

IRANGARD MAGAZINE

ایرانگرد

ایرانگرد
Irangard

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی
شماره ۸۷ دی ماه ۱۴۰۲
قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

نامگذاری
شب یلدا
و کارهای ممنوعه
در آن شب
+
کویرهای
ایران

Mount Tochal
complete guide

+
UNESCO
intangible cultural
heritage of Iran

YALDA

یلدا ۱۴۰۲
در پارک ملت

ایرانگرد | مجله ای در حوزه اقتصاد، گردشگری و سبک زندگی

+ سناریوهای آینده پژوهی پیرامون تغییرات
سیاسی در ایران و مجلس آتی



گلچین



شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری

شما گل هستید... ما گلچین

WWW.GOLCHINGASHT.COM



تورهای ترکیبی اروپا هر ماه دو تور

برای شما که تورهای خاصی را می‌طلبید

• برای ثروتمندان

• ویژه فرزندان



- برندینگ
- آینده نگاری، آینده پژوهی
- استراتژی و استراتژی بازار
- کسب و کار بین الملل
- زنجیره تامین و لجستیک
- تامین سرمایه و ریسک
- رفتار مصرف کننده
- توانمندسازی و توسعه سازمان
- صنعت و تکنولوژی
- داده کاوی و بهره وری
- سامانه اطلاعاتی کسب و کار

کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین

راهبری امروز ما موفقیت آینده شما



CLINIC of BUSINESS
www.clinicbusiness.ir



۸۸۸۸۰۰۱۵

جردن، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰



۸۸۶۵۷۷۹۰-۴

خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹

۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷

GOLCHINGASHT



contact@clinicbusiness.ir



clinicbusiness.ir



021-88880015



ایران، تهران، بلوار آفریقا (جردن)
خیابان بنیسی (فرزان)، پلاک ۳۱، واحد ۵

perfect
TopSixTM
 Sweden  FRANCE 

THE FRAGRANCE OF
 HAPPY MOMENTS
 TOGETHER



نایپ سیکس

عطر خوش

لحظه‌های با هم بودن

نماینده انحصاری ایران: ۰۲۱۸۸۸۸۰۰۱۵

+46 72 013 40 79 / +46 72 013 40 82

östra hamngatan 42 -411 07-
 göteborg- godkänd för f-skatt

http://topsix.ir

کلینیک تبلیغ ثروتی ماندگار؛ توسعه‌ای پایدار

کلینیک استراتژی تبلیغاتی

• کتاب، مجلات، بروشور
 • کاتالوگ، کارت ویزیت و ...

چاپ و نشر

• تلویزیونی: سریال، فیلم
 • سینمایی، سریال خانگی
 • فیلم کوتاه، تیزر
 • رادیویی: تیزر، پادکست و ...



صوتی تصویری

• بیلبورد، استرابورد، اسنوبورد،
 • ماکت حجمی، اتوبوس، مترو،
 • ایستگاه‌ها، مبلمان شهری و ...



رسانه‌های شهری

• ست اداری، سررسید،
 • تقویم، لوازم التحریر و ...



هدایای تبلیغاتی



دیجیتال مارکتینگ



کلینیک فوق تخصص کسب و کار

دفتر مرکزی: تهران خیابان آفریقا، خیابان بنیسی، پلاک ۳۱، واحد ۵
 تلفن: ۰۹۱۲ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵ | ۰۹۳۵ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵

خط ویژه:

۰۲۱-۸۶۷۴۹ | ۸۸ ۸۸ ۰۰ ۱۵
 www.clinicbusiness.ir

سال ۲۰۲۴؛ داستان دو جنگ و آینده پرسپکتیو ایران / ۸

راز نامگذاری شب یلدا و کارهای ممنوعه در آن شب / ۱۰

عجایب تخت جمشید مشهورترین هنر مهندسی و معماری آثار باستانی ایران / ۱۴

پاسپورت یا گذرنامه چگونه به وجود آمد؟ / ۲۲

تأثیر جذابیت درونی بر اعتماد به نفس و روش های تقویت آن / ۲۶

تبیین اصول اخلاق حرفه‌ای در تصمیم‌گیری مدیران / ۳۰

چالش‌ها و فرصت‌های توسعه صنعت گردشگری در ایران / ۳۴

ژاپن کشوری شگفت‌انگیز با مکان‌های دیدنی فراوان / ۴۲

علم عشق و ارتباطات: راز لذت در روابط عاطفی مثبت / ۵۰

هنر شادی: فنون و ابزارهایی برای شاد زیستن / ۵۴

کویرهای ایران / ۵۸

ایجاد لحظات شاد در کار: تأثیر شاد بودن بر بهبود عملکرد شغلی / ۶۴

لذت شادی در توریست زمستانی: پیست اسکی دیزین / ۶۶

علم شادی: مکانیسم‌های شناختی و فیزیولوژیک شاد بودن / ۷۰

ویژگی‌های خاص در فرهنگ ایرانی / ۷۴

آیا گرجستان مقصد جدید گردشگران ایران خواهد بود؟ / ۷۸

ایران به روایت مشهد / ۸۲

سراب قانون جدید چک! / ۸۸

UNESCO intangible cultural heritage of Iran / 102

Mount Tochal complete guide: everything you need to know about Tochal mountain / 109



80



20



24



28



46



44



36



32



53



14



56



60



77



72



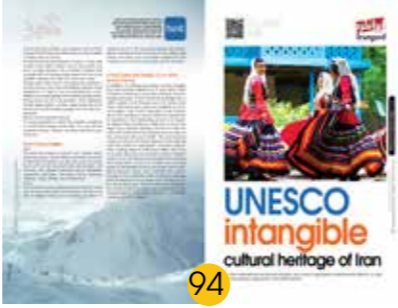
68



62



82



94



109



10



ایرانگرد

ماهنامه اقتصادی - فرهنگی

شماره ۸۷ دی ماه ۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: امیررضا هادی سردبیر: علی مسگری

تحریریه: الهام هادی، الهام قمصری، آرمان هادی، آرمینا هادی

کلچین تبلیغ مهدی آشتیانی

دبیر سیاست‌گذاری: علی محسنی

همکاران این شماره: آذین علی‌آقایی، مهسا محمودگرچی، علی مشیرزاده

گرافیک: ایمان رفاقتی

نشانی: تهران خیابان نلسون ماندلا (جردن) خیابان بنیسی

(فرزان غربی) - پلاک ۳۱ طبقه سوم غربی - واحد ۵

کدپستی: ۱۹۶۸۷۳۶۹۳۵

تلفن: ۸۸۸۸۰۰۱۵

چاپخانه: ایران کهن



SCAN ME



سخن مدیر مسئول



دکتر امیر رضاهادی
مدیر مسئول

سال ۲۰۲۴؛ داستان دو جنگ و آینده پرسپکتیو ایران سال ۲۰۲۴ شروعی همراه باد و جنگ با سرنوشتی ...

بود و یک دست بودن قدرت در سه قوه، هرگونه بهانه‌ای را از دست حکمرانی خارج کرده و فقط باید حکمرانی خوب ارائه شود...
نرخ ارز در دی ماه و احتمالاً بهمن ماه هم در همان پیش بینی قبلی یعنی ۵۰ هزار تومان با نوسانات ۵٪ بیشتر یا کمتر خواهد بود. چون بر اساس دستور رهبری باید امید به جامعه القاء شود و کنترل نرخ ارز دستور اجرایی آن خواهد بود.

هر چند تورم در ماه‌های پایانی به مرزهای خطرناکی می‌رسد و نرخ اقلام مصرفی مردم و هزینه‌های زندگی رو به افزایش است و نرخ رسمی بیکاری ۸٪ با عدم برنامه رشد اقتصادی توسط دولت، فاجعه آتی اقتصاد در سال آینده را ترسیم می‌نماید.

استفاده از ابزارهای دینی برای پوشش به ناکارآمدی‌های مدیریتی و همچنین استفاده از تئوری دشمن فرضی برای مردم بی تأثیر خواهد بود.

و همه باید در صورت امکان و مطابق نظر رهبری و دولت مردان به همراهی آنها بی‌یونند تا شاید... شاید... شاید... برنامه‌ای برای عبور از بحران، حداقل پیشنهاد گردد!

هزار وعده خوبان... یکی وفا نکند...
و متأسفانه وعده‌های اقتصادی دولت مردان در عمل نتیجه مطلوبی را در پی نداشته و نخواهد داشت!

کنترل ناصواب و دستوری اقتصاد و نگه داشتن فترقیتم ارزی، خطری است که چندین بار تجربه ناخوشایندی را به همراه داشته و در این شرایط خطرناک‌تر از قبل می‌باشد.

یک حکمران تا زمانی حکمران است که حمایت مردم را داشته باشند و بیشترین قدرت ایران تا امروز بستانه مردمی ایران از نظام بوده که در صورت ناکارآمدی دولت مردان می‌تواند آسیب جدی ببیند و نتیجه آن ضعف قدرت ایران خواهد بود. لذا از همه دوستداران ایران می‌خواهیم که مواظب پشتوانه مردمی نظام باشند. ریزش‌های کوچک ولی مستمر می‌تواند فاجعه بار باشد...

همه برای همدلی ایرانیان، همدل و همراه شوید که بزرگ‌ترین نیاز کشور و نظام می‌باشد...

امید بر آن داریم که سال ۲۰۲۴ شاهد اتفاقات میمون و برترین موفقیت‌ها برای ایران و ایرانیان باشیم.

آینده همین امروز است!

اجتماعی مردم خواهد شد.
تغییرات در سیاست‌های داخلی کشور از جمله تغییرات در قوانین و مقررات مجلس و تعدیل نرخ ارز که می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی بر عملکرد مجلس داشته باشد.

پیشرفت در روابط بین المللی ایران و کاهش فشارهای بین المللی که می‌تواند باعث افزایش توانایی مجلس در اجرای برنامه‌های خود و تسهیل ارتباط با کشورهای دیگر شود.

تغییرات در سیاست‌های داخلی کشور در زمینه حقوق بشر و آزادی‌های شهروندی که می‌تواند باعث افزایش نفوذ و تأثیرگذاری مجلس در جامعه شود.

تحولات سیاسی در منطقه از جمله تشدید نزاعات و تنش‌های منطقه‌ای که می‌تواند باعث کاهش توانایی مجلس در اجرای برنامه‌های خود و تأثیرگذاری بر روابط بین المللی شود.

حکمرانی سعی خواهد کرد که انتخابات پرشوری را برای مجلس برگزار نماید که بستگی شدید به عملکرد دولت و نتایج کسب شده خواهد داشت...!

تا چه حدی می‌توان مردم را همراه حاکمیت و حکمرانی کرد...؟!
چه لیست‌هایی از جناح‌های مختلف ارائه خواهد شد...؟!
و هزاران سوال که در سکوت قبل از انتخابات محو شده، سکوت و آرامشی در کشور ترسیم شده که ایران خود را برای تغییرات آماده می‌نماید...؟!
آرمش قبل از طوفان...

توجه: این مقاله صرفاً جهت آشنایی با موضوع است و نباید به عنوان توصیه مالی یا سرمایه‌گذاری در نظر گرفته شود. نویسنده مسئولیت هرگونه ضرر یا زیان ناشی از استفاده از این مقاله را نمی‌پذیرد.

آرمش قبل از طوفان...

تحلیل اتفاقات جهانی و تأثیرات آن بر اقتصاد و حکمرانی ایران در سال ۲۰۲۴

به نظر می‌رسد سال آینده سالی همراه با رکود تورمی بیشتر خواهد

جنگ اوکراین با توافق مشخص تقریباً وضعیت نهایی را به خود می‌گیرد. پوتین به انتخابات خود نزدیک می‌گردد و هیچ جایگزینی را برای خود ارائه نداده و لذا مردم روسیه همراهی او را با خود خواهند داشت.

جنگ اوکراین با توجه به استان‌هایی که به روسیه پیوست داده شد و با انتخابات شاید نمایشی از نظر روسیه تثبیت گردید و نتایج مد نظر روسیه را به دست آورد.

موفقیت روسیه در جنگ غزه که در مقاله قبل به آن اشاره شد برگ برنده‌ای برای کسب امتیازات بیشتر در میز جهانی گردید.

جنگ غزه با ویرانی بسیار شدید غزه پیش خواهد رفت، اسرائیل به بهانه امنیت اسرائیل دست به جنایت بشری زد و تاریخ راجع به آن قضاوت خواهد کرد و تا اینجاست نتایج، مورد نظر و مقبول اسرائیل نبوده است و شاید تا سال‌های متعدد، درگیری مدل جدید نوار غزه می‌باشد که مطمئناً برای اسرائیل و غرب بسیار پرهزینه خواهد بود. هر چند غزه به عبور هر چه بیشتر دنیا و افکار انسان‌ها از تندروی‌های مذهبی کمک شایانی کرد و دیگر مردم دنیا از همه انواع تندروهای دینی دوری خواهند کرد.

ولی به هر حال دوران گذار ویژه‌ای را برای این منطقه رقم زده است.

بررسی سناریوهای آینده و تغییرات سیاسی در ایران: از جنگ اوکراین تا انتخابات پرشور مجلس

سناریوهای آینده پژوهی پیرامون تغییرات سیاسی در ایران و مجلس آتی

ادامه تحریم‌ها و فشارهای بین المللی که باعث کاهش توانایی مجلس در اجرای برنامه‌های خود و افزایش مشکلات اقتصادی و



SCAN ME



ناگفته نماند «شب چله» یکی از نام‌های دیگر «شب یلدا» است. اصطلاح «شب چله» به دلیل معتقد بودن ایرانیان باستان به این باور است که در این شب، زمین و آسمان به نوعی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و این ارتباط باعث پیوند و انسجام جهان زندگی می‌شود. واژه «چله» به معنای پیوستگی، اتحاد و اندوختگی است.

راز نامگذاری شب یلدا و کارهای ممنوعه در آن شب

واژه «یلدا» لغتی است که برگرفته از زبان سریانی (که از لهجه‌ای متداول در زبان «آرامی» است) و به معنای تولد می‌باشد. زبان «آرامی» یکی از زبان‌های رایج در منطقه غرب آسیا بوده است؛ برخی بر این عقیده‌اند که واژه یلدا در زمان ساسانیان که خطوط الفبا از راست به چپ نوشته می‌شده، وارد زبان فارسی شده است. اما سوالی که ذهن را درگیر می‌کند این است که چرا اسم شب یلدا «یلدا» است؟

یلدا در زبان پارسی باستان به معنای «تولد» یا «زایش» است. در باورهای ایرانی باستان، شب یلدا به عنوان زمانی با اهمیت شناخته می‌شد که در آن طبیعت دوباره متولد می‌شود و نور و گرمای خورشید را بیشتر احساس می‌کنیم؛ روزها طولانی‌تر و شب‌ها کوتاه‌تر می‌شوند. به عبارت دیگر، این شب زمانی است که زمستان به اوج خود رسیده است و سپس آرام می‌گیرد. به همین دلیل، این شب به عنوان آغاز تجدید و تولد طبیعت در نظر گرفته می‌شد.



تولید قدرداری و او یلدا

ناگفته نماند «شب چله» یکی از نام‌های دیگر «شب یلدا» است. اصطلاح «شب چله» به دلیل معتقد بودن ایرانیان باستان به این باور است که در این شب، زمین و آسمان به نوعی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و این ارتباط باعث پیوند و انسجام جهان زندگی می‌شود. واژه «چله» به معنای پیوستگی، اتحاد و اندوختگی است. در واقع، شب چله نشان دهنده وحدت و هماهنگی بین مخلوقات و طبیعت است که در آنجا همه چیز به هم متصل و پیوند داده می‌شود. این نامگذاری نمادین به اعتقاد در وحدت و هماهنگی جهان و طبیعت اشاره دارد.



شب یلدا، هفت هزار ساله مصادف با کریسمس

یکی دیگر از روایتهایی که راجع به شب یلدا وجود دارد این است که حضرت مسیح نیز در روز انقلاب زمستان متولد شده است و اگر دقت کرده باشید عید کریسمس و عید یلدا، هر دو در امتداد یکدیگر برگزار می‌شوند و مسیحی‌های ایران علاوه بر جشن شب یلدا، جشن کریسمس خود را نیز برگزار می‌کنند.

تابه امروز هیچ منبع دقیق و موثقی وجود ندارد که شب یلدا از چه تاریخی باستانی شروع شده است اما با توجه به کشفیات تاریخی که از ظروف زمان قدیم و جشن‌های یلدا پیدا شده، مشخص است که تاریخ آن حداقل به

هفت هزار سال پیش بازمی‌گردد. نزدیکی شب یلدا با سال نو ایرانیان عزیز ارمنی را باید به فال نیک گرفت. به ویژه از آن رو که چنین ریشه‌های ژرفی در تاریخ، این دو جشن را به هم پیوند می‌زند. روزهای میان این دو جشن را باید پاس داشت و برای بزرگداشت این همنشینی میان دو آئین، این شب زیبای خدای جشن گرفت.



پرستش به مستی است در کیش مهر

در شب یلدا، خانواده‌های ایرانی معمولاً یک شام شاهانه تدارک می‌بینند. با انواع آجیل، شیرینی و میوه‌های متنوع، به ویژه هندوانه و انار به استقبال این شب می‌روند. در این دوره هم گرم و صمیمی خانوادگی، برنامه‌هایی نظیر خوردن تنقلات لذیذ، شاهنامه خوانی، گوش دادن به داستان‌های سنتی توسط بزرگان خانواده و همچنین فال گیری با استفاده از دیوان حافظ و سرگرمی‌های دیگر مرسوم است و شب یلدا را برای اعضای خانواده به یک تجربه خاص و شگفت‌آور تبدیل می‌کند.



کارهای ممنوعه در شب یلدا!

شب یلدا بهانه‌ای است که خانواده‌ها و دوستان دور هم جمع می‌شوند و محفل گرم و صمیمی را ایجاد می‌کنند. بنابراین بهتر است کارهایی که باعث می‌شود از لذت و شادی در این محفل خانوادگی کم شود، دوری کنید.

رستوران نروید
یلدا آیینی است که دورهمی‌ها با محوریت خانواده‌ها و بزرگترها برگزار می‌شود که ظرفیت‌های فراوانی دارد. این روزها در اکثر رستوران‌ها و مراکز



اصرار کردن از ایام قدیم در فرهنگ ایرانیان وجود داشته است. ممکن است میزبان برای این مراسم خیلی تدارک دیده باشد و در طول دوره می به مهمانان اصرار کند که از همه تنقلات میل کنند. بهتر است سخت نگیرید و اجازه بدید مهمانان هر آنچه را بیشتر دوست دارند بخورند.



SCANE
ME



تفریحی مراسم‌های ویژه برای برگزاری شب یلدا تدارک می‌بینند؛ موسیقی زنده و سرگرمی‌های مختلف در این رستوران‌ها خیلی جذاب است اما شب یلدا در طول سال فقط یک بار برگزار می‌شود، بهتر است این محفل گرم خانوادگی را حفظ کنید. همیشه برای رفتن به رستوران وقت است.

بحث‌های سیاسی، فوتبالی و شبکه‌های اجتماعی و... ممنوع

شب یلدا تنها به خاطر یک دقیقه بیشتر جزو شب‌های خاص در طول سال است. بهتر است از لحظه به لحظه این شب زیبا لذت ببرید و به جای بحث‌های طولانی در مورد فوتبال و سیاست و... در این دوره می جذاب، دلتنی‌ها را از بین ببرید و خاطره‌سازی کنید.

ترکیب مناسب دعوت شدگان

نقش میزبان در انتخاب مهمانان دوره می شب یلدا بسیار مهم است. به عنوان پدر و مادر و بزرگ خانواده بهتر است تمام اعضای خانواده را دور هم جمع کنید، همه فرزندان را دعوت کنید و اگر شخصی از نظر اعتقادی، اخلاقی و رفتاری، مغایر جمع عمل می‌کند، بهتر است دعوت نشود.

میزبان را خسته نکنید

با احترام فراوان باید بگوییم که میزبان خدمتگذار شما نیست. بهتر است به جای دستور دادن خودتان البته با اجازه صاحبخانه دست به کار شوید و گوشه‌ای از کار را به عهده بگیرید. برای مثال پذیرایی کنید و در جمع آوری میز کمک کنید.

بی خیال تم و عکس شوید

البته خیلی خوب است عکس و فیلمی به یادگار از این محفل زیبای خانوادگی به یادگار داشته باشید. اما تمام وقت خود را برای عکاسی و فیلم گرفتن هدر ندهید. خیلی سخت نگیرید، در این دوره می کسی مجبور نیست لباس‌های سبزه فرمز بپوشد. بهتر است تمام تلاش‌تان را بکنید که در کنار هم لذت ببرید.

خیلی اصرار نکنید

اصرار کردن از ایام قدیم در فرهنگ ایرانیان وجود داشته است. ممکن است میزبان برای این مراسم خیلی تدارک دیده باشد و در طول دوره می به مهمانان اصرار کند که از همه تنقلات میل کنند. بهتر است سخت نگیرید و اجازه بدید مهمانان هر آنچه را بیشتر دوست دارند بخورند.



موسیقی شب یلدا بی گوش دهید

برای حفظ ارزش‌های باستانی این شب زیبا بهتر است موسیقی پاپ و سنتی شب یلدا را گوش دهید. در ادامه تعدادی از اشعار شاعران بزرگ ایرانی و خوانندگان محبوب و دوست داشتنی را برایتان آورده‌ایم.

ایرانگردی‌های عزیز بیایید در شب زیبای یلدا بی؛ فرصت بخواهیم از عشق، از هستی، از خالق. فرصت بخواهیم که در تک‌تک آینه‌های زمین، تجربه‌های عزیز را ببینیم؛ که تک‌تک شب‌های عمر را در لباس خوش بختی به صبح برسانیم؛ که کوب‌های اشاره‌گر شب‌های جهان را قدر بدانیم و طلوع سپیده را تقدیس کنیم. فرصتی بخواهیم که باشیم و صلح در ما باشد. خورشیدی وقفه در ما باشد و تبرک نصیب دست‌های ما باشد. شب هنوز ادامه دارد. بیدار بمانیم که تا رسیدن نور تمام تاریکی‌های خود را از پنجره بیرون اندازیم. به استقبال سپیده فردا نام‌های یکدیگر را در شب نشینی شمع با مهر صدا بزنیم.

حافظ شیرازی

بر سر آنم که گرز دست بر آید
خلوت دل نیست جای صحبت اضا
صحبت حکام ظلمت شب یلدا است
بر درار یابی مروت دنیا
ترکدایی مکن که گنج یابی
صالح و طالح جمع خوش نمودند
بلبل عاشق تو عمر خواه که آخر
غفلت حافظ در این سرا چه عجب نیست
دست به کاری زلم که غصه سر آید
دیو چو بیرون رود فرشته در آید
نور ز خورشید جوی بو که بر آید
چند نشینی که خواهی که بی در آید
از نظره روی که در گذر آید
تا که قبول افتد و که در نظر آید
باغ شود سبز و شاخ گل به بر آید
هر که به میخانه رفت بی خبر آید

سعدی شیرازی

اگر تو فارغی از حال دوستان یارا
فراغت از تو میسر نمی‌شود ما را
تو را در آینه دیدن جمال طلعت خویش
بیان کند که چه بود دست ناشکیبا را
بیا که وقت بهارست تا من و تو به هم
به دیگران بگذاریم باغ و صحرا را
به جای سرو بلند ایستاده بر لب جوی
چرا نظر نکنی یار سرو بالا را
شمایلی که در اوصاف حسن ترکیبش
مجال نطق نماند زبان گویا را
که گفت در رخ زیبا نظر خطا باشد
خطا بود که نبیند روی زیبا را
به دوستی که اگر زهر باشد از دستت
چنان به ذوق خوردن خورم که حلوا را
کسی ملامت وامق کند به نادانی
حبیب من که ندیدست روی عذرا را
گرفتم آتش پنهان خبر نمی‌داری
نگاه می‌نکنی آب چشم پیدا را
نگفتمت که به یغما رود دلت سعدی
چو دل به عشق دهی دلبران یغما را
هنوز با همه دردم امید درمانست
که آخری بود آخر شبان یلدا را

YALDA NIGHT

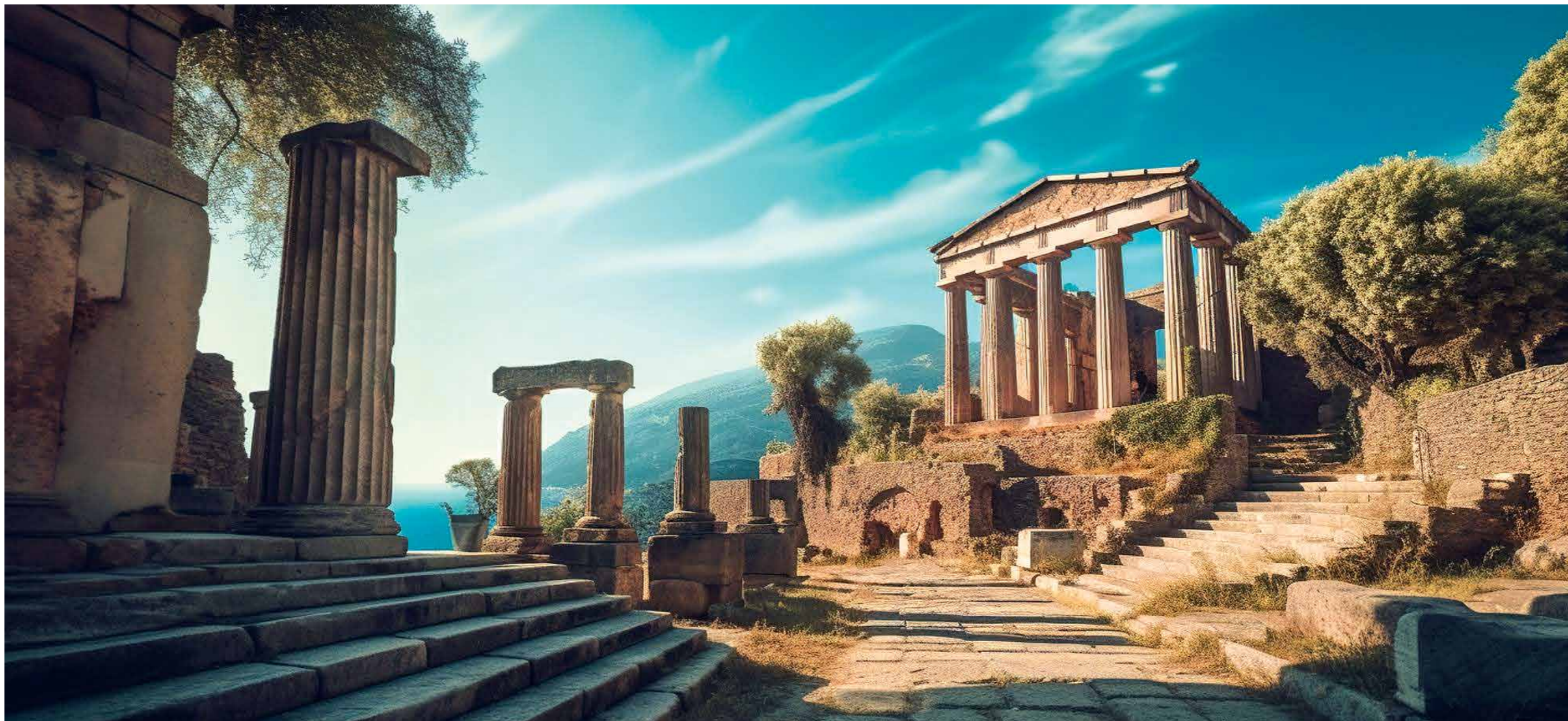




ساخت پایتخت تشریفاتی جدید در تخت جمشید به نوعی نشان دهنده گسست از گذشته بود. اگرچه خود داریوش بسیار تلاش کرد تا خود را به خانواده کوروش کبیر متصل کند و مشروعیت حکومت او را محکم تثبیت کند. پادشاهان بعدی هخامنشی از جمله خشایارشا و اردشیر اول و سوم نیز به دستور ساختن بناهای مهم در تخت جمشید معروف هستند.



SCANE
ME



کند. پادشاهان بعدی هخامنشی از جمله خشایارشا و اردشیر اول و سوم نیز به دستور ساختن بناهای مهم در تخت جمشید معروف هستند.

معنی تخت جمشید چیست؟

تخت جمشید نام یونانی این شهر بود که به معنای شهر پارسیان است. این نام نشان دهنده اهمیت آن به عنوان قلب امپراتوری هخامنشی است. با وجود اینکه جمعیت دائمی زیادی نداشت یا چیزهای زیادی تولید نمی کرد، اما نماد مهمی از قدرت پادشاهان بود. تخت جمشید به مدت حدود ۲۰۰ سال آباد بوده است و در این مدت پایتخت شاهان نام دار ایران شناخته می شد.

تخت جمشید به دستور چه کسی ساخته شد؟

تخت جمشید توسط بنیانگذار امپراتوری ایران، یعنی کوروش کبیر ساخته شده است. پایتخت امپراتوری که کوروش آن را بنا کرد پاسارگاد بود که در نزدیکی شیراز امروزی قرار دارد. همچنین مقبره کوروش و پسرش کمبوجیه دوم در آنجا قرار دارد. تخت جمشید در واقع توسط داریوش اول هخامنشی، پادشاه شاهان ایرانی، که بر دیا پسردوم کوروش بزرگ را کشت و بر تخت سلطنت مستقر شد، ساخته شد.

ساخت پایتخت تشریفاتی جدید در تخت جمشید به نوعی نشان دهنده گسست از گذشته بود. اگرچه خود داریوش بسیار تلاش کرد تا خود را به خانواده کوروش کبیر متصل کند و مشروعیت حکومت او را محکم تثبیت

عجایب تخت جمشید

مشهورترین هنر مهندسی و معماری آثار باستانی ایران

تخت جمشید در واقع یکی از مشهورترین و پرافتخارترین آثار باستانی ایران و جلوه ای از فرهنگ ایرانی در عصر هخامنشیان است. تخت جمشید یکی از اولین آثار ایران در فهرست میراث جهانی یونسکو است که در سال ۱۹۷۹ در این فهرست به ثبت رسید.

اسامی شاهان نام دار تخت جمشید

شاهان هخامنشی که از تخت جمشید به عنوان پایتخت خود استفاده

می کردند به شرح زیر هستند:

- داریوش اول (۵۲۲-۴۸۶)
- خشایارشا اول (۴۸۶-۴۶۵)
- اردشیر اول (۴۶۵-۴۲۴)
- خشایارشا دوم (۴۲۴)
- سغدیانوس (۴۲۳)
- داریوش دوم (۴۲۳-۴۰۴)
- اردشیر دوم (۴۰۴-۳۵۸)
- اردشیر سوم (۳۵۸-۳۳۸)
- اردشیر چهارم (۳۳۸-۳۳۶)
- داریوش سوم (۳۳۶-۳۳۱)

تخت جمشید یا همان پرسپولیس کجاست؟

تخت جمشید یا پرسپولیس، در استان فارس در جنوب ایران قرار دارد. این شهر به شهر مدرن شیراز نزدیک است و اساساً در قلب امپراتوری هخامنشی ساخته شده است. این شهر تاریخی در شمال شهرستان مرودشت، واقع در شمال استان فارس جای دارد.



طرح اولیه برگزاری جشن های ۲۵۰۰ ساله توسط چه کسی ارائه شد؟

جشن های ۲۵۰۰ ساله در تخت جمشید به دستور محمد رضا شاه پهلوی، برگزار شد. اما پیشنهاد برای این جشن ها ابتدا از طرف شجاع الدین شفا مشاور فرهنگی دربار در سال ۱۳۳۷ مطرح شد. روز ۲۹ آذر ۱۳۳۷ شجاع الدین شفا در مصاحبه ای اعلام کرد: «به فرمان شاه مراسم یادبود دوهزار و پانصد سال بنیانگذاری شاهنشاهی ایران به دست کوروش بزرگ برگزار خواهد شد.»

