

# IRANGARD MAGAZINE

# ایرانگرد

ایرانگرد  
Irangard

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی  
شماره ۸۹، اسفند ماه ۱۴۰۲  
قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

پیش‌بینی ۱۱۸ اتفاق جهانی

و تغییرات چشمگیر

در زندگی انسانها



چگونه یک شهر به

شهر هوشمند تبدیل می‌شود؟

زندگی

دوباره...



IRAN UNESCO  
world heritage sites

رونق یارکود؟

روند تغییرات در اسفند ۱۴۰۲ و

چالش‌های پیش‌رو

QUESTION

سوالاتی که نمایندگان  
باید به مردم پاسخ دهند!



برای ششمین سال متوالی:  
چرا کشور فنلاند شادترین کشور جهان شد؟

ایرانگرد | مجله‌ای در حوزه اقتصاد، گردشگری و سبک زندگی







شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری  
شما گل هستید... ما گلچین  
WWW.GOLCHINGASHT.COM



- 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 ۴۰ جردن، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰  
۸۸۶۵۷۷۹۰-۴ خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹  
۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷ @GOLCHINGASHT



contact@clinicbusiness.ir

021-88880015

clinicbusiness.ir

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



perfect  
**TopSix**<sup>TM</sup>  
 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

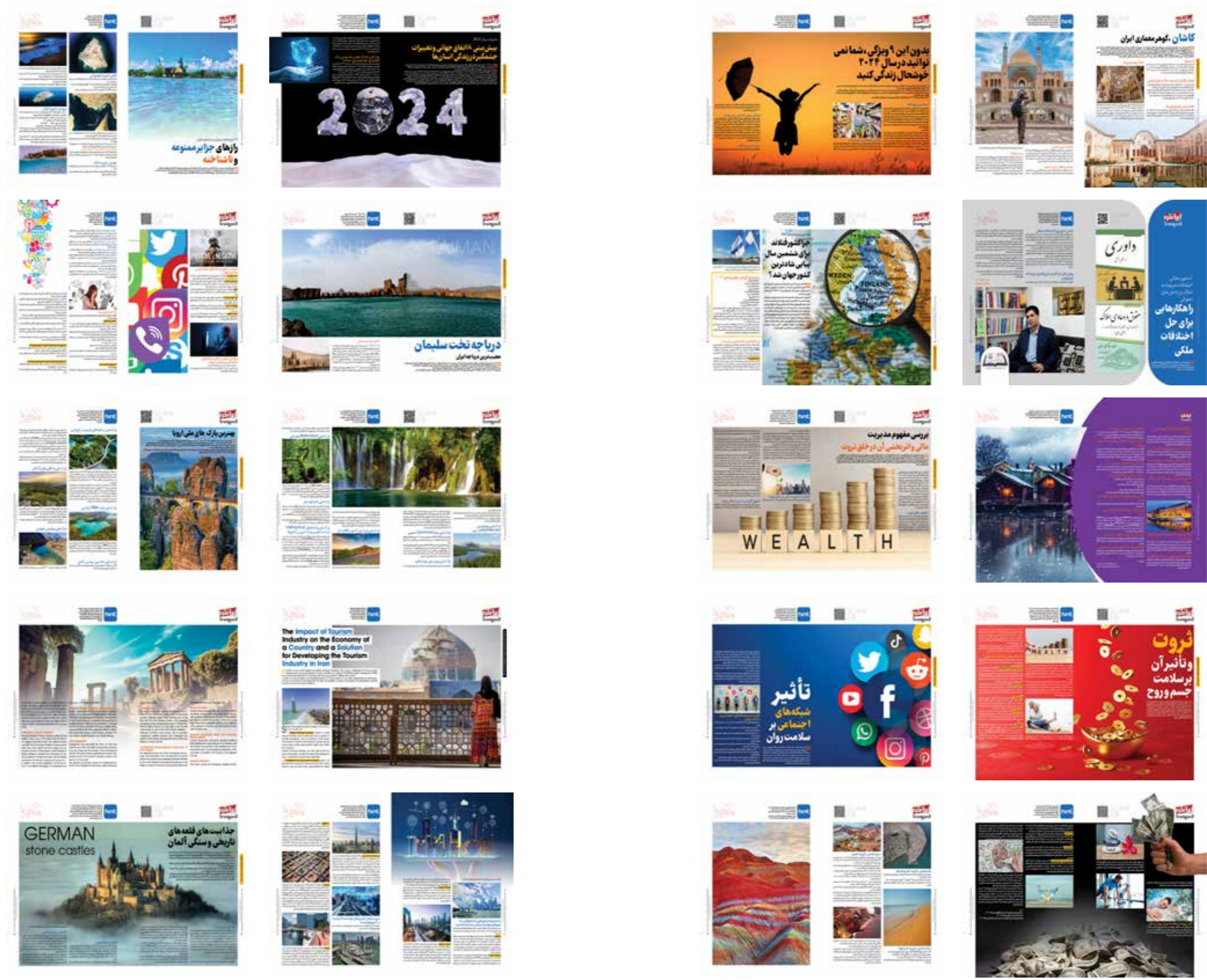
دفتر مرکزی: تهران خیابان آفریقا، خیابان بنیسی، پلاک ۳۱، واحد ۵  
 تلفن: ۰۹۱۲ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵ | ۰۹۳۵ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵

خط ویژه:

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



- بهترین پارک‌های ملی اروپا/ ۱۰
- دریاچه تخت سلیمان / ۱۶
- کاشان، گوهر معماری ایران / ۲۲
- سوالاتی که یک کاندیدای نماینده باید به ملت پاسخ دهد! / ۲۶
- بدون این ۹ ویژگی، شما نمیتوانید در سال ۲۰۲۴ خوشحال زندگی کنید / ۳۰
- چرا کشور فنلاند برای ششمین سال پیاپی شادترین کشور جهان شد؟ / ۳۴
- جاذبه‌های شگفت‌انگیز دریاچه و جنگل برنجستانک / ۴۰
- بررسی مفهوم مدیریت مالی و اثر بخشی آن در خلق ثروت / ۴۲
- پیش‌بینی ۸ اتفاق جهانی و تغییرات چشمگیر در زندگی انسان‌ها / ۵۰
- تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان / ۵۴
- ثروت و تاثیر آن بر سلامت جسم و روح / ۶۰
- سیزده جزیره عجیب و غریب در جنوب ایران، رازهای جزایر ممنوعه / ۶۴
- دره‌های شگفت‌انگیز ایران که باید ببینید / ۷۰
- چگونه یک شهر به شهر هوشمند تبدیل می‌شود؟ / ۷۸
- جاذبیت‌های قلعه‌های تاریخی و سنگی آلمان / ۸۴
- شاخص‌های پنجگانه مدل SMART (هوشمند) / ۸۸
- Iran UNESCO world heritage sites/100
- THE IMPACT OF TOURISM INDUSTRY ON THE ECONOMY OF A COUNTRY AND A SOLUTION FOR DEVELOPING THE TOURISM INDUSTRY IN IRAN/105



**IRANGARD MAGAZINE**  
**ایرانگرد**  
 Irangard  
**زندگی دوباره**  
 روزی با رنگدانه‌ها  
 روان‌شناسی و اقتصاد - فرهنگی  
 شماره ۸۹ اسفند ماه ۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: امیررضا هادی  
 سردبیر: علی مسگری  
 تحریریه: الهام هادی، الهام قمصری، آرمان هادی، آرمینا هادی، گلچین تبلیغ، مهدی آشتیانی، دبیر سیاست‌گذاری: علی محسنی، همکاران این شماره: آذین علی آقایی، مهسا محمودگرچی، گرافیک: ایمان رفاقتی، نشانی: تهران خیابان نلسون ماندالا (جردن) خیابان بنیسی (فرزان غریبی) - پلاک ۳۱ طبقه سوم غربی - واحد ۵  
 کدپستی: ۱۹۶۸۷۳۶۹۳۵  
 تلفن: ۸۸۸۸۰۰۱۵  
 چاپخانه: ایران کهن



SCAN ME





دکتر امیر رضاهادی  
مدیر مسئول



سخن مدیر مسئول

رونق یارکود؟

# روند تغییرات اقتصادی در اسفند ۱۴۰۲ و چالش‌هایی که در پیش است



همانطور که پیش‌بینی شده بود نرخ دلار پس از اوج‌گیری نسبی و نزدیک شدن به کانال ۶۰ هزار تومان به کانال زیر ۵۵ هزار تومان برگشت و براساس برنامه آرامش، مجدداً با تریق دلار در بازار نوسان‌گیری لازم انجام شد. و این روند می‌بایست تا انتخابات مجلس حفظ گردد. در انتهای سال با توجه به کسری بودجه دولت، احتمالاً نوسان‌گیری از دلار جدی‌تر می‌شود. همچنین با توجه به نیاز به ارزی برای سفرهای نوروزی روند افزایش قیمت ارز در انتهای سال ۱۴۰۲ دور از انتظار نیست. انتخابات مجلس با اصلاح‌دید و نظر شورای نگهبان پیش خواهد رفت و نمایندگان منتخب، یک مجلس انقلابی دیگر را تشکیل خواهند داد که امید می‌رود در راستای منویات و دستورات رهبری همانند مجلس یازدهم عملکرد

مورد قبول رهبری رداشته باشد.

## آینده، آیا اصلاحات حکمرانی می‌تواند مشکلات را حل کند؟

دولت سیزدهم در سال جدید باید خود را پاسخگوی وعده‌ها و برنامه‌های اجرایی خود نماید.

در سال جدید دیگر نمی‌توان مشکلات را گردن دولت قبلی انداخت و سال‌های نتیجه‌گیری عملکرد دولت سیزدهم پیش‌رو است. شرایط اقتصادی و مشکلات مدیریتی در روند کلان اقتصادی، سال سختی را برای مردم رقم خواهد زد.

رکود تورمی در سال آینده سخت‌تر از امسال خواهد بود و توسعه فقر در لایه‌های مختلف جامعه، اعتراضات کارگری و کارمندی و همچنین بازنشستگان را در سطح کشور رقم خواهد زد.

عدم ارتباط موثر با سایر کشورهای دنیا و شرایط تحریمی و بعضاً خودتحریم‌ها می‌تواند به نابسامانی‌های اقتصادی دامن‌زند.

با توجه به جریان انتخابات و فضای آزاد جامعه برای پرسشگری و مطالبه‌گری بین کاندیداهای مختلف، دولت سعی می‌کند که فضای اقتصادی با کمترین تنش سپری گردد؛ زیرا در غیر این صورت دستمایه بحث‌های روز و جنجالی‌ترین‌ها خواهند گردید.

با همه این موارد امید بر آن داریم که سال آینده، سرشار از تغییرات مثبت برای همه ایرانیان باشد و با عبور از بحران‌های داخلی و خارجی، توسعه همه‌جانبه را در پی داشته باشیم. شاید با اصلاح نگاه حکمرانی و مدیریت بهتر، ایران بسوی حل مشکلات حرکت نماید.

اندیشکده ایرانگرد: دکتر امیر رضاهادی



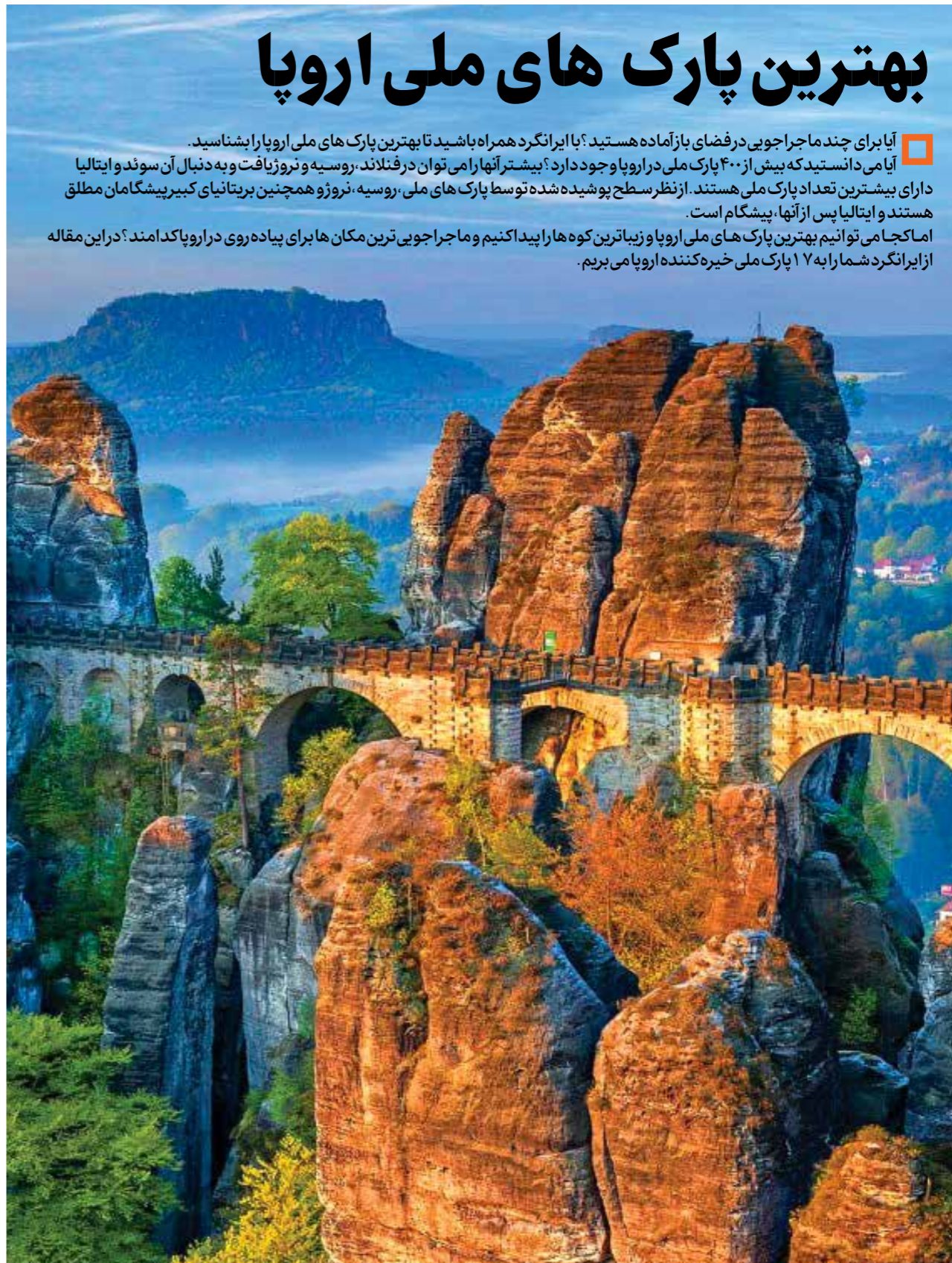
SCAN ME





## بهترین پارک های ملی اروپا

آیا برای چند ماجراجویی در فضای باز آماده هستید؟ با ایرانگرد همراه باشید تا بهترین پارک های ملی اروپا را بشناسید. آیا می دانستید که بیش از ۴۰۰ پارک ملی در اروپا وجود دارد؟ بیشتر آنها را می توان در فنلاند، روسیه و نروژ یافت و به دنبال آن سوئد و ایتالیا دارای بیشترین تعداد پارک ملی هستند. از نظر سطح پوشیده شده توسط پارک های ملی، روسیه، نروژ و همچنین بریتانیا ی کبیر پیشگامان مطلق هستند و ایتالیا پس از آنها، پیشگام است. اما کجا می توانیم بهترین پارک های ملی اروپا و زیباترین کوه ها را پیدا کنیم و ماجراجویی ترین مکان ها برای پیاده روی در اروپا کدامند؟ در این مقاله از ایرانگرد شما را به ۱۷ پارک ملی خیره کننده اروپا می بریم.



پارک ملی جنگلی باواریا که در سال ۱۹۷۰ تأسیس شد، در جنوب آلمان و به طور مستقیم با جمهوری چک هم مرز است. این اولین و در نتیجه قدیمی ترین پارک ملی از ۱۵ پارک در آلمان و با ۶۰۰۰ کیلومتر مربع، بزرگ ترین منطقه جنگلی حفاظت شده در اروپای مرکزی است.



### پارک ملی دریاچه های پلیتویس، کرواسی



نه تنها یکی از زیباترین پارک های ملی در اروپا، بلکه شاید درسراسر جهان، پارک ملی دریاچه های پلیتویس در کرواسی است. این منطقه با زیبایی طبیعی خود همواره الهام بخش علاقه مندان به طبیعت و پیاده روی بوده است و به همین دلیل در اوایل سال ۱۹۴۹ به عنوان اولین پارک ملی کرواسی معرفی شد.

همچنین، به عنوان یکی از اولین سایت های میراث طبیعی، دریاچه های پلیتویس در سال ۱۹۷۹ به فهرست میراث جهانی اضافه شدند. از آن زمان، ذخیره گاه جنگلی بزرگ ۲۹۵ کیلومتر مربعی به یکی از محبوب ترین مناظر در اروپا تبدیل شده است. ۱۶ دریاچه که همگی توسط آبشارها به هم متصل شده اند، از ویژگی های برجسته آن هستند. مسیرهای پیاده روی مختلف تا حدی که حتی برخی مسیرها مستقیم از میان آب می گذرند، بهشتی برای ماجراجویان و علاقه مندان به طبیعت می باشد.

### پارک ملی ملیت Mljet، کرواسی



علاوه بر دریاچه های پلیتویس، کرواسی ۷ پارک ملی دیگر نیز دارد. یکی از آنها در جزیره Mljet در دریای آدریاتیک کرواسی، در حدود ۲۰ کیلومتری شمال غربی دوبرونیک واقع شده است. مروارید دریای مدیترانه با جنگل های انبوه، تاکستان های باشکوه و دو دریاچه نمک، گردشگران را مجذوب خود می کند.

### پارک ملی ساکسون سوئیس، آلمان

۱۸ گرمی خواهید به کوهنوردی در کوه های اروپا بروید، آلمان نیز ممکن است گزینه خوبی برای سفر شما باشد.



ساکسون سوئیس یک بهشت واقعی برای کوهنوردان و یکی از برترین پارک های ملی اروپا است. صخره های عجیب و غریب جذابیت خاص خود را دارند و فقط منتظر کشف شدن هستند.

معروف ترین صخره در ساکسون سوئیس (Bastei) نام دارد. از آنجایی که با یک چشم انداز منحصر به فرد از مناظر متعدد مانند Lilienstein یا Königstein لذت ببرید. یکی دیگر از ویژگی های برجسته، پل ۷۶ متری است که از میان صخره های باشکوه می گذرد و از آنجایی که می توانید از منظره ای فوق العاده از کوه لذت ببرید.

از درسدن می توانید طی مدت کوتاهی با قطار به این پارک ملی خیره کننده برسید.

آیامی دانید که درسدن مکانی عالی برای سفر است؟ زیرا چیزهای زیادی برای ارائه به مسافران دارد مانند ساختمان های قدیمی جذاب، تاریخ غنی، موزه های هیجان انگیز، فرهنگ پر جنب و جوش و ...

### پارک ملی جنگلی باواریا، آلمان



پارک ملی جنگلی باواریا، که در سال ۱۹۷۰ تأسیس شد، در جنوب آلمان و به طور مستقیم با جمهوری چک هم مرز است. این اولین و در نتیجه قدیمی ترین پارک ملی از ۱۵ پارک در آلمان و با ۶۰۰۰ کیلومتر مربع، بزرگ ترین منطقه جنگلی حفاظت شده در اروپای مرکزی است. در ۳۲۰ کیلومتر مسیری پیاده روی مشخص شده، می توانید طبیعت دست نخورده را احساس کنید.

### پارک ملی سوئیس، سوئیس



پارک ملی سوئیس از سال ۱۹۱۴، قدیمی ترین و بهترین منطقه بیابانی





پرتغال تاکنون تنها یک پارک ملی دارد. پارک ملی پندا-گروس در منتهی الیه شمال کشور و نزدیک به اسپانیا واقع شده است. یک مکان خوب برای شروع سفر، پورتو است، زیرا از آنجا می‌توانید تنها در یک ساعت به حفاظت‌گاه طبیعی که در سال ۱۹۷۱ تأسیس شده است برسید.



SCANE  
ME



حفاظت شده در آلپ بوده است. پایه و اساس آن برای تاریخ حفاظت از طبیعت اهمیت زیادی داشت. تورهای متنوعی که در مناطق اطراف ارائه می‌شود به شما این امکان را می‌دهد که در طبیعت وحشی پارک ملی غوطه ور شوید و از تماشای گونه‌های بی‌شماری از حیوانات در زیستگاه طبیعی خود شگفت‌زده شوید، از جمله مارموت‌ها و عقاب‌های طلایی.

## پارک ملی بلونو دولومیت، ایتالیا



ایتالیا در مجموع ۲۴ ذخیره ملی دارد. یکی از محبوب‌ترین آنها پارک ملی بلونو دولومیت در آلپ جنوبی است که در سال ۱۹۳۳ تأسیس شد. این ذخیره‌گاه طبیعی بزرگ با تنوع خارق‌العاده‌ای از زیستگاه‌ها مشخص می‌شود و به همین دلیل است که دارای حیات وحش غنی و شگفتی‌های زیادی است که می‌توانید کشف کنید.

پارک ملی بلونو دولومیت که در مناطق ونتو و ترنتینو-آلتو آدیجه گسترده شده است، از سال ۲۰۰۹ بخشی از میراث طبیعی جهانی یونسکو می‌باشد.

## پارک ملی سینکو تره Cinque Terre، ایتالیا



در جنوب ایتالیا، بین جنوا و پیزا، پارک ملی سینکو تره Cinque Terre را خواهید دید که باید در لیست بهترین پارک‌های ملی اروپا ذکر شود. سینکو تره حدود ۷۰۰۰ نفر جمعیت دارد و یک منطقه کامل است که به عنوان پارک ملی محافظت می‌شود.

در دهکده‌های رنگارنگ واقع در تراس‌های شیب‌دار پرسیه بنیدو و از منظره خیره‌کننده دریالذت ببرید. به ۱/۷۴۰ هکتار از بهشت خالص در امتداد

سواحل مدیترانه خوش‌آمدید، جایی که می‌توانید سواحل بی‌شمار و صدها مسیر پیاده‌روی را در میان مناظر باشکوه ایتالیایی کشف کنید.

## پارک ملی پندا-گروس، پرتغال

پرتغال تاکنون تنها یک پارک ملی دارد. پارک ملی پندا-گروس در منتهی الیه شمال کشور و نزدیک به اسپانیا واقع شده است. یک مکان خوب برای شروع سفر، پورتو است، زیرا از آنجا می‌توانید تنها در یک ساعت به حفاظت‌گاه طبیعی که در سال ۱۹۷۱ تأسیس شده است برسید.

شما می‌توانید بیش از ۱۵ پیاده‌روی مختلف از متوسط تا دشوار انجام

دهید. برای دوستداران طبیعت، بازدید از ذخیره‌گاه زیست‌کره ضروری است، زیرا چیزهای زیادی برای کشف وجود دارد: جنگل‌های سرخس‌های یک متری، آبشارهای باشکوه، دره‌های رودخانه‌ای رمانتیک و دهکده‌های کوچک کوهستانی. با کمی شانس، حتی ممکن است آهو یا بز کوهی در آنجا بیابید.

## پارک ملی اوردسا، اسپانیا

پارک ملی Ordesa یکی دیگر از پارک‌های ملی برتر اروپا است. این شهر در Pyrenees، در شمال اسپانیا در منطقه آراگون واقع شده است.

پارک ملی و توده کوهی مونته پردیدو از سال ۱۹۹۷ به میراث طبیعی جهانی







مقاصد اروپا برای سفرهای شهری است. می توانید در مهمان خانه ای کوچک در یورک بمانید و تاریخ و محیط اطراف شهر را کشف کنید.

## پارک ملی Białowieża، لهستان



پارک ملی Białowieża در سال ۱۹۲۳ به عنوان اولین پارک ملی در لهستان تاسیس شد. این ذخیره گاه طبیعی در دو طرف مرز لهستان و بلاروس یکی از آخرین مناطق جنگلی باستانی باقی مانده در اروپا است. ارتفاع درختان اینجا گاهی به بیش از ۳۰ متری رسد و بیش از ۱۰۰۰ گونه جانوری از جمله گاو میش کوهان دار وجود دارد.

## پارک ملی تاترا، لهستان

پارک ملی تاترا در جنوب لهستان و در مرز اسلواکی واقع شده است. از سال ۱۹۹۳ مجموعه کوهستانی که بخشی از کوه های کارپات است به عنوان ذخیره گاه زیست کره تحت حفاظت یونسکو قرار گرفته است. در اینجا می توانید نه تنها بلندترین کوه لهستان، ریسسی RYSY، بلکه سایر قله های صخره ای و دریاچه هارا نیز ببینید. شهر کوچک زکوپان Zakopane مکان مناسبی برای شروع سفر شما به تاترا است و بنا بر این در بین لهستانی ها نیز محبوبیت خاصی دارد.

## پارک ملی واتناجکول Vatnajökull، ایسلند (دومین پارک ملی بزرگ اروپا)

یکی از بهترین پارک های ملی اروپا که نمی توان آن را در این لیست از دست داد، پارک ملی واتناجکول Vatnajökull در ایسلند است. این ذخیره گاه طبیعی، مجموعه ای از تمام شگفتی های طبیعی ایسلند است و بازدیدکنندگان را با منظره های فراموش نشدنی، زمین شناسی و گیاه شناسی مجذوب می کند. این پارک ملی اروپایی نام خود را مدیون یخچال عظیم خود است، زیرا Vatnajökull به معنای «یخچال آب» می باشد.

در بازدید از پارک ملی واتناجکول، با آبشارهای غول پیکر، آتشفشان های عظیم و مناظر یخی چشمگیر روبرو خواهید شد اما آماده باشید: مناطق وسیعی از پارک در مناطق مرتفع واقع شده است، جایی که شرایط آب و هوایی ممکن است به سرعت تغییر کنند.

سه پارک ملی در ایسلند ۱۲ درصد از سطح کل جزایر را پوشش می دهند.



دور میتور بزرگ ترین پارک از ۵ پارک ملی مونته نگرو است و در شمال این کشور واقع شده است.

این دره نه تنها خانه بلندترین کوه مونته نگرو است، بلکه دومین تنگه عمیق جهان است. عمق تنگه رودخانه در عمیق ترین نقطه آن ۱۳۰۰ متر است. منظره برفراز تنگه تارا بی نظیر است و فعالیت های آبی مانند رفتینگ یا کایاک سواری این ماجراجویی را عالی می کند.

## پارک ملی نورث یورک مورز، انگلستان



نورث یورک با ریشه های رومی و گذشته وایکینگ خود یکی از محبوب ترین

نروژ کشور دیگری است که دارای بسیاری از پارک های ملی می باشد. در کل ۳۷ پارک ملی در این کشور وجود دارد. پارک ملی یوتونیهیم Jotunheimen در نزدیکی اسلو و برگن، خانه مرتفع ترین قله های کشور نروژ است و بدون شک جزو بهترین پارک های ملی اروپا می باشد. کل منطقه، توسط کوه های مرتفع و یخچال های طبیعی متقاطع است و باعث می شود بازدیدکننده احساس فوق العاده ای را تجربه کند. کلمات به سادگی نمی توانند توصیف کننده مناظر این پارک ملی چقدر زیباست.

## پارک ملی سومما Soomaa، استونی

پارک ملی سومما Soomaa در استونی در سال ۱۹۹۳ برای حفاظت از باتلاق ها، تالاب ها و جنگل ها تاسیس شد و شاید جالب ترین باتلاق در شمال اروپا باشد.

در رودخانه های پارک ملی Soomaa می توانید به تنهایی قایق رانی کنید یا یک تور روزانه با راهنما که شامل پیاده روی و قایق رانی است رزرو کنید. مسیرهای قایق رانی مختلفی برای انتخاب وجود دارد. یک گزینه برای تجربه ای فراموش نشدنی، یک سفر شبانه توسط راهنماهای مجرب است، جایی که می توانید از سکوت و آرامش لذت ببرید.

## پارک ملی دور میتور، مونته نگرو

کوه های صخره ای و بیابان ناهموار، به پارک ملی دور میتور خوش آمدید.

یونسکو تعلق دارند. صخره ها، دره های عمیق، دره های سبز، جنگل های انبوه و گیاهان و جانوران رنگارنگ از جذابیت های این پارک ملی می باشند. نقطه مرتفع مونت پریدوب با ارتفاع ۲۳۵۵ متر است که صعود آن چالش برانگیز اما ارزشمند است.

## پارک ملی یوتونیهیم Jotunheimen، نروژ







در ۱۱۹۶ یا ۱۱۹۷ شمسی بود که «سرروبرت کرپورتر» کشف کرد تخت سلیمان منطقه ای تاریخی است؛ اما این «اشمیت» عکاس آمریکایی بود که در ۱۲۱۶ یا ۱۲۱۷ از این منطقه عکس گرفت. او فکر می کرد که این منطقه یادگانی نظامی است؛ ولی خیلی زود متوجه ارزش تاریخی منطقه شد.



SCANE  
ME



# تخت سلیمان



نوینسند و خبرنگار: ارمینا هادی

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی ایرانگرد / شماره ۸۹ / اسفند ۱۴۰۲

IRANGARD MAGAZINE

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی ایرانگرد / شماره ۸۹ / اسفند ۱۴۰۲

IRANGARD MAGAZINE

## دریاچه تخت سلیمان عجیب ترین دریاچه ایران

تخت سلیمان یکی از مهم ترین مکان های تاریخی و باستان شناسی ایران است. این تخت در فهرست میراث جهانی یونسکو قرار دارد و به عنوان یکی از میراث های فرهنگی جهان شناخته شده است. تاریخ تخت سلیمان به دوران باستان بازمی گردد و نقش مهمی در تاریخ ایران داشته است. این جاذبه تاریخی با قدمتی سه هزار ساله در ۳۲ کیلومتری شمال شرق تکاب در استان آذربایجان غربی قرار دارد. در مورد تخت سلیمان، حکایت ها و افسانه های زیادی وجود دارد. که در این مقاله از ایرانگرد برخی از این روایات را برای شما بازگو می کنیم.

### کشف تخت سلیمان

در ۱۱۹۶ یا ۱۱۹۷ شمسی بود که «سرروبرت کرپورتر» کشف کرد تخت سلیمان منطقه ای تاریخی است؛ اما این «اشمیت» عکاس آمریکایی بود که در ۱۲۱۶ یا ۱۲۱۷ از این منطقه عکس گرفت. او فکر می کرد که این منطقه یادگانی نظامی است؛ ولی خیلی زود متوجه ارزش تاریخی منطقه شد. «سرهنری راولینسون» در ۱۸۳۷ یا ۱۸۳۸ این محل را کاملاً دقیق توصیف کرد؛ اما فون دراستون، کلایس و... در فاصله سال های ۱۳۳۷ تا ۱۳۵۷ در کاوش هایشان به رازهای تخت سلیمان پی بردند؛ البته فقط به بخش هایی از آن.

این مکان مهم تاریخی در سال ۱۳۸۲ به ثبت جهانی رسید تا پس از تخت جمشید، چغازنبیل و میدان نقش جهان، چهارمین اثر ایران در فهرست







زندان سلیمان هم در ۳ کیلومتری این دریاچه قرار دارد. تخت سلیمان بزرگترین مرکز آموزشی، مذهبی، اجتماعی و عبادتگاه ایرانیان در قبل از اسلام به شمار می‌رفت، اما در سال ۶۲۴ میلادی و در حمله رومیان تخریب شد.



میراث جهانی یونسکو باشد. دریاچه تخت سلیمان یا گنجک یکی از اسرار آمیزترین دریاچه‌های ایران است که قدمت آن به سه هزار سال می‌رسد. در قسمت جنوب غربی دریاچه گودالی با عمق بیش از ۱۱۲ متر وجود دارد که هنوز کسی نتوانسته است به عمق این دریاچه برود.

درون این دریاچه می‌انداخت، بر همین اساس خیلی‌ها معتقدند کف این دریاچه پرازگنج است و حتی انگشتر حضرت سلیمان که با آن فرازمینیان را کنترل می‌کرد و همچنین گنج کوروش کبیر در این دریاچه است. عده‌ای معتقدند زرتشت پیامبر در این مکان متولد شده است و زرتشتیان



یکی از عجایب تخت سلیمان این است که در هر فصلی از سال دمای آب دریاچه تغییر نمی‌کند. گفته می‌شود اگر هفت دور خلاف عقربه‌های ساعت دور این دریاچه بچرخید کل انرژی زمین را جذب خواهید کرد. در زمان‌های قدیم رسم بر این بود که اگر کسی نذر داشت، نذر خود را به



معتقدند که دریاچه سلیمان متعلق به آنایهتا الهه آب بوده است. برخی نیز معتقدند که دریاچه تخت سلیمان که در مرکز این منطقه قرار دارد پس از آن به وجود آمده که حضرت سلیمان عصای خود را در این مکان به زمین زد و این چشمه از دل زمین جوشید و به مرور زمان این دریاچه شکل گرفته است. بعضی‌ها هم معتقد هستند کیسه خاک از طرف حضرت مریم که توسط هرمز پادشاه ایرانی در این منطقه دفن شده است باعث تشکیل دریاچه گردیده است. اما برخی هم معتقد هستند دریاچه تخت سلیمان به مرور زمان به صورت طبیعی به وجود آمده است. زندان سلیمان هم در ۳ کیلومتری این دریاچه قرار دارد. تخت سلیمان بزرگترین مرکز آموزشی، مذهبی، اجتماعی و عبادتگاه ایرانیان در قبل از اسلام به شمار می‌رفت، اما در سال ۶۲۴ میلادی و در حمله رومیان تخریب شد. در این مجموعه شگفت‌انگیز دریاچه‌ای به ابعاد ۸۵ در ۱۱۰ متری و با عمق ۱۱۲ متر وجود دارد، این در حالی است که بیشترین عمق خلیج فارس ۹۳ متر است و باور نکردنی می‌باشد.

آتشکده آذرگشسب در زمان ساسانیان بنا شده که معبد آنایهتای بزرگ در آن وجود دارد و زندان دیوهای سلیمان هم در این مکان مقدس می‌باشد.

### زندان دیو سلیمان

زندان دیو سلیمان هم که در تخت سلیمان قرار دارد، کوهی مخروطی شکل و از داخل خالی می‌باشد که بر اثر رسوب کانی‌های آب دریاچه به وجود آمده

است و عده‌ای آن را خواهر دو قلو دریاچه می‌دانند. قبل از اینکه سلیمان به عنوان زندان دیو از اینجا استفاده کند، در زمان ساسانیان محل قربانی و نیایش آن دوره بود و نشانگر اهمیت این مکان مقدس می‌باشد.

### نام‌های تاریخی تخت سلیمان در کتاب‌ها

- به پارسی میانه گنژک یا گنجک؛
- به پهلوی گنزه، گنجه و در بعضی کتاب‌ها شیخ؛
- به ارمنی گنژکا یا کادزا؛
- به سریانی گنژک یا گنژک؛
- به یونانی گنژکا، گادزا یا گادزا در کتاب پلوتارک، مورخ یونانی، فراد؛
- به تازی جَزَن، جَنَزَه، جَزَنَق یا جَنَزَقَه؛
- به مغولی ستوریق؛
- امروزه تخت سلیمان.

