از تعمیرات تا درخشش!

- تعمیرات کلیه خودروها با بهترین کیفیت قطعات و گارانتی
- فروش انواع برندهای تایر زمستانی و تابستانی با قیمت‌های فوق العاده
- تعویض روغن موتور و فیلترها
- غسل بادی و جگ آب رایگان
- بازرسی و مشاوره قبل از خرید خودرو
- پوشش ضد زنگ خودرو (Rust proof)
- تعویض شیشه اتومبیل، دودی کردن، بهبود شفافیت و آب گریزی (Aquapel)
- کارواش، صفرشویی، زبرشویی، پولیش، دیتیلینگ، زبانی و درخشندگی خودرو
- رفع بوی بد و ضد عفونی داخلی خودرو
- ترمیم زنگ خودرو، رفع خط و خش، پولیش، واکس بدنه و تلو سرامیک
- پوشش محافظ بدنه (PPF)
- درخشش ساری داخلی و بدنه قبل از فروش خودرو
- نصب روکش صندلی و واکس محافظ صندلیهای چرم

دوشنبه تا شنبه از ساعت ۸ تا ۱۷

دسترسی آسان برای کلیه هموطنان عزیز ساکن حوزیه مونترال

(514) 357-2507

https://www.instagram.com/mentheautospa
https://www.facebook.com/mentheautospa
www.mentheautospa.ca

6710 saint-jacques, local 109, montreal, H4B 1V8

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک

Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)

تیم حرفه‌ای متشکل از
دندانپزشکان متخصص و جراح

www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

عرضه کننده خدمات دندانپزشکی و دندانسازی
برای تمام افراد خانواده و در محیطی آرام بخش

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون

- دندانپزشک خانواده
- درمان ریشه دندان
- درمان لثه
- پر کردن دندان
- روکش دندان

ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...
دندان مصنوعی دست تمام، پارسیل

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

Pharmacie
Golnassim Riahi

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا

برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا

www.riahipharma.com

Tel: (514) 519-3060

نوشتن نسخه
نویسند دکتر داروساز با تخصص بازرنگ شما

واکسیناسیون
گروه‌های اولادها و بزرگسالان

تست‌های پزشکی
در داروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی
تلفنی یا حضوری

دریافت نسخه
از طریق وب سایت تلفن همراه و فکس

دسترسی آنلاین
به پرونده پزشکی، نسخه و یادآوری دارو

انتقال پرونده
دارویی از دیگر داروخانه‌ها

ارسال رایگان
در یک و اوتارو

4061 Rue Jean-Talon O. Montreal, H4P 1W7

514 519 3060 438 800 3895
www.riahipharma.com info@riahipharma.com

نسلی زیر سایه جنگ؛ آینده‌ای که هر روز دورتر می‌شود

در ایران امروز، دغدغه آینده برای جوانان دیگر فقط به اقتصاد یا محدودیت‌های اجتماعی خلاصه نمی‌شود؛ سایه جنگ و ناامنی هم به آن اضافه شده است. در ماه‌های اخیر، با بالا گرفتن تنش‌ها و درگیری‌های منطقه‌ای، حس بی‌ثباتی عمیق‌تر شده و آینده برای بسیاری از جوانان بیش از پیش نامطمئن به نظر می‌رسد. وقتی اخبار حملات، تهدیدها و احتمال گسترش درگیری‌ها به بخشی از زندگی روزمره تبدیل می‌شود، طبیعی است که برنامه‌ریزی بلندمدت معنای خود را از دست بدهد.

در چنین شرایطی، حتی تصمیم‌های ساده زندگی—مثل انتخاب شغل، ادامه تحصیل یا تشکیل خانواده—تحت تأثیر این نااطمینانی قرار می‌گیرد. جوانی که نمی‌داند وضعیت کشور در چند ماه آینده چگونه خواهد بود، چگونه می‌تواند برای چند سال آینده برنامه‌ریزی کند؟ این وضعیت نوعی «تعطیل ذهنی» ایجاد کرده؛ حالتی که در آن، افراد نه می‌توانند کاملاً حرکت کنند و نه می‌توانند متوقف بمانند.

از سوی دیگر، فشار اقتصادی همچنان به قوت خود باقی است و حتی با شرایط جنگی، تشدید شده است. افزایش هزینه‌ها، کاهش فرصت‌های شغلی و اختلال در فعالیت‌های اقتصادی، شرایط را برای نسل جوان سخت‌تر کرده است. بسیاری از کسب‌وکارهای نوپا و مشاغل آنلاین که امید برای استقلال مالی بودند، در چنین فضایی با ریسک‌های جدی روبه‌رو شده‌اند.

در این میان، مهاجرت بیش از گذشته به یک گزینه جدی تبدیل شده است، برای بسیاری از جوانان، ترکیب «بی‌ثباتی اقتصادی + ناامنی سیاسی + احتمال درگیری نظامی» به این معناست که ماندن، ریسک بالاتری نسبت به رفتن دارد. این تغییر ذهنیت، یکی از مهم‌ترین نشانه‌های تحولات عمیق اجتماعی در ایران امروز است.



در کنار این عوامل، فضایی روانی جامعه نیز دستخوش تغییر شده است. اضطراب جمعی، احساس ناامنی و خستگی ذهنی به تدریج در میان جوانان گسترش یافته است. زندگی در شرایطی که هر روز با اخبار نگران‌کننده همراه است، توان تمرکز، خلاقیت و حتی انگیزه برای پیشرفت را کاهش می‌دهد. این فشارهای نامرئی، اگرچه در آمارهای رسمی دیده نمی‌شوند، اما تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی دارند.

از منظر اجتماعی، روابط انسانی نیز تحت تأثیر این وضعیت قرار گرفته‌اند. تأخیر در ازدواج، کاهش تمایل به تشکیل خانواده و حتی تغییر در سبک ارتباطات، بخشی از پیامدهای همین نااطمینانی گسترده است. وقتی آینده قابل پیش‌بینی نباشد، افراد تمایل کمتری به پذیرش تعهدهای بلندمدت پیدا می‌کنند.

در حوزه آموزش نیز این شرایط بی‌تأثیر نبوده است. بسیاری از دانشجویان و فارغ‌التحصیلان، به جای تمرکز بر تخصص و مسیر حرفه‌ای، به دنبال راه‌های خروج یا گزینه‌های جایگزین هستند. این تغییر اولویت‌ها، به مرور می‌تواند کیفیت نیروی انسانی و مسیر توسعه کشور را تحت تأثیر قرار دهد.

با این حال، در دل همین شرایط، نوعی سازگاری نیز شکل گرفته است. جوانان ایرانی نشان داده‌اند که توانایی بالایی در تطبیق با بحران دارند. از تغییر مسیرهای شغلی گرفته تا ایجاد فرصت‌های جدید در شرایط محدود، نشانه‌هایی از این انعطاف‌پذیری دیده می‌شود. اما این سازگاری، به معنای رضایت نیست؛ بلکه بیشتر تلاشی برای بقاست.

در نهایت، آنچه امروز نسل جوان ایران تجربه می‌کند، ترکیبی از فشارهای هم‌زمان است: اقتصاد، سیاست و اکنون جنگ. این ترکیب، آینده را از یک مسیر قابل پیش‌بینی به فضایی مبهم تبدیل کرده است. پرسش اصلی دیگر فقط «چگونه زندگی کنیم» نیست، بلکه «آیا می‌توان برای آینده‌ای در اینجا برنامه‌ریزی کرد؟» است.



فراخوان غرفه‌داران: از تمامی هنرمندان و تولیدکنندگانی که پتانسیل حضور در بازارهای خارجی را در محصولات خود می‌بینند، دعوت می‌شود برای رزرو غرفه و دریافت اطلاعات تکمیلی با پرس‌گزار کنندگان تماس حاصل کنند.



تقویم و مکان برگزاری

این رویداد در مکانی با دسترسی عالی برای ساکنان مونترال و وست‌آیلند برگزار می‌شود:

57 Bd Westpark,
Dollard-des-Ormeaux,
QH9A 2J8

یا حضور در این بازارچه، ضمن حمایت از اقتصاد بومی، در مسیر حرفه‌ای‌سازی کسب‌وکار خود گام بردارید. منتظر دیدار شما هستیم. ارتباط با ما و کسب اطلاعات بیشتر: ۴۳۸۸۳۶۳۰۳۵

درخشش خلاقیت ایرانی در قلب «وست‌آیلند»

فراخوان

تثبیت برند در فضای محلی است.

این بازارچه با تمرکز بر منطقه West Island به غرفه‌داران این امکان را می‌دهد تا در یک محیط زنده، بازخورد مستقیم مشتریان را دریافت کرده و مسیر ورود خود را به بازارهای بزرگتر هموار کنند.



محیطه‌سازی.

بخش‌گزار از سبیل: عرضه کالاهای کاربردی در محیطی سازمان‌یافته.

چرا حضور در این رویداد یک گام استراتژیک است؟

یکی از چالش‌های اصلی کسب‌وکارهای نوپا، شناخت سلیقه‌ی مشتری کانادایی و



سکوی ورود به بازار کبک

این بازارچه فراتر از یک فروش ساده، فرصتی برای تست واقعی بازار است؛ جایی که کسب‌وکارهای خانگی می‌توانند سلیقه مشتری کانادایی را بشناسند، بازخورد مستقیم بگیرند و اولین قدم‌های حرفه‌ای‌سازی برند خود را بردارند.



گزارش ویژه: درخشش خلاقیت ایرانی در قلب «وست‌آیلند»؛ فراخوان نمایشگاه - بازارچه مشاغل خانگی

مونترال، وست‌آیلند - مجله‌ی وست‌آیلند به‌زودی به کانون توجه کارآفرینان و هنرمندان ایرانی تبدیل خواهد شد. این بازارچه‌ی محلی که با نگاهی استراتژیک به کارآفرینی طراحی شده، فراتر از یک فضای تجاری ساده، به عنوان سکوی پرتابی برای معرفی توانمندی‌های جامعه‌ی ایرانی به بازار بین‌المللی کبک عمل خواهد کرد.

این رویداد فرصتی استثنایی برای صاحبان مشاغل خانگی است تا با عبور از دایره‌ی مشتریان آشنا، برند خود را به جامعه‌ی غیرایرانی و ساکنان محلی کانادایی معرفی کنند.

وبترین تنوع؛ از هنرهای دستی تا طعم‌های اصیل

در این نمایشگاه، طیف گسترده‌ای از محصولات با استانداردهای بالا عرضه خواهد شد.

دسته‌بندی‌های اصلی این رویداد شامل موارد زیر است: طعم‌های خانگی؛ ایستگاه‌های غذا، نان و شیرینی‌های باکیفیت.

هنر و دکوراسیون؛ صنایع دستی اصیل و وسایل دکوراتیو خاص.

طبیعت و فضای سبز؛ گیاهان آپارتمانی، لوازم باغبانی و

Vinco Forex

صرافی پنج ستاره

تبدیل و انتقال سریع ارز به ایران و بالعکس با کمترین هزینه

New Location
4010 Saint Catherine O, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 | 514 585 2345 | 514 846 0221

La Photosh

LA PHOTOSHOP
professional Photography Studio

در مکان جدید

خاطرات خود را با ما ثبت کنید

New Location
4010 Saint Catherine O, Suite 210 Montreal, QC H3Z 1P2 | 514 846 0221 | 514 585 2345 | Fax: 514 846 2168 | WWW.laphotoshop.ca



Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کبک




اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونتreal

Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

4084 Boul. St.Laurent
Montreal, QC H2W 1Y8
 تحويل دارو در تمام نقاط مونتreal
 به صورت رایگان



هومن بصیر



مشاور املاک و مشاور وام مسکن

مونتreal و حومه

خرید | فروش | سرمایه گذاری

وام مسکن

پیش تأیید | خرید | ریفاینس

**ملک مناسب،
با تأمین مالی هوشمند**

همزمان با انتخاب ملک
وام مسکن متناسب با همان ملک
برای شما طراحی می شود

بدون واسطه، بدون سردرگمی



514 962-8830
hooman@bassir.com

مشاوره رایگان
حضور و آنلاین






Some of Our Services :

- Residential moving
- Commercial moving
- Storage services
- overseas and local packing
- Long distance moving all over Canada

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

- جابجایی آسان اسباب منزل
- جابجایی وسایل و تجهیزات شرکت ها و دفاتر کاری و اداری
- جابجایی بین شهری وسایل، اسباب و تجهیزات
- ۲۰۰ انبار در سائیزهای مختلف برای نگهداری کوتاه مدت و بلند مدت وسایل مختلف
- جمع آوری و بسته بندی وسایل و اسباب، قبل از جابجایی

Fast Move
Safe Storage
Best Services



Call Us for Your Next Move!
514.939.0099
 Fax: (514) 939-9939
 info@pannetonpanneton.com



8660 Rue Jeanne-Mance,
 Montréal, QC H2P 2S6 Canada

استودیوی هنری

Infinity Colours

در محیطی شاد و گرم پذیرای هنرجویان عزیز
در دو سطح کودکان و بزرگسالان می باشد.



محل: Côte Saint-Luc
(جلسه اول رایگان)

شماره تماس: **5145826002**

اینستاگرام: @Infinity_colours_Mtl



محضر دار

نازگل فلاح طوسی

Notaire - Notary Nazgol Fallah Toussi

نگاه محضر دار فارسی زبان در وست آیلند

املاک: خرید و فروش، اجاره، وام
تهیه وصیت نامه، دعوت نامه برای ویزا، وکالت نامه
ازدواج، عقد محضری، تأیید امضا و غیره...

6600, route Transcanadienne # 115
 Pointe-Claire, Qc H9R 4S2
 E-mail: Nazgol.fallah@notarius.net
Tél.: 514.697.0225 Fax: 514.697.6461

Reza Nazem



رضا ناظم

وکیل در امور:

تجاری، بازرگانی،
دعای حقوقی

ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

1010 de La Gauchetière O.# 950 Mtl., Qc., H3B 2N2
Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904

خاموشی پرهزینه؛ چگونه قطع اینترنت معیشت ایرانیان را هدف گرفته است



قطع سراسری اینترنت در ایران دیگر صرفاً یک تصمیم فنی یا مقطعی نیست؛ به پدیده‌ای ساختاری تبدیل شده که پیامدهای آن مستقیماً بر زندگی روزمره مردم اثر می‌گذارد. آنچه امروز دیده می‌شود، نه فقط اختلال در ارتباطات، بلکه نوعی اختلال در جریان طبیعی اقتصاد و اجتماع است. وقتی اینترنت برای هفته‌ها یا حتی ماه‌ها با محدودیت جدی مواجه می‌شود، این اختلال به سرعت از فضای مجازی عبور کرده و به لایه‌های واقعی زندگی مردم نفوذ می‌کند.

در ایران امروز، اینترنت دیگر یک ابزار لوکس یا جانبی نیست؛ بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از زیرساخت زندگی است. از خرید و فروش گرفته تا آموزش، خدمات مالی، حمل و نقل، ارتباطات کاری و حتی تعاملات خانوادگی، همگی به شبکه‌ای وابسته‌اند که باید پایدار و قابل دسترسی باشد. قطع این شبکه، به معنای توقف بخشی از زندگی

روزمره است؛ توقفی که هزینه‌های آن به مراتب فراتر از تصور اولیه است.

بیشترین فشار این وضعیت بر دوش گروه‌هایی قرار می‌گیرد که کمترین حاشیه امن اقتصادی را دارند. کسب و کارهای کوچک، فروشندگان آنلاین، تولیدکنندگان خانگی، فریلترها و فعالان اقتصاد دیجیتال، اولین قربانیان این خاموشی هستند. برای بسیاری از این افراد، اینترنت نه یک ابزار ارتباطی، بلکه تنها کانال درآمدی است. قطع این کانال، به معنای کاهش پیدا می‌کند و هزینه‌ها

از دست رفتن مشتری، توقف سفارش‌ها و در نهایت، کاهش یا قطع کامل درآمد است. در چنین شرایطی، اینترنت عملاً به معادل «نان روزانه» تبدیل شده است.

این وضعیت در اقتصادی رخ می‌دهد که پیش از این نیز با چالش‌های جدی مانند تورم، کاهش ارزش پول ملی و نااطمینانی گسترده مواجه بوده است. در نتیجه، قطع اینترنت نه تنها یک مشکل مستقل، بلکه عاملی تشدیدکننده برای سایر بحران‌هاست. وقتی درآمد کاهش پیدا می‌کند و هزینه‌ها

از سوی دیگر، تأثیر این وضعیت بر آموزش و کار از راه دور نیز قابل توجه است. بسیاری از دانشجویان و دانش‌آموزان، وابستگی زیادی

به سیستم‌های آنلاین و وابستگی‌ها دارند. اختلال در این سیستم‌ها، روند یادگیری را مختل کرده و بهره‌وری کاری را کاهش می‌دهد. در نتیجه، نه تنها درآمدها کاهش می‌یابد، بلکه کیفیت آموزش و توسعه مهارت نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

یکی از نکات قابل تأمل در این میان، احساس نابرابری در دسترسی به اینترنت است. گزارش‌ها و تجربه‌های روزمره نشان می‌دهد که دسترسی به اینترنت برای همه به یک شکل محدود نشده و برخی گروه‌ها همچنان امکان استفاده از شبکه جهانی را دارند. این تفاوت، حس تبعیض را در جامعه تقویت می‌کند و به کاهش بیشتر اعتماد عمومی می‌انجامد.

در سطح کلان، ادامه این روند می‌تواند پیامدهای بلندمدتی برای اقتصاد کشور داشته باشد. اقتصاد دیجیتال که در سال‌های اخیر سهم قابل توجهی از فعالیت‌های اقتصادی را به خود اختصاص داده، به شدت به پایداری اینترنت وابسته است. اختلال در این بخش، نه تنها به کاهش درآمدهای فعلی منجر می‌شود، بلکه سرمایه‌گذاری را نیز کاهش می‌دهد، نوآوری را کند می‌کند و مهاجرت نیروی متخصص را افزایش می‌دهد.

وقتی فعالان اقتصادی اطمینان

نداشته باشند که زیرساخت اصلی کارشان یعنی اینترنت در دسترس خواهد بود، طبیعی است که از توسعه فعالیت خود صرف‌نظر کنند. این وضعیت، به تدریج فضای کسب و کار را کوچک‌تر کرده و فرصت‌های شغلی را کاهش می‌دهد. در بلندمدت، چنین روندی می‌تواند جایگاه اقتصاد کشور را در رقابت منطقه‌ای و جهانی تضعیف کند.

در نهایت، قطع سراسری اینترنت را باید فراتر از یک تصمیم مقطعی دید. این پدیده، به یک مسئله اقتصادی و اجتماعی جدی تبدیل شده که اثرات آن در لایه‌های مختلف جامعه قابل مشاهده است. از کاهش درآمد خانوارها گرفته تا تضعیف اعتماد عمومی و کند شدن رشد اقتصادی، همگی بخشی از پیامدهای این خاموشی دیجیتال هستند.

اگر اینترنت را به عنوان یکی از زیرساخت‌های حیاتی دنیای امروز در نظر بگیریم، قطع طولانی‌مدت آن چیزی جز مختل کردن جریان طبیعی زندگی نیست. در چنین شرایطی، هزینه واقعی این تصمیم‌ها نه فقط در آمارهای اقتصادی، بلکه در زندگی روزمره مردمی دیده می‌شود که هر روز بیش از پیش با محدودیت‌های جدید روبه‌رو می‌شوند.



رستوران حافظ

سنت‌های کهن در بشقابهای امروزی

طعم اصیل ایران، در هر لقمه‌ای که می‌چشید!

با ما به سفری لذیذ از دل فرهنگ ایرانی بیایید

روز و ساعات کاری

۱۰ درصد تخفیف برای SENIORهای عزیز

دوشنبه تا پنجشنبه: ۴ ظهر الی ۹ شب
جمعه، شنبه و یکشنبه: ۱ ظهر الی ۹ شب

همه غذاها با سوپ سرو می‌شود

www.hafezrestaurant.ca

4686 Sources Blvd, Dollard-Des Ormeaux, Quebec H8Y 3C4

514-684 0808



Somane Tookhi
مشاور املاک

♦ وام مسکن برای خریداران خانه اول

♦ املاک سرمایه‌گذاری

♦ ریفاینانس

سرویس به زبانهای
فارسی
انگلیسی
فرانسه

514 706 9061

Email: somane.tookhi@cibc.com

بیمه مسافرتی در کانادا:

ضرورتی انکارناپذیر برای مسافران و شهروندان



کانادا به عنوان یک کشور پیشرفته‌ترین کشورهای جهان از نظر کیفیت خدمات درمانی شناخته می‌شود، اما این کیفیت بالا با هزینه‌های بسیار سنگین همراه است. برخلاف تصور برخی افراد، سیستم درمانی کانادا برای همه رایگان نیست و در بسیاری از موارد، به‌ویژه برای افرادی که از خارج از کشور وارد کانادا می‌شوند، هزینه‌های درمانی می‌تواند به شدت بالا و حتی کمرشکن باشد. به همین دلیل، داشتن بیمه مسافرتی نه تنها یک انتخاب هوشمندانه بلکه یک ضرورت جدی برای هر مسافری است که قصد ورود به این کشور را دارد.

برای مسافرانی که از خارج از کانادا وارد این کشور می‌شوند،

در این میان، استفاده از خدمات شرکت‌هایی بیمه می‌تواند راهکاری مطمئن برای کاهش این نگرانی‌ها باشد. این

در کشوری که کیفیت بالای خدمات درمانی با هزینه‌های سنگین همراه است، نداشتن پوشش بیمه‌ای می‌تواند یک اتفاق ساده را به بحرانی مالی تبدیل کند. بیمه مسافرتی با فراهم کردن دسترسی سریع به خدمات درمانی و پوشش هزینه‌های پیش‌بینی‌نشده، نقش یک سپر امنیتی را ایفا می‌کند و به مسافران این امکان را می‌دهد که با آرامش و اطمینان بیشتری سفر خود را تجربه کنند.

شرکتها با ارائه پوشش‌های متنوع و متناسب با نیاز مسافران، امکان دسترسی به خدمات درمانی مناسب را بدون دغدغه مالی فراهم می‌کنند. پوشش‌هایی مانند هزینه‌های اورژانسی، بستری در بیمارستان، خدمات پزشکی، دارو و حتی بازگشت اضطراری به کشور مبدأ، از جمله مزایایی است که یک بیمه مسافرتی مناسب می‌تواند ارائه دهد. انتخاب یک بیمه معتبر باعث می‌شود مسافر با آرامش خاطر بیشتری سفر کند و در صورت بروز مشکل، از حمایت لازم برخوردار باشد.

از سوی دیگر، اهمیت بیمه مسافرتی تنها به مسافران ورودی به کانادا محدود

یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید در نظر بگیرند، عدم پوشش خدمات درمانی توسط سیستم سلامت عمومی کانادا است. در واقع، این سیستم عمدتاً برای شهروندان و دارندگان اقامت دائم طراحی شده و حتی برای آن‌ها نیز محدودیت‌هایی دارد. حال تصور کنید فردی بدون بیمه مسافرتی وارد کانادا شود و به‌طور ناگهانی دچار بیماری یا حادثه‌ای شود. هزینه یک ویزیت ساده در اورژانس ممکن است صدها دلار باشد و در صورت نیاز به بستری شدن یا جراحی، این مبلغ می‌تواند به هزاران یا حتی ده‌ها هزار دلار برسد. چنین هزینه‌هایی می‌تواند فشار مالی شدیدی بر مسافر وارد کند.

فرآیند ارائه مالیات (تکس) یکی دیگر از جنبه‌های مهم بیمه

نمی‌شود. شهروندان کانادایی که قصد سفر به خارج از کشور را دارند نیز به همان اندازه به این نوع بیمه نیاز دارند. اگرچه بسیاری از استان‌های کانادا بخشی از هزینه‌های درمانی خارج از کشور را پوشش می‌دهند، اما این پوشش معمولاً بسیار محدود است و با هزینه‌های واقعی درمان در کشورهای دیگر همخوانی ندارد. به عنوان مثال، هزینه‌های درمانی در برخی کشورها مانند ایالات متحده می‌تواند به مراتب بیشتر از کانادا باشد و بدون بیمه، فرد با صورت حساب‌های بسیار سنگینی مواجه خواهد شد.

بیمه مسافرتی برای کانادایی‌ها هنگام سفر به خارج از کشور، پوشش‌های مهمی مانند خدمات پزشکی اضطراری، لغو یا تأخیر سفر، گم شدن بار و حتی حوادث غیرمنتظره را در بر می‌گیرد. این موضوع به‌ویژه برای افرادی که سفرهای کاری یا خانوادگی دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در واقع، بیمه مسافرتی به نوعی تضمین‌کننده امنیت مالی و آرامش ذهنی در طول سفر است.

فرآیند ارائه مالیات (تکس) یکی دیگر از جنبه‌های مهم بیمه

بیمه مسافرتی در دنیای امروز دیگر یک گزینه لوکس یا اضافی نیست، بلکه یک نیاز اساسی برای هر فردی است که قصد سفر دارد. چه مسافری باشید که به کانادا وارد می‌شود و چه شهروند کانادایی که به خارج از کشور سفر می‌کند، داشتن پوشش بیمه‌ای مناسب می‌تواند از بروز مشکلات مالی جدی جلوگیری کند.

با توجه به هزینه‌های بالای درمانی در کانادا و سایر کشورها، انتخاب یک بیمه معتبر می‌تواند تضمین‌کننده سفری امن، آسوده و بدون دغدغه باشد.

در دنیایی که هر لحظه ممکن است اتفاقی غیرمنتظره رخ دهد، بهترین تصمیم آن است که پیش از سفر، خود را برای هر

شرایطی آماده کنیم. بیمه مسافرتی، دقیقاً همان ابزاری است که این آمادگی را برای ما فراهم می‌کند.

اگر سوالی در ارتباط با بیمه مسافرتی دارید، می‌تونم بر اساس موقعیت خاص (مثلاً نوع ویزا، سن، مقصد سفر یا مدت اقامت) بهتون کمک کنم که چه بیمه‌ای مناسب‌تر و چقدر ممکنه هزینه براتون داشته

تهیه کننده مقاله:

مژگان رجبی

اینستاگرام: bimeh.canada
مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری در کانادا - ۵۱۴۲۹۶۷۳۰۶
با بیش از ۲۰ سال تجربه و تحصیلات در صنعت بیمه در ایران، فرانسه و کانادا

دعوت به همکاری

دعوت به همکاری معلم با تجربه
در مدرسه زبان فارسی ایرانیان وست آیلند

Tel: **514 626 5520**

باما
تماس بگیرید

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

4698Boul. St. Jean Dollard. des. Ormeaux

QC. H9H4S5

مشاور املاک
Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

- مشاور ارشد املاک در مونترال و جویه
- خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری-صنعتی و کشاورزی
- تهیه انواع وام‌های مسکونی و تجاری
- تهیه وام برای بازسازی به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه‌گذاری در املاک درآمدزا
- خرید و فروش انواع بیزنس

با ۳۵ سال سابقه کسب و کار در کانادا و ۱۵ سال تخصص در مشاوره املاک
مونترال - مسکونی - تجاری

فیروز هم‌تیا

ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

Cell: (514) 827-6364 Bur: (514) 364-3315
9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9
fhemmatiyan@sutton.com

شروع جنگ جهانی دوم با تر فندی از هیتلر

بخش دوم

نادر دولتشاهی



همان طور که در بخش اول اشاره شد، جنگ جهانی دوم با یک تر فند زیر کانه هیتلر آغاز شد.

در این پروژه، نازی ها برای توجیه حمله به لهستان، یک دروغ بزرگ توسط سازمان امنیت آلمان اس اس و به دستور مسـتقیم هیتلر ساختند؛ آن ها تعدادی از زندانـیان خود را کشتند، سپس لباس فرم لهستانی بر تن آن ها کردند و اجسادشان را در اطراف یک ایستگاه رادیویی در شهر مـرزی گلیویتس آلمان رها کردند تا وانمود کنند لهستان به خاک آلمان حمله کرده است.

نازی ها نام این عملیات را "عملیات کنسرو" گذاشتند زیرا از نظر آن ها، آن زندانیان

صحنه سازی سیاسی نبودند. این دروغ خونین، بهانه ی لازم را به دست هیتلر

در حالی که متحدین در لندن و پاریس هنوز در شوک سرعت پیشـروی ماشین



داد تا ماشـه ی جنگی را بچکاند که جهان را به آتش کشید.

جنگی آلمان بودند، لهستان به آزمایشـگاهـی برای وحشـتناک ترین ایده های

بخت برگشـسته چیزی جز قطعات آماده مانند کنسرو برای مصـرف در یک

آرام سازی ویژه" بود. این نام در واقع یک «اسـم رمز» اداری و فریبـنده بود که نازی ها برای مخفی کردن جنایتشان انتخاب کرده بودند.

هیتلر می خواست لهستان را به کشـوری از کارگران بی سواد تبدیل کند که تنها وظیفه شـان خدمت به اربابان آلمانی باشد.

اما تاریخ ترین فصل این تراژدی در قلب شهر هارقم خورد. در ورشو، نازی ها دیوارهایی بلند به دور بخشی از شهر کشیدند و آن را گتو نامیدند؛ واژه ای که در آن روزها به معنای یک زندان بزرگ شهری برای هزاران انسان بی گناه بود. گتوی ورشو تنها یک زندان نبود؛ یک اتاق انتظار برای مرگ بود که در آن قحطی و بیماری به ابزارهای جنگی تبدیل شده بودند.

تصویر کنید شهری در دل شهر دیگر که در آن روزانه صدها نفر از گرسنگی جان می دادند. این همان جایی است که سینما در فیلم پیاپیست ساخته رومن پولانسکی به خوبی عمق فاجعه را لمس کرده است؛ فیلمی که با نشان دادن لرزش دستان یک هنرمند در میان ویرانه ها، سقوط انسانیت را روایت می کند.

دیدن این شاهکار را در کنار زندگی نامه ووادیسواف اشپیلمان پیشنهاد می کنم. در حالی که سال ۱۹۴۴ فرا می رسید، ارتش میهنی لهستان تصمیم گرفت خود شهرش را پس بگیرد.

در اول اوت ۱۹۴۴، ساعت موعود فرا رسید و تمام شهر علیه اشغالگران شورید. این قیام ۶۳ روز طول کشید، اما ارتش شوروی در آن سوی

نژادی هیتلر تبدیل شد. هیتلر تنها به دنبال بازپس گیری کریدور لهستان نبود؛ منطقه ای استراتژیک که در آن زمان برای اروپا حکم تنگه هرمز امروضا داشت.

او به دنبال فضای حیاتی برای نژاد برتر بود و لهستان، با آن تاریخ کهن، اولین قربانی این زیاده خواهی شد. اشغال لهستان آغاز یک مهندسی اجتماعی خونین بود. نازی ها بلافاصله به سراغ نخبگان و روشنفکران رفتند تا مغز متفکر این ملت را از کار ببندازند.

در عملیاتی موسوم به ای بی، هزاران نفر از رهبران فکری لهستان تیرباران شدند. ای بی به معنای "عملیات

رودخانه ویستولا فقط تماشا کرد تا اسـتالین اجازه دهد هیتلر مقاومت لهستان را در هم بکوبد و مانعی برای سلطه آینده کمونیسم باقی نماند.

هیتلر که به جنون آمده بود دستور داد ورشو از روی نقشه محو شود. بیش از ۸۵ درصد شهر با خاک یکسان شد و پایتخت تاریخی لهستان به تلی از خاکستر تبدیل گشت، اما روح مقاومت در آن زنده ماند.

میراث یک دروغ بزرگ جنگی که با یک دروغ کوچک در یک ایستگاه رادیویی آغاز شده بود، به کوره های آشوبیتس ختم شد.

هیتلر گفته بود کسی از پیروز نخواهد پرسـید که حقیقت را گفته است یا نه، اما تاریخ ثابت کـرد که حقیقت همیشه راه خود را پیدا می کند؛ درست مثل آن موشک فوق پیشرفته آلمانی که پس از سقوط، توسط نیروهای مقاومت لهستان زیر تلی از کیسه های سیب زمینی مخفی شد تا مخفیانه برای مهندسی معکوس و لو دادن اسرار نظامی نازی ها منتقل شود. بدین معنی که آن کیسه های سیب زمینی که قرار بود پوششی ساده باشند، تبدیل به سلاحی برای افشای حقیقت شدند.

لهستان نه تنها از روی نقشه محو نشد، بلکه امروز ورشو چنان بازسازی شده که گویی هرگز آجری از آن جایجا نشده است؛ این پاسخی محکم به آن هرگز ویرانگری بود که نازی ها می خواستند بر پیشانی این ملت حک کنند. اما زخم های آن دروغ بزرگ هنوز در حافظه بشر تازه است.



چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

پس از استقبال فراوان هممیهنان گرامی، چاپ دوم کتاب شاهنامه پهلوی منتشر می‌شود

شاهنامه پهلوی، کتاب شاهان پهلوی، به روایت تاریخ و تصویر؛ کتابی مستند، تاریخی و یادگاری ماندنی

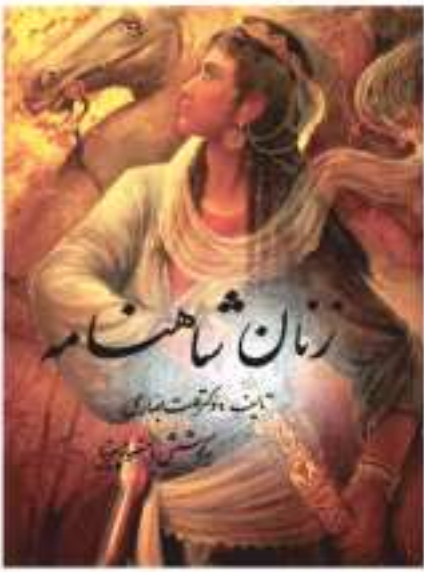
برویشی بی‌سابقه در ۳۷۴ صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلا گلخانه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کم‌یاب و تکرارنشده‌ای از آلبوم‌های خانوادگی پهلوی و از شیو عکاس و اسناد انتشارات مهر ایران؛ «جامه‌های پادشاه، گاهنامه‌های غنی و پرارزش از کارها و عملکرد زمانداران چون گزنامه شاهان پهلوی، بر دانسته‌هایی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال‌های سلطنت و زندگی رضاشاه، محمدرضا شاه و ولایتعهد ایران، عکس‌های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن‌های باشکوه، شکوه و عظمت، لحظه‌های ناب و صحنه‌هایی ارزنده‌گی شاهزادگان پهلوی، حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه‌ها، نتیجه‌ها و نیره‌های رضاشاه در کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی». منحصربه و جابجوش پیرلایا پس از چهل سال تحقیق و جمع‌آوری عتیق‌ترین کتاب تصویری و تحقیقی «شاهنامه پهلوی» را به ملت ایران تقدیم می‌کند جهت تهیه کتاب تاریخی «شاهنامه پهلوی» اطلاق با انتشارات مهر ایران و کتاب‌فروشی‌های معتبر ایرانی در سراسر جهان تماس بگیرید.

www.pirmia.com

pirmia@pirmia.com

Tel: (301) 279-6778 Fax: (301) 738-2174

برای یک جلد کتاب شاهنامه پهلوی جلد دلار آمریکایی و هزینه پست در داخل ایالات متحده آمریکا ده دلار، در سراسر دنیا پوست و پنج دلار آمریکایی محاسبه شده است. کتاب خانوار ویز خرج روز یکسان هدیه داده می‌شود.



کتاب «دختران ایران، سالار زنان جهان»

آثاری تازه و لیزنده از منصوره پیرلایا، برگزیده زنان ایرانی از آغاز تا به امروز، بهترین هدیه برای مادران، همسران و دختران. کتابی در ۲۲۴ صفحه، با بیش از ۱۴۰۰ عکس رنگی و سیاه و سفید از زندگی زنان ایران‌ساز، پیشگام و پیشرو، سازنده و کارآفرین، تکوین‌گرا و کینتقیر؛ زنان میانجیت‌مدار، هنرمند قهرمان، نابغه و برادر؛ کشف و منتشر؛ زنان برجسته استثنایی، قاضی و وکیل، بشردوست و مبارز؛ پانویاتی که روند تاریخ را تغییر دادند؛ به زبان فارسی منتشر شده است تا مآخذی معتبر در اختیار نسل نوها و زنده بیش رو قرار دهد. جهت بهره کتاب تاریخی و تصویری «دختران ایران، سالار زنان جهان» تألیف منصوره پیرلایا با شماره تلفن ۰۲۷۹-۶۷۷۸-۲۱۷۴ در آمریکا و با وبسایت پیرلایا نت کام و یا ایمیل پیرلایا نت کام یا با تماس بگیرید. www.pirmia.com Pirmia.com Tel: 301-279-6778



چرخش سیاست مسکن در کانادا؛ دولت به دنبال کاهش قیمت ها و بازگرداندن قدرت خرید

دولت کانادا در یکسوی مهم ترین تغییرات رویکردی خود در حوزه مسکن، به طور رسمی بر ضرورت کاهش میانگین قیمت خانه ها تأکید کرده است؛ موضعی که نشان می دهد بحران مسکن از مرحله هشدار عبور کرده و به یک چالش ساختاری تبدیل شده است.

وزیر مسکن و زیرساخت، Gregor Robertson، جلسه ای در پارلمان در اتاوا اعلام کرد که برای بازگرداندن توان خرید به شهروندان، کاهش قیمت های متوسط در کنار افزایش عرضه مسکن ضروری است.

او تصریح کرد که این سیاست به معنای سقوط ارزش دارایی ها نیست، بلکه هدف آن ایجاد تعادل در بازار و باز کردن مسیر ورود خریداران جدید است.

این تغییر لحن از سوی دولت، به ویژه با توجه به مواضع قبلی، بسیار قابل توجه است. در ماه های گذشته، مقامات دولتی نسبت به کاهش قیمت ها با احتیاط سخن می گفتند، اما اکنون به صراحت از لزوم تعدیل بازار صحبت می کنند.

این چرخش نشان دهنده فشار فزاینده ای است که از سوی افکار عمومی، کارشناسان و حتی نهادهای اقتصادی بر دولت وارد شده است. در کنار این موضع گیری، دولت

مسئمتقیم دولت ساخته می شوند، به عنوان راهکاری برای کاهش فشار بر بازار آزاد در نظر گرفته شده است.

این نوع مسکن ها می توانند برای گروه های کم درآمد و متوسط، گزینه ای قابل دسترس تر فراهم کنند.

از سوی دیگر، آمارها تصویر روشنی از عمق بحران ارائه می دهند.

طی دو دهه گذشته، رشد قیمت مسکن در بسیاری از مناطق کشور با سرعتی بسیار بیشتر از رشد درآمد ها افزایش یافته است.

نتیجه این روند، حذف تدریجی بخش بزرگی از جامعه از بازار خرید خانه بوده است.