در اوایل دهه ۱۳۴۰ (۱۹۶۰ میلادی) زمانی که اسدالله علم نخست وزیر وقت برای توسعه جهانگردی در ایران از دولت اسرائیل درخواست تهیه طرحی را داشت؛ «آندی کولک» رئیس اتحادیه توریستی رژیم صهیونیستی و شهردار بعدی اورشلیم (بیت المقدس) به ریاست کمیسیون برنامه ریزی برای این امر برگزیده شد. «کولک» توصیه کرد که دولت ایران ضمن تأسیس هتل ها، جاده های جدید و وسایل نقلیه مدرن در تخت جمشید (به عنوان نماد تمدن ایرانی)، باید واقعه مهمی نیز در آنجا برگزار کند تا نظر خارجیان را به این مکان و تسهیلات جدید آن جلب نماید. «کولک» بعدها اعتراف کرد که هرگز تصور نمی کرد اسراف کاری که در جشن های



بیست و پنجمین قرن بنیانگذاری امپراتوری ایران پیش آمده همان است که او توصیه کرد.

این جشن ها در سال ۱۹۷۱ به مناسبت ۲۵۰۰ سالگی بنیان گذاری امپراتوری ایران (هخامنشیان) برگزار شد. این جشن ها جزء سری اقدامات فرهنگی و تبلیغاتی بود که توسط شاه به منظور نشان دادن ارتباط مستقیم او با تاریخ و فرهنگ ایران و افزایش افتخار ملی در دوران پادشاهی او انجام شد. تخت جمشید به عنوان یکی از نمادهای برجسته تاریخ و فرهنگ ایران، برای برگزاری این جشن ها انتخاب شد. در طول این جشن ها، هزاران مهمان از سراسر دنیا به ایران دعوت شدند و مراسم های مختلف، اجراهای هنری، نمایشگاه ها و مراسم مذهبی برگزار شد. این رویداد به عنوان یکی از بزرگترین جشن های تبلیغاتی و فرهنگی در تاریخ ایران شناخته می شود.



اولین جشن بزرگ ۲۵۰۰ ساله تخت جمشید چه روزی برگزار شد؟

نوزدهم مهرماه، محمدرضا پهلوی به همراه خاندان سلطنتی وارد شیراز شد و فردای آن روز (۲۰ مهر ۱۳۵۰) به اتفاق تمام مقامات لشکری، دولتی و خانواده خود به پاسارگارد - اولین پایتخت دولت هخامنشیان - رفت. ساعت ۱۱ صبح، زیر آفتاب گرم پاییزی، محمدرضا پهلوی که در آن زمان ۵۱ ساله بود و به ظاهر در سلامتی کامل جسم و روان و در اوج قدرت قرار داشت، در مقابل آرامگاه کوروش ایستاد و پیامی را خطاب به بنیانگذار امپراتوری هخامنشی قرائت کرد. این متن که به قلم شجاع الدین شفا، پژوهشگر، نویسنده، مورخ و مشاور فرهنگی شاه که رئیس کمیته فرهنگی برگزاری جشن ها نیز بود، این گونه آغاز می شد.

«کوروش، شاه بزرگ، شاه شاهان، شاه هخامنشی، شاه ایران زمین. از جانب من، شاهنشاه ایران و از جانب ملت من، خاطره فراموش نشدنی تو را پاس می داریم. در لحظه ای که ایران پیوند خود را با تاریخ تجدید می کند، حق شناسی خود را نثار تو قهرمان نامیرای تاریخ، بنیان گذار کهن ترین امپراتوری تاریخ می کنیم. تو ای فرزند شایسته بشریت، ای آزادی بخش بزرگ، کوروش، در برابر آرامگاه ابدی تو، خطاب به تومی گویم آسوده بخواب که ما بیداریم و پاسدار ابدی میراث باشکوه تو هستیم...» و به این ترتیب یکی از عظیم ترین و پرهزینه ترین جشن های تاریخ معاصر جهان با صرف ده ها میلیون ها دلار هزینه برگزار کردید.

اکتشاف تخت جمشید در چه سالی بود و توسط چه کسی حفاری شد؟

اولین تلاش ها برای اکتشاف تخت جمشید در دهه ۳۰ میلادی آغاز شده است. ارنست هرتسفلد، باستان شناس آلمانی، نقش بسیار مهمی در مطالعات و تحقیقات مربوط به تخت جمشید داشت. بر اساس اطلاعاتی که وجود دارد، او پس از بازدید سردار سپه از تخت جمشید در سال ۱۹۲۲، به

در ۳ آبان ۱۳۰۹ برابر با ۳ نوامبر ۱۹۳۰، قانون عتیقات به تصویب مجلس رسید و پس از آن هیأت وزیران اجازه کاوش در تخت جمشید را به مؤسسه دانشگاه شیکاگو داد و بدین ترتیب هرتسفلد، کلنگ حفاری در تخت جمشید را در سال ۱۳۱۰ به زمین زد.



درخواست دولت و با حمایت فیروز میزا نصرت الدوله، حاکم فارس آن زمان، به تخت جمشید سفر کرد. این سفر به منظور شناسایی و برآورد وضع حفاظتی محوطه بود.

در ۳ آبان ۱۳۰۹ برابر با ۳ نوامبر ۱۹۳۰، قانون عتیقات به تصویب مجلس رسید و پس از آن هیأت وزیران اجازه کاوش در تخت جمشید را به مؤسسه دانشگاه شیکاگو داد و بدین ترتیب هرتسفلد، کلنگ حفاری در تخت جمشید را در سال ۱۳۱۰ به زمین زد.

تحقیقات و بررسی های هرتسفلد در سال های ۱۹۲۳ و ۱۹۲۴، به مدت شش هفته ادامه یافت و مبنای طرح بزرگ او برای کاوش در تخت جمشید و مرمت آن شد. گزارش این تحقیقات به همراه عکس های مهم در سال ۱۳۲۸ به چاپ رسید. این مطالعات و تحقیقات نه تنها به درک بهتر از وضعیت تخت جمشید کمک کردند بلکه به برنامه های کاوشی و مرمتی بلندمدت در این منطقه نیز منجر شدند.



عجایب شگفت انگیز هنر مهندسی و معماری در تخت جمشید

□ داریوش بزرگ، خشایارشا و اردشیر سه حاکم دخیل در پروژه بزرگ و طولانی ساخت تخت جمشید بودند. ساخت این بنای حیرت انگیز ۱۸۸ سال و تا پایان حکومت هخامنشیان یعنی سال ۳۳۰ پیش از میلاد ادامه داشت و هرگز به پایان نرسید.



□ ۳۰ هزار کتیبه کوچک و بزرگ با اطلاعات بسیار، در حفاری ها و مکان های مختلف از عجایب تخت جمشید یافت شده اند که تعدادی در آمریکا و تعدادی نیز در مجمع های شرق شناسی در شیکاگو برای بررسی و تحقیق نگهداری می شوند.



□ الواح گلین عیلامی

یکی از مهم ترین کشفیات ا. اف. اشمیت در تخت جمشید، یافتن ۷۵۰ (لوحه گلین) مهرمانند است که بر روی جوانب آنها مطالبی درباره کارگران و کارفرمایان و نحوه و اندازه دستمزدها کارگران ساختمانی تخت جمشید به خط و زبان عیلامی نقش کرده اند. ۶۵۵ عدد از اینها فقط در یک اتاق بزرگ ۱۰ ستونی (دور دیف ۵ تایی) در شمال شرقی کاخ ۹۹ ستونی به دست آمده است.

مضمونی که در ترجمه بخشی از کتیبه های سنگی به دست آمده به پرداخت حقوق کارگران دلالت دارد. نکته جالب این مضامین حقوق برابر زن و مرد، حق ارث برابر و حقوق زایمان برای بانوان است. در دولت هخامنشی حتی برای کودکان مزایا و حقوق وجود داشته است.

الواح سالم و خوانای این مجموعه را جرج کامرون خواننده و منتشر کرده است و بیشتر آنها به دوره اردشیر یک تعلق دارد. هیچ کدام از اینها اسناد و قیاس تاریخی نیستند بلکه فقط درباره مخارجی است که در تخت جمشید هزینه شده است.



اندازه هر لوحه در حدود ۲x۴x۸ سانتی متر است و بیشتر آنها به قاعده زیر نوشته شده اند:

«به فلانی،

بهمان پسر فلان کس می گوید،

فلان قدر پول یا جنس،

به عنوان مزد فلان عدد کارگر (زن و بچه)،

به فلان کارهایی که کرده اند،

و فلان مدت کارشان طول کشیده، بدهید.»

این لوحه را فلان کس (پس از آن عیلامی ترجمه شد) نوشت.

به تاریخ فلان ماه از فلان سال پادشاهی فلان شاه،»

در گوشه سمت چپ هر لوحه، اثر مهر کارفرمای مسئول دیده می شود که از صاحب منصبان خزانه بوده است. بعضی دیگر از لوحه ها، رسید و یا



در ۱۳ آبان ۱۳۹۹ برابر با ۳ نوامبر ۱۹۳۰ قانون عتیقات به تصویب مجلس رسید و پس از آن هیات وزیران اجازه کاوش در تخت جمشید را به مؤسسه دانشگاه شیکاگو داد و بدین ترتیب هرتسفلد، کنگ حفاری در تخت جمشید را در سال ۱۳۱۰ به زمین زد.



فهرست دستمزد است، بدین گونه:

«فلان مقدار مواجب

برای فلان کارها توسط فلانی پرداخت شد به

فلان کس، که مسئول کارها بود و برای کارگران زیر دستش، برای مدت فلان

روز (یا ماه) کار،

که به هریک از کارگران در هر ماهی فلان قدر داده شود،

از پول و یا از فلان اجناس،

به تاریخ فلان ماه از فلان سال {پادشاهی فلان}»

و در پایان، مهر صاحب منصب خزانه پای لوحه خورده، امانامی از مستوفی

برده نشده است. این الواح از نظر روشن ساختن وضع کارگران در تخت

جمشید بسیار مهم اند. اولاً نحوه تقسیم کارها، ملیت کارگران و طبقه

بندی آنان معین شده است و در ثانی ثابت گردیده که هخامنشیان مردم

رایه بیگاری نمی گرفته اند و هر فردی، چه مرد و چه بچه را که به کاری وامی

داشتند، به اندازه و عادلانه بطور نقدی و یا جنسی به وی مزد

می پرداخته اند. گذشته از این، در این اسناد نشانی از کارگران و هنرمندان

یونانی که در تخت جمشید سکونت داشته و در ساختن کاخ ها سهمی

داشته باشند نمی یابیم. بنابراین، فرضیه غربیانی که می گویند یونانیان در

ساختن تخت جمشید همکاری و بلکه نظارت داشته اند بی پایه است.

یکی از عجایب تخت جمشید وجود معادن سنگ در اطراف این شهر

باستانی است که با توجه به آثار باقی مانده در حدود ۲۵۰ تن سنگ

استخراج می شده و بدون آسیب به پایین معدن و کوهپایه انتقال داده

می شده و پس از شکل دهی برای استفاده در ساخت بناها به شهر انتقال

می یافته است. فناوری شکل دهی و جابجایی این حجم از سنگ با وزن و

تراکم بالا، مانند رازی پنهان است.



قلمرو هخامنشیان بر روی سکویی چهار ضلعی بنا شده است که بیش از ۱۲۵ هزار متر مربع مساحت دارد. با استناد به کتیبه داریوش مشخص می گردد در این مکان قبلاً هیچ گونه بنایی وجود نداشته است. این تختگاه در واقع مجموعه ای از کاخ های مختلف است که در یک جا قرار گرفته اند.

یکی از این کاخ ها، کاخ ستون دار آپادانا است که در حدود ۱۰ هزار متر مربع مساحت و حدود ۲۲ ستون دارد. هریک از ستون های این کاخ ۲۰ متر ارتفاع داشته و در بالای آن ها سرگاو یا شیر به وزن ۵، ۵ تن وجود دارد. استحکام بالا و شکوه این کاخ زیبا یکی از شگفتی های معماری و عجایب تخت جمشید در کل اعصار به حساب می آید.

شهر باستانی پارسه در نزدیکی تخت جمشید که همچنان مدفون است از دیگر جاذبه های هیجان انگیز و جزو عجایب تخت جمشید است. تلاش ها برای یافتن این شهر همچنان ادامه دارد. وجود این شهر ۱۰۰ نفری از روی کتیبه های موجود در کاخ داریوش کبیر مشخص شده است.



سقف کاخ ملکه در دوران هخامنشیان از چوب پوشیده شده بود که بعدها به علت آتش اسکندر از بین رفت و امروزه مرمت و بازسازی شده است. این کاخ در حال حاضر به عنوان موزه تخت جمشید استفاده می شود که کف و ستون های آن با ساروجی سرخ رنگ پوشیده شده است.

از دیگر عجایب تخت جمشید این است که در تزئین مجسمه ها و نقوش برجسته تخت جمشید از رنگ های ملون و سنگ های قیمتی چون طلا، لاجورد و زمرد استفاده شده بود که در طول قرون از بین رفته و در دیده شده و تنها جای خالی آن ها بر روی نقش ها برجسته باقی است.

یکی دیگر از عجایب تخت جمشید، شیوه پیام رسانی آنان برای آیندگان

است. داریوش دستور داده بود که ۴ لوح زرین، ۴ لوح سیمین و تعدادی سکه در پی ۴ گوشه آپادانا قرار دهند تا پیام خود را در قالب جملاتی به آیندگان برساند.



نخستین متن پارسی باستان

(این سرزمین را اهورامزدا از دشمن، از سال بد، از دروغ بیایاد. بدین سرزمین دشمن، بدسالی، دروغ میاد. این رامن از اهورامزدا با ایزدان خاندان شاهی به نماز خواستارم.)



منشور حقوق بشر که امروزه در سازمان ملل مورد استفاده قرار می گیرد را کوروش کبیر در تخت جمشید نوشت. شاهان هخامنشی تمام تلاش خود را برای ایجاد صلح در حین کشورگشایی انجام داده اند. شیوه مدیریت اجتماعی و قوانین و نظم حاکم بر شهرها حقیقتاً از اعجاب این حکومت و از عجایب تخت جمشید هستند.

آبراهه های ۲ کیلومتری در زیر زمین تخت جمشید از دیگر عجایب تخت جمشید هستند. این آبراهه ها مانند لوله کشی های باستانی هستند که آب تمیز را به تمام نقاط شهری می رسانده اند. در ساخت این آبراهه ها گاهی نیاز به حفاری های ۱۰ متری در سنگ ها سفت و گاهی نیاز به پر کردن حفره ها با سنگ های برش داده شده بوده است.



آبراهه ها و ناودان های آجری، قیری و تن پوشه در تخت جمشید از دیگر اعجاز مهندسی و معماری بی نظیر این بنا هستند. وجود این ابزار آلات و سازه ها برای کنترل سیلاب ها و جلوگیری از آسیب به بنا و همچنین عبور آب تمیز بدون گل از شهر بوده است. آب باران و سیلاب ها از کانال های زیر شهر عبور می کرده و به این ترتیب از آسیب به سازه ها جلوگیری می شده است.



یکی از ویژگی های مهم بناهای هخامنشی، سیستم پی سازی آن ها است. با اینکه حداکثر ارتفاع صفا تخت جمشید در بخش غربی به حدود ۴ متر می رسد، کاوش های باستان شناسان نشان می دهد که زیرسازی نمای صفا تا حدود سه متر پایین تر نیز ادامه دارد و حتی برای این صفا پی مستقل ساخته اند. با توجه به ساخته شدن تخت جمشید روی صفا ای یک پارچه، در صورت بروز حرکات افقی در لایه های زمین، امکان لرزیدن مجموعه صفا و بناهای روی آن با یکدیگر فراهم بوده است. چنین چیدمانی مشابه با اصول اولیه ساخت بناهای مدرن ضد زلزله است و می توان با این نشان پی به عجایب تخت جمشید برد. بررسی ها نشان می دهد که سرستون های کاخ ها در تخت جمشید بدون ملات و با استفاده از بست ها آهنی و مسی و مهره های سنگی، به ستون وصل می شده اند که همین تکنیک حیرت انگیز موجب استحکام بالا و مقاومت در برابر زلزله شده است.





در مرکز پلکان ها، نقش سنگی شاه با عصایی در یک دست و گل نیلوفر در دست دیگر دیده می شود. گل ها و نقوش روی دیوارها نشان از صلح خواهی و حکومت مسالمت آمیز هخامنشیان است. در واقع هیچ نقشی از جنگ، بردگان و اسیران در همانند این موارد در عجایب تخت جمشید وجود ندارد.



کاخ تچرتخت جمشید که اولین کاخ ساخته شده در صفا تخت جمشید است از سنگ های خاکستری بسیار صاف و شفاف ساخته شده که وجود درخشندگی و سطوح صیقل یافته آن را به تالار آینه تخت جمشید بدل کرده است.



ساختار پلکان های تخت جمشید به گونه ای است که در بالا رفتن از آن خسته نخواهید شد. پاختیهای کوتاه به کار رفته در پلکان های تخت جمشید برای راحتی بزرگان و صحبت با یکدیگر در هنگام بالا رفتن از پلکان ها تعبیه شده اند. جالب است بدانید که در اتصال این سازه ها نیز از مهره های آهنی به جای ملات استفاده شده است و از چند سنگ آهنی و پیوسته برای ساخت تنها یک پله بهره برده اند.

چاه سنگی، یکی دیگر از شگفتی ها و عجایب تخت جمشید است که در شمال شرقی صفا قرار دارد. این چاه با دهانه ای در حدود ۵ در ۵ متر و عمقی حدود ۲۲ متر در بستری کاملاً سنگی بنا شده است. برعکس چاه های دیگر از این چاه برای دفع سیلاب و جمع آوری آب اضافی استفاده می شده است. البته به غیر از این چاه، چاه های دیگری با کاربردهای دیگر نیز در تخت جمشید وجود داشته اند.

قرقره های فلزی و برنزی در خزانه های تخت جمشید برای بالا بردن سنگ های نشان دار ستون ها استفاده می شده است. این ابزار شگفت انگیز در کنار روش قفل و جفت برای ساخت ستون های عظیم تخت جمشید استفاده می شده است.

گنجینه های سرشار، از دیگر عجایب تخت جمشید است که حتی غارتگرانی چون اسکندر مقدونی را به شگفتی واداشته بوده است. سقف ها، دیوارها و مخازن این شهر فوق العاده پراز پیشکش ها و غنیمت های کشورگشایی بوده و همگان را شگفت زده می کرده است.



حمله اسکندر مقدونی در زمان پادشاهی داریوش سوم اتفاق افتاده و پس از شکست داریوش سوم در منطقه گیلگمش خاک ایران را تصرف کرده است. استحکام بالای بناهای تخت جمشید در برابر غارت و آتش، قابل توجه است که حتی با وجود کینه ورزی دشمنان آثار و کتیبه های این شهر برای آیندگان باقی مانده است.

کاخ صد ستون کاخی ناتمام و به مساحت حدود ۵ هزار متر است. بر اساس آنچه از این کاخ باقی مانده ارتفاع ستون ها ۱۳ متر بوده و این بنا ۷ پنجره و ۳۶ چراغ دان داشته است.

از دیگر عجایب تخت جمشید می توان به نقش کاخ ملکه اشاره نمود که بر روی آرامگاه داریوش بنا شده است که باستان شناسان از روی این نقش توانستند کاخ از بین رفته ملکه را بازسازی کنند.

آبادانادو جفت پلکان با طول ۸۱ متر در شمال شرق خود دارد که سراسر دیوارهای عظیم آن ها با نقوش و مجسمه های سنگی پوشیده شده اند. از مجسمه های کامل روی دیوارها می توان به نقوش بزرگان، سربازان و ۲۱ قوم ایرانی که در حال تقدیم پیشکش به شاه هستند، اشاره کرد. در واقع تخت جمشید پایتخت تشریفاتی هخامنشیان بوده که قوم ها و بزرگان ملت های مختلف سراسر گستره حکومت، برای مذاکرات و تقدیم پیشکش ها به آنجا می آمده اند.

در مرکز پلکان ها، نقش سنگی شاه با عصایی در یک دست و گل نیلوفر در دست دیگر دیده می شود. گل ها و نقوش روی دیوارها نشان از صلح خواهی و حکومت مسالمت آمیز هخامنشیان است. در واقع هیچ نقشی از جنگ، بردگان و اسیران در همانند این موارد در عجایب تخت جمشید وجود ندارد.

ابزارهای استفاده شده برای تراش و حکاکی سنگ ها در ساخت تخت جمشید

بیش از ۳۰۰۰ نقش بر روی ساختمان ها و مقبره های تخت جمشید ایجاد شده است. روش های حکاکی را می توان به بهترین وجه بر روی بخش های ناتمام نقوش برجسته مشاهده کرد، و تقریباً هر مرحله از کار می تواند در جایی در تخت جمشید مورد شناسایی قرار گیرد. در بعضی از موارد می توانیم از روی علائم به جا گذاشته شده روی سنگ تعیین کنیم چه ابزاری و دسته افقی (یا قلم سرتیز و اسکنه (که با پتک چوبی به آن ضربه می زدند) مورد استفاده قرار می گرفت.

هر یک از این دو گروه را می توان به ابزارهای سرتیز، لبه دار و نوع دندان دار از هر اندازه و وزنی تقسیم کرد. کلنگ سنگین برای تراش و شکل دادن ابتدایی با توجه به اینکه تکه سنگی که بایستی برداشته شود به چه اندازه است با ضربه عمودی و با ضربه سریع و لب شکن مورد استفاده قرار می گرفت. مرحله بعدی احتمالاً استفاده از قلم های تخت و پتک چوبی بوده است. برای تهیه یک سطح صاف معمولاً از چکش لبه دار و بطور عمومی تر و شاید با گذشت زمان، از چکش دندان دار استفاده می شده است. پس از آن به طور پی در پی چکش های ظریف تر همراه با استفاده از قلم های لبه دار به کار می رفته است. در جزئیات از قلم ها و اسکنه های لبه دار تخت و باریک استفاده می شده است. آخرین مرحله صاف کردن سطوح، به وسیله مواد ساینده از درجات مختلف و آب بوده، و سرانجام برای زدودن خراش های باقیمانده، از عمل سایش با مالیدن سنگ با همان درجه سختی یا سرب یا چرمی که احتمالاً پوست کوسه بوده استفاده می شده، پس از آن نقوش برجسته رنگ می شدند.

چگونگی کندن تخته سنگ ها برای استفاده در تخت جمشید

یکی از سوال های پژوهشگران این بوده که چطور این سنگ های درشت را



می کنند؟ فعلاً با کاوش های انجام شده حدس می زنند که اول بر لبه صخره های پهن قسمتی بی زبره را مشخص می کردند، بعد با وسیله ای مانند کلنگ با سر دسته کوتاه، قلم، تیشه و میخ های مخصوص، گودال های ۶۰ سانتی متری با فاصله های مشخص حفر می کردند و بعد گوه هایی از چوب خشک می گذاشتند و رویش آب می ریختند. آب گوه ها را منبسط می کرد و همین، باعث فشار به سنگ میشد و تکه بزرگی از آن را جدا می کرد و به بیرون پرتاب می کرد.

تاریخ و باستان شناسی همیشه با جالش ها و اسرار مخفی روبرو بوده است. تخت جمشید به عنوان یکی از شاهکارهای هخامنشیان، ساختار کاملی از هنر، معماری، مهندسی و... است و تاکنون حدود ۳۰ مورد از عجایب تخت جمشید، کشف شده است. ایرانگرد با هدف شناخت و توسعه فرهنگ گردشگری در ایران این مقاله را جمع آوری کرده است و امیدوار است که در آینده، کاوشگران بیشتری بتوانند اسرار بیشتری از این مکان باستانی را کشف کنند و ما بتوانیم بیشتر در مورد تاریخ و فرهنگ این دوره بفهمیم.

منابع:

بخشی از این نگارش از نوشته های پروفسور علیرضا شاپور شهبازی که توسط پایگاه میراث جهانی پارسه - پاسارگاد و با همکاری انتشارات سفیران اقدام به چاپ کتاب راهنمای مستند تخت جمشید کرده اند، برگرفته شده است.

<https://lastsecond.ir/>
<https://kbirb.forumfa.net/t-60topic>
<https://arad60.blogspot.com/>

معماری شگفت انگیز تخت جمشید

www.bonyadsite.com



با گذر زمان و توسعه روابط بین المللی، نیاز به استانداردهای سازماندهی بهترین نامها احساس شد. در نتیجه، با توجه به پیشرفت فناوری چاپ و امکانات امنیتی موجود، نامهای رفتار ایمن به شکل های استانداردتری تبدیل شدند و به عنوان مجوزهای شناسایی و سفر شناخته می شدند.



SCAN ME



پاسپورت یا گذرنامه چگونه به وجود آمد؟

پاسپورت به معنای مدرکی برای تأیید هویت و تشخیص شخصیت صاحب آن است که به منظور کنترل ورود و خروج افراد در مرزها به کار برده می شود. پاسپورت با گذرنامه ها با مجوز سفر در اشکال مختلف در طول تاریخ به کار گرفته شده اند. در این مقاله از ایرانگرد به تاریخچه گذرنامه، اولین کشوری که از آن استفاده شد و برخی از جزئیات مربوط به آن پرداخته می شود.

صدور اولین پاسپورت، گذرنامه یا مجوز سفر در امپراتوری هخامنشی

مفهوم مجوز سفر یا پاسپورت تاریخچه طولانی و پیچیده ای دارد که به هزاران سال قبل بازمی گردد. اولین اشاره شناخته شده به یک سند مسافرتی شبیه به پاسپورت را می توان در امپراتوری ایران باستان ردیابی کرد، جایی که شاه اردشیر اول، نامه ای به مقامی به نام نجمی صادر کرد و به او اجازه عبور امن از قلمروهای امپراتوری را داد. این اثر تاریخی که به «اجازه نامه» یا «ازیا» شناخته می شود را می توان به عنوان یکی از اولین اشکال مجوز سفر در نظر گرفت پس از لحاظ تاریخی، اولین نمونه مشابه پاسپورت در ایران باستان و در دوره هخامنشی بوده است. این مدرک با نام «اجازه نامه» یا «ازیا» شناخته می شد و به افراد خاصی که قصد عبور از سرزمین های هخامنشی را داشتند، داده می شد. این اجازه نامه ها حاوی اطلاعاتی مانند نام و نشانی صاحب آن، مقصد سفر و مدت زمان مجاز بودند.

هدف صدور مجوز سفر یا پاسپورت چیست؟

اصلی ترین هدف پاسپورت برای تشخیص و تأیید هویت صاحب آن است و برای سفرهای بین المللی کاربرد دارد. هر چند مفهوم پاسپورت در طول تاریخ تغییر کرده و به شکل های مختلفی به کار گرفته شده است. در قرون وسطی، نامه های رفتار ایمن یا «نامه های حمایت» برای افرادی که به خارج از کشور سفر می کردند، صادر می شدند. این نامه ها به صورت دست نوشته و با امضای شخص مسئول صادر می شدند و اغلب توسط دیپلمات ها، بازرگانان و وزانان مورد استفاده قرار می گرفتند. این نامه ها به صاحبان آن ها، امکان می دادند که از حمایت و محافظت مسئولین محلی در سرزمین های خارجی برخوردار شوند و به صورت ایمن از آن ها عبور کنند. این اسناد نشان می دادند که صاحب نامه مورد تأیید و حمایت دولت و دیپلمات ها قرار دارد.

با گذر زمان و توسعه روابط بین المللی، نیاز به استانداردهای سازماندهی بهترین نامها احساس شد. در نتیجه، با توجه به پیشرفت فناوری چاپ و امکانات امنیتی موجود، نامهای رفتار ایمن به شکل های استانداردتری تبدیل شدند و به عنوان مجوزهای شناسایی و سفر شناخته می شدند. گذرنامه مدرن که امروزه شناسیم در قرن نوزدهم شکل گرفت. کنگره وین در سال ۱۸۱۵ نقطه عطف مهمی را در تاریخ گذرنامه ها رقم زد، زیرا دستورالعمل هایی را برای صدور و به رسمیت شناختن اسناد سفر در میان کشورهای اروپایی ایجاد کرد. این موضوع، زمینه را برای توسعه گذرنامه های





استاندارد یا جزئیات خاص در مورد مسافر و مقصد مورد نظر آنها فراهم کرد. در قرن ۲۰، استفاده از گذرنامه گسترده تر شد و با افزایش سفرهای بین المللی، مقررات گذاری شد. جامعه ملل و بعداً سازمان ملل متحد نقش اساسی در استاندارد سازی فرمت های گذرنامه و ایجاد موافقت نامه های بین المللی در مورد اسناد سفر ایفا کردند.

با گذر زمان، فناوری های امنیتی و اطلاعاتی در پاسپورت ها افزایش یافته و این اسناد به شکل های پیچیده تری تبدیل شده اند تا از تقلب و سوء استفاده جلوگیری شود.

پاسپورت شامل چه اطلاعاتی می شود؟

فردی که مدرک شناسایی یک کشور را داشته باشد، به این معنی است که شهروند کامل آن کشور بوده یا از بسیاری از حقوق شهروندی آن کشور برخوردار است.

از این مدرک شناسایی به منظور سفر به کشورهای خارجی و همچنین دسترسی به خدمات کنسولی در دیگر کشورها استفاده می شود. از جمله اطلاعاتی که در این مدرک ثبت می شود نام، نام خانوادگی، محل و تاریخ تولد، امضاء و تاریخ انقضای گذرنامه است. برخی از دولت های محلی و فدرال نیز در کشورهای خارجی برای شهروندان خود مدارک شناسایی جداگانه صادر می کنند.

در بسیاری از کشورها از ریز تراشه در پاسپورت ها استفاده می شود تا خواندن آن ها توسط ماشین ها راحت تر شده و جعل آن ها دشوارتر شود. به این مدارک که حاوی اطلاعاتی مانند اثر انگشت فرد هستند، بیومتریک گفته می شود.

انواع پاسپورت در دنیا؟

پاسپورت به عنوان شناسنامه ای بین المللی، یکی از مهم ترین مدارک شناسایی افراد برای ورود و خروج از کشور است. انواع پاسپورت ها شامل پاسپورت های معمولی یا گذرنامه، دیپلماتیک یا سیاسی، پناهندگی می شوند.

تقسیم بندی پاسپورت ها به سه دسته کلی که اشاره شد معمول است:

پاسپورت های معمولی یا گذرنامه: این نوع پاسپورت به افرادی که قصد سفر به عنوان گردشگر، تاجر، محصل یا دلایل شخصی دیگر به یک کشور را دارند، صادر می شود. این پاسپورت ها برای سفر به کشورهای مختلف و برای استفاده افراد عادی طراحی شده اند.

گذرنامه های دیپلماتیک: این نوع پاسپورت برای سیاستمداران، دیپلمات ها و مقامات دولتی عالی رتبه صادر می شود. این پاسپورت ها به صاحبانش امتیازات و حقوق خاصی در سفرهای خارجی می دهد و برای ارتباطات دیپلماتیک و برای نمایندگان دولتی استفاده می شود.

گذرنامه های خدماتی یا کاری: این نوع پاسپورت، همچنین به عنوان پاسپورت اداری یا سفرهای کاری شناخته می شود و برای کارمندان و کارکنان دولتی یا سازمان های خاص برای انجام وظایف و مسئولیت های خدمتی در سفرهای خارجی صادر می شود.

پاسپورت پناهندگی: برای افرادی که از کشور خود خارج شده اند و درخواست پناهندگی کرده و در کشوری دیگر اقامت دارند، صادر می شود.

هر کشور ممکن است رنگ و طرح و اطلاعات مندرج متفاوتی برای پاسپورت های خود انتخاب کند. برای مثال، پاسپورت های آبی رنگ

hint

نگرانی های امنیتی: مسائل امنیتی نیز تأثیر قابل توجهی در تعیین اعتبار گذرنامه دارند. کشورها ممکن است برای حفظ امنیت خود و جامعه خود، محدودیت ها و مقرراتی را برای افرادی که پاسپورت کشورهای خاصی دارند، اعمال کنند.

پس از رنگ قرمز، پر قدرت ترین گذرنامه های جهان هستند.

اعتبار پاسپورت کشورها بر چه اساسی تعیین می شوند؟

عناصری که اعتبار پاسپورت را تعیین می کنند شامل عواملی مانند روابط دیپلماتیک بین کشورها، توافقات دوجانبه، معاهدات بین المللی و ملاحظات ژئوپلیتیکی است. علاوه بر این، سطح مشارکت یک کشور در امور جهانی، شاخص توسعه انسانی و پایبندی شهروندان آن به قوانین و مقررات بین المللی نیز می تواند بر اعتبار پاسپورت تأثیر بگذارد.