در بعضی کتاب‌ها به تخت سلیمان (شیز) هم می‌گفتند. ماجرای فتح تخت سلیمان با متن بخش نامه رستم به برادرش در شاهنامه ارتباط دارد. فردوسی در شاهنامه درباره این منطقه این‌طور گفته است:

«چون نامه بخوانی تو با مهتران / برانداز و بر ساز لشکر بر آن / همی تاز تا آذرآبادگان / ادیار بزرگان و آزادگان / همیدون گله هر چه داری زاسب / ببر سوی گنجور آذرگشسب»



هتل آپارتمان ونک

Vanak Apt. Hotel



گلچینی از سفرهای شاد و لذت بخش آسیا

JAPAN



۱۰ روز ژاپن

شروع قیمت از ۱۳۹۰ \$



۷ روز چین

شروع قیمت از ۲۹۰ \$



۱۱ روز دور ترکیه

شروع قیمت از ۱۴۱۰ \$



۶ روز دبی

شروع قیمت از ۱۳۱۰ \$



۵ روز عمان

شروع قیمت از ۶۱۰ \$

SOUTH AFRICA

DUBAI

TURKIYE



۸ روز مالزی، سنگاپور

شروع قیمت از ۶۰۰ \$



۱۰ روز سنگاپور، بالی

شروع قیمت از ۸۹۰ \$



۱۱ روز مالزی، سنگاپور

تایلند شروع قیمت از ۱۱۹۰ \$



۱۰ روز آفریقا جنوبی

شروع قیمت از ۲۶۹۰ \$

خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹-۴-۸۸۶۵۷۷۹۰ @GARDESHGARIGOLCHIN

۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷ WWW.GOLCHINGASHT.COM GOLCHINGASHT





خانه عباسی، برای یکی از معروفترین تاجران چینی و بلور کاشان ساخته شده است و قدمت آن به دوران قاجار برمی گردد. این عمارت مجلل به دلیل عناصر معماری منحصر به فرد و تزئینات نفیس، یک شاهکار معماری به حساب می آید. همچنین یک رستوران سنتی در داخل عمارت وجود دارد که می توانید بعد از بازدید، از یک وعده غذایی لذت ببرید.



SCANE  
ME



# کاشان، گوهر معماری ایران

کاشان، نگین دشت کویری یکی از زیباترین شهرهای ایران از نظر معماری است. بسیاری از مسافران در مسیر سفر به اصفهان، کاشان را انتخاب می کنند. این شهر با کویرهای مرنجاب، ابوزیدآباد، متین آباد و دیگر کویرها احاطه شده است. کاروانسراهای زیادی در بیابان های نزدیک کاشان برای استراحت مسافران و بازرگانان ساخته شد. کاشان به خاطر کلاب معروفش به شهر گل رز معروف است. کاشان همچنین به دلیل نزدیکی به تهران، یکی از مقاصد محبوب ایرانیان برای تعطیلات است. بسیاری از شهروندان تهرانی تعطیلات آخر هفته خود را با گشت و گذار در روستای ایبانه، کویرهای اطراف کاشان و خود شهر انتخاب می کنند. در این مقاله از ایرانگرد، جاذبه ها و فعالیت هایی برای لذت بردن از سفر به کاشان را معرفی خواهیم کرد.

## آب و هوا

کاشان شهر واحه ای است که اطراف آن را کویرهایی مانند متین آباد و ابوزیدآباد احاطه کرده است، بنابراین هوا کاملاً گرم و خشک است. در زمستان دمای هوا بین ۳- تا ۱۲ درجه سانتیگراد و در تابستان بین ۲۸ تا ۴۸ درجه و تعداد روزهای بارانی کمتر از حد متوسط است.

## خانه بروجردی ها



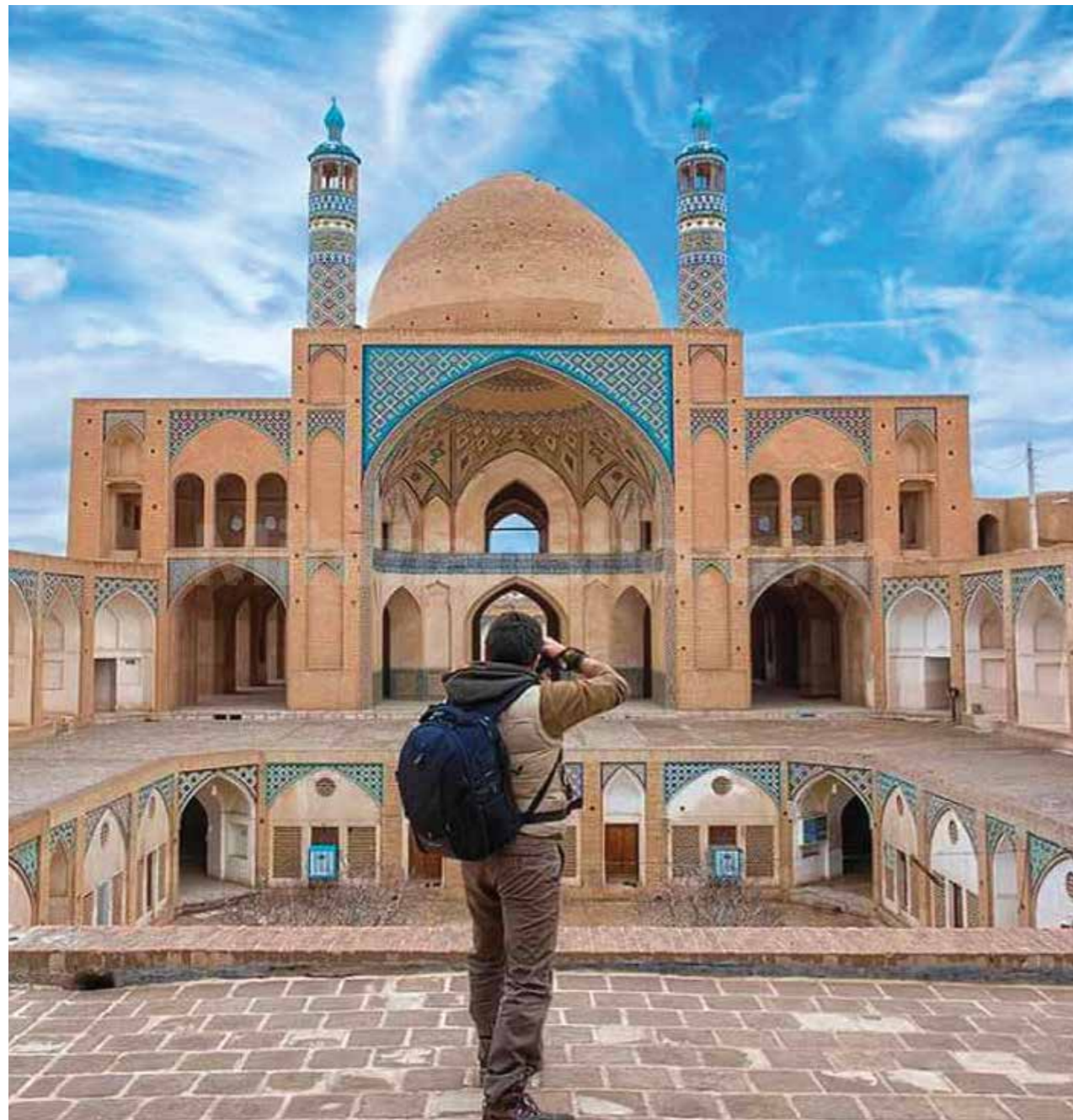
## آنچه در کاشان باید دید: جاذبه های تاریخی

کاشان بیش از ۸۰۰ سال قدمت دارد. در حالی که بیشتر شهرهای ایران برای داشتن کاخ ها و مساجد باشکوه شهرت دارند، کاشان بیشتر به خاطر خانه های سنتی منحصر به فردش که متعلق به بازرگانان رهگذر بوده، شهرت دارد. این خانه ها ممکن است نمای معمولی داشته باشند اما فضای داخلی آنها هر چشمی را خیره می کند. این شهر همچنین دارای حمام های سنتی شگفت انگیزی است که در درده خود بهترین هستند.

## خانه سنتی طباطبایی ها

خانه طباطبایی ها یکی از خانه های سنتی کاشان است که با عظمت و زیبایی، هر بیننده ای را متحیر می کند. اگرچه ممکن است از بیرون خاص به نظر نرسد، داخل آن با آینه کاری خیره کننده، گچ بری و دیگر هنرهای ایرانی تزیین شده است.

خانه بروجردی ها به عنوان یکی از زیباترین بناهای به جامانده از دوره قاجار شناخته می شود و در سال ۱۲۹۲ توسط سید حسن نطنزی (بروجردی)، یکی از بازرگانان نطنزی، در شهر کاشان ساخته شد. این خانه ۱۲۰۰ مترمربع مساحت دارد و در سال ۱۳۵۴ و به شماره ۱۰۸۳ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است. همچنین در سال ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ به عنوان جاذبه توریستی محبوب توسط سازمان یونسکو انتخاب شده است.



## خانه سنتی عباسی

خانه عباسی، برای یکی از معروفترین تاجران چینی و بلور کاشان ساخته شده است و قدمت آن به دوران قاجار برمی گردد. این عمارت مجلل به دلیل عناصر معماری منحصر به فرد و تزئینات نفیس، یک شاهکار معماری به حساب می آید. همچنین یک رستوران سنتی در داخل عمارت وجود دارد که می توانید بعد از بازدید، از یک وعده غذایی لذت ببرید.

## حمام سلطان امیر احمد

حمام سلطان امیر احمد که قدمت آن به دوران قاجار می رسد، با تزئینات و معماری منحصر به فرد خود یکی از زیباترین حمام های ایران است. سقف

این حمام نیز یکی از مکان های مورد علاقه مسافران برای عکاسی است.

## تپه سیلک

تپه سیلک در حقیقت ویرانه های قدیمی ترین زیگورات جهان و نیایشگاه مردمان باستانی ایران بوده که از گل رس و سفال ساخته شده است. این مجموعه تاریخی تا سال ۱۳۱۰ خورشیدی شناسایی نشده بود و در میان مردم کاشان به شهرنفرین شده معروف بود. این تپه و اشیای کشف شده در منطقه، متعلق به تمدنی است که قبل از ورود آریایی ها به ایران در نزدیکی کاشان واقع شده بود. وجود این تمدن بیش از ۷۵۰۰ سال پیش تخمین زده می شود. این تپه باستانی یکی از جالب ترین آثار باستانی ایران است.





خانه سنتی منوچهری یکی دیگر از خانه های سنتی کاشان است که به عنوان بوتیک هتل فعالیت می کند. در هتل منوچهری علاوه بر تزیینات زیبایی که در خانه های سنتی ایرانی وجود دارد، عناصر معماری دوران صفویه به چشم می خورد.



SCAN ME



## شهر زیرزمینی نوش آباد

قدمت این شهر زیرزمینی به دوران ساسانی می رسد و تا دوره قاجار مورد استفاده قرار می گرفت. شهر زیرزمینی نوش آباد، مظهر استفاده از تونل ها به عنوان مکانیزم دفاعی با سقف های کوتاه و ورودی های باریک آن است که تنها به یک نفر در هر زمان اجازه عبور می دهد.

## باغ فین

باغ فین یکی از زیباترین باغ های ایرانی است و جزو ۹ باغ ایران می باشد که در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است. قدمت این باغ

باشکوه به دوران صفویه بازمی گردد و ویلاقی برای نجیب زاده ها برای فرار از گرما و استراحت بوده است. باغ فین همچنین شامل یک حمام سنتی است که در آن امیر کبیر یکی از محبوب ترین نخست وزیران تاریخ ایران به قتل رسید. شما می توانید از فضای دلپذیر این باغ در کنار نوشیدن یک فنجان چای در چایخانه سنتی داخل آن لذت ببرید.

## روستای ایبانه

روستای ایبانه که در حاشیه دشت کویر قرار دارد، یکی از معروف ترین و منحصربه فردترین روستاهای ایران است. این روستا به رنگ قرمز خانه ها

به دلیل استفاده از خشت و معماری منحصربه فرد روستا که حیاط هر خانه سقف خانه دیگری است، شناخته شده است. روستای ایبانه یکی از قدیمی ترین روستاهای بخش مرکزی ایران با بیش از ۱۵۰ سال قدمت است. ساکنان این روستای باشکوه هنوز لباس های سنتی خود را می پوشند. انواع لبنیات محلی، عسل و صنایع دستی را می توانید از این روستا خریداری کنید.

## آبشار نیاسر

این آبشار زیبا در نزدیکی کاشان و در نیاسر واقع شده است. ۲۵ متر ارتفاع

دارد و بیشترین میزان آب را در فصل بهار دارد.

## کویر

کاشان را کویرهای متعددی از جمله کویر متین آباد، مرنجاب و ابوزید آباد احاطه کرده است. بسیاری از بازدیدکنندگان، یک شب را در یکی از این کویرها سپری می کنند تا تجربه ای بی نظیر داشته باشند. می توانید یک روز پرماجرا با شترسواری، قدم زدن در شن و موتورسیکلت دریابان داشته باشید. همچنین می توانید کمپ بزنید یا شب را در یکی از کاروانسراهای تاریخی بگذرانید و به هزاران ستاره قابل مشاهده در شب خیره شوید.

## اقامت در کاشان

اگر تحت تاثیر خانه های سنتی خیره کننده کاشان قرار گرفته اید، می توانید یک شب فوق العاده را در یکی از خانه های سنتی که به مهمانسرا یا هتل تبدیل شده است بگذرانید و در کنار استخر و حیاط سرسبز، چای بنوشید و لذت ببرید.

## هتل سنتی منوچهری

خانه سنتی منوچهری یکی دیگر از خانه های سنتی کاشان است که به عنوان بوتیک هتل فعالیت می کند. در هتل منوچهری علاوه بر تزیینات زیبایی که در خانه های سنتی ایرانی وجود دارد، عناصر معماری دوران صفویه به چشم می خورد. این هتل خیره کننده همچنین شامل یک کافه و رستوران است که برای عموم در دسترس است.

## بوتیک هتل سرای عامری ها



خانه سنتی عامری ها، بزرگ ترین خانه و یکی از زیباترین خانه های سنتی کاشان است. این بنا در دوره زندیه ساخته شده است. نمای داخلی و خارجی این خانه باشکوه با گچ بری و کنگره کاری چوب تزیین شده است و برج بادی این خانه در میان خانه های کاشان، بلندترین است. امروزه این خانه شگفت انگیز بوتیک هتل ۴ ستاره است که در آن اقامتی لذت بخش و تجربه ای فراموش نشدنی خواهید داشت.

## سوغاتی

بسیاری از مردم برای تماشای روند ساخت گلاب معروف کاشان به این شهر سفر می کنند. گلاب و انواع دیگر عرقیات حاصل از گیاهان، از محبوب ترین سوغاتی های کاشان است. این شهر همچنین دارای انواع شیرینی از جمله باقلوا، قطاب و نبات است. اگر به دنبال سوغاتی منحصربه فردتری هستید، می توانید یکی از فرش های دستباف، زیلو یا کاشی های تزیینی را خریداری کنید.







کاندیدای نماینده مردم می تواند پاسخ سوالات مربوطه را در وبسایت، پروفایل شخصی، شبکه های اجتماعی و... در اختیار مردم قرار دهد. یک کاندیدای نماینده باید اطلاعاتی مانند برنامه های خود، فلسفه تفکری، تجربیات، ارزش ها و نگرش های خود را به صورت کامل و جامع به مردم ارائه دهد.



رازهای پشت پرده یک نماینده موفق:

# سوالاتی که یک کاندیدای نماینده باید به ملت پاسخ دهد!

مردم حق دارند بدانند... یک کاندیدای نماینده مردمی...

یک کاندیدای نماینده مردم باید از مشاوره متخصصین مربوطه و تجارب موفق در دنیا بهره برداری کند. استفاده از نظرات و تجارب افراد متخصص و موفق می تواند به کاندیدای در ساختن یک برنامه قوی و عملی کمک کند.

همچنین، ارائه برنامه اجرایی و عملی به صورت مکتوب به مردم می تواند در افزایش شفافیت و اعتماد مردم نسبت به کاندیدای کمک کند. اندیشکده ایرانگرد بر اساس نیازهای مردم و مسائل مهم جامعه، سوالاتی در خصوص شناخت شخصیتی نماینده و فلسفه تفکری و زندگی شخصی را تدوین کرده است. این سوالات می توانند در رفتار سیاسی و اجتماعی نماینده تأثیرگذار باشند و نشان دهنده ارتباط او با مسائل مردم و فرهنگ جامعه باشند.

کاندیدای نماینده مردم می تواند پاسخ سوالات مربوطه را در وبسایت، پروفایل شخصی، شبکه های اجتماعی و... در اختیار مردم قرار دهد. یک کاندیدای نماینده باید اطلاعاتی مانند برنامه های خود، فلسفه تفکری، تجربیات، ارزش ها و نگرش های خود را به صورت کامل و جامع به مردم ارائه دهد. این امر باعث می شود تا به عنوان یک کاندیدای نماینده مردم، قابل اعتماد و شفاف معرفی شود و اعتماد مردم را جلب کند.

در نهایت، بهترین رویکرد برای کاندیدای نماینده مردم ارائه پاسخ های صادقانه و مبتنی بر برنامه های اجرایی و عملی است. این امر به معنای تعهد و جدیت نسبت به اعتماد مردم است و می تواند به کاندیدای کمک کند تا به عنوان یک نماینده موثر و معتبر در دوران نمایندگی فعالیت کند.

## سوالاتی که نماینده ها از آنها می ترسند!

۵۱ سوالی که هر نماینده ای باید به ملت پاسخ گو باشد:

با توجه به اینکه شخصیت شناسی، الویت انتخاب یک فرد به عنوان نماینده مردم است؛ بهتر است قبیل از اینکه در خصوص برنامه های آینده که بیشتر شبیه به شعار است، گفته شود؛ به نوع نگاه فرد به زندگی به عنوان کاندیدای نماینده مردم بپردازیم و شخصیت و فرهنگ یک کاندیدای نماینده مردمی را بسنجیم و سپس برنامه هایی که در آینده دارد را مورد بررسی قرار دهیم.

برای شناخت شخصیت و فرهنگ یک کاندیدای نماینده، کفایت سوالات زیر را از او بپرسیم:

چه اندازه در زندگی شخصی و خانوادگی خود موفق بوده اید و تعریفان از یک زندگی خوب و ایده آل چیست؟  
تحصیلاتتان چه میزان است و چگونه کسب مدارک تحصیلی خود را

توضیح دهید؟ چقدر وقت خود را برای توسعه علم و دانش صرف کرده اید؟  
چند سال از زمان خود را در طول شبانه روز به مطالعه اختصاص داده اید؟  
میزان موفقیت اقتصادی و کسب و کارتان چگونه بوده و آیا توانسته اید برای خود و خانواده تان ثروت ایجاد کنید؟

آیا با انواع ثروت و روش های تولید ثروت در دنیا امروز آشنا هستید و آیا می توانید برای مردم و کشورتان ثروت آفرینی کنید؟

فقیر را به چه عواملی نسبت می دهید؟ آیا توانایی برنامه ریزی برای از بین بردن فقر را دارید یا صرفاً به شعارهای پوپولیستی پاسخ می دهید؟

چگونه مذهب خود را انتخاب کرده اید؟ (آیا انتخاب مذهب از طریق وراثت بوده است یا از طریق تحقیق و بررسی)

آیا تا به حال شک و تردیدی نسبت به خدا، پیامبر، امامان و مذهب خود داشته اید؟ آیا ایمانتان از طریق عبور از شک، پرسش گری و جستجو به دست آمده است یا صرفاً بر اساس وراثت است؟

نظرتان درباره بانوان چیست؟  
نظرتان درباره اختیار در پوشش و حجاب بانوان چیست؟ آیا باید حجاب اجباری باشد یا اختیاری؟

نظرتان درباره برابری حقوق مرد و زن چیست؟  
آیا شما یک فرد هستید که با تحقیق و جستجو به دنبال حل مسائل و مشکلات کشور می گردید یا صرفاً پیرو جریان و اندیشه ای خاص هستید؟

آیا قدرت انتقاد و مقابله با سطوح مختلف حکومت را در کشور دارید؟  
آیا توانایی مقابله با افراد قدرتمند کشور را برای دفاع از منافع عمومی دارید؟

تاکنون به چند کشور سفر کرده اید؟ آیا تجربه ها و شناختی از مردم دیگر کشورها دارید؟ چند بار به عنوان زائر و چند بار به عنوان گردشگر سفر کرده اید؟



برای شما، چه عواملی یک حاکم خوب را تعریف می کنند؟ آیا ایدئولوژی مهم تر است یا رشد ناخالص داخلی (GDP)؟

آیا فکر می کنید در فرآیند آموزش و پرورش، باید کودکان را به عنوان پرسش گران، خلاق و پرتلاش تربیت کرد یا صرفاً آموزه های ثابت را به آنها یاد داد؟

چگونه سواد را تعریف می کنید؟ آیا با تعریف فعلی سواد، خود را به عنوان یک فرد سوادمند می شناسید؟

چقدر به تغییر پذیری خود اهمیت می دهید؟ و اگر متوجه اشتباه خود شوید، آیا حاضرید آن را جبران کنید یا با غرور به اشتباه خود پافشاری می کنید؟

به نظر و سلیقه مردم چقدر اهمیت می دهید؟ آیا در صورتی که سلیقه اکثریت مخالف باشد، به آنها و سلیقه شان احترام می گذارید یا سعی می کنید مخالفان خود را رد کنید؟

درک شما از شبکه های اجتماعی مجازی چقدر است و چقدر در این شبکه ها فعال هستید؟

چقدر با نیازها و سلیقه نسل امروز ایران آشنایی دارید؟ چگونه به این شناخت و آگاهی رسیده اید؟

شما ایران فردا را چگونه توصیف می کنید؟  
بهترین انتخاب برای رهبری بعدی ایران، چه کسی با چه ویژگی هایی است؟

آیا به نظر شما قانون اساسی نیازمند اصلاح است؟  
چگونه می توان روابط ایران با سایر کشورها را توسعه دهید؟

به عملکرد دولت های پس از انقلاب ایران، چه امتیازی در خصوص توسعه اقتصادی ایران نسبت به کشورهای در حال توسعه مانند کره جنوبی، امارات متحده عربی و عربستان می دهید؟

به کدام جناح سیاسی خود را نزدیک تر می دانید؟  
نظر شما راجع به کسانی که رای می دهند چیست؟

نظر شما راجع به کسانی که رای نمی دهند چیست؟  
آیا باید مردم ایران را به دودسته "خودی" و "غیرخودی" (انقلابی و غیرانقلابی) تقسیم کرد یا همه ایرانی هستند و باید حرف، نظر و سلیقه همه افراد را شنید و به آنها احترام بگذاریم؟

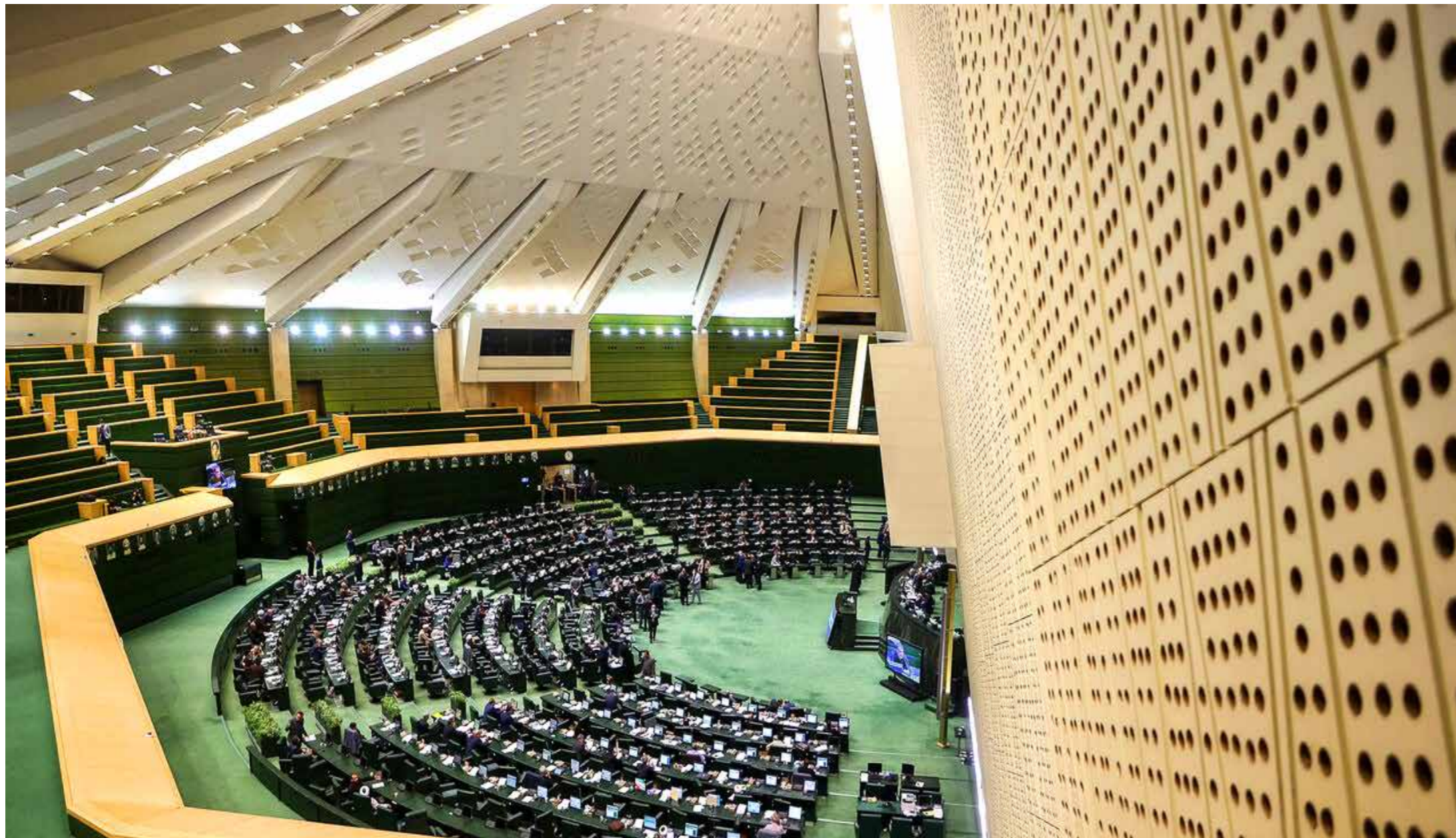
چگونه عملکرد وزارت آموزش و پرورش را ارزیابی می کنید؟ آیا رضایت کافی از کارنامه این وزارتخانه دارید؟  
به کارنامه عملکرد وزارت آموزش عالی در طول ۲۰ سال اخیر چه امتیازی می دهید؟

در مقایسه با سایر کشورهای در حال توسعه، به عملکرد وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی ایران چه نمره ای می دهید؟  
به نظر شما علت عدم توجه جدی به توسعه صنعت گردشگری در ایران چیست؟

چرا ایران به مهاجرت توده ای نخبگان و جوانان مبتلا شده است؟ چه راهکارهایی برای جلوگیری از این مسئله پیشنهاد می دهید؟  
آیا بانک مرکزی باید تحت نظارت دولت عمل کند یا به صورت یک نهاد مستقل فعالیت نماید؟

نظر شما درباره صنعت خودرو و نحوه مدیریت آن چیست؟  
نظر شما راجع به نرخ ارز در ایران و چگونه عملکرد ذینفعان آن چیست؟  
برنامه های خود برای حمایت از اقتصاد محلی و ایجاد شغل در منطقه ما چیست؟  
چه برنامه هایی برای ترغیب به سرمایه گذاری و توسعه اقتصادی در منطقه ما دارید؟  
چگونه قصد دارید به نیازها و مشکلات جوانان و نوجوانان در منطقه





ما پاسخ دهید؟  
 چگونه قصد دارید با تنش های اجتماعی و فرهنگی در منطقه ما مقابله کنید؟  
 چگونه قصد دارید با مشکلات مسکن و کاهش هزینه های مسکن مبارزه کنید؟  
 چه میزان صادق هستید؟  
 به چه اندازه دقت می کنید؟  
 قدرت سخنوری شما چقدر است؟  
 چه اعتقادی به کارهای سیستمی دارید؟  
 چه میزان قدرت اقناع دارید؟  
 چقدر درباره هوش مصنوعی آگاهی دارید؟ چه نظری درباره استفاده از هوش مصنوعی برای انجام کارها دارید؟  
 تاکنون در راستای مسئولیت اجتماعی خودتان نسبت به جامعه چه اقداماتی کرده اید؟

یک سوال بپرسید:

- سوال شما از مردم ایران:
- سوال شما از رئیس جمهور:
- سوال شما از رئیس قوه قضائیه:
- سوال شما از رئیس قوه مقننه یا مجلس:
- سوال اساسی شما از رهبری:
- سوال اساسی شما از جوانان:
- سوال اساسی شما از جوانان:
- سوال اساسی شما از بانوان ایران زمین:
- سوال اساسی شما از مردان ایران زمین:

این سوالات فقط نمونه ای از سوالاتی است که یک نماینده خوب می تواند به آنها پاسخ دهد. همچنین، برای یک نماینده خوب مهم است که بتواند به فعالیت ها و نیازهای واقعی مردم پاسخ دهد و در جهت توسعه و پیشرفت کشور تلاش کند.

انتخابات مجلس شورای اسلامی (۱۴۰۳-۱۴۰۲): انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در ۱۱ اسفند ۱۴۰۲ برای تعیین نمایندگان دوازدهمین دوره مجلس (۲۹۰ نماینده برای یک دوره چهارساله) برگزار خواهد شد.

ثبت نام اولیه داوطلبان انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی طی مدت یک هفته در ۲۷ مهر تا ۳ آبان ۱۴۰۲ انجام شد. در این دوره ۲۴/۸۲۹ داوطلب نام نویسی کردند که ۱۲ درصد آنها زن بودند. ۱/۲۱۸ هیئت اجرایی کار انتخابات را انجام می دهند و ۴ تا ۱۸ آبان زمان بررسی صلاحیت داوطلبان بوده است.

## چگونه نماینده مورد نظر خود را انتخاب کنیم؟

یک نماینده خوب نقشی حیاتی در اداره امور کشور دارد. یک کاندیدای نماینده مردم باید از برخی خصوصیات کلیدی مانند صداقت، سواد، مدارک معتبر تحصیلی، تجربه های ثروت آفرینی و... برخوردار باشد.

یک کاندیدای نماینده خوب باید دارای صداقت و روشننگری باشد. او باید به مردم و انتخاب کنندگان خود وفاداری کند و در ارتباط با آنها صادق باشد.

یک کاندیدای نماینده خوب باید دارای سواد کافی در زمینه های مختلفی مانند اقتصاد، قوانین، سیاست خارجی و غیره باشد. این سواد به وی کمک می کند تا امور کشور را به طور جامع و درست تحلیل کند و تصمیمات صحیح بگیرد.

مدارک تحصیلی معتبر، نشان از تحصیلات و دانش یک کاندیدای نماینده

است. یک نماینده خوب باید دارای مدارک تحصیلی مناسب باشد که نشان دهنده تخصص و شایستگی او در زمینه های مختلف است.

تجربه در زمینه ثروت آفرینی یک کاندیدای نماینده را قادر می سازد تا اقتصاد کشور را بهبود بخشد و راهکارهای مناسبی برای توسعه اقتصادی ارائه دهد.

یک کاندیدای نماینده خوب باید قدرت سخنوری و اقناع مناسبی داشته باشد تا بتواند دیدگاه ها و طرح های خود را به درستی تبیین کند و مردم را متقاعد کند.

سوالات مرتبط با راهکارهای یک کاندیدای نماینده برای اداره امور کشور

در زیر لیستی از سوالات در ارتباط با نظرو راهکارهای یک نماینده برای اداره امور کشور آورده شده است:

- چه برنامه هایی برای بهبود اقتصاد کشور دارید؟
- چگونه می توانید فساد را در سیستم اداری کاهش دهید؟
- چطور می توانید اشتغال زایی و کاهش بیکاری را ترویج دهید؟
- چگونه می توانید نرخ جرم و جنایت را کاهش دهید؟
- چه برنامه هایی برای توسعه بخش صنعت و کشاورزی دارید؟
- چگونه می توانید تحصیلات و دانش فنی را ترویج دهید؟
- چه راهکارهایی برای بهبود سیستم بهداشت و درمان کشور دارید؟
- چطور می توانید تغییرات آب و هوایی را مدیریت کنید و به مقابله با تغییرات آب و هوایی بپردازید؟
- چگونه می توانید برابری جنسیتی و حقوق زنان را ترویج دهید؟
- چه راهکارهایی برای مقابله با فقر و تفاوت های اجتماعی دارید؟
- چگونه می توانید مناطق کمتر توسعه یافته را توسعه دهید؟

- چه برنامه هایی برای بهبود آموزش و پرورش دارید؟
  - چگونه می توانید حقوق بشر و آزادی های شهروندان را حفظ کنید؟
  - چطور می توانید مسائل محیط زیستی را مدیریت و حفاظت کنید؟
  - چه برنامه هایی برای توسعه حمل و نقل عمومی و کاهش ترافیک شهری دارید؟
  - چگونه می توانید سیاست خارجی کشور را تقویت و توسعه دهید؟
  - چه راهکارهایی برای توسعه فناوری و نوآوری دارید؟
  - چگونه می توانید مسئولیت اجتماعی شرکت ها را ترویج دهید؟
  - چطور می توانید نظام حقوقی کشور را بهبود دهید؟
  - چه برنامه هایی برای توسعه گردشگری و جذب گردشگر دارید؟
  - آینده همین امروز است!
- اندیشکده ایرانگرد: دکتر امیررضا هادی





# بدون این ۹ ویژگی شما نمی توانید در سال ۲۰۲۴ خوشحال زندگی کنید

قبل از اینکه دنیا را تغییر دهید، با خودتان شروع کنید. چرا کیفیت های مفیدی را که زندگی شما را در سال جدید بهبود می بخشد، به دست نمی آورید؟ در واقع، خوشحال بودن سخت نیست! آیا چیز خاصی در مورد افرادی که توانسته اند شادی خود را پیدا کنند و خود دارد؟ آیا چنین افرادی در سیاره دیگری زندگی می کنند و کارهایی را انجام می دهند که فراتر از قدرت دیگران است؟ نه اصلا. آنهایی که خوش شانس هستند در میان ما هستند و راز آنها ساده است. آنها ویژگی های خاصی دارند که اکنون به شما می گوئیم. اگر می خواهید در سال ۲۰۲۴ به صفوف افراد خوشحال بپیوندید باید خودتان را ارتقا دهید.

## کنجکاوی کودکانه

کودکان نوپا همیشه کاری برای انجام دادن پیدا می کنند. آنها به همه چیز در اطراف خود علاقه مند هستند، ناشناخته ها آنها را نمی ترساند، بلکه فقط الهام بخش آنها برای تسخیر افق های جدید است. افراد شاد و خوشحال این کیفیت را حفظ کرده اند و تا بزرگسالی کنجکاوی باقی می ماند. آنها هرگز خسته نمی شوند، زیرا هنوز چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارد! آیا می خواهید به صفوف کسانی که در سال ۲۰۲۴ از شادی می درخشند بپیوندید؟ سعی کنید کنجکاوی خود را در مورد جهان فعال کنید.

خودکفایی شخصیت قوی، مانند یک فرد شاد، با خودکفایی متمایز می شود. یعنی نیازی نیست منتظر آب و هوا یا افراد دیگری در کنار دریا باشید تا اقدامی انجام دهید. شما باید کاملا به خود اعتماد داشته باشید و مطمئن باشید که می توانید از پس همه چیز بآیید. بهتر است بدانید تنها بودن، مزایای خود را دارد. بنابراین برای شاد و خوشحال بودن در سال ۲۰۲۴ سعی کنید این ویژگی را در خود پرورش دهید و هرگز از تنها شدن با خود نترسید.