بررسی ها نشان می دهد که زمان لازم برای پس انداز پیش پرداخت یک خانه معمولی به شدت افزایش یافته و در برخی کلان شهرها به بیش از ۲۰ سال رسیده است؛ رقمی که برای بسیاری از خانوارها عملاً غیر قابل تحقق است.

با این حال، در سال های اخیر به دلیل تعدیل نسبی بازار و تغییر شرایط اقتصادی، این مدت زمان اندکی کاهش یافته است.

اما همچنان فاصله میان درآمد و قیمت مسکن به قدری زیاد است که بسیاری از خریداران بالقوه حتی قادر به ورود اولیه به بازار نیستند. این موضوع به ویژه برای نسل جوان به یک بحران اجتماعی تبدیل شده است.



در پاسخ به این وضعیت، دولت تلاش دارد با ابزارهای مالی نیز مداخله کند. یکی از مهم ترین اقدامات، ارائه تخفیف های مالیاتی برای خریداران نخستین خانه است که می تواند بخشی از فشار مالی اولیه را کاهش دهد.

این طرح به گونه ای طراحی شده که خانوارهای متوسط

زیرساخت های مسکن، به عدم تعادل در بازار منجر شده است. در کنار این مسائل، بحران مسکن تأثیرات گسترده ای بر سایر بخش های اقتصادی نیز داشته است.



شده سهم بیشتری از درآمد خانوارها صرف اجاره یا خرید خانه شود و در نتیجه قدرت مصرف در سایر بخش ها کاهش یابد. این موضوع می تواند رشد اقتصادی را در بلندمدت تحت تأثیر قرار دهد.

در همین راستا، توجه به نوآوری در صنعت ساختمان نیز اهمیت ویژه ای پیدا کرده است. استفاده از فناوری های نوین مانند ساخت و ساز صنعتی، خانه های پیش ساخته و مصالح جدید می تواند هزینه ها را کاهش داده و زمان اجرای پروژه ها را کوتاه تر کند.

این رویکرد در بسیاری از کشورها به عنوان راهکاری مؤثر برای مقابله با بحران مسکن مورد استفاده قرار گرفته است. از منظر اقتصادی کلان، عوامل دیگری نیز در شکل گیری این بحران نقش داشته اند.

افزایش نرخ بهره در سال های اخیر، هزینه تأمین مالی را برای خریداران و سازندگان بالا برده و در نتیجه قدرت خرید را کاهش داده است.

همچنین رشد جمعیت و افزایش تقاضا در شهرهای بزرگ، فشار مضاعفی بر بازار وارد کرده است.

موضوع مهاجرت نیز یکی از عوامل مورد بحث در این حوزه است. هرچند مقامات دولتی به طور مستقیم نقش آن را در افزایش قیمت ها تأیید نمی کنند، اما بسیاری از کارشناسان معتقدند که افزایش سریع جمعیت بدون توسعه متناسب

همچنین بازار اجاره نیز تحت فشار شدید قرار گرفته است. افزایش قیمت خانه ها، بسیاری از افراد را به سمت اجاره نشینی سوق داده و این امر باعث افزایش اجاره بها در شهرهای بزرگ شده است.

در برخی مناطق، یافتن واحد اجاره ای مناسب به یکی از چالش های اصلی شهروندان تبدیل شده است. در مجموع، تغییر رویکرد دولت و پذیرش ضرورت کاهش قیمت ها را می توان نقطه عطفی در سیاست گذاری مسکن در کانادا دانست.

با این حال، موفقیت این سیاست ها به اجرای دقیق، هماهنگی نهادی و استمرار در تصمیم گیری وابسته است. اگر این اقدامات به درستی اجرا شوند، می توان امیدوار بود که بازار مسکن به تدریج به تعادل برسد و دسترسی به خانه برای بخش بیشتری از جامعه امکان پذیر شود.

در نهایت، آنچه بیش از هر چیز اهمیت دارد، نگاه بلندمدت به این بحران است. مسکن نه تنها یک کالای اقتصادی، بلکه یک نیاز اساسی اجتماعی است.

بنابراین، سیاست گذاری در این حوزه باید فراتر از ملاحظات کوتاه مدت، با هدف ایجاد ثبات و عدالت و پایداری در بازار انجام شود.

در کنار اقدامات ساختاری، نقش بخش خصوصی نیز در موفقیت این برنامه ها تعیین کننده خواهد بود.

بدون مشارکت فعال سازندگان، سرمایه گذاران و توسعه دهندگان، افزایش عرضه در مقیاس مورد نیاز عملاً ممکن نیست.

ایجاد مشقوق های مالی، تضمین سودآوری منطقی و کاهش ریسک های اجرایی می تواند انگیزه ورود سرمایه های بیشتر به حوزه ساخت و ساز را تقویت کند.

از سوی دیگر، تغییر نگاه فرهنگی به مسکن نیز می تواند بخشی از راه حل باشد.

در سال های اخیر، تمرکز بیش از حد بر مالکیت به عنوان تنها گزینه مطلوب، فشار مضاعفی بر بازار خرید وارد کرده است. توسعه بازار اجاره حرفه ای، حمایت از مستأجران و ایجاد امنیت بلندمدت در این بخش می تواند تعادل بهتری میان عرضه و تقاضا ایجاد کند و وابستگی جامعه به خرید فوری مسکن را کاهش دهد.

در نهایت، آینده بازار مسکن کانادا به میزان توانایی دولت در ایجاد تعادل میان عرضه، تقاضا و سیاست های کلان اقتصادی بستگی دارد.

اگر این تعادل به درستی برقرار شود، می توان امیدوار بود که نه تنها بحران فعلی مدیریت شود، بلکه ساختاری پایدار و منصفانه برای نسل های آینده شکل بگیرد؛ ساختاری که در آن دسترسی به مسکن، دیگر یک رؤیا نباشد بلکه به یک واقعیت قابل دسترس تبدیل شود.

قابل توجه ساکنین محترم وست آیلند مونترال

سوپر ایرانی لیشام با افتخار در خدمت شماست!

لیشام یعنی کیفیت بالا، قیمت منصفانه، طعم واقعی و اصل

ساعات کاری: از ۹ صبح تا ۸ عصر | یکشنبه ها: از ۹ صبح تا ۶ عصر

4701 Boul. Saint-Jean, Unite | Dollard-Des Ormeaux, H9H 2A7

514-620-1505

همراه با نمایندگی DHL جهت انجام مرسوله پستی شما

Ria Money Transfer

و صرافی وسترن یونیون جهت واریز شهریه دانشگاه حتی از ایران و با امور دیگر

منتظر دیدار شما هستیم!



دکتر کاوه سعیدی

یادبودی از سفر شیراز

و در یاد سهراب و سیاکزار

بخش سوم



در محوطه سعدیه شیراز، مزار دیگری بود از یکی دیگر از بزرگان شعر وادب که عکسی هم از آن گرفتیم



در مسجد وکیل شیراز - سوم نوروز ۱۳۴۱

بعداً از آنجا با یک تاکسی به سوی سعدیه رفتیم تا مزار سعدی را هم زیارت کنیم. جای با صفای بزرگی بود و جمعیت زیادی هم در آنجا دیده میشدند. من از قبل، کمکی با مقبره سعدی آشنائی داشتم و از عکسهائی که دیده بودم آنرا میشناختم. ساختمان آن بسیار زیبا بود؛ عکسهائی چند گرفتیم و کمی در اطراف قدم زدیم و بعد بزیارت مزار سعدی، این بزرگترین شاعر و گوینده زبان فارسی رفتیم تا از خاک وی بوی عشق بمشامان برسد و این برایم واقعاً با ارزش بود بحکم آنکه :

هزار سال پس از مرگ او گرش بوئی

ز خاک سعدی شیراز، بوی عشق آید

دو باره در میان جمعیت برگردش پرداختیم و به زیبا رویان شیرازی چشم همی دوختیم و این ابیات سعدی در نظرم نقش می بست :

خاک شیراز چو دیبای منقش دیدم

زان همه صورت زیبا که بر آن دیبا بود

نعیم خطه شیراز و لعبتان بهشتی

ز هر دریچه نگه کن که حور عین بینی



با سهراب و سیاکزار در ساختمان مقبره سعدی در شیراز - سوم فروردین ۱۳۴۱



باتفاق سهراب و سیاکزار در آرامگاه سعدی در سوم فروردین ۱۳۴۱



کمی بعد از حافظیه خارج شدیم و در یک دکه نوشابه فروشی، یکی یک پیسی کولا نوشیدیم و بعد سوار تاکسی شده، در خیابان قآنی و در باربند شیر پیاده شدیم و پُرسان پُرسان منزل همکلاسی و دوستم سیروس را پیدا کرده، دق الباب نمودیم که خانمی آمد و گفت که سیروس در خانه نیست. من در یک کارت چیزی نوشتم با آدرس هتلمان و به آن خانم دادم و بعد با تاکسی به هتلمان برگشته، دست و روئی شستیم و لباس عوض نموده، دو باره براه افتادیم و بخیابان زند رفته برگردش پرداختیم والحق که زندهای شیرازی زیبا و تو دل برو بودند و با آن چشمان سیاه درشتشان چنان نگاه هائی میکردند که بیا و بین و من بیکباره بیاد این غزل حافظ افتادم که در زمان خود میگفت:

از بس که چشم مست در این شهر دیده ام

حالی که می نمی خورم اکنون و سرخوشم

شیراز معدن لب لعل است و کانِ حسن

من جوهری مفلس، از آن رو مشوشم

شهری ست پر کر شمه و خوبان ز شش جهت

چیزیم نیست، و ر نه خریدار هر ششم

از آنجا به خیابان داریوش رفتیم و با هزار زحمت وارد چلو کبابی رمضان اصفهانی شدیم چه آنکه این چلو کبابی، در تمام شهر شیراز شهرت داشت و آن روز هم جمعیت زیادی در جلوی در منتظر بودند.

ما مدت مدیدی صبر کردیم تا میزی گیرمان بیاید و سفارش غذایمان را بدهیم. در میز روبروئی مان، خانم شیک و بسیار زیبایی نشسته بود با چشمانی گیرا که نگاه های آتشین او آدمو بیچاره میکرد.

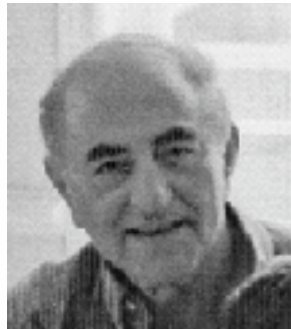
نهار را با چلو کباب برگ و دوغ صرف کردیم که خیلی چسبید و پس از صرف غذا یکی یک چای هم نوشیدیم و بعداً از چلو کبابی خارج شدیم و در بیرون یک کمی قدم زدیم و از جائی مقداری انار خریده به هتل برگشتیم.



در چلو کبابی رمضان اصفهانی در شیراز - سوم فروردین ۱۳۴۱

حوالی ساعت سه ونیم بود که لباس پوشیده از هتل خارج شدیم و چون قبلاً من و سیاکزار تصمیم گرفته بودیم که برای دیدن و عرض تبریک نوروز بمنزل دکتر مژده برویم، سوار یک تاکسی شدیم و سهراب هم به همراه ما آمد. (دکتر علیمحمد مژده استاد فرزانه فلسفه و ادبیات دانشگاه شیراز بود که قبلاً در دبیرستان قریب، در تمام دوران دبیرستانی ما، دبیر ادبیات بود و همه دانشجویان ارادت خاصی نسبت به وی داشتند).

آدرس منزل دکتر مژده را از قبل داشتم و تاکسی ما را به خیابان وصال برد و در کنار حمام شکوفه پیاده شدیم و پُرسان پُرسان به منزل دکتر مژده رسیدیم و در زدیم که پسر کوچکی در را باز کرد و معلوم شد که آقای دکتر در منزل هستند و کمی بعد آمدند و سلام و احوالپرسی بسیار با تبریکات عید، سهراب را هم معرفی کردیم و دکتر مژده ما را به اطاق پذیرائی راهنمائی نمود. جای تازه دم برایمان آوردند و مشغول گفتگو شدیم و در ضمن صحبت های مختلف، دکتر یک کتاب ترجمه شده خود را بمن اهدا نمود و چیز جالبی هم در صفحه اول آن نوشت و بعد بمن گفت که بعله کتاب شعری را که چندی پیش من برایشان فرستاده بودم دریافت و نگاهی بدان کرده اند ولی متأسفانه هنوز فرصت کافی پیدا نشد تا کاملاً آنرا از مد نظر بگذرانند و من در توی دلم گفتم باشد منم کتاب شمارا میگذارم کنار تا فرصت کافی دست بدهد. تابلوی مینیاتوری را که یکی از همکلاسی های دبیرستانی ما چندین سال قبل به ایشان اهدا نموده بود، روی دیوار سالن دیده میشد و دکتر آنرا بما نشان داد. باری پس از صرف مقداری شیرینی و میوه، خواستیم مرخص شویم که دکتر مژده گفت خودش با ماشینش ما را میرساند و سوار فولکس واگن دکتر شدیم و دکتر مژده آنقدر جالب ماشین رانی میکرد که تماشائی بود؛ همش با دنده یک و گاه با دنده دو خیلی خیلی آهسته و با احتیاط تمام و بلاخره در جلوی مسجد وکیل با ایشان خدا حافظی کرده از ماشین پیاده شدیم و وارد مسجد شده، مدتی به گردش پرداختیم که ستونهای سنگی بزرگ این مسجد قدیمی واقعاً دیدنی بودند.



دکتر کاوه سعیدی



در محوطه سعدیه شیراز، مزار دیگری بود از یکی دیگر از بزرگان شعر وادب که عکسی هم از آن گرفتیم



در مسجد وکیل شیراز - سوم نوروز ۱۳۴۱

بعداً از آنجا با یک تاکسی به سوی سعدیه رفتیم تا مزار سعدی را هم زیارت کنیم. جای با صفای بزرگی بود و جمعیت زیادی هم در آنجا دیده میشدند. من از قبل، کمکی با مقبره سعدی آشنائی داشتم و از عکسهائی که دیده بودم آنرا میشناختم. ساختمان آن بسیار زیبا بود؛ عکسهائی چند گرفتیم و کمی در اطراف قدم زدیم و بعد بزیارت مزار سعدی، این بزرگترین شاعر و گوینده زبان فارسی رفتیم تا از خاک وی بوی عشق بمشامان برسد و این برایم واقعاً با ارزش بود بحکم آنکه :

هزار سال پس از مرگ او گرش بوئی

ز خاک سعدی شیراز، بوی عشق آید

دو باره در میان جمعیت برگردش پرداختیم و به زیبا رویان شیرازی چشم همی دوختیم و این ابیات سعدی در نظرم نقش می بست :

خاک شیراز چو دیبای منقش دیدم

زان همه صورت زیبا که بر آن دیبا بود

نعیم خطه شیراز و لعبتان بهشتی

ز هر دریچه نگه کن که حور عین بینی



بهمراه سهراب و سیاکزار در موزه پارس شیراز در چهارم فروردین ۱۳۴۱

موزه کوچکی بود و ورودیه هم داشت که ده ریال بود ولی چون من کارت دانشجویی خودم را نشان دادم، معاف و ورودیه ندادم.

ساختمان آن مربوط به دوره زندیه بود و استخر سنگی بسیار قشنگ و درازی هم داشت و در اطراف استخر، عده ای مشغول تماشا بودند و از آنجا عکس میگرفتند، بخصوص خارجی ها که با دوربین های عکاسی و فیلم برداری سخت در فعالیت بودند.

در داخل موزه آثار ذیقیمتی وجود داشت که بیشتر آن کوزه های گلی و سفالی خیلی قدیمی مربوط به یکی دو هزار سال قبل بود بخصوص ظرف بزرگی که در روی آن سه نقش ماهی، آهو و پرنده بود که تازگی ها آنرا کشف کرده بودند واقعاً دیدنی بود. قرآن های خطی بزرگ و سنگین که با خط زر نوشته شده بودند بسیار دیده میشد و همینطور کتابهای قدیمی دیگر.

ادامه در صفحه بعد



تکيه بر ايام نيست تا دگر آيد بهار

(سعدی)



باسهراب و سیاکزار در باغ ارم شیراز - چهارم فروردین ۱۳۴۱

عده زیادی برای تماشای باغ ارم آمده بودند ولی چون باغ بزرگ بود،
بنظر نمی آمد و جمعیت پخش بودند.

ما از قسمت های مختلف این باغ دیدن کردیم و حظی بسیاربرده، چند عکسی هم گرفتیم و بعد باغ ارم را ترک نموده و سوار تاکسی شدیم و از آنجا تاکسی ما را به باغ خلیلی برد.

باغ خلیلی باغ گل بسیار قشنگی بود و یکی از نقاط دیدنی و توریستی شهر شیراز بشمار میرفت که صاحب باذوق آن، آقای خلیلی با همتی فراوان و مخارجی بسیار، بهترین نمونه های گل و گیاه را از کشورهای مختلف فراهم و به طرز بسیار زیبا جهت تماشای عموم ترتیب داده بود و ورودیه هم نداشت.

رسیدن گل و نسرین بخیر و خوبی باد
بنفشه شاد و خوش آمد سمن صفا آورد (حافظ)

من و سیاکزار در باغ گل خلیلی شیراز در چهارم فروردین ۱۳۴۱



ادامه در شماره بعد



باسهراب و سیاکزار در محوطه بیمارستان نمازی شیراز

دو باره در خیابان داریوش به قدم زدن پرداختیم و از یک بلیط فروشی یک بلیط اعانه ملی هم خریدیم و در آنجا بود که چشمان به یک خانم شیرازی افتاد که از روبرو می آمد؛ بسیار زیبا و دلارا با چشمانی درشت و سیاه و چهره ای لطیف چون گل سرخ که چادر نمازی هم از والی نازک و روشن به سر کشیده بود و چه نگاه هائی میکرد.

ما قدم زنان به هتلمان رسیدیم و ساعتی به استراحت پرداختیم و من از پنجره اطاقمان به حیاط نگاه میکردم.

از میان اشخاصی که در هتل اقامت داشتند خامی بود چاق که با پیراهن خواب آبی رنگی دائم اینطرف آنطرف میرفت؛ یک جناب سرهنگی هم بود با خانمش که بسیار متین و با نزاکت بودند. در یک طرف دیگر هم، دو تا خانم بودند با دختری سبزه گون، سبزه چهره ساله و در اطاقهای مجاور هم عده ای بودند که زیاد دیده نمیشدند.

گارسون اطاق ما، مرد اهل حال و خوبی بود بنام علی آقا که گاهی هم شوخی میکرد. حوالی ساعت سه بود که لباس پوشیده از هتل خارج شدیم و در پیاده و خیابان زند بقدم زن پرداختیم. سیاکزار کمی از ناراحتی شکم، شاکي بود و چند دقیقه ای در لب جوی کنار خیابان نشست ومن وسهراب در کنارش ایستاده بودیم. دور گروهی بطرف ما می آمدند که در میان آنها، همان دختری بود که در روز اول، آدرس حمام را از وی پرسیده بودیم و دختر زیبایی دیگری که لباس سفیدی بپیرداشته و خود وی لباسی برنگ قرمز پوشیده بود و چند تا پسر و یک دختر بچه هم با آنها بودند و آمدند و از کنار ما رد شدند و دخترها نگاه های موافقی بما میکردند که سهراب سلامی هم به آنها کرد.

سیاکزار بلند شد ولی هنوز چندان میزون نبود و دل پیچه داشت؛ سه تائائی در روی یک نیمکت سنگی در پیاده رو میدان نشستیم و به سیگار کشیدن مشغول شدیم و کمی بعد سوار یک تاکسی شدیم که به باغ ارم برویم. تاکسی یک مسافر دیگری هم داشت که چند دقیقه بعد در همان خیابان زند پیاده شد و درست همانجائی بود که گروه دو دختر هم قدم میزدند و دختر ها، ما را دیده و وقتی که تاکسی حرکت میکرد، برایمان دست تکان دادند و سهراب هم با دست، بوسه ای بسوی آنها فرستاد و جالب اینکه هر دو دختر هم جواب دادند و با دست بوسه فرستادند.

تاکسی بمیدان شاه رسید و از خیابان شرقی آن عبور کرد و بعد وارد یک جاده خاکی شد و مدتی بعد، ما را در باغ ارم پیاده نمود.

این باغ متعلق بود به ناصر خان قشــــقائی که از پندوی پیش، جهت تماشای عموم، آنرا در اختیار شهر قرار داده بود که واقعاً یکی از جاهای خوب و دیدنی شهر شیراز بشمار می‌رفت و ورودیه هم نداشت.



باسیکزار در روبروی ساختمان باغ ارم - شیراز چهارم فروردین ۱۳۴۱

نپندارم که در بستان فردوس
بروید چون تو ، سروی بربل جوی
(سعدی)

باغ ارم باغ بسیار بزرگی بود که یک ساختمان قدیمی و قصر مانند هم در آن وجود داشت با یک حوض بسیار بزرگ که لاله های آبی فراوانی در میان آن بود و درختان پراز گل و سرو های بی نظیر این باغ واقعاً دیدنی بودند و زیباترین آنها، سروی بود بسیی بلند و پرازنده و متناسب بنام سرو ناز که میگفتند صدها سال عمر دارد.

ادامه از صفحه قبل

محو این آثار دیدنی شده بودم. شمشیر، خنجر و کلاه خود و غیره... و بسیاری از چیزهای دیگر که من و همینطور آلات و ابزار جنگی قدیمی مانند نیزه، زور تگر) و نقاشیهای بسیار قشنگ از نقاش معروف استاد لطفعلیخان (جد)

از موزه که خارج شدیم مدتی در خیابان پهلوی راه رفتیم و بعد وارد بازار سرپوشیده شیراز شدیم که قسمتی از آن قدیمی و بازار وکیل نامیده می‌شد ولی قسمتی دیگر تازه ساز بود و بطور کلی بازار شیراز خیلی تاریک بود و مغازه ها هم چندان تمیز نبودند. مغازه های کلاه فروشی جالب بودند و کلاه های قشقایی قشنگی داشتند.

از بازار که خارج شدیم، دو مسجد در آن نزدیکی دیدیم می‌شدند که یکی از آزان دو قدیمی و معروف بود ولی ما دیگر چندان تمایلی به دیدن مساجد نداشتیم ولی کمی بعد وارد بقعه شاه چراغ شدیم و دم در کفش هارا درآورده به درون رفتیم.

اگر آن ترک شیرازی بدست آرد دل مارا
بخال هندوش بخشم سمرقند و بخارا را (حافظ)

در آنجا بود که ناگهان چشمان من به چشمان دختر بسیار زیبائی افتاد که که چشمانش بمن بود و نگاهم میکرد و در لحظه تلاقی دو نگاه، یکباره حس کردم که دلم فرو میریزد و قدم سست میگردد. دختر در یک چادر وال روشنی بود و بهمراه فامیل بزیارت آمده بودند و کمی بعد دیدم که دستهای ظریفش را به صریح گرفته و دعا میخواند و من محو تماشای او بودم که سر برگرداند و مرا دید و دوباره چشم من به چشمانم دوخت.

مردم با اعتقاد کامل طواف میدادند و نیاز میکردند وی از ما سه نفر که هیچکدامان اهل این حرفه نبودیم، گشتی زدیم و تماشائی کرده بیرون آمدیم. دخترک نیز بهمراه فامیلش بیرون آمده بود و من او را میدیدم که چادرش را برداشته بود و یک شلوار جین مدرن بپا داشت و کمی بعد آنها سوار یک فوردر آلمانی شده و از آنجا دور شدند.

ما سوار یک تاکسی شدیم و عزم رفتن به بیمارستان نمازی را نمودیم؛ تاکسی چند خیابان را پیمود و بعد وارد خیابان زند شد که در آن حدود هوسیخ تر بود و زیبا تر با گل کاریهای فراوان که در کناره خیابان، ماشینها همه به طور عمودی پارک کرده بودند؛ بعد از میدان شاه و ساعت گل گذشته، به بیمارستان نمازی رسیدیم.

جمعیت زیادی برای تماشای آنجا آمده بودند. حیاط بیمارستان پر از چمن و گل و گیاه بود و مجسمه مرمرین فرشته ای بی سردر میان دایره ای از گلهای رنگارنگ خود نمائی میکرد. خواستیم وارد ساختمان بیمارستان شویم که مارا راه ندادند و من هرچه کارت انترنی خودم را نشان دادم درنگرفت که نگرفت.

بهر حال کمی در محوطه بیمارستان گردش کردیم و پند عکسی هم گرفتیم و عزم بازگشت داشتیم که آن ماشین فورد آلمانی در کناری نگه داشت و من دیدم که بار دیگر همان زیبا دختر از پشت شیشه ماشین نگاهم میکند که دلم تپیدن گرفت.

بعد یکی از افراد ماشین پیاده شد و عکسی گرفته دوباره سوار شد و ماشین آنها براه افتاد و از آنجا رفتند ولی قلبم تا مدتی همینطور می تپید.



باسیاکزار و سهراب در بیمارستان نمازی شیراز و در کنار مجسمه

فرشته بدون سر - نوروز ۱۳۴۱

نزديک های ظهر بود و ما هم گرسنه شده بوديم و بنا بر اين سوار تاکسی شده در چهارراه زند و داريوش پياده شديد و کمی راه رفتيم تا به چلو کبابی رمضان اصفهانی رسيديم که باز یک عالمه آدم اونجا بودند ولی نه به شلوغی ديروز، جایی نشستيم و چلو کباب برگ سفارش داديم و پيس از صرف نهار، در امتداد خيابان داريوش کمی قدم زديم و بعد وارد یک کافه شديد و دستور فالوده داديم که سه تا فالوده شيرازی بر ايمان آورد که مقدارش خیلی زياد بود همراه با شش تا ظرف کوچولو که دو تاش آبلیمو بود و دو تاش عرق نسترن و دو تاي ديگر گلاب و شروع کرديم به خوردن ولی حالا حالا تموم نميشد.

در روبروی ما پنج تا دختر جوان، دور میزی نشسته بودند و خیلی با هم شوخی میکردند و اطوار میریختند ولی کمی بعد بلند شده رفتند.

قیمت سه تا فالوده فقط هیجده ریال شده بود که خیلی ارزان بود و ما آنرا با تعجب تلقی نمودیم.

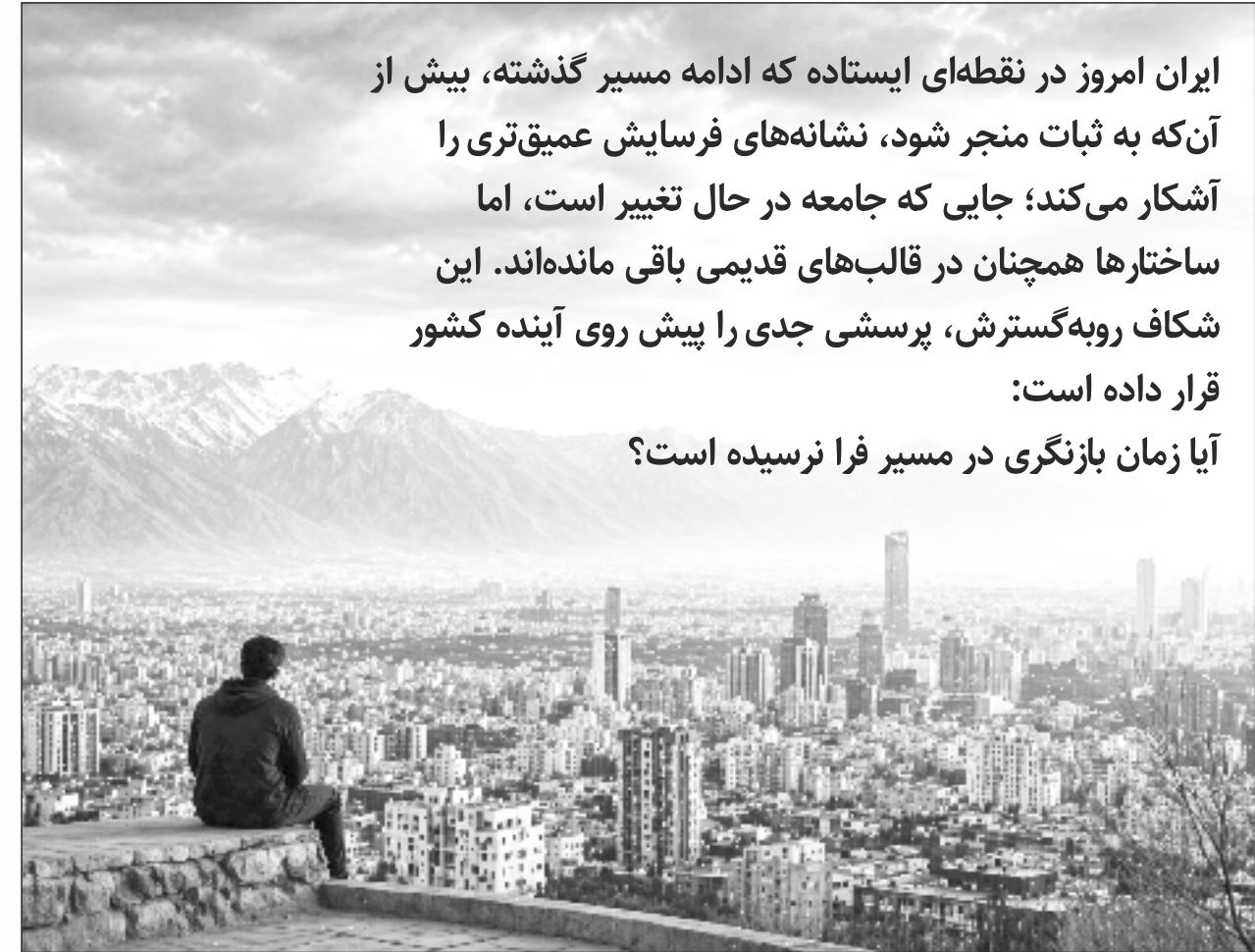
وقتی یک ساختار به پایان می‌رسد

ایران و ضرورت یک آغاز تازه

منسجم‌تر و کارآمدتر هستند، توانایی بیشتری برای مدیریت این فشارها دارند. به همین دلیل، هرگونه بهبود در وضعیت داخلی، می‌تواند به‌طور مستقیم بر موقعیت بین‌المللی نیز تأثیر بگذارد.

یکی از خطرات مهم در چنین شرایطی، عادی‌سازی بحران است. وقتی یک جامعه برای مدت طولانی در شرایط دشوار زندگی می‌کند، به‌تدریج آن شرایط را به‌عنوان وضعیتی طبیعی می‌پذیرد. این پذیرش، شاید در کوتاه‌مدت به‌سازگاری کمک کند، اما در بلندمدت، انگیزه برای تغییر را کاهش می‌دهد و مسیر اصلاح را دشوارتر می‌کند.

در مقابل، آگاهی و گفت‌وگو می‌تواند نقش مهمی در شکستن این چرخه داشته باشد. گفت‌وگویی که در آن، مسائل به‌صورت شفاف مطرح شوند و راه‌حل‌ها از دل تعامل بیرون بیایند. چنین فضایی،



ایران امروز در نقطه‌ای ایستاده که ادامه مسیر گذشته، بیش از آن‌که به ثبات منجر شود، نشانه‌های فرسایش عمیق‌تری را آشکار می‌کند؛ جایی که جامعه در حال تغییر است، اما ساختارها همچنان در قالب‌های قدیمی باقی مانده‌اند. این شکاف روبه‌گسترش، پرسشی جدی را پیش روی آینده کشور قرار داده است:

آیا زمان بازنگری در مسیر فرا نرسیده است؟

ایران امروز در نقطه‌ای ایستاده که دیگر نمی‌توان آن را صرفاً یک «دوره دشوار» یا «چالش موقت» نامید. آنچه در حال رخ دادن است، نشانه‌های فرسایش یک ساختار است؛ ساختاری که در طول زمان، فاصله‌اش با جامعه بیشتر شده و توان پاسخ‌گویی به نیازهای پیچیده امروز را از دست داده است. این فرسایش نه ناگهانی است و نه تصادفی؛ بلکه نتیجه سال‌ها انباشت بحران‌هایی است که هر بار به تعویق افتاده‌اند و در نهایت، به شکلی فشرده و هم‌زمان ظاهر شده‌اند.

وقتی یک نظام سیاسی نتواند میان مطالبات جامعه و سازوکارهای تصمیم‌گیری خود تعادل ایجاد کند، به‌تدریج از درون دچار انسداد می‌شود. این انسداد، خود را در لایه‌های مختلف نشان می‌دهد: در اقتصاد، جایی که پیش‌بینی‌پذیری جای خود را به بی‌ثباتی داده؛ در حوزه

اجتماعی، جایی که شکاف میان نسل‌ها عمیق‌تر شده؛ و در عرصه عمومی، جایی که اعتماد—به‌عنوان مهم‌ترین سرمایه نامرئی هر جامعه—به‌طور محسوسی کاهش یافته است. بدون این اعتماد، هیچ سیاستی—leven در ظاهر دقیق و کارشناسی باشد—به نتیجه نمی‌رسد.

نشانه‌های این وضعیت را نمی‌توان نادیده گرفت. مهاجرت گسترده، به‌ویژه در میان نیروهای متخصص، تنها یک پدیده اقتصادی نیست؛ بلکه نشانه‌ای از کاهش امید به آینده است. کاهش مشارکت اجتماعی، تغییر در سبک زندگی و فاصله گرفتن جامعه از روایت‌های رسمی نیز همگی بیانگر آن هستند که یک گسست آرام اما عمیق در حال شکل‌گیری است. این گسست، نه در قالب یک رویداد ناگهانی، بلکه در قالب تغییرات تدریجی و انباشتی خود را نشان می‌دهد.

در چنین شرایطی، پرسش اصلی دیگر این نیست که «چگونه می‌توان وضعیت موجود را کمی بهبود داد»، بلکه این است که «چه زمانی و چگونه یک تغییر اساسی به واقعیت تبدیل می‌شود». تجربه‌های تاریخی نشان می‌دهند که وقتی فاصله میان ساختار قدرت و جامعه از حدی مشخص عبور کند، بازگشت به نقطه قبل عملاً غیرممکن می‌شود. در این مرحله، مسئله دیگر اصلاحات جزئی نیست، بلکه بازتعریف کلی مسیر است.

اقتصاد، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عرصه‌های این بحران، تصویری روشن از عمق مسئله ارائه می‌دهد. تورم مزمن، کاهش ارزش پول ملی، ناپایداری بازار کار و کاهش قدرت خرید، همگی نشانه‌هایی از یک ساختار اقتصادی هستند که نیازمند بازنگری اساسی است. این در حالی است که ظرفیت‌های بالقوه کشور—از منابع طبیعی گرفته تا نیروی انسانی جوان و تحصیل‌کرده—همچنان وجود دارند، اما به‌دلیل نبود چارچوبی کارآمد، به‌طور کامل فعال نشده‌اند.

در کنار اقتصاد، مسئله حکمرانی نیز نقشی کلیدی دارد. در دنیای امروز، مدل‌های سنتی که بر تمرکز بیش از حد و تصمیم‌گیری‌های محدود تکیه دارند، کمتر قادر به پاسخ‌گویی به پیچیدگی‌های جامعه هستند. در مقابل، الگوهایی که بر شفافیت، پاسخ‌گویی و مشارکت تأکید دارند، توانسته‌اند در بسیاری از کشورها نتایج پایدارتری ایجاد کنند. فاصله میان این دو رویکرد، همان جایی است که بسیاری از چالش‌های امروز شکل می‌گیرند.

نسل جدید، شاید مهم‌ترین عامل تغییر در این معادله باشد.

نسلی که با جهان متفاوتی رشد کرده، به اطلاعات دسترسی گسترده دارد و معیارهایش برای زندگی، با نسل‌های پیشین تفاوت دارد. این نسل، مطالباتی دارد که نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت یا با الگوهای گذشته پاسخ داد. کیفیت زندگی، آزادی‌های فردی، فرصت‌های برابر و شفافیت، برای این نسل نه خواسته‌هایی حاشیه‌ای، بلکه بخشی از زندگی روزمره هستند.

در چنین فضایی، ادامه مسیر بدون تغییر، به‌معنای تعمیق شکاف‌هاست. این شکاف‌ها، اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت قابل مدیریت به‌نظر برسند، اما در بلندمدت می‌توانند به چالش‌های جدی‌تری منجر شوند. در مقابل، پذیرش ضرورت تغییر—leven اگر دشوار و پرهزینه باشد—می‌تواند زمینه‌ را برای بازسازی فراهم کند.

این بازسازی، الزاماً به معنای گسست کامل از گذشته نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان فرآیندی برای بازتعریف و به‌روزرسانی تلقی شود. بسیاری از کشورها در مقاطع مختلف تاریخ خود، چنین مسیرهایی را طی کرده‌اند؛ مسیرهایی که با چالش همراه بوده‌اند، اما در نهایت به ایجاد ساختارهایی پایدارتر منجر شده‌اند.

در این میان، نقش جامعه ایرانیان خارج از کشور نیز قابل توجه است. این جامعه، با تجربه زیست در ساختارهای متفاوت و دسترسی به منابع و شبکه‌های گسترده، می‌تواند در انتقال دانش، سرمایه و تجربه نقش مهمی ایفا کند. اما برای تحقق این نقش، نیاز به هم‌گرایی بیشتر و تمرکز بر اهداف مشترک وجود دارد؛ اهدافی که فراتر از اختلافات سیاسی کوتاه‌مدت باشند.

از سوی دیگر، نباید نقش عوامل خارجی را نادیده گرفت. تحریم‌ها، تنش‌های منطقه‌ای و فشارهای بین‌المللی، بدون شک بر وضعیت کشور تأثیر گذاشته‌اند. اما تجربه نشان داده که کشورهایی که از درون

شاید بتوان وضعیت امروز را این‌گونه خلاصه کرد: کشوری با ظرفیت‌های بزرگ، در نقطه‌ای حساس از تاریخ خود ایستاده است. آینده، نه از پیش تعیین شده و نه کاملاً مبهم است؛ بلکه نتیجه انتخاب‌هایی است که از امروز به بعد انجام می‌شوند. انتخاب‌هایی که می‌توانند مسیر فرسایش را ادامه دهند، یا راه را برای یک آغاز تازه هموار کنند.

دعوتنامه برای بستگان
تکمیل فرمهای اداره مهاجرت
امور پناهندگی و تکمیل: Personal Information Form (PIF)
ترجمه مدارک

کریم گوادری
A.R.Goadri (Karim)
(514) 452-1957
kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی – انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه
در امور مهاجرت و پناهندگی



با وجود پیشرفت‌های فناوری و تنوع منابع انرژی، هنوز هم برخی نقاط جغرافیایی—مانند تنگه هرمز—تقششی حیاتی در ساختار اقتصاد جهانی ایفا می‌کنند.

