

مردان شاخص



احسان یارشاطر

وی در ۳ آوریل ۱۹۲۰ در همدان متولد شده است و بنیانگذار و مدیر ایرانی-آمریکایی «مرکز مطالعات ایرانی» و استاد تمام وقت مطالعات ایرانی در دانشگاه کلمبیای نیویورک است. او پس از اخذ لیسانس زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه تهران در رشته «زبان شناسی تاریخی ایران»، زبانهای کهن و میانه تاریخی در لندن ادامه تحصیل داد. احسان یارشاطر در سال ۱۹۶۸ مرکز مطالعات ایرانی را در نیویورک بنیان گذاشت. سازمان برنامه و بودجه ایران در سال ۱۹۷۴ بودجه ای دو میلیون دلاری را به احسان یارشاطر داد تا نگارش «دایرةالمعارف ایرانیکا» (Encyclopedia Iranica) را آغاز کند. وی تا سال ۱۹۷۹ که انقلاب اسلامی ایران به وقوع پیوست ده جلد از این دایرةالمعارف را منتشر کرده بود. او پس از انقلاب اسلامی و مهاجرت به آمریکا توانست «بنیاد ملی علوم انسانی آمریکا» را قانع کند تا هزینه های دایرةالمعارف را بر عهده بگیرد و بدین ترتیب نگارش آن ادامه یافت. احسان یارشاطر همچنین برای تامین بخشی

از هزینه های دایرةالمعارف قسمتی از مجموعه آثار تاریخی خود را به ارزش ۳ میلیون دلار به فروش رساند و همه آن مبلغ را به دایرةالمعارف اهدا کرد. برخی از این آثار امروز در موزه «مترو پولیتن» نیویورک در معرض عموم قرار دارند. احسان یارشاطر جوایز بین المللی متعددی را دریافت کرده است، از آن میان می توان به جایزه بونسکو در سال ۱۹۵۹ و نشان «جورجیو دوی دلا ویدا» دانشگاه کالیفرنیا/لس آنجلس برای مطالعات اسلامی در سال ۱۹۹۱ اشاره کرد.



تقویت ماهیچه های شکم و ران و بازو

● بالش را به قسمت پشت صندلی تکیه داده و در قسمت وسط و یا لبه صندلی بنشینید. زانوهای خود را خم کرده و کف پاهای خود را صاف روی زمین قرار دهید. به طرف عقب خم شده و به بالش تکیه کنید. توجه داشته باشید پشت و شانه ها در حالت صاف قرار گیرند. بدن خود را به طرف جلو بلند کرده و در وضعیت نشسته قرار بگیرید. حتی الامکان از دست های خود استفاده نکنید. در وضعیت نشسته پشت شما نباید با بالش در تماس باشد. حال به آرامی و بدون استفاده از دست بایستید و مجددا در حالی که شانه ها و پشت خود را صاف نگه داشته آید بنشینید. این حرکت را بین هشت تا ۱۵ بار تکرار کنید. کمی استراحت کرده و مجددا هشت تا ۱۵ بار دیگر آن را تکرار کنید. ● روی یک صندلی بدون دسته بنشینید. کف پاهای خود را روی زمین قرار داده و شانه های خود را صاف و موازی سطح زمین نگه دارید. با در دست داشتن وزنه دست های خود را از بغل آویزان کنید. آرنج باید صاف بوده و کف دست ها به طرف بدن قرار بگیرد. برای مدت یک ثانیه این وضعیت را حفظ کرده و سپس به آرامی دست از خود را به حالت اولیه بازگردانید. این حرکت را با دست دیگر نکات خود نیز انجام دهید. این تمرین باید بین هشت تا ۱۵ بار در مورد چگو نگی کرده و مجددا حرکت را بین هشت تا ۱۵ بار تکرار کنید. از پیری را نشان می دهد. بیش از ۸۰ درصد عوامل موثر بر افزایش سن بیولوژیک، غیر ژنتیکی است و در نتیجه به خوبی زیر کنترل

برای جلوگیری از جدایی چه کنیم؟

زوجهایی که اصل مشکلات را می بینند موفق به حل آن می شوند

مشکلات زیر یک سقف

اگر بیش از چند ماه است که بر سر موضوعی بحث و جدل دارید و ازدواج و زندگی مشترکتان به چالش کشیده شده، اما هنوز حل نشده، احتمالا دیگر برای با هم حرف زدن دیر شده اما زمان کمک گرفتن از یک مشاور خانواده است. خیلی از مشاوران همسر آینده تان رو می کنید اما در لفافه یک لقمه ساندویچ!