## توانایی شناسایی احساسات

افرادی که به راز خوشبختی پی برده اند ویژگی متمایز دیگری نیز دارند. آنها خود را می شناسند و احساسات را به درستی شناسایی می کنند. بنابراین، آنها می توانند واکنش به اقدامات مختلف را پیش بینی کنند تا مثلاً یک

بار دیگر خود را از منفی گرایی جدا کنند. به هر حال، درک و شناسایی احساسات خودتان در هر صورت مفید است. چرا سعی نکنید در سال ۲۰۲۴ این را نیز یاد بگیرید؟

## توانایی ارزش گذاری برای روابط

درگیر کلیشه مجردهای غمگین و ناراضی نباشید. ارزش گذاری برای روابط به معنای شناسایی و ارائه ارزش به دیگران است. این ارزش می تواند شامل توجه به نیازهای دیگران، ارائه کمک و پشتیبانی، ارائه اطلاعات و مشاوره و یا حتی ارائه هدایایی باشد. ارزش گذاری برای روابط می تواند به شما کمک کند تا روابط خود را با دیگران بهبود بخشید و از آن ها حمایت بیشتری دریافت کنید و خوشحال و شادتر باشید. انسان ها عموماً موجوداتی اجتماعی هستند، بنابراین جداسازی خود از جامعه اصلاً یک گزینه مناسب نیست. سعی کنید در سال جدید ۲۰۲۴ به کسی اعتماد کنید.

## صراحت و صداقت

صداقت و صراحت نقش بسزایی در شکل دادن به یک زندگی خوشحال





کینه نداشته باشید تا بتوانید ناراضی‌های خود را کنار بگذارید و ببخشید. اگر می‌خواهید واقعا خوشحال، شاد و آزاد باشید، قطعاً این چیزی است که ارزش یادگیری دارد. احساسات منفی، ذهن را درگیر می‌کند و باعث می‌شود که به افراد یا چیزهای غیر ضروری متمرکز شود.



و شاد دارد. این فضایل تأثیر مثبتی بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد از جمله روابط شخصی، موفقیت حرفه‌ای و رفاه عاطفی دارد. وقتی افراد با یکدیگر صادق باشند، اعتماد ایجاد می‌شود که پایه و اساس هر رابطه موفق است. صداقت به افراد این امکان را می‌دهد که احساسات، افکار و نیازهای خود را آشکارا بیان کنند، که منجر به درک و همدلی بهتر بین شرکا می‌شود. صمیمیت با نشان دادن مراقبت واقعی و نگرانی برای رفاه شخص دیگر به روابط عمیق می‌افزاید. این ترکیب صداقت و صمیمیت به تقویت احساس امنیت و صمیمیت عاطفی کمک می‌کند و به یک زندگی خوشحال و شاد کمک می‌کند. در محل کار، صداقت و صمیمیت برای موفقیت ضروری است. کارکنانی که صادق و صمیمی هستند بیشتر مورد اعتماد همکاران و مافوق خود قرار می‌گیرند. این اعتماد می‌تواند به افزایش فرصت‌ها برای رشد و پیشرفت شغلی منجر شود.

وقتی افراد با خود و دیگران صادق باشند، می‌توانند حس قوی خود آگاهی و پذیرش خود را در خود ایجاد کنند. این خود آگاهی به آنها اجازه می‌دهد تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و برای بهبود خود تلاش کنند.



### فعالیت

بعید به نظر می‌رسد که یک فرد در روتینی که هر روز انجام می‌دهد، خیلی خوشحال شود. انجام ندادن هیچ چیز جدیدی و فقط تکرار کارهای

روزهای قبل، هر کسی را به بی تفاوتی و افسردگی سوق می‌دهد. شما نگاه دقیق‌تری به افراد شاد ببیند از یاد بیکار نمی‌نشینند و همیشه مشغول کاری هستند. شاید باید در سال ۲۰۲۴ چند سرگرمی جدید برای خود پیدا کنید تا برنامه خود را متنوع کنید؟ نه تنها چیز جالبی را امتحان خواهید کرد، بلکه با افراد جدیدی نیز آشنا خواهید شد و سپس لذت زندگی شاد و خوشحال را تجربه می‌کنید.

### توانایی بخشش

کینه نداشته باشید تا بتوانید ناراضی‌های خود را کنار بگذارید و ببخشید. اگر می‌خواهید واقعا خوشحال، شاد و آزاد باشید، قطعاً این چیزی است که ارزش یادگیری دارد. احساسات منفی، ذهن را درگیر می‌کند و باعث می‌شود که به افراد یا چیزهای غیر ضروری متمرکز شود.

### اعتماد به نفس

اگر دلتما سعی کنید دیگران را به رسمیت بشناسید، به راحتی می‌توانید دیوانه

شوید. افراد خوشحال یا کسانی که می‌خواهند به افراد شاد تبدیل شوند، می‌دانند چگونه بدون کمک بیرونی خود را دوست داشته باشند. آنها از خود مراقبت می‌کنند، برای داشتن بدنی سالم و جوان تلاش می‌کنند. همین امر در مورد مهارت‌ها و توانایی‌های حرفه‌ای نیز صدق می‌کند. چنین افرادی به توانایی‌های خود اطمینان دارند، به راحتی از اشتباهات درس می‌گیرند و در صورت شکست خود را تحقیر و سرزنش نمی‌کنند.

### توانایی دادن

افراد واقعا شاد و خوشحال این توانایی شگفت‌انگیز را دارند. آنها دچار احساساتی مثل حسادت یا کینه یا پشیمانی نمی‌شوند. چنین افرادی بر این باورند که همه چیزهای خوب به آنها باز خواهد گشت و کمک به کسی که در شرایط سخت قرار دارد ارزشمند است. اما منظور ما از کلمه «کمک کردن» فقط چیزی مادی نیست. افراد خوش شانس آماده هستند تا عشق و انرژی را به اشتراک بگذارند و در مواقع سخت از همکار خود حمایت کنند. در انتها، این ۹ فضیلت برای اینکه تأثیر بسزایی در جنبه‌های مختلف زندگی فرد بگذارند، ضروری هستند.





ناراضی‌ترین کشورهای جهان شامل لبنان است که از درگیری و فساد آسیب دیده است و افغانستان، کشوری جنگ زده که اکنون توسط افراط‌گرایان طالبان اداره می‌شود و بهتر است بدانید در این رتبه بندی ایران در جایگاه مناسبی قرار نگرفته است.



یک بار دیگر، تمام کشورهای اسکاندیناوی در گزارش ۲۰۲۳ عملکرد خوبی داشته اند و پنج رتبه از هفت رتبه برتر را تشکیل می‌دهند.

## شادترین مردم دنیا در ۲۰۲۳: چرا کشور فنلاند برای ششمین سال پیاپی شادترین کشور جهان شد؟

فنلاند برای ششمین سال متوالی به عنوان شادترین کشور جهان نامگذاری شده است. فنلاند در (گزارش شاخص شادی جهانی) برای شش سال متوالی از ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۳ در رتبه اول باقی مانده است.

گزارش «شادی جهانی» که توسط شبکه راه حل‌های توسعه پایدار تهیه شده است، ابتکاری از سازمان جهانی ملل متحد می‌باشد که شادی همه کشورهای بزرگ را اندازه‌گیری می‌کند. گزارش شادی جهانی، هر سال در ۲۰ مارس به مناسبت «روز جهانی شادی» منتشر می‌شود. در این تحقیق از پاسخ دهندگان می‌خواهند زندگی خود را با استفاده از تصویر ذهنی پله‌ای ارزیابی کنند و بهترین زندگی ممکن را برای آنها به عنوان ۱۰ و بدترین زندگی ممکن را به عنوان صفر در نظر بگیرند. این نتایج ارزیابی زندگی با دیگر عوامل مختلف زندگی مرتبط است: تولید ناخالص داخلی سرانه، حمایت اجتماعی، امید به زندگی سالم، آزادی، سخاوت و فساد.

### رتبه بندی گزارش جهانی شادی ۲۰۲۲

۱. Finland (فنلاند)
۲. Denmark (دانمارک)
۳. Iceland (ایسلند)
۴. Israel (اسرائیل)
۵. Netherlands (هلند)
۶. Sweden (سوئد)
۷. Norway (نروژ)
۸. Switzerland (سوئیس)
۹. Luxembourg (لوکزامبورگ)
۱۰. New Zealand (نیوزیلند)

گزارش ۲۰۲۳ همچنین لیتوانی را برای اولین بار وارد ۲۰ کشور برتر کرد و این کشور بالتیک از سال ۲۰۱۷ بیش از ۳۰ رتبه افزایش یافته است.

ناراضی‌ترین کشورهای جهان شامل لبنان است که از درگیری و فساد آسیب دیده است و افغانستان، کشوری جنگ زده که اکنون توسط افراط‌گرایان طالبان اداره می‌شود و بهتر است بدانید در این رتبه بندی ایران در جایگاه مناسبی قرار نگرفته است.

اکنون این سؤال پیش می‌آید که چرا فنلاند به خوشبخت‌ترین کشور جهان تبدیل می‌شود؟ چه چیزی برای یادگیری از فنلاند وجود دارد؟ در این مقاله از ایرانگرد می‌خواهیم دلایل شاد بودن فنلاندی‌ها را عنوان کنیم و بگوییم چه چیزهایی را می‌توانیم از آنها بیاموزیم!

### چرا فنلاندی‌ها شادترین هستند؟

دکتر فرانک مارتلا، متخصص روانشناسی فنلاندی، محقق شادی، سخنران مشهور جهان و مدعو مهمان در دانشگاه آلتو این را در مقاله CNBC خود با عنوان «امن یک متخصص روانشناسی در فنلاند، شادترین کشور شماره ۱ در جهان هستم، در اینجا توضیح داد. ۳ کاری است که ما هرگز انجام نمی‌دهیم، تا بتوانیم شاد و خوشحال شویم:

**۱. فخر نرفروشید:** فنلاندی‌ها هرگز در مورد موفقیت‌ها، ثروت یا برکاتی که دارند به دیگران چیزی نمی‌گویند و احساس غرور نمی‌کنند. در فنلاند افراد ثروتمند از حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنند. زیرا فخر و غرور احساس برتری را به ارمغان می‌آورد و باعث می‌شود دیگران احساس پستی و ناراحتی کنند، مردم به طور عمد اجتناب از فخر و غرور می‌کنند.





و بدون نظارت، بیرون بازی می کنند. بنابراین آنها جامعه‌ای بر مبنای اعتماد و صداقت دارند. اکثر مردم اعتماد را زیر پا نمی گذارند.



**علاوه بر این سه چیز، عوامل زیرینمایی زیادی وجود دارد که می تواند راز شادی فنلاندی را توضیح دهد. برخی از آنها در اینجا مورد بحث قرار می گیرند:**

**تعالی بین کار و زندگی:** فنلاند به خاطر فرهنگ کاری دوستانه برای کارمندان شناخته می شود که با سلسله مراتب پایین، احترام به تفاوت دیدگاه ها، جلب نظرات و پیشنهادات از کارگران مشخص می شود. این کشور فرصت هایی برای تضمین تعادل سالم بین زندگی و کار ارائه می دهد؛ کارمندان چهار هفته تعطیلات تابستانی دارند؛ مرخصی زایمان رایگان به مدت ۱۶۰ روز که می تواند برای مرخصی مستمر تقریباً یک سال تمدید شود؛ به منظور تسهیل در نقش پدر، مرخصی پدری به مدت ۵۶ روز برای کارمندان اعطا می شود. فنلاندی ها حق تنظیم ساعات کاری را نیز دارند. آن ها امکان دارند که سه ساعت زودتر یا دیرتر شروع کنند یا پایان دهند تا بتوانند تعادل سالم بین زندگی و کار داشته باشند و به نقش های شخصی شان بپردازند. این موضوع افزایش رضایت شغلی، کارایی کاری و خوشحالی کارگران را افزایش می دهد.

**فساد کم:** فنلاند به عنوان کشوری با کمترین فساد شناخته شده است. مردم برای اعتماد و صداقت ارزش قائل هستند. از آنجایی که فنلاندی ها

فنلاندی ها بدون دسته بندی و تمیز بندی از کلاس، با هم به خوشی زندگی می کنند.

فنلاندی ها خوشحالی و شادی خود را مقایسه نمی کنند و با لاف نمی زنند. آنها واقعاً با این ایدئولوژی زندگی می کنند. فنلاندی ها برای نشان دادن موفقیت خود به دنبال برندها، اتومبیل های لوکس و دوچرخه های شیک نمی روند. آنها بیشتر روی چیزهای درونی که خوشحالشان می کند، تمرکز می کنند و کمتر به موفقیت ظاهری توجه می کنند.

فنلاندی های به جای مقایسه خود با دیگران، استانداردهای خاص خودشان را تعیین می کنند و از آن پیروی می کنند. در اسلام نیز رجزخوانی، فخر فروشی و مقایسه اجتماعی به عنوان دشمن خوشبختی محسوب می شوند.

**۲. آزادی طبیعت غافل نشوید:** بر اساس یک نظرسنجی در سال ۲۰۲۱، ۸۷ درصد از فنلاندی ها گزارش دادند که طبیعت برای آنها مهم است زیرا آرامش ذهن، انرژی و استراحت را برای آنها فراهم می کند. در فنلاند کارمندان چهار هفته تعطیلات تابستانی دارند. اکثر آنها تعطیلات خود را در حومه شهر و مناطق روستایی می گذرانند، جایی که می توانند وقت خود را در طبیعت بگذرانند. تحقیقات ثابت کرده است که وقت گذرانی در طبیعت باعث افزایش نشاط و رفاه ما می شود و زمینه های مناسب برای خلاقیت فراهم می کند. به گفته مارتلا، ما باید مقداری فضای سبز به زندگی خود اضافه کنیم، حتی اگر فقط چند گیاه برای خانه بخریم و یا یک باغچه کوچک بسازیم.

**۳. دایره اعتماد جامعه را نشکنید:** مردم فنلاند به دلیل قابل اعتماد بودن و صداقت خود مشهور هستند. تحقیقات نشان می دهد که هر چه سطح اعتماد در یک کشور بالاتر باشد، شهروندان آن شادتر هستند. «آزمایش کیف پول گمشده» صداقت شهروندان را با انداختن ۱۹۲ کیف پول در ۱۶ شهر در سراسر جهان آزمایش کرد. در هلستینکی، فنلاند، ۱۱ کیف پول از ۱۲ کیف پول به صاحبش بازگردانده شد. پس از آن ۹ در بمبئی. بنابراین تصور فنلاند به عنوان کشوری با مردم صادق تأیید می شود. به همین ترتیب، گروهی از مردم فنلاند در یک نظرسنجی گزارش دادند که اگر لپ تاپ خود را در کتابخانه فراموش کنیم یا تلفن خود را در قطار گم کنیم، کاملاً مطمئن هستیم که آن را پس خواهیم گرفت. بچه ها همچنین اغلب از مدرسه با اتوبوس عمومی به خانه می روند

«آزمایش کیف پول گمشده» صداقت شهروندان را با انداختن ۱۹۲ کیف پول در ۱۶ شهر در سراسر جهان آزمایش کرد. در هلستینکی، فنلاند، ۱۱ کیف پول از ۱۲ کیف پول به صاحبش بازگردانده شد. پس از آن ۹ در بمبئی. بنابراین تصور فنلاند به عنوان کشوری با مردم صادق تأیید می شود.



لاف نمی زنند و خودنمایی نمی کنند و استانداردهای زندگی مینیمالیستی دارند، هیچ فشاری برای کسب درآمد بیشتر با استفاده از وسایل غیر قانونی احساس نمی کنند.

**حمایت اجتماعی بالا:** فنلاند به دلیل فرهنگ به اشتراک گذاری و مراقبت از خود شناخته شده است. افراد روابط خود را در اولویت قرار می دهند و روابط کاری و شخصی صمیمانه و دوستانه دارند. آنها حمایت عاطفی، اطلاعاتی و ملموسی را از یکدیگر ارائه می دهند که به شادی و سلامتی آنها می افزاید. هر فنلاندی کسی را دارد که در روزهای سخت به او تکیه کند.

**آزادی در تصمیم گیری:** فنلاند به خاطر والدین حمایتی خود مختار معروف است. والدین فنلاندی به اختلاف نظر احترام می گذارند و به فرزندان خود آزادی فکر و عمل می دهند. این فرزند پروری مثبت به عزت نفس و رضایت از زندگی کمک می کند.

**روابط مساوی در ازدواج:** فنلاند دارای تساوی جنسیتی بالا بوده و بنابراین روابط ازدواجی در آن مساوی است. زوج ها ارزش های تفاهم متقابل و تقسیم مسئولیت های خانه داری و فرزند پروری را می پسندند. فنلاند تنها کشور جهان است که برترین تعهد پدری را دارد. این ماهیت مساوی به رضایت ازدواجی افزوده و به بهبود خوشحالی کمک می کند.

**تحصیلات رایگان:** فنلاند تحصیلات رایگان از پیش دبستانی تا آموزش دانشگاهی ارائه می دهد. هیچ هزینه شهریه ای وجود ندارد؛ این باعث کاهش فشار روانی و مالی بر والدین می شود و همه می توانند به صورت آزاد و خوشحال تحصیل کنند. به علاوه، سیستم آموزشی فنلاند بر آموزش مهارت های زندگی تأکید دارد.



**نکته آخر:** فنلاند به عنوان خوشحال ترین کشور دنیا نه به دلیل پیشرفت های علمی یا بهره وری سازمانی خود است، بلکه به خاطر ارزش های شناخته می شود. باید درک کنیم که چقدر این ارزش های کوچک برای خوشحالی ما اهمیت دارند. با احترام، محبت، اعتماد و نزدیکی به طبیعت، می توانیم سطح خوشحالی خود را افزایش دهیم. یک نکته دیگر که باید یاد بگیریم این است که خوشحالی انتخاب فردی نیست، بلکه محیط اجتماعی و سیاسی ما نیز باید مجدداً شکل داده شود. همانند فنلاند که سیاست های شغلی دارد که تعادل بین زندگی و کار را تضمین می کند؛ سیستم آموزش، دانشجویان را برای چالش های واقعی زندگی آماده می کند؛ روابط والدینی و ازدواجی حمایت کننده خودکار و جهت گیری به رشد هستند نه اجباری و سلطه آمیز. جامعه به صورت یکپارچه به افراد اعتماد کرده و محیط امنی را برای همه فراهم می کند.



## چه چیزی فنلاند را شادترین کشور جهان می کند؟

درواقع، فنلاندی ها از فعال ترین افراد اروپا هستند و بسیاری از آن ها چند ساعت در هفته را صرف پیاده روی، اسکی یا دوچرخه سواری می کنند. این ارتباط نزدیک با طبیعت به عنوان یکی از دلایل خوشحالی و سلامتی فرهنگ فنلاندی شناخته می شود.





فنلاندی‌ها ذاتاً درونگرا هستند و سکوت را دوست دارند. آنها احساسات خود را نشان نمی‌دهند و برای رواقی‌گری و انعطاف‌پذیری خود شناخته شده‌اند. آنها همچنین از صحبت‌های کوتاه یا صحبت کردن با غریبه‌ها لذت نمی‌برند و هنگام برقراری ارتباط صریح هستند.



## چرا فنلاند شادترین کشور جهان است؟

آزادی در تصمیم‌گیری، فنلاند برای والدین حامی استقلال شناخته شده است. والدین به اختلاف نظر احترام می‌گذارند و به فرزندان خود آزادی فکر می‌دهند. این فرزندپروری مثبت به عزت نفس و رضایت از زندگی فنلاندی‌ها کمک می‌کند.

## آیا فنلاند امن‌ترین کشور جهان است؟

امن‌ترین کشور جهان چیست؟ از نظر ایمنی و امنیت در یک کشور، فنلاند با توجه به شاخص صلح جهانی امن‌ترین است. پس از آن ژاپن، ایسلند، سنگاپور و نروژ قرار دارند.

## کیفیت زندگی در فنلاند چگونه است؟

فنلاند از نظر کیفیت زندگی در رتبه سوم جهان قرار دارد. این به طور مداوم رتبه بندی کشور را از نظر آموزش، مراقبت‌های بهداشتی، تعادل کار و زندگی، کیفیت محیط زیست، ارتباطات اجتماعی، ایمنی و رضایت از زندگی هدایت می‌کند. فنلاند به عنوان امن‌ترین کشور جهان شناخته شده است.

## آیا هزینه‌های پزشکی در فنلاند رایگان است؟

مراقبت‌های بهداشتی کاملاً رایگان نیست، اما بسیار ارزان است. اکثر هزینه‌ها توسط شهرداری پوشش داده می‌شود و خدماتی مانند بازدید از کلینیک‌های بهداشت مادران و کودکان، مشاوره پرستاران و غربالگری‌های بهداشتی اولیه بدون هیچ هزینه‌ای برای ساکنان ارائه می‌شود.



## آیا فنلاندی‌ها احساسات خود را نشان می‌دهند؟

فنلاندی‌ها ذاتاً درونگرا هستند و سکوت را دوست دارند. آنها احساسات خود را نشان نمی‌دهند و برای رواقی‌گری و انعطاف‌پذیری خود شناخته شده‌اند. آنها همچنین از صحبت‌های کوتاه یا صحبت کردن با غریبه‌ها لذت نمی‌برند و هنگام برقراری ارتباط صریح هستند.

## آیا فنلاند کشور ثروتمندی است یا فقیر؟

فنلاند به طور مداوم در شاخص‌های کلیدی عملکرد ملی مانند آموزش و پرورش، رقابت اقتصادی، آزادی‌های مدنی، کیفیت زندگی و توسعه انسانی عملکرد چشمگیری دارد. در سال ۲۰۲۱، کل ثروت فنلاند ۸۱۷ میلیارد دلار بود.

## فنلاندی‌ها چقدر عمر می‌کنند؟

امید به زندگی فنلاند در سال ۲۰۲۱: ۸۲/۱۴ سال بود که نسبت به سال ۲۰۲۰: ۸۱/۹۸ درصد افزایش داشته است. امید به زندگی فنلاند در سال ۲۰۲۰: ۸۱/۹۸ سال بود که نسبت به سال ۲۰۱۹: ۲۱ درصد افزایش داشته است.

## آیا فنلاندی‌ها با خارجی‌ها دوستانه رفتار می‌کنند؟

فنلاندی‌ها به‌طور کلی به مودب بودن و احترام شناخته می‌شوند و فنلاند به عنوان یک کشور اغلب از خارجی‌ها استقبال می‌کند. در حالی که یادگیری زبان فنلاندی می‌تواند چالش برانگیز باشد، بسیاری از فنلاندی‌ها در زبان انگلیسی مهارت دارند و به‌طور کلی برای برقراری ارتباط به زبان انگلیسی با خارجی‌ها آمادگی دارند.

## آیا زندگی در فنلاند دشوار است؟

اگرچه ورود به بازار کار کمی دشوار است، با شرایط و تجربه مناسب، شما به راحتی کار پیدا خواهید کرد. فنلاند نه تنها یکی از شادترین مکان‌های جهان برای زندگی است، بلکه یکی از امن‌ترین آنها نیز هست.

## معایب زندگی در فنلاند چیست؟

پیدا کردن دوست می‌تواند چالش برانگیز باشد  
پیدا کردن شغل سخت است  
یادگیری زبان فنلاندی چالش برانگیز است  
مالیات بالا  
قیمت‌های بالا و هزینه‌های بالای زندگی  
اینها دلایلی هستند که می‌تواند زندگی را در فنلاند سخت کند!

## آیا می‌توانم بدون کار به فنلاند مهاجرت کنم؟

قبل از اینکه اجازه اقامت برای شما صادر شود، باید در فنلاند قرارداد کاری داشته باشید.

## ثروتمندان در فنلاند کجا زندگی می‌کنند؟

وستند (به فنلاندی: Westend) یک منطقه از شهرستان اسپو (Espoo) کشور فنلاند است. این در کنار Tapiola و حدود ده کیلومتر از مرکز هلسینکی واقع شده است. از Westend می‌توانید به هلسینکی در امتداد Länsiväylä (جاده ملی ۵۱) برسید. Westend که به عنوان یک منطقه مرفه شناخته می‌شود، ثروتمندترین منطقه کد پستی فنلاند با میانگین درآمد خانوار است.

## فنلاندی‌ها چقدر باهوش هستند؟

فنلاندی‌ها یکی از باهوش‌ترین شهروندان جهان هستند. آنها به‌طور کلی در گسترش مرزهای دانش در معرفی نوآوری‌های مفید به جهان سازگار هستند.

## فنلاندی‌ها چه چیزی را دوست دارند؟

فنلاندی‌ها به بیرون رفتن و کشف طبیعت معروف هستند. مردم فنلاند عاشق کاوش در خارج از منزل هستند، از ۴۰ پارک ملی خود تا جزایر دریای بالتیک تا شمالی‌ترین لاپلند.

برگرفته از:

www.economist.com  
www.greaterkashmir.com







# جاذبه های شگفت انگیز دریاچه و جنگل برنجستانک

برای گذراندن تعطیلات، یکی از مقاصد جالب برای سفر می تواند دریاچه و جنگل برنجستانک در شهرستان سوادکوه استان مازندران باشد. این منطقه به عنوان یک دهکده توریستی با نام دهکده توریستی زمزم برنجستانک شناخته می شود و مانند بهشتی زیبا در ارتفاعات سوادکوه قرار دارد. در این مقاله از ایرانگرد شما را با این منطقه جذاب و دیدنی آشنا می کنیم.



## برنجستانک کجاست؟

برنجستانک یک روستای سرسبز و دیدنی در بخش نارنجستان سوادکوه است که با جمعیت حدود ۳۵۰ نفر، در دهستان چای باغ قرار دارد. این روستا با آب و هوای خوب و موقعیت زیبا، یک مقصد توریستی منحصر به فرد است.



دهکده توریستی برنجستانک سوادکوه، یکی از محبوب ترین مکان ها برای طبیعت گردی در اطراف تهران است. به عنوان یک منطقه بیلاقی، این

دهکده در تعطیلات، فرصتی عالی را برای علاقه مندان به طبیعت گردی فراهم می کند تا در محیطی بکر و طبیعی، از پیاده روی های جذاب و طبیعت زیبا لذت ببرند. علاوه بر این، عکاسی از مناظر زیبا و لذت بردن از آب و هوای دل پذیر منطقه نیز قسمتی از تجربه شگفت انگیز تعطیلات خواهد بود.

## تفریحات متنوع برنجستانک

وجود سد زمزم در این دهکده، یک ویژگی بارز محسوب می شود و دریاچه ای را با آبی زلال و چشم اندازی بهشتی ایجاد کرده که برای تفریحات متنوعی مناسب است. ماهیگیری در سد برنجستانک از جمله فعالیت های محبوبی است که در تعطیلات لذت بی نظیری را برای علاقه مندان به ماهیگیری فراهم می کند. همچنین، امکانات تفریحی آبی مانند قایق تفریحی، قایق پدالی و قایق موتوری نیز در دریاچه سد برنجستانک وجود دارد. این فعالیت ها می توانند شرايطی را برای ایجاد لحظات شیرین و هیجان انگیز در طبیعت فراهم کنند.

## تعطیلات و امکان ارتباط نزدیک با طبیعت

اگر به تجربه کمپینگ و اقامت در چادر علاقه مندید، در دهکده توریستی

برنجستانک امکان چادرزنی وجود دارد و در تعطیلات امکان ارتباط نزدیک با طبیعت و زندگی در فضای باز را به شما می دهد. همچنین، در این دهکده اقامتگاه هایی با امکانات راحت و مناسب برای اقامت در طول تعطیلات نیز وجود دارد.



## سد برنجستانک

جاذبه های توریستی دهکده برنجستانک شامل یک سد خاکی با هسته رسی است که در این روستا واقع شده است. طول این سد حدود ۲۴۹ متر و عرض آن ۱۰ متر است. سد برنجستانک به منظور ذخیره سازی آب برای کشاورزان و شالیزارهای اطراف روستای برنجستانک ساخته شده است.

## مسیر دسترسی به سد برنجستانک

برای دسترسی به سد برنجستانک، اگر از تهران سفر می کنید، باید به

سمت جاده فیروزکوه حرکت کنید و سپس در ادامه مسیر خود به سمت شمال حرکت کنید. پس از گذشت ۷ کیلومتر از شیرگاه، در سمت راست جاده، با تابلوی شهرک صنعتی بشل روبرو خواهید شد. وارد این خروجی شده و پس از طی کردن ۱۰ کیلومتر جاده آسفالت، به دوراهی می رسید. در سمت راست دوراهی، دوراه ورودی به سد برنجستانک را مشاهده خواهید کرد.

علاوه بر دریاچه و سد برنجستانک، جنگل برنجستانک نیز یکی از جاذبه های دیدنی این منطقه است. جنگل برنجستانک با درختان سرسبز، مسیرهای پیاده روی و چشم اندازهای زیبا، فرصتی را برای صعود کوه و استراحت در طبیعت فراهم می کند. شما می توانید در این جنگل قدم بزنید و از آرامش و زیبایی طبیعت لذت ببرید.

به طور کلی، گذراندن تعطیلات در دهکده توریستی برنجستانک شامل فعالیت هایی مانند پیاده روی در جنگل، ماهیگیری در سد، قایق رانی، کمپینگ و لذت بردن از طبیعت است. همچنین، می توانید از غذاهای محلی و خوشمزه منطقه نیز بهره مند شوید.

لازم به ذکر است که در هر سفری، بهتر است قبل از سفر به مقصد مطمئن شوید که تسهیلات و خدمات مورد نیازتان در دسترس هستند و همچنین از شرایط آب و هوایی و مسیرهای دسترسی مطلع شوید.





برای درک خلق ثروت، مهم است که بدانیم ثروت به مقدار پولی که شخص در حساب بانکی خود دارد محدود نمی‌شود. ثروت واقعی شامل انواع دارایی‌ها مانند دارایی، سرمایه‌گذاری، کسب و کار و سایر منابع ارزشمند است. این در مورد ایجاد یک پایه مالی قوی است که می‌تواند امنیت، آزادی و فرصت‌هایی را برای خود و نسل‌های آینده فراهم کند.



## بررسی مفهوم مدیریت

# مالی و اثربخشی آن در خلق ثروت

مدیریت مالی یکی از جنبه‌های کلیدی ساخت و حفظ ثروت است. در این مقاله به بررسی مفهوم مدیریت مالی و اثربخشی آن در خلق ثروت خواهیم پرداخت. ما مهارت‌ها و روش‌های مدیریت مالی را که می‌تواند به افراد در تولید و حفظ ثروت کمک کند، تجزیه و تحلیل خواهیم کرد. مدیریت مالی موثر شامل طیف وسیعی از استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی است که افراد را قادر می‌سازد تا در مورد امور مالی خود آگاهی بیشتری بگیرند. با درک چگونگی تخصیص منابع، بودجه به طور موثر و سرمایه‌گذاری عاقلانه، افراد می‌توانند ثبات مالی خود را افزایش دهند و ثروت خود را در طول زمان افزایش دهند.

ایرانگرد در این مقاله مهارت‌های مختلف و رویکردهای عملی برای مدیریت مالی را که می‌تواند به خلق ثروت کمک کند، بررسی می‌کند. خواه یادگیری نحوه تعیین اهداف مالی، درک گزینه‌های مختلف سرمایه‌گذاری، یا مدیریت کارآمد بدهی‌ها باشد، توسعه این مهارت‌ها می‌تواند افراد را برای اتخاذ تصمیمات مالی صحیح و دستیابی به رشد مالی بلندمدت توانمند کند.

با اتخاذ شیوه‌های مدیریت مالی موثر، افراد نه تنها می‌توانند ثروت بسازند بلکه از آن برای آینده نیز محافظت کنند. با ما همراه باشید تا دنیای مدیریت مالی و تأثیر آن بر خلق و حفظ ثروت را بررسی کنیم.

### مفهوم خلق ثروت

خلق ثروت فرآیندی است که در آن منابع و دارایی‌های مالی در طول زمان انباشته می‌شود. این شامل تولید درآمد، پس انداز و سرمایه‌گذاری عاقلانه و تصمیم‌گیری استراتژیک مالی است. مفهوم خلق ثروت فراتر از کسب درآمد بالاست. این شامل توانایی رشد

و حفظ ثروت برای درازمدت است.

برای درک خلق ثروت، مهم است که بدانیم ثروت به مقدار پولی که شخص در حساب بانکی خود دارد محدود نمی‌شود. ثروت واقعی شامل انواع دارایی‌ها مانند دارایی، سرمایه‌گذاری، کسب و کار و سایر منابع ارزشمند است. این در مورد ایجاد یک پایه مالی قوی است که می‌تواند امنیت، آزادی و فرصت‌هایی را برای خود و نسل‌های آینده فراهم کند. تولید ثروت یک رویکرد یکسان نیست. بسته به اهداف فردی، تحمل ریسک و شرایط مالی، از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی از افراد ممکن است بر روی ایجاد ثروت برای بازنشستگی تمرکز کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است به دنبال ایجاد میراثی برای فرزندانشان خود باشند. صرف نظر از اهداف خاص، اصول مدیریت مالی نقش حیاتی در خلق ثروت دارد.



### اهمیت مدیریت مالی در خلق ثروت

مدیریت مالی هنر و علم مدیریت موثر منابع مالی است. این شامل برنامه

ریزی، سازماندهی، کنترل و هدایت فعالیت‌های مالی برای دستیابی به اهداف خاص است. در زمینه خلق ثروت، مدیریت مالی به چند دلیل، حیاتی است.

اولاً، مدیریت مالی مؤثر به افراد کمک می‌کند تا بر امور مالی خود کنترل داشته باشند. آنها را قادر می‌سازد تا درآمد و هزینه‌ها را ردیابی کنند، زمینه‌های بهبود را شناسایی کنند و تنظیمات لازم را برای دستیابی به اهداف مالی انجام دهند. بدون مدیریت مالی مناسب، افراد ممکن است زندگی خود را درگیر چک‌کنند و قادر به پس انداز یا سرمایه‌گذاری برای آینده نباشند.

ثانیاً، مدیریت مالی به افراد این امکان را می‌دهد که در مورد پول خود تصمیمات آگاهانه بگیرند. این شامل درک گزینه‌های مختلف سرمایه‌گذاری، ارزیابی ریسک‌ها و به حداکثر رساندن بازده است. با توسعه مهارت‌های مدیریت مالی، افراد می‌توانند در دنیای پیچیده مالی حرکت کنند و انتخاب‌های مناسبی برای سرمایه‌گذاری داشته باشند که با اهداف خلق ثروت آنها هماهنگ باشد.

علاوه بر این، مدیریت مالی به افراد کمک می‌کند تا بدهی‌ها را به طور کارآمد مدیریت کنند. بدهی می‌تواند مانع بزرگی بر سر راه تولید ثروت باشد، زیرا پرداخت بهره بالا می‌تواند به درآمد افراد آسیب وارد کند و توانایی آنها را برای پس انداز و سرمایه‌گذاری محدود کند. از طریق مدیریت مالی موثر، افراد می‌توانند استراتژی‌هایی را برای کاهش و مدیریت بدهی ایجاد کنند و منابع را برای فعالیت‌های تولید ثروت آزاد کنند.

به طور خلاصه، مدیریت مالی برای خلق ثروت ضروری است، زیرا ابزارها و دانش را در اختیار افراد قرار می‌دهد تا بتوانند امور مالی خود را کنترل کنند، تصمیمات آگاهانه بگیرند و بدهی را به طور موثر مدیریت کنند.

