



میلاد وندانی

باستان‌شناس

تاریخ ایران‌زمین، سراسر فراز است و فرود؛ فرازوفرودهایی که بر مرزبندی‌های سیاسی و اقتصادی و جامعه‌شناسی ایران تأثیرگذار بوده است. اگر بخواهیم تاریخ معاصر را تورقی بکنیم، تأثیرات زیست‌محیطی و تخریب‌های میراث فرهنگی از نسوی نوع انسان در آن سیر صعودی چشمگیری داشته است که بی‌شک در سده‌های گذشته شاهد آن نبوده‌ایم؛ هرچند این تأثیرات به دلیل افزایش جمعیت و به‌وجودآمدن تکنولوژی‌های مدرن است که زیمجموعه تغییرات جهانی و در ایران نیز رخ داده است؛ اما شوربختانه ملل مترقی غرب هم‌زمان که توسعه صنعت و تکنولوژی نیز داشته‌اند، در بخش میراث فرهنگی و منابع طبیعی نیز توانسته‌اند به‌صورت پایدار پیشرفت کنند و تا حد ممکن از تخریب موارِیث فرهنگی، تاریخی و طبیعی خود و همچنین تا حد توان‌شان محیط زیست نیز جلوگیری کنند و حتی از آنان به‌عنوان موتور اقتصادی در بخش گردشگری حداکثر بهره را ببرند؛ امری که رِجل سیاسی ایران و دولت‌های روی کار آمده در ۵۰ سال اخیر نتوانستند حداقل گوشه چشمی به آن داشته باشند و از تجربیات ملل توسعه‌یافته در این زمینه استفاده کنند. به شعارهای انتخاباتی نامزدهای ریاست‌جمهوری در این چند دهه وقتی

نگاهی بیندازید، می‌بینید که تمام تمرکز آنان بر مسائل اقتصادی و سیاسی و اجتماعی است و به‌ندرت شعارهای آنان در حوزه میراث فرهنگی و منابع طبیعی به‌صورت شفاف و شاعران آنان انتخاب می‌شود؛ اما جالب است که تاریخ اقتصادی و سیاسی و اجتماعی معاصر ما نمایانگر عدم موفقیت همه رؤسای جمهور در تک‌تک این مسائل است که هیچ، بلکه در بخش حفاظت و مرمت آثار باستانی میراث فرهنگی نیز می‌توان بدترین دوران تاریخ ایران را نیم‌قرن گذشته دانست. در علم اقتصاد شهره است که شما اگر بالاترین تورم جهان را داشته باشید و کمترین تولید ناخالص را، در مدت سه پنج سال می‌توان آن اقتصاد را با یک برنامه‌ریزی صحیح و سپردن کار به افراد متخصص اصلاح کرد. برای مثال تورم چند هزاردرصدی آلمان و دول پیرامون آن پس از جنگ بین‌الملل اول که چندی پس از آن به توسعه و پیشرفت همان کشور در یک دهه بعد از آن انجامید. در علوم طبیعی نیز شهره است که زمین پویا و زنده است و حتی اگر بر نقطه‌ای از آن بمب اتم بزنید و نابودش کنید، طبیعت نیز پس از دو تا سه دهه خود را بازمی‌یابد و دکریاره جان خواهد گرفت؛ مانند بلای اتمی که بر سر منطقه «چرنوبیل» آمد و اکنون پس از گذشت