اعتبار گذرنامه تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می گیرد که به برخی از آنها اشاره شد. در ادامه، برخی از عوامل تعیین کننده اعتبار گذرنامه را بیشتر بررسی خواهیم کرد:

روابط دیپلماتیک: روابط دیپلماتیک بین کشورها نقش مهمی در تعیین اعتبار گذرنامه ایفا می کند. در صورت وجود روابط خوب و قوی بین دو کشور، احتمال قبولی و تمدید گذرنامه بیشتر است.

نگرانی های امنیتی: مسائل امنیتی نیز تأثیر قابل توجهی در تعیین اعتبار گذرنامه دارند. کشورها ممکن است برای حفظ امنیت خود و جامعه خود، محدودیت ها و مقرراتی را برای افرادی که پاسپورت کشورهای خاصی دارند، اعمال کنند.

توافقات بین المللی: برخی از قراردادها و معاهدات بین المللی می توانند در اعتبار پاسپورت تأثیر داشته باشند. ممکن است کشورها در قالب اتحادهای منطقه ای یا توافقات دوجانبه، تسهیلات و مزایای خاصی را به شهروندان کشورهای خاص ارائه دهند.

جعل و تقلب در پاسپورت: گذرنامه هایی که شبیه به تقلب دارند یا به طور غیرقانونی به دست آمده اند، معمولاً توسط مقامات مهاجرت، بی اعتبار تلقی می شوند و اعتبار ندارند.

ضوابط و مقررات داخلی: هر کشوری می تواند ضوابط و مقررات خود را درباره اعتبار و تمدید گذرنامه ها داشته باشد. این قوانین ممکن است شامل مدت اعتبار پاسپورت، اعتبار حداقل برای ورود به کشورهای خاص، نحوه تمدید و غیره باشد.

مهم است به یاد داشته باشید که هر کشور ممکن است دارای سیاست ها و ضوابط خاص خود درباره اعتبار پاسپورت باشد و ممکن است این ضوابط به مرور زمان تغییر کنند. بنابراین، بهتر است برای سفر به کشورهای مورد نظر، اطلاعات به روز و معتبر درباره اعتبار پاسپورت را دریافت کنید.

قدرتمندترین پاسپورت جهان در سال ۲۰۲۳ متعلق به کدام کشور است؟

اعتبار گذرنامه تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله:

دسترسی بدون ویزا: تعداد کشورهایی که اجازه ورود بدون ویزا به ویزا را می دهند، مستقیماً بر اعتبار پاسپورت تأثیر می گذارد.

ترتیبات و ویزای هنگام ورود: برخی از کشورها تسهیلات ویزا هنگام ورود را برای دارندگان گذرنامه خاص ارائه می دهند که اعتبار پاسپورت آنها را افزایش می دهد.

مجوزهای الکترونیکی سفر: برخی از کشورها مجوزهای الکترونیکی سفر را برای دارندگان گذرنامه خاص ارائه می کنند که روش های ورود را ساده تر کرده و اعتبار گذرنامه آنها را افزایش می دهد.

قراردادهای دوجانبه: روابط دیپلماتیک و توافقات دوجانبه بین



روابط مؤثرتر، فردی که جذابیت درونی بالایی دارد، توانایی برقراری روابط مؤثرتر را دارد. این شخص به دلیل شخصیت قوی و صفات مثبتی که درون خود دارد، به طور طبیعی اعتماد به نفس بیشتری به خود پیدا می‌کند و ارتباطات موفق تری را برقرار می‌کند. این ارتباطات مؤثر و متقابل باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌شود.



تأثیر جذابیت درونی بر اعتماد به نفس و روش‌های تقویت آن

تأثیر جذابیت درونی بر اعتماد به نفس به چندین شکل مشهود است:

ارتباط ارزشمند با خود: داشتن جذابیت درونی به معنای داشتن ارتباط ارزشمند با خود و تعامل مثبت با احساسات و افکار خود است. این ارتباط مثبت با خود، اعتماد به نفس را تقویت می‌کند و فرد را قادر می‌سازد با موفقیت و چالش‌های زندگی روبرو شود. خود را سرزنش نکنید!

بدون شک، جذابیت درونی تأثیر قابل توجهی بر اعتماد به نفس فرد دارد. جذابیت درونی، به معنای صفات و ویژگی‌های داخلی فرد است که او را جذاب، متعادل و متمایز می‌کند. این نوع جذابیت با توجه به کمیت و کیفیت خصوصیات روحی و شخصیتی فرد شکل می‌گیرد.

با نگاهی عمیق تر نسبت به افرادی که از نظر شما جذابیت دارند، انرژی مثبت و اعتماد به نفس بالای آنها را به وضوح خواهید دید. افرادی هستند که ذهن قوی و خلاق دارند و با کارهای نوآورانه‌ای که انجام می‌دهند، دیگران را شگفت زده می‌کنند. شاید شما هم دوست داشته باشید مانند آنها فردی پرا انرژی، جذاب و با اعتماد به نفس بالا باشید. در این مقاله از ایرانگرد با هدف رشد و توسعه فردی، تأثیرات جذابیت درونی بر اعتماد به نفس و چگونه تقویت جذابیت درونی را آورده‌ایم:



روابط مؤثرتر: فردی که جذابیت درونی بالایی دارد، توانایی برقراری روابط مؤثرتر را دارد. این شخص به دلیل شخصیت قوی و صفات مثبتی که درون خود دارد، به طور طبیعی اعتماد به نفس بیشتری به خود پیدا می‌کند و ارتباطات موفق تری را برقرار می‌کند. این ارتباطات مؤثر و متقابل باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌شود.

تأثیر مثبت بر اطرافیان: فردی که دارای جذابیت درونی است، به طور طبیعی به دیگران اعتماد بیشتری دارد و جذابیتش می‌تواند اثر قابل توجهی در رفتار و واکنش‌های دیگران داشته باشد. این تأثیر مثبت می‌تواند باعث تقویت اعتماد به نفس فرد و افزایش اعتماد دیگران به او شود.

اثرگذاری در موفقیت: جذابیت درونی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر موفقیت شخصی داشته باشد. هنگامی که فرد از خصوصیات خود راضی است و از آن‌ها بهره‌برداری می‌کند، اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد و این امر می‌تواند راهگشایی برای دستیابی به اهداف و موفقیت‌های بیشتر شود.

تأثیر طولانی مدت: جذابیت درونی، تأثیری طولانی مدت بر اعتماد به نفس دارد. در طول زمان، افرادی که جذابیت درونی پایدارتر و ثابت‌تری دارند، همیشه اعتماد به نفس خواهند داشت، زیرا این جذابیت بر اساس خصوصیات داخلی و ارزش‌های شخصی فرد ساخته شده است و تحت تأثیر عوامل خارجی قرار نمی‌گیرد.

جذابیت درونی می‌تواند تأثیر قابل توجهی در اعتماد به نفس فرد داشته باشد. ارتباط ارزشمند با خود، روابط مؤثرتر، تأثیر مثبت بر اطرافیان، اثرگذاری در موفقیت و تأثیر طولانی مدت از جمله عواملی هستند که نشان می‌دهند جذابیت درونی چگونه می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس کمک کند.





تقویت روابط اجتماعی: روابط اجتماعی قوی و سالم نقش مهمی در تقویت جذابیت درونی دارند. ارتباط با افراد مثبت و الهام بخش، حضور در گروه‌های علاقه‌مندان به همان علایق و سلیقه، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و خیریه و ارتباط مستقیم با خانواده و دوستان، می‌تواند به تقویت جذابیت درونی کمک کند.



BELIEVE IN YOURSELF

تعیین اهداف و رسیدن به آن‌ها یک عامل مهم در تقویت جذابیت درونی است.

۱۰ روش موثر در تقویت جذابیت درونی

تقویت جذابیت درونی یعنی توسعه و بهبود ویژگی‌ها و صفات داخلی شخصیت شما، باعث می‌شود نیروی درونتان جذاب‌تر و مؤثرتر شود. این نوع جذابیت مرتبط با اعتماد به نفس، انگیزه، سلامت روحی و روانی، همدلی، هوش هیجانی، ارزش‌ها و اصالت شما است. روش‌های تقویت جذابیت درونی یک موضوع مهم در رشته روانشناسی و مدیریت است که به بررسی و تحلیل عواملی می‌پردازد که باعث افزایش جذابیت شخصیت و رضایت شغلی افراد می‌شود. جذابیت درونی به عنوان یک وضعیت روانشناختی است که شامل احساس خودکارآمدی، ارزش‌ها، اهداف و نقاط قوت فرد است. به طور کلی، جذابیت درونی به عنوان چگونگی احساس خودکارآمدی و ارزشمند بودن فرد در دستاوردها و فعالیت‌های خود تعریف می‌شود.

در ادامه چند راهکار برای تقویت جذابیت درونی را بررسی می‌کنیم:

پذیرش خود: قبول کردن و ارزشمند دانستن خودتان اولین گام در تقویت جذابیت درونی است. با تمرکز بر صفات و خصوصیات مثبت خود، به خودتان اعتماد کنید و به دنبال بهبود و رشد شخصی خود باشید.

تقویت خودآگاهی: چگونگی شناخت خود و آگاه شدن از نقاط قوت و ضعف خود، می‌تواند به تقویت جذابیت درونی کمک کند. فرد می‌تواند با شناخت دقیق توانایی‌ها و مهارت‌های خود، بر روی نقاط قوت خویش تمرکز کرده و از آن‌ها برای دستیابی به اهدافش استفاده کند. همچنین، شناخت نقاط ضعف خود نیز به فرد کمک می‌کند تا بر روی بهبود آن‌ها کار کرده و خودش را در حالت پذیرش و توسعه قرار دهد.

توسعه مهارت‌ها: تلاش در جهت توسعه مهارت‌های شخصی و حرفه‌ای خود، به شما اعتماد به نفس و احساس کنترل بر زندگی‌تان می‌دهد. این مهارت‌ها می‌توانند شامل مهارت‌های ارتباطی، رهبری، مدیریت زمان، حل مسئله و غیره باشند.

پرورش هوش هیجانی: هوش هیجانی شامل شناخت و مدیریت احساسات

خود و دیگران است. با توانایی درک و کنترل احساسات، ارتباطات بهتری برقرار کرده و به راحتی با موقعیت‌های استرس‌زار روبه‌رو می‌شوید.

مراقبت از سلامت روانی و جسمی: سلامت روانی و جسمی در جذابیت درونی شما نیز تأثیر می‌گذارد. به خودتان استراحت کافی بدهید، سبک زندگی سالمی داشته باشید، از تغذیه مناسب و ورزش بهره‌بردارید و به مراقبت از روحیه‌تان توجه کنید.

تعیین اهداف: تعیین اهداف و رسیدن به آن‌ها یک عامل مهم در تقویت جذابیت درونی است. هدف‌گذاری به فرد کمک می‌کند تا احساس خودکارآمدی و ارزشمند بودن در دستاوردهای خود را تجربه کند. برای دستیابی به اهداف، فرد باید برنامه‌ریزی مناسب و اقدامات مربوطه را انجام دهد. همچنین، تعیین اهداف باعث می‌شود فرد به صورت مستمر در حال پیشرفت و رشد باشد که این نیز به تقویت جذابیت درونی کمک می‌کند.

تقویت خودانگیزگی: خودانگیزگی به عنوان یک عامل مهم در تقویت جذابیت درونی شناخته شده است. فرد با داشتن انگیزه و شور و شوق برای دستیابی به اهداف خود، احساس خودکارآمدی و ارزشمند بودن بیشتری خواهد داشت. برای تقویت خودانگیزگی، فرد می‌تواند از روش‌های مختلف مانند تعامل با افراد الهام‌بخش، خواندن کتاب‌ها و منابع الهام‌بخش، شرکت در دوره‌های آموزشی و تمرینات روانشناختی استفاده

کند.

تغذیه مثبت: تغذیه مثبت به معنای تغذیه روحی و ذهنی فرد است. این شامل خواندن کتاب‌ها و منابع الهام‌بخش، گوش دادن به پادکست‌ها و سخنرانی‌های الهام‌بخش، تماشای فیلم‌ها و مستندات الهام‌بخش و ارتباط با افراد مثبت است. تغذیه مثبت به فرد کمک می‌کند تا احساس خودکارآمدی و ارزشمند بودن بیشتری داشته باشد و در نتیجه جذابیت درونی افزایش یابد.

شناخت ارزش‌ها و اصالت: شناخت ارزش‌ها و اصالت شخصیتی خود، به شما کمک می‌کند تا هدفمند در زندگی‌تان عمل کنید و به آنچه برای‌تان اهمیت دارد، پایبند باشید. این به شما احساس رضایت و رشد شخصی داده و جذابیت درونی شما را افزایش می‌دهد.

تقویت روابط اجتماعی: روابط اجتماعی قوی و سالم نقش مهمی در تقویت جذابیت درونی دارند. ارتباط با افراد مثبت و الهام‌بخش، حضور در گروه‌های علاقه‌مندان به همان علایق و سلیقه، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و خیریه و ارتباط مستقیم با خانواده و دوستان، می‌تواند به تقویت جذابیت درونی کمک کند.

روش‌های تقویت جذابیت درونی می‌توانند به فرد کمک کنند تا احساس رضایت شغلی و رضایت از زندگی را تجربه کند. با تقویت جذابیت درونی، فرد قادر خواهد بود به صورت مستقل و خودمختار در زندگی خود تصمیم‌گیری کند و به دستاوردهای بزرگ‌تر دست یابد.

منابع:

1. "Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior" by Edward L. Deci and Richard M. Ryan
2. "The Power of Self-Confidence: Become Unstoppable, Irresistible, and Unafraid in Every Area of Your Life" by Brian Tracy
3. "Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing" by William C. Compton and Edward Hoffman



مدیران باید در تصمیم‌گیری‌های خود به مدیریت ریسک توجه کنند. آنها باید تحلیل دقیقی از مزایا و معایب هر تصمیم انجام دهند و در نظر داشته باشند که تصمیمات به طور طبیعی با خطرو عدم قطعیت همراه هستند. مدیران باید توانایی تشخیص ریسک‌های موجود را داشته باشند و استراتژی‌های مناسبی را برای کاهش و مدیریت ریسک‌ها تعیین کنند.



SCAN ME



تبیین اصول اخلاق حرفه‌ای در تصمیم‌گیری مدیران

اصول اخلاق حرفه‌ای در تصمیم‌گیری مدیران نه تنها به بهبود فرایند تصمیم‌گیری کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در افزایش اعتماد اعضای سازمان به مدیریت ایفا می‌کند. اخلاق حرفه‌ای برای هر مدیر و سازمانی بسیار حائز اهمیت است؛ حتی اگر مدیری باشد که بزرگ‌ترین شرکت دنیا را اداره می‌کند، اما اخلاق حرفه‌ای نداشته باشد، ممکن است با مشکلات جدی مواجه شود. در این مقاله از کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین مواردی را ذکر می‌کنیم که مدیران با رعایت ارزش‌ها و اصول اخلاقی در تصمیم‌گیری خود به نتایج مطلوبی خواهند رسید.





SCANE
ME

چالش‌های احتمالی در صورت عدم رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای از سوی مدیران

آسیب به اعتماد عمومی: اخلاق حرفه‌ای به اعتماد عمومی کمک می‌کند. بدون اعتماد عمومی، روابط داخلی و خارجی سازمان آسیب می‌بینند و این می‌تواند به فروپاشی سازمان منجر شود. مدیری که اعتماد و احترام کارکنان و سایر اعضای سازمان را از دست می‌دهد.

کاهش روحیه کاری: اخلاق حرفه‌ای به روحیه کاری صحیح کمک می‌کند. مدیری که اصول اخلاق حرفه‌ای را رعایت نمی‌کند، ممکن است برای تحقق هدف‌های شخصی و منافع شخصی به طور ناعادلانه از دیگران استفاده کند. این می‌تواند باعث کاهش روحیه کاری و انگیزه کارکنان شود و در نهایت عملکرد سازمان را تحت تأثیر قرار دهد.

تضعیف ارزش‌های سازمانی: اخلاق حرفه‌ای به حفظ ارزش‌های سازمانی کمک می‌کند. اگر مدیری به اصول اخلاق حرفه‌ای و ارزش‌های سازمانی توجه نکند و تصمیماتش را بر اساس مصالح شخصی بگیرد، ارزش‌های سازمانی ضعیف می‌شوند و این می‌تواند به تضعیف سازمان و نابودی آن منجر شود.

افزایش تنش‌های سازمانی: عدم رعایت اخلاق حرفه‌ای می‌تواند به وجود شکاف‌های اخلاقی در سازمان منجر شود. این شکاف‌ها ممکن است باعث تقسیم واحدهای سازمانی، کاهش همکاری و افزایش تنش‌های سازمانی شوند.

بنابراین، رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای برای اداره یک سازمان به هر اندازه که باشد حتی اگر بزرگ‌ترین شرکت دنیا هم باشد، بسیار ضروری است.

اصول اخلاق حرفه‌ای که به ویژه با تصمیم‌گیری مدیریتی مرتبط است، به شرح زیر است:

رعایت انصاف و عدالت: مدیران باید در تصمیم‌گیری‌های خود انصاف و عدالت را رعایت کنند و تمام افراد را به طور برابر مورد بررسی قرار دهند. در اصول اخلاق حرفه‌ای، مدیران باید از تبعیض و تعصب در تصمیم‌گیری‌ها خودداری کنند و ارزش‌های عمومی را در نظر بگیرند.

حفظ شفافیت: مدیران باید در فرایند تصمیم‌گیری خود شفافیت را

حفظ کنند و از قرارداد منافع شخصی یا گروهی بر سر راه تصمیم‌گیری خودداری کنند. برای رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای، اطلاعات مهم باید به درستی و در زمان مناسب با اعضای سازمان به اشتراک گذاشته شود تا اعتماد عمومی حفظ شود.

مسئولیت‌پذیری: مدیران باید مسئولیت تصمیم‌گیری‌های خود را بپذیرند و پیامدهای آن را در نظر بگیرند. آنها باید درک کاملی از تأثیر تصمیمات خود بر سازمان، کارکنان، مشتریان و جامعه داشته باشند و نسبت به مسئولیت اجتماعی خود پاسخگو باشند.

تعامل و همکاری: مدیران باید در فرایند تصمیم‌گیری خود به تعامل و همکاری با اعضای سازمان توجه کنند. آنها باید نظرات و پیشنهادات اعضای تیم را به خوبی بشنوند و با همکاری در جمع‌آوری اطلاعات و تحلیل موانع، بهترین تصمیم را بگیرند.

احترام به اخلاق حرفه‌ای: مدیران باید ارزش‌ها و اصول اخلاق حرفه‌ای را به عنوان راهنمای تصمیم‌گیری‌های خود قرار دهند. آنها باید با رعایت اخلاق در تمام جنبه‌های تصمیم‌گیری، از جمله رسیدگی به اطلاعات محرمانه، پیروی کنند.

مدیریت ریسک: مدیران باید در تصمیم‌گیری‌های خود به مدیریت ریسک توجه کنند. آنها باید تحلیل دقیقی از مزایا و معایب هر تصمیم انجام دهند و در نظر داشته باشند که تصمیمات به طور طبیعی با خطر و عدم قطعیت همراه هستند. مدیران باید توانایی تشخیص ریسک‌های موجود را داشته باشند و استراتژی‌های مناسبی را برای کاهش و مدیریت ریسک‌ها تعیین کنند.

پاسخگویی اخلاقی: مدیران باید به نتایج و پیامدهای اخلاقی تصمیمات خود پاسخگو باشند. آنها باید در صورت بروز نقض اصول اخلاق حرفه‌ای، توانایی تصحیح خطا و پذیرش عواقب اخلاقی را داشته باشند.

حفظ حریم خصوصی: مدیران باید حریم خصوصی افراد را در هنگام تصمیم‌گیری‌های خود رعایت کنند. آنها باید از دسترسی غیرمجاز به اطلاعات شخصی و حساس افراد خودداری کنند و اطلاعات را به طور محدود و مشروع استفاده کنند.

به کارگیری این اصول اخلاق حرفه‌ای در تصمیم‌گیری مدیران تضمین می‌کند که تصمیم‌گیری‌ها به طور عادلانه، مسئولانه و با رعایت ارزش‌های اخلاقی انجام شود و به نتیجه‌ای مطلوب و پایدار منجر شود.

هتل آپارتمان ونک

Vanak Apt. Hotel





SCANE
ME

ایرانگرد
Irangard

چالش‌ها و فرصت‌های توسعه صنعت گردشگری در ایران

ایران دارای یک تاریخ، فرهنگ، و طبیعت زیبای غنی است که می‌تواند آن را به یک مقصد جذاب برای گردشگران تبدیل کند. با این حال، همانند هر کشور دیگری، در توسعه صنعت گردشگری خود با چالش‌ها و فرصت‌ها مواجه است.

این چالش‌ها شامل تصویرسازی منفی در بازارهای توریست‌زا، بی‌ثباتی سیاسی، درگیری‌های منطقه‌ای، حجاب اسلامی اجباری برای گردشگران، عدم سرمایه‌گذاری و تبلیغات ناکارآمد برای جاذبه‌های گردشگری ایران است که مانع توسعه صنعت گردشگری ایران شده است.



تصویر و ادراک:

تصویر ایران در رسانه‌های بین‌المللی ممکن است تحت تأثیر تنش‌های سیاسی باشد که می‌تواند گردشگران بالقوه را از سفر به این کشور منصرف کند. تغییر و بهبود این ادراکات در توسعه صنعت گردشگری بسیار حائز اهمیت است.



زیرساخت:

در حالی که پیشرفت‌هایی حاصل شده است، زیرساخت‌های گردشگری از جمله حمل و نقل و اقامت ممکن است نیاز به توسعه بیشتری داشته باشد تا به استانداردهای بین‌المللی برسد.



مقررات:

الزامات و مقررات دقیق و پیچیده ممکن است گردشگران را از سفر به ایران منجر کند. ساده‌سازی این فرآیندها می‌تواند کشور را جذاب‌تر کند.

حفظ حساسیت فرهنگی:

اطمینان از این که توسعه صنعت گردشگری با احترام به فرهنگ غنی ایران همراه باشد، حیاتی است. یافتن تعادل مناسب میان گردشگری و حفظ فرهنگ، یک چالش حساس است.

این عوامل مانع رشد صنعت گردشگری در ایران شده و نرخ ورود گردشگری را تحت تأثیر قرار داده است. از سوی دیگر، فرصت‌های توسعه صنعت گردشگری در ایران در میراث غنی فرهنگی و طبیعی، کاهش تحریم‌ها پس از توافق هسته‌ای جولای ۲۰۱۵ و پتانسیل رشد اقتصادی از طریق گردشگری بین‌المللی نهفته است. تصویر منفی از ایران در بازارهای بین‌المللی چالش مهمی برای صنعت گردشگری بوده است. تلاش برای بهبود این تصویر و جذب گردشگر بیشتر شامل افزایش تبلیغات بین‌المللی، گسترش روابط خارجی، بهبود کیفیت خدمات رفاهی، کاهش قیمت محصولات گردشگری و تشویق سرمایه‌گذاران خارجی برای سرمایه‌گذاری در این صنعت است.



علاوه بر این، اهمیت دین، نقش زنان در جامعه و حفظ میراث فرهنگی





پیشرفت در مقابله با چالش‌ها و بهره‌برداری از این فرصت‌ها نیازمند تلاش مشترک دولت، بخش خصوصی و جوامع محلی است. این یک تعادل حساس بین ترویج گردشگری و حفظ میراث فرهنگی و طبیعی است که ایران را به یک مقصد منحصر به فرد تبدیل می‌کند.



محیطی مثبت برای گردشگری منجر شود. تلاش‌های مشترک می‌تواند در بازاریابی و تبلیغات ایران به عنوان یک مقصد کمک‌کننده و فرصت مناسبی برای توسعه صنعت گردشگری ایران گردد.



فرهنگ آشپزی در گردشگری ایران:

آشپزی ایران غنی و متنوع است. ترویج گردشگری آشپزی می‌تواند علاقه‌مندان به غذا از سراسر جهان را جذب کند.

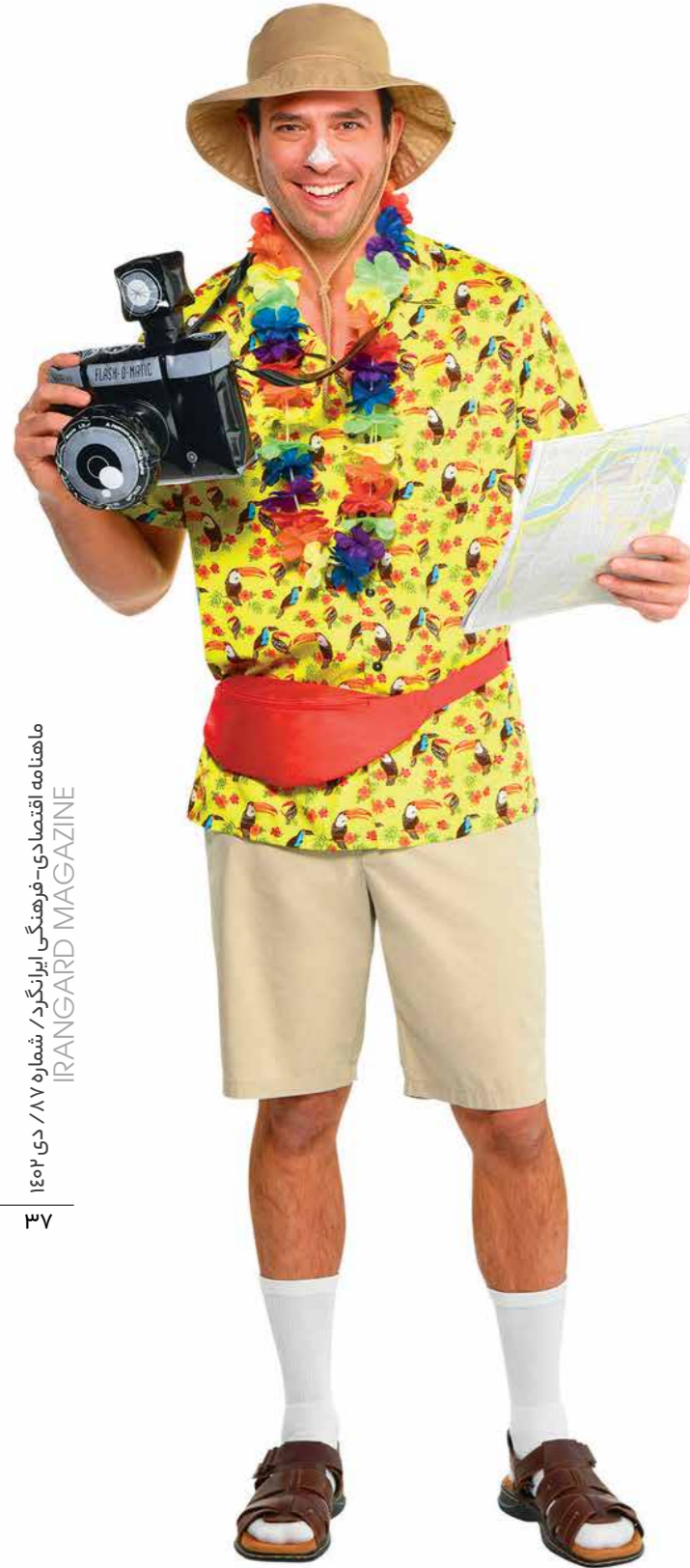


بازاریابی دیجیتال با گردشگری در ایران:

استفاده از پلتفرم‌های دیجیتال و رسانه‌های اجتماعی برای بازاریابی و تبلیغات می‌تواند به دسترسی به یک جمعیت جهانی کمک‌کننده و زیبایی و یکتایی ایران را نشان دهد.

پیشرفت در مقابله با چالش‌ها و بهره‌برداری از این فرصت‌ها نیازمند تلاش مشترک دولت، بخش خصوصی و جوامع محلی است. این یک تعادل حساس بین ترویج گردشگری و حفظ میراث فرهنگی و طبیعی است که ایران را به یک مقصد منحصر به فرد تبدیل می‌کند.

در پایان، در حالی که ایران با چالش‌هایی مانند تصویرسازی منفی، بی‌ثباتی سیاسی و کمبود سرمایه‌گذاری مواجه است، همچنین این پتانسیل را دارد که از میراث غنی فرهنگی و طبیعی خود و همچنین کاهش تحریم‌ها برای توسعه صنعت گردشگری و تولید اقتصادی استفاده کند. ایران‌گرد معتقد است برای توسعه فرهنگ گردشگری، پرداختن به این چالش‌ها و بهره‌برداری از فرصت‌ها برای آینده توسعه صنعت گردشگری در ایران حیاتی خواهد بود.



گردشگری در ایران از موضوعات بسیار مهمی است که برای توسعه موفقیت آمیز گردشگری در ایران باید مورد توجه قرار گیرد.



زیبایی طبیعی گردشگری در ایران: مناظر متنوع ایران، از دریای خزر تا کویرها و کوهستان‌ها، فرصت‌هایی برای گردشگری اکوتوریسم، گردشگری ماجراجویی، و غیره فراهم می‌کند. مهمان‌نوازی: مهمان‌نوازی ایران مشهور است. تأکید بر بهبود تجربه بازدیدکنندگان می‌تواند به تبلیغات مثبت و بازدیدهای تکراری منجر شود.

دیپلماسی و همکاری:

تقویت ارتباطات دیپلماتیک و ایجاد همکاری با سایر کشورها می‌تواند به



فرصت‌های گردشگری در ایران

جاذبه‌های فرهنگی: ایران از دارایی‌های تاریخی و فرهنگی فراوانی برخوردار است، از جمله تخت جمشید یا پرسپولیس، معماری تاریخی اصفهان، و شهر باستانی یزد. بهره‌برداری از این جاذبه‌ها می‌تواند باعث توسعه صنعت



راز انتخاب نام ایران به جای پارس؟

یکی از جذاب ترین و متمایزترین تاریخ ملت ها، تاریخ ایران است. متأسفانه، بیشتر افراد به دلیل مسائل روز و جنگ های مسلحانه اخیر، وقت خود را صرف یادگیری تاریخ ایران نمی کنند. اما برای بسیاری از مردم، مهم است که بدانند چرا نام ایران قبلاً به نام پارس شناخته می شد. در این مقاله از ایرانگرد به بررسی دلایل تغییر نام از «پارس» به «ایران» با تاکید بر هدف ها، پیشنهاد دهندگان این تغییر و تأثیرات آن بر جامعه و روابط بین المللی ایران می پردازیم.

پیشینه واژه ایران

پس اگر به دنبال دلیلی هستید که چرا حاکم سرزمین پارس بر تغییر رسمی نام ایران تأکید کرد و چگونه این اتفاق رخ داد، به جای مناسب آمده اید. شما ممکن است تعجب کنید که چقدر این فرآیند جذاب و سیاسی است و چگونه می تواند نگرش شما را نسبت به ایران یا پارس تغییر دهد.

گرچه استفاده از نام ایران به دوران اوستایی بازمی گردد، اما نخستین استفاده از شکل کنونی آن در سنگ نبش نقش رستم اردشیر یکم ساسانی دیده شده است. شاپور یکم، فرزند و جانشین اردشیر، پس از گسترش مرزهای شاهنشاهی و فتح سرزمین های غیر ایرانی، خود را «شاهنشاه ایرانیان و انیرانیان» خواند که این عنوان تا سقوط شاهنشاهی ساسانی توسط تمام جانشینان او به کار رفت.

تغییر نام یگ کشور از پارس تا ایران: پس از قرن ها، رازهای

ایران با تاریخ بیش از ۵۰۰۰ ساله، به نام های مختلف شناخته می شود و در طی این زمان گسترش مرزهای آن پیوسته متفاوت بوده است.