### اصول کلیدی مدیریت مالی موثر

مدیریت مالی موثر بر اساس مجموعه‌ای از اصول کلیدی است که افراد را در تصمیم‌گیری‌های مالی صحیح راهنمایی می‌کند. این اصول پایه و







مدیریت مالی جزء حیاتی خلق ثروت است. یادگرم مفهوم خلق ثروت، افراد می توانند استراتژی ها و رویکردهایی را برای مدیریت موثر امور مالی خود و دستیابی به اهداف بلندمدت مالی توسعه دهند.



**۶. مدیریت بدهی:** بدهی می تواند مانع مهمی برای ایجاد ثروت باشد. به عنوان بخشی از یک استراتژی مدیریت مالی موثر، افراد باید مدیریت و کاهش بدهی را هدف قرار دهند. این ممکن است شامل تجمیع بدهی های با بهره بالا، مذاکره در مورد نرخ های بهره پایین تر یا ایجاد یک برنامه بازپرداخت باشد. مدیریت بدهی منابع را برای پس انداز سرمایه گذاری آزاد می کند.

**۷. سرمایه گذاری برای آینده:** سرمایه گذاری ابزار قدرتمندی برای خلق ثروت است. این شامل قراردادن پول در دارایی هایی مانند سهام، اوراق قرضه، املاک و مستغلات یا مشاغل است که بتوانند ارزش در طول زمان را دارند. افراد باید خود را در مورد گزینه های مختلف سرمایه گذاری آموزش دهند، ریسک ها را ارزیابی کنند و یک سبد سرمایه گذاری متنوع ایجاد کنند.

**۸. بررسی و تنظیم:** مدیریت مالی یک فرآیند مداوم است. بررسی منظم اهداف، بودجه و استراتژی های سرمایه گذاری برای اطمینان از همسویی آنها با شرایط متغیر و اهداف مالی مهم است. بررسی های منظم به افراد اجازه می دهد تا تنظیمات لازم را انجام دهند و مسیر خلق ثروت باقی بمانند. با پیروی از این مراحل، افراد می توانند یک استراتژی مدیریت مالی موثر را اجرا کنند و خود را برای خلق ثروت بلندمدت آماده کنند.

## اشتباهات رایج در مدیریت مالی که باید از آنها اجتناب کرد

در حالی که مدیریت مالی موثر می تواند راه را برای تولید ثروت هموار کند، اشتباهات رایجی وجود دارد که افراد باید از آنها اجتناب کنند. این اشتباهات می تواند مانع پیشرفت و به خطر افتادن رفاه مالی شود. بیایید برخی از اشتباهات رایجی که باید مراقب آنها باشیم را بررسی کنیم:

**۱. عدم اهداف مالی:** بدون اهداف مالی خاص، افراد ممکن است فاقد جهت و انگیزه باشند. تعیین اهداف واقع بینانه و قابل اندازه گیری که چشم انداز روشنی برای خلق ثروت ارائه می دهد، مهم است. فقدان اهداف می تواند منجر به هزینه های بی هدف، فرصت های از دست رفته و پیشرفت محدود شود.

**۲. زندگی فراتر از امکانات موجود:** زندگی فراتر از توان خود یک اشتباه رایج است که می تواند منجر به استرس مالی و بدهی شود. هماهنگی انتخاب سبک زندگی با درآمد و اولویت بندی هزینه ها بر اساس اهداف مالی مهم است. مصرف بیش از حد و انباشت بدهی



## مراحل اجرای یک استراتژی مدیریت مالی موثر

اجرای یک استراتژی مدیریت مالی موثر، نیازمند یک رویکرد سیستماتیک و تعهد به ایجاد تغییرات مثبت است. در اینجا چند مرحله برای کمک به افراد برای شروع آورده شده است:

**۱. ارزیابی وضعیت مالی فعلی:** اولین قدم در اجرای استراتژی مدیریت مالی، ارزیابی وضعیت مالی فعلی است. این شامل جمع آوری اطلاعات در مورد درآمد، هزینه ها، دارایی ها، بدهی ها و اهداف مالی است. درک موقعیت مالی یک نقطه شروع برای توسعه یک برنامه است.

**۲. اهداف مالی واقع بینانه تعیین کنید:** بر اساس ارزیابی وضعیت مالی فعلی، افراد باید اهداف مالی واقع بینانه و قابل اندازه گیری را تعیین کنند. این اهداف باید مشخص، محدود به زمان و همسو با ارزش ها و اولویت های شخصی باشند. تعیین اهداف جهت و انگیزه را برای سفر مدیریت مالی فراهم می کند.

**۳. ایجاد بودجه:** بودجه نقشه راهی برای مدیریت موثر امور مالی است. این شامل تخصیص درآمد به دسته های مختلف هزینه مانند مسکن، حمل و نقل، مواد غذایی و پس انداز است. ایجاد بودجه به افراد کمک می کند تا هزینه ها را اولویت بندی کنند، زمینه های بهبود را شناسایی کنند و اطمینان حاصل کنند که در حد توان خود زندگی می کنند.

**۴. ردیابی درآمد و هزینه:** برای به دست آوردن کنترل بر امور مالی، مهم است که درآمد و هزینه ها را به طور منظم پیگیری کنید. این را می توان با استفاده از برنامه های بودجه بندی، صفحات گسترده یا نرم افزارهای مدیریت مالی انجام داد. بار ردیابی درآمد و هزینه، افراد می توانند الگوها را شناسایی کنند، تصمیمات آگاهانه بگیرند و استراتژی های مدیریت مالی خود را بر این اساس تنظیم کنند.

**۵. ایجاد یک صندوق اضطراری:** صندوق اضطراری جزء حیاتی مدیریت مالی است. در صورت هزینه های غیرمنتظره یا از دست دادن درآمد، یک شبکه ایمنی مالی را فراهم می کند. افراد باید به دنبال صرفه جویی در هزینه های زندگی سه تا شش ماهه خود در یک حساب پس انداز به راحتی در دسترس باشند. صندوق اضطراری آرامش خاطر را فراهم می کند و در برابر مشکلات مالی محافظت می کند.



اساس خلق ثروت را تشکیل می دهند و می توانند برای هر کسی، صرف نظر از وضعیت مالی فعلی شان، اعمال شوند. بیایید برخی از این اصول را بررسی کنیم:

**۱. تعیین هدف:** تعیین اهداف مالی شفاف برای خلق ثروت بسیار مهم است. خواه پس انداز برای پیش پرداخت خانه، راه اندازی کسب و کار یا بازنشستگی راحت باشد، داشتن اهداف مشخص و واقع بینانه به افراد کمک می کند متمرکز و با انگیزه بمانند. اهداف مالی یک نقشه راه برای تصمیم گیری فراهم می کند و به عنوان معیاری برای اندازه گیری پیشرفت عمل می کند.

**۲. بودجه:** بودجه یک طرح مالی است که درآمد، هزینه و پس انداز را مشخص می کند. این به افراد کمک می کند تا منابع را به طور موثر تخصیص دهند، هزینه ها را اولویت بندی کنند و از بدهی های غیر ضروری اجتناب کنند. بودجه بندی به افراد این امکان را می دهد که پیشرفت خود را به سمت اهداف مالی خود پیگیری کنند و در صورت نیاز تنظیمات را انجام دهند. ابزاری ضروری برای مدیریت مالی و خلق ثروت است.

**۳. پس انداز و سرمایه گذاری:** پس انداز و سرمایه گذاری اجزای اصلی خلق ثروت هستند. پس انداز شامل کنار گذاشتن بخشی از درآمد برای استفاده در آینده است، در حالی که سرمایه گذاری شامل سرمایه گذاری در دارایی هایی است که بتوانند ارزش در طول زمان را دارند. با پس انداز و سرمایه گذاری عاقلانه، افراد می توانند ثروت جمع کنند و درآمد غیرفعال ایجاد کنند.

**۴. مدیریت ریسک:** خلق ثروت شامل ریسک های حساب شده است. با این حال، مدیریت و کاهش این خطرات برای محافظت از رفاه مالی مهم است. تکنیک های مدیریت ریسک، مانند تنوع بخشیدن و بیمه، به افراد کمک می کند تا تأثیر زیان های مالی احتمالی را به حداقل برسانند و از ثروت خود محافظت کنند.

**۵. یادگیری مستمر:** مدیریت مالی یک سفر مادام العمر است. چشم انداز مالی دائماً در حال تغییر است و افراد باید در مورد روندهای جدید، فرصت های سرمایه گذاری و استراتژی های مالی مطلع و آموزش ببینند. یادگیری مستمر افراد را قادر می سازد تا تصمیمات آگاهانه بگیرند و شیوه های مدیریت مالی خود را با شرایط متغیر تطبیق دهند.

با پایبندی به این اصول کلیدی، افراد می توانند پایه محکمی برای مدیریت مالی موثر و خلق ثروت ایجاد کنند.

مصرف کننده می تواند ثروت را از بین ببرد و فرصت های تولید ثروت را محدود کند.

**۲. شکست در بودجه:** بودجه بندی یک ابزار اساسی برای مدیریت مالی است. عدم ایجاد و پایبندی به بودجه می تواند منجر به عادت های ضعیف خرج کردن، فقدان پس انداز و مشکل در دستیابی به اهداف مالی شود. ردیابی درآمد و هزینه ها، تخصیص موثر منابع و اتخاذ تصمیمات مالی آگاهانه بر اساس بودجه مهم است.

**۳. نادیده گرفتن بدهی:** بدهی می تواند مانع مهمی برای تولید ثروت باشد. نادیده گرفتن بدهی یا عدم مدیریت موثر آن می تواند منجر به پرداخت های با بهره بالا، محدودیت جریان نقدی و استرس مالی شود. تدوین برنامه ای برای کاهش و مدیریت بدهی، مذاکره در مورد نرخ بهره پایین تر و اجتناب از استقراض غیر ضروری بسیار مهم است.

**۴. عدم تنوع:** سرمایه گذاری همه منابع در یک دارایی یا سرمایه گذاری می تواند مخاطره آمیز باشد. عدم تنوع در سرمایه گذاری، افراد را در معرض سطح بالاتری از ریسک قرار می دهد و بازده بالقوه را محدود می کند. برای کاهش ریسک و به حد اکثر رساندن بازده بالقوه، متنوع کردن سرمایه گذاری ها در کلاس های دارایی، صنایع و جغرافیای مختلف بسیار مهم است.

**۵. شکست در سازگاری:** شرایط و اهداف مالی در طول زمان تغییر می کنند. عدم تطبیق استراتژی های مدیریت مالی با شرایط متغیر می تواند پیشرفت را محدود کرده و مانع ایجاد ثروت شود. بررسی و تنظیم منظم اهداف مالی، بودجه و استراتژی های سرمایه گذاری برای ادامه مسیر و استفاده از فرصت های جدید بسیار مهم است.

با اجتناب از این اشتباهات رایج، افراد می توانند تلاش های مدیریت مالی خود را افزایش دهند و شانس خود را برای دستیابی به ثروت بلندمدت افزایش دهند.

## نتیجه گیری: نقش مدیریت مالی در دستیابی به اهداف بلندمدت خلق ثروت

مدیریت مالی جزء حیاتی خلق ثروت است. یادگرم مفهوم خلق ثروت، افراد می توانند استراتژی ها و رویکردهایی را برای مدیریت موثر امور مالی خود و دستیابی به اهداف بلندمدت مالی توسعه دهند.

مدیریت مالی موثر شامل تعیین اهداف مالی روشن، ایجاد بودجه، پس انداز و سرمایه گذاری عاقلانه، مدیریت بدهی و یادگیری مداوم در مورد امور مالی شخصی است. این نیاز به نظم، تعهد و سازگاری با شرایط متغیر دارد.

از طریق مدیریت مالی موثر، افراد می توانند ثبات مالی خود را افزایش دهند، درآمد غیرفعال ایجاد کنند و پایه ای قوی برای خلق ثروت بسازند.





## آغاز طرح زمستانی پوش پرتو امید

برای تامین هزینه خرید دستگاه جدید پرتودرمانی بیمارستان خیریه امید آستین ها را بالا زده ایم

عرضه سهام مهربانی (معنوی و نمادین)



نیوکادر گرامی برای تکرار مهربانی اسکن کنید



پوش تامین تجهیزات پرتو درمانی انجمن خیریه امید

حفاظت

هر شهروند مسئول یک سهم، هر سهم ۵۰ هزار تومان

بانک تجارت - انجمن خیریه امید ۳۶۱۲ ۱۳۷۰ ۸۳۷۰ ۵۸۵۹

www.partoveomid.com

دفتر پوش: ۳۰ ۵۰۰ ۳۳۸ - ۴۴ پیام رسان ها: ۳۰ ۵۰۰ ۹۲ ۰۹۹۱ سامانه پیام کوتاه: ۳۰ ۵۰۰ ۱۰۰۰۰



متخصص اجرای تورهای حوزه اروپا، سنگن

تورهای توریستی، تفریحی، شاد و لذت بخشی

مجری تورهای نمایشگاهی اروپا



۱۱ روز  
فرانسه، اسپانیا، ایتالیا  
شروع قیمت از  
€ ۲۲۹۰



۷ روز  
فرانسه  
شروع قیمت از  
€ ۱۱۹۰



۱۱ روز  
کشتی گروز دور اروپا  
شروع قیمت از  
€ ۲۵۹۰



۸ روز  
فرانسه، ایتالیا  
شروع قیمت از  
€ ۱۲۹۰

ویزای توریستی، نمایشگاهی

تجاری، دانشجویی

☎ ۸۸۶۵۷۷۹۰-۴ ۰۲۱-۸۶۷۴۹ @GARDESHGARIGOLCHIN

☎ ۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷ 🌐 www.golchingasht.com 📷 GOLCHINGASHT



# ”دعاوی ملکی: اختلافات مربوط به املاک و راه حل های حقوقی“ راهکارهایی برای حل اختلافات ملکی

دعاوی ملکی، به اختلافات و مشکلات مربوط به ملک گفته می شود. یعنی در هر موردی که بحث و اختلاف نظری بین دو یا چند نفر مربوط به ملک (زمین، خانه، آپارتمان، باغ، ویلا و...) باشد، بایک دعوای ملکی مواجه هستیم.



با مراجعه به اسناد کهن ایران و به ویژه کتاب تاریخ ایران (شاهنامه) ردیابی از یک نهاد و انجمن اداره کننده کشور به خوبی و روشنی دیده می شود. در واقع شاهنامه سازمان اداره کننده سیاست را در قالب یک شورا معرفی می کند.

## دلایل شایع بروز اختلافات ملکی

خیلی وقتها دعاوی ملکی اجتناب ناپذیر است. یعنی حتی طرفین دعوا نمی خواهند با هم اختلافی داشته باشند، اما روند موضوع به گونه ای است که ناخواسته اختلاف وجود دارد یا دست کم نیاز به پیگیری های اداری و ثبتی و غیره دارد. اینها هم بخشی از دعاوی ملکی است. گاهی نیز بین شرکای ساخت و ساز و حتی بین انبوه سازان با مراجع اداری یا با خریداران و سرمایه گذاران و غیره موضوع اختلافی پیش می آید. یا اینکه خریداری آپارتمانی را پیش خریده و به دلیلی مشکلی پیش آمده، مثلاً فروشنده یا سازنده سر موقع تحویل نداده و هر مشکلی از این قبیل که باشد، یک اختلاف ملکی محسوب می شود. دعاوی ملکی گاهی هم از ارث و توارث ایجاد می شود. گاهی بین ورثه بر سر موضوع ملک اختلاف ایجاد می شود. برای مثال وراثت نسبت به مدرک دیگری که مدعی مالکیت از ملک است، تردید می کنند یا یکی آن را قبول ندارند.

## روش های مذاکره و حل و فصل دوستانه اختلافات

اگرچه اختلاف همیشه غیرقابل اجتناب است، اما می توان با توسل به



ارتباط باز و رضایت جویی، آثار مخرب آن را کاهش داد. میانجی گیری توسط کارشناسان حرفه ای نقش بسیار مهمی در نزدیک کردن طرفین و ایجاد درک متقابل دارد. همچنین داوری، راه حلی ساختار یافته برای حل منازعات غیرقابل حل است.

در همه ی این موارد و نظایر آن وکلای دلسوز و متعهد و مجرب موسسه ی حقوقی بزرگمهر حکیم و شخص «وکیل دکتر محمد رسولی» با بهترین روش و دلسوزانه و صمیمانه کنار شما خواهد بود و با درایت و کاردانی و پیگیری جدی و اصولی، به مناسب ترین و بهترین روش و راه ممکن، مشکل حقوقی شما را حل می کنند.

وکیل دکتر محمد رسولی راجع به دعاوی ملکی کتاب کاربردی و خیلی خوبی به نام «حقوق و دعاوی ملکی» نوشته است که گویای توان علمی این نویسنده ی دانشمند و وکیل توانا در امور ملکی است.

همچنین داوری و ایجاد صلح و سازش بین اصحاب دعوا در اختلافات ملکی از جمله روش های استاد دکتر محمد رسولی برای حل مشکلات ملکی است.

برای موضوعات ملکی و سایر دعاوی به موسسه حقوقی و رسمی و ثبت شده ی بزرگمهر حکیم به مدیریت دکتر محمد رسولی وکالت بدهید. تلفن تماس:

۰۹۱۰۲۲۲۱۴۰۹

۰۲۱۸۶۰۷۰۲۴۷



۰۹۱۰۲۲۲۱۴۰۹





نظریات مختلف درباره مسیر و پیشرفت هوش مصنوعی وجود دارد. از جمله نگرانی‌ها در مورد اینکه آیا این تکنولوژی به عنوان یک گونه (برتر) نسبت به انسان پیش خواهد گرفت یا نه. هرچند که پیش‌بینی کاربرد‌ها و تأثیرات دقیق این انقلاب هوش مصنوعی ممکن نیست. اقدامات و تصمیماتی که در سال ۲۰۲۴ انجام می‌شوند، خواهان مسیر آینده جامعه انسانی خواهند بود.



SCANE ME



تحولات سال ۲۰۲۴:

# پیش‌بینی ۸ اتفاق جهانی و تغییرات چشمگیر در زندگی انسان‌ها

در سال ۲۰۲۴، رویدادها و تحولات جهانی اثرات عمیقی بر زندگی افراد دارند و پیش‌بینی می‌شود که تأثیرات این عوامل به مدت یک دهه و حتی بیشتر، ادامه خواهد داشت. جنگ‌ها، بیماری‌های همه‌گیر، آشفتگی اقتصادی و تغییرات در صحنه سیاسی، در داخل کشورها و در ارتباطات بین‌المللی، باعث تبدیل جهان به یک مکان بسیار متفاوت شده است. همچنین، با ظهور فناوری‌های جدید و قدرتمند، که بسیاری از آنها به عنوان تکنولوژی‌های ترسناک شناخته می‌شوند، امکانات بسیاری را برای جامعه به ارمغان می‌آورند و همزمان باعث ایجاد آسیب‌های بی‌سابقه نیز می‌شوند. این فناوری‌ها به عنوان کاتالیزورهایی برای ایجاد تحولات بیشتر در جوانب مختلف زندگی انسانی عمل می‌کنند. در این مقاله از ایرانگرد به بررسی ۸ روند جهانی که سال ۲۰۲۴ کل دنیا را درگیر خواهد کرد، پرداخته ایم. یکی از مهم‌ترین اتفاقات در سال ۲۰۲۴، تبدیل هوش مصنوعی به یک بخش بسیار مهم از زندگی روزمره خواهد بود. این تکنولوژی باعث نوآوری و بهبود کارایی در حوزه‌های مختلفی مانند مراقبت‌های بهداشتی، سفرهای فضایی و حفاظت از محیط زیست می‌شود. با این حال، ورود هوش مصنوعی به زندگی روزمره، همراه با تهدید مشاغل و ایجاد نگرانی‌ها در مورد افزایش شکاف‌های نابرابری و از دست دادن کنترل روی الگوریتم‌ها می‌شود.

نظریات مختلف درباره مسیر و پیشرفت هوش مصنوعی وجود دارد. از جمله نگرانی‌ها در مورد اینکه آیا این تکنولوژی به عنوان یک گونه (برتر) نسبت به انسان پیش خواهد گرفت یا نه. هرچند که پیش‌بینی کاربرد‌ها و تأثیرات دقیق این انقلاب هوش مصنوعی ممکن نیست. اقدامات و تصمیماتی که در سال ۲۰۲۴ انجام می‌شوند، خواهان مسیر آینده جامعه انسانی خواهند بود.

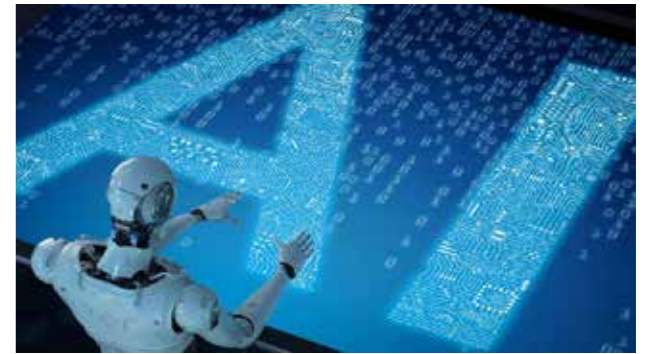
## چرا ایلان ماسک هوش مصنوعی را یک خطر برای جوامع بشری می‌داند؟

با توجه به پیش‌بینی‌های سازمان ملل، در سال ۲۰۲۴، شاخص رشد اقتصادی جهانی که سال گذشته ۲.۷ درصد بوده، با کاهشی فراتر از انتظار، به ۲.۴ درصد خواهد رسید. همچنین، سازمان ملل در مورد تورم جهانی اعلام کرد که پیش‌بینی‌ها برای سال ۲۰۲۴ به میزان ۳.۹ درصد است. در سال ۲۰۲۴، هوش مصنوعی (AI) به بخشی از زندگی روزمره تبدیل خواهد شد و تقریباً هیچ صنعت یا جنبه‌ای از زندگی ما تحت تأثیر آن قرار نخواهد گرفت. با این حال، نگرانی‌هایی وجود دارد که سپردن کنترل زندگی ما به الگوریتم‌ها می‌تواند شکاف و نابرابری را در جامعه افزایش





شواهد علمی را دنبال کنیم، مشخص می‌شود که با ورود به سال ۲۰۲۴، فوریت جلوگیری از پیامدهای فاجعه‌بار تغییرات آب و هوایی به سرعت در حال افزایش است. ما روی فناوری برای ایفای نقش حساب می‌کنیم و نوآوری‌هایی مانند انرژی پاک و بازیافت کربن بخشی از راه حل هستند.



## ظهور ماشین‌های هوشمند در سال ۲۰۲۴

در سال ۲۰۲۴، ماشین‌های هوشمند و تکنولوژی هوش مصنوعی (AI) به یک بعد حیات روزمره تبدیل خواهند شد و انتظار می‌رود که تأثیرگذاری شگرف همه‌جانبه بر روی زندگی افراد داشته باشند. این پیشرفت قابل تصویری به توسعه مواردی چون مراقبت‌های بهداشتی، سفرهای فضایی و حفاظت از محیط زیست منجر خواهد شد.

هرچند که هوش مصنوعی بدون تردید به بهبود و نوآوری در حوزه‌های متنوعی کمک خواهد کرد، اما همزمان با خود نگرانی‌ها و عدم اطمینان‌ها را نیز ایجاد می‌کند. یکی از این نگرانی‌ها، تهدید جدی به مشاغل و تحولات واقعی در بازار کار است. افراد نگران هستند که سپردن کنترل زندگی به الگوریتم‌ها می‌تواند شکاف‌ها و نابرابری‌های اجتماعی را به افزایش بیاورد.

ویتالیک بوترین به عنوان یکی از نوایغ مشهور، نگرانی‌هایی اعلام کرده است که هوش مصنوعی ممکن است به عنوان یک (گونه برتر) نسبت به انسان تجلیل شود. این اظهارات نشان دهنده این هستند که تأثیرات این انقلاب هوش مصنوعی به نحوی ناشناخته می‌تواند جهت‌گیری جامعه انسانی را تغییر دهد.

در واقعیت، هنوز هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند که تحولات هوش مصنوعی به کجا ختم می‌شود. با این حال، تصمیمات و اقداماتی که در سال ۲۰۲۴ انجام می‌شوند، اساسی و تعیین‌کننده برای آینده جامعه و انسان‌ها خواهند بود.



## تغییر اقلیم در سال ۲۰۲۴

با پیگیری شواهد علمی، واضح است که با نزدیک شدن به سال ۲۰۲۴،



فوریت در پیشگیری از پیامدهای وحشتناک تغییرات آب و هوایی به سرعت افزایش می‌یابد. ما به فناوری به عنوان یک ابزار برای مقابله با این چالش‌ها اعتماد داریم و نوآوری‌هایی چون انرژی پاک و بازیافت کربن به عنوان بخشی از راه حل‌ها مطرح هستند. با این وجود، تمایل افراد و سازمان‌ها به پذیرش مسئولیت و نحوه اجرای روندهای سیاسی و اقتصادی که در اینجا ذکر شده، احتمالاً از اهمیت بیشتری برخوردار است.

اینکه چقدر مردم به کاهش اثرات منفی بر زیست محیطی حساس هستند، به سرعت به یک موضوع بحرانی در حوزه سیاست تبدیل خواهد شد. سال ۲۰۲۴ فرصتی حیاتی است تا بررسی کنیم آیا اراده‌ای برای ایجاد تغییرات و اتخاذ تصمیمات سخت جهت جلوگیری از تأثیرات نامطلوب در آینده نزدیک وجود دارد یا خیر.



## روزهای پر در دستر برای اقتصاد در سال ۲۰۲۴

در سال ۲۰۲۴، پیش‌بینی می‌شود که کاهش بیشتر در رشد اقتصادی جهانی، پیامدهای گسترده‌ای را برای بسیاری از بخش‌های جامعه به همراه خواهد داشت. شرایط سخت اقتصادی عمدتاً منجر به کاهش هزینه‌های دولت در خدمات عمومی و کاهش شغل‌ها و استانداردهای زندگی می‌شود. عواملی نظیر احتمال رکود اقتصادی در ایالات متحده و نیز درگیری‌های نظامی مستمر در اوکراین و اسرائیل از جمله عوامل تأثیرگذار هستند. به همراه این موارد، رشد اقتصادی در کشورهای در حال توسعه مانند برزیل، هند، مکزیک و ترکیه، به عنوان نشانگری از دوران تغییرات اساسی در توازن کلی نیروهای اقتصادی جهانی، به وقوع خواهد پیوست.



## تکامل کار در سال ۲۰۲۴

حتی در حالی که برخی از شرکت‌ها سیاست‌های بازگشت به دفتر را اجرا می‌کنند، استفاده از کار از راه دور ترکیبی همچنان در سطوح بسیار بالاتری نسبت به دوره پیش از همه‌گیری باقی می‌ماند. این وضعیت به افزایش تحرک جهانی کمک می‌کند، زیرا کارگران دیگر به مکان‌های نزدیک به دفاتر خود محدود نمی‌شوند. با این حال، ممکن است منجر به افزایش انزوای اجتماعی نیز شود. مدیریت این تغییرات یک چالش بزرگ برای

در اقتصادهای پیشرفته، ارائه شغل، ویزا و فرصت‌های آموزشی به طور روز به روز بیشتر برای تعویض کمبود مهارت‌ها و در مذاکرات تجاری با کشورهای بازارهای مصرف‌کننده به کار گرفته می‌شوند.



سازمان‌ها در سال ۲۰۲۴ خواهد بود.

## شکاف نسلی در سال ۲۰۲۴

در سال ۲۰۲۴، شکاف‌های نسلی در ثروت و مالکیت خانه همچنان نقش مهمی در ایجاد تحولات جهانی و اجتماعی خواهند داشت. بر اساس تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۲۳، متوسط ثروت هزاره‌ها (متولدین اوایل دهه هشتاد تا اوایل دهه نود) کمتر از نصف ثروتمندانی است که در اواسط دهه پنجاه تا اواسط دهه شصت متولد شده‌اند. این وضعیت می‌تواند منجر به کاهش تحرک اجتماعی و همچنین قطبی شدن سیاسی شود که خطر جذب رای دهندگان محروم به احزاب سیاسی پوپولیست یا افراطی را افزایش می‌دهد.



## شهرنشینی در سال ۲۰۲۴

بر اساس پیش‌بینی سازمان ملل، تا سال ۲۰۵۰، ۶۶ درصد از جمعیت جهان در شهرها زندگی خواهند کرد. که این رقم در سال ۲۰۲۲، ۵۶ درصد بود. این تغییر ممکن است به رشد و شکوفایی اقتصادی کمک کند، اما با مشکلاتی همچون ازدحام بیش از حد، آلودگی و افزایش هزینه‌های زندگی همراه است. مقابله با پیامدهای این تغییرات عظیم در شیوه زندگی بسیاری از افراد، اولویت دولت‌ها و صنعت در سال‌های آینده خواهد بود. همچنین، تأمین منابع برای کاهش تأثیر فرار مغزها بر کسانی که در کشور باقی می‌مانند (که بسیاری از آنها هنوز به خدمات اساسی مانند انرژی، مراقبت‌های بهداشتی و ارتباطات آنلاین دسترسی ندارند)، ضروری است.



## تحول در آموزش در سال ۲۰۲۴

دورانی که آموزش تنها به جوانان محدود بود، به پایان رسیده است. پدیده‌ای که به تغییر در حالت کاری اشاره دارد و الگوهای آموزشی برای آماده شدن به بازار کار نیز در حال تغییر است.

سرعت رشد نوآوری‌های تکنولوژیک به معنای ظهور فرصت‌های جدید در صنایعی است که در گذشته حتی فکرش را هم نمی‌کردیم. در کشورهای توسعه یافته، مشاهده می‌شود که علاقه به یادگیری مداوم به طور چشمگیری با ورود فناوری‌های آموزش آنلاین و از راه دور سهولت یافته است.

کارفرمایان به طور فزاینده‌ای به مهارت‌آموزی و به روزرسانی مهارت‌های کارکنان اهمیت می‌دهند، به ویژه با توجه به افزایش امکانات زندگی و بازنشستگی در سنین بالاتر.

در اقتصادهای نوظهور، تقاضا برای معلمان در حال افزایش است، زیرا بیشتر افراد از دامنه فقر خارج می‌شوند. همچنین، نیاز به مدل‌های آموزش جدید برای خدمت به افراد زندگی‌کننده در شهرهای پرجمعیت و مناطق دورافتاده روستایی نیز پدیدار خواهد شد.



## مهاجرت و جابجایی در سال ۲۰۲۴

از سال ۱۹۷۰ تا ۲۰۲۰، تعداد افرادی که در کشورهایی غیر از کشور محل تولدشان زندگی می‌کنند، بیش از سه برابر افزایش یافته است. تا سال ۲۰۲۴، این افراد شامل پناهنجویانی که از جنگ فرار می‌کنند، مهاجران اقتصادی که به دنبال بهبود شرایط زندگی هستند و افرادی که به دلیل تغییرات آب و هوایی به دنبال مهاجرت به مناطق پایدارتر هستند، خواهند بود.

اقتصاد از ورود افراد جوان، توانمند و فعال به عنوان نیروی کار، بهره خواهد برد. همچنین، نگرانی‌ها درباره فشار احتمالی بر خدمات عمومی و تأثیر ورود مهاجران بر جمعیت‌های بومی همچنان منجر به شکاف‌های سیاسی می‌شوند.

در اقتصادهای پیشرفته، ارائه شغل، ویزا و فرصت‌های آموزشی به طور روز به روز بیشتر برای تعویض کمبود مهارت‌ها و در مذاکرات تجاری با کشورهای بازارهای مصرف‌کننده به کار گرفته می‌شوند.

در نتیجه، سال ۲۰۲۴ با تحولات چشمگیر در دنیا همراه خواهد بود و اثرات گسترده‌ای بر زندگی افراد خواهد گذاشت. از جمله مهم‌ترین رخدادها، تبدیل هوش مصنوعی به یک بخش اساسی از زندگی روزمره و نگرانی‌های مرتبط با آن، تحولات در اقتصاد جهانی و مسائل محیط زیستی مطرح می‌شوند. این دوره زمانی اهمیت بیشتری به مسائل نابرابری اقتصادی و اجتماعی می‌دهد و نیاز به تصمیمات و اقدامات مؤثر در راستای حفظ تعادل در جوامع جهانی را ابراز می‌کند.





# تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان

در دنیای امروز، افراد بسیاری برای ارتباط با یکدیگر از پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی مانند فیس بوک، توئیتر، اسنپ چت، یوتیوب، و اینستاگرام و... بهره می‌برند. اگرچه هر یک از این پلتفرم‌ها مزایای خاص خود را دارند، اما این موضوع مهم است که رسانه‌های اجتماعی هرگز نمی‌توانند جایگزین ارتباطات انسانی دردنیای واقعی شوند. تحریک هورمون‌هایی که در کاهش استرس نقش دارند و احساس شادی، سلامت و انرژی مثبت را به وجود می‌آورند، نیاز به تعامل حضوری با دیگران دارد. اگر زمان زیادی را در فضای مجازی سپری می‌کنید و احساس می‌کنید زندگی‌تان تحت تأثیر غم، نارضایتی، ناامیدی یا تنهایی قرار گرفته است، ممکن است وقت آن رسیده باشد که عادات آنلاین خود را بازنگری کنید و تعادل بهتری در زندگی‌تان بیابید.



## تأثیر مثبت شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان:

- امکان برقراری ارتباط با خانواده و دوستان در سراسر جهان را فراهم کنید.
- با دوستان جدید یا افرادی با علایق مشابه، ارتباط برقرار کنید و ارتباطات جدید بسازید.
- به اهداف ارزشمند مشترک بپیوندید و احساس تعلق به یک جامعه داشته باشید.
- آگاهی خود را در مورد مسائل مهم افزایش دهید و در جریان اخبار و تحولات باشید.
- در مواقع دشوار، حمایت عاطفی از دوستان را جستجو کنید یا به دیگران حمایت ارائه دهید.
- اگر در مناطق دورافتاده زندگی می‌کنید یا با محدودیت‌های استقلالی مواجه هستید، ارتباطات اجتماعی را به عنوان یک راه‌حالی در نظر بگیرید.
- برای خلاقیت و ابراز وجود خود، راه‌های جدیدی را امتحان کنید.
- منابع اطلاعاتی و یادگیری ارزشمند را با دقت کشف کنید و از این اطلاعات بهره‌مند شوید.

□ انسان به عنوان یک موجود اجتماعی شناخته می‌شود. برای پیشرفت در مسیر زندگی، نیازمند همراهی و ارتباط با دیگران هستیم. استحکام ارتباطات مانده تنها بر سلامت روان تأثیرگذار است، بلکه به شدت بر شادی و خوشبختی ما نیز تأثیر می‌گذارد. داشتن ارتباطات اجتماعی قوی می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک کند، از احساس تنهایی جلوگیری نماید و حتی ممکن است تأثیرات مثبت خود را به مدت سال‌ها در زندگی ما حفظ کند.





## تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان:

**احساس ناامنی:** ممکن است تصاویری که در شبکه‌های اجتماعی مشاهده می‌کنید واقعی نباشند و این موضوع باعث افزایش احساس ناامنی شود. **ترس از دست دادن:** با استفاده از سایت‌هایی مثل فیس بوک و اینستاگرام ممکن است احساس کنید که دیگران زندگی بهتر و سرگرم‌کننده‌تری دارند، که می‌تواند به ترس از دست دادن منجر شود.