خشونت‌های خانگی بر افزایش فرار دختران و زنان از خانه می‌گوید: در حالت کلی از انگیزه‌های فرار دختران و زنان از خانه رهایی از هنجارها، فشارها، تحمیل‌ها، قیدوبندها، خشونت‌ها، آزارهای خانواده و درنهایت کسب آزادی عمل در رفتارهای فردی و اجتماعی و بسیاری از عوامل دیگر را می‌شود نام برد اما در این میان باید توجه داشته باشیم که خشونت علیه دختران و زنان یکی از عوامل جدی مؤثر بر فرار دختران و زنان از خانه است. او درخصوص نشانه‌های رابطه مبتنی بر آزار و اذیت اظهار می‌کند: آزار و اذیت علامت‌های زیادی دارد که ترس از شریک زندگی، بارزترین این مسئله است. برای مثال اگر فردی احساس می‌کند که مدام باید مراقب باشد که چه می‌گوید و چه می‌کند تا دعوا نشود احتمالاً رابطه آنها ناسالم و سوءاستفاده‌گرایانه است. فردی که همسرش را کوچک می‌کند یا سعی می‌کند او را کنترل کند و باعث احساس تنفر از خود، درماندگی و افسردگی همسرش می‌شود، این دو نفر به احتمال قوی درون رابطه خشونت‌آمیز قرار دارند. شادی اضافه می‌کند: برای اینکه تعیین کنیم رابطه فردی مبتنی بر آزار و اذیت است یا نه باید به چند سؤال پاسخ بدهیم و درنهایت اگر پاسخ‌های مثبت بیشتر بودند، احتمال اینکه رابطه مبتنی بر خشونت است، قوی‌تر است. او درباره راه‌های مقابله با این نوع خشونت‌ها بیان می‌کند: برای مقابله، راه‌های مختلفی وجود دارد اما درنهایت و در حالت کلی ارتقای آگاهی والدین به‌خصوص آقایان درخصوص شیوه برخورد مناسب با همسر و فرزندان نوجوان، شناسایی و حمایت از خانواده‌های در معرض آسیب، کنترل فقر و اعتماد، مقابله با تجمل‌گرایی و تشویق فرهنگ ساده‌زیستی، اصلاح الگوهای مردسالارانه، توجه بیشتر به حقوق زنان و رعایت آن از طرف مردان، بالا بردن فرهنگ فردی و اجتماعی، تقویت اعتقادات مذهبی و خداترسی می‌تواند در زمینه کنترل خشونت با خانواده مفید باشد. باید‌ها و نیاید‌هایی در مقابل کسی که در معرض خشونت خانوادگی قرار گرفته است وجود دارد. ازجمله نیاید‌ها این است که صبر نکنیم تا او پیش‌قدم شود، او را قضاوت و نگوئش نکنیم، به او فشار نیاوریم، او را نصیحت نکنیم و برای حمایت‌هایمان شرط نگذاریم. شادی ادامه می‌دهد: ازجمله باید‌ها هم این است که از او سؤال کنیم که آیا مشکلی دارد؟ نگرانی خود را ابراز کنیم تا متوجه شود که نگران او هستیم. حرف‌هایش را بشنویم و او را تأیید کنیم، درنهایت پیشنهاد کمک بدهیم و از تصمیم‌هایش حمایت کنیم، او در پاسخ به این سؤال که کسانی که در خانه دچار آزار و اذیت می‌شوند چه باید بکنند، می‌گوید: اگر فردی در زندگی مشترک احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کند، باید به بررسی شناخت احساسات و دلایل آنها بپردازد. نادیده‌گرفتن احساسات یا تبدیل احساسات به کلیه‌های تمام‌نشدنی باعث می‌شود هیچ‌گاه نتوانند علت اصلی مشکلات خود را پیدا کرده و آنها را حل کند. در این زمینه باید ۱۲ مؤلفه را بررسی و تحلیل کنیم:

«**مؤلفه اول: شناخت احساسات خود**، فرد باید روی شناخت احساسات خود به چند سؤال پاسخ داده و آنها را بررسی کند. چه رفتاری از همسرش او را رنج می‌دهد؟ این رفتار در او چه احساسی

سه دهه طبیعت در آن نقطه خود را بازیافته و حتی گونه‌های جدید گیاهی و حیوانی در آنجا در حال رشد هستند؛ اما تنها چیزی که اگر تخریب شود یا از بین برود، دیگر هیچ‌گاه بازنخواهد گشت و اصلاح‌پذیر نیست، میراث فرهنگی و تاریخ هر کشوری است. تخریب دیوار یک چهارطاقی هزار و ۷۰۰ساله یا ریزش یک پایه ستون دوهزار و ۵۰۰ساله یا نابودی کنبد یک مسجد ۵۰۰ساله دیگر هیچ‌گاه بازگشت‌پذیر نیست. بله، شاید با خود بگویید خوب مرمت می‌شود؛ اما مرمت تنها یک مشابه‌سازی شبیه نمونه اولیه است و دیگر اصالتی ندارد که شما بتوانید آن را برای آیندگان خود به‌عنوان یک میراث انسانی به یادگار بگذارید و آن اثر تاریخی برای شما و آیندگان‌تان نیز دست‌نیافتنی خواهد شد. از ابتدای روی کار آمدن دولت آقای رئیسی همه متخصصان و کنشگران میراث فرهنگی نگران آن بودند که نکند دگرپاره بلایی که دولت احمدی‌نژاد بر سر میراث تاریخی ایران و ارکان حامی آن آورد بلکه اکنون تبدیل شده است به وزارت میراث فرهنگی.
باید که شوربختانه نه‌تنها آن شد؛ بلکه بدتر نیز شده است. برای مثال چندین شهرداری که در استان‌های مختلف به مدیریت رسیده‌اند یا از دستگه‌های غیرمرتبط وارد این حیطه شده‌اند که رنگ خطری بزرگ را به