نام پارس در واقع از شکل یونانی «پارسا» گرفته شده است، که نام منطقه ای در جنوب غربی ایران است که سرزمین باستانی ایرانیان بود. این منطقه اکنون به عنوان استان فارس شناخته می شود. عبارت «پرشیا» اصطلاحاً از



در سال ۱۳۳۱ شمسی، پسر رضا شاه اعلام کرد که هر دو اصطلاح ایران و پارس می توانند به جای یکدیگر در مکاتبات رسمی استفاده شوند. با این حال، با گذشت زمان، ایران به نام غالب تبدیل شد که از سال ۱۳۳۸ شمسی، رسماً به عنوان ایران شناخته شد.



عنوان جمعیت فراتر از مرزهای جغرافیایی مشخص استفاده کردند.

رسمیت نام ایران توسط رضا شاه

در دهه ۱۳۳۰، رضا شاه تغییر نام از پارس به ایران را رسمی کرد که در مارس ۱۳۳۵ به اجرا درآمد. رضا شاه پهلوی در روز سال نو ایرانی، ۳۱ اسفند ۱۳۳۴، از نمایندگان خارجی درخواست کرد که در اشاره آگاهانه به تبار باستانی ایرانیان، به جای پارس از نام ایران استفاده کنند.

ایده تغییر نام پارس به ایران توسط چه کسی مطرح شد؟

در دهه ۱۳۳۰ میلادی، یکی از نخبگان ایرانی به نام «سعید نفیسی» که دیپلمات و مشاور شاه بود، به این فکر کرد که تغییر نام از «پارس» به «ایران» می تواند تصویر مدرن و جهانی ایران را تقویت کند. او فهمید که در جوامع غربی، نام «پارس» بیشتر به یادآوری تصاویر باستانی و تاریخ باستان ایران می انجامد و بر اساس پیشینه ایران، نام ایران را پیشنهاد داد.

برای اجرای این ایده، سعید نفیسی با شاه تبادل نظر کرد. شاه هم موافقت کرد و تصمیم به تغییر رسمی نام از «پارس» به «ایران» گرفته شد. همانطور که گفته شد، این تصمیم به طور رسمی در سال ۱۹۳۵ اعلام شد و تغییر نام با هدف توجیه ملی و افزایش افتخار ملی در سطح جهان صورت گرفت.

البته، مثل هر تغییری، این تصمیم هم با واکنش ها و انتقادات همراه بود، اما به مرور زمان، نام ایران در ارتباط با کشور به عنوان یک نماد از ایدئولوژی ملی و ارتباط با جوانب مدرن و جهانی پذیرفته شد.

در کل، تغییر نام از «پارس» به «ایران» در سال ۱۹۳۵ انجام شد. این تصمیم به هدف استفاده یکتواخت توسط جوامع غربی اتخاذ شد و از سوی دولت ایران اعلام شد تا از هماهنگی نام کشور با نام مردمش در دنیا استفاده شود. این تغییر نام به مرور زمان با مشکلات و ابهاماتی همراه بوده است، اما به تدریج توسط جوامع بین المللی پذیرفته شده و نام ایران به عنوان نام رسمی کشور به جای «پارس» در محافل بین المللی استفاده می شود.

زمان هرودوت (Herodotus) به بعد توسط غربی ها به کار رفت تا به کل پادشاهی ایرانی اشاره کند، که تقریباً معادل نام ایران امروزی بود.

در کل تاریخ به دلایل مختلف، پارس یا ایران در دنیا نقش حیاتی داشت. در حالی که ایرانی ها از سال ۱۰۰۰ قبل از میلاد به کشور خود «ایران» می گفتند، این تغییر نام ایران فقط برای این بود که جهان غربی، این کشور را با همان نامی که شهروندان از آن یاد می کردند صدا کند.

خود ایرانیان باستان به مردمانی که در سرزمین خود به زبان ایرانی سخن می گفتند، به عنوان «ایرانیان» اشاره می کردند، که اصطلاح خود انتخابی بود و مردمان هندی و دیگر نیز از آن به شکل «آریان» استفاده می کردند. قدیمی ترین متون ایرانی (زرتشتی) به سرزمین اصلی ایرانیان به عنوان «آریانا ویجا» یا «گستره آریان / ایرانی» اشاره دارند.

قرن ۱۹ زمانی بود که زبان شناسان اروپایی به طور اشتباه همه افرادی که به زبان های هندواروپایی سخن می گفتند را به عنوان «آریان» می شناختند. آن ها گمان می کردند که «آریان» ها اصلی ترین جمعیت هندواروپایی را در شمال اروپا دارند. این اشتباه باعث شد که کلمه «آریان» به عنوان یک مفهوم نژادی ترسناک توسط نازی ها به کار گرفته شود. نازی ها از این ایده ها به عنوان پیشوندی برای تبلیغ اعتقادات نژادپرستانه و ارتقاء تصویر خود به





به عنوان یکی از بزرگترین و محبوبترین پارک‌های تفریحی دنیا، توکیو دیزنی لند یک جایگاه ویژه در قلب توکیو دارد. توکیو دیزنی لند یکی از جاذبه‌های برجسته توکیو است که با شعار «جایی که رویاها واقعی می‌شوند»، هر ساله میلیون‌ها گردشگر را به سوی خود جذب می‌کند.



SCANE
ME



در این مقاله از ایرانگرد، به برخی از جاذبه‌های گردشگری ژاپن پرداخته خواهد شد. محبوب‌ترین جاذبه گردشگری در ژاپن چیزی جز شهر توکیو نیست که سالانه میلیون‌ها بازدیدکننده را به خود جذب می‌کند.



۱- شهر توکیو:

پایتخت ژاپن، توکیو، شهری پرانرژی و مدرن است. برج توکیو، کاهوتشو، و شهر الکتریکی گیهابارا، از جاذبه‌های برجسته این شهر هستند. همچنین، پارک‌های زیبا و معابد سنتی در کنار ساختمان‌های پر فضا، تضاد جالبی ایجاد کرده‌اند.



جاذبه‌های برتر توکیو

توکیو طیف گسترده‌ای از سرگرمی‌ها و تجربیات را ارائه می‌دهد که علایق و سلیقه‌های مختلف را در بر می‌گیرد. از خیابان‌های شلوغ مملو از رقص نورها و آسمان خراش‌های مدرن گرفته تا پارک‌ها و معابد آرام، توکیو برای همه جذابیت دارد. این شهر همچنین به دلیل فناوری پیشرفته، غذاهای درجه یک و فرهنگ منحصر به فرد خود مشهور است. جاذبه‌های برتر توکیو یک مزیت بزرگ برای هر گردشگر می‌باشد. در زیر چند جاذبه برجسته توکیو را برای شما آورده ایم:

توکیو دیزنی لند:

به عنوان یکی از بزرگترین و محبوبترین پارک‌های تفریحی دنیا، توکیو دیزنی لند یک جایگاه ویژه در قلب توکیو دارد. توکیو دیزنی لند یکی از جاذبه‌های برجسته توکیو است که با شعار «جایی که رویاها واقعی می‌شوند»، هر ساله میلیون‌ها گردشگر را به سوی خود جذب می‌کند. در زیر، بیشتر با این پارک فرهنگی و تفریحی آشنا می‌شویم:



ژاپن

کشوری شگفت‌انگیز با مکان‌های دیدنی فراوان

پارادایس عجایب: پارک دیزنی لند یک دنیای جادویی و پرازعجایب است. اینجا به مکان خاص از بازی های خنده دار و نمایش های زنده تا ماجراجویی های هیجان انگیز برای همه سنین محسوب می شود. هرکسی می تواند از این پارک پراز رنگ و شگفتی لذت ببرد و دنیای شگفت انگیز دیزنی را تجربه کند.

شخصیت های دیزنی: شخصیت های دیزنی همیشه جزء جدایی ناپذیر اصلی این پارک محسوب می شوند. از میکی ماوس تا شاهزاده ها و انیمیشن های محبوب دیزنی، گردشگران می توانند با شخصیت های محبوب عکس بگیرند و لحظات خاصی را با آنها به اشتراک بگذارند.

فضاهای طراحی شده زیبا: طراحی و معماری پارک دیزنی لند با جزئیات زیبا و جلوه های فانتزی شگفت انگیز است. فضاهای تمیز و طراحی های منحصر به فرد، اینجا را به یک دنیای خیالی تبدیل کرده اند.

با توجه به تنوع فعالیت ها و سرگرمی ها، توکیو دیزنی لند به عنوان یک مقصد مناسب برای خانواده ها شناخته می شود. اینجا یک فضای امن و پراز نظری برای لحظات شاد و خاطره انگیز فراهم می کند.



پارک ملی امپراطوری:

پارک ملی امپراطوری (The East Gardens of the Imperial Palace) یکی از نقاط زیبا و آرام بخش در قلب توکیو است. این پارک بخشی از کاخ امپراطوری ژاپن است و محوطه های آن برای عموم در دسترس قرار گرفته اند.

این پارک یک آرایش منحصر به فرد از فضاهای سبز، درختان، و برج ها دارد. موزه ها، باغ ها، و چشم اندازهای زیبا این پارک را به یک مقصد آرامش بخشی تبدیل کرده اند.

آرایش فضای سبز: درختان بلند، گل های آبیاری شده و مسیرهای پیاده روی زیبا، اینجا را به یک محل مناسب برای استراحت و پیاده روی تبدیل کرده اند.

باغ های آبیاری شده: یکی از ویژگی های جذاب پارک ملی امپراطوری، باغ های زیبای آبیاری شده است. این باغ ها با استفاده از آب و تنظیمات حداقل طراحی شده اند و تجربه دیدن آنها به یادماندنی است.

پارک ملی امپراطوری، به عنوان یک محیط طبیعی درون شهری، چشم اندازهای زیبا و طبیعی را ارائه می دهد. منظره هایی از درختان، گل ها و اجزای طبیعی دیگر، تجربه شگفت انگیزی را به گردشگران ارائه می دهد.

موزه ها و معماری تاریخی: پارک حاوی بخش هایی از کاخ امپراطوری است که به صورت موزه ها و نمایشگاه های تاریخی باز شده اند. این معماری تاریخی به بازدیدکنندگان این امکان را می دهد که با تاریخ و فرهنگ ژاپن در دوران امپراطوری آشنا شوند.

برج اسکای تری توکیو:

Tokyo Skytree با ۶۳۴ متر ارتفاع، به عنوان یک نماد لایق به یادماندنی توکیو است که با زیبایی و تاریخچه خاص خود، گردشگران را به سوی آسمان معتدل و فرهنگ مدرن ژاپن هدایت می کند. از آخرین طبقه های برج، چشم انداز شهر توکیو با نورهای شهری در شب

و مناظر زیبای کوه فوجی در روز به نمایش درمی آید. به ویژه در غروب آفتاب، زمانی که آسمان با رنگ های طلایی و نارنجی تزیین می شود، تجربه بازدید از برج توکیو بی نظیرتر می شود. این برج در منطقه Sumida واقع شده است و به یک نماد مهم توکیو تبدیل شده است.

موزه جیبلی (Ghibli Museum):

با فضاهای سبز فراوان و معماری خاص خود، موزه جیبلی یک مقصد محبوب برای علاقه مندان به هنر، طبیعت، و فضاهای آرامش بخش است.

در این موزه می توانید با شخصیت های انیمیشن مشهور ژاپنی، همچون فوتالیست ها، همسایه من توتورو و شهر ارواح آشنا شوید. آقای هایانو میازاکی رئیس مشهور این هلدینگ کارتون سازی کودکان و نوجوانان است. موزه جیبلی امروزه از بهترین جاذبه های دیدنی توکیو به حساب می آید.

جالب است بدانید که این موزه جذاب امکانات بسیاری برای افراد ناشنوا، ناتوان حرکتی، کودکان و سالمندان فراهم آورده است تا هرکسی بتواند در آن، نهایت لذت را ببرد. به شما پیشنهاد می کنیم که پس از گشت و گذار در موزه جیبلی سری به کافه آن بزنید و در فضای دنج و آرامش بخش استراحت کنید.



تقاطع شیویا: این تقاطع معروف به خاطر خیابان های شلوغ و چراغ های نئون اش معروف است و هرکسی که به دنبال هیجان است باید در معابر شیویا قدم بزند. البته مراقب باشید در میان شلوغی ها گم نشوید!



معابد سنتی توکیو: در توکیو، می توانید به معابد قدیمی و متعددی سر بزنید. به عنوان مثال، معبد سنجوکو در منطقه آساکوسا، که به عنوان یکی از مقدس ترین معابد بودایی در توکیو شناخته می شود. همچنین، معبد میچی جینگو، که به افسانه ها و باورهای ژاپنی مربوط می شود، نیز جذابیت خاصی دارد.

بازارها و خیابان های شلوغ توکیو: توکیو بازارها و خیابان های شلوغ و پراز رنگ و بوی مختلفی دارد. می توانید به بازار تویا، بازار آمیایا و خیابان شیویا بروید و تجربه ای منحصر به فرد از فروشگاه ها، رستوران ها و فعالیت های شبانه را داشته باشید.



بازارها و خیابان های شلوغ توکیو: توکیو بازارها و خیابان های شلوغ و پراز رنگ و بوی مختلفی دارد. می توانید به بازار تویا، بازار آمیایا و خیابان شیویا بروید و تجربه ای منحصر به فرد از فروشگاه ها، رستوران ها و فعالیت های شبانه را داشته باشید.





بازار ماهی Tsukiji: در حالی که بازار داخلی به مکان جدیدی منتقل شده است، بازار بیرونی هنوز انواع غذاهای دریایی تازه و گزینه‌های سوشی را برای بازدیدکنندگان ارائه می‌دهد.



پارک‌ها و باغ‌ها: توکیو دارای بسیاری از پارک‌ها و باغ‌های زیبا است. یکی از برطرفدارترین پارک‌ها در توکیو، پارک شینجوگیون است که با باغ‌های زیبا و معابد تاریخی خود، یک مکان آرامش بخش است. Shinjuku Gyoen (新宿御苑) یکی از بزرگترین و محبوب‌ترین پارک‌های توکیو است. در فاصله کوتاهی از ایستگاه شینجوگو، چمن‌زارهای وسیع پارک، مسیرهای پیچ و خم پیاده‌روی و مناظر آرام، یک فرار آرامش بخش از مرکز شهری شلوغ اطراف آن فراهم می‌کنند. در بهار Shinjuku Gyoen به یکی از بهترین مکان‌های شهر برای دیدن شکوفه‌های گیلاس تبدیل می‌شود.



حیات ملی ژاپن:

این حیات زیبا با باغ‌های سنتی ژاپنی، استخرها، و ساختمان‌های سنتی، یک فرصت عالی برای آشنایی با فرهنگ بومی ژاپن فراهم می‌کند.



اگر سفر به توکیو در برنامه گردشگری شماست، این جاذبه‌ها یک شروع عالی برای کاوش و تجربه فرهنگی و زیبایی‌های این شهر را فراهم می‌کنند. پیشنهاد می‌کنم برای سفر به توکیو و دیدن این مکان‌های جذاب، با آژانس گردشگری گلچین تماس بگیرید.

تماس با آژانس گردشگری گلچین ۰۲۱-۸۶۷۴۹

آژانس گردشگری گلچین با تجربه و دانش خود در زمینه سفرهای ژاپن، می‌تواند برنامه سفری را برای شما طراحی کند که شامل مکان‌های دیدنی ژاپن و خدمات مربوط به پرواز، اقامت و تورها می‌شود. همچنین، قبل از سفر به ژاپن، بهتر است اطلاعات لازم در مورد ویزا، اقامت، ارز و سایر مسائل مربوط به سفر به ژاپن را دریافت کنید. از طریق سفارت یا کنسولگری ژاپن در کشور خود می‌توانید اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب کنید.

۲- شهر کیوتو:

شهر زیبای کیوتو با معابد ژاپنی سنتی، باغ‌های چای و فرهنگ ژاپنی خاص خود، جایی است که گردشگران می‌توانند در آرامش و فرهنگ عمیق ژاپن غرق شوند. معبد طلایی گیناکاگوجی و باغ‌های زین ریوکوان به جاذبه‌های این شهر افزوده‌اند.

کیوتو، با شاهکارهای معماری سنتی، معابد تاریخی و فرهنگ ژاپنی خاص خود، یکی از مقاصد محبوب گردشگران در ژاپن است. در ادامه به توضیح برخی از جاذبه‌های دیدنی کیوتو می‌پردازیم:



۱. معبد کیناکاگوجی (Kinkaku-ji): معبد طلایی یا «پagodای طلایی» یکی از جاذبه‌های برجسته کیوتو است. ساختمان اصلی این معبد با برخورداری از سقف طلاکاری شده، در بین باغ‌های زیبا و در کنار یک دریاچه قرار دارد. بازدید از این معبد شگفت‌انگیز و خیره‌کننده است.



هیگاشی یامالذت ببرید.

پیشنهاد می‌کنیم قبل از سفر به کیوتو، زمان سفر خود را به دقت برنامه‌ریزی کنید، زیرا کیوتو در طول سال با جشنواره‌ها و مراسم مذهبی مختلف پر از رویدادهای جذاب است. همچنین، بهتر است برای بهره‌برداری بهتر از سفر خود، با استفاده از خدمات آژانس گردشگری گلچین، برنامه‌ریزی کنید و امکانات و مکان‌های دیدنی مورد نظر خود را قبل از سفر مطالعه کنید. امیدواریم سفرتان به کیوتو تجربه‌ای خاطره‌انگیز و شگفت‌انگیز باشد!



۲. معبد فوشیمی یناری (Fushimi Inari Taisha): معبد فوشیمی یناری، شهرت جهانی به خاطر مسیر پیاده‌روی با تناسبات خاصی بین طبیعت و معماری دارد. معبد در بین برکه‌ها، تونل‌های پیاده‌روی و تندیس‌های روحان قرار دارد. این مکان، یکی از جاذبه‌های برطرفدار کیوتو است.



۳. مزارع چای: کیوتو معروف به مزارع چای خاص خود است که مکان‌هایی آرامش بخش برای نوشیدن چای سنتی ژاپنی و تجربه فرآیند تهیه آن را فراهم می‌کنند. در این مزارع، شما می‌توانید از آرامش و زیبایی فضای سنتی ژاپنی لذت ببرید و با فلسفه و فرهنگ چای آشنا شوید.

علاوه بر اینها، در کیوتو می‌توانید به معابد و جاذبه‌های دیگری نیز سر بزنید، مانند معبد کیومیزودا، معبد گیون، قصر نیجیو و باغ ملی آراشیاما. همچنین، می‌توانید از معابد بومی و معماری سنتی در محله‌های ژئی گوو



۳- هیروشیما:

شهری با تاریخ تلخ، اما بازسازی شده و به یک مقصد آرامش بخش برای گردشگران تبدیل شده است. از جزیره میاجیما و باغ‌های زیبای شهر بازدید کنید و حتما حداقل یک بار به پارک صلح هیروشیما بروید و از آرامشی که این مکان به شما می‌دهد لذت ببرید.

۴- شهر چیبا:

با فهم عمیق از فرهنگ سامورایی، چیبا محلی است که گردشگران می‌توانند به دنیای گذشته ژاپن بازگردند. قلعه ادوا و شهر کندو، دو جاذبه مهم در این منطقه هستند.



اوزاکا شهری پر جنب و جوش با امکانات بی پایان است. به دلیل میراث آشپزی و مکان های تفریحی بسیار محبوب است، اما همچنین مکانی است که می توانید در آن خرید کنید، از معابد بازدید کنید و با سنت ها و آداب و رسوم محلی آشنا شوید. شهری که دوستش خواهید داشت.



۵- کوه فوجی:

کوه های فوجی، عظیم ترین و بلندترین کوه های ژاپن را در بر می گیرند و در فصل زمستان، پوشش برفی کوه ها، توجه گردشگران بسیاری را به خود جلب کرده است. طبیعت زیبا و مسیرهای پیاده روی در این منطقه، تجربه فراموش نشدنی را ارائه می دهند.



چه چیزی گردشگران را به ژاپن جذب می کند؟

برخی از دلایلی که نشان می دهد ژاپن بهترین مکان برای بازدید است عبارتند از:



غذاهای ژاپنی: ژاپن به خاطر غذاهای لذیذ و متنوعش، از سوشی تا رامن، تمپورا تا یاکیتوری و خیلی چیزهای دیگر شناخته شده است.



۶- شهر نارا:

شهر نارا زادگاه فرهنگ و تمدن ژاپن است. شهری که به عنوان پایتخت قدیمی ژاپن شناخته می شود. در نارا می توانید بزرگ ترین بودای جهان، «تودای جی» را پیدا کنید.

در شهر نارا معابد مختلفی وجود دارد که با بازدید از آن ها می توانید با معماری و هنر مردم ژاپن بیشتر آشنا شوید. معمولا معابد در وسط تپه های سرسبزی قرار گرفته اند که جذابیت بازدید از آن ها را دوچندان می کند.

۷- شهر اوساکا / آساکا / اوزاکا

اوزاکا شهری پر جنب و جوش با امکانات بی پایان است. به دلیل میراث آشپزی و مکان های تفریحی بسیار محبوب است، اما همچنین مکانی است که می توانید در آن خرید کنید، از معابد بازدید کنید و با سنت ها و آداب و رسوم محلی آشنا شوید. شهری که دوستش خواهید داشت.

اگر چند ساعت وقت داشته باشید با چند روز در اوزاکا بمانید، حتماً از منطقه مینامی و به خصوص دوتونبوری دیدن کنید. یک خیابان خرید هیجان انگیز با تابلوهای نئونی که تا به حال ندیده اید. در طول روز می توانید از تبلیغات نمای چشمگیر با کوفته های گول پیکر، تکه های سوشی، ماهی پف کرده و خرچنگ هایی که دست و پا می زنند، شگفت زده شوید، اما پس از غروب آفتاب، زمانی که Dotonbori به یک جاذبه بزرگ و چشمک زن تبدیل می شود، یک مهمانی واقعی است. Dotonbori خود دارای پاساژها، مراکز خرید، بارها و رستوران های کاراوکو است، اما اگر به یک خیابان فرعی بروید، به طرز شگفت انگیزی خلوت است و معابد پنهان رستوران های کوچک سوشی را خواهید دید.



در نهایت، مهم است که قبل از سفر به ژاپن، همواره اطلاعات و الزامات مربوط به مهاجرت، ویزا و سلامت را بررسی کنید. در این خصوص با آژانس گردشگری گلچین مشورت کنید تا سفری امن و بدون مشکل را تجربه کنید.

فرهنگ ژاپنی: از مراسم سنتی چای گرفته تا کشتی سومو، ژاپن غرق در تاریخ و سنت است و به بازدیدکنندگان نگاه اجمالی منحصر به فردی به فرهنگ جذاب ژاپن می دهد.



طبیعت ژاپن: ژاپن خانه برخی از زیباترین و متنوع ترین مناظر جهان از جمله کوه فوجی، درختان شکوفه های گیلاس و چشمه های آب گرم است.



فناوری در ژاپن: ژاپن در زمینه فناوری پیشرو است و بازدیدکنندگان می توانند آخرین نوآوری ها و ابزارها را در شهرهای شلوغ این کشور تجربه کنند.



رفتار دوستانه ژاپنی ها: ژاپنی ها به مهمان نوازی و استقبال گرم خود شهرت دارند که باعث می شود بازدیدکنندگان احساس کنند در خانه خود هستند و سفری به یادماندنی را تضمین می کنند.



با توجه به غنای فرهنگی و تاریخی ژاپن و جاذبه های دیدنی فراوان آن، برای سفر به این کشور فوق العاده، ما به شما پیشنهاد می دهیم با آژانس گردشگری گلچین تماس بگیرید. آژانس گردشگری گلچین با سابقه بیش از ۱۰ سال در ارائه خدمات گردشگری، تورهای زیبا و خاصی را برای سفر به ژاپن ارائه می دهد. این آژانس گردشگری معتبر تمام جزئیات سفر شما را از ترتیبات پرواز و اقامت در هتل های برتر تا تورهای دیدنی و راهنمایی در سفر را بر عهده می گیرد. با استفاده از خدمات گردشگری گلچین، شما می توانید سفری راحت و بی نقص به ژاپن را تجربه کنید و لحظاتی به یادماندنی در این کشور را به دست آورید.

در نهایت، مهم است که قبل از سفر به ژاپن، همواره اطلاعات و الزامات مربوط به مهاجرت، ویزا و سلامت را بررسی کنید. در این خصوص با آژانس گردشگری گلچین مشورت کنید تا سفری امن و بدون مشکل را تجربه کنید.



علم عشق و ارتباطات: راز لذت در روابط عاطفی مثبت

روابط عاطفی و ارتباطات مثبت نقش بسیار مهمی در سلامت روحی و جسمی انسان ایفا می‌کنند. در این مقاله، قصد داریم به بررسی علمی لذت و راحتی حاصل از این نوع ارتباطات بپردازیم و نشان دهیم که چگونه این روابط عاطفی مثبت می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کنند.

سلامتی بدن با هورمون عشق:

تحقیقات نشان می‌دهد که در هنگام تجربه عشق، هورمون‌های افسردگی کاهش می‌یابند و هورمون‌های خوشحالی مانند اندورفین افزایش می‌یابد. این تأثیرات مثبت بر روی سلامت روحی و کاهش استرس افراد بسیار اهمیت دارند.

عشق و ارتباطات عاطفی می‌توانند به طور مستقیم بر هورمون‌های مغزو فیزیولوژی بدن تأثیر بگذارند. هورمون‌هایی مانند اندورفین، سروتونین، و اوکسیتوسین در این فرآیند نقش اساسی دارند. اندورفین به عنوان «هورمون خوشحالی» شناخته می‌شود و در واقع به عنوان یک ضد درد طبیعی و آرامبخش عمل می‌کند. هنگامی که افراد در روابط عاطفی مثبت هستند یا عاشق می‌شوند، ترشح این هورمون افزایش می‌یابد و احساس خوشحالی و لذت ایجاد می‌شود.

علاوه بر اندورفین، اکسی‌توسین نیز یک هورمون مهم در تشکیل روابط

اجتماعی و ارتباطات عاطفی است. این هورمون به عنوان «هورمون عشق» یا «هورمون ارتباط اجتماعی» نیز شناخته می‌شود. افزایش سطح اوکسیتوسین باعث افزایش احساس اتحاد و ارتباط عاطفی میان افراد می‌شود.

همچنین، در حالت‌های عشق و ارتباطات مثبت، کاهش هورمون‌های افسردگی مانند کورتیزول نیز دیده می‌شود. کورتیزول یک هورمون استرس است و کاهش آن باعث رفع استرس و افسردگی می‌شود.

به طور کلی، این تأثیرات مثبت بر فیزیولوژی بدن نشان می‌دهند که روابط عاطفی مثبت و عشق چگونه می‌توانند به بهبود سلامت روحی و کاهش استرس در افراد کمک کنند.

تأثیر روابط عاطفی مثبت در فیزیولوژی بدن

تحقیقات نشان می‌دهد که در یک رابطه عاطفی مثبت، فیزیولوژی بدن نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. افرادی که در روابط عاطفی قوی قرار دارند؛ خواب بهتر، کاهش فشارخون، و افزایش سیستم ایمنی بدن خود را ممکن می‌سازند.

رابطه عاطفی مثبت می‌تواند تأثیرات فیزیولوژیکی متعددی را در بدن افراد ایجاد کند. در ادامه این مقاله از ایرانگرد با هدف توسعه و شناخت روابط عاطفی مثبت، به تأثیر آن بر روی بدن خواهیم پرداخت:

روابط عاطفی مثبت و خواب بهتر:

تحقیقات نشان داده‌اند، افرادی که در روابط عاطفی مثبت و پایدار هستند، معمولاً خواب بهتری دارند. این ممکن است به عنوان نتیجه حمایت و پشتیبانی روانی از طریق روابط عاطفی تفسیر شود.

یک رابطه عاطفی سالم و پایدار معمولاً با داشتن یک فضای امن و حامی همراه است. فرد می‌تواند در این نوع رابطه احساس کند که مورد قبول و قدر دانی قرار گرفته است و می‌تواند با اعتماد به نفس بیشتری به خواب برود.

روابط عاطفی مثبت و کاهش فشارخون:

حضور در یک رابطه عاطفی مثبت می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. احساس امنیت و پشتیبانی از طریق روابط می‌تواند به تعادل

این تأثیرات نشان دهنده ارتباط میان روابط عاطفی قوی و بهبود فیزیولوژی بدن است. این نکات نشان می‌دهند که رعایت و حفظ روابط عاطفی مثبت نه تنها به روح و روان فرد، بلکه به بهبود سلامت فیزیکی نیز کمک می‌کند.



فیزیولوژیکی بدن و در نتیجه کاهش فشارخون منجر شود.

روابط عاطفی مثبت و افزایش سیستم ایمنی:

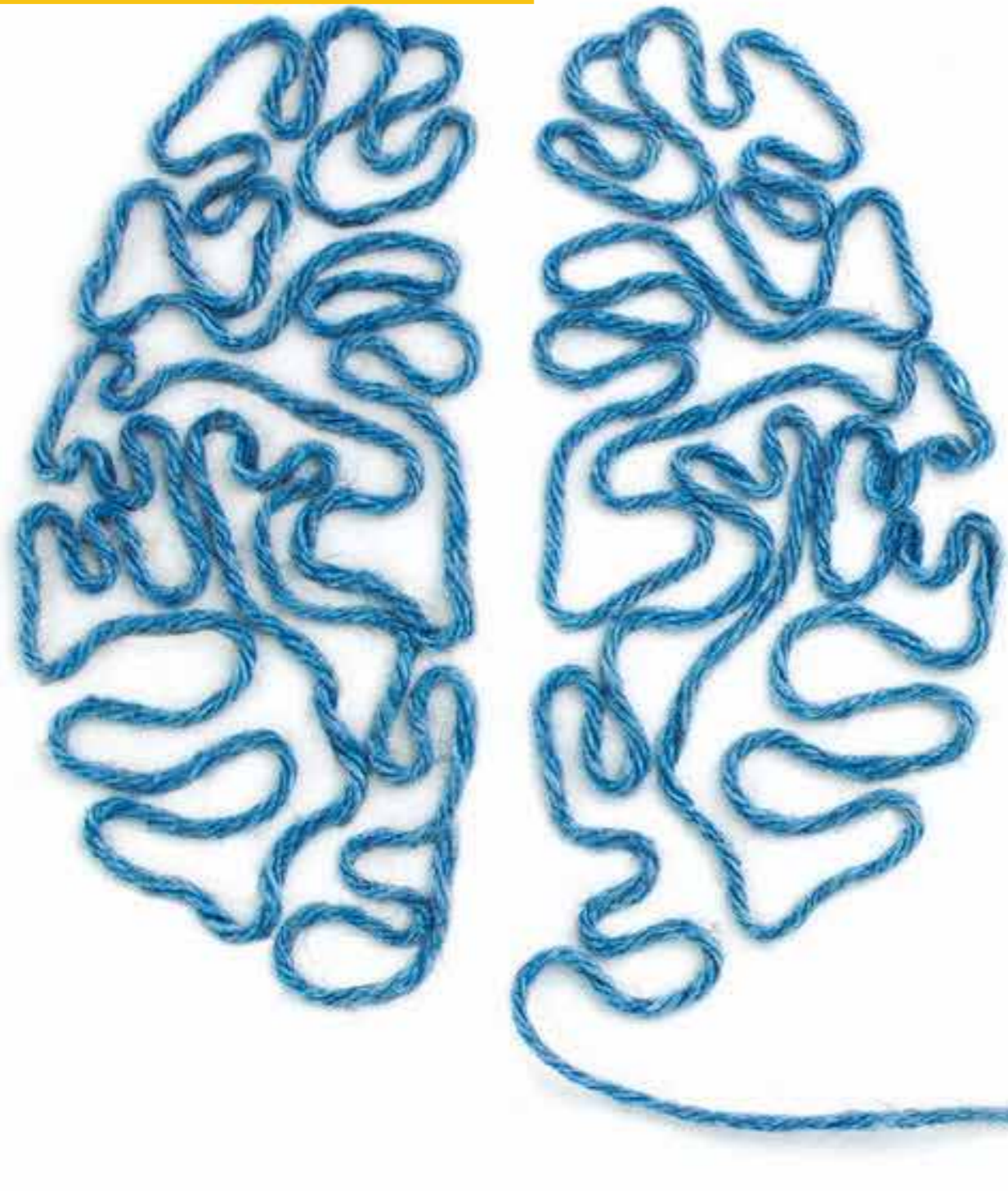
روابط عاطفی مثبت می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. افرادی که از حمایت اجتماعی و عاطفی بهره‌مند هستند، ممکن است کاهش در میزان التهاب بدنی را تجربه کنند و بهبود در عملکرد سیستم ایمنی داشته باشند.