برای ایران، این تنگه هم یک فرصت است و هم یک ریسک، از یک سو، می‌تواند به عنوان ابزار فشار در مذاکرات استفاده شود؛ از سوی دیگر، هرگونه درگیری در این منطقه می‌تواند پیامدهای اقتصادی و نظامی سنگینی برای خود ایران داشته باشد. تجربه ماه‌های اخیر نشان داده که بستن این تنگه، اگرچه می‌تواند فشار ایجاد کند، اما همزمان هزینه‌های زیادی نیز به همراه دارد.

برای آمریکا، هرمز به نوعی خط قرمز است. حفظ باز بودن این مسیر، بخشی از استراتژی کلان این کشور در مدیریت بازار جهانی انرژی و حفظ نفوذ در خاورمیانه است. به همین دلیل، هرگونه تهدید علیه این تنگه معمولاً با واکنش سریع و جدی مواجه می‌شود.

در نهایت، آنچه تنگه هرمز را این قدر مهم می‌کند، ترکیب سه عامل است: موقعیت جغرافیایی، نقش حیاتی در تأمین انرژی جهان و تبدیل شدن به ابزار قدرت در رقابت‌های سیاسی. در شرایط کنونی، این سه عامل به شدت در هم تنیده شده‌اند و همین موضوع باعث شده هرمز به یکی از حساس‌ترین نقاط جهان تبدیل شود.

اگر بخواهیم واقع‌بینانه نگاه کنیم، آینده این تنگه تا حد زیادی به نتیجه تنش میان ایران و آمریکا بستگی دارد. اگر مسیر دیپلماتی تقویت شود، هرمز می‌تواند دوباره به یک گذرگاه نسبتاً امن تبدیل شود. اما در صورت ادامه درگیری‌ها، این تنگه می‌تواند به یکی از خطرناک‌ترین نقاط جهان تبدیل شود—جایی که هر اشتباه کوچک، پیامدهای بزرگی برای کل جهان خواهد داشت.

در این میان، نقش افکار عمومی و به‌ویژه مسئولان جوان نیز در شکل‌گیری آینده این بحران قابل توجه است. جوانانی که آینده‌شان به‌طور مستقیم تحت تأثیر نوسانات اقتصادی و امنیتی ناشی از این تنش‌ها قرار دارد، بیش از هر گروه دیگری خواهان ثبات و کاهش درگیری‌ها هستند، ادامه وضعیت فعلی، نه تنها فشار اقتصادی را افزایش می‌دهد، بلکه احساس ناامنی و بی‌اعتمادی را نیز عمیق‌تر می‌کند؛ عاملی که در بلندمدت می‌تواند بر انسجام اجتماعی و امید به آینده تأثیر بگذارد.

در نهایت، تنگه هرمز را باید نمادی از گره خوردن اقتصاد، سیاست و امنیت در دنیای امروز دانست. هر تصمیم یا اقدامی در این منطقه، پیامدهایی فراتر از مرزهای جغرافیایی دارد و می‌تواند زنجیره‌ای از تأثیرات را در سطح جهانی ایجاد کند. به همین دلیل، آینده این تنگه نه تنها برای ایران یا آمریکا، بلکه برای کل جهان اهمیت دارد؛ جایی که هر مسیر به سمت کاهش تنش، به معنای ثبات بیشتر و هر گام به سمت درگیری، به معنای افزایش هزینه برای همه خواهد بود.

این تنگه، به سرعت در قیمت انرژی در اروپا منعکس می‌شود. این وابستگی، به‌ویژه در شرایط بحران‌های انرژی، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

در این میان، کشورهای آسیایی مانند چین، هند، ژاپن و کره جنوبی بیشترین وابستگی را به این تنگه دارند. بخش بزرگی از نفت وارداتی این کشورها از طریق هرمز تأمین می‌شود و هرگونه اختلال، مستقیماً امنیت انرژی آن‌ها را تهدید می‌کند. به همین دلیل، این کشورها به شدت نسبت به تحولات این منطقه حساس هستند و تلاش می‌کنند درگیری‌ها از کنترل خارج نشود.

اما آنچه در سال ۲۰۲۶ وضعیت را متفاوت کرده، تبدیل شدن تنگه هرمز به خط مقدم یک درگیری واقعی است. جنگ میان ایران و آمریکا—که با حملات نظامی و تنش‌های شدید همراه بوده—این تنگه را به یکی از حساس‌ترین نقاط جهان تبدیل کرده است. در هفته‌های اخیر، ایران بارها تهدید به بستن این تنگه کرده و حتی در مقاطعی آن را به‌طور عملی تحت کنترل نظامی شدید قرار داده است.

از سوی دیگر، آمریکا نیز با اعمال محاصره در پاپی و حضور گسترده نظامی، تلاش کرده جریان عبور کشتی‌ها را کنترل کند. حتی گزارش‌هایی از توقیف یا حمله به کشتی‌ها در این منطقه منتشر شده که نشان دهنده سطح بالایی تنش است.

این وضعیت باعث شده عبور کشتی‌های نفتی به شدت کاهش یابد و بسیاری از شرکت‌های حمل و نقل از ورود به این منطقه خودداری کنند.



نتیجه مستقیم این تنش‌ها، نوسانات شدید در بازارهای جهانی انرژی بوده است. به محض اعلام باز بودن تنگه، قیمت نفت به سرعت کاهش پیدا کرده و با هر تهدید جدید، دوباره افزایش یافته است.

این نوسانات نشان می‌دهد که اقتصاد جهانی تا چه اندازه به این نقطه کوچک وابسته است.

در سطحی عمیق‌تر، بحران هرمز نشان دهنده یک واقعیت مهم است: در دنیای امروز، جغرافیا هنوز هم قدرت تعیین‌کننده دارد.

تنگه‌ای که جهان را نگه داشته؛

چرا هرمز قلب بحران ایران و اقتصاد جهانی است



تنگه هرمز فقط یک گذرگاه آبی میان ایران و عمان نیست؛ این باریکه جغرافیایی، یکی از حیاتی‌ترین شریان‌های اقتصاد جهان به‌شمار می‌رود. در شرایط عادی، روزانه میلیون‌ها بشکه نفت از این مسیر عبور می‌کند و بخش بزرگی از انرژی مورد نیاز آسیا، اروپا و حتی آمریکا به آن وابسته است. در ساده‌ترین تعریف، هرمز همان نقطه‌ای است که اگر بسته شود، اقتصاد جهانی دچار شوک می‌شود. اما در سال ۲۰۲۶، این تنگه دیگر فقط یک مسیر انرژی نیست؛ به مرکز یکی از پیچیده‌ترین بحران‌های ژئوپلیتیکی جهان تبدیل شده است.

برای درک اهمیت این تنگه، باید به اعداد نگاه کرد. حدود یک‌پنجم نفت جهان از این مسیر عبور می‌کند و بخش عمده صادرات کشورهای نفت‌خیز خلیج فارس—از جمله عربستان، امارات، عراق، کویت و قطر—وابسته به آن است. علاوه بر نفت، حجم قابل‌توجهی از گاز طبیعی مایع و حتی کودهای شیمیایی نیز از این مسیر به بازارهای جهانی می‌رسد. به همین دلیل، هرگونه اختلال در این تنگه، نه تنها قیمت انرژی بلکه قیمت غذا، حمل و نقل و حتی تورم جهانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اما اهمیت هرمز فقط اقتصادی نیست؛ این تنگه یک اهرم قدرت سیاسی نیز هست. برای ایران، هرمز یکی از معدود ابزارهای فشار در برابر قدرت‌های جهانی محسوب می‌شود. در شرایطی که تحریم‌ها و فشارهای اقتصادی ادامه دارد، کنترل این تنگه به ایران امکان می‌دهد که در معادلات منطقه‌ای و جهانی نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا کند. به بیان ساده‌تر، ایران شاید در بسیاری از حوزه‌ها محدود باشد، اما در هرمز، یک بازیگر کلیدی است.

در سوی دیگر، ایالات متحده و متحدانش این تنگه را به عنوان یک مسیر حیاتی برای «آزادی تجارت جهانی» می‌بینند. از نگاه واشنگتن، باز بودن هرمز نه تنها برای اقتصاد جهانی بلکه برای ثبات بازارهای انرژی و امنیت متحدانش ضروری است. به همین دلیل، حضور نظامی آمریکا در منطقه خلیج فارس طی دهه‌های گذشته، تا حد زیادی با هدف حفظ امنیت این مسیر بوده است.

اروپا نیز، اگرچه وابستگی مستقیمی به اندازه آسیا ندارد، اما همچنان بخش مهمی از انرژی خود—به‌ویژه گاز—را از مسیرهایی دریافت می‌کند که به هرمز وابسته‌اند. در نتیجه، هرگونه تنش در

♦ تنگه هرمز، گذرگاهی باریک اما سرنوشت‌ساز. جایی است که امنیت انرژی جهان،

رقابت قدرت‌های بزرگ و معادلات سیاسی منطقه به هم گره خورده‌اند؛

نقطه‌ای که هر تنش در آن،

می‌تواند اقتصاد جهانی را دچار لرزش کند و آینده یک منطقه را تغییر دهد.



مصائب امیر

محمدرضا کردلو

هشتم صفر سال ۱۲۶۸، امیر و همراهان وی وارد تبعیدگاه خود "باغ فین" شدند.

جریان قتل امیر

پس از پشت سر نهادن دو مرحله‌ی عزل و تبعید امیر حال نوبت مرحله‌ی سوم یعنی قتل وی بود و سرانجام آن نیز عملی گردید به این نحو که علیخان فراشیاشی و همراهان وی، روز جمعه ۱۷ یا ۱۸ ربیع‌الاول به صورت ناشناس و با صورت‌های بسته وارد فین شدند و بدون یک دقیقه فوت وقت به دنبال کار جنایت خودراهی شدند و شاید خالی از لطف نباشد که ماجریان این قتل ناجوانمردانه‌را بنا بر روایتی که در حمام اتفاق افتاده است نقل کنیم:

حمام باغ فین یک در به داخل داشت و یک در هم به طرف بیرون و به نظر می‌رسد که ماموران محافظ امیر از جریان آگاه بوده‌اند وزمینه‌را از پیش برای اجرای حکم قتل وی مهیا ساخته بودند، زیرا به قول بیش‌تر مورخان وقتی علیخان به فین می‌رسد، امیر در حمام بوده است. به هر حال ماموران برای اینکه مانع ایجاد رابطه میان امیر و عزت‌الدوله (همسر امیر) شوند، درب اندرون‌را بطوریکه عزت‌الدوله نفهمد، از بیرون بر وی بستند. امیر که در گرمخانه حمام غرق در خیالات خود نشسته بود، به ناگاه شاهد ورود جلادان شاه به محوطه‌ی حمام می‌گردد و پس از طی صحبت‌هایی بین امیر و فرستاده‌ی شاه، سرانجام علیخان با کمال گستاخی و جسارت از امیر می‌خواهد که بدون یک لحظه فوت وقت آماده‌ی مرگ گردد و تنها تقاضایی که از امیر قبول می‌شود، اینسـُـت که نحوه‌ی اجرای حکم‌را خودش تعیین کند. پس امیر از جا بلند شد و غسل کرد و در وسط گرمخانه نشست و چون عادت به‌ر گ‌زدن و خون گرفتن داشت، دستور داد که دورگ بازوی وی‌را قطع کردند و دو دست‌را روی زمین گذاشت و شاهد فواره‌زدن خون‌های گرم و پر جوش و خروش، که جز استقلال و عظمت کشور چیزی نمی‌توانست آن‌را تسکین دهد، بود.

پس از گذشت لحظاتی علیخان نگاهی به جلاذ دیگر انداخت و دستور داد لگدی به میان دو کتف امیر بزند و سـُـپس حوله‌ای به دهان امیر کبیر فرو کرد و راه نفس اورا که به شمارش افتاده بود نیز بر او بست و پس از چند لحظه جسد بی‌جان میرزا تقی خان امیر کبیر در میان خون‌های صـُـحـن گرمخانه حمام فین افتاده بود و دُخیمان دربار ناصرالدین شاه با عجله و شتاب بسوی تهران روانه شدند تا خبر قتل امیررا برسانند.

آگاهی عزت‌الدوله از قتل همسرش

همسر باوفا و مهربان امیر که احساس نموده بود حمام امیر بیش از حد معمول طولانی



شده است، نگران و مضطرب گردید و برای تفحص از حال همسر خود قصد بیرون رفتن از اندرون‌را نمود، ولی با بسته بودن در عمارت از پشت مواجه شد و هر چه فریاد کشید و نگیهان‌را صدازد که دررا باز کنند، کسی جوابش‌را نداد.

عزت‌الدوله (همسر امیر) که پی به مشکوک بودن ماجرا برده بود، دیوانه‌وار آتقدر با مشت و لگد بر در ضربه‌زد تا در شکسته و خودرا به حمام رسانید و هنوز به حمام نر سیده بود که خبر قتل امیررا به او گفتند. عزت‌الدوله وقتی به داخل حمام ر سـُـمید که قلب شوهرش برای همیشه از کار افتاده و جسد بی‌جانش در میان خون‌های صحن حمام افتاده و همه چیز تمام شده بود. به دستور ناصرالدین شاه از جنازه‌ی امیر کبیر تجلیل به عمل آمد و در میان اظهار احترام و ادب اهالی کاشان، جسد وی‌را در «مشهد کاشان» به خاک سپردند. ولی عزت‌الدوله پس از چند ماه با اجازه شاه، جسد امیررا از کاشان به کربلا منتقل کرد و در مقبره‌ای در صحن مقدس ابی عبدالله الحسین(ع) بخاک سپرد.

برخورد عزت‌الدوله با ناصرالدین شاه

پس از گذشت مدتی، عزت‌الدوله (همسر امیر و خواهر ناصرالدین شاه) با دو دخترش با وضعی اندوه‌بار به تهران برگشت و در اولین برخورد با برادرش ناصرالدین شاه، هر چه توانست به او بد و بیراه گفت .

در این بین شاه و مادرش که اوضاع‌را مسـُـاعد خود نمی‌دیدند برای رهایی از سخنان رسواگرانه‌ی عزت‌الدوله وی‌را تحت فشار قرار دادند که با کاظم خان، پسر میرزا آقاخان نوری (جانشین امیر کبیر)، ازدواج کند و سرانجام نیز وی‌را قانع کردند ولی عزت‌الدوله به شاه گفت: مرا به اجبار شوهر می‌دهی ولی به همین خوشم که چند روز دیگر این تیره روز‌گارا هم که مرا به او می‌سپاری مانند شوهر اولی خواهی کشت! در دوران زناشویی، کاظم خان بقدری از عزت‌الدوله وحشت داشت که جرأت مواجه شدن با اورا نداشت و عزت‌الدوله همیشه می‌گفت که خدا نکند من از این ناکس صاحب فرزندی شوم .

دختران امیر کبیر

عزت‌الدوله دو دختر خودرا بنام‌های «تاج الملوک» و «همد الملوک» که از امیر داشت با بغض شاه و افراد مسبب قتل امیر، به خصوص علیخان مراغه‌ای (عامل قتل امیر) بل‌آرده بود، به نحوی که گوینو می‌نویسد:

«ناصرالدین شاه سعی دارد با دادن اسباب‌بازی به فرزندان عزت‌الدوله محبت آن‌ها‌را به خود جلب کند ولی بچه‌ها همیشه به شاه می‌گویند: تو همان کسی هستی که به قتل پدرمان حکم دادی. چند ماه پیش پسر فراشیاشی پسر علیخان که به سن همان بچه‌هاست با بچه‌های امیر مواجه می‌شود، همین که بچه‌ها اورا شناختند به روی او افتادند و با چنگ و ناخن سر و صورت اورا زخمی کردند و به‌زحمت اورا از دست دختران امیر بیرون کشیدند.»



امیر کبیر اگرچه یکی از پرفایده‌ترین تصمیمات در همه عمر قاجار است اما برای امیر کبیر جز هزینه ندارد. ۳۹ ماه صدارت امیر کبیر و اقدامات اصلاحی او که عمده ایرانیان تنها «دارالفنون»‌اش‌را شنیده‌اند، با هزینه‌های فراوان برای او همراه می‌شود. در نهایت هم‌نوا شدن استعمار روس و انگلیس و استبداد شاهی، رگ‌های امیررا در فین کاشان می‌زند و خون امیر فرش حمام می‌شود.

فرمان قتل امیر کبیر از سوی ناصرالدین شاه

میرزا تقی خان فرزند کریلایی محمدقریان، آشپز و دربان و ناظر قائم مقام فراهانی که در یکی از روستاهای فراهان اراک متولد شده بود و در محضر خانواده‌ی قائم مقام نشو و نما یافته بود در کوتاه مدتی با نشان دادن ذکاوت خود از جمله حضور در فرونشاندن ماجرای قتل گریبایدوف (که در آن زمان منشیی دستگاه قائم مقام بود) و یا دیگر ماموریت‌های سیاسی‌اش و کارهای فرهنگی چون تأسیس دارالفنون و نشر روزنامه و اصلاح وضع نظام، پایان دادن به فتنه‌ی سالار در خراسان و صدها کار دیگر، چنان به اوج اصلاحی رسیده بود که در دوره‌ی ناصری دیگر مثل اورا کسی شاهد نبود.

ولی شاید یکی از آفت‌های رایج دوره‌ی قجری دامن‌گیر این میرزای کوشا و مصلح گردید و آن هم آفت چشم و هم‌چشمی بود که یک شب حکم قتل وی‌را بر وی‌رغم‌زد! و با عزل و مرگ امیر کبیر تقریباً کلیه‌ی کارهای اصلاحی او به دست فراموشی سپرده شد و حتی مریبان و افسران اتریشی که نیز برای همکاری جهت مدرسه‌ی دارالفنون آمده بودند به علت پدرفتاری با آن‌ها پس از مدتی ایران‌را ترک نمودند.

علل ترغیب شاه به فرمان قتل

پس از گذشت مدتی رجال و شاهزادگان درباری که اصلاحات امیررا تا حد بسـُـیاری به ضرر خود می‌دیدند، دست به اقداماتی علیه‌وی‌زدند. این افراد که صاحب نفوذ و قدرت هم بودند برای متوقف نمودن و بل‌گرداندن امیر کبیر از راهی که طی می‌کرد، کوشش بسـُـیاری نمودند و چون راهی نیافتند اتهامات بسـُـیاری‌را به صورت شایعه به او وارد ساختند. در اوایل کار، ناصرالدین شاه که به دلیل علاقه خاصی خواهرش‌را به ازدواج امیر کبیر درآورده بود، از او حمایت می‌کرد و به سعایت اطرافیان بدخواه توجه نمی‌نمود، اما توطئه گسـُـترده بود و اصرار در تر ساندن شاه ادامه یافت و کم‌کم ناصرالدین شاه که هنوز بیست سال هم نداشت به امیر سوءظن پیدا کرد و وی‌را از صدارت عزل و فقط در مقام امیر نظام وی‌را باقی نهاد.

دستخط عزل امیر



ناصرالدین شاه در روز پنجشنبه ۱۹ محرم ۱۲۶۸ ه.ق دستخطی به این مضمون برای امیر فرستاد:

/چون صدارت و وزارت کبری زحمت زیاد دارد و تحمل این مشقت بر شما دشوار است، شما را از آن کار معاف کردیم. باید در کمال اطمینان مشـُـغول امارت نظام باشید و یک قیضه شمشیر و یک نشان که علامت ریاست کل عساکر است فرستادیم. به آن کار اقدام نمایند تا امر محاسبه و سایر اموررا به دیگران از چاکران که قابل باشند واگذاریم. /

تبعید امیر

سرانجام امیر به اجبار از تهران به فین کاشان، البته به دستور شاه، تبعید گردید و نامه‌ی تبعید وی‌را شاه به جلیل خان جلیلودن داد و در نامه‌ی جداگانه‌ای خطاب به ماموران اجرای حکم تبعید دستورالعمل رفتار با امیر و خانواده‌ی او و طرز کنترل و مراقبت اورا مشـُـروحاً نوشت و به جلیلودن داد. روز پنجشنبه بیست و ششم محرم، امیر و تمام اعضاء خانواده‌ی اورا، از جمله: عزت‌الدوله (همسر امیر و خواهر ناصرالدین شاه) و دو دختر امیر از او و پس از همسـُـر سابق و مادر امیر، تحت الحفظ به طرف کاشان حرکت دادند و سرانجام روز

به این شـُـوق زنده مانده‌ام که «بادآور» مرگ امیر باشم (علی حاتمی، سلطان صاحبقران). امیر کبیررا باید به مکر کشت. مانند همه کسانی که روزگار توان تن به تن شدن با ایشـان‌را نداشت. باید حربه‌ای ساخت و به نیرنگ امیررا از میان برداشت. میرزا آقاخان نوری که از قِبل تحت‌الحمایگی سفارت انگلیس، از تبعید آزاد شده و همه دوران امیر کبیررا به توطئه علیه او مشـُـغول بوده و از قضا در دولت امیر هم صاحب منصب می‌شود، مدام در گوش مهدعلیا، مادر شاه جوان می‌خواند که پسرش‌را راضی به پرکنار کردن «امیر کبیر» کند: «لازم نیست تظاهر کنید که راست می‌گویید، کلام‌راست بی‌تأثیر است! اگر شنونده‌را بفرکنید در بند شک، رهایی‌اش ناممکن است! قبله عالم‌را در باب امیر نظام دو دل نگه دارید. در پرده سخن بگویید! بگویید امیر کبیر دوستدار سلطان نیست، خواهان سلطنت است! گریه‌را هم فراموش نکنید که فایده عمومی



دارد. هر قطره‌ای که فرو بریزید، زهری اسـُـت به کام امیر نظام!» توطئه بی‌نتیجه نمی‌ماند. امیر کبیر در چنین روزهایی از آبان ۱۲۳۰، با این دستخط ناصرالدین شاه از صدارت عزل می‌شود: «چون صدارت عظمی و وزارت کبری زحمت زیاد دارد و تحمل این مشـُـقت برای شما دشوار است، شما را از آن کار معاف کردیم؛ باید به کمال اطمینان مشـُـغول امارت نظام باشید.» و این دست خط، البته مقدمه‌ای است برای از میان برداشتن امیر. ناصرالدین شاه ۲ ماه بعد فرمان قتل امیررا در حمام باغستان فین کاشان صادر می‌کند.

محمد شاه در شب شنبه چهارم سپتامبر ۱۸۴۸ میلادی فوت می‌کند. این خبر البته توسط پیک کاردار سفارت انگلیس به ناصرالدین میرزا در تبریز می‌رسد. پیشـُـکار ناصرالدین حتی به قدر مبلغی که ولیعهدرا به تهران برساند، ندارد. کار کار میرزا تقی‌خان است. فریدون آدمیت در کتاب خود، «امیر کبیر و ایران» ماجرا را اینگونه شرح می‌دهد: «میرزا تقی‌خان در نهایت پردلی و قوت قلب که خاصه اهل هنر است از روی اطمینان نه از راه لاف و گزاف دست‌اندر کار شد و چون وجه لازم موجود نبود به شاه عرض کرد دستخطی مرقوم فرمایید که سند تقی سند من است، آنگاه با این دستخط هر قدر تنخواه لازم باشد فراهم خواهیم کرد. امیر که محور تمام افکارش خدمت به شاه و نشاندن او بر سریر سلطنت بود با تحصیل دستخط مزبور از شاه بدون اینکه خبر فوت محمد شاه را منتشـُـر کند، محرمانه با میرزا جواد تحویلدار به مشـُـاوره پرداخت، مبلغی وجه از بازگنان تبریز قرض نمود و با سـُـرعت و جدیتی هر چه تمام‌تر وجهی مهمد و آماده سـُـاخت؛ در انجام این کار آنقدر فداکاری و ابراز لیاقت نمود که محبوب و منظور ناصرالدین شاه شد». رساندن ناصرالدین میرزا به تهران و نشاندنش بر تخت شاهی، میرزا تقی‌خان‌را ملقب به اتابک اعظم می‌کند. میرزا تقی‌خان به مدت کوتاهی «امیر کبیر» ایران می‌شود. شب شنبه ۲۲ ذیقعد ۱۲۶۴ ناصرالدین شاه بر تخت می‌نشیند و امیر نظام‌را به صدارت اعظمی تعیین می‌کند: «ما تمام امور ایران‌را به دست شما سپردیم و شما را مسـُـؤول هر خوب و بدی که اتفاق افتد، می‌دانیم. همین امروز شما را شخص اول ایران کردیم و به عدالت و حسن رفتار شما با مردم کمال اعتماد و اطمینان داریم و به جز شما به هیچ شخص دیگری چنین اعتقادی نداریم و به همین جهت این دستخط‌را نوشتیم». پیش از آمدن شاه به تهران، مهد علیا مشـُـغول هماهنگی با سفارت انگلیس برای به قدرت ر سـُـاندن فراری‌هایی چون میرزا آقا خان نوری اسـُـت. او تحت‌الحمایه انگلیس از تبعید شاه پیشین رهایی یافته و مدعای صدارت است. کسی که در دوران صدارتش افغانستان‌را از ایران گرفته‌اند. از طرف دیگر میرزا نصرالله صدرالممالک که خودرا نامزد اصلی صدارت می‌دانست، در منزل حاجی میرزا آقاسی منزل کرده و مشـُـغول دسیسـُـه‌چینی علیه میرزا تقی‌خان است اما دستور شاه برای

در تمام نزدیک به سه دهه‌ای که از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی می‌گذرد، صاحب‌نظران سیاسی به‌خصوص در کشورهای غربی از مرگ سوسیالیسم گفته‌اند و این ادعا آن قدر تکرار شده که کم کم به نوعی عقیده تبدیل شده است. این در حالی است که نشانه‌های زیادی علیه این طرز فکر وجود دارد؛ چنان که در همین روزهای اخیر سایت و نشریه معتبر اکونومیست در سرمقاله‌اش ادعا کرده که یک دکترین چپ جدید که البته این نیز مثل سلفش قادر نیست به مسائل کاپیتالیسم پاسخ دهد، در حال ظهور است.

در سال ۱۹۹۱ بعد از فروپاشی شوروی چنین به‌نظر می‌آمد که عصر بر خوردها و منازعات ایدئولوژیک سر آمده. در این مبارزه که تقریباً در تمام قرن بیستم برقرار بود، کاپیتالیسم پیروز شده و سوسیالیسم هم بدل شده بود به نوعی ضرب‌المثل درباره شکست اقتصادی و سرکوب سیاسی؛ که تنها در قالب حزب کمونیست چین ادامه حیات می‌داد که آن نیز البته با پیروی از خط مشی بازار در واقع سایه‌ای از کمونیسم بود.

امروزه اما بعد از گذشت ۳۰ سال فترت، سوسیالیسم دوباره مد شده است.

نویسنده سرمقاله روزنامه اکونومیست در ادامه از الکساندریا اوکازوی کورتز، نماینده کنگره آمریکا که خود را سوسیالیست دموکرات خوانده نام می‌برد و می‌گوید که «محبوبیت این نماینده حتی به‌رغم چپ‌روی تعداد روزافزونی از نامزدهای دموکرات در انتخابات ریاست‌جمهوری ۲۰۲۰ نشان از محبوبیت دوباره سوسیالیسم دارد». در بریتانیا هم این واقعیت که «جرمی کوربین رهبر حزب کارگر هنوز هم شانس دست یافتن به کلید خانه شماره ۱۰ داونینگ استریت را دارد»، به‌باور نویسنده مقاله جز این واقعیت را بازتاب نمی‌دهد. در ادامه هم چنین آمده که بازگشت طوفانی سوسیالیسم مدیون انتقاد تندی است که از ایرادات و مسایل و مصایب جوامع غربی به عمل آورده است.

در شرایطی که سیاستمداران راست‌گرا همه‌شان دست از جنگ ایدئولوژی‌ها کشیده و به‌سوی میهن‌پرستی افراطی و نوستالژی بازگشته‌اند، سیاستمداران چپ با تمرکز روی موضوعاتی چون نابرابری، محیط زیست و البته الزام گردش قدرت از نخبگان به مردم عادی خود را دوباره به نقطه فوکوس دوربین‌ها بازگردانده‌اند.

البته در این رستاخیز نکاتی نادیده مانده. به‌رغم این که تولد دوباره چپ اوضاع را درست خواهد کرد، اما نگاه بدبینانه آن نسبت به دنیای مدرن بیش از حد و سیاست‌هایش درباره بودجه، بوروکراسی و اقتصاد بیش از حد ساده‌انگارانه است.

تجدید حیات سوسیالیسم اما از این نظر که سال‌ها بود، درست از دهه ۱۹۹۰ به این سو، که احزاب و گروه‌های چپ میانه‌روی پیشه کرده بودند، جالب توجه به‌نظر می‌رسد. یعنی از زمانی که در دهه نود رهبران انگلستان و آمریکا، تونی بلر و بیل کلینتون که نماینده دیدگاه چپ در ساختار نظام‌شان بودند، ادعا کردند که به یک «راه سوم»، که درواقع نوعی همسازی بین نگاه دولتی و بازار آزاد بود، دست یافته‌اند، سوسیالیسم از دست رفته به‌نظر می‌رسید. خود این راه سومی‌ها هم ظاهراً به این موضوع اذعان داشتند که سوسیالیسمی که مدعی ارائه‌اش هستند، ربطی به سوسیالیسم واقعی ندارد. برای همین هم بود که تونی بلر در سال ۱۹۹۴ همزمان با تلاش‌هایش علیه حزب کارگر که خواستار مالکیت دولتی شرکت‌ها بود اظهار داشت که «این سوسیالیسم من است». سوسیالیسم تونی بلر اما نتوانست کسی را فریب دهد، مخصوصاً سوسیالیست‌ها را.

امروزه اما چپ‌ها راه سوم را یک بن‌بست می‌بینند. بیشتر سوسیالیست‌های جدید، متولدین قرن بیست‌ویک هستند (یا در این هزاره از آب‌وگل درآمده‌اند). این سوسیالیست‌های جدید را سوسیالیست‌های هزاره نامیده‌اند. موسسه نظرسنجی گالوپ می‌گوید که بیش از ۵۱ درصد آمریکایی‌های ۱۸ تا ۲۹ ساله نگاهی مثبت به سوسیالیسم دارند.

شاهد این مثال می‌تواند انتخابات مقدماتی ریاست‌جمهوری سال ۲۰۱۶ آمریکا باشد که در آن تعداد آرای جوانان ایالت‌های مختلف به برنی سندرز بیش از مجموع آرای هیلاری کلینتون و دونالد ترامپ بود. در انتخابات ریاست‌جمهوری فرانسه نیز حدود یک سوم رای دهندگان کمتر از ۲۴ ساله به نامزد چپ‌گرای افراطی رای دادند. اما نباید ناگفته بماند که سوسیالیست‌های هزاره همه‌شان هم جوان نیستند. بیشتر هواداران پروپاقرص آقای کوربین تقریباً در سن‌وسال خود او هستند.

اهداف و خواسته‌های این سوسیالیست‌های هزاره هم همه‌شان خواسته‌های افراطی نیستند. در آمریکا یکی از اهداف سوسیالیست‌ها سیستم مراقبت بهداشتی همگانی است که در دنیای ثروتمند یک خواسته

معمولی و خواستنی است.

حتی رادیکال‌ترین‌های جناح چپ این کشور هم به این نکته اذعان دارند که باید مزایا و نقاط قوت اقتصاد مبتنی بر بازار آزاد را حفظ کرد و مورد استفاده قرار داد.

در واقع هم در اروپا و هم در آمریکا جناح چپ یک ائتلاف گسترده و سیال را به نمایش می‌گذارد، یا به عبارت بهتر جنبشی که در آن ایده‌ها آن قدر روی‌شان کار می‌شود که تخمیر می‌شوند و به بار می‌نشینند. با این حال

سوسیالیست‌های هزاره با سوسیالیست‌های کلاسیک نقاط مشترکی نیز دارند.

مثلاً سوسیالیست‌های جدید هم مثل اسلافشان فکر می‌کنند که نابرابری از کنترل خارج شده و اقتصاد به خدمت علایق جعلی طبقه‌ای خاص

درآمده است. به‌باور این گروه درآمد و قدرت توسط دولت باید دوباره توزیع شود تا تعادلی در معیارها به‌وجود آید.

آن‌ها فکر می‌کنند کوتاه‌نظری و لابی‌گری دولتمردان را به نادیده گرفتن احتمال روزافزون وقوع فجایع طبیعی کشانده. و البته در اندیشه آن‌ها سلسله‌مراتبی که بر جامعه و اقتصاد-قانون‌گذاران، بوروکراسی‌ها و کمپانی‌ها-حکمرماست، دیگر در خدمت عامه مردم نیستند و باید دموکراتیزه شوند.

در وجود برخی از معضلات، شامل مواردی چون نفرین لابی‌گری و غفلت از مسایل زیست-محیطی تردیدی وجود ندارد. نابرابری در غرب قطعا در ۴۰ سال گذشته به‌طور محسوس و ملموسی افزایش یافته است. در آمریکا میانگین درآمد یک درصد بالای جامعه ۲۴۲ درصد افزایش یافته، که تقریباً معادل ۶ برابر افزایش درآمد میانگین مردمی است که درآمد متوسط

دارند. اما تشخیص‌های چپ‌گرایان جدید معتقد به جریان چپ جدید در بخش مهمی از آسیب‌شناسی‌شان اشتباه است و به تبع آن نسخه‌پیچیدن‌های این جریان نیز از همین مشکل رنج می‌برد. بیابید از این تشخیص آغاز کنیم.

اشتباه است اگر فکر کنیم نابرابری در تمام این سال‌ها به‌نحوی بی‌وقفه افزایش یافته است. نابرابری درآمدی آمریکایی‌ها در سال‌های میان ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ بعد از اصلاح مالیات‌ها و قوانین نقل‌وانتقال مالی کاهش یافت. متوسط درآمد واقعی خانوارهای آمریکایی نیز طی ۳ سال منتهی به ۲۰۱۷

تقریباً ۱۰ درصد افزایش یافته.

یک باور عمومی مبنی بر متزلزل بودن وضعیت شاغلان نیز در آمریکا وجود دارد. اما ۹۷ نفر از میان هر ۱۰۰ آمریکایی بین ۲۵ تا ۵۴ ساله در سال ۲۰۱۷ شغل تمام وقت داشته‌اند. که این آمار در مقایسه با تنها ۸۹ نفر شاغل

سال ۲۰۰۵ نشان از روند رو به بهبود اشتغال دارد. در حقیقت بزرگ‌ترین منبع نگرانی درباره تزلزل اوضاع اشتغال کمبود مشاغل باثبات نیست، بلکه ریسک یک‌رکود اقتصادی دیگر است که باعث نگرانی می‌شود. سوسیالیست‌های هزاره هم چنین در تشخیص باور عمومی مردم هم اشتباه کرده‌اند.

آن‌ها راست می‌گویند که مردم احساس می‌کنند که کنترل‌شان را بر زندگی‌هایشان از دست داده‌اند و فرصت‌ها را یکی یکی از دست می‌دهند. جامعه هم چنین از وجود انواع نابرابری اقتصادی و اجتماعی خشمگین است.

برای همین هم مالیات دادن در طبقه ثروتمند در قیاس با مردم عادی بیشتر رواج دارد. با این حال هیچ اشتیاق عمومی برای توزیع مجدد منابع قدرت و سرمایه از راه‌های رادیکال وجود ندارد. در واقع نرخ حمایت

ماهنامه بازار، شماره ۴۲۸، اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۵، سال ۳۶ — ۱۷

آمریکایی‌ها از حرکات منتهی به توزیع مجدد قدرت و ثروت نسبت به سال‌های دهه نود بالاتر نرفته؛ و مردم این کشور به‌تازگی در همین دو سال اخیر میلیاردری را که وعده بخشودگی مالیاتی داده بود به ریاست‌جمهوری برگزیده‌اند.

این معیار در مورد بریتانیایی‌ها نیز مصداق دارد و حتی می‌توان گفت که مردم این کشور حتی در قیاس با آمریکایی‌ها نیز نگاه بی‌عقدہ‌تری نسبت به ثروتمندان دارند.

اگرچه تشخیص بیماری جامعه توسط چپ‌ها خیلی بدبینانه به‌نظر می‌رسد، اما مشکل اصلی نه این تشخیص، که اتفاقاً در نسخه‌ای است که این طیف برای حل معضلات اجتماعی می‌پיچند، که بسیار عصبی و البته از نظر سیاسی بسیار خطرناک است.

مثلاً در زمینه سیاست‌های مالی؛ بسیاری از چپ‌ها هنوز به این افسانه باور دارند که هزینه گسترش خدمات دولتی را می‌توان از طریق افزایش مالیات طبقه ثروتمند تأمین کرد. اما در واقعیت این موضوع ثابت شده که گسترش خدمات عمومی بدون افزایش مالیات کسانی که درآمد متوسط دارند، مقدور نیست.

خانم الکساندریا اوکازویو کورتز طرحی مبنی بر شناور شدن هفتاد درصد از مالیات‌های درآمدهای بالا ارائه داده؛ ولی یک محاسبه قابل قبول حکایت از این دارد که چنین طرحی افزایش آورده‌ای در حدود تنها دوازده میلیارد دلار دارد که در حدود سه‌دهم درصد کل درآمدهای آمریکا از طریق مالیات است. برخی از چپ‌های تندرو حتی طرح‌های افراطی‌تری را نیز دنبال می‌کنند که یکی از مهم‌ترین‌شان حمایت از تئوری مالی مدرن است که طبق این تئوری دولت‌ها می‌توانند با پائین نگه داشتن نرخ بهره بانکی، برای پیگیری پروژه‌های عمومی در حد نیازشان از بانک‌ها وام بگیرند. این در حالی ست که حتی اگر دولت‌ها بتوانند بیش از مقداری که قانون‌گذاران تصویب کرده‌اند، قرض بگیرند، اقتصاد آن کشورها بی‌تردید نخواهد توانست زلزله‌ای را که این اقدام ایجاد می‌کند، تحمل کند.

بی‌اعتمادی به بازار، سوسیالیست‌های هزاره را به نتیجه‌گیری اشتباه درباره محیط زیست نیز کشانده.

سوسیالیست‌های جدید درآمدهای مبتنی بر اخذ مالیات کربن را که یکی از بهترین‌راه‌ها برای تشویق بخش خصوصی برای ابداع و اختراع وسایلی برای جلوگیری از افزایش آلودگی محیط زیست و تغییرات آب‌وهواست، منکر می‌شوند و از طرح و برنامه‌های دولتی و هزینه‌های عمومی برای رواج انرژی سبز دفاع می‌کنند. از نگاه سوسیالیست‌های هزاره، اقتصاد دموکراتیزه شده بیش از این که نیاز به تمرکز قدرت داشته باشد، نیازمند تنظیم قدرت است.

از این نظر این نگاه تا حد زیادی به نگرش محلی‌گرایی اکونومیست نزدیک به‌نظر می‌رسد، با این تفاوت که محلی‌گرایی نیازمند شفافیت و مسئولیت‌پذیری است، نه کمپته‌های جورواجور، آن‌گونه که جناح چپ بریتانیا می‌پسندد.