به وجود می‌آورد؟ این احساسات در بدن او چگونه ظهور می‌کند؟ این احساسات و رفتارها او را یاد چه کسی می‌اندازد؟ آیا قبلاً این احساسات را تجربه کرده بود؟

**مؤلفه دوم: ایجاد فضای آرام و دست‌کشیدن از سیاست‌های زمانه**: هیچ کسی مسئول انتخاب‌ها و تفکرات تا نیست و ما باید هر روز به دنبال راه‌هایی برای کم‌کردن تنش‌های اطراف خود باشیم تا میزانی از آرامش را تجربه کنیم. در نظر داشته باشیم که دامن‌زدن به تنش‌ها و واردشدن به بازی‌های روانی مشکلی را کم یا حل نمی‌کند.
**مؤلفه سوم: تغییر نگرش زندگی**، هر رابطه‌ای هرچند سخت، می‌تواند ابعاد مثبتی نیز داشته باشد. فرد باید ابعاد مثبت زندگی خود یعنی درواق نیمه پر لیوان را ببیند و اگر در دیدن ابعاد مثبت زندگی خود عاجز است، از یک مشاور روان‌شناس خانواده برای پیش‌بینی متفاوت راهکار بگیرد و به دنبال دستاوردهای جدیدی برای بهبود روابط خود باشد.

**مؤلفه چهارم: رفتارهای هیجانی و تکانه‌ای ممنوع**؛ اگر فرد به‌صورت هیجانی و بیکاره رفتار می‌کند، تصمیم می‌گیرد یا عصبانی می‌شود، باید به دنبال میزانی از صبر برود. این‌گونه رفتارها بازخورد‌های مثبت دائمی ندارد و می‌تواند در معاشرت با دیگران فرد را ناامید کند.
**مؤلفه پنجم: ترک رفتارهای خودخواهانه**: فرد باید خودخواهی‌ها و زیاده‌خواهی‌های خود را ببیند و بداندند دقیقاً در چه وضعیتی از زیاده‌خواهی قرار دارد و احساس می‌کند که همسرش او را دیوانه می‌کند. شاید این احساس شخصی او باشد یا اگر کس دیگر در شرایط او احساس خوشختی را در زندگی تجربه می‌کرد. سیکل کلی رفتار از منظر منطقی‌بودن باید بررسی شود.

**مؤلفه ششم**: دانستن اینکه به اندازه تحمل رنج از جانب شما بقیه هم در سختی و رنج هستند؛ قطعاً هیچ کسی در جهان هستی بدون مشکل نیست و در آرامش کامل به سر نمی‌برد، مگر اینکه روش‌های دستیابی به کمال و سعادت را بدانند. فرد باید آگاه باشد که دیگران نیز به میزان خودش‌ان در رنج‌ها و سختی‌هایی هستند و به‌ناچار در آن شرایط قرار گرفته‌اند.

**مؤلفه هفتم**: ابراز علاقه و کمک به دیگران، حمایت‌کردن، دوست‌داشتن، ابراز علاقه و کمک به بقیه می‌تواند سه میزان درخورتوجهی تفکرات منفی را از روی دیگران در نگاه شما بردارد و به عشق و علاقه و حمایت به دیگران تبدیل کند. از هر راه ممکن برای کمک به دیگران اعلام آمادگی کنید و در این شرایط پیش‌قدم شوید.
**مؤلفه هشتم**: تغییر بیکاره شرایط امکان‌پذیر نیست؛ این نکته را باید دانست که رنج‌های قدیمی و مشکلات برمرور در ذهن و روان ما اثر می‌گذارند و باعث می‌شوند به این باور برسیم که برای درمان آنها زمان لازم و کافی را صرف کنیم تا به بهبودی کامل برسیم. انتظار معجزه و دستیابی بیکاره به یک رابطه مؤثر بسیار ناجاست و باید صورانه در بهبود روابط خود تلاش کرد تا در لحظاتی از زندگی به آرامش رسید.