**انزوا:** تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی را افزایش داده و به کاهش بهزیستی کلی منجر شود.

**افسردگی و اضطراب:** ارتباط چهره به چهره برای سلامت روان اهمیت دارد و افسردگی و اضطراب ممکن است با استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی افزایش یابد.

**زورگویی سایبری:** گزارش‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از افراد در شبکه‌های اجتماعی مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند که ممکن است به اختلالات روحی منجر شود.

**خود شیفتگی:** به اشتراک‌گذاری مستمر سلفی‌ها و افکار شخصی در شبکه‌های اجتماعی ممکن است خودمحوری ناسالم را ترویج کرده و افراد را از ارتباطات واقعی دور کند.



## عوامل منفی در تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان:

۱. صرف زمان بیش از حد در شبکه‌های اجتماعی:

این ممکن است باعث جایگزین شدن تعاملات اجتماعی حضوری شما با دوستان و افراد واقعی شود.



کاهش زمانی که روزانه در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانید به مدت ۳۰ دقیقه، می‌تواند به کاهش قابل توجه اضطراب، افسردگی، تنهایی و مشکلات خواب منجر شود.

۲. **مقایسه نامطلوب با دیگران:** مقایسه نفس با دیگران در شبکه‌های اجتماعی ممکن است به احساس ناکامی و فشار روانی منجر شود.

۳. **تجربه زورگویی سایبری:** مواجهه با آزار و اذیت در فضای مجازی می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روان داشته باشد.

۴. **حواس پرتی در محیط‌های دیگر:** استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند توجه شما را از مسائل مهمی که در مدرسه یا محل کار دارید، پرت کند.

۵. **وقت نداشتن برای خود اندیشی:** تعهد زیاد به شبکه‌های اجتماعی ممکن است باعث کمبود وقت برای تأمل و تفکر شخصی شود.

۶. **درگیری در رفتارهای مخاطره‌آمیز:** تلاش برای جلب توجه و واکنش‌های مثبت در شبکه‌های اجتماعی ممکن است به درگیری در رفتارهای مخاطره‌آمیز منجر شود.

۷. **تأثیر نور صفحه گوشی‌ها بر خواب:** چک کردن شبکه‌های اجتماعی در ساعات ناپایدار ممکن است با نور تلفن‌ها، خواب شما را مختل کند و به سلامت روانتان آسیب برساند.

۸. **تأثیر منفی بر احساسات:** برخی افراد پس از استفاده از شبکه‌های اجتماعی، احساس اضطراب، افسردگی یا تنهایی می‌کنند به جای افزایش خلق و خوی مثبت.



## راه حل چیست؟

چگونه می‌توانیم تأثیر مثبت شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان خود را بهبود بخشیم:

### ۱. کاهش زمان آنلاین:

کاهش زمانی که روزانه در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانید به مدت ۳۰ دقیقه، می‌تواند به کاهش قابل توجه اضطراب، افسردگی، تنهایی و مشکلات خواب منجر شود.

اگرچه نیاز به کاهش شدید نیست، توجه بیشتر به میزان استفاده می‌تواند بهبودهای قابل توجهی در خلق و خو و تمرکز ایجاد کند.

استفاده از برنامه‌های پیگیری برای نظارت بر زمان مصرفی در شبکه‌های اجتماعی و تعیین اهداف کاهش مصرف.

### مدیریت تلفن هوشمند:

خاموش کردن تلفن در ساعات خاصی از روز.

تلفن یا تبلت را به رختخواب نبرید.

حذف برنامه‌های اجتماعی غیرضروری از تلفن به منظور محدود کردن دسترسی.

این تغییرات ساده می‌توانند به شما کمک کنند تا از شبکه‌های اجتماعی به نحوی که مثبت‌تر و کم‌تر مضر باشد، استفاده کنید.

### ۲. تمرکز خود را تغییر دهید:

#### تعیین انگیزه:

قبل از ورود به شبکه‌های اجتماعی، انگیزه خود را برای ورود به این فضاها روشن کنید.



فکر کنید به سواالاتی مانند آیا این زمانی که صرف می‌کنید، به بهبود زندگی واقعی شما کمک می‌کند؟

**جایگزینی سالم:** بررسی کنید آیا شبکه‌های اجتماعی به عنوان جایگزین بیهوشی برای فعالیت‌های واقعی به کار می‌رود.

تلاش کنید فعالیت‌های سالم‌تری را به عنوان جایگزین برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی در نظر بگیرید.

**فعالیت فعال:** بررسی کنید آیا شما یک کاربر فعال یا منفعل در شبکه‌های اجتماعی هستید؟

مشارکت فعال به شما امکان برقراری ارتباطات بهتر با دیگران را می‌دهد. **تفکر پوزیتیو:** به یاد داشته باشید که زندگی آنلاین هرکسی همیشه عالی نیست.

برخورد با چالش‌ها و اشتباهات به صورت واقعی و آنلاین نشانگر انسانیت ماست.

**استفاده مفید:** اگر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که این استفاده به بهبود و ارتقاء زندگی واقعی شما کمک می‌کند.

می‌توانید محتوای مفید را پیدا کنید و در ارتباط با افرادی باشید که ارتباطات سازنده و مثبتی ارائه می‌دهند.

### ۲. زمان بیشتری را با دوستان به صورت حضوری سپری کنید:

**آرزوهای بردوستی‌های حضوری:** شادی و سلامت روانی ما به دلیل ارتباطات حضوری واقعی با دیگران تقویت می‌شود.

به جای اتکا به ارتباطات مجازی، زمانی را برای دوستان واقعی خود اختصاص دهید.

### ۴. استفاده از شبکه‌های اجتماعی به عنوان ابزار تسهیل‌کننده:

از شبکه‌های اجتماعی به عنوان وسیله‌ای برای تسهیل ارتباطات واقعی استفاده کنید نه جایگزین آنها.

این شبکه‌ها می‌توانند به برنامه‌ریزی ملاقات‌ها و تبادل اطلاعات کمک کنند.





در آخر: با توجه به مواردی که اشاره شد، نتیجه می‌گیریم که استفاده متعادل از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به سلامت روانی افراد کمک کند. این اهمیت دارد که والدین نقش محافظه‌کارانه‌ای در اجتناب از پتانسیل اثرات منفی این شبکه‌ها داشته باشند.



**بازآفرینی ارتباطات:**  
اگر احساس کردید ارتباطات حضوری‌تان کاهش یافته است، تلاش کنید با دوستان قدیمی تماس بگیرید و ملاقات‌ها را ترتیب دهید.  
**استفاده از زمان‌های خاص:**  
زمان‌های خاصی را برای ملاقات با دوستان خود در نظر بگیرید، مثلاً یک قهوه صبحانه.  
**برنامه‌ریزی ملاقات‌ها:**  
تصمیم بگیرید حداقل هفته‌ای یکبار به انتخاب خودتان، برنامه‌ریزی برای دیدار با دوستان خود داشته باشید.  
**توجه به دوستی‌های قدیمی:**  
دوستان قدیمی خود را فراموش نکنید و از فرصت‌هایی که برای دیدار با آنها دارید استفاده کنید.

**۵. ابراز قدردانی یک کلید طلایی در مسیر بهبود سلامت روان:**  
**دفترچه قدردانی:**

یک دفترچه قدردانی ایجاد کنید و در آن لحظات خوب، تجربیات مثبت و نکات مهم زندگی خود را یادداشت کنید.  
**ابراز قدردانی در رسانه‌های اجتماعی:**  
اگر قرار است از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید، ابراز قدردانی و لحظات خوب را به اشتراک بگذارید تا ارتباطات مثبت را ترویج کنید.  
**تمرکز بر لحظه حال:**  
تمرکز بر لحظه حال و زندگی در حال حاضر به جای فکر به گذشته یا آینده، به کاهش ناامیدی‌ها کمک می‌کند.  
**مقابله با FOMO:**  
با تمرین تمرکز حواس، به یاد بیاورید که زندگی در لحظه حال است و افتتاح کردن درب‌های جدید در زندگی شما می‌تواند تجربیات بی‌نظیری را به ارمغان بیاورد.  
**کمک به دیگران:**  
کمک به دیگران یا حیوانات نه تنها لذتبخش است بلکه احساس مشارکت اجتماعی، شما را هم بهبود می‌بخشد.



**حفاظت از فرزندان در مقابل شبکه‌های اجتماعی**

حفاظت از فرزندان در مقابل شبکه‌های اجتماعی نیاز به توجه و کنترل والدین دارد. این وظایف می‌تواند به سلامت روان و اجتماعی فرزندان کمک کند.  
**کنترل و محدود کردن زمان استفاده:**  
استفاده فرزندان از شبکه‌های اجتماعی را محدود کنید و در زمان‌های خاصی از روز، به عنوان مثال، در ساعات خواب یا زمان تکالیف مدرسه، صحبت در مورد مسائل اساسی:

با فرزندان در مورد مسائل عمیق‌تری مثل مشکلات مدرسه یا استرس اجتماعی صحبت کنید تا به مشکلات نهفته در استفاده از شبکه‌های اجتماعی نیز پی ببرید.

**وقفه در استفاده در زمان‌های خاص:**

اجرای وقفه‌هایی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی در زمان‌های خاصی مانند شام یا تکالیف مدرسه را برنامه‌ریزی کنید.

**آموزش به تفکر انتقادی:**

به فرزندان خود بیاموزید که شبکه‌های اجتماعی نمایانگر دقایقی از واقعیت نیستند و تصاویر و اطلاعات ممکن است دست‌کاری شده یا انتخابی باشند.

**ایجاد فرصت‌های آفلاین:**

فرزندان را به انجام فعالیت‌های واقعی و ورزش تشویق کنید تا از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی دور بمانند و به سلامت روانی خود توجه کنند.

با این راهنما، فرزندان شما می‌توانند از شبکه‌های اجتماعی بهره‌مند شوند و در عین حال سلامت روان و اجتماعی‌شان را حفظ کنند.

**در آخر:**

با توجه به مواردی که اشاره شد، نتیجه می‌گیریم که استفاده متعادل از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به سلامت روانی افراد کمک کند. این اهمیت دارد که والدین نقش محافظه‌کارانه‌ای در اجتناب از پتانسیل اثرات منفی این شبکه‌ها داشته باشند. کنترل زمان، ارتقاء تمرکز بر ارتباطات حضوری، ایجاد فرصت‌های آفلاین و ترغیب به ابراز قدردانی از نکات مهمی است که می‌تواند به بهبود سلامت روان در دنیای دیجیتال کمک کند.

**در مورد سلامت روان بیشتر بخوانید:**

ارتباط بین سلامت روان و تغذیه: راه‌های جدید برای بهبود حال روان ثروت و تأثیر آن بر سلامت جسم و روح







تحقیقات در زمینه روابط اقتصادی و سلامتی نشان می‌دهد که شاخص‌های مثبتی نظیر کیفیت زندگی، طول عمر، بهره‌وری شغلی و رضایت از زندگی با سطح بالاتر ثروت مرتبط هستند. اما باید توجه داشت که ثروت تنها یک عامل بر سلامتی نیست و عوامل دیگری نیز می‌توانند نقش مهمی در سلامت فرد ایفا کنند، مانند سبک زندگی، ژنتیک، عوامل محیطی و عوامل روانشناختی.



# ثروت و تأثیر آن بر سلامت جسم و روح

ثروت می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت جسمانی و روحی انسان داشته باشد. امکانات مالی، فرد را قادر می‌سازد تا بهترین مراقبت‌های بهداشتی را دریافت کند و به منابع و خدمات پزشکی دسترسی داشته باشد. این شامل مراجعه به پزشکان و متخصصان، انجام آزمایشات پزشکی، درمان‌های پیشرفته و داروهای گران قیمت است. همچنین، دسترسی به تاسیسات بهداشتی و بهداشت عمومی، زمینه‌های ورزش و تناسب اندام، تغذیه سالم و سبک زندگی فعال نیز تحت تأثیر ثروت فرار می‌گیرد.



علاوه بر این، سطح استرس و نگرانی نیز می‌تواند تحت تأثیر وضعیت مالی قرار بگیرد. ثروت مالی می‌تواند فرصت‌های بهتری برای کاهش استرس از طریق تفریحات و سفرهای آرامش بخش فراهم کند. همچنین، دسترسی به بسترهای آموزشی و رشد شخصی، مشارکت در فعالیت‌های معنوی و اجتماعی و ایجاد روابط اجتماعی مفید نیز برای سلامت روحی و عاطفی مؤثر است.

همچنین، تحقیقات در زمینه روابط اقتصادی و سلامتی نشان می‌دهد که شاخص‌های مثبتی نظیر کیفیت زندگی، طول عمر، بهره‌وری شغلی و رضایت از زندگی با سطح بالاتر ثروت مرتبط هستند. اما باید توجه داشت که ثروت تنها یک عامل بر سلامتی نیست و عوامل دیگری نیز می‌توانند نقش مهمی در سلامت فرد ایفا کنند، مانند سبک زندگی، ژنتیک، عوامل محیطی و عوامل روانشناختی.



در بررسی تأثیر ثروت بر سلامت روانی، نقش عوامل مختلفی مانند رضایت از زندگی، امنیت مالی، اجتماعی و خانوادگی، احساس تعلق و ارزشمندی،

امکان دستیابی به آرزوها و هدف‌های شخصی، اعتماد به نفس و خودکارآمدی مورد بررسی قرار گرفته است. به طور کلی، داشتن ثروت می‌تواند به فرد امکانات بیشتری برای رسیدن به رضایتمندی روحی و عاطفی بدهد. اما در عین حال، عوامل دیگری مانند روابط اجتماعی، خانواده، سبک زندگی و اهداف شخصی نیز نقش مهمی در سلامت روحی ایفا می‌کنند.

موضوع تأثیر ثروت بر سلامتی جسمی و روحی یک موضوع پیچیده است و تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد. برای درک کامل تر این رابطه، تا انتهای این مقاله از ایرانگرد با ما همراه باشید.

## تأثیر فقر مالی بر سلامت جسمانی

فقر مالی و عدم دسترسی به منابع مالی کافی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت جسمانی افراد داشته باشد. در زیر به برخی از این تأثیرات می‌پردازیم:

**دسترسی محدود به خدمات بهداشتی:** افرادی که در شرایط فقر مالی هستند، ممکن است با موانعی برای دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی مواجه شوند. هزینه‌های مربوط به مشاوره پزشکی، داروها، تحلیل‌ها و پیگیری‌های پزشکی ممکن است برای آن‌ها قابل تحمل نباشد. این ممکن است باعث تأخیر در تشخیص و درمان بیماری‌ها شود و بر سلامت جسمانی تأثیر منفی بگذارد.

**نگرانی‌های مالی:** افرادی که با فقر مالی مواجه هستند، ممکن است به دلیل نگرانی‌های مالی، به درمان‌های تجویز شده پایبند نباشند و مراجعه به متخصصین پزشکی را تأخیر بدهند. این ممکن است منجر به پیشروی بیماری‌ها و تشدید شدن شرایط بیماری‌های مزمن شود.

**استرس مالی:** فقر مالی می‌تواند باعث افزایش استرس و نگرانی شخصی شود. نگرانی‌های مالی و ناتوانی در تأمین نیازهای اساسی می‌تواند سبب افزایش استرس روزمره شود. استرس مالی می‌تواند به عنوان عامل خطر ساز برای بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، اختلالات خواب، افسردگی و اضطراب عمل کند.

**تغذیه نامناسب:** در شرایط فقر مالی، افراد ممکن است دسترسی محدودی به غذاهای سالم و تغذیه مناسب داشته باشند. ناتوانی در تأمین غذاهای سالم و تنوع غذایی می‌تواند به کمبود مواد غذایی ضروری و اختلالات تغذیه‌ای منجر شود که به سلامت جسمانی آسیب می‌رساند.

**به طور کلی، فقر مالی و عدم دسترسی به منابع مالی کافی می‌تواند به تأخیر در تشخیص و درمان بیماری‌ها، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، استرس روانی و سلامت جسمانی ضعیف‌تر منجر شود. برنامه‌ها و سیاست‌هایی که به افراد با درآمد پایین کمک می‌کنند و دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی را برای آن‌ها فراهم می‌کنند، می‌توانند به بهبود سلامت جمعی کمک کنند. همچنین،**





داشتن ثروت می‌تواند به فرد امکان دستیابی به امکانات و لذت‌های مادی بیشتر را بدهد. مانند خرید وسایل لوکس، سفر به مقاصد دلخواه، شرکت در فعالیتهای تفریحی و فرصت‌های لذت‌بخش دیگر. این امکانات و لذت‌ها می‌توانند به فرد حس رضایت و خوشبختی بیشتری بدهند.



SCANE ME



جستجوی ثروت مادی ممکن است به احساس پوچی، قطع ارتباط با ارزش‌ها و هدف، و عدم رضایت از زندگی منجر شود. از سوی دیگر، افراد با امکانات متوسط ممکن است از طریق روابط معنادار، رشد شخصی و احساس قوی جامعه رضایت پیدا کنند.



آموزش درباره تغذیه سالم و مدیریت استرس نیز می‌تواند در کاهش تأثیرات منفی فقر مالی بر سلامت جسمانی کمک کند.



### تأثیر ثروت بر سلامت روح، روان و جان

از نظر رفاه روحی و عاطفی، رابطه بین ثروت و روح موضوعی است که در زمینه‌های فلسفی، مذهبی و روانی مورد بررسی قرار گرفته است. درست است که ثروت می‌تواند احساس امنیت و راحتی را فراهم کند، اما آرامش یا رضایت درونی را تضمین می‌کند؟

ثروت می‌تواند تأثیر مستقیمی بر رفاه روحی و عاطفی فرد داشته باشد. اما این تأثیر بسیار پیچیده و وابسته به عوامل دیگر نیز است. درآمد، به بررسی این رابطه و نقش ثروت در روحیه و رضایت درونی فرد می‌پردازیم:

**امنیت مالی:** داشتن ثروت و منابع مالی کافی می‌تواند احساس امنیت مالی را به فرد بدهد. امنیت مالی به معنای داشتن تأمین منابع کافی برای رفع نیازها و مسائل مالی است. این امنیت می‌تواند به فرد اجازه دهد تا آرامش بیشتری زندگی کند و نگرانی‌های مربوط به مسائل مالی را کاهش دهد.

**آزادی انتخاب:** داشتن ثروت می‌تواند به فرد امکان انتخاب‌های بیشتری در زندگی و تأمین نیازهای مختلف را بدهد. این امکان انتخاب می‌تواند به فرد احساس قدرت و کنترل بیشتری بر زندگی خود بدهد و به وی اجازه دهد تا به دنبال شغل و فرصت‌هایی بگردد که به رشد و توسعه شخصی او کمک کند.

**امکان دستیابی به رفاه و لذت:** داشتن ثروت می‌تواند به فرد امکان دستیابی به امکانات و لذت‌های مادی بیشتر را بدهد. مانند خرید وسایل لوکس، سفر به مقاصد دلخواه، شرکت در فعالیتهای تفریحی و فرصت‌های لذت‌بخش دیگر. این امکانات و لذت‌ها می‌توانند به فرد حس رضایت و خوشبختی بیشتری بدهند.



مهم است بدانیم که رضایت و آرامش درونی فرد به عوامل بسیار بیشتری از ثروت و وضع مالی وابسته است. عواملی مانند روابط معنادار، عشق و علاقه، سلامت روانی، تعادل کار-زندگی، تحقق اهداف شخصی و رشد روحی و عاطفی، همگی نقش مهمی در رضایت و آرامش درونی افراد ایفا می‌کنند. بنابراین، ثروت تنها یکی از عوامل مؤثر بر رضایت درونی و روحیه نیست و این تأثیر بسیار محدود است.



همچنین تأثیر ثروت بر سلامت روان نیز قابل توجه است. تحقیقات نشان داده است که در حالی که ثبات مالی می‌تواند به کاهش سطح استرس و بهبود رفاه ذهنی کمک کند، تمرکز بیش از حد بر دارایی‌های مادی و مقایسه اجتماعی بر اساس ثروت می‌تواند منجر به اضطراب، افسردگی و کاهش احساس ارزشمندی خود شود.

در نتیجه، تأثیر ثروت بر سلامت جسمانی و روحی پیچیده است و به عوامل متعددی بستگی دارد. همچنین، باید توجه داشت که سلامتی یک فرد تنها به ثروت وابسته نیست و عوامل دیگری نیز مانند فرهنگ، تعلیم و تربیت، شرایط اجتماعی و سیاسی و ارثیه ژنتیکی نیز نقش مهمی در آن ایفا می‌کنند. بنابراین، برای داشتن یک زندگی سالم، لازم است به جنبه‌های مختلف سلامت توجه کرده و عوامل متعددی را در نظر بگیریم.

#### منابع:

سطح روح: چرا برابری بیشتر جوامع را قوی‌تر می‌کند (۲۰۱۰)  
شادی: بازکردن اسرار ثروت روانی (۲۰۰۸)  
تفاوت‌های بهداشتی در طول عمر: معنا، روش‌ها و مکانیسم‌ها (۲۰۱۰)







همانطور که گفته شد می‌توان از بندرعباس با پرواز به این جزیره سفر کرد و یا از بندر لنگه با شناور که حدوداً ۲ ساعت زمان می‌برد خودتان را به این جزیره زیبا برسانید.



در بعضی از فصل‌های سال هم به خاطر وجود فیتوپلانکتن‌ها در شب آب دریا می‌درخشد و آبی رنگ می‌شود. خلاصه‌که چیزی از جزیره مالدیو کم ندارد. اما به دلیل اینکه به جزیره قشم و هرمز نزدیک است مسافری زیادی ندارد. بهترین فصل برای سفر به جزیره زیبای لارک پاییز و زمستان می‌باشد که آب و هوای خنک تری دارد. وجود معدن گوگرد، آهن و نمک در جزیره لارک را ارزشمند کرده است.



### سومین جزیره: لاوان

مساحت جزیره لاوان ۵/۷ کیلومتر مربع است و به دلیل ذخایر نفتی که دارد از مهم‌ترین جزایر ایران در خلیج فارس به‌شمار می‌رود. این جزیره با بندر مقام ۲۰ کیلومتر فاصله دارد و بعد از کیش و قشم بزرگترین جزیره استان هرمزگان است. جمعیت این جزیره حدوداً ۲۰۰۰ نفر است. در قدیم شغل اکثر مردم جزیره صید مروارید بود. در گذشته جزیره لاوان با نام شیخ شعیب شناخته می‌شد؛ اما در سال ۱۳۳۷ و با پیشنهاد شرکت ملی نفت ایران و موافقت وزارت کشور به لاوان تغییر نام داد.

با توجه به اینکه لاوان منابع عظیم نفتی دارد؛ تقریباً ۵۰ درصد جزیره متعلق به شرکت نفت است و بسیاری از ساکنین این جزیره استخدام شرکت نفت هستند و در این شرکت مشغول به کار شده‌اند.



### اولین جزیره: ابوموسی

حتماً نام این جزیره را شنیده‌اید؛ اما نمی‌دانید دقیقاً کجا است و چه مشخصاتی دارد. ابوموسی جنوبی‌ترین جزیره ایران است و ۱۲ کیلومتر مربع مساحت دارد. اکثر ساکنین این جزیره ایرانی هستند. البته یک اقلیت اماراتی هم دارند که در جنوب جزیره زندگی می‌کنند.



جزیره ابوموسی در خلیج فارس و نزدیک به خط استوا قرار گرفته است و به همین دلیل آب و هوا، به شدت گرم و شرجی است. همچنین این جزیره اسکله و فرودگاه دارد که از بندرعباس به‌طور منظم پرواز دارد.

جالب است بدانید آب دریا در این جزیره خیلی زلال است، به طوری که می‌شود از ساحل مرجان‌ها و ماهی‌های داخل آب را دید.

#### سوال اینجاست که چطور می‌شود به این جزیره سفر کرد؟

همانطور که گفته شد می‌توان از بندرعباس با پرواز به این جزیره سفر کرد و یا از بندر لنگه با شناور که حدوداً ۲ ساعت زمان می‌برد خودتان را به این جزیره زیبا برسانید.

### دومین جزیره: لارک

جزیره لارک ۷/۵ کیلومتر مربع مساحت دارد و در تنگه هرمز قرار گرفته است.

در روز با تابش آفتاب به‌شن‌ها، رنگ ساحل طلائی می‌شود و منظره بسیار زیبایی را به وجود می‌آورد.



13 جزیره عجیب و غریب در جنوب ایران

# رازهای جزایر ممنوعه و ناشناخته

جزیره‌های عجیب و غریب ایران که ارزش سفر کردن را دارند. وقتی که اسم جزیره می‌شنویم اکثر اید کیش و قشم می‌افتیم. در حالی که خیلی جزایر مرموز و عجیب دیگری هم در کشورمان ایران وجود دارد که شاید اسمشان را هم تا به حال نشنیده باشید. اگر شما هم دوست دارید بدانید این جزیره‌ها کجا هستند و مشخصات آنها چیست؛ این مقاله را تا انتها بخوانید.





طبیعت بکر و دست نخورده در مجاورت دریا، منظره‌ای شگرف را رقم زده است. هوای لاوان گرم و مرطوب و خاک آن حاصلخیز است ولی به علت بارش کم امکان کشاورزی مهیا نیست.



### چهارمین جزیره: جزیره نخیلو

این جزیره نزدیک به سواحل بوشهر است و از نظر زیست محیطی بسیار حائز اهمیت است.



جزیره نخیلو محل زاد و ولد پرندگانی است و به همین دلیل یکی از نادرترین و بی نظیرترین جزیره‌های جهان محسوب می‌شود. جزیره نخیلو محل تخم گذاری لاک پشت‌ها است و پرندگانی نادر مانند پرستوی دریایی و چکاوک هم در این جزیره زیبا زندگی می‌کنند. سفر به این جزیره ممنوع است و اگر بخواهید از این جزیره بگردید و جذاب دیدن کنید باید حتماً از سازمان محیط زیست مجوز رسمی داشته باشید.

### پنجمین جزیره: مارو

جزیره مارو با مساحت یک کیلومتر، در نزدیکی جزیره لاوان است. برخی معتقد هستند در زیر ماسه‌های این جزیره مارها خودشان را پنهان می‌کنند و لقب "مارو" را به این جزیره داده‌اند.



جزیره مارو با نام شیدور هم شناخته می‌شود. شن‌های جزیره مارو سفید رنگ است و به همین دلیل به مالدیو ایران هم معروف شده است.

جزیره مارو خالی از سکنه است و هیچ فردی در آن زندگی نمی‌کند. اگر دوست دارید به جزیره مارو سفر کنید بهترین مسیر این است که از بندر مُقام با قایق به آنجا بروید. به یاد داشته باشید که در جزیره مارو هیچ نوع امکانات رفاهی وجود ندارد و مارها هم در زیر ماسه‌ها پنهان می‌شوند.



یک افسانه قدیمی درباره این جزیره وجود دارد که می‌گوید: اینجا محل دیدار دو عاشق به اسم هندو و رای بوده است و به همین دلیل اسم این جزیره را هندورایی گذاشته‌اند.

### ششمین جزیره: هندورایی

مساحت این جزیره حدوداً ۲۳ کیلومتر مربع است. جزیره هندورایی تقریباً متروکه و خیلی آرام است؛ البته این جزیره خالی از سکنه نیست و حدود ۲۰۰ نفر در این جزیره زندگی می‌کنند که اکثر آنها ماهیگیر هستند. جزیره هندورایی در گذشته در اختیار پرتغالی‌ها بوده است و اگر به این جزیره سفر کنید یک قلعه تاریخی که مربوط به پرتغالی‌ها بوده است را مشاهده می‌کنید.

یک افسانه قدیمی درباره این جزیره وجود دارد که می‌گوید: اینجا محل دیدار دو عاشق به اسم هندو و رای بوده است و به همین دلیل اسم این جزیره را هندورایی گذاشته‌اند.

بعضی‌ها برای توریستی کردن این جزیره خیلی تلاش کردند و حتی فرودگاه هم ساختند ولی متأسفانه این اتفاق نیفتاد.



### هفتمین جزیره: سیری

"راز" نام دیگر جزیره سیری است که واقعا مانند راز است؛ زیرا خیلی‌ها از شن خبر ندارند.

مساحت این جزیره ۱۷ کیلومتر مربع و به شکل دوزنقه است. با وجود اینکه در این جزیره کسی ساکن نیست اما ورود به جزیره تحت شرایط خاصی ممنوع است. جالب است بدانید این جزیره فرودگاه هم دارد. جزیره سیری فقط کاربرد نظامی و نفتی دارد و میدان‌های نفتی الوند، دنا، نصرت و ایلام نزدیک این جزیره است و فقط کارکنان شرکت نفت حق ورود به این جزیره را دارند و فرودگاه هم برای آنها ساخته شده است.

از نظر محیط زیستی جزیره سیری نخل‌های زیادی دارد و محل زندگی آهوها است؛ قبلاً در این جزیره طوطی زندگی می‌کرد که به دلیل گرم شدن بیش از حد هوا، مهاجرت کردند.



### هشتمین جزیره: تنب بزرگ

این جزیره با جزیره رأس الخیمه در امارات ۸۲ کیلومتر فاصله دارد. یکی از دلایل اهمیت این جزیره، بُعد استراتژیکی آن در خلیج فارس است. مساحت جزیره تنب بزرگ ۹۱ کیلومتر مربع است و به شکل گرد، شنی و خشک است که در آن تپه‌های زیادی وجود دارد که بزرگ‌ترین آنها ۵۳ متر ارتفاع دارد و به همین دلیل اسم جزیره را تنب گذاشتند زیرا کلمه تنب به معنی تپه است.

در بخشی از این جزیره مردم بومی زندگی می‌کنند و بخشی دیگر هم در اختیار نظامی‌ها است.

### نهمین جزیره: تنب کوچک

تنب کوچک به معنی تپه کوچک است. این جزیره به شکل مثلث است و ۲/۵ کیلومتر مربع مساحت دارد.

نزدیک‌ترین بندر به تنب کوچک: بندر لنگه و بندر خمیره است.



### دهمین جزیره: خارگ

جزیره خارگ که گاهی خارک هم نوشته می‌شود، مسکونی است و از نظر اقتصادی اهمیت بسیار زیادی دارد و یکی از مهم‌ترین پایانه‌های صادرات نفت خام در جهان محسوب می‌شود. جزیره خارگ در ۳۸ کیلومتری بندر گناوه قرار دارد.



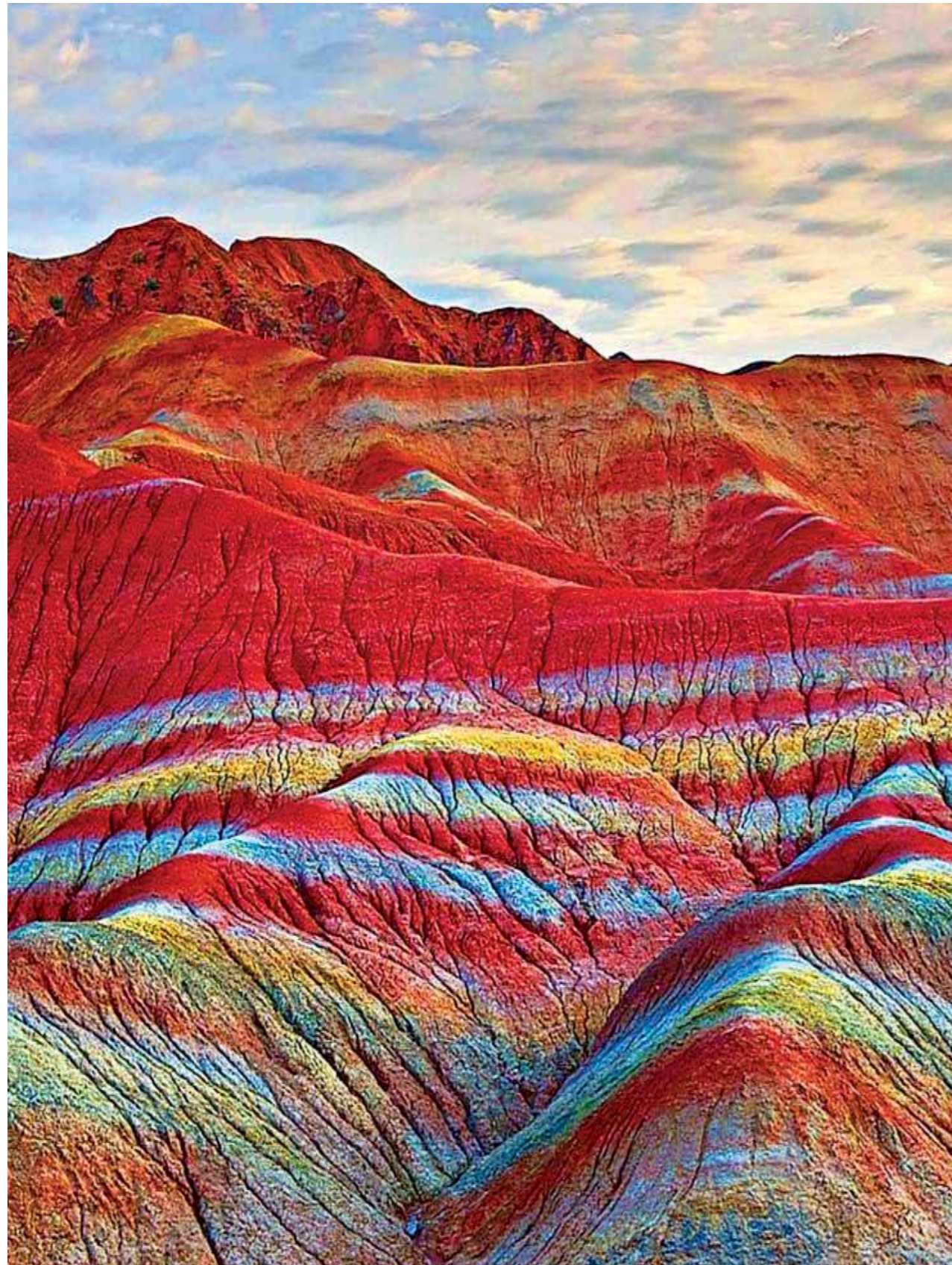
مساحت جزیره خارگ ۲۰ کیلومتر مربع است و اگر به دیدن فیتوپلانکتون‌ها و نور آبیشان علاقه دارید، می‌توانید از این جزیره دیدن نمایید. جزیره خارگ از فسیل‌ها و مرجان‌ها، صدف‌ها و سایر موجودات دریایی تشکیل شده است که با ذرات شن مخلوط شده‌اند.







هرمز یکی از بهترین و بی نظیرترین جزیره‌های ایران است. این جزیره در تنگه هرمز قرار دارد و جدیداً به دلیل تبلیغات خوبی که شده، هر ساله میزبان گردشگران زیادی از سراسر دنیا است. در این جزیره زیبا، کوه‌هایی به رنگ‌های زرد، سفید و قرمز وجود دارد که معروف‌ترین آنها کوهی با رنگ قرمز است.