در آمریکا نیز لوکالیسم از همان مشکلاتی رنج می‌برد که در بریتانیا می‌بینیم و می‌توان تحت عنوان بوروکراسی آن را تعریف کرد. چپ‌ها دموکراتیزه کردن را در بازار کسب‌وکار نیز محور قرار می‌دهند. چپ هزاره در مورد کارگران خواستار سهیم کردن آن‌ها در کارخانه‌هاست.

کشورهایی مانند آلمان در این زمینه قوانین کارگری دیرینه‌سال دارند که جزو سنت‌هایشان شده. در جاهای دیگر اما تلاش سوسیالیست‌ها برای گرفتن کنترل هر چه بیشتر شرکت‌ها و کارخانه‌ها به تردید آن‌ها در مورد تبعات جهانی شدن مربوط است.

ولی به‌هرحال قدرت گرفتن بیشتر کارگران و موضع‌گیری آن‌ها علیه تغییرات منجر به پدیده‌ای می‌شود که از آن به استخوانی‌شدن اقتصاد تعبیر می‌شود و حکایت از دشوار شدن اوضاع می‌کند؛ و می‌دانیم که دینامیسم کمتر مانع استفاده اقتصاد از فرصت‌های پیش‌رو می‌شود.

واقعیت‌های اقتصادی تاریخی اما حکایت از این می‌کنند که تمرکز دولت‌ها باید به‌جای محافظت از مشاغل و شرکت‌ها روی کارآمدی بازارها باشد و سیاست‌ها به‌جای مشاغل روی صاحبان مشاغل یا به عبارت بهتر روی کارگران فوکوس کنند.

باید به‌جای تمرکز روی توزیع مجدد، دولت‌ها روی بهبود آموزش و افزایش رقابت فوکوس کنند. باید این موضوع فهمیده شود که در موضوع گرمایش زمین و تغییرات آب‌وهوا تنها با تلفیقی از ابزارهای بازار و سرمایه‌گذاری عمومی می‌توان مبارزه کرد.

سوسیالیست‌های هزاره جدید اشتیاق شدیدی برای چالش با مسایل دارند. اما مثل سوسیالیست‌های قدیمی از عدم موفقیت در اقدامات جمعی و بی‌باوری به توانایی‌های فردی آسیب می‌بینند.

دوباره سوسیالیسم؟

تحلیل اکونومیست



رقصی میان رنگ و سکوت: جادوی رنگ‌ها در آکادمی قاصدک

گزارش اختصاصی از کارگاه تجربی هنر و آرامش: گاهی برای پیدا کردن دوباره‌ی خویشستن، باید در میان تلاطم رنگ‌ها گم شد. آکادمی هنری «قاصدک» اخیراً میزبان رویدادی متفاوت تحت عنوان «ورکشاپ جادوی رنگ» بود؛ محفلی که بیش از آنکه یک کلاس آموزشی ساده باشد، به سفری درونی برای کشف شهود و راهایی بدل گشت. این ورکشاپ سرشار از پویایی به مدیریت خانم لیدا صداقت‌کیش و با مربیگری و هدایت مهربانانه‌ی خانم ناهید به اجرا درآمد. در این قضا، قواعد سخت‌گیرانه و تکنیک‌ها جای خود را به «رهایی» داده بودند. شرکت‌کنندگان آموختند که چگونه تکمیل خود را از قفس کلیشه‌ها آزاد کرده و با نت‌های موسیقی هم‌سفر شوند تا ذهنشان بر موج صداها شناور گردد.

هنر درمانی: فراتر از بوم و رنگ: این کارگاه، تجربه‌ای فراتر از تکنیک‌های نقاشی بود؛ جلسه‌ای برای درمان روح که در آن بازی با رنگ‌ها و پرهیز از قضاوت‌های ذهنی، به حاضران کمک کرد تا استرس‌ها و تنش‌های روزمره از تن بزدایند. اینجا نقطه تلاقی هنر و آرامش بود.

طنین همدلی و زمزمه‌ی مام میهن: پایان بخش این محفل هنری، لحظاتی سرشار از احساس و همبستگی بود. شرکت‌کنندگان در کنار یکدیگر جمع شده و یک صدا سرود ایران را زمزمه کردند. این اجرای پدیده که با نوازندگی هنرمندانه‌ی پیانو استاد جهان عزیز و استاد سامان نازنین همراه بود، مرهمی بر دل‌های تنگ حاضران شد و پیوندی عمیق میان هنر معاصر و اصالت‌های ملی ایجاد کرد.

آکادمی قاصدک، بار دیگر نشان داد که هنر می‌تواند پلی میان پریشانی‌های دنیای مدرن و آرامش تاب درونی باشد. جای تمامی علاقه‌مندان در این ضیافت نور و رنگ خالی بود.

آدرس کانال تلگرام آکادمی قاصدک: ghasedakduCanada

تحریریه خبری آکادمی قاصدک



دوست در غربت؛

وقتی پیوندهای انسانی

به اندازه نان و نفیس ضروری می‌شوند

مهاجرت فقط جابه‌جایی از یک کشور به کشور دیگر نیست؛ جدا شدن از شبکه‌ای از آدم‌هاست که به زندگی معنا می‌دادند. در شهری مثل مونترال، با همه فرصت‌ها و امکاناتش، بسیاری از مهاجران به‌ویژه ایرانی‌هایی که از فضای پرتنش این روزه‌های کشور، جنگ و حتی قطع اینترنت آمده‌اند، با نوعی خلا عاطفی و تنهایی روبه‌رو می‌شوند. در چنین شرایطی، داشتن دوست دیگر یک انتخاب اجتماعی نیست، بلکه یک نیاز واقعی برای حفظ تعادل روحی است.



دوست در مهاجرت، چیزی فراتر از همراهی ساده است. او کسی است که بدون توضیح زیاد، حال تو را می‌فهمد؛ کسی که می‌توانی با او درباره دلنگاری‌ها، سر درگمی‌ها و حتی نگرانی‌ها درباره خانواده‌ای که در ایران مانده‌اند حرف بزنی. وقتی ارتباط با داخل کشور سخت می‌شود یا اخبار نگران‌کننده زیاد است، همین ارتباط‌های نزدیک می‌توانند بخشی از فشار روانی را کم کنند.

از طرف دیگر، دوستی به سبک‌گاری بازندگی جدید هم کمک می‌کند. شناخت فرهنگ، پیدا کردن مسیرهای شغلی یا حتی حل مسائل روزمره، وقتی تنها نباشی خیلی آسان‌تر می‌شود. در نهایت، مهاجرت بدون داشتن یک دایره کوچک از آدم‌های قابل اعتماد، می‌تواند فرساینده باشد. دوست، در این مسیر، همان تکیه‌گاهی است که زندگی در غربت را قابل تحمل‌تر می‌کند.

در عین حال، این دوستی‌ها همیشه از قبل آماده نیستند و باید ساخته شوند. گاهی یک هم‌کلاسی، یک همکار یا حتی یک آشنای ساده می‌تواند به مرور به یک همراه واقعی تبدیل شود. کافی است کمی از دایره امن خود بیرون بیایم و اجازه دهیم ارتباط‌ها شکل بگیرند. در غربت، هر دوستی کوچک می‌تواند تبدیل به بخشی از یک زندگی بزرگ‌تر شود.

خرداد



اردیبهشت



فروردین



شهریور



مرداد



تیر



تیم شکور

Équipe Shakour

AGENCE IMMOBILIERE
LONDONO
REALTY GROUP INC



مشاوره تخصصی املاک
مسکونی • تجاری • سرمایه گذاری

514-730-3909

www.shakourrealty.com



سازمان ایرانیان کانادا



مرکز اسلامی ایرانیان

کلیه امور مذهبی فرهنگی و خدمات اجتماعی

محضر رسمی ازدواج کانادایی

Civil marriage

و شرعی

شیخ صالح سیبویه

514.366.1509

514.247.1732

Iranian Islamic Center - Montreal

Email: iraniansmontreal@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/iraniansmontreal

Address: 210 St. Jacques, Lachine, QC H8R 1E2

آذر

آبان

مهر



آشاد

بهمن

دی



ساعت کار خسته تان می کند اینکار مناسب شما نیست. آیا وسط کار خوابتان می آید و آن قدر فشـار را تحمل میکنید که گویا کوهی را جابه جا کرده اید؟ آیا کار میکنید تا از منزل فرار کنید؟ آیا فقط کار کردن بشما احساس ارزشمندی و خودباوری می دهد؟ اگر پاسخ شما به این پرسش ها مثبت هست باید با رئیس تان صحبت کنید تا حجم کارتان را کم کند. شما نیاز به مشاوره روانی نیـز دارید چون این نوع روحیات نشانه یک زندگی سالم و طبیعی نیست.

از خودتان بپرسید به دنبال چه چیزی هستید؟ آیا کاری که انجام می دهید را دوست دارید؟ اگر اینجور نیست آیا می توانید کاری کنید که همین کار دلخواه و لذت بخش شود؟ آیا میتوانید تغییـراتی ایجاد کنید تا به کارتان افتخار کنید؟ اگر نمیتوانید از کارلذت بپـرید باید دوباره به هدف ها و خواسته هایتان فکر کنید. شما نمی توانید دریک تصمیم ناگهانی کار را رها کنید اما اگر تصمیم بگیرید میتوانید انگیزه های تازه برای ادامه کار پیدا کنید. همین که به دنبال انگیزه ها باشـید روحیه کاری تان بسـیـار تغییر می کند و بهتر کار میکنید.

وقت استراحت را با کار کردن بیشتر هدر ندهید. حتی وقتی کارتان چندان هست به اندازه کافی در حین کار استراحت کنید. اگر برایتان امکان دارد کمی بخوابید. خواب میان روزی ۱۰ دقیقه ای به بازپایی انرژی کمک می کند و راندمان کاری تان را بالا می برد.



روش هایی برای کار کردن با حس شادابی:

چگونه یک روز کاری را خوب بگذرانیم؟

موسیقی گوش بدهید. اگر پیاده به منزل بر میگرددید فکر تان را به هر چیزی غیر از روز کاری تان معطوف کنید. از همکارانتان کمک بگیرید.

آیا کاری که انجام می دهید متناسب با توانایی و روحیات شماست؟ کار نباید برای شما خیلی سخت باشد مگر این که خودتان از سختی کار خوشنتان بیاید. اگر احساس میکنید بیش از حد تحت فشار کاری هستید، بیش از اندازه خسته می شوید و در رسیدگی به امور زندگی تان باز مانده اید باید حجم کارتان را کم کنید. باید خودتان را بشناسید. اگر بیشتر از ۶

هرگز بیشتر از چند دقیقه گذشته از آغاز کار برای کارهای شخصی خودتان وقت صرف نکنید. اگر می خواهید ایمیل هایتان را بخوانید یا با کسی ارتباط بگیرید گذشته از آغاز کار انجامش بدهید. خواندن ایمیل های غیر کاری را برای وقت استراحت و یا برای منزل بگذارید. همه ی وقت اول به تعهدات کاری تانعمل کنید و اگر وقت افزون ای داشتید بکار خودتان برسید.

اگر وقت کافی دارید در مسیر رفتن به منزل کمی پیاده روی کنید. سعی کنید به قضایا کاری فکر نکنید حتی زمانی که روز پر استرس و سختی داشته اید. اگر رانندگی می کنید

عذرخواهی کنی؟ « مسلم هست که هیچ اتفاق مرگ آوری رخ نخواهد داد.

اگر در محیط کار افسرده، بی حال یا عصبی می شوید راهکار هایی برای آرام کردن خودتان پیدا کنید. این راهکار می تواند گذاشتن یک گل تازه روی میز، روشن کردن شمع، بو کردن یک عطر خوشبو و یا فرستادن یک چند بیت شعر و یا فرستادن یک پیامک عاشقانه برای همسرتان باشد. بیشتر فکر کنید. چه چیزی بشما آرامش میدهد؟ همه ی وقت چیزهای ساده و کوچکی پیدا میکنید که روحیه تان را عوض کند و حالتان خوب شود.

شما نمی توانید هر وقت اراده کردید شغل تان را عوض کنید. اما راه های بسیار ساده ای برای این که محیط کاری تان را سالم تر کنید وجود دارند. برخی از این راهکارها بسیار ساده و عملی میباشند اما طبق معمول با سرگرم شدن بکار انها را فراموش می کنید. فعالیت بدنی، تغییر شرایط فیزیکی و ایجاد تحرک راهکارهایی تکراری و شاید پیش پا افتاده بنظر بیایند؛ فقط بعد از عملی کردن و پابندی به آن هست که ارزششان را درک خواهید کرد.

خودتان جشن بگیرید. با همکار هایتان قرار ناهار بیرون از محل کار بگذارید یا به خرید بروید. از مرخصی های ساعتی برای همین کارها بهره گیری کنید. حتی میتوانید با همکار تان برای آزمایش ماموگرافی و چکاپ سالانه قرار بگذارید. اگر رئیس با لحن بدی با شما حرف زده و یا فشـار کاری شما را گریبانگیر اضطراب کرده هست منتظر نمانید که ترس و اضطراب خود بخود رفع شود چون این اتفاق هرگز نمی افتد.

از روش های آرام بخشی و مدیتیشن بهره گیری کنید. چشم هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید. خودتان را تصور کنید که روی زمین دراز کشیده اید و به نفس کشیدن ادامه بدهید. اگرچه وقتی خیلی عصبانی و پریشان هستید این روش ها کار ساز نیست. اما اگر در طول روز گاهی گریبانگیر اضطراب میشوید از این شیوه های ساده برای آرام شدن بهره گیری کنید. وقتی خیلی نگران هستید از خودتان بپرسید «چه اتفاقی می تونه بیفته؟» مقدور هست فکر کنید «صاحب کارم حتما غرولند می کنه» اما باز هم از خودتان بپرسید «چه اتفاق مهمی می تونه بیفته؟»، «می تونی تو هم غرولند کنی؟ یا می تونی

چطور می توانید سهولت و آسایش خودتان را در محیط کار فراهم کنید؟ اگر وادار هستید روز جمعه هم سرکار بروید میتوانید شنبه ها را تعطیل کنید؟ شاید بتوانید فرصتی فراهم کنید که چند روز در هفته یا در ماه را در خانه کار کنید. یا مقدور هست این امکان را پیدا کنید که برخی روزها زودتر به سرکار تان بروید و برگردید. به سلامتی تان دقت کنید.

از کارفرما بخواهید صندلی کاری مناسب تری فراهم کند. به تغذیه تان دقت کنید. اگر احساس میکنید غذای محل کارتان مناسب نیست از منزل برای خودتان غذا ببرید. خیلی از اوقات شما وادار هستید گرسنگی را تحمل کنید فقط به این علت که غذای سلف محل کارتان خوب نیست. گرسنگی آرامش و تمرکز تان را از شما می گیرد و کارایی تان را کاهش میدهد.

بعد از هـر ۴۵ دقیقه، از کار با کامپیوتر دست بکشید تا گریبانگیر خستگی چشم نشوید. و هر یک ساعت برای چند دقیقه از سر جای تان بلند شوید تا فشـاری که به کمر تان وارد می شود را کاهش دهید و از آسیب های نشستن طولانی مدت پیش گیری کنید. یک روز ناب را برای

خوردن غذا های چرب

غذا های چرب نه تنها سبب میشـوند تا صبح روز بعد احساس ناخوشایندی داشته باشـید، بلکه معده را مجبور می کنند تا برای گوارش کل غذا پیوسته فعال باشد، که این شرایطی ناراحت کننده را ایجاد کرده و میتواند به

خواب رفتن را دشوار سازد. پیش از خواب مصرف فسـت فود، بستنی، و دیگر مواد خوراکی این چنـینی را فراموش کنید.

زل زدن به یک نمایشگر

استفاده از لپتاپ یا تبلت برای انجام کارهایی مثل وب گردی پیش از خواب کاری است که افراد بسیاری انجام میدهند، اما نور آبی منتشر شده از نمایشگر این دستگاه ها مغز را تحریک می کند و به آرامش رسیدن بدن و احساس این که دوران خواب فرار سیده است را دشوار می سازد.

حتی تماشای برنامه محبوبتان در تلویزیون میتواند به قیمت از دست رفتن خواب خوب شبانه تمام شود.

اگر نیت دارید در دنیایی دیگر غرق شـوید، خواندن یک کتاب آرامش بخش یا مدیتیشن را مدنظر قرار دهید.

ورزش هوازی شدید

ورزش منظم یکی از عوامل کلیدی برای خواب خوب شبانه قلمداد میشـود، اما رفتن دیر هنگام به باشگاه به هیچ وجه ایده خوبی قلمداد نمیشود.



کارهایی که نباید قبل از خواب انجام دهید

خوابیدن یکی از لذایذ انسانها است که باید به مواردی توجه کنند در ادامه می توانید با کارهایی که نباید قبل از خواب انجام داده شود! این مطلب را دنبال نمایید.

بدن انسان برای حفظ سلامت و یا تسریع روال بهبودی خود به خواب کافی نیاز دارد. خواب ناکافی می تواند پیامدهایی مثل

افزایش وزن، سیستم ایمنی ضعیف، و بی حوصلگی در روز بعد را سبب شود. بعضی اقدامات میتوانند زمینه ساز مشکلات و اختلالات خواب شوند. اگر بطور مداوم در به خواب رفتن یا خواب باقی ماندن با مشکل روبه رو هستید، پیش از خواب این شش کار را انجام ندهید.

مصرف کافئین

کافئین در قهوه، چای، و حتی شکلات یافت می شود و می تواند بعنوان یک محرک شمارا بیش از حد برنامه ریزی شده بیدار نگه دارد.

این که بدن شما چقدر کافئین را میتواند پردازش کند بخود شما بستگی دارد، اما بعنوان یک قانون خوب این ماده را چند ساعت پیش از خواب نباید مصرف کنید. این چالش در مورد الکل نیز صادق است و مصرف آن می تواند در خواب خوب شبانه اختلال ایجاد کند.

تنش های عاطفی

مشاجره با یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان هنگام مکالمه تلفنی، تماشای یک برنامه آزاردهنده در تلویزیون، و موارد دیگر که میتوانند عواطف و احساسات شمارا تحت تاثیر قرار دهند، گزینه خوبی برای کسب آرامش و خواب خوب شبانه نیستند.

با انجام فعالیت های آرامش بخش مثل خواندن یک حکایت کوتاه، نوشیدن یک چای گیاهی، یک حمام گرم، یا انجام حرکات کششی سبک از ایجاد تنش و استرس در اعصاب و احساسات خود پیش از خواب پیشگیری کنید.



کافئین را چند ساعت پیش از خواب نباید مصرف کنید. این چالش در مورد الکل نیز صادق است و مصرف آن می تواند در خواب خوب شبانه اختلال ایجاد کند.

جدا از نیاز به غذا خوردن پس از ورزش، سطوح تپش قلب و انرژی نیز افزایش مییابند، که در این شرایط بدن و ذهن در کسب آرامش کافی برای به خواب رفتن دچار مشکل می شوند. برای به خواب رفتن آسان شبانه ورزش شما حداقل سه ساعت پیش از خواب باید تمام شده باشد.

کار کردن تا دیر وقت

اگر صبح روز بعد جلسه ای بزرگ پیش رو دارید یا تا پایان هفته باید یک طرح را تحویل دهید، انجام کار پس از خوردن شام ممکن است

۱- یادگیری و توسعه

ارتقای مهارت نیروی کار شما از طریق برنامه «یادگیری و توسعه» (L&D)، احتمالا شفاف‌ترین راه پیش رو است. با این حال برنامه یادگیری و توسعه، پیامد یک استراتژی یادگیری و توسعه است. اما با توجه به مدلی که برای ایجاد این استراتژی استفاده می‌کنید، چهار مرحله مورد نیاز است:

تجزیه و تحلیل نیازهای آموزشی (به عنوان مثال از طریق تجزیه و تحلیل شکاف مهارت‌ها)

تعیین اهداف آموزشی طراحی روش و محتوای آموزشی

نظارت و ارزیابی

هر سازمانی در نهایت یک برنامه و یک استراتژی یادگیری و توسعه متفاوت خواهد داشت.

به طور طبیعی، این به آن معنی است که روش‌های یادگیری که یک شرکت برای ارتقای مهارت نیروی کار خود انتخاب می‌کند نیز متفاوت خواهد بود. برخی سازمان‌ها دوره‌های آنلاین را در ترکیب با سخنرانی‌ها و سمینارهای واقعی ترجیح می‌دهند، در حالی که برخی دیگر به دنبال آموزش همکاران هم سطح به همدیگر یا «پیگیری ارتقای مهارت» در «سیستم مدیریت یادگیری» (LMS)، نرم‌افزاری که محیط یادگیری مجازی ایجاد می‌کند) آنها هستند.

۲- چرخش شغلی

چرخش شغلی یک تکنیک کلیدی در طراحی مجدد شغل است. چرخش شغلی یعنی جابه‌جایی کارکنان بین مشاغل مختلف یک سازمان که می‌تواند روشی عالی برای انتقال مهارت‌ها، دانش و

یک دوره معین به شغل اصلی خود برمی‌گردند.

۳- بسط شغلی
بسط شغلی، یعنی اضافه کردن یکسری فعالیت‌ها به یک شغل، در همان سطحی که بوده. به زبان ساده، این به آن معناست که یک نیروی کار در شغل فعلی خود فعالیت‌های متفاوت و



نسل بیبی‌بومرها مدتی است که یا بازنشسته شده‌اند یا در

آستانه بازنشستگی هستند. به طور طبیعی، این موضوع هم از نظر موقعیت‌های شغلی باز که پر کردن آنها سخت است و هم از لحاظ مهارت‌ها و دانشی که در این فرآیند از دست می‌رود، یک شکاف ایجاد خواهد کرد.

بیشتری انجام خواهد داد. بسط شغلی به افراد مهارت‌های مختلف می‌آموزد و به رشد شغلی آنها کمک می‌کند. مسوولیت‌های شغلی اضافی

قابلیت‌های خاص باشد. این چرخش‌ها عمدتاً جانبی هستند، به این معنی که بین مشاغل در یک سطح انجام می‌شوند. همچنین اغلب موقتی هستند و افراد پس از



سازمان‌ها چگونه می‌توانند

برای تضمین آینده کارکنان خود شکاف مهارتی دیجیتال را پر کنند؟

هفت تکنیک ارتقای مهارت نیروی کار

یکی از روش‌های تضمین آینده کل‌کنانتان، ارتقای مهارت‌های آنهاست. ارتقای مهارت، یعنی فرآیند کسب قابلیت‌های جدید و مرتبط مورد نیاز امروز و آینده نزدیک. نمونه‌های رایج تلاش‌هایی که در جهت ارتقای مهارت صورت می‌گیرد، عبارتند از بهبود مهارت‌های دیجیتال، مهارت‌های تجزیه و تحلیل، و مهارت‌های تحول سازمانی. ارتقای مهارت در سال‌های گذشته به طور فزاینده‌ای اهمیت پیدا کرده است. دلایل مختلفی برای آن وجود دارد، اما مهم‌ترین آنها شکاف مهارتی (دیجیتال) رو به رشدی است که بسیاری از شرکت‌ها با آن مواجه هستند؛ تفاوت بین آنچه کارفرمایان می‌خواهند یا نیاز دارند که کل‌کنان قادر به انجامش باشند و آنچه که آن کل‌کنان واقعا می‌توانند انجام دهند. دلایل اصلی شکاف مهارتی فعلی عبارتند از:

شکاف مهارتی به دلیل نیروی کار سالخورده. نسل بیبی‌بومرها مدتی است که یا بازنشسته شده‌اند یا در آستانه بازنشستگی هستند. به طور طبیعی، این موضوع هم از نظر موقعیت‌های شغلی باز که پر کردن آنها سخت است و هم از لحاظ مهارت‌ها و دانشی که در این فرآیند از دست می‌رود، یک شکاف ایجاد خواهد کرد.

شکاف مهارتی به دلیل دیجیتالی شدن: ما در حال حاضر در بحبوحه به اصطلاح انقلاب صنعتی چهارم هستیم. پیشرفت در زمینه‌هایی مانند هوش مصنوعی، رباتیک و سایر تکنولوژی‌ها، سریع‌تر و سریع‌تر اتفاق می‌افتند و بنابراین ماهیت مشاغل را تغییر می‌دهند. در نتیجه، مهارت‌های لازم برای انجام این مشاغل هم تغییر می‌کند. در ادامه، به ۷ استراتژی مختلف برای ارتقای مهارت کل‌کنان، نگاهی خواهیم کرد.

نیازمند آموزش و کمک در ایجاد تجربه اضافی است. به عبارت دیگر، می‌تواند روشی برای ارتقای مهارت نیروی کار شما باشد.

۴- غنی‌سازی شغلی
غنی‌سازی شغل فرآیندی است که با افزودن ابعاد اضافی به مشاغل موجود مشخص می‌شود. به عنوان مثال می‌توان به افزایش تنوع مهارت، ایجاد استقلال بیشتر و ارائه بازخورد اشاره کرد. در حالی که هدف اصلی غنی‌سازی شغل ایجاد انگیزه در مشاغل است، همزمان می‌تواند مزیت ارتقای مهارت به کارکنان را هم اضافه کند. واقعیت ساده افزایش تنوع مهارت، نشان می‌دهد که کارکنان باید توانایی‌های خود را گسترش دهند.

۵- کوچینگ (مربی‌گری)
همتایان آموزش همکاران هم سطح به یکدیگر، روش دیگری برای ارتقای مهارت کارکنان است. دویا چند همکار با هم کار می‌کنند تا مهارت‌های جدید را گسترش دهند و اصلاح و ایجاد کنند، به یکدیگر آموزش دهند و مشکلات را در محل کار حل کنند. کوچینگ همتایان، کارکنان را در معرض طیف وسیع‌تری از مهارت‌های محل کار قرار می‌دهد. چیزی که در مورد

ترتیب، می‌تواند روشی عالی برای ارتقای مهارت‌های نرم کارکنان شما باشد.

۶- راهبری همتایان
کوچینگ همتایان و راهبری همتایان مطمئناً شباهت‌هایی باهم دارند، اما یکسان نیستند. در راهبری همتایان، یک نیروی کار باتجربه‌تر، دانش و مهارت‌ها را به نیروی کار کم‌تجربه‌تر آموزش می‌دهد. نیروی کار باتجربه‌تر در نقش ناظر و راهنماست. راهبری همتایان می‌تواند یک روش ارزشمند (و اغلب دسست کم گرفته شده) برای ارتقای مهارت باشد. بخش عمده دانش مسلم کارکنان، از طریق تعاملات و تجربه شخصی آنها با همکاران به دست می‌آید. انتقال این نوع دانش ضمنی دشوار است، زیرا اغلب در یک پایگاه داده، فرآیند عملیاتی استاندارد، یا برنامه آموزشی رسمی ثبت نمی‌شود.

۷- استخوان‌متخصصان
کارشناسان/متخصصان خارجی (برون‌سپاری)
گاهی اوقات، شما نیاز دارید مهارت افراد را ارتقا دهید، اما ظرفیت داخلی برای انجام این کار را ندارید. یا به این دلیل که در سریع‌ترین زمان ممکن به کارکنانی با مهارت‌های خاص نیاز دارید و آموزش آنها نیازمند زمان زیادی است. یا شاید به این دلیل که مهارت‌های مورد نیاز شما آنقدر جدید هستند که دانش و تجربه لازم برای ارتقای مهارت افراد را ندارید. به عنوان مثال، در شرایط فعلی، این موضوع می‌تواند در مورد مهارت‌های دیجیتال و مهارت‌های فنی مانند برنامه‌نویسی و توسعه

پروژه جدید نیاز دارید، داشته باشند. همکاری کارشناسان خارج از شرکت با افراد مناسب داخل شرکت، فرصتی برای ارتقای مهارت‌ها ایجاد می‌کند. ارتقای مهارت‌های دیجیتال
ارتقای مهارت‌های دیجیتال در چند سال آینده اهمیت فزاینده‌ای پیدا خواهد کرد. براساس گزارش «مجمع جهانی اقتصاد»، تقریباً نیمی از نیروی کار جهان باید مهارت‌های فعلی خود را گسترش دهند یا جایگزینشان کنند. یک گزارش اخیر در هلند نشان داده که ۵۰ درصد از کارکنان این کشور باید مهارت‌های دیجیتال خود را ارتقا دهند. این مهارت‌ها البته به نقش افراد بستگی دارد، اما می‌تواند شامل موارد زیر شود:

تایپ بدون نگاه کردن به صفحه کلید
کار با نرم‌افزارهایی مانند میکروسافت آفیس توانایی استفاده صحیح از کامپیوتر

توانایی استفاده از شبکه‌های اجتماعی
برنامه‌نویسی (پایه)
حال، چگونگی به ارتقای مهارت دیجیتال نیروی کار خود خواهید پرداخت؟ با انتخاب یک یا چند روش که پیش‌تر توضیح دادیم. شما می‌توانید از همه این روش‌ها استفاده کنید، اما احتمالاً چند تکنیک وجود دارد که با توجه به ماهیت مهارت‌های دیجیتال، برای ارتقای این مهارت‌ها مناسب‌تر هستند. البته برخی از این مهارت‌ها «قدیمی» می‌شوند و سریع تکامل پیدا می‌کنند و این یعنی مثلاً استفاده از تکنیک‌های کوچینگ و راهبری همتا، چرخش شغلی، و استخوان‌متخصصان خارجی بهتر از برگزاری یک دوره آموزشی بلندمدت‌تر عمل می‌کند.

نتیجه‌گیری
ارتقای مهارت یکی از مهم‌ترین روش‌هایی است که شرکت‌ها می‌توانند به کمک آن کارکنان خود را به مهارت‌ها و قابلیت‌هایی (دیجیتال) که برای تضمین آینده نیاز دارند، تجهیز کنند.

نحوه ارتقای مهارت کارکنان به نیازهای خاص شما، هم از منظر سازمانی و هم از منظر نیروی کار نیاز دارد. اغلب، ترکیبی از یک یا چند تکنیک ارتقای مهارت ذکر شده در این مقاله است که بهترین کارایی را خواهد داشت.

ما در حال حاضر در بحبوحه به اصطلاح انقلاب صنعتی چهارم هستیم. پیشرفت در زمینه‌هایی مانند هوش مصنوعی، رباتیک و سایر تکنولوژی‌ها، سریع‌تر و سریع‌تر اتفاق می‌افتند و بنابراین ماهیت مشاغل را تغییر می‌دهند. در نتیجه، مهارت‌های لازم برای انجام این مشاغل هم تغییر می‌کند.

اپلیکیشن صدق کند. یک راه حل، استخدام متخصصان یا پیمانکاران فریلنس است. این افراد می‌توانند مهارت‌ها، شایستگی‌ها و تجربه‌ای را که برای شروع یک

فرصت را می‌دهد تا مهارت‌های رهبری سازمانی مانند گوش دادن فعال، بازخورد موثر، برقراری ارتباط به موقع و توانایی آموزش و مربی‌گری ایجاد کنند. به این



گسترش ذهن، به افراد فرصت ابراز نظر و درک بهتر نقش ها و مسوولیت ها را می دهد

کنترل شده است. در بسیاری از مواقع نیز ترس و فشارهای کاری مانع از تغییر رفتار کارکنان کنجکاو می شود. برای غلبه بر این مانع، ضمن ارائه سطحی از آزادی عمل به کارکنان باید از تنبیه اجتماعی و سازمانی اشتباهات کارکنان اجتناب کرد. در برخی شرکت ها حتی کارکنان به اشتباه کردن و درس گرفتن از آن تشویق می شوند و سالانه جوایزی به بهترین اشتباهات داده می شود.

۲- اولویت کنجکاوی باید در سیستم ها و فرآیندهای سازمان دیده شود

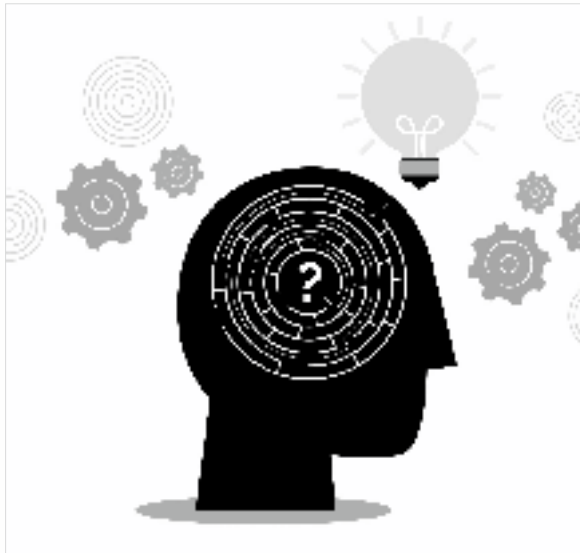
تفکر گروهی، دانش و باورهای جمعی و آنچه هم رنگی با جماعت خوانده می شود، از موانع کنجکاوی هستند. برای غلبه بر این موانع می توان زمان و رویدادهای خاصی در نظر گرفت. اما نهادینه کردن کنجکاوی زمانی بیشترین نتیجه را خواهد داشت که تبدیل به رویه ای دائمی شود. متناسب سازی سیستم ها و فرآیندهای سازمانی به این دلیل اهمیت دارند. رویه های تصمیم گیری، فرآیندهای عملیاتی، مشوق ها و انتخاب و استخدام کارکنان دگراندیش راه هایی برای عبور از رخوت فکری و عملی است. یکی از بهترین راهکارها، افزایش اختیارات کارکنان است. ادغام عمودی وظایف آنها باعث می شود شغلی معنادارتر داشته باشند و انگیزه شان افزایش یابد. دیدار با مشورتیان و مشااهده نیازهای واقعی و اثر تلاش هایشان بر بهبود زندگی آنها می تواند از طریق همدردی و همذات پنداری به افزایش کنجکاوی و انگیزه بینجامد. فراهم سازی امکان تصمیم گیری برای آنها نیز به مسوولیت پذیری بیشتری منجر می شود.

در نهایت، سازمان های بزرگ تر، قدیمی تر و موفق گرایش بیشتری به جمود و رخوت دارند. برای آنها می توان مدیرانی جوان تر انتخاب کرد یا نیروهایی از بیرون استخدام کرد که به اصطلاح خونی تازه به سازمان تزریق کنند.

۳- کنجکاوی واگیردار است و نیازمند تکرار در هر فرآیند کوتاه مدت افزایش کنجکاوی مانند جلسات اضطراری حل مساله، جلسه توفان فکری، بازی یا هر فعالیت تیمی دیگری، کنجکاوی و مشارکت افراد به مدت چند ساعت افزایش می یابد. در چنین شرایطی افراد برای صحبت کردن، ابراز عقیده، نظر دادن و بیان مشاهدات و طرز فکر خود توانمند می شوند. ضرب الاجل زمانی، متمرکز ساختن ذهن و تمرکز بر حل یک مساله واقعی باعث کمرنگ شدن سلسله مراتب سازمانی، تردیدها، خودکم بینی، رقابت و سیاست های اداری می شود. رویکرد سیستماتیک می تواند با تجربیات غیررسمی و ساختار آزاد تقویت شود.

این موارد از آنجا مهم است که پس از هر دوره کوتاه کنجکاوی، ذهن و رفتار کارکنان متمایل به ثبات و تثبیت اوضاع می شود. به عبارتی حتی در صورت ایجاد یک تغییر و رویه جدید، همان رویه میل به تثبیت و تبدیل به هنجاری جدید دارد. از این رو لازم است که کنجکاوی مانند یک ماهیچه شناختی به طور دائم تمرین داده شود. تمرین، تکرار و تجربه و گسترش کنجکاوی از طریق گام های کوچک (و ترجیحا در فضای امن روان شناختی که ترس از شکست و انتقاد وجود ندارد) قادر به نهادینه ساختن و تقویت کنجکاوی در سازمان است.

نتایج عملی برای شرکت های موفق تقویت کنجکاوی و به کار بستن آن، همه کارکنان را تبدیل به متفکران سیستمی یا نوآرانی خبره نخواهد کرد. با این حال، به آنها فرصت ابراز نظر، درک بهتر نقش ها و مسوولیت های خود، ایجاد درک مشترک برای تیم سازی و متعهد نگه داشتن یکدیگر می دهد. با گسترش ذهن، توجه آنها معطوف به آینده می شود. در فضای جدید، کارکنان اعتماد بیشتری به سیستم ها و رویه های سازمانی خواهند داشت. و با خود به این نتیجه می رسند که فضای موجود، فرصتی برای رشد و توسعه شخصی، داشتن آزادی برای تجربه و یادگیری و در نهایت اثرگذاری بر جهان پیرامون است. آنها همچنین مزیت مشااهده نتایج عمل خود را به دست خواهند آورد. چنین وضعیتی تحولات سازمانی را انسان محورتر و پایدارتر برای دوره ای طولانی خواهد ساخت.



شرکت ها به تدریج در حال کشف اهمیت پرورش کنجکاوی بین کارکنانشان هستند. با این حال، تعداد انگشت شماری از آنها درک خوبی از شیوه تقویت، نهادینه ساختن و استفاده گسترده از کنجکاوی در سطح سازمان خود دارند

می خورند. متاسفانه کنجکاوی ماهیتی دیرفهم و زودگذر دارد. در یک لحظه توجه و علاقه ما به موضوعی معطوف می شود و لحظه ای دیگر آن را فراموش می کنیم. خبر خوب آن است که الگوهای موفق سازمانی و مصاحبه های مختلف، چند راهکار مهم برای رسیدن به ارزش آفرینی از طریق کنجکاوی ارائه داده اند.

۱- تغییر ذهنیت باید به تغییر رفتار بینجامد برخی مدیران تصور می کنند که صحبت کردن یا نوشتن در باره کنجکاوی در چشم انداز و سند ماموریت سازمانی، منجر به تجلی آن در فعالیت های روزمره کارکنان می شود. اما واقعیت بسیار پیچیده تر و گاهی غیرخطی است.

نهادینه ساختن کنجکاوی نه به سادگی به معنای اصلاح کارکنان و نه به معنای تشویق آنها به سوال پرسیدن و جست و جوی دیدگاه های متفاوت است. کنجکاوی در نهاد انسان و قابلیتی برای یادگیری و واکنش به تغییرات محیطی است. اقدام و عمل گرایی نتیجه نهایی این ذهنیت است. با این حال رسیدن به آن، نیازمند وظایف شغلی چالشی، مشوق کافی، انگیزه درونی، تجربه و گاهی میزانی از بی ثباتی

مزایای پرورش کنجکاوی در کارکنان

شرکت ها به تدریج در حال کشف اهمیت پرورش کنجکاوی بین کارکنانشان هستند. با این حال، تعداد انگشت شماری از آنها درک خوبی از شیوه تقویت، نهادینه ساختن و استفاده گسترده از کنجکاوی در سطح سازمان خود دارند. در این مقاله، تلاش داریم تا رویکردی عملی و انسان محور برای مدیران معرفی کنیم که از طریق آن بتوانند طرحی برای گسترش و استفاده از کنجکاوی در سازمان خود داشته باشند.