**مؤلفه نهم**: مسئولیت‌پذیری و قبول نقش خود در هر رابطه‌ای؛ یکی از نکاتی که در خانواده‌درمانی و همچنین در مشاوره‌های

مختلف بارها اشاره می‌شود، مسئولیت‌پذیری است. با مسئولیت‌پذیری و قبول نقش خود می‌توانیم سهم خود را از مؤثربودن یا نبودن در رابطه به دست آوریم و در این زمینه باید از خود چند سؤال ساده بپرسیم؛ اینکه من به چه میزان در این احساس ناخوشایند مسئول هستم؟ چه رفتاری از من می‌تواند این رابطه را غیرمؤثر کند؟ چه احساسی در من می‌تواند به رشد رابطه کمک کند؟ این سؤالات باعث می‌شود بدانیم به چه دلیل در یک رابطه قرار داریم. انتخاب مسا چه بوده و ما درحال‌حاضر مسئول انتخاب خود هستیم یا خیر؛ بنابراین برای بهبود آن باید قدم‌های مهمی برداریم.

**مؤلفه دهم**: اعمال راهکارهای روان‌شناسی برای تحلیل شرایط مبنی بر بهبود روابط؛ اینجا واضح است که روابطی که به گره‌های کور برمی‌خورند یا هر دو نفر در آن روابط احساس ناامیدی می‌کنند، این ناامیدی در هر دو نفر این حس را ایجاد می‌کند که اینجا پایان خط است و راهی به‌جز جدایی پس از بحث‌های بی‌نتیجه نداند؛ اما علم روان‌شناسی، تحلیل شرایط و مشاوره خانواده می‌تواند به‌صورت واضح اثرگذاری مستقیم و مثبتی در روابط افراد با خودش‌ان و اطرافیان‌شان داشته باشد. تلاش برای رسیدن به یک نتیجه مشخص در بهبود روابط و قدم‌گذاشتن در راه درمان به‌واسطه یک مشاور روان‌شناس خوب و مجرب می‌تواند هر شرایطی را به‌واسطه تغییر بینش در قدم اول بهبود بخشد؛ بنابراین با اعتماد به خود و یک روان‌شناس از اضطراب‌ها و کلاه‌گردن و دوست‌نداشتن‌ها دور بمانید و یک رابطه مؤثر و مفید را تجربه کنید.

**مؤلفه یازدهم**: به فکر تغییر رفتارهای منفی خودتان باشید، نه همسرتان؛ برخی افراد هنگام ازدواج به فکر این می‌افتند که برخی از رفتارهای همسر آینده‌شان را بعد از ازدواج تغییر دهند و به قول خودشان درستش کنند. این بارزترین اشتباه حین ازدواج است. این وسوسه‌کننده است که سعی کنیم شریک زندگی‌مان را تغییر دهیم تا رفتارهایش کمتر آزاردهنده باشد؛ اما امکان‌پذیر نیست. در عوض باید دیدگاه‌مان را تغییر دهیم، از یکدیگر پشتیبانی کنیم و در جهت بهبود شخصیت و رشد شخصی خودمان تمرکز شویم.

**مؤلفه دوازدهم**: بدانید که شما به‌صورت مشترک یک زندگی دارید و دشمن هم نیستید؛ هر دو نفر یک رابطه در یک تیم هستند و باید در همان تیم تلاش کنند. این هدف را باید از هر نظر حفظ کرد، آن را به یک نیت تبدیل کرده و اغلب آن را تجدید کرد. با خودمان تجدید پیمان کنیم که این موارد را رعایت کنیم».

شادی در پایان اظهار کرد: این رویکردها می‌تواند به افراد کمک کند تا چرخه ناراحتی مزمن را بشکنند و شروع به ترمیم آسیب‌های ناشی از شکایت‌های مزمن کنند. اگر در رابطه فردی فشارهای اضافی مثل اعتیاد، حسادت و عصبانیت وجود دارد و فرد از این مسائل رنج می‌برد، ممکن است به مداخله حرفه‌ای نیاز باشد که در این مواقع حضور یک روان‌شناس خوب و مجرب می‌تواند به فرد کمک کند تا به اندازه درخورتوجهی احساس به‌زیستی خود را در روابطش حفظ کند.