### سیزدهمین جزیره: هرمز

هرمز یکی از بهترین و بی نظیرترین جزیره‌های ایران است. این جزیره در تنگه هرمز قرار دارد و جدیداً به دلیل تبلیغات خوبی که شده، هر ساله میزبان گردشگران زیادی از سراسر دنیا است. در این جزیره زیبا، کوه‌هایی به رنگ‌های زرد، سفید و قرمز وجود دارد که معروف‌ترین آنها کوهی با رنگ قرمز است. جالب است بدانید خاک این کوه خوراکی است و مردم محلی از آن به عنوان ادویه در نان، غذا، ترشی، مربا و سس استفاده می‌کنند. محلی‌های هرمز به این کوه گلک می‌گویند و خاک آن را مانند نمک استفاده می‌کنند. ارتفاع کوه سرخ ۲۰۰ متر است و از خاک آن علاوه بر غذا، در صنعت سرامیک سازی و رنگ‌سازی هم استفاده می‌شود. در این جزیره شگفت‌انگیز کوهی به نام کوه برفی وجود دارد که خاکش کاملاً سفید است. بیشترین تعداد آهویی که در استان هرمزگان زندگی می‌کند در جزیره هرمز است. غار سکوت یکی دیگر از جاذبه‌های گردشگری جزیره هرمز است. دلیل انتخاب اسم سکوت برای این غار این است که در این غار بلورهای نمک وجود دارد که وقتی آب از آنها می‌چکد، صدای قشنگ و آرامش بخشی را ایجاد می‌کند.



یکی از سواحل دیدنی و معروف هرمز، ساحل سرخ است. در فصل پلانکتون‌ها، زیباترین صحنه را در این ساحل مشاهده خواهید کرد. و اما زیباترین قسمت جزیره، دره رنگین کمان است! تمام رنگ‌هایی که در این جزیره وجود دارند در این دره جمع شده‌اند و شما می‌توانید رنگ‌های زرد، سفید، قرمز، نارنجی، سبز و فیروزه‌ای را در یک قاب ببینید و از سفر کردن به این جزیره لذت ببرید. امیدوارم این اطلاعات برای شما مفید باشد و از سفر کردن به این جزایر زیبا و خاص لذت ببرید. همچنین خوشحال می‌شویم تجربیات سفرتان را با ایرانگرد در میان بگذارید.



### یازدهمین جزیره: جزیره شیف

جزیره شیف، جزیره‌ای است ماسه‌ای که در شمال بندر بوشهر در منتهی‌الیه تالاب حله قرار دارد. جزیره شیف با جمعیتی حدود ۴ هزار نفر، ۱۴ کیلومتر مربع مساحت دارد. زبان اکثر ساکنین این جزیره عربی است و به شغل ماهیگیری مشغول هستند.



### دوازدهمین جزیره: میرمهنا

اگر به جزیره دنج و آرام علاقه دارید، جزیره میرمهنا بهترین گزینه است. جزیره میرمهنا غیرمسکونی است و انکور و انجیر معروفی دارد. نماد جزیره میرمهنا یک درخت کنار بزرگ قدیمی است. اسم این جزیره را از روی میرمهنا، که یک سردار ایرانی در زمان قدیم بود گذاشتند.





(قسمت اول)

جاذبه های بی نظیر طبیعت ایران:

# دره های شگفت انگیز ایران که باید ببینید

ورود به دره ها سال ها است که با اهداف مختلفی از جمله استفاده نظامی، دسترسی به منابع آب و غذایی انجام می شده است. به عنوان مثال در برخی از قلعه های غیر قابل نفوذ روی دیوارها، از دره ها برای مسیرهای گذری خروج آب یا راه های فرار استفاده می شده است، مانند قلعه ملک اسفند در شاهاندرشت، قلعه الموت در گازرخان و قلعه دختر در میانه. در طول سالیان متمادی، مردم به روش های مختلف برای اهداف مختلف، از ماجراجویی گرفته تا گنج یابی، وارد دره های صعب العبور می شدند.

## تاریخچه دره نوردی در ایران

تاریخچه ورود به دره های فنی و عمودی و دسترسی با طناب در سال ۱۳۳۲ همزمان با ساخت سد کرج (امیرکبیر) و استقرار ارتش در آن مکان بود. ارتش وارد دره ای به نام تکاوران شد. این دره دارای ۴ آبشار است که فقط ۳ ماه از سال آب دارند و اکنون محل تمرین تکاوران ارتش است. برای اولین بار، دو نظامی به نام های وزیری و مرتضوی تلاش می کنند تا تنگه اندرسم مازندران را شناسایی کنند، اما پس از آبشار دوم مجبور به ترک دره می شوند. در تیرماه ۱۳۶۲ تیم دو نفره به سرپرستی مرحوم رضا آغماشه و حسین سامی موفق به ورود به دره شدند. در سال ۱۳۷۳ گروه "داراب گرد" به سرپرستی آقای عبدالحمیدی دره غزرا در استان فارس افتتاح کرد. در سال ۱۳۸۰ گروه خانه کوهنوردان تهران دره کمجل را در منطقه سیاه بیشه مازندران افتتاح کرد. در دهه ۸۰ دره های زیادی افتتاح شد و هر ساله با کشف و افتتاح مسیرهای جدید این ورزش گسترش بیشتری پیدا کرد.



تا اواخر دهه هشتاد دره نوردی بر اساس دانش سنگنوردی و با همان فنون و طناب زدن بود. در این زمان گروه ها به فعالیت های تخصصی تری در ارتباط با دره نوردی پرداختند و سعی در به روزرسانی تکنیک های دره نوردی و دهانه های بیشتر داشتند.



مرداد ۱۳۸۴ بزرگ ترین فاجعه دره نوردی و کوهنوردی ایران رخ داد، تیمی ۱۱ نفره از باشگاه خانواده و طبیعت قزوین در دره «اندرسم» جاده چالوس بر اثر سیل دچار حادثه شدند و همه جان باختند.

در شهریورماه ۱۳۸۸ دوره جستجو و نجات دره توسط سازمان صلیب سرخ آمریکا به میزبانی باشگاه دماوند تهران و با مربیگری مجید ثابت زاده در منطقه شاهان دشت برگزار شد.

تا اواخر دهه هشتاد دره نوردی بر اساس دانش سنگنوردی و با همان فنون و طناب زدن بود. در این زمان گروه ها به فعالیت های تخصصی تری در ارتباط با دره نوردی پرداختند و سعی در به روزرسانی تکنیک های دره نوردی و دهانه های بیشتر داشتند.

در بهار ۱۳۹۰ اولین همایش ملی دره نوردی در نیشابور و در تابستان همان سال دومین همایش در کرج برگزار شد. دستاورد این همایش ها لزوم آموزش دانش روز دره نوردی بود. در همین راستا در پاییز ۱۳۹۱ به میزبانی هیئت کوهنوردی اصفهان و گروه کوهنوردی آزاد، دوره رسمی دره نوردی توسط آکادمی کانوئینگ آمریکا (ACA) در اصفهان و زیر نظر ریچارد کارلسون برگزار شد.



در تابستان ۱۳۹۲ سومین همایش ملی دره نوردی در مقر فدراسیون دریلور و در زمستان همان سال اولین مانور مشترک امداد و نجات در دره توسط هلال احمر و شرکت کنندگان ACA برگزار شد.

در سال ۱۳۹۲ برای اولین بار در فدراسیون کوهنوردی و سنگنوردی ایران بخش دره نوردی راه اندازی شد که تا به امروز در ایران فعال می باشد.



## دره نوردی بانوان در ایران

دره نوردی یکی از ورزش هایی است که در سال های اخیر در ایران به سرعت رشد کرده و بانوان نیز در آن فعالیت دارند. در ایران محدودیتی برای حضور بانوان در این ورزش وجود ندارد و هزاران علاقه مند به این ورزش می پردازند.



## برای دره نوردی در ایران چه چیزی لازم است؟

ابتدا باید دانش کافی برای انجام دره نوردی داشته باشید. این دانش با شرکت در دوره های آموزشی به دست می آید. شما می توانید این دوره ها را در کشور خود یا ایران بگذرانید. اگر بخواهید این دوره ها را در ایران بگذرانید، ۲ تا ۳ روز زمان نیاز دارید. پس از این آموزش ها می توانید از قسمت بزرگی از دره های ایران دیدن کنید.

دوم، به تجهیزات دره نوردی نیاز دارید. تجهیزاتی که بدون آن نمی توان از دره عبور کرد. می توانید این تجهیزات را با خود بیاورید و یا در ایران تهیه کنید.

سوم، شما باید یک تیم با تجربه را برای ورود به دره انتخاب کنید. بدون تیم مجرب، ورود به دره می تواند بسیار خطرناک باشد.



## درجه سختی دره های ایران چقدر است؟

دره های زیادی در ایران وجود دارد. برخی از آنها برای همه آسان و در دسترس هستند. برخی دیگر سخت و فقط برای افراد باتجربه هستند. دره تنگ الیت واقع در جاده چالوس مازندران سخت ترین تنگه ایران است که دارای درجه C4XIII است. در سال ۱۳۹۲ توسط گروه کوهنوردی آزاد افتتاح شد.



این دره به دلیل حجم بالای آب باعث لغزنده شدن صخره ها، غرقاب شدن و ایجاد جریانات سخت آبی خطرناک و سفیدی و کف آلود بودن آب باعث عدم دید مناسب در زیر آب و حوضچه ها شده است.



معروف ترین دره های ایران کجاست؟ تعداد دره های شناخته شده در ایران بسیار زیاد است و بسیاری از آنها زیبا و دیدنی هستند. اما تعدادی از دره های شناخته شده تر در زیر معرفی شده اند.

## لیست تمامی دره های ایران:

**دره علی محمد، قشم:**

جزیره قشم بزرگترین جزیره ایران است که در استان هرمزگان قرار دارد. این جزیره طبیعتی بکر و زیبا دارد و قدمت آن به دوران ساسانیان می رسد. این جزیره جنوبی از دیرباز مقصد گردشگری بسیاری از ایرانیان و گردشگران خارجی بوده است.

جزیره قشم در جنوب ایران در استان هرمزگان واقع شده و بزرگترین جزیره تنگه هرمز است. از آنجایی که این جزیره در جنوب بندرعباس قرار دارد، از شمال به بندرعباس، از شرق به جزیره لارک، از جنوب به جزیره هنگام و از جنوب غربی به جزایر ابوموسی و تنب بزرگ و کوچک محدود می شود.

تنگه عالی محمد (علی محمد) در واقع یکی از سایت های ژئوپارک بزرگ قشم، اولین ژئوپارک خاورمیانه است که افراد کمی از آن اطلاع دارند. عالی محمد واقعا یک زیبایی و شاهکار طبیعت است. تنگه ای با صخره ها و طاقچه های فرورفته و زیبا که گویی هنرمندی ماهر سال ها برای خلق آن وقت گذاشته است.

**این تنگه با نام هایی از جمله زیر شناخته می شود:**

- ❑ گردنه بزرگ قشم
- ❑ دره محمد عالی
- ❑ تنگه محمد عالی
- ❑ آبراه باریک
- ❑ سنگ تنگ و آب
- ❑ گردنه سنگاب قشم
- ❑ تنگه علی محمد

این تنگه از نظر ساختاری ترکیبی از «تنگه کهکوه» و «تنگه کاریان» قشم است، با این تفاوت که طبیعت آن بسیار بکر و ناشناخته است. بسیاری از گردشگران قشم از وجود این تنگه بی خبرند که باعث شده است دیدن چنین جاذبه شگفت انگیزی را از دست بدهند.

**بهترین زمان و فصل برای سفر به تنگه عالی محمد؟**

با توجه به اینکه جزیره قشم در جنوب کشور قرار دارد، به دلیل جزیره ای



بودن، آب و هوای آن گرم و مرطوب است. از تیر تا شهریور می توان گفت تقریباً گرم ترین روزهای جزیره است اما در عوض هزینه سفر شما در این زمان نصف ماه های دیگر سال است. اما بهترین زمان سفر به قشم، دی و اسفند است که دمای این جزیره به حدود ۳۰ درجه سانتیگراد و کمترین آن به حدود ۱۵ درجه سانتیگراد می رسد.

**تجهیزات لازم برای سفر به دره عالی محمد؟**

دیدن از عالی محمد یک روزه است. به همین دلیل نیازی به وسایل کمپینگ نیست. داشتن کفش کوهنوردی، آب و غذا برای یک روز ضروری است. ضمناً بازدید از این مسیر نیاز به راهنما دارد.

**بهترین برنامه برای بازدید از تنگه عالی محمد چیست؟**

فاصله تنگه عالی محمد تا شهر قشم ۱۰۰ کیلومتر است که طی ۹۰ دقیقه می توان آن را طی کرد. بعد از این مسیر پیاده روی نسبتاً طولانی وجود دارد که بیش از دو ساعت طول می کشد.

بهترین برنامه برای بازدید از این دره این است که صبح زود قشم را ترک کنید و تمام روز را به بازدید از این تنگه اختصاص دهید.



**تنگ دار یا دره دار**

دره تنگ داریکی از مقاصد زیبای طبیعت گردی در شمال کشور است. این تنگه در هشت کیلومتری جنوب شهر نوشهر قرار دارد. شنا و پیرش، رودخانه نوردی، صخره نوردی از جمله فعالیت های هیجان انگیزی است که در این مکان تجربه خواهید کرد.

**دره تنگ دار کجاست؟**

تنگ داریکی از مکان های دیدنی نوشهر در استان مازندران است که در میان جنگل های سرسبز و در نزدیکی روستای خشکه سرا واقع شده است. تنگ دار به تنگ در، تنگه دار، کورکورود نیز معروف است. مردم محلی آن را تنگ کوشک سرانیزی نامند. شاید این نام به دلیل وجود درختان در اطراف آن باشد.

**مسیر دسترسی به تنگ دار**

اگر از جاده چالوس به تنگ دار سفر می کنید، در محل اتصال چالوس به نوشهر، به سمت نوشهر بروید و وارد جاده کوشک سرا شوید. این جاده در هشت کیلومتری نوشهر قرار دارد. بعد از کوشک سرا، وارد جاده ای شده و در چهارراه به سمت راست حرکت کنید تا به پل روی رودخانه کورکورود برسید. باید ماشینتان را اینجا پارک کنید و بقیه راه را تا دره پیاده روی کنید.

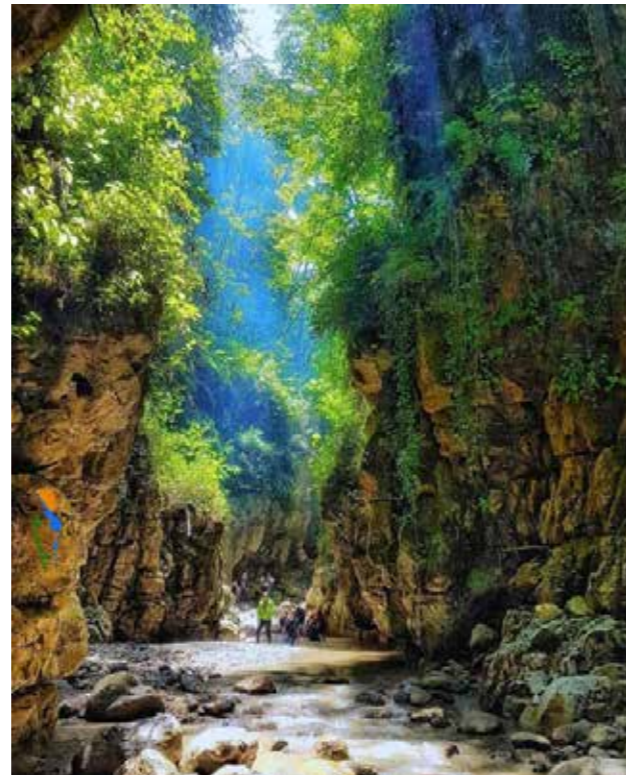
**زیبایی دره تنگ دار**

در مسیر، حوض هایی وجود دارد که می توانید در آن آب تنی لذت ببرید. در واقع صدای دلنشین آب و شنادر برکه های زلال از جمله ویژگی های به یاد



بهترین زمان برای سفر به دره تنگ دار اوایل بهار و به خصوص تابستان است. در ابتدای بهار به دلیل بارندگی شدید سطح آب دره بالا بوده و کوهنوردی با خطر همراه است. در فصل پاییز و زمستان به دلیل سرما و برف و باران رفتن به این منطقه توصیه نمی شود. اما تابستان، بهترین فصل برای شنا در تنگ دار است.

ماندنی بودن در تنگ دار است. به خصوص که صخره های آن پوشیده از خزه است و شاخه های پیچک دور آن آویزان است و منظره زیبایی را ایجاد می کند.



جنگل های این منطقه به قدری سرسبز و وسیع است که شاخه های آن در مسیری گسترده شده است. به طوری که در تمام طول مسیر زیر سایه آنها هستید و نور خورشید به سختی از برگ ها به زمین می رسد. در این مسیر احتمالاً با گونه های مختلفی از خزندگان و دوزیستان مانند مارهای آبی، قورباغه، خرچنگ و مارمولک مواجه خواهید شد که هیجان این ماجراجویی را دوچندان می کند.

**چالش های سفر در تنگ دار**

عمق این رودخانه در طول مسیر متفاوت است. به طوری که در ابتدای مسیر عمق آن زیاد نیست و تقریباً تا زانو در آب می روید. اما به تدریج دیوارها به هم نزدیک می شوند و در نتیجه عمق آب افزایش می یابد تا در نهایت آب حداقل تا سینه شما برسد. به همین دلیل بهتر است به صورت گروهی به این منطقه رفته و در قسمت های عمیق این دره از طناب استفاده کنید. عمق آب رودخانه در فصول مختلف سال متفاوت است و به دلیل آب شدن برف های بالادست در بهار، میزان آب در اوایل تابستان به بالاترین حد می رسد.

**بهترین فصل برای بازدید از دره تنگ دار**

بهترین زمان برای سفر به دره تنگ دار اوایل بهار و به خصوص تابستان است. در ابتدای بهار به دلیل بارندگی شدید سطح آب دره بالا بوده و کوهنوردی با خطر همراه است. در فصل پاییز و زمستان به دلیل سرما و برف و باران رفتن به این منطقه توصیه نمی شود. اما تابستان، بهترین فصل برای شنا در تنگ دار است.

دره تنگ دار از مناطق بکر و دست نخورده مازندران است. حتماً به صورت گروهی و همراه با راهنمای محلی از این منطقه دیدن کنید. داشتن GPS نیز به شما کمک زیادی می کند. داشتن آب، غذا و تجهیزات کافی از دیگر ملزومات سفر به این منطقه است.



**تنگ زینگان، تنگه زینه گان**

زینگان دره ای است که بیش از یک کیلومتر طول دارد. البته برخی از اهالی، طول این غار را ۶ کیلومتر می دانند. دره زینگان با جذابیت های خود شما را شگفت زده خواهد کرد.



**تنگ زینگان کجاست؟**

تنگه زینگان در ۴۵ کیلومتری جنوب غربی ایلام در شهرستان مهران و در میان دشتی وسیع در نزدیکی روستای صالح آباد قرار دارد. این دره تا مرکز شهر ایلام حدود یک ساعت فاصله دارد. زینگان حدود پنج کیلومتر با روستای صالح آباد فاصله دارد.



**مسیر دسترسی به تنگ زینگان**

برای دسترسی به زینگان ابتدا باید خود را به شهر ایلام برسانید و سپس از





طریق بزرگراه شماره ۱۷ حدود ۴۰ کیلومتر (۴۳ دقیقه) به سمت جنوب غربی راندگی کنید تا به روستای صالح آباد برسید.



نزدیک امامزاده صالح تابلوی بزرگی رامی بینید که شما را به سمت غار زینگان راهنمایی می کند. از ابتدای این روستا تا پارکینگ غار زینگان حدود پنج کیلومتر راه دارید.

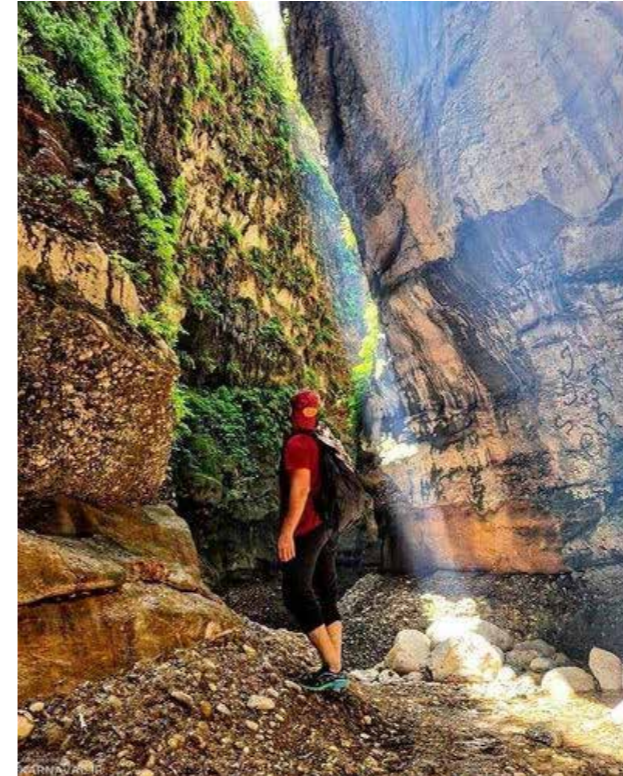


**تجهیزات مورد نیاز برای بازدید از دره زینگان**  
زینگان دره فنی نیست و همه مردم می توانند بدون تجهیزات خاصی از آن دیدن کنند. سطح آب دره ها معمولا پایین است و به راحتی می توان در امتداد آن قدم زد. زمان مورد نیاز برای بازدید از این تنگه حدود ۴-۵ ساعت است و برای این مدت آب و غذا به همراه داشته باشید.



**زمین شناسی تنگه زینگان**  
تنگه زینگان به مرور زمان و در اثر فرسایش آبی ایجاد شد. وجود چشمه ها و آب های روان، شکل لایه های رسوبی و آهکی را تغییر داده و به مرور زمان و

در اثر عبور آب، این تنگه شگفت انگیز ایجاد شده است.



**بهترین زمان و فصل سفر به تنگ زینگان؟**  
بهترین زمان برای بازدید از این مکان اسفند و فروردین است.



**تنگ رازینانه، تنگه رازینانه**  
رازینانه یکی از تنگه های زیبای استان ایلام است که در نزدیکی شهر ولی عصر (عج) در مسیر ایلام قرار دارد. این تنگه بادیوارهای بلندش یکی از نقاط دیدنی معروف استان ایلام است.

**تنگه رازینانه کجاست؟**  
تنگه رازینانه در ۲۵ کیلومتری شهر ولی عصر و ۵۰ کیلومتری شهر ایلام در استان ایلام قرار دارد.



تنگ کافری در استان زیبای ایلام واقع شده است. این استان تنگه ها و دره های بسیار زیبا و دیدنی دارد که بهترین مکان برای داشتن یک سفر ماجراجویانه در دل طبیعت سرسبز این منطقه از کشورمان است.



دسترسی به تنگه رازینانه با ماشین شخصی امکان پذیر است. این دره در کنار جاده واقع شده است.  
**بهترین زمان و فصل سفر به تنگه رازینانه؟**  
بهترین زمان برای بازدید از این مکان، اسفند و فروردین است.



**تنگ کافری، کافرین، کافری**  
تنگ کافری در استان زیبای ایلام واقع شده است. این استان تنگه ها و دره های بسیار زیبا و دیدنی دارد که بهترین مکان برای داشتن یک سفر ماجراجویانه در دل طبیعت سرسبز این منطقه از کشورمان است.



**تنگ کافری کجاست؟**  
تنگ کافری در نزدیکی شهر بدره قرار دارد و یکی از مهم ترین و پربازدیدترین



مکان های ایلام است. این تنگه در ۱۵ کیلومتری شمال شهر بدره، ۵ کیلومتری شمال شهر ولی عصر و در مسیر جاده ایلام به سمت دره شهر قرار دارد.



بدره یکی از شهرستان های استان ایلام است که در ۸۰ کیلومتری ایلام و ۳۸ کیلومتری شمال غربی دره شهر قرار دارد. در این شهر دره های دیدنی و شگفت انگیزی وجود دارد که گردشگران و طبیعت گردان بسیاری را به خود جذب می کند. تنگ رازینانه و تنگ الماس از جمله این مکان ها هستند.



**مسیر دسترسی به تنگ کافری**  
تنگ کافری در حدود ۵ کیلومتری شمال شهر ولی عصر قرار دارد. این تنگه به دو صورت قابل بازدید است. یکی از این مسیرها از شمال شهر ولی عصر شروع شده و پس از طی حدود ۵ کیلومتر در نهایت به دریاچه سد سیمره می رسد. از اینجا می توانید با قایق از تنگه کافری دیدن کنید. مسیر دیگری نیز وجود دارد که از جاده ولی عصر به سمت ایلام جدا می شود. این مسیر در نهایت به دره منتهی می شود و می توانید بدون استفاده از قایق از تنگ کافری دیدن کنید.







**بهترین زمان و فصل سفر به تنگ کافری؟**  
بهترین زمان برای بازدید از این مکان، اسفند و فروردین است.



**تنگه زرنگوش، دره زرنگوش**

زرنگوش یکی از تنگه های زیبای استان ایلام است که در نزدیکی شهر بیدره و در روستایی به نام زرنگوش قرار دارد. این تنگه با دیوارهای بلندش یکی از نقاط دیدنی معروف استان ایلام است.



**دره زرنگوش کجاست؟**

زرنگوش یکی از روستاهای استان ایلام واقع در شهرستان بدره است. روستای زرنگوش در ۲۴ کیلومتری شهر بیدره و ۲۴ کیلومتری شهرستان دره شهر در استان ایلام قرار دارد.

دسترسی به تنگه زرنگوش با ماشین شخصی امکان پذیر است. داخل دره جاده ای هست و با ماشین هم می شود رفت. طول دره حدود ۲ کیلومتر است.



**بهترین زمان و فصل سفر به تنگه زرنگوش؟**

بهترین زمان برای بازدید از این مکان، اسفند و فروردین است.



**منطقه تخت چان، تخت چو**

تخت چان منطقه ای وسیع با دره های فراوان است. هر کدام از اینها متفاوت و زیبا هستند. این منطقه در محلی به تخت چو معروف است و گفته می شود محل سکونت پادشاهان بوده است. این منطقه که طبیعی منحصر به فرد و مثال زدنی دارد دارای جاذبه های طبیعی فراوانی است که باعث می شود سالانه افراد زیادی برای بازدید از آن به این منطقه بروند.

پلدختر، یکی از شهرهای استان لرستان است که به دلیل کشف یکی از بزرگ ترین گنجینه های جهان در غار کلماکره شهرت جهانی دارد. این شهر در منطقه کوهستانی زاگرس واقع شده است. این موقعیت جغرافیایی باعث شده که آب و هوای آن کوهستانی باشد. این شهر مملو از جاذبه های طبیعی است که یکی از آنها منطقه تخت چان است.



**تخت چان کجاست؟**

برای بازدید از این منطقه ابتدا باید به شهرستان پلدختر بروید و برای این سفر اتوبوس می تواند بهترین گزینه باشد. اگر با ماشین شخصی سفر می کنید می توانید از آزادراه خرم آباد - پل زال استفاده کنید.



**مسیر دسترسی به تخت چان**

جاده منتهی به تخت چان خاکی و کوهستانی است و فقط با خودروهای شاسی بلند می توان از این جاده عبور کرد و به منطقه تخت چان رسید. این مسیر صعب العبور این منطقه را بکرو دست نخورده ساخته است و افراد

در نهایت، دره های شگفت انگیز ایران، مقصدی بی نظیر برای علاقه مندان به طبیعت گردی و دره نوردی هستند. ارتباط با طبیعت و تجربه این دره های زیبا، تأثیر قابل توجهی بر ایجاد حالت شادی و خوشحالی در بدن دارد. طبیعت به عنوان یک منبع زیبایی و آرامش، قدرت بهبودی و آرامش بخشی دارد که نه تنها بر روح و ذهن بلکه بر بدن نیز اثر می گذارد.



کمی توانایی رفتن به آنجا را دارند.



**بهترین زمان و فصل سفر به تخت چان؟**

بهترین زمان برای بازدید از این مکان، اسفند و فروردین است.



**دره خزینه، تنگه خزینه**

هنگامی که از دره خزینه در پلدختر بازدید می کنید، ممکن است تعجب کنید که چرا نام این دره زیبا را نشنیده اید. این شامل یک دره از رودخانه سایماره و در بخشی از آن پیچ و تاب این رودخانه در راه زیبا؛ مانند آمریکا، رودخانه کلرادو در گراند کانیون می چرخد.

**دره خزینه کجاست؟**

دره خزینه در مرز استان های لرستان و ایلام قرار دارد. این دره درست در کنار جاده اصلی اندیمشک به پلدختر قرار دارد. فاصله این نقطه از اندیمشک ۷۰ کیلومتر و از پلدختر ۴۲ کیلومتر است.



**مسیر دسترسی به دره خزینه**

بازدید از این دره تنها از بالای آن امکان پذیر است و پایین رفتن از دیوارهای



آن نیاز به تجهیزات دره دارد. بازدید از بالای دره با یک پیاده روی کوتاه امکان پذیر است.



**بهترین زمان و فصل برای سفر به دره خزینه؟**

بهترین زمان برای بازدید از این مکان، اسفند و فروردین است.







مهم است توجه داشت که تحول به یک شهر هوشمند، فرآیندی پیوسته است و بسته به نیازها، منابع و اولویت‌های خاص هر شهر از شهر دیگر متفاوت است. ادغام فناوری همیشه باید همراه با برنامه‌ریزی دقیق، تدابیر قوی امنیت سایبری و احترام به حریم خصوصی باشد تا به بهبود رفاه زندگی ساکنان اطمینان داده شود.



تجزیه و تحلیل داده، از جمله هوش مصنوعی و یادگیری ماشین، برای استخراج اطلاعات ارزشمند از داده‌ها به کار می‌روند.

**۴. خدمات هوشمند:** شهرهای هوشمند به بهره‌گیری از سیستم‌های هوشمند برای مدیریت بهینه منابع (آب، برق، گاز) می‌پردازند. به عنوان مثال، شبکه‌های هوشمند انرژی می‌توانند مصرف انرژی را نظارت کرده، خطاها را شناسایی کرده و توزیع را بهینه کنند. در یک شهر هوشمند، سیستم‌های هوشمند مدیریت آب باعث صرفه جویی در مصرف آب می‌شوند. این سیستم‌های هوشمند می‌توانند نشتی‌ها را شناسایی و عرضه را بر اساس تقاضا تنظیم کنند.

**۵. حمل و نقل هوشمند:** هدف از سیستم‌های حمل و نقل هوشمند بهبود حرکت و کاهش ترافیک است. این شامل سیستم‌های هوشمند مدیریت ترافیک با استفاده از داده‌های زمان واقعی، راه‌های هوشمند پارکینگ و سیستم‌های حمل و نقل عمومی با اطلاعات و سیستم‌های فروش بلیت واقعی است.

**۶. زیرساخت پایدار:** شهرهای هوشمند اولویت مهمی برای پایداری و حفاظت از محیط زیست دارند. این شامل اجرای ساختمان‌های با کارایی انرژی بالا، منابع انرژی تجدیدپذیر، سیستم‌های مدیریت پسماند و ترویج فضاهای سبز است.

**۷. مشارکت شهروندان:** شرکت شهروندان در فرآیند تصمیم‌گیری و جمع‌آوری بازخورد آنان برای موفقیت یک شهر هوشمند بسیار حائز اهمیت است. از پلتفرم‌ها و اپلیکیشن‌های دیجیتال برای ارتباط با ساکنان، تشویق مشارکت و ارائه خدمات شهری استفاده می‌شود.

**۸. مدیریت هوشمند:** شهرهای هوشمند از فناوری‌های دیجیتال برای بهینه‌سازی فرآیندهای حکومتی استفاده می‌کنند. این شامل سیستم‌های مدیریت الکترونیک، پورتال‌های خدمات آنلاین و تصمیم‌گیری مبتنی بر داده برای افزایش شفافیت، کارایی و مسئولیت پذیری است.

**۹. امنیت و حفاظت:** شهرهای هوشمند از تدابیر امنیتی پیشرفته، شامل نظارت تصویری، سیستم‌های واکنش فوری و پلیس پیش‌بینی‌کننده، برای اطمینان از امنیت ساکنان و دارایی‌ها استفاده می‌کنند.

**۱۰. همکاری و مشارکت:** تکامل به شهر هوشمند نیاز به همکاری بین ارتباطات مختلف دارد، از جمله نهادهای دولتی، سازمان‌های بخش خصوصی، دانشگاه‌ها و شهروندان. اغلب مشارکت‌های دولتی و خصوصی برای بهره‌گیری از تخصص و منابع تشکیل می‌شوند.

مهم است توجه داشت که تحول به یک شهر هوشمند، فرآیندی پیوسته است و بسته به نیازها، منابع و اولویت‌های خاص هر شهر از شهر دیگر متفاوت است. ادغام فناوری همیشه باید همراه با برنامه‌ریزی دقیق، تدابیر قوی امنیت سایبری و احترام به حریم خصوصی باشد تا به بهبود رفاه زندگی ساکنان اطمینان داده شود.



# چگونه یک شهر به شهر هوشمند تبدیل می‌شود؟

تکامل یک شهر به شهر هوشمند نیازمند ادغام فناوری‌ها و زیرساخت‌های مختلف است تا کیفیت زندگی ساکنان را افزایش دهد، کارایی را بهبود بخشد و پایداری را ترویج کند. در زیر، چند گام و عنصر کلیدی درگیر در این تحول آورده شده‌اند:

**۱. زیرساخت‌های دیجیتال:** پایه و اساس یک شهر هوشمند، زیرساخت دیجیتال قوی است که شامل اتصالات اینترنتی با سرعت بالا، مراکز داده و شبکه‌های ارتباطی است. این زیرساخت پایه‌ای برای اتصال دستگاه‌ها، حسگرها و سیستم‌های مختلف به یکدیگر است.

**۲. اینترنت اشیا (IoT):** شهرهای هوشمند به شدت به اینترنت اشیا متکی هستند، که شامل حسگرها و محرک‌ها و سنسورهای نصب شده در اشیاء فیزیکی و اتصال آن‌ها به اینترنت است. این حسگرها داده‌های مرتبط با کیفیت هوا، جریان ترافیک، مدیریت پسماند و زباله، مصرف انرژی و موارد دیگر را جمع‌آوری می‌کنند.

**۳. جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها:** حجم عظیمی از داده‌های تولید شده توسط دستگاه‌ها و حسگرهای IoT جمع‌آوری، پردازش و تحلیل می‌شود تا اطلاعات قابل اعتمادی استخراج شود. تکنیک‌های پیشرفته







این ها فقط چند نمونه هستند و بسیاری از شهرهای دیگر مانند آمستردام، توکیو، هلسینکی و سان فرانسیسکو نیز پیشرفت قابل توجهی در تحولات شهر هوشمند خود داشته اند. رویکرد و تمرکز هر شهر ممکن است بر اساس چالش های منحصر به فرد، اولویت ها و منابع موجود متفاوت باشد.



**سنگاپور:** سنگاپور دارای یک سیستم حمل و نقل هوشمند جامع است که هدف آن بهبود تحرک و کاهش ترافیک است. این شهر از سیستم قیمت گذاری جاده های الکترونیکی (ERP) استفاده می کند که از عوارض الکترونیکی برای مدیریت ترافیک در ساعات اوج استفاده می کند. سنگاپور همچنین یک سیستم حمل و نقل هوشمند پیشرفته (ITS) را اجرا می کند که شامل چراغ های راهنمایی هوشمند، نظارت بر ترافیک در زمان واقعی و مسیریابی پویا برای بهینه سازی جریان ترافیک است. این شهر یک سیستم پرداخت کارت هوشمند بدون تماس به نام «EZ-Link» را اجرا کرده است که می تواند برای حمل و نقل عمومی، پارکینگ و سایر خدمات استفاده شود.