در سال های اخیر در باره چند شرکت شنیده اید که برنامه ای برای بازسازی، بازطراحی و مصون سازی سازمان خود نسبت به تغییرات آینده دارند؟ ما در عصری زندگی می کنیم که بسیاری از سازمان ها شروع به چنین تغییراتی کرده اند. آنها از پافشاری روی اصول و دانش قدیمی خود دست برداشته اند و در تلاش هستند تا ذهن خود را بگشایند، انعطاف بیشتری داشته باشند و مرزهای شناخت خود و جهان را گسترش دهند. حرکت در این مسیر، نیازمند پرورش کنجکاوی در سطوح سازمانی، جمعی و فردی است.

کنجکاوی را می توان مانند رنسانسی به ویژه در صنایع نوآوری محور مانند داروسازی، فناوری و رسانه دانست. شرکت هایی از جمله مرک، نایکی، دیزنی، تارگت، جنرال الکتریک، ناسا، نوارتیس، فیس بوک، لگو، مایکروسافت و دل متوجه اهمیت کنجکاوی در بین کارکنان خود شده اند و از آن به عنوان یکی از محورها و پیشران فرآیندهای سازمانی خود استفاده می کنند.

بر اساس این پژوهش ها اطمینان یافتیم که کنجکاوی می تواند یکی از بزرگ ترین راهکارها برای نوآوری، انعطاف پذیری و انطباق پذیری سازمان ها با تغییرات بی وقفه عصر جاری باشد. کنجکاوی همچنین در عمل به الزامات قانونی و برای جلوگیری از دزدگی و فرسودگی کارکنان موثر است. از نظر نوآوری، کنجکاوی می تواند منجر به همکاری در کل اکوسیستم کسب و کار به عنوان کلیدی برای ارزش آفرینی و حل مسائل پیچیده شود. با این حال، رسیدن به این مزایا پیش نیازهایی لازم دارد. نخست باید به درکی مشترک و تعریفی استاندارد از کنجکاوی رسید. همچنین موانع پیش رو عبارتند از: تصور کنجکاوی به عنوان یک حواس پرتی، بسنده کردن به طرح سوالات مختلف بدون عمل گرایی یا محدود دانستن کارکرد کنجکاوی به برخی حوزه ها مانند طراحی محصول.

سازماندهی کنجکاوی

کنجکاوی یکی از ویژگی های ذاتی انسان است. پژوهشگران نیازهای شناختی انسان مانند کنجکاوی را به اندازه نیازهای روان شناختی و نیازهای اجتماعی او مهم می دانند. به عبارتی همان طور که نیاز به غذا داریم، نیازمند شناخت محیط و تحولات حال و آینده جهان پیرامون خود هستیم. به دلیل همین میل به شناخت و کشف ناشناخته هاست که رسانه های اجتماعی مورد اقبال قرار گرفته اند و به اصطلاح کلیک



کنترل و مدیریت ریسک

مدیریت ریسک فرایندی است که طی آن در یک سازمان و حوزه تجاری سعی می شود تا عوامل مزاحم شناسایی شوند و تحت کنترل قرار بگیرند شیوه ها، استراتژی ها و رویه هایی که برای مقابله با ریسک ها و خطرهای یک سازمان اتخاذ می شود در حقیقت نظارت بر این موضوع و نحوه تحلیل و بررسی آن می باشد.

مدیریت ریسک اصطلاحی است که در بسیاری از بیزنس ها مورد استفاده قرار می گیرد این اصطلاح در حقیقت مجموعه ای از روش ها و فرایند هارا شامل می شود که سازمان ها برای کنترل کردن ریسک های احتمالی از آن استفاده میکنند این فرایند موجب می شود تا در یک سازمان ریسک ها به فرصت ها تبدیل شوند و به نوعی موجب دستیابی به اهداف گردند با توجه به اینکه هر بیزنسی دارای اهدافی است می تواند سطوح مختلفی از ریسک را نیز برای آن در نظر گرفت ریسک می تواند بخش های جزئی و کلی از یک سازمان را تحت الشعاع قرار دهد و کنترل آن موجب سرمایه گذاری های بیشتر در سازمان میشود. کنترل این امر در هر سازمانی چارچوبی را فراهم می کند که موجب رسیدن به اهداف سازمان می گردد استراتژی که هر سازمان در مقابله با این ریسک ها انجام می دهند موجب تمایز آن از دیگر سازمان ها خواهد شد. به طور کلی می توان گفت که کنترل ریسک از مراحل مختلفی تشکیل شده است که شامل شناسایی، تحلیل کردن، طراحی استراتژی و پایش می باشد و ما در ادامه این بخش به تحلیل بیشتر این مراحل می پردازیم.

مراحل مدیریت ریسک سازمان: تمامی بیزنس ها ابتدا با یک شناسایی آغاز می شوند افرادی که در سازمان می توانند ریسک ها و فرصت هارا به خوبی و فعالانه شناسایی اغلب موفق تر عمل می کنند این شناسایی باید در سطوح مختلفی از جمله مشتریان، کارمندان و صاحبان انجام گیرد. در این زمینه ممکن است برخی از سازمان ها دچار اشتباهات و خطاهایی شوند یکی از مهم ترین این خطاها نیز عدم آگاهی از هدف های اصلی می باشد که موجب مختل شدن برنامه ها خواهد شد: شناسایی، تحلیل کردن، استراتژی و پایش.



تعریف ریسک: مدیریت ریسک شامل سیاست ها، روش ها و فرایندهایی است که از آن استفاده سیستماتیک می شود.

اثرات ریسک: ریسک های سازمانی انواع گوناگونی دارد و هر یک به نوعی بر روی سازمان اثر می گذارند ریسک های کوتاه مدت از عملیات و فعالیت هایی که مربوط به آن است ناشی می شوند ریسک های میان مدت مربوط به تاکتیک های شرکت هستند و ریسک هایی که بلند مدت هستند مربوط به استراتژی کلی سازمان می گردند.

فرایند کنترل ریسک: در واقع هدف مدیریت ریسک شناسایی و کنترل عواملی است که در سازمان وجود دارند و می توانند مانعی جدی برای رسیدن به اهداف سازمانی باشند این خطرات نگرانی های بزرگ سازمانی هستند که به شدت خطرناک می باشند و شما باید آن ها را شناسایی کنید. بعد از شناسایی این نگرانی های، خطرات و عوامل تهدیدکننده شما باید آن ها را ثبت و ضبط کنید با این کار شما ریسک های سازمانی را مستندسازی می کند و در نهایت با ارزیابی کردن می توانید استراتژی ویژه آن را استفاده کنید. در هنگام ارزیابی شما اولویت بندی های سازمانی را انجام می دهید و پاسخ درست برای خطرا در نظر می گیرید و نظارت بر خطر خواهید داشت.

چگونه ریسک را کنترل کنیم؟

افزایش بهره وری با کنترل ریسک: یکی از مهم ترین فوایدی که می تواند مدیریت ریسک در یک سازمان داشته باشد افزایش بهره وری در سازمان است باید بدانید که این کار به چه میزان می تواند در کلایی سازمان شما موثر باشد شما در هر صنعت و تجارתי هستید می توانید با بهره وری از آن به پیشرفت بیشتری دست پیدا کنید. این استراتژی به شما اجازه می دهد تاراه هایی را پیدا کنید که بهبود روابط شما منجر می شوند این روش ها به شما کمک می کنند تا بهره وری سازمان خودرا در سطحی بالاتر نگه دارید. این استراتژی هزینه های شما را کاهش می دهد زیرا شما مسیرهایی که نادرست هستندرا به درستی و از شیوه صحیح آن طی می کنید در این استراتژی فرد برای موفقیت آمیز بودن برنامه می تواند مراحل زیررا سپری کند.

روش های کنترل ریسک

تقویت کردن تصمیم گیری ها و آگاهانه انجام دادن آن، پرورش دادن سطوح فرهنگی و بهبود بخشیدن به شرکت، کمک به کارکنان سازمانی برای درک بهتر خطر ها و آماده سازی برای مقابله با آن، انجام نوآوری های شرکتی و ایجاد تغییرات مثبت در سازمان، افزایش میزان موفقیت سازمانی و افزایش اعتماد به نفس سازمانی.

برای کلرآمدتر شدن این موضوع اتوماسیون هایی در سازمان اجرا شوند تا تاثیرات خودرا بر روی سازمان نشان دهند با توجه به اینکه هر کنترلی دارای اتوماسیونی است شما باید به این اتوماسیون دست پیدا کنید بنابراین شما باید خطاهای انسانی و پیشامدهای سازمانی خودرا به درستی پیدا کنید.

مراحل تغییر شغل و آنچه باید برای موفقیت بدانید

مراحل تغییر شغل می تواند قدمی بزرگ و غیر قابل پیشبینی باشد زیرا با وجود تجربه به نسبت مناسبی که این دهه به دست آورده اید ایجاد تغییر در این مرحله از زندگی می تواند کاری پر ریسک و هم هیجان انگیز باشد و همچنین که تصمیم گیری برای ترک شغل کنون و دنبال کردن شغلی جدید کاملا حق شما خواهد بود.

آشنایی با مراحل تغییر شغل

تغییر شغل در واقع یکی از موضوعاتی است که بسیاری از افراد در طول زندگی شان به آن فکر می کنند زیرا تغییر شغل به شیوه درست و اصولی می تواند کسب و کاررا متحول سازد و وضعیت مالی را نیز بهبود ببخشد. به همین خاطر اگر قصد دارید تغییر شغل شما بر اساس اصول و قواعد کسب و کاری باشد باید در نظر داشته باشید که در طول زندگی تان نهایتا ۴ مرتبه می توانید مسیری شغلی تان را کاملا تغییر دهید اما در صورتی که بخواهید در هر زمان شغل خودرا تغییر دهید و متناسب با موضوعات روز چرخش شغلی داشته باشید احتمال زیاد نمی توانید به یک فرد ماهر و باتجربه در کسب و کار خود تبدیل شوید.

ه طور کلی اگر می خواهید در آمد خودرا افزایش دهید باید در نظر داشته باشید که مسیر شغلی تان بایستی با اهداف و همچنین مهارت های شما سازگاری داشته باشد تا بتوانید بیش ترین بهره را از کسب و کارتان ببرید. همانطور که می دانید شغل بخش مهمی از زندگی هر انسان محسوب می شود که رضایت از آن بسیار اهمیت خواهد داشت

به گونه ای که ممکن است افراد از شغل خود خسته شوند و یا به دلایل مالی و عدم رضایت شغلی اقدام به تغییر شغل کنند اما تغییر شغل اقدام راحتی نیست و بسیاری از افراد نسبت به آن هراس دارند زیرا که ممکن است کار جدید نیز به خوبی که گمان دارند نباشد و با آن نیز دچار مشکل شوند. به همین خاطر برای اطمینان از لزوم تغییر شغل میزان نارضایتی و مشکل با شغل را باید بسنجید و بعد مطابق با آن تصمیم بگیرید اما گاهی اوقات نارضایتی شغلی تنها به دلیل مشکلات کوچکی مانند یکنواختی در کار است که با تغییر شغل نیز از بین نخواهد رفت.

گام های لازم برای تغییر شغل:

همانطور که متوجه شدید برای اینکه بتوان تغییر شغلی ایده آل و مناسب داشت بایستی بتوان گام و مراحل آن را شناسایی کرد که در این مطلب سعی داریم به بیان آن ها بپردازیم:

توجه به مهارت های شخصی:

اگر می خواهید روند و مراحل تغییر شغل شما اصولی باشد یکی از موضوعاتی که بایستی رعایت کنید بحث مهارت های شخصی تان است برای مثال همه ما می دانیم که فوتبالیست بودن یا خواننده بودن شغل پردرآمدی است اما آیا برای این دو شغل مهارت کافی داریم؟

اگر مهارت در یک شغل اکتسابی باشد با تمرین می توانید آن را به دست بیاورید اما اگر مهارت در یک شغل ذاتی باشد نمی توانید به این سادگی ها آن را به دست بیاورید. در نظر داشته باشید که بسیاری از شغل ها در یک سن و سال خاص نیاز به مهارت دارند برای مثال اگر در سنین نوجوانی فوتبال را بلد نباشید غیر ممکن است که در ۳۰ سالگی بتوانید آن را یاد بگیرید زیرا برای به دست آوردن شغل مناسب باید در زمان مناسب مهارت مورد نیاز را به دست بیاورید.

توجه به میزان علاقه:

شغل انتخابی ما باید در جهت علاقه ما باشد اما آیا واقعا به آن پایبند هستیم؟

اگر پاسخ شما به این سوال خیر است باید در نظر داشته باشید که احتمالا دیر یا زود از کارتان خسته می شوید و به فکر تغییر شغل می افتید. اگر تغییر شغل شما مجددا بر اساس علاقه شما نباشد احتمال زیاد مشکلات بسیار زیادی همچون استرس شغلی برای شما به وجود می آید.

در این موضوع هر چقدر سن شما زیاد تر شود علاقه شما به آن شغل کمتر می شود و پس از مدتی مشکلاتی برای شغل شما به وجود می آید که روی تمامی ابعاد زندگی شما تاثیر خواهد گذاشت.

توجه به استعداد ذاتی:

توجه داشته باشید که کارشناسان کسب و کار معمولا یک مثلث را برای

انتخاب شغل افراد در نظر می

گیرند که سه ضلع دارد و مهارت،

استعداد و علاقه نام می گیرند.

اگر این مثلث را در انتخاب

شغل تان جدی بگیرید می توانید

یک شغل مناسب برای خودتان

دست و پا کنید.

استعداد یکی از موضوعاتی است

که باید توجه ویژه ای به آن داشته

باشید البته استعداد باید از سنین

کودکی در تعیین شغل شما تاثیر داشته باشد اما اگر تاکنون به آن توجهی نکرده اید باید بدانید که موضوع بزرگی را کم اهمیت دانسته اید.

حفظ شغل فعلی و تغییر آن:

اگر فرد واقع بینی باشید قطعاً این موضوع را می دانید که در شغل فعلی تان اطلاعات مناسبی دارید و تجربه های بسیاری در این سالها کسب کرده اید. گاهی اوقات شما برای به موفقیت رسیدن در شغل فعلی تان فقط یک گام فاصله دارید اما با تغییر شغل ناگهانی فرصت موفقیت در این شغل را از خودتان دریغ خواهید کرد. پس اگر مثلث طلایی در کارتان وجود دارد باید سعی کنید تغییر شغل ندهید و کسب و کارتان را بهبود ببخشید.

حتی ممکن است از مثلث بالا قسمت مهارت شغل و حرفه شما دچار مشکلاتی باشد و امکان بهبود آن وجود داشته باشد.

توجه داشته باشید که تغییر شغل آخرین کاری است که می توانید انجام دهید و به همین خاطر توصیه می شود که پیش از تغییر شغل تان به موضوعات زیادی فکر کنید و اگر امکان دارد با ایجاد تغییرات هوشمندانه شغل خود را به

روایی ترین شغل ممکن برای خود تبدیل کنید.

ایجاد روابط شخصی:

زمانی که به فکر مراحل تغییر شغل هستید قطعاً می دانید که باید به سراغ پیدا کردن شغل های مورد علاقه تان بروید و از بین آن ها مناسب ترین شغل را برای خودتان پیدا کنید اما اگر می خواهید شغل مورد نظر تان بهترین انتخاب برای شما باشد باید در نظر داشته باشید که شغل شما نیازمند بررسی های بیشتری است.

اگر پیش از انتخاب شغل به درستی تحقیق کنید می توانید با خیال راحت یک شغل جدید و مناسب پیدا کنید البته که گشتن برای پیدا کردن شغل جدید

نیازمند داشتن روابط متعدد با دیگر اشخاص است.

برای مثال فرض کنید شما دوستانی دارید که هر کدام شان دارای یک کسب و کار خاص هستند.

در زمان پیدا کردن شغل مناسب می توانید از هر کدام از آن ها کمک بگیرید و از ویژگی های شغلی که دارند مطلع شوید. حتی ممکن است کار جدیدتان را با یکی از همان افراد آغاز نمایید پس سعی کنید از افرادی که در اطراف تان وجود دارند به خوبی استفاده نمایید تا بتوانید یک کسب و کار پرسود را آغاز نمایید.

پیگیری شغل مورد علاقه:

به طور کلی تغییر شغل موضوعی است که به صورت یک هفته ای و یک ماه شکل نمی گیرد حتی اگر از یک سال پیش هم تغییر شغل مطرح باشد.

در واقع بهترین کار برای اینکه بتوانید یک شغل مناسب پیدا کنید این است که از شش ماه پیش شغل های احتمالی را در نظر بگیرید و آن ها را مورد بررسی قرار دهید. برای مثال فرض کنید شما به شغل فریلنسری علاقه دارید.

در این شش ماه می توانید تعدادی از فریلنسر ها را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید تا از دغدغه های کاری و روزمره شان مطلع شوید.

حال اگر شغل های مورد علاقه شما چند شغل بود می توانید با پیگیری افراد در شبکه های اجتماعی با دغدغه های آن ها آشنا شوید و خیالتان راحت باشد که تمامی جوانب آن را برای تغییر شغل در نظر داشته باشید.

امتحان کردن شغل های جدید:

بهتر است بدانید شغل هایی هستند که قطعاً نمی توانید آن ها را برای مدتی خاص و محدود امتحان نمایید برای مثال شما نمی توانید برای یک ماه مدیر یک بانک دولتی باشید .

در صورتی رضایت نیز آن را ادامه دهید. اما توجه داشته باشید که برخی از شغل ها امکان امتحان کردن دارند و در صورت علاقه می توانید آن ها را ادامه دهید.

یادگیری و بازهم یادگیری:

به شما اطمینان می دهم که یکی از مراحل تغییر شغل این است که به کمک یادگیری مهارت های جدید می توانید کسب و کار جدیدتان را با موفقیت آغاز

کنید زیرا یادگیری این روزها در کشور بسیار مهم است و البته بیش تر افراد به آن بی توجهی می کنند و به همین خاطر بازار کار برای برخی از شغل ها در ایران بسیار پردرآمد است.

اگر دنبال به دست آوردن یک شغل تضمینی و مهم هستید بهتر است در نظر داشته باشید که یادگیری می تواند نقش ویژه ای در شغل جدید شما داشته باشد.



را هم ببخشید. برای بعضی افراد بخشیدن دیگران راحت تر از بخشیدن خودشان است. اما توجه داشته باشید که اگر نتوانید خودتان را ببخشید، اعتماد به نفستان را از دست می دهید و همواره احساس گناه می کنید.

شما برای اینکه بتوانید راحت تر ببخشید، باید موانع بخشش را از سراهتان بردارید و فکر و بینش خود را نسبت به آن تغییر دهید. در واقع برای اینکه فکر و ذهن ما آماده بخشش شود، باید به خود بقبولانیم که باورها و موانع گذشته از بین رفته اند و دوباره نمی توانند بر زندگی حال و آینده ما تأثیر بگذارند. ترس یکی از مهم ترین موانع بر سراه بخشش است. اینکه نتوانیم از فکر گذشته ها شویم، مانعی بر سراه بخشش خواهد بود. تحقیقات نشان داده است افکار و احساساتی که در ذهن خود پرورش می دهیم در بسیاری مواقع باعث بروز ناهنجاری و علائم فیزیکی مانند اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری، هیجان، انواع سردردها، کمردردها و ... می شود و سیستم ایمنی بدن را نیز ضعیف می کند.

گاه نیز قضاوت های نادرست ما مانع از آن می شود که بتوانیم دیگران را ببخشیم؛ بنابراین



هیچ گاه دیگران را بدون توجه به شرایط خاص خودشان قضاوت نکنید. به یاد داشته باشید افکار و عقاید ما تعیین می کنند که چگونه زندگی کنیم و هدف و نتیجه ای هم که از بخشش حاصل می کنیم را به خود مشكلات مربوط به گذشته است. متأسفانه بسیاری از ما در هاله ای از ترس نسبت به گذشته و وحشت از آینده زندگی می کنیم و گذشته معذرت خواهی آنها باشیم، ممکن است هیچ وقت نتوانید آنها را ببخشید. سعی کنید گاهی از دید دیگران به مسائل نگاه کنید؛ اگر گاهی با فرد مورد نظر همدردی کنید، ممکن است متوجه شوید که این کار را از روی نادانی، ترس یا حتی علاقه انجام داده است.

فواید بخشش را بشناسید. مطالعات نشان می دهند افرادی که قدرت بخشش دیگران را دارند توانایی و انرژی بیشتری دارند. همچنین اشتباهی بهتر و الگوهای خواب بهتری هم دارند. فراموش نکنید که باید بتوانید خودتان ترس های گذشته را شویم.

معنای واقعی نبخشیده اید. اگر با اکراه ببخشید، هیچ نیرویی در پس آن وجود ندارد. در واقع مهم ترین چیز نیتی است که در پشت عمل شما نهفته است. نیت همواره باید ایجاد شادی و نشاط برای شخص بخششگر باشد زیرا شادمانی به عنوان پشتوانه و حامی برای شماس و بازگشت عملتان نیز به طور مستقیم به میزان بخشش بستگی دارد؛ البته اگر واقعا از ته دل و بی قید و شرط باشد.

شاید برای بسیاری از ما بخشیدن کار آسانی نباشد. اگر شما هم جزو این دسته افراد هستید، توقع نداشته باشید یکباره بتوانید دیگران را ببخشید. عمل بخشیدن نیازمند زمان است؛ اما هر چه بیشتر روی آن کار کنید بیشتر به آن پی خواهید برد. پس برای سلامت جسم و روان خودتان هم که شده همین حالا تصمیم بگیرید بخشیدن را تمرین کنید. شما می توانید این کار را با بخشش های کوچک شروع کنید تا کم کم بتوانید کسانی را هم که خیلی شما را آزرده اند ببخشید.

چطور ببخشیم؟

تحقیقات نشان داده افرادی که می توانند ببخشند، افسردگی، خشم و استرس کمتری دارند و امیدشان به آینده هم بیشتر

نبخشیدن اشاره کنیم؛ سردرد، کمردرد، زخم معده، اضطراب، بی خوابی و ناامیدی. بسیاری از ما برای درمان بیماریهای جسمانی خود همیشه در حال مصرف دارو هستیم، در حالی که برای افکار بیماری زایی که به ذهن خود وارد می کنیم هیچ انتخاب و گزینشی نداریم و اجازه می دهیم حتی چیزهایی که سلامت جسم مان را تهدید می کنند به راحتی وارد ذهنمان شوند.

اما چگونه از ابتلا به این بیماری ها جلوگیری کنیم و کدام دارو قوی ترین بوده و بیشترین اثر را برای شفای افکار بیماری زا دارد؟ “بخشش” پاسخگوی تمام این سؤالات است زیرا قوی ترین و شفع انگیزترین دارو محسوب می شود و قدرت رفع تمام این علائم و بیماری ها را دارد.

چرا نمی بخشیم؟

هنگامی که بیش از حد به منیت های خود بچسبیم بخشیدن دیگران بر ایمان سخت می شود. نیرویی از درون به ما نهیب می زند؛ “او به تو توهین کرده، نباید او را ببخشی”، “چطور می توانی بگذاری کسی با تو بد رفتاری کند” و... این نوع منیت ها در بعضی شرایط سخت تأثیر بیشتری بر ما می گذارد و راحت تر شنیده می شود و آن هنگامی است که به خاطر مشکلات زندگی تحت فشار قرار گرفته ایم و دائم از دیگران توقع داریم به ما کمک کنند. در این مواقع است که ندایی از درون ما را به بخشیدن ترغیب می کند. اما فراموش نکنیم که همیشه قدرت انتخاب برای ما وجود دارد؛ یعنی می توانیم به جای تسلیم در برابر اینگونه وسوسه ها، گذشت و بخشش را برگزینیم و به این ترتیب خودمان نیز به آرامش بیشتری دست یابیم.

همواره به خاطر داشته باشید که هر چه بیشتر بتوانید ببخشید، بیشتر نیز دریافت می کنید. در واقع هر آنچه در زندگی ارزش داشته باشد فقط زمانی افزایش می یابد که بخشیده شود. هنگامی که گمان می کنید با بخشیدن چیزی را از دست داده اید به

چرا بخشش؟

برای بسیاری از ما گذشتن و بخشیدن کاری بسیار سخت و گاه غیرممکن است، در صورتی که برای بعضی دیگر چندان هم سخت نیست و می توانند به راحتی دیگران را ببخشند و اشتباهاتشان را فراموش کنند. در واقع وقتی از بخشیدن دیگران خودداری می کنیم ترجیح می دهیم به جای آنکه گامی در جهت بهبود اوضاع برداریم، در گذشته و مشکلات آن باقی بمانیم و همواره دیگران را سرزنش کنیم. هنگامی هم که نمی توانیم خودمان را ببخشیم ماندن در احساس گناه را ترجیح می دهیم و بدین ترتیب در شرایط روحی بدی قرار خواهیم گرفت....



وجود می آید با رنجی که به خاطر دیگران احساس می کنید، تشخیص دهید.

امروزه پزشکان معمولا بیماران خود را نسبت به عوارض جانبی و خطرناک داروهایی که استفاده می کنند، آگاه کرده و بیماران نیز با احساس مسئولیت بیشتری نسبت به سلامت خود اشتیاق زیادی برای مطالعه و کسب اطلاعاتی در زمینه آثار منفی داروهایی که مصرف می کنند نشان می دهند. باید توجه داشت افکار ناراحت کننده ای که به ذهن خود وارد می کنیم نیز عوارض منفی زیادی بر سلامت ما دارند. بنابراین اگر می خواهیم خود را از فشار و ناراحتی های ناشی از درد و رنج ها رها کنیم باید مراقب افکارمان باشیم.

همانطور که در مورد داروها و تأثیرات جانبی آنها بر جسم خود مواظب و هستیم، تأثیرات جانبی و مخاطره آمیز نبخشیدن و کینه داشتن از دیگران و افکار منفی می تواند آثار بسیار بدی بر سلامت جسمانی و روانی ما بگذارد.

برای مثال می توانیم به این امراض و ناراحتی ها بر اثر

شویم. بدین ترتیب نمی توانیم آرامش داشته باشیم. بخشش می تواند ما را از زندانی که با ترس و غضب در ذهن خود ساخته و بر خود تحمیل کرده ایم رها کند.

همه ما می رنجیم

برای همه ما پیش آمده که بارها و بارها از دیگران رنجیده ایم. بعضی از رنجش ها کوتاه و



گذراست و می توان آنها را زود فراموش کرد؛ اما هنگامی که احساس می کنیم کسی عمیقا آزارمان داده است به مرحله دشواری می رسیم؛ آیا باید بگذاریم این رنج در وجودمان بماند و شادمانی ما را با خود ببرد یا باید از معجزه بخشش برای التیام زخم هایمان بهره مند شویم؟ اما اگر بخشش، دردی را که ما در وجود خود احساس می کنیم و عذابمان می دهد درمان می کند، دلیل خوبی داریم که بتوانیم دیگران را ببخشیم. البته این طبیعی است که بعضی ارتباطات باید قطع شوند و بعضی موقعیت ها باید تغییر کنند و این شاید ناراحت کننده به نظر برسد.

در واقع گاهی اوقات نمی توانید مطمئن باشید که آیا قربانی یک حادثه غیرقابل اجتناب هستید یا به شکل ناعادلانه ای آزرده شده اید. شاید لازم باشد برای تشخیص نوع رنجش هایتان بیشتر دقت کنید تا بتوانید تفاوت دردی را که از حساسیت های خودتان به

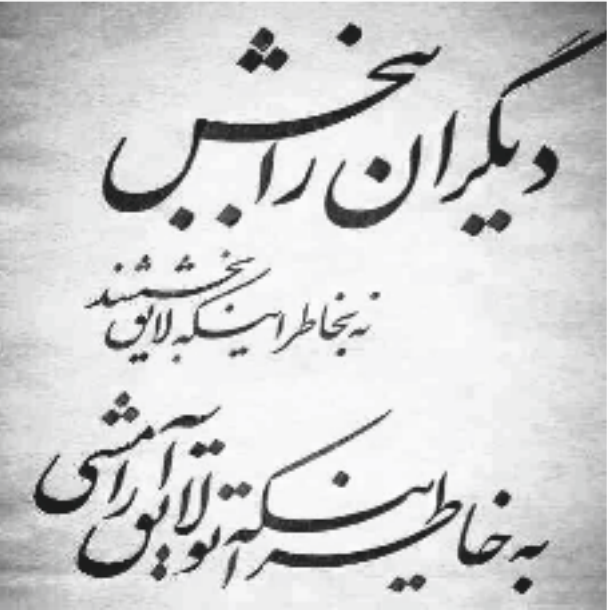
بخشش چیست؟

بخشیدن، فراموش کردن و از خود گذشتگی نیست و با تحمل کردن افرادی که ما را رنجانده اند فرق دارد.

شما مجبور نیستید دیگران را ببخشید ولی هنگامی که بدانید اگر از اشتباهات دیگران بگذرید و به آنها نچسبید، چقدر آرامش بیشتری دارید،

هرگز کینه توزی، خشم و قهر را انتخاب نمی کنید. فراموش نکنید که بخشیدن نشانه عزت نفس بالای شماست. بخشیدن، فراموش کردن و رها شدن از احساسات شدیدی است که به حوادث گذشته مربوط می شود. وقتی نمی توانیم دیگران را ببخشیم، خود را فردی فراموش شده، مأیوس و ناتوان می دانیم. در واقع ما نمی توانیم منکر اشتباهات خود شویم؛ اما می توانیم رفتار خود را تغییر دهیم تا شرایط مطلوب تر و آینده بهتری را به خود نوید دهیم.

در واقع بخشش، آمادگی برای رهایی از رنج های گذشته و تصمیمی است برای پایان دادن به مشکلاتی که از گذشته با خود داریم. البته در بخشی از وجود ما این باور وجود دارد که می توانیم آرامش فکرمان را با پیروی از نفرت، خشم و رنج به دست آوریم و همواره حساب و کتاب های عادی داشته باشیم و دچار حالاتی مانند کینه، نفرت و خشم



پس از موتوربخار، گسترش برق، کامپیوتر و اینترنت:

عصر جدید صنعت؛ نقش تعیین کننده هوش مصنوعی در اقتصاد آینده

حدود پنج دهه از آنچه به عنوان انقلاب صنعتی سوم یا عصر اتوماسیون شناخته می شود گذشته است؛ اما اکنون بسیاری از اقتصاددانان از ورود به مرحله ای فراتر، یعنی تثبیت انقلاب صنعتی چهارم و حتی گذار تدریجی به مرحله ای جدید سخن می گویند.

این تحول نه تنها بر پایه گسترش هوش مصنوعی، یادگیری ماشین و دیجیتال سازی شکل گرفته، بلکه در سال های اخیر با پیشرفت های چشمگیر در تولید خودکار محتوا، اینترنت اشیا، رایانش ابری و تحلیل کلان داده ها به سطحی بی سابقه رسیده است.

در این دوره، داده دیگر صرفاً یک ابزار کمکی نیست، بلکه به مهم ترین نهاده تولید تبدیل شده است.



اگر در انقلاب های پیشین، فولاد، برق یا ماشین آلات محور تولید بودند، امروز این داده و الگوریتم ها هستند که قلب اقتصاد جهانی را تشکیل می دهند. انقلاب صنعتی سوم که از دهه ۱۹۷۰ با گسترش کامپیوتر و تولید انبوه آغاز شد، تمرکز خود را بر افزایش بهره وری نیروی کار قرار داده بود. در آن دوره، ماشین ها به عنوان ابزارهایی برای افزایش تولید و ثروت ملی عمل می کردند.

اما از همان زمان، روند جایگزینی نیروی انسانی با سیستم های خودکار آغاز شد؛ روندی که امروزه با پیشرفت رباتیک و نرم افزارهای هوشمند به اوج خود رسیده است. این تحول را می توان با انقلاب کشاورزی مقایسه کرد؛ جایی که ماشین آلات کشاورزی جای نیروی انسانی را گرفتند و انسان از کار فیزیکی به نقش های مدیریتی، تحلیلی و خلاقانه منتقل شد. در نتیجه، بخش بزرگی از نیروی کار به سمت خدمات حرکت کرد. اما اکنون، همان بخش خدمات نیز در معرض تحول عمیق قرار گرفته است.

امروزه بسیاری از فعالیت های خدماتی از ترجمه و تولید محتوا گرفته تا مشاوره، برنامه نویسی و حتی تصمیم سازی مدیریتی به طور فزاینده ای توسط سامانه های هوشمند انجام می شوند و این موضوع نشان می دهد که آخرین حلقه ارتباط مستقیم انسان با فرآیند تولید نیز در حال بازتعریف است. با این حال، تجربه تاریخی نشان می دهد که این تغییرات لزوماً تهدید نیستند، بلکه می توانند به افزایش بهره وری، خلق فرصت های جدید و ارتقای نقش انسان منجر شوند. تفاوت اساسی این تحول با گذشته در این است که برخلاف انقلاب های قبلی که متمرکز و وابسته به زیرساخت های فیزیکی بودند، تحول فعلی کاملاً غیرمتمرکز و جهانی است و هر کاربر متصل به اینترنت به نوعی در تولید داده و پیشبرد آن نقش دارد.

اما این تحول یک پرسش اساسی را مطرح می کند که چه سازوکارهایی می توانند از این منبع عظیم یعنی داده در برابر سوءاستفاده محافظت کنند. در حال حاضر، شرکت های بزرگ فناوری به طور مداوم داده های کاربران را جمع آوری، تحلیل و تبدیل به ارزش اقتصادی می کنند. این داده ها نه تنها به کاهش هزینه های تولید کمک می کنند، بلکه به عنوان سوخت اصلی سامانه های یادگیری عمل می کنند و هرچه داده بیشتر باشد، دقت این سامانه ها نیز افزایش می یابد.

پلتفرم های دیجیتال امروزی قادرند رفتار کاربران را تحلیل کرده و محصولات یا خدماتی کاملاً شخصی سازی شده ارائه دهند. این موضوع باعث کاهش هزینه های بازاریابی سنتی و افزایش اثربخشی تبلیغات شده و تبلیغات هدفمند آنلاین را جایگزین روش های پرهزینه گذشته کرده است.

همچنین هم افزایی میان داده و صنعت در حوزه هایی مانند حمل و نقل هوشمند و خدمات مبتنی بر درخواست به وضوح قابل مشاهده است. داده های مربوط به مسیر، ترافیک و رفتار کاربران به بهینه سازی خدمات، قیمت گذاری و افزایش رضایت مشتری کمک می کنند.

با این حال، استفاده گسترده از داده های شخصی، چالش های جدی حقوقی و اخلاقی ایجاد کرده است. در پاسخ به این نگرانی ها، کشورها و نهاد های بین المللی قوانین سخت گیرانه تری وضع کرده اند و مفاهیمی مانند حق

حذف اطلاعات، شفافیت عملکرد سامانه ها و مسئولیت پذیری فناوری بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته اند.

بر اساس این چارچوب ها، شرکت ها موظف اند نوع داده های جمع آوری شده را به وضوح اعلام کنند، داده ها را به صورت ناشناس یا نیمه ناشناس ذخیره کنند و امکان حذف اطلاعات را در هر زمان برای کاربران فراهم سازند.

نقض این قوانین می تواند جریمه های سنگینی به همراه داشته باشد و حتی به اعتبار شرکت ها آسیب جدی وارد کند. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر روشن می شود که به موارد نشت داده در شرکت های مختلف نگاه کنیم؛ جایی که نبود استانداردهای مناسب می تواند خسارت های مالی و اعتباری گسترده ای ایجاد کند.

در مجموع، اقتصاد دیجیتال که پایه اصلی رشد آینده جهان است به دو عنصر کلیدی وابسته است؛ داده به عنوان ماده اولیه تولید و چارچوب های حقوقی برای حفاظت و بهره برداری از آن. کشورهایی که بتوانند تعادل مناسبی میان نوآوری و تنظیم گری ایجاد کنند، در رقابت جهانی پیشرو خواهند بود. در کنار این تحولات فناورانه، فضای اقتصاد جهانی نیز تحت تأثیر ریسک های ژئوپلیتیک و اقتصادی قرار دارد.

در نشست های اخیر مجمع جهانی اقتصاد، نگرانی ها بیش از گذشته بر دستور کار غالب بوده اند و موضوعاتی مانند تنش های منطقه ای، اختلال در زنجیره های تأمین جهانی، رقابت قدرت های بزرگ و ریسک های ناشی از فناوری های نوین از مهم ترین محورهای بحث بوده اند.

افزایش هزینه های حمل و نقل، فشارهای تورمی و نااطمینانی های سیاسی چالش های جدی برای اقتصاد جهانی ایجاد کرده اند.

در عین حال، بحث درباره آینده انرژی نیز ادامه دارد و تضاد میان نیاز به رشد اقتصادی و ضرورت کاهش آلودگی های زیست محیطی به وضوح دیده می شود. در حوزه فناوری های هوشمند نیز تمرکز بحث ها از امکان پذیری به سمت نحوه استفاده، مدل های درآمدی و مدیریت ریسک تغییر کرده است. این نشان می دهد که جهان وارد مرحله ای شده که در آن مدیریت فناوری به اندازه توسعه آن اهمیت دارد. در نهایت، جهان امروز در نقطه ای قرار گرفته که در آن داده جایگزین منابع سنتی شده، فناوری های هوشمند به هسته تصمیم سازی تبدیل شده اند و مرز میان انسان و ماشین در حال بازتعریف است.

در چنین شرایطی، موفقیت اقتصادی نه تنها به دسترسی به فناوری، بلکه به درک عمیق از تعامل میان داده، قانون و نوآوری بستگی دارد.

در ادامه این روند، یکی از مهم ترین تغییراتی که در سال های اخیر شکل



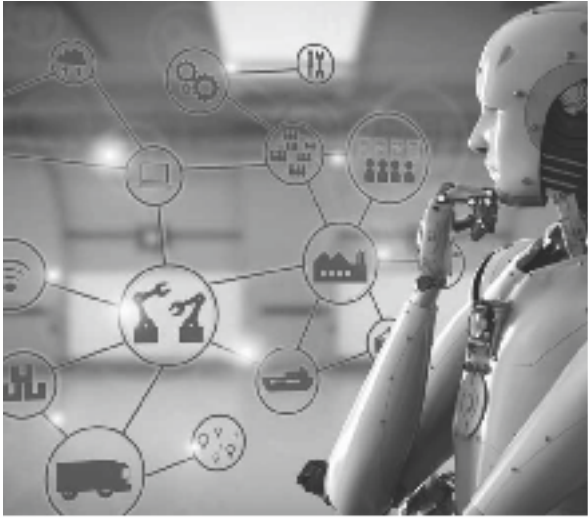
گرفته، تغییر ماهیت بازار کار است. برخلاف دوره های گذشته که فناوری صرفاً برخی مشاغل فیزیکی را حذف می کرد، امروز با تحول عمیق تری مواجه هستیم که حتی مشاغل فکری و تخصصی را نیز دربر گرفته است. این تغییر به معنای حذف کامل نیروی انسانی نیست، بلکه به معنای بازتعریف مهارت ها و نقش هاست. در واقع، ارزش نیروی کار دیگر صرفاً به دانش یا تجربه محدود نمی شود، بلکه توانایی تطبیق با فناوری، خلاقیت و قدرت تحلیل به عوامل تعیین کننده تبدیل شده اند.