این تأثیرات نشان دهنده ارتباط میان روابط عاطفی قوی و بهبود فیزیولوژی بدن است. این نکات نشان می‌دهند که رعایت و حفظ روابط عاطفی مثبت نه تنها به روح و روان فرد، بلکه به بهبود سلامت فیزیکی نیز

سلامت روحی و جسمی یا پشتیبانی اجتماعی در روابط عاطفی مثبت:

پشتیبانی اجتماعی در روابط عاطفی می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی روی سلامت عاطفی و جسمی داشته باشد.

پشتیبانی اجتماعی می‌تواند به فرد در موقعیت‌های استرس‌زا کمک کند. وجود یک شریک عاطفی قابل اعتماد و حامی می‌تواند فرد را در مقابل فشارها و نگرانی‌ها محافظت کند و به او احساس امنیت و آرامش بدهد.





پشتیبانی اجتماعی می‌تواند در بهبود سلامت جسمی افراد نقش مهمی ایفا کند. این پشتیبانی می‌تواند از طریق حضور در روابط عاطفی مثبت و ارتباطات اجتماعی فراهم شود و باعث افزایش سیستم ایمنی، بهره‌وری فیزیکی و بهبود سلامت قلبی شود.



سیستم ایمنی، بهره‌وری فیزیکی و بهبود سلامت قلبی شود. در نهایت، علم عشق و ارتباطات نشان می‌دهد که روابط عاطفی و مثبت چگونه می‌توانند به بهبود سلامت فیزیکی و روحی انسان کمک کنند. روابط عاطفی مثبت و پشتیبانی اجتماعی می‌توانند به بهبود سلامت روحی و روانی فرد کمک کنند. داشتن روابط معنادار



روابط عاطفی مثبت، ما را در برابر تنهایی و ایزوله شدن محافظت می‌کنند و احساس انسجام و تعلق به جامعه را تقویت می‌کنند. این روابط می‌توانند برای ما ارزشمندترین منابع حمایت، تشویق و ترغیب را فراهم کنند. همچنین، تعاملات مثبت با دیگران می‌توانند به ما فرصت‌های یادگیری ارزشمند، به اشتراک گذاری تجربیات و توسعه مهارت‌های ارتباطی را بدهند.

و صمیمی می‌تواند احساس تعلق و عشق را تقویت کند، افزایش رضایت زندگی و خوشبختی را به همراه داشته باشد و از احساس تنهایی و افسردگی کاسته شود.

روابط عاطفی مثبت و پشتیبانی اجتماعی می‌توانند به فرد کمک کنند تا با استرس‌های زندگی بهتر مقابله کند و احساس امنیت و آرامش را تجربه کند. حضور یک شریک زندگی حامی و داشتن ارتباطات عمیق و نزدیک با افراد، به فرد اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد و او را در مواجهه با فشارهای روزمره قدرتمندتر می‌سازد.

روابط عاطفی مثبت می‌توانند تأثیر مستقیمی بر فیزیولوژی بدن داشته باشند. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که افراد با روابط عاطفی مثبت، سطوح کمتری از هورمون استرس (مانند کورتیزول) دارند، فشار خون و ضربان قلب بهتر و همچنین سیستم ایمنی بهبود یافته‌ای دارند. مطالعات نشان می‌دهند که افرادی که از پشتیبانی اجتماعی و روابط عاطفی قوی بهره‌مند هستند، در کلیت زندگی خود رضایت بیشتری دارند و به طور عمومی رفاه بیشتری را تجربه می‌کنند.

کاهش احساس تنهایی:

پشتیبانی اجتماعی و روابط عاطفی مثبت می‌توانند از احساس تنهایی جلوگیری کنند. وجود شریک عاطفی در زندگی به عنوان حامی و دیگر ارتباطات اجتماعی می‌توانند به عنوان یک شبکه اجتماعی عمل کرده و احساس تعلق و تعامل را افزایش دهند.

تأثیر مثبت بر سلامت جسمی:

پشتیبانی اجتماعی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی افراد داشته باشد. افرادی که از پشتیبانی اجتماعی بهره‌مند هستند، معمولاً سطح استرس کمتری تجربه می‌کنند و این می‌تواند به نرمال کردن سیستم ایمنی و جلوگیری از بروز بیماری‌ها کمک کند. داشتن پشتیبانی اجتماعی می‌تواند به فرد در جلوگیری از رفتارهای مضر مانند مصرف مواد مخدر، سیگار و الکل کمک کند. افرادی که از حمایت اجتماعی بهره‌مند هستند، ممکن است در مقابل فشارهای اجتماعی مضر مقاومت بیشتری داشته باشند.

روابط عاطفی مثبت و پشتیبانی اجتماعی می‌توانند بهبود سلامت قلبی را تسهیل کنند. افرادی که در روابط عاطفی سالم هستند و از حمایت اجتماعی بهره‌مندند، معمولاً فشار خون و ضربان قلب بهتری دارند و ریسک بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

پشتیبانی اجتماعی می‌تواند در بهبود سلامت جسمی افراد نقش مهمی ایفا کند. این پشتیبانی می‌تواند از طریق حضور در روابط عاطفی مثبت و ارتباطات اجتماعی فراهم شود و باعث افزایش



روابط عاطفی مثبت و پشتیبانی اجتماعی می‌تواند رضایت‌مندی عاطفی را افزایش دهند. با به دست آوردن حمایت و قبولی از طرف شریک عاطفی، فرد احساس می‌کند که مورد ارزش و اهمیت قرار گرفته است و این می‌تواند به رشد و توسعه شخصیتی و رضایت بیشتر از زندگی کمک کند. در زمینه روابط عاطفی، این پشتیبانی می‌تواند از طریق ارتباطات نزدیک با دیگران و حضور در یک جامعه حاکم شود. در زیر به برخی از نقاط کلیدی این تأثیرات اشاره می‌کنم:

مقابله با استرس:

افرادی که از پشتیبانی اجتماعی بهره‌مند هستند، معمولاً در مواجهه با مشکلات و استرس‌های زندگی بهتر مقابله می‌کنند. حضور دوستان، خانواده و یا شریک عاطفی می‌تواند به عنوان یک شبکه ایمنی در برابر فشارهای زندگی عمل کند.

افزایش اعتماد به نفس:

پشتیبانی اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا احساس ارتباط و ارزشمندی داشته باشند. این احساس ایمنی و اعتماد به نفس می‌تواند تأثیر مثبتی بر روی سلامت عاطفی و جسمی داشته باشد.





شما در اولین فرصت از روز، به یک اتاق و یا یک مکان آرام و بی صد بروید. روی یک صندلی بنشینید و یا یکی از مدل های نشستن در یوگا را انتخاب کنید. چشمان خود را ببندید و توجه خود را به نفس های عمیق خود متمرکز کنید. در آغاز، احتمالاً ذهن شما پر از افکار پراکنده است، اما با آرامش و تمرین مدیتیشن، سعی کنید تا افکار را به آرامی کنار بزنید.



هنر شادی

فنون و ابزارهایی برای شاد زیستن

زندگی گاهی اوقات پراز چالش ها و استرس هاست، اما با استفاده از فنون و ابزارهای مختلف، هرکس می تواند لحظات شادتری را تجربه کند. در این مقاله از ایرانگرد، به بررسی چند فنون و ابزار مؤثر برای افزایش شادی می پردازیم:



مدیتیشن:

مدیتیشن یکی از قدیمی ترین و مؤثرترین فنون برای آرامش ذهن و افزایش شادی است. با تمرین روزانه مدیتیشن، افراد قادر به تحلیل و کنترل افکار منفی خود می شوند و به سمت ذهنی پویا و مثبت هدایت می شوند.

تصور کنید شما در یک روز پر استرس و پرفشار هستید. احتمالاً در میانه شلوغی ها و فشارهای زندگی، افکار منفی و استرس های روزانه شما افزایش یافته اند. انجام مراحل زیر به شما کمک خواهند کرد.

شما در اولین فرصت از روز، به یک اتاق و یا یک مکان آرام و بی صدا بروید. روی یک صندلی بنشینید و یا یکی از مدل های نشستن در یوگا را انتخاب کنید، چشمان خود را ببندید و توجه خود را به نفس های عمیق خود متمرکز کنید. در آغاز، احتمالاً ذهن شما پر از افکار پراکنده است، اما با آرامش و تمرین مدیتیشن، سعی کنید تا افکار را به آرامی

کنار بزنید.

حالا به تدریج به نفس های خود توجه کنید. نفس بکشید و به آرامی دم و بازدم را انجام دهید. در هر نفس، فکر کنید که انرژی مثبت و شادی وارد بدن شما می شود، و در هر بازدم، استرس و افکار منفی از شما خارج می شوند.

حالا تصویر ذهنی خود را به یک صحنه آرام و زیبا هدایت کنید. ممکن است یک درخت سبز و آرام، صدای آب رودخانه، یا حتی آسمان آبی صاف باشد. هر چه زمان بیشتری این تصویر را در ذهن خود حک کنید، احساس آرامش و شادی بیشتری خواهید کرد.

از این لحظه به بعد با احساسات شادابی به زندگی روزمره خود باز می گردید. این تمرین مدیتیشن کوتاه، شما را از فشارهای روزانه آزاد کرده و به سمت یک حالت ذهنی مثبت و آرام هدایت می کند.

تمرینات تنفسی:

تنفس عمیق و آگاهانه می تواند نقش مهمی در افزایش انرژی و کاهش استرس ایفا کند. با تمرین تنفس عمیق، اکسیژن بیشتری وارد بدن شما می شود که باعث افزایش انرژی و حالت شادی می شود.

دو نوع تمرین تنفسی برای کاهش درد میگرن و افزایش انرژی عبارتند از:

تنفس مثلثی (Diaphragmatic Breathing): این تمرین ساده ترین تمرین تنفسی است که در هر مکان و زمانی می توانید انجام دهید. (۱- با شمارش یک تا چهار از راه بینی به آرامی عمل دم را انجام دهید. ۲- با شمارش یک تا چهار دم خود را در شش ها نگهدارید. (حبس دم) ۳- با شمارش یک تا چهار بازدم را به آرامی انجام دهید. اگر این تمرین تنفسی را سه تا چهار دقیقه انجام دهید، میزان فشار جسمی و روحی کاهش می یابد. قلبتان از شما قدر دانی می کند و نهایتاً به ایام شما با این تنفس استراحت کامل را تجربه خواهد نمود.)



با این اهداف کوچک، می‌توانید به راحتی میزان مصرف قند خود را کاهش دهید و همچنین احساس موفقیت و انگیزه زیادی پیدا کنید. هر بار که از یک شیرینی مصنوعی خودداری کردید یا از یک فرآورده حاوی شکر جلوگیری کردید، می‌توانید احساس خوبی از پیشرفت خود داشته باشید. این اقدام ساده به شما این امکان را می‌دهد تا احساس کنید به سمت بهبود و شادی حرکت کرده‌اید.



SCANE
ME



ورزش:

فعالیت‌های ورزشی نه تنها برای بهبود فیزیکی بلکه برای افزایش حالت شادی نیز مؤثر است. اندورفین، هورمون شادی، به میزان بیشتری در زمان ورزش ترشح می‌شود که باعث افزایش احساس خوب و شادایی می‌شود.

اهداف کوتاه مدت:

تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی می‌تواند احساس موفقیت و شادی را به شما هدیه کند. هر بار که به یک هدف می‌رسید، احساس انگیزه و خوشحالی شما افزایش می‌یابد. فرض کنید شما تصمیم گرفته‌اید در جهت بهبود روحیه و افزایش شادی خود، یک هدف کوتاه مدت تعیین کنید.



هدف کوتاه مدت: «هفته بدون شکر»

در طول هفته‌ای که پیش رو دارید، تصمیم می‌گیرید از مصرف شکر و ترکیبات شیرین کننده‌های مصنوعی خودداری کنید. به جای آن، از منابع طبیعی شیرینی مثل میوه‌ها یا خوراکی‌های کم شکر استفاده کنید. با این اهداف کوچک، می‌توانید به راحتی میزان مصرف قند خود را کاهش دهید و همچنین احساس موفقیت و انگیزه زیادی پیدا کنید. هر بار که از یک شیرینی مصنوعی خودداری کردید یا از یک فرآورده حاوی شکر جلوگیری کردید، می‌توانید احساس خوبی از پیشرفت خود داشته باشید. این اقدام ساده به شما این امکان را می‌دهد تا احساس کنید به سمت بهبود و شادی حرکت کرده‌اید.

در نهایت:

هنر شادی یک سفر فردی است که با استفاده از فنون و ابزارهای متنوع، هر فرد می‌تواند به سمت یک زندگی خوشحال و مثبت حرکت کند. با مدیتیشن، تمرینات تنفسی، ورزش، موسیقی، و تعیین اهداف کوتاه مدت، هر کس قادر به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خود خواهد بود. این فنون و ابزارها، ما را به یک زندگی پر از شادی و خوشبختی هدایت می‌کنند.

منابع:

باشگاه تخصصی یوگا پرندة آزاد

تنفس نادی شودانا (Alternate Nostril Breathing - Nadi Shodhana)، نادی شودانا یک تمرین تنفسی خیلی قدرتمند می‌باشد که فواید زیادی دارد و باعث ایجاد شادی در شما می‌شود. نادی شودانا پرانا یا تکنیک تنفسی است که طی انجام آن، حفره‌های بینی با کمک و هدایت انگشتان دست، دم و بازدم‌های تفکیکی و متناوبی دارند و حفره‌های بینی دم و بازدم همزمان و با هم ندارند. برای این تنفس مراحل زیر را انجام دهید:

ابتدا در یکی از وضعیت‌های نشسته قرار بگیرید، به گونه‌ای که ستون مهره‌ها از اولین پایه تا مهره‌های گردن در یک خط عمود بر زمین قرار داشته باشند. عضلات صورت و شانه‌ها و نیز پاها و دست‌ها کاملاً رها و بدون انقباض باشند. چشم‌ها بسته باشند تا ذهن به دنبال محسوسات خارجی پراکنده نگردد. دست راست را با به شکل و پشت‌نمود در آورید (انگشت اشاره و انگشت وسط را به داخل کف دست خم کنید و مابقی انگشتان را آزاد نگه دارید، همچنین می‌توانید انگشت اشاره و انگشت وسط را بر روی پیشانی بین دو ابرو بگذارید). سر انگشت شست را در فرو رفتگی بین پره و تیغه بینی راست قرار دهید و انگشت کوچک و انگشت انگشتی را در سمت مقابل، یعنی تیغه و پره بینی چپ بگذارید.

- به آرامی یک بازدم از هر دو سوراخ بینی انجام دهید.
- قسمت چپ بینی را با انگشت انگشتی و کوچک ببندید و از بینی راست به آرامی و آهسته یک دم عمیق بگیرید.
- یک مکث خیلی کوتاه داشته باشید.
- قسمت راست بینی را با انگشت شست ببندید و از قسمت چپ بینی به آرامی بازدم کنید.
- حال از سوراخ چپ، دم بگیرید.
- یک مکث خیلی کوتاه داشته باشید.
- از قسمت راست بینی بازدم کنید.

این یک دور «نادی شودانا پرانا یا ما» محسوب می‌شود. در ابتدا ممکن است طول دم و بازدم یکسان نباشد، اما با صبر و حوصله و تمرین حتماً یکسان خواهد شد. تنفس راسه تا پنج دور انجام داده و سپس دست‌ها را رها کرده و به صورت عادی تنفس کنید.

هر دو تمرین تنفسی می‌توانند به کاهش درد میگرن و افزایش شادی کمک کنند، اما بهتر است با استفاده از هر کدام آزمایش کنید و ببینید کدامیک برای شما مؤثرتر است.





کویرهای ایران

ایران دارای مساحت کلی ۳۲۵۰۰۰۰ هکتار بیابان است که در ۱۸ استان پراکنده شده است. دشت کویر و دشت لوت با مساحتی بالغ بر ۳۶۰۰۰۰ کیلومتر مربع از معروف ترین کویرهای ایران و از بزرگترین مکان های جالب و درعین حال کشف نشده کشور هستند. کویر لوت یکی از سخت ترین مناطق روی زمین برای سفر است. برخی از نقاط این بیابان وسیع، به طور کامل عاری از موجودات زنده از جمله باکتری است. در این مقاله از ایرانگرد با جاذبه های بی نظیر کویری ایران آشنا می شوید.



کند. در نتیجه عبور از بیابان بدون تحقیق قبلی و مطالعه کامل، توصیه نمی شود.

در تابستان دمای هوا حدود ۶۰ درجه در ظهر و بین ۲۵ تا ۳۰ درجه در شب است. این تغییر دما باعث خرد شدن سنگ های شود. در فصول سرد، دمای هوا در صبح بین ۱۳ تا ۱۷ و در شب بین ۷- تا ۰ درجه است. میزان بارندگی سالانه در کویر مرکزی بین ۲ تا ۵ میلی متر است. فرسایش ناشی از وزش باد های شدید در این منطقه به مرور زمان، قله این تپه ها را مسطح کرده و پدیده شگفت انگیزی را که امروزه دیده می شود ایجاد کرده است.

تخت عروس و تخت عباسی از زیباترین تخت های این منطقه هستند. تخت عروس واقع در جنوب دشت کویر و در استان اصفهان، هر بیننده ای را مسحور زیبایی خود می کند. در اصطلاح جغرافیایی تخت های مناطق کویری، به نقاطی اطلاق می شود که نسبت به زمین های اطراف دارای ارتفاع زیادتری باشند و بلندترین نقطه آن ها مانند یک تخت صاف و هموار باشد. برخی دیگر از جاذبه های باشکوه کویر مرکزی به شرح زیر است:

ریگ جن

ریگ جن که به مثلث برمودای ایران نیز معروف است، منطقه ای کویری در دشت کویر است. ریگ جن فاقد هر گونه موجود زنده می باشد و شامل ماسه ها و باتلاق

دشت کویر یا کویر مرکزی

دشت کویر با ۸۰۰ کیلومتر طول و ۳۲۰ کیلومتر عرض، بزرگترین کویر واقع در فلات ایران است.

برخی از مهم ترین بخش های این کویر عبارتند از: مناطق پوشیده از تپه های سنی، مناطق پوشیده از خاک رس و نمک سیاه هیمالیا و مناطق خالی از حیات گیاهی.

علاوه بر این، دهانه هایی شبیه جعبه های آتشفشانی در بخش های مرکزی بیابان دیده می شوند که در نتیجه تبخیر سریع و چکالی کم خاک ایجاد شده اند. پست ترین نقطه دشت کویر، قسمت شمالی آن با ۶۵۰ متر ارتفاع از سطح دریا و مرتفع ترین نقطه آن با ارتفاع ۸۳۸ متر در شمال دریاچه نمک قرار دارد.

بخش عمده دشت کویر، عاری از حیات گیاهی می باشد و سطح زمین پست است و پس از بارندگی اندک، باتلاق های وحشتناکی را ایجاد می

های وسیعی است که می تواند برای هر موجود زنده ای خطرناک باشد. اطلاعات دقیقی در مورد حیات وحش این منطقه در دسترس نیست. اما گورخرهای ایرانی در این نزدیکی دیده شده اند. ریگ جن شامل چندین تپه سنی و باتلاق نمک است. این منطقه یکی از سخت ترین مناطق برای عبور در سراسر جهان است. هرگز در مسیر عبور کاروان ها نبوده و حتی امروز هم هیچ جاده و روستایی در منطقه وجود ندارد. تنها تعداد کمی از محققان تصمیم به کشف این منطقه گرفته اند. ایرانیان باستان این مکان را خانه ارواح شیطانی می دانستند، زیرا معتقد بودند هیچ کس نمی تواند از آنجا عبور کند و زنده بماند.

دریاچه نمک

دریاچه نمک در دشت کویر، بین استان های اصفهان، قم و سمنان قرار دارد. این دریاچه به شکل مثلثی به سمت شمال با پایه ۳۵ کیلومتر، ارتفاع ۳۸ کیلومتر و مساحت کل ۳۰۰ کیلومتر مربع است.

جزیره سرگردان

در ۱۵ کیلومتری جنوب دریاچه نمک، جزیره ای شگفت انگیز به نام جزیره سرگردان قرار دارد. ارتفاع متوسط دریاچه نمک از سطح دریا ۷۰۷ متری می باشد و جزیره سرگردان با ۸۰۸ متر ارتفاع، بلندترین نقطه دریاچه است. این جزیره توسط سنگ های آتشفشانی تشکیل شده و فاقد حیات وحش است. دیدن مناظر خیره کننده دریاچه نمک در جزیره سرگردان، یکی از خاطره انگیزترین تجربه های دشت کویر است. دریاچه نمک و جزیره سرگردان، مورد تحسین بسیاری از مسافران جهان مانند مارکوپولو و جورج کرزن قرار گرفته است.

پارک ملی کویر

پارک ملی کویر یکی از قدیمی ترین و بزرگترین مناطق حفاظت شده ایران است. بخش عمده این منطقه ارزشمند درگرمسار (استان سمنان) قرار دارد و مناطق کوچکی نیز، بخش هایی از استان های تهران، قم و اصفهان محسوب می شود.

مساحت کل این منطقه

۶۷۰۰۰۰ هکتار است که ۴۲۰

هکتار آن پارک ملی و مابقی منطقه حفاظت شده محسوب می شود.

تنوع حیات وحش در این منطقه، در گذشته به آن لقب آفریقای کوچک داده بود. اگرچه امروزه گونه های جانوری کمتری در این منطقه دیده می شود، اما همچنان زیستگاه بسیاری از گونه های بیابانی ایران است.

پارک ملی کویر یکی از ۹ پناهگاه حیات وحش (پناهگاه طبیعی) ایران است.

کویر مرنجاب

کویر مرنجاب در شمال شهرستان آران و بیدگل در استان اصفهان قرار دارد. میانگین ارتفاع این کویر ۸۵۰ متر از سطح دریا است. ایمنی، جاذبه های مختلف و تنوع حیات وحش، مرنجاب را به مکانی مناسب برای گردشگری و سرمایه گذاری تبدیل کرده و سالانه بازدیدکنندگان زیادی را به خود جذب می کند.

بخش عمده این کویر را تپه های ماسه ای و مناطق سنی پوشانده و پوشش گیاهی آن غنی است. اکثر گیاهانی که در این منطقه یافت می شوند از گونه های مقاوم به نمک مانند گزو و تاغ (Haloxylon) هستند. حیات وحش این منطقه نیز به دلیل وجود غذا و آب فراوان، متنوع است.

برخی از گونه های جانوری موجود در این منطقه عبارتند از روباه، انواع مارمولک ها، مارها، عقرب ها و عقاب ها. همچنین سال گذشته یک جفت یوزپلنگ در این منطقه مشاهده شد.

تپه های ماسه ای باشکوه و جنگل های خیره کننده تاغ ها، کویر مرنجاب را به یکی از زیباترین مناطق کویری ایران تبدیل کرده است. علاوه بر این دریاچه نمک و جزیره سرگردان از دیگر جاذبه های شگفت انگیز کویر مرنجاب هستند.

کاروانسرای مرنجاب در حاشیه جنوبی دریاچه نمک قرار دارد.

دریاچه کوچکی که در خارج از کاروانسرا قرار دارد، حاصل ترکیب یک



لوت شمالی پوشیده از شن و ماسه است و لوت مرکزی شامل تپه های غول پیکر و تپه های شنی است که آن را شگفت انگیزترین بخش کویر می کند. غنی ترین پوشش گیاهی که در کویر دیده می شود در قسمت جنوبی کویر لوت است.



ایرانگرد
Irangard

DESERTS IRAN

است:

- شامل بلندترین کلهت های دنیا می باشد.
- دارای رکورد بالاترین دمای زمین (۷۰/۷) است.
- شامل بلندترین تپه ماسه ای جهان است که در قسمت شرقی آن واقع شده است.
- شامل یکی از بلندترین تپه های شنی جهان با ۱۲ متر ارتفاع است.

کلهت شهداد

شهداد در ۱۰۰ کیلومتری شهر کرمان یکی از معروف ترین مناطق کویر لوت است. کویر شهداد یکی از زیباترین و در عین حال گرم ترین نقاط روی زمین است. همچنین گندم بریان، منطقه ای بیابانی شگفت انگیز در ۸۰ کیلومتری کویر شهداد، یکی از جذاب ترین و محبوب ترین جاذبه های ایران است.

شود.

این قسمت ها به لوت شمالی، جنوبی و مرکزی معروف هستند. لوت شمالی پوشیده از شن و ماسه است و لوت مرکزی شامل تپه های غول پیکر و تپه های شنی است که آن را شگفت انگیزترین بخش کویر می کند. غنی ترین پوشش گیاهی که در کویر دیده می شود در قسمت جنوبی کویر لوت است.

صحرای لوت بر اساس عکس های ماهواره ای گرفته شده در سال های ۲۰۰۴، ۲۰۰۵، ۲۰۰۶، ۲۰۰۷، ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ گرم ترین مکان روی زمین به شمار می رود و به علاوه بالاترین دمای ثبت شده روی زمین ۷۰/۷ درجه سانتی گراد است و متعلق به بیابان لوت است.

- رکورد قبلی در سال ۱۹۹۲ و متعلق به لیبی با ۵۶ درجه بود.
- قبل از نشست کمیته میراث جهانی یونسکو که در استانبول برگزار شد، همه ۱۹ سایت میراث جهانی واقع در ایران از نظر تاریخی مهم بودند. در نتیجه این نشست، کویر لوت که در کنار فئات ایرانی در فهرست آزمایشی یونسکو قرار داشت، به عنوان اولین میراث جهانی طبیعی ایران انتخاب شد...

برخی از ویژگی های منحصر به فرد کویر لوت را شایسته این عنوان کرده

اکوکمپ متین آباد

کمپ بوم گردی متین آباد در ۲۵ کیلومتری جنوب نطنز و ۶۰ کیلومتری جنوب شرقی کاشان قرار دارد. این مکان اقامتی در نزدیکی تپه های ماسه ای بزرگ و در جنوب دریاچه نمک ساخته شده است. این اولین اکوکمپ در ایران است که با هدف بهبود گردشگری پایدار و حفظ حیات وحش منطقه ساخته شده است. سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۴ مجموعه متین آباد را یکی از ۱۸ مکان برتر اکوتوریسم معرفی کرد.

کویر لوت (دشت لوت)

کویر لوت که در جنوب شرقی ایران و شمال شرق استان کرمان قرار دارد، یکی از گرم ترین مناطق روی زمین را در خود جای داده است. کویر لوت با ۵۱۸۰۰ کیلومتر مساحت، بیست و پنجمین بیابان بزرگ جهان است.

کویر لوت بخش هایی از استان های خراسان، سیستان و بلوچستان و کرمان را در بر می گیرد. این بیابان وسیع شامل بلندترین اهرام شنی جهان است که برخی از آنها تقریباً ۴۸۰ متر هستند. دشت لوت بر اساس نوع اراضی و پراکنندگی جغرافیایی هر منطقه به سه قسمت تقسیم می

چشمه آب شور و یک چشمه آب شیرین است که وجود آن در دل کویر، بسیاری از زمین شناسان را بهت زده کرده است.

کویر مصر

روستای مصر در محدوده شهرستان خورو بیابانک در استان اصفهان قرار دارد. این منطقه در ۴۵ کیلومتری شرق جندق و ۶۰ کیلومتری شمال خور واقع شده است.

- مصریه دریای شن کویر نیز معروف است. روستای مصر با مناظر شگفت انگیز خود یکی از جذاب ترین جاذبه های ایران است.
- این روستای باشکوه دارای جاذبه های متعددی از جمله بخش امیرآباد، منطقه ای پوشیده از تپه های ماسه ای و درختچه های گزو هالوکسیلون است که در فاصله ۲ کیلومتری روستا قرار دارد.
- روستای فرحزاد یکی دیگر از دیدنی های مصر است که به خاطر درختان خرما و زیبای خود شهرت دارد.



ایرانگرد
Irangard

WE WISH YOU A
**MERRY
CHRISTMAS**
& HAPPY NEW YEAR 2024





در نهایت، ایجاد یک فضای کاری خوب و پرازشادی می تواند به بهبود عملکرد و افزایش رضایت کاری افراد کمک کند. به نظر شما این موارد چقدر در محیط کار شما تجربه می شود؟



SCANE ME



ایجاد لحظات شاد در کار

ایجاد لحظات شاد در کار، می تواند تأثیر زیادی روی عملکرد و انگیزه داشته باشد. وقتی که فرد احساس خوبی در محیط کار دارد، احتمالاً بهتر و با انگیزه تر کار می کند. علاوه بر این، شاد بودن می تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد شغلی داشته باشد. افراد شاد، معمولاً خلاق تر هستند و بهتر مسائل را حل می کنند. همچنین، حالت شادی می تواند باعث کاهش استرس و افزایش تمرکز و توجه در کار شود.



شادی در بهبود انگیزه و عملکرد در محیط کار می پردازیم:

۱. افزایش انرژی و توانمندی:

لحظات شاد در کار می تواند باعث افزایش انرژی و توانمندی کارکنان شوند. افراد شاد تر به طور طبیعی انگیزه بیشتری برای انجام وظایف خود پیدا می کنند و این انرژی اضافی به بهبود عملکرد آنها کمک می کند.

۲. افزایش تمرکز:

شادی می تواند باعث افزایش تمرکز و توجه در محیط کار شود. افرادی که در حالت شادی هستند، معمولاً بهتر و با دقت بیشتری وظایف خود را انجام می دهند و خطای کمتری دارند.

۳. افزایش خلاقیت:

لحظات شاد در کار می تواند باعث ایجاد افکار نوآورانه شود و خلاقیت را افزایش دهد. افراد شاد تر معمولاً در حال تفکر مثبت هستند و این انرژی مثبت می تواند به بهبود راهکارها و ایده ها در محیط کار کمک کند.

۴. تقویت روابط اجتماعی:

شادی به تقویت روابط اجتماعی نیز کمک می کند. افرادی که در محیط کار شاد هستند، احتمالاً در ارتباط با همکاران و تیم های کاری خود فعال تر و مثبت تر عمل می کنند. با ایجاد لحظات شاد در کار و تقویت روابط اجتماعی، مجموعه نیز رشد خواهد کرد.

۵. کاهش استرس:

حفظ لحظات شاد در کار می تواند به عنوان یک مکانیسم مقابله با استرس عمل کند. استرس و فشار کاری می تواند به طور مستقیم تأثیر منفی بر عملکرد داشته باشد، و شادی می تواند این تأثیرات را کاهش دهد.

۶. افزایش رضایت شغلی:

ایجاد لحظات شاد در کار می تواند منجر به افزایش رضایت شغلی کارکنان شود. افرادی که از شغل و محیط کار خود راضی هستند، احتمالاً به بهترین شکل ممکن، وظایف خود را انجام خواهند داد.

با توجه به این نکات، مدیران و سازمان ها می توانند اقداماتی برای افزایش

در این مقاله از کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین به بررسی نقش شادی در بهبود انگیزه و عملکرد در محیط کار خواهیم پرداخت.



بررسی نقش شادی در بهبود انگیزه و عملکرد در محیط کار

یکی از تأثیرات شاد بودن در کار، افزایش انگیزه است. افرادی که احساس شادی می کنند، معمولاً بهتر و با انگیزه تر وارد کار می شوند و تلاش بیشتری می کنند تا به اهداف خود برسند. همچنین، شادی می تواند باعث افزایش ارتباطات مثبت در محیط کار شود و همکاران به هم کمک کنند و از یکدیگر حمایت کنند.

ایجاد لحظات شاد در کار می تواند تأثیر قابل توجهی در بهبود عملکرد شغلی داشته باشد. شادی در محیط کار به عنوان یک عامل موثر در افزایش انگیزه و ارتقاء عملکرد کارکنان شناخته می شود. در زیر به بررسی نقش

لحظات شاد در محیط کار انجام دهند. این اقدامات می توانند شامل ارتقاء فرهنگ سازمانی مثبت، ایجاد فضاهای کاری دوستانه و حمایت از توازن کار و زندگی، شخص به شخص باشند.