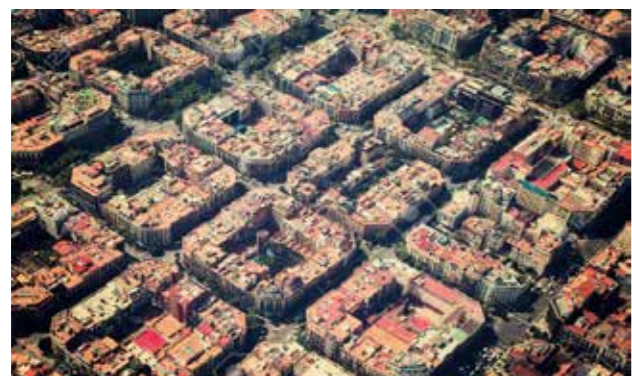
**دبی، امارات متحده عربی:** دبی گام های بلند پروازانه ای برای تبدیل شدن به یک شهر هوشمند برداشته است. ابتکار شهر هوشمند دبی بر حوزه های مختلفی از جمله تحرک هوشمند، مدیریت هوشمند، ساختمان های هوشمند و انرژی هوشمند متمرکز است. این شهر سیستم های حمل و نقل پیشرفته، شبکه های هوشمند و وسایل نقلیه خودران را پیاده سازی کرده است. دبی همچنین از فناوری بلاک چین برای تراکنش های دولتی ایمن و کارآمد استفاده می کند.

این ها فقط چند نمونه هستند و بسیاری از شهرهای دیگر مانند آمستردام، توکیو، هلسینکی و سان فرانسیسکو نیز پیشرفت قابل توجهی در تحولات شهر هوشمند خود داشته اند. رویکرد و تمرکز هر شهر ممکن است بر اساس چالش های منحصر به فرد، اولویت ها و منابع موجود متفاوت باشد.



## سیستم های حمل و نقل هوشمند اجرا شده در شهر هوشمند

در این اجرا برخی از جزئیات سیستم های حمل و نقل هوشمند اجرا شده در شهرهای هوشمند ذکر شده است:



**بارسلونا:** بارسلونا راه حل های مختلف حمل و نقل هوشمند را برای بهبود تحرک و کاهش اثرات زیست محیطی مستقر کرده است. این شهر دارای یک برنامه اشتراک گذاری دوچرخه به نام Bicing است که شامل ایستگاه های اتصال هوشمند و یک برنامه برای کاربران برای پیدا کردن و اجاره دوچرخه است. بارسلونا همچنین از یک پلتفرم تحرک یکپارچه به نام «CityOS» استفاده می کند که اطلاعات زمان واقعی در مورد مسیرهای حمل و نقل عمومی، در دسترس بودن و زمان ورود تخمین زده شده را فراهم می کند. این شهر سیستم های پارکینگ هوشمند را اجرا کرده است که از سنسورها و برنامه های تلفن همراه برای هدایت رانندگان به فضاهای پارکینگ موجود استفاده می کند و ترافیک را کاهش می دهد.



**کپنهاگ:** کپنهاگ برای تاکید بر دوچرخه سواری به عنوان یک روش اصلی حمل و نقل مشهور است. این شهر دارای زیرساخت های گسترده دوچرخه، از جمله خطوط اختصاصی، برنامه های اشتراک گذاری دوچرخه و امکانات پارکینگ است. ابتکارات حمل و نقل هوشمند کپنهاگ بر بهینه سازی مسیرهای دوچرخه سواری، ادغام خدمات اشتراک گذاری دوچرخه با حمل و نقل عمومی و ارائه اطلاعات در زمان واقعی در مورد در دسترس بودن دوچرخه و فضاهای پارکینگ از طریق برنامه های تلفن همراه تمرکز



طبقه بندی جدید و نوینی از شاخص های شهر هوشمند پایدار

مدیریت زیاده و شبکه گسترده ای از حسگرها را برای نظارت بر کیفیت هوا و سطح سروصدا به کار گرفته است. این شهر همچنین مشارکت شهروندان را از طریق اپلیکیشن های موبایل و پلتفرم های دیجیتال تشویق کرده است.

**کپنهاگ، دانمارک:** کپنهاگ گام های مهمی در تبدیل شدن به یک شهر هوشمند و پایدار برداشته است. تمرکز این شهر بر بهبود حمل و نقل از طریق ابتکاراتی مانند سیستم های مدیریت ترافیک هوشمند، راه حل های پارک هوشمند و زیرساخت جامع دوچرخه است. کپنهاگ همچنین از تجزیه و تحلیل داده ها برای بهینه سازی مصرف انرژی و کاهش انتشار کربن استفاده می کند.



**سنئول، کره جنوبی:** سنئول فناوری را برای بهبود جنبه های مختلف زندگی شهری پذیرفته است و به یک شهر هوشمند تبدیل شده است. این شهر یک سیستم شبکه هوشمند جامع را برای مدیریت مصرف انرژی پیاده سازی کرده است. سنئول از دستگاه های IoT برای نظارت بر کیفیت هوا، مدیریت زیاده و بهینه سازی حمل و نقل عمومی استفاده می کند. علاوه بر این، این شهر در بسیاری از مناطق ای فای عمومی رایگان ارائه می دهد و یک پلت فرم مبتنی بر واقعیت مجازی برای مشارکت شهروندان در برنامه ریزی شهری ایجاد کرده است.



## چند نمونه از شهرهایی که با موفقیت به شهرهای هوشمند تبدیل شده اند کدامند؟

چندین شهر در سراسر جهان در تبدیل شدن به شهرهای هوشمند پیشرفت چشمگیری داشته اند. در ادامه چند نمونه شهر هوشمند را برای شما آورده ایم:

**سنگاپور:** سنگاپور اغلب به عنوان یکی از شهرهای هوشمند پیشرو در سطح جهان ذکر می شود. دولت - شهر ابتکارات مختلفی را اجرا کرده است، مانند پلتفرم حسگر ملت هوشمند، که حسگرهایی را در سراسر شهر برای جمع آوری داده ها در مورد عوامل محیطی، ترافیک و تراکم جمعیت مستقر می کند. سنگاپور همچنین از سیستم های حمل و نقل هوشمند، خدمات مراقبت های بهداشتی دیجیتال و سیستم هویت دیجیتال ملی استفاده می کند.

**بارسلونا، اسپانیا:** بارسلونا به خاطر ابتکارات شهر هوشمند خود شناخته شده است. این شهر پلتفرم «CityOS» را پیاده سازی کرده که داده ها را از منابع متعدد برای بهبود مدیریت شهری یکپارچه می کند. بارسلون سیستم های پارکینگ هوشمند، روشنایی هوشمند خیابان ها، سیستم های



دارد. این شهر همچنین از سیستم های مدیریت ترافیک برای بهبود جریان ترافیک و کاهش تراکم استفاده می کند.



**سنؤل:** سنؤل چندین سیستم حمل و نقل هوشمند را برای افزایش تحرک و راحتی پیاده سازی کرده است. این شهر یک سیستم حمل و نقل عمومی جامع دارد که شامل مترو، اتوبوس و تاکسی است. سنؤل از یک کارت حمل و نقل یکپارچه به نام «T-Money» استفاده می کند که به کاربران این امکان را می دهد تا برای چندین حالت حمل و نقل با یک کارت واحد پرداخت کنند. این شهر اطلاعات بی درنگ در مورد برنامه های حمل و نقل عمومی، مسیرها و زمان های تخمینی ورود را از طریق اپلیکیشن های موبایل و نمایشگرهای دیجیتال در ایستگاه های اتوبوس و ایستگاه های مترو ارائه می کند. سنؤل همچنین استفاده از وسایل نقلیه الکتریکی را تشویق می کند و زیرساخت های شارژ را در سراسر شهر ایجاد کرده است.



**دبی:** دبی راه حل های نوآورانه حمل و نقل را به عنوان بخشی از چشم انداز شهر هوشمند خود پذیرفته است. این شهر سیستم های حمل و نقل خودران، از جمله قطارهای مترو بدون راننده و تاکسی های خودران را اجرا کرده است. اداره راه و حمل و نقل دبی (RTA) یک شبکه حمل و نقل هوشمند را اداره می کند که انواع مختلفی از حمل و نقل از جمله اتوبوس، تراموا، تاکسی آبی و متروی دبی را ادغام می کند. RTA اطلاعات بی درنگ در مورد خدمات حمل و نقل، مسیرها و برنامه ها از طریق اپلیکیشن های موبایل ارائه می کند. دبی همچنین فناوری های حمل و نقل آینده نگر مانند تاکسی های پرنده و سیستم های هابیرلوپ را آزمایش کرده است. این نمونه ها نشان می دهد که چگونه شهرها از فناوری برای بهبود کارایی حمل و نقل، کاهش ازدحام، و افزایش تجربه کلی رفت و آمد برای شهروندان و مسافران استفاده می کنند.



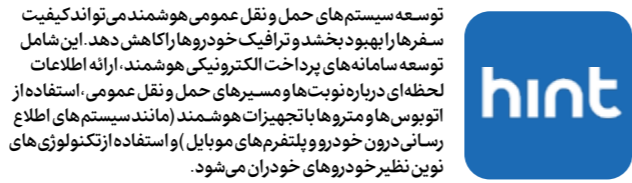
**راه حل پیشنهادی برای هوشمند کردن شهر تهران**  
داشتن شهر هوشمند نیازمند همکاری و مشارکت مردم و دولت است. برای هوشمند کردن تهران، پیشنهادات زیر را می توان مدنظر قرار داد:



**ترافیک هوشمند:** ایجاد یک سیستم ترافیک هوشمند با استفاده از فناوری های نظیر شبکه های حسگر، دوربین ها و الگوریتم های هوشمند می تواند به بهبود جریان ترافیک و کاهش زمان ترافیک در تهران کمک کند. سیستم های مدیریت ترافیک هوشمند می توانند از جمله اطلاعات لحظه ای درباره وضعیت ترافیک، راهنمایی هوشمند رانندگان و مدیریت هوشمند ترافیک استفاده کنند.



**حمل و نقل عمومی هوشمند:** توسعه سیستم های حمل و نقل عمومی



توسعه سیستم های حمل و نقل عمومی هوشمند می تواند کیفیت سفرها را بهبود بخشد و ترافیک خودروها را کاهش دهد. این شامل توسعه سامانه های پرداخت الکترونیکی هوشمند، ارائه اطلاعات لحظه ای درباره نوبت ها و مسیرهای حمل و نقل عمومی، استفاده از اتوبوس ها و متروها با تجهیزات هوشمند (مانند سیستم های اطلاع رسانی درون خودرو و پلتفرم های موبایل) و استفاده از تکنولوژی های نوین نظیر خودروهای خودران می شود.

هوشمند می تواند کیفیت سفرها را بهبود بخشد و ترافیک خودروها را کاهش دهد. این شامل توسعه سامانه های پرداخت الکترونیکی هوشمند، ارائه اطلاعات لحظه ای درباره نوبت ها و مسیرهای حمل و نقل عمومی، استفاده از اتوبوس ها و متروها با تجهیزات هوشمند (مانند سیستم های اطلاع رسانی درون خودرو و پلتفرم های موبایل) و استفاده از تکنولوژی های نوین نظیر خودروهای خودران می شود.



**پارکینگ هوشمند:** کاهش ترافیک یکی از اساسی ترین موارد برای داشتن یک شهر هوشمند است، ایجاد یک سیستم پارکینگ هوشمند با استفاده از سنسورها و دستگاه های هوشمند می تواند به بهبود مدیریت پارکینگ ها و کاهش ترافیک جستجوی پارکینگ کمک کند. این شامل نصب سنسورها برای نمایش تعداد پارکینگ های خالی در زمان واقعی، استفاده از اپلیکیشن های هوشمند برای یافتن و رزرو پارکینگ و ایجاد سامانه های الکترونیکی پرداخت هزینه پارکینگ است.

**ایمنی و امنیت هوشمند:** در چند سال اخیر با توجه به نا امنی های خیابانی در سطح شهر تهران، استفاده از فناوری های امنیتی هوشمند برای ایجاد یک محیط امن و امنیتی در تهران می تواند مؤثر باشد. این شامل نصب دوربین های نظارتی هوشمند در نقاط حساس شهر، سیستم های تشخیص خودروهای نقض قوانین راهنمایی و رانندگی و سامانه های هوشمند اطلاع رسانی متمرکز بر امداد و نجات و رصد رویدادها می شود. ایجاد امنیت در شهر هوشمند باعث کاهش جرایم و همینطور فرهنگ سازی در بین شهروندان خواهد شد.



**مدیریت انرژی هوشمند:** یک شهر با مدیریت مصرف انرژی به یک شهر هوشمند ثروتمند تبدیل خواهد شد. اتخاذ رویکردهای هوشمند در مدیریت انرژی می تواند به بهبود کارایی انرژی و کاهش مصرف انرژی منجر



شود. این شامل استفاده از شبکه های هوشمند برای مدیریت توزیع انرژی و بهره وری بیشتر، نصب سنسورها و دستگاه های هوشمند برای اندازه گیری و کنترل مصرف انرژی در ساختمان ها و سیستم های نورپردازی هوشمند در خیابان ها می شود.

**پایش هوشمند محیطی:** استفاده از سیستم های پایش هوشمند برای نظارت و کنترل آلودگی هوا، سطح صدا و آلودگی نوین در شهر می تواند به بهبود کیفیت محیط زیست و سلامت شهروندان کمک کند. این سیستم ها می توانند شامل طیف وسیعی از سنسورها و دستگاه های پایش محیطی باشند که داده های مربوطه را جمع آوری کرده و به طور آنلاین گزارش می دهند.

**شهروند هوشمند:** سرمایه هر شهری، شهروندان آن شهر هستند. ایجاد یک بستر شهروند هوشمند با استفاده از فناوری های ارتباطی و اطلاعاتی می تواند شهروندان را در مشارکت اجتماعی و مشارکت در مدیریت شهری تشویق کند. برای تبدیل شدن به شهر هوشمند، ایجاد اپلیکیشن های موبایل و پلتفرم های تعاملی برای ارائه خدمات شهری، اطلاع رسانی به شهروندان درباره رویدادها و تغییرات شهری و ایجاد مکانیسم های فیدبک شهروندان به مسئولین شهری الزامی است.

این پیشنهادات تنها چند مثال از راهکارهایی هستند که می توانند در هوشمند کردن تهران مورد استفاده قرار گیرند. نیاز به بررسی دقیق تر و در نظر گرفتن شرایط و منابع موجود در تهران برای اجرای هر راهکار الزامی است. همچنین، همکاری فعالیتهای بخش خصوصی، دولتی و جامعه محلی نیز برای پیاده سازی موفقیت آمیز تبدیل تهران به یک شهر هوشمند ضروری است.

## راهکارهای شهر هوشمند برای ایران

شهر هوشمند در واقعیت از خاستگاه حکمرانی نشات می گیرد. حکمرانی باید در نهایت شفافیت، صداقت و راستی قرار گیرد. زیرا در شهرهای بزرگ هوشمند، تمام امور زیر نظر و پایش قرار می گیرند. زمانی که حکمرانی تصمیم به شفافیت و صداقت می گیرد و جلوی اختلاس ها، رانت ها، و سوء استفاده را می گیرد، خودداری از فساد و نابرابری در جامعه را اعلام می کند. این به معنای ترتیب اجتماعی و اقتصادی منصفانه تر است. زمانی که حکمرانی از خودی و غیر خودی کردن جامعه خودداری می نماید یعنی همه مردم را بصورت یکپارچه "ملت ایران" می داند و امکانات را برای همه می خواهد تازه می تواند شروع به فرهنگ سازی نماید.

یعنی اول باور مردم نسبت به حکمرانی شکل می گیرد و مقبولیت و مشروعیت نظام نزد آحاد مردم بهبود می یابد.

مردم باید باور کنند که شهر هوشمند اول از دزدی و اختلاس، زورگیری، موبایل قاپی، کیف قاپی، جرم و جنایت جلوگیری می کند و برای آزادی های مشروع جامعه محدودیت ایجاد نمی کند.

مثلا دوربین ها به دنبال بدحجابی نیستند بلکه به دنبال جرایم امنیتی و دزدی ها هستند تا اجازه دهند دوربین ها در سطح شهر نصب شوند و مورد استفاده قرار گیرد. اشتباه عملکرد پلیس و نیروهای امنیتی می تواند مردم را مقابل این تکنولوژی قرار دهد و بازنگ پاشی و یاسرقت دوربین ها عملا حکمرانی هیچگونه دستاوردی نخواهد داشت.

ولی در صورت همدلی و همراهی مردم و باور به عملکرد حکمرانی این توسعه همه جانبه می تواند ایجاد شود در غیر این صورت هیچ نیروی نظامی و امنیتی امکان مقابله با مردم خود را پیدا نخواهد کرد اما اگر این توفیق مقبولیت و مشروعیت حکمرانی و پلیس نزد مردم اتفاق بیفتد تازه می توان اقدام به فرهنگ سازی در سطح جامعه نمود و کم کم با همراهی مردم و حکومت، با استفاده از تجهیزات مربوطه می توان به سمت شهر هوشمند حرکت کرد.

آینده همین امروز است!





شهر قرون وسطایی هایدلبرگ که در کنار رود خانه‌ی نکا در قسمت جنوب غربی آلمان واقع شده و پنجمین شهر بزرگ ناحیه‌ی بادن - وُتمبرگ است خود دارای جذابیتهای گردشگری و بکری است اما آنچه بیشتر از حد بر زیبایی و دورنمای این شهر تأثیر گذاشته، بقایای بنای قلعه‌ای کهن، با عظمت و باشکوه، متعلق به عصر رنسانس است که بر بالای تپه‌ای در کنار شهر به خودنمایی مشغول بوده و شهر را تحت سیطره‌ی خود دارد.



# جذابیت های قلعه های تاریخی و سنگی آلمان

شاید بارها در بسیاری از داستان‌ها یا فیلم‌های قدیمی که محور موضوعیت آن مرتبط با شاهان و ملکه‌های شجاع دل و زیباروی بوده است، قلعه‌های سنگی باشکوه مستحکم و نفوذ پذیری را مشاهده کرده‌ایم که ذهنمان را به تخیل برده و فکر کرده‌ایم چنین قلعه‌هایی در واقعیت وجود نداشته باشند. جدای از بُعد هیجانی چنین داستان‌ها و فیلم‌هایی در گوشه کنار جهان قلعه‌هایی به همین سبک و معماری واقعی وجود دارد. یکی از کشورهای که به واسطه‌ی تاریخچه‌ی خاص خود دارای کاخ و قلعه‌های سنگی است که در وسط منظره‌های دلنواز و بکر کشور آلمان قرار گرفته است. تصاویر قلعه‌ها از دور آنچنان وسوسه انگیز است که گردشگر را وادار می‌کند قدم به قدم به آن نزدیک شود و در دلان‌های سنگی آن قدم بزند. در ادامه گشتی می‌زنیم در کشور آلمان تا با ده مورد از معروف‌ترین قلعه‌های سنگی آشنا شویم و از نزدیک جادوی تنیده شده در تار و پود سنگی‌شان را لمس کنیم.

# GERMAN stone castles

## قلعه‌ی ویشرینگ

بنای این قلعه در مرحله‌ی مانستر کشور آلمان که پایگاه قلعه‌های مجلل و استحکامات دفاعی و باشکوه است قرار گرفته و در واقع یکی از نمونه‌های کامل قلعه‌هایی است که در میان خندق یا خاکریز ساخته شده، این قلعه که دقیقاً در وسط یک خندق پر آب قرار گرفته، در سال ۲۷۱ و به دستور اسقف «گرهارد فن درمارک» ساخته شد. کل این بنا شامل یک قلعه‌ی ماسه سنگی، دیوارها و استحکامات دفاعی، پل متحرک و یک کلیسای کوچک است. اطراف آن درختانی هستند که سر به آسمان کشیده‌اند و به جذابیت و بکر بودن قلعه کمکی شایان کرده و مکان جذابی را برای گردشگری بوجود آورده است.

## هایدلبرگ

شهر قرون وسطایی هایدلبرگ که در کنار رود خانه‌ی نکا در قسمت

جنوب غربی آلمان واقع شده و پنجمین شهر بزرگ ناحیه‌ی بادن - وُتمبرگ است خود دارای جذابیتهای گردشگری و بکری است اما آنچه بیشتر از حد بر زیبایی و دورنمای این شهر تأثیر گذاشته، بقایای بنای قلعه‌ای کهن، با عظمت و باشکوه، متعلق به عصر رنسانس است که بر بالای تپه‌ای در کنار شهر به خودنمایی مشغول بوده و شهر را تحت سیطره‌ی خود دارد.

بنای این قلعه در قرن سیزدهم ساخته شد، اما در دوران جنگ سی ساله به شدت آسیب دیده و تخریب شد. از آنجایی که قلعه بعد از بازسازی و مرمت‌های انجام شده، مجدداً در قرن ۱۸ توسط اصابت صاعقه آسیب شدید دید و آتش سوزی صورت گرفت این بار دیگر بازسازی نشد.

شاید بخاطر این آتش سوزی و آسیبی که قلعه دیده زیبایی قبیل خود را نداشته باشد؛ اما بخاطر سبک معماری و چشم اندازش از نمای دور همچنان از افسون و جادوی خاص خود بهره‌مند است.

## قلعه‌ی زیگمارینن

این قلعه از زمان‌های قدیم در اصل کاخ نشین شاهزاده‌های هوهن سولن - زیگمارینن بوده که در فاصله‌ی قرن ۱۶ تا ۱۹ در این منطقه حکومت می‌کردند. بنای قلعه در قرن یازدهم ساخته شده و بعدها قسمت‌های زیادی به آن افزوده شده و همچنین مورد بازسازی قرار گرفته است. اکنون مدت‌هاست که این قلعه دورنمای اصلی شهر و خط افق شهر زیگمارینن است.

این قلعه در دریا قلعه‌های کهن است که همانند قدرتی باشکوه، سبک

معماری و هنر دوران‌های مختلف را به نمایش گذاشته است.

## قلعه‌ی لیختنشتاین

این قلعه در صخره کوهستانی سوویان آلپ واقع شده است. اولین قلعه که در قرن ۱۳ در این منطقه ساخته شده و طی سالیان متمادی چندین بار شکل عوض کرده و ساختار فعلی آن در قرن ۹ ساخته شده است؛ این قلعه هم اکنون شامل شکارگاه فردریک اول، شاه وُتمبرگ و قلعه‌ی یکی از اقوام او است. این مورد آخر با الهام از زمان قابل تحسین «لیختنشتاین» اثر ویلهلم هوف شاعر و رمان نویس آلمانی ساخته شده است.

امروزه این قلعه هنوز هم در مالکیت « نوادگان فردریش ویلهلم الکساندر فردیناند، کنت وُتمبرگ» است؛ اما بازدید آن برای عموم مردم آزاد است. در هنگام سیرو گشت و گذار در این قلعه از اتاق‌های مجللی عبور می‌کنید که آثار ارزشمند تاریخی و هنری را در دل خود دارد؛





معماری نئورومانسک این قلعه به همراه طراحی داخلی خاص و تماشایی آن، که همگی از ابراهای واکنر الهام گرفته شده اند به حدی زیبا و جذاب است که گویی از میان دنیای تخیل و دنیای جن و پری به دنیای ما وارد شده است. جواهر واقعی باواریا، قلعه ای مجلل، زیبا، رویایی و افسون کننده است که در میان منظره ای به همان اندازه مسحور کننده و تاثیرگذار، جای گرفته است.



SCANE  
ME



قلعه در قرن نوزدهم به پایان رسید! اما بیشتر به خاطر نمای رمانتیک و خاطره انگیزش مورد توجه است.

### کاخ سن سوسی

در مجاورت این کاخ و عمارت باغی قرار گرفته، که به دلیل شکل ظاهری جالب توجهش بسیار معروف و شناخته شده است. کل این عمارت به عنوان کاخ و اقامتگاه تابستانی فردریک کبیر، شاه پروس بوده است. جهت پیاده روی لذت بخش و خاطره انگیز در باغ و محیط اطراف این کاخ جایی مناسب است.

### قلعه ی هوهنزولارنر

میراث دار تاریخی درخشان که کبر فراز کوهی به همین نام و در ارتفاع ۵۵۵ متری از سطح دریا ساخته شده است و در فهرست زیباترین قلعه های این کشور است و جایگاهی خاص دارد قلعه ی هوهنزولارنر آلمان است؛ اولین نشانه های قدرت گرفتن امپراتوری آلمان در قرون وسطی را می توان در همین منطقه مشاهده نمود.

در طول قرن نوزدهم، فردریک ویلیام چهارم شاه پروس، این قلعه را مجدداً مرمت و بازسازی کرد.

موزه ای درون قلعه وجود دارد که می توان مکاتبات افراد مشهوری همچون جرج واشنگتن و همچنین اسنادی از دوران سلطنت شاهان

شامل نقاشی های قدیمی اسلحه، بلور جات و پنجره های باشکوهی که با نقوش رنگارنگ پوشیده شده اند. این قلعه به طور کامل مبله شده و کلیه وسایل و مبلمان آن متعلق به قرون وسطی است. همچنین طبیعت اطراف آن دورنمایی دارد که روبرو کوهستان زیبا و سرسبز سوپیان گسترده شده است.

### بورگ التز

نقاشی خدادادی با ترکیب باشکوه از پوشش متراکم گیاهی که در هم نوایی بارودخانه ی موزل، باعث شده این قلعه رنگ و رویی دیگر داشته باشد. بنای قلعه ی التز در قرن دوازدهم ساخته شده و هنوز هم می توان تعدادی از مبلمان و اثاثیه ی قدیمی را در این بنای سنگی باشکوه مشاهده کرد. این قلعه درگیر هیچگونه جنگ و آسویی نبوده تا اکنون و تقریباً دست نخورده و سالم باقی مانده است.

علاوه بر جذابیت و زیبایی منحصر به فرد و خاص قلعه در کنار طبیعت بکرش؛ جواهرات، ظروف چینی، اسلحه و تجهیزات جنگی باستانی از جمله آثار تاریخی و هنری قابل توجه این قلعه هستند.

### قلعه ی ورنیگه روده

قلعه ای که روتبه شهری بر فراز کوهستان هارز قرار گرفته است. در مقابل بقیه قلعه های آلمان این قلعه نسبتاً جوان است. در اصل بنا و سازه این



پروس، را در آن مشاهده کرد.

### قلعه ی نوش وانشتاین

معماری نئورومانسک این قلعه به همراه طراحی داخلی خاص و تماشایی آن، که همگی از ابراهای واکنر الهام گرفته شده اند به حدی زیبا و جذاب است که گویی از میان دنیای تخیل و دنیای جن و پری به دنیای ما وارد شده است. جواهر واقعی باواریا، قلعه ای مجلل، زیبا، رویایی و افسون کننده است که در میان منظره ای به همان اندازه مسحور کننده و تاثیرگذار، جای گرفته است. این قلعه طی قرن نوزدهم توسط لودویگ دوم بنا نهاده شد.

### کاخ شورین

عمارتی که در دل یک جزیره کوچک و در قلب دریاچه ای به شکل نفیس

و باشکوه، خاص و در مکانی ویژه قرار گرفته است، این قلعه ی زیبا برای قرن ها منزلگاه دوک ها و گرنند دوک های میکلبورگ بوده است. امروزه این قلعه در مقام یک موزه، در هایش رابه روی عموم باز کرده است.

البته شماری از ساختمان های دولتی محلی و پارلمانی نیز بخش هایی از این قلعه را در اشغال خود دارند.

ساخت و سازه این قلعه خیلی بدیع و جذاب است همچنین گفته می شود که این قلعه میزبان یک روح انتقام جو است. لذا گردشگران نترس، می توانند ضمن تماشا و گشت و گذار در این قلعه، شانس خود را نیز برای ملاقات با این روح تنها بیازمایند.

امیدوارم شما نیز از همراهی با این مطلب و گشت و گذار در این قلعه ها لذت برده باشید.





زمانی که ما بدانیم در دنیای واقعی و دنیای عینی و عملی از زندگی چه می‌خواهیم و یا می‌خواهیم به کجا برسیم (هدف بلند مدت) آنگاه با تعریف موفقیت و توانایی تعیین اهداف، می‌توانیم در فواصل زمانی نزدیک تر که باید کجا باشیم (هدف کوتاه مدت) برای ما کاملاً روشن و شفاف خواهد شد.



# SMART

## شاخص‌های پنجگانه مدل SMART (هوشمند)



اصولاً همه مردم و انسانها، کار و فعالیت می‌کنند اما زمانیکه از آنها می‌پرسیم که از زندگی چه چیزی می‌خواهند و چه انتظاری دارند و به عبارت دیگر هدف عمده زندگی‌شان چیست؟

در پاسخ بعد از کلی کلنجار رفتن و کشمکش درونی با خود می‌گویند، نمی‌دانم!! یا اینکه باید فکر کنم!!

این افراد عموماً هرگز به جایگاهی که باید برسند و لیاقت و شایستگی‌شان را دارند و برای آن ساخته شده‌اند، هرگز نمی‌ترسند، تلاش و فعالیت بدون داشتن هدف مانند رها کردن تیری از کمان در تاریکی می‌باشد! فکر می‌کنید امکان شکار و صید چه چیزی در این شرایط وجود دارد. پاسخ «هیچ چیز» است. یعنی زوال سرمایه و اتلاف منابع و هدر رفتن وقت و زمان و انرژی خود و دیگران.

# SMART



می‌کند.

- انسان هدفمند نیرومندانه تفکر، مدبرانه تصمیم، خردمندانه اقدام، دلسوزانه و خیرخواهانه تلاش می‌کند.
- انسان هدفمند موشکافانه علت شکست‌ها و ناکامی‌های خود را مورد بررسی قرار می‌دهد.
- هدفمندی شمارا به سمت کسب اطلاعات و دانش بیشتر سوق می‌دهد.
- هدفمندی باعث می‌شود که شما هوشیارانه یک اشتباه را دوبار تکرار نکنید.
- هدفمندی باعث می‌شود که شما مصبورانه سختی‌های مسیر را تحمل کنید.
- هدفمندی باعث می‌شود که شما مطمئن شوید تغییرات زندگی تحت کنترل و تسلط خود شماست!
- هدفمندی باعث می‌شود که شما مسئولیت پذیر باشید.
- هدفمندی باعث می‌شود که شما با مسئله مهم برنامه‌ریزی مواجه‌وار آن به خوبی استفاده کنید.



انتخاب هدف، یکی از مهمترین موضوعات زندگی ماست باشد برای اینکه به یک هدف و زندگی هوشمند و ایده‌آل خود دست یابیم باید از منطقه عادی و امن زندگی خارج شده و عبور کرده و به منطقه استراتژی تغییر و نقطه پیشرفت و مواجه شدن با چالش‌ها و واقعیت‌ها و حل ناترازی‌ها و وارد شویم و این کار با انتخاب و توانایی و مهارت تعیین هدف و سخت‌کوشی و پشتکار برای رسیدن به اهداف تدوین شده امکان پذیر است تا ظرفیت و توانایی حل مسائل و راه حل‌های آن برای ما مشخص، شفاف و حاصل شود.

اساساً برای دستیابی به صورت بندی و پیکره بندی کلان مساله توسعه و پیشرفت، موفقیت در بهتر کردن امور، مانیا زمانند الگویی موفق و توسعه برتر و محتاج علوم و تخصص‌های مختلف و کوناگون و متخصصان برتر در رشته‌های متعدد و متنوع هستیم تا بتوانیم از طریق مرز دانش و تکنولوژی برتر، به تولید رقابت پذیری جهانی و اصل کارایی و بهره‌وری بالاتر بادر چه آزادی عمل بیشتری دست پیدا کنیم.

زمانی که ما بدانیم در دنیای واقعی و دنیای عینی و عملی از زندگی چه می‌خواهیم و یا می‌خواهیم به کجا برسیم (هدف بلند مدت) آنگاه با تعریف موفقیت و توانایی تعیین اهداف، می‌توانیم در فواصل زمانی نزدیک تر که باید کجا باشیم (هدف کوتاه مدت) برای ما کاملاً روشن و شفاف خواهد شد.

در این صورت می‌توانیم بدانیم که در استراتژی‌ها ۱ ساله، ۲ ساله، ۵ ساله، ۱۰ ساله و... قرار است چه کارهایی بکنیم، در واقع باید بدانیم - الزامات - ضرورت‌ها و اولویت‌های استراتژیک ما شفاف و هوشمند خواهد شد.

دستیابی به اهداف تقویم شده در فواصل زمانی مشخص، باعث ایجاد تفکری مثبت نسبت به خود و بالا بردن ضریب اعتماد به نفس، عزت نفس و حرمت نفس و نهایتاً تسهیل امور و توانایی حل مسائل و عبور از چالش‌ها را به ارمغان خواهد آورد.

تعریف هدف: «هدف خواسته دقیق، روشن و وضعیت است که می‌خواهید در آینده داشته باشید که مدام ذهن شما را برای رسیدن به آن درگیر خود می‌کند. هدف خواسته ای است که نیاز مشخصی از شما را برطرف می‌کند.»

باید در نظر داشته باشیم که برای موفقیت در زندگی، کنار هم قرار گرفتن مجموعه اجزاء، جزئیات، ادغام و اتصال به کل زنجیره ارزش اهمیت شایانی دارد از آن جمله می‌توان مواردی را بیان نمود:

- ۱- تعیین هدف ۲- برنامه‌ریزی ۳- قدرت باور و ایمان به هدف و امید به آینده
- ۴- سخت‌کوشی و پشتکار ۵- شور و اشتیاق فراوان ۶- شفافیت و نظم و انضباط فراوان ۷- اراده‌های پولادین ۸- ترمینال نشانه‌ها و شاخص‌های برتر و...

### نتیجه هدفمندی:

- انسان هدفمند دارای انگیزه کافی برای مبارزه در زندگی می‌باشد.
- انسان هدفمند مقتدرانه بر ترس‌ها، تردیدها، نگرانی‌ها و مشکلات غلبه

«وقتی عضلات ششیرولمس کردم، فهمیدم قدرت‌ش در ما هیچ‌هائش نیست، در درونش، یه وحدت درونی داره، وقتی تصمیم به شکار می‌گیره، با همه وجودش بلند می‌شه، با همه وجودش حرکت می‌کنه و با همه وجودش بدست میاره...»





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



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





Uramanat or Hawraman is a historical region with a beautiful stair-like architecture that is located between Kermanshah and Kurdistan Province. The main aspects of the cultural landscape of Uramanat include the Zhavah-Rood Valley (Darreh-ye Zhavah-Rood), Uraman Takht, and Lohun.



sand dunes, and salt lakes. Lut Desert also holds the record of the hottest spot on earth with 70.7 degrees recorded at Gandom Beryan region.

### 25. The trans-Iranian Railway

The Trans-Iranian Railway, almost 1400 kilometers long, possesses special significance not only due to its technique and quality of construction but also because it is a tourist attraction with wonderful natural views. UNESCO was conducive to globalizing its lovely natural sights, edifices, bridges, stations, and even historical locomotives as tourist attractions when it ratified the Railway as a Cultural Heritage in the year 2021.

At the time of its construction, there was much discourse and opposition regarding the need for a trans-Iranian Railway. A railway was a massive advancement for the country; however, many opposed it, since they saw it as the attempt of the enemy to wreak havoc and to facilitate the subjugation of Iran by other countries during the world war. The heritage of the Trans-Iranian Railway is representative of both sides of the political ideology of the time.

At the current time, one of the safest and most economical routes of travel in Iran is the railway. The railway passes through many different regions and offers a large range of prices and qualities. Access to Iran's natural wonders along this route persuades many passengers to opt for this method of travel.