در چنین شرایطی، مفهوم آموزش نیز دستخوش تحول شده است. نظام های آموزشی سنتی که بر انتقال دانش ثابت و مهارت های مشخص تمرکز داشتند، دیگر پاسخگوی نیازهای اقتصاد جدید نیستند. امروز یادگیری به یک فرآیند مداوم و مادام العمر تبدیل شده است و افراد ناگزیرند به طور پیوسته مهارت های خود را به روز رسانی کنند. این موضوع نه تنها برای نیروی کار، بلکه برای دولت ها و بنگاه های اقتصادی نیز چالش برانگیز است، زیرا نیاز به سرمایه گذاری مستمر در آموزش و بازآموزی ایجاد می کند.

از سوی دیگر، تمرکز قدرت اقتصادی نیز در حال تغییر است. در گذشته، شرکت های بزرگ صنعتی با دارایی های فیزیکی عظیم، نقش اصلی را در اقتصاد ایفا می کردند. اما امروز، شرکت هایی که بر پایه داده و فناوری فعالیت می کنند، با دارایی های نامشهود توانسته اند جایگاه برتری به دست آورند. این شرکت ها به دلیل دسترسی به حجم گسترده ای از داده و توانایی تحلیل آن، قادرند رفتار بازار را پیش بینی کرده و تصمیمات دقیق تری اتخاذ کنند. در نتیجه، شکاف میان شرکت های پیشرو و سایر بازیگران بازار به طور قابل توجهی افزایش یافته است.

این تمرکز قدرت، نگرانی های جدیدی در حوزه رقابت ایجاد کرده است. یکی از چالش های اصلی، شکل گیری انحصارهای جدید در فضای دیجیتال است؛ انحصارهایی که نه بر پایه منابع طبیعی یا زیرساخت های فیزیکی، بلکه بر پایه داده و شبکه کاربران شکل می گیرند. در چنین فضایی، ورود بازیگران جدید دشوارتر شده و رقابت نیازمند بازتعریف قوانین و سیاست های حمایتی است.

همزمان، نقش دولت ها نیز در حال تغییر است. دولت ها دیگر تنها تنظیم کننده بازار نیستند، بلکه باید به عنوان تسهیل گر نوآوری و در عین حال حافظ منافع عمومی عمل کنند. این نقش دوگانه، نیازمند سیاست گذاری هوشمندانه ای است که هم از رشد فناوری حمایت کند و هم از حقوق شهروندان در برابر سوءاستفاده های احتمالی محافظت نماید. به همین دلیل، بسیاری از کشورها در حال تدوین راهبردهای ملی در حوزه داده و فناوری های هوشمند هستند.



یکی دیگر از ابعاد مهم این تحول، تغییر در ساختار زنجیره های تأمین جهانی است. در گذشته، تولید به صورت متمرکز در برخی مناطق خاص انجام می شد و کشورها بر اساس مزیت نسبی خود در این زنجیره ها نقش آفرینی می کردند. اما با پیشرفت فناوری و امکان مدیریت از راه دور، بسیاری از فرآیندهای تولید و خدمات به صورت پراکنده و شبکه ای انجام می شوند. این موضوع باعث افزایش انعطاف پذیری، اما در عین حال افزایش آسیب پذیری در برابر بحران ها شده است.

نمونه های اخیر اختلال در زنجیره های تأمین نشان داد که وابستگی بیش از حد به برخی مسیرها یا مناطق جغرافیایی می تواند ریسک های جدی ایجاد کند. به همین دلیل، بسیاری از کشورها و شرکت ها به سمت متنوع سازی منابع و افزایش تاب آوری حرکت کرده اند. این تغییر رویکرد، می تواند در بلندمدت ساختار تجارت جهانی را نیز دگرگون کند.

در کنار این مسائل، موضوع اعتماد نیز به یکی از ارکان اصلی اقتصاد دیجیتال تبدیل شده است. کاربران زمانی حاضر به اشتراک گذاری داده های خود هستند که اطمینان داشته باشند این داده ها به درستی مدیریت می شوند. هرگونه خدشه به این اعتماد می تواند پیامدهای گسترده ای برای شرکت ها و حتی کل بازار داشته باشد. بنابراین، شفافیت در عملکرد و پاسخگویی در برابر کاربران به یک مزیت رقابتی تبدیل شده است.

همچنین، باید به تأثیرات اجتماعی این تحولات نیز توجه داشت. گسترش فناوری های نوین می تواند نابرابری ها را کاهش دهد، اما در عین حال ممکن است شکاف های جدیدی نیز ایجاد کند. دسترسی نابرابر به فناوری، تفاوت در سطح مهارت ها و تمرکز ثروت در دست گروهی محدود از شرکت ها، از جمله عواملی هستند که می توانند به افزایش نابرابری منجر شوند. بنابراین، سیاست گذاری در این حوزه باید به گونه ای باشد که از فرصت های ایجاد شده برای توسعه فراگیر استفاده شود.

در نهایت، آنچه بیش از هر چیز اهمیت دارد، درک این نکته است که تحول کنونی صرفاً یک تغییر فناورانه نیست، بلکه یک دگرگونی عمیق در ساختار اقتصادی، اجتماعی و حتی فرهنگی جوامع است. این تحول، قواعد بازی را تغییر داده و بازیگران جدیدی را وارد میدان کرده است. در چنین شرایطی، کشورها، شرکت ها و افراد باید بتوانند خود را با این واقعیت جدید تطبیق دهند.

ادامه این مسیر، وابسته به توانایی در ایجاد تعادل میان نوآوری و مسئولیت پذیری است. اگر این تعادل به درستی برقرار شود، می توان انتظار داشت که فناوری به ابزاری برای بهبود کیفیت زندگی، افزایش رفاه و توسعه پایدار تبدیل شود. در غیر این صورت، همین فناوری می تواند به منبعی از نابرابری، بی ثباتی و بحران های جدید بدل گردد.

به زمین و زمان بد و بیراه بگم.

ساعت ۸ صبح رسیدم به محل تحویل بار و ساعت ۹ صبح به سمت مونترال حرکت کردم. به درجه گازوئیل نگاه کردم خیلی که خوش بین بودم منو تا مونترال میرسونه رو همین حساب در کورن دال واقع اونتاریو وارد پمپ شدم و دو تا پاک کا میون رو پر کردم، حالا خیالم راحت شد که دو روزی گازوئیل دارم و نیازی نیست برم تو پمپ و فحش و مش بدم به جنگ طلب.

سوخت گیری تموم شد نزدیکی مونترال بودم که بهم اطلاع دادند باید برم در شهری بیرون از مونترال برای بارگیری. زیاد خوشحال نشدم چون درست چند روز پیش برای گرفتن بار به اونجا رفتم و دروغ نگم پنج ساعت بارگیری طول کشید. همون بارگیری در امریکا بیشتر از بیست دقیقه طول نمیکشه اما از اونجائیکه سندیکالیسم مثل عنکبوت به دست و پای صنایع ایالت کبک پیچیده کســـی نمیتونه اعتراض کنه و اکثر جاها به حالت اسلوموشن کار میکنند که واقعاً دست و پا گیره.

ساعت یک بعد از ظهر رسیدیم به محل بارگیری پنج کامیون جلوی من قرار داشت رو این حساب گفتم امروز بهتر از روز قبل خواهد بود و سعی کردم تو صف بایستم و سرم را با تلفن گرم کنم.

قدیمها یعنی دو ماه پیش که مردم ما دل و دماغی داشتند با چند تا مطلب خنده دار سرت رو گرم میکردند، ولی اونروز به هر کجا که سر زدم راجع به حمله احتمالی ترامپ به زیر ســـاختهای ایران حرف میزدند که بیشتر از قبل اعصاب منو بهم ریخت و از ش رد میشدم. آخرش از خیر تلفن گزشتم و چشمها مو بستم تا شاید خوابم بره و از اون حالت بیرون بیام. هنوز چشمهام گرم نشده بود که تلفنم زنگ زد به شماره نگاه کردم، آشنا نبود جواب ندادم. نمیدانم شماها هم این مشـــکل رو دارین یا نه، روزی چند بار تلفنم زنگ میخوره که صاحب شماره رو نمیشناسین از هر ده تای اونا ده تاشون آدم‌های خلاف کاری هستند که دنبال طعمه میگردند. به این صورت که شما رو به حرف میکشـــند تا صدای شمارا ضبط کنند و با استفاده از آن تکنولوژی جدید وارد تلفن شما بشن و احياناً حساب بانکی شمارا خالی کنند.

این اتفاق است که هر روز برای افراد مســـن میافته و کافیه گیر این خلاف کارها بیافتن تا دار و ندارتون رو از دست بدین.

از من بشما نصیحت به هر شماره‌ای که نمی‌شناسین جواب ندید تا توی تله اونها نیافتین.

خلاصه باز چشمها مو بستم تا خوابم بره اینبار راننده ای در میزد و دنبال آدرس میگشت. مجبور شدم جوابشو بدم و راهنمایی کنم. این مشکل رو اکثر راننده های هندی که که از انتاریو برای گرفتن بار به کبک میان دارند، چون فرانسه حرف نمیزند و خیلی از راننده های کبکی هم انگلیســـی حرف نمیزند یا میزنند ولی بخاطر ارق ملی فرانکو جواب نمیدند. بارها برای خود من اتفاق افتاده به انگلیسی سوال کردم که در جا حالمو گرفتن که چرا فرانسه بلد نیستم! وقتی جواب دادم بلدم اونوقت انگلیسی حرف زدند که این روزها این حرکتها تو کبک جدید نیست.

خیلی از ادارات دستگاه گذاشتند اگر فرانســـه جواب بدی کارت راه میافته اما اگر انگلیســـی حرف بزنی باید ثابت کنی که کمتر از چند ماهه که توی کبکی و گرنه جوا بتو نمیدن. اینم از اون شوخیهای بیمزه روزگاره. هوا داشت سرد میشد که حدود ساعت ۶ بعد از ظهر بمن گفتند بروروی سکوی شماره ۸ برای بارگیری.

یک ساعتی طول کشید تا بار گرفتم و مدارک بارگیری رو گرفتم و کپی



برق!

بیشتر از یک ماه از جنگ ایران با امریکا و اسرائیل میگذره من تو کانادازندگی میکنم و اگر بتونم خود رو کنترل کنم و ســـراغ منابع خبری نرم زندگیم تغییر و تحول زیادی نکرده به جز اینکه هر وقت برای اتومبیل شخصی خودم میرم تو پمپ بنزین متوجه میشـــم بنزین شبانه سی درصد گران شده در غیر اینصورت نه کسی راجع به جنگ حرف میزنه نه کسی گلایه میکنه. انگار نه انگار تو خاور میانه چه اتفاقاتی افتاده و یا میافته!

اصولا چه کانادایی ها و چه آمریکائی ها جز به اخبار ورزشی علاقه چندان زیادی به مســـائل دنیای خارج ندارند. پرزیدنت ترامپ در هفته گذشته به ایرانیان خبر داد اگر تا روز سه شنبه پای میز مذاکره ننشینید من ایران رو به ویرانه تبدیل میکنم و تمام تاسیسات بنیادی مثل نیروگاه های برق و پالایشگاه ها رو میزنم از اونجائی که آدم پر حرفی است و خیلی خیلی در بزرگ نمائی مسائل استاد است کسی جدی نگرفت تا روز آخر

روز سه شنبه موعود فرارسید و من طبق معمول تو تاریکیهای شب یعنی ۴ صبح از خانه بیرون زدم و رفتم دنبال تحویل باری در ایالت اونتاریو منتظرید دلم شور میزد و یک جوانی ترسیده بودم که اگر این کار رو بکنه چی میشه؟ آیا بقول خودش ما به عصر تاریکی بر میگردیم؟

به شرکت رسیدم پس از بازرسی کامیون و تریلری مربوطه عازم راه شدم.

خوشبختانه اون ساعت از روز وضع ترافیک بد نیست و رفت و آمد در خیابون های مونترال راحت تره خیلی راحت از شهر بیرون رفتم. تا مقصـــدم سه ساعت راه داشتم. فکر و خیال سراغم اومده بود و نمیگذاشت از رانندگی در جاده های خلوت لذت ببرم نمیدونم ما رو با چی بزرگ کردن حتی اگر در ایران یک دوست و آشنا برامون نمونه باشه باز هم دلشوره اون آب و خاک ولمون نمیکنه و روز مون رو خراب میکنه.

من زندگی تو خونه‌های بی برق رو تجربه کردم.

تو بعضی از نقاط دور افتاده در ایران چون بخاطر شکار رفتن همه جا مســـافرت میکردم و بودند دهاتی که سر شب چراغ های نفتی بادی ویا چراغ زنبوری که نور بیشتری داشت روشن میکردند تا تاریکی روزشو نو کوتاه نکنه، یا روی اجاق‌هایی نفتی که به سه فتیله معروف بودند یا اجاق گرد ســـوز علاالدین که برای پخت و پز مورد مصرف قرار میگرفت پخت و پز میکردند و شـــام ونهاری درست میکردند.

حتی کودکی خودم رو به یاد میـــیارم که بودند خانه‌های نوســـازی که بخاطر دوری از منابع برقی از برق محروم بودند که بر میگردد به هفتاد سال پیش.

خلاصه کلام اینکه مردمی که عادت دارند همه کارشون رو با نیروی برق انجام بدن براشون فاجعه است اگر بکل حتی برای ده روز برق نداشـــته باشند. همین فکرها باعث میشه که فشار خونم بالا بره و

اونهارو فرستادم به شرکت برای انجام امور گمرگی. اینو یادم رفت بگم این شرکت در کنار رودخانه ریشلیو قرارداره جاده قشـــنگی هم داره که سر تا سر آدمو بیاد جاده های ساحلی شمال میندازه اما برای ورود به اون وارد جاده خاکی میشـــیم که طی برف و سرمای زمســـتون و یخبندون و بارندگی های اخیر چاله چوله هانی داره که کامیون با اون چرخهای بزرگ احساس حقارت میکنه و به ســـختی میتونه از توی اونها بیرون بیادراننده ائی بمن میگفت اینها چقدر فقیر و گدا هستند با میلیاردها دلار سرمایه حاضر نیستند دوتا کامیون شن بریزند تو جاده واین چاله ها رو پر کنند!!

از سکوی بارگیری که بیرون اومدم پیش خودم گفتم بجای اینکه به چپ بپیچم و بیافتم تو اون ســـوراخهای عظیم بهتره وارد محوطه شرکت بشم و از درب دیگری خارج بشم. همین کار رو هم کردم وارد محوطه شدم تعداد تریلی خالی در کنار هم پارک شده بودند، براست پیچیدم از دور دوســـه تا گیت دیدم که احتمالا ورودی یا خروجی شرکت انجام میدادند، هوا تاریک شده است بود و خیلی با احتیاط براه ادامه میدادم تا گیت سمت چپ رو مناسب دونســـتم و خیلی آرام به سمت گیت حرکت کردم ناگهان صدای وحشـــتناکی بالای

تریلی اومد. از سکوی بار گیری که بیرون اومدم پیش خودم گفتم بجای اینکه به چپ بپیچم و بیافتم تو اون ســـوراخهای عظیم بهتره وارد محوطه شرکت بشم و از درب دیگری خارج بشم. همین کار رو هم کردم وارد محوطه شدم تعداد تریلی خالی در کنار هم پارک شده بودند، براست پیچیدم از دور دوســـه تا گیت دیدم که احتمالا ورودی یا خروجی شرکت انجام میدادند، هوا تاریک شده است بود و خیلی با احتیاط براه ادامه میدادم تا گیت سمت چپ رو مناسب دونســـتم و خیلی آرام به سمت گیت حرکت کردم ناگهان صدای وحشـــتناکی بالای

تریلی اومد. ایستادم و ترمز دستی کا میون رو کشیدم و پریدم بیرون نگاه کردم کابل برق افتاده بود روی تریلی و جرقه میزد. بخشی از سیم های برق بین کامیون و تریلی گیر کرده بود و امکان هر حرکتی رو از من گرفته شده بودند. یک لحظه دنیا به نظرم تیرو تار اومد، حالا فهمیدم چرا از صبح دلشوره داشتم و نگرانی داشت منو میکشت!

خودمو به نگهبانی رسوند م و داد زدم زنگ بزن ۹۱۱ آتش نشانی رو خبر کن.

گفتم چرا از این راه اومدی؟ گفتم الان موقع چرا پرسیدن نیست زنگ بزن.

زنگ زد و چند دقیقه بعد ماشین آتش نشانی رسید. بلافاصله دایره ائی به شعاع سی متر و به مرکزیت کامیون من رو قرنطینه کردند و دستور دادند اتومبیل های اطراف رو دور کنند.

خیلی حرفه ائی و منظم خطر رو از همه دور کردند و تلفن زدند به هیدرو کبک.

یک سری تماشاجی جمع شد و مســـئول سکوریتی شرکت ازم پرسید چرا از این راه اومدی؟

گفتم راه ورود خراب بود و من دنبال راه خروجی از اینور میگشـــتم از اون جائیکه هیچ تابلوئی پیدا نکردم برای راه خروج خودم شروع به جستجو کردم و سیم برق را ندیدم که در ارتفاع پایین تر از استاندارد کشیده شده ختم سوال و جواب.

دو ساعت بعد هیدرو کبک از راه رسید و خیلی حرفه انی اول برق اون منطقه رو قطع کردند، بعد با کمک نردبان هیدرولیک کابل رو از روی کامیون من بلند کردند و آرام آرام بیرون اومدم.

توراه مونترال رفته بودم توی فکر اگر یک حادثه کوچک برقی چهار ساعت طول میکشه تارفع و رجوع بشه چندین سال طول میکشه تا تاسیسات برقی ایران رو که ترامپ خیال داشت منهدم کند بازسازی بشه!!





• و در نتیجه، شفاف‌تر شدن پوست کمک کند. مهم است در نظر داشته باشیم که تأثیر نوشیدن آب روی پوست، یک فرآیند تدریجی است و به عوامل مختلفی مثل تغذیه، سبک زندگی و نوع پوست هم بستگی دارد. اما در هر صورت، نمی‌توان نقش آب را در سلامت کلی بدن و به‌دنبال آن، سلامت پوست نادیده گرفت.

جمع‌بندی در نهایت، می‌توان گفت مراقبت از پوست فقط به کرم‌ها، سرم‌ها و شوینده‌ها محدود نمی‌شود. گاهی جزئیاتی که کمتر به آن‌ها توجه می‌کنیم، نقش مهم‌تری از آن چیزی دارند که فکر می‌کنیم. کیفیت آبی که می‌نوشیم و یا هر روز با پوست ما در تماس است، می‌تواند به اندازه محصولات پوستی مهم باشد. آبی که استفاده می‌کنیم، می‌تواند در حفظ یا برهم زدن تعادل طبیعی پوست نقش داشته باشد و روی احساس، ظاهر و سلامت آن تأثیر بگذارد. هر استفاده‌ای از این آب، چه برای نوشیدن و چه در روتین مراقبت از پوست، می‌تواند گامی کوچک اما مؤثر در جهت توجه بیشتر به سلامت بدن و کیفیت زندگی شما باشد.

گاهی همین تغییرات ساده و روزمره هستند که در بلندمدت، تفاوت‌های بزرگ و قابل توجهی ایجاد می‌کنند.

اگر تصمیم دارید به خانواده بزرگ



کانگن بپیوندید، ما مثل یک دوست کنار شما هستیم و کمک می‌کنیم بهترین دستگاه را متناسب با نیاز و سبک زندگی‌تان انتخاب کنید. علاوه بر این، امکان خرید اقساطی بلندمدت بدون بهره به‌همراه شرایط ویژه‌ای که از طرف تیم ما فراهم شده، این فرصت را می‌دهد که بدون فشار مالی، روی سلامت خود و خانواده‌تان سرمایه‌گذاری کنید و با خیال راحت، سال‌ها از آب سالم و باکیفیت استفاده کنید.

سارا سلیقه دار

نماینده رسمی و لیدر ارشد کمپانی ژاپنی IENAGIC از سال ۲۰۱۹ تولیدکننده دستگاههای تصفیه و قلیایی کننده آب Kangen Water مشاوره تخصصی رایگان: ۰۷۷۱۸۴۶۹۰۵۱

می‌شود • پوست کمتر دچار کشیدگی بعد از شست‌وشو می‌شود • تعادل طبیعی پوست بهتر حفظ می‌گردد • و رطوبت طبیعی پوست بهتر نگه داشته می‌شود (اثر مرطوب‌کنندگی ملایم) • و ظاهر منافذ پوست می‌تواند جمع‌تر و یکدست‌تر به نظر برسد در کنار این موارد، تجربه بسیاری از کاربران نشان می‌دهد که استفاده مداوم از این نوع آب می‌تواند به بهبود وضعیت کلی پوست کمک کند. برخی افراد به کاهش جوش، کمرنگ‌تر شدن جای جوش و لک‌های پوستی، و همچنین کاهش خشکی، حساسیت و علائم اگرما اشاره کرده‌اند.

استفاده منظم از این آب می‌تواند به بهبود وضعیت کلی پوست کمک کند؛ چون وقتی پوست در تعادل رطوبتی مناسب و شرایط ملایم‌تری قرار بگیرد، عملکرد طبیعی آن بهتر انجام می‌شود. نتیجه این حالت معمولاً پوستی نرم‌تر، شفاف‌تر و شاداب‌تر است.

بیوتی واتر به‌عنوان یک تونر طبیعی و ملایم برای پوست شناخته می‌شود؛ یعنی آبی که بعد از شست‌وشو می‌تواند به حفظ رطوبت، آرامش و طراوت پوست کمک کند و در طول زمان به سالم‌تر دیده شدن و بهتر کار کردن فرآیندهای طبیعی پوست کمک

یکی از دلایلی که بسیاری از افراد را به سمت استفاده از این تکنولوژی ژاپنی جذب می‌کند، وجود آپشن خاصی به نام «بیوتی وات» (Beauty Water) در این دستگاه است.

بیوتی واتر چیست؟

در تکنولوژی ژاپنی کانگن واتر، چندین دکمه و تنظیم مختلف برای تغییر سطح pH آب وجود دارد. هر کدام از این آب‌ها بسته به میزان اسیدی یا قلیایی بودن، کاربرد و عملکرد متفاوتی دارند؛ از آب آشامیدنی گرفته تا آب‌های قوی‌تر



قلیایی یا حتی آب‌های اسیدی ملایم. یکی از آپشن‌های خاص و پرطرفدار این دستگاه، بیوتی واتر (Beauty Water) است. این نوع آب معمولاً در محدوده‌ای تنظیم می‌شود که نسبت به آب معمولی، ملایم‌تر و متعادل‌تر در نظر گرفته می‌شود. این آب برای نوشیدن طراحی نشده است و کاربرد آن در استفاده‌های موضعی و مراقبت از پوست است. به همین دلیل، از آن معمولاً برای شست‌وشوی صورت، طراوت‌بخشی به پوست و به‌عنوان بخشی از روتین مراقبتی روزانه استفاده می‌شود.

هدف از این نوع آب، ایجاد تماس ملایم‌تر با پوست و کمک به حفظ تعادل طبیعی آن است؛ به‌طوری که بعد از استفاده، پوست احساس نرمی، تازگی و آرامش بیشتری داشته باشد.

ایده اصلی این است که هرچه آب از نظر pH به شرایط طبیعی پوست نزدیک‌تر باشد، تماس آن با پوست می‌تواند نرم‌تر و سازگارتر باشد.

چرا بیوتی واتر برای پوست جذاب شده است؟

ایده اصلی پشت استفاده از بیوتی واتر این است که pH آن به شرایط طبیعی پوست نزدیک‌تر است. همان‌طور که می‌دانیم، پوست انسان به طور طبیعی کمی اسیدی است و همین حالت اسیدی ملایم به حفظ سد دفاعی پوست کمک می‌کند.

به همین دلیل وقتی پوست با آبی در همین محدوده تماس پیدا می‌کند: • احتمال احساس خشکی کمتر

۱. استفاده از فیلتر آب یکی از رایج‌ترین و مؤثرترین روش‌ها، استفاده از فیلتر آب برای دوش یا شیر آب است. این فیلترها کمک می‌کنند تا کمی از مواد معدنی اضافی، کلر و ناخالصی‌ها از آب حذف یا کاهش پیدا کنند.

در نتیجه، آبی که با پوست تماس پیدا می‌کند تا حدی «ملایم‌تر» می‌شود و می‌تواند کمتر باعث خشکی یا تحریک پوست شود. همچنین در برخی خانه‌ها از دستگاه‌های نرم‌کننده آب استفاده می‌شود که میزان املاح (مثل



کلسیم و منیزیم) را کاهش می‌دهند و کیفیت آب را متعادل‌تر می‌کنند.

۲. جوشاندن آب لوله‌کشی

اگر امکان استفاده از فیلتر را ندارید، یک روش ساده‌تر این است که آب را بجوشانید و بعد از خنک شدن در یخچال نگهداری کنید.

جوشاندن آب می‌تواند به کاهش برخی آلودگی‌های میکروبی کمک کند و آب را برای استفاده‌های پوستی تا حدی ایمن‌تر و تمیزتر کند. البته این روش جایگزین کامل تصفیه نیست، اما می‌تواند یک راه‌حل موقت باشد.

۳. استفاده از آب‌های پاک‌کننده Cleansing Water

در سال‌های اخیر، محصولات پاک‌کننده‌ای مثل میسلار واتر محبوب شده‌اند که بدون نیاز به آب معمولی، پوست را تمیز می‌کنند.

این محصولات به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که آلودگی، چربی و آرایش را از سطح پوست پاک کنند، بدون اینکه نیاز به شست‌وشوی زیاد یا تماس مستقیم با آب سخت باشد. برای افرادی با پوست حساس، این روش می‌تواند گزینه ملایم‌تری باشد.

و اما نقش کانگن واتر و آپشن معروف «بیوتی واتر» در مراقبت از پوست

در سال‌های اخیر، توجه به کیفیت آب مصرفی در روتین‌های مراقبت از پوست بیشتر از قبل شده است. در همین راستا، یکی از موضوعاتی که زیاد درباره آن صحبت می‌شود، آب تولیدشده توسط تکنولوژی جنجالی کانگن واتر است.

شود. این مواد در تماس مداوم با پوست ممکن است استرس اکسیداتیو ایجاد کنند؛ فرآیندی که در آن سلول‌های سالم پوست تحت فشار قرار می‌گیرند و به مرور عملکرد طبیعی خود را از دست می‌دهند.

وقتی سد دفاعی پوست ضعیف می‌شود

پوست سالم مثل یک دیوار محافظ عمل می‌کند. این دیوار اگر سالم باشد، هم رطوبت را داخل نگه می‌دارد و هم اجازه ورود آلودگی‌ها و عوامل تحریک‌کننده را نمی‌دهد. اما زمانی که این سد دفاعی به‌خاطر عواملی مثل آب سخت ضعیف شود، پوست واکنش‌پذیرتر می‌شود. در این حالت ممکن است فرد متوجه این موارد شود:

• افزایش حساسیت پوستی • قرمزی یا التهاب خفیف • احساس سوزش یا خارش بعد از شست‌وشو • خشکی مداوم حتی با استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده • و در برخی موارد، تشدید جوش‌ها یا کدری پوست

نکته مهم اینجااست که خیلی وقت‌ها افراد فکر می‌کنند مشکل از محصولات مراقبتی‌شان است، در حالی که ریشه‌ی مسئله می‌تواند در همان آبی باشد که هر روز بدون توجه از آن استفاده می‌کنند.

تأثیر آب سخت روی شست‌وشوی پوست

یکی دیگر از اثرات احتمالی آب سخت، تأثیر آن روی فرآیند شست‌وشوی پوست است. این نوع آب باعث می‌شود شست‌وشو



آب باعث می‌شود شوینده‌ها به‌خوبی کف نکنند و به‌طور کامل از روی پوست شسته نشوند. در نتیجه ممکن است مقدار کمی از مواد شوینده یا ترکیب آن‌ها روی پوست باقی بماند.

این باقی‌مانده‌ها می‌توانند به مرور منافذ پوست را تحت فشار قرار دهند و شرایط را برای ایجاد جوش یا تشدید آکنه فراهم کنند، به‌خصوص در افرادی که پوست چرب یا مستعد آکنه دارند.

چگونه از آسیب آب لوله‌کشی جلوگیری کنیم؟

اگرچه آب لوله‌کشی معمولاً آب سخت است و می‌تواند تأثیر منفی روی پوست داشته باشد، اما راه‌هایی برای کاهش این آسیب وجود دارد:

آیا آب لوله‌کشی برای پوست مضر است؟

به طور کلی، آب لوله‌کشی معمولاً در دسته‌ی «آب سخت» قرار می‌گیرد. شاید در ظاهر کاملاً ساده و بی‌خطر به نظر برسد، اما اگر کمی دقیق‌تر نگاه کنیم، می‌بینیم همین آب روزمره می‌تواند ترکیب قابل توجهی از مواد معدنی و ترکیبات شیمیایی داشته باشد؛ موادی مثل کلسیم، منیزیم و آهن، و در بسیاری از مناطق شهری، مقدار مشخصی کلر و گاهی فلوراید برای ضدعفونی و تصفیه آب.

در نگاه اول این مواد کاملاً طبیعی و حتی مفید به نظر می‌رسند، اما مسئله اینجااست که پوست ما مثل یک سیستم ظریف و هوشمند عمل می‌کند. پوست صورت به‌ویژه بسیار حساس‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم و یک لایه محافظ طبیعی دارد که وظیفه‌اش حفظ رطوبت، تنظیم تعادل pH و جلوگیری از ورود عوامل آسیب‌زا است.

وقتی شما به‌طور روزانه صورتتان را با آبی می‌شوید که سرشار از املاح و مواد معدنی است، این تعادل ظریف به مرور زمان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. شاید در ابتدا هیچ تغییری احساس نکنید، اما به‌تدریج پوست شروع به واکنش نشان دادن می‌کند.

این ترکیبات می‌توانند رطوبت طبیعی پوست را از بین ببرند و باعث خشکی و تحریک پوست شوند. علاوه بر این، این ناخالصی‌ها ممکن است رادیکال‌های آزاد ایجاد کنند که به سلول‌های سالم پوست آسیب زده و کلان‌را تخریب می‌کنند. نتیجه این روند می‌تواند شامل پیری زودرس پوست، ایجاد خطوط ریز و چین‌وچروک باشد.

تأثیر تدریجی آب لوله‌کشی روی پوست

یکی از اولین چیزهایی که افراد تجربه می‌کنند، احساس خشکی یا کشیدگی بعد از شست‌وشوی صورت است. یعنی حتی بلافاصله بعد از شستن پوست، انگار هنوز هم نیاز به رطوبت دارد. این اتفاق معمولاً به این دلیل رخ می‌دهد که آب سخت می‌تواند بخشی از چربی‌های طبیعی و محافظ پوست را از بین ببرد.

این چربی‌ها در واقع نقش بسیار مهمی دارند؛ آن‌ها مثل یک لایه محافظ عمل می‌کنند که مانع تبخیر آب از سطح پوست می‌شود. وقتی این لایه به‌طور مداوم ضعیف شود، پوست کم‌کم رطوبت خود را سریع‌تر از دست می‌دهد و در نتیجه خشک‌تر، حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر می‌شود.

وجود کلر و برخی مواد اکسیدکننده در آب می‌تواند باعث تحریک پوست



جهان در سال ۲۱۰۰ چگونه خواهد بود؟

انتظار می‌رود که تا پایان این قرن شاهد تغییراتی جدی باشیم و همه‌ی آن‌ها خوب نخواهند بود. تا قرن بیست و دوم بشریت از آستانه‌ی تغییرات آب و هوایی عبور خواهد کرد، رشد جمعیت متوقف شده و به تعادل می‌رسد و فناوری‌های پیشرفته نحوه‌ی زندگی، کار، سفر و حتی تفکر مردم را تغییر می‌دهند. قرن بیست و یکم ممکن است خوشایندترین قرن در تاریخ بشر باشد. شاید کمی دراماتیک به نظر برسد اما احتمالا اغراق‌آمیز نیست. میان تهدیدات تغییرات آب و هوایی، بیماری‌های همه‌گیر و چالش‌های ناشی از شتاب گرفتن فناوری، سر نوشت بشریت مشخص خواهد شد.

رشد جمعیت ثابت خواهد شد: قابل توجه‌ترین تغییر ممکن است در تعداد افرادی باشد که روی زمین زندگی می‌کنند و تعداد افرادی که در آینده متولد خواهند شد. براساس گزارش سال ۲۰۲۲ سازمان ملل متحد، جمعیت جهان تا سال ۲۱۰۰ به ۱۰.۴ میلیارد نفر خواهد رسید. تا سال ۲۱۰۰، آسیا و آفریقا به ترتیب ۴.۷۸ و ۳.۹۲ میلیارد نفر جمعیت خواهند داشت که تقریبا ۸۳.۵ درصد از جمعیت جهان را تشکیل خواهند داد.

در عین حال پیش‌بینی می‌شود که کاهش قابل توجهی در نرخ رشد جمعیت وجود داشته باشد. به عبارت دیگر اگر چه تا سال ۲۱۰۰ افراد بیش‌تری روی زمین حضـور خواهند داشت اما افراد با سرعت کمتری متولد می‌شوند. براساس پیش‌بینی‌های جمعیت سازمان ملل، تخمین زده می‌شود که در حالی که تا سال ۲۱۰۰ جمعیت افزایش خواهد داشت، متوسط نرخ رشد در سطح جهان به ۰.۱ درصد کاهش می‌یابد و سپس برای اولین بار شروع به کاهش خواهد کرد. سال ۲۱۰۰ نقطه‌ی تحولی در رشد جمعیت خواهد بود.

توازن تعادل در اقتصاد

رشد جمعیت با تغییر در سطح فقر همزمان خواهد شد. براساس گزارش بانک جهانی، تعداد افرادی که در فقر شـدید در دهه‌های اخیر زندگی می‌کنند به شدت کاهش یافته است و از ۴۴ درصد در سال ۱۹۸۱ به ۳۷ درصد در سال ۱۹۹۰ و در نهایت کمتر از ۱۰ درصد در سال ۲۰۲۲ رسیده است. امروزه اکثر افرادی که در فقر شدید زندگی می‌کنند یعنی ۶۹۶ میلیون نفر ساکن جنوب آسیا و جنوب صحرای آفریقا هستند. با این حال پیش‌بینی‌های اقتصادی نشان می‌دهد که این مناطق نیز شاهد چشمگیرترین رشد اقتصادی در قرن حاضر خواهند بود. تحلیلگران انتظار دارند که بین رشد اقتصادی و جمعیت، هر قاره‌ی پر جمعیتی روی زمین تا پایان قرن بیست و یکم به برابری اقتصادی نسبی دست یابد. از قضا، کاهش نابرابری میان کشورها و قاره‌ها ممکن است با نابرابری فزاینده در داخل کشورها همراه باشد. در حالی که فقر شدید به نزدیک صفر می‌رسد و میانگین استانداردهای زندگی در سرتاسر جهان افزایش می‌یابد، انتظار می‌رود



تریلیونر بودن تا نیمه قرن بیست و یکم به امر رایج‌تری تبدیل می‌شود که این ممکن است به معنای افزایش فقر نسبی باشد.

در حال حاضر برخی از تحلیلگران و آینده‌پژوهان پیش‌بینی می‌کنند که حفاری سیارک‌ها و گردشگری فضایی ممکن است کوتاه‌ترین مسیر برای رسیدن به شرایط افزایش میلیاردرها باشد. شاید به همین دلیل است که دو نفر از ثروتمندترین افراد جهان امروز یعنی ایلان ماسک و جف بزوس تا این حد به سرمایه‌گذاری‌های فضایی علاقه دارند. با این وجود یکی دیگر از سرمایه‌گذاری‌های بزرگ که به ثروتمندان جهان مرتبط می‌شود، داده‌های بزرگ هستند. داده‌های بزرگ شامل محاسبات، نرم‌افزار، موتورهای جستجوگر، تجزیه و تحلیل، رسانه‌های اجتماعی، یادگیری ماشینی و هوش مصنوعی می‌شود. صنایعی که بیل گیتس، لری پیج، سرگی برین، مارک زاکربرگ و لری الیسون را بسیار ثروتمند کرده‌اند.

این تعداد انسان کجا زندگی خواهند کرد؟

البته که این تعداد اضافی از انسان‌ها باید جایی برای زندگی کردن داشته باشند. یک روند بسیار مشهور امروزی مهاجرت جمعیت از محیط‌های روستایی به شهرها است. طبق گزارش سال ۲۰۲۰ موسسه بین‌المللی محیط زیست و توسعه، جمعیت شهری در حال حاضر ۵۶.۲ درصد از جمعیت جهان را شکل می‌دهند.

در همین حال گزارشی که توسط سازمان همکاری و توسعه اقتصادی (OECD) در سال ۲۰۲۰ منتشر شده تخمین می‌زند که ۹ میلیارد نفر یا تقریبا ۸۵ درصد از جمعیت جهان تا سال ۲۱۰۰ در شهرهای بزرگ ساکن خواهند شد. مجمع جهانی اقتصاد نیز پیش‌بینی می‌کند که از ۲۰ شهر پر جمعیت جهان هیچ یک در چین، آمریکای شمالی یا اروپا نخواهند بود و در واقع تمامی ۱۰ شهر پر جمعیت جهان در آفریقا و جنوب آسیا متمرکز می‌شوند.

چالش‌های تامین مایحتاج زندگی ۱۰ تا ۱۱ میلیارد نفر در شرایطی که منابع تحت فشار فزاینده‌ای قرار گرفته‌اند، مارا به سمت نوآوری و توسعه‌ی جایگزین‌های پاک‌تر و پایدارتر هدایت می‌کند. این فرآیند تا اواسط قرن در جریان خواهد بود. نیاز به زندگی پایدارتر توسعه‌ی معماری بوم شناختی را سرعت می‌بخشد. ساختمان‌هایی به اندازه‌ی شهر ساخته می‌شوند که در آنها فضایی سبز و خانه‌های شهری وجود دارد. توسعه در فضایی بسته، تجهیزات بدون زباله با

سیستم‌های پشتیبان حیات در این خانه‌ها کاربرد دارند.