اقدامات موثر مدیران و سازمان ها برای افزایش لحظات شاد در کار بهبود لحظات شاد در محیط کار نیازمند اقدامات مدیران و سازمان ها است. در ادامه، تعدادی از اقدامات ممکن برای افزایش شادی در محیط کار را معرفی می کنیم:

۱. ارتقاء فرهنگ سازمانی مثبت:

ترویج ارزش های مثبت و افزایش درک اعضای تیم از اهمیت و نقش خود در سازمان. ایجاد یک فضای باز برای ارتقاء ایده ها و پیشنهادات اعضا به منظور حمایت از احساس تعلق و مشارکت.

۲. ایجاد فضاهای کاری دوستانه:

طراحی فضاهای کاری بارنگ ها و نورهای مثبت. ارتقاء ارتباطات اجتماعی و تشویق به ارتباطات غیررسمی و دوستانه بین اعضای تیم باعث ایجاد لحظات شاد در کار می شود.

۳. تشویق به همکاری و تیم ورک:

ایجاد فرصت ها و پروژه هایی که همکاری و تعامل بین افراد را تشویق



کنند. تشویق به ارائه تقدیر و تشکر از همکاران در طول پروسه کاری یکی از موثرترین اقداماتی است که باعث ایجاد لحظات شاد در کار می شود.

۴. فراهم کردن امکانات تفریحی:

ارائه امکانات تفریحی در محیط کار مانند باشگاه یا فضاهای استراحت. برگزاری رویدادها و فعالیت های تیم سازی خارج از محیط کار.

۵. حمایت از توازن کار و زندگی شخصی:

ارائه امکانات مرتبط با تعادل کار و زندگی شخصی، مانند امکان کار از راه دور یا انعطاف پذیری در ساعات کاری. ایجاد سیاست ها و فرهنگی که از کارکنان حمایت کند تا زمان کافی برای تفریح و خانواده خود داشته باشند نیز می تواند به لحظات شاد در کار کمک کند.

۶. آموزش مهارت های مدیریت هیجانات:

آموزش مهارت های مدیریت استرس و هیجانات به اعضا تا بتوانند با چالش های روزمره بهتر برخورد کنند. ایجاد طرح های آموزشی برای ارتقاء رفتارهای مثبت در محیط کار. یک اقدام مناسب برای ایجاد لحظات شاد در کار خواهد بود. همچنین، انجام نظرسنجی ها و مشارکت کارکنان در فرآیندهای تصمیم گیری سازمان نیز می تواند احساس ارتباط و تعلق به سازمان را تقویت کند. این اقدامات به طور کلی می توانند بهبود فرهنگ سازمانی و بهبود عملکرد کلان سازمان را به دنبال داشته باشند. در نهایت، ایجاد یک فضای کاری خوب و پرازشادی می تواند به بهبود عملکرد و افزایش رضایت کاری افراد کمک کند. به نظر شما این موارد چقدر در محیط کار شما تجربه می شود؟



پیست اسکی دیزین، دارای چهار تله کابین است که نقاط مختلف پیست را به یکدیگر متصل می‌کند. تله کابین «شاله» با طول ۱،۷۵۰ متر و ارتفاع ۴۸۰ متر، اتصال دفتر مدیریت به رستوران شاله را فراهم می‌کند. تله کابین «قله» با طول ۱،۹۵۰ متر و ارتفاع ۴۳۰ متر، از وسط پیست تا قله کشیده شده است.



SCANE
ME



Winter tourist

لذت شادی در توریست زمستانی

با نزدیک شدن به فصل سرد سال و با شروع بارش باران و برف، تفریحات و ورزش‌های زمستانی نیز شروع می‌شود. این فصل، فرصتی عالی برای لذت بردن از فعالیت‌های خارج از منزل و تجربه تفریحات زمستانی است. پیست اسکی دیزین یکی از مقاصد محبوب برای علاقه‌مندان به اسکی و اسنوبرد است که در رشته کوه‌های البرز ایران قرار دارد. این مجموعه به عنوان یکی از بزرگترین و پیشرفته‌ترین مجموعه‌های اسکی در خاورمیانه شناخته می‌شود و بازدیدکنندگان و اسکی‌بازان داخلی و بین‌المللی را به خود جذب می‌کند.



دیزین بهترین برف را دارد!

شاخص‌ترین پیست‌های اسکی تهران عبارتند از «دیزین»، «توچال»، «شمشک»، «دریندسر» و «آبعلی» که در مقاله‌های بعدی ایرانگرد هر کدام را به صورت کامل معرفی می‌کنیم.

دیزین، معروف‌ترین پیست اسکی در بین ۱۶ پیست اسکی موجود در ایران است. پیست اسکی دیزین طیف گسترده‌ای از زمین با افت عمودی ۸۵۰ متر را دربر گرفته است. پیست اسکی زمستانی و تابستانی دیزین، در شمال غرب تهران واقع شده است. دیزین مکانی جذاب برای فعالیت‌های ورزشی خانوادگی می‌باشد و برای گذراندن لحظات تفریح و استراحت شما انتخاب مناسبی است. در قسمت استراحتگاه، تجهیزات و امکانات اسکی برای اجاره در دسترس قرار گرفته است. بنابراین، شما نیازی به آوردن تجهیزات ندارید. در مدرسه اسکی دیزین، از روش تدریس بین‌المللی استفاده می‌شود و تجربه آموزش شما را لذتبخش‌تر می‌کند. مجموعه اسکی دیزین، اولین پیست اسکی و ورزش‌های زمستانی ایران بوده که به دلیل توانایی در برگزاری مسابقات رسمی و بین‌المللی از سوی فدراسیون جهانی اسکی، به رسمیت شناخته شده است.



تله کابین دیزین

پیست اسکی دیزین، دارای چهار تله کابین است که نقاط مختلف پیست را به یکدیگر متصل می‌کند. تله کابین «شاله» با طول ۱،۷۵۰ متر و ارتفاع ۴۸۰ متر، اتصال دفتر مدیریت به رستوران شاله را فراهم می‌کند. تله کابین «قله» با طول ۱،۹۵۰ متر و ارتفاع ۴۳۰ متر، از وسط پیست تا قله کشیده شده است. تله کابین «دره» با طول ۲،۴۸۰ متر و ارتفاع ۵۱۰ متر، مسیر دفتر مدیریت، پیست‌های مسابقه‌های ماریچ بزرگ، ماریچ کوچک و مسابقات سوپر را طی می‌کند. تله کابین «چمن» نیز با طول ۱،۴۸۰ متر و ارتفاع ۳۵۸ متر، مسیر ارتباطی بین دفتر مدیریت و رستوران است.

تله سیژ دیزین

تله سیژ به علت نداشتن کابین، ظاهری متفاوت نسبت به تله کابین دارد.



پیست اسکی دیزین، در مجموع دارای ۲۳ پیست اسکی با درجه سختی‌های مختلف است که آن را برای اسکی‌بازان از مبتدی تا پیشرفته، جذاب کرده است. پیست‌های مختلف دیزین شامل پیست اسنو پارک، پیست یو، پیست مبتدی و پیست چمن می‌باشد.



SCANE ME



فروشگاه‌ها:

در داخل مجموعه اسکی دیزین فروشگاه‌هایی وجود دارند که محصولات مختلفی از جمله لباس‌های گرم، لوازم اسکی و اسنوبورد، عینک آفتابی و سایر وسایل مورد نیاز را عرضه می‌کنند. با این امکانات، حتی اگر اسکی یا اسنوبورد نکنید، می‌توانید یک روز سرگرم‌کننده و لذت‌بخش در مجموعه اسکی دیزین را تجربه کنید.



پیست اسکی دیزین کجاست؟

بهترین آدرس برای رفتن به پیست اسکی دیزین از جاده چالوس است. دیزین در ۸۰ کیلومتری جاده چالوس قرار دارد. بعد از عبور از هتل گچسرخ جوی ولایت رود و دیزین قرار دارد.



Winter tourist



اسنومبیل:

اسنومبیل از دیگر امکانات جذاب پیست اسکی دیزین است که علاقه‌مندان می‌توانند آن‌ها را اجاره کنند، در برف‌ها دور بزنند و لذت ببرند.

سورتمه سواری:

سورتمه سواری یا توپ سواری یک فعالیت تفریحی دیگر در مجموعه اسکی دیزین است. شما می‌توانید درون یک توپ بزرگ برف بر روی سورتمه سواری کنید و احساس هیجان و سرعت را تجربه کنید.

رستوران‌ها و کافه‌ها:

پیست اسکی دیزین دارای رستوران‌ها و کافه‌هایی است که در داخل مجموعه قرار دارند. شما می‌توانید در این مکان‌ها استراحت کنید و از غذاهای خوشمزه و نوشیدنی‌های گرم لذت ببرید.

و تعداد نفراتی که می‌توانند از هر صندلی آن استفاده کنند، کمتر است. تله‌سیژ (قله) با طول ۱،۸۲۰ متر و ارتفاع ۳۰۸ متر از میانه پیست تا قله را طی می‌کند. همچنین، تله‌سیژ (چمن) با طول ۱۴۳۰ متر و ارتفاع ۳۳۵ متر از دفتر مدیریت تا رستوران چمن می‌رود.



تله اسکی بشقابی

تله اسکی بشقابی بدون توقف حرکت می‌کند و ورزشکاران را به ارتفاع مورد نظر می‌برد. در استفاده از تله اسکی بشقابی، باید دو نکته خاص رعایت شود: انداختن وزن روی سطح بشقابی و رها کردن آن در شیب پیست ممنوع است.

تله اسکی چرخشی

این تله اسکی چرخشی، به صورت چرخشی در ایستگاه مبدأ و مقصد حرکت می‌کند و در طول مسیر توقف نمی‌کند. ورزشکاران حرفه‌ای می‌توانند در حین حرکت روی این تله اسکی‌ها بنشینند یا از روی آن‌ها پاده شوند. تله اسکی چرخشی برای ورزشکاران حرفه‌ای طراحی شده است.

پیست اسکی دیزین، در مجموع دارای ۲۳ پیست اسکی با درجه سختی‌های مختلف است که آن را برای اسکی‌بازان از مبتدی تا پیشرفته، جذاب کرده است. پیست‌های مختلف دیزین شامل پیست اسنو پارک، پیست یو، پیست مبتدی و پیست چمن می‌باشد.



پیست اسکی دیزین، دارای تفریحات و امکانات متنوعی از قرار زیر است:

- ❑ اسکی و اسنوبورد
- ❑ تله کابین، تله سرعت، تله میانی و تله کودک
- ❑ دوچرخه سواری کوهستانی
- ❑ پارکینگ
- ❑ رستوران‌ها و کافی شاپ‌ها
- ❑ امکانات اسکی، تور اسکی و اجاره تجهیزات

همچنین، پیست اسکی دیزین دارای هتل‌ها و اقامتگاه‌هایی نزدیک به پیست اسکی است که برای اقامت در آنجا می‌توان اقدام کرد. آیا مجموعه

اسکی دیزین امکاناتی برای افرادی که اسکی یا اسنوبورد نمی‌کنند، دارد؟ پیست اسکی دیزین، امکاناتی را برای افرادی که اسکی یا اسنوبورد نمی‌کنند نیز فراهم می‌کند. این مجموعه فعالیت‌های تفریحی دیگری را برای همه افراد در نظر گرفته است. در ادامه، به برخی از این امکانات می‌پردازیم:

پیاده روی برفی:

برای افرادی که علاقه‌مند به فعالیت‌های پیاده روی در برف هستند، مجموعه اسکی دیزین مسیرهایی برای پیاده روی برفی فراهم کرده است. شما می‌توانید در این مسیرها لذت بردن از طبیعت زمستانی و مناظر زیبارا تجربه کنید.



مفهوم «تجربه مثبت» در روانشناسی مثبت‌گرا تأکید بر این دارد که لذت بردن از لحظات زندگی، ارتباطات اجتماعی، رشد فردی، و احساس هدف و معنا در زندگی می‌تواند به عنوان عوامل اصلی در ایجاد خوشحالی و رضایت زندگی باشد. بنابراین، این نگرش به سوی روند شدن و تجربه‌های مثبت، به عنوان منابع اصلی شادی و خوشحالی تلقی می‌شود.

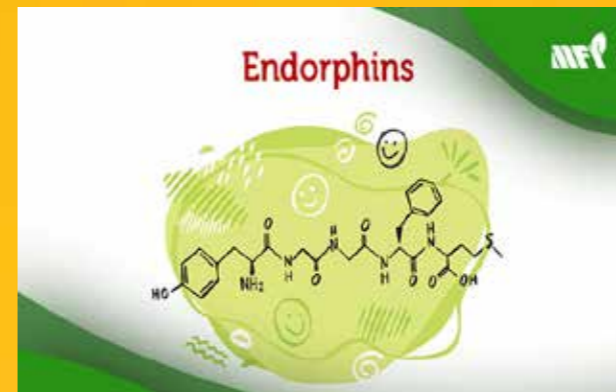


SCANE
ME



علم شادی: مکانیسم‌های شناختی و فیزیولوژیک شاد بودن

همه انسان‌ها در طول زندگی خود به دنبال شادی و خوشحالی هستند و گمان می‌کنند داشتن خودروهایی لوکس، خانه‌های بزرگ و یا موفقیت حرفه‌ای و حتی مدارک تحصیلی بالا و زیبایی و... باعث شادی می‌شود. درست است که داشتن آنها خوشحالی و شادی کوتاه مدت را به ارمغان می‌آورد، این در حالی است که تحقیقات روانشناسی مثبت‌گرا نشان داده است شادی و خوشحالی انسان‌ها در داشتن آنها نمی‌باشد، بلکه در روند شدن‌ها (مسیر رسیدن به آنها) است که انسان‌ها احساس خوشحالی می‌کنند.



به عبارت دیگر، روند شدن‌ها و تجربیات زندگی می‌تواند اثرات بیشتر و پایدارتری در افزایش خوشحالی داشته باشد. مفهوم «تجربه مثبت» در روانشناسی مثبت‌گرا تأکید بر این دارد که لذت بردن از لحظات زندگی، ارتباطات اجتماعی، رشد فردی، و احساس هدف و معنا در زندگی می‌تواند به عنوان عوامل اصلی در ایجاد خوشحالی و رضایت زندگی باشند. بنابراین، این نگرش به سوی روند شدن و تجربه‌های مثبت، به عنوان منابع اصلی شادی و خوشحالی تلقی می‌شود.

مکانیسم‌های شناختی و فیزیولوژیک شاد بودن

این موضوع خیلی جالب است! شادی یک تجربه چند بعدی می‌باشد که هم احساسی و هم فیزیکی است. در زمینه شناختی، مغز مسئول ایجاد احساسات می‌باشد. آمیگدال و هیپوتالاموس، دو قسمت اصلی مغز، در تجربه شادی نقش مهمی دارند.

در یک جمله می‌توان گفت که هیپوتالاموس تأثیرات هورمونی را تنظیم می‌کند و آمیگدال مسئول پردازش احساسات می‌باشد. در ادامه این مقاله از ایران‌گارد به بررسی علمی پشت احساسات شادی و تأثیرات آنها بر مغز و سیستم عصبی خواهیم پرداخت.



هورمون اندورفین، برای افزایش احساس لذت و سرخوشی و همچنین برای کاهش درد و ناراحتی در بدن ساخته می‌شود.

هیپوتالاموس! نقش اصلی ایجاد احساس شادی

هیپوتالاموس یک بازگر اصلی در تنظیم تعادل هورمونی در بدن است که ترشح هورمون‌های مختلف از جمله هورمون‌های مربوط به استرس و لذت را کنترل می‌کند. برای شادی، به ویژه در تنظیم اندورفین، که اغلب به عنوان هورمون‌های «احساس خوب» نامیده می‌شود، نقش دارد.

هیپوتالاموس به سیستم پاداش مغز متصل است و بر آرزوسازی انتقال دهنده‌های عصبی مانند دوپامین تأثیر می‌گذارد. دوپامین با لذت و پاداش همراه است و فعالیت‌هایی که باعث شادی می‌شوند اغلب باعث ترشح دوپامین می‌شوند.

هیپوتالاموس در تنظیم سیستم عصبی خودمختار نقش دارد که عملکردهای غیرارادی مختلف بدن از جمله ضربان قلب و هضم را کنترل می‌کند. فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتی، که اغلب با آرامش و رضایت همراه است، می‌تواند به احساس شادی کمک کند.

هیپوتالاموس مسئول تنظیم دمای بدن است. بین دمای بدن و خلق و خو ارتباطی وجود دارد و حفظ دمای راحت می‌تواند به احساس رفاه و شادی کمک کند.

هیپوتالاموس در تنظیم چرخه خواب و بیداری نقش دارد. خواب کافی و باکیفیت ارتباط نزدیکی با خلق و خو و شادی دارد و هیپوتالاموس در تضمین الگوهای خواب مناسب، نقش دارد.

به طور خلاصه، هیپوتالاموس از طریق مشارکت در تنظیم هورمونی، سیستم پاداش، کنترل سیستم عصبی خودمختار، تنظیم دما و تنظیم خواب به شادی کمک می‌کند. عملکردهای چندوجهی هیپوتالاموس در بدن، اهمیت آن را در تعامل پیچیده عواملی که به رفاه عاطفی و شادی ماکمک می‌کنند، برجسته می‌کند.





تقویت سیستم ایمنی: حالات شادی و خوشحالی می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بیانجامند. اندورفین (هورمون خوشحالی) و سایر هورمون‌های مرتبط با شادی می‌توانند به افزایش فعالیت سلول‌های ایمنی کمک کرده و بدن را در مقابل بیماری‌ها محافظت کنند.



نقش کلیدی آمیگدال در احساس شادی

آمیگدال با درگیر شدن در پردازش احساسات، از جمله احساسات مثبت مانند لذت و شادی، نقش مهمی در ایجاد شادی ایفا می‌کند. این بخشی از سیستم لیمبیک است که مسئول احساسات، خاطرات و برانگیختگی است.

سیستم لیمبیک، در بخش میانی یا قدامی مغز انسان قرار گرفته و در انجام بسیاری از فعالیت‌های مغزی، نقش بسزایی ایفا می‌کند. به بیان دیگر، سیستم لیمبیک، خواستگاه فعالیت مغزی مانند شکل گرفتن خاطره‌ها، یادگیری، حافظه و از عوامل مهم زندگی احساسی انسان به شمار می‌رود.

نحوه کمک آمیگدال به تجربه شادی:

وضعیت عاطفی ما تا حدی توسط یک ساختار کوچک مغز به نام آمیگدال (amygdala) کنترل می‌شود که مسئول پردازش احساسات مثبت مانند شادی و احساسات منفی مانند ترس و اضطراب است. آمیگدال مسئول پردازش و تفسیر محرک‌های هیجانی است. در زمینه شادی، به شناخت و پاسخ به تجربیات لذت بخش و شادی آور کمک می‌کند.

آمیگدال در شکل‌گیری و ذخیره خاطرات عاطفی نقش دارد. تجربیات مثبتی که شادی را به ارمغان می‌آورند را می‌توان با کمک آمیگدال رمزگذاری و ذخیره کرد و به احساس رفاه کلی فرد کمک می‌کند.

آمیگدال به سیستم پاداش مغز متصل است. این می‌تواند بر آزاد شدن انتقال دهنده‌های عصبی مانند دوپامین که با لذت و پاداش مرتبط هستند، تأثیر بگذارد. محرک‌های مثبتی که منجر به شادی می‌شوند می‌توانند این سیستم پاداش را فعال کنند.

آمیگدال در عواطف اجتماعی و بین فردی نیز دخالت دارد. تعاملات اجتماعی مثبت و ارتباطاتی که به شادی کمک می‌کند، می‌تواند باعث فعالیت در آمیگدال شود.

در واقع، آمیگدال تنها بخشی از یک شبکه عصبی پیچیده است که در تجربه شادی دخیل است. نقش آن در پردازش عاطفی و شکل‌گیری حافظه، آن را به یک بازیگر کلیدی در شکل‌دهی تجربیات عاطفی مثبت ما تبدیل می‌کند.

هورمون‌هایی که در ایجاد حالت شادی نقش دارند

هورمون‌های شادی مثل اندورفین (هورمون خوشحالی) و سروتونین (که به عنوان هورمون خوشحالی معروف است) در ایجاد حالت شادی نقش دارند. افزایش این هورمون‌ها می‌تواند تأثیر مستقیمی بر روی احساس شادی داشته باشد.

بیشتر به هورمون‌هایی که در ایجاد حالت شادی نقش دارند، مثل اندورفین، و سروتونین، نگاه کنیم:



اندورفین (Endorphins):

نقش اندورفین در حالت شادی: اندورفین به عنوان هورمون خوشحالی مشهور است. این هورمون در پاسخ به استرس و درد افزایش می‌یابد و می‌تواند احساسات خوشحالی و آرامش را بهبود بخشد.

مکانیسم عمل اندورفین: اندورفین‌ها با گیرنده‌های مخصوص در سلول‌های عصبی ارتباط برقرار می‌کنند و این ارتباط می‌تواند به تحریک احساسات مثبت، افزایش تحمل به درد، و افزایش حالت خوشحالی منجر شود.

سروتونین (Serotonin):

نقش سروتونین در حالت شادی: سروتونین یکی از مهمترین هورمون‌های مرتبط با حالت روحی و احساسات است. افزایش سطح سروتونین معمولاً با افزایش حالت خوشحالی و کاهش اضطراب و افسردگی مرتبط است.

مکانیسم عمل سروتونین: سروتونین به عنوان یک ناقل عصبی عمل می‌کند که اطلاعات بین سلول‌های عصبی را منتقل می‌کند. افزایش سروتونین منجر به ایجاد حالت ذهنی خوب و کنترل بهتر احساسات می‌شود.

افزایش سطح این هورمون‌ها می‌تواند بهبود مستقیمی در حالت شادی ایجاد کند. فعالیت‌هایی مانند ورزش، خنده، ماساژ، یا تجربه فعالیت‌های لذت بخش می‌توانند تحریک‌کننده افزایش این هورمون‌ها باشند و در نتیجه بهبود در حالت شادی و کیفیت زندگی داشته باشند.

نحوه فعال سازی هورمون‌های شادی

البته باید توجه داشته باشید که هورمون‌های شادی به صورت پیچیده‌ای با هم تعامل دارند و عوامل گوناگونی می‌توانند آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهند. اما در کل، برخی از راه‌های فعال کردن هورمون‌های شادی شامل موارد زیر می‌شوند:

فعال سازی اندورفین:

- **ورزش:** فعالیت‌های ورزشی، به خصوص تمرینات آئروبیک، می‌توانند افزایش سطح اندورفین را تحریک کنند.
- **خنده و لذت بخش بودن:** خنده و تجربه لحظات لذت بخش نیز می‌توانند افزایش اندورفین را ایجاد کنند.
- **ماساژ:** تجربه ماساژ و لذت بردن از آن می‌تواند تحریک‌کننده این هورمون باشد.

فعال سازی سروتونین:

- **تغذیه متوازن:** مصرف مواد غذایی که حاوی تریپتوفان هستند (یک ماده سازنده سروتونین) می‌تواند سطح سروتونین را افزایش دهد. مثال‌ها شامل مواد غذایی مانند مرغ، ماهی، میوه‌های خشک، و تخم مرغ هستند.
 - **آفتاب گرفتن:** تماس با نور آفتاب نیز به تولید و فعال سازی سروتونین کمک می‌کند.
 - **فعالیت‌های ریاضی و ورزش:** ورزش نه تنها اندورفین را، بلکه سروتونین را نیز افزایش می‌دهد.
- توجه داشته باشید که هر فرد ممکن است به شکل متفاوتی به این روش‌ها پاسخ دهد و عوامل فردی مختلف نیز تأثیر دارند. همچنین، همیشه مهم است که در صورت نیاز به حالت شادی دائمی یا مشکلات روانی، از افراد حرفه‌ای در حوزه سلامت، مشاوره بگیرید.



در موسیقی، موسیقی ایرانی با استفاده از سازهای سنتی مانند تار، سه تار، نی، و همچنین سبک‌های خاص موسیقی مانند دستگاه‌های موسیقی ایرانی، یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد فرهنگ ایرانی است. در این مقاله از ایرانگرد با هدف گسترش درست فرهنگ ایرانی به معرفی ویژگی‌های جذابی اشاره می‌کنیم که فرهنگ ایرانی را خاص کرده است.



جذابی اشاره می‌کنیم که فرهنگ ایرانی را خاص کرده است.



تاریخ و آثار باستانی در فرهنگ ایرانی

یکی از ویژگی‌های خاص در فرهنگ ایرانی، تاریخ و آثار باستانی است که نشان دهنده تمدن و فرهنگ بسیار قدیمی ایرانیان است. همچنین، هنر و ادبیات ایرانی نیز با تاریخ و فرهنگ این کشور تناسب دارد و از جمله ویژگی‌های برجسته آن می‌باشد. همچنین، معماری و یافت شهری ایران نیز از ویژگی‌های خاص فرهنگ ایرانی است که در ساختار شهرهای قدیمی مانند اصفهان و شیراز، بید و... مشاهده می‌شود.



موسیقی و رقص در فرهنگ ایرانی

یکی دیگر از ویژگی‌های خاص فرهنگ ایرانی، موسیقی و رقص است که از قدیمی‌ترین و هنرمندانه‌ترین فرهنگ‌های جهان محسوب می‌شود. در موسیقی ایرانی استفاده از سازهای سنتی مانند تار، سه تار، نی، و همچنین سبک‌های خاص موسیقی مانند دستگاه‌های موسیقی ایرانی، یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد فرهنگ ایرانی است.

یکی دیگر از سازهای اصیل ایرانی، سنتور است که به عنوان یکی از سازهای ملی ایران محسوب می‌شود. سنتور سازی است که صدای آن بسیار غنی و شناور است. همچنین، سازهایی مانند گیتار، پیانو و ویولن نیز به طور گسترده در موسیقی ایرانی استفاده می‌شوند و سازهای سنتی و مدرن را با هم ترکیب می‌کنند.

در فرهنگ موسیقی جنوب ایران، از سازهای منحصر به فردی استفاده می‌شود که جزو سازهای اصیل این منطقه محسوب می‌شوند. برخی از این



ویژگی‌های خاص در فرهنگ ایرانی؟

فرهنگ ایرانی دارای ویژگی‌های خاصی است که نشان دهنده تاریخ و تنوع این فرهنگ است. این ویژگی‌ها شامل زبان و ادبیات، هنر، معماری، موسیقی، آیین‌ها و رسوم می‌شود. زبان پارسی به عنوان یکی از ویژگی‌های مهم فرهنگ ایرانی، از دیرباز تاکنون مورد توجه و استفاده قرار گرفته است. همچنین، ادبیات فارسی از جمله دیگر ویژگی‌های مهم فرهنگ ایرانی است که شامل شاهکارهایی همچون شاهنامه و غزلیات حافظ می‌شود. فرهنگ ایران آمیخته‌ای از فرهنگ کهن پیش از اسلام و فرهنگ اسلامی است. فرهنگ ایرانی از دیرباز فرهنگ غالب خاورمیانه و آسیای مرکزی بوده است، به طوری که زبان پارسی در هزاره دوم، زبان روشنفکران و قبل از آن زبان دین و مردم بوده است.



برگزاری آیین ها و رسوم سالانه در فرهنگ ایرانی

یکی دیگر از ویژگی های فرهنگ ایرانی، برگزاری آیین ها و رسوم سالانه است که در تمامی مناطق ایران وجود دارد. این آیین ها و رسوم معمولاً به مناسبت تغییر فصل، جشن های مذهبی و مراسم های ملی برگزار می شوند و در طول تاریخ به دلیل تأثیرات مذهبی و فرهنگی مختلف، قابل تغییر و تحول بوده اند. همچنین، این رسوم و آیین ها نشان دهنده تنوع و غنای فرهنگی ایرانیان است و به عنوان یکی از ویژگی های مهم این فرهنگ شناخته می شوند.

سازها عبارتند از:
سنج: یک ساز ضربی است که در موسیقی عزاداری جنوب ایران استفاده می شود.
دمام: یک ساز ضربی دیگر که در موسیقی زار جنوب ایران به کار می رود.
تنبوره: یک سازی که در موسیقی زار جنوب ایران استفاده می شود. علاوه بر این، سازهای دیگری مانند دهل و دیره نیز جزو سازهایی هستند که در موسیقی جنوب ایران به کار می روند.



آشپزی در فرهنگ ایرانی

فرهنگ غذایی ایرانی بسیار متنوع و خاص است و از جمله ویژگی های فرهنگی این کشور محسوب می شود. آشپزی ایرانی تمایل به ایجاد مزه های لطیف و تهیه غذاهایی با مقدمات نسبتاً ساده، مانند خورشت ها و گونه های کباب را دارد. برجسته ترین ادویه هایی که در ایران استفاده می شود شامل زرشک، زعفران، زردچوبه، دارچین، آویشن، انواع فلفل و آجیل می شود. در آشپزی ایرانی از انواع چلو با ته دیگ سیب زمینی، زعفران و ته دیگ نونی استقبال می شود. در رستوران های ایرانی، بیشتر خوراک اصلی را انواع کباب تشکیل می دهد؛ رایج ترین موارد آن، شامل کباب بختیاری، چلوکباب، جوجه کباب، کباب کوبیده و کباب سلطانی می شود. انواع غذاهای ایرانی مانند سبزی پلو ماهی، فسنجان، قرمه سبزی و میرزا قاسمی، انواع آش و... به سفره ایرانی، تنوع قابل توجهی می بخشند. انواع شیرینی های ایرانی نیز به عنوان دسر استفاده می شوند. ایرانیان، معمولاً صبحانه و چای را در رژیم غذایی خود دارند. ناهار حکم وعده اصلی را دارد و شام معمولاً سبک تر است. خاویار ایران در جهان آوازه دارد و ایران، زمانی مقام نخست تولید خاویار در جهان را داشت. نوشیدنی های رایج سفره های اصیل ایرانی دوغ و انواع شربت است. همچنین ماست، سالاد و ترشی های مختلف در سفره هر ایرانی یافت می شود.



هنر و صنایع دستی در فرهنگ ایرانی

یکی از ویژگی های بسیار مهم دیگر فرهنگ ایرانی، هنر و صنایع دستی است که در این کشور بسیار توسعه یافته است. ایرانیان از دیرباز به هنر و صنایع دستی علاقه داشته اند و در طول تاریخ توانسته اند این هنرهای بسیار زیبا را به نمایش بگذارند. هنر قالیبافی، کاشی کاری، مینیاتور، نقاشی و سفالگری از جمله هنرهایی هستند که در فرهنگ ایرانی مورد توجه قرار گرفته و تاکنون همچنان پایدار بوده اند.

قطره قطره جمع گردد
وانگهی درمان شود!



همین الان
منو اسکن کن

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org



یکی دیگر از نقاط دیدنی شهر تفلیس، پل صلح تفلیس می باشد که به پل شیشه ای هم معروف است. مزایای این پل رودخانه ای این است که از زیر آن کشتی های کوچک در تردد بودند و دریای پل نیز سقف شیشه ای محدبش در تابش آفتاب، آن را بسیار جذاب می کرد.



تفلیس، آب و هوای غیرشرعی دارد که سازگار با هوای مدیترانه ای مطابق با ایران است! امکاناتی نظیر تاکسی های مدرن مثل خودروهای برقی پیوس اتوماتیک دارد که از هر جای شهر با ۳۰ الی ۵۰ یوروی می توانید خود را به مراکز خرید و نقاط گردشگری تفلیس برسانید.

پیش از رفتن به این کشور تصور می کردم مانند کشورهای منطقه امارات، ۳ ساعت پرواز داریم، اما شما تنها با ۱ ساعت و ۲۵ دقیقه پرواز مسافت هوایی تهران به تفلیس را طی خواهید کرد.

یعنی شما چنانچه ساعت ۷ صبح از فرودگاه امام پرواز نمایید ساعت ۹ الی ۹:۳۰ صبح با توجه به رزرو هتل، صبحانه را در هتل میل می نمایید.

نکته مهم سفر به گرجستان این است که شما تور را ترکیبی اجرا نمایید، یعنی فقط معطوف به شهر تفلیس نباشد و از باتومی هم دیدن کنید.