نان زیر ساندویچ باید مثبت های رابطه تان باشد: «دلبر برای با هم بودن تنگ شده، می شود در این مورد با هم صحبت کنیم؟»

مشکل را لای نان ساندویچ بگذارید: «رابطه مان مثل قبل نیست و دوست

(۷) مطمئن شوید که در ذهن خودتان می دانید چه چیزی از این رابطه می خواهید و در نهایت به کجا می خواهید برسید.

(۸) کار دیگری که می توانید انجام دهید رعایت اصول «۵ دقیقه مکالمه اولیه» به سبک لوری پان، مشاور خانواده و وکیل دانش آموخته هاروارد است که در آن شما دستتان را برای همسر آینده تان رو می کنید اما در لفافه یک لقمه ساندویچ!

نان زیر ساندویچ باید مثبت های رابطه تان باشد: «دلبر برای با هم بودن تنگ شده، می شود در این مورد با هم صحبت کنیم؟»

مشکل را لای نان ساندویچ بگذارید: «رابطه مان مثل قبل نیست و دوست

جلوگیری از جدایی

زن و شوهرهایی که سعی می کنند اصل مشکل را ببینند، موفق به حل آن می شوند. در غیر این صورت خطر دور شدن زوج از یکدیگر و جدا شدن آن هم با خشم، پیش می آید. ارتباط و صداقت هر دو ضروری هستند. گرچه رابطه ها ممکن است پیچیده باشند و در همان ابتدا، گاهی با مشکلات مختلف از هم بپاشند. بروز این مشکلات به خصوص اوایل آشنایی بسیار بیشتر است. در ادامه به شما خواهیم گفت که چطور با مشکلات ریز و درشتان در دوران نامزدی کنار بیایید و نگذارید زندگی تان خراب شود و جدایی پیش بیاید!

(۱) سعی کنید برنامه ای بریزید تا در مورد رابطه تان صحبت کنید.

(۲) درست برنامه ریزی و در زمان مناسب سر صحبت را باز کنید.

(۳) به جای اینکه بگویید: «باید با هم صحبت کنیم» فقط از نامزدتان بخواهید اگر حرفی در مورد رابطه تان دارد، بگوید.

(۴) به نامزدتان بگویید که کمی نگرانید و خوشحال می شوید اگر به حرف هایتان گوش کند. بعد واضح و روشن بگویید: «نمی دانم درگیر این رابطه شده ای یا فقط به دیدن هم عادت کرده ایم؟» این جمله به اندازه کافی قوی هست که آغازگر یک گفتگو باشد. اگر نشد، فکر و خیال هایتان را برایش بگویید.

(۵) از نامزدتان بخواهید تکلیفاتان را روشن کند؛ که آیا آینده ای به عنوان یک زوج برای رابطه تان در نظر دارد یا نه.

(۶) جواب هایش را بدون واکنش، فقط بشنوید و گاهی با حرکات سر و دست، به او حس حمایت بدهید؛ البته بدون اینکه علامتی از خشم یا هشدار در چشم و صورتتان بروز کند!



قرار می گیرد. حتی تا ۲۰ درصد از پیری های زودرس ژنتیکی قابل درمان است و این نقطه آغازین کار است. گام بعدی علم کشف راه حل براساس



اطلاعات و دانستن چرایی هاست. یکی از چیزهایی که می تواند به ما کمک کند تا روند پیری را کاهش دهیم، شناسایی علل پرشتاب بودن پیری است و راه بعدی ارزیابی معالجات برای کاهش سرعت پیری است. داشتن یک راه برای اندازه گیری نسبتا دقیق سرعت پیری هم می تواند یک راه خوب برای ردیابی درمان های ضد پیری باشد. برخی از این کلیدهای اندازه گیری شاید برای جوانان تعجب برانگیز باشد. ۱۸ عامل جلوگیری از پیری زودرس که دانشمندان توصیه کرده اند شامل عادات سالم غذایی است که برخی موارد آن عبارتند از: مصرف اندازه مواد چربی و نمک، حفظ وزن سالم، کاهش استرس، ورزش منظم است. سیگار کشیدن و یا ترک سیگار نیز در سن پیری بدن نقش بازی می کند.