سازگاری و تاب‌آوری

همه‌ی این پیش‌بینی‌ها باید در کنار تصـویر در حال تحول تغییرات اقلیمی و اینکه آیا می‌توانیم آن‌ها را به حداقل برسانیم در نظر گرفته شود. بسـیـته به افزایش کلی میانگین دمای جهان و اثرات زیست محیطی مرتبط با آن، احتمالا بین سال‌های ۲۰۵۰ تا ۲۱۰۰ شاهد تغییرات قابل توجهی خواهیم بود. افزایش دما فشار بیش‌تری بر کشاورزی، منابع آب و مراکز شهری وارد می‌کند. همچنین افزایش تلفات و خسارات مالی ناشی از امواج شدید گرما، خشکسالی و سیل وجود خواهد داشت. انتظار می‌رود این امر با بحران‌های پناهندگی همراه باشد که طی آن صدها میلیون نفر از مناطق ساحلی و شهرهای بزرگ اطراف خط استوا فاصله می‌گیرند. با در نظر گرفتن سناریوهای وحشتناک تر، بسیاری از مناطق پر جمعیت ممکن است تا سال ۲۱۰۰ زیر آب باشند که شامل جاکارتا، دالا، لاگوس، بانکوک، نیویورک، میامی و ونکوور می‌شود.

در سال ۲۰۱۷ حدود ۳۶۵ هزار مرگ و میر در سراسر جهان به امواج گرما نسبت داده شد که بیش‌تر آنها در مراکز شهری اتفاق افتاد. با این حال دانشمندان پیش‌بینی می‌کنند که تا سال ۲۱۰۰ مرگ و میر ناشی از گرما ۵۰ برابر افزایش یابد. این بدان معناست که تا پایان قرن ۱۷.۸ میلیون نفر ممکن است سالانه به دلیل امواج گرما جان خود را از دست بدهند. فشـاری که این امر بر خدمات بهداشتی، کارکنان اورژانس و تاسیسات وارد می‌کند باعث تشدید شرایط شده و یک بحران تمام عیار به وجود می‌آورد. این موضوع تلاش‌ها برای حرکت به سوی سازگاری و انعطاف‌پذیری را تقویت می‌کند.

انرژی پاک

با نزدیک‌تر شدن به اواسط قرن، بهبود بیش‌تری در بهره‌وری، کاهش هزینه و جایگزین کردن انرژی‌های پاک رخ می‌دهد. سازمان ملل تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۳۰، میزان استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر به ۶۰ درصد و در سال ۲۰۵۰ به ۹۰ درصد می‌رسد. تا سال ۲۰۶۰ تولید نفت و گاز می‌تواند به طور کامل پایان یابد. اما برای نیرو و سوخت از چه چیزی استفاده خواهیم کرد؟

پیش از میانه قرن، انرژی خورشیدی تا حد زیادی به لطف ماهواره‌های خورشیدی به فضا منتقل می‌شوند و در نیمه دوم قرن بیست و یک، تلاش‌های مداوم برای توسعه‌ی یک آسانسور فضایی نیز ممکن است محقق شده باشد. کاهش شدید هزینه‌ی ارسال محموله به فضا به این معناست که صور فلکی ماهواره‌ای انرژی را در تمام روزهای سال جمع‌آوری می‌کنند و مسـتـقیما به ایستگاه‌های روی زمین می‌فرستند. تا سال ۲۱۰۰ بشریت ممکن است از اوج انرژی خورشیدی فاصله گرفته باشد و روش‌های امیدوارکننده‌تری مانند انرژی هسته‌ای را به کار گرفته باشد. پیشرفت‌هایی که در اوایل قرن ۲۱ انجام شد نشان داد که عصر انرژی هسته‌ای می‌تواند نزدیک باشد. این پیشرفت‌ها شامل توسعه‌ی راکتوهای محصور مغناطیسی، واکنش‌های همجوشی هسته‌ای با انرژی لیزر و گلوله‌های دوتریوم و تریتیوم می‌شود. با سرعت پیشرفت فعلی هر کشور توسعه یافته‌ای در جهان احتمالا تا دهه‌ی ۲۰۶۰ کاملا به انتشار صفر خالص کربن دست می‌یابد. تا سال ۲۱۰۰ ترکیبی از راکتورهای محصـور مغناطیسی در مقیاس بزرگ و راکتورهای همجوشی لیزری احتمالا نیاز بسیاری از کشورها را برآورده خواهند کرد. راکتورهای کوچک نیز برای تامین انرژی مراکز



پر جمعیت و حتی ساختمان‌های بزرگ مانند سازه‌های بوم شناختی استفاده می‌شوند.

مشاغل ما به چه سمتی می‌رود؟

تسریع تغییرات فناوریانه به طور قابل توجهی بر نحوه‌ی کار افراد تاثیر می‌گذارد. اگرچه که پیش‌بینی چگونگی تاثیر تغییر ماهیت تولید، ارتباطات و امور مالی بر افراد از نظر حرفه‌ای دشوار است، چند تحول، بسیار محتمل در نظر گرفته می‌شوند. فناوری‌های جدید منجر به ظهور مشاغل جدید می‌شود در حالی که سایر مشاغل منسوخ می‌شوند. با توجه به تاثیر بالقوه‌ی تغییرات آب و هوایی، نیاز به خانه و تغذیه‌ی افراد بیش‌تر با منابع کمتر، رشد هوش مصنوعی و محاسبات کوانتومی و سایر فناوری‌های نوظهور، انتظار فرآیندهای جالبی را داریم که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

اکثر افراد کار آزاد خواهند داشت

اقتصادها غیرمتمرکز و توزیع خواهند شد

تمامی تراکنش‌ها دیجیتالی خواهد بود

ممکن است پول اصلا وجود نداشته باشد

تمام کارها و خدمات به صورت خودکار انجام می‌شود

هوش مصنوعی در تمامی سطوح تولید ادغام می‌شود

بهره‌وری ۱۰۰ درصدی امکان پذیر می‌شود

در مورد انواع جدیدی از مشـاغل که در دسترس خواهند بود می‌توان به حوزه‌هایی همچون مهندسی زیست محیطی، فضـای تجاری، هوش مصنوعی، زیست فناوری، واقعیت شبیه‌سازی شده و باتیک اشاره کرد. براساس این روندهای در حال ظهور، محبوب‌ترین مشـاغل تا سال ۲۱۰۰ می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

مهندس محیط زیست: با آشکارتر شدن اثرات تغییر آب و هوایی، نیاز به متخصصانی وجود دارد که بتوانند استراتژی‌های نوآورانه‌ای را برای احیای زیست کرده و کاهش تاثیر انسان بر محیط طبیعی ایجاد و اجرا کنند.

متخصص آب و هوا: از آنجایی که آب و هوای جهانی همچنان در حال تغییر است، نیاز به افرادی وجود خواهد داشت که بتوانند این تغییرات را رصد کرده و جوامع و مناطق را در مورد اقدامات لازم راهنمایی کنند.

متخصص واقعیت افزوده: با ترویج روزافزون و مقرون به صرفه فناوری‌های



واقعیت افزوده، متخصصانی که می‌توانند به مصرف‌کنندگان مشاوره داده و به آنها در یافتن افزوده‌های مناسب کمک کنند، مورد نیاز خواهند بود.

متخصص مغز و اعصاب: توسعه ایمپلنت‌های مغزی که می‌توانند همه چیز را از آسیب‌های مغزی گرفته تا آسیب‌های فیزیولوژیکی برطرف کنند، منجر به ایجاد نوع جدیدی از پزشکان به نام «عصب‌پزشک» می‌شود. این متخصصان وظیفه نصب ایمپلنت، تنظیم پروتزهای عصبی بیماران را بر عهده خواهند داشت.

کنترل‌کننده ترافیک فضایی: پروازهای فضایی منظم به مدار و از مدار به زمین در حال حاضر باعث ایجاد مشـکلات جدی برای مقامات کنترل ترافیک هوایی (ATC) می‌شود. در حالی که بسیاری از این کارها توسط هوش مصنوعی انجام می‌شود، تحلیلگران انسانی برای اطمینان از نظارت و جلوگیری از هرگونه اشکال در سیستم مورد نیاز خواهند بود.

شخصی‌ساز ربات و هوش مصنوعی: در حالی که هوش مصنوعی و ربات‌های خانگی تا پایان قرن همه جا حضور خواهند داشت، نیاز به افرادی وجود دارد که بتوانند برنامه‌های آن‌ها را به خوبی تنظیم کرده و آنها را کاربر پسندتر کنند.

مدیر هوش مصنوعی: حتی زمانی که هوش مصنوعی «انسانی‌تر» می‌شود، همیشه باید افرادی باشند که وظیفه نظارت بر توسعه، پیاده‌سازی و استفاده از هوش مصنوعی را بر عهده داشته باشند تا از انطباق آن با استانداردهای اخلاقی و دستورالعمل‌های قانونی اطمینان حاصل کنند.

طراح فضایی مجازی: پیشرفت در هوش مصنوعی، محاسبات کوانتومی و محیط‌های مجازی تا سال ۲۱۰۰ شغل طراح فضای مجازی را به وجود خواهد آورد. این متخصصان وظیفه‌ی توسعه واقعیت‌های شبیه‌سازی شده را خواهند داشت که از زندگی واقعی قابل تشخیص نیستند. این محیط‌ها نه تنها برای سرگرمی، بلکه برای آموزش، سفر و حتی زندگی در فضا ضروری خواهند بود.

برنامه نویسی ژن: به لطف پیشرفت‌های زیست فناوری و زیست پزشکی، بیماری‌های ژنتیکی در سراسر جهان ریشـه‌کن خواهند شد. اما این روش پیشرفته ممکن است از روش‌های اصلاحی و پیشگیرانه فراتر برود.

احتمالا تا سال ۲۱۰۰، متخصصان پزشکی برای انجام رویه‌های ژنتیکی مورد نیاز خواهند بود که امکان افزایش طول عمر، بهبود ویژگی‌های فیزیکی را فراهم کنند و توانایی‌های جدیدی مانند دید در شب، تقویت حواس و پوست فتوسنتزی را به انسان‌ها اضافه کنند.

و سوسه همزمان چند کار انجام دادن شوم. منطقم چیست؟ من که می‌دانم حرفش چیست؛ چه اشکالی دارد خیلی سریع ایمیل‌ها را چک کنم؟ اشکال دارد! اینکه ابتدای گفت‌وگو منابع حواس پرتی واضحی همچون گوشی موبایل را کنار بگذارید کافی نیست، باید تا انتها متمرکز بمانید.

حواستان باشد صرفاً دستگاه‌ها و سایر چیزهای خارجی نیستند که حواستان را پرت می‌کنند، ممکن است افکار یا احساسات‌تان حواستان را پرت کند. پس اگر به خودتان آلودید و دیدید ذهنتان جای دیگری است، مجدداً توجه‌تان را به گفت‌وگو دهید، من جمله‌ای پیدا کرده‌ام که در چنین مواقعی به کمک می‌آید: «بعداً ترتیب آن را می‌دهم، الان، اینجا هستیم.» مدیتیشن هم می‌تواند تمرکزتان را تقویت کند. اگر در چنین موقعیتی قرار گرفتید و حواستان پرت شد و متوجه آخرین حرف‌های طرف مقابلتان نشدید، سعی نکنید طوری وانمود کنید که انگار می‌دانید از چه صحبت می‌کند، اشکالی ندارد حرفش را قطع کنید و بگویید: «گمانم متوجه چیزی که همین الان گفتی نشدم. می‌توانی آخرین نکته را تکرار کنی؟»

چه چیزی از چشمم جا ماند؟ یادتان باشد که گوش کردن فعال بسیار فراتر از سر تکان دادن و هر از گاهی «اوهوم» و «هوم» گفتن و حرف گوینده را تکرار کردن است، وارد بحث شدن و طرح سوالات خوب به طرف دیگر می‌فهماند که شما نه تنها حرفش را شنیده‌اید، بلکه به قدری آن را درک کرده‌اید که اطلاعات بیشتری بخواهید.

اگر به نشانه‌های زبانی و غیرزبانی سخنگو توجه کنید که نشان‌دهنده چیزی فراتر از آنچه در ظاهر می‌گوید است، می‌توانید عمیقاً گفت‌وگورا تغییر دهید، شاید مطمئن نباشند که می‌توانند در این گفت‌وگو آسیب‌پذیر باشند یا نه یا حتی متوجه نشوند که دارند احساسات نسجیده‌ای را بروز می‌دهند. اگر بر مبنای چیزهایی که ناگفته باقی مانده سوالی بپرسید، می‌توانید کاری کنید که طرف مقابل احساس کند حمایت می‌شود.

یک مثال برایتان می‌زنم. کارمندی می‌گوید: «برای ارائه جلسه هیأت مدیره نگرانم، مطمئناً ممکن است سعی کنید با او هم‌ذات‌پنداری کنید و با چیزی شبیه به این دل‌داری‌اش بدهید که: «نگران نباش. تو کارت عالیه، برای خود من چند سال طول کشید تا بتوانم بدون استرس ارائه بدم.» متأسفانه به‌رم غم اینکه اینجا شما سعی دارید ارتباط برقرار کنید، با این پاسخ نگرانی او را نادیده می‌گیرید، چنین پاسخی تمرکز گفت‌وگورا به شما برمی‌گرداند و مسأله اصلی در پس این جمله‌ها که ممکن است بسیار مهم‌تر باشد نادیده می‌گیرد. برای اینکه نشان دهید عمیقاً به او گوش می‌کنید، می‌توانید بگویید: «من هم آن اوایل که ارائه دادن را شروع کرده بودم مضطرب می‌شدم. چه چیزی نگرانت می‌کند؟»

قاعده خاص رهبران سازمانی ارشد اگر شما یک مدیر ارشد هستید، در گفت‌وگویی که به‌طور جدی پای سازمان در میان است، عاقلانه است که یک سوال اضافی هم از خود بپرسید: «آیا من داخل یک حباب اطلاعاتی قرار دارم؟»

بسیاری از رهبران سازمان‌ها به خودشان می‌آیند و می‌بینند در چنین حبابی اسیر شده‌اند، چون کارکنانشان از زیر سوال بردن، به چالش کشیدن، شک کردن یا ناامید کردنشان می‌ترسند. به همین دلیل هم ممکن است اطلاعات را طوری کادوپیچ کنند که همه چیز خوب و مثبت به نظر برسد تا مجبور نشوند درباره مسأله‌ای که در سازمان وجود دارد گفت‌وگوهای سخت و ناخوشایندی داشته باشند. همان‌طور که کوین شرر مدیرعامل و رئیس هیأت مدیره سابق شرکت داروسازی آمزن در خصوص اینکه رهبران سازمان چگونه می‌توانند شنوندگان بهتری باشند، گفته: «اگر در سازمان راه بیفتید و یک مشتت چهره خندان ببینید و با خود بگویید به‌به، همه چه خوشحال به نظر می‌رسند! واقعاً گوش نمی‌کنند.»

مدیران باید عادت کنند که فقط و فقط به‌هوا درک کردن گوش کنند بدون مقصود، حواس پرتی و قضاوت - و آگاهانه به دنبال جذب اطلاعات از تمام کارکنان در هر سطح و مقامی باشند.

همچنین خلق فضایی که در آن اعتماد به جایگاه و مرتبه اولویت داده شود باعث می‌شود هر کسی آن‌قدر احساس امنیت بکند که اطلاعات را خوب بآید - به اشتراک بگذارد. رنگ خطر‌ها یا فرصت‌های پیش‌بینی‌نشده می‌توانند از جاهای غیرمنتظره‌ای پیدا شوند، پس باید شرایط و کانال‌هایی را برای بازخورد گرفتن فراهم کنید و حواستان باشد که افراد برای به‌زبان آمدن احساس امنیت کنند.

اگر هر بار که وارد گفت‌وگویی می‌شوید که نیازمند گوش کردن است (تعارف که نداریم! تمام گفت‌وگوها نیازمند گوش کردن هستند)، سوالات بالا را از خود بپرسید. در این صورت، هم اطلاعات ارزشمند به دست می‌آورد و هم طرف مقابل هم احساس می‌کند گوش شنوایی حرف‌های او را شنیده.

تحقیقات نشان می‌دهد آنهایی که شنوایی فعالی دارند، در نگاه دیگران کارآمدتر، دوست‌داشتنی‌تر و قابل اعتمادتر هستند. البته فواید گوش کردن فعال فقط مختص شما و فرد مقابل نیست، تحقیقات نشان داده‌اند که به نفع سازمان هم تمام می‌شود، چون رفتارهای حاکی از گوش کردن فعال مدیران با برداشت کارکنان از میزان حمایتی که از مدیرشان دریافت می‌کنند رابطه مستقیم دارد که به‌توبه خود به‌رضایت کاری بیشتر و تعهد و وفاداری سازمانی منجر می‌شود. با این همه مزایا، روشن است که اختصاص زمان و تلاش برای تقویت مهارت گوش کردن تا بی‌نتیجه نمی‌ماند.



چگونه گفت‌وگوها را به تعامل دوسویه غیرقابلی تبدیل کنیم؟

مزایای گوش کردن فعال برای سازمان‌ها

مترجم: منا اختیاری

حالت گوش کردن در یک گفت‌وگوی خاص این سوالات را از خود بپرسید: الان چرا باید گوش کنم؟ فکر کردن درباره اهداف هر گفت‌وگوی خاص - چه چیزهایی که شما می‌خواهید و چه چیزهایی که طرف مقابل لازم دارد - می‌تواند به شما کمک کند آن لحظه بهترین روش گوش کردن را تعیین کنید، شاید متوجه شوید که حالت متفاوت (یا حتی تلفیقی از چند سبک) بهتر است. یکی از اعضای خانواده به حمایت عاطفی نیاز دارد؟ یا همکاری به دنبال یک نقد صادقانه است؟ اگر با همدلی به این فکر کنید که طرف مقابل احتمالاً چه چیزی از این گفت‌وگو لازم دارد، می‌فهمید بهترین حالت گوش کردن در آن موقعیت خاصی چیست.

در این گفت‌وگو چه کسی مرکز توجه است؟ به اشتراک گذاشتن ماجرهای شخصی می‌تواند در برقراری ارتباط و دریافت اعتبار نقش داشته باشد. اما مهم است که موضوع گفت‌وگورا از گوینده منحرف نکنید تا حس نکند گوش شنوا نداشته‌اید یا او را نادیده گرفته‌اید. ما اغلب به‌خاطر نقطه ضعف‌ها و تجربه‌های خوش - باید یا هیجان انگیزمان، خود را از این توانایی محروم می‌کنیم که حقیقتاً و عمیقاً گوش کنیم - مواردی همچون از نظر احساسی معذب بودن یا نگرانی از اینکه در چشم طرف مقابل چقدر مطمئن یا آماده به نظر می‌رسیم، با تمرین و ساکت کردن آن صدای درونی، فضایی باز می‌کنیم که بتوانیم واقعاً صحبت‌های طرف مقابل را بشنویم.

چرا دارم حرف می‌زنم؟ همه ما گاهی موقع صحبت طرف مقابل، جوابمان را در سرمان تمرین می‌کنیم که این کار به ضرر تعامل موثر است. این سوال به ما یادآوری می‌کند که بدون هیچ مقصودی گوش کنیم تا بتوانیم گفته‌های طرف مقابل را تجزیه و تحلیل کنیم. به خود یادآوری کنید که وقتی تمام و کمال حرف‌های طرف مقابل را شنیدید، می‌توانید افکارتان را متمرکز کنید. از طرف دیگر، نباید حواستان به تلاش برای در لحظه بودن پست شود. همان‌طور که آبراهامز گرویسرگ می‌نویسند: «برقراری تماس چشمی، حالت بدن به گوش و هوشیار، سر تکان دادن و

سایر نشانه‌های غیرکلامی مهم هستند. اما اگر قرار باشد مرتب به خود یادآوری کنید که تماس چشمی برقرار کنید یا سر تکان دهید، سخت می‌توانید به حرف‌هایشان توجه کنید، اگر برای نشان دادن این حرکات مجبورید عادات خود را از بیخ و بن تغییر دهید، می‌توانید به‌جای این کار، همان ابتدای گفت‌وگو برای طرف مقابل توضیح دهید که شما واکنش ظاهری ندارید و از آنها بخواهید صبور باشند و درکشان کنند.» احتمالاً در جایی از گفت‌وگو مجبور می‌شوید دیدگاه خودتان را به اشتراک بگذارید. اما اول آنچرا که طرف مقابل برای گفتن دارد بشنوید، حواستان باشد این تعامل را تصاحب نکنید، خیلی بهتر است که سوال بپرسید - این کار باعث می‌شود طرف مقابل احساس کند حرفش شنیده شده و درک شما را هم از مسأله افزایش می‌دهد. اگر نتوانید بدون مقصود یا قضاوت در لحظه حاضر باشید و گوش کنید، بهتر می‌توانید حرف طرف مقابلتان را بشنوید.

هنوز دارم گوش می‌کنم؟ یکی از بدترین عادات شنیداری من این است که قبل از آنکه صحبت طرف مقابل تمام شود، به این نتیجه می‌رسیم که می‌دانم حرفش چیست و دیگر توجه نمی‌کنم. حتی ممکن است تسلیم

آیا در محل کارتان شنونده خوبی هستید؟ شاید فکر کنید هستید؛ چون وسایلی را که می‌توانند حواستان را پرت کنند کنار می‌گذارید، سکوت می‌کنید و وقتی کسی شما را خطاب قرار می‌دهد سر تکان می‌دهید، حتی ممکن است نکات کلیدی هم صحبت‌تان را تکرار کنید تا نشان دهید که حرفش را شنیده و درک کرده‌اید. همه اینها کارهای هوشمندانه‌ای هستند؛ اما همچنان ممکن است باعث شوند گوینده احساس کند گوش شنوایی برای حرفش نداشته یا حتی نادیده گرفته شده. گوش کردن فعال به معنای تسلط بر مهارت‌های کاملاً متفاوتی است - از خواندن نشانه‌های ریز و محو گرفته تا کنترول واکنش‌های احساسی خود. گوش کردن فعال نیازمند همدلی و خودآگاهی است. اجازه بدهید ببینیم گوش کردن فعال چیست، چطور به نظر می‌رسد، چه حس می‌دارد و چگونه می‌توانیم این مهارت را نیاطی کلیدی را تقویت کنیم.

گوش کردن فعال بیانگر حالتی است که شما نه تنها حرف کسی را می‌شنوید که به افکار و احساساتشان هم توجه می‌کنید. گوش

کردن فعال گفت‌وگورا به یک تعامل دوسویه غیرقابلی فعال تبدیل می‌کند.

رابین آبراهامز و یوریس گرویسرگ از مدرسه کسب و کار هاروارد، گوش کردن فعال را به شکل «برخورداری از سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری توصیف می‌کنند. این دو در مقاله‌شان با عنوان: «چگونه شنونده بهتری شویم؟» هر کدام از این ابعاد را توصیف می‌کنند.

بعد شناختی: توجه به تمام اطلاعاتی که از گوینده دریافت می‌کنید - چه مستقیم و صریح و چه ضمنی - و درک و یکپارچه‌سازی آن اطلاعات. بعد احساسی: حفظ آرامش و همدلی در طول گفت‌وگو و مدیریت هر واکنش احساسی (همچون کلافگی و بی‌حوصلگی) که ممکن است داشته باشید.

بعد رفتاری: انتقال حسن توجه و درک با شیوه‌های کلامی و غیرکلامی این دو می‌گویند: «تقویت گوش کردن فعال یک تلاش همیشگی و مادام‌العمر است. با این حال، حتی بهبودهای جزئی هم می‌توانند تاثیر قابل توجهی در کیفیت گوش کردن شما داشته باشند.»

این تشبیه جک زنگر و جوزف فولکن، مشاوران حوزه رهبری سازمانی هم در درک معنای گوش کردن فعال جالب است. این دو می‌گویند: «خود را به چشم اسفنجی ببینید که صرفاً اطلاعات را جذب می‌کند؛ بلکه خود را بیشتر شبیه ترمیوایی تصور کنید که به افکار سخنگو انرژی و شتاب و اوج می‌بخشد و آن را تقویت می‌کند.»

روش‌های تمرین گوش کردن فعال ۱- سبک گوش کردن خود را درک کنید. یکی از تصورات غلطی که پیرامون این مهارت وجود دارد این است که گوش کردن فقط یک روش دارد، شما یا دارید گوش می‌کنید یا نمی‌کنید.

اما چنان که ریکا ماینه‌رت، بنیامین سیمن و لورازاک می‌نویسند، سبک‌های گوش کردن متفاوتی وجود دارند که شما باید بتوانید بسته به نیازهای سخنگو هر کدام را اتخاذ کنید. اما در درجه اول آنچه اهمیت دارد این است که از خود

بپرسید: «من معمولاً چگونه گوش می‌کنم؟» ماینه‌رت و همکارانش در کارشان در حوزه خدمات درمانی متوجه چهار سبک گوش کردن متمایز شدند:

شنونده کار محور، تمرکز بر کارآمدی است و گفت‌وگورا حول انتقال اطلاعات مهم شکل می‌دهد.

شنونده تحلیلی به دنبال این است که مسأله‌ها را از یک نقطه آغازین بی‌طرفانه تجزیه و تحلیل کند.

شنونده ارتباطی به دنبال ایجاد ارتباط و درک و پاسخ به احساسات پنهان در پس گفت‌وگوست.

شنونده انتقادی معمولاً هم محتوای مورد گفت‌وگو و هم خود گوینده را قضاوت می‌کند.

ممکن است بر حسب عادت در اغلب مواقع از یکی از این مدل‌ها استفاده کنید و هیچ اشکالی هم ندارد. اینجا هدف این است که به این آگاهی برسید که بفهمید معمولاً کدام حالت را به کار می‌بندید.

۲- آگاهانه بهترین حالت گوش کردن را انتخاب کنید. برای تعیین بهترین





نحوه رفتار با کودک مضطرب و راهکارهایی برای کاهش اضطراب او

مشکلاتی مانند امتحانات، اختلاف بین دوستان، کنکور و... سپس به او کمک کنید که به این مشکلات فکر کند و راه حل برای آنها ارائه دهد و

مواجهه با مشکلات افزایش داده اید، مهارت‌های فکری کودک را بهبود بخشید اگر کودک شما به سن بلوغ

کرده است، با او صحبت کنید، با ارائه راهکارهای منطقی او را به جای عقب نشینی، تشویق به مبارزه و چالش با آن کنید و پس از آن برای او قدرت انتخاب بگذارید و به او اجازه دهید خودش راهکاری برای مقابله با اضطراب درونی خود بیابد. در این صورت در عین اینکه نقش حمایتی خود را از فرزندتان نشان داده اید به او می آموزید که خودش باید راه حلی برای مشکل پیدا کند. در واقع با این کار روحیه استقلال طلبی را در او تقویت کرده و از وابستگی او به خودتان کاسته اید.

اما اگر فرزندتان را تشویق کنید که از آنچه او را نگران میکند و یا باعث ایجاد ترس در او می شود، اجتناب کند و یا خودتان مسئولیت برخورد با عامل بوجودآورنده اضطراب را برعهده بگیرید، قدرت مواجهه با آن را در او ضعیف کرده و در واقع هسته مرکزی اضطراب را در او تقویت نموده شکست پذیری او را در

کودک تان را بخاطر احساساتش در موضع ضعف قرار ندهید. بل از هر کس خود کودک می خواهد ترس هایش را از بین ببرید اما مشکل اینجاست که نمی دانند چطور اینکار را بکنند. کودکان خیلی نگران نحوه بروز نگرانی شان هستند و همین برچسب ها باعث میشود ترس شان بیشتر بشود. حتی قبل از اینکه شما از این جمله استفاده کنید، آنها خودشان را با بچه هایی که در موقعیت مشابه کمتر می ترسند مقایسه می کنند. در واقع خود اضطراب دلیل اصلی بخشی از اضطراب کودک است. اگر رفتار والدین احساس گناه کودک را بیشتر کند، شرایط بدتر میشود. هرگز به کودک تان برچسب نزنید.

به جای اینکه با تکنیک های قبلی ترس و اضطراب کودک را کاهش بدهید و سپس ماجرایی ترس و اتفاقاتی که در بدن می افتد را برایش تعریف کنید. بلکه این گفت و گوی علمی برای کودک بسیار جالب است. همین که بدانند همان اتفاقی که چند دقیقه پیش تجربه کرده برای پدر و مادرش هم پیش می آید، آرامش را دو چندان می کند.

تاکنون نگرانی هیچ کودکی با شنیدن جمله "نگران نباش!" یا "آرام باش!" رفع نشده است. در واقع نگرانی نقش مهمی در زندگی ما ایفا میکند، بدون داشتن هیچ گونه نگرانی ما نمی توانیم خطرات واقعی که ما را تهدید می کنند بررسی و شناسایی کنیم.

هر روز به کودک مضطرب خود زمانی را اختصاص دهید تا راه حل های جدید رفتار و مقابله با اضطراب را با هم بررسی کنید. قدرت مواجهه با عامل اضطراب را در کودک تقویت کنید هنگام بروز نگرانی و اضطراب در فرزندتان سعی نکنید ذهن او را از آنچه باعث این تشویش است منحرف کنید بلکه تلاش کنید بدون ایجاد هر گونه فشار و یا تهدید، درباره آنچه او را نگران

امروزه بسیاری از کودکان در مواجهه با فشارهای روانی قرار می گیرند و در نتیجه مضطرب هستند و این قضیه باعث نگرانی و نراحتی والدین آنها می شود. یکی از وظایف والدین این است که نشانه های استرس در کودک را شناسی کنند و بدانند چطور باید با یک کودک مضطرب رفتار کنند و او را از زیر فشارهای روانی خارج نمایند. راهکارهایی که در ادامه به آن پرداخته ایم می تواند برای برخورد با کودک مضطرب مفید واقع شود.

مضطرب اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی دارد، والدین می توانند با تعریف کردن از او در کارهایی که درست انجام می دهد، به کودک کمک کنند تا عزت نفس خود را دوباره بدست آورد. باید طوری با کودک برخورد کنید که به راحتی احساساتش را با شما در میان بگذارد، بدون اینکه او را قضاوت کنید به حرف های او گوش دهید و

بگذارید با شما راحت باشد. به فرزند خود کمک کنید که به توانایی های خودش پی ببرد و از آنها استفاده کند. در درجه اول نگرانی و اضطراب خود را مدیریت کنید اگر والدین خود گرفتار نگرانی و اضطراب بوده و قبل از انجام هر کاری جوانب منفی و خطرات احتمالی آن را مد نظر قرار دهند و کودک را از انجام کارها باز دارند، به خودی خود باعث ایجاد دلباوستی و نگرانی در کودک خود می شوند.

اگر می خواهید کودکی جسور، شجاع و با روحیه و به دور از اضطراب تربیت کنید، در درجه اول باید نگرانی و اضطراب خود را مدیریت کرده و سپس کودک را تشویق به رویارویی با عوامل ترس و اضطراب کنید و از حمایت بیسی جای کودک بپرهیزید.

برای احساسات کودک احترام قائل شوید

اضطراب کودک و نقش والدین در کاهش آن دلهره و اضطراب بین کودکان و نوجوانان معمولاً وجود داشته و در صد بالایی از ذهن روانی آنان را در بر می گیرد، اما کارشناسان معتقدند که وجود این نگرانی در آنها بدون حمایت والدین به شیوه بهتری تسکین یافته و اثرات مخربی نیز بر عملکرد روانی آنها در آینده نخواهد گذاشت.

نشانه های روشنی از یک کودک مضطرب وجود دارد: نواانات خلقی، غذا نخوردن، نمرات ضعیف و اختلال در خواب، شرایطی این چنینی معمولاً تنش های ذهنی و روانی به همراه خود دارند و مدیریت آن ها کار آسانی نیست. تحقیقات نشان داده اند اضطراب دوران کودکی، یکی از قوی ترین عوامل ایجاد افسردگی در نوجوانان و جوانان است.

زیرا با تهدید شدن و عدم درمان اضطراب دوران کودکی، با افزایش سن، احساس ناتوانی و ضعف در برابر مشکلات و مدیریت مسائل در فرد افزوده شده سبب ایجاد سرخوردگی و در نهایت افسردگی خواهد شد. عملکرد والدین در این زمینه بسیار تاثیر گذار است.

ایجاد یک محیط سرشار از انرژی مثبت و به دور از



والدین می توانند با تعریف کردن از او در کارهایی که درست انجام می دهد، به کودک کمک کنند تا عزت نفس خود را دوباره بدست آورد. باید طوری با کودک برخورد کنید که به راحتی احساساتش را با شما در میان بگذارد. بدون اینکه او را قضاوت کنید به حرف های او گوش دهید و بگذارید با شما راحت باشد. به فرزند خود کمک کنید که به توانایی های خودش پی ببرد و از آنها استفاده کند.

به احساسات فرزند خود احترام گذاشته و آن را درک کنید. سعی در نفی آن نکنید و به کودک خود نگویید که شما می دانید احساسات او داشته باشد. وقتی علائم اضطراب را در فرزند خود می بینید آرامش خود را حفظ کنید. "اینقدر ترسو نباش" این خطرناک ترین جمله ای است که می توانید بگویید. هرگز

اضطراب خانه برای کودکان حکم یک پناهگاه را دارد. کودک باید در خانه احساس امنیت کند و محیطی باشد که در صورت بروز مشکلات به آنجا پناه ببرد. والدین باید این اطمینان را داشته باشند که محیط خانه قضایین مثبت برای کودکان است و کودک می تواند در آن احساس راحتی کند. کودک



درباره عاقبت این راه حل ها هم پیشبینی انجام دهد. بدین صورت فرزند شما مهارت فکری پیدا می کند و به جای استرس گرفتن در موقعیت های مختلف می تواند آنها را حل کند و بر اضطراب و تشویش خود فائق آید.

رسیده است و یا از لحاظ فکری به میزان کافی رشد کرده است باید به کودک خود یاد بدهید که درباره مشکلات خود فکر کرده و توضیح و یا راه حلی برای آن ها پیدا کند. شما می توانید مشکلات فرزند خود را برای او توضیح دهید مثلاً

راه های یافتن آرامش در شرایط روانی نامناسب پراسترس



موقعیت استرس زا را بیش از حد مورد تجزیه و تحلیل قرار ندهید

هنگامی که در موقعیت استرس زا قرار گرفته اید، پنج نفس عمیق بکشید

مکان های آرامش بخش را تصور کنید

به چیزهایی فکر کنید که در کنترل تان هستند

همه مسائل را شخصی تلقی نکنید

چای سبز چیست؟

چای سبز که انواع نوشیدنی‌های گرم محسوب می‌شود به عنوان چای اکسید نشده نیز شناخته می‌شود، تنها از پیچ‌های گیاه کاملیا سینتسیس تهیه می‌شود. برای تهیه آن برگ‌ها را می‌چینند، کمی خشک می‌کنند، سپس بلافاصله می‌زنند تا کیفیت سبز آن حفظ شود و از اکسید شدن جلوگیری شود.

در نتیجه این روش‌ها، چای سبز دارای غلظت بسیار بالاتری از کلروفیل، پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها نسبت به سایر انواع چای است. شرایط رشد چای سبز را می‌توان بین دو نوع مختلف تقسیم کرد: کاشت در آفتاب و کاشت در سایه. برگ‌ها معمولاً سه بار در سال برداشت می‌شوند و اولین شستشو یا بالاترین کیفیت برگ‌ها را تولید می‌کند. فرآیند گرمایش بسته به منطقه و تکنیک‌های چای ساز بسیار متفاوت است.

به طور کلی چای سبز برای بدن فواید زیادی دارد که از مهمترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

حاوی ترکیبات زیست فعال سالم بهبود عملکرد مغز- افزایش چربی سوزی- کاهش خطر ابتلا به سرطان، محافظت از مغز در برابر پیری، کاهش بوی بد دهان، پیشگیری از دیابت نوع ۲ و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی اما چای سبز فواید مهم دیگری هم دارد که با ترکیب شدن با گیاهان دیگر این خواص افزایش می‌یابد. در ادامه هر کدام را به طور مفصل بررسی می‌کنیم.

۱. خواص چای سبز برای لاغری

همانطور که گفتیم، اکثر افراد چای سبز را با خواص لاغری آن می‌شناسند، زیرا یکی از بهترین انواع چای و دمنوش لاغری محسوب می‌شود. بنابراین ما نیز با معرفی این ویژگی شروع می‌کنیم. فرآیندهایی

چای سبز حاوی کاتچین یا کافئین است که تاثیر مثبتی بر کاهش وزن و مدیریت وزن دارند، البته باید این را در نظر بگیرید که فواید چای سبز برای لاغری خیلی زیاد نیست و به تنهایی نمی‌تواند مفید باشد. ورزش منظم و خوردن یک رژیم غذایی سالم با مقدار زیادی سبزیجات، از استراحت‌های کاهش وزن بسیار موثر است.

۲. چای سبز و لاغری شکم

از آنجایی که کاهش چربی قسمت خاصی از بدن وجود ندارد، نمی‌توان گفت که صرفاً با مصرف چای سبز شکم لاغرتر می‌شود. در واقع وقتی کالری کمتری دریافت کنید، از تمام بدن خود چربی می‌سوزانید. ولی این بدان معنا نیست که نمی‌توانید شکم خود را لاغر کنید. از یک رژیم غذایی متعادل و کنترل شده پیروی کنید تا به طور منظم چربی را در سراسر بدن خود از دست بدهید. ولی طبق تحقیقات نوشیدن چای سبز غنی شده با کاتچین می‌تواند به میزان قابل توجهی چربی شکم را در عرض چند هفته کاهش دهد.

۳. تاثیر چای سبز بر رفع سموم بدن

این چای حاوی اپی گالوکاتچین-۳-گلوگات و فلاونوئیدها است. این‌ها آنتی اکسیدان‌هایی هستند که رادیکال‌های قوی را از بین می‌برند، این باعث می‌شود بدن را سم زدایی کرده و آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد را ترمیم می‌کنند، این رادیکال‌ها می‌توانند باعث لخته شدن خون، تصلب شرایین، سرطان و تسریع روند پیری شوند. یک فنجان از این چای حاوی ۲۰ تا ۳۵ میلی گرم EGCG است و این مقدار بالاترین میزان آنتی اکسیدان موجود در هر نوع چای است. مصرف توصیه شده این دمنوش ۳ تا ۴ فنجان در روز است. چای سبز سیستم ایمنی را تقویت و به محافظت از بدن در برابر عفونت کمک می‌کند. این چای

از داروهای شیمیایی می‌تواند با چای سبز تداخل داشته باشند. بنابراین، اگر از دارو برای درمان غلظت خون استفاده می‌کنید، باید پیش از مصرف چای یا پزشک خود مشورت کنید.