اما در کل، شهر ساحلی باتومی با امکانات تفریحی ساحلی جذاب، جزو مکان های ارزشمند است و ارزش یک بار دیدن را دارد.

از جاذبه های گردشگری تفلیس می توان به دریاچه لاک پشت اشاره کرد و در اطراف آن اقامتگاه ها و فضای سبز کم نظیر که تلفیقی از دریا و جنگل است را همزمان تجربه نمود.

یکی دیگر از نقاط دیدنی شهر تفلیس، پل صلح تفلیس می باشد که به پل شیشه ای هم معروف است. مزایای این پل رودخانه ای این است که از زیر آن کشتی های کوچک در تردد بودند و دریای پل نیز سقف شیشه ای محدبش در تابش آفتاب، آن را بسیار جذاب می کرد.

مزایا و معایب سفر به گرجستان

بی تردید هر مسافرتی مزایا و معایبی دارد که با توجه به تجربه سفری که داشتیم به چند نمونه بارز آن اشاره می کنم:

مزایای سفر به گرجستان

- مدت پرواز کوتاه بدون خستگی
- هتل های ارزان، بخصوص هتل Tiflies شبی ۳۹ دلار / هتل استانبول تفلیس شبی ۳۶ دلار



Georgia



نویسنده: کیومرث کی منش

آیا گرجستان مقصد جدید گردشگری ایرانیان خواهد شد؟

□ سفر به گرجستان برای ایرانیان با ارز دولتی ۴۱ الی ۴۳ هزار تومان می تواند خالی از لطف نباشد. گرجستان که قسمت اعظم آن متعلق به ایران بود، اکنون با تورهای ۸ الی ۱۱ میلیون تومان، جایگزین بهتری برای سفر به کشورهای حوزه خلیج فارس است. طی سفری که به تفلیس داشتم، واحد پول آنها (لاری) با قیمتی مناسب تر از قیمت منطقه و با قیمت های ارزان تری نسبت به سبد سفر کشورهای حوزه خلیج فارس می باشد.



با توجه به نزدیکی مسافت و هزینه‌های سفر به نسبت کمتر از کشورهای حوزه خلیج فارس و ارائه امکانات تفریحی و مراکز خرید مناسب، گرجستان می‌تواند به یک مقصد گردشگری جدید برای ایرانیان به خصوص قشر متوسط تبدیل گردد.



SCANE
ME



Georgia



□ Galleria Tbilisi برج گالریا تفلیس یکی از کم نظیرترین ساختمان های این شهر است که تشابه قابل توجهی با مرکز خرید پالا دیوم زعفرانیه تهران دارد.
□ Karvasla مرکز خرید کارواسلا
□ Dry Bridge Market
و در نهایت با توجه به نزدیکی مسافت و هزینه‌های سفر به نسبت کمتر از کشورهای حوزه خلیج فارس و ارائه امکانات تفریحی و مراکز خرید مناسب، گرجستان می‌تواند به یک مقصد گردشگری جدید برای ایرانیان به خصوص قشر متوسط تبدیل گردد.

معایب سفر به گرجستان

□ مسلط نبودن گرجی‌ها به زبان انگلیسی
□ در فرودگاه تفلیس شما باید به ازای هر شب اقامت ۱۰۰ یورو ارائه نمائید که در صورت همراه نداشتن یورو امکان دیپورت وجود دارد.

مراکز خرید تفلیس:

□ Tbilisi Mall
□ East Point





نویسنده: حسین زین العابدین زاده

مجسمه نادرشاه سوار بر اسب به همراه تنی چند از سریاژانش بر فراز یک حجم سنگی مرتفع توسط مجسمه ساز هنرمند و شناخته شده ابو الحسن صدیقی ساخته شده است.



SCANE ME



ایران به روایت مشهد

مشهد شهری هزار رنگ و هزار چهره علاوه بر بارگاه ملکوتی حضرت ثامن الحجج (ع) که همه نور و عشق است و سالیانه میلیون ها زائر را از سراسر ایران و خاورمیانه به آنجا می آورد تا دل هایشان را به ضریح او قفل بزنند. مشهد شهر فرهنگ، هنر و زیبایی های فراوانی است که گنبد طلایی حضرت رضا (ع) همچون نگینی در میان آن می درخشد. در واقع مشهد همه آنچه در ایران است را به شکلی در خود جای داده است. از خانه های تاریخی و زیبا نظیر خانه داروغه و ملک، آرامگاه شاعران و شاهان، پارک ها، باغ ها و بوستان های زیبا، مناطق پیلاقی کم نظیر، خیابان های تاریخی و مدرن، بازارها و مال های قدیمی و امروزی و موزه های شگفت انگیز تا فروشگاه های چند هزارمتری و برج های تجاری و اداری و بزرگ ترین و زیباترین هتل های ایران و خاورمیانه.





مقبره پرابهت و سنگی ابوالقاسم فردوسی با معماری بی نظیری همان بیت معروف را تکرار می کند که «توانا بود هر که دانا بود ز دانش دل پیر برنا بود». در حصار این آرامگاه دو مقبره دیگر هم است.

hint



SCAN ME

ایرانگرد
Irangard

MASHHAD

اما به دلیل به توسعه شهری، این بوستان اکنون در غرب شهر مشهد قرار گرفته است. این پارک زیبا و دوست داشتنی در آن زمان توسط دو مهندس طراح انگلیسی به سبک بوستان های انگلستان طراحی گردید ولی ساخت آن نهایتاً چندین سال بعد توسط مهندسين ایرانی به اتمام رسید.

مساحت این بوستان ۷۲ هکتار است و بیش از دو برابر پارک لاله تهران و شامل بیش از ۳۵ هزار اصله درخت به قدمت چند دهه ساله است. این بوستان از بزرگ ترین، قدیمی ترین و در عین حال دیدنی ترین بوستان های ایران به شمار می رود.

از دیگر جاذبه های مشهد مجموعه موزه مرکزی آستان قدس واقع در حرم دارای ده ها گنجینه بی نظیر و شگفت انگیز است. **گنجینه های بی نظیر:** حرم رضوی (آثار تاریخی حرم رضوی)، تمبر و اسکناس، نجوم و ساعت، سلاح های سرد و گرم، ظروف، سکه، هنر نقاشی، صدف و حلزون های دریایی، هنرهای تجسمی، مدال، آثار اهدایی رهبر معظم انقلاب، استاد محمود فرشچیان، موزه فرش، قرآن و نفایس، تالار مرقعات و ابزار کتابت و موزه مردم شناسی است.

با این وصف گفتن و نوشتن از همه جاذبه های گردشگری مشهد مثنوی هفتاد من می شود. اما زائران و گردشگران بسیاری که هر سال به این شهر می آیند، می توانند در بهترین هتل های موجود در ایران و خاورمیانه اقامتی به یادماندنی داشته باشند.

مقبره پرابهت و سنگی ابوالقاسم فردوسی با معماری بی نظیری همان بیت معروف را تکرار می کند که «توانا بود هر که دانا بود ز دانش دل پیر برنا بود». در حصار این آرامگاه دو مقبره دیگر هم است. اولی مربوط به مهدی اخوان ثالث شاعر بلند آوازه و حماسی گوی خراسانی است که در سال ۱۳۶۹ در این مکان دفن شده است. مقبره دوم مربوط به آرامگاه استاد محمد رضا شجریان سلطان آواز ایران و محبوب ایرانیان است که در مهرماه سال ۱۳۹۹ در میان علاقه مندانش در نزدیکی سازه اصلی آرامگاه فردوسی دفن شده است.

پارک کوهسنگی در درون شهر مشهد و دومین مجموعه تفریحی، علمی این شهر است. کوهسنگی شامل دو قله از قله های رشته کوه بینالود می باشد که از مسیر پلکانی می توان تا بالای آن رفت و مقبره شهدای گمنام را زیارت و چهره مدرن شده مشهد را از بالا دید. این پارک که مجموعه ای تلفیقی از آب (استخری بزرگ و زیبا)، ساختمان اصلی (رستوران)، سنگ، درختانی با قدمت صدها سال و نور است که مورد استقبال و توجه زائران و گردشگران بسیاری قرار دارد و یکی از زیباترین پارک های ساخته شده در ایران است.

ساختمان موزه بزرگ خراسان، با الگوبرداری از معماری کاخ کلات نادر در حدود ۱۳۰ کیلومتری مشهد، جلوه زیبایی به این مجموعه داده است.

بوستان ملت مشهد، قدیمی ترین بوستان این شهر در سال ۱۳۴۳ در مکانی که آن زمان خارج شهر بود، احداث گردید



آرامگاه کنونی نادرشاه افشار
واقع در ضلع شمال غربی چهارراه شهدا (نادری سابق) که پس از آرامگاه امام رضا (ع)، مهم ترین مکان گردشگری و تاریخی داخل شهر مشهد است. در نزدیکی حرم تلقی می شود. این بنا در باغی زیبا به مساحت ۱۴۴۰۰ متر مربع ساخته شده است. آرامگاه شامل سکوی دوازده پله ای، محل گور، پوششی خیمه مانند بر روی قبر، سکوی مرتفع در مجاور قبر با مجسمه ای کم نظیر نادرشاه سوار بر اسب و سه تن دیگر در پی او، یک غرفه فروش کتاب و دو تالار برای موزه است. مجسمه نادرشاه سوار بر اسب به همراه تنی چند از سربازانش بر فراز یک حجم سنگی مرتفع توسط مجسمه ساز هنرمند و شناخته شده ابوالحسن صدیقی ساخته شده است.



یکی از بزرگ‌ترین، مجهزترین و زیباترین هتل‌های مشهد که به تازگی افتتاح شده است هتل پنج ستاره «نگین مصلی» است. هتل شامل لابی بزرگ، بیش از یکصد اتاق و سوئیت، چندین رستوران، مجموعه مجهز آبی، کافی شاپ، پارکینگ، غار نمک، آمفی تئاتر، روف گاردن و... در فضایی ۲۶ هزار مترمربعی و زیربنای ۲۲۰۰ متری است. مشهد بر اساس آمارها بیش از تمام ایران هتل دارد و تعداد هتل‌های لوکس آن از تهران بیشتر است.

با آرزوی سفری خوش به مشهد

پیج اینستاگرام هتل نگین مصلی
Hotelneginmosala
شماره هتل نگین مصلی
+985132300000



هتل نگین مصلی



حسین زین العابدین زاده

سهامدار و مدیریت هتل نگین مصلی
عضو هیئت مدیره و مدیرعامل کارخانه
فرش پرشین مشهد



سراب قانون جدید چک!

از جمله الطاف خداوند به نگارنده آن بوده که توفیق داد در مقطع ارشد رشته «حقوق و اقتصاد» را بخوانم. اقتصاد از امور زیربنایی و مهم زندگی فردی و جمعی است که در تصمیمات انفرادی و اجتماعی تأثیر دارد. در عین حال باید گفت که با پیچیده‌تر شدن روابط اقتصادی و مالی در جهان امروز نیاز به مسائل حقوقی نیز بیش از پیش و با گستردگی بیشتری احساس می‌شود.



این نیازها و ارتباط مستقیم حقوق و اقتصاد است که با پیدایش رشته نوین و ارزشمند مفیدی به نام «حقوق و اقتصاد» باعث شد که دانشجوی این رشته هم اقتصاد می‌خواند و هم حقوق را فرا می‌گیرد. از جمله مباحث مهم این رشته بررسی تأثیر قوانین مصوب بر اقتصاد است. در این نوشتار نامه به کوتاهی از منظر حقوق اقتصادی نگاهی به قانون جدید چک یعنی قانونی که هم اکنون در حال اجراست می‌اندازیم. خوانندگان ارجمند از طریق رسانه‌ها و نیز افکار عمومی راجع به قانون جدید چک شنیده‌اند. طرفداران این قانون و به خصوص افرادی در بانک مرکزی خیلی طرفدار این قانون بودند که در آغاز مرحله اجرای شدن این قانون یک خانمی از بانک مرکزی در صد اوسیمای ظاهر می‌شد و اندروصف خوبی‌ها و کرامات این قانون داد سخن می‌داد. بنده از جمله معدود کسانی بودم که در آغاز با بررسی دقیق قانون مذکور پی به نقایص آن بردم.

- از بارزترین شعارهایی که در تعریف و تمجید قانون جدید و سازوکار آن سر می‌دادند این بود که:
- از این به بعد دیگر شاهد برگشت خوردن چک‌ها نخواهیم بود.
- آمار پرونده‌های ورودی به دستگاه قضایی با موضوع چک، تقریباً صفر خواهد شد.
- دارندگان چک جدید که برگشت بخورد با فراغ بال و آسایش خیال، خیلی زودتر از آنکه تصور شود (گاهی اشاره به ۴۸ ساعت می‌کردند!) به پول خود می‌رسند.
- اینک پس از گذشت زمان کافی از اجرایی شدن این قانون با تاسف باید گفت هیچ‌یک از سه مورد بالا محقق نشد.
- مبلغین و مورجین قانون جدید چک، آن روزها چنان در وصف مزایای ساز



بنابراین گرچه با تغییرات ایجاد شده در چک، به واسطه قانون جدید، دعوایی به عنوان «مطالبه‌ی وجه چک» کاهش یافته، اما به جایش چندین عنوان دعوی جدید فقط به برخی از آنها اشاره کردیم. پیدا شده است.

و کار قانون جدید و ضمانت اجراهای برگشت خوردن این چک‌ها داد سخن می‌دادند و از گیر کردن صادرکننده صحنه پردازی می‌کردند که ممکن بود برخی از ما مردم در دل آرزو کنیم «کاش کسی چکی به ما ندهد و برگشت بخورد تا با چنین پیروزی برق آسا و فتح الفتوح بی‌مانندی برخوردار کنیم».

گذر زمان اما نشان داد آنچه طرفداران قانون جدید چک می‌گفتند بیشتر مانند سراب بود.

هم اکنون در دفتر و کالت پرونده‌های چک موجود است که با گذشت زمانی به یکسال، هنوز اندر خم یک کوچه ایم.

برخی از عیب‌های چک‌های جدید به کوتاهی و اختصار آورده می‌شود:

- شيوه‌ی ثبت و ضبط آن در سامانه که برای همگان آسان نیست. ضمن اینکه برخی رندان در همین مرحله با سوء استفاده از ناواردی گیرنده چک را به درستی ثبت نمی‌کنند و کارهایی می‌کنند که بازگو کردنش باعث بدآموزی می‌شود!
- بر فرض که چک به درستی ثبت شود و هیچ مشکلی هم نباشد، پس از مراجعی دارنده به بانک چنانکه با عدم موجودی یا کسر موجودی مواجه گردد، وارد همان پروسه و گردش کار قانون سابق می‌گردد.
- چک‌های جدید عملاً چک را از آن ماهیت ذاتی و اصلی خود که به عنوان سندی تجاری و در حکم رسمی که اصل تنجیز و منجز بودن باید بر آن حاکم باشد تا بتواند به عنوان سند مالی در گردش کارایی خود را داشته باشد از بین برده است.

در حال حاضر برای دارنده‌ی چک جدید احتمال طرح دعوی زیرمتصور است:

- صادرکننده به بهانه‌ی اینکه این چک برای انجام کار خاصی داده شده که انجام نشده و... تلاش برای عدم پرداخت آن توسط بانک را بنماید.
- پس از این که دارنده دوندگی‌های لازم را برای صدور اجراییه نمود، ممکن



است صادرکننده به روشی و با توسل به حربه‌هایی بتواند از دادگاه دستور توقف اجراییه را بگیرد. حتی ممکن است در مواردی مدعی شود «اصل بدهی را داده‌ام و دارنده باید لاشه‌ی چک را به وی برگرداند و در سامانه نیز عودت بزند»!

بر فرض که چک پس از صدور اجراییه، با تلاش طاقت فرسا و شبانه‌روزی دارنده نقد شود و دارنده‌ی چک پرماجر با اصل طلب خود برسد، حق طرح دعوی مطالبه‌ی مدت تاخیر و سایر خسارات وارده و از جمله هزینه‌های دادرسی و اجرا و گاهی حق الوکاله‌ی وکیل و مانند این همچنان باقی و پابرجاست.

امکان طرح دعوی گوناگون دیگر از سوی دارنده متصور است که ریشه در همین قانون فعلی دارد. برای مثال طرح دعوی الزام به جبران خسارت ناشی از به هم خوردن معامله به دلیل عدم پرداخت چک. یا وجود احتمال و امکان طرح دعوی علیه ضامن و ظهرنویسان.

ح دعوی مطالبه‌ی وجه ذکر شده در چک ثبت نشده در سامانه. حتی ممکن است دارنده دادخواست الزام صادرکننده به ثبت مشخصات خود در سامانه تقدیم دادگاه نماید.

بنابراین گرچه با تغییرات ایجاد شده در چک، به واسطه قانون جدید، دعوایی به عنوان «مطالبه‌ی وجه چک» کاهش یافته، اما به جایش چندین عنوان دعوی جدید که فقط به برخی از آنها اشاره کردیم، پیدا شده است.

هم اکنون کسانی هستند که به عنوان دارنده‌ی چک جدید که منجر به صدور گواهی عدم پرداخت شده، ماه‌هاست و شاید هم بیش از یک سال! که سرگردان در محاکم و بین اجرای احکام و دفتر دادگاه و بانک در کش و قوس چکی هستند که در آغاز زمان اجرایی شدن، مسئولان مربوطه در بانک مرکزی وعده‌ی نقد شدن چهل و هشت ساعته‌ی آن را می‌دادند.





ساماندهی ده گروه ورزشی و هماهنگی لازم بین گروه‌ها و سازماندهی خاص آنها، شاید بزرگترین اثر ماندگار فرهنگی - اجتماعی در مدیریت تعاملی شهر تهران محسوب شود.



SCANE ME



ماهیانه اقتصادی - فرهنگی ایرانگرد / شماره ۸۷ / دی ۱۴۰۲

۹۱

می‌گردد و این تجربه و مدل موفق می‌تواند به عنوان الگویی برای سایر شهرداری‌ها محسوب گردد؛ مدلی که نتیجه آن سلامتی و نشاط و شادابی شهروندان در تعامل دوسویه با شهرداری را رقم خواهد زد. چارت سازمانی شورای ورزشی پارک ملت با دارا بودن معاونت‌ها و کمیته‌های راهبردی مختلف، طراحی گردیده است که در حال حاضر مراحل تکمیل و پیاده‌سازی را طی می‌نماید.

برگزاری یلدا ۱۴۰۲ در پارک ملت

در این راستا برگزاری مراسم سفره یلدا که با همکاری گروه ورزشی سماء در محوطه دریاچه پارک ملت رقم خورد نمادی از همدلی و همراهی برای برگزاری مراسم و جشنواره‌های شاد و پرنشاط و تعاملی بین شهروندان و شهرداری می‌باشد.

اضافه شدن اعضای سایر گروه‌های ورزشی در جشن یلدا گروه ورزشی سماء، یکی شدن و یکدل شدن تمام ورزشکاران پارک ملت را به تصویر کشید.

تصویر همراهی و همدلی بین مدیریت شهرداری و گروه‌های ورزشی برای توسعه نشاط، سلامتی و شادابی همگانی...

سازماندهی ده گروه ورزشی در پارک ملت

جناب آقای مهندس هنرور با شناسایی ظرفیت پارک ملت در اجرای ورزش همگانی صبحگاهی و تردد نزدیک به شش هزار نفر در بین ۶ تا ۹ صبح، فرصتی بی نظیر را برای راه‌اندازی شورای پارک ملت رقم زدند. مهندس هنرور با همفکری آقای دکتر رحمانی و با استفاده از ظرفیت‌های ورزشکاران صبحگاهی و سازماندهی ویژه به سمت تشکیل یک موسسه مردم نهاد ورزشی پیش رفتند.

ساماندهی ده گروه ورزشی و هماهنگی لازم بین گروه‌ها و سازماندهی خاص آنها، شاید بزرگترین اثر ماندگار فرهنگی - اجتماعی در مدیریت تعاملی شهر تهران محسوب شود.

شورای ورزشی پارک ملت

موسسه مردم نهادی که با هوشمندی و راهبری دقیق مدیریت شهری به وقوع پیوست.

راهبری و پیگیری مستمر ریاست و معاونت محترم پارک ملت که توانست همراهی کلیه ورزشکاران را رقم بزند که امروز این همراهی بین مدیریت پارک و گروه‌های ورزشی سرچشمه برنامه‌های فرهنگی - اجتماعی متفاوتی

یلدای ۱۴۰۲ در پارک ملت؛ نمونه مدیریت تعاملی شهرداری منطقه ۳ با شهروندان

سوابق مدیریتی آقای مهندس جوانی در حوزه‌های مختلف شهرداری تهران و همچنین در پارک آب و آتش، امروز به عنوان تجربه‌ای ارزشمند در طراحی مدیریت تعاملی شهر قرار گرفته است. انتخاب شایسته آقای مهندس هنرور به عنوان ریاست پارک ملت و معاونت ایشان آقای رحمانی، افق جدیدی را برای پارک ملت و منطقه ۳ رقم زده است. پارک ملت وارد دوران جدیدی از تاثیرگذاری فرهنگی و اجتماعی تعامل گردید.



ماهیانه اقتصادی - فرهنگی ایرانگرد / شماره ۸۷ / دی ۱۴۰۲

۹۰

THEME PARK



مجموعه تفریحی
سفر به دور دنیا
window of the world

جزیره کیش ، بازار دیپلمات کیش تلفن گویا : ۲۴۵۵۷
Address: Kish, Diplomat Mall, 4th floor

THEME PARK CENTER
KISH JURASSIC WORLD

3 مجموعه ی اسرار آمیز

سفر در زمان

تم پارک سنتر کیش
Theme Park Center Kish

مرکز تفریحات و سرگرمی جزیره کیش
Kish Island Recreation and Entertainment Center

روبروی کشتی یونانی
ساختمان نماد کیش

تعماس : ۰۷۶)۴۴۴۸۷۰۰۰
www.iran-fun.ir

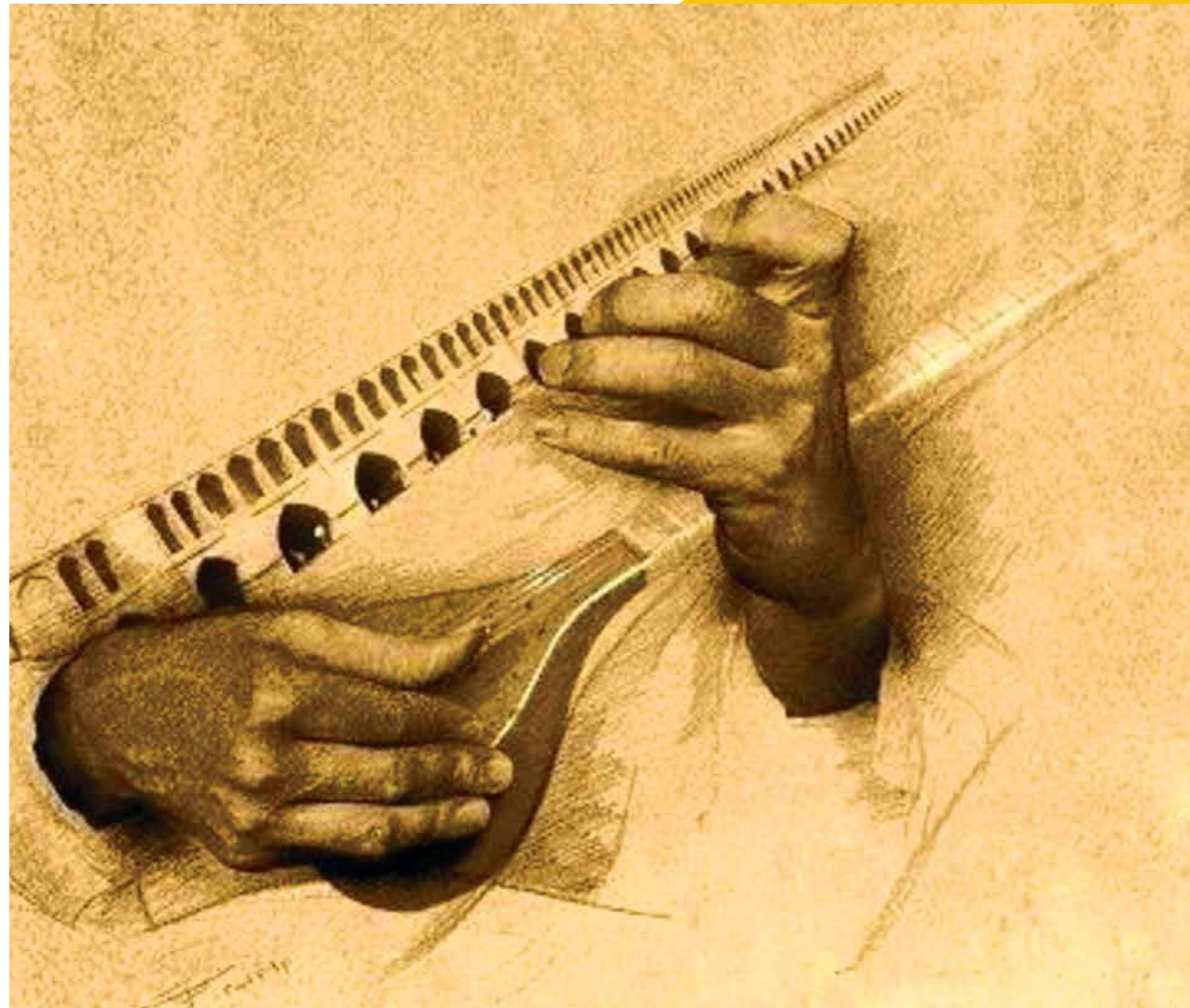
MAGIC PARK
مجیک پارک

DRAGON PARK
دراگون پارک

JURASSIC WORLD
KISH



In addition to this, the celebration of Yalda Night, Festival of Mehregan, the art of making and playing the Oud, and Persian Calligraphy are all undergoing inquiry with the purpose that they join Iran's Intangible Cultural Heritage.



estani, and Mohammad Bagher-e Aghamiri are the names set down as the masters of Iranian Miniature.

The Ritual of visiting the Monastery of Saint Thaddeus(Ghare-Kelisa):

In the Mordad of every year, the pilgrimage to the Monastery of Saint. Thaddeus is held in West Azerbaijan Province. This is the sixteenth and the last Intangible

Cultural Heritage of Iran as of the date 1400 and comprises a joint record with Armenia.

Every year in the first week of the month of Mordad, more than 5 thousand Armenians from Iran as well as other lands of the world gather in Ghareh Kelisa for the christening of their children and young adults. Many families go to church every day for the first three days of Mordad and thus perform the rituals in full; however many of the travelers spend only one day in the

church. It is said that Thaddeus was one of the apostles of Jesus Christ who resided in Armenia. In the fullness of time, after Christianity was fully propagated in Armenia, several churches were built in his honor. The annual rituals of commemoration and remembrance of Saint Thaddeus and his followers are organized in Ghare-Kelisa, in West Azerbaijan Province, as it is one of the most famous churches of the world for this ritual of the world's Armenians.

In addition to this, the celebration of Yalda Night, Festival of Mehregan, the art of making and playing the Oud, and Persian Calligraphy are all undergoing inquiry with the purpose that they join Iran's Intangible Cultural Heritage.

Source: UNESCO
cheetah-adventures.com

حک نام خود در ذهن دیگران، با یک هدیه کوچک



هوشمندانه تبلیغ کنید!

۱۴۰۲-2023

چاپ لوگو و اطلاعات تماس شرکت و فروشگاه شما
بر روی انواع محصولات!

- ✓ ست و نیم ست های مدیریتی
- ✓ تقویم و سررسید
- ✓ ساک دستی
- ✓ خودکار و روان نویس
- ✓ ساعت رومیزی و دیواری
- ✓ ماگ و فلاسک
- ✓ پاور بانک و فلش مموری
- ✓ ست ابزار
- ✓ کیف جیبی، پالتویی و مدیریتی
- ✓ آفتابگیر خودرو
- ✓ و بهترین هدایای به صرفه

میدان بهارستان، ابتدای خیابان ظهیرالاسلام، شماره ۴
۰۲۱ - ۷۷ ۵۳ ۰۴ ۰۵ - ۳۳۹ ۱۱۱ ۶۴
۰۹۱۲ ۱۴۳ ۶۲ ۶۴ - ۰۹۳۶ ۱۴۳ ۶۲ ۶۳
sinapen_tehran @sinapentehran



The city of Kashan has two famous annual rituals, Golabgiri and Qalishuyan. Qalishuyan ritual takes place in Mashhad-e Ardehal, located 42 km west of Kashan, Iran. This culturally and religiously significant ritual is registered as an Intangible Cultural Heritage both by Iran and UNESCO.



This title refers to the agricultural products of Fars Province and the appearance of these fruits on handicrafts. Iranian carpets woven in Fars have long held a special place in the hearts of those interested in this Iranian art. In addition, being registered on the UNESCO list has increased the value of the world-famous Iranian art of weaving carpets.

Traditional skills of carpet weaving in Fars are among the greatest arts of the Nomads of the Fars region and go back more than 1200 years, based on historical evidence.

The oldest evidence about the existence of this Iranian handicraft was discovered among the items of the treasury of Harun al-Rashid. The list found there is from the first half of the 9th century and contains the names of several Iranian carpets.

The Iranian carpets of the Fars region are usually woven at the nimble and skillful hands of Fars nomads and out of wool. The methods used for weaving these carpets usually vary from tribe to tribe; however, all of them are woven using a special type of carpet frame (Daar) that can be carried by cattle, horses, or donkeys.

Traditional skills of carpet weaving in Kashan

The traditional skills of carpet weaving in Kashan are among the most famous and unique Iranian arts. This Iranian art was listed by UNESCO on the Intangible Cultural Heritage list in 2010 and declared the symbol of "carpet weaving skills in Kashan and Iran".

According to UNESCO, the traditional skills of carpet weaving in Kashan have strengthened the cultural identity of Kashan and are the epitome of creativity and the diversity of Iranian culture. UNESCO has also announced that carpet weaving has a long history in Kashan and today 1/3 of the inhabitants are skilled in this Iranian Art.

Around 60 percent of the carpet weavers of Kashan are women, who have learned the traditional skills of weaving Iranian carpets from their mothers and grandmothers. Men, on the other hand, learn to weave, design, and dye handwoven Iranian carpets by taking internships.

The oldest Iranian carpets woven in Kashan go back to the 18th century, which is considered to be the golden age of industry in Kashan.

One of the unique features of the carpets woven in Kashan is the delicacy of each knot that makes the patterns seem protrusive. These traditional Iranian rugs are so delicately and meticulously woven that the knots are all the same size.

The background of most of the carpets is burgundy with dark blue margins and the patterns are inspired by carpets woven in Isfahan. These patterns include flowers, leaves, branches, animals, or a depiction of

historical events.

The artist usually weaves the carpet with the aid of a detailed illustration of its patterns called, Naqshe-e Ghali. Iranian carpets are woven on special frames known as Daar.

They are often made of wool or silk and dyed using the pain derived from natural sources such as walnut shells, pomegranate peels, Vitis leaves, and the roots of Rubia tinctorum.

Radif of Iranian music

The registration of the Radifs of Iranian Music by UNESCO is a great honor for all Iranians and a demonstration of the potential of this art in Iran. The music committee of UNESCO registered the Radifs of Iranian music during a period of four years and at the end, the Radifs of Iranian traditional music including Dastgahs (Iranian modal systems) of Dastgāh-e Šūr, Dastgāh-e Maahur, Dastgāh-e Homayun, Segah, Dastgāh-e Chahārgāh, Rast and Nava were listed as UNESCO Intangible Cultural Heritage.

Radif is the name given to the order of cadences and tunes in Iranian music theory. Each of the melodies, called Gusheh, forms a part of a mode (Dastgah) or Avaz. Radif is a collection of the melodies of traditional Iranian music that are categorized into various modes (Dastgahs) and Avaz. This method facilitates the learning of music.

Radif is not only a collection of Gusheh but also includes their order. In each Dastgah, the Gusheh with the smallest vocal range is chosen as the first one. Radif is in two forms, instrumental and vocal, the former of which is more diverse. The Iranian Radif was

Radif is the name given to the order of cadences and tunes in Iranian music theory. Each of the melodies, called Gusheh, forms a part of a mode (Dastgah) or Avaz. Radif is a collection of the melodies of traditional Iranian music that are categorized into various modes (Dastgahs) and Avaz. This method facilitates the learning of music.