### 26. The Cultural Landscape of Uramanat and the Community's Concord with Nature

Another Tangible Cultural Heritage of Iran, registered by UNESCO in the 44th session of the World Heritage Committee, is the Cultural Landscape of Hawraman or Cultural Landscape of Uramanat.

Uramanat or Hawraman is a historical region with a beautiful stair-like architecture that is located between Kermanshah and Kurdistan Province. The main aspects of the cultural landscape of Uramanat include the Zhavah-Rood Valley (Darreh-ye Zhavah-Rood), Uraman Takht, and Lohun. Overall, more than 700 hamlets reside within the Uramanat region, whose culture and origin have been very well preserved.

According to archeological finds, the settlements in this area date back to the era of Ancient Persia. There are fossils dating back to the Paleolithic age whose origin is Hajji Village in Uraman Takht; which is why this village is known as the oldest area of Uraman.

### 27. Iranian caravanserais

Iranian caravanserais are 54 caravanserais in 24 Shahrivar province of Iran, which were included in the world heritage list on 26 Shahrivar 1402 during the 45th meeting of the UNESCO World Heritage Committee in Riyadh. This global collection is called the 27th global work of Iran.

حک نام خور در نهرن دیگران،... با یک هدیه کوچک



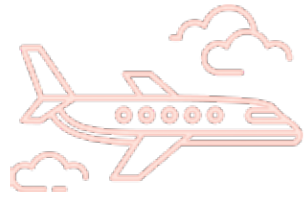
## هوشمندانانه تبلیغ کنید!

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





Built during the 5th century, Sarvestan Palace used to serve as a place to welcome royal guests. This Sassanid palace has the oldest brick dome in Iran and more advanced architecture in comparison to other palaces built in the same era.



SCANE ME



was the capital of Ardashir I after defeating the Parthians. This city was built in a circular form, typical of the era. The ruins Ardashir Khurreh include the first-ever observatory in Iran.

### Palace of Ardashir

The palace of Ardashir is another one of the ancient Iran attractions of the Sassanid Archeological Landscape of Fars Region. Similar to the other monuments of the group., this palace was built during the reign of Ardashir I and on his order. There are debates over the use of the Palace of Ardashir as some believe it might have been a fire temple.

### City of Bishapur

The ancient city of Bishapur was one of the largest and most important cities in Iran during the Sassanid era. It's also one of the first cities to have an epigraph with information on its construction. There are also several rock reliefs in the ruins of Bishapur. This city is among the 8 monuments of the Sassanid Archeological Landscape of Fars Region group.

### Shapur cave

Shapur cave is a cultural attraction in addition to a natural one. This cave gets its name from the 1700-year-old statue of Shapur I inside it. Shapur was the second Sassanid king.

### Sarvestan Palace

Built during the 5th century, Sarvestan Palace used to serve as a place to welcome royal guests. This Sassanid palace has the oldest brick dome in Iran and more advanced architecture in comparison to other palaces built in the same era.

### 13.Shahr-i-Sokhta (Shah-e Sukhteh)

Located 55 km away from the city of Zabol, Shahr-i Sokhta is a historical city dating back to approximately 3200 B.C. Despite being thousands of years old, items discovered in the ruins of Shahr-i-Sokhta are proof of the relative modernity and intelligence of its inhabitants. Some of these items are clay pipes, a board game similar to backgammon, and an artificial eye.

This city has gotten its name, meaning the burnt city, due to the fact that it's been burnt down twice; however, archeologists believe the fire wasn't the reason for its destruction.

### 14.Sheikh Safi al-din Khanegah and Shrine Ensemble

Shiekh Safi-al Din was the eponym of the Safavid dynasty and a mystic in the 13th century. Sheikh Safi-al Din Khanegah and Shrine Ensemble was his home and a temple but later became a shrine. In addition to Sheikh Safi-al Din a few other noblemen such as king Ismail, are also buried in this shrine.

This UNESCO world heritage site is the paradigm of Islamic architecture in the middle ages and is the most significant monument in Ardabil. Ghandil Khane and Chini Khane are two of the magnificent rooms of this complex that amaze the visitors with their staggering decorations.

### 15.Shushtar Historical Hydraulic System

The impressive Shushtar Historical Hydraulics system is the largest industrial complex built before the Industrial Revolution in the world. This heritage was built in the 5th century and consists of several canals, Qanats, watermills and etc. Shushtar Historical Hydraulic system is a masterpiece and the paradigm of creativity and intelligence of the Achaemenid people.

### 16.Soltaniyeh (Soltanieh)

Located in a city with the same name, Soltaniyeh dates back to the 14th century. This monument is one of the most architecturally significant religious Iran attractions. It's mostly known for its great dome which is the third-largest dome and the largest brick dome in the world. Soltaniyeh is also a great example of a new architecture style used at the time.

### 17.Susa

The ancient city of Susa is one of the oldest settlements in the world. It's estimated to be formed around 4000 B.C; however, there are signs of civilization dating back as far as 7000 B.C. During its years of glory, Susa was the most important city in the world. It was the capital of Elam and remained an important city during the following centuries as well.

There are several monuments in the ruins of Susa including Tschongha Zanbil, the oldest temple in Iran.

### 18.Tabriz Historic Bazaar Complex

The labyrinthine Tabriz bazaar is the largest roofed bazaar in the world and a UNESCO world heritage site. This magnificent bazaar dates back to the 10th century and has always been a crucial trading spot in Iran and Asia.

The current structure of the bazaar was built in 1814 after the old one was destroyed by an earthquake.

This vast bazaar also includes 29 mosques, 24 caravanserais, 5 museums, 4 schools, and 4 bathhouses. The importance of Tabriz Bazaar was increased due to being on the Silk Road and it became the most important trade center in the world in the 19th century. Nowadays Tabriz bazaar is still one of the main trade centers in Iran and Asia. Strolling around in this bazaar you can find all kinds of souvenirs especially the best type of carpet made in Tabriz.

### 19.Takht-e Soleyman

Takht-e Soleyman is an archeological site that dates back to almost 3000 years ago. It's located in West Azerbaijan province and near the city of Takab. What makes Takht-e Soleyman more interesting is the many myths about it. Some of them tell tales of the lake in the middle of the city while others suggest that this ancient city is the birthplace of Zoroaster.

Takht-e Soleyman is also one of the most ancient archeological sites in Iran.

### 20.Tchongha Zanbil (Tchogha Zanbil) (Chogha Zanbil)



Built-in 1200 B.C, Tchongha Zanbil is the oldest Iranian Temple (House of Worship). It served as a temple for Inshushinak, one of the major gods of the Elamites and protector of the city of Susa.

### 21. The Persian Garden

The Persian Garden is a typical garden design originating from thousands of years ago. The Iranian garden was most popular during the Safavid and Qajar eras. The main elements of a traditional Persian Garden are waterways, pools, Persian Qanats, and plants. There is also a small mansion at the end of the garden.



The ingenious and outstanding design of the Persian Garden has earned it the title of UNESCO World Heritage Site. Currently, 9 Persian Gardens in Iran are on the list which is: Pasargad Garden, Eram Garden, Chehel Sotoun, Fin Garden, Abbasabad Garden, Shahzdeh Mahan Garden, Pahlavanpour Garden, Akbarieh Garden, and Dolatabad Garden.

### 22.The Persian Qanat

Qanat is a name given to a network of canals used to transmit underground water. Qanats are mainly used in regions with hot and dry climate, where water is sparse on the surface. The Persian Qanat refers to several perfectly designed Qanats in Iran. The spectacular design of Persian Qanats has made even the hottest regions in Iran suitable for living.

Using Qanats, people were able to bring water to houses and even use it to keep the house cool during the summer. There are 11 Persian Qanat networks registered as UNESCO World Heritage Sites: Qanats of Gonbad, Qanats of Baladeh Ferdows, Qanats of Bagh Zarch, Qanat of Mun, Qanats of Hassanabad, Qanat of Vazvan, Qanats of Goharriz, and Qanats of Ebrahimabad.

### 23.Hyrcanian Forests

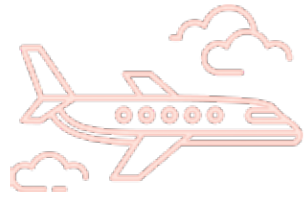
Caspian Hyrcanian Mixed Forests refers to an ecoregion that consists of lush forests near the shores of the Caspian Sea in Iran and Azerbaijan. These mesmerizing forests are among the oldest and most valuable forests worldwide.

Caspian Hyrcanian Mixed Forests are the natural habitat of 3200 plant species, 58 bird species, and 58 mammal species including the endangered Persian Leopard.

### 24.Lut Desert (Dasht-e Lut)

The Lut Desert is the largest desert in the world with an area of 51,800km. This vast desert fascinates its visitors with its magnificent gigantic Kalouts (Yardangs), tall





Naqsh e Jahan is the most famous landmark of Isfahan. Naqsh-e Jahan is the second biggest square in the world. This former polo field was built during the Safavid dynasty and is surrounded by 3 amazing monuments and a traditional Bazaar.



SCAN ME



architecture, and kind people. It's also the birthplace of the Zoroastrian religion and Zoorkhaneh sport. Yazd is one of the most charming Iran tourist destinations with its ancient houses and traditional structure. The old neighborhood of the city, called Fahadan, amazes travelers with its unique architecture, narrow alleyways, and traditional houses. The Historic City of Yazd is a UNESCO World Heritage Site and a must-see in Iran.

### 8. Masjed-e Jameh of Isfahan

The grand Masjed-e Jameh of Isfahan, also known as Masjed-e Atiq, is one of the oldest and most important religious structures in Iran. The original mosque was built in the 9th century in Isfahan; however, some parts have been rebuilt and the mosque has expanded ever since. The impressive Jameh Mosque of Isfahan (Masjed-e Jameh) is the best place for observing different architectural styles and fascinating decorations that Iranian mosques are famous for. In addition, the ancient epigraphs and the stucco work of the Mihrab belonging to the Ilkhanate era

are some of its significant features.

### 9. Meidan Emam (Naqsh-e Jahan Square)

Naqsh e Jahan is the most famous landmark of Isfahan. Naqsh-e Jahan is the second biggest square in the world. This former polo field was built during the Safavid dynasty and is surrounded by 3 amazing monuments and a traditional Bazaar. Taking photos and riding in carriages are other available activities in this square besides visiting monuments. There are three significant historical attractions surrounding Naqsh-e Jahan Square, Ali Qapu Palace, Sheikh Lotfollah Mosque, Imam (Shah) Mosque.

### 10. Pasargadae

Pasargadae ruins especially the tomb of Cyrus the Great is one of the most visited monuments by Iranians. Cyrus the Great was the founder of the Achaemenid dynasty. This great leader is respected by Iranians and people all around the world for his justice, wisdom, and services to his people. His collection of precepts carved on a cylinder known as the Cyrus Cylinder is the first known written statement

about human rights.

### 11. Persepolis

The ruins of Persepolis located near Shiraz are the remains of the ceremonial capital of the Achaemenid dynasty. Originally called Parseh meaning city of Pars tribe, this city is the dazzling emblem of the grandeur and beauty of the Achaemenid Empire. For those interested in history, there is no better place than this 3000 years old site to get to know this ancient civilization. Persepolis enchants every traveler with its grandeur, magnificent capitals, symbols, and meaningful epigraphs. Unfortunately, Alexander the Great set this masterpiece on fire in 330 B.C

### 12. Sassanid Archeological Landscape of Fars Region

The Sassanid era was one of the most glorious and notable eras in the history of Iran. The sites and monuments left from the dynasty are considered extremely valuable by the world. Sassanid Archeological Landscape of Fars Region consists of 8 ancient monuments that date back

to almost 1800 years ago. These sites are:

#### Qal'eh Dokhtar

Despite being damaged, the ruins of Qal'eh Dokhtar are still an obvious proof of the grandeur of this ancient structure. Built towards the end of the Parthian era, Qal'eh Dokhtar is the symbol of the end of their reign. This ancient castle is the epitome of the brilliance of the engineers of the time and also the first structure with a dome in Iran.

#### Ardashir Investiture Relief and Ardashir Victory Relief

Carved around the 3rd century, Ardashir Investiture Relief illustrates the wars between The Parthians and The Persians that resulted in the establishment of the Sassanid Dynasty. The other relief is an illustration of the coronation of Ardashir I, the founder of the Sassanid Dynasty.

#### Ardashir Khurreh

Also known as the old Firouzabad, Ardashir Khurreh





Alam Kuh region ha



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

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 procedure.

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 World Heritage Sites Selection Criteria

Outstanding sites around the world must meet at least one out of ten selection criteria determined by UNESCO in order to be eligible for nomination by the country in which they are. For the selection process to begin, each country has to surrender a list of potential sites to UNESCO and select one of them to be a UNESCO World Heritage site based on accurate documents and files. Afterward, the UNESCO World Heritage Committee will make the final decision by voting.

### Iran UNESCO World Heritage Sites

Iran UNESCO World Heritage sites list currently consists of 27 cultural and natural sites, 25 of which are cultural ones. There are also 56 Iran attractions on the UNESCO Tentative Sites list.

Moreover, UNESCO has published a similar list with the title of UNESCO Intangible Cultural Heritage. This list in-



cludes attractions of cultural value such as music, art, dance, cuisine, handicrafts, and festivals that can be recorded but not limited to a physical place such as a museum. However, they can be experienced through equipment and instruments used for them.

Iran currently has 16 items on the UNESCO Intangible Cultural Heritage list.

Note that this list will be updated over time.

### 1. Armenian Monastic Ensembles of Iran

The Armenian Monastic Ensembles of Iran consists of three historical monuments located in East and West Azerbaijan provinces in Iran. The monuments are Saint Thaddeus Cathedral, Monastery of Saint Stepanos, and the Chapel of Dzordzo. They were built between the 7th and 14th century and each has features that make them significant to the Armenians living in Iran.

#### Saint Thaddeus Cathedral

Initially known as Kara Cathedral, Saint Thaddeus Cathedral was built over the tomb of Thaddeus during the primary years A.D. It suffered severe damages due to the Mongol invasion of Iran; however, it was reconstructed by Nasir al-Din al-Tusi.

#### Monastery of Saint Stepanos

Dating back to sometime between the 10th and 12th centuries, the Monastery of Saint Stepanos is the second-largest Armenian church in Iran. It's widely known for its outstanding architecture.

The architecture style used in this historic monastery is a combination of Iranian and Romanian architecture

styles that was later known as the Armenian architecture style. The Monastery of Saint Stepanos is believed to be the burial place of Saint John.

### Chapel of Dzordzo

The Chapel of Dzordzo is one of the UNESCO World Heritage Sites in Iran. It was constructed in 1315 by the archbishop of Saint Thaddeus Cathedral. The Chapel of Dzordzo is the venue for an annual gathering of Armenians in June.

### 2. Bam and its Cultural Landscape

Arg-e Bam is the largest structure in the world made out of mudbricks. This grand citadel is located at the center of a fortress however; the whole structure is known as Bam citadel due to its significance.

There is no accurate time marking the construction of this amazing citadel however; some archeologists estimate the time to be around the Achaemenid era. Arg-e Bam suffered severe damages due to the earthquake in 2003 but a large part of it has been reconstructed ever since.

### 3. Bisotoun (Bisotun)

Bisotoun is a rock relief and inscription located near Kermanshah, Iran. This ancient monument dates back to 522 BC. The script is associated with Darius the Great, one of the most popular and noble emperors of the Achaemenid dynasty. The valuable script of Bisotoun is the oldest script in Iran and the largest one in the world. Bisotoun is one of the most significant and outstanding attractions left from the Achaemenid dynasty. Furthermore, evidence found in nearby monuments suggests that civilizations have settled in Bisotoun since the Paleolithic era.

### 4. Cultural Landscape of Maymand

Maymand village, also known as the Cultural Landscape of Maymand, is one of the most unique and ancient villages in Iran. This fascinating village is estimated to be built by the Aryans, making it almost 12000 years old.

The hand-carved houses of this village raise every visitor's praise. The shape of these houses keeps the inside temperature cool during summer and hot during winter.

### 5. Golestan Palace

Located in Tehran, This beautiful palace was built during the Safavid era and completed during the Qajar era. It was the official residence of the Qajar rulers and the summer home of Pahlavi rulers. The magnificent decorations and architecture of this UNESCO world heritage site were inspired by European palaces.

Golestan Palace is the epitome of the evolution of Iranian architecture. Now a museum, this historical palace has several smaller museums inside it and is also the second repository of old photos and films in the world after the British Museum.

### 6. Gonbad e Qabus (Gonbad Kavus)

Constructed around the year 900, Gonbad-e Qabus is one of the most ancient towers in Iran. This tower is located in a city of the same name at Golestan province. This UNESCO World Heritage Site used to serve for navigation because of the fire lit on the top. It's also a tomb and a very valuable monument left from the 10th century.

### 7. Historic City of Yazd

Yazd is known as the city of wind towers. This amazing city is popular for its Persian Qanats, brilliant desert-style



unesco





By implementing this solution, Iran can develop its tourism industry in a sustainable and competitive way, and can reap the benefits of tourism for its economy and society, as well as contribute to the global tourism community and the world peace and prosperity.



SCANE  
ME



ism receipts, with 2.4 billion US dollars in 2018. A possible solution for developing the tourism industry in Iran is to adopt a comprehensive and integrated approach that involves the following elements:

**Policy and planning:** The government should formulate and implement a clear and coherent policy and plan for the development of the tourism industry, based on a thorough analysis of the strengths, weaknesses, opportunities, and threats of the sector, as well as the vision, goals, objectives, and strategies for the short, medium, and long term. The policy and plan should be aligned with the national development plan and the sustainable development goals, and should be coordinated and harmonized with the relevant ministries, agencies, and stakeholders, such as the Ministry of Cultural Heritage, Tourism and Handicrafts, the Ministry of Foreign Affairs, the Ministry of Transport and Urban Development, the Ministry of Industry, Mine and Trade, the Iran Cultural Heritage, Handicrafts and Tourism Organization, the Iran Tourism Development Corporation, the private sector, the civil society, and the local communities.



**Infrastructure and facilities:** The government should invest and facilitate the investment in the improvement and expansion of the infrastructure and facilities that are essential for the tourism industry, such as airports, roads, railways, ports, hotels, restaurants, attractions, and amenities. The infrastructure and facilities should be designed and constructed in a way that is compatible with the environmental, social, and cultural conditions of the destination, and that meets the needs and expectations of the tourists, as well as the standards and regulations of the industry. The infrastructure and facilities should also be maintained and upgraded regularly, to ensure their quality and safety.

**Services and standards:** The government should regulate and monitor the quality and standards of the services and products that are offered by the tourism industry, such as accommodation, catering, transport, entertainment, and retail. The government should also provide and support the training and education of the human resources that are involved in the tourism industry, such as managers, staff, guides, and operators. The services and standards should be consistent and competitive, and should reflect

the values and principles of the industry, such as professionalism, ethics, and customer satisfaction.

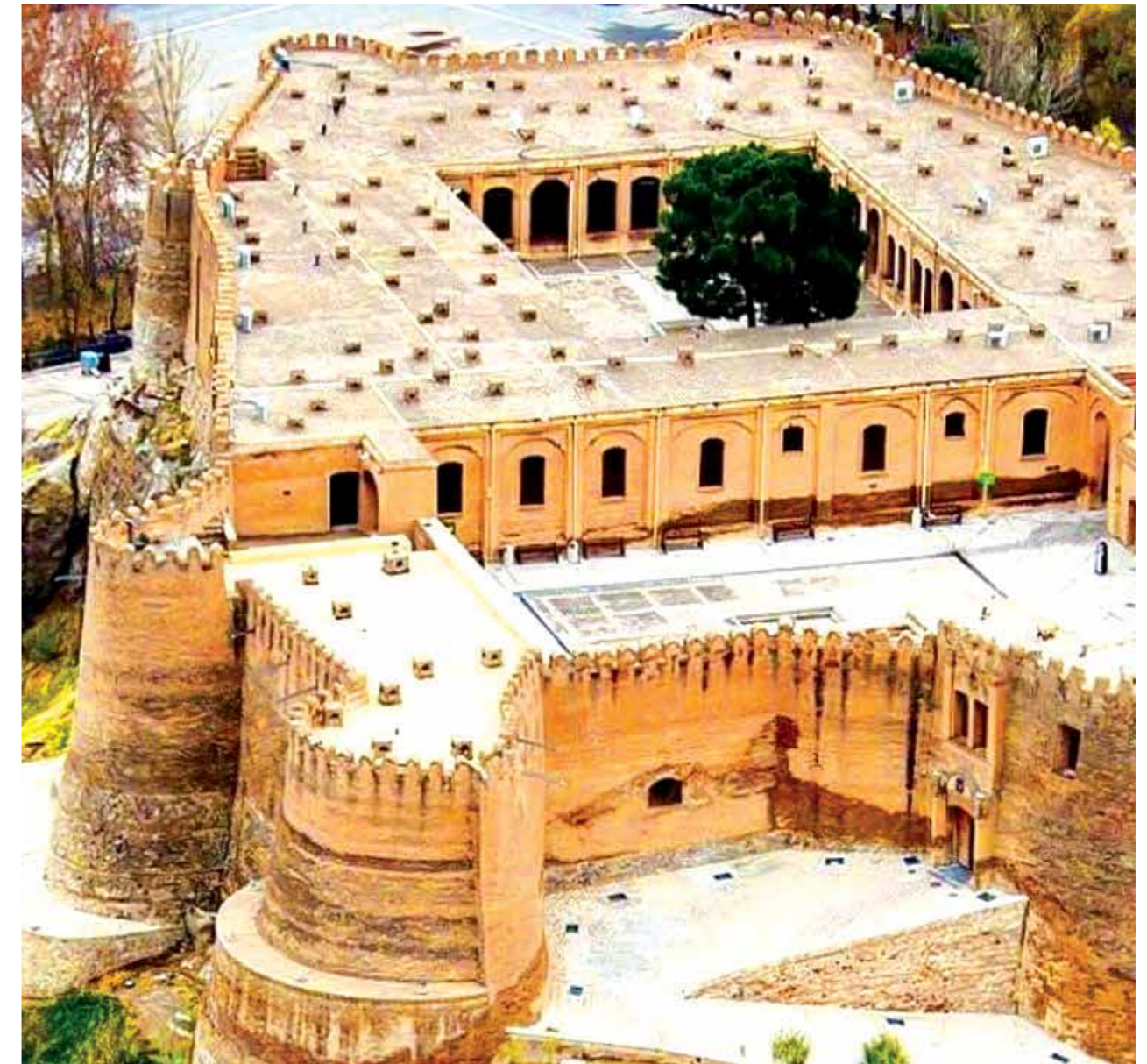
**Marketing and promotion:** The government should develop and implement a comprehensive and effective marketing and promotion strategy for the tourism industry, based on a clear and positive branding and positioning of the destination, as well as a segmentation and targeting of the potential markets and segments, such as cultural, historical, natural, religious, health, and adventure tourism. The marketing and promotion strategy should also utilize the modern and innovative tools and channels, such as online platforms, social media, and influencers, as well as the traditional and conventional tools and channels, such as brochures, posters, and exhibitions. The marketing and promotion strategy should also involve the participation and collaboration of the relevant stakeholders, such as the private sector, the media, the academia, and the diaspora.

**- Image and perception:** The government should address and improve the image and perception of the destination, both domestically and internationally, by enhancing the security and stability of the country, by engaging and cooperating with the regional and global partners and organizations, by lifting and easing the sanctions and restrictions, by facilitating and simplifying the visa and entry procedures, by respecting and protecting the human rights and freedoms, and by showcasing and celebrating the diversity and richness of the culture, history, and nature of the country.

By implementing this solution, Iran can develop its tourism industry in a sustainable and competitive way, and can reap the benefits of tourism for its economy and society, as well as contribute to the global tourism community and the world peace and prosperity.

**References:**

- (1): UNWTO (2019). Tourism Highlights 2019 Edition. Madrid: UNWTO.
- (2): World Bank (2020). World Development Indicators. Washington, D.C.: World Bank.
- (3): Caribbean Development Bank (2019). Tourism Industry Reform: Strategies for Enhanced Economic Impact.



# IRAN

## UNESCO WORLD HERITAGE SITES

The United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization, abbreviated as UNESCO, is a special subsidiary organization of the United Nations. Its activities are aimed to improve international cooperation in education, culture, and science in order to increase international peace and welfare.





Infrastructure cost refers to the public expenditure that is required to build and maintain the infrastructure and facilities that are needed to accommodate and serve the tourists, such as airports, roads, hotels, and attractions.



tax, hotel tax, and entrance fees. These revenues can be used to fund public services and infrastructure, such as health, education, transport, and security. For example, in 2018, tourism contributed to 12.1% of total tax revenues in the European Union, 9.3% in the Middle East, and 8.9% in North America

□ **Employment generation:** Tourism can create direct and indirect jobs for the local population, especially in the service sector, such as accommodation, catering, transport, entertainment, and retail. Tourism can also stimulate the development of other sectors, such as agriculture, manufacturing, and construction, through the demand for goods and services. Tourism can also provide opportunities for entrepreneurship, skill development, and income diversification. For example, in 2018, tourism supported 8.8% of total employment in the world, with 122 million direct jobs and 197 million indirect and induced jobs.

□ **Contribution to local economies:** Tourism can enhance the economic activity and income of the local communities, especially in rural and remote areas, where alternative sources of income are limited. Tourism can also promote the preservation and promotion of local culture, heritage, and handicrafts, as well as the development of local infrastructure and facilities, such as roads, water, electricity, and telecommunications. Tourism can also foster social integration and cohesion, as well as cross-cultural understanding and peace.



**Hint:**  
Infrastructure cost refers to the public expenditure that is required to build and maintain the infrastructure and facilities that are needed to accommodate and serve the tourists, such as airports, roads, hotels, and attractions.



Some of the negative impacts of tourism on the economy of a country are:

□ **Leakage:** Leakage refers to the amount of money that leaves the host country to pay for the imports of goods and services that are demanded by the tourists, such as food, fuel, equipment, and transportation. Leakage can reduce the net benefits of tourism for the host country and increase its dependence on foreign markets. For example, in 2018, the average leakage rate for developing

countries was estimated at 40%, compared to 15% for developed countries.

□ **Infrastructure cost:** Infrastructure cost refers to the public expenditure that is required to build and maintain the infrastructure and facilities that are needed to accommodate and serve the tourists, such as airports, roads, hotels, and attractions. Infrastructure cost can impose a financial burden on the government and divert resources from other priority areas, such as health, education, and environment. Infrastructure cost can also exceed the revenues generated by tourism, resulting in a negative net impact. For example, in 2017, the infrastructure cost of tourism in the Caribbean was estimated at 14.5% of GDP, while the direct contribution of tourism to GDP was only 9.1%.

□ **Increase in prices:** Increase in prices refers to the inflationary effect that tourism can have on the prices of goods and services in the host country, due to the increased demand and competition for the limited supply.

Increase in prices can reduce the purchasing power and living standards of the local population, especially the poor and vulnerable groups. Increase in prices can also affect the competitiveness and sustainability of the tourism industry, as well as other sectors, such as agriculture and manufacturing. For example, in 2018, the average annual inflation rate in the Maldives was 6.7%, compared to 3.6% in the South Asian region.

□ **Economic dependence of the local community on tourism:** Economic dependence of the local community on tourism refers to the situation where the local community relies heavily on tourism as the main source of income and employment, and neglects other sectors and activities. Economic dependence of the local community on tourism can make the local economy vulnerable to external shocks and fluctuations, such as natural disasters, political instability, security threats, and changes in consumer preferences and demand. Economic dependence of

the local community on tourism can also reduce the bargaining power and autonomy of the local community, and increase the exploitation and marginalization by the foreign and domestic investors and operators.

### A solution for developing the tourism industry in Iran:

Iran is a country with a rich and diverse cultural, historical, and natural heritage, as well as a strategic location and a large population. However, Iran's tourism industry is underdeveloped and underperforming, due to various challenges and constraints, such as sanctions, political isolation, security concerns, lack of infrastructure and facilities, low quality and standards of services, weak marketing and promotion, and negative image and perception. According to the UNWTO, Iran ranked 93rd in the world in terms of international tourist arrivals, with 4.9 million visitors in 2018, and 86th in the world in terms of international tour-





Foreign exchange earnings can help improve the balance of payments, increase the value of the national currency, and finance imports and investments.



# The Impact of Tourism Industry on the Economy of a Country and a Solution for Developing the Tourism Industry in Iran

Tourism is one of the largest and fastest growing industries in the world, contributing to the economic development and social welfare of many countries. According to the World Tourism Organization (UNWTO), tourism generated %10.4 of global GDP and supported 319 million jobs in 2018. Tourism can have positive and negative impacts on the economy of a country, depending on various factors such as the level of development, the type and quality of tourism, the policies and regulations, and the environmental and social conditions.

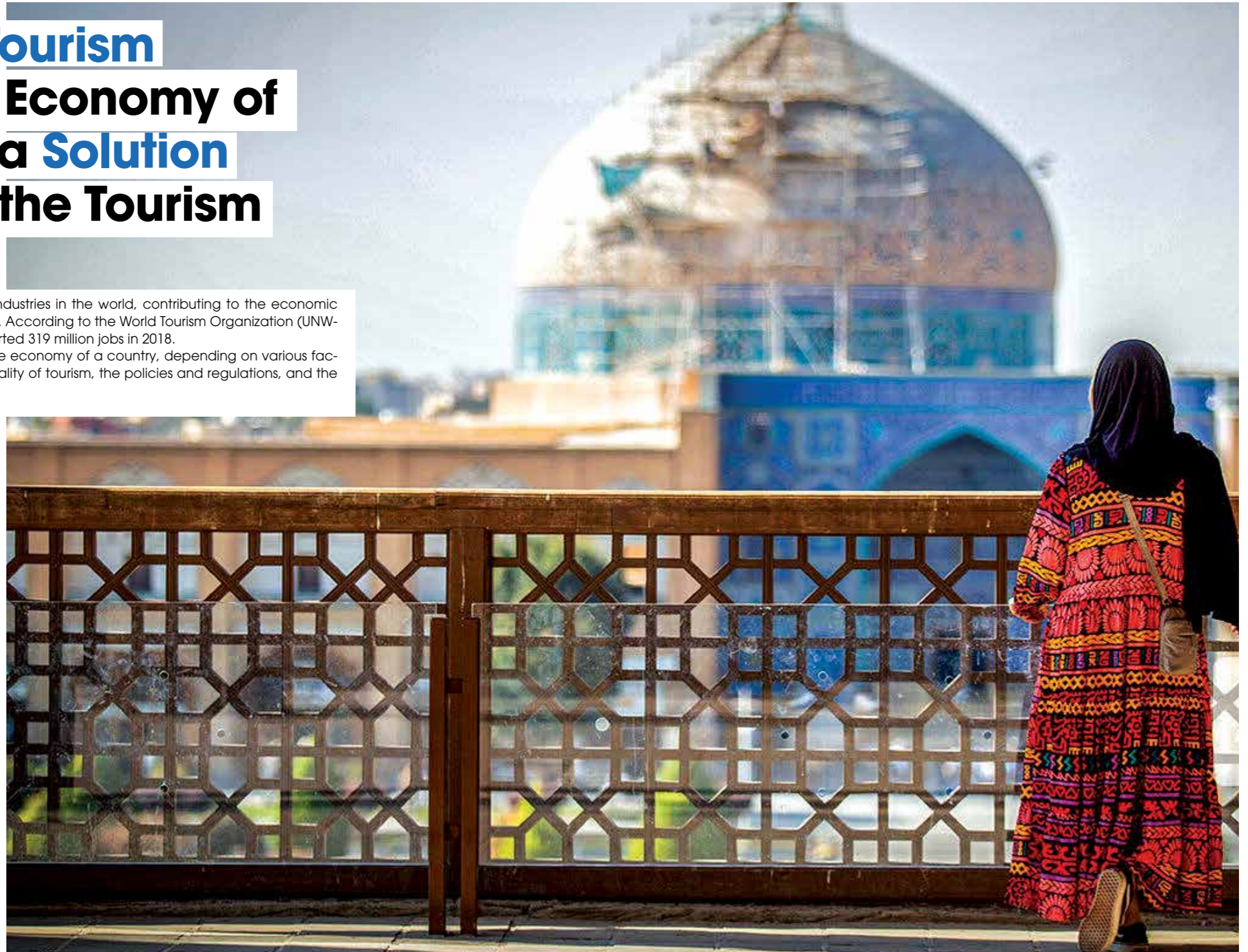


Some of the positive impacts of tourism on the economy of a country are:

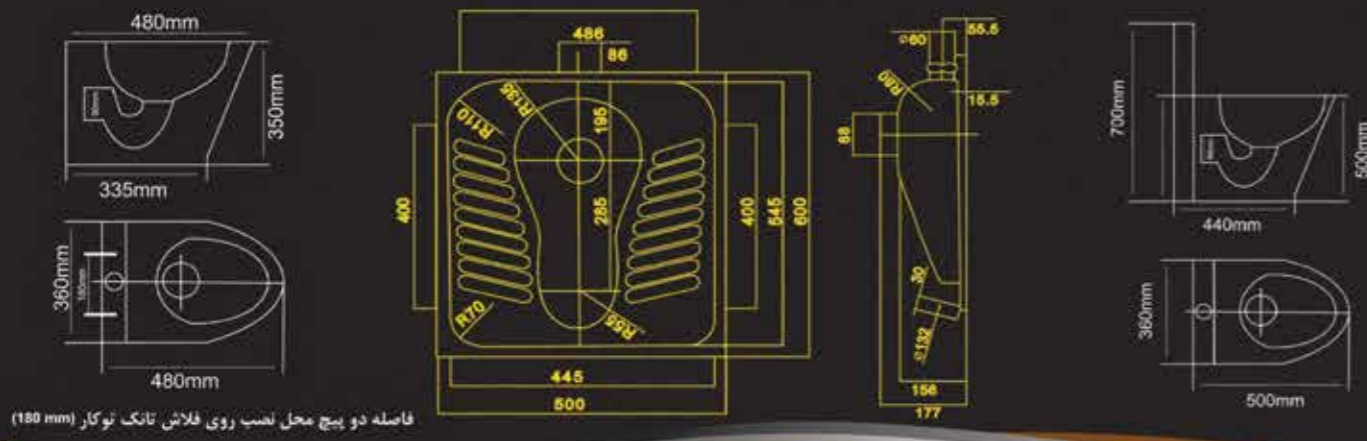
**Foreign exchange earnings:** Tourism is a major source of foreign currency inflows for many countries, especially developing ones. For example, in 2018, tourism accounted for 28.3% of total exports of goods and services in Africa, 16.5% in Asia and the Pacific, and 15.3% in the Americas.

Foreign exchange earnings can help improve the balance of payments, increase the value of the national currency, and finance imports and investments.

**Contribution to government revenues:** Tourism can generate tax revenues for the government from various sources, such as income tax, value-added tax, airport







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**

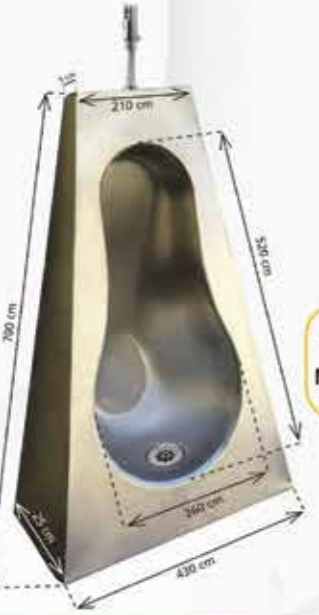


توالیت فرنگی مجهز به روشویی  
**Steel western toilet equipped with wash basin**



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 نگیر  
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