۵. خواص چای سبز برای کلیه

چای سبز آنتی اکسیدان‌هایی دارد که از بیماری‌های مزمن کلیوی جلوگیری می‌کنند. اینکاتچین گالات یک آنتی اکسیدان قوی است که آسیب‌های کلیه را کم می‌کند و التهاب و مرگ سلولی را کاهش می‌دهد. بنابراین به عنوان گیاهی ضد سرطان محسوب می‌شود، چای سبز همچنین از استرس اکسیداتیو ناشی از عفونت مالاریا که منجر به اختلال در عملکرد کلیه می‌شود، جلوگیری می‌کند. در ضمن، چای سبز برای سنگ کلیه موثر بوده و عصاره آن به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می‌کند، اگر از قبل دچار سنگ کلیه هستید، چای سبز باعث دفع راحت‌تر آن می‌شود.

۶. خواص چای سبز برای کبد چرب

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که مصرف چای سبز می‌تواند کبد را از اثرات رادیکال‌های آزاد و مواد مضر پاک کند. همچنین نوشیدن چای سبز در جلوگیری از تجمع چربی در اطراف کبد موثر است و می‌تواند تا حدی کبد چرب را درمان کند.

درمانگران چینی معتقدند مصرف منظم این چای گیاهی می‌تواند از سرطان کبد پیشگیری کند. همچنین می‌توانید زنجبیل تازه را به چای سبز اضافه کنید تا اثر بخشی این چای در درمان کبد چرب افزایش یابد، زنجبیل با افزایش سرعت متابولیسم و کاهش جذب چربی، به بهبود سلامت بدن و کبد کمک می‌کند.

۷. خواص چای سبز برای ریه

چای سبز یکی از انواع چای است که مرهمی برای ریه‌ها محسوب می‌شود، چای سبز به دلیل داشتن پلی‌فنول‌ها دارای خواص ضد التهابی است که به کاهش التهاب در ریه‌ها کمک می‌کند، بر اساس تحقیقات، مشخص شده است که ارتباطی قوی بین چای سبز و بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) وجود دارد. بیماری‌های تنفسی زیادی وجود دارند، اما عمدتاً دو نوع آنها فراگیرتر هستند، برونشیت مزمن که باعث سرفه و مخاط مزمن می‌شود و آمفیزم که به مرور زمان منجر به آسیب ریه می‌شود. نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهد.

۸. خواص چای سبز برای مو

حتماً نام شامپو چای سبز را شنیده‌اید. یا از آن استفاده کرده‌اید. زیرا این گیاه برای مو فواید زیادی دارد و مصرف آن



با آگاهی بنوشید:

رابطه چای سبز و سلامت

چای سبز یکی از نوشیدنی‌هایی است که این روزها افراد زیادی آن را برای کاهش وزن مصرف می‌کنند و در واقع بیشترین محبوبیت آن به همین دلیل است. اما جدای از لاغری، خواص چای سبز برای بدن بسیار زیاد هستند و نباید از آنها غافل شوید. بنابراین در این مطلب همراه ما باشید تا خواص چای سبز را بررسی کنیم.

به افرادی که دچار مشکلات مو هستند، توصیه می‌شود. چای سبز

ریزش مو را کاهش می‌دهد و به رشد مو کمک می‌کند. در ضمن اگر دچار خشکی پوست سر هستید، چای سبز را فراموش نکنید. این گیاه با کاهش خشکی پوست سر و شوره سر مبارزه می‌کند، در ضمن، نه تنها موها را قوی و سالم می‌کند، بلکه گردش خون پوست سر را افزایش می‌دهد. در ضمن، یکی از خواص گل گلو زبان نیز جلوگیری از خارش

پوست سر و تقویت مو است. بنابراین با مصرف این دو گیاه به طور همزمان می‌توانید موهایی سالم داشته باشید.

۹. خواص چای سبز برای پوست

این چای به دلیل داشتن آنتی اکسیدان قوی، می‌تواند از پیری زودرس و چین و چروک قسمت‌های مختلف پوست جلوگیری کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سبز از سلول‌های پوست در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند، البته افراد برای جلوگیری از پیری زودرس و تاخیر در شروع آن، باید این چای را به طور منظم و به مقدار معین مصرف کنند. همچنین این نوشیدنی با استفاده از آنتی اکسیدان‌های خود می‌تواند جوش و

آکنه را کاهش دهد.

۱۰. خواص چای سبز برای مردان

سرعت تولید اسپرم و باروری کلی هر مرد تحت تاثیر چندین عامل از جمله رژیم غذایی است. تولید اسپرم نیز تحت تاثیر رادیکال‌های آزاد درون بدن قرار می‌گیرد و مقادیر زیاد آن بر کیفیت اسپرم تاثیر منفی می‌گذارد. مطالعات نشان داده‌اند که برخی از رادیکال‌های آزاد که به تعداد اسپرم آسیب می‌زنند، ممکن است با نوشیدن چای سبز خنثی شوند، در ضمن، مردانی که به طور منظم چای سبز می‌نوشند، تعداد اسپرم بیشتری نسبت به افرادی که کمتر چای می‌نوشند، دارند. از طرفی، مردان نسبت به زنان گوشت قرمز بیشتری مصرف می‌کنند که همین موضوع برای سطح کلسترول مضر است و خطر بیماری قلبی و سکت را افزایش می‌دهد. اما نوشیدن چای سبز می‌تواند عوارض جانبی ناشی از مصرف بیش از حد گوشت قرمز را جبران کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سبز به کاهش سطح کلسترول مضر LDL کمک می‌کند و ممکن است در برخی موارد خطر حمله قلبی را تا ۲۸ درصد کاهش دهد. یکی دیگر از خواص چای سبز برای مردان، کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات است. محققان دریافتند مردانی که به طور منظم چای سبز می‌نوشند، خطر ابتلا به سرطان در آنها کمتر از مردان دیگر است.

۱۱. خواص چای سبز برای زنان

بسیاری از زنان خارش واژن را با چای سبز درمان می‌کنند. چای سبز به تحریک سبوسه‌های باکتری مفید موجود در روده کمک می‌کند و تاثیر خوبی در درمان خارش واژن زنان دارد. در ضمن، ویتامین D و عصاره چای سبز منجر به کاهش اندازه فیبروم‌های رحمی در زنان در سنین پایین باروری می‌شوند. تومورهای



غیرسرطانی و خوش‌خیم که در لایه‌های عضلانی رحم رشد می‌کنند را فیبروم‌های نامیده می‌شوند.

۱۲. تاثیر چای سبز بر سرطان

آنتی اکسیدان‌های موجود در این چای مثل پلی‌فنول‌ها، می‌توانند با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه کنند و سلول‌های سرطانی را از بین ببرد و از پخش شدن آنها در بدن جلوگیری کنند. آنتی اکسیدان‌های موجود در آن ۱۰۰ برابر بیشتر از ویتامین C و ۴۵ برابر موثرتر از ویتامین E هستند، این نوشیدنی می‌تواند سلول‌های سرطانی مانند سینه، پروستات و غیره را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین بهتر است که چای سبز به رژیم غذایی مادرپزرگ‌ها و پدرپزرگ‌ها اضافه شود.



سموم را به صورت اثر از بدن خارج می‌کند.

۴. خواص چای سبز و غلظت خون

چای سیاه اصلی‌ترین نوشیدنی ما ایرانیان است، اما چای سیاه غلظت خون را افزایش می‌دهد. بنابراین پیشنهاد می‌شود به جای آن، از چای سبز استفاده کنید. بین چای سبز و غلظت خون رابطه مستقیمی وجود دارد. این چای حاوی ترکیبات بسیار مهمی برای بدن است. این ترکیبات جدای از لاغری، خواب آرام، افزایش پلاکت خون و ویتامین‌های زیادی را برای بدن فراهم می‌کند. با نوشیدن چای سبز نه تنها از خواص بهره‌نکردن آن بهره‌مند می‌شوید، بلکه غلظت خون شما را پایین می‌آورد، البته باید بدانید که بسیاری

که به بدن اجازه می‌دهند غذا و نوشیدنی به انرژی قابل استفاده تبدیل شوند را متابولیسم می‌نامند. چای سبز ممکن است با کمک به متابولیسم بدن برای کاهش وزن مفید باشد. چای سبز حاوی کاتچین و توغسی فلاونوئید به نام کاتچین است که یک آنتی اکسیدان محسوب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که هر دوی این ترکیبات می‌توانند متابولیسم را تسریع کنند، کاتچین می‌تواند به تجزیه چربی اضافی کمک کند. در ضمن، هم کاتچین و هم کاتچین می‌توانند میزان انرژی مصرفی بدن را افزایش دهند، به همین دلیل است که نام چای سبز و لاغری به هم گره خورده‌اند.



پیانو فراتر از تکنیک؛ روایت یک مسیر تا بیان موسیقایی

گفت‌وگو با یک مدرس و نوازنده پیانو درباره شکل‌گیری لحن شخصی،
چالش‌های آموزش و ضرورت عبور از اجرای صرف به درک عمیق موسیقی

حمید جهان، مدرس با سابقه پیانو، بنیان‌گذار آکادمی World Music و متخصص آموزش در سبک‌های کلاسیک و پاپ است که سال‌ها در مسیر آماده‌سازی هنرجویان برای آزمون‌های بین‌المللی RCM و پرورش استعدادهای آهنگسازی تلاش کرده است. ایشان با نگاهی آکادمیک و تجربه‌ای ارزشمند، نقشی کلیدی در هدایت هنرجویان تمامی رده‌های سنی به دنیای حرفه‌ای موسیقی ایفا می‌کند؛ در ادامه، مشروح گفتگو و مصاحبه با ایشان را با هم می‌خوانیم.

تهیه و تنظیم مصاحبه: گزارشگر آکادمی قاصدک



اگر موسیقی را از زندگی‌تان حذف کنیم، چه چیزی از شما باقی می‌ماند؟
بخش بزرگی از هویت من حذف می‌شود، اما شاید چیزی که باقی می‌ماند همان میل به بیان و ارتباط باشد؛ موسیقی فقط یکی از شکل‌های آن است.

آیا دغدغه‌ای دارید که بخواهید در موردش صحبت کنید؟

یکی از دغدغه‌های من این است که آموزش موسیقی گاهی بیش از حد به تکنیک محدود می‌شود.

دوست دارم بیشتر به پرورش گوش، تخیل و درک هنری توجه شود، چون موسیقی فقط نواختن نت‌ها نیست، بلکه فهمیدن آن‌هاست.

نت‌ها مهم‌تر شده است. **دوست دارید سال‌ها بعد، هنرجویان‌تان شما را با چه ویژگی یا خاطره‌ای به یاد بیاورند؟**
به عنوان کسی که فقط تکنیک یاد نداد، بلکه به آن‌ها کمک کرد موسیقی را بفهمند و از آن لذت ببرند.

لطفاً ۵ قطعه (از کلاسیک تا مدرن) را نام ببر که هر هنرجوی پیانو باید برای تقویت "درک موسیقایی" آن‌ها را گوش دهد.
آثار یوهان سباستیان باخ (مثل پرلودها و فوگ‌ها) نوکثرن‌های فردریک شوبن سونات‌های لودویگ فان بتهوون Clair de Lune اثر کلود دبوسی Jeux d'eau اثر موریس راول

اگر جریان موسیقی را نکه دارید، اشتباه در لحظه حل می‌شود. هنر اجرا بیشتر از بی‌نقصی بودن، درباره ادامه دادن است.

خط قرمز شما در کلاس درس چیست؟

نظم و دیسیپلین برایان اولویت است یا رفاقت و صمیمیت؟
خط قرمز من بی‌توجهی به فرآیند یادگیری و نبود تمرکز است. کلاس برای من فضایی است که باید در آن جدیت، تلاش و توجه واقعی به موسیقی وجود داشته باشد، در عین حال محیطی امن برای رشد هنرجو فراهم می‌شود.

اگر بخواهید مسیر حرفه‌ای‌تان را به دو بخش "قبل" و "بعد" تقسیم کنید، آن اتفاقی که باعث جهش شما شد چه بود؟
نقطه عطف مسیر من، آشنایی و کار با یک استاد بسیار تاثیرگذار بود.

این تجربه فقط به بهبود تکنیک من محدود نشد، بلکه نگاه من را به موسیقی کاملاً تغییر داد. برای اولین بار یاد گرفتم که موسیقی فقط اجرای درست نت‌ها نیست، بیان در سبک یک جمله‌بندی، حتی نحوه تلفیق شعر و ملودی و حتی اهمیت دارد.

این دیدگاه باعث شد نوازندگی من از یک اجرای صرفاً تکنیکی، به یک بیان هنری واقعی نزدیک‌تر شود.

نگاه شما به موسیقی نسبت به ۱۰ سال پیش چه تغییری کرده؟ آیا آن زمان هم همین‌قدر "پیانو" برایتان جدی بود؟

قبلاً بیشتر درگیر درست نواختن بودم، امروز بیشتر به "بیان قوی" و لهجه درست در موسیقی فکر می‌کنم.

اینکه هر جمله موسیقایی چطور باید ادا شود، گنجایند نفس بکشد و چگونه می‌تواند معنا و احساس دقیق‌تری منتقل کند. موسیقی برایم از یک مهارت صرف به یک زبان تبدیل شده؛ زبانی که در آن، کیفیت بیان و نحوه گفتن هر جمله، از خود

اشتباه را تکرار می‌کند، شاید مشکل از توضیح یا حتی از مسیر انتخاب‌شده باشد، نه از خود هنرجو.

گاهی اصلاً بر یک هدف مشخص مثل رسیدن به سرعت بالا یا یک نوع تکنیک خاص برای یک هنرجو می‌تواند اشتباه باشد.

در این مواقع، مسیر را عوض می‌کنم؛ مثلاً او را به سمت قطعات دیگری هدایت می‌کنم یا نوع تمرین را تغییر می‌دهم.

حتی گاهی از هنرجو می‌خواهم با تغییر در هارمونی یا بعضی نت‌ها، قطعه را شخصی‌سازی کند تا نگاهش از "صرفاً درست نواختن" به سمت خلاقیت و درک موسیقایی برود.

هدف من این است که هنرجو

هانون یا پیر ابرار هستند، نه هدف. من برای هر هنرجو بر اساس سن، هدف، استعداد و حتی شخصیتش مسیر طراحی می‌کنم.

بعضی‌ها نیاز به ساختار دارند، بعضی‌ها به آزادی.

قبل از اینکه دسستان به کلایه‌ها بخورد، در ذهنتان چه می‌گذرد؟

آمادگی ذهنی را چقدر در تکنیک موثر می‌دانید؟

قبل از نواختن، سعی می‌کنم فضا و حس قطعه را در ذهنم بسازم. این آمادگی ذهنی مستقیماً روی تکنیک تاثیر دارد، چون بدن از ذهن پیروی می‌کند. اگر ذهن آرام و متمرکز باشد،

هر پیانیستی یک "صدا" یا لحن خاص دارد. شما چطور به لحن اختصاصی خودتان در نوازندگی رسیدید؟

برای من این "صدا" نتیجه سال‌ها گوش دادن، تقلید و بعد رها کردن تقلید بود.

اول با آثار آهنگسازانی مثل لودویگ فان بتهوون و فردریک شوبن و همچنین آهنگسازان ایرانی شروع کردم و سعی می‌کردم دقیقاً مثل آن‌ها بنوازم، اما به مرور متوجه شدم لحن شخصی زمانی شکل می‌گیرد که تجربه‌های زندگی، احساسات و حتی سکوت‌های بین نت‌ها وارد اجرا شوند. به نوعی، لحن من پیش‌تر از اینکه ساخته شود، کشف شد.

سخت‌ترین قطعه‌ای که تا به حال اجرا کردید چه بوده و برای غلبه بر چالش‌های فنی آن چه پروسه‌ای را طی کردید؟

یکی از سخت‌ترین قطعاتی که کار کرده‌ام، سونات شماره ۸ از ولفگانگ آمادئوس موتسارت بوده است.

شاید در نگاه اول این اثر ساده به نظر برسد، اما اجرای دقیق و شفاف آن، به‌ویژه در سبک کلاسیک، نیازمند کنترل بسیار بالا، ظرافت در دینامیک و دقت در جمله‌بندی است.

برای غلبه بر این چالش‌ها، قطعه را به بخش‌های کوچک تقسیم کردم، با تمپوهای پایین تمرین کردم و تمرکز ویژه‌ای روی یکنواختی صدا و وضوح هر نت داشتم.

همچنین سعی کردم قبل از اجرا، موسیقی را در ذهنم تصور کنم تا بتوانم بیان درست‌تری از آن ارائه دهم، چون در آثار موتسارت، سادگی ظاهری در واقع یکی از سخت‌ترین نوع بیان است.

در بازار شلوغ کتاب‌های آموزشی (از پیر و هانون تا متدهای مدرن)، شما بر چه اساسی برای هر شاگرد مسیر تعیین می‌کنید؟ آیا نسخه واحدی وجود دارد؟

به نظر من هیچ نسخه واحدی وجود ندارد. متدهایی مثل



در فرآیند آموزش، نسخه‌ای واحد برای همه هنرجویان وجود ندارد و مسیر یادگیری باید متناسب با ویژگی‌های فردی طراحی شود. تأکید صرف بر تکنیک، بدون توجه به درک موسیقایی، می‌تواند آموزش را محدود کند. هدف نهایی، پرورش توانایی تفسیر و بیان شخصی در موسیقی است، نه صرفاً اجرای دقیق نت‌ها.

فقط سریع‌تر یا دقیق‌تر نزنند، بلکه بتوانند موسیقی را بفهمند، آن را تفسیر کنند و در نهایت به زبان خودش بیان کنند.

وقتی یک شاگرد برای دهمین بار یک اشتباه را تکرار می‌کند، شما به عنوان مدرس چطور با خشم یا ناامیدی خودتان کنار می‌آید؟

صادقانه بگویم، این بخش طبیعی فرآیند یادگیری است. من سعی می‌کنم به جای واکنش احساسی، روش آموزش را تغییر دهم. اگر یک شاگرد ده بار یک



لحن شخصی در نوازندگی، حاصل سال‌ها تجربه، شنیدن و عبور از مرحله تقلید است. به تدریج، عناصر فردی مانند احساسات، تجربه زیسته و حتی سکوت‌ها وارد اجرا می‌شوند. در این نگاه، «صدا» نه ساخته، بلکه در مسیر کار هنری کشف می‌شود.

برای آشنایی بیشتر با فعالیت‌ها و آثار حمید جهان، می‌توانید صفحه اینستاگرام او را با شناسه **hamid.jahan.official** دنبال کنید یا از طریق شماره تماس ۵۱۴۸۰۶۷۰۷۳ با وی در ارتباط باشید.

گرومینگ گربه؛

علم، ظرافت و درک یک موجود حساس

گرومینگ گربه فراتر از یک مراقبت ظاهری است؛ این فرآیند، پیوندی مستقیم با سلامت پوست و مو، تعادل رفتاری و سطح استرس حیوان دارد. درک صحیح از نیازهای واقعی گربه — به ویژه در مورد شست و شو که هم می تواند مفید و هم آسیب ز باشد — نقش کلیدی در حفظ کیفیت زندگی او ایفا می کند. این مقاله با نگاهی علمی و کاربردی، مرز میان ضرورت و زیاده روی در گرومینگ را بررسی می کند و اهمیت انجام آن توسط فرد متخصص را نشان می دهد.

گرومینگ گربه، برخلاف تصور بسیاری از صاحبان حیوانات خانگی، صرفاً یک مسئله زیبایی یا لوکس نیست؛ بلکه بخشی از مراقبت های ضروری برای حفظ سلامت پوست، مو و حتی وضعیت روانی گربه محسوب می شود. گربه ها به طور طبیعی حیواناتی بسیار تمیز هستند و بخش قابل توجهی از زمان خود را صرف لیسیدن و پاک سازی بدنشان می کنند. ساختار زبان آن ها به گونه ای است که می تواند آلودگی ها و چربی های اضافی را از سطح مو جدا کند و همین ویژگی باعث



شده در بسیاری از منابع علمی، گربه ها به عنوان «خودگرومر» شناخته شوند.

اما همین ویژگی طبیعی، باعث یک سوء تفاهم رایج شده است: اینکه گربه ها هیچ گاه به گرومینگ حرفه ای نیاز ندارند. در حالی که واقعیت، بسیار پیچیده تر از این تصور ساده است.

گرومینگ طبیعی گربه؛

یک سیستم بیولوژیک پیشرفته گربه ها روزانه ساعت ها وقت خود را صرف تمیز کردن بدنشان می کنند. این رفتار فقط برای نظافت نیست؛ بلکه نقش مهمی در تنظیم دمای بدن، کاهش استرس و حتی حفظ تعادل شیمیایی پوست دارد.

مطالعات رفتاری نشان داده اند که گرومینگ در گربه ها نوعی رفتار آرام ساز نیز محسوب می شود و در مواقع اضطراب، این رفتار افزایش پیدا می کند. با این حال، این سیستم طبیعی همیشه کامل و کافی نیست. عواملی مانند سن بالا، اضافه وزن، بیماری های مفصلی،

مشکلات پوستی یا حتی نوع نژاد می توانند توانایی گربه در تمیز کردن خود را کاهش دهند. در اینجا جایی که نقش گرومینگ انسانی — به ویژه حرفه ای — وارد می شود.

آیا شستن گربه ضروری است؟

پاسخ علمی پاراگراف کلیدی: نه... اما گاهی بله. بر اساس تحقیقات دامپزشکی، در حالت عادی «گربه های سالم به حمام کردن نیاز ندارند». این جمله یکی از مهم ترین اصول در مراقبت از گربه است. اما این به این معنا نیست که

حتی گزارش شده که تجربه های بد حمام می تواند رابطه بین گربه و صاحبش را تضعیف کند. از نظر علمی، این موضوع به سیستم عصبی حساس گربه مرتبط است که نسبت به تحریکات محیطی واکنش شدیدتری نشان می دهد.

گرومینگ حرفه ای؛

تفاوتی که حیاتی است

در اینجا تفاوت میان «گرومینگ خانگی» و «گرومینگ حرفه ای» مشخص می شود. یک گرومر حرفه ای؛ رفتار گربه را می شناسد. علائم استرس را تشخیص می دهد. از ابزارهای استاندارد و ایمن

شستن گربه هرگز لازم نیست. مواردی که شست و شو ضروری می شود؛ آلودگی شدید (مواد شیمیایی، چسبناک یا سمی) بیماری های پوستی یا عفونت ها وجود انگل ها مانند کک ناتوانی گربه در تمیز کردن خود (سالمندان یا جاقی) نژادهای خاص مانند اسفینکس که چربی پوست بیشتری دارند. در این شرایط، حمام نه تنها مفید، بلکه گاهی حیاتی است.

خطرات شست و شوی اشتباه گربه

یکی از مهم ترین نکاتی که تحقیقات بر آن تأکید دارند، این است که «حمام کردن می تواند برای گربه تجربه ای بسیار استرس زا باشد». دلایل این استرس عبارتند از: ترس غریزی از آب از دست دادن کنترل محیط صدای آب و ابزار تماس اجباری با بدن تغییر دمای ناگهانی در بسیاری از موارد، این استرس می تواند به رفتارهای دفاعی مانند گاز گرفتن، چنگ زدن یا حتی شوک روانی منجر شود.



استفاده می کند محیطی آرام و کنترل شده فراهم می کند. زمان و شدت تماس را مدیریت می کند. طبق تجربه های حرفه ای در این حوزه، محیط مناسب می تواند سطح استرس گربه را به طور چشمگیری کاهش دهد. استفاده از آب با دمای کنترل شده، خشک کردن آرام و حذف صداهای ناگهانی، همگی در کاهش اضطراب حیوان مؤثر هستند.



استرس از طریق رفتارشناسی است.

برخی تکنیک ها؛

استفاده از فرومون های آرام بخش (که در مطالعات کاهش استرس مؤثر بوده اند) توقف در زمان علائم اضطراب



من ماهان هستم، آرایشگر و گرومر حیوانات خانگی در مونترال.

اینجا تجربیات و نکات کاربردی دربارۀ بهداشت، گرومینگ و مراقبت از دوستان چهارپای شما را به اشتراک می گذارم، تا نگهداری از حیوانات هم سالم و شاد باشد و هم لذت بخش. اگر سوالی داشتید، خوشحال می شوم پاسخ دهم و شما را در مسیر مراقبت مسئولانه همراهی کنم.

438-993-4462

کاهش زمان جلسه ایجاد اعتماد تدریجی این رویکرد باعث می شود گربه به جای مقاومت، به تدریج یا فرآیند سازگار شود.

تجربه واقعی در کار با گربه ها

من به عنوان پت گرومر در مونترال، بارها با گربه هایی مواجه شده ام که تجربه های بدی از حمام یا گرومینگ داشته اند. گربه هایی که از لمس ساده هم می ترسند.

اما نکته جالب اینجاست:

وقتی گرومینگ با صبر، شناخت و تکنیک درست انجام شود، حتی این گربه ها هم آرام می شوند.

گرومینگ فقط یک کار فیزیکی نیست؛ یک ارتباط است.



جمع بندی نهایی؛ تعادل میان نیاز و آرامش

گرومینگ گربه یک خط باریک میان «نیاز» و «آرامش» است. شستن گربه همیشه لازم نیست. اما گاهی ضروری است. انجام اشتباه آن می تواند آسیب زا باشد و انجام حرفه ای آن می تواند کیفیت زندگی گربه را بالا ببرد.

در نهایت،

مهم ترین اصل این است: هر کاری که برای گربه انجام می دهیم، باید با درک طبیعت حساس او باشد.

گرومینگ خوب یعنی

نه فقط تمیز کردن گربه، بلکه حفظ آرامش، سلامت و اعتماد او.

برای دریافت مشاوره و یا رزرو نوبت گرومینگ برای پت خود می توانید به شماره ۴۳۸۹۹۳۴۴۶۲ پیام دهید. ماهان

بهرام نصیری

امثال و حکم فارسی



اصطلاح «الهی ۱۲۰ ساله بشوی» از کجا آمده؟

نداشت و همیشه اسفند ۲۹ روز بود و بدین ترتیب هر ۴ سال یکبار یک روز اضافه ذخیره می‌شد و در نهایت پس از گذشت ۱۲۰ سال (هر ۴ سال ۱ روز)، سال به ۱۳ ماه افزایش می‌یافت.

در ماه اضافی آن سال به دستور پادشاه وقت که رسیدن به این زمان و تاریخ را نشان از عظمت و شوکت و دوام سلسله پادشاهی خود و خاندانش می‌پنداشت جشن‌ها و آیین‌های مفصلی برپا می‌شد که گویا خیلی هم به مردمان آن زمان خوش می‌گذشته است و اثر همان‌جا بود که بزرگ‌ترها برای کوچک‌ترها و همه برای یکدیگر آرزو می‌کردند که «۱۲۰ ساله بشوند و جشن‌های آن سال خاص را شاهد باشند».

امروزه نیز ایرانی‌ها هروقت برای سلامتی و طول عمر کسی دعا می‌کنند یا در جشن‌های تولد کسی شرکت کنند یا بخواهند به او تبریک بگویند اصطلاح «الهی ۱۲۰ ساله بشوی» که ریشه در همان آداب کهن ما دارد را به زبان می‌آورند.

این عبارت مشهورترین دعای خیر ایرانی‌هاست و بیشتر آرزوی بزرگ‌ترهاست برای کوچک‌ترها. خیلی‌ها نمی‌دانند این دعای مشهور، مال امروز و دیروز نیست و قدمتی هزار ساله دارد و البته یک نکته تاریخی جالب هم در آن وجود دارد.

محاسبه تقویم و نگه‌داشتن حساب روزها و ماه‌ها و سال‌ها، امروزه راحت است و امری یا دقت نجومی شده است.

ولی روزگاری طولانی، کار به این راحتی‌ها نبود و مرجعی برای تقویم رسمی وجود نداشت و اگر هم بود امکان اطلاع‌رسانی دقیق و عمومی درباره وضعیت تقویم در دسترس نبود و ناگزیر بسیار پیش می‌آمد که ساکنان مکانی دور افتاده در محاسبه روزها از تقویم جا بمانند یا از آن جلو بزنند!

محاسبه تقویم شمسی هم با آن که منطبق بر فصول طبیعی سال و بسیار دقیق پنداشته می‌شد مشکلات خود را داشت.

اما نکته جالب قضیه این است که در ایران کهن سال گنبد و وجود

آرش شگور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



۸ اشتباه رایج

هنگام اجاره دادن ملک

مالک ایجاد نمی‌کند، بی‌اطلاعی از قوانین اجاره و حقوق مستأجر ناآگاهی از قوانین مجلس می‌تواند شما را در معرض جریمه یا مشکلات حقوقی قرار دهد.

نداشتن بیمه مناسب برای ملک اجاره‌ای

بیمه مالک با بیمه مستأجر قرق دارد! نبود پوشش مناسب، ریسک مالی بزرگی است. ارتباط ضعیف یا مستأجر

عدم پاسخگویی یا بی‌توجهی به مشکلات باعث نارضایتی، تخلیه زودهنگام یا تنش می‌شود.

انجام همه کارها بدون کمک حرفه‌ای

در بسیاری از موارد، استفاده از مشاور املاک می‌تواند از اشتباهات پرهزینه جلوگیری کند.

اجاره دادن ملک فقط گرفتن اجاره ماهانه نیست! مدیریت، آگاهی حقوقی و تصمیم‌های درست نقش کلیدی دارند.

با اجتناب از این اشتباهات، می‌توانید هم درآمد پایدار داشته باشید و هم آرامش ذهنی.

اجاره دادن ملک می‌تواند یک سرمایه‌گذاری هوشمندانه باشد، اما اگر بدون آگاهی انجام شود، در دسره‌های جدی به همراه دارد. این‌ها مهم‌ترین اشتباهاتی هستند که باید از آن‌ها دوری کنید:

آماده نکردن ملک قبل از اجاره

ملکی که تمیز، سالم و بدون ایراد نباشد، مستأجر مناسب جذب نمی‌کند و در آینده هم شکایت و هزینه ایجاد می‌کند.

قیمت‌گذاری نادرست اجاره

قیمت بالاتر از بازار باعث خالی ماندن ملک می‌شود و قیمت پایین‌تر یعنی از دست دادن درآمد واقعی. مقایسه با بازار ضروری است.

بررسی نکردن دقیق مستأجر

اعتماد سریع بدون بررسی سابقه اعتباری، شغلی و رفتاری می‌تواند منجر به پرداخت‌نشدن اجاره یا خسارت به ملک شود.

نداشتن قرارداد اجاره شفاف و قانونی

قرارداد مبهم یا شفاهی، در زمان اختلاف، هیچ پشتیبانی برای

قصه‌های فارسی در غربت؛

پلی میان ریشه و آینده فرزندان



برای بسیاری از پدر و مادرهای ایرانی در مونترال و دیگر شهرهای کانادا، تربیت فرزند فقط به معنای فراهم کردن امکانات نیست؛ بلکه حفظ هویت فرهنگی نیز به همان اندازه اهمیت دارد. در این میان، زبان فارسی یکی از مهم‌ترین ابزارهاست تا یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای زنده نگه داشتن آن، قصه‌گفتن است. قصه‌ها زبان را از یک درس خشک به یک تجربه شیرین تبدیل می‌کنند؛ تجربه‌ای که با احساس، تخیل و خاطره گره می‌خورد.

در ایجاد حس هویت و آشنایی با فرهنگ ایرانی، قصه‌های فارسی فقط در یادگیری زبان نیست، بلکه در ایجاد یک ارتباط عاطفی با آن است. کودکی که با فارسی می‌خندد و هیجان‌زده می‌شود، این زبان را بخشی از هویت خود می‌داند. در زندگی مهاجرتی، که فاصله با فرهنگ اصلی بیشتر است، همین لحظه‌های ساده، مثل یک قصه قبل از خواب، می‌تواند نقش بزرگی در شکل‌گیری هویت و اعتماد به نفس کودک داشته باشد و تصویری زنده از

از سوی دیگر، داستان‌های معاصر کودکان فارسی نیز انتخاب بسیار خوبی هستند. این کتاب‌ها با زبان ساده‌تر و موضوعات نزدیک به زندگی امروز، مثل مدرسه، دوستی یا مهاجرت، باعث می‌شوند کودک راحت‌تر با داستان ارتباط بگیرد. حتی تعریف کردن خاطرات شخصی از زندگی در ایران هم می‌تواند برای کودک جذاب باشد و تصویری زنده از

اما چه داستان‌هایی مناسب هستند؟ قصه‌های کلاسیک ایرانی مانند حکایت‌های ساده‌شده از «گلستان سعدی» یا داستان‌های عامیانه مثل «حسن کچل» و «خاله‌سوسکه»، برای کودکان بسیار جذاب‌اند. این داستان‌ها علاوه بر سرگرمی، مفاهیم اخلاقی را هم منتقل می‌کنند. در کنار آن، نسخه‌های کودکانه «شاهنامه فردوسی» می‌تواند نقش مهمی

اصطلاح هفت خط

در گذشته روی بعضی از جام‌ها یا پیاله‌های شراب چند خط افقی می‌کشیدند تا اندازه نوشیدن آن مشخص شود. گفته می‌شود بعضی از این جام‌ها هفت خط داشتند و هر خط نشان‌دهنده حجم خاصی از شراب داخل آن بوده است.

همچنین در جشن‌ها و میهمانی‌هایی که پادشاهان قدیم در دربار و کاخ خود برگزار می‌کردند و به عیش و نوش می‌پرداختند کسانی انتخاب می‌شدند که مسئول و بر حسب تجربه در برپایی شراب خورهای فهای و ماهری به شمار می‌آمدند و جام شراب را می‌توانستند تا هفت خط بنوشند و مجوز ورود به میهمانی شاه را بدین ترتیب داشته و در کنار پادشاه فرار گرفته و در بزم او شرکت و اورا تا پایان میهمانی همراهی می‌کردند.

به مرور زمان کسانی که می‌توانستند تا خط هفتم شراب را بنوشند و سرپا بمانند و اختیارشان را از دست نمی‌دادند، آدم‌های بسیار کارگشته و قوی به حساب می‌آمدند و به همین دلیل به چنین افرادی می‌گفتند: «هفت خط» و امروزه نیز در ادبیات محاوره‌ای ما در موضوعات مختلف و برای بیان شخصیت افراد با بار تا حدودی منفی کاربرد دارد.



کار یک طرفه نیست، وقتی کودک وارد داستان می‌شود، سؤال می‌پرسد یا حتی پایان داستان را تغییر می‌دهد، در واقع دارد زبان را فعالانه تجربه می‌کند. این تعامل، یادگیری را عمیق‌تر و ماندگارتر می‌کند. بهتر است پدر و مادرها بجای تمرکز بر «درست گفتن»، فضایی ایجاد کنند که کودک با خیال راحت فارسی حرف بزند — even اگر اشتباه کند.

نکته مهم دیگر، تداوم است. لازم نیست هر بار داستانی طولانی یا پیچیده خوانده شود؛ حتی چند دقیقه قصه‌گویی در طول روز می‌تواند اثرگذار باشد. آنچه اهمیت دارد، تبدیل شدن این کار به یک عادت گرم خانوادگی است. همین تکرارهای کوچک، در طول زمان به یکی از قوی‌ترین پیوندهای زبانی و عاطفی تبدیل می‌شود.

در نهایت، شاید بزرگ‌ترین هدیه‌ای که با قصه‌های فارسی به فرزندتان می‌دهید، فقط زبان نیست؛ بلکه حس تعلق است. احساسی که به او می‌گوید از کجا آمده و به چه فرهنگی وصل است. در دنیایی که همه چیز به سرعت تغییر می‌کند، داشتن این ریشه‌ها می‌تواند برای کودک شما نوعی ثبات و آرامش ایجاد کند.

ریشه‌هایش در ذهن او بماند. در نهایت، اهمیت قصه فارسی فقط در یادگیری زبان نیست، بلکه در ایجاد یک ارتباط عاطفی با آن است. کودکی که با فارسی می‌خندد و هیجان‌زده می‌شود، این زبان را بخشی از هویت خود می‌داند. در زندگی مهاجرتی، که فاصله با فرهنگ اصلی بیشتر است، همین لحظه‌های ساده، مثل یک قصه قبل از خواب، می‌تواند نقش بزرگی در شکل‌گیری هویت و اعتماد به نفس کودک داشته باشد و تصویری زنده از



• تخت خواب • مبلمان
• تشک • نهارخوری

انواع فرش ایرانی



7401 Bd Newman, LaSalle, QCH8N 3H2

514-365-2888

Meubles, Lit, Matelas, Tapis,
Table à manger

Furniture, Bed, Mattress, Carpet,
Dining Set



Bazaar

غذای گرم، شیرینی، خشکبار، گوشت تازه و انواع مواد غذایی ایرانی در شعب بازار

 **BazaarFood.ca**

ارسال سریع محصولات گوشتی، غذای روز و مواد غذایی با کمترین هزینه ارسال در فروشگاه آنلاین بازار

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

 bazaar.epicerie

 superbazaar

 bazaariraniansuper



برای شرکت در
همایش رایگان
خرید، فروش و سرمایه گذاری
تعاس بگیرید

گروه املاک شیرخدایی

مشاوره تخصصی رایگان
514 647 4335
Les Immeubles Charisma Inc. - Agence Immobilière



Roza Mohammadi
Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozamoammadi.com

• با بیش از ۲۰ سال سابقه تجربه موفق در امور سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملک و ارزش گذاری ملک

• با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا و با در اختیار داشتن تیم کارازموده

• امکان مشاوره و کمک برای انجام کلیه خدمات مالی در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تأییدیه وام بانکی

امکان انجام مشاوره رایگان برای خرید ملک
بویژه برای هموطنان ارجمندی که
دارای ورلد پرمیت و یا استادی پرمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com 9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9

514-867-3114



**طلا و جواهر
یادگاری**

514.245.9159

خرید، فروش، تعمیر و تعویض انواع طلا و جواهر
انواع گردنبند، دستبند و گوشواره
خرید و فروش بر اساس وزن و عیار

اولین طلافروشی ایرانی در مونترال



**Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z2P9**

YADEGARJEWELRY YADEGARJEWELRY YADEGARJEWELRY.COM



مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونترال

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکوردیا)

(514) 588 - 0609
mahdi.ansari@remax-quebec.com



\$1,050,000
1509-1562 Rue Daniel Longueuil (Le Vieux Longueuil) (Monteregie) J4J3M9
\$50,200 Pot. Rev - 3 bd - 1 ba - 15 sq - 1965

For Sale



\$599,997
9 Two Delandine, Level (Aval) (Laval) H7T2K7
2 bd - 1 ba - 12 sq - 2000 sq ft. built

For Sale



\$495,000
188 Rue Delandine, LA PRAIRIE (Monteregie) J4R2Y8
3 bd - 1+1 ba - 1010 - 1400 sq ft. built

For Sale



\$680,000
2320 Rue Tupper # 702, Montreal (Ville-Marie) (Montreal) H3H0B8
2 bd - 1 ba - 4 sq - 800 sq ft - 2021 sq. built

For Sale