پرسش

آسمان را بارها با ابرهای تیره تر از این دیده ام اما بگو ای برگ در افق این ابر شبگیران کاین چنین دلگیر و بارانی ست پاره اندوه کدامین یار زندانی ست؟

محمد رضا شفیعی کدکنی

چرا پیرتر از دوستان همسن خود به نظر می رسید؟

رودخانه می گذارد. این تاثیرات روز به روز قابل مشاهده نیست ولی بعد از چند سال یا چند دهه کاملا مشهود است. در یک پروژه تحقیقاتی، افرادی که در سالهای ۱۹۷۲ و ۱۹۷۳ در نیوزیلند به دنیا آمده بودند را طبق توافقی از ۲۶ سالگی تا ۳۸ سالگی مورد مطالعه قرار داده اند.

حال خوب سن بیولوژیک بدن را کم می کند

همه ما دوستان هم سن و سالی داریم که جوانتر یا پیرتر از ما به نظر می رسند. تحقیقات پزشکی به تازگی نشان می دهند که این یک درک ظاهری و نمادین نیست بلکه مسائل عمیق تری وجود دارد که سن ظاهری ما را از هم متمایز می کند، مواردی که از سلامت ما نشات می گیرند.

در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم به مدیریت «دانیل بلسکی» در پنبلی با موضوع طب سالمندان، ۱۸ شخص ۲۰ تا ۳۰ سال را مورد بررسی قرار داده اند تا بدین وسیله سرعت روند پیری آنها را ارزیابی کنند.

نتایج این تحقیقات نشانگر این است که «حال خوب» شاخص سن بیولوژیک انسان است و تاثیرات آن

هر شرکت کننده در این تحقیقات شرکت کنندگان با طیف وسیعی از عوامل مختلف مورد آزمایش مرتبط با افزایش سن، از جمله فشار خون، عملکرد ریه، کلسترول، شاخص توده

در پیری افراد مسن منعکس انعکاس یافته است. اما این شاخصه ها نشانه های جالبی از سن فیزیولوژیکی دارند، به این معنی که کسانی که سرعت زندگی بالاتری دارند، زودتر هم نشانه های پیری در آنها پدیدار می شود. این را با تماشای عکس های قدیمی خود می توان بطور غیر علمی متوجه شد.

بیشتر تحقیقات انجام شده روی پیری و عوامل موثر بر آن، روی جمعیت مسن انسانی صورت گرفته است و در بسیاری از موارد، بیماری های مزمن و یا تغییرات فیزیولوژیکی را که با بالا رفتن سن پدید آمده در این گروه های تحقیقی بررسی شده است.

بلسکی می گوید: واضح است که پیری در یک شب اتفاق نمی افتد، در عوض به تدریج در طول دهه های مختلف زندگی رخ می دهد. دقیقا شبیه تاثیری که آب جاری در طول زمان بر سنگ های و دیواره



ندارم تظاهر کنم که انگار هیچ مشکلی نیست، تو چه احساسی داری؟» نان روی ساندویچ را راه حل ها تشکیل می دهند: «اگر هر دویمان بخوابیم این وضع را عوض کنیم، مطمئن می توانیم شرایط را بهتر کنیم. فکر می کنم رابطه مان را باید در اولویت قرار دهیم. نظر تو چیست؟»

حالا وقت آن است که در مورد یک راه حل صحبت کنید. آماده باشید. ممکن است بشنوید که «بله، می توانیم با هم حلش کنیم» یا حرفتان به جدایی بکشد.

برای حل مشکلات زناشویی و جلوگیری از جدایی می توانید از مشاور کمک بگیرید

احساسات دردناک، کلیدهای فرایند درمان هستند. بزرگترین خطر احتمالی که ممکن است زمان چنین صحبت هایی ایجاد شود، شکست شما در زندگی مشترک و جدایی است. اگر احساس کردید همسرتان در فضا و فاز دیگری است، شاید مجبور باشید با مشکلات روبرو شوید و از کنار آنها بگذرید. هر چند این کار آسیب زنده به نظر می رسد، بهتر است دوستانه از کنارش عبور کنید تا اینکه وارد تلخی توقعات انجام نشده و گفته نشده ای شوید که فقط مال شما هستند، نه همسران! مهم نیست نتیجه کار چه می شود، بخشنده باشید و با وقار از کنارش عبور کنید.