SCAN ME



created by Ali-Akbar Farahani and his sons who were musicians for the Qajar royal family.

The art of making and playing dotar of Khorasan

The skill of making and playing dotar of Khorasan as the 14th intangible cultural work of Iran was registered in the world in 2018 in the capital of Colombia. Dotar of Khorasan is one of the most beautiful local instruments of Iran, which is played in a wide area of north-eastern Iran. Only two strings are used in making this wound instrument. In some cities of North Khorasan, the appearance of this instrument is different from other parts of this province, and native musicians of each region have made changes in this instrument according to their style and taste.

The dotar instrument has a high place among the Turkmen nomads and the residents of the northeastern villages of Iran. Playing with dotar has other broad implications besides enjoying the music. The most beautiful local stories and legends that are rooted in the culture of the northeastern regions of Iran are told by dotar musicians with painful songs; Of course, the dotar instrument is not unique to North Khorasan province, and it is also made and played in parts of Golestan and Mazandaran provinces.

Negargari

Negargari, also called Persian Miniature Painting, is the fifteenth Intangible Cultural Heritage of Iran to be registered with UNESCO. This art has been put on record as a joint heritage among the countries Iran, the Republic of Azerbaijan, and Uzbekistan.

Negargari is popular, globally-loved art, making for a medium that allows the masters to depict the concepts of their culture in glorious forms.

The summit of the art of Negargari goes back to the Safavid Era. Masters such as Kamal al-din Bihzad and Reza Abbasi have created sensational art pieces in historical buildings and mosques of Isfahan and Qazvin.

The Safavid Kings contributed much to this artform by supporting the artists and thus helped the community to appreciate it throughout many centuries onwards.

On top of the wonderful miniature paintings of the Safavid Era, a number of remarkable paintings belong to the Seljuk Era, The Ilkhanate era, the Timurid rule, and the Muzaffarids era.

As the artform Negargari became registered in UNESCO's list of Intangible Cultural Heritage of Iran, so did the names of the masters of the art of Persian Miniature Painting: Mahmood-e Farshchian, Majid-e Mehr-gan, Mahin-e Afshanpour, Ardeshir-e Mojarrad-e Tak-





labgiri and Qalishuyan. Qalishuyan ritual takes place in Mashhad-e Ardehal, located 42 km west of Kashan, Iran. This culturally and religiously significant ritual is registered as an Intangible Cultural Heritage both by Iran and UNESCO.

Qalishuyan Ritual takes place on the second Friday of fall, which is coincident with the death of one of the twelve Shia Imams. Therefore, it is also known as Ghali/ Qali Friday. Qalishuyan Ritual is the only religious event, the date of which is set based on the Iranian Solar Calendar. During this symbolic ritual, residents of Kashan wash their carpets using long sticks in a nearby river.

Every year, many Iranians and foreigners travel to Mashhad-e Ardehal, to witness this interesting religious ritual up close.

Traditional skills of building and sailing Iranian Lenj boats in the Persian Gulf

The traditional skills of building and sailing Iranian Lenj boats were registered as an element of Iran UNESCO Intangible Cultural Heritage list in 2011. This Iranian skill is mostly common among men residing on the shores of the Persian Gulf and is the main source of income for many of them. Lenj boats are also considered the largest Iranian handicraft.

Lenj is the name given to a small ship or large boat that can carry cargo or passengers and is often sailed in the Persian Gulf, Oman Sea, or the Indian Ocean. Sailing in the Persian Gulf goes way back into history and approximately 2000 years ago. The People of ancient civilizations such as Sumer and Elam used to cross this Gulf and the Oman Sea on their voyages. Discoveries have shown that the Phoenicians were the first people to live on the islands of the Persian Gulf and sail in the area. Furthermore, during the Achaemenid Dynasty, Darius the Great sent the best Iranian sailors, sailors from Phoenicia and Satraps on journeys to discover the Persian Gulf.

The art of constructing these boats goes back to the reign of the Afsharid Dynasty when Iranians used them for long voyages to India, China, and Africa. The construction of Lenj boats is based on sailboats but they are propelled by engines rather than sails. Iranian handmade Lenj boats are used for fishing, finding pearls, and trading.

Naqqali, Iranian dramatic story-telling

Naqqali is a traditional way of storytelling and narrating myths that has its roots deep into the Iranian culture. Traditionally, Naqqal is the person who narrates dramatic and epic stories that are often driven from Shahnameh and are about Iranian heroes and kings. Naqqali is an old aspect of Iranian Culture and has been common in Iranian society since old times. Naqqals narrate didactic stories with various epic themes such as national values, religious values, and historical and religious events.

They often narrated stories and myths in public or private gatherings and a melodic and intriguing tone. A Naqqal has an intrinsic talent in narrating and skillfully uses grimaces, tones, and gestures to bring a story to life and make it interesting.

They are also extremely capable of memorizing lengthy stories and poems and have an innate ability to improvise. In addition, the narration is often combined with music and illustrations.

The Iranian art of Naqqali was included in the UNESCO Intangible Cultural Heritage list in 2011. However, this traditional entertainment has been fading for the last few decades and needs to be preserved.

Ritual dramatic art of Ta'ziye

Ta'ziye literally means to mourn and respect the memory of deceased loved ones. The Iranian Ta'ziye is a religious symbolic play that illustrates the events of the Battle of Karbala.

Each person plays the role of a significant character



SCAN ME

in the story. This play is a traditional and religious show common among Shia Muslims, which is centered around telling the tragic tale of the death of Hossein, the third Shia Imam, and his soldiers and family. Ta'ziye has had an important role in the progress and stabilizing of the theatre in Iran.

This traditional piece is the epitome of Islamic art in Shia. The date of the emergence of Ta'ziye remains uncertain; however, historians believe that mourning rituals in the form of plays originate from mourning for Siavash, an Iranian hero, which was 3000 years ago. The current form of Ta'ziye is estimated to go back to the Buyid Dynasty.

Some of the most famous regions in Iran for Ta'ziye ritual are Lahroud city in Ardabil | Province, Shahrud in Semnan Province, Kariyan in Hormozgan Province, and some other cities spread in Isfahan, Markazi, Qom, Tehran, Qazvin, Alborz, Kerman, Yazd, Hamedan, Khuzestan, Fars, Zanjan, Bushehr and Khorasan.

Pahlevani and Zoorkhanei rituals

The Iranian Pahlavani ritual was included in the UNESCO Intangible Cultural Heritage List as a moral gift to the world. The traditional Pahlavani and Zoorkhanei rituals can be a messenger of peace in the world as this sport has deep roots in morality and culture. Zoorkhanei sport consists of a series of special exercises that are done in the form of rituals and with special equipment.

This traditional sport has been a part of Iranian culture for a long. It is also the oldest fitness sport in the world. Zoorkhanei Ritual gets its name from the place in which it is practiced, called Zoorkhaneh. Zoorkhaneh is a special type of gym in which Zoorkhanei sport and traditional Pehlawani wrestling are practiced.

It has a special structure, for instance, the actual place where the athletes perform is a wide circular hole in the middle of Zoorkhaneh, which is a symbol of the athletes' modesty. In addition, the entrance is shorter than the average human height and therefore the athletes enter bent as a sign of respect.

Pahlevani and Zoorkhanei rituals follow a special set of customs inspired by Pahlavans (heroes) of ancient times. Chivalry, generosity, and valiance are considered the main characteristics of a Pahlavan.

These along with other Pahlevani customs are conveyed in a poem that Morshed sings along with playing the special rhythm of Zoorkhaneh. The athletes then start their performance, individually or in groups, in sync with the music.

Another Zoorkhaneh tradition is respecting the masters and veterans of the sport by asking their permission both before entering the hole and beginning the performance. Furthermore, the athletes enter in descending order of age.

Music of the Bakhshis of Khorasan

The music of the Bakhshis people of Khorasan is not only a part of their culture but also a very interesting subject for researchers, travelers, and musicians. Khorasan Region in Iran is sometimes called the Florence of Iran, as it is the origin of this Iranian traditional music. Bakhshis Music is one of the genres of Iranian music in Iranian Dastgah and Iranian Maqam. Similar to other types of folkloric music, this traditional music of the Khorasan Region is rooted in the life of villagers and nomads of Iran.

In the past, the music of the Bakhshi people was often performed by farmers while working in their fields or taking a break. Some of the evidence suggests that this traditional Iranian music originates from ancient times and has improved as a result of passing down through generations.

One of the unique features of this traditional Iranian music is its instrument called Dutar. Dutar is a folkloric Iranian musical instrument with only two strings that symbolize a couple, a man and a woman.

The players of Bakhshi Music create harmonious melodies that leave a trace on the audience's mind. The traditional Bakhshis music also includes amazing songs, the most famous of which is called Navai. The great value of the local music of Bakhshis of Khorasan has earned it a spot on the UNESCO Intangible Cultural Heritage list.

Traditional skills of carpet weaving in Fars

The traditional skills of carpet weaving in Fars Province is another element of Iran UNESCO Intangible Cultural Heritage. This historical region of Iran is known as the region of sour and bergamot orange.

It has a special structure, for instance, the actual place where the athletes perform is a wide circular hole in the middle of Zoorkhaneh, which is a symbol of the athletes' modesty. In addition, the entrance is shorter than the average human height and therefore the athletes enter bent as a sign of respect.



Its activities are aimed to improve international cooperation in education, culture, and science to increase international peace and welfare. The development of sustainable tourism is one of the most important goals of UNESCO, which is being pursued by introducing the most remarkable cultural attractions in each country.

This goal involves identifying and choosing the best tangible and intangible heritages of each country through a certain process, realizing their natural, cultural, or historical significance, and eventually publishing the results in two separate lists.

Every modern civilization has inherited a set of cultural values and monuments that date back far into history. These cultural values include national traditions and customs, skills and industries, arts, literature, beliefs, etc., and are categorized as UNESCO Intangible Cultural Heritage.

The other category, UNESCO World Heritage Sites, consists of monuments, structures, ancient sites, and also natural attractions.

UNESCO World Heritage sites are a group of culturally or naturally significant places registered by UNESCO. These sites include mountains, deserts, lakes, monuments, complexes, and cities and are chosen by the UNESCO World Heritage committee based on predetermined criteria and procedures.

According to the World Heritage Convention, all of the sites included in the UNESCO World Heritage Sites list belong to all mankind regardless of race, religion, or nationality. Therefore, governments are responsible for their preservation.

UNESCO Intangible Cultural Heritage

UNESCO's Intangible Cultural Heritage list, issued by UNESCO, is a complement to the UNESCO Cultural Heritage list that focuses on the valuable, however, intangible part of a country's cultural heritage.

Items on this list include music, dance, drama, talents, cuisine, handicrafts, and different festivals. These aspects of culture can be recorded, registered, and experienced, but not kept in a physical place such as a museum. In 2001, UNESCO initiated a project which involved doing research in various countries and trying to persuade them for defining intangible heritage and signing an agreement.

This led to the Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage, which was issued in 2003. According to the international definition, a nation's cultural heritage also includes special behaviors, traditions, symbols, skills, tools, knowledge, and handicrafts that have gone down through generations. The UNESCO Intangible Cultural Heritage List consists of two separate lists:

The city of Kashan has two famous annual rituals, Golabgiri and Qalishuyan. Qalishuyan ritual takes place in Mashhad-e Ardehal, located 42 km west of Kashan, Iran. This culturally and religiously significant ritual is registered as an Intangible Cultural Heritage both by Iran and UNESCO.



□ The long list: This list includes elements of Intangible Cultural Heritage from around the world that help people realize the diversity of cultures and their values.

□ The shortlist: This list features those intangible cultural heritages that are in danger of being forgotten and therefore countries must employ the necessary measures to preserve them.

The UNESCO Intangible Cultural Heritage Criteria

For a cultural heritage to be listed in the UNESCO list, it must meet the criteria set by UNESCO. In this case, the country to which it belongs can request consideration for being registered as a UNESCO Intangible Cultural Heritage.

Each country can present UNESCO a list of top cultural heritage and choose one of the listed heritages for being registered by UNESCO. Then the organization will make the final decision after internal counseling and debate.

Iran UNESCO Intangible Cultural Heritage

Iran, as an ancient country, includes many significant cultural sites and heritage, many of which are listed as UNESCO world heritage sites and UNESCO Intangible Cultural Heritage.

This country's intangible cultural heritage list includes performance arts, handicrafts, skills related to them, social traditions, customs, rituals and celebrations, nature-related traditions, oral traditions, and other aspects of culture such as dialects, languages, and accents.

So far, Iran's UNESCO Intangible Cultural Heritage list consists of 16 items. However, this interesting country has many others on the tentative list. We will learn about the current UNESCO list in this article. Note that this list is subject to change.

Art of crafting and playing with Kamanjeh/Kamancha (a bowed string musical instrument)

This Iranian art goes back more than a millennium and is one of the main elements of Iranian Folklore music. It has long been played in Iranian gatherings and can be taught both by solely oral instruction by musicians or academically. This traditional musical instrument is also used for playing songs with different motifs.

This instrument is played by soloists or in orchestras, by both professional and amateur musicians and maestros and students. Kamancheh is an inseparable element of Iranian music and culture and crafting it is the main source of income for its skillful makers and valuable art. Therefore, crafting Kamanche is also a part of Iranian Intangible Cultural Heritage in addition to playing it.

Furthermore, the music of Kamancheh artists usually



SCANE ME



has various themes ranging from mythical to mystic and even comedy. Nowadays, learning the art of crafting and playing Kamancheh at institutes, music schools, etc. is supported by the government.

Chogān, a horse-riding game accompanied by music and storytelling

The Iranian Chogan(Polo) goes back to more than 2000 years ago. This ancient game involves two teams playing on horses and competing to score with the ball. Each team consists of players, a musician, and a narrator.

Chogan(Polo) is also a cultural and artistic element that affects mental and physical health and is intertwined with history and each player's identity. This Iranian sport is often mentioned in Persian literature and narrations as an element that improves mental and physical health and creates a relationship between humans, horses, and nature. Traditionally, Chogan skills passed down through generations of Iranian families and Iranian players still preserve its original techniques. In addition, many Chogan clubs have been founded in the last few decades with the purpose to preserve this traditional Iranian game by having classes and supporting local instructors.

Chogan was registered as a UNESCO Intangible Cultural Heritage in the 12th session of the Intangible Cultural Heritage Committee. UNESCO has emphasized the importance of safeguarding and learning this ancient Iranian ritual and sport.

Flatbread making and sharing culture: Lavash, Katyrma, Jupka, Yufka

Flatbread making became Iran's second UNESCO shared heritage during the 11th UNESCO committee. It was then registered as a shared cultural element between, Iran, Azerbaijan, Kazakhstan, Kyrgyzstan, and Turkey. However, Iran was chosen as the coordinator of this case similar to Nowruz.

Lavash is a type of crispy flatbread that is usually 3mm

thick and is made of semi-yeast dough. This traditional Iranian bread is called Lavash in Iran and Armenia and Armenian Lavash in Georgia. It is also known as Tandoor or Tannour bread. The origin of this traditional bread is known from documents presented by Iran.

Nowrouz (Nowruz)

Nowruz is one of the oldest rituals in the world that has passed through generations and centuries for over 3000 years and hasn't been forgotten. Its deep roots and meaning to those who celebrate it have made it one of the most popular international rituals.

Nowruz, meaning new day, is the new year celebration in the Iranian Solar(Hijri) Calendar and is one of the most ancient celebrations left from ancient Persia. This celebration is originated from ancient Persia and is celebrated by the people of the Iranian Plateau. This international celebration is coincident with the first day of spring and is the beginning of the new year in Iran and Afghanistan. In addition, Nowruz is a holiday in Tajikistan, Russia, Kyrgyzstan, Kazakhstan, Syria, Iraq, Georgia, Azerbaijan, Albania, China, Turkey, Turkmenistan, India, Uzbekistan, and Pakistan.

Even though Nowruz is an Iranian national celebration, it has long been celebrated by the Turkish people of Uzbekistan, Kyrgyzstan, Turkmenistan, and also Indians. Uzbekistan is also among the countries that cooperated in registering Nowruz on the UNESCO Intangible Cultural Heritage list.

A proportion of this country's inhabitants, especially those living in Samarkand and Bukhara, speak Persian and this country has many shared cultural bonds with Iran. Nowruz is registered as a UNESCO Intangible Cultural Heritage by the name of International Day of Nowruz. It was registered as a shared element, which shows the unity among the countries involved.

Qalishuyan rituals of Mashhad-e Ardehal in Kashan

The city of Kashan has two famous annual rituals, Go-



During fall and spring trekking in Tochal is mostly safe except when there is heavy rain in the foothills and snow at high altitudes. The mountain climbers shall conquer the Tochal peak safely given that they have suitable clothing and take the common routes.



in Mount Tochal is extremely stable and anyone with normal physical abilities can conquer Tochal Peak. During this time days are rather long and the weather is mostly sunny or cloudy.

During fall and spring trekking in Tochal is mostly safe except when there is heavy rain in the foothills and snow at high altitudes. The mountain climbers shall conquer the Tochal peak safely given that they have suitable clothing and take the common routes.

During winter and early in the spring the weather in Tochal is snowy and cold and trekking requires winter equipment. It's best to be accompanied by a professional mountain guide when trekking during winter. Strong winds are the main problem when trekking in Tochal during winter, as they cause snow bits to hit the face thus decreasing eyesight and real feel temperature.

Mount Tochal weather forecast

It's recommended to check the weather conditions at Tochal Peak before winter treks. You can find the weather forecast of Mount Tochal for the next 6 days in this link.

Mount Tochal Wildlife

Flora

The plant life of Mount Tochal is very diverse. Many plants growing in central Alborz and other mountains in the north of Tehran can also be found in Tochal. Some of the most important ones are medlars, wild almonds, wild apples, hawthorns plums, barberries, raspberries, wild garlic, wild leeks, thymes, rhubarbs, ziziphora, spear thistles, and mushrooms.

Fauna

The number of animal species living in Mount Tochal and its surrounding area has reduced over the years

due to illegal hunting and swarming of tourists. In addition, some of the remaining species are endangered. Animals such as rams, ewes, foxes, rabbits, and wolves and birds such as Eurasian eagle-owls and Caspian snowcocks are now rarely seen in the area.

ATTRACTIONS AND THINGS TO DO NEAR MOUNT TOCHAL

In addition to trekking and skiing, Tochal complex has other exciting experiences to offer visitors. Most of these activities such as zip line, paintball, archery, bungee jumping, Tochal mechanical sledge (like a roller coaster), rock climbing and a 4D cinema and many restaurants and cafes are available at Tochal Complex, near Tochal telecabin. Those interested in rock climbing in nature have the opportunity to experience this exhilarating activity in a beautiful region known as Band-e Yakhchal. To reach this region the mountain climbers will have to take the route from Darband to Tochal peak and turn right on the crossroads after pas-E Qaleh. The route reaches a plain at the foot of Shervin (Band-e Yakhchal) big wall and passes by restaurants, verdurous regions, and a spring. Band-e Yakhchal is filled with rocks of all sizes, allowing rock climbers to enjoy different types of rock climbing such as boulder rock climbing and using ropes. Local rock climbers have named some of the suitable rocks in this region such as Kolahak, Maryam, Albert, and Chakmeh. The rocks in this region have different levels of difficulty, allowing both professional and amateur rock climbers to enjoy this exciting sport. Band-e Yakhchal is the location of almost all mountaineering courses held by the mountaineering federation, making it a mountain climbing school in nature.



SCANE ME



UNESCO intangible cultural heritage of Iran

The United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization, abbreviated as UNESCO, is a special subsidiary organization of the United Nations.



Tochal peak (Qoleh) shelter (3962) located on Tochal summit. This aluminum shelter has an interesting and special design to protect mountain climbers during storms and emergencies.



SCAN ME



Kolakchal camp is located at 2600 meters of elevation halfway through the route to Kolakchal peak (3350m).

TOCHAL

- Dar Abad shelter located on Dar Abad peak (3202 m)
- Kolakchal camp is located at 2600 meters of elevation halfway through the route to Kolakchal peak (3350m).
- Shervin or Spilet Shelter (2450 m) located in Band-e Yakhchal region and below Shervin wall
- Shirpala hut (2750 m) located on Darband route, one of the most common Tochal trekking routes. This hut has 3 levels and includes toilets, rooms, a dining room, and a balcony. It was built north of Abshar Dogholu(Dogholu waterfall) and near the Pas-e Qaleh region. Shirpala hut belongs to the Iranian Mountaineering Federation.
- Tochal peak (Qoleh) shelter (3962) located on Tochal summit. This aluminum shelter has an interesting and special design to protect mountain climbers during storms and emergencies.
- Amiri shelter (Siahsang) is located at 3450 m of elevation on Darband route. Located on the main ridge of Mount Tochal, this stone-made was built in memory of a deceased mountain climber named Ali Amiri. Amiri shelter doesn't have any facilities.
- Osoun Hotel (2300 m) located on Osoun-Darband route.
- Station 5 of Tochal Telecabin (3000 m) which is a grand complex including a restaurant and other facilities.
- Speed Shelter (2960 m) located south of Tochal peak and east of station 5. This Shelter is one of the oldest mountain climbing shelters in Iran.
- Palangchal hut (2550m) located on Darakeh route.
- Hotel Tochal
- Station 2 of Tochal telecabin

BEST TIME FOR TOCHAL TREKKING

Mount Tochal is almost always suitable for trekking and days when no mountain climber can be seen on the peak are few. Proximity to Tehran, simplicity of the route, and the existence of shelters and huts are some of the reasons for its popularity. During summer (mid-June to September) the weather





These factors have hampered the growth of the tourism industry in Iran and influenced the tourism arrival rate. On the other hand, the opportunities for tourism development in Iran lie in its rich cultural and natural heritage, the reduction in sanctions following the July 2015 nuclear deal, and the potential for economic growth through international tourism.



SCANE
ME



open to the public since 1979.

When the ski resort is closed, Tochal Telecabin is functional and open to the public from 8 Am to 3 PM from Tuesday to Friday, given that the weather is good.

TOCHAL SKI RESORT

Tochal ski slope begins at the bottom of Tochal Peak at 3850 meters of elevation and ends at Tochal Hotel at 3550 meters of elevation. This slope is 1200 meters long; however, there is a ski lift and a chairlift available to transport skiers. Due to the height of Tochal ski resort, this resort is the first one in Iran to receive skiers and is available almost 8 months a year.

Some of the advantages of this ski resort are as follows:

- Proximity to Tehran city center
- Safe route for reaching the resort
- The chance to stay in Tochal Hotel
- The option to rent ski equipment from ski school
- Existence of 3 chairlift lines and a ski lift line

Tochal ski resort has three separate ski slopes that are mentioned below:

- The peak slope (station 7): This ski slope begins below Tochal peak at 3850 meters of altitude and ends at Tochal Hotel. There is a chairlift line available on this slope.
- The western foothills slope (station 7): This ski slope is located on the western face of Mount Tochal. It is 900 meters long and begins at 3550 m of elevation. There's a chairlift line available for transportation.
- Station 7 to 5 slope: This ski slope is 5500 m long. It begins at 3750 m of elevation and ends at station 5 with 2940 m of elevation. There is a chairlift line and a ski lift line available on this slope. Note that this slope is currently closed due to the risk of avalanches.

TOCHAL HOTEL

Located at station 7 of Mount Tochal, Tochal hotel has been open to guests since 2003. This 3-star hotel is one of the highest located mountain hotels with 3545 m of elevation above sea level. The outer façade of the hotel is wooden. The northern face of Mount Tochal, southern foothills of central Alborz and Kholeno, and Kolun Bastak peaks are visible from the hotel. Tochal hotel was built on an area of 2430 m². It is a safe place for the skiers to rest during winter and a secluded, cool and unique place to spend the weekend in other seasons.

Geography

The Tochal peak is located north of Tehran and its surrounding mountains stretch in the southern part of Central Alborz. This mountain is connected to Jajrood and Shahrestanak rivers in the north and to the moun-

tains located north of Alborz Province in the west. The ridge connecting Tochal to Alborz is lower than the one connecting it to Jajrood. Mount Tochal is connected to Shahrestanak mountain pass (3700 m) and then to Shahneshin peak (3850 m) by its western ridge named Houmand (3900 m). Mount Tochal is also connected to Piazhchal and Dar Abad peaks by an arched ridge.

TOCHAL TREKKING ROUTES

Mount Tochal attracts many mountain climbers due to its proximity to Tehran. Conquering Tochal peak is possible through several routes. The

most important Tochal trekking routes are the following:

- Dar Abad – Dar Abad Peak – Piazhchal Peak – Tochal summit
- Jamshidieh Park – Kolakchal camp – Piazhchal valley – Piazhchal peak – Tochal summit
- Darband – Shirpala hut – Siahsang Shelter – Tochal summit (most common)
- Darband – Osoun crossroads – Osoun valley – Speed shelter – station 7 – Tochal summit (oldest route)
- Velenjak – cheshmeh stop – station 2 – station 5 –

Hospitality:

Tochal hotel was built on an area of 2430 m². It is a safe place for the skiers to rest during winter and a secluded, cool and unique place to spend the weekend in other seasons.





Iran's image in international media may be influenced by political tensions, which can deter potential tourists from visiting the country. Changing and improving these perceptions is crucial for the development of the tourism industry.



SCANE ME



Mount Tochal complete guide: everything you need to know about Tochal mountain

Mount Tochal (3962 m) is located in the Alborz mountain range, one of the main mountain ranges in Iran that is stretched from the north to northwest of Tehran Province. Tochal is also the name of the ski resort located on Tochal summit. When the sky is clear, Tochal summit is visible from any spot in Tehran, creating a beautiful landscape for the city. The southern foothills of Mount Tochal face the grand metropolis of Tehran and the whole city is visible from its peak. Mount Tochal is considered part of Tehran province and is the tallest mountain near the city. Talking about a walk on the foothills of this beautiful mountain is one of the most exciting things to do in Tehran. The breathtaking view of Tehran, the grand capital of Iran, from Bam-E Tehran is one of the many things that make visiting Tochal a wonderful experience.

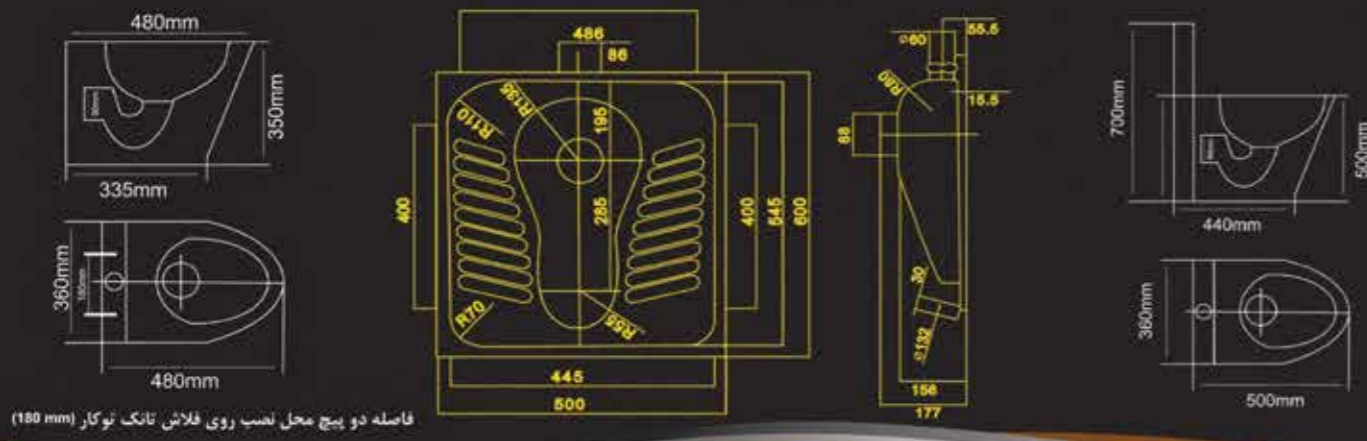
Conquering the Tochal summit is possible through multiple routes. Among these routes, the following are the most common: Darband (the old route and the new route), Darakeh, Dar Abad, Jamshidieh Park, and Tochal. The 7500-meter-long cable car line of Tochal (Tochal telecabin) is one of its main attractions. Built-in 1975, it is one of the longest cable car lines in the world and allows the visitors to have a long ride above the mountain and enjoy its beautiful landscapes. Tochal ski resort is another one of the popular attractions on Mount Tochal and welcomes many skiers every year. Since 2003, there has been a perfectly equipped and modern hotel near the ski resort (Tochal Hotel), giving the skiers a unique stay.

TOCHAL CABLE CAR (TOCHAL TELECABIN)

The cable car line begins at the end of Velenjak Street in Shemiran district and 3 kilometers away from Tajrish square. The Tochal complex includes 3 cable car lines, 3 chairlift lines, and a ski lift.

The first cable car stop is 2000 m above sea level and stations 2, 5, and 7 have 2300, 3000, 3700 meters of elevation. The construction of the Tochal cable car (Tochal telecabin) began in 1975 with Bahman Batmanghelidje in charge. In addition, the French Pomma and the Austrian Dopplemayer companies co-operated in the project. Tochal telecabin has been





فاصله دو پیچ محل نصب روی فلاش تانک توکار (180 mm)



D= 410 mm
h= 330 mm

سینک روشویی با کابین تمام استیل نیم پایه (کابین کوتاه)
steel short base wash-basin cabin



توالیت فرنگی زمینی استیل-سیلور
Steel-silver floor toilet



D= 410 mm
h= 150 mm

سینک روشویی دکوراتیو طلایی
Golden decorative toilet sink



توالیت استیل ایستاده
Steel toilet standing

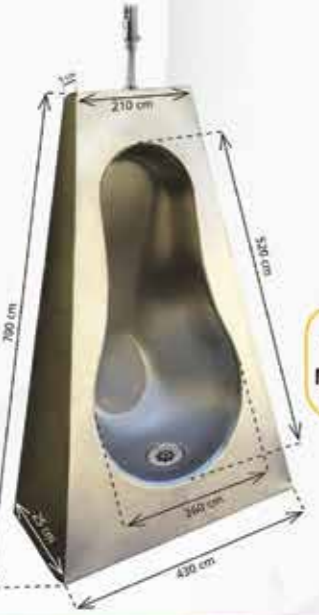


توالیت فرنگی مجهز به روشویی
Steel western toilet equipped with wash basin



D= 410 mm
h= 900 mm

سینک روشویی با کابین استیل (کابین بلند)
steel short base wash-basin cabin



توالیت استیل ایستاده مردانه
Men's steel standing toilet



- عدم شکست و آسیب دیدگی در برابر سقوط اجسام و ضربه
It is safe and resistant to damages from breakage
- ضد اسید، ضد لکه، ضد سایش و ضد خش
Anti-acid, anti-stain, anti-wear and anti-scratch
- عدم جرم گرفتن کاسه توالت های استیل
Stainless steel toilet bowl without mass
- عدم نشت آب و عایق کاری بهینه
Leakage-free and with optimum insulation
- رفع تمام مشکلات ناشی از کاسه توالت های ایرانی و سرمایی
از جنس استیل 316 انگیز
stainless steel quality 316 Free from all problems caused by squatting ceramic toilets for having
- عدم بریدگی و آسیب دیدگی لعاب
Free from glaze cuts and damages
- آنتی باکتریال
Splashing-free and antibacterial
- دارای گارانتی مادام العمر
With lifelong guaranty



لوکس... مدرن... ماندگار...

آنتی باکتریال
سینک استیل
سینک طلا



۰۲۱-۲۲۰۱۰۸۰۰
۰۲۱-۸۶۷۴۹





گولچین
GOLCHIN



املاک آینده

- ✓ ۸۸۸۷۲۴۹۴
- ✓ ۸۸۲۰۲۸۰۷
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۸۱
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۶۰

تخصص ما
مناطق
یک و سه

همه خانه می فروشند... ما آینده را...

دفتر مرکزی: تهران، خیابان آفریقا، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰، واحد ۱

WWW.AYANDEHHOME.COM خط ویژه: ۹-۲۲۰۱۰۵۹۷