۱	۶	۵			
		۳			
۲	۸	۴			
	۲	۱	۹	۵	
۹	۱	۶	۷		۸
			۲	۱	۸
	۷		۸	۶	۱
	۶				
			۸		۶

	۳		۹		
		۷	۸	۱	۳
۹	۱	۶	۳		۲
			۸		۵
		۹		۶	
۵	۴		۷		
	۶		۵	۹	۴
			۹	۷	
			۷		۶

- ۳۴۷۸** سودوکو سخت زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

**قانون‌های حل جدول سودوکو**:
۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

- ۳۴۷۸** سودوکو ساده زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

**سودوکو** Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدد‌های بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

۶	۷	۱	۴	۳	۲	۸	۵
۵	۸	۷	۶	۳	۱	۹	۴
۱	۲	۳	۹	۸	۵	۶	۷
۳	۱	۸	۴	۹	۲	۵	۷
۷	۶	۳	۱	۸	۷	۴	۲
۹	۴	۲	۵	۶	۱	۸	۳
۴	۳	۶	۵	۷	۹	۱	۲
۲	۵	۱	۸	۶	۷	۹	۳
۸	۷	۲	۳	۱	۶	۵	۴

۲	۸	۵	۷	۶	۱	۴	۳	۹
۴	۳	۶	۵	۸	۲	۱	۹	۷
۱	۷	۹	۵	۴	۳	۶	۲	۸
۵	۱	۳	۶	۹	۷	۱	۸	۴
۷	۳	۸	۲	۱	۵	۹	۶	۳
۹	۶	۷	۳	۸	۷	۵	۱	۴
۶	۵	۷	۴	۳	۸	۲	۹	۱
۳	۷	۴	۱	۵	۲	۸	۹	۶
۸	۴	۱	۹	۷	۶	۳	۴	۵

- حل جدول ۴۴۸۱**

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۴	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶
۳	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۴	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۶	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۷	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۸	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۹	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۱۰	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۱۱	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۱۲	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۱۳	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۱۴	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵
۱۵	۱	۵	۳	۲	۱	۶	۷	۴	۸	۹	۸	۷	۶	۵

- ۸- سرزنش- غله‌برافشان- آسمانی ۹- خطاب غیرمؤدبانسه- غریبه- پاره آتش ۱۰- ماهر- نامناسب ۱۱- لنگه بار- از اجزای سازه‌ای ساختمان- ناممید- همه را شامل می‌شود ۱۲- مهربانی- گیاه بدون دانه-

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

- جدول ۴۴۸۲** **طراح: بیژن گورانی**

**افقی:**

۱- رودی در روسیه- سرگردان- شدت‌دادن ۲- ضمیمه- فرکانسی رادیویی- جانشین او ۳- هر بخش از نماز- تفسیرکردن- شهر زعفران در خراسان رضوی ۴- از نسل علی(ع) و فاطمه(س)- خداوندی- بیماری که نمی‌تواند حرکت کند ۵- صمغ برخی درختان- غروه سال پنجم هجرت- از حروف مقطعه قرآن ۶- خشکی- درس نگارش-ی- جانور بی‌مهره دریایی ۷- حرف ندا- آلبومی با آواز حسام‌الدین سراج- چوب سوزاندنی ۸- شهری بوده در مصر باستان- ضمیر اشاره- سازمان تپهکاری ایتالیا ۹- نماز هنگام زلزله- شهری در استان ایلام- تکرار حرفی ۱۰- شفاهی- اندازه فرنگی- این‌ ویتامین به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند ۱۱- صدای گریه بچه- پارلمان- سنگ‌های زینتی ۱۲- پارک جنگلی جاده تالش به انزلی- زرتشتی- همدانستان رامین ۱۳- نام اروپایی ساز چنگ- فرمان‌ها- سریع‌ترین نوع شنا ۱۴- نشانه صفت تفضیلی- متذکر- از نیروهای سه‌گانه ارتش ۱۵- سیلی- از خورش‌های محلی پاکستان- بله انگلیسی

**عمودی:**

۱- افسرده- پایتخت کشور آفریقایسی مالی- دریدن ۲- بازیگر خانم فیلم دسته دختران- نویسندگی ۳- قبول و قرار- طالع‌بین ۴- بدون استحکام- ورقه آهنی مشبک برای ساخت سقف کاذب- سفید ۵- عریان- از درختان گرمسیری تتاور- رود چیچون- سودای ناله ۶- از هم پاشیدن- تغییر حالت مایع به جامد ۷- از مذاهب مسلمانان- پرندگانی که اصحاب قبل را دچار عذاب کردند- برخی در آن می‌کنند